



**friedöla®**

1888

YOGA



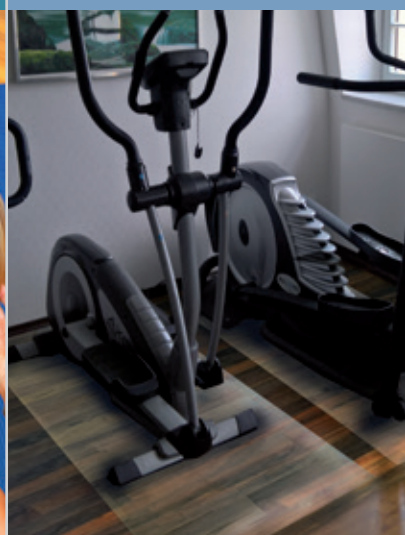
ACCESSORIES



GYMNASTICS



FITNESS



**SPORTS  
EDITION  
2019/2020**



## friedola SPORTS EDITION 2019/2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit unserem neuen Katalog „**friedola SPORTS EDITION 2019/2020**“ präsentieren wir Ihnen heute einen Auszug aus unserem umfangreichen Produktangebot der Yoga-, Gymnastik- und Fitnessmatten aus bester Qualität mit höchster Funktion.

Auch dieses Mal steht unser Slogan „SPORTS EDITION 2019/2020“ vor allem für eines – kurze Lieferzeiten der Katalog Artikel! Gerne entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam nach Kundenwunsch individuelle Matten, für jeden Anwendungsbereich.

Entsprechend Ihren Wünschen wurden die SPORTS Artikel optimiert und um viele innovative Produkte erweitert.

Frische trendige Farben und Designs runden unser Gesamtpaket ab.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Blättern in unserer „**friedola SPORTS EDITION 2019/2020**“.

Weitere Informationen warten auf [www.friedola.com](http://www.friedola.com) auf Sie.

Désirée Derin-Holzapfel | Thomas Heß | Ulrich Steiner  
Geschäftsführer

Dear honored customers,

with our new catalogue „**friedola SPORTS EDITION 2019/2020**“ we present today an excerpt of one of our most comprehensive product range of yoga-, gymnastic- and fitness-mats of best quality and highest function.

Once again, our slogan „SPORTS EDITION 2019/2020“ stands above all for a fast delivery of the katalog articles! We are also happy to develop kustomer individual mats for all purpose and special functions.

In accordance with your wishes, all SPORTS products have been optimized and great innovative products were added.

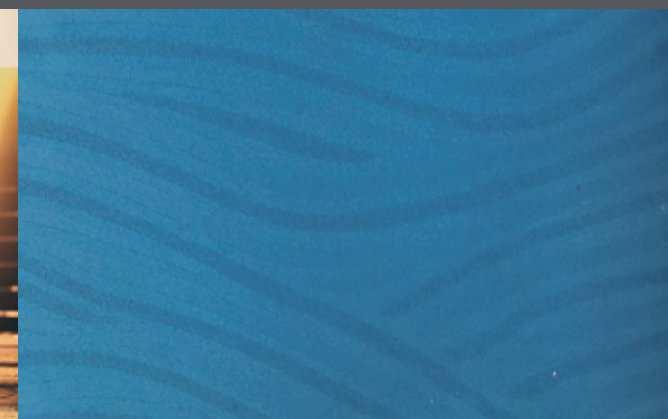
Fresh trendy colours and designs complete our wide-ranging package.

We wish you a lot of fun browsing our „**friedola SPORTS EDITION 2019/2020**“.

More information awaits your visit at [www.friedola.com](http://www.friedola.com)

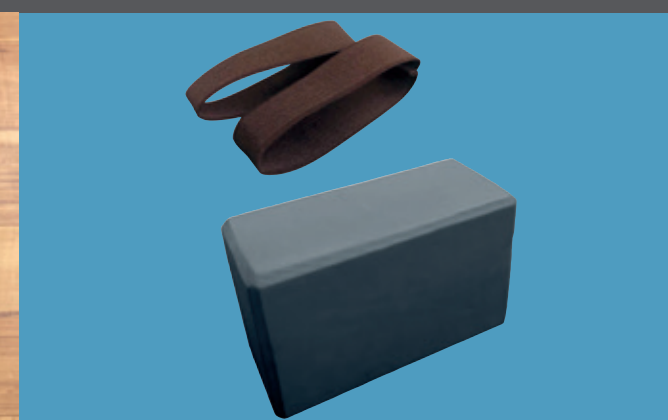
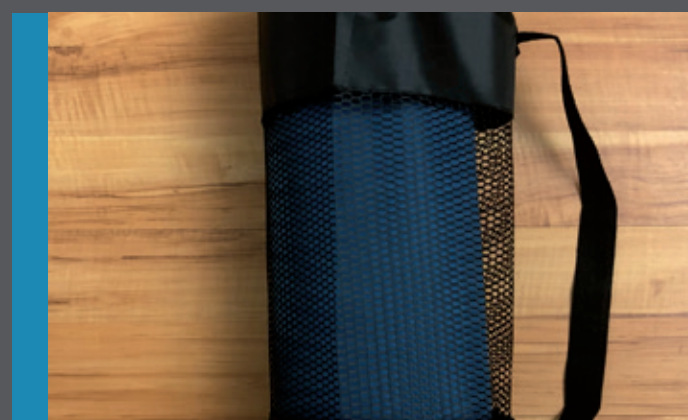
Désirée Derin-Holzapfel | Thomas Heß | Ulrich Steiner  
Managing Directors

- 4 Unser Unternehmen / Our company
- 5 Unser Umwelt- und Qualitätsversprechen / Our environmental and quality promise
- 6 - 7 Übersicht Sport / Sports collection
- 8 - 9 Übersicht Verpackungen / Packaging for sports



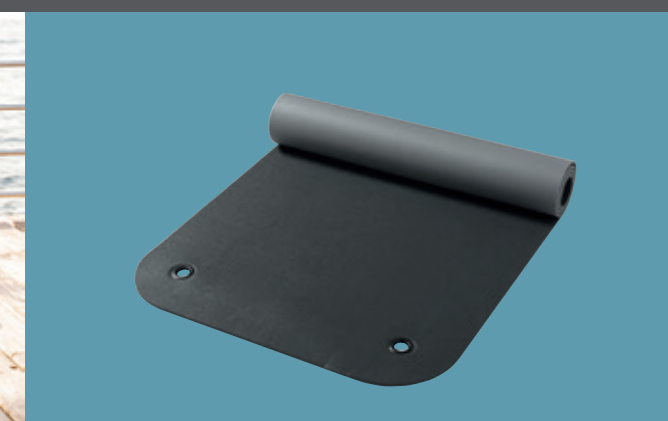
## Yogamatten Yoga mats

10 – 21



## Yoga Zubehör Yoga accessories

22 – 23



## Gymnastik- matten Gymnastics mats

24 – 26



## Unterleg- matten für Fitnessgeräte Underlays for fitness equipment

27

- 28 Yoga Übungen / Yoga exercises
- 29 Verpackungen / Packaging for sports
- 30 – 31 Ansprechpartner / Contact persons



Unser Unternehmen / Our company

Die friedola 1888 GmbH geht zurück auf das Gründungsjahr 1888. Wir sind einer der führenden Qualitätsanbieter von kunststoffbasierten Interieur- und Exterieurausstattungen für den Heimtextil- und Freizeitmarkt. Ebenso bieten wir technische Systemlösungen für die Automobil-, Transport- und Baubranche an.

Am Produktionsstandort in Meinhard-Frieda werden Folien, kunst- und naturstoffbasierte Trägerbahnen, geschäumte offene und geschlossene Beläge und diverse Konfektionen unter Berücksichtigung von maximal möglichem Recycling hergestellt. Detaillierte Angaben zu unseren Produktionsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage unter „Technische Lösungen“.

Zusammen mit unserem zweiten Produktionsstandort, der Wunderlich TECH GmbH in Osterode, ist es uns möglich bis zu einer Produktionsbreite von 5 m zu fertigen.

Unsere Kernkompetenzen liegen hier vor allem in der Herstellung von Funktionsbelägen für den Heimtextil- und Sportmarkt. So bieten sich vielseitige Produktsortimente wie Yoga- und Fitnessmatten, Kunstrasen und Teppichgleitschutz, um nur einige zu nennen.

Innovative Produkte für gemeinsamen Erfolg. Wir sind stolz auf die hochwertige Qualität unserer Produkte MADE IN GERMANY.



friedola 1888 GmbH was founded in 1888. We are one of the leading quality providers of interior and exterior furnishings based on synthetic materials for the home textile and leisure market. We also provide technical system solutions for the automotive, transport and construction sectors.

At the production site in Meinhard-Frieda, films, carrier mesh based on synthetic and natural materials, open and closed cell foam coverings and various ready-made products are produced, allowing for the maximum possible level of recycling. You can find detailed information on our production facilities on our website under “Technical Solutions”.

In collaboration with our second production site, Wunderlich Tech GmbH in Osterode, it is possible for us to produce a production width of up to 5 m.

Our core competencies lie, above all, in the production of functional coverings for the home textile and sports market. A variety of product ranges are on offer, such as yoga and fitness mats, artificial lawns and non-slip underlays, to name just a few.

Innovative products for our mutual success. We are proud of the high quality of our products MADE IN GERMANY.



Unser Umwelt- und Qualitätsversprechen / Our environmental and quality promise

**Ausgezeichnete Qualität**  
Alle friedola Produkte werden nach neuesten Entwicklungen und umwelt-verträglichen Techniken hergestellt und unterliegen ständig durchgeführten Qualitätskontrollen.  
Zahlreiche Auszeichnungen und Prüfsertifikate bestätigen diese hohen Qualitätsansprüche. Die konkrete technische Ausführung, Materialbeschaffenheit und Auszeichnung der einzelnen Produkte ist in unseren Unterlagen und Qualitätsseiten exakt zugeordnet. Selbstverständlich steht für jedes Produkt eine technische Dokumentation bereit, die wir gern zusenden. Damit geben wir Ihnen die Sicherheit, dass jedes Produkt mit dem Namen friedola® ein Produkt mit „ausgezeichneter“ Qualität ist.

**Outstanding quality**  
All friedola products are manufactured on the basis of the latest designs and environmental technologies. They are subject to constant quality assurance. Numerous awards and test certificates reconfirm this demanding quality promise. The precise technical design, material properties and labelling of the individual products is laid down exactly in our documentation and quality sheets. Technical documentation is available for every product and can be sent on request. This gives you the assurance that every product bearing the name friedola® is a product of outstanding quality.









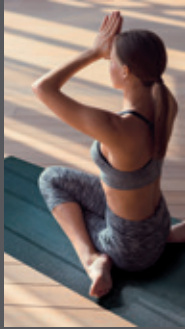




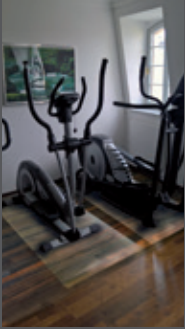






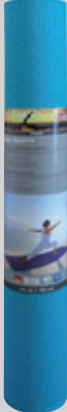











HIGH QUALITY

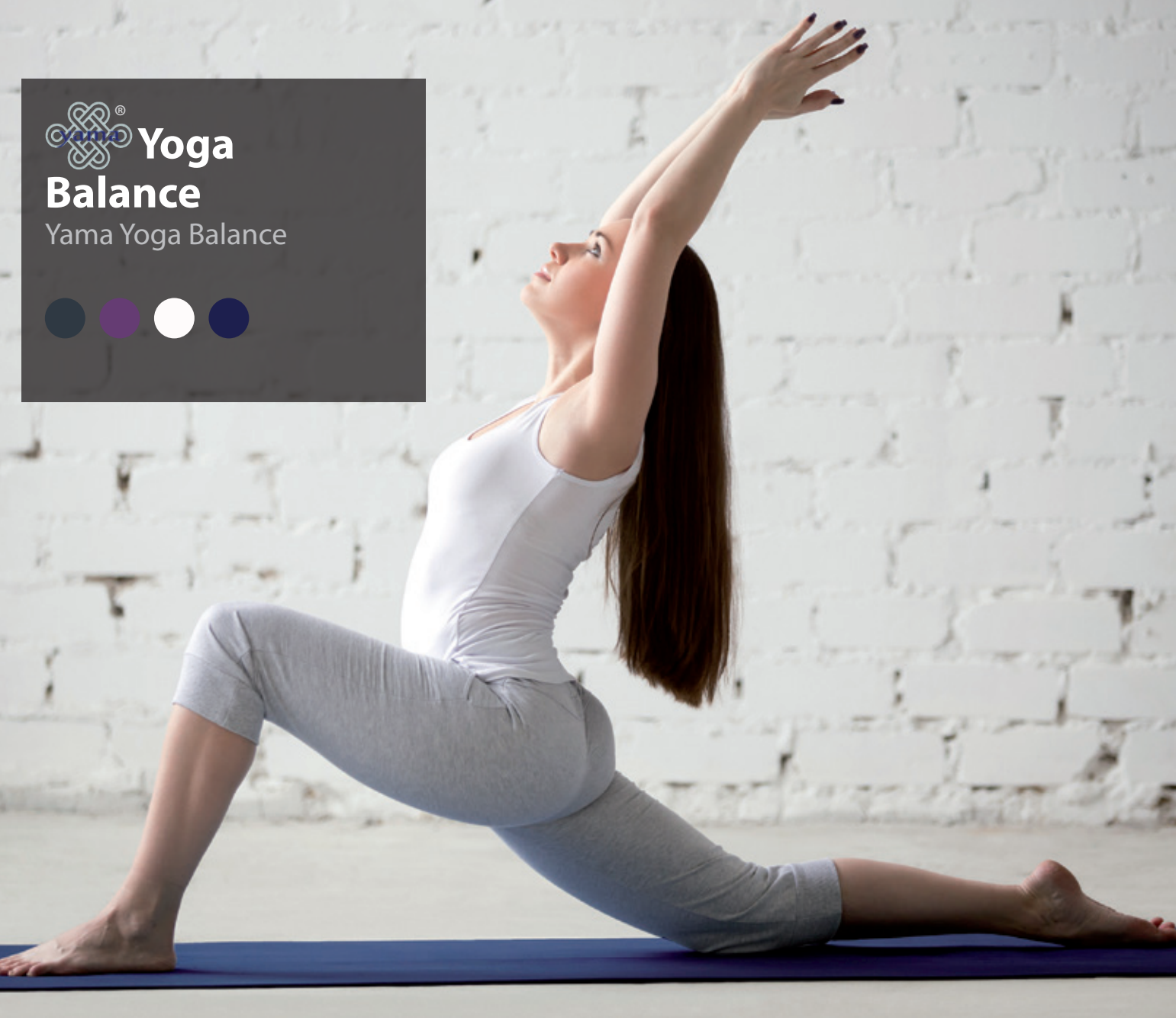
		Balance	Phoenix	Sports	Basic		ECO	Pilates Matte	Bicolor	Uni	Cross-Over	Floor Safe	Floor Protect
		Yogamatten / Yoga mats / Tapis de yoga / Tappetini yoga / Esteras para yoga / Коврики для йоги					Yogamatten / Yoga mats / Tapis de yoga / Tappetini yoga / Esteras para yoga / Коврики для йоги		Gymnastikmatten / Gymnastics mats / Tapis de gymnastique / Tappetini per fitness / Esteras para gimnasia / Коврики для гимнастики			Unterlegmatten für Fitness-geräte / Underlays for fitness equipment / Matelas d'assise pour les appareils de fitness / Stuoie per attrezzature sportive / Esterillas para aparatos de fitness / Коврики-подложки для фитнес-снарядов	
	Material / Material / Matière / Materiale / Material / Материал	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier material, high-value vinyl coating / Matériau de support polyester à 100%, revêtement vinyle de grande qualité / Supporto in maglia di poliestere 100%, Pregiato rivestimento in vinile / Tejido de soporte 100 % de poliéster, Recubrimiento vinílico de alta calidad / 100 % полиэфирный несущий материал, Высококачественное виниловое покрытие	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Rubber-Beschichtung / 100 % polyester carrier material, high-quality rubber coating / Support 100% polyester, revêtement en caoutchouc de qualité supérieure / 100 % supporto di poliestere, pregiato rivestimento in gomma / Soporte de poliéster 100%, revestimiento de caucho de gran calidad / 100%-ный полиэстер, высококачественное резиновое покрытие	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier material, High-value vinyl coating / Matériau de support polyester à 100%, revêtement vinyle de grande qualité / Supporto in maglia di poliestere 100%, Pregiato rivestimento in vinile / Tejido de soporte 100 % de poliéster, Recubrimiento vinílico de alta calidad / 100 % полиэфирный несущий материал, Высококачественное виниловое покрытие			50 % Recycling-Anteil, 100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 50 % recycled materials, 100 % polyester carrier material, high-value vinyl coating / Recyclé à 50 %, matériau de support polyester à 100%, revêtement vinyle de grande qualité / Riciclata al 50 % supporto in maglia di poliestere 100 %, pregiato rivestimento in vinile / Reciclado del 50 %, tejido de soporte 100 % de poliéster, Recubrimiento vinílico de alta calidad / Переработки 50 %, 100 % полиэфирный несущий материал, Высококачественное виниловое покрытие	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier material, High-value vinyl coating / Matériau de support polyester à 100%, revêtement vinyle de grande qualité / Supporto in maglia di poliestere 100%, Pregiato rivestimento in vinile / Tejido de soporte 100 % de poliéster, Recubrimiento vinílico de alta calidad / 100 % полиэфирный несущий материал, Высококачественное виниловое покрытие	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier material, High-value vinyl coating / Matériau de support polyester à 100%, revêtement vinyle de grande qualité / Supporto in maglia di poliestere 100%, Pregiato rivestimento in vinile / Tejido de soporte 100 % de poliéster, Recubrimiento vinílico de alta calidad / 100 % полиэфирный несущий материал, Высококачественное виниловое покрытие			Chlorfreie geprägte Folie / Chlorine-free, embossed film / Feuille gaufrée, exempte de chlore / Prive di cloro, pellicola incisa / Sin cloro, lámina estampada / Не содержащая хлора тисненая пленка	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier material, High-value vinyl coating / Matériau de support polyester à 100%, revêtement vinyle de grande qualité / Supporto in maglia di poliestere 100%, Pregiato rivestimento in vinile / Tejido de soporte 100 % de poliéster, Recubrimiento vinílico de alta calidad / 100 % полиэфирный несущий материал, Высококачественное виниловое покрытие
	Lichtechtheit / Lightfastness / Solidité / Solidità / Solidez / Твердыня (DIN EN ISO 105 - B02)	≥ 6	≥ 6	≥ 6	≥ 6		≥ 6	≥ 6	≥ 6	≥ 6	≥ 6	-	-
	mm	5,5 ± 0,5 (DIN EN ISO 24346)	5,0 ± 0,5 (DIN EN ISO 24346)	4,0 ± 0,4 (DIN EN ISO 2286-3)	4,0 ± 0,4 (DIN EN ISO 24346)		4,0 ± 0,4 (DIN EN ISO 24346)	4,0 ± 0,4 (DIN EN ISO 24346)	8,00 ± 0,5 (DIN EN ISO 24346)	8,00 ± 0,5 (DIN EN ISO 24346)	8,00 ± 0,5 (DIN EN ISO 24346))	0,80 ± 0,1 (DIN EN ISO 24346)	7,00 ± 0,4 (DIN EN ISO 24346)
	g/m²	2.300 ± 200 (DIN EN ISO 23997)	2.850 ± 200 (DIN EN ISO 23997)	850 ± 100 (DIN EN ISO 2286-2)	850 ± 100 (DIN EN ISO 23997)		850 ± 100 (DIN EN ISO 23997)	850 ± 100 (DIN EN ISO 23997)	1.850 ± 100 (DIN EN ISO 23997)	1.850 ± 100 (DIN EN ISO 23997)	1.850 ± 100 (DIN EN ISO 23997))	720 ± 25 (DIN EN ISO 23997)	1.750 ± 100 (DIN EN ISO 23997)
	Pflege / Care / Soins / Cura / El cuidado / уход												
	Phthalat FREI / Phthalate free / Sans phtalates / Senza ftalati / Sin ftalatos / Не содержит фталатов	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Antimikrobiell / Antimicrobial / Antimicrobien / Antibatterico / Antimicrobiano / Антимикробная формула	✓	-	-	✓		✓	✓	✓	✓	✓	-	-
	Ökotex geprüft / Ökotex certified / Ökotex vérifié / Ökotex controllato / Ökotex verificado / Проверено Ökotex	✓	-	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Seite / Page / Page / Pagina / Página / страница	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17		18 - 19	20 - 21	24	25	26	27	27




Verpackungen Sport /  
Packaging for sports  
solutions / Emballages  
sport / Imballaggi sport /  
Embalajes para artículos  
deportivos / Виды  
упаковки изделий для  
спорта

	Balance	Phoenix	Sports	Basic		ECO	Pilates Matte	Bicolor	Uni	Cross-Over	Floor Safe	Floor Protect
												
Einzelverpackung Rollenware / Individual packaging, in rolls / Emballage individuel rouleaux / Imballo singolo a metraggio / Embalaje individual en rollos / Индивидуальная упаковка, рулонный материал												
Einzelverpackung / Individual packaging / Emballage individuel / Imballo singolo / Embalaje individual / Индивидуальная упаковка												
Cutcase, Displays / Cut-case, displays / Mallettes, présentoirs / Cutcase, espositori / Cutcase, Displays / Демонстрационный картонный ящик, дисплейная упаковка												
Verkaufsstände, Displays, Verkaufsregale / Display stands, displays, display shelves / Stands de vente, présentoirs, rayonnages / Stand di vendita, espositori, scaffali / Expositores, displays, estanterías de venta / Торговые стенды, дисплейная упаковка, торговые полки												







# Yoga Balance

Yama Yoga Balance



DARK BLUE

ca. 65 x 185 x 0,55 cm74032.1




ANTHRACITE

ca. 65 x 185 x 0,55 cm74030.7




PURPLE

ca. 65 x 185 x 0,55 cm74031.4

	Yama Yoga Balance
Material / Material / Matière / Materiale / Material / Материал	100 % Polyester-Tränergewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier netting, high-quality vinyl coating
Abmessung / Dimension / Dimension / Dimensione / Dimensión / Измерение	ca. 65 x 185 cm
Dicke / Gauge / Epaisseur / Spessore / Grosor / Толщина	DIN EN ISO 24346 / 5,5 mm ± 0,5 mm
Gewicht / Weight / Total / Peso / Peso / Bec	DIN EN ISO 23997 / ca. 2.300 g/m² ± 200 g/m²
Lichtechtheit / Lightfastness / Stabilité à la lumière / Stabilità alla luce / Resistencia a la luz / Натуральные цвета	DIN EN ISO 105-B02 / ≥ 6
Geruch / Smell / Odeur / Odore / Olor / Занак	VDA 270 C3 / 2 - 3
	


Die professionelle Yogamatte ist besonders stoßdämpfend und ermöglicht mit einer hohen Stauchhärte einen festen Stand, auch bei schwierigen Positionen. Mit spezieller Oberflächenstruktur wird ein hervorragender Grip erreicht, der mit Lebensdauer der Matte immer besser wird. Die Matte ist mit einer Anti-Rutsch Unterseite ausgestattet und liegt mit einem hohen Eigengewicht fest auf dem Boden. Die ideale Studio-Matte. Produziert „Made in Germany“ nach streng kontrollierten Auflagen, um beste Qualität und Hautverträglichkeit sicherzustellen.

- Rutschsicher, polsternd und isolierend
- Pflegeleicht
- Hygienisch und hautsympathisch
- 100 % Polyester, Vinyl-Beschichtung




The professional yoga mat is particularly shock-absorbing and enables you to be stable, even in difficult positions, due to a high compression hardness. Due to a special surface structure, an excellent grip is achieved, which keeps improving over the mat’s life. The mat has a non-slip underside and lies firmly on the ground due to a high dead weight. The perfect studio mat. “Made in Germany” in accordance with strictly controlled conditions, in order to guarantee the best quality and skin-friendliness.

- Non-slip, cushioning and insulating
- Easy-care
- Hygienic and skin-friendly
- 100 % polyester, vinyl coating



Le tapis de yoga professionnel est particulièrement amortissant et offre une grande stabilité, même dans les postures difficiles, grâce à une résistance à l’écrasement élevée. Grâce à une structure superficielle spéciale, une adhérence exceptionnelle qui ne cesse de s’accroître avec la durée de vie du tapis est obtenue. Le tapis est muni d’une face inférieure antidérapante et adhère bien au sol avec un poids propre élevé. Le tapis de studio idéal. Produit « Made in Germany » conformément à des directives sévèrement contrôlées afin de garantir la meilleure qualité et tolérance cutanée.

- Antidérapant, rembourré et isolant
- Facile à entretenir
- Hygénique et agréable au toucher
- 100% polyester, revêtement vinyle






ROBUSTE SEITE / DURABLE SIDE


Il tappeto professionale da yoga è particolarmente resistente agli urti e consente, grazie alla bordatura forte, un fissaggio saldo anche in posizioni difficili. Grazie alla speciale struttura superficiale, si ottiene un’adesione eccellente che, con l’aumento dell’utilizzo del tappetino, diventa sempre migliore. Il tappeto è dotato di un rovescio antiscivolo e, grazie al peso proprio maggiore, resta ben saldo sul pavimento. Il tappeto da pratica ideale. Prodotto nella qualità “Made in Germany” secondo supporti rigorosamente controllati, al fine di garantire la migliore qualità e delicatezza sulla pelle.

- Antiscivolo, imbottisce e isola
- Facile da pulire
- Igienico e gradevole al tocco
- 100 % poliestere, rivestimento in vinile




La estera de yoga profesional absorbe especialmente los golpes y garantiza un apoyo firme gracias a su gran dureza, incluso en caso de posiciones complejas. Gracias a la estructura especial de su superficie ofrece una sujeción extraordinaria que mejora con la vida útil de la estera. La estera está equipada con una superficie inferior antideslizante y queda apoyada firmemente sobre el suelo gracias a su elevado peso propio. La estera ideal para el gimnasio. Producción „Made in Germany“ siguiendo las normas de control más estrictas para garantizar la mejor calidad y compatibilidad cutánea.

- Antideslizante, acolchada y aislante
- Fácil de limpiar
- Higiénica y agradable al tacto
- 100 % poliéster, revestimiento de vinilo



Профессиональный коврик для занятий йогой обладает способностью амортизировать удар и обеспечивает устойчивость даже в самых сложных позах за счет высокой плотности при сжатии. Особая структура поверхности гарантирует отличное сцепление, которое в процессе эксплуатации коврика только улучшается. Коврик имеет нескользящую обратную сторону и достаточный собственный вес, чтобы надежно лежать на полу. Идеальный коврик для занятий в помещении. Маркировка «Сделано в Германии» гарантирует соответствие строгим нормам относительно качества и переносимости кожей.

- Нескользящий мягкий материал с изолирующими свойствами
- Легкость в уходе
- Гигиенично и приятно для кожи
- 100 % полиэстер, виниловое покрытие





ANTI-RUTSCH SEITE / GRIP YOGA SIDE



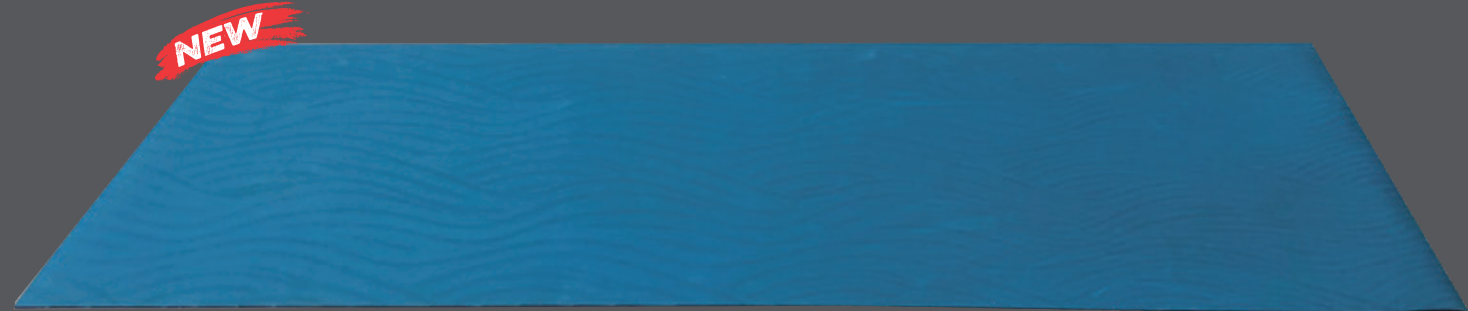




# Yoga Phoenix






Yama Yoga Phoenix

NEW



TWO - TONE BLUE / ANTHRACITE

ca. 66 x 183 x 0,5 cm 74040.6

	Yama Yoga Phoenix
Material / Material / Matière / Materiale / Material / Мтериал	100 % Polyester-Tränergewirke, hochwertige Kautschuk / 100 % polyester carrier material, high-quality rubber coating
Abmessung / Dimension / Dimension / Dimensione /Dimensión / Измерение	ca. 66 x 183 cm
Dicke / Gauge / Epaisseur / Spessore /Grosor / Толщина	DIN EN ISO 24346 / 5,0 mm ± 0,5 mm
Gewicht / Weight / Total / Peso / Peso / вес	DIN EN ISO 23997 / ca. 2.850 g/m² ± 200 g/m²
Lichtechtheit / Lightfastness / Stabilité à la lumière / Stabilità alla luce / Resistencia a la luz / Натуральные цвета	DIN EN ISO 105-B02 / ≥ 6
Geruch / Smell / Odeur / Odore / Olor / Занax	VDA 270 C3 / 2 - 3
<div><div></div><div><div>Feuchte abwischbar</div><div>can be wiped clean</div></div></div>	



- beantragt -

Die alternative PVC-freie Studio-Matte aus Kautschuk bietet mit einem hohen Gewicht eine hervorragende Stoßdämpfung und einen festen Stand. Mit spezieller „Phönix“-Oberflächenstruktur wird bester Grip in alle Richtungen erreicht.

- Rutsicher, polsternd und isolierend
- Hygienisch und hautsympathisch
- Feucht abwaschbar
- 100 % Polyester, Kautschuk



Il tappetino da pratica alternativo, senza PVC, in caucciù, offre, grazie al peso proprio elevato, un'eccezionale ammortizzazione degli urti e una tenuta salda. Grazie alla speciale struttura superficiale "Phönix" si ottiene un'adesione ottimale in ogni direzione.

- Antiscivolo, imbottisce e isola
- Igienico e gradevole al tocco
- Lavabile
- 100 % poliestere, gomma naturale



Due to its high weight, the alternative PVC-free studio mat made of rubber provides excellent shock absorption and good stability. Due to its special "phoenix" surface structure, the best grip is achieved in all directions.

- Non-slip, cushioning and insulating
- Hygienic and skin-friendly
- Can be wiped clean
- 100 % polyester, rubber coating



La estera alternativa para gimnasio exenta de PVC fabricada de caucho ofrece una excelente absorción de los golpes y un apoyo seguro gracias a su elevado peso. Gracias a la estructura superficial especial „Phönix“ garantiza la mejor adherencia en cualquier dirección.

- Antideslizante, acolchada y aislante
- Higiénica y agradable al tacto
- Lavable en húmedo
- 100% poliéster, el caucho



Le tapis de studio alternatif, en caoutchouc et exempt de PVC, offre un amortissement remarquable des chocs et une grande stabilité grâce à un poids élevé. La structure superficielle spéciale « Phönix » permet d'obtenir la meilleure adhérence dans toutes les directions.

- Antidérapant, rembourré et isolant
- Hygiénique et agréable au toucher
- Lavable à l'eau
- 100 % polyester, caoutchouc



Альтернативный каучуковый коврик, не содержащий ПВХ, для занятий в помещении имеет достаточный вес, обеспечивает амортизацию удара и устойчивость. Специальная структура поверхности «Phönix» гарантирует отличное сцепление во всех направлениях.

- Нескользящий мягкий материал с изолирующими свойствами
- Гигиенично и приятно для кожи
- Возможность влажной уборки
- 100 % полиэстер, каучук



VORDERSEITE / OBVERSE



RÜCKSEITE / REVERSE





# Yoga Sports

Yama Yoga Sports




	Yama Yoga Sports
Material / Material / Matière / Materiale / Material / Мтериал	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier netting, high-quality vinyl coating
Abmessung / Dimension / Dimension / Dimensione /Dimensión / Измерение	ca. 66 x 185 cm
Dicke / Gauge / Epaisseur / Spessore /Grosor / Толщина	DIN EN ISO 2286-3 / 4,0 mm ± 0,4 mm
Gewicht / Weight / Total / Peso / Peso / вес	DIN EN ISO 2286-2 / ca. 850 g/m² ± 100 g/m²
Lichtechtheit / Lightfastness / Stabilité à la lumière / Stabilità alla luce / Resistencia a la luz / Натуральные цвета	DIN EN ISO 105-B02 / ≥ 6
Geruch / Smell / Odeur / Odore / Olor / Занак	VDA 270 C3 / 2 - 3
<div></div>	




Besonders rutschfeste Yogamatte, die mit einem leichteren Gewicht ideal geeignet ist als Reise- und Travel-Matte. Die Matte bietet einen guten Grip mit geringerer Stoßdämpfung. Produziert „Made in Germany“ nach streng kontrollierten Auflagen, um beste Qualität und Hautverträglichkeit sicherzustellen.

- Rutschticher, polsternd und isolierend
- Pflegeleicht
- Hygienisch und hautsympathisch
- 100 % Polyester, Vinyl-Beschichtung



Tappeto da yoga particolarmente antiscivolo, si adatta come tappeto da viaggio grazie al suo peso ridotto. Il tappeto offre un'adesione ottimale con ridotta ammortizzazione degli urti. Prodotto nella qualità "Made in Germany" secondo supporti rigorosamente controllati, al fine di garantire la migliore qualità e delicatezza sulla pelle.

- Antiscivolo, imbottisce e isola
- Facile da pulire
- Igienico e gradevole al tocco
- 100 % poliestere, rivestimento in vinile




Particularly non-slip yoga mat which is perfect for use as a travel mat due to its lighter weight. The matt has a good grip with a lower shock absorption. "Made in Germany" in accordance with strictly controlled conditions, in order to guarantee the best quality and skin-friendliness.

- Non-slip, cushioning and insulating
- Easy-care
- Hygienic and skin-friendly
- 100 % polyester, vinyl coating




Estera para yoga especialmente antideslizante ideal para llevar de viaje gracias a su peso ligero. Esta estera ofrece una sujeción óptima con una ligera absorción de los golpes. Producción „Made in Germany“ siguiendo las normas de control más estrictas para garantizar la mejor calidad y compatibilidad cutánea.

- Antideslizante, acolchada y aislante
- Fácil de limpiar
- Higiénica y agradable al tacto
- 100% poliéster, revestimiento de vinilo



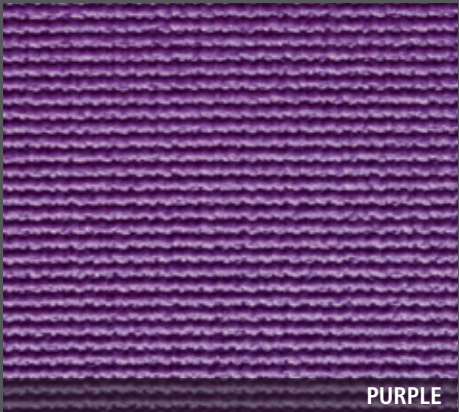

Tapis de yoga particulièrement antidérapant, parfaitement adapté comme tapis de voyage grâce à son poids plume. Le tapis offre une bonne adhérence avec un amortissement moins important des chocs. Produit « Made in Germany » conformément à des directives sévèrement contrôlées afin de garantir la meilleure qualité et tolérance cutanée.

- Antidérapant, rembourré et isolant
- Facile à entretenir
- Hygiénique et agréable au toucher
- 100 % polyester, revêtement en vinyle



Коврик для йоги повышенной износостойкости идеально подходит для поездок и путешествий благодаря малому весу. Коврик отличается хорошим сцеплением и невысокой амортизацией удара. Маркировка «Сделано в Германии» гарантирует соответствие строгим нормам относительно качества и переносимости кожей.

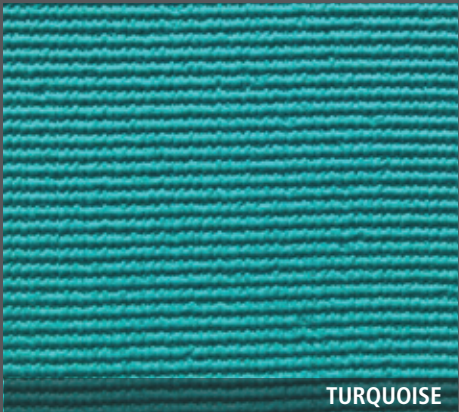
- Нескользкий мягкий материал с изолирующими свойствами
- Легкость в уходе
- Гигиенично и приятно для кожи
- 100 % полиэстер, виниловое покрытие



PURPLE  
ca. 66 x 185 x 0,4 cm 74061.1



DARK BLUE  
ca. 66 x 185 x 0,4 cm 74062.8




TURQUOISE  
ca. 66 x 185 x 0,4 cm 74063.5



ANTHRACITE  
ca. 66 x 185 x 0,4 cm 74060.4





# Yoga Basic

Yama Yoga Basic




	Yama Yoga Basic
Material / Material / Matière / Materiale / Material / Мтериал	100 % Polyester-Trärgewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier netting, high-quality vinyl coating
Abmessung / Dimension / Dimension / Dimensione /Dimensión / Измерение	ca. 60 x 180 cm
Dicke / Gauge / Epaisseur / Spessore /Grosor / Толщина	DIN EN ISO 24346 / 4,0 mm ± 0,4 mm
Gewicht / Weight / Total / Peso / Peso / bec	DIN EN ISO 23997 / ca. 850 g/m² ± 100 g/m²
Lichtechtheit / Lightfastness / Stabilité à la lumière / Stabilità alla luce / Resistencia a la luz / Натуральные цвета	DIN EN ISO 105-B02 / ≥ 6
Geruch / Smell / Odeur / Odore / Olor / Занак	VDA 270 C3 / 2 - 3
<div></div>	




Die universelle Einsteiger-Matte geeignet für Yoga, Pilates und Gymnastik. Die Matte bietet einen abriebfesten Grip und mittlere Stoßdämpfung. Produziert „Made in Germany“ nach strengsten kontrollierten Auflagen, um beste Qualität und Hautverträglichkeit sicherzustellen.

- Rutscht sicher, polsternd und isolierend
- Pflegeleicht
- Hygienisch und hautsympathisch
- 100 % Polyester, Vinyl-Beschichtung



Il tappeto universale per principianti in yoga, pilates e ginnastica. Il tappeto offre un'adesione antiscivolo e ammortizzazione degli urti intermedia. Prodotto nella qualità "Made in Germany" secondo supporti rigorosamente controllati, al fine di garantire la migliore qualità e delicatezza sulla pelle.

- Antiscivolo, imbottisce e isola
- Facile da pulire
- Igienico e gradevole al tocco
- 100 % poliestere, rivestimento in vinile




The universal beginner mat is suitable for yoga, pilates and gymnastics. The matt provides an abrasion-resistant grip and average shock absorption. "Made in Germany" in accordance with very strictly controlled conditions, in order to guarantee the best quality and skin-friendliness.

- Non-slip, cushioning and insulating
- Easy-care
- Hygienic and skin-friendly
- 100 % polyester, vinyl coating




La estera universal para principiantes apta para yoga, pilates y gimnasia. Esta estera ofrece una sujeción resistente a la abrasión y un nivel medio de absorción de los golpes. Producción „Made in Germany“ siguiendo las normas de control más estrictas para garantizar la mejor calidad y compatibilidad cutánea.

- Antideslizante, acolchada y aislante
- Fácil de limpiar
- Higiénica y agradable al tacto
- 100 % poliéster, revestimiento de vinilo




Le tapis universel des débutants conçu pour le yoga, le pilates et la gymnastique. Le tapis offre une adhérence antifrottement et un amortissement modéré des chocs. Produit « Made in Germany » conformément à des directives sévèrement contrôlées afin de garantir la meilleure qualité et tolérance cutanée.

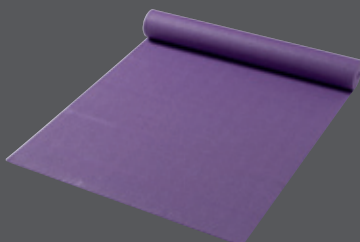
- Antidérapant, rembourré et isolant
- Facile à entretenir
- Hygiénique et agréable au toucher
- 100 % polyester, revêtement vinyle



Универсальный коврик для занятий йогой, пилатесом и гимнастикой. Износостойкое покрытие, сцепление и средняя амортизация удара. Маркировка «Сделано в Германии» гарантирует соответствие строжайшим нормам относительно качества и переносимости кожей.

- Нескользящий мягкий материал с изолирующими свойствами
- Легкость в уходе
- Гигиенично и приятно для кожи
- 100 % полиэстер, виниловое покрытие

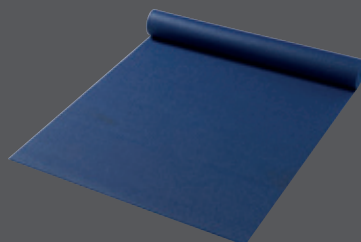




**PURPLE**

ca. 60 x 180 x 0,4 cm


74013.0



**DARK BLUE**

ca. 60 x 180 x 0,4 cm

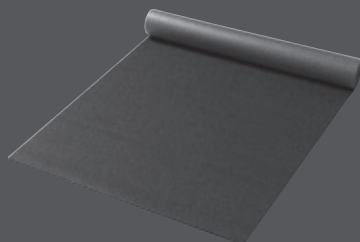
74010.9



**YELLOW**

ca. 60 x 180 x 0,4 cm

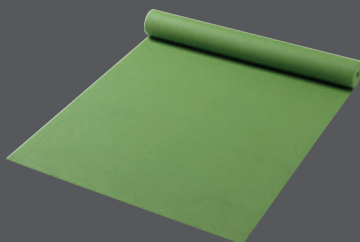
74012.3



**ANTHRACITE**

ca. 60 x 180 x 0,4 cm

74006.2

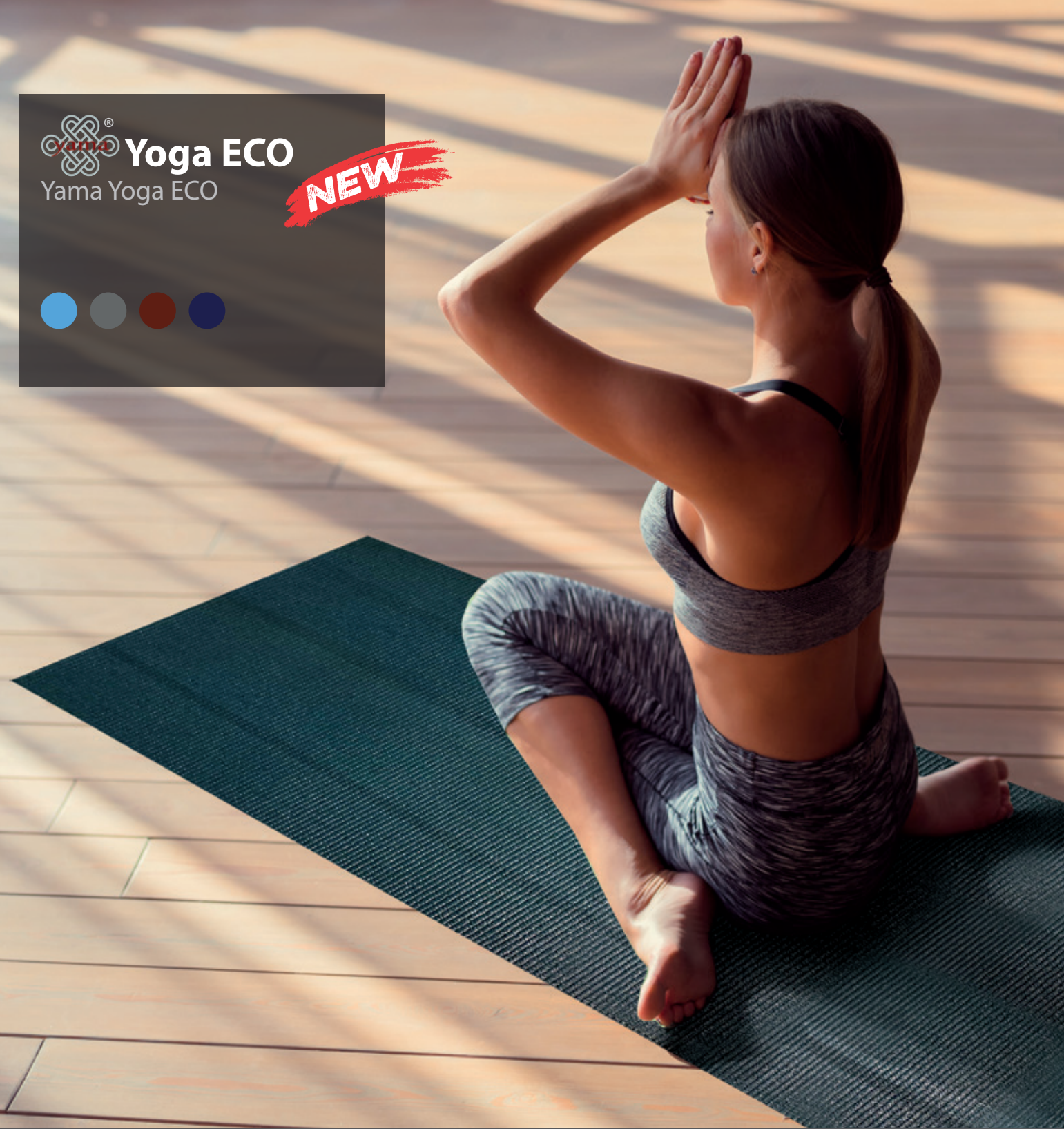


**GREEN**

ca. 60 x 180 x 0,4 cm

74011.6








# Yoga ECO

Yama Yoga ECO








**SOIL**  
ca. 60 x 180 x 0,4 cm  
74077.2



**DARK BLUE**  
ca. 60 x 180 x 0,4 cm  
74076.5




**GREY**  
ca. 60 x 180 x 0,4 cm  
74075.8

	Yama Yoga ECO
Material / Material / Matière / Materiale / Material / Мтериал	50 % Recycling-Anteil, 100 % Polyester-Trägewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 50 % recycled content, 100 % polyester carrier netting, high-quality vinyl coating
Abmessung / Dimension / Dimension / Dimensione / Dimensión / Измерение	ca. 60 x 180 cm
Dicke / Gauge / Epaisseur / Spessore / Grosor / Толщина	DIN EN ISO 24346 / 4,0 mm ± 0,4 mm
Gewicht / Weight / Total / Peso / Peso / вес	DIN EN ISO 23997 / 850 g/m² ± 100 g/m²
Lichtechtheit / Lightfastness / Stabilité à la lumière / Stabilità alla luce / Resistencia a la luz / Натуральные цвета	DIN EN ISO 105-B02 / ≥ 6
Geruch / Smell / Odeur / Odore / Olor / Занак	VDA 270 C3 / 2 - 3
	

Die ökologische Yogamatte mit einem Recycling-Anteil von 50 %. Eine universelle Matte mit Grip und mittlerer Stoßdämpfung. Produziert „Made in Germany“ nach streng kontrollierten Auflagen, um beste Qualität und Hautverträglichkeit sicherzustellen.

- Rutsicher, polsternd und isolierend
- Pflegeleicht
- Hygienisch und hautsympathisch
- 100 % Polyester, Vinyl-Beschichtung




The ecological yoga mat which is 50 % made of recycled materials. A universal mat with a grip and average shock absorption. “Made in Germany” in accordance with strictly controlled conditions, in order to guarantee the best quality and skin-friendliness.

- Non-slip, cushioning and insulating
- Easy-care
- Hygienic and skin-friendly
- 100 % polyester, vinyl coating




Le tapis de yoga écologique, recyclé à 50 %. Un tapis universel qui offre une adhérence et un amortissement modéré des chocs. Produit « Made in Germany » conformément à des directives sévèrement contrôlées afin de garantir la meilleure qualité et tolérance cutanée.

- Antidérapant, rembourré et isolant
- Facile à entretenir
- Hygiénique et agréable au toucher
- 100 % polyester, revêtement vinyle




Il tappeto da yoga ecologico con percentuale riciclata al 50%. Il tappeto universale con adesione e ammortizzazione degli urti intermedia. Prodotto nella qualità “Made in Germany” secondo supporti rigorosamente controllati, al fine di garantire la migliore qualità e delicatezza sulla pelle.

- Antiscivolo, imbottisce e isola
- Facile da pulire
- Igienico e gradevole al tocco
- 100 % poliestere, rivestimento in vinile




La estera ecológica para yoga con un contenido de reciclado del 50 %. Una estera universal con sujeción y nivel medio de absorción de los golpes. Producción „Made in Germany” siguiendo las normas de control más estrictas para garantizar la mejor calidad y compatibilidad cutánea.

- Antideslizante, acolchada y aislante
- Fácil de limpiar
- Higiénica y agradable al tacto
- 100 % poliéster, revestimiento de vinilo



Коврик для йоги, соответствующий концепции защиты экологии: степень переработки 50 %. Универсальный коврик со сцеплением и средней амортизацией удара. Маркировка «Сделано в Германии» гарантирует соответствие строгим нормам относительно качества и переносимости кожей.

- Нескользкий мягкий материал с изолирующими свойствами
- Легкость в уходе
- Гигиенично и приятно для кожи
- 100 % полиэстер, виниловое покрытие





phthalate  
**FREE**  
without phthalates  
2013-01-01



**Fresh  
& Clean**  
anti-microbial and fungicide  
through 011 tests



**HIGH QUALITY  
MADE IN  
GERMANY**



OEKO-TEX®  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
**STANDARD 100**  
100-9583 HOMOGENEITY  
Geprüft auf Schadstoffe,  
www.oeko-tex.com/standard100





# Pilates Matte

Pilates mat

NEW



NEW



CIRCLE FLOWERS TURQUOISE

ca. 60 x 180 x 0,4 cm

74071.0

NEW



CIRCLE FLOWERS LILAC

ca. 60 x 180 x 0,4 cm

74070.3

	Pilates Matte
Material / Material / Matière / Materiale / Material / Мтериál	100 % Polyester-Trägergewirke, hochwertige Vinyl-Beschichtung / 100 % polyester carrier netting, high-quality vinyl coating
Abmessung / Dimension / Dimension / Dimensione / Dimensión / Измерение	ca. 60 x 180 cm
Dicke / Gauge / Epaisseur / Spessore / Grosor / Толщина	DIN EN ISO 24346 / 4,0 mm ± 0,4 mm
Gewicht / Weight / Total / Peso / Peso / вес	DIN EN ISO 23997 / ca. 850 g/m² ± 100 g/m²
Lichtechtheit / Lightfastness / Stabilité à la lumière / Stabilità alla luce / Resistencia a la luz / Натуральные цвета	DIN EN ISO 105-B02 / ≥ 6
Geruch / Smell / Odeur / Odore / Olor / Занax	VDA 270 C3 / ≤ 3

Die modern bedruckte und besonders komfortable Pilates Matte ist rutschfest und polsternd. Optimal für Yoga, Sport und Fitness.

- Rutschticher, polsternd und isolierend
- Pflegeleicht
- Hygienisch und hautsympathisch
- 100% Polyester, Vinyl-Beschichtung



The particularly comfortable pilates matt with modern printing is non-slip and has a cushioning effect. Optimal for yoga, sport and fitness.

- Non-slip, cushioning and insulating
- Easy-care
- Hygienic and skin-friendly
- 100 % polyester, vinyl coating



Le tapis de pilates moderne et confortable est antidérapant et rembourré. Optimal pour le yoga, le sport et le fitness.

- Antidérapant, rembourré et isolant
- Facile à entretenir
- Hygiénique et agréable au toucher
- 100 % polyester, revêtement vinyle



Il tappeto da pilates moderno stampato e particolarmente confortevole è antiscivolo e imbottisce. Ottimo per yoga, sport e fitness.

- Antiscivolo, imbottisce e isola
- Facile da pulire
- Igienico e gradevole al tocco
- 100 % poliestere, rivestimento in vinile



La estera para pilates con estampado moderno y especialmente confortable es antideslizante y está acolchada. Ideal para practicar yoga, deporte y gimnasia.

- Antideslizante, acolchada y aislante
- Fácil de limpiar
- Higiénica y agradable al tacto
- 100% poliéster, revestimiento de vinilo



Коврик для пилатеса с современным принтом отличается особым комфортом, мягкостью и противоскользящими свойствами. Оптимальное решение для йоги, гимнастики и фитнеса.

- Нескользкий мягкий материал с изолирующими свойствами
- Легкость в уходе
- Гигиенично и приятно для кожи
- 100 % полиэстер, виниловое покрытие







# Yoga Zubehör

Yama Yoga accessories



**NEW**



**NEW**



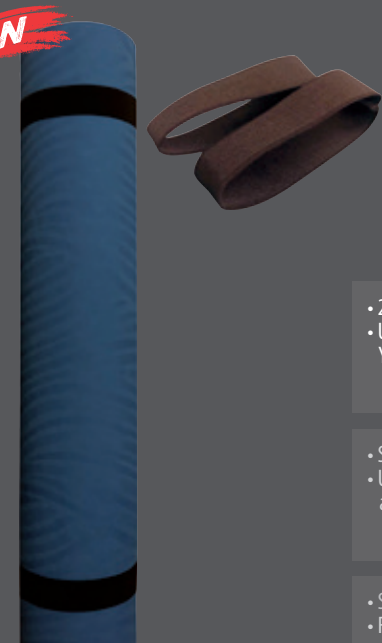
**YOGA BAG**

ca. 21 x 70 cm = 74045.1

- Leichte Yogatasche
  - 100 % Polyester, 210D mit Polyester-Netz zur Belüftung
- Light yoga bag
  - 100 % polyester, 210D with a polyester mesh for ventilation
- Sac de yoga léger
  - 100 % Polyester, 210D avec résille en polyester pour assurer l'aération

- Borsa da yoga leggera
  - 100 % poliestere, 210D con rete di poliestere per l'aerazione
- Bolsa de yoga ligera
  - 100% poliéster, 210D con malla de poliéster para ventilación
- Легкая сумка для йога-коврика
  - 100 % полиэстер, 210D с сеткой полиэстер для вентиляции

**NEW**



**YOGA MAT FLEXBANDS**

ca. 15 x 2,5 cm = 74044.4

- 2er Set
  - Universeller Schnellverschluss für alle gängigen Yoga- und Gymnastikmatten
- Set of 2
  - Universal quick fastener for all standard yoga and gymnastics mats
- Set de 2
  - Fermeture rapide universelle pour tous les tapis de yoga et de gymnastique courants




- Set da 2
  - Chiusura rapida universale per tutte le comuni stuoi da yoga e fitness
- Juego de 2 unidades
  - Cierre rápido universal para todas las alfombras de yoga y gimnasia usuales
- Комплект из 2 частей
  - Универсальная быстроскрывающаяся застежка для всех обычных типов ковров для йоги и гимнастики




**NEW**



**YOGA BLOCK, CORK**

ca. 10 x 15 x 23 cm = 74042.0

- Hochwertiger, schwerer Yoga Block XL aus Kork
  - Gewicht: 990 g
- High-quality, heavy yoga block XL made of cork
  - Weight: 990 g
- Brique de yoga lourde XL de grande qualité, en liège
  - Total: 990 g




- Blocco yoga pregiato, pesante, XL in sughero
  - Peso: 990 g
- Bloque de yoga XL pesado de corcho de gran calidad
  - Peso: 990 g
- Высококачественный, тяжелый блок для йоги XL из пробки
  - Вес: 990 g




**NEW**



**YOGA BLOCK ANTHRACITE, EVA**

ca. 10 x 15 x 23 cm = 74041.3

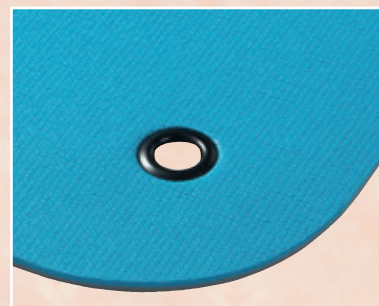
- Hochwertiger, leichter EVA Yoga Block XL
  - Gewicht: 115 g
- High-quality, light EVA yoga block XL
  - Weight: 115 g
- Brique de yoga légère XL de grande qualité en EVA
  - Total: 115 g

- Blocco yoga pregiato, leggero EVA XL
  - Peso: 115 g
- Bloque de yoga XL ligero de EVA de gran calidad
  - Peso: 115 g
- Высококачественный, легкий блок для йоги XL EVA
  - Вес: 115 g



## Gymnastikmatten Bicolor

Gymnastics mats bicolor



### Gymnastikmatten Bicolor

Besonders komfortable Gymnastikmatten im aktuellen Bicolorlook. Trendfarben in Kombination mit einem eleganten grau. Hochwertiges ca. 8 mm Komfortmaterial mit eingearbeiteten Ösen.



### Gymnastics mats bicolor

A particularly comfortable gymnastics mats in an up-to-date bicolor design. Trendy colours are combined with elegant grey. High quality ca. 8 mm comfortable mat with integrated eyelets.



### Tapis de gymnastique bicolore

Des tapis de gymnastique particulièrement confortables dans un look bicolore tendance. Des couleurs mode associées à un gris élégant. Matériau confortable de 8 mm, de grande qualité, avec des œillets intégrés.



### Tappetini da ginnastica bicolor

Tappetini da ginnastica particolarmente confortevoli e nel moderno look bicolore. Colori di tendenza nella combinazione con un elegante grigio. Pregiato material comfort da 8 mm con occhielli inseriti.



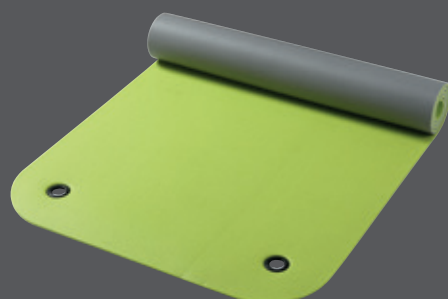
### Esteras para gimnasia bicolor

Esteras para gimnasia especialmente cómodas con moderno aspecto bicolor. Colores de moda en combinación con un elegante gris. Material cómodo de alta calidad, con un grosor de 8 mm y ojales integrados.

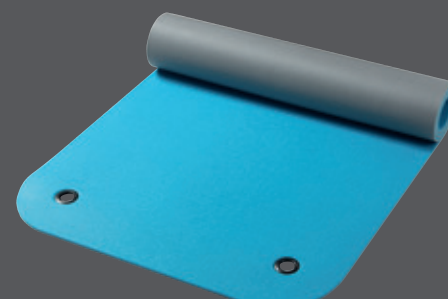


### Коврики для гимнастики в двухцветной окраске bicolor

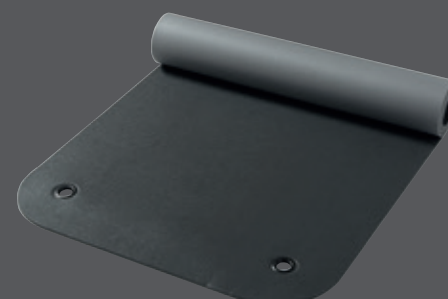
Особенно комфортные коврики для гимнастики в современном стиле с двухцветной окраской. Модные цвета в комбинации с элегантным серым цветом. Высококачественный комфортный материал, толщиной 8 мм, с заделанными ушками.



ca. 65 x 180 x 0,8 cm 24904.6



ca. 65 x 180 x 0,8 cm 24905.3

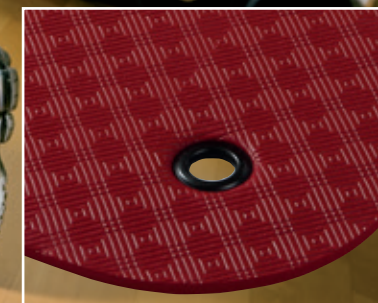


ca. 65 x 180 x 0,8 cm 24906.0



## Gymnastikmatten Uni

Gymnastics mats uni



### Gymnastikmatten Uni

Die pflegeleichte Gymnastikmatten aus hochwertigem ca. 8 mm starkem Weichschaum mit Sicherheitsprägung.



### Gymnastics mats uni

The easy-care gymnastics mats made of high quality ca. 8 mm soft foam, with safety embossing.



### Tapis de gymnastique uni

Les tapis de gymnastique faciles à entretenir, en mousse souple de grande qualité d'env. 8 mm d'épaisseur, avec un gaufrage qui les empêche de glisser.



### Tappetini da ginnastica uni

I tappetini da ginnastica, facili da pulire, sono in pregiato espanso spesso circa 8 mm e dispongono di stampa di sicurezza.



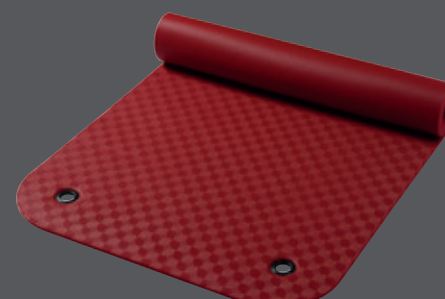
### Esteras para gimnasia uni

Esteras para gimnasia de mantenimiento sencillo, fabricadas con espuma suave de alta calidad, con un grosor de aproximadamente 8 mm y grabado en relieve de seguridad.



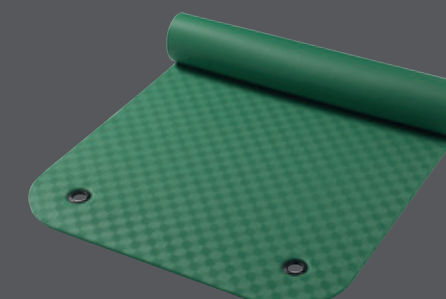
### Гимнастические коврики uni

Гимнастические коврики, легкие в уходе, выполнены из высококачественного мягкого пеноматериала, с толщиной прикл. 8 мм, с тиснением для безопасности.



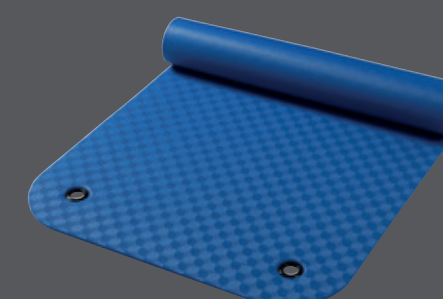
ca. 65 x 180 x 0,8 cm 24901.5

ca. 100 x 180 x 0,8 cm 24911.4



ca. 65 x 180 x 0,8 cm 24902.2

ca. 100 x 180 x 0,8 cm 24912.1



ca. 65 x 180 x 0,8 cm 24903.9

ca. 100 x 180 x 0,8 cm 24913.8



## Gymnastik- und Fitnessmatte „Cross-Over“

Gymnastics- and fitness mat



### Gymnastik- und Fitnessmatte „Cross-Over“ Rollenware

Die pflegeleichte „Cross-Over“-Matte aus hochwertigem ca. 8 mm starkem Weichschaum mit Sicherheitsprägung. Auf Wunschgröße variabel zuschneidbar.



### Gymnastic- and fitness mat „Cross-Over“ Metergoods

The easy-care „Cross-over“ mat made of high quality 8 mm soft foam, with safety embossing. Can be cut to the desired size.



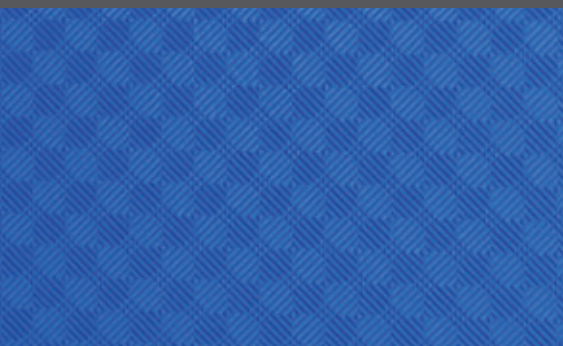
### Tapis de gymnastique et de fitness „Cross-Over“ Articles au mètre

Le tapis „Cross-Over“ facile à entretenir, en mousse souple de grande qualité d'env. 8 mm d'épaisseur, avec un gaufrage qui l'empêche de glisser. Format sur-mesure possible à la demande.



### Tappetino da ginnastica e fitness „Cross-Over“ Merce a metraggio

Il tappetino „Cross-Over“ facile da pulire è in pregiato espanso spesso circa 8 mm e dispone di stampa di sicurezza. Taglio personalizzabile in base alle esigenze.



### Gymnastik- und Fitnessmatte „Cross-Over“

ca. 100 x 1000 x 0,8 cm

24994.7



### Estera para gimnasia y fitness „Cross-Over“ Productos en rollos

Estera „Cross-Over“ de mantenimiento sencillo, fabricada con espuma suave de alta calidad, con un grosor de aproximadamente 8 mm y grabado en relieve de seguridad. Se puede recortar a medida según se requiera.



### Коврики для гимнастики и фитнеса „Cross-Over“ Рулонный материал

Коврики „Cross-Over“, лёгкие в уходе, выполнены из высококачественного мягкого пеноматериала, с толщиной прикл. 8 мм, с тиснением для безопасности. Вырезается по желаемому размеру.



Floor Safe  
ca. 90 x 200 x 0,08 cm

78997.9

Wenn's besonders sportlich zugeht – friedola Unterlegmatten für Sportgeräte schützen Fußboden und Bodenbeläge dauerhaft. Rutsicher, fußwarm und schallsolierend sind überzeugende Argumente beim Einsatz von Heimtrainer, Laufbändern und Steppern.

#### Floor Safe

- Extra starke Transparentfolie aus 100 % EVA
- Rutsichere Noppenstruktur
- Gewicht: ca. 720 g/m<sup>2</sup>
- Stärke: 0,8 mm ± 0,1 mm

#### Floor Protect

- 100 % Polyestergewirke mit Vinyl-Beschichtung
- Komfortables Gewicht ca. 1.750 g/m<sup>2</sup>, Stärke 7,0 mm ± 1,0 mm
- Individuell zuschneidbar
- Durch spezialgeprüfte und verdichtete Oberfläche hoch-abriebfest



If you're into sports – friedola underlay mats for sports equipment provide long-term protection for floors and floor coverings. They are anti-slip, sound-absorbent and warm underfoot: convincing arguments when using exercise bikes, treadmills and steppers at home.

#### Floor Safe

- Extra-strong transparent film made from 100 % EVA
- Non-slip nub structure
- Weight: approx. 720 g/m<sup>2</sup>
- Thickness: 0,8 mm ± 0,1 mm

#### Floor Protect

- 100 % polyester fabric with vinyl coating
- Comfortable weight approx. 1,750 g/m<sup>2</sup>, 7,0 mm thick ± 1,0 mm
- Can be individually cut to size
- Highly abrasion-resistant due to the specially tested and compressed surface



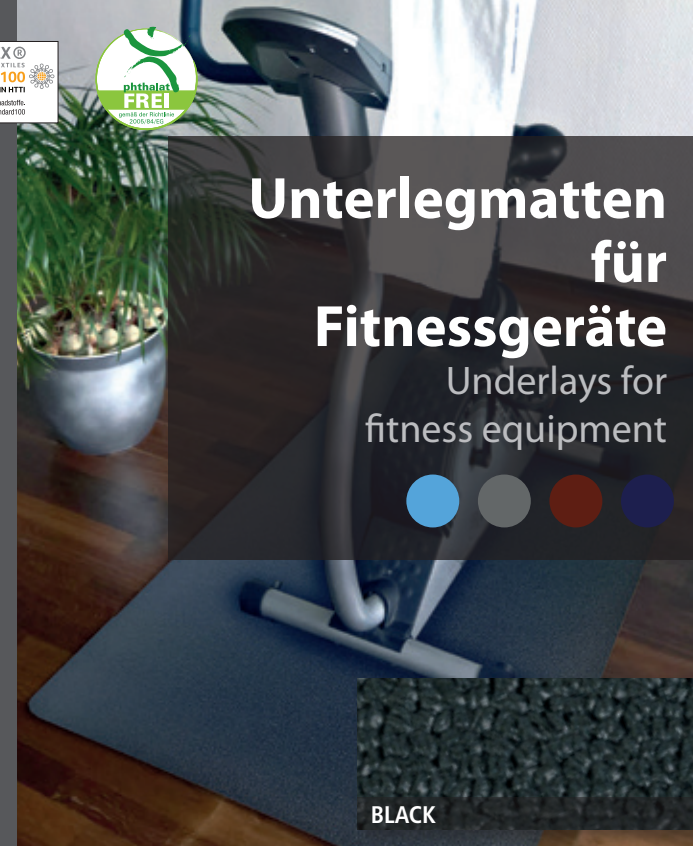
Lorsque le sport prend beaucoup de place dans votre vie : les tapis supports friedola® pour appareils de sport protègent durablement les sols et les revêtements. Antidérapants, chauds sous les pieds et isolants vis-à-vis du bruit, ils sont parfaits comme supports pour les appareils de musculation, les tapis de course et les steppers.

#### Floor Safe

- Film transparent ultra-robuste 100% EVA
- Texture à picots antidérapants
- Poids: approx. 720 g/m<sup>2</sup>
- Épaisseur: 0,8 mm ± 0,1 mm

#### Floor Protect

- Maille 100% polyester avec revêtement en vinyle
- Poids confort : env. 1.750 g/m<sup>2</sup>, épaisseur 7,0 mm ± 1,0 mm
- Peut être découpé sur-mesure
- Particulièrement antidérapant grâce à sa surface épaisse spécialement testée



## Unterlegmatten für Fitnessgeräte

Underlays for fitness equipment



BLACK

Floor Protect  
ca. 60 x 120 x 0,7 cm  
ca. 70 x 130 x 0,7 cm  
ca. 90 x 200 x 0,7 cm

24923.7  
24924.4  
24925.1

Quando si tratta di sport, le stuoie friedola® per apparecchiature sportive proteggono sia i pavimenti che i rivestimenti. Sono antiscivolo, tengono i piedi al caldo e isolano dal rumore, quindi risultano irrinunciabili anche a casa, magari sotto il tapis-roulant o lo step.

#### Floor Safe

- Pellicola trasparente extra forte in 100% EVA
- Struttura a nodi antiscivolo
- Peso: circa 720 g/m<sup>2</sup>
- Spessore: 0,8 mm ± 0,1 mm

#### Floor Protect

- 100% tessuto di polietere con rivestimento in vinile
- Peso confortevole di circa 1.750 g/m<sup>2</sup>, spessore 7,0 mm ± 1,0 mm
- Può essere personalizzato nel taglio
- Altamente resistente all'abrasione grazie a una superficie compressa appositamente testata



Quando se trata de mejorar la forma física, las esteras para deporte de friedola® protegen los pisos y los revestimientos para suelos de forma permanente. Sus propiedades de antideslizamiento, aislamiento térmico para los pies y aislamiento acústico son argumentos convincentes cuando se usan bicicletas estáticas, cintas de correr y steppers.

#### Floor Safe

- Lámina transparente extrafuerte, 100 % de EVA
- Estructura tachonada antideslizante
- Peso de aprox. 720 g/m<sup>2</sup>
- Grosor: 0,8 mm ± 0,1 mm

#### Floor Protect

- 100 % tejido de poliéster con forro de vinilo
- Peso cómodo de approx. 1,750 g/m<sup>2</sup>, grosor 7,0 mm thick ± 1,0 mm
- Recortable a medida según se requiera
- Alta resistencia a la abrasión, gracias a su superficie compactada y especialmente probada



Если дело касается профессионального спорта – подкладные коврики friedola® для спортивных приборов защищают пол и половое покрытие на длительное время. Убедительными аргументами для их применения на тренажёрах, беговых дорожках и ступенчатых тренажёрах со сменными платформами является противоскольжение, тепло для ног и шумоизоляция.

#### Floor Safe

- Сверхпрочная прозрачная пленка из 100 % сополимера этиленвинилацетата
- Противоскользящая ткань с узелками
- Вес прикл. 720 г/м<sup>2</sup>
- Толщина: 0,8 мм ± 0,1 мм

#### Floor Protect

- 100 % полиэфирная ткань с виниловым покрытием
- Вес: 1,750 г/м<sup>2</sup>, ca. 7.0 mm thick ± 1,0 mm
- Кроится индивидуально
- Обладает высокой устойчивостью к истиранию за счет специально проверенной и уплотненной поверхности





Yoga Übungen / Yoga exercises

1

Yoga für ein vitales Herz-Kreislauf-System  
Yoga for a healthy cardiovascular system

1

Rückentstreckende Atemübung  
Breathing exercise with back stretch

2

Dreieckshaltung  
Triangle pose

3

Aktive Beindehnung  
Active leg stretch

4

Yoga-Atmung  
Yoga breathing

5

Reinigende Atmung im Liegen  
Cleansing breath while lying down

6

Schneidersitz mit gekreuzten Armen  
Crossed legs with crossed arms

7

Halbmond im Knie  
Kneeling half moon pose

8

Dynamische Entspannung  
Dynamic relaxation

9

Heldenstellung  
Hero pose

10

Vorwärtsbeuge  
Forwards bend

11

Schulterstand  
Shoulderstand

12

Kreuzatmung  
Cross breathing

13

Kraftvoller Kniestand  
Powerful kneeling position

14

Energiehocke  
Energy crouch

15

Fisch  
Fish

16

Entspannungshaltung in der Bauchlage  
Relaxing in the prone position

17

Palme  
Palm

18

Baum  
Tree

19

Entspannung  
Relaxing

20

Krokodil  
Crocodile

21

Kamel  
Camel

22

Entspannung für das Sonnengeflecht  
Relaxing the solar plexus

23

Wechselatmung  
Alternate nose breathing

24

Yoni Mudra  
Yoni Mudra

25

Yoga für Lebensfreude und eine ausgeglichene Psyche  
Yoga for vitality and a balanced psyche

1

Baum im Wind  
Wind-blown tree

2

Heldenstellung  
Hero pose

3

Gestreckte Seitenbeuge  
Extended side stretch

4

Schmetterling  
Butterfly

5

Vierfüßlerstand mit gestrecktem Bein  
Quadruped position with extended leg

6

Schulterbrücke  
Shoulder bridge

7

Panther  
Panther

8

Bär  
Bear

9

Atem der summenden Biene  
Humming bee breathing

10

Aufladung des Sonnengeflechts  
Tensing the solar plexus

11

Yoga für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke  
Yoga for a strong back and flexible joints

1

Bergeshaltung  
Mountain pose

2

Vorbeuge  
Forwards bend

3

Shivas Tänzerin  
Dance of Shiva

4

Haltung des Kindes  
Child's pose

5

Kobra  
Cobra

6

Gleichmäßiges Atmen  
Regular breathing

7

Mit Yoga Stress und Erschöpfung positiv begegnen  
Using yoga to deal with stress and tiredness positively

1

Sonne  
Sun

2

Katze  
Cat

3

Vorwärtsbeuge mit Strickle  
Forwards bend with straddle

4

Drehung im Schneidersitz  
Cross-legged twist

5

Krokodil  
Crocodile

6

Pflug  
Plough

7

Entspannungshaltung für die Beine  
Leg relaxation pose

8

Totenstellung mit Untersützung  
Corpse pose with support

9

Yoga für unterwegs  
Yoga on the move

1

Nacken-Entspannung  
Neck relaxation

2

Wanddehnung  
Wall stretch

3

Drei-Finger-Mudra  
Three-finger Mudra

4

Geste der Furchtlosigkeit  
Fearlessness gesture

5

Augenübung I  
Eye exercise I

6

Augenübung II  
Eye exercise II

7

Königliche Haltung  
Queen pose

8

Fußübung I  
Foot exercise I

9

Fußübung II  
Foot exercise II

10

Inneres Lächeln  
Inner smile

11

Energiekugel  
Energy ball

Verpackungen / Packaging for sports







## National

Unsere Ansprechpartner im Innendienst erreichen Sie unter:  
You can reach our customer service team at:  
Vous pouvez joindre les correspondants de notre service interne au:  
Così contattate i nostri interlocutori del servizio interno:  
Puede contactar con el personal de atención de nuestras oficinas a través de:  
Связь с нашими консультант-специалистами в отделе обслуживания внутренних клиентов:

Tel.: +49 (0) 5651 303 500  
Fax: +49 (0) 5651 303 640  
E-mail: [info@friedola.com](mailto:info@friedola.com)

## International

Unsere Ansprechpartner im Innendienst erreichen Sie unter:  
You can reach our customer service team at:  
Vous pouvez joindre les correspondants de notre service interne au:  
Così contattate i nostri interlocutori del servizio interno:  
Puede contactar con el personal de atención de nuestras oficinas a través de:  
Связь с нашими консультант-специалистами в отделе обслуживания внутренних клиентов:

Tel.: +49 (0) 5651 303 504  
Fax: +49 (0) 5651 303 254  
E-mail: [export@friedola.com](mailto:export@friedola.com)

## Technik

Unsere Ansprechpartner im Innendienst erreichen Sie unter:  
You can reach our customer service team at:  
Vous pouvez joindre les correspondants de notre service interne au :  
Così contattate i nostri interlocutori del servizio interno:  
Puede contactar con el personal de atención de nuestras oficinas a través de:  
Связь с нашими консультант-специалистами в отделе обслуживания внутренних клиентов:

Tel.: +49 (0) 5651 303 111  
Fax: +49 (0) 5651 303 640  
E-mail: [technik@friedola.com](mailto:technik@friedola.com)

**Ein Team, das im richtigen Moment zur Stelle ist ... /**  
**A team that is there at the right time... /**  
**Une équipe toujours là quand on a besoin d'elle... /**  
**Un team presente sempre al momento giusto... /**  
**Un equipo que está a su lado siempre que lo necesita... /**  
**Команда, которая поможет в нужный момент...**



**Christina Kahlmeyer**  
Tel. +49 (0) 5651 303 192  
[christina.kahlmeyer@friedola.com](mailto:christina.kahlmeyer@friedola.com)



**Felicitas Kreger**  
Tel. +49 (0) 5651 303 519  
[felicitas.kreger@friedola.com](mailto:felicitas.kreger@friedola.com)



**Ariane Wiesenmüller**  
Tel. +49 (0) 5651 303 111  
[ariane.wiesenmueller@friedola.com](mailto:ariane.wiesenmueller@friedola.com)



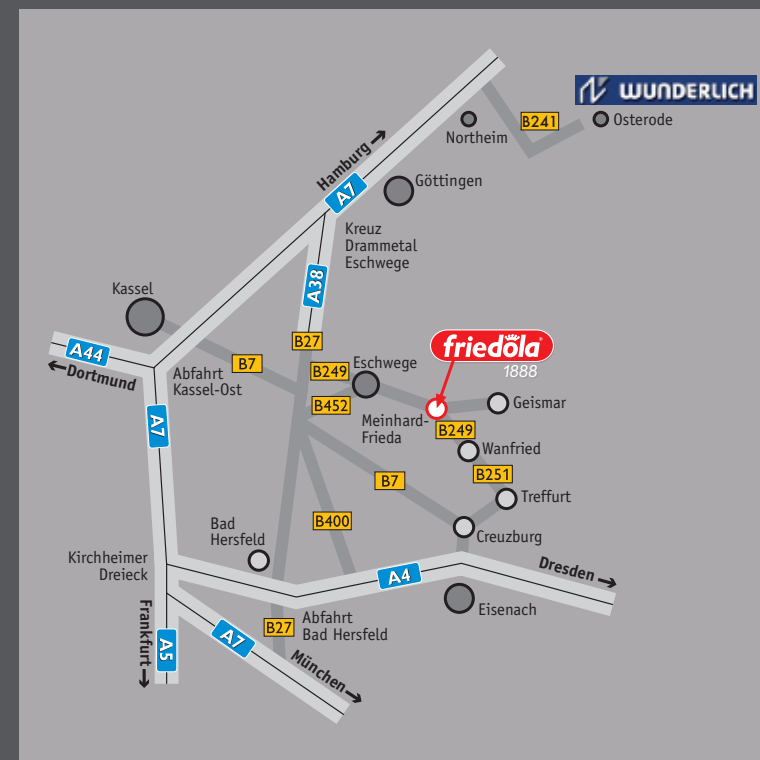
**Jutta Wachsmuth**  
Tel. +49 (0) 5651 303 529  
[jutta.wachsmuth@friedola.com](mailto:jutta.wachsmuth@friedola.com)



**Jana Jung**  
Tel. +49 (0) 5651 303 517  
[jana.jung@friedola.com](mailto:jana.jung@friedola.com)



**Jutta Möller-Gerlach**  
Tel. +49 (0) 5651 303 116  
[jutta.gerlach@friedola.com](mailto:jutta.gerlach@friedola.com)



**WILLKOMMEN / WELCOME / BIENVENUE /**  
**BENVENUTI / BIENVENIDO / ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**

friedola 1888 GmbH, in der Mitte Deutschlands.  
Die schnellsten Verbindungen von den Flughäfen zu uns:  
friedola 1888 GmbH in the centre of Germany. The fastest  
connections from the airports to us:

La société friedola 1888 GmbH, implantée en plein coeur  
de l'Allemagne. Voici comment venir nous voir à partir des  
aéroports:

friedola 1888 GmbH, nel cuore della Germania. I collegamenti  
più rapidi dall'aeroporto:

friedola 1888 GmbH, en el centro de Alemania. A continuación  
se indican las conexiones más rápidas desde los aeropuertos  
hasta nuestras instalaciones:

Компания friedola 1888 GmbH, в центре Германии.  
Магистраль, по которым наиболее быстро можно  
добраться к нам из аэропортов:

- Hannover (A2, A7)
- Paderborn (A23, A44, A7)
- Frankfurt/M (A5, A7) und dann B27, B7.





**friedola 1888 GmbH | Topfmühle 1 | D-37276 Meinhard-Frieda**

Telefon +49 (0)56 51 303-500 | Fax +49 (0)56 51 303-640 | [www.friedola.de](http://www.friedola.de) | [info@friedola.com](mailto:info@friedola.com)



Bei allen Artikeln behalten wir uns Modell- und Dekoränderungen sowie technische Änderungen vor.  
Irrtümer vorbehalten. Stand: 02/19 · Artikel-Nr.: 08107 /  
We reserve the right to change the model and decor of all articles as well as make technical changes.  
Errors expected. Version: 02/19 · Article no.: 08107

© friedola®