

Az Ön biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fitnesz forgótárcsa (twisterkorong) az egész testet megmozgató edzés végzésére alkalmas. Az edzés a forgótárcsával javítja az egyensúlyérzékét és a koordinációt, serkenti a vérkeringést és lazítja az izomzatot és az ízületeket.

Az állófelület tuskéi ezenkívül enyhe masszírozó hatást is kifejtenek. A fitnesz forgótárcsa otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnesz-szalonnak és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A fitnesz forgótárcsát legfeljebb 100 kg testsúlyú személy használhatja.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá. Kisgyermek az edzés alatt nem tartózkodhatnak az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A fitnesz forgótárcsa kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatalok által használható. Ügyeljen arra, hogy a sportszer minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknél és a felügyelettel megbízott más személyeknél tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztónak és kísérletező kedve miatt olyan viselkedéssel és helyzetekkel is kell számolni, amelyekre a termék nem alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék.
- A sportszer nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a gyerekek nem férnek hozzá.
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot. Lehetőleg zokniban vagy mezítláb eddzen, hogy az eszköz tuskéi ki tudják fejteni masszírozó hatásukat.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sportszer nem használható egyszerre több személy.
- A fitnesz forgótárcsa szerkezetét megváltoztatni tilos.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a fitnesz forgótárcsa elég stabil-e, és látható-e a rajta sérülés vagy kopás jele. Ha megsérült a fitnesz forgótárcsa vagy a forgótárcsa és az aljzat kapcsolódása laza, a sportszer nem használható tovább, mert nem biztosítható a használó személy biztonsága.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Akkor se eddzen, ha alkoholt fogyasztott vagy gyógyszer hatása alatt áll. A fitnesz forgótárcsával történő edzéshez egyensúlyra és koncentrációra van szükség.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy írbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Edzés

Olyan helyszínt válasszon az edzéshez, ahol elegendő hely áll a rendelkezésére. A kiválasztott terület legyen legalább 2,0 x 2,0 m-es. Ne legyen útban semmilyen tárgy, amellyel megsértheti magát (pl. ajtókilincs).

A padló legyen sima és egyenes. Szükség esetén helyezzen rá csúszás-biztos fitnessszőnyeget vagy hasonló tárgyat. Vegye figyelembe: Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző padlóápoló szerek a termék csúszásgátló talpait károsítják és felpuhítják. Szükség esetén válasszon egy kevésbé érzékeny felületet vagy helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

A fitnesz forgótárcsa mindennapos edzéshez alkalmas.

Kb. 10 perces edzésekkel kezdjen. Lassan növelje az edzésesegységek számát, hogy elkerülje teste túlterhelését. Soha ne edzen kimerültség.

A hátoldalon talál néhány gyakorlatot kifejezetten a forgótárcsával való edzéshez. A gyakorlatokat kedve szerint variálhatja, pl. úgy, hogy karjait teste előtt vagy mellett megemeli, majd leengedi stb.

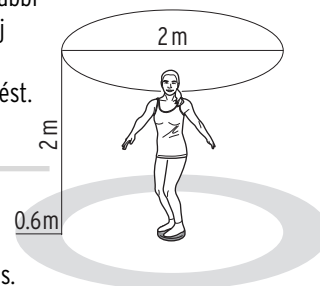
A gyakorlatok elvégzését először lassan kezdje, amíg biztosan és kellemesen nem érzi magát a forgótárcsán és rá nem érzett az egyensúlyra. Az izomhúzódás elkerülése érdekében, fokozatosan növelje a sebességet és az intenzitást, amikor izmai már bemelegedtek. Vegye figyelembe: Nem helyes vagy túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.

Ápolás

- Szükség esetén nedves ruhával törölje le a fitnesz forgótárcsát. Használjon fertőtlenítőszer, ha szükséges.
- A fitnesz forgótárcsa vízbe meríteni tilos. A termék tisztításához ne használjon agresszív vagy súroló hatású tisztítószer.
- Hűvös és száraz helyen tárolja a terméket. Óvja napfénytől.
- Ne tároljon nehéz tárgyat a fitnesz forgótárcsán.

Műszaki adatok

Modell:	624 262
Átmérő:	kb. 30 cm
Súly:	kb. 715 g
Maximális terhelhetőség:	100 kg
H osztály otthoni használatra	



Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Twister disk, bütünsel vücut antrenmanı için tasarlanmıştır. Twister disk ile egzersiz yapmak denge hissi ve koordinasyon sağlar, dolaşım sistemini hızlandırır, ayrıca kas ve eklemleri gevşetir. Durma yüzeyi üzerindeki topuzlar ilaveten hafif masaj etkisi yapar. Twister disk, spor aleti olarak evde kullanılmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir. Twister disk maks. 100 kg ağırlığa sahip kişilerin kullanımına uygundur.

Çocuklar için TEHLİKE

- Twister disk oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocukların bu gereçten uzak tutulması gereklidir. Twister disk sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Her kullanıcının twister disk kullanımı hakkında önceden bilgisi olmalı veya gözetim altında kullanılmalıdır. Ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalı, çünkü bu ürün çocukların doğal oyun dürtüleri ve deney yapma istekleri için uygun değildir. Çocuklarınıza, bu twister diskin oyuncak olmadığını özellikle belirtin.
- Twister disk oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin. Cihaz üzerindeki topuzların masaj fonksiyonunu yerine getirmesi amacıyla tercihen çorapla ya da çıplak ayakla egzersiz yapın.
- Twister disk ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alan gerektiğini unutmayın. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Twister disk aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Twister diskin yapısı değiştirilmemelidir.
- Twister diski her kullanımdan önce sabitlik, malzeme hasarı ve aşınma bakımından kontrol edin. Twister disk hasarlıysa ya da taban ile döner disk arasındaki bağlantı gevşekse, güvenlik sağlanmadığı için Twister disk daha fazla kullanılmamalıdır.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle egzersiz yapmayın. Ayrıca alkol ya da ilaç etkisi altında iken egzersiz yapmayın. Twister disk ile egzersiz yapmak için denge ve konsantrasyon gereklidir.
- Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurun. Uygun olmayan veya çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, aşırı nefes darlığı veya göğüs ağrısı. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Antrenman

Egzersiz için yeterli büyüklükte bir alan seçin. Seçilmiş olan yer en az 2,0 x 2,0 m alana sahip olmalıdır. Çalışma alanı içinde, hiçbir nesne çıkıntı yapacak, size zarar verecek şekilde durmamalıdır (örn. kapı kolları).

Zemin düz ve doğrusal olmalıdır. Gerekirse yere kaymayan bir fitness matı vb. serin. Aşağıdakilere dikkat edin: Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım malzemeleri, ürünün kaymayı önleyen ayaklarının malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zemin üzerinde iz bırakmamak için zarar görmeyecek sağlam bir alt yapı seçin veya gerekirse cihazın altına kaymayan bir altlık yerleştirin.

Twister disk günlük egzersiz için uygundur.

Yakl. 10 dakika ile başlayın. Vücudunuzda aşırı zorlanmayı önlemek için tekrar sayısını yavaşça yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

Arka sayfada twister disk ile yapılabilecek özel egzersizler için farklı seçenekler bulabilirsiniz. Kollarınızı ilaveten öne doğru ya da vücudun yanında kaldırarak ve indirerek vb. şekilde egzersizleri istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz.

Kendinizi twister disk üzerinde güvenli ve iyi hissedinceye ve denge hissinin buluncaya kadar egzersizleri yavaş hareketlerle yapmaya başlayın. Kas incinmelerini önlemek amacıyla kaslarınızı ısınuncaya kadar başlarda hızı ve yoğunluğu yavaş yavaş artırın.

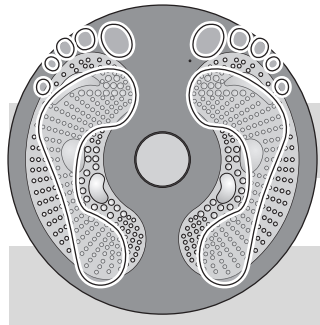
Dikkate alın: Yanlış ya da aşırı antrenman sağlık sorunlarına yol açabilir.

Bakım

- Twister diski ihtiyaç duyduğunuzda nemli bir bezle silin. Gerektiğinde bir dezenfektan kullanın.
- Twister disk suya batırılmamalıdır. Temizleme için sert kimyasallar, tahrish edici ya da aşındırıcı temizlik maddeleri kullanılmamalıdır.
- Twister diski serin ve kuru yerde saklayın. Ürünü güneş ışığından koruyun.
- Twister disk üzerinde ağır nesneler bulundurmayın.

Teknik bilgiler

Model:	624 262
Çap:	yakl. 30 cm
Ağırlık:	yakl. 715 gr
Maks. yüklenme:	100 kg
H sınıfı, ev kullanımı	



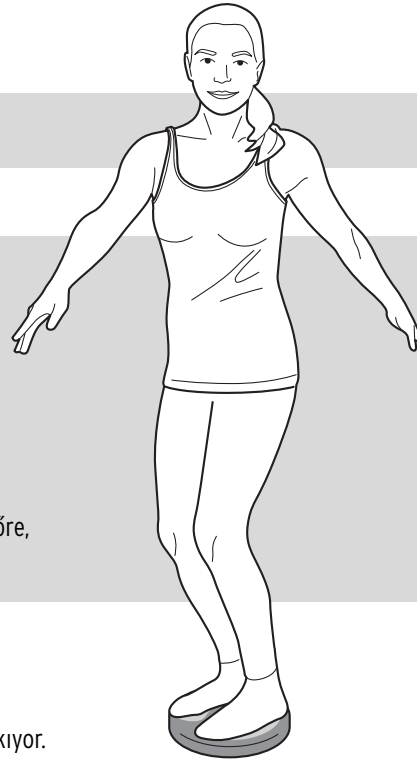
Gyakorlatok • Egzersizler

Állva

Pozíció: Helyezze mindkét lábát az ábrázolt módon a fitnessz forgótárcsára. Térdeit enyhén hajlítsa be. Háta legyen egyenes, előre nézzen. Feszítse meg testét.

Mozgás: Forgassa el felsőtestét és csípőjét a lábakból kiindulva, egymással az ellentétes irányba. Segítse karjaival a mozdulatot.

Gyakorlatváltozat: A gyakorlat közben emelje karjait oldalra vagy előre, majd engedje le őket.

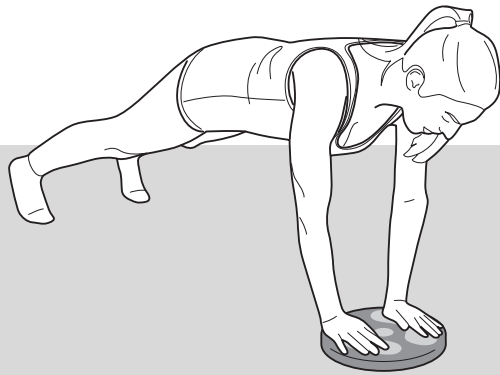


Ayakta

Pozísyon: Her iki ayak resimde görüldüğü gibi twister disk üzerine yerleştirilir. Dizler hafifçe bükülür. Sırt düz konumdadır, gözler öne bakıyor. Kaslarınızı sıkın.

Hareket: Üst gövde ve kalça, bacaklardan hareketle değiştirilerek birbirine karşı döndürülür. Kollarla sallanma hareketi desteklenir.

Seçenek: Kollar bu sırada yana veya öne doğru kaldırılır ve tekrar indirilir.

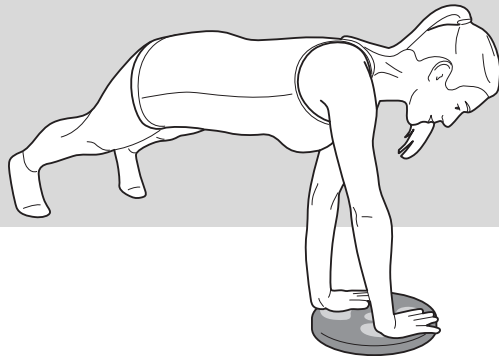


Fekvőtámaszban

Pozíció: Mindkét kezével támaszkodjon a forgótárcsára. Lábak kb. csípőszéles terpeszben. Nyaka, háta és lábai egy egyenes vonalat képezzenek. Feszítse meg testét, lefelé nézzen.

Mozgás: Csípőből kiindulva forgassa felsőtestét balra és jobbra. Lábai maradjanak a pozícióban.

Változat kezdők számára: Támaszkodjon a térdére.



Şınav konumunda

Pozísyon: Her iki elle twister disk üzerinde durulur. Ayaklar kalça genişliğinde yerleştirilir. Boyun, sırt ve bacaklar bir çizgi halinde olur. Vücut gergin, gözler yerde olmalıdır.

Hareket: Üst gövde kalçadan hareketle sola ve sağa döndürülür. Bacaklar pozisyonunu korur.

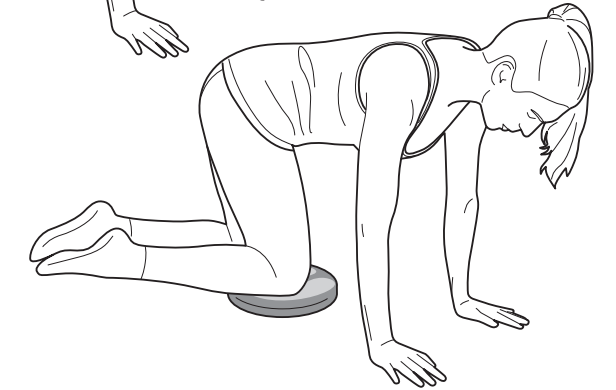
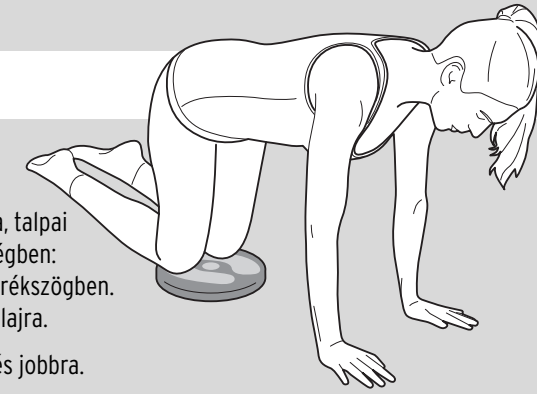
Yeni başlayanlar için seçenek: Dizlerin üzerine çökülür.

Gyakorlatok • Egzersizler

Fekvőtámaszban

Pozíció: Támaszkodjon mindkét térdével a forgótárcsára, talpai maradjanak a levegőben. Kezeit támassza le vállszélességgben: A comb, a hát és a karok legyenek egymáshoz képest derékszögben. Feszítse meg testét, hátát tartsa egyenesen, nézzen a talajra.

Mozgás: Forgassa el a lábait a csípőből kiindulva balra és jobbra. Felsőteste maradjon a kiinduló pozícióban.



Şınav konumunda

Pozísyon: Her iki dizle twister disk üzerine çıkılır, ayaklar havada kalır. Eller omuz genişliğinde yere konur. Üst bacak, sırt ve kollar dik açı oluşturur. Vücut gergin, sırt düz, gözler yerde olmalıdır.

Hareket: Bacaklar, kalçadan hareketle sola ve sağa döndürülür. Üst gövde pozisyonunu korur.

! Amennyiben térdei fájnaak, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

! Dizlerinizde ağıri hissedecek olursanız egzsizizi derhal bitirin.

Ülve

Pozíció: Ülés közben tartsa lábait behajlítva a levegőben. Támaszkodjon hátul a kezeire. Háta legyen egyenes, előre nézzen. Feszítse meg testét.

Mozgás: Forgassa el lábait a csípőből kiindulva balra és jobbra. Felsőteste maradjon a kiinduló pozícióban.

Haladóok részére: Nyújtsa ki a lábait.



Oturarak

Pozísyon: Oturma konumunda bacaklar bükülü şekilde havada tutulur. Ellerle arkadan destek yapılır. Sırt düz, gözler öne bakıyor. Kaslarınızı sıkın.

Hareket: Bacaklar, kalçadan hareketle sola ve sağa döndürülür. Üst gövde pozisyonunu korur.

İleri seviyedekiler için seçenek: Bacaklar uzatılır.



www.tchibo.hu/utmutatok

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Made exclusively for / Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

www.tchibo.hu

www.tchibo.com.tr