



USER MANUAL

Twister Trizand 22186

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Twister Trizand 22186

BETRIEBSANLEITUNG

Twister Trizand 22186

NÁVOD K OBSLUZE

Twister Trizand 22186

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Twister Trizand 22186

INSTRUCCIONES DE OPERACION

Twister Trizand 22186

ISTRUZIONI OPERATIVE

Twister Trizand 22186

MANUAL DE UTILIZARE

Twister Trizand 22186

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Twister Trizand 22186

POUŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Twister Trizand 22186

KASUTUSJUHEND

Twister Trizand 22186

VARTOTOJO VADOVAS

Twister Trizand 22186

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Twister Trizand 22186

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Twister Trizand 22186

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Twister Trizand 22186

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Twister Trizand 22186

ANVÄNDARMANUAL

Twister Trizand 22186

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Twister Trizand 22186

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Twister Trizand 22186

BRUGERVEJLEDNING

Twister Trizand 22186

MANUAL DO UTILIZADOR

Twister Trizand 22186

PRIROČNIK ZA UPORABO

Twister Trizand 22186

KÄYTTÖOHJE

Twister Trizand 22186

M: 00022186

Manufacturer / Producent / Produzent / Výrobce / Producteur / Productor / Produttore / Producător / Termelő /
Producent / Tootja / Gamintojas / Ražotājs / Произосер / Продуцент / Proizvođač / Producent / Παραγωγός / Producent
/ Producent / Produtor / Producent / Tuottaja

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00022186



EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- Black colour
- Diameter: 24.5cm
- max. load: 90 kg
- Dimensions: 24.5x2.5cm

CHARACTERISTIC:

The product is intended for general development exercises. It helps in achieving the dream figure, while ensuring the comfort of use. The special arrangement of the protrusions causes the stimulation of the sensory receptors of the feet and the feeling of massage. Built-in magnets stimulate blood circulation. Rotates 360 degrees. Twister takes up little space and is ideal for exercising at home.

SERVICE:

1. Put the twister on the floor
2. Step on it with your feet
3. Start doing hip twists (side to side)
4. Exercise regularly for 10-15 minutes a day for best results

CLEANING METHOD:

If dirty, wipe with a damp, soft cloth and a mild detergent

SAFE USE RULES:

- Make sure the twister is on a stable and non-slip surface to avoid shifting or slipping during exercise.
- Avoid sudden movements when getting on or off the twister to avoid losing balance.
- Before each use, check that the twister is in good technical condition to avoid damage during exercise.

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- Kolor: czarny
- Średnica: 24,5cm
- Max. obciążenie: 90kg
- Wymiary: 24,5x2,5cm

CHARAKTERYSTYKA:

Produkt przeznaczony do ćwiczeń ogólnorozwojowych. Pomaga w osiągnięciu wymarzonej sylwetki, zapewniając przy tym komfort użytkowania. Specjalne rozmieszczenie wypustek powoduje pobudzenie receptorów czuciowych stóp i uczucie masażu. Wbudowane magnesy pobudzają krążenie krwi. Obraca się o 360 stopni. Zajmuje niewiele miejsca i idealnie nadaje się do ćwiczeń w domu.

OBSŁUGA:

1. Połóż twister na podłodze
2. Stań na niego stopami
3. Zaczynj wykonywać skręty bioder (z boku na bok)
4. Ćwicz regularnie 10-15 minut dziennie by uzyskać najlepsze efekty

SPOSÓB CZYSZCZENIA:

W razie zabrudzeń przetrzeć wilgotną, miękką ściereczką z dodatkiem delikatnego detergentu

ZASADY BEZPIECZNEGO UŻYTKOWANIA:

- Upewnij się, że twister znajduje się na stabilnej i antypoślizgowej powierzchni, aby uniknąć przesunięcia lub poślizgu podczas ćwiczeń.
- Unikaj gwałtownych ruchów przy wchodzeniu lub schodzeniu z twistera, aby nie stracić równowagi.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy twister jest w dobrym stanie technicznym, aby uniknąć uszkodzeń podczas ćwiczeń.

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen
für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf
Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Farbe: Schwarz
- Durchmesser: 24,5 cm
- Max. Belastung: 90kg
- Abmessungen: 24,5 x 2,5 cm

MERKMALE:

Produkt für allgemeine Entwicklungsübungen. Es hilft Ihnen, Ihre Traumfigur zu erreichen und gewährleistet gleichzeitig einen hohen Tragekomfort. Durch die besondere Anordnung der Noppen werden die Sinnesrezeptoren in den Füßen stimuliert und ein Massagegefühl erzeugt. Eingebaute Magnete regen die Durchblutung an. Dreht sich um 360 Grad. Es nimmt wenig Platz ein und ist ideal für das Training zu Hause.

SERVICE:

1. Legen Sie den Twister auf den Boden
2. Treten Sie mit den Füßen darauf
3. Beginnen Sie, Ihre Hüften zu rotieren (von Seite zu Seite)
4. Trainieren Sie regelmäßig 10-15 Minuten am Tag, um die besten Ergebnisse zu erzielen

REINIGUNGSMETHODE:

Bei Verschmutzung mit feuchtem, weichem Tuch und mildem Reinigungsmittel abwischen.

REGELN FÜR DIE SICHERE VERWENDUNG:

- Achten Sie darauf, dass der Twister auf einer stabilen und rutschfesten Oberfläche steht, um ein Verrutschen oder Wegrutschen während der Übung zu vermeiden.
- Vermeiden Sie beim Ein- und Aussteigen aus dem Twister plötzliche Bewegungen, um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.
- Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den technischen Zustand des Twisters, um Schäden während des Trainings zu vermeiden.

CS

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- Barva: černá
- Průměr: 24,5 cm
- Max. nosnost: 90 kg
- Rozměry: 24,5 x 2,5 cm

VLASTNOSTI:

Produkt určený pro obecná rozvojová cvičení. Pomáhá vám dosáhnout vysněné postavy a zároveň zajišťuje pohodlí při používání. Speciální uspořádání výstupků stimuluje smyslové receptory v chodidlech a vytváří masážní vjem. Vestavěné magnety stimulují krevní oběh. Otočí se o 360 stupňů. Zabere málo místa a je ideální pro cvičení doma.

SERVIS:

1. Položte twister na podlahu
2. Došlápněte nohama
3. Začněte otáčet boky (ze strany na stranu)
4. Cvičte pravidelně 10-15 minut denně, abyste dosáhli nejlepších výsledků

ZPŮSOB ČIŠTĚNÍ:

V případě znečištění otřete vlhkým měkkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem.

PRAVIDLA PRO BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ:

- Ujistěte se, že je twister umístěn na stabilním a neklouzavém povrchu, aby se během cvičení neposouval nebo neklouzal.
- Vývarujte se náhlých pohybů při nastupování nebo vystupování z twisteru, abyste neztratili rovnováhu.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je twister v dobrém technickém stavu, aby nedošlo k poškození během cvičení.

FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- Couleur : noir
- Diamètre : 24,5 cm
- Max. charge: 90kg
- Dimensions : 24,5 x 2,5 cm

CARACTÉRISTIQUES:

Produit destiné aux exercices de développement général. Il vous aide à atteindre la silhouette de vos rêves tout en garantissant un confort d'utilisation. La disposition spéciale des protubérances stimule les récepteurs sensoriels des pieds et crée une sensation de massage. Les aimants intégrés stimulent la circulation sanguine. Pivote à 360 degrés. Il prend peu de place et est idéal pour faire de l'exercice à la maison.

SERVICE:

1. Placez le twister sur le sol
2. Marchez dessus avec vos pieds
3. Commencez à faire pivoter vos hanches (d'un côté à l'autre)
4. Faites de l'exercice régulièrement pendant 10 à 15 minutes par jour pour obtenir les meilleurs résultats

METHODE DE NETTOYAGE :

En cas de saleté, essuyez-le avec un chiffon doux et humide et un détergent doux.

RÈGLES POUR UNE UTILISATION SÉCURISÉE :

- Assurez-vous que le twister est placé sur une surface stable et antidérapante pour éviter tout déplacement ou glissement pendant l'exercice.
- Évitez les mouvements brusques à l'entrée ou à la sortie du twister pour ne pas perdre l'équilibre.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le twister est en bon état technique pour éviter tout dommage pendant l'exercice.

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- Color: negro
- Diámetro: 24,5cm
- Máx. Carga: 90 kg
- Dimensiones: 24,5x2,5cm

CARACTERÍSTICAS:

Producto destinado a ejercicios de desarrollo general. Te ayuda a conseguir la figura de tus sueños garantizando comodidad de uso. La disposición especial de las protuberancias estimula los receptores sensoriales de los pies y crea una sensación de masaje. Los imanes incorporados estimulan la circulación sanguínea. Gira 360 grados. Ocupa poco espacio y es ideal para hacer ejercicio en casa.

SERVICIO:

1. Coloque el tornado en el suelo.
2. Pásalo con los pies
3. Comience a girar las caderas (de lado a lado)
4. Haga ejercicio regularmente durante 10 a 15 minutos al día para obtener los mejores resultados.

MÉTODO DE LIMPIEZA:

Si está sucio, límpielo con un paño suave húmedo y un detergente suave.

REGLAS PARA UN USO SEGURO:

- Asegúrese de que el twister esté colocado sobre una superficie estable y antideslizante para evitar que se mueva o resbale durante el ejercicio.
- Evite movimientos bruscos al entrar o salir del tornado para evitar perder el equilibrio.
- Antes de cada uso, comprobar que el twister esté en buenas condiciones técnicas para evitar daños durante el ejercicio.

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!

Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICHE:

- Colore: nero
- Diametro: 24,5 cm
- Massimo carico: 90kg
- Dimensioni: 24,5x2,5cm

CARATTERISTICHE:

Prodotto destinato ad esercizi di sviluppo generale. Ti aiuta a raggiungere la figura dei tuoi sogni garantendoti il massimo comfort durante l'uso. La particolare disposizione delle sporgenze stimola i recettori sensoriali dei piedi e crea una sensazione di massaggio. I magneti integrati stimolano la circolazione sanguigna. Ruota di 360 gradi. Occupa poco spazio ed è ideale per allenarsi a casa.

SERVIZIO:

1. Posizionare il twister sul pavimento
2. Calpestalo con i piedi
3. Inizia a ruotare i fianchi (da un lato all'altro)
4. Fai esercizio regolarmente per 10-15 minuti al giorno per ottenere i migliori risultati

METODO DI PULIZIA:

Se sporco, pulirlo con un panno umido e morbido e un detergente delicato.

REGOLE PER UN USO SICURO:

- Assicurarsi che il twister sia posizionato su una superficie stabile e antiscivolo per evitare che si sposti o scivoli durante l'esercizio.
- Evitare movimenti bruschi quando si entra o si esce dal tornado per non perdere l'equilibrio.
- Prima di ogni utilizzo, verificare che il twister sia in buone condizioni tecniche per evitare danni durante l'esercizio.

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- Culoare: negru
- Diametru: 24,5 cm
- Max. sarcina: 90 kg
- Dimensiuni: 24,5x2,5cm

CARACTERISTICI:

Produs destinat exercițiilor generale de dezvoltare. Vă ajută să vă atingeți silueta visată, asigurând în același timp confortul de utilizare. Aranjamentul special al proeminențelor stimulează receptorii senzoriali din picioare și creează o senzație de masaj. Magneții încorporați stimulează circulația sângelui. Se rotește la 360 de grade. Ocupă puțin spațiu și este ideală pentru a face mișcare acasă.

SERVICIU:

1. Puneți sucitorul pe podea
2. Calca pe el cu picioarele
3. Începeți să vă rotiți șoldurile (de la o parte la alta)
4. Fă sport în mod regulat timp de 10-15 minute pe zi pentru a obține cele mai bune rezultate

METODA DE CURARE:

Dacă este murdar, ștergeți cu o cârpă moale și umedă și un detergent ușor.

REGULI DE UTILIZARE SIGURANTA:

- Asigurați-vă că răsucitorul este așezat pe o suprafață stabilă și anti-alunecare pentru a evita deplasarea sau alunecarea în timpul exercițiului.
- Evitați mișcările bruste când intrați sau ieșiți din twister pentru a evita pierderea echilibrului.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă sucitorul este în stare tehnică bună pentru a evita deteriorarea în timpul exercițiului.

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

ELŐÍRÁS:

- Szín: fekete
- Átmérő: 24,5 cm
- Max. terhelés: 90 kg
- Méretek: 24,5x2,5 cm

JELLEMZŐK:

Általános fejlesztő gyakorlatokhoz készült termék. Segít elérni álmai alakját, miközben biztosítja a használat kényelmét. A nyúlványok speciális elrendezése stimulálja a lábfejben lévő érzékszervi receptorokat és masszázserzetet kelt. A beépített mágnesek serkentik a vérkeringést. 360 fokban forog. Kis helyet foglal, és ideális otthoni edzéshez.

SZOLGÁLTATÁS:

1. Helyezze a twistert a padlóra
2. Lépjen rá a lábaddal
3. Kezdje el forgatni a csipőjét (oldalról oldalra)
4. A legjobb eredmény elérése érdekében naponta 10-15 percet gyakoroljon rendszeresen

TISZTÍTÁSI MÓD:

Ha szennyezett, törölje le nedves, puha ruhával és enyhe tisztítószerrel.

SZABÁLYOK A BIZTONSÁGOS HASZNÁLATHOZ:

- Figyeljen arra, hogy a twister stabil és csúszásmentes felületre kerüljön, hogy elkerülje az elmozdulást vagy elcsúszást edzés közben.
- Kerülje a hirtelen mozdulatokat, amikor be- vagy kilép a twisterbe, nehogy elveszítse egyensúlyát.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a twister jó műszaki állapotban van-e, hogy elkerülje az edzés közbeni sérüléseket.

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uchovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- Farba: čierna
- Priemer: 24,5 cm
- Max. nosnosť: 90 kg
- Rozmery: 24,5 x 2,5 cm

VLASTNOSTI:

Produkt určený pre všeobecné rozvojové cvičenia. Pomáha vám dosiahnuť vysnívanú postavu a zároveň zaisťuje pohodlie pri používaní. Špeciálne usporiadanie výstupkov stimuluje zmyslové receptory na chodidlách a vytvára masážny pocit. Vstavané magnety stimulujú krvný obeh. Otáča sa o 360 stupňov. Zaberá málo miesta a je ideálny na cvičenie doma.

SERVIS:

1. Položte twister na podlahu
2. Stoupnite naň nohami
3. Začnite otáčať bokmi (zo strany na stranu)
4. Cvičte pravidelne 10-15 minút denne, aby ste dosiahli čo najlepšie výsledky

SPÔSOB ČISTENIA:

Ak je znečistený, utrite ho vlhkou, mäkkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom.

PRAVIDLÁ BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA:

- Uistite sa, že je twister umiestnený na stabilnom a neklzavom povrchu, aby nedošlo k posunu alebo sklznutiu počas cvičenia.
- Vyhňte sa náhlým pohybom pri vstupe alebo výstupe z twisteru, aby ste predišli strate rovnováhy.
- Pred každým použitím skontrolujte, či je twister v dobrom technickom stave, aby nedošlo k poškodeniu počas cvičenia.

ET

**Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õige kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.**

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- Värv: must
- Läbimõõt: 24,5 cm
- Max. koormus: 90 kg
- Mõõdud: 24,5x2,5cm

OMADUSED:

Toode, mis on mõeldud üldisteks arendusharjutusteks. See aitab teil saavutada unistuste figuuri, tagades samas kasutusmugavuse. Väljaulatuvate osade eriline paigutus stimuleerib jalgade sensoorseid retseptoreid ja tekitab massaažitunde. Sisseehitatud magnetid stimuleerivad vereringet. Pöörleb 360 kraadi. See võtab vähe ruumi ja sobib ideaalselt kodus treenimiseks.

TEENUS:

1. Asetage twister põrandale
2. Astu sellele jalgadega peale
3. Alustage puusade pööramist (küljelt küljele)
4. Parimate tulemuste saavutamiseks treeni regulaarselt 10-15 minutit päevas

PUHASTAMISMEETOD:

Kui see on määrduud, pühkige seda niiske pehme lapiga ja pehme pesuvahendiga.

REEGLID OHUTUKS KASUTAMISEKS:

- Veenduge, et twister oleks asetatud stabiilsele ja libisemiskindlale pinnale, et vältida nihkumist või libisemist treeningu ajal.
- Vältige äkilisi liigutusi twisterisse sisenemisel või sealt väljumisel, et vältida tasakaalu kaotamist.
- Enne iga kasutuskorda kontrollige, et twister oleks tehniliselt korras, et vältida vigastusi treeningu ajal.

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykite šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Spalva: juoda
- Skersmuo: 24,5 cm
- Maks. apkrova: 90kg
- Matmenys: 24,5x2,5 cm

SAVYBĖS:

Produktas skirtas bendroms tobulėjimo pratyboms. Tai padeda pasiekti svajonių figūrą, tuo pačiu užtikrinant naudojimo komfortą. Specialus išsikišimų išdėstymas stimuliuoja jutimo receptorių pėdose ir sukuria masažo pojūtį. Įtaisyti magnetai skatina kraujotaką. Sukasi 360 laipsnių. Užima mažai vietos ir puikiai tinka mankštintis namuose.

PASLAUGA:

1. Padėkite suktuvą ant grindų
2. Užlipkite ant jo kojomis
3. Pradėkite sukti klubus (iš vienos pusės į kitą)
4. Kad pasiektumėte geriausių rezultatų, reguliariai mankštinkitės po 10–15 minučių per dieną

VALYMO METODAS:

Jei nešvaru, nuvalykite drėgna, minkšta šluoste ir švelniu plovikliu.

SAUGAUS NAUDOJIMO TAISYKLĖS:

- Įsitikinkite, kad suktuvas yra pastatytas ant stabilaus ir neslidus paviršiaus, kad pratimo metu išvengtumėte pasislinkimo ar paslydimo.
- Venkite staigių judesių įeidami į „twister“ arba išlipdami iš jo, kad neprarastumėte pusiausvyros.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar suktuvas yra geros techninės būklės, kad išvengtumėte žalos treniruotės metu.

LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- Krāsa: melna
- Diametrs: 24,5 cm
- Maks. slodze: 90 kg
- Izmēri: 24,5x2,5cm

ĪPAŠĪBAS:

Produkts paredzēts vispārējiem attīstības vingrinājumiem. Tas palīdz sasniegt jūsu sapņu figūru, vienlaikus nodrošinot lietošanas komfortu. Īpašais izvīrējumu izvietojums stimulē pēdu sensoros receptorus un rada masāžas sajūtu. Iebūvētie magnēti stimulē asinsriti. Rotējas par 360 grādiem. Tas aizņem maz vietas un ir ideāli piemērots vingrošanai mājās.

PAKALPOJUMS:

1. Novietojiet twister uz grīdas
2. Uzkāpiet uz tā ar kājām
3. Sāciet griezt gurnus (no vienas puses uz otru)
4. Regulāri vingrojiet 10-15 minūtes dienā, lai iegūtu vislabākos rezultātus

TĪRĪŠANAS METODE:

Ja tas ir netīrs, noslaukiet ar mitru, mīkstu drāniņu un maigu mazgāšanas līdzekli.

DROŠAS LIETOŠANAS NOTEIKUMI:

- Pārliecinieties, ka twister ir novietots uz stabilas un neslīdošas virsmas, lai izvairītos no pārvietošanās vai slīdēšanas treniņa laikā.
- Izvairieties no pēkšņām kustībām, ieejot twisterī vai izejot no tā, lai nezaudētu līdzsvaru.
- Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai twister ir labā tehniskā stāvoklī, lai izvairītos no bojājumiem treniņa laikā.

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- Колір: чорний
- Діаметр: 24,5 см
- Макс. навантаження: 90 кг
- Розміри: 24,5x2,5 см

ОСОБЛИВОСТІ:

Виріб призначений для загальнорозвиваючих вправ. Це допоможе вам досягти фігури вашої мрії, одночасно забезпечуючи комфорт використання. Особливе розташування виступів стимулює сенсорні рецептори стоп і створює відчуття масажу. Вбудовані магніти стимулюють кровообіг. Обертається на 360 градусів. Він займає мало місця і ідеально підходить для занять вдома.

СЕРВІС:

1. Поставте твістер на підлогу
2. Наступайте на нього ногами
3. Почніть обертати стегнами (з боку в бік)
4. Регулярно займайтеся спортом по 10-15 хвилин на день, щоб отримати найкращі результати

МЕТОД ОЧИЩЕННЯ:

У разі забруднення протріть вологою м'якою тканиною з м'яким миючим засобом.

ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ:

- Переконайтеся, що твістер розміщено на стійкій і неслизькій поверхні, щоб уникнути зміщення або ковзання під час тренування.
- Уникайте різких рухів під час входу та виходу з твістера, щоб не втратити рівновагу.
- Перед кожним використанням перевіряйте, чи твістер знаходиться в хорошому технічному стані, щоб уникнути пошкоджень під час тренувань.

BG

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!

Моля, прочетете следните инструкции преди употреба за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- Цвят: черен
- Диаметър: 24.5см
- Макс. натоварване: 90 кг
- Размери: 24.5х2.5см

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Продукт, предназначен за общоразвиващи упражнения. Помага ви да постигнете мечтаната фигура, като същевременно осигурява комфорт при използване. Специалното разположение на издатините стимулира сетивните рецептори в краката и създава усещане за масаж. Вградените магнити стимулират кръвообращението. Върти се на 360 градуса. Заема малко място и е идеален за упражнения у дома.

УСЛУГА:

1. Поставете туистера на пода
2. Стъпете върху него с крака
3. Започнете да въртите бедрата (настрани)
4. Спортувайте редовно по 10-15 минути на ден, за да получите най-добри резултати

МЕТОД НА ПОЧИСТВАНЕ:

Ако е замърсен, избършете с влажна, мека кърпа и мек почистващ препарат.

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНА УПОТРЕБА:

- Уверете се, че туистърът е поставен върху стабилна и неплъзгаща се повърхност, за да избегнете разместване или подхлъзване по време на тренировка.
- Избягвайте внезапни движения при влизане или излизане от туистера, за да избегнете загуба на равновесие.
- Преди всяка употреба проверявайте дали туистърът е в добро техническо състояние, за да избегнете повреда по време на тренировка.

HR

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije uporabe pročitajte sljedeće upute
za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Ne koristite proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

SPECIFIKACIJA:

- Boja: crna
- Promjer: 24,5 cm
- Maks. nosivost: 90kg
- Dimenzije: 24,5x2,5cm

OSOBINE:

Proizvod namijenjen vježbama općeg razvoja. Pomaže vam da postignete figuru iz snova, a istovremeno osigurava udobnost korištenja. Poseban raspored izbočina stimulira senzorne receptore u stopalima i stvara osjećaj masaže. Ugrađeni magneti potiču cirkulaciju krvi. Okreće se za 360 stupnjeva. Zauzima malo prostora i idealan je za vježbanje kod kuće.

SERVIS:

1. Postavite twister na pod
2. Zakoračite nogama
3. Počnite rotirati kukovima (sa strane na stranu)
4. Vježbajte redovito 10-15 minuta dnevno kako biste postigli najbolje rezultate

METODA ČIŠĆENJA:

Ako je prljav, obrišite ga vlažnom, mekom krpom i blagim deterdžentom.

PRAVILA ZA SIGURNU UPOTREBU:

- Provjerite je li twister postavljen na stabilnu i neklizajuću površinu kako biste izbjegli pomicanje ili klizanje tijekom vježbanja.
- Izbjegavajte nagle pokrete prilikom ulaska ili izlaska iz twistera kako ne biste izgubili ravnotežu.
- Prije svake uporabe provjerite je li twister u dobrom tehničkom stanju kako biste izbjegli oštećenje tijekom vježbanja.

SV

**Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.**

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- Färg: svart
- Diameter: 24,5 cm
- Max. belastning: 90 kg
- Mått: 24,5x2,5cm

DRAG:

Produkt avsedd för allmänna utvecklingsövningar. Det hjälper dig att uppnå din drömfigur samtidigt som du säkerställer användarkomfort. Det speciella arrangemanget av utsprången stimulerar de sensoriska receptorerna i fötterna och skapar en massagekänsla. Inbyggda magneter stimulerar blodcirkulationen. Roterar 360 grader. Den tar liten plats och är idealisk för att träna hemma.

SERVICE:

1. Placera vridaren på golvet
2. Kliv på den med fötterna
3. Börja rotera dina höfter (sida till sida)
4. Träna regelbundet i 10-15 minuter om dagen för att få bästa resultat

RENGÖRINGSMETOD:

Om den är smutsig, torka av med en fuktig, mjuk trasa och ett mildt rengöringsmedel.

REGLER FÖR SÄKER ANVÄNDNING:

- Se till att twistern är placerad på en stabil och halkfri yta för att undvika förskjutning eller glidning under träning.
- Undvik plötsliga rörelser när du går in i eller ur vridaren för att undvika att tappa balansen.
- Före varje användning, kontrollera att twistern är i gott tekniskt skick för att undvika skador under träning.

EL

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό
στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη
ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό : ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- Χρώμα: μαύρο
- Διάμετρος: 24,5cm
- Μέγ. φορτίο: 90 kg
- Διαστάσεις: 24,5x2,5cm

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

Προϊόν που προορίζεται για γενικές ασκήσεις ανάπτυξης. Σας βοηθά να πετύχετε τη σιλουέτα των ονείρων σας, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει άνεση στη χρήση. Η ειδική διάταξη των προεξοχών διεγείρει τους αισθητηριακούς υποδοχείς στα πόδια και δημιουργεί αίσθηση μασάζ. Οι ενσωματωμένοι μαγνήτες διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος. Περιστρέφεται 360 μοίρες. Καταλαμβάνει λίγο χώρο και είναι ιδανικό για άσκηση στο σπίτι.

ΥΠΗΡΕΣΙΑ:

1. Τοποθετήστε το στριφτάρι στο πάτωμα
2. Πατήστε το με τα πόδια σας
3. Ξεκινήστε να περιστρέφετε τους γοφούς σας (πλάι-πλάι)
4. Ασκηθείτε τακτικά για 10-15 λεπτά την ημέρα για να έχετε τα καλύτερα αποτελέσματα

ΜΕΘΟΔΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ:

Εάν είναι βρώμικο, σκουπίστε με ένα υγρό, μαλακό πανί και ένα ήπιο απορρυπαντικό.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ:

- Βεβαιωθείτε ότι το στριφτάρι είναι τοποθετημένο σε σταθερή και αντολισθητική επιφάνεια για να αποφύγετε τη μετατόπιση ή την ολίσθηση κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Αποφύγετε τις ξαφνικές κινήσεις κατά την είσοδο ή την έξοδο από το στριφτάρι για να μην χάσετε την ισορροπία σας.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε ότι το στριφτάρι είναι σε καλή τεχνική κατάσταση για να αποφύγετε ζημιές κατά την άσκηση.

NL

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!

Lees voor gebruik de onderstaande instructies

**voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie
toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het
leven of de gezondheid.**

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIE:

- Kleur: zwart
- Doorsnede: 24,5 cm
- Maximaal belasting: 90kg
- Afmetingen: 24,5x2,5cm

FUNCTIES:

Product bedoeld voor algemene ontwikkelingsoefeningen. Het helpt u uw droomfiguur te bereiken en is bovendien comfortabel in gebruik. De speciale plaatsing van de uitsteeksels stimuleert de sensorische receptoren in de voeten en creëert een massagegevoel. Ingebouwde magneten stimuleren de bloedsomloop. Draait 360 graden. Het neemt weinig ruimte in beslag en is ideaal voor thuisoefeningen.

DIENST:

1. Plaats de twister op de vloer
2. Stap er met je voeten op
3. Begin met het draaien van je heupen (van links naar rechts)
4. Beweeg regelmatig 10-15 minuten per dag om de beste resultaten te krijgen

REINIGINGSMETHODE:

Als het vuil is, kunt u het afnemen met een vochtige, zachte doek en een mild schoonmaakmiddel.

REGELS VOOR VEILIG GEBRUIK:

- Zorg ervoor dat de twister op een stabiele en stroeve ondergrond staat, zodat deze niet verschuift of wegglijdt tijdens de oefening.
- Vermijd plotselinge bewegingen bij het in- en uitrijden van een tornado om te voorkomen dat u uw evenwicht verliest.
- Controleer voor elk gebruik of de twister in goede technische staat verkeert om schade tijdens de oefening te voorkomen.

DA

**Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følge dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.**

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

- Farve: sort
- Diameter: 24,5 cm
- Maks. belastning: 90 kg
- Mål: 24,5x2,5cm

FUNKTIONER:

Produkt beregnet til generelle udviklingsøvelser. Det hjælper dig med at opnå din drømmefigur, samtidig med at det sikrer komfort ved brug. Det specielle arrangement af fremspringene stimulerer sansereceptorerne i fødderne og skaber en massagefølelse. Indbyggede magneter stimulerer blodcirkulationen. Roterer 360 grader. Den fylder lidt og er ideel til træning derhjemme.

SERVICE:

1. Placer twisteren på gulvet
2. Træd på den med fødderne
3. Begynd at rotere dine hofter (side til side)
4. Træn regelmæssigt i 10-15 minutter om dagen for at få de bedste resultater

RENGØRINGSMETODE:

Hvis det er snavset, tørres det af med en fugtig, blød klud og et mildt rengøringsmiddel.

REGLER FOR SIKKER BRUG:

- Sørg for, at twisteren er placeret på en stabil og skridsikker overflade for at undgå forskydning eller glidning under træning.
- Undgå pludselige bevægelser, når du går ind eller ud af twisteren for at undgå at miste balancen.
- Før hver brug skal du kontrollere, at twisteren er i god teknisk stand for at undgå skader under træning.

PT

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!

Antes de utilizar, leia as instruções abaixo

para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta

futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

- Cor: preto
- Diâmetro: 24,5 cm
- Máx. carga: 90kg
- Dimensões: 24,5x2,5cm

CARACTERÍSTICAS:

Produto destinado a exercícios gerais de desenvolvimento. Ajuda-a a alcançar o corpo dos seus sonhos, garantindo conforto de utilização. A disposição especial das saliências estimula os recetores sensoriais nos pés e cria uma sensação de massagem. Os ímanes embutidos estimulam a circulação sanguínea. Gira 360 graus. Ocupa pouco espaço e é ideal para fazer exercício em casa.

SERVIÇO:

1. Coloque o twister no chão
- 2.º Pise-o com os pés
- 3.º Comece a rodar as ancas (de um lado para o outro)
- 4.º Exercite-se regularmente durante 10 a 15 minutos por dia para obter os melhores resultados

MÉTODO DE LIMPEZA:

Se estiver sujo, limpe com um pano macio e húmido e um detergente suave.

REGRAS PARA UMA UTILIZAÇÃO SEGURA:

- Certifique-se de que o twister está colocado numa superfície estável e antiderrapante para evitar que se mova ou escorregue durante o exercício.
- Evite movimentos bruscos ao entrar ou sair do tornado para não perder o equilíbrio.
- Antes de cada utilização, verifique se o twister está em boas condições técnicas para evitar danos durante o exercício.

SL

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosim, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

- Barva: črna
- Premer: 24,5 cm
- Maks. obremenitev: 90 kg
- Dimenzije: 24,5 x 2,5 cm

LASTNOSTI:

Izdelek namenjen splošnim razvojnim vajam. Pomaga vam doseči sanjsko postavo, hkrati pa zagotavlja udobje pri uporabi. Posebna razporeditev izboklin stimulira senzorične receptorje v stopalih in ustvarja občutek masaže. Vgrajeni magneti spodbujajo krvni obtok. Vrti se za 360 stopinj. Zavzame malo prostora in je idealen za vadbo doma.

STORITEV:

1. Twister položite na tla
2. Stopite nanj z nogami
3. Začnite vrteti boke (od strani do strani)
4. Redno telovadite 10-15 minut na dan, da boste dosegli najboljše rezultate

NAČIN ČIŠČENJA:

Če je umazan, ga obrišite z vlažno, mehko krpo in blagim detergentom.

PRAVILA ZA VARNO UPORABO:

- Prepričajte se, da je twister nameščen na stabilni in nedrseči površini, da preprečite premikanje ali zdrs med vadbo.
- Izogibajte se nenadnim gibom pri vstopu ali izstopu iz twisterja, da ne izgubite ravnotežja.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je twister v dobrem tehničnem stanju, da preprečite poškodbe med vadbo.

FI

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä

tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten

tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

- Väri: musta
- Halkaisija: 24,5 cm
- Max. kuorma: 90kg
- Mitat: 24,5 x 2,5 cm

OMINAISUUDET:

Yleisiin kehitysharjoituksiin tarkoitettu tuote. Se auttaa sinua saavuttamaan unelmiesi vartalosi varmistaen samalla käyttömukavuuden. Ulkonemien erityinen järjestely stimuloi jalkojen sensorisia reseptoreita ja luo hieronnan tunteen. Sisäänrakennetut magneetit stimuloivat verenkiertoa. Pyörä 360 astetta. Se vie vähän tilaa ja sopii erinomaisesti kotiharjoitteluun.

PALVELU:

1. Aseta twister lattialle
2. Astu sen päälle jaloillasi
3. Aloita lantion pyörittäminen (sivulta toiselle)
4. Harjoittele säännöllisesti 10-15 minuuttia päivässä saadaksesi parhaat tulokset

PUHDISTUSMENETELMÄ:

Jos lika on likainen, pyyhi se kostealla, pehmeällä liinalla ja miedolla pesuaineella.

TURVALLISTA KÄYTTÖÄ KOSKEVAT SÄÄNNÖT:

- Varmista, että twister on sijoitettu vakaalle ja liukumattomalle alustalle, jotta vältetään siirtymiseltä tai liukumiselta harjoituksen aikana.
- Vältä äkillisiä liikkeitä astuessasi sisään tai poistuessasi twisteristä, jotta et menetä tasapainoasi.
- Tarkista ennen jokaista käyttöä, että twister on hyvässä teknisessä kunnossa, jotta vältetään vaurioilta harjoituksen aikana.