

Gebrauchsanleitung YOSANA Pilates Board

Version 2, 01 / 2026

Vor der Verwendung aufmerksam durchlesen!

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: Polypropylen
- o Abmessungen: Aufgeklappt 106 x 41 x 7 cm, Zusammengeklappt 53 x 41 x 7 cm
- o Ausführung: Klappbar
- o Max. Belastbarkeit: 130kg

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 Pilates Board

Modellnummer: 01 Flieder, 02 Anthrazit, 03 Rosa

Bestimmungsgemäßer Gebrauch: Dieses Fitness Board ist ein Trainingsgerät für Erwachsene zur Kräftigung, Mobilisation und Balanceübungen im Heimbereich. Die Widerstandsbänder dienen dem Muskeltraining. Das Gerät ist zum Fitnessstraining und zur Stärkung der Muskulatur wie Bauch, Arme, Gesäß und Beine vorgesehen. Es darf ausschließlich für Fitness und Pilates Übungen verwendet werden, wie in dieser Anleitung beschrieben. Eine Nutzung außerhalb dieser Zwecke ist untersagt. Das Pilates Board ist kein Kinderspielzeug und erst für Personen ab 14 Jahren, unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen, geeignet.

Lieferumfang:

- 1× klappbares Fitness Board (PP) mit rutschhemmenden Füßen
- 2× elastisches Widerstandsband mit Befestigungsösen
- 2x Handgriffe für Widerstandsbänder
- 1× Pilates Stab (Pilates Bar)
- 2× Liegestütz Handgriffe (Push-up Bars)
- 1x Knie Kissen (Pad)
- 2x Handgriffe für Pilates Board (Power Rods)
- Kurzanleitung

Hinweis: Prüfen Sie vor jeder Nutzung, ob alle Teile vorhanden und unbeschädigt sind.

Kurzanleitung (Schnellstart)

1. Board auf ebenem, trockenem und rutschfestem Boden aufklappen.
2. Widerstandsbänder an den Ösen einrasten und Karabiner schließen.
3. Checkliste durchgehen, Aufwärmen.
4. Nur kontrollierte Bewegungen durchführen.
5. Nach dem Training: Board reinigen, zuklappen, trocken und UV geschützt lagern.

Sicherheit auf einen Blick

⚠ Max 130 kg • 🧤 Kontrolle der Bänder • 👶🚫 Kinder fernhalten • 💧🚫 Keine Nässe • ☀🚫 Kein UV/Hitze • 🛠 Nur intakte Teile benutzen

Sicherheitshinweise:

- VORSICHT – kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.
- WARNUNG: Max. Belastung 130 kg nicht überschreiten. Die Belastungsgrenze umfasst Körpergewicht inkl. Kleidung/Zusatzlast (z. B. Hanteln).
- VORSICHT: Quetsch-/Scherstellen. Beim Auf- und Zuklappen
- VORSICHT: Finger, Hände, Schmuck und Kleidung von Scharnieren, beweglichen Führungen und Verriegelungen fernhalten. Quetschgefahr!
- WARNUNG: Rückschnellende Bänder. Elastische Bänder können bei Abriss oder Loslassen zurückschlagen. Vor jeder Nutzung prüfen (siehe Checkliste) und Bänder immer kontrolliert zurückführen – niemals „schnipsen“ lassen.
- VORSICHT: Rutschgefahr. Nur auf ebenem, trockenem, rutschfestem Untergrund nutzen (z. B. Yosana Basic Trainingsmatte).
- WARNUNG: Kinder/Tiere fernhalten. Das Gerät ist kein Spielzeug. Erst für Personen ab 14 Jahren und unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen geeignet.
- WARNUNG: Gesundheitszustand. Bei Schmerzen, Schwindel, Atemnot oder bekannten Vorerkrankungen Training sofort abbrechen und ggf. ärztlichen Rat einholen.
- VORSICHT: Umgebung. Genügend freien Raum um das Gerät einplanen; keine scharfen Kanten/zerbrechlichen Gegenstände im Bewegungsbereich der Bänder.
- VORSICHT: Witterung/Material. Nicht im nassen Zustand, nicht im direkten Sonnenlicht über längere Zeit und nicht in der Nähe von Wärmequellen verwenden; UV/Hitze können Bänder und PP-Material schwächen.
- Nur Original- oder freigegebene Ersatzteile verwenden. Eigenmächtige Umbauten sind unzulässig.

Checkliste vor jeder Benutzung

1. Boden eben und rutschfest?
2. Standfläche/Füße sauber, trocken, griffig?
3. Bänder: keine Risse, Ausdünnungen, Weißbruch, klebrige Stellen oder Beschädigungen an Karabinern/Ösen/Nähten?
4. Befestigungspunkte am Board fest?
5. Genügend Freiraum rundum? Kleidung/Schmuck stört nicht?
6. Aufwärmen geplant (3–5 Min. mobilisieren)?

Inbetriebnahme

1. Auspacken/Prüfen: Verpackung entfernen, Bauteile kontrollieren.
2. Aufklappen: Board auf den Boden legen, beide Hälften vollständig.
3. Stand prüfen: Rutschfüße sitzen plan auf; bei unebenem Boden rutschfeste Matte (zB Yosana Basic Line Yogamatte) verwenden.
4. Bänder einhängen: Karabiner in die dafür vorgesehenen Ösen/Anker am Board einrasten. Karabiner vollständig schließen.
5. Griffe/Schlaufen befestigen: Sicher verrasten; Ziehprobe durchführen.
6. Längen Anpassung: Bandlänge so wählen, dass die Übung die Zielmuskulatur fordert, ohne Gelenke zu überstrecken.
7. Probelast: Mit halber Zugkraft testen; Knack-/Reibgeräusche prüfen. Bei Unregelmäßigkeiten nicht benutzen.

Pflege & Wartung

- Reinigung Board: Mit weichem Tuch und mildem Seifenwasser abwischen; keine Lösungsmittel/Alkohol/Schleifmittel.
- Reinigung Bänder/Griffe: Feucht abwischen, vollständig trocknen lassen.
- Inspektion: Bänder und Befestigungen regelmäßig prüfen; bei Beschädigung sofort ersetzen.
- Schrauben/Scharnier/Verriegelung (falls vorhanden) auf festen Sitz prüfen; bei Spiel oder Geräuschen nicht weitertrainieren, bis behoben.
- Lagerung: Trocken, kühl, UV-geschützt. Board nach Gebrauch zuklappen und verriegeln; Bänder druck- und zugfrei lagern (nicht gespannt aufbewahren).

Aufbewahrung & Transport

- Bänder lösen oder spannungsfrei verstauen.
- Board vollständig zuklappen, Tragegriffe nutzen.
- Beim Transport vor harten Stößen und direkter Sonneneinstrahlung schützen.

Rechtliches & Haftung

- Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung. Hersteller/Vertreiber haften nicht für Schäden durch unsachgemäße Verwendung, Nichtbeachtung dieser Anleitung oder Überschreiten der Belastungsgrenze.
- Änderungen zur Produktverbesserung vorbehalten.

Haftungsausschluss:

Die Informationen in diesem Dokument dienen nur als Referenz und ersetzen nicht die professionelle Beratung durch einen Arzt. Die Nutzung des Pilates Boards erfolgt auf eigene Gefahr.



PILATES BOARD & ZUBEHÖR

DARSTELLUNG ///

