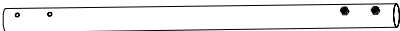
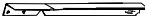
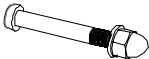
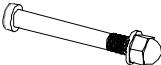
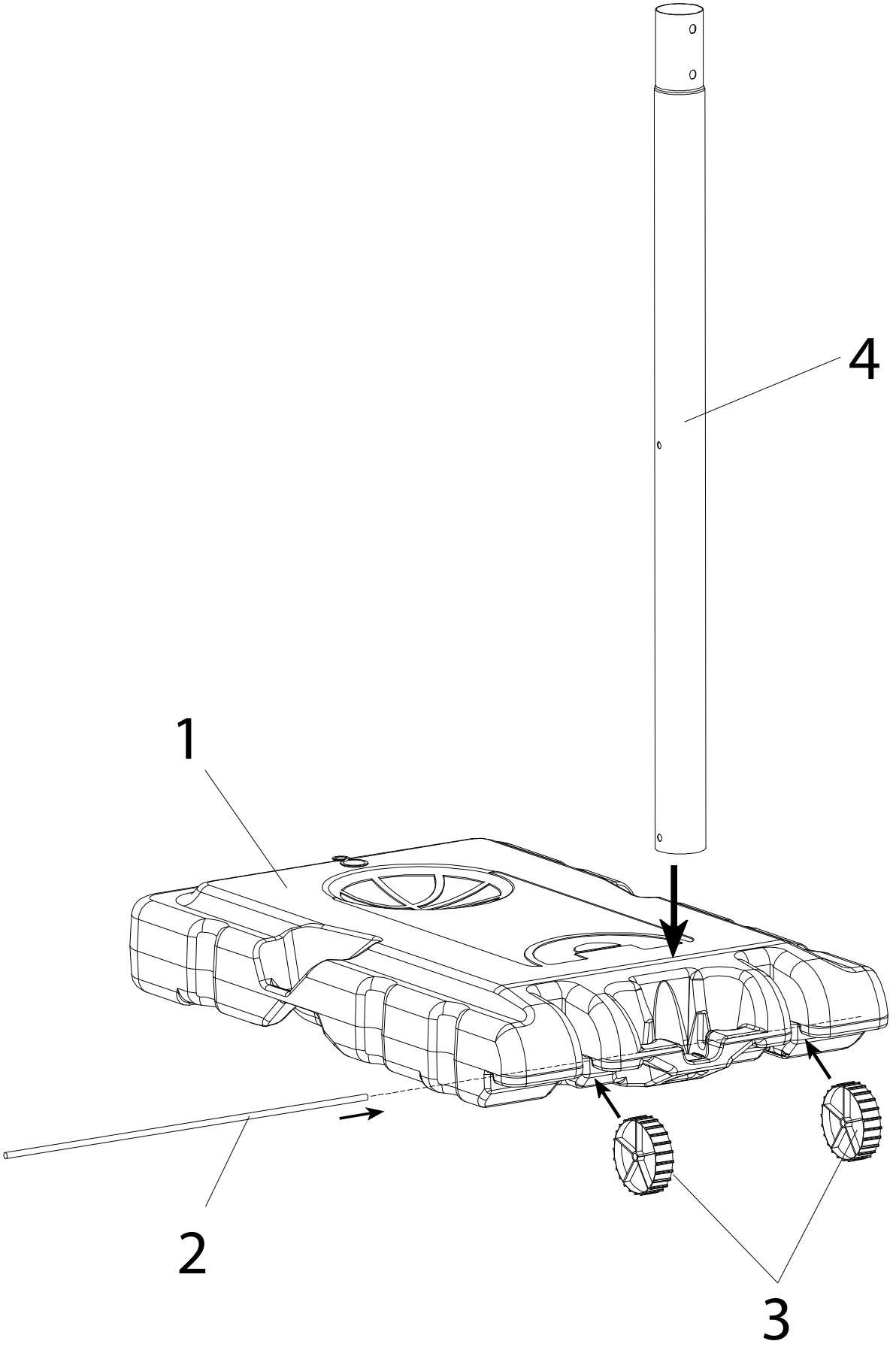
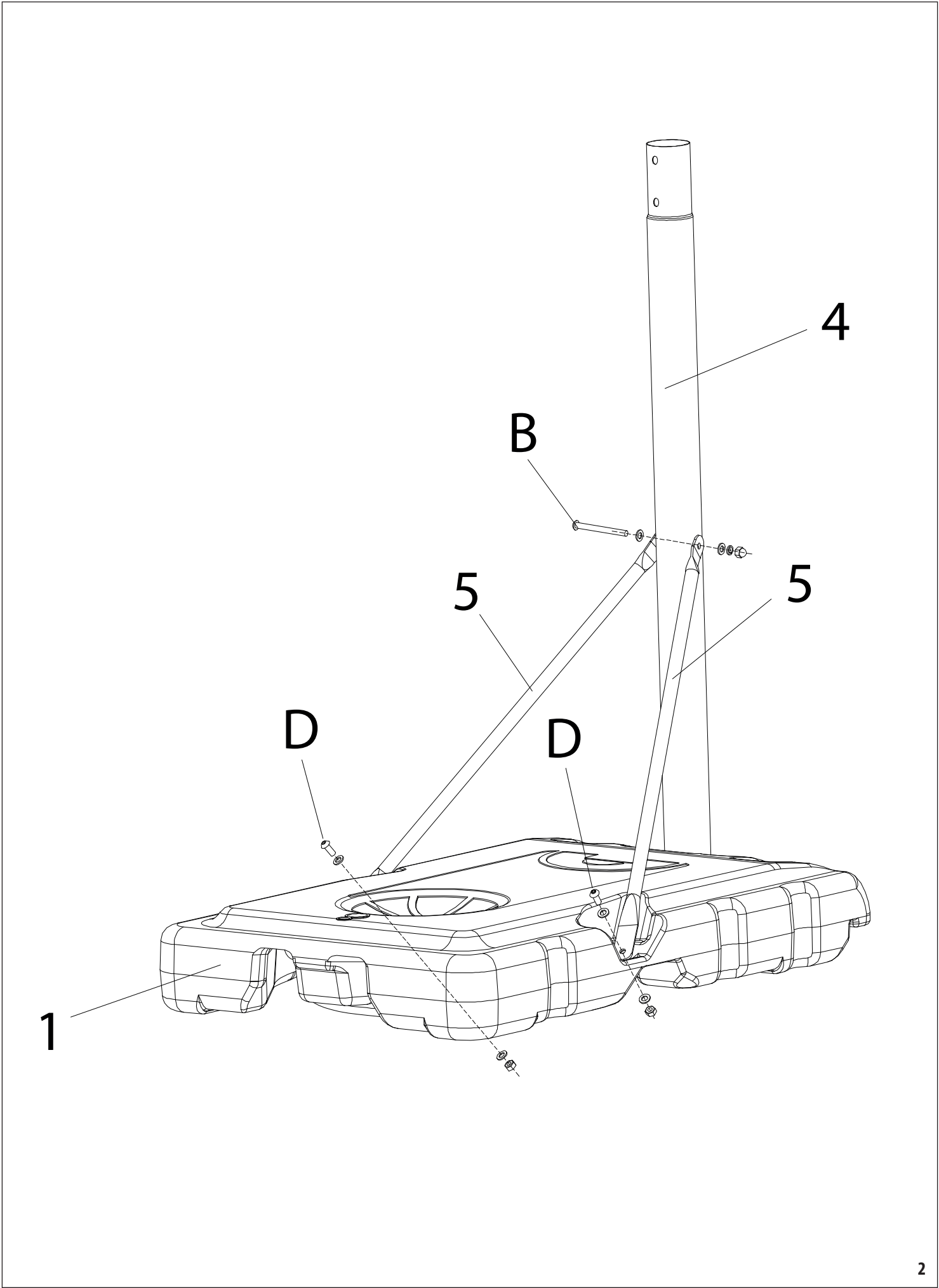


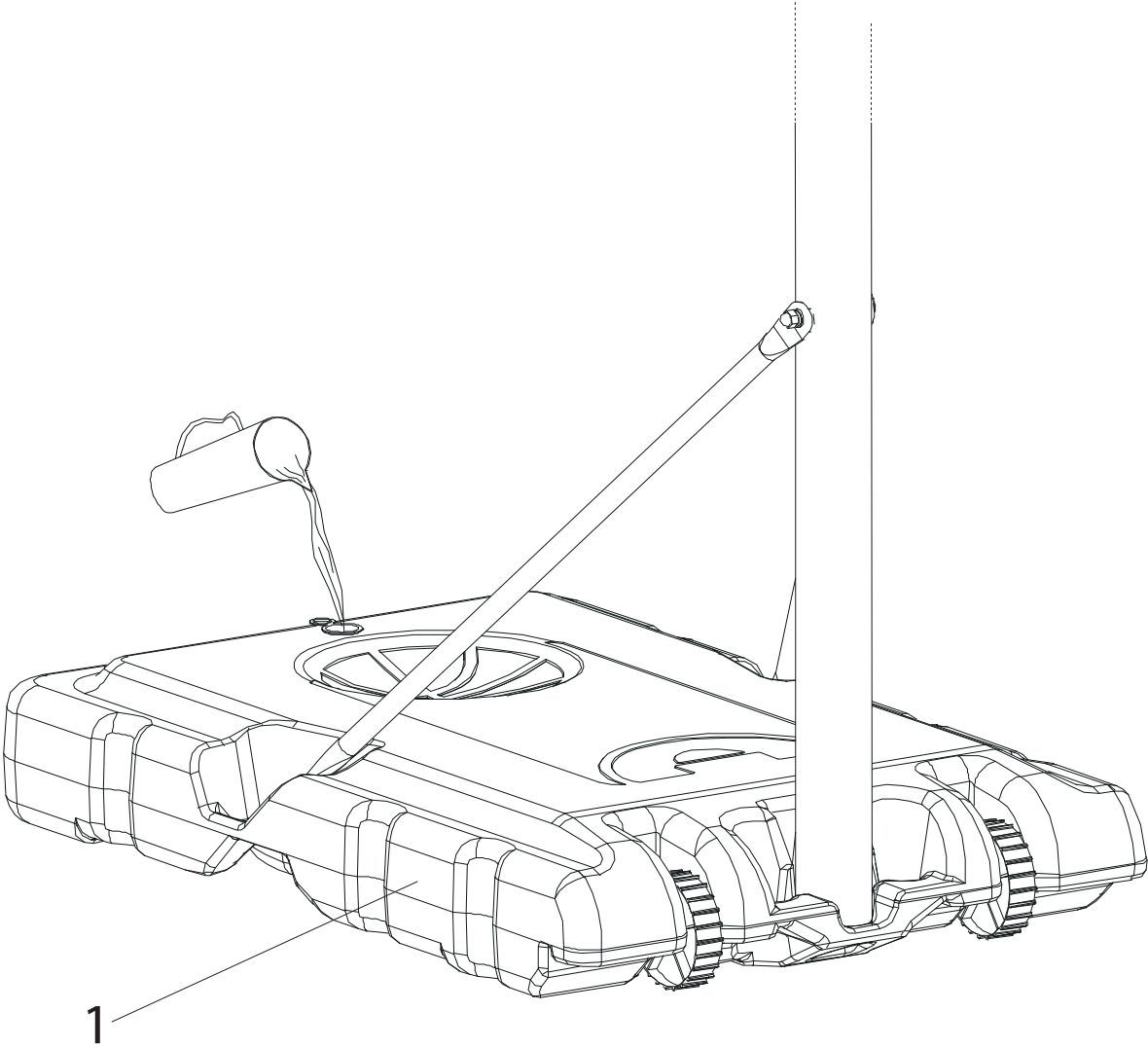


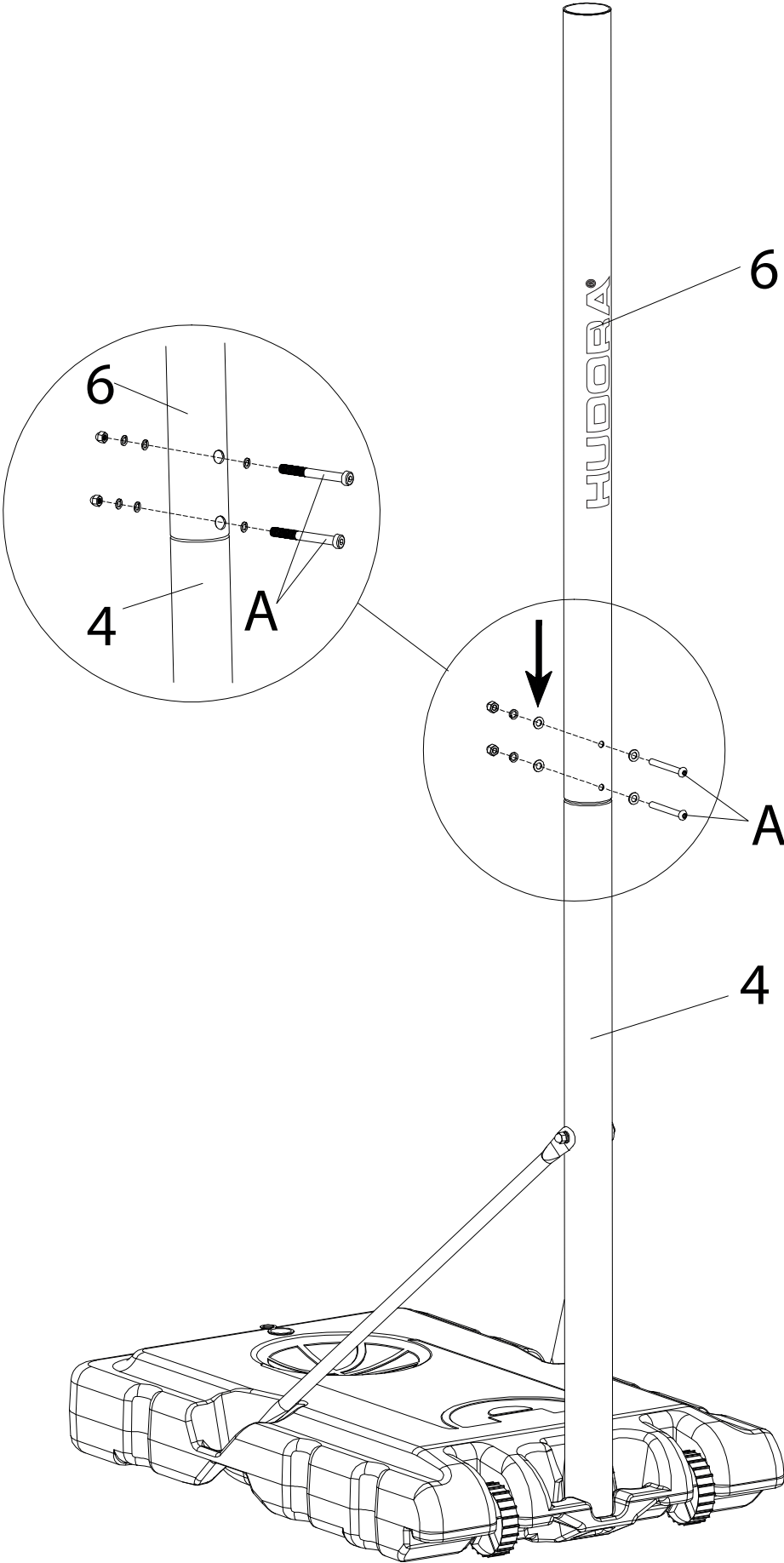
DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING
PL INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI
SI NAVODILA ZA NAMESTITEV IN UPORABO
RU СБОРКА И РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

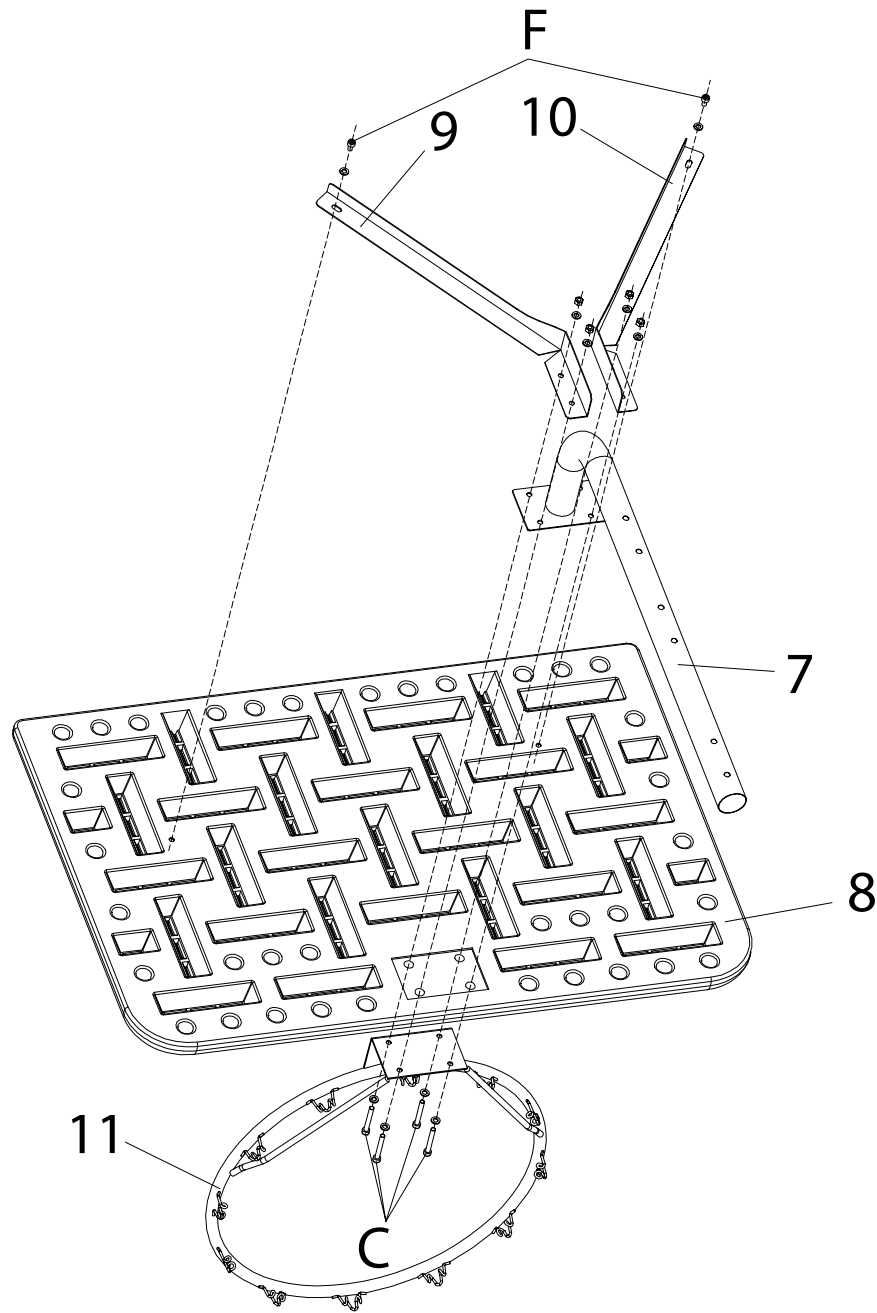
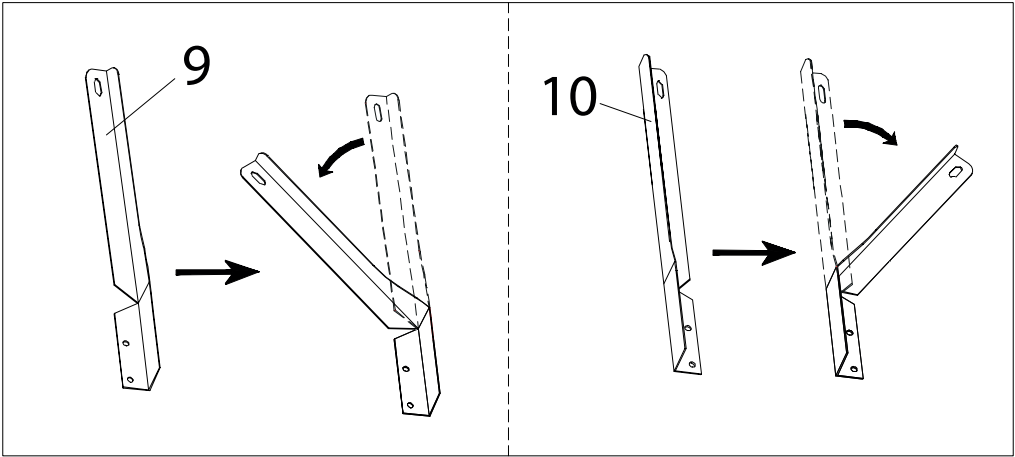
1		1x
2		1x
3		2x
4		1x
5		2x
6		1x
7		1x
8		1x
9		1x
10		1x
11		1x
12		1 x
A	 M8 x 75	2x
B	 M8 x 85	1x
C	 M8 x 50	4x
D	 M8 x 20	2x
E		2x
F	 M8 x 15	2x
G		1 x
H		2x

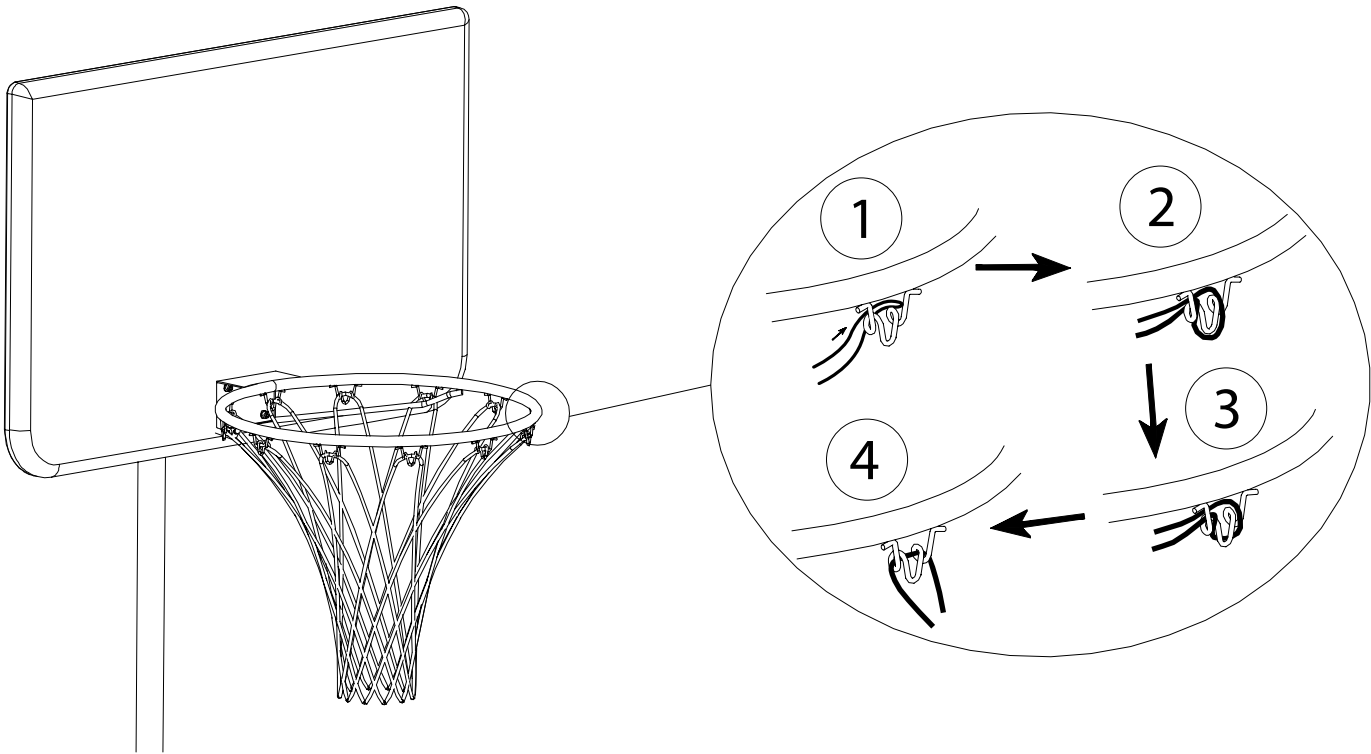
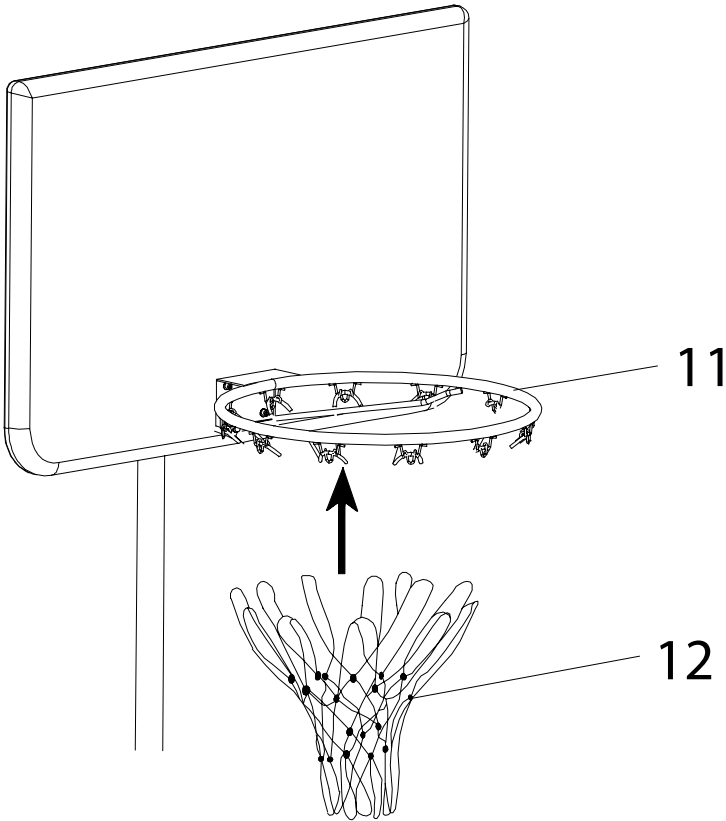


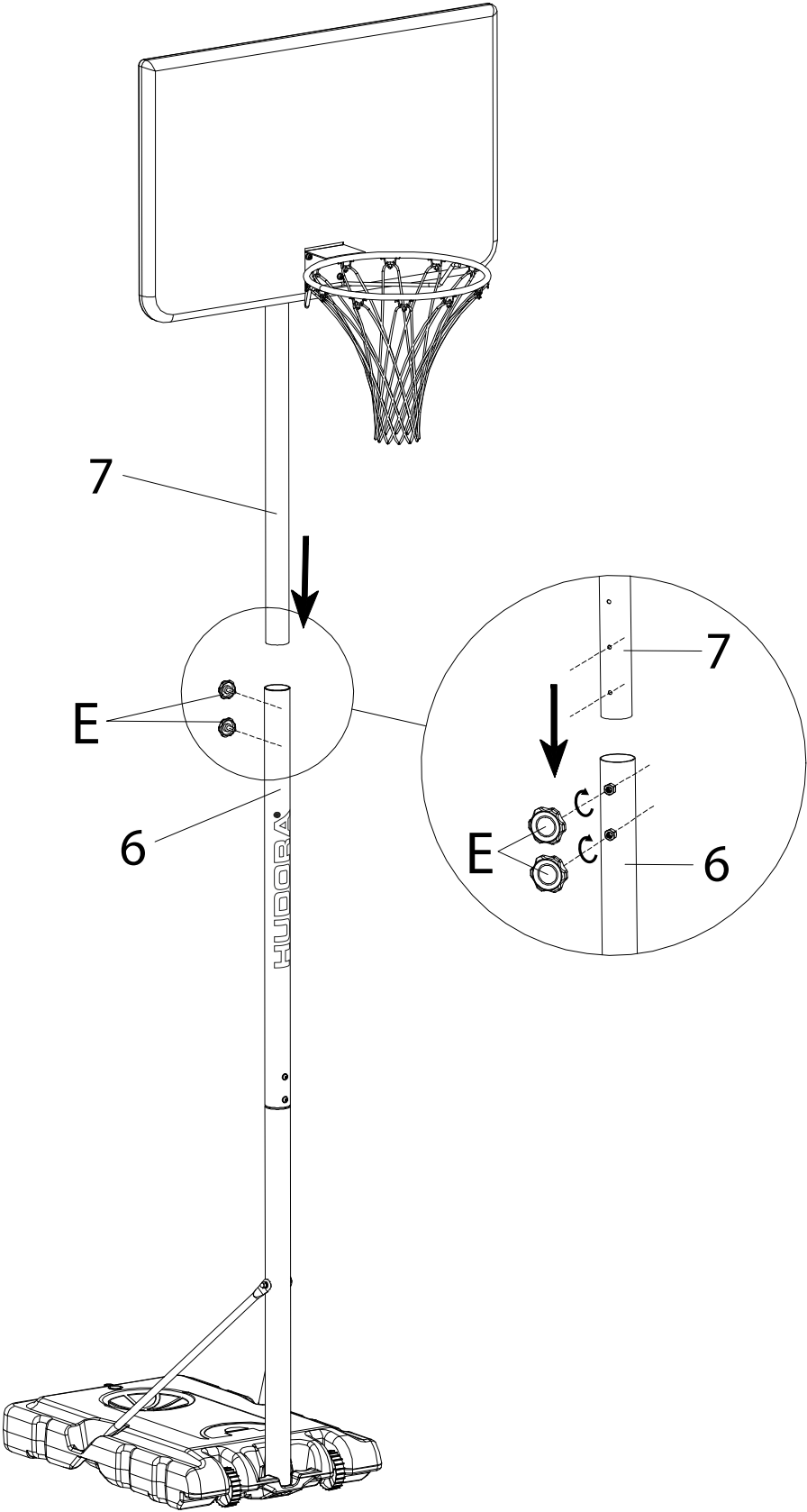
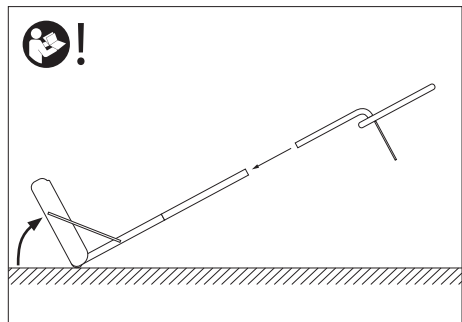
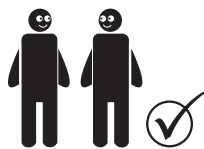


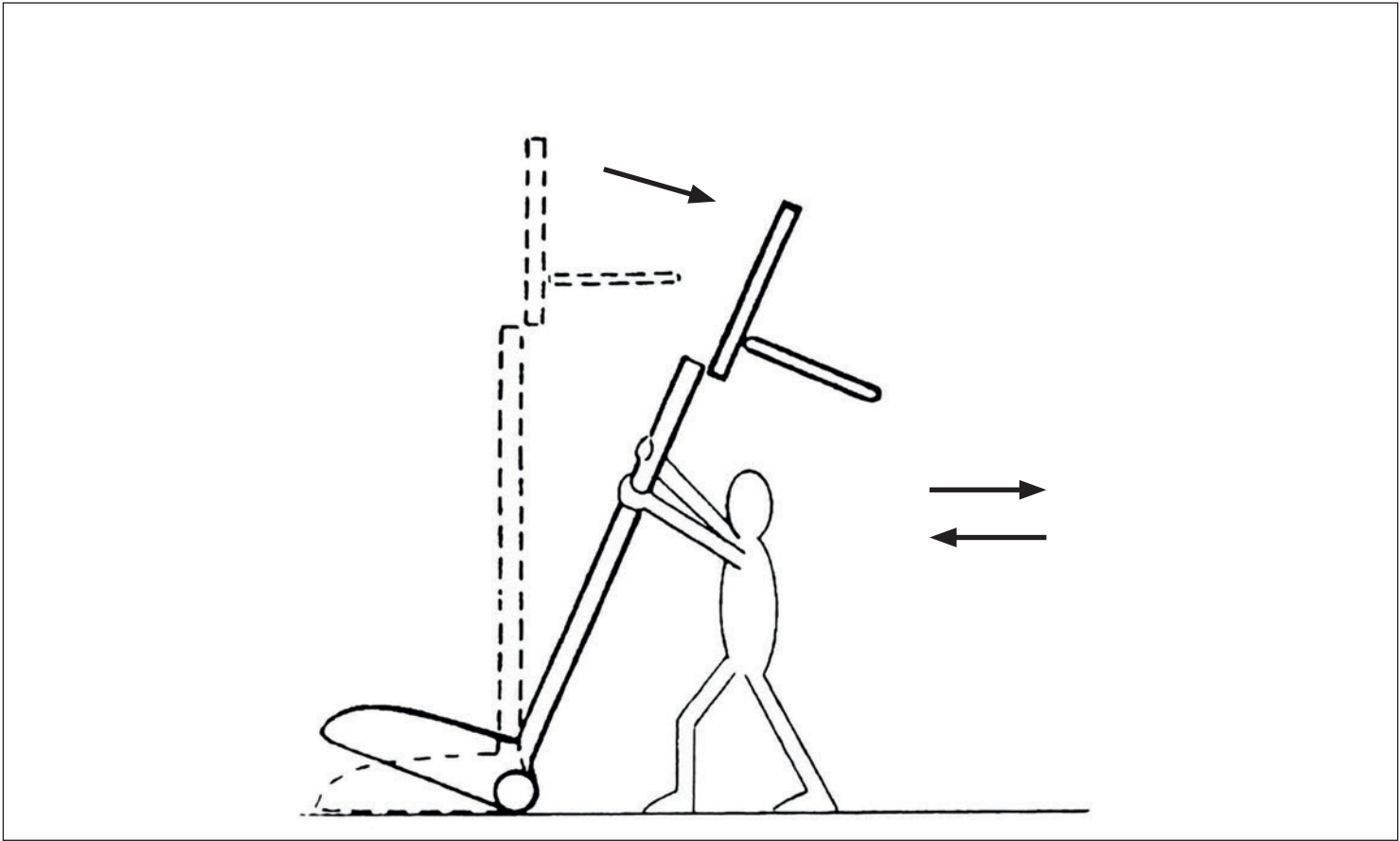














HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konstruiert. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: HUDORA Basketballständer RoCo 305 Lite
 Artikelnummer: 71726
 Höhenverstellbar: von 260 – 305 cm
 Abmessungen
 aufgebaut: 110 x 90 x 361 cm
 Artikelgewicht: ca. 20,4 kg
 Zweck: Mobiles Trainingsgestell für Basketball-Wurfbungen.

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

INHALT

1 x Basketballständer (s. Teileliste auf Seite 2) | 1 x Diese Anleitung

Andere beiliegende Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN

1. Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Gehen oder Laufen auf der Stelle, Stretching und leichte Dehnübungen eignen sich als Warm-up hervorragend.

2. Atmung

Die richtige Atmung spielt beim Training eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Trainings nie den Atem an.

3. Kleidung und Platz

Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Tragen Sie immer Sportschuhe und trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strumpfhosen oder Strümpfen. Finden Sie einen geeigneten Ort zum Trainieren.

4. Abwärmen

Wärmen Sie sich nach dem Training mit leichten Dehnübungen oder Stretching ab. So kann der Puls langsam sinken und der Körper regeneriert sich schneller für die nächste Belastung, da die Stoffwechselabfälle (Laktate) durch die abschließende Bewegung besser abgebaut werden können.

5. Gesundheit

Brechen sie das Übungsprogramm sofort ab, wenn Sie bei der Durchführung der Übungen ein Ziehen in den Muskeln verspüren oder auch allgemeine Schmerzen auftreten. Kontaktieren Sie zu Ihrer Sicherheit einen Arzt.

HANDHABUNG: Achten Sie auf einen sicheren und festen Stand des Gerätes. Machen Sie die Trainingszeit abhängig von Ihren Leistungsmöglichkeiten und überfordern Sie sich nicht.

WARNUNG: Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt / Ihre Ärztin konsultieren.

SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Trainingsgerät ist KEIN Spielzeug! Verwenden Sie den Basketballständer nur für den vorgesehenen Zweck.
- Das Trainingsgerät ist nur für private Nutzung geeignet. Mit jeglichem kommerziellen Gebrauch ist die Gewährleistung ausgeschlossen.
- Achtung! Der Ständer muss jederzeit gegen Umkippen gesichert sein.
- Stellen Sie den Basketballständer auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie auf einen sicheren und festen Stand des Gerätes.
- Füllen Sie immer den Fuß mit Sand (oder Wasser), damit die Stabilität des Basketballständers gewährleistet ist und er nicht nach vorne fallen kann. Wir empfehlen Ihnen, den Sockel mit Sand anstatt mit Wasser zu füllen, da Wasser im Falle eines Lochs auslaufen und das Produkt umfallen und Sach- oder Personenschäden verursachen kann.
- Prüfen Sie vor Benutzung des Basketballständers, ob alle Verbindungen fest angezogen sind und prüfen Sie dieses später wiederholt!
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, dass der Basketballständer funktionsfähig ist und benutzen Sie ihn nicht, wenn er nicht einwandfrei funktioniert.
- Kontrollieren Sie den Basketballständer regelmäßig nach defekten Teilen und tauschen Sie sie aus. Benutzen Sie nur Original-Ersatzteile.
- Klettern Sie nicht am Basketballständer herum.
- Hängen Sie sich nicht an den Korb, führen Sie keine Dunks durch, der Basketballständer könnte umkippen.
- Lassen Sie Kinder nie in unmittelbarer Nähe des Trainingsgeräts ohne Aufsicht spielen oder das Gerät montieren.
- Benutzen Sie den Basketballständer nie in der Nähe von Wasser oder lassen Sie ihn nicht im Regen draußen stehen.
- Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann.
- Tragen Sie immer Sportschuhe und trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strumpfhosen oder Strümpfen.
- Tragen Sie keinen Schmuck mit dem Sie am Basketballkorb hängen bleiben können.
- Wenn Sie sich schlecht fühlen, stoppen Sie sofort das Training.

- Bei dauernder Einstrahlung durch UV-Licht altert das Material erheblich schneller. Zur Vermeidung von frühzeitiger Alterung und somit zur Verlängerung der Lebensdauer sollten Sie das Produkt bei Nicht-Verwendung, immer trocken und dunkel lagern. Setzen Sie das Produkt nicht dauerhaft Wind, Feuchtigkeit, extremen Temperaturen oder Sonnenbestrahlung aus.

BENÖTIGTES WERKZEUG (im Lieferumfang enthalten)

- 5 mm Innensechskantschlüssel (2 Stück)
- 13 mm Sechskant-Schraubenschlüssel

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 1: Stellen Sie das untere Vertikalrohr (4) an der vorgesehenen Position auf das Sockel-Formteil (1). Schieben Sie die Achse (2) durch eines der Räder (3), die Bohrungen des Sockel-Formteils (1) und des unteren Vertikalrohres (4) sowie durch das zweite Rad (3). Beide Räder sind baugleich und können beliebig auf der linken oder rechten Seite montiert werden. (Abb. 1)

Schritt 2: Verbinden Sie das Sockel-Formteil (1) über die beiden unteren Diagonalstreben (5) auch noch mit der Mitte des unteren Vertikalrohres (4). Verwenden Sie hierfür das Schraubenset D für die Fixierung links und rechts am Sockel-Formteil (1) und das Schraubenset B für die Fixierung am unteren Vertikalrohr (4). (Abb. 2)

Schritt 3: Öffnen Sie den Deckel am Sockel-Formteil (1) und befüllen Sie das Sockel-Formteil mit Sand (oder Wasser). Verschließen Sie es nach der Befüllung wieder mit dem Deckel. (Abb. 3)

Schritt 4: Montieren Sie nun das Zwischenrohr (6) auf das untere Vertikalrohr (4). Um die Rohre miteinander zu fixieren, nutzen Sie das Schraubenset A. (Abb. 4)

Schritt 5: Für die Montage des Backboards (8) müssen Sie zunächst die Aussteifungen (9 und 10) für das Backboard in die korrekte Form bringen. Nun können Sie den Ring (11), das Backboard (8), die Aussteifungen (9 und 10) und das obere Rohr (7) zusammenführen. Nutzen Sie hierzu die Schraubensets C und F. Achten Sie darauf, dass die Aussteifungen hinter der Montageplatte am oberen Rohr (7) aufgesetzt werden. (Abb. 5)

Schritt 6: Montieren Sie das Netz (12) am Korbring (11). (Abb. 6)

Schritt 7: Führen Sie nun das obere Rohr (7) samt Backboard und Ring in das Zwischenrohr (6) ein. Wir empfehlen, dies mit zwei Personen vorzunehmen und den Ständer dabei nach vorne zu kippen. Nutzen Sie die Schrauben mit Griff (E) zur Fixierung des Boards in der richtigen Höhe. Achten Sie hierbei darauf, dass die Schrauben sicher in den passenden Löchern in beiden Rohren (6 und 7) einrasten. (Abb. 7)

Höhenverstellung: Es empfiehlt sich, die Höhenverstellung mit zwei Personen durchzuführen. Um die Höhenverstellung zu erleichtern, sollten Sie den Korb leicht nach vorne neigen. Nun können Sie die beiden Schrauben mit Griff (E) nacheinander lösen. Achten Sie darauf, dass Sie den oberen Teil des Korbes gut fixieren, da dieser durch sein hohes Eigengewicht schnell herunterrutschen kann. Wenn Sie die gewünschte Höhe gefunden haben, drehen Sie die beiden Schrauben mit Griff (E) wieder fest. Achten Sie hierbei darauf, dass die Schrauben sicher in den passenden Löchern einrasten. Anschließend können Sie den Korb wieder aufrichten und bespielen.

WARNUNG: Die Höhe des Rings darf maximal 305 cm über dem Boden betragen.

WARNUNG: Betreiben Sie den Basketball-Ständer niemals ohne zuvor das Sockel-Formteil mit Wasser oder Sand gefüllt zu haben.

TRANSPORT DES STÄNDERS

Umfassen Sie den mittleren Pfosten mit beiden Händen und fixieren Sie den Sockel mit ihrem linken Fuß. Kippen Sie den Basketballständer in Ihre Richtung, bis Sie ihn mittels der montierten Transportrollen bewegen können. Haben Sie das Gerät an den gewünschten Standort gebracht, dann richten Sie den Basketballständer wieder vorsichtig auf.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleißspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, sodass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/>.



CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when handing on the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is designed for private / domestic use only. This product is not designed for commercial / industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS:

Item: HUDORA Basketball stand RoCo 305 Lite
 Item number: 71726
 Height-adjustable: 260 – 305 cm
 Dimensions
 when built: 110 x 90 x 361 cm
 Product weight: approx. 20,4 kg
 Purpose: Portable training rack for basketball throwing exercises.

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

CONTENTS

1 x Basketball stand (cf. parts list on page 2) | 1 x These instructions

Other items included are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

GENERAL TRAINING PRINCIPLES

1. Warming up

Warm up before each exercise routine. Walk or run in place, stretch or light calisthenics as a warm-up before using the home trainer.

2. Respiration

The correct respiration plays an important roll in training. Breathe quietly and uniformly. Never stop breathing during training.

3. Clothing and place

Dress in comfortable clothing during training and see that you have a sufficient place for the execution of the exercises. Always wear sport shoes, do not train with bare feet, sandals, or stockings.

4. Cooling down

Cool yourself down after the training with easy stretching or calisthenics. This way your heart rate can slowly decrease and the body can regenerate more quickly for the next exercise routine because the metabolic waste (Lactate) can be more efficiently disposed of with slow cool downs.

5. Health

Quit your exercise immediately if you notice a pulling in the muscles or general pain as you practice. Contact a physician for your safety.

USE: Ensure that the equipment is in a firm and stable position. Adapt the training time to your performance capabilities, and do not over-tax yourself.

WARNING: As a matter of course, you should consult your doctor before starting to train.

SAFETY INSTRUCTIONS

- This training equipment is NOT a toy! Use the basketball stand for its intended purpose only.
- This piece of training equipment is only suitable for private use. If it is used commercially, any guarantee is invalidated.
- Warnings! The stand must be properly secured at all times to prevent toppling.
- Place the basketball stand on a firm and level surface and make sure this piece of equipment is positioned securely and firmly.
- Always fill the base with sand (or water) so that the stability of the basketball stand is assured and it won't fall forwards. We would recommend filling the base with sand rather than water as water will flow out if there is a hole. This could cause the product to fall over and cause damage to objects or injury to people.
- Check that all connections have been tightly fastened before using the basketball stand and check again later!
- Before each use, check that the basketball stand is set up correctly and never use it if it is not working properly.
- Check the basketball stand regularly for defective parts and replace them. Use original spare parts only.
- Do not climb up the basketball stand.
- Do not hang off the basket or make slam dunks, the basketball stand could tip over.
- Never allow children to play in the immediate proximity of this piece of training equipment without supervision and never let them assemble it.
- Never use the basketball stand near water or leave it outside in the rain.
- Wear suitable clothing when training. The clothes must be constituted in such a way that they cannot catch in anything during the training due to their fit.
- Always wear training shoes, and never train in bare feet, or when wearing sandals, socks or stockings.
- Never wear jewellery which could catch in the basketball basket.
- If you start to feel unwell, discontinue training immediately.
- When permanently irradiated with UV light, the material ages significantly faster. To avoid premature aging and thereby extend the service life, you should always store the product in a dry and dark place when not in use. Do not permanently expose the product to wind, moisture, extreme temperatures or sunlight.

TOOLS REQUIRED (included in scope of delivery)

- 5 mm Allen key (2 pieces)
- 13 mm Hex key

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1: Place the lower vertical pole (4) on the base moulding (1) at the designated position. Slide the axle (2) through one of the wheels (3), the drill holes of the base moulding (1) and the lower vertical pole (4), and through the second wheel (3). Both wheels are identical in construction and can be mounted on either the left or right side. (Fig. 1)

Step 2: Connect the base moulding (1) to the middle of the lower vertical pole (4) using the two lower diagonal braces (5). Use screw set D for fastening on the left and right sides of the base moulding (1) and screw set B for fastening to the lower vertical pole (4). (Fig. 2)

Step 3: Open the lid on the base moulding (1) and fill the base moulding with sand (or water). Close it again with the lid after filling. (Fig. 3)

Step 4: Now mount the intermediate pole (6) onto the lower vertical pole (4). To fix the poles together, use screw set A. (Fig. 4)

Step 5: For the assembly of the backboard (8), you must first bring the braces (9 and 10) for the backboard into the correct shape. Now you can bring together the hoop (11), the backboard (8), the braces (9 and 10), and the upper pole (7). Use screw sets C and F for this. Ensure that the braces are placed behind the mounting plate on the upper pole (7). (Fig. 5)

Step 6: Mount the net (12) on the basketball hoop (11). (Fig. 6)

Step 7: Now insert the upper pole (7) including the backboard and hoop into the intermediate pole (6). We recommend doing this with two people and tilting the stand forward. Use the hand screws (E) to fix the board at the correct height. Ensure that the screws securely engage in the corresponding holes in both poles (6 and 7). (Fig. 7)

Height adjustment: It is recommended to perform the height adjustment with two people. To facilitate height adjustment, you should tilt the hoop slightly forward. Now you can loosen the two hand screws (E) one after another. Make sure to firmly hold the upper part of the hoop, as it can quickly slide down due to its heavy weight. Once you have found the desired height, tighten the two hand screws (E) again. Ensure that the screws securely engage in the corresponding holes. Afterwards, you can set the hoop upright again and play.

WARNING: The height of the basket ring must never exceed 305 cm from the ground.

WARNING: Never use the basketball stand without first having filled the base section with water or sand.

TRANSPORTING THE STAND

Grasp the central post with both hands and fix the base with your left foot. Tilt the basketball stand towards you until you can move it using the mounted wheels. Once you have transported the stand to where you want it, return it carefully to an upright position.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point provided in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. Therefore, you can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/>.



CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico e privato. Questo prodotto non è adatto all'uso pubblico o commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	HUDORA Supporto del canestro da basket RoCo 305 Lite
Articolo numero:	71726
Regolabile in altezza:	260 – 305 cm
Dimensioni articolo montato:	110 x 90 x 361 cm
Peso dell'articolo:	circa 20,4 kg
Scopo previsto:	Canestro mobile per esercizi di tiro di allenamento.

Se avete problemi con l'assemblea o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENUTO

1 x Supporto del canestro da basket (v. lista dei pezzi a pagina 2) | 1 x Queste istruzioni

Sono incluse altre parti che servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

PRINCIPI GENERALI DI ALLENAMENTO

1. Preriscaldamento

riscaldarsi prima di ogni allenamento. Camminare o correre sul posto, eseguire degli esercizi di stretching e leggeri allungamenti che sono ideali per la fase di warm-up.

2. Respirazione

la corretta respirazione svolge un ruolo vitale per allenarsi. Respirare in maniera tranquilla e regolare. Non trattenere mai il fiato durante l'allenamento.

3. Tenuta e posizione

indossare sempre una comoda tenuta sportiva per l'allenamento e prestare attenzione che vi sia spazio sufficiente attorno a voi per lo svolgimento degli esercizi. Indossare sempre delle scarpe sportive, non allenatevi mai a piedi scalzi, con sandali, calze o calzini.

4. Defaticamento

eseguite degli esercizi di defaticamento al termine dell'allenamento con dei leggeri esercizi di stretching oppure di allungamento. In questo modo la frequenza cardiaca potrà ridursi lentamente ed il vostro corpo si rigenererà più rapidamente per la prossima seduta, giacché le scorie metaboliche (lattati) si decompongono al meglio in fase di movimento finale.

5. Salute

interrompere subito gli esercizi qualora doveste avvertire, durante lo svolgimento, uno stiramento dei muscoli oppure dei dolori in generale. Contattare il vostro medico generico per maggiore sicurezza.

IMPIEGO: Assicurarsi che il prodotto sia collocato in posizione stabile e sicura. Impostare l'allenamento in corrispondenza delle proprie capacità e delle proprie prestazioni. Non allenarsi al di sopra delle proprie possibilità.

AVVERTENZA: Di norma, prima di iniziare un allenamento programmato, si dovrebbe consultare il proprio medico.

INDICAZIONI DI SICUREZZA

- Questo attrezzo NON è un giocattolo! Utilizzate il canestro da basket solo per lo scopo previsto.
- L'attrezzo è idoneo per essere impiegato esclusivamente in forma privata. In occasione di qualsiasi impiego commerciale, la garanzia perde la sua validità.
- Avvertenze! La colonna deve essere fissata sempre fermamente per evitare ribaltamenti.
- Collocate il supporto del canestro da basket su di una superficie piana e solida e assicurarsi che il prodotto sia collocato in posizione stabile e sicura.
- Riempite sempre il piedistallo con sabbia (o acqua) allo scopo di garantire la stabilità del supporto del canestro da basket e per impedire che esso possa cadere in avanti o ribaltarsi. Vi suggeriamo di riempire lo zoccolo di sabbia al posto dell'acqua, giacché quest'ultima potrebbe fuoriuscire in presenza di una falla, causando il ribaltamento del prodotto e danni a cose e persone.
- Prima dell'utilizzo del canestro da basketball con colonna, verificare che tutti i raccordi siano ben fissati e ripetere questa operazione anche successivamente!
- Prima di impiegare il canestro da basketball, verificarne sempre la funzionalità e non usarlo quando esso non funziona effettivamente in modo perfetto.
- Controllate regolarmente il canestro da basketball per verificare l'esistenza di elementi danneggiati e sostituire questi ultimi. Impiegate esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Non vi arrampicate sul supporto del basket.
- Non appendetevi al canestro e non eseguite alcuna schiacciata, poiché il canestro da basket potrebbe ribaltarsi.
- Non permettere che i bambini giochino senza sorveglianza nelle immediate vicinanze dell'attrezzo oppure che essi montino l'attrezzo stesso.
- Non impiegate mai il canestro da basket vicino all'acqua e non lasciarlo esposto all'acqua piovana.

- Indossate capi di abbigliamento idonei in occasione dell'allenamento. Gli indumenti devono essere realizzati in modo da non poter restare agganciati o appesi da qualche parte a causa della loro forma durante lo svolgimento degli esercizi.
- Calzare sempre scarpe da ginnastica ed evitare di allenarsi a piedi nudi oppure con sandali, calze o collant.
- Non indossate gioielli, poiché potreste rimanere appesi al canestro.
- Quando ci si sente male, interrompere immediatamente l'allenamento.
- L'esposizione continua del materiale ai raggi UV ne provoca un invecchiamento notevolmente più rapido. Quando il prodotto non viene utilizzato, riporlo sempre in un luogo asciutto e al riparo dalla luce per prevenirne il precoce invecchiamento e, di conseguenza, prolungarne la durata. Il prodotto non deve essere esposto costantemente a vento, umidità, temperature estreme o ai raggi solari.

UTENSILI NECESSARI (incluso nella fornitura)

- 2 x Chiave a brugola da 5 mm
- Chiave fissa da 13 mm

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Passo 1: Posizionare il tubo verticale inferiore (4) nella posizione prevista sulla base (1). Infilare l'asse (2) attraverso una delle ruote (3), i fori della base (1) e del tubo verticale inferiore (4), e attraverso la seconda ruota (3). Entrambe le ruote sono identiche e possono essere montate indifferentemente sul lato sinistro o destro. (Fig. 1)

Passo 2: Collegare la base (1) anche al centro del tubo verticale inferiore (4) tramite le due diagonali inferiori (5). Utilizzare il set di viti D per il fissaggio a sinistra e a destra sulla base (1) e il set di viti B per il fissaggio al tubo verticale inferiore (4). (Fig. 2)

Passo 3: Aprire il coperchio sulla base (1) e riempire la base con sabbia (o acqua). Richiuderla con il coperchio dopo il riempimento. (Fig. 3)

Passo 4: Montare ora il tubo intermedio (6) sul tubo verticale inferiore (4). Per fissare i tubi tra loro, utilizzare il set di viti A. (Fig. 4)

Passo 5: Per il montaggio del tabellone (8) è necessario prima dare la forma corretta ai rinforzi (9 e 10) per il tabellone. Ora è possibile unire l'anello (11), il tabellone (8), i rinforzi (9 e 10) e il tubo superiore (7). Utilizzare i set di viti C e F. Assicurarsi che i rinforzi siano posizionati dietro la piastra di montaggio sul tubo superiore (7). (Fig. 5)

Passo 6: Montare la rete (12) sull'anello del canestro (11). (Fig. 6)

Passo 7: Inserire ora il tubo superiore (7) con tabellone e anello nel tubo intermedio (6). Si consiglia di eseguire questa operazione con due persone e di inclinare il supporto in avanti. Utilizzare le viti con maniglia (E) per fissare il tabellone all'altezza corretta. Assicurarsi che le viti si incastrino saldamente nei fori corrispondenti in entrambi i tubi (6 e 7). (Fig. 7)

Regolazione altezza: Si consiglia di eseguire la regolazione dell'altezza con due persone. Per facilitare la regolazione dell'altezza, inclinare leggermente il canestro in avanti. Ora è possibile allentare le due viti con maniglia (E) una dopo l'altra. Assicurarsi di fissare bene la parte superiore del canestro, poiché a causa del suo elevato peso proprio può scivolare rapidamente verso il basso. Una volta trovata l'altezza desiderata, stringere nuovamente le due viti con maniglia (E). Assicurarsi che le viti si incastrino saldamente nei fori corrispondenti. Successivamente, è possibile raddrizzare il canestro e iniziare a giocare.

AVVERTENZA: L'altezza del canestro non deve mai superare 305 cm dal suolo.

AVVERTENZA: Non usate mai il supporto del canestro da basket senza aver riempito precedentemente il pezzo sagomato dello zoccolo di acqua o sabbia.

TRASPORTO DEL SUPPORTO

Afferrare il palo centrale con entrambe le mani e bloccare la base con un piede. Inclinare il supporto verso di sé finché si riesce a spostarlo sulle apposite rotelle per il trasporto. Una volta portato il supporto nella posizione desiderata, raddrizzarlo con cautela.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/>). Staccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. A tale proposito riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/>.



¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. Este producto está diseñado exclusivamente para el uso privado/doméstico. Este producto no está diseñado para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	HUDORA Soporte para baloncesto RoCo 305 Lite
Artículo número:	71726
Alturas ajustables:	de 260 a 305 cm
Dimensiones montado:	110 x 90 x 361 cm
Peso del artículo:	aprox. 20,4 kg
Propósito:	Armazón de entrenamiento móvil para ejercicios de tiro de basketball.

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENIDO

1 x Canasta (Vea lista de piezas en pág. 2) | 1 x Estas instrucciones

Las otras piezas anexas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

PRINCIPIOS GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento

Caliente antes de cada entrenamiento. Caminar o correr en un punto, stretching y estiramientos ligeros constituyen ejercicios de preparación excelentes.

2. Respiración

La respiración correcta es muy importante en el entrenamiento. Respire de forma tranquila y regular. No retenga nunca el aliento durante el entrenamiento.

3. Ropa y espacio

Lleve para el entrenamiento ropa deportiva cómoda y preste atención a que tenga suficiente espacio alrededor para realizar los ejercicios. Lleve siempre calzado deportivo, no entrene descalzo, con sandalias, con calcetines o medias.

4. Ejercicios finales

Después del entrenamiento, realice ligeros ejercicios de estiramiento o stretching. De este modo, la frecuencia cardíaca puede bajar lentamente y el cuerpo se regenera más rápidamente para afrontar el esfuerzo siguiente ya que los movimientos finales mejoran la eliminación de los residuos metabólicos (lactatos).

5. Salud

Interrumpa inmediatamente el programa de ejercicios si nota tirones en la musculatura o dolores generales. Para su seguridad, consulte a un médico.

USO: Asegúrese de que la canasta está asentada firme y seguramente. Fije la duración del entrenamiento en función de sus capacidades y no las sobreestime.

ADVERTENCIA: Ud. debería consultar siempre a un médico antes de iniciar el entrenamiento.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- ¡Este artículo deportivo NO es un juguete! Utilice el producto solamente para el uso previsto.
- El artículo está destinado exclusivamente al uso particular. La garantía caduca en caso de cualquier uso comercial.
- ¡Advertencias! El poste tiene que estar asegurado en todo momento contra los vuelcos.
- Coloque la canasta sobre una superficie firme y plana y asegúrese de que la canasta está asentada firme y seguramente.
- Rellene siempre la base con arena (o agua) para asegurar la estabilidad de la canasta y evitar que se vuelque hacia adelante. Recomendamos rellenar la base con arena en lugar de agua, ya que el agua puede vaciarse en caso de fuga, provocando entonces que la canasta se vuelque y cause eventualmente daños materiales o corporales.
- Antes de usar la canasta, compruebe que todas las uniones estén firmemente apretadas y repita posteriormente varias veces esta comprobación!
- Antes de cada uso, asegúrese de que la canasta funcione correctamente. No la use de lo contrario.
- Controle periódicamente que todos los componentes de la canasta se encuentren en buen estado, reponiéndolos de lo contrario. Utilice únicamente recambios originales.
- No se suba al tablero.
- No se cuelgue del aro y ni haga „dunks“, ya que podría volcarse la canasta.
- No permita que los niños jueguen sin vigilancia en las inmediaciones de la canasta o intenten montarla.
- No coloque la canasta cerca de una superficie acuática, ni la deje fuera mientras llueva.
- Lleve durante el entrenamiento ropa adecuada, que no pueda engancharse a objetos durante el mismo.
- Póngase siempre calzado de deporte. No se entrene nunca descalzo o llevando sólo calcetines, medias, leotardos o sandalias.

- No lleve bisutería susceptible de engancharse a la cesta.
- Suspenda inmediatamente el entrenamiento si se encuentra mal.
- Si el material está constantemente expuesto a la luz ultravioleta, se deteriora mucho más rápido. Para evitar el deterioro prematuro y así alargar la vida útil del producto, debe almacenarlo en un lugar seco y con poca luz siempre que no esté utilizándolo. No exponga el producto al viento, la humedad, temperaturas extremas o la radiación solar de forma prolongada.

HERRAMIENTAS NECESARIAS (incluido en el suministro)

- 2 x Llave Allen de 5 mm
- Llave para tornillos de cabeza hexagonal de 13 mm

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Paso 1: Coloque el tubo vertical inferior (4) en la posición prevista sobre la base (1). Deslice el eje (2) a través de una de las ruedas (3), los orificios de la base (1) y del tubo vertical inferior (4), así como a través de la segunda rueda (3). Ambas ruedas son idénticas y se pueden montar indistintamente en el lado izquierdo o derecho. (Fig. 1)

Paso 2: Conecte la base (1) con la parte central del tubo vertical inferior (4) utilizando los dos tirantes diagonales inferiores (5). Para ello, use el juego de tornillos D para la fijación izquierda y derecha en la base (1) y el juego de tornillos B para la fijación en el tubo vertical inferior (4). (Fig. 2)

Paso 3: Abra la tapa de la base (1) y llene la base con arena (o agua). Ciérrela de nuevo con la tapa después de llenarla. (Fig. 3)

Paso 4: Monte ahora el tubo intermedio (6) sobre el tubo vertical inferior (4). Para fijar los tubos entre sí, utilice el juego de tornillos A. (Fig. 4)

Paso 5: Para el montaje del tablero (8), primero debe dar la forma correcta a los refuerzos (9 y 10) del tablero. Ahora puede unir el aro (11), el tablero (8), los refuerzos (9 y 10) y el tubo superior (7). Para ello, utilice los juegos de tornillos C y F. Asegúrese de que los refuerzos se coloquen detrás de la placa de montaje en el tubo superior (7). (Fig. 5)

Paso 6: Monte la red (12) en el aro de baloncesto (11). (Fig. 6)

Paso 7: Inserte ahora el tubo superior (7) junto con el tablero y el aro en el tubo intermedio (6). Recomendamos que dos personas realicen esta operación e inclinen el soporte hacia adelante. Utilice los tornillos con agarre (E) para fijar el tablero a la altura correcta. Asegúrese de que los tornillos encajen de forma segura en los orificios correspondientes en ambos tubos (6 y 7). (Fig. 7)

Ajuste de altura: Se recomienda que dos personas realicen el ajuste de altura. Para facilitar el ajuste de altura, debe inclinar ligeramente el aro hacia adelante. Ahora puede aflojar los dos tornillos con agarre (E) uno tras otro. Asegúrese de sujetar bien la parte superior del aro, ya que puede deslizarse rápidamente debido a su alto peso propio. Una vez que haya encontrado la altura deseada, apriete de nuevo los dos tornillos con agarre (E). Asegúrese de que los tornillos encajen de forma segura en los orificios correspondientes. Después, puede enderezar el aro y empezar a jugar.

ADVERTENCIA: El aro no ha de estar nunca a más de 305 cm del suelo.

ADVERTENCIA: No use nunca la canasta de pelota sin haber rellenado antes la base con agua o arena.

TRANSPORTE DEL BASTIDOR

Abarque la columna media con ambas manos y fije el zócalo con su pie izquierdo. Vuelque el bastidor de basketball en su dirección, hasta que pueda moverlo con los rodillos de transporte montados. Una vez que haya colocado el dispositivo en el sitio de emplazamiento deseado, colóquelo nuevamente con cuidado.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desecho locales.

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Por ello proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/>.



FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT !

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit est conçu pour usage privé / familial seulement. Produit n'est pas conçu pour usage commercial. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que ce conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article :	HUDORA Support de basket RoCo 305 Lite
Référence de l'article :	71726
Hauteur réglable :	260 – 305 cm
Dimensions à l'état monté :	110 x 90 x 361 cm
Poids de l'article :	en. 20,4 kg
But prévu :	Panneau d'entraînement de basket-ball mobile pour exercices de lancers.

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

PIÈCES CONTENUES

1 x Panier de basket-ball (cf. Liste des pièces à la page 2) | 1 x Ce mode d'emploi

Les autres pièces fournies ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ENTRAÎNEMENT

1. Échauffement

Échauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place, le stretching et les exercices d'extension légers sont remarquablement appropriés comme échauffement.

2. Respiration

Une respiration adaptée joue un rôle important lors de l'entraînement. Respirez calmement et régulièrement. Ne bloquez jamais votre respiration pendant l'entraînement.

3. Vêtements et espace

Pour l'entraînement mettez des vêtements de sport confortables et veillez à ce que vous ayez suffisamment de place autour de vous pour la réalisation des exercices. Mettez toujours des chaussures de sport, ne faites jamais l'entraînement pieds nus ou avec des sandales, des chaussettes ou des collants.

4. Refroidissement

Refroidissez-vous après l'entraînement avec de légers exercices d'extension ou de stretching. Le poulx peut ainsi baisser lentement et le corps se régénère mieux pour la prochaine sollicitation, puisque les déchets du métabolisme (lactates) se décomposent mieux en raison des mouvements de conclusion.

5. Santé

Interrompez immédiatement le programme d'entraînement si, lors de la réalisation des exercices, vous sentez un tirage dans les muscles ou aussi des douleurs générales. Pour votre sécurité contactez un médecin.

MANIPULATION : Veillez à ce que le panier de basket-ball tienne stablement et en toute sécurité. La durée de l'entraînement doit dépendre de vos capacités physiques, ne cherchez pas à dépasser vos limites.

MISE EN GARDE : Vous devez, de principe, consulter votre médecin avant de suivre un entraînement.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Cet appareil d'entraînement N'EST PAS un jouet ! N'utilisez le portique de basket-ball qu'aux fins prévues.
- L'appareil d'entraînement ne convient que pour un usage privé. Toute utilisation commerciale engendre l'annulation de la garantie.
- Attention ! Le panier doit à tout moment être protégé contre les chutes.
- Placez le portique de basket-ball sur un sol ferme et plat et veillez à une fixation sûre et robuste de l'appareil.
- Remplissez toujours le pied avec du sable (ou de l'eau) afin de garantir la stabilité du portique de basket-ball et l'empêcher de tomber vers l'avant. Nous vous conseillons de remplir le socle avec du sable au lieu d'avec de l'eau, dans la mesure où, en cas de perforation, l'eau s'écoule et peut provoquer la chute du produit ou causer des dommages matériels ou des préjudices personnes.
- Avant l'utilisation du portique de basket-ball, vérifiez que tous les raccords soient fixes et renouveler ce contrôle ultérieurement !
- Assurez-vous, avant chaque utilisation, que le portique de basket-ball est opérationnel et ne l'utilisez pas s'il n'est pas en parfait état.
- Vérifiez régulièrement le portique de basket-ball afin de détecter les pièces défectueuses et remplacez-les. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- N'escaladez pas le portique de basket-ball.
- Ne vous suspendez pas au panier, n'effectuez pas de dunks car le portique de basket-ball pourrait se renverser.
- Ne laissez jamais les enfants jouer sans surveillance à proximité immédiate de l'appareil d'entraînement et ne les laissez pas grimper dessus.
- N'utilisez jamais le portique de basket-ball près de l'eau et ne le laissez pas dehors sous la pluie.
- Pour l'entraînement, portez des vêtements appropriés. La tenue doit être conçue de manière à ce que vous ne puissiez rester accroché quelque part pendant l'entraînement en raison de sa forme.

- Portez toujours des chaussures de sport et ne vous entraînez jamais pieds nus, en sandales, en collants ou en chaussettes.
- Ne portez pas de bijoux avec lesquels vous pourriez rester accroché sur le panier de basket-ball.
- Si vous avez un malaise, arrêtez l'entraînement immédiatement.
- En cas d'irradiation permanente par la lumière UV, le matériau se dilate beaucoup plus vite. Pour éviter le vieillissement prématuré et prolonger la durée de vie, en cas de non utilisation, conservez le produit toujours au sec et dans l'obscurité. Ne pas exposer le produit au vent, à l'humidité, aux températures extrêmes ou à l'exposition à la lumière.

OUTILS NÉCESSAIRES (inclus dans la livraison)

- 2 x Clé Allen de 5 mm
- Clé à vis hexagonale 13 mm

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1 : Placez le tube vertical inférieur (4) sur la base lestée (1) à l'emplacement prévu. Faites passer l'axe (2) à travers l'une des roues (3), les trous de la base lestée (1) et du tube vertical inférieur (4), ainsi qu'à travers la deuxième roue (3). Les deux roues sont identiques et peuvent être montées indifféremment à gauche ou à droite. (Fig. 1)

Étape 2 : Connectez également la base lestée (1) au centre du tube vertical inférieur (4) à l'aide des deux entretoises diagonales inférieures (5). Utilisez le jeu de vis D pour la fixation à gauche et à droite de la base lestée (1) et le jeu de vis B pour la fixation au tube vertical inférieur (4). (Fig. 2)

Étape 3 : Ouvrez le couvercle de la base lestée (1) et remplissez la base lestée de sable (ou d'eau). Refermez-la avec le couvercle après le remplissage. (Fig. 3)

Étape 4 : Montez maintenant le tube intermédiaire (6) sur le tube vertical inférieur (4). Pour fixer les tubes ensemble, utilisez le jeu de vis A. (Fig. 4)

Étape 5 : Pour le montage du panneau de basket (8), vous devez d'abord mettre les renforts (9 et 10) du panneau de basket dans la bonne forme. Vous pouvez maintenant assembler le cercle (11), le panneau de basket (8), les renforts (9 et 10) et le tube supérieur (7). Utilisez les jeux de vis C et F. Assurez-vous que les renforts sont placés derrière la plaque de montage sur le tube supérieur (7). (Fig. 5)

Étape 6 : Montez le filet (12) sur le cercle de basket (11). (Fig. 6)

Étape 7 : Insérez maintenant le tube supérieur (7) avec le panneau de basket et le cercle dans le tube intermédiaire (6). Nous recommandons de le faire à deux personnes et d'incliner le support vers l'avant. Utilisez les vis à poignée (E) pour fixer le panneau à la bonne hauteur. Assurez-vous que les vis s'enclenchent solidement dans les trous correspondants des deux tubes (6 et 7). (Fig. 7)

Réglage de la hauteur : Il est recommandé d'effectuer le réglage en hauteur à deux personnes. Pour faciliter le réglage en hauteur, vous devez incliner légèrement le panier vers l'avant. Vous pouvez maintenant desserrer les deux vis à poignée (E) l'une après l'autre. Veillez à bien fixer la partie supérieure du panier, car elle peut glisser rapidement en raison de son poids élevé. Lorsque vous avez trouvé la hauteur souhaitée, resserrez les deux vis à poignée (E). Assurez-vous que les vis s'enclenchent solidement dans les trous correspondants. Ensuite, vous pouvez redresser le panier et jouer.

MISE EN GARDE : La hauteur d'anneau du panier ne doit jamais être supérieure à 305 cm au-dessus du sol.

MISE EN GARDE : N'utilisez jamais le portique de basket-ball sans avoir préalablement rempli le socle avec de l'eau ou du sable.

TRANSPORT DU SUPPORT

Saisissez le poteau du milieu avec deux mains et fixez le socle avec votre pied gauche. Basculer le support de panneau de basket dans votre direction, jusqu'à ce que vous puissiez le déplacer à l'aide des roulettes de transport. Une fois que vous avez amené l'appareil à l'endroit souhaité, redressez-le avec précaution.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial ! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

À la fin de la durée de vie de l'appareil, veuillez l'amener dans un centre de reprise et de collecte mis à disposition. Le personnel des déchetteries répondra à toutes vos questions sur place.

SERVICE APRÈS-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/>.

**HARTELIJK GEFELICITEERD****MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!**

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is enkel ontworpen voor privaat / huishoudelijk gebruik. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	HUDORA Basketbalstandaard RoCo 305 Lite
Artikelnummer:	71726
Hoogteverstelling:	tussen 260 en 305 cm
Afmetingen opgebouwd:	110 x 90 x 361 cm
Artikelgewicht:	ca. 20,4 kg
Doel:	Mobiel trainingsapparaat voor basketbal-werpoefeningen.

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

INHOUD

1 x Basketbalstandaard (zie onderdelenlijst op pagina 2) | 1 x Deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES**1. Opwarmen**

doe voor elke training een warming-up. Loop of ren ter plaatse en ook stretch- en lichte rekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

2. Ademhaling

de juiste ademhaling speelt een belangrijke rol bij de training. Adem rustig en gelijkmatig. Houd tijdens de training nooit de adem in.

3. Kleding en ruimte

trek voor de training comfortabele sportkleding aan en let erop dat er genoeg ruimte om u heen is om de oefeningen te kunnen doen. Trek altijd sportschoenen aan en train nooit op blote voeten, sandalen, sokken of nylonkousen.

4. Cooling down

verricht tijdens de afkoelperiode na de training lichte rekoefeningen en stretching. Zo kan uw polsslag langzaam dalen en regeneert uw lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat de stofwisselingsafvalstoffen (lactaten) door de aansluitende bewegingen beter kunnen worden afgebroken.

5. Gezondheid

stop meteen met het trainingsprogramma, wanneer u tijdens de oefening kramp in de spieren voelt of algemene pijn voelt. Neem voor de zekerheid contact op met een arts.

OMGANG MET HET TOESTEL: Let erop dat het toestel veilig en stevig staat. Maak de trainingsduur afhankelijk van uw prestatievermogen en belast uzelf niet te zwaar.

WAARSCHUWING: In principe zou u een arts moeten raadplegen, wanneer u voor het eerst gaat trainen.

VEILIGHEIDSTIPS

- Dit sporttoestel is GEEN speelgoed! Gebruik de basketbalstandaard alleen voor het gebruiksdoel waarvoor die gemaakt is.
- Het toestel is alleen geschikt voor particulier gebruik. Bij elk commercieel gebruik vervalt de garantiedekking.
- Waarschuwingen! De standaard moet te allen tijden tegen omvallen beveiligd zijn.
- Zet de basketbalstandaard op een stevige en vlakke ondergrond en let erop dat het toestel veilig en stevig staat.
- Vul de voet altijd met zand (of water), zodat de stabiliteit van de basketbalstandaard gegarandeerd is en hij niet voorover valt. Wij raden u aan om de sokkel met zand in plaats van water te vullen. Mocht hij met water gevuld zijn, dan loopt hij leeg als er een gat inkomt. Het product zou kunnen omvallen en materiële schade of verwondingen kunnen veroorzaken.
- Controleer voor gebruik van de basketbalstandaard of alle bevestigingen vast aangedraaid zijn en controleer deze achteraf met enige regelmaat!
- Controleer vóór elk gebruik of de basketbalstandaard in een goede toestand verkeert en gebruik hem niet, als hij niet perfect in orde is.
- Controleer de basketbalstandaard regelmatig op defecte onderdelen en vervang deze zo nodig. Gebruik alleen originele onderdelen.
- Klim niet in de basketbalstandaard.
- Ga niet aan de ring hangen. Maak geen dunks, want dan zou de basketbalstandaard kunnen omvallen.
- Laat kinderen nooit dicht zonder toezicht in de buurt van het trainingstoestel spelen en laat ze het toestel niet monteren.
- Gebruik de basketbalstandaard niet in de buurt van water en laat hem niet in de regen buiten staan.
- Draag kleding die geschikt is voor trainingen. De kleding moet zo gemaakt zijn dat deze door het vorm tijdens de training nergens achter blijft hangen.
- Draag altijd sportschoenen en train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.

- Draag geen sieraden, waarmee u aan de basketbalring kunt blijven hangen.
- Stop meteen met de training, als u zich niet lekker voelt.
- Bij permanente bestraling door UV-licht verouderd het materiaal aanzienlijk sneller. Om vroegtijdige veroudering te vermijden en hierdoor de levensduur te verlengen moet u het product bij niet gebruik altijd droog en donker bewaren. Stel het product niet langdurig bloot aan wind, vochtigheid, extreme temperaturen en zonlicht.

BENODIGD GEREEDSCHAP (meegeleverd)

- 5 mm inbussleutel (2 stuks)
- 13 mm zeskantsleutel

MONTAGEHANDLEIDING

Stap 1: Plaats de onderste verticale buis (4) op de daarvoor bestemde positie op het voetstuk (1). Schuif de as (2) door een van de wielen (3), de boringen van het voetstuk (1) en de onderste verticale buis (4) en door het tweede wiel (3). Beide wielen zijn identiek en kunnen naar wens aan de linker- of rechterkant worden gemonteerd. (Afb. 1)

Stap 2: Verbind het voetstuk (1) via de twee onderste diagonale stutten (5) ook nog met het midden van de onderste verticale buis (4). Gebruik hiervoor schroevenset D voor de bevestiging links en rechts aan het voetstuk (1) en schroevenset B voor de bevestiging aan de onderste verticale buis (4). (Afb. 2)

Stap 3: Open het deksel op het voetstuk (1) en vul het voetstuk met zand (of water). Sluit het na het vullen weer met het deksel. (Afb. 3)

Stap 4: Monteer nu de tussenbuis (6) op de onderste verticale buis (4). Gebruik schroevenset A om de buizen met elkaar te bevestigen. (Afb. 4)

Stap 5: Voor de montage van het backboard (8) moet u eerst de verstevigingen (9 en 10) voor het backboard in de juiste vorm brengen. Nu kunt u de ring (11), het backboard (8), de verstevigingen (9 en 10) en de bovenste buis (7) samenvoegen. Gebruik hiervoor schroevensets C en F. Let erop dat de verstevigingen achter de montageplaat op de bovenste buis (7) worden geplaatst. (Afb. 5)

Stap 6: Monteer het net (12) aan de basketbalring (11). (Afb. 6)

Stap 7: Voer nu de bovenste buis (7) inclusief backboard en ring in de tussenbuis (6). Wij raden aan dit met twee personen te doen en de standaard daarbij naar voren te kantelen. Gebruik de handschroeven (E) om het backboard op de juiste hoogte te bevestigen. Let hierbij op dat de schroeven veilig in de passende gaten in beide buizen (6 en 7) vastklikken. (Afb. 7)

Hoogteverstelling: Het is aan te raden de hoogteverstelling met twee personen uit te voeren. Om de hoogteverstelling te vergemakkelijken, moet u de basket licht naar voren kantelen. Nu kunt u de twee handschroeven (E) één voor één losdraaien. Let erop dat u het bovenste deel van de basket goed fixeert, omdat deze door zijn hoge eigen gewicht snel naar beneden kan glijden. Wanneer u de gewenste hoogte heeft gevonden, draait u de twee handschroeven (E) weer vast. Let hierbij op dat de schroeven veilig in de passende gaten vastklikken. Daarna kunt u de basket weer rechtop zetten en bespelen.

WAARSCHUWING: De hoogte bij de basketring mag nooit meer dan 305 cm boven vloerniveau zijn.

WAARSCHUWING: Maak nooit gebruik van de basketbalstandaard zonder eerst het sokkelgedeelte met water of zand gevuld te hebben.

VERPLAATSING VAN DE STANDAARD

Pak de middelste stijl met beide handen vast en houd de sokkel met uw linker voet tegen. Kantel de basketbalstandaard in uw richting tot u hem met de gemonteerde rollers kunt verplaatsen. Nadat u het toestel naar de gewenste opstellingsplek gebracht heeft, zet u het voorzichtig weer overeind.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

AANWIJZING VOOR DE AFVOER**AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR**

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande teruggave- en inzamelsystemen. Met eventuele vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. Om die reden vindt u zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/>.

**GRATULUJEMY ZAKUPU!**

Prosimy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Instrukcja obsługi stanowi nieodłączny element produktu. Należy ją odpowiednio przechowywać wraz z opakowaniem. Jeśli produkt jest przekazywany osobom trzecim, zawsze należy również przekazać instrukcję. Niniejszy produkt musi być montowany przez osobę dorosłą. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Korzystanie z produktu wymaga posiadania określonych umiejętności i wiedzy. Z produktu należy korzystać stosownie do wieku i wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Artykuł:	HUDORA Stojak do koszykówki RoCo 305 Lite
Numer artykułu:	71726
Regulacja wysokości:	od 260 do 305 cm
Wymiary po rozłożeniu:	110 x 90 x 361 cm
Waga produktu:	około 20,4 kg
Przeznaczenie:	Mobilna podstawa do trenowania rzutów do kosza.

Jeśli masz problemy z instalacją lub poszukujesz dalszych informacji o produkcie, wszelkie ważne informacje znajdziesz pod adresem <http://www.hudora.de/>.

ZAWARTOŚĆ

1 x Stojak do koszykówki (poszczególne części na stronie 2) | 1 x Instrukcja obsługi

Inne części, które mogą się znajdować w dostawie, nie są potrzebne.

OGÓLNE ZASADY TRENINGU**1. Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy przeprowadzić rozgrzewkę. Doskonałą rozgrzewką jest chodzenie lub bieganie w miejscu, stretching i lekkie ćwiczenia rozciągające.

2. Oddychanie

Prawidłowe oddychanie odgrywa ważną rolę podczas treningu. Należy oddychać spokojnie i równomiernie. Podczas treningu nigdy nie należy wstrzymywać oddechu.

3. Odzież i miejsce

Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież. Odzież musi być tak dobrana, aby ze względu na swój kształt nie mogła się gdzieś zaplątać podczas treningu. Zawsze należy nosić buty sportowe. Nigdy nie wolno trenować na boso, w sandałach, rajstopach ani pończochach. Proszę znaleźć odpowiednie miejsce do ćwiczeń.

4. Ochłonięcie

Po treningu należy ochłoniąć stosując lekkie ćwiczenia wyciągające lub stretching. W ten sposób puls obniża się, a ciało regeneruje się szybciej przed kolejnym obciążeniem. Dzieje się tak dlatego, ponieważ produkty uboczne przemiany materii łatwiej ulegają rozkładowi dzięki ćwiczeniom ruchowym na zakończenie treningu.

5. Zdrowie

Należy natychmiast przerwać program ćwiczeń, jeżeli w trakcie ich wykonywania odczuja Państwo „ciągnięcie” w mięśniach lub wystąpią ogólne bóle. Dla własnego bezpieczeństwa należy skontaktować się z lekarzem.

UŻYTKOWANIE: Zwracać uwagę na bezpieczną pozycję urządzenia. Dostosuj czas treningu do Twoich życzeń możliwości i nie wymagaj od siebie zbyt wiele.

OSTRZEŻENIE: Zasadniczo przed przystąpieniem do treningu powinien zasięgnąć porady Twojego lekarza.

WSKAZÓWKI OSTRZEGAWCZE

- To urządzenie treningowe NIE jest zabawką! Stojak do koszykówki powinien być użytkowany tylko zgodnie ze swoim przeznaczeniem.
- Urządzenie do treningu przystosowane jest tylko do prywatnego użytku. Przy jakimkolwiek komercyjnym użytkowaniu gwarancja zostanie wykluczona.
- Uwaga! Stojak musi być zawsze zabezpieczony przed przewróceniem się.
- Stojak należy ustawić na twardym i równym podłożu i zwracać uwagę na bezpieczną pozycję urządzenia.
- Podstawę należy zawsze wypełniać piaskiem (lub wodą), aby zapewnić stabilność stojaka do koszykówki i uniknąć przewrócenia się go do przodu. Zalecamy wypełnić podstawę piaskiem, a nie wodą, ponieważ w przypadku dziury woda wypłynie i stojak może się przewrócić i spowodować szkody rzeczowe lub osobowe.
- Przed rozpoczęciem użytkowania sprawdzić, czy wszystkie połączenia są odpowiednio dokręcone. Tę czynność należy powtarzać również później!
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy stojak do koszykówki jest sprawny, a w przypadku, gdy nie działa poprawnie, nie używać go.
- Należy regularnie sprawdzać stojak do koszykówki pod kątem uszkodzonych części i wymieniać je. Należy używać tylko oryginalnych części zamiennych.
- Nie wdrapywać się na stojak do gry w koszykówkę.
- Nie wieszać się na koszu, nie wykonywać wsadów, ponieważ stojak mógłby się przewrócić.
- Nigdy nie wolno dopuszczać do sytuacji, aby w pobliżu urządzenia bawiły się dzieci bez nadzoru. Dzieciom nie wolno również montować urządzenia.
- Stojaka do gry w koszykówkę nie wolno użytkować w pobliżu wody, nie należy wystawiać go na działanie deszczu.
- Podczas treningu należy nosić odpowiednie ubranie. Ubranie musi takie, aby podczas treningu nie mogło się o coś zaczepić.
- Zawsze należy nosić obuwie sportowe i nigdy nie wolno trenować boso, w sandałach, w rajstopach lub pończochach.
- Nie nosić biżuterii, która może się zaczepić o kosz.

- W razie złego samopoczucia trening należy przerwać.
- Podczas ciągłej ekspozycji na światło UV materiał znacznie szybciej się starzeje. Aby zapobiec przedwczesnemu starzeniu i tym samym przedłużyć przydatność do użytkowania należy przechowywać produkt zawsze w suchym i ciemnym miejscu, gdy się go nie używa. Produkt nie powinien być poddawany trwałemu oddziaływaniu wiatru, wilgoci, ekstremalnych temperatur czy promieni słonecznych.

POTRZEBNE NARZĘDZIA (w zestawie)

- 2 x Klucz imbusowy 5 mm
- Klucz sześciokątny 13 mm

INSTRUKCJA MONTAŻU

Krok 1: Ustaw dolną rurę pionową (4) w przewidzianym miejscu na elemencie podstawy (1). Przetnij oś (2) przez jedno z kół (3), otwory elementu podstawy (1) i dolnej rury pionowej (4) oraz przez drugie koło (3). Oba koła są identyczne i mogą być montowane dowolnie po lewej lub prawej stronie. (Rys. 1)

Krok 2: Połącz element podstawy (1) za pomocą dwóch dolnych wsporników ukośnych (5) również ze środkiem dolnej rury pionowej (4). Użyj do tego zestawu śrub D do mocowania po lewej i prawej stronie elementu podstawy (1) oraz zestawu śrub B do mocowania na dolnej rurze pionowej (4). (Rys. 2)

Krok 3: Otwórz pokrywę na elemencie podstawy (1) i napełnij element podstawy piaskiem (lub wodą). Po napełnieniu ponownie zamknij pokrywę. (Rys. 3)

Krok 4: Zamontuj teraz rurę pośrednią (6) na dolnej rurze pionowej (4). Aby połączyć rury ze sobą, użyj zestawu śrub A. (Rys. 4)

Krok 5: Do montażu tablicy (8) należy najpierw nadać odpowiedni kształt wzmocnieniom (9 i 10) tablicy. Teraz możesz połączyć obręcz (11), tablicę (8), wzmocnienia (9 i 10) i górną rurę (7). Użyj do tego zestawów śrub C i F. Upewnij się, że wzmocnienia są umieszczone za płytą montażową na górnej rurze (7). (Rys. 5)

Krok 6: Zamontuj siatkę (12) na obręcz do koszykówki (11). (Rys. 6)

Krok 7: Wprowadź teraz górną rurę (7) wraz z tablicą i obręczą do rury pośredniej (6). Zalecamy wykonanie tej czynności przez dwie osoby i przechylenie stojaka do przodu. Użyj śrub z uchwytem (E) do zamocowania tablicy na odpowiedniej wysokości. Upewnij się, że śruby bezpiecznie zatrzaskują się w odpowiednich otworach w obu rurach (6 i 7). (Rys. 7)

Regulacja wysokości: Zaleca się, aby regulacja wysokości była wykonywana przez dwie osoby. Aby ułatwić regulację wysokości, należy lekko przechylić kosz do przodu. Teraz możesz kolejno poluzować obie śruby z uchwytem (E). Upewnij się, że dobrze trzymasz górną część kosza, ponieważ ze względu na jego dużą wagę może szybko się zsunąć. Po znalezieniu żądanej wysokości ponownie dokręć obie śruby z uchwytem (E). Upewnij się, że śruby bezpiecznie zatrzaskują się w odpowiednich otworach. Następnie możesz ponownie ustawić kosz i grać.

OSTRZEŻENIE: Wysokość ustawienia pierścienia nie może przekraczać 305 cm nad ziemią.

OSTRZEŻENIE: Nigdy nie wolno korzystać ze stojaka bez wcześniejszego napełnienia go wodą lub piaskiem.

TRANSPORT STOJAKA

Środkowy stupek należy chwycić dwoma rękami i przytrzymać podstawę przy pomocy swojej lewej nogi. Przechylić stojak do koszykówki do siebie, aż będzie można go poruszyć za pomocą zamontowanych kółek transportowych. Po postawieniu urządzenia w zaplanowanym miejscu należy je ostrożnie wyprostować.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

Produkt należy czyścić ręcznikiem lub wilgotną szmatką, nie używać specjalnych środków czyszczących! Należy sprawdzić produkt przed i po użyciu pod kątem uszkodzeń i śladów zużycia. Nie wolno wykonywać żadnych zmian konstrukcyjnych. W celu własnego bezpieczeństwa należy stosować wyłącznie oryginalne części zamienne. Można je kupić w HUDORA. Jeśli zostaną uszkodzone części lub powstaną ostre kąty lub krawędzie, produktu nie wolno używać. W przypadku wątpliwości należy skontaktować się z naszym serwisem (<http://www.hudora.de/>). Produkt należy przechowywać w suchym miejscu, chronionym przed wpływem warunków atmosferycznych, aby nie uległ uszkodzeniu i nie powodował obrażeń u osób.

INFORMACJA DOTYCZĄCA UTYLIZACJI

Po zakończeniu okresu żywotności urządzenia należy je przekazać do systemów zwrotów i zbiórki. Proszę skontaktować się z lokalnym przedsiębiorstwem, zajmującym się utylizacją.

SERWIS

Staramy się dostarczać nasze produkty w nienagannym stanie. Jeśli mimo to wystąpią usterki, postaramy się je usunąć. Dlatego przekazujemy Państwu liczne informacje związane z produktem, częściami zamiennymi, rozwiązywaniem problemów i zgubionymi instrukcjami obsługi, które znajdują się na stronie <http://www.hudora.de/>.

**PRISRČNE ČESTITKE****OB NAKUPU TEGA IZDELKA!**

Prosimo vas, da si pozorno preberete navodila za uporabo. Navodila za uporabo so pomemben sestavni del izdelka. Navodila skrbno shranite skupaj z embalažo za primer kasnejših vprašanj. Če izdelek podarite tretji osebi, obvezno vedno priložite tudi pričujoča navodila. Ta izdelek mora sestaviti odrasla oseba. Ta izdelek je bil razvit posebej za zasebno uporabo. Ta izdelek ni namenjen za komercialno uporabo. Uporaba izdelka zahteva določena znanja in spretnosti. Izdelek uporabljajte le starosti primerno in izključno za predvidene namene.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

Artikel:	HUDORA Košarkarski stojalo RoCo 305 Lite
Številka izdelka:	71726
Nastavljiva višina:	od 260 do 305 cm
Dimenzije v postavljenem stanju:	110 x 90 x 361 cm
Teža izdelka:	pribl. 20,4 kg
Namen:	Mobilno vadbeno ogrodje za vaje metanja na koš.

Če imate težave z montažo ali želite dodatne informacije o izdelku, vse, kar je vredno vedeti, najdete na naslovu <http://www.hudora.de>.

VSEBINA

1 x košarkaško stojalo (glejte seznam delov na strani 2) | 1 x ta navodila

Drugi priloženi deli se uporabljajo kot transportna varovala in niso potrebni za montažo ter uporabo izdelka.

SPLOŠNA NAČELA VADBE**1. Ogrevanje**

Pred vsako vadbo se ogrejte. Hoja ali tek na mestu, raztezanje in lahke raztezne vaje so odlično ogrevanje.

2. Dihanje

Pravilno dihanje igra pomembno vlogo pri vadbi. Dihajte mirno in enakomerno. Med vadbo nikoli ne zadržujte diha.

3. Oblačila in prostor

Za vadbo nosite primerna oblačila. Oblačila morajo biti narejena tako, da se med treningom zaradi svoje oblike ne morejo nikamor zatakni. nosite športne copate in nikoli ne vadite z bosimi nogami, sandali ali nogavicami. Najdite primeren prostor za vadbo.

4. Ohlajanje

Po vadbi se ohladite z lahkim raztezanjem. Tako lahko utrip počasi pade in telo se hitreje regenerira za naslednjo obremenitev, ker se presnovni odpadki (laktat) zaključnim gibanjem bolje razkrojijo.

5. Zdravje

Takoj prenehajte s programom vadbe, če med izvajanjem vaj začutite vlečenje mišic ali splošno bolečino. Zaradi vaše varnosti se obrnite na zdravnika.

UPORABA: Prepričajte se, da je naprava v varnem in stabilnem položaju. Čas vadbe naj bo odvisen od vaših zmogljivosti in se ne preobremenjujte.

OPOZORILO: Preden začnete s kakršno koli vadbo, se morate posvetovati s svojim zdravnikom.

VARNOSTNA OPOZORILO

- Ta vadbeni naprava NI igrača! Košarkaško stojalo uporabljajte samo za predvideni namen.
- Vadbena naprava je primerna samo za zasebno uporabo. Pri kakršni koli komercialni uporabi je garancija izničena.
- Pozor! Stojalo mora biti ves čas zavarovano pred prevrnitvijo.
- Košarkaško stojalo postavite na trdno in ravno podlago ter se prepričajte, da naprava varno in trdno stoji.
- Podstavek vedno napolnite s peskom (ali vodo), da zagotovite stabilnost košarkaškega stojala in ne morete pasti naprej. Priporočamo vam, da podstavek napolnite vode napolnite s peskom, saj lahko v primeru predrtja voda izteče in povzroči prevrnitev izdelka, kar povzroči materialno škodo ali telesne poškodbe.
- Pred uporabo košarkaškega stojala preverite, ali so vsi priključki tesni, to pa tudi večkrat preverite pozneje!
- Pred vsako uporabo preverite, ali je košarkaško stojalo brezhibno in ga v nasprotnem primeru ne uporabljajte.
- Redno preverjajte, ali so na košarkaškem stojalu poškodovani deli in jih zamenjajte. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele.
- Ne plezajte okoli košarkaškega stojala.
- Ne obešajte se na koš in ne zabijajte, saj se košarkarsko stojalo lahko prevrne.
- Otrokom ne dovolite, da se brez nadzora igrajo v neposredni bližini vadbene naprave ali jo sestavljajo.
- Košarkaškega stojala nikoli ne uporabljajte in ne puščajte blizu vode ali ga pustite zunaj na dežju.
- Za vadbo nosite primerna oblačila. Oblačila morajo biti narejena tako, da se med treningom zaradi svoje oblike ne morejo nikamor zatakni.
- Vedno nosite športne copate in nikoli ne vadite z bosimi nogami, sandali ali nogavicami.
- Ne nosite nakita, ki bi se lahko zataknil ob košarkarski koš.
- Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.
- Material se znatno hitreje stara, če je dalj časa izpostavljen UV-svetlobi. Da se izognete prezgodnjemu staranju in s tem podaljšate življenjsko dobo, morate izdelek vedno hraniti v suhem in temnem prostoru, ko ni v uporabi. Izdelka ne izpostavljajte trajno na vetru, vlagi, ekstremnim temperaturam ali neposredni sončni svetlobi.

POTREBNO ORODJE (vsebovano v dobavi)

- 5 mm imbus ključ (2 kosa)
- 13 mm šestrobi izvijač

NAVODILA ZA SESTAVLJANJE

Korak 1: Spodnjo vertikalno cev (4) postavite na predvideno mesto na podnožje (1). Os (2) potisnite skozi eno od koles (3), luknje podnožja (1) in spodnje vertikalne cevi (4) ter skozi drugo kolo (3). Obe kolesi sta enaki in ju je mogoče namestiti na levo ali desno stran. (Sl. 1)

Korak 2: Podnožje (1) povežite z dvema spodnjima diagonalnima oporama (5) tudi s sredino spodnje vertikalne cevi (4). Za pritrditev na levi in desni strani podnožja (1) uporabite komplet vijakov D, za pritrditev na spodnji vertikalni cevi (4) pa komplet vijakov B. (Sl. 2)

Korak 3: Odprite pokrov na podnožju (1) in podnožje napolnite s peskom (ali vodo). Po polnjenju ga ponovno zaprite s pokrovom. (Sl. 3)

Korak 4: Sedaj namestite vmesno cev (6) na spodnjo vertikalno cev (4). Za pritrditev cevi med seboj uporabite komplet vijakov A. (Sl. 4)

Korak 5: Za montažo table (8) morate najprej oblikovati opore (9 in 10) za tablo. Sedaj lahko združite obroč (11), tablo (8), opore (9 in 10) in zgornjo cev (7). Uporabite komplete vijakov C in F. Pazite, da so opore nameščene za montažno ploščo na zgornji cevi (7). (Sl. 5)

Korak 6: Namestite mrežo (12) na obroč (11). (Sl. 6)

Korak 7: Sedaj vstavite zgornjo cev (7) skupaj s tablo in obročem v vmesno cev (6). Priporočamo, da to storite z dvema osebama in stojalo nagnete naprej. Za pritrditev table na pravilno višino uporabite vijake z ročajem (E). Pazite, da se vijaki varno zaskočijo v ustrezne luknje v obeh cevih (6 in 7). (Sl. 7)

Nastavitev višine: Priporočljivo je, da nastavitev višine izvedete z dvema osebama. Za lažjo nastavitev višine rahlo nagnite koš naprej. Sedaj lahko enega za drugim sprostite oba vijaka z ročajem (E). Pazite, da dobro pritrdite zgornji del koša, saj lahko zaradi lastne teže hitro zdrsne navzdol. Ko najdete zeleno višino, ponovno privijte oba vijaka z ročajem (E). Pazite, da se vijaki varno zaskočijo v ustrezne luknje. Nato lahko koš ponovno postavite pokonci in ga uporabljate.

OPOZORILO: Višina obroča ne sme presegati 305 cm nad tlemi.

OPOZORILO: Nikoli ne uporabljajte košarkaškega stojala s podstavkom, ki ni napolnjen z vodo ali peskom.

PREVOZ STOJALA

Z obema rokama primite srednji drog in z levo nogo fiksirajte podstavek. Toliko nagnite košarkaško stojalo proti sebi, da ga lahko premikate z nameščenimi transportnimi kolesci. Ko napravo pripeljete na zeleno mesto, jo znova previdno postavite.

NEGA IN SHRANJEVANJE

Izdelek čistite le s krpo oz. vlažno čunjo in ne uporabljajte čistilnih sredstev! Pred in po uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan oz. obrabljen. Ne spreminjajte načina sestave in delov izdelka! Za lastno varnost uporabljajte le originalne nadomestne dele. Te lahko naročite pri podjetju HUDORA. Če so deli izdelka poškodovani oz. nastanejo ostri robovi, izdelka do popravila ne smete več uporabljati! V primeru dvoma kontaktirajte našo servisno službo na <http://www.hudora.de>. Izdelek shranite na varno mesto, zaščiten pred vremenskimi vplivi, tako da se ne more poškodovati ali raniti drugih oseb.

NAPOTEK ZA ODSTRANJEVANJE

Prosimo, da izdelek ob koncu življenjske dobe odnesete na pristojno zbiralno mesto za tovrstne odpadke. Na vprašanja vam bo na zbiralnem mestu odgovorilo podjetje za odstranjevanje odpadkov.

STORITVE ZA STRANKE

Prižadevamo si za dostavo brezhibnih izdelkov. V kolikor bi kljub temu prišlo do napak, si prav tako prizadevamo za hitro odpravo teh napak. Številne informacije o izdelku, nadomestnih delih, reševanju težav in izgubljeni navodila za uporabo najdete na spletni strani <http://www.hudora.de/>.



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРИОБРЕТЕНИЕМ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ!

Пожалуйста, внимательно прочитайте данную инструкцию по эксплуатации. Инструкция по эксплуатации является неотъемлемой составляющей изделия. Поэтому следует бережно хранить инструкцию, как и упаковку, на случай возникновения вопросов в дальнейшем. Если Вы передаете изделие третьим лицам, пожалуйста, передавайте вместе с ним данную инструкцию по эксплуатации. Данное изделие должно собирать взрослый человек. Данное изделие сконструировано исключительно для использования в личных целях. Изделие не конструировано для коммерческого использования. Пользование изделием предусматривает наличие определенных способностей и знаний. Используйте его только для соответствующей возрастной группы и применяйте изделие только с той целью, для которой оно было произведено.

ДАННЫЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ СПЕЦИФИКАЦИИ

Изделие:	HUDORA Баскетбольная стойка RoCo 305 Lite
Артикульный номер:	71726
Диапазон изменения высоты:	от 260 до 305 см
Размеры в смонтированном состоянии:	110 x 90 x 361 см
Вес изделия:	около 20,4 кг
Назначение:	Мобильный спортивный снаряд для тренировки баскетбольных бросков

Если у Вас возникли проблемы при сборке или Вы хотите получить дополнительные сведения об изделии, то всю необходимую информацию Вы найдете в сети Интернет по адресу <http://www.hudora.de/>.

КОНТЕНТ

1 x баскетбольная стойка (см. список деталей на стр. 2) | 1 x данное руководство

Другие содержащиеся в комплекте поставки компоненты служат защите при транспортировке и не нужны для сборки и использования изделия.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

1. Разминка

Устраивайте перед каждой тренировкой разминку. В качестве упражнений для разминки прекрасно подойдут ходьба или бег на месте, наклоны и легкие упражнения на растяжение.

2. Дыхание

Правильное дыхание играет во время тренировки важную роль. Дышите спокойно и равномерно. Никогда не задерживайте дыхание во время тренировки.

3. Одежда и место

На тренировку надевайте подходящую одежду. Одежда должна быть такой, чтобы она из-за своей формы во время тренировок не могла ни за что зацепиться. Всегда надевайте спортивную обувь, никогда не тренируйтесь с босыми ногами, в сандалиях, колготках или носках. Найдите для тренировок подходящее место.

4. Заминка

После тренировки делайте заминку с помощью легких упражнений на растяжение или наклонов. Так постепенно снизится пульс, а регенерация организма для последующей нагрузки произойдет быстрее, поскольку благодаря завершающим движениям продукты метаболизма (лактаты) смогут расщепляться быстрее.

5. Здоровье

Немедленно прекращайте выполнение комплекса упражнений, если при выполнении упражнений Вы чувствуете боли в мышцах или же проявляются общие боли. В интересах Вашей собственной безопасности обратитесь к врачу.

ОБРАЩЕНИЕ: Следите за безопасностью и устойчивостью спортивного снаряда. Всегда тренируйтесь в таком объеме, который соответствует уровню Вашей подготовки, и не предъявляйте к себе чрезмерных требований.

ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировки Вам следует проконсультироваться со своим врачом.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Данный снаряд для тренировок НЕ является игрушкой! Используйте баскетбольную стойку только с той целью, для которой она предназначена.
- Тренировочный снаряд предназначен только для личного использования. Любое коммерческое использование приводит к аннулированию гарантийных обязательств.
- Внимание! Стойка всегда должна быть защищена от опрокидывания.
- Устанавливайте баскетбольную стойку на твердое и ровное основание и убедитесь в безопасности и устойчивости спортивного снаряда.
- Всегда заполняйте основание песком (или водой), чтобы обеспечить устойчивость баскетбольной стойки и чтобы она не могла упасть вперед. Мы рекомендуем Вам заполнять основание песком, а не водой, поскольку вода при наличии отверстия может вытечь, а изделие – опрокинуться и стать причиной материального ущерба или травм.
- Перед использованием баскетбольной стойки проверьте, крепко ли затянуты все соединения, и проводите такую проверку регулярно!
- Перед каждым использованием проверяйте пригодность баскетбольной стойки к эксплуатации и не пользуйтесь ей при обнаружении каких-либо изъянов.
- Регулярно проверяйте баскетбольную стойку на предмет отсутствия неисправных деталей и заменяйте их. Используйте только оригинальные запасные части.
- Не забирайтесь на баскетбольную стойку.
- Не висите на корзине, не выполняйте забиваний техникой слэм-данк, это может опрокинуть баскетбольную стойку.
- Никогда не позволяйте детям играть в непосредственной близости от тренировочного снаряда без присмотра или собирать спортивный снаряд.
- Никогда не пользуйтесь баскетбольной стойкой вблизи воды и не оставляйте ее на улице во время дождя.

- Надевайте для тренировок подходящую одежду. Необходимо выбирать такую одежду, чтобы во время тренировки она не могла ни за что зацепиться из-за своей формы.
- Всегда носите спортивную обувь и никогда не тренируйтесь с босыми ногами, в сандалиях, колготках или носках.
- Снимите украшения, которые могли бы зацепиться за баскетбольную корзину.
- Если Вы плохо себя чувствуете, сразу же прекратите тренировку.
- При продолжительном воздействии ультрафиолетового света материал стареет существенно быстрее. Для предотвращения преждевременного старения и тем самым увеличения срока службы Вам всегда следует хранить изделие, когда Вы им не пользуетесь, в сухом и темном месте. Не подвергайте изделие продолжительному воздействию ветра, влажности, экстремальных температур или солнечных лучей.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ (ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ)

- 2 x ключ с внутренним шестигранником на 5 мм
- шестигранный гаечный ключ на 13 мм

РУКОВОДСТВО ПО МОНТАЖУ

Шаг 1: Установите нижнюю вертикальную трубу (4) в предусмотренное положение на основание (1). Проденьте ось (2) через одно из колес (3), отверстия основания (1) и нижней вертикальной трубы (4), а также через второе колесо (3). Оба колеса идентичны и могут быть установлены как слева, так и справа. (Рис. 1)

Шаг 2: Соедините основание (1) с серединой нижней вертикальной трубы (4) с помощью двух нижних диагональных распорок (5). Используйте набор винтов D для крепления слева и справа на основании (1) и набор винтов B для крепления на нижней вертикальной трубе (4). (Рис. 2)

Шаг 3: Откройте крышку на основании (1) и заполните основание песком (или водой). После заполнения снова закройте его крышкой. (Рис. 3)

Шаг 4: Теперь установите промежуточную трубу (6) на нижнюю вертикальную трубу (4). Для фиксации труб используйте набор винтов A. (Рис. 4)

Шаг 5: Для установки щита (8) сначала придайте распоркам (9 и 10) для щита правильную форму. Теперь вы можете соединить кольцо (11), щит (8), распорки (9 и 10) и верхнюю трубу (7). Используйте для этого наборы винтов C и F. Убедитесь, что распорки установлены за монтажной пластиной на верхней трубе (7). (Рис. 5)

Шаг 6: Установите сетку (12) на баскетбольное кольцо (11). (Рис. 6)

Шаг 7: Теперь вставьте верхнюю трубу (7) вместе со щитом и кольцом в промежуточную трубу (6). Мы рекомендуем выполнять это вдвоем, наклонив стойку вперед. Используйте винты с ручкой (E) для фиксации щита на нужной высоте. Убедитесь, что винты надежно зафиксированы в соответствующих отверстиях в обеих трубах (6 и 7). (Рис. 7)

Изменение высоты: Рекомендуется выполнять регулировку высоты вдвоем. Чтобы облегчить регулировку высоты, слегка наклоните корзину вперед. Теперь вы можете поочередно ослабить два винта с ручкой (E). Убедитесь, что вы хорошо зафиксировали верхнюю часть корзины, так как она может быстро соскользнуть из-за своего большого веса. Когда вы найдете нужную высоту, снова затяните два винта с ручкой (E). Убедитесь, что винты надежно зафиксированы в соответствующих отверстиях. После этого вы можете снова поднять корзину и начать играть.

ВНИМАНИЕ: Максимальная высота кольца может составлять 305 см от уровня земли.

ВНИМАНИЕ: Никогда не используйте баскетбольную стойку, предварительно не заполнив фасонный элемент основания водой или песком.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ СТОЙКИ

Обхватите среднюю стойку обеими руками и зафиксируйте основание своей левой ногой. Наклоняйте баскетбольную стойку на себя, пока Вы не сможете двигать ее с помощью смонтированных колес для транспортировки. Переместив снаряд в нужное место, вновь осторожно выпрямите его.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Следует очищать изделие только салфеткой или влажной тряпкой без применения специальных чистящих средств! Проверяйте изделие во время использования и после использования на наличие повреждений и следов износа. Не вносите изменения в конструкцию! Для Вашей собственной безопасности используйте только оригинальные запасные части. Их можно приобрести у фирмы HUDORA. Если повреждены детали или появились острые углы и края, использовать изделие нельзя! При возникновении сомнений свяжитесь с нашей сервисной службой (<http://www.hudora.de/>). Храните изделие в безопасном месте, защищенном от погодных воздействий, чтобы не повредить его и не нанести травмы людям.

УКАЗАНИЕ ПО УТИЛИЗАЦИИ

В конце срока службы изделия следует передать его имеющимся службам сбора и возврата. На вопросы отвечают предприятия, занимающиеся утилизацией, на месте.

СЕРВИС

Мы стараемся поставлять изделия безупречного качества. Если, несмотря на это, все же возникают дефекты, мы прилагаем усилия к тому, чтобы устранить их. Поэтому Вы можете найти подробную информацию об изделии, о запасных частях, решениях проблем и инструкции (на случай утери) по адресу <http://hudora.de/>.

