



DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG

EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE

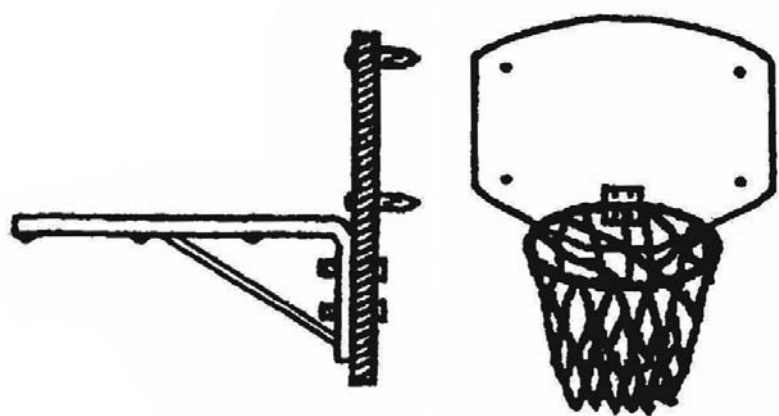
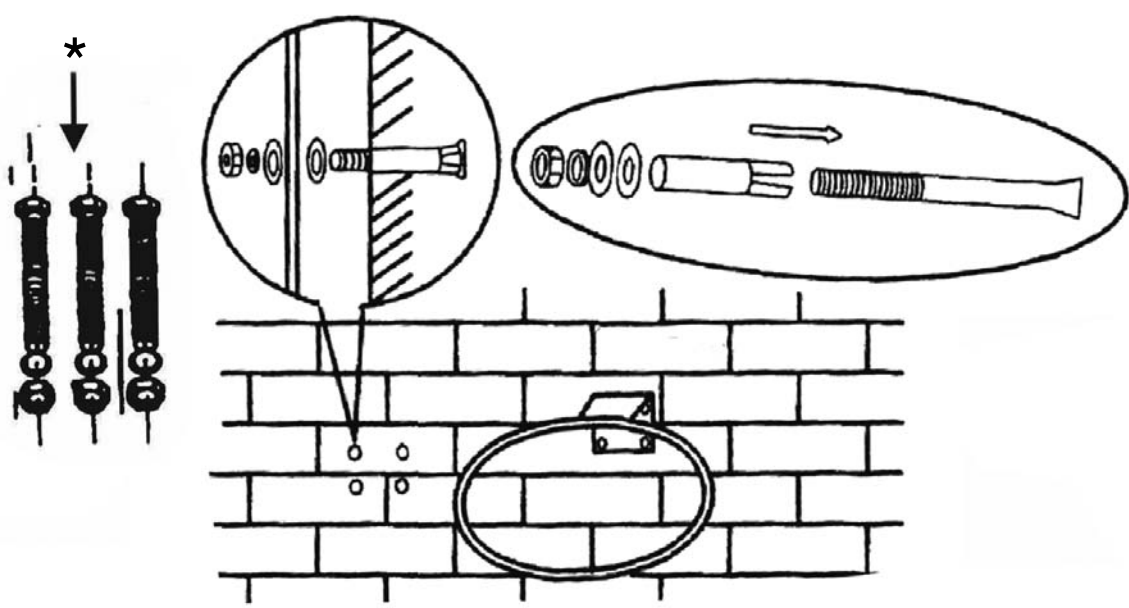
IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO

ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING





* Schrauben | Screws | Viti | Tornillos | Vis | Schroeven

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

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

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel:	Basketballset Slam It
Artikelnummer:	71710
Gewicht:	1,5 kg

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

INHALT

- 1 Korb, 45,7 cm Ø mit Polyester-Netz
- 1 Ball, Größe 7, ca. 600 - 660 g
- 1 Pumpe, ca. 20 cm lang

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Prüfen Sie vor Benutzung des Basketballkorbs, ob alle Verbindungen fest angezogen sind, und prüfen Sie dieses später wiederholt!
- Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Tragen Sie immer Sportschuhe und trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strumpfhosen oder Strümpfen.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung, dass der Basketballkorb funktionsfähig ist und benutzen Sie ihn nicht, wenn er nicht einwandfrei funktioniert.
- Wenn Sie sich schlecht fühlen, stoppen Sie sofort das Training.
- Kontrollieren Sie den Basketballkorb regelmäßig nach defekten Teilen und tauschen Sie diese aus.
- Benutzen Sie nur Original-Ersatzteile.
- Tragen Sie keinen Schmuck mit dem Sie am Basketballkorb hängen bleiben können.
- Hängen Sie sich nicht an den Korb, führen Sie keine Dunks durch.
- Das Trainingsgerät ist nur für private Nutzung geeignet. Mit jeglichem kommerziellen Gebrauch verliert jede Garantie ihre Gültigkeit.

AUFBAUANLEITUNG

Sie haben zwei Möglichkeiten den Ring zu befestigen: Sie können mit einem der beiliegenden Schraubensätze (Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern) den Ring an ein handelsübliches Basketball-Board befestigen oder den Ring mit dem anderen Schraubensatz (Schrauben, Unterlegscheiben und Metalldübel) an eine Wand montieren. Führen Sie die Montage gemäß der abgebildeten Zeichnungen aus. Setzen Sie danach das Netz in den Metallring ein.

Um Verletzungen zu vermeiden achten Sie darauf, dass das der Ring fest am Brett oder an der Wand befestigt ist. Auch die Festigkeit der Wand muß dafür geprüft werden. Denken Sie außerdem daran, die Mauer auf eventuelle Strom, Gas oder Wasserleitungen zu überprüfen.

NUTZUNGSHINWEISE

Achten Sie auf eine sichere und feste Montage des Rings. Machen Sie die Trainingszeit abhängig von Ihren Leistungsmöglichkeiten und überfordern Sie sich nicht. **WARNUNG:** Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin konsultieren.

ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN

1. Aufwärmen

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

2. Atmung

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

3. Kleidung und Platz

Ziehen Sie zum Training bequeme Sportkleidung an. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.

4. Abwärmen

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

5. Gesundheit

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

WARTUNG UND LAGERUNG

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

ENTSORGUNGSHINWEIS

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

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Deswegen erhalten Sie zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/artnr/71710/>.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Slam it basketball set
Item number:	71710
Weight:	1,5 kg

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

CONTENTS

- 1 basket, 45.7 cm Ø with polyester net
- 1 ball, size 7, approx. 600 - 660 g
- 1 pump, approx. 20 cm long

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

SAFETY INSTRUCTIONS

- Check that all connections have been tightly fastened before using the basketball ring and check again later!
- Wear suitable clothing when training. The clothes must be constituted in such a way that they cannot catch in anything during the training due to their fit. Always wear sports shoes and never train in bare feet, sandals, socks or tights.
- Before each use, check that the basketball ring is set up correctly and never use it if it is not working properly.
- If you feel ill, stop training immediately.
- Check the basketball ring regularly for defective parts and replace them.
- Use original spare parts only.
- Never wear jewellery which could catch in the basketball basket.
- Do not hang off the basket or make slam dunks.
- Das Trainingsgerät ist nur für private Nutzung geeignet. Mit jeglichem kommerziellen Gebrauch verliert jede Garantie ihre Gültigkeit.

INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY

You have two options to attach the ring: You can attach the ring to one of the commercially available basketball boards with one of the included screw sets (screws, washers and nuts) or fasten the ring to a wall with the other screw set (screws, washers and plugs). Carry out the assembly as shown in the enclosed drawing. Then attach the net to the metal ring.

To avoid injuries, pay attention that the basketball ring is fastened tightly either to the board or the wall. The stability of the wall must also be checked for fitness. Please also pay attention that you check the wall for any electricity, gas or water lines.

USAGE INSTRUCTIONS

Please make sure that the ring is installed securely and firmly. Adjust the length of time you train to your capacities and do not over-exert yourself. **WARNING:** As a matter of course, you should consult your doctor before starting the training.

GENERAL TRAINING PRINCIPLES**1. Warm up**

Warm up before each training session. Walking or running on the spot and light stretching exercises are excellent for warming up.

2. Breathing

Correct breathing plays an important role in training. Breathe calmly and evenly. Never hold your breath while training.

3. Clothes and space

Wear comfortable sports clothing when training. Always wear sports shoes; never train in bare feet, sandals, socks or tights.

4. Warm down

Use light stretching to warm down again after training. This allows the pulse to drop slowly and allows the body to regenerate itself more quickly for the next session, as the decomposition of metabolic wastes (lactates) is better achieved through carrying out these movements at the end.

5. Health

Stop the exercise program immediately if you feel a tightening in your muscles or any general pain when carrying out the exercises. For your own safety, please contact a doctor.

MAINTENANCE AND STORAGE

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

DISPOSAL ADVICE

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

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. Therefore, you can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/artnr/71710/>.

CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

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

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo:	Set pallacanestro Slam it
Numero del articolo:	71710
Peso:	1,5 kg

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

CONTENUTO

- 1 canestro, 45,7 cm Ø con rete in poliestere
- 1 pallone, misura 7, ca. 600 - 660 g
- 1 pompa, ca. 20 cm di lunghezza

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

INDICAZIONI DI SICUREZZA

- Prima dell'utilizzo del canestro da basketball, verificare che tutti i raccordi siano ben fissati e ripetere questa operazione anche successivamente!
- Indossate capi di abbigliamento idonei in occasione dell'allenamento. Gli indumenti devono essere realizzati in modo da non poter restare agganciati o appesi da qualche parte a causa della loro forma durante lo svolgimento degli esercizi. Indossare sempre scarpe sportive, ma non allenarsi mai a piedi nudi, con sandali, con gambaletti o calzamaglie.
- Prima di impiegare il canestro da basketball, verificarne sempre la funzionalità e non usarlo quando esso non funziona effettivamente in modo perfetto.
- Quando ci si sente male, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Controllate regolarmente il canestro da basketball per verificare l'esistenza di elementi danneggiati e sostituire questi ultimi.
- Impiegate esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Non indossate gioielli, poiché potreste rimanere appesi al canestro.
- Hängen Sie sich nicht an den Korb, führen Sie keine Dunks durch.
- L'attrezzo è idoneo per essere impiegato esclusivamente in forma privata. In occasione di qualsiasi impiego commerciale, la garanzia perde la sua validità.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Esistono due possibilità di fissare l'anello: si può fissare l'anello ad un tabellone da basket come quelli comunemente in commercio utilizzando una delle serie di viti comprese nella fornitura (viti, rondelle e dadi) oppure è possibile montare l'anello su di un muro impiegando un'altra serie di viti (viti, rondelle e tasselli di metallo). Eseguire il montaggio in corrispondenza dei disegni raffigurati nell'illustrazione. In seguito installare la rete nell'anello di metallo.

Allo scopo di evitare infortuni, assicurarsi che il canestro da basket sia correttamente fissato all'apposito asse oppure al muro. Anche la stabilità della parete deve essere controllata. Verificare inoltre l'eventuale esistenza di condutture elettriche, del gas o dell'acqua all'interno della parete.

CONDIZIONI DI UTILIZZO

Fate attenzione a un montaggio sicuro e stabile del cerchio. Adattate i tempi d'allenamento alle proprie possibilità senza sottoporsi a stress eccessivi. **AVVERTENZA:** di norma, prima di iniziare un allenamento programmato, si dovrebbe consultare il proprio medico.

PRINCIPI GENERALI DI ALLENAMENTO**1. Riscaldamento**

Eseguite esercizi di riscaldamento prima di ogni allenamento. La corsa o la marcia sul posto, lo stretching oppure leggeri esercizi di distensione sono ottimi esercizi di riscaldamento.

2. Respirazione

Quando ci si allena, è estremamente importante respirare correttamente. Respirate sempre con calma ed in modo uniforme e non trattenete mai il fiato durante l'allenamento.

3. Abbigliamento e spazio

In occasione dell'allenamento, indossate comodi indumenti sportivi. Calzate sempre scarpe da ginnastica ed evitate di allenarsi a piedi nudi oppure indossando sandali, calze o collant.

4. Esercizi defaticanti

Dopo aver svolto il programma di allenamento, eseguite sempre leggeri esercizi di stretching o di distensione. In questo modo le pulsazioni possono scendere lentamente ed il corpo può rigenerarsi più velocemente e prepararsi per le sollecitazioni successive, poiché gli scarti metabolici (lattati) possono essere eliminati in modo migliore per mezzo dello svolgimento degli esercizi defaticanti conclusivi.

5. Salute

Interrompete immediatamente il programma d'esercizio se si avverte una tensione dei muscoli durante l'esecuzione degli esercizi o se si manifestano dolori diffusi rivolgersi ad un medico per ragioni di sicurezza.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

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

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

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

ASSISTENZA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. A tale proposito riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/artnr/71710/>.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Set de baloncesto Slam It
Número de artículo:	71710
Peso:	1,5 kg

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

CONTENIDO

- 1 canasta, 45,7 cm Ø con red de poliéster
- 1 pelota, tamaño 7, aprox. 600 - 660 g
- 1 bomba de aire, aprox. 20 cm de longitud

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Antes de usar la canasta, compruebe que todas las uniones estén firmemente apretadas y repita posteriormente varias veces esta comprobación!
- Lleve durante el entrenamiento ropa adecuada, que no pueda engancharse a objetos durante el mismo. Póngase siempre calzado de deporte. No se entrene nunca descalzo
- llevando sólo calcetines, medias, leotardos o sandalias.
- Antes de cada uso, asegúrese de que la canasta funcione correctamente. No la use de lo contrario.
- Suspenda inmediatamente el entrenamiento si se encuentra mal.
- Controle periódicamente que todos los componentes de la canasta se encuentren en buen estado, reponiéndolos de lo contrario.
- Utilice únicamente recambios originales.
- No lleve bisutería susceptible de engancharse a la cesta.
- No se cuelgue de la canasta ni haga tampoco mates.
- El artículo está destinado exclusivamente al uso particular. La garantía caduca en caso de cualquier uso comercial.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Usted tiene dos posibilidades de montar el aro: usted puede sujetar el aro con uno de los juegos de tornillería adjuntos (tornillos, arandelas y tuercas) a un tablero de baloncesto corriente, o bien montarlo con el otro juego de tornillería (tornillos, arandelas y espigas metálicas) a una pared. Realice el montaje de acuerdo con las ilustraciones. Instale a continuación la red en el aro metálico.

A fin de evitar lesiones, asegúrese de que la canasta esté firmemente sujeta al tablero o la pared. Controle previamente también la firmeza de la pared. Compruebe además si hay cables eléctricos o tuberías de gas o agua en el muro.

INDICACIONES DE USO

Preste atención a un montaje seguro y firme del aro. Fije la duración del entrenamiento en función de sus capacidades y no las sobreestime. **ADVERTENCIA:** Ud. debería consultar siempre a un médico antes de iniciar el entrenamiento.

PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO GENERALES**1. Calentamiento**

Calíentese siempre antes de iniciar el entrenamiento. Andar o correr sobre la marcha, hacer „stretching“ o estiramientos ligeros constituyen ejercicios de calentamiento ideales.

2. Respiración

Una respiración correcta resulta esencial durante el entrenamiento. Mantenga siempre una respiración tranquila y regular. No contenga nunca la respiración durante el entrenamiento.

3. Indumentaria

Póngase ropa deportiva cómoda para entrenarse. Lleve siempre calzado de deporte. No se entrene nunca descalzo o llevando sólo calcetines, medias o leotardos.

4. Después del entrenamiento

Haga ejercicios de estiramiento ligeros o „stretching“ una vez terminado el entrenamiento. El pulso puede bajar así despacio, y el cuerpo regenerarse más rápidamente para el próximo esfuerzo, ya que los lactatos se eliminan mejor haciendo un poco de ejercicio después del entrenamiento.

5. Salud

Suspenda inmediatamente el entrenamiento cuando note un tirón en los músculos cualquier otro dolor durante el mismo. Acuda por si acaso al médico.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

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

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

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

SERVICIO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Por ello proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/artnr/71710/>.

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!**

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

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article:	Kit de Basket-ball Slam it
Article numéro:	71710
Poids :	1,5 kg

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

PIECES CONTENUES

- 1 panier, 45,7 cm Ø avec filet en polyester
- 1 ballon, taille 7, environ 600 - 660 g
- 1 pompe, 20 cm de long environ

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

CONSIGNES DE SECURITE

- Avant l'utilisation du panier de basket, vérifier que tous les raccords soient fixes et renouveler ce contrôle ultérieurement!
- Pour l'entraînement, portez des vêtements appropriés. La tenue doit être conçue de manière à ce que vous ne puissiez rester accroché quelque part pendant l'entraînement en raison de sa forme. Portez toujours des chaussures de sport et ne vous entraînez jamais pieds nus, avec des sandales, en collants ou en chaussettes.
- Assurez-vous, avant chaque utilisation, que le panier de basket-ball est opérationnel et ne l'utilisez pas s'il n'est pas en parfait état.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous vous sentez mal.
- Vérifiez régulièrement le panier de basket-ball afin de détecter les pièces défectueuses et remplacez-les.
- N'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Ne portez pas de bijoux avec lesquels vous pourriez rester accroché sur le panier de basket-ball.
- Merci de ne pas vous suspendre au panier. Ne pas lancer de chaussures.
- L'appareil d'entraînement ne convient que pour un usage privé. Toute utilisation commerciale engendre l'annulation de la garantie.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Vous avez deux possibilités de fixer l'anneau. Vous pouvez fixer l'anneau avec l'un des sets de vis livrés avec l'anneau (vis, rondelles plates et écrous) à une planche de basket-ball en vente dans le commerce, ou monter l'anneau à un mur avec l'autre set de vis (vis, rondelles plates et chevilles en métal). Procédez au montage conformément aux illustrations. Introduisez ensuite le filet dans l'anneau en métal.

Pour éviter les blessures, veillez à ce que l'anneau de basket-ball soit bien fixé à la planche de basket ou au mur. La solidité du mur doit être également contrôlée à cet effet. Contrôlez en outre le mur pour ne pas endommager d'éventuelles conduites électriques, de gaz et conduites d'eau.

CONSIGNES D'UTILISATION

Merci de vérifier que l'anneau a été monté de manière sécuritaire et fixe. Adaptez votre durée d'entraînement à vos capacités physiques et ne vous surpassez pas. **AVERTISSEMENT:** Vous devriez, de principe, consulter votre médecin avant de pratiquer un entraînement.

PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ENTRAÎNEMENT**1. Echauffement**

Echauffez-vous avant chaque entraînement. La marche ou la course sur place, les étirements et les exercices de rotation faciles sont excellents pour s'échauffer.

2. Respiration

La respiration correcte joue un rôle important lors de l'entraînement. Respirez calmement et régulièrement. Ne retenez jamais votre respiration pendant l'entraînement.

3. Tenue vestimentaire et place

Pour l'entraînement, portez des vêtements de sport confortables. Portez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, avec des sandales ou des collants.

4. Récupération

Après l'entraînement, récupérez en effectuant des exercices de rotation faciles ou des étirements. Le poulx peut ainsi baisser et le corps se régénère plus rapidement pour la sollicitation suivante car les déchets métaboliques (lactate) peuvent être mieux éliminés grâce au mouvement subséquent.

5. Santé

Interrompez immédiatement le programme d'entraînement si vous sentez une tension musculaire en effectuant les exercices ou si des douleurs générales apparaissent. Pour votre sécurité, contactez un médecin.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

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

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

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

SERVICE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/artnr/71710/>.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

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

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel:	Basketbal set Slam it
Artikelnummer:	71710
Gewicht:	1,5 kg

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

INHOUD

- 1 Korf, 45,7 cm Ø met polyester net
- 1 Bal, Grootte 7, ca. 600 - 660 g
- 1 Pomp, ca. 20 cm lang

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

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Controleer voor gebruik van de basketbal korf of alle bevestigingen vast aangedraaid zijn en controleer deze achteraf met enige regelmaat!
- Draag kleding die geschikt is voor trainingen. De kleding moet zo gemaakt zijn dat deze door het vorm tijdens de training nergens achter blijft hangen. Draag altijd sportschoenen en train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.
- Controleer vóór elk gebruik of de basketbal korf in een goede toestand verkeert en gebruik hem niet, als hij niet perfect in orde is.
- Stop meteen met de training, als u zich niet lekker voelt.
- Controleer de basketbal korf regelmatig op defecte onderdelen en vervang deze zo nodig.
- Gebruik alleen originele onderdelen.
- Gebruik de basketbal korf alleen voor het gebruiksdoel waarvoor die gemaakt is.
- Draag geen sieraden, waarmee u aan de basketbalring kunt blijven hangen.
- Ga niet aan de ring hangen. Maak geen dunks.
- Het toestel is alleen geschikt voor particulier gebruik. Bij elk commercieel gebruik vervalt de garantiedekking.

MONTAGEHANDLEIDING

U heeft twee mogelijkheden om de ring te bevestigen: u kunt gebruik maken van de bijgeleverde schroevenset (schroeven, ringen en moeren) om de ring op een standaard basketbal bord te bevestigen, of de ring met behulp van de andere schroevenset (schroeven, ringen en metalen pluggen) aan een wand monteren. Voor de montage uit in overeenstemming met de geïllustreerde tekeningen. Bevestig vervolgens het net aan de metalen ring.

Om verwondingen te voorkomen moet u er op letter dan de ring stevig aan het bord of aan de wand bevestigd is. Hiervoor moet tevens de stevigheid van de wand worden getest. Wees er tevens zeker van dat de muur geen eventuele stroom, gas of waterleidingen bevat.

INFORMATIE VOOR GEBRUIK

Zorg voor een veilige en zekere montage van de ring. Maak de trainingsduur afhankelijk van uw prestatievermogen en belast uzelf niet te zwaar. **WAARSCHUWING:** In principe zou u een arts moeten raadplegen, wanneer u voor het eerst gaat trainen.

ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES**1. Warming-up**

Doe vóór elke training een warming-up. Lopen of joggen in stilstand en lichte rek- en strekoefeningen zijn uitstekend geschikt als warming-up.

2. Ademhaling

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

3. Kleding en ruimte

Trek voor de training comfortabele sportkleding aan. Draag altijd sportschoenen. Train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.

4. Cooling-down

Na de training kunt u met lichte strekoefeningen afkoelen (cooling-down). Op die manier kan de polsslag langzaam dalen en regenerereert het lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat het afval van de stofwisseling (melkzuren) door de afsluitende bewegingen sneller kan worden afgebroken.

5. Gezondheid

Breek het oefenprogramma meteen af, wanneer u bij de uitvoering van de oefeningen het gevoel heeft dat uw spieren trekken of verkrampen of wanneer er algemene pijn ontstaat. Neem voor uw eigen veiligheid contact op met een arts.

ONDERHOUD EN OPSLAG

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

AANWIJZING VOOR DE AFVOER AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

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

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. Om die reden vindt u zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/artnr/71710/>.