VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

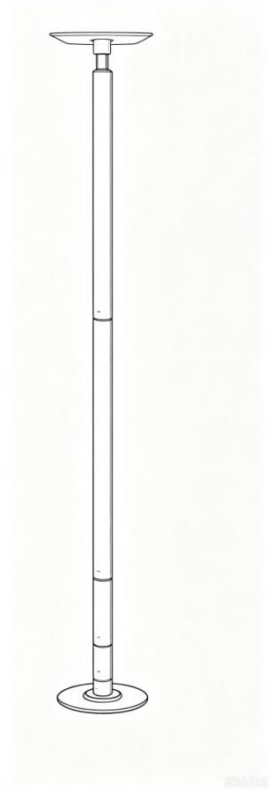
VEVOR Support Center

PORTABLE DANCE POLE

MODEL: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODEL: WJDP-006



This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.



WARNING: To reduce the risk of injury, read and understand this manual before assembly or use.

MODEL AND COLOR OPTIONS

- **WJDP-006:** Silver

The surface treatment and finishing process may vary depending on the selected color. However, all models have the same dimensions and follow the same assembly and installation procedures.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

- **Do not use oils or lotions before exercise.** Oils, lotions, creams, perfumes, and similar products may transfer to the pole, reduce grip, and cause slipping or serious injury.
- **Install only beneath a rigid ceiling.** Do not install the pole beneath a false, suspended, damaged, flexible, sloped, or non-rigid ceiling. Position the Upper Dome beneath suitable ceiling joists or a structural beam.
- **Use a solid, level floor.** Carpet, rugs, sprung flooring, uneven surfaces, or compressible flooring may reduce stability. Installation pressure may mark delicate surfaces. Confirm that the floor is solid, level, clean, dry, and structurally suitable.
- **Remove all packaging before assembly.** Remove all shrink wrap, protective film, and transport materials. Do not use knives or other sharp tools that may damage the product or cause injury.
- **Two capable adults are required for installation.** One person must support and stabilize the pole while the other positions and adjusts it.
- **Do not use the pole if it is incorrectly installed, unstable, damaged, or operating abnormally.** Stop immediately if you notice movement, unusual noise, grinding, resistance, or irregular rotation. Inspect all joints, screws, bearings, and rotating components before further use.

- **Use only manufacturer-approved lubricant** on the specified bearing or mechanical component. Never apply lubricant to gripping surfaces, the Base, Upper Dome contact surface, or locking screws. Remove all excess lubricant before use.
- **Adult exercise equipment.** This product is not a toy. Keep children, pets, and bystanders away during assembly and use.
- **Observe the load limits.** Maximum vertical load is 150 kg; maximum lateral load is 100 kg. One user only.
- **Indoor household use only.** Do not use outdoors or for commercial, public, institutional, or rental purposes unless specifically approved.

STABILITY TEST BEFORE USE

After installation, confirm that:

- The pole is vertical;
- The Base is flat and stable;
- The Upper Dome is flat and evenly seated against the ceiling;
- All joints, screws, and locking components are secure; and
- The pole does not shift, tilt, loosen, or rotate unexpectedly.

With both feet on the floor, apply controlled sideways pressure. If the pole moves, correct its alignment or installation tension and test it again.

After the pole passes this test, perform only a basic, controlled turn while keeping at least one foot on the floor. Never use aerial, inverted, or feet-off-the-floor movements to test the installation. Advanced movements require appropriate training, a suitable crash mat, and a competent spotter.

SAFE EXERCISE

- Confirm before every use that the pole is correctly installed, properly maintained, and suitable for the intended exercise.

- Warm up before exercise and cool down afterwards.
- Learn basic movements near floor level before attempting more difficult techniques.
- Exercise within your ability and rest between movements.
- Stop immediately if you experience pain, dizziness, nausea, unusual fatigue, breathing difficulty, loss of coordination, or other discomfort.
- Do not resume exercise until fully recovered. Consult a qualified healthcare professional if symptoms continue or if a medical condition may affect safe exercise.

Installation Area

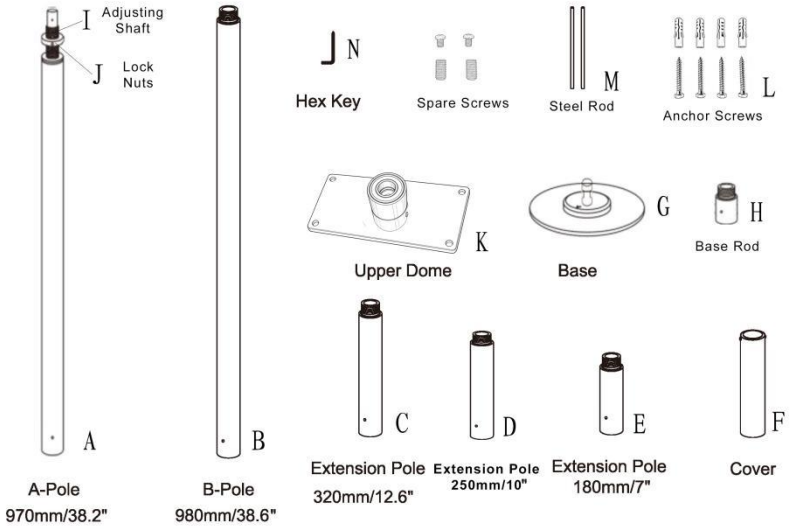
Select a clear area near the center of the room where the dance pole can be installed and used safely.

The user must have sufficient space to move and rotate around the pole with arms and legs fully extended without contacting walls, furniture, lighting fixtures, windows, doors, people, pets, or other objects.

To check the available space, stand at the proposed installation position and slowly rotate with your arms fully extended, as shown in **Fig. 1**. A chair may be placed temporarily at the center point to represent the pole.

Provide a clear exercise area approximately **3.0–3.5 m (10–11.5 ft) in diameter**, centered on the pole. Certain movements may require additional clearance.

PARTS IDENTIFICATION

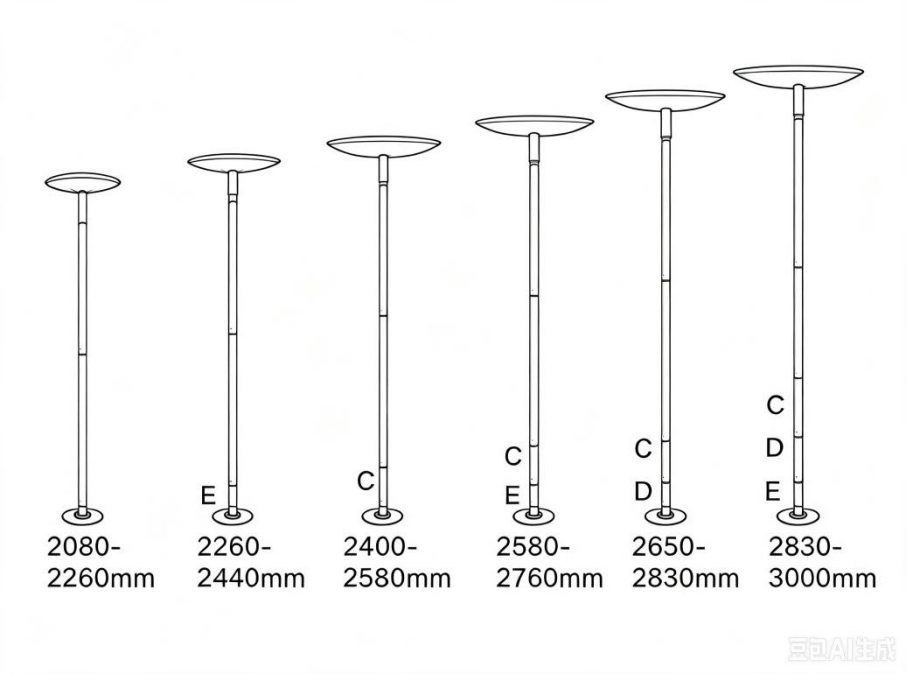


Diameter Pole:45mm/1.77inches

Weight Capacity: 200kg/440lb

Adjustable Height:210-300cm/6.8-9.8ft

HEIGHT CALCULATOR





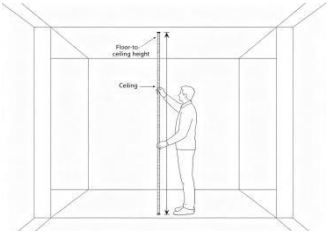
The Height Adjuster has a total mechanical travel of 200 mm. Use only the adjustment range specified in the height chart.

This manual contains important information regarding installation, operation, inspection, cleaning, and maintenance. It cannot cover every possible condition or situation. Always exercise proper judgment, caution, and common sense when assembling and using the product.

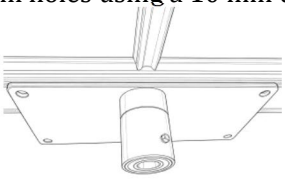
Before attempting any exercise, confirm that sufficient space is available to complete the movement safely.

Installation Procedure

1. Measure the ceiling height.
   At the installation position of the dance pole, measure the vertical distance from the floor to the ceiling. Select the appropriate mounting rod based on the installation height range in the instruction manual.

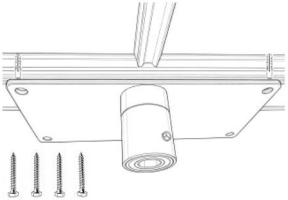


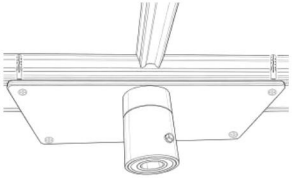
2. Drill holes in the ceiling.
   Position the upper support plate on the ceiling mounting location. Mark through the four corner holes of the support plate with a marker, then drill holes using a 10 mm diameter drill bit to a depth of 50–60 mm.



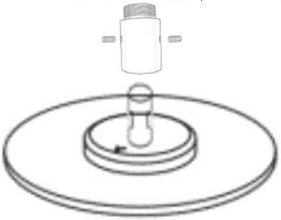


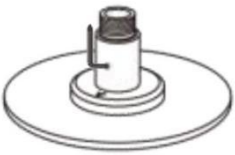
3. Secure the upper support plate.
   Tap the plastic expansion anchors into the four ceiling holes. Place the upper support plate in position and fasten it to the ceiling using four screws.



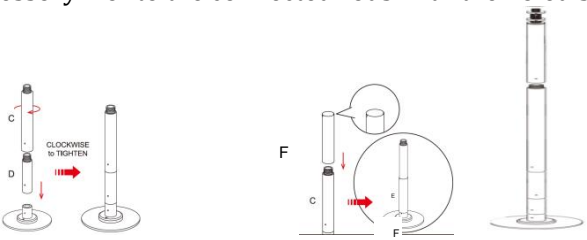


4. Lower Base Installation
   Loosen the two symmetric screws on Accessory H with a hex Key. Slide Accessory H onto the shaft of Accessory G, align the marking lines of the two accessories, and tighten the two screws on Accessory H.

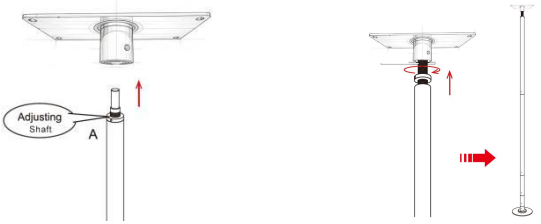




5. Assembly of the Main Pole
   Based on the measured clearance height, refer to the height diagram in the manual, select rods A, B, C, D, E and connect them to Accessory H. Make sure every threaded joint is fully engaged and tightened. Fit Accessory F onto the connected rods with the holed side facing up.



6. Pole and Upper Support Base Connection
   Position the assembled rod below Accessory K. Insert Tool M into the hole on Accessory I and turn counterclockwise until the smooth portion of Accessory I is fully engaged into Accessory K.



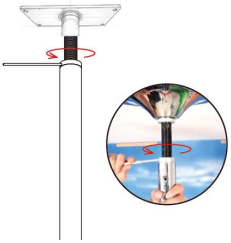
7. Check and align the pole.
   Inspect and adjust the position of the pole from all four directions (front, rear, left and right) to confirm it is completely vertical. Use a spirit level if required.

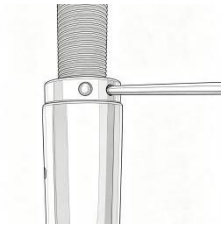


8. Apply installation tension.
   Confirm the rod is vertical. Continue rotating Accessory I counterclockwise with Tool M until adequate tension exists between Accessory I and Accessory K.



9. Secure the Height Adjuster.
Rotate Accessory J clockwise until it is in full contact with Accessory A. Use the cross bit end of the hex wrench to tighten the locking screw on the lock nut.





10. Decorative Cover Installation
Use a hex wrench to loosen the two symmetric screws on Accessory K. Lift Accessory F up to the corresponding hole positions, then tighten the two screws to complete the installation.



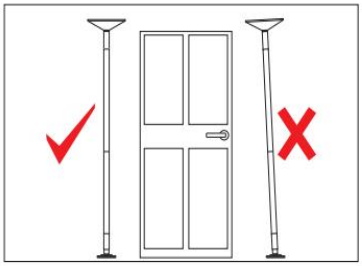
Static Mode & Spinning Mode – The rod can be switched between static and Spinning modes.

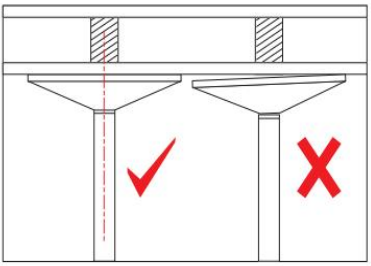
1. Static Mode: Align the marking lines of Accessory G and Accessory H, and tighten the two screws on Accessory H.
2. Spinning Mode: Loosen the two screws on Accessory H until the rod is free to rotate.



WARNING — UPPER DOME ALIGNMENT

- Do not apply final tension unless the pole is vertical and the Upper Dome is flat, centered, and evenly seated against the ceiling.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

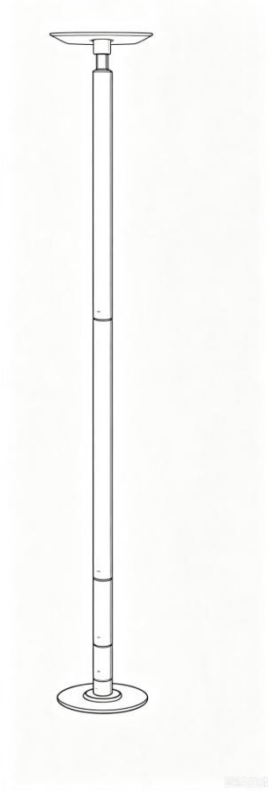
Centre d'assistance VEVOR

POT DE DANSE PORTABLE

MODÈLE : WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODÈLE : WJDP-006



Voici le mode d'emploi original. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant utilisation. VEVOR se réserve le droit d'interpréter ce manuel à sa guise. L'apparence du produit que vous recevrez peut différer. Nous vous prions de nous excuser si nous ne vous informons pas des mises à jour techniques ou logicielles concernant notre produit.



AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques de blessure, veuillez lire et comprendre ce manuel avant le montage ou l'utilisation.

OPTIONS DE MODÈLE ET DE COULEUR

- **WJDP-006 :** Argent

Le traitement de surface et la finition peuvent varier selon la couleur choisie. Cependant, tous les modèles ont les mêmes dimensions et suivent les mêmes procédures d'assemblage et d'installation.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- **N'utilisez pas d'huiles ni de lotions avant l'effort.** Les huiles, lotions, crèmes, parfums et produits similaires peuvent se déposer sur la barre, réduire l'adhérence et provoquer des glissades ou des blessures graves.
- **Installez le mât uniquement sous un plafond rigide.** Ne l'installez pas sous un faux plafond, un plafond suspendu, endommagé, flexible, incliné ou non rigide. Positionnez le dôme supérieur sous des solives de plafond appropriées ou une poutre porteuse.
- **Utilisez un sol solide et de niveau.** La moquette, les tapis, les planchers à ressorts, les surfaces irrégulières ou les revêtements de sol compressibles peuvent réduire la stabilité. La pression exercée lors de la pose peut marquer les surfaces délicates. Assurez-vous que le sol est solide, de niveau, propre, sec et structurellement adapté.
- **Retirez tout l'emballage avant le montage.** Enlevez le film rétractable, le film protecteur et les matériaux de transport. N'utilisez pas de couteaux ni d'outils tranchants susceptibles d'endommager le produit ou de provoquer des blessures.
- **L'installation nécessite deux adultes capables.** L'un doit soutenir et stabiliser le poteau tandis que l'autre le positionne et l'ajuste.
- **N'utilisez pas la perche si elle est mal installée, instable, endommagée ou si son fonctionnement est anormal.** Arrêtez

immédiatement son utilisation si vous constatez un mouvement, un bruit inhabituel, un grincement, une résistance ou une rotation irrégulière. Avant toute nouvelle utilisation, inspectez tous les joints, vis, roulements et composants rotatifs.

- **Utilisez uniquement le lubrifiant approuvé par le fabricant** sur le roulement ou le composant mécanique spécifié. N'appliquez jamais de lubrifiant sur les surfaces de préhension, la base, la surface de contact du dôme supérieur ni les vis de blocage. Enlevez tout excédent de lubrifiant avant utilisation.
- **Appareil de fitness pour adultes.** Ce produit n'est pas un jouet. Tenir à l'écart des enfants, des animaux et des personnes présentes pendant le montage et l'utilisation.
- **Respectez les limites de charge.** Charge verticale maximale : 150 kg ; charge latérale maximale : 100 kg. Un seul utilisateur par appareil.
- **Usage domestique uniquement.** Ne pas utiliser à l'extérieur ni à des fins commerciales, publiques, institutionnelles ou de location, sauf autorisation expresse.

TEST DE STABILITÉ AVANT UTILISATION

Après l'installation, veuillez vérifier que :

- Le poteau est vertical ;
- La base est plate et stable ;
- Le dôme supérieur est plat et repose uniformément contre le plafond ;
- Tous les joints, vis et éléments de verrouillage sont sécurisés ; et
- Le poteau ne bouge pas, ne s'incline pas, ne se desserre pas et ne tourne pas de façon inattendue.

Les deux pieds bien à plat sur le sol, exercez une pression latérale contrôlée. Si le poteau bouge, corrigez son alignement ou la tension de son installation et testez-le à nouveau.

Une fois la perche testée, effectuez uniquement un virage simple et contrôlé en gardant au moins un pied au sol. N'utilisez jamais de figures aériennes, inversées ou avec les pieds décollés du sol pour tester l'installation. Les figures avancées

nécessitent une formation adéquate, un tapis de réception approprié et un pareur compétent.

EXERCICE SÉCURITAIRE

- Vérifiez avant chaque utilisation que la barre est correctement installée, bien entretenue et adaptée à l'exercice prévu.
- Échauffez-vous avant l'exercice et étirez-vous après.
- Apprenez les mouvements de base près du sol avant de tenter des techniques plus difficiles.
- Exercez-vous en fonction de vos capacités et reposez-vous entre les mouvements.
- Arrêtez immédiatement si vous ressentez de la douleur, des étourdissements, des nausées, une fatigue inhabituelle, des difficultés respiratoires, une perte de coordination ou tout autre inconfort.
- Ne reprenez pas l'exercice physique avant d'être complètement rétabli. Consultez un professionnel de la santé qualifié si les symptômes persistent ou si un problème médical peut compromettre la pratique d'une activité physique en toute sécurité.

Zone d'installation

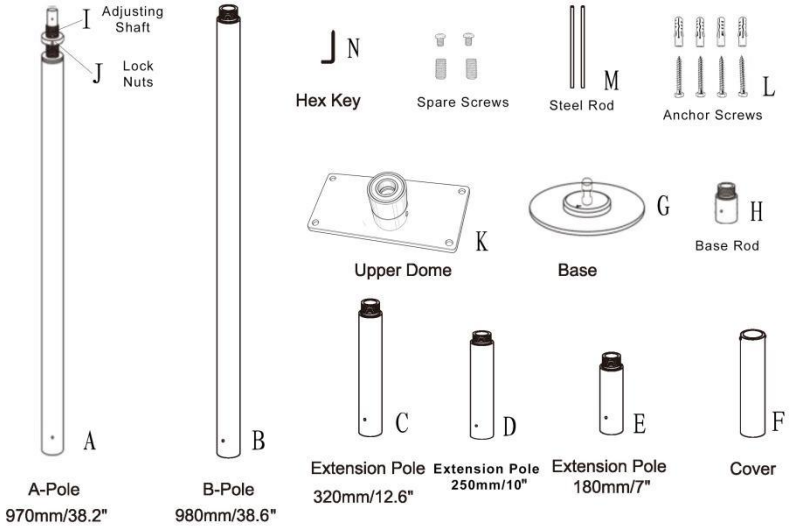
Choisissez un emplacement dégagé près du centre de la pièce où la barre de pole dance pourra être installée et utilisée en toute sécurité.

L'utilisateur doit disposer d'un espace suffisant pour se déplacer et pivoter autour du poteau, les bras et les jambes complètement étendus, sans entrer en contact avec les murs, les meubles, les luminaires, les fenêtres, les portes, les personnes, les animaux domestiques ou tout autre objet.

Pour vérifier l'espace disponible, tenez-vous à l'emplacement d'installation proposé et tournez lentement avec les bras complètement étendus, comme indiqué sur **la figure 1.** Une chaise peut être placée temporairement au point central pour représenter le poteau.

Prévoir une zone d'exercice dégagée d'environ **3,0 à 3,5 m de diamètre** , centrée sur le poteau. Certains mouvements peuvent nécessiter un dégagement supplémentaire.

IDENTIFICATION DES PIÈCES

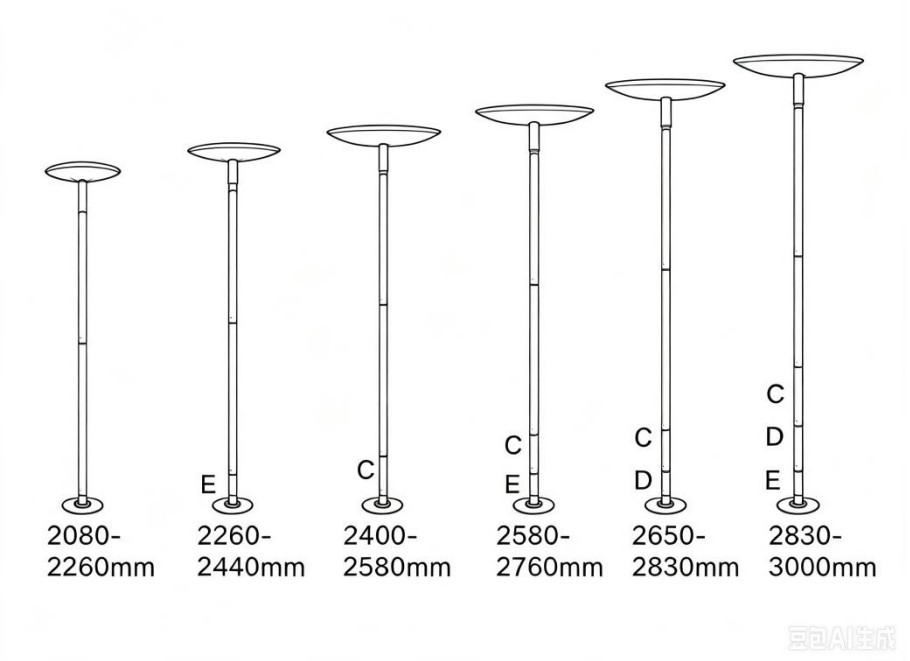


Diamètre du poteau : 45 mm / 1,77 pouce

Capacité de charge : 200 kg / 440 lb

Hauteur réglable : 210 à 300 cm / 6,8 à 9,8 pieds

CALCULATEUR DE TAILLE



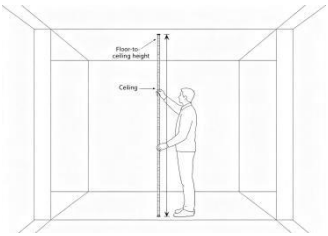


Le dispositif de réglage en hauteur offre une course mécanique totale de 200 mm. Utilisez uniquement la plage de réglage spécifiée dans le tableau des hauteurs.

Ce manuel contient des informations importantes concernant l'installation, le fonctionnement, l'inspection, le nettoyage et l'entretien. Il ne peut pas couvrir toutes les situations possibles. Faites toujours preuve de discernement, de prudence et de bon sens lors du montage et de l'utilisation du produit.

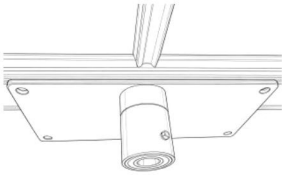
Avant d'entreprendre un exercice, assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour effectuer le mouvement en toute sécurité.

Procédure d'installation



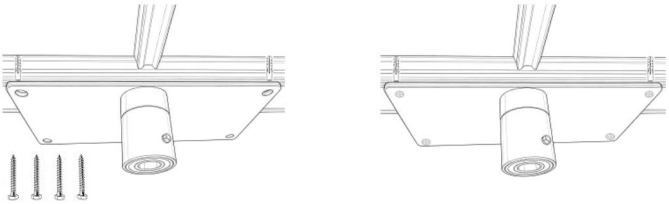
1. Mesurez la hauteur sous plafond.
   À l'emplacement prévu pour la barre de pole dance, mesurez la distance verticale entre le sol et le plafond. Choisissez la tige de fixation appropriée en fonction de la hauteur d'installation indiquée dans le manuel d'instructions.

2. Percez des trous dans le plafond.
   Positionnez la plaque de support supérieure à l'endroit prévu pour la fixation au plafond. Marquez l'emplacement des quatre trous d'angle de la plaque de support à l'aide d'un marqueur, puis percez les trous avec un foret de 10 mm de diamètre jusqu'à une profondeur de 50 à 60 mm.

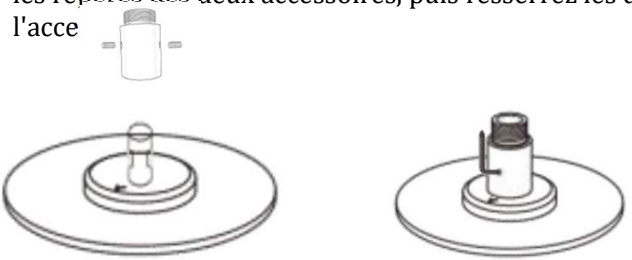




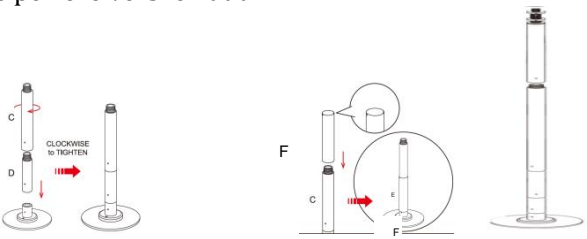
3. Fixez la plaque de support supérieure.
   Enfoncez les chevilles d'expansion en plastique dans les quatre trous du plafond. Placez la plaque de support supérieure et fixez-la au plafond à l'aide de quatre vis.



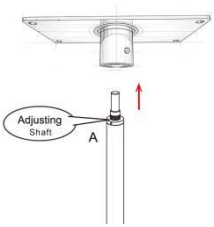
4. Installation de la base inférieure
   Desserrez les deux vis symétriques de l'accessoire H à l'aide d'une clé hexagonale . Glissez l'accessoire H sur la tige de l'accessoire G, alignez les repères des deux accessoires, puis resserrez les deux vis de l'acce

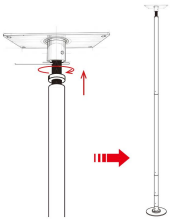


5. Assemblage du mât principal
   En fonction de la hauteur de dégagement mesurée, reportez-vous au schéma de hauteur du manuel, sélectionnez les tiges A, B, C, D et E et raccordez-les à l'accessoire H. Assurez-vous que chaque joint fileté est bien engagé et serré. Installez l'accessoire F sur les tiges raccordées, le côté perforé vers le haut.



6. Connexion du poteau et de la base de support supérieure
   Positionnez la tige assemblée sous l'accessoire K. Insérez l'outil M dans le trou de l'accessoire I et tournez dans le sens antihoraire jusqu'à ce que la partie lisse de l'accessoire I soit complètement engagée dans l'accessoire K.

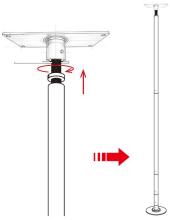






7. Vérifiez et alignez le poteau .
   Vérifiez et ajustez la position du poteau dans les quatre directions (avant, arrière, gauche et droite) pour vous assurer qu'il est parfaitement vertical. Utilisez un niveau à bulle si nécessaire.

8. Appliquer la tension d'installation.
   Vérifiez que la tige est verticale. Continuez à faire tourner l'accessoire I dans le sens antihoraire avec l'outil M jusqu'à ce qu'une tension suffisante soit obtenue entre l'accessoire I et l'accessoire K.





9. Fixez le dispositif de réglage en hauteur.
   Tournez l'accessoire J dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit en contact total avec l'accessoire A. Utilisez l'extrémité cruciforme de la clé hexagonale pour serrer la vis de blocage sur l'écrou de blocage.





10. Installation du couvercle décoratif

Utilisez une clé hexagonale pour desserrer les deux vis symétriques de l'accessoire K. Soulevez l'accessoire F jusqu'aux positions des trous correspondants, puis serrez les deux vis pour terminer l'installation.



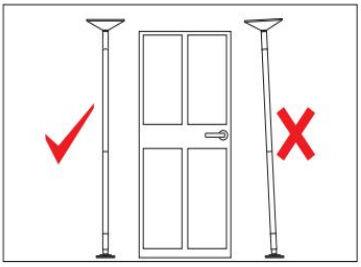
Mode statique et mode rotatif – La canne peut être commutée entre les modes statique et rotatif .

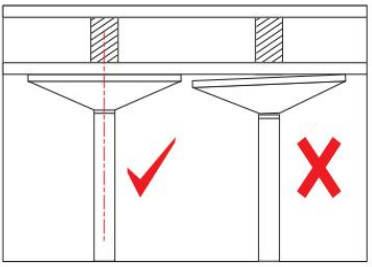
1. Mode statique : alignez les lignes de marquage de l'accessoire G et de l'accessoire H, puis serrez les deux vis de l'accessoire H.
2. de rotation : Desserrez les deux vis de l'accessoire H jusqu'à ce que la tige puisse tourner librement.



AVERTISSEMENT — ALIGNEMENT DU DÔME SUPÉRIEUR

- N’appliquez pas la tension finale à moins que le poteau ne soit vertical et que le dôme supérieur ne soit plat, centré et uniformément appuyé contre le plafond.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

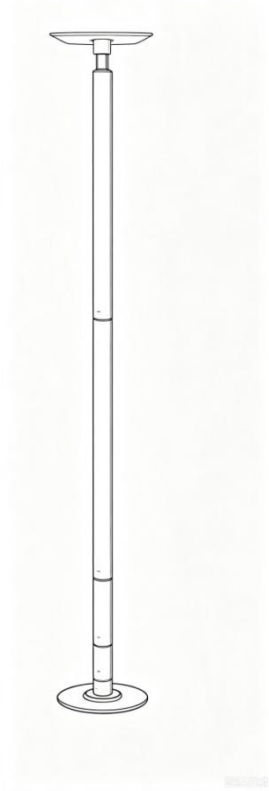
VEVOR Support Center

Tragbare Tanzstange

MODELL: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODELL: WJDP-006



Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch. VEVOR behält sich die Auslegung der Bedienungsanleitung vor. Das Aussehen des Produkts kann von dem gelieferten Produkt abweichen. Wir bitten um Verständnis, dass wir Sie nicht erneut über etwaige Technologie- oder Software-Updates informieren werden .



WARNUNG: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, lesen und verstehen Sie diese Anleitung vor der Montage oder Verwendung.

MODELL- UND FARBOPTIONEN

- **WJDP-006 :** Silber

Die Oberflächenbehandlung und das Veredelungsverfahren können je nach gewählter Farbe variieren. Alle Modelle haben jedoch die gleichen Abmessungen und werden nach den gleichen Montage- und Installationsverfahren montiert.

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- **Verwenden Sie vor dem Training keine Öle oder Lotionen.** Öle, Lotionen, Cremes, Parfums und ähnliche Produkte können an der Stange haften bleiben, den Halt verringern und zu Ausrutschen oder schweren Verletzungen führen.
- **Die Montage ist nur unter einer starren Decke zulässig.** Die Stange darf nicht unter einer abgehängten, beschädigten, flexiblen, schrägen oder nicht starren Decke montiert werden. Positionieren Sie die obere Kuppel unter geeigneten Deckenbalken oder einem tragenden Träger.
- **Verwenden Sie einen festen, ebenen Untergrund.** Teppichböden, Läufer, Federböden, unebene oder nachgiebige Bodenbeläge können die Stabilität beeinträchtigen. Der Installationsdruck kann empfindliche Oberflächen beschädigen. Vergewissern Sie sich, dass der Boden fest, eben, sauber, trocken und statisch geeignet ist.
- **Entfernen Sie vor der Montage die gesamte Verpackung.** Entfernen Sie alle Schrumpffolien, Schutzfolien und Transportmaterialien. Verwenden Sie keine Messer oder andere scharfe Werkzeuge, die das Produkt beschädigen oder Verletzungen verursachen könnten.
- **Für die Installation werden zwei kräftige Erwachsene benötigt.** Eine Person muss den Mast stützen und stabilisieren, während die andere ihn positioniert und ausrichtet.

- **Verwenden Sie die Stange nicht, wenn sie falsch installiert, instabil, beschädigt ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.** Stellen Sie den Betrieb sofort ein, wenn Sie Bewegungen, ungewöhnliche Geräusche, Schleifgeräusche, Widerstand oder unregelmäßige Drehungen bemerken. Überprüfen Sie vor der weiteren Verwendung alle Verbindungen, Schrauben, Lager und rotierenden Teile.
- **Verwenden Sie für das angegebene Lager oder Bauteil ausschließlich vom Hersteller zugelassenes Schmiermittel** . Schmieren Sie niemals die Greifflächen, die Basis, die Kontaktfläche der oberen Kuppel oder die Befestigungsschrauben. Entfernen Sie überschüssiges Schmiermittel vor Gebrauch.
- **Fitnessgerät für Erwachsene.** Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder, Haustiere und Umstehende während der Montage und Benutzung fern.
- **Beachten Sie die Belastungsgrenzen.** Die maximale vertikale Belastung beträgt 150 kg, die maximale seitliche Belastung 100 kg. Nur für eine Person.
- **Nur für den Gebrauch in privaten Innenräumen.** Nicht im Freien oder für gewerbliche, öffentliche, institutionelle oder Vermietungszwecke verwenden, sofern nicht ausdrücklich genehmigt.

STABILITÄTSTEST VOR GEBRAUCH

Prüfen Sie nach der Installation Folgendes:

- Der Mast steht senkrecht;
- Der Sockel ist flach und stabil;
- Die obere Kuppel ist flach und liegt gleichmäßig an der Decke an;
- Alle Verbindungen, Schrauben und Verriegelungselemente sind sicher; und
- Die Stange verschiebt sich nicht, neigt sich nicht, lockert sich nicht und dreht sich nicht unerwartet.

Stellen Sie beide Füße auf den Boden und üben Sie kontrollierten seitlichen Druck aus. Falls sich die Stange bewegt, korrigieren Sie die Ausrichtung oder die Montagespannung und testen Sie sie erneut.

Nachdem der Mast diesen Test bestanden hat, führen Sie nur eine einfache, kontrollierte Drehung durch, wobei mindestens ein Fuß den Boden berührt. Führen Sie zum Testen der Installation niemals Sprünge, Überkopfbewegungen oder Bewegungen mit angehobenen Füßen durch. Fortgeschrittene Bewegungen erfordern eine entsprechende Schulung, eine geeignete Fallschutzmatte und einen erfahrenen Sicherungspartner.

SICHERES TRAINING

- Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob die Stange korrekt installiert, ordnungsgemäß gewartet und für die geplante Übung geeignet ist.
- Vor dem Training aufwärmen und danach abkühlen.
- Erlernen Sie grundlegende Bewegungsabläufe in Bodennähe, bevor Sie sich an schwierigere Techniken wagen.
- Trainieren Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und machen Sie zwischen den Übungen Pausen.
- Beenden Sie die Übung sofort, wenn Sie Schmerzen, Schwindel, Übelkeit, ungewöhnliche Müdigkeit, Atembeschwerden, Koordinationsverlust oder andere Beschwerden verspüren.
- Nehmen Sie das Training erst wieder auf, wenn Sie sich vollständig erholt haben. Konsultieren Sie einen qualifizierten Arzt, wenn die Symptome anhalten oder eine Erkrankung die sichere Ausübung des Trainings beeinträchtigen könnte.

Installationsbereich

Wählen Sie einen freien Bereich in der Nähe der Raummitte, wo die Tanzstange sicher aufgestellt und benutzt werden kann.

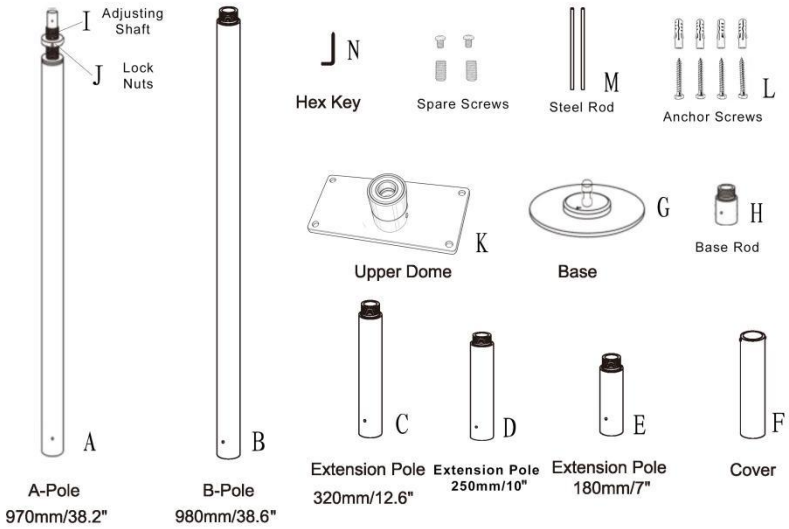
Der Benutzer muss über ausreichend Platz verfügen, um sich mit vollständig ausgestreckten Armen und Beinen um die Stange zu bewegen und zu drehen, ohne Wände, Möbel, Beleuchtungskörper, Fenster, Türen, Personen, Haustiere oder andere Gegenstände zu berühren.

Um den verfügbaren Platz zu überprüfen, stellen Sie sich an die vorgesehene Installationsposition und drehen Sie sich langsam mit vollständig ausgestreckten

Armen, wie in **Abb. 1 gezeigt** . Ein Stuhl kann vorübergehend in der Mitte platziert werden, um den Pfosten darzustellen.

Sorgen Sie für eine freie Übungsfläche **mit einem Durchmesser von ca. 3,0–3,5 m (10–11,5 Fuß)** , zentriert um den Mast. Für bestimmte Bewegungen kann zusätzlicher Freiraum erforderlich sein.

TEILEIDENTIFIZIERUNG

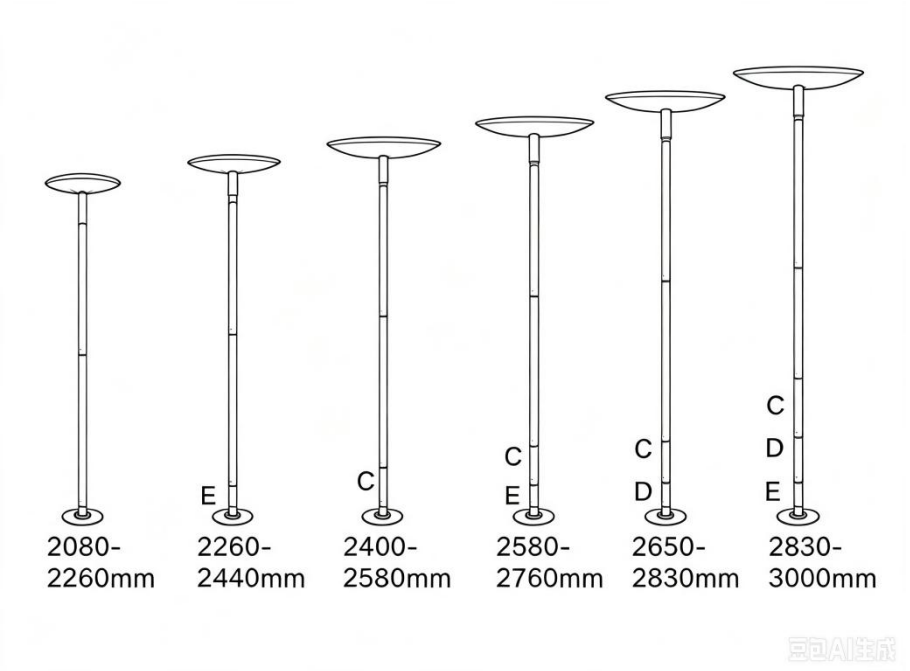


Stangendurchmesser: 45 mm / 1,77 Zoll

Maximale Belastbarkeit: 200 kg / 440 lb

Höhenverstellbar: 2 10 - 300 cm / 6,8-9,8 Fuß

GRÖSSENRECHNER





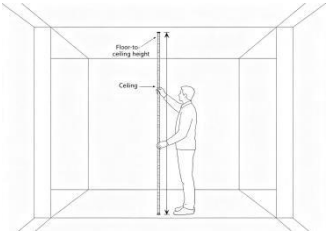
Der Höhenversteller hat einen mechanischen Verstellweg von insgesamt 200 mm. Verwenden Sie ausschließlich den in der Höhentabelle angegebenen Verstellbereich.

Dieses Handbuch enthält wichtige Informationen zu Installation, Betrieb, Inspektion, Reinigung und Wartung. Es kann jedoch nicht alle möglichen Bedingungen oder Situationen abdecken. Gehen Sie beim Zusammenbau und der Verwendung des Produkts stets mit Bedacht, Vorsicht und gesundem Menschenverstand vor.

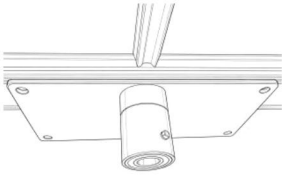
Vergewissern Sie sich vor jeder Übung, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um die Bewegung sicher auszuführen.

Installationsverfahren

1. Messen Sie die Deckenhöhe.
   am Aufstellungsort der Tanzstange den vertikalen Abstand vom Boden zur Decke. Wählen Sie die passende Montagestange anhand des im Handbuch angegebenen Montagehöhenbereichs aus.

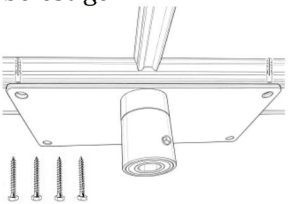


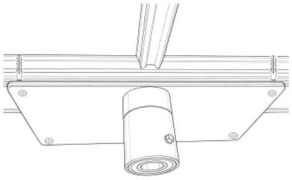
2. Bohren Sie Löcher in die Decke.
   Positionieren Sie die obere Trägerplatte an der Deckenbefestigungsstelle. Markieren Sie die vier Ecklöcher der Trägerplatte mit einem Stift und bohren Sie anschließend mit einem 10-mm-Bohrer Löcher mit einer Tiefe von 50–60 mm.



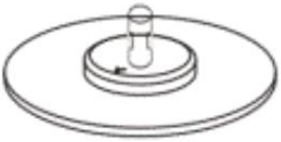


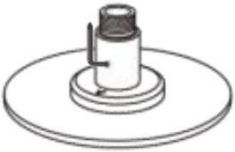
3. Befestigen Sie die obere Stützplatte.
   Die Kunststoffdübel in die vier Deckenlöcher einklopfen. Die obere Trägerplatte positionieren und mit vier Schrauben an der Decke befestigen.



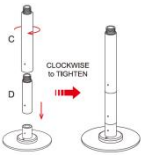


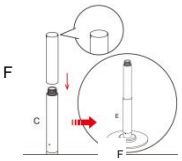
4. Untere Basisinstallation
   Lösen Sie die beiden symmetrischen Schrauben an Zubehörteil H mit einem Innensechskantschlüssel . Schieben Sie Zubehörteil H auf die Welle von Zubehörteil G, richten Sie die Markierungslinien der beiden Zubeł  ıs und ziehen Sie die beiden Schrauben an Zubehörteil H fest.





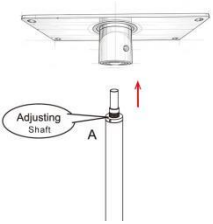
5. Montage des Hauptmastes
   Anhand der gemessenen Durchfahrtshöhe und der Höhenangabe im Handbuch wählen Sie die Stangen A, B, C, D und E aus und verbinden diese mit Zubehör H. Achten Sie darauf, dass alle Gewindeverbindungen fest sitzen und angezogen sind. Setzen Sie Zubehör F mit der gelochten Seite nach oben auf die verbundenen Stangen.

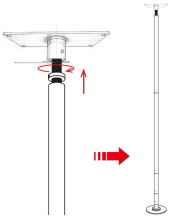






6. zwischen Mast und oberer Stützbasis
   Positionieren Sie die zusammengebaute Stange unterhalb des Zubehörteils K. Führen Sie das Werkzeug M in die Öffnung des Zubehörteils I ein und drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, bis der glatte Teil des Zubehörteils I vollständig in das Zubehörteil K eingerastet ist.





7. Prüfen und richten Sie den Mast aus .
   Überprüfen und justieren Sie die Position der Stange aus allen vier Richtungen (vorne, hinten, links und rechts), um sicherzustellen, dass sie absolut senkrecht steht. Verwenden Sie gegebenenfalls eine Wasserwaage.



8. Montagespannung anbringen.
Vergewissern Sie sich, dass die Stange senkrecht steht. Drehen Sie Zubehör I mit Werkzeug M weiter gegen den Uhrzeigersinn, bis zwischen Zubehör I und Zubehör K ausreichende Spannung herrscht.



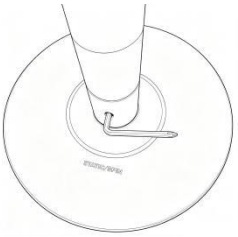
9. Sichern Sie den Höhenversteller.
Drehen Sie das Zubehörteil J im Uhrzeigersinn, bis es vollständig mit dem Zubehörteil A in Kontakt steht. Verwenden Sie das Kreuzschlitzende des Sechskantschlüssels, um die Feststellschraube an der Kontermutter festzuziehen.



10. Montage dekorativer Abdeckungen
Lösen Sie mit einem Sechskantschlüssel die beiden symmetrischen Schrauben an Zubehörteil K. Heben Sie Zubehörteil F bis zu den entsprechenden Lochpositionen hoch und ziehen Sie dann die beiden Schrauben fest, um die Installation abzuschließen.



Statischer Modus & Spinnmodus – Die Rute kann zwischen statischem Modus und Spinnmodus umgeschaltet werden .



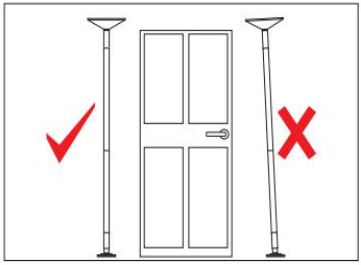
1. Statischer Modus: Richten Sie die Markierungslinien von Zubehörteil G und Zubehörteil H aus und ziehen Sie die beiden

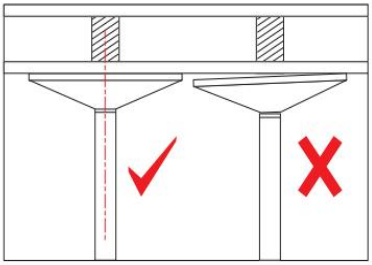
Schrauben an Zubehörteil H fest.

2. Drehmodus : Lösen Sie die beiden Schrauben am Zubehörteil H, bis sich die Stange frei drehen lässt.

WARNUNG – AUSRICHTUNG DER OBEREN KUPPEL

- Die endgültige Spannung darf erst dann aufgebracht werden, wenn die Stange senkrecht steht und die obere Kuppel flach, zentriert und gleichmäßig an der Decke anliegt.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

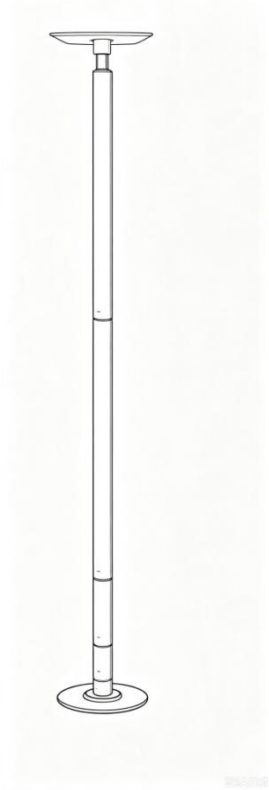
Centro assistenza VEVOR

PALO DA DANZA PORTATILE

MODELLO: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODELLO: WJDP-006



Queste sono le istruzioni originali, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima dell'uso. VEVOR si riserva il diritto di interpretare a proprio piacimento il presente manuale d'uso. L'aspetto del prodotto potrebbe differire leggermente da quello del prodotto ricevuto. Ci scusiamo se non vi informeremo tempestivamente di eventuali aggiornamenti tecnologici o software

del nostro prodotto.



AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di lesioni, leggere e comprendere questo manuale prima del montaggio o dell'uso.

OPZIONI DI MODELLO E COLORE

- **WJDP-006 :** Argento

Il trattamento superficiale e il processo di finitura possono variare a seconda del colore selezionato. Tuttavia, tutti i modelli hanno le stesse dimensioni e seguono le stesse procedure di montaggio e installazione.

IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

- **Non utilizzare oli o lozioni prima dell'esercizio.** Oli, lozioni, creme, profumi e prodotti simili possono trasferirsi sul palo, ridurre la presa e causare scivolamenti o lesioni gravi.
- **Installare solo sotto un soffitto rigido.** Non installare il palo sotto un controsoffitto, un soffitto sospeso, danneggiato, flessibile, inclinato o non rigido. Posizionare la cupola superiore sotto travetti del soffitto idonei o una trave strutturale.
- **Utilizzare un pavimento solido e livellato.** Moquette, tappeti, pavimenti elastici, superfici irregolari o pavimenti comprimibili possono ridurre la stabilità. La pressione esercitata durante l'installazione potrebbe graffiare le superfici delicate. Verificare che il pavimento sia solido, livellato, pulito, asciutto e strutturalmente idoneo.
- **Rimuovere tutto l'imballaggio prima del montaggio.** Rimuovere tutta la pellicola termoretraibile, la pellicola protettiva e i materiali di trasporto. Non utilizzare coltelli o altri strumenti affilati che potrebbero danneggiare il prodotto o causare lesioni.
- **Per l'installazione sono necessarie due persone adulte in grado di sostenere e stabilizzare il palo.** Una persona deve sostenere e stabilizzare il palo, mentre l'altra lo posiziona e lo regola.

- **Non utilizzare il palo se è installato in modo errato, instabile, danneggiato o se funziona in modo anomalo.** Interrompere immediatamente l'utilizzo se si notano movimenti, rumori insoliti, stridii, resistenza o rotazione irregolare. Ispezionare tutti i giunti, le viti, i cuscinetti e i componenti rotanti prima di un ulteriore utilizzo.
- **Utilizzare esclusivamente il lubrificante approvato dal produttore** sul cuscinetto o sul componente meccanico specificato. Non applicare mai il lubrificante sulle superfici di presa, sulla base, sulla superficie di contatto della cupola superiore o sulle viti di bloccaggio. Rimuovere tutto il lubrificante in eccesso prima dell'uso.
- **Attrezzatura per esercizi per adulti.** Questo prodotto non è un giocattolo. Tenere lontani bambini, animali domestici e astanti durante il montaggio e l'utilizzo.
- **Rispettare i limiti di carico.** Il carico verticale massimo è di 150 kg; il carico laterale massimo è di 100 kg. Un solo utente.
- **Solo per uso domestico interno.** Non utilizzare all'esterno o per scopi commerciali, pubblici, istituzionali o di noleggio, salvo specifica autorizzazione.

TEST DI STABILITÀ PRIMA DELL'USO

Dopo l'installazione, verificare che:

- Il palo è verticale;
- La base è piatta e stabile;
- La cupola superiore è piatta e poggia uniformemente sul soffitto;
- Tutti i giunti, le viti e i componenti di bloccaggio sono sicuri; e
- Il palo non si sposta, non si inclina, non si allenta e non ruota in modo imprevisto.

Con entrambi i piedi appoggiati a terra, applicare una pressione laterale controllata. Se l'asta si muove, correggerne l'allineamento o la tensione di installazione e riprovare.

Dopo che il palo ha superato questo test, eseguire solo una rotazione di base e controllata, mantenendo almeno un piede a terra. Non utilizzare mai movimenti aerei, invertiti o con i piedi

sollevati da terra per testare l'installazione. I movimenti avanzati richiedono un addestramento adeguato, un materassino di sicurezza idoneo e un assistente competente.

ESERCIZIO SICURO

- Prima di ogni utilizzo, verificare che il palo sia installato correttamente, sottoposto a regolare manutenzione e adatto all'esercizio previsto.
- Riscaldati prima dell'esercizio e defaticati dopo.
- Impara i movimenti di base vicino al pavimento prima di cimentarti in tecniche più complesse.
- Esegui gli esercizi in base alle tue capacità e riposa tra un movimento e l'altro.
- Interrompete immediatamente l'attività se avvertite dolore, vertigini, nausea, stanchezza insolita, difficoltà respiratorie, perdita di coordinazione o altri disturbi.
- Non riprendere l'attività fisica fino a completa guarigione. Consultare un medico qualificato se i sintomi persistono o se una condizione medica può compromettere la sicurezza dell'attività fisica.

Area di installazione

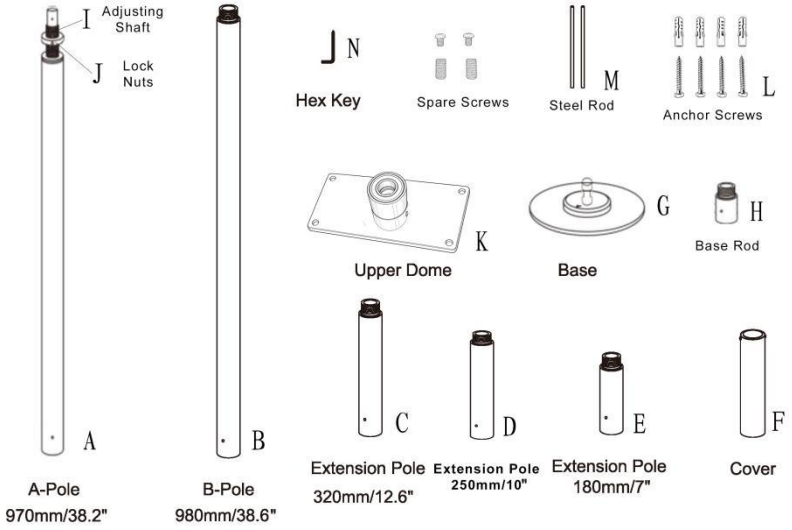
Scegliete un'area libera vicino al centro della stanza dove il palo da pole dance possa essere installato e utilizzato in sicurezza.

L'utente deve disporre di spazio sufficiente per muoversi e ruotare attorno al palo con braccia e gambe completamente estese, senza urtare pareti, mobili, apparecchi di illuminazione, finestre, porte, persone, animali domestici o altri oggetti.

Per verificare lo spazio disponibile, posizionarsi nel punto di installazione previsto e ruotare lentamente con le braccia completamente distese, come mostrato in **Figura 1.** È possibile posizionare temporaneamente una sedia al centro per simulare il palo.

È necessario predisporre un'area di esercizio libera di circa **3,0–3,5 m (10–11,5 piedi) di diametro** , centrata sul palo. Alcuni movimenti potrebbero richiedere uno spazio maggiore.

IDENTIFICAZIONE DEI COMPONENTI

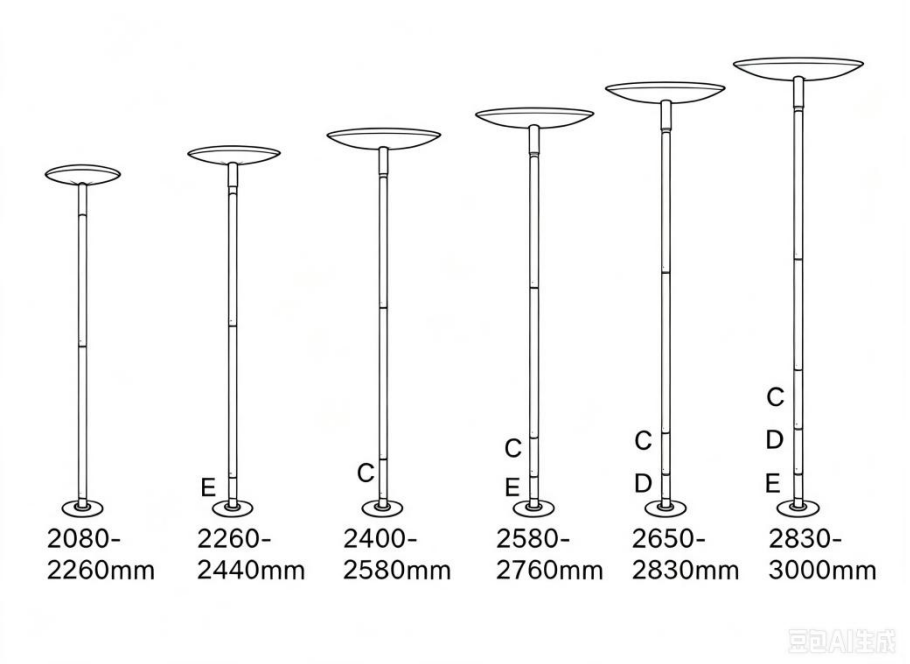


Palo di diametro: 45 mm/1,77 pollici

Capacità di carico: 200 kg/440 libbre

Altezza regolabile: 2,10 - 300 cm / 6,8 - 9,8 piedi

CALCOLATORE DI ALTEZZA



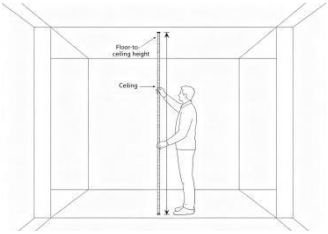


Il regolatore di altezza ha una corsa meccanica totale di 200 mm. Utilizzare solo l'intervallo di regolazione specificato nella tabella delle altezze.

Questo manuale contiene informazioni importanti relative all'installazione, al funzionamento, all'ispezione, alla pulizia e alla manutenzione. Non può tuttavia coprire ogni possibile condizione o situazione. Si raccomanda di usare sempre buon senso, cautela e giudizio durante l'assemblaggio e l'utilizzo del prodotto.

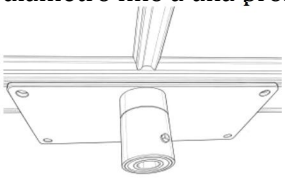
Prima di cimentarsi in qualsiasi esercizio, accertarsi di avere spazio sufficiente per eseguire il movimento in sicurezza.

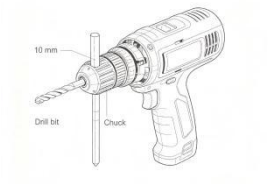
Procedura di installazione



1. Misura l'altezza del soffitto.
   Nel punto in cui si intende installare il palo da pole dance, misurare la distanza verticale dal pavimento al soffitto. Selezionare l'asta di montaggio appropriata in base all'intervallo di altezza di installazione indicato nel manuale di istruzioni.

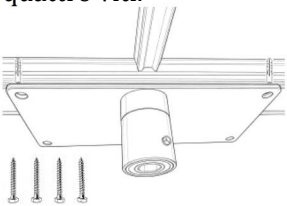
2. Praticare dei fori nel soffitto.
   Posizionare la piastra di supporto superiore sul punto di fissaggio a soffitto. Segnare con un pennarello i quattro fori angolari della piastra di supporto, quindi praticare dei fori con una punta da trapano da 10 mm di diametro fino a una profondità di 50-60 mm.

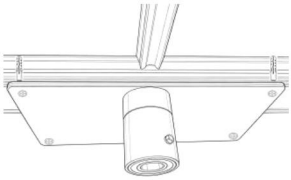




3. Fissare la piastra di supporto superiore.
   Inserisci i tasselli a espansione in plastica nei quattro fori del soffitto. Posiziona la piastra di supporto superiore e fissala al soffitto con

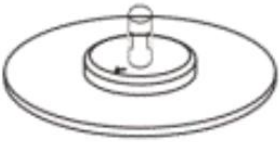
quattro viti.

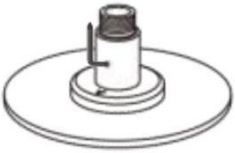




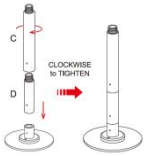
4. Installazione della base inferiore
   Allentare le due viti simmetriche sull'accessorio H con una chiave esagonale . Far scorrere l'accessorio H sull'albero dell'accessorio G, allineare le linee di riferimento dei due accessori e serrare le due viti sull'a H.

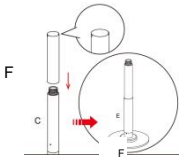






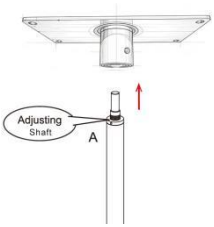
5. Assemblaggio del Polo Principale
   In base all'altezza libera misurata, fare riferimento allo schema delle altezze nel manuale, selezionare le aste A, B, C, D, E e collegarle all'accessorio H. Assicurarsi che ogni giunto filettato sia completamente innestato e serrato. Montare l'accessorio F sulle aste collegate con il lato forato rivolto verso l'alto.

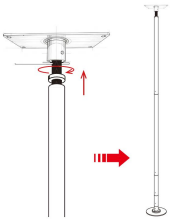






6. tra palo e base di supporto superiore
   Posizionare l'asta assemblata sotto l'accessorio K. Inserire l'utensile M nel foro dell'accessorio I e ruotarlo in senso antiorario finché la parte liscia dell'accessorio I non si innesta completamente nell'accessorio K.

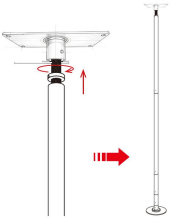






7. Controllare e allineare il palo .
   Ispezionare e regolare la posizione del palo da tutte e quattro le direzioni (anteriore, posteriore, sinistra e destra) per accertarsi che sia perfettamente verticale. Utilizzare una livella a bolla se necessario.

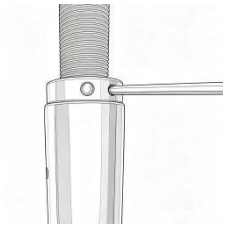
8. Applicare la tensione di installazione.
   Verificare che l'asta sia verticale. Continuare a ruotare l'accessorio I in senso antiorario con l'utensile M fino a quando non si crea una tensione adeguata tra l'accessorio I e l'accessorio K.





9. Fissare il regolatore di altezza.
   Ruotare l'accessorio J in senso orario fino a quando non è completamente a contatto con l'accessorio A. Utilizzare l'estremità a croce della chiave esagonale per serrare la vite di bloccaggio sul dado di bloccaggio.





10. Installazione di coperture decorative

Utilizzare una chiave esagonale per allentare le due viti simmetriche sull'accessorio K. Sollevare l'accessorio F fino alle posizioni dei fori corrispondenti, quindi serrare le due viti per completare l'installazione.



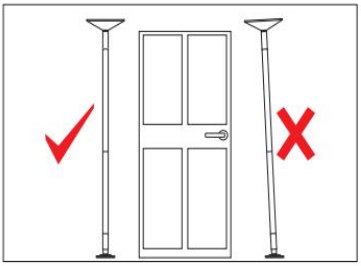
Modalità statica e modalità rotante : la canna può essere commutata tra la modalità statica e la modalità rotante .

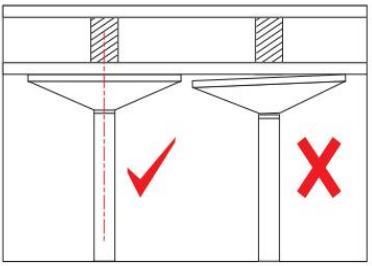
1. Modalità statica: allineare le linee di riferimento dell'accessorio G e dell'accessorio H e serrare le due viti sull'accessorio H.
2. di rotazione : allentare le due viti sull'accessorio H finché l'asta non è libera di ruotare.



ATTENZIONE — ALLINEAMENTO DELLA CUPOLA SUPERIORE

- Non applicare la tensione finale se il palo non è verticale e la cupola superiore non è piatta, centrata e ben aderente al soffitto.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

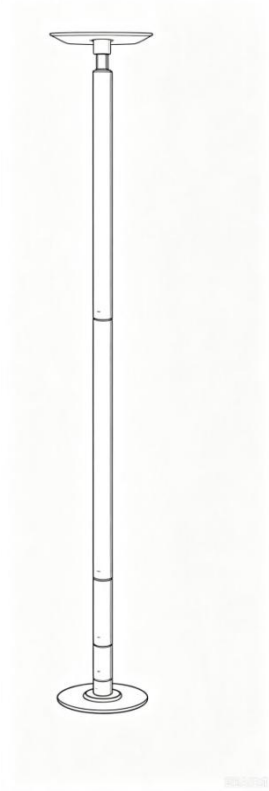
Centro de soporte de VEVOR

BARRA DE BAILE PORTÁTIL

MODELO: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODELO: WJDP-006



Estas son las instrucciones originales. Lea atentamente todo el manual antes de usar el producto. VEVOR se reserva el derecho de interpretar el manual de usuario. El aspecto del producto puede variar con respecto al que reciba. Le pedimos disculpas si no le informamos nuevamente sobre actualizaciones de tecnología o software.



ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, lea y comprenda este manual antes del montaje o uso.

OPCIONES DE MODELO Y COLOR

- **WJDP-006 :** Plata

El tratamiento superficial y el proceso de acabado pueden variar según el color seleccionado. Sin embargo, todos los modelos tienen las mismas dimensiones y siguen los mismos procedimientos de montaje e instalación.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- **No utilice aceites ni lociones antes de hacer ejercicio.** Los aceites, lociones, cremas, perfumes y productos similares pueden transferirse al poste, reducir el agarre y provocar resbalones o lesiones graves.
- **Instale únicamente debajo de un techo rígido.** No instale el poste debajo de un techo falso, suspendido, dañado, flexible, inclinado o no rígido. Coloque la cúpula superior debajo de las vigas del techo o una viga estructural adecuadas.
- **Utilice un suelo sólido y nivelado.** Las alfombras, moquetas, suelos flotantes, superficies irregulares o suelos compresibles pueden reducir la estabilidad. La presión durante la instalación puede dañar las superficies delicadas. Asegúrese de que el suelo sea sólido, esté nivelado, limpio, seco y estructuralmente adecuado.
- **Retire todo el embalaje antes del montaje.** Retire el envoltorio de plástico, la película protectora y los materiales de transporte. No utilice cuchillos ni otras herramientas afiladas que puedan dañar el producto o causar lesiones.
- **Se requieren dos adultos capacitados para la instalación.** Una persona debe sostener y estabilizar el poste mientras la otra lo coloca y ajusta.
- **No utilice el poste si está mal instalado, inestable, dañado o presenta un funcionamiento anómalo.** Deténgase inmediatamente si

observa movimiento, ruidos extraños, fricción, resistencia o rotación irregular. Inspeccione todas las juntas, tornillos, cojinetes y componentes giratorios antes de volver a usarlo.

- **Utilice únicamente lubricante aprobado por el fabricante** en el cojinete o componente mecánico especificado. Nunca aplique lubricante a las superficies de agarre, la base, la superficie de contacto de la cúpula superior ni los tornillos de bloqueo. Retire el exceso de lubricante antes de usar.
- **Equipo de ejercicio para adultos.** Este producto no es un juguete. Mantenga a los niños, mascotas y demás personas alejadas durante el montaje y el uso.
- **Respete los límites de carga.** La carga vertical máxima es de 150 kg; la carga lateral máxima es de 100 kg. Solo para un usuario.
- **Solo para uso doméstico en interiores.** No utilizar en exteriores ni con fines comerciales, públicos, institucionales o de alquiler, a menos que se autorice expresamente.

PRUEBA DE ESTABILIDAD ANTES DE USAR

Tras la instalación, confirme que:

- El poste está en posición vertical;
- La base es plana y estable;
- La cúpula superior es plana y está apoyada uniformemente contra el techo;
- Todas las uniones, tornillos y componentes de bloqueo están seguros; y
- El poste no se desplaza, inclina, afloja ni gira inesperadamente.

Con ambos pies apoyados en el suelo, aplique una presión lateral controlada. Si el poste se mueve, corrija su alineación o la tensión de instalación y vuelva a probarlo.

Una vez superada esta prueba, realice únicamente un giro básico y controlado manteniendo al menos un pie en el suelo. Nunca utilice movimientos aéreos, invertidos o con los pies fuera del suelo para probar la instalación. Los movimientos

avanzados requieren la formación adecuada, una colchoneta de seguridad apropiada y un observador competente.

EJERCICIO SEGURO

- Antes de cada uso, compruebe que el poste está correctamente instalado, que recibe el mantenimiento adecuado y que es idóneo para el ejercicio previsto.
- Calienta antes de hacer ejercicio y estira después.
- Aprende los movimientos básicos a ras del suelo antes de intentar técnicas más difíciles.
- Haz ejercicio según tus posibilidades y descansa entre movimientos.
- Deténgase inmediatamente si experimenta dolor, mareos, náuseas, fatiga inusual, dificultad para respirar, pérdida de coordinación u otras molestias.
- No retome el ejercicio hasta que se haya recuperado por completo. Consulte a un profesional de la salud calificado si los síntomas persisten o si alguna afección médica puede afectar la seguridad al realizar ejercicio.

Área de instalación

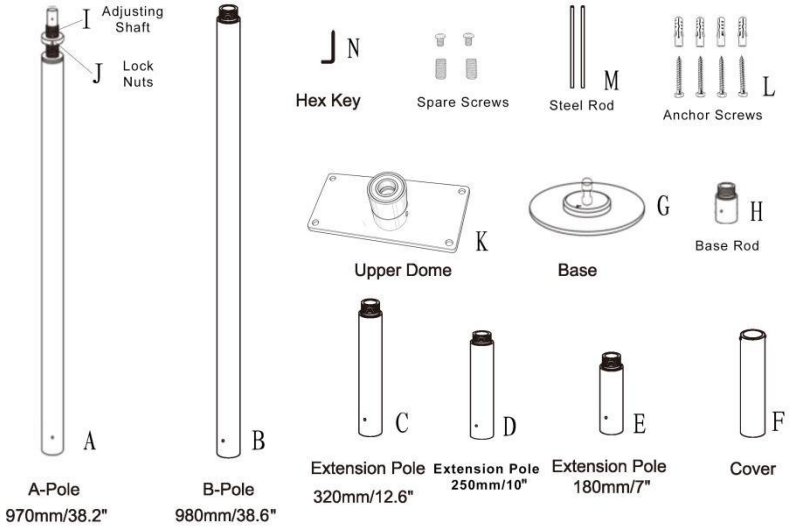
Seleccione un área despejada cerca del centro de la habitación donde se pueda instalar y utilizar la barra de baile de forma segura.

El usuario debe disponer de espacio suficiente para moverse y girar alrededor del poste con los brazos y las piernas completamente extendidos, sin tocar paredes, muebles, luminarias, ventanas, puertas, personas, mascotas u otros objetos.

Para comprobar el espacio disponible, colóquese en la posición de instalación propuesta y gire lentamente con los brazos completamente extendidos, como se muestra en **la figura 1.** Se puede colocar una silla temporalmente en el centro para representar el poste.

Proporcione un área de ejercicio despejada de aproximadamente **3,0 a 3,5 m (10 a 11,5 pies) de diámetro** , centrada en el poste. Algunos movimientos pueden requerir espacio adicional.

IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

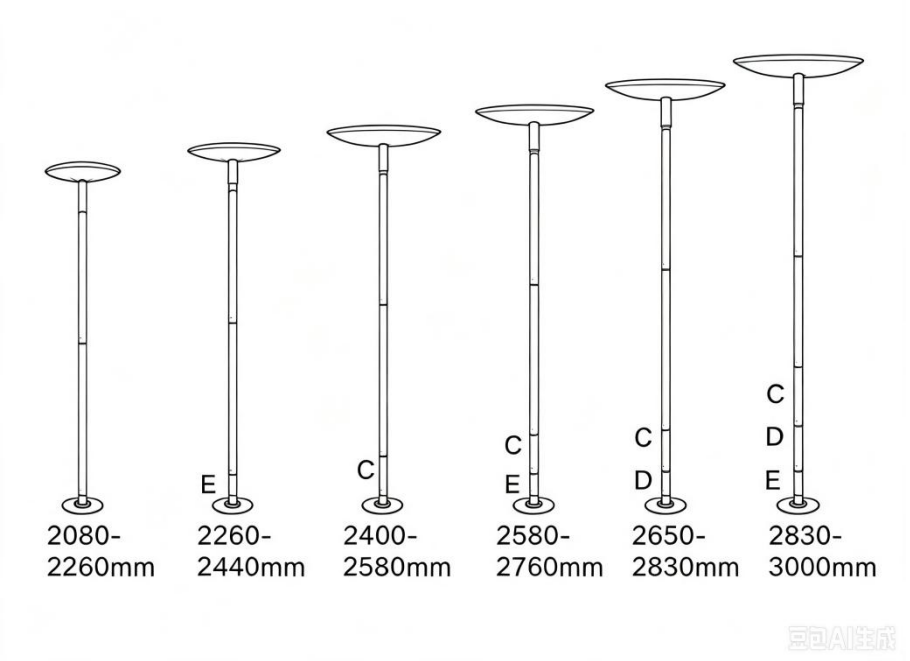


Diámetro del poste: 45 mm/1,77 pulgadas

Capacidad de carga: 200 kg/440 lb

Altura ajustable: 2 10 -300 cm/6,8-9,8 pies

CALCULADORA DE ALTURA



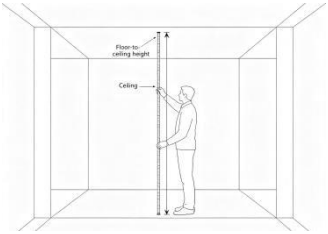


El regulador de altura tiene un recorrido mecánico total de 200 mm. Utilice únicamente el rango de ajuste especificado en la tabla de alturas.

Este manual contiene información importante sobre la instalación, el funcionamiento, la inspección, la limpieza y el mantenimiento. No puede abarcar todas las posibles condiciones o situaciones. Siempre actúe con criterio, precaución y sentido común al ensamblar y utilizar el producto.

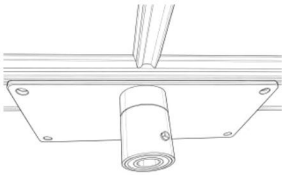
Antes de intentar cualquier ejercicio, asegúrese de que dispone de espacio suficiente para realizar el movimiento de forma segura.

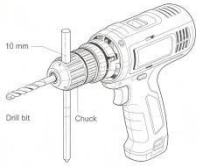
Procedimiento de instalación



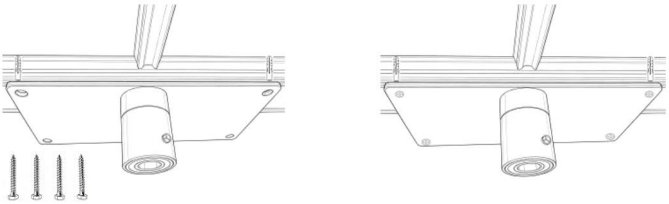
1. Mide la altura del techo.
   En el lugar de instalación de la barra de baile, mida la distancia vertical desde el suelo hasta el techo. Seleccione la barra de montaje adecuada según el rango de altura de instalación que se indica en el manual de instrucciones.

2. Haz agujeros en el techo.
   Coloque la placa de soporte superior en el lugar de montaje del techo. Marque con un rotulador los cuatro orificios de las esquinas de la placa de soporte y, a continuación, taladre los orificios con una broca de 10 mm de diámetro hasta una profundidad de 50-60 mm.

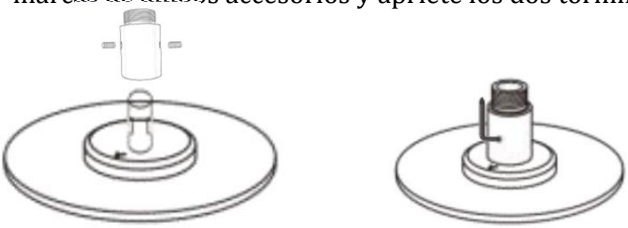




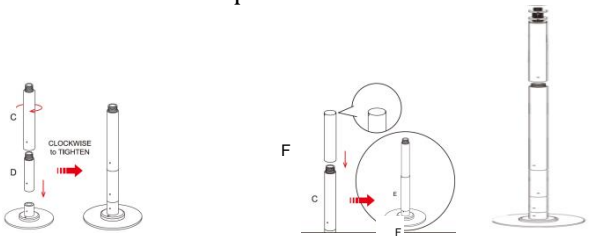
3. Fije la placa de soporte superior.
   Inserte los tacos de expansión de plástico en los cuatro orificios del techo. Coloque la placa de soporte superior en su posición y fíjela al techo con cuatro tornillos.



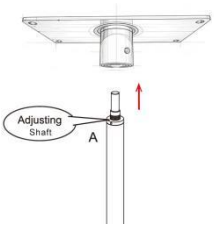
4. Instalación de la base inferior
   Afloje los dos tornillos simétricos del accesorio H con una llave hexagonal . Deslice el accesorio H sobre el eje del accesorio G, alinee las marcas de ambos accesorios y apriete los dos tornillos del accesorio H.

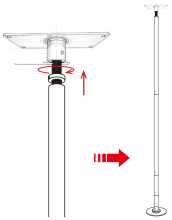


5. Montaje del poste principal
   Según la altura libre medida, consulte el diagrama de alturas del manual, seleccione las varillas A, B, C, D y E y conéctelas al accesorio H. Asegúrese de que todas las uniones roscadas estén completamente acopladas y apretadas. Coloque el accesorio F sobre las varillas conectadas con el lado perforado hacia arriba.



6. Conexión del poste y la base de soporte superior
   Coloque la varilla ensamblada debajo del accesorio K. Inserte la herramienta M en el orificio del accesorio I y gírela en sentido contrario a las agujas del reloj hasta que la parte lisa del accesorio I encaje completamente en el accesorio K.

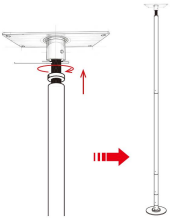






7. Compruebe y alinee el poste .
   Inspeccione y ajuste la posición del poste desde las cuatro direcciones (frontal, trasera, izquierda y derecha) para confirmar que esté completamente vertical. Si es necesario, utilice un nivel de burbuja.

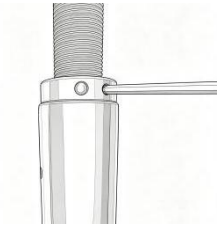
8. Aplique la tensión de instalación.
   Confirme que la varilla esté vertical. Continúe girando el accesorio I en sentido contrario a las agujas del reloj con la herramienta M hasta que exista la tensión adecuada entre el accesorio I y el accesorio K.





9. Asegure el ajustador de altura.
   Gire el accesorio J en el sentido de las agujas del reloj hasta que esté en contacto total con el accesorio A. Utilice la punta de cruz de la llave hexagonal para apretar el tornillo de bloqueo de la contratuerca.





10. Instalación de cubierta decorativa

Utilice una llave hexagonal para aflojar los dos tornillos simétricos del accesorio K. Levante el accesorio F hasta la posición de los orificios correspondientes y, a continuación, apriete los dos tornillos para completar la instalación.



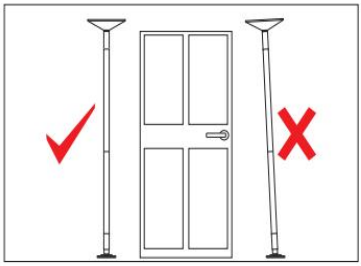
Modo estático y modo giratorio : la caña se puede cambiar entre el modo estático y el modo giratorio .

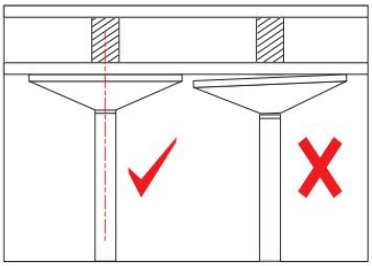
1. Modo estático: Alinee las líneas de marcado del accesorio G y del accesorio H, y apriete los dos tornillos del accesorio H.
2. de giro : Afloje los dos tornillos del accesorio H hasta que la caña pueda girar libremente.



ADVERTENCIA: ALINEACIÓN DE LA CÚPULA SUPERIOR

- No aplique la tensión final a menos que el poste esté vertical y la cúpula superior esté plana, centrada y asentada uniformemente contra el techo.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

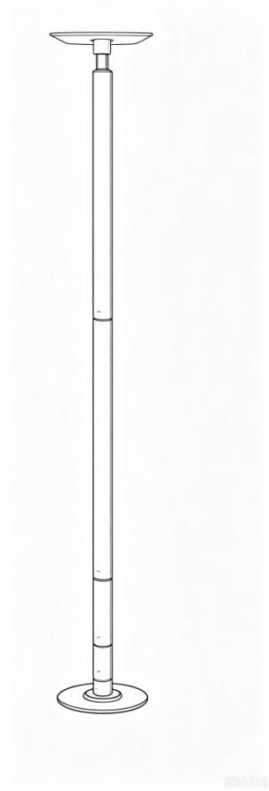
Centrum wsparcia VEVOR

PRZENOŚNY DRĄŻEK DO TAŃCA

MODEL: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODEL: WJDP-006



To jest oryginalna instrukcja obsługi. Przed użyciem prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią instrukcji. Firma VEVOR zastrzega sobie prawo do jednoznacznej interpretacji niniejszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu zależy od stanu, w jakim go otrzymali Państwo. Prosimy o wyrozumiałość, ale nie będziemy Państwa ponownie informować o aktualizacjach technologicznych

lub oprogramowania naszego produktu.



OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przed montażem lub użyciem należy przeczytać i zrozumieć niniejszą instrukcję.

OPCJE MODELU I KOLORÓW

- **WJDP-006 :** Srebrny

Obróbka powierzchni i proces wykończenia mogą się różnić w zależności od wybranego koloru. Jednak wszystkie modele mają te same wymiary i podlegają tym samym procedurom montażu i instalacji.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- **Nie stosuj olejków ani balsamów przed ćwiczeniami.** Olejki, balsamy, kremy, perfumy i podobne produkty mogą przedostać się na drążek, osłabić przyczepność i spowodować poślizgnięcie się lub poważne obrażenia.
- **Montaż wyłącznie pod sufitem sztywnym.** Nie montować słupa pod sufitem podwieszanym, podwieszanym, uszkodzonym, elastycznym, pochyłym ani niesztywnym. Umieścić górną kopułę pod odpowiednimi belkami stropowymi lub belką konstrukcyjną.
- **Użyj solidnej, równej podłogi.** Dywany, chodniki, podłogi sprężynujące, nierówne powierzchnie lub podłogi kompresyjne mogą zmniejszać stabilność. Nacisk podczas montażu może pozostawiać ślady na delikatnych powierzchniach. Upewnij się, że podłoga jest solidna, równa, czysta, sucha i ma odpowiednią strukturę.
- **Przed montażem należy usunąć całe opakowanie.** Należy usunąć całą folię termokurczliwą, folię ochronną i materiały transportowe. Nie należy używać noży ani innych ostrych narzędzi, które mogą uszkodzić produkt lub spowodować obrażenia.
- **Do montażu potrzebne są dwie osoby dorosłe, które są w stanie samodzielnie utrzymać słup.** Jedna osoba musi podeprzeć i ustabilizować słup, a druga ustawić go i wyregulować.

- **Nie używaj drążka, jeśli jest nieprawidłowo zamontowany, niestabilny, uszkodzony lub działa nieprawidłowo.** Natychmiast przerwij, jeśli zauważysz ruch, nietypowy hałas, zgrzytanie, opór lub nieregularny obrót. Przed ponownym użyciem sprawdź wszystkie połączenia, śruby, łożyska i elementy obrotowe.
- **Stosuj wyłącznie smar zatwierdzony przez producenta** do określonego łożyska lub elementu mechanicznego. Nigdy nie nakładaj smaru na powierzchnie chwytne, podstawę, powierzchnię styku górnej kopułki ani na śruby blokujące. Przed użyciem usuń nadmiar smaru.
- **Sprzęt do ćwiczeń dla dorosłych.** Ten produkt nie jest zabawką. Podczas montażu i użytkowania należy trzymać dzieci, zwierzęta domowe i osoby postronne z dala od produktu.
- **Należy przestrzegać ograniczeń obciążenia.** Maksymalne obciążenie pionowe wynosi 150 kg; maksymalne obciążenie boczne wynosi 100 kg. Tylko jeden użytkownik.
- **Tylko do użytku domowego w pomieszczeniach.** Nie używać na zewnątrz ani w celach komercyjnych, publicznych, instytucjonalnych ani do wynajmu, chyba że uzyskano specjalne zezwolenie.

TEST STABILNOŚCI PRZED UŻYCIEM

Po instalacji sprawdź, czy:

- Słup jest pionowy;
- Podstawa jest płaska i stabilna;
- Górna kopuła jest płaska i równo osadzona na suficie;
- Wszystkie połączenia, śruby i elementy blokujące są bezpieczne;
- Drążek nie przesuwa się, nie przechyla, nie luzuje się ani nie obraca w nieoczekiwany sposób.

Trzymając obie stopy na podłodze, wywieraj kontrolowany nacisk boczny. Jeśli drążek się poruszy, popraw jego ustawienie lub naprężenie montażowe i przetestuj ponownie.

Po przejściu testu przez rurę, wykonaj jedynie podstawowy, kontrolowany obrót, trzymając co najmniej jedną stopę na podłodze. Nigdy nie wykonuj ruchów w powietrzu, odwróconych

ani bez odrywania stóp od podłoża, aby sprawdzić jej działanie. Zaawansowane ruchy wymagają odpowiedniego przeszkolenia, odpowiedniej maty do ćwiczeń i kompetentnego obserwatora.

BEZPIECZNE ĆWICZENIA

- Przed każdym użyciem sprawdź, czy drążek jest prawidłowo zamontowany, właściwie konserwowany i odpowiedni do planowanego ćwiczenia.
- Rozgrzej się przed ćwiczeniami i rozluźnij po nich.
- Zanim spróbujesz trudniejszych technik, naucz się podstawowych ruchów blisko podłogi.
- Ćwicz w miarę swoich możliwości i odpoczywaj między ćwiczeniami.
- Należy natychmiast przerwać jazdę, jeśli odczuwasz ból, zawroty głowy, nudności, nietypowe zmęczenie, trudności w oddychaniu, utratę koordynacji ruchowej lub inny dyskomfort.
- Nie wznawiaj ćwiczeń do czasu całkowitego wyzdrowienia. Skonsultuj się z wykwalifikowanym lekarzem, jeśli objawy utrzymują się lub jeśli schorzenie może mieć wpływ na bezpieczeństwo ćwiczeń.

Obszar instalacji

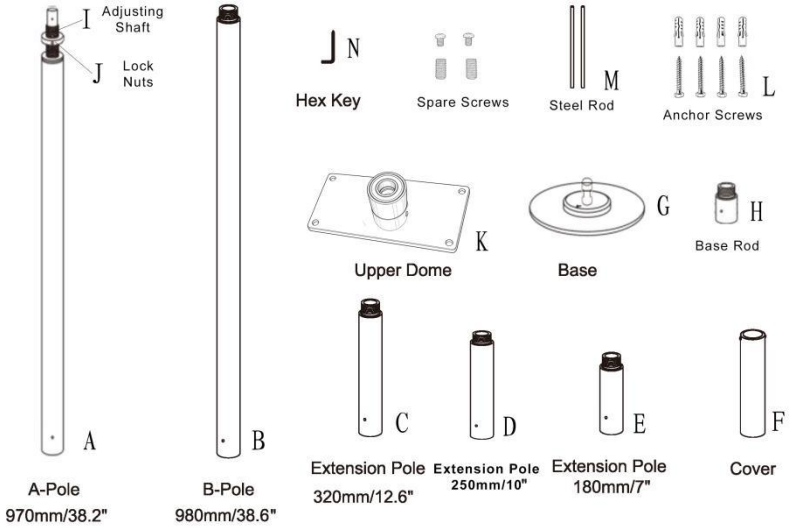
Wybierz wolną przestrzeń w pobliżu środka pomieszczenia, w której możesz bezpiecznie zainstalować drążek do tańca i z którego będziesz mógł korzystać.

Użytkownik musi mieć wystarczająco dużo miejsca, aby móc się poruszać i obracać wokół drążka, trzymając w pełni wyciągnięte ręce i nogi, nie dotykając ścian, mebli, opraw oświetleniowych, okien, drzwi, ludzi, zwierząt domowych ani innych przedmiotów.

Aby sprawdzić dostępną przestrzeń, stań w proponowanym miejscu instalacji i powoli obracaj się z całkowicie wyciągniętymi ramionami, jak pokazano na **rys. 1.** Krzesło można tymczasowo ustawić w punkcie środkowym, aby reprezentowało słup.

Zapewnij wolną przestrzeń do ćwiczeń **o średnicy około 3,0–3,5 m (10–11,5 stopy)** , pośrodku drążka. Niektóre ruchy mogą wymagać dodatkowej przestrzeni.

IDENTYFIKACJA CZĘŚCI

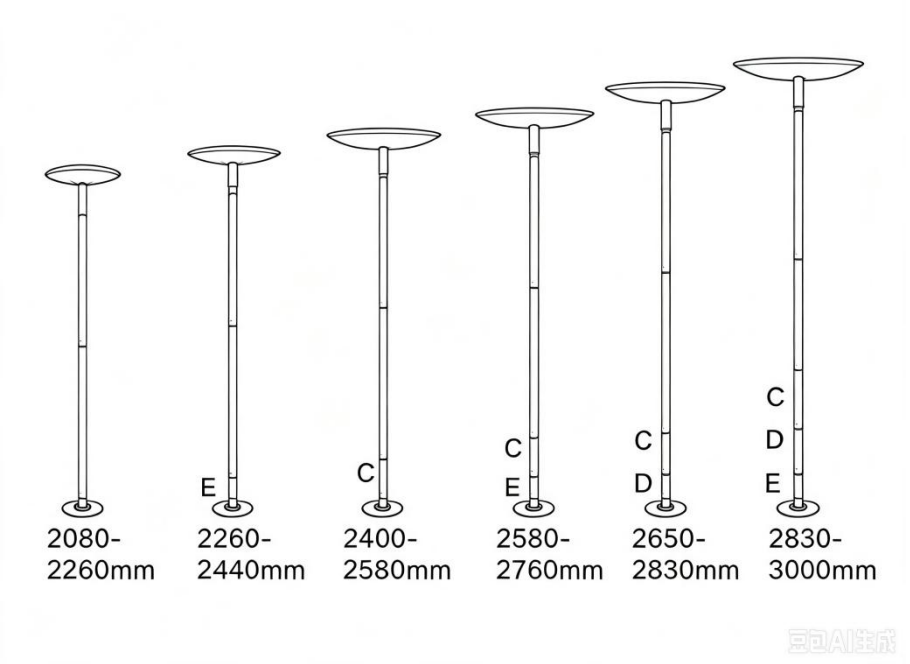


Średnica drążka: 45 mm/1,77 cala

Nośność: 200 kg/440 funtów

Regulowana wysokość: 2 10 -300 cm/6,8-9,8 stopy

KALKULATOR WYSOKOŚCI





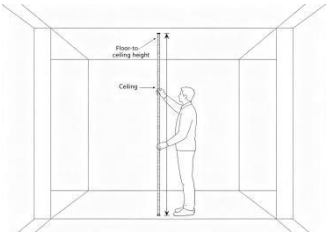
Regulator wysokości ma całkowity zakres ruchu mechanicznego 200 mm. Należy używać wyłącznie zakresu regulacji określonego w tabeli wysokości.

Niniejsza instrukcja zawiera ważne informacje dotyczące instalacji, obsługi, kontroli, czyszczenia i konserwacji. Nie obejmuje ona wszystkich możliwych warunków ani sytuacji. Podczas montażu i użytkowania produktu należy zawsze zachować rozsądek, ostrożność i zdrowy rozsądek.

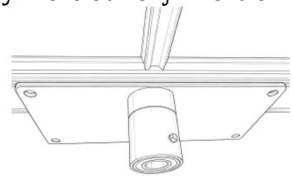
Przed przystąpieniem do wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń upewnij się, że masz do dyspozycji wystarczająco dużo miejsca, aby bezpiecznie wykonać ćwiczenie.

Procedura instalacji

1. Zmierz wysokość sufitu.
   W miejscu montażu drążka do tańca zmierz odległość w pionie od podłogi do sufitu. Wybierz odpowiedni drążek montażowy, kierując się zakresem wysokości montażu podanym w instrukcji obsługi.

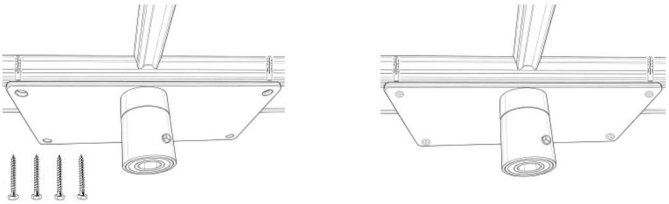


2. Wywierć otwory w suficie.
   Umieść górną płytę nośną w miejscu montażu na suficie. Zaznacz markerem cztery otwory w narożnikach płyty nośnej, a następnie wywierć otwory wiertłem o średnicy 10 mm na głębokość 50–60 mm.

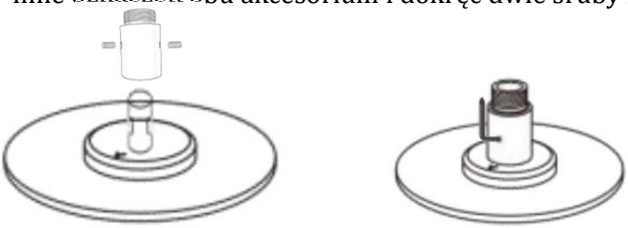




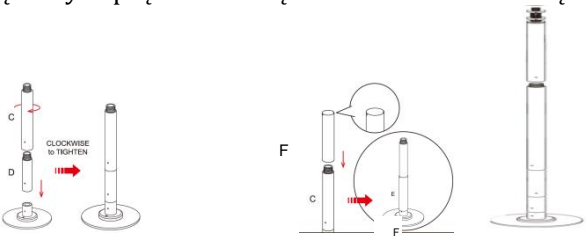
3. Zabezpiecz górną płytę podporową.
   Wbij plastikowe kotwy rozporowe w cztery otwory w suficie. Umieść górną płytę nośną na miejscu i przymocuj ją do sufitu czterema wkrętami.



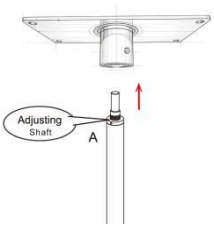
4. Montaż dolnej podstawy
   Odkręć dwie śruby symetryczne na akcesorium H za pomocą klucza imbusowego . Nasuń akcesorium H na wał akcesorium G, wyrównaj linie oznaczeń obu akcesorium i dokręć dwie śruby na akcesorium H.

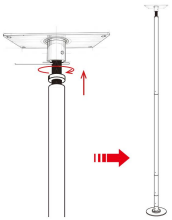


5. Montaż głównego słupa
   Na podstawie zmierzonej wysokości prześwitu, zapoznaj się ze schematem wysokości w instrukcji, wybierz pręty A, B, C, D, E i podłącz je do akcesorium H. Upewnij się, że wszystkie połączenia gwintowane są całkowicie zazębione i dokręcone. Zamontuj akcesorium F na połączonych prętach stroną z otworem skierowaną do góry.



6. słupa i górnej podstawy podporowej
   Umieść zmontowany pręt pod akcesorium K. Włóż narzędzie M do otworu w akcesorium I i obracaj przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż gładka część akcesorium I zostanie całkowicie zazębiona z akcesorium K.

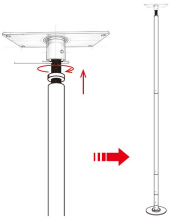






7. Sprawdź i ustaw słup .
   Sprawdź i wyreguluj położenie słupa ze wszystkich czterech kierunków (przód, tył, lewa i prawa strona), aby upewnić się, że jest całkowicie pionowy. W razie potrzeby użyj poziomicy.

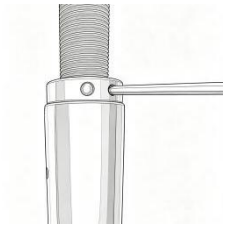
8. Zastosuj naprężenie instalacyjne.
   Sprawdź, czy pręt jest ustawiony pionowo. Kontynuuj obracanie akcesorium I przeciwnie do ruchu wskazówek zegara za pomocą narzędzia M, aż do uzyskania odpowiedniego napięcia między akcesorium I a akcesorium K.





9. Zabezpiecz regulator wysokości.
   Obróć element J zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż będzie całkowicie przylegał do elementu A. Za pomocą końcówki klucza imbusowego z końcówką krzyżakową dokręć śrubę blokującą na nakrętce zabezpieczającej.





10. Montaż osłon dekoracyjnych

Za pomocą klucza imbusowego poluzuj dwie symetryczne śruby na akcesorium K. Podnieś akcesorium F do odpowiednich otworów, a następnie dokręć dwie śruby, aby zakończyć instalację.



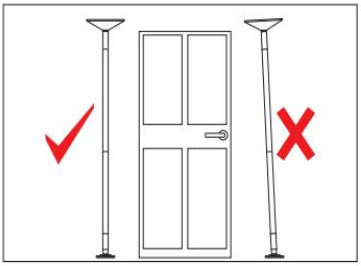
Tryb statyczny i tryb wirowania – wędkę można przełączać między trybem statycznym i wirującym .

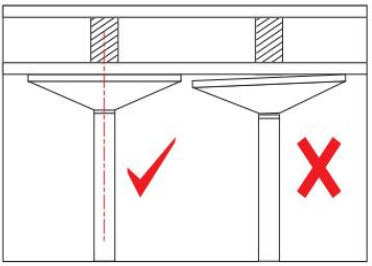
1. Tryb statyczny: Wyrównaj linie znakowania akcesorium G i akcesorium H, a następnie dokręć dwie śruby na akcesorium H.
2. wirowania : Odkręć dwie śruby na akcesorium H, aż pręt będzie mógł się swobodnie obracać.



OSTRZEŻENIE — WYRÓWNANIE GÓRNEJ KOPUŁY

- Nie należy stosować naprężenia końcowego, dopóki drążek nie będzie ustawiony pionowo, a górna kopuła nie będzie płaska, wyśrodkowana i równo osadzona na suficie.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

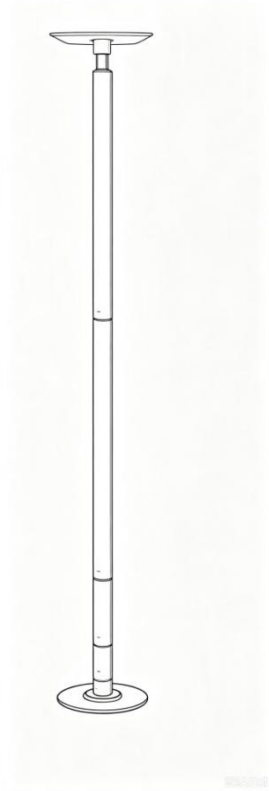
VEVOR-ondersteuningscentrum

DRAAGBARE DANSPAAL

MODEL: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODEL: WJDP-006



Dit is de originele handleiding. Lees alle instructies in de handleiding zorgvuldig door voordat u het product in gebruik neemt. VEVOR behoudt zich het recht voor om de gebruikershandleiding anders te interpreteren. Het uiterlijk van het product kan afwijken van het product dat u ontvangt. Wij zullen u niet opnieuw informeren over eventuele technologische of software-updates voor ons product.



WAARSCHUWING: Om het risico op letsel te verminderen, dient u deze handleiding te lezen en te begrijpen vóór montage of gebruik.

MODEL- EN KLEUROPTIES

- **WJDP-006 :** Zilver

De oppervlaktebehandeling en afwerking kunnen variëren afhankelijk van de gekozen kleur. Alle modellen hebben echter dezelfde afmetingen en worden op dezelfde manier gemonteerd en geïnstalleerd.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORZORGEN

- **Gebruik geen oliën of lotions vóór het sporten.** Oliën, lotions, crèmes, parfums en soortgelijke producten kunnen op de paal terechtkomen, de grip verminderen en uitglijden of ernstig letsel veroorzaken.
- **Installeer de paal alleen onder een stevig plafond.** Installeer de paal niet onder een verlaagd, hangend, beschadigd, flexibel, schuin of niet-stevig plafond. Plaats de bovenste koepel onder geschikte plafondbalken of een draagbalk.
- **Gebruik een stevige, vlakke ondergrond.** Tapijt, vloerkleden, verende vloeren, oneffen oppervlakken of samendrukbare vloerbedekking kunnen de stabiliteit verminderen. Installatiedruk kan delicate oppervlakken beschadigen. Controleer of de vloer stevig, vlak, schoon, droog en structureel geschikt is.
- **Verwijder alle verpakking vóór de montage.** Verwijder alle krimpfolie, beschermfolie en transportmaterialen. Gebruik geen messen of andere scherpe voorwerpen die het product kunnen beschadigen of letsel kunnen veroorzaken.
- **Voor de installatie zijn twee bekwame volwassenen nodig.** Eén persoon moet de paal ondersteunen en stabiliseren, terwijl de andere persoon deze positioneert en bijstelt.

- **Gebruik de paal niet als deze verkeerd is geïnstalleerd, instabiel is, beschadigd is of abnormaal functioneert.** Stop onmiddellijk als u beweging, ongebruikelijk geluid, schurend geluid, weerstand of onregelmatige rotatie opmerkt. Controleer alle verbindingen, schroeven, lagers en draaiende onderdelen vóór verder gebruik.
- **Gebruik uitsluitend door de fabrikant goedgekeurd smeermiddel** op het betreffende lager of mechanisch onderdeel. Breng nooit smeermiddel aan op de contactoppervlakken, de basis, het contactoppervlak van de bovenste koepel of de borgschroeven. Verwijder alle overtollige smeermiddel vóór gebruik.
- **Fitnessapparatuur voor volwassenen.** Dit product is geen speelgoed. Houd kinderen, huisdieren en omstanders uit de buurt tijdens montage en gebruik.
- **Houd rekening met de maximale belasting.** De maximale verticale belasting is 150 kg; de maximale zijdelingse belasting is 100 kg. Slechts één gebruiker.
- **Uitsluitend voor huishoudelijk gebruik binnenshuis.** Niet gebruiken buitenshuis of voor commerciële, openbare, institutionele of verhuurdoeleinden, tenzij specifiek goedgekeurd.

STABILITEITSTEST VÓÓR GEBRUIK

Controleer na de installatie of:

- De paal staat verticaal;
- De basis is vlak en stabiel;
- De bovenste koepel is vlak en sluit gelijkmatig aan op het plafond;
- Alle verbindingen, schroeven en vergrendelingsonderdelen zitten stevig vast; en
- De paal verschuift, kantelt, raakt niet los en draait niet onverwacht.

Ga met beide voeten op de grond staan en oefen gecontroleerde zijwaartse druk uit. Als de paal beweegt, corrigeer dan de uitlijning of de bevestigingsspanning en test het opnieuw.

Nadat de paal deze test heeft doorstaan, mag u alleen een eenvoudige, gecontroleerde draai maken, waarbij u ten minste één voet op de grond houdt. Gebruik nooit bewegingen in de lucht, ondersteboven of bewegingen waarbij de voeten van de grond komen om de installatie te testen. Geavanceerde bewegingen vereisen een passende training, een geschikte valmat en een bekwame spotter.

VEILIG SPORTEN

- Controleer vóór elk gebruik of de paal correct is geïnstalleerd, goed wordt onderhouden en geschikt is voor de beoogde oefening.
- Doe een warming-up vóór de training en een cooling-down erna.
- Oefen eerst de basisbewegingen vlak bij de grond voordat je de moeilijkere technieken probeert.
- Oefen binnen je mogelijkheden en neem rust tussen de oefeningen.
- Stop onmiddellijk als u pijn, duizeligheid, misselijkheid, ongewone vermoeidheid, ademhalingsproblemen, coördinatieproblemen of ander ongemak ervaart.
- Hervat de training pas als u volledig hersteld bent. Raadpleeg een gekwalificeerde zorgverlener als de symptomen aanhouden of als een medische aandoening het veilig sporten in de weg kan staan.

Installatiegebied

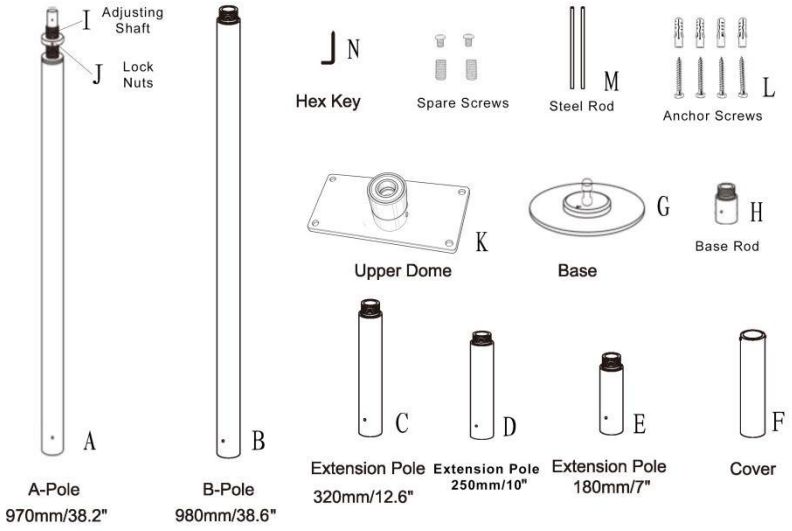
Kies een vrije ruimte in het midden van de kamer waar de danspaal veilig kan worden geplaatst en gebruikt.

De gebruiker moet voldoende ruimte hebben om rond de paal te bewegen en te draaien met volledig gestrekte armen en benen, zonder muren, meubels, verlichting, ramen, deuren, mensen, huisdieren of andere objecten aan te raken.

Om de beschikbare ruimte te controleren, gaat u op de beoogde installatiepositie staan en draait u langzaam rond met volledig gestrekte armen, zoals weergegeven in **Fig. 1.** U kunt tijdelijk een stoel in het midden plaatsen om de paal te simuleren.

Zorg voor een vrije oefenruimte van ongeveer **3,0–3,5 m in diameter** , gecentreerd rond de paal. Voor bepaalde oefeningen kan extra ruimte nodig zijn.

ONDERDELENIDENTIFICATIE

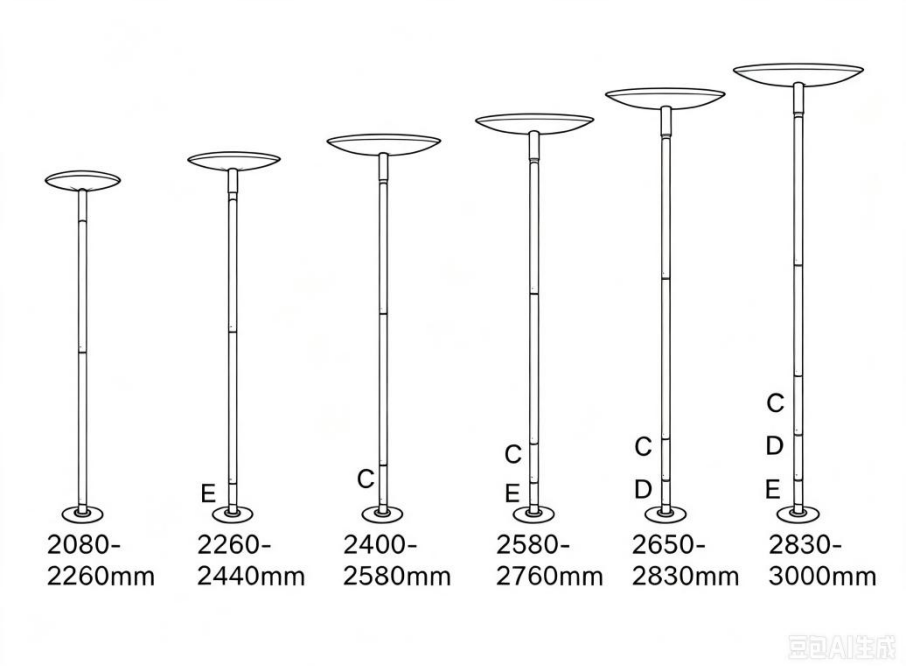


Diameter van de paal: 45 mm / 1,77 inch

Draagvermogen: 200 kg / 440 lb

Verstelbare hoogte: 210-300 cm / 6,8-9,8 ft

LENGTEBEREKENER



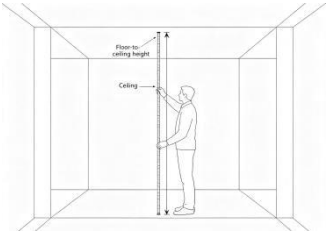


De hoogteversteller heeft een totale mechanische slag van 200 mm. Gebruik uitsluitend het verstelbereik dat in de hoogtetabel staat aangegeven.

Deze handleiding bevat belangrijke informatie over installatie, bediening, inspectie, reiniging en onderhoud. Het is echter onmogelijk om alle mogelijke situaties of omstandigheden hierin te behandelen. Wees altijd voorzichtig en gebruik uw gezond verstand bij het monteren en gebruiken van het product.

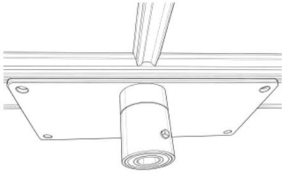
Voordat u met een oefening begint, controleer dan of er voldoende ruimte is om de beweging veilig uit te voeren.

Installatieprocedure



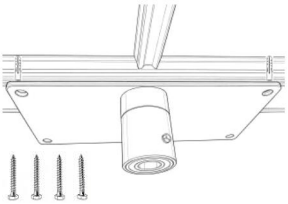
1. Meet de plafondhoogte.
   op de plek waar u de danspaal wilt ophangen de verticale afstand van de vloer tot het plafond. Kies de juiste bevestigingsstang op basis van het aanbevolen ophanghoogtebereik in de handleiding.

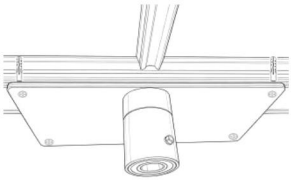
2. Boor gaten in het plafond.
   Plaats de bovenste steunplaat op de bevestigingsplek aan het plafond. Markeer de vier hoekgaten van de steunplaat met een stift en boor vervolgens gaten met een boor van 10 mm diameter tot een diepte van 50-60 mm.





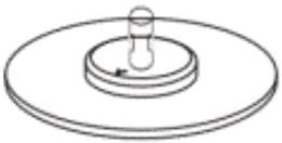
3. Bevestig de bovenste steunplaat.
   Tik de plastic pluggen in de vier gaten in het plafond. Plaats de bovenste steunplaat en bevestig deze met vier schroeven aan het plafond.

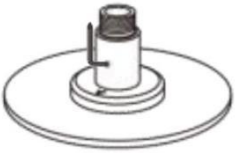




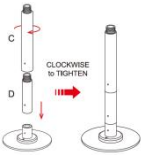
4. Lagere basisinstallatie
   Draai de twee symmetrische schroeven op accessoire H los met een inbussleutel . Schuif accessoire H op de as van accessoire G, lijn de markeringen van de twee accessoires uit en draai de twee schroeven op acces st.

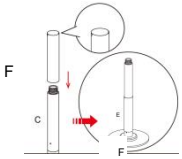






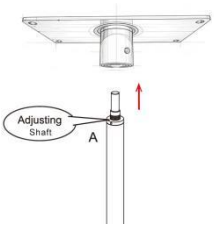
5. Montage van de hoofdmast
   Op basis van de gemeten vrije hoogte, raadpleegt u het hoogtediagram in de handleiding, selecteert u de stangen A, B, C, D, E en sluit u deze aan op accessoire H. Zorg ervoor dat elke schroefverbinding volledig is vastgedraaid. Plaats accessoire F op de aangesloten stangen met de geperforeerde kant naar boven.

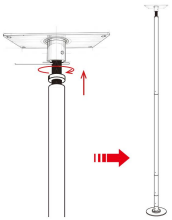






6. Verbinding tussen paal en bovenste steunvoet
   Plaats de gemonteerde stang onder accessoire K. Steek gereedschap M in het gat van accessoire I en draai tegen de klok in totdat het gladde gedeelte van accessoire I volledig in accessoire K vastzit.

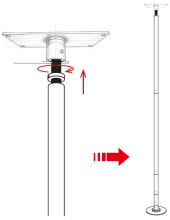






7. Controleer en lijn de paal uit .
   Controleer en stel de positie van de paal vanuit alle vier richtingen (voor, achter, links en rechts) bij om er zeker van te zijn dat deze volledig verticaal staat. Gebruik indien nodig een waterpas.

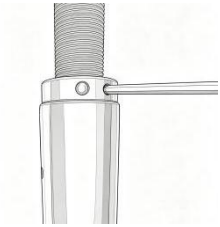
8. Breng de installatiespanning aan.
   Controleer of de stang verticaal staat. Draai accessoire I met gereedschap M verder tegen de klok totdat er voldoende spanning is tussen accessoire I en accessoire K.





9. Zet de hoogteversteller vast.
   Draai accessoire J met de klok mee totdat het volledig contact maakt met accessoire A. Gebruik het kruiskopgedeelte van de inbussleutel om de borgschroef op de borgmoer vast te draaien.





10. Installatie van decoratieve afdekking

Gebruik een inbussleutel om de twee symmetrische schroeven op accessoire K los te draaien. Til accessoire F omhoog tot de overeenkomstige gaten en draai vervolgens de twee schroeven vast om de installatie te voltooien.



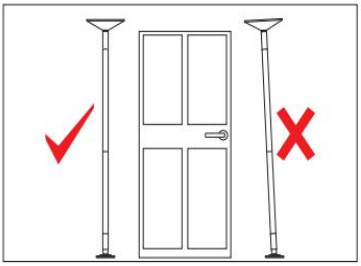
Statische modus en draaimodus – De hengel kan worden omgeschakeld tussen de statische en de draaimodus .

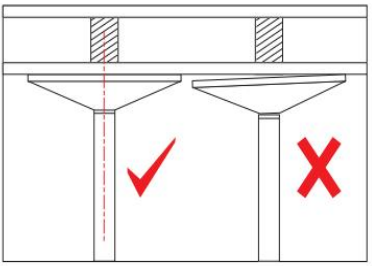


1. Statische modus: Lijn de markeringslijnen van accessoire G en accessoire H uit en draai de twee schroeven van accessoire H vast.
2. Draaimodus : Draai de twee schroeven op accessoire H los totdat de stang vrij kan draaien.

WAARSCHUWING — UITLIJNING BOVENSTE KOEPEL

- Breng de eindspanning pas aan als de paal verticaal staat en de bovenste koepel vlak, gecentreerd en gelijkmatig tegen het plafond is geplaatst.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

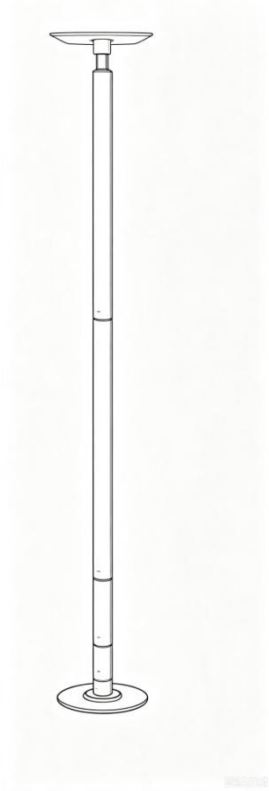
VEVOR Supportcenter

BÄRBAR DANSSTÅNG

MODELL: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODELL: WJDP-006



Detta är originalinstruktionerna, vänligen läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. VEVOR förbehåller sig en tydlig tolkning av vår användarmanual. Produktens utseende ska vara beroende av den produkt du mottagit. Vi ber om ursäkt för att vi inte kommer att informera dig igen om det finns några teknik- eller programuppdateringar för vår produkt.



VARNING: För att minska risken för skador, läs och förstå denna manual före montering eller användning.

MODELL- OCH FÄRGALTERNATIV

- **WJDP-006 :** Silver

Ytbehandlingen och efterbehandlingsprocessen kan variera beroende på vald färg. Alla modeller har dock samma mått och följer samma monterings- och installationsprocedurer.

VIKTIGA SÄKERHETSÅTGÄRDER

- **Använd inte oljor eller lotioner före träning.** Oljor, lotioner, krämer, parfymer och liknande produkter kan överföras till staven, minska greppet och orsaka halkning eller allvarliga skador.
- **Installera endast under ett styvt tak.** Installera inte stången under ett falskt, nedhängt, skadat, flexibelt, sluttande eller icke-styvt tak. Placera den övre kupolen under lämpliga takbjälkar eller en bärande balk.
- **Använd ett fast, plant golv.** Mattor, mattor, resårgolv, ojämna ytor eller komprimerbara golv kan minska stabiliteten. Installationstryck kan orsaka märken på ömtåliga ytor. Kontrollera att golvet är fast, plant, rent, torrt och strukturellt lämpligt.
- **Ta bort all förpackning före montering.** Ta bort all krympplast, skyddsfilm och transportmaterial. Använd inte knivar eller andra vassa verktyg som kan skada produkten eller orsaka personskador.
- **Två vuxna med god förmåga krävs för installationen.** En person måste stödja och stabilisera stången medan den andra positionerar och justerar den.
- **Använd inte stången om den är felaktigt installerad, instabil, skadad eller fungerar onormalt.** Stanna omedelbart om du märker rörelse, ovanliga ljud, slipning, motstånd eller oregelbunden rotation. Kontrollera alla leder, skruvar, lager och roterande komponenter före vidare användning.

- **Använd endast tillverkarens godkända smörjmedel** på det angivna lagret eller den mekaniska komponenten. Applicera aldrig smörjmedel på greppytor, basen, den övre kupolens kontaktyta eller låsskruvar. Avlägsna allt överflödigt smörjmedel före användning.
- **Träningsutrustning för vuxna.** Denna produkt är inte en leksak. Håll barn, husdjur och åskådare borta under montering och användning.
- **Observera lastgränserna.** Maximal vertikal belastning är 150 kg; maximal sidobelastning är 100 kg. Endast en användare.
- **Endast för inomhusbruk i hushållet.** Använd inte utomhus eller för kommersiella, offentliga, institutionella eller uthyrningsändamål om inte annat uttryckligen godkänts.

STABILITETSTEST FÖRE ANVÄNDNING

Efter installationen, bekräfta att:

- Stången är vertikal;
- Basen är platt och stabil;
- Den övre kupolen är platt och jämnt placerad mot taket;
- Alla fogar, skruvar och låskomponenter är säkrade; och
- Stången varken förskjuts, lutar, lossnar eller roterar oväntat.

Med båda fötterna på golvet, applicera kontrollerat sidledes tryck. Om stången rör sig, korrigera dess justering eller installationsspänning och testa den igen.

Efter att stången har klarat detta test, utför endast en grundläggande, kontrollerad sväng medan du håller minst en fot på golvet. Använd aldrig luftrörelser, inverterade rörelser eller rörelser där fötterna är borta från golvet för att testa installationen. Avancerade rörelser kräver lämplig träning, en lämplig kraschmatta och en kompetent observatör.

SÄKER TRÄNING

- Bekräfta före varje användning att stången är korrekt installerad, ordentligt underhållen och lämplig för den avsedda övningen.
- Värm upp före träning och varva ner efteråt.
- Lär dig grundläggande rörelser nära golvnivå innan du försöker dig på svårare tekniker.
- Träna inom din förmåga och vila mellan rörelserna.
- Sluta omedelbart om du upplever smärta, yrsel, illamående, ovanlig trötthet, andningssvårigheter, förlust av koordination eller annat obehag.
- Återuppta inte träningen förrän du är helt återställd. Rådfråga en kvalificerad sjukvårdspersonal om symtomen kvarstår eller om ett medicinskt tillstånd kan påverka säker träning.

Installationsområde

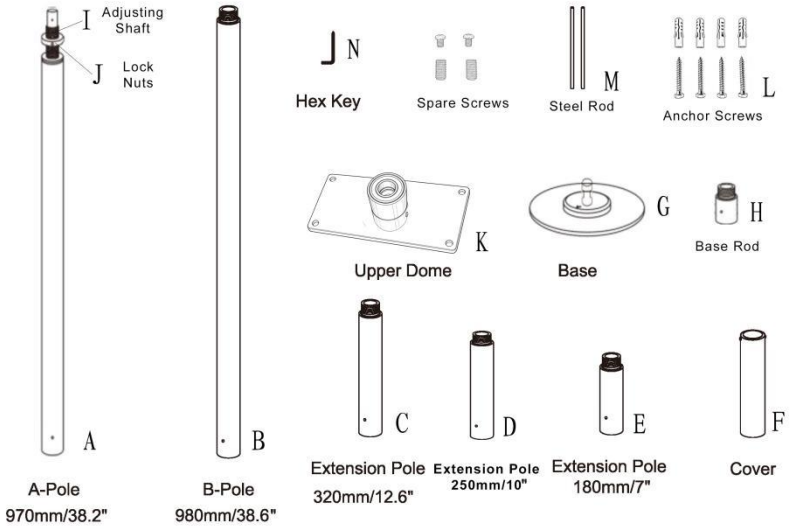
Välj ett fritt område nära mitten av rummet där dansstången kan installeras och användas säkert.

Användaren måste ha tillräckligt med utrymme för att röra sig och rotera runt stången med armar och ben helt utsträckta utan att vidröra väggar, möbler, belysningsarmaturer, fönster, dörrar, människor, husdjur eller andra föremål.

För att kontrollera det tillgängliga utrymmet, stå vid den föreslagna installationspositionen och rotera långsamt med armarna helt utsträckta, som visas i **figur 1.** En stol kan placeras tillfälligt i mittpunkten för att representera stången.

Se till att det finns en fri yta för träning **med en diameter på cirka 3,0–3,5 m (10–11,5 fot)** , centrerad på stången. Vissa rörelser kan kräva extra utrymme.

DELIDENTIFIERING

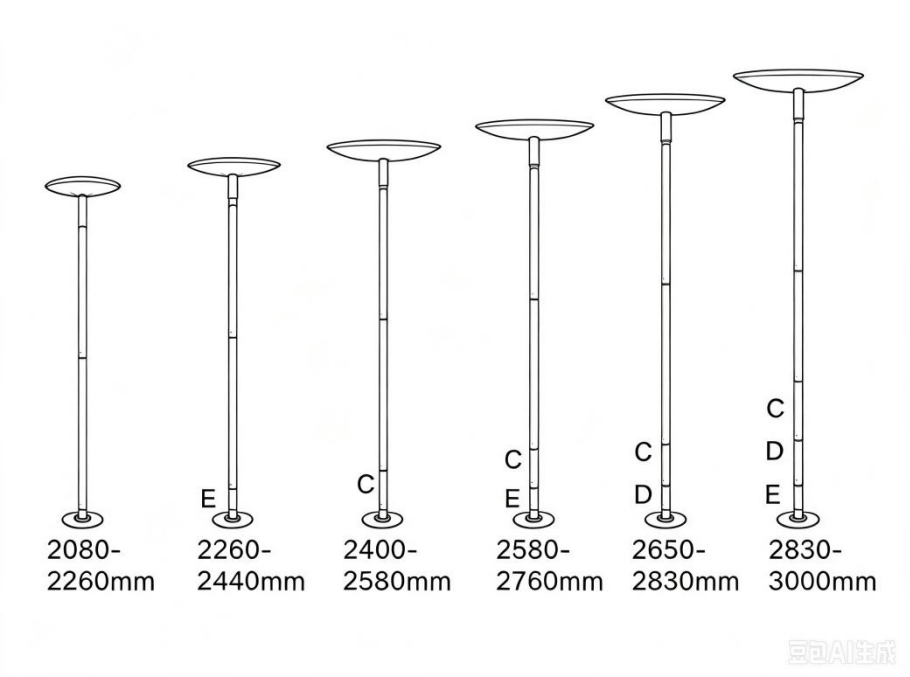


Stångdiameter: 45 mm / 1,77 tum

Viktkapacitet: 200 kg/440 lb

Justerbar höjd: 2 x 10 – 300 cm

LÄNGDKALKULATOR



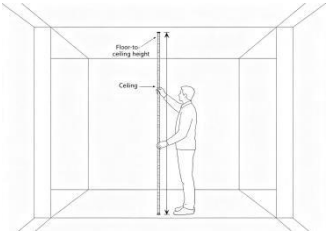


Höjdjusteraren har en total mekanisk slaglängd på 200 mm. Använd endast det justeringsområde som anges i höjdtabellen.

Denna manual innehåller viktig information om installation, drift, inspektion, rengöring och underhåll. Den kan inte täcka alla möjliga förhållanden eller situationer. Var alltid försiktig och var försiktig med sunt förnuft när du monterar och använder produkten.

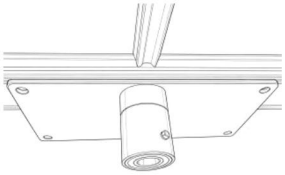
Innan du försöker dig på någon övning, kontrollera att det finns tillräckligt med utrymme för att utföra rörelsen på ett säkert sätt.

Installationsprocedur



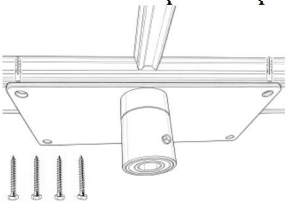
1. Mät takhöjden.
   dansstångens installationsplats . Välj lämplig monteringsstång baserat på installationshöjdsintervallet i bruksanvisningen.

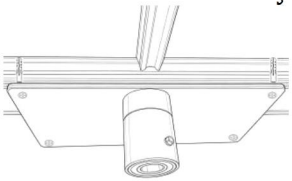
2. Borra hål i taket.
   Placera den övre stödplattan på takmonteringsplatsen. Markera de fyra hörnhålen på stödplattan med en markör och borra sedan hål med ett borr med 10 mm diameter till ett djup av 50–60 mm.



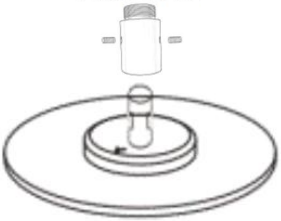


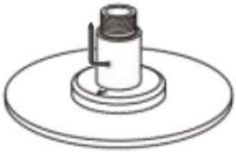
3. Fäst den övre stödplattan.
   Knacka fast expansionspännarna i plast i de fyra hålen i taket. Placera den övre stödplattan på plats och fäst den i taket med fyra skruvar.



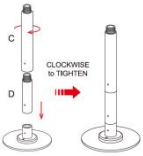


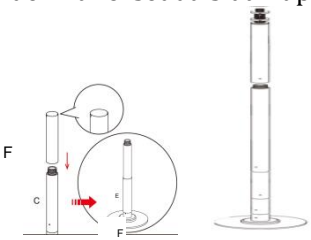
4. Installation av nedre bas
   Lossa de två symmetriska skruvarna på tillbehör H med en insexnyckel . Skjut tillbehör H på axeln på tillbehör G, rikta in markeringslinjerna på de två tillbehören och dra åt de två skruvarna på tillbehör H.



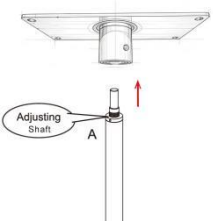


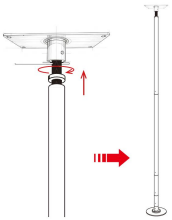
5. Montering av huvudstången
   Baserat på den uppmätta frihöjden, se höjddiagrammet i manualen, välj stängerna A, B, C, D, E och anslut dem till tillbehör H. Se till att varje gängad koppling är helt i låst läge och åtdragen. Montera tillbehör F på de anslutna stängerna med den hålförsedda sidan uppåt.





6. stolpe och övre stödbas
   Placera den monterade stången under tillbehör K. Sätt i verktyg M i hålet på tillbehör I och vrid moturs tills den släta delen av tillbehör I sitter helt fast i tillbehör K.

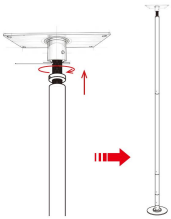




7. Kontrollera och justera stången .
   stångens position från alla fyra riktningar (fram, bak, vänster och höger) för att bekräfta att den är helt vertikal. Använd ett vattenpass vid behov.



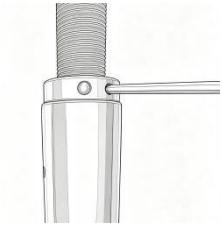
8. Applicera installationsspänning.
   Kontrollera att stången är vertikal. Fortsätt rotera tillbehör I moturs med verktyg M tills tillräcklig spänning finns mellan tillbehör I och tillbehör K.





9. Fäst höjdjusteraren.
Vrid tillbehör J medurs tills det har full kontakt med tillbehör A. Använd kryssnyckelns stjärnände för att dra åt låsskruven på låsmuttern.





10. Dekorativt skyddsinstallation
Använd en insexnyckel för att lossa de två symmetriska skruvarna på tillbehör K. Lyft upp tillbehör F till motsvarande hålpositioner och dra sedan åt de två skruvarna för att slutföra installationen.



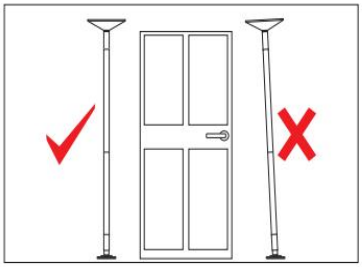
Statiskt läge och spinnläge – Spöt kan växlas mellan statiskt och spinnläge .

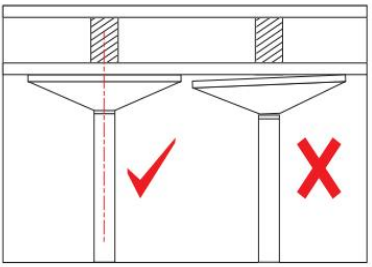
1. Statiskt läge: Rikta in markeringslinjerna för tillbehör G och tillbehör H och dra åt de två skruvarna på tillbehör H.
2. Rotationsläge : Lossa de två skruvarna på tillbehör H tills stången kan rotera fritt.



VARNING — ÖVRE KUPOLINJUSTERING

- Applicera inte slutspänning om inte stången är vertikal och den övre kupolen är plan, centrerad och jämnt placerad mot taket.







VEVOR

Upgrade · The Home Creator Way

WJDP-006

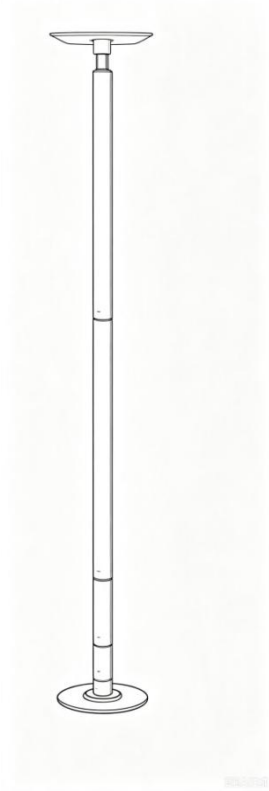
Centrum podpory VEVOR

PŘENOSNÁ TANEČNÍ TYČ

MODEL: WJDP-006

VEVOR | Upgrade
The Home Creator Way

MODEL: WJDP-006



Toto je původní návod k použití, před použitím si prosím pečlivě přečtěte všechny pokyny v manuálu. Společnost VEVOR si vyhrazuje právo na jednoznačný výklad uživatelské příručky. Vzhled produktu se bude lišit v závislosti na produktu, který jste obdrželi. Prosíme, odpusťte nám, že vás nebudeme informovat o případných technologických nebo softwarových aktualizacích našeho produktu.



VAROVÁNÍ: Abyste snížili riziko zranění, přečtěte si a pochopte tento návod před montáží nebo použitím.

MOŽNOSTI MODELU A BAREV

- **WJDP-006 :** Stříbro

Povrchová úprava a proces konečné úpravy se může lišit v závislosti na zvolené barvě. Všechny modely však mají stejné rozměry a dodržují stejné postupy montáže a instalace.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

- **Před cvičením nepoužívejte oleje ani pleťové vody.** Oleje, pleťové vody, krémy, parfémy a podobné produkty se mohou přenést na tyč, snížit přilnavost a způsobit uklouznutí nebo vážné zranění.
- **Instalujte pouze pod pevný strop.** Neinstalujte sloup pod falešný, zavěšený, poškozený, flexibilní, šikmý nebo nepevný strop. Umístěte horní kopuli pod vhodné stropní trámy nebo nosník.
- **Použijte pevnou a rovnou podlahu.** Koberce, předložky, pružinové podlahy, nerovné povrchy nebo stlačitelné podlahy mohou snížit stabilitu. Tlak při instalaci může poškodit choulostivé povrchy. Ujistěte se, že je podlaha pevná, rovná, čistá, suchá a konstrukčně vhodná.
- **Před montáží odstraňte veškerý obal.** Odstraňte veškerou smršťovací fólii, ochrannou fólii a přepravní materiál. Nepoužívejte nože ani jiné ostré nástroje, které by mohly poškodit výrobek nebo způsobit zranění.
- **K instalaci jsou potřeba dva zdatní dospělí.** Jedna osoba musí tyč podepřít a stabilizovat, zatímco druhá ji umisťuje a nastavuje.
- **Nepoužívejte tyč, pokud je nesprávně nainstalována, nestabilní, poškozená nebo funguje abnormálně.** Okamžitě přestaňte, pokud si všimnete pohybu, neobvyklého hluku, skřípání, odporu nebo nerovnoměrného otáčení. Před dalším použitím zkontrolujte všechny spoje, šrouby, ložiska a rotující součásti.

- **používejte pouze mazivo schválené výrobcem** . Nikdy nenanášejte mazivo na úchopné plochy, základnu, kontaktní plochu horní kopule ani na pojistné šrouby. Před použitím odstraňte veškeré přebytečné mazivo.
- **Cvičební pomůcka pro dospělé.** Tento výrobek není hračka. Během montáže a používání držte děti, domácí zvířata a přihlížející v dostatečné vzdálenosti.
- **Dodržujte limity zatížení.** Maximální svislé zatížení je 150 kg; maximální boční zatížení je 100 kg. Pouze jeden uživatel.
- **Pouze pro použití v domácnosti.** Nepoužívejte venku ani pro komerční, veřejné, institucionální ani pronajímací účely, pokud to není výslovně schváleno.

TEST STABILITY PŘED POUŽITÍM

Po instalaci ověřte, že:

- Tyč je svislá;
- Základna je rovná a stabilní;
- Horní kopule je plochá a rovnoměrně usazená u stropu;
- Všechny spoje, šrouby a zajišťovací prvky jsou bezpečné; a
- Tyč se neposouvá, nenaklání, neuvolňuje ani neočekávaně neotáčí.

S oběma nohama na podlaze vyvíjejte kontrolovaný boční tlak. Pokud se tyč pohne, upravte její vyrovnání nebo montážní napětí a znovu ji otestujte.

Poté, co tyč projde tímto testem, proveďte pouze základní, kontrolované otočení, přičemž alespoň jednu nohu držte na podlaze. K testování instalace nikdy nepoužívejte pohyby ve vzduchu, na zádech ani pohyby s nohama mimo podlahu. Pokročilé pohyby vyžadují odpovídající trénink, vhodnou podložku a zkušeného pozorovatele.

BEZPEČNÉ CVIČENÍ

- Před každým použitím se ujistěte, že je tyč správně nainstalována, řádně udržována a vhodná pro zamýšlené cvičení.
- Před cvičením se zahřejte a po něm se ochlaďte.
- Než se pustíte do složitějších technik, naučte se základní pohyby v úrovni podlahy.
- Cvičte v rámci svých možností a mezi jednotlivými pohyby odpočívejte.
- Okamžitě přestaňte, pokud pocítíte bolest, závratě, nevolnost, neobvyklou únavu, potíže s dýcháním, ztrátu koordinace nebo jiné nepohodlí.
- Nevracejte se do cvičení, dokud se zcela neuzdravíte. Pokud příznaky přetrvávají nebo pokud zdravotní stav může ovlivnit bezpečné cvičení, poraďte se s kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem.

Prostor pro instalaci

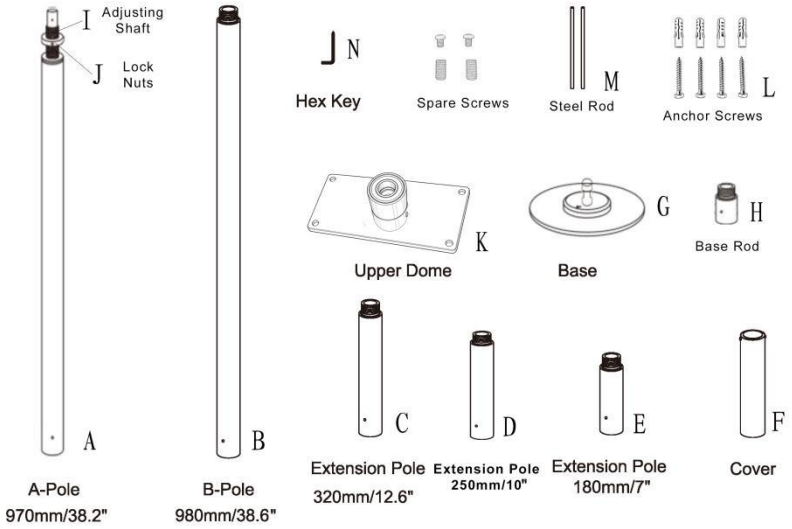
Vyberte volné místo poblíž středu místnosti, kde lze taneční tyč bezpečně nainstalovat a používat.

Uživatel musí mít dostatek prostoru k pohybu a otáčení kolem tyče s plně nataženýma rukama a nohama, aniž by se dotýkal zdí, nábytku, svítidel, oken, dveří, lidí, domácích mazlíčků nebo jiných předmětů.

Chcete-li zkontrolovat dostupný prostor, postavte se do navrhované instalační polohy a pomalu se otáčejte s plně nataženýma rukama, jak je znázorněno na **obr. 1.** Do středu lze dočasně umístit židli, která bude představovat tyč.

Zajistěte volný cvičební prostor **o průměru přibližně 3,0–3,5 m (10–11,5 stop)** se středem tyče. Některé pohyby mohou vyžadovat dodatečný prostor.

IDENTIFIKACE DÍLŮ

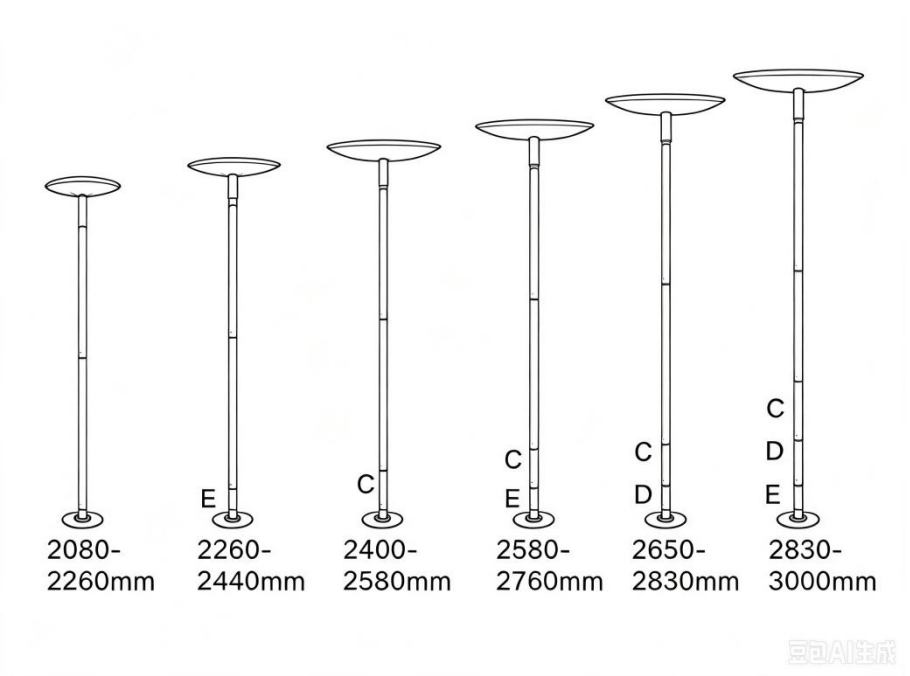


Průměr tyče: 45 mm / 1,77 palce

Nosnost: 200 kg / 440 liber

Nastavitelná výška: 2 10 - 300 cm / 6,8-9,8 stop

KALKULAČKA VÝŠKY





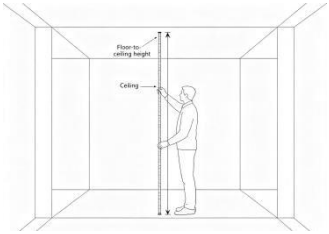
Výškový nastavovač má celkový mechanický zdvih 200 mm. Používejte pouze rozsah nastavení uvedený v tabulce výšek.

Tato příručka obsahuje důležité informace týkající se instalace, provozu, kontroly, čištění a údržby. Nemůže zahrnout všechny možné podmínky nebo situace. Při montáži a používání produktu vždy dbejte správného úsudku, opatrnosti a zdravého rozumu.

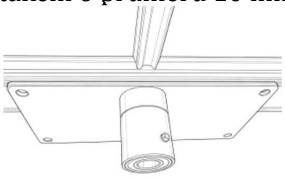
Před zahájením jakéhokoli cvičení se ujistěte, že je k dispozici dostatek prostoru pro bezpečné provedení pohybu.

Postup instalace

1. Změřte výšku stropu.
   V místě instalace taneční tyče změřte svislou vzdálenost od podlahy ke stropu. Vyberte vhodnou montážní tyč na základě rozsahu instalační výšky uvedeného v návodu k obsluze.

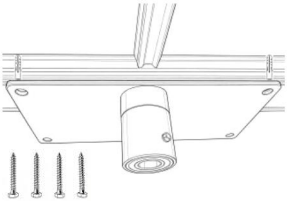


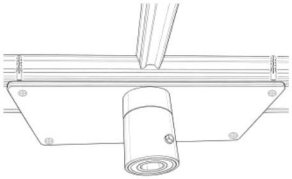
2. Vyvrtejte otvory do stropu.
   Umístěte horní nosnou desku na místo montáže na strop. Označte si skrz čtyři rohové otvory nosné desky fixem a poté vyvrtejte otvory vrtákem o průměru 10 mm do hloubky 50–60 mm.





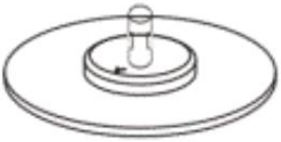
3. Zajistěte horní nosnou desku.
   Zatloukněte plastové rozpěrné kotvy do čtyř otvorů ve stropě. Umístěte horní nosnou desku na místo a připevněte ji ke stropu pomocí čtyř šroubů.

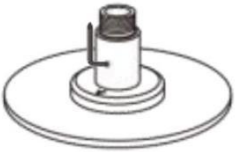




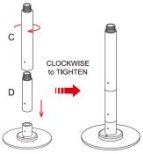
4. Instalace spodní základny
   Povolte dva symetrické šrouby na příslušenství H pomocí šestihranného klíče . Nasuňte příslušenství H na hřídel příslušenství G, zarovnejte značkovací čáry obou příslušenství a utáhněte dva šrouby na přísl

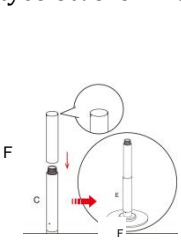






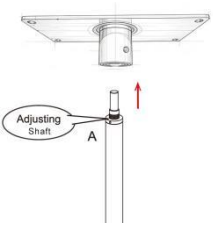
5. Montáž hlavního sloupu
   Na základě naměřené výšky podvozku vyberte podle výškového diagramu v manuálu tyče A, B, C, D, E a připojte je k příslušenství H. Ujistěte se, že každý závitový spoj je zcela zajištěn a utažen. Nasaďte příslušenství F na spojené tyče otvorem nahoru.

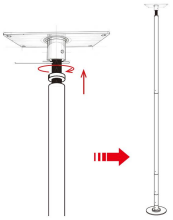






6. sloupu a horní podpěrné základny
   Umístěte sestavenou tyč pod příslušenství K. Vložte nástroj M do otvoru na příslušenství I a otáčejte jím proti směru hodinových ručiček, dokud hladká část příslušenství I zcela nezapadne do příslušenství K.

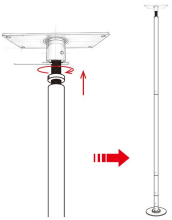






7. Zkontrolujte a vyrovnejte tyč .
   Zkontrolujte a upravte polohu tyče ze všech čtyř směrů (zepředu, zezadu, zleva a zprava), abyste se ujistili, že je zcela svislá. V případě potřeby použijte vodováhu.

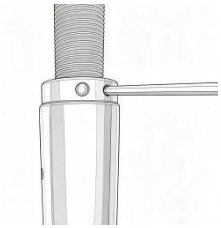
8. Aplikujte instalační napětí.
   Ujistěte se, že je tyč ve svislé poloze. Pokračujte v otáčení příslušenství I proti směru hodinových ručiček pomocí nástroje M, dokud mezi příslušenstvím I a příslušenstvím K nedosáhnete dostatečného napětí.





9. Zajistěte nastavovač výšky.
   Otáčejte příslušenství J ve směru hodinových ručiček, dokud se plně nedotkne příslušenství A. Pomocí křížového konce šestihranného klíče utáhněte pojistný šroub na pojistné matici.





10. Instalace dekorativního krytu
    Pomocí šestihranného klíče povolte dva symetrické šrouby na příslušenství K. Zvedněte příslušenství F do odpovídajících otvorů a poté dokončete instalaci utažením obou šroubů.



Statický režim a režim spinningu – Prut lze přepínat mezi statickým a režimem spinningu .

1. Statický režim: Zarovnejte značkovací čáry příslušenství G a příslušenství H a utáhněte dva šrouby na příslušenství H.
2. otáčení : Povolte dva šrouby na příslušenství H, dokud se tyč nebude volně otáčet.



VAROVÁNÍ – ZAROVENÍ HORNÍ KUPOLE

- Nepoužívejte konečné napnutí, pokud tyč není svislá a horní kopule není rovná, vystředěná a rovnoměrně usazená ke stropu.

