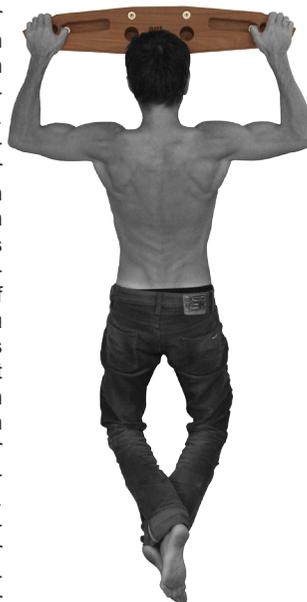




Für Anfänger oder das Warm Up eignen sich die beiden Quergriffe am besten. Fortgeschrittene Klimmzieher können dann schon langsam anfangen, das Gewicht wechselweise auf einen Arm zu verlagern, bis es möglich ist an nur einem gebeugten Arm das Gewicht für einige Sekunden zu halten. In dieser Handstellung wird der gesamte Oberkörper, inklusive der

Bauchmuskulatur, trainiert. Der Klimmzug kann noch gesteigert werden, indem bei jedem Zug das Becken um 90° gedreht wird.



An den Außenkanten werden die echten Klimmzüge gezogen. Auch hier sind wieder vielerlei Varianten möglich. Ziehe Dich am Board soweit hoch, bis Hände und Gesicht in auf einer Höhe sind. Bleibe in der Höhe stehen und bewege den gesamten Körper nach links und dann nach rechts. Langsam wieder ablassen und den nächsten

Zyklus ansetzen.



In den Taschen und Löchern werden die Unterarme im speziellen gestärkt. Es ist hierbei nicht unbedingt notwendig viele Klimmzüge zu ziehen. Entscheidend ist die Zeit, die Du in diesen Positionen hängst.

Eine kurzweilige Möglichkeit ist das Weitergreifen von einem Griff zum nächsten ohne dabei abzusetzen. Fangen in der Position wie Abbildung 2 an und greife dann erst mit einer Hand in einer der Taschen und ziehe

dann die zweite Hand nach. Als nächstes greifst Du zu den beiden Fingerlöchern etc. Eine weitere Übung ist das Springen zwi-



schon den Handstellungen der Abb. 1 und Abb. 2. Die Übung ist einfach aber anstrengend. Dabei werden die Schnellkraft und die spontane Haltekraft besonders trainiert und nach 10 bis 20 Sprüngen wirst Du auch einen deutlich höheren Puls spüren.

Wie schon eingangs erwähnt, sind dies nur ein paar Anregungen, wie Du mit Deinem Strong Ant II trainieren kannst. Dir fallen sicher

noch viele weitere Möglichkeiten ein! Viel Spaß dabei wünschen die Antworker.

Sicherheitshinweise, Montageanleitung und Trainingsanleitung für:
Strong Ant II (Stand: Januar 2013)



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

1. Das Strong Ant II 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 unzureichend gewährleistet.
2. Schraube Dein Strong Ant II nie auf Rigips- oder ähnliche Leichtbauwände bzw. bröckelige Ziegelwände. Diese Träger sind zu schwach, das Board würde bei Belastung ausreißen. UNFALLGEFAHR
3. 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 der Haftung übernehmen.

Achtung: Die mitgelieferten Schrauben passen nicht auf Anhieb durch die vorgesehenen Löcher im Hangboard. Sie müssen durchgeschraubt werden. Das hat den Grund, dass wenn das Board verschraubt wird kein Spiel zwischen Schraubenschaft und Schraube entstehen kann.

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

antworks e.U.
Georgenberg 72/3
A-5431 Kuchl
info@antworks.at
+43 660 509 623 9



Hallo Sportsfreund,

Du hast ein Strong Ant II 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 Hangboard hast, das Board einen Mangel hat oder Du sonstwie unzufrieden mit Deinem Strong Ant II 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 Strong Ant II 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 jedes Strong Ant II selber komplett von Hand und ohne jeden Einsatz von CNC - Maschinen. Die Basis sind 60mm starke, zertifizierte Eschenbretter, die wir erst mit der Kettensäge aufsägen bevor die einzelnen Bearbeitungsschritte wie beispielsweise hobeln, kopiersägen, bohren oder etwa das Oberflächenfinish durchgeführt werden können. Das Holz kaufen wir bei einem regionalen Holzhändler direkt am Standort. Dadurch haben wir die Möglichkeit das beste lagernde Holz auszusuchen, dass gerade erhältlich ist.

Material

Da es sich bei Vollholz um ein reines Naturprodukt handelt, haben wir nur bedingten Einfluss auf Holzfärbung, Holzmaserung und eventuell kleine Äste, Verfärbungen, etc. Es kann also sein, dass Dein Board kleinere Verfärbungen oder Unregelmäßigkeiten in der Maserung aufweist. In jedem Fall geben wir nur Boards in den Verkauf, die unseren ästhetischen und den funktionalen Anforderungen genügen.

Pflege

Das Strong Ant II ist unbehandelt. Mit dem Training wird sich das Holz an den Stellen, wo gewöhnlich die Hände aufliegen durch Schmutz und Schweiß verfärben. Diese Verfärbungen kannst Du recht einfach mit einem feinen Sandpapier weggeschmirgeln. Sonst brauchst Du das Board nicht weiter zu pflegen.

Training

Das Strong Ant II ist ein Trainingsboard für Kletterfreaks und Klimmzugextremisten und all die, die es noch werden wollen. Besonders geeignet ist das Board für Einsteiger im Klimmzugtraining. Wir stellen auf der Rückseite einige Basisübungen vor, die mit Deinem Strong Ant II 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.

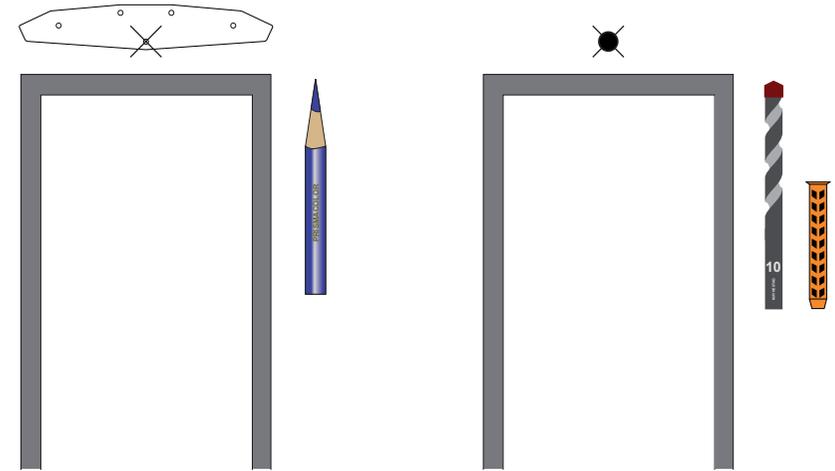
Klimmziehen ist immer anstrengend, muss es auch sein. Wenn Du nach einer Serie einmal das Gefühl hast, dass sich kein weiterer Zug mehr ausgeht, dann stell Dir die Frage, ob Du noch einen schaffen würdest, wenn Du von irgend jemandem 100 Euro pro weiteren Klimmzug bekommen würdest? Probiere aus, es funktioniert.

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

...schinde Dich!

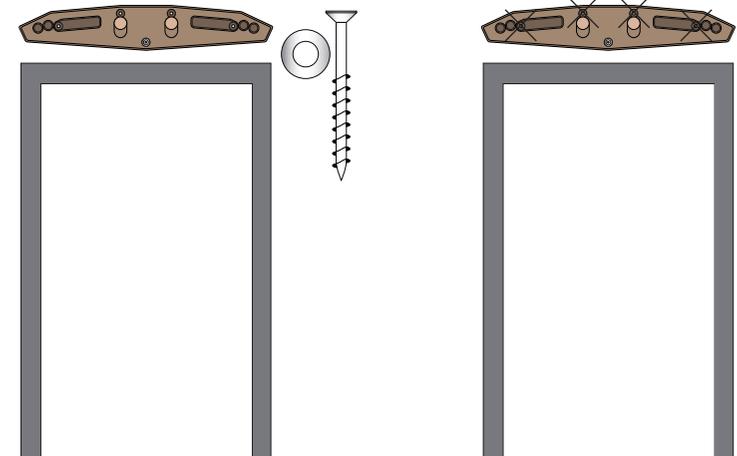
Lieferumfang

- 1 Strong Ant II
- 2 Quergriffe aus Eschenholz
- 5 Spax Edelstahlschrauben
- 5 TOX Qualitätsdübel
- 5 Edelstahl Unterlegscheiben



Markiere den unteren Mittelpunkt des Hangboards auf der Wand an der Du das Strong Ant II aufhängen möchtest (vorzugsweise Türstöcke).

Bohre mit einem 10mm Steinbohrer (wenn das Trägermaterial Stein ist) oder einem 6mm Holzbohrer (wenn das Trägermaterial Vollholz ist) ein 80mm tiefes Loch und schlage einen der mitgelieferten Fischer-Dübel in das Loch.



Schraube das Strong Ant II mit einem 40er Torx Schraubendreher soweit fest, dass das Hangboard noch so gedreht werden kann. ACHTUNG, die drei Bohrungen in der Mitte des Boards werden mit den 130mm langen Schrauben angeschraubt. Für die beiden äußeren Löcher verwende die 80mm langen.

Mit einer Wasserwaage ermittelst Du die exakt horizontale Lage des Hangboards, zeichnest die restlichen vier Bohrungen an und bohrst die Löcher entsprechend der vorgeschlagenen Reihenfolge. Anschließend werden die Schrauben fest angezogen. Fertig.