The Training
Das Training

THE CORRECT USAGE DURING TRAINING

Please note, that constant, smooth pulling ensures a long-term efficient functionality of the device. Jerking the rope abruptly may increase wear on the rope and the device. Always suspend the Battle Boa from the top and ensure that there is at least 5m of space around the device when in use. For best results make sure that the rope can flow freely and is not twisted, bent or tied into a knot.

After having pulled the rope through the product end to end, twist the device to get to the other end of the rope and continue exercising. Repeat as needed. Make sure to stop pulling the rope shortly before the end grip of the Battle Rope is in contact with device to avoid wear and tear.

So always watch the end of the Battle Rope on the other side of the pulling direction. The end of the rope could otherwise be pulled through the device unintentionally and the resistance could stop suddenly and unexpectedly. The end of the Battle Rope could touch and injure the trainee and/or the trainee could lose their stable footing and fall.

DIE KORREKTE ANWENDUNG WÄHREND DES TRAININGS

Bitte beachte, dass ein konstanter, gleichmäßiger Zug eine langfristige, effiziente Funktion des Geräts gewährleistet. Ruckartiges Ziehen am Seil kann den Verschleiß des Seils und des Geräts erhöhen. Hänge die Battle Boa immer von oben auf und sorge dafür, dass mindestens 5 m freier Platz um das Gerät herum ist, wenn es benutzt wird. Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du darauf achtest, dass das Seil frei fließen kann und nicht verdreht, geknickt oder verknotet ist.

Nachdem du das Seil von einem Ende zum anderen durch das Gerät gezogen hast, drehst du einfach das Gerät, um zum anderen Ende des Seils zu gelangen und die Übung fortzusetzen. Wiederhole den Vorgang nach Bedarf. Achte darauf, dass du aufhörst, am Seil zu ziehen, kurz bevor der Endgriff des Battle Ropes das Gerät berührt, um Verschleiß zu vermeiden.

Achte also immer auf das Ende des Battle Ropes auf der anderen Seite der Zugrichtung. Das Ende könnte sonst unbeabsichtigt durch das Gerät gezogen werden und der Widerstand plötzlich und unerwartet stoppen. Das Ende des Battle Rope könnte den Trainierenden berühren und verletzen und/oder der Trainierende seinen stabilen Stand verlieren und stürzen.

THE BASICS

Battle Boa training can be scaled to all abilities. Pushing, pulling or rotational movements can be done at any intensity and with almost any Battle Rope and minimal space requirements. Battle Boa is perfect to simulate rope climbing or sled pulling. From beginners to professional athletes – with the Battle Boa almost anyone can train for increased strength, muscular coordination and strength endurance.

Every basic exercise can be varied depending on the user's individual fitness level simply by adjusting the Center Pressure Roller. Anyone can use the Battle Boa almost anywhere!

TRAINING WITH THE BATTLE BOA

Just by changing the way you grip the rope you will change the muscle group you are focusing with your training. For regular training with the Battle Boa you most often will choose a grip where your thumbs point in opposite direction of the flow of the rope. Depending on the individual exercise the rope can also be gripped with your thumbs pointing towards the rope flow.

Another important factor is whether you pull/push the rope with one or both hands. If an exercise becomes too demanding with one hand you can use both hands simultaneously to make the exercise easier. When doing alternating movements you should try to do smooth movements so that the device does not swivel too much from one side to the other. Some alternating moves work better when the arm that is not working is already loosely gripping the rope in order to make it easier to grab the rope in the next move. During every exercise make sure that you have a secure stance and position yourself in a way that you do not become unbalanced during the exercise.

In summary, the important adjustment parameters for the training are:

- ***Starting position (facing towards device, facing away from the device, lateral stance)***
- ***Positioning of the device (height)***
- ***Your grip of the rope***
- ***One-handed vs. two-handed movements (cyclic vs. noncyclic)***

Regular grip



Normaler Griff

Pronated grip



Pronierter Griff

One-handed grip



Einhändiger Griff

Two-handed grip



Beidhändiger Griff

DIE GRUNDLAGEN

Das Battle Boa Training kann für alle Fähigkeiten angepasst werden. Schiebe-, Zug- oder Drehbewegungen können bei jeder Intensität und mit fast jedem Battle Rope auf kleinstem Raum durchgeführt werden. Battle Boa ist auch perfekt geeignet, um Seilklettern oder Schlittenziehen zu simulieren. Vom Anfänger bis zum Profisportler - mit der Battle Boa kann fast jeder für mehr Kraft, Muskelkoordination und Kraftausdauer trainieren.

Jede Grundübung kann je nach individuellem Fitnesslevel des Benutzers variiert werden, indem man die mittlere Andruckrolle entsprechend einstellt. Jeder kann so die Battle Boa fast überall benutzen!

TRAINING MIT DER BATTLE BOA

Indem du die Art und Weise änderst, wie du das Seil greifst, veränderst du die Muskelgruppe, auf die du dich bei deinem Training konzentrierst. Für das regelmäßige Training mit der Battle Boa wählst du am häufigsten einen Griff, bei dem deine Daumen in die entgegengesetzte Richtung des Seilflusses zeigen. Je nach Übung kann das Seil auch so gegriffen werden, dass deine Daumen in Richtung des Seilflusses zeigen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist, ob du das Seil mit einer oder beiden Händen ziehst/drückst. Wenn eine Übung mit einer Hand zu anstrengend wird, kannst du beide Hände gleichzeitig benutzen, um die Übung zu erleichtern. Bei den Übungen solltest du versuchen, weiche und regelmäßige Bewegungen zu machen, damit das Gerät nicht zu sehr von einer Seite zur anderen schwenkt. Manche Übungen funktionieren besser, wenn der Arm, der nicht arbeitet, das Seil bereits locker umgreift, damit du das Seil in der nächsten Bewegung sicher greifen kannst. Achte bei jeder Übung darauf, dass du einen sicheren Stand hast und dass du dich so positionierst, dass du während der Übung nicht aus dem Gleichgewicht gerätst.

Zusammenfassend sind die wichtigsten Einstellparameter für das Training:

- **Ausgangsposition (dem Gerät zugewandt, vom Gerät abgewandt, seitlicher Stand)**
- **Positionierung des Geräts (Höhe)**
- **Dein Griff um das Seil**
- **Einhändige vs. zweihändige Bewegungen (zyklisch vs. nicht-zyklisch)**

IMPORTANT! YOUR SAFETY - PLEASE READ!

The Battle Boa is a device for home fitness and professional gym usage. To avoid injuries or accidents, please pay special attention to our instructions on safety and correct construction of the device. This device should only be used for Battle Rope resistance training and should not be used for any other purposes. Please note that using the device for other purposes or with too great an intensity can lead to injury and/or health problems. The device is not meant to be a toy. Persons under 18 are prohibited to use the device.

Before using the device: *Please consult your doctor, therapist, or trainer before using the device for the first time! Your specialist can correctly assess your abilities and readiness for exercise and can also suggest specialized training that fits your individual needs. Start slowly when first using the device and don't overburden yourself. When starting out we recommend a selection of uncomplicated exercises that have low resistance. In addition, we recommend the presence of a partner who is able to support you.*

Before each training session:

- *Check for correct assembly of the device. Are all carabiners closed correctly and all connections closed?*
- *Check the connection to the holding structure. Is it sturdy enough and is the device attached firmly and reliably?*
- *The rope should not be dirty, overheated, iced, oiled, blocked or in any other way affected by external factors. Check the condition of the rope. It should not have any damages.*
- *Make sure the resistance is correctly set for your preferred intensity and do not overexert yourself.*

Let worn off or damaged parts be serviced immediately by aerobis with genuine parts!

Training: *Please note that Battle Boa training is based on the concept of a moving rope that is traversed through a device repeatedly. You must ensure an unhindered flow of the rope. Do not step on the rope during your exercise and make sure that the rope does not catch on objects or your body, or single extremities respectively. During the exercise you will experience high and constant muscular demand. Be prepared for an intensive muscular strain over the whole time of the workout. Perform a pulling test using the full exercise resistance before each exercise. This will make sure that all parts work correctly and at the same time you create an initial pre-tensioning. A secure and stable mounting is imperative during training!*

Device setup: *Only use the device on stable and sturdy structures that are able to take a tensile load of a minimum of 300 kg (661 lb) at the anchor point of the device. Please note that the structure has to endure a constant force resulting from the tensile stress. Ensure that you always have enough space (5 meters/16 feet in every direction) and a secure, non-slippery and clean surface for your workout.*

The optimal working temperature is between 18-28° Celsius (65-82° Fahrenheit). The product can get very hot from training and/or from sunlight heating it up. Make sure to wear protective gloves when handling the unit and don't touch it with your skin.

WICHTIG! DEINE SICHERHEIT - BITTE LESEN!

Das Battle Boa ist ein Gerät für den Heimfitnessbereich und den professionellen Einsatz im Fitnessstudio. Um Verletzungen oder Unfälle zu vermeiden, beachte bitte besonders unsere Hinweise zur Sicherheit und zum richtigen Aufbau des Geräts. Dieses Gerät sollte nur für das Battle Rope Widerstandstraining und nicht für andere Zwecke verwendet werden. Bitte beachte, dass die Verwendung des Geräts für andere Zwecke oder mit zu hoher Intensität zu Verletzungen und/oder gesundheitlichen Problemen führen kann. Das Gerät ist nicht als Spielzeug gedacht. Personen unter 18 Jahren ist die Benutzung des Geräts untersagt.

Bevor du das Gerät benutzt: Bitte konsultiere deinen Arzt, Therapeuten oder Trainer, bevor du das Gerät zum ersten Mal benutzt! Ein Spezialist kann deine Fähigkeiten und deine Bereitschaft zum Training richtig einschätzen und dir auch ein spezielles Training vorschlagen, das deinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Fang langsam an, wenn du das Gerät zum ersten Mal benutzt, und überfordere dich nicht. Für den Anfang empfehlen wir eine Auswahl unkomplizierter Übungen, die einen geringen Widerstand haben. Außerdem empfehlen wir die Anwesenheit eines Partners, der dich unterstützen kann.

Vor jeder Trainingseinheit:

- Überprüfe die korrekte Montage des Geräts. Sind alle Karabiner korrekt geschlossen und alle Verbindungen geschlossen?
- Überprüfe die Verbindung mit der Haltestruktur. Ist sie stabil genug und ist das Gerät fest und zuverlässig befestigt?
- Das Seil darf nicht verschmutzt, überhitzt, vereist, geölt, blockiert oder auf andere Weise durch äußere Faktoren beeinträchtigt sein. Überprüfe den Zustand des Seils. Es darf keine Beschädigungen aufweisen.
- Achte darauf, dass der Widerstand für deine bevorzugte Intensität richtig eingestellt ist und überanstrenge dich nicht.

Lass abgenutzte oder beschädigte Teile sofort von aerobis mit Originalteilen reparieren!

Training: Bitte beachte, dass das Battle Boa Training auf dem Konzept eines sich bewegenden Seils basiert, das wiederholt durch ein Gerät geführt wird. Du musst für einen ungehinderten Fluss des Seils sorgen. Tritt während der Übung nicht auf das Seil und achte darauf, dass sich das Seil nicht an Gegenständen oder deinem Körper bzw. an einzelnen Extremitäten verfängt. Während der Übung wirst du eine hohe und konstante muskuläre Beanspruchung erfahren. Sei daher auf eine intensive muskuläre Belastung über die gesamte Dauer des Trainings vorbereitet. Führe vor jeder Übung einen Zugtest mit dem vollen Übungswiderstand durch. So stellst du sicher, dass alle Teile richtig funktionieren und erzeugst gleichzeitig eine erste Vorspannung. Eine sichere und stabile Befestigung ist beim Training unerlässlich!

Aufbau des Geräts: Verwende das Gerät nur an stabilen und robusten Strukturen, die eine Zuglast von mindestens 300 kg (661 lb) am Ankerpunkt des Geräts aufnehmen können. Bitte beachte, dass die Struktur eine konstante Kraft aushalten muss, die aus der Zugbelastung resultiert. Achte darauf, dass du immer genügend Platz (5 Meter in jede Richtung) und einen sicheren, rutschfesten und sauberen Untergrund für dein Training hast.

Die optimale Arbeitstemperatur liegt zwischen 18-28° Celsius (65-82° Fahrenheit). Das Produkt kann beim Training und/oder durch Sonneneinstrahlung sehr heiß werden. Achte darauf, dass du beim Umgang mit dem Gerät Schutzhandschuhe trägst und es nicht mit deiner Haut berührst.

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an battle boa Bildern und Inhalten bei aerobis.
All rights on battle boa pictures and content reserved by aerobis.

aerobis® Battle Boa®

Manual
Anleitung



PART LEGEND

1. *Anchor Sling*
2. *Outer Sliding Rollers*
3. *Center Pressure Roller*
4. *Resistance Adjustment Handle*
5. *Battle Rope 30-60 mm (1.1-3.36 in) diameter (not included)*
6. *Suspension Bridge with 3 eyelets*
7. *Carabiner*

TEILE-LEGENDE

1. Ankerschlinge
2. Äußere Gleitrollen
3. Mittlere Andruckrolle
4. Widerstandseinstellgriff
5. Battle Rope 30-60 mm Durchmesser (nicht enthalten)
6. Aufhängung mit 3 Ösen
7. Karabiner

QUALITY MADE IN GERMANY

USAGE

Before use

The Battle Boa is almost completely made of metal that is laser-cut and bent into shape. This means the device is heavy and has sharp edges that can hurt you or others in the vicinity when you come into contact with it. Always handle the device with caution and wear protective gloves when handling the unit to avoid injury.

The device works by threading a moving rope through a choke point. Anything in the vicinity could get pulled into the device by the rope while using it. Make sure you are the only person within 5 meters of space around the unit and that the rope can flow freely into and from the device during usage.

First setup

The Battle Boa comes almost fully assembled. Remove all transport packaging and cable ties. Take one Resistance Adjustment Handle and add the metal washer on the threaded end and after that add the plastic washer. Screw the Resistance Adjustment Handle into the Center Pressure Roller thread opening on the side of the device. Repeat for other side. Add the Carabiner to the center eyelet of the Suspension Bridge.

VERWENDUNG

Vor dem Gebrauch

Die Battle Boa besteht fast vollständig aus Metall, das mit dem Laser geschnitten und in Form gebogen wird. Das bedeutet, dass das Gerät schwer ist und scharfe Kanten hat, die dich oder andere in der Nähe verletzen können, wenn du damit in Berührung kommst. Gehe immer vorsichtig mit dem Gerät um und trage Schutzhandschuhe, wenn du es anfasst, um Verletzungen zu vermeiden.

Das Gerät funktioniert, indem ein flexibles Seil durch eine Drosselstelle gezogen wird. Alles, was sich in der Nähe befindet, könnte während der Benutzung durch das Seil in das Gerät gezogen werden. Vergewissere dich, dass du die einzige Person im Umkreis von 5 Metern um das Gerät bist und dass das Seil während der Benutzung ungehindert in das Gerät hinein- und herausfließen kann.

Erste Einrichtung

Die Battle Boa wird fast vollständig montiert geliefert. Entferne alle Transportverpackungen und Kabelbinder. Nimm einen Widerstandseinstellgriff und füge die Metallunterlegscheibe und danach die Kunststoffunterlegscheibe am Gewindeende hinzu. Schraube den Widerstandseinstellgriff in die Gewindeöffnung der mittleren Andruckrolle an der Seite des Geräts. Wiederhole den Vorgang für die andere Seite. Befestige den Karabiner an der mittleren Öse der Aufhängung.

SUSPENSION WITH THE ANCHOR SLING

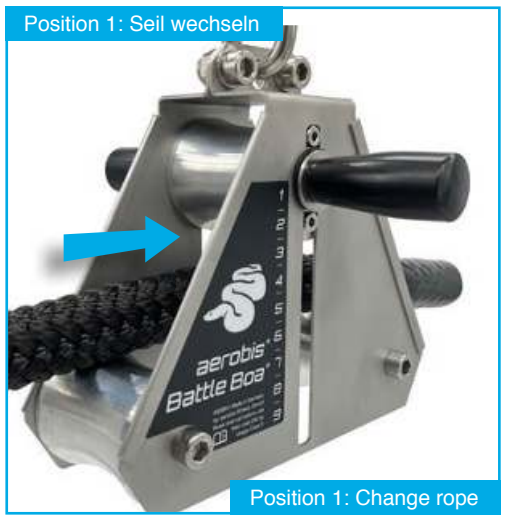
1. *Wrap the anchor sling at least four times around the top holding structure.*
2. *Put the carabiner through one of the end loops of the Anchor Sling.*
3. *Connect the carabiner with another loop of the anchor sling of the opposite side in such a way that the product is securely suspended and cannot fall off under high load.*
4. *Make sure, that the carabiner is closed correctly including the screw nut.*

Please note: *The carabiner should preferably be used with two end loops or at least with one end loop and a sewn loop in conjunction.*



Ankerschlinge mit Karabiner

Anchor sling with carabiner



Position 1: Seil wechseln

Position 1: Change rope

AUFHÄNGUNG MIT DER ANKERSCHLINGE

1. Wickle die Ankerschlinge mindestens viermal um die Haltestruktur.
2. Stecke den Karabiner durch eine der Endschlaufen der Ankerschlinge.
3. Verbinde den Karabiner mit einer weiteren Schlaufe der Ankerschlinge der gegenüberliegenden Seite so, dass das Produkt sicher aufgehängt ist und auch bei hoher Belastung nicht herunterfallen kann.
4. Vergewissere dich, dass der Karabiner richtig geschlossen ist, einschließlich der Schraubenmutter.

Bitte beachte: Der Karabiner sollte vorzugsweise mit zwei Endschlaufen oder zumindest mit einer Endschlaufe und einer vernähten Schlaufe in Verbindung verwendet werden.

ADJUSTMENT OF THE ROPE RESISTANCE

Insert a Battle Rope into the Battle Boa. To do so, open the Resistance Adjustment Handles on both sides by turning them counter-clockwise. Then put the Center Pressure Roller into a high position and briefly fixate it again by turning the Resistance Adjustment Handles clockwise. Thread in the rope by pushing the rope over both Side Rollers and under the Center Pressure Roller. Push it in far enough that it will not slip out on its own. Now you can use both use both Resistance Adjustment Handles to adjust the Center Pressure Roller at the desired resistance height. Make sure to close both handles tightly when done.

The higher the resistance the more strength is required during the exercise. Make sure that the product is not used while adjusting the resistance. Choose a setting that represents your fitness level. When training with the Battle Boa for the first time you should choose the lowest setting and slowly work your way up to a setting that is adequate.



Gegen Uhrzeigersinn: lösen
Im Uhrzeigersinn: fixieren

Counterclockwise: loosen
Clockwise: fix



Position 2-9: Ändert Widerstand

Position 2-9: Change resistance

EINSTELLEN DES SEILWIDERSTANDS

Führe ein Battle Rope in die Battle Boa ein. Dazu öffnest du die Widerstandseinstellungsgriffe auf beiden Seiten, indem du sie gegen den Uhrzeigersinn drehst. Bringe dann die mittlere Andruckrolle in eine hohe Position und fixiere sie wieder kurz, indem du die Widerstandseinstellungsgriffe im Uhrzeigersinn drehst. Fädle das Seil ein, indem du es über beide äußeren Gleitrollen und unter die mittlere Andruckrolle schiebst. Schieb es so weit hinein, dass es nicht von allein herausgleiten kann. Jetzt kannst du beide Griffe zur Einstellung des Widerstands verwenden, um die mittlere Andruckrolle auf die gewünschte Widerstandshöhe einzustellen. Vergewissere dich, dass du beide Einstellgriffe danach wieder fest schließt.

Je höher der Widerstand, desto mehr Kraft ist während der Übung erforderlich. Achte darauf, dass das Produkt nicht benutzt wird, während du den Widerstand einstellst. Wähle eine Einstellung, die deinem Fitnesslevel entspricht. Wenn du zum ersten Mal mit der Battle Boa trainierst, solltest du die niedrigste Einstellung wählen und dich langsam bis zu einer Einstellung hocharbeiten, die deinem Niveau entspricht.

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an battle boa Bildern und Inhalten bei aerobis.
All rights on battle boa pictures and content reserved by aerobis.