

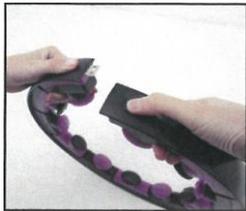
Aro Hula Hoop deportivo inteligente para Fitness DMAF0149

1. Accesorios:



Contador*1 Martillo de peso*1 Varios reguladores

2. Instalación:



1. Pulsar el botón para abrir la pista del martillo de gravedad



2. Instalar el contador y aro de hoola)



3. Abre el aro y colócalo en la cintura



4. Mantenga pulsado el botón para hacer clic en la pista del aro de la gravedad.

Precauciones

1. La velocidad de rotación del aro hoola no debe ser demasiado rápida, mantener un movimiento estable y uniforme, y el cuerpo debe sentirse relajado y con una respiración uniforme. Los pies no tienen que estar demasiado estancados, y se puede mover ligeramente para evitar la fatiga muscular y articular local causada por el ejercicio repetido durante mucho tiempo.
2. Se recomienda hacer hoola hoop unos 15 minutos, desde una vez cada 4 días hasta 2 veces al día, paso a paso. El hoola hoop es un tipo de ejercicio aeróbico que consume calorías. Para lograr el efecto de cintura delgada, se recomienda hacer el ejercicio durante unos 15 minutos.

3. Utilice la fuerza en la cintura para apretar la cintura y el abdomen. Al girar el aro de hoola se utiliza principalmente la cintura para ejercer fuerza para ejercitar completamente el psoas, los músculos abdominales, los músculos laterales del psoas y otras partes. El ejercicio persistente puede lograr el efecto de apretar la cintura y el abdomen.
4. No hacer ejercicio media hora antes de las comidas.
5. No te pongas el aro en el cuello.
6. Población especial: si se padece alguna enfermedad, o malestar físico, o las mujeres evitan el ejercicio durante el embarazo/menstruación.
7. Por favor, haz el ejercicio en un lugar espacioso. Al mismo tiempo, asegúrese de que cada eslabón esté firme, y los cierres estén abrochados, para no hacer que la pelota se caiga y lesione a las personas u objetos a su alrededor, especialmente a los niños, por favor no se acerquen.