

1010670

Der unterzeichnete Hersteller

Jakobs GmbH, Am Mittelweg 3, D 52388 Noervenich

www.jakobs.de

1010670 GymTop MODO, schwarz



mit den Vorschriften folgender EU-Richtlinien übereinstimmt:

EU-Spielzeugrichtlinie 2009/48/EC / European Standard on Safety of Toys

- EN 71-1:2014+A1:2018
- EN71-2:2020
- EN 71-3:2019+A1:2021

Noervenich
02.01.2024

Leo Jakobs
Geschäftsleitung

Leo Jakobs
Unterschrift

Version 1.0

ATTENTION!

- Not suitable for children under 3 years
- Please read the instructions for use before the first use
- Use only under supervision of adults
- Use only on non-slip level surface
- Use GymTop MODO barefoot only or with non-slip, closed shoes

General information

- Make sure that sufficient practice room is available and no edges, corners or objects represent a risk of injury.
- During your first exercises on the GymTop MODO you probably would like to hold on or support. Please pay attention to suitable, reliable device aids or ask for assistance in partnership.
- GymTop MODO –like the classic therapy top– is the ideal training device, to train and improve versatilely general movement safety, coordination, response capacity, body posture, body perception and balance.
- Do not use GymTop MODO after intensive physical exertion, in case of pain, tiredness and physical or mental indisposition.
- Requirements for training with open eyes:
Stand on a level surface one after the other for about 15 sec. each on your right and left leg, without touching the floor with the other.
- Requirements for training with closed eyes:
Now perform this exercise with your eyes closed.

- Weight load up to 120 kg
- Material: 90% recyclable PP, 10% organic pigments – sturdy, abrasion-proof, free of harmful substances, washable, for inside and outside
- Dimensions : 40 cm diameter 8,5 cm height
- Weight: 364 g

Exercises

- Stand upright with both feet and slightly bent knees on the device und balance yourself GymTop MODO.
- Swing on the device in alternation forward and backward, to the left and to the right, whereby the upper body should remain upright. The device should be controlled by leg and hip movements.
- Stand upright with both feet and slightly bent knees on the device and try, as long as possible to keep the balance and remain in this starting position.
- Try to maintain balance when standing on one leg, practice in rotation with your right and left leg.
- In one-legged stand stretch on leg each in alternation laterally, to the front and to the back.
- If you feel relatively safe, you may try out some of these exercises with closed eyes. If necessary first with assistance.
- Make slight knee bends from a standing position or crouch down carefully. Thereby keep the upper body upright.
- Clap your hands while standing in front and behind the body together in (rapid) alternation.
- Get out of the two-legged stand on tiptoe. Try this exercise in the binding stand.
- Throw a ball back and forth for example with a partner or against a wall and catch it.

Enjoy your GymTop MODO!

ATTENTION!

- Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans
- Veuillez lire le mode d'emploi avant la première utilisation
- Utilisation uniquement sous la surveillance d'un adulte
- Utilisation uniquement sur une surface plane et non glissante
- Charge jusqu'à 120 kg

Informations générales

- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment de place pour la pratique où des bords, des coins ou des objets ne présentent aucun risque de blessure.
- Pour vos premiers exercices sur le GymTop MODO vous souhaitez éventuellement vous accrocher ou vous soutenir. Pour trouver de l'aide, il faut prêter attention aux appareillages adaptés et fiables ou demander une assistance en partenariat.
- Le GymTop MODO est – comme le plateau de Freeman classique – l'instrument idéal, pour s'entraîner et pour améliorer la sécurité générale de mouvements, la coordination, la capacité de réaction, la posture, la perception du corps et l'équilibre dans plusieurs variations.
- N'utilisez pas le GymTop MODO après un effort physique intensif, en cas de douleur, de fatigue ou d'indisposition physique ou psychologique.
- Conditions requises pour l'entraînement avec les yeux grands ouverts:
Tenez vous sur une surface plane, chaque fois pendant environ 15 secondes, l'une après l'autre, sur la jambe droite et la jambe gauche, sans toucher le sol avec l'autre jambe.
- Conditions requises pour l'entraînement avec les yeux fermés: Maintenant, faites cet exercice les yeux fermés.

©Jakobs GmbH

- N'utilisez le GymTop MODO que pieds nus ou avec des chaussures antidérapantes et fermées
- Matériel : 90% de PP recyclable, 10% de pigments organiques – robuste, résistant à l'abrasion, exempt de polluants, lavable, pour l'intérieur et pour l'extérieur
- Dimensions: 40 cm de diamètre, hauteur de 8,5 cm
- Poids : 364 grammes

Exercices

- Tenez vous debout sur l'appareil avec les deux pieds et avec les genoux légèrement fléchis et équilibrez le GymTop MODO.
- Faites bouger l'appareil en alternance en avant et en arrière, à gauche et à droite. Ici le haut du corps doit rester debout et l'appareil doit être contrôlé par les mouvements des jambes et de la hanche.
- Tenez-vous debout sur l'appareil avec les deux pieds et avec les genoux légèrement fléchis et essayez de garder l'équilibre aussi longtemps que possible et restez dans cette position initiale.
- Essayez de garder l'équilibre en vous tenant sur une jambe. Pratiquez cet exercice en alternance avec la jambe droite et la jambe gauche.
- Lorsque vous êtes debout sur une jambe, étirez en alternance une jambe sur le côté, en avant et en arrière.
- Si vous vous sentez relativement confiant, vous pouvez pratiquer certains de ces exercices les yeux fermés – et si nécessaire, d'abord avec une assistance.
- Faites des flexions légères des genoux en position debout ou mettez-vous doucement en position accroupie, tout en gardant le haut du corps droit.
- En position debout, tapez dans vos mains devant et derrière le corps en succession (rapide).
- De la position à deux jambes mettez-vous sur la pointe des pieds. Essayez cet exercice sur une jambe.
- Lancez une balle d'avant en arrière, par exemple avec un partenaire ou lancez une balle contre un mur et attrapez-la.

Amusez-vous avec le GymTop

¡ATENCIÓN

- No apto para niños menores de 3 años
- Lea las instrucciones antes del primer uso
- Uso solo bajo la supervisión de un adulto
- Uso solo en superficies planas y antideslizantes
- Se emplea GymTop MODO solamente descalzo o con zapatos antideslizantes y cerrados

Información general

- Asegúrese de que haya suficiente espacio para hacer ejercicio y de que no haya bordes, esquinas u objetos que presenten riesgo de lesiones.
- Durante sus primeros ejercicios con GymTop MODO, es posible que desee sostenerse o apoyarse. Asegúrese de un equipo adecuado y confiable o pida ayuda de un compañero.
- GymTop MODO es, como el clásico giroscopio terapéutico, el aparato de entrenamiento ideal para entrenar y mejorar con muchas variaciones la seguridad general del movimiento, la coordinación, la capacidad reactiva, la postura, la conciencia corporal y el equilibrio.
- No utilice GymTop MODO después de un esfuerzo físico intenso, en caso de dolor, fatiga o indisposición física o psicológica.
- Condiciones previas para entrenar con los ojos abiertos:
Párese sobre una superficie plana durante unos 15 segundos. Primero la pierna derecha, después la izquierda sin tocar el suelo con la otra.
- Condiciones previas para entrenar con los ojos cerrados:
Repita este ejercicio con los ojos cerrados.

- Carga de peso hasta 120 kg
- Material: 90% PP reciclable, 10% pigmentos orgánicos – robusto, resistente a la abrasión, libre de sustancias nocivas, lavable, uso tanto en el interior como en el exterior
- Dimensiones: 40 cm, 8,5 cm de altura
- Peso: 364 g

Ejercicios

- Párese en posición vertical sobre el aparato con ambos pies, las rodillas ligeramente dobladas y equilibre el GymTop MODO.
- Balancee el aparato alternativamente hacia adelante y hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha, manteniendo la parte superior del cuerpo en posición vertical a través del movimiento de las piernas y de la cadera.
- Párese con ambos pies en posición erguida sobre el aparato, las rodillas ligeramente dobladas. Trate de mantener el equilibrio el mayor tiempo posible y de permanecer en esta posición inicial.
- Trate de mantener el equilibrio con una sola pierna. Practique alternativamente con su pierna derecha e izquierda.
- Cuando esté parado en una pierna, estire alternativamente la otra pierna hacia un lado, hacia adelante y hacia atrás.
- Si se siente relativamente seguro, puede intentar algunos de estos ejercicios con los ojos cerrados, si es necesario primero con ayuda.
- Desde su posición vertical, haga ligeras sentadillas o acucíllense con cuidado, manteniendo el busto erguido.
- Mientras está de pie, toque palmas en (rápida) alternancia delante y detrás del cuerpo.
- Párese sobre ambas piernas en puntillas. Pruebe este ejercicio con una sola pierna.
- Tire por ejemplo una pelota con un compañero o tire la pelota contra una pared, recogéndola después.

¡Diviértete con el GymTop MODO!

ACHTUNG!

- Nicht für Kinder unter 3 Jahren geeignet
- Bitte vor der ersten Benutzung die Gebrauchsanleitung lesen
- Benutzung nur unter Aufsicht von Erwachsenen
- Benutzung nur auf rutschfestem, ebenen Untergrund
- GymTop MODO nur barfuß benutzen oder mit rutschfesten, geschlossenen Schuhen

Allgemeine Hinweise

- Achten Sie darauf, dass ausreichend Übungsraum vorhanden ist und keine Kanten, Ecken oder Gegenstände ein Verletzungsrisiko darstellen.
- Bei Ihren ersten Übungen auf dem GymTop MODO möchten Sie sich mglw. festhalten oder abstützen, achten Sie hierbei auf geeignete, zuverlässige Gerätehilfen oder bitten Sie um partnerschaftliche Hilfestellung.
- GymTop MODO ist – wie der klassische Therapiekreisel – das ideale Trainingsgerät, um variationsreich allgemeine Bewegungssicherheit, Koordination, Reaktionsvermögen, Körperhaltung, Körperwahrnehmung und Gleichgewicht zu trainieren und zu verbessern.
- Benutzen Sie GymTop MODO nicht nach intensiver körperlicher Anstrengung, bei Schmerzen, Ermüdung und physischer oder psychischer Indisposition.
- Voraussetzungen für das Training mit geöffneten Augen:
Stehen Sie auf ebener Fläche nacheinander je ca. 15 sek. auf dem rechten und dem linken Bein, ohne mit dem jeweils anderen den Boden zu berühren.
- Voraussetzungen für das Training mit geschlossenen Augen:
Führen Sie diese Übung nun auch mit geschlossenen Augen durch.

- Gewichtsbelastung bis 120 kg
- Material: 90% recyclebares PP, 10% organische Pigmente – robust, abriebfest, frei von Schadstoffen, abwaschbar, für drinnen und draußen
- Maße: 40 cm Durchmesser, 8,5 cm Höhe
- Gewicht: 364 g

Übungen

- Stellen Sie sich aufrecht mit beiden Füßen und leicht gebeugten Knien auf das Gerät und balancieren Sie den GymTop MODO aus.
- Schaukeln Sie auf dem Gerät im Wechsel vorwärts und rückwärts, nach links und nach rechts, wobei der Oberkörper aufrecht bleiben und das Gerät durch Bein- und Hüftbewegungen gesteuert werden soll.
- Stellen Sie sich aufrecht mit beiden Füßen und leicht gebeugten Knien auf das Gerät und versuchen Sie, so lange wie möglich das Gleichgewicht zu halten und in dieser Ausgangsposition zu bleiben.
- Versuchen Sie, im Einbeinstand das Gleichgewicht zu halten, üben Sie im Wechsel mit dem rechten und dem linken Bein.
- Im Einbeinstand jeweils ein Bein im Wechsel seitlich, nach vorne und nach hinten strecken.
- Wenn Sie sich relativ sicher fühlen, können Sie einige dieser Übungen auch mit geschlossenen Augen probieren, ggfs. zuerst mit Hilfestellung.
- Führen Sie aus dem Stand leichte Kniebeugen aus oder gehen Sie vorsichtig in die Hocke, dabei den Oberkörper aufrecht halten.
- Klatschen Sie im Stehen in Ihre Hände im (schnellen) Wechsel vor und hinter dem Körper zusammen.
- Gehen Sie aus dem beidbeinigen Stand auf die Zehenspitzen. Versuchen Sie diese Übung im Einbeinstand.
- Einen Ball, z. B. mit einem Partner, hin- und herwerfen oder gegen eine Wand werfen und auffangen.

Viel Spaß mit dem GymTop MODO!