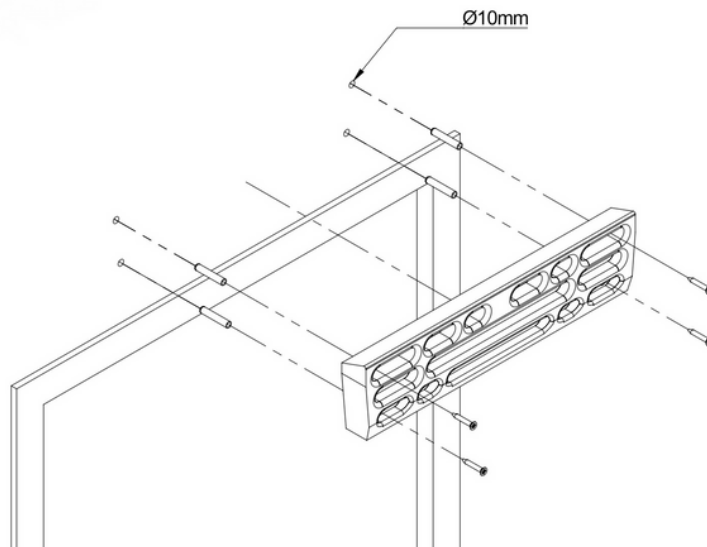


1



Montaż do ściany

Montaż możliwy wyłącznie w **ścianach murowanych** (beton, cegła, pustak).
Nie montować bezpośrednio na płytach g-k.

Zalecamy montaż nad drzwiami, ale **nie bezpośrednio przy ościeżnicy** – w tym miejscu ściana może być osłabiona.
Lepiej zamontować chwytotablicę nieco wyżej, w pełnym materiale ściany.

Użyj chwytotablicy jako szablonu, zaznacz 4 otwory i wywierć je wiertłem widiowym **Ø10 mm**.

Minimalna głębokość otworu: 70 mm (w przypadku wyjątkowo cienkiej ściany, można użyć alternatywnych, krótszych wkrętów np 6x60mm)

Włóż kołki z zestawu i przykręć chwytotablicę wkrętami (PZ3).

To, że wkręty są dłuższe niż kołki, jest prawidłowe i zgodne z zaleceniami producenta.

Wall Mounting the Hangboard

*Installation is suitable only for masonry walls (concrete, solid brick, block).
Do not install on drywall / plasterboard.*

*We recommend mounting the hangboard above a doorway, but not directly next to the door frame – the wall may be weaker there.
Install the hangboard slightly higher, in solid wall material.*

*Use the hangboard as a template, mark 4 holes, and drill them using a Ø10 mm masonry bit.
Minimum hole depth: 70 mm.*

*Insert the included wall plugs and fix the hangboard using the provided screws (PZ3).
Screws being longer than the wall plugs is intentional and in line with the plug manufacturer's recommendations.*

Ostrzeżenia/Safety Warnings

1. Rozgrzewka obowiązkowa – Przed każdym treningiem wykonaj dokładną rozgrzewkę palców, nadgarstków, łokci i barków.
2. Chwyt otwarty – Zalecamy stosowanie chwytu otwartego (open hand). Unikaj agresywnego chwytu zamkniętego (full crimp), szczególnie bez odpowiedniego przygotowania.
3. Użycie zgodne z przeznaczeniem – Chwytotablica przeznaczona jest wyłącznie do kontrolowanego, statycznego treningu siły palców. Nie skacz i nie wykonuj dynamicznych ruchów.
4. Jedna osoba – Z chwytotablicy może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
5. Stopniowanie obciążenia – Zwiększaj intensywność treningu stopniowo. W przypadku bólu lub dyskomfortu natychmiast przerwij ćwiczenie.
6. Kontrola przed użyciem – Przed każdym treningiem sprawdź stabilność chwytotablicy oraz elementów montażowych.
7. Odpowiedzialność – Producent nie ponosi odpowiedzialności za urazy lub uszkodzenia wynikające z nieprawidłowego treningu, błędnego montażu lub użytkowania niezgodnego z instrukcją

Masz pytania? SKontaktuj się z nami!

✉ kontakt@whiteoak.com.pl

1. Proper warm-up required – Always warm up fingers, wrists, elbows, and shoulders before training.
2. Open-hand grip recommended – Use an open-hand grip whenever possible. Avoid aggressive full crimping, especially without proper preparation.
3. Intended use only – The hangboard is designed for controlled, static finger strength training. Do not jump or perform dynamic movements.
4. One user at a time – Only one person should use the hangboard at once.
5. Progressive loading – Increase training intensity gradually. Stop immediately if pain or discomfort occurs.
6. Pre-use inspection – Check the hangboard and mounting points for stability before each session.
7. Liability – The manufacturer assumes no responsibility for injuries or damage resulting from improper training, incorrect installation, or use outside the provided instructions.

Have questions? Contact us!

✉ kontakt@whiteoak.com.pl