

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate www.vevor.com/support

Portable Dance Pole

MODEL:HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODEL: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Thank you for using this product. In order to make sure that you can operate the machine correctly, read this instruction carefully before operation and keep it properly for future reference. Please be sure to read the precautions and safety rules in this page to ensure your safe use. This manual will outline safety warnings and precautions, operating, maintenance. The warnings and instructions reviewed in this manual cannot cover all possible conditions and situations that may occur. Caution and common sense are not built into this product, since we believe that the uses will comply with these codes.

Please read ALL the instructions before using your machine.

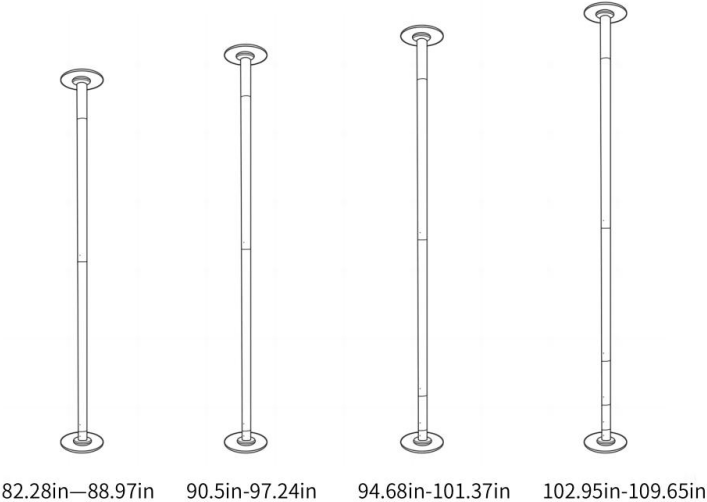
1. Assemble needs to follow these instructions. Incorrect assembly can be a hazard.
2. Do not assemble when tired or when under the influence of alcohol, drugs or medication.
3. Weight and elastic and other product properties are only applicable to correctly and completely assembled products.
4. Keep the assembly area clean and well-lit.
5. Keep bystanders out of the area during assembly.
6. This is a equipment, not a toy, it needs to be used under the guidance of a professional. Do not allow children and pets to play alone or approach this item.
7. Inspect before every use. Do not use it if parts are loose or damaged.
- 8 Do not apply this unit to any other purposes than the indicated usage.
9. Do not use it for commercial purposes.
10. Do not clean it with any abrasive material.
11. Never leave it unattended while in use.
12. Pet urine and feces can damage the product, please keep away.
13. Do not place the product on or near hot air, electric burners or heaters.

14. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the product. Pets should stay away from the product.
Do not use outdoors in rainy and cloudy days, avoid lightning strikes and falls. People or pets hanging on the product will cause injury or death.

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 (10~11.5ft). 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.



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.

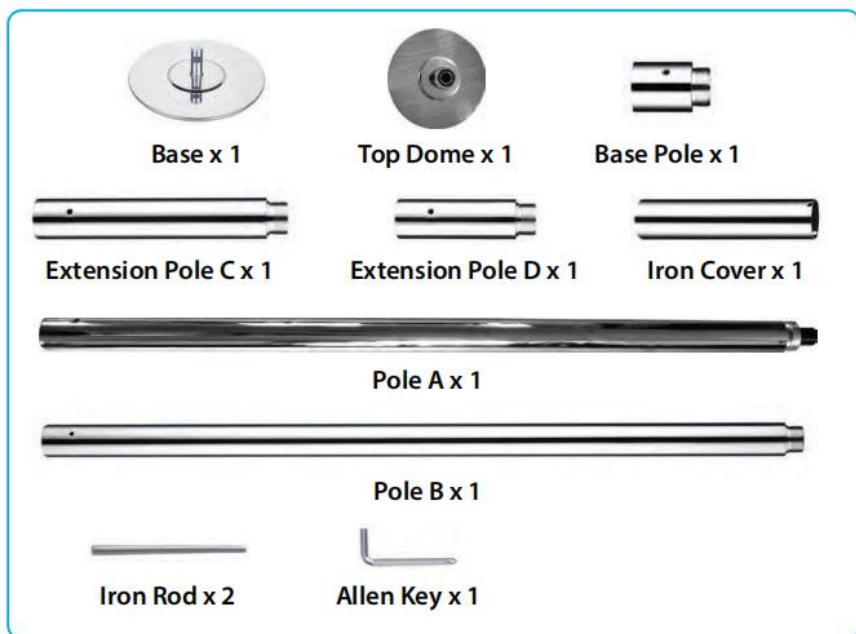
Pole Exercise is extremely physical and uses muscles that you will not have used before and therefore if you are not warmed up; muscle damage, strains and injury can occur. Before using the Dance Pole, it is mandatory to warm up and, after use, cool down. It is highly recommended that before you use your Dance Pole, 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.

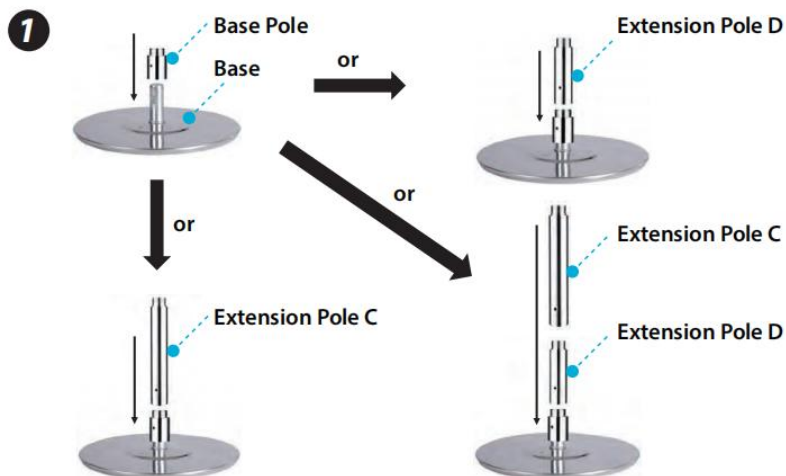
SAFETY INSTRUCTIONS

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 effect 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 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



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.

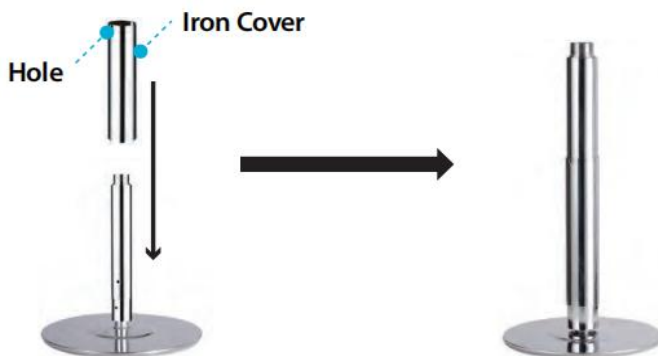
Screws



Fig 1

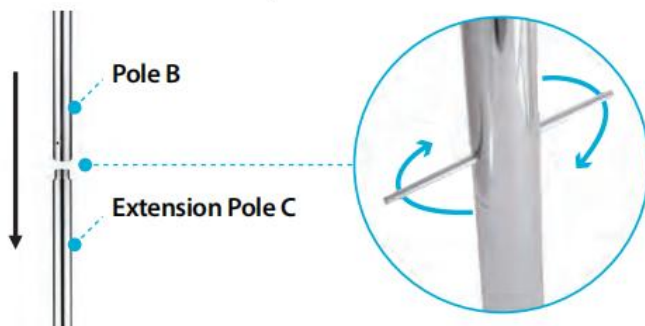
2. Measure the distance between your ground and ceiling and refer to the diagram below to decide if you need to install either the extension pole D or extension pole C or both of them, or none of them on the base. In the following steps, we will take scenario of installing Extension Pole C only as an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

2



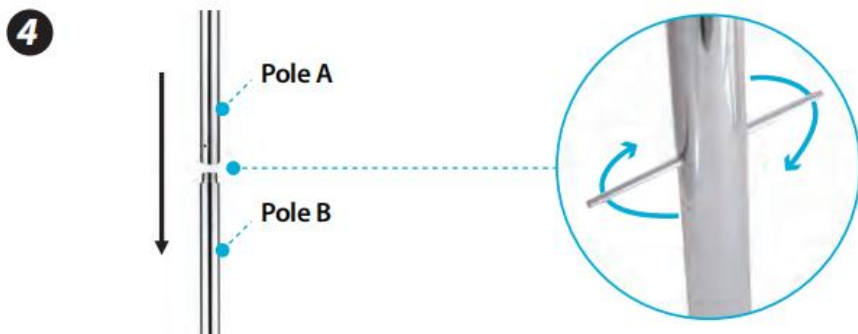
Slide down the iron cover through the pole and leave it on the base first. Ensure the end with two holes faces upward.

3



Install the pole B on the extension pole C as shown above. Fasten the

connection with the iron rod.



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

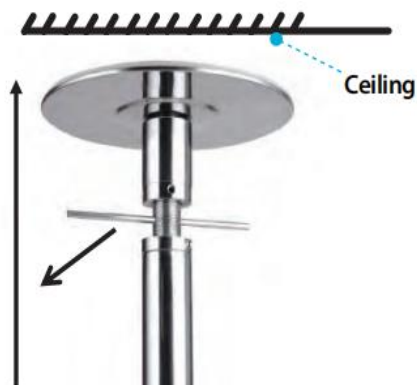
5

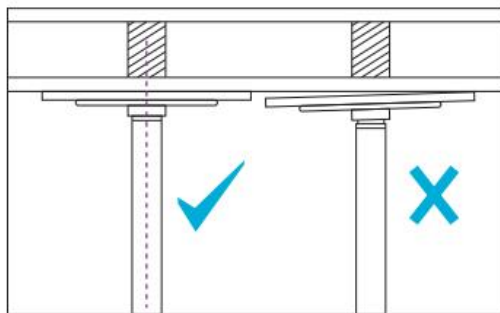
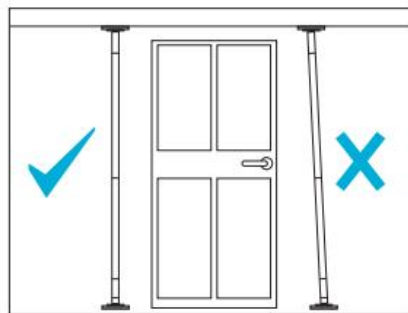
Install the top dome on the top of pole A as shown above. Rotate the top of pole A anticlockwise until the hole of the inner pole shows up.



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.





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 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.

Professional Spinning Dancing Pole

Portable & Removable Fitness Pole, Great For Training & Exercise

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 | • Pole A, (38.19"-inches) |
| • Top Dome | • Pole B, (38.6"-inches) |
| • Base Pole | • Allen Key |
| • Extension Pole C, (12.5"-inches) | • Screw |
| • Extension Pole D, (8.46"-inches) | |
| • Iron Cover, (7.5"-inches) | |

TECHNICAL SPECS:

- Threaded Tube Size: 2.2mm
- Horizontal Weight Capacity: 617 lbs.
- Vertical Weight Capacity: 1,102 lbs.
- Construction Material: Steel Tube

- Steel Tube Diameter: 1.77" -inches
- Plate Diameter: 9" -inches
- Overall Product Dimension (L x W x H): 9" x 9" x 108" -inches

Manufacturer: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Address: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

Imported to USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Made In China

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Certyfikat wsparcia i e-gwarancji www.vevor.com/support

Przenośny drążek do tańca

MODEL : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODEL: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Ostrzeżenie — aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, użytkownik musi uważnie przeczytać instrukcję obsługi.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Dziękujemy za korzystanie z tego produktu . Aby mieć pewność, że będziesz mógł prawidłowo obsługiwać maszynę, przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem użytkowania i zachowaj ją odpowiednio do wykorzystania w przyszłości . Aby zapewnić bezpieczne użytkowanie, pamiętaj o zapoznaniu się ze środkami ostrożności i zasadami bezpieczeństwa zawartymi na tej stronie . Niniejsza instrukcja zawiera ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące bezpieczeństwa, obsługi i konserwacji . Ostrzeżenia i instrukcje omówione w tej instrukcji nie obejmują wszystkich możliwych warunków i sytuacji, które mogą wystąpić . Ostrożność i zdrowy rozsądek nie są podstawą tego produktu, ponieważ wierzymy, że jego zastosowanie będzie zgodne z tymi kodami .

Przed użyciem urządzenia przeczytaj WSZYSTKIE instrukcje .

1. Montaż musi przebiegać zgodnie z poniższymi instrukcjami. Nieprawidłowy montaż może stanowić zagrożenie.
2. Nie montuj się będąc zmęczonym, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków.
3. Waga, elastyczność i inne właściwości produktu mają zastosowanie wyłącznie do produktów prawidłowo i całkowicie zmontowanych.
4. Utrzymuj miejsce zbiórki w czystości i dobrze oświetlone.
5. Podczas montażu trzymaj osoby postronne z dala od obszaru.
6. To jest sprzęt, a nie zabawka, należy go używać pod okiem profesjonalisty. Nie pozwalaj dzieciom i zwierzętom bawić się samotnie ani nie zbliżaj się do tego przedmiotu.
- 7 . Sprawdź przed każdym użyciem. Nie używaj go, jeśli części są luźne lub uszkodzone.
- 8 Nie używaj tego urządzenia do celów innych niż wskazane .
- 9 . Nie używaj go do celów komercyjnych .
- 10 . Nie czyść go żadnymi materiałami ściernymi .

- 1 1 . Nigdy nie pozostawiaj go bez nadzoru podczas użytkowania .
- 1 2 . Mocz i odchody zwierząt domowych mogą uszkodzić produkt, należy je trzymać z daleka .
- 1 3 . Nie umieszczaj produktu na lub w pobliżu gorącego powietrza, palników elektrycznych lub grzejników .
- 14 . Małe dzieci należy nadzorować, aby mieć pewność, że nie bawią się produktem . Zwierzęta powinny trzymać się z daleka od produktu. Nie używać na zewnątrz w deszczowe i pochmurne dni, unikać uderzeń pioruna i upadków . Osoby lub zwierzęta wiszące na produkcie mogą spowodować obrażenia lub śmierć .

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

Spróbuj znaleźć odpowiednie miejsce na środku pokoju, w którym chcesz zainstalować słup. Aby prawidłowo używać Dancing Pole, musisz być w stanie obracać się wokół rury z wyciągniętymi ramionami i NIE móc uderzać ani dotykać niczego podczas obracania się. Znajdź obszar, obracając się wokół wyimaginowanego bieguna z wyciągniętymi ramionami możesz użyć krzesła jako wyimaginowanego drążka lub

zmierzyć okrąg o średnicy około 3,0–3,5 m (10–11,5 stopy). W tym

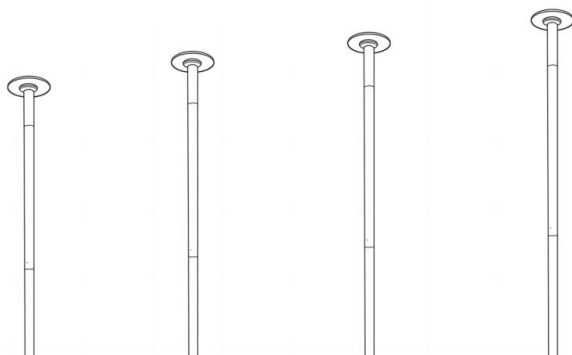
obszarze będziesz mógł w pełni wyprostować ramiona.

Po zlokalizowaniu wolnego obszaru o odpowiedniej wielkości możesz poszukać belek stropowych nad wybranym obszarem.

Podczas montażu najpierw zmierz wysokość sufitu do

uziemień z góry; następnie wybierz odpowiedni przedłużacz zgodnie z Twoimi potrzebami. Nie dokręcaj słupków na początku montażu.

Po wszystkich instalacjach dopasuj do najciaśniejszego.



BEFORE USING YOUR POLE

Niewłaściwe użycie kija może być niebezpieczne nie tylko dla użytkownika, ale także dla osób znajdujących się w pobliżu kija. Korzystanie z rurki tanecznej pozostaje zawsze w gestii użytkownika według własnego uznania i obowiązkiem użytkownika jest sprawdzenie, czy słupek jest prawidłowo i bezpiecznie zainstalowany przed użyciem.

Ćwiczenia na rurze są niezwykle fizyczne i angażują mięśnie, których wcześniej nie używałeś, a zatem jeśli nie jesteś rozgrzewkowy; może dojść

do uszkodzenia mięśni, nadwyrężeń i kontuzji. Przed użyciem Dance Pole

należy obowiązkowo się rozgrzać, a po użyciu ochłodzić. Zdecydowanie zaleca się, aby przed użyciem Dance Pole zakupić odpowiednią płytę DVD, na której można nauczyć się podstawowych ruchów. Nigdy nie próbuj ruchów przekraczających Twoje możliwości bez instruktora. Jeżeli w którymkolwiek momencie korzystania z kija poczujesz się nieswojo, bolą

Cię mięśnie, brakuje Ci tchu – zrób sobie przerwę.

Zawsze odpoczywaj pomiędzy ruchami i ćwicz rozsądnie, jeśli doświadczysz jakichkolwiek problemów zdrowotnych, zasięgnij porady lekarza.

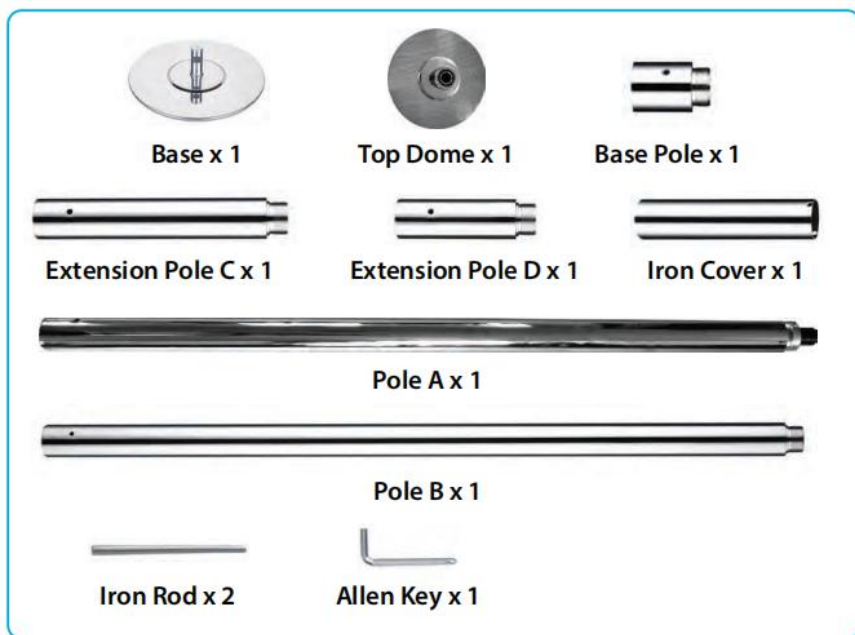
SAFETY INSTRUCTIONS

1. Nigdy nie używaj olejku i/lub balsamu do rąk lub ciała przed użyciem rurki do tańca. Olej i/lub balsam przeniesiony na drążek sprawi, że będzie

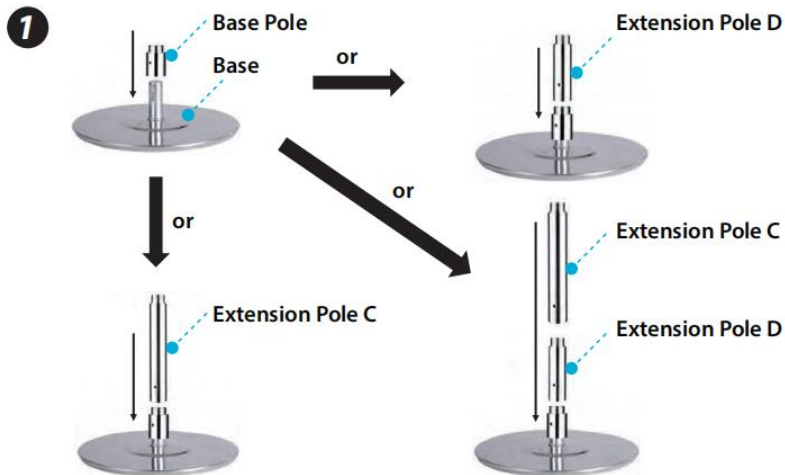
on śliski i trudny do trzymania, co może spowodować poważne obrażenia ciała.

2. Drążka do tańca nie należy instalować pod sufitami podwieszanymi lub podwieszanymi, które nie są wystarczająco wytrzymałe.
3. Nigdy nie umieszczaj dywanu pod rurą taneczną, ponieważ może to mieć wpływ na stabilność produktu.
4. Przed montażem należy usunąć wszystkie folie ochronne pokrywające części.
5. Udźwig poziomy tego produktu wynosi 280 kg/617 funtów. Udźwig pionowy tego produktu wynosi 500 kg/1102 funtów. Nigdy nie przykładaj żadnego ciężaru przekraczającego nośność tego drążka do tańca.
6. Upewnij się, że na obwodzie rury tanecznej o długości 3,5 metra nie znajdują się żadne przedmioty.
7. Zalecamy, aby montaż tego produktu wykonywały dwie osoby.

PACKAGE CONTENTS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



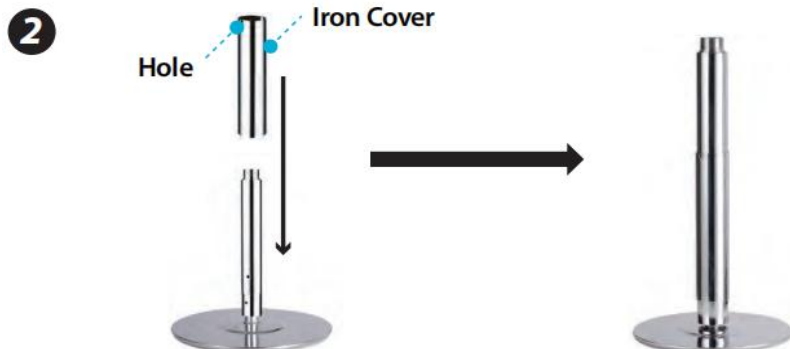
1. Za pomocą klucza imbusowego poluzuj śruby na słupku podstawy i zamontuj słupek podstawy na podstawie.

Upewnij się, że jedna ze śrub na słupku podstawy jest prawidłowo dokręcona wyrównane z literą „Y” na podstawie (ryc. 1). Następnie dokręć ponownie śruby.

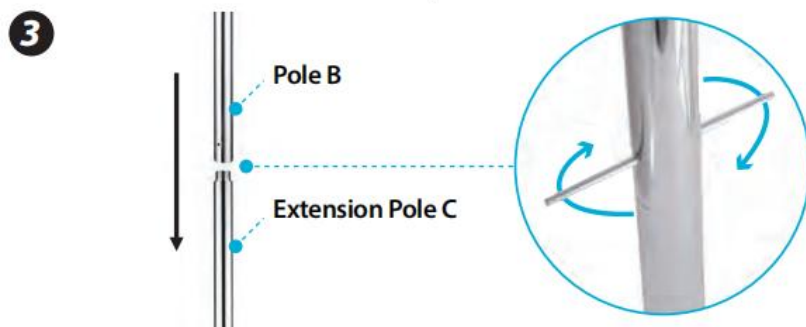
2. Zmierz odległość między ziemią i sufitu i zapoznaj się z poniższym schematem zdecyduj, czy musisz zainstalować któreś z rozszerzeń słup D lub słup przedłużający C lub oba, lub żaden z nich na bazie. W następującym kroki, przyjmijmy scenariusz instalacji Przedłużacz C tylko jako przykład.



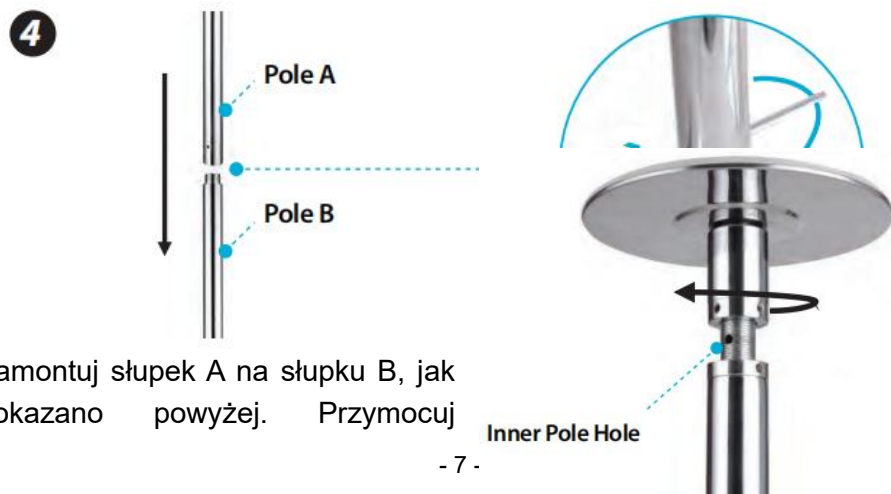
Fig 1



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



Zamontuj słupek B na słupku przedłużającym C, jak pokazano powyżej.
Zamocuj połączenie z żelaznym prętem.



Zamontuj słupek A na słupku B, jak pokazano powyżej. Przymocuj

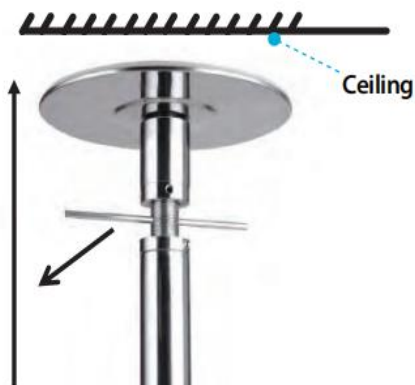
połączenie za pomocą żelaznego pręta .

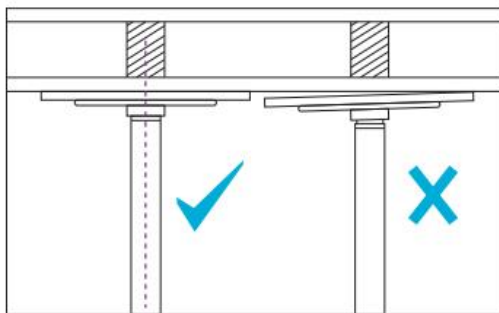
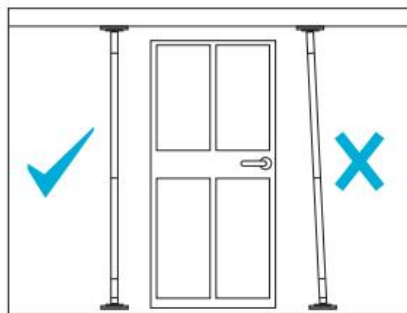
5

Zamontuj górną kopułę na górze
biegun A, jak pokazano powyżej. Obróć
wierzchołek bieguna A w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek
zegara, aż do
pojawia się otwór wewnętrznego bieguna.

6

Użyj żelaznego pręta, aby obrócić
wnętrze
biegun w kierunku przeciwnym do
ruchu wskazówek zegara, aż do góry
baza nie mogła pójść dalej
pod sufitem. Proszę zrobić
upewnij się, że słup jest ustawiony
pionowo
pomiędzy ziemią a
sufit i że górna podstawa jest
płasko pod sufitem, jak pokazano na rysunku
zdjęcia poniżej.





7



Użyj żelaznego pręta, aby obrócić żelazny pierścień na drążku A w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zabezpieczyć drążek do tańca.

8



stabilnie zamocowana między sufitem a podłożem. Następnie przesuń żelazną osłonę z dolnej podstawy do górnej podstawy. Przymocuj go za pomocą dwóch śrub.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. Aby ustawić drążek taneczny w tryb wirowania, poluzuj dwie śruby z drążka podstawy.
2. Aby przywrócić tryb statyczny, przykręć z powrotem dwie śruby i upewnij się, że jedna z nich jest wyrównana z literą „Y” na podstawie.

WHAT TO WEAR

Odzież

Jeśli chodzi o odzież – mniej znaczy najlepiej! Dlatego staraj się nie zakrywać rąk i nóg. Praca na rurze wymaga tarcia wywołanego kontaktem ze skórą najlepsza będzie góra i spodenki. Musisz jednak czuć się komfortowo, więc załóż to, w czym czujesz się zrelaksowany (dinsy dresowe itp.), nawet jeśli może to oznaczać, że nie będziesz mógł wykonać prawidłowo niektóre ruchy z rurą ze względu na brak

pryczepności.

Buty

Ponownie komfort jest niezbędny. Bose stopy, buty do tańca lub tenisówki są w porządku . Buty sportowe charakteryzują się wysokim tarcieniem, dlatego zaleca się buty z możliwie gładką podeszwą. Późniejsze buty i wysokie obcasy świetnie nadają się do tego, aby wyglądać i czuć się dobrze.

Rękawiczki do tańca na rurze

Rękawiczki do tańca na rurze mogą chronić dłonie przed pęcherzami i oparzeniami. Większość rękawiczek do tańca na rurze jest dostępna w wersjach bez palców . Chroni to dłonie podczas nauki ruchów. Ponieważ Twoje palce są wolne, możesz wyczuć rurkę, ale Twoje dłonie będą nadal chronione przed urazami, takimi jak pęcherze i oparzenia spowodowane tarcieniem.

Olejki i balsamy

NIGDY nie używaj olejków ani balsamów do rąk lub ciała przed użyciem kija. To jest bardzo niebezpieczne. Olej przedostaje się na drażkę, czyniąc go śliskim i niemożliwym do utrzymania, co może spowodować poważny wypadek.

NIGDY NIE UŻYWAJ ŻADNYCH OLEJÓW LUB BALSAMÓW PRZED UŻYCIEM RURY DO ĆWICZEŃ.

POLE CLEANING

Słup będzie wymagał regularnego czyszczenia w trakcie jego użytkowania. Wyczyść kij chusteczkami dla dzieci a następnie osusz ściereczką lub

ręcznikiem. Trzymaj dwa ręczniki pod ręką, jeden do kija, drugi do wycierania rąk i ciała.

WARM UP AND COOL DOWN

Nie można wystarczająco podkreślić potrzeby rozgrzewki przed wysiłkiem fizycznym, a następnie ochłodzenia po nim. Nierozgrzewka może spowodować poważne obrażenia, a brak ochłodzenia może spowodować dalsze szkody.

TROUBLESHOOTING

Jeśli zastosujesz się do instrukcji montażu, nie powinno być powodu do problemów z przenośnym kijem do tańca. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy, nie wahaj się skontaktować z naszą linią wsparcia technicznego.

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

Zablokowane rurki

Czasami, jeśli tyczka została mocno obrobiona, główne tyczki i/lub przedłużki mogą się zacisnąć i zablokować. Jeśli rurki zostaną ze sobą zablokowane, należy użyć dwóch prętów zwalniających i przekręcić oba w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli rurki nadal nie dają się zwolnić, włóż jeden z prętów zwalniających do większej rurki. Połóż rurkę na twardej powierzchni i wkładając drugi pręt zwalniający do krótszej rurki, mocno uderz w nią czymś solidnym, trzymając większą rurkę sztywno. Nie wymaga dużej siły, wystarczy uderzenie kranu, aby go zwolnić.

Polak nie będzie się kręcił

Dzieje się tak zwykle wskutek niewystarczającego odkręcenia śrub sześciokątnych blokujących i zrównania ich z zewnętrzną powierzchnią słupa. Sprawdź śruby.

Inną przyczyną może być nieprawidłowe zmontowanie słupa (kołnierz pokrywy jest odwrócony w odwrotną stronę) lub znaczne przesunięcie słupa. Wróć do punktu wyjścia i zmontuj słup zgodnie z instrukcjami.

MAINTENANCE

Profesjonalny kij do spinningu i tańca powinien wymagać niewielkiej konserwacji.

Rutynowa konserwacja obejmuje sprawdzenie, czy złącza masztu są w porządku, sprawdzenie, czy łożyska obracają się swobodnie, sprawdzenie, czy śruby podstawy są dokręcone i ogólnie upewnienie się, że tyczka nadaje się do ćwiczeń. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące słupa i jego przydatności do użytku, skontaktuj się z naszym działem pomocy technicznej.



OSTROŻNOŚĆ:

PRZECHOWYWAJ SVOJĄ PROFESJONALNĄ WĘDKĘ DO TAŃCA SPINNINGOWEGO WYŁĄCZNIE W CIEPŁYM, SUCHYM MIEJSCU.

Profesjonalny spinningowy kij do tańca

Przenośny i zdejmowany drążek fitness, doskonały do treningu i ćwiczeń

FEATURES

- Praktyczny projekt do budowania mięśni, utrzymania dobrej kondycji i zdrowia

- Zwiększanie siły i elastyczności
- Łatwy w użyciu, instalacji i przechowywaniu, oszczędza miejsce
- Regulacja wysokości i płynne połączenie
- Wysokiej jakości rura stalowa do tańczenia
- Mocna i trwała konstrukcja stalowa
- Powierzchnia antykorozyjna i antykorozyjna
- Silikonowy pierścień na spodzie kopuły i płyty podstawy
- Odpowiedni dla początkujących, profesjonalnych tancerzy i miłośników pole fitness
- Wykorzystuje do ćwiczeń fizycznych w domu, klubie, barze, na siłowni lub jako rekwizyt do fotografii .

WHAT'S IN THE BOX:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| • Baza | • Biegun A, (38,19 cali) |
| • Górna kopuła | • Biegun B (38,6 cala) |
| • Słup bazowy | • Klucz imbusowy |
| • Tyczka przedłużająca C (12,5 cala) | • Śruba |
| • Tyczka przedłużająca D (8,46 cala) | |
| • Żelazna osłona (7,5 cala) | |

TECHNICAL SPECS:

- Rozmiar gwintowanej rurki: 2,2 mm
- Udźwig w poziomie: 617 funtów.
- Udźwig w pionie: 1102 funtów.
- Materiał konstrukcyjny: rura stalowa
- Średnica rury stalowej: 1,77 cala -cala
- Średnica płyty: 9 cali
- Całkowite wymiary produktu (dł. x szer. x wys.): 9 cali x 9 cali x 108 cali

Producent: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Szanghaj

Import do USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166 Anaheim Place,
Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Wyprodukowano w Chinach

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Certyfikat wsparcia i e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support- und E-Garantie-Zertifikat www.vevor.com/support

Tragbare Tanzstange

MODELL : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODELL: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt verwenden . Um sicherzustellen, dass Sie die Maschine ordnungsgemäß bedienen können, lesen Sie diese Anleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen sorgfältig auf . Bitte lesen Sie unbedingt die Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitsregeln auf dieser Seite, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten . In diesem Handbuch werden Sicherheitswarnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie Bedienung und Wartung beschrieben . Die in diesem Handbuch aufgeführten Warnungen und Anweisungen können nicht alle möglichen Bedingungen und Situationen abdecken, die auftreten können . Vorsicht und gesunder Menschenverstand sind in diesem Produkt nicht eingebaut, da wir davon ausgehen, dass die Verwendung diesen Codes entspricht .

Bitte lesen Sie ALLE Anweisungen, bevor Sie Ihr Gerät verwenden .

1. Beim Zusammenbau müssen diese Anweisungen befolgt werden. Eine falsche Montage kann eine Gefahr darstellen.
2. Montieren Sie das Gerät nicht, wenn Sie müde sind oder unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten stehen.
3. Gewicht, Elastizität und sonstige Produkteigenschaften gelten nur für korrekt und vollständig montierte Produkte.
4. Halten Sie den Montagebereich sauber und gut beleuchtet.
5. Halten Sie während der Montage unbeteiligte Personen aus dem Bereich fern.
6. Dies ist ein Gerät, kein Spielzeug, es muss unter Anleitung eines Fachmanns verwendet werden. Erlauben Sie Kindern und Haustieren nicht, alleine zu spielen oder sich diesem Gegenstand zu nähern.
- 7 . Vor jedem Gebrauch prüfen. Benutzen Sie es nicht, wenn Teile lose oder beschädigt sind.

8 Benutzen Sie dieses Gerät nicht für andere Zwecke als den angegebenen .

9 . Benutzen Sie es nicht für kommerzielle Zwecke .

10 . Reinigen Sie es nicht mit scheuernden Materialien .

11 . Lassen Sie es während des Gebrauchs niemals unbeaufsichtigt .

12 . Urin und Kot von Haustieren können das Produkt beschädigen, bitte fernhalten .

13 . Stellen Sie das Produkt nicht auf oder in die Nähe von Heißluft-, Elektrobrennern oder Heizgeräten .

14 . Kleine Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen . Haustiere sollten vom Produkt ferngehalten werden.

An regnerischen und bewölkten Tagen nicht im Freien verwenden, Blitzschläge und Stürze vermeiden . Am Produkt hängende Personen oder Haustiere können zu Verletzungen oder zum Tod führen .

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

Versuchen Sie, in der Mitte Ihres Raumes einen geeigneten Platz zu finden , an dem Sie Ihren Mast aufstellen möchten. Um die Dancing Pole richtig zu verwenden, müssen Sie in der Lage sein, sich mit ausgestreckten Armen um die Stange zu drehen und dürfen beim Drehen NICHTs anstoßen oder berühren. Finden Sie den Bereich, indem Sie sich um einen imaginären Pol drehen Mit ausgestreckten Armen können Sie einen Stuhl als imaginäre Stange verwenden oder einen Kreis mit einem Durchmesser von etwa 3,0 bis 3,5 Metern (10 bis 11,5 Fuß) messen. In diesem Bereich können Sie Ihre Arme vollständig ausstrecken.

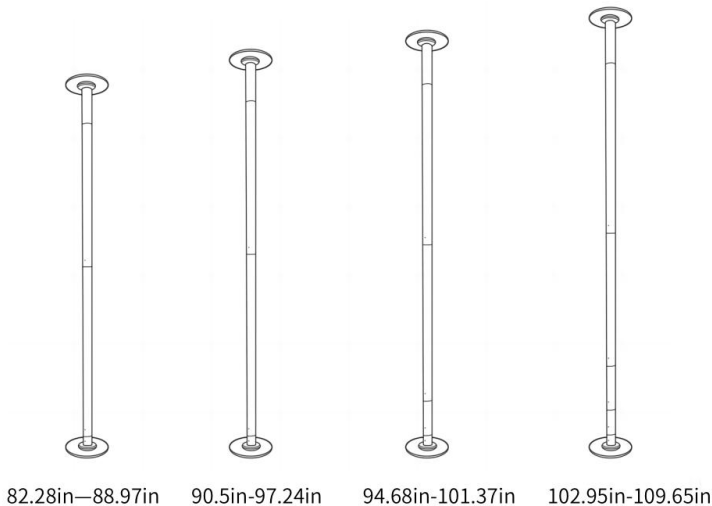
Sobald Sie den freien Bereich mit der richtigen Größe gefunden haben, können Sie nach den Deckenbalken über dem von Ihnen ausgewählten Bereich suchen.

bei der Installation zunächst die Höhe Ihrer Decke

im Voraus erden; Wählen Sie dann entsprechend die entsprechende Verlängerungsstange aus

Deine Bedürfnisse. Ziehen Sie die Stangen zu Beginn der Installation nicht fest.

Stellen Sie nach allen Installationen das engste ein.



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

BEFORE USING YOUR POLE

Der Missbrauch einer Stange kann gefährlich sein, nicht nur für den Benutzer, sondern auch für alle Personen, die sich in der Nähe der Stange befinden. Die Benutzung einer Tanzstange obliegt immer dem Benutzer. Es liegt in der Verantwortung des Benutzers, vor der Verwendung zu überprüfen, ob die Stange korrekt und sicher installiert ist.

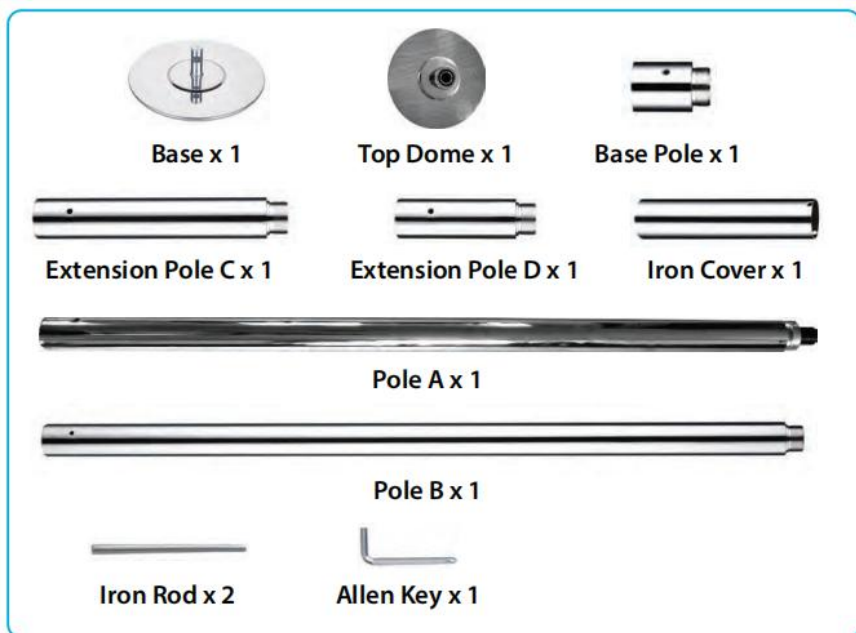
Pole-Übungen sind äußerst körperlich anstrengend und beanspruchen Muskeln, die Sie vorher nicht beansprucht haben und die Sie daher nicht nutzen können, wenn Sie nicht aufgewärmt sind. Muskelschäden, Zerrungen und Verletzungen können auftreten. Vor der Nutzung der Tanzstange ist ein Aufwärmen und nach der Nutzung ein Abkühlen zwingend erforderlich. Es wird dringend empfohlen, vor der Verwendung Ihrer Tanzstange eine geeignete DVD zu kaufen, um die Grundbewegungen zu erlernen. Versuchen Sie niemals Bewegungen, die über Ihre Fähigkeiten hinausgehen, ohne einen Trainer. Wenn Sie sich während der Benutzung Ihres Stocks zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen, Ihre Muskeln schmerzen oder Sie kurzatmig sind, machen Sie eine Pause.

Ruhen Sie sich zwischen den Bewegungen immer aus und trainieren Sie vernünftig. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, suchen Sie ärztlichen Rat auf.

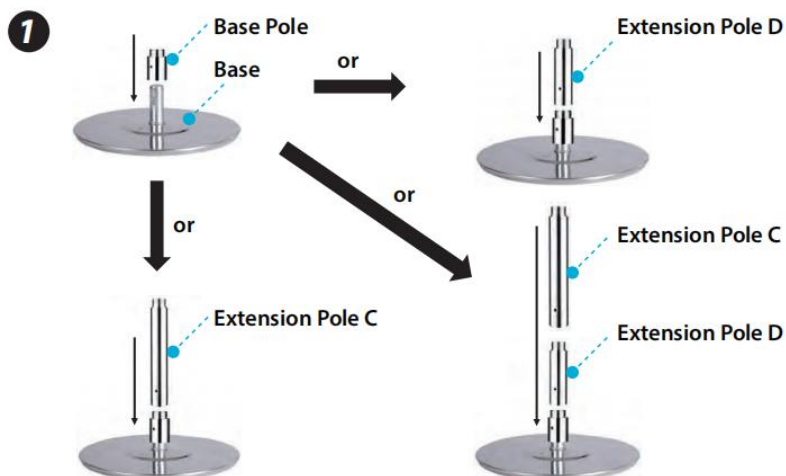
SAFETY INSTRUCTIONS

1. Tragen Sie niemals Öl und/oder Lotion auf Ihre Hände oder Ihren Körper auf, bevor Sie die Tanzstange benutzen. Das auf die Stange übertragene Öl und/oder die Lotion machen sie rutschig und schwer zu halten, was zu schweren Verletzungen führen kann.
2. Die Tanzstange sollte nicht unter Zwischen- oder abgehängten Decken montiert werden, die nicht stabil genug sind.
3. Legen Sie niemals einen Teppich unter die Tanzstange, da dies die Stabilität des Produkts beeinträchtigen könnte .
4. Vor der Installation müssen alle Schutzfolien, die die Teile bedecken, entfernt werden.
5. Die horizontale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 280 kg/617 lbs. Die vertikale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 500 kg/1102 lbs. Belasten Sie diese Tanzstange niemals mit einem Gewicht, das die Tragfähigkeit überschreitet.
6. Stellen Sie sicher, dass der 3,5 Meter lange Randbereich der Tanzstange frei von Gegenständen ist.
7. Wir empfehlen, die Montage dieses Produkts von zwei Personen durchführen zu lassen.

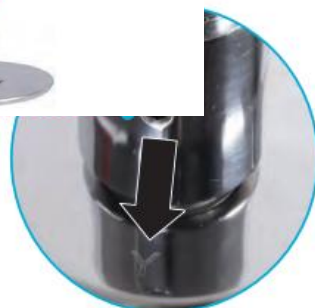
PACKAGE CONTENTS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Lösen Sie die Schrauben am mit dem Inbusschlüssel

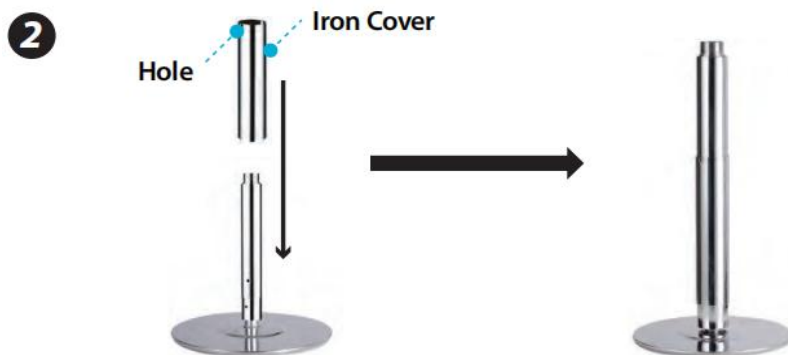


Basisstange und installieren Sie die Basisstange auf der Basis. Stellen Sie sicher, dass eine der Schrauben an der Basisstange fest ist am Buchstaben „Y“ auf der Basis ausgerichtet (Abb. 1).

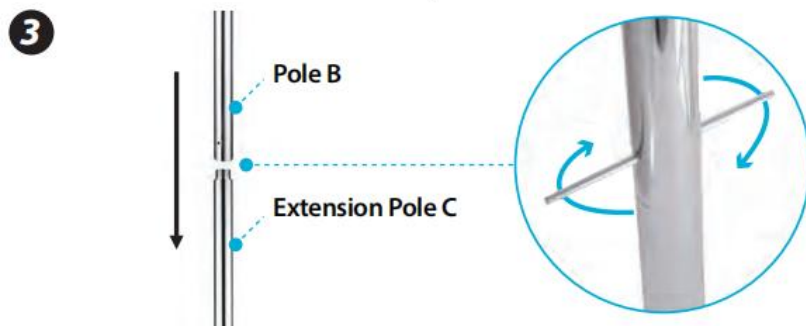
Anschließend die Schrauben wieder festziehen.

2. Messen Sie den Abstand zwischen Ihrem Boden und Decke und beziehen Sie sich auf das Diagramm unten. Entscheiden Sie, ob Sie eine der beiden Erweiterungen installieren müssen

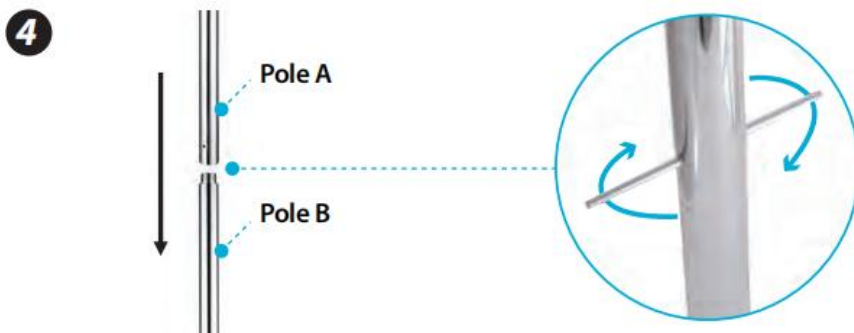
Pol D oder Verlängerungspol C oder beide, oder keiner von ihnen auf der Basis. Im Folgenden Schritte, wir werden das Szenario der Installation übernehmen. Verlängerungsstange C nur als Beispiel.



Schieben Sie die Eisenabdeckung durch die Stange nach unten und lassen Sie sie zunächst auf der Basis. Stellen Sie sicher, dass das Ende mit den zwei Löchern nach oben zeigt.



Montieren Sie die Stange B wie oben gezeigt an der Verlängerungsstange C. Befestigen Sie die Verbindung mit der Eisenstange.



Montieren Sie den Pol A am Pol B wie oben gezeigt. Befestigen Sie die Verbindung mit der Eisenstange .

5

Installieren Sie die obere Kuppel oben

Pol A wie oben gezeigt. Drehen Sie die

Spitze der Stange A gegen den Uhrzeigersinn, bis die Loch des Innenpols sichtbar ist.



6

Verwenden Sie eine Eisenstange, um das Innere zu drehen

Stange gegen den Uhrzeigersinn bis zum oberen Ende

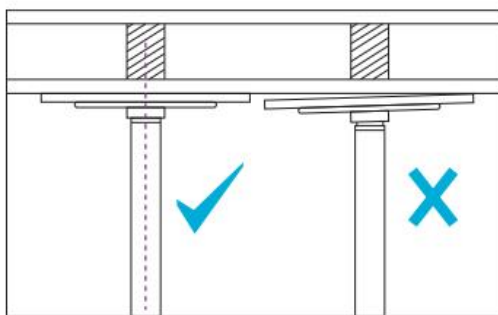
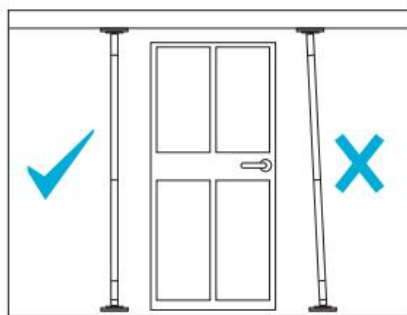
Die Basis konnte nicht weiter erhöht werden

gegen die Decke. Bitte mache

Stellen Sie sicher, dass die Stange



vertikal ist
zwischen dem Boden und dem
Decke und dass die obere Basis ist
flach an der Decke, wie in gezeigt
die Bilder unten.



7



Drehen Sie den Eisenring an der Stange A mit einer Eisenstange im Uhrzeigersinn, um die Tanzstange zu sichern.

8



fest zwischen Decke und Boden steht . Schieben Sie anschließend die Eisenabdeckung von der unteren Basis zur oberen Basis. Befestigen Sie es mit den beiden Schrauben.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. Um die Tanzstange in den Spinning-Modus zu versetzen, lösen Sie die beiden Schrauben an der Basisstange.
2. Um es wieder in den statischen Modus zu versetzen, ziehen Sie die beiden Schrauben wieder fest und stellen Sie sicher, dass eine davon mit dem Buchstaben „Y“ auf der Basis ausgerichtet ist.

WHAT TO WEAR

Kleidung

Wenn es um Kleidung geht: Weniger ist das Beste! Versuchen Sie daher, Ihre Arme und Beine unbedeckt zu halten. Pole-Arbeit erfordert die Reibung, die durch den Kontakt mit der Haut entsteht, also T-Shirt, Crop Top und Shorts sind am besten. Sie müssen sich jedoch wohl fühlen, also tragen Sie das, worin Sie sich entspannt fühlen (Trainingshose usw.), auch wenn dies bedeuten kann, dass Sie dazu nicht in der Lage sind. Einige der Stangenbewegungen können aufgrund mangelnden Grips nicht richtig ausgeführt werden.

Schuhe

Auch hier ist Komfort unerlässlich. Barfuß, Tanzschuhe oder Turnschuhe sind in Ordnung. Turnschuhe haben eine hohe Reibung, daher wird ein Sneaker mit möglichst glatter Sohle empfohlen. Spätere Stiefel und High Heels sorgen dafür, dass Sie gut aussehen und sich gut fühlen.

Pole-Dance-Handschuhe

Pole-Dance-Handschuhe können Ihre Hände vor Blasen und Verbrennungen schützen. Die meisten Pole-Dance-Handschuhe gibt es in fingerloser Ausführung. Dies schützt Ihre Handflächen, wenn Sie Ihre Bewegungen lernen. Da Ihre Finger frei sind, können Sie die Stange spüren, Ihre Hände sind jedoch dennoch vor Verletzungen wie Blasen und Verbrennungen durch Reibung geschützt.

Öle und Lotionen

NIEMALS Öle oder Lotionen auf Ihre Hände oder Ihren Körper auf, bevor Sie Ihren Stock benutzen. Das ist sehr gefährlich. Das Öl gelangt auf die Stange, wodurch diese rutschig und unhaltbar wird und zu einem schweren Unfall führen kann.

VERWENDEN SIE NIEMALS ÖLE ODER LOTIONEN JEDLICHER ART, BEVOR SIE EINEN TRAININGSSTANGE VERWENDEN.

POLE CLEANING

Während der Nutzung muss die Stange regelmäßig gereinigt werden. Reinigen Sie Ihre Stange mit Babytüchern und anschließend mit einem Geschirrtuch oder Handtuch abtrocknen. Halten Sie zwei Handtücher bereit, eines für die Stange und eines, mit dem Sie Ihre Hände und Ihren Körper abwischen können.

WARM UP AND COOL DOWN

Die Notwendigkeit, sich vor dem Training aufzuwärmen und sich danach abzukühlen, kann gar nicht genug betont werden. Wenn Sie sich nicht aufwärmen, kann es zu schweren Verletzungen kommen, und wenn Sie sich nicht abkühlen, kann es zu weiteren Schäden kommen.

TROUBLESHOOTING

Wenn Sie die Montageanleitung befolgen, dürfte es für Sie keinen Grund geben, Probleme mit Ihrer tragbaren Tanzstange zu haben. Sollten dennoch Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Support.

Benutzen Sie Ihre tragbare Tanzstange NIEMALS, wenn Sie Zweifel an der Montage, Stabilität oder Verwendung haben.

Verschlossene Röhren

Manchmal, wenn die Stange stark bearbeitet wurde, werden die Hauptstangen und/oder Verlängerungen beschädigt können sich festziehen und miteinander verriegeln. Sollten die Rohre dennoch miteinander verriegelt sein, verwenden Sie zwei 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 Oberfläche und klopfen Sie beim Einführen der anderen

Entriegelungsstange in das kürzere Rohr kräftig mit etwas Festem darauf, während Sie das größere Rohr festhalten . Zum Lösen ist keine große Kraft erforderlich, sondern lediglich der Stoß des Hahns.

Der Pol dreht sich nicht

Dies liegt normalerweise daran, dass die Sechskantschrauben nicht weit genug herausgedreht sind und nicht bündig mit der Außenfläche der Stange abschließen. Überprüfen Sie die Schrauben.

Der andere Grund könnte sein, dass der Mast nicht richtig montiert ist (der Abdeckflansch ist falsch herum) oder dass der Mast stark nicht richtig ausgerichtet ist. Gehen Sie zurück zum Anfang und bauen Sie Ihre Stange gemäß den Anweisungen wieder zusammen.

MAINTENANCE

Eine professionelle Spinning-Tanzstange sollte nur sehr wenig Wartung benötigen.

Bei der routinemäßigen Wartung wird überprüft, ob die Stangenverbindungen in Ordnung sind , ob sich die Lager frei drehen lassen, ob die Schrauben an der Basis fest angezogen sind und im Allgemeinen sicherstellen, dass Ihre Stange für das Training geeignet ist. Sollten Sie Bedenken bezüglich Ihrer Stange und deren Eignung für den Einsatz haben, rufen Sie bitte unsere technische Supportabteilung an.



VORSICHT:

Bewahren Sie Ihre professionelle Spinning-Tanzstange nur an einem warmen, trockenen Ort auf.

Professionelle Spinning-Tanzstange

Tragbare und abnehmbare Fitnessstange, ideal für Training und Übungen

FEATURES

- Praktisches Design zum Muskelaufbau, hält fit und gesund
- Steigerung von Kraft und Flexibilität
- Einfach zu verwenden, zu installieren und zu lagern, platzsparend
- Höhenverstellbare und reibungslose Verbindung
- Tanzstange aus hochwertigem Stahlrohr
- Starke und langlebige Stahlkonstruktion
- Korrosions- und rostfreie Oberfläche
- Silikonring an der Unterseite der Kuppel und der Grundplatte
- Geeignet für Anfänger, professionelle Tänzer und Pole-Fitness-Liebhaber
- Kann für körperliche Übungen zu Hause, im Club, in der Bar, im Fitnessstudio oder als Requisite für die Fotografie verwendet werden .

WHAT'S IN THE BOX:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| • Basis | • Pol A, (38,19 Zoll) |
| • Obere Kuppel | • Pol B, (38,6 Zoll) |
| • Basisstange | • Inbusschlüssel |
| • Verlängerungsstange C, (12,5 Zoll) | • Schrauben |
| • Verlängerungsstange D, (8,46 Zoll) | |
| • Eisenabdeckung, (7,5 Zoll) | |

TECHNICAL SPECS:

- Gewinderohrgröße: 2,2 mm
- Horizontale Gewichtskapazität: 617 lbs.
- Vertikale Gewichtskapazität: 1.102 Pfund.
- Baumaterial: Stahlrohr
- Stahlrohrdurchmesser: 1,77 Zoll
- Plattendurchmesser: 9" -Zoll
- Gesamtabmessungen des Produkts (L x B x H): 9" x 9" x 108" -Zoll

Hersteller: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

In die USA importiert: Sanven Technology Ltd. Suite 250, 9166 Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

In China hergestellt

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support- und E-Garantie-zertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Assistance et certificat de garantie électronique

www.vevor.com/support

Poteau de danse portable

MODÈLE : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODÈLE: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Avertissement : Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Merci d'avoir utilisé ce produit . Afin de vous assurer que vous pouvez utiliser la machine correctement, lisez attentivement ces instructions avant de l'utiliser et conservez-les correctement pour référence future . Veuillez vous assurer de lire les précautions et les règles de sécurité contenues dans cette page pour garantir votre utilisation en toute sécurité . Ce manuel décrit les avertissements et les précautions de sécurité, le fonctionnement et la maintenance . Les avertissements et instructions examinés dans ce manuel ne peuvent pas couvrir toutes les conditions et situations possibles qui peuvent survenir . La prudence et le bon sens ne sont pas intégrés à ce produit, car nous pensons que les utilisations seront conformes à ces codes .

Veuillez lire TOUTES les instructions avant d'utiliser votre machine .

1. L'assemblage doit suivre ces instructions. Un montage incorrect peut constituer un danger.
 2. Ne vous rassemblez pas lorsque vous êtes fatigué ou sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de médicaments.
 3. Le poids, l'élasticité et les autres propriétés du produit ne s'appliquent qu'aux produits correctement et complètement assemblés.
 4. Gardez la zone de montage propre et bien éclairée.
 5. Gardez les spectateurs hors de la zone pendant l'assemblage.
 6. Il s'agit d'un équipement et non d'un jouet, il doit être utilisé sous la direction d'un professionnel. Ne laissez pas les enfants et les animaux domestiques jouer seuls ou s'approcher de cet article.
 - 7 . Inspectez avant chaque utilisation. Ne l'utilisez pas si les pièces sont desserrées ou endommagées.
 - 8 N'utilisez pas cet appareil à d'autres fins que celles indiquées .
 - 9 . Ne l'utilisez pas à des fins commerciales .
- dix . _ Ne le nettoyez pas avec un matériau abrasif .

- 1 1 . Ne le laissez jamais sans surveillance pendant son utilisation .
 - 1 2 . L'urine et les excréments d'animaux peuvent endommager le produit, veuillez le tenir à l'écart .
 - 1 3 . Ne placez pas le produit sur ou à proximité d'air chaud, de brûleurs électriques ou de radiateurs .
 - 1 4 . Les jeunes enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le produit . Les animaux domestiques doivent rester à l'écart du produit.
- Ne pas utiliser à l'extérieur par temps pluvieux et nuageux, évitez les coups de foudre et les chutes . Les personnes ou les animaux domestiques accrochés au produit provoqueront des blessures, voire la mort .

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

Essayez de trouver un endroit approprié au centre de votre pièce, là où vous souhaitez installer votre poteau. Pour utiliser Dancing Pole correctement, vous devez être capable de tourner autour du poteau avec les bras tendus et NE PAS pouvoir frapper ou toucher quoi que ce soit pendant la rotation. Trouvez la zone en tournant autour d'un pôle imaginaire avec vos bras tendus, vous pouvez utiliser une chaise comme poteau imaginaire ou mesurer un cercle d'un diamètre d'environ 3,0 à 3,5 mètres (10 à 11,5 pieds). Cette zone vous permettra d' étendre complètement vos bras.

Une fois que vous avez localisé la zone dégagée de taille correcte, vous pouvez rechercher les solives de plafond au-dessus de la zone que vous avez sélectionnée.

Lors de l'installation, mesurez d' abord la hauteur de votre plafond par rapport au

sol à l'avance; puis sélectionnez la rallonge appropriée en fonction vos besoins. Ne serrez pas les poteaux au début de l'installation.

Après toutes les installations, ajustez au plus serré.



BEFORE USING YOUR POLE

Une mauvaise utilisation d'un poteau peut être dangereuse, non seulement pour l'utilisateur mais aussi pour toute personne proche du poteau.

L'utilisation d'un bâton de danse est toujours à la discrétion de l'utilisateur, et il est de la responsabilité de l'utilisateur de vérifier que le poteau est installé correctement et en toute sécurité avant utilisation.

Le Pole Exercise est extrêmement physique et sollicite des muscles que vous n'aurez pas sollicités auparavant et donc si vous n'êtes pas échauffé ; des lésions musculaires, des foulures et des blessures peuvent survenir.

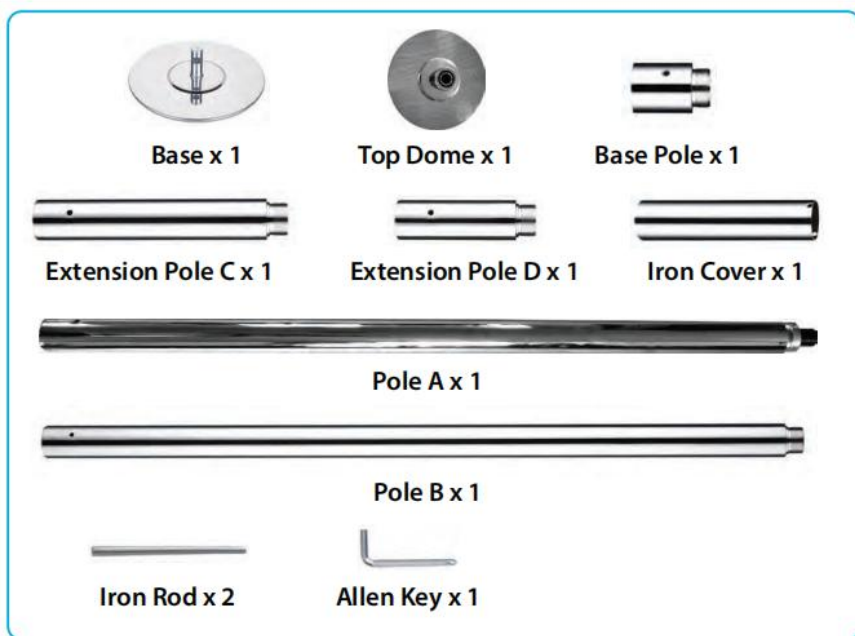
Avant d'utiliser le Dance Pole, il est obligatoire de s'échauffer et, après utilisation, de se refroidir. Il est fortement recommandé d'acheter un DVD approprié avant d'utiliser votre Dance Pole pour apprendre les mouvements de base. N'essayez jamais de mouvements au-delà de vos capacités sans instructeur. Si, à tout moment, pendant que vous utilisez votre bâton, vous vous sentez mal à l'aise, si vos muscles vous font mal ou si vous êtes essoufflé, faites une pause.

Reposez-vous toujours entre les mouvements et faites de l'exercice de manière judicieuse. Si vous rencontrez des problèmes de santé, consultez un médecin.

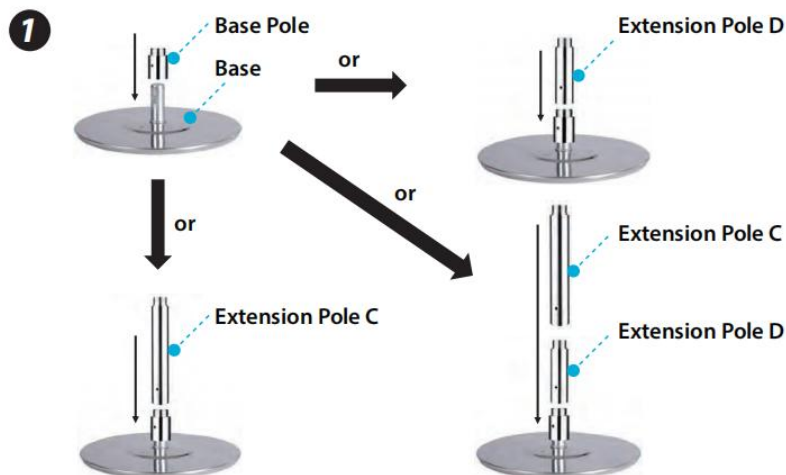
SAFETY INSTRUCTIONS

1. N'utilisez jamais d'huile et/ou de lotion sur vos mains ou votre corps avant d'utiliser la barre de danse. L'huile et/ou la lotion transférée sur le bâton le rendront glissant et difficile à tenir, ce qui pourrait provoquer des blessures corporelles graves.
2. Le poteau de danse ne doit pas être installé sous des faux plafonds ou des plafonds suspendus qui ne sont pas assez solides.
3. Ne placez jamais de tapis sous le poteau de danse car cela pourrait affecter la stabilité du produit.
4. Avant l'installation, tous les films protecteurs recouvrant les pièces doivent être retirés.
5. La capacité de poids horizontale de ce produit est de 280 kg/617 lb. La capacité de poids verticale de ce produit est de 500 kg/1 102 lb. N'appliquez jamais de poids dépassant la capacité de poids de ce poteau de danse.
6. Assurez-vous que la zone périphérique de 3,5 mètres du poteau de danse est libre de tout objet.
7. Nous recommandons que l'assemblage de ce produit soit effectué par deux personnes.

PACKAGE CONTENTS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Utilisez la clé Allen pour desserrer les vis du poteau de base et installez le poteau de base sur la base.

Assurez-vous que l'une des vis du poteau de base est aligné sur la lettre « Y » sur la base (Fig. 1). Après cela, resserrez les vis.

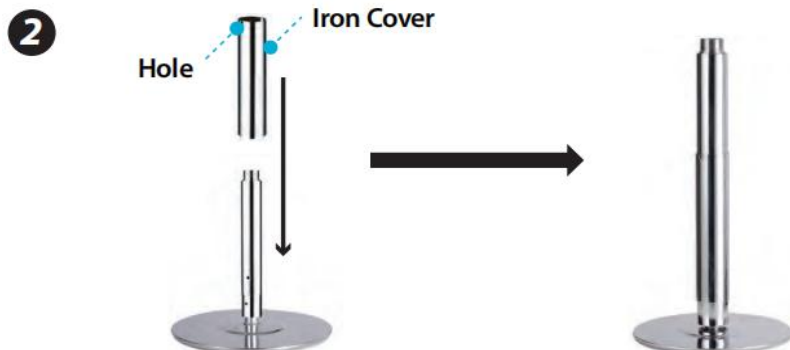
2. Mesurez la distance entre votre sol et le plafond et reportez-vous au schéma ci-dessous pour

décidez si vous devez installer l'extension poteau D ou poteau d'extension C ou les deux, ou aucun d'eux sur la base. Dans ce qui suit étapes, nous prendrons le scénario d'installation Rallonge C uniquement à titre d'exemple.

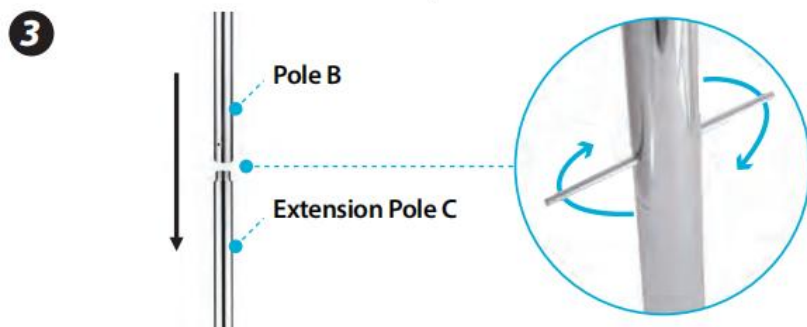
Screws



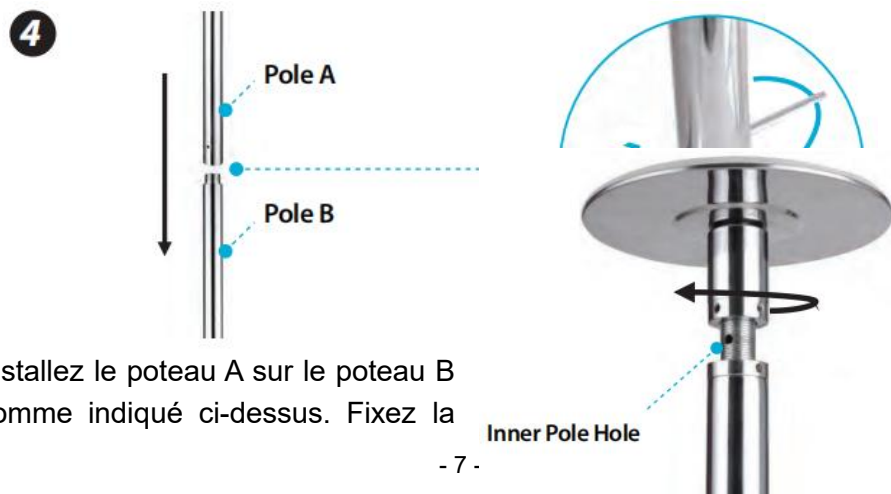
Fig 1



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



Installez le poteau B sur le poteau d'extension C comme indiqué ci-dessus. Fixez la connexion avec la barre de fer.



Installez le poteau A sur le poteau B comme indiqué ci-dessus. Fixez la

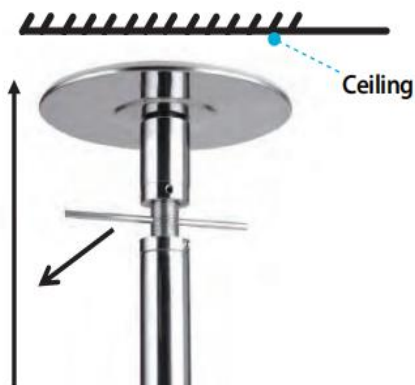
connexion avec la tige de fer .

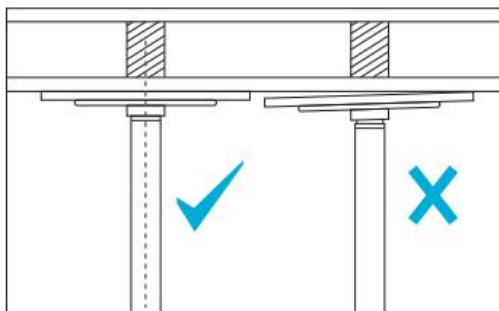
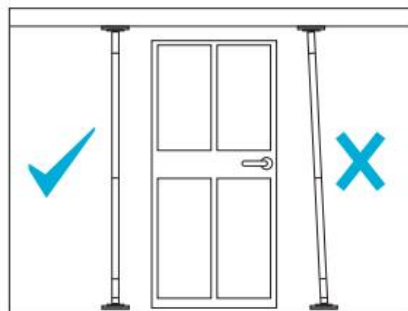
5

Installez le dôme supérieur sur le dessus de pôle A comme indiqué ci-dessus. Faites pivoter le haut du pôle A dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le trou du pôle intérieur apparaisse.

6

Utilisez une tige de fer pour faire tourner l'intérieur pôle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le haut la base ne pouvait pas monter plus loin contre le plafond. S'il vous plait faites assurez-vous que le poteau est vertical entre le sol et le plafond et que la base supérieure est à plat contre le plafond comme indiqué sur les images ci-dessous.





7



Utilisez une tige de fer pour faire tourner l'anneau de fer sur le poteau A dans le sens des aiguilles d'une montre afin de fixer le poteau de danse.

8



fermement fixé entre votre plafond et le sol. Après cela, faites glisser le couvercle en fer de la base inférieure vers la base supérieure. Fixez-le avec les deux vis.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. Pour mettre le poteau de danse en mode rotation, 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 avec la lettre « Y » sur la base.

WHAT TO WEAR

Vêtements

Quand il s'agit de vêtements, moins c'est mieux ! Essayez donc de garder vos bras et vos jambes découverts. Le travail aux poteaux nécessite la friction créée par le contact de la peau, donc un T-shirt, un crop le haut et le short sont les meilleurs. Cependant, vous devez vous sentir à l'aise, alors portez ce dans lequel vous vous sentez détendu (bas de survêtement, etc.), même si cela peut signifier que vous ne pouvez pas effectuer certains mouvements de la barre correctement en raison d'un manque d'adhérence.

Chaussures

Là encore, le confort est essentiel. Les pieds nus, les chaussures de danse ou les baskets conviennent . Les baskets ont une friction élevée, c'est pourquoi il est recommandé d'utiliser des baskets avec une semelle aussi lisse que possible. Les bottes plus récentes et les talons hauts sont parfaits pour vous faire paraître et vous sentir bien.

Gants de pole dance

Les gants de pole dance peuvent protéger vos mains des ampoules et des brûlures. La plupart des gants de pole dance sont disponibles dans des modèles sans doigts . Cela protège vos paumes lorsque vous apprenez vos mouvements. Puisque vos doigts sont libres, vous pouvez sentir le bâton, mais vos mains seront toujours protégées des blessures comme les ampoules et les brûlures par friction.

Huiles et lotions

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

N'UTILISEZ JAMAIS D'HUILES OU DE LOTIONS DE QUELQUE TYPE QUE CE SOIT AVANT D'UTILISER UNE BÂCHE D'EXERCICE.

POLE CLEANING

Le poteau devra être nettoyé régulièrement au fur et à mesure de son utilisation. Nettoyez votre bâton avec des lingettes pour bébé puis séchez-le avec un torchon ou une serviette. Gardez deux serviettes à portée de main, une pour le bâton et une pour vous essuyer les mains et le corps.

WARM UP AND COOL DOWN

On ne saurait trop insister sur la nécessité de s' échauffer avant l' exercice, puis de se rafraîchir après. Des blessures graves peuvent être causées si

vous ne parvenez pas à vous échauffer et, à leur tour, des dommages supplémentaires peuvent être causés si vous ne vous refroidissez pas.

TROUBLESHOOTING

Si vous suivez les instructions de montage, vous ne devriez avoir aucune raison d'avoir des problèmes avec votre bâton de danse portable. Si vous rencontrez des problèmes, n'hésitez pas à contacter notre ligne d'assistance technique.

N'utilisez JAMAIS votre bâton de danse portable si vous avez des doutes sur son assemblage, sa stabilité ou son utilisation.

Tubes verrouillés

Parfois, si le poteau a été travaillé dur, les poteaux principaux et/ou les extensions peuvent se serrer et se verrouiller ensemble. Si les tubes se bloquent ensemble, utilisez deux tiges de déverrouillage et tournez-les dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Si les tubes ne se libèrent toujours pas, insérez l'une des tiges de libération dans le tube plus grand. Posez le tube sur une surface dure et en insérant l'autre tige de libération dans le tube le plus court, donnez-lui un coup sec avec quelque chose de solide, tout en maintenant le tube plus grand rigide. . Il ne nécessite pas de force importante, il suffit du choc du robinet pour le libérer.

Le poteau ne tourne pas

Cela est normalement dû au fait que les vis hexagonales de verrouillage ne sont pas suffisamment dévissées et ne sont pas alignées avec la surface extérieure du poteau. Vérifiez les vis.

L'autre raison pourrait être que le poteau n'est pas assemblé correctement (la bride du couvercle est dans le mauvais sens) ou que le poteau est gravement désaligné. Revenez à la case départ et remontez votre poteau selon les instructions.

MAINTENANCE

Le bâton de danse professionnel ne devrait nécessiter que très peu d'entretien.

L'entretien de routine consisterait à vérifier que les joints des poteaux sont en bon état , à vérifier que les roulements tournent librement, à vérifier que les vis de la base sont serrées et, de manière générale, à garantir que votre poteau est digne d'un exercice. Si vous avez des inquiétudes concernant votre perche et son aptitude à l'utilisation, veuillez appeler notre service d'assistance technique.



PRUDENCE:

RANGEZ VOTRE BÂTON DE DANSE SPINNING PROFESSIONNEL UNIQUEMENT DANS UN ENDROIT CHAUD ET SEC.

Poteau de danse professionnel

Poteau de fitness portable et amovible, idéal pour l'entraînement et l'exercice

FEATURES

- Conception pratique pour développer les muscles, rester en forme et en bonne santé
- Augmentation de la force et de la flexibilité
- Facile à utiliser, à installer et à stocker, économise de l'espace
- Connexion fluide et réglable en hauteur
- Poteau de danse en tuyaux d'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
- Convient aux débutants, aux danseurs professionnels et aux amateurs de pole fitness

- Utilisations pour l'exercice physique à la maison, en club, au bar, au gymnase ou comme accessoire pour la photographie .

WHAT'S IN THE BOX:

- Base
- Dôme supérieur
- Poteau de base
- Poteau d'extension C (12,5 pouces)
- Rallonge D, (8,46 "-pouces)
- Housse en fer (7,5 pouces)
- Pôle A, (38, 19 "-pouces)
 - Poteau B (38,6 pouces)
 - Clé Allen
- Vis

TECHNICAL SPECS:

- Taille du tube fileté : 2,2 mm
- Capacité de poids horizontale : 617 lb.
- Capacité de poids verticale : 1 102 lb.
- Matériau de construction : tube en acier
- Diamètre du tube en acier : 1,77" -pouces
- Diamètre de la plaque : 9" -pouces
- Dimension globale du produit (L x L x H) : 9" x 9" x 108" -pouces

Fabricant : Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adresse : Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

Importé aux États-Unis : Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166
Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Fabriqu  en Chine

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Assistance et certificat de garantie électronique

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en e-garantiecertificaat www.vevor.com/support

Draagbare danspaal

MODEL : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODEL: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Waarschuwing-Om het risico op letsel te verminderen, moet de gebruiker de handleiding zorgvuldig lezen.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Bedankt voor het gebruik van dit product . Om er zeker van te zijn dat u de machine correct kunt bedienen, dient u deze instructie zorgvuldig door te lezen voordat u de machine gebruikt en deze goed te bewaren voor toekomstig gebruik . Zorg ervoor dat u de voorzorgsmaatregelen en veiligheidsregels op deze pagina leest om een veilig gebruik te garanderen . Deze handleiding beschrijft veiligheidswaarschuwingen en voorzorgsmaatregelen, bediening en onderhoud . De waarschuwingen en instructies die in deze handleiding worden besproken, kunnen niet alle mogelijke omstandigheden en situaties dekken die zich kunnen voordoen . Voorzichtigheid en gezond verstand zijn niet ingebouwd in dit product, omdat wij van mening zijn dat het gebruik aan deze codes zal voldoen .

Lees ALLE instructies voordat u uw machine gebruikt .

1. Bij het monteren moeten deze instructies worden gevolgd. Een onjuiste montage kan een gevaar vormen.
2. Niet monteren als u moe bent of onder invloed bent van alcohol, drugs of medicijnen.
3. Gewichts- en elastische en andere producteigenschappen zijn alleen van toepassing op correct en compleet gemonteerde producten.
4. Houd de verzamelplaats schoon en goed verlicht.
5. Houd omstanders tijdens de montage uit de buurt.
6. Dit is een apparaat, geen speelgoed, het moet worden gebruikt onder begeleiding van een professional. Laat kinderen en huisdieren niet alleen spelen of in de buurt van dit artikel komen.
- 7 . Inspecteer vóór elk gebruik. Gebruik het niet als onderdelen loszitten of beschadigd zijn.
- 8 Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan het aangegeven gebruik .
- 9 . Gebruik het niet voor commerciële doeleinden .

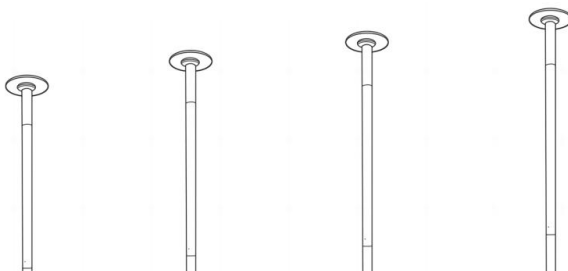
- 1 0 . Maak het niet schoon met schurend materiaal .
 - 1 1 . Laat het nooit onbeheerd achter terwijl het in gebruik is .
 - 1 2 . Urine en uitwerpselen van huisdieren kunnen het product beschadigen, blijf uit de buurt .
 - 1 3 . Plaats het product niet op of in de buurt van hete lucht, elektrische branders of verwarmingstoestellen .
 - 14 . Op jonge kinderen moet toezicht worden gehouden om ervoor te zorgen dat ze niet met het product spelen . Huisdieren moeten uit de buurt van het product blijven.
- Niet buitenshuis gebruiken op regenachtige en bewolkte dagen, vermijd blikseminslagen en vallen . Mensen of huisdieren die aan het product hangen, kunnen letsel of de dood veroorzaken .

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

Probeer een geschikte plek in het midden van uw kamer te vinden , waar u uw paal wilt installeren. Om de Dancing Pole op de juiste manier te gebruiken, moet je rond de paal kunnen draaien met je armen uitgestrekt en NIET in staat zijn om iets te raken of aan te raken tijdens het draaien. Vind het gebied door rond een denkbeeldige paal te draaien met uw armen uitgestrekt kunt u een stoel als een denkbeeldige paal gebruiken of een cirkel meten met een diameter van ongeveer 3,0~3,5 meter (10~11,5ft). In dit gebied kunt u uw armen volledig strekken.

Zodra u de vrije ruimte met de juiste maat heeft gevonden, kunt u zoeken naar de plafondbalken boven het gebied dat u hebt geselecteerd. Wanneer u gaat installeren, meet dan eerst de hoogte van uw plafond tot aan de muur

vooraf gronden; selecteer vervolgens de juiste verlengstok volgens je behoeften. Draai de palen niet vast aan het begin van de installatie. Pas na alle installaties het strakste aan.



BEFORE USING YOUR POLE

Verkeerd gebruik van een paal kan gevaarlijk zijn, niet alleen voor de gebruiker maar ook voor iedereen die zich in de buurt van de paal bevindt. Het gebruik van een danspaal is altijd ter verantwoording van de gebruiker discretie, en het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om vóór gebruik te controleren of de paal correct en veilig is geïnstalleerd.

Pole Exercise is extreem fysiek en gebruikt spieren die je nog niet eerder hebt gebruikt en dus als je niet opgewarmd bent; spierbeschadiging, verrekkingen en letsel kunnen optreden. Voordat u de Danspaal gebruikt, is het verplicht om op te warmen en na gebruik af te koelen. Het wordt ten eerste aanbevolen om, voordat u uw Danspaal gebruikt, een geschikte dvd aan te schaffen om de basisbewegingen te leren. Probeer nooit bewegingen die verder gaan dan je kunt zonder een instructeur. Als u zich op enig moment tijdens het gebruik van uw stok ongemakkelijk voelt, uw spieren pijn doen of kortademig bent, neem dan een pauze.

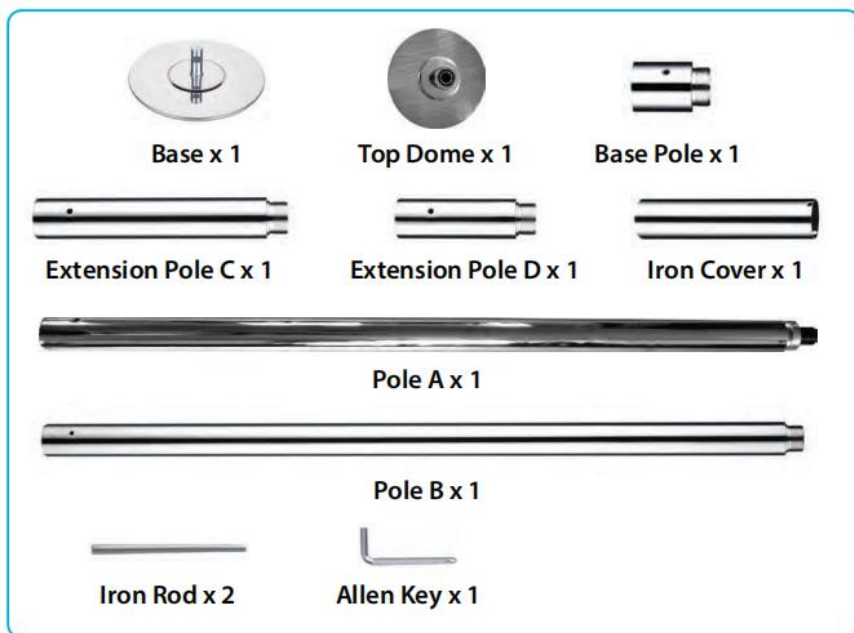
Rust altijd tussen de bewegingen door en oefen verstandig. Als u gezondheidsproblemen ondervindt, dient u medisch advies in te winnen.

SAFETY INSTRUCTIONS

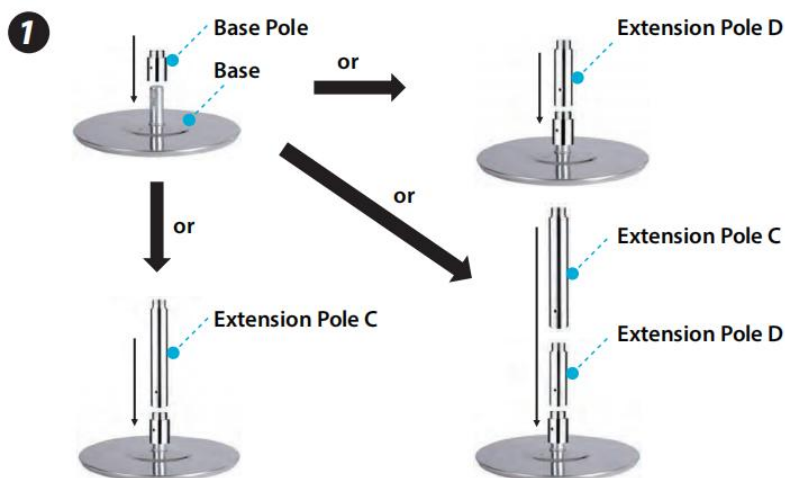
1. Gebruik nooit olie en/of lotion op uw handen of lichaam voordat u de danspaal gebruikt. De olie en/of lotion die op de paal wordt overgebracht, maakt deze glad en moeilijk vast te houden, wat ernstig lichamelijk letsel kan veroorzaken.

2. De danspaal mag niet worden geïnstalleerd onder valse of verlaagde plafonds die niet stevig genoeg zijn.
3. Plaats nooit een tapijt onder de danspaal, omdat dit de stabiliteit van het product kan beïnvloeden .
4. Vóór de installatie moet alle beschermfolie die de onderdelen bedekt, worden verwijderd.
5. Het horizontale draagvermogen van dit product bedraagt 280 kg/617 lbs. Het verticale draagvermogen van dit product bedraagt 500 kg/1102 lbs. Breng nooit meer gewicht aan dan het draagvermogen van deze danspaal.
6. Zorg ervoor dat het omtreksgebied van de danspaal van 3,5 meter vrij is van voorwerpen.
7. Wij raden aan dat de montage van dit product door twee personen wordt uitgevoerd.

PACKAGE CONTENTS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

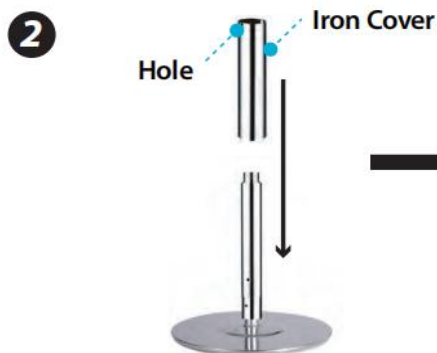


1. Gebruik de inbussleutel om de schroeven op de los te draaien basispaal en installeer de basispaal op de basis. Zorg ervoor dat een van de schroeven op de basispaal is bevestigd uitgelijnd met de letter “Y” op de basis (Fig. 1). Draai daarna de schroeven weer vast.

2. Meet de afstand tussen uw grond en plafond en zie onderstaand schema beslis of u de extensie moet installeren paal D of voorpaal C of beide, of geen van hen op de basis. In de volgende stappen, zullen we een scenario van installatie nemen

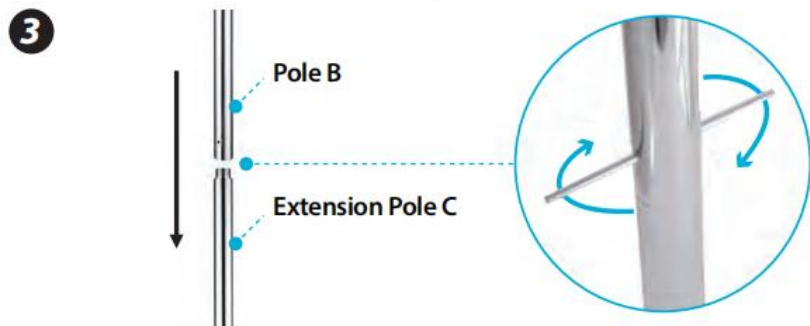


Fig 1

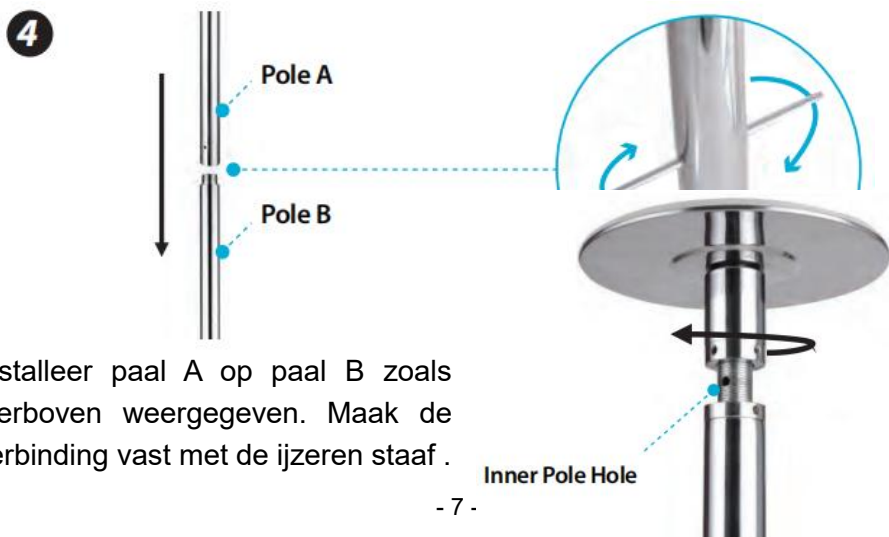


Verlengp
aal C
alleen
als
voorbeel
d.

Schuif de ijzeren afdekking door de paal naar beneden en laat deze eerst op de basis liggen . Zorg ervoor dat het uiteinde met de twee gaten naar boven wijst.



Installeer paal B op verlengpaal C zoals hierboven weergegeven. Maak de verbinding vast met de ijzeren staaf.



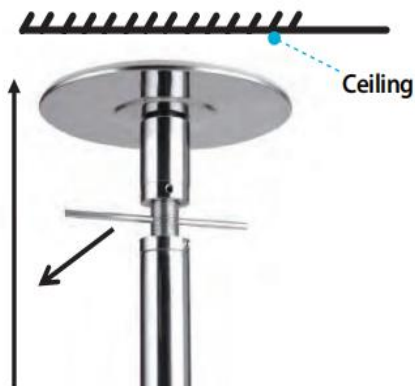
Installeer paal A op paal B zoals hierboven weergegeven. Maak de verbinding vast met de ijzeren staaf .

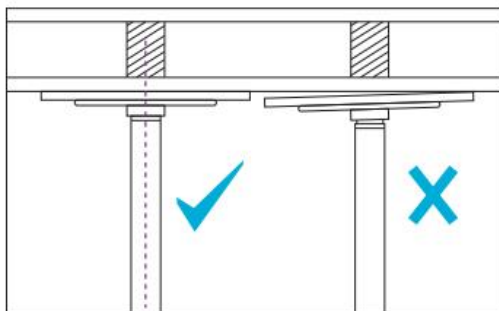
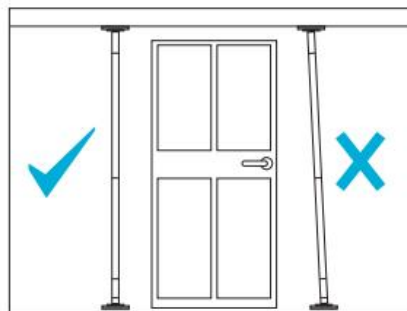
5

Installeer de bovenste koepel bovenop pool A zoals hierboven weergegeven. Draai de bovenkant van paal A tegen de klok in tot de gat van de binnenste pool verschijnt.

6

Gebruik een ijzeren staaf om de binnenkant te draaien paal tegen de klok in tot aan de bovenkant basis kon niet verder stijgen tegen het plafond. Maak alsjeblieft Zorg ervoor dat de paal verticaal staat tussen de grond en de plafond en dat de bovenste basis is plat tegen het plafond, zoals afgebeeld de onderstaande foto's.





7



Gebruik een ijzeren staaf om de ijzeren ring op paal A met de klok mee te draaien om de danspaal vast te zetten.

8



Zorg ervoor dat de danspaal stevig tussen uw plafond en de grond staat. Schuif daarna de ijzeren afdekking van de onderste basis naar de bovenste basis. Zet hem vast met de twee schroeven.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. Om de danspaal in de draaimodus te zetten, draait u de twee schroeven van de basispaal los.
2. Om hem weer in de statische modus te zetten, draait u de twee schroeven weer vast en zorgt u ervoor dat één ervan is uitgelijnd met de letter “Y” op de basis.

WHAT TO WEAR

Kleding

Als het om kleding gaat: Less is Best! Probeer dus je armen en benen onbedekt te houden. Bij paalwerk is de wrijving nodig die ontstaat door contact met de huid, dus T-shirt, crop top en korte broek zijn het beste. U moet zich echter op uw gemak voelen, dus draag waarin u zich ontspannen voelt (trainingsbroek enz.), ook al betekent dit misschien dat u dat niet kunt sommige van de paalbewegingen goed kunnen uitvoeren vanwege gebrek aan grip.

Schoenen

Ook hier is comfort essentieel. Blote voeten, dansschoenen of sportschoenen zijn prima . Trainers hebben een hoge wrijving, dus een sneaker met een zo glad mogelijke zool wordt aanbevolen. Latere laarzen en hoge hakken zijn geweldig om je er goed uit te laten zien en je goed te voelen.

Handschoenen voor paaldansen

Paaldanshandschoenen kunnen uw handen beschermen tegen blaren en brandwonden. De meeste paaldanshandschoenen zijn verkrijgbaar in vingerloze ontwerpen. Dit beschermt je handpalmen wanneer je je bewegingen leert. Omdat uw vingers vrij zijn, kunt u de paal voelen, maar zijn uw handen nog steeds beschermd tegen verwondingen zoals blaren en wrijvingsbrandwonden.

Oliën en lotions

NOOIT oliën of lotions op uw handen of lichaam voordat u uw stok gebruikt. Dit is erg gevaarlijk. De olie wordt naar de paal overgebracht, waardoor deze glad wordt en onmogelijk vast te houden is, waardoor u een ernstig ongeval kunt krijgen.

GEBRUIK NOOIT OLIËN OF LOTIONS VAN WELKE TYPE DAN OOK VOORDAT U EEN TRAININGSSTANG GEBRUIKT.

POLE CLEANING

De paal moet tijdens het gebruik regelmatig worden schoongemaakt. Maak je paal schoon met babydoekjes en daarna afdrogen met een theedoek of handdoek. Houd twee handdoeken bij de hand, één voor de paal en één waarmee u uw handen en lichaam kunt afvegen.

WARM UP AND COOL DOWN

Er kan niet genoeg nadruk worden gelegd op de noodzaak om op te warmen vóór het sporten en daarna af te koelen. Als u niet opwarmt, kunt u ernstig letsel oplopen en als u niet afkoelt, kan er nog meer schade

ontstaan.

TROUBLESHOOTING

Als u de montage-instructies volgt, zou er geen reden moeten zijn om problemen te ondervinden met uw draagbare danspaal. Als u problemen ondervindt, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze technische ondersteuningslijn.

Gebruik uw draagbare danspaal NOOIT als u twijfelt over de montage, de stabiliteit of het gebruik ervan.

Vergrendelde buizen

Soms als er hard aan de paal is gewerkt de hoofdpalen en/of verlengstukken kunnen strakker worden en aan elkaar vast komen te zitten. Als de buizen toch aan elkaar vast komen te zitten, gebruik dan twee ontgrendelingsstangen en draai beide tegen de klok in.

Als de buizen nog steeds niet loskomen, steek dan een van de ontgrendelingsstaven in de grotere buis. Leg de buis op een hard oppervlak en plaats de andere ontgrendelingsstaaf in de kortere buis, geef er een scherpe tik op met iets stevigs, terwijl u de grotere buis stevig vasthoudt . Er is geen zware kracht voor nodig, alleen de schok van de kraan om hem los te laten.

Paal draait niet

Dit komt normaal gesproken doordat de zeskantschroeven niet voldoende zijn losgeschroefd en niet gelijk liggen met het buitenoppervlak van de paal. Controleer de schroeven.

De andere reden kan zijn dat de paal niet correct is gemonteerd (de afdekflens zit verkeerd om) of dat de paal ernstig niet goed is uitgelijnd. Ga terug naar af en monteer uw paal opnieuw volgens de instructies.

MAINTENANCE

Professionele draaiende danspaal heeft zeer weinig onderhoud nodig.

Routinematig onderhoud bestaat uit het controleren of de paalverbindingen in orde zijn , of de lagers vrij kunnen draaien, of de basisschroeven goed vast zitten en of uw paal geschikt is om te oefenen. Mocht u zich zorgen maken over uw hengel en of deze geschikt is voor gebruik, neem dan contact op met onze technische ondersteuningsafdeling.



VOORZICHTIGHEID:

BEWAAR UW PROFESSIONELE SPINNING DANSPPOOL ALLEEN OP EEN WARME, DROGE PLAATS.

Professionele draaiende danspaal

Draagbare en verwijderbare fitnesspaal, ideaal voor training en training

FEATURES

- Praktisch ontwerp voor het opbouwen van spieren, om fit en gezond te blijven
- Het vergroten van kracht en flexibiliteit
- Eenvoudig te gebruiken, te installeren en op te slaan, bespaart ruimte
- In hoogte verstelbare en soepele verbinding
- Hoogwaardige danspaal van stalen pijp
- Sterke en duurzame staalconstructie
- Anticorrosief en antiroestoppervlak
- Siliconenring aan de onderkant van de koepel en de basisplaat
- Geschikt voor beginners, professionele dansers en liefhebbers van paalfitness
- Gebruik voor lichamelijke oefening thuis, club, bar, sportschool of rekwisiet voor fotografie .

WHAT'S IN THE BOX:

- Basis
- Bovenste koepel
- Basispaal
- Verlengpaal C, (12,5"-inch)
- Verlengpaal D, (8,46 "-inch)
- Ijzeren deksel, (7,5"-inch)
- Paal A, (38, 19 "-inch)
- Paal B, (38,6"-inch)
- Inbussleutel
- Schroef

TECHNICAL SPECS:

- Maat buis met schroefdraad: 2,2 mm
- Horizontale gewichtscapaciteit: 617 lbs.
- Verticale gewichtscapaciteit: 1.102 lbs.
- Constructiemateriaal: stalen buis
- Diameter stalen buis: 1,77"-inch es
- Plaatdiameter: 9"-inch
- Totale productafmetingen (L x B x H): 9" x 9" x 108" -inch

Fabrikant: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adres: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

Geïmporteerd naar de VS: Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166
Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Gemaakt in China

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en e-garantiecertificaat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat www.vevor.com/support

Bärbar dansstång

MODELL : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODELL: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa instruktionerna noggrant.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Tack för att du använder den här produkten . För att försäkra dig om att du kan använda maskinen korrekt, läs denna instruktion noggrant före användning och förvara den på rätt sätt för framtida referens . Var noga med att läsa försiktighetsåtgärderna och säkerhetsreglerna på den här sidan för att säkerställa din säker användning . Denna handbok kommer att beskriva säkerhetsvarningar och försiktighetsåtgärder, drift, underhåll . Varningarna och instruktionerna som granskas i denna handbok kan inte täcka alla möjliga tillstånd och situationer som kan uppstå . Försiktighet och sunt förnuft är inte inbyggt i denna produkt, eftersom vi tror att användningen kommer att följa dessa koder .

Läs ALLA instruktionerna innan du använder din maskin .

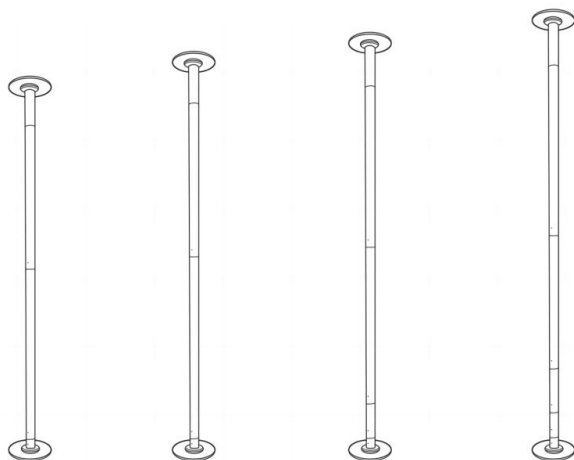
1. Montering måste följa dessa instruktioner. Felaktig montering kan vara en fara.
2. Sätt dig inte ihop när du är trött eller påverkad av alkohol, droger eller mediciner.
3. Vikt och elastik och andra produkttegenskaper är endast tillämpliga på korrekt och fullständigt monterade produkter.
4. Håll monteringsområdet rent och väl upplyst.
5. Håll åskådare borta från området under monteringen.
6. Detta är en utrustning, inte en leksak, den måste användas under ledning av en professionell. Tillåt inte barn och husdjur att leka ensamma eller närma sig detta föremål.
- 7 . Inspektera före varje användning. Använd den inte om delar är lösa eller skadade.
- 8 Använd inte denna enhet för andra ändamål än den angivna användningen .
- 9 . Använd den inte för kommersiella ändamål .
- 10 . Rengör den inte med något slipande material .

- 1 1 . Lämna den aldrig utan uppsikt när den används .
 - 1 2 . Urin och avföring från husdjur kan skada produkten, håll undan .
 - 1 3 . Placera inte produkten på eller nära varmluft, elektriska brännare eller värmare .
 - 1 4 . Små barn bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med produkten . Husdjur bör hålla sig borta från produkten.
- Använd inte utomhus under regniga och molniga dagar, undvik blixtnedslag och fall . Människor eller husdjur som hänger på produkten kommer att orsaka skada eller dödsfall .

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

Försök att hitta ett lämpligt område i mitten av ditt rum, där du vill installera din stolpe. För att kunna använda Dancing Pole korrekt måste du kunna rotera runt stången med armarna utsträckta och INTE kunna slå eller röra någonting medan du roterar. Hitta området genom att rotera runt en tänkt stolpe med armarna utsträckta kan du använda en stol som en imaginär stolpe eller mäta en cirkel med en diameter på cirka 3,0~3,5 meter (10~11,5 fot). Detta område gör att du kan sträcka ut dina armar helt. När du har hittat rätt storlek kan du leta efter takbjälklaget ovanför det område du har valt.

När du installerar, mät först höjden på ditt tak till mark i förväg; välj sedan lämplig förlängningsstolpe enligt dina behov. Dra inte åt stolparna i början av installationen. Efter alla installationer, justera till det tätaste.



BEFORE USING YOUR POLE

Att missbruka en stolpe kan vara farligt, inte bara för användaren utan även för alla i närheten av stolpen. Användningen av en dansstång är alltid hos användaren diskretion, och det är användarens ansvar att kontrollera att stolpen är korrekt och säker installerad före användning.

Pole Exercise är extremt fysiskt och använder muskler som du inte kommer att ha använt tidigare och därför om du inte är uppvärmd; muskelskador, spänningar och skador kan uppstå. Innan du använder dansstången är det obligatoriskt att värma upp och, efter användning, kyla ner. Det rekommenderas starkt att innan du använder din Dance Pole, köp en lämplig DVD för att lära dig de grundläggande rörelserna. Försök aldrig rörelser över din förmåga utan en instruktör. Om du någon gång när du använder din stav känner dig obekväm, dina muskler gör ont eller är andfådd – ta en paus.

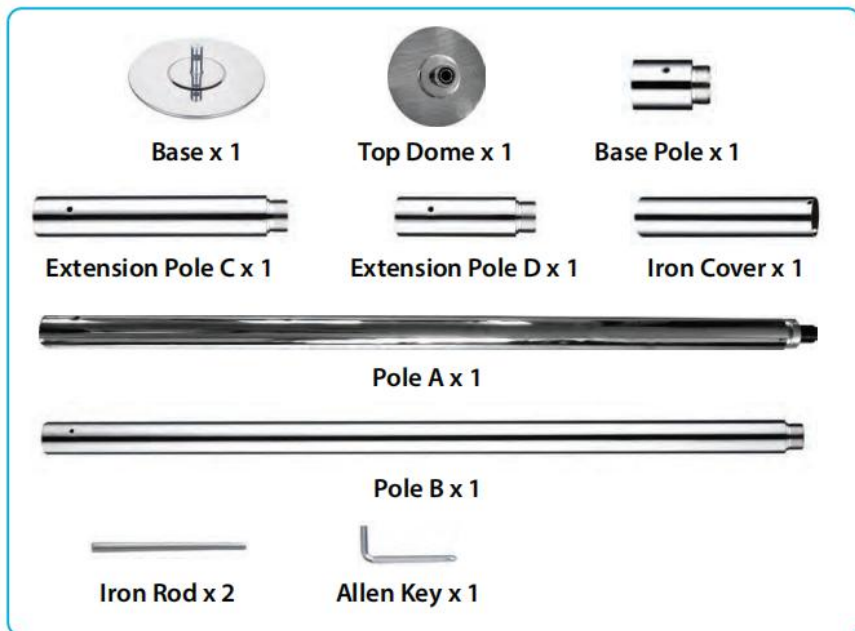
Vila alltid mellan rörelserna och träna förnuftigt, om du upplever några hälsoproblem, sök läkare.

SAFETY INSTRUCTIONS

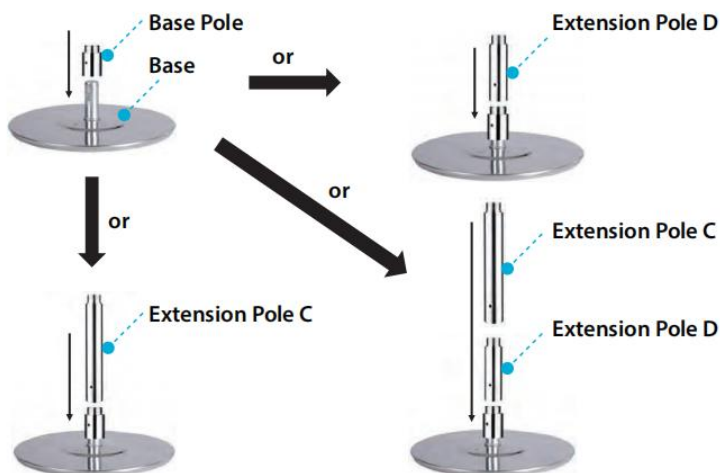
1. Använd aldrig olja och/eller lotion på händer eller kropp innan du använder dansstången. Oljan och/eller lotionen som överförs till stången kommer att göra den halt och svår att hålla, vilket kan orsaka allvarliga kroppsskador.
2. Dansstången bör inte installeras under undertak eller undertak som inte är tillräckligt robusta.
3. Placera aldrig en matta under dansstången eftersom det kan påverka produktens stabilitet.
4. Före installationen måste all skyddsfilm som täcker delarna tas bort.

5. Den horisontella viktkapaciteten för denna produkt är 280 kg/617 lbs. Den vertikala viktkapaciteten för denna produkt är 500 kg/1102 lbs. Lägg aldrig någon vikt över viktkapaciteten på denna dansstav.
6. Se till att dansstångens 3,5 meter perifera område är fritt från föremål.
7. Vi rekommenderar att monteringen av denna produkt ska utföras av två personer.

PACKAGE CONTENTS



1

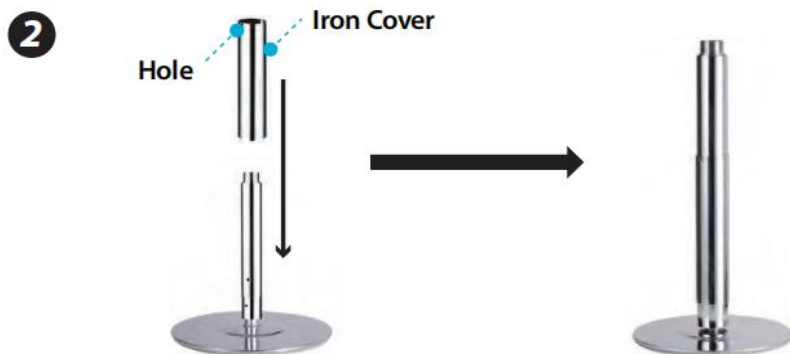


1. Använd insexnyckeln för att lossa skruvarna på basstolpen och installera basstolpen på basen. Se till att en av skruvarna på basstolpen är inriktad med "Y"-bokstaven på basen (Fig 1). Efter det, dra åt skruvarna igen.

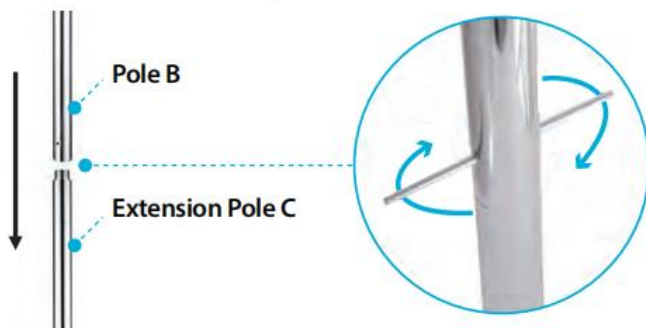


Fig 1

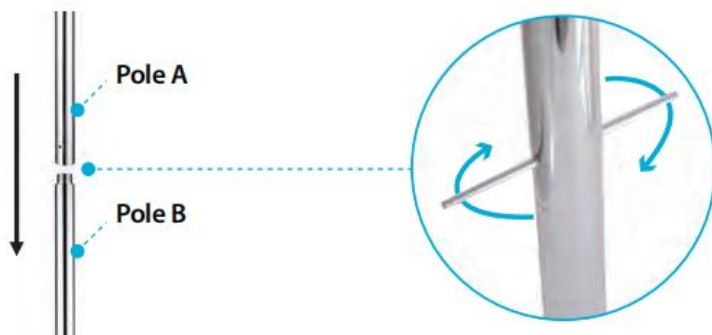
2. Mät avståndet mellan din mark och tak och se diagrammet nedan för att bestämma om du behöver installera någon av tilläggen stolpe D eller förlängningsstolpe C eller båda, eller ingen av dem på basen. I följande steg, kommer vi att ta scenariot för att installera Förlängningsstolpe C endast som ett exempel.



Skjut ner järnskyddet genom stängan och låt det stå på basen först . Se till att änden med två hål är vänd uppåt.

3

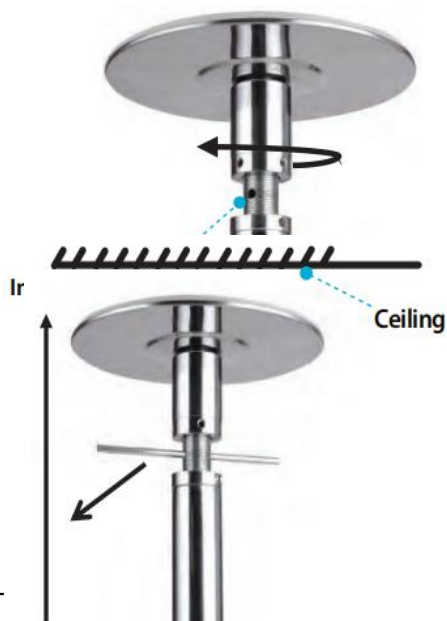
Montera stolpen B på förlängningsstolpen C enligt bilden ovan. Fäst anslutningen med järnstången.

4

Montera stolpen A på stolpen B enligt bilden ovan. Fäst anslutningen med järnstången.

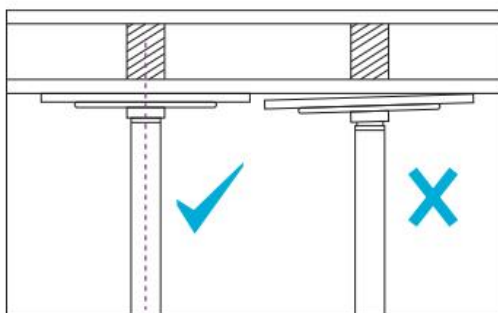
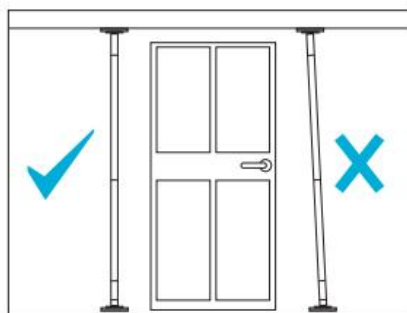
5

Installera den övre kupolen på toppen av pol A som visas ovan. Vrid på toppen av stolpen A moturs tills hålet på den inre stolpen dyker upp.

**6**

Använd en järnstång för att rotera den

inre
stolpen moturs tills den övre
basen kunde inte gå upp längre
mot taket. Snälla gör
se till att stolpen är vertikal
mellan marken och
tak och att den övre basen är
platt mot taket som visas i
bilderna nedan.



7



Använd en järnstång för att rotera järnringen på stangen A medurs för att
säkra dansstangen.

8



Se till att dansstången sitter stadigt mellan taket och marken. Efter det, skjut järnskyddet från den nedre basen till den övre basen. Fäst den med de två skruvarna.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. För att ställa dansstången i snurrläge, lossa de två skruvarna från basstången.
2. För att återställa den till statiskt läge, skruva tillbaka de två skruvarna och se till att en av dem är i linje med "Y"-bokstaven på basen.

WHAT TO WEAR

Kläder

När det kommer till kläder – Less is Best! Så försök att hålla dina armar och ben öppna. Stångarbete behöver friktionen som skapas av hudkontakt så T-shirt, beskär topp och shorts är bäst. Du måste dock känna dig bekväm så bär det du känner dig avslappnad i (träningsbyxor etc.) även om det kan innebära att du inte kan att göra några av stavrörelserna ordentligt på grund av bristande grepp.

Skor

Återigen är komfort viktigt. Bara fötter, dansskor eller träningsskor är bra . Tränare har hög friktion så en tränare med en så smidig sula som möjligt rekommenderas. Senare stövlar och höga klackar är bra för att få dig att se och må bra.

Pole Dancing handskar

Poledance-handskar kan skydda dina händer från blåsor och brännskador. De flesta poledancehandskar finns i mönsterlösa mönster. Detta skyddar dina handflator när du lär dig dina rörelser. Eftersom dina fingrar är fria kan du känna staven, men dina händer kommer fortfarande att vara skyddade från skador som blåsor och friktionsbrännskador.

Oljor och lotioner

ALDRIG oljor eller lotioner på händer eller kropp innan du använder din stång. Detta är mycket farligt. Oljan överförs till stolpen vilket gör den halt och omöjligt att hålla och kan orsaka en allvarlig olycka.

ANVÄND ALDRIG OLJOR ELLER LOTIONER AV NÅGON TYP INNAN DU ANVÄNDER EN Träningsstav.

POLE CLEANING

Stolpen kommer att behöva rengöras regelbundet när du använder den.

Rengör din stolpe med babyservetter och torka sedan av med en tetrasa eller handduk. Ha två handdukar till hands en för stången och en för dig att torka händer och kropp med.

WARM UP AND COOL DOWN

Det kan inte understrykas tillräckligt högt behovet av att värma upp innan träning och sedan kyla ner efteråt. Allvarliga skador kan uppstå om du misslyckas med att värma upp och i sin tur kan ytterligare skador uppstå om du inte kyler ner.

TROUBLESHOOTING

Om du följer monteringsanvisningarna borde det inte finnas någon anledning för dig att ha några problem med din Portable Dancing Pole. Om du har några problem, tveka inte att kontakta vår tekniska supportlinje.

Använd ALDRIG din Portable Dancing Pole om du är osäker på dess montering, stabilitet eller hur den ska användas.

Låsta rör

Ibland om stolpen har arbetats hårt, huvudstolpar och/eller förlängningar kan dra åt och låsas ihop. Om rören låser sig, använd två frigöringsstänger och vrid båda moturs.

Om rören fortfarande inte kommer att släppa, sätt in en av frigöringsstavarna i det större röret. Lägg röret på en hård yta och för in den andra frigöringsstaven i det kortare röret, ge det en skarp knacka med något fast, samtidigt som du håller det större röret stelt. Det krävs ingen stor kraft bara chocken från kranen för att släppa den.

Stången kommer inte att snurra

Detta beror normalt på att de låsande sexkantsskruvarna inte är tillräckligt lossade och ligger i linje med stolpens yttre yta. Kontrollera skruvarna.

Den andra anledningen kan vara att stolpen inte är korrekt monterad

(höljets fläns är åt fel håll) eller att stolpen är kraftigt ur linje. Gå tillbaka till ruta ett och sätt tillbaka din stolpe enligt instruktionerna.

MAINTENANCE

Professionell Spinning Dancing Pole borde behöva mycket lite underhåll.

Rutinunderhåll skulle vara att kontrollera att pollederna är OK , kontrollera att lagren vrider sig fritt, kontrollera att basskruvarna är åtdragna och generellt sett se till att din stolpe är träningsvärd. Om du har några problem med din stolpe och dess lämplighet för användning, ring vår tekniska supportavdelning.



VARNING:

**FÖRVARA DIN PROFESSIONELLA SPINNANDE DANSSTÅP
ENDAST PÅ EN VARM, TORR PLATS.**

Professionell spinning dansstång

Bärbar och avtagbar träningsstav, perfekt för träning och träning

FEATURES

- Praktisk design för att bygga muskler, hålla sig i form och frisk
- Ökad styrka och flexibilitet
- Lätt att använda, att installera och att lagra, sparar utrymme
- Höjdjusterbar och smidig anslutning
- Dansstång i stålrör av hög kvalitet
- Stark och hållbar stålkonstruktion
- Anti-korrosion och anti-rost yta
- Silikonring i botten av kupolen och bottenplattan
- Lämplig för nybörjare, professionella dansare och Pole Fitness-älskare
- Används för fysisk träning hemma, klubb, bar, gym eller rekvisita för fotografering .

WHAT'S IN THE BOX:

- Bas
- Top Dome
- Basstång
- Förlängningsstolpe C, (12,5 tum)
- Förlängningsstång D, (8,46 tum)
- Järnskydd, (7,5 tum)
- Stång A, (38,19 tum)
- Stång B, (38,6 tum)
- Insexnyckel
- Skruv

TECHNICAL SPECS:

- Gångat rörstorlek: 2,2 mm
- Horisontell viktkapacitet: 617 lbs.
- Vertikal viktkapacitet: 1 102 lbs.
- Konstruktionsmaterial: Stålrör
- Stålrörsdiameter: 1,77"-tum es
- Plattdiameter: 9" -tum
- Total produktdimension (L x B x H): 9" x 9" x 108"-tum

Tillverkare: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Adress: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

Importerad till USA: Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166 Anaheim
Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Tillverkad i Kina

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Soporte y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

Barra de baile portátil

MODELO : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODELO: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Advertencia: para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Gracias por usar este producto . Para asegurarse de que puede operar la máquina correctamente, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizarla y consérvelas adecuadamente para consultarlas en el futuro . Asegúrese de leer las precauciones y reglas de seguridad en esta página para garantizar su uso seguro . Este manual describirá las advertencias y precauciones de seguridad, operación y mantenimiento . Las advertencias e instrucciones revisadas en este manual no pueden cubrir todas las condiciones y situaciones posibles que puedan ocurrir . Este producto no incluye precaución ni sentido común, ya que creemos que los usos cumplirán con estos códigos .

Lea TODAS las instrucciones antes de utilizar su máquina .

1. El montaje debe seguir estas instrucciones. El montaje incorrecto puede ser un peligro.
2. No reunirse cuando esté cansado o bajo la influencia de alcohol, drogas o medicamentos.
3. El peso, la elasticidad y otras propiedades del producto solo se aplican a productos ensamblados correcta y completamente.
4. Mantenga el área de montaje limpia y bien iluminada.
5. Mantenga a las personas transeúntes fuera del área durante el montaje.
6. Este es un equipo, no un juguete, debe usarse bajo la guía de un profesional. No permita que los niños y las mascotas jueguen solos o se acerquen a este artículo.
- 7 . Inspeccione antes de cada uso. No lo utilice si las piezas están sueltas o dañadas.
- 8 No utilice esta unidad para ningún otro propósito que no sea el indicado .
- 9 . No lo utilice con fines comerciales .
- 1 0 . No lo limpie con ningún material abrasivo .
- 1 1 . Nunca lo deje desatendido mientras esté en uso .

12 . La orina y las heces de las mascotas pueden dañar el producto; manténgalo alejado .

13 . No coloque el producto sobre o cerca de aire caliente, quemadores o calentadores eléctricos .

14 . Se debe supervisar a los niños pequeños para asegurarse de que no jueguen con el producto . Las mascotas deben mantenerse alejadas del producto.

No utilizar al aire libre en días lluviosos y nublados, evitar rayos y caídas . Las personas o mascotas que cuelguen del producto causarán lesiones o la muerte .

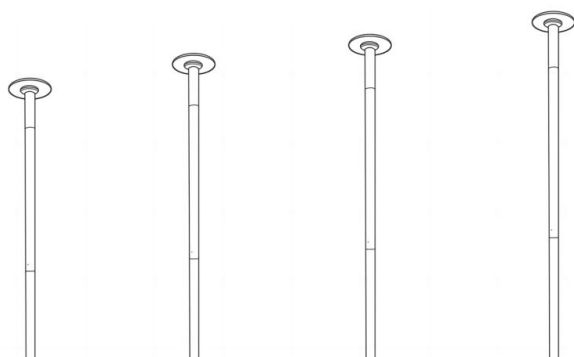
FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

Intente encontrar un área adecuada en el centro de su habitación, donde le gustaría instalar su poste. Para utilizar Dancing Pole correctamente, debes poder girar alrededor del poste con los brazos extendidos y NO poder golpear ni tocar nada mientras giras. Encuentra el área girando alrededor de un polo imaginario. Con los brazos extendidos, puede utilizar una silla como poste imaginario o medir un círculo con un diámetro de aproximadamente 3,0 a 3,5 metros (10 a 11,5 pies). Esta zona te 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 realice la instalación, primero mida la altura del techo hasta el terreno por adelantado; luego seleccione el poste de extensión apropiado de acuerdo con

tus necesidades. No apriete los postes al comienzo de la instalación. Después de todas las instalaciones, ajuste al máximo.



BEFORE USING YOUR POLE

El mal uso de un poste puede ser peligroso, no sólo para el usuario sino también para cualquiera que esté cerca del poste. El uso de una barra de baile siempre queda a cargo del usuario . discreción, y es responsabilidad del usuario verificar que el poste esté instalado correctamente y de forma segura antes de usarlo.

El Pole Ejercicio es extremadamente físico y utiliza músculos que no habrás usado antes y por lo tanto si no estás calentado; Pueden producirse daños musculares, distensiones y lesiones. Antes de utilizar el Dance Pole, es obligatorio calentarlo y, tras su uso, enfriarlo. Se recomienda encarecidamente que antes de utilizar su Dance Pole, compre un DVD adecuado para aprender los movimientos básicos. Nunca intente movimientos más allá de tu capacidad sin un instructor. Si en algún momento mientras usa el bastón se siente incómodo, le duelen los músculos o le falta el aire, tómese un descanso.

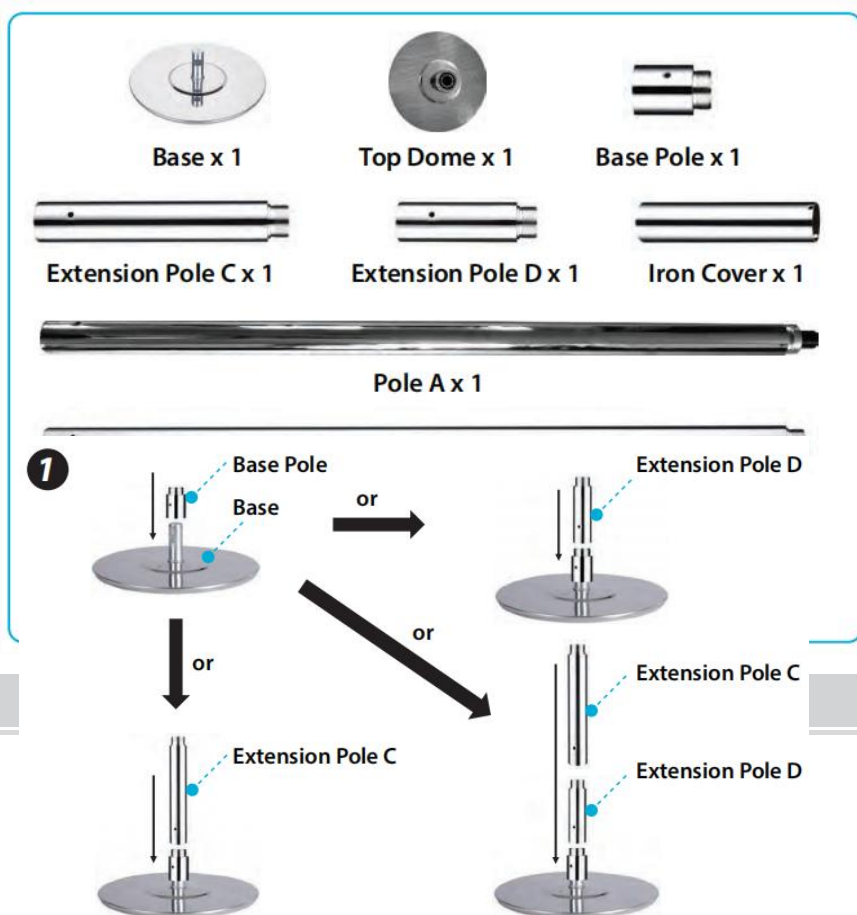
Descanse siempre entre movimientos y haga ejercicio con sensatez; si experimenta algún problema de salud, busque atención médica.

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Nunca use aceite y/o loción en sus manos o cuerpo antes de usar la barra 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 bajo falsos techos o falsos techos 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 lbs. La capacidad de peso vertical de este producto es de 500 kg/1102 lbs. Nunca aplique ningún peso que supere la capacidad de peso de esta barra de baile.
6. Asegúrese de que el área periférica de 3,5 metros de la barra de baile esté libre de objetos.
7. Recomendamos que el montaje de este producto lo realicen dos personas.

PACKAGE CONTENTS



1. Utilice la llave Allen para aflojar los tornillos del poste base e instale el poste 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.

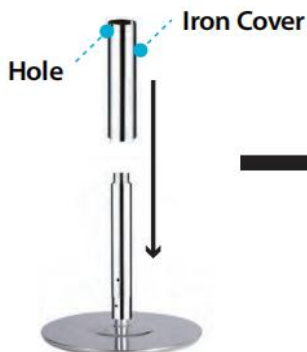
Screws



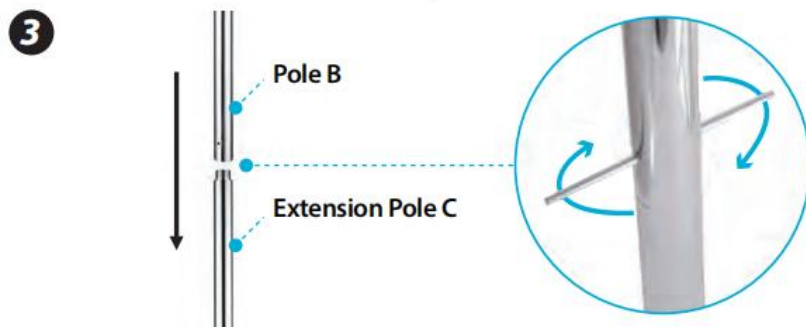
Fig 1

2. Mide la distancia entre tu suelo y el techo y consulte el diagrama siguiente para Decida si necesita instalar la extensión poste D o poste de extensión C o ambos, o Ninguno de ellos en la base. En el siguiente pasos, tomaremos el escenario de instalación El poste de extensión C solo como ejemplo.

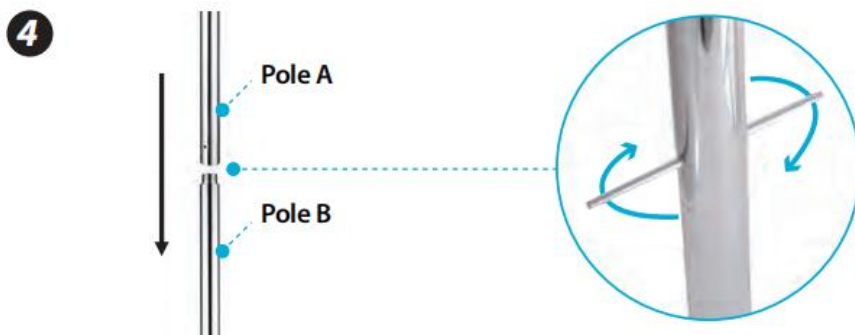
2



Deslice hacia abajo la cubierta de hierro a través del poste y déjela en la base primero . Asegúrese de que el extremo con dos orificios mire hacia arriba.



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



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 de polo A como se muestra arriba. Gire el parte superior del poste A en el sentido contrario a las agujas del



reloj hasta que el
Aparece el agujero del polo interior.

6

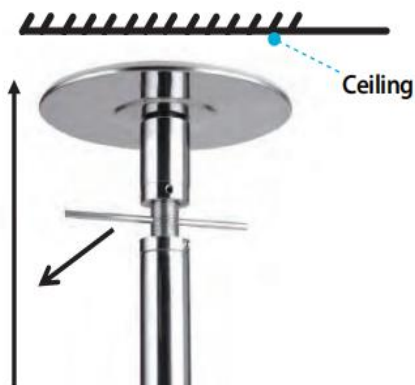
Utilice una varilla de hierro para girar
el interior.

polo en el sentido contrario a las
agujas del reloj hasta que la parte
superior

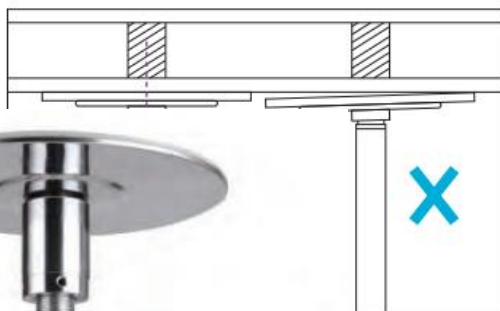
la base no pudo subir más
contra el techo. Por favor haz
asegúrese de que el poste esté
vertical

entre el suelo y el

techo y que la base superior esté
plano contra el techo como se muestra en
las imágenes de abajo.



7



Utilice una varilla 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 la barra de baile esté colocada firmemente entre el techo y el suelo. Después de eso, deslice la cubierta de hierro desde la base inferior hasta la base superior. Fíjelo con los dos tornillos.

SW

MODE



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

WHAT TO WEAR

Ropa

Cuando se trata de ropa, ¡menos es mejor! Así que trate de mantener los brazos y las piernas descubiertos. El trabajo con barra necesita la fricción creada por el contacto con la piel, por lo que la camiseta, el crop La blusa y los pantalones cortos son los mejores. Sin embargo, debes sentirte cómodo, así que usa ropa con la que te sientas relajado (pantalones de chándal, etc.), aunque esto pueda significar que no puedas algunos de los movimientos del poste correctamente debido a la falta de agarre.

Zapatos

Nuevamente la comodidad es fundamental. Los pies descalzos, zapatos de baile o zapatillas deportivas están bien . Las zapatillas tienen una alta fricción, por lo que se recomienda una zapatilla con una suela lo más suave posible. Más tarde, las botas y los tacones altos son excelentes para hacerte lucir y sentirte bien.

Guantes de baile en barra

Los guantes de pole dance pueden proteger tus manos de ampollas y quemaduras. La mayoría de los guantes de pole dance vienen en diseños sin dedos . Esto protege tus palmas cuando estás aprendiendo tus movimientos. Como 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 sus manos o cuerpo antes de usar su bastón. Esto es muy peligroso. El aceite se transfiere al poste, haciéndolo resbaladizo e imposible de sostener y podría provocar un accidente grave.

NUNCA USE ACEITES O LOCIONES DE NINGÚN TIPO ANTES DE UTILIZAR UN BASTÓN DE EJERCICIO.

POLE CLEANING

El poste necesitará una limpieza regular a medida que lo utilice. Limpia tu poste con toallitas húmedas para bebés y luego séquelo con un paño de cocina o una toalla. Tenga dos toallas a mano, una para el poste y otra para limpiarse las manos y el cuerpo.

WARM UP AND COOL DOWN

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

TROUBLESHOOTING

Si sigue las instrucciones de montaje, no debería haber motivo para que tenga problemas con su bastón de baile portátil. Si tiene algún problema, no dude en comunicarse con nuestra línea de soporte técnico.

NUNCA utilice su bastón de baile portátil si tiene alguna duda sobre su montaje, estabilidad o cómo utilizarlo.

Tubos bloqueados

A veces, si el poste ha sido trabajado duro, los postes principales y/o extensiones pueden apretarse y quedar trabados. Si los tubos quedan

bloqueados, utilice dos varillas de liberación y gírelas en sentido contrario a las agujas del reloj.

Si los tubos aún no se liberan, 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, golpéelo con fuerza con algo sólido, mientras sostiene rígido el tubo más grande. . No requiere mucha fuerza, solo el golpe del grifo para soltarlo.

El poste no gira

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

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

MAINTENANCE

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

El mantenimiento de rutina sería verificar que las uniones de los postes estén bien , verificar que los cojinetes giren libremente, verificar que los tornillos de la base estén apretados y, en general, asegurarse de que su poste sea digno de 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 DE SPINNING PROFESIONAL ÚNICAMENTE EN UN LUGAR CÁLIDO Y SECO.

Polo de baile giratorio profesional

Poste de fitness portátil y extraíble, ideal para entrenar y hacer

ejercicio

FEATURES

- Diseño práctico para desarrollar músculos, mantenerse en forma y saludable
- Aumento de la fuerza y la flexibilidad
- Fácil de usar, instalar y almacenar, ahorra espacio
- Altura ajustable y conexión suave
- Poste danzante de tubo de acero de alta calidad
- Estructura de acero resistente y duradera
- Superficie anticorrosión y antioxidante
- Anillo de silicona en la parte inferior del domo y la placa base
- Adecuado para principiantes, bailarines profesionales y amantes del pole fitness
- Usos para Ejercicio Físico en Casa, Club, Bar, Gimnasio o Prop para Fotografía .

WHAT'S IN THE BOX:

- | | |
|--|--------------------------------|
| • Base | • Poste A, (38, 19 "-pulgadas) |
| • Cúpula superior | • Polo B, (38,6" pulgadas) |
| • Poste base | • Llave Allen |
| • Poste de extensión C, (12,5" pulgadas) | • Tornillo |
| • Poste de extensión D, (8,46 pulgadas) | |
| • Cubierta de hierro (7,5" pulgadas) | |

TECHNICAL SPECS:

- Tamaño del tubo roscado: 2,2 mm
- Capacidad de peso horizontal: 617 libras.
- Capacidad de peso vertical: 1,102 lbs.
- Material de construcción: tubo de acero

- Diámetro del tubo de acero: 1,77" -pulgadas
- Diámetro de la placa: 9" -pulgadas
- Dimensiones totales del producto (largo x ancho x alto): 9" x 9" x 108" -pulgadas

Fabricante: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Dirección: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

Importado a EE. UU.: Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166 Anaheim
Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Hecho en china

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

Asta da ballo portatile

MODELLO : HM-590S

We continue to be committed to provide you tools with competitive price.

"Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually saving half in comparison with the top major brands.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Portable Dance Pole

MODELLO: HM-590S



NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



Avvertenza: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Grazie per aver utilizzato questo prodotto . Per essere sicuri di poter utilizzare correttamente la macchina, leggere attentamente queste istruzioni prima dell'uso e conservarle adeguatamente per riferimento futuro . Assicurati di leggere le precauzioni e le regole di sicurezza in questa pagina per garantire un utilizzo sicuro . Questo manuale descriverà le avvertenze e le precauzioni di sicurezza, il funzionamento e la manutenzione . Le avvertenze e le istruzioni contenute nel presente manuale non possono coprire tutte le possibili condizioni e situazioni che potrebbero verificarsi . La cautela e il buon senso non sono incorporati in questo prodotto, poiché riteniamo che gli usi saranno conformi a questi codici .

Si prega di leggere TUTTE le istruzioni prima di utilizzare la macchina .

1. Il montaggio deve seguire queste istruzioni. Un montaggio errato può rappresentare un pericolo.
2. Non montare in caso di stanchezza o sotto l'effetto di alcol, droghe o farmaci.
3. Il peso, l'elasticità e le altre proprietà del prodotto si applicano solo ai prodotti correttamente e completamente assemblati.
4. Mantenere l'area di assemblaggio pulita e ben illuminata.
5. Tenere gli astanti lontani dall'area durante il montaggio.
6. Questa è un'attrezzatura, non un giocattolo, deve essere utilizzata sotto la guida di un professionista. Non permettere ai bambini e agli animali domestici di giocare da soli o di avvicinarsi a questo oggetto.
- 7 . Ispezionare prima di ogni utilizzo. Non utilizzarlo se le parti sono allentate o danneggiate.
- 8 Non utilizzare questa unità per scopi diversi da quelli indicati .
- 9 . Non utilizzarlo per scopi commerciali .

1 0 . Non pulirlo con materiali abrasivi .

1 1 . Non lasciarlo mai incustodito durante l'uso .

1 2 . L'urina e le feci degli animali domestici possono danneggiare il prodotto, tenere lontano .

1 3 . Non posizionare il prodotto sopra o vicino ad aria calda, fornelli elettrici o stufe .

14 . I bambini piccoli devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il prodotto . Gli animali domestici devono stare lontani dal prodotto.

Non utilizzare all'aperto nelle giornate piovose e nuvolose, evitare fulmini e cadute . Persone o animali appesi al prodotto possono causare lesioni o morte .

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

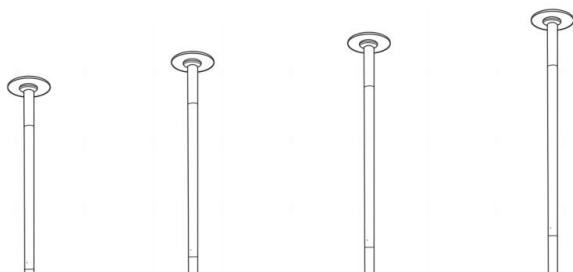
Cerca di trovare un'area adatta al centro della tua stanza, dove desideri installare il tuo palo. Per utilizzare correttamente Dancing Pole devi essere in grado di ruotare attorno al palo con le braccia tese e NON essere in grado di colpire o toccare nulla durante la rotazione. Trova l'area ruotando attorno a un polo immaginario con le braccia tese, puoi usare una sedia come un palo immaginario o misurare un cerchio con un diametro di circa 3,0~3,5 metri (10~11,5 piedi). Quest'area ti consentirà di estendere completamente le braccia.

Una volta individuata l'area libera delle dimensioni corrette, puoi cercare i travetti del soffitto sopra l'area che hai selezionato.

Durante l'installazione, misurare innanzitutto l'altezza del soffitto macinare in anticipo; quindi selezionare l'asta di estensione appropriata in base

I tuoi bisogni. Non stringere i pali all'inizio dell'installazione.

Dopo tutte le installazioni, regolati al massimo.



BEFORE USING YOUR POLE

L'uso improprio del palo può essere pericoloso non solo per l'utente ma anche per chiunque si trovi nelle vicinanze del palo. L'uso dell'asta da ballo è sempre a carico dell'utente discrezione ed è responsabilità dell'utente verificare che il palo sia installato correttamente e in sicurezza prima dell'uso.

Il Pole Esercizio è estremamente fisico e utilizza muscoli che non avrai utilizzato prima e quindi se non sei riscaldato; possono verificarsi danni muscolari, stiramenti e lesioni. Prima di utilizzare il Dance Pole è obbligatorio riscaldarsi e, dopo l'uso, raffreddarsi. Si consiglia vivamente, prima di utilizzare Dance Pole, di acquistare un DVD adatto per apprendere i movimenti di base. Non provare mai movimenti oltre le tue capacità senza un istruttore. Se in qualsiasi momento mentre usi il bastone ti senti a disagio, ti fanno male i muscoli o ti manca il fiato, fai una pausa.

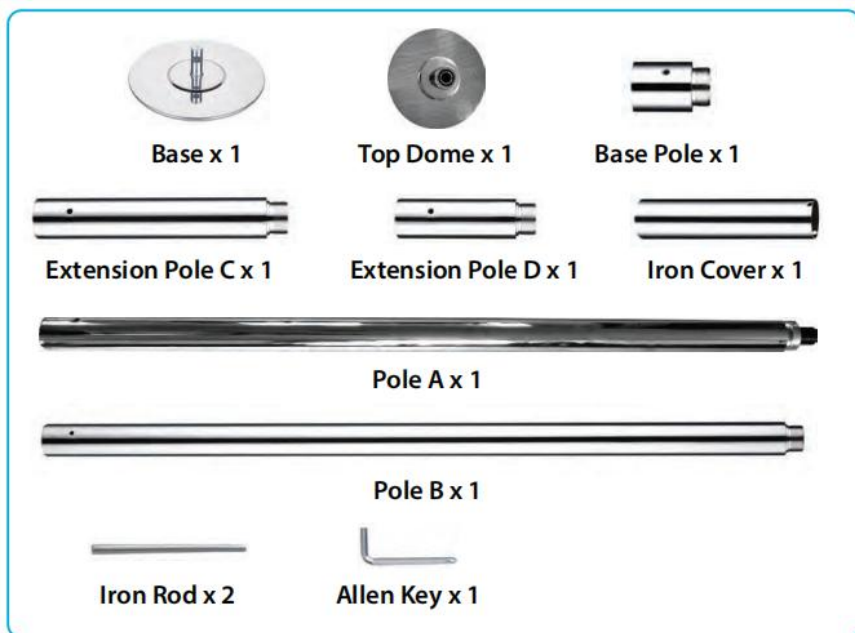
Riposati sempre tra un movimento e l'altro ed esercitati in modo ragionevole. Se riscontri problemi di salute, chiedi consiglio al medico.

SAFETY INSTRUCTIONS

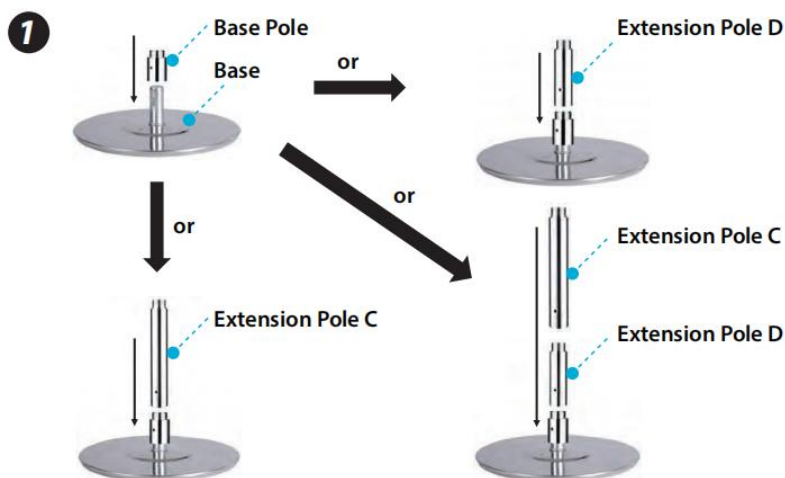
1. Non usare mai olio e/o lozione sulle mani o sul corpo prima di usare l'asta da ballo. L'olio e/o la lozione trasferiti sul palo lo renderanno scivoloso e difficile da tenere, il che potrebbe causare gravi lesioni personali.

2. Il palo da ballo non deve essere installato sotto controsoffitti o controsoffitti non sufficientemente robusti.
3. Non posizionare mai un tappeto sotto l'asta da ballo poiché potrebbe compromettere la stabilità del prodotto.
4. Prima dell'installazione è necessario rimuovere tutta la pellicola protettiva che ricopre le parti.
5. La capacità di peso orizzontale di questo prodotto è di 280 kg/617 libbre. La capacità di peso verticale di questo prodotto è di 500 kg/1102 libbre. Non applicare mai alcun peso oltre la capacità di peso di questo palo da ballo.
6. Assicurarsi che l'area periferica di 3,5 metri del palo da ballo sia priva di oggetti.
7. Raccomandiamo che l'assemblaggio di questo prodotto venga effettuato da due persone.

PACKAGE CONTENTS



ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Utilizzare la chiave a brugola per allentare le viti sul

palo della base e installare il palo della base sulla base.

Assicurarsi che una delle viti sul palo della base sia

allineato alla lettera "Y" sulla base (Fig 1).

Successivamente, stringere nuovamente le viti.

2. Misura la distanza dal terreno

e soffitto e fare riferimento allo schema seguente

decidere se è necessario installare l'estensione

polo D o polo di prolunga C o entrambi, oppure

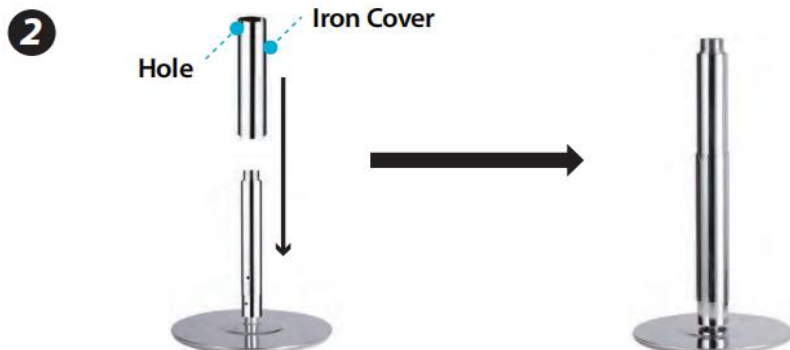
nessuno di loro sulla base. Nel seguente

passaggi, prenderemo in considerazione lo scenario di installazione

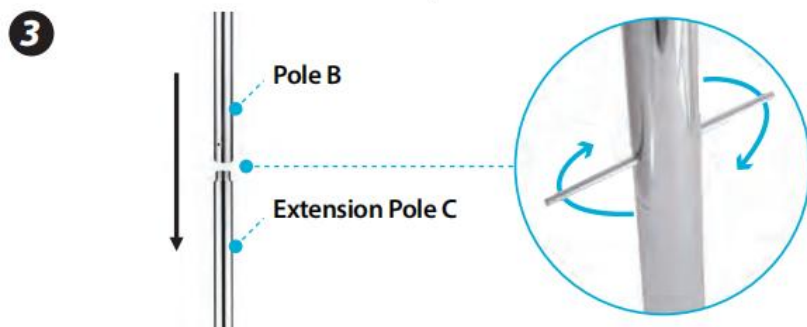
Polo di estensione C solo a titolo esemplificativo.



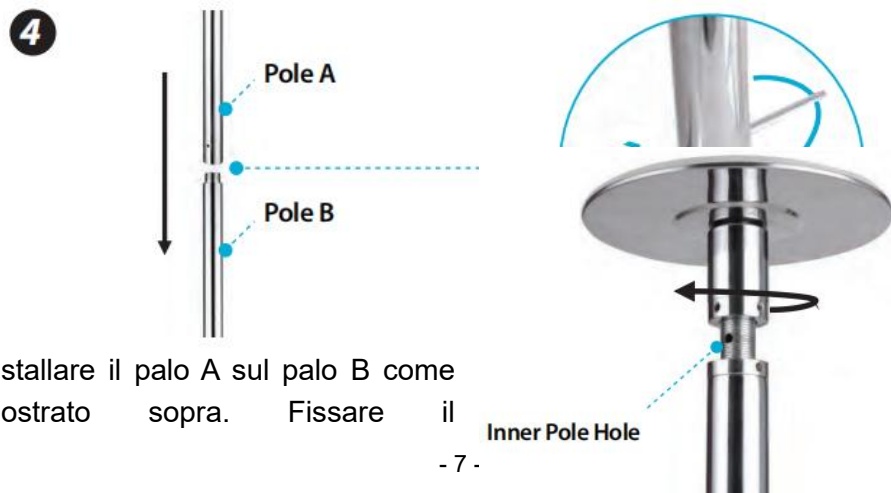
Fig 1



Far scorrere verso il basso la copertura in ferro attraverso il palo e lasciarla prima sulla base . Assicurarsi che l'estremità con due fori sia rivolta verso l'alto.



Installare il palo B sul palo di estensione C come mostrato sopra. Fissare la connessione con la verga di ferro.



Installare il palo A sul palo B come mostrato sopra. Fissare il

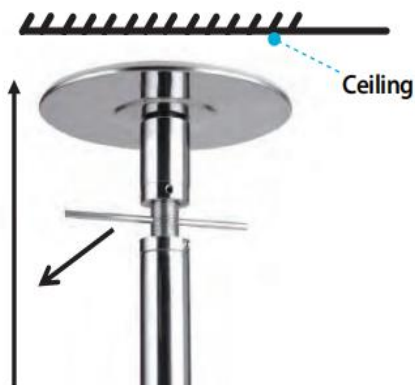
collegamento con il tondino di ferro .

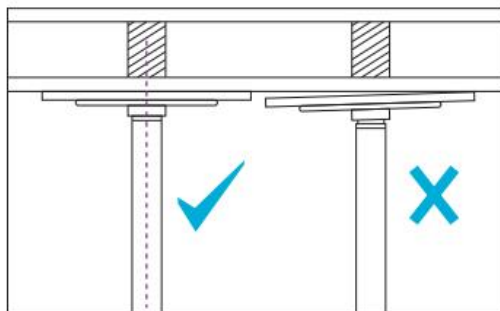
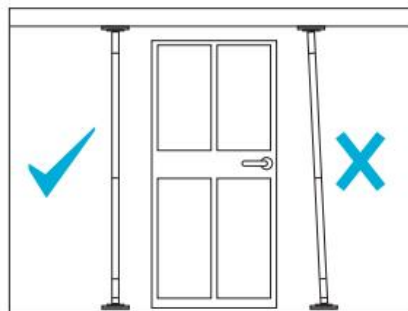
5

Installare la cupola superiore sulla parte superiore polo A come mostrato sopra. Ruota il sommità del palo A in senso antiorario fino al si presenta il foro del polo interno.

6

Utilizzare un'asta di ferro per ruotare l'interno palo in senso antiorario fino alla parte superiore la base non poteva salire ulteriormente contro il soffitto. Per favore fai assicurati che il palo sia verticale tra il terreno e il soffitto e che sia la base superiore piatto contro il soffitto come mostrato in le immagini qui sotto.





7



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

8



Assicurati che il palo da ballo sia posizionato saldamente tra il soffitto e il terreno. Successivamente, far scorrere il coperchio del ferro dalla base inferiore a quella superiore. Fissatelo con le due viti.

SWITCHING BETWEEN STATIC & SPINNING MODE



1. Per impostare l'asta da ballo in modalità rotazione, allentare le due viti dall'asta di base.
2. Per riportarlo alla modalità statica, serrare nuovamente le due viti e assicurarsi che una di esse sia allineata alla lettera "Y" sulla base.

WHAT TO WEAR

Vestiario

Quando si tratta di abbigliamento: meno è meglio! Quindi cerca di tenere le braccia e le gambe scoperte. Il lavoro con il palo necessita dell'attrito creato dal contatto con la pelle, quindi maglietta, raccolto top e pantaloncini sono i migliori. Tuttavia, devi sentirti a tuo agio, quindi indossa ciò che ti fa sentire rilassato (pantaloni della tuta, ecc.) anche se ciò potrebbe significare che non sei in grado eseguire correttamente alcuni movimenti del palo a causa della mancanza di presa.

Scarpe

Anche in questo caso il comfort è essenziale. Piedi nudi, scarpe da ballo o

scarpe da ginnastica vanno bene . Le scarpe da ginnastica hanno un elevato attrito, quindi si consiglia una scarpa da ginnastica con una suola quanto più liscia possibile. Gli stivali successivi e i tacchi alti sono perfetti per farti apparire e sentirti bene.

Guanti da pole dance

I guanti da pole dance possono proteggere le tue mani da vesciche e ustioni. La maggior parte dei guanti da pole dance sono disponibili con design senza dita . Questo protegge i tuoi palmi mentre impari le tue mosse. Poiché le tue dita sono libere, puoi sentire il palo, ma le tue mani saranno comunque protette da lesioni come vesciche e ustioni da attrito.

Oli e lozioni

Non usare MAI oli o lozioni sulle mani o sul corpo prima di usare il bastone. Questo è molto pericoloso. L'olio si trasferisce sul palo rendendolo scivoloso e impossibile da tenere e potrebbe causare un grave incidente.

NON UTILIZZARE MAI OLI O LOZIONI DI ALCUN TIPO PRIMA DI UTILIZZARE UN PALO DA ESERCIZIO.

POLE CLEANING

Il palo avrà bisogno di una pulizia regolare mentre lo usi. Pulisci il palo con le salviette per neonati e poi asciugare con uno strofinaccio o un asciugamano. Tieni due asciugamani a portata di mano, uno per il palo e uno per asciugarti le mani e il corpo.

WARM UP AND COOL DOWN

Non sarà mai abbastanza sottolineata la necessità di riscaldarsi prima dell'attività fisica e poi di rinfrescarsi dopo. Se non si riesce a riscaldarsi si possono causare gravi lesioni e, a loro volta, ulteriori danni possono essere causati se non ci si

raffredda.

TROUBLESHOOTING

Se segui le istruzioni di montaggio non dovresti avere alcun problema con il tuo palo da ballo portatile. In caso di problemi non esitate a contattare la nostra linea di supporto tecnico.

Non utilizzare MAI il tuo palo da ballo portatile se hai dubbi sul suo montaggio, sulla sua stabilità o su come usarlo.

Tubi bloccati

A volte se il palo è stato lavorato duramente i pali principali e/o le estensioni possono stringersi e bloccarsi insieme. Se i tubi si bloccano insieme, utilizzare due aste di rilascio e ruotarle entrambe in senso antiorario.

Se i tubi ancora non si sbloccano, inserire una delle aste di rilascio nel tubo più grande. Appoggiare il tubo su una superficie dura e inserendo l'altra asta di rilascio nel tubo più corto, dargli un colpo deciso con qualcosa di solido, mantenendo rigido il tubo più grande. Non è necessaria una forza eccessiva, basta l'urto del rubinetto per rilasciarlo.

Il palo non girerà

Ciò è normalmente dovuto al fatto che le viti esagonali di bloccaggio non sono sufficientemente svitate e sono a filo con la superficie esterna del palo. Controllare le viti.

L'altro motivo potrebbe essere che il palo non è assemblato correttamente (la flangia di copertura è al contrario) o che il palo è gravemente disallineato. Torna al punto di partenza e rimonta il palo secondo le istruzioni.

MAINTENANCE

Il palo da spinning professionale dovrebbe richiedere pochissima manutenzione.

La manutenzione ordinaria consiste nel controllare che i giunti dei poli siano a posto , controllare che i cuscinetti ruotino liberamente, controllare che le viti della base siano serrate e in generale assicurarsi che il palo sia idoneo all'esercizio. In caso di dubbi sul palo e sulla sua idoneità all'uso, chiamare il nostro reparto di supporto tecnico.



ATTENZIONE:

CONSERVA IL TUO PALO DA SPINNING DANCING PROFESSIONALE SOLO IN UN LUOGO CALDO E ASCIUTTO.

Asta da spinning professionale

Asta fitness portatile e rimovibile, ideale per allenamento ed esercizio fisico

FEATURES

- Design pratico per costruire muscoli, mantenersi in forma e in salute
- Aumentare la forza e la flessibilità
- Facile da usare, installare e riporre, consente di risparmiare spazio
- Collegamento regolare e regolabile in altezza
- Asta da ballo in tubo d'acciaio di alta qualità
- Struttura in acciaio resistente e durevole
- Superficie anticorrosione e antiruggine
- Anello in silicone nella parte inferiore della cupola e della piastra di base
- Adatto a principianti, ballerini professionisti e amanti del pole fitness
- Usi per esercizi fisici a casa, in discoteca, al bar, in palestra o come accessorio per la fotografia .

WHAT'S IN THE BOX:

- | | |
|--|----------------------------|
| • Base | • Polo A, (38,19 pollici) |
| • Cupola superiore | • Polo B, (38,6 pollici) |
| • Palo di base | • Chiave a brugola |
| • Palo di estensione C, (12,5 pollici) | • Vite |

- Polo di estensione D, (8,46 "-pollici)
- Copertura in ferro (7,5 pollici)

TECHNICAL SPECS:

- Dimensioni del tubo filettato: 2,2 mm
- Capacità di peso orizzontale: 617 libbre.
- Capacità di peso verticale: 1.102 libbre.
- Materiale di costruzione: tubo d'acciaio
- Diametro Tubo Acciaio: 1.77"-pollici es
- Diametro della piastra: 9"-pollici
- Dimensioni complessive del prodotto (L x P x A): 9" x 9" x 108" pollici

Produttore: Shanghaimuxinmuyeyouxiangongsi

Indirizzo: Baoshanqu Shuangchenglu 803long 11hao 1602A-1609shi
Shanghai

Importato negli Stati Uniti: Sanven Technology Ltd.Suite 250, 9166
Anaheim Place, Rancho Cucamonga, CA 91730



SHUNSHUN GmbH
Römeräcker 9 Z2021,76351
Linkenheim-Hochstetten, Germany
euvertreter@gmail.com
+49 1727041930



Pooledas Group Ltd
Unit 5 Albert Edward House, The
Pavilions Preston, United Kingdom
pooledas123@gmail.com
01772418127

Made in China

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica

www.vevor.com/support