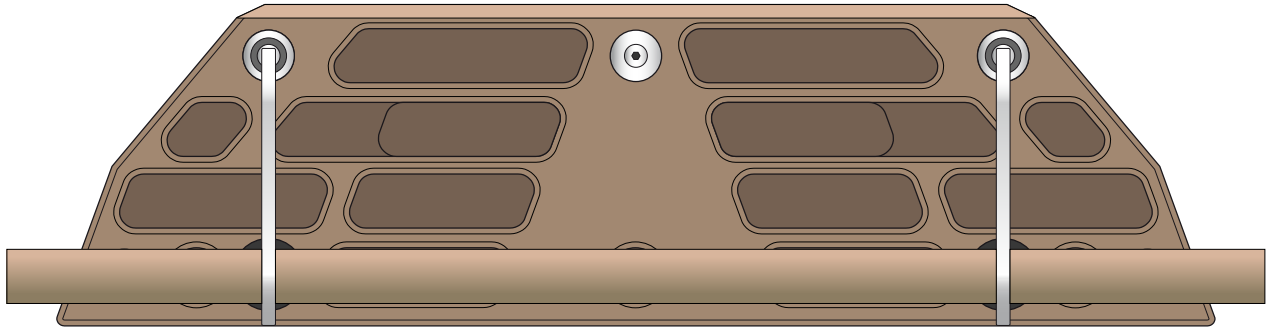


## Montageanleitung Ant Bar (Stand: 2012-04-27)



Der Ant Bar ist eine aufsteckbare Klimmzugstange für ein Strong Ant I Trainingsboard. Um die Klimmzugstange aufstecken zu können müssen zwei Ankerbuchsen in das Strong Ant I geschraubt werden. Die Anleitung dafür findest Du auf der nächsten Seite.

Folgendes musst Du bei der Montage und dem späteren Gebrauch des Ant Bars unbedingt beachten:

1. Vergewissere Dich vor jeder Trainingseinheit, dass alle fünf Schrauben noch fest sitzen. Sollte es auch nur kleinste Anzeichen geben, dass eine Schraube nicht mehr fest sitzt oder das Fingerboard gar zu kippeln oder wackeln beginnt (sich gelöst hat) darf erst wieder damit trainiert werden, wenn alle Schrauben wieder fest angezogen wurden und eine Bewegung des Boards auf der Unterlage ausgeschlossen werden kann.
2. Achte sorgsam darauf, dass Du den Ant Bar korrekt an den vorgesehenen Haltenpunkten verankerst.
3. Prüfe nach jedem Aufstecken des Ant Bars die Tragfähigkeit dessen, indem Du diesen langsam belastest. **Ein falsch eingesteckter Ant Bar kann bei Belastung abreißen, Material beschädigen und im schlimmsten Fall zu schweren Verletzungen führen.**

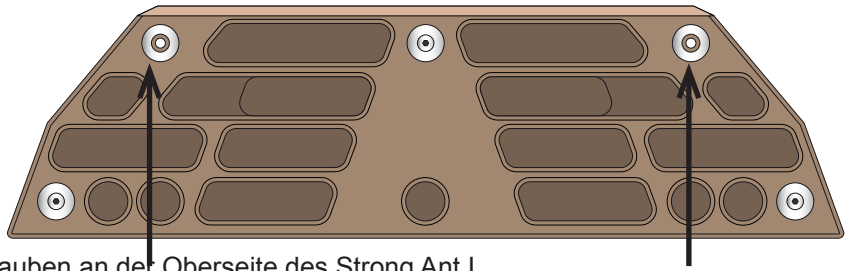
Für Schäden am Fingerboard bzw. Unfälle die durch Nichtbeachtung dieser Hinweise erfolgen können wir keinerlei Garantie oder Haftung übernehmen.

Sollten noch Fragen zur Montage trotz dieser Anleitung unbeantwortet bleiben kannst Du uns jederzeit anrufen oder schreiben!

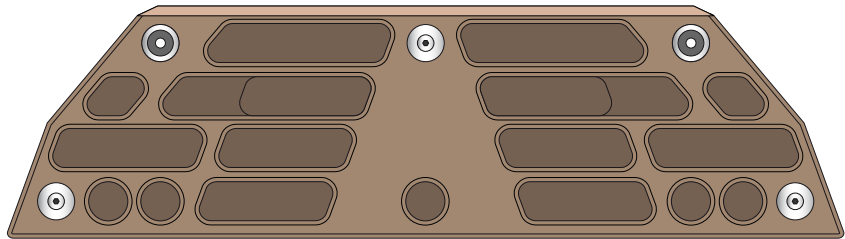
Kontakt  
info@antworks.at  
+43 660 50 96 239

**Wir wünschen einen guten Trainingserfolg mit dem Strong Ant I. Schindet Euch!**

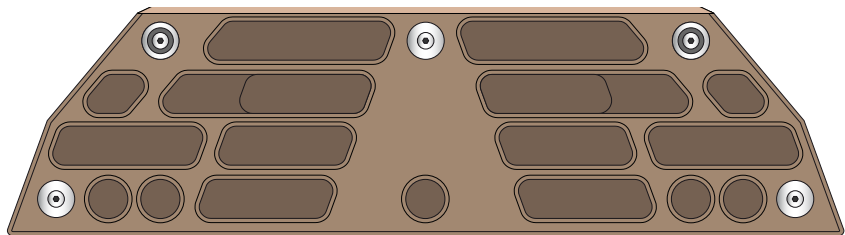
Viel Spaß mit deiner neuen Ant Bar Klimmzugstange wünschen die antworker!



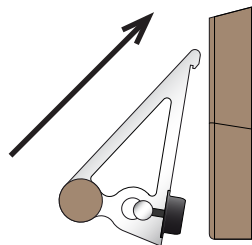
Entferne die beiden äußeren Schrauben an der Oberseite des Strong Ant I.



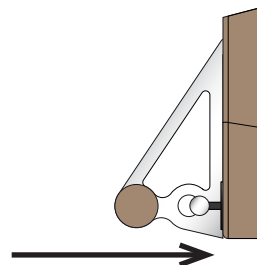
Lege die mitgelieferten Unterlegscheiben auf die bereits vorhandene Unterlegscheiben im Board. Als nächstes werden die Ankerbuchsen eingesetzt. Das kann unter Umständen sehr straff gehen, da sich das Holz aufgrund der Luftfeuchtigkeit ein wenig verzogen hat und dadurch die Durchmesser nicht mehr ganz genau passen. In dem Fall nimmst Du Dir ein kleines Stück Holz und einen Hammer und schlägst damit vorsichtig die Ankerbuchse in das Strong Ant I. Die Buchse sitzt richtig, wenn diese bündig mit der Oberfläche des Strong Ant I abschließt (kleine Toleranzen sind hier möglich)



Abschließend werden die beiden Schrauben wieder durch die Ankerbuchsen geschraubt. Unbedingt nach dem Festschrauben die Festigkeit des Boards kontrollieren. Ein auch nur ansatzweise „wackeliges“ Board darf nicht verwendet werden!



Zum Aufsetzen des Ant Bars müssen die die beiden Spitzen in die Ankerbuchsen gesteckt werden bis diese mit dem kleinen Widerhaken beidseitig sicher in den Buchsen verhakt sind.



Anschließend werden die beiden schwarzen Kunststoffzapfen in die passenden Bohrungen im Strong Ant I gesteckt. Fertig! Du kannst jetzt Dein Strong Ant I noch vielseitiger verwenden.