

**CZ HULA-HOP S VÝSTUPKY**

**Upozornění:** 1. Produkt je sportovní pomůcka, nikoli hračka. Hula-hop s výstupky není doporučeno pro děti kvůli možnosti zranění nebo podráždění pokožky. 2. Pravidelně kontrolujte hula-hop na poškození, aby byla zajištěna bezpečnost při používání. 3. Uchovávejte zařízení na suchém místě, daleko od vlhkosti, zdrojů tepla a otevřeného ohně, protože tyto faktory mohou vést k trvalému poškození produktu. 4. Používejte hula-hop na rovné, nekouzavé ploše, aby se předešlo pádům. 5. Doporučuje se cvičit v pohodlném, přiléhavém sportovním oblečení, které neomezuje pohyb, zabraňuje zachycení o zařízení a minimalizuje riziko podráždění pokožky výstupky. 6. Cvičte nejlepše nalačno nebo alespoň hodinu po jídle, aby se předešlo nepohodlí. 7. Začátečníci by měli začínat s krátkými sezeními, aby se předešlo bolesti nebo podráždění pokožky. Postupně prodlužujte dobu tréninku. 8. Nepoužívejte hula-hop příliš dlouho bez přestávek, aby se předešlo modřinám nebo bolesti v oblasti boků a břicha. 9. Osoby se zdravotními problémy, jako jsou bolesti zad, kýla, problémy s boky nebo těhotné ženy, by se měly před zahájením cvičení poradit s lékařem. 10. Ujistěte se, že používáte správnou techniku točení hula-hopem, aby se předešlo namožení svalů. 11. V případě závratí nebo jakékoli bolesti okamžitě přerušte trénink. 12. Doporučuje se uchovat tento štítek.

**DE HULA-HOOP MIT NOPPEN**

**Sicherheitshinweise:** 1. Dieses Produkt ist ein Sportgerät und kein Spielzeug. Ein Hula-Hoop-Reifen mit Noppen wird für Kinder nicht empfohlen, da er Hautreizungen oder Verletzungen verursachen kann. 2. Überprüfen Sie regelmäßig den Hula-Hoop-Reifen auf Beschädigungen, um die Sicherheit während der Nutzung zu gewährleisten. 3. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf, fern von Feuchtigkeit, Wärmequellen und offenem Feuer, da diese Faktoren zu dauerhaften Schäden am Produkt führen können. 4. Verwenden Sie den Hula-Hoop-Reifen auf einer ebenen, rutschfesten Oberfläche, um Stürze zu vermeiden. 5. Es wird empfohlen, in bequemer, eng anliegender Sportkleidung zu trainieren, die die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt, ein Hängenbleiben am Gerät verhindert und das Risiko von Hautreizungen durch die Noppen minimiert. 6. Trainieren Sie idealerweise auf nüchternen Magen oder mindestens eine Stunde nach einer Mahlzeit, um Unwohlsein zu vermeiden. 7. Anfänger sollten mit kurzen Trainingseinheiten beginnen, um Schmerzen oder Hautreizungen zu vermeiden. Steigern Sie die Trainingsdauer schrittweise. 8. Verwenden Sie den Hula-Hoop-Reifen nicht über längere Zeit ohne Pausen, um Blutergüsse oder Schmerzen im Hüft- und Bauchbereich zu vermeiden. 9. Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen, Hernien, Hüftproblemen oder schwangere Frauen sollten vor Beginn des Trainings einen Arzt konsultieren. 10. Stellen Sie sicher, dass Sie die richtige Technik beim Schwingen des Hula-Hoop-Reifens anwenden, um Muskelüberlastungen zu vermeiden. 11. Bei Schwindel oder Schmerzen beenden Sie das Training sofort. 12. Es wird empfohlen, dieses Etikett aufzubewahren.

**FR HULA-HOOP AVEC DES BOSSSES**

**Avvertissements de sécurité:** 1. Ce produit est un équipement sportif, non un jouet. Un hula-hop avec des bosses n'est pas recommandé pour les enfants en raison du risque de blessure ou d'irritation cutanée. 2. Vérifiez régulièrement le hula-hop pour détecter d'éventuels dommages afin d'assurer la sécurité lors de son utilisation. 3. Rangez l'équipement dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité, des sources de chaleur et des flammes nues, car ces éléments peuvent causer des dommages permanents au produit. 4. Utilisez le hula-hop sur une surface plane et antidérapante pour prévenir les chutes. 5. Il est recommandé de s'exercer dans une tenue de sport confortable et ajustée qui ne limite pas les mouvements, évite de s'accrocher à l'équipement et minimise le risque d'irritation cutanée due aux bosses. 6. Exercez-vous de préférence à jeun ou au moins une heure après un repas pour éviter tout inconfort. 7. Les débutants devraient commencer par des séances courtes pour éviter la douleur ou l'irritation cutanée. Augmentez progressivement la durée de l'entraînement. 8. N'utilisez pas le hula-hop pendant de longues périodes sans pauses afin d'éviter les ecchymoses ou les douleurs au niveau des hanches et de l'abdomen. 9. Les personnes ayant des problèmes de santé tels que des maux de dos, des hernies, des problèmes de hanches ou les femmes enceintes devraient consulter un médecin avant de commencer les exercices. 10. Assurez-vous d'utiliser la technique appropriée pour faire tourner le hula-hop afin d'éviter les tensions musculaires. 11. En cas de vertiges ou de douleurs, arrêtez immédiatement l'exercice. 12. Il est recommandé de conserver cette étiquette.

**GB HULA HOOP WITH BUMPS**

**Warnings:** 1. This product is a piece of sports equipment, not a toy. A hula hoop with bumps is not recommended for children due to the potential for injury or skin irritation. 2. Regularly inspect the hula hoop for damage to ensure safety during use. 3. Store the equipment in a dry place, away from moisture, heat sources, and open flames, as these can cause permanent damage to the product. 4. Use the hula hoop on a flat, non-slip surface to prevent falls. 5. It is recommended to exercise in comfortable, form-fitting sports attire that does not restrict movement, prevents snagging on the equipment, and minimizes the risk of skin irritation from the bumps. 6. Exercise on an empty stomach or at least one hour after a meal to avoid discomfort. 7. Beginners should start with short sessions to avoid pain or skin irritation. Gradually increase the duration of your workouts. 8. Do not use the hula hoop for extended periods without breaks to prevent bruising or pain in the hip and abdominal areas. 9. Individuals with health issues such as back pain, hernias, hip problems, or pregnant women should consult a doctor before starting exercises. 10. Ensure you use the correct hula hoop technique to avoid muscle strain. 11. If you experience dizziness or any pain, stop exercising immediately. 12. It is recommended to keep this label.

**PL HULA-HOP Z WYPUSTKAMI**

**Ostrzeżenia:** 1. Produkt jest artykułem sportowym, nie jest zabawką. Hula-hop z wypustkami nie jest zalecane dla dzieci, ze względu na możliwość zranienia lub podrażnienia skóry. 2. Regularnie sprawdzaj hula-hop pod kątem uszkodzeń, aby zapewnić bezpieczeństwo podczas użytkowania. 3. Przechowuj sprzęt w suchym miejscu z dala od wilgoci, źródeł ciepła i otwartego ognia, gdyż mogą one prowadzić do trwałego uszkodzenia produktu. 4. Używaj hula-hop na płaskiej, antypoślizgowej powierzchni, aby zapobiec upadkom. 5. Zaleca się wykonywanie treningu w wygodnym przylegającym stroju sportowym, który nie ogranicza ruchów i zapobiega zahaczeniu o sprzęt oraz zminimalizuje ryzyko podrażnienia skóry przez wypustki. 6. Ćwicz najlepiej nalać lub co najmniej godzinę po posiłku, aby uniknąć dyskomfortu. 7. Początkujący powinni zaczynać od krótkich sesji, aby uniknąć bólu lub podrażnienia skóry. Zwiększaj czas treningu stopniowo. 8. Nie używaj hula-hop przez zbyt długi czas bez przerw, aby uniknąć siniaków lub bólu w okolicy bioder i brzucha. 9. Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak bóle pleców, przepuklina, problemy z biodrami lub kobiety w ciąży, powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń. 10. Uważaj się, że stosujesz odpowiednią technikę kręcenia hula-hop, aby uniknąć nadwyrężenia mięśni. 11. W razie wystąpienia zawrotów głowy lub jakiegokolwiek dolegliwości bólowej, należy natychmiast przerwać trening. 12. Zaleca się zachowanie niniejszej etykiety.

**SK HULA-HOP SVÝSTUPKAMI**

**Upozornenie:** 1. Tento produkt je športové vybavenie, nie hračka. Hula-hop s výstupkami sa neodporúča pre deti kvôli riziku zranenia alebo podráždenia pokožky. 2. Pravidelne kontrolujte hula-hop na poškodenia, aby ste zaistili bezpečnosť počas používania. 3. Uchovávať zariadenie na suchom mieste, ďaleko od vlhkosti, zdrojov tepla a otvoreného ohňa, pretože tieto faktory môžu spôsobiť trvalé poškodenie produktu. 4. Používajte hula-hop na rovnom, nešmykľavom povrchu, aby ste predišli pádom. 5. Odporúča sa cvičiť v pohodlnom, priliehavom športovom oblečení, ktoré neobmedzuje pohyb, zabraňuje zachyteniu o zariadenie a minimalizuje riziko podráždenia pokožky výstupkami. 6. Cvičte najlepšie nalačno alebo aspoň hodinu po jedle, aby ste predišli nepohodliu. 7. Začiatníci by mali začínať s krátkymi tréningami, aby sa predišlo bolesti alebo podráždeniu pokožky. Postupne zvyšujte dĺžku tréningu. 8. Nepoužívajte hula-hop príliš dlho bez prestávok, aby ste predišli modrinám alebo bolesti v oblasti bokov a brucha. 9. Osoby so zdravotnými problémami, ako sú bolesti chrbta, priežrť, problémy s bokmi alebo tehotné ženy, by sa mali pred začatím cvičenia poradiť s lekárom. 10. Uistite sa, že používate správnu techniku točenia hula-hopom, aby ste predišli pretiahnutiu svalov. 11. V prípade závratov alebo akejkoľvek bolesti okamžite prerušte tréning. 12. Odporúča sa uchovať tento štítek.

**UA ХУЛА-ХУП З ВИСТУПАМИ**

**Застереження:** 1. Цей продукт є спортивним обладнанням, а не іграшкою. Хула-хуп з виступами не рекомендується для дітей через можливість травмування або подразнення шкіри. 2. Регулярно перевіряйте хула-хуп на наявність пошкоджень, щоб забезпечити безпеку під час використання. 3. Зберігайте обладнання в сухому місці, подалі від вологості, джерел тепла та відкритого вогню, оскільки ці фактори можуть призвести до постійного пошкодження продукту. 4. Використовуйте хула-хуп на рівній, неслизькій поверхні, щоб запобігти падінням. 5. Рекомендується тренуватися в зручному, облягаючому спортивному одязі, який не обмежує рухів, запобігає зачепленню за обладнання та мінімізує ризик подразнення шкіри від виступів. 6. Тренуйтеся натщесерце або принаймні через годину після їжі, щоб уникнути дискомфорту. 7. Початківцям слід починати з коротких сеансів, щоб уникнути болю або подразнення шкіри. Поступово збільшуйте тривалість тренувань. 8. Не використовуйте хула-хуп протягом тривалого часу без перерв, щоб уникнути синців або болю в області стегон і живота. 9. Особи з проблемами здоров'я, такими як болі в спині, грижа, проблеми з стегнами або вагітні жінки, повинні проконсультуватися з лікарем перед початком тренувань. 10. Переконайтеся, що ви використовуєте правильну техніку обертання хула-хупа, щоб уникнути перенапруження м'язів. 11. У разі запаморочення або будь-якого болю негайно припиніть тренування. 12. Рекомендується зберегти цю етикетку.