

ANLEITUNG ZUM BINDEN DES TUCHES

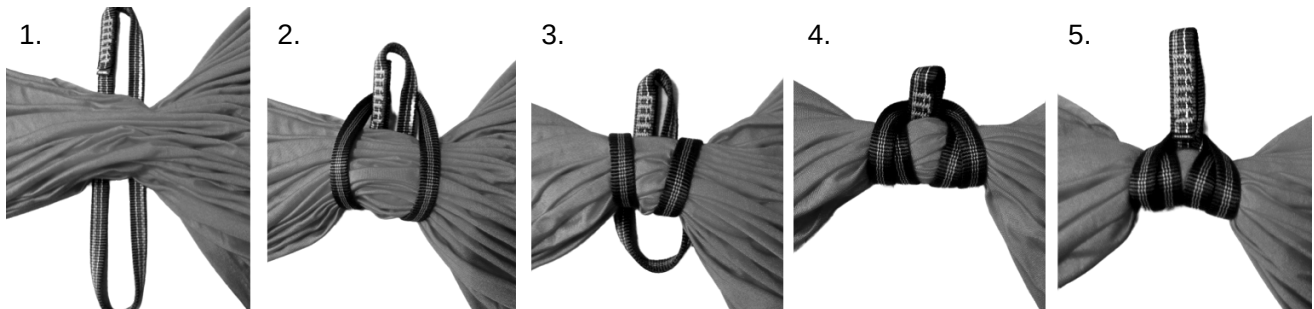


YOGALUFT®
AERIAL YOGA

DAS AERIAL YOGA TUCH BINDEN:

- Falte das Tuch so zusammen, dass die Schnittkanten der Tuchenden gleichmäßig aufeinander liegen (= kurze Seiten zusammenraffen).
- Wickle jeweils eine Rundschlinge 2x um das zusammengeraffte Tuchende (sog. Prusikknoten, siehe Bilderreihe).
- TIPP: Starte an einem Tuchende. Befestige dort beide Rundschlingen mit Prusikknoten nebeneinander. Ziehe dann eine Rundschlinge bis zum anderen Ende des Tuches herüber. So kannst Du davon ausgehen, dass das Tuch gleichmäßig gebunden ist.
- Aus Sicherheitsgründen lasse mindestens 15 cm Tuchmaterial aus den Rundschlingen heraushängen.
- Ziehe die Rundschlingen gut fest.
- Hänge nun mit Karabinern und Daisy Chain/s das Tuch an Schaukelhaken auf.
- EMPFEHLUNG: Die Schaukelhaken sollten in ca. 35-50 cm Entfernung zueinander angebracht werden. So geben die Schaukelhaken die Schwungrichtung vor.

PRUSIKKNOTEN MIT RUNDSCHLINGE BINDEN:



DAS AERIAL YOGA TUCH PFLEGEN:

- Wasche das Aerial Yoga Tuch vor der ersten Benutzung und bei Bedarf bei 30 Grad Pflegeleicht ohne Weichspüler.
- Das Tuch braucht viel Platz und könnte färben, daher wasche das Tuch immer einzeln und ohne Zubehörmaterialien.
- Lasse das Tuch vor dem Binden komplett trocknen. Das Tuch ist bei sanftem Programm auch trocknergeeignet.
- Lasse das Tuch nicht in der Sonne hängen, da die Farbe ausbleichen könnte.
- Verwende keine spitzen Gegenstände, Schmuck, Reißverschlüsse etc. zusammen mit dem Tuch, um Risse und Löcher zu vermeiden.

AERIAL YOGA SICHER PRAKTIZIEREN:

- Bitte kontrolliere vor jeder Benutzung die sichere Aufhängung des Tuches.
- Übe über einer Matte und Sorge für ausreichend Platz um das Tuch herum, um Stöße zu vermeiden.
- Praktiziere mit klarem Kopf und nur wenn Du Dich gesund und fit fühlst.
- Fehlerhafte Aufhängungen und falsche Anwendungen können zu erheblichen Gesundheitsschäden führen.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen nicht unbeobachtet im oder mit dem Tuch spielen, turnen und hängen.
- Yogaluft übernimmt keine Haftung für die Aufhängung und Anbringung des Tuches, sowie für die Ausführung der Übungen.

EINIGE EMPFEHLUNGEN UND BEISPIELE FÜR DIE AUFHÄNGUNG:

