



Fixierung auf Trägerplatten



Fixierung auf Strong Ant III

www.antworks.at

Sicherheitshinweise und Montageanleitung

Strong Ant IV (Stand: Mai 2015)



Sicherheitshinweise

Das Strong Ant IV ist ein spezielles Trainingboard für das Trainieren von Auflegern, Zangen und Fingerleisten. Damit Du lange und sicher mit diesem Gerät arbeiten kannst, musst Du folgende Dinge unbedingt beachten.

Das Strong Ant IV wird nicht fest an einer Wand verschraubt, sondern in spezielle Verankerungen (Trägerplatten oder Strong Ant Trainingboards) eingehängt. Gerade weil es „nur“ eingehängt wird ist vor jeder Übungseinheit und jedem Repositionieren das exakte Einhängen zu prüfen. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Dir, wie Du das Strong Ant IV sicher in die speziellen Trägerplatten einhängst. Bei einer Verwendung mit einem Strong Ant I / III ist die Funktion identisch. Weil es sich um ein nicht fest verbundenes Trainingsgerät handelt ist es nicht geeignet um daran zu schaukeln, was über das gewöhnliche Klimmziehen hinausgeht. Es ist des Weiteren verboten das Board „anzu-

springen“. Dabei kann es unter ungünstigen Umständen passieren, dass das Board (infolge der Springbewegung) nach oben aus der Verankerung gerissen wird und in weiterer Folge herunterfällt. Im blödesten Fall samt dem Athleten.

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

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 Strong Ant IV Sloperboard 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 Strong Ant IV hast, das Board einen Mangel hat oder Du sonstwie unzufrieden mit Deinem Sloperboard 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

Das Strong Ant IV fertigen wir komplett von Hand. Auch wenn es von außen vielleicht nach CNC-Arbeit aussieht, wir machen das selber, mit guten Schablonen und Vorrichtungen schaffen wir Wiederholgenauigkeiten, die einer CNC Fertigung ebenbürtig sind. Die Kugeln auf der Vorderseite und die Anker auf der Rückseite kaufen wir zu bzw. lassen wir für uns fertigen.

Die Basis für das Brett sind massive Buchenholz-Multiplexplatten. Diese sind extrem fest und verwindungssteif. Der Block in der Mitte ist aus verleimten Buchenholz, genau wie die Kugeln. Der Block ist verschraubt, die Kugeln zusätzlich noch verleimt, für dauerhafte Festigkeit.

Pflege

Das Strong Ant IV ist unbehandelt. Mit dem Training wird sich das Board im Bereich der Griffe und Kugeln mit der Zeit verfärben. Das sind Gebrauchsspuren die nicht wegzuentswickeln sind. Du kannst diese aber leicht mit einem Schleifpapier wegschmirkeln.

Training

Das Strong Ant IV ist ein Board für eher fortgeschrittene Kletterer, die schon über eine vorbereitete Arm- und Greifmuskulatur verfügen. Nichtsdestotrotz können auch „Anfänger“ mit dem Board Muskulatur und Kraft aufbauen. Um den Grip zwischen Holz und Hand zu erhöhen empfehlen wir den Einsatz von Chalk.

Bitte beachte immer, dass Du Dich vor dem Klimmzug- und Haltettraining richtig ordentlich aufwärmst. Klimmziehen mit einem „kalten“ Arm kann zu Verletzungen an Sehnen, Muskeln und Kapseln 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 oder Zeiteinheit 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 oder weitere 15 Sekunden bekommen würdest? Probiere aus, es funktioniert.

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

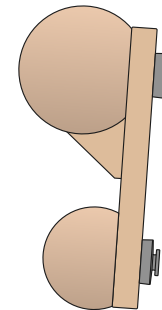
...schinde Dich!

Lieferumfang

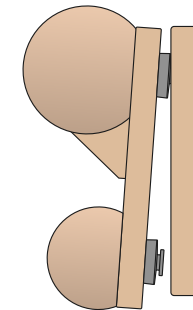
1 Strong Ant IV
2 Edelstahl Ankerbuchsen
1 Montageanleitung (die hältst Du gerade in den Händen)



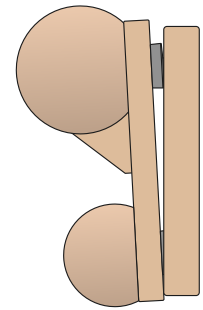
Die Trägerplatten oder Strong Ant sind bereits an der Wand fest verschraubt. Die Edelstahl-Edelstahlbuchsen sind oben befestigt.



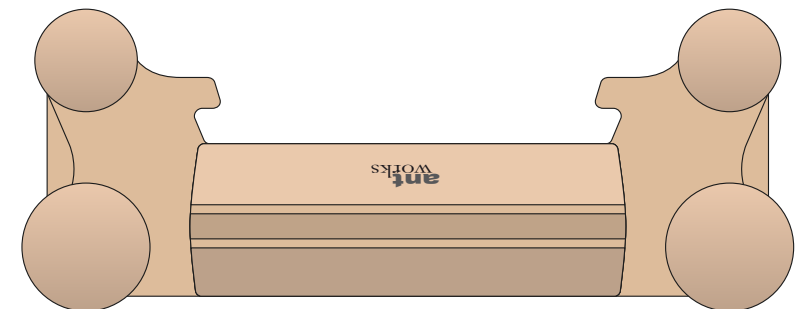
Das Board wird von „oben“ nach „unten“ eingehängt.



Die beiden oberen Zapfen der Anker in die Edelstahlbuchsen stecken!



Wenn die beiden oberen Zapfen richtig sitzen rutschen die unteren Zapfen automatisch in die vorgesehenen Löcher!



Für ein Maximum an Flexibilität ist das Board drehbar. Es ist dabei egal welche Seite oben ist, das Einhängen funktioniert immer gleich. Die jeweils oberen Zapfen müssen zuerst in die Anker gesteckt werden. Fertig