



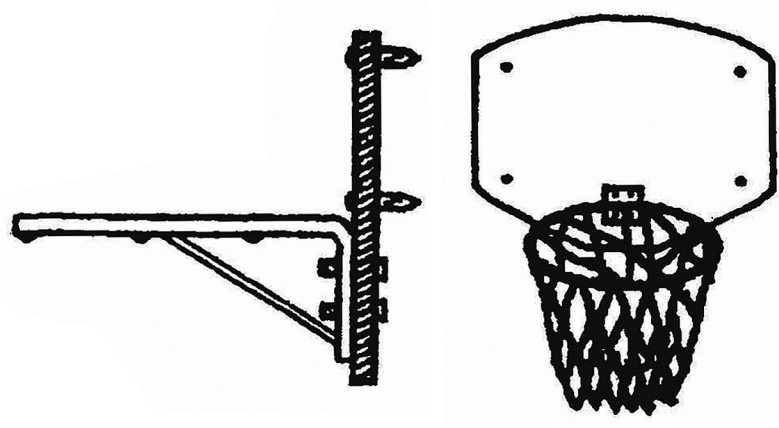
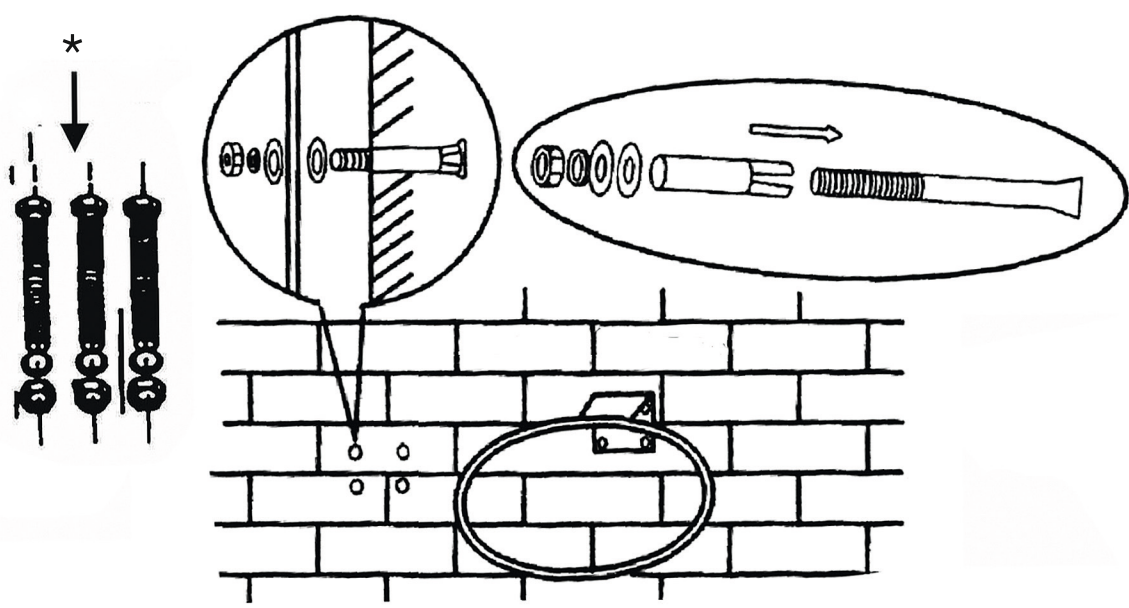
DE AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
EN INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
IT ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
ES INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI

NL MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING
PL INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI
SI NAVODILA ZA NAMESTITEV IN UPORABO
RU СБОРКА И РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

HUDORA®

Hersteller: HUDORA | Alte Papierfabrik 28 | 40699 Erkrath | Germany
www.hudora.de

Art. 71710
03/24
1/12



* Schrauben | Screws | Viti | Tornillos | Vis | Schroeven |
Šrubby | Vijaki | Болты

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH****ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!**

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

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: Basketballset Slam It
 Artikelnummer: 71710
 Gewicht: ca. 2,4 kg
 Zweck: Basketballkorb zur Wandmontage für Basketball-Wurfübungen.

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

INHALT

1 Korb, 45 cm Ø mit Netz und Befestigungsmaterial
 1 Ball, Größe 7, ca. 600 – 660 g
 1 Pumpe, ca. 18,5 cm lang
 1 Anleitung

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Trainingsgerät ist KEIN Spielzeug!
- 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 ist die Gewährleistung ausgeschlossen.

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 und achten Sie darauf, dass Sie zur Durchführung der Übungen genügend Platz um sich herum haben. Ziehen Sie immer Sportschuhe an, trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strümpfen oder Strumpfhosen.

4. Trainingstaktik

Überfordern Sie sich nicht und passen Sie die Übungen und den Übungsumfang immer Ihrem Leistungsstand an. Beginnen Sie zunächst mit nur einigen Minuten und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Legen Sie zwischen zwei Trainingseinheiten mindesten eine Tag Pause ein. Beraten Sie sich grundsätzlich vor Aufnahme eines Übungsprogramms mit Ihrem Arzt.

5. 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.

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

ENTSORGUNGSHINWEIS

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

SERVICE

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

**CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!**

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item:	Slam It Basketball Set
Item number:	71710
Weight:	ca. 2,4 kg
Purpose:	Wall-mounted basket for basketball throwing exercises.

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

CONTENTS

1 basket, 45 cm Ø with net and mounting kit
 1 ball, size 7, approx. 600 – 660 g
 1 pump, approx. 18,5 cm long
 1 manual

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

SAFETY INSTRUCTIONS

- This training device is NOT a toy!
- 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.
- This exercise equipment is only suitable for personal use. Any commercial use invalidates the guarantee.

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. Clothing and space

Put on for the workout comfortable sports wear and pay attention that you have enough space around you for the execution of your exercises. Always put on sport shoes, never train shoeless, with flip-flops, socks or tights.

4. Workout tactics

Do not ask too much of you and adjust the exercises and the range of exercises always to your level of proficiency. First start with just a few minutes and increase the efficiency slowly from week to week. Take a break between two workout units of at least one day. On principle consult your medical practitioner before starting an exercise programme.

5. 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.

6. 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/>). 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/>.

All images are examples of the design.

HUDORA®

UKAR Contact: UKCA Experts Ltd. | Dept 302, 43 Owston Road |
 Carcroft, Doncaster, DN6 8DA | United Kingdom

**CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!**

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

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo: Set pallacanestro Slam it
 Numero del articolo: 71710
 Peso: ca. 2,4 kg
 Scopo previsto: Canestro da montare a parete per esercizi di lancio del basket.

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

CONTENUTO

1 canestro, 45 cm Ø con rete e materiali di fissaggio
 1 pallone, misura 7, ca. 600 – 660 g
 1 pompa, ca. 18,5 cm di lunghezza
 1 istruzioni per l'uso

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

- Questo attrezzo sportivo NON è un giocattolo!
- 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.
- Non appendetevi al canestro e non eseguite alcuna schiacciata.
- L'attrezzo è idoneo per essere impiegato esclusivamente in forma privata. In caso 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 trattene mai il fiato durante l'allenamento.

3. Abbigliamento e posizione

Per l'allenamento indossare abiti sportivi comodi prestando attenzione al fatto che sia disponibile uno spazio sufficiente intorno a sé per l'esecuzione degli esercizi. Indossare sempre scarpe sportive, ma non allenarsi mai a piedi nudi, con sandali, con gambaletti o calzamaglie.

4. Strategia d'allenamento

Non sottoporsi a stress eccessivo adattando sempre gli esercizi e la portata degli esercizi al proprio livello di rendimento. Iniziare innanzi tutto solo con alcuni minuti aumentando lentamente di settimana in settimana. Inserire almeno una pausa di un giorno tra due unità d'allenamento. Consultare il proprio medico curante in modo approfondito prima di dare inizio ad un programma d'esercizio.

5. 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.

6. 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 detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure dovessero evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/>). Stoccate 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 dovete riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. A tale proposito riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/>.

**¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!**

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo:	Set de baloncesto Slam It
Número de artículo:	71710
Peso:	ca. 2,4 kg
Objetivo previsto:	Canasta de entrenamiento de baloncesto para montar en la pared.

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

CONTENIDO

- 1 canasta, 45 cm Ø con red y material de sujeción
- 1 pelota, tamaño 7, aprox. 600 – 660 g
- 1 bomba de aire, aprox. 18,5 cm de longitud
- 1 indicaciones de uso

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

- ¡Este equipo de entrenamiento NO es un juguete!
- 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.
- Suspnda 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**

Calientese 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. Ropa y lugar

Para el entrenamiento lleve ropa deportiva cómoda y observe que haya suficiente espacio alrededor para realizar los ejercicios. Lleve siempre calzado deportivo, nunca entrene descalzo, en sandalias, medias o panties.

4. Táctica de entrenamiento

No se sobreexija y adapte los ejercicios y la cantidad de los mismos a su estado físico. Comience primero con sólo unos pocos minutos y aumente paulatinamente semana a semana. Realice al menos una pausa de un día entre dos unidades de entrenamiento. Consulte a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.

5. 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.

6. Salud

Suspnda 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/>. 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/>.

**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 est conçu pour usage privé / familial seulement. Ce produit n'est pas conçu pour usage commercial. 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 : ca. 2,4 kg
 But prévu : Panier à monter au mur pour les exercices de lance de basket-ball.

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 cm Ø avec filet et matériel de fixation
 1 ballon, taille 7, environ 600 – 660 g
 1 pompe, 18,5 cm de long environ
 1 mode d'emploi

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

CONSIGNES DE SECURITE

- Cet appareil d'entraînement N'EST PAS un jouet !
- 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. Vêtements et place

Pour vous entraîner portez des vêtements confortables et veillez à avoir suffisamment de place autour de vous pour les exercices. Mettez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, ni avec des sandales, des chaussettes ou des collants.

4. Conseils d'entraînement

Ne vous surmenez pas et adaptez toujours les exercices à vos capacités physiques. Commencez par quelques minutes et augmentez leur durée de semaine en semaine. Arrêtez-vous au minimum un jour entre deux séances d'entraînement. Écoutez toujours les conseils de votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.

5. 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.

6. 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/>). 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, veillez 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/>.

Tous les schémas sont indicatifs.



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

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

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel: Basketbal set Slam it
 Artikelnummer: 71710
 Gewicht: ca. 2,4 kg
 Doel: Korf voor montage aan de muur voor basketbal werpoefeningen.

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

INHOUD

1 Korf, 45 cm Ø met net en bevestigingsmaterialen
 1 Bal, Grootte 7, ca. 600 – 660 g
 1 Pomp, ca. 18,5 cm lang
 1 Gebruiksaanwijzing

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

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Dit trainingsapparaat is GEEN speelgoed!
- 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.
- 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 letten 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 en let erop dat u voor de oefeningen voldoende ruimte om u heen heeft. Draag altijd sportschoenen. Train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.

4. Trainingstactiek

Belast uzelf niet teveel en pas de oefeningen en de trainingsduur aan uw prestatieniveau aan. Begin met enkele minuten en verleng van week tot week de trainingsduur. Houd tussen twee trainingen een pauze van minimaal één dag aan. Raadpleeg principiële een arts, voordat u aan een trainingsprogramma begint.

5. Cooling-down

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

6. 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/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

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

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

SERVICE

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

**SERDECZNIE GRATULUJEMY
ZAKUPU NINIEJSZEGO PRODUKTU!**

Prosimy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi. Instrukcja obsługi stanowi nieodłączny element produktu. Należy ją odpowiednio przechowywać wraz z opakowaniem. Jeśli produkt jest przekazywany osobom trzecim, zawsze należy również przekazać instrukcję. Niniejszy produkt musi być montowany przez osobę dorosłą. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Używanie produktu wymaga określonych umiejętności i wiedzy. Produktu należy używać zgodnie z wymogami dotyczącymi wieku użytkownika oraz wyłącznie tylko w przewidzianym celu.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Artykuł: Zestaw do koszykówki Slam It
Numer artykułu: 71710
Waga produktu: ok. 2,4 kg
Przeznaczenie: Kosz do koszykówki do montażu ściennego do ćwiczenia rzutów.

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

ZAWARTOŚĆ

1 kosz o średnicy 45 cm z siatką i materiałami montażowymi
1 piłka, rozmiar 7, ok. 600 – 660 g
1 pompka, długość ok. 18,5 cm
1 instrukcja obsługi

Inne części znajdujące się w zestawie stanowią zabezpieczenie transportowe i nie są potrzebne do złożenia i użytkowania produktu.

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- To urządzenie treningowe NIE jest zabawką!
- Przed użyciem kosza do koszykówki należy sprawdzić, czy wszystkie połączenia są dobrze dokręcone, sprawdzić to jeszcze raz w późniejszym czasie!
- Podczas treningu nosić odpowiednią odzież. Odzież powinna mieć taki kształt, że nie będzie się o nic zaczepiać podczas treningu. Należy zawsze nosić sportowe obuwie i nigdy nie ćwiczyć bosą, w sandałach, rajstopach ani pończochach.
- Przed każdym użyciem sprawdzić, czy kosz do koszykówki jest sprawny i nie wolno go używać, jeśli nie działa prawidłowo.
- W razie złego samopoczucia należy natychmiast wstrzymać trening.
- Należy regularnie sprawdzać kosz do koszykówki pod kątem uszkodzonych elementów, a w razie ich wykrycia należy je wymienić.
- Używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.
- Nie nosić biżuterii, która mogłaby zaczepić o kosz do koszykówki.
- Nie wieszać się na koszu, nie robić wsaadów.
- Urządzenie treningowe jest przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego. Jakiegokolwiek komercyjnego wykorzystanie skutkuje unieważnieniem gwarancji.

INSTRUKCJA MONTAŻU

Istnieją dwa sposoby mocowania obręczy: Obręcz można przymocować do standardowej tablicy do koszykówki za pomocą jednego z dołączonych zestawów śrub (śruby, podkładki i nakrętki) lub do ściany za pomocą drugiego zestawu śrub (śruby, podkładki i metalowe kołki). Montaż należy przeprowadzić zgodnie z pokazanymi rysunkami. Następnie włożyć siatkę do metalowej obręczy.

Aby zapobiec urazom, należy sprawdzić, czy obręcz jest mocno przymocowana do tablicy lub ściany. W tym celu należy również sprawdzić wytrzymałość ściany. Pamiętać również, aby sprawdzić ścianę pod kątem przewodów elektrycznych, gazowych i wodnych.

INFORMACJE O UŻYTKOWANIU

Obręcz musi być trwale zamontowana. Czas treningu należy uzależnić od swoich możliwości wydolnościowych, nie wolno się przeciążać. **OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek treningu należy zawsze skonsultować się ze swoim lekarzem.

OGÓLNE ZASADY TRENINGU**1. Rozgrzewka**

Przed każdym treningiem należy przeprowadzić rozgrzewkę. Chodzenie lub bieganie w miejscu, rozciąganie i lekkie ćwiczenia rozciągające są doskonałą rozgrzewką.

2. Oddychanie

Prawidłowe oddychanie odgrywa ważną rolę podczas treningu. Oddychaj spokojnie i równomiernie. Nigdy nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczeń.

3. Ubranie i przestrzeń

Założ wygodne sportowe ubranie do ćwiczeń i upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca wokół siebie, by wykonywać ćwiczenia. Zawsze korzystaj z butów sportowe, nigdy nie ćwicz na bosą, w sandałach, skarpetach czy rajstopach.

4. Taktyka podczas treningu

Nie przeciążaj się i zawsze dostosowuj ćwiczenia i ich ilość do swojego poziomu sprawności. Zaczynaj od kilku minut i powoli zwiększaj czas z tygodnia na tydzień. Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi weź przynajmniej jeden dzień wolnego. Zawsze skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń.

5. Ochłonięcie

Po treningu ochłoń poprzez zastosowanie lekkich ćwiczeń rozciągających. Pozwala to na powolny spadek tętna i szybszą regenerację ciała do następnego treningu, ponieważ dzięki ćwiczeniom na koniec możliwe jest łatwiejsze rozkładanie odpadów metabolicznych (mleczanów).

6. Zdrowie

Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz ciągnięcie w mięśniach lub jeśli odczuwasz ogólny ból, to natychmiast przerwij program ćwiczeń. Dla swojego bezpieczeństwa skontaktuj się z lekarzem.

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

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

INFORMACJA DOTYCZĄCA UTYLIZACJI

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

SERWIS

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

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

Prosimo vas, da si pozorno preberete navodila za uporabo. Navodila za uporabo so pomemben sestavni del izdelka. Navodila skrbno shranite skupaj z embalažo za primer kasnejših vprašanj. Če izdelek podarite tretji osebi, obvezno vedno priložite tudi pričujoča navodila. Za sestavo tega izdelka je potrebna odrasla oseba. Ta izdelek je bil razvit posebej za zasebno uporabo. Ta izdelek ni namenjen za komercialno uporabo. Za uporabo izdelka sta potrebna določeno znanje in sposobnost. Izdelek uporabljajte le starosti primerno in izključno za predvidene namene.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

Artikel: Komplet za košarko Slam It

Številka izdelka: 71710

Teža izdelka: približno 2,4 kg

Namen: Stenski košarkarski koš za vadbo metanja na koš.

Če imate težave s sestavljanjem produkta ali potrebujete informacije o produktu, imamo vse kaj potrebujete in še več na spletni strani <http://www.hudora.de/>.

VSEBINA

1 koš, 45 cm Ø s mrežico in pritrdilnim materialom

1 žoga, velikost 7, pribl. 600 – 660 g

1 tlačilka, pribl. 18,5 cm dolga

1 navodila

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

VARNOSTNA OPOZORILA

- Ta vadbena naprava NI igrača!
- Pred uporabo košarkarskega koša preverite, ali so vse povezave trdne in jih pozneje znova preverite!
- Za trening nosite primerna oblačila. Oblačila morajo biti taka, da se zaradi svoje oblike med treningom kam ne zataknejo. Vedno nosite športne copate in nikoli ne telovadite bosi, v sandalih, hlačnih nogavicah ali nogavicah.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je košarkarski koš brezhiben in ga ne uporabljajte, če ni.
- Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.
- Redno preverjajte košarkarski koš glede okvarjenih delov in jih zamenjajte.
- Uporabljajte le originalne nadomestne dele.
- Ne nosite nakita, ki bi se lahko zataknil košarkarski koš.
- Ne obešajte se za koš in ne zabijajte.
- Vadbena naprava je primerna le za zasebno uporabo. Kakršna koli komercialna uporaba je izključena iz garancije.

NAVODILA ZA MONTAŽO

Za pritrditev obroča imate dve možnosti: obroč lahko pritrdite na standardno košarkarsko ploščo z enim od priloženih kompletov vijakov (vijaki, podložke in maticice) ali pa obroč pritrdite na steno z drugim kompletom vijakov (vijaki, podložke in kovinski moznički). Sestavite ga po prikazanih risbah. Nato vstavite mrežo v kovinski obroč.

Da se izognete poškodbam, se prepričajte, da je obroč trdno pritrjen na ploščo ali steno. Za to je treba preveriti tudi trdnost stene. Prav tako ne pozabite preveriti, ali so v steni napeljave za elektriko, plin ali vodo.

NAVODILA ZA UPORABO

Prepričajte se, da je obroč varno in trdno nameščen. Naj bo čas treninga odvisen od vaše zmogljivosti in se ne preobremenjujte. **OPOZORILO:** Pred začetkom kakršne koli vadbe se vedno posvetujte s svojim zdravnikom.

SPLOŠNA NAČELA VADBE**1. Segrevanje**

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

2. Dihanje

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

3. Oblačila in prostor

Med vadbo nosite udobna športna oblačila in poskrbite, da imate okoli sebe dovolj prostora za izvajanje vaj. Vedno obujte športne copate, nikoli ne telovadite z bosimi nogami, sandali ali nogavicami.

4. Taktika vadbe

Ne preobremenjujte se in vaje ter obseg vaj vedno prilagodite svoji zmogljivosti. Začnite z le nekaj minutami in postopoma povečujte iz tedna v teden. Med dvema treningoma si vzemite vsaj en dan odmora. Preden začnete s programom treningov, se vedno posvetujte s svojim zdravnikom.

5. Ohlajanje

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

6. Zdravje

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

NEGA IN SHRANJEVANJE

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

NAPOTEK ZA ODSTRANJEVANJE

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

STORITVE ZA STRANKE

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



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРИОБРЕТЕНИЕМ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ!

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

ДАнные ТЕХНИЧЕСКОЙ СПЕЦИФИКАЦИИ

Артикул:	Комплект для игры в баскетбол Slam It
Артикульный номер:	71710
Вес изделия:	около 2,4 кг
Назначение:	Баскетбольная корзина для крепления на стене, чтобы тренировать броски в баскетболе.

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

КОНТЕНТ

- 1 корзина диаметром 45 см с сеткой и крепежным материалом
- 1 мяч, размер 7, примерно 600 – 660 г
- 1 насос, длина около 18,5 см
- 1 данное руководство

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

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Данный снаряд для тренировок НЕ является игрушкой!
- Перед использованием корзины для баскетбола проверьте надежную затяжку всех соединений и проверяйте ее регулярно!
- Надевайте подходящую для тренировки одежду. Одежда должна быть такой, чтобы из-за ее формы она не могла во время тренировки ни за что зацепиться. Всегда надевайте спортивную обувь и никогда не проводите тренировки без обуви, в шлепанцах, чулках или носках.
- Перед каждой тренировкой проверяйте функциональное состояние корзины для баскетбола и не пользуйтесь ей при наличии дефектов.
- Немедленно прекратите тренировку, если Вы себя плохо чувствуете.
- Регулярно осматривайте корзину для баскетбола на отсутствие дефектных деталей и при их наличии немедленно заменяйте их.
- Используйте только оригинальные запасные части.
- Не надевайте украшения, которые могут зацепиться за баскетбольную корзину.
- Не висите на корзине, не хватайтесь за нее, осуществляя броски сверху.
- Данная баскетбольная корзина для тренировок предназначена только для личного использования. Гарантийные условия исключают любое коммерческое использование.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

Вас есть две возможности крепления кольца: Вы можете закрепить кольцо с помощью прилагаемого крепежного набора (болты, подкладные шайбы и гайки) на обычном баскетбольном щите либо с помощью другого крепежного набора (болты, подкладные шайбы и металлические дюбеля) закрепить его на стене. Осуществляйте монтаж согласно указаниям на рисунках. После этого вставьте сетку в металлическое кольцо.

Чтобы избежать травм, следите за надежным креплением кольца на щите или стене. Необходимо также проверить прочность стены. Кроме того, не забывайте о том, что в стене могут проходить коммуникации и трубы для подачи электричества, газа или воды.

УКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Обратите внимание на надежный и прочный монтаж кольца. Тренируйтесь, когда у Вас есть для этого достаточно сил и не перетруждайте себя. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

1. Разминка

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

2. Дыхание

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

3. Одежда и место

На тренировку надевайте удобную спортивную одежду и обеспечьте для выполнения упражнений наличие достаточного пространства вокруг Вас. Всегда надевайте спортивную обувь, никогда не тренируйтесь с босыми ногами, в сандалиях, колготках или носках.

4. Тактика тренировок

Не предъявляйте к себе чрезмерных требований и всегда выбирайте подходящие упражнения в таком объеме, который соответствует уровню Вашей подготовки. Начинать с занятий по несколько минут и с каждой неделей постепенно увеличивайте их продолжительность. Между двумя тренировочными занятиями устанавливайте как минимум один день отдыха. Перед началом выполнения комплекса упражнений Вам следует проконсультироваться со своим врачом.

5. Заминка

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

6. Здоровье

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

ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

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

УКАЗАНИЕ ПО УТИЛИЗАЦИИ

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

СЕРВИС

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

