VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODEL:HM-559N; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

Thank you very much for choosing this Yoga Stand Frame . Please read all of the instructions before using it.The information will help you achieve the best possible results.

INTRODUCTION

Safety is a priority at all times. No amount of care or knowledge can eliminate all risks in aerial activities. Follow all instructions in this manual to get the best results from your Yoga Stand Frame.

If you have ANY questions – before you assemble, install or use your Yoga Stand Frame – contact your point of purchase, or VEVOR. VEVOR and its distributors and affiliates cannot be held responsible for any damage to property or injury to persons or third parties during the use of this product. You are responsible for any damage to property or injury to persons or third party during use or assembly of this product.

BY REMOVING THIS PRODUCT FROM ITS PACKAGING AND/OR ANY USE OF THE PRODUCT, YOU CONFIRM ACCEPTANCE OF THE ABOVE WARNINGS AND THE USER'S RESPONSIBILITY IN USING THE PRODUCT. VEVOR CANNOT BE RESPONSIBLE FOR INJURIES OR DAMAGE RESULTING FROM THE USE OR MISUSE OF THIS PRODUCT
IF YOU DO NOT ACCEPT THE TERMS ABOVE, THEN: DO NOT REMOVE THE Yoga Stand Frame FROM ITS PACKAGING OR ATTEMPT TO ASSEMBLE, INSTALL OR USE THE PRODUCT.

Contact your point of purchase to arrange a return & refund (shipping costs may still apply). The product must be returned unused & in its fully packaged state.

⚠

CAUTION: Take note that carpet, wooden, uneven or sprung floors can affect the stability of this product. Do not use on uneven ground.
CAUTION: Never undo any of the screws unless you are explicitly told to do so in the instruction manual.

Before Using This Frame:

Misusing this product can be dangerous, not only to the user but also to property and anyone close to the Yoga Stand Frame. The use of a Yoga Stand Frame is always at the user's discretion, and it is the user's responsibility to check that the Yoga Stand Frame is installed correctly and safely before use. We recommend consulting a professional rigger with any questions about hardware compatibility. The Yoga Stand Frame should be used in conjunction with a safety mat (purchased separately). Aerial exercise is extremely physical and uses muscles that you may not have used before, and therefore if you are not warmed up, muscle damage, strains and injury can occur. Before using the Yoga Stand Frame, it is mandatory to warm up and, after use, to cool down. It is highly recommended that before you use your Yoga Stand Frame, you attend classes to learn the basic moves. Never try moves beyond your ability without an instructor. If at any time whilst using your Yoga Stand Frame you feel uncomfortable, your muscles hurt, or you are short of breath – take a break. Always rest between moves & exercise sensibly, if you experience any health issues, seek medical advice.

What to Wear

Avoid loose-fitting clothing. It is important to wear clothing that covers the backs of your knees. Long hair should be tied back. Aerial fitness is generally done in bare feet, as this gives you the best grip. Wear a top that can be tucked in to give your back protection or a bodysuit. Long stretch pants, such as leggings and a tight-fitting top, are suggested. Shorts or vest tops are not recommended, and loose clothing may get in the way. Jewelry and watches should not be worn.

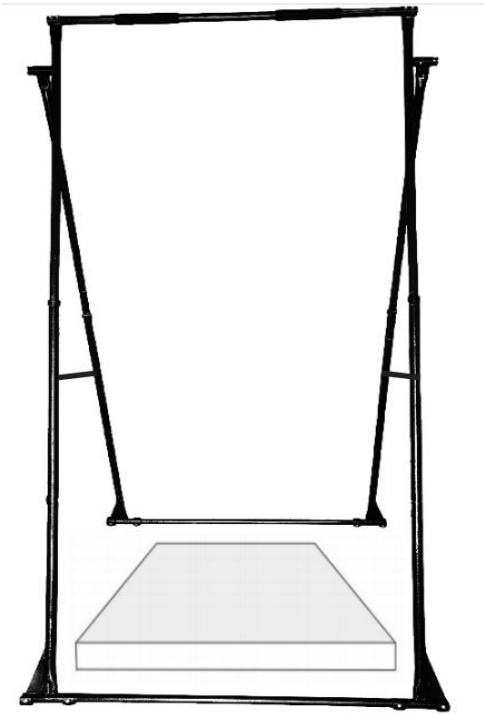
Features:

- Adjustable/Multiple Heights - can be extended with telescopic legs and used indoors or outdoors.
- Quick Assembly – all pieces can be stored safely in multi-piece bags.
- Multi-Discipline – swap between different apparatus such as silks, (static) trapeze, hammock and hoop!
- Portability – Lightweight frame allows the user to transport easily.

Safety Tips:

Below are a few safety tips we recommend when trying any type of Aerial Fitness.

- When learning any aerial fitness, you must use a Mat under your apparatus.
- Make sure you always have a spotter, especially when trying harder moves and flips.
- Always train under an in-person professional. Books, YouTube and videos are a great source of inspiration in addition to in-person instruction.
- Check your equipment before use. Always check your equipment to make sure damage has not occurred at any time, and that everything is tight/locked.



Safety Mat is ALWAYS required for use under aerial equipment. Safety mats sold separately.

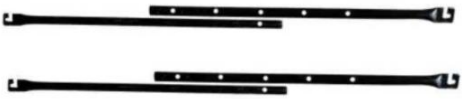
WARNING: ADULT SUPERVISION REQUIRED. Do not leave child unattended. Avoid sharp objects. CHECK DAILY FOR DAMAGE. Discontinue use if frayed or broken. No standing or jumping. Keep away from hard surfaces.

ATTENTION: Surveillance d'un adulte requise. Ne laissez pas l'enfant sans surveillance. Évitez les objets tranchants. Vérifiez tous les jours pour les dommages. Cesser l'utilisation si effiloché ou cassé. Pas debout ou sauter. Tenir à l'écart des surfaces dures.

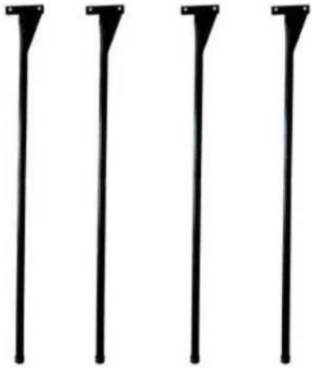
PART LIST



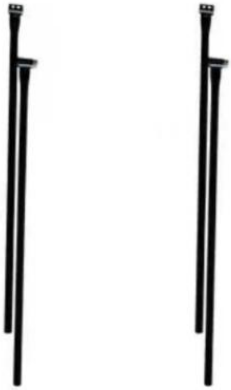
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）





D-type buckle *4
Open-end wrench *1
L-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Note: The following accessories are only included with models HM-559KT6R and HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Checking the Parts

Please check the contents of your Yoga Stand Frame. If anything is missing or damaged, please contact your point of purchase. Please study the contents and the part descriptions in the diagram as these are used throughout the instruction manual and are important for installation. Please also try using the parts before assembling, it is important that you understand how they work.
Remove the parts and place them in the space where assembly will take place.

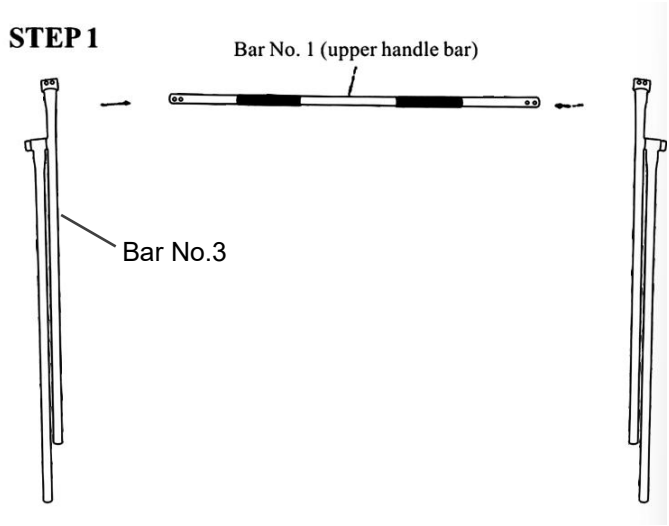
Load Limit

The Yoga Stand Frame is rated up to 100kg/220lbs at a 2:1 safety factor (minimal ratio) for standard aerial use. The Yoga Stand Frame has a weight capacity of 200kg. Standard aerial use includes Silks, Hammock, Static Trapeze, and Hoop. The Yoga Stand Frame is not to be used for any swinging discipline, or aerial ‘drops’ . Spinning requires the proper use of an aerial-rated Swivel.

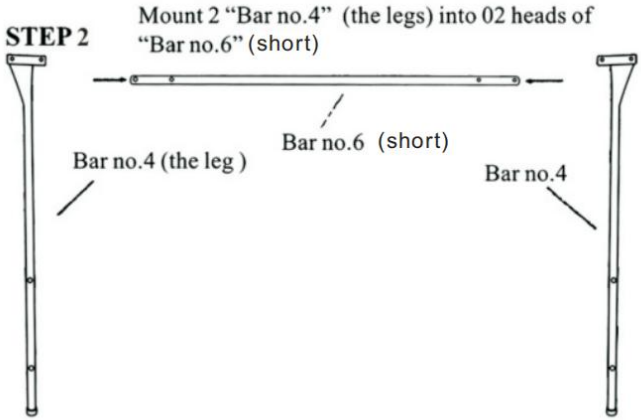
Installation steps

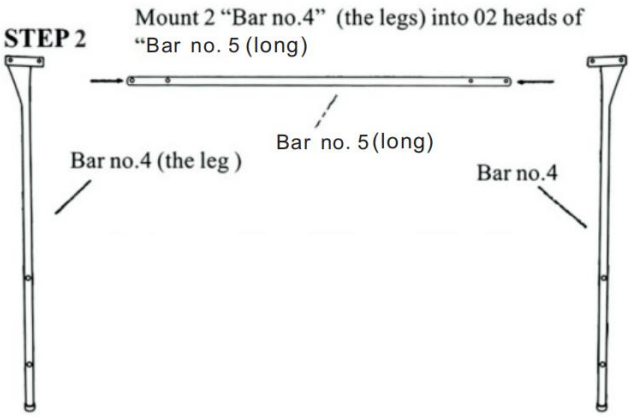
when assembled,To be prepared, find a large space, preferably outdoors. It is highly recommended that two people assemble the frame together. After use, please do not expose the product to the outdoors for a long time, which will affect the appearance quality and service life of the product.

STEP1. Install the top crossbar and the vertical bar assemblies on both sides withe the short screw.



STEP2. Install the vertical pipe and the leg horizontal pipe.

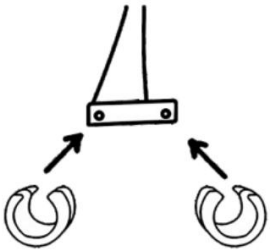




STEP3. Install rubber foot pads with long screw.

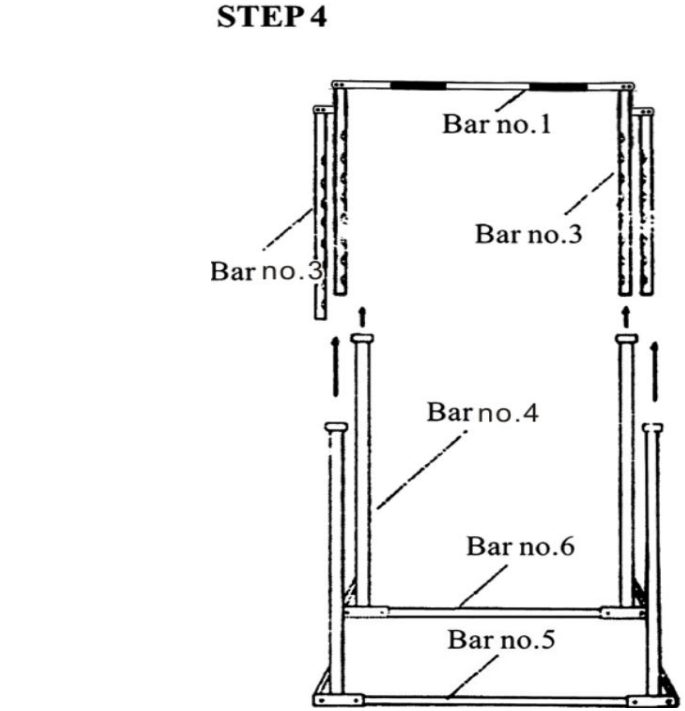
AT STEP 3

Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping

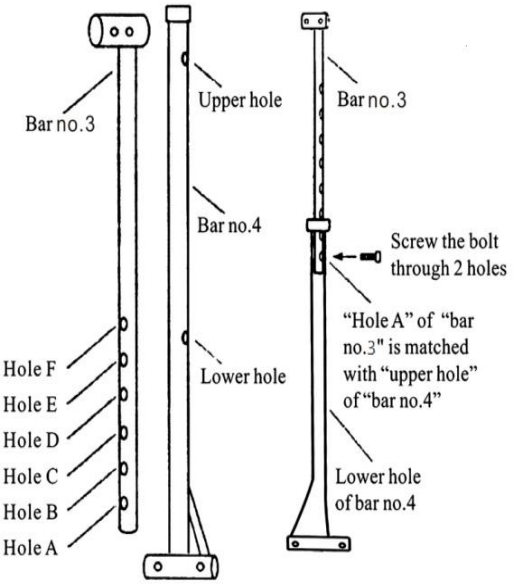


Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

STEP4. Install the completed components as shown in the following figure.





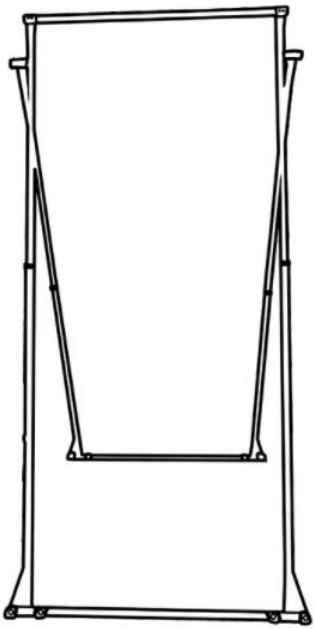


In the phase 1. adjust the height of the “bar no.1” as follows:
+ If the highest people is from1m75 to lm 85 tall: match “upper hole” of“bar no.4 ” with “hole A” of“ bar no.3” then screw the bolt through them
+ If the highest people is fromlm65 to lm 75 tall: match “upper hole” of“bar no.4 ” with “hole B”of“bar no.3”
+ If the highest people is from1m55 to 1m 65 tall: match “upperhole” of“bar no.4 ” with “hole C”of“ bar no.3”

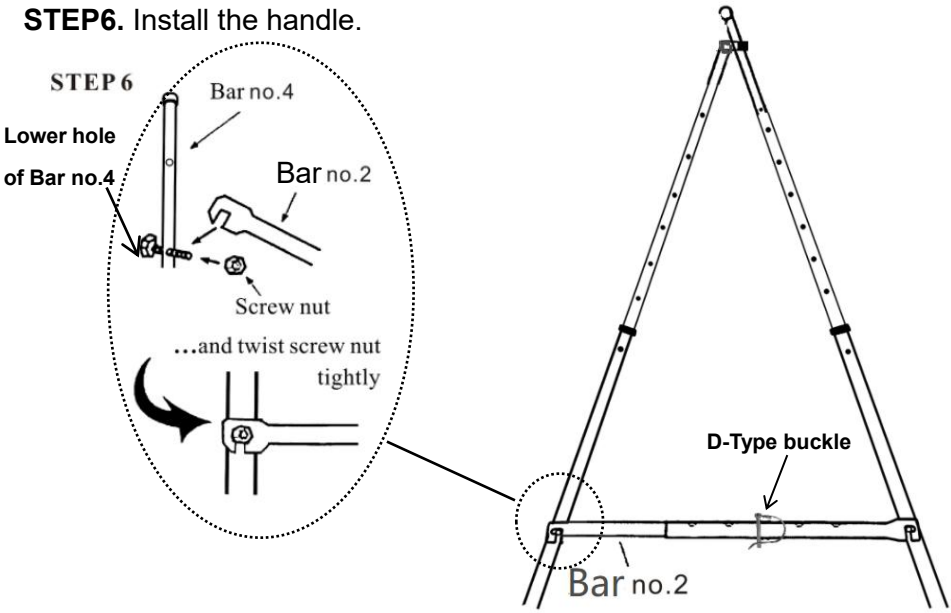
STEP5. Build the frame with short screws, as shown in the picture.

STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: “Install the lower handle bar”



STEP6. Install the handle.

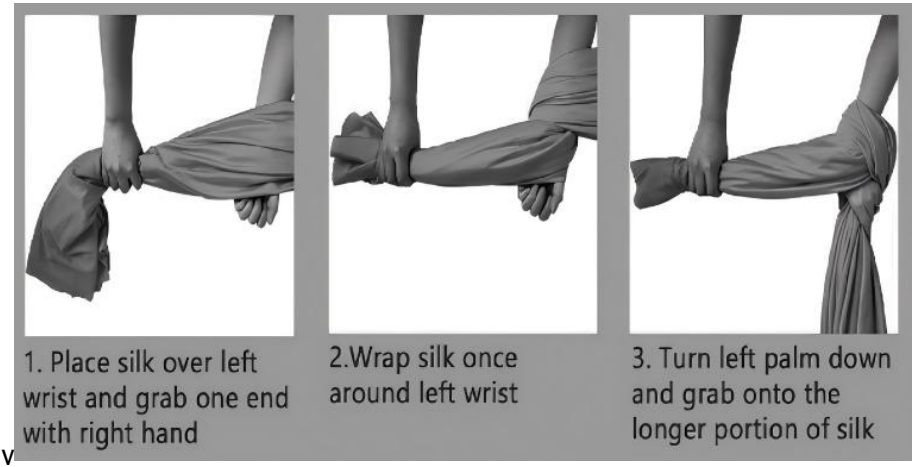


Final Set-Up

The Yoga Stand Frame is now assembled and ready to be used. Sandbags can be used around the legs when assembled for added stability

Here are some renderings of using and matching yoga camisoles (Note: Yoga underwear and related accessories are only included in models HM-559KT6R and HM-559KT6G)




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



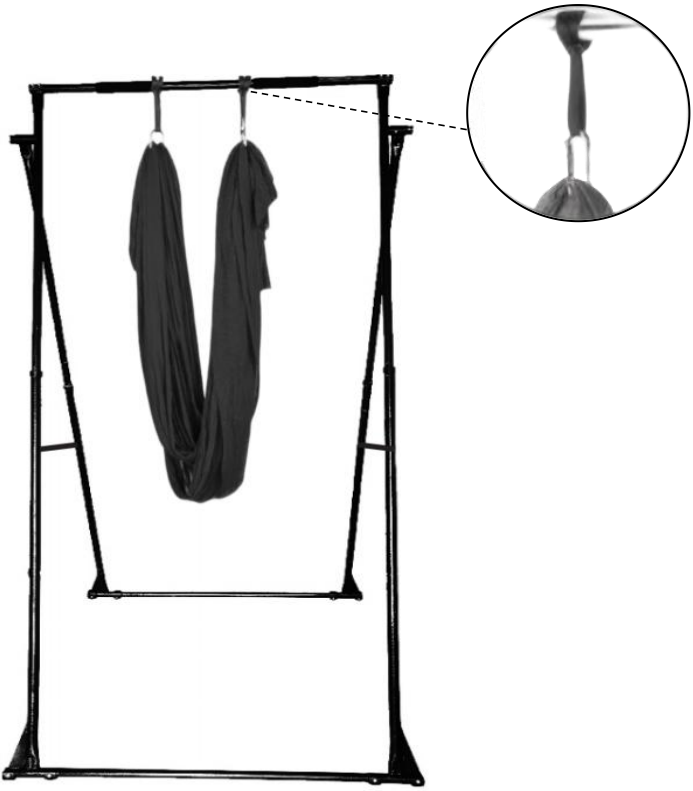
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Storage and Care

The Yoga Stand Frame may be used outdoors, but it is susceptible to rust and corrosion. For short periods, it can be covered with a tarp overnight to prevent weathering. We recommend taking down and storing it inside when not in us.

If you have any questions, please contact your point of purchase.

Manufacturer: Yongkang hanmu fitness equipment co. Ltd.
Address: 3rd Floor No.146 nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang China 321307.
Imported to AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australia
Imported to USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

CADRE DE SUPPORT DE YOGA

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODÈLE : HM-559N ; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





Ceci est le mode d'emploi d'origine. Veuillez lire attentivement l'intégralité du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement ce manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser de ne pas vous informer ultérieurement des mises à jour technologiques ou logicielles de notre produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi ceci Support de yoga . Veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation. Ces informations vous aideront à obtenir les meilleurs résultats possibles.

INTRODUCTION

La sécurité est une priorité de tous les instants. Aucun soin ni aucune connaissance ne peuvent
Éliminez tous les risques liés aux activités aériennes. Suivez toutes les instructions de ce manuel pour optimiser l'utilisation de votre support de yoga.

Pour toute question avant d'assembler, d'installer ou d'utiliser votre support de yoga, veuillez contacter votre point de vente ou VEVOR. VEVOR, ses distributeurs et sociétés affiliées ne peuvent être tenus responsables des dommages matériels ou corporels causés à des tiers lors de l'utilisation de ce produit. Vous êtes responsable de tout dommage matériel ou corporel causé à des tiers lors de l'utilisation ou de l'assemblage de ce produit.

EN RETIRANT CE PRODUIT DE SON EMBALLAGE ET/OU EN UTILISANT CE PRODUIT EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS CONFIRMEZ VOTRE ACCEPTATION DES AVERTISSEMENTS CI-DESSUS ET VOTRE RESPONSABILITÉ. VEVOR NE PEUT ÊTRE TENU RESPONSABLE DES BLESSURES OU DOMMAGES RÉSULTANT DE L'UTILISATION, MAUVAISE OU NON, DE CE PRODUIT.
SI VOUS N'ACCEPTEZ PAS LES CONDITIONS CI-DESSUS, ALORS : NE RETIREZ PAS LE CADRE DU SUPPORT DE YOGA DE SON EMBALLAGE ET N'ESSAYEZ PAS D'ASSEMBLER, D'INSTALLER OU D'UTILISER LE PRODUIT.

Contactez votre point de vente pour organiser un retour et un remboursement (des frais de livraison peuvent s'appliquer). Le produit doit être retourné inutilisé et dans son emballage d'origine.

⚠

ATTENTION : Veuillez noter que la moquette, le bois, les sols irréguliers ou

les sols à ressorts peuvent affecter la stabilité de ce produit. Ne pas utiliser sur un sol irrégulier.
ATTENTION : Ne dévissez jamais aucune des vis, sauf indication contraire explicite dans le manuel d'instructions.

Avant d'utiliser ce cadre :

Une mauvaise utilisation de ce produit peut être dangereuse, non seulement pour l'utilisateur, mais aussi pour les biens et toute personne se trouvant à proximité du support de yoga . L'utilisation d'un support de yoga est toujours à la discrétion de l'utilisateur. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de vérifier que le cadre du support de yoga est correctement installé et sécurisé avant utilisation. Nous recommandons de consulter un installateur professionnel pour toute question concernant la compatibilité du matériel. Le cadre du support de yoga doit être utilisé avec un tapis de sécurité (vendu séparément). Les exercices aériens sont extrêmement physiques et sollicitent des muscles que vous n'avez peut-être pas sollicités auparavant . Par conséquent, si vous n'êtes pas échauffé , des lésions musculaires, des foulures et des blessures peuvent survenir. Avant d'utiliser le support de yoga, il est impératif de s'échauffer et, après utilisation, de récupérer. Il est fortement recommandé de suivre des cours avant d'utiliser votre support de yoga pour apprendre les mouvements de base. N'essayez jamais Vous dépassez vos capacités sans instructeur. Si, à tout moment, pendant l'utilisation de votre support de yoga, vous ressentez une gêne, des douleurs musculaires ou un essoufflement, faites une pause. Reposez-vous toujours entre les mouvements et pratiquez l'exercice avec modération. En cas de problème de santé, consultez un médecin.

Que porter

Évitez les vêtements amples. Il est important de porter des vêtements qui couvrent l'arrière des genoux. Les cheveux longs doivent être attachés. Le fitness aérien se pratique généralement pieds nus , ce qui offre une meilleure adhérence. Portez un haut rentrant pour protéger votre dos ou un body. Il est conseillé de porter des pantalons extensibles , comme des leggings, et un haut moulant . Les shorts et les débardeurs sont déconseillés, et les vêtements amples peuvent gêner. Le port de bijoux et de montres est déconseillé.

Caractéristiques:

● Hauteurs réglables/multiples - peut être étendu avec des pieds télescopiques et utilisé à l'intérieur ou à l'extérieur.

● Assemblage rapide – toutes les pièces peuvent être stockées en toute sécurité dans des sacs multi-pièces.

● Multidiscipline – alternez entre différents appareils tels que les soies, le trapèze (statique), le hamac et le cerceau !

● Portabilité – Le cadre léger permet à l'utilisateur de le transporter facilement.

Conseils de sécurité :

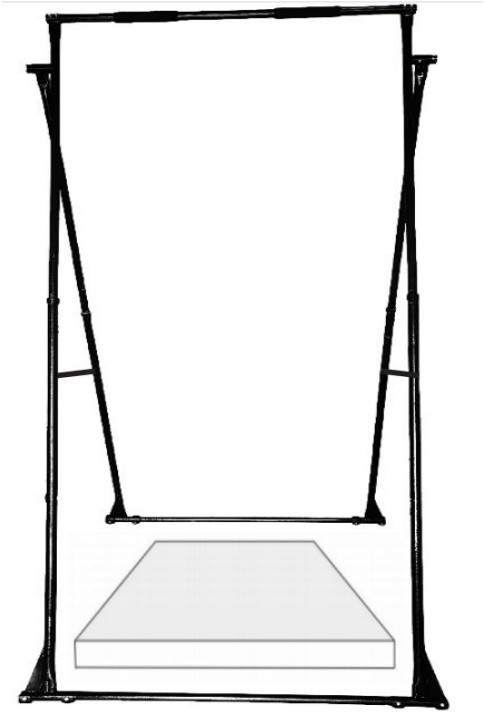
Vous trouverez ci-dessous quelques conseils de sécurité que nous recommandons lorsque vous essayez tout type de fitness aérien.

• Lorsque vous apprenez un fitness aérien , vous devez utiliser un tapis sous votre appareil.

• Assurez-vous d'avoir toujours un observateur, surtout lorsque vous essayez des mouvements et des sauts plus difficiles.

• Entraînez-vous toujours avec un professionnel en présentiel. Les livres, YouTube et les vidéos sont une excellente source d'inspiration, en complément des cours en présentiel.

• Vérifiez votre équipement avant utilisation. Vérifiez toujours qu'il n'a subi aucun dommage et que tout est bien verrouillé.



Un tapis de sécurité est indispensable sous les engins aériens. Tapis de sécurité vendus séparément.

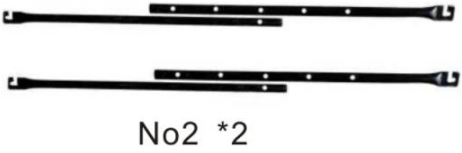
AVERTISSEMENT : SURVEILLANCE D'UN ADULTE OBLIGATOIRE. Ne pas laisser l'enfant sans surveillance. Éviter les objets tranchants. VÉRIFIER QUOTIDIENNEMENT L'ÉTAT DES DÉGÂTS. Cesser l'utilisation en cas d'usure ou de casse. Ne pas se tenir debout ni sauter. Tenir à l'écart des surfaces dures.

ATTENTION : Surveillance d'un adulte requise. Ne laissez pas l'enfant sans surveillance. Évitez les objets tranchants. Vérifiez tous les jours pour les dommages. Cesser l'utilisation si effiloché ou cassé. Pas debout ou sauter. Tenir à l'écart des surfaces dures.

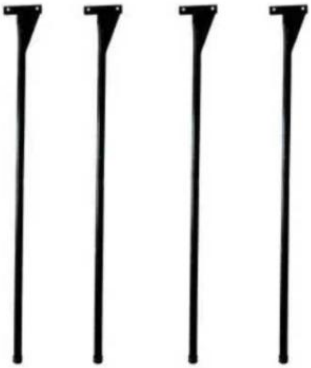
PART LIST



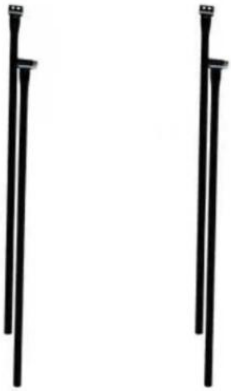
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



E-type buckle *4
Open-end wrench *1
M-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Note: Les accessoires suivants sont uniquement inclus avec les modèles HM-559KT6R et HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Vérification des pièces

Veuillez vérifier le contenu de votre cadre de support de yoga . Si un élément est manquant ou endommagé, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez étudier le contenu et les descriptions des pièces sur le schéma, car elles sont utilisées tout au long du manuel d'instructions et sont importantes pour l'installation. Veuillez également essayer les pièces avant l'assemblage ; il est important de bien comprendre leur fonctionnement. Retirez les pièces et placez-les dans l’espace où l’assemblage aura lieu.

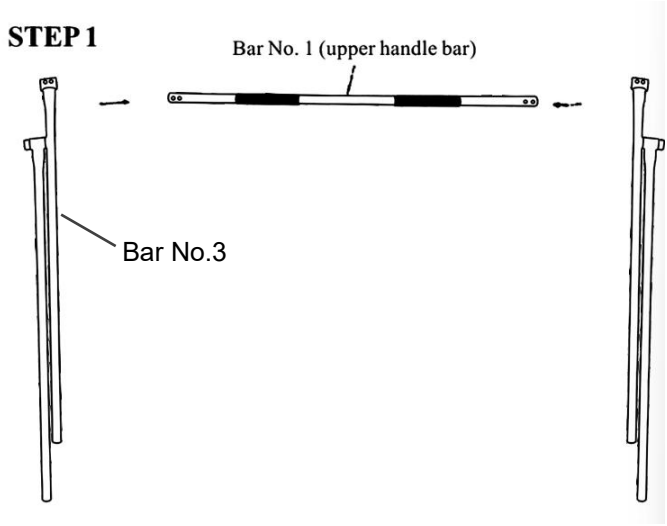
Limite de charge

Le cadre du support de yoga est conçu pour une utilisation aérienne standard jusqu'à 100 kg (220 lb) avec un coefficient de sécurité minimal de 2 :1. Il a une capacité de charge de 200 kg. Les utilisations aériennes standard incluent les tissus, le hamac, le trapèze statique et le cerceau. Le cadre du support de yoga ne doit pas être utilisé pour le balancement. discipline, ou « drops » aériens. Le spinning nécessite l'utilisation appropriée d'un émerillon aérien .

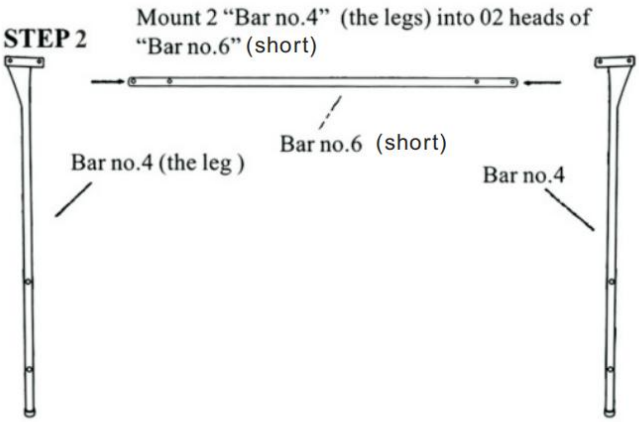
Étapes d'installation

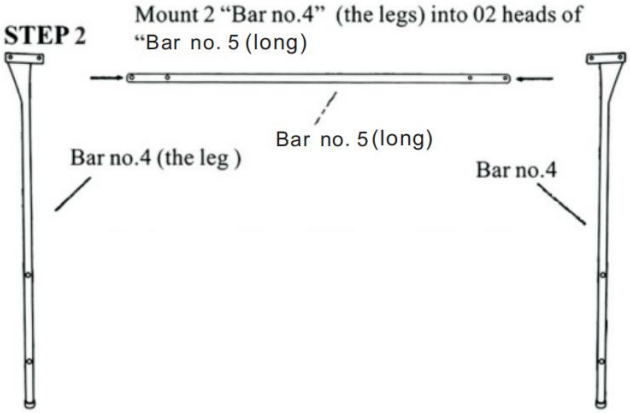
Une fois assemblé, prévoyez un grand espace, de préférence à l'extérieur. Il est fortement recommandé d'être à deux pour assembler le cadre. Après utilisation, évitez toute exposition prolongée du produit à l'extérieur, car cela pourrait affecter son aspect et sa durée de vie.

ÉTAPE 1. Installez la barre transversale supérieure et les assemblages de barres verticales des deux côtés avec une vis courte **.**



ÉTAPE 2. Installez le tuyau vertical et le tuyau horizontal du pied **.**

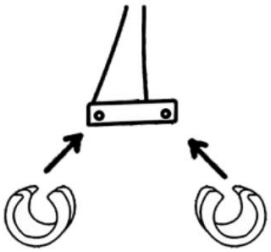




ÉTAPE 3. Installez les patins en caoutchouc avec une longue vis **.**

AT STEP 3

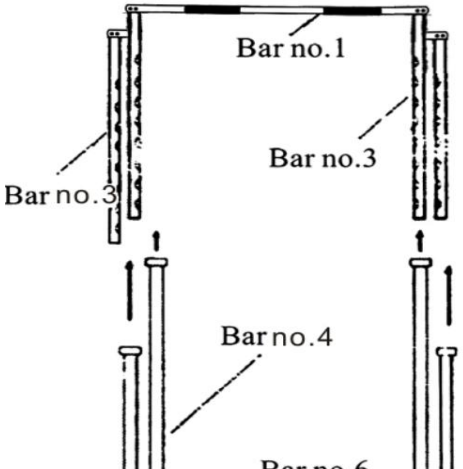
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping



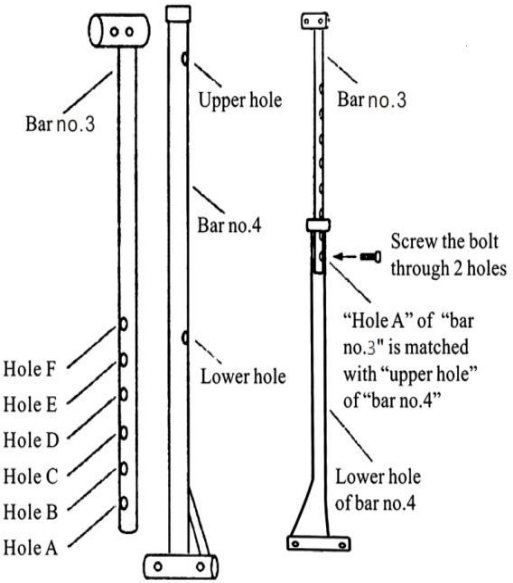
Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

ÉTAPE 4. Installez les composants terminés comme indiqué dans la figure suivante **.**

STEP 4







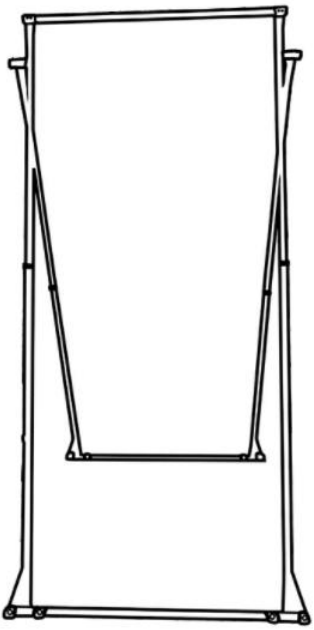
Dans la phase 1. ajuster la hauteur de la « barre n°1 » comme suit :
+ Si la personne la plus grande mesure entre 1m75 et 1m85 : correspond à « supérieur » trou » de la « barre n°4 » avec « trou A" de la "mesure n°3" puis vissez le boulon à travers eux
+ Si la personne la plus grande mesure entre LM65 et LM75 : correspond à « supérieur » trou" de la "barre n°4" avec "trou B" de la "barre n°3"
+ Si la personne la plus grande mesure entre 1m55 et 1m65 : faites correspondre le « trou supérieur » de la « barre n°4 » avec le « trou C » de la « barre n°3 »

ÉTAPE 5. Construisez le cadre avec des vis courtes, comme indiqué sur l'

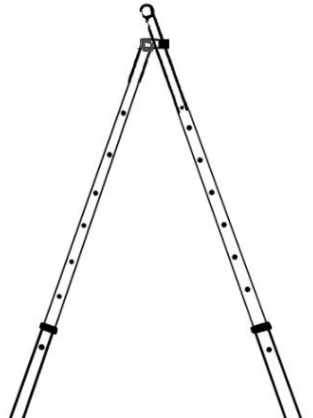
image .

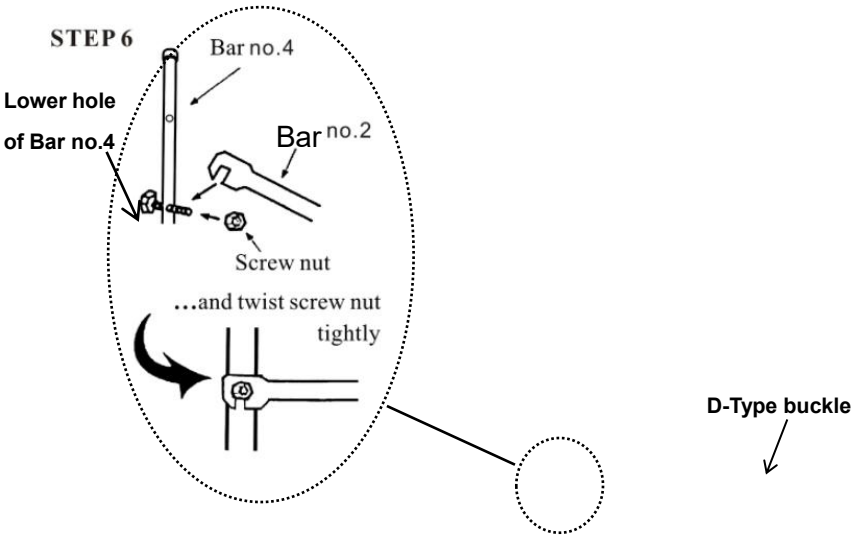
STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: “Install the lower handle bar”



ÉTAPE 6. Installez la poignée **.**



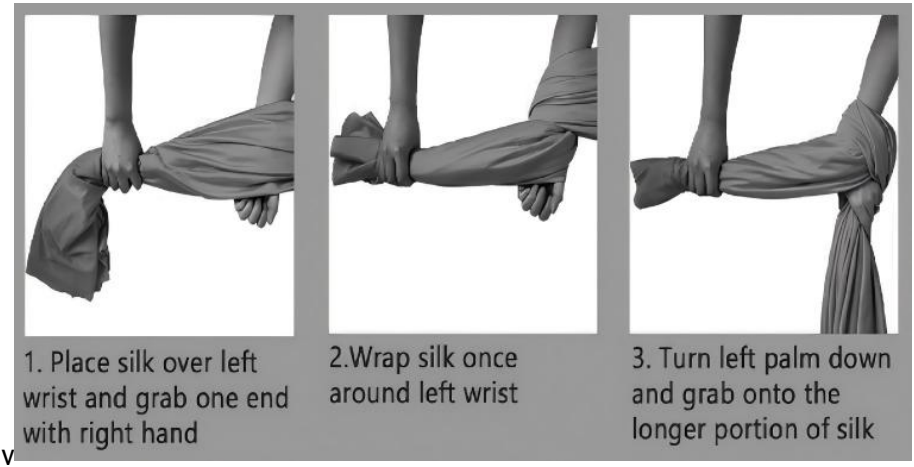


Configuration finale

Le support de yoga est maintenant assemblé et prêt à l'emploi. Des sacs de sable peuvent être placés autour des pieds une fois assemblés pour plus de stabilité.

Voici quelques rendus d'utilisation et d'association de camisoles de yoga (Remarque : les sous-vêtements de yoga et les accessoires associés ne sont inclus que dans les modèles HM-559KT6R et HM-559KT6G)




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



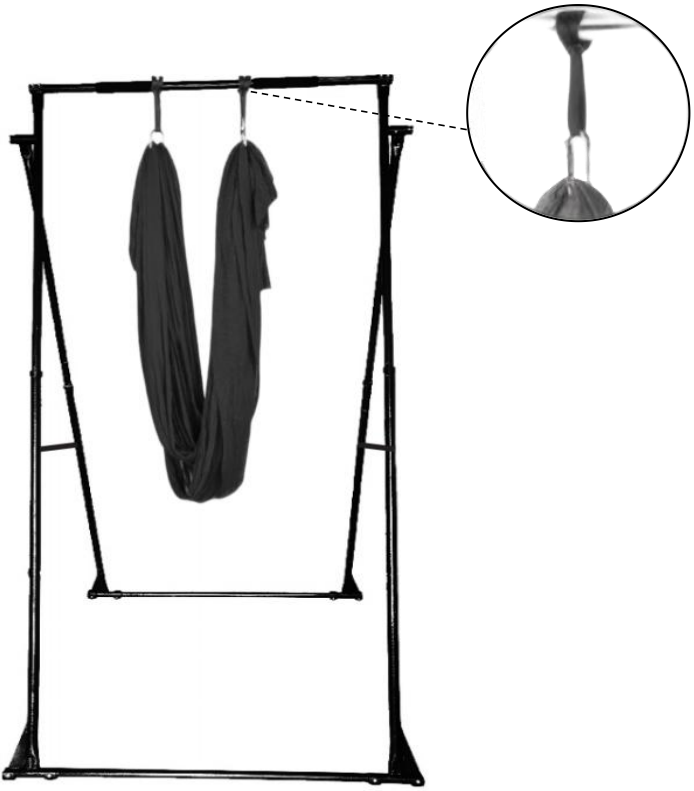
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Stockage et entretien

Le support de yoga peut être utilisé en extérieur, mais il est sensible à la rouille et à la corrosion. Pour de courtes périodes , il peut être recouvert d'une bâche pendant la nuit. Protège des intempéries. Nous vous recommandons de le démonter et de le ranger à l'intérieur lorsqu'il n'est pas utilisé .

Si vous avez des questions, veuillez contacter votre point d'achat.

Fabricant: Yongkang Hanmu Fitness Equipment Co. Ltd.
Adresse: 3ème étage n°146 nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang Chine 321307 .
Importé en Australie : SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET, ASTWOOD NSW 2122 Australie
Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Lieu, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA-STÄNDERRAHMEN

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODELL: HM-559N ; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts hängt vom gelieferten Produkt ab. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Sie nicht erneut über Technologie- oder Software-Updates informieren.

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Yoga-Ständerrahmen . Bitte lesen Sie vor der Verwendung alle Anweisungen. Die Informationen helfen Ihnen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

INTRODUCTION

Sicherheit hat stets Priorität. Keine Sorgfalt und kein Wissen können Beseitigen Sie alle Risiken bei Aktivitäten in der Luft. Befolgen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, um die besten Ergebnisse mit Ihrem Yoga-Standrahmen zu erzielen.

Wenn Sie Fragen haben – bevor Sie Ihren Yoga-Ständer montieren, installieren oder verwenden – wenden Sie sich an Ihre Verkaufsstelle oder an VEVOR. VEVOR und seine Vertriebspartner und verbundenen Unternehmen können nicht für Sachschäden oder Verletzungen von Personen oder Dritten während der Verwendung dieses Produkts verantwortlich gemacht werden. Sie sind für alle Sachschäden oder Verletzungen von Personen oder Dritten während der Verwendung oder Montage dieses Produkts verantwortlich.

DURCH DAS ENTNEHMEN DIESES PRODUKTS AUS DER VERPACKUNG UND/ODER DIE VERWENDUNG DES MIT DEM PRODUKT BESTÄTIGEN SIE DIE AKZEPTANZ DER OBEN GENANNTEN WARNHINWEISE UND DIE VERANTWORTUNG DES BENUTZERS BEI DER VERWENDUNG DES PRODUKTS. VEVOR KANN NICHT FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN VERANTWORTLICH SEIN, DIE AUS DER VERWENDUNG ODER DEM MISSBRAUCH DIESES PRODUKTS RESULTIEREN
WENN SIE DIE OBEN GENANNTEN BEDINGUNGEN NICHT AKZEPTIEREN, DANN: NEHMEN SIE DEN Yoga-Ständerrahmen NICHT AUS DER VERPACKUNG UND VERSUCHEN SIE NICHT, DAS PRODUKT ZU MONTIEREN, ZU INSTALLIEREN ODER ZU VERWENDEN.

Wenden Sie sich an Ihre Verkaufsstelle, um eine Rückgabe und Rückerstattung zu vereinbaren (es können weiterhin Versandkosten anfallen). Das Produkt muss unbenutzt und vollständig verpackt zurückgegeben werden.

⚠

VORSICHT: Beachten Sie, dass Teppich-, Holz-, unebene oder federnde Böden die Stabilität dieses Produkts beeinträchtigen können. Nicht auf unebenem Boden verwenden.

ACHTUNG: Lösen Sie niemals eine der Schrauben, es sei denn, Sie werden in der Bedienungsanleitung ausdrücklich dazu aufgefordert.

Vor der Verwendung dieses Rahmens:

Der Missbrauch dieses Produkts kann nicht nur für den Benutzer, sondern auch für Eigentum und Personen in der Nähe des Yoga-Standrahmens gefährlich sein . Die Verwendung eines Yoga-Standrahmens liegt immer im Ermessen des Benutzers und es ist die Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, vor Gebrauch zu überprüfen, ob der Yoga-Standrahmen korrekt und sicher installiert ist. Wir empfehlen , bei Fragen zur Hardware-Kompatibilität einen professionellen Rigger zu konsultieren. Der Yoga-Standrahmen sollte in Verbindung mit einer Sicherheitsmatte (separat erhältlich) verwendet werden. Luftübungen sind extrem körperlich und beanspruchen Muskeln, die Sie möglicherweise noch nie zuvor benutzt haben . Wenn Sie nicht aufgewärmt sind , können Muskelschäden, Zerrungen und Verletzungen auftreten. Vor der Verwendung des Yoga-Standrahmens ist es zwingend erforderlich, sich aufzuwärmen und nach der Verwendung abzukühlen. Es wird dringend empfohlen, vor der Verwendung des Yoga-Standrahmens Kurse zu besuchen, um die Grundbewegungen zu erlernen. Versuchen Sie niemals Ohne Anleitung können Sie Bewegungen ausführen, die Ihre Fähigkeiten übersteigen. Sollten Sie sich während der Benutzung Ihres Yoga-Ständers unwohl fühlen, Ihre Muskeln schmerzen oder Sie kurzatmig werden, machen Sie eine Pause. Machen Sie zwischen den Bewegungen immer Pausen und trainieren Sie ausreichend. Bei gesundheitlichen Problemen suchen Sie einen Arzt auf.

Was man anziehen sollte

Vermeiden Sie weite Kleidung. Es ist wichtig, Kleidung zu tragen, die die Kniekehlen bedeckt. Lange Haare sollten zurückgebunden werden. Aerial Fitness wird in der Regel barfuß ausgeübt , da dies den besten Halt bietet. Tragen Sie ein

Oberteil, das Sie zum Schutz Ihres Rückens in die Hose stecken können, oder einen Body. Lange Es werden Stretchhosen wie Leggings und ein eng anliegendes Oberteil empfohlen . Shorts oder Trägershirts sind nicht zu empfehlen, da weite Kleidung im Weg sein kann. Schmuck und Uhren sollten nicht getragen werden.

Merkmale:

● Verstellbar/mehrere Höhen – kann mit Teleskopbeinen verlängert und im Innen- oder Außenbereich verwendet werden.

● Schnelle Montage – alle Teile können sicher in Mehrteilbeuteln aufbewahrt werden.

● Multidisziplinär – wechseln Sie zwischen verschiedenen Geräten wie Tüchern, (statischem) Trapez, Hängematte und Reifen!

● Tragbarkeit – Der leichte Rahmen ermöglicht dem Benutzer einen einfachen Transport.

Sicherheitstipps:

Nachfolgend finden Sie einige Sicherheitstipps, die wir Ihnen beim Ausprobieren jeglicher Art von Aerial Fitness empfehlen.

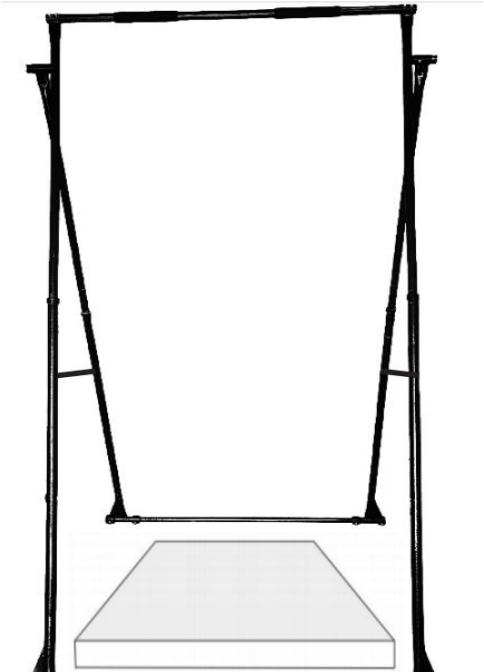
• Wenn Sie Luftfitness erlernen , müssen Sie eine Matte unter Ihrem Gerät verwenden.

• Stellen Sie sicher, dass Sie immer einen Spotter haben, insbesondere wenn Sie schwierigere Bewegungen und Saltos versuchen.

• Trainieren Sie immer unter der Anleitung eines professionellen Trainers.

Bücher, YouTube und Videos sind neben dem persönlichen Unterricht eine großartige Inspirationsquelle.

- Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung vor dem Gebrauch. Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung immer, um sicherzustellen, dass keine Schäden aufgetreten sind und dass alles fest/verriegelt ist.



Für den Einsatz unter Hubgeräten ist IMMER eine Sicherheitsmatte erforderlich. Sicherheitsmatten sind separat erhältlich.

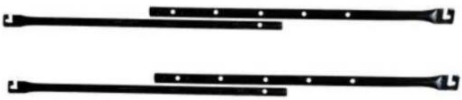
WARNUNG: AUFSICHT DURCH ERWACHSENE ERFORDERLICH. Kind nicht unbeaufsichtigt lassen. Scharfe Gegenstände vermeiden. TÄGLICH AUF SCHÄDEN PRÜFEN. Bei Beschädigungen oder Beschädigungen nicht mehr verwenden. Nicht stehen oder springen. Von harten Oberflächen fernhalten.

ACHTUNG: Überwachung durch einen Erwachsenen. Laissez pas l'enfant ohne Überwachung. Entfernen Sie die übertragenen Objekte. Überprüfen Sie alle Tage auf Ihr Schicksal. Beenden Sie die Verwendung, indem Sie es ausspülen oder in der Kasse aufbewahren. Pas debout ou sauter. Tenir à l'écart des surface dures.

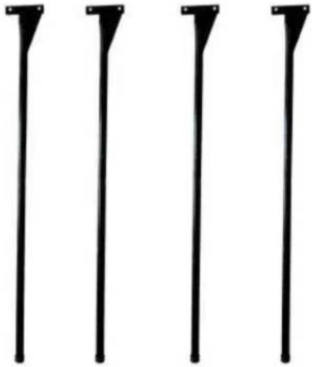
PART LIST



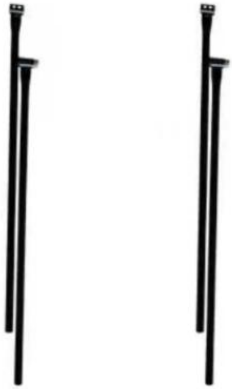
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



F-type buckle *4
Open-end wrench *1
N-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Notiz: Das folgende Zubehör ist nur bei den Modellen HM-559KT6R und HM-559KT6G enthalten.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Überprüfen der Teile

Bitte überprüfen Sie den Inhalt Ihres Yoga-Ständerrahmens . Sollte etwas fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte an Ihre Verkaufsstelle. Bitte beachten Sie den Inhalt und die Teilebeschreibungen in der Abbildung, da diese in der gesamten Bedienungsanleitung verwendet werden und für die Installation wichtig sind. Bitte testen Sie die Teile vor dem

Zusammenbau, um ihre Funktionsweise zu verstehen.

Entfernen Sie die Teile und legen Sie sie an den Ort, an dem die Montage stattfinden soll.

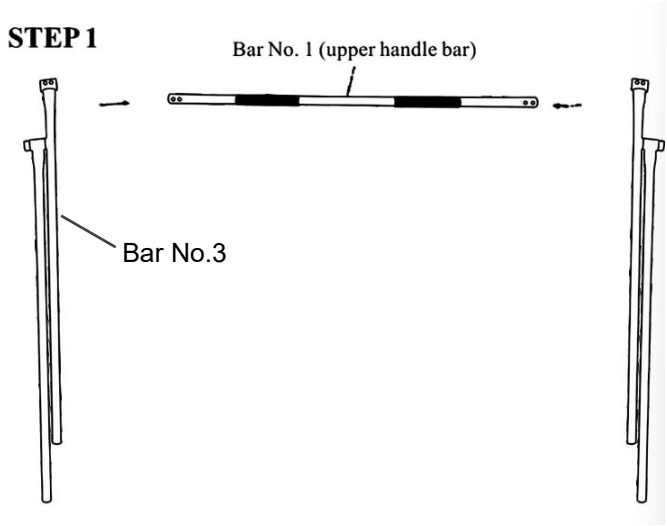
Belastungsgrenze

Der Yoga-Standrahmen ist für den Standard-Luftgebrauch mit einem Sicherheitsfaktor von 2 :1 (Minimalverhältnis) bis zu 100 kg/220 lbs belastbar . Der Yoga - Standrahmen hat eine Tragkraft von 200 kg. Der Standard-Luftgebrauch umfasst Tücher, Hängematten, statische Trapeze und Reifen. Der Yoga-Standrahmen ist nicht für Schwingübungen geeignet. Disziplin oder „Drops“ aus der Luft. Das Spinning erfordert die richtige Verwendung eines Wirbels mit Lufttauglichkeit .

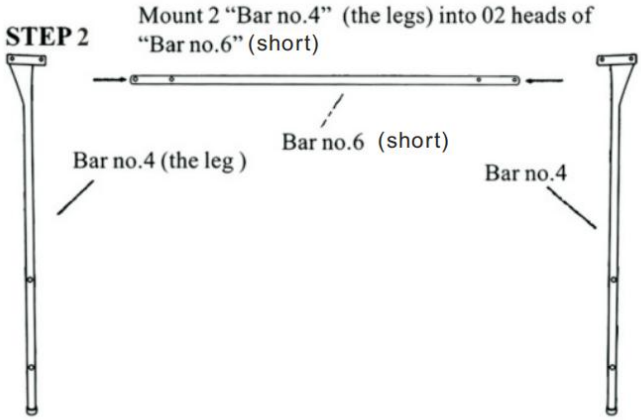
Installationsschritte

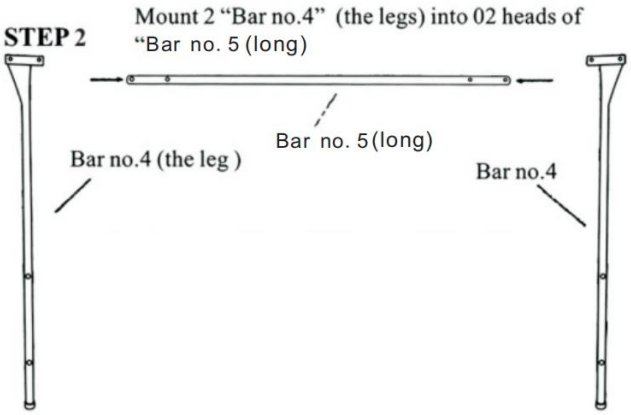
Für die Montage ist ein großer Platz, vorzugsweise im Freien, erforderlich. Es wird dringend empfohlen, den Rahmen von zwei Personen zusammenzubauen. Setzen Sie das Produkt nach Gebrauch nicht über längere Zeit im Freien aus, da dies die Optik und Lebensdauer des Produkts beeinträchtigen kann.

SCHRITT 1. Montieren Sie die obere Querstange und die vertikalen Stangenbaugruppen auf beiden Seiten mit **einer** kurzen Schraube.



SCHRITT 2. Installieren Sie das vertikale Rohr und das horizontale Rohr des Beins **.**

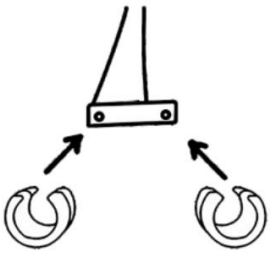




SCHRITT 3. Gummifußpolster mit langer Schraube installieren **.**

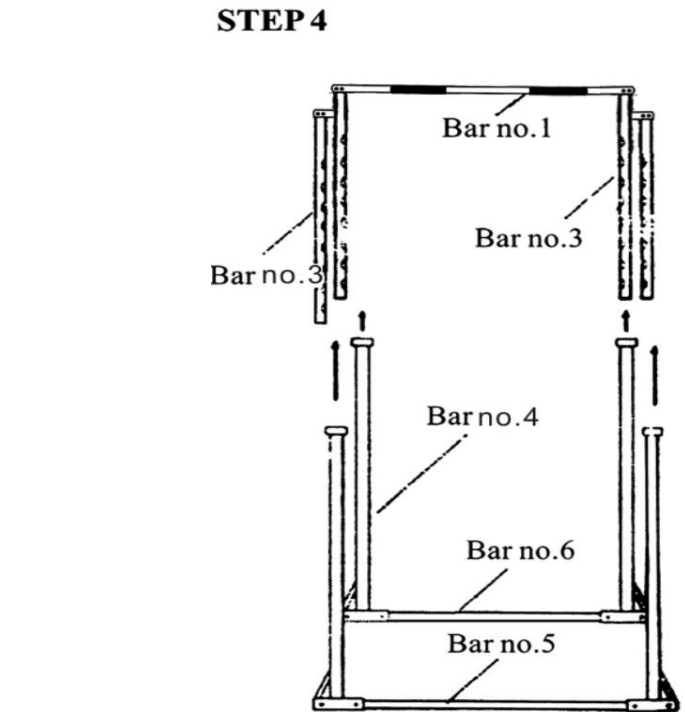
AT STEP 3

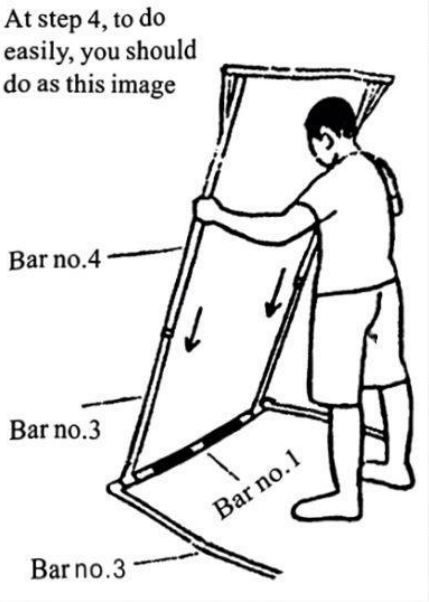
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping

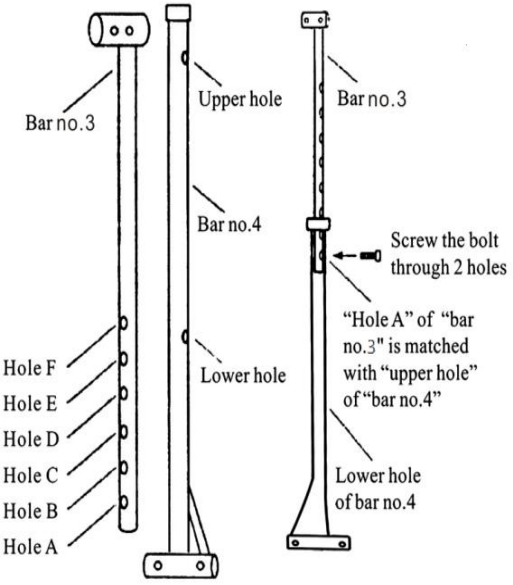


Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

SCHRITT 4. Installieren Sie die fertigen Komponenten wie in der folgenden Abbildung gezeigt **.**





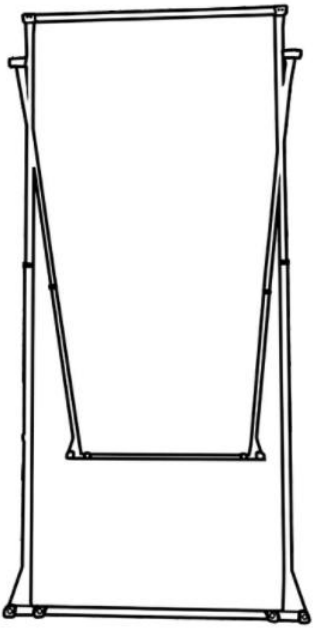


In die Phase 1. Passen Sie die Höhe von den „Takt Nr. 1“ wie folgt:
+ Wenn die größte Person zwischen 1,75 und 1,85 m groß ist: Übereinstimmung mit „upper Loch“ von „Takt Nr. 4“ mit „Loch A“ von „Takt Nr. 3“ dann schrauben Sie die Schraube durch sie
+ Wenn die größte Person zwischen 65 und 75 Im groß ist: Übereinstimmung „upper Loch“ von „Takt Nr. 4“ mit „Loch B“ von „Takt Nr. 3“
+ Wenn die größte Person zwischen 1,55 und 1,65 m groß ist: Ordnen Sie das „obere Loch“ von „Stange Nr. 4“ dem „Loch C“ von „Stange Nr. 3“ zu.

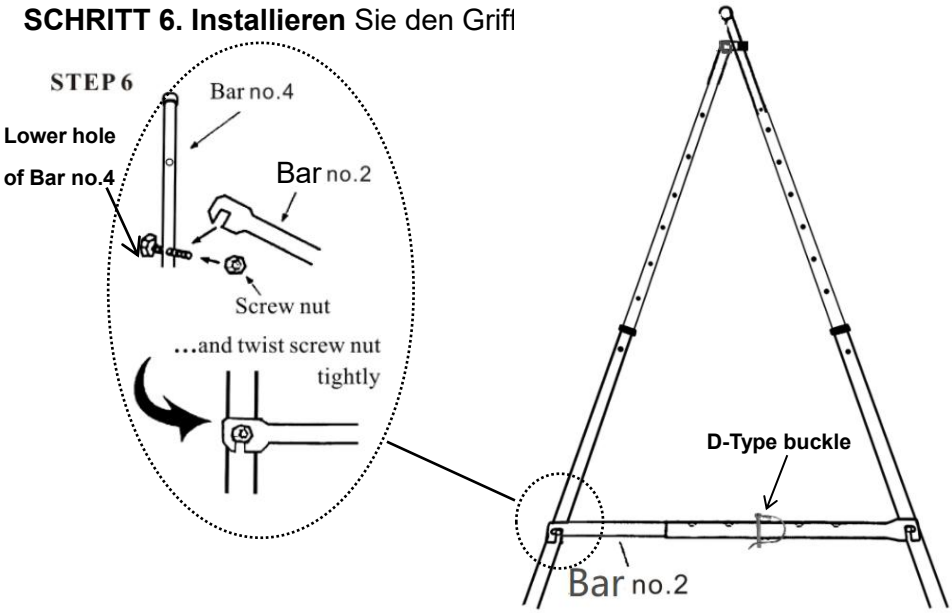
SCHRITT 5. Bauen Sie den Rahmen mit kurzen Schrauben, wie im Bild **gezeigt** .

STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: “Install the lower handle bar”



SCHRITT 6. Installieren Sie den Grifl

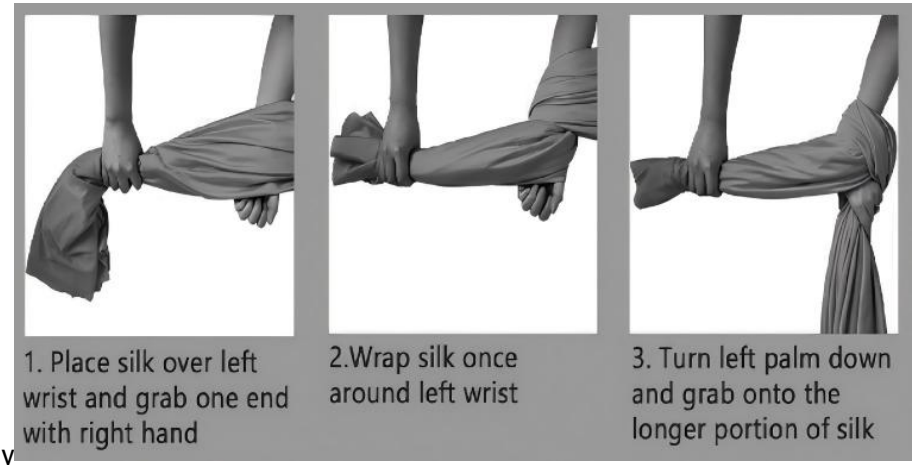


Endgültige Einrichtung

Der Yoga-Ständer ist nun montiert und einsatzbereit. Für zusätzliche Stabilität können Sandsäcke um die Beine gelegt werden.

Hier sind einige Darstellungen der Verwendung und Kombination von Yoga-Unterhemden (Hinweis: Yoga-Unterwäsche und zugehöriges Zubehör sind nur in den Modellen HM-559KT6R und HM-559KT6G enthalten)




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



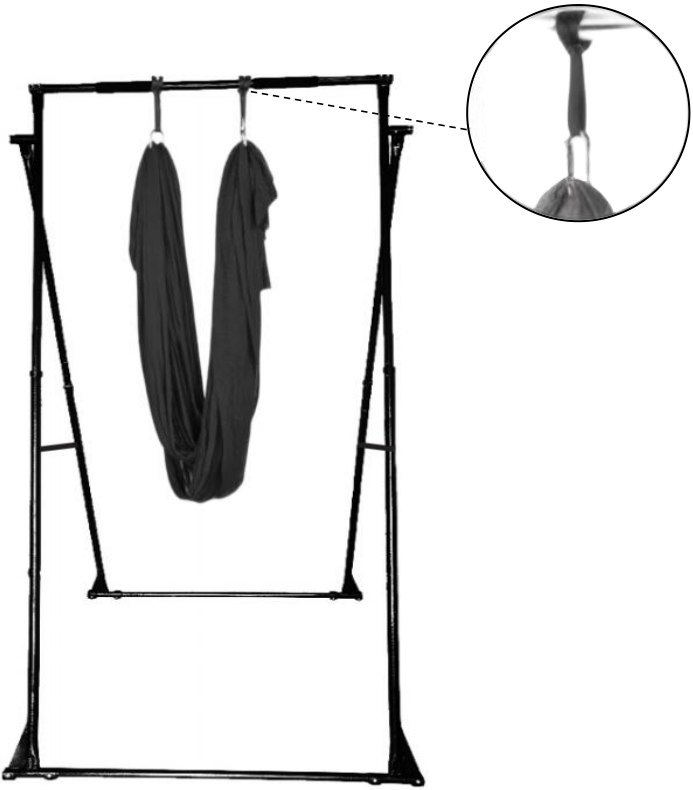
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Aufbewahrung und Pflege

Der Yoga-Standrahmen kann im Freien verwendet werden, ist jedoch anfällig für Rost und Korrosion. Für kurze Zeit kann er über Nacht mit einer Plane abgedeckt werden, um Verwitterung zu verhindern. Wir empfehlen, es abzunehmen und drinnen aufzubewahren, wenn es nicht in Gebrauch ist .

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Verkaufsstelle.

Hersteller: Yongkang Hanmu Fitnessgeräte Co. Ltd.
Adresse: 3. Stock Nr. 146 Nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang China 321307 .
Importiert nach AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD NSW 2122 Australien
Importiert in die USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

TELAIO PER SUPPORTO YOGA

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODELLO: HM-559N ; HM-559KT6G;

MODELLO HM-559KT6R;





Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva la piena interpretazione del proprio manuale utente. L'aspetto del prodotto dipenderà dal prodotto ricevuto. Vi preghiamo di scusarci se non vi informeremo più in caso di aggiornamenti tecnologici o software sul nostro prodotto.

Grazie mille per aver scelto questo Telaio per supporto yoga . Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzarlo. Le informazioni vi aiuteranno a ottenere i migliori risultati possibili.

INTRODUCTION

La sicurezza è sempre una priorità. Nessuna quantità di cura o conoscenza può Elimina tutti i rischi nelle attività aeree. Segui tutte le istruzioni contenute in questo manuale per ottenere i migliori risultati dal tuo Yoga Stand Frame.

In caso di domande, prima di assemblare, installare o utilizzare il tuo Yoga Stand Frame, contatta il tuo punto vendita o VEVOR. VEVOR e i suoi distributori e affiliati non possono essere ritenuti responsabili per eventuali danni a proprietà o lesioni a persone o terzi durante l'utilizzo di questo prodotto. Sei responsabile per eventuali danni a proprietà o lesioni a persone o terzi durante l'utilizzo o l'assemblaggio di questo prodotto.

RIMUOVENDO QUESTO PRODOTTO DALLA SUA CONFEZIONE E/O QUALSIASI UTILIZZO DELLO STESSO PRODOTTO, SI CONFERMA L'ACCETTAZIONE DELLE AVVERTENZE DI CUI SOPRA E LA RESPONSABILITÀ DELL'UTENTE NELL'UTILIZZO DEL PRODOTTO. VEVOR NON PUÒ ESSERE RITENUTA RESPONSABILE PER LESIONI O DANNI DERIVANTI DALL'USO O DALL'USO IMPROPRIO DI QUESTO PRODOTTO SE NON SI ACCETTANO I TERMINI SOPRA RIPORTATI, ALLORA: NON RIMUOVERE IL TELAIO PER YOGA DALLA CONFEZIONE E NON TENTARE DI ASSEMBLARE, INSTALLARE O UTILIZZARE IL PRODOTTO.

Contatta il tuo punto vendita per organizzare un reso e un rimborso (potrebbero essere applicati costi di spedizione). Il prodotto deve essere restituito inutilizzato e completamente imballato.

⚠

ATTENZIONE: Tenere presente che moquette, pavimenti in legno, pavimenti

irregolari o in molle possono compromettere la stabilità di questo prodotto. Non utilizzare su superfici irregolari.
ATTENZIONE: non svitare mai le viti, a meno che non venga espressamente indicato nel manuale di istruzioni.

Prima di utilizzare questa cornice:

L'uso improprio di questo prodotto può essere pericoloso, non solo per l'utente, ma anche per la proprietà e per chiunque si trovi nelle vicinanze del telaio per yoga . L'uso di un telaio per yoga è sempre a discrezione dell'utente, ed è È responsabilità dell'utente verificare che il telaio Yoga Stand sia installato correttamente e in sicurezza prima dell'uso. Si consiglia di consultare un installatore professionista per qualsiasi domanda sulla compatibilità dell'hardware. Il telaio Yoga Stand deve essere utilizzato insieme a un tappetino di sicurezza (acquistabile separatamente). L'esercizio aereo è estremamente fisico e coinvolge muscoli che potresti non aver mai usato prima , e Pertanto, se non ci si riscalda , si possono verificare danni muscolari, stiramenti e infortuni. Prima di utilizzare lo Yoga Stand Frame, è obbligatorio riscaldarsi e, dopo l'uso, effettuare il defaticamento. Si consiglia vivamente di frequentare delle lezioni prima di utilizzare lo Yoga Stand Frame per apprendere i movimenti di base. Non tentare mai di... si muove oltre le tue capacità senza un istruttore. Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo del tuo Yoga Stand Frame ti senti a disagio, ti fanno male i muscoli o hai il fiato corto, fai una pausa. Riposati sempre tra una mossa e l'altra e in modo ragionevole. In caso di problemi di salute, consulta un medico.

Cosa indossare

Evita abiti larghi. È importante indossare abiti che coprano la parte posteriore delle ginocchia. I capelli lunghi devono essere legati. Il fitness aereo si esegue generalmente a piedi nudi , poiché questo garantisce una presa migliore. Indossa una maglia che possa essere infilata nei pantaloni per proteggere la schiena o una tuta. Si consigliano pantaloni elasticizzati , come leggings e top attillati . Si sconsiglia l'uso di pantaloncini o canottiere, e abiti larghi potrebbero dare fastidio. Non si consigliano gioielli e orologi.

Caratteristiche:

● Altezze regolabili/multiple: può essere esteso con gambe telescopiche e utilizzato sia all'interno che all'esterno.

● Montaggio rapido: tutti i pezzi possono essere riposti in modo sicuro in sacchetti multi-pezzo.

● Multidisciplinare: passa da un attrezzo all'altro, come tessuti, trapezio (statico), amaca e cerchio!

● Portabilità: il telaio leggero consente all'utente di trasportarlo facilmente.

Consigli di sicurezza:

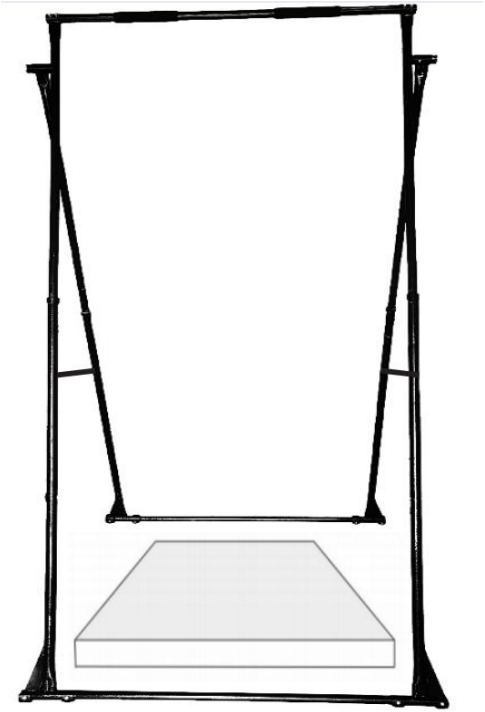
Di seguito sono riportati alcuni consigli di sicurezza che consigliamo quando si prova qualsiasi tipo di Aerial Fitness.

• Quando si impara qualsiasi tipo di fitness aereo , è necessario utilizzare un tappetino sotto l'attrezzo.

• Assicuratevi di avere sempre qualcuno che vi assista, soprattutto quando provate manovre e salti più difficili.

• Allenatevi sempre con un professionista di persona. Libri, YouTube e video sono un'ottima fonte di ispirazione, oltre alle lezioni di persona.

• Controlla la tua attrezzatura prima dell'uso. Controlla sempre la tua attrezzatura per assicurarti che non si sia danneggiata in alcun modo e che tutto sia ben fissato/bloccato.



Il tappetino di sicurezza è SEMPRE obbligatorio per l'uso sotto le attrezzature aeree. I tappetini di sicurezza sono venduti separatamente.

ATTENZIONE: È RICHIESTA LA SUPERVISIONE DI UN ADULTO.

Non lasciare il bambino incustodito. Evitare oggetti appuntiti. CONTROLLARE QUOTIDIANAMENTE LA PRESENZA DI DANNI. Interrompere l'uso se sfilacciato o rotto. Non sostare o saltare. Tenere lontano da superfici dure.

ATTENZIONE: Sorveglianza d'un adulte requise. Ne laissez pas l'enfant senza sorveglianza. Evitare gli oggetti tranchants. Verificare tutti i giorni per i danni. Cesser l'utilisation si effiloché ou cassé. Pas debout ou sauter. Tenir à l'écart des superfici dure.

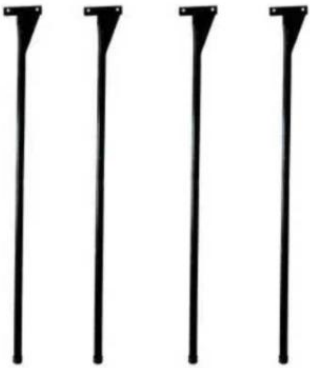
PART LIST



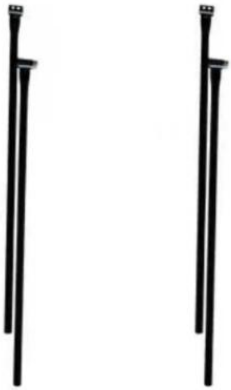
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



G-type buckle *4
Open-end wrench *1
O-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Nota: I seguenti accessori sono inclusi solo nei modelli HM-559KT6R e HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Controllo delle parti

Si prega di controllare il contenuto del telaio del supporto per yoga . Se qualcosa risulta mancante o danneggiato, contattare il punto vendita. Si prega di studiare attentamente il contenuto e le descrizioni dei componenti nel diagramma, poiché vengono utilizzati in tutto il manuale di istruzioni e sono importanti per l'installazione. Si prega inoltre di provare a utilizzare i componenti prima del montaggio: è importante comprenderne il funzionamento.
Rimuovere i pezzi e posizionarli nello spazio in cui avverrà l'assemblaggio.

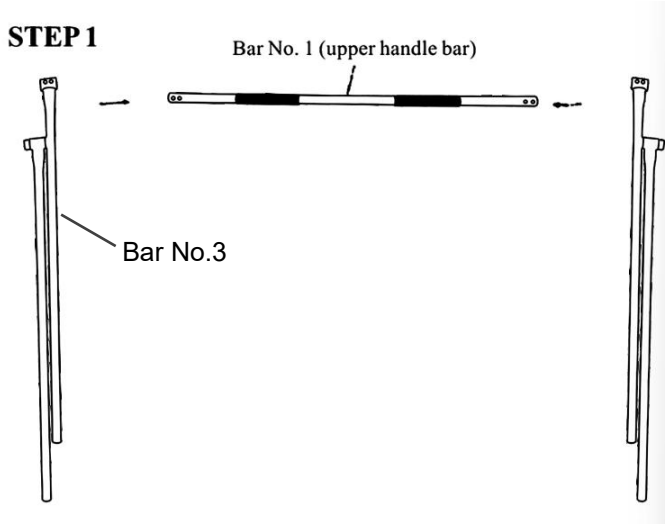
Limite di carico

Il telaio Yoga Stand è classificato fino a 100 kg / 220 libbre con un fattore di sicurezza di 2 :1 (rapporto minimo) per l'uso aereo standard. Il telaio Yoga Stand ha una capacità di carico di 200 kg. L'uso aereo standard include tessuti, amaca, trapezio statico e cerchio. Il telaio Yoga Stand non deve essere utilizzato per oscillazioni. disciplina o "drop" aerei. Lo spinning richiede l'uso corretto di uno Swivel adatto per la tecnica aerea .

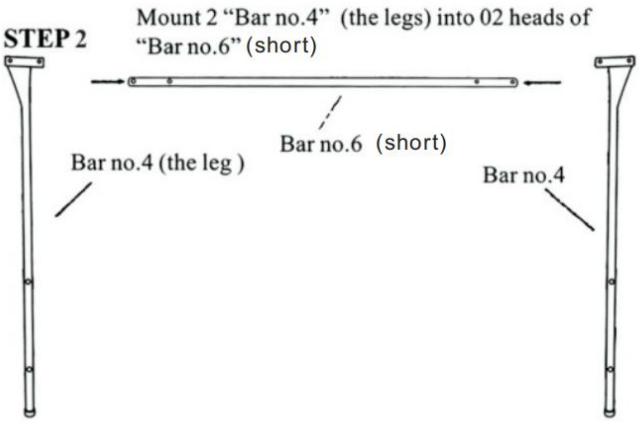
Fasi di installazione

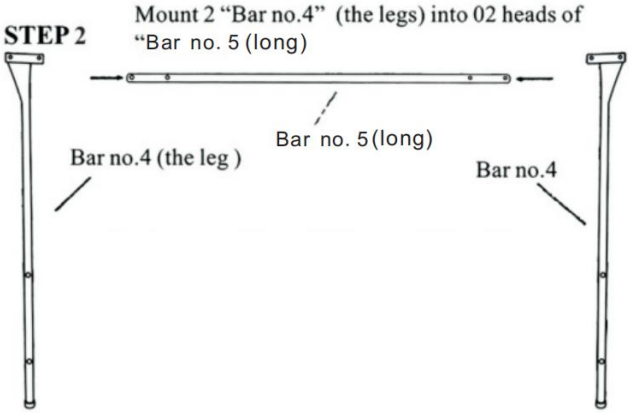
Una volta assemblato, per essere pronto, trova uno spazio ampio, preferibilmente all'aperto. Si consiglia vivamente di montare il telaio in due. Dopo l'uso, non esporre il prodotto all'esterno per un periodo di tempo prolungato, poiché ciò ne comprometterebbe l'aspetto, la qualità e la durata.

FASE 1. Installare la barra trasversale superiore e i gruppi barra verticale su entrambi i lati con una vite corta **.**



FASE 2. Installare il tubo verticale e il tubo orizzontale della gamba **.**

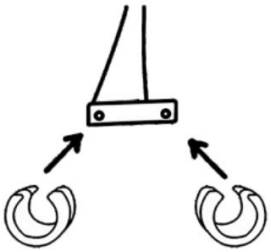




FASE 3. Installare i piedini in gomma con la vite lunga **.**

AT STEP 3

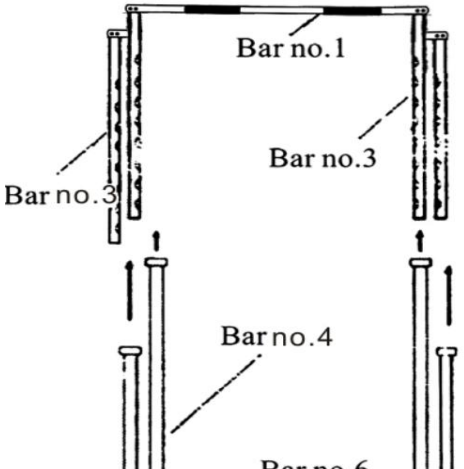
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping



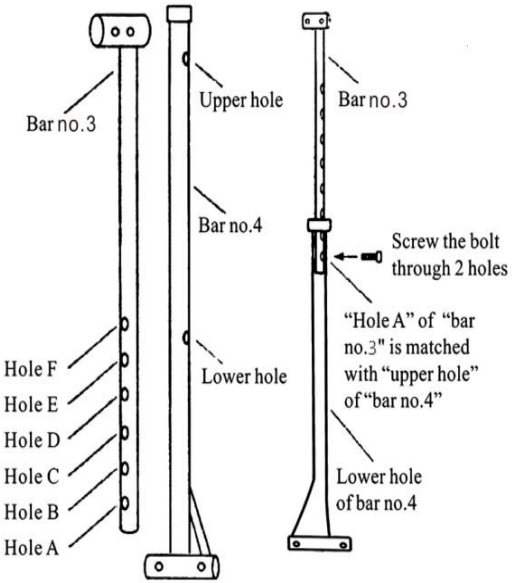
Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

FASE 4. Installare i componenti completati come mostrato nella figura seguente **.**

STEP 4





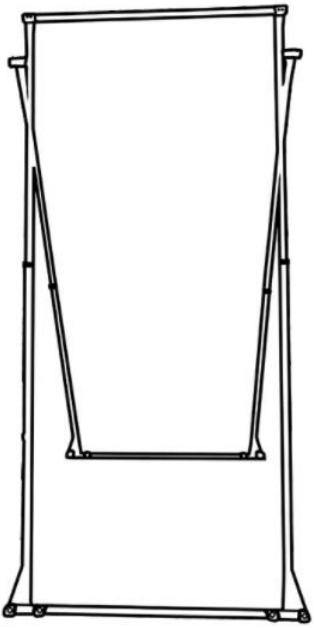


In la fase 1. regolare l'altezza di la “barra n. 1” come segue:
+ Se la persona più alta è alta da 1m75 a lm 85: abbina "superiore foro” della “barra n.4” con “foro A” della “battuta n. 3” quindi avvitare il bullone attraverso di essi
+ Se la persona più alta è alta da lm65 a lm75: abbina "superiore foro” della “barra n.4” con il “foro B” della “barra n.3”
+ Se la persona più alta è alta da 1m55 a 1m65: abbina il “foro superiore” della “barra n. 4” con il “foro C” della “barra n. 3”

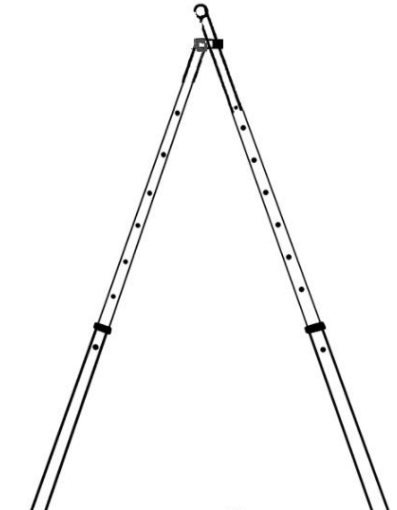
FASE 5. Costruire il telaio con viti corte, come mostrato nell'immagine **.**

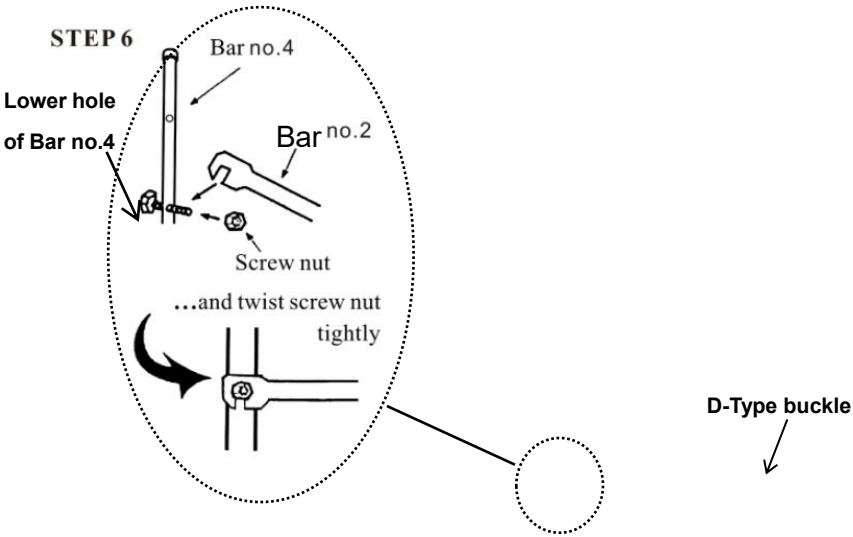
STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: "Install the lower handle bar"



FASE 6. Installare la maniglia **.**





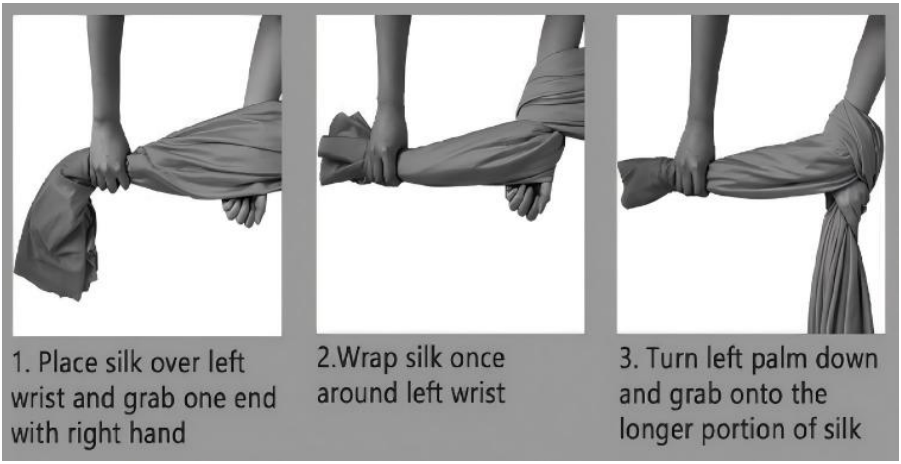
Configurazione finale

Il telaio del supporto per yoga è ora assemblato e pronto per l'uso. È possibile utilizzare dei sacchi di sabbia intorno alle gambe una volta assemblato per una maggiore stabilità.

Ecco alcuni rendering dell'utilizzo e dell'abbinamento delle canotte da yoga (Nota: la biancheria intima da yoga e gli accessori correlati sono inclusi solo nei modelli HM-559KT6R e HM-559KT6G)



contro


1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



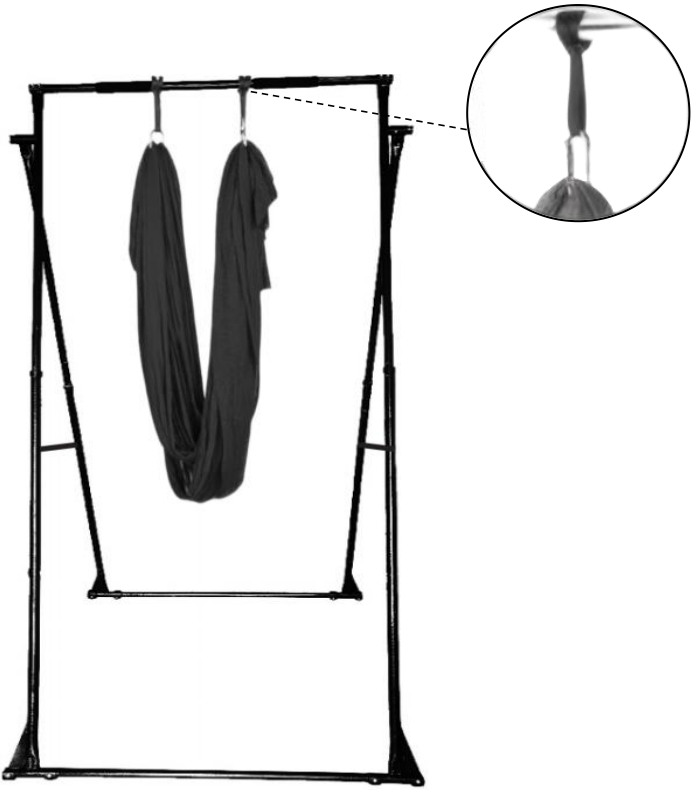
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Conservazione e cura

Il telaio per yoga può essere utilizzato all'aperto, ma è soggetto a ruggine e corrosione. Per brevi periodi , può essere coperto con un telo durante la notte per prevenire gli agenti atmosferici. Si consiglia di smontarlo e riporlo all'interno quando non lo si utilizza .

Per qualsiasi domanda, contattare il punto vendita.

Produttore: Yongkang hanmu fitness equipment co. Ltd.
Indirizzo: 3° piano No.146 nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang Cina 321307 .
Importato in AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD Nuovo Galles del Sud 2122 Australia
Importato negli USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Luogo, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

MARCO DE SOPORTE DE YOGA

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODELO: HM-559N ; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





Estas son las instrucciones originales; lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizarlo. VEVOR se reserva el derecho de interpretar este manual de usuario. La apariencia del producto dependerá del producto que haya recibido. Le rogamos que nos disculpe si no le informamos de nuevo si hay actualizaciones tecnológicas o de software en nuestro producto.

Muchas gracias por elegir esto. Soporte de yoga . Lea todas las instrucciones antes de usarlo. Esta información le ayudará a obtener los mejores resultados.

INTRODUCTION

La seguridad es una prioridad en todo momento. Ningún cuidado ni conocimiento puede...
Elimine todos los riesgos en actividades aéreas. Siga todas las instrucciones de este manual para obtener los mejores resultados de su soporte de yoga.

Si tiene alguna pregunta antes de ensamblar, instalar o usar su soporte de yoga, comuníquese con su punto de venta o con VEVOR. VEVOR y sus distribuidores y afiliados no se responsabilizan de ningún daño a la propiedad ni de lesiones a personas o terceros durante el uso de este producto. Usted es responsable de cualquier daño a la propiedad o lesiones a personas o terceros durante el uso o ensamblaje de este producto.

AL SACAR ESTE PRODUCTO DE SU EMBALAJE Y/O CUALQUIER USO DEL AL USAR ESTE PRODUCTO, USTED CONFIRMA QUE ACEPTA LAS ADVERTENCIAS ANTERIORES Y QUE ASUME LA RESPONSABILIDAD DEL USO DEL PRODUCTO. VEVOR NO SE RESPONSABILIZA DE LESIONES O DAÑOS RESULTANTES DEL USO O MAL USO DE ESTE PRODUCTO.
SI NO ACEPTA LOS TÉRMINOS ANTERIORES, ENTONCES: NO RETIRE EL MARCO DE SOPORTE DE YOGA DE SU EMBALAJE NI INTENTE ENSAMBLAR, INSTALAR O UTILIZAR EL PRODUCTO.

Contacta con tu punto de compra para gestionar la devolución y el reembolso (pueden aplicarse gastos de envío). El producto debe devolverse sin usar y en su embalaje original.

⚠
PRECAUCIÓN: Tenga en cuenta que las alfombras, la madera, los suelos irregulares o con muelles pueden afectar la estabilidad de este producto. No lo utilice en superficies irregulares.

PRECAUCIÓN: Nunca afloje ninguno de los tornillos a menos que se le indique explícitamente que lo haga en el manual de instrucciones.

Antes de usar este marco:

El uso indebido de este producto puede ser peligroso, no solo para el usuario, sino también para la propiedad y cualquier persona cercana al soporte de yoga . El uso del soporte de yoga queda siempre a discreción del usuario. Es responsabilidad del usuario comprobar que la estructura del soporte de yoga esté instalada de forma correcta y segura antes de usarla. Recomendamos consultar con un técnico profesional si tiene alguna pregunta sobre la compatibilidad del hardware. La estructura del soporte de yoga debe usarse junto con una colchoneta de seguridad (se vende por separado). El ejercicio aéreo es extremadamente físico y requiere el uso de músculos que quizás no haya usado antes . Por lo tanto, si no se calienta , pueden producirse daños musculares, distensiones y lesiones. Antes de usar la estructura de soporte de yoga, es obligatorio calentar y, después de usarla, enfriar. Se recomienda encarecidamente que, antes de usar la estructura de soporte de yoga, asista a clases para aprender los movimientos básicos. Nunca intente... Realiza movimientos que superan tus capacidades sin un instructor. Si en algún momento mientras usas tu Yoga Stand te sientes incómodo, te duelen los músculos o te falta el aire, tómate un descanso. Descansa siempre entre movimientos y haz ejercicio con moderación. Si experimentas algún problema de salud, consulta a un médico.

Qué ponerse

Evite la ropa holgada. Es importante usar ropa que cubra la parte posterior de las rodillas. El cabello largo debe estar recogido. El ejercicio aéreo generalmente se practica descalzo , ya que esto proporciona un mejor agarre. Use una camiseta que se pueda meter por dentro para proteger la espalda o un mono. Se recomienda usar pantalones elásticos , como leggings, y una camiseta ajustada . No se recomiendan pantalones cortos ni camisetas sin mangas, ya que la ropa holgada puede estorbar. No se deben usar joyas ni relojes.

Características:

● Alturas ajustables/múltiples: se puede extender con patas telescópicas y usar en interiores o exteriores.

● Montaje rápido: todas las piezas se pueden almacenar de forma segura en bolsas de varias piezas.

● Multidisciplina: ¡alterna entre diferentes aparatos como telas, trapecios (estáticos), hamacas y aros!

● Portabilidad: el marco liviano permite al usuario transportarlo fácilmente.

Consejos de seguridad:

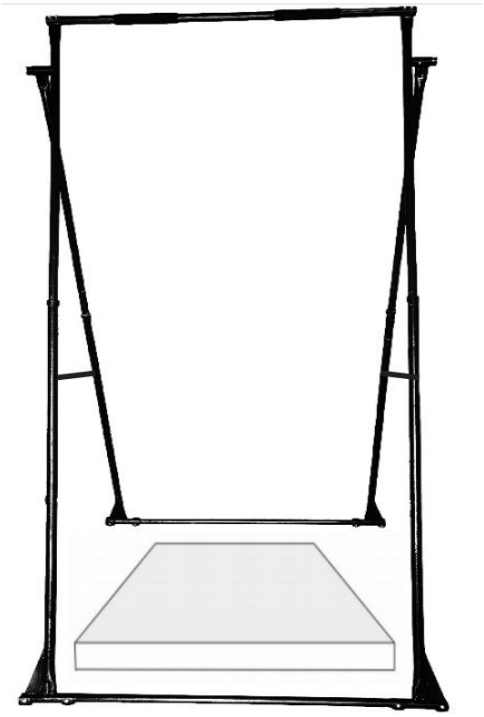
A continuación se presentan algunos consejos de seguridad que recomendamos al intentar cualquier tipo de fitness aéreo.

• Al aprender cualquier ejercicio aéreo , debes utilizar un tapete debajo del aparato.

• Asegúrate de tener siempre un observador, especialmente cuando intentes movimientos y volteretas más difíciles.

• Entrena siempre con un profesional presencial. Los libros, YouTube y los videos son una gran fuente de inspiración, además de la instrucción presencial.

• Revise su equipo antes de usarlo. Siempre verifique que no haya sufrido daños y que todo esté bien cerrado.



El tapete de seguridad es SIEMPRE obligatorio para usar debajo de equipos aéreos. Se vende por separado.

⚠ ADVERTENCIA: SE REQUIERE LA SUPERVISIÓN DE UN ADULTO. No deje al niño sin supervisión. Evite el contacto con

objetos afilados. REVISE DIARIAMENTE SI PRESENTA DAÑOS. Suspenda su uso si está desgastado o roto. No se permite subirse ni saltar. Manténgalo alejado de superficies duras.

ATENCIÓN: Vigilancia de un adulto requerido. Ne laissez pas l'enfant sans vigilancia. Evite los objetos tranchants. Verifique todos los días para daños. Cesser l'utilisation si efiloché ou cassé. No empiece a saltear. Tenir à l'écart des superficies duras.

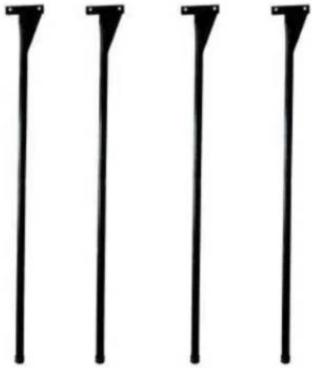
PART LIST



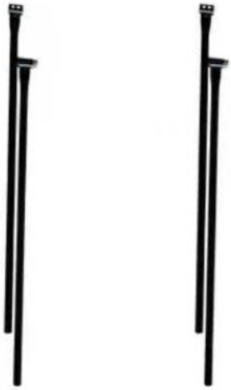
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



H-type buckle *4
Open-end wrench *1
P-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Nota: Los siguientes accesorios solo están incluidos con los modelos HM-559KT6R y HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Comprobación de las piezas

Por favor, revise el contenido de su soporte de yoga . Si falta algo o está dañado, contacte con su punto de venta. Lea atentamente el contenido y las descripciones de las piezas en el diagrama, ya que se utilizan en todo el manual de instrucciones y son importantes para la instalación. Pruebe también las piezas antes de ensamblarlas; es importante que comprenda su funcionamiento.
Retire las piezas y colóquelas en el espacio donde se realizará el montaje.

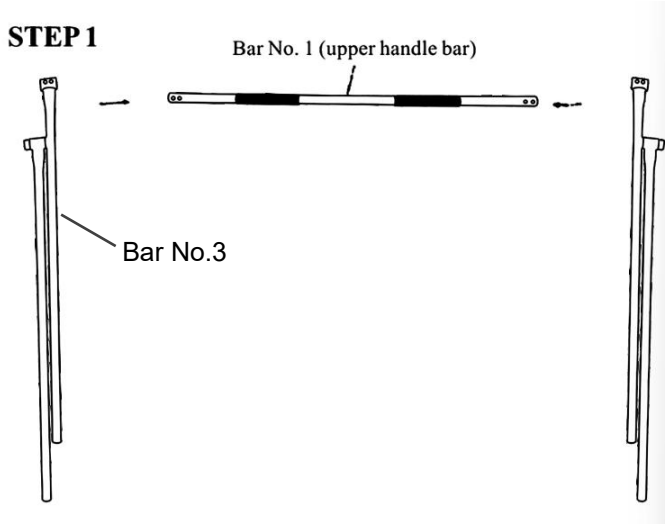
Límite de carga

El soporte de yoga soporta hasta 100 kg (220 lb) con un factor de seguridad de 2 :1 (relación mínima) para uso aéreo estándar. Tiene una capacidad de peso de 200 kg. El uso aéreo estándar incluye telas, hamacas, trapecios estáticos y aros. No debe utilizarse para balancearse. Disciplina o lanzamientos aéreos. El spinning requiere el uso adecuado de un eslabón giratorio apto para pesca aérea .

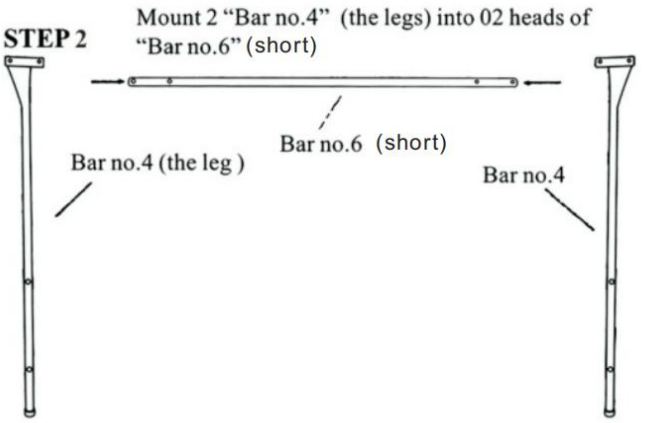
Pasos de instalación

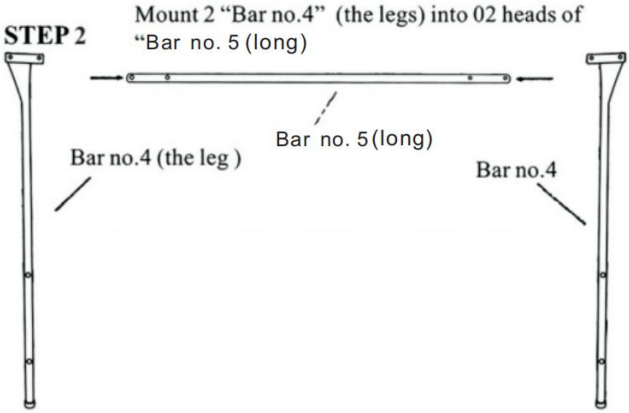
Una vez ensamblado, busque un espacio amplio, preferiblemente al aire libre. Se recomienda encarecidamente que dos personas monten el marco. Después de usarlo, no exponga el producto al aire libre durante mucho tiempo, ya que esto afectará su apariencia, calidad y vida útil.

PASO 1. Instale la barra transversal superior y los conjuntos de barras verticales en ambos lados **con** el tornillo corto.



PASO 2. Instale el tubo vertical y el tubo horizontal de la pata **.**

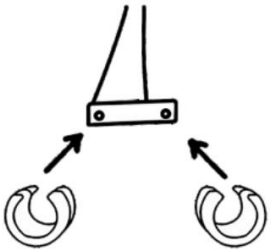




PASO 3. Instale las almohadillas de goma de los pies con un tornillo largo **.**

AT STEP 3

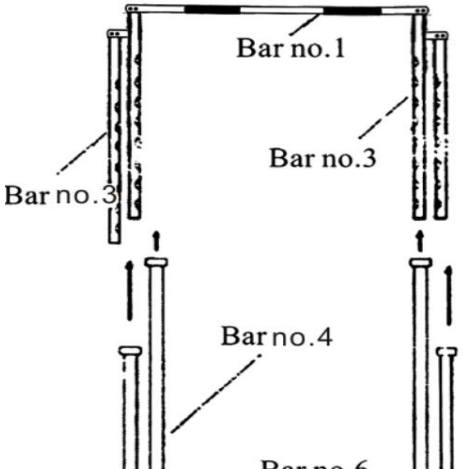
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping



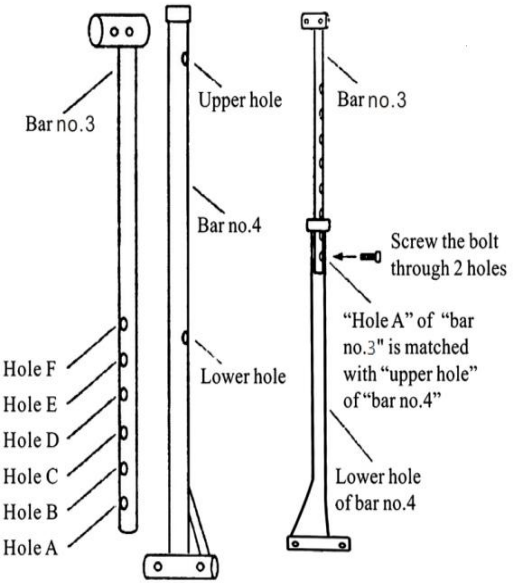
Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

PASO 4. Instale los componentes completados como se muestra en la siguiente figura **.**

STEP 4





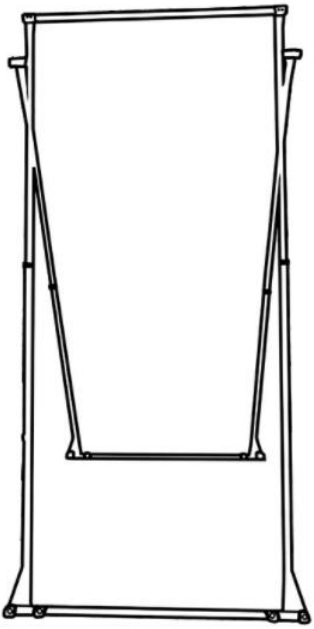


En la fase 1. ajustar la altura de la "barra n°1" de la siguiente manera:
+ Si la persona más alta mide entre 1,75 y 1,85 m: coincide con "superior" agujero" de la "barra n.º 4" con "agujero A" de la "barra n.° 3" Luego atornille el perno a través de ellos
+ Si la persona más alta mide entre lm65 y lm75: coincide con "superior" agujero" de la "barra n.° 4" con el "agujero B" de la "barra n.° 3"
+ Si la persona más alta mide entre 1m 55 y 1m 65: unir el "agujero superior" de la "barra n.º 4" con el "agujero C" de la "barra n.º 3"

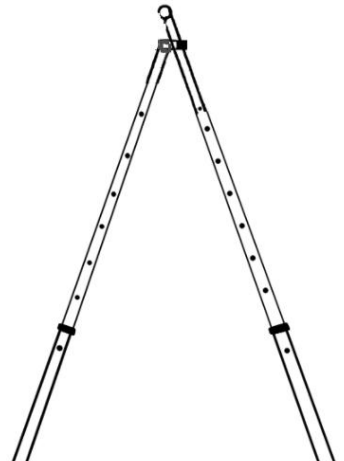
PASO 5. Construya el marco con tornillos cortos, como se muestra en la imagen **.**

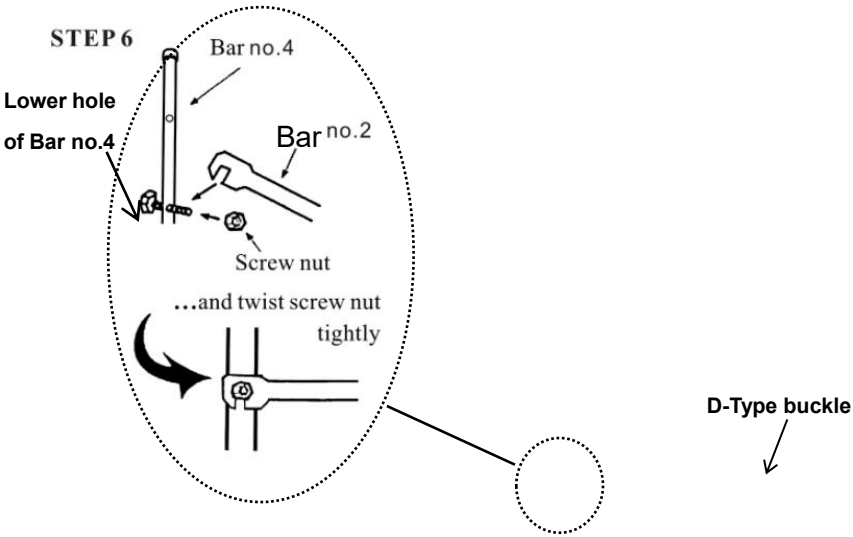
STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: “Install the lower handle bar”



PASO 6 . Instale el mango .



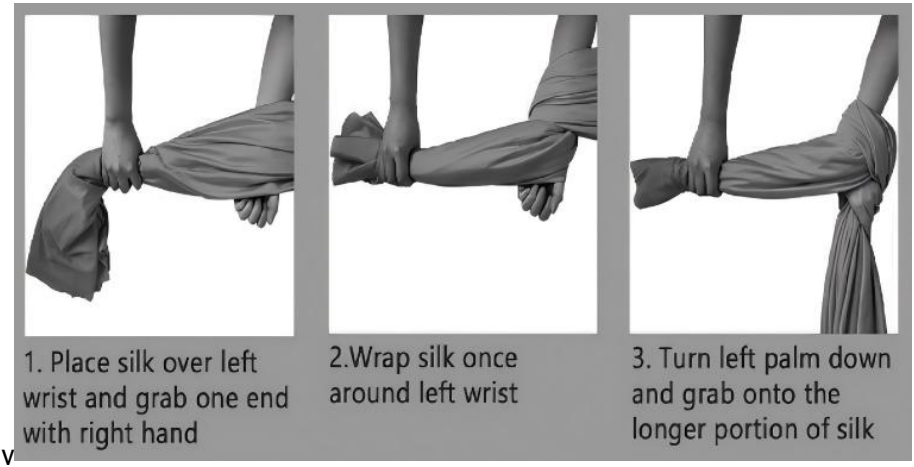


Configuración final

El soporte de yoga ya está ensamblado y listo para usar. Una vez ensamblado, se pueden usar sacos de arena alrededor de las piernas para mayor estabilidad.

A continuación se muestran algunas representaciones de cómo usar y combinar camisolas de yoga (Nota: la ropa interior de yoga y los accesorios relacionados solo se incluyen en los modelos HM-559KT6R y HM-559KT6G)




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



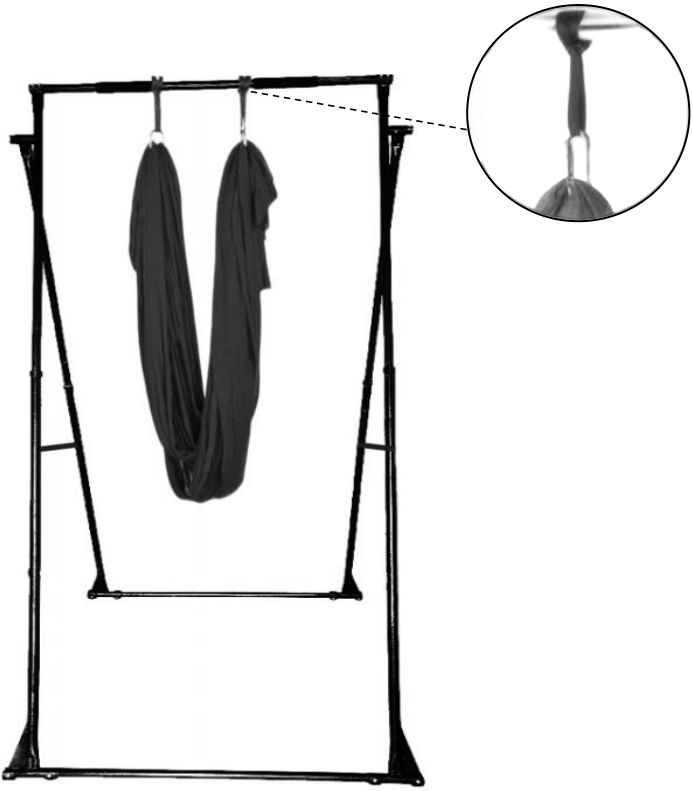
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Almacenamiento y cuidado

El soporte de yoga puede usarse en exteriores, pero es susceptible a la oxidación y la corrosión. Por períodos cortos , puede cubrirse con una lona durante la noche. Evitar la intemperie. Recomendamos desmontarlo y guardarlo en el interior cuando no esté en uso .

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con su punto de compra.

Fabricante: Yongkang Hanmu Fitness Equipment Co. Ltd.
DIRECCIÓN: 3er piso No.146 nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang China 321307 .
Importado a AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREET EASTWOOD NSW 2122 Australia
Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Lugar, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

RAMA STOJAKA DO JOGI

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODEL: HM-559N ; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych lub oprogramowania naszego produktu.

Dziękuję bardzo za wybór tego Stojak do jogi . Przed użyciem należy przeczytać całą instrukcję. Informacje te pomogą Ci osiągnąć najlepsze możliwe rezultaty.

INTRODUCTION

Bezpieczeństwo jest zawsze priorytetem. Żadna ilość uwagi ani wiedzy nie jest w stanie
Wyeliminuj wszelkie ryzyko związane z aktywnością w powietrzu. Postępuj zgodnie ze wszystkimi instrukcjami zawartymi w niniejszej instrukcji, aby uzyskać najlepsze rezultaty z wykorzystaniem stojaka do jogi.

W razie jakichkolwiek pytań – przed montażem, instalacją lub użyciem stelaża do jogi – skontaktuj się ze sprzedawcą lub firmą VEVOR. Firma VEVOR, jej dystrybutorzy i podmioty stowarzyszone nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody materialne lub obrażenia osób lub osób trzecich powstałe podczas użytkowania tego produktu. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za wszelkie szkody materialne lub obrażenia osób lub osób trzecich powstałe podczas użytkowania lub montażu tego produktu.

WYJMUJĄC TEN PRODUKT Z OPAKOWANIA I/LUB JAKIEKOLWIEK JEGO UŻYCIE PRODUKT, POTWIERDZASZ AKCEPTACJĘ POWYŻSZYCH OSTRZEŻEŃ ORAZ ODPOWIEDZIALNOŚĆ UŻYTKOWNIKA ZA UŻYWANIE PRODUKTU. VEVOR NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA OBRAŻENIA LUB USZKODZENIA WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA LUB NIEWŁAŚCIWEGO UŻYWANIA TEGO PRODUKTU.
JEŚLI NIE AKCEPTUJESZ POWYŻSZYCH WARUNKÓW, TO: NIE WYJMUJ STELAŻA STOJAKÓW DO JOGI Z OPAKOWANIA ANI NIE PODEJMUJ PRÓB MONTAŻU, INSTALACJI ANI UŻYTKOWANIA PRODUKTU.

Skontaktuj się ze swoim punktem sprzedaży, aby umówić się na zwrot i zwrot pieniędzy (mogą obowiązywać koszty wysyłki). Produkt musi zostać zwrócony w stanie nieużywanym i w pełni zapakowany.



UWAGA: Należy pamiętać, że dywany, podłogi drewniane, nierówne lub sprężyste mogą wpływać na stabilność produktu. Nie używać na nierównym podłożu.
UWAGA: Nigdy nie odkręcaj żadnej ze śrub, chyba że instrukcja obsługi wyraźnie o tym zaleca.

Przed użyciem tej ramki:

Niewłaściwe użycie tego produktu może być niebezpieczne nie tylko dla użytkownika, ale także dla mienia i osób znajdujących się w pobliżu stojaka do jogi . Korzystanie ze stojaka do jogi zawsze odbywa się według uznania użytkownika i jest jego wyłączną odpowiedzialnością. Obowiązkiem użytkownika jest sprawdzenie, czy rama stojaka do jogi jest prawidłowo i bezpiecznie zamontowana przed użyciem. W przypadku pytań dotyczących kompatybilności sprzętu zalecamy konsultację z profesjonalnym montażystą. Rama stojaka do jogi powinna być używana w połączeniu z matą bezpieczeństwa (do kupienia osobno).

Ćwiczenia w powietrzu są niezwykle wymagające i angażują mięśnie, których wcześniej nie używałeś . Dlatego jeśli nie jesteś rozgrzany , może dojść do uszkodzeń mięśni, naciągnięć i kontuzji. Przed użyciem ramy do jogi należy obowiązkowo wykonać rozgrzewkę, a po jej użyciu – schłodzenie. Zdecydowanie zaleca się, aby przed użyciem ramy do jogi wziąć udział w zajęciach, aby nauczyć się podstawowych ruchów. Nigdy nie próbuj… Wykonuj ruchy przekraczające Twoje możliwości bez instruktora. Jeśli w dowolnym momencie korzystania z ramy do jogi poczujesz dyskomfort, ból mięśni lub duszności – zrób sobie przerwę. Zawsze odpoczywaj między ruchami i ćwicz rozsądnie. W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych zasięgnij porady lekarza.

Co na siebie włożyć

Unikaj luźnych ubrań. Ważne jest, aby nosić odzież zakrywającą tył kolan. Długie włosy powinny być związane. Ćwiczenia aerobowe zazwyczaj wykonuje się boso , ponieważ zapewnia to najlepszą przyczepność. Noś top, który można wpuścić w spodnie, aby chronić plecy, lub body. Długie. Zaleca się noszenie elastycznych spodni , takich jak legginsy i obcisłej bluzki . Nie zaleca się noszenia szortów ani podkoszulek, a luźne ubrania mogą przeszkadzać. Nie należy nosić biżuterii ani

zegarków.

Cechy:

● Regulowana/wielokrotna wysokość - można ją wydłużyć za pomocą nóg teleskopowych i stosować wewnątrz lub na zewnątrz.

● Szybki montaż – wszystkie elementy można bezpiecznie przechowywać w wieloczęściowych torbach.

● Multidyscyplina – wymieniaj się różnymi przyrządami, takimi jak szarfy, trapez (statyczny), hamak i obręcz!

● Przenośność – Lekka rama pozwala użytkownikowi na łatwy transport.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

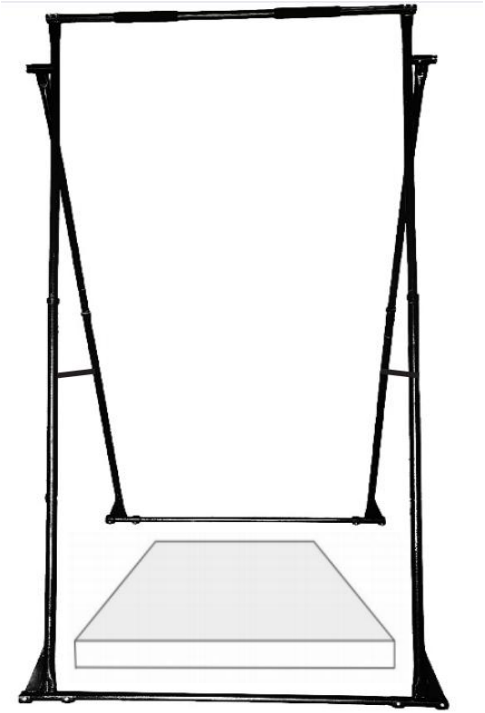
Poniżej znajdziesz kilka wskazówek dotyczących bezpieczeństwa, które zalecamy osobom próbującym dowolnego rodzaju aerial fitness.

• Podczas nauki ćwiczeń akrobatycznych należy używać maty pod sprzętem.

• Upewnij się, że zawsze masz osobę asekurującą, zwłaszcza gdy próbujesz wykonywać trudniejsze ruchy i salta.

• Zawsze trenuj osobiście pod okiem instruktora. Książki, YouTube i filmy to świetne źródło inspiracji, oprócz nauki na żywo.

• Sprawdź swój sprzęt przed użyciem. Zawsze sprawdzaj swój sprzęt, aby upewnić się, że nie uległ uszkodzeniu i że wszystko jest szczelnie zamknięte/zablokowane.



Mata bezpieczeństwa jest ZAWSZE wymagana do stosowania pod urządzeniami podwieszanymi. Maty bezpieczeństwa są sprzedawane

oddzielnie.

OSTRZEŻENIE: WYMAGANY NADZÓR OSOBY DOROSŁEJ. Nie zostawiaj dziecka bez opieki. Unikaj ostrych przedmiotów. SPRAWDZAJ CODZIENNIE, CZY NIE MA USZKODZEŃ. Zaprzestań używania, jeśli produkt jest postrzępiony lub uszkodzony. Nie wolno stawać ani skakać. Trzymaj z dala od twardych powierzchni.

UWAGA: Wymagany jest nadzór dorosłych. Ne laissez pas l'enfant sans inwigilacja. Évitez les objets tranchants. Sprawdź tous les jours pour les dommages. Cesser l'utilisation si effiloché ou cassé. Pas debiut ou sauter. Tenir à l'écart des Surfaces Dures.

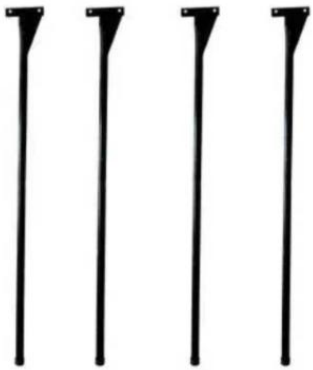
PART LIST



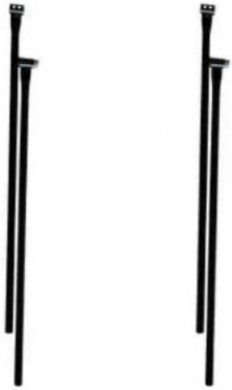
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



I-type buckle *4
Open-end wrench *1
Q-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Notatka: Poniższe akcesoria są dołączone wyłącznie do modeli HM-559KT6R i HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Sprawdzanie części

Proszę sprawdzić zawartość opakowania stelaża do jogi . Jeśli czegoś brakuje lub jest uszkodzone, prosimy o kontakt z punktem sprzedaży. Prosimy o zapoznanie się z zawartością i opisami części na schemacie, ponieważ są one używane w instrukcji obsługi i są ważne podczas instalacji. Przed montażem prosimy również o wypróbowanie poszczególnych części – ważne jest, aby zrozumieć ich działanie. Wyjmij części i umieść je w miejscu, w którym będzie odbywał się montaż.

Limit obciążenia

Rama stojaka do jogi jest przeznaczona do standardowego użytku w powietrzu, udźwig do 100 kg / 220 funtów, przy współczynniku bezpieczeństwa 2 :1 (minimalny stosunek). Nośność ramy stojaka do jogi wynosi 200 kg. Standardowe użytkowanie w powietrzu obejmuje szarfy, hamaki, trapezy statyczne i obręcze. Rama stojaka do jogi nie jest przeznaczona do huśtania się. dyscyplina, czyli powietrzne „dropy”. Spinning wymaga prawidłowego użycia krętlika przeznaczonego do

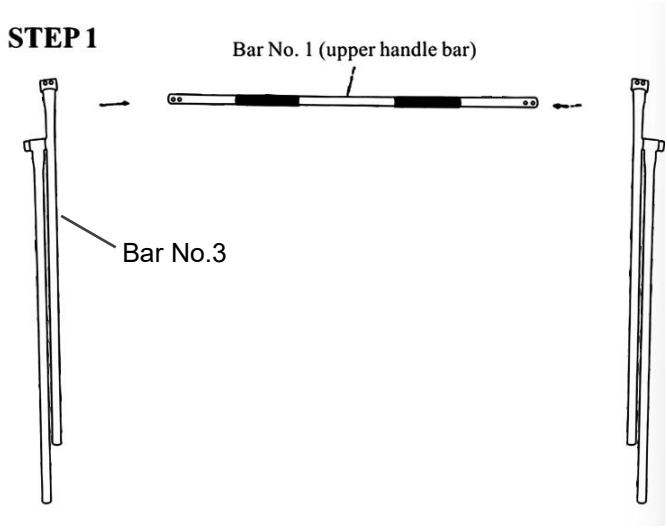
akrobacji powietrznych .

Kroki instalacji

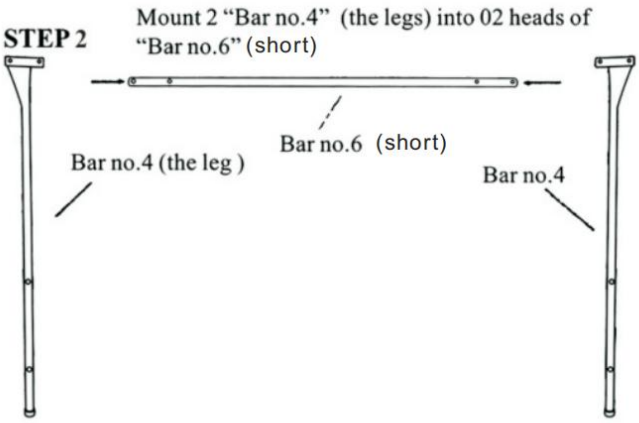
Po złożeniu, aby się przygotować, znajdź dużą przestrzeń, najlepiej na zewnątrz.

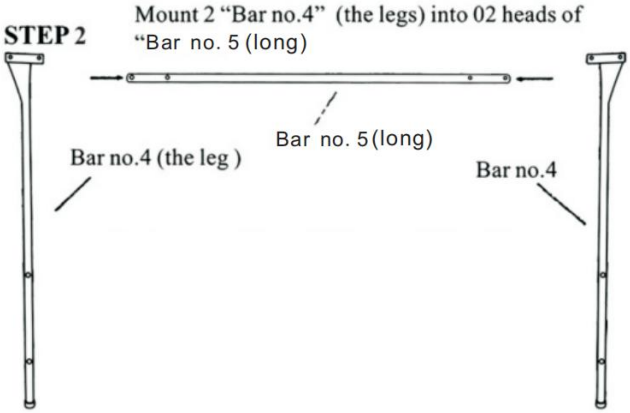
Zdecydowanie zaleca się, aby dwie osoby wspólnie montowały ramę. Po użyciu, nie wystawiaj produktu na działanie czynników zewnętrznych przez dłuższy czas, ponieważ wpłynie to na jego wygląd i żywotność.

KROK 1. Zamontuj górną poprzeczkę i zespoły pionowych prętów po obu stronach **za** pomocą krótkiej śruby.



KROK 2. Zamontuj rurę pionową i rurę poziomą **.**

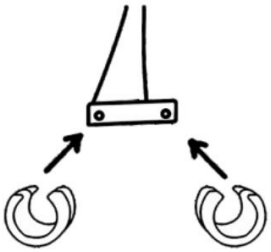




KROK 3. Zamontuj gumowe podkładki za pomocą długiej śruby **.**

AT STEP 3

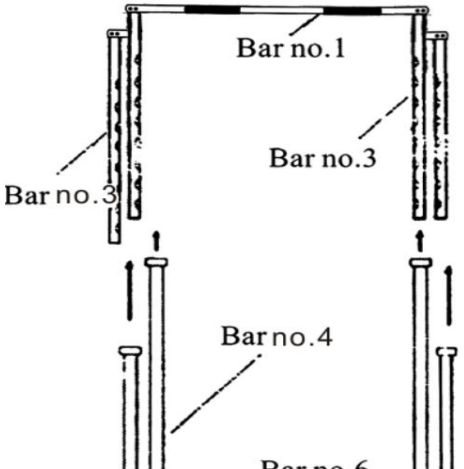
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping



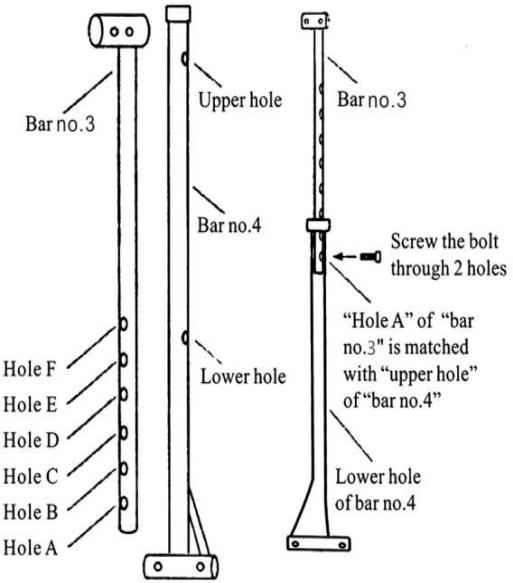
Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

KROK 4. Zainstaluj gotowe komponenty , jak pokazano na poniższym rysunku .

STEP 4





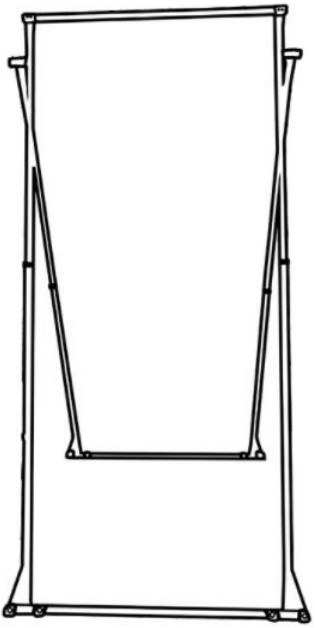


W faza 1. dostosuj wysokość „takt nr 1" w następujący sposób:
+ Jeśli najwyższa osoba ma od 175 do 85 cm wzrostu: dopasuj „wyższą" otwór" w „pręcie nr 4" z „otworem" A" z taktu nr 3 następnie wkręć przez nie śrubę
+ Jeśli najwyższa osoba ma od 65 do 75 cm wzrostu: dopasuj „wyższą" otwór" w „takcie nr 4" z „otworem B" w „takcie nr 3"
+ Jeżeli najwyższa osoba ma od 155 do 165 cm wzrostu: dopasuj „górny otwór" w „słupie nr 4" do „otworu C" w „słupie nr 3"

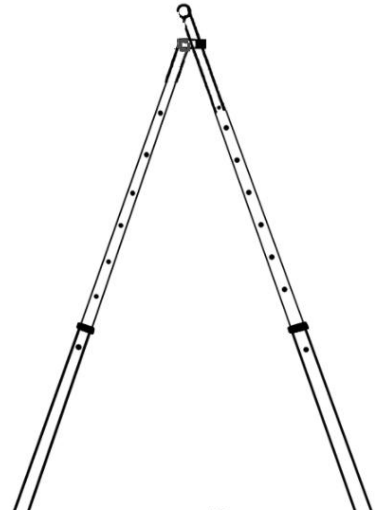
KROK 5. Zbuduj ramę za pomocą krótkich śrub, jak pokazano na rysunku **.**

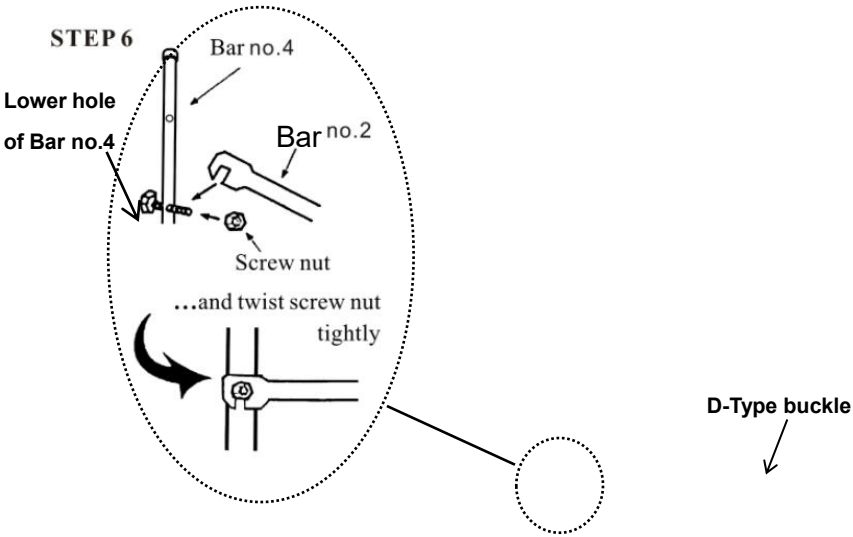
STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: "Install the lower handle bar"



KROK 6. Zamontuj uchwyt **.**



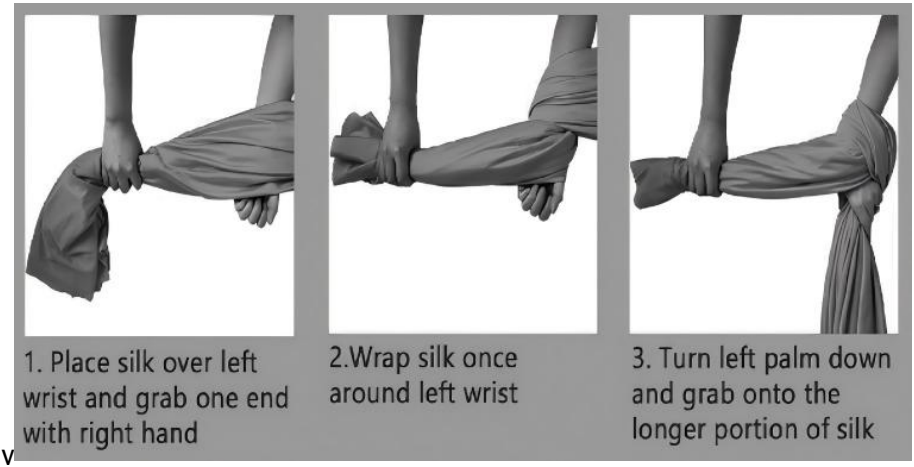


Ostateczna konfiguracja

Rama stojaka do jogi jest teraz zmontowana i gotowa do użycia. Po złożeniu nogi można obłożyć workami z piaskiem, aby zapewnić dodatkową stabilność.

Poniżej znajdują się wizualizacje zastosowania i dopasowania koszulek do jogi (Uwaga: bielizna do jogi i powiązane akcesoria są dostępne wyłącznie w modelach HM-559KT6R i HM-559KT6G).




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



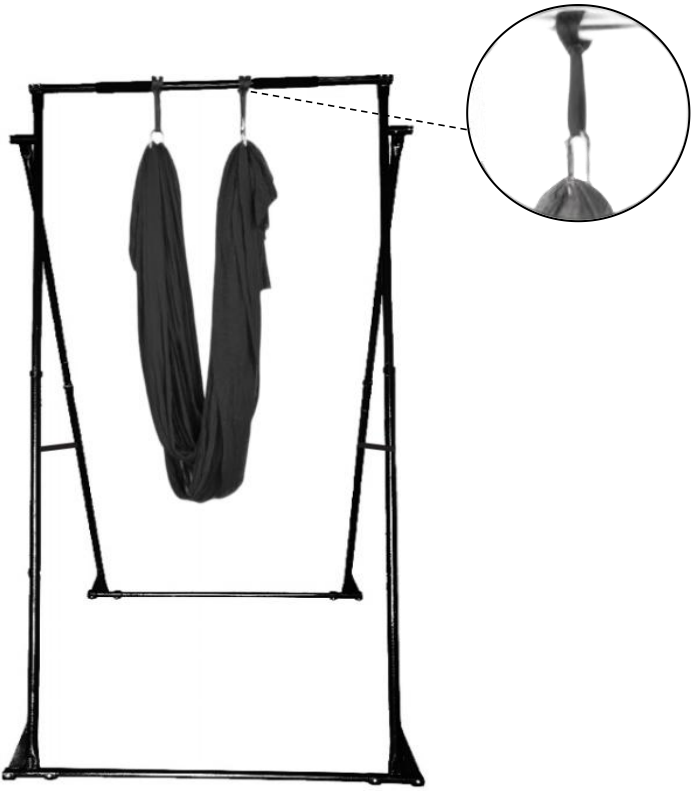
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Przechowywanie i pielęgnacja

Rama stojaka do jogi może być używana na zewnątrz, ale jest podatna na rdzę i korozję. Na krótki okres można ją przykryć plandeką na noc, aby… Zapobiegają one zużyciu. Zalecamy demontaż i przechowywanie w pomieszczeniu , gdy nie jest używany .

Jeśli masz jakiekolwiek pytania, skontaktuj się z punktem zakupu.

Producent: Yongkang hanmu fitness equipment co. Ltd.
Adres: 3. piętro nr 146 nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang Chiny 321307 .
Importowane do AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australia
Importowane do USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Miejsce, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGASTANDAARDFRAME

VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODEL: HM-559N ; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruiksaanwijzing duidelijk te interpreteren. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Neemt u het ons niet kwalijk dat we u niet meer op de hoogte stellen van eventuele technologische of software-updates voor ons product.

Hartelijk dank dat u hiervoor heeft gekozen Yogastandaardframe . Lees alle instructies aandachtig door voordat u het gebruikt. Deze informatie helpt u de best mogelijke resultaten te behalen.

INTRODUCTION

Veiligheid staat te allen tijde voorop. Geen enkele zorg of kennis kan Elimineer alle risico's bij luchtacrobatiek. Volg alle instructies in deze handleiding om het beste uit uw Yoga Stand Frame te halen.

Als u vragen heeft voordat u uw Yoga Stand Frame monteert, installeert of gebruikt, neem dan contact op met uw verkooppunt of met VEVOR. VEVOR en haar distributeurs en gelieerde ondernemingen kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor schade aan eigendommen of letsel aan personen of derden tijdens het gebruik van dit product. U bent zelf verantwoordelijk voor schade aan eigendommen of letsel aan personen of derden tijdens het gebruik of de montage van dit product.

DOOR DIT PRODUCT UIT DE VERPAKKING TE VERWIJDEREN EN/OF HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT TE VERBETEREN, DOOR HET PRODUCT TE GEBRUIKEN, BEVESTIGT U DE AANVAARDING VAN DE BOVENSTAANDE WAARSCHUWINGEN EN DE VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE GEBRUIKER BIJ HET GEBRUIK VAN HET PRODUCT. VEVOR IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR LETSEL OF SCHADE ALS GEVOLG VAN HET GEBRUIK OF MISBRUIK VAN DIT PRODUCT.
ALS U NIET AKKOORD GAAT MET DE BOVENSTAANDE VOORWAARDEN, DAN: HAAL HET Yoga Stand Frame NIET UIT DE VERPAKKING EN PROBEER HET PRODUCT NIET IN ELKAAR TE ZETTEN, TE INSTALLEREN OF TE GEBRUIKEN.

Neem contact op met uw verkooppunt om een retourzending en terugbetaling te regelen (verzendkosten kunnen nog steeds van toepassing zijn). Het product moet ongebruikt en volledig verpakt worden geretourneerd.

⚠

LET OP: Houd er rekening mee dat tapijt, houten vloeren, oneffen vloeren of verende vloeren de stabiliteit van dit product kunnen beïnvloeden. Niet gebruiken op een oneffen ondergrond.
LET OP: Draai nooit schroeven los, tenzij dit expliciet in de gebruiksaanwijzing staat.

Voordat u dit frame gebruikt:

Misbruik van dit product kan gevaarlijk zijn, niet alleen voor de gebruiker, maar ook voor eigendommen en iedereen die zich in de buurt van het Yoga Stand Frame bevindt . Het gebruik van een Yoga Stand Frame is altijd ter beoordeling van de gebruiker en het is de De verantwoordelijkheid van de gebruiker is om te controleren of het Yoga Stand Frame correct en veilig is geïnstalleerd vóór gebruik. We raden aan een professionele monteur te raadplegen bij vragen over de compatibiliteit van de hardware. Het Yoga Stand Frame moet worden gebruikt in combinatie met een veiligheidsmat (apart verkrijgbaar). Luchtoefeningen zijn extreem fysiek en gebruiken spieren die u mogelijk nog niet eerder hebt gebruikt . Als u dus niet bent opgewarmd , kunnen spierschade, verrekkingen en blessures optreden. Voordat u het Yoga Stand Frame gebruikt, is het verplicht om een warming-up te doen en na gebruik een cooling-down. Het is ten zeerste aan te raden om, voordat u uw Yoga Stand Frame gebruikt, lessen te volgen om de basisbewegingen te leren. Probeer nooit... oefeningen die buiten je mogelijkheden liggen zonder instructeur. Als je je tijdens het gebruik van je Yoga Stand Frame ongemakkelijk voelt, je spieren pijn doen of je kortademig bent, neem dan een pauze. Rust altijd verstandig uit tussen de oefeningen en oefeningen. Raadpleeg een arts als je gezondheidsproblemen ervaart.

Wat te dragen

Vermijd loszittende kleding. Het is belangrijk om kleding te dragen die je knieholtes bedekt. Lang haar moet in een staart worden gebonden. Aerial fitness doe je meestal op blote voeten , omdat dit de beste grip geeft. Draag een shirt dat je in je broek kunt stoppen om je rug te beschermen, of een bodysuit. Lang haar Stretchbroeken , zoals leggings en een strak topje , worden aanbevolen. Shorts of hemdjes worden afgeraden en losse kleding kan in de weg zitten. Sieraden en

horloges mogen niet worden gedragen.

Functies:

● Verstelbare/meerdere hoogtes - kan worden uitgebreid met telescopische poten en zowel binnen als buiten worden gebruikt.

● Snelle montage – alle onderdelen kunnen veilig worden opgeborgen in meerdelige tassen.

● Multi-disciplinair – wissel tussen verschillende apparaten zoals zijde, (statische) trapeze, hangmat en hoepel!

● Draagbaarheid – Lichtgewicht frame zorgt ervoor dat de gebruiker het apparaat gemakkelijk kan vervoeren.

Veiligheidstips:

Hieronder vindt u een aantal veiligheidstips die wij aanbevelen voor elke vorm van Aerial Fitness.

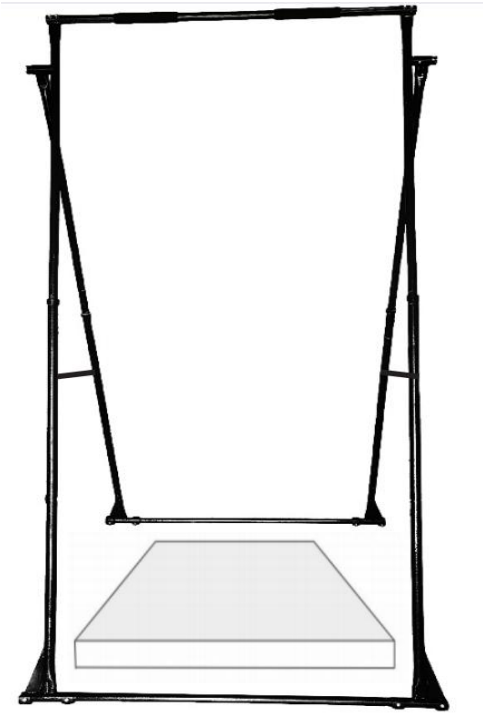
• Wanneer u een luchtfitnessoefening doet , moet u een matje onder uw toestel gebruiken.

• Zorg ervoor dat je altijd iemand hebt die je in de gaten houdt, vooral als je moeilijkere bewegingen en salto's uitvoert.

• Volg altijd een training onder begeleiding van een professional. Boeken, YouTube en video's zijn een geweldige bron van inspiratie naast persoonlijke begeleiding.

• Controleer uw apparatuur voor gebruik. Controleer uw apparatuur altijd om er

zeker van te zijn dat er geen schade is opgetreden en dat alles goed vastzit.



Een veiligheidsmat is ALTIJD vereist voor gebruik onder hoogwerkers.

Veiligheidsmatten worden apart verkocht.

WAARSCHUWING: TOEZICHT VAN EEN VOLWASSENE VEREIST. Laat het kind niet zonder toezicht achter. Vermijd scherpe voorwerpen. CONTROLEER DAGELIJKS OP SCHADE. Stop het gebruik als het gerafeld of gebroken is. Niet op het product staan of erop springen. Verwijderd houden van harde oppervlakken.

LET OP: Toezicht op een volwassen vereiste. Laat het kind geen toezicht houden. Zorg ervoor dat de voorwerpen in beweging zijn. Controleer alle jours voor de dommages. Laat het gebruik achterwege als het wordt geëfilocheerd of gecasseerd. Pas als u sautert. Tenir à l'écart des oppervlakken dures.

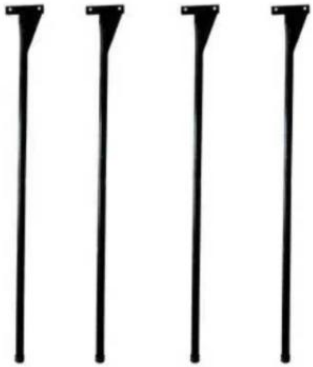
PART LIST



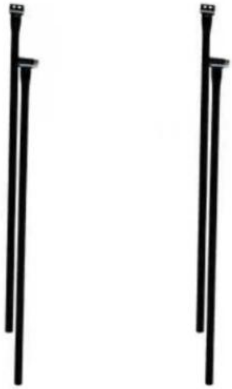
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



J-type buckle *4
Open-end wrench *1
R-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Opmerking: De volgende accessoires worden alleen meegeleverd bij de modellen HM-559KT6R en HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Controle van de onderdelen

Controleer de inhoud van uw Yoga Stand Frame . Als er iets ontbreekt of beschadigd is, neem dan contact op met uw verkooppunt. Bestudeer de inhoud en de onderdeelbeschrijvingen in het diagram, aangezien deze in de handleiding worden gebruikt en belangrijk zijn voor de installatie. Probeer de onderdelen ook uit voordat u ze monteert; het is belangrijk dat

u begrijpt hoe ze werken.

Verwijder de onderdelen en plaats ze in de ruimte waar de montage zal plaatsvinden.

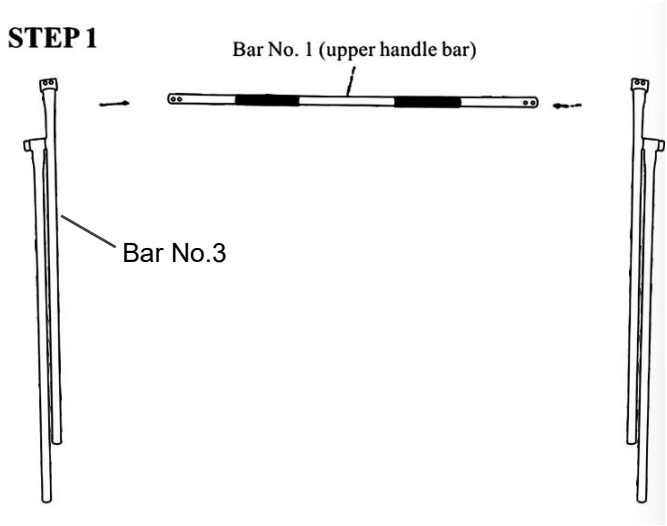
Belastinglimiet

Het Yoga Stand Frame is geschikt voor maximaal 100 kg/ 220 lbs met een veiligheidsfactor van 2 :1 (minimale verhouding) voor standaard gebruik in de lucht. Het Yoga Stand Frame heeft een draagvermogen van 200 kg. Standaard gebruik in de lucht omvat zijde, hangmat, statische trapeze en hoepel. Het Yoga Stand Frame mag niet worden gebruikt voor schommels. discipline, of lucht 'drops'. Voor het spinnen is het juiste gebruik van een lucht - rated Swivel vereist .

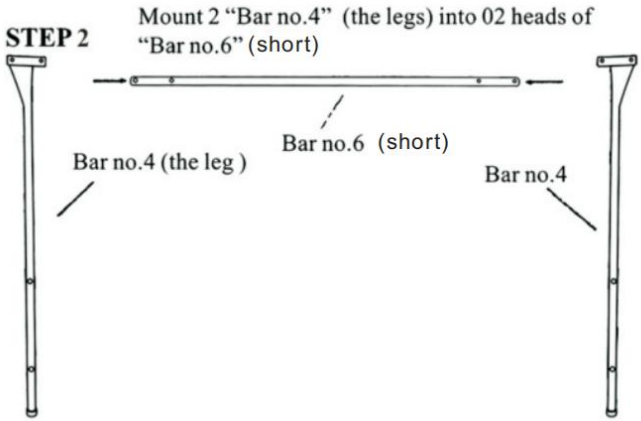
Installatiestappen

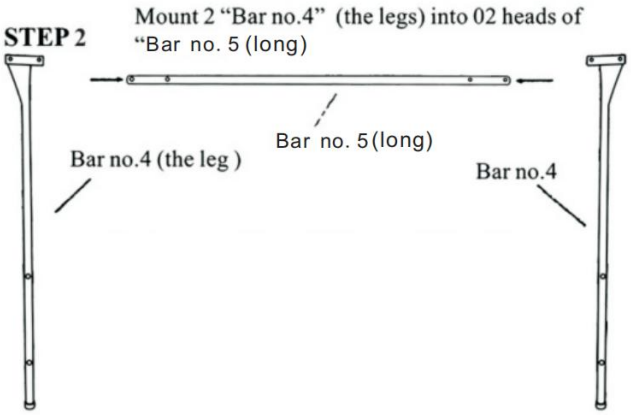
Na montage: Zorg voor een ruime ruimte, bij voorkeur buiten. Het wordt sterk aanbevolen om het frame met twee personen te monteren. Stel het product na gebruik niet langdurig bloot aan de buitenlucht, aangezien dit de kwaliteit en levensduur van het product kan beïnvloeden.

STAP 1. Installeer de bovenste dwarsbalk en de verticale balkconstructies aan beide zijden met **een** korte schroef.



STAP 2. Installeer de verticale buis en de horizontale buispoot **.**

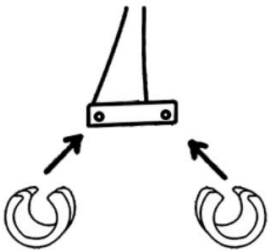




STAP 3. Installeer rubberen voetjes met lange schroef **.**

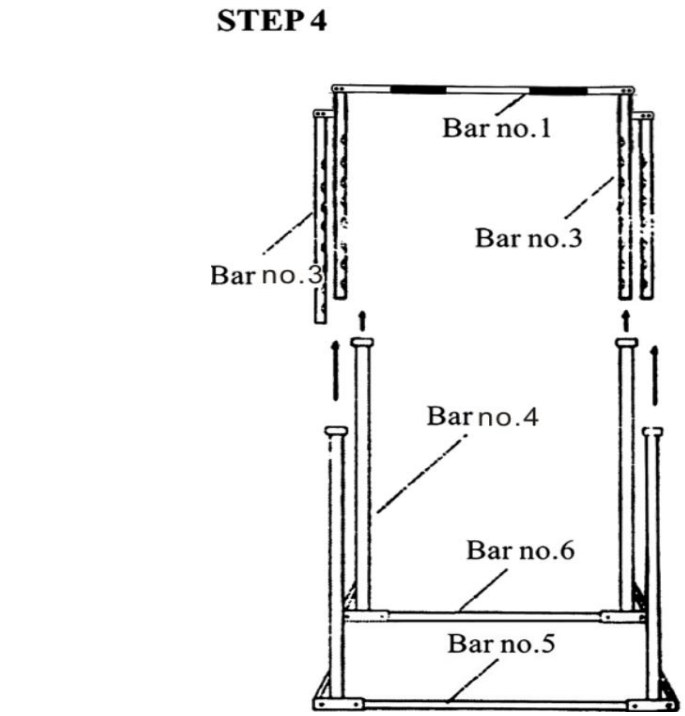
AT STEP 3

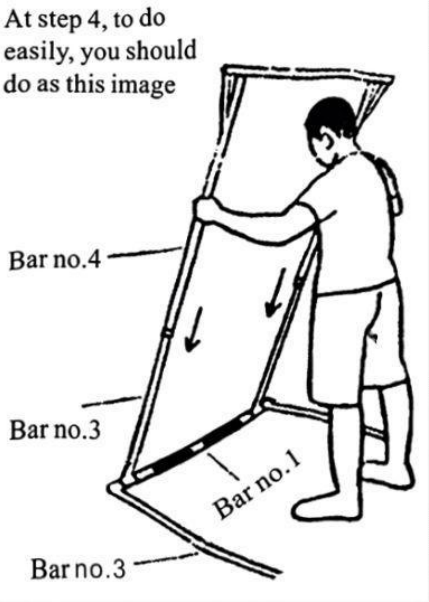
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping

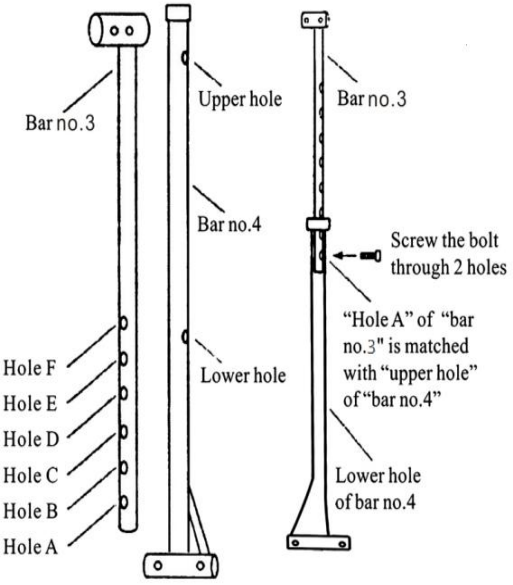


Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

STAP 4. Installeer de voltooide componenten zoals weergegeven in de volgende afbeelding **.**





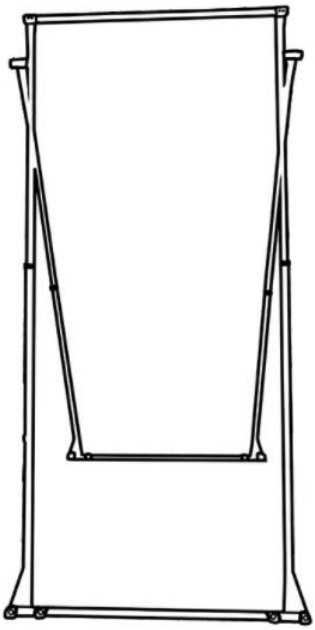


In de fase 1. pas de hoogte aan van de “balk nr. 1” als volgt:
+ Als de hoogste persoon tussen 1m75 en lm85 lang is: match “boven” gat” van “staaf nr. 4” met “gat A” van “maat nr. 3” draai dan de bout erdoorheen
+ Als de hoogste persoon tussen de 165 en 175 jaar oud is: match “boven” gat” van “staaf nr. 4” met “gat B” van “staaf nr. 3”
+ Als de hoogste persoon tussen 1m55 en 1m65 lang is: koppel “bovenste gat” van “balk nr. 4” aan “gat C” van “balk nr. 3”

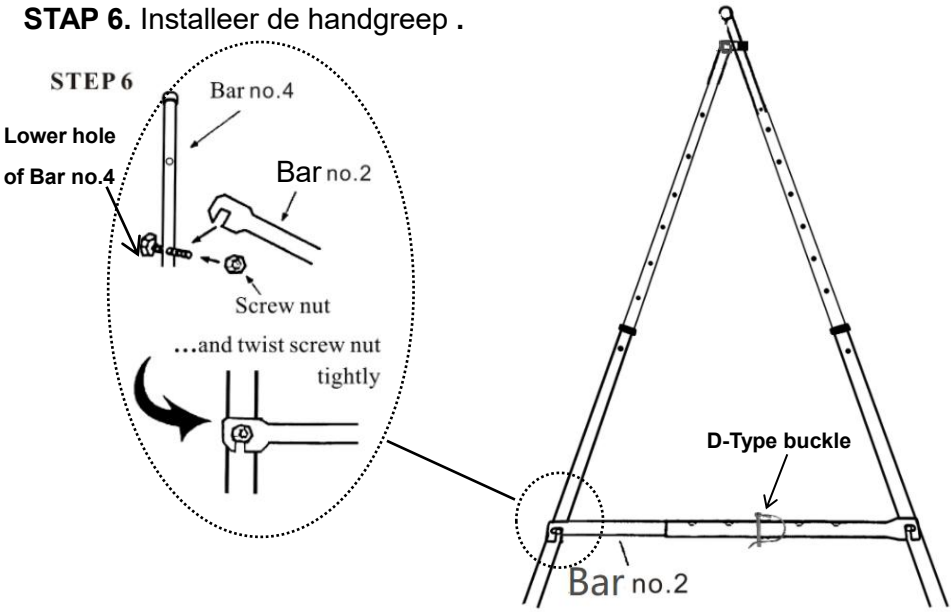
STAP 5. Bouw het frame met korte schroeven, zoals afgebeeld **.**

STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: “Install the lower handle bar”



STAP 6. Installeer de handgreep **.**

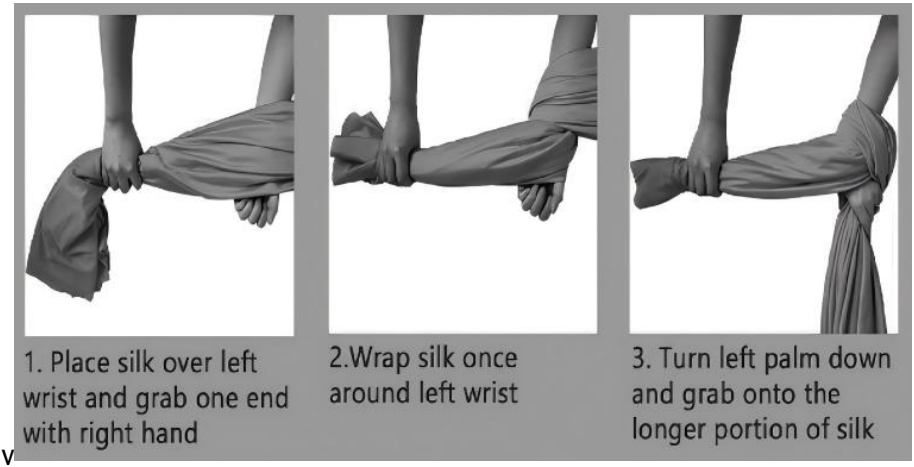


Eindopstelling

Het Yoga Stand Frame is nu gemonteerd en klaar voor gebruik. Na montage kunnen zandzakken rond de poten worden geplaatst voor extra stabiliteit.

Hier zijn enkele weergaven van het gebruik en de bijpassende yogahemdjes (Let op: Yoga-ondergoed en bijbehorende accessoires zijn alleen inbegrepen bij de modellen HM-559KT6R en HM-559KT6G)




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



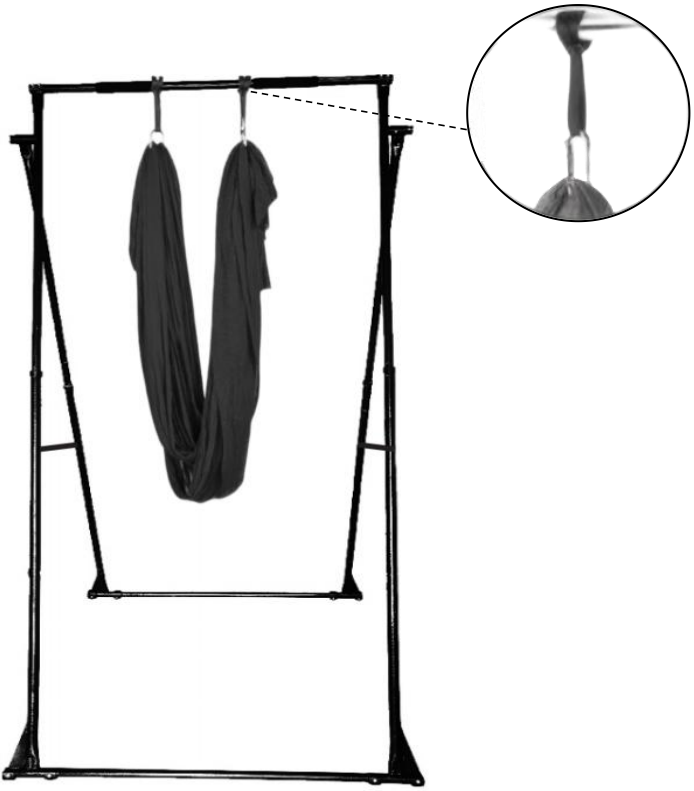
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Opslag en verzorging

Het Yoga Stand Frame kan buiten worden gebruikt, maar is gevoelig voor roest en corrosie. Voor korte periodes kan het 's nachts worden afgedekt met een zeil. Voorkom verwering. Wij raden aan om het af te breken en binnen op te bergen wanneer het niet in gebruik is .

Indien u vragen heeft, kunt u contact opnemen met uw verkooppunt.

Fabrikant: Yongkang hanmu fitnessapparatuur co. Ltd.
Adres: 3e verdieping nr. 146 nanfeng Road Gushan YongkangZhejiang China 321307 .
Geïmporteerd naar AUS: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australië
Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim
Plaats, Rancho Cucamonga, CA 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.



VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGASTÄLLNINGSRAM

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODELL: HM-559N ; **HM-559KT6R; HM-559KT6G;**





Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.

Tack så mycket för att du valde detta Yogaställningsram . Läs alla instruktioner innan du använder den. Informationen hjälper dig att uppnå bästa möjliga resultat.

INTRODUCTION

Säkerhet är alltid en prioritet. Ingen mängd omsorg eller kunskap kan eliminera alla risker vid luftaktiviteter. Följ alla instruktioner i den här manualen för att få bästa resultat med ditt yogaställ.

Om du har NÅGRA frågor – innan du monterar, installerar eller använder din yogaställningsram – kontakta din inköpsställ eller VEVOR. VEVOR och dess distributörer och dotterbolag kan inte hållas ansvariga för skador på egendom eller personskador eller tredje part under användning av denna produkt. Du är ansvarig för eventuella skador på egendom eller personskador eller tredje part under användning eller montering av denna produkt.

GENOM ATT TA UT DENNA PRODUKT UR FÖRPACKNINGEN OCH/ELLER ANVÄNDA DEN PRODUKT, BEKRÄFTAR DU ATT DU GODKÄNNER OVANSTÅENDE VARNINGAR OCH ANVÄNDARENS ANSVAR VID ANVÄNDNINGEN AV PRODUKTEN. VEVOR KAN INTE VARA ANSVARIGA FÖR SKADOR ELLER SKADOR SOM UPPSTÅR PÅ GRUND AV ANVÄNDNING ELLER FELSÅENDE ANVÄNDNING AV DENNA PRODUKT OM DU INTE GODKÄNNER VILLKOREN OVANSTÅENDE, FÅR DU INTE TA UT Yogastativramen UR FÖRPACKNINGEN ELLER FÖRSÖKA ATT MONTERA, INSTALLERA ELLER ANVÄNDA PRODUKTEN.

Kontakta ditt inköpsställe för att ordna en retur och återbetalning (fraktkostnader kan fortfarande tillkomma). Produkten måste returneras oanvänd och i sitt fullständigt förpackade skick.

⚠

VARNING: Observera att mattor, trägolv, ojämna eller resårgolv kan påverka produktens stabilitet. Använd inte på ojämn mark.
VARNING: Lossa aldrig någon av skruvarna om du inte uttryckligen anges

att du ska göra det i instruktionsboken.

Innan du använder den här ramen:

Felaktig användning av denna produkt kan vara farligt, inte bara för användaren utan även för egendom och alla i närheten av yogaställningsramen . Användningen av en yogaställningsram är alltid upp till användarens gottfinnande, och det är Användarens ansvar är att kontrollera att yogaställningsramen är korrekt och säkert installerad före användning. Vi rekommenderar att du rådfrågar en professionell riggare om du har några frågor om hårdvarukompatibilitet. Yogaställningsramen bör användas tillsammans med en säkerhetsmatta (köps separat). Luftträning är extremt fysiskt och använder muskler som du kanske inte har använt tidigare , och Om du därför inte är uppvärmd kan muskelskador , sträckningar och skador uppstå. Innan du använder yogaställningsramen är det obligatoriskt att värma upp och, efter användning, svalna. Det rekommenderas starkt att du går på kurser för att lära dig de grundläggande rörelserna innan du använder din yogaställningsram . Försök aldrig rör dig utöver din förmåga utan instruktör. Om du någon gång när du använder ditt yogaställ känner dig obekväm, dina muskler värker eller du är andfådd – ta en paus. Vila alltid mellan rörelserna och träna förnuftigt. Om du upplever några hälsoproblem, sök läkarhjälp.

Vad man ska ha på sig

Undvik löst sittande kläder. Det är viktigt att bära kläder som täcker knänas baksida. Långt hår bör vara uppsatt. Luftträning utförs vanligtvis barfota , eftersom det ger dig bäst grepp. Bär en topp som kan stoppas in för att skydda ryggen eller en body. Långt hår Stretchbyxor , såsom leggings och en åtsittande topp , rekommenderas. Shorts eller linnen rekommenderas inte, och löst sittande kläder kan vara i vägen. Smycken och klockor bör inte bäras.

Drag:

● Justerbar/flera höjder – kan förlängas med teleskopben och användas inomhus eller utomhus.

● Snabb montering – alla delar kan förvaras säkert i flerdelade påsar.

● Multidisciplin – växla mellan olika redskap som silkesträning, (statisk) trapets, hängmatta och ring!

● Bärbarhet – Lättviktsramen gör det enkelt att transportera den.

Säkerhetstips:

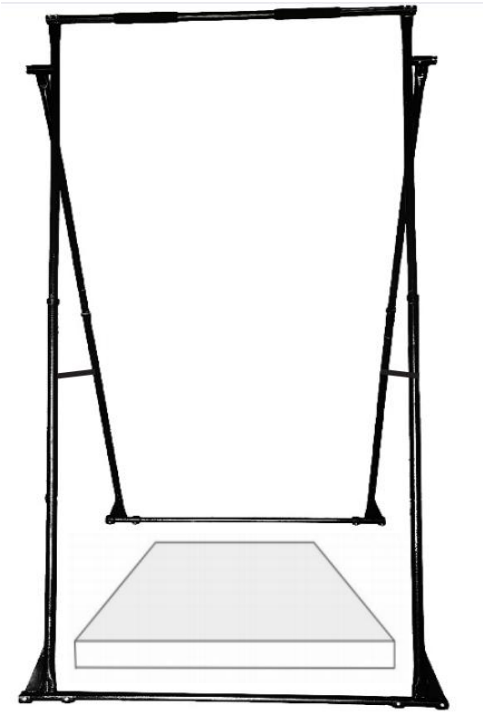
Nedan följer några säkerhetstips vi rekommenderar när du provar någon typ av Aerial Fitness.

• När du lär dig någon form av luftträning måste du använda en matta under din utrustning.

• Se till att du alltid har en observatör, särskilt när du försöker dig på svårare rörelser och volter.

• Träna alltid under ledning av en professionell praktikant. Böcker, YouTube och videor är en bra inspirationskälla utöver undervisning på plats.

• Kontrollera din utrustning före användning. Kontrollera alltid din utrustning för att säkerställa att inga skador har uppstått och att allt är ordentligt/låst.



Säkerhetsmatta krävs ALLTID för användning under luftutrustning. Säkerhetsmattor säljs separat.

VARNING: VUXENÖVERVAKNING KRÄVS. Lämna inte barnet utan uppsikt. Undvik vassa föremål. KONTROLLERA DAGLIGEN FÖR SKADOR. Avbryt användningen om barnet är fransat eller trasigt. Stå eller hoppa inte. Håll borta från hårda ytor.

OBSERVERA: Övervakning d'un adulte requise. Ne laissez pas

l'enfant sans övervakning. Évitez les objets tranchants. Vérifiez tous les jours pour les dommages. Cesser l'användning si effiloché eller cassé. Pas debout out sauter. Tenir à l'écart des surfaces dures.

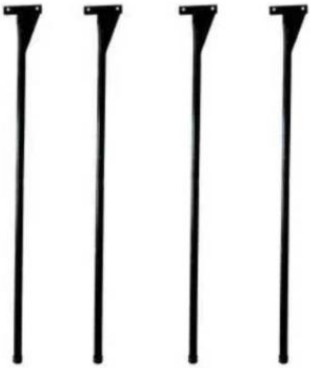
PART LIST



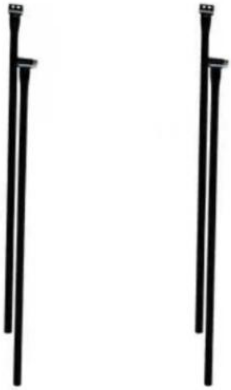
No1 *1



No2 *2



No4 *4



No3 *2



No5 *1 （**Long**）



No6 *1 （**Short**）



No7 *8



K-type buckle *4
Open-end wrench *1
S-shaped wrench *1
Long screw *8
Short screw *12
Round head nut *20

Notera: Följande tillbehör ingår endast i modellerna HM-559KT6R och HM-559KT6G.



Yoga hammock *1
Mountain climbing buckle *2
Woven tape *2

Kontroll av delarna

Kontrollera innehållet i din yogaställningsram . Om något saknas eller är skadat, vänligen kontakta din återförsäljare. Studera innehållet och delbeskrivningarna i diagrammet eftersom dessa används genomgående i bruksanvisningen och är viktiga för installationen. Testa också att använda delarna innan montering, det är viktigt att du förstår hur de fungerar.
Ta bort delarna och placera dem i det utrymme där monteringen ska ske.

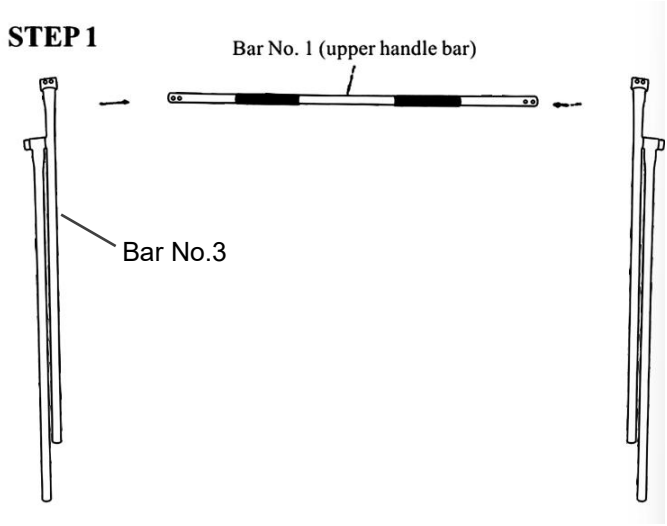
Belastningsgräns

Yogaställningsramen är klassad för upp till 100 kg / 220 lbs med en säkerhetsfaktor på 2 :1 (minimalt förhållande) för standardanvändning i luften. Yogaställningsramen har en viktkapacitet på 200 kg.
Standardanvändning i luften inkluderar siden, hängmatta, statisk trapets och ring. Yogaställningsramen ska inte användas för gungande rörelser. disciplin, eller luftiga "dropp". Spinning kräver korrekt användning av en luftgenomsläpplig vridanordning .

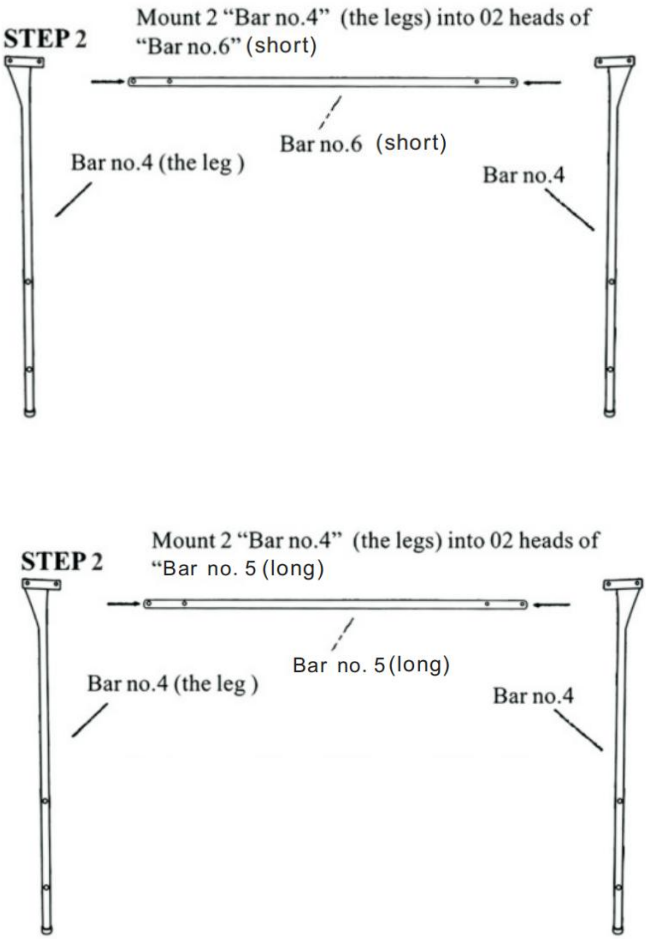
Installationssteg

Vid montering, förbered dig genom att hitta ett stort utrymme, helst utomhus. Det rekommenderas starkt att två personer monterar ramen tillsammans. Utsätt inte produkten utomhus under en längre tid efter användning, eftersom det påverkar produktens utseende, kvalitet och livslängd.

STEG 1. Montera den övre tvärstaget och de vertikala stångenheterna på båda sidor med den korta skruven **.**



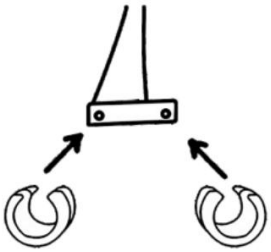
STEG 2. Montera det vertikala röret och det horisontella benröret .



STEG 3. Montera gummifötterna med den långa skruven **.**

AT STEP 3

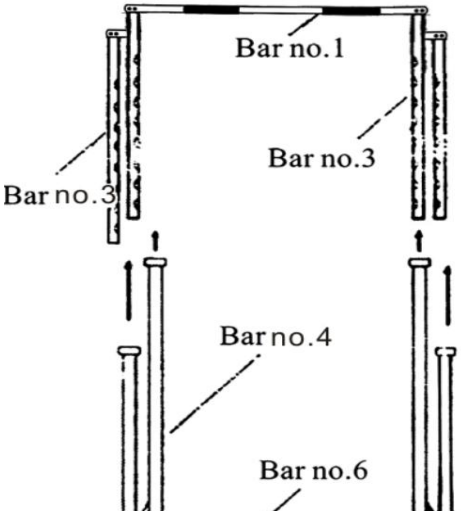
Insert rubber pads into legs of pull up bar (Bar no.4) to prevent slipping



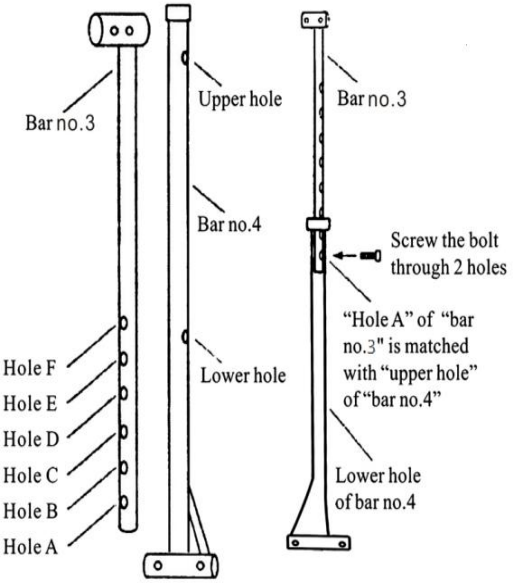
Screw bolts through the rubber pads and the pull up bar's leg to bind them together

STEG 4. Montera de färdiga komponenterna enligt följande figur **.**

STEP 4





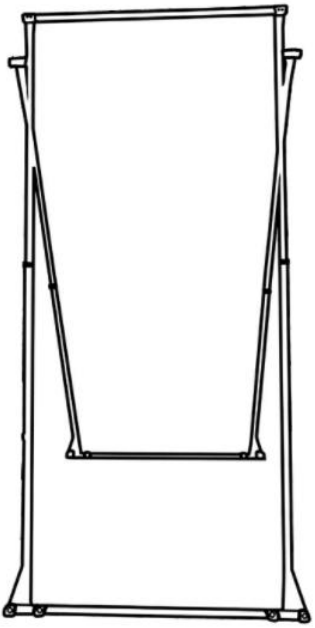


I fas 1. justera höjden på "takt nr 1" enligt följande:
+ Om den högsta personen är mellan 175 cm och 85 cm lång: matcha "övre" hålet" i "stång nr 4" med "hålet A" av "takt nr 3" skruva sedan bulten genom dem
+ Om den högsta personen är från 65 cm till 75 cm lång: matcha "övre" hålet" i "stång nr 4" med "hål B" i "stång nr 3"
+ Om den högsta personen är mellan 1,55 och 1,65 meter lång: matcha "övre hålet" i "stång nr 4" med "hål C" i "stång nr 3".

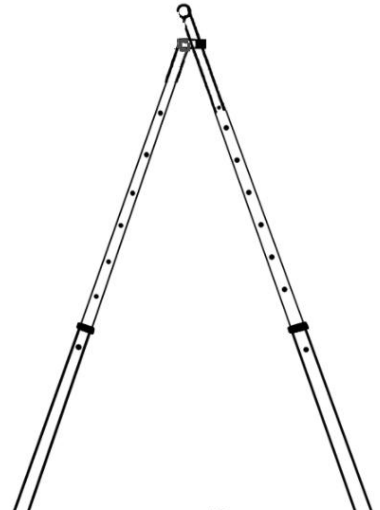
STEG 5. Bygg ramen med korta skruvar, som visas på bilden **.**

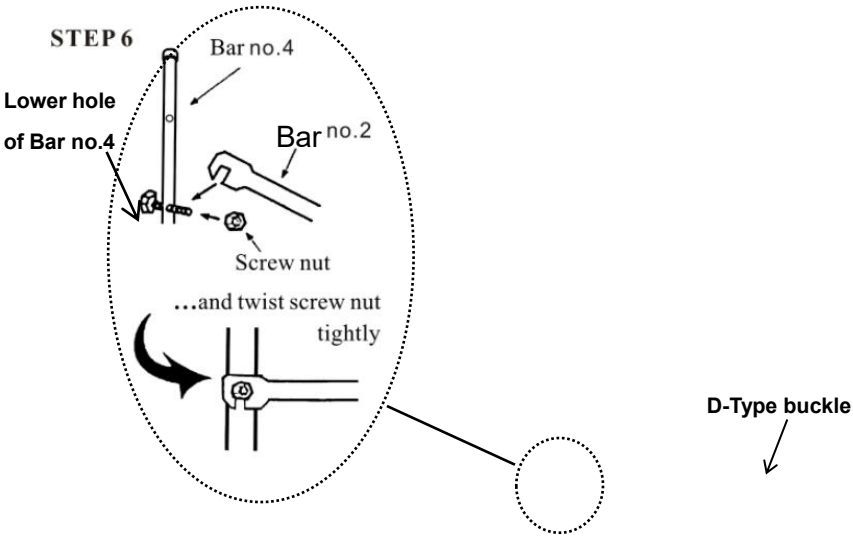
STEP 5

Erect the pull up bar frame and go to phase 2: “Install the lower handle bar”



STEG 6. Montera handtaget **.**



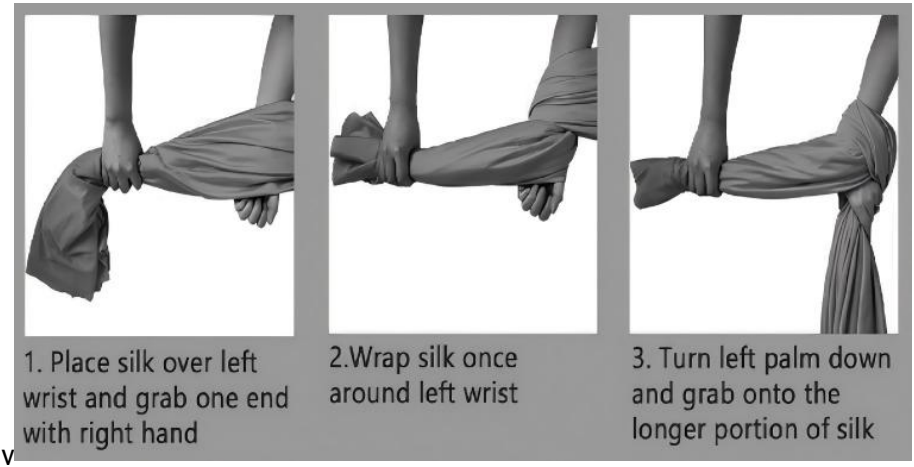


Slutlig uppställning

Yogaställningsramen är nu monterad och redo att användas. Sandsäckar kan användas runt benen när de är monterade för extra stabilitet .

Här är några återgivningar av hur man använder och matchar yogalinnen (Obs: Yogaunderkläder och relaterade tillbehör ingår endast i modellerna HM-559KT6R och HM-559KT6G)




1. Place silk over left wrist and grab one end with right hand
2.Wrap silk once around left wrist
3. Turn left palm down and grab onto the longer portion of silk

v



4. Pull the longer silk through the circle with left hand



5. Continue to pull silk up to make a loop



6. Hook a Carabiner through the loop



7. Bring the silk end through the loop



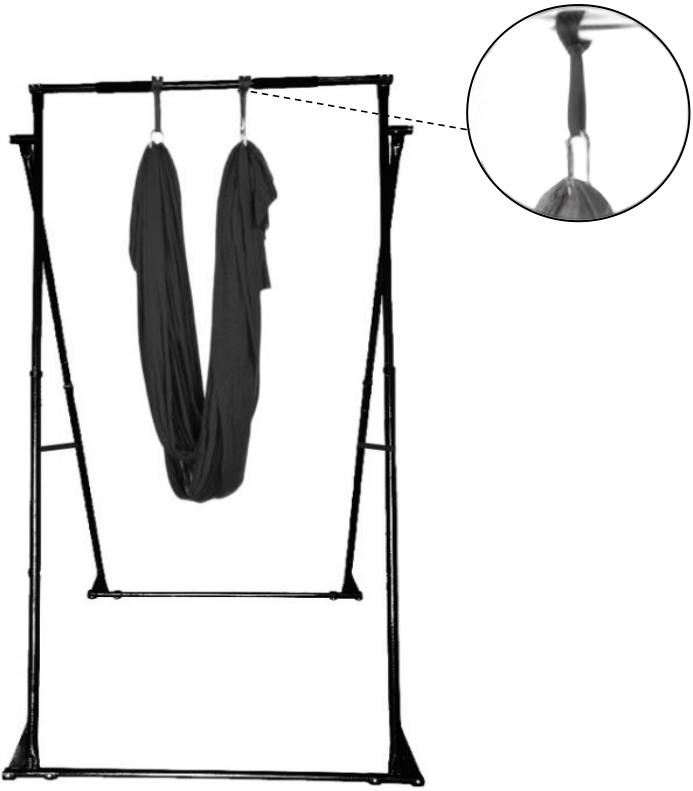
8. Pull the silk end down and through



9. Tighten your knot by pulling hard on both sides of the silk



10. Repeat steps 1-9 for the other silk end. Hang your new hammock from a strong point.



Förvaring och skötsel

Yogaställningsramen kan användas utomhus, men den är känslig för rost och korrosion. Under korta perioder kan den täckas med en presenning över natten för att förhindra vittring. Vi rekommenderar att ta ner och förvara den inomhus när den inte är i oss .

Om du har några frågor, vänligen kontakta din inköpsställe.

Tillverkare: Yongkang Hanmu Fitness Equipment Co. Ltd.
Adress: 3:e våningen nr 146 nanfeng Road Gushan
YongkangZhejiang Kina 321307 .
Importerad till Australien: SIHAO PTY LTD. 1 ROKEVA STREETEASTWOOD
NSW 2122 Australien
Importerad till USA: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Plats, Rancho Cucamonga, Kalifornien 91730

UK	REP

YH CONSULTING LIMITED. C/O YH Consulting Limited Office 147, Centurion House, London Road, Staines-upon-Thames, Surrey, TW18 4AX

EC	REP

E-CrossStu GmbH
Mainzer Landstr.69,
60329 Frankfurt am Main.

