

USER MANUAL



Hereby, MOB, declares that item MO6218 is in Compliance with the essential requirements and other relevant conditions of Directive 2001/95/EC. A copy of the DOC (Declaration of Conformity) is available at: DOC@reclamond.com or MOB, PO BOX 644, 6710 BP (NL).



PO: XXXXXXXX
Made in China

MO6218

EN

Yoga fitness set in canvas bag

Combination of 1pc blue yoga mat and 1pc black exercise rope to help achieve your daily exercise goals. Stay healthy and have fun.



WARM UP:

Never start a training session without warming up. Perform at least five to ten minutes of stretching and calisthenics before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps. To decrease fatigue and soreness, you should also "cool down" after a training session by walking at a slow, relaxed pace for at least a minute to allow your heart rate to return to normal

Warning:

1. This product is not intended for use by children.
2. Excessive or incorrect use may cause injury.
3. For indoor use only.
4. Please use this product only for its intended purpose.
5. Before beginning any exercise program, consult your physician and read all instruction before use.
6. Ensure you have the correct posture before conducting each exercise.
7. Move in a slow, controlled motion and remember to breathe whilst exercising.

DE

Yoga Fitness Set in Canvas-Tasche

Set bestehend einer Yogamatte, einem Übungsgurt und einer

Canvas Tasche. Trainieren Sie täglich. Bleiben Sie gesund und haben Sie Spaß.



AUFWÄRMEN:

Beginnen Sie nie eine Trainingseinheit, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie vor Beginn des Trainings mindestens fünf bis zehn Minuten Dehn- und Gymnastikübungen durch, um Muskelzerrungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden. Um Müdigkeit und Muskelkater zu verringern, sollten Sie sich nach einer Trainingseinheit auch "abkühlen", indem Sie mindestens eine Minute lang in einem langsamen, entspannten Tempo gehen, damit sich Ihre Herzfrequenz wieder normalisieren kann.

Warnung:

1. Dieses Produkt ist nicht zur Verwendung durch Kinder bestimmt.
2. Übermäßiger oder falscher Gebrauch kann zu Verletzungen führen.
3. Nur für den Gebrauch in Innenräumen.
4. Bitte verwenden Sie dieses Produkt nur für den vorgesehenen Zweck.
5. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt und lesen Sie vor der Anwendung alle Anweisungen.
6. Vergewissern Sie sich vor jeder Übung, dass Sie die richtige Körperhaltung einnehmen.
7. Bewegen Sie sich in langsamen, kontrollierten Bewegungen und atmen Sie während der Übung regelmäßig.

FR

Set de fitness yoga dans un sac en toile

Ensemble de 1 tapis de yoga bleu et 1 corde d'exercice noire pour vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice quotidiens. Restez en bonne santé et amusez-vous.



RÉCHAUFFER:

Ne commencez jamais une séance d'entraînement sans vous échauffer. Effectuez au moins cinq à dix minutes d'étirements et de gymnastique avant de commencer votre entraînement pour éviter les tensions musculaires, les tiraillements et les crampes. Pour réduire la fatigue et les courbatures, vous devez également «vous calmer» après une séance d'entraînement en marchant à un rythme lent et détendu pendant au moins une minute pour permettre à votre rythme cardiaque de revenir à la normale.

Attention:

1. Ce produit n'est pas destiné à être utilisé par des enfants.
2. Une utilisation excessive ou incorrecte peut provoquer des blessures.
3. Pour une utilisation en intérieur uniquement.
4. Veuillez utiliser ce produit uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
5. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin et lisez toutes les instructions avant utilisation.
6. Assurez-vous d'avoir la bonne posture avant d'effectuer chaque exercice.
7. Déplacez-vous dans un mouvement lent et contrôlé et n'oubliez pas de respirer pendant l'exercice.

ES

Yoga fitness set in canvas bag

Combinación de una esterilla de yoga azul de 1 pieza y una cuerda

de ejercicio negra de 1 pieza para ayudarlo a alcanzar sus objetivos de ejercicio diarios Mantente saludable y diviértete.



CALENTAMIENTO:

Nunca empieces una sesión de entrenamiento sin calentar. Realice al menos cinco a diez minutos de estiramiento y calistenia antes de comenzar su entrenamiento para evitar distensiones, tirones y calambres musculares. Para disminuir la fatiga y el dolor, también debe "enfriarse" después de una sesión de entrenamiento caminando a un ritmo lento y relajado durante al menos un minuto para permitir que su frecuencia cardíaca vuelva a la normalidad.

Advertencia:

1. Este producto no está destinado a ser utilizado por niños.
2. El uso excesivo o incorrecto puede causar lesiones.
3. Solo para uso en interiores.
4. Utilice este producto solo para el propósito para el que fue diseñado.
5. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico y lea todas las instrucciones antes de usarlo.
6. Asegúrese de tener la postura correcta antes de realizar cada ejercicio.
7. Muévase con un movimiento lento y controlado y recuerde respirar mientras hace ejercicio.

II

Set yoga in sacca di tela

Set compost da 1 materassino da yoga e una corda per esercizi. Per mantenersi in forma e divertirsi.



RISCALDAMENTO:

Non iniziare mai una sessione di allenamento senza prima riscaldarsi. Eseguire almeno cinque-dieci minuti di stretching e ginnastica ritmica prima di iniziare l'allenamento per prevenire strappi muscolari, stiramenti e crampi. Per ridurre affaticamento e dolore, è consigliato il "raffreddamento" camminando a un ritmo lento e rilassato per almeno un minuto per consentire alla frequenza cardiaca di tornare alla normalità.

Avvertenze:

1. Questo prodotto non è destinato all'uso da parte dei bambini.
2. Un uso eccessivo o errato può causare lesioni.
3. Solo per uso interno.
4. Utilizzare questo prodotto solo per lo scopo previsto.
5. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, leggere tutte le istruzioni in questo manuale.
6. Assicurarsi di avere una postura corretta prima di eseguire ogni esercizio.
7. Effettuati movimenti lenti e controllati, ricordarsi di respirare correttamente durante gli esercizi.

NL

Yoga fitness set in canvas tas

Combinatie van 1 keer blauwe yogamat en 1 keer zwart oefentouw om uw dagelijkse trainingsdoelen te helpen bereiken. Blijf gezond en heb plezier.



WARM UP:

Begin nooit een trainingssessie zonder warming-up. Om spierspanningen, trekkingen en krampen te voorkomen voer minstens vijf tot tien minuten stretchoefeningen en calisthenics uit (gymnastiek oefeningen met gebruik van eigen lichaam) voordat u met de training begint. Om vermoeidheid en pijn te verminderen, moet u na een trainingssessie ook "afkoelen" door minstens een minuut lang in een langzaam, ontspannen tempo te lopen om uw hartslag weer normaal te laten worden.

Waarschuwing:

1. Dit product is niet bedoeld voor gebruik door kinderen.
2. Overmatig of onjuist gebruik kan letsel veroorzaken.
3. Alleen voor gebruik binnenshuis.
4. Gebruik dit product alleen voor het doel waarvoor het bestemd is.
5. Raadpleeg uw arts voordat u begint met een trainingsprogramma en lees alle instructies voor gebruik.
6. Zorg ervoor dat u de juiste houding heeft voordat u elke oefening uitvoert.
7. Beweeg in een langzame, gecontroleerde beweging en vergeet niet te ademen tijdens de training.

PL

Zestaw do ćwiczeń jogi w płóciennej torbie

Połączenie 1-częściowej niebieskiej maty do jogi i 1-częściowej czarnej liny do ćwiczeń pomaga osiągnąć codzienne cele ćwiczeń. Zachowaj zdrowie i baw się dobrze.



ROZGRZEWKA:

Nigdy nie rozpoczynaj treningu bez rozgrzewki. Wykonaj co najmniej pięć do dziesięciu minut rozciągania i ćwiczeń kalistenicznych przed rozpoczęciem treningu, aby zapobiec nadwyrężeniom i skurczom mięśni. Aby zmniejszyć zmęczenie i ból, po sesji treningowej należy również „ochłoniąć”, spacerując wolnym, spokojnym tempem przez co najmniej minutę, aby tętno powróciło do normy

UWAGA:

1. Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku przez dzieci.
2. Nadmierne lub nieprawidłowe użycie może spowodować obrażenia.
3. Tylko do użytku w pomieszczeniach.
4. Proszę używać tego produktu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.
5. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem i przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem.
6. Upewnij się, że masz prawidłową postawę przed wykonaniem każdego ćwiczenia.
7. Poruszaj się powolnym, kontrolowanym ruchem i pamiętaj, aby oddychać podczas ćwiczeń.