

Bedienungsanleitung

Yosana Yogamatte Premiumline

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. Tragegurt
- Maße: 183x68 cm
- Materialangaben: Naturkautschuk mit Mikrofaser Oberfläche
- Der natürliche Geruch des Naturkautschuk 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.
- Die Yogamatte kann bei 30°C Schongang in der Waschmaschine gewaschen werden, KEINEN Schleudergang verwenden. Zum Trocknen flach auflegen.
- KEINE aggressiven Reinigungsmitteln verwenden.
- Matte nicht knicken oder falten.
- Direkte Sonneneinstrahlung über längere Zeit vermeiden.
- Vor dem Training kein Ölhaltigen Cremes verwenden, dies kann zu bleibenden Flecken auf der Yogamatte führen.

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 Premiumline

Français

Manuel d'utilisation

Yosana Tapis de Yoga Premiumline

Lisez attentivement le manuel d'utilisation et conservez-le pour une future consultation. Si vous transférez le produit à une autre personne, ce manuel doit toujours être fourni.

1. Utilisation prévue

- Utilisez le tapis de yoga sur une surface plane, propre et sèche pour éviter tout glissement ou blessure.
- Assurez-vous de réaliser les exercices dans un environnement sûr et évitez les obstacles ou risques de chute dans votre zone d'entraînement.
- Si vous avez des problèmes de santé ou des doutes quant à l'adéquation de certains exercices, consultez un professeur de yoga qualifié ou un professionnel de santé avant de commencer.
- Le tapis de yoga n'est pas conçu pour un usage médical.

2. Informations et détails sur le produit

- **Contenu** : Tapis de yoga incluant une sangle de transport
- **Dimensions** : 183 x 68 cm
- **Matériaux** : Caoutchouc naturel avec surface en microfibre
- L'odeur naturelle du caoutchouc est inoffensive et disparaît rapidement.

3. Consignes de sécurité et avertissements

- Utilisez le tapis de yoga uniquement selon les instructions du manuel.
- Le tapis de yoga n'est pas un jouet. Gardez les enfants et les animaux éloignés. Utilisation uniquement sous la surveillance d'adultes.
- Avant de commencer l'entraînement, consultez un médecin pour vous assurer de votre aptitude physique.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement en cas de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de nausées, de vertiges ou de douleurs, et contactez votre médecin sans délai.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace et que ni les personnes ni les objets ne risquent d'être endommagés.

4. Conseils d'entraînement

- Échauffez-vous avant chaque séance.

- Portez des vêtements de sport appropriés.
- **NE PAS** porter de chaussures de sport sur le tapis, cela peut endommager la surface.

5. Exercices

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

6. Nettoyage et entretien

- Nettoyez le tapis de yoga régulièrement pour garantir l'hygiène et la durabilité.
- Le tapis de yoga peut être lavé en machine à 30°C, sans essorage. Laissez sécher à plat.
- **N'utilisez PAS** de nettoyeurs agressifs.
- Ne pliez ni ne froissez le tapis.
- Évitez une exposition prolongée à la lumière directe du soleil.
- Évitez d'utiliser des crèmes huileuses avant l'entraînement pour éviter les taches permanentes sur le tapis.

7. Rangement

- Conservez-le au 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 | Boutique en ligne : www.yosana.eu

9. Description et désignation du produit

- **Marque** : Yosana
- **Article** : Tapis de yoga Premiumline

Italiano

Manuale di istruzioni Yosana Tappetino Yoga Premiumline

Leggere attentamente il manuale di istruzioni e conservarlo per un uso futuro. Se si trasferisce il prodotto a una terza persona, assicurarsi che il manuale venga sempre consegnato insieme al prodotto.

1. Uso previsto

- Utilizzare il tappetino yoga su una superficie piana, pulita e asciutta per evitare scivolamenti o infortuni.
- Assicurarsi di eseguire gli esercizi in un ambiente sicuro ed evitare ostacoli o pericoli di inciampo nell'area di allenamento.
- In caso di problemi di salute o dubbi sull'idoneità di determinati esercizi, consultare un insegnante di yoga qualificato o un professionista medico prima di iniziare l'allenamento.
- Il tappetino yoga non è adatto a scopi medici.

2. Informazioni e dettagli sul prodotto

- **Contenuto** : Tappetino yoga con cinturino per il trasporto
- **Dimensioni** : 183 x 68 cm
- **Materiale** : Gomma naturale con superficie in microfibra
- L'odore naturale della gomma è innocuo e svanisce rapidamente.

3. Avvertenze di sicurezza

- Utilizzare il tappetino yoga solo in conformità con il manuale di istruzioni.
- Il tappetino yoga non è un giocattolo. Tenere lontani bambini e animali. Uso sotto la supervisione di un adulto.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare l'idoneità fisica.
- Interrompere immediatamente l'allenamento se si avvertono dolori al petto, difficoltà respiratorie, nausea, vertigini o dolori, e contattare immediatamente un medico.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente e che persone o oggetti non possano essere danneggiati.

4. Consigli per l'allenamento

- Riscaldarsi prima di ogni allenamento.
- Indossare abbigliamento sportivo adeguato.
- **NON** indossare scarpe da ginnastica sul tappetino, poiché ciò potrebbe danneggiare la superficie.

5. Esercizi

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

6. Pulizia e manutenzione

- Pulire regolarmente il tappetino yoga per garantire igiene e durata.
- Il tappetino può essere lavato in lavatrice a 30°C senza centrifuga. Asciugare steso.
- **NON** utilizzare detergenti aggressivi.
- Non piegare né stropicciare il tappetino.
- Evitare l'esposizione diretta al sole per lunghi periodi.
- Evitare di usare creme oleose prima dell'allenamento, poiché potrebbero lasciare macchie permanenti sul tappetino yoga.

7. Conservazione

- Conservare in luogo asciutto e lontano dalla luce diretta del sole.

8. Informazioni sul produttore e contatti

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

E-mail: office@yosana.eu | Negozio online: www.yosana.eu

9. Descrizione e designazione del prodotto

- **Marchio** : Yosana
- **Articolo** : Tappetino yoga Premiumline

English

Instruction Manual Yosana Yoga Mat Premiumline

Read the instruction manual carefully and keep it for future reference. If you pass the product on to a third party, always provide this manual with it.

1. Intended Use

- Use the yoga mat on a flat, clean, and dry surface to prevent slipping or injury.
- Ensure that you perform exercises in a safe environment and avoid potential obstacles or tripping hazards in your training area.
- If you have health issues or are unsure about the suitability of specific exercises, consult a qualified yoga instructor or healthcare professional before beginning.
- The yoga mat is not suitable for medical purposes.

2. Product Information and Specifications

- **Contents** : Yoga mat including carrying strap
- **Dimensions** : 183 x 68 cm
- **Material** : Natural rubber with microfiber surface
- The natural smell of rubber is harmless and will disappear shortly.

3. Safety and Warning Instructions

- Use the yoga mat only as per the instruction manual.
- The yoga mat is not a toy. Keep children and pets away. Use only under adult supervision.
- Before starting training, consult a doctor to ensure you are physically fit for exercise.
- Stop training immediately if you experience chest pain, shortness of breath, nausea, dizziness, or pain, and contact your doctor immediately.
- Ensure there is sufficient space and that no persons or objects can be damaged.

4. Training Tips

- Warm up before each workout.
- Wear appropriate sports clothing.
- **DO NOT** wear sports shoes on the mat, as this 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.
- The yoga mat can be machine washed on a gentle cycle at 30°C, without spin. Lay flat to dry.
- **DO NOT** use aggressive cleaning agents.
- Do not bend or fold the mat.
- Avoid prolonged exposure to direct sunlight.
- Avoid using oily creams before training, as this may leave permanent stains on the mat.

7. Storage

- Store in a dry place, away from direct sunlight.

8. Manufacturer Information & Contact

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

E-mail: office@yosana.eu | Online store: www.yosana