

Zu Deinem Ant Hill gibt es folgende Trainingserweiterungen:



### Knockers 80

Durch das Festhalten an den Kugeln wird bei jeder Zugstufe der Unterarm deutlich stärker belastet als nur bei den Sticks. Ein fester Zangengriff und kräftiger Unterarm ist das Resultat des Trainings.

Kugeldurchmesser 80mm



### Knockers 100

Große Schwester der Knockers 80. Hier wird das Festhalten und Weiterstecken wirklich zum Kraftakt. Hergestellt werden bei Knockers aus Buchenvollholz. Die Kugeln kaufen wir in einer Kuchler Drechslerei ein. Das Bohrer und Verleimen machen wir in unserer eigenen Werkstatt in Kirchberg.

Kugeldurchmesser 100mm

### Ant Enna

Mit der Ant Enna Klimmzugstange aus Edelstahl runden wir das Angebot für unsere Ant Hill Pegboards ab. Damit ist es möglich so ziemlich jede Übungen im Eigengewicht-/ Klimmzugtraining durchzuführen.

Die Klimmzugstange ist 800mm breit und steht 100mm über das Pegboard hinaus. Der Stangendurchmesser beträgt 40mm.



### Sicherheitshinweise und Montageanleitung für: **Ant Hill 23-27 Pegboards** (Stand: Nov 2012)



Schraube Dein Ant Hill nie auf Rigips- oder ähnliche Leichtbauwände bzw. bröckelige Ziegelwände. Diese Träger sind zu schwach, das Board würde bei Belastung ausreißen. **AKUTE UNFALLGEFAHR**

Vergewissere Dich vor jeder Trainingseinheit, dass alle Schrauben noch fest sitzen. Sollte es auch nur kleinste Anzeichen geben, dass sich das Board von der Wand lösen kann oder das Board gar zu kippen beginnt darf es solange für das Training nicht mehr verwendet werden bis alle Schrauben wieder fest angezogen wurden und eine Bewegung des Boards ausgeschlossen werden kann.

Für Schäden oder Unfälle die durch Nichtbeachtung dieser Anleitung erfolgen können wir keinerlei Garantie oder Haftung übernehmen.

Folgendes musst Du bei der Montage und dem späteren Training mit Deinem Ant Hill Pegboard unbedingt beachten:

Das Ant Hill benötigt eine ebene Unterlage. Wird das Board auf einer schiefen, buckeligen oder welligen Wand montiert kann es zum Einen passieren, dass das Board beim anschrauben reißt, zum Anderen ist die Haltekraft des Board nicht ausreichend gewährleistet.

Solltest Du noch Fragen zur Montage oder Training haben kannst Du uns jederzeit kontaktieren:

antworks e.U.  
St. Wolfgang 102  
A-2880 Kirchberg am Wechsel  
info@antworks.at  
+43 660 50 96 239

## Hallo Sportsfreund,

Du hast ein Ant Hill Pegboard von antworks vor Dir. Wir hoffen, dass Du genausoviel Spaß damit hast, wie wir. Aber die Erfahrungen der Vergangenheit machen uns zuversichtlich. Wenn Du allerdings einmal ein Problem mit deinem Pegboard hast, das Board einen Mangel hat oder Du sonstwie unzufrieden mit Deinem Ant Hill bist, dann bitten wir Dich (ja, flehen fast schon) uns dies umgehend mitzuteilen. Wir suchen dann schnellstmöglich die passende Lösung für Dich, damit Du in jedem Fall Spaß an Deinem „Schindebrett“ hast. Warum bitten wir darum? antworks ist ein noch ganz junges Unternehmen und kann bzw. will sich einfach keinen verärgerten Kunden leisten.

Also, wenn Du mit Deinem Board zufrieden bist, dann schrei es in die Welt hinaus, wenn nicht, wende Dich bitte an uns, damit wir das lösen können. Besten Dank und jetzt noch weiterlesen

## Herstellung

Wir fertigen die Ant Hill Pegboards selber komplett von Hand ohne Einsatz von CNC-Maschinen. Die Basis ist zertifiziertes Birkenesperrholz. Damit die Bohrungen immer an der richtigen Stelle sind, haben wir uns Schablonen angefertigt, die das auch bestens gewährleisten. Für das Bohren der großen Löcher verwenden wir ausschließlich Schweizer Hartmetallbohrer, da das Material so unglaublich hart ist und normale Bohrer zu schnell stumpf werden. Das Endfinish wird dann komplett von Hand erledigt. So können wir garantieren, dass alle Kanten wirklich weich verschliffen sind und keine Grate oder sonstige Störungen in der Oberfläche mehr vorhanden sind. Abschließend wird jedes Board mit dem Brennstempel „gebranded“

## Pflege

Das Ant Hill Pegboard ist unbehandelt. Mit dem Training wird das Board im Bereich der Löcher einige Dellen bekommen (abhängig davon wie präzise Du die Sticks führst) und die Sticks werden sich mit der Zeit verfärben.

Aber das sind normale Gebrauchsspuren die nicht wegzuentwickeln sein werden.

## Training

Das Ant Hill ist ein Trainingboard für Kletterfreaks und Klimmzugextremisten und all die, die es noch werden wollen. Besonders geeignet ist das Board für Einsteiger im Klimmzugtraining. Wir stellen in dem Begleitfolder einige Basisübungen vor, die mit Deinem Ant Hill möglich sind. Varianten davon sind aber in unzähliger Form möglich. Bitte beachte immer, dass Du Dich vor dem Klimmzugtraining entsprechend aufwärmst. Klimmziehen mit einem „kalten“ Arm kann zu Verletzungen an Sehnen und Muskel führen.

Und ja, ein Training macht nur dann einen Sinn, wenn es regelmäßig über einen langen Zeitraum durchgeführt wird.

**Zum Abschluss** geben wir noch einen kleinen, nützlichen Ratschlag.

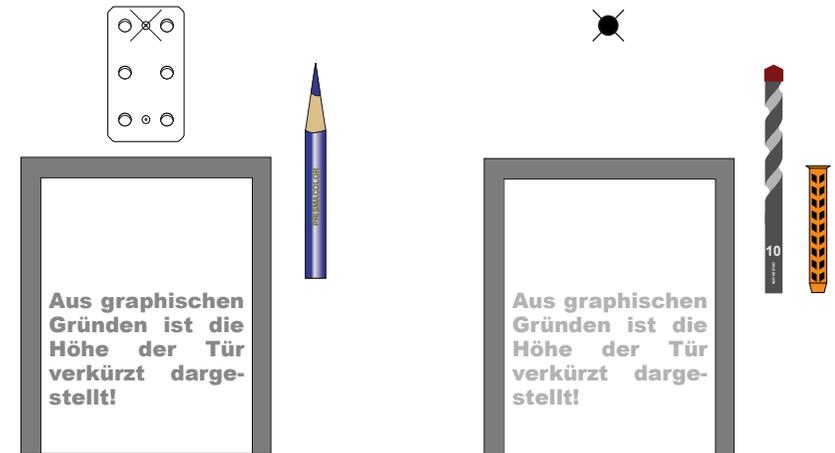
Klimmziehen ist immer anstrengend, muss es auch sein. Wenn Du nach einer Serie einmal das Gefühl hast, dass sich kein weiterer Zug mehr ausgeht, dann stell Dir die Frage, ob Du noch einen schaffen würdest, wenn Du von irgendjemandem 100 Euro pro weiteren Klimmzug bekommen würdest? Probiere aus, es funktioniert.

So und jetzt schraub das Teil an die Wand und dann...

**...schinde Dich!**

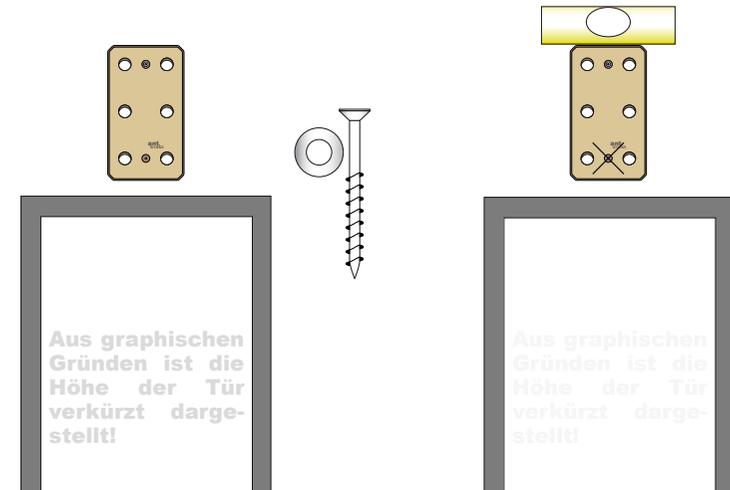
## Lieferumfang

- 1 Ant Hill (23 bis 27)
- 2 Sticks aus Buchenholz
- 2 Spax Edelstahlschrauben
- 2 TOX Qualitätsdübel
- 2 Edelstahl Unterlegscheiben



Markiere die obere Bohrung des Pegboards auf der Wand an der Du das Ant Hill aufhängen möchtest (vorzugsweise Türstöcke).

Bohre mit einem 10mm Steinbohrer (wenn das Trägermaterial Stein ist) oder einem 6mm Holzbohrer (wenn das Trägermaterial Vollholz ist) ein 100mm tiefes Loch und schlage einen der mitgelieferten TOX-Dübel in das ausgesagte Loch.



Schraube das Ant Hill an der Oberseite mit nur leichter Kraft an die Wand. Hierfür benötigst Du einen 40er Torx Schraubendreher oder Bit.

Mit einer Wasserwaage ermittelst Du die exakt vertikale Lage des Pegboards, zeichnest die untere, verbleibende Bohrung an und bohrst das Loch. Wiederum den Dübel einschlagen und anschließend die Schrauben fest angeziehen. Nach dem Anziehen der Schrauben muss das Board noch auf Festigkeit geprüft werden. Fertig!