

**BEDIENUNGSANLEITUNG
MANUEL D'INSTRUCTIONS
ISTRUZIONI OPERATIVE**

YOSANA

**Hängematte
Hamac
Amaca**

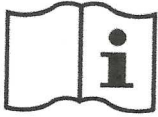
Sicherheitshinweise

Instructions de sécurité / Istruzioni di sicurezza

Vor der Verwendung aufmerksam durchlesen! / Read carefully before use!
A lire attentivement avant utilisation! / Leggere attentamente prima dell'uso!

Deutsch

VORSICHT: Benutzung durch Personen unter 14 Jahren nur unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen.
Kein Kinderspielzeug.



WICHTIG: FÜR SPÄTERES NACHLESEN AUFBEWAHREN! 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.

Technische Details:

- o Material: 100% Nylon
- o Abmessungen: 5,0m x 2,6m
- o Max. Belastbarkeit: 220kg

Angabe des Herstellernamens / Inverkehrbringers im Europäischen Wirtschaftsraum EWR:

Yosana e.U., Straussgasse 21, 2020 Hollabrunn, Österreich. Kontakt: office@yosana.eu, www.yosana.eu

Produktbeschreibung und Bezeichnung: Yosana Yoga Hängematte

Modellnummer: 01 Grau, 02 Flieder, 03 Mintgrün, 04 Bunte Wolken.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Die Yoga-Hängematte ist ausschließlich für unterstützte Yoga-Übungen, Dehnungen, Meditation oder Entspannung für eine Person konzipiert. Die Yoga-Hängematte ist kein Kinderspielzeug und erst für Personen ab 14 Jahren, unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen, geeignet.

Sicherheitshinweise:

- o Die Hängematte darf nur von Erwachsenen aufgebaut werden. Im Zweifelsfall einen Fachmann beauftragen.
- o Bei fehlerhafter Montage besteht Verletzungsgefahr.
- o Die Yoga-Hängematte ist kein Spielzeug oder Schlafstätte. Es besteht erhöhte Erstickungs- und Strangulationsgefahr, sowie die Gefahr von Verletzungen durch Herausfallen. Beaufsichtigen Sie Kinder in der Nähe des Produkts.
- o Belasten Sie die Yoga-Hängematte nicht mit mehr als 220kg.
- o Stellen Sie sicher, dass die Yoga-Hängematte an stabilen, tragfähigen Befestigungspunkten (z.B. Betondecke oder Balken) korrekt und fest montiert ist. Verwenden Sie nur das vom Hersteller mitgelieferte Befestigungszubehör.
- o Überprüfen Sie die Yoga-Hängematte und das Befestigungszubehör vor jeder Nutzung auf Abnutzung, Risse oder Beschädigungen. Ersetzen Sie beschädigte Teile umgehend. Verwenden Sie die Hängematte niemals, wenn der Stoff beschädigt ist.
- o Wir empfehlen, dass der Deckenfixpunkt eine Bruchlast von mind. 10KN aufweist (nach Norm EN 795)
- o Die Yoga-Hängematte sollte so aufgehängt werden, dass Sie während der Nutzung nicht zu hoch über dem Boden schwebt (Empfohlen Hüfthöhe). Eine angemessene Höhe schützt vor schweren Verletzungen im Falle eines Sturzes.
- o Verwenden Sie die Yoga-Hängematte nur für die dafür vorgesehenen Yoga- und Entspannungsübungen. Nicht als Schaukel, Klettergerät oder Hängematte zum Schlafen verwenden.
- o Tuch ist NICHT zum Klettern geeignet - Tuch ist KEIN Kletterequipment.
- o Tuch ist NICHT zur Personensicherung, z.B. bei Höhenarbeiten, geeignet.
- o Kinder sollten die Yoga-Hängematte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen und keine riskanten Bewegungen darin ausführen.
- o Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, insbesondere Rücken-, Nacken- oder Gelenkproblemen sollten vor der Nutzung ihren Arzt konsultieren.
- o Sorgen Sie dafür, dass die Yoga-Hängematte trocken und frei von Schmutz oder Ölen ist, um ein Abrutschen während der Übungen zu vermeiden.
- o Halten Sie die Hängematte fern von Hitze, Feuer und Feuerquelle wie Zigaretten, Räucherstäbchen, Kerzen etc. -> Brandgefahr!
- o Beträgt die Liegehöhe mehr als 60 cm, darf die Hängematte nicht über harten Böden (z. B. Fliesen, Beton, Pflaster oder ähnliches) verwendet werden. Legen Sie eine weiche Unterlage oder Matte unter.
- o Achten Sie darauf, dass Sie nicht über einen Radius von 15° hinausschaukeln.
- o Prüfen Sie, ob die Wand/Decke eine ausreichende Tragfähigkeit aufweist.

- o Das Befestigungsmaterial muss entsprechend der Wand- /Deckenbeschaffenheit gewählt werden.
- o Untersuchen Sie Befestigungselemente und Verschleißteile regelmäßig auf festen Sitz und Abnutzung
- o Benutzen Sie das Produkt nicht, falls Teile fehlen oder beschädigt sind.
- o Verwenden Sie nur das vom Hersteller beigelegte Zubehör und entsprechende Ersatzteile.
- o Die Yoga-Hängematte ist kein Schaukelgerät.
- o Schwangere Frauen, Personen mit gesundheitlichen Problemen oder Verletzungen müssen vor der Benützung der Yoga Hängematte eine ärztliche Freigabe einholen.
- o Kinder müssen ständig beaufsichtigt werden.

Allgemeine Hinweise vor der Benutzung:

- o Üben Sie über einer dicken Matte und stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum, in dem Sie die Hängematte verwenden, ausreichend Platz bietet und frei von Hindernissen ist.
- o Führen Sie vor dem Training mit der Yoga Hängematte ein angemessenes Aufwärmprogramm durch, um die Muskulatur auf die Belastung vorzubereiten.
- o Verwende keine spitzen Gegenstände, Schmuck, Reißverschlüsse etc. zusammen mit der Hängematte, um Risse und Löcher zu vermeiden.
- o Überprüfen Sie die Hängematte vor jeder Verwendung auf Risse, Löcher oder Verfärbungen, sowie ob beide Karabiner und Schlingen korrekt angebracht und in gutem Zustand sind. Beschädigte Yoga Hängematte oder Teile umgehend austauschen.

Anfängern empfehlen wir vor der ersten Verwendung den kostenlosen 7 Tage Video Kurs zu absolvieren. Weitere Details und Übungen finden Sie im kostenlosen E-Book (Download unter www.yosana.eu). Bei Unsicherheit oder Angst die Übung abbrechen und einen erfahrenen Yogalehrer fragen.

Pflege & Aufbewahrung:



- Vor dem Waschen Schlingen und Karabiner entfernen!
- Die Hängematte kann bei Bedarf bei 30°C in der Waschmaschine im Schongang gewaschen werden, keine Fleckenentferner oder Bleichmittel oder andere Reinigungsmittel verwenden, die für den Stoff aggressiv sein können.
- Lufttrocknen lassen, nicht im Wäschetrockner trocknen.
- Nicht im direkten Sonnenlicht trocknen oder diesem aussetzen, UV-Strahlen können Farbe und Material beschädigen.
- Hängematte und Zubehör trocken und sauber lagern
- Wird die Hängematte über längere Zeit im Freien verwendet und/oder der Witterung ausgesetzt kann dies die Lebensdauer verkürzen.

Haftungsausschluss:

Die Informationen in diesem Dokument dienen nur als Referenz und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch einen Arzt oder einen qualifizierten Aerial Yogalehrer. Die Nutzung der Yoga Hängematte erfolgt auf eigene Gefahr.

Italiano

ATTENZIONE: L'utilizzo da parte di persone sotto i 14 anni è consentito solo sotto la costante supervisione di un adulto. Non è un giocattolo.



IMPORTANTE: CONSERVARE PER FUTURE CONSULTAZIONI! Leggere attentamente il manuale d'uso e conservarlo per un utilizzo futuro. Se si trasferisce il prodotto a terzi, assicurarsi di consegnare anche questo manuale.

- Dettagli tecnici:** o Materiale: 100% nylon
- o Dimensioni: 5,0m x 2,6m
- o Capacità massima: 220 kg

Informazioni sul produttore / distributore nello Spazio Economico Europeo (SEE):

Yosana e.U., Strausgasse 21, 2020 Hollabrunn, Austria. Contatto: office@yosana.eu, www.yosana.eu

Descrizione del prodotto e denominazione: Amaca da yoga Yosana
Numero modello: 01 Grigio, 02 Lilla, 03 Verde menta, 04 Nuvole colorate.

Uso previsto: L'amaca da yoga è progettata esclusivamente per esercizi di yoga assistiti, stretching, meditazione o rilassamento per una persona. Non è un giocattolo e può essere utilizzata da persone di età pari o superiore ai 14 anni solo sotto costante supervisione di un adulto.

Avvertenze di sicurezza:

- o L'amaca deve essere montata solo da adulti. In caso di dubbio, rivolgersi a un professionista.
- o Un montaggio errato può causare infortuni.
- o L'amaca da yoga non è un giocattolo o un letto per dormire. C'è un alto rischio di soffocamento, strangolamento e cadute. Tenere i bambini sotto sorveglianza vicino al prodotto.
- o Non superare il carico massimo di 220 kg.
- o Assicurarsi che l'amaca sia montata correttamente su punti di fissaggio stabili e resistenti (ad esempio soffitti in cemento o travi). Usare solo gli accessori di montaggio forniti dal produttore.
- o Controllare l'amaca e gli accessori di fissaggio prima di ogni utilizzo per verificare eventuali segni di usura, crepe o danni. Sostituire immediatamente le parti danneggiate. Non usare l'amaca se il tessuto è danneggiato.
- o Si consiglia che il punto di fissaggio al soffitto abbia una resistenza alla rottura di almeno 10 kN (secondo la norma EN 795).
- o L'amaca deve essere appesa a un'altezza tale che durante l'uso non sia troppo lontana dal suolo (si consiglia l'altezza del bacino). Un'altezza adeguata riduce il rischio di lesioni gravi in caso di caduta.
- o Usare l'amaca solo per gli esercizi di yoga e rilassamento previsti. Non utilizzarla come altalena, attrezzo per arrampicarsi o come amaca per dormire.
- o Il tessuto NON è adatto per l'arrampicata - NON è un'attrezzatura da arrampicata.
- o Il tessuto NON è adatto per la sicurezza delle persone, ad esempio durante i lavori in quota.
- o I bambini devono usare l'amaca da yoga solo sotto la supervisione di un adulto e non devono eseguire movimenti rischiosi.
- o Le persone con limitazioni di salute, in particolare problemi alla schiena, al collo o alle articolazioni, devono consultare un medico prima di utilizzarla.
- o Assicurarsi che l'amaca sia asciutta e priva di sporco o oli per evitare scivolamenti durante gli esercizi.
- o Tenere l'amaca lontana da fonti di calore, fuoco e oggetti infiammabili come sigarette, incensi, candele, ecc. -> Pericolo di incendio!
- o Se l'amaca si trova a più di 60 cm di altezza, non deve essere utilizzata su pavimenti duri (ad es. piastrelle, cemento, pavimentazione o simili). Utilizzare un tappetino morbido o una copertura sotto.
- o Assicurarsi di non oscillare oltre un raggio di 15°.
- o Verificare che la parete/soffitto abbia una sufficiente capacità di carico.
- o Il materiale di fissaggio deve essere scelto in base alle caratteristiche della parete o del soffitto.
- o Ispezionare regolarmente gli elementi di fissaggio e le parti soggette a usura per verificarne il corretto serraggio e l'usura.
- o Non utilizzare il prodotto se mancano parti o se sono danneggiate.
- o Usare solo gli accessori e le parti di ricambio forniti dal produttore.
- o L'amaca da yoga non è un'attrezzatura da altalena.
- o Donne incinte e persone con problemi di salute o infortuni devono ottenere il permesso del medico prima di utilizzarla.
- o I bambini devono essere sempre sorvegliati.

Indicazioni generali prima dell'uso:

- o Esercitarsi su un tappetino spesso e assicurarsi che la stanza in cui si utilizza l'amaca offra spazio sufficiente e sia priva di ostacoli.
 - o Eseguire un adeguato programma di riscaldamento prima di usare l'amaca da yoga per preparare i muscoli all'esercizio.
 - o Non usare oggetti appuntiti, gioielli, cerniere ecc. insieme all'amaca per evitare strappi e buchi.
 - o Controllare l'amaca prima di ogni utilizzo per rilevare eventuali strappi, buchi o scolorimenti, e assicurarsi che entrambi i moschettoni e le cinghie siano correttamente installati e in buone condizioni. Sostituire immediatamente l'amaca o le parti danneggiate.
- Consigliamo ai principianti di seguire il corso video gratuito di 7 giorni prima del primo utilizzo. Ulteriori dettagli e esercizi sono disponibili nell'e-book gratuito (scaricabile su www.yosana.eu). In caso di incertezza o paura, interrompere l'esercizio e chiedere consiglio a un insegnante di yoga esperto.

Cura e conservazione:



- Rimuovere cinghie e moschettoni prima del lavaggio!
- Se necessario, lavare l'amaca in lavatrice a 30°C con un ciclo delicato, senza usare smacchiatori o candeggina o altri detergenti aggressivi per il tessuto.
- Lasciare asciugare all'aria, non usare l'asciugatrice.
- Non asciugare o esporre direttamente alla luce solare, poiché i raggi UV possono danneggiare il colore e il materiale.
- Conservare l'amaca e gli accessori in un luogo asciutto e pulito.
- Se l'amaca viene utilizzata all'aperto per periodi prolungati e/o esposta agli agenti atmosferici, la sua durata può ridursi.

Esclusione di responsabilità: Le informazioni contenute in questo documento sono fornite a solo scopo di riferimento e non sostituiscono il consiglio professionale di un medico o di un istruttore qualificato di Aerial Yoga. L'uso dell'amaca da yoga avviene a proprio rischio.

Français

ATTENTION : L'utilisation par des personnes de moins de 14 ans est autorisée uniquement sous la surveillance constante d'un adulte. Ce n'est pas un jouet.



IMPORTANT : À CONSERVER POUR CONSULTATION FUTURE ! Veuillez lire attentivement le mode d'emploi et le conserver pour une utilisation ultérieure. Si vous transmettez le produit à une autre personne, ce manuel doit toujours être inclus.

Détails techniques :

- o Matériau : 100 % nylon
- o Dimensions : 5,0 m x 2,6 m
- o Capacité maximale : 220 kg

Informations sur le fabricant / distributeur dans l'Espace économique européen (EEE) :

Yosana e.U., Straussgasse 21, 2020 Hollabrunn, Autriche. Contact : office@yosana.eu, www.yosana.eu

Description du produit et désignation : Hamac de yoga Yosana

Numéro de modèle : 01 Gris, 02 Lilas, 03 Vert menthe, 04 Nuages colorés.

Usage prévu : Le hamac de yoga est conçu exclusivement pour des exercices de yoga assistés, des étirements, de la méditation ou de la relaxation pour une personne. Ce hamac de yoga n'est pas un jouet et est destiné aux personnes de 14 ans et plus, sous la surveillance constante d'un adulte.

Consignes de sécurité :

- o Le hamac doit être installé uniquement par des adultes. En cas de doute, faire appel à un professionnel.
- o Un montage incorrect peut entraîner des blessures.
- o Le hamac de yoga n'est pas un jouet ou un lit pour dormir. Il existe un risque accru de suffocation, d'étranglement et de blessures dues à une chute. Surveillez les enfants à proximité du produit.
- o Ne dépassez pas une charge maximale de 220 kg.
- o Assurez-vous que le hamac de yoga est correctement fixé à des points d'ancrage stables et solides (par ex. plafond en béton ou poutres). Utilisez uniquement les accessoires de fixation fournis par le fabricant.
- o Vérifiez le hamac de yoga et les accessoires de fixation avant chaque utilisation pour détecter toute usure, fissure ou dommage. Remplacez immédiatement les pièces endommagées. N'utilisez jamais le hamac si le tissu est endommagé.
- o Nous recommandons que le point de fixation au plafond ait une résistance à la rupture d'au moins 10 kN (selon la norme EN 795).
- o Le hamac de yoga doit être suspendu à une hauteur telle que, pendant l'utilisation, vous ne soyez pas trop éloigné du sol (hauteur recommandée : au niveau des hanches). Une hauteur adéquate vous protège des blessures graves en cas de chute.
- o Utilisez le hamac de yoga uniquement pour les exercices de yoga et de relaxation prévus. Ne l'utilisez

pas comme balançoire, appareil d'escalade ou hamac pour dormir.

o Le tissu N'EST PAS adapté à l'escalade - il NE S'AGIT PAS d'un équipement d'escalade.

o Le tissu N'EST PAS destiné à la sécurité des personnes, par exemple lors de travaux en hauteur.

o Les enfants doivent utiliser le hamac de yoga uniquement sous la surveillance d'un adulte et ne doivent pas effectuer de mouvements risqués.

o Les personnes ayant des problèmes de santé, notamment au dos, au cou ou aux articulations, doivent consulter leur médecin avant de l'utiliser.

o Assurez-vous que le hamac de yoga est sec et exempt de saletés ou d'huiles pour éviter de glisser pendant les exercices.

o Tenez le hamac éloigné des sources de chaleur, de feu et des objets inflammables comme les cigarettes, encens, bougies, etc. -> Risque d'incendie !

o Si la hauteur de suspension dépasse 60 cm, le hamac ne doit pas être utilisé sur des sols durs (par ex. carrelage, béton, pavés ou similaires). Utilisez un tapis ou une couverture molle en dessous.

o Assurez-vous de ne pas vous balancer au-delà d'un angle de 15°.

o Vérifiez que le mur/plafond a une capacité de charge suffisante.

o Le matériel de fixation doit être choisi en fonction des caractéristiques du mur/plafond.

o Inspectez régulièrement les éléments de fixation et les pièces d'usure pour vérifier leur solidité et leur usure.

o N'utilisez pas le produit s'il manque des pièces ou si elles sont endommagées.

o Utilisez uniquement les accessoires et les pièces de rechange fournis par le fabricant.

o Le hamac de yoga n'est pas un équipement de balançoire.

o Les femmes enceintes, ainsi que les personnes ayant des problèmes de santé ou des blessures, doivent obtenir l'autorisation d'un médecin avant d'utiliser le hamac de yoga.

o Les enfants doivent être surveillés en permanence.

Recommandations générales avant l'utilisation :

o Entraînez-vous sur un tapis épais et assurez-vous que la pièce où vous utilisez le hamac offre suffisamment d'espace et est exempte d'obstacles.

o Effectuez un échauffement approprié avant de commencer à utiliser le hamac de yoga pour préparer vos muscles à l'effort.

o N'utilisez pas d'objets pointus, de bijoux, de fermetures éclair, etc. avec le hamac pour éviter les déchirures et les trous.

o Vérifiez le hamac avant chaque utilisation pour détecter les déchirures, les trous ou les décolorations, et assurez-vous que les mousquetons et les sangles sont correctement fixés et en bon état. Remplacez immédiatement les pièces endommagées.

Nous recommandons aux débutants de suivre le cours vidéo gratuit de 7 jours avant la première utilisation. Vous trouverez d'autres détails et exercices dans l'e-book gratuit (téléchargeable sur www.yosana.eu). En cas d'incertitude ou de peur, arrêtez l'exercice et consultez un professeur de yoga expérimenté.

Entretien et stockage :



- Retirez les sangles et les mousquetons avant de laver !
- Si nécessaire, lavez le hamac en machine à 30°C sur un cycle délicat, sans utiliser de détachants, d'eau de Javel ou d'autres produits de nettoyage agressifs pour le tissu.
- Laissez sécher à l'air libre, ne pas utiliser de sèche-linge.
- Ne pas sécher ou exposer directement à la lumière du soleil, car les rayons UV peuvent endommager la couleur et le matériau.
- Conservez le hamac et les accessoires dans un endroit sec et propre.
- Si le hamac est utilisé à l'extérieur pendant de longues périodes et/ou exposé aux intempéries, cela peut réduire sa durée de vie.

Clause de non-responsabilité : Les informations contenues dans ce document sont fournies uniquement à titre de référence et ne remplacent pas les conseils professionnels d'un médecin ou d'un professeur qualifié de yoga aérien. L'utilisation du hamac de yoga est à vos propres risques.

Lieferumfang / Contenu de la livraison / Ambito di consegna



1x Yoga Hängematte 5,0m x 2,60m
1x Hamac de yoga 5.0m x 2.60m
1x Amaca da yoga 5,0 m x 2,60 m



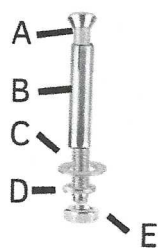
2x Sicherheitskarabiner
2x Mousqueton de sécurité
2x Moschettone di sicurezza



4x Schlingen zur Höhenverstellung
4x Sangles pour le montage & juster la longueur
4x Cinghie per il fissaggio e la regolazione della lunghezza



2x Befestigungsplatten
2x Fixation pour plafonds en béton
2x Attacco a soffitto per soffitti in calcestruzzo



A: 8x Beton-Schraube
B: 8x Metall Dübel
C: 8x Beilagscheibe
D: 8x Sprengring
E: 8x Schraubenmutter M14

A: 8x vite di cemento
B: Tasselli in metallo 8x
C: Rondella 8x
D: Anello elastico 8x
E: Dado a vite M14 x8

A: 8x vis à ciment
B: 8x Chevilles métalliques
C: 8x rondelles
D: 8x Jonc d'arrêt
E: 8x Écrou de vis M14

Nötiges Werkzeug / Outils nécessaires / Strumenti necessari

