

# Húllahringir

(Innersvingen Rockeringer™)

## Manstu eftir húllahringjaæðinu á 6. og 7. áratugnum?

Nú eru þeir komnir aftur með litríkri sveiflu. Þungir, bólstraðir húllahringir eru frábær æfingatæki sem styrkja maga, mitti, mjaðmir, bak og læri.

## Hvað gerir þessa húllahringi frábrugðna gömlu hringjunum?

Hringirnir eru stórir, þungir og bólstraðir með litríku gúmmí. Þyngdin og ölduformið gera það að verkum að mjaðmir og magavöðvar styrkjast.

## Fullorðnir geta notað allar gerðir hringjanna:



3B-hringurinn er 1,5 kg og ummálið er 104 cm.  
4B-hringurinn er 1,7 kg og ummálið er 102 cm.  
5B-hringurinn er 2,2 kg og ummálið er 105 cm.

4B-hringurinn er vinsælasti hringurinn okkar og hentar flestum.

3B-hringurinn er valinn ef maga- og mjóhryggsvöðvar eru slappir og/eða þú ert undir 60 kg.

5B-hringurinn er fyrir þá sem eru í góðu formi og með sterka magavöðva.

**Ath!** Ef þú ert perulaga í vexti gæti reynst auðveldara að byrja á stærri hringjunum, 3B eða 5B.

*Skemmtilegt að nota.  
Þjálfar magann og mittið.*

## Húllahringir fyrir börn:

2B-hringurinn er 730gr og er 90cm í ummál.  
Við ráðleggjum þennan fyrir börn frá 18-36kg.



*Einstakt og nysamt æfingatæki*

*Flott æfing fyrir börn,  
sem oft fá litla hreyfingu.*



## Hvernig notar þú húllahringinn?

Margir sem prófa húllahringina okkar uppgötva að þeir geta húllað í fyrstu tilraun. Hringirnir okkar eru mjög ólíkir gömlu, léttu plasthringjunum sem ekki var alltaf auðvelt að fá á hreyfingu.

1. Stattu með fætur í sundur með ca 50cm millibili, annan fótinn aðeins framar en hinn þannig að líkaminn sé stöðugur.
2. Haltu hringnum láréttum, þétt upp við mjóbakið. Æfðu þig í að sveifla hringnum frá hægri til vinstri með höndunum meðan þú heldur honum láréttum.
3. Notaðu hendina til að sveifla hringnum ákveðið meðan þú hreyfir líkamann fram og aftur eða til hliðanna þannig að hringurinn helst láréttur í mittinu á hringlaga hreyfingu.

Ennþá vandamál? Það er mikilvægt að þú setjir fulla ferð á hringinn þegar þú byrjar og haldir honum alveg láréttum. Ekki hreyfa mjaðmirnar of mikið og passaðu að hreyfa þær fram og til baka eða til hliðanna - ekki í hringi. Ímyndaðu þér hvernig það er að sveifla litlum hring á handleggnum- hreyfingin þarf ekki að vera svo mikil til að halda hringnum í sveiflu. Ekki gefast upp þótt þú náir þessu ekki alveg í fyrstu tilraunum - taktu pásu og prófaðu aftur.

**Ath:** Hringina okkar er svo skemmtilegt að nota að það getur verið erfitt að stoppa. Ef hringurinn er notaður of lengi fyrstu dagana geta fylgt því harðsperrur og jafnvel mar. Ekki nota hringinn meira en 1-2 mínútur fyrstu dagana. Auktu tímann smátt og smátt, eftir því sem þú styrkist.



*Stærstu mistökin sem flestir byrjendur gera er að byrja með hringinn á ská.*



*Kynslóðabilið brúað með húllahringjum.  
Trine 6 ára húllar með ömmu og mömmu.*

**Notaðu ekki þunga hringi ef þú ert barnshafandi, bakveik eða ert í lélegu formi. Ef þú ert í vafa ráðfærðu þig við lækni eða sjúkráþjálfara áður en þú byrjar að nota húllahringi.**

Tökum á móti pöntunum á [www.hullahringir.is](http://www.hullahringir.is) eða í síma 695-3764 milli 9-17 virka daga. Fyrirspurnir sendist til [kristin@hullahringir.is](mailto:kristin@hullahringir.is)

Húllahringir ehf er einkaumboðssali fyrir Acu-Hoops á Íslandi.