

「初級者～」のトレーニング

このトレーニングは、より高度な経験をもたらすために、本製品のために考案されたものです。このトレーニングでは入門者向けからステップアップした難易度の高いトレーニングです。指の強さと持久力が試され、本製品特有のトレーニング効果を実感することが出来ます。各ホールドでの反復終了後は、次のホールドに移る前に2分間の休憩を挟んでください。

ホールド	指の位置	時間	休憩 (レスト)	反復回数
ガバ		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
3本指 ポケット		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
スモール エッジ (深め)		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
ミディアム ピンチ		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩

3本指 ポケット (2本で保持)		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
ラージ エッジ (深め)		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
ワイド ピンチ		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
3本指 ポケット		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩
ガバ		10秒	5秒	6回 終了後に 2分の休憩

■ お手入れ方法

間違ったお手入れ方法や保管方法は本製品の寿命を縮めます。使用後や保管時は以下の点を参考にしてください。

- 汚れた際は濡らした布を硬く絞って拭いてください。無塗装のため水洗い、40℃以上の熱湯やガソリン、シンナー、ベンジン等の溶剤や漂白剤などは使用しないでください。
- ホールドにチョークや汚れがたまった場合は、天然繊維製のブラシでしっかりとこすってください。汚れがひどい場合は、120番以上の紙やすりでかるく研磨してください。

■ 保管方法

- 直射日光、紫外線の当たらない風通しのよい涼しい場所で保管してください。
- 火のそばや暖房器具のそばなどの高温になる所に置かないでください。変形や損傷の原因になります。
- 未使用時は不意の外れを防ぐために、本製品をクリートから外して保管してください。

■ 廃棄方法

- 廃棄方法はお住まいの自治体の収集方法に従ってください。

■ アフターサービス

お買い求めいただきました本製品は万全を期して製造しておりますが、万一不備な点がございましたら、お買い求めいただいた販売店、もしくは下記の弊社窓口までご連絡ください。製造上の欠陥による不具合の場合は無償で交換させていただきます。なお、修理、交換等の要否につきましては、弊社の裁量にて判断させていただきます。

なお、以下のような原因での破損、不良につきましては保証いたしませんのでご了承ください。

- 本製品の誤った使用方法によるもの
 - 間違ったお手入れ、保管方法、経年変化による素材劣化
 - 乱暴な取り扱いによるもの
 - その他、製造上の欠陥以外の原因によるもの
- 破損時は弊社にて診断をして、修理できる場合はご要望により有償にて修理させていただきます。

■ 仕様 ※本説明書に記載されている内容は2022年4月時点の内容です。

品番：1826360 品名：ロックプロディジー ナチュラル

本製品の仕様、デザインは予告なく変更されることがあります。また、重量などのスペックには誤差が生じる場合があります。

製造者 ※以下社名と所在地連絡先 Great Trango Holdings, Inc.

740 South Pierce Avenue Suite 15, Louisville, CO, United States Tel: +1-800-860-3653 E-mail: info@trango.com

輸入販売元

株式会社 **モンベル** 本社 〒550-0013 大阪市西区新町2-2-2 モンベルホームページ <https://www.montbell.jp/>

商品についてのお問い合わせはカスタマー・サービスまで Tel. 06-6531-3544 フリーコール：0088-22-0031 07-865-2205

TRANGO

取扱説明書

ロックプロディジー ナチュラル

Rock Prodigy Natural

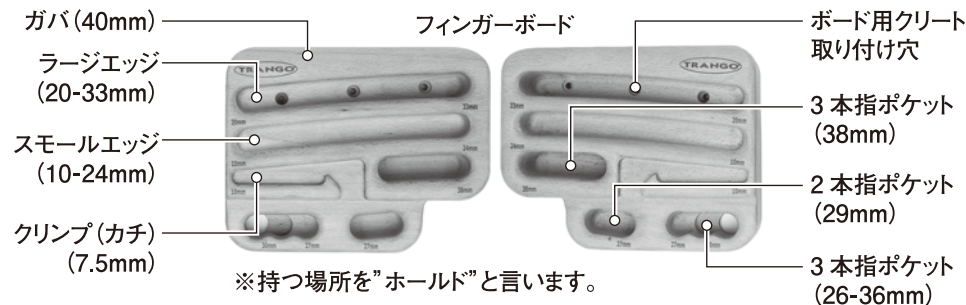
この度はお買いあげいただき、誠にありがとうございます。この取扱説明書（以下「本説明書」といいます）は本製品の正しい取扱方法を説明しています。ご使用前に本説明書をよくお読みいただき、正しい使用方法をご確認ください。

なお、ご不明な点等ございましたら、販売店もしくは（株）モンベル カスタマー・サービスまでお問い合わせください。本説明書は大切に保管してください。

■ 特長

本製品はクライミングのトレーニングに特化したフィンガーボードです。付属のクリートへ引っ掛けて設置するため、ボードの間隔を自由に調節することができます。また、未使用時は取り外すことができ、メンテナンスも容易です。天然木材を使用しており、指の皮への負担を軽減します。

■ 各部の名称



■ 安全上の注意 必ずお読みください

警告 場合により人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容です。軽傷または物的損害が発生する頻度が高いことが想定される内容です。

○本製品の使用に関して生じるいかなる怪我、傷害、死亡に対しても使用者各自がそのリスクと責任を負うこととします。製造元の Great Trango Holdings, Inc. および輸入販売元の（株）モンベルでは本製品の誤った使用に起因する損害や傷害、死亡事故に対していかなる責任をも負いません。

○障害物や危険が無い、トレーニングに適した場所に設置してください。本製品を使用する際は、床や周囲への緩衝材の設置も検討してください。

○体重を超える力を保持できるような構造物に正しく設置するには、本人の責任で行うか、専門家の指導のもと設置場所の選定および設置を行ってください。

○複数のトレーニング方法や理論を調べてから本製品を使用することをお勧めします。例えば、トレーニングの前はウォームアップを行うなどの原則を守らないと、深刻な怪我に繋がる可能性があります。

○設置する前に毎回本製品を点検して、ぐらつきがないことや傷や割れなどがないことを必ず確認してください。

○本製品の改造や分解などは絶対にしないでください。

○本製品をフリークライミングのトレーニング以外の用途で使用しないでください。

注意 人が障害を負ったり物的損害の発生が想定される内容です。

○本製品でのトレーニングは技術、基礎体力や筋力、筋持久力など総合的なトレーニングの一環として行うべきものです。本製品のみではクライミングにおける総合的な効果は望めません。

■ 使用方法

○設置方法

本製品に付属します

- フィンガーボード×1対
- 長さ450mm(18インチ)の壁面用クリート×2枚
- 長さ200mm(8インチ)のボード用クリート×2枚
- 長さ28mm(1⅓インチ)の木ねじ×6本
- 長さ75mm(3インチ)の木ねじ×8本

本製品に付属しません

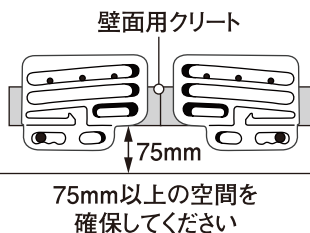
- インパクトドライバー ●ドリル ●水準器
 - メジャー ●マーカー(ペン)
- ※取り付け基盤となる板を使用する場合
- 取り付け基盤となる板 ●のこぎり
 - 板の取り付けに適した長さの木ねじ

※本製品は、取り付け基盤となる板(別途用意が必要です。)に取り付けた状態で壁に設置する事を推奨します。
 ※木ねじの取り付け時は、必ず前もって取り付け位置のマーキングとドリルを使用して下穴を開けてから設置することを推奨します。

①適切な場所を探す

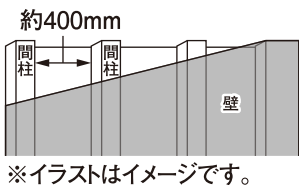
取り付ける場所はドアの上など、戸口の上を推奨します。肘や腕、体が本製品以外に触れないようにドア枠の左右や上部に十分な空間があり、階段などの障害物が近くに無いことを確かめてください。壁面クリートの下部は必ず75mm以上の空間を確保してください。フィンガーボードを設置した際に障害物に干渉する恐れがあり、大変危険です。

※トレーニングの際は、使用者の体重を超える力が頻繁にかかることを理解し、最も安全が確認できる場所へ取り付けてください。



②基盤となる板を使用するかどうかの確認

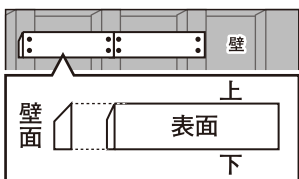
本製品に付属の壁面用クリートは、長さが約450mmあるため、一般的な約400mm間隔の間柱に取り付けることができます。設置場所の裏側に、しっかりとした基礎構造があることを確認し、基盤となる板を使用するかどうかの判断を行ってください。



③壁面用クリートを設置する ※基盤となる板を使用する場合は手順⑥へ

壁面用クリート2枚を壁に設置します。付属の長さ75mmの木ねじを使用してください。必ず同じ高さで水平になるようにし、クリート同士の間に隙間ができないように、隣り合わせて設置することを推奨します。壁面へ直接設置する場合は、壁の裏側の基礎構造部分にねじ止めをしてください。

※取り付け時は、壁面用クリートの向きに注意してください。

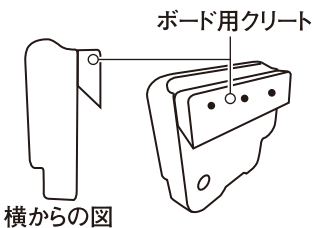


④ボード用クリートをフィンガーボードに取り付ける

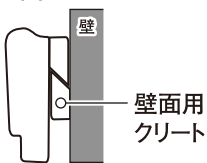
本製品に、ボード用クリートを取り付けます。付属の長さ28mmの木ねじを使用してください。

ボード用クリートの上部が本製品の上部と揃うようにします。

※取り付け時は、ボード用クリートの向きに注意してください。



横からの図



横からの図

⑤取り付けの最終確認

すべてのねじがしっかりと締められ、しっかりと固定されていることを確認してください。

本製品を壁面用クリートに引っ掛けます。荷重をかけても、ぐらつきが無いことを確認してください。

基盤となる板を使用する場合の手順

⑥取り付け基盤となる板を採寸し、カットする

取り付け基盤となる板としては、以下の寸法以上のものを推奨します。

○約304mmx914mm(12インチx36インチ)x約19mm(3/4インチ)厚の合板

○2x10の木材(38mmx235mm)x長さ914mm

⑦取り付け基盤となる板を壁に取り付ける

石膏ボードなどの裏側に間柱などの丈夫な基礎構造があることを確かめ、その部分に基盤となる板を取り付けてください。取り付けには最低6本の木ねじを使用し基礎構造部分へねじ止めてください。トレーニングの際は使用する人の体重を超える負荷が本製品に頻繁にかかることを十分認識してください。

※強度が確保できませんので、基礎構造部以外に直接木ねじで固定しないでください。

基盤となる板の取り付けが完了すれば、手順③へ戻ってください。

○トレーニング上の注意

本説明書でご紹介するトレーニングはすべて図のように腕を伸ばしてわずかに肘を曲げた状態でぶら下がる「デッドハング」という方法で行います。この時、顔は上を向きます。本製品でのトレーニングは片手のみでは行わず、すべてのメニューを両手で行うことを想定しています。トレーニングの前は必ず入念なウォーミングアップを行ってください。

図のようなプーリーシステムを設置すれば、トレーニング中にかかる負荷を減らすことができます。※プーリーは別途用意してください。



警告

本製品はクリートへ引っ掛けることで設置する為、上向きや横向きに力がかかるとクリートから外れる恐れがあり大変危険です。懸垂やデッドハング中の持ち替えなど、上向きや横向きに力がかかるような動きは絶対に行わないでください。

○トレーニング方法 ※以下のトレーニング方法は一例です。

英語版アプリ「Rock Prodigy Training App」にてトレーニング方法を紹介していますのであわせてご覧ください。

指位置の表示 (人)人差し指 (中)中指 (薬)薬指 (小)小指 (親)親指

「入門者向け」のトレーニング

このトレーニングでは、フィンガーボードでのトレーニングを始めるにあたって、ホールドの位置や角度に慣れ親しむことを目的としています。ホールドの位置づけに基づいてグループ分けをしており、各グループの間では2分間の休憩を挟んでください。各ホールドでの反復終了後は、次のホールドへ移る前に20秒間の休憩を挟んでください。

ホールド	指の位置	時間	休憩(レスト)	反復回数
ガバ		10秒	10秒	3回 終了後に20秒の休憩
3本指ポケット		10秒	10秒	3回
2分間の休憩(レスト)				
スモールエッジ(深め)		10秒	10秒	3回 終了後に20秒の休憩
ワイドピンチ		10秒	10秒	3回
2分間の休憩(レスト)				

ホールド	指の位置	時間	休憩(レスト)	反復回数
3本指ポケット(2本で保持)		10秒	10秒	3回
2分間の休憩(レスト)				
ラージエッジ(深め)		10秒	10秒	3回