Edel KRAFT

Premium Sprossenwand



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 Sprossenwand.

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: 90cm x 52cm x 230cm (BxTxH), siehe Folgeseite
- Wandabstand: 6cm (10cm von Sprosse zur Wand)
- Sprossen: 3,6cm Durchmesser, Abstand: 20,3cm (von Mittelpunkt zu Mittelpunkt)
- Gewicht: ca. 17kg
- Materialien: Geöltes Massivholz für die Sprossen (Eiche/Buche/Nussbaum) und Birken-Mehrschichtholz für die Pfosten (weiß lasiert/schwarz gebeizt und geölt) mit Stahl-Verbindungen

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.

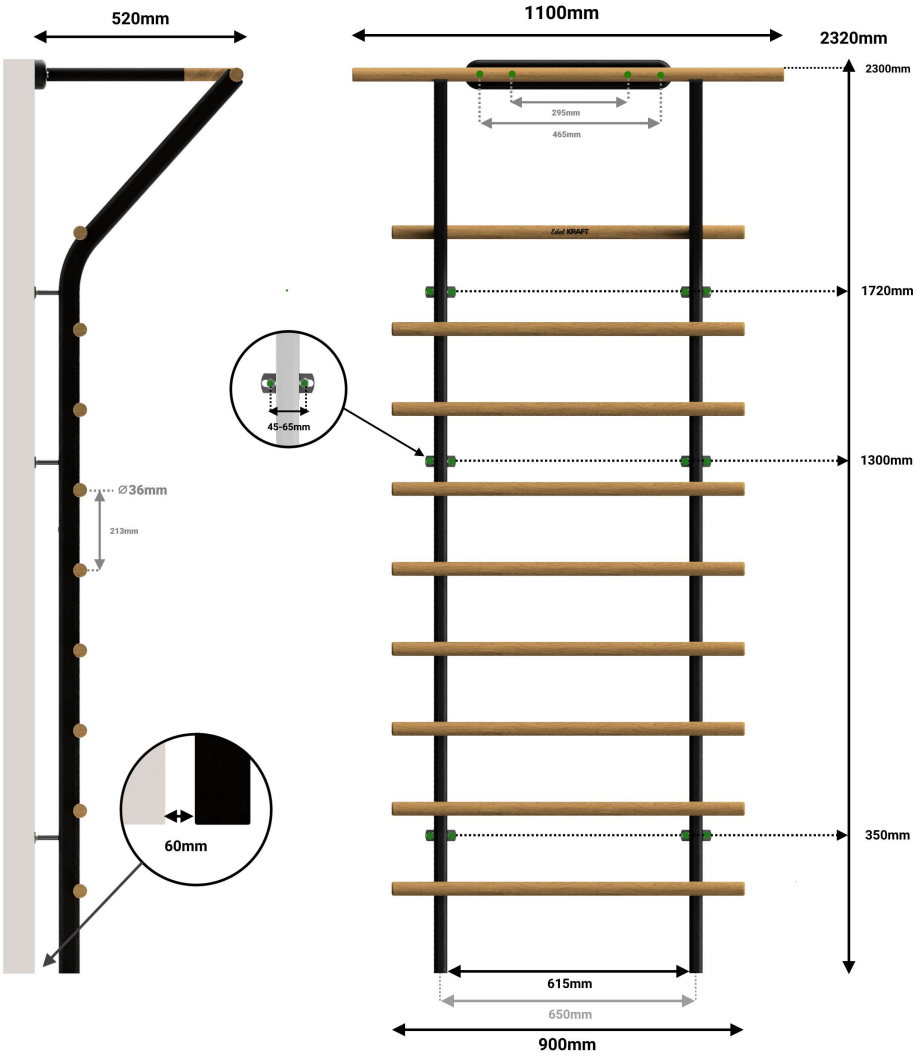
Pflegehinweise

Das Holz wurde mit einem hochwertigen 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: 07.05.2024

ABMESSUNGEN

Nachfolgend findest du die Abmessungen der Sprossenwand. 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 Benutzung der Sprossenwand liegt bei 120kg.

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

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

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

5. Die Sprossenwand muss auf dem Boden stehen.

6. Nutze immer eine Bodenmatte unter der Sprossenwand, um Verletzungen vorzubeugen.

7. Die Sprossenwand ist nicht zur Aufhängung von Schaukeln geeignet (Unfallgefahr durch Kollision mit Sprossenwand).

8. Kinder dürfen die Sprossenwand nur unter Aufsicht verwenden.

LIEFERUMFANG

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

Bezeichnung	**Anzahl**
Sprosse vorne 900mm mit zwei M6-Innengewinden 	**8**
Sprosse hinten 900mm mit zwei Durchgangsbohrungen 	**1**
Klimmzugsprosse 1100mm mit zwei Querstäben 	**1**
Pfosten unten 	**2**
Innensechskantschlüssel für die M6- Tellerkopfschrauben 	**1**
Innensechskantschlüssel für die M8- Hülsenmuttern 	**1**
Tellerkopfschraube M6x45mm 	**22**
Universaldübel 10x60mm 	**16**

Sechskantschraube ca. 7x70mm für Montageplatten 	**12**
Sechskantschraube ca. 7x100mm für Wandplatte 	**4**
Pfosten oben 	**2**
Wandstab mit M10-Verbindungsmutter und M8-Anschluss zur Wandplatte 	**2**
Wandbefestigungen - Montageplatten mit montierter M8-Holzschraube 	**6**
Unterlegscheiben M8 für Wandplatte 	**4**
Hülsenmutter mit M8-Innengewinde 	**2**
Wandplatte 	**1**
Abdeckkappen für Schraubenköpfe 	**16**

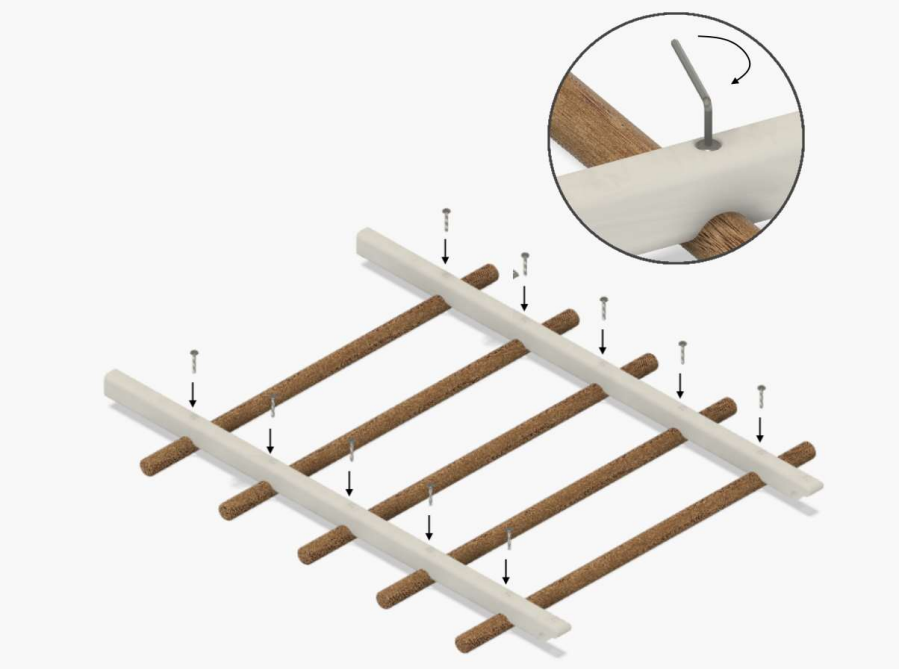
AUFBAU

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.

1. Unteren Sprossenwand-Teil verschrauben

Lege die beiden unteren Pfosten-Teile auf den Boden und platziere fünf der vorderen Sprossen unter diesen wie hier abgebildet. Befestige nun der Reihe nach die zehn M6-Tellerkopfschrauben mit dem mitgelieferten Innensechskantschlüssel.

Wichtig: Zuerst alle Schrauben nur leicht eindrehen. Erst wenn jede Schraube im Sprossen-Gewinde greift, bitte alle Schrauben festziehen.



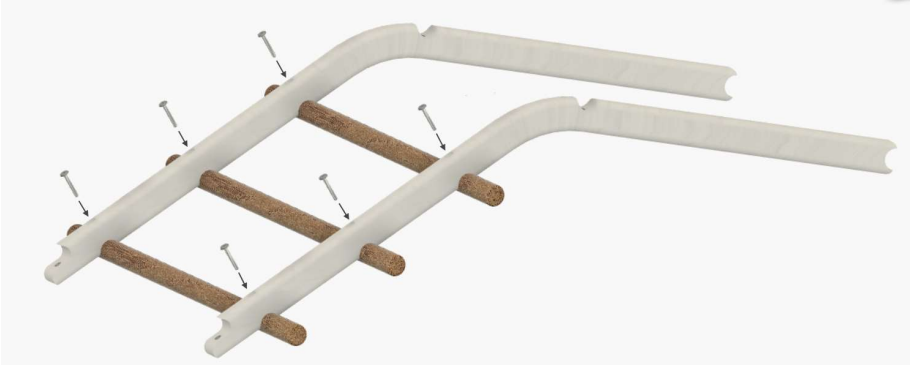
Die Schraubenköpfe sollten in der Bohrung der Sprossenwandpfosten vollständig verschwinden – erst dann sind die Sprossen fest verschraubt.

2. Vordere Sprossen im oberen Teil befestigen

Lege die beiden oberen Pfosten-Teile auf den Boden und befestige der Reihe nach die drei vorderen Sprossen unter diesen wie hier abgebildet. Nutze dazu sechs der M6-Tellerkopfschrauben.

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

Wichtig: Zuerst alle Schrauben nur leicht eindrehen. Erst wenn jede Schraube im Sprossen-Gewinde greift, bitte alle Schrauben festziehen.



3. Klimmzugsprosse vervollständigen

Als nächstes werden die beiden Wandstäbe an der Klimmzugsprosse montiert. 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 die Mutter beim Drehen gegen die Schraube.



4. Wandplatte an Wandstäbe schrauben

Stecke nun die Wandplatte auf die beiden Enden der eben montierten Wandstäbe. Schraube diese mit Hilfe der beiden Hülsenmutter und dem zweiten Innensechskantschlüssel fest.



5. Hintere Sprosse und Klimmzugsprosse befestigen

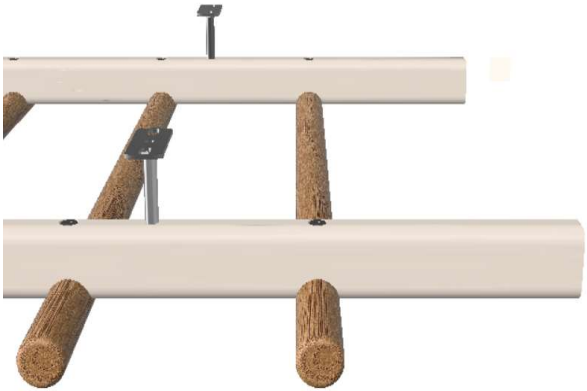
Schraube nun die hintere Sprosse (mit zwei Durchgangsbohrungen) und die Klimmzugsprosse fest. Nutze dazu vier der M6-Tellerkopfschrauben.

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



6. Wandbefestigungen an den Pfosten befestigen

Drehe nun alle 6 Wandbefestigungen (Montageplatten mit vormontierten M8-Stockschrauben) in die verbliebenen 6 Löcher auf der Rückseite der Pfosten. Nutze die Metallplatte als Griff und verwende z.B. ein Handtuch, um deine Hand zu schonen.



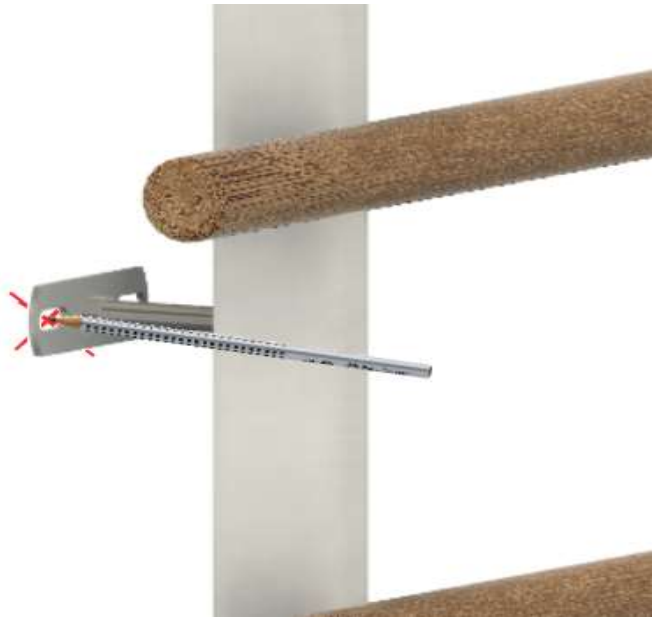
Tipp: Die Montageplatten sollten horizontal ausgerichtet sein – so fällt die Montage leichter.

7. Bohrungen für den unteren Teil anzeichnen

Zuerst wird der untere Teil der Sprossenwand an deiner Wand befestigt und anschließend der obere Teil.

Wichtig: Bitte diese Reihenfolge unbedingt beachten! Nicht die beiden Sprossenwand-Teile miteinander verbinden und in einem Stück an der Wand anbringen. Die Verbindung der beiden Teile erfolgt erst im letzten Schritt.

Positioniere die Sprossenwand an der Wand. Nutze ggf. eine Wasserwaage zur Ausrichtung und zeichne die Punkte für die Bohrungen an.



Prüfe vor dem Anzeichnen auch, ob du genügend Kopffreiheit über der Sprossenwand hast. Dein Kopf sollte genug Platz für Klimmzüge über der obersten Sprosse haben.

Falls nicht, kannst du die Sprossenwand selber mit Hilfe einer Säge unten kürzen. Beachte jedoch unbedingt, dass dadurch dein (in Deutschland gesetzlich vorgeschriebenes 14-tägiges) Widerrufsrecht erlischt. Bitte kürze die Sprossenwand daher nur, wenn du dir sicher bist, dass du sie behalten willst.

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. oftmals im Altbau), bohre stattdessen ein 9mm-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.



8. Unteren Sprossenwand-Teil an der Wand befestigen

Bohre nun die vorab angezeichneten Löcher und schlage die Dübel hinein (beachte unsere Hinweise dazu). Achte dabei darauf, dass die Löcher tief genug sind.

Stecke die Sechskantschrauben durch die Montageplatten und ziehe die Schrauben mit Hilfe eines 13mm-Maulschlüssels fest. Achte darauf, dass die Pfosten am Boden aufliegen, damit die Kräfte später in den Boden geleitet werden.



9. Bohrlöcher für den oberen Teil anzeichnen und bohren

Um die Bohrlöcher für den oberen Teil anzuzeichnen, brauchst du Hilfe von einer zweiten Person. Eine Person sollte die obere Sprossenwand auf die untere aufsetzen, positionieren und festhalten. Die zweite Person kann nun die Bohrlöcher anzeichnen.

Bohre nun die zwölf Bohrlöcher und gehe dabei wie oben beschrieben vor.

Achtung: Bitte nutze zum Ausrichten der Wandplatte wieder eine Wasserwaage. Ggf. ist etwas Druck notwendig, um diese gerade auszurichten – das ist normal.

10. Oberen Teil der Sprossenwand befestigen

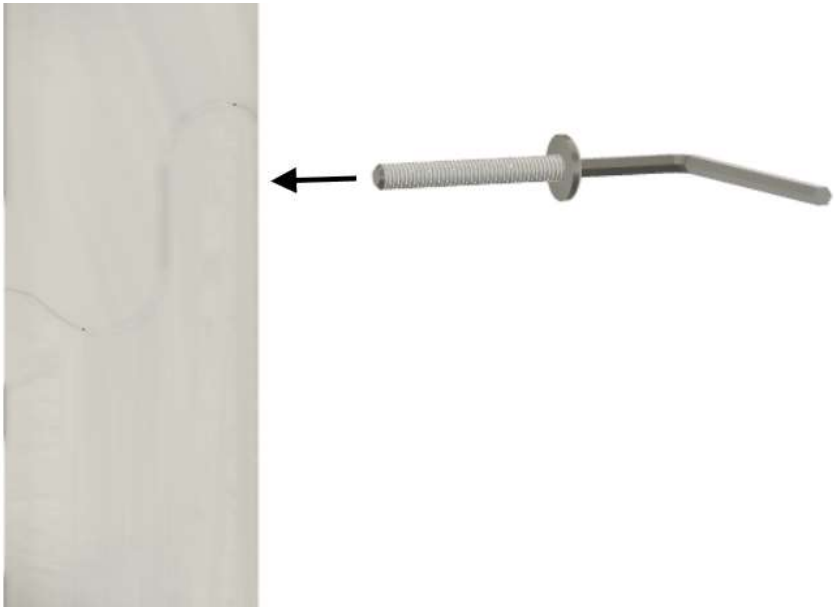
Schraube nun den oberen Teil der Sprossenwand an der Wand mit den zwölf verbliebenen Sechskantschrauben fest. Die vier langen Sechskantschrauben (ca. 100mm lang) müssen für die Wandplatte verwendet werden, zusammen mit den Unterlegscheiben.

Hinweis: Bitte ziehe die Sechskantschrauben noch nicht ganz fest, damit die Sprossenwand für den nächsten Schritt noch etwas „beweglich“ an der Wand ist.

11. Oberen und unteren Teil miteinander verbinden

Zuletzt werden die beiden Pfosten-Paare miteinander verbunden. Schraube dazu die beiden letzten M6-Tellerkopfschrauben von hinten in die Pfostenverbindung hinein.

Falls die Schraube nicht passt, schiebe den oberen Pfosten ggf. noch horizontal etwas hin- und her, damit die Schraube in das Gewinde greifen kann.



Nun sind die Pfosten fest miteinander verbunden. Prüfe abschließend, ob alle Schrauben fest sitzen und ziehe diese ggf. fest.

Herzlichen Glückwunsch,

du kannst nun mit dem Training an deiner Sprossenwand beginnen!

Übungsideen für deine Sprossenwand:

- Klimmzüge (mit verschiedenen Griffen)
- Hoch- runter-klettern
- Aushängen
- Knie/Beine heben, L-Sitz
- Übungen mit einem Thera-/Widerstandsband

Mit unserem Zubehör wie Turnringen, Hantelbank und Dipstangen ist noch mehr möglich:

- Rudern
- Dips
- Squat-Jumps
- Liegestütze (Beine in Ringen)
- Bankdrücken
- und viel mehr