

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Krażek obrotowy (twister) przeznaczony jest do wspomagania całościowego treningu mięśni ciała. Ćwiczenia z użyciem krążka obrotowego poprawiają koordynację ruchową i wyczucie równowagi, mają dobroczynne działanie na układ krążenia, a także rozluźniają mięśnie oraz stawy. Wypustki na powierzchni krążka obrotowego zapewniają dodatkowo delikatny efekt masażu. Krążek obrotowy przeznaczony jest do użytku jako sprzęt sportowy w prywatnym gospodarstwie domowym. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Krażek obrotowy jest przewidziany do użytku przez osoby o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Krażek obrotowy nie jest zabawką i gdy nie jest używany, musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Aby uniknąć ryzyka urazów ciała, podczas treningu małe dzieci nie mogą przebywać w zasięgu oddziaływania produktu. Krążek obrotowy przewidziany jest wyłącznie do użycia przez osoby dorosłe lub młodzież o odpowiednich predyspozycjach psychicznych i fizycznych. Należy upewnić się, że każdy użytkownik zapoznał się z zasadami użytkowania krążka obrotowego lub znajduje się pod odpowiednim nadzorem. Rodzice oraz inni opiekunowie muszą być w pełni świadomi swojej odpowiedzialności, ponieważ naturalne dążenie do zabawy oraz chęć eksperymentowania u dzieci mogą skutkować sytuacjami oraz zachowaniami, które są sprzeczne z przeznaczeniem tego krążka obrotowego. Należy uświadomić dzieciom zwłaszcza to, że krążek obrotowy nie jest zabawką.
- Krażek obrotowy nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Materiały opakowaniowe należy trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież. Najlepiej jest ćwiczyć w skarpetkach lub boso, tak aby wypustki przrządu mogły skutecznie masować stopy.
- Podczas ćwiczeń z użyciem krążka obrotowego należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Krażek obrotowy nie może być używany jednocześnie przez więcej niż jedną osobę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji krążka obrotowego.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić krążek obrotowy pod kątem stabilności, uszkodzeń i zużycia materiału. Jeśli krążek obrotowy jest uszkodzony lub jeśli połączenie między bazą a ruchomym krążkiem jest zbyt luźne, nie wolno kontynuować użytkowania produktu, ponieważ jego bezpieczne użytkowanie nie jest wtedy gwarantowane.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Nie wolno też ćwiczyć pod wpływem alkoholu lub leków. Trening z użyciem krążka obrotowego wymaga równowagi i koncentracji.
- Nie przystępować do treningu bezpośrednio po posiłku. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne itp., ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Trening

Należy wybrać miejsce, w którym zapewniona jest wystarczająca przestrzeń do swobodnego wykonywania ćwiczeń. Wybrana powierzchnia powinna mieć wielkość przynajmniej 2,0 x 2,0 m. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty o które użytkownik mógłby się uderzyć/skaleczyć w trakcie wykonywania ćwiczeń (np. klamki od drzwi).

Podłoże musi być płaskie i równe. W razie potrzeby należy podłożyć antypoślizgową matę treningową itp. Należy pamiętać o tym, że: Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłóg mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem antypoślizgowych nówek produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy ustawić produkt na niewrażliwym podłożu lub ewentualnie umieścić pod produktem podkładkę antypoślizgową.

Krażek obrotowy nadaje się do codziennego treningu. Na początku należy ćwiczyć przez ok. 10 minut. Jednostki treningowe należy wydłużać powoli (stopniowo), aby zapobiec przeciążeniu organizmu. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.

Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń, opracowanych pod kątem treningu z wykorzystaniem krążka obrotowego. Ćwiczenia te można dowolnie modyfikować, np. dodatkowo unosząc i opuszczając ręce przed lub z boku tułowia itp.

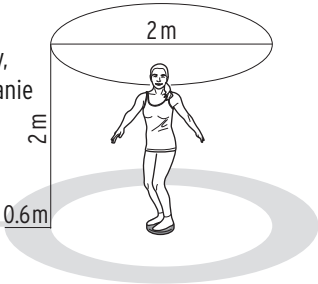
Wykonywanie ćwiczeń należy rozpoczynać powoli, tak aby poczuć się na krążku pewnie i stabilnie, odnajdując właściwe wyczucie równowagi. Aby zapobiec naderwaniu mięśni, należy stopniowo zwiększać prędkość i intensywność wykonywania ćwiczeń, gdy mięśnie są już rozgrzane. Należy mieć na uwadze fakt, że niewłaściwy albo nadmierny trening może doprowadzić do uszczerbku na zdrowiu.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć krążek obrotowy wilgotną ściereczką. W razie potrzeby użyć środka dezynfekcyjnego.
- Krążka obrotowego nie wolno zanurzać w wodzie. Nie używać także agresywnych, szorujących środków czyszczących.
- Przechowywać krążek obrotowy w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed światłem słonecznym.
- Nie przechowywać na krążku obrotowym żadnych ciężkich przedmiotów.

Dane techniczne

Model:	624 262	Średnica:	ok. 30 cm
Waga:	ok. 715 g	Maks. obciążenie:	100 kg
Sprzęt klasy H, do użytku w warunkach domowych			



Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le disque pivotant twister est conçu pour permettre un entraînement global du corps. L'entraînement avec le disque twister favorise le sens de l'équilibre et la coordination, stimule la circulation et détend les muscles et les articulations. Les picots sur la base assurent également un léger effet de massage. Le disque twister est destiné à une utilisation en tant qu'équipement de sport dans un cadre domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres de remise en forme ou les établissements thérapeutiques.

Le disque twister est conçu pour les personnes pesant jusqu'à 100 kg maximum.

DANGER: risques pour les enfants

- Le disque twister n'est pas un jouet. Lorsqu'il n'est pas utilisé, il doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge. Pendant l'entraînement, veillez à tenir les enfants en bas âge éloignés de l'article afin d'exclure tout risque de blessure. Le disque twister est exclusivement réservé aux adultes ou aux jeunes présentant les aptitudes physiques et psychiques adéquates. Assurez-vous que l'utilisateur soit bien familiarisé avec l'utilisation et le maniement du disque twister, ou bien utilise celui-ci sous surveillance. Les parents ou autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité. En effet, le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels le disque twister n'est pas conçu. Expliquez clairement aux enfants que cet article n'est pas un jouet.
- Cet article n'est pas un jouet et doit être gardé hors de portée des enfants.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessures

- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables. Entraînez-vous de préférence en chaussettes ou pieds nus afin de bénéficier de la fonction massage assurée par les picots de l'appareil.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante avec d'autres personnes.
- L'appareil d'entraînement ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure de l'article.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le disque twister est stable et ne présente aucune trace de détérioration ou d'usure. Si le disque est endommagé ou si le contact entre la base et le disque pivotant est desserré, vous ne devez plus utiliser le disque twister, car une utilisation en toute sécurité ne peut plus être assurée.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué(e) ou distrait(e). Ne vous entraînez pas lorsque vous avez bu de l'alcool ou pris des médicaments. L'entraînement avec le disque twister nécessite de l'équilibre et de la concentration.
- Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**
- En cas de situations particulières telles que le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, les maladies infectieuses des articulations ou tendons, les problèmes orthopédiques ou similaire, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé!
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!

Entraînement

Choisissez pour faire les exercices un endroit qui offre suffisamment d'espace et dont la surface couvre au moins 2,0 x 2,0 m. Veillez à l'absence d'objets saillants auxquels vous pourriez vous blesser (comme des poignées de porte par exemple).

Le sol doit être horizontal et plan. Posez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant sous l'article. N'oubliez pas: il est impossible d'exclure a priori que certains vernis ou produits d'entretien ainsi que certaines matières plastiques attaquent et ramollissent les pieds antidérapants de l'article. Pour éviter les traces inesthétiques, choisissez un sol insensible ou intercalez un support non glissant entre le sol et l'article.

Le disque twister est adapté à un entraînement quotidien. Commencez par des séances de 10 minutes environ. Augmentez vos séances très progressivement pour éviter des efforts excessifs. Ne forcez jamais jusqu'à l'épuisement.

Au dos de ces instructions, vous trouverez différents exercices spécialement conçus pour s'entraîner avec le disque twister. Vous pouvez les adapter à votre convenance, par exemple en levant ou en abaissant les bras devant ou sur les côtés du corps.

Commencez en effectuant d'abord des exercices lents, jusqu'à ce que vous vous sentiez sûr(e) et à l'aise sur la disque Twister, en ayant trouvé votre équilibre. Pour éviter les déchirures musculaires, augmentez progressivement la vitesse et l'intensité lorsque vos muscles seront déjà chauds.

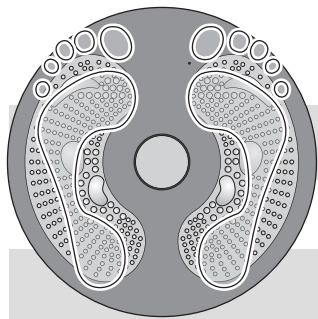
N'oubliez pas: tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé.

Entretien

- Essuyez le disque twister si nécessaire avec un chiffon humide. Le cas échéant, utilisez un désinfectant.
- Ne plongez pas le disque twister dans l'eau. N'utilisez pas non plus de nettoyants agressifs ou abrasifs.
- Conservez le disque twister dans un endroit frais et sec. Protégez-le de la lumière du soleil.
- Ne stockez aucun objet lourd sur le disque twister.

Caractéristiques techniques

Modèle:	624 262	Diamètre:	env. 30 cm
Poids:	env. 715 g	Poids max. de l'utilisateur:	100 kg
Classe H, utilisation à domicile			



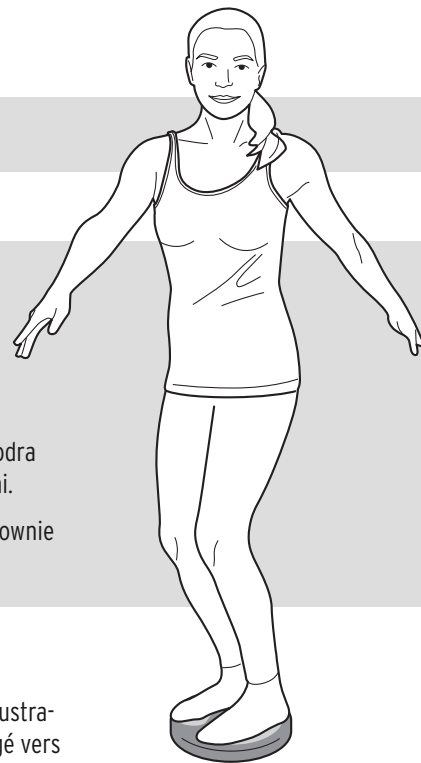
Ćwiczenia • Exercices

W pozycji stojącej

Pozycja: Postawić obie stopy na krążku obrotowym zgodnie z rysunkiem. Nogi lekko ugięte w kolanach. Plecy proste, spojrzenie w przód. Napiąć mięśnie ciała.

Ruch: Wyprowadzając ruch z nóg, obracać naprzemiennie tułów i biodra w przeciwnych kierunkach. Wspomagać ruch obrotowy całymi rękami.

Wariant ćwiczenia: Unosić przy tym ręce w bok lub do przodu i ponownie opuszczać.

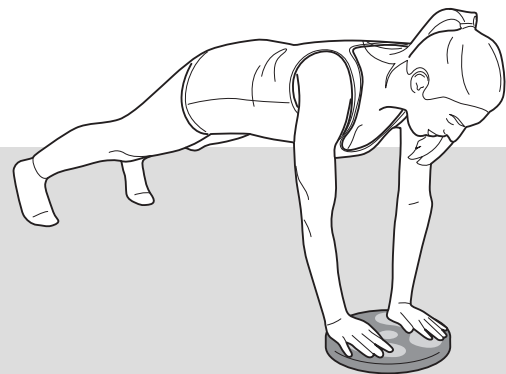


En position debout

Position: placez les deux pieds sur le disque twister, comme sur l'illustration. Les genoux sont légèrement fléchis, le dos droit, le regard dirigé vers l'avant. Contractez le corps.

Mouvement: pivotez le buste en opposition aux hanches et aux jambes. Stabilisez le mouvement de balancement avec les bras.

Variante: levez en même temps les bras sur le côté ou vers l'avant, puis abaissez-les.

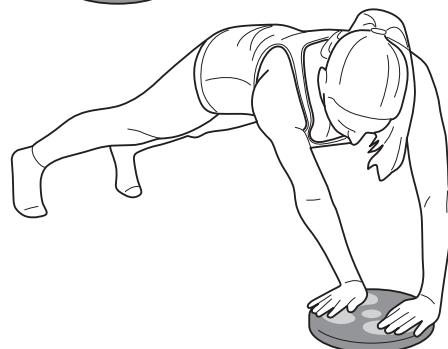
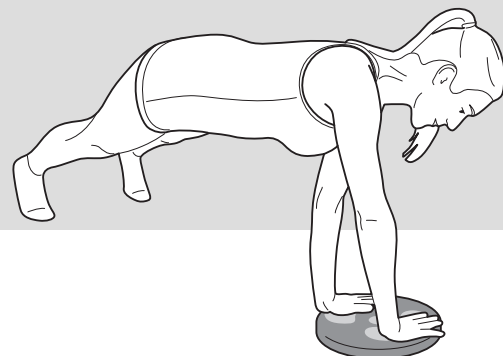


W pozycji pompek

Pozycja: Oprzeć się obiema rękami na krążku obrotowym. Rozstawić stopy mniej więcej na szerokość bioder. Kark, plecy i nogi tworzą teraz jedną linię. Napiąć mięśnie ciała, spojrzenie skierować na podłogę.

Ruch: Wyprowadzając ruch z bioder, obracać tułowiem w lewo i w prawo. Nogi pozostają w niezmienionej pozycji.

Wskazówki dla początkujących: Oprzeć się na kolanach.



En appui facial

Position: placez les deux mains en appui sur le disque twister. Les pieds sont écartés à peu près de la largeur des hanches. Le cou, le dos et les jambes forment une ligne. Contractez le corps et regardez vers le sol.

Mouvement: à partir des hanches, pivotez le buste vers la gauche et la droite. Les jambes restent en place.

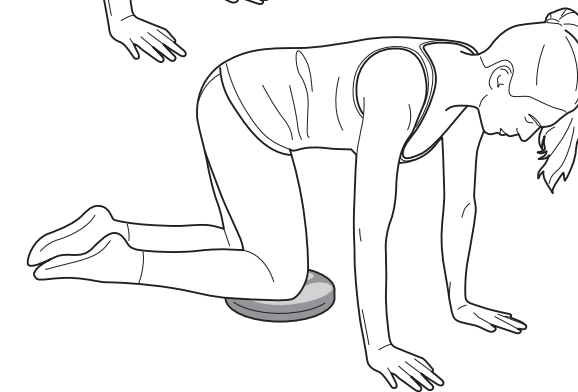
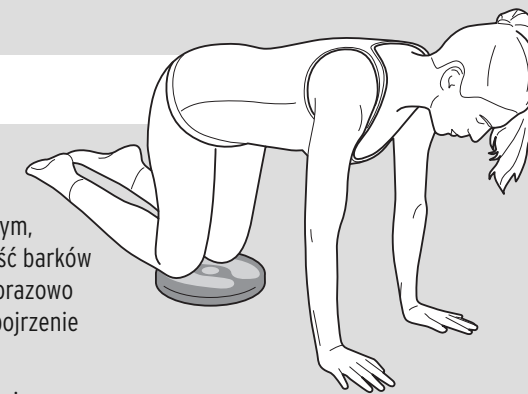
Variante pour les pratiquants débutants: prenez appui sur les genoux.

Ćwiczenia • Exercices

W pozycji pompek

Pozycja: Oprzeć się oboma kolanami na krążku obrotowym, stopy pozostają w powietrzu. Rozstawić ręce na szerokość barków i oprzeć na podłożu. Uda, plecy i ręce tworzą teraz każdorazowo kąt prosty. Napiąć mięśnie ciała, plecy wyprostowane, spojrzenie skierowane na podłogę.

Ruch: Wyprowadzając ruch z bioder, obracać nogi w lewo i w prawo. Tułów pozostaje w przyjętej pozycji.



En appui facial

Position: placez les deux genoux en appui sur le disque twister, gardez les pieds en l'air. Les mains sont écartées de la largeur des épaules: les cuisses, le dos et les bras doivent former un angle droit. Contractez le corps, gardez le dos droit et le regard dirigé vers le sol.

Mouvement: à partir des hanches, pivotez les jambes vers la gauche et la droite. Le buste reste en place.

! **W przypadku odczuwania bólu kolan należy natychmiast zakończyć ćwiczenie.**

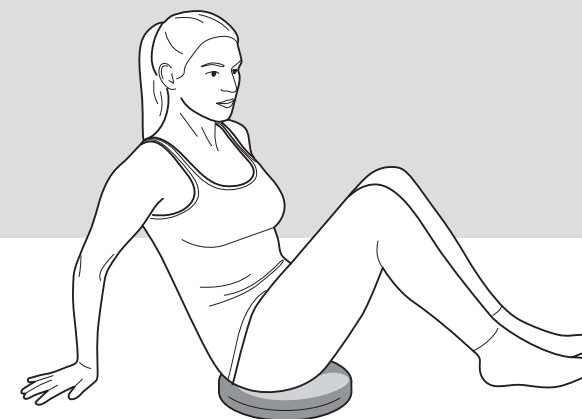
! **Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.**

W pozycji siedzącej

Pozycja: Będąc w pozycji siedzącej, unieść zgięte w kolanach nogi i trzymać stopy w powietrzu. Podeprzeć się rękami z tyłu. Plecy proste, spojrzenie w przód. Napiąć mięśnie ciała.

Ruch: Wyprowadzając ruch z bioder, obracać nogi w lewo i w prawo. Tułów pozostaje w przyjętej pozycji.

Wariant dla zaawansowanych: Wyprostować nogi.



En position assise

Position: en assise, gardez les jambes repliées en l'air. Prenez appui sur vos mains à l'arrière. Le dos est droit, le regard dirigé vers l'avant. Contractez le corps.

Mouvement: à partir des hanches, pivotez les jambes vers la gauche et la droite. Le buste reste en place.

Variante pour les pratiquants avancés: tendez les jambes.



www.tchibo.pl/instrukcje
www.fr.tchibo.ch/notices

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl, www.tchibo.ch