



# ***CAPITAL SPORTS***

## **Shineater**

**Jump Box**

**Caja de salto**

**Caisse de saut**

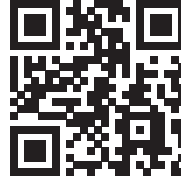
**Box pliometrico**

**10028758 10028759**



**Sehr geehrter Kunde,**

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:

**Dear Customer,**

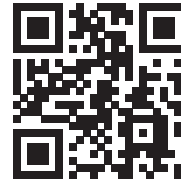
Congratulations on purchasing this device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent possible damages. We assume no liability for damage caused by disregard of the instructions and improper use. Scan the QR code to get access to the latest user manual and more product information.

**Estimado cliente,**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente las siguientes instrucciones y sígalas para evitar posibles daños. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso inadecuado. Escanee el siguiente código QR para obtener acceso a la última guía del usuario y más información sobre el producto.

**Chère cliente, cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement et respecter les instructions de ce mode d'emploi afin d'éviter d'éventuels dommages. Nous ne saurions être tenus pour responsables des dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi et des informations supplémentaires concernant le produit.

**Gentile cliente,**

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengebaut wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,6 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten, müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengebaut werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.
- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.

## AUFBAU

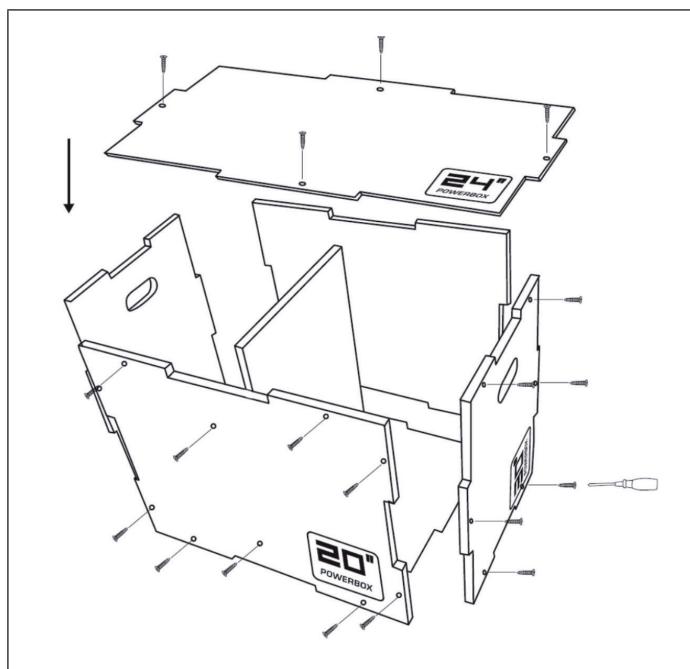
Entpacken Sie zunächst alle Teile und legen Sie sich die Teile zurecht, wie unten abgebildet. Es müssen enthalten sein:

- 2 Seitenflächen („Side“) mit den Markierungen „1 5“ sowie „2 6“
- 2 Seitenflächen („Side“) mit den Markierungen „3 7“ sowie „4 8“
- Ober- und Unterseite mit den Markierungen „Bottom 1 2 3 4“ sowie „Top 5 6 7 8“
- 3 Innenstreben
- 1 Päckchen Montagmaterial inkl. 37 Schrauben.



**Hinweis:** Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass die mit Pfeilen markierten Seiten immer die Außenseiten des Würfels darstellen. Holzleim wird zum fachgerechten Aufbau dieses Geräts empfohlen.

- Schritt 1: Bringen Sie ein Seitenpaneel (1 5) mit einem kurzen Seitenpaneel (3 7) zusammen. Stellen Sie sicher, dass die Stücke nahtlos, lotrecht und bündig abschließen. Fixieren Sie die Verbindung mit drei Schrauben, die Sie (zunächst nur halb!) in die vorgebohrten Löcher eindrehen.
- Schritt 2: Wiederholen Sie Schritt 1 mit den Seitenpaneelen (2 6) und (4 8).
- Schritt 3: Stellen Sie die beiden nun 'L'-förmigen Stücke seitlich auf den Boden und verbinden Sie sie mit dem Boden-Paneel (1 2 3 4). Nutzen Sie dafür 12 Schrauben und die entsprechenden vorgebohrten Löcher (3 je Seite). Ziehen Sie diese Schrauben fest an.
- Schritt 4: Stecken Sie die drei Innenstreben ineinander (sie passen nur auf eine Weise ineinander) und fixieren Sie diese aneinander, indem Sie mit einer Schraube in der Mitte (Vorbohrung) verschrauben:



- Schritt 5: Legen Sie zuletzt die Oberseite (5 6 7 8) auf und schrauben Sie sie mit 12 Schrauben (3 je Seite) an.

Stellen Sie sicher, dass alle Seitenteile zueinander bündig abgerichtet sind und somit keine Kanten überstehen. Ziehen Sie alle 36 Schrauben an. Geben Sie ggf. Holzleim in die Falze und Verbindungsstellen, bevor Sie die Teile jeweils zusammenschrauben, um der Kiste einen Extraschuss Stabilität zu verpassen.

Wählen Sie farblosen Holzleim, um die Optik nicht zu beeinträchtigen. Tragen Sie den Leim jeweils an den Innenkanten auf. Streichen sie überschüssigen Leim an der Außenseite mit einem feuchten Tuch ab.

---

## HERSTELLER

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in a damp area such as a swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.6 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light-headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.



## SETUP

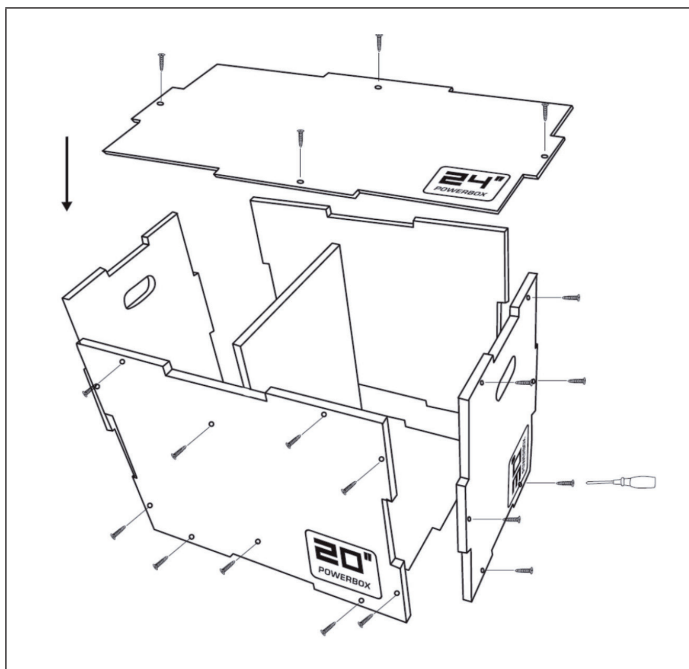
First unpack all parts and lay out the parts as shown below. They must be included:

- 2 sides with the markings „1 5“ and „2 6“.
- 2 side surfaces („Side“) with the markings „3 7“ and „4 8“
- Top and bottom side with the markings „Bottom 1 2 3 4“ and „Top 5-6-7-8“
- 3 inner struts
- 1 package of mounting material incl. 37 screws.



**Note:** When assembling, make sure that the sides marked with arrows always represent the outside of the cube. Wood glue is recommended for proper assembly of this unit.

- Step 1: Assemble a side panel (1 5) with a short side panel (3 7). Make sure that the pieces are seamless, vertical and flush. Secure the joint with three screws, which you screw (initially only half!) into the pre-drilled holes.
- Step 2: Repeat step 1 with the side panels (2 6) and (4 8).
- Step 3: Place the two now ,L'-shaped pieces on the side of the floor and connect them to the floor panel (1 2 3 4). Use 12 screws and the corresponding pre-drilled holes (3 on each side). Tighten these screws firmly.
- Step 4: Insert the three inner braces into each other (they only fit into each other in one way) and fix them together by screwing a screw in the middle (pre-drilled holes):



- Step 5: Finally, place the top (5 6 7 8) and screw it on with 12 screws (3 on each side).

Make sure that all side parts are flush with each other and that no edges protrude. Tighten all 36 screws. If necessary, apply wood glue to the folds and joints before screwing the parts together to give the box an extra measure of stability.

Choose colourless wood glue so as not to spoil the appearance. Apply the glue to the inner edges of each piece. Wipe off excess glue on the outside with a damp cloth.

---

## **PRODUCER**

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.

---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo solo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,6 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.
- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.

## MONTAJE

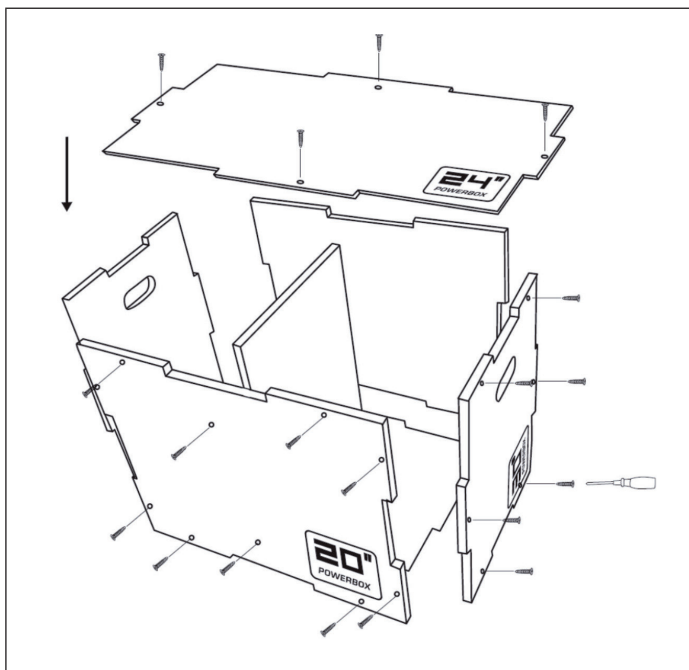
Primero, desembale todas las piezas y dispóngalas como se ilustra a continuación. El paquete debe contener:

- 2 superficies laterales („Side“) con las marcas „1 5“ y „2 6“
- 2 superficies laterales („Side“) con las marcas „3 7“ y „4 8“
- Parte superior e inferior con las marcas „Bottom 1 2 3 4“ y „Top 5 6 7 8“
- 3 refuerzos interiores
- 1 paquete de material de montaje que incluye 37 tornillos.



**Nota:** Durante el montaje, tenga en cuenta que los lados marcados con flechas representan siempre las partes exterior del cubo. Para un montaje correcto de este aparato, se recomienda utilizar cola de carpintero.

- Paso 1: Ensamble un panel lateral (1 5) con un panel lateral corto (3 7). Asegúrese de que las piezas se unan perpendicularmente y sin dejar fisuras. Fije la unión con tres tornillos que debe introducir en los orificios ya perforados (primero se introducirá solo la mitad del tornillo).
- Paso 2: Repita el paso 1 con los paneles laterales (2 6) y (4 8).
- Paso 3: Coloque las dos piezas con forma de „L” a los lados de la base y únalas al panel de la base (1 2 3 4). Para ello, utilice 12 tornillos y los orificios ya perforados (3 en cada lado). Apriete bien estos tornillos.
- Paso 4: Encaje los tres refuerzos interiores entre sí (solamente encajan entre sí de un modo) y fíjelos atornillando un tornillo en la parte central (en la perforación ya hecha):



- Paso 5: Por último, coloque la parte superior (5 6 7 8) y atorníllela con 12 tornillos (3 a cada lado).

Asegúrese de que todas las piezas estén bien unidas entre sí y que no sobresalga ninguna esquina. Ahora, apriete bien los 36 tornillos. Aplique cola en los pliegues y puntos de unión antes de atornillar las piezas para que la caja tenga una mayor estabilidad.

Seleccione una cola transparente para no influir en la apariencia del producto. Aplique la cola también en las esquinas interiores. Elimine la cola sobrante de la parte exterior con un paño húmedo.

---

## FABRICANTE

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Alemania.

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,6 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.



## ASSEMBLAGE

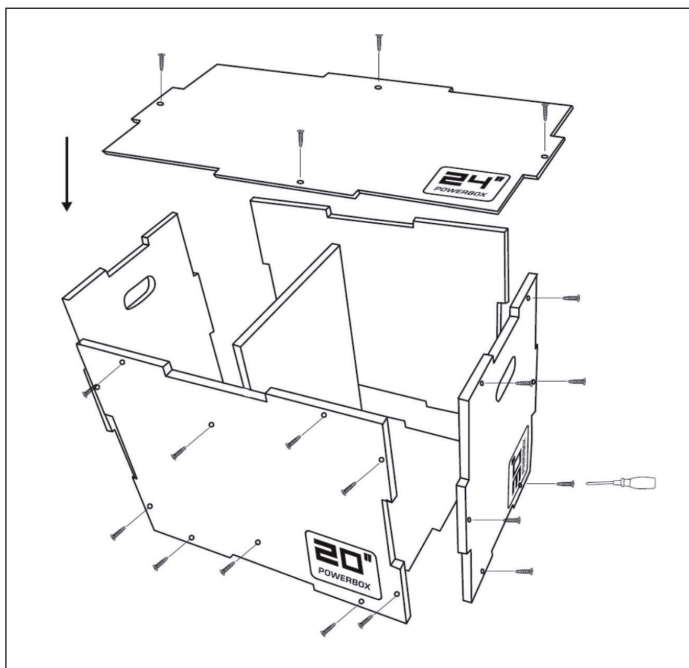
Sortez d'abord toutes les pièces de l'emballage et disposez-les comme indiqué ci-dessous. Vous devez trouver :

- 2 côtés („Side“) avec les marquages „1 5“ et „2 6“
- 2 côtés („Side“) avec les marquages „3 7“ et „4 8“
- Dessus et fond avec les marquages „Bottom 1 2 3 4“ et „Top 5 6 7 8“
- 3 entretoises
- 1 sachet de matériel de montage comprenant 37 vis



**Remarque :** Lors du montage, assurez-vous que les côtés marqués de flèches représentent toujours l'extérieur du cube. La colle à bois est recommandée pour le montage correct de cet appareil.

- Étape 1 : Assemblez un panneau latéral (1 5) avec un panneau latéral court (3 7). Assurez-vous que les pièces sont sans couture, d'aplomb et affleurantes. Fixez l'assemblage avec trois vis que vous vissez dans les trous pré-perçés (à moitié seulement pour le moment !).
- Étape 2 : Répétez l'étape 1 avec les panneaux latéraux (2 6) et (4 8).
- Étape 3 : Placez les deux pièces en forme de L par terre sur les côtés et reliez-les au panneau de fond (1 2 3 4). Utilisez 12 vis et les trous pré-perçés correspondants (3 de chaque côté). Serrez fermement ces vis.
- Étape 4 : Mettez les trois entretoises intérieures l'une dans l'autre (elles ne s'emboîtent que d'une façon) et fixez-les ensemble en vissant avec une vis au milieu (pré-perçage) :



- Étape 5: Enfin, placez le haut (5 6 7 8) et vissez-le avec 12 vis (3 de chaque côté).

Assurez-vous que toutes les parties latérales sont alignées de sorte qu'aucun bord ne dépasse. Serrez les 36 vis. Si nécessaire, mettez de la colle à bois dans les plis et les joints avant de visser les pièces ensemble pour donner à la boîte une stabilité supplémentaire.

Choisissez une colle à bois incolore afin de ne pas altérer l'aspect. Appliquez la colle sur les bords intérieurs. Essuyez l'excès de colle à l'extérieur avec un chiffon humide.

---

## FABRICANT

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

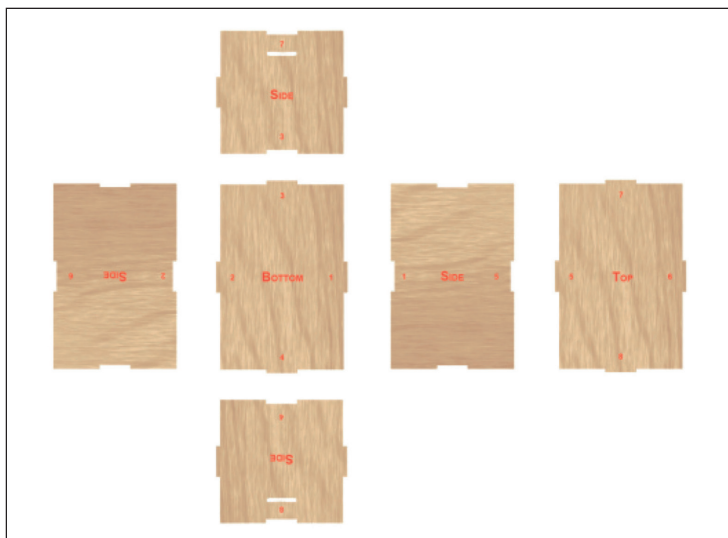
---

- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,6 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.
- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.

## MONTAGGIO

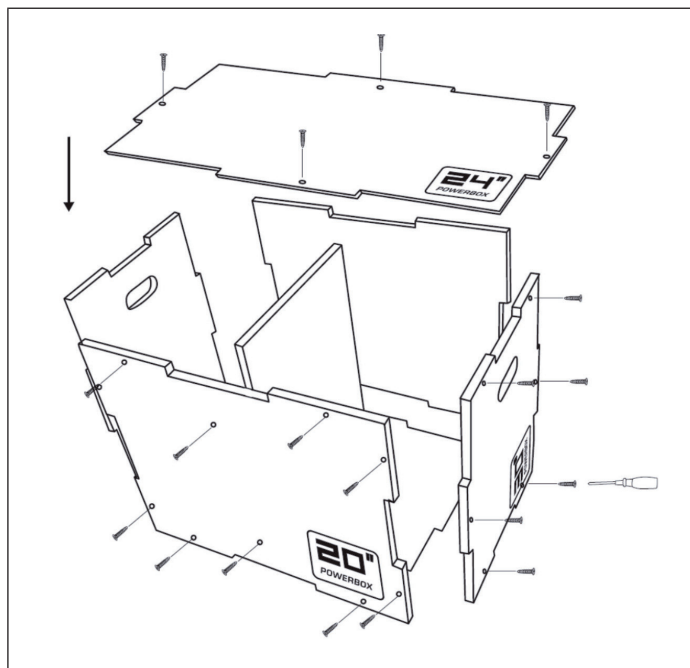
Disimballate tutti i componenti e posizzarli come mostrato in immagine.  
Devono esserci:

- Due superfici laterali ("Side") con le indicazioni "1 5" e "2 6".
- Due superfici laterali ("Side") con le indicazioni "3 7" e "4 8".
- Lato superiore e lato inferiore con le indicazioni "Bottom 1 2 3 4" e "Top 5 6 7 8".
- 3 sostegni interni.
- 1 pacchetto con materiale di montaggio, incluse 37 viti.



**Nota:** durante l'assemblaggio, tenere presente che i lati indicati con frecce rappresentano sempre i lati esterni del box. Si consiglia l'utilizzo di colla per legno per un montaggio a regola d'arte.

- 1° passaggio: assemblare un pannello laterale (1 5) con un pannello laterale corto (3 7). Assicurarsi che i pezzi siano senza interruzioni, verticali e livellati. Fissare il collegamento con viti, da avvitare (inizialmente solo a metà!) nei fori presenti.
- 2° passaggio: ripetere il 1° passaggio con i pannelli laterali (2 6) e (4 8).
- 3° passaggio: posizionare lateralmente sul fondo entrambi i pezzi a forma di L e collegarli con il pannello del lato inferiore (1 2 3 4). Utilizzare 12 viti e i fori presenti (3 per ogni lato). Avvitare saldamente queste viti.
- 4° passaggio: inserire i tre sostegni interni uno dentro l'altro (entrano uno nell'altro solo in un modo) e fissarli tra loro, avvitando una vite al centro (foro già presente).



- 5° passaggio: infine, poggiare il lato superiore (5 6 7 8) e avvitarlo con 12 viti (3 per ogni lato).

Assicurarsi che tutti i componenti laterali siano perfettamente a livello e che non ci siano bordi che sporgono. Stringere le 36 viti. Se necessario, applicare colla per legno nelle scanalature e nei punti di collegamento, in modo da dare una porzione extra di stabilità al box plometrico.

Si consiglia l'uso di colla per legno incolore, in modo da non influire sull'aspetto estetico. Applicare la colla sul lato interno dei bordi. Rimuovere eventuale colla in eccesso sui lati esterni con un panno umido.

---

## PRODUTTORE

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

