

GYMSTICK™

CORE TWISTER



Thank you for purchasing Gymstick Core Twister. Core Twister exercising activates deep muscles of the core and prevents lower back tension. Abs, hips and thighs are exercised as the body is rotated from side to side, toning muscles and activating metabolism. Twist your way to slimmer abs, hips and thighs.

For your safety please read carefully following instructions before using Core Twister.

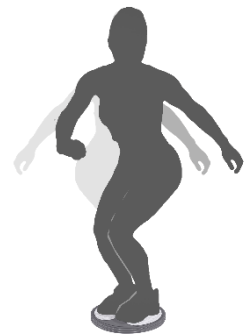
BEFORE YOU BEGIN:

Make sure that the surface on which you intend to use the twister is flat. Do not use on slippery surfaces. The twister plate will spin, so be careful not to fall when stepping on the twister board.

HOW TO USE:

Step carefully on the twister board by placing your feet on the massage bumps. Stand on the Core Twister with a straight spine and bend your knees a bit. Move your hands on your sides, close to your chest (like as you were running).

When ready in the position, twist slowly your upper body to your right and lower body to the left (allow your left heel raise). As soon as you feel stretch in your abdominal muscles, stop and twist your body to other direction (upper body to left and lower body to right). Keep twisting smoothly from side to another. Remember to keep your hands up and raise your heels a bit. When getting comfortable with the training you can increase the tempo.



NOTE:

The time for using a Core twister will depend on your physical condition. Start exercising slowly and stop when you feel so. Your condition will gradually increase and you will be able to exercise for a longer duration. There is no need to twist fast – twist with steady tempo.

SAFETY PRECAUTIONS AND MAINTENANCE:

- Before beginning training with Core Twister consult a physician or a licensed health care professional.
- If at any point during your workout you begin to feel faint, dizzy or have physical discomfort, you should immediately stop training.
- Use Core Twister only as training or fitness tool.
- It is important to check that the product is in good shape on a regular basis.
- Store indoors in a dry place and away from the sunlight.
- The total weight should not exceed over 100kg.

DISCLAIMER:

The manufacturer and its associates and partners have no liability, obligation or responsibility to any persons or entity for any loss, damages or adverse consequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.

GYMSTICK™

CORE TWISTER



Kiitos Gymstick Core Twister -tuotteen hankkimisesta. Core Twister -keskivartalon muokkaaja vahvistaa sekä pinnallisia että syviä keskivartalon lihaksia, ennaltaehkäisten samalla selän jännitystiloihin. Kiertoliike aktivoi vatsa-, selkä- ja reisilihaksia sekä aktivoi lantionseudun lihasten aineenvaihduntaa. Treenaa itsellesi kapeampi vyötärö, tiukempi vatsa ja kiinteämmät reidet.

Oman turvallisuutesi vuoksi lue tämä käyttöohje huolella läpi ennen harjoittelun aloittamista.

ENNEN KUIN ALOITAT:

Varmista, että käytät Core Twisteriä vain tasaisella alustalla. Älä käytä tuotetta liukkaalla alustalla. Core Twisterin kansiosa pyörii, joten varoitan, ettet kaadu astuessasi tuotteen päälle.

KÄYTTÖ:

Astu varovasti Core Twisterin päälle asettamalla jalkasi hierontanystyröiden päälle. Seiso laudan päällä ryhdikkäästi ja koukista hieman jalkojasi. Nosta kädet sivuillesi noin rinnan korkeudelle (kuin olisit juoksuasennossa).

Kun olet valmis, kierrä ylävartaloasi rauhallisesti oikealle ja alavartaloasi vastaavasti vasemmalle (anna vasemman kantapääsi nousta hieman). Kun tunnet venytystä vatsalihaksissasi, niin pysäytä liike ja kierrä vartaloasi vastakkaiseen suuntaan (ylävartaloa vasemmalle ja alavartaloa oikealle). Jatka kiertoliikkeitä puolelta toiselle. Muista pitää kätesi rinnan korkeudella ja nostaa kantapäitäsi hieman. Kun harjoittelu alkaa tuntua mukavalta, niin voit kohottaa tahtia hieman.



HUOM:

Harjoittelu-aika riippuu fyysisestä kunnostasi. Aloita harjoittelu rauhallisesti ja keskeytä harjoittelu, mikäli sinusta tuntuu siltä. Kuntosi kohoaa vähitellen ja voit näin ollen harjoitella pidempiä aikoja kerrallaan. Älä harjoittele liian nopeasti – harjoittele tasaisella tahdilla.

TURVALLISUUSOHJEET JA VÄLINEEN SÄILYTYS:

- Käy terveystarkastuksessa ennen kuin aloitat harjoittelun Core Twister -tuotteella.
- Jos sinua pyörryttää, tunnet kovaa kipua tai tunnet itsesi huonovointiseksi harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu välittömästi.
- Käytä Core Twister -tuotetta ainoastaan kuntoilu- tai urheiluvälineenä.
- On tärkeää tarkistaa säännöllisesti, että tuote on hyvässä kunnossa.
- Säilytä tuotetta sisätiloissa kuivassa paikassa ja suojattuna auringon valolta.
- Käyttäjänpaino ei saa ylittää 100kg.

TIEDOKSIANTO:

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista.

GYMSTICK™

CORE TWISTER



Tack för att du köpt Gymstick Core Twister. Core Twister träning aktiverar djupa och ytliga mag- och ryggmuskler och förebygger på det sättet spänning på ryggen. Rotationsövningen aktiverar både mag-, rygg- och lårmuskler, samt bäckenmusklernas ämnesomsättning. Träna dig en smal midja och tajt mage med Core Twister.

För din säkerhet, läs denna instruktion noggrant innan du använder Core Twister.

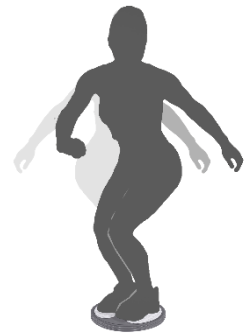
INNAN DU BÖRJAR:

Försäkra att den tänkta användningsytan för Core Twister är plan. Använd inte Core Twister på hala ytor. Core Twister kommer att snurra och därför är det viktigt att man är försiktig för att undvika att ramla när man kliver på brädan.

ANVÄNDNING:

Kliv försiktigt på brädan genom att placera fötterna på massageknölnarna. Stå på brädan med rak hållning och böj dina knän en aning. Förflytta händerna mot sidorna, nära bröstet (som du gör när du springer).

När du är redo i startpositionen, vrid sakta din överkropp åt höger samtidigt som du vrider underkroppen åt vänster (låt din vänstra häl lyfta från golvet). Så snart du känner att magmusklerna stretchas – stanna upp och vrid kroppen åt motsatt håll (överkropp åt vänster och underkropp åt höger). Fortsätt vrida kroppen mjukt från sida till sida. Kom ihåg att hålla händerna uppe och lyfta hälarna aningen. När du väl känner dig bekväm med tekniken kan du öka träningstempot.



OBSERVERA:

Hur länge du klarar av att använda Core Twister bestäms av ditt fysiska tillstånd. Börja träna försiktigt och avsluta träningen när du känner att det är dags. Din kondition kommer gradvis att öka och du kommer att vara kapabel till att träna längre och längre för varje träningspass. Det finns ingen anledning att öka snabbt – öka istället med ett stadigt tempo.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER OCH UNDERHÅLL:

- Innan du börjar träna med Core Twister bör du rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal.
- Om du under användning känner dig svimfärdig, yr eller känner annat obehag bör du omedelbart avsluta träningen.
- Core Twister bör endast användas som ett fitness- eller sportredskap.
- Det är viktigt att man regelbundet kontrollerar att produkten är i gott skick.
- Förvara produkten inomhus, torrt och inte i direkt kontakt av solljus.
- Användarvikten bör inte överskrida 100 kilo.

ANSVARSBEFRIELSE:

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.