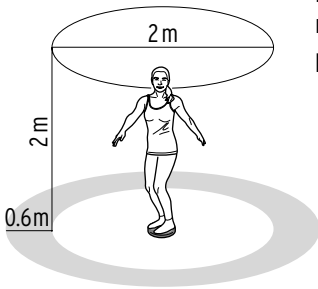


**Číslo výrobku**  
**číslo výrobku :**  
**650 179**



www.tchibo.cz/navody  
www.tchibo.sk/navody



#### Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraniam alebo škodám.

Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpите inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

#### Účel použitia

Rotačná doska Twister je určená na komplexné trénovanie celého tela. Cvičenie s rotačnou doskou Twister zlepšuje vnímanie rovnováhy a koordináciu, rozprúdi krvný obeh a prispeje k uvoľneniu svalov a kĺbov. Výstupky na nášlapnej ploche majú dodatočný jemný masážny efekt.

Rotačná doska Twister je navrhnutá ako športové náčinie na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Rotačnú dosku Twister môžu používať osoby s telesnou hmotnosťou max. 100 kg.

#### NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Rotačná doska Twister sa nehodí ako hračka a pri nepoužívaní ju musíte uschovať mimo dosahu detí. Na vylúčenie vzniku poranení sa malé deti počas cvičenia nesmú zdržiavať v dosahu náčinia. Rotačná doska Twister je určená výlučne pre dospelých alebo mladistvých s primeranou fyzickou a psychickou zrelosťou. Musíte zabezpečiť oboznámenie každého používateľa s používaním rotačnej dosky Twister, resp. dozor pri cvičení. Rodičia a iné dozerajúce osoby si musia uvedomovať svoju zodpovednosť, pretože kvôli prirodzenej túžbe detí hrať sa a experimentovať musia počítať so situáciami a spôsobmi chovania, pre ktoré nie je rotačná doska Twister navrhnutá. Deti upozorníte predovšetkým na skutočnosť, že rotačná doska Twister nie je hračkou.

- Rotačná doska Twister nie je hračka a nepatrí do rúk deťom.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

#### NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Pri cvičení noste pohodlný odev. Uprednostňujte cvičenie v ponožkách alebo naboso, aby ste dokázali využiť masážnu funkciu výstupkov zariadenia.
- Pri cvičení s vašou rotačnou doskou Twister dbajte vždy na dostatok voľného priestoru. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Rotačnú dosku Twister nesmie používať súčasne viacero osôb.
- Nesmiete meniť konštrukciu rotačnej dosky Twister.
- Pred každým použitím skontrolujte stabilitu, poškodenia materiálu a opotrebenie rotačnej dosky Twister. Nepoužívajte rotačnú dosku Twister, ktorá je poškodená, alebo ktorej základňa nie je pevne spojená s rotačnou časťou, jej bezpečnosť už nie je zaručená.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Necvičte ani pod vplyvom alkoholu alebo liekov. Cvičenie na rotačnej doske Twister si vyžaduje koncentráciu a rovnováhu.
- Necvičte bezprostredne po jedle. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte ale prievanu.

#### Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

#### Cvičení

Vyberte si na cvičení takové místo, na kterém budete mít dostatek prostoru pro cvičení. Vybraná plocha by měla být minimálně 2,0 x 2,0 m velká.

Do místa na cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty, o které byste se mohli zranit (např. kliky u dveří).

Podklad musí být vodorovný a plochý. Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně neklouzavou fitness podložku. Pamatujte: Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy nenaruší a nezměkčí materiál, ze kterého jsou vyrobeny protiskluzové nožičky výrobku. Ke cvičení si proto vyberte necitlivý podklad nebo v případě potřeby položte pod výrobek neklouzavou podložku, abyste zabránili nepříjemným stopám na podlaze.

Rotační disk Twister je vhodný pro každodenní cvičení. Ze začátku cvičte přibližně 10 minut. Cvičební jednotky zvyšujte pomalu, abyste předešli přepínání těla. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Na opačné straně najdete výběr možných cviků určených speciálně ke cvičení s rotačním diskem Twister. Uvedené cviky můžete libovolně obměňovat tak, že např. přidáte předpažování nebo upažování a následně připažování apod.

Cviky provádějte ze začátku pomalu, dokud se nebudete na rotačním disku Twister cítit bezpečně a dobře a nenajdete cit pro rovnováhu. Rychlost a intenzitu cvičení zvyšujte jen postupně, když budou Vaše svaly už zahřáté, abyste zabránili namožení svalů.

Pamatujte: Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.

#### Ošetřování

- Pokud je třeba, vyčistěte rotační disk Twister tak, že jej přetřete vlhkým hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.
- Rotační disk Twister se nesmí ponořovat do vody. K čištění nepoužívejte také agresivní nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Rotační disk Twister ukládejte na chladné a suché místo. Chraňte jej před slunečním zářením.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.
- Na rotační disk Twister nepokládejte žádné těžké předměty.

#### Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

#### Účel použití

Rotační disk Twister je určen pro cvičení celého těla. Cvičení s rotačním diskem Twister podporuje smysl pro rovnováhu a koordinaci, dostane krevní oběh zase do obrátek a uvolňuje svalstvo a klouby. Nopky na ploše ke stání se navíc postarají o lehký masážní účinek.

Rotační disk Twister je koncipován jako sportovní náčiní pro domácí použití. Není vhodná k použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

Rotační disk Twister je vhodný k používání pro osoby s tělesnou hmotností do max. 100 kg.

#### NEBEZPEČÍ pro děti

- Rotační disk Twister není určen na hraní. Když se nepoužívá, je nutno jej uchovávat mimo dosah malých dětí. Malé děti se během cvičení nesmí nacházet v blízkosti výrobku, aby se zabránilo nebezpečí poranění. Rotační disk Twister je určen výhradně k používání pro dospělé nebo mladistvé osoby s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi. Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s používáním rotačního disku Twister nebo byl během používání pod dozorem. Rodiče a ostatní dohlížející osoby si musí být vědomy své odpovědnosti, neboť je třeba počítat se situacemi a způsoby chování dětí v závislosti na jejich vrozené touze hrát si a experimentovat, ke kterým rotační disk Twister není určen. Děti upozorněte hlavně na to, že rotační disk Twister není určen na hraní.

- Rotační disk Twister není hračka pro děti, a proto je nutno jej uchovávat mimo dosah dětí.

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

#### NEBEZPEČÍ poranění

- Při cvičení si oblékněte pohodlné oblečení. Cvičte nejlépe v ponožkách nebo bosí, aby nopky rotačního disku Twister mohly provádět svou masážní funkci.
- Při cvičení s rotačním diskem Twister dbejte na dostatek volného prostoru k pohybu. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Rotační disk Twister nesmí používat více osob najednou.
- Konstrukce rotačního disku Twister se nesmí měnit.
- Před každým použitím zkontrolujte, jestli není materiál rotačního disku Twister poškozený nebo disk není opotřebený. Pokud je rotační disk Twister poškozený nebo je spojení mezi základnou a rotačním diskem uvolněné, nesmí se už rotační disk Twister dále používat, protože bezpečnost již není zajištěna.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Necvičte také pokud jste pod vlivem alkoholu nebo léků. Cvičení s rotačním diskem Twister vyžaduje rovnováhu a koncentraci.
- Necvičte bezprostředně po jídle. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větráný. Vyvarujte se však průvanu.

#### Spýtajte sa vášho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poradte s vaším lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti a pod., musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Neodborné alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.
- Cvičenie okamžite ukončite pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

#### Cvičenie

Na cvičenie si vyberte miesto ponúkajúce dostatok priestoru. Vybraná plocha by mala mať rozmery minimálne 2,0 x 2,0 m.

Nesmú do nej zasahovať žiadne predmety, na ktorých by ste sa mohli poraniť (napr. kľučky dverí).

Podklad musí byť plochý a rovný. Príp. naň položte protišmykovú fitnessrohožku. Rešpektujte: Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy rozleptajú, alebo rozmočia materiál nožičiek s protišmykovou vrstvou. Na vylúčenie vzniku neželaných stôp na podlahách zvolte preto necitlivý podklad, resp. podložte pod výrobok príp. protišmykovú podložku.

Rotačná doska Twister je vhodná na každodenné cvičenie. Začínajte cyklom trvajúcim cca 10 minút. Na elimináciu nadmerného telesného namáhania zvyšujte tréningové jednotky postupne. Nikdy necvičte do vyčerpania.

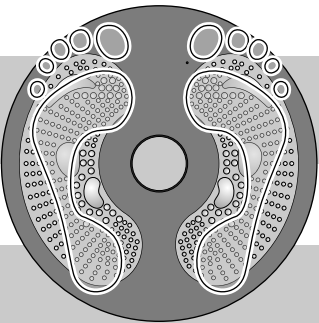
Na rubovej strane nájdete výber možných cvičení navrhnutých špeciálne na cvičenie s rotačnou doskou Twister. Tieto cvičenia môžete ľubovoľne obmieňať dodatočným predpažovaním alebo pripažovaním paží a pod.

Cviky vykonávajte spočiatku pomaly, až kým sa nebudete cítiť na rotačnej doske Twister isto a kým nezískate pocit rovnováhy. Aby ste sa vyhli natrhnutým svalom, zvyšuje rýchlosť a intenzitu postupne až po zahriatí svalov.

Rešpektujte nasledovné: Nesprávne a nadmerné cvičenie môže vážne poškodiť zdravie.

#### Ošetrovanie

- V prípade potreby poutierajte rotačnú dosku Twister vlhkou handričkou. Príp. aplikujte aj dezinfekčný prostriedok.
- Rotačná doska Twister sa nesmie ponárať do vody. Nepoužívajte agresívne alebo abrazívne čistiace prostriedky.
- Rotačnú dosku Twister uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením.
- Nenechávajte výrobok ležať na citlivom nábytku alebo podlahe. Nemožno úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo prostriedky na ošetrovanie nábytku/podlahy môžu narušiť a zmäkníť materiál výrobku. Aby ste sa vyhli nepríjemným stopám, uložte výrobok napr. do vhodnej škatule.
- Neukladajte na rotačnú dosku Twister žiadne ťažké predmety.



## Cviky • Cvičenia

### Vestoje

**Poloha:** Postavte se oběma nohama na rotační disk Twister tak, jak vidíte na obrázku. Mírně pokrčte kolena. Záda rovná, dívejte se před sebe. Vypněte tělo.

**Pohyb:** Horní část těla a boky otáčejte pohybem z nohou střídavě vždy opačným směrem proti sobě (horní část těla např. doprava a boky doleva). Rukama tyto otáčivé pohyby podpořte.

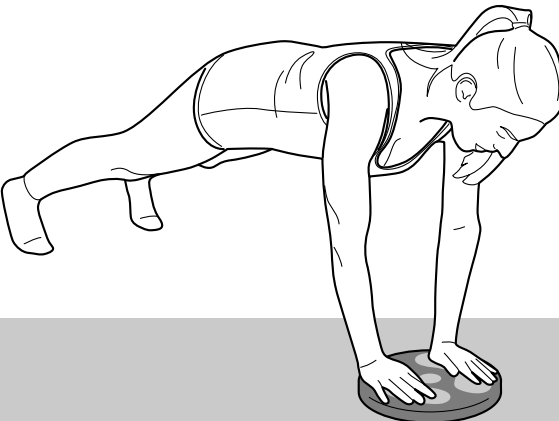
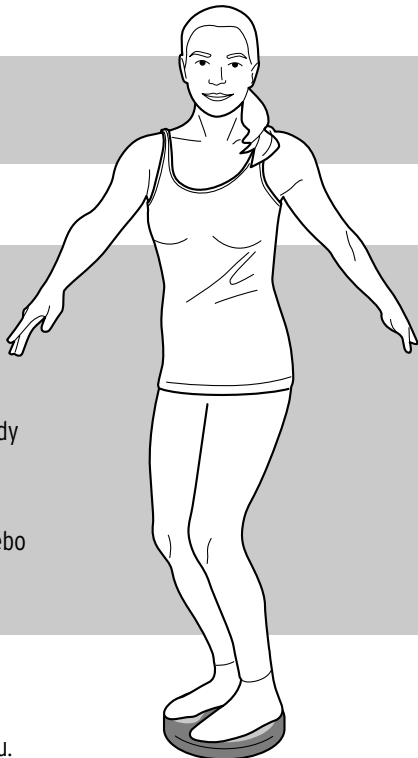
**Varianta:** Během otáčení boků a horní části těla zároveň upažujte nebo předpažujte a opět připažujte.

### V stoji

**Poloha:** Postavte sa oboma nohami na rotačnú dosku Twister podľa obrázka. Mierne pokrčte kolená. Vystrite chrbát, pozerajte sa dopredu. Napnite svaly na tele.

**Pohyb:** Trup a boky natáčajte striedavo na opačnú stranu ako nohy. Švih podporte pohybom paží.

**Variant:** Upažte alebo predpažte pri tom paže a opäť ich spustite k telu.

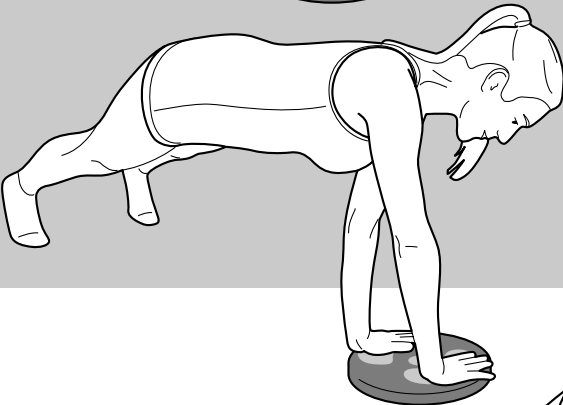


### V klíku

**Poloha:** Opřete se oběma rukama o rotační disk Twister. Chodidly se opřete o zem ve vzdálenosti asi na šířku boků. Šíje, záda a nohy tvoří jednu přímku. Napněte svaly na těle a dívejte se na zem.

**Pohyb:** Pohybem vycházejícím z boků otáčejte horní částí těla střídavě doleva a doprava. Nohy přitom zůstávají ve své výchozí poloze.

**Varianta pro začátečníky:** Opřete se koleny o zem.



### V podpore ležmo

**Poloha:** Oboma rukami sa oprite o rotačnú dosku Twister. Chodidlá roziahnite približne na šírku bokov. Záhlavie, chrbát a nohy tvoria jednu líniu. Napnite svaly na tele, pozerajte sa na podklad.

**Pohyb:** Otáčajte trupom v bedrách doľava a doprava. Nehýbte nohami.

**Variant pre začiatočníkov:** Oprite sa o kolená.

## Cviky • Cvičenia

### V klíku

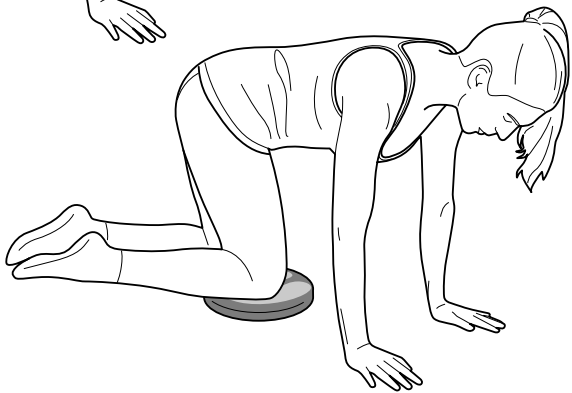
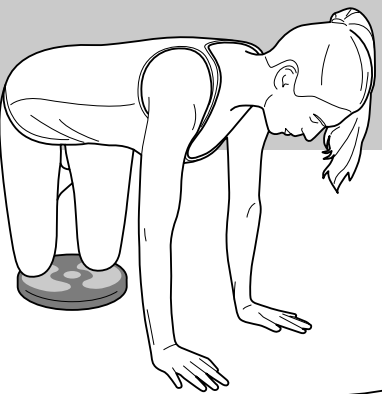
**Poloha:** Klekněte si oběma koleny na rotační disk Twister tak, aby chodidla zůstala ve vzduchu. Rukama vzdálenými od sebe na šířku ramen se opřete o zem: Stehna, záda a ruce jsou k sobě vždy v pravém úhlu. Napněte svaly na těle, záda rovná, dívejte se na zem.

**Pohyb:** Pohybem vycházejícím z boků otáčejte nohama střídavě doleva a doprava. Horní část těla zůstává ve své výchozí poloze.

### V podpore ležmo

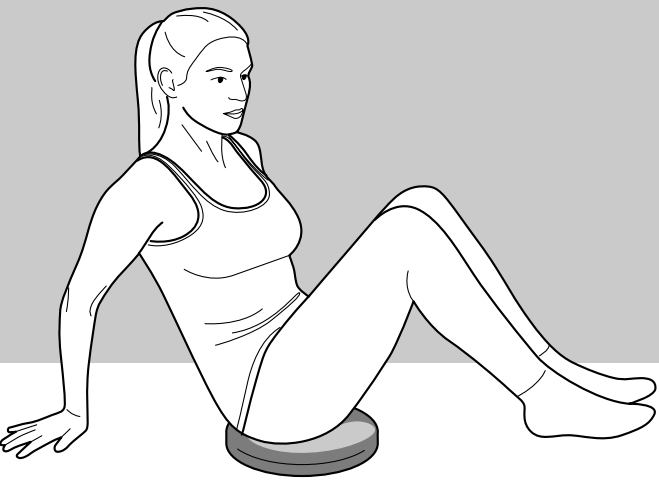
**Poloha:** Oboma kolenami sa oprite o rotačnú dosku Twister, chodidlá zostávajú vo vzduchu. Ruky roziahnite na šírku ramien: stehná, chrbát a paže tvoria vždy pravý uhol. Napnite svaly na tele, vystrite chrbát, pozerajte sa na podklad.

**Pohyb:** Otáčajte nohami v bedrách doľava a doprava. Nehýbte trupom.



⚠  
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

⚠  
Pri bolestiach v kolenách okamžite prerušte cvičenie.



### Vsede

**Poloha:** V sedě držte pokrčené nohy ve vzduchu. Rukama se opřete za zády o zem. Záda rovná, dívejte se před sebe. Vypněte tělo.

**Pohyb:** Pohybem vycházejícím z boků otáčejte nohama střídavě doleva a doprava. Horní část těla zůstává ve své výchozí poloze.

**Varianta pro pokročilé:** Nohy natáhněte.

### V sede

**Poloha:** Nohy držte pokrčené vo vzduchu. Oboma rukami sa oprite zozadu. Vystrite chrbát, pozerajte sa dopredu. Napnite svaly na tele.

**Pohyb:** Otáčajte nohami v bedrách doľava a doprava. Nehýbte trupom.

**Variant pre pokročilých:** Vystrite nohy.