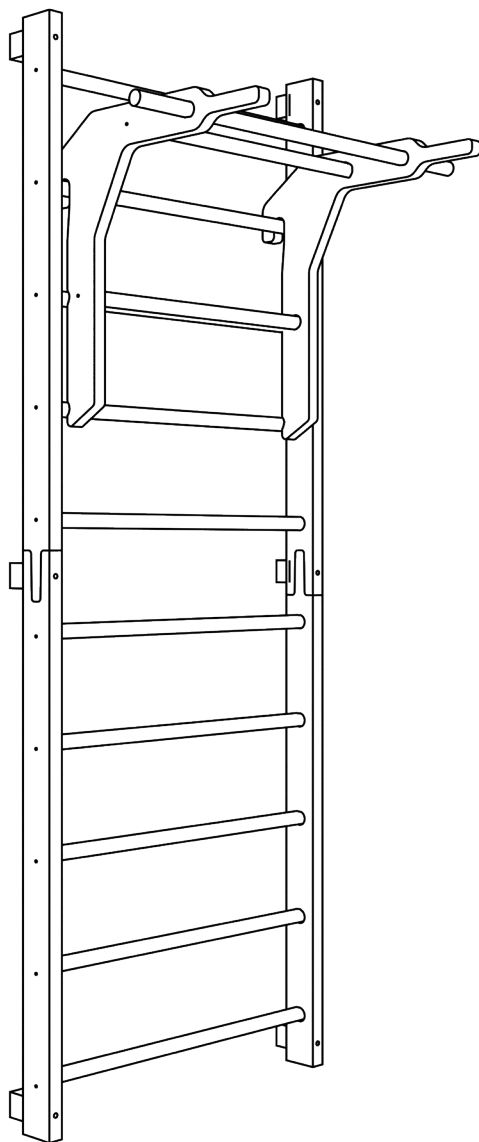


Anleitung

gurkler®



**Sprossenwand
mit Extension**

Fragen zum Aufbau
Tel: 0160 313 8963





Wichtige Hinweise



Lesen Sie diese Anleitung vor Montage und Benutzung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und geben Sie sie bei Weitergabe des Produkts stets mit. Als Besitzer müssen Sie alle Warnungen und Anweisungen an jeden Benutzer weitergeben.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Sprossenwand dient dem Kraft- und Ausdauertraining im privaten Bereich zur Stärkung der Brust-, Arm-, Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur. Sie ist ausschließlich für den häuslichen, nicht-gewerblichen Gebrauch in Innenräumen bestimmt und nicht für Fitnessstudios, medizinische Einrichtungen, Rehabilitation oder Therapie geeignet.

Verwendungsklasse H (Heimgebrauch) nach EN ISO 20957-1. Nutzung durch jeweils nur eine Person. Maximales Benutzergewicht 120 kg, maximale Gesamtbelastung 150 kg. Kein Spielzeug – nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren.

Technische Daten

Höhe 220 cm · Breite 75 cm · Klimmzugstange 100 cm · Tiefe inkl. Extension 61 cm
· Standfläche ca. 1,00 × 0,61 m · Gewicht 16 kg · Sprossen ø 30 mm, Abstand 22 cm · Material Holz
· Max. Benutzergewicht 120 kg · Max. Gesamtbelastung 150 kg · Verwendungsklasse H

Sicherheitshinweise

- Verpackung und Kleinteile von Kindern, Babys und Haustieren fernhalten.
- Kinder nie unbeaufsichtigt am Gerät spielen oder trainieren lassen.
- Hände, Finger, Haare, Schmuck und lose Kleidung von beweglichen Teilen fernhalten.
- Nur benutzen, wenn das Gerät vollständig und fest an einer tragfähigen Wand montiert ist.
- Sitz von Extension und Klimmzugstange vor jeder Benutzung prüfen.
Nicht vollständig eingeschobene oder herausstehende Teile können Ihre Bewegungen behindern.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen vor dem ersten Training einen Arzt konsultieren.
Bei Unwohlsein oder Beschwerden sofort abbrechen.
- Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Gerät regelmäßig auf Beschädigungen prüfen und bei einem Mangel nicht benutzen.
Nur Originalersatzteile verwenden.
- Nur auf rutschfestem Untergrund und mit geeignetem Schuhwerk trainieren.

Achtung

Die Befestigung unserer Sprossenwand in Kombination mit den mitgelieferten Fischer DuoPower Dübel 10 × 80 Made in Germany und den Schrauben 8 × 200 mm ist für Wände aus Beton, Vollziegel, Kalksandvollstein oder Kalksandlochstein vorgesehen. Informieren Sie sich über die Tragfähigkeit Ihrer Wand und das geeignete Befestigungszubehör bei der Abweichung der von uns empfohlenen Wandtypen.

Maximalbelastung 150 kg Sprossenwand

Achten Sie beim Bohren der Löcher darauf, dass Sie ausreichend Abstand zu in der Wand verlegten Leitungen halten.

Die Sprossenwand zu zweit aufstellen und montieren. Beim Bohren Schutzbrille tragen, Kinder und Haustiere fernhalten, Kleinteile außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

Jeder der 6 Befestigungspunkte muss einer Zugkraft von mindestens 1,4 kN (ca. 140 kg) standhalten. Bei nicht empfohlenen Wandtypen entsprechend tragfähiges Befestigungsmaterial verwenden.

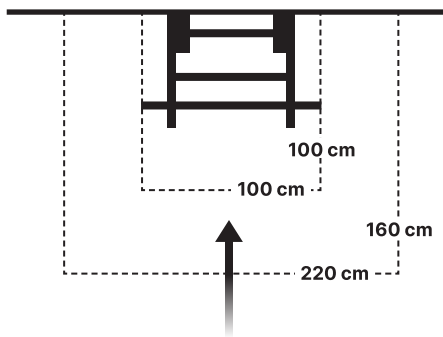
Das Gerät erst benutzen, wenn alle 6 Schrauben vollständig festgezogen sind.

Frei- und Übungsbereich

Übungsbereich 1,00 × 1,00 m

Freibereich 2,20 m breit × 1,60 m tief ab Wand.

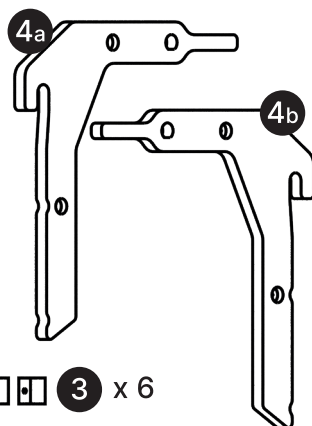
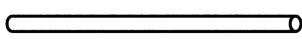
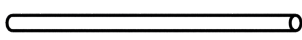
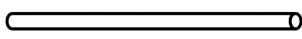
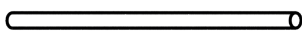
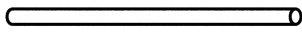
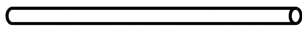
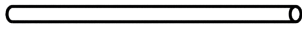
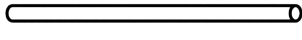
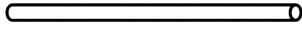
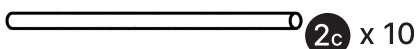
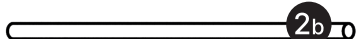
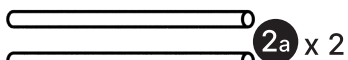
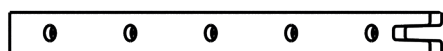
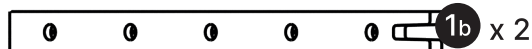
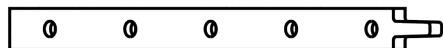
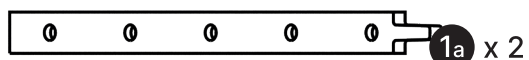
Der Bereich muss frei von Möbeln, Gegenständen und scharfen Kanten sein. Der Freibereich ist in Zugangsrichtung mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich und schließt den Bereich für den Notfall-Abstieg ein. Benachbart aufgestellte Trainingsgeräte dürfen sich einen Freibereich teilen.



Benötigtes Werkzeug

- ☐ **Schlagbohrmaschine oder Bohrhammer**
- ☐ **Staubsauger**
- ☐ **starker Akkuschauber oder Ratsche**
mit BIT-Aufnahme für die Wandschrauben
- ☐ **10 mm Steinbohrer**
- ☐ **Bleistift**

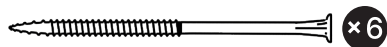
Lieferumfang



- 1a** Seitenteil mit Spitze
- 1b** Seitenteil mit Gabel
- 2a** 2x Sprosse für Extension, 62 cm
- 2b** Klimmzugstange, 100 cm
- 2c** 10x Sprosse, 72 cm
- 3** 6x Distanzstück Wand
- 4a** Extension Seite links
- 4b** Extension Seite rechts

Montagematerial

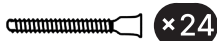
 **Wandschrauben** 8 × 200 mm



 **TX 40 Bit**



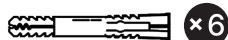
 **Möbelschrauben** 6,4 × 50 mm



 **SW 4 Bit**



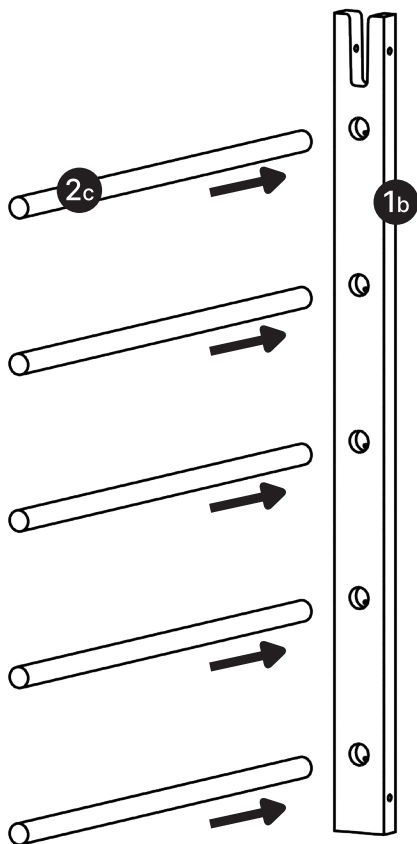
Dübel Fischer DuoPower



Schritt 1 x 2

Beide Seitenteile **1b** mit je **5x Sprossen 2c** verschrauben.

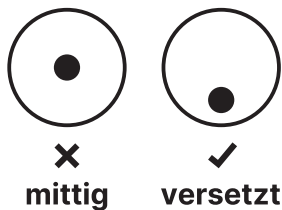
Die Sprossen **vollständig einschieben** und anschließend mit den mitgelieferten Möbelschrauben und dem **4 mm Innen-sechskant** handfest anziehen.



Hinweis: Der Schraubenkopf ist größer als das Loch. Das ist beabsichtigt und wichtig für einen festen Sitz!

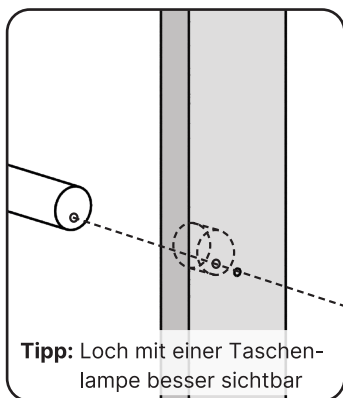
Sprossen müssen **vollständig bis zum Anschlag** im Loch sitzen, sonst haben Ober- und Unterteil einen Versatz.

Bohrlöcher prüfen



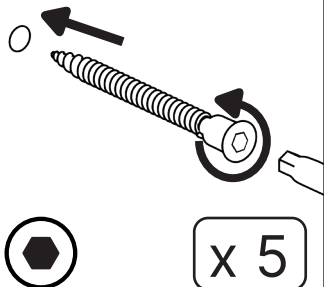
Eine Seite der Sprosse ist mittig gebohrt, die andere Seite versetzt.

Für den ersten Arbeitsschritt ist es wichtig, die Seite mit den **versetzten Bohrungen** zu verschrauben.



Tipp: Loch mit einer Taschenlampe besser sichtbar

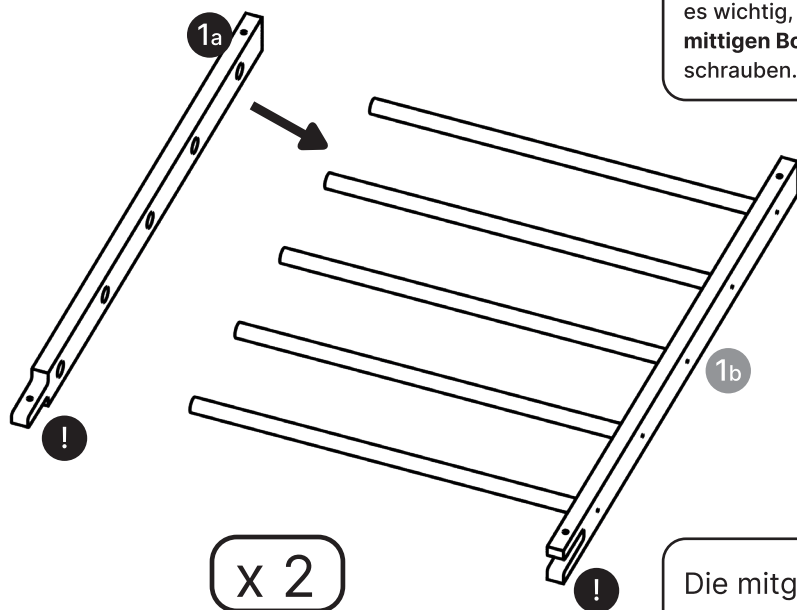
Die mitgelieferten **Möbelschrauben** mit **SW 4 BIT** fixieren.



Schritt 2 (x 2)

Bei beiden Bauteilen das **Seitenteil 1a** aufstecken.

Die Sprossen vollständig einschieben und anschließend mit den mitgelieferten Möbelschrauben handfest anziehen.



Bohrlöcher prüfen



mittig

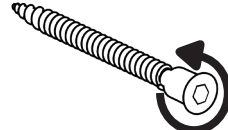


versetzt

Eine Seite der Sprosse ist mittig gebohrt, die andere Seite versetzt.

Für den 2. Arbeitsschritt ist es wichtig, die Seite mit den **mittigen Bohrungen** zu verschrauben.

Die mitgelieferten **Möbelschrauben** mit **SW 4 BIT** fixieren.



x 5

Schritt 3

Bauteile so ausrichten, dass Gabel- in Spitze eingeführt werden kann.

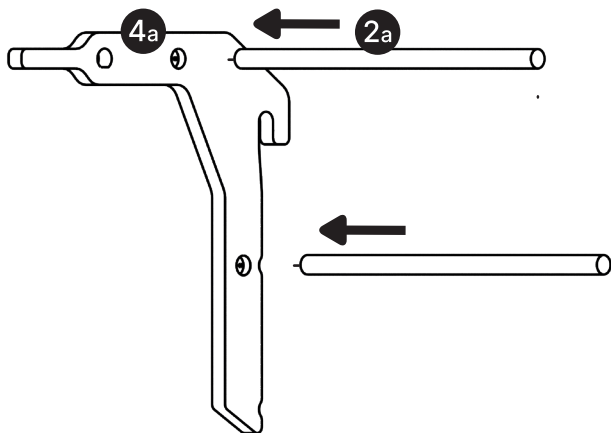
Die Bauteile sind symmetrisch aufgebaut, daher gibt es keine Vorderseite oder Rückseite. Ebenso gibt es kein Oberteil und Unterteil, da die Bauteile baugleich sind.



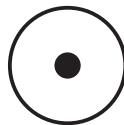
Schritt 4

Seitenteil 4a mit versetzer Bohrung mit **2x Sprosse 2a** verschrauben.

Richtige **Sprossenausrichtung** beachten.



Bohrlöcher prüfen



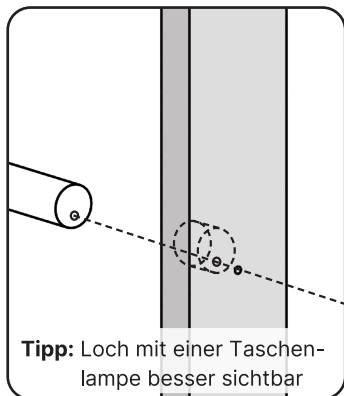
X
mittig



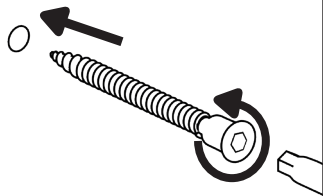
✓
versetzt

Eine Seite der Sprosse ist mittig gebohrt, die andere Seite versetzt.

Für den 4. Arbeitsschritt ist es wichtig, die Seite mit den **versetzten Bohrungen** zu verschrauben.



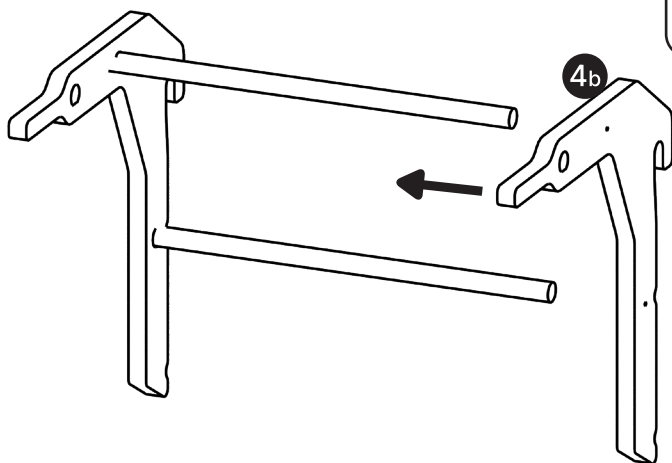
Die mitgelieferten **Möbelschrauben** mit **SW 4 BIT** fixieren.



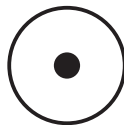
x 5

Schritt 5

Das **Seitenteil 4b** mit mittiger Bohrung aufstecken und verschrauben.



Bohrlöcher prüfen



mittig

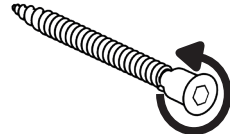


versetzt

Eine Seite der Sprosse ist mittig gebohrt, die andere Seite versetzt.

Für den 5. Arbeitsschritt ist es wichtig, die Seite mit den **mittigen Bohrungen** zu verschrauben.

Die mitgelieferten **Möbelschrauben** mit **SW 4 BIT** fixieren.



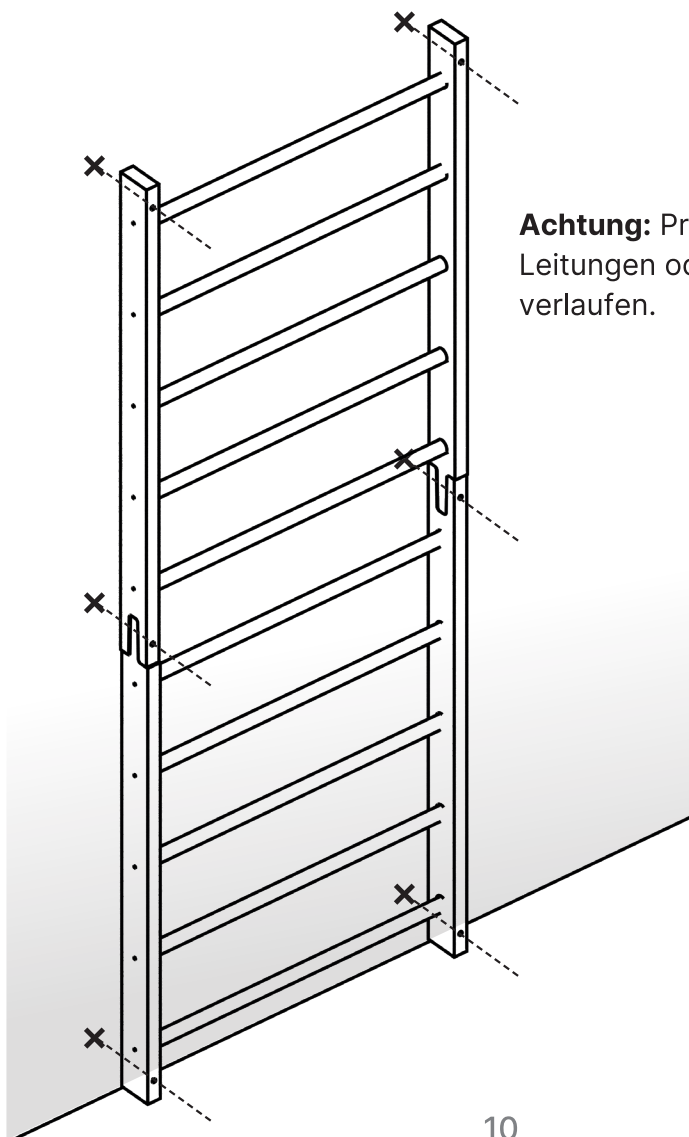
x 5

Schritt 6

Sprossenwand vorsichtig zu zweit an die Wand stellen und die **Markierung an der Wand für die Bohrlöcher** vornehmen. Hierzu eignet sich ein Bleistift.

Alternativ die Maße der Lochpositionen auf die Wand übertragen.

Lochpositionen vor dem Bohren überprüfen.



Achtung: Prüfe vorher, dass keine Leitungen oder Kabel in der Wand verlaufen.

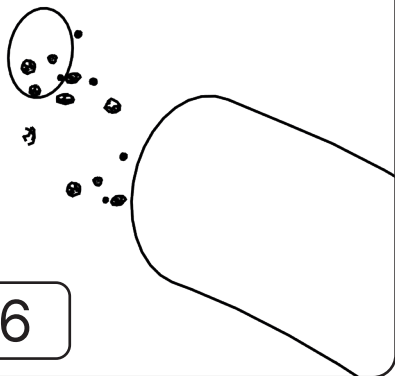
Schritt 7

Markierte Lochpositionen mit einem **D10 Bohrer** 90 mm tief ausbohren.



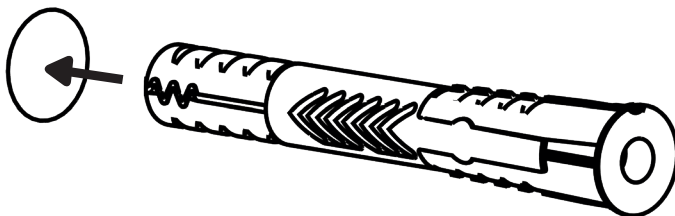
x 6

Löcher **aussaugen**.



x 6

Mitgelieferte **Fischer Dübel** in die Bohrlöcher stecken.



x 6

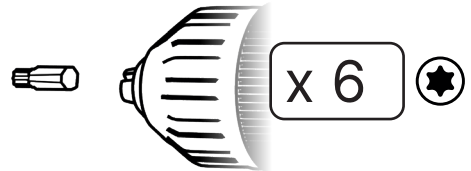
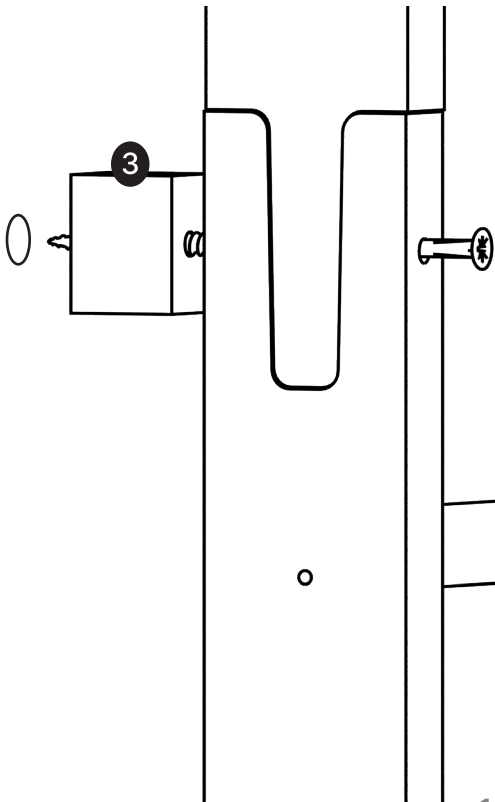
Schritt 8

Distanzklötze (3) hinter die Sprossenwand platzieren und entsprechend der Reihenfolge mit den Flachkopfschrauben **verschrauben**.

Mit den beiden **mittigen Löchern** beginnen.

Achtung: Distanzklötze (3) vor dem vollständigen Festziehen ausrichten.

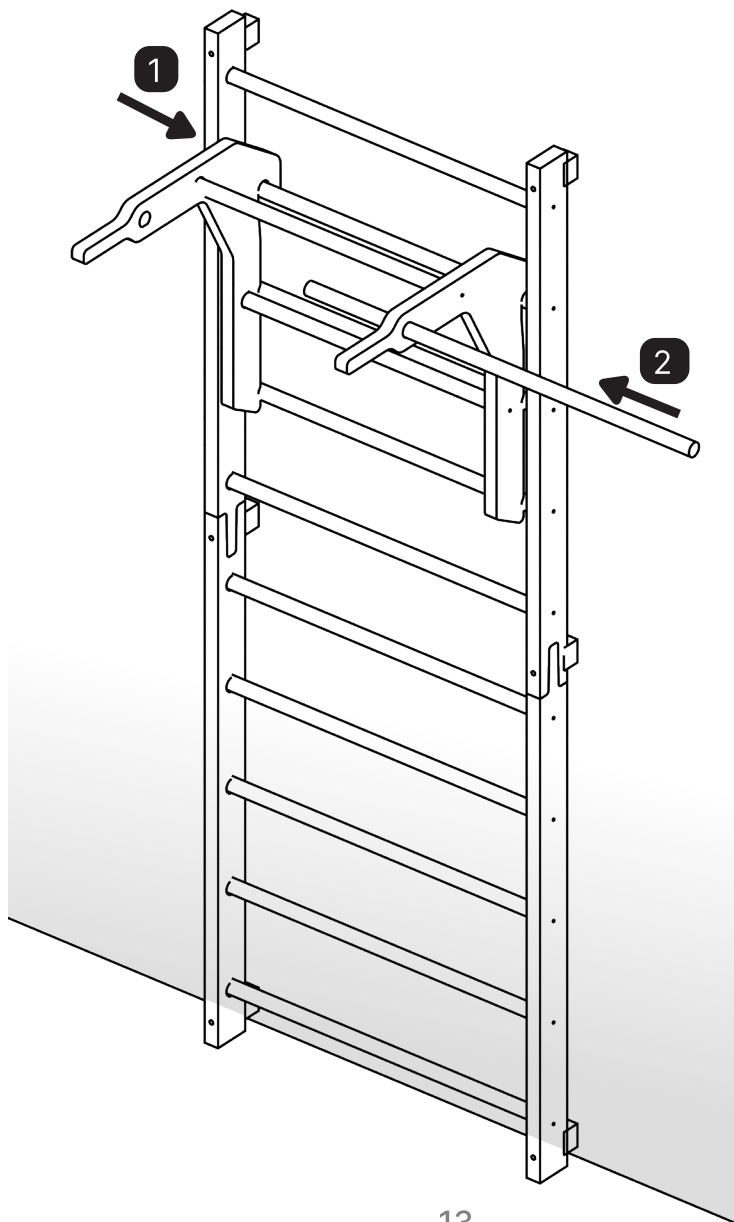
Reihenfolge



Bitte den anderen mitgelieferten **Bit TX40** und eine Ratsche oder starken Akkuschrauber verwenden.

Schritt 9

Nach finaler Montage Extension einhängen (1) und die **Klimmzugstange 2b** in die Extension einführen (2).



Übungen

Grundregeln: kontrolliert auf- und absteigen, Sprossen mit vollem Handschluss greifen (Daumen umschließt die Sprosse), Füße mittig aufsetzen, nie vom Gerät abspringen.

- **Klimmzüge:** Stange schulterbreit im Obergriff fassen, gestreckt hängen. Schulterblätter nach unten ziehen, Körper kontrolliert hochziehen bis das Kinn über der Stange ist, langsam ablassen. Kein Schwungholen.
- **Hängendes Beinheben:** frei an der Stange hängen, Schultern aktiv nach unten ziehen. Beine kontrolliert bis Hüfthöhe anheben, Becken leicht einrollen, langsam absenken. Kein Pendeln.
- **Rumpf- und Bauchtraining:** Füße unter einer Sprosse einhaken, Oberkörper kontrolliert aufrollen und wieder ablegen. Die Lendenwirbelsäule bleibt in Bodenkontakt.
- **Dehnen und Mobilisieren:** Sprosse auf Brust- bis Kopfhöhe greifen und Gesäß nach hinten schieben, oder einen Fuß auf eine Sprosse stellen und die Beinrückseite dehnen. Langsam und nie in den Schmerz hinein dehnen.

Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Prüfen Sie dabei alle Verbindungsstellen, Verschraubungen und die Wandbefestigung.

- Vor jeder Benutzung: fester Sitz von Klimmzugstange und Extension.
- Monatlich: alle Schraubverbindungen kontrollieren und bei Bedarf nachziehen.
- Defekte Teile sofort austauschen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen. Nur Originalersatzteile verwenden.
- Verschleißanfälligste Teile: Sprossen, Klimmzugstange und Extension samt Einhängepunkten. Auf Risse, Splitter, Verformung und Spiel prüfen.
- Reinigung mit leicht feuchtem Tuch, keine scharfen Reinigungsmittel, Gerät trocken halten.

Welche Lasten hält meine Wand?

Die Kombination aus dem fischer DuoPower Dübel und der 8 mm Schraube ergibt folgende Belastungsgrenzen pro Befestigungspunkt:

Wand-Typ	Beton	Vollziegel	Kalksandvollstein	Kalksandlochstein
Zul. Last je Dübel	420 kg	145 kg	385 kg	200 kg

Bei Abweichung empfehlen wir geeignetes Montagematerial zu nutzen.

Kann ich die Sprossenwand schwebend montieren?

Ja, jedoch nur bei Beton- oder Kalksandvollsteinwänden

Ich möchte das Holz behandeln - Was eignet sich?

Bei Bedarf kann ein Hartwachsöl für Möbel oder Kinderspielzeug verwendet werden. Dieses schützt das Holz vor Schmutz und Feuchtigkeit und erhält gleichzeitig die natürliche Haptik der Oberfläche. Eine Behandlung ist jedoch nicht notwendig. Die Sprossenwand kann auch im natürlichen unbehandelten Zustand verwendet werden.

Ich bin mir unsicher, ob das so richtig ist. Was kann ich tun?

Bei Fragen zur Montage helfen wir gerne weiter.

Bisher konnten wir alles schnell und unkompliziert lösen.

Telefon: 0160 313 8963

E-Mail: alex@gurkler.de

Inverkehrbringer	Atlantic Online UG (haftungsbeschränkt)
Anschrift	Kropsburgstr. 15, 67480 Edenkoben, DE
E-Mail	anna@gurkler.de
Marke	gurkler
Artikelnummer	SW-001

DuoPower

Empfohlene Lasten¹⁾ eines Einzeldübel.

Lastwerte gelten bei Verwendung von Holzschrauben mit den angegebenen Durchmessern.

Typ		5 x 25	6 x 30	6 x 50	8 x 40	8 x 65	10 x 50	10 x 80	12 x 60	14 x 70
Holzschraubendurchmesser	[mm]	4	5	5	6	6	8	8	10	12
Min. Randabstand Beton	C_{min} [mm]	30	35	35	50	50	65	65	80	100
Empfohlene Last im jeweiligen Baustoff $F_{emp}^{2)}$										
Beton	$\geq C20/25$	0,40	0,95	1,65	1,10	2,30	2,15	4,20	3,30	5,30
Vollziegel	$\geq Mz 12$	0,30	0,50	0,55	0,62	0,69	1,20	1,45	1,30	1,35
Kalksandvollstein	$\geq KS 12$	0,50	1,00	1,60	1,25	2,25	2,20	3,85	2,80	4,50
Porenbeton	$\geq AAC 2$	0,05	0,10	0,15	0,10	0,16	0,20	0,30	0,24	0,35
Porenbeton	$\geq AAC 4$	0,25	0,38	0,55	0,42	0,60	0,60	1,10	1,00	1,45
Kalksandlochstein	$\geq KSL 12$ ($\rho \geq 1,6 \text{ kg/dm}^3$)	0,40	0,60	0,60	0,70	1,00	0,70	2,00	0,75	1,50
Hochlochziegel	$\geq HLZ 12$ ($\rho \geq 0,9 \text{ kg/dm}^3$)	0,13	0,15	0,17	0,25	0,40	0,25	0,40	0,35	0,40
Hochlochziegel	Dopplo UNI 19	0,15	0,15	0,23	0,25	0,30	0,25	0,52	0,35	0,35
Hochlochziegel	Forato Typ F8	0,15	0,15	-	0,25	-	0,25	-	-	-
Hohlblock Leichtbeton	Sepa Parpaing	0,30	0,45	0,25 ³⁾	0,45	0,45 ³⁾	0,45	0,45 ³⁾	0,60 ³⁾	0,60 ³⁾
Gipsbauplatten	($\rho \geq 0,9 \text{ kg/dm}^3$)	0,10	0,18	0,37	0,25	0,50	0,35	0,65	0,50	0,50
Gipsfaserplatten	12,5 mm	0,24	0,33	0,35	0,35	-	0,50	-	-	-
Gipskartonplatten	12,5 mm	0,12	0,15	0,15	0,15	-	0,15	-	-	-
Gipskartonplatten	2 x 12,5 mm	0,13	0,15	0,24	0,20	0,32	0,30	-	-	-

¹⁾ Erforderlicher Sicherheitsfaktor ist berücksichtigt. Gültig für Montage und Verwendung in trockenem Untergrund für Temperaturen bis +24 °C (bzw. kurzzeitig bis +40 °C).

²⁾ Gültig für Zuglast, Querlast und Schrägzug unter jedem Winkel.

³⁾ Lastermittlung erfolgte an verputzter Wand.