

## **X-Pert Statische und Drehende (Spinning) X-Pole - Gebrauchsanleitung**

Vielen Dank für den Kauf einer XPERT Pole. Das Team von X-Pole hat eine erhebliche Menge an Zeit mit der Erforschung, Konzeption und Entwicklung der XPERT Pole verbracht. Wir wollen, dass die XPERT Pole die weltweit führende Sport und Tanzstange ist, und wenn es nicht ist, wollen wir verstehen, warum nicht! Bei X-Pole leben wir von positiver Kritik und Anregungen! So kontaktieren Sie uns (Details auf der Rückseite), wenn Sie Kommentare oder Vorschläge haben, wie man das Produkt zu verbessern kann.

### **Vor der Benutzung**

Fehlverwendung einer Stange kann gefährlich sein, nicht nur für den Benutzer, sondern auch für alle in der Nähe der Pole. Die Verwendung einer Tanzstange ist immer im Ermessen des Benutzers, und es ist in der Verantwortung des Anwenders zu überprüfen, die Pole vor Gebrauch richtig und sicher installiert ist.

Pole Training ist physisch extrem anspruchsvoll und nutzt Muskeln, die Sie vorher noch nicht verwendet haben. Deshalb, wenn Sie nicht richtig aufgewärmt sind, kann es zu Muskelschäden, Stauchungen und anderen Verletzungen kommen. Vor der Verwendung des X-Pole XPERT ist es zwingend notwendig, sich aufzuwärmen und nach Gebrauch ein Cool Down zu machen.

Es wird dringend empfohlen, vor der Verwendung ihrer XPERT Pole eine geeignete DVD zu erwerben, um die grundlegenden Bewegungen zu lernen. Versuchen Sie niemals ohne einen Lehrer Bewegung zu machen, die sie vorher noch nicht probiert haben. Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während der Nutzung Ihrer Pole unwohl fühlen, Ihre Muskeln wehtun, oder Sie kurzatmig sind - machen Sie eine Pause. Halten Sie immer Ruhepausen zwischen Übungen ein. Wenn irgendwelche gesundheitlichen Probleme auftreten, holen Sie ärztlichen Rat ein.

### **Kleidung**

Wenn es um Kleidung geht - weniger ist am besten (außer wenn Sie eine Silikon Pole erworben haben). Also versuchen Sie, Ihre Arme und Beine unbedeckt zu halten. Pole Workouts brauchen Reibung durch Hautkontakt. T-Shirts, Crop Tops und Shorts sind am besten. Allerdings müssen Sie sich wohl fühlen. Deshalb tragen Sie etwas indem Sie sich wohl fühlen (Trainingshose, etc.) auch wenn dies bedeutet, dass Sie nicht in der Lage sind, einige der Pole-Moves richtig zu machen, weil Ihnen der Halt fehlt.

### **Schuhwerk**

Auch hier ist Bequemheit wichtig. Nackte Füße (empfohlen), Tanzschuhe, oder Sportschuhe können verwendet werden, aber Sportschuhe haben eine hohe Reibung. Deshalb werden Sportschuhe mit einer Sohle, die so glatt wie möglich ist empfohlen.

### **Ölen und Lotionen**

Tragen Sie vor dem Poledance NIEMALS Öle und / oder Lotionen auf Ihre Hände oder Körper. Das ist sehr gefährlich. Das Öl kann sich auf die Pole zu übertragen so dass sie stellenweise rutschig wird. Dies könnte dazu führen, Sie oder jemand anderes später mit der Pole einen schweren Unfall zu haben.

## **Wichtige Informationen - BITTE LESEN SIE DIES VOR DEM ÖFFNEN IHRES PAKETS**

Sicherheit ist die höchste Priorität – Ihre X-Pole XPERT sicher und vollständig nutzen zu können, ist es äußerst wichtig, dass Sie diese Anleitung von Anfang bis Ende gelesen und verstanden haben und den Anweisungen dieser Anleitung folgen.

**Vor der Installation müssen alle Schrumpffolien von den Teilen der Pole entfernt werden. Bitte verwenden Sie keine scharfen Instrumente / Messer, da dies Schäden verursachen kann.**

Folgen Sie den einfachen, explizite Anweisungen in diesem Handbuch, um die meiste Freude mit Ihrer X-Pole XPERT zu haben.

**Sicherheit hat immer die höchste Priorität.**

Sollten Sie irgendwelche Fragen vor der Installation haben, kontaktieren Sie Ihren Händler oder finden Sie im X-Pole XPERT Abschnitt auf der Website [www.xpole.com](http://www.xpole.com) (wählen Sie zuerst Ihre Region aus, und gehen Sie dann zum XPERT Abschnitt).

WIE BEI JEDER TRANSPORTIERBAREN POLE, DIE DRUCK ZWISCHEN BODEN UND DECKE ZUR STABILISIERUNG NUTZT, KANN IST EINE BESCHÄDIGUNG DER DECKE MÖGLICH. DIE "XPERT" POLE UNTERSCHIEDET SICH IN DIESER HINSICHT NICHT VON ANDEREN DURCH DRUCK STABILISIERTEN STANGEN.

DIE TATSACHE, DASS SCHÄDEN AUFTRETEN KÖNNEN MUSS VOLLSTÄNDIG VERSTANDEN UND VOR DEM GEBRAUCH AKZEPTIERT WERDEN. VERTICAL LEISURE LTD, X-POLE US INC, DEREN DISTRIBUTOREN, VERTRIEBS-PERSONEN ODER SONSTIGE PERSONEN ODER VERBUNDENEN UNTERNEHMEN SIND NICHT VERANTWORTLICH FÜR SCHÄDEN AN EIGENTUM ODER VERLETZUNGEN VON PERSONEN ODER VON DRITTEN WÄHREND DER VERWENDUNG DIESES PRODUKTES.

DURCH DAS ENTFERNEN DER XPERT POLE AUS DER VERPACKUNG UND / ODER DIE NUTZUNG DES PRODUKTS BESTÄTIGEN SIE, DIE OBEN GENANNTEN WARNHINWEISE UND DIE VERANTWORTLICHKEIT DES NUTZERS DIESES PRODUKTS.

**WENN SIE MIT DIESEN BEDINGUNGEN NICHT EINVERSTANDEN SIND:**

- entfernen Sie nicht die XPERT Pole aus der Verpackung
- montieren Sie die XPERT Pole NICHT
- verwenden Sie NICHT die XPERT Pole

Kontaktieren Sie Ihren Händler, um eine Rückgabe und Rückerstattung zu arrangieren (dabei können Versandkosten anfallen). Das Produkt muss unbenutzt und in seinem vollständig verpackten Zustand zurückgegeben werden.

**WICHTIG: Die XPERT-Pole kann nicht mit falschen, untergehängten oder nicht starren Decken verwendet werden.**

Bei der Suche nach der Decken-Unterkonstruktion verwenden Sie bitte eine Trittleiter und eine zweite Person, die die Leiter sichert.

**ACHTUNG: Beachten Sie, dass Teppich, Holz oder Schwingböden die Stabilität des Produkts beeinflussen können.**

**ACHTUNG: Lösen Sie keine der Schrauben, es sei denn, diese Gebrauchsanweisung fordern Sie eindeutig dazu auf.**

**Im Zweifelsfall kontaktieren Sie Ihren lokalen X-Pole-Händler für technischen Support oder besuchen Sie deren Website.**

Die meisten Gipskartondecken, werden sich bei Druck biegen oder eindrücken. Dies bedeutet, dass die Nägel / Stifte / Schrauben aus dem Gips gedrückt werden können, wenn die Pole-Justierschraube festgezogen wird. Wenn dies geschieht, ziehen Sie die Befestigungsschrauben und Nägel wieder fest, füllen Sie ggf. Abdrücke und malen Sie die entsprechende Stelle über. Von nun an sollte das Problem nicht wieder auftreten. Wenn es wieder auftritt, kann es notwendig sein, die Decke in der Gegend, wo die obere Kuppel positioniert ist, zu verstärken. Informationen dazu finden Sie auf der X-Pole Website oder durch Kontaktaufnahme mit dem X-Pole technischen Support-Team oder die Verteiler in Ihrem Land des Kaufes erhalten werden.

Um Schäden durch den Druck gegen die Decke zu vermeiden, ist es zwingend erforderlich, dass die Pole unter einem oder zwei Balken zentriert ist. Je besser ausgerichtet die obere Unterstützung unter der Mitte des Balkens ist und der mehr Sorgfalt bei der Montage übernommen und eingerichtet ist, desto weniger Potenzial für einen Schaden.

Wenn Sie nicht akzeptieren, dass ein Schaden auftreten kann - montieren oder benutzen Sie die XPERT Pole NICHT.

Bitte senden Sie das in diesem Fall das Produkt vollständig verpackten Zustand zu Ihrem Händler für eine Rückerstattung.

Eine Rückerstattung kann nur bei Ihrem Händler akzeptiert werden.

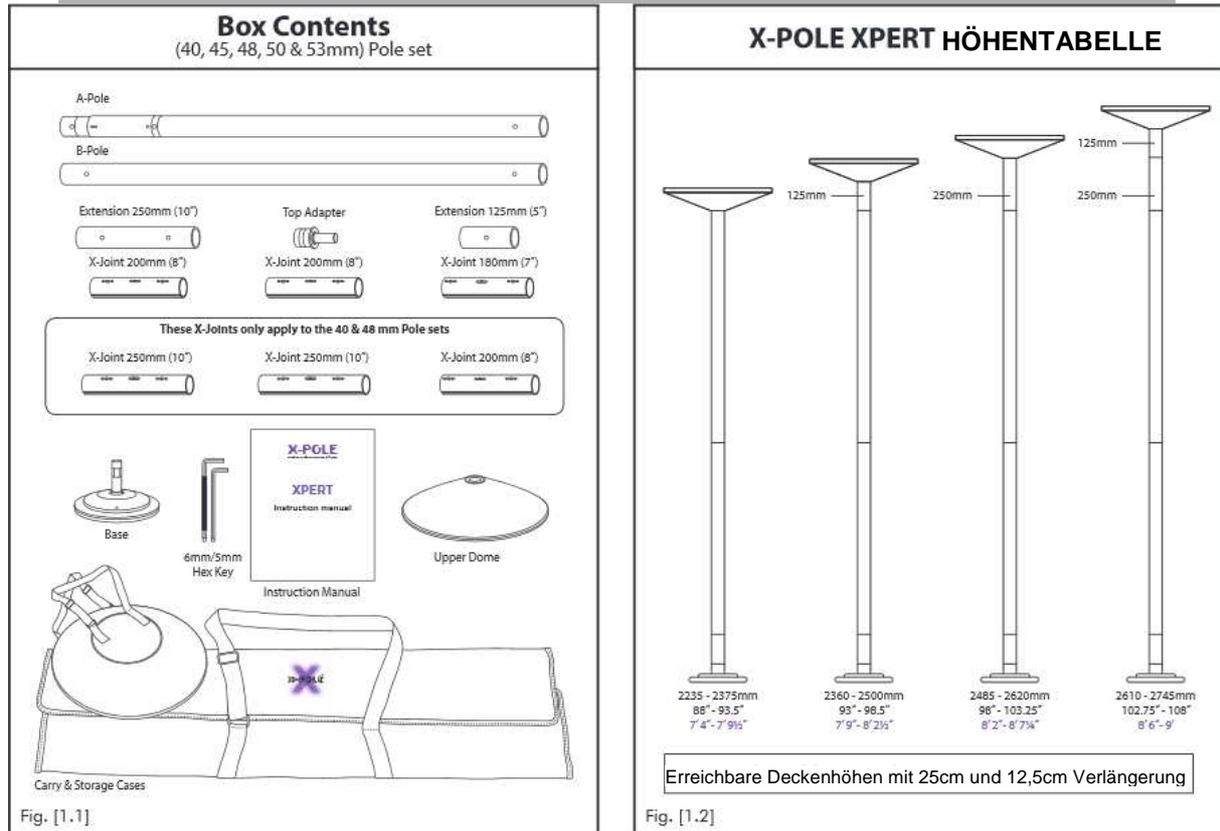
X-Pole legt großen Wert auf die Erläuterung oben, damit unsere Kunden im Hinblick auf mögliche Probleme, absolut im klaren sind.

**Entfernen Sie KEINE der Teile aus der Tragetasche, bis Sie diese Anleitung von Anfang bis Ende gelesen und verstanden haben.**

#### **WICHTIG**

Da die X-Pole "XPERT" in Umständen genutzt wird, die außerhalb und jenseits der direkten Kontrolle des Vertical Leisure Ltd, X-Pole US Inc, seiner Händler, Vertriebspersonal oder andere Personen oder verbundenen Unternehmen sind, können diese Parteien für Unfälle, Verletzungen des Benutzers oder eines Dritten oder Sachschäden nicht verantwortlich gemacht werden. Dies negiert nicht den normalen Rechte der Verbraucher. Folgen Sie den einfachen, aber expliziten Anweisungen in diesem Handbuch, um die besten Ergebnisse mit Ihrer X-Pole XPERT zu erhalten. Sicherheit ist immer eine Priorität. Im Zweifelsfall fragen Sie uns, bevor Sie Ihre XPERT Pole installieren oder nutzen.

## Liste der Teile



Was Sie brauchen bevor Sie beginnen: 1 x Maßband und 1 x Wasserwaage

## Prüfen der Teile

Bitte überprüfen Sie den Inhalt Ihrer XPert Pole mithilfe der Abb 1.1. Sollte etwas fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler oder rufen Sie Ihr lokales X-Pole Büro sofort an (Kontakt Daten auf der Rückseite).

Bitte lesen Sie den Inhalt und die Teilebeschreibungen in dem Diagramm [Bild 1.1], da diese in der gesamten Betriebsanleitung verwendet werden und für die Installation wichtig sind. Bitte probieren Sie auch die Verwendung der Teile vor der Montage, weil es wichtig ist, dass Sie verstehen, wie sie funktionieren.

**Tipp:** Für Transport & Lieferung werden die X-Joints in die Verlängerungen (Extensions) gesteckt.

## X-Pert Höhentabelle

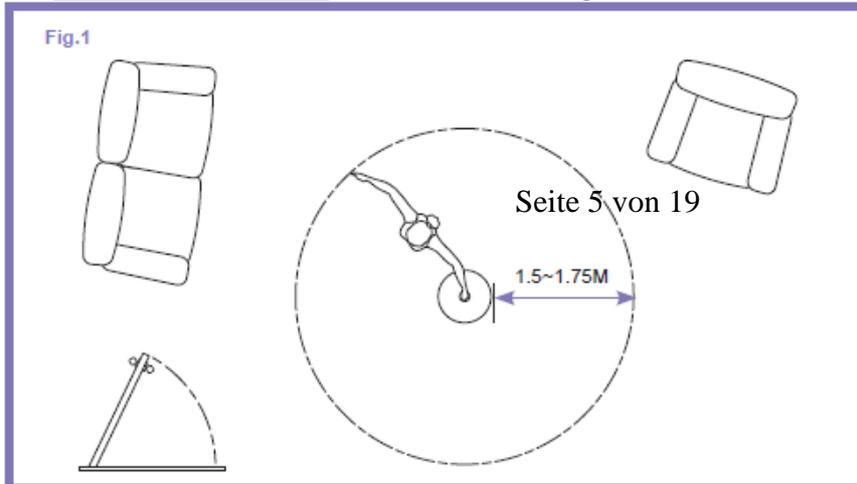
Mit der vollen zulässigen Länge (125mm / 5") der Gewinderolle (die die Höhe der Stange justiert) und den beiden mitgelieferten Verlängerungen (125mm / 5" und 250 mm / 10"), kann die XPert an Decken von 2235mm (88") bis 2745mm (108") Höhe eingesetzt werden. Wenn Sie eine Decke, die höher ist als 2745mm (108"), müssen Sie zusätzliche / optionale Verlängerungen von unserer Website <http://poleshop.de> kaufen. Die Gewinderolle kann die XPert Pole um 125 mm (5") verlängern. Wenn die Höhenjustierung geschlossen (zusammengedreht) ist, kann eine Höhe von 2235mm (7'4") erreicht werden. Wenn sie offen (herausgedreht) ist und die mitgelieferten Verlängerungen verwendet werden, kann eine Höhe von 2745mm (9') erreicht werden.

**ACHTUNG:** Sie sollten niemals mehr als 125 mm (5") der Gewinderolle (Höhenjustierung) herausdrehen.

**TIPP: Decken über 3,35 m / 11ft benötigen Halterungen oder Deckenplatten. Diese finden Sie auf Poleshop.de. Wenn Sie bei Ihrer Deckenhöhe nicht sicher sind, welche Verlängerungen Sie brauchen, kontaktieren Sie X-Pole oder Poleshop.de.**

### **Die Suche nach einer geeigneten Tanzfläche**

Um eine Tanzstange nutzen zu können, müssen Sie in der Lage sein, sich mit Ihren ausgestreckten Armen um die Pole Dance Stange zu drehen OHNE dabei Gegenstände oder Wände zu schlagen oder berühren. Finden Sie diese Fläche indem Sie Sich mit ausgestreckten Armen um eine imaginäre Pole Dance Stange drehen (Abb.1). Sie können einen Stuhl als eine imaginäre Pole Stange verwenden einen Kreis mit einem Durchmesser von ca. 3000 - 3500mm (120 " - 138") abmessen. Dies ermöglicht es Ihnen, die Arme vollständig zu strecken.

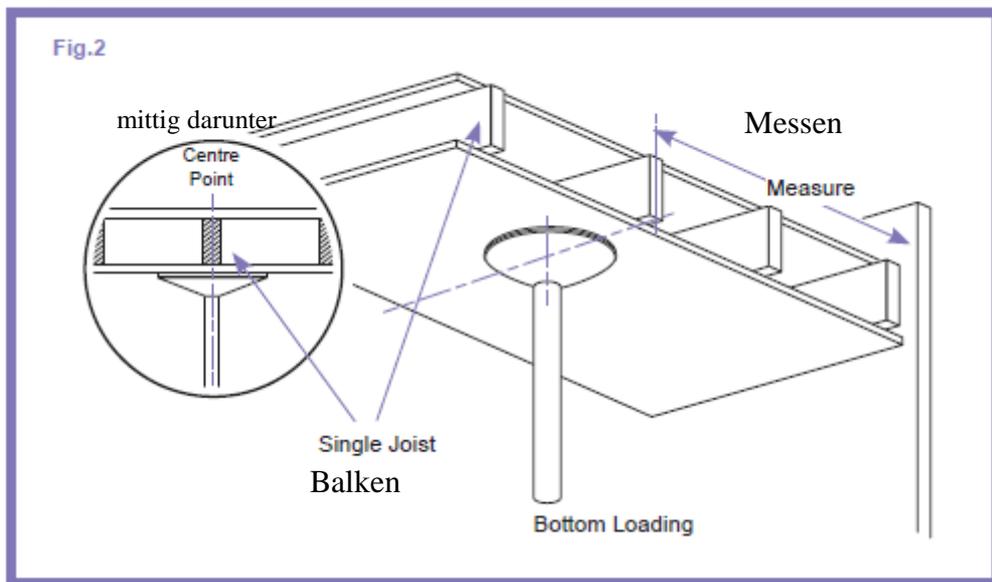


Tanzbewegungen können von erfahrenen Tänzern in einen kleineren Raum als empfohlen durchgeführt werden, aber für Anfänger die über Raum ist zwingend erforderlich. Sobald Sie eine freie Fläche der richtigen Größe gefunden haben, schauen Sie nach Deckenbalken über dem Bereich, den Sie ausgewählt haben.

### **Deckenbalken finden (Abb. 2)**

Sofern Sie die XPERT Pole nicht unter einer festen Decke aufbauen, müssen Sie einen oder zwei Balken finden, um die Deckenkuppel darunter zu positionieren. Die XPERT Pole kann nicht gegen falsche, ausgesetzt oder nicht starre Decken installiert werden. Viele Decken sind Gipsplatten oder ein ähnliches Material, das auf Balken geschraubt ist. Diese Balken laufen von Wand zu Wand und unterstützen Sie Ihre Böden und Decken (Abb.2).

Wichtig - Die XPERT Pole nutzt Druck, um sich zu stabilisieren. Falls Sie keine feste Betondecke haben, ist es deshalb wichtig, dass Sie die obere Deckenkuppel unter der Mitte eines Deckenbalkens platzieren (Abb.2). Dies ist zwingend erforderlich.



Balken laufen in der Regel im 90° Winkel zu den Dielen und werden in der Regel zwischen den beiden Wänden in einem Zimmer gelegt, die am nächsten zueinander sind. Balken können durch Antippen mit dem Knöchel oder mit einem optionalen Balken Finder gefunden werden.

Um einen Balken über der Decke zu finden klopfen Sie mit dem Knöchel bis es nicht hohl klingt. Dies ist ein Balken. Klopfen Sie an der Decke bis der Ton holler wird – dies ist der Raum zwischen den Balken. Sobald Sie einem Balken gefunden haben, messen Sie aus, wo er ist, damit Sie ihn schnell und einfach wieder finden (Abb.2). Schreiben Sie Ihre Messung in diese Anleitung. Stellen Sie bei der Messung sicher, dass Sie den Abstand von der Wand 90° zum Balken messen und nicht am Balken entlang!

Wichtiger Hinweis: Verwenden Sie bei der Suche nach den Balken eine Trittleiten und lassen Sie eine zweite Person die Leiter halten.

SICHERHEIT ist immer an erster Stelle.

Optionale Teile:

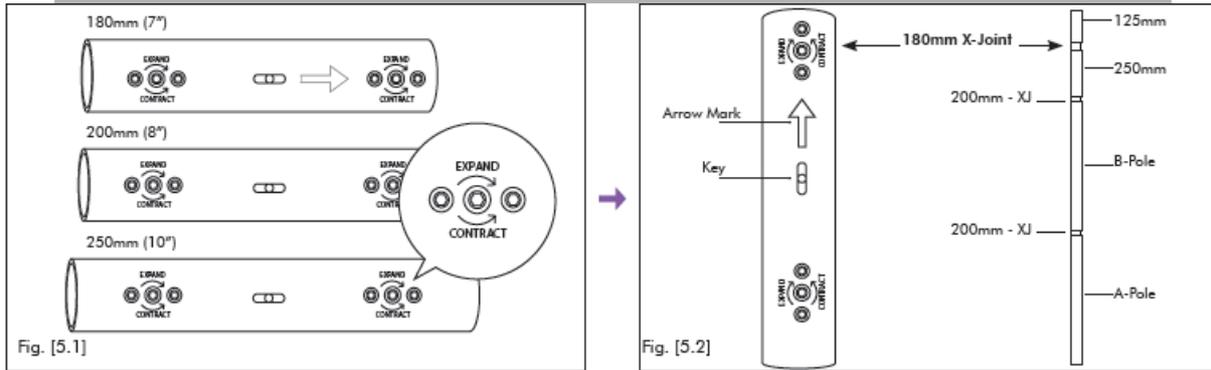
Zusätzlich zur oberen Deckenkuppel bietet X-Pole eine Reihe von optionalem Montagezubehör. Diese erlauben den Festeinbau oder halb abnehmbare Montage Ihrer X-Pole. Siehe die Website für weitere Details. Haben Sie eine geeignete Stelle und den Balken gefunden, ist es Zeit für Montage und Installation.

### **X-Joint**

X-Pole basieren auf einer völlig neuen Art der Rohrverbindung genannt X-Joint (Patent In Bearbeitung) (siehe Abb. 5). Die X-Joints sind sehr schnell und einfach zu bedienen und geben der X-Pole zusätzliche Festigkeit, Steifigkeit und Stabilität gegenüber anderen Systemen.

Um die wichtigsten Eigenschaften der X-Joints zu nutzen und den ordnungsgemäßen Betrieb sicherzustellen, ist es wichtig, dass Sie diese Anweisungen befolgen. Bitte lesen Sie sie vor der Montage vollständig. Es gibt drei Größen von X-Joint 180mm, 200mm und

250mm.



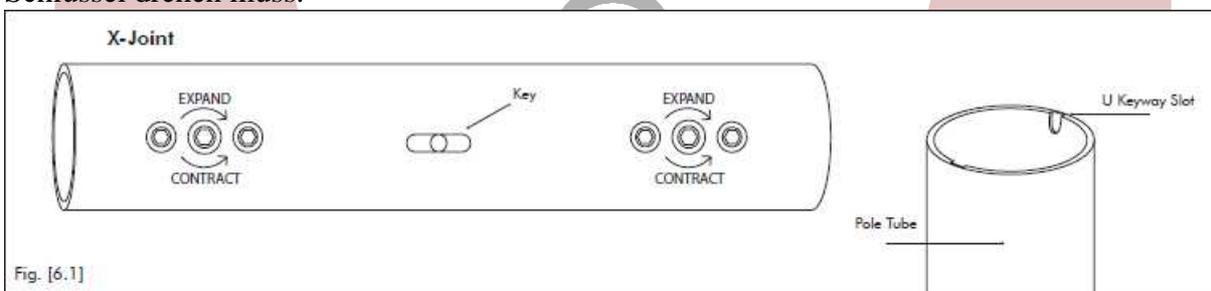
Die X-Pert Pole enthält (abhängig vom Durchmesser) die folgenden X-Joints:

<b>40mm:</b>	<b>1 x 200mm (8")</b>	<b>2 x 250mm (10")</b>
<b>45mm:</b>	<b>1 x 180mm (7")</b>	<b>2 x 200mm (8")</b>
<b>48mm:</b>	<b>1 x 200mm (8")</b>	<b>2 x 250mm (10")</b>
<b>50mm:</b>	<b>1 x 180mm (7")</b>	<b>2 x 200mm (8")</b>
<b>53mm:</b>	<b>1 x 180mm (7")</b>	<b>2 x 200mm (8")</b>

Beim 180mm Gelenk ist eine Hälfte länger als das andere. Die kurze Hälfte der 180mm X-Joints, ist mit einem Pfeil markiert, und es muss immer mit dem Pfeil in Richtung der Decke zeigen, dem Ende der Stange wo auch die große Deckenkuppel ist. Das 180mm X-Joint wird nur mit Verlängerungen verwendet, die 125mm kürzer sind. Allerdings kann sie auch brauchen, um sie mit einigen der optionalen Fitness-Studio Befestigungsteile zu verwenden, wo die 200mm-Gelenke nicht passen. Auf der Website finden sich Details, wann das 180mm X-Joint verwendet werden kann.

### Gebrauch von X-Joints

Die XPERT enthält den neuesten Stand der Technologie Pole-Gelenk-Technologie, das X-Joint. Dieses Gelenk ist leicht zu bedienen und dabei sehr stabil. Befolgen Sie diese einfachen Anweisungen, um sicherzustellen, dass die Gelenke richtig geschlossen sind. Im Zweifelsfall kontaktieren Sie den technischen Support von X-Pole. X-Joints verfügen über ein Anschlussstück, welches sich ausdehnt und so zwei Stangenteile zusammen fügt. Die Ausdehnung des Anschlussstücks erfolgt durch Einfügen eines Inbusschlüssels, durch die Löcher in den Pole Stangenteilen und das Drehen des Schlüssels im Uhrzeigersinn. Die Markierungen auf dem Pole Stangenteil zeigt die Richtung, in die man den Inbusschlüssel drehen muss.



Inbus/Hex Schraube    Stift

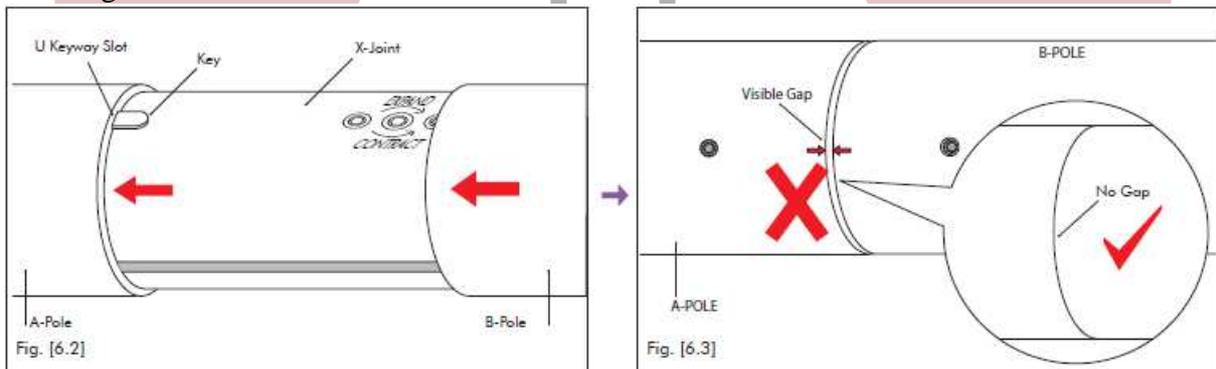
Inbus/Hex Schraube

Im Uhrzeigersinn ist festziehen und gegen den Uhrzeigersinn lockern / rückgängig zu machen. Es ist sehr wichtig, sich dies vor dem Zusammensetzen anzusehen, da wenn die

Stangenteile zusammengesetzt sind, die Markierungen abgedeckt sind und nicht gesehen werden können.

### X-Joint-Installation

So installieren Sie die X-Joints: Schieben Sie einfach die eine Hälfte in einen Stangenteil und achten Sie darauf, dass die Nuten in die zwei Stifte auf dem Gelenkteil greifen. Stellen Sie auch sicher, dass die Inbusschrauben auf dem X-Joint mit den entsprechenden Löchern in der Pole Stange übereinstimmen, sonst werden Sie nicht in der Lage sein, den Inbusschlüssel einzufügen.

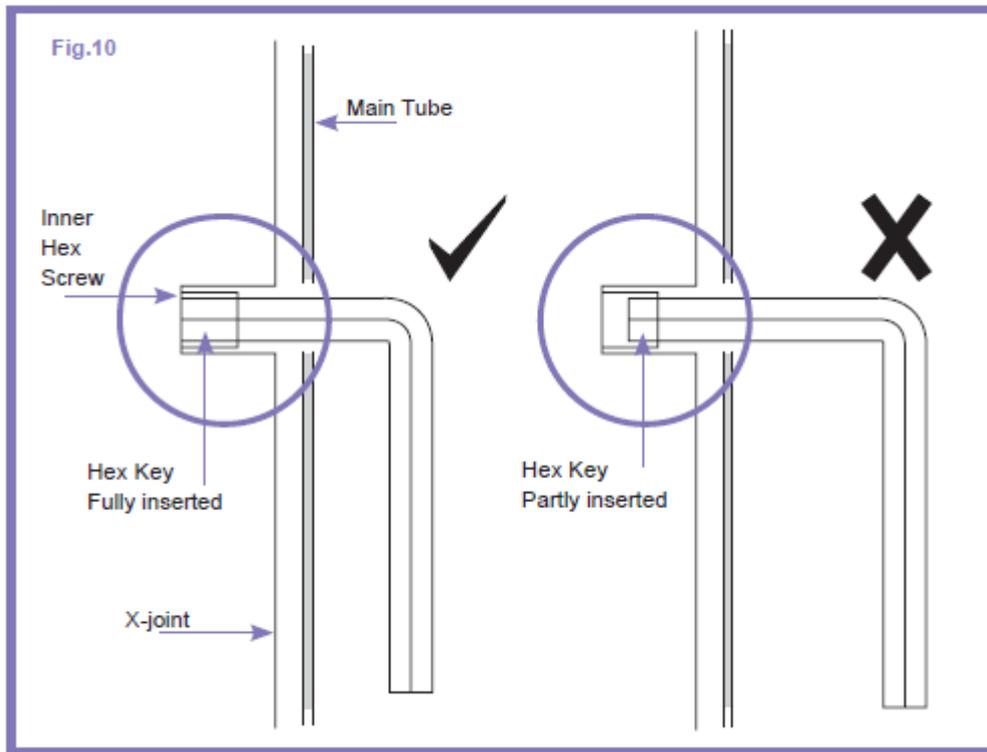


Befestigen Sie nun die andere Röhre, wobei Sie wieder die Position der Stifte und Nuten überprüfen. Dann drehen Sie mit dem Inbusschlüssel durch das Loch im Stangenteil, die Inbusschrauben leicht "im Uhrzeigersinn", bis Sie einen leichten Gegendruck spüren. Noch nicht fest anziehen. Überprüfen Sie, ob die Kanten der Rohre dicht zusammen sind. Dann ziehen Sie **ABWECHSELND** die beiden Schrauben Stück für Stück weiter an. Ziehen Sie schrittweise die Schrauben weiter an, bis sie angemessen fest sind. **NICHT ZU STARK FESTZIEHEN.**

Es ist wichtig, die Schrauben schrittweise abwechselnd anzuziehen, so dass sich das X-Joint gleichmäßig ausdehnt. Sonst kann sich eine Seite nicht in vollem Umfang erweitern und das Pole Stangen Gelenk ist nicht völlig fest.

Zur Demontage drehen Sie beide Inbusschrauben gegen den Uhrzeigersinn. Lösen Sie die Schrauben, bis es einen Gegendruck gegen den Schlüssel gibt und das Gelenk vollständig offen ist und die Stangenteile herausgezogen werden können.

**Wichtiger Hinweis:** Es ist wichtig, dass die Inbusschlüssel vollständig in die Schrauben gesteckt werden bevor man dreht (Abb. 10). Teilweises Einfügen kann die Schraubenlöcher ausleiern (sie rund machen) wodurch es schwierig ist, sie wieder zu lösen und festzumachen. Ersatzschrauben gibt es auf der Website auf Anfrage.



Testen Sie vor der Installation die Bedienung des X-Joints an 2 Röhren. Dann geht es bei der Montage einfacher, die X-Joints schnell und einfach bedienen.

Bei der Montage verbinden Sie ersten die Hauptstücke mit einem X-Joint, dann fügen Sie das nächste X-Joint an, und fügen das nächsten Pole-Rohrstück daran und ziehen Sie das X-Joint fest. Fügen Sie Verlängerungen und X-Joints wie nötig ein, um der Raumhöhe entsprechen. Es ist besser, die X-Joints fest anzuziehen und dann noch einem anzuziehen, wenn die Pole steht.

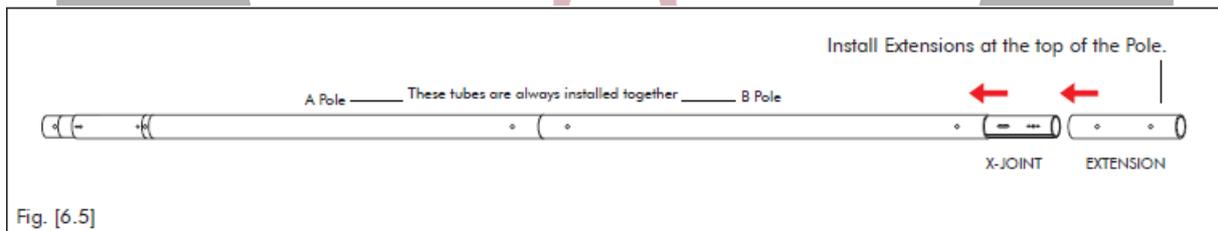


Fig. [6.5]

Fügen Sie Verlängerungen immer OBEN zur Stange hinzu (Abb. 6.5). Fügen Sie so viele Verlängerungen hinzu, wie für Ihre Deckenhöhe benötigt werden (Abb. 1.2). Verwenden Sie das kürzeste X-Joint immer an oberster Stelle in der Stange.

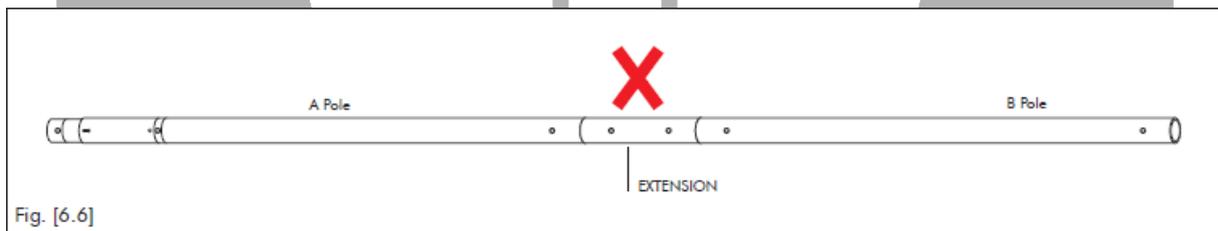


Fig. [6.6]

Das Einfügen von Verlängerungen in der Mitte der Stange ist gefährlich (Abb.6.6).

### Verlängerungen

Eine 125mm (5 ") und eine 250mm (10")-Verlängerung sind im Set enthalten.

Optionale Verlängerungen sind in 100, 125, 150, 175, 200, 250, 300, 500, 750 und 1000mm Länge erhältlich. (4 ", 5", 6 ", 7", 8 ", 10", 12 ", 19,5", 29,5 " & 39").

### **Ausführliche Beschreibung der Höhentabelle und Auswahl der Verlängerung.**

Mit der vollen zulässigen Länge der Einstellschraube und den beiden mitgelieferten Verlängerungen kann die X-Pole XPERT bei Deckenhöhen von 2235mm (88 ") bis 2735mm (108") eingebaut werden. Jede weitere Erhöhung in Höhe erfordert zusätzliche Verlängerungen, die Sie bei ihrem Händler kaufen können.

Die Einstellschraube kann die XPERT Pole um 125mm (5 ") verlängern. Deshalb ist eine minimale und maximale Höhe im Diagramm (Abb. 4) angegeben. Bei der Mindesthöhe ist das Gewinde der Einstellschraube voll eingeschraubt. Bei der maximalen Höhe ist sie voll 125mm (5 ") ausgefahren. Sie sollten niemals mehr als 125mm (5 ") der Einstellerschraube ausfahren.

Beginnen Sie mit der Messung der Höhe der Decke dort, wo sie die Pole Dance Stange aufstellen möchten und dann sehen Sie in der Höhentabelle oben (Abb. 4) nach, welche Verlängerungen Sie brauchen. Verwenden Sie immer die Einstellung mit der geringsten möglichen Länge der Einstellschraube.

### **Beispiel**

Die Decke ist 2365mm (93,1 ") hoch. Sehen Sie den Bereich der ersten Pole Stange im Höhenrechner. Dieser Bereich ist 2235 - 2375mm (88" - 93.5 "). Es werden keine Verlängerungen gebraucht und entspricht Ihrer Deckenhöhe. Allerdings ist Ihre Deckenhöhe sehr nah an der Obergrenze von 2375mm (93,5 Deckenhöhe von 2365mm (93)") die in Abb. 4 gezeigt wird und in dieser Höhe wäre fast das gesamte Einstellgewinde herausgeschraubt. Eine Verlängerung ist daher erforderlich, so dass die Einstellschraube weniger weit herausgefahren ist. Wenn Sie nun die nächste Stange auf dem Bild 4 ansehen, sehen Sie, dass ihre Mindesthöhe mit 1x 125mm (5")-Erweiterung 2360mm (93 ") beträgt. Daher bedeutet dies, dass mit einer 125mm (5 ") Erweiterung bei Ihrer Deckenhöhe von 2365mm (93,1 ") nur eine kleine Menge des Einstellers herausgeschraubt werden würde. Also, indem Sie die richtige Verlängerung nehmen, maximieren Sie die nutzbare Stange und minimieren die Länge der ausgedrehten Höhenverstellungsschraube.

Die XPERT kann bis zu einer Deckenhöhe von 3050 mm (120 ") unter Verwendung der Standard-Deckenkuppel und optionalen Verlängerungen (separat erhältlich). Zusätzliche Verlängerungen und andere optionale Teile können von Ihrem Lieferanten oder ihrem Händler erworben werden. Für höhere Decken als 3050mm (120 ") ist es zwingend erforderlich, um einen festen Befestigungsblock verwendet wird. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem lokalen technischen Support oder auf der Website.

### **Auswahl der passenden Verlängerung ohne das Deckenhöhendiagramm**

Die grundlegende Höhe (ohne Erweiterungen) der XPERT Pole ist 2235mm (88 ") mit der Einstellschraube vollständig eingedreht. Wenn Sie also 2235mm (88 ") von Ihrer Deckenhöhe subtrahieren können Sie die Verlängerung ausrechnen, die Sie benötigen.

### **Beispiel für Decken mit einer Höhe von 2515mm:**

Erforderliche Deckenhöhe – 2235mm = Differenz

Höhe 2515mm (99 ") - 2235 (88") = 280mm (11 ")

Der Unterschied ist 280mm (11 "). Die nächstkürzere Verlängerung ist 250mm (10").

Also, bedeutet dass, wenn Sie die 250mm-Verlängerung nehmen, brauchen Sie die Einstellschraube nur 30mm herauszudrehen.

### Minimierung der Anzahl der Verlängerungen

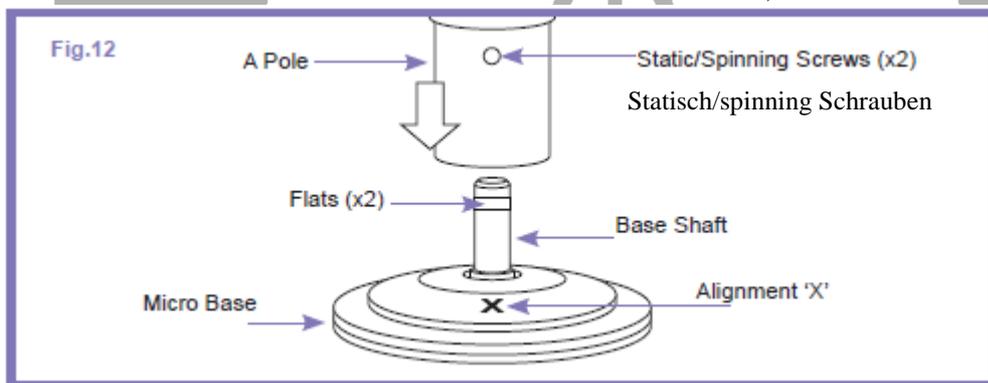
Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Minimierung der Anzahl der Verlängerungen für eine bestimmte Höhe. Also, wenn die erforderliche Länge der Verlängerung 500mm (20 ") ist, ist es besser, 1x 500mm (20") (optional) zu nutzen als 2x 250mm (10 ")

Die Berechnung ist die genaueste Methode zur Auswahl und ermöglicht eine bessere Auswahl der Verlängerung. Es gibt auch eine spezielle Messtabelle auf der Website. Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben, welche Verlängerung erforderlich ist, kontaktieren Sie bitte Ihren lokalen technischen Support, der hilft Ihnen gerne weiter.

### Anbringen der Basis

Der erste Teil der XPERT Montage ist es, die Basis mit der A Pole zu verbinden. Nachdem sie kontrollieren, dass die 2 Static / Spinning Schrauben vollständig gelöst sind, schieben Sie die A - Pole auf die Basis Welle (Abb. 12). Beachten Sie die 2 flachen Abschnitte auf der Welle ("Flats"). Dort werden die Sechskantschrauben eingeschraubt, um die Pole von drehen zu stoppen. Die „Flats“ sind genau über dem 'X' auf der Basis.

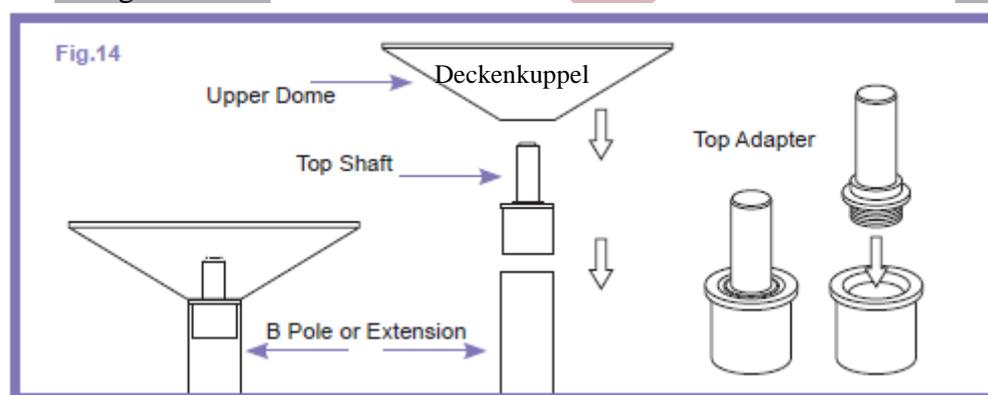
Sobald die A Pole auf der Welle ist, richten Sie eine der Inbusschrauben mit dem 'X' auf der Basis aus und ziehen, bis Druck zu spüren ist. Ziehen Sie dann die andere Schraube im Wechsel bis beide fest sind. Sobald die Basisstation fest ist, stellen Sie die Pole auf ihre Basis.



### XPERT Deckenkuppelbefestigung

Sobald die Pole zusammengefügt ist, stecken Sie die Top-Adapter-Einheit in die letzte Verlängerung und fügen Sie die obere Deckenkuppel an (Abb. 14).

Achten Sie darauf, dass der Top Adapter nicht herausfällt, wenn Sie XPERT in die richtige Position gehoben wird.



### XPERT-Installation

Zunächst legen Sie die A-Pole nach unten und beginnen, die Pole Stangenteile hinzuzufügen. Sobald Sie mit XPERT Montage vertraut sind, kann es einfacher sein, die Basis erst hinterher anzufügen. Beim ersten Mal montieren Sie die Stange wie empfohlen.

Als nächstes stecken Sie ein 200mm X-Joint in die A-Pole wie oben beschrieben. Fügen Sie

das B Pole-Stangenteil hinzu und ziehen Sie die X-Joint Sechskantschrauben wie oben erläutert fest. Dann, je nach Bedarf, fügen Sie der Deckenhöhe entsprechend Verlängerungen und X-Joints hinzu, wie oben beschrieben.

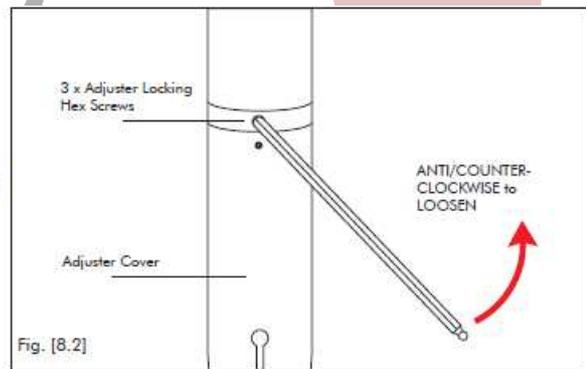
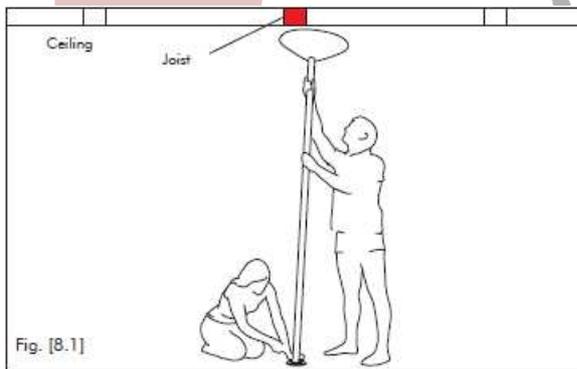
Nicht vergessen: Wenn Sie mit Verlängerungen nutzen, müssen die zur Decke hin kürzer immer werden.

Bei einer 125mm oder noch kürzeren Verlängerung, verwenden Sie nur die 180mm X-Joints und achten darauf, dass der Pfeil zur Decke zeigt.

### Installation

Im zusammengebauten Zustand ist die XPERT Pole schwer und in voller Höhe nicht einfach zu handhaben. Sie ist instabil und nur schwer in Position zu heben. Daher, sollten immer 2 Leute die XPERT Pole zusammen installieren, d.h. 2 Personen sollten Sie in die richtige Position heben und die Höhenverstellung anpassen. Stellen Sie zunächst sicher, dass die Basis der XPERT Pole der Mittelpunkt Ihrer Tanzfläche ist und unter ggf. dem gewählten Balken steht (Abb.8.1.).

Eine Person sollte die Basis in Position halten, damit sie nicht wegrutscht. Die andere Person sollte die Pole Dance Stange langsam und sehr vorsichtig vom oberen Ende her heben (mit der Hand über Handbewegungen), bis sie sich senkrecht und unter dem Balken befindet.



Jetzt lösen Sie die 3 Adjuster Locking Sechskantschrauben auf der Oberseite der Einstell-Abdeckung mit dem 5 mm Innensechskantschlüssel - ein Minimum von 2 ganzen Drehungen - die Schrauben nicht ganz entfernen (Abb.8.2).

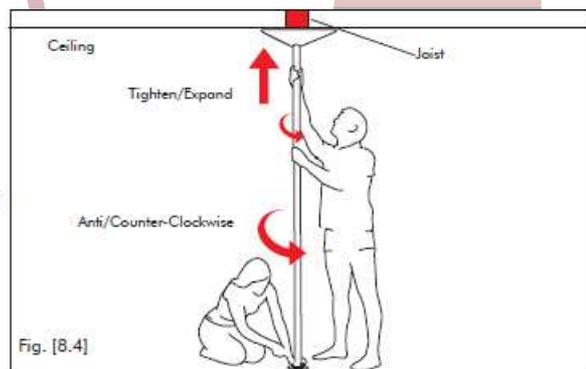
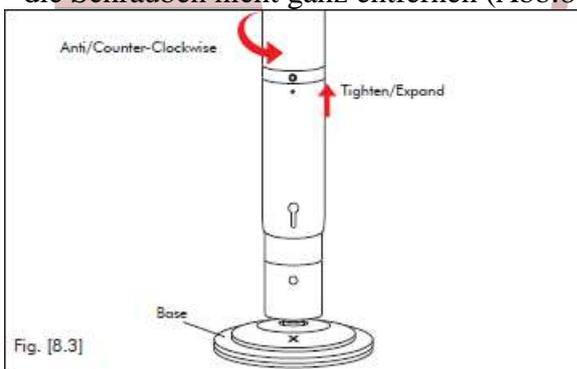
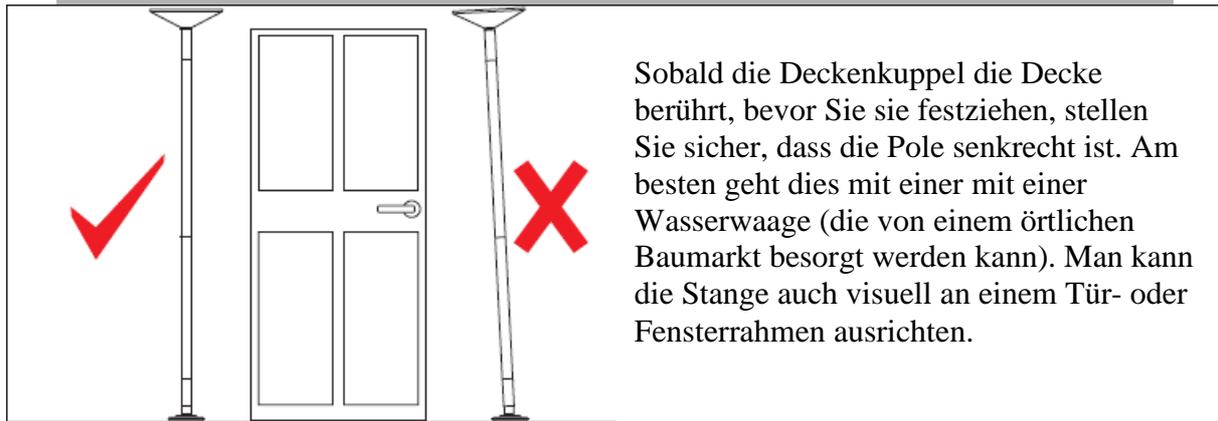
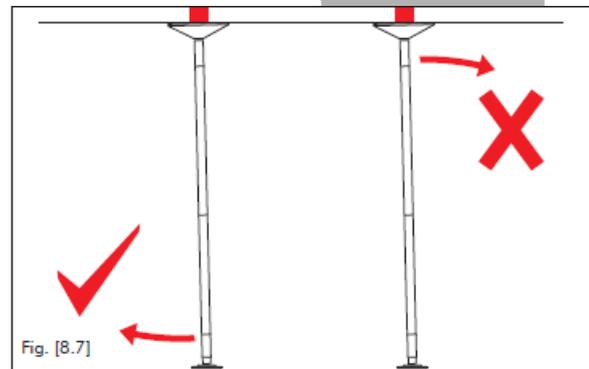
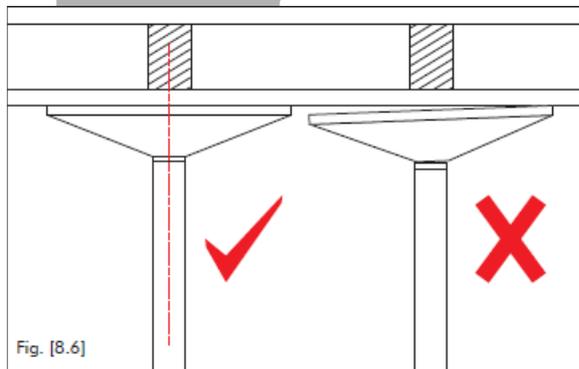


Abb 8.3. Pole Ausdehnung: Durch Drehen der Haupt-Polestange von links nach rechts (gegen den Uhrzeigersinn) verlängern Sie die Pole, bzw. ziehen Sie sie fest. Drehen der Stange von rechts nach links (im Uhrzeigersinn) verkürzen / lösen Sie die Pole.

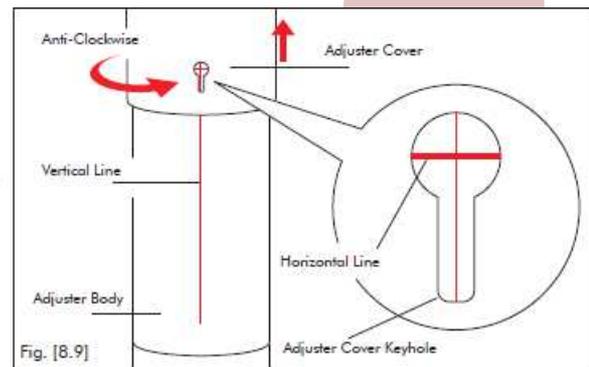
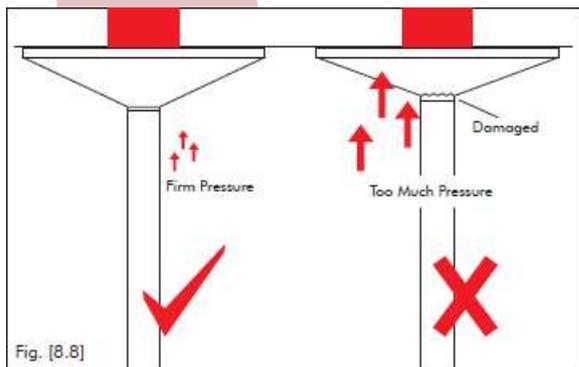
Sobald die Stange aufrecht steht (die zweite Person ist noch immer an der Basis), drehen Sie die Stange, gegen den Uhrzeigersinn (d.h. von links nach rechts), so dass die Pole sich verlängert, bis sie die Decke berührt.



Es ist entscheidend, dass die Deckenkuppel flach an der Decke anliegt. Sollte das nicht der Fall sein, verlängern Sie die Höhenverstellung der Stange NICHT weiter, weil sonst die Deckenkuppel sich wegdrehen, abrutschen oder die Decke beschädigen könnte. (Abb. 8.6)

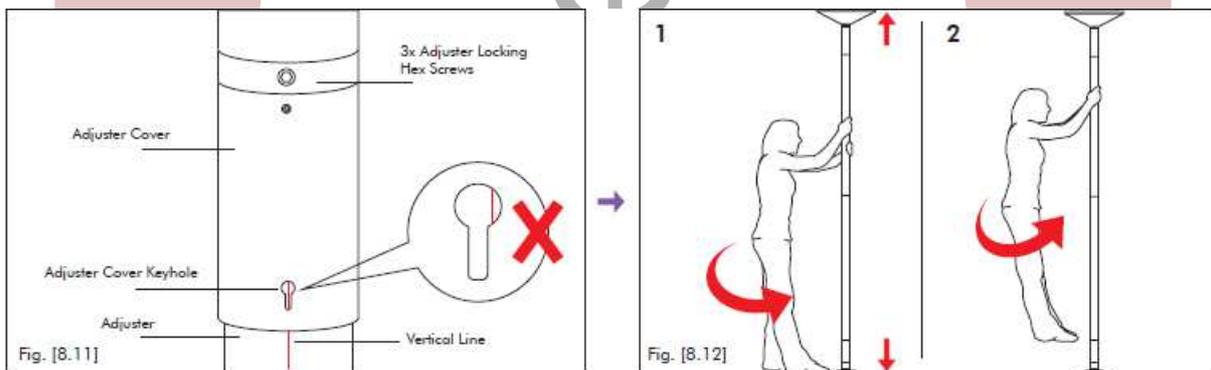
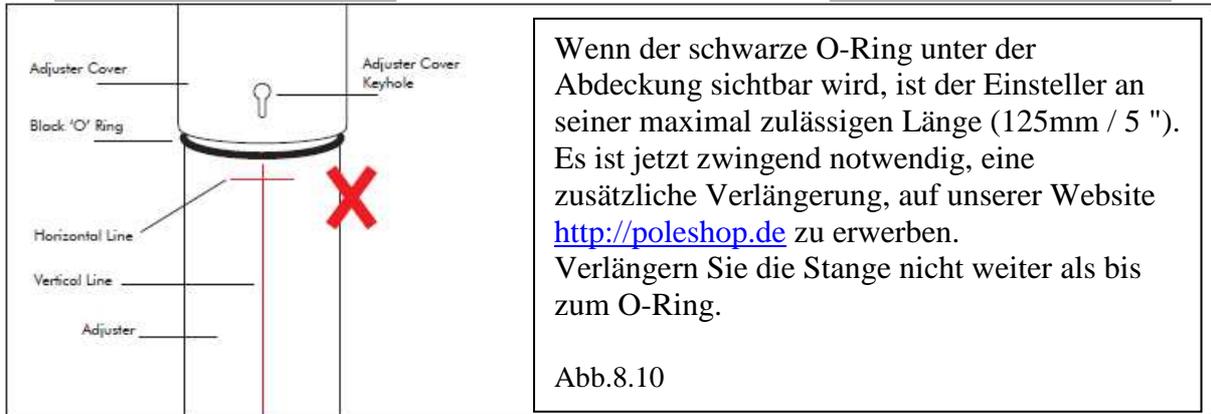


Wenn die Stange nicht senkrecht steht, versetzen Sie die Basis (Bodenplatte) in die gewünschte Richtung. Bewegen Sie nicht die Deckenkuppel, die über der Mitte des Balkens gehalten werden muss (Abb. 8.7.).



Ziehen Sie die XPERT Pole nur so weit fest, bis ein guter Druck zu spüren ist und die Stange fest sitzt. Üben Sie nicht zu viel Druck aus. Schütteln Sie die Pole, um sicherzustellen, dass sie sich nicht von ihrer Stelle bewegt. Ändern Sie nun Pole-Modus in spinning (drehend, drehbar) - siehe Static & Spinning Abschnitt. Drehen Sie die Pole sanft mit den Händen. Wenn sie die Pole reibungslos dreht, ist Ihre Pole richtig angezogen. Wenn sich die Stange nicht richtig dreht, ist sie zu fest angezogen. In diesem Fall die statisch / spinning Schrauben wieder festziehen und die Pole eine halbe Umdrehung lösen. Wiederholen Sie dies, bis die Pole sich reibungslos dreht (Abb.8.8).

Bei der Verlängerung der Pole (Drehung gegen den Uhrzeigersinn), wird die Abdeckung der Höhenverstellung nach oben steigen. Wenn eine horizontale Linie auf der Höhenverstellung im Schlüsselloch sichtbar wird, zeigt dies, dass sich die Höhenverstellung in der Nähe von 100 mm befindet. Es ist bei 100 mm, wenn die Linie unter der Abdeckung sichtbar wird. Sollte Sie mehr als 3mm unterhalb der Abdeckung sein, erwägen Sie den Kauf einer Verlängerung von Poleshop.de (Abb.8.9).



### WICHTIG:

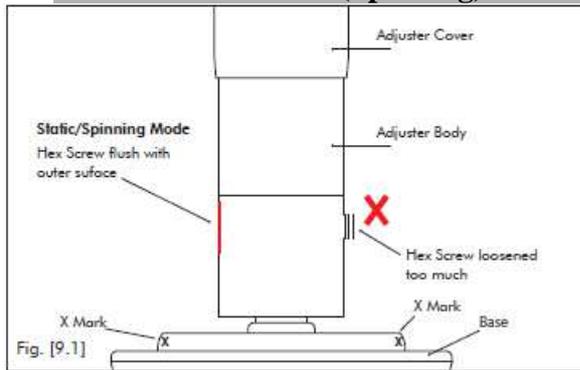
Nachdem die Pole fest ist, drehen Sie sie bis das Schlüsselloch in der Abdeckung genau mit der vertikalen Linie auf der Höhenverstellung übereinstimmt (Abb. 8.11). Dadurch wird sichergestellt, dass die Schrauben nicht das Gewinde zerstören. Jetzt ziehen Sie die 3 Adjuster Locking Sechskantschrauben mit einem 5 mm Innensechskantschlüssel fest, um die A-Pole zu sperren. Hierbei ziehen Sie die 3 Schrauben abwechselnd nacheinander jeweils ein Stück weit fest, bis die Stange schließlich ganz fest ist. Wenn Sie dies nicht auf diese Weise tun, kann es sein, dass die Stange eiert.

Sobald die Pole sich fest anfühlt und sich nicht bewegt, versuchen Sie eine Drehung an der Stange, wobei Sie mindestens einen Fuß auf dem Boden haben.

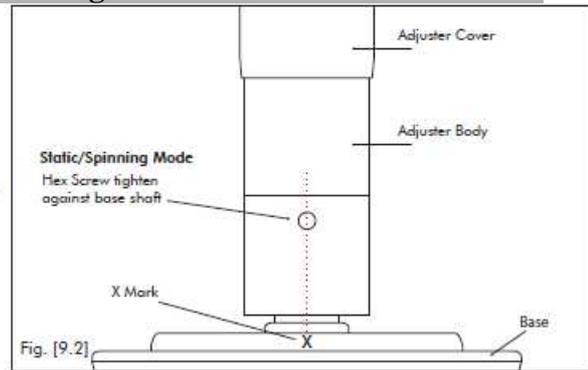
Wenn nötig, ziehen Sie die Stange weiter an, bis keine Bewegung mehr in der Stange ist. Sobald Sie sicher sind, dass die Pole sicher installiert ist, versuchen Sie einen Übung ohne Bodenkontakt.

Ihre XPERT Pole ist jetzt einsatzbereit.

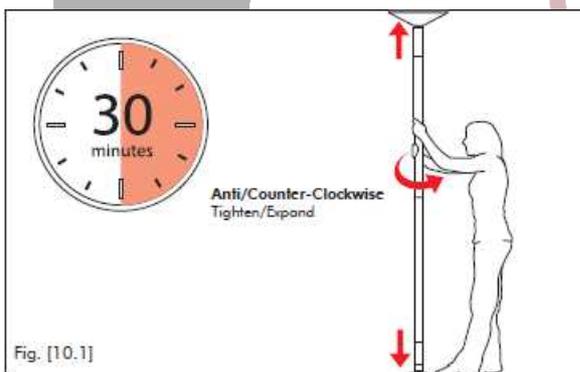
## Statische und Drehende (Spinning) Pole Dance Stange



Um die Pole-Modus vom statischen in den Spinningmodus umzuschalten, lösen Sie die 2 x Static / Spinning Hex Schrauben an der Unterseite der Stange, bis sie bündig mit der Pole sind - nicht ganz herausdrehen - die Stange wird nun frei drehen.

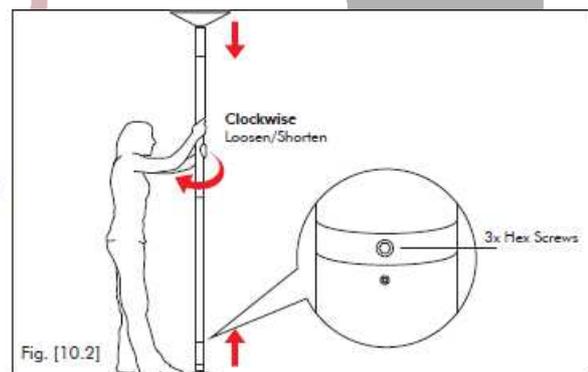


Um zum statischen Betrieb zurückzukehren, drehen Sie die Stange, bis eine der Sechskantschrauben in Ausrichtung mit dem "X" auf der Grundplatte ist und ziehen Sie die Schraube vollständig fest. Während des Anziehens, drehen Sie die Stange sanft hin und her, damit die Schraube ihren Platz findet. Danach ziehen Sie die andere Schraube vollständig fest.



### WICHTIG - Pole Stangen Festigkeit

Weil die XPERT Pole Stange Druck verwendet, um sich in Position zu halten, kann die Stange sich mit der Nutzung lockern. Deshalb sollte die Pole Festigkeit regelmäßig während des Gebrauchs auf jeden Fall alle 25 - 30 Minuten überprüft werden. Wenn es irgendeine Bewegung der Stange gibt, verwenden Sie sie NICHT. Ziehen Sie sie wieder an und testen Sie sie vor dem Gebrauch. Prüfen Sie regelmäßig, dass die X-Joints fest sind.



### Pole Abbau

Um Sie Ihre XPERT Pole abzubauen, lösen Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn, bis die Stange frei von der Decke ist. Achten Sie darauf, dass die Pole nicht umfällt. Entfernen Sie die obere Kuppel, entfernen Sie die Bodenplatte, legen Sie die Pole Rohre auf den Boden, lösen Sie die X-Joints, um die Pole Stangenteile und Verlängerungen zu entfernen und packen Sie sie in die Tragetasche. **Lagern Sie sie nur an einem warmen, trockenen Ort.**

### BEVOR SIE IHRE POLE BENUTZEN

Missbrauch einer Pole Dance Stange kann gefährlich sein, nicht nur für Sie, sondern auch für jemanden in der Nähe der Pole. Die Verwendung einer Tanzstange ist immer im eigenen Ermessen der Anwender.

Pole Übungen sind sehr anstrengend und nutzt Muskeln, die Sie vorher vielleicht nicht oft benutzt haben. Deshalb sollten Sie sich vor der Verwendung gut aufwärmen, wenn Sie nicht bis Muskelschäden, Zerrungen und Verletzungen riskieren möchten. Nach Gebrauch sollten

Sie sich abwärmen.

Es wird dringend empfohlen, bevor Sie Ihre XPERT Pole verwenden, dass Sie eine geeignete DVD kaufen, um die grundlegenden Bewegungen zu lernen. Versuchen Sie niemals, Bewegungen jenseits Ihrer Fähigkeiten ohne Lehrer/Trainer auszuführen.

Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während der Nutzung Ihrer Pole unwohl fühlen, Sie Ihre Muskeln wehtun, oder Sie kurzatmig sind - machen Sie eine Pause und versuchen Sie es später erneut. Immer zwischen Bewegungen auszuruhen.

Viel Spaß mit Ihrer X-Pole XPERT.

## Ihr X-Pole Team

### Installations- Check-Liste

- Überprüfen Sie die Deckenhöhe
- Siehe Messtabelle für die richtige(n) Verlängerung(en) (falls erforderlich)
- Suchen Sie einen Deckenbalken
- Setzen Sie die Bodenplatte unter einen Unterzug/Balken
- Verbinden Pole Stangenteile/ Verlängerung(en) (falls erforderlich) mit X-Joints
- Ziehen Sie X-Joints fest
- Fügen Sie weitere X-Joints/Verlängerungen/B Pole bis die Höhe passt
- Bringen Sie die Grundplatte an
- Bringen Sie Top Welle und die Deckenkuppel an.
- Heben Sie Stange in Position - Bodenplatte unter der Mitte eines Unterzugs oder Balkens, falls die Decke nicht Beton ist.
- Drehen Sie die Pole gegen den Uhrzeigersinn (links> rechts) um die Pole zu verlängern
- Überprüfen ob die Pole Stange senkrecht ist (Verwendung Wasserwaage oder übereinstimmend mit Tür/Fenster)
- Ziehen Sie die Pole Stange fest
- Arretieren Sie das Einstellgewinde mit den 3 Sechskantschrauben
- Schließen Sie die Abdeckung des Einstellgewindes
- Überprüfen Sie die Pole durch Rotations-Druck mit den Füßen auf dem Boden
- Überprüfen Sie die Pole, indem sie mit abgehobenen Füßen an der Pole drehen
- Ziehen sie die Pole weiter fest oder richten sie sie besser aus, falls notwendig
- Verwenden Sie KEINE Pole Stange , wenn Zweifel über Ihre Festigkeit oder Lagestabilität bestehen
- Checken Sie die Stabilität alle 25 ~ 30 Minuten oder nach intensiver Nutzung.

### Garantie

Dieses Produkt wurde hergestellt und getestet, um den höchsten Qualitätsstandards von X-Pole zu genügen. Diese eingeschränkte Garantie von X-Pole deckt Schäden an Material oder Verarbeitung an neuen X-Pole Produkten für einen Zeitraum von 6 Monaten.

Diese Garantie gilt nur für den Erstkäufer und ist nicht übertragbar. Nur die Verbraucher, die die X-Pole von autorisierten X-Pole Verkäufern oder Wiederverkäufern oder durch die X-Pole Website gekauft haben, können im Rahmen unserer eingeschränkten Garantien Mängel geltend machen.

### Was ist versichert?

X-Pole gewährt für dieses Produkt eine Garantie bezüglich Material oder Verarbeitung wie folgt:

X-Pole ersetzt, nach eigenem Ermessen, kostenlos Teile der Stange oder nach eigener Wahl, ein Produkt oder ein Teil des Produkts, wenn es bei normaler Installation, Nutzung, Service und Wartung unsachgemäße Verarbeitung und / oder Materialfehler aufweist. Wenn X-Pole nicht in der Lage ist, einen Ersatz zu liefern und die Reparatur nicht durchführbar ist oder nicht rechtzeitig hergestellt werden kann, kann X-Pole sich entscheiden, den Kaufpreis gegen Rückgabe des Produkts zurückerstatten.

### Wie lange läuft die Gewährleistung?

Unsere Gewährleistungsfristen sind 6 Monate ab dem Kaufdatum dokumentiert, abhängig von der Art des Produkts und wo es erworben wurde. Dies hat keinen Einfluss auf Ihre gesetzlichen Rechte.

### Was beinhaltet unsere Garantie nicht?

Unsere Garantien berücksichtigt keine Probleme, die durch die Folgenden Umstände verursacht wurden:

- A. Eigenschaften, Störungen oder Schäden, die nicht von den Defekten im Material oder der Verarbeitung beruht.
- B. Eigenschaften, Störungen oder Schäden, die aus (1) normalen Verschleiß, unsachgemäßer Installation, unsachgemäßer Wartung, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Unfall oder Veränderung resultieren.
- C. Zubehör, verbunden Materialien und Produkte, oder ähnliche Produkte die nicht von X-Pole hergestellt wurden.
- D. Mängel aus der Verwendung, Verschleiß, durch Fallenlassen oder Kontakt zu anderen Poles oder Teilen abgeplatzte Kanten und alles, was keine reinen Herstellungsfehler sind, ist nicht abgedeckt.

Aufgrund der Verchromung, können kleine Oberflächenfehler oder Spannungslinien sichtbar sein. Diese schränken die Hohe Qualität der Nutzung der Stange nicht ein und sind nur kosmetische Probleme.

Nur für pulverbeschichtet Poles: Die Pulverbeschichtung ist anfällig für Beschädigungen, wenn die Pole heruntergefallen ist oder in irgendeiner Weise zerkratzt wurde. Bei der Installation von X-Joints / dem Hinzufügen von Erweiterungen, achten Sie darauf, die Pulverbeschichtung nicht zu beschädigen. Nutzen Sie KEINE CHEMISCHE Reinigungsmittel auf pulverbeschichteten Stangen.

## **Tipps und Tricks**

### **Wartung**

Die X-Pole XPERT erfordert sehr wenig Wartung. Am wichtigsten ist es, die Kanten der Pole Rohre auf Beschädigungen prüfen, weil sich die Verchromung lösen könnte, wenn sie beschädigt oder verbeult ist. Verchromung ist sehr scharf und kann die Haut schneiden. Deshalb stellen Sie sicher, dass die Kanten der Pole Röhren überwacht werden.

Die Beschichtung kann ebenfalls beschädigt werden, wenn die Pole Röhren fallen gelassen werden.

Prüfen Sie immer die Pole Beschichtung vor der Verwendung und kontrollieren Sie die Gelenke und Pole Rohre auf scharfe Kanten. Verwenden Sie KEINE XPERT Pole, wenn die Oberfläche in irgendeiner Weise beschädigt ist. Kontaktieren Sie den lokalen Kundendienst.

**Reinigung** - Ihre Pole Stange wird eine regelmäßige Reinigung benötigen, wenn Sie sie benutzen.

Reinigen Sie Ihre Pole mit einem Glasreiniger oder ähnlichen nicht aggressiven Reiniger. Kein Wasser verwenden. Verwenden Sie ein sauberes, weiches Tuch, um sowohl trocken und sauber die Pole Röhren. Reinigen Sie nicht mit einem Öl oder Spray wie WD40 oder ähnliches.

**X-Joint Schrauben** - regelmäßig die X-Joint Dehnschrauben prüfen, dass sie reibungslos funktionieren. Ein leichtes Öl (Nicht WD40) sollte auf das Gewinde aufgetragen werden. Drehen sie die Schrauben nach auftragen des Öls ein paar Mal rein und raus, damit sich das Öl im Gewinde verteilt.

Überprüfen Sie auch die Hex Schraubenlöcher, wo der Schlüssel passt. Diese können durch ständigen Gebrauch abgerundet werden wodurch unter Umständen das Gelenk nicht mehr eingestellt werden kann. Wenn die Löcher rund geworden sind, können neue Schrauben auf der X-Pole-Website gekauft werden.

**Hex-Schlüssel /Inbusschlüssel** - Die Kanten der Hex-Schlüssel können durch Gebrauch abgerundet werden. Abgerundete Schlüssel nicht verwenden, da diese die Schrauben beschädigen können. Ersetzen Sie den Inbusschlüssel ggf.

**Basis Schrauben** - die 4 Schrauben am unteren Ende können sich bei regelmäßiger Anwendung lösen. Regelmäßig überprüfen und nachziehen. Ersatzschrauben sind auf der Website verfügbar.

### **Trouble Shooting**

Die X-Pole XPERT ist die neueste in Pole Stangen-Technologie und sollte keine Probleme bereiten, solange die Stange regelmäßig gewartet wird und richtig gelagert wird.

**Hex-Schlüssel / Schrauben** - Es ist wichtig, um sicherzustellen, dass der Hex-Schlüssel vollständig in die Dehnschraube eingeführt ist, bevor der Schraube gedreht wird. Teilweise Einführung kann die Schraubenlöcher abrunden, wodurch es schwierig wird, sie anziehen oder noch wichtiger zu lösen. Ersatzschrauben sind auf der Website verfügbar, sollten sie beschädigt werden.

Halten Sie sich auf der X-Pole Website für Produkt-Updates und neue Produkte auf dem Laufenden. Bitte zögern Sie nicht in unseren Büros für Rat und Hilfe zu ihrer XPERT Pole zu erfragen.

## **Warnungen**

**Lagerung** – es ist äußerst wichtig, Ihrer Pole nicht nass oder in feuchter Umgebung zu lagern. Lassen Sie sie nicht im Kofferraum liegen oder in einem Schuppen etc, wo es feucht werden könnten. Feuchtes Wetter wird Rost verursachen, der beschichteten Oberfläche und die Rohre beschädigen könnte. Lagern Sie die Stange in einer warmen, trockenen Umgebung.

**Grip Chalk** – Tänzer/innen verwenden Hand Kreide zum besseren greifen und bei verschwitzten Händen. Verwenden Sie niemals 'Kletter'-Kreide oder Pulver mit Kreide auf einer Tanzstange. Verwenden Sie nur spezielle Grip-Kreide Flüssigkeit, wie X-Grip Mighty, Grip, Gorilla Grip oder andere Spezialisten von Pole Kreide. Puder Kreiden können Schäden an der Oberfläche der Pole verursachen und die Gelenke und andere Mechanismen verstopfen.

**Höhenmessung** - Es ist unerlässlich, um Deckenhöhe zu messen und Sie die richtigen Verlängerungen zu wählen. Fehler sind oft in Messhöhen insbesondere Zoll, wo 96 "wird 9'6" und 116 "ist 11 '6' gemacht. Dies sind tatsächliche Fälle, in denen falsche Messungen gemacht wurden und die falschen Teile gekauft oder verwendet wurden.

## **Sicherheitswarnung**

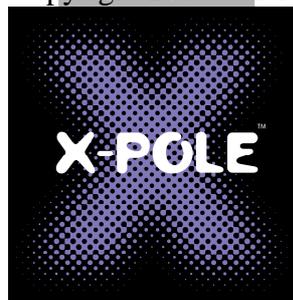
Sollten Sie irgendwelche Bedenken hinsichtlich Ihrer XPERT Pole, ihrer Eignung für den Einsatz, deren korrekte Installation, Ihre Fähigkeit, die Pole zu nutzen, oder jede andere mögliche Sache im Zusammenhang mit der Installation und Benutzung dieses Produktes haben, wenden Sie sich bitte vor dem Gebrauch an X-Pole für technische Unterstützung. Die Nutzung dieser Pole ist ausschließlich auf Risiko des Eigentümer und / oder Benutzers der Pole.

## **ÜBER DIESEN TEXT / ABOUT THIS TEXT**

Dies ist eine Übersetzung von / This is a translation of:

***Xpert - EXPERT Exercise and Dance Pole-INSTRUCTION MANUAL***

Copyright 2014 Vertical Leisure Ltd / X Pole US Inc.



Diese Übersetzung wurde von Poleshop.de für ihre Kunden angefertigt.  
This translation has been made by Poleshop.de for the convenience of their customers.



Wong & Wegener, April 2014.