

ES INSTRUCCIONES TABLAS DE ENTRENAMIENTO

Instrucciones de montaje para los cuatro modelos ref. 313, 540, 589 y 700. Montaje: no exceder en el par de apriete: peligro de rotura por exceso de presión. Instalar sobre una base homogénea y lisa que cubra la totalidad de la superficie de la tabla. En hormigón podéis utilizar nuestro anclaje ref. 180, tornillo fijación pared D-10. Hay la posibilidad de hacerlo inviolable insertándole un tapón. En tablero de madera podéis utilizar nuestro tornillo allen largo ref. 280 junto con la rosca con púas ref. 245D-10. En superficies huecas tenéis nuestros anclajes químicos ref. 236 junto con el tamiz ref. 237 y el tornillo allen ref. 235. En este caso hacer el agujero para la resina, en forma cónica con el fondo algo más ancho que la entrada. A continuación poner el tamiz e inyectar la resina. Debe haber la suficiente cantidad de resina para que la rosca del anclaje hembra quede cubierta. Dejar secar un poco, poner la tabla y los tornillos allen. Esperar unas 24 horas antes de usar la tabla. **ATENCIÓN:** El entrenamiento no planificado puede ser perjudicial para la salud. Consulte un profesional de la actividad física y el deporte para planear un entrenamiento utilizando nuestras tablas.

Ref. 313: INDOOR 3

Concebida para trabajos simétricos de tracciones y suspensiones angulares. Muy útil como zona de boulder. Con la ayuda de pequeñas presas de pie podrás desarrollar la resistencia, y sin ellas la potencia. Sus grandes dimensiones junto con su multitud de agarres la hacen perfecta como campus ideal para aumentar tu resistencia y continuidad. Medidas: 67 x 44cm. Peso: 20.50kg

Ref. 540 INDOOR 2

Pensada para hacer tracciones, sobre todo en las presas de la parte superior. Su diseño ligeramente convexo evita el roce del antebrazo. En los lados incorpora dos secciones redondas pensadas para suspensiones y tracciones aumentando la resistencia. La gran regleta central es en forma de arco para conseguir unas perfectas prestaciones de ergonomía. Ideal para instalar encima de una puerta. Posibilidad de pinzas, tracciones con una mano y multitud de agarres.

Medidas: 70 x 27 cm. Peso: 17.25kg

Ref. 589 STONE

Ideal para utilizar en Campus (más de dos unidades). Es esencial desplomar como mínimo 15° y como máximo 20° la base del tablero a fin de evitar molestias y para una máxima eficacia en el entrenamiento. Ideal como tabla de entrenamiento única. Nivel medio-alto para escaladores experimentados. Incorpora dos agujeros para tornillos allen de métrica 10mm. Medidas: 83 x 12cm. Peso: 5kg

Ref. 700 SPUTNIK

Tabla multipresas para tracciones frontales y laterales, regletes, bidedos... Muy útil para desarrollar la potencia. Su reducido volumen la hacen ideal para instalar en cualquier sitio, pero especialmente encima de la puerta en cualquier habitación de la casa. Contiene 3 regletes del mismo ancho que la tabla que se pueden usar como un mini campus. Sus dos alas superiores son ideales para sesiones de dominadas.

Medidas: 50 x 25cm. Peso: 6.5kg

Ref. 195 MANOTRAC

Sistema ideal para realizar tracciones ocupando poquísimo espacio. Tiene cuatro tipos de presas diferentes que permiten una gran variedad de suspensiones. Son ideales para colgarlos de una barra o encima de la puerta, de manera que los dos manotracs se pueden mover sin ningún soporte detrás. Ideales para entrenar dominadas y, como son móviles, los abdominales. Medidas: 20 x 15cm. Peso juego: 4kg

CAT INSTRUCCIONS PER A TAULES D'ENTRENAMENT

Instruccions de muntatge per als quatre models ref. 313, 540, 589 i 700. Muntatge: no us excediu en el par de torsió, perill de rotura per excés de pressió. Instal·leu les taules sobre una base homogènia i llisa que cobreixi la totalitat de la superfície de la taula. En formigó podeu utilitzar el nostre ancoratge ref. 180, cargol fixació paret D-10. Hi ha la possibilitat de fer-lo inviolable inserint-li un tap. En plafó de fusta podeu utilitzar el nostre cargol allen llarg ref. 280 juntament amb la rosca amb púes ref. 245D-10. En superfícies buides teniu els nostres ancoratges químics ref. 236, juntament amb el tub ref. 237 i el cargol allen ref. 235. En aquest cas heu de fer un forat per a la resina en forma cònica, amb els fons una mica més ample que l'entrada. A continuació introduïu-hi el tub i injecteu-hi la resina. Hi ha d'haver la suficient quantitat de resina com per cobrir la rosca de l'ancoratge femella que s'hi ficarà a continuació. Deixeu-ho assecar una mica, poseu-hi la taula i els cargols allen. Espereu unes 24 hores abans de fer servir la taula. **ATENCIÓ:** L'entrenament no planificat pot ser perjudicial per a la salut. Consulteu un professional de l'activitat física i l'esport per a planejar un entrenament utilitzant les nostres taules.

Ref. 313: INDOOR 3

Concebuda per a treballs simètrics de traccions i suspensions angulars. Molt útil com a zona de boulder. Amb l'ajuda de petites preses de peu podreu desenvolupar la resistència i, sense elles, la potència. Les seves grans dimensions, juntament amb la multitud de preses la fan perfecta com a Campus ideal per a augmentar la resistència i la continuïtat.

Mides: 67 x 44cm. Pes: 20.50kg

Ref. 540 INDOOR 2

Pensada per a fer traccions, sobretot amb les preses de la part superior. El seu disseny lleugerament convex evita el fregament amb els braços. A banda i banda incorpora dues seccions arrodonides pensades per a suspensions i traccions i augmentant la resistència. La gran regleta central és en forma d'arc per a aconseguir unes perfectes prestacions d'ergonomia. Ideal per a instal·lar a sobre d'una porta. Possibilitat de pinces, traccions amb una mà i multitud de preses.

Mides: 70 x 27 cm. Pes: 17.25kg

Ref. 589 STONE

Ideal per a utilitzar com a Campus (més de dues unitats). És essencial desplomar com a mínim 15° i com a màxim 20° la base del plafó a fi d'evitar molesties i per a una millor eficàcia de l'entrenament. Ideal com a taula d'entrenament única. Nivell mig-alt per a escaladors experimentats. Incorpora dos forats per a cargols allen de mètrica 10mm. Mides: 83 x 12cm. Pes: 5kg

Ref. 700 SPUTNIK

Taula multipreses per a traccions frontals i laterals, regletes, bidits... Molt útil per a desenvolupar la potència. El seu reduït volum la fan ideal per a instal·lar-la a qualsevol lloc, però especialment a sobre de la porta de qualsevol habitació de la casa. Conté 3 regletes del mateix ample que la taula que es poden utilitzar com a Campus. Les seves dues ales superiors són ideals per a sessions de dominades. Mides: 50 x 25cm. Pes: 6.5kg

Ref. 195 MANOTRAC

Sistema ideal per a realitzar traccions ocupant poquíssim espai. Té quatre tipus de preses diferents que permeten una gran varietat de suspensions. Són ideals per a penjar-los d'una barra o a sobre la porta, de manera que els dos manotracs es poden moure sense cap suport al darrere. Ideals per a entrenar dominades i, com que són mòbils, els abdominals. Mides: 20 x 15cm. Pes joc: 4kg

FR INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Montage: ne pas excéder le couple de serrage: danger de rupture par excès de pression. Installer sur une base homogène et plane qui couvre la totalité de la surface de la poutre. Pour les modèles en béton, vous pouvez utiliser notre fixation ref. 180, boulon de fixation pour mur D-10. Possibilité de le rendre inviolable en y insérant un bouchon. Pour les planches en bois, vous pouvez utiliser notre vis Allen ref. 280, accompagnée du filet à dents ref. 245/10. Sur les surfaces creuses, vous disposez de nos fixations chimiques ref. 236, de la 237, ainsi que de la vis Allen ref. 235. Dans ce cas, vous devez faire un trou de forme conique pour la résine, avec le fond un peu plus large que l'entrée. Puis, introduisez-y le tube et injectez-y la résine. Vous devez en injecter suffisamment afin de recouvrir le filetage de la fixation femelle qui devra y être introduite. Laissez sécher quelques instants, puis posez-y la poutre et les boulons Allen. Attendez environ 24 heures avant d'utiliser la poutre. **ATTENTION :** un mauvais entraînement peut être dangereux pour la santé. Faites appel à un professionnel en éducation physique et sportive pour mettre au point un programme d'entraînement utilisant nos poutres d'exercice.

Ref. # 589 STONE

Idéale pour l'utilisation en centre d'escalade (plus de deux unités). Il est impératif d'incliner la base de la planche de 15° minimum et 20° maximum, afin d'éviter les gênes et d'optimiser l'efficacité de l'entraînement. Idéale comme poutre d'entraînement unique. Niveau moyen-élevé pour grimpeurs expérimentés. Intègre deux trous pour vis Allen de 10 mm. Dimensions: 83 x 12 cm. Poids: 5 kg

Ref. # 540 INDOOR 2

Pensée pour faire des tractions, la conception légèrement convexe de cette poutre évite le frottement de l'avantbras, surtout au niveau des prises de la partie supérieure. Elle est dotée de deux sections rondes sur les côtés, en vue de réaliser des suspensions et des tractions et d'accroître ainsi la résistance. La grande réglette centrale est en forme d'arc pour assurer de parfaites prestations ergonomiques. Idéale pour installer au-dessus d'une porte. Possibilité de pinces, tractions avec une main et profusion de prises.

Dimensions: 70 x 27 cm. Poids: 17.25 kg

Ref. # 313 INDOOR 3

Conçue pour des travaux symétriques de tractions et de suspensions angulaires. Très utile comme zone d'escalade de bloc: avec l'aide de petites prises d'escalade aux pieds vous pourrez développer votre résistance, tandis que sans ces prises vous travaillerez la puissance. Grâce à ses grandes dimensions et à ses multiples prises, cette poutre est idéale pour accroître résistance et continuité.

Dimensions: 67 x 44 cm. Poids: 20.5 kg

Ref. 700 SPUTNIK

Poutres multipreses pour tractions frontales et latérales, réglettes, prises à deux doigts... Très utiles pour développer la puissance. Du fait de leurs dimensions réduites, ces poutres s'adaptent parfaitement à n'importe quel endroit, en particulier au-dessus des portes de n'importe quelle pièce. Comprend trois réglettes de la même largeur que la poutre à utiliser en *campus* (plus de deux unités).

Les deux prises latérales supérieures sont idéales pour faire des séries de tractions.

Dimensions : 50 x 25 cm. Poids : 6,5 kg

Réf. 195 MANOTRAC

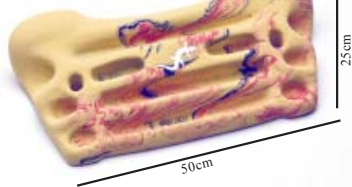
Système tout particulièrement recommandé pour faire des tractions dans un espace réduit. Comprend quatre types de prises permettant un grand éventail de suspensions. Idéal pour suspendre à une barre ou au-dessus d'une porte, de sorte que les deux manotracs peuvent se déplacer sans aucun support à l'arrière. Étant donné qu'ils sont mobiles, ils sont parfaits pour faire des séries de tractions et travailler les abdominaux.

Dimensions : 20 x 15 cm. Poids du jeu : 4 kg

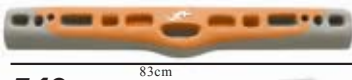
195



700



589



540



EN

INSTRUCTIONS TRAINING BOARDS

Assembly: do not exceed the tightening torque: danger of breakage due to excess pressure. Install on a smooth, even base that covers the entire board surface. Our anchoring ref. 180 can be used on concrete. Our Allen screw ref. 280 and thread with pins ref. 245/10 can be used on a wooden board. Our chemical anchoring ref. 236 and 237 and the Allen screw ref. 235 are available for hollow surfaces. In this case you have to make a hole for the resin in conic shape, with the entrance smaller than the end. Then you insert the plastic tub inside and put the resin. The screw of the female anchor that you will insert then needs to be completely covered by the resin. Dry it a little, hang the table and insert the screws. Wait about 24 hour before use. **ATTENTION:** Not planified training could be harmful for your health. Ask a health and sport professional on how to use our boards.

Ref. # 589 STONE

Ideal for use on Campus boards (more than two units). The board base must overhang by at least 15° and at most 20° to avoid discomfort and for maximum training effectiveness. Ideal as a single training board. Intermediate-advanced level for experienced climbers. Includes two holes for two metric Allen screws 10mm.

Size: 83 x 12 cm. Weight: 5kg

Ref. # 540 INDOOR 2

Design for traction, particularly on the holds at the top, its slightly convex design stops your forearm from rubbing. It includes two round sections on the side for suspension and traction, increasing resistance. The large central batten is arch-shaped for perfect ergonomics. Ideal for installation over a door. Possibility of pinches, one-hand traction and many different grips.

Size: 70 x 27 cm. Weight: 17.25kg

Ref. # 313 INDOOR 3

Designed for symmetrical traction and angular suspension. Very useful as a bouldering area. With the help of small footholds you can develop resistance and without them you can develop power. Its large size and the many different grips may it perfect as the ideal campus board for increasing resistance and continuity.

Size: 67 x 44 cm. Weight: 20.50kg

Ref. #700 SPUTNIK

Multiholds training board for frontal and lateral tractions. Edges, two fingers... Really useful to develop the power. Its reduced volume makes it ideal to be installed anywhere, but specially over a door. It has three edges with the same length than the board so you can use it as a small Campus. Its two superior big holds are ideals for tractions.

Size: 50 x 25cm. Weight: 6.5kg

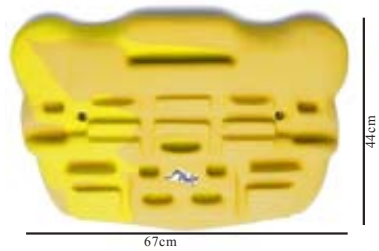
Ref. #195 MANOTRAC

Ideal system to train traction when you do not have a lot of space. It has four different kinds of holds that allows a great variety of suspensions. They are perfect to be hanged on a bar or over a door, so both manotracs are constantly moving when you exercise. They are perfect to train chin ups and abdominals.

Size: 20 x 15cm. Weight: 4kg



313



REF	REF						
acero acier steel	inox inox stainless steel	dímetro arco diámetro arco arc drill diameter	longitud agujero longueur du trou hole length	peso poids weight	granito granite granite	caliza dura calcaire dur limestone	caliza blanda calcaire tendre soft rock
escalada con res escalade avec résine climbing with resin	escalada con res escalade avec résine climbing with resin	barrancos canyons canyoning	escalada artificial escalade artificielle artificial climbing	espeleología spéléologie spelio	rocotromos murs d'escalade indoor wall	medida llave dimension clé key mesura	par de gránle couple de serrage torque
reunión relata belay	descolgue maulnette lap-anchor	râpel rappel rappel	medida barra dimension barre bar measurement	número numéro number	tracción traction pull-out-load	cizalladura cisaillement shear load	bidireccional bidirectionnel bidirectional
presas-prises-climbing holds.							
anclajes-amarrages-anchors							
REF							
180		OK		10	80	8	17Nm
280		OK	11	11	90	10	20Nm
237		OK	15	90	8	10	25Nm
236							
235							
resinas- colles - glue							

Fixe Climbing SL
C. Jeroni Guixà, 1
08580 Sant Quirze de Besora
Tel. 938550042
Fax: 938551278

info@fixeclimbing.com
www.fixeclimbing.com