



powerhoop®



Neuer Schwung im Fitnesstraining

- ✓ abwechslungsreiches, effektives Training für Rücken, Rumpf, Bauch und Taille
- ✓ zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten
- ✓ passende Ausführungen für jede(s) Alter und Fitnessstufe
- ✓ platzsparende Aufbewahrung durch Stecksystem
- ✓ robustes, widerstandsfähiges Material

Mit dem richtigen Dreh zur Traumfigur

Der gepolsterte Powerhoop® revolutioniert „klassisches“ Hula-Hoop und ermöglicht ein vielseitiges, effektives Ganzkörpertraining mit sichtbaren Trainingsresultaten.

Der Powerhoop® ist schwerer und lässt sich durch seine gewellte Innenseite leichter um die Hüfte kreisen als ein klassischer Hula-Hoop-Reifen. Diese einzigartige Konstruktion lässt selbst Anfänger glänzen.

Die Effekte

- ✓ Gewichtsverlust & Kalorienverbrennung
- ✓ gestärkter Rücken
- ✓ kräftigere Innenmuskulatur
- ✓ schlankere Taille und Hüfte
- ✓ verbesserte Koordination

Zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten

Ob zu Hause vor dem Fernseher oder in einer Gruppe im Fitnessstudio, für Arme, Beine oder Taille – der Powerhoop® bietet zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten. Der Fitness-Reifen kann ideal mit klassischen Dehnübungen, Tanzschritten oder Ballspielen kombiniert werden.

Die richtige Größe

Um sicher zu sein, ob Sie die richtige Größe gewählt haben, empfehlen wir Ihnen, Ihren Powerhoop einfach mal in der Praxis zu testen. Welche Größe für Sie geeignet ist, hängt von Ihrer Konstitution, Ihrem Gewicht und Ihrem persönlichen Geschmack ab. Als Richtlinien dienen folgende Angaben:

Größe 2B (Ø 90 cm, 1,5 kg):

Für Kinder zwischen 18 und 36 kg.

Größe 3B (Ø 104 cm, 1,5 kg):

Für Anwender mit wenig Bauchmuskulatur, schwächerer Konstitution bzw. einem Gewicht von unter ca. 60 kg.

Größe 4B (Ø 102 cm, 1,7 kg):

Die ideale Größe für durchschnittliche Anwender.

Größe 5B (Ø 105 cm, 2,2 kg):

Erfahrene Powerhoop-Anwender mit kräftigen Bauchmuskeln erzielen mit dem 5B schnellere Fortschritte.

Arm-Hoops (Ø 33 cm, 640 g):

stärken die Muskeln der Arm-, Nacken- und Schulterpartien.



Wie benutze ich den Powerhoop richtig?

1. In leichter Grätsche stabil hinstellen, einen Fuß leicht vor den anderen setzen. Die Zehen zeigen leicht nach außen.
2. Den Reifen parallel zum Boden am Rücken anlegen. Den Powerhoop festhalten und ihn mit den Armen waagrecht von einer Seite zur anderen schwingen.
3. Jetzt den Reifen mit einem entschlossenen Impuls in Drehung versetzen und loslassen. Den Reifen in Schwung halten, indem der Körper entweder vor und zurück oder von Seite zu Seite bewegt wird. Der Reifen sollte sich waagrecht in ruhigen, kreisförmigen Bewegungen um die Taille drehen.
4. Für ein ausgewogenes Training ist es sinnvoll, alle paar Minuten die Drehrichtung zu ändern und beide Richtungen gleichmäßig zu trainieren.



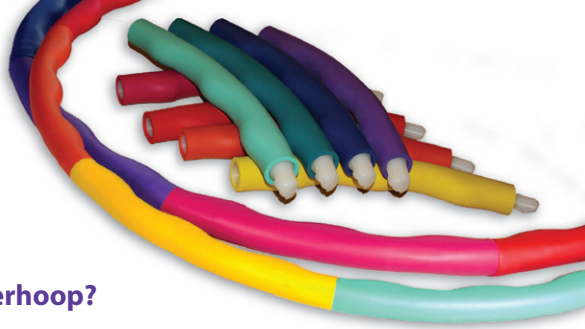
***Achtung:** Verwenden Sie Ihren Reifen am ersten Tag nicht länger als ein bis zwei Minuten und erhöhen Sie die Anwendungsdauer Tag für Tag. Überbeanspruchung kann zu Schmerzen oder blauen Flecken führen. Unsere Powerhoops dürfen bei Schwangerschaft, Rückenbeschwerden oder gesundheitlichen Problemen nicht verwendet werden. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.*

Wie verwende ich Arm-Hoops richtig?

1. Gerade hinstellen, die Fersen zusammen. Die Bauchmuskeln anspannen. Die Arme seitlich ausstrecken und die Reifen um die Unterarme schwingen lassen.
2. Die Handflächen entweder nach unten, vorn, oben oder nach hinten richten. So werden unterschiedliche Muskeln im Arm- und Schulterbereich trainiert. Ab und zu auch die Drehrichtung ändern oder die Arme nach vorn ausstrecken.

***Achtung:** Anfängerinnen und Anfänger sollten den Gebrauch der Arm-Hoops auf ein paar Minuten täglich begrenzen. Bei früheren Arm- oder Schulterschäden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten. Bei stechenden Schmerzen in den Gelenken oder Sehnen nach der Anwendung bitte vorsichtshalber einen Arzt kontaktieren.*





Wie montiere ich meinen Powerhoop?

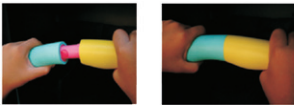
3B bzw. Kinder-Powerhoop

Legen Sie das Gewinde eines Abschnitts in das hohle Ende eines anderen. Drehen Sie beide Teile gegen den Uhrzeigersinn, bis sie fest zusammensitzen. Setzen Sie so Stück für Stück zusammen, bis der Reifen komplett ist.



4B bzw. 5B

Drücken Sie den Knopf und schieben Sie die Abschnitte zusammen, bis Sie ein Klicken hören. Setzen Sie so Stück für Stück zusammen, bis der Reifen komplett ist.



Wie demontiere ich meinen Powerhoop?

3B bzw. Kinder-Powerhoop

Nehmen Sie in jede Hand einen Abschnitt, drehen sie beide Abschnitte mit dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie das Gewinde auseinander. So mit jedem Abschnitt fortfahren.

4B bzw. 5B

Suchen Sie den Button unter der Schaumstoff-Ummantelung, drücken Sie diesen fest zusammen und ziehen Sie die Abschnitte auseinander. So mit jedem Abschnitt fortfahren.



Weitere Infos, Übungen und Videos finden Sie unter

www.powerhoop.de