

# BEDIENUNGS ANLEITUNG

# ERAGRIP

Lieber Käufer/liebe Käuferin von ERAGrip,

es freut uns, dass Du dich für unser Produkt entschieden hast.

Wir können Dir jetzt schon versprechen: Du hast die richtige Wahl getroffen!!!

Auf den nachfolgenden Seiten haben wir ein paar allgemeine Daten zu unserem Produkt für Dich zusammengefasst. Für weitere Fragen, melde dich bitte bei uns unter: [shop@era-fit.com](mailto:shop@era-fit.com)

ERAGRIP SETS		ROOKY	RISE	PRO	HOMEGYM
ERAGrip		2x	2x	2x	2x
Vario 50 Adapter		4x	X	6x	6x
Vario 50 Screw		2x	X	2x	2x
Vario 30 Adapter		2x	X	2x	2x
Vario 30 Screw		2x	X	2x	2x
SZ Adapter		X	2x	2x	2x
Carabiner		X	2x	2x	2x
Lock Adapter		X	X	1x	1x
Resistance band		X	1x	X	1x
Weight plate 2,5kg		X	X	X	2x
Weight plate 5kg		X	X	X	2x
Baggy		1x	1x	1x	1x

## Lieferumfang

ERAGrip gibt es in vier unterschiedlichen Ausführungen.

## ROOKY · RISE · PRO · HOMEGYM

Der Lieferumfang der unterschiedlichen Ausführungen variiert. In der folgenden Tabelle siehst Du die verschiedenen Sets mit den einzelnen Komponenten.

## ALLGEMEINES ZUM PRODUKT

Neben dem einzigartigen Design unterscheidet sich ERAgrip gegenüber konventionellen Kurzhanteln am meisten in Bewegungs- und Kraftverlauf. ERAgrip ermöglicht die Gewichtsverlagerung direkt unter die Handfläche, was bei Kurzhanteln sowie konventionellen Zughilfen nicht der Fall ist.

Durch die ungewohnte Griff Art werden neue Muskelreize gesetzt und somit der Trainingserfolg gesteigert.

Schnelles und einfaches wechseln von Gewichten wird durch unser spezielles Adaptersystem für jeden zum Kinderspiel. Somit müssen nicht unzählige verschieden schwere Kurzhantel gekauft werden, sondern es kann mit wenigen, unterschiedlich schweren Hantelscheiben den ganzen Körper optimal trainiert werden. Der Durchmesser (30mm oder 50mm) ist frei wählbar. Beide Varianten sind kompatibel mit unserem Multigriff.

Das Adaptersystem ist unendlich erweiterbar. Somit ist es möglich mehrere Hantelscheiben übereinander zu schrauben.

ERAgrip ermöglicht es dem Nutzer, nicht nur mit Gewichtscheiben zu trainieren, sondern auch am Kabelzug oder mit Widerstandsbändern. Dies wird durch unseren SZ Adapter ermöglicht. Er ersetzt zahlreiche Zughilfen und eliminiert die Problematik abgegriffener und verschwitzter Griffe in Fitnessstudios.

Ein ergonomisches und hoch innovatives Design ermöglicht ein angenehmes Trainingsgefühl und durch die Ausnehmungen an den Fingerspitzen ist der Multigriff universell anpassbar an jede Handgröße.

Da ERAgrip klein und kompakt ist, passt er in jede Trainingstasche und kann überall mithin genommen werden. So steht einem Training an verschiedenen Orten nichts im Weg.

## ONLINE TRAININGS-VIDEOS:

Als Käufer eines ERAgrip Set "PRO" oder "Home Gym" über unseren Onlinshop hast du dir eine 12-Monatige GRATIS Mitgliedschaft in unserem Premium MEMBER Trainingsportal mit über 200 Übungen gesichert. Die Käufer eines ERAgrip Set "Rise" oder "Rooky" haben Zugang zu unserer Free Member Area mit freien Trainingsvideos. Natürlich haben alle User die Chance eine Mitgliedschaft zum exklusiven Trainingsportal in unserem Shop nachträglich zu erwerben.

(Kein Abo, der Premiumzugang wird automatisch wieder zur Free Member Area nach der gebuchten Zeit.)

Am besten schaut  
Ihr gleich mal rein!!!





Der Multigriff besteht aus Glasfaserverbund-Kunststoff mit spezieller Oberflächenbeschaffenheit. Dieses Material ermöglicht uns eine leichte, aber stabile Bauweise, die außerdem wasserresistent und stoßfest ist.

Die schwarzen Weichkomponenten bestehen aus einem rutschfesten Kautschuk-Material, um einen optimalen Halt während des Trainings zu garantieren.

Durch seine ergonomische Form liegt ERAGrip perfekt in der Hand. Zusätzlich ermöglichen die Ausnehmungen an den Fingerspitzen einen besseren Halt bei Zugübungen. Auf der Rückseite befindet sich die Aufnahme für die diversen Adaptersysteme.

Die Handschleife wird mittels Klicksystem am ERAGrip befestigt. Das Design wurde so angepasst, dass ein selbstständiges Lösen der Schleife verhindert wird. Ein zusätzlich eingearbeiteter Ring ermöglicht das Training mit Kraftverlauf über den Handrücken.

Durch unser spezielles Adaptersystem ist es möglich Hantelscheiben mit dem Durchmesser 30mm (VARIO 30) und Durchmesser 50mm (VARIO 50) am Multigriff zu befestigen. Dieses System ist unendlich erweiterbar. Somit können auch mehrere Hantelscheiben übereinander befestigt werden.

Passend für unser Adaptersystem entwickelten wir eine spezielle Augenschraube (SZ Adapter), die es ermöglicht, Übungen auf Seilzugmaschinen oder mit Widerstandsbändern auszuführen. Somit kann der Multigriff überall hin mitgenommen werden und einem Training im Urlaub oder auf Geschäftsreisen steht nichts mehr im Weg.

Außerdem kann das Training mit Hantelscheiben ganz einfach mit Hilfe von Widerstandsbänder unterstützt werden, indem der SZ Adapter in den Vario 50 Adapter eingeschraubt wird.

Die Widerstandsbänder sind im Set RISE und im Set HOME GYM enthalten. Diese werden in 3 verschiedenen Gewichtsstufen unterteilt.

**LEICHT: 2,5-5KG**

**MITTEL: 5-10KG**

**SCHWER: 10-15KG**

Die Gewichtsscheiben sind im Set HOME GYM enthalten. Die Hantelscheiben wurden mit einem gebördelten Präzisions-Edelstahlring ausgestattet und ermöglichen somit ein weiches und reibungsloses be- und entladen der Aufnahmen, ohne dabei die ERAGrip Adapter zu beschädigen

**LEICHT: 2X 2,5KG**

**SCHWER: 2X 5KG**

# SICHERHEITSHINWEISE

Unser Produkt ist geprüft und entspricht damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

Vor dem Verwenden, die Vollständigkeit der Lieferung (abhängig vom jeweiligen Set; siehe Tabelle) kontrollieren.

Beim Zusammensetzen von ERAgrip nur die, für den Zusammenbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden.

Vor dem Gebrauch, ERAgrip stets auf Mängel kontrollieren. Bei offensichtlichen Beschädigungen an dem Trainingssystem, egal ob am Griff selbst, der Handschlaufe oder den Adaptern muss dieser umgehend ersetzt werden.

Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. Diese findest Du in unserem Onlineshop auf: [www.era-fit.com](http://www.era-fit.com)

Bei erstmaliger Verwendung von ERAgrip wird empfohlen sich unser Einführungsvideo bzw. unsere Trainingsvideos anzusehen.

Vor Beginn einer Übung ist immer zu kontrollieren, ob die Verbindung bzw. Verschraubung zwischen Griff und Hantelscheiben / Widerstandsband oder Kabelzug fest sitzt und keine Gefahr einer eigenständigen Lockerung besteht.

Seilzüge sowie Widerstandsbänder dürfen nur an der Öse der Handschlaufe oder am SZ Adapter befestigt werden.

Bei Verwendung von Seilzügen am SZ Adapter darf die Maximale Höchstlast von **30kg pro ERAgrip** nicht überschritten werden

Bei Verwendung von Seilzügen an der Handschlaufe darf die Maximale Höchstlast von **20kg pro ERAgrip** nicht überschritten werden.

Hantelscheiben dürfen nur mit Hilfe der im Set enthaltenen Vario Adapter und der dazugehörigen Mutter befestigt werden.  
(Durchmesser 50mm & Durchmesser 30mm)

Die Vario Mutter darf nur handfest angezogen werden, das **Verwenden von Werkzeug ist verboten**.

Der Vario 50 Adapter darf maximal **4x pro ERAgrip erweitert werden**.

# SICHERHEITSHINWEISE

Bei Verwendung von VARIO Adaptern (50 oder 30), darf die maximale Höchstlast von **30kg pro ERAgrip** nicht überschritten werden.

Hantelscheiben mit Durchmesser 50 dürfen **NICHT** auf dem VARIO 30 Adapter befestigt werden.

Bei einer Adapter Erweiterung von VARIO 50 immer zuerst die Feststellmutter lösen, da es sonst zu einer unschlüssigen Verbindung kommen kann.

Das gleichzeitige Befestigen von VARIO 50 und VARIO 30 an einem ERAgrip ist verboten!

Bei Rissbildung oder dem Lösen einer Naht in der Handschlaufe, muss diese umgehend getauscht werden.

Bei Verwendung des Lock Adapters immer darauf achten, dass dieser fest mit dem VARIO Adapter verbunden ist. Generell wird vor der Verwendung des Lock Adapters empfohlen eines unserer Videos anzusehen.

ERAgrip darf nicht zu dauerhaften Nutzung im Wasser oder Regen verwendet werden.

Die verwendeten Karabiner müssen im SZ Adapter freigängig sein wir empfehlen **100x10mm Karabiner**

Bei regelmäßiger Nutzung von ERAgrip empfehlen wir die Handschlaufe nach einem halben Jahr auszutauschen, um weiterhin einen sicheren Umgang zu gewährleisten.

ERAgrip darf keiner starken Hitze oder Kälte ausgesetzt werden.

Für die Reinigung des Geräts **keine aggressiven Reinigungsmittel** verwenden

**ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und/oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

Personen wie Kinder, Invalide und Menschen mit Beeinträchtigung sollte ERAgrip nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

Vor jedem Gebrauch ist die Handschlaufe auf Funktion, (Haftung des Klettbandes), und Beschädigungen zu kontrollieren!!! Sollte die Haftung des Klettbandes nicht zu 100% gegeben sein darf ERAgrip nicht mehr verwendet werden!!!

Jedes Training ist mit einem Verletzungsrisiko verbunden, also benutzt jeder Anwender ERAgrip auf eigene Gefahr.

# EINZELTEILE UND TECHNISCHE DATEN



ERAgrip ist das Herzstück unseres Trainingssystems. An der Unterseite der beiden Griffe können wahlweise Hantelscheiben, Widerstandsbänder oder ein Kabelzug befestigt werden. Ein Ring, der in die Handschlaufe eingearbeitet ist, ermöglicht das Training mit Kraftverlauf über den Handrücken.

Das einzigartige Design und die innovative Form ermöglicht es, die Muskulatur auf eine neue, noch nie dagewesene Art und Weise zu trainieren.

## ERAGRIP

### TECHNISCHE DATEN

Material: Hartkomponente: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Weichkomponente: TPE 70 Shore A

Gewicht: Hartkomponente: ca. 8g  
Weichkomponente: ca. 7g



## VARIO 50 ADAPTER

Ohne ihn gibt es kein Training – der Allrounder ist dafür verantwortlich, dass du über 100 Übungen mit ERAgrip ausführen kannst.

Der Vario 50 Adapter ermöglicht das Aufnehmen von Hantelscheiben (Aufnahme Durchmesser: 50mm) an ERAgrip.

### TECHNISCHE DATEN

Material: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Gewicht: 68 Gramm



## VARIO 50 SCREW

Ohne die Screw – kein Halt. Jede Hantelscheibe braucht eine Fixierung. Der Vario 50 Screw dient dazu, Hantelscheiben (Aufnahme Durchmesser: 50mm) an ERAgrip zu fixieren.

### TECHNISCHE DATEN

Material: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Gewicht: 64 Gramm



## VARIO 30 ADAPTER

Der kleine Bruder des Vario 50 Adapters.  
Er kümmert sich um Hantelscheiben mit  
weniger Durchmesser.  
Der Vario 30 Adapter ermöglicht das Aufnehmen von  
Hantelscheiben (Aufnahme Durchmesser:30mm) an ERAgrip.

### TECHNISCHE DATEN

Material: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Gewicht: 74 Gramm



## VARIO 30 SCREW

Der Screw 30 und der Adapter 30 sind ein tolles Paar.  
Sie halten zusammen, wie Pech und Schwefel  
und halten auch die Hantelscheiben am ERAgrip.  
Der Vario 30 Screw dient dazu, Hantelscheiben  
(Aufnahme Durchmesser 30mm) an ERAgrip zu fixieren.

### TECHNISCHE DATEN

Material: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Gewicht: 51 Gramm



## SZ ADAPTER

Immer, wenn Widerstandsbänder oder Kabelzugeräte  
zum Einsatz kommen, darf der SZ Adapter nicht fehlen.  
Am ERAgrip angebracht ist er das fehlende Teilchen,  
um Bänder und Kabelzugeräte anzubringen.  
Der SZ Adapter ermöglicht das Fixieren von  
Widerstandsbändern und Kabelzugeräten mittels der  
dafür vorgesehenen Karabiner (100x10mm).

### TECHNISCHE DATEN

Material: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Gewicht: 51 Gramm



## LOCK- ADAPTER

Der Lockadapter ermöglicht effizientes und sicheres trainieren zwischen den beiden ERAgrips. Dieser sichert das Verrutschen bzw. Abrutschen der Vario 50 Adapter. Es kann wahlweise mit Hantelscheiben oder mithilfe eines Kräftedreiecks am Kabelzug trainiert werden.

### TECHNISCHE DATEN

Material: PA GB30 (Glaskugel gefüllt)  
Gewicht: 61 Gramm



## REEP ADAPTER

Der REEP Adapter optimiert deinen Trainingsradius und ermöglicht dir eine Vielzahl neuer Übungen, zum Einsatz kommt er bei vielen Bizeps, Trizeps und Schulterübungen die eine flexible Position des Zuggewichts voraussetzen.

Dieser "Sling" Adapter erzeugt ein sogenanntes Kräftedreieck welches die Kraft am SZ Adapter und dem Ring in der Handschlaufe gleichmäßig verteilt, außerdem ergänzt dieser Adapter den Lockadapter nahezu perfekt bei Verwendung beider ERagrip`s.

### TECHNISCHE DATEN

Material: Polyester 1,8mm / Stahl Verzinkt  
Gewicht: 64 Gramm



## CARABINER

Der Karabiner 100x10mm ist unser Bindeglied zwischen SZ Adapter und den Widerstandsband bzw. dem Kabelzuggerät. In dieser Kombination – ERAgrip, Karabiner, SZ Adapter und Widerstandsband oder Kabelzuggerät – steht dem Training nichts mehr im Weg.

### TECHNISCHE DATEN

Material: Stahl verzinkt  
Gewicht: 145 Gramm



## RESISTANCE BAND

Unsere Widerstandsbänder sind die perfekte Alternative zum herkömmlichen Hantel- und Seilzugtraining.

### TECHNISCHE DATEN

Material: Kautschuk  
Gewichtsklassen: 2,5-5kg / 5-10kg / 10-15kg



## WEIGHT PLATES

Diese Hantelscheiben haben die perfekte Form und Größe um mit ERAgrip ein Workout zu absolvieren. Es können auch Hantelscheiben anderer Hersteller an ERAgrip befestigt werden.

### TECHNISCHE DATEN

Material: Stahl gummiert  
Gewichtsklassen: 2,5kg / 5kg



## BAGGY

Das ERA-FIT Baggy für den Transport und die Aufbewahrung des Trainingssystems.

### TECHNISCHE DATEN

Material: 210D Polyester  
Gewicht: 10 Gramm