



SIYA Kopfstandhocker

Aufbauanleitung

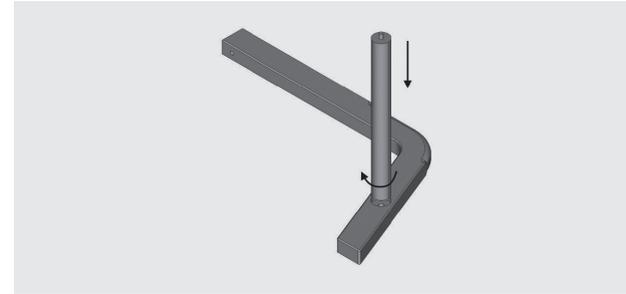
Bitte lies diese Anleitung und die Hinweise auf der Rückseite aufmerksam durch. Bei Problemen melde dich bitte bei uns, wir helfen dir sehr gerne.

Lieferumfang

- a Rundstange 2x
- b Hinterfuß 2x (gerade/schräg je nach Variante)
- c Griffschrauben (mit Kork-Kopf) 3x
- d Polsterung mit Sportbezug 1x
- e Seitenteil rechts (mit SIYA-Logo) 1x
- f Seitenteil links 1x
- g A2-Poster 1x

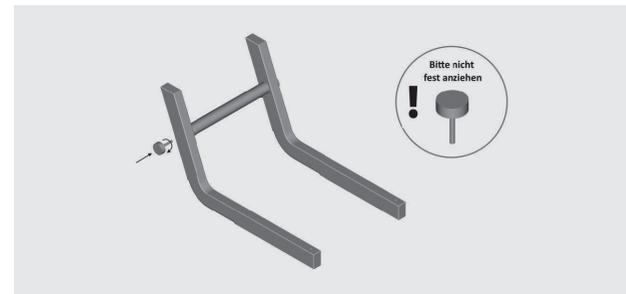
1. Rundstange einschrauben

Schraube einen der beiden Rundstäbe auf das rechte Seitenteil (mit SIYA-Logo).



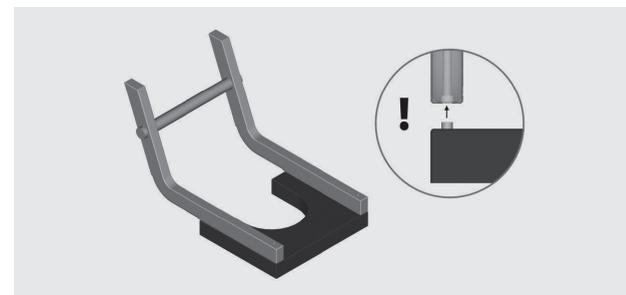
2. Linkes Seitenteil befestigen

Lege die Teile wie abgebildet auf eine ebene Fläche. Befestige das linke Seitenteil mit einer Griffschraube.



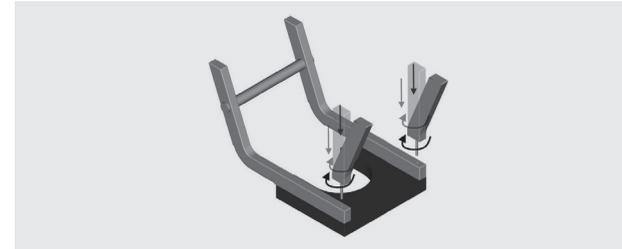
3. Polsterung unterlegen und ausrichten

Lege die Polsterung unter den Holzrahmen und achte darauf, dass die Metallmuttern der Polsterung in die Holzbohrungen einrasten.



4. Hinterfüße festschrauben

Stecke beide Hinterfüße durch die Holzbohrungen und schraube sie fest. Richte beide Füße wie im Bild abgebildet aus.



Geht nicht? Falls die Beine nicht in die richtige Richtung zeigen, drehe die Beine bitte ggf. etwas zurück oder mit Kraft weiter. Die Endfestigkeit wird durch den Querstab im nächsten Schritt gewährleistet.

! Keine Sorge, du kannst nichts kaputt machen! Im Polster ist eine versteckte Feder eingebaut, die dafür sorgt, dass sich die Holzteile zusammen ziehen können.

5. Zweiten Rundstab befestigen

Befestige den zweiten Rundstab mit den beiden letzten Griffschrauben.



6. Aufstellen und Schrauben festziehen

Stelle den Hocker auf einen ebenen Untergrund. Abschließend ziehe die vordere und die beiden hinteren Griffschrauben fest.



Tip: Falls der Hocker leicht kippelt, lockere die Schrauben zuerst.

Produktinfos und Pflegehinweise

Der SIYA Yoga Kopfstandhocker ist ein Sportgerät für Yoga-Inversionsübungen sowie zur Unterstützung von Fitness- und Entspannungsübungen.

Infos zum Produkt

- Abmessungen: 71/60cm x 38cm x 38cm (LxBxH)
- Gewicht: ca. 3,8 kg
- Maximale Belastung: 120 kg Körpergewicht

Pflege des Bezugs

Der Sportbezug ist leicht abnehmbar (via Reißverschluss und Demontage der Füße) und in der Waschmaschine zu reinigen. Bitte beachte die folgenden Pflegehinweise (siehe auch Textiletikett des Bezugs).

| | |
|---|--|
|  | Im Normalwaschgang bis 40° C |
|  | Nicht in der Maschine trocknen |
|  | Nicht bleichen |
|  | Bügeln nur bei niedriger Temperatur |
|  | Chemische Reinigung ohne Trichlorethylen |

Pflege der Holzoberfläche

Das Holz wurde feingeschliffen und ist naturbelassen, damit du optimalen Halt bei der Nutzung hast. Falls die Griffe Gebrauchsspuren bekommen, kannst du sie mit etwas grobem Schleifpapier wieder sauber und griffig machen.

Materialien und Umwelt

Wir verwenden ausschließlich nachhaltige (natürliche oder recycelte) Materialien. Das Holz stammt aus nachhaltigen Quellen. Beim Einkauf achten wir auf das FSC- oder PEFC-Siegel. Damit schützen wir unsere Wälder, erhalten die Artenvielfalt und sorgen für eine positive CO2-Bilanz. Detaillierte Liste der Materialien: Rundstäbe aus Buchenholz, Seitenteile und Polsterplatte aus Birkenholz (Mehrschichtholz), Polsterung aus Recycling-Schaumstoff, Polsterbezug aus recycelten Fischernetzen (78% Recycling-Polyamid, 22% Elasthan, Ökotex 100).

Ersatzteile

Die einzelnen Bauteile können über uns (siehe Kontakt) nachgekauft werden, falls dies einmal notwendig wird.

Sicherheitshinweise

Bitte beachte folgende Punkte für deine eigene Sicherheit und Gesundheit:

- Maximale Belastung 120 kg Körpergewicht.
- Bitte lagere das Gerät in einem trockenen warmen Raum.
- Stelle den Hocker rechtwinklig an eine Wand (nur in der Einsteiger-Variante mit geraden Füßen).
- Hocker nur auf ebenem Untergrund verwenden.
- Nicht in den Kopfstand springen, bewege dich achtsam, lass deinem Körper Zeit zur Gewöhnung an die Umkehrhaltung.
- Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht verwenden.

Kontraindikationen

In folgenden Situationen sollte der Yoga-Hocker nur nach Absprache mit einem Arzt verwendet werden: Schwangerschaft, Bluthochdruck und anderen Erkrankungen.

Kontakt und Service

Hast du eine Frage zum Produkt, der Verwendung oder eine andere Frage, Lob oder Kritik? Melde dich sehr gerne bei uns! Du kannst uns am besten per E-Mail erreichen. Wir rufen dich auch gerne telefonisch zurück, wenn dir das besser passt.

Version vom 01.10.2020

KGO sports GmbH
Friedrich-Wilhelm-Straße 28
12103 Berlin

FOLLOW US   siya.yoga — www.siya.yoga — info@siya.yoga



SIYA Yoga Stool

Assembly instructions

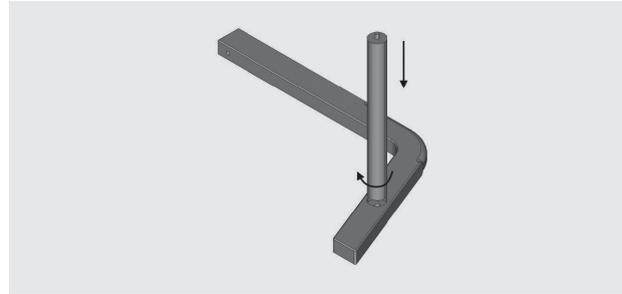
Please read this manual and the instructions for use carefully. If you have any problems, please contact us (see back for contact details), we will be happy to help you.

Delivery contents

- a Cross bar 2x
- b Rear foot 2x (straight/slanting depending on variant)
- c Handle screws (with cork head) 3x
- d Upholstery 1x
- e Side part right (with SIYA-Logo) 1x
- f Side part left 1x
- g A2-Poster 1x

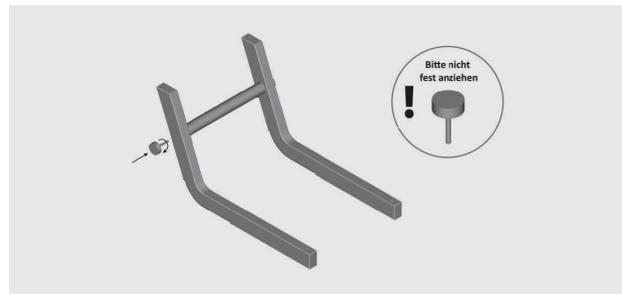
1. Screw in cross bar

Screw one of the two round rods onto the right side part (with SIYA-Logo).



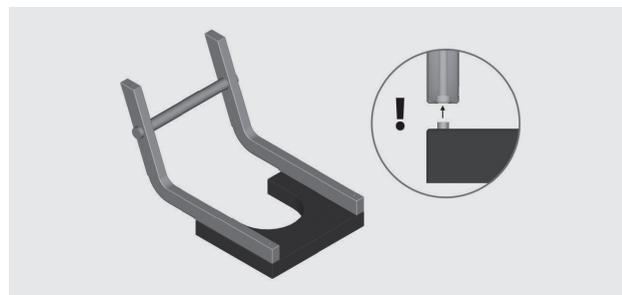
2. Fasten left side part

Place the parts on a flat surface as shown. Fasten the left side part with a handle screw.



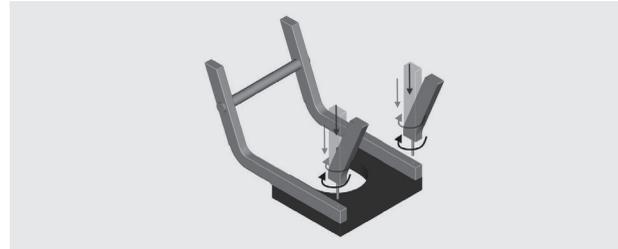
3. Underlay and align upholstery

Place the upholstery under the wooden frame and make sure that the metal parts of the upholstery snap into the wooden holes.

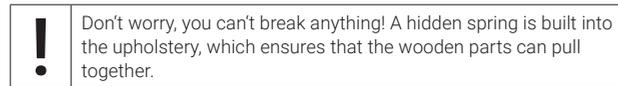


4. Screw down rear feet

Insert both rear feet through the wooden holes and screw them tight. Align both feet parallel to each other.



Does not work? If the legs are not pointing in the right direction, please turn the legs back or further with force. The final strength is guaranteed by the cross bar in the next step.



5. Fasten second cross bar

Fasten the second cross bar with the last two handle screws.



6. Set up and tighten screws

Place the stool on a flat surface. Finally tighten the front and rear handle screws.



Tip: If the stool tilts slightly, loose the screws first.

Product details und care instructions

The SIYA Yoga-Stool is a sports device for yoga inversions and a support tool for fitness and relaxation exercises.

Product details

- Dimensions: 71/60 cm x 38 cm x 38 cm (LxWxH)
- Weight: 3,8 kg
- Max load: 120 kg body weight

Upholstery care

The cover is easily removable (via zip and removal of the feet) and can be cleaned in the washing machine. Please follow the care instructions (see also the textile label of the cover).

| | |
|--|---|
| | Normal wash cycle up to 40° C |
| | Do not dry in the machine |
| | Do not bleach |
| | Iron only at low temperature |
| | Chemical cleaning without trichloroethylene |

Care of the wood surface

The wood has been finely sanded and left natural so that you have optimal grip during usage. If the handles show signs of usage, you can clean them with some fine sandpaper.

Materials and environment

We only use sustainable (natural or recycled) materials. The wood originates from sustainable sources. When purchasing, we pay strict attention to the FSC or PEFC seal. This enables us to protect our forests, preserve biodiversity and ensure a positive CO2 balance. Detailed list of materials: beech round bars, birch wood side parts and upholstery plate, recycled foam upholstery, recycled fishing net upholstery (78% recycled polyamide, 22% elastane, Ökotex 100).

Replacement parts

The individual components can be purchased through us (see contact), if this becomes necessary once.

Safety instructions

Please be aware the following points for your own safety and health:

- Maximum load 120 kg body weight.
- Please store the product in a dry and warm room.
- Place the stool at right angles to a wall (only in the variant with straight feet).
- Use stool only on flat ground.
- Do not jump into the headstand, move carefully, give your body time to get used to the reverse posture.
- Children may only use the device under supervision.

Contraindications

In the following situations the Yoga stool should only be used after consultation with a doctor: Pregnancy, high blood pressure and other diseases.

Contact and service

Do you have a question about the product, the use or another question, praise or criticism? Please feel free to contact us! The best way to contact us is by e-mail. We will also be happy to call you back if this is more convenient for you.

Version from 01.10.2020

KGO sports GmbH
Friedrich-Wilhelm-Straße 28
12103 Berlin