

POLE STANGE

SPORT-THIEME®

DANCING POLE

Bedienungsanleitung

User Manual



Allgemeines

Verpackung und Entsorgung 2

Inhalt 2

Teileübersicht 4

Service 4

Montage

Schritt 1 5

 1.1 Auslegen der Teile 5

 1.2 Höhenverstellung 5

Schritt 2 5

 Montage der unteren Haltescheibe 6

Schritt 3 6

 3.1 untere Hauptstange befestigen 6

 3.2 Fixierung der Höhenverstellung 6

Schritt 4 6

 4.1 Hauptstange A (4) und B (5) verbinden 6

Schritt 5 7

 Montage obere Haltescheibe 7

Schritt 6 7

 6.1 Verschrauben der Stange zur Decke 7

Schritt 7 7

 7.1 Verschrauben der Höhenverstellung 7

Schritt 8 8

 8.1 Endkontrolle 8

Einstellung

Einstellung für statische und rotierende Bewegungen der Stange 8

Passende Kleidung 9

Aufwärmen & Abwärmen 9

Überprüfen der Stange 9

Reinigung 9

		
<p>HINWEIS Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.</p>	<p>ACHTUNG Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.</p>	<p>WARNUNG Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen)</p>

VERPACKUNG

- Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
- Außenverpackung aus Pappe
 - Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
 - Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
 - Spannbänder aus Polypropylen (PP)



ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!



General

Packaging and disposal 3
 Content. 3
 Delivery overview. 10
 Service 10

Assembly

Step 1 11
 1.1 Lay out the parts 11
 1.2 Height Calculator (choose the closest minimum height to your measurement) 11
Step 2 11
 Put the Articulating base on the flat floor. 11
Step 3 12
 3.1 Attach lower main pole 12
 3.2 Screw the height adjuster into the upper pole 12
Step 4 12
 4.1 Joint main pole A and B together 12
Step 5 13
 5.1 Put the Pole support Dome onto the height adjuster. 13
Step 6 13
 6.1 Tighten the Dome to ceiling. 13
Step 7 13
 7.1 Screw height adjustment. 13
Step 8 14
 8.1 Final check. 14

Setting

Setting for static and rotating movements of the pole 14
 Wear appropriately 15
 Warm up & cool down 15
 Re-check & Re-tighten 15
 Cleaning 15

 <p>NOTE Power while reading the Manual on important Information and tips attention.</p>	 <p>ATTENTION Contains important information to prevent damage on the device</p>	 <p>WARNING Contains important information to avoid personal injury (injuries)</p>
--	--	---

PACKAGING

- Environmentally friendly, recyclable materials
- Outer packaging made of cardboard
 - Molded parts made of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
 - Films and bags made of polyethylene (PE)
 - Tightening straps made of polypropylene (PP)

DISPOSAL

Please ensure environmentally sound disposal the packaging according to local regulations!

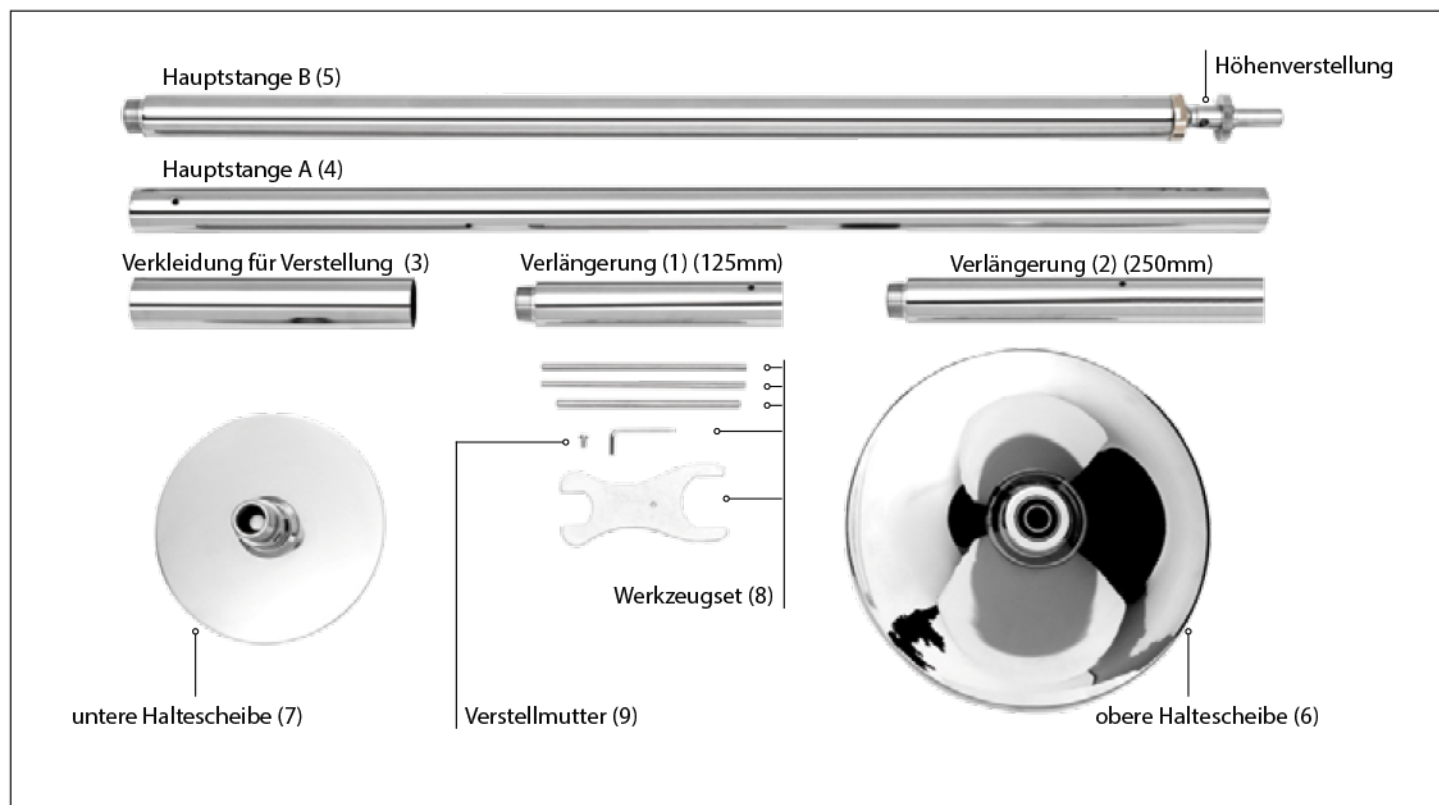


Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Pole Stange aufbauen.



Achten Sie vor jedem Gebrauch auf einen festen Sitz der Stange.

Teileübersicht



Wichtig!

Für technische Auskünfte zu diesem Artikel wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

→ Sport-Thieme GmbH
Helmstedter Straße 40
38368 Grasleben
Tel. 05357-18181
Fax 05357-181970
Email: info@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

→ Ersatzteilbestellung:
Genaue Gerätebezeichnung, Ausgabennummer der BDA (siehe Titelseite) und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Pole Stange

Ausgabe: 10/2014

Montageanleitung

- Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie trainieren und tanzen können.
- Stellen Sie sicher, dass nichts berührt wird, wenn Sie um die Stange kreisen. (Sie können zum Testen einen Stuhl anstatt der Stange hinstellen oder einen Kreis in Diagonale 3,0 – 3,5 m messen). Sie sollten Ihre Arme ganz ausstrecken können.



Achten Sie darauf, dass die Decke genügend Tragfähigkeit besitzt. Holzdecken, abgehängte Decken und Dachschrägen können die Pole Stange nicht halten, hier kann die Pole Stange nicht montiert werden.



Zur Montage wird auch empfohlen eine Wasserwaage und eine Leiter bereit zu legen (nicht im Lieferumfang enthalten)

Schritt 1

1.1 Auslegen der Teile

- Legen Sie die Teile für Ihre Polestange wie gezeigt (S. 4) aus und machen Sie sich mit den Bezeichnungen der Teile vertraut, falls Teile fehlen sollten, wenden Sie sich an unseren Service.

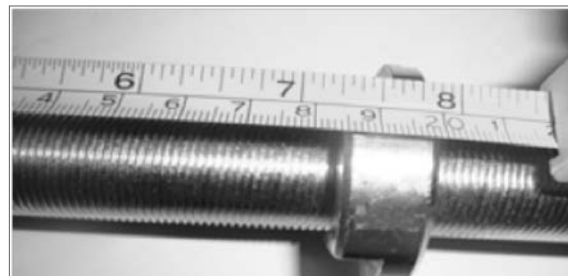
1.2 Höhenverstellung

- Die Standardhöhe dieser Stange beträgt 230 - 287,5 cm.
- Messen Sie die Raumhöhe.
 - Bei einer Raumhöhe von 230 – 250 cm ist keine Verlängerung notwendig.
 - Bei einer Raumhöhe ab 242,5 – 262,5 cm muss die Verlängerung (1) mit eingebaut werden.
 - Bei einer Raumhöhe ab 255 – 275 cm muss die Verlängerung (2) mit eingebaut werden.
 - Bei einer Raumhöhe ab 267,5 – 287,5 cm muss die Verlängerung (1+2) mit eingebaut werden.



ACHTUNG!

Achten Sie darauf das die Höhenverstellung nicht weiter als 20 cm herausgeschraubt ist.



Schritt 2

- Legen Sie die untere Haltescheibe (7) auf den Boden.
- Montieren Sie die falls notwendig die Verlängerung (2).
- Wenn Sie die Verlängerungen verbinden, halten Sie diese dabei gut fest (s. Bild 2).

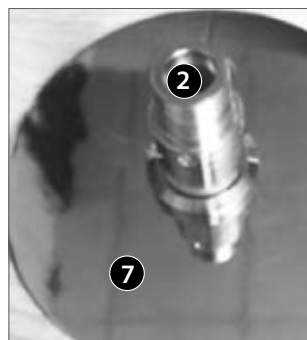


Bild 1



Bild 2



ACHTUNG!
Bitte legen Sie die Stange nicht seitwärts zum Montieren hin, sonst kann das Gewinde nicht gut sitzen, wenn Sie sie drehen.



Hauptstange A 100 cm

Schritt 3

3.1 Untere Hauptstange befestigen

→ Befestigen Sie die untere Hauptstange (4), indem Sie sie auf die Verlängerung schrauben, halten Sie diese dabei mit der Hand gut fest (s. Bild 1).

3.2 Fixierung der Höhenverstellung an die obere Hauptstange (5)

→ Schrauben Sie die Höhenverstellung in die Hauptstange B (5), schrauben Sie gegen den Uhrzeigersinn (s. Bild 2 und Bild 3).



Bild 1



Bild 2



Bild 3



ACHTUNG!
Bitte legen Sie die Stange nicht seitwärts zum Montieren hin, sonst kann das Gewinde nicht gut sitzen, wenn sie sie drehen.

→ Nehmen Sie die Verkleidung für die Verstellung (3) und setzen Sie diese auf die Hauptstange A (4). Diese Verkleidung wird zum Schluss für die Abdeckung der Höhenverstellung benötigt.

Schritt 4

4.1 Hauptstange A (4) und B (5) verbinden

→ Fügen Sie Hauptstange A (4) und Hauptstange B (4) zusammen, schrauben Sie sie fest und halten Sie die Stangen senkrecht. (Bild 1 und Bild 2)



HINWEIS!
Wir schlagen vor, die Stangen mit einer zweiten Person zusammenzuschrauben (s. Bild 2).



Bild 1



Bild 2

Schritt 5

→ Stecken Sie die obere Haltescheibe (6) auf die Höhenverstellung.



HINWEIS!

1. Verwenden Sie hierzu eine kleine Leiter.
2. Für diesen Montageschritt ist eine 2. Person unbedingt erforderlich



Schritt 6

6.1 Verschrauben der Stange zur Decke

→ Verschrauben Sie die Höhenverstellung mit der Hand, bis die obere Haltescheibe (6) an der Decke sitzt.



ACHTUNG!

Achten Sie darauf, dass die obere Haltescheibe (6) gerade sitzt. Achten Sie darauf, dass die Stange senkrecht steht. Verwenden Sie hierfür eine Wasserwaage. Wenn die Stange schief steht, kann das zum abrutschen während des Trainings führen. (s. Bild 1, 2 und 3)

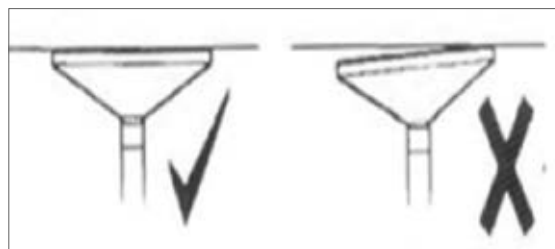


Bild 3



Bild 1



Bild 2

Schritt 7

→ Nachdem sie kontrolliert haben, dass die Tanzstange gerade steht, verschrauben Sie die Höhenverstellung mit dem Stahlstab aus dem Werkzeugset (8) (s. Bild 1, Bild A, B, C).



Bild 1



Bild A



Bild B

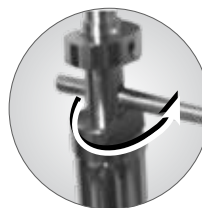


Bild C

- Wenn die Stange fest steht und die Höhe in Ordnung ist, verschrauben Sie die Kontermutter zum oberen Ende der Hauptstange (5). Verwenden Sie hierfür den mitgelieferten Schraubenschlüssel (s. Bild 1 und 2).



Bild 1



Bild 2

Schritt 8

Endkontrolle

- Ziehen Sie die Höhenverstellung, bis sie wirklich fest ist. Kontrollieren Sie, ob eine Bewegung vorliegt. Falls ja, ziehen sie nochmal fest an.
- Bitte versuchen Sie die Stange zu bewegen und testen Sie, ob sie stabil ist.
- Wenn sie stabil ist, fixieren Sie die Verkleidung für die Höhenverstellung (3) mit einer Schraube.
- Nun ist die Polestange einsatzbereit



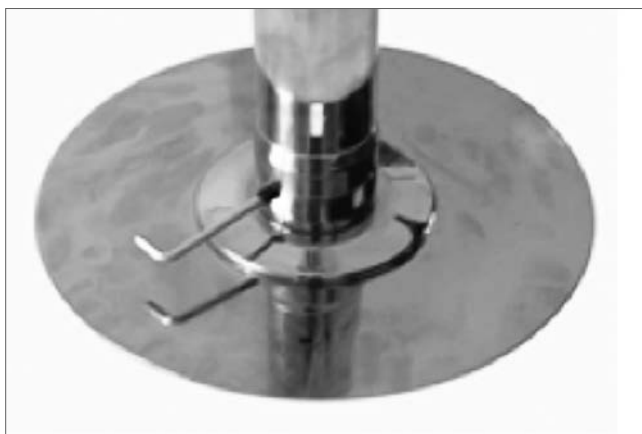
BEMERKUNG!

Vergewissern Sie sich nachdem Sie alle Montageschritte durchgeführt haben, dass die obere Haltescheibe (6) zu 100% gerade an der Decke sitzt. Das verhindert, dass Sie fallen und schützt Sie.

Einstellung

Einstellung für statische und rotierende Bewegungen der Stange

- Um die Stange rotieren zu lassen lösen Sie die zwei Inbusschrauben an der unteren Haltescheibe (7).



Passende Kleidung

- Die Übungen erzeugen Reibung zwischen Haut und Stange. Wir empfehlen Ihnen Shorts und ein kurzes T-Shirt zu tragen. Tanzen Sie Barfuß oder in geeigneten Tanzschuhen.

Aufwärmen & Abwärmen

- Es ist notwendig, Ihren Körper 5 – 10 Minuten durch sanfte Aerobic-Übungen aufzuwärmen. Nach dem Training bitte noch einmal 5-10 Minuten abwärmen mit leichten Übungen.

Überprüfen der Stange

- Die Stange behält ihre Position durch Druck zwischen Fußboden und Decke, er wird während des Trainings etwas gelöst.
- Sie müssen beim Tanzen die Stabilität der Stange alle 20 – 30 Minuten nachprüfen. Falls sie sich bewegt, müssen sie die Höhenverstellung nachziehen.

Reinigung

- Sie sollten Ihre Stange nach jedem Training reinigen, da sie ständig mit der Haut in Kontakt ist. Schweiß und Öl macht die Stange schmierig, es besteht die Gefahr, dass Sie abrutschen und hinfallen. Es empfiehlt sich, die Stange mit einem trockenen Tuch und eventuell Glasreinigungsmittel zu reinigen.



WARNUNG!

Reinigung bedeutet NICHT, dass die Stange geölt werden soll! Verwenden Sie vor dem Training keine Körperlotionen oder Öle!

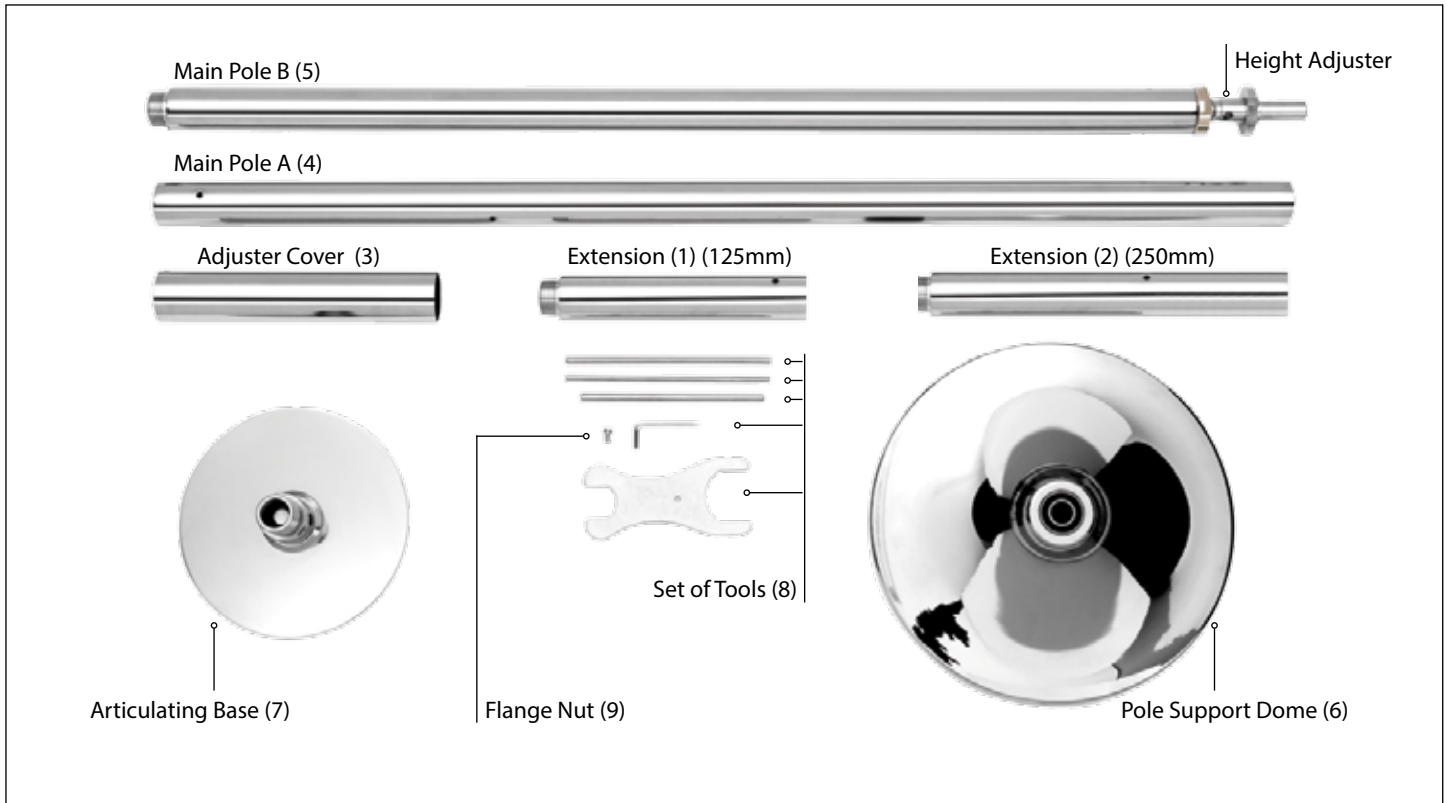


Please read the manual carefully before setting the dance pole up.



Please check the pole every time before you start your training.

Delivery overview



Important!

For technical information on this article contact our service hotline or send us an e-mail.

→ Service Address Austria:

Royalbeach
 Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GesmbH
 Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
 Phone: +43/(0)662/45 20 34 - 485
 Fax: +49/8685/98 89 78
 E-Mail: office@royalbeach.de

Service Address Germany + Europe:

Royalbeach
 Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH
 Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
 Phone: +49/(0)8685/98 89 480
 Fax: +49/8685/98 89 78
 E-Mail: info@royalbeach.de

→ Ordering spare parts:

Accurate device name, issue number of the BDA (see title page) and order required!
 Name of device: Dancing Pole
 Item number: 35322
 Release date: 10/2014

Assembly instructions

- Seek for the site for training and dancing.
- You should get an appropriate site for training, make sure you'll touch nothing when you circumscribe your body around an imaginary pole (you can put a chair as the pole or measure a circle in Dia 3.0-3.5m) which will allow you to stretch your arms completely.



Ensure that the ceiling has sufficient carrying capacity. Wooden ceilings, suspended ceilings and pitched roofs can not hold the pole rod, here can not be mounted pole rod.



For assembly is also recommended a spirit level and a ladder ready to lay (not included)

Step 1

1.1 Lay out the parts

- Lay out the parts of your dance pole as shown (on page 1) and familiarize yourself with part names for easier assembly, if you found any parts missed, please contact our service for it. Before you set up your pole, please try to connect those poles one time, to ensure the poles are smooth and seam together.

1.2 Height Calculator (choose the closest minimum height to your measurement)

- The standard height of this pole is 230 – 287,5 cm, if you need more, using the extension. The important is to make sure the height of the pole in best optimization, and this needs the extensions. The safe limit of adjust is 20cm (please see as attached picture 1), you can't calculate the height of adjust more than 20cm.
- Measure your room height
 - at a room height up to 230 – 250 cm you don't need extensions
 - at a room height of 242,5 – 262,5 cm you have to use the extension (1)
 - at a room height of 255 – 275 cm you have to use the extension (2)
 - at a room height of 267,5 – 287,5 cm you have to use the extension (1+2)



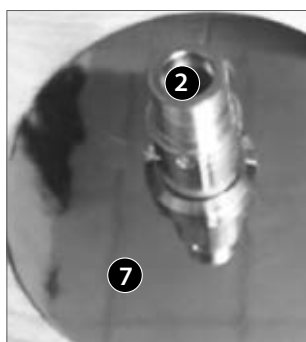
ATTENTION!

Make sure that is not screwed out further than 20 cm, the height adjustment.



Step 2

- Fit the extensions to the base (7) (if required).
- Attach requested extension (2) to base insert. Extension always fits at the bottom of the pole smallest first.
- When you attach the extension, please tighten firmly by hand. (like above picture 2)



Picture 1



Picture 2



ATTENTION!

Please don't lie the pole sideways to assemble it as the threads may not sit flush when you screw them sideways, thus it will increase the 'flex' in the pole once it is up!



Main Pole A 100 cm

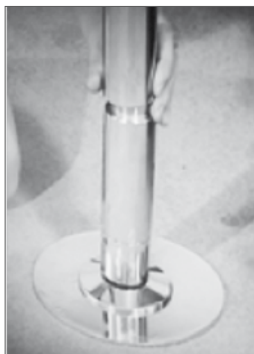
Step 3

3.1 Attach lower main pole

→ Attach lower main pole (Main Pole A), Screw the lower main pole onto the extension or base insert. Tighten firmly by hand. (like the picture 1)

3.2 Screw the height adjuster into the upper pole (Main Pole B).

→ Screw the height adjuster into the upper pole (Main Pole B), screw it counterclockwise, (see picture 2 above) and screw it to very new the end of the main pole B. (see picture 3). Again, the safe limit of adjuster is 20cm, you can't calculate the height of adjuster more than 20cm



Picture 1



Picture 2



Picture 3



ATTENTION!

Please insert the pole not sideways to mount out, otherwise the thread can not sit well, when they rotate.

→ Take the panel for the adjustment (3) and put them on the main pole A (4). This panel is for deadline for the cover of the height adjustment is required.

Step 4

4.1 Joint main pole A and B together.

→ Joint the main pole A (which have attached the Articulating base) and Main pole B (with the height adjuster) together, screw up tightly and hold vertical. We would like to suggest to screw up two poles with your assistant. (Picture 1 and 2)



NOTE!

We propose that the bars with a second person zusammenschrauben (s. Picture 2).



Picture 1



Picture 2

Step 5

→ Put the top retaining washer (6) onto the height adjustment.



NOTE!

1. For this step, use a small ladder.
2. For this assembly step, a second person is absolutely necessary.



Step 6

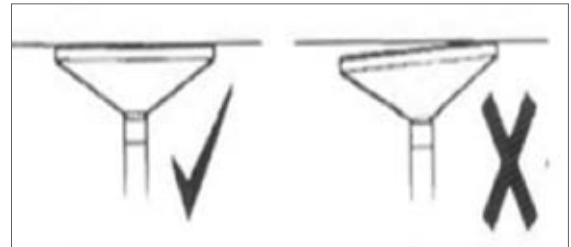
6.1 Put the Pole support Dome onto the height adjuster (6)

→ Screw the height adjustment by hand until the top retaining washer (6) sits on the ceiling.



ATTENTION!

Make sure that the upper support plate (6) is currently sitting.
 Make sure that the pole is vertical.
 For this, use a spirit level.
 When the pole is wrong, which can be used to slip off lead during training (s Picture 1, 2 and 3).



Picture3



Picture 1



Picture 2

Step 7

→ Then you should have visual inspection of vertical on the pole, or you can use other vertical tools to check if the pole is vertical (s. Picture 1, Picture A, B, C).

→ After you confirm the pole is vertical, we should use the steel bar to fasten the adjuster.



Bild 1



Bild A



Bild B

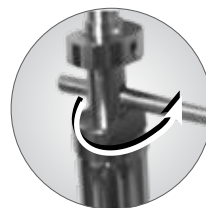
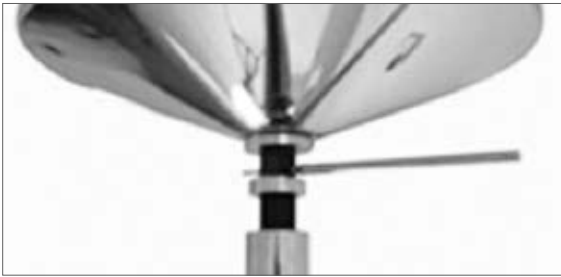


Bild C

→ After you confirm the pole is vertical, we should use the steel bar to fasten the adjuster. Tighten the lock nut with spanner until it is really firm. (s. Picture 1 and 2)



Picture 1



Picture 2

Step 8

Final check

- Tighten pole adjuster with spanner until it is really firm. Check for movement and retighten if there is any movement. Fit adjuster cover up, press in the two sprung pins and lock in place.
- Please try to move and feel if the pole is stable when you removing.
- If you feel that is stable, ok, now the last step is to slid the adjuster cover up, screw it to the adjuster screw hole.
- Now the dancing pole is ready for use



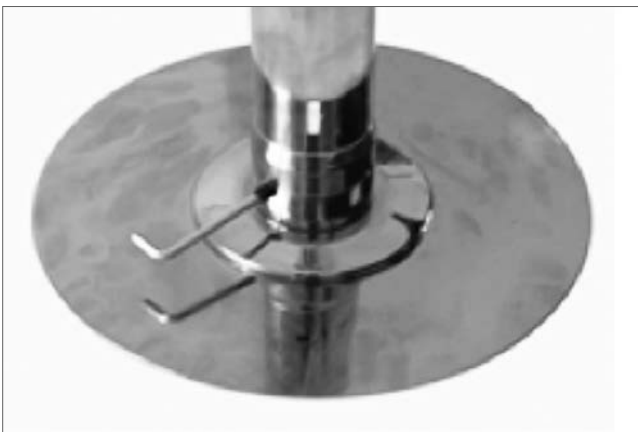
NOTICE!

Make sure the ceiling dome is 100% flat on the ceiling (all the way around) before and after you tighten up the adjuster rod. This could prevent falling over and protect you.

Setting

Setting for static and rotating movements of the pole

- To rotate the rod, loosen the two Allen screws on the lower retaining washer (7).



Wear Appropriately

- This exercise requires friction between skin and the pole so it will be good for you to leave your arms and legs barely when dancing. Shorts and maillot are preferred. Bare foot, dance shoes or boots are best. Try to increase friction the more the better

Warm up & Cool down

- It's necessary to warm up your body by doing 5 to 10 minutes gentle aerobic exercise, such as walking or stretching
Cool down your body as the same with the beginning.

Re-check & Re-tighten

- The pole keeps its position with the pressure from the floor to the ceiling, so it will be somewhat loosened while exercising.
- You need to re-check the solid of the pole every 20 to 30 minutes during dancing progress. Re-tighten it if any movement.

Cleaning

- You'd better clean your pole daily as it's closely contact to the skin. Your sweat or oil will make pole slippery which will let you in danger like slipping off or falling down. Strongly recommended you clean it with fabric such as dry towel, glass cleaners.



WARNING!

**Cleaning DOES NOT mean the pole needs oiling. NEVER use body lotions or oils before you dance!
You will fail to catch it firmly and get danger!**