

THE YOGA WHEEL POSE EXAMPLES

EJEMPLOS DE POSTURA PARA LA RUEDA DE YOGA
YOGA-RAD BEISPIELÜBUNGEN | EXEMPLES DES POSITION AVEC LA ROUE DE YOGA
YOGA | ESEMPLI DI POSE CON LA RUOTA YOGA
ヨガホイール・ポーズ例



Open Chest and Shoulders
Apertura de pecho y hombros
Öffnung der Brust und Schultern
Ouverture de la poitrine et des épaules
Aprire petto e spalle
胸と肩を開く



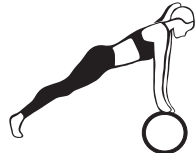
Balance and Core Strength
Equilibrio y fuerza
Gleichgewicht und Körperkraft
Équilibre et force de la ceinture abdominale
Equilibrio e forza di base
バランス感覚と体幹の強化



Assist in Hand Stand
Ayuda a hacer el pino
Unterstützung beim Handstand
Aide à l'Appui Tendu Renservé
Aide à faire le poirier
ハンドスタンドのサポート



Assist to Shoulder Stand
Ayuda para la vela
Unterstützung für den Schulterstand
Élévation des épaules
Assistere a verticale su spalle
ショルダースタンドのサポート



Plank
Postura de la tabla
Planke
Planche
Asse
プランク (板のポーズ)



Crazy Crow
Vaca loca
Verrückte Krähe
La posture du corbeau
Corvo Pazzo
クロウ (カラスのポーズ)

GRAZIE PER L' ACQUISTO

Registrati sul nostro sito per esclusivi sconti, informazioni sui nuovi prodotti e promozioni mensili!

www.yogadesignlab.com/register

UNISCITI ALLA COMUNITÀ YDL

Condividi le tue foto, tagga #yogadesignlab, c, fatti vedere!



ISTRUZIONI PER L'USO

AL PRIMO UTILIZZO

Rimuovi la confezione e assicurati che il prodotto sia arrivato a destinazione in buone condizioni. Se hai qualche domanda, non esitare a mandarci una mail, siamo sempre pronti ad aiutarti.

PULIZIA

Utilizza un asciugamano umido per la pulizia. Usa acqua ed un detergente delicato. NON immergere nell'acqua. Lascia asciugare prima dell'uso.

DOMANDE?

Per qualunque domanda, commento o dubbio, contattaci a:
info@yogadesignlab.com

Questa guida è stata pensata come uno strumento di riferimento e dovrebbe essere usata con la supervisione di un insegnante di yoga certificato. Consulta sempre il tuo dottore prima di iniziare un nuovo regime di esercizi. Se senti un qualunque tipo di dolore, giramento di testa, o disagio con qualunque esercizio descritto in questa guida o in qualunque altro utilizzo della Ruota Yoga, fermati e consulta il tuo dottore. Qualunque tipo di esercizio comporta un qualche rischio di infortunio. Yoga Design Lab non è responsabile per qualunque infortunio o danno risultante o connesso all'uso della Ruota Yoga.

お買い上げをありがとうございます。

こちらにご登録していただくと、ディスカウント、新商品、モニター募集などの最新情報をお届けさせていただきます！

www.yogadesignlab.com/register

YDLコミュニティへご参加ください。

あなたの写真をシェアして、#yogadesignlabjapanをタグしてください！



お取り扱い方法

ご使用になる前に

パッケージをお開きになって、商品のコンディションをご確認ください。もしご質問がございましたら、Eメールでお受けしております。わたし達がサポートいたします。

お手入れ

湿ったタオルでふいてください。低刺激性の石鹸で洗うことができます。水の中には浸さないでください。ご使用になる前に、乾燥させてください。

お問い合わせ

ご質問やコメント、ご要望がございましたら、こちらへ。
info@yogadesignlab.com

このガイドは参考用であり、インストラクターの指導と共にご活用ください。ご経験のないエクササイズに挑戦する前に、インストラクターや専門医によるアドバイスをお受けください。ヨガホイールのご使用中や、このガイドによるポーズをお試しなさっている時に、痛み、めまい、不快感を感じるようでしたら、すぐにエクササイズをストップして、専門医にご相談ください。すべてのエクササイズは、怪我をするリスクがございます。Yoga Design Labは、いかなる怪我、損傷が生じても責任を負いません。

[@yogadesignlabjapan](https://www.instagram.com/yogadesignlabjapan) [/yogadesignlab](https://www.facebook.com/yogadesignlab) yogadesignlab.com

YOGA DESIGN LAB

THE YOGA WHEEL GUIDE

GUÍA DE LA RUEDA DE YOGA | YOGA-RAD GEBRAUCHSHINWEISE
LA GUIDE POUR LA ROUE DE YOGA | GUIDA ALLA RUOTA DA YOGA
ヨガホイール・ガイド



[@yogadesignlab](https://www.instagram.com/yogadesignlab) [/yogadesignlab](https://www.facebook.com/yogadesignlab) yogadesignlab.com

THANK YOU FOR YOUR PURCHASE

Register on our site for exclusive discounts, advanced new product launches, and monthly giveaways!

www.yogadesignlab.com/register

JOIN THE YDL COMMUNITY

Share your photos, tag #yogadesignlab, get featured!



CARE INSTRUCTIONS

BEFORE FIRST USE

Remove all packaging materials and make sure that the product has been received in good condition. If you have any questions, please email us, we're always here to help.

CLEANING

To clean, wipe with a damp towel. Mild soap and water can be used. DO NOT soak in water. Let dry before use.

QUESTIONS?

If you have any questions, comments or concerns, please contact us at: info@yogadesignlab.com

This guide is intended as a reference tool only and should be used under the instruction of a trained yoga professional. Always consult your physician before beginning any new exercise regimen. If you experience any pain, dizziness, discomfort or difficulty with any of the exercises depicted on this guide or while otherwise using the The Yoga Wheel, please stop and consult your physician. Engaging in any exercise regimen involves the risk of injury. Yoga Design Lab shall not be liable for any claims for injuries or damages resulting from or connected with the use of The Yoga Wheel.

GRACIAS POR TU COMPRA

¡Regístrate en nuestra página para obtener descuentos exclusivos, ver lanzamientos de nuevos productos avanzados y conseguir regalos mensuales!

www.yogadesignlab.com/register

ÚNETE A LA COMUNIDAD DE YDL

¡Comparte tus fotos, etiqueta #yogadesignlab, consigue que se compartan tus publicaciones!



INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO

ANTES DEL PRIMER USO

Quita todos los materiales de embalaje y asegúrate de que hayas recibido el producto en buen estado. Si tienes cualquier pregunta, por favor, envíanos un correo electrónico; siempre estamos aquí para ayudar.

LIMPIEZA

Utiliza una toalla húmeda para limpiar el producto. Se puede usar jabón suave y agua. NO sumergir en agua. Dejar que se seque antes de usarlo de nuevo.

¿PREGUNTAS?

Si tienes preguntas, sugerencias o dudas, por favor, ponte en contacto con nosotros en: info@yogadesignlab.com

Esta guía está destinada únicamente a servir de referencia y deberá ser utilizada bajo las instrucciones de un profesional de yoga capacitado. Siempre consulta a tu médico antes de empezar cualquier nuevo programa de ejercicios. Si experimentas dolores, mareos, malestar o dificultades con alguno de los ejercicios ilustrados en esta guía o usando la Rueda de Yoga de otra manera, por favor para y consulta a tu médico. Realizar cualquier programa de ejercicios implica riesgo de lesiones. Yoga Design Lab no será responsable de ninguna lesión o daño, que haya resultado por el uso de la Rueda de Yoga o esté relacionado con ello.

VIELEN DANK FÜR DEINEN EINKAUF

Registrierte dich auf unserer Webseite und sichere dir exklusive Rabatte, verfolge Neueinführungen von fortschrittlichen Produkten und erhalte monatliche Geschenke!

www.yogadesignlab.com/register

WERDE MITGLIED DER YDL COMMUNITY

Teile Fotos, verwende den Hashtag #yogadesignlab, werde geteilt!



PFLEGEHINWEISE

VOR DEM ERSTEN GEBRAUCH

Entferne alle Verpackungsmaterialien und vergewissere dich, dass das Produkt in einwandfreiem Zustand angekommen ist. Falls du irgendwelche Fragen hast, schreib uns bitte eine E-Mail; wir sind immer da, um zu helfen.

REINIGUNG

Reinige das Produkt mit einem feuchten Tuch. Es kann milde Seife und Wasser verwendet werden. NICHT in Wasser tränken. Vor Gebrauch trocknen lassen.

NOCH FRAGEN?

Wenn du irgendwelche Fragen, Anmerkungen oder Bedenken hast, kontaktiere uns bitte unter: info@yogadesignlab.com

Diese Gebrauchsanleitung soll lediglich als Referenztool dienen und sollte unter Anleitung eines ausgebildeten Yoga-Profis verwendet werden. Lass dich immer von deinem Arzt beraten, bevor du irgendeinen neuen Trainingsplan beginnst. Falls Schmerzen, Schwindelgefühl, Unbehagen oder Schwierigkeiten bei der Durchführung einer der in dieser Gebrauchsanleitung abgebildeten Übungen oder bei sonstigem Gebrauch des Yoga-Rads auftreten sollten, brich dein Training bitte ab und konsultiere einen Arzt. Bei der Durchführung von jeglichen Trainingsplänen besteht die Gefahr, sich zu verletzen. Yoga Design Lab haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die aus der Verwendung des Yoga-Rads resultieren oder damit zusammenhängen.

MERCI POUR VOTRE ACHATS

Inscrivez-vous sur notre site internet pour accéder à des rabais exclusifs, des nouveaux produits et des cadeaux mensuels !

www.yogadesignlab.com/register

JOIGNEZ-VOUS A LA COMMUNAUTE DE YDL

Partagez vos photos, identifiez #yogadesignlab pour faire une apparition !



INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

AVANT LA PREMIERE UTILISATION

Enlevez tous les matériaux d'emballage et assurez-vous que le produit ne soit pas endommagé. Si vous avez une question quelconque, contactez-nous. Nous sommes toujours à votre disposition.

NETTOYAGE

Pour nettoyer, essuyez-la avec une serviette humide. Vous pouvez utiliser du savon doux et de l'eau. NE la faites PAS tremper. Laisser sécher avant l'utilisation.

DES QUESTIONS ?

Si vous avez n'importe quelle question à poser, des commentaires à faire ou un souci quelconque, contactez-nous: info@yogadesignlab.com

Cette guide est seulement un outil de référence et devrait être utilisé en suivant les indications d'un expert de yoga. Consultez toujours votre médecin avant de commencer un nouveau régime d'exercice. Si vous percevez de la douleur, une sensation de vertige, d'inconfort or de difficulté avec n'importe quel exercice indiqué dans ce guide ou pendant l'utilisation de la roue de yoga, arrêtez-vous et consultez votre médecin. L'engagement à suivre un régime d'exercice quelconque implique un risque de blessure. Yoga Design Lab n'est pas responsable pour n'importe quelle réclamation ou blessure causé par ou lié à l'utilisation de la roue de yoga.