

# Handleiding voor de Sens Design Fitness mat



## Deze yogamat is gemaakt van NBR schuim en vrij van schadelijke stoffen.

- Pas op met springen of andere bewegingen waarbij je kan vallen of de mat kan verschuiven. Deze kunnen verwondingen of letsel veroorzaken.
- -Laat kinderen of mensen met een fysieke of mentale beperking alleen gebruik maken van de Yogamat en de draagriem als er een toezichthouder bij is, die verantwoordelijk is voor de veiligheid van de gebruiker.
- Let op: de yogamat en de draagriem kunnen een risico op verstikkingsgevaar vormen voor kinderen en huisdieren!
- Raadpleeg voor gebruik een arts als je: Zwanger bent; Blessures hebt; Een aandoening hebt die verergert kan worden door beweging.
- Stop met gebruik als je duizelingen, pijn of ongemak ervaart.
- Let op met stretchen en bewegen: doe altijd een warming-up en overbelast jezelf niet. Houd de mat uit de buurt van hittebronnen.

## Gebruiksaanwijzingen:

1. Neem de elastische banden van de yoga mat
2. Rol de mat uit
3. Klaar voor gebruik
4. Na gebruik, rol je de mat op en plaatst de banden terug