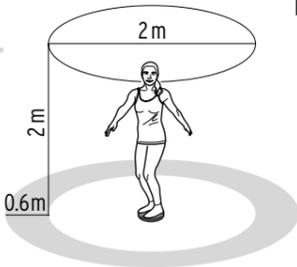


**Artikelnummer**  
**Product number :**  
**650 179**



[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)  
[www.tchibo.de/instructions](http://www.tchibo.de/instructions)



Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

## For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage.

Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

### Intended use

The twister plate is designed to exercise the entire body. Exercising with the twister plate requires balance and coordination, stimulates circulation and loosens muscles and joints. The raised bumps on the upper surface create a subtle massage effect. The twister plate is a piece of sports equipment designed for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

The twister plate is suitable for use by persons with a body weight of max. 100 kg.

### DANGER to children

- The twister plate is not suitable for use as a toy and must be stored in a place where it is not accessible to infants when not in use. In order to exclude the risk of injury, infants must not be within reach while you exercise. The twister plate is intended for use exclusively by adults or young persons with appropriate physical and mental capabilities. It must be ensured that every user is familiar with how to handle the twister plate or is otherwise supervised. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility and must allow for the fact that, since children have a natural drive to play and experiment, situations and behaviour may arise for which the twister plate is not suitable. In particular, you should point out to children that the twister plate is not a toy.
- The twister plate is not a toy and must be kept out of the reach of children.
- Keep the packaging materials out of the reach of children. They pose several risks, including the risk of suffocation!

### DANGER – risk of injury

- Wear comfortable clothing to exercise in. Exercise preferably in socks or barefoot so as to best take advantage of the massage effect created by the raised bumps on the device.
- Check that there is sufficient room for you to move as you exercise with the twister plate. Ensure that there is enough space between yourself and other people.
- The twister plate must not be used by more than one person at a time.
- Do not make any modifications to the twister plate.
- Check the twister plate for stability, material damage and wear before each use. If the twister plate is damaged or the connection between the base and turning plate is loose, the twister plate must no longer be used, as its safety can no longer be guaranteed.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise under the influence of alcohol or medication. Exercising with the twister plate requires balance and concentration.
- Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids when you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.

## Consult your doctor!

- **Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.**
- If you have special physical impairments such as wearing a pace-maker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or orthopaedic complaints, you must discuss your exercise programme with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic exercising!

## Exercising

Select a place that offers plenty of room in which to exercise. The selected area should measure a minimum of 2.0 x 2.0 m. There must be no objects protruding into the space on which you might injure yourself (e.g. door handles).

The floor must be level and flat. If necessary, place a non-slip exercise mat or similar underneath. Please note: Some varnishes, synthetic substances and floor care products may react adversely with the material of the non-slip feet and soften them. To avoid unwanted marks on the floor, select a non-sensitive surface or place a non-slip mat beneath the product if necessary.

The twister plate is suitable for daily exercise. Start by exercising for approx. 10 minutes. Increase the length of exercise sessions slowly to avoid overexertion of the body. Never exercise to the point of exhaustion.

Overleaf you will find a selection of exercises specially intended for use with the twister plate. The exercises can be varied as you wish, such as by additionally raising or lowering your arms in front of you or at your sides, for example.

To start, perform the exercises slowly until you feel comfortable and secure on the twister plate and have found your balance. To avoid pulling muscles, only increase the speed and intensity of the exercises once you feel warmed up.

Please note: Incorrect or excessive exercise can lead to injury or health problems.

## Care

- Wipe off the twister plate with a damp cloth as needed. Use disinfectant if required.
- The twister plate must not be immersed in water. Do not use any aggressive or abrasive cleaning products.
- Store the twister plate in a cool, dry place. Protect it from sunlight.
- Some varnishes, synthetic substances and furniture/floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks, store the product in a storage box or something similar.
- Do not store any heavy objects on top of the twister plate.

- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

### Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden o.Ä., muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

## Training

Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2,0 x 2,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Türgriffe).

Der Untergrund muss eben und gerade sein. Legen Sie ggf. eine rutschfeste Fitnessmatte o.Ä. unter. Beachten Sie: Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel das Material der rutschhemmenden FüÙe des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf Böden zu vermeiden, wählen Sie einen unempfindlichen Untergrund bzw. legen Sie ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel.

Die Twister-Scheibe ist für das tägliche Training geeignet. Beginnen Sie mit ca. 10 Minuten. Steigern Sie die Trainingseinheiten langsam, um einer Überanstrengung des Körpers vorzubeugen. Trainieren Sie niemals bis zur Erschöpfung.

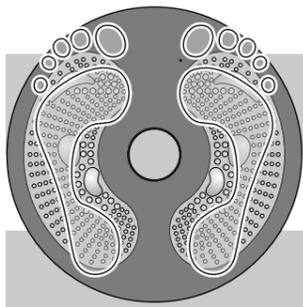
Umseitig sehen Sie eine Auswahl möglicher Übungen speziell für das Training mit der Twister-Scheibe. Die Übungen lassen sich beliebig variieren, indem Sie z.B. zusätzlich die Arme vor oder neben dem Körper heben und senken u.Ä.

Beginnen Sie die Ausführung der Übungen zunächst langsam, bis Sie sich sicher und wohl auf der Twister-Scheibe fühlen und ein Gefühl für Gleichgewicht gefunden haben. Um Muskelzerrungen vorzubeugen, steigern Sie erst nach und nach Geschwindigkeit und Intensität, wenn Ihre Muskeln bereits warm sind.

Beachten Sie: Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

## Pflege

- Wischen Sie die Twister-Scheibe bei Bedarf feucht ab. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.
- Die Twister-Scheibe darf nicht in Wasser getaucht werden. Benutzen Sie auch keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Bewahren Sie die Twister-Scheibe kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht.
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.
- Lagern Sie keine schweren Gegenstände auf der Twister-Scheibe.



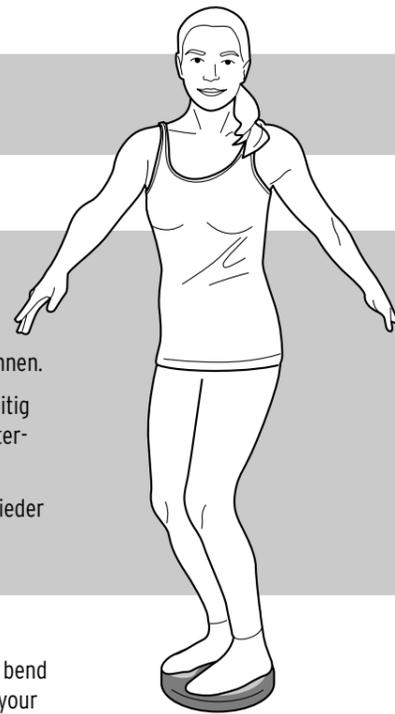
## Übungen • Exercises

### Im Stehen

**Position:** Beide Füße wie abgebildet auf die Twister-Scheibe stellen. Knie leicht gebeugt. Rücken gerade, Blick nach vorne. Körper anspannen.

**Bewegung:** Oberkörper und Hüfte aus den Beinen heraus wechselseitig gegeneinander verdrehen. Mit den Armen die Schwingbewegung unterstützen.

**Variante:** Die Arme dabei zur Seite oder nach vorne anheben und wieder absenken.

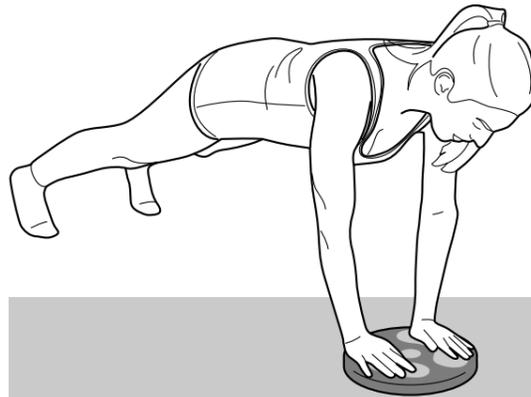


### Standing

**Position:** Place both feet on the twister plate as illustrated. Slightly bend your knees. Keep your back straight and look straight ahead. Tense your body.

**Movement:** Powered by your legs, twist your upper body and hips from side to side in opposite directions. Increase the twisting motion with your arms.

**Variation:** Keep your arms at your sides or lift them to the front and then lower them again.

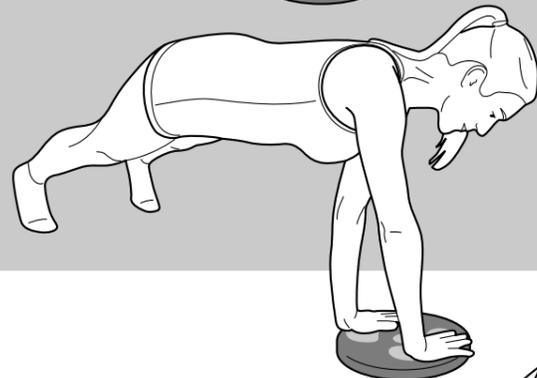


### Im Liegestütz

**Position:** Mit beiden Händen auf der Twister-Scheibe abstützen. Füße etwa hüftbreit aufstellen. Nacken, Rücken und Beine bilden eine Linie. Körper anspannen, Blick geht zum Boden.

**Bewegung:** Aus der Hüfte heraus den Oberkörper nach links und rechts drehen. Die Beine bleiben in Position.

**Variante für Einsteiger:** Auf den Knien abstützen.



### Press-up position

**Position:** Place both hands on the twister plate. Set your feet about hip-width apart. Your neck, back and legs form a line. Tense your body and look down.

**Movement:** Powered by your hips, twist your upper body to the left and right. Your legs should remain still.

**Variation for beginners:** Perform the exercise with your knees on the floor.

## Übungen • Exercises

### Im Liegestütz

**Position:** Mit beiden Knien auf der Twister-Scheibe abstützen, Füße bleiben in der Luft. Die Hände schulterbreit aufsetzen: Oberschenkel, Rücken und Arme bilden jeweils einen rechten Winkel. Körper anspannen, Rücken gerade, der Blick geht zum Boden.

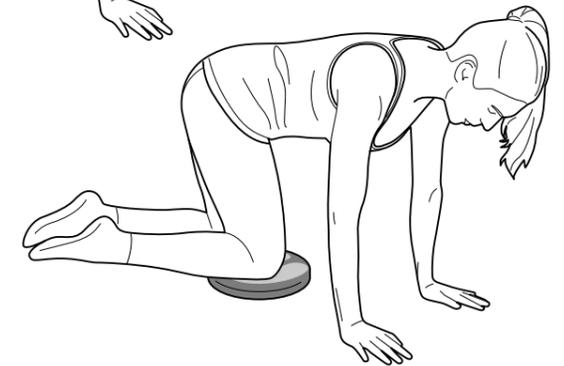
**Bewegung:** Aus der Hüfte heraus die Beine nach links und rechts drehen. Der Oberkörper bleibt in Position.



### Press-up position

**Position:** Place both knees on the twister plate, keeping your feet raised. Place your hands shoulder-width apart: your thighs, back and arms form right angles to one another. Tense your body, keep your back straight and look down.

**Movement:** Powered by your hips, twist your legs to the left and right. Your upper body should remain still.



! Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

! Stop exercising immediately if you experience any pain in your knees.

### Im Sitzen

**Position:** Im Sitzen Beine angewinkelt in der Luft halten. Mit den Händen hinten abstützen. Rücken gerade, Blick nach vorne. Körper anspannen.

**Bewegung:** Aus der Hüfte heraus die Beine nach links und rechts drehen. Der Oberkörper bleibt in Position.

**Variante für Fortgeschrittene:** Die Beine strecken.



### Seated

**Position:** In a sitting position, keep your legs in the air with your knees bent. Support yourself with your hands on the floor behind you. Keep your back straight and look straight ahead. Tense your body.

**Movement:** Powered by your hips, twist your legs to the left and right. Your upper body should remain still.

**Advanced variation:** Keep your legs out straight.