

<p>Rotating discs INSTRUCTIONS</p>	<p>Fitness Drehscheiben ANLEITUNG</p>	<p>Вращающиеся диски ИНСТРУКЦИИ</p>
<p>SAFETY REGULATIONS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use the machine away from fragile objects and corners • Stop exercising immediately if you experience dizziness. <p>MODE OF APPLICATION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Place the machine on the floor • Stand on the discs with your feet comfortably • Raise both hands up • Start twisting the case left and right, setting the discs in motion • Do the exercise for 5-10 minutes • Put your hands down and shake them • Raise your left hand up, stretch your right along the body • Start twisting the case left and right, setting the discs in motion • Do the exercise for 5-10 minutes • Put your hands down and shake them • Raise your right hand up, stretch your left along the body • Start twisting the case left and right, setting the discs in motion • Do the exercise for 5-10 minutes • Bend forward so that the body and legs form a right angle • Slightly bend your knees • Relax your arms and neck • Twist your pelvis left and right • Do the exercise for 5-10 minutes 	<p>SICHERHEITSHINWEISE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von zerbrechlichen Gegenständen und Ecken. • Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle verspüren. <p>ANWENDUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie das Gerät auf den Boden • Stellen Sie sich mit den Füßen bequem auf die Scheiben • Heben Sie beide Hände hoch • Beginnen Sie, das Gerät nach links und rechts zu drehen, um die Scheiben in Bewegung zu setzen • Machen Sie die Übung 5-10 Minuten lang • Nehmen Sie die Hände wieder runter und schütteln Sie sie locker • Heben Sie die linke Hand hoch, strecken Sie die rechte am Körper entlang • Beginnen Sie, das Gerät nach links und rechts zu drehen und die Scheiben in Bewegung zu versetzen. • Führen Sie die Übung 5-10 Minuten lang durch. • Nehmen Sie die Hände wieder runter und schütteln Sie sie locker • Heben Sie die rechte Hand nach oben, strecken Sie die linke am Körper entlang • Beginnen Sie, das Gerät nach links und rechts zu drehen, um die Scheiben in Bewegung zu setzen. • Führen Sie die Übung 5-10 Minuten lang durch. • Beugen Sie sich nach vorne, so dass der Körper und die Beine einen rechten Winkel bilden • Beugen Sie die Knie leicht • Entspannen Sie Arme und Nacken • Drehen Sie Ihr Becken nach links und rechts • Führen Sie die Übung 5-10 Minuten lang durch. 	<p>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Используйте тренажер вдали от хрупких предметов и углов • Немедленно прекратите упражнение, если вы почувствуете головокружение. <p>СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поставьте тренажер на пол • Встаньте на диски так, чтобы вашим ногам было удобно • Поднимите обе руки вверх • Начните поворачивать корпус влево и вправо, приводя диски в движение • Выполняйте упражнение в течение 5-10 минут • Опустите руки и встряхните их • Поднимите левую руку вверх, правую вытяните вдоль тела • Начните поворачивать корпус влево и вправо, приводя диски в движение • Выполняйте упражнение в течение 5-10 минут • Опустите руки и встряхните их • Поднимите правую руку вверх, левую вытяните вдоль тела • Начните поворачивать корпус влево и вправо, приводя диски в движение • Выполняйте упражнение в течение 5-10 минут • Наклонитесь вперед так, чтобы корпус и ноги образовали прямой угол • Слегка согните колени • Расслабьте руки и шею • Поворачивайте таз влево и вправо • Выполняйте упражнение в течение 5-10 минут