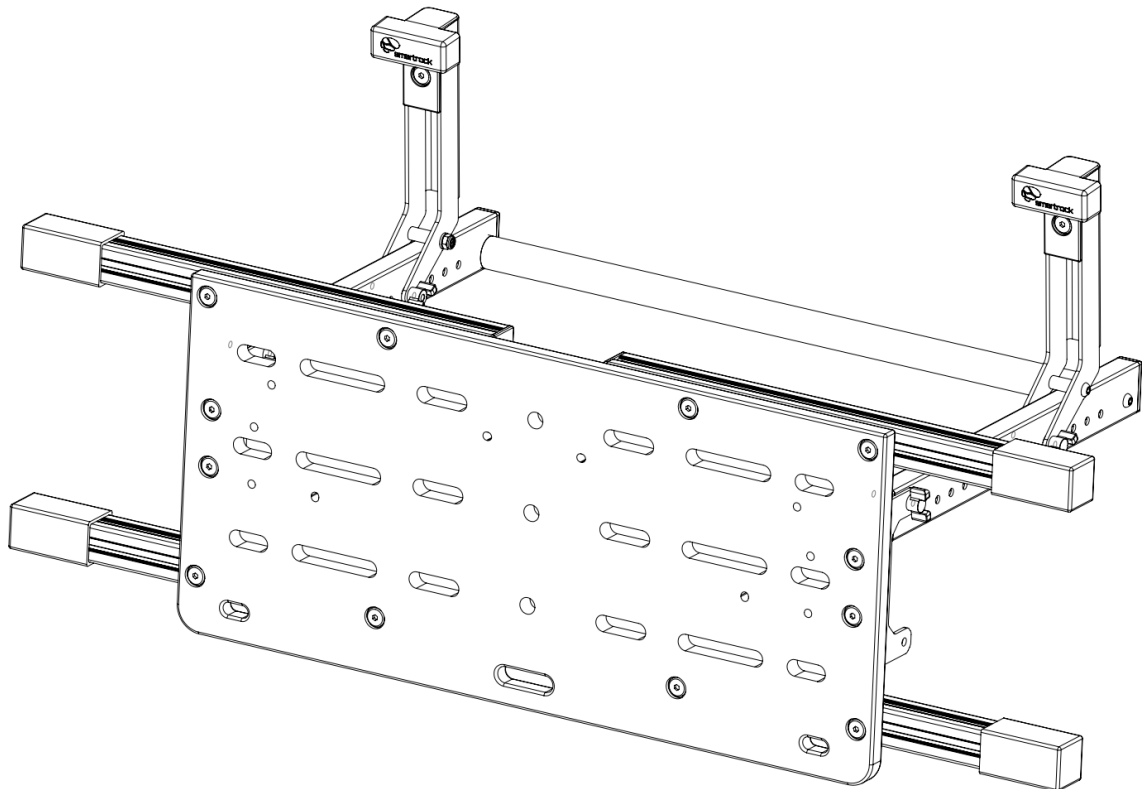




Anleitung / *Manual*

rockbaseFlex



smartrock GmbH
Landsberger Str. 234
80687 München

www.smartrock.de
support@smartrock.de



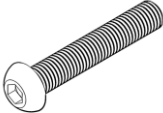
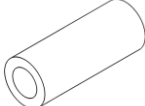
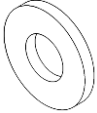



Montage/ Assembly

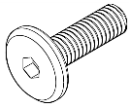

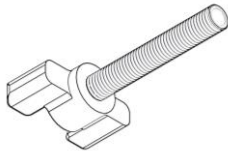
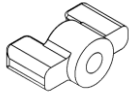
rockbaseFlex (Art.-Nr. SR2003)

Werkzeug / Tools

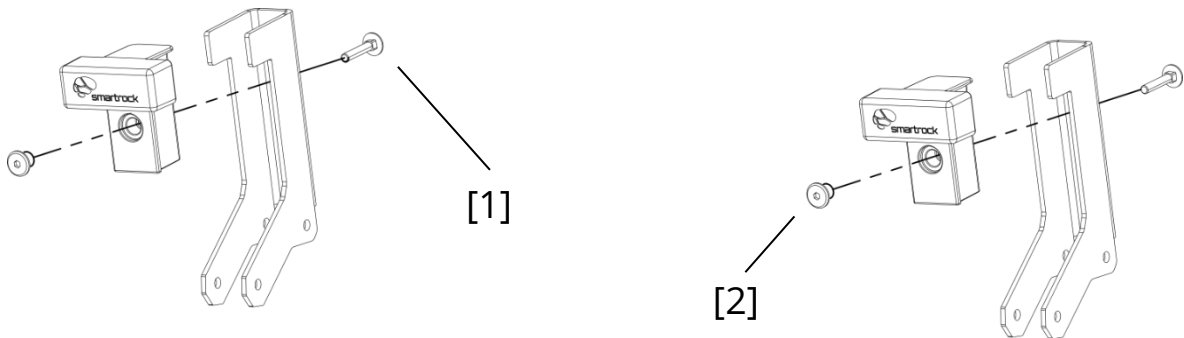
- Innensechskantschlüssel 4mm / *Allen key 4mm*
- Kreuzschlitzschraubendreher / *Phillips screwdriver*
- Gabelschlüssel 10mm / *Open-end spanner 10mm*

Befestigungsmaterial / Fastening material

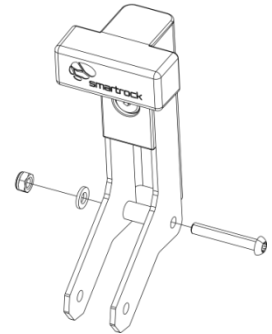
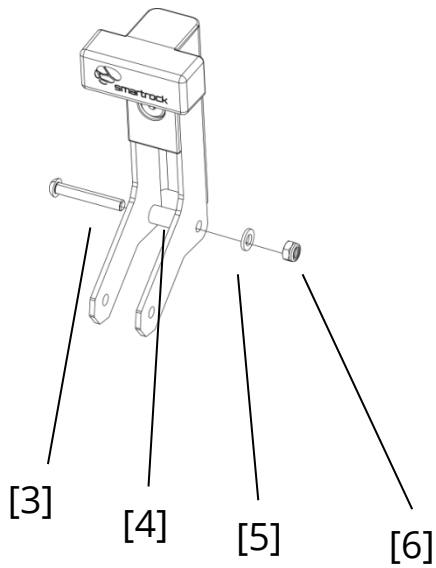
#	Abb. / Fig.	Bezeichnung / Description	Anzahl / Quantity
[1]		Schlossschraube M5 / <i>Lock bolt M5</i>	2
[2]		Rundmutter M5 / <i>Round nut M5</i>	6
[3]		Innensechskantschraube M6 / <i>Hexagon socket screw M6</i>	4
[4]		Plastikbuchse / <i>Plastic bushing</i>	2
[5]		Unterlegscheibe M6 / <i>Washer M6</i>	2
[6]		Sicherheitsmutter M6 / <i>Safety nut M6</i>	2
[7]		Plastikdistanzscheibe selbstklebend / <i>Plastic spacer self adhesive</i>	8
[8]		Kreuzschlitzschraube M5 / <i>Phillips screw M5</i>	4

#	Abb. / Fig.	Bezeichnung / Description	Anzahl / Quantity
[9]		Flachkopfschraube M6 / <i>Flat head screw M6</i>	8
[10]		Nutstein M6 / <i>T-slot nut M6</i>	8
[11]		Flügelschraube M6 / <i>Wing screw M6</i>	4
[12]		Flügelmutter M6 / <i>Wing nut M6</i>	4

1

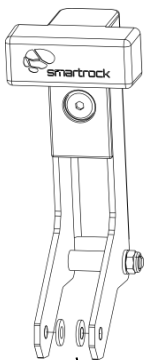


2

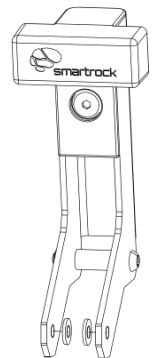


Verschraubung nicht zu fest anziehen /
Do not overtighten the screw connection.

3

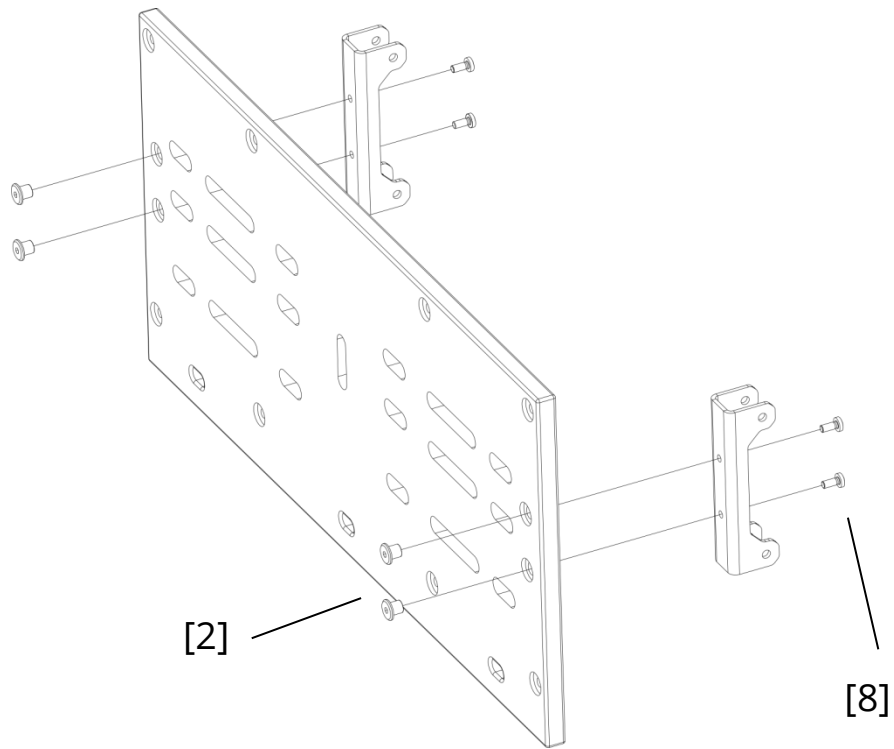


[7]

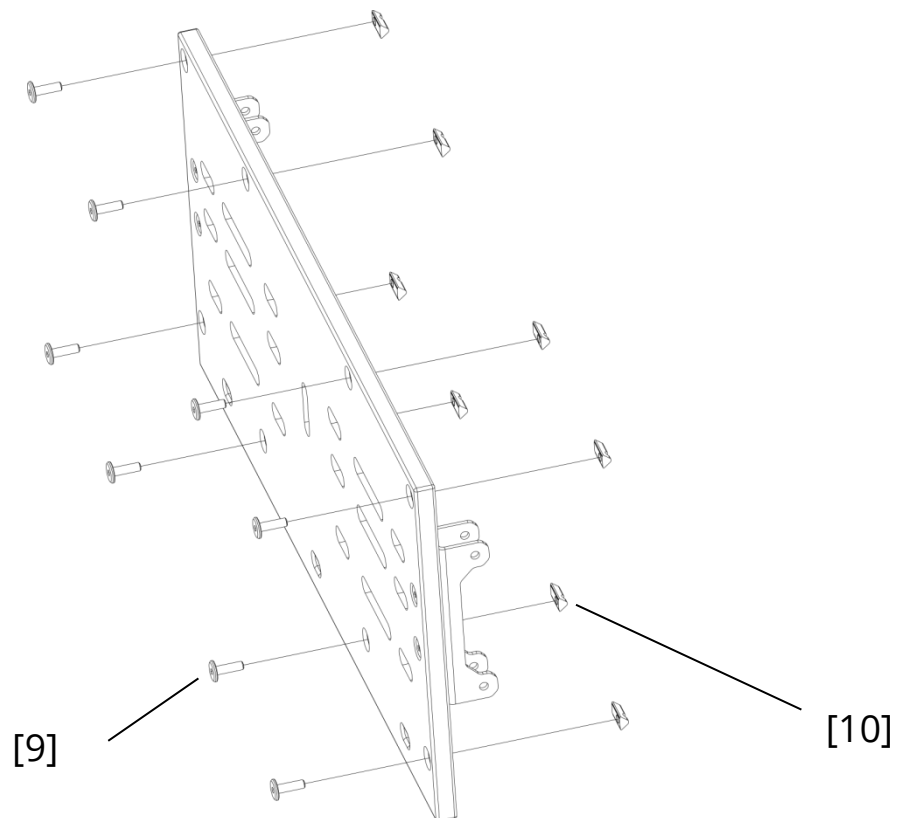


Selbstklebende Plastikdistanzscheiben, Klebefolie vorher entfernen /
Self-adhesive plastic spacers, remove adhesive film beforehand

4

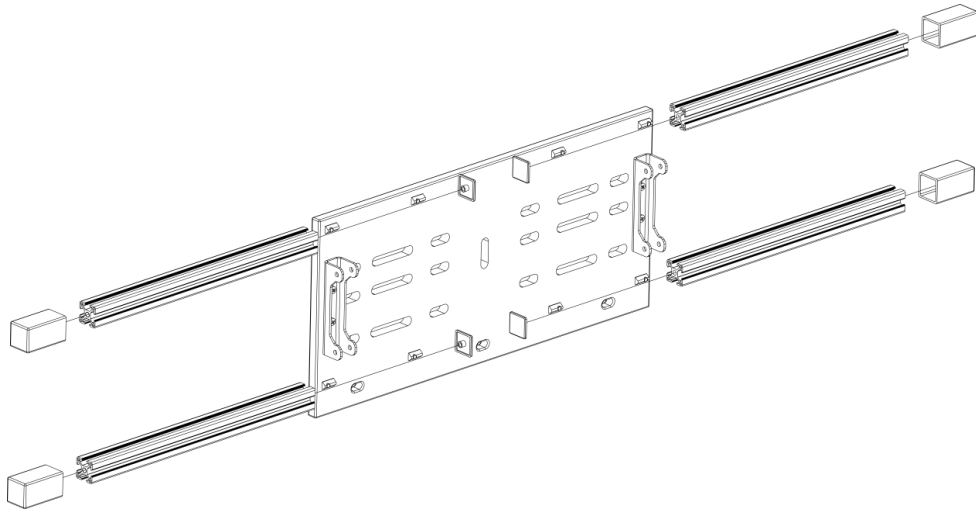


5

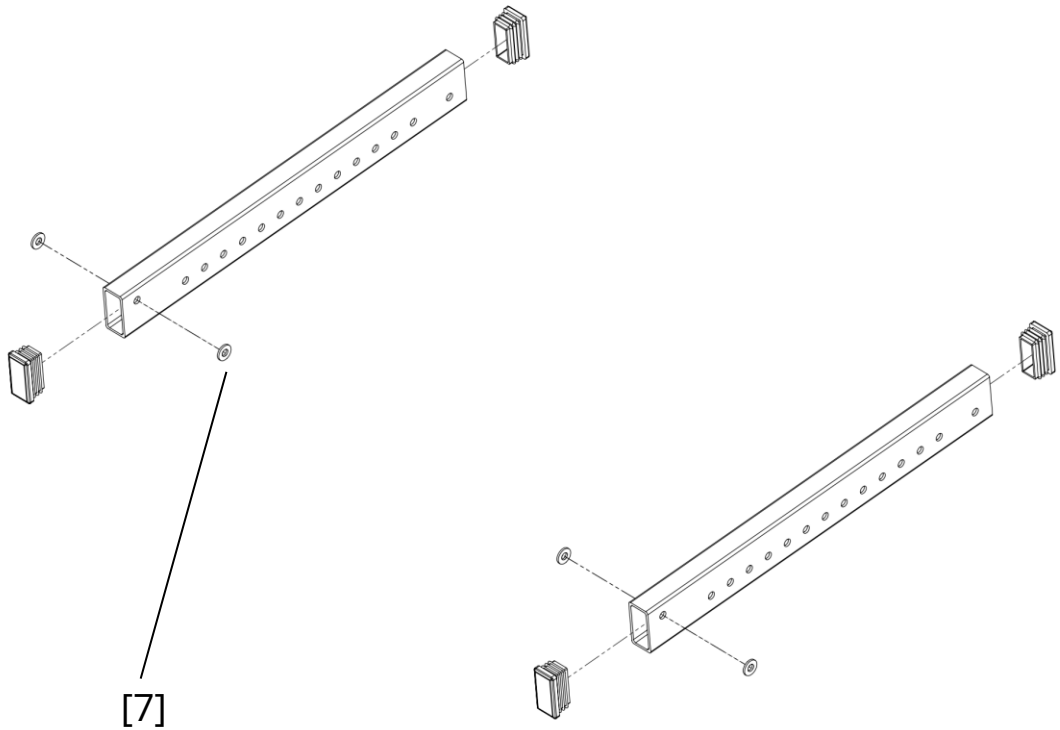


Die Schrauben nur locker andrehen und erst nach Montage der Profile anziehen /
Only tighten the screws loosely. Do not tighten them until the profiles have been mounted.

6

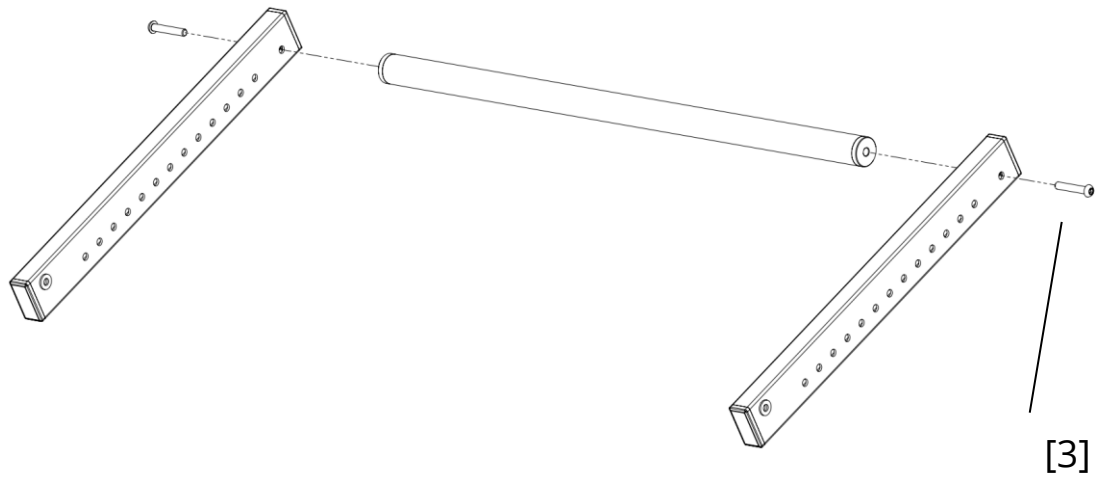


7

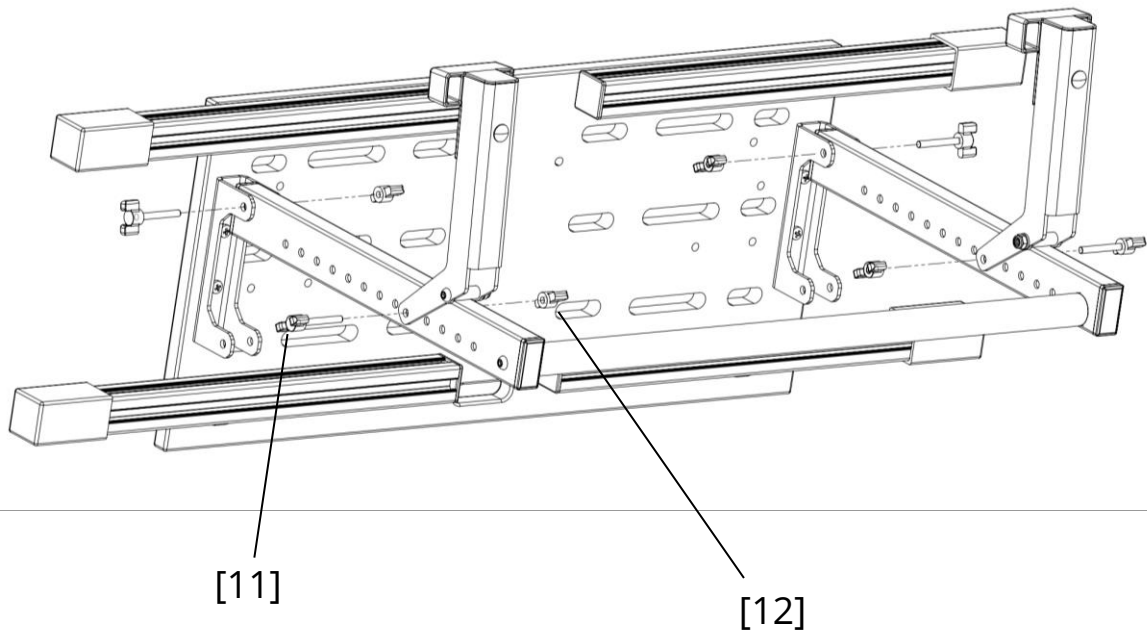


Selbstklebende Plastikdistanzscheiben, Klebefolie vorher entfernen /
Self-adhesive plastic spacers, remove adhesive film beforehand

8

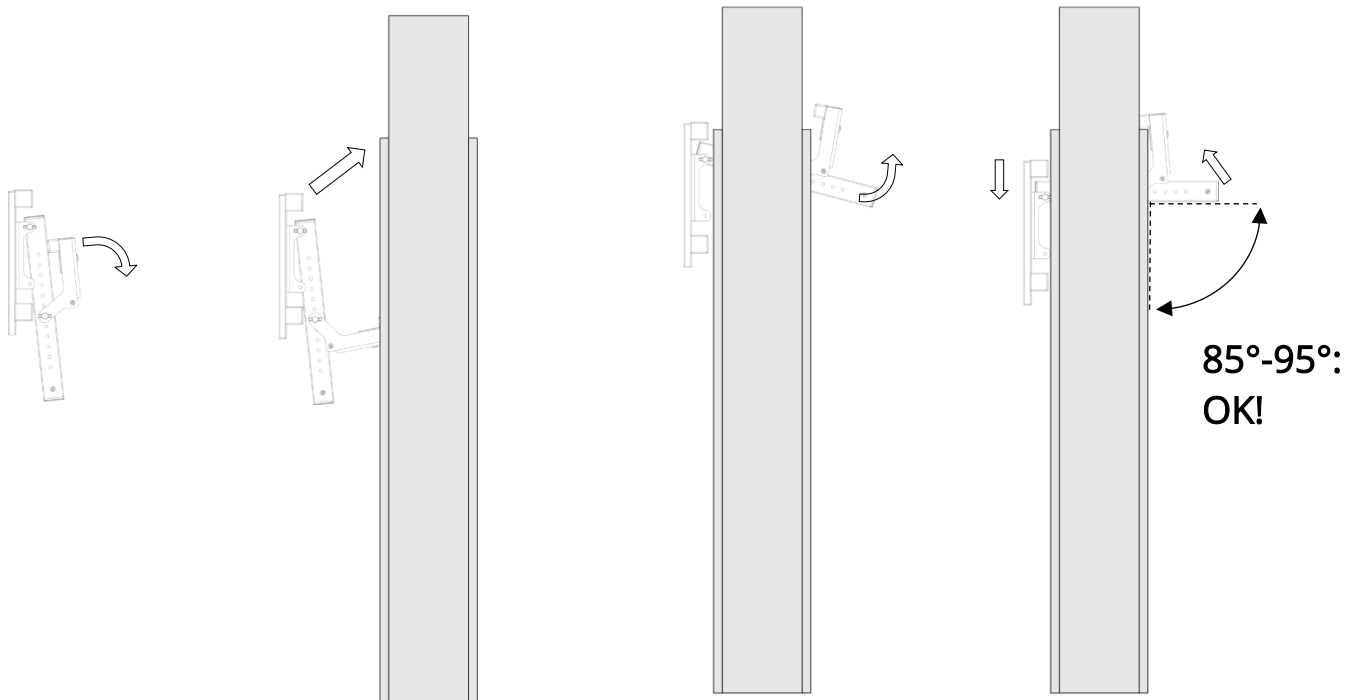


9



Die Position am Tragprofil richtet sich nach der Türtiefe, s. Aufbau /
The position on the support profile depends on the door depth, see installation.

Aufbau / Installation



Sicherheit

- rockbaseFlex nur an Türrahmen mit geeigneten Maßen verwenden:
 - Türbreite: 65-92cm
 - Türtiefe: 8-34 cm
 - Zargentiefe: min. 1 cm
- Überprüfe den Türrahmen vor der Montage auf Beschädigungen. Als Faustregel gilt: Wenn am Türrahmen selbst ein Klimmzug durchführbar ist, ist er auch für rockbaseFlex geeignet.
- Nach dem Aufbau von rockbaseFlex den festen Sitz kontrollieren.
- rockbaseFlex nicht mit einem Körpergewicht von über 100 kg benutzen.
- rockbaseFlex ist nicht für Kinder geeignet. Jugendliche sollten nur unter Aufsicht trainieren. Kinder über 18 Jahre dürfen alleine spielen.

- Das Training liegt in der Verantwortung des Trainierenden, für Verletzungen durch Überlastung oder unsachgemäße Ausführung von Übungen übernimmt smartrock keine Verantwortung.

Bei der Konstruktion von rockbaseFlex wurde darauf geachtet, die Last auf eine möglichst große Fläche zu verteilen. Somit ist eine Beschädigung eines intakten Türrahmens bei richtigem Aufbau sehr unwahrscheinlich. smartrock kann allerdings nur für die eigenen Komponenten garantieren, für Schäden an Türrahmen (oder anderer umgebender Struktur) können wir keine Haftung übernehmen.

Safety

- *Use rockbaseFlex only on door frames with suitable dimensions:*
 - *Door width: 65-92cm*
 - *Door depth: 8-34 cm*
 - *Frame depth: min. 1 cm*
- *Check the door frame for damage before mounting. As a rule of thumb, if a pull-up can be performed on the door frame itself, it is also suitable for rockbaseFlex.*
- *After setting up rockbaseFlex, check that it is firmly seated.*
- *Do not use rockbaseFlex with a body weight of more than 100 kg.*
- *rockbaseFlex is not suitable for children. Teenagers should only train under supervision.*
- *Training is the responsibility of the athlete, smartrock accepts no responsibility for injuries caused by overloading or improper execution of exercises.*

When designing rockbaseFlex, care was taken to distribute the load over as large an area as possible. This means that damage to an intact door frame is very unlikely if it is set up correctly. However, smartrock can only guarantee its own components; we cannot accept any liability for damage to door frames (or other surrounding structure).

Wartung und Pflege

- Führe in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung der Komponenten (Risse, Holzsplitter) durch und kontrolliere alle Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Kontaktiere uns, wenn Teile verschlissen sind, im Rahmen normaler Nutzung tauschen wir sie kostenfrei aus.

Service and maintenance

- *Carry out a visual inspection of the components (cracks, wood splinters) at regular intervals and check all screw connections for tightness.*
- *Contact us if any parts are worn out, we will replace them free of charge within normal use.*

Support

Bei Problemen, Fragen und Anregungen helfen wir dir gerne weiter /
If you have any problems, questions or suggestions, we will be happy to help you:

support@smartrock.de