

## Для чего нужен массажный обруч MagicHoopBio?

### Сжигание жира

«Magic Hoop» – эффективный тренажер для снижения веса. При вращении обруча вокруг тела, специально сконструированные массажные шарики воздействуют на живот, спину, бедра и ягодичные мышцы, активизируя их. Благодаря этому воздействию и мышечной реакции происходит активное сжигание жира, одновременно развиваются мышцы и повышается их тонус.

### Массажное воздействие

Уражнения с MagicHoopBio отлично тренируют мышцы пресса. Массажные шарики воздействуют на тело подобно пальцам массажиста. Такой стимулирующий эффект снимает напряжение с мышц, а также помогает организму избавиться от лишних килограммов.

### Контроль за упражнениями

Тренировочный компьютер полностью контролирует все показатели вашей тренировки. Он фиксирует количество оборотов обруча, продолжительность тренировки, количество затраченных калорий, а также изменение объема талии.

## Комплектация

- Сегмент обруча (звено) – 7 шт.
- Массажные шарики – 49 шт.
- Губчатые вкладыши – 49 шт.
- Компьютер – 1 шт.
- Инструкция

## Предупреждение

- Перед началом занятий с обручем необходимо проконсультироваться у врача.
- Людям с чувствительной кожей необходимо одевать соответствующую одежду во время занятий с обручем. Если Вы почувствуете дискомфорт во время занятий, обязательно обратитесь к врачу.
- Массажные шарики могут выскочить из обруча и быть опасны для младенцев и маленьких детей.

Срок гарантии - 6 месяцев

## Каковы результаты тренировки с обручем?

- Снижение веса
- Уменьшение объема талии
- Массажное воздействие
- Мышечный тонус
- Развитие координации движений, гибкости
- Укрепление вестибулярного аппарата
- Повышение подвижности суставов
- Усиление пищеварения

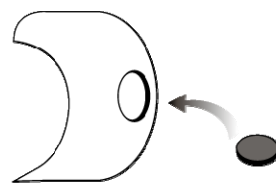
## Как эффективно пользоваться MagicHoopBio?

Ежедневных 10-15 мин. тренировок с MagicHoopBio достаточно для поддержания хорошей формы. Можно крутить обруч во время просмотра TV.

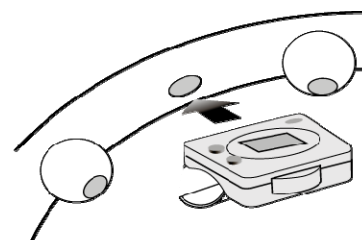
Постепенно увеличивайте время и интенсивность занятий в соответствии с уровнем вашей физической подготовки.

От таких тренировок существенно улучшится координация движений и укрепится вестибулярный аппарат. Также заметно улучшится состояние кожи в наиболее проблемных местах. Восстановится правильная осанка, тело станет более гибким и растяжимым.

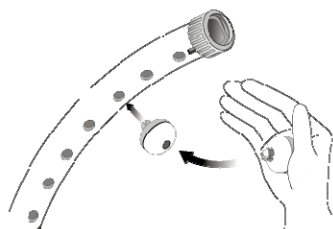
## Сборка



Вставьте губчатые вкладыши в массажные шарики



Вставьте компьютер в центральное отверстие одного из звеньев

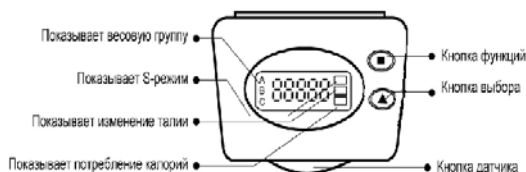


Вставьте массажные шарики в звенья обруча



Соедините звенья в обруч, обруч готов к использованию.

## Инструкция по использованию компьютера



### Выбор весовой группы.

\* Для замены и выбора весовой группы нажмите **▲** Кнопку выбора

A = 80 кг или больше

V = 61-79 кг

C = 60 кг или меньше

### Выбор режима

Основной режим – выдает Вам результаты текущего занятия.

Выберите режим тренировки нажатием кнопки функции **■** в течение 3 сек. И затем подтвердите выбор режима с помощью **▲** Кнопки выбора. После выбора Вашей весовой группы и подтверждения режима, подождите несколько секунд для конфигурации компьютера.

### Стирание данных

#### Очистка текущих значений

– Нажмите **▲** Кнопку выбора и держите ее в течении 3 сек. Перед началом каждой тренировки необходимо очищать память. Текущие значения хранятся до момента очистки.

#### Полная очистка текущих значений

– Нажмите и держите обе кнопки (**▲** Кнопку выбора, **■** Кнопку функции) в течении 3 сек. Появившееся на дисплее "Del" указывает на то, что все значения очищены.

#### Просмотр результатов

После тренировки Вы можете посмотреть результаты, нажимая на **■** Кнопку функции. На дисплее будет высвечиваться следующая информация: количество оборотов обруча, время тренировки в мин и сек, затраченные калории, и величина уменьшения размера талии измеренная в мм.

### Тренировка в основном режиме

1. Выбор группы веса – нажмите **▲** Кнопку выбора.
2. Выбор режима – нажмите и удерживайте **■** Кнопку функции в течении 3 сек, затем выберите режим, нажимая на **▲** Кнопку выбора, подождите 6 сек
3. Очистите предыдущие значения – нажмите на **▲** Кнопку выбора в течении 3 сек.
4. Начните занятия → закончите занятия.
5. Проверьте свои результаты – нажимая **■** Кнопку функции.

### Замена батареек

В компьютере использованы батарейки 1.5 Вольт, LR 44. Замену батареек производите только на аналогичные.

### Предупреждение

Влажность и резкие толчки могут вывести компьютер из строя.

Не давайте детям играть батарейками. Это может привести к нежелательным последствиям.

Показания компьютера основаны на усредненных данных. Ваши собственные результаты могут отличаться.

Каждый раз при нажатии «кнопки датчика» компьютер добавляет 3 оборота. Этим предполагается соотношение длин окружности талии и обруча как 1:3. Действительный коэффициент зависит от длины окружности талии занимающегося с обручем.

Расход калорий считается в соответствии с продолжительностью занятия.

### Рекомендации по уходу

Обруч рекомендуется протирать с помощью влажной губки или мягкой тряпки по мере загрязнения.