

HEAD-HA-HA717C

EN - USER INSTRUCTIONS

Customer Service: For any inquiries or assistance, please contact:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Manufacturer's Address:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italy

Field of Application:
The yoga mat is suitable for indoor and outdoor use.

Safety Guidelines:

- Use the yoga mat as directed to prevent injuries.
- Keep the yoga mat away from children and ensure it is stored safely out of their reach when not in use.

Exercise Types and Biomechanical Positioning:
The yoga mat provides a comfortable and non-slip surface for various yoga poses and exercises.

- Poses may include standing, seated, and reclined postures, as well as balance and stretching exercises. Ensure proper biomechanical positioning by:
 - Placing the yoga mat on a flat and stable surface.
 - Maintaining proper alignment of your body throughout each pose or exercise.

Warning about Adjustment Devices:
Ensure the yoga mat is properly laid out and does not have any wrinkles or folds to prevent tripping or slipping.

Warning for Free-Standing Equipment:
If using the yoga mat outdoors, ensure the area is free from sharp objects or debris to prevent damage to the mat.

Care and Maintenance:

- Regularly clean the yoga mat with a damp cloth and mild soap after each use to maintain its cleanliness.
- Allow the yoga mat to air dry completely before rolling it up for storage.
- Avoid exposing the yoga mat to direct sunlight for prolonged periods to prevent fading or damage.

Product Specifications:

- **Material:** NBR
- **Thickness:** 1cm
- **Maximum User Body Mass:** Not applicable
- **Maximum Training Mass:** Not applicable
- **Total Mass:** 4.5kg
- **Dimensions:** 183801cm

ES - INSTRUCCIONES DE USO

Servicio al cliente: Para cualquier consulta o asistencia, por favor contacte a:

- **Sitio web:** www.fitpaddy.com
- **Correo electrónico:** customercare@fitpaddy.com

Dirección del fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

Campo de aplicación:
La esterilla de yoga es adecuada para uso en interiores y exteriores.

Directrices de seguridad:

- Utilice la esterilla de yoga según las indicaciones para evitar lesiones.
- Mantenga la esterilla de yoga fuera del alcance de los niños y asegúrese de que esté almacenada de manera segura fuera de su alcance cuando no esté en uso.

Tipos de ejercicios y posicionamiento biomecánico:
La esterilla de yoga proporciona una superficie cómoda y antideslizante para diversas posturas y ejercicios de yoga.

- Las posturas pueden incluir posturas de pie, sentadas y reclinadas, así como ejercicios de equilibrio y estiramiento. Asegure un posicionamiento biomecánico adecuado:
 - Colocando la esterilla de yoga sobre una superficie plana y estable.
 - Manteniendo una alineación adecuada de su cuerpo durante cada postura o ejercicio.

Advertencia sobre dispositivos de ajuste:
Asegúrese de que la esterilla de yoga esté correctamente extendida y no tenga arrugas o pliegues para evitar tropiezos o resbalones.

Advertencia para equipos independientes:
Si utiliza la esterilla de yoga al aire libre, asegúrese de que el área esté libre de objetos afilados o escombros para evitar daños en la esterilla.

Cuidado y mantenimiento:

- Limpie regularmente la esterilla de yoga con un paño húmedo y jabón suave después de cada uso para mantener su limpieza.
- Permita que la esterilla de yoga se seque completamente al aire antes de enrollarla para almacenarla.
- Evite exponer la esterilla de yoga a la luz solar directa durante períodos prolongados para evitar decoloración o daños.

Especificaciones del producto:

- **Material:** NBR
- **Espesor:** 1 cm
- **Masa corporal máxima del usuario:** No aplicable
- **Masa máxima de entrenamiento:** No aplicable
- **Masa total:** 4,5 kg
- **Dimensiones:** 183801cm

SL - NAVODILA ZA UPORABO

Storitev za stranke: Za morebitna vprašanja ali pomoč se obrnite na:

- **Spletna stran:** www.fitpaddy.com
- **E-pošta:** customercare@fitpaddy.com

Naslov proizvajalca:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija

Področje uporabe:
Joga podloga je primerna za notranjo in zunanjo uporabo.

Varnostna navodila:

- Uporabljajte joga podlogo kot je navedeno, da preprečite poškodbe.
- Joga podlogo hranite stran od otrok in poskrbite, da je varno shranjena izven njihovega dosega, ko ni v uporabi.

Vrste vaj in biomehanska pozicija:
Joga podloga nudi udoben in protidršno površino za različne jogijske položaje in vaje.

- Položaji lahko vključujejo stoječe, sedeče in ležeče položaje, pa tudi vaje za ravnotežje in raztezanje. Zagotovite pravilno biomehansko pozicioniranje:
 - Postavite joga podlogo na ravno in stabilno površino.
 - Ohranjajte pravilno poravnavo telesa med vsakim položajem ali vajo.

Opozorilo glede priložidenhih naprav:
Poskrbite, da je joga podloga pravilno razporejena in nima gub ali zložkov, da preprečite spotikanje ali zdrse.

Opozorilo glede samostojne opreme:
Če joga podlogo uporabljate na prostem, poskrbite, da je območje brez ostrih predmetov ali razbitin, da preprečite poškodbe podloge.

Vzdrževanje:

- Redno čistite joga podlogo z vlažno krpo in blagim milom po vsaki uporabi, da ohranite njeno čistočo.
- Joga podlogo popolnoma posušite na zraku, preden jo zvijete za shranjevanje.
- Izogibajte se izpostavljanju joga podloge neposredni sončni svetlobi za daljše časovno obdobje, da preprečite bleedenje ali poškodbe.

Tehnične specifikacije izdelka:

- **Material:** NBR
- **Debelina:** 1 cm
- **Maksimalna teža uporabnika:** Ni uporabno
- **Maksimalna teža treninga:** Ni uporabno
- **Skupna teža:** 4,5 kg
- **Dimenzije:** 183801cm

IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Servizio clienti: Per eventuali domande o assistenza, contattare:

- **Sito Web:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Indirizzo del produttore:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italia

Ambito di applicazione:
Il tappetino da yoga è adatto per uso interno ed esterno.

Linee guida sulla sicurezza:

- Utilizzare il tappetino da yoga come indicato per evitare infortuni.
- Tenere il tappetino da yoga lontano dai bambini e assicurarsi che sia riposto al sicuro fuori dalla loro portata quando non è in uso.

Tipologie di esercizi e posizionamento biomeccanico:
Il tappetino da yoga fornisce una superficie confortevole e antiscivolo per varie posizioni e esercizi yoga.

- Le posizioni possono includere posizioni in piedi, sedute e distese, nonché esercizi di equilibrio e stretching. Assicurare un corretto posizionamento biomeccanico:
 - Posizionare il tappetino da yoga su una superficie piatta e stabile.
 - Mantenere un allineamento corretto del corpo durante ogni posizione o esercizio.

Avvertenza sui dispositivi di regolazione:
Assicurarsi che il tappetino da yoga sia correttamente steso e non abbia rughe o pieghe per evitare inciampi o scivolamenti.

Avvertenza per attrezzature autoportanti:
Se si utilizza il tappetino da yoga all'aperto, assicurarsi che l'area sia priva di oggetti appuntiti o detriti per evitare danni al tappetino.

Cura e manutenzione:

- Pulire regolarmente il tappetino da yoga con un panno umido e sapone delicato dopo ogni utilizzo per mantenerlo pulito.
- Lasciare asciugare completamente il tappetino da yoga all'aria prima di arrotolarlo per riporlo.
- Evitare di esporre il tappetino da yoga alla luce diretta del sole per periodi prolungati per evitare sbiadimento o danni.

Specifiche del prodotto:

- **Materiale:** NBR
- **Spessore:** 1cm
- **Massa corporea massima dell'utente:** Non applicabile
- **Massa massima di allenamento:** Non applicabile
- **Massa totale:** 4,5kg
- **Dimensioni:** 183801cm

NL - GEBRUIKSINSTRUCTIES

Klantenservice: Voor vragen of hulp kunt u contact opnemen met:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adres van de fabrikant:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italië

Toepassingsgebied:
Het yogamatje is geschikt voor zowel binnen- als buitengebruik.

Veiligheidsrichtlijnen:

- Gebruik het yogamatje zoals aangegeven om blessures te voorkomen.
- Houd het yogamatje buiten het bereik van kinderen en zorg ervoor dat het veilig wordt opgeborgen wanneer het niet in gebruik is.

Soorten oefeningen en biomechanische positionering:
Het yogamatje biedt een comfortabel en antislip oppervlak voor diverse yoga-houdingen en oefeningen.

- Houd bij elke houding of oefening een juiste biomechanische positionering aan:
 - Plaats het yogamatje op een vlakke en stabiele ondergrond.
 - Zorg voor een goede lichaamsuitlijning tijdens elke houding of oefening.

Waarschuwing voor aanpassingsapparaten:
Zorg ervoor dat het yogamatje correct is uitgelegd en geen kreukels of vouwen heeft om struikelen of uitstijgen te voorkomen.

Waarschuwing voor vrijstaande apparatuur:
Als u het yogamatje buiten gebruikt, zorg er dan voor dat het gebied vrij is van scherpe voorwerpen of puin om beschadiging van het matje te voorkomen.

Onderhoud:

- Reinig het yogamatje regelmatig met een vochtige doek en mild schoonmaakmiddel na elk gebruik om het schoon te houden.
- Laat het yogamatje volledig drogen voordat u het oprolt om op te bergen.
- Vermijd langdurige blootstelling aan direct zonlicht om vervaging of beschadiging te voorkomen.

Specificaties van het product:

- **Materiaal:** NBR
- **Dikte:** 1 cm
- **Maximaal gebruikersgewicht:** Niet van toepassing
- **Maximaal trainingsgewicht:** Niet van toepassing
- **Totaalgewicht:** 4,5 kg
- **Afmetingen:** 183801cm

HR - UPUTE ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktiratite:

- **Web stranica:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija

Područje primjene:
Joga prostirka je pogodna za unutarnju i vanjsku upotrebu.

Upute o sigurnosti:

- Koristite joga prostirku prema uputama kako biste izbjegli ozljede.
- Držite joga prostirku izvan dohvata djece i osigurajte da se sigurno pohranjuje izvan njihovog dosega kada nije u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:
Joga prostirka pruža udobnu i protukliznu površinu za različite položaje i vježbe joga.

- Položaji mogu uključivati stajanje, sjedenje i ležanje, kao i vježbe ravnoteže i istezanja. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:
 - Postavite joga prostirku na ravnu i stabilnu površinu.
 - Održavajte pravilnu poravnast tijela tijekom svakog položaja ili vježbe.

Upozorenje o uređajima za podešavanje:
Pobrinite se da je joga prostirka pravilno postavljena i da nema nabora ili preklopa kako biste izbjegli spoticanje ili klizanje.

Upozorenje za samostalnu opremu:
Ako koristite joga prostirku na otvorenom, pobrinite se da je područje bez ostrih predmeta ili otpada kako biste izbjegli oštećenje prostirke.

Održavanje:

- Redovito čistite joga prostirku vlažnom krpom i blagim sapunom nakon svake upotrebe kako biste održali njezinu čistoću.
- Dopustite da joga prostirka potpuno osuši na zraku prije nego što je zamotate za pohranu.
- Izbjegavajte izlaganje joga prostirke izravnoj sunčevoj svjetlosti tijekom produženih razdoblja kako biste izbjegli bleđenje ili oštećenje.

Specifikacije proizvoda:

- **Materijal:** NBR
- **Debljina:** 1 cm
- **Maksimalna težina korisnika:** Nije primjenjivo
- **Maksimalna težina treninga:** Nije primjenjivo
- **Ukupna masa:** 4,5 kg
- **Dimenzije:** 183801cm

DE - GEBRAUCHSANWEISUNGEN

Kundenservice: Für Fragen oder Unterstützung wenden Sie sich bitte an:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-Mail:** customercare@fitpaddy.com

Herstelleradresse:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italien

Anwendungsbereich:
Die Yogamatte eignet sich für den Innen- und Außenbereich.

Sicherheitsrichtlinien:

- Verwenden Sie die Yogamatte wie vorgesehen, um Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie die Yogamatte von Kindern fern und stellen Sie sicher, dass sie sicher außerhalb ihrer Reichweite aufbewahrt wird, wenn sie nicht in Gebrauch ist.

Arten von Übungen und biomechanische Positionierung:
Die Yogamatte bietet eine bequeme und rutschfeste Oberfläche für verschiedene Yoga-Posen und Übungen.

- Posen können stehende, sitzende und liegende Posen sowie Balance- und Dehnübungen umfassen. Stellen Sie eine ordnungsgemäße biomechanische Positionierung sicher, indem Sie:
 - Die Yogamatte auf einer flachen und stabilen Oberfläche platzieren.
 - Eine korrekte Ausrichtung Ihres Körpers während jeder Pose oder Übung beibehalten.

Warnung vor Einstellvorrichtungen:
Stellen Sie sicher, dass die Yogamatte richtig ausgelegt ist und keine Falten oder Knicke aufweist, um Stolpern oder Ausrutschen zu vermeiden.

Warnung für freistehende Ausrüstung:
Wenn Sie die Yogamatte im Freien verwenden, stellen Sie sicher, dass der Bereich frei von scharfen Gegenständen oder Schmutz ist, um Beschädigungen der Matte zu vermeiden.

Pflege und Wartung:

- Reinigen Sie die Yogamatte nach jedem Gebrauch regelmäßig mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel, um ihre Sauberkeit zu erhalten.
- Lassen Sie die Yogamatte vollständig trocknen, bevor Sie sie zum Verstauen aufrollen.
- Vermeiden Sie es, die Yogamatte längere Zeit direktem Sonnenlicht auszusetzen, um Ausbleichen oder Beschädigungen zu vermeiden.

Produktspezifikationen:

- **Material:** NBR
- **Dicke:** 1 cm
- **Maximales Benutzergewicht:** Nicht zutreffend
- **Maximales Trainingsgewicht:** Nicht zutreffend
- **Gesamtgewicht:** 4,5 kg
- **Abmessungen:** 183801cm

GR - ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Εξυπηρέτηση Πελατών: Για οποιοδήποτε ερωτήσας ή βοήθεια, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο:

- **Ιστοσελίδα:** www.fitpaddy.com
- **Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:** customercare@fitpaddy.com

Διεύθυνση Κατασκευαστή:
FITPADDY AE
Οδός dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Ιταλία

Πεδίο Εφαρμογής:
Το γιόγκα ματ είναι κατάλληλο για χρήση εντός και εκτός χώρου.

Οδηγίες Ασφαλείας:

- Χρησιμοποιήστε το γιόγκα ματ όπως υποδεικνύεται για να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Κρατήστε το γιόγκα ματ μακριά από τα παιδιά και βεβαιωθείτε ότι αποθηκεύεται με ασφάλεια εκτός της εμβέλειάς τους όταν δεν χρησιμοποιείται.

Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:
Το γιόγκα ματ παρέχει μια άνετη και μη γλιστρώδη επιφάνεια για διάφορες θέσεις και ασκήσεις γιόγκα.

- Οι θέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν στάσεις όρθιες, καθιστές και ανακλινόμενες, καθώς και ασκήσεις ισορροπίας και εκτεταμένου. Βεβαιωθείτε για τη σωστή βιομηχανική θέση:
 - Τοποθετήστε το γιόγκα ματ σε μια επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
 - Διατηρήστε τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματός σας κατά τη διάρκεια κάθε θέσης ή ασκήσεως.

Προειδοποίηση για τις Συσκευές Προσαρμογής:
Βεβαιωθείτε ότι το γιόγκα ματ είναι σωστά τοποθετημένο και δεν έχει καμία ρυτίδα ή πτυχώσεις για να αποφύγετε τη σύγκρουση ή η ολίσθηση.

Προειδοποίηση για την Ελεύθερη Εξοπλισμού:
Αν χρησιμοποιείτε το γιόγκα ματ σε εξωτερικούς χώρους, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι απαλλαγμένη από αιχμηρά αντικείμενα ή ερείπια για να αποφύγετε τη ζημιά στο ματ.

Φροντίδα και Συντήρηση:

- Καθαρίζετε το γιόγκα ματ τακτικά με ένα υγρό πανί και μαλακό σαπούνι μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την καθαριότητά του.
- Αφήνετε το γιόγκα ματ να στεγνώσει πλήρως στον αέρα πριν το τυλίξετε για αποθήκευση.
- Αποφύγετε την έκθεση του γιόγκα ματ στο άμεσο ηλιακό φως για μεγάλα χρονικά διαστήματα για να αποφύγετε τη φθορά ή τις ζημιές.

Προδιαγραφές προϊόντος:

- **Υλικό:** NBR
- **Πάχος:** 1 εκ.
- **Μέγιστο βάρος χρήστη:** Μη εφαρμόσιμο
- **Μέγιστο βάρος προπόνησης:** Μη εφαρμόσιμο
- **Συνολικό βάρος:** 4,5 kg
- **Διαστάσεις:** 183801εκ.

RS - UPUTSTVA ZA UPOTREBU

Korisnička podrška: Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktiratite:

- **Web stranica:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresa proizvođača:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italija

Područje primjene:
Joga prostirka je pogodna za unutarnju i vanjsku upotrebu.

Upute o sigurnosti:

- Koristite joga prostirku prema uputama kako biste izbjegli ozljede.
- Držite joga prostirku izvan dohvata djece i osigurajte da se sigurno pohranjuje izvan njihovog dosega kada nije u upotrebi.

Vrste vježbi i biomehaničko pozicioniranje:
Joga prostirka pruža udobnu i protukliznu površinu za različite položaje i vježbe joga.

- Položaji mogu uključivati stajanje, sjedenje i ležanje, kao i vježbe ravnoteže i istezanja. Osigurajte pravilno biomehaničko pozicioniranje:
 - Postavite joga prostirku na ravnu i stabilnu površinu.
 - Održavajte pravilnu poravnast tijela tijekom svakog položaja ili vježbe.

Upozorenje o uređajima za podešavanje:
Pobrinite se da je joga prostirka pravilno postavljena i da nema nabora ili preklopa kako biste izbjegli spoticanje ili klizanje.

Upozorenje za samostalnu opremu:
Ako koristite joga prostirku na otvorenom, pobrinite se da je područje bez ostrih predmeta ili otpada kako biste izbjegli oštećenje prostirke.

Održavanje:

- Redovito čistite joga prostirku vlažnom krpom i blagim sapunom nakon svake upotrebe kako biste održali njezinu čistoću.
- Dopustite da joga prostirka potpuno osuši na zraku prije nego što je zamotate za pohranu.
- Izbjegavajte izlaganje joga prostirke izravnoj sunčevoj svjetlosti tijekom produženih razdoblja kako biste izbjegli bleđenje ili oštećenje.

Specifikacije proizvoda:

- **Materijal:** NBR
- **Debljina:** 1 cm
- **Maksimalna težina korisnika:** Nije primjenjivo
- **Maksimalna težina treninga:** Nije primjenjivo
- **Ukupna masa:** 4,5 kg
- **Dimenzije:** 183801cm

FR - INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Service client: Pour toute question ou assistance, veuillez contacter :

- **Site Web:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Adresse du fabricant :
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Italie

Domaine d'application :
Le tapis de yoga convient à une utilisation en intérieur et en extérieur.

Directives de sécurité :

- Utilisez le tapis de yoga comme indiqué pour éviter les blessures.
- Gardez le tapis de yoga hors de portée des enfants et assurez-vous qu'il est rangé en toute sécurité hors de leur portée lorsqu'il n'est pas utilisé.

Types d'exercices et positionnement biomécanique :
Le tapis de yoga offre une surface confortable et antidérapante pour différentes postures et exercices de yoga.

- Les postures peuvent inclure des positions debout, assises et allongées, ainsi que des exercices d'équilibre et d'étirement. Assurez un positionnement biomécanique approprié en:
 - Plaçant le tapis de yoga sur une surface plane et stable.
 - Maintenant un alignement correct de votre corps tout au long de chaque posture ou exercice.

Avertissement concernant les dispositifs de réglage :
Assurez-vous que le tapis de yoga est correctement étalé et ne présente pas de plis ou de rides pour éviter de trébucher ou de glisser.

Avertissement pour les équipements autoportants :
Si vous utilisez le tapis de yoga à l'extérieur, assurez-vous que la zone est exempte d'objets tranchants ou de débris pour éviter d'endommager le tapis.

Entretien et maintenance :

- Nettoyez régulièrement le tapis de yoga avec un chiffon humide et un savon doux après chaque utilisation pour maintenir sa propreté.
- Laissez le tapis de yoga sécher complètement à l'air avant de le rouler pour le ranger.
- Évitez d'exposer le tapis de yoga à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes pour éviter la décoloration ou les dommages.

Spécifications du produit :

- **Matériau :** NBR
- **Épaisseur:** 1 cm
- **Masse corporelle maximale de l'utilisateur :** Non applicable
- **Masse d'entraînement maximale :** Non applicable
- **Masse totale :** 4,5 kg
- **Dimensions :** 183801cm

PT - INSTRUÇÕES DE USO

Serviço de Atendimento ao Cliente: Para dúvidas ou assistência, por favor entre em contato:

- **Website:** www.fitpaddy.com
- **E-mail:** customercare@fitpaddy.com

Endereço do Fabricante:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itália

Campo de Aplicação:
O tapete de yoga é adequado para uso interno e externo.

Diretrizes de Segurança:

- Utilize o tapete de yoga conforme indicado para evitar lesões.
- Mantenha o tapete de yoga fora do alcance das crianças e certifique-se de que está guardado com segurança quando não estiver em uso.

Tipos de Exercícios e Posicionamento Biomecânico:
O tapete de yoga oferece uma superfície confortável e antiderrapante para várias posturas e exercícios de yoga.

- As posturas podem incluir posições em pé, sentadas e reclinadas, além de exercícios de equilíbrio e alongamento. Assegure um posicionamento biomecânico adequado:
 - Colocando o tapete de yoga em uma superfície plana e estável.
 - Mantendo uma alinhamento correto do corpo durante cada postura ou exercício.

Aviso sobre Dispositivos de Ajuste:
Certifique-se de que o tapete de yoga esteja corretamente estendido e não tenha rugas ou dobras para evitar tropeços ou escorregões.

Aviso para Equipamentos Autoportantes:
Se estiver utilizando o tapete de yoga ao ar livre, certifique-se de que a área esteja livre de objetos pontiagudos ou detritos para evitar danos ao tapete.

Cuidados e Manutenção:

- Limpe regularmente o tapete de yoga com um pano úmido e sabão suave após cada uso para mantê-lo limpo.
- Permita que o tapete de yoga seque completamente ao ar antes de enrolá-lo para guardar.
- Evite expor o tapete de yoga à luz solar direta por períodos prolongados para evitar desbotamento ou danos.

Especificações do Produto:

- **Material:** NBR
- **Espessura:** 1 cm
- **Máximo de Peso do Usuário:** Não aplicável
- **Máximo de Peso de Treino:** Não aplicável
- **Peso Total:** 4,5 kg
- **Dimensões:** 183801cm

AL - UDHËZIME PËR PËRDORIM

Shërbimi për klientët: Për çdo pyetje ose ndihmë, ju lutemi kontaktoni:

- **Uebajti:** www.fitpaddy.com
- **Email:** customercare@fitpaddy.com

Adresa e prodhuesit:
FITPADDY Srl
Via dell'Artigianato 17
20835 - Muggiò (MB)
Itali

Fusha e aplikimit:
Tapeti i jogës është i përshtatshëm për përdorim brenda dhe jashtë.

Udhëzime për siguri:

- Përdorni tapetin e jogës sipas udhëzimeve për të parandaluar lëndimet.
- Mbanjeni tapetin e jogës larg fëmijëve dhe sigurohuni që të ruhet në mënyrë të sigurt jashtë tyre kur nuk është në përdorim.

Ulojet e ushtrimeve dhe pozicionimi biomekanik:
Tapeti i jogës ofron një sipërfaqe të rehatshme dhe të pakapshme për pozicionet dhe ushtrimet e ndryshme të jogës.

- Pozicionet mund të përfshijnë pozicione në këmbë, ulje dhe rënje, si dhe ushtrime për balancën dhe për zgjatjen. Sigurohuni që pozicionimi biomekanik të jetë i duhur:
 - Vendosni tapetin e jogës në një sipërfaqe të sheshtë dhe të qëndrueshme.
 - Mbanini një përputhje të duhur të trupit gjatë çdo pozicioni ose ushtrimi.

Kujdesi për pajisjet e rregullimit:
Sigurohuni që tapeti i jogës të jetë vendosur saktësisht dhe të mos ketë asnjë bllokim ose përtypje për të parandaluar rrezimin ose shëqerputjen.

Kujdesi dhe mirëmbajtja:

- Pastroini rregullisht tapetin e jogës me një leckë të lagur dhe sapun të butë pas çdo përdorimi për të ruajtur pastërtinë e tij.
- Lejoni që tapeti i jogës të thatet plotësisht para se ta rrotulloni për të ruajtur.
- Evitoni ekspozimin e drejtpërdrejtë të tapetit të jogës ndaj diellit për periudha të zgjatura për të parandaluar zbardhjen ose dëmtimin.

Specifikat e produktit:

- **Material:** NBR
- **Trashësia:** 1 cm
- **Masa maksimale e përdoruesit:** Jo e zbatueshme
- **Masa maksimale e trajnimit:** Jo e zbatueshme
- **Masa totale:** 4,5 kg
- **Dimensionet:** 183801cm

