

**Kendi güvenliğiniz için**

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. 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 vücudun bütünsel egzersizi için tasarlanmıştır. Twister disk ile egzersiz yapmak denge hissini ve koordinasyonu destekler, dolaşımı hızlandırır ve kasları ve eklemleri gevşetir. Tabandaki çıkıntılar ilave olarak hafif bir masaj etkisi sağlar.

Twister disk evde kullanım için bir spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Twister disk maksimum vücut ağırlığı 100 kg olan kişiler tarafından kullanıma uygundur.

Çocuklar için TEHLİKE

- Twister disk oyuncak olarak uygun değildir ve kullanılmadığında küçük çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanma riskinden kaçınmak için egzersiz sırasında küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde bulunmamalıdır. Twister disk yalnızca uygun fiziksel ve psikolojik gelişime sahip yetişkinler veya gençlerin kullanımı için tasarlanmıştır. Her kullanıcının Twister disk kullanımını bilmesi veya denetlenmesi sağlanmalıdır. Twister disk oyun oynamak veya deney yapmak amacıyla üretilmemiştir, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deney yapma isteğinden dolayı ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalıdır. Özellikle çocukları, Twister diskin oyuncak olmadığı konusunda bilinçlendirin.
- Twister disk oyuncak değildir ve çocukların erişemeyeceği bir yerde bulunmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Antrenman sırasında bol ve rahat giysiler giyin. Cihazdaki çıkıntıların masaj işlevini yerine getirebilmesi için tercihen çorapla veya çıplak ayakla egzersiz yapın.
- Twister diskinizle egzersiz yaparken yeterli hareket özgürlüğüne sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Twister disk aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Twister diskin yapısında değişiklik yapılmamalıdır.
- Her kullanımdan önce Twister diski stabilite, malzeme hasarı ve aşınma bakımından kontrol edin. Twister disk hasarlıysa veya taban ile döner disk arasındaki bağlantı gevşekse, güvenlik garanti edilemediğinden Twister disk artık kullanılmamalıdır.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Ayrıca alkol veya uyuşturucu etkisi altında egzersiz yapmayın. Twister disk ile egzersiz yapmak denge ve konsantrasyon gerektirir.
- Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz sırasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını 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 başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Egzersiz

Egzersiz için yeterli alan sunan bir alan seçin. Seçilen alan en az 2,0 x 2,0 m büyüklüğünde olmalıdır. Sizi yaralayabilecek hiçbir nesne çıkıntı yapmamalıdır (örn. kapı kolları).

Zemin düz ve pürüzsüz olmalıdır. Gerekirse altına kaymayan bir spor matı vb. yerleştirin. Aşağıdakilere dikkat edin: Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri, ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminde istenmeyen izlerin oluşmasını önlemek için dayanıklı bir yüzey seçin veya gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin.

Twister disk günlük egzersiz için uygundur.

Yakl. 10 dakika ile başlayın. Vücudu aşırı yormaktan kaçınmak için egzersizleri yavaşça artırın. Asla yoruluncaya kadar egzersiz yapmayın.

Arka sayfada özellikle Twister disk ile egzersiz için olası çalışmaların bir seçimini görebilirsiniz. Egzersizler istediğinize göre değiştirilebilir, örn. kollarınızı vücudunuzun önünde veya yanında kaldırarak ve indirerek vb.

Twister diskte kendinize güvenene ve rahat hissedene ve bir denge duygusu bulana kadar egzersizleri ilk önce yavaşça yapmaya başlayın. Kas gerilmelerini önlemek için kaslarınız ısıdıktan sonra hızı ve yoğunluğu kademeli olarak artırın.

Dikkate alın: Yanlış veya aşırı egzersiz sağlık sorunlarına yol açabilir.

Bakım

- Gerekirse Twister diski nemli bir bezle silin. Gerekirse dezenfektan kullanın.
- Twister disk suya batırılmamalıdır. Tahriş edici veya aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.
- Twister diski serin ve kuru yerde saklayın. Güneş ışığına karşı koruyun.
- Ürünü hassas mobilyaların veya zeminlerin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri, ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerden kaçınmak için örn. ürünü uygun bir kutuda saklayın.
- Twister disk üzerine ağır nesneleri yerleştirmeyin.

Teknik bilgiler

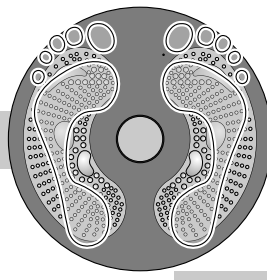
Model: 650 179

Sınıf H, evde kullanım

Çap: yakl. 30 cm

Ağırlık: yakl. 715 g

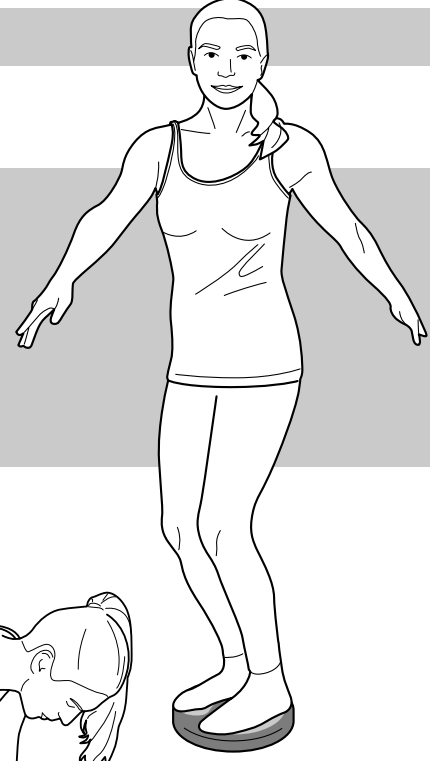
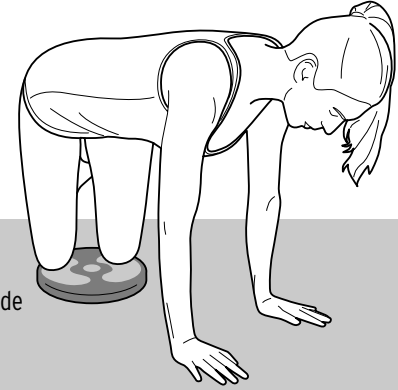
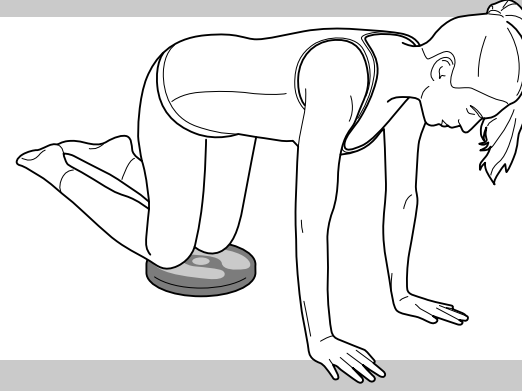
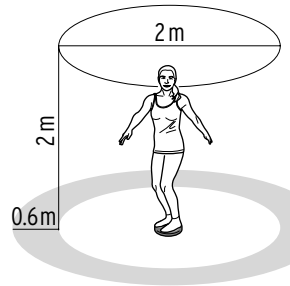
Maks. yük: 100 kg

**Egzersizler****Ayakta**

Konum: Her iki ayak resimde gösterildiği gibi Twister disk üzerine yerleştirilir. Dizler hafif bükülü. Sırt düz, bakışlar önde. Vücut gergin.

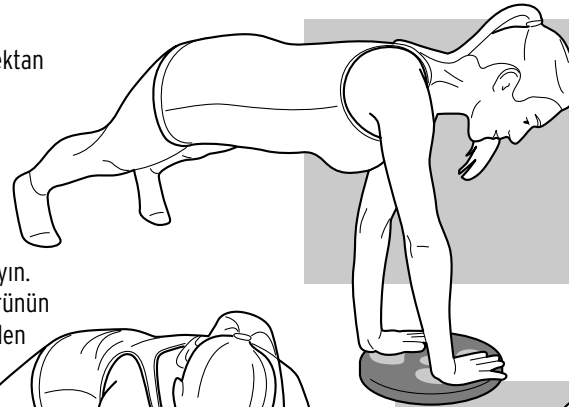
Hareket: Vücudun üst bölümünü ve kalçayı bacaklardan hareketle sırayla birbirine karşı döndürün. Kollarla sallanma hareketi desteklenir.

Versiyon: Bu sırada kollarınızı yana veya öne kaldırın ve tekrar indirin.

**Şınavda**

Konum: 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.

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

**Şınavda**

Konum: İki elinizle Twister diskten destek alın. Ayaklar kalça genişliğinde yerleştirilir. Boyun, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Vücut gergin, bakışlar yere iner.

Hareket: Vücudun üst bölümü kalçadan hareketle sola ve sağa döndürülür. Bacaklar konumda kalır.

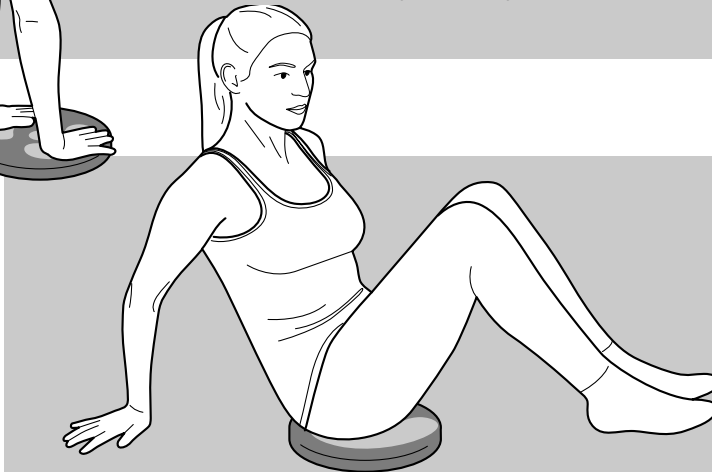
Yeni başlayanlar için versiyon: Dizlerin üzerinde destek alınır.

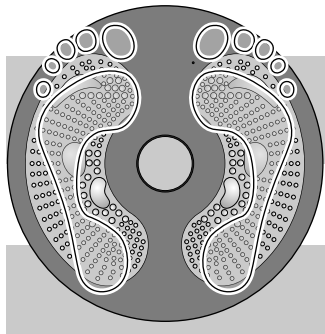
Oturarak

Konum: Oturma konumunda bacaklar bükülü şekilde havada tutulur. Ellerle arkadan destek yapılır. Sırt düz, bakışlar önde. Vücut gergin.

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

İleri seviyedekiler için seçenek: Bacaklar uzatılır.





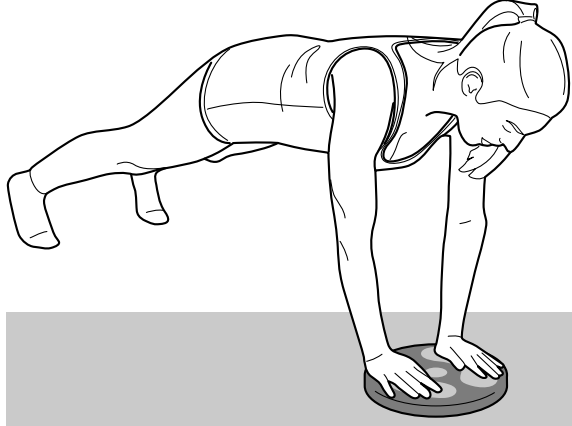
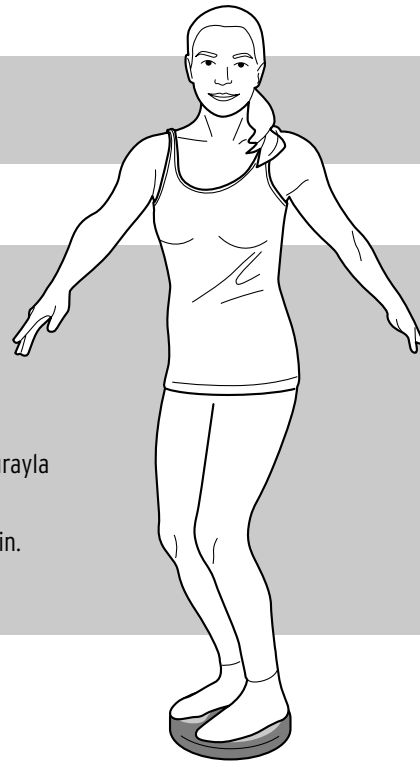
Egzersizler

Ayakta

Konum: Her iki ayak resimde gösterildiği gibi Twister disk üzerine yerleştirilir. Dizler hafif bükülü. Sırt düz, bakışlar önde. Vücut gergin.

Hareket: Vücudun üst bölümünü ve kalçayı bacaklardan hareketle sırayla birbirine karşı döndürün. Kollarla sallanma hareketi desteklenir.

Versiyon: Bu sırada kollarınızı yana veya öne kaldırın ve tekrar indirin.

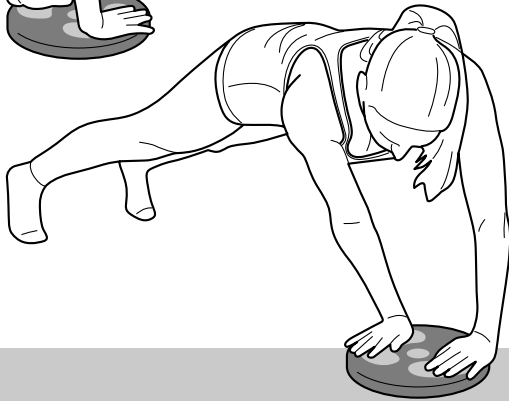
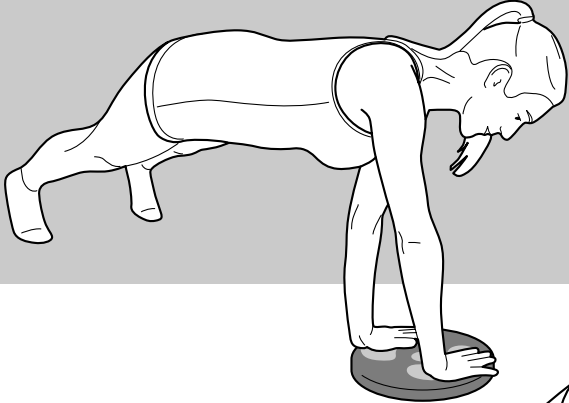


Şınavda

Konum: İki elinizle Twister diskten destek alın. Ayaklar kalça genişliğinde yerleştirilir. Boyun, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Vücut gergin, bakışlar yere iner.

Hareket: Vücudun üst bölümü kalçadan hareketle sola ve sağa döndürülür. Bacaklar konumda kalır.

Yeni başlayanlar için versiyon: Dizlerin üzerinde destek alınır.

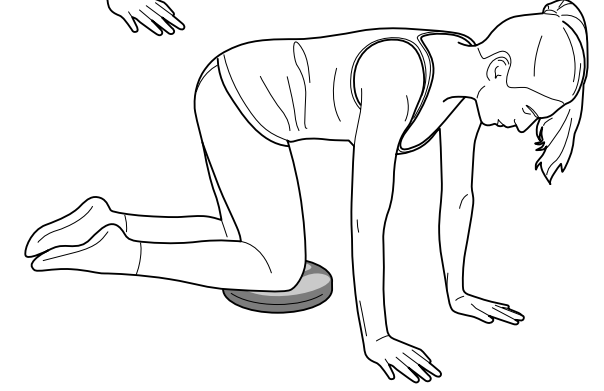
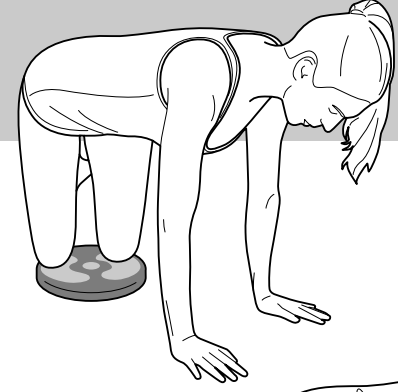
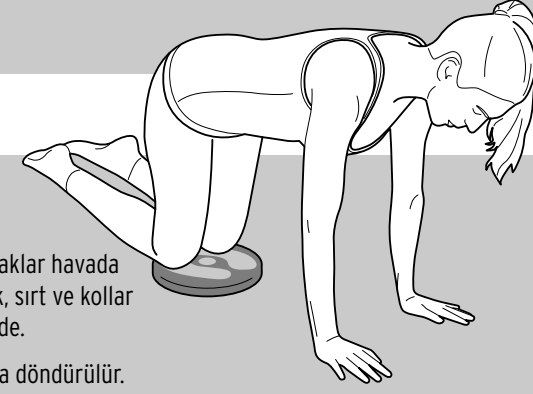


Egzersizler

Şınavda

Konum: 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.

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



Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.



Oturarak

Konum: Oturma konumunda bacaklar bükülü şekilde havada tutulur. Elleri arkadan destek yapılır. Sırt düz, bakışlar önde. Vücut gergin.

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

İleri seviyedekiler için seçenek: Bacaklar uzatılır.