VEVOR

Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

VEVOR
Affordable. Reliable. Home Improvement.

YOGA STAND FRAME

MODEL: SS-RY-01



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.

Overview

The Yoga Stand Frame can be used from 5ft (1.52m) up to 11ft (3.4m) with multiple heights being selectable in-between. The Yoga Stand Frame will come in several pieces: 4x Telescopic Legs with feet attached, 2x Leg Connectors, 2x Top Bar Connector Loops, 1x 1.4m Top Bar, Pins, Straps and 2x Carrying Bags. The 2 Top Bar Connectors Loops can be moved around so you can use the Yoga Stand Frame for multiple disciplines.

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.

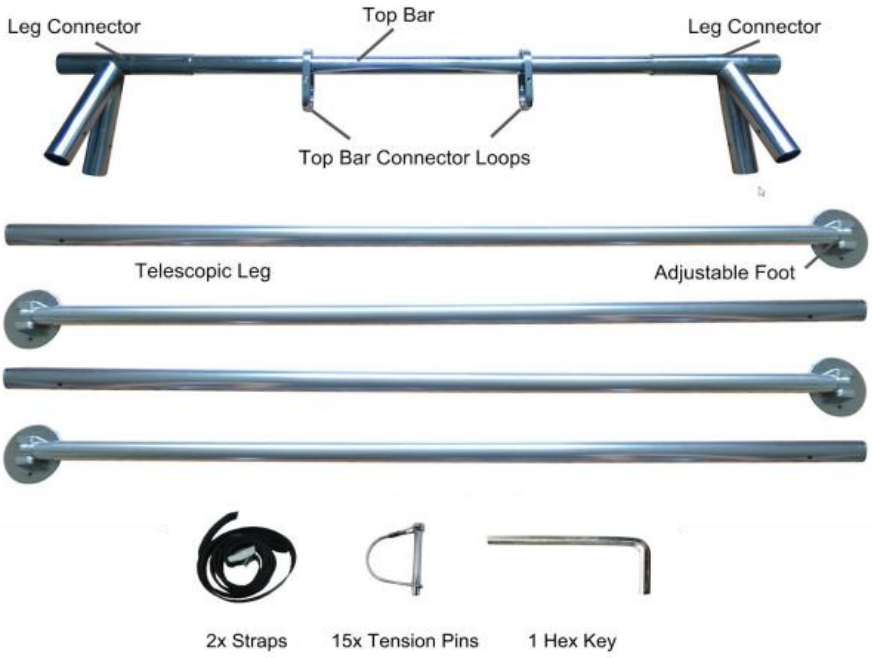
ATTENTION: Surveillance d'un adulte requise. Ne laissez pas l'enfant sans surveillance. Évitez les objets tranchants. Vérifiez tous les jours pour les dommages. Cesser l'utilisation si effiloché ou cassé. Pas debout ou sauter. Tenir à l'écart des surfaces dures.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

This table shows the distance of the feet of the rig at various heights.

PART LIST



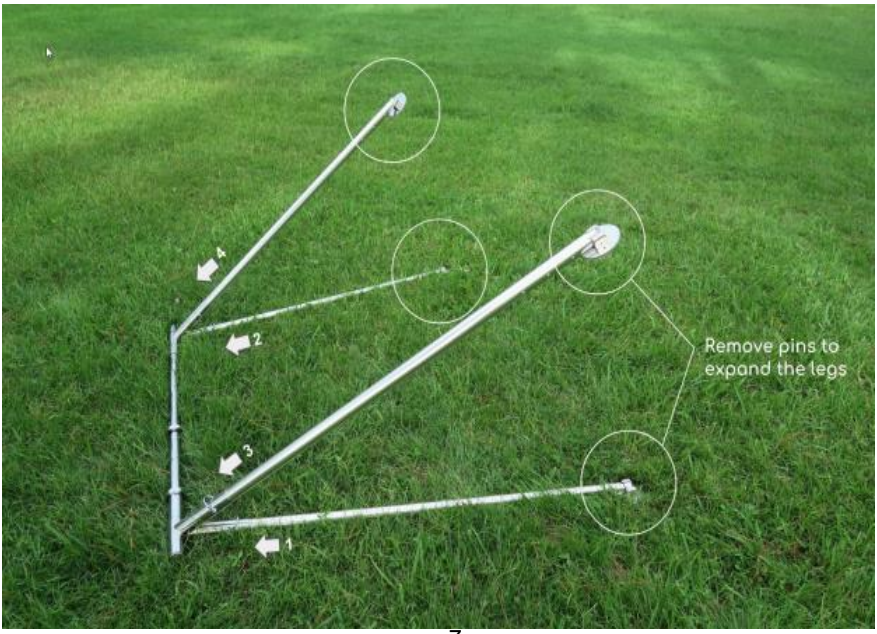
Checking the Parts

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 120kg/265lbs at a 5:1 safety factor (minimal ratio) for standard aerial use. The Yoga Stand Frame has a weight capacity of 600kg. 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.



1. Lay the top bar on the ground.

2. Insert the leg, starting with the hole at the bottom in the Leg Connector. Place the leg into the Leg Connector and line up the holes on the legs with the holes in the Leg Connector. There is a guideline etched on the legs to help with this process.

3. Once the leg has been fully inserted, secure it using a tension pin. Place the pin through the holes and close the clasp. The tails of the pins should ideally be placed on the inside of the rig.

4. Once the first leg is secure, now repeat the process in the order illustrated in the diagram above – following numbers 1 to 4.

Lifting the Yoga Stand Frame

As the Yoga Stand Frame will be assembled on the floor and then lifted into position, it is important to allow enough space to do so. When lifted into position, make sure the feet are flat.



Be sure to lift the Yoga Stand Frame with 2 people, one on each side of the rig as pictured above. After the rig is lifted, you will want to position the Top Bar Connector Loops and attach your rigging.

Top Bar Connector Loop Positioning
Using only a single top bar connector loop

1. Only a single connector will be necessary for Single Point Hoops or Aerial Silks.

2. Prior to increasing the height of the Yoga Stand Frame Legs, the connectors must be positioned correctly.

3. Find the centre point of the top bar, then position the 1x Top Bar Connector Loop on this spot and hang vertically below the Top Bar and lock in place.

4. Using the included Hex Key, you can tighten or loosen the hex screws. Be careful not to strip the screws.

5. Slide the other Top Bar Connector Loop to one end of the Top Bar and lock it in place with the Hex Key so that it is out of the way.

Using both top bar connector loops

1. You will require both connectors when attaching: Hammocks, Trapeze, and Dual Point Hoops.

2. Position both connectors at equal distance from the centre of the Top Bar, at your desired width.

3. Using the included Hex Key, you can tighten or loosen the hex screws to tighten the connectors. Be careful not to strip the screws.

Note: Distance between the connectors will vary depending on your apparatus and personal preference



Extending the Legs

Please remember: Top Legs extend first, then middle, then bottom.

1. Start on one side and remove both pre-installed pins on one side of the Yoga Stand Frame.

2. Have a friend help you lift one side of the Yoga Stand Frame.

3. The second person can twist and pull to extend the legs, and use the engraved guideline to align the holes. There are three layers of the telescopic pole.

   a. **To reach a 5 to 8 foot height**, extend the top and middle layers of the pole together. The top two layers of the pole should be completely aligned. You may use a pin as a place holder as you extend these two layers together.

   b. **To reach an 8.1-11 foot height**, extend ONLY the top layer of pole to insert the first pin. Stop when you see a white plastic stop-cap through the top holes -

      PULLING BEYOND THIS POINT WILL JAM THE LEG. Then, continue extending the middle layer to reach your desired height.

4. Pin the legs into position using the included Tension Pins.

5. Repeat this process on the opposite side. Count the exposed holes to ensure both sides are level and extended evenly.

6. To lower the Yoga Stand Frame, the reverse of this procedure must be repeated exactly the same on all four legs.



Please remember: Top Legs extend first, then middle, then bottom.

Adding Straps

The Yoga Stand Frame comes with two adjustable straps to provide further stability to the legs. They can set up using extra pins, or can be used on the lowest pins that are already assembled on the rig.

1. Insert the end of the strap onto the loop of a Tension Pin.

2. Insert the pin at the desired height of the straps and close to secure.

3. Press down on the clasp and pull the loose end of the strap to tighten.

The loose ends can be wrapped up or tied out of the way.

4. Repeat on the other side, as demonstrated below.



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 (not included, available at your local hardware store). If you are not sure how to rig your apparatus or other equipment to the Yoga Stand Frame, or you are not sure what equipment you need to practice safely, we recommend consulting a professional rigger.



Storage and Care

The Yoga Stand Frame breaks down to fit in the 2 included carrying bags. The Leg Connectors can be removed to be stored in the carrying bags for portability. 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 use.



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

Manufacturer: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Address: Third Floor, No. 190, Qunle Road, Xieqiao Town, Haining Jiaxing City, Zhejiang Province, China.
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 : SS-RY-01



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.

Aperçu

Le cadre du support de yoga peut être utilisé de 5 pieds (1,52 m) à 11 pieds (3,4 m) avec plusieurs hauteurs Choix entre les deux. Le support de yoga est livré en plusieurs parties : quatre pieds télescopiques avec pieds, deux connecteurs de pieds, deux boucles de connexion pour la barre supérieure, une barre supérieure de 1,4 m, des broches, des sangles et deux sacs de transport. Les deux boucles de connexion pour la barre supérieure sont mobiles, vous permettant ainsi d'utiliser le support pour plusieurs disciplines.

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.



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.

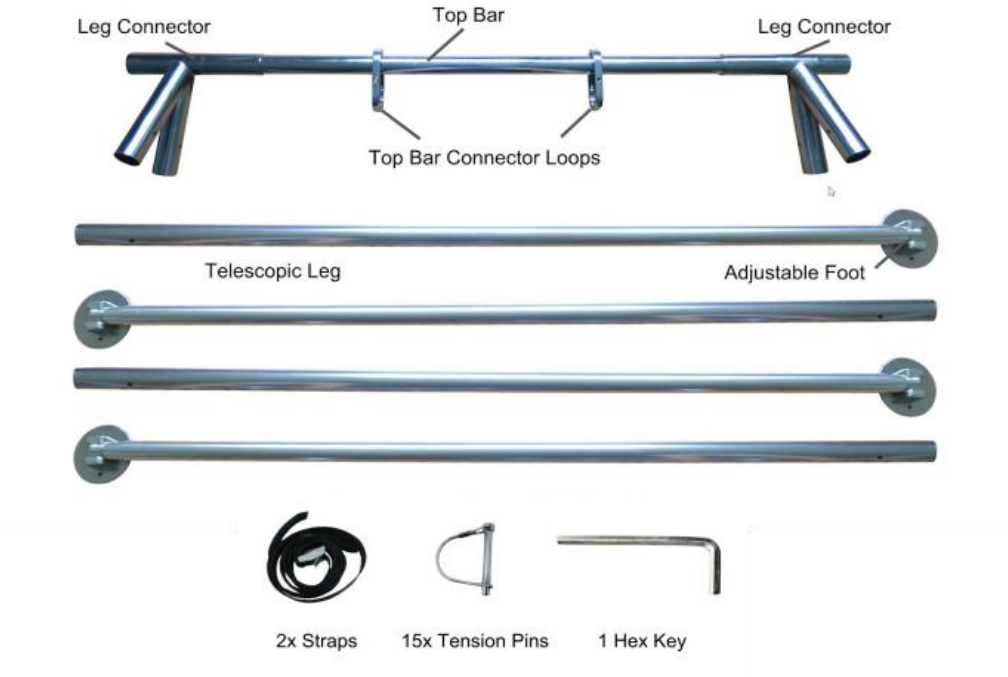
 **ATTENTION: Surveillance d'un adulte requise. Ne laissez pas l'enfant sans surveillance. Évitez les objets tranchants. Vérifiez tous les jours pour les dommages. Cesser l'utilisation si effiloché ou cassé. Pas debout ou sauter. Tenir à l'écart des surfaces dures.**

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

This table shows the distance of the feet of the rig at various heights.

PART LIST



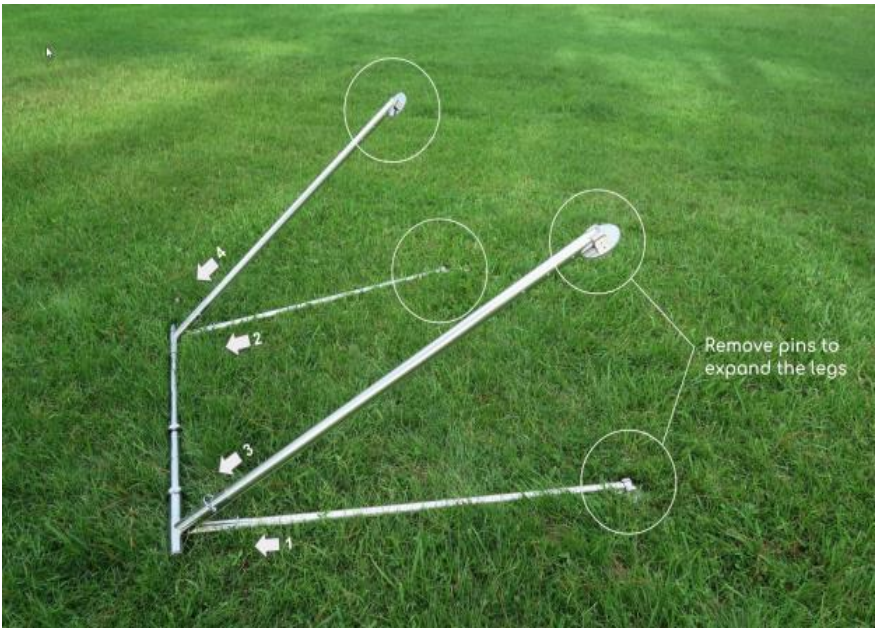
Checking the Parts

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 support de yoga est conçu pour une utilisation aérienne standard jusqu'à 120 kg (265 lb) avec un coefficient de sécurité de 5:1 (ratio minimal). Sa capacité de charge est de 600 kg. Les utilisations aériennes

standard incluent les tissus, le hamac, le trapèze statique et le cerceau. Le 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 .



1. Posez la barre supérieure sur le sol.

2. Insérez le pied en commençant par le trou situé en bas du connecteur. Placez le pied dans le connecteur et alignez les trous des pieds avec ceux du connecteur. Un guide gravé sur les pieds facilite cette opération.

3. Une fois la jambe complètement insérée, fixez-la à l'aide d'une goupille de tension. Insérez la goupille dans les trous et fermez le fermoir. Idéalement, les extrémités des goupilles doivent être placées à l'intérieur du support.

4. Une fois la première jambe fixée, répétez le processus dans l’ordre illustré dans le schéma ci-dessus, en suivant les numéros 1 à 4.

Soulever le cadre du support de yoga

Comme le support de yoga sera assemblé au sol puis soulevé, il est important de prévoir suffisamment d'espace. Une fois soulevé, assurez-vous que les pieds sont à plat.



Assurez-vous de soulever le cadre du support de yoga à deux, une de chaque côté de la structure, comme illustré ci-dessus. Une fois la structure soulevée, positionnez les boucles de connexion de la barre supérieure et fixez votre système de fixation.

Positionnement de la boucle du connecteur de la barre supérieure

En utilisant une seule boucle de connecteur de barre supérieure

1. Un seul connecteur sera nécessaire pour les cerceaux à point unique ou les tissus aériens.

2. Avant d’augmenter la hauteur des pieds du cadre du support de yoga , les connecteurs doivent être positionnés correctement.

3. Trouvez le point central de la barre supérieure, puis positionnez la boucle de connecteur de barre supérieure 1x à cet endroit et suspendez-la verticalement sous la barre supérieure et verrouillez-la en place.

4. À l'aide de la clé Allen fournie, vous pouvez serrer ou desserrer les vis hexagonales. Veillez à ne pas abîmer les vis.

5. Faites glisser l'autre boucle de connecteur de la barre supérieure vers une extrémité de la barre supérieure et verrouillez - la en place avec la clé hexagonale afin qu'elle ne gêne pas.

Utilisation des deux boucles de connexion de la barre supérieure

1. Vous aurez besoin des deux connecteurs lors de la fixation : hamacs, trapèze et cerceaux à double point.

2. Positionnez les deux connecteurs à égale distance du centre de la barre supérieure, à la largeur souhaitée.

3. À l'aide de la clé Allen fournie, vous pouvez serrer ou desserrer les vis hexagonales pour fixer les connecteurs. Veillez à ne pas abîmer les vis.

Remarque : la distance entre les connecteurs varie en fonction de votre appareil et de vos préférences personnelles



Extension des jambes

N'oubliez pas : les jambes du haut s'étendent en premier, puis celles du milieu, puis celles du bas.

1. Commencez par un côté et retirez les deux broches préinstallées sur un côté du cadre du support de yoga.

2. Demandez à un ami de vous aider à soulever un côté du cadre du support de yoga.

3. La deuxième personne peut tourner et tirer pour étendre les pieds et utiliser le guide gravé pour aligner les trous. La perche télescopique est composée de trois niveaux.

a. **À atteindre un 5 à 8 pieds hauteur** , étendre le haut et milieu couches de le pôle ensemble . Les deux premiers les couches du pôle doivent être complètement aligné. Vous peut utiliser un épingle comme un espace réservé lorsque vous étendez ces deux couches ensemble.

b. **À atteindre un n 8,1 à 11 pieds hauteur** , étendre SEULEMENT le haut couche de pôle à insérer le premier Arrêtez-vous lorsque vous voyez un bouchon en plastique blanc à travers le haut trous -

TIRAGE AU-DELÀ DE CELA LE POINT BLOQUERA LE LEG. Ensuite, continuez prolonger la couche intermédiaire pour atteindre votre voulu hauteur.

4. Fixez les pieds en position à l’aide des goupilles de tension fournies.

5. Répétez ce processus de l'autre côté. Comptez les trous visibles pour vous assurer que les deux côtés sont de niveau et étendus uniformément.

6. Pour abaisser le cadre du support de yoga , l'inverse de cette procédure doit être répété exactement de la même manière sur les quatre pieds.



N'oubliez pas : les jambes du haut s'étendent en premier, puis celles du milieu, puis celles du bas.

Ajout de sangles

Le support de yoga est fourni avec deux sangles réglables pour une meilleure stabilité des pieds. Elles peuvent être réglées en utilisant des broches supplémentaires, ou peut être utilisé sur les broches les plus

basses qui sont déjà assemblées sur la plate-forme.

1. Insérez l’extrémité de la sangle sur la boucle d’une goupille de tension.

2. Insérez la goupille à la hauteur souhaitée des sangles et fermez pour fixer.

3. Appuyez sur le fermoir et tirez sur l'extrémité libre de la sangle pour la serrer. Les extrémités libres peuvent être enroulées ou nouées pour les rendre invisibles.

4. Répétez l’opération de l’autre côté, comme illustré ci-dessous.



Configuration finale

Le support de yoga est maintenant assemblé et prêt à être utilisé. Des sacs de sable peuvent être placés autour des pieds une fois assemblés pour plus de stabilité (non inclus, disponibles dans votre quincaillerie locale). Si vous Si vous ne savez pas comment fixer votre appareil ou autre équipement au cadre du support de yoga , ou si vous n'êtes pas sûr

de l'équipement dont vous avez besoin pour pratiquer en toute sécurité, nous vous recommandons de consulter un rigger professionnel.



Stockage et entretien

Le cadre du support de yoga se démonte pour se glisser dans les deux sacs de transport inclus. Les connecteurs de pieds peuvent être Le support de yoga peut être retiré pour être rangé dans les sacs de transport. Il peut être utilisé à l'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 : Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Adresse : Troisième étage, n° 190, Qunle Road, Xieqiao Town, Haining Jiaxing City, province du Zhejiang, Chine.
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: SS-RY-01



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.

Überblick

Der Yoga-Standrahmen kann von 5 Fuß (1,52 m) bis 11 Fuß (3,4 m) verwendet werden, wobei mehrere Höhen möglich sind Zwischengrößen sind wählbar. Der Yoga-Ständer wird in mehreren Teilen geliefert: 4 Teleskopbeine mit Füßen, 2 Beinverbinder, 2 Verbindungsschlaufen für die obere Stange, 1 1,4 m lange obere Stange, Stifte, Gurte und 2 Tragetaschen. Die beiden Verbindungsschlaufen für die obere Stange können verschoben werden, sodass Sie den Yoga-Ständer für mehrere Disziplinen verwenden können.

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.

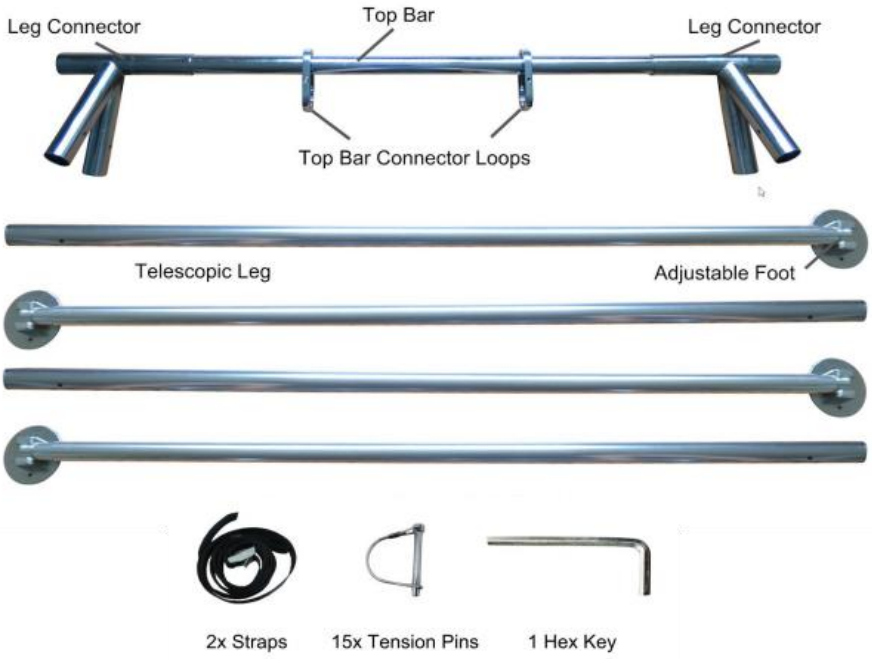
VORSICHT: Beaufsichtigung durch Erwachsene erforderlich. Kind nicht unbeaufsichtigt lassen. Scharfe Gegenstände vermeiden. Täglich auf Beschädigungen prüfen. Bei Ausfransungen oder Brüchen die Verwendung abbrechen. Nicht darauf stehen oder springen. Von harten Oberflächen fernhalten.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

Diese Tabelle zeigt den Abstand der Füße des Rigs in unterschiedlichen Höhen .

PART LIST



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 5:1 (Minimalverhältnis) bis zu 120 kg/265 lbs belastbar. Der Yoga-Standrahmen hat eine Tragkraft von 600 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 .



1. Legen Sie die obere Stange auf den Boden.

2. Setzen Sie das Bein ein , beginnend mit dem Loch unten im Beinverbinder. Setzen Sie das Bein in den Beinverbinder ein und richten Sie die Löcher an den Beinen mit den Löchern im Beinverbinder aus. Eine in die Beine eingravierte Führungslinie hilft Ihnen dabei.

3. Sobald das Bein vollständig eingeführt ist, fixieren Sie es mit einem Spannstift. Führen Sie den Stift durch die Löcher und schließen Sie den Verschluss. Die Enden der Stifte sollten idealerweise auf der Innenseite des Rigs liegen.

4. Sobald das erste Bein sicher ist, wiederholen Sie den Vorgang in der im obigen Diagramm dargestellten Reihenfolge – folgen Sie dabei den Nummern 1 bis 4.

Anheben des Yoga-Ständerrahmens

Da der Yoga-Ständer auf dem Boden montiert und dann in Position gehoben wird, ist es wichtig, dafür genügend Platz zu lassen. Achten Sie beim Anheben darauf, dass die Füße flach auf dem Boden stehen.



Heben Sie den Yoga-Ständerrahmen unbedingt mit zwei Personen an, eine auf jeder Seite des Gestells, wie oben abgebildet. Nachdem das Gestell angehoben ist, positionieren Sie die Verbindungsschlaufen der oberen Stange und befestigen Sie das Gestell.

Positionierung der Verbindungsschlaufe der oberen Stange Verwendung nur einer einzigen Verbindungsschlaufe für die obere Stange

1. Für Single Point Hoops oder Aerial Silks ist nur ein einziger Verbinder erforderlich.

2. Bevor Sie die Höhe der Yoga-Ständerrahmenbeine erhöhen , müssen die Verbindungsstücke richtig positioniert werden.

3. Suchen Sie den Mittelpunkt der oberen Stange, positionieren Sie dann die 1x Top Bar Connector Loop an dieser Stelle, hängen Sie sie vertikal unter die obere Stange und verriegeln Sie sie.

4. Mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel können Sie die Sechskantschrauben festziehen oder lösen. Achten Sie darauf, die Schrauben nicht zu beschädigen.

5. Schieben Sie die andere Verbindungsschlaufe der oberen Stange an ein Ende der oberen Stange und verriegeln Sie sie mit dem Inbusschlüssel, sodass sie nicht im Weg ist.

Verwendung der beiden oberen Verbindungsschlaufen

1. Zum Anbringen von Hängematten, Trapezen und Doppelpunktreifen benötigen Sie beide Verbindungsstücke.

2. Positionieren Sie beide Anschlüsse im gleichen Abstand von der Mitte der oberen Leiste in der von Ihnen gewünschten Breite.

3. Mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel können Sie die Sechskantschrauben festziehen oder lösen, um die Anschlüsse festzuziehen. Achten Sie darauf, die Schrauben nicht zu beschädigen.

Hinweis: Der Abstand zwischen den Anschlüssen variiert je nach Gerät und persönlichen Vorlieben



Beine strecken

Bitte beachten: Zuerst das obere Bein ausstrecken, dann das mittlere und dann das untere.

1. Beginnen Sie auf einer Seite und entfernen Sie beide vorinstallierten Stifte auf einer Seite des Yoga-Ständerrahmens.

2. Lassen Sie sich von einem Freund beim Anheben einer Seite des Yoga-Ständerrahmens helfen.

3. Die zweite Person kann die Beine durch Drehen und Ziehen ausfahren und die Löcher mithilfe der eingravierten Hilfslinie ausrichten. Die Teleskopstange besteht aus drei Schichten.

a. **Zu erreichen ein 5 bis 8 Fuß Höhe** , verlängern Die Spitze Und Mitte Schichten von der Pol zusammen . Die beiden besten Schichten des Pols sollten vollständig ausgerichtet sein. Sie Mai verwenden A Stift als A Platzhalter , wenn Sie diese beiden erweitern Schichten zusammen.

b. **Zu erreichen ein 8,1-11 Fuß Höhe** , verlängern NUR Die Spitze Schicht von Pole Zu einfügen der erste Stift. Halten Sie an, wenn Sie eine weiße Plastik-Stoppkappe sehen durch Die Spitze Löcher -

ZIEHEN DARÜBER HINAUS PUNKT VERSTOPFT DIE BEIN. Dann weiter Erweiterung der mittlere Schicht, um Ihre gewünscht Höhe.

4. Befestigen Sie die Beine mit den mitgelieferten Spannstiften in der richtigen Position.

5. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite. Zählen Sie die freiliegenden Löcher, um sicherzustellen, dass beide Seiten eben und gleichmäßig verlängert sind.

Yoga-Standrahmen abzusenken , muss dieser Vorgang in umgekehrter Reihenfolge an allen vier Beinen genau gleich wiederholt werden.



Bitte beachten: Zuerst das obere Bein ausstrecken, dann das mittlere und dann das untere.

Gurte hinzufügen

Der Yoga-Standrahmen wird mit zwei verstellbaren Gurten geliefert, die den Beinen zusätzliche Stabilität verleihen. Sie können Sie können mit zusätzlichen Stiften befestigt werden oder auf den untersten Stiften verwendet werden, die bereits auf dem Rig montiert sind.

1. Führen Sie das Ende des Riemens in die Schlaufe eines Spannstifts ein.

2. Stecken Sie den Stift auf der gewünschten Höhe der Riemen ein und schließen Sie ihn, um ihn zu sichern.

3. Drücken Sie auf den Verschluss und ziehen Sie am losen Ende des

Riemens, um ihn festzuziehen. Die losen Enden können eingewickelt oder verknotet werden.

4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite, wie unten gezeigt.



Endgültige Einrichtung

Der Yoga-Ständer ist nun montiert und einsatzbereit. Für zusätzliche Stabilität können Sie Sandsäcke um die Beine legen (nicht im Lieferumfang enthalten, im Baumarkt erhältlich). Wenn Sie Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie Ihr Gerät oder andere Ausrüstung am Yoga-Standrahmen befestigen , oder wenn Sie nicht sicher sind, welche Ausrüstung Sie zum sicheren Üben benötigen, empfehlen wir Ihnen, einen professionellen Rigger zu konsultieren .



Aufbewahrung und Pflege

Der Yoga-Ständerrahmen lässt sich zerlegen und passt in die 2 mitgelieferten Tragetaschen. Die Beinverbinder können Zur Aufbewahrung in den Tragetaschen kann der Yoga-Ständer abgenommen werden. Der Yoga - Ständer kann im Freien verwendet werden, ist aber 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 verwendet wird.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Verkaufsstelle.

Hersteller: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Adresse: Dritter Stock, Nr. 190, Qunle Road, Stadt Xieqiao, Stadt Haining Jiaxing, Provinz Zhejiang, China.
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: SS-RY-01



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.

Panoramica

Il telaio Yoga Stand può essere utilizzato da 5 piedi (1,52 m) fino a 11 piedi (3,4 m) con altezze multiple Selezionabile a scelta. Il telaio per Yoga Stand è disponibile in diversi pezzi: 4 gambe telescopiche con piedini attaccati, 2 connettori per gambe, 2 anelli per il collegamento della barra superiore, 1 barra superiore da 1,4 m, perni, cinghie e 2 borse per il trasporto. I 2 anelli per il collegamento della barra superiore possono essere spostati, consentendo di utilizzare il telaio per Yoga Stand per più discipline.

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.



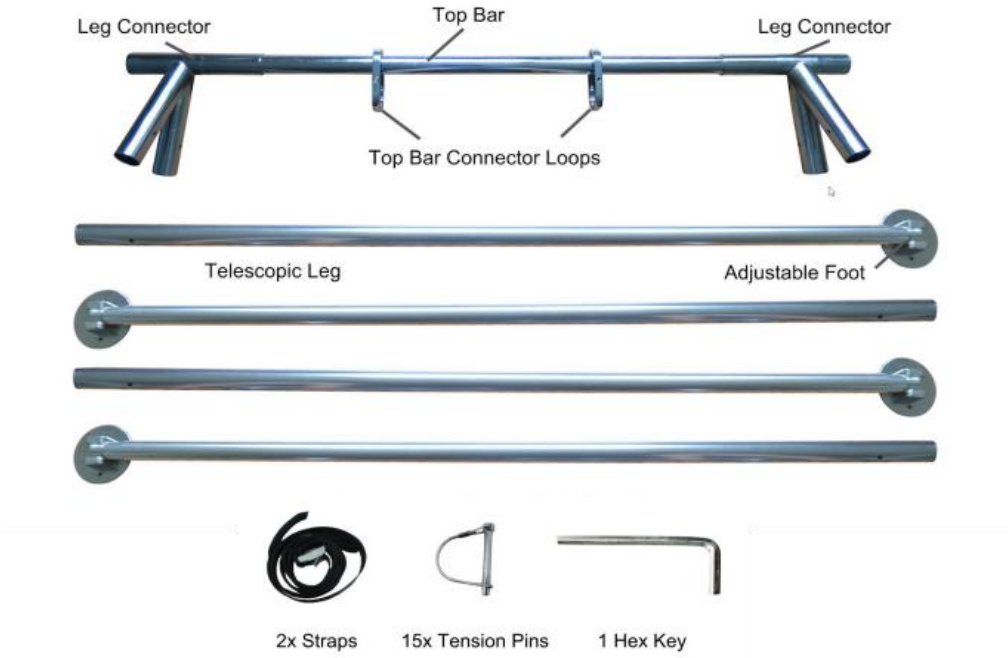
ATTENZIONE: è richiesta la supervisione di un adulto. Non lasciare il bambino incustodito. Evitare oggetti appuntiti. Controllare quotidianamente che non vi siano danni. Interrompere l'uso se sfilacciato o rotto. Non sostare o saltare. Tenere lontano da superfici dure.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

Questa tabella mostra la distanza dei piedi della piattaforma a diverse altezze .

PART LIST



Controllo delle parti

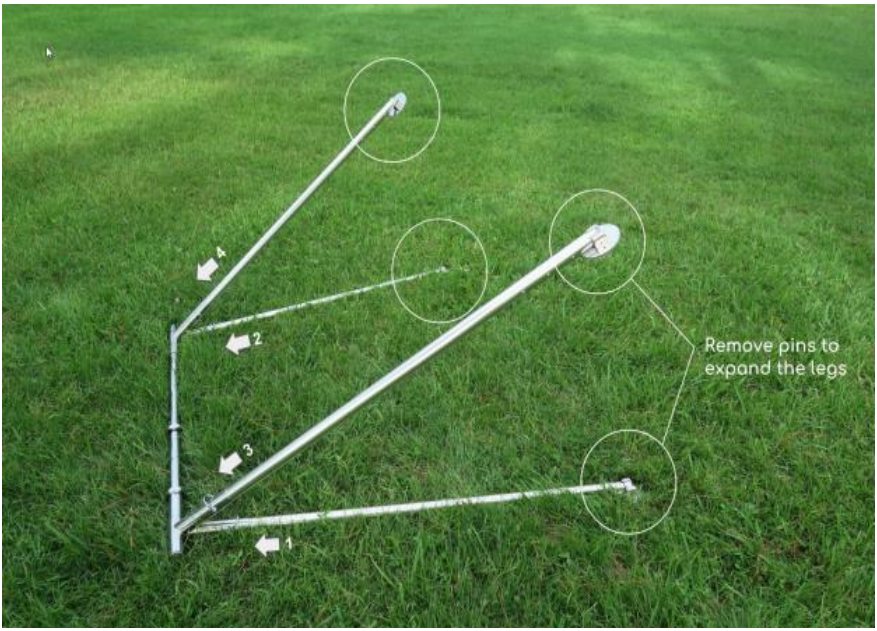
Si prega di controllare il contenuto del telaio del supporto per yoga . Se qualcosa risulta mancante o danneggiato, contattare il punto vendita. Si prega di studiare attentamente il contenuto e le descrizioni dei componenti nel diagramma, poiché vengono utilizzati in tutto il manuale di istruzioni e 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 120 kg/265 libbre con un fattore di sicurezza di 5:1 (rapporto minimo) per l'uso aereo standard. Il telaio Yoga

Stand ha una capacità di carico di 600 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 .



1. Appoggiare la barra superiore a terra.

2. Inserire la gamba , iniziando dal foro in basso nel connettore della gamba. Posizionare la gamba nel connettore della gamba e allineare i fori sulle gambe con i fori del connettore della gamba. Sulle gambe è presente una linea guida per facilitare questa operazione.

3. Una volta inserita completamente la gamba, fissarla con un perno di tensione. Inserire il perno attraverso i fori e chiudere la chiusura. Le estremità dei perni dovrebbero idealmente essere posizionate all'interno del rig.

4. Una volta fissata la prima gamba, ripetere il procedimento nell'ordine illustrato nel diagramma sopra, seguendo i numeri da 1 a 4.

Sollevamento del telaio del supporto per yoga

Poiché il telaio per yoga verrà montato sul pavimento e poi sollevato in posizione, è importante lasciare spazio sufficiente per questa operazione. Una volta sollevato, assicurarsi che i piedi siano ben appoggiati.



Assicuratevi di sollevare il telaio dello Yoga Stand con l'aiuto di due persone, una per lato, come mostrato nella foto sopra. Dopo aver sollevato il telaio, posizionate gli anelli di collegamento della barra superiore e fissate il telaio.

Posizionamento del loop del connettore della barra superiore Utilizzando solo un singolo anello di collegamento della barra superiore

1. Per i cerchi a punto singolo o i tessuti aerei sarà necessario un solo connettore.

2. Prima di aumentare l'altezza delle gambe del telaio del supporto per

yoga , è necessario posizionare correttamente i connettori.

3. Trova il punto centrale della barra superiore, quindi posiziona il connettore ad anello della barra superiore 1x in questo punto e appendilo verticalmente sotto la barra superiore e bloccalo in posizione.

4. Utilizzando la chiave esagonale in dotazione, è possibile stringere o allentare le viti esagonali. Fare attenzione a non spanare le viti.

5. Far scorrere l'altro anello di collegamento della barra superiore verso un'estremità della barra superiore e bloccarlo in posizione con la chiave esagonale in modo che non sia d'intralcio.

Utilizzando entrambi gli anelli di collegamento della barra superiore

1. Per collegare: amache, trapezio e cerchi a doppio punto saranno necessari entrambi i connettori.

2. Posizionare entrambi i connettori alla stessa distanza dal centro della barra superiore, alla larghezza desiderata.

3. Utilizzando la chiave esagonale in dotazione, è possibile stringere o allentare le viti esagonali per fissare i connettori. Fare attenzione a non spanare le viti.

Nota: la distanza tra i connettori varia a seconda dell'apparecchio e delle preferenze personali.



Estensione delle gambe

Ricorda: prima si estendono le gambe superiori, poi quelle centrali e infine quelle inferiori.

1. Iniziare da un lato e rimuovere entrambi i perni preinstallati su un lato del telaio del supporto Yoga.

2. Chiedi a un amico di aiutarti a sollevare un lato del telaio dello Yoga Stand.

3. La seconda persona può ruotare e tirare per estendere le gambe e utilizzare la linea guida incisa per allineare i fori. L'asta telescopica è composta da tre strati.

a. **A portata da 5 a 8 piedi altezza** , estendere IL superiore E mezzo strati Di il palo insieme . I primi due gli strati del palo dovrebbero essere completamente allineati. Tu Maggio utilizzo UN spillo COME UN segnaposto mentre estendi questi due strati insieme.

b. **A portata un 8,1-11 piedi altezza** , estendere SOLTANTO IL superiore strato Di palo A inserire il primo spillo. Fermati quando vedi un tappo di plastica bianco Attraverso IL superiore buchi -

TIRARE OLTRE QUESTO IL PUNTO SI INCEPPERÀ LEG. Quindi, continua estendendo il strato intermedio per raggiungere il tuo desiderato altezza.

4. Fissare le gambe in posizione utilizzando i perni di tensione inclusi.

5. Ripetere il procedimento sul lato opposto. Contare i fori esposti per assicurarsi che entrambi i lati siano livellati e distesi in modo uniforme.

6. Per abbassare il telaio dello Yoga Stand , è necessario ripetere la procedura inversa, esattamente identica, su tutte e quattro le gambe.



Ricorda: prima si estendono le gambe superiori, poi quelle centrali e infine quelle inferiori.

Aggiunta di cinghie

Il telaio Yoga Stand è dotato di due cinghie regolabili per fornire ulteriore stabilità alle gambe. Possono essere impostate utilizzando perni extra, oppure può essere utilizzato sui perni più bassi già assemblati sulla

piattaforma.

1. Inserire l'estremità della cinghia nell'anello di un perno di tensione.

2. Inserire il perno all'altezza desiderata delle cinghie e chiudere per fissare.

3. Premere la fibbia e tirare l'estremità libera del cinturino per stringerlo. Le estremità libere possono essere avvolte o legate in modo che non diano fastidio.

4. Ripetere dall'altro lato, come mostrato di seguito.



Configurazione finale

Il telaio del supporto per yoga è ora assemblato e pronto per l'uso. Per una maggiore stabilità, è possibile utilizzare dei sacchi di sabbia attorno alle gambe una volta assemblati (non inclusi, disponibili presso il vostro negozio di ferramenta locale). Se Se non sei sicuro di come fissare il tuo attrezzo o altra attrezzatura allo Yoga Stand Frame , oppure non sei sicuro

di quale attrezzatura ti serva per praticare in sicurezza, ti consigliamo di consultare un professionista.



Conservazione e cura

Il telaio del supporto per yoga si smonta per adattarsi alle 2 borse per il trasporto incluse. I connettori per le gambe possono essere rimosso per essere riposto nelle borse per il trasporto per facilitarne il trasporto. 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 l'invecchiamento. Si consiglia di smontarlo e riporlo

all'interno quando non viene utilizzato.



Per qualsiasi domanda, contattare il punto vendita.

Produttore: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Indirizzo: terzo piano, n. 190, Qunle Road, città di Xieqiao, città di Haining Jiaxing, provincia di Zhejiang, Cina.
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: SS-RY-01



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.

Descripción general

El soporte de yoga se puede utilizar desde 5 pies (1,52 m) hasta 11 pies (3,4 m) con múltiples alturas. Seleccionable entre diferentes opciones. La estructura de soporte de yoga se compone de varias piezas: 4 patas telescópicas con pies incorporados, 2 conectores para patas, 2 presillas para la barra superior, 1 barra superior de 1,4 m, pasadores, correas y 2 bolsas de transporte. Las 2 presillas para la barra superior se pueden mover para que puedas usar la estructura de soporte de yoga en múltiples disciplinas.

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.

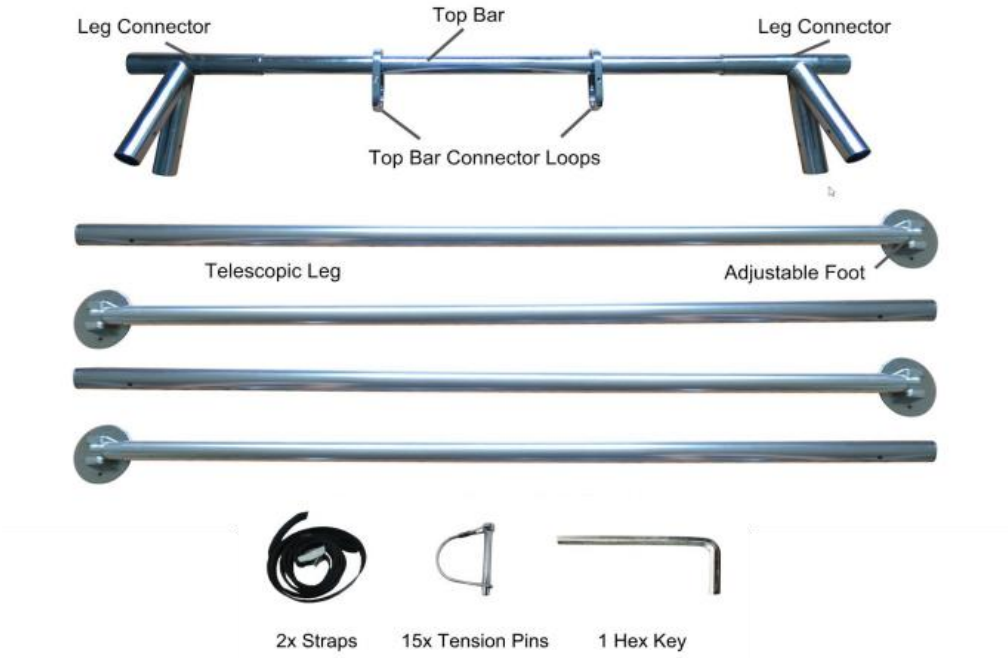
PRECAUCIÓN: Se requiere la supervisión de un adulto. No deje al niño sin supervisión. Evite el contacto con objetos afilados. Revíselo a diario para detectar posibles daños. Suspenda su uso si está desgastado o roto. No se pare ni salte. Manténgalo alejado de superficies duras.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

Esta tabla muestra la distancia de los pies de la plataforma a diferentes alturas .

PART LIST



Comprobación de las piezas

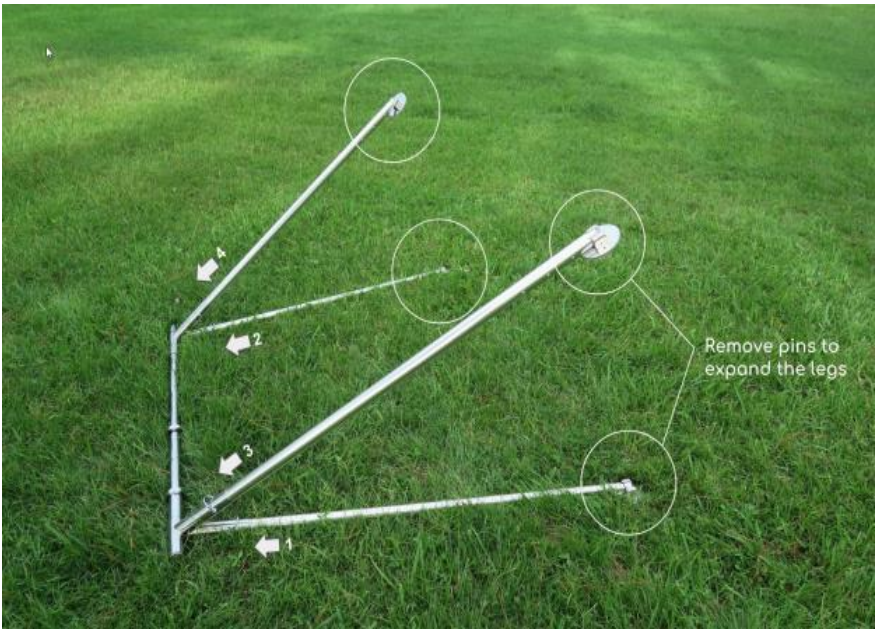
Por favor, revise el contenido de su soporte de yoga . Si falta algo o está dañado, contacte con su punto de venta. Lea atentamente el contenido y las descripciones de las piezas en el diagrama, ya que se utilizan en todo el manual de instrucciones y son importantes para la instalación. Pruebe también 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 tiene una capacidad de hasta 120 kg/265 lb con un factor de seguridad de 5:1 (relación mínima) para uso aéreo estándar. Tiene una capacidad de peso de 600 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 .



1. Coloque la barra superior en el suelo.

2. Inserte la pata , comenzando por el orificio inferior del conector. Coloque la pata en el conector y alinee los orificios de la pata con los del conector. Hay una guía grabada en las patas para facilitar este proceso.

3. Una vez insertada la pata por completo, fíjela con un pasador de tensión. Pase el pasador por los agujeros y cierre el cierre. Lo ideal es que los extremos de los pasadores queden en el interior del aparejo.

4. Una vez que la primera pata esté asegurada, repita el proceso en el orden ilustrado en el diagrama anterior, siguiendo los números del 1 al 4.

Cómo levantar el soporte de yoga

Dado que el soporte de yoga se ensamblará en el suelo y luego se colocará en su posición, es importante dejar suficiente espacio. Al colocarlo en su posición, asegúrese de que los pies estén bien apoyados.



Asegúrese de levantar el soporte de yoga con dos personas, una a cada lado, como se muestra en la imagen. Una vez levantado, coloque las presillas de conexión de la barra superior y fije el soporte.

Posicionamiento del bucle del conector de la barra superior Usando solo un bucle de conector de barra superior

1. Solo será necesario un único conector para aros de un solo punto o telas aéreas.

2. Antes de aumentar la altura de las patas del marco del soporte de yoga , los conectores deben colocarse correctamente.

3. Encuentre el punto central de la barra superior, luego coloque el 1x conector de barra superior en este lugar y cuélguelo verticalmente debajo

de la barra superior y fíjelo en su lugar.

4. Con la llave hexagonal incluida, puede apretar o aflojar los tornillos hexagonales. Tenga cuidado de no dañarlos.

5. Deslice el otro bucle del conector de la barra superior hacia un extremo de la barra superior y bloquéelo en su lugar con la llave hexagonal para que no estorbe.

Usando ambos bucles de conexión de la barra superior

1. Necesitará ambos conectores para colocar: hamacas, trapecios y aros de doble punta.

2. Coloque ambos conectores a la misma distancia del centro de la barra superior, al ancho deseado.

3. Con la llave hexagonal incluida, puede apretar o aflojar los tornillos hexagonales para apretar los conectores. Tenga cuidado de no dañarlos.

Nota: La distancia entre los conectores variará según su aparato y sus preferencias personales.



Extendiendo las piernas

Recuerde: las patas superiores se extienden primero, luego las centrales y

luego las inferiores.

1. Comience por un lado y retire ambos pasadores preinstalados en un lado del marco del soporte de yoga.

2. Pídale a un amigo que le ayude a levantar un lado del marco del soporte de yoga.

3. La segunda persona puede girar y tirar para extender las patas y usar la guía grabada para alinear los agujeros. El poste telescópico tiene tres capas.

a. **A alcanzar de 5 a 8 pies altura** , extender el arriba y medio capas de el poste juntos . Los dos primeros Las capas del poste deben estar completamente alineado. Tú puede usar a alfiler como a marcador de posición a medida que extiendes estos dos capas juntos.

b. **A alcanzar un n 8.1-11 pies altura** , extender SOLO el arriba capa de polo a insertar la primera Pin. Deténgase cuando vea una tapa de plástico blanca . a través de el arriba agujeros -

TRACCIÓN MÁS ALLÁ DE ESTO EL PUNTO ATASCARÁ EL PIERNA. Luego, continúa extendiendo el capa intermedia para alcanzar tu deseado altura.

4. Fije las patas en su posición utilizando los pasadores de tensión incluidos.

5. Repita este proceso en el lado opuesto. Cuente los agujeros expuestos para asegurarse de que ambos lados estén nivelados y extendidos uniformemente.

6. Para bajar el Yoga Stand Frame , se debe repetir el procedimiento

inverso exactamente igual en las cuatro patas.



Recuerde: las patas superiores se extienden primero, luego las centrales y luego las inferiores.

Añadiendo correas

El soporte de yoga incluye dos correas ajustables para mayor estabilidad en las piernas. Se pueden ajustar. hacia arriba usando pasadores adicionales, o se puede utilizar en los pasadores más bajos que ya están ensamblados en el equipo.

1. Inserte el extremo de la correa en el lazo de un pasador de tensión.

2. Inserte el pasador a la altura deseada de las correas y cierre para asegurar.

3. Presione el cierre y tire del extremo suelto de la correa para apretarla.

Los extremos sueltos se pueden enrollar o atar para que no estorben.

4. Repita en el otro lado, como se muestra a continuación.



Configuración final

El soporte de yoga ya está ensamblado y listo para usar. Se pueden usar sacos de arena alrededor de las patas una vez ensamblado para mayor estabilidad (no incluidos, disponibles en su ferretería local). Si... Si no está seguro de cómo fijar su aparato u otro equipamiento al marco del soporte de yoga , o no está seguro de qué equipamiento necesita para practicar de forma segura, le recomendamos consultar con un aparejador profesional.



Almacenamiento y cuidado

El soporte de yoga se desmonta para caber en las dos bolsas de transporte incluidas. Los conectores de las patas se pueden... Se retira para guardarlo en las bolsas de transporte y facilitar su transporte. El soporte de yoga puede usarse en exteriores, pero es susceptible a la oxidación y la corrosión. Durante periodos cortos , se puede cubrir con una lona durante la noche. Para evitar la erosión. Recomendamos desmontarlo y guardarlo en un lugar cerrado cuando no lo use.



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

Fabricante: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Dirección: Tercer piso, No. 190, Qunle Road, ciudad de Xieqiao, ciudad de Haining Jiaxing, provincia de Zhejiang, China.
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: SS-RY-01



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.

Przegląd

Rama stojaka do jogi może być używana na wysokości od 5 stóp (1,52 m) do 11 stóp (3,4 m) z różnymi wysokościami. do wyboru pomiędzy. Rama stojaka do jogi będzie składać się z kilku części: 4 nogi teleskopowe z przymocowanymi stopkami, 2 łączniki nóg, 2 pętle łącznika drążka górnego, 1 drążek górny o długości 1,4 m, kołki, paski i 2 torby transportowe. 2 pętle łącznika drążka górnego można przesuwać, dzięki czemu można używać ramy stojaka do jogi do różnych dyscyplin.

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.



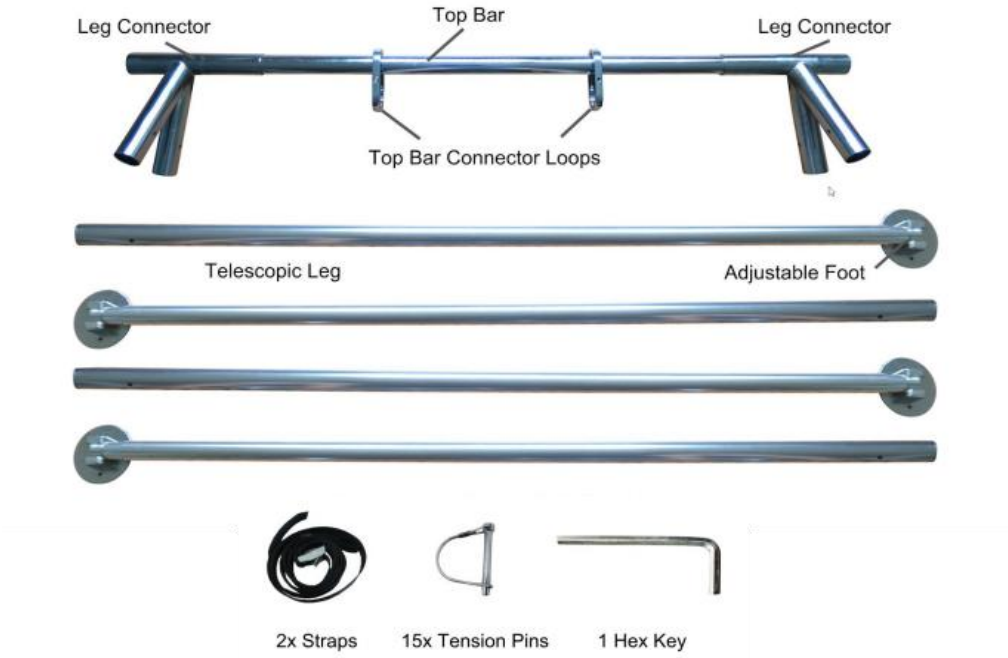
UWAGA: Wymagany nadzór osoby dorosłej. Nie pozostawiać dziecka bez opieki. Unikać ostrych przedmiotów. Codziennie sprawdzać pod kątem uszkodzeń. Zaprzestać użytkowania, jeśli urządzenie jest postrzępione lub uszkodzone. Nie stawać ani nie skakać. Trzymać z dala od twardych powierzchni.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

Tabela ta przedstawia odległość między stopami platformy wiertniczej przy różnych wysokościach .

PART LIST



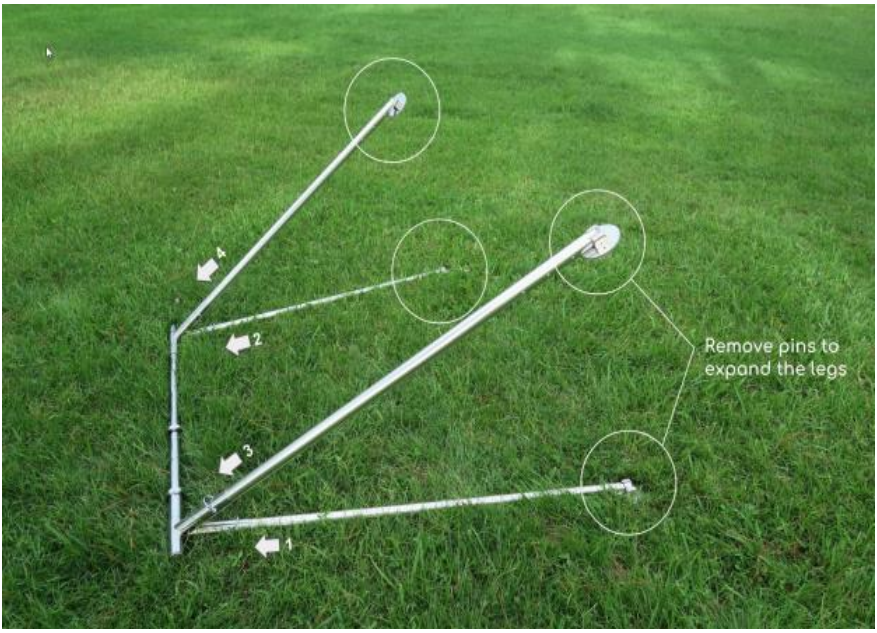
Sprawdzanie części

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 120 kg/265 funtów, przy współczynniku bezpieczeństwa 5:1 (minimalny stosunek). Nośność ramy stojaka do jogi

wynosi 600 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 .



1. Połóż górną belkę na ziemi.

2. Włóż nogę , zaczynając od otworu u dołu w łączniku. Umieść nogę w łączniku i wyrównaj otwory w nogach z otworami w łączniku. Na nogach znajduje się linia pomocnicza, która ułatwi ten proces.

3. Po całkowitym wsunięciu nogi, zabezpiecz ją za pomocą kołka napinającego. Przełóż kołek przez otwory i zamknij zapięcie. Końcówki kołków powinny być idealnie umieszczone po wewnętrznej stronie zestawu.

4. Gdy pierwsza noga jest już zabezpieczona, powtórz proces w kolejności przedstawionej na powyższym schemacie – od numerów od 1 do 4.

Podnoszenie ramy stojaka do jogi

Ponieważ rama stojaka do jogi będzie montowana na podłodze, a następnie podnoszona, ważne jest, aby zapewnić wystarczająco dużo miejsca. Podczas podnoszenia upewnij się, że stopy leżą płasko.



Pamiętaj, aby podnieść ramę stojaka do jogi w dwie osoby, po jednej z każdej strony, jak pokazano na zdjęciu powyżej. Po podniesieniu stojaka, należy ustawić pętle łączące górny drążek i przymocować osprzęt.

Pozycjonowanie pętli łącznika górnego paska
Używając tylko jednej pętli łącznika górnego pręta

1. Do haftów Single Point Hoops i Aerial Silks potrzebny będzie tylko jeden łącznik.

2. Przed zwiększeniem wysokości nóg ramy stojaka do jogi należy prawidłowo ustawić łączniki.

3. Znajdź środek górnej belki, następnie umieść w tym miejscu 1 pętlę łącznika górnej belki i zawieś pionowo pod górną belką, a następnie zablokuj ją.

4. Za pomocą dołączonego klucza imbusowego możesz dokręcać lub odkręcać śruby imbusowe. Uważaj, aby ich nie uszkodzić.

5. Przesuń drugą pętlę łącznika górnego drążka na jeden koniec górnego drążka i zablokuj ją na miejscu za pomocą klucza imbusowego, tak aby nie przeszkadzała.

Używanie obu pętli łącznika górnego paska

1. Do przymocowania hamaków, trapezów i obręczy dwupunktowych potrzebne będą oba łączniki.

2. Umieść oba łączniki w równej odległości od środka górnej belki, na żądanej szerokości.

3. Za pomocą dołączonego klucza imbusowego możesz dokręcać lub odkręcać śruby imbusowe, aby dokręcić złącza. Uważaj, aby nie uszkodzić śrub.

Uwaga: Odległość między złączami będzie się różnić w zależności od posiadanego urządzenia i osobistych preferencji.



Rozciąganie nóg

Pamiętaj: najpierw rozciągaj górne nogi, potem środkowe, a na końcu dolne.

1. Zacznij od jednej strony i wyjmij oba fabrycznie zamontowane kołki po jednej stronie ramy stojaka do jogi.

2. Poproś znajomego o pomoc w podniesieniu jednej strony ramy stojaka do jogi.

3. Druga osoba może przekręcać i ciągnąć, aby wysunąć nogi, i użyć wygrawerowanej linii pomocniczej, aby wyrównać otwory. Kij teleskopowy składa się z trzech warstw.

   a. **Do zasięg od 5 do 8 stóp wysokość** , rozciągnąć ten szczyt I środek warstwy z biegun razem . Dwie najlepsze warstwy bieguna powinny być całkowicie wyrównanym. Ty móc używać A szpilka Jak A symbol zastępczy , gdy rozszerzasz te dwa warstwy razem.

   b. **Do zasięg n 8,1-11 stóp wysokość** , rozciągnąć TYLKO ten szczyt warstwa z Polak Do wstawić pierwszy Zatrzymaj się, gdy zobaczysz białą plastikową blokadę . Poprzez ten szczyt dziury -

      CIĄGNIĘCIE POZA TYM PUNKT ZATRZYMA NOGA. Następnie kontynuuj rozszerzanie warstwa środkowa do zbadania pożądany wysokość.

4. Przymocuj nogi w odpowiedniej pozycji za pomocą dołączonych kołków napinających.

5. Powtórz tę czynność po drugiej stronie. Policz odsłonięte otwory, aby

upewnić się, że obie strony są równe i równomiernie rozciągnięte.

6. Aby obniżyć ramę stojaka do jogi , należy powtórzyć tę procedurę dokładnie w odwrotnej kolejności dla wszystkich czterech nóg.



Pamiętaj: najpierw rozciągaj górne nogi, potem środkowe, a na końcu dolne.

Dodawanie pasków

Rama stojaka do jogi jest wyposażona w dwa regulowane paski, które zapewniają dodatkową stabilność nóg. Można je ustawić można go podnieść za pomocą dodatkowych kołków lub użyć go na najniższych kołkach, które są już zamontowane w urządzeniu.

1. Przełóż koniec paska przez pętlę sworznia napinającego.

2. Włóż bolec na żądanej wysokości pasków i zamknij, aby zabezpieczyć.

3. Naciśnij zapięcie i pociągnij luźny koniec paska, aby go zacisnąć. Luźne końce można owinąć lub zawiązać, aby nie przeszkadzały.

4. Powtórz po drugiej stronie, jak pokazano poniżej.



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 (nie są dołączone, można je kupić w lokalnym sklepie z narzędziami). Jeśli… Jeśli nie wiesz, jak przymocować swój sprzęt lub inny sprzęt do ramy stojaka do jogi lub nie wiesz, jaki sprzęt będzie Ci potrzebny do bezpiecznego ćwiczenia, zalecamy konsultację z profesjonalnym montażystą.



Przechowywanie i pielęgnacja

Rama stojaka do jogi składa się i mieści się w dwóch dołączonych torbach transportowych. Łączniki nóg można Zdjąć i schować do torby transportowej, aby ułatwić przenoszenie. Rama stojaka do jogi może być używana na zewnątrz, ale jest podatna na rdzę i korozję. Na krótki czas można ją przykryć plandeką na noc, aby… zapobiegają niszczeniu przez warunki atmosferyczne. Zalecamy demontaż i przechowywanie w pomieszczeniu , gdy nie jest używany.



Jeśli masz jakiekolwiek pytania, skontaktuj się z punktem zakupu.

Producent: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Adres: Trzecie piętro, nr 190, Qunle Road, Xieqiao Town, Haining Jiaxing City, prowincja Zhejiang, Chiny.
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: SS-RY-01



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.

Overzicht

Het Yoga Stand Frame kan worden gebruikt van 1,52 m (5 ft) tot 3,4 m (11 ft) met meerdere hoogtes. Selecteerbaar tussenin. Het Yoga Stand Frame wordt geleverd in verschillende onderdelen: 4x Telescopische Poten met voeten, 2x Pootconnectoren, 2x Top Bar Connector Loops, 1x Top Bar van 1,4 m, pinnen, banden en 2x Draagtassen. De 2 Top Bar Connector Loops kunnen worden verplaatst, zodat je het Yoga Stand Frame voor meerdere disciplines kunt gebruiken.

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.

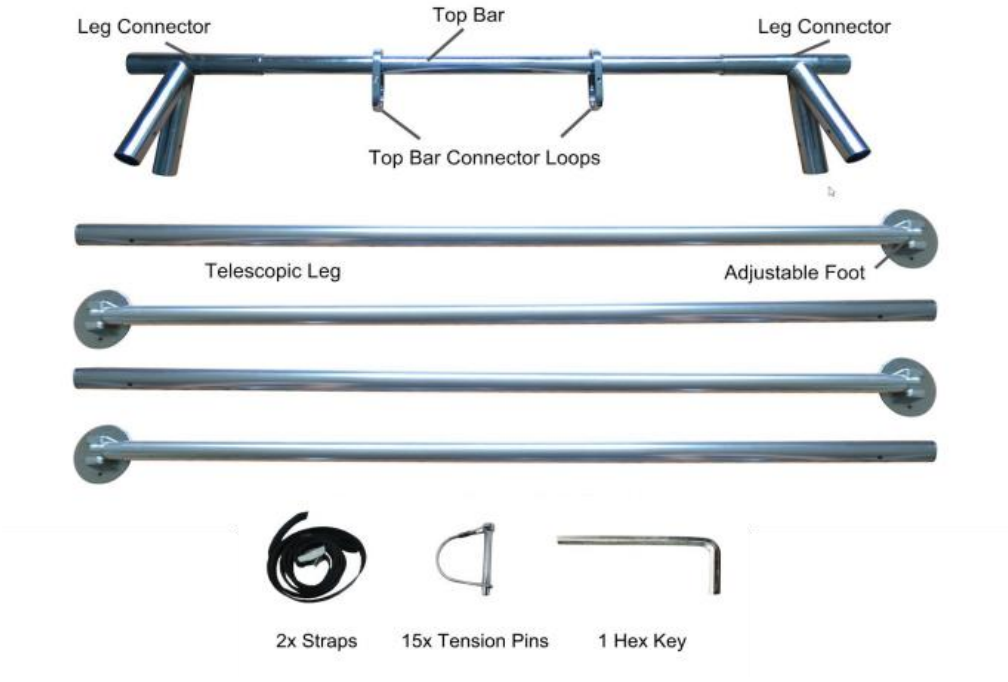
LET OP: Toezicht van een volwassene vereist. Laat het kind niet zonder toezicht achter. Vermijd scherpe voorwerpen. Controleer dagelijks op beschadigingen. Stop het gebruik als het gerafeld of gebroken is. Niet opstaan of springen. Verwijderd houden van harde oppervlakken.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

Deze tabel toont de afstand van de voeten van het platform op verschillende hoogtes .

PART LIST



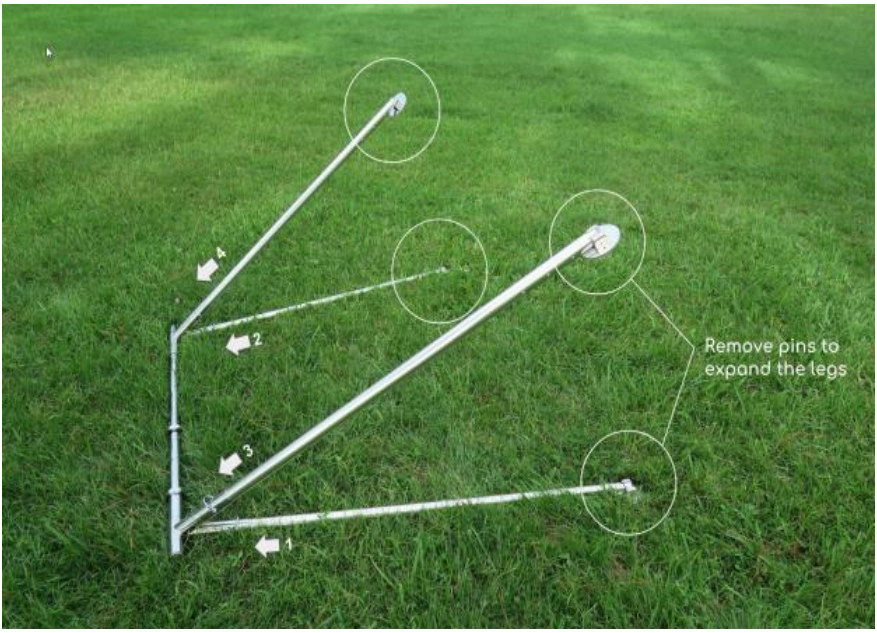
Controle van de onderdelen

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 120 kg/265 lbs met een veiligheidsfactor van 5:1 (minimale verhouding) voor standaard gebruik in

de lucht. Het Yoga Stand Frame heeft een draagvermogen van 600 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 .



1. Leg de bovenste balk op de grond.

2. Plaats de poot , beginnend met het gat onderaan in de pootconnector. Plaats de poot in de pootconnector en lijn de gaten in de poten uit met de gaten in de pootconnector. Er is een richtlijn op de poten gegraveerd om u hierbij te helpen.

3. Zodra de poot volledig is ingebracht, zet u deze vast met een spanpen. Steek de pen door de gaten en sluit de sluiting. De uiteinden van de pennen moeten idealiter aan de binnenkant van de rig worden geplaatst.

4. Zodra het eerste been vastzit, herhaalt u het proces in de volgorde die in het diagram hierboven is weergegeven, volgens de nummers 1 tot en met

4.

yogastandaardframe optillen

Omdat het Yoga Stand Frame op de vloer wordt gemonteerd en vervolgens op zijn plaats wordt getild, is het belangrijk om voldoende ruimte te creëren. Zorg ervoor dat de poten plat staan wanneer u het op zijn plaats tilt.



Zorg ervoor dat je het Yoga Stand Frame met twee personen optilt, één aan elke kant van de opstelling, zoals hierboven afgebeeld. Nadat de opstelling is opgetild, plaats je de bovenste stangverbindingslussen en bevestig je de opstelling.

Positionering van de bovenste balkconnectorlus
Met slechts één enkele bovenste balkverbindingslus

1. Voor Single Point Hoops of Aerial Silks is slechts één connector nodig.

2. Voordat u de hoogte van de poten van het Yoga Stand Frame vergroot , moeten de connectoren correct worden gepositioneerd.

3. Zoek het middelpunt van de bovenste balk en plaats de 1x Top Bar Connector Loop op deze plek. Hang deze verticaal onder de bovenste balk en klik hem vast.

4. Met de meegeleverde inbussleutel kunt u de inbusschroeven los- of vastdraaien. Pas op dat u de schroeven niet beschadigt.

5. Schuif de andere lus van de bovenste balkverbinding naar één uiteinde van de bovenste balk en zet deze vast met de inbussleutel, zodat deze niet in de weg zit.

Gebruik beide bovenste balkverbindingslussen

1. U hebt beide connectoren nodig voor het bevestigen van: hangmatten, trapeze en dual point-hoepels.

2. Plaats beide connectoren op gelijke afstand van het midden van de bovenste balk, op de gewenste breedte.

3. Met de meegeleverde inbussleutel kunt u de inbusschroeven los- of vastdraaien om de connectoren vast te zetten. Pas op dat u de schroeven niet beschadigt.

Let op: de afstand tussen de connectoren kan variëren afhankelijk van uw apparaat en uw persoonlijke voorkeur.



De benen strekken

Let op: Strek eerst je bovenste benen, dan je middelste benen en als laatste je onderste benen.

1. Begin aan één kant en verwijder beide vooraf geïnstalleerde pinnen aan één kant van het Yoga Stand Frame.

2. Laat een vriend u helpen om één kant van het Yoga Stand Frame op te tillen.

3. De tweede persoon kan draaien en trekken om de poten uit te schuiven en de gegraveerde geleider gebruiken om de gaten uit te lijnen. De telescopische paal bestaat uit drie lagen.

a. **Aan bereik een 5 tot 8 voet hoogte** , verlengen de bovenkant En midden lagen van de paal samen . De bovenste twee lagen van de paal moeten volledig uitgelijnd zijn. Jij kunnen gebruik A pin als A plaatsaanduiding terwijl u deze twee uitbreidt lagen samen.

b. **Aan bereik een 8,1-11 voet hoogte** , verlengen ALLEEN de bovenkant laag van pool naar invoegen de eerste pin. Stop wanneer u een witte plastic stop- dop ziet door de bovenkant gaten -

TREKKEN VERDER DAN DIT PUNT ZAL DE BEEN. Ga dan verder het verlengen van de middelste laag om je te bereiken gewenst hoogte.

4. Zet de poten vast met de meegeleverde spanpennen.

5. Herhaal dit proces aan de andere kant. Tel de zichtbare gaten om er zeker van te zijn dat beide zijden waterpas zijn en gelijkmatig zijn uitgerekt.

6. Om het Yoga Stand Frame te laten zakken , moet u de omgekeerde procedure op precies dezelfde manier herhalen voor alle vier de poten.



Let op: Strek eerst je bovenste benen, dan je middelste benen en als laatste je onderste benen.

Riemen toevoegen

Het Yoga Stand Frame wordt geleverd met twee verstelbare banden voor extra stabiliteit van de benen. Ze kunnen worden ingesteld kan worden vastgezet met behulp van extra pinnen, of kan worden gebruikt op de laagste pinnen die al op het platform zijn gemonteerd.

1. Steek het uiteinde van de band door de lus van een spanpen.

2. Plaats de pin op de gewenste hoogte van de bandjes en sluit ze om ze vast te zetten.

3. Druk op de sluiting en trek aan het losse uiteinde van de band om deze strakker te maken. De losse uiteinden kunnen worden opgerold of vastgeknoopt.

4. Herhaal dit aan de andere kant, zoals hieronder aangegeven.



Eindopstelling

Het Yoga Stand Frame is nu gemonteerd en klaar voor gebruik. Voor extra stabiliteit kunnen zandzakken rond de poten worden geplaatst wanneer deze gemonteerd zijn (niet inbegrepen, verkrijgbaar bij uw lokale bouwmarkt). Als u Weet u niet zeker hoe u uw apparaat of andere uitrusting aan het Yoga Stand Frame moet bevestigen , of weet u niet zeker welke uitrusting u nodig hebt om veilig te kunnen oefenen? Dan

raden wij u aan een professionele rigger te raadplegen .



Opslag en verzorging

Het Yoga Stand Frame is uit elkaar te halen en past in de twee meegeleverde draagtassen. De beenconnectoren kunnen worden Verwijderd om op te bergen in de draagtassen voor draagbaarheid. 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: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Adres: Derde verdieping, nr. 190, Qunle Road, Xieqiao Town, Haining Jiaxing City, provincie Zhejiang, China.
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: SS-RY-01



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 MISSBRUK 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.

Översikt

Yogaställningsramen kan användas från 1,52 m upp till 3,4 m med flera höjder . valbar däremellan. Yogaställningsramen kommer i flera delar: 4x teleskopben med monterade fötter, 2x benkopplingar, 2x öglor för toppstångskoppling, 1x 1,4 m toppstång, stift, remmar och 2x bärväskor. De 2 öglorna för toppstångskopplingar kan flyttas runt så att du kan använda yogaställningsramen för flera discipliner.

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.

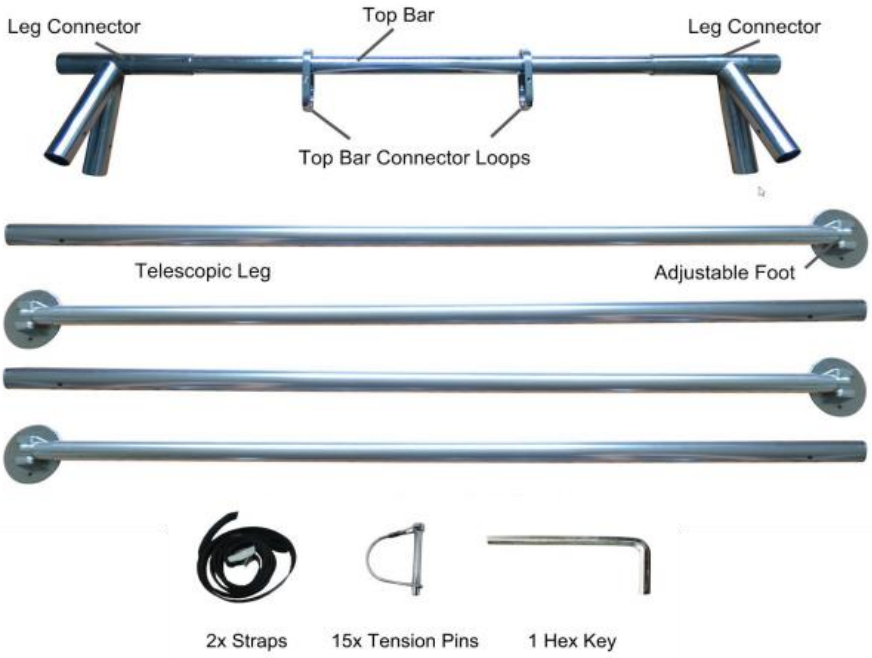
VARNING: Vuxenövervakning krävs. Lämna inte barnet utan uppsikt. Undvik vassa föremål. Kontrollera dagligen för skador. Avbryt användningen om den är fransad eller trasig. Stå eller hoppa inte. Håll borta från hårda ytor.

Aerial Rig Dimensions

Height (m)	(in)	Depth (m)	(in)	Width (m)	(in)
2.45	8 ft/95.5 in	1.95	77	2.25	88.4
2.53	99.6	2.02	79.5	2.32	91.3
2.61	102.8	2.08	82	2.39	94.2
2.76	108.5	2.2	86.5	2.52	99.4
2.9	114.2	2.31	91.1	2.65	104.2
3.05	119.9	2.43	95.7	2.79	109.8
3.19	125.6	2.55	100.2	2.92	115.1
3.34	131.3	2.66	104.8	3.06	120.3
3.48	137.0	2.78	109.3	3.19	125.6

Denna tabell visar avståndet mellan riggens fötter vid olika höjder .

PART LIST

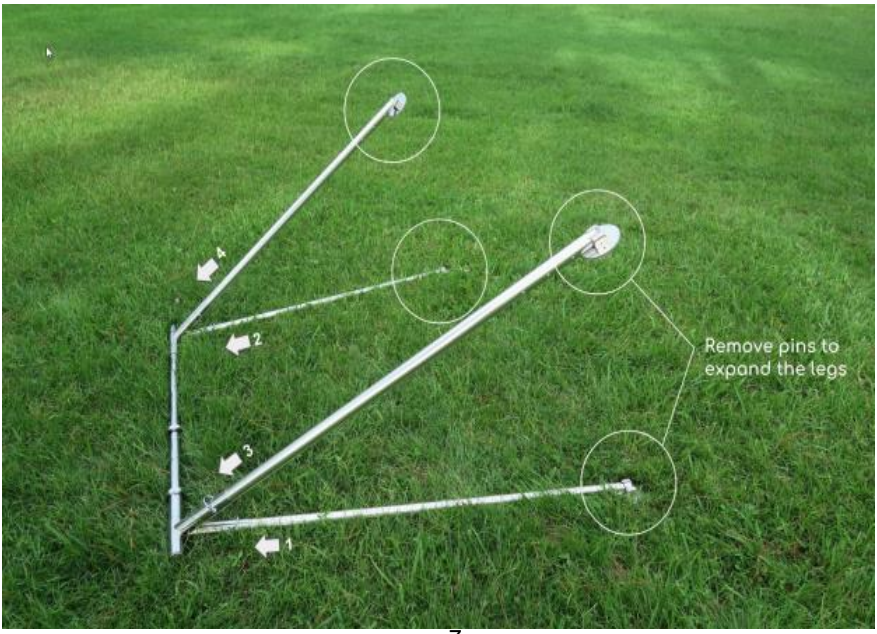


Kontroll av delarna

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 120 kg/265 lbs med en säkerhetsfaktor på 5:1 (minimalt förhållande) för standardanvändning i luften. Yogaställningsramen har en viktkapacitet på 600 kg.
Standardanvändning i luften inkluderar siden, hängmatta, statisk trapets och ring. Yogaställningsramen ska inte användas för gungande. disciplin, eller luftiga "dropp". Spinning kräver korrekt användning av en luftgenomsläpplig vridanordning .



1. Lägg den översta stången på marken.

2. Sätt i benet och börja med hålet längst ner i benkopplingen. Placera benet i benkopplingen och passa in hålen på benen med hålen i benkopplingen. Det finns en etsad riktlinje på benen som hjälper till med denna process.

3. När benet är helt isatt, säkra det med en spännstift. För in stiftet genom hålen och stäng spännet. Stiftens ändar bör helst placeras på insidan av riggen.

4. När det första benet är fastspänt, upprepa processen i den ordning som visas i diagrammet ovan – enligt nummer 1 till 4.

Lyfta yogaställningens ram

Eftersom yogaställningsramen ska monteras på golvet och sedan lyftas på plats är det viktigt att det finns tillräckligt med utrymme för detta. Se till att fötterna är plana när den lyfts på plats.



Se till att lyfta yogaställningsramen med två personer, en på varje sida av riggen som på bilden ovan. När riggen är lyft ska du placera de övre stangkopplingsöglorna och fästa din riggning.

Placering av övre stångkopplingsögla
Använder endast en enda övre stångkopplingsögla

1. Endast en enda koppling behövs för Single Point Hoops eller Aerial Silks.

2. Innan höjden på yogaställningens ben ökas måste kontakterna placeras korrekt.

3. Hitta mittpunkten på den övre stången, placera sedan den ena övre stångens anslutningsögla på denna plats och häng den vertikalt under den övre stången och lås den på plats.

4. Med den medföljande insexnyckeln kan du dra åt eller lossa sexkantsskruvarna. Var försiktig så att du inte skalar skruvarna.

5. Skjut den andra öglan för den övre stångens anslutning till ena änden av den övre stången och lås den på plats med insexnyckeln så att den är ur vägen.

Använda båda de övre kopplingsöglorna

1. Du behöver båda kopplingarna när du fäster: hängmattor, trapetser och dubbelpunktsringar.

2. Placera båda kopplingarna på lika avstånd från mitten av Top Bar, med önskad bredd.

3. Med den medföljande insexnyckeln kan du dra åt eller lossa insexskruvarna för att dra åt kontakterna. Var försiktig så att du inte skalar skruvarna.

Obs: Avståndet mellan kontakterna varierar beroende på din apparat och personliga preferenser.



Förlänga benen

Kom ihåg: Övre benen sträcks ut först, sedan mitten och sedan nedre.

1. Börja på ena sidan och ta bort båda förinstallerade stiften på ena sidan av yogaställningsramen.

2. Be en vän hjälpa dig att lyfta ena sidan av yogaställningsramen.

3. Den andra personen kan vrida och dra för att förlänga benen och använda den graverade riktlinjen för att rikta in hålen. Teleskopstången består av tre lager.

   a. **Till nå en 1,5 till 2,4 meter lång höjd** , förlängning de bästa och mitten lager av polen tillsammans . De två bästa lager av stolpen bör vara helt i linje. Du maj använda en stift som en platshållare när du förlänger dessa två lager tillsammans.

   b. **Till nå en 8,1-11 fot höjd** , förlängning ENDAST de bästa lager av stolpe till infoga den första Stanna när du ser en vit plaststopp . genom de bästa hål -

DRAGANDE BORTOM DETTA POINT KOMMER

ATT STOPPA BEN. Fortsätt sedan förlänger mellanlagret för att nå din önskad höjd.

4. Nåla fast benen med de medföljande spännstiften.

5. Upprepa denna process på motsatt sida. Räkna de exponerade hålen för att säkerställa att båda sidorna är i jämnhöjd och jämnt utsträckta.

6. För att sänka yogaställningsramen måste omvändningen av denna procedur upprepas på exakt samma sätt på alla fyra benen.



Kom ihåg: Övre benen sträcks ut först, sedan mitten och sedan nedre.

Lägga till remmar

Yogaställningsramen levereras med två justerbara remmar för att ge benen

ytterligare stabilitet. De kan ställas in med hjälp av extra pinnar, eller kan användas på de lägsta pinnarna som redan är monterade på riggen.

1. Sätt in änden av remmen i öglan på en spännpinne.

2. Sätt i stiftet på önskad höjd på remmarna och stäng för att fästa.

3. Tryck ner spännet och dra i den lösa änden av remmen för att dra åt den. De lösa ändarna kan lindas upp eller knytas åt sidan.

4. Upprepa på andra sidan, som visas nedan.



Slutlig uppställning

Yogaställningsramen är nu monterad och redo att användas. Sandsäckar kan användas runt benen när de är monterade för extra stabilitet (ingår ej, finns i din lokala järnaffär). Om du Om du är osäker på hur du ska rigga din apparat eller annan utrustning till yogaställningsramen , eller om du är osäker på vilken utrustning du behöver för att öva säkert, rekommenderar vi att du rådfrågar en professionell riggare.



Förvaring och skötsel

Yogaställningens ram kan demonteras för att passa i de två medföljande bärväskorna. Benfästena kan monteras tas bort för att förvaras i bärväskor för bärbarhet. 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 används.



Om du har några frågor, vänligen kontakta din inköpsställe.

Tillverkare: Haining Rui Yao Outdoor Products Co. Ltd.
Adress: Tredje våningen, nr 190, Qunle Road, Xieqiao Town, Haining Jiaxing City, Zhejiang-provinsen, Kina.
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.

