

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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 uitglijden 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

## 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 γόγκα ματ είναι κατάλληλο για χρήση εντός και εκτός χώρου.

**Οδηγίες Ασφαλείας:**

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

**Τύποι Ασκήσεων και Βιομηχανική Θέση:**

Το γόγκα ματ παρέχει μια άνετη και μη γλιστρώδη επιφάνεια για διάφορες θέσεις και ασκήσεις γόγκα.

- Οι θέσεις μπορεί να περιλαμβάνουν στάσεις όρθιες, καθιστές και ανακλινόμενες, καθώς και ασκήσεις ισορροπίας και εκτεταμένου. Βεβαιωθείτε για τη σωστή βιομηχανική θέση:
  - Τοποθετήστε το γόγκα 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 γόγκα ματ είναι σωστά τοποθετημένο και δεν έχει καμία ρυτίδα ή πτυχώσεις για να αποφευχθεί η σύγκρουση ή η ολίσθηση.

**Προειδοποίηση για την Ελεύθερη Εξοπλισμού:**

Αν χρησιμοποιείτε το γόγκα ματ σε εξωτερικούς χώρους, βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι απαλλαγμένη από αιχμηρά αντικείμενα ή ερείπια για να αποφευχθεί η ζημιά στο ματ.

**Φροντίδα και Συντήρηση:**

- Καθαρίζετε το γόγκα ματ τακτικά με ένα υγρό πανί και μαλακό σαπούνι μετά από κάθε χρήση για να διατηρήσετε την καθαριότητά του.
- Αφήνετε το γόγκα ματ να στεγνώσει πλήρως στον αέρα πριν το τυλίξετε για αποθήκευση.
- Αποφεύγετε την έκθεση του γόγκα ματ στο άμεσο ηλιακό φως για μεγάλα χρονικά διαστήματα για να αποφεύγετε 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.

## 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
- **Massa corporelle maximale de l'utilisateur :** Non applicable
- **Massa d'entraînement maximale :** Non applicable
- **Massa 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 resbalões.

**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

## 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 protidrnsno 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

## HR - UPUTE ZA UPOTREBU

**Korisnička podrška:** Za sva pitanja ili pomoć, molimo kontaktirati:

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

**Adresa proizvođača:**

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

