

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Professional Spinning Dancing Pole

Portable & Removable Stripper Fitness Pole,
Great For Training & Exercise

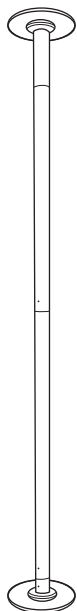
USER MANUAL

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

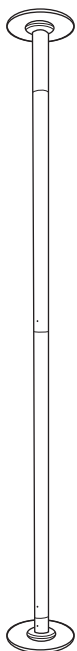
Try to find a suitable area in the centre of your room, where you would like to install your pole. To use Dancing Pole properly you need to be able to rotate around the pole with your arms outstretched and NOT be able to hit or touch anything whilst rotating. Find the area by rotating around an imaginary pole with your arms outstretched, you can use a chair as an imaginary pole or, measure a circle with a diameter of approximately 3.0~3.5mtrs (300~350cm). This area will enable you to fully extend your arms.

Once you have located the correct sized clear area you can look for the ceiling joists above the area you have selected.

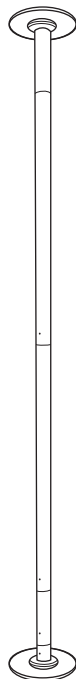
When you are installing, first measure the height of your ceiling to the ground in advance; then select the appropriate extension pole according to your needs. Do not tighten the poles at the beginning of installation. After all installations, adjust to the tightest.



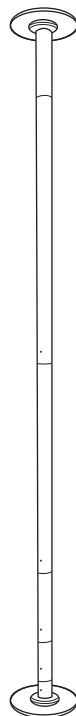
81.5 in to 88.6 in
207 cm to 225 cm



88.4 in to 95.5 in
225 cm to 243 cm



94.9 in to 101.9 in
241 cm to 259 cm



101.7 in to 108.2 in
258 cm to 275 cm

Make sure you measure properly the height of what will support your pole.

BEFORE USING YOUR POLE

Mis-using a pole can be dangerous, not only to the user but also to anyone close to the pole. The use of a dance pole is always at the user's discretion, and it is the user's responsibility to check the pole is installed correctly and safely before use.

Pole Exercise is extremely physical and uses muscles that you will not have used before and therefore if you are not warmed up; muscle damage, strains and injury can occur. Before using the Dance Pole, it is mandatory to warm up and, after use, cool down. It is highly recommended that before you use your Dance Pole you purchase a suitable DVD to learn the basic moves. Never try moves beyond your ability without an instructor. If at any time whilst using your pole you feel uncomfortable, your muscles hurt, or you are short of breath – take a break. Always rest between moves and exercise sensibly, if you experience any health issues, seek medical advice.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Never use oil and/or lotion on your hands or body before using the dance pole. The oil and/or lotion transferred onto the pole will make it slippery and hard to hold, which might cause serious bodily injury.
2. The dance pole should not be installed under false or suspended ceilings that are not sturdy enough.
3. Never place a carpet under the dance pole as it could affect the stability of the product.
4. Before the installation, all protecting film covering the parts must be removed.
5. The horizontal weight capacity of this product is 280 kg/617 lbs. The vertical weight capacity of this product is 500 kg/1102 lbs. Never apply any weight over the weight capacity on this dance pole.
6. Ensure that the 3.5 meter (350 cm) peripheral area of the dance pole is free of any objects.
7. We recommend the assembly of this product should be carried out by two people.

PACKAGE CONTENTS



Base x 1



Top Dome x 1



Base Pole x 1



Extension Pole C x 1



Extension Pole D x 1



Iron Cover x 1



Pole A x 1



Pole B x 1



Iron Rod x 2

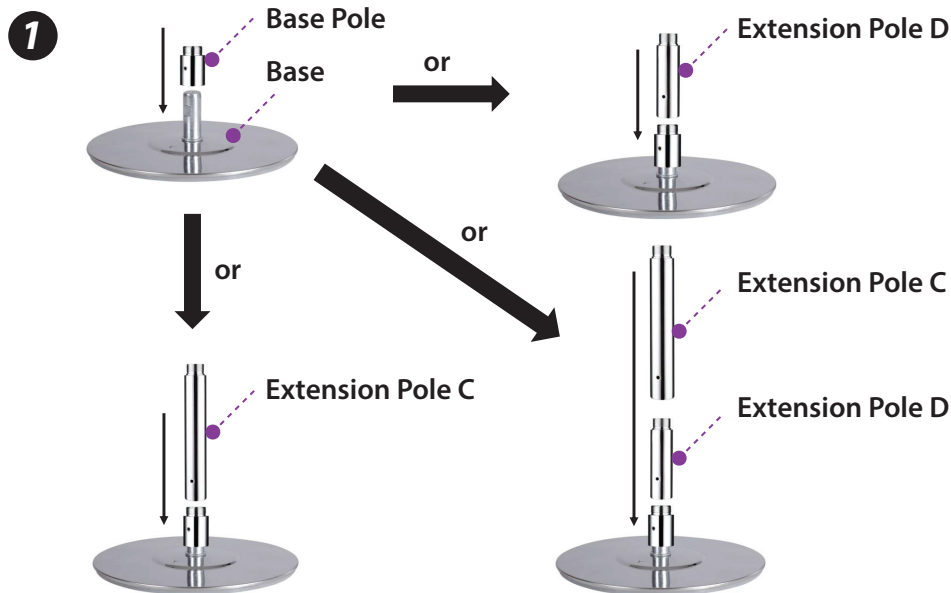


Allen Key x 1



Screw x 1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Use the allen key to loosen the screws on the base pole and install the base pole on the base. Ensure one of the screws on the base pole is aligned to the "Y" letter on the base (Fig 1). After that, retighten the screws.

2. Measure the distance between your ground and ceiling and refer to the diagram below to decide if you need to install either the extension pole D or extension pole C or both of them, or none of them on the base. In the following steps, we will take scenario of installing Extension Pole C only as an example.

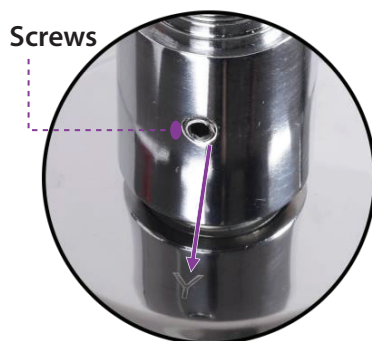
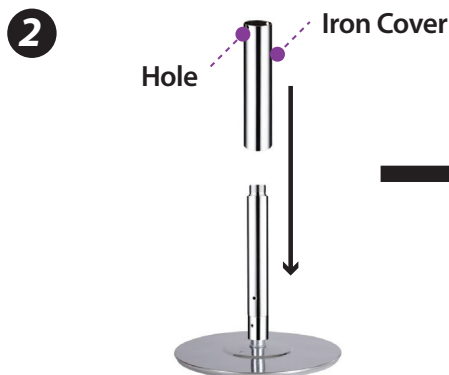
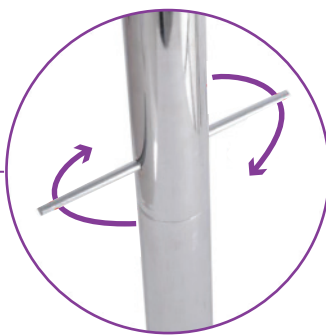
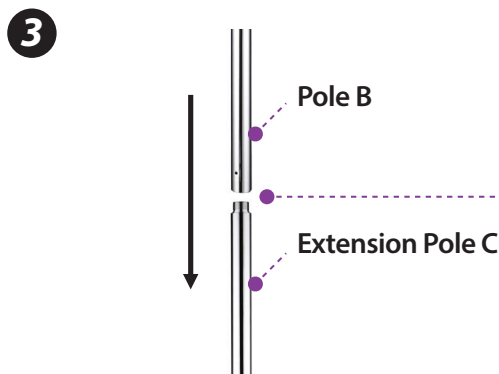


Fig 1

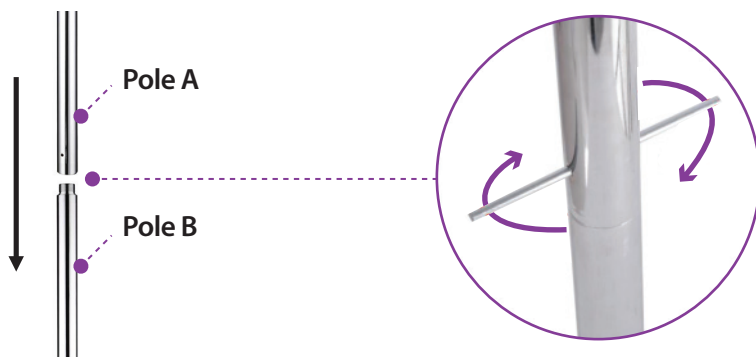


Slide down the iron cover through the pole and leave it on the base first. Ensure the end with two holes faces upward.



Install the pole B on the extension pole C as shown above. Fasten the connection with the iron rod.

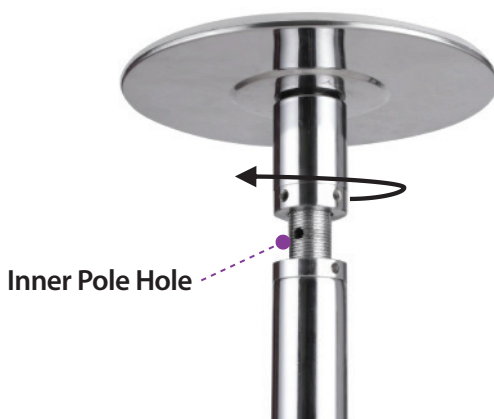
4



Install the pole A on the pole B as shown above. Fasten the connection with the iron rod

5

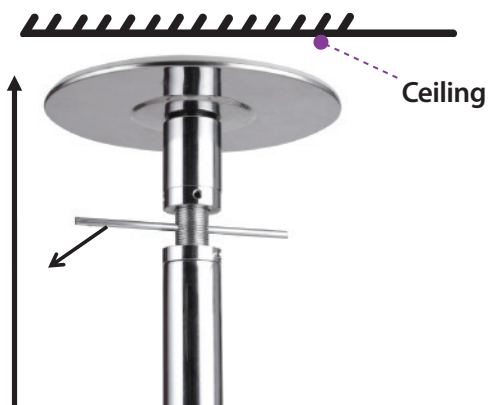
Install the top dome on the top of pole A as shown above. Rotate the top of pole A anticlockwise until the hole of the inner pole shows up.



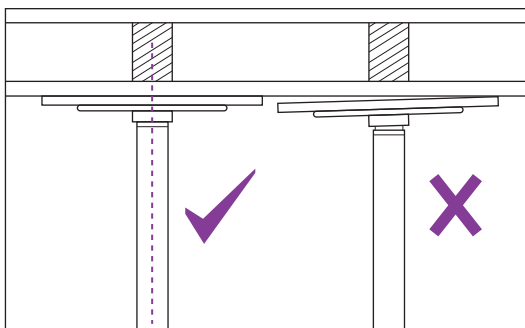
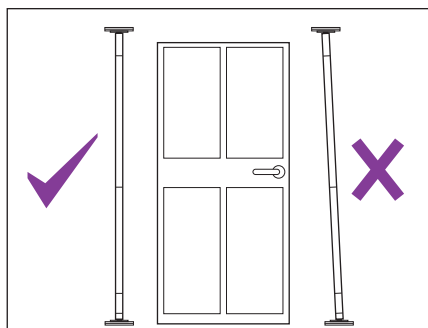
Inner Pole Hole

6

Use an iron rod to rotate the inner pole anti-clockwise until the upper base could not go up further against the ceiling. Please make sure that the pole is vertical between the ground and the ceiling and that the upper base is flat against the ceiling as shown in the pictures below.



Ceiling



7



Use an iron rod to rotate the iron ring on the pole A clockwise to secure the dance pole.

8



Ensure that the dance pole is set up firmly between your ceiling and ground. After that, slide the iron cover from the bottom base to the upper base. Fasten it with the two screws.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. To set the dance pole into the spinning mode, loosen the two screws from the base pole.
2. To set it back to static mode, fasten the two screws back and ensure that one of them is aligned to the “Y” letter on the base.

WHAT TO WEAR

Clothing

When it comes to clothing - Less is Best! So try to keep your arms and legs uncovered. Pole work needs the friction created by skin contacted so T-shirt, crop top and shorts are best. However, you must feel comfortable so wear what you feel relaxed in (tracksuit bottoms etc.) even though this may mean you are unable to do some of the pole moves properly because of lack of grip.

Shoes

Again comfort is essential. Bare feet, dance shoes, or trainers are fine. Trainers have high friction so a trainer with a smooth as possible sole is recommended. Later boots and high heels are great for making you look and feel good.

Pole Dancing Gloves

Pole dancing gloves can protect your hands from blisters and burns. Most pole dancing gloves come in fingerless designs. This protects your palms when you are learning your moves. Since your fingers are free, you can feel the pole, but your hands will still be protected from injuries like blisters and friction burns.

Oils and Lotions

NEVER use oils or lotions on your hands or body prior to using your pole. This is very dangerous. The oil transfers to the pole making it slippery and impossible to hold and could cause you to have a serious accident.

NEVER USE OILS OR LOTIONS OF ANY TYPE PRIOR TO USING AN EXERCISE POLE.

POLE CLEANING

The pole will need regular cleaning as you use it. Clean your pole with baby wipes and then dry off with a tea cloth or towel. Keep two towels to hand one for the pole and one for you to wipe your hands and body with.

WARM UP AND COOL DOWN

It can not be stressed highly enough the need to warm up before exercise and then to cool down afterwards. Severe injury can be caused if you fail to warm up and in turn further damage can be caused if you do not cool down

TROUBLESHOOTING

If you follow the assembly instructions there should be no reason for you to have any problems with your Portable Dancing Pole. If you do have any problems please do not hesitate to contact our technical support line.

NEVER use your Portable Dancing Pole if you are in any doubt about its assembly, stability or how to use it.

Locked Tubes

Sometimes if the pole has been worked hard the main poles and/or extensions can tighten and become locked together. If tubes do become locked together use two release rods and twist both anti-clockwise.

If the tubes still will not release insert one of the release rods into the larger tube. Lay the tube on a hard surface and inserting the other release rod in the shorter tube give it a sharp tap with something solid, while holding the larger tube rigid. It does not require heavy force just the shock of the tap to release it.

Pole will not spin

This is normally due to the locking Hex screws not being unscrewed enough and flush with the outer surface of the pole. Check the screws.

The other reason could be that the pole is not assembled correctly (the cover flange is the wrong way round) or the pole is severely out of alignment. Go back to square one and reassemble your pole as per the instructions.

MAINTENANCE

Professional Spinning Dancing Pole should need very little maintenance.

Routine maintenance would be to check the pole joints are ok, check the bearings turn freely, check the base screws are tight and generally ensure your pole is exercise worthy. Should you have any concerns re your pole and it's suitability for use please call our technical support department.

⚠ CAUTION:

STORE YOUR PROFESSIONAL SPINNING DANCING POLE ONLY IN A WARM, DRY PLACE.



FEATURES:

- Practical Design for Building Muscles, Keeps Fit and Healthy
- Increasing Strength and Flexibility
- Easy to Use, to Install and to Store, Saves Space
- Height Adjustable and Smooth Connection
- High-Quality Steel Pipe Dancing Pole
- Strong and Durable Steel Structure
- Anti-Corrosion and Anti-Rust Surface
- Silicone Ring at the bottom of the Dome and Base Plate
- Suitable for Beginners, Professional Dancers, and Pole Fitness Lovers
- Uses for Physical Exercise at Home, Club, Bar, Gym or Prop for Photography

WHAT'S IN THE BOX:

- Base
- Top Dome
- Base Pole
- Extension Pole C, (12.5"-inches) (32 cm)
- Extension Pole D, (7"-inches) (18 cm)
- Iron Cover, (7.5"-inches) (19 cm)
- Pole A, (38.6"-inches) (98 cm)
- Pole B, (38.6"-inches) (98 cm)
- Allen Key
- Screw to install to floor
- (2) Iron Rod
- 1 Pair of Gloves

TECHNICAL SPECS:

- Threaded Tube Size: 2.2mm (.22 cm)
- Adjustable Height: 82" x 108" -inches (208 x 274 cm)
- Horizontal Weight Capacity: 617 lbs. (280 kg)
- Vertical Weight Capacity: 1,102 lbs. (500 kg)
- Construction Material: Steel Tube
- Steel Tube Diameter: 1.77" -inch (4.5 cm)
- Plate Diameter: 9" -inches (23 cm)
- Available Ceiling Height:
81.5"-88.6", 88.4"-95.5", 94.9"-101.97", 101.77"-108.27" -inches
(207-225, 225-243, 241-260, 258-275" -cm)
- Overall Product Dimension (L x W x H):
9" x 9" x 108" -inches (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Questions or Comments?
We are here to help!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

Visite nuestro
sitio web



ESCANÉAME
serenelifehome.com



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Poste de baile giratorio profesional

Barra de Fitness Stripper portátil y extraíble,
Ideal para entrenamiento y ejercicio.

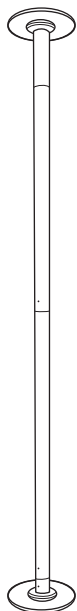
MANUAL DEL USUARIO

ENCONTRANDO UN ÁREA ADECUADA PARA HACER EJERCICIO Y BAILAR

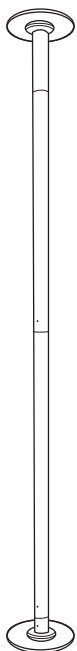
Trate de encontrar un área adecuada en el centro de su habitación en donde le gustaría instalar su poste. Para usar el poste de baile correctamente, debe poder girar alrededor de él con los brazos extendidos y NO golpear ni tocar nada mientras gira. Encuentre el área girando alrededor de un poste imaginario con los brazos extendidos. Puede usar una silla como poste imaginario o medir un círculo con un diámetro de aproximadamente 3.0 ~ 3.5mtrs (300~350cm). Esta zona le permitirá extender completamente los brazos.

Una vez que haya localizado el área libre del tamaño correcto, puede buscar las vigas del techo sobre el área que ha seleccionado.

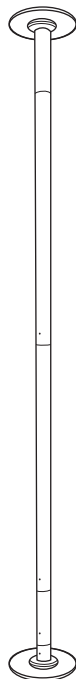
Cuando esté instalando, primero mida la altura de su techo al suelo con anticipación; A continuación, seleccione el poste de extensión adecuado según sus necesidades. No apriete los postes al comienzo de la instalación. Después de instalarlo, ajústelo lo más que pueda.



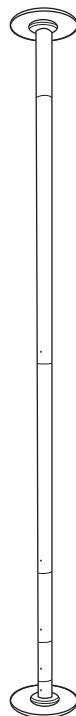
81.5 in to 88.6 in
207 cm to 225 cm



88.4 in to 95.5 in
225 cm to 243 cm



94.9 in to 101.9 in
241 cm to 259 cm



101.7 in to 108.2 in
258 cm to 275 cm

Asegúrese de medir correctamente la altura de lo que soportará tu poste.

ANTES DE USAR EL POSTE

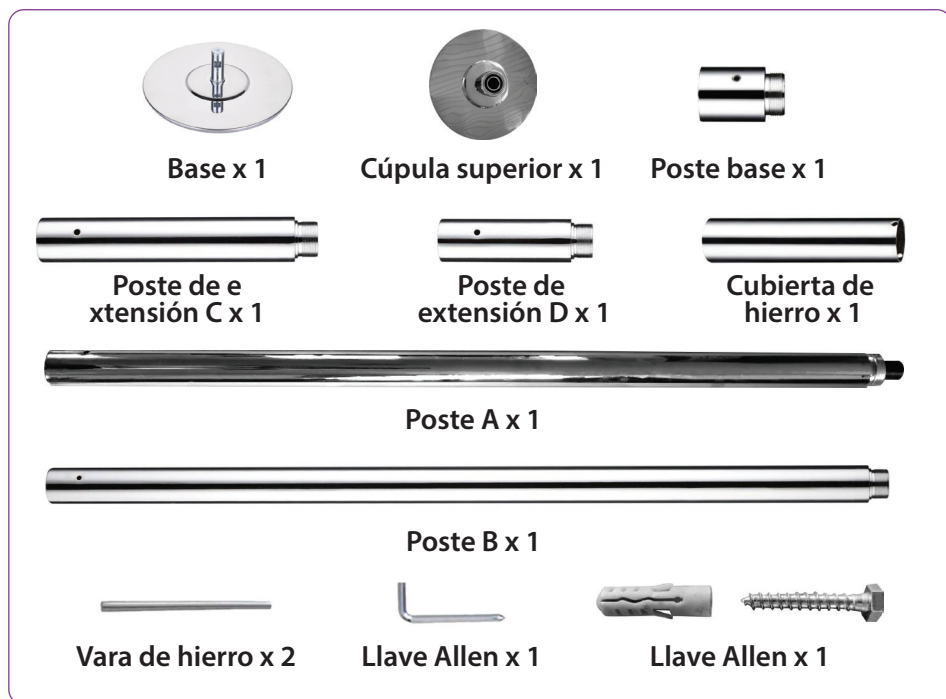
El mal uso de un poste puede ser peligroso, no solo para el usuario, sino también para los que estén cerca. El uso de un poste de baile siempre queda a discreción del usuario, y es responsabilidad de éste verificar que esté instalado correctamente y de manera segura antes de su uso.

El ejercicio del poste es extremadamente físico y utiliza músculos que no habrá usado antes y, por lo tanto, si no realiza el calentamiento adecuado, pueden producirse daños musculares, distensiones y lesiones. Antes de usar el Dance Pole, es obligatorio calentar y, después de su uso, enfriar. Es muy recomendable que antes de usar su Dance Pole compre un DVD adecuado para aprender los movimientos básicos. Nunca intente movimientos más allá de su capacidad sin un instructor. Si en algún momento mientras usa su bastón se siente incómodo, le duelen los músculos o le falta el aire, tómese un descanso. Siempre descanse entre movimientos y haga ejercicio con sensatez, si experimenta algún problema de salud, busque consejo médico.

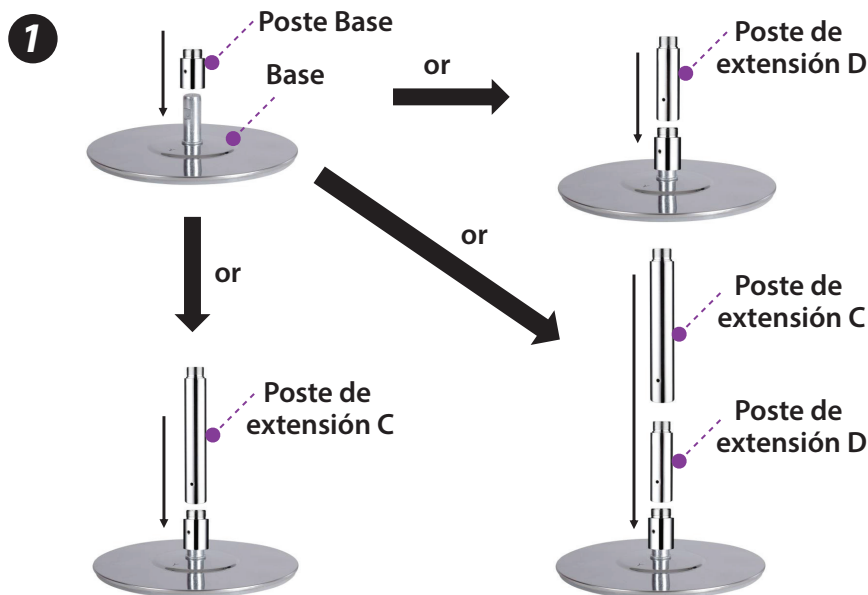
INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Nunca use aceite y/o loción en las manos o el cuerpo antes de usar el poste de baile. El aceite y/o la loción transferidos al poste lo harán resbaladizo y difícil de sostener, lo que podría causar lesiones corporales graves.
2. La barra de baile no debe instalarse debajo de techos falsos o suspendidos que no sean lo suficientemente resistentes.
3. Nunca coloque una alfombra debajo de la barra de baile, ya que podría afectar la estabilidad del producto.
4. Antes de la instalación, se debe retirar toda la película protectora que cubre las piezas.
5. La capacidad de peso horizontal de este producto es de 280 kg/617 libras. La capacidad de peso vertical de este producto es de 500 kg/1102 lbs. Nunca aplique ningún peso por encima de la capacidad en este poste de baile.
6. Asegúrese de que el área periférica de 3,5 metros (350 cm) del poste de baile esté libre de objetos.
7. Recomendamos que el montaje de este producto sea realizado por dos personas.

CONTENIDO DEL PAQUETE



INSTRUCCIONES DE MONTAJE



1. Use la llave Allen para aflojar los tornillos en el poste de la base e instale el poste de la base en la base. Asegúrese de que uno de los tornillos en el poste de la base esté alineado con la letra "Y" en la base (Fig. 1). Después de eso, vuelva a apretar los tornillos.

2. Mida la distancia entre el suelo y el techo y consulte el diagrama a continuación para decidir si necesita instalar el poste de extensión D o el poste de extensión C, ambos, o ninguno de ellos en la base. En los siguientes pasos, tomaremos el escenario de instalación del poste de extensión C solo como ejemplo.

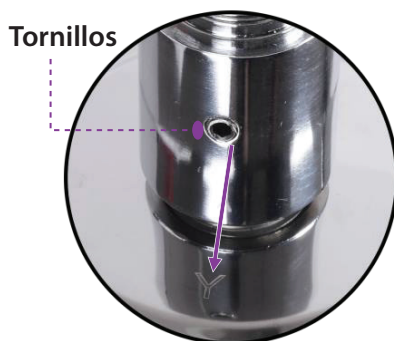
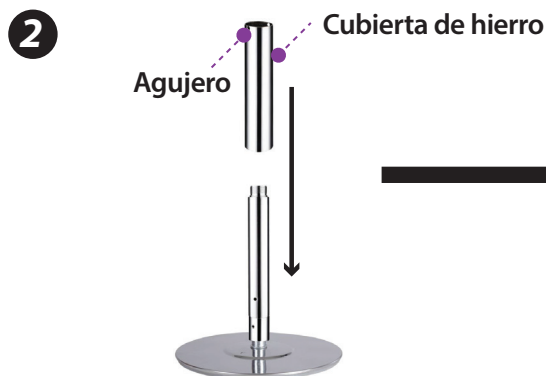
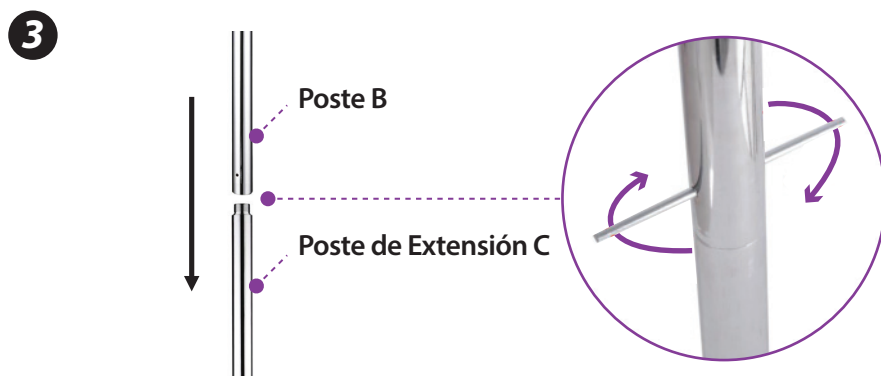


Figura 1



Deslice hacia abajo la cubierta de hierro a través del poste y déjela primero en la base. Asegure el extremo con dos agujeros hacia arriba.



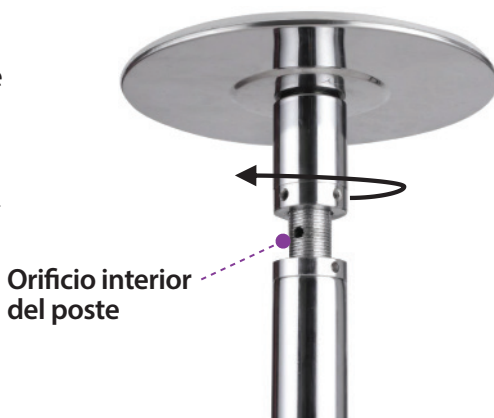
Instale el poste B en el poste de extensión C como se muestra arriba. Fije la conexión con la varilla de hierro.

4

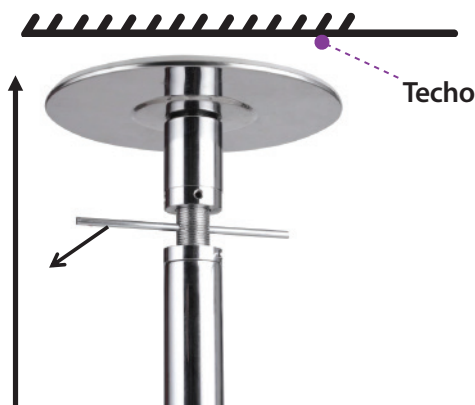
Instale el poste A en el poste B como se muestra arriba. Fije la conexión con la varilla de hierro.

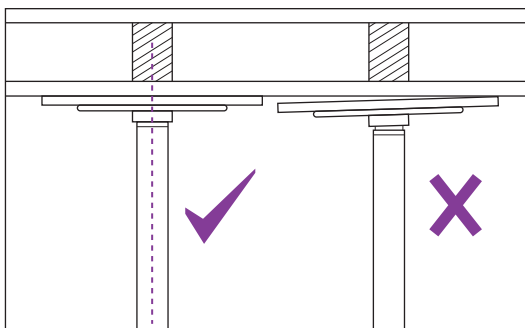
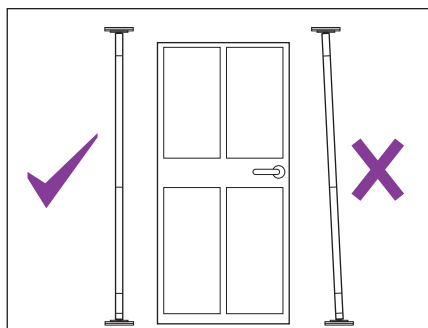
5

Instale la cúpula superior en la parte superior del poste A como se muestra arriba. Gire la parte superior del poste A en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que aparezca el orificio del poste interior.

**6**

Use una varilla de hierro para girar el poste interior en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la base superior no pueda subir más contra el techo. Asegúrese de que el poste esté vertical entre el suelo y el techo y que la base superior esté plana contra el techo como se muestra en las imágenes a continuación.





7



Use una barra de hierro para girar el anillo de hierro en el poste A en el sentido de las agujas del reloj para asegurar el poste de baile.

8



Asegúrese de que el poste de baile esté firmemente colocado entre el techo y el suelo. Después de eso, deslice la cubierta de hierro desde la base inferior hasta la base superior. Sujételo con los dos tornillos.

CAMBIAR ENTRE EL MODO ESTÁTICO Y EL MODO GIRATORIO



1. Para poner el poste de baile en el modo giratorio, afloje los dos tornillos de la barra base.
2. Para volver a ponerlo en modo estático, vuelva a colocar los dos tornillos y asegúrese de que uno de ellos esté alineado con la letra "Y" de la base.

CÓMO VESTIRSE

Ropa

Cuando se trata de ropa, ¡mientras menos mejor! Así que trate de mantener sus brazos y piernas descubiertos. El trabajo con poste necesita la fricción creada por el contacto con la piel, por lo que la camiseta, el top corto y los pantalones cortos son los mejores. Sin embargo, debe sentirse cómodo, así que use lo que le haga sentir relajado (pantalones de chándal, etc.) aunque esto pueda significar que no pueda hacer algunos de los movimientos del poste correctamente debido a la falta de agarre.

Calzado

Una vez más, la comodidad es esencial. Los pies descalzos, los zapatos de baile o las zapatillas deportivas están bien. Las zapatillas tienen una alta fricción, por lo que se recomienda una zapatilla con una suela lo más lisa posible. Las botas posteriores y los tacones altos son ideales para que se vea y se sienta bien.

Guantes para baile en poste

Los guantes para baile en poste pueden proteger sus manos de ampollas y quemaduras. La mayoría de los guantes vienen en diseños sin dedos. Esto protege sus palmas cuando estás aprendiendo sus movimientos. Dado que sus dedos están libres, puede sentir el poste, pero sus manos aún estarán protegidas de lesiones como ampollas y quemaduras por fricción.

Aceites y lociones

NUNCA use aceites o lociones en las manos o el cuerpo antes de usar su poste. Esto es muy peligroso. El aceite se transfiere al poste, lo que lo hace resbaladizo e imposible de sostener y podría causarle un accidente grave.

NUNCA USE ACEITES O LOCIONES DE NINGÚN TIPO ANTES DE USAR UN POSTE DE EJERCICIO.

LIMPIEZA DEL POSTE

El poste necesitará una limpieza regular a medida que lo use. Limpie su bastón con toallitas húmedas para bebés y luego séquelo con un paño de cocina o una toalla. Tenga a mano dos toallas, una para el poste y otra para que se limpie las manos y el cuerpo.

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

No se puede enfatizar lo suficiente la necesidad de calentar antes del ejercicio y luego enfriarse. Se pueden causar lesiones graves si no se calienta y, a su vez, se pueden causar más daños si no se enfría.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si sigue las instrucciones de montaje, no debería haber ninguna razón para que tenga problemas con su poste de baile portátil. Si tiene algún problema, no dude en ponerse en contacto con nuestra línea de soporte técnico.

NUNCA use su poste de baile portátil si tiene alguna duda sobre su montaje, estabilidad o cómo usarlo.

Postes bloqueados

A veces, si el poste se ha trabajado mucho, los postes principales y/o las extensiones pueden apretarse y bloquearse entre sí. Si los tubos se bloquean, use dos varillas de liberación y gire ambas en sentido contrario a las agujas del reloj.

Si los tubos aún no se sueltan, inserte una de las varillas de liberación en el tubo más grande. Coloque el tubo sobre una superficie dura e inserte la otra varilla de liberación en el tubo más corto, dele un golpe agudo con algo sólido, mientras mantiene rígido el tubo más grande. No requiere una gran fuerza, solo el choque del grifo para liberarlo.

El poste no gira

Esto normalmente se debe a que los tornillos hexagonales de bloqueo no se desenroscan lo suficiente y no están al ras con la superficie exterior del poste. Revise los tornillos.

La otra razón podría ser que el poste no está ensamblado correctamente (la brida de la cubierta está al revés) o que el poste está muy desalineado. Vuelva al punto de partida y vuelva a montar el poste según las instrucciones.

MANTENIMIENTO

El poste de baile giratorio profesional debería necesitar muy poco mantenimiento.

El mantenimiento de rutina consistiría en comprobar que las juntas de los postes estén bien, comprobar que los rodamientos giren libremente, comprobar que los tornillos de la base estén apretados y, en general, asegurarse de que el poste le permita hacer su ejercicio. Si tiene alguna duda sobre su poste y su idoneidad para su uso, llame a nuestro departamento de soporte técnico.

⚠ PRECAUCIÓN:

GUARDE SU BASTÓN DE BAILE GIRATORIO PROFESIONAL SOLO EN UN LUGAR CÁLIDO Y SECO.



CARACTERÍSTICAS:

- Diseño práctico para desarrollar músculos, le mantiene en forma y saludable
- Su uso aumenta la fuerza y la flexibilidad
- Fácil de usar, de instalar y de almacenar, ahorra espacio
- Altura ajustable y conexión sencilla
- Poste de baile de tubos de acero de alta calidad
- Estructura de acero fuerte y duradera
- Superficie anticorrosión y antioxidante
- Anillo de silicona en la parte inferior de la cúpula y la placa base
- Adecuado para principiantes, bailarines profesionales y amantes del baile de poste
- Usos para ejercicio físico en casa, club, bar, gimnasio o atrezzo para fotografía

¿QUÉ HAY EN LA CAJA?:

- Base
- Cúpula superior
- Poste base
- Poste de extensión C, (12.5" -pulgadas) (32 cm)
- Poste de extensión D, (7" -pulgadas) (18 cm)
- Cubierta de hierro, (7.5" -pulgadas) (19 cm)
- Poste A, (38.6" -pulgadas) (98 cm)
- Poste B, (38.6" -pulgadas) (98 cm)
- Llave Allen
- Tornillo para instalar en el suelo
- (2) Varilla de hierro
- 1 par de guantes

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

- Tamaño del tubo roscado: 2,2 mm (.22 cm)
- Altura ajustable: 82 " x 108 " -pulgadas (208 x 274 cm)
- Capacidad de peso horizontal: 617 lbs. (280 kg)
- Capacidad de Peso Vertical: 1,102 lbs. (500 kg)
- Material de construcción: Tubo de acero
- Diámetro del tubo de acero: 1.77 " -inch (4.5 cm)
- Diámetro de la placa: 9 " -pulgadas (23 cm)
- Altura de techo disponible:
81.5"-88.6", 88.4"-95.5", 94.9"-101.97", 101.77"-108.27" -pulgadas
(207-225, 225-243, 241-260, 258-275" -cm)
- Dimensión total del producto (largo x ancho x alto):
9 " x 9 " x 108 " -pulgadas (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Preguntas o comentarios?
¡Estamos aquí para ayudar!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

Visitez notre site
Internet



SCANNE MOI
serenelifehome.com



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Poteau de Danse Professionnel Rotatif

Poteau de Fitness Portable et Amovible
Idéal pour l'Entraînement et l'Exercice

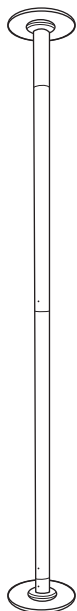
MANUEL DE L'UTILISATEUR

CHOISIR UN ESPACE ADAPTÉ POUR LA DANSE ET L'EXERCICE

Cherchez un espace approprié au centre de votre pièce pour installer votre poteau. Pour une utilisation optimale du Poteau de Danse, vous devez pouvoir tourner autour du poteau avec les bras étendus, sans risque de heurter ou toucher quoi que ce soit. Repérez cet espace en simulant une rotation autour d'un poteau imaginaire avec les bras tendus ; utilisez une chaise comme poteau imaginaire ou mesurez un cercle d'environ 3,0 à 3,5 mètres (300~350cm) de diamètre. Cela vous permettra d'étendre pleinement vos bras.

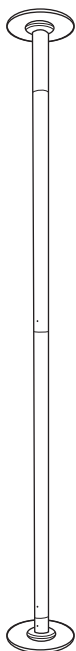
Une fois la zone dégagée de la taille adéquate identifiée, recherchez les solives du plafond au-dessus de cette zone.

Lors de l'installation, commencez par mesurer la hauteur entre votre plafond et le sol, puis choisissez le poteau d'extension adapté à vos besoins. Ne serrez pas les poteaux au début de l'installation. Ajustez-les bien serrés une fois toutes les installations terminées.



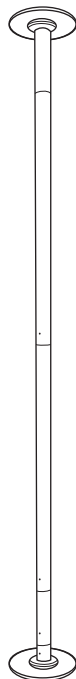
2,08 m à 2,25 m

207 cm to 225 cm



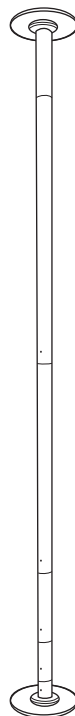
2,25 m à 2,43 m

225 cm to 243 cm



2,41 m à 2,59 m

241 cm to 259 cm



2,58 m à 2,74 m

258 cm to 275 cm

Assurez-vous de mesurer correctement la hauteur du support pour votre poteau.

AVANT D'UTILISER VOTRE POLE

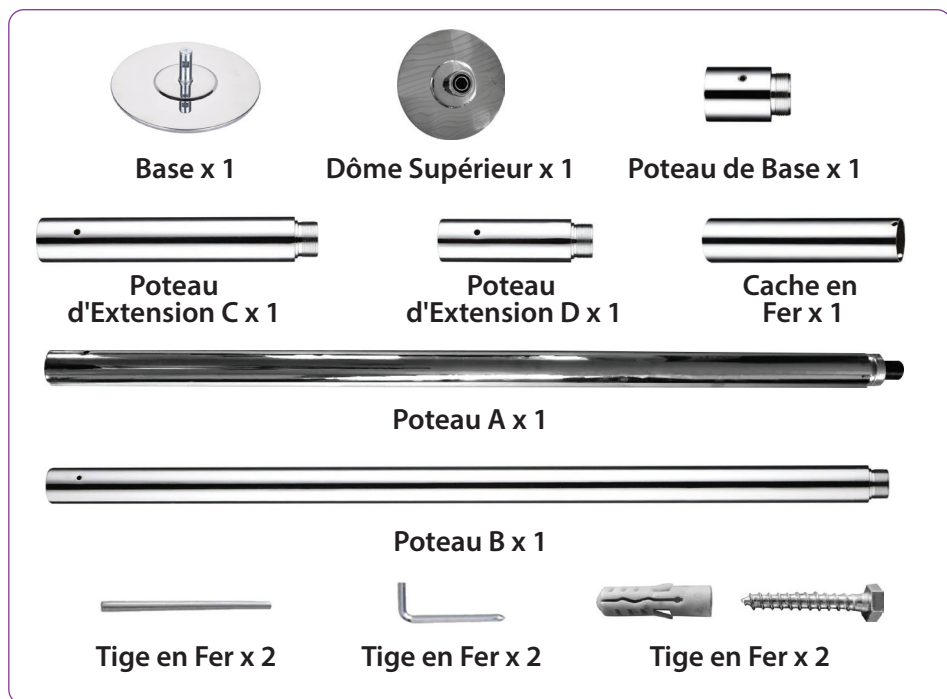
L'utilisation incorrecte du poteau peut être dangereuse, non seulement pour l'utilisateur mais aussi pour toute personne à proximité. L'utilisation d'un poteau de danse est toujours à la discrétion de l'utilisateur, et il est de sa responsabilité de vérifier que le poteau est installé correctement et en toute sécurité avant usage.

La pratique au poteau est très physique et sollicite des muscles que vous n'avez peut-être pas sollicités auparavant. En conséquence, si vous n'êtes pas échauffé, des lésions musculaires, des tensions et des blessures peuvent survenir. Avant d'utiliser le Poteau de Danse, il est impératif de s'échauffer et, après usage, de se relaxer. Il est fortement recommandé d'acquérir un DVD adapté pour apprendre les mouvements de base avant d'utiliser votre Poteau de Danse. Ne tentez jamais des mouvements qui dépassent vos capacités sans l'aide d'un instructeur. Si à tout moment vous vous sentez mal à l'aise, si vos muscles vous font souffrir ou si vous êtes à bout de souffle pendant l'utilisation du poteau, faites une pause. Reposez-vous toujours entre les mouvements et pratiquez de manière responsable. En cas de problème de santé, consultez un médecin.

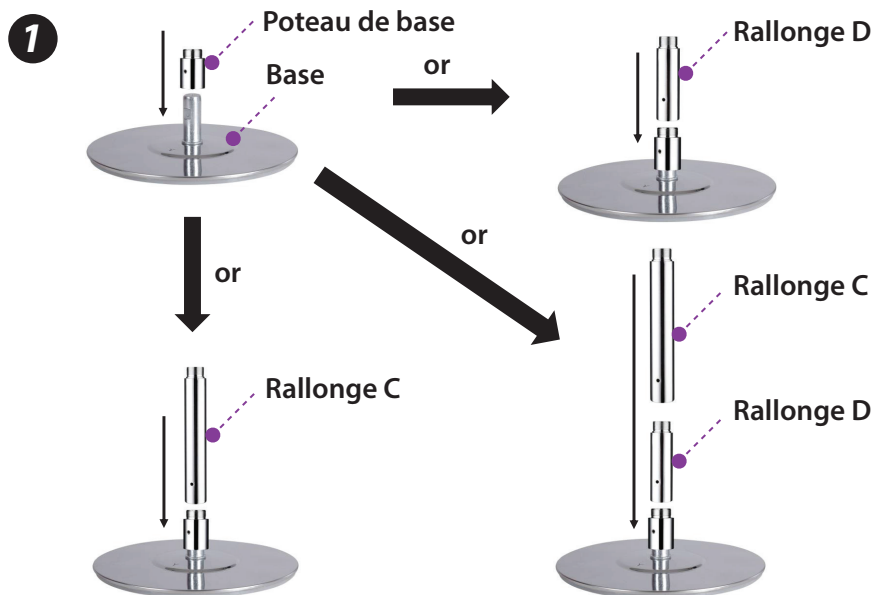
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Ne jamais utiliser d'huile et/ou de lotion sur vos mains ou votre corps avant d'utiliser le poteau de danse. Cela rendrait le poteau glissant et difficile à tenir, pouvant causer de graves blessures corporelles.
2. Le poteau de danse ne doit pas être installé sous de faux plafonds ou des plafonds suspendus qui ne sont pas suffisamment solides.
3. Ne placez jamais de tapis sous le poteau de danse, car cela pourrait affecter la stabilité du produit.
4. Retirez tous les films protecteurs couvrant les pièces avant l'installation.
5. La capacité de charge horizontale de ce produit est de 280 kg. La capacité de charge verticale de ce produit est de 500 kg. Ne dépassez jamais ces limites de poids sur le poteau de danse.
6. Assurez-vous que la zone périphérique de 3,5 mètres (350 cm) autour du poteau de danse est exempte de tout objet.
7. Nous recommandons que deux personnes effectuent l'assemblage de ce produit.

CONTENU DU PACKAGING



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Utilisez la clé Allen pour desserrer les vis sur le poteau de base et installez-le sur la base. Assurez-vous qu'une des vis sur le poteau de base est alignée sur la lettre "Y" sur la base (Fig 1). Ensuite, resserrez les vis.

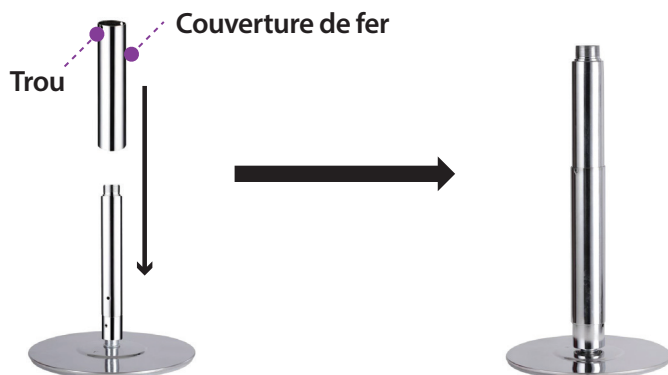
Des vis



Fig 1

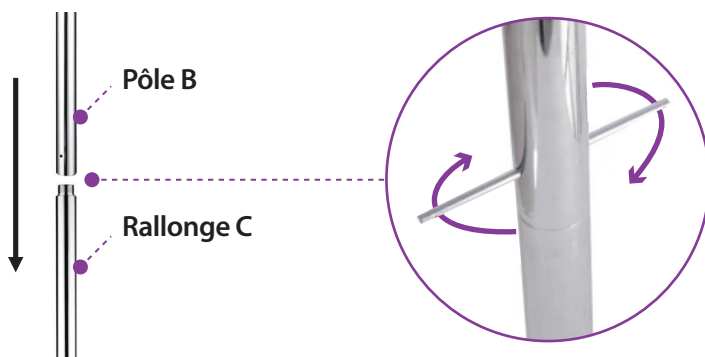
2. Mesurez la distance entre le sol et le plafond et référez-vous au schéma ci-dessous pour décider si vous devez installer le poteau d'extension D, le poteau d'extension C, les deux, ou aucun sur la base. Dans les prochaines étapes, nous prendrons comme exemple l'installation du Poteau d'Extension C uniquement.

2



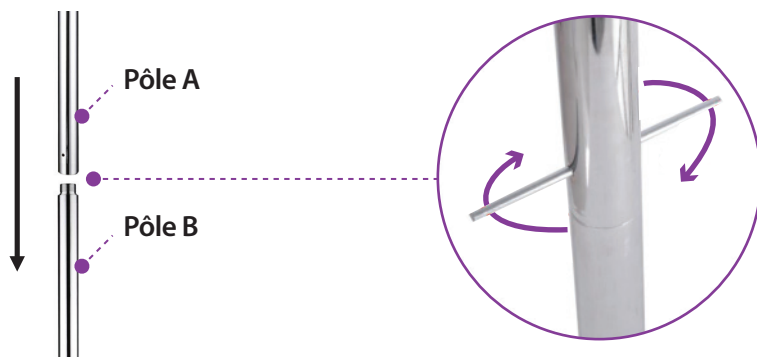
Faites glisser le cache en fer à travers le poteau et laissez-le d'abord sur la base. Assurez-vous que l'extrémité avec deux trous soit orientée vers le haut.

3



Installez le poteau B sur le poteau d'extension C comme illustré ci-dessus. Fixez la connexion avec la tige en fer.

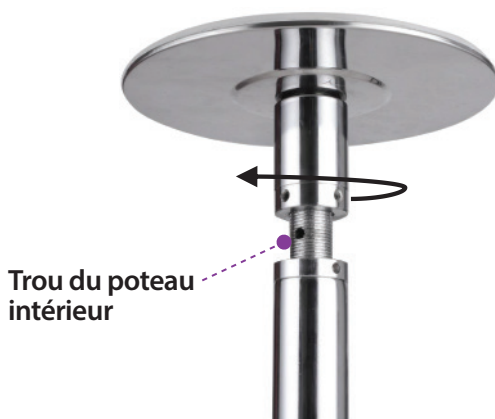
4



Installez le poteau A sur le poteau B comme illustré ci-dessus. Fixez la connexion avec la tige en fer.

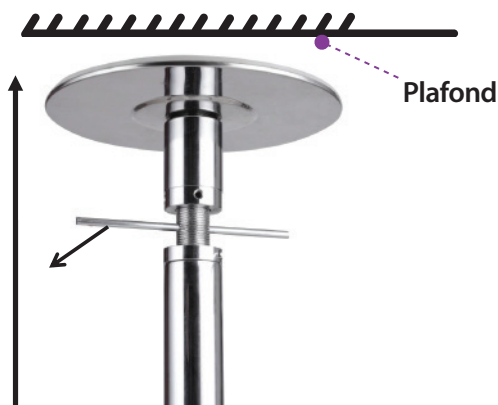
5

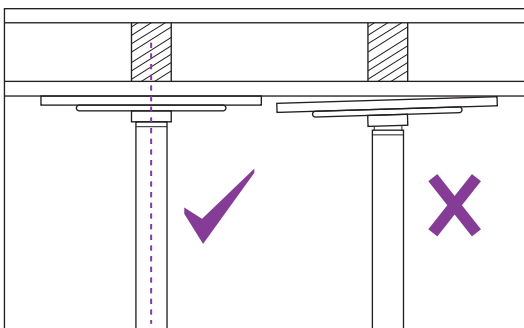
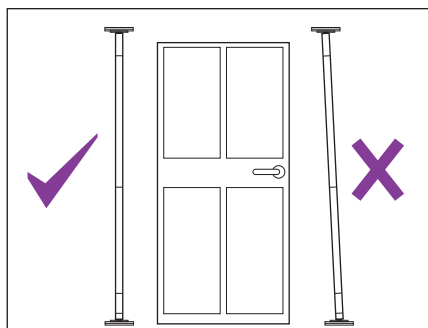
Installez le dôme supérieur au sommet du poteau A comme indiqué ci-dessus. Tournez le sommet du poteau A dans le sens antihoraire jusqu'à ce que le trou du poteau interne apparaisse.



6

Utilisez une tige en fer pour tourner le poteau interne dans le sens antihoraire jusqu'à ce que la base supérieure ne puisse plus monter davantage contre le plafond. Assurez-vous que le poteau est vertical entre le sol et le plafond et que la base supérieure est plate contre le plafond, comme indiqué sur les images ci-dessous.





7



Utilisez une tige en fer pour tourner l'anneau en fer sur le poteau A dans le sens horaire pour sécuriser le poteau de danse.

8



Assurez-vous que le poteau de danse est solidement installé entre votre plafond et votre sol. Ensuite, faites glisser le cache en fer de la base inférieure à la base supérieure.

PASSAGE DU MODE STATIQUE AU MODE ROTATIF



1. Pour passer le poteau de danse en mode rotatif, desserrez les deux vis du poteau de base.
2. Pour le remettre en mode statique, resserrez les deux vis et assurez-vous que l'une d'elles est alignée sur la lettre "Y" sur la base.

TENUE VESTIMENTAIRE

Vêtements

En ce qui concerne les vêtements - Moins, c'est mieux ! Essayez donc de garder vos bras et vos jambes découverts. Le travail au poteau nécessite le frottement créé par le contact avec la peau, donc un t-shirt, un crop-top et un short sont idéaux. Cependant, portez ce qui vous met à l'aise (pantalon de survêtement, etc.), même si cela signifie que vous ne pourrez peut-être pas réaliser certains mouvements correctement en raison d'un manque d'adhérence.

Chaussures

Encore une fois, le confort est essentiel. Pieds nus, chaussures de danse ou baskets sont acceptables. Les baskets offrent une bonne adhérence, donc une semelle aussi lisse que possible est recommandée. Plus tard, les bottes et les talons hauts sont parfaits pour vous faire paraître et vous sentir bien.

Gants de Danse au Poteau

Les gants de danse au poteau peuvent protéger vos mains des ampoules et des brûlures. La plupart des gants de danse au poteau sont conçus sans doigts. Cela protège vos paumes lorsque vous apprenez vos mouvements. Comme vos doigts sont libres, vous pouvez sentir le poteau, mais vos mains seront toujours protégées contre les blessures telles que les ampoules et les brûlures par frottement.

Huiles et Lotions

NE JAMAIS utiliser d'huiles ou de lotions sur vos mains ou votre corps avant d'utiliser votre poteau. C'est très dangereux. L'huile transfère au poteau, le rendant glissant et impossible à tenir, ce qui pourrait provoquer un accident grave.

NE JAMAIS UTILISER D'HUILES OU DE LOTIONS DE N'IMPORTE QUEL TYPE AVANT D'UTILISER UN POTEAU D'EXERCICE.

NETTOYAGE DU POLE

Le poteau nécessitera un nettoyage régulier pendant son utilisation. Nettoyez votre poteau avec des lingettes pour bébé, puis séchez-le avec un torchon ou une serviette. Gardez deux serviettes à portée de main, une pour le poteau et une pour vous essuyer les mains et le corps.

ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

Il est extrêmement important de souligner la nécessité de s'échauffer avant l'exercice et de se détendre après. Des blessures graves peuvent survenir si vous négligez l'échauffement, et à son tour, d'autres dommages peuvent survenir si vous ne vous détendez pas après l'effort.

DÉPANNAGE

Si vous suivez les instructions de montage, vous ne devriez pas rencontrer de problèmes avec votre Poteau de Danse Portable. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à contacter notre service de support technique.

NE JAMAIS utiliser votre Poteau de Danse Portable si vous avez le moindre doute quant à son montage, sa stabilité ou comment l'utiliser.

Tubes Verrouillés

Parfois, si le poteau a été beaucoup sollicité, les tubes principaux et/ou les extensions peuvent se resserrer et se verrouiller ensemble. Si les tubes restent bloqués, utilisez deux tiges de déverrouillage et tournez-les dans le sens antihoraire. Si les tubes ne se déverrouillent toujours pas, insérez l'une des tiges de déverrouillage dans le tube plus large.

Placez le tube sur une surface dure et, en insérant l'autre tige de déverrouillage dans le tube plus court, donnez-lui un coup sec avec quelque chose de solide tout en maintenant le tube plus large rigide. Il ne nécessite pas une grande force, juste le choc du coup pour le libérer.

Le Poteau Ne Tourne Pas

Cela est généralement dû aux vis hexagonales de verrouillage qui ne sont pas suffisamment dévissées et alignées avec la surface extérieure du poteau. Vérifiez les vis.

L'autre raison pourrait être que le poteau n'est pas correctement assemblé (le rebord de couverture est à l'envers) ou que le poteau est sérieusement désaligné. Revenez à la case départ et réassemblez votre poteau selon les instructions.

ENTRETIEN

Le Poteau de Danse Professionnel Rotatif devrait nécessiter très peu d'entretien.

Un entretien régulier consisterait à vérifier que les articulations du poteau sont en bon état, à vérifier que les roulements tournent librement, à s'assurer que les vis de la base sont bien serrées et à garantir généralement que votre poteau est adapté à l'exercice. Si vous avez des inquiétudes concernant votre poteau et sa pertinence pour une utilisation, veuillez contacter notre service de support technique.

⚠ ATTENTION:

STOCKEZ VOTRE POTEAU DE DANSE PROFESSIONNEL ROTATIF UNIQUEMENT DANS UN ENDROIT CHAUD ET SEC.



CARACTÉRISTIQUES:

- Conception pratique favorisant le développement musculaire, le maintien de la forme et de la santé
- Renforcement de la force et de la flexibilité
- Facile à utiliser, à installer et à ranger, optimise l'espace
- Hauteur ajustable et connexion fluide
- Poteau de danse en acier de haute qualité
- Structure en acier solide et durable
- Surface anticorrosion et antirouille
- Anneau en silicone au bas du dôme et de la plaque de base
- Adapté aux débutants, aux danseurs professionnels et aux passionnés de pole fitness
- Utilisable pour l'exercice physique à domicile, en club, en bar, en salle de sport ou comme accessoire pour la photographie

CONTENU DE LA BOÎTE :

- Base
- Dôme supérieur
- Poteau de base
- Poteau d'extension C (12,5 pouces) (32 cm)
- Poteau d'extension D (7 pouces) (18 cm)
- Cache en fer (7,5 pouces) (19 cm)
- Poteau A (38,6 pouces) (98 cm)
- Poteau B (38,6 pouces) (98 cm)
- Clé Allen
- Vis pour l'installation au sol
- (2) Tiges en fer
- 1 paire de gants

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

- Taille du tube fileté : 2,2 mm (.22 cm)
- Hauteur ajustable : 82 " x 108 " -inches (208 à 274 cm)
- Capacité de charge horizontale : 617 lbs. (280 kg)
- Capacité de charge verticale : 1,102 lbs. (500 kg)
- Matériau de construction : Tube en acier
- Diamètre du tube en acier : 1.77 " -inch (4,5 cm)
- Diamètre de la plaque : 9 " -pulgadas (23 cm)
- Hauteur de plafond disponible :
81.5"-88.6", 88.4"-95.5", 94.9"-101.97", 101.77"-108.27" -inches
(207 à 225 cm, 225 à 243 cm, 241 à 259 cm, 258 à 274 cm)
- Dimensions totales du produit (L x l x H) :
9 " x 9 " x 108 " -inches (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Questions ou commentaires?
Nous sommes ici pour aider!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

Visita il nostro
sito web



SCANSIONAMI
serenelifehome.com



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Palo da Pole Dance Rotante Professionale

Palo da Fitness Rimovibile e Portatile per Spogliarelliste,
Ottimo per Allenamento ed Esercizio

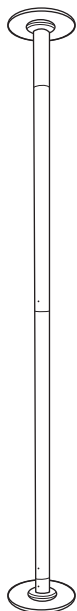
MANUALE UTENTE

TROVARE UN'AREA ADATTA PER ESERCIZI E DANZA

Cerca un'area adatta al centro della tua stanza, dove vorresti installare il tuo palo. Per utilizzare correttamente il Palo da Lap Dance devi essere in grado di ruotare intorno al palo con le braccia tese e **NON** devi essere in grado di colpire o toccare nulla mentre ruoti. Trova l'area ruotando intorno a un palo immaginario con le braccia tese, puoi usare una sedia come palo immaginario oppure, misurare un cerchio con un diametro di circa 3,0~3,5 metri ((300~350cm)). Quest'area ti permetterà di estendere completamente le braccia

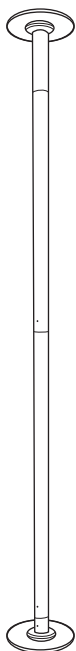
Una volta che hai individuato l'area libera della dimensione corretta puoi cercare le travi del soffitto sopra l'area che hai selezionato.

Quando installi, misura prima l'altezza del tuo soffitto fino al suolo in anticipo; poi seleziona l'asta di estensione appropriata secondo le tue necessità. Non stringere i pali all'inizio dell'installazione. Dopo tutte le installazioni, regola al massimo.



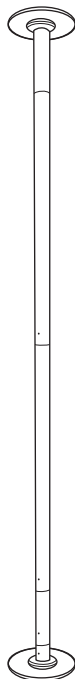
Da 81,5 a 88,6 pollici

207 cm to 225 cm



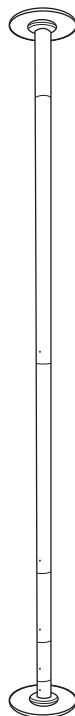
Da 88,4 a 95,5 pollici

225 cm to 243 cm



Da 94,9 a 101,9 pollici

241 cm to 259 cm



Da 101,7 a 108,2 pollici

258 cm to 275 cm

Assicurati di misurare correttamente l'altezza di ciò che supporterà il tuo palo.

PRIMA DI UTILIZZARE IL TUO PALO

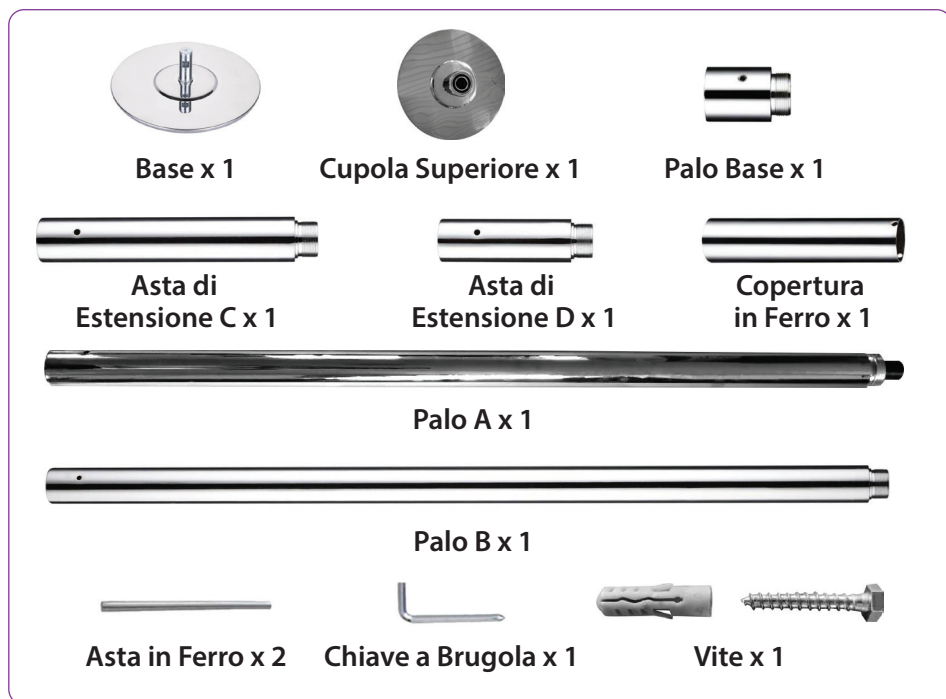
Usare male un palo può essere pericoloso, non solo per l'utente ma anche per chi si trova nelle vicinanze. L'uso di un palo da danza è sempre a discrezione dell'utente, ed è responsabilità dell'utente che il palo sia installato correttamente e in sicurezza prima dell'uso.

L'esercizio al palo è estremamente fisico e utilizza muscoli che non avrai usato precedentemente e quindi se non sei riscaldato; danni ai muscoli, stiramenti e infortuni possono verificarsi. Prima di usare il Palo da Lap Dance, è obbligatorio scaldarsi e, dopo l'uso, raffreddarsi. È altamente raccomandato che prima di usare il tuo Palo da Lap Dance, acquisti un DVD adeguato per imparare i movimenti di base. Non tentare mai movimenti al di là delle tue capacità senza un istruttore. Se in qualsiasi momento durante l'uso del tuo palo ti senti a disagio, i tuoi muscoli fanno male, o sei a corto di respiro – fai una pausa. Riposa sempre tra una mossa e l'altra ed esercitati con buon senso, se riscontri problemi di salute, cerca consiglio medico.

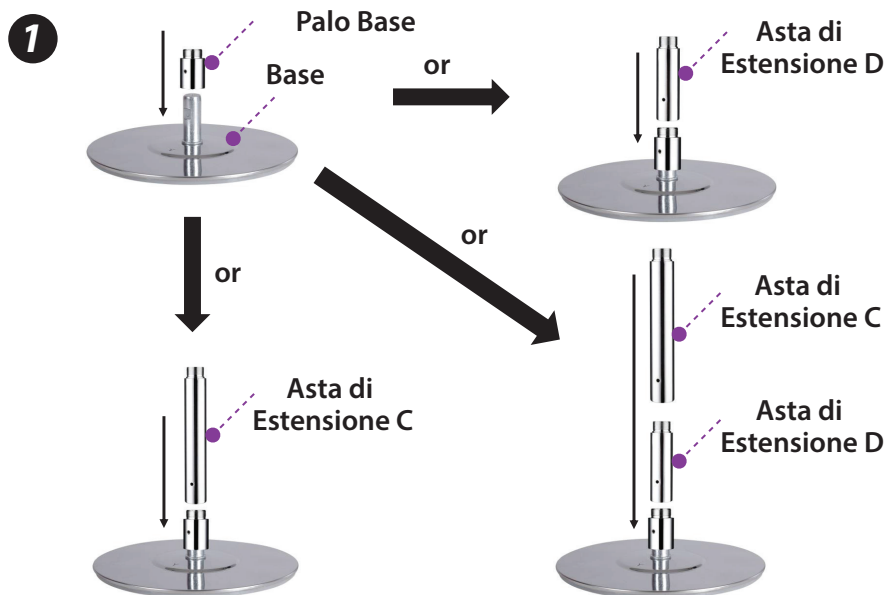
ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Non usare mai olio e/o lozione sulle tue mani o corpo prima di usare il palo da danza. L'olio e/o la lozione trasferiti sul palo lo renderanno scivoloso e difficile da tenere, il che potrebbe causare gravi lesioni fisiche.
2. Il palo da danza non dovrebbe essere installato sotto soffitti falsi o sospesi che non sono abbastanza robusti.
3. Non mettere mai un tappeto sotto il palo da danza in quanto potrebbe influire sulla stabilità del prodotto.
4. Prima dell'installazione, tutti i film protettivi che coprono le parti devono essere rimossi.
5. La capacità di peso orizzontale di questo prodotto è di 280 kg/617 lbs. La capacità di peso verticale di questo prodotto è di 500 kg/1102 lbs. Non applicare mai un peso superiore alla capacità di peso su questo palo da danza.
6. Assicurati che l'area periferica di 3,5 metri (350 cm) del palo da danza sia libera da qualsiasi oggetto.
7. Raccomandiamo che l'assemblaggio di questo prodotto sia effettuato da due persone.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1. Usa la chiave a brugola per allentare le viti sul palo base e installa il palo base sulla base. Assicurati che una delle viti sul palo base sia allineata con la lettera "Y" sulla base (Fig 1). Dopodiché, stringi le viti.

2. Misura la distanza tra il tuo pavimento e il soffitto e fai riferimento al diagramma qui sotto per decidere se hai bisogno di installare l'asta di estensione D o l'asta di estensione C o entrambe, o nessuna delle due sulla base. Nei passaggi successivi, prenderemo come esempio lo scenario di installazione dell'Asta di Estensione C soltanto.

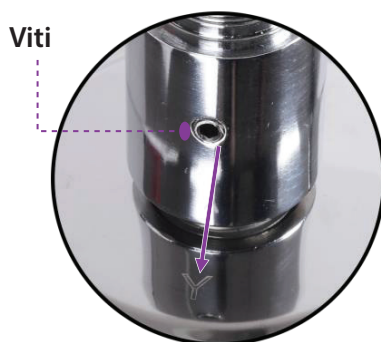
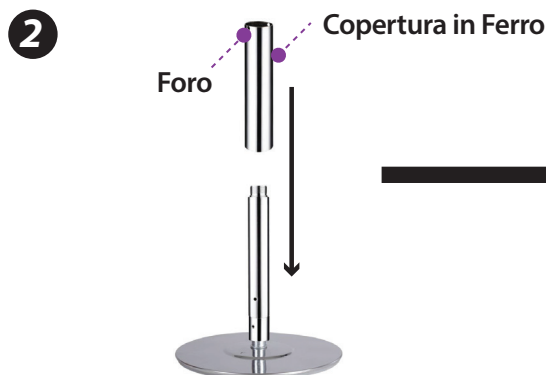
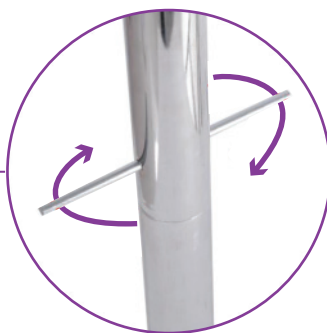
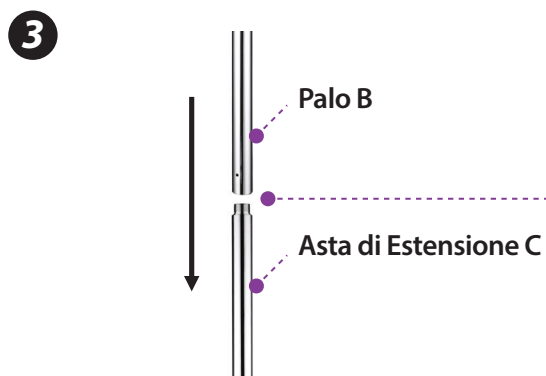


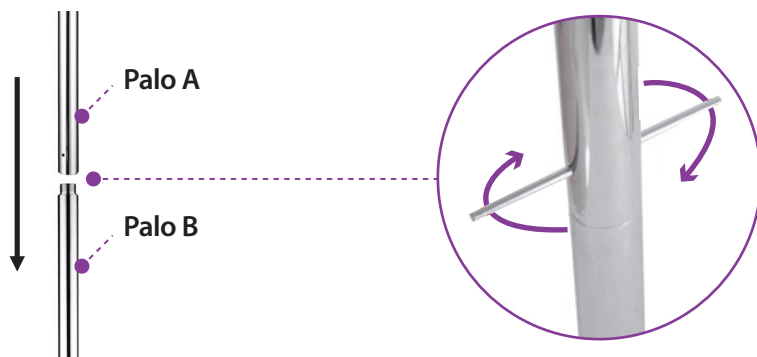
Figura 1



Fai scorrere la copertura in ferro attraverso il palo e lasciala prima sulla base. Assicurati che l'estremità con due fori sia rivolta verso l'alto.



Installa il palo B sull'asta di estensione C come mostrato sopra. Fissa la connessione con l'asta in ferro.

4

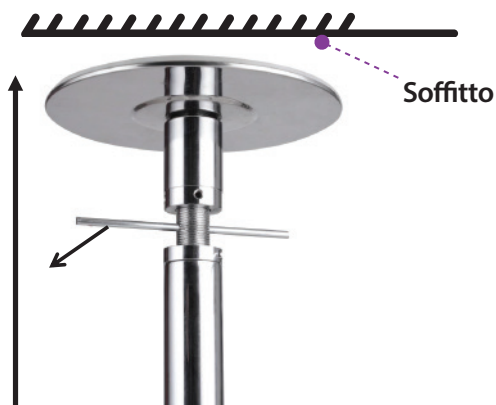
Installa il palo A sul palo B come mostrato sopra. Fissa la connessione con l'asta in ferro.

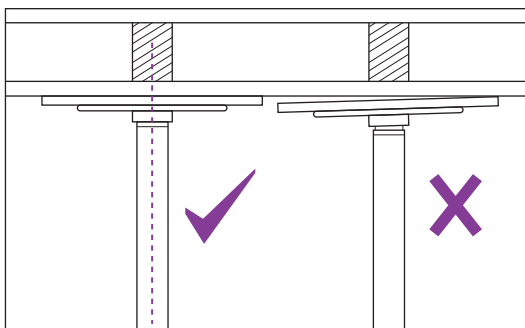
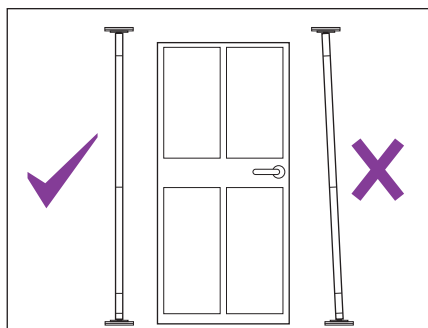
5

Installa la cupola superiore sulla cima del palo A come mostrato sopra. Ruota la cima del palo A in senso antiorario fino a quando non appare il foro del palo interno.

**6**

Usa un'asta in ferro per ruotare il palo interno in senso antiorario fino a che la base superiore non può salire ulteriormente contro il soffitto. Assicurati che il palo sia verticale tra il pavimento e il soffitto e che la base superiore sia piatta contro il soffitto come mostrato nelle immagini qui sotto.





7



Usa un'asta in ferro per ruotare l'anello in ferro sul palo A in senso orario per fissare il palo da danza.

8



Assicurati che il palo da danza sia installato saldamente tra il tuo soffitto e il pavimento. Dopo ciò, fai scorrere la copertura in ferro dalla base inferiore alla base superiore. Fissala con le due viti.

PASSAGGIO TRA MODALITÀ STATIC E SPINNING



1. Per impostare il palo da danza in modalità spinning, allenta le due viti dal palo base.
2. Per ripristinare la modalità statica, stringi le due viti e assicurati che una di esse sia allineata con la lettera "Y" sulla base.

COSA INDOSSARE

Abbigliamento

Quando si tratta di abbigliamento - Meno è meglio! Quindi prova a tenere braccia e gambe scoperte. Il lavoro al palo necessita l'attrito creato dal contatto della pelle quindi T-shirt, top corti e pantaloncini sono l'ideale. Tuttavia, devi sentirti a tuo agio quindi indossa ciò che ti fa sentire rilassato (ad esempio pantaloni della tuta) anche se questo potrebbe significare che non sei in grado di eseguire alcuni movimenti al palo correttamente a causa della mancanza di presa.

Scarpe

Ancora una volta, il comfort è essenziale. Piedi nudi, scarpe da danza o scarpe da ginnastica vanno bene. Le scarpe da ginnastica che assicurano alta frizione quindi una trainer con la suola più liscia possibile è raccomandata. Stivali alti e tacchi alti sono ottimi per farti sentire e apparire bene.

Guanti per Pole Dance

I guanti per pole dance possono proteggere le tue mani da vesciche e bruciature. La maggior parte dei guanti da danza sono senza dita. Questo protegge i palmi delle tue mani mentre impari i tuoi movimenti. Poiché le tue dita sono libere, puoi sentire la barra, ma le tue mani saranno comunque protette da infortuni come vesciche e tagli.

Oli e Lozioni

MAI usare oli o lozioni sulle tue mani o sul corpo prima di usare il tuo palo. È molto pericoloso. L'olio si trasferisce al palo rendendolo scivoloso e impossibile da tenere e potrebbe causarti un grave incidente.

MAI USARE OLI O LOZIONI DI QUALSIASI TIPO PRIMA DI UTILIZZARE UN PALO DA ESERCIZIO.

PULIZIA DEL PALO

Il palo necessiterà di pulizia regolare man mano che lo usi. Pulisci il tuo palo con salviettine per bambini e asciugalo con un panno in tessuto o un asciugamano. Tieni due asciugamani a portata di mano, uno per pulire il palo e uno per pulire le tue mani e il corpo.

RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Non può essere sottolineato abbastanza l'importanza di riscaldarsi prima dell'esercizio e poi raffreddarsi dopo. Lesioni gravi possono verificarsi se non ti riscaldi e ulteriori danni possono essere causati se non ti raffreddi.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se segui le istruzioni di montaggio non dovresti avere ragioni per avere problemi con il tuo Palo da Danza Portatile. Se hai qualsiasi problema, non esitare a contattare la nostra linea di supporto tecnico.

MAI usare il tuo Palo da Danza Portatile se hai dubbi riguardo al suo montaggio, stabilità o come usarlo.

Tubi Bloccati

A volte se il palo è stato utilizzato intensamente i pali principali e/o le estensioni possono stringersi e bloccarsi insieme. Se i tubi diventano bloccati, usa due aste di rilascio e ruotale entrambe in senso antiorario.

Se i tubi ancora non si sbloccano inserisci una delle aste di rilascio nel tubo più grande. Sdraia il tubo su una superficie dura e inserisci l'altra asta di rilascio nel tubo più piccolo. Batti il tubo più grande con qualcosa di solido, mentre tieni il tubo più piccolo. Non è richiesta forza eccessiva solo lo shock del colpo per rilasciarlo.

Il palo non ruota

Questo è normalmente dovuto al fatto che le viti esagonali di bloccaggio non sono state svitate abbastanza e non sono a filo con la superficie esterna del palo. Controlla le viti.

L'altra ragione potrebbe essere che il palo non è montato correttamente (la flangia di copertura è montata al contrario) o il palo è gravemente fuori allineamento. Ritorna al punto di partenza e rimonta il palo come da istruzioni.

MANUTENZIONE

Il Palo da Lap Dance Girevole Professionale dovrebbe necessitare di molto poca manutenzione.

La manutenzione di routine dovrebbe consistere nel verificare che le giunzioni del palo siano a posto, controllare che i cuscinetti girino liberamente, controllare che le viti della base siano strette e in generale assicurarsi che il tuo palo sia adatto all'esercizio. Se hai qualsiasi preoccupazione riguardo il tuo palo e la sua idoneità all'uso ti preghiamo di chiamare il nostro reparto di supporto tecnico.

⚠ ATTENZIONE:

CONSERVA IL TUO PALO DA DANZA GIREVOLE PROFESSIONALE SOLO IN UN LUOGO CALDO E ASCIUTTO.



CARATTERISTICHE:

- Design pratico per costruire muscoli, mantenersi in forma e sani
- Aumenta la forza e la flessibilità
- Facile da usare, da installare e da conservare, risparmia spazio
- Altezza regolabile e connessione fluida
- Palo da Pole Dance in tubo d'acciaio di alta qualità
- Struttura in acciaio robusta e duratura
- Superficie anti-corrosione e anti-ruggine
- Anello in silicone alla base della cupola e della piastra di base
- Adatto per principianti, ballerini professionisti e amanti del fitness con il palo
- Uso per esercizio fisico in casa, club, bar, palestra o come accessorio per fotografia

COSA C'È NELLA SCATOLA:

- Base
- Cupola superiore
- Palo di estensione C, (12,5"-pollici) (32 cm)
- Palo di estensione D, (7"-pollici) (18 cm)
- Copertura in ferro, (7,5"-pollici) (19 cm)
- Palo A, (38,6"-pollici) (98 cm)
- Palo B, (38,6"-pollici) (98 cm)
- Chiave a brugola
- Viti per installazione a pavimento
- (2) Aste in ferro
- 1 paio di guanti

SPECIFICHE TECNICHE:

- Dimensione del tubo filettato: 2,2mm (.22 cm)
- Altezza regolabile: 82" x 108"-pollici (208 x 274 cm)
- Capacità di peso orizzontale: 617 lbs. (280 kg)
- Capacità di peso verticale: 1,102 lbs. (500 kg)
- Materiale di costruzione: Tubo d'acciaio
- Diametro del tubo d'acciaio: 1,77"-pollici (4.5 cm)
- Diametro della piastra: 9"-pollici
- Altezza del soffitto disponibile:
81,5"-88,6", 88,4"-95,5", 94,9"-101,97", 101,77"-108,27"-pollici
(207-225, 225-243, 241-260, 258-275"-cm)
- Dimensioni complessive del prodotto (L x P x A):
9" x 9" x 108"-pollici (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Domande o Commenti?
Siamo qui per aiutarti!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

Besuche unsere
Webseite



SCAN MICH
serenelifehome.com



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Professionelle Tanzstange

Tragbare und abnehmbare Übungsstange,
Perfekt zum Trainieren und Üben

BENUTZERHANDBUCH

DEN RICHTIGEN PLATZ ZUM ÜBEN UND TANZEN FINDEN

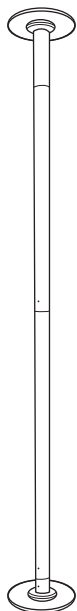
Versuchen Sie, einen geeigneten Platz in der Mitte des Raumes zu finden, an dem Sie die Stange aufstellen wollen. Um das Rohr richtig zu benutzen, müssen Sie sich mit ausgestreckten Armen um die Stange drehen können und dürfen dabei NICHT gegen etwas stoßen oder etwas berühren. Ermitteln Sie den Bereich, indem Sie sich mit ausgestreckten Armen um eine imaginäre Stange drehen. Sie können einen Stuhl als imaginäre Stange verwenden oder einen Kreis mit einem Durchmesser von etwa 3,0 bis 3,5 Metern messen (300~350cm).

In diesem Bereich können Sie Ihre Arme vollständig ausstrecken.

Sobald Sie eine freie Fläche mit der richtigen Größe gefunden haben, können Sie nach Deckenbalken über der gezeichneten Fläche suchen.

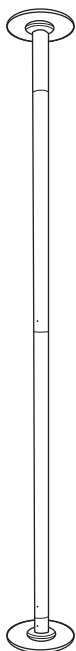
Messen Sie bei der Installation zunächst die Höhe der Decke bis zum Boden und wählen Sie dann die richtige Verlängerungsstange aus, die Sie benötigen. Ziehen Sie die Stangen zu Beginn der Installation nicht fest.

Wenn alle Installationen abgeschlossen sind, stellen Sie sie so ein, dass sie am festesten sitzen.



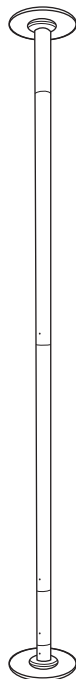
81,5 Zoll bis 88,6 Zoll

207 cm to 225 cm



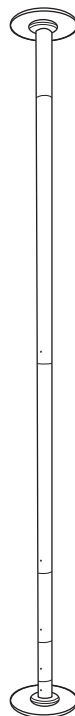
88,4 bis 95,5 Zoll

225 cm to 243 cm



94,9 bis 101,9 Zoll

241 cm to 259 cm



101,7 bis 108,2 Zoll

258 cm to 275 cm

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Höhe des Trägers für Ihr Rohr richtig messen.

OR DER BENUTZUNG DES ROHRS

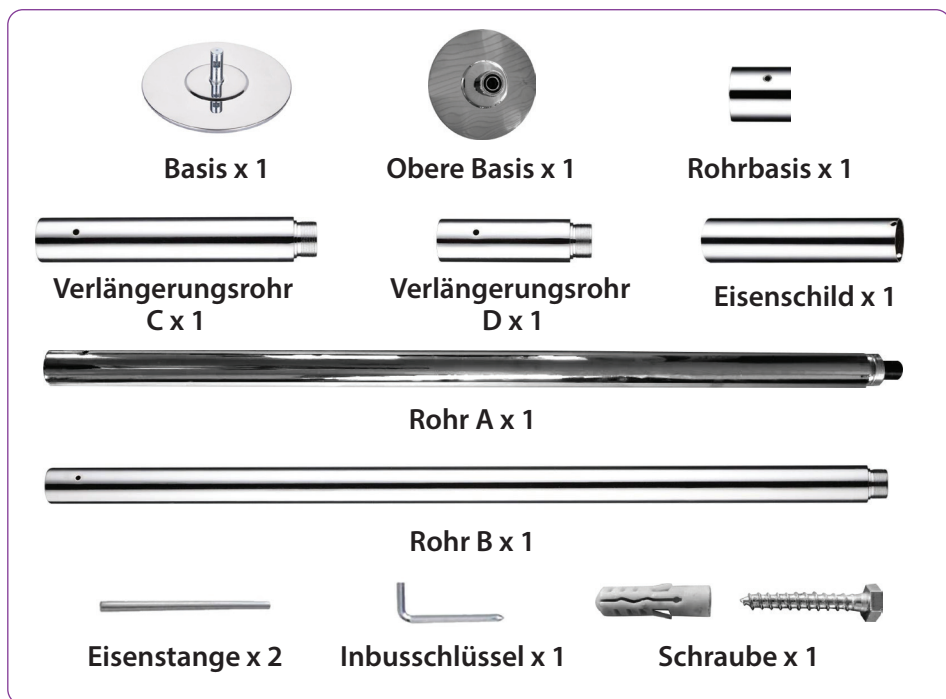
Die unsachgemäße Verwendung des Rohrs kann nicht nur für den Benutzer, sondern auch für alle Personen in der Nähe des Rohrs gefährlich sein. Die Verwendung eines Tanzrohrs liegt immer im Ermessen des Benutzers, und es liegt in der Verantwortung des Benutzers, vor der Verwendung zu überprüfen, ob das Rohr korrekt und sicher installiert ist.

Das Training an der Stange ist sehr anstrengend und beansprucht Muskeln, die vorher nicht beansprucht wurden. Wenn Sie nicht aufgewärmt sind, können Muskelschäden, Zerrungen und Verletzungen auftreten. Das Aufwärmen vor dem Stangentanz und das Abkühlen nach dem Training sind obligatorisch. Es wird dringend empfohlen, eine geeignete DVD zu kaufen, um die grundlegenden Bewegungen zu lernen, bevor Sie die Stange benutzen. Versuchen Sie niemals ohne einen Lehrer Bewegungen, die über Ihre Fähigkeiten hinausgehen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, Ihre Muskeln schmerzen oder Sie kurzatmig sind, wenn Sie die Stange benutzen, machen Sie eine Pause. Legen Sie zwischen den Übungen immer eine Pause ein und üben Sie vernünftig; bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

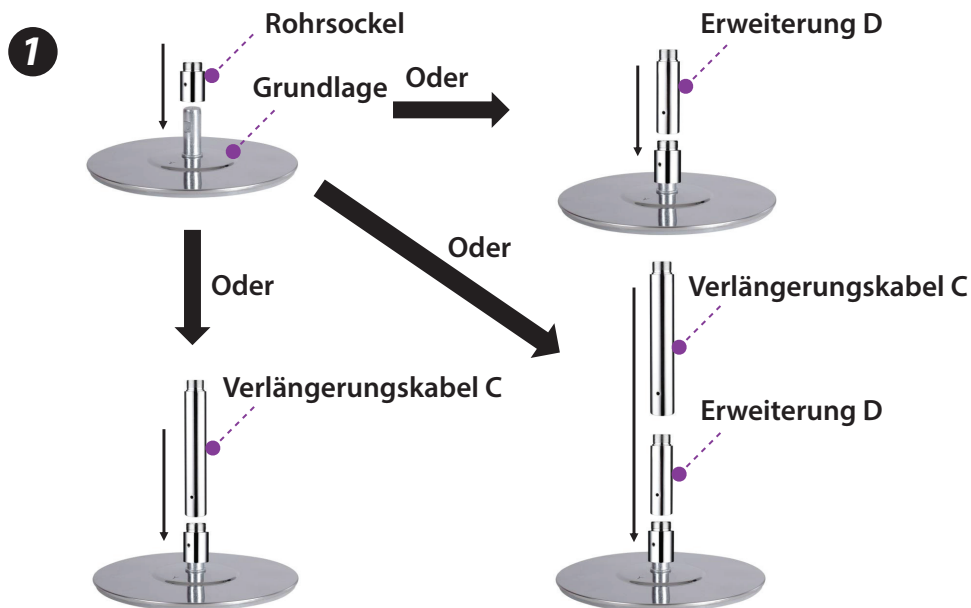
SICHERHEITSHINWEISE

- 1 Verwenden Sie niemals Öl und/oder Lotion auf Ihren Händen oder Ihrem Körper, bevor Sie das Tanzrohr benutzen. Öl und/oder Lotion, die auf die Stange übertragen werden, machen diese rutschig und erschweren den Halt, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- 2) Das Tanzrohr sollte nicht unter abgehängten Decken installiert werden, die nicht ausreichend abgestützt sind.
- 3) Legen Sie niemals Teppich unter die Tanzstange, da dies die Stabilität des Produkts beeinträchtigen kann.
4. Entfernen Sie vor der Installation alle Schutzfolien, die die Teile bedecken.
5. die horizontale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 280 kg/617 lbs. Die vertikale Belastbarkeit dieses Produkts beträgt 500 kg/1102 lbs. Belasten Sie diese Tanzstange niemals mit einem Gewicht, das über die angegebene Tragfähigkeit hinausgeht.
- 6 Vergewissern Sie sich, dass der 3,5 Meter (350 cm) lange Umfangsbereich des Tanzrohrs frei von Gegenständen ist.
- 7 Wir empfehlen, dass die Montage dieses Produkts von zwei Personen durchgeführt wird.

PACKUNGSINHALT



MONTAGEANLEITUNG



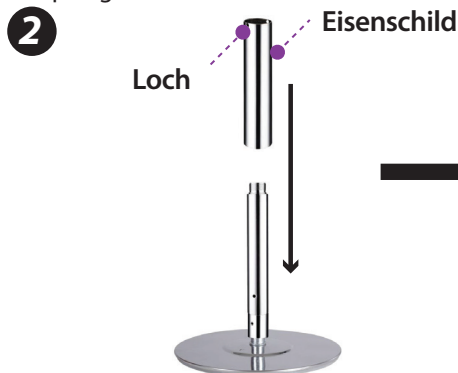
1. Lösen Sie mit einem Inbusschlüssel die Schrauben am Sockel und setzen Sie den Sockel auf den Sockel. Vergewissern Sie sich, dass eine der Schrauben am Sockelpfosten auf das "Y" am Sockel ausgerichtet ist (Abb. 1). Ziehen Sie dann die Schrauben fest.

2. Messen Sie den Abstand zwischen dem Sockel und der Decke und entscheiden Sie anhand des folgenden Diagramms um zu entscheiden, ob die Verlängerungsstange D, die Verlängerungsstange C, beide Stangen oder keine von ihnen am Sockel angebracht werden soll. keine von beiden auf dem Sockel. In den folgenden Schritten wird das Szenario, nur die Verlängerungsstange C zu montieren, als Beispiel genommen.

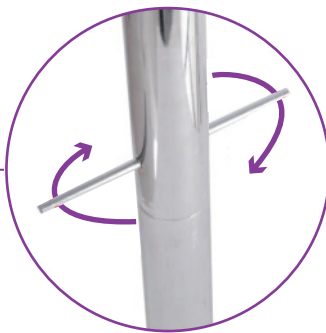
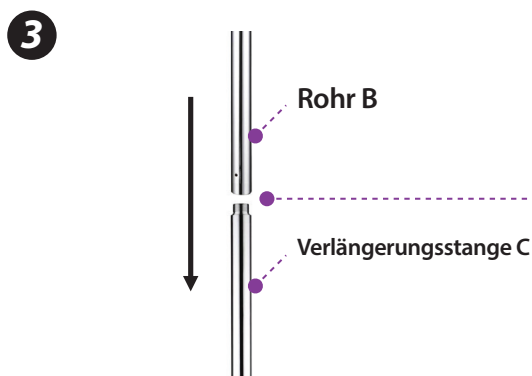
Schrauben



Abb. 1



Schieben Sie den Eisenschutz durch den Pfosten nach unten und lassen Sie ihn zunächst auf dem Sockel liegen. Achten Sie darauf, dass das Ende mit den beiden Löchern nach oben zeigt.



Stecken Sie das Rohr B wie oben gezeigt auf die Verlängerungsstange C. Fixieren Sie die Verbindung mit einer Eisenstange.

4



Montieren Sie Mast A auf Mast B wie oben gezeigt. Befestigen Sie die Verbindung mit einer Eisenstange.

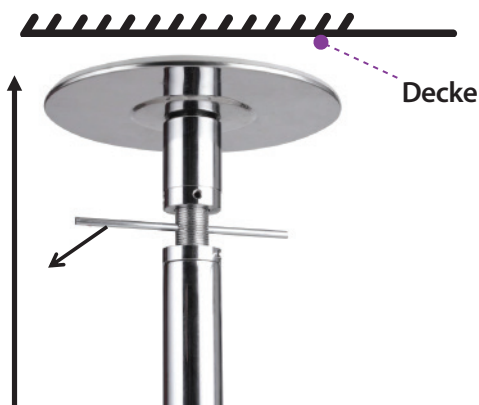
5

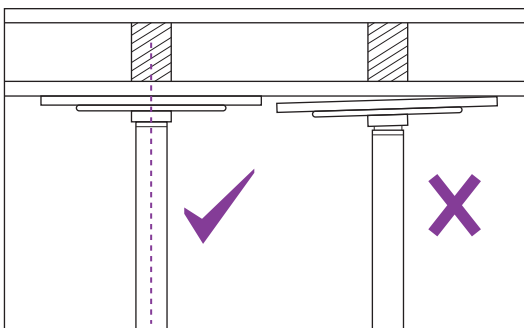
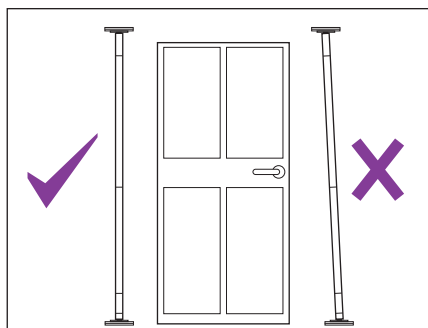
Montieren Sie die obere Kuppel wie oben gezeigt auf dem A-Pfosten. Drehen Sie den oberen Teil des A-Pfostens gegen den Uhrzeigersinn, bis das innere Pfostenloch erscheint..



6

Drehen Sie die innere Stange mit einer Eisenstange gegen den Uhrzeigersinn, bis die obere Basis nicht mehr an der Decke anliegen kann. Vergewissern Sie sich, dass die Stange zwischen Boden und Decke senkrecht steht und dass die obere Basis flach an der Decke anliegt, wie in den folgenden Abbildungen gezeigt.
Decke





7



Drehen Sie den Eisenring am Rohr A mit Hilfe der Eisenstange im Uhrzeigersinn, um das Rohr zu sichern.

8



Vergewissern Sie sich, dass die Tanzstange fest zwischen der Decke und dem Boden sitzt. Schieben Sie dann den Eisenschutz von der unteren Basis auf die obere Basis. Befestigen Sie ihn mit zwei Schrauben.

UMSCHALTEN ZWISCHEN STATISCHEM UND DREHENDEM MODUS 1.



1. Um die Tanzstange in den Drehmodus zu schalten, lösen Sie die beiden Schrauben am Stangenfuß.
2. Um in den statischen Modus zurückzukehren, ziehen Sie die beiden Schrauben wieder an und achten Sie darauf, dass eine der Schrauben mit dem Buchstaben "Y" auf dem Sockel ausgerichtet ist.

WAS ZU TRAGEN

Kleidung

Bei der Kleidung gilt: Weniger ist mehr! Versuchen Sie also, Ihre Arme und Beine unbedeckt zu lassen. Die Arbeit auf dem Rohr erfordert Reibung durch Hautkontakt, daher sind T-Shirts, Crop-Tops und Shorts am besten geeignet. Sie müssen sich jedoch wohlfühlen, also tragen Sie etwas, in dem Sie sich wohlfühlen (Jogginghose usw.), auch wenn das bedeutet, dass Sie einige der Bewegungen auf dem Rohr nicht richtig ausführen können, weil Sie keinen Halt haben.

Schuhe

Auch hier ist Bequemlichkeit das A und O. Nackte Füße, Tanzschuhe oder Trainingsschuhe sind geeignet. Trekkingschuhe haben viel Reibung, daher sind Schuhe mit möglichst glatter Sohle zu empfehlen. Spätere Schuhe und hohe Absätze sind ideal, um gut auszusehen und sich wohlzufühlen.

Pole-Dance-Handschuhe

Pole-Dance-Handschuhe können Ihre Hände vor Blasen und Verbrennungen schützen. Die meisten Pole Dance-Handschuhe sind in einer fingerlosen Version erhältlich. Das schützt deine Hände, während du die Bewegungen lernst. Da Ihre Finger frei sind, können Sie die Stange fühlen, aber Ihre Hände sind trotzdem vor Verletzungen wie Blasen und Reibungsverbrennungen geschützt.

Öle und Lotionen

Verwenden Sie **NIEMALS** Öle oder Lotionen auf Ihren Händen oder Ihrem Körper, bevor Sie den Stock benutzen. Dies ist sehr unsicher. Das Öl überträgt sich auf den Stock und macht ihn rutschig, so dass er nicht mehr gehalten werden kann, was zu einem schweren Unfall führen kann.

VERWENDEN SIE NIEMALS ÖLE ODER LOTIONEN, BEVOR SIE DEN TRAININGSS-TOCK BENUTZEN.

REINIGUNG DES STICKS

Der Stock muss regelmäßig gereinigt werden. Reinigen Sie die Stange mit Babytüchern und trocknen Sie sie dann mit einem Tuch oder Handtuch ab. Halten Sie zwei Handtücher bereit: eines für die Stange und eines zum Abwischen Ihrer Hände und Ihres Körpers.

AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Es kann nicht oft genug betont werden, wie wichtig es ist, sich vor dem Training aufzuwärmen und danach abzukühlen. Ein unzureichendes Aufwärmen kann zu schweren Verletzungen führen, und ein unzureichendes Abkühlen kann wiederum weitere Schäden verursachen.

FEHLERSUCHE

Wenn Sie die Installationsanweisungen befolgen, sollten Sie keine Probleme mit Ihrer tragbaren Tanzstange haben. Sollten Sie dennoch Probleme haben, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Support.

Benutzen Sie NIEMALS eine tragbare Tanzstange, wenn Sie Zweifel an ihrer Installation, Stabilität oder Verwendung haben.

Blockierte Rohre

Wenn die Stange stark beansprucht wurde, kann es vorkommen, dass die Hauptrohre und/oder die Verlängerungen festsitzen und sich gegenseitig blockieren. Wenn die Rohre blockiert sind, verwenden Sie die beiden Entriegelungsstangen und drehen Sie beide gegen den Uhrzeigersinn.

Wenn sich die Rohre immer noch nicht lösen lassen, stecken Sie eine der Entriegelungsstangen in das größere Rohr. Legen Sie das Rohr auf eine harte Unterlage und führen Sie die andere Entriegelungsstange in das kürzere Rohr ein, indem Sie es mit einem festen Gegenstand anstoßen, während Sie das größere Rohr festhalten. Zum Lösen ist kein großer Kraftaufwand erforderlich, sondern nur ein Schlag.

Die Stange lässt sich nicht drehen

Die Ursache hierfür ist in der Regel ein unzureichendes Lösen der Sechskantschrauben zur Verriegelung und ein Kontakt mit der Außenfläche der Stange. Überprüfen Sie die Schrauben.

Andere Gründe können sein, dass die Stange nicht richtig montiert ist (der Abdeckungsbereich ist verkehrt herum) oder die Stange stark dejustiert ist. Gehen Sie zum Ausgangspunkt zurück und bauen Sie die Stange entsprechend dem Aufbau wieder zusammen.

ERHALTUNG

Eine professionelle Tanzstange sollte sehr wenig Wartung benötigen.

Die routinemäßige Wartung besteht darin, zu prüfen, ob die Gelenke der Stange in Ordnung sind, ob sich die Lager von selbst drehen und ob die Fußschrauben fest angezogen sind. Vergewissern Sie sich, dass das Rohr für das Training geeignet ist. Wenn Sie Zweifel am Zustand des Stocks und seiner Gebrauchstauglichkeit haben, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Kundendienst.

⚠ HINWEIS:

DIE PROFESSIONELLE DREHBARE TANZSTANGE SOLLTE NUR AN EINEM WARMEN UND TROCKENEN ORT GELAGERT WERDEN.



MERKMALE:

- Praktisches Design zum Muskelaufbau, zur Erhaltung der Fitness und Gesundheit
- Erhöht Kraft und Flexibilität
- Einfach zu benutzen, zu installieren und zu lagern, spart Platz
- Höhenverstellbar und leichtgängige Verbindung
- Hochwertige Stahlrohr-Tanzstange
- Starke und langlebige Stahlkonstruktion
- Korrosionsschutz und korrosionsbeständige Oberfläche
- Silikonring an der Unterseite der Kuppel und der Grundplatte
- Geeignet für Anfänger, professionelle Tänzer und Pole-Fitness-Enthusiasten
- Für das körperliche Training zu Hause, im Club, in der Bar, im Fitnessstudio oder als Fotorequisite

WAS IN DER SCHACHTEL IST:

- Basis
- Obere Kuppel
- Basispfosten
- Verlängerungsrohr C (12,5 Zoll) (32 cm)
- Verlängerungsrohr D (7 Zoll) (18 cm)
- Eisenmantel (7,5 Zoll) (19 cm)
- Rohr A (38,6 Zoll) (98 cm)
- Rohr B (38,6 Zoll) (98 cm)
- Inbus-Schlüssel
- Schraube für die Bodenbefestigung
- (2) Eisenstange
- 1 Paar Handschuhe

TECHNISCHE DATEN:

- Größe des Gewinderohrs: 2,2 mm (.22 cm)
- Einstellbare Höhe: 82" x 108" Zoll (208 x 274 cm)
- Horizontale Tragfähigkeit: 617 lbs. (280 kg)
- Vertikale Tragfähigkeit: 1.102 lbs. (500 kg)
- Konstruktionsmaterial: Stahlrohr
- Durchmesser des Stahlrohrs: 1,77 Zoll (4.5 cm)
- Durchmesser der Platte: 9 Zoll (23 cm)
- Verfügbare Deckenhöhe:
81.5"-88.6", 88.4"-95.5", 94.9"-101.97" 101,77"-108,27" Zoll
(207-225, 225-243, 241-260, 258-275"-cm)
- Gesamtabmessungen des Produkts (L x B x H):
9" x 9" x 108" Zoll (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Fragen oder Kommentare?
Wir sind für Sie da!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

Odwiedź naszą
stronę internetową



ZESKANUJ MNIE
serenelifehome.com



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Profesjonalna rura do tańca

Przenośny i zdejmowany drążek do ćwiczeń,
Doskonały do treningu i ćwiczeń

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

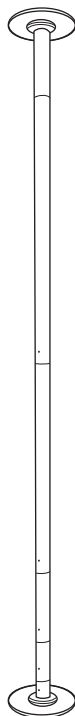
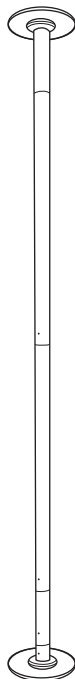
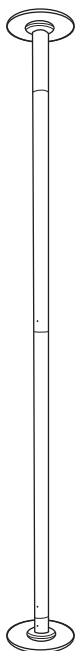
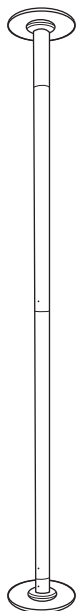
ZNALEZIENIE ODPOWIEDNIEGO MIEJSCA DO ĆWICZEŃ I TAŃCA

Spróbuj znaleźć odpowiedni obszar na środku pokoju, w którym chcesz zainstalować rurę. Aby prawidłowo korzystać z rury, musisz być w stanie obracać się wokół drążka z wyciągniętymi ramionami i NIE być w stanie uderzyć ani dotknąć niczego podczas obracania się. Znajdź obszar, obracając się wokół wymyślnego słupa z wyciągniętymi ramionami, możesz użyć krzesła jako wymyślnego słupa lub zmierzyć okrąg o średnicy około 3,0 ~ 3,5 metra (300~350cm). Obszar ten umożliwi pełne wyciągnięcie ramion.

Po zlokalizowaniu wolnego obszaru o odpowiednim rozmiarze można poszukać belek sufitowych nad wybranym obszarem.

Podczas instalacji należy najpierw zmierzyć wysokość sufitu do podłogi, a następnie wybrać odpowiedni drążek przedłużający w zależności od potrzeb. Nie dokręcaj słupków na początku instalacji.

Po zakończeniu wszystkich instalacji wyreguluj je tak, aby były najciaśniejsze.



81,5 cala do 88,6 cala

207 cm to 225 cm

88,4 do 95,5 cala

225 cm to 243 cm

94,9-101,9 cala

241 cm to 259 cm

101,7 do 108,2 cala

258 cm to 275 cm

Upewnij się, że prawidłowo zmierzyłeś wysokość tego, co będzie podpierać twoją rurę.

PRZED UŻYCIEM RURY

Niewłaściwe korzystanie z rury może być niebezpieczne nie tylko dla użytkownika, ale także dla wszystkich osób znajdujących się w pobliżu rury. Korzystanie z rury do tańca zawsze zależy od uznania użytkownika, a jego obowiązkiem jest sprawdzenie czy rura jest prawidłowo i bezpiecznie zainstalowana przed użyciem.

Ćwiczenie na rurze jest niezwykle fizyczne i wykorzystuje mięśnie, które nie były wcześniej używane, dlatego jeśli nie jesteś rozgrzany, może dojść do uszkodzenia mięśni, nadwyrężeń i urazów. Przed skorzystaniem z pole dance należy obowiązkowo się rozgrzać, a po użyciu schłodzić. Zdecydowanie zaleca się, aby przed rozpoczęciem korzystania z tyczki zakupić odpowiednią płytę DVD, aby nauczyć się podstawowych ruchów. Nigdy nie próbuj wykonywać ruchów wykraczających poza twoje umiejętności bez instruktora. Jeśli w dowolnym momencie korzystania z tyczki poczujesz się niekomfortowo, bołą Cię mięśnie lub brakuje Ci tchu - zrób sobie przerwę. Zawsze odpoczywaj między ruchami i ćwicz rozsądnie, jeśli masz jakiekolwiek problemy zdrowotne, zasięgnij porady lekarza.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

1. Nigdy nie używaj olejku i/lub balsamu na dłoniach lub ciele przed użyciem rury tanecznej. Olej i/lub balsam przeniesiony na drążek sprawi, że będzie on śliski i trudny do utrzymania, co może spowodować poważne obrażenia ciała.
2. Rura do tańca nie powinna być instalowana pod sufitami podwieszanymi, które nie są wystarczająco wytrzymałe.
3. Nigdy nie umieszczaj dywanu pod tyczką do tańca, ponieważ może to wpłynąć na stabilność produktu.
4. Przed przystąpieniem do montażu należy usunąć wszystkie folie ochronne zakrywające części.
5. Udźwig poziomy tego produktu wynosi 280 kg/617 funtów. Udźwig pionowy tego produktu wynosi 500 kg/1102 funtów. Nigdy nie należy obciążać tego drążka tanecznego ciężarem przekraczającym dopuszczalne obciążenie.
6. Upewnić się, że 3,5-metrowy (350 cm) obszar peryferyjny rury tanecznej jest wolny od jakichkolwiek przedmiotów.
7. Zalecamy, aby montaż tego produktu był wykonywany przez dwie osoby.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Podstawa x 1



górną podstawą x 1



podstawa rury x 1



Przedłużacz C x 1



Przedłużacz D x 1



Żelazna osłona x 1



Rura A x 1



Rura B x 1



Żelazny pręt x 2



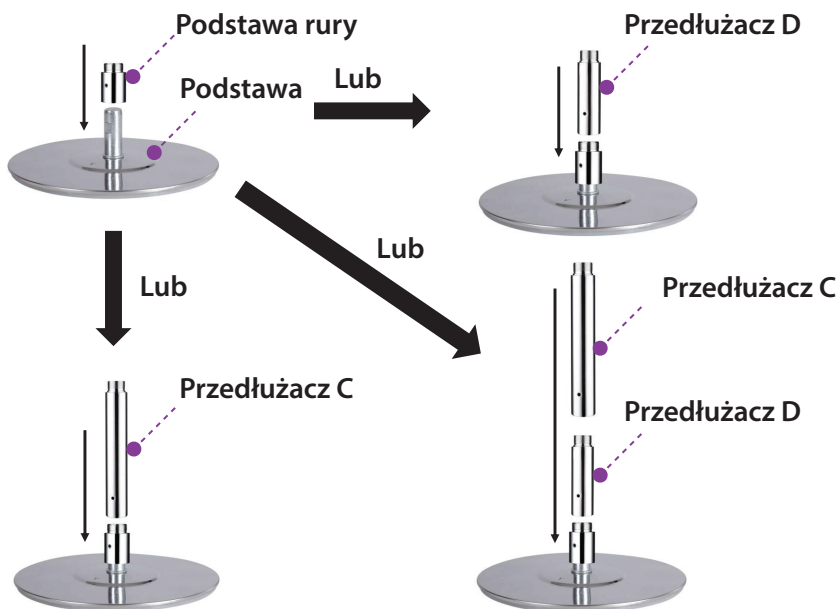
Klucz imbusowy x 1



Śruba x 1

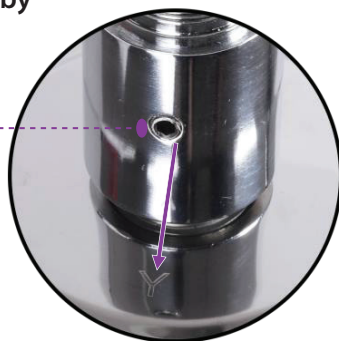
INSTRUKCJA MONTAŻU

1



1. Za pomocą klucza imbusowego poluzować śruby na słupku podstawy i zamontować słupek podstawy na podstawie. Upewnij się, że jedna ze śrub na słupku podstawy jest wyrównana z literą "Y" na podstawie (rys. 1). Następnie dokręć śruby.

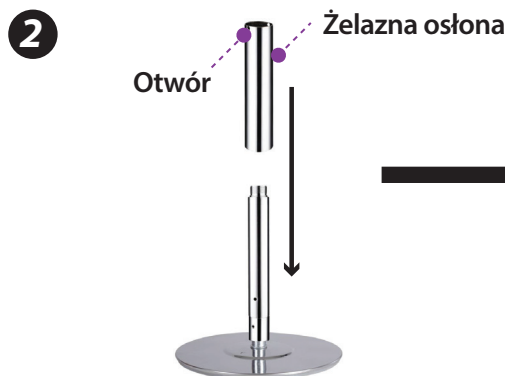
Śruby



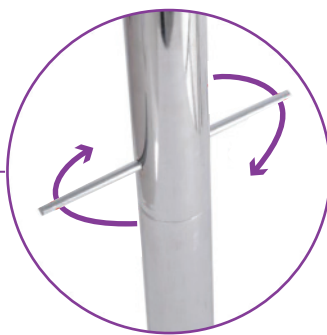
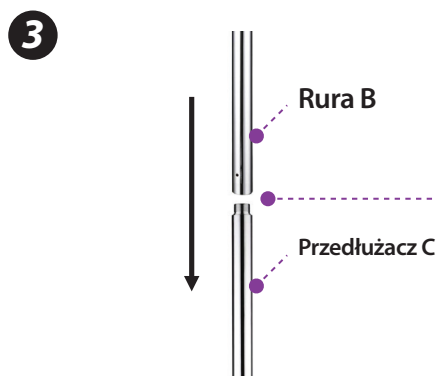
Rys. 1

2. Zmierz odległość między podłożem a sufitem i zapoznaj się z poniższym schematem, aby zdecydować, czy na podstawie należy zainstalować drążek przedłużający D, drążek przedłużający C, oba drążki, czy też żaden z nich.

Żadnego z nich na podstawie. W poniższych krokach weźmiemy scenariusz instalacji tylko drążka przedłużającego C jako przykład.

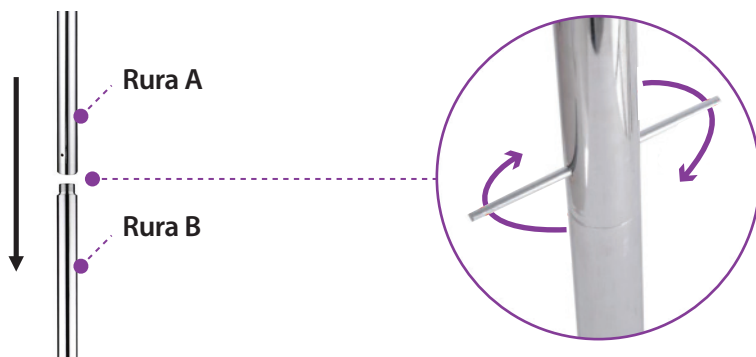


Przesuń żelazną osłonę w dół przez słupek i pozostaw ją najpierw na podstawie. Upewnij się, że koniec z dwoma otworami jest skierowany do góry.



Zamontować drążek B na drążku przedłużającym C, jak pokazano powyżej. Zamocuj połączenie za pomocą żelaznego pręta.

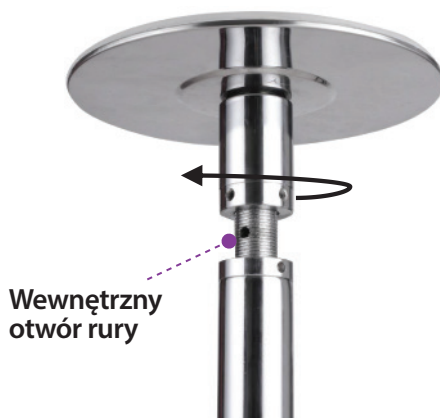
4



Zamontować słup A na słupie B, jak pokazano powyżej. Przymocuj połączenie za pomocą żelaznego pręta

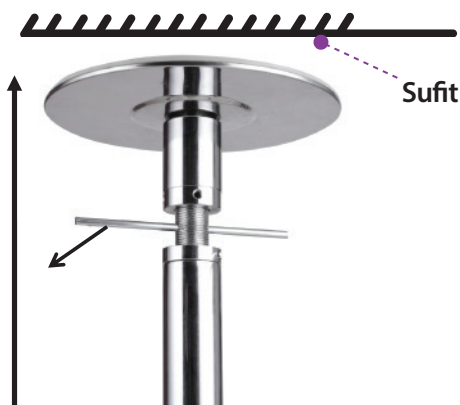
5

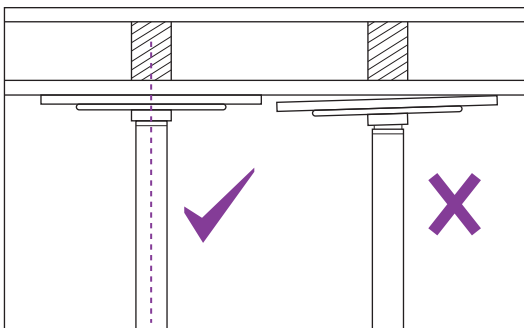
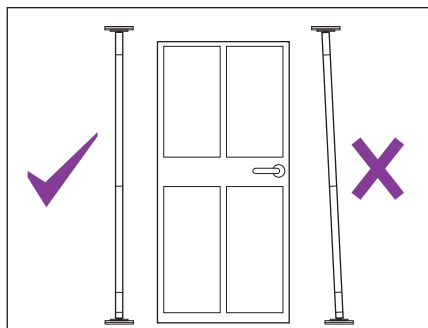
Zainstaluj górną kopułę na szczycie słupka A, jak pokazano powyżej. Obróć górną część słupka A w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż pojawi się otwór słupka wewnętrznego.



6

Za pomocą żelaznego pręta obróć wewnętrzny drążek w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż górna podstawa nie będzie mogła dalej opierać się o sufit. Upewnij się, że drążek jest ustawiony pionowo między podłożem a sufitem, a górna podstawa jest płasko przylegająca do sufitu, jak pokazano na poniższych ilustracjach.





7



Za pomocą żelaznego pręta obróć żelazny pierścień na rurze A zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zabezpieczyć rurę.

8



Upewnij się, że drążek do tańca jest mocno osadzony między sufitem a podłożem. Następnie przesun żelazną osłonę z dolnej podstawy do górnej podstawy. Przymocuj ją za pomocą dwóch śrub.

PRZEŁĄCZANIE MIĘDZY TRYBEM STATYCZNYM I OBROTOWYM



1. Aby przestawić drążek taneczny w tryb wirowania, poluzuj dwie śruby na podstawie drążka.
2. Aby powrócić do trybu statycznego, dokręć z powrotem dwie śruby i upewnij się, że jedna z nich jest wyrównana z literą "Y" na podstawie.

W CO SIĘ UBRAĆ

Odzież

Jeśli chodzi o odzież - mniej znaczy lepiej! Staraj się więc mieć odkryte ramiona i nogi. Praca na rurze wymaga tarcia wytwarzanego przez kontakt ze skórą, więc T-shirt, crop top i szorty są najlepsze. Jednak musisz czuć się komfortowo, więc noś to, w czym czujesz się zrelaksowany (spodnie dresowe itp.). Nawet jeśli może to oznaczać, że nie będziesz w stanie prawidłowo wykonywać niektórych ruchów na rurze z powodu braku przyczepności.

Buty

Ponownie komfort jest niezbędny. Gołe stopy, buty do tańca lub buty treningowe są odpowiednie. Buty treningowe mają duże tarcie, więc zalecane są buty z możliwie gładką podeszwą. Późniejsze buty i wysokie obcasy są świetne, aby wyglądać i czuć się dobrze.

Rękawiczki do pole dance

Rękawiczki do pole dance mogą chronić dłonie przed pęcherzami i oparzeniami. Większość rękawiczek do pole dance jest dostępna w wersji bez palców. Chroni to dłonie podczas nauki ruchów. Ponieważ palce są wolne, możesz czuć drążek, ale dłonie będą nadal chronione przed urazami, takimi jak pęcherze i oparzenia cierne.

Oleje i balsamy

NIGDY nie używaj olejków lub balsamów na dłoniach lub ciele przed użyciem tyczki. Jest to bardzo niebezpieczne. Olej przenosi się na rurę, czyniąc ją śliskim i niemożliwym do utrzymania, co może spowodować poważny wypadek.

NIGDY NIE UŻYWAJ OLEJKÓW ANI BALSAMÓW PRZED UŻYCIEM DRAŻKA DO ĆWICZEŃ.

CZYSZCZENIE DRAŻKA

Drażek będzie wymagał regularnego czyszczenia. Wyczyść drążek chusteczkami dla niemowląt, a następnie osusz go ściereczką lub ręcznikiem. Miej pod ręką dwa ręczniki: jeden do drążka, a drugi do wycierania rąk i ciała.

ROZGRZEWKA I SCHŁODZENIE

Nie można wystarczająco mocno podkreślić potrzeby rozgrzania się przed ćwiczeniami, a następnie ochłonięcia po ich zakończeniu. Brak rozgrzewki może spowodować poważne obrażenia, a brak schłodzenia może z kolei spowodować dalsze szkody.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli postępujesz zgodnie z instrukcjami montażu, nie powinieneś mieć żadnych problemów z przenośną tyczką do tańca. W razie jakichkolwiek problemów prosimy o kontakt z naszym działem pomocy technicznej.

NIGDY nie używaj przenośnego drążka do tańca, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do jego montażu, stabilności lub sposobu użytkowania.

Zablokowane rurki

Czasami, jeśli drążek był mocno eksploatowany, główne rury i/lub przedłużenia mogą się zacisnąć i zablokować razem. Jeśli rurki zostaną zablokowane, należy użyć dwóch prętów zwalniających i przekręcić oba w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli rury nadal się nie rozłączają, włóż jeden z prętów zwalniających do większej rury. Połóż rurkę na twardej powierzchni i włóż drugi pręt zwalniający do krótszej rurki, uderzając ją czymś solidnym, jednocześnie trzymając sztywno większą rurkę. Zwolnienie nie wymaga użycia dużej siły, a jedynie uderzenia.

Drażek nie obraca się

Zwykle jest to spowodowane niedostatecznym odkręceniem śrub sześciokątnych blokujących i zetknięciem ich z zewnętrzną powierzchnią drążka. Sprawdź śruby.

Innym powodem może być nieprawidłowy montaż drążka (zakres pokrywy jest odwrócony) lub drążek jest poważnie niewspółosiowy. Należy wrócić do punktu wyjścia i ponownie zmontować słupek zgodnie z instrukcją.

KONSERWACJA

Profesjonalna rura do tańca powinien wymagać bardzo niewielkiej konserwacji.

Rutynowa konserwacja polega na sprawdzeniu, czy przeguby tyczki są w porządku, sprawdzeniu, czy łożyska obracają się swobodnie, sprawdzeniu, czy śruby podstawy są dokręcone. Upewnij się, że rura nadaje się do ćwiczeń. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu tyczki i jej przydatności do użytku prosimy o kontakt telefoniczny z naszym działem pomocy technicznej.

⚠ UWAGA:

PROFESJONALNĄ OBROTOWĄ TYCZKĘ DO TAŃCA NALEŻY PRZECHOWYWAĆ WYŁĄCZNIE W CIEPŁYM I SUCHYM MIEJSCU.



CECHY:

- Praktyczny projekt do budowania mięśni, utrzymania kondycji i zdrowia
- Zwiększa siłę i elastyczność
- Łatwy w użyciu, instalacji i przechowywaniu, oszczędza miejsce
- Regulowana wysokość i płynne połączenie
- Wysokiej jakości drążek do tańca z rury stalowej
- Mocna i trwała konstrukcja stalowa
- Powierzchnia antykorozyjna i antykorozyjna
- Silikonowy pierścień na dole kopuły i płyty podstawy
- Odpowiedni dla początkujących, profesjonalnych tancerzy i miłośników pole fitness
- Do ćwiczeń fizycznych w domu, klubie, barze, siłowni lub jako rekwizyt fotograficzny

CO ZNAJDUJE SIĘ W PUDEŁKU:

- Podstawa
- Kopuła górna
- Słupki podstawy
- Rura przedłużająca C (12,5 cala) (32 cm)
- Rura przedłużająca D (7 cali) (18 cm)
- Żelazna osłona (7,5 cala) (19 cm)
- Rura A (38,6 cala) (98 cm)
- Rura B (38,6 cala) (98 cm)
- Klucz imbusowy
- Śruba do montażu do podłogi
- (2) Żelazny pręt
- 1 para rękawic

DANE TECHNICZNE:

- Rozmiar rury gwintowanej: 2,2 mm (.22 cm)
- Regulowana wysokość: 82" x 108" cali (208 x 274 cm)
- Nośność pozioma: 617 funtów. (280 kg)
- Udźwig pionowy: 1,102 funtów. (500 kg)
- Materiał konstrukcyjny: Rura stalowa
- Średnica rury stalowej: 1,77 cala (4.5 cm)
- Średnica płyty: 9 cali (23 cm)
- Dostępna wysokość sufitu:
81,5"-88,6", 88,4"-95,5", 94,9"-101,97", 101,77"-108,27" - cali
(207-225, 225-243, 241-260, 258-275" -cm)
- Całkowity wymiar produktu (dł. x szer. x wys.):
9" x 9" x 108" cali (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Pytania lub uwagi?
Jesteśmy tutaj, aby pomóc!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs



SereneLife



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Profesyonel Döner Dans Direği

Striptizciler için Taşınabilir ve Çıkarılabilir Fitness Direği,
Antrenman ve Egzersiz için Harika

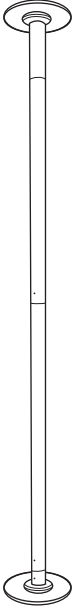
Kullanıcı Kılavuzu

DANS VE EGZERSİZ İÇİN UYGUN BİR ALAN BULUN

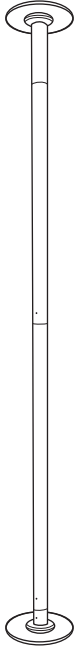
Odanızın ortasında direğinizi yerleştirmek istediğiniz uygun bir alan bulun. Pole Dans Direğini düzgün bir şekilde kullanabilmek için kollarınızı uzatarak direğin etrafında dönebilmeniz ve dönerken hiçbir şeye çarpmanız veya dokunmanız gerekir. Kollarınızı uzatarak hayali bir direğin etrafında dönerek alanı bulun, hayali bir direk olarak bir sandalye kullanabilir veya yaklaşık 3.0~3.5 metre (300~350cm) çapında bir daire ölçebilirsiniz. Bu alan kollarınızı tamamen uzatmanıza izin verecektir.

Doğru boyutta boş alanı bulduktan sonra, seçtiğiniz alanın üzerindeki tavan girişlerini arayabilirsiniz.

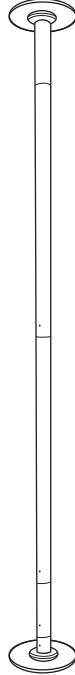
Kurulum sırasında öncelikle tavanınızın yere olan yüksekliğini ölçün; ardından gerektiği şekilde uygun uzatma direğini seçin. Kurulumun başında direkleri sıkmayın. Tüm kurulumlardan sonra maksimuma ayarlayın.



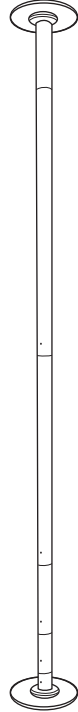
81,5 ila 88,6 inç
207 cm to 225 cm



88,4 ila 95,5 inç
225 cm to 243 cm



94,9 ila 101,9 inç
241 cm to 259 cm



101,7 ila 108,2 inç
258 cm to 275 cm

Direğinizi destekleyecek şeyin yüksekliğini doğru ölçtüğünüzden emin olun.

DİREĞİNİZİ KULLANMADAN ÖNCE

Bir direğin yanlış kullanımı sadece kullanıcı için değil, aynı zamanda çevredekiler için de tehlikeli olabilir. Bir dans direğinin kullanımı her zaman kullanıcının takdirine bağlıdır ve direğin kullanımdan önce düzgün ve güvenli bir şekilde monte edilmesi kullanıcının sorumluluğundadır.

Direkte egzersiz son derece fizikseldir ve daha önce kullanmadığınız kasları kullanır ve bu nedenle ısınmazsanız; kas hasarı, gerilmeler ve yaralanmalar meydana gelebilir. Pole Dans Direğini kullanmadan önce ısınmanız ve kullandıktan sonra soğumanız zorunludur. Pole Dans Direğini kullanmadan önce, temel hareketleri öğrenmek için uygun bir DVD satın almanız şiddetle tavsiye edilir. Bir eğitmen olmadan asla yeteneğinizin ötesinde hareketlere kalkışmayın. Direğinizi kullanırken herhangi bir zamanda kendinizi rahatsız hissederseniz, kaslarınız ağrırsa veya nefesiniz kesilirse ara verin. Hareketler arasında daima dinlenin ve mantıklı bir şekilde pratik yapın; sağlık sorunları yaşarsanız tıbbi yardım alın.

⚠ GÜVENLİK TALİMATLARI

1. Dans direğini kullanmadan önce ellerinize veya vücudunuza asla yağ ve/veya losyon sürmeyin. Direğe bulaşan yağ ve/veya losyon direği kayganlaştıracak ve tutmayı zorlaştıracak, bu da ciddi fiziksel yaralanmalara neden olabilecektir.
2. Dans direği, yeterince güçlü olmayan asma veya asma tavanların altına monte edilmemelidir.
3. Ürünün dengesini etkileyebileceğinden dans direğinin altına asla halı koymayın.
4. Kurulumdan önce parçaları kaplayan tüm koruyucu filmler çıkarılmalıdır.
5. Bu ürünün yatay ağırlık kapasitesi 280 kg/617 lbs'dir. Bu ürünün dikey ağırlık kapasitesi 500 kg/1102 lbs'dir. Bu dans direğine asla ağırlık kapasitesinden fazlasını uygulamayın.
6. Dans direğinin 3,5 metrelik (350 cm) çevre alanının herhangi bir nesneden arındırılmış olduğundan emin olun.
7. Bu ürünün montajının iki kişi tarafından yapılmasını tavsiye ederiz.

PAKET İÇERİĞİ



Taban x 1



Üst Kubbe x 1



Taban Direği x 1



Uzatma Direği C x 1



Uzatma Çubuğu D x 1



Demir Kapak x 1



Kutup A x 1



B Kutbu x 1



Demir Çubuk x 2

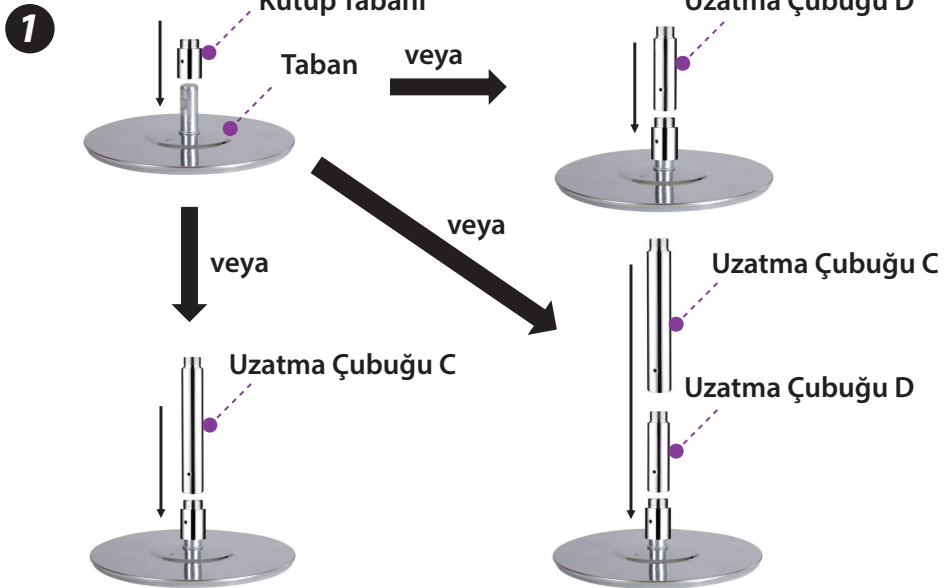


Alyan Anahtarı x 1



Vida x 1

MONTAJ TALİMATLARI



1. Ayan anahtarını kullanarak taban direğindeki vidaları gevşetin ve taban direğini tabana takın. Taban direğindeki vidalardan birinin tabandaki "Y" harfiyle hizalandığından emin olun (Şekil 1). Bundan sonra vidaları sıkın.

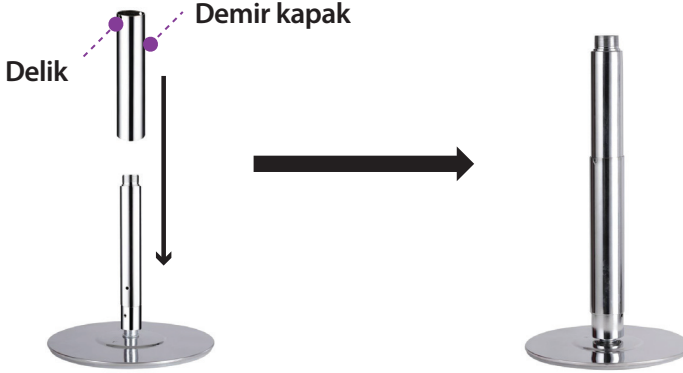
Vidalar



Şekil 1

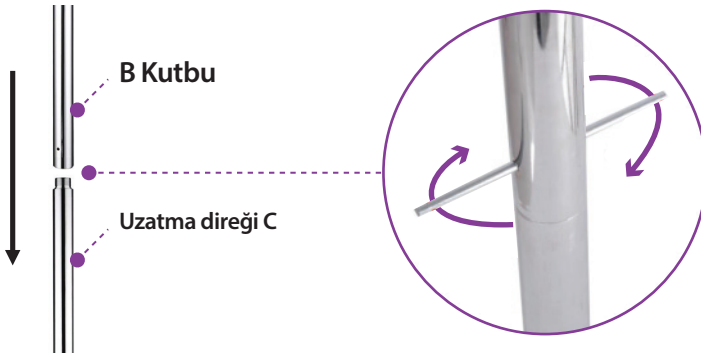
2. Taban ve tavan arasındaki mesafeyi ölçün ve aşağıdaki şemaya bakarak D uzatma direğini mi yoksa C uzatma direğini mi ya da her ikisini birden mi yoksa hiçbirini mi tabana monte etmeniz gerektiğine karar verin. Aşağıdaki adımlarda, örnek olarak sadece Uzatma Çubuğu C'nin takılması senaryosunu ele alacağız.

2



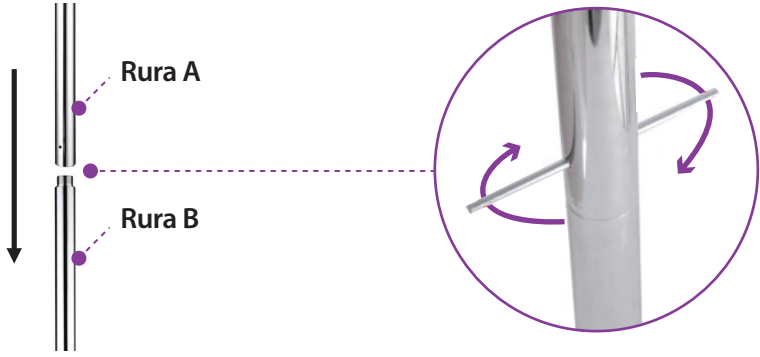
Demir Delik Kapağı Demir kapağı direğin içinden kaydırın ve önce tabanın üzerinde bırakın. İki delikli ucun yukarı baktığından emin olun.

3



Uzatma Çubuğu C'deki B Kutbu B direğini yukarıda gösterildiği gibi C uzatma çubuğuna takın. Bağlantıyı demir çubuk ile sabitleyin.

4



A Kutbu B Kutbu

A direğini B direğine yukarıda gösterildiği gibi takın. Bağlantıyı demir çubuk ile

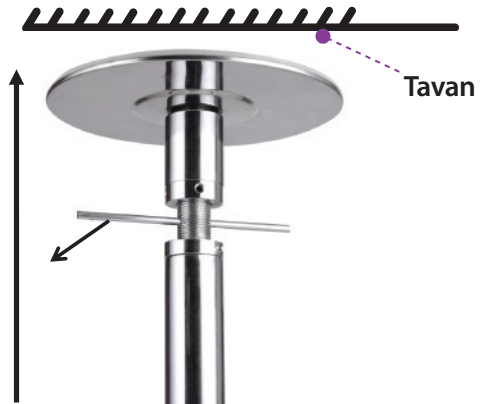
5

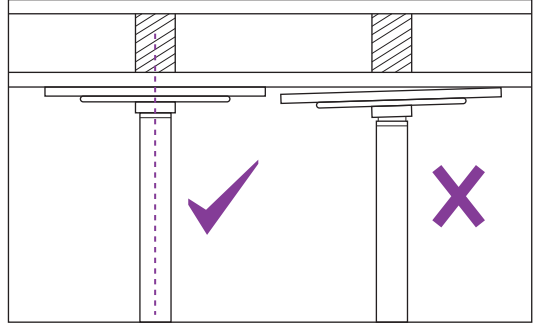
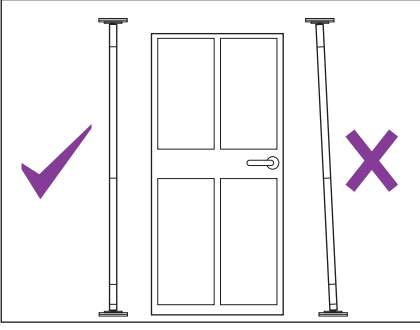
Üst kubbeyi yukarıda gösterildiği gibi A direğinin üstüne takın. İç kutup deliği görünene kadar A kutbunun üst kısmını saat yönünün tersine döndürün.



6

Üst taban tavana doğru daha fazla yükselmeyene kadar iç direği saat yönünün tersine döndürmek için bir demir çubuk kullanın. Direğin zemin ile tavan arasında dikey olduğundan ve üst tabanın aşağıdaki resimlerde gösterildiği gibi tavana karşı düz olduğundan emin olun.





7



Dans direğini sabitlemek için A direğindeki demir halkayı saat yönünde çevirmek için demir bir çubuk kullanın.

8



Dans direğinin tavanınız ile zemin arasına güvenli bir şekilde monte edildiğinden emin olun. Bundan sonra, demir kapağı alt tabandan üst tabana doğru kaydırın. İki vida ile sabitleyin.

STATİK VE EĞİRME MODLARI ARASINDA GEÇİŞ YAPMA



1. Dans direğini döndürme moduna ayarlamak için taban direğindeki iki vidayı gevşetin.
2. Statik moda geri dönmek için iki vidayı sıkın ve bunlardan birinin tabandaki "Y" harfiyle hizalandığından emin olun.

NE GİYİLMELİ?

Giyim

Giysiler söz konusu olduğunda - daha az giysi daha iyidir! Bu yüzden kollarınızı ve bacaklarınızı çıplak tutmaya çalışın. Pole çalışması cilt temasının yarattığı sürtünmeye ihtiyaç duyar, bu nedenle tişörtler, kısa üstler ve şortlar idealdir. Bununla birlikte, rahat hissetmeniz gerekir, bu nedenle, kavrama eksikliği nedeniyle direkte bazı hareketleri düzgün bir şekilde yapamayacağınız anlamına gelse bile, sizi rahat hissettiren şeyleri (örneğin eşofman altı) giyin.

Ayakkabılar

Bir kez daha, rahatlık esastır. Çıplak ayak, bale ayakkabıları veya spor ayakkabılar uygundur. Spor ayakkabılar yüksek sürtünme sağlar, bu nedenle mümkün olan en yumuşak tabanlı bir spor ayakkabı önerilir. Yüksek çizmeler ve yüksek topuklar kendinizi iyi hissetmeniz ve iyi görünmeniz için harikadır.

Pole Dans Eldivenleri

Pole dansı eldivenleri ellerinizi kabarcıklardan ve yanıklardan koruyabilir. Çoğu dans eldiveni parmaksızdır. Bu, hareketlerinizi öğrenirken avuç içlerinizi korur. Parmaklarınız serbest olduğu için barı hissedebilirsiniz, ancak elleriniz yine de su toplaması ve kesik gibi yaralanmalardan korunacaktır.

Yağlar ve Losyonlar

Direğinizi kullanmadan önce ellerinizde veya vücudunuzda **ASLA** yağ veya losyon kullanmayın. Bu çok tehlikelidir. Yağ direğe geçerek onu kayganlaştırır ve tutmayı imkansız hale getirir ve ciddi bir kazaya neden olabilir.

EGZERSİZ SOPASINI KULLANMADAN ÖNCE ASLA HERHANGİ BİR YAĞ VEYA LOSYON KULLANMAYIN.

DIREĞİN TEMİZLENMESİ

Direği kullandıkça düzenli olarak temizlenmesi gerekecektir. Direğinizi bebek mendiliyle silin ve bir bez veya havluyla kurulayın. Biri direği temizlemek, diğeri ellerinizi ve vücudunuzu temizlemek için iki havlu bulundurun.

ISITMA VE SOĞUTMA

Egzersizden önce ısınmanın ve sonrasında soğumanın önemi ne kadar vurgulansa azdır. Isınmazsanız ciddi yaralanmalar meydana gelebilir ve soğumazsanız daha fazla hasara neden olabilirsiniz.

SORUN GİDERME

Montaj talimatlarını izlerseniz, Portatif Dans Direğinizle ilgili sorun yaşamanız için hiçbir nedeniniz olmayacaktır. Herhangi bir sorun yaşarsanız, lütfen teknik destek hattımızla iletişime geçmekten çekinmeyin.

Portatif Dans Direğinizin montajı, dengesi veya nasıl kullanılacağı hakkındaki herhangi bir şüpheniz varsa ASLA kullanmayın.

Tıkalı Borular

Bazen direk yoğun bir şekilde kullanılmışsa, ana direkler ve/veya uzatmalar sıkılabilir ve birbirine yapışabilir. Borular sıkışırsa, iki serbest bırakma çubuğu kullanın ve her ikisini de saat yönünün tersine döndürün.

Borular yine de açılmazsa, serbest bırakma çubuklarından birini daha büyük boruya yerleştirin. Tüpü sert bir yüzeye koyun ve diğer serbest bırakma çubuğunu küçük tüpe yerleştirin. Küçük tüpü tutarken büyük tüpe sert bir şeyle vurun. Aşırı bir güç gerekmez, sadece darbenin şokuyla serbest kalır.

Kutup dönmüyor

Bunun nedeni genellikle altıgen kilitleme vidalarının yeterince gevşetilmemiş olması ve direğin dış yüzeyiyle aynı hizada olmamasıdır. Vidaları kontrol edin.

Diğer neden direğin doğru monte edilmemiş olması (kapak flanşı geriye doğru monte edilmiş) veya direğin ciddi şekilde hizasız olması olabilir. Başlangıç noktasına geri dönün ve direği talimatlara uygun olarak yeniden monte edin.

BAKIM

Profesyonel Döner Direkli Dans Direği çok az bakım gerektirmelidir.

Rutin bakım, direk bağlantılarının yerinde olup olmadığını kontrol etmek, yatakların serbestçe döndüğünü kontrol etmek, taban vidalarının sıkı olup olmadığını kontrol etmek ve genel olarak direğinizin kullanıma uygun olduğundan emin olmaktan ibaret olmalıdır. Direğiniz ve kullanıma uygunluğu hakkında herhangi bir endişeniz varsa lütfen teknik destek departmanımızı arayın.

⚠ DİKKAT:

PROFESYONEL DÖNER DANS DİREĞİNİZİ SADECE SICAK VE KURU BİR YERDE SAKLAYIN.



ÖZELLİKLER:

- Kas geliştirmek, şekli ve sağlığı korumak için pratik tasarım
- Güç ve esnekliği artırır
- Kullanımı, kurulumu ve saklaması kolaydır, yerden tasarruf sağlar
- Ayarlanabilir yükseklik ve sorunsuz bağlantı
- Yüksek kaliteli çelik boru dans direği
- Sağlam ve dayanıklı çelik çerçeve
- Korozyon ve pas önleyici yüzey
- Kubbe ve Taban Plakasının tabanındaki silikon halka
- Yeni başlayanlar, profesyonel dansçılar ve pole fitness meraklıları için uygundur
- Evde, kulüpte, barda, spor salonunda egzersiz yapmak için veya fotoğraf aksesuarı olarak kullanın

KUTUNUN İÇİNDE NE VAR:

- Taban
- Üst Kubbe
- Taban Direği
- Uzatma Çubuğu C, (12,5 inç) (32 cm)
- Uzatma Çubuğu D, (7 inç) (18 cm)
- Demir Kapak, (7,5 inç) (19 cm)
- A Direği, (38,6 inç) (98 cm)
- B Direği, (38,6 inç) (98 cm)
- Alyan anahtarı
- Zemine monte etmek için vida
- (2) Demir Çubuk
- 1 Çift Eldiven

TEKNİK ÖZELLİKLER:

- Dişli Boru Boyutu: 2.2mm (.22 cm)
- Ayarlanabilir Yükseklik: 82 "x 108"-inç (208 x 274 cm)
- Yatay Ağırlık Kapasitesi: 617 lbs. (280 kg)
- Dikey Ağırlık Kapasitesi: 1,102 lbs. (500 kg)
- İnşaat Malzemesi: Çelik Boru
- Çelik Boru Çapı: 1,77 inç (4.5 cm)
- Plaka Çapı: 9 inç
- Tavan Yüksekliği Mevcuttur:
81.5"-88.6", 88.4"-95.5", 94.9"-101.97", 101.77"-108.27" inç
(207-225, 225-243, 241-260, 258-275" -cm)
- Genel Ürün Boyutları (U x G x Y):
9 "x 9 "x 108 "inç (23 x 23 x 274 cm)



SereneLife



Sorularınız veya yorumlarınız var mı?
Yardıml etmek için buradayız!
Phone: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs