

# YOGA SWING

## Operation

Yoga Swing is versatile and can be set up in many ways. It can be hung on a tree limb, and attached to a swing set/playground, porches, gym equipment, exposed beams. With the aid of ceiling hooks, it can be installed in any room of your house.

### INSTALLATION USING EXISTING EXPOSED BEAMS OR TREE LIMB

The strap or rope included with your swing is adjustable. You may also require additional strong rope to mount the swing on exposed beams or a tree 5-6 meters should be enough.

1. Select a safe spot where there is at least 2-4 feet of space without obstructions in all directions. If hanging from a tree, please ensure a limb is strong enough and the tree is rooted firmly in ground. The wooden beam must be sturdy and not damaged by bugs. Test the strength of the beam or tree if necessary by having two people hang, and each hold one handle before using swing or inverting.
2. Place a cloth over the beam where the rope will cut into so as to prevent early wear and tear. Move slowly to test that you have enough head room and space in all directions.
3. Wrap straps over a beam or tree branch and thread one end of straps through the loop on the other end. Pull it tight. There are numerous adjustable positions/heights at where you may clip the Swing handles. The saddle and handle hooks are not required to be in the same section of straps. They can be adjusted to different heights according to the pose you are practising. Also, hooks are not required to be in the same section on each strap on both sides.



### INSTALLATION USING CEILING HOOKS

You can use ceiling hooks to attach the swing to support beams. Hang it from existing structures, trees, porches, at the gym or studio, wherever there is space and you feel comfortable with. Remember to leave sufficient space underneath and around. If you are employing ceiling hooks or bolts please install them with caution. These fittings weight more than your full weight while you are in motion. We advise professional installation for heavy weighted bearing fittings.



## Warning

**Caution:** To avoid any potential injuries, please consult your healthcare professional to design an appropriate exercise prescription.

**Legal Disclaimer:** Yoga Swing assumes no liability for the structural strength of your supporting object. The use of Yoga Swing is at your own risk. These instructions are guidance for installation to use your Yoga Swing and may not be an appropriate set-up solution for every individual

# Usages



# BALANCOIRE DE YOGA

## Opération

Une balançoire de Yoga est polyvalente et peut être mise en place selon plusieurs façons. Elle peut être accrochée sur une branche d'arbre, attachée à une balançoire de la cour, des porches, de l'équipement de gymnastique, des poutres apparentes. A l'aide des crochets de plafond, elle peut être installée dans n'importe quelle chambre de votre maison.

### INSTALLATION SUR DES POUTRES APPARENTES OU DES BRANCHES D'ABRE EXISTANTES

La sangle ou la corde incluse avec votre balançoire est ajustable. Vous pouvez également avoir besoin d'une corde solide supplémentaire pour monter la balançoire sur des poutres apparentes ou un arbre de 5 à 6 mètres.

4. Choisissez un endroit sûr où il y a au moins 2 à 4 pieds d'espace sans obstruction dans toutes les directions. En accrochant à un arbre, veuillez assurer que la branche soit assez solide et que l'arbre soit fermement enraciné dans le sol. La poutre en bois doit être robuste et non endommagée par les insectes. Tester la solidité de la poutre ou de l'arbre en faisant pendre 2 personnes et en tenant chacune une poignée avant d'utiliser la balançoire ou l'inversion.
5. Placer un chiffon sur la poutre à l'endroit où la corde sera coupée afin d'éviter une usure prématurée. Déplacez-vous lentement afin de vérifier si vous avez assez d'espace pour la tête et d'espace dans toutes les directions.
6. Enrouler les sangles sur une poutre ou une branche d'arbre et passer une extrémité dans la boucle à l'autre extrémité. Serrez-le bien fort. Il y a de nombreuses positions ou hauteurs réglables à lesquelles vous pouvez accrocher les poignées de balancement. Il n'est pas nécessaire que les crochets de la selle et de la poignée se trouvent dans la même section sur les sangles. Ils peuvent être ajustés à différentes hauteurs en fonction de la posture que vous pratiquez. Aussi, il n'est pas nécessaire que les crochets se trouvent dans la même section sur les deux côtés de chaque sangle.



### INSTALLATION A L'AIDE D'UN CROCHET DE PLAFOND

Vous pouvez utiliser un crochet de plafond pour attacher la balançoire sur la poutre de support. Accrochez-le sur des structures existantes, des arbres, des porches, à la salle de gym ou au studio, partout où il y a de la place et où vous vous sentez à l'aise avec. N'oubliez pas de laisser suffisamment d'espace en dessous et autour. Si vous employez des crochets de plafond ou des boulons, veuillez les installer avec précaution. Ces accessoires pèsent plus lourd que votre poids total lorsque vous êtes en mouvement. Nous conseillons une installation professionnelle pour les raccords portants alourdis.



## Attention

**Précaution:** Pour éviter tout risque de blessure, veuillez consulter votre professionnel de la santé afin de concevoir une prescription d'exercice appropriée.

**Mention légale:** La balançoire de Yoga décline toute responsabilité de la résistance structurelle de votre objet de support. L'utilisation de la balançoire de Yoga est à vos propres risques. Ces instructions sont des conseils d'installation pour l'utilisation de la balançoire de yoga et ne peuvent pas être une solution de configuration appropriée pour chaque individu

## Utilisation



# YOGA-SCHAUKELN

## Betrieb

Eine Yogaschaukel ist vielseitig und kann auf verschiedene Weise aufgebaut werden. Es kann an einem Baumast aufgehängt werden und an einer Hofschaukel, Veranden, Turngeräten, Sichtbalken befestigt ist. Mit den Deckenhaken kann es in jedem Raum Ihres Hauses installiert werden.

### EINBAU AUF SICHTBALKEN ODER VORHANDENEN ÄSTEN

Der Gurt oder das Seil, das Ihrem Schwung beiliegt, ist verstellbar. Möglicherweise benötigen Sie auch ein extra starkes Seil, um die Schaukel auf Sichtbalken oder einem 5 bis 6 Meter hohen Baum zu montieren.

7. Wählen Sie einen sicheren Ort, an dem sich mindestens 2 bis 4 Fuß freier Raum in alle Richtungen befindet. Wenn Sie an einem Baum hängen, achten Sie bitte darauf, dass der Ast stark genug ist und der Baum fest im Boden verankert ist. Der Holzbalken muss stark sein und darf nicht durch Insekten beschädigt werden. Testen Sie die Stärke des Balkens oder Baumes, indem Sie 2 Personen hängen und jeweils einen Griff halten, bevor Sie die Schaukel oder Inversion benutzen.
8. Legen Sie ein Tuch auf den Träger, auf dem das Seil geschnitten wird, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden. Bewegen Sie sich langsam, um zu überprüfen, ob Sie genügend Kopffreiheit und Platz in alle Richtungen haben.
9. Wickeln Sie die Gurte auf einen Balken oder Ast und führen Sie ein Ende durch die Schnalle am anderen Ende. Halten Sie ihn fest. Es gibt viele verstellbare Positionen oder Höhen, an denen Sie die Schwenkhebel aufhängen können. Es ist nicht erforderlich, dass sich der Sattel und die Griffhaken im gleichen Bereich der Gurte befinden. Sie können auf verschiedene Höhen eingestellt werden, je nachdem, welche Haltung Sie einnehmen. Außerdem ist es nicht erforderlich, dass sich die Haken auf beiden Seiten jedes Bandes im gleichen Abschnitt befinden.



### EINBAU MIT EINEM DECKENHAKEN

Sie können die Schaukel mit einem Deckenhaken am Stützbalken befestigen. Hängen Sie es an bestehende Strukturen, Bäume, Veranden, in der Turnhalle oder im Studio, wo immer Platz ist und Sie sich damit wohl fühlen. Vergessen Sie nicht, genügend Platz unter und um dich herum zu lassen. Wenn Sie Deckenhaken oder -schrauben verwenden, montieren Sie diese bitte sorgfältig. Dieses Zubehör wiegt mehr als Ihr Gesamtgewicht, wenn Sie in Bewegung sind. Für hochbelastbare Verbindungen empfehlen wir eine fachgerechte Montage.



## Warnung

**Vorsicht:** Um Verletzungsrisiken zu vermeiden, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, um ein geeignetes Trainingsrezept zu erstellen.

**Rechtlicher Hinweis:** Der Yogaschwung lehnt jede Verantwortung für die strukturelle Widerstandsfähigkeit Ihres Stützobjekts ab. Die Benutzung des Yoga-Schwungs erfolgt auf eigene Gefahr. Diese Anleitung ist eine Installationsanleitung für die Benutzung des Yogaschwingers und kann nicht für jeden Einzelnen eine geeignete Konfigurationslösung sein.

## Nutzung



# ALTALENA DE YOGA

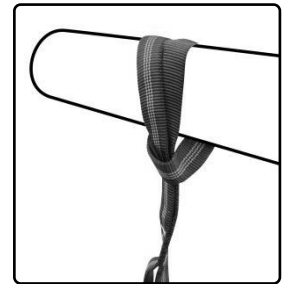
## Montaggio

Un'altalena di Yoga è versatile e può essere installato in diversi modi. Può essere appeso su un ramo di albero, attaccato ad un'altalena del cortile, portici, attrezzatura da ginnastica, travi a vista. Utilizzando ganci a soffitto, può essere installato in qualsiasi stanza della vostra casa.

### INSTALLAZIONE SU TRAVI A VISTA O SU RAMI D'ALBERO ESISTENTI

La cinghia o la corda inclusa con la vostra altalena è regolabile. Potrebbe anche essere necessario un'altra corda solida per montare l'altalena su travi a vista o un albero da 5 a 6 metri.

10. Scegliere un luogo sicuro dove ci sono almeno 2-4 piedi di spazio senza ostruzione in tutte le direzioni. Appendendo ad un albero, assicuratevi che il ramo sia abbastanza solido e che l'albero sia saldamente radicato nel suolo. La trave di legno deve essere robusta e non danneggiata da insetti. Testare la solidità della trave o dell'albero facendo pendere 2 persone e tenendo ciascuna una maniglia prima di utilizzare l'altalena o l'inversione.
11. Mettere un panno sulla trave nel punto in cui la corda è suddiviso per evitare un'usura prematura. Spostarsi lentamente per verificare se avete abbastanza spazio per la testa e spazio in tutte le direzioni.
12. Avvolgere le cinghie su una trave o un ramo dell'albero e passare un'estremità del cappio all'altra estremità. Serrare bene. Ci sono molte posizioni o altezze regolabili a cui è possibile appendere le maniglie oscillanti. Non è necessario che i ganci della sella e della maniglia si trovino nella stessa sezione sulle cinghie. Essi possono essere regolati a diverse altezze a seconda della postura che si pratica. Inoltre, non è necessario che i ganci si trovino nella stessa sezione su entrambi i lati della cinghia.



### INSTALLAZIONE CON UN GANCIO DEL SOFFITTO

È possibile utilizzare un gancio del soffitto per fissare l'altalena sulla trave di supporto. Appendilo su strutture esistenti, alberi, portici, palestra o studio, ovunque ci sia spazio e dove ti senti a tuo agio. Non dimenticate di lasciare spazio sufficiente sotto e intorno. Se si utilizzano ganci a soffitto o bulloni, installare con cautela. Questi accessori pesano più del peso totale quando si è in movimento. Consigliamo un'installazione professionale per i raccordi portanti appesantiti.



## Attenzione

**Precauzione:** Per evitare qualsiasi rischio di lesioni, consultare il proprio operatore sanitario per concepire una corretta prescrizione di esercizio.

**Menzione legale:** L'altalena di Yoga declina tutta responsabilità della resistenza strutturale del vostro attrezzatura di supporto. L'utilizzo dell'altalena di Yoga è a vostro rischio. Queste istruzioni sono consigli di installazione per l'uso dell'altalena di yoga e non possono essere una soluzione di configurazione adeguata per ogni individuo.



# COLUMPIO DE YOGA

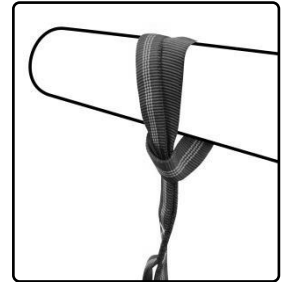
## Operación

Este columpio de yoga es versátil y se puede configurar de muchas maneras. Puede colgarse de la rama de un árbol y sujetarse a un columpio / patio de juegos, porches, equipos de gimnasia, vigas expuestas. Con la ayuda de ganchos de techo, se puede instalar en cualquier habitación de su casa.

### INSTALACIÓN CON VIGAS EXPUESTAS O RAMAS DE ÁRBOL EXISTENTES

La correa o cuerda incluida con su columpio es ajustable. También puede necesitar una cuerda fuerte adicional para montar el columpio en vigas expuestas o un árbol de 5-6 metros debería ser suficiente.

13. Seleccione un lugar seguro donde haya por lo menos 2-4 pies de espacio sin obstrucciones en todas las direcciones. Si cuelga de un árbol, asegúrese de que una rama sea lo suficientemente fuerte y que el árbol esté firmemente enraizado en el suelo. La viga de madera debe ser robusta y no dañada por los insectos. Pruebe la resistencia de la viga o del árbol si es necesario haciendo que cuelguen dos personas, y cada una sostenga una manija antes de usar el columpio o la inversión.
14. Coloque un paño sobre la viga en el lugar en el que se va a cortar la cuerda para evitar el desgaste prematuro. Muévase lentamente para comprobar que tiene suficiente espacio para la cabeza y espacio en todas las direcciones.
15. Envuelva las correas sobre una viga o rama de árbol y pase un extremo de las correas a través del lazo en el otro extremo. Tírelo fuerte. Hay numerosas posiciones y alturas ajustables en las que se pueden enganchar los mangos de balanceo. No es necesario que los ganchos del sillín y del mango estén en la misma sección de correas. Se pueden ajustar a diferentes alturas según la postura que esté practicando. Además, no es necesario que los ganchos estén en la misma sección en ambos lados de cada correa.



### INSTALACIÓN CON GANCHOS DE TECHO

Puede utilizar ganchos de techo para fijar el columpio a las vigas de soporte. Cuélguelo de las estructuras existentes, árboles, porches, en el gimnasio o estudio, donde haya espacio y se sienta cómodo. Recuerde dejar suficiente espacio debajo y alrededor. Si utiliza ganchos de techo o pernos, instálelos con precaución. Estos accesorios pesan más que su peso total mientras usted está en movimiento. Recomendamos una instalación profesional para conexiones de carga pesada.



## Advertencia

**Precaución:** Para evitar todo riesgo de lesiones, consulte a su profesional de la salud para diseñar una prescripción de ejercicio apropiada.

**Aviso legal:** El columpio de Yoga declina cualquier responsabilidad por la resistencia estructural de su objeto de apoyo. El uso del columpio de Yoga es bajo su propio riesgo. Estas instrucciones son una guía para instalación y el uso del columpio de yoga y no pueden ser una solución de configuración apropiada para cada individuo.

