

BLACKROLL®

MAT

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL | CN

Product description

Congratulations on your new BLACKROLL® MAT! This training mat is the ideal basis for a comfortable and efficient workout at home or in the studio. It offers excellent cushioning and a non-slip underside that gives you the necessary support for your fitness, yoga or gymnastics exercises. The 5 mm thick mat protects your joints and, at 185 × 65 cm, offers enough space for various exercises. The material is made of PVC on a polyester backing, which is durable, odorless and water-insoluble.

Safety Instructions

- + Use the mat only on dry surfaces. Moisture could affect its non-slip properties.
- + Make sure that the mat is fully unrolled. A rolled-up mat could become a tripping hazard.
- + To avoid discoloration on wooden floors, the mat should not be left in the same place on wooden floors for long periods of time, especially in high humidity.
- + Use the mat only with bare feet or non-slip footwear. This helps to maximize grip.
- + Do not jump on the mat or use sharp objects to avoid damaging the material.
- + Clean the mat regularly to ensure hygienic conditions.

Contraindications

Do not use the BLACKROLL® MAT if you suffer from severe joint or back problems without consulting a doctor first.

Application

1 Preparation

- + Unroll the BLACKROLL® MAT on a flat, dry surface. Make sure that the mat is completely flat to avoid the risk of tripping.
- + Make sure that the surface is dry and clean to maximize the mat's slip resistance

2 Use

- + The non-slip underside of the mat ensures that it remains stable during your workout. Perform your exercises on the textured top side of the mat for optimal grip.
- + The mat is ideal for functional training, yoga, Pilates and mobility exercises. Thanks to its cushioning effect, it is easy on the joints, even during more intense exercises.

3 After your workout

- + After use, roll up the mat and store it in a dry place to maintain its shape and durability.
- + If necessary, clean the mat with lukewarm water and a soft cloth. Avoid aggressive cleaning agents.

Technical data

Size:	65 cm x 185 cm
Thickness:	5 mm
Weight:	2500 g
Material:	PVC on polyester backing fabric
Slip resistance:	Thanks to the diamond-shaped texture on the underside
Care:	Easy to clean, insoluble in water, odorless
Certification:	STANDARD 100 by OEKO-TEX®

Care instructions

- + The BLACKROLL® MAT can be cleaned with lukewarm water.
- + Do not use aggressive cleaning agents, bleach or hard brushes.
- + Dry the mat in the air, not in the dryer or in direct sunlight.
- + Do not iron or bleach.
- + To avoid discoloration on wooden floors, the mat should not be left on sensitive floors for long periods of time.

Possible uses

- + Functional training: Use the mat for muscle strengthening exercises, especially for full body workouts.
- + Yoga and Pilates: The non-slip surface and comfortable cushioning make the mat perfect for yoga or Pilates exercises.
- + Joint-friendly training: Thanks to the 5 mm thick cushioning, the mat is also suitable for exercises that are easy on your joints.

Scope of delivery

1x BLACKROLL® MAT

Guarantee and liability

The BLACKROLL® MAT comes with a two-year guarantee. Damage caused by improper use or wear and tear due to heavy use is excluded from the guarantee. Be sure to use the mat according to the instructions to maximize its lifespan.

Produktbeschreibung

Herzlichen Glückwunsch zu deiner neuen BLACKROLL® MAT! Diese Trainingsmatte ist die ideale Basis für ein komfortables und effizientes Training zuhause oder im Studio. Sie bietet eine hervorragende Dämpfung und eine rutschfeste Unterseite, die dir bei deinen Fitness-, Yoga- oder Gymnastikübungen den notwendigen Halt gibt. Die 5 mm dicke Matte schützt deine Gelenke und bietet durch ihre Größe von 185 × 65 cm genügend Platz für verschiedene Übungen. Das Material besteht aus PVC auf Polyester Trägergewebe, das langlebig, geruchlos und wasserunlöslich ist.

Sicherheitshinweise

- + Verwende die Matte nur auf trockenen Oberflächen. Feuchtigkeit könnte die Rutschfestigkeit beeinträchtigen.
- + Achte darauf, dass die Matte vollständig ausgerollt ist. Eine aufgerollte Matte könnte zur Stolperfalle werden.
- + Um Verfärbungen auf Holzböden zu vermeiden, sollte die Matte nicht über längere Zeit an derselben Stelle auf Holzböden liegen bleiben, insbesondere bei hoher Luftfeuchtigkeit.
- + Benutze die Matte nur barfuß oder mit rutschfestem Schuhwerk. Dies trägt zur Maximierung des Halts bei.
- + Nicht auf der Matte springen oder scharfe Gegenstände verwenden, um das Material nicht zu beschädigen.
- + Reinige die Matte regelmäßig, um die hygienischen Bedingungen zu gewährleisten.

Kontraindikationen

Verwende die BLACKROLL® MAT nicht, wenn du unter schweren Gelenk- oder Rückenproblemen leidest, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren.

Anwendung

1 Vorbereitung

- + Rolle die BLACKROLL® MAT auf einer flachen, trockenen Oberfläche aus. Stelle sicher, dass die Matte vollständig flach liegt, um Stolpergefahren zu vermeiden.
- + Achte darauf, dass der Untergrund trocken und sauber ist, um die Rutschfestigkeit der Matte zu maximieren.

2 Verwendung

- + Die rutschfeste Unterseite der Matte sorgt dafür, dass sie während deines Trainings stabil bleibt. Führe deine Übungen auf der strukturierten Oberseite der Matte aus, um optimalen Halt zu gewährleisten.
- + Die Matte eignet sich ideal für funktionelles Training, Yoga, Pilates und Mobilitätsübungen. Dank der dämpfenden Eigenschaft ist sie gelenkschonend, auch bei intensiveren Übungen.

3 Nach dem Training

- + Rolle die Matte nach dem Gebrauch auf und lagere sie an einem trockenen Ort, um ihre Form und Haltbarkeit zu erhalten.
- + Falls notwendig, reinige die Matte mit lauwarmem Wasser und einem weichen Tuch. Vermeide aggressive Reinigungsmittel.

Technische Daten

Größe:	65 cm x 185 cm
Dicke:	5 mm
Gewicht:	2500 g
Material:	PVC auf Polyester Trärgewebe
Rutschfestigkeit:	Dank rautenförmiger Textur auf der Unterseite
Pflege:	Leicht zu reinigen, wasserunlöslich, geruchlos
Zertifizierung:	STANDARD 100 by OEKO-TEX®

Pflegehinweise

- + Die BLACKROLL® MAT kann mit lauwarmem Wasser gereinigt werden.
- + Verwende keine aggressiven Reinigungsmittel, Bleichmittel oder scharfe Bürsten.
- + Trockne die Matte an der Luft, nicht im Trockner oder unter direkter Sonneneinstrahlung.
- + Nicht bügeln und nicht bleichen.
- + Um Verfärbungen auf Holzböden zu vermeiden, sollte die Matte nicht dauerhaft auf empfindlichen Böden liegen bleiben.

Anwendungsmöglichkeiten

- + Funktionelles Training: Nutze die Matte für Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere für Ganzkörpertrainings.
- + Yoga und Pilates: Die rutschfeste Oberfläche und die angenehme Dämpfung machen die Matte perfekt für Yoga- oder Pilatesübungen.
- + Gelenkschonendes Training: Dank der 5 mm dicken Dämpfung eignet sich die Matte auch für Übungen, die deine Gelenke schonen.

Lieferumfang

1x BLACKROLL® MAT

Garantie und Haftung

Die BLACKROLL® MAT wird mit einer zweijährigen Garantie geliefert. Schäden durch unsachgemäße Nutzung oder Abnutzung durch starke Beanspruchung sind von der Garantie ausgeschlossen. Achte darauf, die Matte gemäß den Anweisungen zu verwenden, um ihre Lebensdauer zu maximieren.

Description du produit

Félicitations pour ton nouveau BLACKROLL® MAT ! Ce tapis d'entraînement est la base idéale pour un entraînement confortable et efficace à la maison ou au studio. Il offre un excellent amortissement et un dessous antidérapant qui te donne le soutien nécessaire lors de tes exercices de fitness, de yoga ou de gymnastique. Le tapis de 5 mm d'épaisseur protège tes articulations et ses dimensions de 185 × 65 cm offrent suffisamment de place pour différents exercices. Le matériau est composé de PVC sur un tissu support en polyester, qui est durable, inodore et insoluble dans l'eau.

Consignes de sécurité

- + N'utilise le tapis que sur des surfaces sèches. L'humidité pourrait nuire aux propriétés antidérapantes.
- + Veille à ce que le tapis soit complètement déroulé. Un tapis enroulé pourrait faire trébucher.
- + Pour éviter les décolorations sur les sols en bois, ne laissez pas le tapis au même endroit sur un sol en bois pendant une longue période, surtout si l'humidité est élevée.
- + N'utilise le tapis que pieds nus ou avec des chaussures antidérapantes. Cela contribue à maximiser le maintien.
- + Ne saute pas sur le tapis et n'utilise pas d'objets pointus afin de ne pas endommager le matériau.
- + Nettoyer régulièrement le tapis afin de garantir les conditions d'hygiène.

Contre-indications

N'utilise pas le BLACKROLL® MAT si tu souffres de graves problèmes d'articulation ou de dos sans avoir consulté un médecin au préalable.

Utilisation

1 Préparation

- + Déroule le BLACKROLL® MAT sur une surface plane et sèche. Veille à ce que le tapis soit complètement à plat afin d'éviter de trébucher.
- + Veille à ce que la surface soit sèche et propre afin de maximiser les propriétés antidérapantes du tapis.

2 Utilisation

- + Le dessous antidérapant du tapis permet de le maintenir stable pendant ton entraînement. Effectue tes exercices sur la partie supérieure structurée du tapis afin de garantir un soutien optimal.
- + Le tapis est idéal pour l'entraînement fonctionnel, le yoga, le Pilates et les exercices de mobilité. Grâce à sa propriété amortissante, il ménage les articulations, même lors d'exercices plus intensifs.

3 Après l'entraînement

- + Enroule le tapis après utilisation et entrepose-le dans un endroit sec afin de conserver sa forme et sa durabilité.
- + Si nécessaire, nettoie le tapis avec de l'eau tiède et un chiffon doux. Évite les produits de nettoyage agressifs.

Données techniques

Taille :	65 cm x 185 cm
Épaisseur :	5 mm
Poids :	2500 g
Matériau :	PVC sur tissu support en polyester
Antidérapant :	grâce à la texture en forme de losange sur la face inférieure
Entretien :	facile à nettoyer, insoluble dans l'eau, inodore
Certification :	STANDARD 100 by OEKO-TEX®.

Conseils d'entretien

- + Le BLACKROLL® MAT peut être nettoyé à l'eau tiède.
- + N'utilise pas de produits de nettoyage agressifs, d'eau de javel ou de brosses tranchantes.
- + Fais sécher le tapis à l'air libre, pas dans un sèche-linge ou sous les rayons directs du soleil.
- + Ne repasse pas et ne blanchit pas.
- + Pour éviter les décolorations sur les sols en bois, ne laisse pas le tapis en permanence sur des sols fragiles.

Possibilités d'utilisation

- + Entraînement fonctionnel : utilise le tapis pour des exercices de renforcement musculaire, notamment pour des entraînements de l'ensemble du corps.
- + Yoga et Pilates : la surface antidérapante et l'amortissement agréable rendent le tapis parfait pour les exercices de yoga ou de Pilates.
- + Entraînement ménageant les articulations : grâce à l'amortissement de 5 mm d'épaisseur, le tapis convient également aux exercices ménageant tes articulations.

Volume de livraison

1x BLACKROLL® MAT

Garantie et responsabilité

Le BLACKROLL® MAT est livré avec une garantie de deux ans. Les dommages dus à une utilisation non conforme ou à l'usure due à une forte sollicitation sont exclus de la garantie. Veille à utiliser le tapis conformément aux instructions afin de maximiser sa durée de vie.

Productomschrijving

Gefeliciteerd met je nieuwe BLACKROLL® MAT! Deze trainingsmat is de ideale basis voor comfortabel en efficiënt trainen thuis of in de sportschool. Hij biedt uitstekende demping en een antislip onderkant om je de ondersteuning te geven die je nodig hebt tijdens je fitness-, yoga- of gymnastiekoefeningen. De 5 mm dikke mat beschermt je gewrichten en biedt voldoende ruimte voor verschillende oefeningen dankzij de afmetingen van 185 × 65 cm. Het materiaal bestaat uit PVC op polyester drager, dat duurzaam, geurloos en niet oplosbaar in water is.

Veiligheidsinstructies

- + Gebruik de mat alleen op een droge ondergrond. Vocht kan de slipweerstand verminderen.
- + Zorg ervoor dat de mat volledig uitgerold is. Een opgerolde mat kan struikelgevaar opleveren.
- + Om verkleuring van houten vloeren te voorkomen, mag de mat niet gedurende lange tijd op dezelfde plaats op een houten vloer liggen, vooral niet bij een hoge vochtigheidsgraad.
- + Gebruik de mat alleen blootsvoets of met antislipschoenen. Dit zorgt voor maximale grip.
- + Spring niet op de mat en gebruik geen scherpe voorwerpen om beschadiging van het materiaal te voorkomen.
- + Reinig de mat regelmatig om hygiënische omstandigheden te garanderen.

Contra-indicaties

Gebruik de BLACKROLL® MAT niet als je last hebt van ernstige gewrichts- of rugproblemen zonder eerst een arts te raadplegen.

Toepassing

1 Voorbereiding

- + Rol de BLACKROLL® MAT uit op een vlakke, droge ondergrond. Zorg ervoor dat de mat helemaal vlak ligt om struikelgevaar te voorkomen.
- + zorg dat het oppervlak droog en schoon is om de slipweerstand van de mat te maximaliseren

2 Gebruik

- + De slipvaste onderkant van de mat zorgt ervoor dat hij stabiel blijft liggen tijdens de training. Voer je oefeningen uit op de getextureerde bovenkant van de mat voor optimale grip.
- + De mat is ideaal voor functionele training, yoga, Pilates en mobiliteitsoefeningen. Dankzij de dempende eigenschappen is de mat gemakkelijk voor de gewrichten, zelfs bij intensievere oefeningen.

3 Na de training

- + Rol de mat na gebruik op en bewaar hem op een droge plaats om zijn vorm en duurzaamheid te behouden.
- + Maak de mat indien nodig schoon met lauw water en een zachte doek. Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen.

Technische gegevens

Afmeting:	65 cm x 185 cm
Dikte:	5 mm
Gewicht:	2500 g
Materiaal:	PVC op polyester drager
Slipweerstand:	Dankzij de ruitvormige textuur aan de onderkant
Onderhoud:	Gemakkelijk schoon te maken, niet oplosbaar in water, geurloos
Certificering:	STANDARD 100 van OEKO-TEX®

Onderhoudsinstructies

- + De BLACKROLL® MAT kan worden gereinigd met lauwwarm water.
- + Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen, bleekmiddel of scherpe borstels.
- + Droog de mat aan de lucht, niet in de droger of in direct zonlicht.
- + Niet strijken of bleken.
- + Om verkleuring van houten vloeren te voorkomen, mag de mat niet permanent op gevoelige vloeren liggen.

Mogelijke toepassingen

- + Functionele training: Gebruik de mat voor spierversterkende oefeningen, vooral voor training van het hele lichaam.
- + Yoga en Pilates: Het antislippoppervlak en de comfortabele demping maken de mat perfect voor yoga- of Pilates-oefeningen.
- + Gewrichtsvriendelijke training: Dankzij de 5 mm dikke demping is de mat ook geschikt voor oefeningen die je gewrichten ontzien.

Leveringsomvang

1x BLACKROLL® MAT

Garantie en aansprakelijkheid

De BLACKROLL® MAT wordt geleverd met twee jaar garantie. Schade door onjuist gebruik of slijtage door intensief gebruik valt niet onder de garantie. Gebruik de mat volgens de instructies om de levensduur te maximaliseren.

Descrizione del prodotto

Congratulazioni per il vostro nuovo BLACKROLL® MAT! Questo tappetino da allenamento è la base ideale per un allenamento confortevole ed efficiente a casa o in palestra. Offre un'eccellente ammortizzazione e un fondo antiscivolo per darvi il supporto necessario durante i vostri esercizi di fitness, yoga o ginnastica. Il tappetino, spesso 5 mm, protegge le articolazioni e offre spazio sufficiente per vari esercizi grazie alle sue dimensioni di 185 x 65 cm. Il materiale è costituito da PVC su tessuto di supporto in poliestere, resistente, inodore e insolubile in acqua.

Istruzioni di sicurezza

- + Utilizzare il tappetino solo su superfici asciutte. L'umidità potrebbe compromettere la resistenza allo scivolamento.
- + Assicurarsi che il tappetino sia completamente srotolato. Un tappetino arrotolato potrebbe costituire un pericolo di inciampo.
- + Per evitare lo scolorimento dei pavimenti in legno, il tappetino non deve essere lasciato nello stesso posto per lunghi periodi di tempo, soprattutto in presenza di umidità elevata.
- + Utilizzare il tappetino solo a piedi nudi o con calzature antiscivolo. Questo aiuta a massimizzare l'aderenza.
- + Non saltate sul tappetino e non utilizzate oggetti appuntiti per non danneggiare il materiale.
- + Pulire regolarmente il tappetino per garantire condizioni igieniche.

Controindicazioni

Non utilizzare il tappetino BLACKROLL® MAT se si soffre di gravi problemi alle articolazioni o alla schiena senza aver prima consultato un medico.

Applicazione

1 Preparazione

- + Stendere il BLACKROLL® MAT su una superficie piana e asciutta. Assicurarsi che il tappetino sia completamente piatto per evitare rischi di inciampo.
- + Assicurarsi che la superficie sia asciutta e pulita per massimizzare la resistenza allo scivolamento del tappetino.

2 Utilizzo

- + Il lato inferiore antiscivolo del tappetino garantisce la stabilità durante l'allenamento. Eseguire gli esercizi sulla parte superiore del tappetino per garantire una presa ottimale.
- + Il tappetino è ideale per l'allenamento funzionale, lo yoga, il pilates e gli esercizi di mobilità. Grazie alle sue proprietà ammortizzanti, è facile per le articolazioni, anche durante gli esercizi più intensi.

3 Dopo l'allenamento

- + Dopo l'uso, arrotolare il tappetino e riporlo in un luogo asciutto per mantenerne la forma e la durata.
- + Se necessario, pulire il tappetino con acqua tiepida e un panno morbido. Evitare detergenti aggressivi.

Dati tecnici

Dimensioni:	65 cm x 185 cm
Spessore:	5 mm
Peso:	2500 g
Materiale:	PVC su tessuto di supporto in poliestere
Resistenza allo scivolamento:	grazie alla texture a forma di diamante sul lato inferiore
Cura:	facile da pulire, insolubile in acqua, inodore
Certificazione:	STANDARD 100 di OEKO-TEX®

Istruzioni per la cura

- + Il BLACKROLL® MAT può essere pulito con acqua tiepida.
- + Non utilizzare detergenti aggressivi, candeggina o spazzole affilate.
- + Asciugare il tappeto all'aria, non nell'asciugatrice o alla luce diretta del sole.
- + Non stirare o candeggiare.
- + Per evitare lo scolorimento dei pavimenti in legno, il tappetino non deve essere lasciato in modo permanente sui pavimenti sensibili.

Possibili applicazioni

- + Allenamento funzionale: utilizzare il tappetino per esercizi di rafforzamento muscolare, in particolare per l'allenamento di tutto il corpo.
- + Yoga e Pilates: la superficie antiscivolo e la piacevole imbottitura rendono il tappetino perfetto per gli esercizi di yoga o pilates.
- + Allenamento adatto alle articolazioni: grazie all'imbottitura di 5 mm di spessore, il tappetino è adatto anche agli esercizi che facilitano le articolazioni.

Fornitura

1x tappetino BLACKROLL

Garanzia e responsabilità

Il tappetino BLACKROLL® MAT è coperto da una garanzia di due anni. I danni causati da un uso improprio o dall'usura dovuta a un uso intensivo sono esclusi dalla garanzia. Assicurarsi di utilizzare il tappetino secondo le istruzioni per massimizzarne la durata.

Opis produktu

Gratulujemy nowej maty BLACKROLL® MAT! Ta mata treningowa stanowi idealną podstawę do wygodnego i wydajnego treningu w domu lub na siłowni. Oferuje doskonałą amortyzację i antypoślizgowy spód, aby zapewnić wsparcie potrzebne podczas ćwiczeń fitness, jogi lub gimnastyki. Mata o grubości 5 mm chroni stawy i oferuje wystarczająco dużo miejsca do różnych ćwiczeń dzięki rozmiarowi 185 x 65 cm. Materiał składa się z PVC na podkładzie poliestrowym, który jest trwały, bezwonny i nierozpuszczalny w wodzie.

Instrukcje bezpieczeństwa

- + Maty należy używać wyłącznie na suchych powierzchniach. Wilgoć może pogorszyć właściwości antypoślizgowe.
- + Należy upewnić się, że mata jest całkowicie zrolowana. Zwinięta mata może stanowić zagrożenie potknięciem.
- + Aby uniknąć odbarwień na drewnianych podłogach, maty nie należy pozostawiać w tym samym miejscu na drewnianych podłogach przez dłuższy czas, zwłaszcza w warunkach wysokiej wilgotności.
- + Z maty należy korzystać wyłącznie boso lub w obuwiu antypoślizgowym. Pomoże to zmaksymalizować przyczepność.
- + Nie należy skakać po macie ani używać ostrych przedmiotów, aby uniknąć uszkodzenia materiału.
- + Matę należy regularnie czyścić, aby zapewnić higieniczne warunki.

Przeciwwskazania

Nie używaj maty BLACKROLL® MAT, jeśli cierpisz na poważne problemy ze stawami lub plecami bez przedniej konsultacji z lekarzem.

Zastosowanie

1 Przygotowanie

- + Rozwinąć matę BLACKROLL® MAT na płaskiej, suchej powierzchni. Upewnij się, że mata jest całkowicie płaska, aby uniknąć ryzyka potknięcia.
- + Upewnij się, że powierzchnia jest sucha i czysta, aby zmaksymalizować antypoślizgowość maty.

2 Użytkowanie

- + Antypoślizgowy spód maty zapewnia jej stabilność podczas treningu. Wykonuj ćwiczenia na teksturowanej górnej części maty, aby zapewnić optymalną przyczepność.
- + Mata jest idealna do treningu funkcjonalnego, jogi, pilatesu i ćwiczeń ruchowych. Dzięki właściwościom amortyzującym nie obciąża stawów, nawet podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

3 Po treningu

- + Zwiń matę po użyciu i przechowuj ją w suchym miejscu, aby zachować jej kształt i trwałość.
- + W razie potrzeby wyczyść matę letnią wodą i miękką ściereczką. Unikaj agresywnych środków czyszczących.

Dane techniczne

Rozmiar:	65 cm x 185 cm
Grubość:	5 mm
Waga:	2500 g
Materiał:	PVC na podkładzie poliestrowym
Antypoślizgowość:	dzięki fakturze w kształcie rombu na spodzie
Pielęgnacja:	łatwa do czyszczenia, nierozpuszczalna w wodzie, bezzapachowa
Certyfikacja:	STANDARD 100 wg OEKO-TEX®

Instrukcje dotyczące pielęgnacji

- + BLACKROLL® MAT można czyścić letnią wodą.
- + Nie używaj agresywnych środków czyszczących, wybielaczy ani ostrych szczotek.
- + Matę należy suszyć na powietrzu, a nie w suszarce bębnowej lub w bezpośrednim świetle słonecznym.
- + Nie prasować ani nie wybielać.
- + Aby uniknąć odbarwień na drewnianych podłogach, maty nie należy pozostawiać na stałe na wrażliwych podłogach.

Możliwe zastosowania

- + Trening funkcjonalny: Używaj maty do ćwiczeń wzmacniających mięśnie, szczególnie do treningu całego ciała.
- + Joga i pilates: antypoślizgowa powierzchnia i wygodna amortyzacja sprawiają, że mata jest idealna do ćwiczeń jogi lub pilatesu.
- + Trening przyjazny dla stawów: Dzięki amortyzacji o grubości 5 mm mata nadaje się również do ćwiczeń, które są łatwe dla stawów.

Zakres dostawy

1x mata BLACKROLL

Gwarancja i odpowiedzialność

Mata BLACKROLL® MAT jest objęta dwuletnią gwarancją. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem lub zużyciem spowodowanym intensywnym użytkowaniem. Należy używać maty zgodnie z instrukcjami, aby maksymalnie wydłużyć jej żywotność.

产品说明

恭喜您购买了新的 BLACKROLL® 健身垫！这款训练垫是您在家中或工作室进行舒适、高效锻炼的理想之选。它具有良好的缓冲性和防滑性，能为您的健身、瑜伽或体操练习提供必要的支撑。5 毫米厚的垫子可以保护您的关节，185 x 65 厘米的尺寸为各种练习提供了足够的空间。材料由聚酯衬底上的聚氯乙烯制成，经久耐用、无味且不溶于水。

安全说明

- + 垫子只能在干燥的表面上使用。湿气会影响防滑性能。
- + 确保垫子完全展开。卷起的垫子可能会造成绊倒危险。
- + 为避免木地板褪色，垫子不应长时间放在木地板上的同一位置，尤其是在湿度较高的情况下。
- + 只能光脚或穿防滑鞋使用垫子。这有助于最大限度地提高抓地力。
- + 请勿在垫子上跳跃或使用尖锐物品，以免损坏材料。
- + 定期清洁垫子，确保卫生条件。

禁忌症

如果您患有严重的关节或背部疾病，请不要在未咨询医生的情况下使用 BLACKROLL® MAT。

应用

1 准备工作

- + 将 BLACKROLL® 地垫铺在平坦、干燥的地面上。确保垫子完全平整，以避免绊倒的危险。
- + 确保地面干燥清洁，以最大限度地提高防滑垫的防滑性

2 使用

- + 健身垫的防滑底面可确保在锻炼过程中保持稳定。在垫子顶部的纹理上进行锻炼，可获得最佳抓握效果。
- + 该垫子非常适合功能性训练、瑜伽、普拉提和移动练习。由于具有缓冲效果，即使在强度较大的运动中，它也能轻松保护关节。

3 锻炼后

- + 使用后，将垫子卷起，存放在干燥处，以保持其形状和耐用性。
- + 如有必要，用温水和软布清洁垫子。避免使用腐蚀性清洁剂。

技术数据

尺寸:	65 厘米 x 185 厘米
厚度:	5 毫米
重量:	2500 g
材料:	聚酯衬布上的 PVC
防滑:	多亏了底部的菱形纹理
保养:	易于清洁, 不溶于水, 无异味
认证:	OEKO-TEX® 100 标准

保养说明

- + BLACKROLL® 地垫可用温水清洗。
- + 不要使用强效清洁剂、漂白剂或硬刷子。
- + 在空气中晾干垫子, 不要放在烘干机中或阳光直射下。
- + 请勿熨烫或漂白。
- + 为避免木地板褪色, 垫子不应长时间放在敏感地板上。

可能的用途

- + 功能性训练: 用垫子进行肌肉强化训练, 尤其是全身训练。
- + 瑜伽和普拉提: 防滑表面和舒适的缓冲垫使其成为瑜伽或普拉提练习的完美选择。
- + 关节友好型训练: 得益于 5 毫米厚的缓冲垫, 这款垫子还适合进行对关节无害的锻炼。

交付范围

1x BLACKROLL® 地垫

担保和责任

BLACKROLL® 地垫保修两年。因使用不当或大量使用造成的磨损而导致的损坏不在保修范围内。请务必按照说明使用垫子, 以延长其使用寿命。



Get the BLACKROLL® App. Free download.

Discover how to get the most out of
your MAT. Find exercises and
inspiration in our free app.



RACCOLTA CARTA



Manufacturer:

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH
Gewerbstraße 1
DE-09569 Oederan
www.wsvk.de