

CRIMP *monster*

Art.-Nr. **3x4** SMALL

Art.-Nr. **4x3** Large



Gebrauchsanleitung



Inhalt



Das Monster	3
App Boulder Trainer	4
Griffpositionen	5
Monsterdreh	6
Crimp-Side	6
Monster-Side	8
Sloper-Side	9
Handmade	10
Umgang	11

Das Monster

Das Monster besteht aus heimischem Hartholz und ist sehr schonend für deine Finger. So kannst du dich ohne Hautverlust aufwärmen und du startest immer mit maximaler Hornhaut in dein Projekt.

Durch einfaches axiales Drehen des Monsters erhältst du verschiedene Griffvariationen. Von großen Henkeln zum Sloper bis hin zur abschüssigen "Drecksleiste" kann dir dein Monster alles bieten.

Zum "Einreiten" und "Zähmen" des Monsters haben wir dir mit diesem Booklet die wichtigsten Griffpositionen abgebildet.

Damit du deinem Monster mal richtig die Sporen geben kannst, besorge dir die Boulder Trainer App. Dort findest du zum Starten ein Warm Up für unser Monster (mehr dazu auf der nächsten Seite).

Auf unserer Homepage gibt es ein Tutorial, damit du siehst wie viele Griffvariationen mit deinem Monster möglich sind. Und Möglichkeiten gibt es echt viele!

Zusätzlich gibt es noch ein paar Tipps zum richtigen Umgang mit dem Monster.

Einfach den QR-Code scannen.



App Boulder Trainer



Unser CrimpMonster ist in der BoulderTrainerApp integriert. Wir sind davon überzeugt, dass die Kombination aus CrimpMonster und Boulder Trainer App ideal ist.

Boulder Trainer ist die perfekte App für dich, wenn du deine Kraftausdauer beim Klettern und Bouldern weiterentwickeln willst und dich somit neuen Herausforderungen stellen möchtest.

Ob draußen am Felsen, bei dir zu Hause, im Büro oder auch in der Kletterhalle, dein Smartphone ist immer dabei und dein Monster braucht auch nicht viel Platz. Ideale Voraussetzungen um jederzeit mal ein Warm Up zu machen oder ein Training zu absolvieren.

Wir arbeiten ständig daran neue Trainingspläne in die App zu integrieren, damit du dein Monster optimal nutzen kannst.

Zu jeder Zeit an jedem Ort!

Für einen kleinen Betrag kannst du die App unter www.boulder-trainer.de aufs Smartphone laden. Es lohnt sich.



Griffpositionen



Bild aus der App

Da unser Hangboard gewendet und gedreht werden kann, haben wir uns in der Boulder Trainer App für die wichtigsten Griffpositionen entschieden (siehe Bild). Der Stempel zeigt dir an, wie rum du dein Monster aufhängen musst. Griffposition 1 und 3 sind die Leisten, 2 und 4 die Henkel, 5 ist der Sloper (siehe Bild unten).

Je nachdem wie die Reepschnur positioniert wird, ändert sich der Winkel der Leiste. In der App wird dir durch eine Notiz unterhalb der Übung die Lage der Reepschnur angezeigt.

• + • Leiste negativ, • || • Leiste neutral, • - • Leiste positiv; quasi wie beim Klettern, Minus ist leichter, Plus schwieriger. (Symbole können in der App leicht abweichen).

Achte bei der Benutzung des Henkels immer darauf, dass die Reepschnur zu dir zeigt!



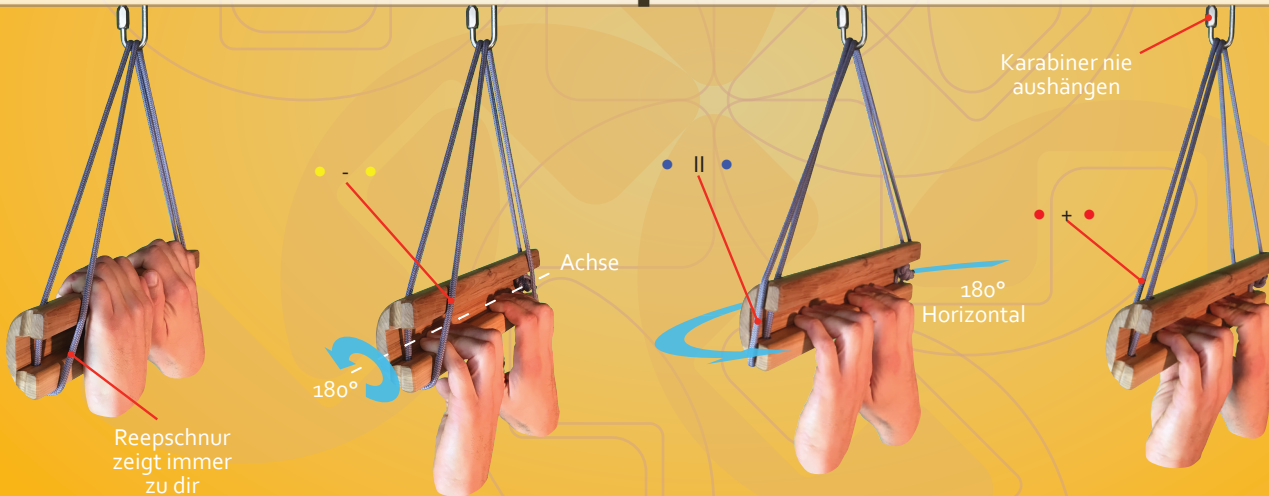
Monsterdreh

Ein paar Tips für den richtigen Monsterdreh.

Hänge nie den Karabiner aus. Das ist nur umständlich und bringt gar nichts.

Willst du z.B. von der kleinen Leiste auf die Große wechseln, dann drehe dein Monster um 180° in der Achse und anschließend horizontal um 180° . Der horizontale Dreh gelingt am einfachsten, wenn dein Monster mit einer zusätzlichen Reepschnur oder einem Spanngurt aufgehängt wird. Auf diese Art und Weise kannst du ohne Probleme jede Griffposition mit ein, zwei Drehs generieren. Zum besseren Verständnis haben wir anhand der Bilder unten das Wichtigste graphisch dargestellt.

Crimp-Side



Henkel -

Leiste -

Leiste II

Leiste +

Monster-Side



Leiste +



Leiste II

Sloper-Side



Griff groß



Sloper



Leiste -



Henkel



Plateau



Griff klein

Handmade

Wir verarbeiten für unsere Monsterarme nur heimische Hölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Der ökologische Gedanke dahinter ist uns sehr wichtig, daher haben wir uns für unser CrimpMonster auch nur für eine Verpackung entschieden. Für das Produkt und gleichzeitig auch für den Versand.

Unser CrimpMonster wird im Herzen des Bayerischen Waldes in Teisnach hergestellt. Von Kletterern für Kletterer.

Wir werden immer versuchen die beste Qualität zu liefern, sollte doch mal was nicht passen, dann melde dich einfach bei uns, es gibt meistens immer eine Lösung.

Gehe immer gut mit deinem Monster um. Lass es nicht im Regen stehen und lass es nicht alleine über Nacht draußen. Am liebsten mag es dein Monster dunkel und kühl mit einem Dach über den Kopf.



BAVARIAN
HAND MADE
IN THE **FOREST**

Umgang

Das Hangboard ist aus einem Naturprodukt hergestellt, welches nicht völlig gleichmäßig ist. Schäden können hier bei einer Überlastung, als auch im Regelgebrauch nicht ausgeschlossen werden (z.B. ruckartige, dynamische Belastung). Um Schäden zu vermeiden, ist die Nutzung des Hangboards auf max. eine Person mit max. 95 kg beschränkt. Das Hangboard ist von keinem Prüfinstitut geprüft worden oder wurde nach Richtlinien einer Norm produziert.

Die Nutzung des Hangboards erfolgt ausschließlich auf eigenen Gefahr. Der Anwender ist selbst verantwortlich für die Festigkeit des Knotens, mit dem die Reepschnur am Hangboard befestigt ist, sowie die Festigkeit und Höhe des Aufhängepunktes, an dem das Hangboard aufgehängt wird, so wie die Beschaffenheit des Untergrundes über dem das Hangboard aufgehängt wird (wir empfehlen einen weichen, ebenen und ausreichend großen Untergrund).



In der Halle



Beim Boulder



Mit App



Beim Klettern



Am Spielplatz



Vorm Fernseher

!!! ACHTUNG !!!

Das Produkt kann sehr stark machen!

DEUTSCH

Das Hangboard für motivierte Kletterer. Mach dich stark und quäle dich an deinem Monster mit über 12 unterschiedlichen Griffmöglichkeiten.

Dreh das Monster, wende es oder passe den Winkel optimal an dich an. Nimm dein Monster überall hin mit und häng es an Bäumen, in Türrahmen, an Bühlern auf. Wo auch immer, dein Monster wird dir folgen.

Dein Monster wärmt dich vor dem Klettern auf oder wird in harten Trainingseinheiten das letzte aus dir rausholen.

BAVARIAN
HAND
MADE
IN
FOREST



CRIMP *monster.com*

Crimpmonster

Zum Regen 5
D-94244 Teisnach

getpower@crimpmonster.com
www.crimpmonster.com