

## ■ 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。

- 汚れた際は水かぬるま湯で洗ってください。汚れがひどい時は柔らかいスポンジか布に中性洗剤を使用し汚れを落としてください。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。

## ■ 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。

## ■ 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

品番：1826377  
品名：ロックプロデジー トレーニングセンター

※本説明書に記載されている内容は2014年2月時点の内容です。

## ■ その他

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

Tell: +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 Tel. 06-6531-3544 フリーコール：☎ 0088-22-0031  
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 モンベルホームページ <http://www.montbell.jp> 07-315-1402

**TRANGO**  
EXTRAORDINARY CLIMBING GEAR

## 取扱説明書

# ロックプロデジー トレーニングセンター

## THE ROCK PRODIGY TRAINING CENTER

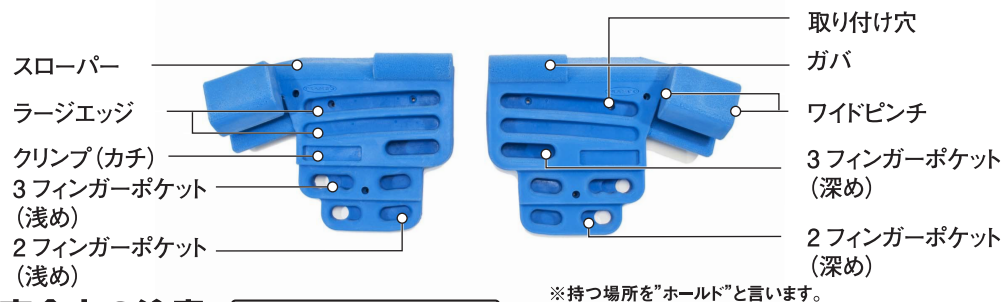
この度はお買いあげいただき、誠にありがとうございます。この取扱説明書（以下「本説明書」といいます）は本製品の正しい取扱方法を説明しています。ご使用前に本説明書をよくお読みいただき、正しい使用方法をご確認ください。

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最先端のフィンガーボードです。2分割タイプの人間工学に基づいたデザインにより、クライマーの体格に合わせて快適な幅に調節することができます。肩や肘、手首、指の関節にかかる負担を軽減し、怪我のリスクを大幅に減らします。

## ■ 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、死亡に関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構造物に正しく設置するには、本人の責任で行うか、または専門家の支援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、トレーニングの前に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

#### 準備するもの

本製品に付属します

- 長さ62.5mm(2.5インチ)/M4の木ねじ x8本

本製品に付属しません

- インパクトドライバー
- ドリル
- メジャー
- 取り付け基盤となる板
- 水準器
- 長さ87.5mm(3.5インチ)/M4の木ねじ x6本

※取り付けは本製品を取り付け基盤となる板に取り付けた状態で壁に設置する事を推奨します。

#### ①適切な場所を探す

取り付ける場所はドアの上を推奨します。肘や手、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。

#### ②採寸し、取り付け基盤となる板をカットする

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 または  
2x10の木材(38mmx235mm) x 長さ914mm(36インチ)

#### ③取り付け基盤となる板を壁に取り付ける

石膏ボード(乾式壁)などの素材の裏側に、梁などのしっかりした基礎構造があることを確かめ、その部分に最低6本のM4の木ねじを使って固定します。また、トレーニングの際に本製品には使用する人の体重を超える力が頻繁にかかるということを認識してください。※強度が確保できませんので、石膏ボードなどの基礎構造以外に直接木ねじを固定しないでください。

#### ④本製品を取り付け基盤となる板に取り付ける

本製品は左右でおおよそ肩幅ぐらいの間隔で同じ高さに合わせてください。肩や肘、指の関節への負担を考慮して最適な間隔と角度になるように調節してください。まずスローパーの上端が水平となるよう水準器を使って調節し、10-20cm(4-8インチ)の間隔を空けて設置することを推奨します。取り付け基盤とする板にはドリルを使って必ず前もって下穴をあけ、同梱の木ねじ(8本)でインパクトドライバーを使って本製品を取り付けてください。

#### ⑤取り付け後の確認

取り付け基盤とする板およびフィンガーボードのねじが堅く締められ、しっかり固定されており、荷重をかけた際にぐらつきが無いことを確認してください。

＜取り付け方法参考動画＞

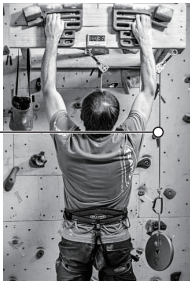
[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=zle9AQ12bKM](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=zle9AQ12bKM)

## ○トレーニング上の注意

右記の「トレーニング方法」でご紹介するトレーニングは全て図1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。懸垂は行いません。また、右記のトレーニングは片手のみでは行わず、全てのメニューを両手で行うことを想定しています。トレーニングの前には必ず入念なウォーミングアップを行ってください。図1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。

図1

プーリーシステム



## ○トレーニング方法 ※以下のトレーニング方法は一例です。

### 「初級～中級」のトレーニング

- ①トレーニングに利用するホールドを5～10種類選んでください。
- ②各ホールドに対して、1～3セットのトレーニングを行います。各セットは異なる反復の連続で、セットの間には3分間の休憩を挟みます。
- ③一回の反復は、所定の時間で短いデッドハングを行います。反復の間には所定の時間で短い休憩を挟みます。休憩中は本製品の下に立って腕をリラックスさせます。
- ④セットの間には3分間の休憩を挟んでください。
- ⑤所定のホールドに対しての全てのセットを行ってください。

| セット | 反復 | 開始   | 終了   | 内容      |
|-----|----|------|------|---------|
| 1   | 1  | 0:00 | 0:07 | デッドハング  |
|     |    | 0:07 | 0:10 | 休憩(レスト) |
|     | 2  | 0:10 | 0:17 | デッドハング  |
|     |    | 0:17 | 0:20 | 休憩(レスト) |
|     | 3  | 0:20 | 0:27 | デッドハング  |
|     |    | 0:27 | 0:30 | 休憩(レスト) |
|     | 4  | 0:30 | 0:37 | デッドハング  |
|     |    | 0:37 | 0:40 | 休憩(レスト) |
|     | 5  | 0:40 | 0:47 | デッドハング  |
|     |    | 0:47 | 0:50 | 休憩(レスト) |
|     | 6  | 0:50 | 0:57 | デッドハング  |
|     |    | 0:57 | 1:00 | 休憩(レスト) |
|     | 7  | 1:00 | 1:07 | デッドハング  |
|     |    | 1:07 | 4:00 | 休憩(レスト) |

6～10回のトレーニングが完了したら、次の段階に進みます。この段階での重要な点は、トレーニング中に指にかかる負荷です。適切な負荷は、使用者やホールドによって大きく異なります。トレーニングに慣れていない方は持ちにくいホールドでは負荷を軽くしてください。最初のセットは比較的小さい負荷で始め、セットの間で徐々に負荷を上げるようにしてください。各ホールドの最終セットの最後には、自身の限界まで負荷を高めてください。目安としては、所定のホールド位置でハーネスに重りを付けてセットの間で 5kg を追加し、トレーニングの間には同等のセットで 2.5kg を追加します。(前回のトレーニングで、各セットを達成できていることと仮定します)



**注意**

各ホールドにおける安全な負荷の決定は、本人の責任において行ってください。負荷は徐々に上げるようにしてください。過度の負荷は怪我につながります。また、トレーニング後、最低48時間は指を休めるようにしてください。

### 「中級～」のトレーニング

右図を参考にしてください。このトレーニングでは、各ホールドに対して2セットを行います。反復回数は7回と6回です。7秒間のデッドハングとそれに続く3秒間の休憩を1回の反復とします。

※負荷の「基準値」は体重のことではありません。使用者の能力と使用するホールドに適した負荷のことです。基準値はホールドによって異なり、体重より低いこともあります。

|   | ホールド                    | セット | 反復 | 負荷       | セット時間 | 内容      |
|---|-------------------------|-----|----|----------|-------|---------|
| 1 | ガバでのウォーミングアップ           | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
| 2 | ラージエッジでのオープンハンド         | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
|   |                         | 2   | 6  | 基準値 +5kg | 57 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
| 3 | 2フィンガーポケット(深め)          | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
|   |                         | 2   | 6  | 基準値 +5kg | 57 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
| 4 | 小さめのクリンプ(カチ)指を閉じきらないこと。 | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
|   |                         | 2   | 6  | 基準値 +5kg | 57 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
| 5 | 3フィンガーポケット(浅め)          | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
|   |                         | 2   | 6  | 基準値 +5kg | 57 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
| 6 | ワイドピンチ                  | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
|   |                         | 2   | 6  | 基準値 +5kg | 57 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
| 7 | スローパー                   | 1   | 7  | 基準値      | 67 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |
|   |                         | 2   | 6  | 基準値 +5kg | 57 秒  | デッドハング  |
|   |                         |     |    |          | 3 分   | 休憩(レスト) |