Premium Klimmzugstange



AUFBAU UND SICHERHEIT

Sicheres Sport- und Turngerät nach EU-Norm DIN EN 913

CE

mindful manufactory GmbH
Prinzessinnenstraße 29
12307 Berlin
Deutschland
info@edel-kraft.de

DANKE

Vielen Dank für den Kauf der EdelKRAFT Premium Klimmzugstange.

Bitte lies diese Anleitung und alle Hinweise vollständig durch, um eine gewährleistete Sicherheit für dieses Gerät zu haben. Bei Problemen oder Fragen kannst du uns gerne kontaktieren.

Bitte beachte, dass Holz ein Naturmaterial ist und bei der Benutzung leicht federt und ggf. Geräusche erzeugt. Die Maserung und Farbgebung kann sich von Produkt zu Produkt stark unterscheiden.

Details zum Produkt

- Abmessungen: 110cm x 40cm x 50cm (BxTxH)
- Stange: 3,6cm Durchmesser
- Gewicht: ca. 6kg
- Materialien: Geöltes Massivholz für die Stange (Eiche/Buche), Birken-Mehrschichtholz für die Wandplatte & Träger (weiß lasiert/schwarz gebeizt und geölt)

Materialien und Umwelt

Das Holz stammt aus nachhaltigen Quellen. Beim Einkauf achten wir auf das FSC- oder PEFC-Siegel. Damit schützen wir unsere Wälder, erhalten die Artenvielfalt und sorgen für eine positive CO2-Bilanz.

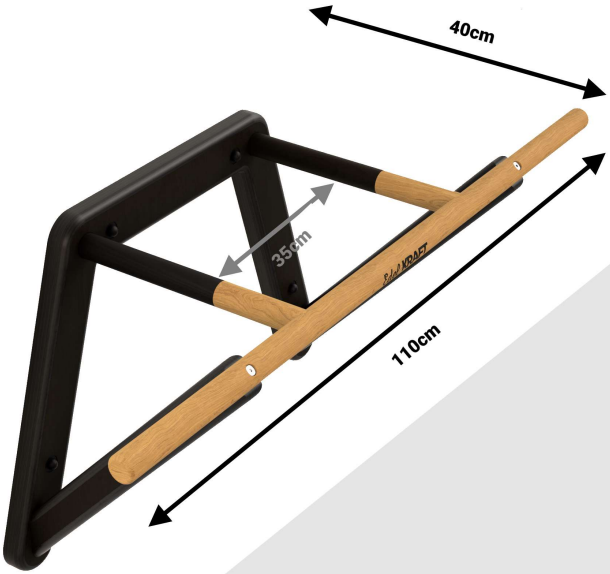
Pflegehinweise

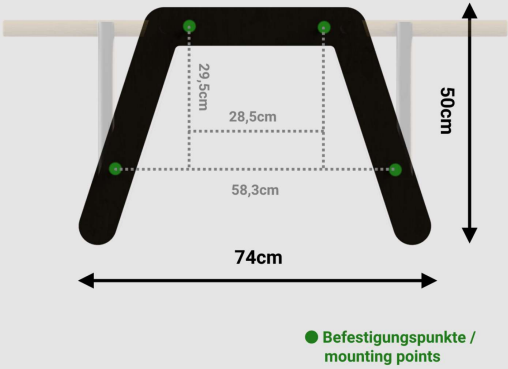
Das Holz wurde mit einem hochwertigem Hartöl behandelt. Es ist dadurch wasser- und schweiß-abweisend und für Kinder unbedenklich (Öl geeignet für Kinderspielzeug). Kratzer oder Dellen können entfernt werden, indem die betroffenen Stellen etwas angeschliffen und anschließend wieder geölt werden. Tiefere Kratzer sind alternativ auch mit Wachs behandelbar.

Stand: 23.05.2024

ABMESSUNGEN

Nachfolgend findest du die Abmessungen der Klimmzugstange. Wir empfehlen an den eingezeichneten (grün markierten) Bohrpunkten vorab zu prüfen, ob die Wand gefahrlos gebohrt werden kann.





SICHERHEITSHINWEISE

1. Das maximale Körpergewicht für die Klimmzugstange liegt bei 120kg.

2. Das Gerät darf nur im vollständig aufgebauten Zustand in Innenräumen verwendet werden.

3. Kontrolliere die Schraubverbindungen regelmäßig und ziehe diese ggf. fest.

4. Stelle sicher, dass um und über der Klimmzugstange ausreichend Platz für die Übungen vorhanden ist.

5. Nutze immer eine Bodenmatte unter der Klimmzugstange, um Verletzungen vorzubeugen.

6. Kinder dürfen die Klimmzugstange nur unter Aufsicht verwenden.

LIEFERUMFANG

Bitte überprüfe vor dem Aufbau, ob alles vollständig und in einwandfreiem Zustand ist.
Reklamationen von Schäden müssen bitte vor dem Aufbau erfolgen!

Bezeichnung	Anzahl
Klimmzugsprosse 1100mm mit zwei Querstäben 	1
Wandplatte 	1
Träger	2
Wandstab mit M10-Verbindungsmutter und M8-Anschluss zur Wandplatte 	2
Tellerkopfschraube M6x45mm 	2
Innensechskantschlüssel für die M6- Tellerkopfschrauben 	1

Innensechskantschlüssel für die M8- Hülsenmuttern 	1
Universaldübel 10x60mm 	4
Sechskantschraube ca. 7x90mm 	4
Abdeckkappe für Schraubenkopf 	4
Unterlegscheiben M8 für Wandplatte 	4
Hülsenmutter mit M8-Innengewinde 	4

AUFBAU

Bitte führe den Aufbau zu zweit durch und stelle vorab sicher, dass deine Wand ausreichend stabil ist, um die entstehenden Kräfte zu tragen. Geeignet sind z.B. massive Mauern aus Ziegeln, Stein oder Beton. Bei Unsicherheiten frage bitte einen Fachmann.

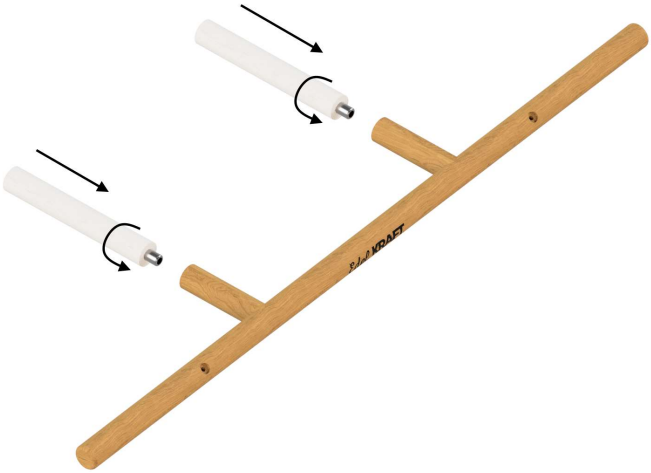
Benötigtes Werkzeug:

- Bleistift & Wasserwaage zum Anzeichnen
- Bohrmaschine mit 8 & 10mm Bohrer
- Staubsauger zum Entfernen des Bohrstaubs
- Hammer zum Einschlagen der Dübel
- 13mm Maulschlüssel zum Festschrauben

1. Wandstäbe an Klimmzugsprosse montieren

Als erstes werden die beiden Wandstäbe mit der Klimmzugsprosse verbunden (eventuell bereits vormontiert). Schraube die Stäbe soweit hinein bis keine Lücke mehr zwischen dem Wandstab und der Klimmzugsprosse sichtbar ist.

Hinweis: Falls die runde M10-Verbindungsmutter nicht auf Anhieb im Gewinde greift, helfe mit etwas Kraft nach. Drücke den Stab beim Drehen gegen die Schraube.



2. Träger mit Klimmzugsprosse verbinden

Als nächstes werden beiden Träger mit der Klimmzugsprosse verbunden. Verwende den kleineren Innensechskantschlüssel, um die beiden M6x45mm Tellerkopfschrauben einzudrehen. Ziehe die Schrauben noch nicht ganz fest an!



3. Beides mit Wandplatte verbinden

Stecke nun die Wandplatte auf die vier Enden der Wandstäbe und Träger. Schraube diese mit Hilfe der vier Hülsenmuttern und dem größerem Innensechskantschlüssel auf der Rückseite fest.

Ziehe nun die beiden Tellerkopfschrauben fest, sobald alle Hülsenmutter drin sind.



Hinweis: Ggf. musst du etwas Kraft ausüben, um die Träger in die Öffnung zu bekommen.

4. Klimmzugstange positionieren und Bohrlöcher anzeichnen

Als nächstes müssen die 4 Bohrlöcher angezeichnet werden. Halte die Klimmzugstange an die Wand und positioniere sie auf der gewünschten Höhe. Nutze zum Ausrichten eine Wasserwaage und achte darauf, dass du für Klimmzüge genügend Kopffreiheit bis zur Decke brauchst! Wir empfehlen mindestens 25cm, besser noch 30cm Deckenabstand.

Zeichne alle 4 Löcher deutlich an der Wand an. Nutze einen spitzen Stift zum Anzeichnen.

Tipp: Lass dir von einer zweiten Person beim Festhalten helfen.

Allgemeine Hinweise zum Bohren und Befestigen an der Wand

Du benötigst eine Bohrmaschine mit einem 10mm-Bohrer und einen 13mm Maulschlüssel zur Befestigung der Sechskantschrauben. Prüfe außerdem, ob die mitgelieferten Universaldübel zu deinen Wänden passen. Einige Wände (z.B. aus Porenbeton) erfordern spezielle Dübel für eine sichere Befestigung.

Tipp: Falls deine Wand nicht sehr solide ist (z.B. oft im Altbau), bohre stattdessen zuerst ein 8mm-Loch. So reduzierst du die Gefahr, dass die Löcher ausreißen und zu groß für die Dübel werden. Falls dies dennoch passiert, kannst du die Löcher z.B. mit Injektionsmörtel/Blitzbeton wieder verkleinern und den Dübel sicher befestigen.

Nach dem Bohren müssen die Bohrlöcher vom Staub befreit werden. Erst danach können die Dübel mit einem Hammer vorsichtig eingeschlagen werden.



5. Löcher bohren und Dübel einschlagen

Bohre nun die vorab angezeichneten Löcher und entferne den Bohrstaub mit deinem Staubsauger.

Schlage die Dübel mit einem Hammer vorsichtig hinein (beachte unsere Hinweise dazu). Achte dabei darauf, dass die Löcher tief genug sind, indem du die Schrauben probeweise hineinsteckst.

6. Klimmzugstange anschrauben

Stecke die vier Sechskantschrauben zusammen mit den Unterlegscheiben durch die Löcher. Befestigte die Schrauben mit Hilfe eines 13mm-Maulschlüssels oder einem Akkuschrauber mit passendem Aufsatz.

Ziehe zuerst jede Schraube nur soweit fest, bis du merkst, dass sie im Dübel greift. Erst dann ziehe alle Schrauben final fest und stecke zuletzt die Abdeckkappen auf die Schraubenköpfe.



Herzlichen Glückwunsch,

du kannst nun mit dem Training an deiner Klimmzugstange beginnen!

