

# Deutsch

## Bedienungsanleitung

### Yosana Faszienrolle

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf. Falls Sie das Produkt an eine dritte Person weitergeben, sollte diese Bedienungsanleitung stets mitgegeben werden.

#### 1. Bestimmungsgemäße Verwendung

- Verwenden Sie die Faszienrolle auf einer ebenen, sauberen und trockenen Oberfläche, um ein Verrutschen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen in einer sicheren Umgebung durchführen und vermeiden Sie potenzielle Stolperfallen oder Hindernisse in Ihrer Trainingsumgebung.
- Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, ob bestimmte Übungen für Sie geeignet sind, konsultieren Sie einen Arzt oder Physiotherapeuten bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Die Faszienrolle ist ohne Ärztlicher- oder Physiotherapeutischer Anleitung nicht für medizinische Zwecke geeignet.

#### 2. Produktbezogene Informationen und Angaben

- Lieferumfang: 1x Faszienrolle aus EPP Schaum
- Maße: ca. 30x15 cm
- Materialangaben: Expandiertes Polypropylen zu 85% Neumaterial und 15% Rezyklat.
- Der Kunststoff Geruch ist unbedenklich und verschwindet nach kurzer Zeit.

#### 3. Sicherheits- und Warnhinweise

- Verwenden Sie die Faszienrolle nur gemäß der Bedienungsanleitung.
- Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.
- Die Faszienrolle ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder und Haustiere fern. Benutzung nur unter Aufsicht Erwachsener.
- Bei bestehenden gesundheitlichen Problemen, insbesondere bei Erkrankungen des Bewegungsapparats, konsultieren Sie vor der Anwendung einen Arzt oder Physiotherapeuten.

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt, um sicherzustellen, dass Sie gesundheitlich für das Training geeignet sind.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen verspüren und kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt.
- Vermeiden Sie die Anwendung auf offenen Wunden, frischen Verletzungen oder Hautreizungen.

#### **Zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen:**

- Verwenden Sie die Faszienrolle nicht auf empfindlichen Gelenken (z. B. Knien, Ellbogen).
- Halten Sie die Rolle von spitzen Gegenständen fern, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist und keine Personen oder Gegenstände beschädigt werden können.

#### **4. Trainingshinweise und Trainingsintensität:**

- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf.
- Beginnen Sie mit leichtem Druck und steigern Sie diesen nach Bedarf.
- Vermeiden Sie Schmerzen; ein leichtes Ziehen oder Druckgefühl ist normal.
- Führen Sie jede Übung für ca. 1-2 Minuten durch und atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

#### **5. Reinigung und Pflege**

Reinigen Sie die Faszienrolle nach jedem Training bzw. regelmäßig um Hygiene und Langlebigkeit zu gewährleisten.

- **Bei leichter Verschmutzung:** Reinigung durch Abwischen mit einem feuchten Tuch und Teebaumöl/Wasser Gemisch oder sanftem Reinigungsmittel. KEINE aggressiven Reinigungsmitteln verwenden.
- **Bei stärkerer Verschmutzung:** Verwenden Sie eine milde Seifenlösung. Tauchen Sie die Rolle jedoch nicht in Wasser ein, da dies das Material beschädigen kann.
- **Trocknung:** Lassen Sie die Rolle an der Luft trocknen. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und Hitzequellen, da dies das Material beeinträchtigen kann.

## 6. Aufbewahrung

Bewahren Sie die Faszienrolle an einem trockenen Ort auf. Schützen Sie sie vor direkter Sonneneinstrahlung, übermäßiger Feuchtigkeit und extremen Temperaturen.

## 7. Herstellerangaben & Kontakt

YOSANA E.U., Strausgasse 21, 2020 Hollabrunn - Austria

E-Mail: [office@yosana.eu](mailto:office@yosana.eu) Webshop: [www.yosana.eu](http://www.yosana.eu)

## 8. Produktbeschreibung und Bezeichnung

- Marke: Yosana
- Artikel: Faszienrolle EPP

# Italiano

## Manuale d'uso

### Yosana Rullo per Fascie

Leggere attentamente il manuale d'uso e conservarlo per consultazioni future. Se si cede il prodotto a terzi, il manuale deve essere sempre allegato.

#### 1. Uso previsto

- Utilizzare il rullo per fascie su una superficie piana, pulita e asciutta per evitare scivolamenti o lesioni.
- Assicursi di eseguire gli esercizi in un ambiente sicuro ed evitare ostacoli o potenziali rischi di inciampo nell'area di allenamento.
- In caso di problemi di salute o dubbi sulla compatibilità degli esercizi, consultare un medico o un fisioterapista prima di iniziare l'allenamento.
- Il rullo per fascie non è adatto per scopi medici senza la supervisione di un medico o di un fisioterapista.

#### 2. Informazioni sul prodotto e dettagli

- Contenuto della confezione: 1x Rullo per fascie in schiuma EPP
- Dimensioni: circa 30x15 cm
- Materiale: Polipropilene espanso, 85% materiale nuovo e 15% riciclato.
- L'odore della plastica è innocuo e scompare dopo poco tempo.

### 3. Avvertenze di sicurezza

- Utilizzare il rullo solo come descritto nel manuale.
- Non adatto a bambini sotto i 12 anni.
- Il rullo per fascie non è un giocattolo. Tenere lontano dalla portata di bambini e animali. Uso solo sotto la supervisione di un adulto.
- In caso di problemi di salute, in particolare relativi al sistema muscolo-scheletrico, consultare un medico o un fisioterapista prima dell'uso.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di dolore al petto, difficoltà respiratorie, nausea, vertigini o dolori, e contattare subito un medico.
- Evitare l'uso su ferite aperte, lesioni fresche o irritazioni cutanee.

#### **Ulteriori precauzioni:**

- Non utilizzare il rullo su articolazioni sensibili (ad es. ginocchia, gomiti).
- Tenere lontano da oggetti appuntiti per evitare danni.
- Conservare il prodotto fuori dalla portata dei bambini.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente per evitare danni a persone o oggetti.

### 4. Consigli per l'allenamento e intensità:

- Fare un riscaldamento prima di ogni allenamento.
- Iniziare con una pressione leggera e aumentarla secondo necessità.
- Evitare il dolore; una leggera tensione o pressione è normale.
- Eseguire ogni esercizio per circa 1-2 minuti, respirando lentamente e regolarmente.

### 5. Pulizia e manutenzione

- Pulire il rullo dopo ogni allenamento o regolarmente per garantire igiene e durata.
- Per sporco leggero: Pulire con un panno umido e una miscela di olio di tea tree/acqua o un detergente delicato. NON utilizzare detergenti aggressivi.
- Per sporco intenso: Utilizzare una soluzione di sapone delicato, ma non immergere il rullo nell'acqua per evitare danni.
- Asciugatura: Lasciare asciugare all'aria. Evitare esposizione diretta al sole o fonti di calore.

### 6. Conservazione

Conservare il rullo in un luogo asciutto. Proteggerlo da luce solare diretta, umidità e temperature estreme.

## 7. Informazioni sul produttore e contatto

YOSANA E.U., Straussgasse 21, 2020 Hollabrunn - Austria

E-mail: office@yosana.eu

Webshop: www.yosana.eu

## 8. Descrizione e denominazione del prodotto

Marca: Yosana

Articolo: Rullo per fascie EPP

# Français

## Mode d'emploi

### Yosana Rouleau de Fascia

Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le pour une utilisation ultérieure. Si vous transférez le produit à une tierce personne, veillez à inclure ce mode d'emploi.

#### 1. Utilisation prévue

- Utilisez le rouleau de fascia sur une surface plane, propre et sèche pour éviter tout glissement ou blessure.
- Assurez-vous de réaliser les exercices dans un environnement sûr, sans obstacles ni risques de trébuchement.
- En cas de problèmes de santé ou d'incertitude sur la pertinence des exercices, consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de commencer l'entraînement.
- Le rouleau de fascia n'est pas destiné à un usage médical sans supervision d'un médecin ou d'un kinésithérapeute.

#### 2. Informations sur le produit

- Contenu du colis: 1x Rouleau de fascia en mousse EPP
- Dimensions: environ 30x15 cm
- Matériau: Polypropylène expansé, 85% matériau neuf et 15% recyclé.
- L'odeur de plastique est inoffensive et disparaît rapidement.

### 3. Consignes de sécurité

- Utilisez le rouleau uniquement conformément au mode d'emploi.
- Non adapté aux enfants de moins de 12 ans.
- Le rouleau de fascia n'est pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants et des animaux. Utilisation uniquement sous la supervision d'un adulte.
- En cas de problèmes de santé, notamment concernant le système musculo-squelettique, consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant utilisation.
- Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de douleurs thoraciques, essoufflement, nausées, vertiges ou douleurs, et contactez un médecin sans tarder.
- Évitez l'utilisation sur des plaies ouvertes, blessures récentes ou irritations cutanées.

#### **Précautions supplémentaires :**

- N'utilisez pas le rouleau sur les articulations sensibles (par ex. genoux, coudes).
- Tenez le rouleau à l'écart des objets pointus pour éviter les dommages.
- Rangez le produit hors de portée des enfants.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour éviter d'endommager des personnes ou des objets.

### 4. Conseils pour l'entraînement et intensité :

- Faites un échauffement avant chaque entraînement.
- Commencez avec une pression légère et augmentez progressivement si nécessaire.
- Évitez la douleur; une légère tension ou pression est normale.
- Effectuez chaque exercice pendant environ 1 à 2 minutes en respirant calmement et régulièrement.

### 5. Nettoyage et entretien

- Nettoyez le rouleau après chaque entraînement ou régulièrement pour garantir hygiène et longévité.
- Pour salissures légères: Essuyez avec un chiffon humide et un mélange d'eau/huile d'arbre à thé ou un nettoyant doux. NE PAS utiliser de nettoyants agressifs.
- Pour salissures importantes: Utilisez une solution de savon doux, mais n'immergez pas le rouleau dans l'eau pour éviter d'endommager le matériau.
- Séchage: Laissez sécher à l'air libre. Évitez l'exposition directe au soleil ou aux sources de chaleur.

## 6. Stockage

Rangez le rouleau dans un endroit sec. Protégez-le de la lumière directe du soleil, de l'humidité excessive et des températures extrêmes.

## 7. Informations fabricant et contact

YOSANA E.U., Strausgasse 21, 2020 Hollabrunn - Autriche

E-mail: [office@yosana.eu](mailto:office@yosana.eu)

Boutique en ligne: [www.yosana.eu](http://www.yosana.eu)

## 8. Description et désignation du produit

Marque: Yosana

Article: Rouleau de fascia EPP