

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń 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 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 obszarze wykonywania ćwiczeń. 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.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. 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 przyrządu 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 wentrowane. Unikać jednak przeciągów.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, 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 któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia 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 wymiary co najmniej 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 np. antypoślizgową matę treningową. 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 nógzek produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłożu, 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.

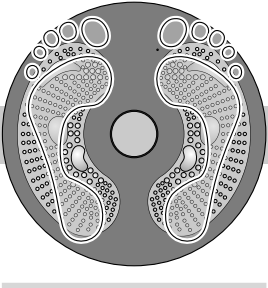
Na odwrocie można znaleźć kilka przykładowych ćwiczeń, opracowanych pod kątem treningu z wykorzystaniem krążka obrotowego. Ćwiczenia te można dowolnie modyfikować, np. dodatkowo unosząc i opuszczając ręce przed lub z boku tułowia itp.

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 pamiętać o tym, że niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.

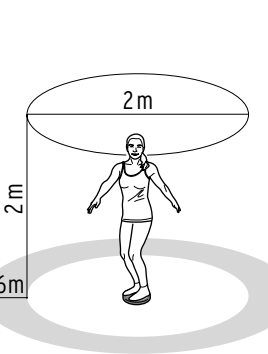
Pielęgnacja

- 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 kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.
- Nie przechowywać na krążku obrotowym żadnych ciężkich przedmiotów.



Numer artykułu Cikkszám : 650 179

www.tchibo.pl/instrukcje www.tchibo.hu/utmutatok



Dane techniczne

Model: 650 179
Klasa H, użytek domowy
Średnica: ok. 30 cm
Masa: ok. 715 g
Maks. obciążenie: 100 kg

Múszaki adatok

Modell: 650 179
H osztály, otthoni használatra
Átmérő: kb. 30 cm
Súly: kb. 715 g
Maximális terhelés: 100 kg

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el 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 megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fitness forgótárcsa az egész testet megmozgató edzés végzésére alkalmas. A fitness forgótárcsával való edzés javítja az egyensúlyérzékét és a koordinációt, javítja a vérkeringést, valamint lazítja az izomzatot és az ízületeket. Az állófelület tüskéi ezenkívül enyhe masszírozó hatást is kifejtenek.

A fitness forgótárcsa otthoni használatra tervezett sportszer. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A fitness forgótárcsát legfeljebb 100 kg testsúlyú személy használhatja.

VESZÉLY gyermekek esetében

- A sportszer nem játékszer, amennyiben nem használja, olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá. Kisgyermekek az edzés alatt nem lehetnek az eszköz hatósugarában, így elkerülhetők a balesetveszélyes helyzetek. A sportszer kizárólag megfelelő fizikai és szellemi fejlettségi állapotú felnőttek és fiatakorúak általi használatra készült. Ügyeljen arra, hogy az eszközök minden használója tisztában legyen annak használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan viselkedéssel és helyzetekkel is kell számolni, amelyeket a fitness forgótárcsa tervezésekor nem vettek figyelembe. Különösen arra hívja fel a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játékszer.
- A fitness forgótárcsa nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol gyerekek nem férnek hozzá!
- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot. Lehetőleg zokniban vagy mezítláb eddzen, hogy az eszköz tüskéi ki tudják fejteni masszírozó hatásukat.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- A sporteszközt nem használhatja egyszerre több személy.
- A fitness forgótárcsa szerkezetét nem szabad megváltoztatni.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy látható-e a sporteszköz anyagán sérülés vagy kopás. Ha megsérült a fitness forgótárcsa vagy kilazult a forgókorong és az alap csatlakozása, az eszközt tovább használni tilos, mert nem biztonságos.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Ne eddzen, ha alkoholt fogyasztott, vagy gyógyszert vett be. A fitness 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 mindazonáltal kerülje.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, 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: rosszullet, 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 talaj legyen sima és egyenes. Szükség esetén helyezzen alá egy csúszásmentes tornaszőnyeget vagy hasonlót. Vegye figyelembe: Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok és műanyagok, vagy különböző bútorápoló szerek a termék csúszásgátló talpait felpuhítják vagy károsítják. Szükség esetén helyezzen a készülék alá csúszásmentes alátétet, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a bútoron.

A fitness forgótárcsa mindennapi edzéshez alkalmas. Kb. 10 perccel kezdjen. Lassan emelje az edzés hosszát, hogy megakadályozza a test túlterhelését. Soha ne eddzen kimerülésig!

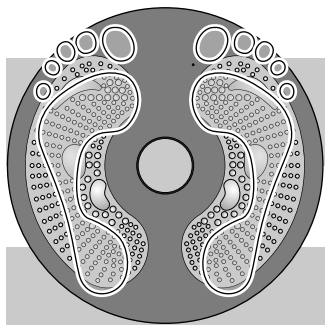
A hátoldalon talál néhány gyakorlatot kifejezetten a fitness forgótárcsával történő edzéshez. A gyakorlatokat kedve szerint variálhatja, pl. úgy, hogy karjait teste előtt vagy mellett megemeli, majd leengedi stb.

A gyakorlatok elvégzését először lassan kezdje, amíg biztosan és jól nem érzi magát a fitness forgótárcsán, és rá nem érzett az egyensúlyra. Az izomhúzódás elkerülése érdekében csak akkor kezdje fokozatosan növelni a sebességet és az intenzitást, amikor izmai már bemelegedtek.

Vegye figyelembe: A helytelen vagy túlzott mértékű edzés egészségkárosodást okozhat.

Ápolás

- Szükség esetén nedves ruhával törölje át a fitness forgótárcsát. Ha szükséges használjon fertőtlenítőszert.
- A fitness forgótárcsa nem meríthető vízbe. Ne használjon agresszív vagy súroló hatású tisztítószert.
- A fitness forgótárcsát hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja a közvetlen napsugárzástól.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.
- Ne helyezzen nehéz tárgyakat a fitness forgótárcsára.



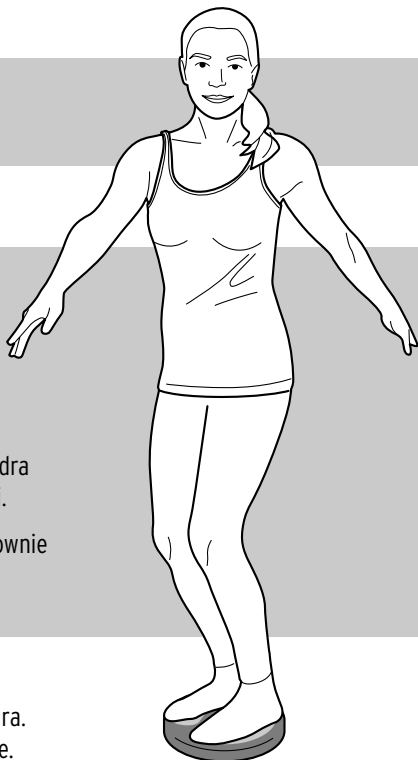
Ćwiczenia • Gyakorlatok

W pozycji stojącej

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

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.

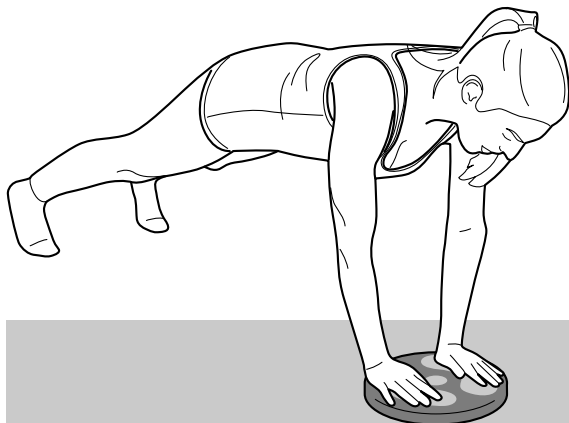


Állva:

Pozíció: Helyezze mindkét lábát az ábra szerint a fitness forgótárcsára. A térdek enyhén behajlítva. Tartsa egyenesen a hátát, és nézzen előre. Feszítse meg testét.

Mozgás: Felsőtestét és csípőjét a lábaktól indulva fordítsa az ellenkező irányba. Segítse karjaival a mozdulatot.

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

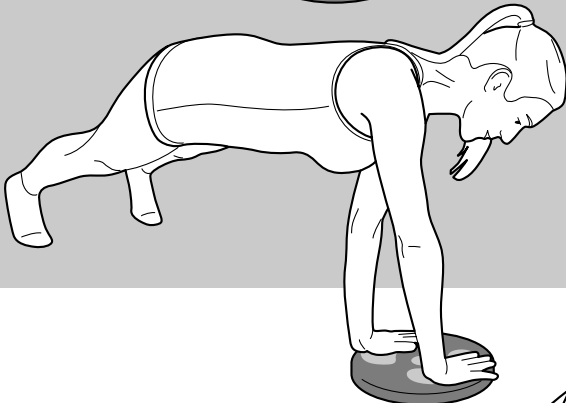


W pozycji pompek

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.



Fekvőtámaszban

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

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

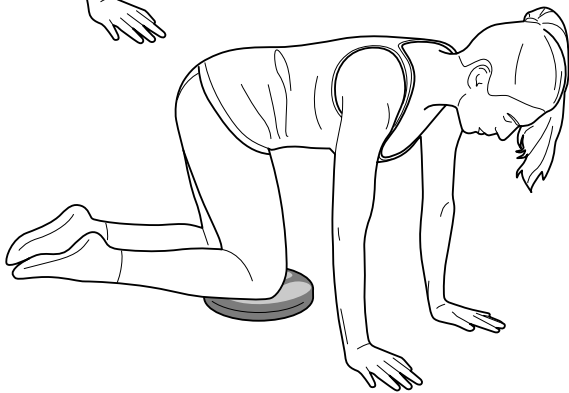
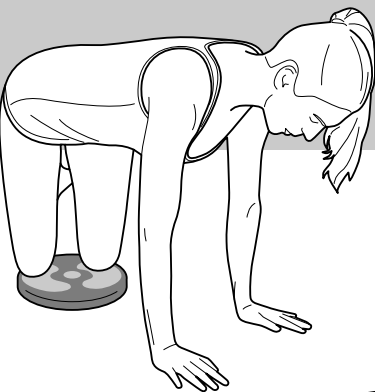
Változat kezdők számára: Támaszkodjon a térdére.

Ćwiczenia • Gyakorlatok

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.



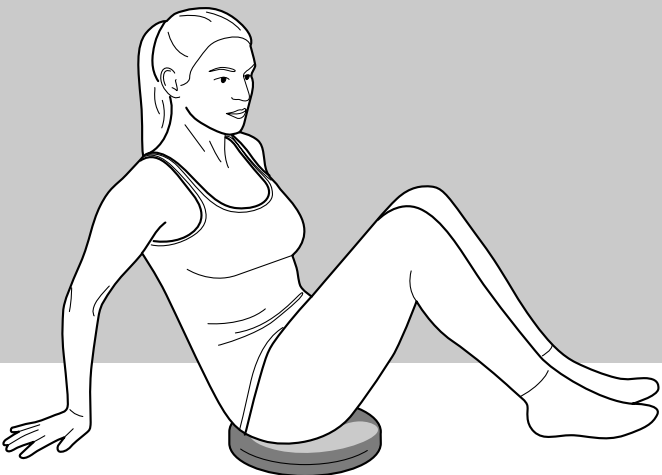
Fekvőtámaszban

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

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

⚠
W przypadku od-
czuwania bólu kolan
należy bezzwłocznie
zakończyć ćwi-
czenie.

⚠
Amennyiben térdei
fájdónak, azonnal
fejezze be a
gyakorlatot.



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.

Ülve

Pozíció: Ülés közben tartsa lábait behajlítva a levegőben. Támaszkodjon hátul a kezeire. Tartsa egyenesen a hátát, és nézzen előre. Feszítse meg testét.

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

Változat haladók részére: Nyújtsa ki a lábait.