

Edel **KRAFT**

Classic Sprossenwand



AUFBAU UND SICHERHEIT

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

CE

mindful manufactory GmbH

Prinzessinnenstraße 29

12307 Berlin

info@edel-kraft.de

DANKE

Vielen Dank für den Kauf der EdelKRAFT Classic Sprossenwand.

Bitte lies diese Anleitung und alle Hinweise vollständig durch, um eine gewährleistetete 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: 100cm x 44cm x 227cm (BxTxH)
- Wandabstand: 3,5cm (im unteren Bereich)
- Sprossen: 3,6cm Durchmesser, Abstand: 20,3cm (von Mittelpunkt zu Mittelpunkt)
- Gewicht: ca. 17kg
- Materialien: Geöltes Massivholz für die Sprossen (Eiche/Buche/Nussbaum), Birken-Mehrschichtholz für die Pfosten (weiß lasiert/schwarz gebeizt und geölt) sowie pulverbeschichteter Stahl für die Wandbefestigungen

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.

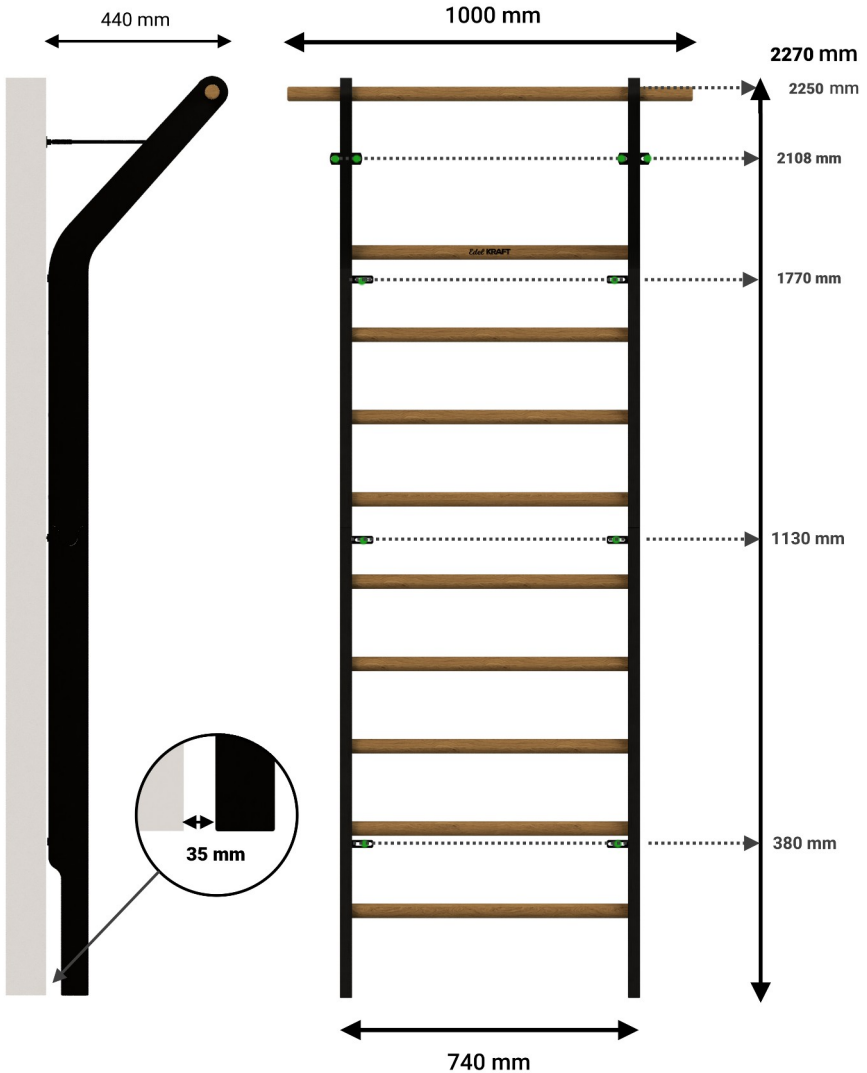
Pflegehinweise

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: 08.12.2023

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.




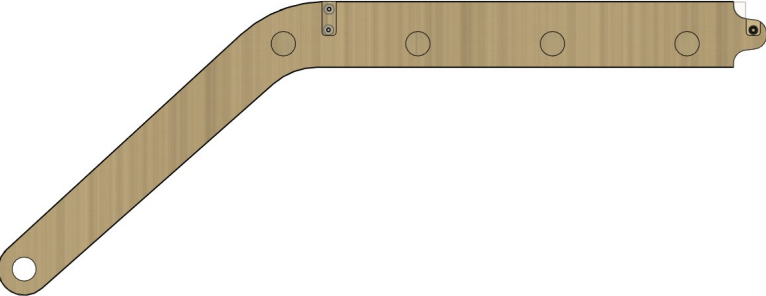





SICHERHEITSHINWEISE

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 deine Sprossenwand vollständig ist. Falls ein Teil abhanden gekommen ist oder beschädigt wurde, kannst du es bei uns nachkaufen.

Bezeichnung	Anzahl
Sprosse 724m mit zwei Durchgangsbohrungen (eine mit EdelKRAFT-Logo)	9
	
Klimmzugsprosse 1000mm mit zwei Durchgangsbohrungen	1
	
Pfosten unten (links und rechts)	2
	
Pfosten oben (links und rechts)	2
	
Holzschraube 7x70mm	16
	
Holzschraube 7x50mm	4
	
Innensechskantschlüssel	1
	

<p>Befestigungswinkel für Wandmontage</p> 	<p>6</p>
<p>Obere Wandbefestigung - Platte mit montierter Stockschraube</p> 	<p>2</p>
<p>Flachkopfschraube M6x20mm für Befestigungswinkel</p> 	<p>12</p>
<p>Universaldübel 10x60mm</p> 	<p>10</p>
<p>Sechskantschraube ca. 7x70mm</p> 	<p>10</p>
<p>Abdeckkappe für Schraubenkopf</p> 	<p>10</p>

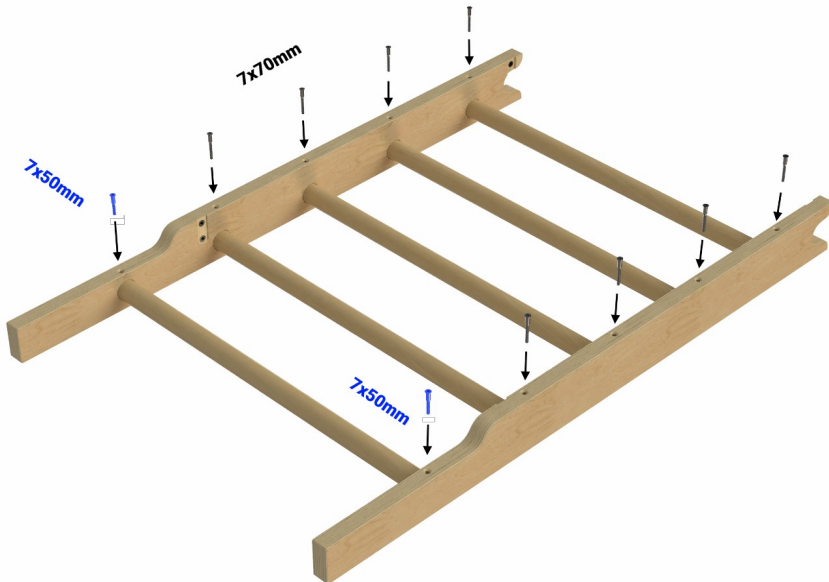
AUFBAU

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 stecke fünf der Sprossen wie abgebildet in die Pfosten hinein. Achte darauf, dass die Bohrungen der Sprossen nach oben zeigen.

Befestige die Holz-Schrauben mit Hilfe des Innensechskantschlüssels: 2x die kürzeren **7x50mm** Schrauben und 8x die längeren **7x70mm** Schrauben – siehe Abbildung.



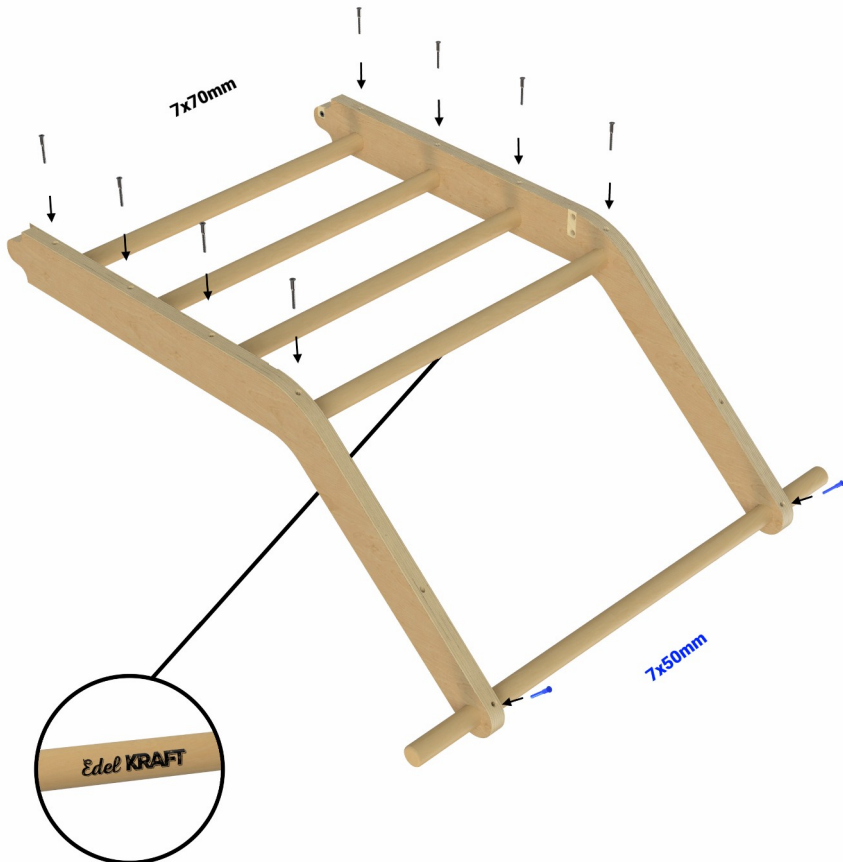
Wichtig: Zuerst alle Schrauben nur leicht eindrehen und erst festziehen, wenn alle Schrauben in die Sprossen „getroffen“ haben.

Beachte: Die Sprossenwand ist in diesem Zustand noch nicht stabil. Erst mit der Befestigung an der Wand erlangt diese ihre finale Festigkeit.

2 . Oberen Sprossenwand-Teil verschrauben

Lege die beiden oberen Pfosten-Teile auf den Boden und stecke die verbliebenen Sprossen wie abgebildet in die Pfosten hinein. Achte darauf, dass die Bohrungen der Sprossen nach oben zeigen.

Nutze 2x die kürzeren **7x50mm** Schrauben für die lange Klimmzugsprosse und 8x die längeren **7x70mm** Schrauben – siehe Abbildung.

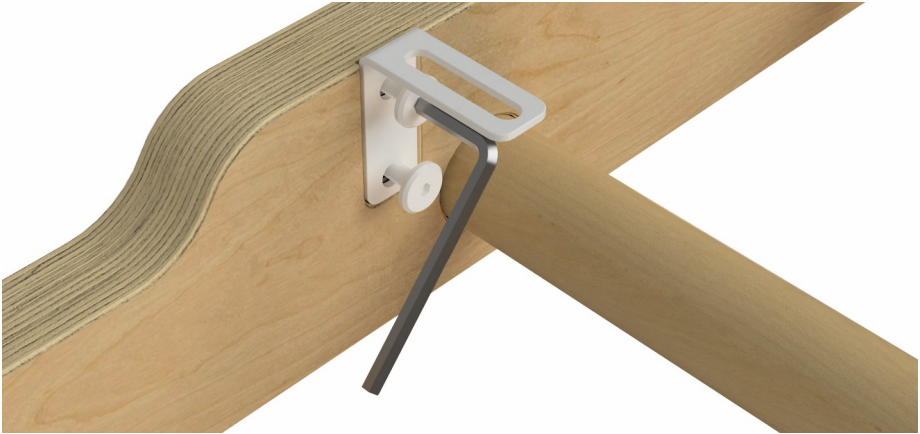


Hinweis: Bitte achte darauf, dass das EdelKRAFT-Logo einer Sprosse (siehe Foto) so zum Boden zeigt, sodass es später richtig herum sichtbar ist.

Um die oberste Sprosse zu befestigen, musst du ggf. etwas Druck seitlich ausüben, damit die Schraube das Loch trifft.

3. Befestigungswinkel anschrauben

Schraube nun alle 6 Befestigungswinkel an den unteren und oberen Teil der Sprossenwand. Nutze wieder den Innensechskantschlüssel, um die kleinen Flachkopfschrauben M6x20mm zu befestigen.



Hinweis: Die beiden Befestigungswinkel in der Mitte der Sprossenwand werden vorerst mit nur **einer Schraube** am unteren Teil befestigt!

4 . Obere Wandbefestigungen anschrauben

Drehe nun die beiden langen oberen Wandbefestigungen in den oberen Pfosten hinein. Nutze die Metallplatte als Griff und verwende z.B. ein Handtuch, um deine Hand zu schonen.



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

Wichtig: Die Wandbefestigung muss soweit hineingeschraubt werden, bis das Holz-Schneidegewinde im oberen Pfosten verschwindet.

5. Bohrungen für den unteren Teil anzeichnen

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

Wichtig: Bitte diese Reihenfolge unbedingt beachten! Nicht die beiden Sprossenwand-Teile miteinander verbinden und in einem Stück an der Wand anbringen.

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, dass dadurch dein Widerrufsrecht erlischt. Bitte kürze die Sprossenwand daher nur, wenn du dir sicher bist, dass du sie behalten willst.

Positioniere die Sprossenwand an der Wand und nutze zur Ausrichtung eine Wasserwaage. Markiere die Bohrpunkte an jedem der 4 Befestigungswinkel.



Tip: Markiere die Mitte des Langlochs zur Bohrung. So ist die Befestigung stabil und gleichzeitig kommst du später mit deinem Werkzeug leichter an die Schraube heran.

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.

Tip: Falls deine Wand nicht sehr solide ist (z.B. oft 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.



6. 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 Befestigungswinkel und ziehe die Schrauben mit Hilfe eines 13mm-Maulschlüssels fest.

Der untere Teil der Sprossenwand ist damit nun an der Wand montiert.



7. Bohrlöcher für den oberen Teil anzeichnen und bohren

Um die Bohrlöcher für den oberen Teil anzuzeichnen, brauchst du Hilfe von einer zweiten Person: Setze den oberen Teil auf den unteren, verbinde diese mit den verbliebenen 2 Flachkopfschrauben M6x20mm und halte alles fest. Die zweite Person kann nun die Bohrlöcher anzeichnen.



Prüfe auch, ob die oberen Wandbefestigungen richtig eingeschraubt sind: Dies ist dann der Fall, wenn der Abstand zwischen Wand und Sprossenwand überall gleich ist.

Nimm den oberen Teil wieder ab und bohre die letzten vier Bohrlöcher. Gehe dabei wie oben beschrieben vor.

8. Oberen Teil der Sprossenwand befestigen und verbinden

Schraube nun den oberen Teil der Sprossenwand an der Wand mit den vier verbliebenen Sechskantschrauben fest. Anschließend verbindest du den oberen und unteren Teil final mit den beiden Flachkopfschrauben.

Prüfe nochmal, ob alle Schrauben fest sitzen und ziehe diese ggf. fest.

Als letztes werden die 10 Abdeckkappen auf die Schraubenköpfe aufgesteckt.

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, Dipstangen, etc. ist noch mehr möglich:

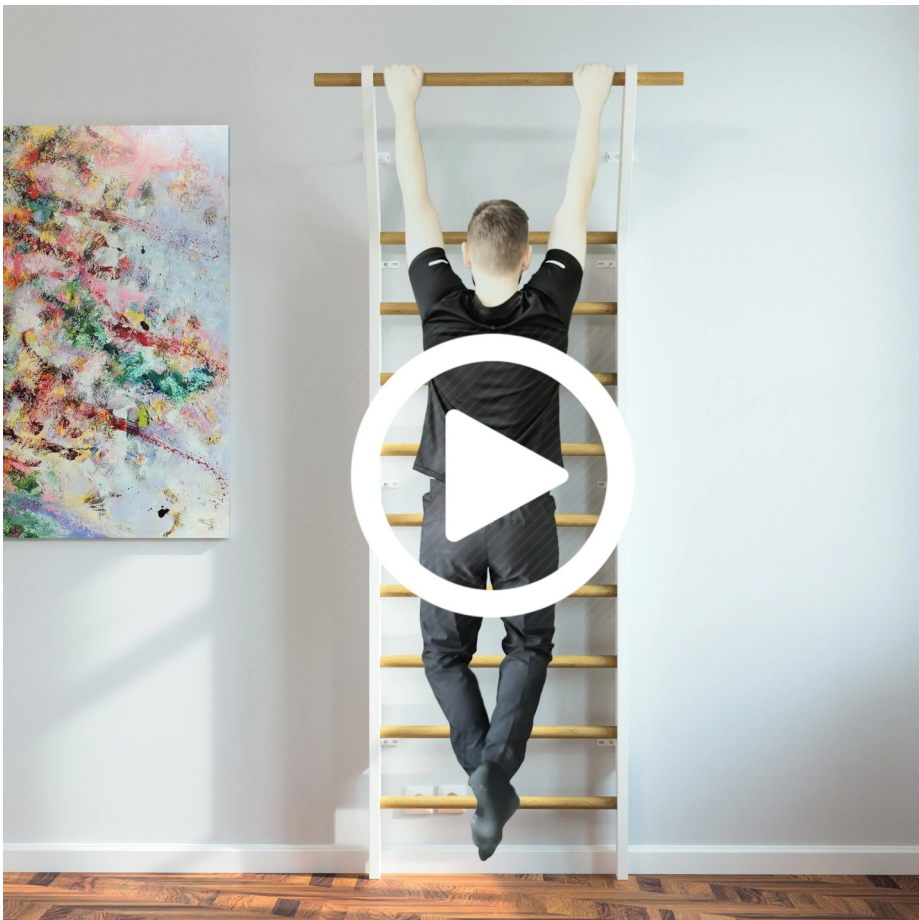
- Rudern
- Dips
- Squat-Jumps
- Liegestütze (Beine in Ringen)
- Bankdrücken
- und viel mehr

Übungsvideos

Um dir das volle Potenzial deiner Sprossenwand zu zeigen, haben wir für dich über 60 Übungen aufgenommen.

Nutze folgenden Direktlink oder den QR-Code:

www.edel-kraft.de/sprossenwand-videos







Edel **KRAFT**

Classic Wallbars



ASSEMBLY AND SAFETY

Safe sports and gymnastics equipment according to EU standard DIN EN 913



mindful manufactory GmbH

Prinzessinnenstr. 29

12307 Berlin

info@edel-kraft.de

THANKS

Thank you for purchasing the EdelKRAFT Classic wall bars.

Please read these instructions and all instructions completely to ensure the safety of this device. If you have any problems or questions, please feel free to contact us.

Please note that wood is a natural material and springs slightly when used and may produce noise. The grain and coloring can vary greatly from product to product.

Details about the product

- Dimensions: 100cm x 44cm x 227cm (WxDxH)
- Distance from wall: 3,5cm (only in the lower area)
- Rungs: 3.6cm diameter, distance: 20.3cm (from center to center)
- Weight: approx. 17kg
- Materials: Oiled solid wood for the rungs (oak/beech/walnut), birch plywood for the posts (white glazed/black stained and oiled) and powder-coated steel for the wall fastenings

Materials and environment

The wood comes from sustainable sources. When purchasing, we look for the FSC or PEFC seal. In this way, we protect our forests, preserve biodiversity and ensure a positive CO2 balance.

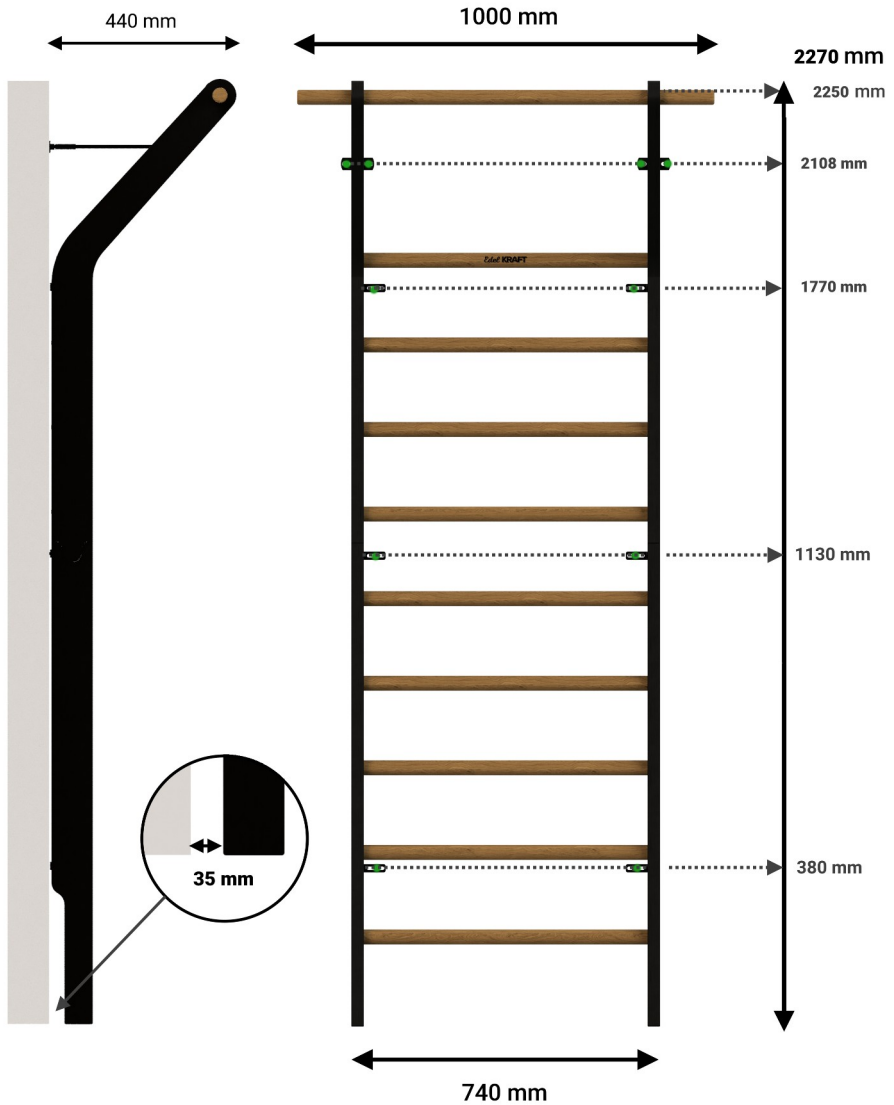
Care instructions

The wood was treated with a high-quality hard oil. This makes it water and sweat repellent and safe for children (oil suitable for children's toys). Scratches or dents can be removed by sanding the affected areas a little and then oiling them again. Alternatively, deeper scratches can also be treated with wax.

Date: 08.12.2023

DIMENSIONS

Below you will find the dimensions of the wall bars. We recommend checking in advance at the drilling points shown (marked in green) whether the wall can be drilled safely.




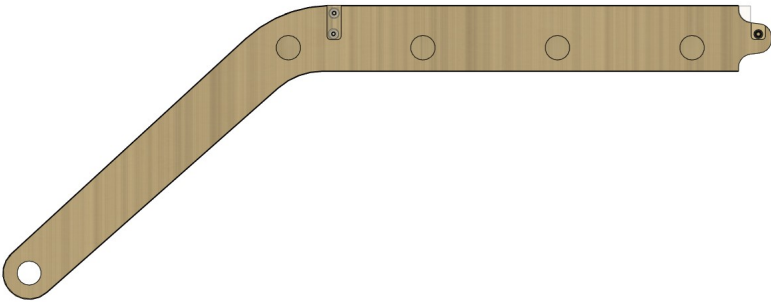





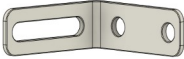





SAFETY INSTRUCTIONS

1. The maximum body weight for using the wall bars is 120kg.
2. The device may only be used indoors when fully assembled.
3. Check all screw connections regularly and tighten them if necessary.
4. Make sure there is enough space around and above the wall bars for the exercises.
5. The wall bars must stand on the floor.
6. Always use a floor mat under the wall bars to prevent injuries.
7. The wall bars are not suitable for hanging swings (risk of accident due to collision with the wall bars).
8. Children may only use the wall bars under supervision.

SCOPE OF DELIVERY

Before assembling, please check whether your wall bars are complete. If a part is lost or damaged, you can buy it from us.

Designation	Number
Rung 724m with two through holes (one with EdelKRAFT logo) 	9
Pull-up rung 1000mm with two through holes 	1
Lower post (left and right) 	2
Upper post (left and right) 	2
Wood screw 7x70mm 	16
Wood screw 7x50mm 	4
Allen key 	1

Wall mounting bracket		6
Upper wall mounting - plate with mounted hanger screw		2
Flat head screw M6x20mm for mounting bracket		12
Universal dowel 10x60mm		10
Hexagon head screw 7x70mm		10
Cover cap for screw head		10

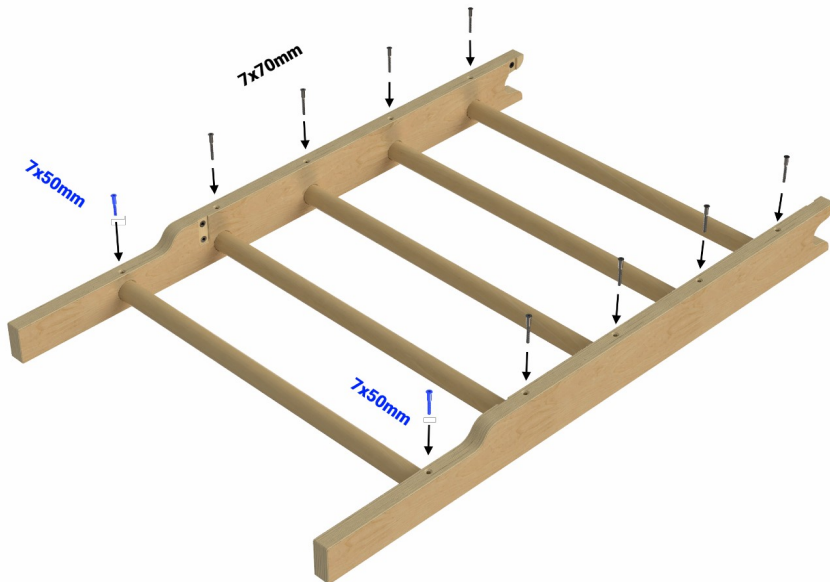
ASSEMBLY

Please carry out the assembly with two people and make sure in advance that your wall is sufficiently stable to bear the resulting forces. Solid walls made of brick, stone or concrete are suitable, for example. If you are unsure, please ask a specialist.

1. Screw together the lower part of the wall bars

Place the two lower post parts on the ground and insert five of the rungs into the posts as shown. Make sure that the holes in the rungs point upwards.

Attach the wood screws using the Allen key: 2x the shorter 7x50mm wooden screws and 8x the longer 7x70mm wooden screws - see illustration.



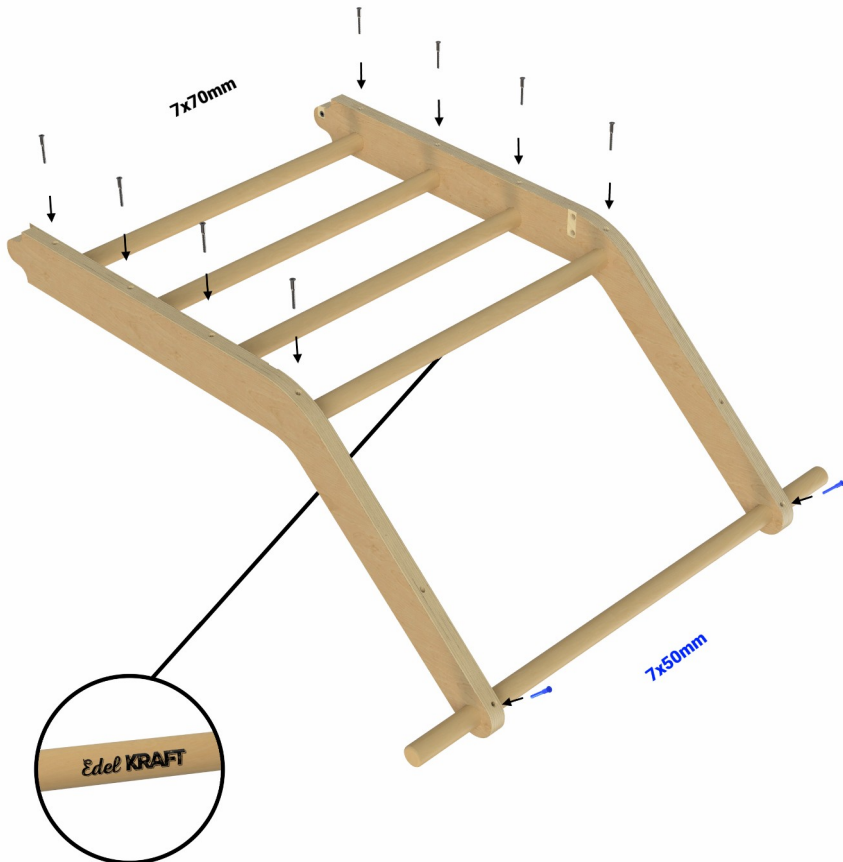
Important: First screw in all screws only slightly and only tighten them when all screws have "hit" the rungs.

Note: The wall bars are not yet stable in this condition. Only when it is attached to the wall does it achieve its final strength.

2. Screw the upper wall bar part together

Place the two upper post parts on the ground and insert the remaining rungs into the posts as shown. Make sure that the holes in the rungs point upwards.

Use 2x the shorter 7x50mm screws for the long pull-up bars and 8x the longer 7x70mm screws - see picture.

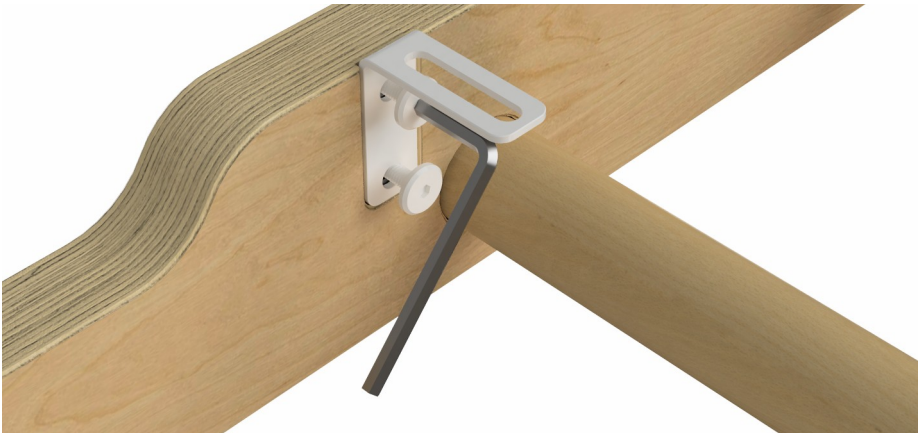


Note: Please make sure that the EdelKRAFT logo on a rung (see photo) faces the ground so that it can be seen the right way up later.

To attach the top rung, you may need to apply some pressure to the side so that the screw hits the hole.

3. Screw on the mounting brackets

Now screw all 6 mounting brackets to the lower and upper part of the wall bars. Use the Allen key again to fasten the small flat head screws M6x20mm.



Note: The two mounting brackets in the middle of the wall bars are initially attached to the lower part with just one screw!

4. Screw on top wall fixings

Now screw the two long top wall fasteners into the top post. Use the metal plate as a handle and use a towel, for example, to protect your hand.



The mounting plates should be aligned horizontally - this makes installation easier.

Important: The wall mounting must be screwed in until the wood cutting thread disappears into the top post.

5. Mark holes for the lower part

First the lower part of the wall bars is attached to the wall and then the upper part.

Important: Please pay attention to this order! Do not connect the two wall bars parts together and attach them to the wall in one piece.

Before marking, also check whether you have enough headroom above the wall bars. Your head should have enough room for pull-ups above the top rung. If not, you can shorten the bottom of the wall bars yourself using a saw. Please note, however, that this will void your right of withdrawal. Please only shorten the wall bars if you are sure that you want to keep them.

Position the wall bars on the wall and use a spirit level to align it. Mark the drilling points on each of the 4 mounting brackets.



Tip: Mark the center of the slot for the drilling. This makes the attachment stable and at the same time makes it easier for you to access the screw with your tools later.

General information on drilling and attaching to the wall

You will need a drill with a 10mm drill bit and a 13mm open-end wrench to fasten the hexagon screws. Also check whether the included universal dowels fit your walls. Some walls (e.g. made of aerated concrete) require special dowels for secure attachment.

Tip: If your wall is not very solid (e.g. often in old buildings), drill a 9mm hole instead. This reduces the risk of the holes tearing out and becoming too big for the dowels. If this still happens, you can make the holes smaller again, for example with injection mortar/flash concrete and securely fasten the dowel.

After drilling, the drill holes must be cleaned of dust. Only then can the dowels be carefully hammered in with a hammer.



6. Attach the lower part of the wall bars to the wall

Now drill the previously marked holes and drive in the dowels (note our instructions). Make sure that the holes are deep enough.

Insert the hexagon screws through the mounting brackets and tighten the screws using a 13mm open-end wrench.

The lower part of the wall bars is now mounted on the wall.



7. Mark and drill holes for the upper part

To mark the drill holes for the upper part, you need help from a second person: Place the upper part on the lower part, connect them with the remaining 2 flat head screws M6x20mm and hold everything tight. The second person can now mark the drill holes.



Also check whether the upper wall fixings are screwed in correctly: This is the case if the distance between the wall and the wall bars is the same everywhere.

Remove the upper part again and drill the last four holes. Proceed as described above.

8. Attach and connect the upper part of the wall bars

Now screw the upper part of the wall bars onto the wall with the four remaining hexagon screws. Then finally connect the upper and lower parts with the two flat head screws.

Check again whether all screws are tight and tighten them if necessary.

Finally, the 10 cover caps are placed on the screw heads.

Congratulations,

you can now start training on your wall bars!

Exercise ideas for your wall bars:

- Pull-ups (with different grips)
- Climb up, down, down
- Hang out
- Raise your knees/legs, L-sit
- Exercises with a thera/resistance band

With our accessories such as gymnastics rings and dip bars, even more is possible:

- rowing
- Dips
- Squat-Jumps
- Push-ups (legs in rings)
- bench press
- and much more

Exercise videos

To show you the full potential of your wall bars, we have recorded over 60 exercises for you.

Use the following direct link or the QR code:

www.edel-kraft.de/sprossenwand-videos

