

Instrukcja obsługi/karta produktu – Twister obrotowy

1. **Rozpakowanie:**

- Ostrożnie wyjmij twister z opakowania, upewniając się, że wszystkie elementy są obecne (platforma, linki, instrukcja).

2. **Montaż:**

- Zamocuj linki do odpowiednich uchwytów na platformie, jeśli są odłączone.

3. **Przygotowanie do ćwiczeń:**

- Umieść twister na stabilnej, równej powierzchni.
- Upewnij się, że masz odpowiednią przestrzeń do swobodnego obracania się.

4. **Użytkowanie:**

- Stań na platformie, stopy umieść na wypustkach masażera.
- Chwyć linki obiema rękami dla dodatkowej stabilizacji.
- Wykonuj obroty tułowia w lewo i prawo, zachowując równowagę.

5. **Ćwiczenia:**

- **Dla początkujących:** Zaczynaj od krótkich sesji (5-10 minut), stopniowo zwiększając czas.
- **Dla zaawansowanych:** Wykonuj bardziej intensywne obroty i różnorodne ćwiczenia, angażując linki do pracy ramion.

6. **Czyszczenie i konserwacja:**

- Przetrzyj platformę wilgotną ściereczką po każdej sesji.
- Regularnie sprawdzaj stan linek i uchwytów, aby zapobiec uszkodzeniom.

7. **Przechowywanie:**

- Przechowuj twister w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego i wilgoci.

Pamiętaj o regularnych ćwiczeniach, aby osiągnąć najlepsze efekty i czerpać maksymalne korzyści z użytkowania twistera.