

Edel KRAFT

Premium Sprossenwand Kompakt



AUFBAU UND SICHERHEIT

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



mindful manufactory GmbH

Bessemerstr. 51

12103 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 12,5cm x 207cm (BxTxH), siehe Folgeseite
- Wandabstand: 6cm
- Sprossen: 3,6cm Durchmesser, Abstand: 20,3cm (von Mittelpunkt zu Mittelpunkt)
- Gewicht: ca. 15kg
- Materialien: Geöltes Massivholz für die Sprossen (Eiche/Buche) und Birken-Mehrschichtholz für die Pfosten (weiß lasiert/schwarz gebeizt oder geölt) mit Stahl-Verbindungen

Materialien und Umwelt

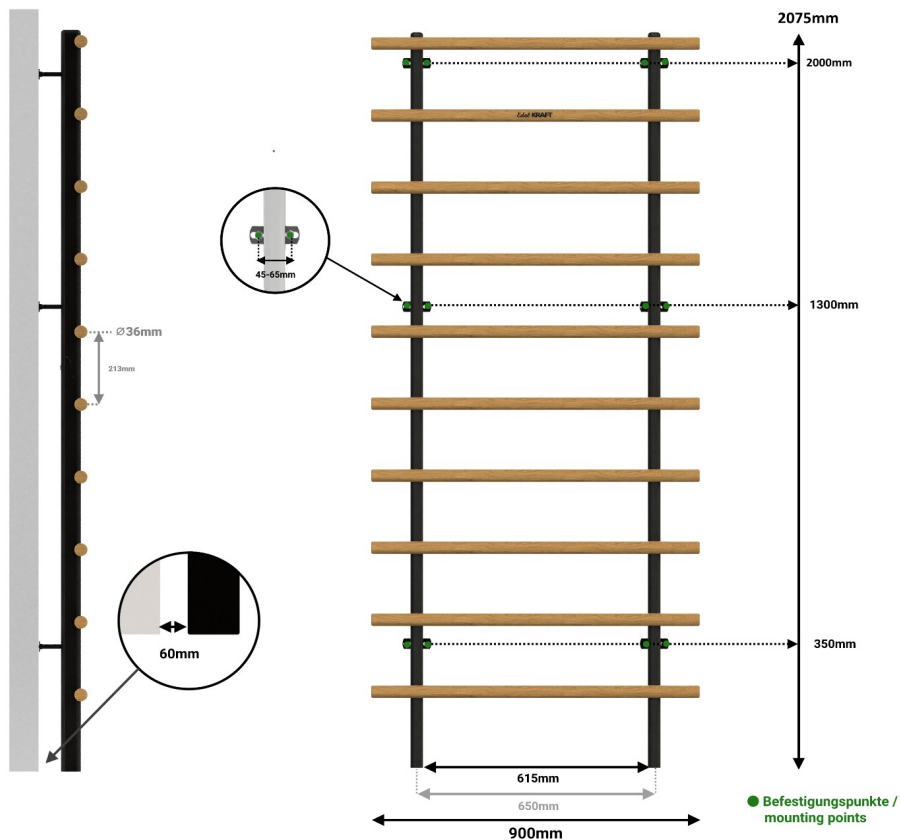
Das Holz stammt aus nachhaltigen Quellen. Beim Einkauf achten wir auf das FSC- oder PEFC-Siegel. Damit schützen wir unsere Wälder, erhalten die Artenvielfalt und sorgen für eine positive CO2-Bilanz.

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.

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 900mm mit zwei M6-Innengewinden 	9
Sprosse 900mm + Logo mit zwei M6-Innengewinden 	1
Pfosten oben 	2
Pfosten unten 	2
Innensechskantschlüssel für die M6- Tellerkopfschrauben 	1
Tellerkopfschraube M6x45mm 	22
Universaldübel 10x60mm 	12
Sechskantschraube ca. 7x70mm für Montageplatten 	12
Wandbefestigung - Montageplatten mit montierter M8-Holzschraube 	6
Abdeckkappe für Schraubenkopf 	12

AUFBAU

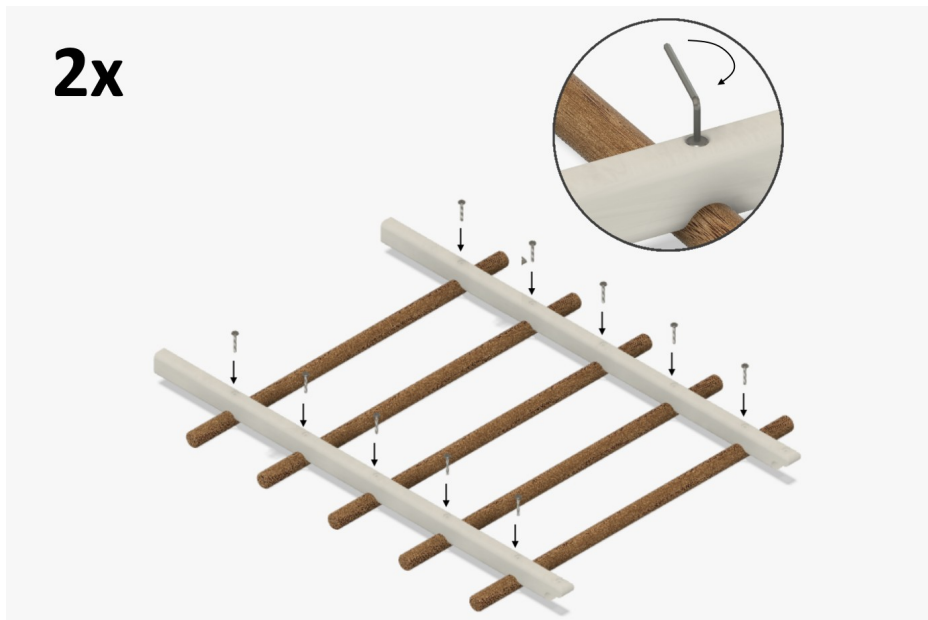
Bitte führe den Aufbau zu zweit durch und stelle vorab sicher, dass deine Wand ausreichend stabil ist, um die entstehenden Kräfte zu tragen. Geeignet sind z.B. massive Mauern aus Ziegeln, Stein oder Beton, ggf. auch doppelt-beplankte Trockenbauwände. Bei Unsicherheiten frage bitte einen Fachmann.

1. Sprossen mit Pfosten verschrauben

Lege zuerst die beiden unteren Pfosten-Teile auf den Boden und platziere fünf 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 vollständig verschwinden – erst dann sind die Sprossen fest verschraubt.

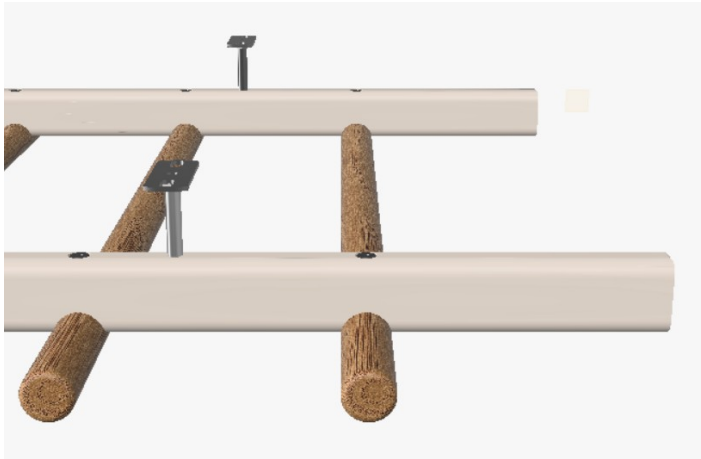


Anschließend verschraube die restlichen fünf Sprossen mit den beiden oberen Pfosten.

Hinweis: Die Sprosse **mit Logo** bitte als vorletzte Sprosse montieren und darauf achten, dass der Schriftzug nicht auf dem Kopf steht.

2. 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 ggf. ein Handtuch, um deine Hand zu schonen.



Tipp: Die Montageplatten horizontal ausrichten – dann lassen sich die Schrauben später leichter eindrehen.

3. Bohrungen für den unteren Teil anzeichnen

Positioniere den unteren Sprossenwand-Teil an der Wand. Nutze eine Wasserwaage zur Ausrichtung und zeichne die 4 Punkte für die Bohrungen an.

Wichtig: Unterer und oberer Sprossenwand-Teil werden erst als letztes miteinander befestigt!



Allgemeine Hinweise zum Bohren und Befestigen an der Wand

Du benötigst eine Bohrmaschine mit 10mm-Bohrer und einen 13mm Maulschlüssel zur Befestigung der Sechskantschrauben. Prüfe, ob die mitgelieferten Universaldübel zu deiner Wand passen. Einige Materialien (z.B. aus Porenbeton) erfordern spezielle Dübel für eine optimale Befestigung.

Tipp: Falls die Wand nicht solide ist (z.B. im Altbau), bohre zuerst ein 9mm-Loch. So reduzierst du die Gefahr, dass die Löcher zu groß werden. Falls dies trotzdem passiert, nutze Injektionsmörtel, um die Dübel dennoch sicher zu befestigen.

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



4. 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.



5. 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 acht Bohrlöcher und gehe dabei wie oben beschrieben vor.

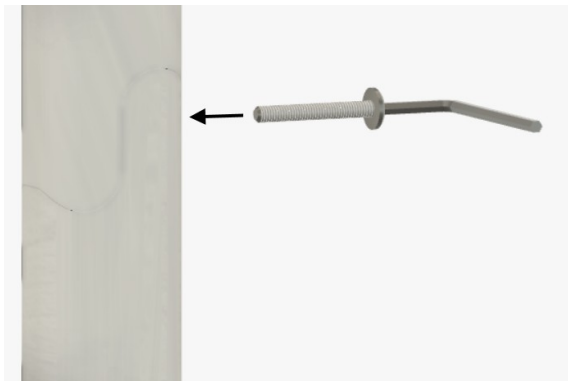
6. Oberen Teil der Sprossenwand befestigen

Schraube nun den oberen Teil der Sprossenwand an der Wand mit den acht verbliebenen Sechskantschrauben fest. Bitte ziehe die Sechskantschrauben noch nicht ganz fest, damit die Sprossenwand für den nächsten Schritt noch etwas „beweglich“ an der Wand ist.

7. 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 sofort 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:

- Hoch- runter-klettern
- Aushängen
- Übungen mit einem Thera-/Widerstandsband

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

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

Übungsvideos

Um dir das volle Potenzial deiner Sprossenwand zu zeigen, haben wir für dich über 80 Übungen aufgenommen.

Nutze folgenden Direktlink oder den QR-Code:

www.edel-kraft.de/sprossenwand-videos

