

ÄLYKÄS HULA-VANNE PAINOLLA JA LASKURILLA

Muokkaa vyötäröäsi ja polta kaloreita kotioloissa. Tämä säädettävä ja hierova fitness-vanne on suunniteltu tehokkaaseen treeniin, joka ei keskeydy vanteen putoamiseen – älykäs laskuri motivoi sinua saavuttamaan tavoitteesi joka päivä.

Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

TEKNISET TIEDOT

- **Materiaali:** Kestävä PP, nailon, PU, silikonit ja POM-erikoismuovi.
- **Säädettävä ympärysmitta:** 75 – 109 cm (16 irrotettavaa segmenttiä).
- **Painon säätö:** Säädettävä nyörin pituus 20 – 37 cm.
- **Laskurin toiminnot:** Kierrosmäärä, kalorit, kilometrit ja mailit.
- **Mekanismi:** Hiljainen nelipyöräinen rulla kuulalaakereilla.
- **Paino:** Setti 1,2 kg.
- **Väri:** Tyylikäs valkoinen.
- **Merkki:** TRIZAND.

KÄYTTÖKOHTTEET – TREENAA MISSÄ VAIN

1. **Kotitreeni:** Täydellinen väline kiireiseen arkeen – jo 15–30 minuuttia päivässä riittää tuloksiin.
2. **Matkakäyttö:** Vanne on helppo purkaa osiin ja pakata mukaan, joten treenirutiini ei katkea lomallakaan.
3. **Toimistotauot:** Kevyt ja hiljainen tapa aktivoida kehoa istumatyön lomassa.

MIKSI VALITA TRIZAND-ÄLYVANNE?

Perinteisen hula-vanteen pyörittäminen vaatii tekniikkaa ja turhauttaa, kun se putoaa jatkuvasti. Tämä malli poistaa oppimiskynnyksen täysin. Sen kestävä ja ergonominen rakenne takaa, että treeni tuntuu miellyttävältä eikä aiheuta hankaamia. TRIZAND-laatu varmistaa, että laakerit pysyvät liukkaina ja segmenttien liitokset tiukkoina pitkään.

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Tehokas painonpudotus:** Säännöllinen harjoittelu vahvistaa syviä vatsalihaksia, selkää ja lantiota samalla, kun se polttaa kaloreita erittäin tehokkaasti. Treeni on dynaamista ja aktivoi koko vartaloa.
- **Integroitu hierontafunktio:** Vanteen sisäpinnalla olevat nystyrät hierovat ihoa ja lihaksia treenin aikana. Tämä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, mikä auttaa kiinteyttämään vyötärön aluetta.
- **Älykäs digitaalinen laskuri:** Seuraa treeniäsi reaaliajassa! Laskuri näyttää tarkasti kulutetut kalorit ja kuljetun matkan. Automaattinen sammutustoiminto säästää paristoja.
- **Hiljainen ja sujuva liike:** Kuulalaakeroidut rullat varmistavat, että painopallo pyörii tasaisesti ja hiljaisesti. Voit treenata rauhassa samalla kun katsot televisiota tai kuuntelet musiikkia ilman häiritsevää melua.
- **Säädettävä intensiteetti:** Voit muuttaa treenin raskautta säätämällä painopallon nyörin pituutta. Mitä pidempi nyöri, sitä suurempi keskipakovoima ja tehokkaampi lihastyö!
- **Sopii kaikille vartaloille:** 16 irrotettavan segmentin ansiosta vanne on helppo säätää juuri sinun vyötäröllesi sopivaksi. Se ei putoa, vaikka pitäisit tauon, mikä tekee aloittelijankin harjoittelusta sujuvaa.

ÄLYKÄS HULA-VANNE – KÄYTTÖ JA TURVALLISUUS

KOKOAMISOHJEET JA ALOITUS

Pystytät vanteen alle minuutissa:

1. **Säätö:** Valitse tarvittava määrä segmenttejä niin, että vanne istuu napakasti vyötäröllesi, mutta ei purista.
2. **Kytkentä:** Napsauta segmentit toisiinsa varmistaen, että lukitusmekanismit menevät pohjaan asti.
3. **Rullan asennus:** Aseta kuulalaakeroitu rulla vanteen uraan ennen viimeisen segmentin sulkemista.
4. **Treenin aloitus:** Seiso tukevassa asennossa, heitä painopallo liikkeelle ja ala liikuttaa lantiota tasaisessa rytmissä pitääksesi pallon vauhdissa.

HUOLTO JA YLLÄPITO

- **Puhdistus:** Pyyhi vanne ja hierontapinnat nihkeällä liinalla treenin jälkeen poistaaksesi hien.
- **Rullan tarkistus:** Varmista, että rullan urat ovat puhtaat pölystä tai hiuksista, jotta liike pysyy hiljaisena ja sujuvana.
- **Säilytys:** Säilytä huoneenlämmössä kuivassa paikassa. Vältä äärimmäistä kuumuutta, joka voi vaurioittaa muoviosia.

Vinkki:

Aloita treeni lyhyellä nyörillä (paino lähempänä vannetta), jotta löydät oikean rytmin. Kun tekniikka on hallussa, pidennä nyöriä lisätäksesi vastusta ja polttaaksesi entistä enemmän kaloreita!

TURVALLISUUSOHJEET

- **Ympäristö:** Varmista, että sinulla on tarpeeksi tilaa ympärilläsi (n. 1,5 metriä joka suuntaan), ettei pyörivä painopallo osu huonekaluihin tai muihin ihmisiin.
- **Kesto:** Älä liioittele aluksi. Aloita 5–10 minuutin jaksoilla välttääksesi lihaskipuja tai mustelmia.
- **Terveys:** Jos sinulla on selkävaivoja, nivelsairauksia tai olet raskaana, konsultoi lääkäriä ennen harjoittelun aloittamista.
- **Lapset:** Säilytä laite poissa lasten ulottuvilta. Pyörivä paino voi aiheuttaa vammoja väärin käytettynä.
- **Pinnat:** Käytä tasaisella ja luistamattomalla alustalla varmistaaksesi tukevan asennon.

KIERRÄTYSTIEDOT

- Runko ja osat: Muovinkeräys (PP/POM).
- Laskuri: Sähkö- ja elektroniikkaromu (SER).
- Pakkaus: Kierrätetään kartonkina ja muovina.

Vinkki:

Muista pyörittää vannetta välillä myös toiseen suuntaan! Tämä varmistaa, että vatsan ja selän lihakset vahvistuvat tasapuolisesti molemmilta puolilta.