Visit Our Website

SCAN ME
serenelifehome.com

ENG

Serenelife

USER MANUAL



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Professional Spinning Dancing Pole

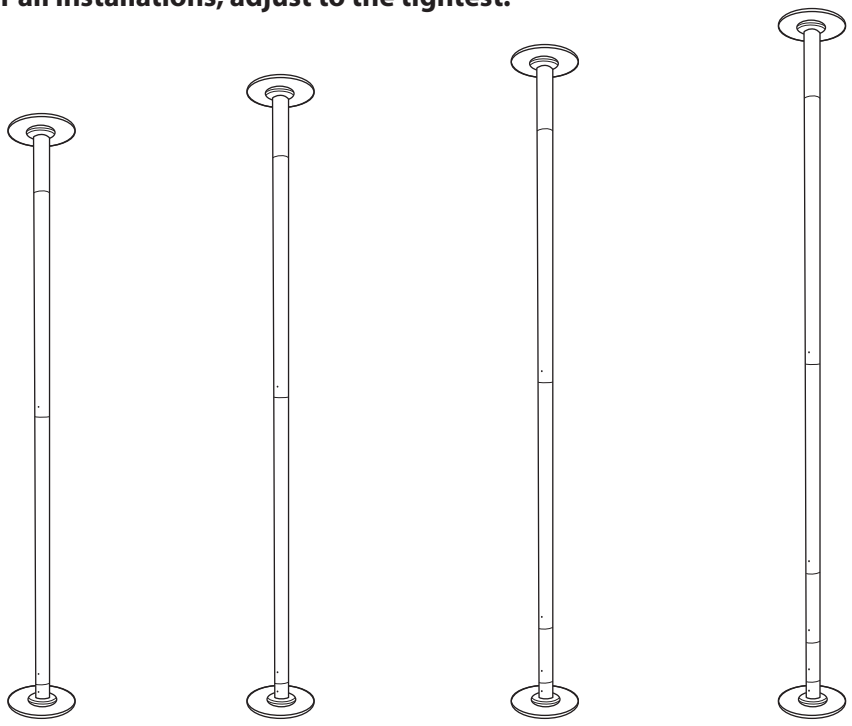
Portable & Removable Stripper Fitness Pole,
Great For Training & Exercise

FINDING A SUITABLE EXERCISE AND DANCE AREA

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

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

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



81.5 in to 88.6 in
207 cm to 225 cm

88.4 in to 95.5 in
225 cm to 243 cm

94.9 in to 101.9 in
241 cm to 259 cm

101.7 in to 108.2 in
258 cm to 275 cm

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

BEFORE USING YOUR POLE

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

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

⚠ *SAFETY INSTRUCTIONS*

1. Never use oil and/or lotion on your hands or body before using the dance pole. The oil and/or lotion transferred onto the pole will make it slippery and hard to hold, which might cause serious bodily injury.
2. The dance pole should not be installed under false or suspended ceilings that are not sturdy enough.
3. Never place a carpet under the dance pole as it could affect the stability of the product.
4. Before the installation, all protecting film covering the parts must be removed.
5. The horizontal weight capacity of this product is 280 kg / 617 lbs. The vertical weight capacity of this product is 500 kg / 1,102 lbs. Never apply any weight over the weight capacity on this dance pole.
6. Ensure that the 3.5 meter (350 cm) peripheral area of the dance pole is free of any objects.
7. We recommend the assembly of this product should be carried out by two people.

PACKAGE CONTENTS



Base x 1



Top Dome x 1



Base Pole x 1



Extension Pole C x 1



Extension Pole D x 1



Iron Cover x 1



Pole A x 1



Pole B x 1

Iron Rod x 2



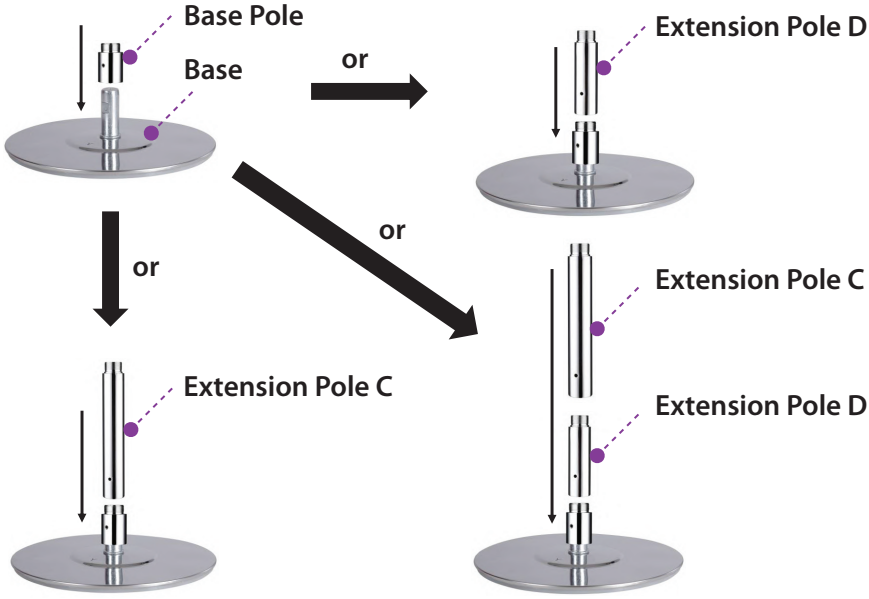
Allen Key x 1



Screw x 1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1



1. Use the allen key to loosen the screws on the base pole and install the base pole on the base. Ensure one of the screws on the base pole is aligned to the "**Y**" letter on the base (Fig 1). After that, retighten the screws.
2. Measure the distance between your ground and ceiling and refer to the diagram below to decide if you need to install either the extension pole D or extension pole C or both of them, or none of them on the base. In the following steps, we will take scenario of installing Extension Pole C only as an example.

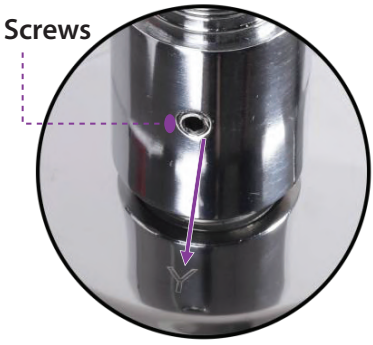
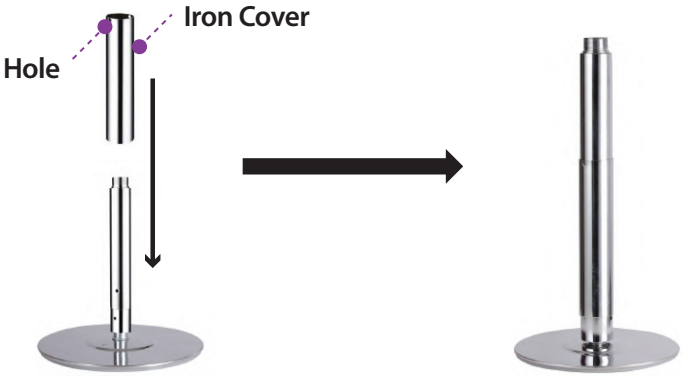


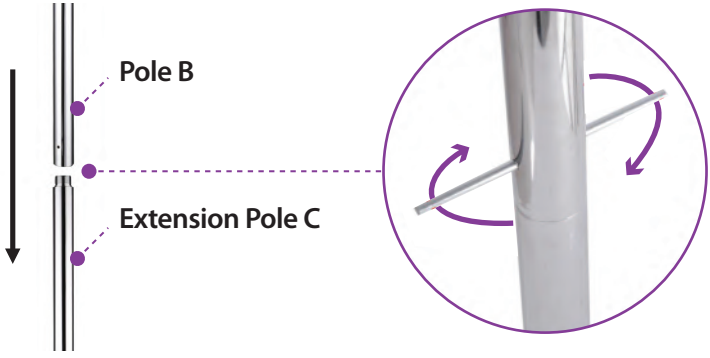
Fig 1

2



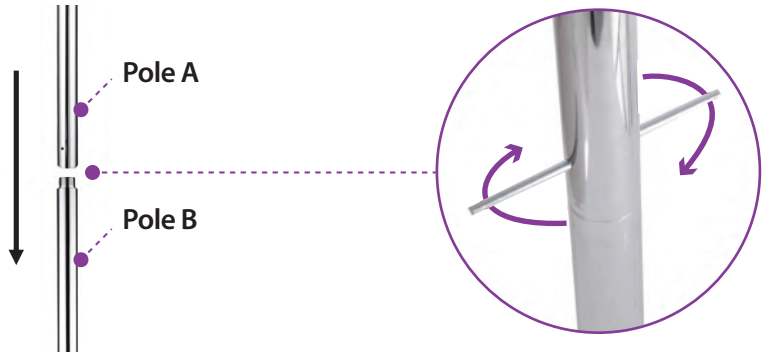
Slide down the iron cover through the pole and leave it on the base first. Ensure the end with two holes faces upward.

3



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

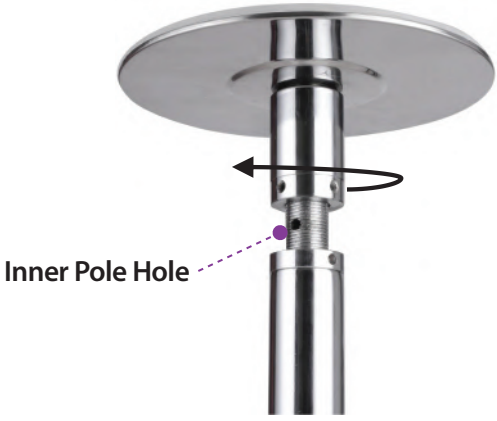
4



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

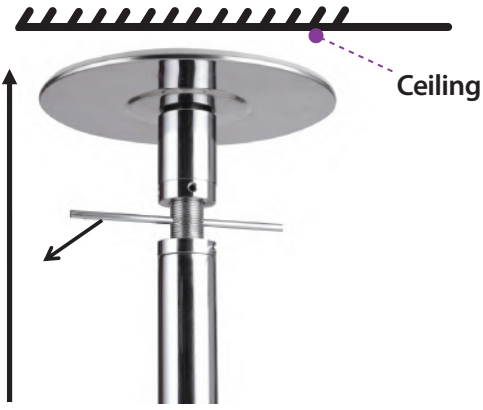
5

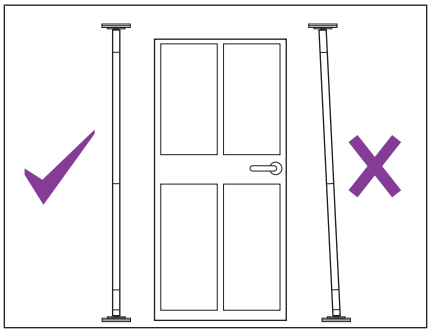
Install the top dome on the top of pole A as shown above. Rotate the top of pole A anticlockwise until the hole of the inner pole shows up.

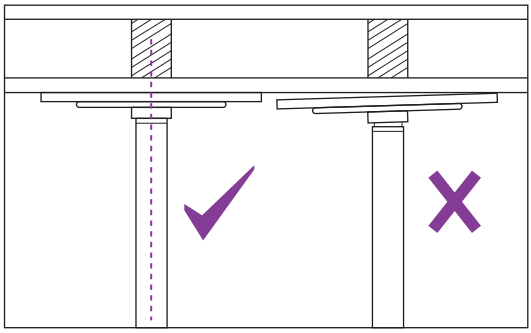


6

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.





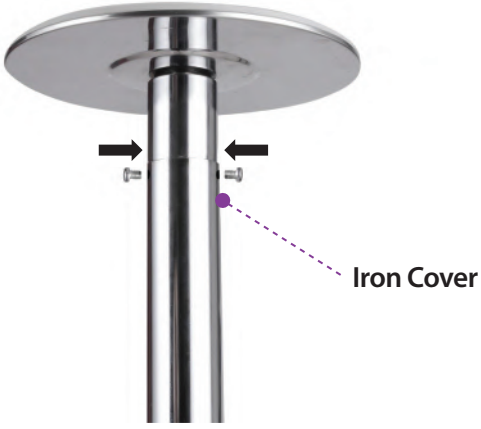


7



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 re your pole and it's suitability for use please call our technical support department.

⚠ CAUTION:

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



FEATURES:

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

WHAT'S IN THE BOX:

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



TECHNICAL SPECS:

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

Register Product

Thank you for choosing SereneLife. By registering your product, you ensure that you receive the full benefits of our exclusive warranty and personalized customer support. Complete the form to access expert support and to keep your SereneLife purchase in perfect condition

Start Here

Model Number:

Serenelifehome.com/pages/register

SereneLife



questions? comments?

We are here to help!
Phone: 1.718.535.1800
serenelifehome.com/contact us

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Visite nuestro sitio web

ESCANÉAME

serenelifehome.com

SPA

SereneLife

MANUAL DEL USUARIO



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Poste de baile giratorio profesional

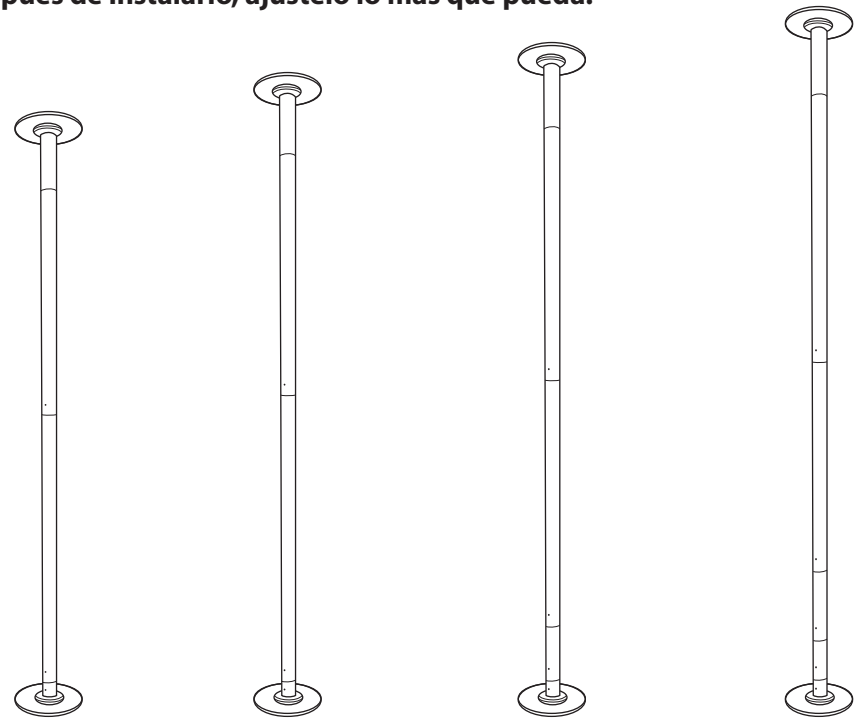
Barra de Fitness Stripper portátil y extraíble,
Ideal para entrenamiento y ejercicio.

ENCONTRANDO UN ÁREA ADECUADA PARA HACER EJERCICIO Y BAILAR

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

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

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



81.5 in to 88.6 in
207 cm to 225 cm

88.4 in to 95.5 in
225 cm to 243 cm

94.9 in to 101.9 in
241 cm to 259 cm

101.7 in to 108.2 in
258 cm to 275 cm

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

ANTES DE USAR EL POSTE

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

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

⚠ *INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD*

1. Nunca use aceite y/o loción en las manos o el cuerpo antes de usar el poste de baile. El aceite y/o la loción transferidos al poste lo harán resbaladizo y difícil de sostener, lo que podría causar lesiones corporales graves.
2. La barra de baile no debe instalarse debajo de techos falsos o suspendidos que no sean lo suficientemente resistentes.
3. Nunca coloque una alfombra debajo de la barra de baile, ya que podría afectar la estabilidad del producto.
4. Antes de la instalación, se debe retirar toda la película protectora que cubre las piezas.
5. La capacidad de peso horizontal de este producto es de 280 kg / 617 libras. La capacidad de peso vertical de este producto es de 500 kg/ 1,102 libras. Nunca aplique ningún peso por encima de la capacidad en este poste de baile.
6. Asegúrese de que el área periférica de 3,5 metros (350 cm) del poste de baile esté libre de objetos.
7. Recomendamos que el montaje de este producto sea realizado por dos personas.

CONTENIDO DEL PAQUETE



Base x 1



Cúpula superior x 1



Poste base x 1



Poste de e xtensión C x 1



Poste de extensión D x 1



Cubierta de hierro x 1



Poste A x 1



Poste B x 1

Vara de hierro x 2



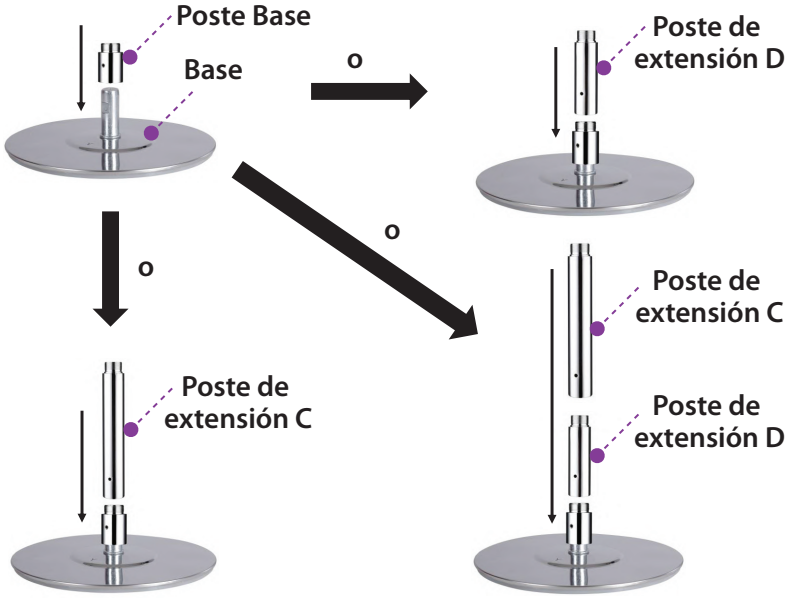
Llave Allen x 1



Tornillo x 1-=

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1



1. Use la llave Allen para aflojar los tornillos en el poste de la base e instale el poste de la base en la base. Asegúrese de que uno de los tornillos en el poste de la base esté alineado con la letra **"Y"** en la base (Fig. 1). Después de eso, vuelva a apretar los tornillos.
2. Mida la distancia entre el suelo y el techo y consulte el diagrama a continuación para decidir si necesita instalar el poste de extensión D o el poste de extensión C, ambos, o ninguno de ellos en la base. En los siguientes pasos, tomaremos el escenario de instalación del poste de extensión C solo como ejemplo.

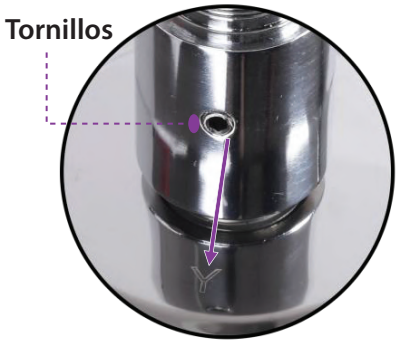
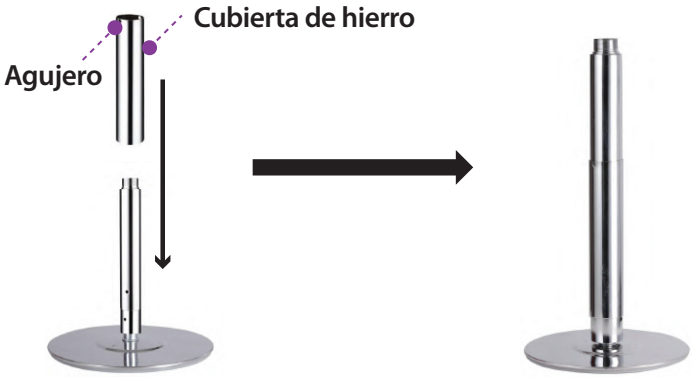


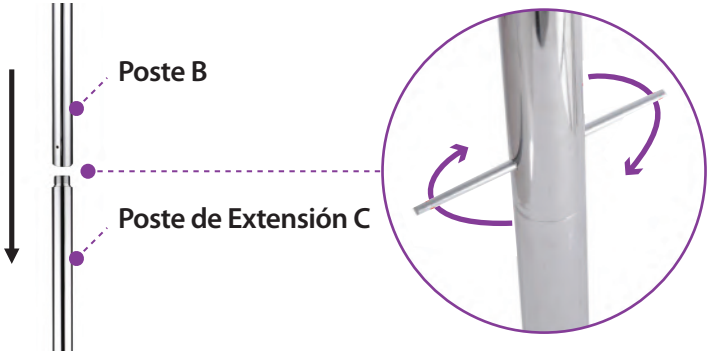
Figura 1

2



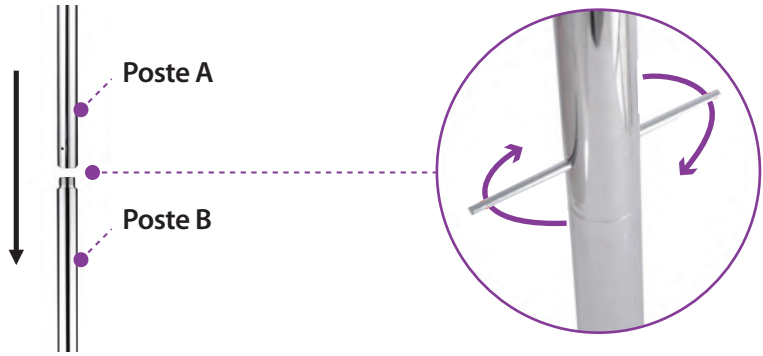
Deslice hacia abajo la cubierta de hierro a través del poste y déjela primero en la base. Asegure el extremo con dos agujeros hacia arriba.

3



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

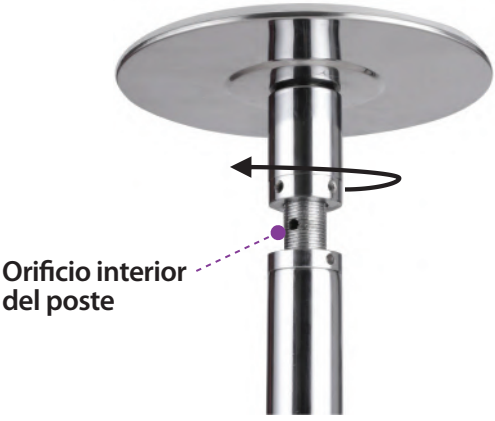
4



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

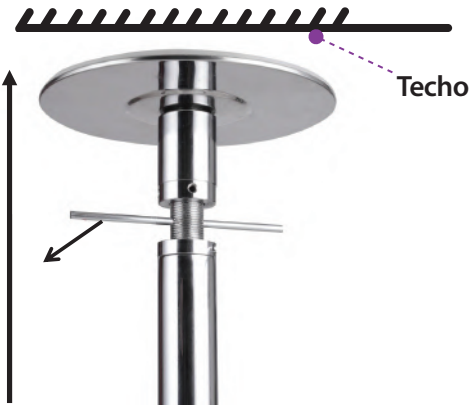
5

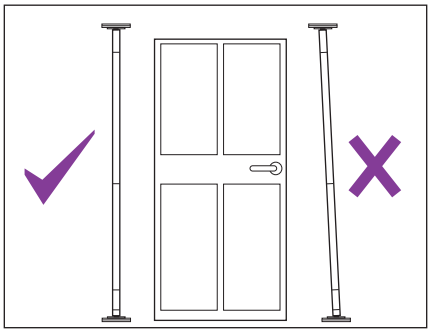
Instale la cúpula superior en la parte superior del poste A como se muestra arriba. Gire la parte superior del poste A en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que aparezca el orificio del poste interior.

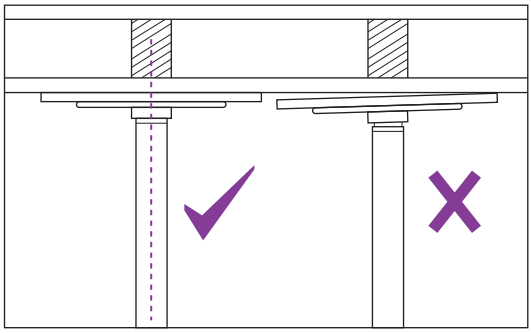


6

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







7



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

8



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

CAMBIAR ENTRE EL MODO ESTÁTICO Y EL MODO GIRATORIO



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

CÓMO VESTIRSE

Ropa

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

Calzado

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

Guantes para baile en poste

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

Aceites y lociones

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

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

LIMPIEZA DEL POSTE

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

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

Postes bloqueados

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

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

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

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

MANTENIMIENTO

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

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

⚠ **PRECAUCIÓN:**

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



CARACTERÍSTICAS:

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

¿QUÉ HAY EN LA CAJA?:

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



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS:

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

Registro del Producto

Gracias por elegir SereneLife. Registrando su producto, se asegura de recibir todos los beneficios de nuestra garantía exclusiva y atención personalizada al cliente. Complete el formulario, para acceder al soporte de expertos y mantener su compra de SereneLife en perfectas condiciones.

Comience aquí

Model Number:
Serenelifehome.com/pages/register

SO

SereneLife



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

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Visitez notre site Internet

SCANNE MOI
serenelifehome.com

FRE

SereneLife

MANUEL DE L'UTILISATEUR



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Poteau de Danse Professionnel Rotatif

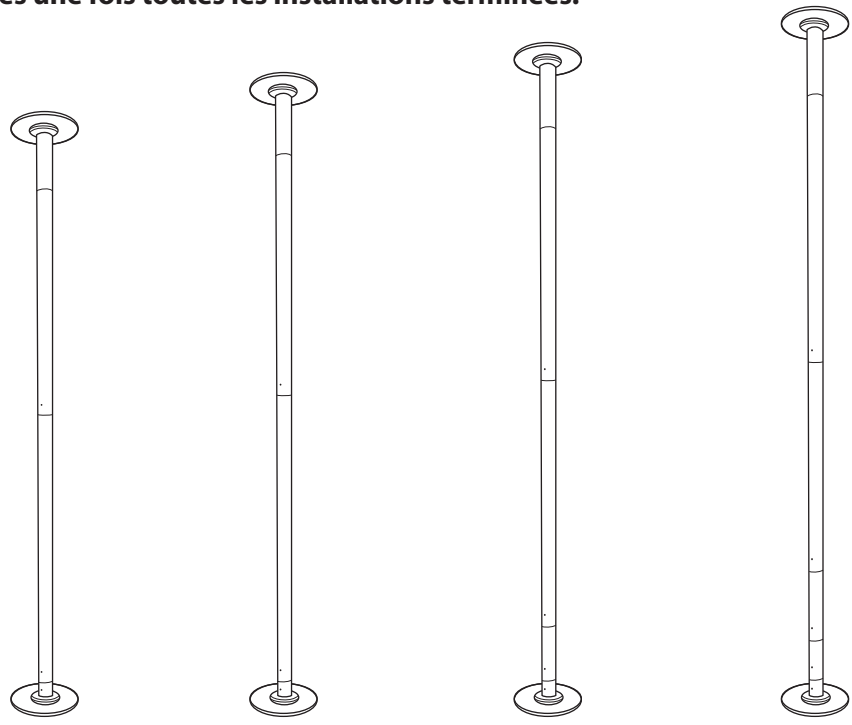
Poteau de Fitness Portable et Amovible
Idéal pour l'Entraînement et l'Exercice

CHOISIR UN ESPACE ADAPTÉ POUR LA DANSE ET L'EXERCICE

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

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

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



2,08 m à 2,25 m
207 cm to 225 cm

2,25 m à 2,43 m
225 cm to 243 cm

2,41 m à 2,59 m
241 cm to 259 cm

2,58 m à 2,74 m
258 cm to 275 cm

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

AVANT D'UTILISER VOTRE POLE

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

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

⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

1. Ne jamais utiliser d'huile et/ou de lotion sur vos mains ou votre corps avant d'utiliser le poteau de danse. Cela rendrait le poteau glissant et difficile à tenir, pouvant causer de graves blessures corporelles.
2. Le poteau de danse ne doit pas être installé sous de faux plafonds ou des plafonds suspendus qui ne sont pas suffisamment solides.
3. Ne placez jamais de tapis sous le poteau de danse, car cela pourrait affecter la stabilité du produit.
4. Retirez tous les films protecteurs couvrant les pièces avant l'installation.
5. La capacité de charge horizontale de ce produit est de 280 kg / 617 lbs.
La capacité de charge verticale de ce produit est de 500 kg / 1,102 lbs.
Ne dépassez jamais ces limites de poids sur le poteau de danse.
6. Assurez-vous que la zone périphérique de 3,5 mètres (350 cm) autour du poteau de danse est exempte de tout objet.
7. Nous recommandons que deux personnes effectuent l'assemblage de ce produit.

CONTENU DU PACKAGING



Base x 1



Dôme Supérieur x 1



Poteau de Base x 1



Poteau d'Extension C x 1



Poteau d'Extension D x 1



Cache en Fer x 1



Barre A x 1



Barre B x 1

barre de fer x2



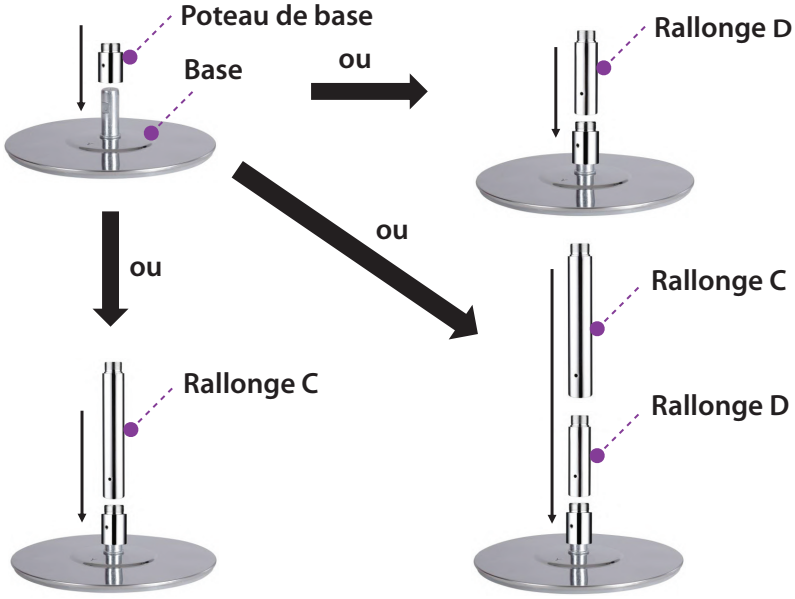
clé Allen x 1



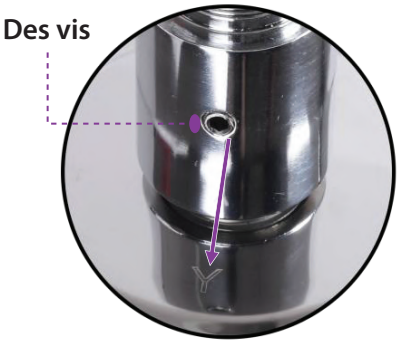
vis x 1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1



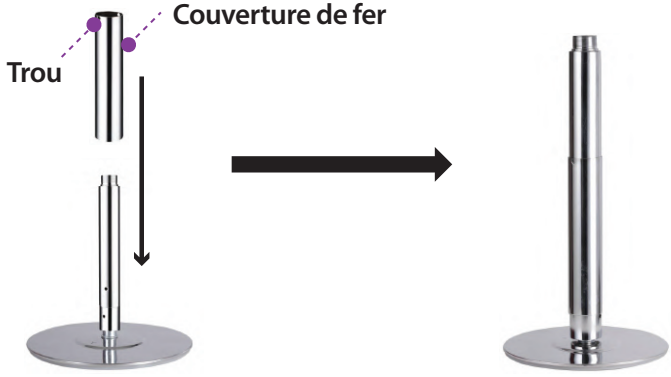
1. Utilisez la clé Allen pour desserrer les vis sur le poteau de base et installez-le sur la base. Assurez-vous qu'une des vis sur le poteau de base est alignée sur la lettre "Y" sur la base (Fig 1). Ensuite, resserrez les vis.



chiffre 1

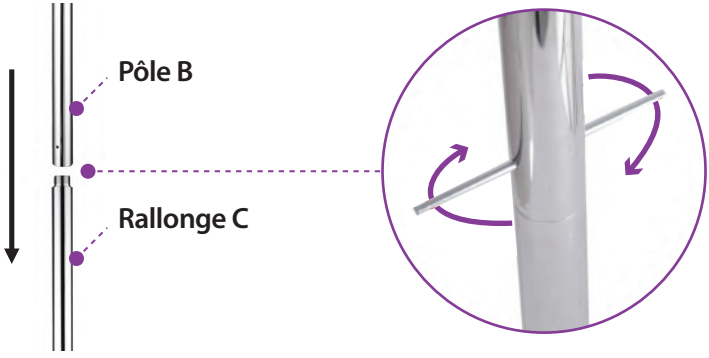
2. Mesurez la distance entre le sol et le plafond et référez-vous au schéma ci-dessous pour décider si vous devez installer le poteau d'extension D, le poteau d'extension C, les deux, ou aucun sur la base. Dans les prochaines étapes, nous prendrons comme exemple l'installation du Poteau d'Extension C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

2



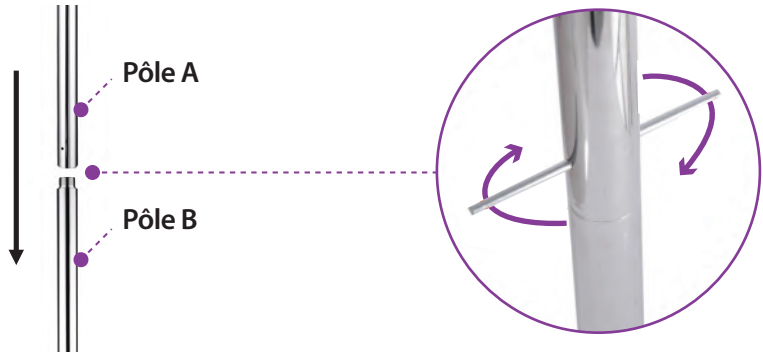
Faites glisser le cache en fer à travers le poteau et laissez-le d'abord sur la base. Assurez-vous que l'extrémité avec deux trous soit orientée vers le haut.

3



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

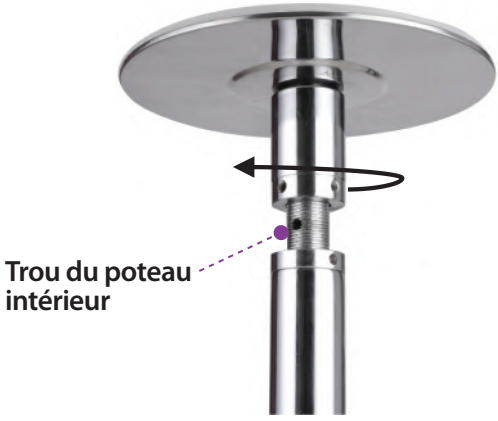
4



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

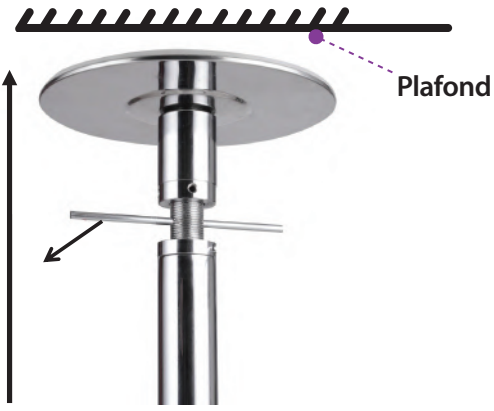
5

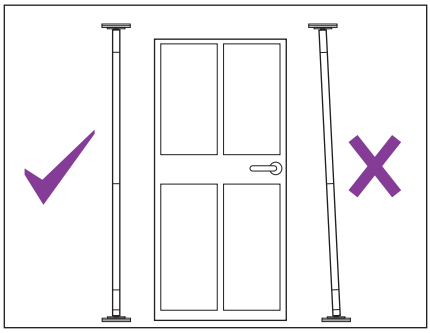
Installez le dôme supérieur au sommet du poteau A comme indiqué ci-dessus. Tournez le sommet du poteau A dans le sens antihoraire jusqu'à ce que le trou du poteau interne apparaisse.

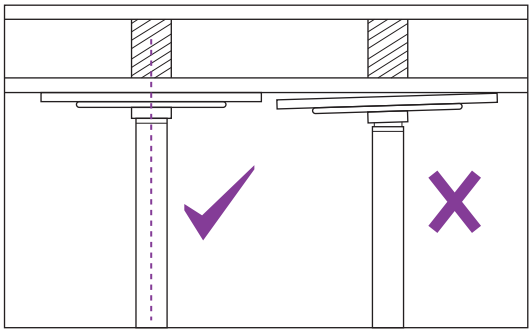


6

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





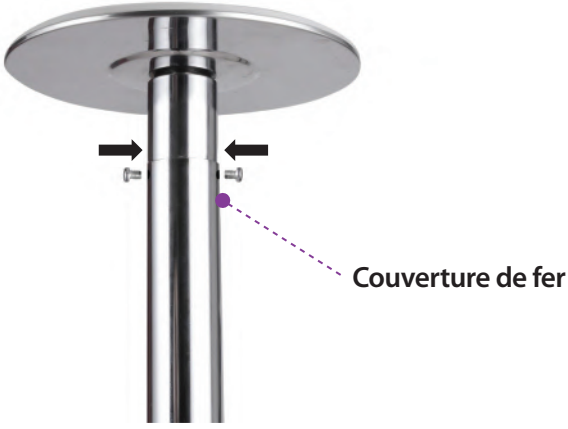


7



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

8



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

PASSAGE DU MODE STATIQUE AU MODE ROTATIF



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

TENUE VESTIMENTAIRE

Vêtements

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

Chaussures

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

Gants de Danse au Poteau

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

Huiles et Lotions

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

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

NETTOYAGE DU POLE

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

ÉCHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME

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

DÉPANNAGE

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

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

Tubes Verrouillés

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

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

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

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

ENTRETIEN

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

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

⚠ **ATTENTION:**

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



CARACTÉRISTIQUES:

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

CONTENU DE LA BOÎTE :

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



SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES :

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

Enregistrer le produit

Merci d'avoir choisi SereneLife. En enregistrant votre produit, vous vous assurez de bénéficier des avantages complets de notre garantie exclusive et de notre service client personnalisé. Remplissez le formulaire pour accéder à notre assistance experte et maintenir votre achat SereneLife en parfait état.

Commencez ici

Model Number:
Serenelifehome.com/pages/register

SO

SereneLife



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

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Visita il nostro sito web

SCANSIONAMI
serenelifehome.com

ITA

SereneLife

MANUALE UTENTE



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Asta Da Pole Dance Rotante Professionale

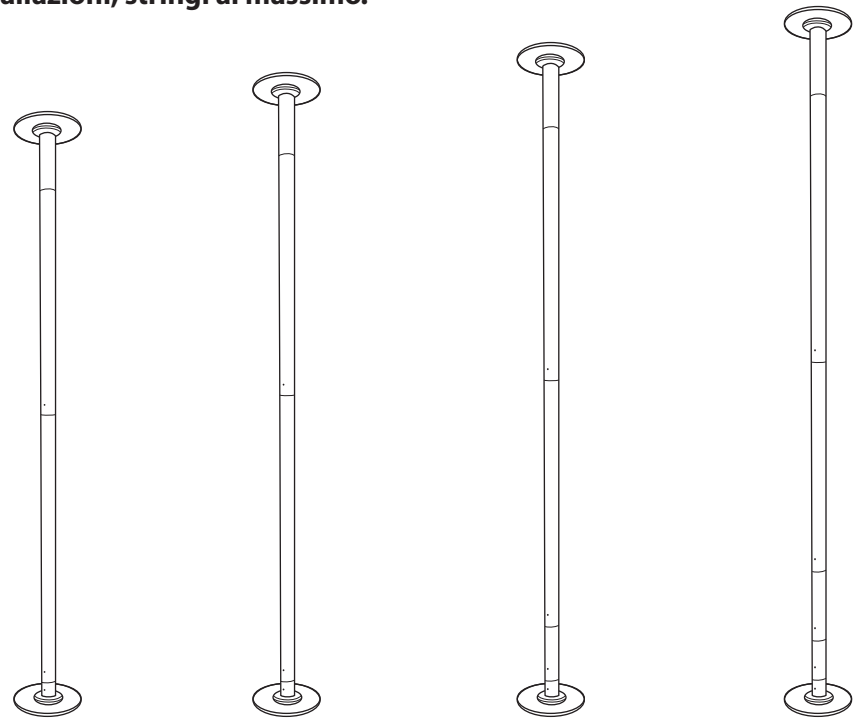
Palo Fitness Da Spogliarellista Portatile e Rimovibile, Ottimo Per Allenamento ed Esercizio

TROVARE UN'AREA ADATTA PER ESERCIZI E DANZA

Cerca di trovare un'area adatta al centro della tua stanza, dove vorresti installare il tuo palo. Per usare il Dancing Pole correttamente devi essere in grado di ruotare intorno al palo con le braccia tese e NON devi essere in grado di toccare nulla mentre ruoti. Trova l'area ruotando attorno a un palo immaginario con le braccia tese, puoi usare una sedia come palo immaginario oppure, misurare un cerchio con un diametro di circa 3,0-3,5 metri (10-11,5 piedi). Quest'area ti permetterà di estendere completamente le tue braccia.

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

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



Da 81.5 a 88.6 pollici
Da 6.7 a 7.3 piedi

Da 88.4 a 95.5 pollici
Da 7.3 a 7.9 piedi

Da 94.9 a 101.9 pollici
Da 7.9 a 8.4 piedi

Da 107.1 a 108.2 pollici
Da 8.4 a 9 piedi

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

PRIMA DI UTILIZZARE IL TUO PALO

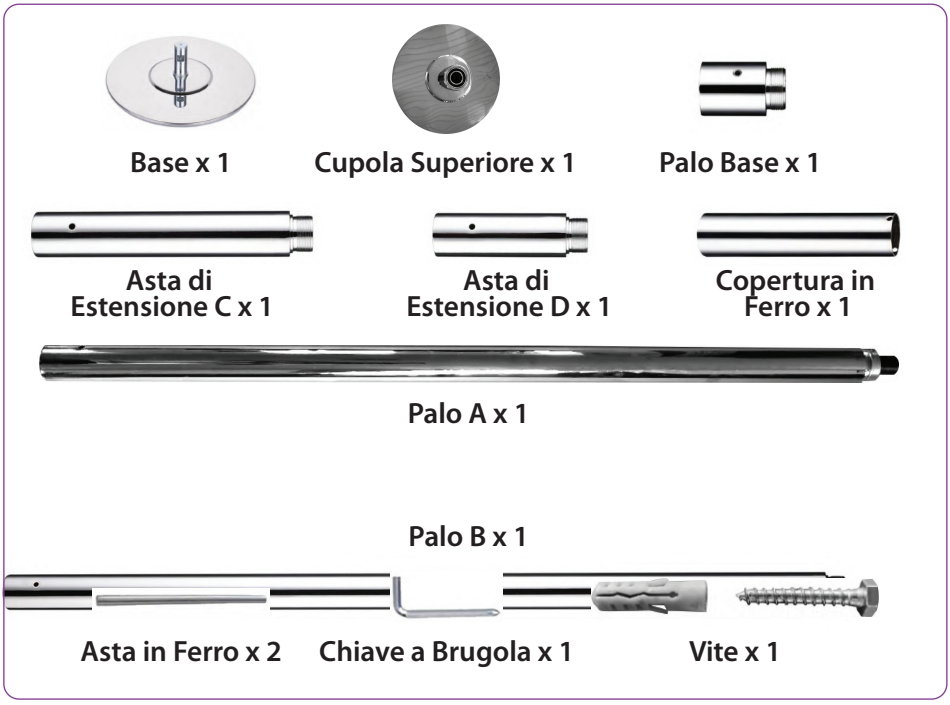
Usare male un palo può essere pericoloso, non solo per l'utente ma anche per chi si trova nelle vicinanze. L'uso di un palo da danza è sempre a discrezione dell'utente, ed è responsabilità dell'utente che il palo sia installato correttamente e in sicurezza prima dell'uso.

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

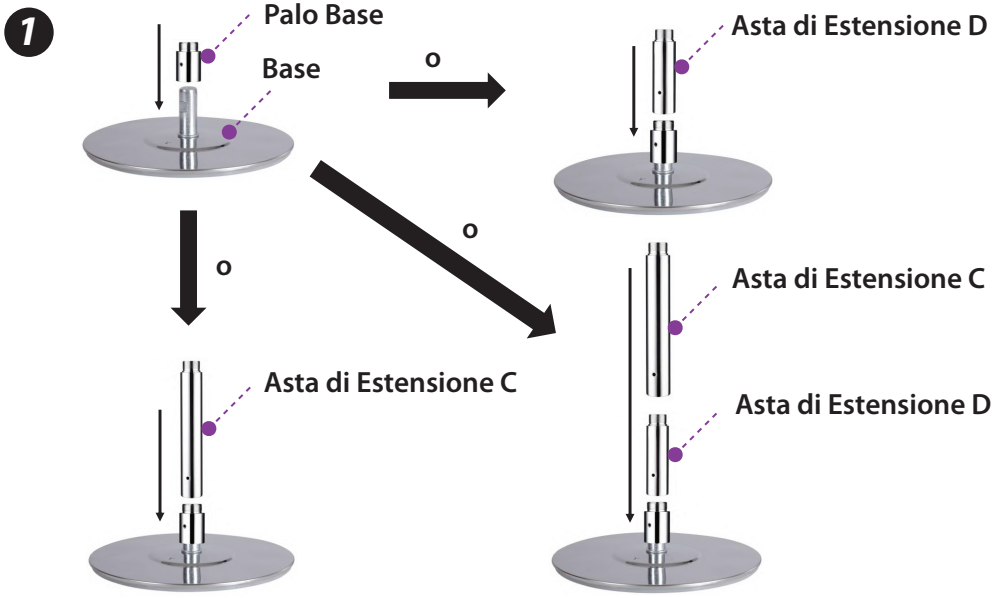
⚠ *ISTRUZIONI DI SICUREZZA*

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

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



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

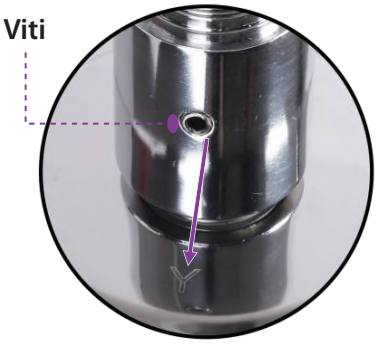
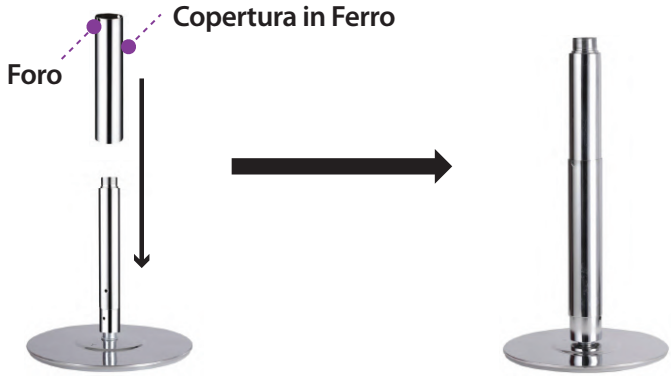


Figura 1

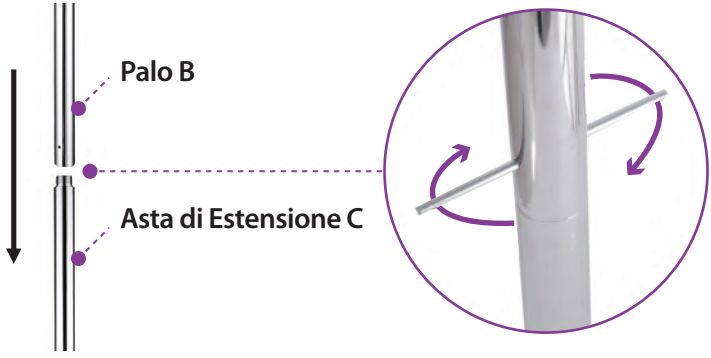
2. Misura la distanza tra il tuo pavimento e il soffitto e fai riferimento al diagramma qui sotto per decidere se hai bisogno di installare l'asta di estensione D o l'asta di estensione C o entrambe, o nessuna delle due sulla base. Nei passaggi successivi, prenderemo come esempio lo scenario di installazione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

2



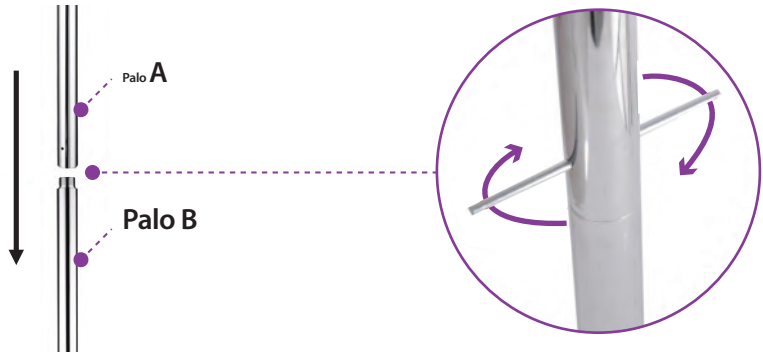
Fai scorrere la copertura in ferro attraverso il palo e lasciala prima sulla base. Assicurati che l'estremità con due fori sia rivolta verso l'alto.

3



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

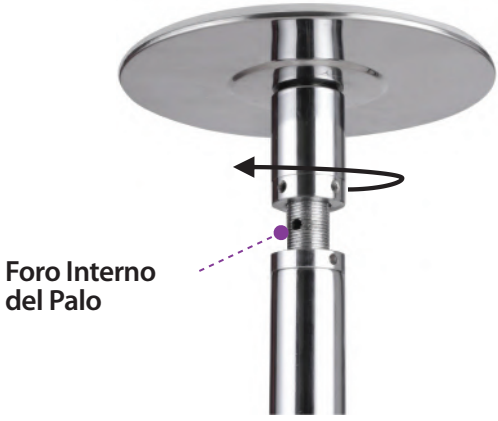
4



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

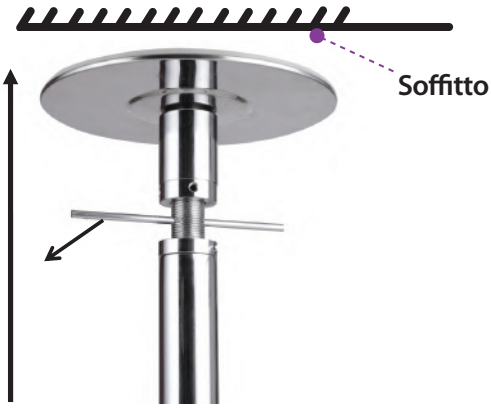
5

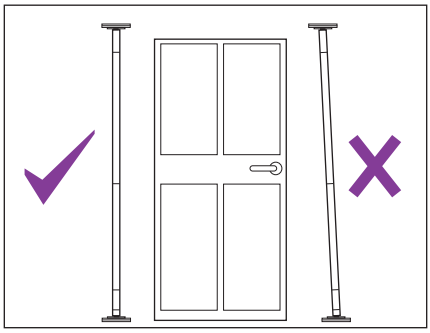
Installa la cupola superiore sulla cima del palo A come mostrato sopra. Ruota la cima del palo A in senso antiorario fino a quando non appare il foro del palo interno.

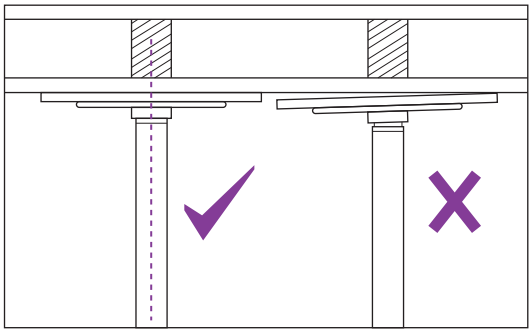


6

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





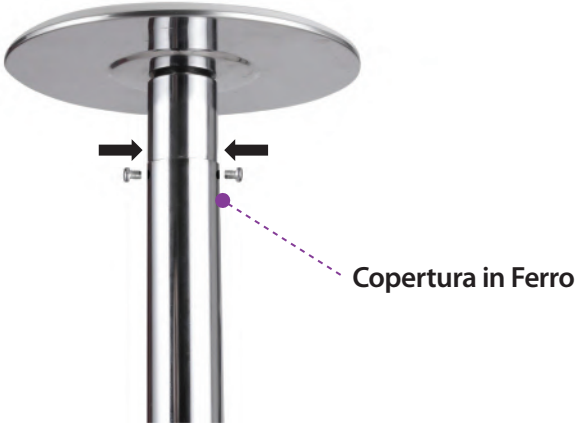


7



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

8



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

PASSAGGIO TRA MODALITÀ STATIC E SPINNING



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

COSA INDOSSARE

Abbigliamento

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

Scarpe

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

Guanti per Pole Dance

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MANUTENZIONE

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

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

⚠ **ATTENZIONE:**

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



CARATTERISTICHE:

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

COSA C'È NELLA SCATOLA:

- Base
- Cupola superiore
- Palo di estensione C, (12.5"–pollici) (31.75 cm)
- Palo di estensione D, (7"–pollici) (17.78 cm)
- Copertura in ferro, (7.5"–pollici) (19.05 cm)
- Palo A, (38.6"–pollici) (98.04 cm)
- Palo B, (38.6"–pollici) (98.04 cm)
- Chiave a brugola
- Vite
- Un paio di guanti neri



SPECIFICHE TECNICHE:

- Dimensione del tubo filettato: 2.2 mm (0.22 cm)
- Altezza regolabile: 82" x 108"–pollici (208.28 cm x 274.32 cm)
- Capacità di peso orizzontale: 617 lbs. (279.87 kg)
- Capacità di peso verticale: 1,102 lbs. (499.85 kg)
- Materiale di costruzione: Tubo d'acciaio
- Diametro del tubo d'acciaio: 1.77"–pollici (4.50 cm)
- Diametro della piastra: 9"–pollici (22.86 cm)
- Dimensioni complessive del prodotto (L x P x A): 9" x 9" x 108"–pollici (22.86 x 22.86 x 274.32 cm)

Inizia da qui

Model Number:
Serenelifehome.com/pages/register

Registra il prodotto

Grazie per aver scelto SereneLife. Registrando il tuo prodotto, ti assicuri di ricevere tutti i vantaggi della nostra garanzia esclusiva e di un'assistenza clienti personalizzata. Compila il modulo per accedere al supporto dei nostri esperti e per mantenere il tuo acquisto SereneLife in condizioni perfette.

SO

SereneLife



Domande? Problemi?
Siamo qui per aiutarti!
Telefono: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Besuchen Sie unsere Website

SCANNEN SIE MICH
serenelifehome.com

GER

SereneLife

BENUTZERHANDBUCH



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Professionelle rotierende Tanzstange

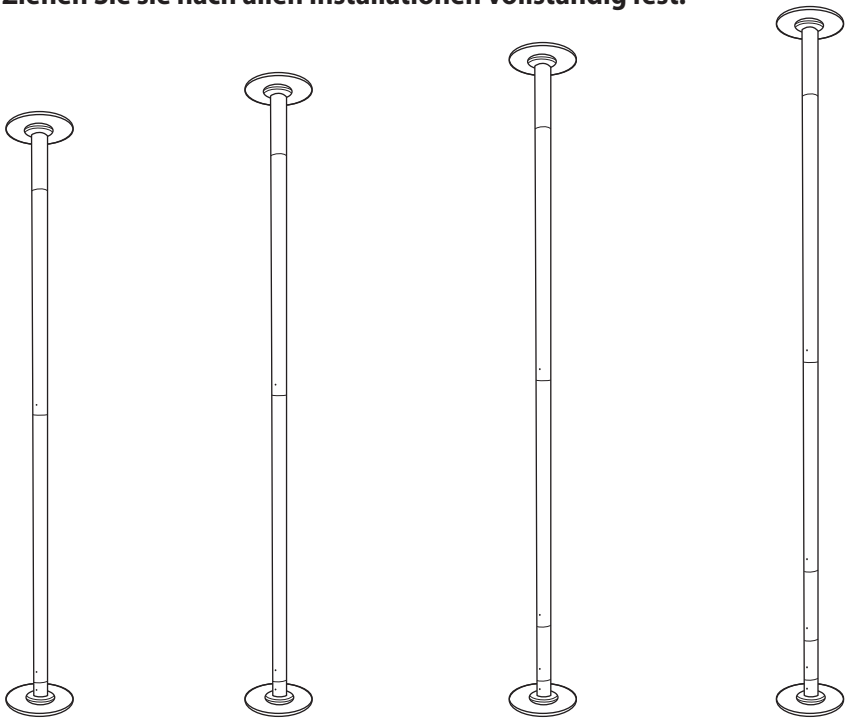
Tragbare und bewegliche Stripper-Fitness-Stange,
Ideal für Training & Wettkampf

SUCHEN SIE EINEN GEEIGNETEN BEREICH FÜR TRAINING UND TANZ

Versuchen Sie, einen geeigneten Bereich in der Mitte Ihres Zimmers zu finden, in dem Sie Ihre Stange aufstellen können. Um die Tanzstange richtig benutzen zu können, müssen Sie sich mit ausgestreckten Armen um die Stange drehen können und dürfen während der Drehung KEINE Gegenstände berühren können. Ermitteln Sie den Bereich, indem Sie sich mit ausgestreckten Armen um eine imaginäre Stange drehen. Sie können einen Stuhl als imaginäre Stange verwenden oder einen Kreis mit einem Durchmesser von etwa 3,0-3,5 Metern messen. In diesem Bereich können Sie Ihre Arme vollständig ausstrecken.

Sobald Sie den richtigen freien Bereich gefunden haben, können Sie nach Deckenbalken über dem von Ihnen gewählten Bereich suchen.

Messen Sie bei der Installation zunächst die Höhe Ihrer Decke im Verhältnis zum Boden; wählen Sie dann die passende Verlängerungsstange entsprechend Ihren Bedürfnissen aus. Ziehen Sie die Stangen zu Beginn der Installation nicht fest. Ziehen Sie sie nach allen Installationen vollständig fest.



81.5 bis 88.6 Zoll
6.7 bis 7.3 Fuß

88.4 bis 95.5 Zoll
7.3 bis 7.9 Fuß

94.9 bis 101.9 Zoll
7.9 bis 8.4 Fuß

107.1 bis 108.2 Zoll
8.4 bis 9 Fuß

Achten Sie darauf, dass Sie die Höhe, die Ihr Mast tragen soll, korrekt messen.

VOR DER VERWENDUNG IHRER STANGE

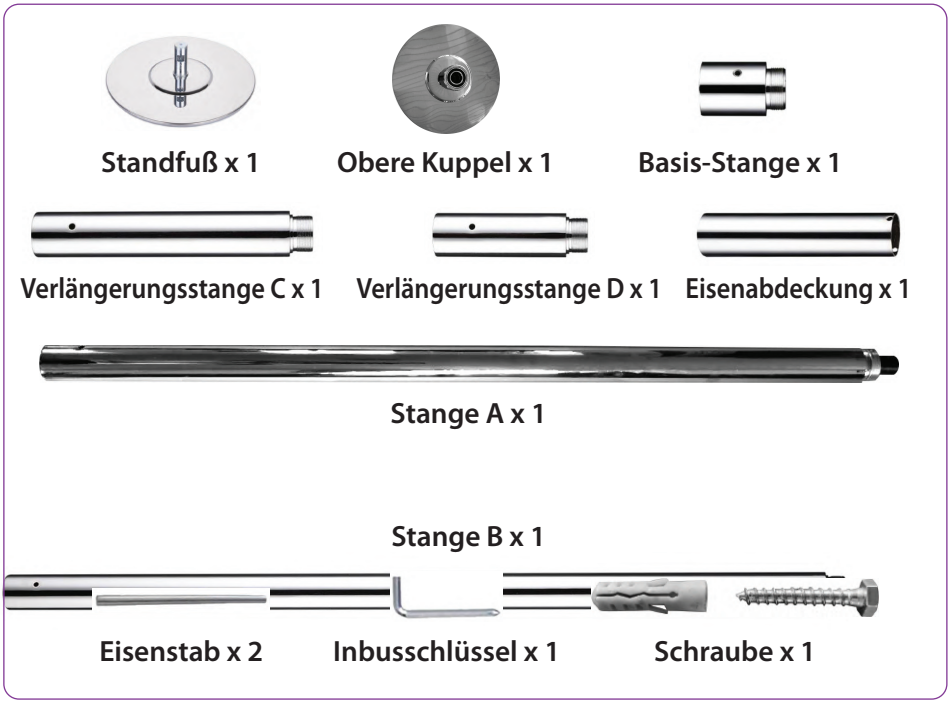
Die unsachgemäße Verwendung einer Stange kann gefährlich sein, nicht nur für den Benutzer, sondern auch für die Menschen in dessen Umgebung. Die Verwendung einer Tanzstange liegt immer im Ermessen des Benutzers, und er ist dafür verantwortlich, dass die Stange vor der Verwendung korrekt und sicher installiert wird.

Das Training an der Stange ist extrem körperlich und beansprucht Muskeln, die Sie zuvor nicht benutzt haben. Wenn Sie also nicht aufgewärmt sind, kann es zu Muskelschäden, Zerrungen und Verletzungen kommen. Bevor Sie die Lap Dance Stange benutzen, müssen Sie sich aufwärmen und nach der Benutzung abkühlen. Es wird dringend empfohlen, dass Sie sich vor der Benutzung Ihrer Lap Dance Stange eine geeignete DVD kaufen, um die Grundbewegungen zu erlernen. Versuchen Sie niemals ohne einen Trainer Bewegungen, die über Ihre Fähigkeiten hinausgehen. Wenn Sie sich bei der Benutzung Ihrer Stange zu irgendeinem Zeitpunkt unwohl fühlen, Ihre Muskeln schmerzen oder Sie kurzatmig sind - machen Sie eine Pause. Machen Sie zwischen den Bewegungen immer eine Pause und üben Sie vernünftig. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

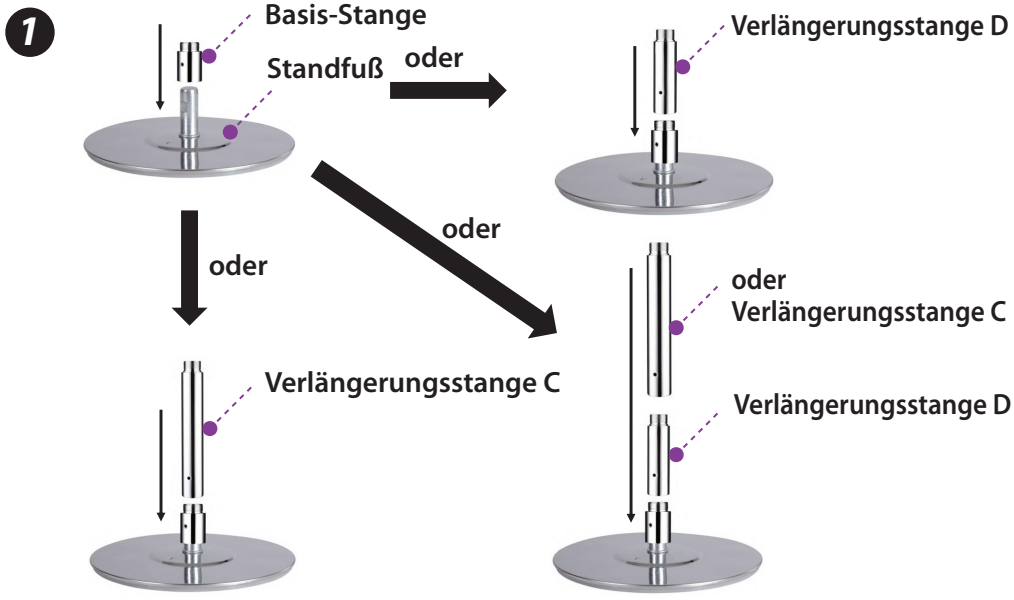
⚠ SICHERHEITSHINWEISE

1. Verwenden Sie niemals Öl und/oder Lotion auf Ihren Händen oder Ihrem Körper, bevor Sie die Tanzstange benutzen. Wenn Öl und/oder Lotion auf die Stange gelangen, wird diese rutschig und schwer zu halten, was zu schweren Verletzungen führen kann.
2. Die Tanzstange sollte nicht unter Zwischendecken oder abgehängten Decken installiert werden, die nicht stabil genug sind.
3. Legen Sie niemals einen Teppich unter die Tanzstange, da dies die Stabilität des Produkts beeinträchtigen kann.
4. Vor der Installation müssen alle Schutzfolien, die die Teile bedecken, entfernt werden.
5. Die horizontale Gewichtskapazität dieses Produkts beträgt 280 kg/617 lbs. Die vertikale Gewichtskapazität dieses Produkts beträgt 500 kg/1102 lbs. Belasten Sie diese Tanzstange niemals mit mehr als der angegebenen Gewichtska pazität.
6. Stellen Sie sicher, dass der 3,5 Meter lange Randbereich der Tanzstange frei von Gegenständen ist.
7. Wir empfehlen, dass zwei Personen dieses Produkt zusammenbauen.

PACKUNGSINHALT



MONTAGEANLEITUNG



1. Lösen Sie mit dem Inbusschlüssel die Schrauben an der Basis-Stange und setzen Sie die Basis-Stange auf den Standfuß. Vergewissern Sie sich, dass eine der Schrauben an der Basis-Stange auf den Buchstaben **'Y'** an dem Standfuß ausgerichtet ist (Abb. 1). Ziehen Sie dann die Schrauben fest.

2. Messen Sie den Abstand zwischen Ihrem Fußboden und der Decke und entscheiden Sie anhand des folgenden Diagramms, ob Sie die Verlängerungsstange D oder die Verlängerungsstange C oder beide oder keine von beiden auf dem Sockel installieren müssen. In den folgenden Schritten nehmen wir das Szenario der Installation nur der Verlängerungsstange C als Beispiel.

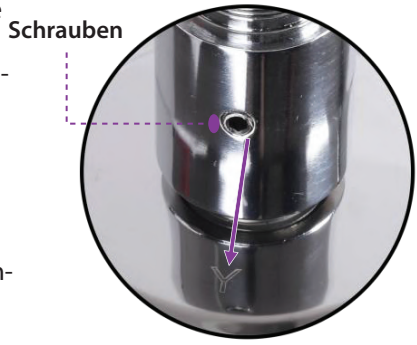
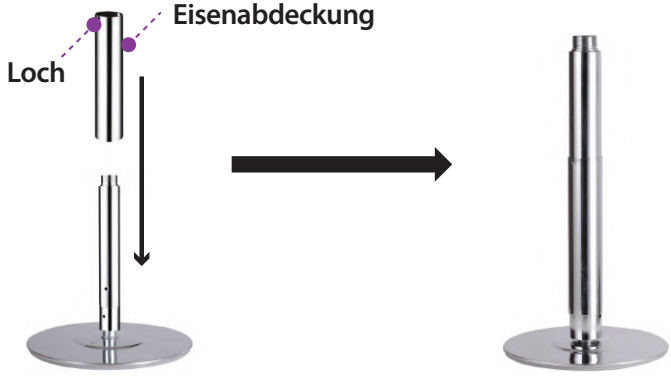


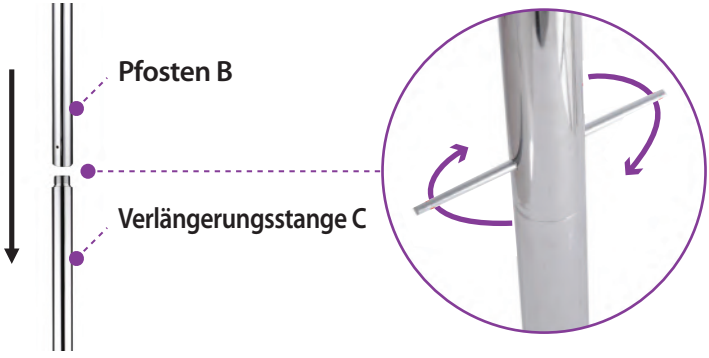
Abb. 1

2



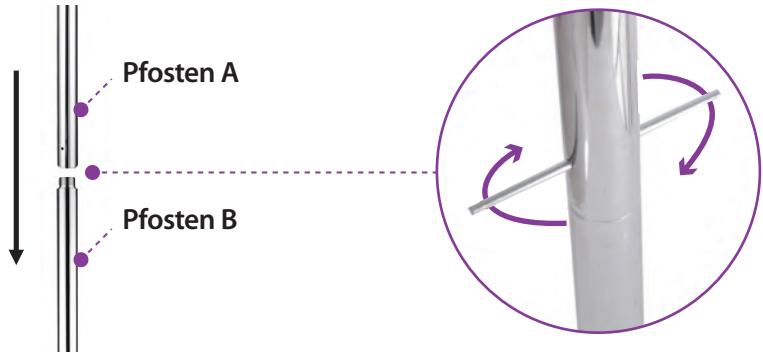
Schieben Sie die Eisenabdeckung durch die Stange und lassen Sie sie zunächst auf dem Standfuß. Achten Sie darauf, dass das Ende mit den zwei Löchern nach oben zeigt.

3



Bringen Sie den Pfosten B wie oben gezeigt am Verlängerungspfosten C an. Sichern Sie die Verbindung mit dem Eisenstab.

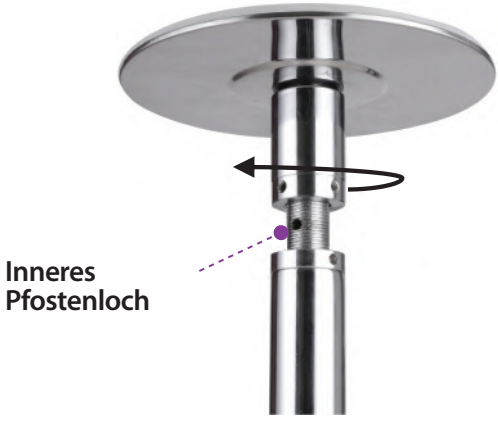
4



Installieren Sie Pfosten A auf Pfosten B, wie oben gezeigt. Sichern Sie die Verbindung mit dem Eisenstab.

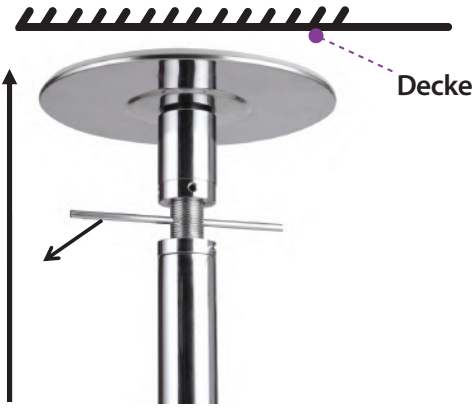
5

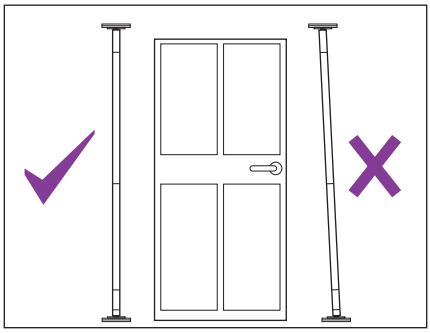
Montieren Sie die obere Kuppel wie oben gezeigt auf Pfosten A. Drehen Sie die Oberseite von Pfosten A gegen den Uhrzeigersinn, bis das innere Pfostenloch erscheint.

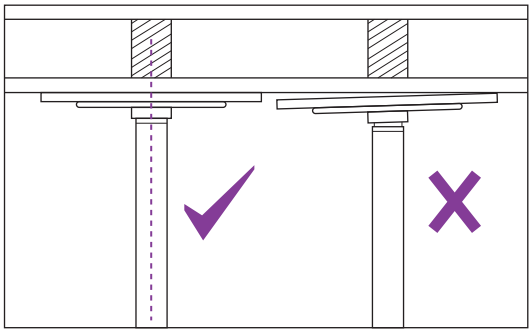


6

Verwenden Sie einen Eisenstab, um den inneren Mast gegen den Uhrzeigersinn zu drehen, bis sich die obere Basis nicht mehr von der Decke abheben kann. Vergewissern Sie sich, dass der Mast senkrecht zwischen Boden und Decke steht und dass die obere Basis flach an der Decke anliegt, wie in den Abbildungen unten gezeigt.







7



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

8



Stellen Sie sicher, dass die Tanzstange fest zwischen Ihrer Decke und dem Boden installiert ist. Danach schieben Sie die Eisenabdeckung von der unteren Basis auf die obere Basis. Sichern Sie ihn mit den beiden Schrauben.

UMSCHALTEN ZWISCHEN STATISCHEM UND DREHENDEM MODUS



1. Um die Tanzstange in den drehenden Modus zu versetzen, lösen Sie die beiden Schrauben an der Basis-Stange.
2. Um wieder in den statischen Modus zu wechseln, ziehen Sie die beiden Schrauben an und stellen Sie sicher, dass eine der Schrauben auf den Buchstaben "Y" auf der Basis ausgerichtet ist.

WAS SIE TRAGEN SOLLTEN

Kleidung

Wenn es um Kleidung geht - weniger ist mehr! Versuchen Sie also, Ihre Arme und Beine unbedeckt zu lassen. Die Arbeit an der Stange braucht die Reibung, die durch den Hautkontakt entsteht, daher sind T-Shirts, kurze Oberteile und Shorts ideal. Sie müssen sich jedoch wohlfühlen, also tragen Sie das, was Sie bequem finden (z.B. eine Trainingshose), auch wenn Sie dadurch vielleicht einige Bewegungen an der Stange nicht richtig ausführen können, weil Ihnen der Halt fehlt.

Schuhe

Auch hier ist Komfort das A und O. Nackte Füße, Ballettschuhe oder Turnschuhe sind in Ordnung. Turnschuhe sorgen für eine hohe Reibung, so dass ein Trainer mit einer möglichst glatten Sohle zu empfehlen ist. Hohe Stiefel und Absätze sind ideal, um sich gut zu fühlen und gut auszusehen.

Pole Dance Handschuhe

Pole Dance-Handschuhe können Ihre Hände vor Blasen und Verbrennungen schützen. Die meisten Tanzhandschuhe sind fingerlos. Dadurch werden Ihre Handflächen geschützt, während Sie Ihre Bewegungen lernen. Da Ihre Finger frei sind, können Sie die Stange fühlen, aber Ihre Hände sind trotzdem vor Verletzungen wie Blasen und Schnitten geschützt.

Öle und Cremes
Verwenden Sie **NIEMALS** Öle oder Cremes auf Ihren Händen oder Ihrem Körper, bevor Sie Ihre Stange benutzen. Dies ist sehr gefährlich. Das Öl überträgt sich auf die Stange und macht sie rutschig, so dass Sie sie nicht mehr halten können.

VERWENDEN SIE NIEMALS ÖLE ODER LOTIONEN JEGLICHER ART, BEVOR SIE DIE TRAININGSSTANGE BENUTZEN.

REINIGUNG DER STANGE

Sie müssen die Stange regelmäßig reinigen, wenn Sie sie benutzen. Reinigen Sie Ihren Stock mit Babytüchern und trocknen Sie ihn mit einem Tuch oder Handtuch ab. Halten Sie zwei Handtücher bereit, eines zum Reinigen der Stange und eines zum Reinigen Ihrer Hände und Ihres Körpers.

AUFWÄRMEN UND ABKÜHLEN

Es kann nicht oft genug betont werden, wie wichtig es ist, sich vor dem Training aufzuwärmen und danach abzukühlen. Wenn Sie sich nicht aufwärmen, kann es zu ernsthaften Verletzungen kommen, und wenn Sie sich nicht abkühlen, können weitere Schäden entstehen.

FEHLERSUCHE

Wenn Sie die Aufbauanleitung befolgen, sollten Sie keinen Grund haben, Probleme mit Ihrer tragbaren Tanzstange zu haben. Sollten Sie dennoch Probleme haben, zögern Sie bitte nicht, unseren technischen Support zu kontaktieren.

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

Blockierte Rohre

Wenn die Stange intensiv genutzt wurde, kann es vorkommen, dass sich die Hauptstangen und/oder Verlängerungen zusammenziehen und blockieren. Wenn die Rohre festsitzen, verwenden Sie zwei Entriegelungsstangen und drehen Sie sie beide gegen den Uhrzeigersinn.

Wenn sich die Rohre immer noch nicht lösen lassen, stecken Sie eine der Entriegelungsstangen in das größere Rohr. Legen Sie das Rohr auf eine harte Unterlage und stecken Sie den anderen Auslösestab in das kleinere Rohr. Klopfen Sie mit einem festen Gegenstand auf die größere Röhre, während Sie die kleinere Röhre festhalten. Es ist keine übermäßige Kraft erforderlich, nur die Erschütterung des Schlags, um es zu lösen.

Die Stange dreht sich nicht
Das liegt in der Regel daran, dass die sechskantigen Sicherungsschrauben nicht weit genug herausgedreht wurden und nicht bündig mit der Außenfläche der Stange sind. Überprüfen Sie die Schrauben.

Der andere Grund könnte sein, dass der Mast nicht richtig montiert ist (der Deckelflansch ist verkehrt herum montiert) oder der Mast stark schief steht. Kehren Sie zum Startpunkt zurück und montieren Sie den Mast wieder wie vorgeschrieben.



WARTUNG

Die professionelle Lap Dance Stange sollte nur sehr wenig Wartung benötigen.

Die routinemäßige Wartung sollte darin bestehen, dass Sie überprüfen, ob die Gelenke der Stange an ihrem Platz sind, ob sich die Lager frei drehen, ob die Fußschrauben fest angezogen sind und ob Ihre Stange generell einsatzfähig ist. Wenn Sie Bedenken bezüglich Ihres Stocks und seiner Gebrauchstauglichkeit haben, rufen Sie bitte unseren technischen Support an.

⚠ **WARNUNG:**

BEWAHREN SIE IHRE PROFESSIONELLE DREHBARE TANZSTANGE NUR AN EINEM WARMEN UND TROCKENEN ORT AUF.

BESONDERHEITEN:

- Praktisches Design für den Muskelaufbau, um fit und gesund zu bleiben
- Erhöht Kraft und Flexibilität
- Einfach zu benutzen, zu installieren und zu lagern, spart Platz
- Höhenverstellbar und leichtgängige Verbindung
- Hochwertiges Stahlrohr Pole Dance Stange
- Robuste und langlebige Stahlkonstruktion
- Korrosions- und rostfreie Oberfläche
- Silikonring an der Basis der Kuppel und der Grundplatte
- Geeignet für Anfänger, professionelle Tänzer und Pole-Fitness-Enthusiasten
- Für das Training zu Hause, im Club, in der Bar, im Fitnessstudio oder als Fotozubehör

LIEFERUMFANG:

- Basis
- Obere Kuppel
- Verlängerungsstange C, (12.5"-Zoll) (31.75 cm)
- Verlängerungsstange D, (7"-Zoll) (17.78 cm)
- Eisenabdeckung, (7.5"-Zoll) (19.05 cm)
- Stange A, (38.6"-Zoll) (98.04 cm)
- Stange B, (38.6"-Zoll) (98.04 cm)
- Inbusschlüssel
- Schraube
- Ein Paar schwarze Handschuhe



TECHNISCHE DATEN:

- Größe des Gewinderohrs: 2.2 mm (0.22 cm)
- Einstellbare Höhe: 82" x 108"-Zoll (208.28 cm x 274.32 cm)
- Horizontale Gewichtskapazität: 617 lbs.
- Vertikale Gewichtskapazität: 1.102 lbs.
- Material der Konstruktion: Stahlrohr
- Durchmesser des Stahlrohrs: 1.77"-Zoll (4.50 cm)
- Durchmesser der Platte: 9"-Zoll (22.86 cm)
- Gesamtabmessungen des Produkts (B x T x H):
9" x 9" x 108"-Zoll (22.86 x 22.86 x 274.32 cm)

Hier beginnen

Model Number:
Serenelifehome.com/pages/register

Produkt registrieren

Vielen Dank, dass Sie sich für SereneLife entschieden haben. Durch die Registrierung Ihres Produkts stellen Sie sicher, dass Sie alle Vorteile unserer exklusiven Garantie und unseres personalisierten Kundensupports erhalten. Füllen Sie das Formular aus, um Zugang zu fachkundiger Unterstützung zu erhalten und Ihren SereneLife-Kauf in einwandfreiem Zustand zu halten.

SereneLife



Haben Sie Fragen? Probleme?
Wir sind für Sie da!
Telefon: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Odwiedź naszą stronę internetową

ZESKANUJ MNIE

serenelifehome.com

POL

SereneLife

INSTRUKCJA OBSŁUGI



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Profesjonalna obrotowa rura do Pole Dance

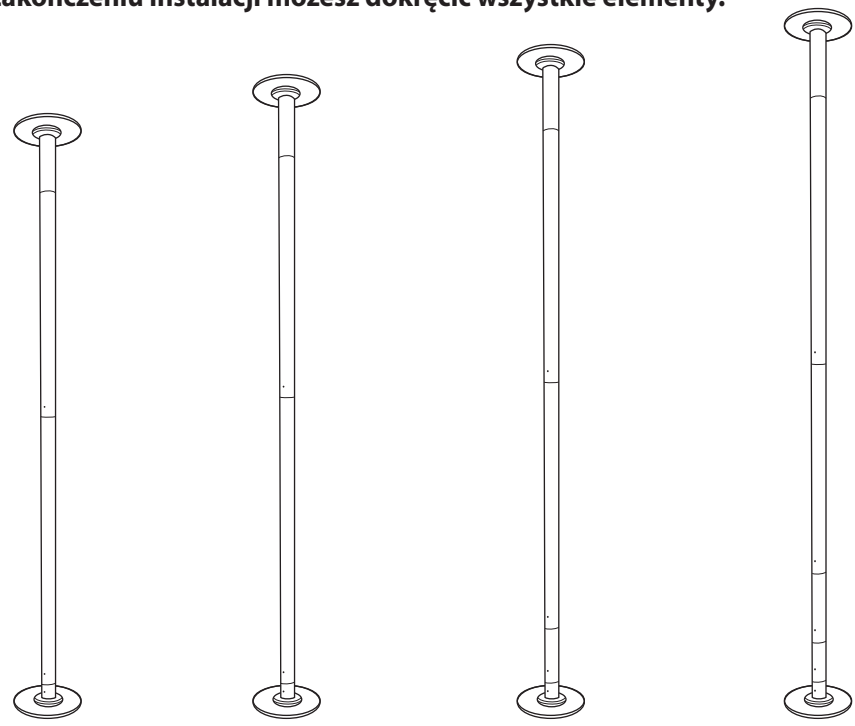
Przenośna, łatwa w demontażu rura do fitness,
Idealna do treningu i ćwiczeń

ZNAJDŹ ODPOWIEDNIE MIEJSCE DO ĆWICZEŃ I TAŃCA

Spróbuj znaleźć odpowiednie miejsce na środku pokoju, aby ustawić rurę. Aby prawidłowo korzystać z rury do pole dance, musisz być w stanie obracać się wokół rury z wyciągniętymi ramionami i NIE być w stanie niczego dotknąć ani uderzyć podczas obracania się. Możesz użyć krzesła jako wyimaginowanego drążka lub zmierzyć okrąg o średnicy około 3.0 ~ 3.Smtrs (10 ~ 11.Sft).
Obszar ten pozwoli Ci w pełni rozprostować ramiona.

Po znalezieniu obszaru o odpowiednim rozmiarze możesz poszukać belek stropowych nad wybraną przestrzenią.

Podczas instalacji najpierw zmierz wysokość sufitu w stosunku do podłogi, a następnie wybierz odpowiedni drążek przedłużający, aby dopasować go do swoich potrzeb. Nie dokręcaj prętów na początku instalacji.
Po zakończeniu instalacji możesz dokręcić wszystkie elementy.



81.5 do 88.6 in
88.4 in à 95.5 in

6.7 ft do 7.3 ft
7.3 ft do 7.9 ft

94.9 do 101.9 in
7.9 ft do 8.4 ft

101.7 do 108.2 in
8.4 ft do 9 ft

Upewnij się, że prawidłowo zmierzyłaś wysokość rury.

PRZED UŻYCIEM

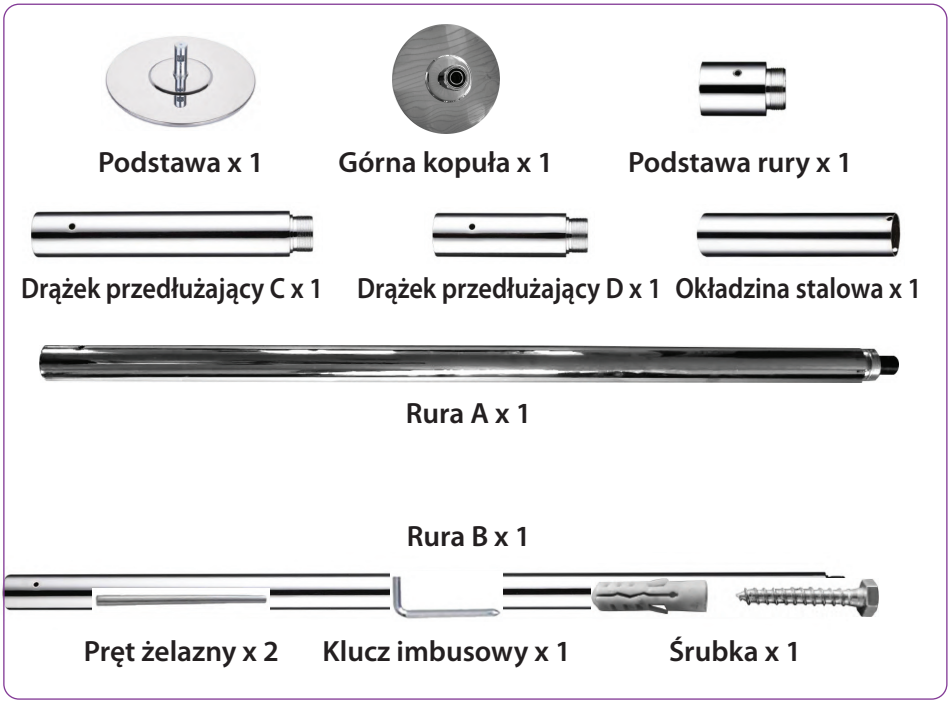
Niewłaściwe korzystanie z rury do pole dance może być niebezpieczne nie tylko dla użytkownika, ale także dla wszystkich osób znajdujących się w pobliżu drążka. Korzystanie z rury do pole dance zawsze pozostaje w gestii użytkownika i to on jest odpowiedzialny za sprawdzenie, czy drążek jest prawidłowo i bezpiecznie zainstalowany przed jego użyciem.

Ćwiczenia na rurze są niezwykle fizyczne i angażują mięśnie, których nigdy wcześniej nie używałeś. Dlatego też, jeśli nie jesteś rozgrzany, może dojść do uszkodzenia mięśni, nadwyrężeń i urazów. Zdecydowanie zaleca się zakup odpowiedniego DVD, aby nauczyć się podstawowych ruchów przed użyciem drążka do pole dance. Nigdy nie próbuj wykonywać ruchów, które wykraczają poza twoje umiejętności bez pomocy instruktora. Jeśli w dowolnym momencie poczujesz dyskomfort, ból mięśni lub zadyszkę, zrób sobie przerwę. Zawsze odpoczywaj między ruchami i wykonuj rozsądne ćwiczenia. Jeśli masz jakiekolwiek problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem.

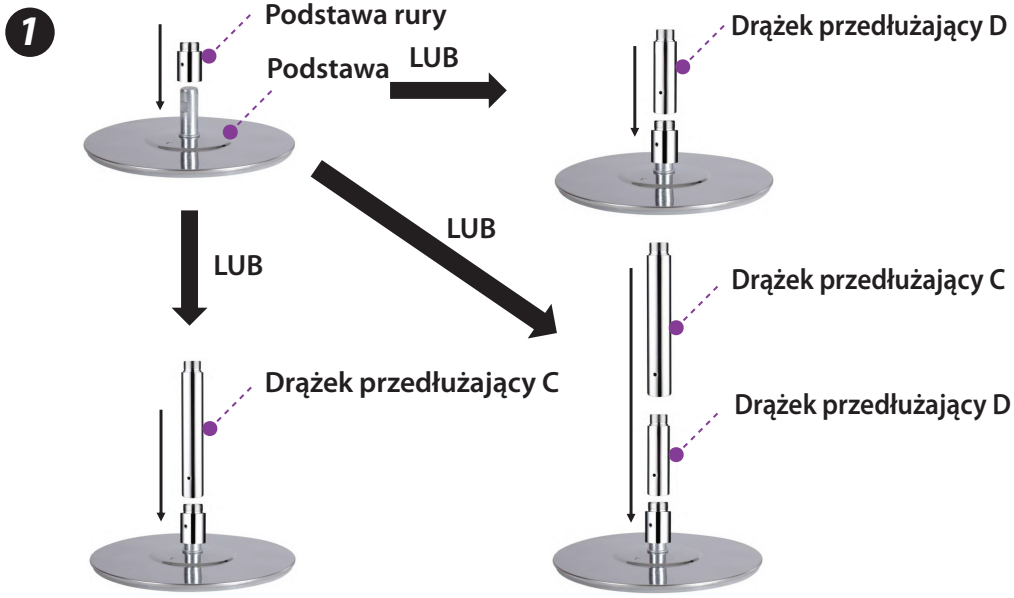
⚠ *INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA*

1. Nigdy nie używaj oleju lub balsamu na dłoniach lub ciele przed użyciem rury do pole dance. Olej i/lub balsam przeniesiony na drążek sprawi, że będzie on śliski i trudny do utrzymania, co może skutkować poważnymi obrażeniami ciała.
2. Rury do pole dance nie wolno instalować pod sufitami podwieszanymi lub sufitami podwieszanymi, które nie są wystarczająco wytrzymałe.
3. Nigdy nie umieszczaj dywanów pod drążkiem do pole dance, ponieważ może to wpłynąć 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. Nigdy nie stosuj ciężaru większego niż udźwig tego drążka do pole dance.
6. Upewnij się, że 3,5-metrowy obwód drążka do pole dance jest wolny od przeszkód.
7. Zalecamy montaż tego produktu przez dwie osoby.

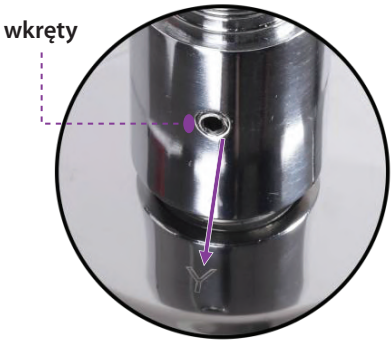
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



INSTRUKCJA MONTAŻU



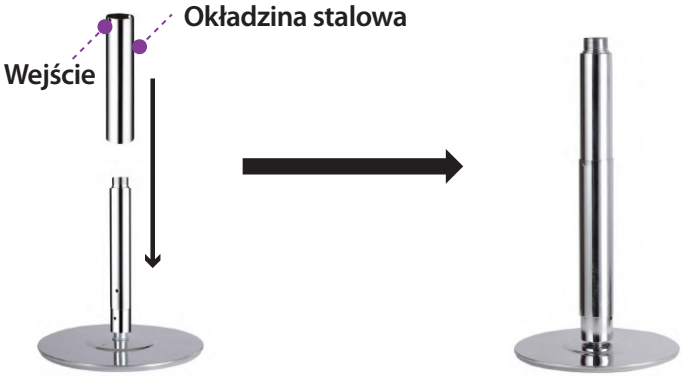
1. Za pomocą klucza imbusowego poluzuj śruby na słupku podstawy i zamontuj słupek na podstawie. Upewnij się, że jedna ze śrub na słupku jest ustawiona w jednej linii z literą „Y" na podstawie (Rys. 1). Następnie ponownie dokręć śruby.



rysunek 1

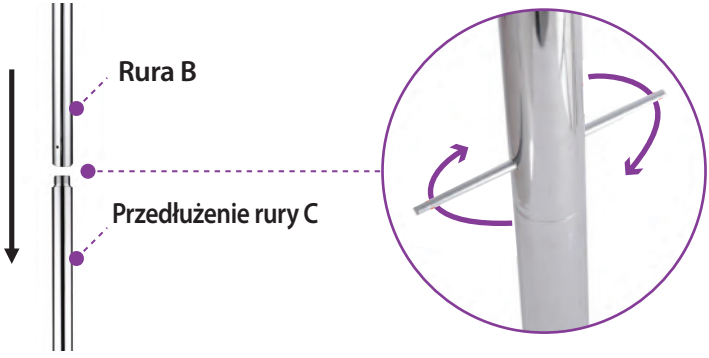
2. Zmierz odległość między podłogą a sufitem i zapoznaj się z poniższym schematem, aby zdecydować, czy na podstawie zainstalow**ać** drążek przedłużający D, drążek przedłużający C, oba, czy żaden z nich. W poniższych krokach wykorzystamy scenariusz instalacji przedłużacza C jako przykład.

2



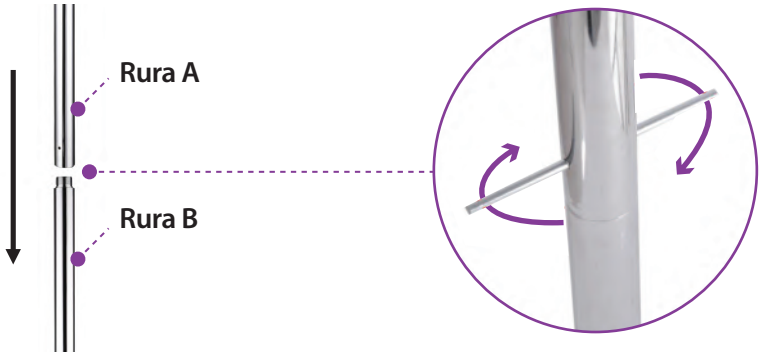
Wsuń stalową osłonę przez pręt i pozostaw ją najpierw na podstawie. Upewnij się, że koniec z dwoma otworami jest skierowany do góry.

3



Zamontuj rurę B do przedłużenia C, jak pokazano powyżej. Zabezpiecz połączenie za pomocą żelaznego pręta.

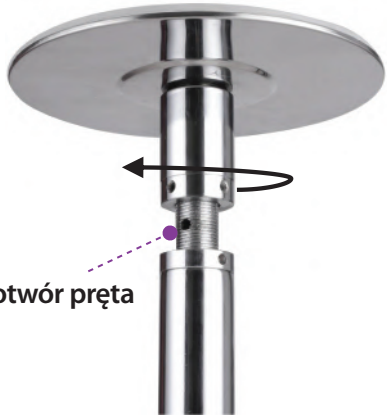
4



Zamontuj pręt A do pręta B, jak pokazano powyżej. Zabezpiecz połączenie za pomocą żelaznego pręta.Pojawi się wewnętrzny otwór pręta.

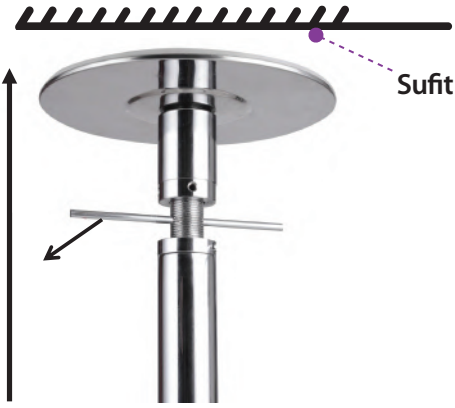
5

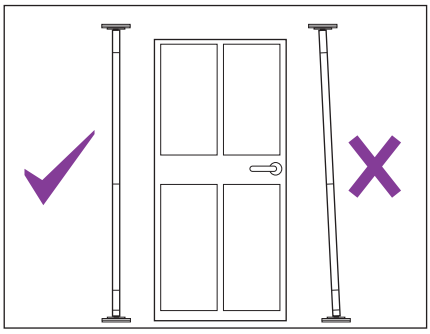
Załóż górną nakładkę na górną część pręta A, jak pokazano powyżej. Obróć górną część pręta A w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż górna kopuła zatrzaśnie się na swoim miejscu. Pojawi się wewnętrzny otwór pręta.

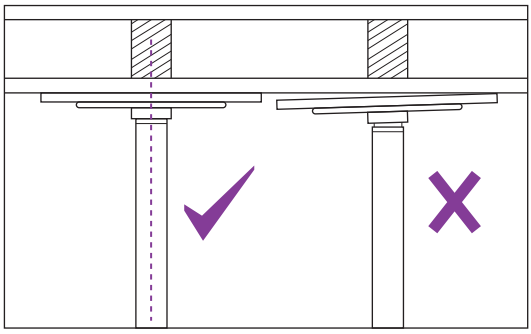


6

Użyj żelaznego pręta, aby obrócić wewnętrzny pręt w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż górna podstawa nie będzie już mogła być dociśnięta do sufitu. Upewnij się, że pręt znajduje. się pionowo między podłogą a sufitem, a górna podstawa przylega płasko do sufitu, jak pokazano na poniższych zdjęciach.







7



Za pomocą żelaznego pręta obróć żelazny pierścień na pręcie A zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zabezpieczyć drążek do pole dance.

8



Upewnij się, że drążek do pole dance jest bezpiecznie zamontowany między sufitem a podłogą. Następnie przesuń żelazną osłonę z dolnej podstawy na górną. Przymocuj ją za pomocą dwóch śrub.

PRZEŁĄCZANIE MIĘDZY TRYBEM STATYCZNYM A OBROTOWYM



1.Aby przełączyć rurę do pole dance w tryb obrotowy, poluzuj dwie śruby na drążku podst awy.
2.Aby przełączyć ją z powrotem w tryb statyczny, wkręć z powrotem dwie śruby i upewnij się, że jedna z nich jest wyrównana z literą "V" na podstawie.

ODZIEŻ SPORTOWA

Odzież

Jeśli chodzi o ubrania, najlepiej nosić ich jak najmniej! Staraj się mieć odkryte ramiona i nogi. Rura wymaga tarcia spowodowanego kontaktem ze skórą, więc najlepiej jest nosić koszulki, spódniczki i szorty. Musisz jednak czuć się komfortowo, więc noś to, w czym czujesz się swobodnie (spodnie dresowe itp.), nawet jeśli może to oznaczać, że nie możesz prawidłowo wykonywać niektórych ruchów z powodu braku przyczepności.

Buty

Również w tym przypadku wygoda ma kluczowe znaczenie. Możesz trenować boso, w baletkach lub butach sportowych. Buty sportowe mają wysoki współczynnik tarcia, więc najlepiej wybrać podeszwę, która jest tak gładka, jak to tylko możliwe. Następnie -wysokie obcasy to idealny sposób, aby wyglądać i czuć się jak najlepiej.

Rękawiczki do pole dance

Rękawiczki do pole dance mogą chronić Twoje dłonie przed pęcherzami i oparzeniami. Większość rękawic do pole dance nie ma palców. Chroni to Twoje dłonie podczas nauki ruchów. Ponieważ Twoje palce są wolne, możesz czuć drążek, ale Twoje dłonie będą nadal chronione przed urazami, takimi jak pęcherze i oparzenia cierne.

Oleje i balsamy

NIGDY nie używaj olejków lub balsamów na dłoniach lub ciele przed ćwiczeniem. Jest to bardzo niebezpieczne. Olejek pokryje rurę, sprawiając, że będzie ona śliska i niemożliwa do utrzymania, co może doprowadzić do poważnego wypadku.

NIGDY NIE STOSUJ OLEJKÓW ANI BALSAMÓW PRZED UŻYCIEM RURY DO ĆWICZEŃ.

CZYSZCZENIE RURY

Drążek powinien być regularnie czyszczony, gdy go używasz. Wyczyść drążek chusteczkami dla niemowląt, a następnie osusz go ściereczką lub ręcznikiem. Miej pod ręką dwa ręczniki, jeden do drążka, a drugi do wycierania rąk i ciała.

ROZGRZEWKA I SCHŁODZENIE

Nie można przecenić potrzeby rozgrzewki przed ćwiczeniami i rozciągania po nich. Brak rozgrzewki może prowadzić do poważnych obrażeń, a brak regeneracji może je pogłębić.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Jeśli postępujesz zgodnie z instrukcjami montażu, nie powinieneś mieć żadnych problemów z przenośną rurą. Jeśli jednak wystąpią jakiekolwiek problemy, skontaktuj się z naszym działem pomocy technicznej.

NIGDY nie używaj rury do pole dance, jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości dotyczące jej montażu, stabilności lub użytkowania.

Blokada rury

Jeśli rura się zatnie, użyj dwóch prętów zwalniających i obróć je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli rura nadal nie zwalnia, włóż jeden z prętów zwalniających do większej rury. Umieść rurkę na twardej powierzchni i, wkładając drugi pręt zwalniający do krótszej rurki, ostro pociągnij ją czymś solidnym, trzymając sztywno większą rurkę.

Rura nie obraca się
Zwykle jest to spowodowane niedostatecznym poluzowaniem sześciokątnych śrub blokujących, które kolidują z zewnętrzną powierzchnią rury. Sprawdź śruby.

Innym powodem może być nieprawidłowy montaż rury (kołnierz okładziny jest odwrócony) lub brak wyrównania. Wróć do punktu wyjścia i ponownie zmontuj prowadnicę zgodnie z instrukcjami.

KONSERWACJA

Ten profesjonalny drążek do pole dance wymaga bardzo niewielkiej konserwacji.

Rutynowa konserwacja polega na sprawdzeniu, czy połączenia na drążku są w dobrym stanie, czy łożyska obracają się swobodnie, czy śruby na podstawie są dokręcone i ogólnie, aby upewnić się, że twój drążek nadaje się do ćwiczeń. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości dotyczące drążka i jego przydatności do użytku, skontaktuj się z naszym działem pomocy technicznej.

⚠ UWAGA:
PRZECHOWUJ PROFESJONALNĄ RURĘ DO POLE DANCE W CIEPŁYM I SUCHYM MIEJSCU.



CHARAKTERYSTYKA :

- Praktyczna konstrukcja do budowania mięśni, utrzymania kondycji i zdrowia
- Poprawia siłę i elastyczność
- Łatwy w użyciu, instalacji i przechowywaniu, oszczędza miejsce
- Regulowana wysokość i elastyczne połączenie
- Drążek do pole dance wykonany z wysokiej jakości rur stalowych
- Mocna, trwała konstrukcja stalowa
- Powierzchnia antykorozyjna i antykorozyjna
- Silikonowy pierścień na dole kopuły i płyty podstawy
- Odpowiedni dla początkujących, profesjonalnych tancerzy i entuzjastów pole dance fitness
- Używaj do ćwiczeń w domu, w klubie, barze, siłowni lub jako rekwizyt do fotografii

ZAWARTE W PAKIECIE:

- Podstawa
- Górna kopuła
- Pręt podstawy
- Drążek przedłużający C (12.5 cala)(31.75 cm)
- Drążek przedłużający D (7 cali)(17.78 cm)
- Stalowa okładzina (7.5" - cali)(19.05 cm)

SPECYFIKACJE TECHNICZNE :

- Rozmiar gwintowanej rurki: 2.2 mm
- Regulowana wysokość: 82" x 108" - cali (208.28 cm x 274.32 cm)
- Udźwig w poziomie: 617 funtów (279.87 kg)
- Udźwig pionowy: 1.102 lbs. (499.85 kg)
- Materiał konstrukcyjny: rura stalowa
- Średnica rury stalowej: 1.77 cala (4.50 cm)
- Średnica płyty: 9". -cal (22.86 cm)
- Całkowite wymiary produktu
  (dł. x szer. x wys.): 9" x 9" x 108" cali
  (22.86 cm x 22,86 cm x 274.32 cm)



Zarejestruj produkt

Vielen Dank, dass Sie sich für SereneLife entschieden haben. Durch die Registrierung Ihres Produkts stellen Sie sicher, dass Sie alle Vorteile unserer exklusiven Garantie und unseres personalisierten Kundensupports erhalten. Füllen Sie das Formular aus, um Zugang zu fachkundiger Unterstützung zu erhalten und Ihren SereneLife-Kauf in einwandfreiem Zustand zu halten.

Zaczni j tutaj

Model Number:

Serenelifehome.com/pages/register

SereneLife



Pytania? Uwagi?
Służymy pomocą!
Telefon: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Web sitemizi ziyaret edin

BENI TARA
serenelifehome.com

TUR

SereneLife

KULLANICI KILAVUZU



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Profesyonel Dönen Dans Direği

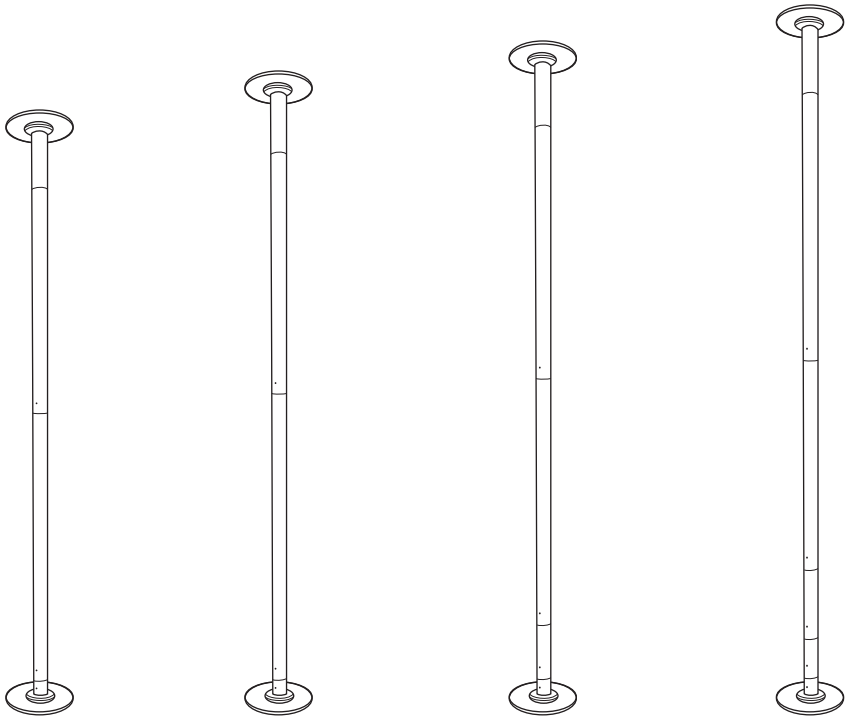
Striptizciler için Taşınabilir ve Çıkarılabilir
Fitness Direği, Antrenman ve Egzersiz için Harika

DANS VE EGZERSİZ IÇIN UYGUN BIR ALAN BULUN

Odanızın ortasında direğinizi yerleştirmek istediğiniz uygun bir alan bulun. Pole Dans Direğini düzgün bir şekilde kullanabilmek için kollarınızı uzatarak direğin etrafında dönebilmeniz ve dönerken hiçbir şeye çarpmamanız veya dokunmamanız gerekir. Kollarınızı uzatarak hayali bir direğin etrafında dönerek alanı bulun, hayali bir direk olarak bir sandalye kullanabilir veya yaklaşık 3.0~3.5 metre (10~11.5 feet) çapında bir daire ölçebilirsiniz. Bu alan kollarınızı tamamen uzatmanıza izin verecektir.

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

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



81,5 ila 88,6 inç	88,4 ila 95,5 inç	94,9 ila 101,9 inç	101,7 ila 108,2 inç
6.7 ila 7.3 feet	7.3 ila 7.9 feet	7.9 ila 8.4 feet	8.4 ila 9 feet

Direğinizi destekleyecek şeyin yüksekliğini doğru ölçtüğünüzden emin olun.

DIREĞINIZI KULLANMADAN ÖNCE

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

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

⚠ *GÜVENLİK TALİMATLARI*

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

PAKET İÇERİĞİ



Taban x 1



Üst Kubbe x 1



Taban Direği x 1



Uzatma Direği C x 1



Uzatma Çubuğu D x 1



Demir Kapak x 1



Kutup A x 1

B Kutbu x 1



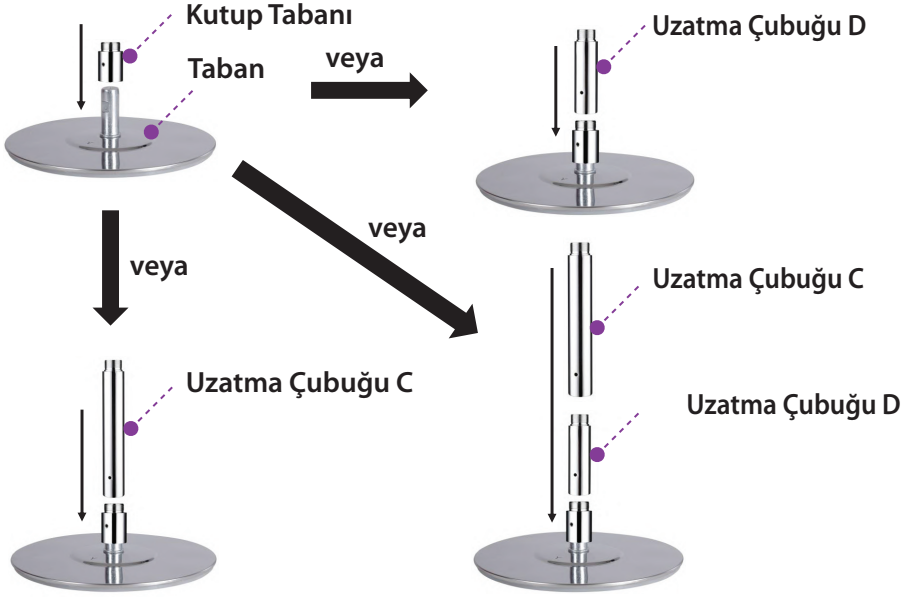
Demir Çubuk x 2

Alyan Anahtarı x 1

Vida x 1

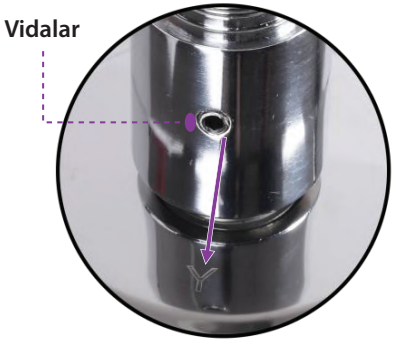
MONTAJ TALİMATLARI

1



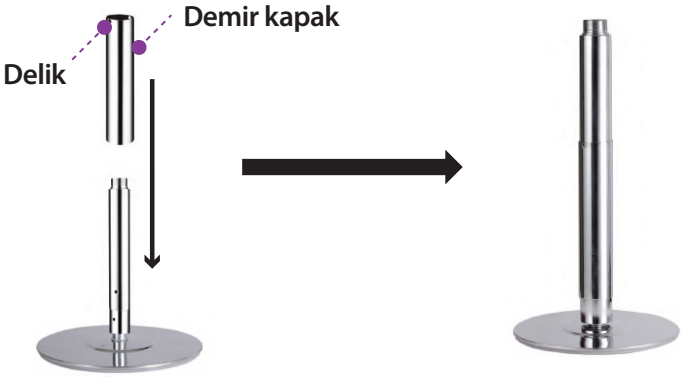
1. Alyan anahtarını kullanarak taban direğindeki vidaları gevşetin ve taban direğini tabana takın. Taban direğindeki vidalardan birinin tabandaki "Y" harfiyle hizalandığından emin olun (Şekil 1). Bundan sonra vidaları sıkın.

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



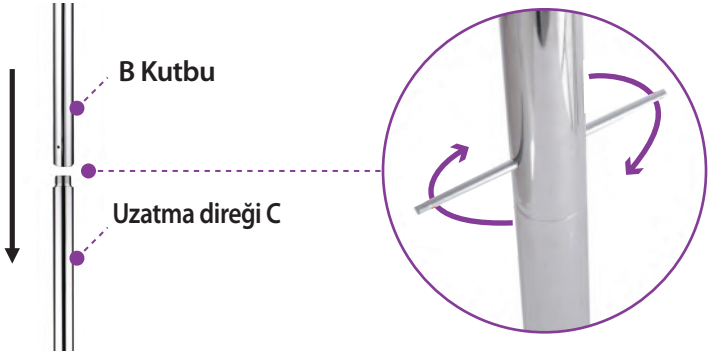
Şekil. 1

2



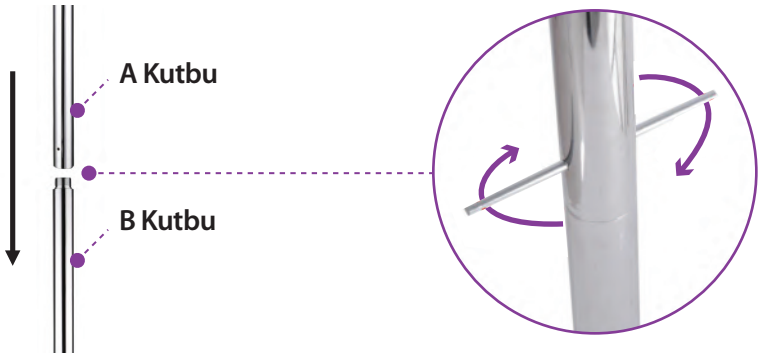
Demir kapağı direğin içinden kaydırın ve önce tabanın üzerinde bırakın. İki delikli ucun yukarı baktığından emin olun.

3



B direğini yukarıda gösterildiği gibi C uzatma çubuğuna takın. Bağlantıyı demir çubuk ile sabitleyin.

4



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

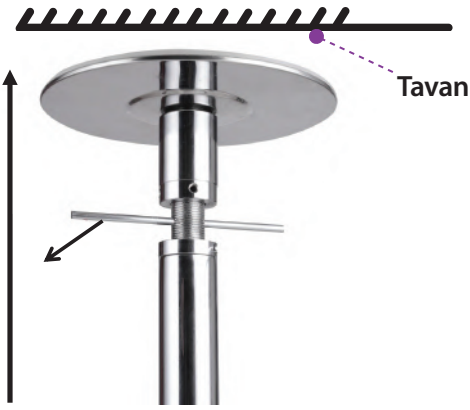
5

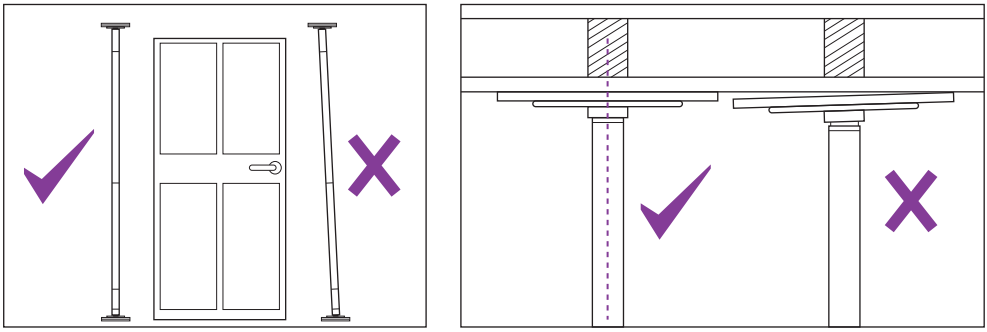
Üst kubbeyi yukarıda gösterildiği gibi A direğinin üstüne takın. İç kutup deliği görünene kadar A kutbunun üst kısmını saat yönünün tersine döndürün.Pojawi się wewnętrzny otwór pręta.



6

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



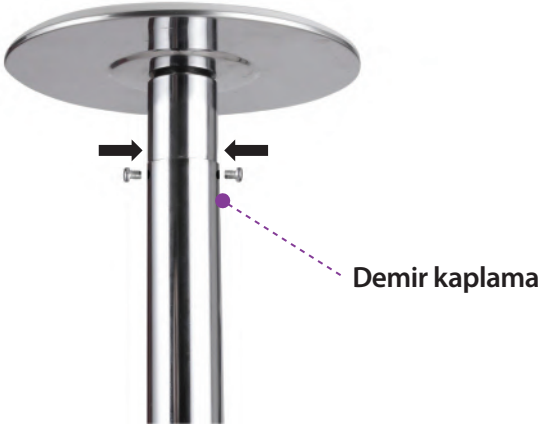


7



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

8



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

STATIK VE EĞIRME MODLARI ARASINDA GEÇIŞ YAPMA



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

NE GİYİLMELİ?

Odzież

Jeśli chodzi o ubrania, najlepiej nosić ich jak najmniej! Staraj się mieć odkryte ramiona i nogi. Rura wymaga tarcia spowodowanego kontaktem ze skórą, więc najlepiej jest nosić koszulki, spódniczki i szorty. Musisz jednak czuć się komfortowo, więc noś to, w czym czujesz się swobodnie (spodnie dresowe itp.), nawet jeśli może to oznaczać, że nie możesz prawidłowo wykonywać niektórych ruchów z powodu braku przyczepności.

Buty

Również w tym przypadku wygoda ma kluczowe znaczenie. Możesz trenować boso, w baletkach lub butach sportowych. Buty sportowe mają wysoki współczynnik tarcia, więc najlepiej wybrać podeszwę, która jest tak gładka, jak to tylko możliwe. Następnie -wysokie obcasy to idealny sposób, aby wyglądać i czuć się jak najlepiej.

Rękawiczki do pole dance

Rękawiczki do pole dance mogą chronić Twoje dłonie przed pęcherzami i oparzeniami. Większość rękawic do pole dance nie ma palców. Chroni to Twoje dłonie podczas nauki ruchów. Ponieważ Twoje palce są wolne, możesz czuć drążek, ale Twoje dłonie będą nadal chronione przed urazami, takimi jak pęcherze i oparzenia cierne.

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

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

DİREĞİN TEMİZLENMESİ

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

ISITMA VE SOĞUTMA

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

SORUN GİDERME

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

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

Tıkalı Borular

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

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

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

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

BAKIM

Profesyonel Döner Direkli Dans Direği çok az bakım gerektirmelidir.

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



⚠ **DİKKAT:**

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

ÖZELLİKLER:

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

KUTUNUN İÇİNDE NE VAR:

- Taban
- Üst Kubbe
- Taban Direği
- Uzatma Çubuğu C, (12.5 inç) (31.75 cm)
- Uzatma Çubuğu D, (7 inç) (17.78 cm)
- Demir Kapak, (7.5 inç) (19.05 cm)
- A Direği, (38.6 inç) (98.04 cm)
- B Direği, (38.6 inç) (98.04 cm)
- Alyan anahtarı
- Vida
- 1 Çift Siyah eldiven



TEKNİK ÖZELLİKLER:

- Dişli Boru Boyutu: 0.22 cm
- Ayarlanabilir Yükseklik: (82" x 108" inç) (208.28 cm x 274.32 cm)
- Yatay Ağırlık Kapasitesi: 617 lbs. (279.87 kg)
- Dikey Ağırlık Kapasitesi: 1.102 lbs. (499.85 kg)
- İnşaat Malzemesi: Çelik Boru
- Çelik Boru Çapı: (1.77 inç) (4.50 cm)
- Plaka Çapı: (9 inç) (22.86 cm)
- Genel Ürün Boyutları (U x G x Y):
(9" x 9" x 108" inç) (22.86 cm x 22.86 cm x 274.32 cm)

Ürün Kaydı

SereneLife'ı tercih ettiğiniz için teşekkür ederiz. Ürününüzü kaydederek, özel garantimiz ve kişiselleştirilmiş müşteri desteğimizin sunduğu tüm avantajlardan yararlanmanızı sağlarsınız. Uzman desteğine erişmek ve SereneLife ürününüzü mükemmel durumda korumak için formu doldurun.

Buradan başlayın

Model Number:

Serenelifehome.com/pages/register

SO

SereneLife



Sorularınız mı var?
Sorununuz mu var?
Yardım etmek için buradayız!
Telefon: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

Web sitemizi ziyaret edin

BENI TARA
serenelifehome.com

DUT

SereneLife

GEBRUIKERSHANDLEIDING



SLDP85
SLDPBK
SLDPCH
SLDPS
SLDPS.5

Professionele draaiende danspaal

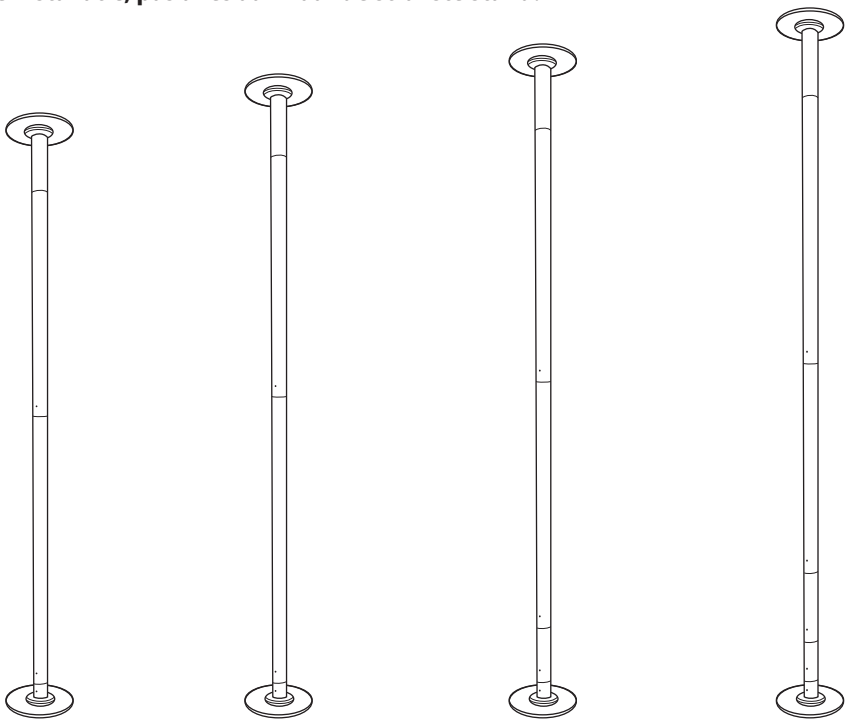
Draagbare & afneembare stripper fitnesspaal, ideaal voor training & lichaamsbeweging (Gouden afwerking)

HET VINDEN VAN EEN GESCHIKTE OEFEN- EN DANSRUIMTE

Probeer een geschikte ruimte in het midden van de kamer te vinden, waar je de paal wilt plaatsen.
Om de Danspaal goed te gebruiken, moet je in staat zijn om rond de paal te draaien met je armen uitgestrekt en NIET de paal aan te raken of ermee te botsen tijdens het draaien. Zoek de juiste draaihoek door met uitgestrekte armen rond een denkbeeldige paal te draaien, of meet een cirkel met een diameter van ongeveer 3,0-3,5 meter (10-11,5 voet). Deze ruimte stelt je in staat om je armen volledig uit te strekken.

Zodra je het juiste gebied hebt gevonden, kun je kijken naar de plafondbalken boven de ruimte die je hebt gekozen.

Installatie-instructies
Wanneer je de paal installeert, meet eerst de hoogte van je plafond tot de grond van tevoren; kies vervolgens de juiste verlengpaal op basis van je behoeften. Draai de bevestigingspalen niet te strak in het begin van de installatie.
Na de installatie, pas alles aan naar de strakste stand.



81,5 cm - 88,6 cm
6,7 ft - 7,3 ft

88,8 cm - 95,5 cm
7,3 ft - 7,9 ft

94,9 cm - 101,9 cm
7,9 ft - 8,4 ft

101,7 cm - 108,2 cm
8,4 ft - 8,9 ft

Zorg ervoor dat je de hoogte meet die de paal zal ondersteunen.

VOOR HET GEBRUIK VAN JE PAAL

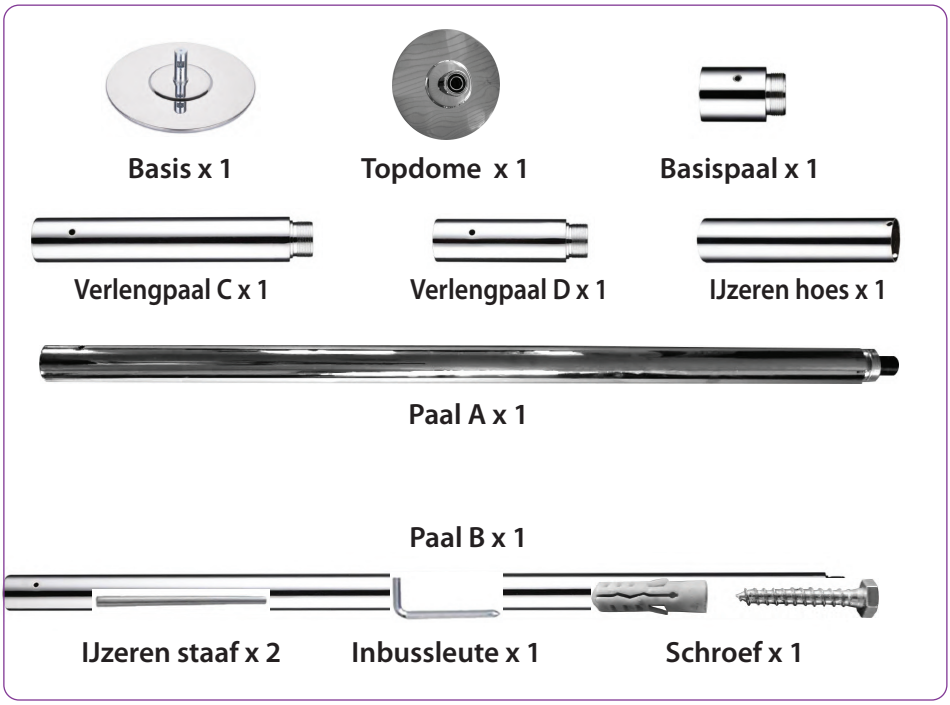
Het verkeerd gebruiken van een paal kan gevaarlijk zijn, niet alleen voor jezelf, maar ook voor iedereen in de buurt van de paal. Het gebruik van de paal is altijd naar eigen inzicht van de gebruiker, en het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te controleren of de paal correct en veilig is geïnstalleerd.

Paal-oefeningen zijn fysiek intensief en gebruiken spieren die je normaal niet gebruikt. Zorg ervoor dat je jezelf niet overbelast; blessures zoals verrekkingen, verstuikingen en andere verwondingen kunnen optreden. Het is sterk aanbevolen om je goed in te warmen en af te koelen voordat je de Danspaal gebruikt. Het is ook essentieel om een geschikte ruimte voor je oefening te kiezen. Vermijd het uitvoeren van bewegingen zonder een instructeur. Als je je ongemakkelijk voelt, je spieren pijn doen, of je niet genoeg adem hebt, neem dan een pauze. Let op je lichaam en oefen voorzichtig. Raadpleeg een arts als je gezondheidsproblemen hebt of als je je ongemakkelijk voelt.

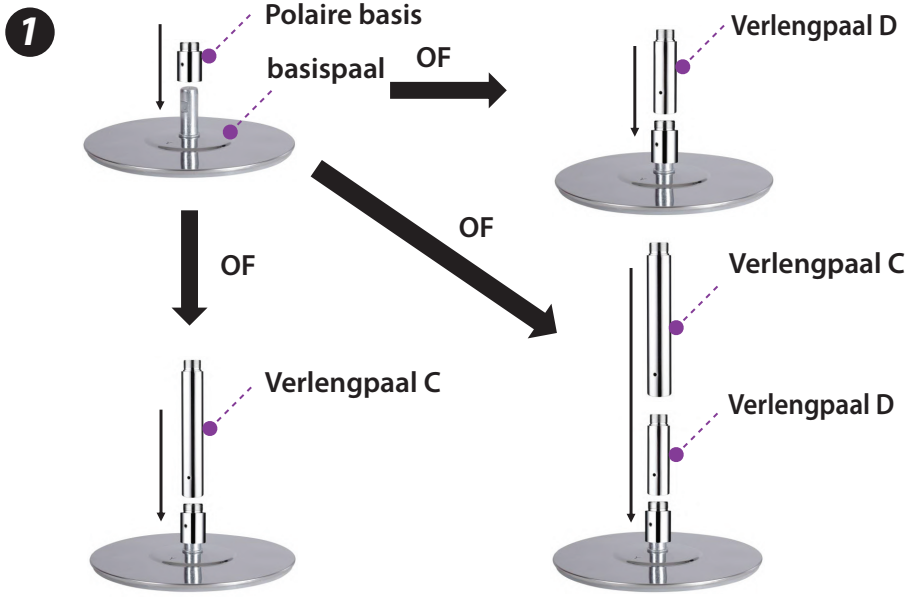
⚠ *VEILIGHEIDSINSTRUCTIES*

1. Gebruik geen olie of lotion op je handen of lichaam voordat je de paal gebruikt. De olie en/of lotion die op de paal komen, maken de paal glad en kunnen ervoor zorgen dat je de paal niet goed kunt vasthouden, wat letsel kan veroorzaken.
2. De paal mag niet worden geïnstalleerd op zwakke vloeren of op hangende plafonds die niet stevig genoeg zijn.
3. Leg geen tapijt onder de paal, omdat dit de stabiliteit van het product kan beïnvloeden.
4. Verwijder na de installatie beschermende folie van de onderdelen.
5. De horizontale draagcapaciteit van dit product is 280 kg/617 lbs. De verticale draagcapaciteit van dit product is 500 kg/1102 lbs. Gebruik de paal niet als deze overbelast is.
6. Zorg ervoor dat de 3,5 meter rand van de danspaal vrij is van obstakels.
7. We raden aan dat de montage van dit product door twee personen wordt uitgevoerd.

IHOUD VAN HET PAKKET

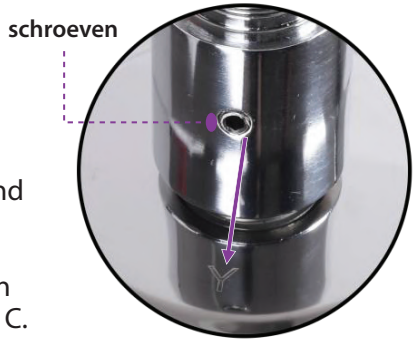


MONTEREN INSTRUCTIES



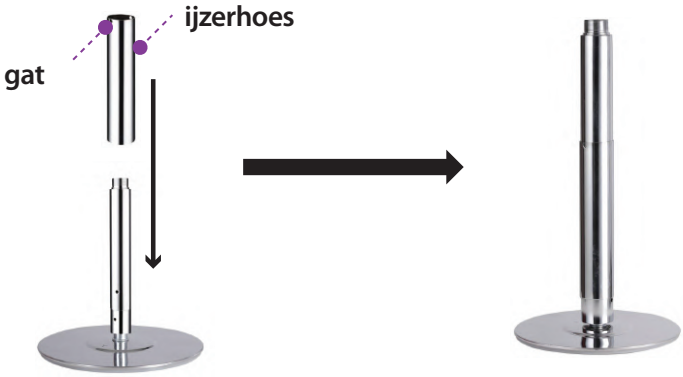
1.Gebruik de inbussleutel om de schroeven op de basispaal los te draaien en installeer de basispaal op de basis. Zorg ervoor dat een van de schroeven op de basispaal is uitgelijnd met de letter "Y" op de basis (Figuur 1). Draai daarna de schroeven weer vast.

2.Meet de afstand tussen de vloer en het plafond en raadpleeg het diagram om te bepalen of je Verlengpaal D of Verlengpaal C nodig hebt, of geen van beide. In de volgende stappen nemen we als voorbeeld de installatie van Verlengpaal C.



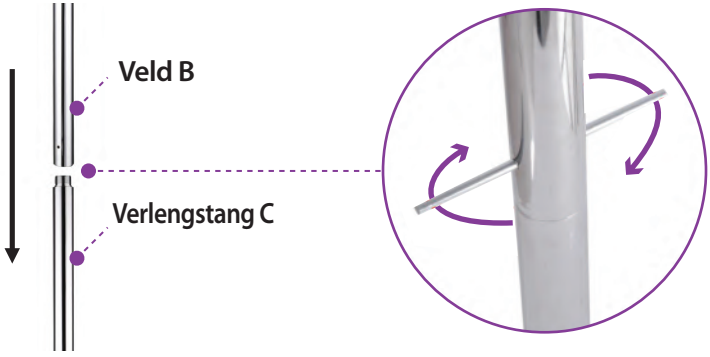
figuur 1

2



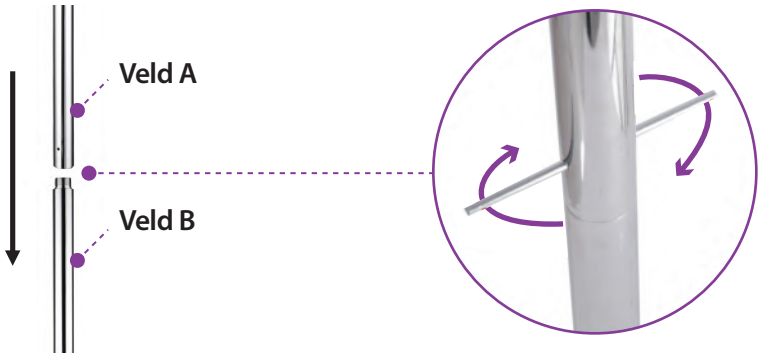
Laat de ijzeren hoes door de paal zakken en plaats deze eerst op de basis. Zorg ervoor dat het uiteinde met twee gaten naar boven wijst.

3



Bevestig Paal B aan Verlengpaal C zoals hierboven weergegeven. Maak de verbinding vast met de ijzeren staaf.

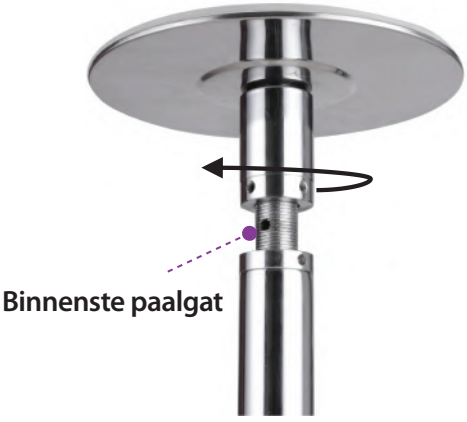
4



Bevestig Paal B aan Verlengpaal C. Maak de verbinding vast met de ijzeren hoes.

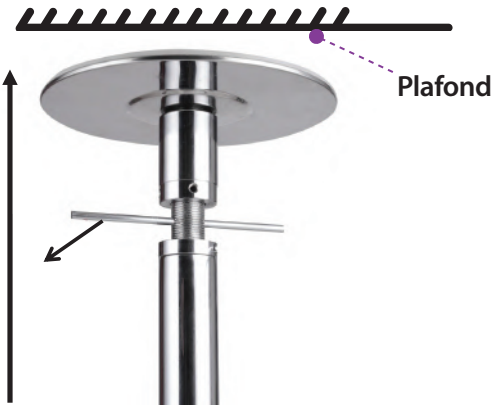
5

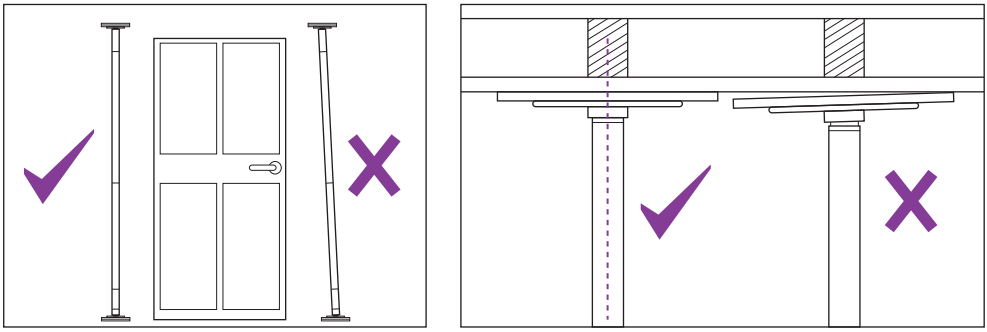
Installeer de topdome op de bovenkant van Paal A zoals hierboven weergegeven. Draai de bovenkant van de paal tegen de klok in totdat het gat van de binnenste paal zichtbaar wordt.



6

Gebruik een ijzeren staaf om de binnenste paal tegen de klok in te draaien totdat de bovenste basis de bovenkant van het plafond raakt. Zorg ervoor dat de paal verticaal staat, met de basis stevig tegen het plafond, zoals te zien is in de onderstaande afbeeldingen.



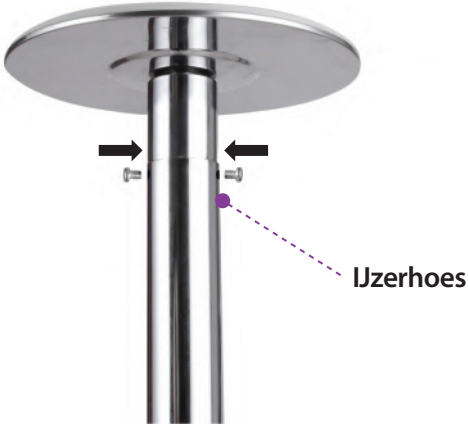


7



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 je plafond en de grond is geïnstalleerd. Schuif daarna de ijzeren hoes van de onderste basis naar de bovenste basis. Bevestig deze met de twee schroeven.

SCHAKELEN TUSSEN STATIONAIRE EN DRAAIENDE MODE



1.Om de danspaal in de draaiende modus te zetten, draai de twee schroeven aan de basispaal los.
2.Om de danspaal weer in stationaire modus te zetten, draai de twee schroeven vast en zorg ervoor dat één van de schroeven is uitgelijnd met de letter "Y" op de basis.

WAT TE DRAGEN

Kleding
Als het op kleding aankomt: Minder is Beter! Zorg ervoor dat je armen en benen onbedekt zijn. De paal werkt het beste als je huid in contact komt met de paal. T-shirt, crop top en shorts zijn ideaal. Je moet je echter comfortabel voelen en doen wat voor jou goed voelt (bijvoorbeeld een sportbroekje) om te kunnen bewegen en de paal goed vast te pakken.

Schoenen
Comfort is essentieel. Blootsvoets, dansschoenen of sportschoenen zijn prima. Sportschoenen moeten voldoende grip bieden, dus het wordt aanbevolen om een trainer met een zo glad mogelijke zool te dragen. Later kunnen laarzen en hakken goed werken om jezelf er goed uit te laten zien en je goed te voelen.

Pole Dance Handschoenen
Pole dance handschoenen kunnen je handen beschermen tegen blaren en brandwonden. De meeste pole dance handschoenen zijn ontworpen zonder vingers. Dit beschermt je handen wanneer je de paal leert gebruiken. Omdat je handen vrij zijn, kun je de paal goed voelen, maar worden je handen beschermd tegen blessures zoals blaren en brandwonden.

Oliën en Lotions

Gebruik NOOIT olie of lotion op je handen of lichaam voordat je de paal gebruikt. Dit is zeer gevaarlijk. De olie of lotion wordt overgedragen op de paal, waardoor deze glad wordt en je de paal niet goed kunt vasthouden. Dit kan leiden tot een ongeluk.

Gebruik NOOIT oliën OF LOTIONS VAN ENIGE SOORT VOORDAT JE EEN OEFEN-PAAL GEBRUIKT.

PAALREINIGING

De paal moet regelmatig schoongemaakt worden tijdens het gebruik. Reinig je paal met babydoekjes en droog deze daarna af met een droge doek. Zorg ervoor dat je altijd een doek bij de hand hebt om je handen en lichaam af te vegen.

WARM UP EN COOL DOWN

Het belang van een goede warming-up en cooling-down kan niet genoeg benadrukt worden. De paal kan ernstige schade aanrichten als je deze niet gebruikt na een goede warming-up of als je je niet goed afkoelt na gebruik.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Als je de installatie-instructies volgt, zou er geen reden moeten zijn om problemen te ondervinden met je draagbare danspaal. Als je toch problemen ondervindt, aarzel dan niet om contact op te nemen met onze technische ondersteuningsdienst.

Gebruik NOOIT je draagbare danspaal als je twijfels hebt over de installatie, stabiliteit of het gebruik ervan.

Gegoten Buizen

Soms kan de paal, als deze is gebruikt, vast komen te zitten. De hoofdpaal en/of verlengstukken kunnen vastdraaien en vergrendelen. Als de buizen vast komen te zitten, draai dan de schroeven los en draai ze tegen de klok in.

Als de buizen nog steeds niet loskomen, plaats de kleinere buis op een harde ondergrond en gebruik de grotere buis om de vergrendeling los te maken. Het is niet nodig om te veel kracht te gebruiken, het effect is bereikt door de schok van de buis.

De Paal Draait Niet
Dit komt normaal gesproken doordat de vergrendelingsschroeven niet genoeg zijn losgedraaid en niet gelijk liggen met het buitenoppervlak van de paal. Controleer de schroeven.

Een andere reden kan zijn dat de paal niet correct is gemonteerd (de dekselflens staat verkeerd om) of de paal is niet goed uitgelijnd. Ga terug naar de stappen en monteer de paal opnieuw volgens de instructies.

ONDERHOUD

De Professionele Draaiende Danspaal heeft zeer weinig onderhoud nodig.
Routineonderhoud zou inhouden dat je de paalverbindingen controleert, de lagers soepel draaien en de basis schroeven goed vastdraait. Zorg ervoor dat je paal in goede staat blijft voor gebruik. Als je zorgen hebt over je paal of de geschiktheid ervan, neem dan contact op met onze technische ondersteuningsdienst.

⚠ WAARSCHUWING

BEWAAR JE PROFESSIONELE DRAAIENDE DANSPAAL ALLEEN OP EEN WARME, DROGE PLAATS.



KENMERKEN:

- Praktisch ontwerp voor het opbouwen van spieren, houdt je fit en gezond
- Verhoogt kracht en flexibiliteit
- Makkelijk te gebruiken, installeren en op te bergen
- Verstelbare hoogte en soepele verbinding
- Hoogwaardige staalstructuur
- Anti-corrosie en anti-roest oppervlak
- Siliconenring aan de onderkant van de koepel en basisplaat
- Geschikt voor beginners, professionele dansers en paalliefhebbers
- Geschikt voor fysieke oefeningen thuis, in de club, sportschool of als rekwisiet voor fotografie

IN DE DOOS:

- Basis
- Topdome
- Verlengpaal C (12.5 inch) (31.75 cm)
- Verlengpaal D (7 inch) (17.78 cm)
- IJzeren staaf (7.5 inch) (19.05 cm)
- Paal E (38.6 inch) (98.04 cm)
- Paal F (38.6 inch) (98.04 cm)
- Inbussleutel
- Schroef
- Eén paar pole dance handschoenen



TECHNISCHE SPECIFICATIES:

- Draadbuisspecificatie: 0.22 cm
- Verstelbare hoogte: (82" x 108" inch) (208.28 cm x 274.32 cm)
- Horizontale gewichtscapaciteit: 617 lbs (279.87 kg)
- Verticale gewichtscapaciteit: 1,102 lbs (499.85 kg)
- Materiaal van de buis: Stalen buis
- Buisdiameter: (1.77" inch) (4.50 cm)
- Plaatdiameter: (9" inch) (22.86 cm)
- Totale productafmetingen (L x B x H): (9" x 9" x 108" inch) (22.86 cm x 22.86 cm x 274.32 cm)

Product registreren

Bedankt dat u voor SereneLife heeft gekozen. Door uw product te registreren, profiteert u optimaal van onze exclusieve garantie en persoonlijke klantenservice. Vul het formulier in voor deskundige ondersteuning en om uw SereneLife-product in perfecte staat te houden.

Buradan başlayın

Model Number:

Serenelifehome.com/pages/register

SereneLife



Vragen? Problemen?
Wij helpen je graag!
Telefoon: 1.718.535.1800
Serenelifehome.com/ContactUs

ENG UK

For user guides in multiple languages,
SCAN THE QR CODE
and enter your model number
User Manuals available in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

GER

Für Benutzerhandbücher
SCANNEN SIE DEN QR-CODE
und geben Sie Ihre Modellnummer ein
Benutzerhandbücher verfügbar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

SPA

Para guías de usuario en varios idiomas,
ESCANEE EL CÓDIGO QR
e ingrese su número de modelo
Manuales de usuario disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

POL

Aby uzyskać instrukcje użytkownika w wielu językach,
ZESKANUJ KOD QR
i wprowadź numer swojego modelu
Instrukcje obsługi dostępne w
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

FRE

Pour les guides d'utilisation en plusieurs langues,
SCANNEZ LE CODE QR
et entrez votre numéro de modèle
Manuels d'utilisation disponibles en
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

TUR

Birden fazla dilde kullanıcı kılavuzları için,
QR KODUNU TARAYIN
ve model numaranızı girin
Kullanım Kılavuzları şurada mevcuttur:
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

ITA

Per le guide utente in più lingue,
SCANSIONA IL CODICE QR
e inserisci il numero del tuo modello
Manuali utente disponibili in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch

DUT

Voor gebruikershandleidingen in meerdere talen,
SCAN DE QR-CODE
en voer uw modelnummer in
Gebruikershandleidingen beschikbaar in
Italian I German I Polish I Turkish I Dutch