

Aerialyoga Tuch

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



AUFBAUANLEITUNG:

Montage des Tuches nur durch Erwachsene!

Nur diese Aufbau-Variante verwenden; andere Varianten sind nicht sicherheitsgeprüft!

1) Tuch raffen:

Lege eine schmale Seite des Tuches auf einen sauberen, glatten Untergrund und raffe das Tuch zusammen.



2) Überhandknoten ins Tuch machen:

Greife das geraffte Tuch und knote es „über die Hand“. Ziehe den Knoten fest. Verfahre ebenso mit der gegenüberliegenden Tuchseite.



3) Schlaufen am Tuch befestigen:

Lege eine Schlaufe unterhalb des Knotens unter das Tuch und ziehe eine Seite der Schlaufe durch die andere und dann die Schlaufe fest. Verfahre ebenso mit der gegenüberliegenden Tuchseite.



4) DaisyChains montieren:

Führe eine Schlaufe der DaisyChain durch die Öse Deines Deckenpunktes und fädele dann das lange Ende der DaisyChain durch diese Schlaufe hindurch. Ziehe nun das Ende der DaisyChain in Richtung Boden, bis die Verbindung eng anliegt.



Nun kannst Du das Tuch mittels der Karabiner an der bzw. den DaisyChain(s) anhängen, indem Du die am Tuch montierte Schlaufe und die DaisyChain mit dem Karabiner verbindest.

Ein-Punkt-Variante >>> Tuch hängt an einem Deckenpunkt

Zu empfehlen ab einer Deckenhöhe von ca. 3m

Zwei-Punkt-Variante >>> Tuch hängt an zwei Deckenpunkten

Zu empfehlen bei Deckenhöhen zwischen 2,5m und 3m. Die Punkte sollten etwa achselbreit (30-50cm) voneinander entfernt sein.



5) Vor der ersten Benutzung:

Nachdem Du Dein Tuch angehängt hast, ziehe fest mit beiden Händen am Tuch und prüfe den richtigen Sitz von Schlaufe, Tuch, Karabiner, DaisyChain und Deckenöse. Wenn alles in Ordnung ist, stelle Dich in Dein Tuch hinein. Die Knoten und Schlaufen ziehen sich jetzt noch etwas fester. Das Tuch „setzt“ sich, es längt sich also um ca. 5cm bis 10cm, weshalb Du es danach noch einmal etwas höher hängen musst.

6) Qualitätskontrolle:

Beide Tuchkanten sollten auf gleicher Höhe sein, sonst zwickt Dich das Tuch beim Training. Je besser Du das Tuch zusammenraffst (Schritt 1 der Anleitung), desto besser wird Dein Resultat! Sind die Tuchkanten mehr als drei Finger breit unterschiedlich hoch, solltest Du das Tuch noch einmal sorgfältig zusammenraffen und neu knoten.

7) Regelmäßige Überprüfung:

Überprüfe Karabiner, Schlaufen und DaisyChains und vor allem die Verbindung zwischen dem Deckenpunkt und dem Tuch regelmäßig auf festen Sitz, Abrieb und Schäden. Defekte Komponenten sind unverzüglich auszutauschen.

BENUTZUNGSHINWEISE:

Kontrolliere vor jeder Benutzung den korrekten Sitz aller Befestigungen und ziehe bzw. rüttle kräftig am Tuch. Benutze für Dein Training eine rutschfeste Yogamatte oder, wenn vorhanden, eine Turnmatte.

Befestigungselemente und Verschleißteile sollten regelmäßig auf festen Sitz und Abnutzung untersucht werden!

Höheneinstellung des Tuches:

Die Tuchhöhe lässt sich mittels der DaisyChains in Stufen einstellen.

Für das AerialYoga-Tuch-Höhe wie folgt einstellen:

- › Tuch straff, hüftbreit vor der Hüfte greifen;
- › Etwa Gürtelhöhe bzw. Höhe auf Spitzen der Hüftknochen einstellen
- › Beim „Im-Tuch-Sitzen“ sollte eine Handbreit Platz zwischen Boden und den Füßen der Person sein
- › In der „einfachen Umkehrposition“ sollte eine Handbreit Platz zwischen Kopf und Boden sein
- › Tuch sollte weder zu hoch noch zu tief hängen
- › Je höher das Tuch hängt, desto anspruchsvoller wird das Training
- › Ein zu niedriges Tuch birgt die Gefahr, in Umkehrhaltungen mit dem Kopf den Boden zu berühren

TUCH-PFLEGE-HINWEISE:

Die Tücher bestehen aus Kunststoff, welcher unter Einfluss der Witterung im Outdoorbereich altert.

Direktes Sonnenlicht, auch durch Fensterscheiben, bleicht die Tücher aus! Die Farben Türkis und Petrol sind davon besonders betroffen.

Befestigungselemente und Verschleißteile sollten regelmäßig auf festen Sitz und Abnutzung untersucht werden.

Behandlung von Löchern:

Kleinere Löcher im Tuch sollten mit farblosem Nagellack versiegelt werden, um ein Wachsen der Löcher (Laufmaschen) zu unterbinden. Tücher mit Rissen größer 5cm sind nicht mehr zu benutzen!

WASCHANLEITUNG:

Aerial-Tücher sind in konventionellen „Haushalts“-Waschmaschinen sowie professionellen Geräten in Wasch-Centern wasch- und trockenbar.

Nur das Tuch waschen!

- › Karabiner, Schlingen, DaisyChains vor dem Waschen vom Tuch demontieren und NICHT mitwaschen!
- › Überhandknoten kann im Tuch verbleiben.

Waschen:

- › Kalt oder 30°C Feinwaschgang
- › Color- oder Feinwaschmittel benutzen
- › Keine Bleiche oder Weichspüler
- › Separat zu anderer Wäsche waschen = farbenrein, also nur jeweils eine Farbe gleichzeitig waschen
- › Tücher färben in den ersten Waschgängen etwas aus

Schleudern & Trocknen:

- › Schleudern auf niedriger Stufe möglich
- › Tuch nach dem Schleudern aufschütteln
- › Tuch an der Luft trocknen lassen, wenn möglich während der Trocknung aufschütteln
- › Das Tuch kann nach dem Waschen in feuchtem Zustand wieder aufgehängt werden, sollte dann aber vor Benutzung gut getrocknet und mehrfach aufgeschüttelt sein
- › An feucht verpackten Tücher kann sich Schimmel bilden

Trocknen im Trockner:

- › Trockenbar auf niedriger Stufe, 2-3x 10min
- › Jeweils nach 10min aufschütteln und entknäulen
- › Trocknung darf nicht zu heiß erfolgen

ACHTUNG - WARNHINWEISE

Allgemein:

Das Informationsblatt und die Bedienungsanleitung müssen vor dem Gebrauch des Produktes sorgfältig durchgelesen und verstanden werden. Bitte bewahren sie diese Anleitung für eventuelle Rückfragen auf.

- › Das Tuch ist nicht geeignet für Kinder unter 3 Jahren, insbesondere nicht als Schlafstätte! Es besteht erhöhte Erstickungs- und Strangulationsgefahr, sowie die Gefahr von Verletzungen durch Herausfallen.
- › Für Personen ab 3 Jahre unter Aufsicht eines Erwachsenen. Beaufsichtigen sie ihre Kinder!
- › Kinder unter 14 Jahren sind bei der Benutzung zu beaufsichtigen, da erhöhte Fallgefahr sowie Kollisionsgefahr beim Spielen und Toben besteht. Das Tuch ist keine Schaukel!
- › Das Eindrehen des Tuches unter Last (z.B. einer Person) führt zur Zerstörung des Tuches. Karabiner, Schlaufen und DaisyChains sind hierfür nicht geeignet bzw. zugelassen. Zum Drehen im Tuch sind spezielle Dreh- oder Wirbelelemente, sog. Swivel oder Rotoren aus dem Fachhandel zu benutzen!
- › Die Tuchbenutzung und Aufhängung erfolgt auf eigenes Risiko.
- › AerialYoga-Berlin übernimmt keine Haftung für Schäden aus unsachgemäßem Gebrauch oder fehlerhafter Montage der Tücher.
- › Tuch ist NICHT zum Klettern geeignet - Tuch ist KEIN Kletterequipment - Not for Climbing
- › Tuch ist NICHT zur Personensicherung, z.B. bei Höhenarbeiten, geeignet
- › Nur Du selbst kannst Dich vor Verletzungen schützen!
- › Only you can prevent yourself from injury!

Die Auflistung möglicher Fehleranwendungen ist nicht abschließend, es gibt unzählige falsche Anwendungsmöglichkeiten, die hier nicht alle aufgezählt werden können. Dieses Produkt ist ausschließlich zur Anwendung als AerialYoga- und AerialFitness-Sportgerät, sowie für Anwendungen zur Entspannung und Wellness geeignet.

- › Es muss sichergestellt sein, dass der Deckenfixpunkt eine Bruchlast von mind. 10KN aufweist (nach Norm EN 795)
- › Dieses Produkt darf ausschließlich von fachkundigen, verantwortlichen Personen oder unter Aufsicht verwendet werden.
- › Sollten diese Warnungen nicht beachtet werden, erhöht dies das Risiko von Verletzungen und potenziell schweren Unfällen.
- › Von der Verwendung von Second-Hand-Equipment wird dringend abgeraten.

Risse:

Scharfe und spitze Gegenstände wie Reißverschlüsse, Schmuck, Gürtel oder Hosennieten können das Tuch beschädigen und zum Verlust der Tragfähigkeit führen. Tücher mit Rissen größer 5cm sind nicht mehr zu benutzen!

Feuer:

Das Tuch ist brennbar und darf nicht mit offener Flamme (z.B. Kerzen, Feuer), Glut (z.B. Räucherstäbchen) oder Funkenflug in Berührung kommen, da es sich entzünden kann bzw. Brandlöcher bekommt.

Vorsichtsmaßnahmen:

Personen, die dieses Sportgerät benutzen, müssen sicher sein, dass ihr Gesundheits- und Fitnesszustand zur Gewährleistung der eigenen Sicherheit während des Gebrauches ausreicht. Im Unterpunkt: „Kontraindikationen“ wird auf diese gesondert hingewiesen. Vor Gebrauch ist der korrekte Sitz, die korrekte Position des Tuches, der Schlaufen, der Karabiner, der DaisyChains und der Decken-Punkte zu prüfen. Das AerialYoga-, AerialFitness-Tuch sowie sämtliches dazugehöriges Equipment dürfen nicht mit aggressiven chem. Substanzen in Berührung kommen, dies gilt auch für den Transport. UV Strahlung, auch durch eine Fensterscheibe kann sowohl Tuch als auch weitere Kunststoffkomponenten schädigen und vorzeitig altern lassen. Vermeiden sie den direkten Kontakt mit rauen Oberflächen und scharfen Kanten.

Inspektion:

Sollten folgende Anzeichen an Tuch oder Equipment erkennbar werden, so muss das betreffende Teil oder das gesamte Produkt sofort ausgetauscht werden!

Tuch:

Schnitte, Risse, die größer als 5cm sind, Abnutzung, Beschädigung durch: Gebrauch, Hitze, Chemikalien

Schlaufen und DaisyChains:

Schnitte, Risse, Abnutzung, Beschädigung durch: Gebrauch, Hitze, Chemikalien

Karabiner:

Verformungen, Risse, Korrosion, scharfe Kanten, Beschädigung durch Gebrauch, Hitze, Chemikalien

Eine detaillierte Inspektion ist bei häufigem Gebrauch alle 3 Monate, bei gelegentlichem Gebrauch alle 12 Monate durchzuführen.

Lebensdauer:

Die Lebensdauer des AerialYoga- oder AerialFitness-Tuches nebst Equipment ist zeitlich auf maximal 10 Jahre begrenzt, unter der Voraussetzung, dass alle Komponenten vollständig intakt sind. Folgende Faktoren können die Lebensdauer des Produktes reduzieren:

Intensiver Gebrauch, beschädigte Komponenten des Produktes, Kontakt mit aggressiven Chemikalien, Temperaturen über 60°C, Abrieb, Schnitte, etc.. UV-Strahlung bzw. starkes Sonnenlicht, auch durch Fensterscheiben kann das Tuch sowie weitere Kunststoffkomponenten schädigen und die Lebensdauer beeinträchtigen. Gleiches gilt für Witterung bei dauerhaftem Gebrauch des Tuches im Außenbereich.

Einzelne Komponenten oder das gesamte Produkt sind in folgenden Fällen sofort auszutauschen:

- › Bei der Inspektion / Überprüfung werden Schäden festgestellt
- › Das Produkt oder Teile des Produktes sind mit aktiven, ätzenden oder gefährlichen chemischen Substanzen in Berührung gekommen.
- › Wenn es nur den geringsten Zweifel an der Sicherheit des Produktes oder einzelner Komponenten gibt.

Gewährleistung:

Es gelten die gesetzlichen Gewährleistungsregeln. Bei unsachgemäßen Gebrauch erlischt die Gewährleistung. Ausgeschlossen sind normale Gebrauchs- und Abnutzungserscheinungen, Veränderungen des Produktes, Umbauten, zu feuchte, zu heiße Lagerung, UV-Strahlung, auch durch eine Fensterscheibe. unzureichende Wartung und Pflege, Schäden in Folge von Unfällen sowie fahrlässiger, unsachgemäßer oder falscher Anwendung. Jegliche Änderung oder Reparatur außerhalb unserer Produktionseinheiten ist verboten.

Kontraindikationen:

Benutzen sie das Aerial-Yoga- / Aerial-Fitness-Tuch nur wenn Sie ausreichen fit sind. Im Zweifel konsultieren Sie bitte einen Arzt. Benutzen Sie das Tuch nicht oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn sie unter folgenden Einschränkungen leiden:

- › Erhöhtes Schlaganfall- oder Herzinfarkt-Risiko
- › Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Verengung der Halsschlagader
- › Einnahme von blutverdünnenden oder gerinnungshemmenden Medikamenten
- › Erhöhte Thrombosegefahr und nach chirurgischen Eingriffen
- › Akute oder latenten Wirbelsäulenschäden
- › Erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom)
- › Erkrankungen des Innenohrs
- › Osteoporose
- › Fieber oder entzündlichen Prozessen im Körper
- › Epilepsie
- › Starkes Übergewicht
- › Schwangerschaft
- › Menstruation, individuell unterschiedlich, Ermessensfrage der betreffenden selbst