



molti

MJ001, MJ002

PL | INSTRUKCJA – MATA DO JOGI
KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

EN | USER MANUAL – YOGA MAT
WARNING CARD

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG – YOGAMATTE
WARNHINWEISE

FR | MANUEL D'UTILISATION – TAPIS DE YOGA
CARTE D'AVERTISSEMENT

ES | INSTRUCCIONES – ESTERILLA DE YOGA
TARJETA DE ADVERTENCIA

IT | MANUALE D'USO – TAPPETINO DA YOGA
SCHEMA DI AVVERTENZE

NL | HANDLEIDING – YOGAMAT
WAARSCHUWINGSKAART

SE | BRUKSANVISNING – YOGAMATTA
VARNINGSKORT

CS | INSTRUKCE – Podložka na jógu
KARTA S VAROVÁNÍMI
RO | INSTRUCTIUNI – Saltea de yoga
CARD CU AVERTISMENTE



1. Rozkładanie maty:

- Rozłóż matę na płaskiej, czystej i suchej powierzchni.
- Sprawdź stabilność maty. Dzięki właściwościom antypoślizgowym nie powinna się przesuwąć, ale upewnij się, że mata leży równo i nie ma zagięć.

2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń:

- Ubierz się wygodnie: Upewnij się, że masz odpowiednią odzież sportową i czyste obuwie (jeśli ćwiczysz w butach).
- Ustal miejsce ćwiczeń: Zadbaj o odpowiednią przestrzeń dookoła maty, aby uniknąć kolizji z meblami czy innymi przeszkodami.

3. Podczas ćwiczeń:

- Ćwicz w równym tempie: Unikaj nagłych ruchów, aby nie stracić równowagi.
- Używaj maty na suchej powierzchni: Mata może stracić właściwości antypoślizgowe na mokrej podłodze.
- Po ćwiczeniach: Zwiń matę zaczynając od jednego końca, a następnie umieść ją w załączonym pasku lub torbie do przenoszenia.

4. Czyszczenie maty:

- Używaj wilgotnej szmatki lub gąbki z delikatnym środkiem czyszczącym, aby delikatnie wytrzeć powierzchnię maty.
- Nie zanurzaj maty w wodzie.
- Nie używaj ostrych środków czyszczących, które mogą uszkodzić powierzchnię.

KARTA Z OSTRZEŻENIAMI

- **Unikaj przechowywania w wilgotnym środowisku:** Długotrwałe narażenie na wilgoć może osłabić właściwości antypoślizgowe maty oraz spowodować jej uszkodzenie.
- **Nie używaj maty na śliskich powierzchniach** (np. mokrej podłodze). Pomimo antypoślizgowej struktury, mata może się ślizgać, co zwiększa ryzyko urazów.
- **Nie używaj maty, jeśli jest uszkodzona:** Wszelkie rozdarcia, głębokie nacięcia lub odkształcenia mogą osłabić jej funkcję ochronną i antypoślizgową.
- **Unikaj kontaktu z ostrymi przedmiotami:** Przecięcia mogą prowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia maty.
- **Nie używaj maty na zewnątrz** w trudnych warunkach, takich jak ostre kamienie czy bardzo mokra nawierzchnia, gdyż może to skrócić jej żywotność.
- **Nie pozostawiaj maty na słońcu przez długi czas:** Promienie UV mogą osłabić strukturę materiału, powodując blaknięcie kolorów i kruchość powierzchni.

EN | USER MANUAL

1. Unfolding the mat:

- Lay the mat on a flat, clean, and dry surface.
- Check the mat's stability. Thanks to its anti-slip properties, it should not move, but ensure the mat is flat and free of wrinkles.

2. Before starting your exercises:

- Dress comfortably: Ensure you have appropriate sportswear and clean shoes (if exercising with shoes).
- Set up your workout area: Make sure there is enough space around the mat to avoid collisions with furniture or other obstacles.

3. During exercises:

- Exercise at an even pace: Avoid sudden movements to prevent losing balance.
- Use the mat on a dry surface: The mat may lose its anti-slip properties on a wet floor.
- After exercising: Roll up the mat starting from one end, then place it in the included strap or carrying bag.

4. Cleaning the mat:

- Use a damp cloth or sponge with a mild cleaning agent to gently wipe the surface of the mat.
- Do not submerge the mat in water.
- Do not use harsh cleaning products that may damage the surface.

EN | WARNING CARD

- **Avoid storing in a humid environment:** Prolonged exposure to moisture can weaken the mat's anti-slip properties and cause damage.
- **Do not use the mat on slippery surfaces (e.g., wet floors):** Despite its anti-slip structure, the mat may slide, increasing the risk of injury.
- **Do not use the mat if it is damaged:** Any tears, deep cuts, or deformations can weaken its protective and anti-slip functions.
- **Avoid contact with sharp objects:** Cuts may cause irreversible damage to the mat.
- **Do not use the mat outdoors in harsh conditions,** such as sharp stones or very wet surfaces, as this can shorten its lifespan.
- **Do not leave the mat in the sun for extended periods:** UV rays can weaken the material structure, causing color fading and surface brittleness.

DE | GEBRAUCHSANLEITUNG

1. Entfalten der Matte:

- Legen Sie die Matte auf eine flache, saubere und trockene Oberfläche.
- Überprüfen Sie die Stabilität der Matte. Dank ihrer rutschfesten Eigenschaften sollte sie sich nicht bewegen, aber stellen Sie sicher, dass die Matte flach liegt und keine Falten hat.

2. Vor dem Training:

- Ziehen Sie sich bequem an: Stellen Sie sicher, dass Sie geeignete Sportkleidung und saubere Schuhe (wenn Sie mit Schuhen trainieren) tragen.
- Bestimmen Sie Ihren Trainingsbereich: Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz um die Matte herum vorhanden ist, um Kollisionen mit Möbeln oder anderen Hindernissen zu vermeiden.

3. Während der Übungen:

- Trainieren Sie in einem gleichmäßigen Tempo: Vermeiden Sie plötzliche Bewegungen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
- Verwenden Sie die Matte auf einer trockenen Oberfläche: Die Matte kann auf einem nassen Boden ihre rutschfesten Eigenschaften verlieren.
- Nach dem Training: Rollen Sie die Matte von einem Ende her auf und legen Sie sie dann in den mitgelieferten Riemen oder die Tragetasche.

4. Reinigung der Matte:

- Verwenden Sie ein feuchtes Tuch oder einen Schwamm mit einem milden Reinigungsmittel, um die Oberfläche der Matte vorsichtig abzuwischen.
- Tauchen Sie die Matte nicht ins Wasser.
- Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel, die die Oberfläche beschädigen könnten.

DE | WARNHINWEISE

- **Vermeiden Sie die Lagerung in feuchter Umgebung:** Eine längere Einwirkung von Feuchtigkeit kann die rutschfesten Eigenschaften der Matte schwächen und zu Schäden führen.
- **Verwenden Sie die Matte nicht auf rutschigen Oberflächen (z.B. nassen Böden):** Trotz ihrer rutschfesten Struktur kann die Matte rutschen, was das Verletzungsrisiko erhöht.
- **Verwenden Sie die Matte nicht, wenn sie beschädigt ist:** Risse, tiefe Schnitte oder Verformungen können ihre schützende und rutschfeste Funktion beeinträchtigen.
- **Vermeiden Sie den Kontakt mit scharfen Gegenständen:** Schnitte können zu irreversiblen Schäden an der Matte führen.
- **Verwenden Sie die Matte nicht im Freien unter schwierigen Bedingungen,** wie scharfe Steine oder sehr nasse Oberflächen, da dies ihre Lebensdauer verkürzen kann.
- **Lassen Sie die Matte nicht über längere Zeit in der Sonne liegen:** UV-Strahlen können die Struktur des Materials schwächen, was zu Verblassen der Farben und Brüchigkeit der Oberfläche führen kann.

FR | MANUEL D'UTILISATION

1. Déploiement du tapis:

- Déployez le tapis sur une surface plane, propre et sèche.
- Vérifiez la stabilité du tapis. Grâce à ses propriétés antidérapantes, il ne devrait pas glisser, mais assurez-vous que le tapis est bien plat et sans plis.

2. Avant de commencer les exercices:

- Habillez-vous confortablement: Assurez-vous de porter des vêtements de sport appropriés et des chaussures propres (si vous vous entraînez avec des chaussures).
- Déterminez votre espace d'exercice: Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du tapis pour éviter les collisions avec des meubles ou d'autres obstacles.

3. Pendant les exercices:

- Faites des exercices à un rythme régulier: Évitez les mouvements brusques pour ne pas perdre l'équilibre.
- Utilisez le tapis sur une surface sèche: Le tapis peut perdre ses propriétés antidérapantes sur un sol humide.
- Après les exercices: Enroulez le tapis en commençant par une extrémité, puis placez-le dans la sangle ou le sac de transport fourni.

4. Nettoyage du tapis:

- Utilisez un chiffon humide ou une éponge avec un détergent doux pour nettoyer délicatement la surface du tapis.
- Ne plongez pas le tapis dans l'eau.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs qui pourraient endommager la surface.

FR | CARTE D'AVERTISSEMENT

-
- **Évitez de stocker dans un environnement humide:** Une exposition prolongée à l'humidité peut affaiblir les propriétés antidérapantes du tapis et entraîner des dommages.
 - **N'utilisez pas le tapis sur des surfaces glissantes (par ex. sols mouillés):** Malgré sa structure antidérapante, le tapis peut glisser, augmentant ainsi le risque de blessure.
 - **N'utilisez pas le tapis s'il est endommagé:** Toute déchirure, coupure profonde ou déformation peut affaiblir sa fonction protectrice et antidérapante.
 - **Évitez le contact avec des objets tranchants:** Les coupures peuvent entraîner des dommages irréversibles au tapis.
 - **N'utilisez pas le tapis à l'extérieur dans des conditions difficiles,** telles que des pierres tranchantes ou des surfaces très humides, car cela pourrait réduire sa durée de vie.
 - **Ne laissez pas le tapis au soleil pendant de longues périodes:** Les rayons UV peuvent affaiblir la structure du matériau, provoquant la décoloration et la fragilité de la surface.

ES | INSTRUCCIONES

1. Desplegar la esterilla:

- Coloca la esterilla sobre una superficie plana, limpia y seca.
- Verifica la estabilidad de la esterilla. Gracias a sus propiedades antideslizantes, no debería moverse, pero asegúrate de que esté plana y sin arrugas.

2. Antes de comenzar los ejercicios:

- Vístete cómodamente: Asegúrate de llevar ropa deportiva adecuada y zapatos limpios (si entrenas con zapatos).
- Establece tu área de ejercicio: Asegúrate de que haya suficiente espacio alrededor de la esterilla para evitar colisiones con muebles u otros obstáculos.

3. Durante los ejercicios:

- Haz ejercicio a un ritmo constante: Evita movimientos bruscos para no perder el equilibrio.
- Usa la esterilla en una superficie seca: La esterilla puede perder sus propiedades antideslizantes en suelos húmedos.
- Después de los ejercicios: Enrolla la esterilla comenzando por un extremo, luego colócala en la correa o bolsa de transporte incluida.

4. Limpieza de la esterilla:

- Usa un paño húmedo o esponja con un limpiador suave para limpiar suavemente la superficie de la esterilla.
- No sumerjas la esterilla en agua.
- No utilices productos de limpieza abrasivos que puedan dañar la superficie.

ES | TARJETA DE ADVERTENCIA

- **Evita almacenar en un ambiente húmedo:** La exposición prolongada a la humedad puede debilitar las propiedades antideslizantes de la esterilla y causar daños.
- **No uses la esterilla en superficies resbaladizas (como suelos mojados):** A pesar de su estructura antideslizante, la esterilla puede deslizarse, aumentando el riesgo de lesiones.
- **No utilices la esterilla si está dañada:** Cualquier rasgadura, corte profundo o deformación puede debilitar su función protectora y antideslizante.
- **Evita el contacto con objetos afilados:** Los cortes pueden causar daños irreversibles en la esterilla.

- **No utilices la esterilla al aire libre en condiciones difíciles**, como piedras afiladas o superficies muy mojadas, ya que esto puede acortar su vida útil.
- **No dejes la esterilla al sol durante mucho tiempo**: Los rayos UV pueden debilitar la estructura del material, causando desvanecimiento de colores y fragilidad en la superficie.

IT | MANUALE D'USO

1. Apertura del tappetino:

- Posiziona il tappetino su una superficie piana, pulita e asciutta.
- Controlla la stabilità del tappetino. Grazie alle sue proprietà antiscivolo, non dovrebbe muoversi, ma assicurati che il tappetino sia disteso e privo di pieghe.

2. Prima di iniziare gli esercizi:

- Vestiti comodamente: Assicurati di indossare abbigliamento sportivo adeguato e scarpe pulite (se ti alleni con scarpe).
- Prepara lo spazio per gli esercizi: Assicurati che ci sia abbastanza spazio intorno al tappetino per evitare collisioni con mobili o altri ostacoli.

3. Durante gli esercizi:

- Esercitati a un ritmo regolare: Evita movimenti bruschi per non perdere l'equilibrio.
- Usa il tappetino su una superficie asciutta: Il tappetino può perdere le sue proprietà antiscivolo su superfici bagnate.
- Dopo l'allenamento: Arrotola il tappetino partendo da un'estremità, poi riponilo nella cinghia o nella borsa fornita.

4. Pulizia del tappetino:

- Usa un panno umido o una spugna con un detergente delicato per pulire delicatamente la superficie del tappetino.
- Non immergere il tappetino in acqua.
- Non utilizzare prodotti abrasivi che potrebbero danneggiare la superficie.

IT | SCHEDA DI AVVERTENZE

- **Evita di conservare in ambienti umidi**: L'esposizione prolungata all'umidità può indebolire le proprietà antiscivolo del tappetino e causare danni.
- **Non usare il tappetino su superfici scivolose (es. pavimenti bagnati)**: Nonostante la struttura antiscivolo, il tappetino potrebbe scivolare, aumentando il rischio di infortuni.
- **Non usare il tappetino se è danneggiato**: Strappi, tagli profondi o deformazioni possono indebolire la sua funzione protettiva e antiscivolo.
- **Evita il contatto con oggetti appuntiti**: I tagli possono causare danni irreversibili al tappetino.
- **Non usare il tappetino all'aperto in condizioni difficili**, come pietre affilate o superfici molto bagnate, poiché ciò può ridurre la durata.
- **Non lasciare il tappetino al sole per lunghi periodi**: I raggi UV possono indebolire la struttura del materiale, causando scolorimento e fragilità della superficie.

NL | HANDLEIDING

1. Uitrollen van de mat:

- Leg de mat op een vlakke, schone en droge ondergrond.

- Controleer de stabiliteit van de mat. Dankzij de antislip eigenschappen zou de mat niet mogen verschuiven, maar zorg ervoor dat de mat plat ligt en zonder kreukels.

2. Voordat u begint met oefeningen:

- Kleeft u comfortabel: Zorg ervoor dat u geschikte sportkleding draagt en schone schoenen (als u traint met schoenen).
- Bepaal uw oefenruimte: Zorg voor voldoende ruimte rondom de mat om botsingen met meubels of andere obstakels te vermijden.

3. Tijdens de oefeningen:

- Oefen in een gelijkmatig tempo: Vermijd plotselinge bewegingen om het evenwicht niet te verliezen.
- Gebruik de mat op een droge ondergrond: De mat kan zijn antislip eigenschappen verliezen op een natte vloer.
- Na het oefenen: Rol de mat op vanaf één uiteinde, en plaats deze vervolgens in de meegeleverde draagriem of tas.

4. Reiniging van de mat:

- Gebruik een vochtige doek of spons met een mild schoonmaakmiddel om voorzichtig het oppervlak van de mat schoon te maken.
- Dompel de mat niet onder in water.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen die het oppervlak kunnen beschadigen.

NL | WAARSCHUWINGSKAART

- **Vermijd opslag in een vochtige omgeving:** Langdurige blootstelling aan vocht kan de antislip-eigenschappen van de mat verzwakken en schade veroorzaken.
- **Gebruik de mat niet op gladde oppervlakken (bijv. natte vloeren):** Ondanks de antislipstructuur kan de mat wegglijden, wat het risico op letsel vergroot.
- **Gebruik de mat niet als deze beschadigd is:** Scheuren, diepe sneden of vervormingen kunnen de beschermende en antislipfunctie verzwakken.
- **Vermijd contact met scherpe voorwerpen:** Sneden kunnen onherstelbare schade aan de mat veroorzaken.
- **Gebruik de mat niet buiten in zware omstandigheden,** zoals scherpe stenen of zeer natte oppervlakken, aangezien dit de levensduur kan verkorten.
- **Laat de mat niet langdurig in de zon liggen:** UV-stralen kunnen de structuur van het materiaal verzwakken, wat leidt tot vervaging van kleuren en broosheid van het oppervlak.

SE | BRUKSANVISNING

1. Utrullning av mattan:

- Lägg mattan på en plan, ren och torr yta.
- Kontrollera mattans stabilitet. Tack vare sina halkskyddande egenskaper bör den inte röra sig, men se till att mattan ligger platt och utan veck.

2. Innan du börjar träna:

- Klä dig bekvämt: Se till att ha på dig lämpliga träningskläder och rena skor (om du tränar med skor).
- Bestäm din träningsyta: Se till att det finns tillräckligt med utrymme runt mattan för att undvika att stöta i möbler eller andra hinder.

3. Under träningen:

- Träna i ett jämnt tempo: Undvik plötsliga rörelser för att inte tappa balansen.
- Använd mattan på en torr yta: Mattan kan förlora sina halkskyddande egenskaper på en våt golvyta.
- Efter träningen: Rulla upp mattan från ena änden och placera den sedan i den medföljande bärremmen eller väskan.

4. Rengöring av mattan:

- Använd en fuktig trasa eller svamp med ett mildt rengöringsmedel för att försiktigt torka av mattans yta.
- Doppa inte mattan i vatten.
- Använd inte starka rengöringsmedel som kan skada ytan.

SE | VARNINGSKORT

- **Undvik att förvara i en fuktig miljö:** Långvarig exponering för fukt kan försvaga mattans halkskyddsegenskaper och orsaka skador.
- **Använd inte mattan på hala ytor (t.ex. våta golv):** Trots sin halkskyddsstruktur kan mattan glida, vilket ökar risken för skador.
- **Använd inte mattan om den är skadad:** Eventuella revor, djupa skär eller deformationer kan försvaga dess skyddande och halkskyddande funktioner.
- **Undvik kontakt med vassa föremål:** Skär kan leda till oåterkalleliga skador på mattan.
- **Använd inte mattan utomhus under svåra förhållanden,** som vassa stenar eller mycket våta underlag, eftersom detta kan förkorta dess livslängd.
- **Lämna inte mattan i solen under långa perioder:** UV-strålar kan försvaga materialstrukturen, vilket leder till att färger bleknar och ytan blir skör.

CS | INSTRUKCE

Skládání podložky: • Sklopte podložku na rovný, čistý a suchý povrch.

- Zkontrolujte stabilitu podložky. Díky protiskluzovým vlastnostem by se neměla posouvat, ale ujistěte se, že leží rovně a nemá záhyby.

Před zahájením cvičení: • Oblečte se pohodlně: Ujistěte se, že máte vhodné sportovní oblečení a čistou obuv (pokud cvičíte v botách).

- Určte místo cvičení: Ujistěte se, že kolem podložky je dostatek prostoru, aby nedošlo ke kolizi s nábytkem nebo jinými překážkami.

Během cvičení: • Cvičte rovnoměrným tempem: Vyhněte se náhlým pohybům, abyste neztratili rovnováhu.

- Používejte podložku na suchém povrchu: Podložka může ztratit své protiskluzové vlastnosti na mokré podlaze.
- Po cvičení: Srolujte podložku začínající od jednoho konce a poté ji umístěte do přiloženého pásku nebo tašky na přenášení.

Údržba podložky: • Používejte vlhký hadřík nebo houbu s jemným čisticím prostředkem, abyste jemně otřeli povrch podložky.

- Neponořujte podložku do vody.
- Nepoužívejte ostré čisticí prostředky, které by mohly poškodit povrch.

CS | KARTA S VAROVÁNÍMI

- **Vyhněte se skladování v vlhkém prostředí:** Dlouhodobé vystavení vlhkosti může oslabit protiskluzové vlastnosti podložky a způsobit její poškození.
- **Nepoužívejte podložku na kluzkých površích (např. mokré podlaze):** I když má podložka protiskluzovou strukturu, může se klouzat, což zvyšuje riziko úrazů.
- **Nepoužívejte podložku, pokud je poškozená:** Jakékoli trhliny, hluboké řezy nebo deformace mohou oslabit její ochrannou a protiskluzovou funkci.
- **Vyhněte se kontaktu s ostrými předměty:** Řezy mohou vést k nevratnému poškození podložky.
- **Nepoužívejte podložku venku v náročných podmínkách, jako jsou ostré kameny nebo velmi mokré povrchy, protože to může zkrátit její životnost.**
- **Neponechávejte podložku na slunci po dlouhou dobu:** UV paprsky mohou oslabit strukturu materiálu, způsobit vyblednutí barev a křehkost povrchu.

RO | INSTRUKCE

Desfășurarea saltelei: • Desfășurați salteaua pe o suprafață plată, curată și uscată.

- Verificați stabilitatea saltelei. Datorită proprietăților sale antiderapante, aceasta nu ar trebui să se miște, dar asigurați-vă că este așezată uniform și nu are pliuri.

Înainte de a începe exercițiile: • Îmbracă-te confortabil: Asigură-te că ai îmbrăcăminte sportivă adecvată și încălțăminte curată (dacă exersezi în încălțăminte).

- Alege locul de exerciții: Asigură-te că ai suficient spațiu în jurul saltelei pentru a evita coliziunile cu mobilierul sau alte obstacole.

În timpul exercițiilor: • Exersează într-un ritm constant: Evită mișcările bruște pentru a nu pierde echilibrul.

- Folosește salteaua pe o suprafață uscată: Salteaua își poate pierde proprietățile antiderapante pe o podea umedă.
- După exerciții: Rotește salteaua începând de la un capăt și apoi așează-o în banda sau geanta de transport inclusă.

Curățarea saltelei: • Folosește o cârpă umedă sau un burete cu un detergent delicat pentru a șterge ușor suprafața saltelei.

- Nu scufunda salteaua în apă.
- Nu folosi produse de curățare abrazive care ar putea deteriora suprafața.

RO | CARD CU AVERTISMENTE

• **Evitați depozitarea într-un mediu umed:** Expunerea prelungită la umiditate poate slăbi proprietățile antiderapante ale saltelei și poate duce la deteriorarea acesteia.

• **Nu folosiți salteaua pe suprafețe alunecoase (de exemplu, pe podea umedă):** În ciuda structurii sale antiderapante, salteaua se poate aluneca, ceea ce crește riscul de accidentări.

• **Nu folosiți salteaua dacă este deteriorată:** Orice rupturi, tăieturi adânci sau deformări pot slăbi funcția sa de protecție și antiderapantă.

• **Evitați contactul cu obiecte ascuțite:** Tăieturile pot duce la deteriorarea ireversibilă a saltelei.

• **Nu folosiți salteaua afară în condiții dificile, cum ar fi pietre ascuțite sau suprafețe foarte umede, deoarece acest lucru poate reduce durata de viață a acesteia.**

• **Nu lăsați salteaua expusă la soare pentru perioade îndelungate:** Razele UV pot slăbi structura materialului, ducând la decolorarea culorilor și fragilizarea suprafeței.

SportLine

PRODUCENT / MANUFACTURER / HERSTELLER / FABRICANT / FABRICANTE / PRODUTTORE / FABRIKANT / TILLVERKARE

Sportline Sp. z o.o. Sp. K. · | UL. ZAMKOWA 8 | 83-300 ŁAPALICE, POLAND

biuro@sport-line.pl; + 48 505976640

WYPRODUKOWANO W CHINACH / MADE IN CHINA / HERGESTELLT IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE / HECHO EN CHINA / FABBRICATO IN CINA / GEDETAILEERD IN CHINA / TILLVERKAD I KINA