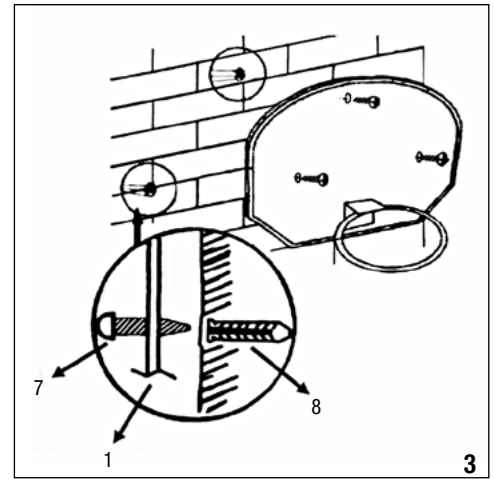
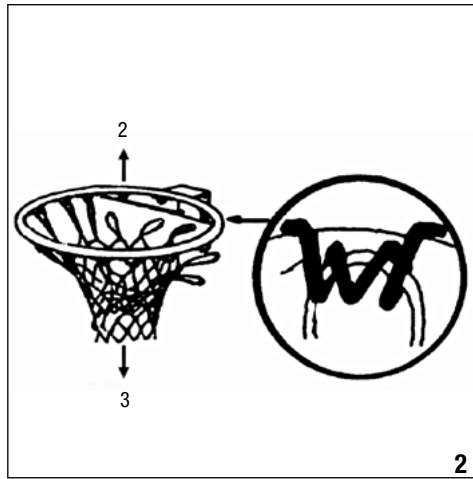
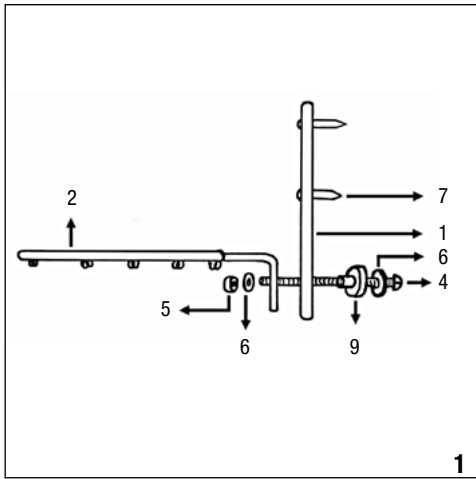




- DE** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- EN** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- IT** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- ES** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- FR** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- NL** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING





TEILELISTE | PARTLIST | LISTA DEI PEZZI | LISTA DE PIEZAS | LISTE DES PIECES DETACHEES | ONDERDELENLIJST

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

Weitere in der Lieferung enthaltene Teile sind nicht aufgeführt und werden für den Aufbau nicht benötigt.

Any other materials included in the shipment not listed here will not be necessary for assembly.

Non sono elencati ulteriori pezzi contenuti nella fornitura.

Otras piezas contenidas en el envío no se mencionan ni son necesarias para el montaje.

Les autres pièces livrées avec le trampoline ne sont pas indiquées et elles ne sont pas indispensables au montage du trampoline.

Verdere in de levering aanwezige onderdelen zijn niet vermeld en zijn niet nodig voor de opbouw.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

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

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: Basketballkorbset In-/Outdoor  
 Artikelnummer: 71621  
 Gewicht: ca. 3,2 kg

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

## INHALT

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

## ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das 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/service/>.

**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

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/service>.

**CONTENTS**

1 x Rear wall  
 1 x Metal ring  
 1 x Net  
 1 x Screw kit  
 1 x Instruction manual

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

**SAFETY INSTRUCTIONS**

- This training device is NOT a toy!
- 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/service>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

**DISPOSAL ADVICE**

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

**SERVICE**

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



## 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

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

### CONTENUTO

1 x Parete posteriore

1 x Anello di metallo

1 x Rete

1 x Set di viti

1 x Istruzioni

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/service>). Stocate 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/service/>.

**¡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

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

**CONTENIDO**

1 x Pared posterior

1 x Anillo de metal

1 x Red

1 x Juego de tornillos

1 x Instrucciones

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 desechación 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/service/>.



## FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!

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

## SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Article: Set de panier de basket pour l'intérieur/l'extérieur  
Référence de l'article: 71621  
Poids: ca. 3,2 kg

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

## CONTENU

1 x Paroi arrière  
1 x Anneau en métal  
1 x Filet  
1 x Set de vis  
1 x 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 pouls 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/service>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

## CONSIGNES D'ÉLIMINATION

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

## SERVICE 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/service/>.

## 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

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

### INHOUD

- 1 x Achterwand
- 1 x Metalen ring
- 1 x Net
- 1 x Schorevenset
- 1 x 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 basketballbord 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 basketballbord 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 regeneert het lichaam sneller voor de volgende belasting, omdat het afval van de stofwisseling (melkzuren) door de afsluitende bewegingen sneller kan worden afgebroken.

#### 6. Gezondheid

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

### ONDERHOUD EN OPSLAG

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

### AANWIJZING VOOR DE AFVOER

#### AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR

Laat het toestel aan het einde van de levensduur afvoeren via de ter beschikking staande 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/service/>.