

Disque twister

Instructions d'entraînement fr

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126996ABOXIXIII · 2022-04

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin.

Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le disque twister est conçu pour permettre un entraînement global du corps. L'entraînement avec le disque twister favorise le sens de l'équilibre et la coordination, stimule la circulation et détend les muscles et les articulations. Les picots sur la base assurent également un léger effet de massage.

Le disque twister est conçu comme article de sport à usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Le disque twister est conçu pour les personnes d'un poids max. de 100 kg.

DANGER: risque pour les enfants

- Le disque twister n'est pas un jouet et doit être stocké hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants en bas âge ne doivent pas se trouver à proximité durant l'entraînement afin d'éviter tout risque de blessure.

Le disque twister est exclusivement réservé à l'usage des adultes ou adolescents dont le développement physique et psychique correspond à cet usage. Assurez-vous que tout utilisateur de l'article est bien familiarisé avec sa manipulation ou l'utilise sous la surveillance d'une personne responsable. Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité: le jeu et la curiosité, inhérents à l'enfant, favorisent certaines situations et certains comportements pour lesquels le disque twister n'est pas prévu. Expliquez expressément aux enfants que le disque twister n'est pas un jouet.

- Le disque twister n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants.
- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

- Pendant l'entraînement, portez des vêtements confortables. Entraînez-vous de préférence en chaussettes ou pieds nus afin de bénéficier de la fonction massage assurée par les picots de l'appareil.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez avec le disque twister. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.

- Le disque twister ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la structure du disque twister.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le disque twister est stable et ne présente aucune trace de détérioration ou d'usure. Si le disque twister est endommagé ou si la base et le disque ne sont pas fermement assemblés, vous ne devez plus utiliser le disque twister.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes fatigué ou distrait. Ne vous entraînez pas lorsque vous avez bu de l'alcool ou pris des médicaments. L'entraînement avec le disque twister nécessite de l'équilibre et de la concentration.
- Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques ou similaires, l'entraînement doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!
- Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Non conçu pour un entraînement thérapeutique!

Entraînement

Pour faire les exercices, choisissez un endroit qui offre suffisamment d'espace. Vous devez disposer d'une surface au sol de 2 x 2 m minimum. Veillez à ce qu'il n'y ait dans ce périmètre aucun objet saillant auquel vous pourriez vous blesser (p. ex. poignées de porte).

Le sol doit être plan et régulier. Le cas échéant, utilisez un tapis de gymnastique antidérapant ou similaire. Important: il est impossible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau des pieds antidérapants de l'article. Pour éviter toute trace indésirable au sol, entraînez-vous sur une surface insensible ou intercalez éventuellement un support non glissant entre le sol et l'article.

Le disque twister est adapté à une pratique quotidienne. Commencez par des séances de 10 minutes environ. Augmentez vos séances très progressivement pour éviter des efforts excessifs. Ne forcez jamais jusqu'à l'épuisement.

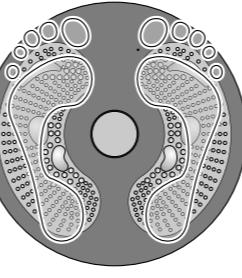
Vous trouverez au dos de ce mode d'emploi différents exercices spécialement conçus pour s'entraîner avec le disque twister. Vous pouvez les adapter à votre convenance, par exemple en levant ou en abaissant les bras devant ou sur les côtés du corps.

Commencez en effectuant d'abord des exercices lents, jusqu'à ce que vous vous sentiez sûr et à l'aise sur le disque twister, en ayant trouvé votre équilibre. Pour éviter les déchirures musculaires, augmentez progressivement la vitesse et l'intensité lorsque vos muscles seront déjà chauds.

Important: un entraînement incorrect ou excessif peut conduire à des problèmes de santé.

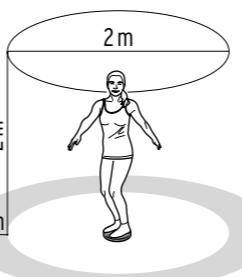
Entretien

- Si nécessaire, essuyez le disque twister avec un chiffon humide. Le cas échéant, utilisez un désinfectant.
- Ne plongez pas le disque twister dans l'eau. N'utilisez pas non plus de nettoyants agressifs ou abrasifs.
- Rangez le disque twister dans un endroit frais et sec et à l'abri du soleil.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez l'article p. ex. dans une boîte appropriée.
- Ne stockez pas d'objets lourds sur le disque twister.



Référence
Codice articolo :
650 179

www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.ch/istruzioni



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, Überseeering 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.

Disco Twister

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 ammorbidente 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 sfinito.

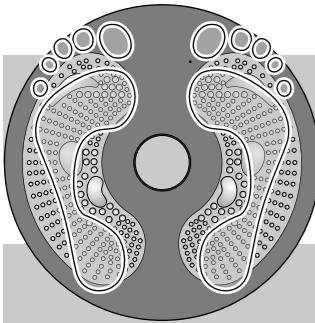
Sul retro sono disponibili una selezione di possibili esercizi studiati per l'allenamento con il disco Twister. È possibile variare gli esercizi a piacere, ad es. sollevando e abbassando in aggiunta le braccia davanti o accanto al corpo o simile.

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.

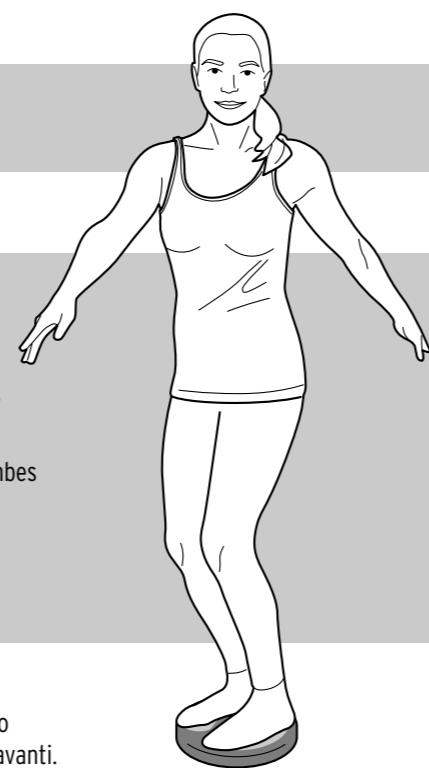
Prestare attenzione: Un allenamento eccessivo o errato potrebbe causare danni alla salute.

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 ammorbidente 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.

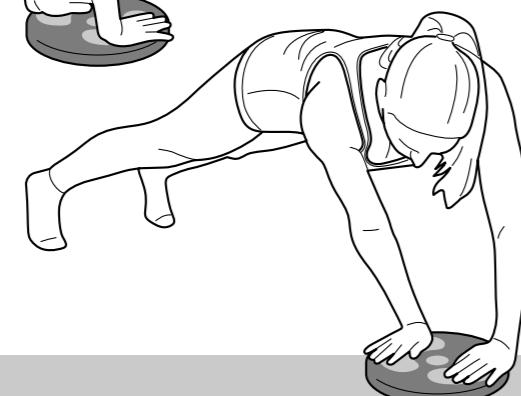
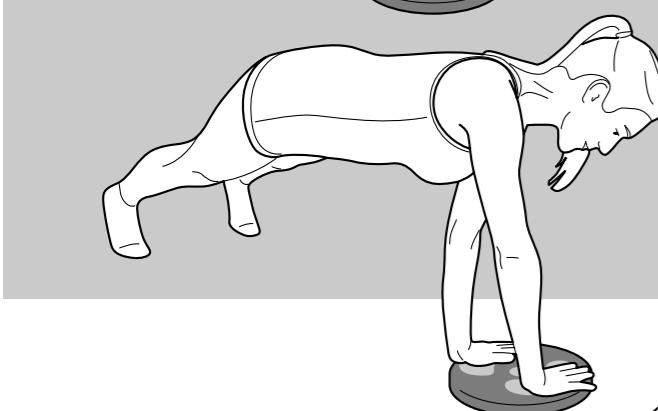
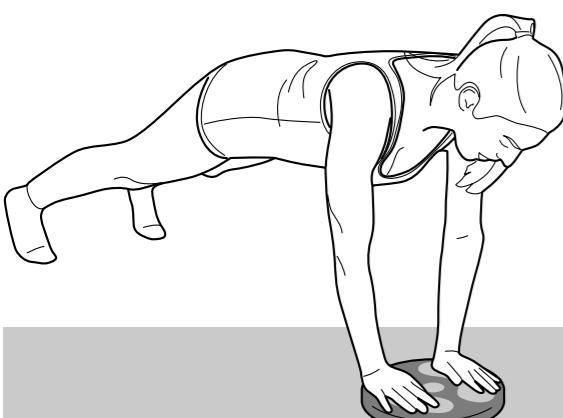
Variante: levez en même temps les bras sur le côté ou vers l'avant, puis abaissez-les.

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.

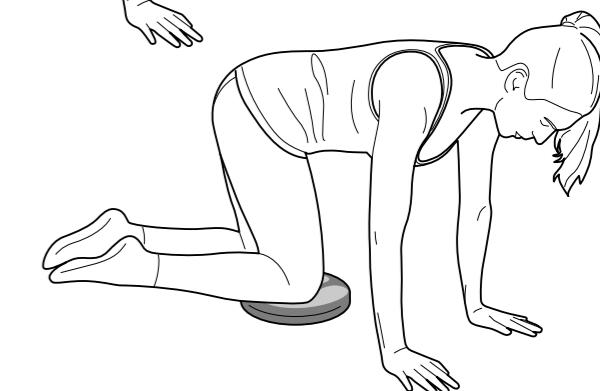
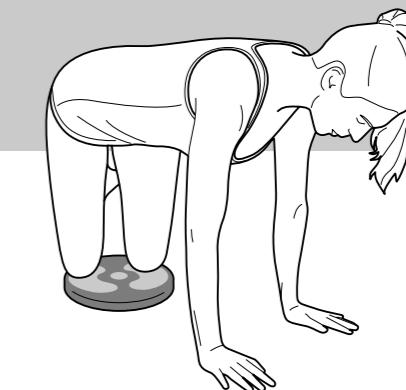
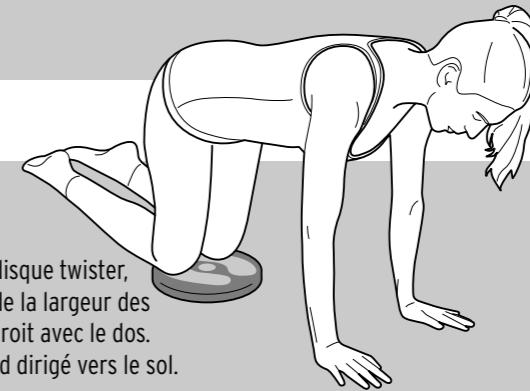
In posizione di flessione

Posizione: Poggiare entrambe le ginocchia 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

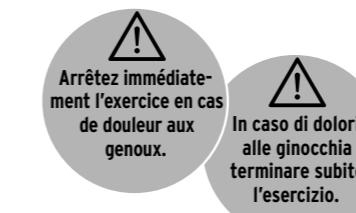
Position: placez les deux genoux en appui sur le disque twister, gardez les pieds en l'air. Les mains sont écartées de la largeur des épaules: les cuisses et les bras forment un angle droit avec le dos. Contractez le corps, gardez le dos droit et le regard dirigé vers le sol.

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.

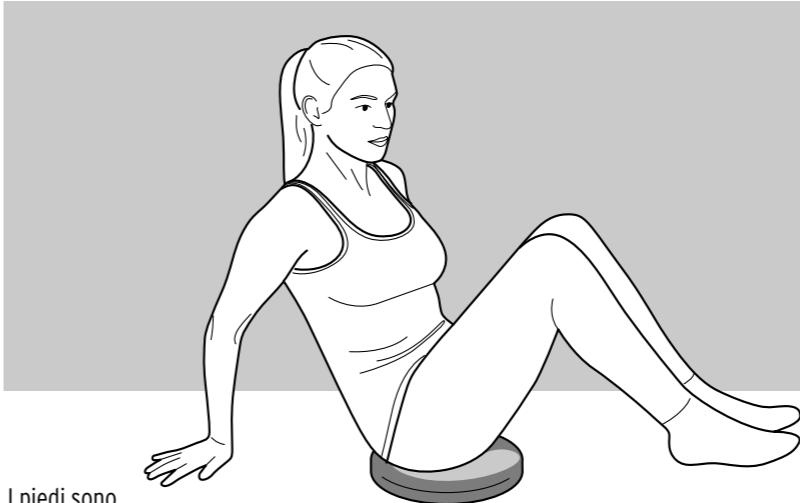
Movimento: Ruotare le gambe verso sinistra e verso destra con un movimento che parte dalle anche. Il busto rimane in posizione.



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.