



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

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

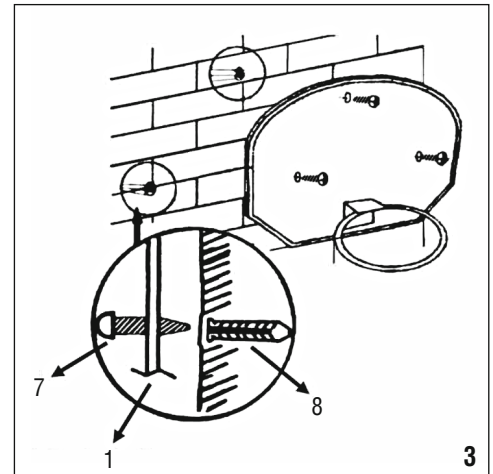
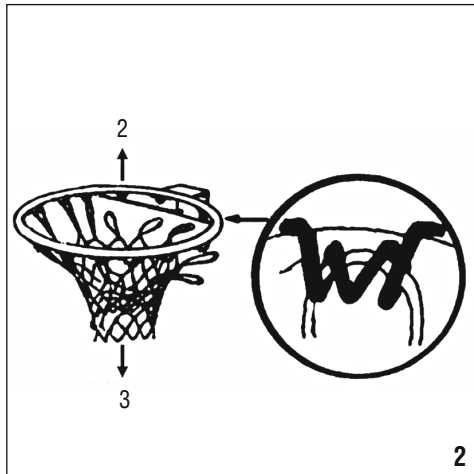
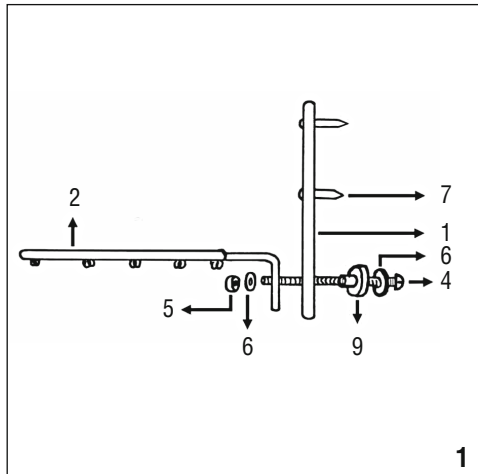


	DE	EN	IT	ES	FR
1	Basketballbrett	Basketball backboard	Tabellone del basket	Tabla de basketball	Panneau de basket-ball
2	Metall-Ring	Metal ring	Anello metallico	Aro metálico	Bague métallique
3	Netz	Net	Rete	Red	Filet
4	Metallschraube	Metal screw	Viti metalliche	Tornillo metálico	Vis métallique
5	Muttern	Nut	Dadi	Tuercas	Écrous
6	Unterlegscheibe	Washer	Rondelle	Arandela	Rondelles
7	Dübelschrauben	Screw plug	Viti	Tornillos para tarugos	Vis à cheville
8	Dübel	Plastic washer	Tasello	Tarugo	Cheville
9	Plastik-Unterlegscheibe	Plastic washer	Rondelle di plastica	Arandelas de plástico	Rondelle en plastique

	NL	PL	SI	RU	
1	Basketballbord	Tablica do koszykówki	Košarkarska tabla	Баскетбольный щит	
2	Metalen ring	Pierścień metalowy	Kovinski obroč	Металлическое кольцо	
3	Net	Siatka	Mreža	Сетка	
4	Metalen bout	Śruba metalowa	Kovinski vijak	Металлический винт	
5	Moeren	Nakrętki	Matice	Гайки	
6	Onderlegschijf	Podkładka	Podložka	Подкладная шайба	
7	Plugschroeven	Śruby kołkowe	Vijaki za moznik	Дюбельные болты	
8	Pluggen	Kołki	Moznik	Дюбели	
9	Plastic onderlegschijf	Podkładka plastikowa	Plastična podložka	Пластиковая подкладная шайба	

Weitere in der Lieferung enthaltene Teile sind nicht aufgeführt und werden für den Aufbau nicht benötigt. | Other parts included with the package are not listed and are not required for the set-up. | Ulteriori componenti compresi nella fornitura non sono specificati né sono necessari per il montaggio. | Otras partes incluidas en el contenido no están en la lista y no son necesarias para el montaje. | Toutes les autres pièces éventuellement livrées ne sont pas indispensables et ne devront donc pas être utilisées. | Verdere in de levering aanwezige delen zijn niet vermeld en zijn niet nodig voor de opbouw. | Inne zawarte w zestawie elementy nie są wymienione i nie są potrzebne do montażu produktu. | Drugi deli, vključeni v dobavo, niso navedeni in niso potrebni za montažo. | Другие содержащиеся в комплекте поставки детали здесь не приведены и не требуются для монтажа.

MONTAGE | INSTALLATION | MONTAGGIO | MONTAJE | MONTAGE | MONTAGE | MONTAŽ | MONTAŽA | МОНТАЖ





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

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

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: Basketballkorbset In- / Outdoor
Artikelnummer: 71621
Gewicht: ca. 3,2 kg
Zweck: Trainingsboard zur Wandmontage für Basketball-Wurfbübungen.

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

INHALT

- 1 x Rückwand
- 1 x Metallring
- 1 x Netz
- 1 x Schraubenset
- 1 x Diese Anleitung

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Trainingsgerät ist KEIN Spielzeug!
- Lassen Sie Kinder nie in unmittelbarer Nähe des Trainingsgeräts ohne Aufsicht spielen oder das Gerät montieren.
- Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann.
- Tragen Sie immer Sportschuhe und trainieren Sie nie mit nackten Füßen, Sandalen, Strumpfhosen oder Strümpfen.
- Tragen Sie keinen Schmuck mit dem Sie am Basketballkorb hängen bleiben können.
- Hängen Sie sich nicht an den Korb, führen Sie keine Dunks durch.
- Wenn Sie sich schlecht fühlen, stoppen Sie sofort das Training.

AUFBAUANLEITUNG

1. Befestigen Sie den Metallring am Basketballbrett mit den Plastikscheiben, den Metallschrauben, den Unterlegscheiben und den Muttern wie in Bild 1 angegeben. Ziehen Sie die Muttern fest an!
2. Setzen Sie das Netz in den Metallring ein (siehe Bild 2).
3. Zur Befestigung des Basketballbretts an der Wand benutzen Sie bitte die 3 Dübel und die 3 Dübelschrauben (Bild 3). Um Verletzungsgefahr zu vermeiden, achten Sie bitte darauf, dass das Basketballbrett fest an der Wand befestigt ist.

ALLGEMEINE TRAININGSPRINZIPIEN

1. Aufwärmen

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

2. Atmung

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

3. Kleidung und Platz

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

4. Trainingstaktik

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

5. Abwärmen

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

6. Gesundheit

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

WARTUNG UND LAGERUNG

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

ENTSORGUNGSHINWEIS

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

SERVICE

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

Alle Abbildungen sind Designbeispiele.



CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item: Basketball basket kit indoors / outdoors
 Item Number: 71621
 Weight: ca. 3,2 kg
 Purpose: Wall-mounted training board for basketball throwing exercises.

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

CONTENTS

1 x Rear wall
 1 x Metal ring
 1 x Net
 1 x Screw kit
 1 x These instructions

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

SAFETY INSTRUCTIONS

- This training device is NOT a toy!
- Do not permit children to play in immediate proximity of the training device without supervision or to assemble the device.
- Wear suitable clothing for the training. The clothes must fit properly, so that they do not hang during the training.
- Always wear sports shoes and never train bare feet or in sandals, stockings or pantyhose.
- Do not wear any jewellery with which you can hang on the basketball basket.
- Do not hang on the basket; do not attempt any dunks.
- Stop the training immediately if you feel uncomfortable.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Fix the metal ring to the backboard using the plastic washer, the metal screw, the washer and the nuts, as in Fig. 1. Ensure that the nuts are screwed in tightly!
2. Attach the net to the metal ring (see Fig. 2).
3. In order to fix the basketball backboard to the wall, use the 3 plugs and the 3 screws (see Fig. 3). In order to prevent injuries, ensure that the basketball backboard is fixed securely to the wall.

GENERAL WORKOUT PRINCIPLES

1. Warming-Up

Warm-up before each workout. Walking or running on a point, stretching and easy stretching exercises are perfectly suitable as warm-up.

2. Breathing

The correct breathing plays an important role during the workout. Breathe calmly and constantly. Never stop breathing during the workout.

3. Clothing and space

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

4. Workout tactics

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

5. Cooling-down

Cool down after the workout with easy stretching exercises. That's how the pulse can come down slowly and the body regenerates faster for the next stress as the metabolic waste (lactate) can be better decomposed by the finishing movement.

6. Health

Stop the exercise programme immediately when you feel a dragging pain in the muscles or also when general pains occur during the performance of the exercises. For safety contact a medical practitioner.

MAINTENANCE AND STORAGE

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

DISPOSAL ADVICE

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

SERVICE

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

All images are examples of the design.



CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

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

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo: Set pallacanestro indoor / outdoor
 Articolo numero: 71621
 Peso: ca. 3,2 kg
 Scopo previsto: tabellone da allenamento da montare a parete per esercizi di lancio del basket.

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

CONTENUTO

1 x Parete posteriore
 1 x Anello di metallo
 1 x Rete
 1 x Set di viti
 1 x Questo manuale

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

NOTE DI SICUREZZA

- Questo attrezzo sportivo non è un giocattolo!
- Non lasciare mai giocare i bambini nelle immediate vicinanze dell'attrezzo sportivo senza sorveglianza o fargli montare l'attrezzo.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Questo deve essere tale da non poter restare impigliato da qualche parte durante l'allenamento per la sua forma.
- Indossare sempre scarpe sportive e non allenarsi mai a piedi nudi, con sandali, collant, o calze.
- Non indossare gioielli che possono restare attaccati al canestro.
- Non aggrapparsi al canestro, non fare schiacciate.
- Se ci si sente male, interrompere subito l'allenamento.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. Fissate l'anello metallico sul tabellone del basket con le rondelle di plastica, le viti metalliche, le rondelle e i dadi come indicato nella figura 1. Stringete bene i dadi!
2. Inserite la rete nell'anello metallico (vedi figura 2).
3. Per un fissaggio del tabellone del basket alla parete, utilizzate i 3 tasselli e le 3 viti (figura 3). Assicuratevi che il tabellone del basket sia ben fissato alla parete per evitare di ferirvi.

PRINCIPI GENERALI PER L'ALLENAMENTO

1. Riscaldamento

Prima di ogni sessione di allineamento completare il riscaldamento. La camminata o la corsa sul posto, lo stretching e leggeri esercizi allungamento sono straordinari come esercizi riscaldamento.

2. Respirazione

Una respirazione corretta ha un ruolo essenziale durante l'allenamento. Respirare in modo tranquillo ed uniforme. Durante l'allenamento non trattenere mai il respiro.

3. Abbigliamento e posizione

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

4. Strategia d'allenamento

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

5. Raffreddamento

Al termine dell'allenamento iniziare il processo di raffreddamento con lo stretching e leggeri esercizi di allungamento. In questo modo le pulsazioni possono diminuire lentamente ed il corpo si rigenera in modo più rapido per le sollecitazioni successive dato che i rifiuti del metabolismo (acidi lattici) possono essere abbattuti meglio con movimenti conclusivi.

6. Salute

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

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

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

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

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

ASSISTENZA TECNICA

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

Tutte le illustrazioni sono esempi di progetti.

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

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo: Set de canasta de basketball interna / externa
 Artículo número: 71621
 Peso: ca. 3,2 kg
 Uso previsto: Tablero de entrenamiento de baloncesto para montar en la pared.

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

CONTENIDO

1 x Pared posterior
 1 x Anillo de metal
 1 x Red
 1 x Juego de tornillos
 1 x Este manual

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

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- ¡Este equipo de entrenamiento NO es un juguete!
- Nunca permita que los niños jueguen en cercanía directa del equipo de entrenamiento sin supervisión o que lo monten.
- Utilice ropa apta para el entrenamiento. La ropa debe ser de modo tal que a causa de su forma no pueda quedar enganchada en ningún lugar durante el entrenamiento.
- Utilice siempre zapatillas deportivas y nunca entrene con los pies descalzos, sandalias, cancanes o medias.
- No utilice joyas que puedan engancharse en la canasta de basketball.
- No se cuelgue de la canasta, no realice pruebas.
- Si no se siente bien, detenga el entrenamiento.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1. Fije el aro metálico a la tabla de basketball con las arandelas de plástico, los tornillos metálicos, las arandelas y las tuercas, tal como se indica en la imagen 1. ¡Ajuste las tuercas firmemente!
2. Introduzca la red en el aro metálico (ver imagen 2).
3. Para una fijación de la tabla de basketball a la pared, por favor utilice los 3 tarugos y los 3 tornillos para tarugos (imagen 3). Para evitar el riesgo de lesiones, por favor observe que la tabla de basketball esté firmemente fijada a la pared.

PRINCIPIOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO**1. Calentamiento**

Haga calentamiento antes de cada entrenamiento. Corra o camine en el lugar. Las extensiones y los ejercicios leves de estiramiento son excelentemente apropiados como calentamiento.

2. Respiración

La respiración correcta desarrolla un papel importante en el entrenamiento. Respire en forma tranquila y regular. Nunca contenga la respiración durante el entrenamiento.

3. Ropa y lugar

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

4. Táctica de entrenamiento

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

5. Relajación

Luego del entrenamiento relájese con ejercicios leves de estiramiento o extensiones. De esta manera, el pulso descenderá lentamente y el cuerpo se regenerará más rápidamente para el siguiente ejercicio, ya que los residuos metabólicos (lactatos) pueden degradarse mejor con el movimiento final.

6. Salud

Interrumpa de inmediato el programa de ejercicios si durante los mismos siente un tirón en los músculos o aparecen dolores generales. Por su seguridad contacte a un médico.

ENTRETENIMIENTO Y LIMPIEZA

¡Limpie el producto sólo con un trapo o paño húmedo sin usar productos de limpieza especiales! Compruebe el producto antes y después del uso para descartar que presente daños e indicios de desgaste. Almacene el producto en un lugar seguro y protegido de la intemperie, de modo que no pueda sufrir daños o causar lesiones a personas. Utilice para su propia seguridad únicamente recambios originales, que Ud. podrá encargar a HUDORA. No efectúe modificaciones constructivas de ninguna clase en el producto. No siga empleando el producto si partes del mismo están deterioradas o se han formado bordes y aristas afilados. Póngase, en caso de duda, en contacto con nuestro servicio (<http://www.hudora.de/>).

INSTRUCCIONES DE DESECHACIÓN

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

SERVICIO

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

Todas las ilustraciones son ejemplos de diseño.

FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT !

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

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article : Set de panier de basket pour l'intérieur / l'extérieur
 Référence de l'article : 71621
 Poids : ca. 3,2 kg
 But prévu : panneau d'entraînement à monter au mur pour les exercices de lance de basket-ball.

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

CONTENU

1 x Paroi arrière
 1 x Anneau en métal
 1 x Filet
 1 x Set de vis
 1 x Ce manuel d'utilisation

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

CONSIGNES DE SECURITE

- Cet appareil d'entraînement N'EST PAS un jouet !
- Ne laissez jamais des enfants jouer sans surveillance à proximité immédiate de l'appareil d'entraînement et ne laissez pas des enfants monter l'appareil.
- Portez des vêtements appropriés pour l'entraînement. Les vêtements doivent être façonnés de sorte à ce que ces derniers ne puissent pas rester accrochés où que ce soit pendant l'entraînement.
- Portez toujours des chaussures de sport et ne vous entraînez jamais pieds nus, avec des sandales, des collants ou des chaussettes.
- Ne portez pas des bijoux, avec lequel vous pourriez rester accroché au panier de basket.
- Ne vous accrochez pas au panier, n'effectuez pas de dunks.
- Arrêtez l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien.

NOTICE DE MONTAGE

1. Fixez la bague métallique au panneau de basket-ball à l'aide des rondelles en plastique, des vis métalliques, des rondelles et des écrous comme indiqué dans la figure 1. Serrez fortement les écrous !
2. Positionnez le filet à l'intérieur de la bague métallique (voir figure 2).
3. Si vous désirez fixer le panneau de basket-ball au mur, veuillez utiliser les 3 chevilles et les 3 vis à cheville (figure 3). Afin d'éviter le risque de blessures, veuillez s'il vous plaît à ce que le panneau de basket-ball soit fixé solidement au mur.

PRINCIPES GENERAUX D'ENTRAÎNEMENT

1. Echauffement

Vous devez vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela il vous suffit de marcher ou de courir dans la pièce ; vous pouvez aussi faire du stretching ou des exercices d'étirement doux.

2. Respiration

Une bonne respiration est essentielle pour l'entraînement. Respirez doucement et d'une façon régulière. N'arrêtez pas votre respiration pendant l'entraînement.

3. Vêtements et place

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

4. Conseils d'entraînement

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

5. Relaxation

Après l'entraînement relaxez-vous en pratiquant des étirements légers ou du stretching. De cette façon le poulx peut baisser lentement et le corps se régénère plus vite pour le prochain effort, car les mouvements de fin de séance permettent une meilleure élimination.

6. Santé

Cessez immédiatement le programme d'exercices, si vous sentez les muscles qui tirent ou si d'autres douleurs apparaissent au cours du programme. Il est préférable de consulter un médecin.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

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

CONSIGNES D'ÉLIMINATION

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

SERVICE APRÈS-VENTE

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

Tous les schémas sont indicatifs.



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

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

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel: Basketbalkorf (set) in- / outdoor
 Artikelnummer: 71621
 Gewicht: ca. 3,2 kg
 Doel: trainingsbord voor montage aan de muur voor basketbal verpoefeningen.

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

INHOUD

- 1 x Achterwand
- 1 x Metalen ring
- 1 x Net
- 1 x Schorevenset
- 1 x Deze handleiding

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

VEILIGHEIDSTIPS

- Dit trainingsapparaat is GEEN speelgoed!
- Laat nooit kinderen zonder toezicht direct in de buurt van het trainingsapparaat spelen of het apparaat monteren.
- Draag geschikte kleding bij het trainen. De kleding moet zo ontworpen zijn, dat deze niet ergens achter kan blijven hangen vanwege de vorm.
- Draag altijd sportschoenen en train niet op blote voeten, sandalen, kousen of sokken.
- Draag geen sieraden waarmee u aan de basketbalkorf kunt blijven hangen.
- Hang niet aan de korf, dunk niet.
- Als u zich niet goed voelt, stop dan onmiddellijk met de training.

MONTAGE-INSTRUCTIES

1. Bevestig de metalen ring aan het basketballbord met de plastic ringen, de metalen bouten, de ringen en de moeren zoals in afbeelding 1 aangegeven. Trek de moeren stevig aan.
2. Hang het net in de metalen ring (zie afb. 2).
3. Voor een bevestiging van het basketbalbord aan de muur dient u 3 pluggen en de 3 pluschroeven te gebruiken (afb. 3). Om een risico op verwondingen te vermijden, dient u erop te letten dat het basketbalbord stevig aan de muur bevestigd is.

ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES**1. Warming-up**

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

2. Ademhaling

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

3. Kleding en ruimte

Trek voor de training comfortabele sportkleding aan en let erop dat u voor de oefeningen voldoende ruimte om u heen heeft. Draag altijd sportschoenen. Train niet op blote voeten, sandalen, panty's of sokken.

4. Trainingstactiek

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

5. Afkoelen

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

6. Gezondheid

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

ONDERHOUD EN OPSLAG

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

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

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

SERVICE

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



SERDECZNIE GRATULUJEMY ZAKUPU NINIEJSZEGO PRODUKTU!

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Artykuł: Zestaw do koszykówki do użytku w pomieszczeniach i na zewnątrz
Numer artykułu: 71621
Waga produktu: ok. 3,2 kg
Przeznaczenie: naścienna tablica treningowa do ćwiczenia rzutów do kosza.

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

ZAWARTOŚĆ

- 1 x ścianka tylna
- 1 x pierścień metalowy
- 1 x siatka
- 1 x zestaw śrub
- 1 x niniejsza instrukcja

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

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

- To urządzenie treningowe NIE jest zabawką!
- Nigdy nie pozwalaj dzieciom bawić się w bezpośredniej bliskości urządzenia treningowego bez nadzoru ani też nie pozwalaj im montować urządzenia.
- Należy korzystać z odpowiedniej odzieży podczas ćwiczeń. Ubranie musi mieć takie właściwości, aby ze względu na swój kształt nie mogło się gdzieś zaplątać podczas treningu.
- Zawsze należy nosić buty sportowe, pod żadnym pozorem nie należy ćwiczyć na boso, w sandałach, rajstopach czy skarpetach.
- Nie należy nosić biżuterii, która mogłaby się zaczepić o obręcz kosza.
- Nie należy wieszać się na koszu. Nie wykonywać wsadów.
- Jeśli czujesz się źle, natychmiast przerwij trening.

INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Przymocuj metalowy pierścień do tablicy do koszykówki za pomocą plastikowych krążków, metalowych śrub, podkładek i nakrętek, jak pokazano na rys. 1. Mocno dokręć nakrętki!
2. Włóż siatkę do metalowego pierścienia (patrz rys. 2).
3. Za pomocą 3 kołków i 3 śrub kołkowych przymocuj tablicę do koszykówki do ściany (rys. 3). Aby uniknąć ryzyka obrażeń, upewnij się, że tablica do koszykówki jest mocno przymocowana do ściany.

OGÓLNE ZASADY TRENINGU

1. Rozgrzewka

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

2. Oddychanie

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

3. Ubranie i przestrzeń

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

4. Taktyka podczas treningu

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

5. Ochłonięcie

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

6. ZDROWIE

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

KONSERWACJA I PRZECHOWYWANIE

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

INFORMACJA DOTYCZĄCA UTYLIZACJI

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

SERVICE

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

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

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

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

Izdelek: Košarkarski komplet za notranjo / zunanjo uporabo
Številka izdelka: 71621
Teža izdelka: približno 3,2 kg
Namen: Vadbena tabla za stensko montažo za košarkaške vaje metanja.

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

VSEBINA

1 x hrbtna plošča
1 x kovinski obroč
1 x mreža
1 x komplet vijakov
1 x ta navodila

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

VARNOSTNA OPOZORILA

- Ta vadbena naprava NI igrača!
- Otrokom ne dovolite, da se brez nadzora igrajo v neposredni bližini vadbene naprave ali jo sestavljajo.
- Za vadbo nosite primerna oblačila. Oblačila morajo biti narejena tako, da se med treningom zaradi svoje oblike ne morejo nikamor zatakni.
- Vedno nosite športne copate in nikoli ne vadite z bosimi nogami, sandali ali nogavicami.
- Ne nosite nakita, ki bi se lahko zataknil ob košarkarski koš.
- Ne obešajte se na koš in ne zabijajte.
- Če se počutite slabo, takoj prenehajte z vadbo.

NAVODILA ZA MONTAŽO

1. Pritrdite kovinski obroč na košarkarsko tablo s plastičnimi podložkami, kovinskimi vijaki, podložkami in maticami kot je prikazano na sliki 1. Močno zategnite maticice!
2. Mrežo vstavite v kovinski obroč (glejte sliko 2).
3. Za pritrditev košarkarske table na steno uporabite 3 moznike in 3 vijake za moznike (slika 3). Da bi se izognili nevarnosti telesnih poškodb, se prepričajte, da je košarkarska tabla trdno pritrjena na steno.

SPLOŠNA NAČELA VADBE**1. Segrevanje**

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

2. Dihanje

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

3. Oblačila in prostor

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

4. Taktika vadbe

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

5. Ohlajanje

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

6. Zdravje

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

NEGA IN SHRANJEVANJE

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

NAPOTEK ZA ODSTRANJEVANJE

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

STORITVE ZA STRANKE

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

Vse ilustracije so primeri oblikovanja.



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРИОБРЕТЕНИЕМ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ!

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

ДАННЫЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ СПЕЦИФИКАЦИИ

Артикул :	Баскетбольная корзина в комплекте для установки внутри / вне помещения
Артикульный номер:	71621
Вес изделия:	около 3,2 кг
Назначение:	тренировочный щит, монтируемый на стене, для упражнений на меткость бросков в баскетболе.

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

КОНТЕНТ

- 1 задняя панель
- 1 металлическое кольцо
- 1 сетка
- 1 комплект винтов
- 1 данное руководство

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

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Данный снаряд для тренировок НЕ является игрушкой!
- Никогда не позволяйте детям играть в непосредственной близости от тренировочного снаряжения без присмотра или собирать спортивный снаряд.
- Надевайте для тренировок подходящую одежду. Необходимо выбирать такую одежду, чтобы она во время тренировки не могла ни за что зацепиться из-за своей формы.
- Всегда носите спортивную обувь и никогда не тренируйтесь с босыми ногами, в сандалиях, колготках или носках.
- Снимите украшения, которые могли бы зацепиться за баскетбольную корзину.
- Никогда не висите на корзине, не выполняйте забиваний техникой слэмданк.
- Если Вы плохо себя чувствуете, немедленно прекращайте тренировку.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

1. Прикрепите металлическое кольцо к баскетбольному щиту при помощи пластиковых шайб, металлических винтов, подкладных шайб и гаек, как показано на рисунке 1. Хорошо затяните гайки!
2. Вставьте сетку в металлическое кольцо (см. рисунок 2).
3. Для крепления баскетбольного щита к стене воспользуйтесь 3 дюбелями и 3 дюбельными болтами (рисунок 3). Чтобы избежать

травм, баскетбольный щит должен быть прочно прикреплен к стене.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

1. Разминка

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

2. Дыхание

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

3. Одежда и место

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

4. Тактика тренировок

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

5. Заминка

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

6. Здоровье

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

ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

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

УКАЗАНИЕ ПО УТИЛИЗАЦИИ

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

СЕРВИС

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

Все иллюстрации являются примерами дизайна.

