

Bedienungsanleitung

Yosana Yogamatte Basic

Deutsch

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 Yogamatte 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 qualifizierten Yogalehrer oder einen medizinischen Fachmann, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Die Yogamatte ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

2. Produktbezogene Informationen und Angaben

- Lieferumfang: Yogamatte inkl. Tragetasche
- Maße: ca. 183x60 cm
- Materialangaben: Yogamatte 100% PVC, Tasche 100% Polyester
- Der Kunststoff Geruch ist unbedenklich und verschwindet nach kurzer Zeit.

3. Sicherheits- und Warnhinweise

- Verwenden Sie die Yogamatte nur gemäß der Bedienungsanleitung.
- Die Yogamatte ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder und Haustiere fern. Benutzung nur unter Aufsicht Erwachsener.
- 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.

- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist und keine Personen oder Gegenstände beschädigt werden können.

4. Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf.
- Tragen Sie passende Sportkleidung
- Auf der Yogamatte KEINE Sportschuhe tragen, dies kann die Oberfläche beschädigen.

5. Übungen

Siehe gratis Yosana E-Book auf www.yosana.eu

6. Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie die Yogamatte regelmäßig, um Hygiene und Langlebigkeit zu gewährleisten.
- Reinigung durch Abwischen mit einem feuchten Tuch und Teebaumöl/Wasser Gemisch oder Yogamatten Reiniger.
- KEINE aggressiven Reinigungsmitteln verwenden.
- Matte nicht knicken oder falten.
- Direkte Sonneneinstrahlung über längere Zeit vermeiden.

7. Aufbewahrung

- Trocken und vor Sonneneinstrahlung geschützt aufbewahren.

8. Herstellerangaben & Kontakt

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

E-Mail: office@yosana.eu webshop: www.yosana.eu

9. Produktbeschreibung und Bezeichnung

- Marke: Yosana
- Artikel: Yogamatte Basic

Italiano

Leggere attentamente il manuale d'uso e conservarlo per un utilizzo futuro. Se si cede il prodotto a terzi, assicurarsi che il manuale d'uso venga sempre fornito insieme al prodotto.

1. Utilizzo previsto

- Utilizzare il tappetino yoga su una superficie piana, pulita e asciutta per evitare scivolamenti o lesioni.
- Assicurarsi di eseguire gli esercizi in un ambiente sicuro ed evitare potenziali ostacoli o pericoli nella zona di allenamento.
- Se si hanno problemi di salute o dubbi sull'idoneità di alcuni esercizi, consultare un insegnante di yoga qualificato o un medico prima di iniziare l'allenamento.
- Il tappetino yoga non è destinato a scopi medici.

2. Informazioni sul prodotto e dettagli

- Contenuto della confezione: Tappetino yoga con borsa per il trasporto
- Dimensioni: 183x60 cm
- Materiali: Tappetino yoga 100% PVC, borsa 100% poliestere
- L'odore della plastica è innocuo e scompare dopo poco tempo.

3. Avvertenze di sicurezza

- Utilizzare il tappetino yoga solo secondo il manuale d'uso.
- Il tappetino yoga non è un giocattolo. Tenere lontano da bambini e animali domestici. Utilizzare solo sotto la supervisione di un adulto.
- Consultare un medico prima di iniziare l'allenamento per assicurarsi che si sia idonei fisicamente.
- Interrompere immediatamente l'allenamento se si avvertono dolori al petto, difficoltà respiratorie, nausea, vertigini o dolori e consultare subito un medico.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente e che nessun oggetto o persona possa essere danneggiato.

4. Consigli per l'allenamento

- Riscaldarsi prima di ogni sessione.
- Indossare abbigliamento sportivo adeguato.
- Non indossare scarpe sportive sul tappetino yoga, potrebbero danneggiarne la superficie.

5. Esercizi

Consultare l'e-book gratuito di Yosana su www.yosana.eu

6. Pulizia e manutenzione

- Pulire regolarmente il tappetino yoga per garantire igiene e durata.
- Pulire con un panno umido e una miscela di acqua e olio di tea tree o

détergent spécifique pour tapis de yoga.

- NON utiliser de détergents agressifs.
- Ne pas plier ou repasser le tapis.
- Éviter l'exposition directe à la lumière solaire pour des périodes prolongées.

7. **Conservation**

- Conserver dans un endroit sec et protégé de la lumière solaire directe.

8. **Informations sur le fabricant et contacts**

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

E-mail: office@yosana.eu

Webshop: www.yosana.eu

9. **Description et spécifications du produit**

- Marque: Yosana
- Article: Tapis de yoga Basic

Français

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et conservez-le pour un usage ultérieur. Si vous transmettez le produit à une tierce personne, assurez-vous que ce manuel d'utilisation soit également fourni.

1. **Utilisation prévue**

- Utilisez le tapis de yoga sur une surface plane, propre et sèche pour éviter tout glissement ou blessure.
- Veillez à effectuer vos exercices dans un environnement sûr et à éviter tout obstacle ou risque de trébuchement dans votre zone d'entraînement.
- Si vous avez des problèmes de santé ou des doutes sur l'adéquation de certains exercices, consultez un professeur de yoga qualifié ou un professionnel de santé avant de commencer l'entraînement.
- Le tapis de yoga n'est pas destiné à un usage médical.

2. **Informations et détails sur le produit**

- Contenu de la livraison : Tapis de yoga avec sac de transport
- Dimensions : 183x60 cm
- Matériaux : Tapis de yoga 100% PVC, sac 100% polyester
- L'odeur du plastique est inoffensive et disparaît rapidement.

3. **Consignes de sécurité**

- Utilisez le tapis de yoga uniquement selon le manuel d'utilisation.
- Le tapis de yoga n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants et des animaux domestiques. Utilisation sous la supervision d'un adulte uniquement.
- Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement pour vérifier votre

aptitude physique.

- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs thoraciques, un essoufflement, des nausées, des vertiges ou des douleurs, et contactez immédiatement un médecin.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace et que ni objets ni personnes ne risquent d'être endommagés.

4. **Conseils d'entraînement**

- Échauffez-vous avant chaque séance.
- Portez des vêtements de sport adaptés.
- Ne portez PAS de chaussures de sport sur le tapis de yoga, cela pourrait endommager sa surface.

5. **Exercices**

Voir l'e-book gratuit de Yosana sur www.yosana.eu

6. **Nettoyage et entretien**

- Nettoyez régulièrement le tapis de yoga pour assurer l'hygiène et la longévité.
- Nettoyez avec un chiffon humide et un mélange d'eau et d'huile essentielle d'arbre à thé ou un nettoyant pour tapis de yoga.
- N'utilisez PAS de nettoyants agressifs.
- Ne pliez pas ou ne froissez pas le tapis.
- Évitez une exposition prolongée à la lumière directe du soleil.

7. **Stockage**

- Conservez dans un endroit sec et à l'abri de la lumière directe du soleil.

8. **Informations sur le fabricant et contact**

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

E-mail : office@yosana.eu

Webshop : www.yosana.eu

9. **Description et désignation du produit**

- Marque : Yosana
- Article : Tapis de yoga Basic

Espanol

Lea atentamente el manual de instrucciones y guárdelo para un uso futuro. Si entrega el producto a una tercera persona, asegúrese de que el manual de instrucciones lo acompañe siempre.

1. **Uso previsto**

- Utilice la esterilla de yoga sobre una superficie plana, limpia y seca para evitar

resbalones o lesiones.

- Asegúrese de realizar los ejercicios en un entorno seguro y evite obstáculos o posibles riesgos de tropiezos en su área de entrenamiento.
- Si tiene problemas de salud o dudas sobre si ciertos ejercicios son adecuados para usted, consulte a un profesor de yoga cualificado o a un profesional médico antes de comenzar el entrenamiento.
- La esterilla de yoga no está diseñada para fines médicos.

2. Información y detalles del producto

- Contenido del paquete: Esterilla de yoga con bolsa de transporte
- Dimensiones: 183x60 cm
- Materiales: Esterilla de yoga 100% PVC, bolsa 100% poliéster
- El olor a plástico es inofensivo y desaparece después de poco tiempo.

3. Advertencias de seguridad

- Utilice la esterilla de yoga únicamente de acuerdo con el manual de instrucciones.
- La esterilla de yoga no es un juguete. Manténgala fuera del alcance de niños y mascotas. Uso solo bajo la supervisión de un adulto.
- Consulte a un médico antes de comenzar el entrenamiento para asegurarse de que está físicamente apto.
- Detenga inmediatamente el entrenamiento si siente dolor en el pecho, dificultad para respirar, náuseas, mareos o dolores, y contacte de inmediato a un médico.
- Asegúrese de tener suficiente espacio y que no haya objetos o personas que puedan resultar dañados.

4. Consejos de entrenamiento

- Caliente antes de cada sesión.
- Use ropa deportiva adecuada.
- NO use zapatillas deportivas en la esterilla de yoga, ya que pueden dañar la superficie.

5. Ejercicios

Consulte el e-book gratuito de Yosana en www.yosana.eu

6. Limpieza y mantenimiento

- Limpie regularmente la esterilla de yoga para garantizar la higiene y la durabilidad.
- Limpie con un paño húmedo y una mezcla de agua y aceite de árbol de té o limpiador para esterillas de yoga.
- NO utilice productos de limpieza agresivos.
- No doble ni pliegue la esterilla.
- Evite la exposición directa al sol durante períodos prolongados.

7. Almacenamiento

- Guarde en un lugar seco y protegido de la luz solar directa.

8. Información del fabricante y contacto

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

Correo electrónico: office@yosana.eu

Tienda en línea: www.yosana.eu

9. Descripción y especificación del producto

- Marca: Yosana
- Artículo: Esterilla de yoga básica

English

Read the user manual carefully and keep it for future reference. If you pass the product on to a third party, ensure that the user manual is included.

1. Intended Use

- Use the yoga mat on a flat, clean, and dry surface to prevent slipping or injuries.
- Ensure that you perform exercises in a safe environment and avoid potential tripping hazards or obstacles in your workout area.
- If you have health concerns or are unsure whether certain exercises are suitable for you, consult a qualified yoga instructor or medical professional before starting your training.
- The yoga mat is not intended for medical purposes.

2. Product Information and Details

- Package contents: Yoga mat with carrying bag
- Dimensions: 183x60 cm
- Materials: Yoga mat 100% PVC, bag 100% polyester
- The plastic odor is harmless and will disappear shortly.

3. Safety Warnings

- Use the yoga mat only as described in the user manual.
- The yoga mat is not a toy. Keep it away from children and pets. Use only under adult supervision.
- Consult a doctor before beginning training to ensure you are physically fit.
- Stop training immediately if you experience chest pain, shortness of breath, nausea, dizziness, or pain, and contact a doctor right away.
- Ensure there is enough space, and no objects or people can be harmed.

4. Training Tips

- Warm up before each session.

- Wear suitable sports clothing.
- DO NOT wear sports shoes on the yoga mat, as they may damage the surface.

5. **Exercises**

See the free Yosana e-book at www.yosana.eu

6. **Cleaning and Maintenance**

- Clean the yoga mat regularly to ensure hygiene and longevity.
- Wipe with a damp cloth and a mixture of water and tea tree oil or yoga mat cleaner.
- DO NOT use aggressive cleaning agents.
- Do not fold or crease the mat.
- Avoid prolonged exposure to direct sunlight.

7. **Storage**

- Store in a dry place away from direct sunlight.

8. **Manufacturer Information and Contact**

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

Email: office@yosana.eu

Webshop: www.yosana.eu

9. **Product Description and Designation**

- Brand: Yosana
- Item: Yoga Mat Basic