

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Fitness-Twist-Disk. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch und beachten Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre neue Fitness-Twist-Disk optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Fitness-Twist-Disk
- Bedienungsanleitung

Produktdaten

Max. Gewichtsbelastung	150 kg
Maße (Ø x H)	24,5 x 3 cm
Gewicht	607 g

Warm-Up

Bereiten Sie Ihren Körper in der Aufwärmphase auf das Training vor. Sie minimieren damit das Risiko von Verletzungen. Verwenden Sie mindestens 2 bis 5 Minuten für das Aufwärmen, bevor Sie zum Kraft-Training übergehen. Gut geeignet zum Aufwärmen sind Übungen, die die Herzschlagfrequenz steigern und die Muskeln aufwärmen, wie z.B. Rennen auf der Stelle, Seilspringen oder auch Springen (z.B. Hampelmann).

Stretching

Um Verletzungen zu vermeiden, gehen Sie erst in die Dehnungsphase über, wenn Sie aufgewärmt sind. Auch nach einem Kraft- oder Ausdauer-Training ist das Dehnen der Muskulatur wichtig.

Halten Sie die jeweilige Dehnung für mindestens 15 bis 30 Sekunden und federn Sie nicht nach.

In Ihr Dehnungsprogramm sollten Sie folgende Muskelgruppen auf jeden Fall aufnehmen: Vordere, hintere und innere Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Arm- und Schultermuskulatur sowie Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur.

Trainingsphase

Sie können mit Trainingsschuhen oder, wenn Sie die Fußmassage während des Trainings genießen möchten, barfuß trainieren.

Der Drehteller der Fitness-Twist-Disk ist sehr leichtläufig. Achten Sie darauf, dass der Drehteller nicht bereits ins Rotieren kommt, während Sie sich auf ihn stellen. Stützen Sie sich die ersten Male am besten an einer Wand ab, bis Sie geübt sind und das Gleichgewicht mühelos halten können.

Trainieren Sie in Ihrem eigenen Tempo und achten Sie darauf, ein gleichmäßiges Tempo durchzuhalten. Wiederholen Sie die hier aufgeführten Übungen jeweils mehrmals. Sie können die Anzahl der Wiederholungen nach einiger Zeit steigern. Sie können mit der Fitness-Twist-Disk mit Expander folgende Muskelgruppen trainieren:

Unterarm, Bizeps und Gesäß

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Lehnen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.
3. Halten Sie die Oberarme nah am Körper, winkeln Sie die Unterarme abwechselnd an und ziehen Sie den Expander nach oben.
4. Dabei beugen Sie im Diagonalverfahren abwechselnd die Knie und strecken sie wieder durch, um die Gesäßmuskulatur zu trainieren.

Deltamuskel und Bizeps

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Strecken Sie die Knie nicht ganz durch, sondern halten Sie sie leicht gebeugt.
3. Bewegen Sie die Arme gleichzeitig seitlich am Körper nach oben. Führen Sie anschließend beide Arme wieder über die Seite nach unten.

Deltamuskel, Bizeps, Gesäß, seitliche Bauchmuskulatur und Trizeps

1. Stellen Sie sich auf den Drehteller und nehmen Sie die Griffe des Expanders in die Hände.
2. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie die Knie.
3. Halten Sie die Arme nah am Körper, führen Sie sie abwechselnd nah am Körper nach oben. Anschließend führen Sie den einen Arm wieder nach unten, während Sie den anderen Arm nach oben bewegen.
4. Gleichzeitig zur Armbewegung drehen Sie die Hüfte abwechselnd nach rechts und links, um die seitliche Bauchmuskulatur zu trainieren.

Seitliche Bauchmuskulatur und Gesäß

1. Legen Sie die Griffe des Expanders beiseite und stellen Sie sich auf den Drehteller.
2. Stehen Sie aufrecht und beugen Sie die Knie.
3. Bewegen Sie die Hüfte abwechselnd nach rechts und links, um gleichzeitig die seitliche Bauchmuskulatur und die Gesäßmuskulatur zu trainieren.

Die Arme können Sie dabei in verschiedenen Positionen halten bzw. bewegen:



Halten Sie die Arme über dem Kopf.



Winkeln Sie die Unterarme an und bewegen Sie die Arme abwechselnd nach vorne und nach hinten, um den Drehschwung zu verstärken.



Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Winkeln Sie dann die Unterarme an, sodass sich Ihre Hände in Schulterhöhe befinden



Strecken Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Winkeln Sie dann die Unterarme an, sodass sich Ihre Hände auf Schulterhöhe befinden. Strecken Sie dann zunächst einen Unterarm wieder aus, während Sie den anderen in der Position vor der Schulter halten. Dann winkeln Sie den einen Unterarm wieder an, während Sie den anderen austrecken.

Cool-Down

In der Entspannungsphase am Ende jedes Trainings wird der Körper wieder in den normalen oder annähernd normalen Ruhezustand gebracht. Ihre Herzschlagfrequenz wird dabei langsam wieder gesenkt und auch die Atmung normalisiert sich wieder.

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, klären Sie mit Ihrem Arzt, ob gesundheitliche Einschränkungen oder Erkrankungen gegen die Aufnahme des Trainings sprechen. Dies gilt insbesondere für Personen ab einem Alter von 35 Jahren, die zuvor nicht regelmäßig Sport getrieben haben, Schwangere und Personen mit Erkrankungen oder Rückenbeschwerden.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körpersignale. Falsches oder exzessives Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder im Rücken, Kurzatmigkeit oder andere Symptome bemerken. Ziehen Sie einen Arzt zu Rate, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie um sich herum ausreichend Platz haben, um das Gerät richtig nutzen zu können.
- Trainieren Sie nicht innerhalb einer Stunde vor oder nach dem Essen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Tragen Sie während des Trainings entsprechende Trainingskleidung und -schuhe.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigem Boden.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Gerät spielen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce disque fitness. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Disque fitness
- Mode d'emploi

Caractéristiques du produit

Charge maximale supportée	150 kg
Dimensions (Ø x H)	24,5 x 3 cm
Poids	607 g

Échauffement

La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement. Vous réduisez ainsi le risque de blessures et de crampes musculaires. Échauffez-vous pendant 2 à 5 minutes au moins avant de passer à l'entraînement.

Les exercices adaptés à l'échauffement sont ceux qui permettent d'augmenter le rythme cardiaque et d'échauffer les muscles : course sur place, saut à la corde, etc.

Étirements

Pour diminuer le risque de blessure, effectuez les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après une phase de renforcement musculaire ou d'endurance.

Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes.

La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : cuisses (avant, arrière, intérieur), mollets, bras, épaules, abdomen et côté du tronc.

Entraînement

Vous pouvez effectuer les exercices en portant des chaussures de sport, ou pieds nus si vous souhaitez profiter d'un massage des pieds.

Le disque fitness est très mobile. Veillez à ce que le disque ne tourne pas sur lui-même lorsque vous montez dessus. Les premières fois, il est préférable de s'appuyer contre un mur. Procédez ainsi jusqu'à ce que vous soyez entraîné et que vous trouviez votre équilibre sans effort.

Entraînez-vous à votre propre rythme. Veillez à ce que ce rythme soit régulier. Répétez plusieurs fois les différents exercices présentés ci-après. Après quelques temps, vous pourrez augmenter le nombre de répétition.

Le disque fitness vous permet de faire travailler les groupes musculaires suivants :

Avant-bras, biceps et fessiers

1. Placez-vous debout sur le disque et saisissez les poignées des extenseurs avec les mains.
2. Penchez le haut du corps légèrement vers l'avant.
3. Gardez vos biceps près de votre corps. Repliez successivement votre coude puis l'autre pour tirer l'extenseur correspondant vers le haut.
4. Ce faisant, pliez à chaque fois le genou opposé puis tendez à nouveau la jambe. Ceci permet de solliciter les muscles fessiers.

Deltoïdes et biceps

1. Placez-vous debout sur le disque et saisissez les poignées des extenseurs avec les mains.
2. Tenez-vous debout, les jambes très légèrement fléchies.
3. Levez simultanément les deux bras sur les côtés. Abaissez ensuite les deux bras sur les côtés.

Deltoïdes, biceps, fessiers, muscles abdominaux latéraux et triceps

1. Placez-vous debout sur le disque et saisissez les poignées des extenseurs avec les mains.
2. Fléchissez les genoux en maintenant le haut du corps bien droit.
3. Placez vos bras le long de votre corps. Levez-les, l'un après l'autre, à hauteur de votre visage tout en tenant les extenseurs. Lorsque vous levez un bras, baissez l'autre.
4. Tout en bougeant vos bras, faites pivoter vos hanches vers la droite puis vers la gauche, pour entraîner les muscles abdominaux latéraux.

Abdominaux obliques et fessiers

1. Posez les poignées des extenseurs au sol, et placez-vous debout sur le disque.
2. Fléchissez les genoux en maintenant le haut du corps bien droit.
3. Déplacez vos hanches vers la droite puis vers la gauche, de manière à solliciter les abdominaux et les muscles fessiers.

Ce faisant, vous pouvez placer ou bouger vos bras dans différentes positions :



Maintenez les bras au-dessus de votre tête.



Pliez les bras et déplacez-les alternativement vers l'avant puis vers l'arrière, afin de renforcer l'effet de rotation.



Étirez vos bras sur le côté, à hauteur des épaules. Repliez ensuite vos avant-bras, de manière à ce que vos mains se trouvent à hauteur de vos épaules.



Étirez vos bras sur le côté, à hauteur des épaules. Repliez ensuite les avant-bras, de manière à ce que vos mains se trouvent à hauteur des épaules. Étirez d'abord un avant-bras, tout en maintenant l'autre au niveau de l'épaule. Repliez ensuite ce bras toute en étirant l'autre.

Phase de récupération

Après la phase d'entraînement, la phase de récupération permet au corps de revenir à l'état de repos normal ou de s'en approcher. Votre fréquence cardiaque diminue lentement, et votre respiration revient lentement à la normale.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention : risque de blessures !

- Toute modification ou réparation de l'appareil ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- N'ouvrez jamais le produit, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants !
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurer que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger. Cela vaut en particulier pour les personnes de 35 ans et plus qui n'ont pas pratiqué de sport régulièrement, les femmes enceintes et les personnes souffrant de maladies ou de maux de dos.
- Pendant votre entraînement, surveillez toujours attentivement les réactions de votre corps. Un entraînement excessif ou mal effectué peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de vertiges, nausées, douleurs au niveau de la poitrine ou du dos, essoufflements ou symptômes similaires. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Positionnez le produit de manière à maintenir un espace libre de tous les côtés, afin de pouvoir l'utiliser correctement.
- N'effectuez pas votre entraînement dans l'heure qui précède ou qui suit un repas.
- Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
- Portez des chaussures et vêtements adaptés lors de l'entraînement.
- N'utilisez pas le produit sur un sol glissant.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !