

Lieferumfang

Art-Nr. 47060 | 47061: 1 Trainingsboard, 2 Griffe
Art-Nr. 47090: 1 Campusboard, 2 Griffe, 6 Campusleisten, 12 Schrauben & Unterlegscheiben

Anleitung (siehe auch Rückseite)

Mit unseren Trainingsboards werden Finger-, Arm- und Oberkörperkraft trainiert. Die Verbindung aus klassischem Griffbrett und Pegboard ermöglicht unzählige Griff- und Klimmzugvarianten.

An den Boards befinden sich Metallösen, hier können Ihnen eingehängte Bandschlingen ganz einfach als Tritthilfen dienen. Durch diese Vielfältigkeit sind unsere Trainingsboards für Anfänger und Profis bestens geeignet.

Das Entlanghangeln an den Löchern und Griffen trainiert spielerisch Kraft und Kletterfähigkeiten.

Zu Hause einfach über den Türrahmen gehängt, können täglich im Vorbeigehen dutzende Klimmzugvariationen trainiert werden.

Das große Trainingsboard (47060) bietet in mehreren Reihen Griffe, Löcher und Slopes durch ihre verschiedenen Tiefen, Winkel und Schrägen unzählige Klimmzug- und Klettervarianten.

Alle Bretter kombinieren klassische Klettergriffe mit der Hangelei eines Pegboards.

Sicherheitshinweise

- Nur im Innenbereich verwenden!
- Vor Benutzung Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Ab 15 Jahren geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sind vom Trainingsgerät fernzuhalten.
- Ein vorheriges Aufwärmen ist unerlässlich (Lockern, Dehnen, Kräftigen von Schultern, Armen, Fingern). Schwierigkeitsgrad der Übungen während des Trainings steigern - Größe der Griffe von groß auf klein, Fingertraining zuletzt.
- Die Benutzung - vor Allem der Fingerübungen - ist erfahrenen Kletterern empfohlen.
- Anfänger sollten sich zunächst auf die großen Griffe beschränken und größere Pausen (mehrere Tage) zwischen den Trainingseinheiten einlegen. Verletzungsgefahr!
- Sobald Schmerzen verspürt werden, ist das Training sofort zu beenden!
- Max. 1 Person darf das Gerät benutzen.
- Die max. Belastung von 150kg darf nicht überschritten werden.
- Keine Bänke oder andere Geräte an dem Gerät befestigen.

Pflegehinweise

- Verwenden Sie bitte keine Scheuermittel. Wischen Sie nur mit einem nebelfeuchten Tuch ab und reiben Sie sofort trocken nach.
- Verwenden Sie für leichte Kratzer im Holz eine handelsübliche Möbelpolitur.
- Achten Sie bitte auf umweltfreundliche Reinigungsmittel.
- Informieren Sie Ihr Raumpflegepersonal über diese Pflegehinweise.

Montagehinweise

- Sie benötigen Spaxschrauben und Dübel je nach Wandbeschaffenheit. Unterkonstruktion prüfen! (Schraubenanzahl: 4).
- Unterlegscheiben, Schraubenköpfe dürfen eine Dicke von 10 mm nicht überschreiten. (nur bei 47060 |47061)
- Eine sichere Befestigung an der Wand muss stets gewährleistet sein.
- Beim Bohren von Löchern ist besonders auf den Verlauf von elektrischen Leitungen, sowie den Verlauf von Gas- und Wasserleitungen zu achten.

- Legen Sie alle Teile bereit, und kontrollieren Sie deren Vollständigkeit.
- Zeichnen Sie mit Hilfe des Elementes die Bohrungen für die Wandbefestigung im Lot an die Wand (Unterkannte ca. 210cm zum Boden) und bohren Sie entsprechende Löcher.
- Schlagen Sie die passenden Dübel in die Wand ein.
- Führen Sie nun die Schrauben von vorne durch die entsprechenden Löcher und stecken Sie die Schrauben in die vorbereiteten Dübel und fixieren zunächst das Brett an der Wand.
- Ziehen Sie jetzt noch einmal alle Schrauben fest!

Wartungshinweise

- Regelmäßig auf Schäden und Verschleiß prüfen.
- Eventuell beschädigte Bauteile tauschen.
- Auf Sauberkeit und einwandfreie Funktionalität ist stets zu achten.

Freiraum

Der Freiraum um das Gerät muss mind. 2 m betragen. In diesem Bereich dürfen sich keine Gegenstände befinden, auf die ein Benutzer fallen könnte und die Verletzungen verursachen könnten.

Größe / Size:

47060: 95 x 38 x 9 cm | 12,6 kg

47061: 66 x 32 x 6 cm | 5,1 kg

47090: 90 x 28 x 7 cm | 8,3 kg



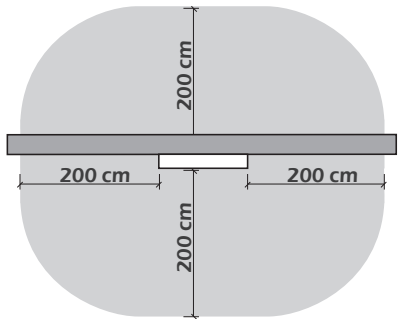
max. 150 kg



www.tuv.com
ID 1111215222



Erzi® Qualitätsprodukte
aus Holz GmbH
Lengefelder Straße 16
09579 Grünhainichen
Germany



Telefon | phone: +49 (37294) 920-0
Telefax | fax: +49 (37294) 920-49
E-Mail | e-mail: info@erzi.de
Internet | internet: www.erzi.de

Scope of delivery

Art-No. 47060 | 47061: 1 trainings board, 2 grips
Art-No. 47090: 1 campusboard, 2 grips, 6 campus rungs, 12 screws & washers

Instructions (see also back side):

Erzi training boards are the perfect thing for exercising strength in the fingers, arms and upper body. Combined classical grip and peg board features cater for countless grip and pull-up sequences.

The boards are fitted with metal eyelets. Here, attached band loops can be used purely and simply as footholds. This versatile combination makes our training boards ideally suited for the needs of both novices and aces.

Passing from one hollow or grip to the next is a playful way of developing strength and climbing skills.

Simply mounted over a doorframe at home, dozens of different climbing techniques can be exercised daily as the user passes by.

The large trainings board (47060) offers a good selection of grips, hollows and slopes arranged with different depths, angles and planes provides immeasurable scope for obtaining mounting and climbing variety.

All boards also combine classical climbing grips with the hanging facilities provided by a pegboard.

Safety instructions

- For indoor use only!
- Read operating instructions before usage.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- Suitable from the age of 15 years. Keep children without supervision off the trainings boards.
- Prior warm-up is essential (loosening, stretching and strengthening of the shoulders, arms and fingers). Gradually increase the degree of difficulty as you go along, proceeding from the large holds and working your way downwards to the small sizes, training the fingers last.
- Use is recommended for experienced climbers – above all application of the finger exercises.
- Beginners should restrict themselves to the large holds for the time being and observe longer breaks (several days at a time) between the various training units. Risk of injury!
- As soon as any pain is experienced, stop training immediately!
- No more than 1 person may be on board.
- The maximum load of 150 kg may not be exceeded.
- Do not fasten any benches or other equipment onto the board.

Care instructions

- Please do not use any scouring agents. Only clean with a slightly damp cloth and rub dry afterwards immediately.
- For slight scratches in the wood use a commercial furniture polish.
- Use environmental-friendly cleaning agents.
- Inform your cleaners about these care instructions.

Mounting instructions

- You will need a set of Spax screws and dowels depending on the structure of the wall. Check the supporting substructure (quantity of screws: 4).
- Washer and screw head may not exceed a thickness of 10 mm. (only at 47060 |47061)
- Make sure, that the board is fixed on the wall.
- When drilling holes, particular attention must be paid to the course of electric cablesm gas and water pipes.

- Lay out all parts and check completeness.
- Use element to draw wall mounting holes plumb on the wall (upper board at a distance of about 210cm from the floor) and drill a corresponding hole.
- Hammer matching plugs into wall.
- Now insert the screws from the front through and insert screws into prepared plug and fix board to the wall first.
- Once again tighten all screws!

Maintenance instructions

- Check regularly for damage and wear.
- Exchange any pans that may be damaged.
- Cleanliness and perfect functionality must always be ensured.

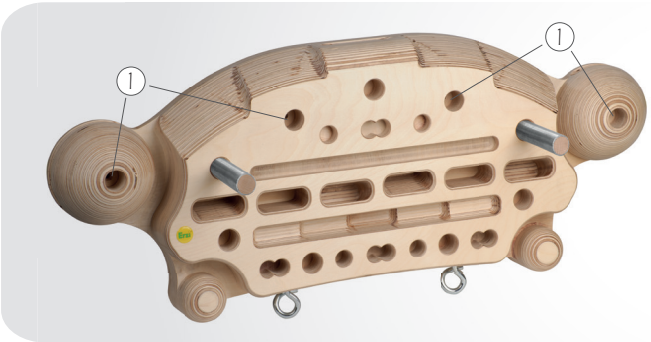
Free space

The free space around the trainings board needs to be 2 m at least. There are no objects allowed within the space the user might fall onto it and could cause injuries.



Bedienungsanleitung | Operating instructions

Trainingsboards



mögliche Steckplätze für Griffe:
possible plug-in-position for grips:



47060

Trainingsboard large



mögliche Steckplätze für Griffe:
possible plug-in-position for grips:



47061

Trainingsboard medium



mögliche Steckplätze für Griffe:
possible plug-in-position for grips:



47090

Campusboard

① Bohrlöcher für die Wandmontage des Boards.
Drill holes for wall mounting the board.

② Bohrlöcher zur Montage von Griffleisten und eigenen Klettergriffen.
Drill holes for mounting handle strips and your own climbing holds.



ACHTUNG!!! Bei Montage eigener Griffe:

- max. Tiefe der Griffe: 34mm
- Griffe müssen DIN EN 12572-3 entsprechen

ATTENTION!!!
When installing your own holds:

- max. hold depth: 34mm
- Holds must comply with DIN EN 12572-3

Allgemeine Montagehinweise Assembly Instructions

Für die Montage zusätzlich benötigt:
Additionally required for assembly:

z. B. über dem Türrahmen während der Übungsdurchführung darf die Tür nicht als Durchgang verwendet werden!

6x120 4x Spaxschraube
Spax screw

4x Dübel
plug

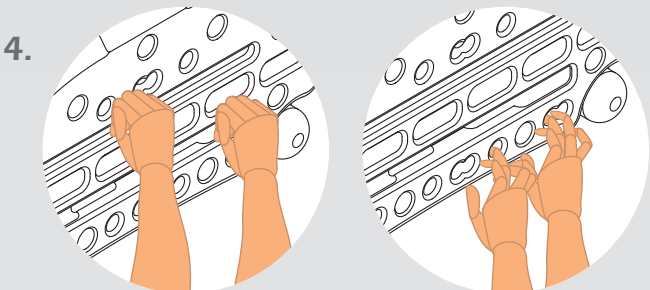
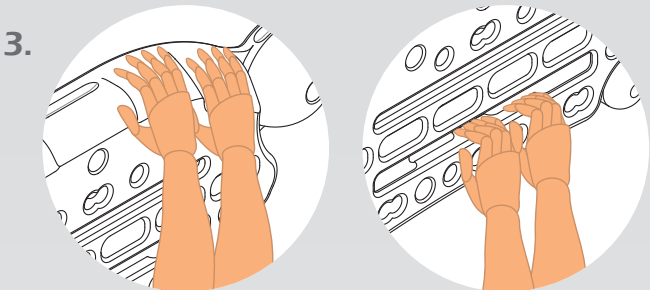
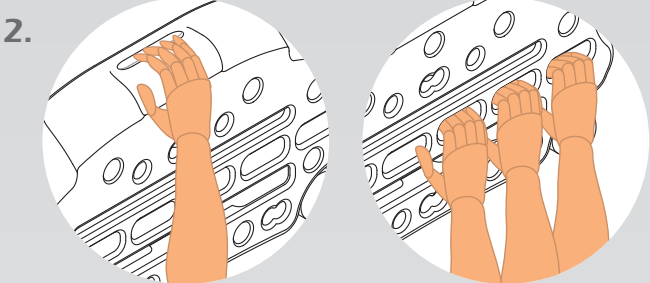
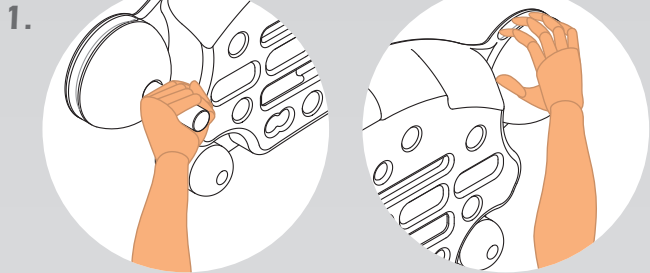
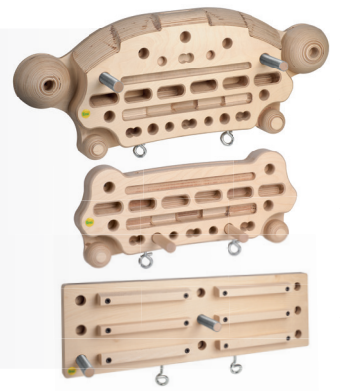
(nur bei | only at 47060 |47061) 4x Unterlegscheibe
washer

Auf eine feste Wandkonstruktion ist zu achten
Bitte verwenden Sie entsprechende Dübel und Schrauben!

Make sure that the wall is solid. Please use the appropriate plugs and screws!

Kein Spielzeug! Sportgerät!
Herstellernachweis bitte aufbewahren.

No toy! Sports goods!
Please keep manufacturer's reference.



Übungen immer mit großen einfachen Griffen beginnen

(Die einfachsten Griffe sind die mitgelieferten Haltestäbe)

Je kleiner der Griff umso mehr werden die Finger trainiert. Bei größeren Griffen wird überwiegend Rücken, Schulter und Bizeps trainiert.

Greifen der Hände mehr als schulterbreit ist immer schwerer als schmales Greifen.

Langsame und kontrollierte Griffwechsel benötigen mehr Körperspannung und Kraft, als schnelle und unkoordinierte Griffwechsel.

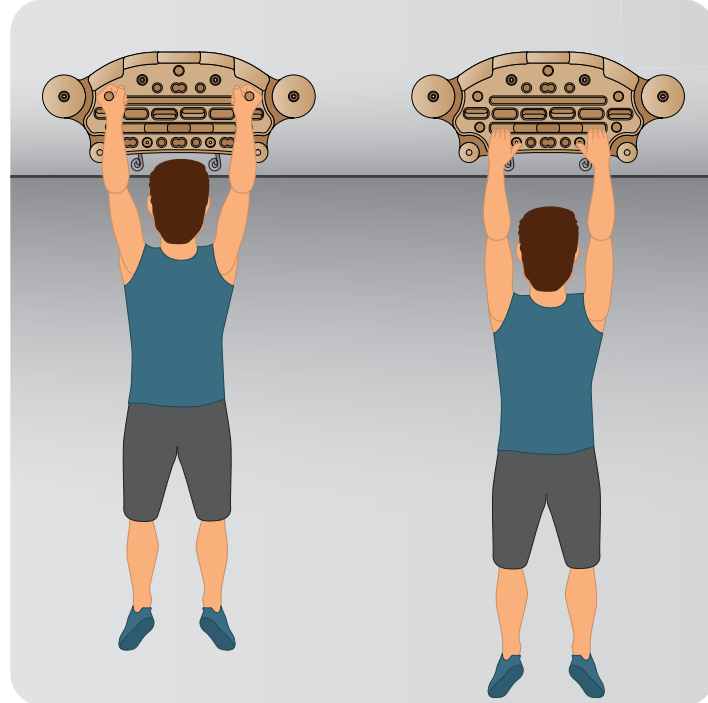
Start exercises always with big and easy holds

(The easiest holds are the supplied supporting bars)

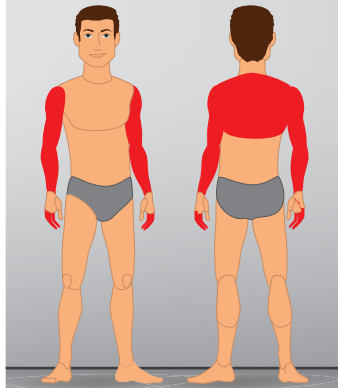
The smaller the hold is, all the more effective finger training will be. Larger holds are primarily used for training the back, shoulders and biceps.

Holds exceeding shoulder width are always more difficult than narrow holds.

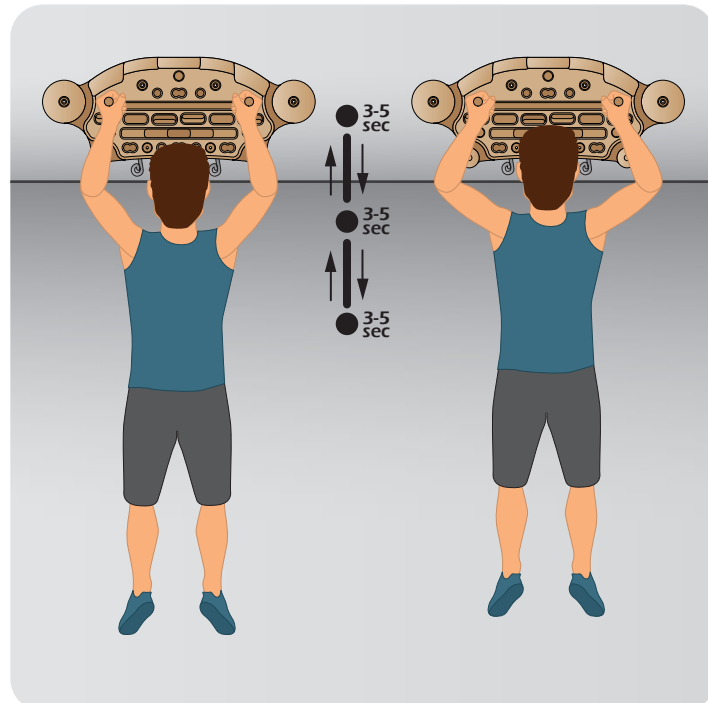
Slow and controlled hold-changes require greater body tension and strength than fast and uncoordinated hold-changes.



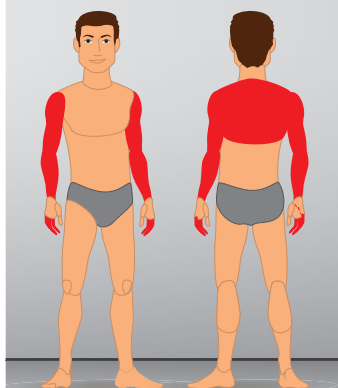
Halteübungen Hang downs



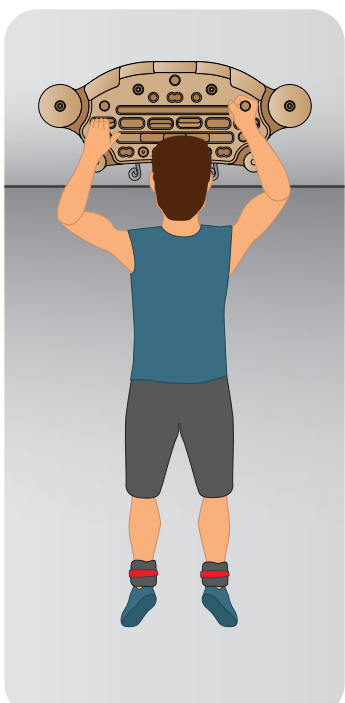
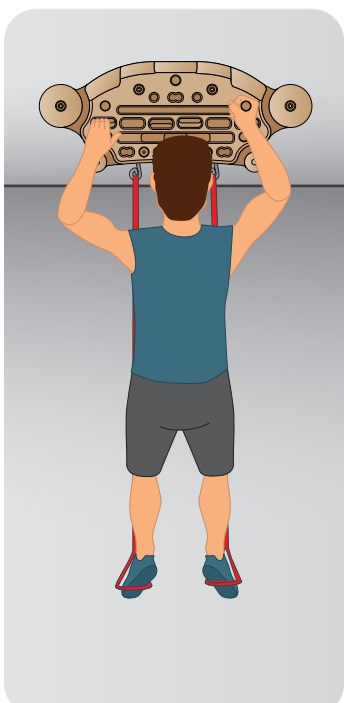
Rücken | back
Schulter | shoulder
Arme | arms
Finger | finger



Blockieren Static holds



Rücken | back
Schulter | shoulder
Arme | arms
Finger | finger



Vereinfachen mit Trittschlaufen

(erste oder längere Übungen an kleineren Griffen)

Intensivieren mit Gewichten

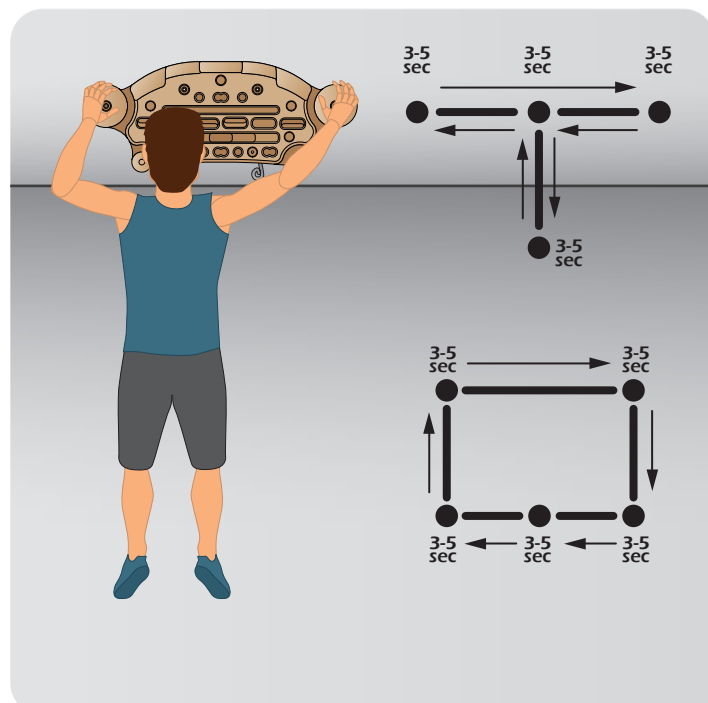
(Kraftübungen an großen Griffen)

Simplify with ascender slings

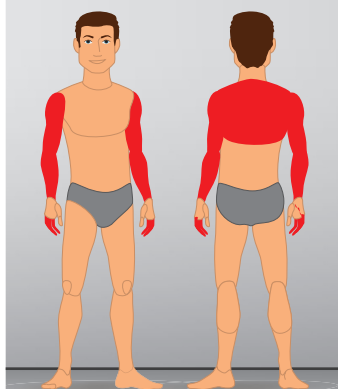
(first or longer exercises on small holds)

Intensify with additional weights

(effective exercises on big holds)



Klimmzugtraining Pull-up training



Rücken | back
Schulter | shoulder
Arme | arms
Finger | finger

Die wichtigste Verletzungs-Vorbeugung ist **intensives Aufwärmen:**

Lockern: Schwunggymnastik, Schulterkreisen etc.

Dehnen: Schulter, Arme und Finger

Kräftigen: Schulterstabilisation, Klimmzüge und Finger

Warmbouldern: Querungen an einer Boulderwand; wenn nicht möglich, oben genannte Punkte intensivieren

- max 2x pro Woche auch für Fortgeschrittene

- bei aller Art von Klimmzügen max 5 Wiederholungen, beugt Fehlbelastungen und Entzündungen vor!

The most important precaution for preventing injuries is to **warm up thoroughly:**

Loosening exercises: Swing-action gymnastics, shoulder rotation exercises, etc.

Stretching exercises: Shoulders, arms and fingers.

Strengthening exercises: Shoulder stabilisation, pull-ups and finger exercises.

Warm bouldering exercises: Boulder-wall crosses; if not possible, intensify the above points:

- twice a week (maximum), this also applying to advanced users.

- limiting the repeats to a maximum of 5 – applied to all types of pull-ups – serves to prevent strain and inflammation!