

POSEPRO



PL KLOCEK DO JOGI

OPIS PRODUKTU

Ten blok do jogi wykonany jest z lekkiej pianki EVA. Zapewnia stabilne podparcie podczas uprawiania jogi, rozciągania, pilatesu i ćwiczeń ruchowych. Blok pomaga poprawić równowagę, komfort i ułożenie ciała, zwłaszcza gdy osiągnięcie pełnej elastyczności jest utrudnione.

PRZEZNACZENIE

Używaj klocka podczas wykonywania pozycji jogi, rozciągania, ćwiczeń równowagi i treningu elastyczności. W zależności od ćwiczenia może on służyć jako podparcie dla dłoni, łokci, kolan, bioder, pleców lub nóg.

SPOSÓB UŻYCIA

Umieść klocek na płaskiej, suchej i stabilnej powierzchni. Klocek można używać w trzech pozycjach: płasko, na boku lub pionowo, w zależności od potrzebnej wysokości. Przed obciążeniem go ciężarem ciała upewnij się, że jest stabilny.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

Używaj klocka, aby „przybliżyć podłogę” w pozycjach stojących i siedzących. Początkujący mogą go używać, aby zmniejszyć obciążenie i utrzymać lepszą postawę. Bardziej zaawansowani użytkownicy mogą go używać do pogłębienia rozciągania i poprawy kontroli. Naciskaj stopniowo i unikaj nagłych uderzeń.

OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Nie stój, nie skacz ani nie wchodź na blok. Nie używaj go jako siedziska, zabawki ani platformy. Nie używaj, jeśli blok jest pęknięty, mocno zdeformowany lub uszkodzony. Trzymaj z

dale od ognia, ostrych przedmiotów i wysokich temperatur. Dzieci powinny używać go wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej.

CZYSZCZENIE I PRZECHOWYWANIE

Przetrzeć wilgotną ściereczką. W przypadku silniejszych zabrudzeń użyć łagodnego mydła i wody. Nie prać w pralce, nie moczyć przez dłuższy czas, nie wybielać ani nie stosować silnych środków chemicznych. Przed schowaniem pozostawić do całkowitego wyschnięcia. Przechowywać w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego, źródeł ciepła oraz ciężkich przedmiotów, które mogą spowodować odkształcenie pianki.

EN YOGA BLOCK

PRODUCT DESCRIPTION

This yoga block is made of lightweight EVA foam. It provides stable support during yoga, stretching, Pilates and mobility exercises. The block helps improve balance, comfort and body alignment, especially when full flexibility is difficult.

INTENDED USE

Use the block during yoga poses, stretching, balance exercises and flexibility training. It can support the hands, elbows, knees, hips, back or legs depending on the exercise.

HOW TO USE

Place the block on a flat, dry and stable surface. The block can be used in three positions: flat, on its side or upright,

depending on the height you need. Make sure it is stable before applying body weight.

USAGE TIPS

Use the block to “bring the floor closer” in standing and seated poses. Beginners can use it to reduce strain and keep better posture. More advanced users can use it to deepen stretches and improve control. Apply pressure gradually and avoid sudden impact.

SAFETY WARNINGS

Do not stand, jump or step on the block. Do not use it as a seat, toy or platform. Do not use if the block is cracked, heavily deformed or damaged. Keep away from fire, sharp objects and high temperatures. Children should use it only under adult supervision.

CLEANING AND STORAGE

Wipe with a damp cloth. For heavier dirt, use mild soap and water. Do not machine wash, soak for long periods, bleach or use strong chemicals. Allow to dry completely before storage. Store in a dry place, away from direct sunlight, heat sources and heavy objects that may deform the foam.

DE YOGA-BLOCK

PRODUKTBESCHREIBUNG

Dieser Yogablock besteht aus leichtem EVA-Schaumstoff. Er bietet stabilen Halt bei Yoga, Dehnübungen, Pilates und Beweglichkeitsübungen. Der Block hilft dabei, das Gleichgewicht, den Komfort und die Körperhaltung zu verbessern, insbesondere wenn eine vollständige Flexibilität schwierig ist.

VERWENDUNGSZWECK

Verwenden Sie den Block bei Yoga-Posen, Dehnübungen, Gleichgewichtsübungen und beim Flexibilitätstraining. Je nach Übung kann er Hände, Ellbogen, Knie, Hüften, Rücken oder Beine stützen.

ANWENDUNG

Legen Sie den Block auf eine ebene, trockene und stabile Unterlage. Der Block kann in drei Positionen verwendet werden: flach, auf der Seite oder aufrecht, je nach der benötigten Höhe. Vergewissern Sie sich, dass er stabil steht, bevor Sie Ihr Körpergewicht darauf verlagern.

ANWENDUNGSTIPPS

Verwenden Sie den Block, um in stehenden und sitzenden Posen „den Boden näher zu bringen“. Anfänger können ihn nutzen, um Belastungen zu reduzieren und eine bessere Haltung zu bewahren. Fortgeschrittene können ihn nutzen, um Dehnungen zu vertiefen und die Kontrolle zu verbessern. Üben Sie den Druck schrittweise aus und vermeiden Sie plötzliche Stöße.

SICHERHEITSHINWEISE

Stellen Sie sich nicht auf den Block, springen Sie nicht darauf und treten Sie nicht darauf. Verwenden Sie ihn nicht als Sitzgelegenheit, Spielzeug oder Plattform. Verwenden Sie den Block nicht, wenn er Risse aufweist, stark verformt oder beschädigt ist. Halten Sie ihn von Feuer, scharfen Gegenständen und hohen Temperaturen fern. Kinder sollten ihn nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Mit einem feuchten Tuch abwischen. Bei stärkerer Verschmutzung milde Seife und Wasser verwenden. Nicht in der Waschmaschine waschen, nicht über längere Zeit einweichen, nicht bleichen und keine aggressiven Chemikalien verwenden. Vor der Aufbewahrung vollständig trocknen lassen. An einem trockenen Ort aufbewahren, fern von direkter Sonneneinstrahlung, Wärmequellen und schweren Gegenständen, die den Schaumstoff verformen könnten.

