



Notice d'utilisation

User guide - Benutzerhandbuch - Manual - Manuale



Pack Yoga

Basic
Basic - Básico

Contenu du pack

Included - Inhalt - Contenido - Contenuto



FR - Tapis de yoga PVC + Sangle

EN - Yoga mat PVC + carry belt

DE - Yogamatte PVC + Mattengurt

ES - Esterilla de yoga PVC + Arnés para esterilla

IT - Tappetino yoga PVC + cinghia tappetino



FR - Brique de yoga (x2)

EN - Yoga bricks (x2)

DE - Yogablock (x2)

ES - Bloques de yoga (x2)

IT - Mattonella yoga (x2)



FR - Sangle de yoga

EN - Yoga belt

DE - Yogariemen

ES - Cinturón de yoga

IT - Cinghia yoga

Tapis de yoga PVC

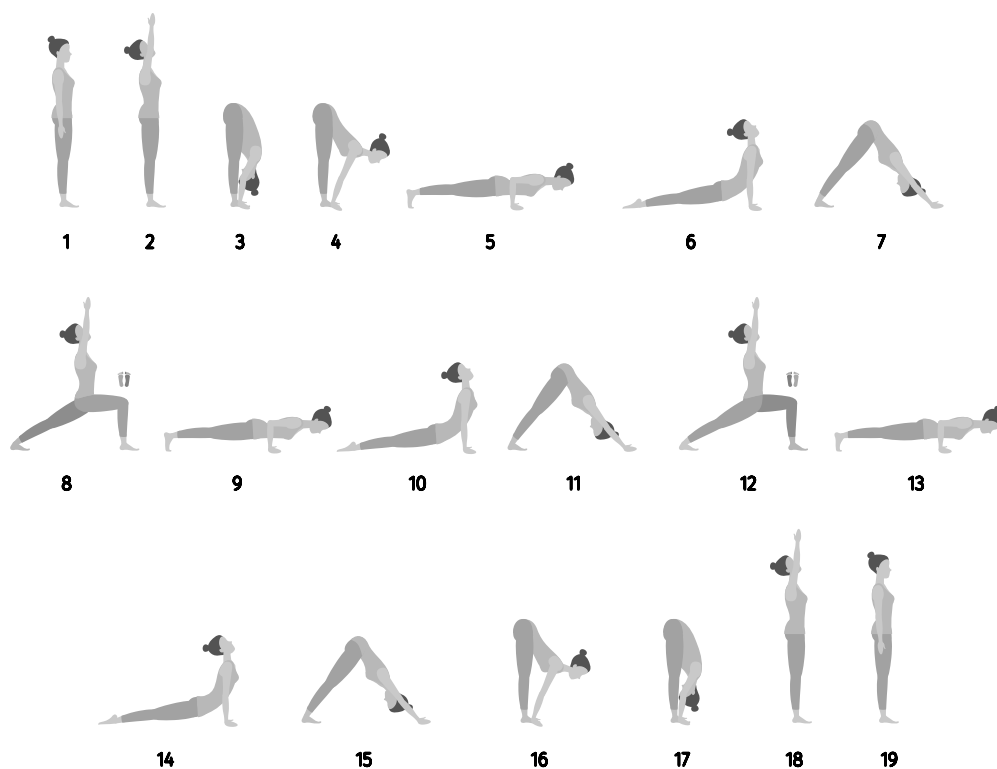
Yoga mat PVC - Yogamatte PVC - Esterilla de yoga PVC - Tappetino yoga PVC

Enchaînement de postures «Salutation au soleil» B

Set of yoga asanas surya namaskara B

La salutation au soleil (surya namaskar) est une série de mouvements exécutée de façon fluide et répétée, dans un ordre précis. Dans de nombreux courants de yoga (ashtanga, vinyasa, hatha), elle est pratiquée en début de séance, comme un échauffement. Mais elle est aussi une pratique en soi dans de nombreux cours.

The sun salutation (surya namaskar) is a series of movements performed smoothly and repeatedly, in a specific order. In many currents of yoga (ashtanga, vinyasa, hatha), it is practiced at the beginning of the session, like a warm-up. But it is also a practice in itself in many courses.



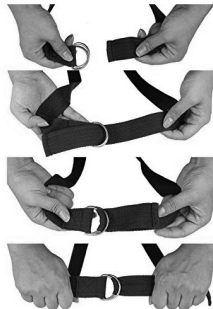
Briques de Yoga

Yoga bricks - Yogablock - Bloques de yoga - Mattonella yoga



Sangle de Yoga

Yoga belt - Yogariemen - Cinturón de yoga - Cinghia yoga



AVERTISSEMENTS (utilisation, stockage)

WARNING (use, storage) - WICHTIGE HINWEISE (Verwendung, Lagerung)

Advertencias (uso, almacenaje) - AVVERTENZE (utilizzo, stoccaggio)

- FR**
- Matériel réservé à une activité de loisirs.
 - Usage en intérieur uniquement
 - Chaque utilisateur doit impérativement prendre connaissance des recommandations du fabricant tant sur l'utilisation, l'entretien et le stockage du pack en lisant attentivement ce manuel.
 - Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, ou ayant eu des problèmes de santé auparavant, ou si vous êtes enceinte ou si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
 - Consultez votre médecin en cas de symptômes tels que : douleur dans la poitrine, difficulté à respirer, palpitations, vertiges, nausées...
 - Durant vos exercices, écoutez votre corps et pensez à faire des pauses, modifiez vos mouvements ou stoppez les exercices en cas de douleur.
 - Ne laissez pas votre matériel à la portée des enfants et des animaux (pendant l'utilisation et même pendant l'entreposage/stockage/non utilisation)
 - Ne modifiez pas vos articles de sport
 - Stockez dans un endroit sec à l'abri de l'humidité et de la lumière directe du soleil
 - Ne pas exposer à la chaleur et au soleil
 - Ne pas stocker à côté d'objet tranchant ou coupant
 - Ne pas utiliser le tapis comme tapis de chute.
 - Usage sans chausseries
 - Ne pas utiliser en lieux humides
 - Ne pas utiliser dans l'eau
- EN**
- Equipment intended for leisure activity.
 - Indoor use only
 - It is imperative that each user read manufacturer's recommendations both on use, cleaning and storage of the pack, reading carefully this manual.
 - Before starting any exercise routine, consult your doctor. This is all the more important if you are more than 35 years old, if you never exercise before, if you are pregnant, if you suffer from any disease or if you did not exercise for several years.
 - Consult your doctor immediately in the case of pain in the breast, nausea, dizziness, palpitations or breathing difficulty.
 - During exercise, listen to your body and take breaks, modify your movements, or stop exercises in case of pain.
 - Always keep younger children and pets away from your equipment (during use and even while storing/warehousing/non-use)
 - Do not modify the original product
 - Store in a dry place, protect from moisture and direct sun

- DE**
- Do not expose to heat and or direct sunlight
 - Do not store next to cutting or sharp object
 - Do not use exercise mat, as a landing mat.
 - Use without shoes
 - Do not use in wet place
 - Do not use in water
- DE**
- Diese Ausrüstung ist für Freizeitaktivitäten bestimmt.
 - Nur für die Benutzung im Innenbereich geeignet
 - Es obliegt dem Benutzer, von den Empfehlungen des Herstellers für die Verwendung, die Pflege und die Lagerung des Packs Kenntnis zu nehmen und diese Anleitung sorgfältig zu lesen.
 - Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, fragen Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre oder Personen, die bereits gesundheitliche Probleme hatten, wenn Sie schwanger sind oder seit mehreren Jahren keinen Sport getrieben haben.
 - Fragen Sie Ihren Arzt im Falle von Symptomen wie: Brustschmerzen, Atembeschwerden, Herzklopfen, Schwindel, Übelkeit....
 - Hören Sie während der Übungen auf Ihren Körper und denken Sie daran, Pausen einzulegen, Ihre Bewegungen zu ändern oder die Übungen bei Schmerzen abbrechen.
 - Bewahren Sie Ihre Ausrüstung außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf (während des Gebrauchs und auch während der Aufbewahrung/Lagerung/Nichtbenutzung).
 - Nehmen Sie keine Änderungen an Ihren Sportartikeln vor
 - Lagern Sie Ihr Material an einem trockenen, vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort.
 - Nicht Hitze und Sonnenlicht aussetzen.
 - Nicht in der Nähe von scharfen oder schneidenden Gegenständen lagern.
 - Verwenden Sie die Matte nicht als Fallschutzmatte.
 - Verwendung ohne Schuhe
 - Nicht an feuchten Orten verwenden.
 - Nicht in Wasser verwenden
- ES**
- Material destinado a una actividad de ocio. Uso en interiores solo.
 - Cada usuario debe consultar las recomendaciones del fabricante tanto sobre el uso, el mantenimiento como el almacenamiento del pack leyendo atentamente este manual.
 - Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico. Especialmente para las personas mayores de 35 años, o que hayan tenido problemas de salud antes, las mujeres embarazadas o si usted no practicó deporte durante unos años.

- IT**
- Debe consultar a su médico en caso de: dolor de pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, vértigo, náuseas...
 - Durante los ejercicios, escucha su cuerpo y recuerde hacer descansos, modificar sus movimientos o pararlos si nota algún dolor.
 - No deje su material al alcance de los niños y de los animales (durante el uso y también cuando esta almacenado/guardado y no lo usa)
 - No modifique sus artículos de deporte
 - Almacene en un lugar seco protegido de la humedad y de la luz directa del sol
 - No exponer al calor y al sol
 - No almacenar junto a un objeto afilado y cortante.
 - No utilizar la esterilla como alfombra de caída. Usar sin zapatos
 - Para usar la cuerda de saltar, se recomienda llevar zapatillas para amortiguar las sacudidas
 - No usar en lugares húmedos
 - No usar en el agua
- IT**
- Materiale riservato ad un'attività ricreativa. Da usare solamente in ambienti interni
 - Ogni utilizzatore deve tassativamente prendere visione delle raccomandazioni del produttore sull'utilizzo, la manutenzione e lo stoccaggio della confezione leggendo attentamente questo manuale.
 - Prima di iniziare ogni programma di esercizio, consultate il vostro medico. Questo è particolarmente importante per le persone con più di 35 anni d'età o che, in precedenza, hanno avuto problemi di salute o se siete in stato di gravidanza o se non praticate sport da parecchi anni.
 - Consultate il vostro medico in caso di sintomi quali: dolore al petto, difficoltà a respirare, palpazioni, vertigini, nausea...
 - Durante i vostri esercizi, ascoltate il vostro corpo e ricordatevi di fare delle pause, in caso di dolore, modificate i vostri movimenti o interrompete gli esercizi.
 - Non lasciate la vostra attrezzatura alla portata dei bambini e degli animali (durante l'utilizzo e anche durante la conservazione/stoccaggio/non utilizzo)
 - Non modificate i vostri articoli da sport
 - Conservate in un luogo asciutto, al riparo dall'umidità e dalla luce diretta del sole
 - Non esporre al calore e al sole
 - Non conservare vicino ad oggetti affilati o taglienti
 - Non utilizzate il tappetino come tappeto anticaduta. Usare senza scarpe
 - Per l'uso della corda per saltare, è raccomandato l'uso di scarpe da ginnastica per ammortizzare gli urti
 - Non utilizzatelo in luoghi umidi
 - Non utilizzatelo in acqua

	FR - Conseils d'entretien	EN - Cleaning instructions	DE - Tipps zur Pflege	ES - Consejos de Mantenimiento	IT - Consigli di manutenzione
Tapis de yoga PVC Yoga mat PVC Yogamatte PVC Esterilla de yoga PVC Tappetino yoga PVC	Nettoyez avec un chiffon humide, laissez sécher - Pas de lavage - Pas de blanchiment - Pas de séchage en tambour - Pas de repassage - Pas de nettoyage à sec	Clean with a wet cloth, leave it dry. Do not machine wash. Do not bleach. Do not tumble dry - Do not iron - Do not dry clean	Reinigen Sie mit einem feuchten Lappen, lassen sie ihn trocknen. Nicht in der Maschine waschen. Nicht bleichen. Nicht schleudern. Nicht bügeln. Keine Trockenreinigung.	Limpe con un paño húmedo, déjelo secar. No lavar a máquina. No blanquear. No utilizar secadora. No planchar. No limpiar en seco	Pulite con un panno umido, lasciarlo asciugare. Non lavare in lavatrice. Non candeggiare. Non asciugare a macchina. Non stirare. Non lavare a secco
Sangle de yoga Yoga belt Yogariemen Cinturón de yoga Cinghia yoga	Lavage à la main - Pas de blanchiment - Pas de séchage en tambour - Pas de repassage - Pas de nettoyage à sec	Hand wash - Do not bleach - Do not tumble dry - Do not iron - Do not dry clean	Nur Handwäsche. Nicht in der Maschine waschen. Nicht bleichen. Nicht in der Maschine waschen. Nicht bügeln. Keine Trockenreinigung.	Lavado a mano. No lavar a máquina. No blanquear. No utilizar secadora. No planchar. No limpiar en seco	Lavaggio a mano. Non lavare in lavatrice. Non candeggiare. Non asciugare a macchina. Non stirare. Non lavare a secco
Brique de yoga Yoga bricks Yogablock Bloques de yoga Mattonella yoga	Nettoyez avec un chiffon humide, laissez sécher	Clean with a wet cloth, leave it dry.	Reinigen Sie mit einem feuchten Lappen, lassen sie ihn trocknen.	Limpe con un paño húmedo, déjelo secar.	Pulite con un panno umido, lasciarlo asciugare.
Sangle de tapis Carry belt Mattengurt Arnés para esterilla Cinghia tappetino	Nettoyez avec un chiffon humide, laissez sécher - Pas de lavage - Pas de blanchiment - Pas de séchage en tambour - Pas de repassage - Pas de nettoyage à sec	Clean with a wet cloth, leave it dry. Do not machine wash. Do not bleach. Do not tumble dry - Do not iron - Do not dry clean	Reinigen Sie mit einem feuchten Lappen, lassen sie ihn trocknen. Nicht in der Maschine waschen. Nicht bleichen. Nicht schleudern. Nicht bügeln. Keine Trockenreinigung.	Limpe con un paño húmedo, déjelo secar. No lavar a máquina. No blanquear. No utilizar secadora. No planchar. No limpiar en seco	Pulite con un panno umido, lasciarlo asciugare. Non lavare in lavatrice. Non candeggiare. Non asciugare a macchina. Non stirare. Non lavare a secco