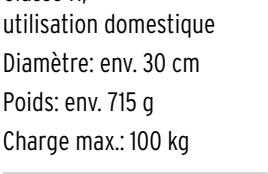
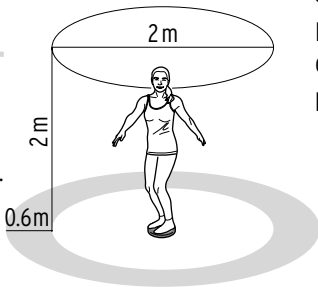


Référence
Codice articolo :
650 179



www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.ch/istuzioni



Caractéristiques techniques
Modèle: 650 179
Classe H, utilisation domestique
Diamètre: env. 30 cm
Poids: env. 715 g
Charge max.: 100 kg

Dati tecnici

Modello: 650 179
classe H, uso domestico

Diametro: ca. 30 cm

Peso: ca. 715 g

Carico max.: 100 kg

it Istruzioni per l'allenamento

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari.

Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Il disco Twister è studiato per l'allenamento del corpo nel suo insieme. L'allenamento con il disco Twister favorisce l'equilibrio e la coordinazione, stimola la circolazione e rilassa la muscolatura e le articolazioni. I rilievi sulla superficie di appoggio inoltre hanno un leggero effetto massaggiante. Il disco Twister è concepito come attrezzatura sportiva per l'uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale all'interno di palestre o come dispositivo terapeutico.

Il disco Twister può essere utilizzato solo da persone con peso corporeo di max. 100 kg.

PERICOLO per bambini

- Il disco Twister non è un gioco; quando non è utilizzato deve essere conservato lontano dalla portata dei bambini piccoli. I bambini piccoli non devono essere nelle vicinanze durante l'allenamento per evitare possibili lesioni. Il disco Twister è destinato esclusivamente ad essere utilizzato da adulti o giovani con uno sviluppo fisico e psichico adeguato. Assicurarsi che ogni utilizzatore abbia familiarità con l'utilizzo del disco Twister o venga sorvegliato. Genitori e altri supervisori devono essere consapevoli della loro responsabilità, dato che la naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini può dare origine a situazioni e comportamenti per i quali il disco Twister non è stato costruito. Segnalare in particolare ai bambini che il disco Twister non è un giocattolo.

- Il disco Twister non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini.
- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste il pericolo di soffocamento!

PERICOLO di lesioni

- Indossare indumenti comodi durante l'allenamento. Allenarsi preferibilmente in calzini o a piedi nudi, in modo che i rilievi dell'articolo possano esercitare una funzione massaggiante.
- Assicurarsi che vi sia a disposizione sufficiente spazio di movimento per l'allenamento con il disco Twister. Allenarsi a una distanza sufficiente dalle altre persone.
- Il disco Twister non può essere utilizzato contemporaneamente da più persone.
- Non modificare la struttura del disco Twister.
- Prima di ogni utilizzo controllare il disco Twister per verificare la stabilità, l'assenza di danni materiali e di usura. Se il disco Twister è danneggiato o se il collegamento tra la base e il disco girevole è allentato, non utilizzare più il disco Twister perché non è più garantita la sicurezza.
- Non allenarsi se si è stanchi o deconcentrati. Non allenarsi inoltre sotto l'effetto di alcool o medicinali. L'allenamento con il disco Twister richiede equilibrio e concentrazione.
- Non allenarsi subito dopo i pasti. Assumere liquidi a sufficienza durante l'allenamento.
- Assicurarsi che l'ambiente di allenamento sia ben areato. Evitare tuttavia correnti d'aria.

Consultare il proprio medico!

- Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura l'allenamento è adatto alla propria condizione fisica.**
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, disturbi ortopedici, ecc., l'opportunità dell'allenamento deve essere valutata insieme al medico. Un allenamento non corretto o eccessivo può pregiudicare la propria salute!
- Interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente l'allenamento anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.
- Non adatto per allenamenti terapeutici!

Allenamento

Scegliere un luogo che offra spazio sufficiente per l'allenamento. La superficie scelta deve essere almeno di 2,0 x 2,0 m. Non devono essere presenti oggetti sporgenti con cui è possibile ferirsi (ad es. maniglie delle porte).

Il pavimento deve essere piano e non in pendenza. Eventualmente collocare a terra un tappetino antiscivolo o un prodotto simile. Prestare attenzione: Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, plastica o prodotti per pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dei piedini antiscivolo dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate sul pavimento, scegliere un fondo resistente oppure collocare una base antiscivolo sotto l'articolo.

Il disco Twister è studiato per l'allenamento quotidiano. Iniziare con ca. 10 minuti. Aumentare lentamente le unità di allenamento per evitare un eccessivo sforzo del corpo. Non allenarsi mai fino allo sfinimento.

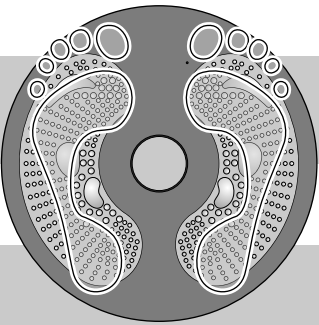
Sul retro sono disponibili una selezione di possibili esercizi studiati per l'allenamento con il disco Twister. È possibile variare gli esercizi a piacere, ad es. sollevando e abbassando in aggiunta le braccia davanti o accanto al corpo o simile.

All'inizio eseguire gli esercizi lentamente, fino a quando ci si sente sicuri e a proprio agio sul disco Twister e si è raggiunto un equilibrio. Per evitare strappi muscolari aumentare gradualmente la velocità e l'intensità quando i muscoli sono già caldi.

Prestare attenzione: Un allenamento eccessivo o errato potrebbe causare danni alla salute.

Cura

- Pulire il disco Twister, se necessario, con un panno umido. Eventualmente utilizzare un disinfettante.
- Non immergere il disco Twister nell'acqua. Non utilizzare detergenti aggressivi o abrasivi.
- Conservare il disco Twister in un luogo fresco e asciutto. Al riparo da fonti dirette di luce.
- Non posizionare l'articolo su mobili o pavimenti delicati. Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detergenti per mobili o pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate, conservare l'articolo ad esempio in un contenitore adeguato.
- Non collocare sopra il disco Twister oggetti pesanti.



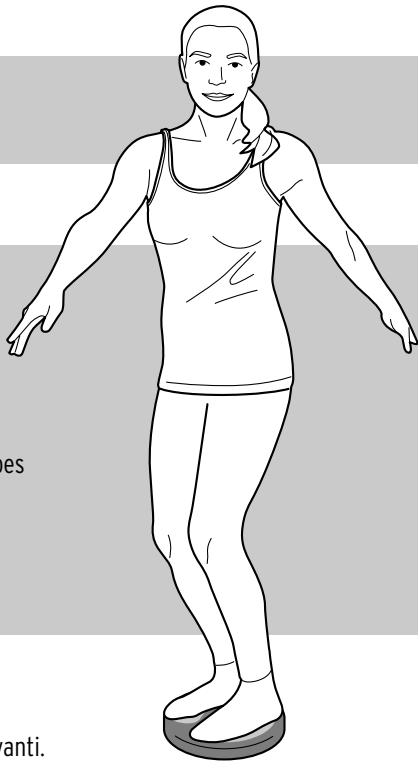
Exercices • Esercizi

Debout

Position: montez sur le disque twister en plaçant les pieds comme indiqué sur l'illustration. Les genoux sont légèrement fléchis, le dos est droit, le regard dirigé vers l'avant. Contractez le corps.

Mouvement: pivotez le buste en opposition aux hanches et aux jambes en changeant alternativement de côté. Appuyez le mouvement de balancement avec les bras.

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

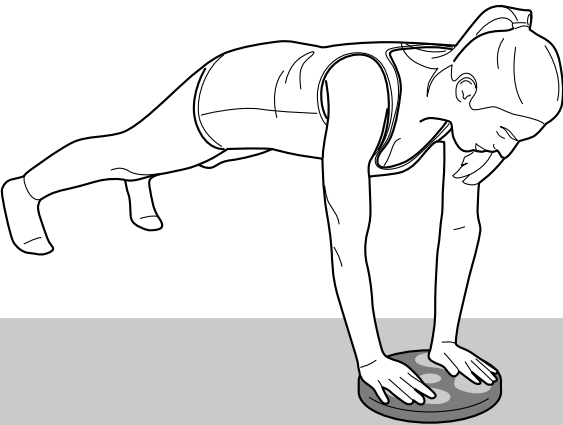


In piedi

Posizione: Poggiare entrambi i piedi sul disco Twister come indicato nella figura. Ginocchia leggermente flesse. Schiena dritta, sguardo avanti. Contrarre il corpo.

Movimento: Ruotare il busto e le anche alternati in direzione opposta con un movimento che parte dalle gambe. Supportare il movimento di oscillazione con le braccia.

Alternativa: Sollevare le braccia lateralmente o in avanti e riabbassarle.

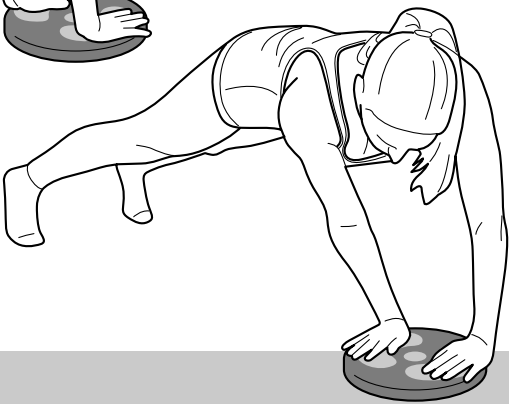
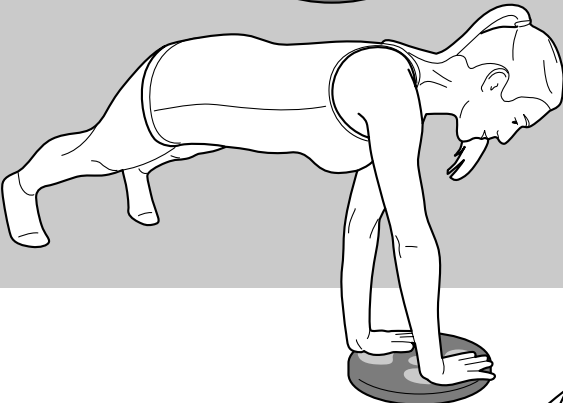


En appui facial

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.



In posizione di flessione

Posizione: Poggiare entrambe le mani sul disco Twister. I piedi sono ad altezza delle anche. Nuca, schiena e gambe sono sulla stessa linea. Contrarre il corpo, sguardo rivolto al pavimento.

Movimento: Ruotare il busto verso sinistra e verso destra con un movimento che parte dalle anche. Le gambe rimangono in posizione.

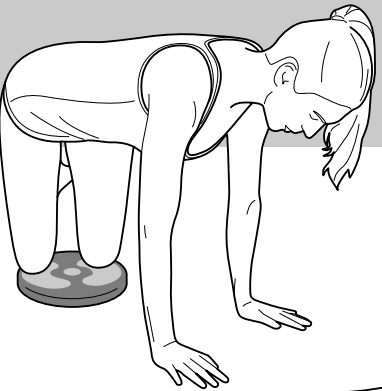
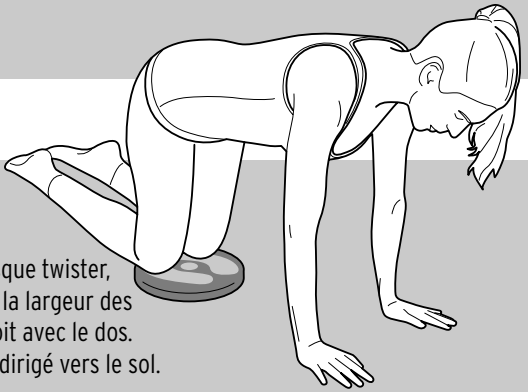
Variante per i principianti: Poggiarsi sulle ginocchia.

Exercices • Esercizi

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 et les bras forment un angle droit avec le dos. Contractez le corps, gardez le dos droit et le regard dirigé vers le sol.

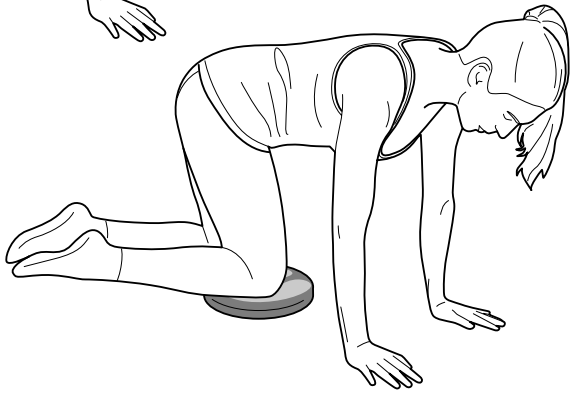
Mouvement: à partir des hanches, pivotez les jambes vers la gauche et la droite. Le buste reste en place.



In posizione di flessione

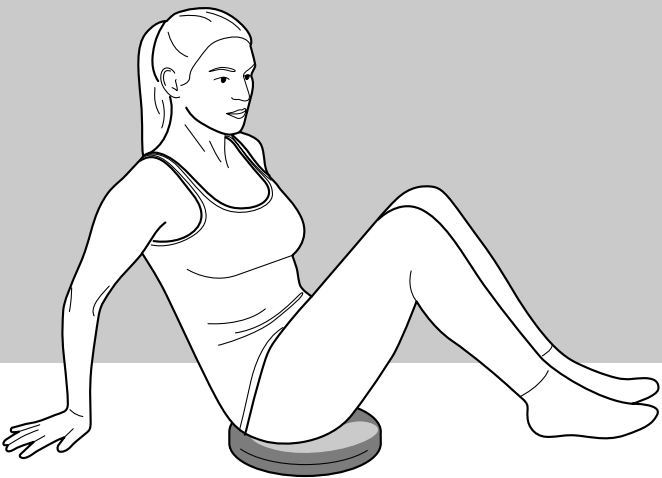
Posizione: Poggiare entrambe le ginocchia sul disco Twister, i piedi rimangono sollevati in aria. Poggiare le mani ad altezza delle spalle: Il busto, la schiena e le braccia formano un angolo retto. Contrarre il corpo, tenere la schiena dritta, sguardo rivolto al pavimento.

Movimento: Ruotare le gambe verso sinistra e verso destra con un movimento che parte dalle anche. Il busto rimane in posizione.



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

⚠
In caso di dolori alle ginocchia terminare subito l'esercizio.



Assis

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.

Seduti

Posizione: Seduti, tenere le gambe piegate sollevate da terra. Poggiarsi dietro con le mani. Schiena dritta, sguardo avanti. Contrarre il corpo.

Movimento: Ruotare le gambe verso sinistra e verso destra con un movimento che parte dalle anche. Il busto rimane in posizione.

Variante per avanzati: Stendere le gambe.