

NOHRD

W-Workx

WaterWorkx



WeightWorkx



Einleitung / Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem WATER WORKX bzw. WEIGHT WORKX!

WATER WORKX

Sie haben sich für ein ganz besonderes Fitnessgerät entschieden. WATER WORKX wurde nach den letzten Erkenntnissen aus der Physiotherapie und aus dem sportwissenschaftlichen Bereich entwickelt.

Krafttraining veranlasst oft Muskelschmerzen durch falsche oder zu intensive Anwendung der Kraftübung. Inzwischen gibt es sportwissenschaftliche Untersuchungen, die belegen, dass der Muskelkater (Muskelfaserrisse) hauptsächlich während der exzentrischen Bremsarbeit entsteht. Die exzentrische Bremsarbeit ist die Kraft, die aufgewendet werden muss, nachdem die Zug- oder Druckphase beendet ist. Z. B. beim klassischen Gewichtheben wird das Gewicht angehoben, muss aber danach wieder zurückgeführt werden. Die Phase des Zurückführens wird als exzentrische Bremsarbeit bezeichnet. Oft ist der Muskel in dieser Phase schon übermüdet und es treten Verletzungen auf.

Das Widerstands-System vom WATER WORKX ist gewichtsarm in der Zurückführungsphase. Der Druck ist kontinuierlich während der Zugphase vorhanden, sobald diese aber abgeschlossen ist, lässt der Druck sofort nach (die Kolbenplatte fährt in die Ursprungsposition zurück). Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit von Muskelverletzungen (Muskelkater, Muskelrisse o.a.) deutlich geringer als bei herkömmlichen Krafttrainingsgeräten.

Wir möchten an dieser Stelle nochmals darauf hinweisen, dass unsere / Ihre Zielsetzung mit der Nutzung des WATER WORKX die Stärkung der Muskulatur und der Flexibilität Ihres Körpers ist.

WEIGHT WORKX

Der WEIGHT WORKX ist dem klassischen Training mit Gewichten nachempfunden und hebt sich auf Grund seiner äußeren Erscheinung stilvoll; und auf Grund der gummierten Gewichte akustisch von den handelsüblichen Stahlgeräten ab. Das Gerät ist mit insgesamt 75 KG Gewicht bestückt. Die Gewichte sind mit einem Gummi ummantelt und reduzieren so hörbar die Trainingsgeräusche.

WATER WORKX / WEIGHT WORKX

Wir möchten, dass Sie möglichst lange Freude an Ihrem WATER WORKX bzw. WEIGHT WORKX haben. Deshalb haben wir ein Trainingshandbuch entwickelt, das als Basis für Ihr regelmäßiges Training dienen soll. Das Trainingshandbuch gibt Ideen, wie Sie Ihre einzelnen wichtigen Körperzonen trainieren können. Uns ist aber wichtig, dass Sie selber anfangen zu experimentieren, welche Übungen für Sie gut sind. Hören Sie auf Ihren Körper und folgen Sie Ihren Intuitionen.

Diese ganz grob umschriebene Trainingsmethode nennt man „Differenzielles Training“ und auch hier gibt es Untersuchungen, die belegen, dass diese Trainingsvariante die effektivste Methode darstellt (mehr Informationen: www.nohrd.de).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem neuen Trainingsgerät.

Wichtiger Hinweis: Haben Sie irgendwelche Beschwerden? Dann suchen Sie bitte vor dem Trainingsbeginn einen Arzt oder Orthopäden auf. Die Firma WaterRower GmbH übernimmt keine Verantwortung für auftretende Schäden oder Verletzungen.

Einleitung / Introduction / Introduction / Introducción

2

WATER WORKX

4-25

A. Kartoninhalt / Packing List / Contenu du carton / Lista de empaque

4-5

1. Einzelteile Übersichtsliste / Parts list / Liste des pièces / Lista de las partes 4
2. Abbildung Einzelteile / Technical Drawings / Photos des pièces / Dibujos técnicos 5

B. Montageanleitung / Assembly instructions / Notice de montage / Instrucciones de montaje

7-25

1. Standfüße / Ladder Assembly / Pieds / Pedestales 6-7
2. Bodenplatte / Base-plate Assembly / Plaque de sol / Base 8-9
3. Wassertank / Water Tank Assembly / Réservoir d'eau / Estanque de agua 10-11
4. Gummibänder / Bungee Assembly / Bandes élastiques / Elásticos 12-13
5. Doppelrolle / Pulley Assembly / Roulette double / Polea doble 14-15
6. Seilzug, Seilzugstraßer / Rope Assembly, Rope Tension / Câble de traction, tendeur de câble / Montaje de la cuerda, tense de la cuerda 16-17
7. Trainingsbuch, Liegebank / Training Manual, Bench Assembly / Livre d'entraînement, banc / Libro de entrenamiento, montaje del banco 18-19
8. Seilzugjustierung / Adjustment / Réglage du câble / Ajuste de la cuerda 20-21
9. Wasser einfüllen / Adding Water / Remplissage de l'eau / Llenado del estanque 22-23
10. Widerstand einstellen / Resistance Setting / Réglage de la résistance / Ajuste de la resistencia 24-25

WEIGHT WORKX

26-43

C. Kartoninhalt / Packing List / Contenu du carton / Lista de empaque

26-27

1. Einzelteile Übersichtsliste / Parts list / Liste des pièces / Lista de las partes 26
2. Abbildung Einzelteile / Technical Drawings / Photos des pièces / Dibujos técnicos 27

D. Montageanleitung / Assembly instructions / Notice de montage / Instrucciones de montaje

28-43

1. Standfüße / Ladder Assembly / Pieds / Pedestales 28-29
2. Bodenplatte / Base-plate Assembly / Plaque de sol / Base 30-31
3. Stangen / Rod Assembly / Barres / Tubos de acero 32-33
4. Gewichte / Weight Assembly / Poids / Pesas 34-35
5. Stangenhalterung / Rod Holder Assembly / Support de barre / Soporte para los tubos 36-37
6. Seilzug / Rope Assembly / Câble de traction / Montaje de la cuerda 38-39
7. Seilzug-Straßer / Rope Tension / Tendeur de câble / Tense de la cuerda 40-41
8. Trainingsbuch, Liegebank / Training Manual, Bench Assembly / Livre d'entraînement, banc / Libro de entrenamiento, montaje del banco 42-43

E. Inbetriebnahme / Set-Up Instructions / Mise en service / Regulaciones

44-51

1. Liegebank benutzen / Bench Assembly Angles / Utilisation du banc / Posturas del banco 44-45
2. Sitzbank benutzen / Seat Angles / Utilisation de l'assise / Posturas del sillín 46-47
3. Führungsarme / Swing Arm Position / Bras de guidage / Oscilación del brazo 48-49
4. Zubehör / Changing Accessories / Accessoires / Accesorios 50-51

F. Garantie / Guarantee / Garantie / Garantía

52

NOHGD WATER WORKX

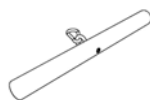
A1. Einzelteile Übersichtsliste / Parts list / Liste des pièces / Lista de las partes

Kennzeichen / Contents / Contenu / Contenido	Stückzahl / Quantity / Quantité / Cantidad
A Flachkopfschraube (schwarz) / Flat head bolt (black) / Vis à tête plate (noire) / Tornillo de cabeza plana (negro)	12
B JCB mit Gewindestange / JCB and threaded rod / JCB avec tige filetée / Tuerca tipo JCB con varilla roscada + taquete transversal	2
C M12 Feingewinde Mutter / M12 coarse nut / Ecrou à filetage fin M12 / Tuerca tipo M12	4
D Stellfüße / Leg feet / Pieds de réglage / Disco del pedestal	4
E Alu-Tankbefestigungs-Stangen / Aluminum tank fixing tubes / Barres de fixation du réservoir en aluminium / Tubos de aluminio para fijación de los elásticos	2
F Gummiseil mit Haken / Bungee with hook / Câble en caoutchouc avec crochets / Elástico con garfio	2
G Plastik Unterlegscheibe / Plastic washer / Rondelle en plastique / Anillo plástico	2
H Metall Unterlegscheibe / Metal washer / Rondelle métallique / Anillo metálico	2
I M8 Hut-Mutter (selbstsichernd) / M8 acorn nut / Ecrou borgne M8 (autobloquant) / Tuerca ciega tipo M8 (autobloqueable)	1
J Trichter / Funnel / Entonnoir / Embudo	1
K 6er Pack Chlortabletten / Chlorine tablets 6 pack / Paquet de 6 tablettes de chlore / Pack de 6 pastillas de cloro	1
L Schraubenschlüssel-Set (13, 14, 19) / Spanner set (13, 14, 19) / Jeu de clés (13, 14, 19) / Set de llaves número 13,14 y 19	1
M 6er Sechskantschlüssel / 6mm Allen key / Clé hexagonale de 6 / Llave tipo Allen de 6mm	2
O Sprossenwand / Ladder / Espalier / Escala	1
P Bodenplatte / Base plate / Plaque de sol / Base	1
Q Bodenprofile / Legs / Profilés de sol / Pedestales	2
R Tankeinheit / Tank / Réservoir / Estanque	1
S Doppelrollenvorrichtung / Pulley / Dispositif à roulettes doubles / Polea doble	1
T Liegebank / Bench / Banc / Banco	1
U Metallstab / Seat Pin / Barre métallique / Barra metálica	1
V Trainingsbuch / Training manual / Livre d'entraînement / Libro de entrenamiento	1
W Tankplatte / Tank cover plate / Plaque de réservoir / Placa para el estanque	
Z1-Z6 Trainings-Zubehör / Accessories / Accessoires d'entraînement / Accesorios	6

Zubehörteile / Accessories / Accessoires / Accesorios



Z1



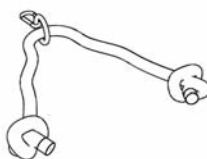
Z2



Z3



Z4



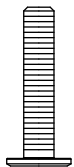
Z5



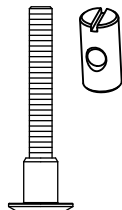
Z6

A2. Montageteile / Assembly Parts / Pièces de montage / Piezas de ensamble

A (12x)



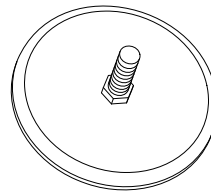
B (2x)



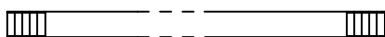
C (4x)



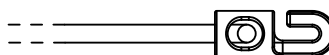
D (4x)



E (2)



F (2x)



G (2x)



H (2x)



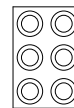
I (1x)



J (1x)



K (1x)



L (1x)

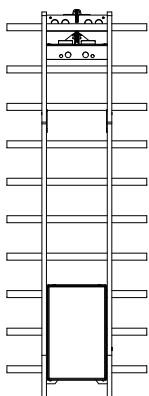


M (2x)

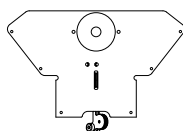


Bauteile / Components / Composants / Componentes

O (1x)



P (1x)



R (1x)



T (1x)



U (1x)



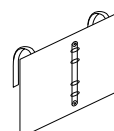
Q (2x)



S (1x)



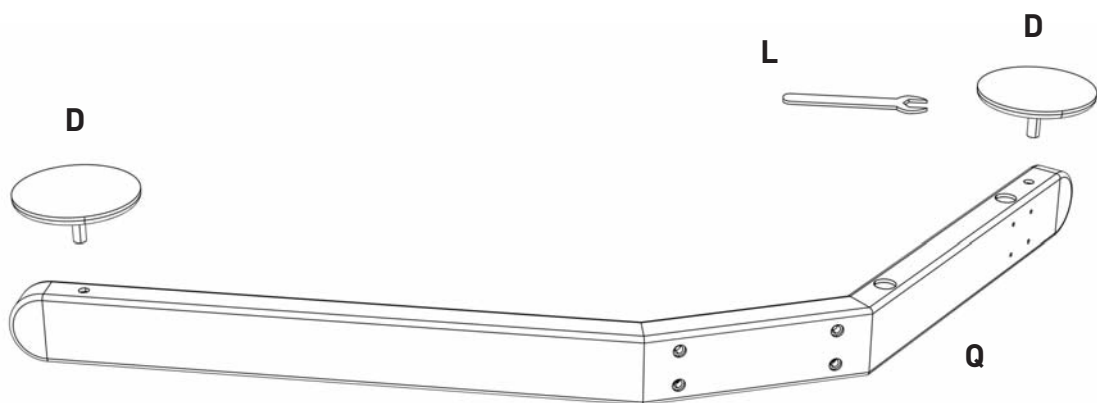
V (1x)



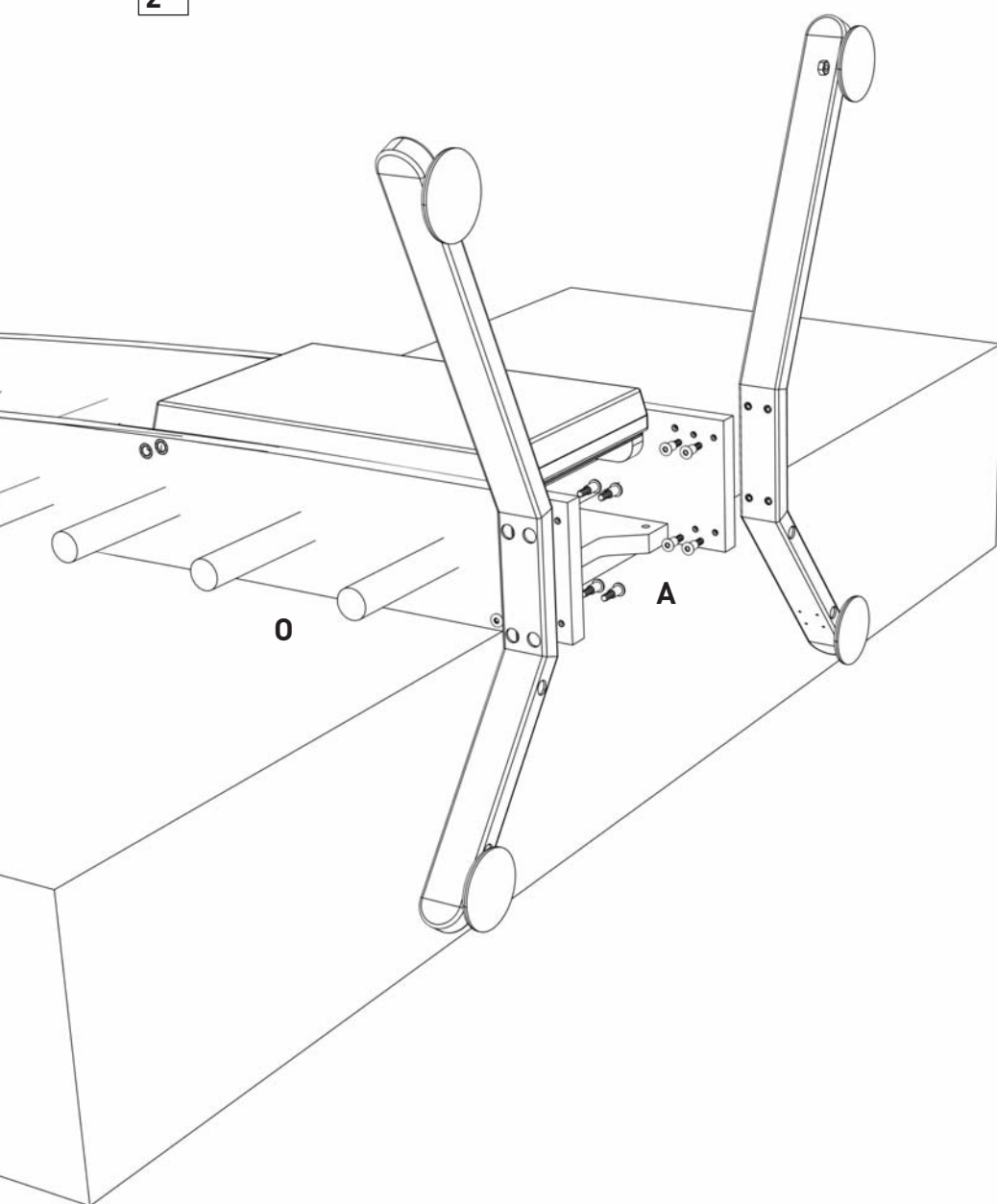
W (1x)



1



2



B1. Standfüße / Leg Assembly / Pieds / Pedestales

Deutsch

Die Stellfüße (D) werden von unten an den Bodenprofilen (Q) befestigt. Die Stellfüße werden auf die Gewinde gesteckt und mit dem 13er Maulschlüssel (L) angezogen.

TIPP: Die Stellfüße nicht zu fest anziehen, da sie später noch justiert werden müssen.

Nun werden die Bodenprofile seitlich an der Sprossenwand (O) mit je 4 Flachkopfschrauben (A) befestigt.

Die Sprossenwand sollte hierzu flach auf den Karton gelegt werden, damit die Bodenprofile in der Luft schweben. Dies ermöglicht eine einfachere Montage. Das kurze Ende der Bodenprofile zeigt nach hinten.

Ziehen Sie die 8 Flachkopfschrauben von innen nach außen leicht an (nicht ganz fest ziehen).
Anschließend wird das Gerät aufgestellt.

English

Screw the leg feet (D) into the leg profiles (Q) and tighten with the 13mm spanner (L).

TIP: Do not tighten the feet, as they will be readjusted later.

Attach the two leg assemblies to the outside of the ladder assembly using the 8 flat head screws (A).
The short end of the leg assembly towards the rear, the long towards the front.

Insert the 8 flat head screws from the inside out as shown (do not over tighten).

TIP: Laying the unit on top of the box it came in can help lift the machine off the ground if needed.
Your WaterWorkx may now be stood upright.

Français

Fixez les pieds de réglage (D) par le bas sur les profilés de sol (Q). Enfoncez les pieds de réglage sur le filetage et serrez avec une clé plate de 13 (L).

CONSEIL : Ne serrez pas les pieds de réglage trop fort car ils doivent encore être ajustés ultérieurement.

Fixez maintenant les profilés de sol latéralement sur l'escalier (O) avec 4 vis à tête plate (A) chacun.

Posez pour cela l'escalier à plat sur le carton afin que les profilés de sol oscillent dans l'air. Cela facilite le montage.
Orientez l'extrémité courte des profilés de sol vers l'arrière.

Serrez légèrement les 8 vis à tête plate de l'intérieur vers l'extérieur (ne les serrez pas complètement).
Mettez ensuite l'appareil debout.

Español

Atornillar los discos del pedestal (D) a los pedestales volteados (Q), utilizando una llave del número 13 (L)

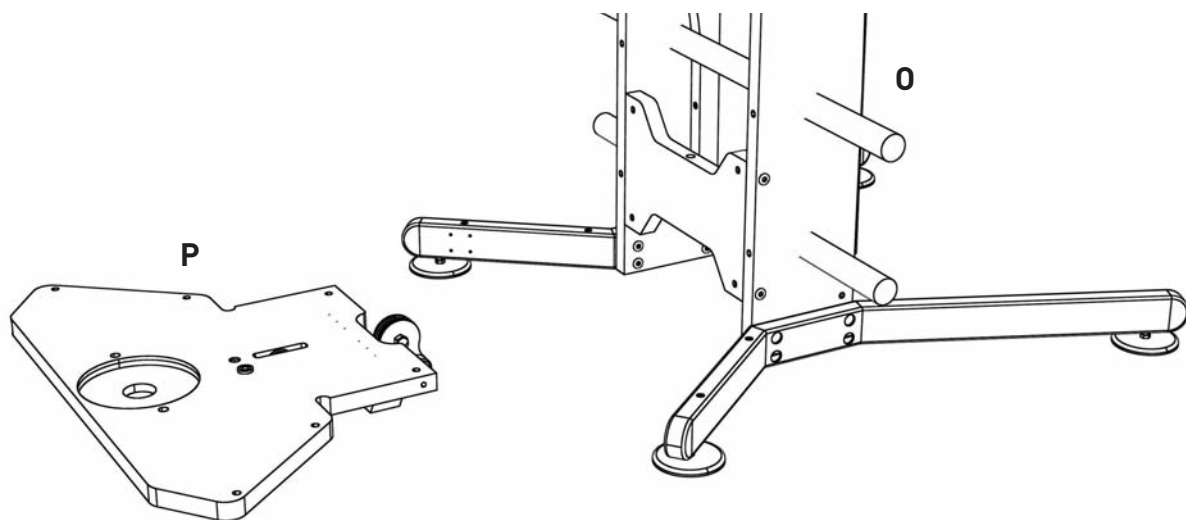
AVISO: No aprete los discos, estos se deberán ajustar posteriormente.

Adjunte los dos pedestales por los costados inferiores de la escala (O) con 8 tornillos de cabeza plana (A)

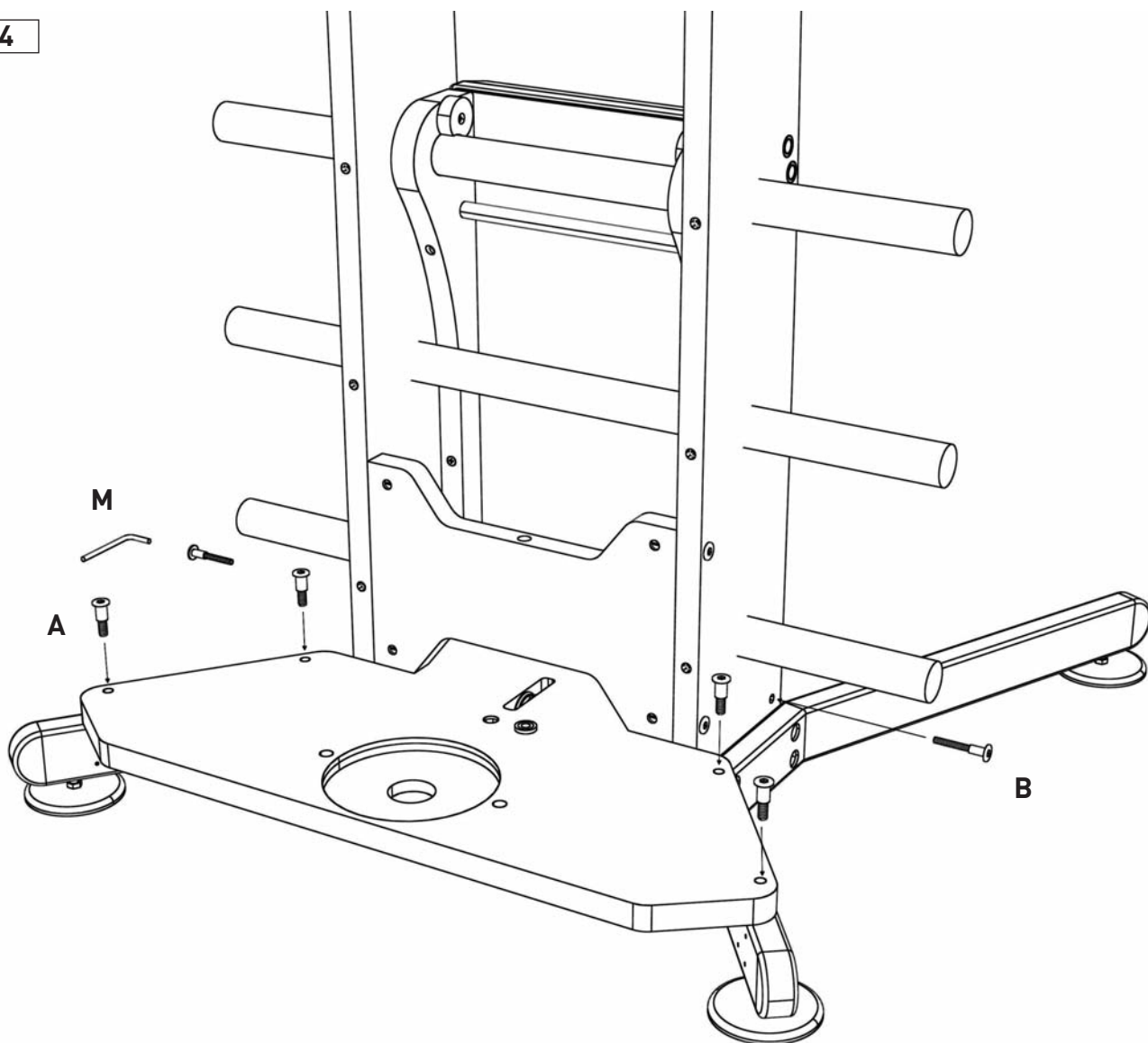
La escala puede ser situada sobre el cartón de embalaje, para facilitar el montaje de los pedestales.
Asegurese de situar la escala boca arriba, de modo que la parte contra de los pedestales queden hacia abajo.

Atornille los 8 tornillos sin forzarlos, desde adentro hacia afuera.
Ahora puede poner la escala de pie.

3



4



B2. Bodenplatte / Base-plate Assembly / Plaque de sol / Base

Deutsch

Setzen Sie die Bodenplatte (P) von hinten in die Sprossenwand (O).

Die breite Seite der Bodenplatte befindet sich außen. Die runde Einkerbung befindet sich oben.

Nun wird die Bodenplatte zuerst mit vier Flachkopfschrauben (A) von oben befestigt. Danach schrauben Sie die beiden seitlich zu befestigenden JCB Schrauben (B) durch die Hauptholme in die Bodenplatte.

Sobald alle Schrauben passgenau sitzen, ziehen Sie alle Schrauben fest an. Ziehen Sie nun auch die Schrauben aus Schritt 2 fest an.

English

Position the base - plate assembly (P) in between the wooden legs of the ladder/leg assembly (O).

The wide edge of the base - plate assembly with the tank slot should be at the back and the large circular recess should face up.

Lightly fasten the base - plate to the top of the leg assembly using four flat head screws (A) as shown.

Now with the base unit in place you should notice two bolt holes on the bottom of each ladder side. The two (B) bolts need to be inserted into these holes to lock the ladder assembly with the base unit under the lowest ladder run. Tighten firmly once all screws are fitted.

Français

Insérez la plaque de sol (P) par l'arrière dans l'espacier (O).

Le côté large de la plaque de sol se trouve à l'extérieur. La rainure ronde est en haut.

Fixez maintenant la plaque de sol par le haut avec quatre vis à tête plate (A). Ensuite, serrez les deux vis JCB (B) à fixer latéralement à travers les longerons principaux dans la plaque de sol.

Dès que les vis sont en place, serrez-les toutes à fond. Serrez maintenant également à fond les vis de l'étape 2.

Español

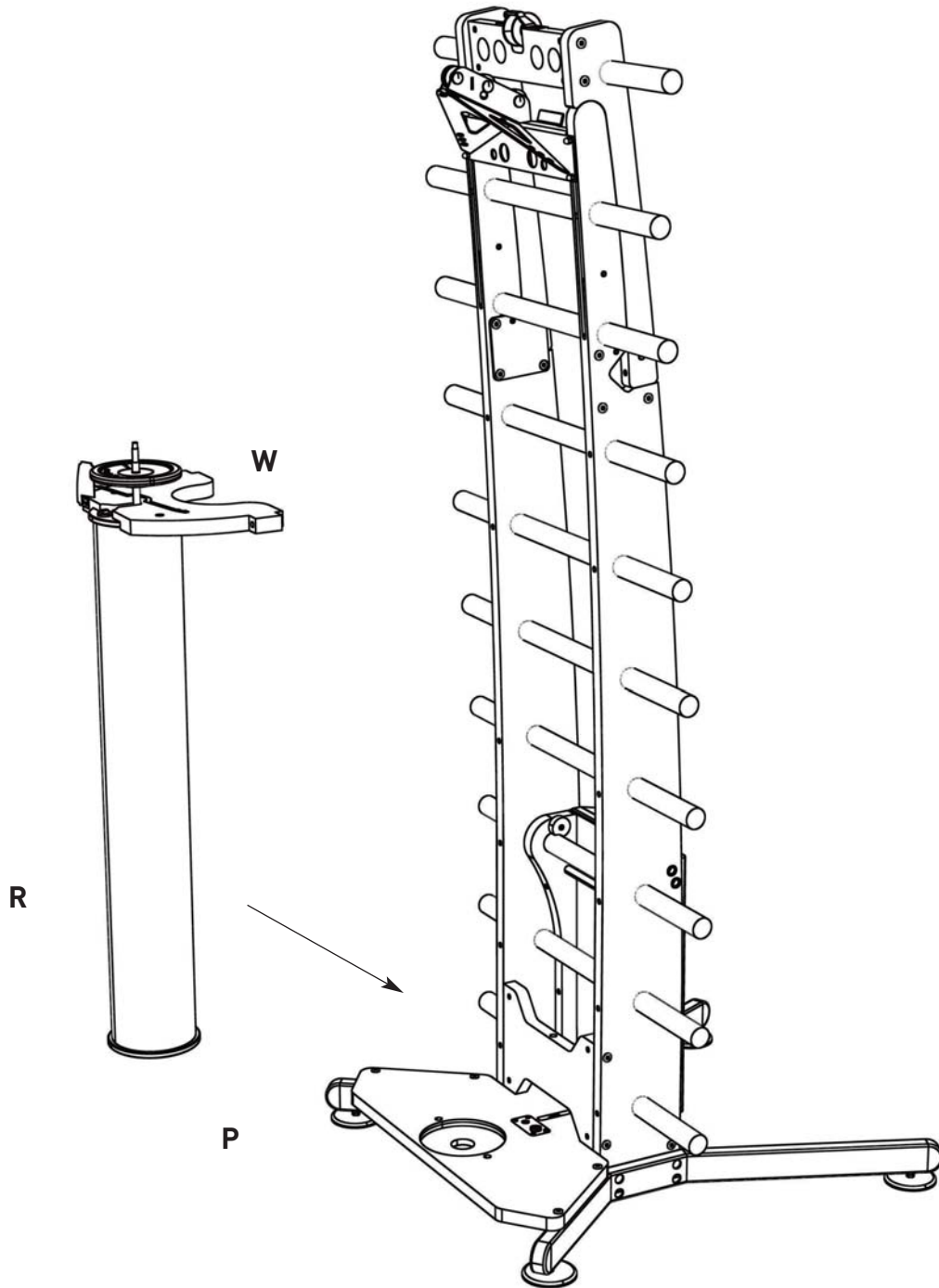
Instale la Base (P) desde la parte trasera de la escala (O)

La parte ancha de la base debe quedar libre. Y el rebaje redondo hacia arriba.

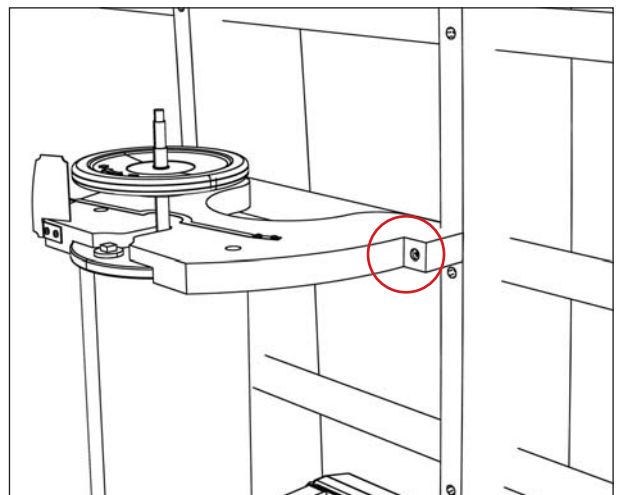
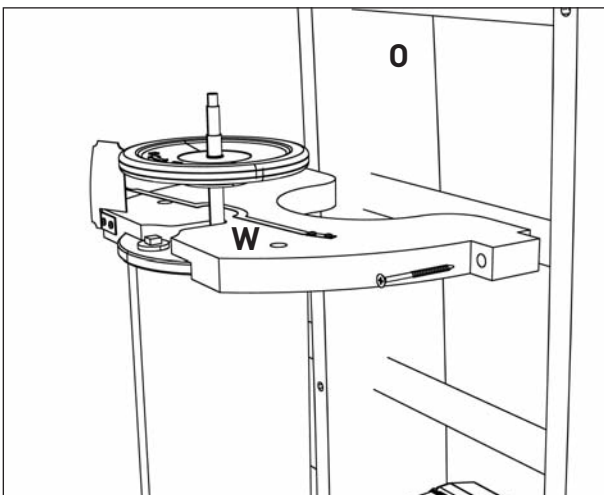
Primero se debe unir la parte ancha de la base con 4 tornillos de cabeza plana (A), desde arriba hacia abajo. Y posteriormente se fija la base a los costados inferiores de la escala, utilizando Tornillos de tipo JCB (B).

Una vez que estén todos los tornillos insertos, pueden ser ajustados hasta que queden fijos. Ahora se pueden asegurar los tornillos de la fig.2.

5



6



B3. Wassertank / Water Tank Assembly / Réservoir d'eau / Estanque de agua

Deutsch

Stellen Sie die Tankeinheit (R) auf die runde Einkerbung in der Bodenplatte (P).

Die Halteplatte (W) wird nun auf der Tankeinheit platziert und anschließend fest in die Sprossenwand (O) mit 2 x 60er Schrauben befestigt.

Platzieren Sie die Tankeinheit so auf der Bodenplatte, dass der Einfüllstutzen außen ist.

Füllen Sie den Tank noch nicht mit Wasser.

English

Place the tank in the round shaped port of the base plate. Place the wooden tank cover plate (W) on top of the tank and fix it with 2x60 screws. Place the cover plate as shown on the picture and insert the screws.

Make sure the water filler plug on top of the tank is facing outward. Do NOT fill the tank with water yet.

Français

Positionnez le réservoir dans son emplacement sur la planche de base. Placez le couvercle en bois (L) sur le dessus du réservoir et fixer le à l'aide des vis 2x60. Placez le couvercle comme indiqué sur l'image et insérez les vis.

Assurez-vous que le bouchon de remplissage d'eau sur le dessus du réservoir est tourné vers l'extérieur et accessible. NE PAS ENCORE REMPLIR LE RESERVOIR D'EAU !

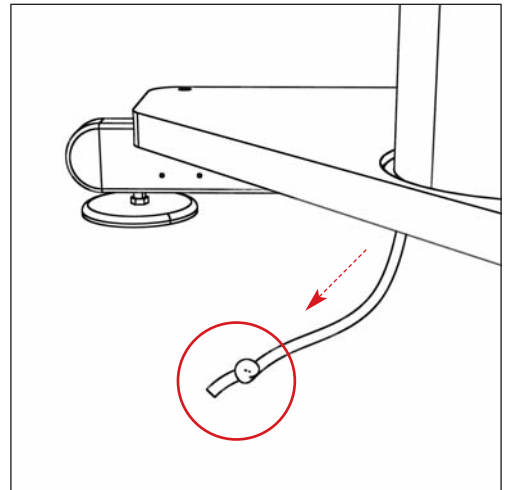
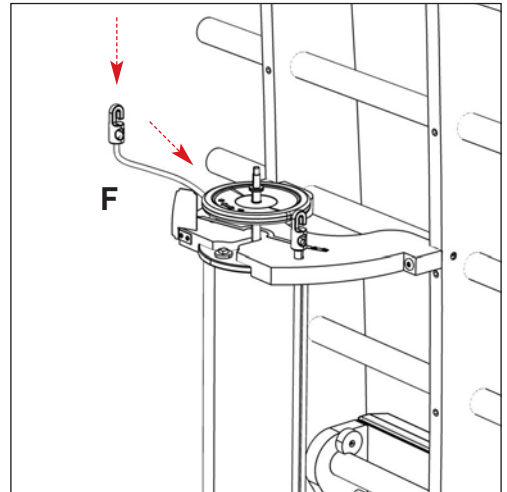
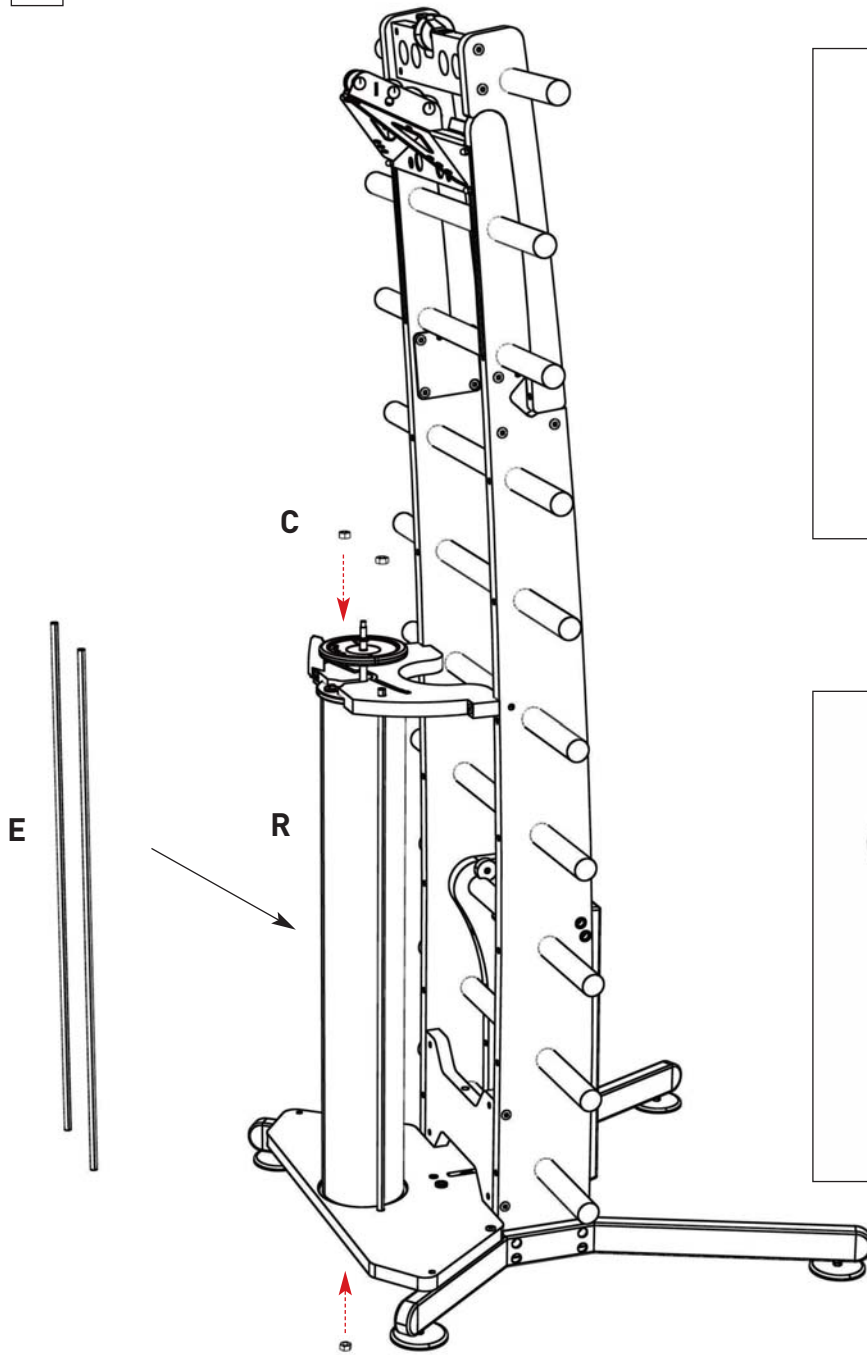
Español

Sitúe el estanque (R) sobre la base (P). Coloque la placa para el estanque (W) sobre la parte superior del estanque y fijela con 2 tornillos de número 60 hacia la parte trasera de la escala (O) como se indica en la figura.

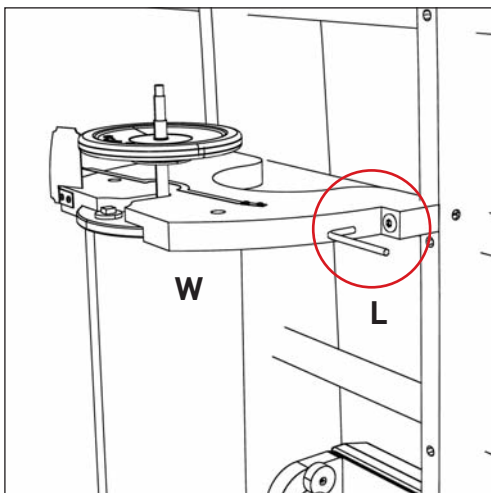
Ajuste el estanque sobre la base, de manera que el tapón quede visible.

No llene el estanque con agua aún.

7



8



B4. Gummibänder / Bungee Assembly / Bandes élastiques / Elásticos

Deutsch

Jetzt wird die Tankeinheit (R) mit der Bodenplatte (P) fest verschraubt. Hierzu benutzen Sie die beiden Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E) und befestigen diese mit den M12 Feingewinde- Muttern (C).

Stecken Sie als erstes die Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E) unten in die Bodenplatte (P) und fixieren Sie diese je mit einer M12 Feingewinde-Mutter (C) von unten.

Jetzt stecken Sie die Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E) oben durch das kleine Holzbrett der Tankeinheit (R). Zu diesem Zwecke können Sie dieses leicht anheben. Nun drehen Sie die beiden oberen M12 Feingewinde-Muttern (C) auf die Gewinde. Bitte sorgen Sie dafür, dass die Muttern beidseitig ca. gleichfest angezogen werden, da ansonsten das kleine Holzbrett schief gezogen werden kann. Hinweis. Die Muttern nur leicht anziehen.

Stecken Sie die Gummibänder (F) von oben durch die Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E).

Achten Sie darauf, dass die Kunststoffhaken oben sind.

Machen Sie auf den Markierungen einen Knoten nachdem Sie die Gummibänder durch die Stangen gezogen haben. Ziehen Sie nun die beiden Schrauben der Halteplatte (W) mit dem Inbusschlüssel (L) fest an.

English

With the tank assembly (R) on the base - plate, take both aluminium tank supports and thread the M12 Bolts onto the top of each. Now insert the Aluminum tank supports through the wooden deck on the tank making sure that they have also gone through the base. Then attached the next two M12 Bolts to the tank supports under the base - plate locking the tank in place.

Note: Ensure that the nuts on both sides are tightened equally. Do not over tighten as you may damage the tank tube .

Insert both bungees (F) from above through the hollow aluminum tank support poles (E). Make sure that the plastics hooks are at the top. Once both bungees have been fed through the tank supports, and are visible underneath the base - plate you will need to tie them off.

Each bungee has had a piece of tape wrapped around as a marker, you will need to now take up the tension of the bungee and tie a knot above the tape marker leaving about 22cm of excess bungee.

Take up the excess slack of the bungee under the base and now tie your knot as per the illustration.

Note: You now need to make sure that the tank Dial (silver disc) is turned completely clockwise.

Français

Fixez maintenant le réservoir (R) avec la plaque de sol (P). Utilisez pour cela les deux barres de fixation du réservoir en aluminium (E) et fixez-les avec les deux écrous M12 à filetage fin (C).

Enfichez d'abord les barres de fixation du réservoir en aluminium (E) en bas dans la plaque de sol (P) et bloquez chaque barre avec un écrou M12 à filetage fin (C) par le bas.

Enfoncez maintenant les barres de fixation du réservoir en aluminium (E) en haut à travers la petite planche en bois du réservoir (R). Vous pouvez la soulever légèrement pour y parvenir. Serrez maintenant les deux écrous M12 à filetage fin (C) supérieurs sur le filetage. Veillez à ce que les écrous soient serrés de manière à peu près égale des deux côtés car dans le cas contraire, la petite planche en bois risque d'être de travers. Remarque : Ne serrez les écrous que légèrement. Placez les bandes élastiques (F) par le haut à travers les barres de fixation du réservoir en aluminium (E).

Veillez à ce que les crochets en plastique soient en haut.

Faites un nœud sur les marquages après avoir passé les bandes élastiques à travers les barres.

Serrez maintenant à fond les deux vis de la plaque support (W) avec la clé Allen (L).

Español

Ahora puede atornillar el estanque (R) a la base (P). Para ello debe situar los tubos de aluminio antes (E). Y ajustarlos con las tuercas M12 (C).

Sitúe los tubos de aluminio (E) sobre la base, y ajuste cada uno por debajo con una tuerca M12 (C).

Instale la parte de arriba de los tubos de aluminio (E) por debajo de la placa para el estanque (W).

De manera que el elastico pueda atravesar a ambos.

Puede levantar un poco la placa para el estanque (W), para facilitar la acción.

Atornille la tuerca M12 (C) al hilo. Por Favor asegurese que las dos tuercas estén igualmente bien ajustadas, pero no las fuerze demasiado.

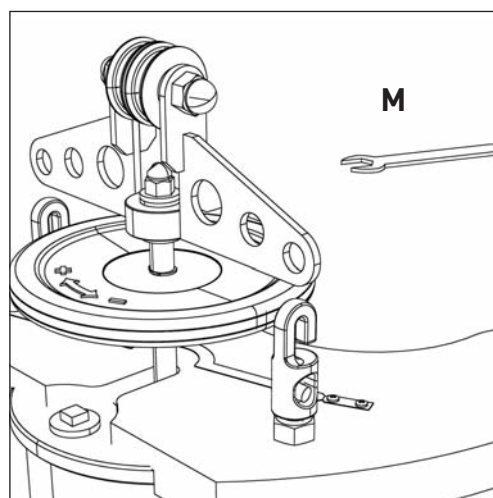
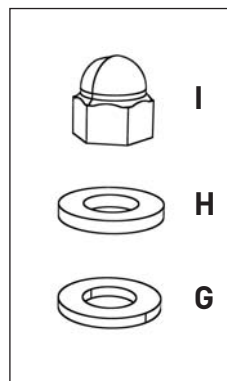
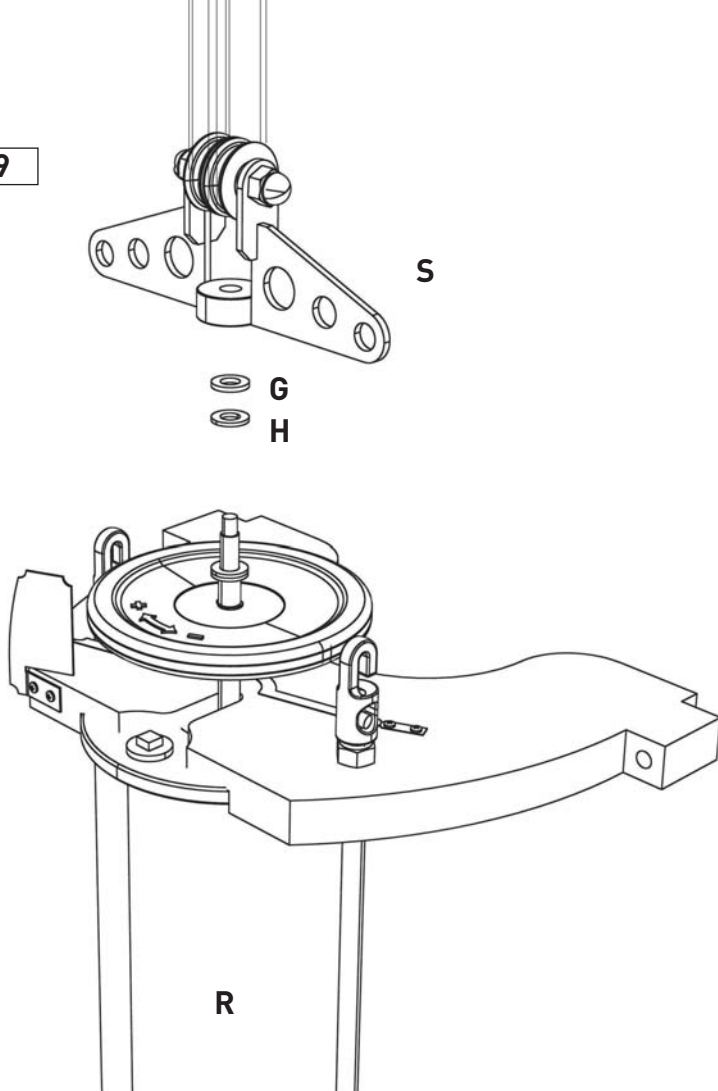
Introduzca el elástico (F) desde arriba a través del tubo de aluminio (E).

Tenga precaución de que los garfios de plástico queden arriba.

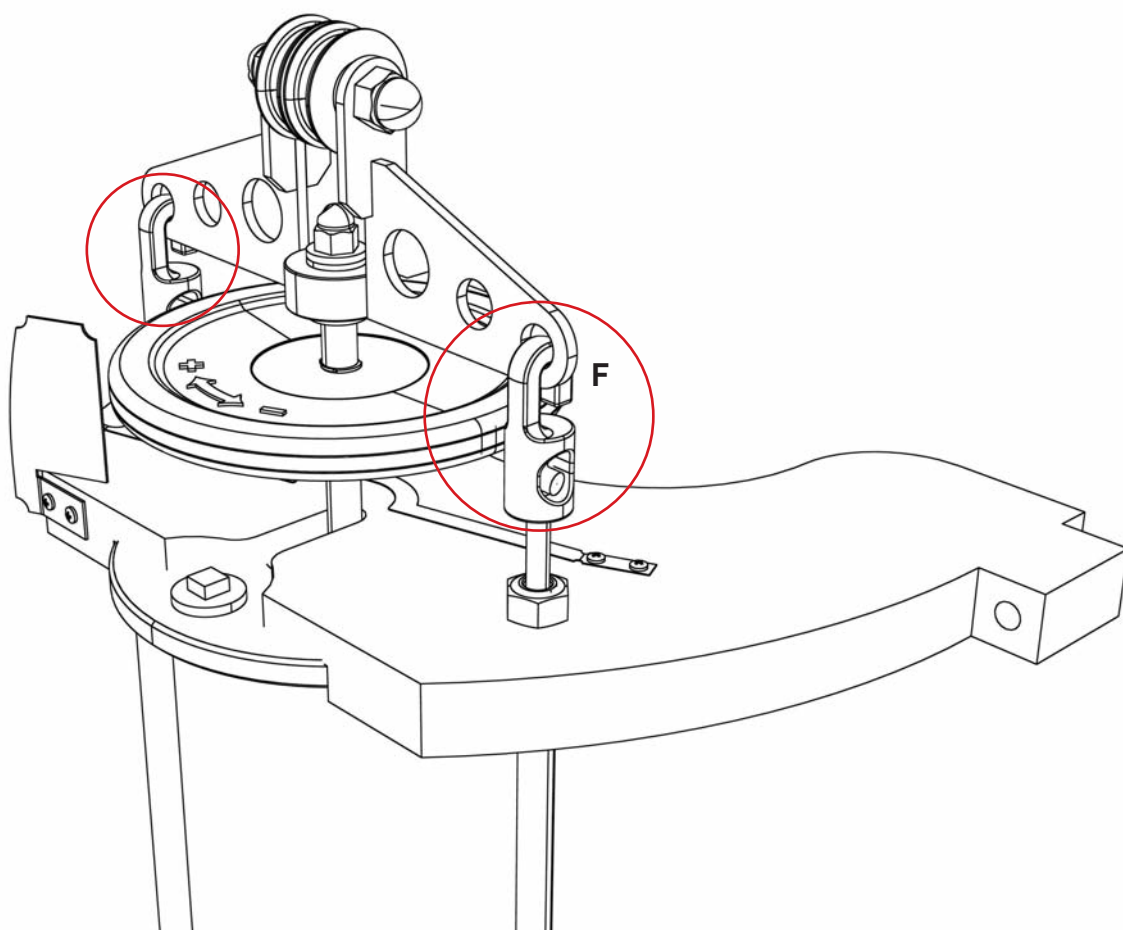
Anude el elastico por la base donde se encuentra marcado, luego de haberlo deslizado a través del tubo de aluminio.

Ahora si, puede ajustar la placa para el estanque (W), utilizando la llave tipo Allen (L).

9



10



B5. Doppelrolle / Pulley Assembly / Roulette double / Polea doble

Deutsch

Nun wird die Doppelrollenvorrichtung (S) mit den vormontierten Zugbändern auf die Tankeinheit (R) montiert. Nehmen Sie hierzu eine Unterlegscheibe aus Metall (H) und eine aus Plastik (G). Als erstes wird die Unterlegscheibe aus Metall (H) auf die Nabe gesteckt. Danach die aus Kunststoff (G). Nun stecken Sie die Doppelrollenvorrichtung (S) auf die Nabe.

Anschließend stecken Sie die zweite Unterlegscheibe aus Plastik (G) und danach die aus Metall (H) auf die Nabe und fixieren das Ganze mit der selbstsichernden M8 Hut-Mutter (I). Damit Sie die Hut-Mutter anziehen können, müssen Sie das Stellrad festhalten.

Am linken und rechten äußersten Loch der Doppelrollenvorrichtung (S) werden nun die Haken der Gummiseile (F) eingehängt.

English

Now that you have adjusted the tank disk to the maximum setting you are ready to attach the pulley assembly, but before doing so place (H) washer then (G) washer on to the centre column of the tank as shown, then attach the pulley assembly (S), followed by a further washer (G) and then a further washer (H) and finally the locking (I) bolt.

Please note whilst tightening the (I) bolt you need to hold the tank disk at the same time to lock the bolt into place.

Now attached the plastic hooks to the last holes on the left and right of the pulley assembly frame, as shown in the illustration.

Français

Montez maintenant le dispositif à roulettes doubles (S) avec les bandes de traction prémontées sur le réservoir (R). Prenez pour cela une rondelle en métal (H) et une en plastique (G). Placez tout d'abord la rondelle en métal (H) sur le moyeu. Puis celle en plastique (G). Enfoncez maintenant le dispositif à roulettes doubles (S) sur le moyeu.

Placez ensuite la seconde rondelle en plastique (G) puis celle en métal (H) sur le moyeu et bloquez l'ensemble avec l'écrou borgne M8 (I) autobloquant. Pour pouvoir serrer l'écrou borgne, maintenez la molette de réglage.

Accrochez maintenant les crochets du câble en caoutchouc (F) sur le trou extérieur gauche et droit du dispositif à roulettes doubles (S).

Español

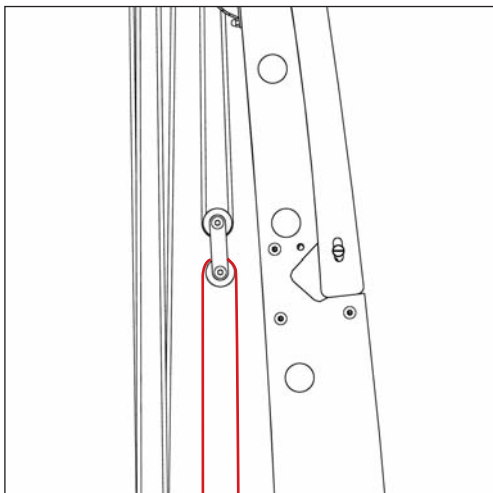
Ahora se instala el mecanismo de poleas (S) al ya armado sistema del estanque (R). Tome un anillo metálico (H) y uno plástico (G).

Primero se sitúa el anillo metálico (H) a travéz de la barra de acero que atraviesa el estanque. Luego el de plástico (G). Posteriormente se instala el mecanismo de poleas (S) sobre la barra.

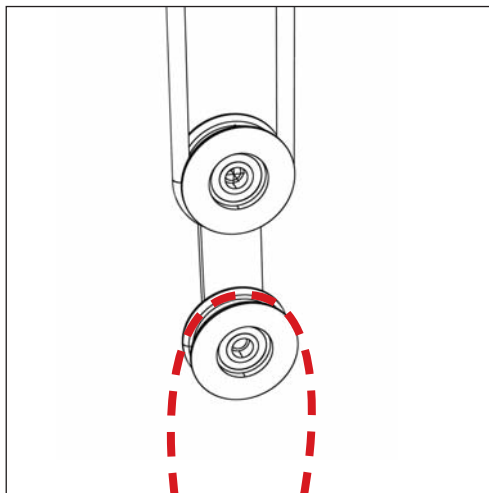
A continuación sitúe el segundo anillo de plástico (G) y el de metal (H) a travéz de la barra y fije todo con una tuerca ciega autobloqueable M8 (I). Para atornillar la tuerca, debe sostener el disco de regulación de la fuerza del estanque.

En los extremos del sistema de poleas (S), deben instalarse los garfios de los elásticos (F). Como se muestra en la figura.

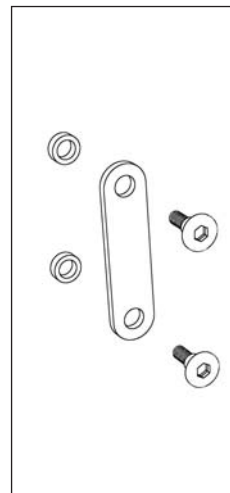
11



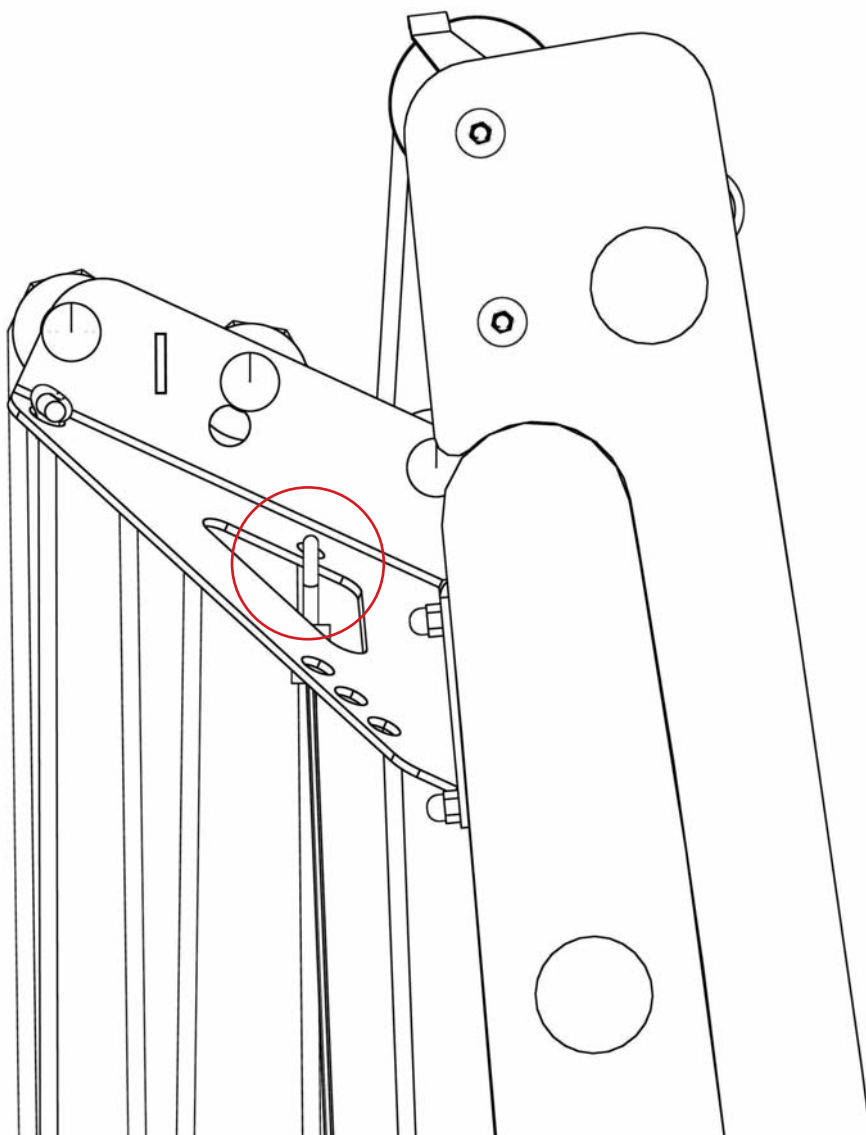
Das Seil muss zwischen den beiden Rollen eingehängt werden.



Dazu müssen Sie die Halterung lösen. Benutzen Sie hierfür den Inbusschlüssel. Anschließend wieder verschrauben.



12



B6. Seilzug, Seilzugstraffer / Rope Assembly, Rope Tension / Câble de traction, tendeur de câble / Montaje de la cuerda, tense de la cuerda

Deutsch

Verbinden Sie das obere mit dem unteren Seil, indem Sie die Verbindungsrolle lösen und das untere Seil um die untere Rolle legen. Anschließend wieder fest verschrauben.

Benutzen Sie zum Lösen der Muttern den 13er Schraubenschlüssel (L).

Spannen Sie nun das 3mm Gummi, dass unten an der Seilschlaufe angeknötet ist, zu der oberen Rollenstütze und haken dieses in das dafür vorgesehene Loch ein (oberes, einzelnes Loch).

English

The top of the rope assembly comes ready completed and attached to a double pulley (see diagram 11).

Remove the nut and bolt from the lower of the two pulleys, leaving the upper pulley intact. Above the base – plate you will see a length of looped rope. Place this rope around the pulley you have just removed and reattach the pulley to the rest of the pulley attachment.

Français

Reliez le câble supérieur avec le câble inférieur en desserrant le rouleau de liaison et en enroulant le câble inférieur autour du rouleau. Resserrez ensuite à fond.

Utilisez la clé de 13 (L) pour desserrer les écrous.

Tendez maintenant le caoutchouc de 3 mm qui est noué en bas sur la boucle du câble sur le support à roulette supérieur et accrochez-le dans le trou prévu à cet effet (trou supérieur unique).

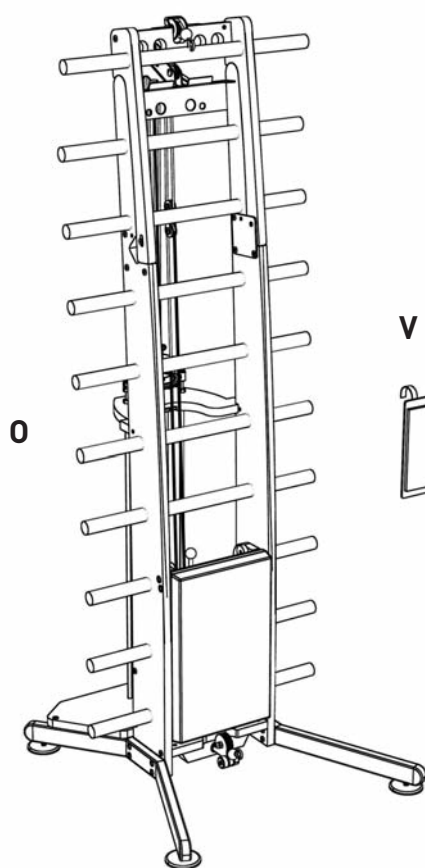
Español

Anude la cuerda superior con la inferior, abriendo el conjunto de poleas de la cuerda superior. situar la cuerda inferior a travéz de la polea inferior. A continuación, volver a montar el conjunto de poleas.

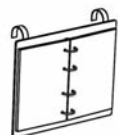
Para esto utilizar la llave de número 13 (L).

Estire el elastico de 3mm que se encuentra atado a la cuerda inferior, y enganchelo en el agujero (fig. 12), del sistema de poleas de la escala.

13

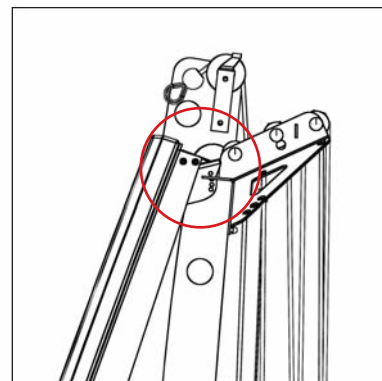
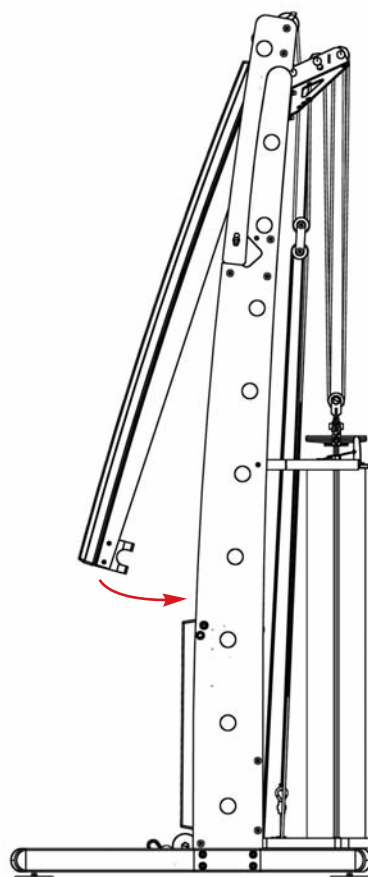
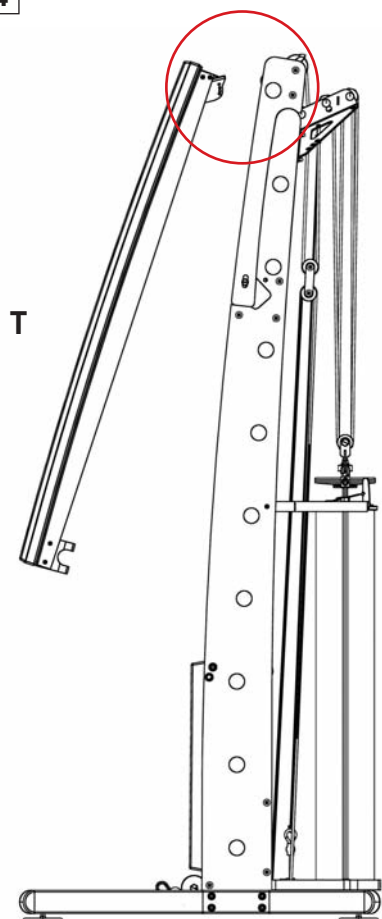


V



Hängen Sie nun das Trainingsbuch (V) auf Augenhöhe in die Sprossenwand (O) ein.

14



B7. Trainingsbuch, Liegebank / Training manual, Bench / Livre d'entraînement, banc / Libro de entrenamiento, banco

Deutsch

Hängen Sie nun das Trainingsbuch (V) auf Augenhöhe in die Sprossenwand (O) ein.
Anschließend hängen Sie die Liegebank (T) in die Sprossenwand (O) ein. Hängen Sie diese erst oben in die Metallhalterung ein und drücken Sie diese dann unten zur Sprossenwand.

Zum Rausnehmen der Liegebank, diese erst ausklappen und dann leicht anheben.

English

You can now hang up your Training Manual (V) at eye level on the ladder wall as shown in illustration.

NOTE, it is very important that when fitting your Bench that it is the correct way round, the wooden groove is always at the bottom and the steel lip up at the top. With the cushion facing outwards and the steel lip at the top, lift and rest the steel lip of bench onto the steel groove on the machine, you may need to go in at a small angle. Push into place. The Bench should sit rested flush against the machine.

Français

Suspendez maintenant le livre d'entraînement (V) à hauteur des yeux dans l'espalier (O). Accrochez ensuite le banc (T) dans l'espalier (O).

Accrochez-le tout d'abord en haut dans le support métallique et poussez-le vers le bas vers l'espalier.

Pour retirer le banc, commencez par le déplier puis soulevez-le légèrement.

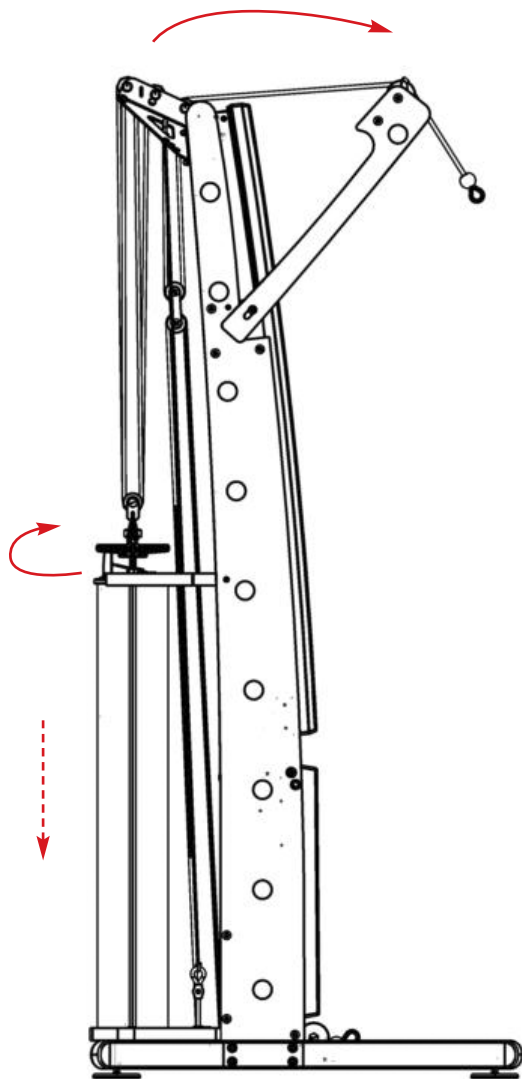
Español

Monte el libro de entrenamiento (V) a la escala (O), de manera que quede a la altura de los ojos.

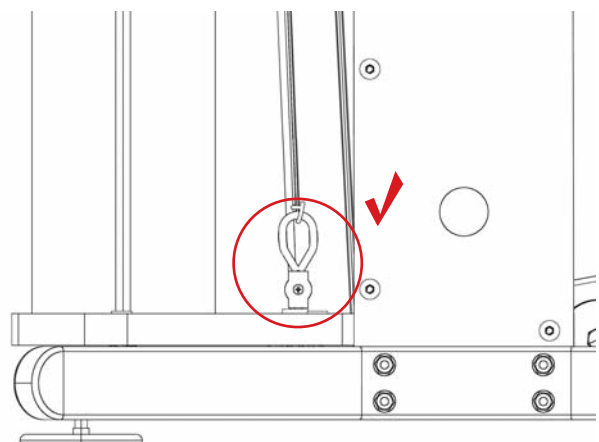
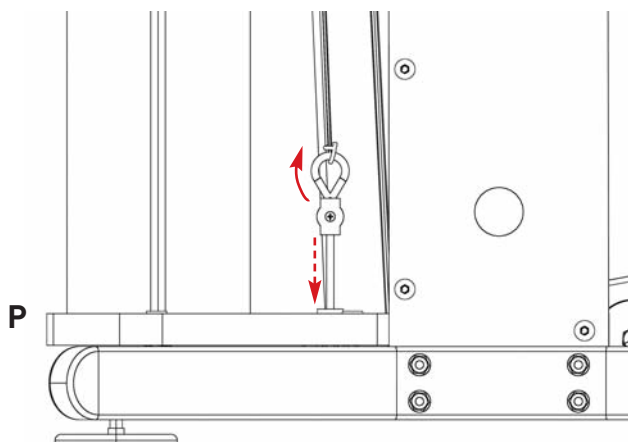
A continuación monte el banco (T) a la escala (O). Primero sobre el colgador metálico de la escala, y luego empuje la parte de abajo hacia la escala.

Para desmontar el banco de la escala, debe llevar la parte posterior del banco hacia usted y a continuación levantarlo suavemente.

15



16



Achten Sie darauf, dass das kurze Ende der Schlaufe in der Seilzugjustierung bleibt. Vergrößern Sie nur die Schlaufe.

B8. Seilzugjustierung / Resistance & Recoil Check / Réglage du câble / Ajuste de la cuerda

Deutsch

Die Seilzugjustierung befindet sich zwischen Tankeinheit und Sprossenwand und liegt oberhalb der Bodenplatte (P). Sie ist um das Zugseil mit einer Schraube fest angebracht.

Damit beim Ziehen an den Zugseilen kein Leerlauf entsteht, ist es notwendig den Zugmechanismus zu justieren.

Klappen Sie hierzu die Führungsarme oben am Gerät ganz aus (s. Abb.). Die Zugseile sind nun fast ganz gespannt. Damit die maximale Spannung erreicht wird, müssen Sie den Wasser-Widerstand auf „Maximum“ stellen.

Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, so dass der maximale Widerstand eingestellt wird. Drücken Sie das Stellrad dabei nach unten.

Die Seilzugjustierung sollte nun maximal 5mm über der Bodenplatte (P) „schweben“. Falls diese höher angebracht ist, drehen Sie die kleine Schraube auf und schieben die Seilzugjustierung ganz nach unten, so dass die Schlaufe größer wird.

English

The resistance setting or Pull Force of your Water Workx is determined by the setting you adjust the metal tank disk (resistance dial) to. Using both hands apply downward pressure to the tank disk and turn clockwise a few turns. You will notice that the pin on the level gauge will increase towards a higher resistance setting.

Making sure the swing arm is open as illustrated in the picture you will need to adjust the lock off bolt (circled bottom left). This bolt needs to be 2mm from the base of the machine. Unscrew the nut and feed any excess rope through the lock off bolt until it is 2mm above the base. Then tighten.

You now want to check your resistance again by pulling on the top rope with an attachment on.

Français

Le réglage du câble se trouve entre le réservoir et l'espallier et au-dessus de la plaque de sol (P). Il est fixé autour du câble de traction au moyen d'une vis.

Pour qu'il n'y ait pas de jeu inutile lorsque les câbles de traction sont tirés, il est nécessaire d'ajuster le mécanisme de traction.

Dépliez pour cela complètement les bras de guidage en haut sur l'appareil (voir fig.). Les câbles de traction sont maintenant presque complètement tendus. Pour que la tension maximale soit atteinte, réglez la résistance de l'eau sur « Maximum ».

Tournez la molette de réglage dans le sens horaire pour régler la résistance maximale.

Poussez en même temps la molette de réglage vers le bas.

Le réglage du câble doit maintenant « flotter » au maximum 5 mm au-dessus de la plaque de sol (P). S'il est plus haut, desserrez la petite vis et poussez le réglage du câble tout en bas de sorte que la boucle soit plus grande.

Español

La pieza de tope para la cuerda se encuentra entre el estanque y la escala, por encima de la base (P). Está armado por medio de un tornillo.

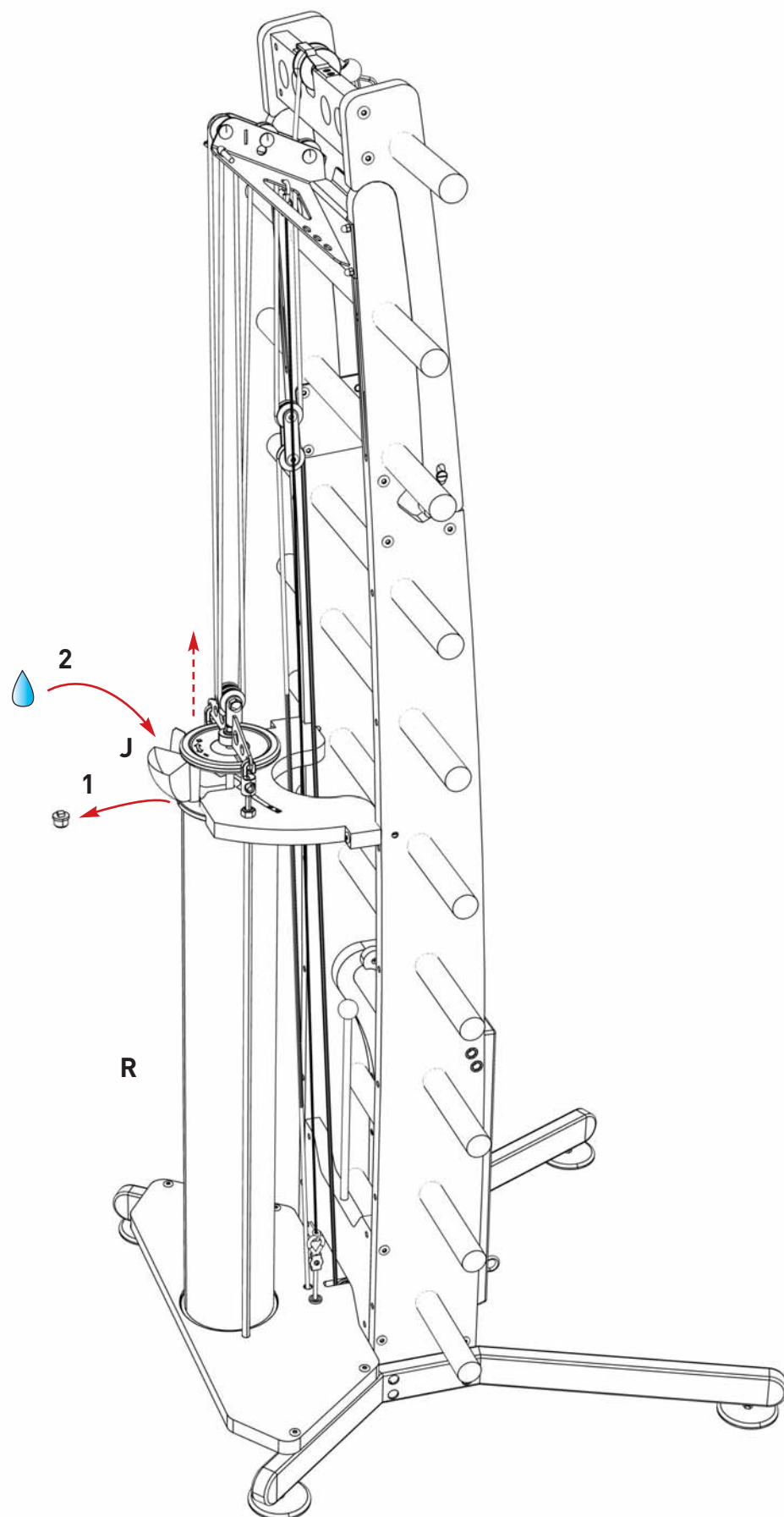
Para que el tope se mantenga fijo al tirar de la cuerda cada vez que se utilice el aparato, es necesario ajustar el mecanismo de tiraje.

Lleve los brazos guías de la escala hacia adelante. La cuerda quedará levemente tensa.

Para lograr la máxima tensión de la cuerda, debe aumentar la resistencia del estanque al máximo.

Para esto debe girar el disco de ajuste de la parte superior del estanque en sentido horario, de manera que el disco baje completamente hasta estar asegurado, y así la resistencia estará al máximo. Junto con esto se debe presionar el disco un poco hacia abajo.

La pieza de tope de la cuerda debe tener un espacio por sobre la base de máximo 5mm. Si esta distancia es mayor, suelte el tornillo y deslice el tope de la cuerda a través de la cuerda hacia abajo, de manera que el lazo aumente de tamaño.



B9. Wasser einfüllen / Filling the Tank / Remplissage de l'eau / Llenado del estanque

Deutsch

Drehen Sie den Stutzen oben aus der Tankeinheit (R) heraus. Benutzen Sie hierfür den 14er Maulschlüssel (L).

Stecken Sie den Trichter (J) in die Öffnung. Hierzu müssen Sie das Stellrad leicht anheben.
Befüllen Sie nun den Wasserzylinder komplett mit sauberem Leitungswasser.

Um den Wasserstand innen und außen auszugleichen, müssen Sie einige Male an den Zugseilen ziehen.
Fügen Sie dem Wasser nun noch eine Wasserreinigungstablette (K) zu. Dieser Vorgang sollte alle drei bis vier Monate wiederholt werden. Danach drehen Sie den Stutzen wieder fest an.
Um das Wasser abzulassen, öffnen Sie den Stutzen und stecken einen langen Schlauch oben in die Tankeinheit. Das Schlauchende muss bis auf den Boden des Tankes geführt werden.

Das andere Ende halten Sie über einen Eimer oder eine Wanne. Saugen Sie nun einige Male kräftig am Ende, bis das Wasser von alleine in den Eimer/die Wanne läuft.
Natürlich können Sie die Tankeinheit auch abmontieren und das Wasser abgießen.

English

On the top of tank you will notice a 14mm square protruding out of the tank, this is the tank stopper and is unscrewed using the 14mm spanner. If you are finding it hard to gain access simply pull on the top rope to raise the tank disc, this will provide better access to the stopper.

Now that you have access to fill the tank insert your funnel and start to add water.

Note: you will see that the tank has an inner and outer chamber, the inner chamber or tube has release valves at the top.

You need to now make sure that whilst filling the tank both chambers are filled to the release valves at the top of the inner tank. If you are having trouble filling the inner tank simply prime it by pulling slowly on the top rope again and you should notice the inner chamber priming itself. After that, add a chlorine tablet.

IF YOU DECIDE TO ADD OUR WATERBLUE DYE, THEN DO NOT ADD PURIFICATION TABLETS AS THIS DYE ALREADY HAS A CLEANING AGENT IN IT.

Now you can tighten the tank stopper using the same spanner making sure not to over tighten.

Français

Sortez la tubulure du réservoir (R) en haut en la dévissant. Utilisez pour cela la clé plate de 14 (L).

Placez l'entonnoir (J) dans l'ouverture. Soulevez pour cela légèrement la molette de réglage.

Remplissez maintenant complètement le cylindre avec de l'eau du robinet propre.

Pour équilibrer le niveau d'eau à l'intérieur et à l'extérieur, tirez sur les câbles de traction à plusieurs reprises.
Ajoutez encore dans l'eau une tablette de purification d'eau (K). Cette opération doit être renouvelée tous les trois à quatre mois. Resserrez ensuite la tubulure. Pour purger l'eau, ouvrez la tubulure et enfichez un long tuyau en haut dans le réservoir. L'extrémité du tuyau doit atteindre le fond du réservoir.

Tenez l'autre extrémité au-dessus d'un seau ou d'une cuvette. Aspirez maintenant plusieurs fois fortement sur l'extrémité jusqu'à ce que l'eau s'écoule d'elle-même dans le seau/la cuvette.

Vous pouvez bien entendu aussi démonter le réservoir et vider l'eau.

Español

Retire el tapón situado en la parte superior del estanque, utilizando la llave del número 14 (L).

Introduzca el embudo (J) en el agujero. Para ello debe elevar un poco el disco del estanque.
Llene el estanque hasta el tope con agua potable.

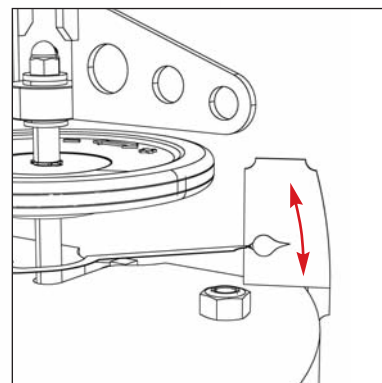
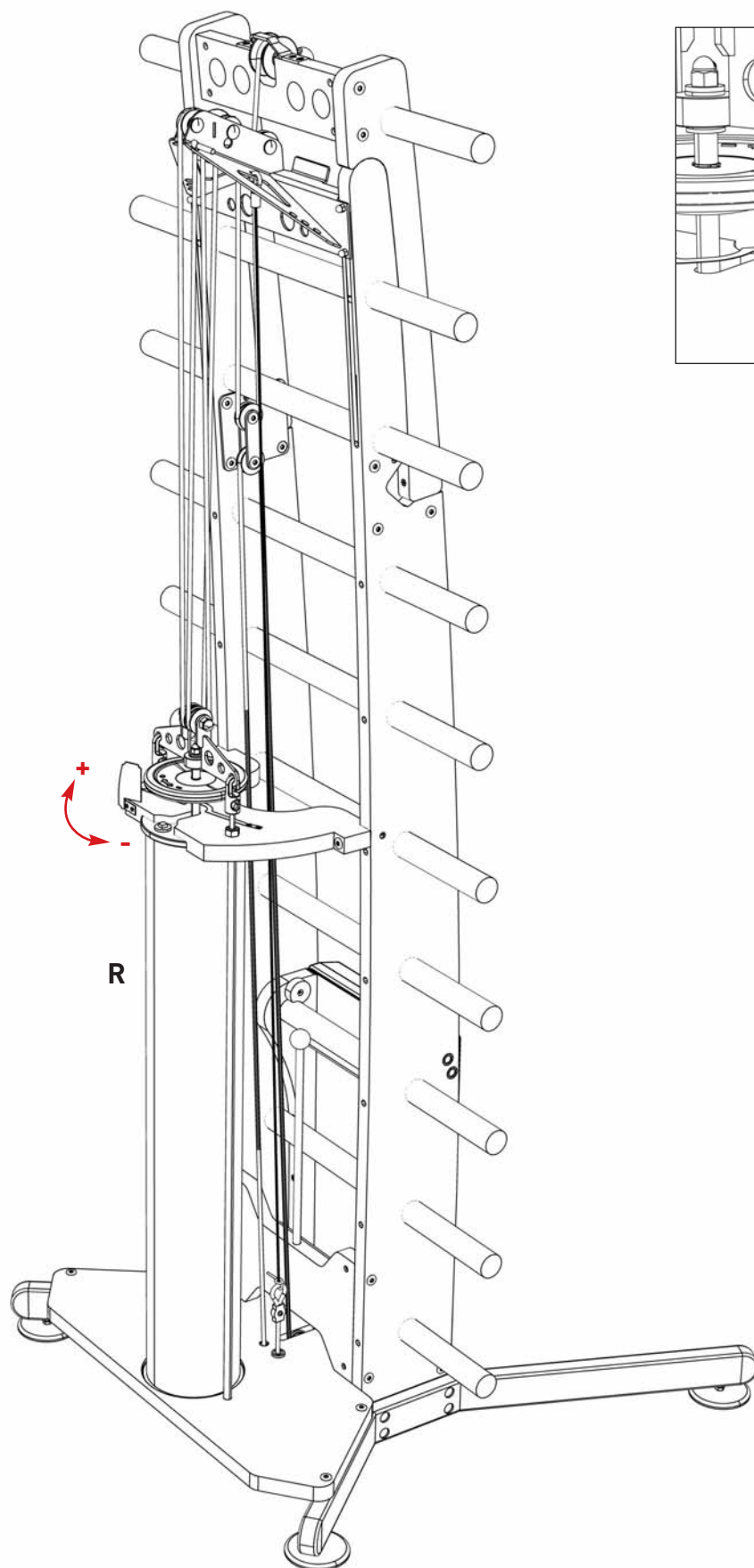
Para igualar el nivel de agua entre el cilindro externo y el interno del estanque, solo debe tirar de la cuerda a medida que suba el cilindro interno. Para la mantención del agua, debe insertar una pastilla de cloro dentro del estanque.

Esta operación debe realizarse cada 3 o 4 meses. Ahora puede atornillar el tapón.

Para drenar el estanque, retire el tapón de la parte superior del estanque e introduzca una manguera por dentro del estanque hasta alcanzar el fondo.

El otro extremo de la manguera debe ser introducido dentro de un balde o una cubeta. Succione un poco desde el extremo de la manguera, hasta que el agua salga por su cuenta y se vacíe dentro del balde/cubeta.

Además puede desmontar el estanque retirándolo del sistema, vaciándolo desde la parte superior, colocando la parte superior de boca al suelo.



B10. Widerstand einstellen / Resistance Setting / Réglage de la résistance / Ajuste de la resistencia

Deutsch

Den Widerstand stellen Sie mit Hilfe des Stellrads an der Tankeinheit (R) ein. Drücken Sie beim Verstellen des Widerstandes das Stellrad immer nach unten.

Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, dann erhöht sich der Widerstand.

Drehen Sie das Stellrad gegen den Uhrzeigersinn, dann verringert sich der Widerstand.

Die Skala oberhalb der Tankeinheit zeigt Ihnen den aktuellen Widerstand in Bereichen an (s. kleine Abb.).

English

By adjusting the tank disk (R) clockwise and anticlockwise you can adjust the resistance of the tank. Apply slight pressure while adjusting as mentioned. Turn the tank disk clockwise to increase the resistance.

Turn the tank disk counter-clockwise to reduce the resistance.

The scale above the tank unit displays the current resistance in areas (see figure).

Français

Réglez la résistance au moyen de la molette de réglage sur le réservoir (R).

Repoussez toujours la molette de réglage vers le bas quand vous réglez la résistance.

Tournez la molette de réglage dans le sens horaire pour augmenter la résistance.

Tournez la molette de réglage dans le sens antihoraire pour réduire la résistance.

L'échelle au-dessus du réservoir indique la résistance actuelle en zones (voir petite fig.).

Español

Al ajustar la resistencia, debe utilizar el disco del estanque (R).

Para comenzar la operacion debe mover el tubo interno con el disco hacia abajo.

Para aumentar la resistencia, gire el disco en sentido horario.

Para disminuirla resistencia, gire el disco en sentido contrario.

El nivel que se encuentra en la placa para el estanque, senala la resistencia actual a la que se encuentra el estanque.

Hacia el area roja, más resistencia. Hacia el area verde, menos resistencia.

NOHGD

WEIGHT WORKX

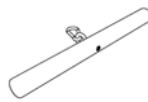
C1. Einzelteile Übersichtsliste / Parts list / Liste des pièces / Lista de las partes

Kennzeichen / Contents / Contenu / Contenido	Stückzahl / Quantity / Quantité / Cantidad
A Flachkopfschraube (schwarz) / Flat head bolt (black) / Vis à tête plate (noire) / Tornillo de cabeza plana (negro)	16
B JCB mit Gewindestange + Cross Dowel / JCB + Cross Dowel / JCB avec tige filetée + goupille / Tuerca tipo JCB con varilla roscada + taquete transversal	2
C M6 x 40 mit Sicherungsmutter / M6 x 40 bolt + nut / M6 x 40 avec écrou de blocage / Tuerca tipo M6 x 40 (autobloqueable)	4
D M10 x 20 mit Sicherungsmutter / M10 x 20 bolt + nut / M10 x 20 avec écrou de blocage / Tuerca tipo M10 x 20 (autobloqueable)	2
E Stangen / Rods / Barres / Tubos de acero	2
F Seil mit Klemme / Cord with clip / Câble avec pince / Cuerda con abrazadera	1
G Stellfüße / Leg feet / Pieds de réglage / Disco del pedestal	4
H JCN Mutter / JCN nut / Ecrou JCN / Tuerca tipo JCN	4
I JCB Schraube / JCB bolt / Vis JCB / Tornillo tipo JCB	4
L Schraubenschlüssel-Set (2x10, 13, 2x17) / Spanner set (2x10, 13, 2x17) / Jeu de clés (2x10, 13, 2x17) / Set de llaves (2x10, 13, 2x17)	1
M 6er Sechskantschlüssel / 6mm Allen key / Clé hexagonale de 6 / Llave tipo Allen de 6mm	2
N 4er Sechskantschlüssel / 4mm Allen key / Clé hexagonale de 4 / Llave tipo Allen de 4mm	1
O Sprossenwand / Ladder / Espalier / Escala	1
P Bodenplatte / Base plate / Plaque de sol / Base	1
Q Bodenprofile / Legs / Profilés de sol / Pedestales	2
R 13 + 1 Gewichte / 13 + 1 Weights / 13 + 1 Poids / 13 + 1 Conjunto de pesas	1
S Obere Stangenhalterung / Rod holder / Support de barre supérieur / Soporte para los tubos	1
T Liegebank / Bench assembly / Banc / Banco	1
U Metallstab / Seat Pin / Barre métallique / Barra metálica	1
V Trainingsbuch / Training manual / Livre d'entraînement / Libro de entrenamiento	1
W Stangenprofil / Rod holder / Profilé de barre / Perfil para los tubos	1
Z1-Z6 Trainings-Zubehör / Accessories / Accessoires d'entraînement / Accesorios	6

Zubehörteile / Accessories / Accessoires / Accesorios



Z1



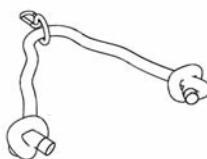
Z2



Z3



Z4



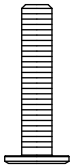
Z5



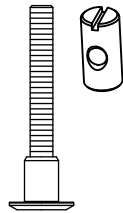
Z6

C2. Montageteile / Assembly Parts / Pièces de montage / Piezas de ensamble

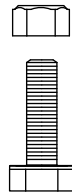
A (16x)



B (2x)



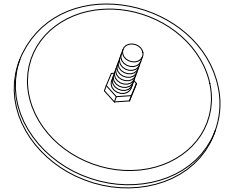
C (4x)



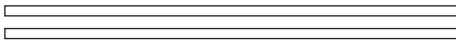
D (2x)



G (4x)



E (2x)



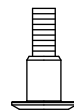
F (1x)



H (4x)



I (4x)



L (1x)



M (1x)

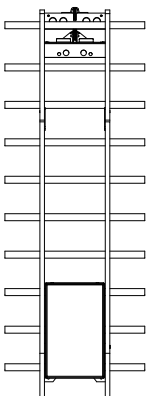


N (1x)

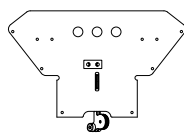


Bauteile / Components / Composants / Componentes

O (1x)



P (1x)



R (1x)



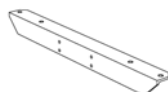
T (1x)



U (1x)



W (1x)



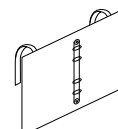
Q (2x)



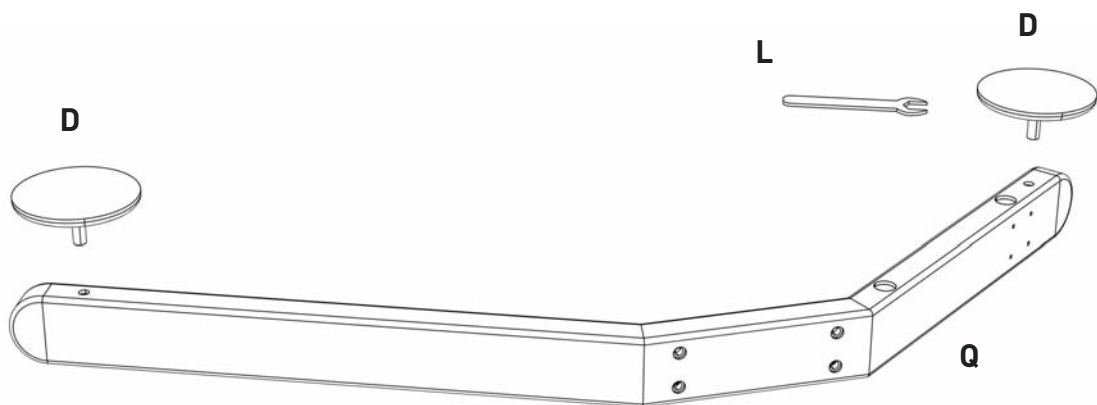
S (1x)



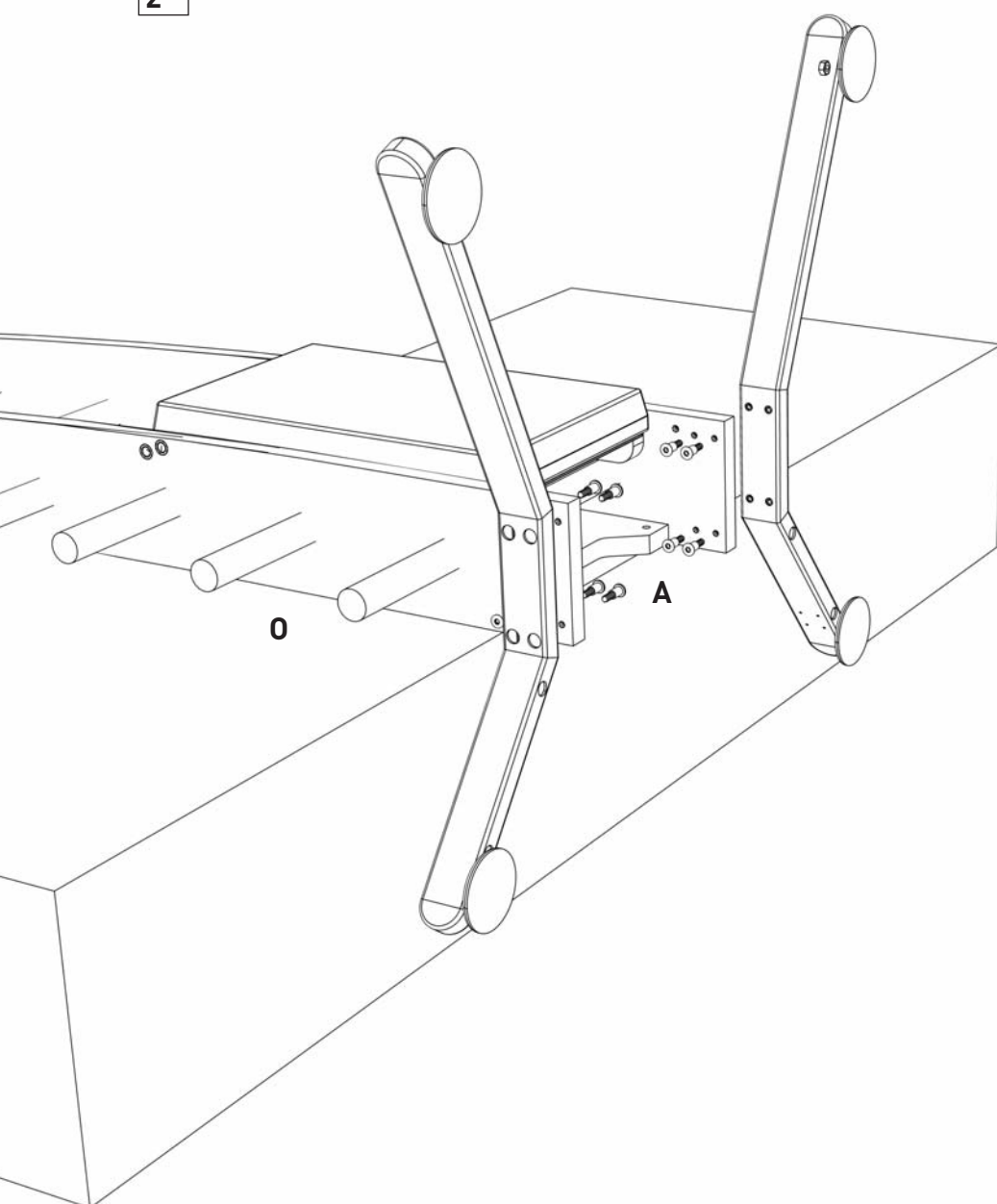
V (1x)



1



2



D1. Standfüße / Leg Assembly / Pieds / Pedestales

Deutsch

Die Stellfüße (G) werden von unten an den Bodenprofilen (Q) befestigt. Die Stellfüße werden auf die Gewinde gesteckt und mit dem 13er Maulschlüssel (L) angezogen.

TIPP: Die Stellfüße nicht zu fest anziehen, da sie später noch justiert werden müssen.

Nun werden die Bodenprofile seitlich an der Sprossenwand (O) mit je 4 Flachkopfschrauben (A) befestigt.

Die Sprossenwand sollte hierzu flach auf den Karton gelegt werden, damit die Bodenprofile in der Luft schweben. Dies ermöglicht eine einfachere Montage. Das kurze Ende der Bodenprofile zeigt nach hinten.

Ziehen Sie die 8 Flachkopfschrauben von innen nach außen leicht an (nicht ganz fest ziehen).

Anschließend wird das Gerät aufgestellt.

English

Screw the leg feet (G) into the leg profiles (Q) and tighten with the 13mm spanner (L).

TIP: Do not tighten the feet, as they will be readjusted later.

Attach the two leg assemblies to the outside of the ladder assembly using the 8 flat head screws (A). The short end of the leg assembly towards the rear, the long towards the front.

Insert the 8 flat head screws from the inside out as shown (do not over tighten).

TIP: Laying the unit on top of the box it came in can help lift the machine off the ground if needed. Your WaterWorkx may now be stood upright.

Français

Fixez les pieds de réglage (G) par le bas sur les profilés de sol (Q). Enfoncez les pieds de réglage sur le filetage et serrez avec une clé plate de 13 (L).

CONSEIL : Ne serrez pas les pieds de réglage trop fort car ils doivent encore être ajustés ultérieurement.

Fixez maintenant les profilés de sol latéralement sur l'espalier (O) avec 4 vis à tête plate (A) chacun.

Posez pour cela l'espalier à plat sur le carton afin que les profilés de sol oscillent dans l'air. Cela facilite le montage. Orientez l'extrémité courte des profilés de sol vers l'arrière.

Serrez légèrement les 8 vis à tête plate de l'intérieur vers l'extérieur (ne les serrez pas complètement).

Mettez ensuite l'appareil debout.

Español

Atornillar los discos del pedestal (D) a los pedestales volteados (Q), utilizando una llave del número 13 (L)

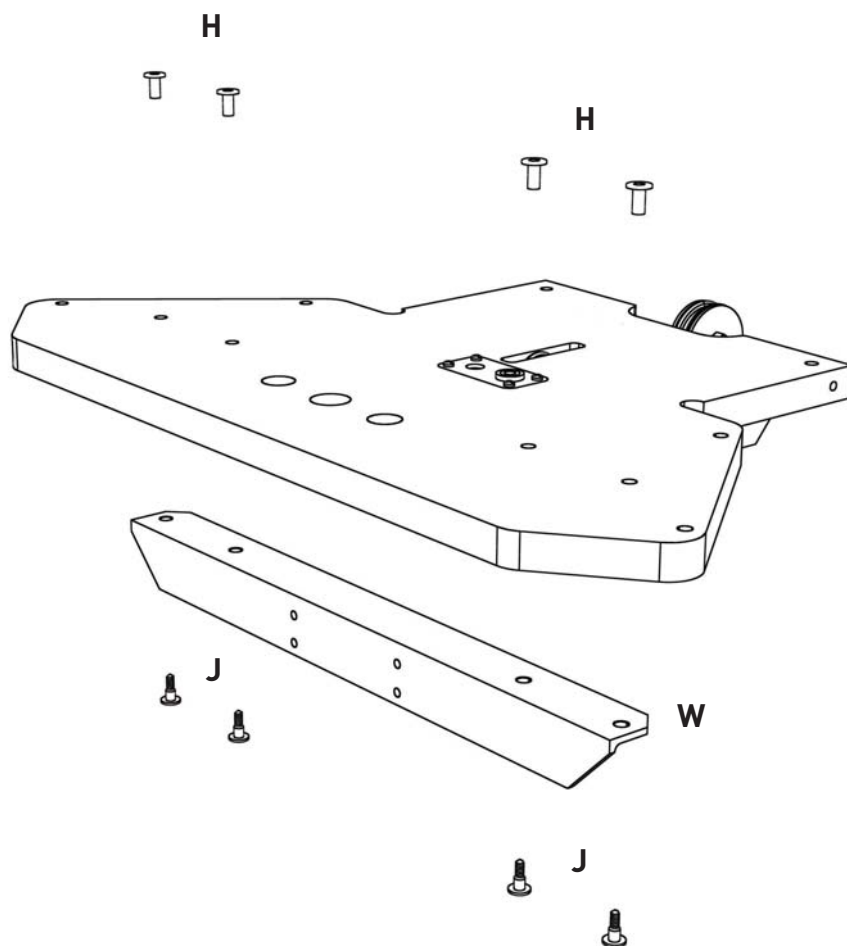
AVISO: No aprete los discos, estos se deberán ajustar posteriormente.

Adjunte los dos pedestales por los costados inferiores de la escala (O) con 8 tornillos de cabeza plana (A)

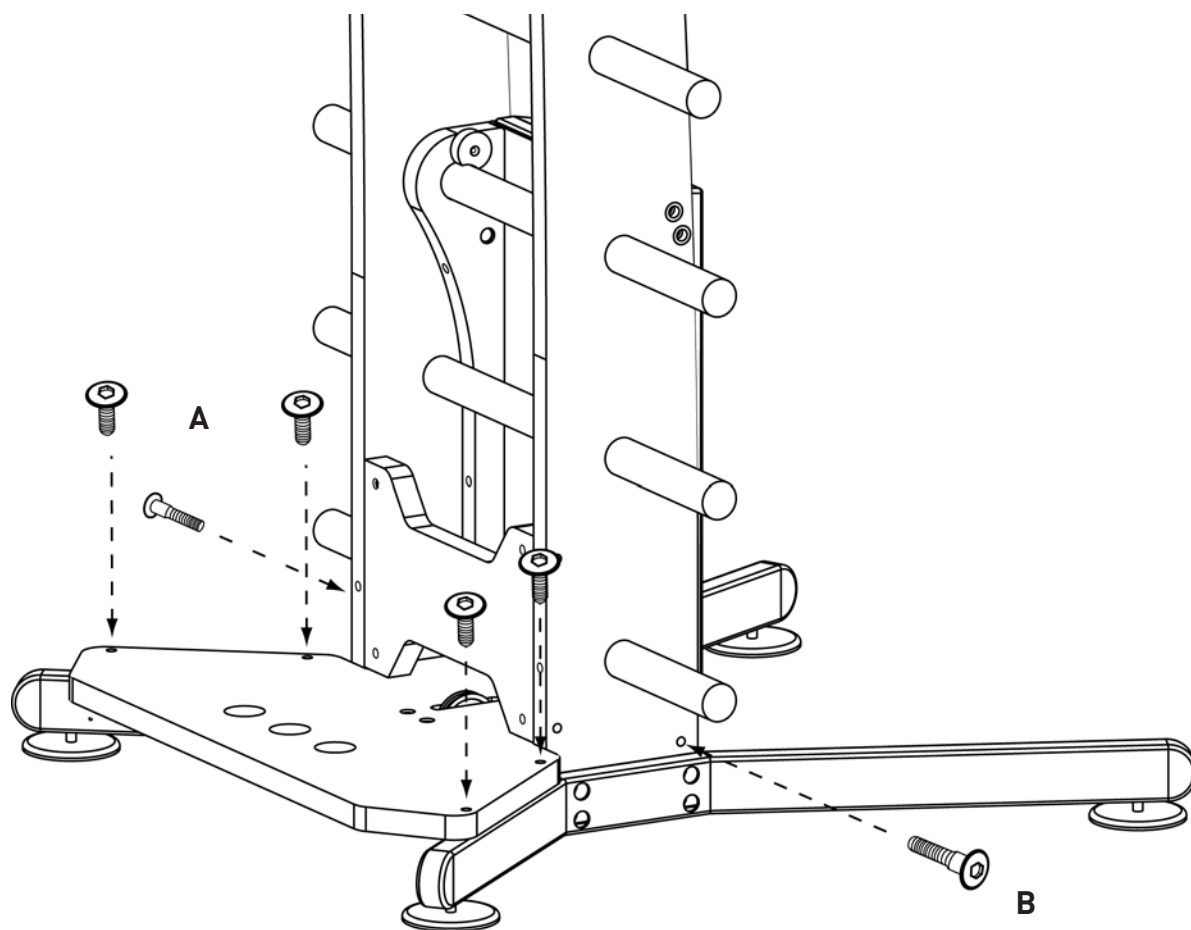
La escala puede ser situada sobre el cartón de embalaje, para facilitar el montaje de los pedestales. Asegurese de situar la escala boca arriba, de modo que la parte cotra de los pedestales queden hacia abajo.

Atornille los 8 tornillos sin forzarlos, desde adentro hacia afuera. Ahora puede poner la escala de pie.

3



4



D2. Bodenplatte / Base-plate Assembly / Plaque de sol / Base

Deutsch

Befestigen Sie nun das Stangenprofil (W) unten an der Bodenplatte mit je 4 JCB Schrauben (I) und JCN Muttern (H). Benutzen Sie hierfür die beiden 6er Inbusschlüssel.

Nun wird die Bodenplatte zuerst mit vier Flachkopfschrauben (A) von oben befestigt. Danach schrauben Sie die beiden seitlich zu befestigenden JCB Schrauben (B) durch die Hauptholme in die Bodenplatte. Die Cross Dowels werden dafür in die entsprechenden Löcher der Bodenplatte gesteckt.

Sobald alle Schrauben passgenau sitzen, ziehen Sie alle Schrauben fest an.

English

Tighten the rod holder underneath the base - plate with the allen key and with 4 x JCN and 4 x JCB.

Lightly fasten the base - plate to the top of the leg assembly using four flat head screws (A) as shown.

Now with the base unit in place you should notice two bolt holes on the bottom of each ladder side. The two (B) bolts need to be inserted into these holes to lock the ladder assembly with the base unit under the lowest ladder run.

Français

Fixez maintenant le profilé de barre (W) en bas sur la plaque de sol avec 4 vis JCB (I) et 4 écrous JCN (H) chacun. Utilisez à cet effet les deux clés Allen de 6.

Fixez maintenant la plaque de sol par le haut avec quatre vis à tête plate (A). Ensuite, serrez les deux vis JCB (B) à fixer latéralement à travers les longerons principaux dans la plaque de sol. Placez pour cela les goupilles dans les trous correspondants de la plaque de sol.

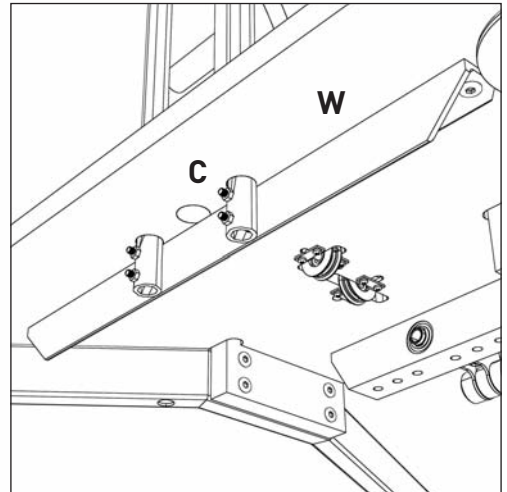
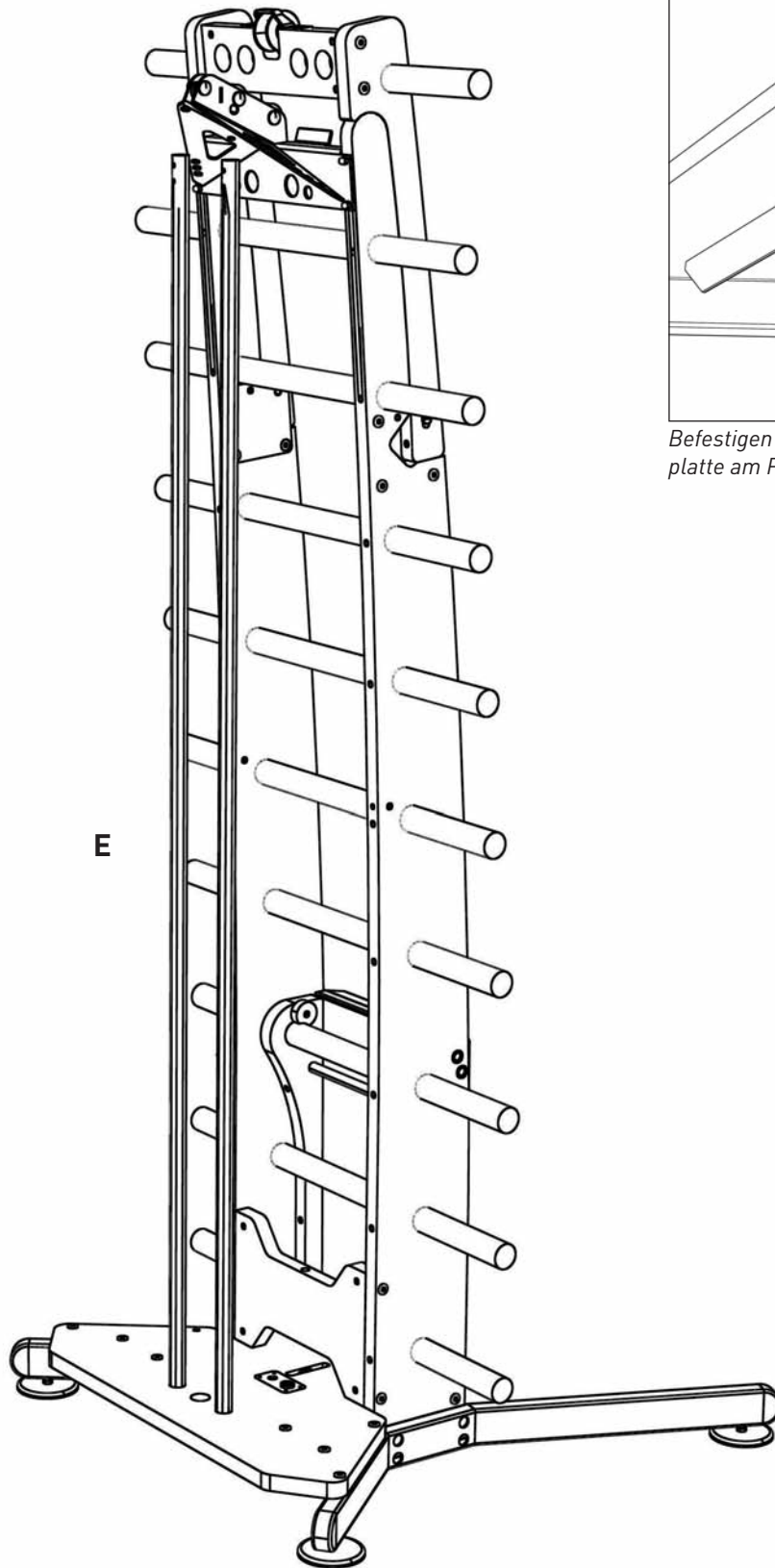
Dès que les vis sont en place, serrez-les toutes à fond.

Español

Atornille el perfil para los tubos (W) a la base con 4 tornillos de tipo JCB y 4 tuercas de tipo JCN. Para ello utilice las dos llaves tipo Allen de 6mm.

Ahora puede asegurar la base sobre los pedestales con 4 tornillos de cabeza plana. Posteriormente se fija la base a los costados inferiores de la escala, utilizando Tornillos de tipo JCB (B). para ello se deben instalar los taquetes transversales en los agujeros correspondientes en la Base.

Una vez que todos los tornillos se encuentren en su ubicación, puede atornillar firmemente todo el conjunto.



Befestigen Sie die Stangen unter der Bodenplatte am Profil.

D3. Stangen / Rod Assembly / Barres / Tubos de acero

Deutsch

Stecken Sie die Stangen (E) in die äußeren Löcher der Bodenplatte.

Diese schrauben Sie dann anschließend unter der Bodenplatte am Profil (W) mit 4 x M6 x 40mm (C) mit Sicherungsmutter fest.

English

Place both rods in the holes of the base - plate. Tighten them under the base - plate as shown with 4 x M6 x 40mm (C) and with 4 locknuts.

Français

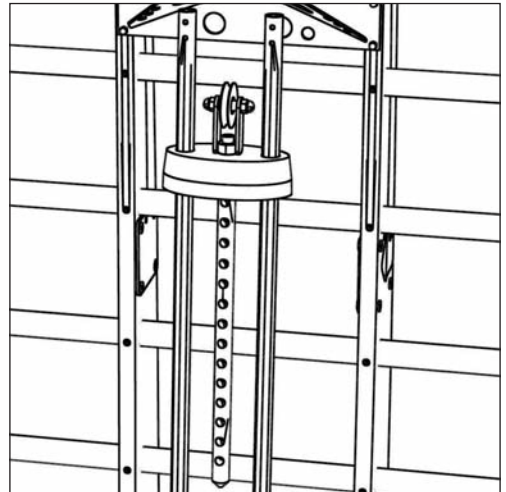
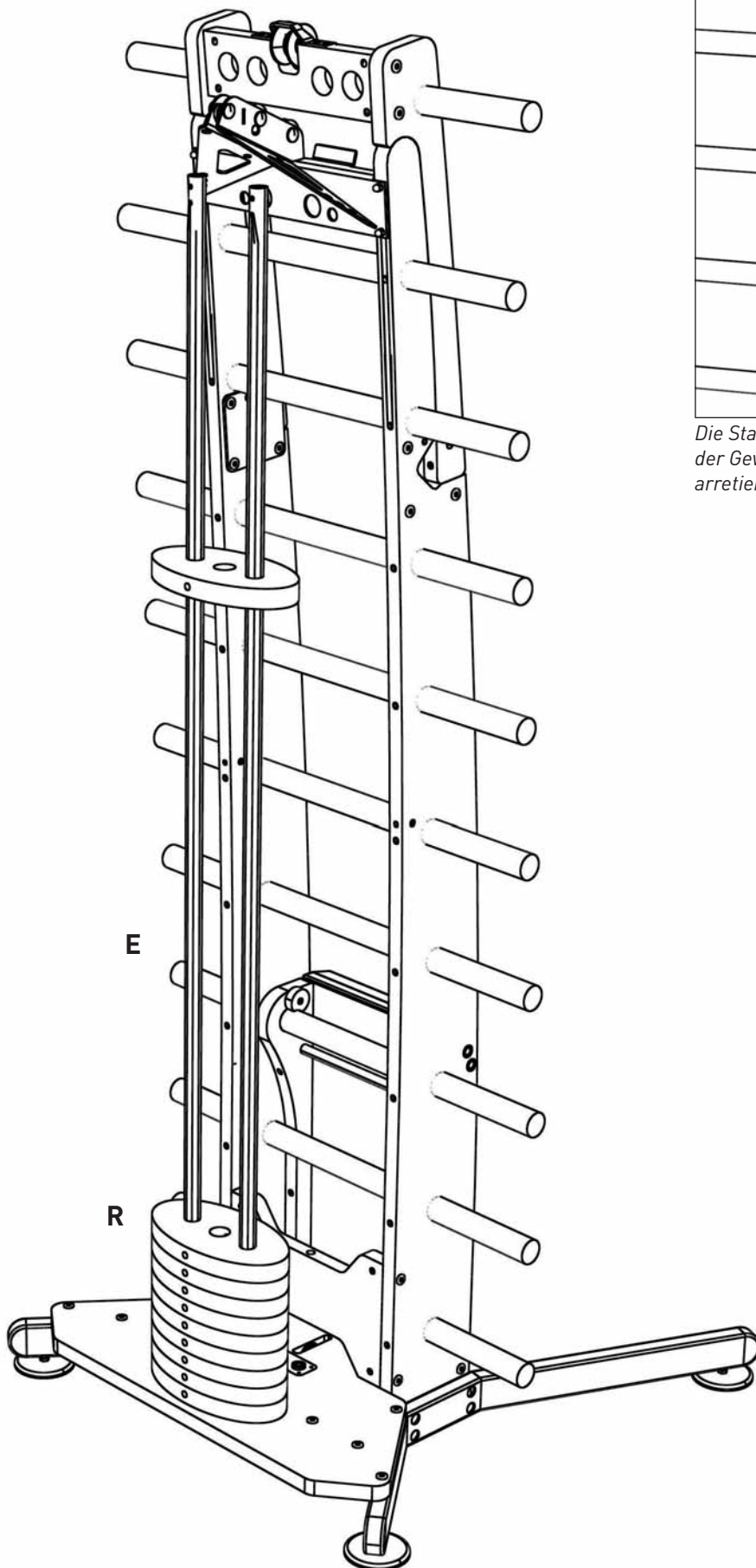
Enfichez les barres (E) dans les trous extérieurs de la plaque de sol.

Serrez celles-ci ensuite sous la plaque de sol sur le profilé (W) avec 4 vis M6 x 40 mm (C) munies d'écrous de blocage.

Español

Inserte los tubos de acero (E) en los agujeros de los extremos de la base.

A continuación atornillelos firmemente al perfil para los tubos con 4 tornillos M6 x 40mm (C) con su respectivas tuercas autobloqueables.



Die Stange muss genau in die mittlere Öffnung der Gewichte passen, damit diese später arretiert werden können.

D4. Gewichte / Weight Assembly / Poids / Pesas

Deutsch

Schieben Sie nun die einzelnen Gewichtsplatten (R) der Reihe nach auf die Stangen (E).
Achten Sie darauf, dass Sie die Gewichte langsam nach unten führen. Nicht fallen lassen.

Sie können die beiden Stangen oben etwas nach außen biegen, damit Sie genügend Platz für die Gewichte haben.

Schieben Sie anschließend die Gewichtsführung als letztes Element über die Stangen.
Mit dieser wird später das Gewicht eingestellt.

English

Slide the weights (R) onto the rods (E), one by one, carefully.
Attention: Do not let them fall down. NOTE: Bend the rods slightly, so you can slide the weights on the rods easier.

At last slide the weight with the pulleys over the rods. The function of these is to move/chose the weights.

Français

Poussez maintenant les différents poids (R) dans l'ordre sur les barres (E).
Veillez à faire glisser les poids lentement vers le bas. Ne les laissez pas tomber.

Vous pouvez courber légèrement les deux barres vers l'extérieur afin qu'il y ait suffisamment de place pour les poids.

Enfoncer ensuite sur les barres le guide-poids comme dernier élément.
Celui-ci sera utilisé ultérieurement pour le réglage du poids.

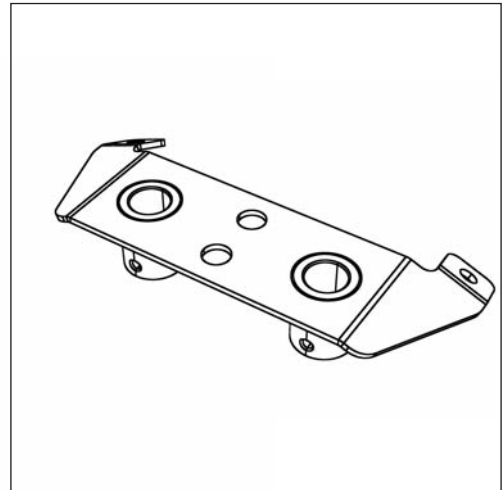
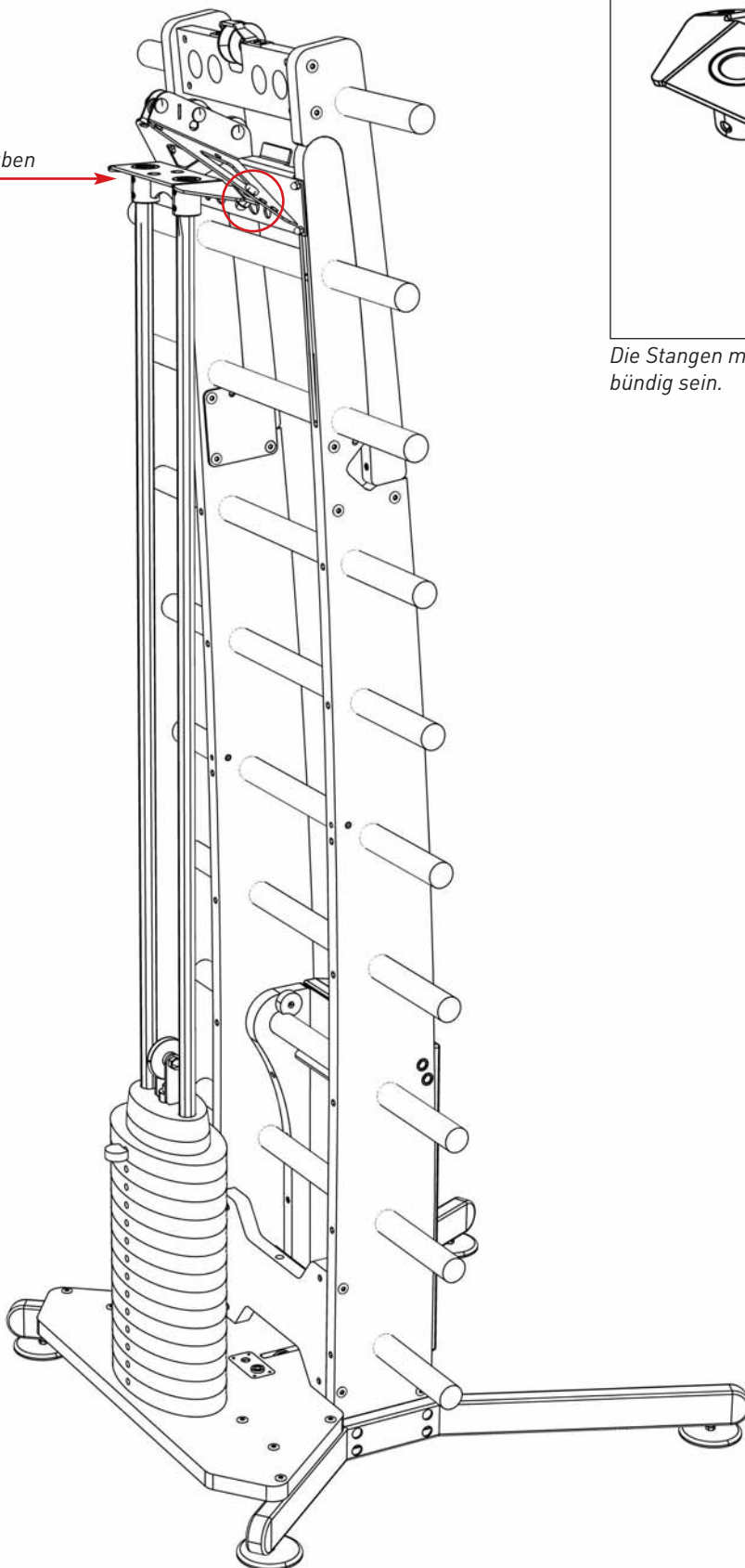
Español

Apile las pesas (R) a través de los tubos de acero (E)
Asegurarse de deslizarlos con cuidado. No los deje caer.

Puede separar un poco los tubos en la parte superior, para tener espacio suficiente para las pesas.

Introduzca la guía para los pesos al final a través de los tubos.
Con este elemento se regulará el peso.

Madenschrauben



Die Stangen müssen mit der Oberkante
bündig sein.

D5. Stangenhalterung / Rod Holder Assembly / Support de barre / Soporte para los tubos

Deutsch

Nun sind alle Gewichte angebracht. Als nächstes wird die obere Stangenhalterung (S) montiert, damit die Stangen fest mit dem Rahmen verbunden werden.

Setzen Sie diese so ein, dass die Enden der Stangen mit der Oberkante bündig sitzen.

Die Befestigung an der Rollhalterung erfolgt mit 2 x M10 x 20 Schrauben (D) am dritten Loch (rot markiert). Ziehen Sie die Muttern nun fest an.

Zum Schluss ziehen Sie die vier Madenschrauben vorne an den Führungen mit einem Inbusschlüssel fest an.

English

After the weights are mounted, the upper rod holder has to be mounted, so that the rods are tightened securely. The rod holder and the rods have to be aligned at the top – ensure the rods are at the same level inside the holder.

To tighten the rod holder use 2 x M10 (20mm) bolts in the 3rd hole (as shown on the left (red)).

The last step is to tighten the 4 setscrews at the front of the rod holder with an allen key.

Français

Tous les poids sont maintenant en place. La prochaine étape consiste à monter le support de barre supérieur (S) afin que les barres soient reliées solidement au cadre.

Installez-le de telle manière que les extrémités des barres soient au même niveau que le bord supérieur.

Il est fixé sur le support de roulette avec 2 vis M10 x 20 (D) sur le troisième trou (repéré en rouge). Serrez maintenant à fond les écrous borgnes.

Pour terminer, serrez les quatre vis sans tête avant sur les guidages avec une clé Allen.

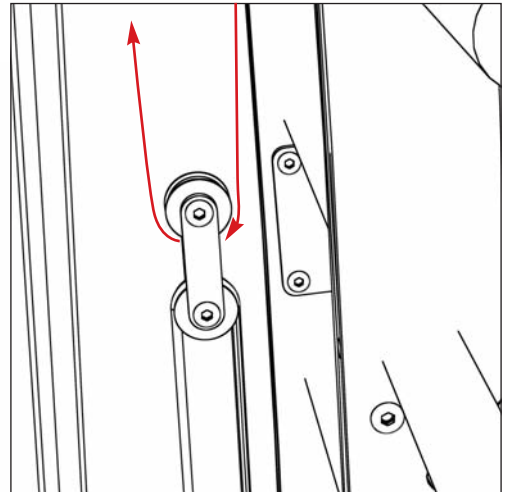
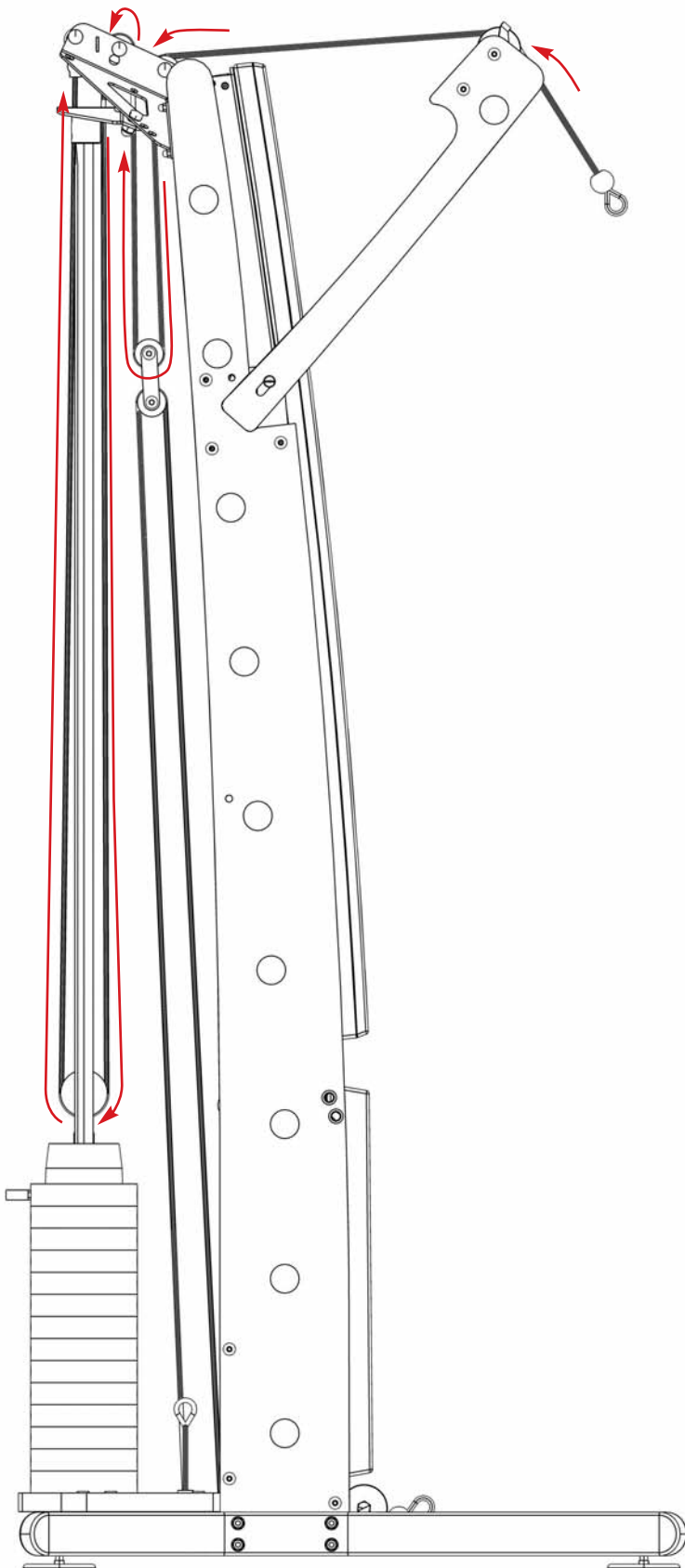
Español

Cuando el sistema de pesas esté instalado se debe montar el soporte para los tubos (S) en los extremos superiores de los tubos. para que queden fijos al aparato.

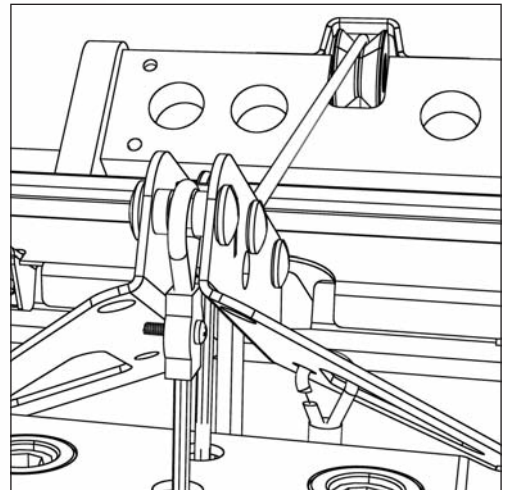
Instalelo de manera que los tubos queden ajustados a la parte superior del soporte para los tubos.

Para unir el soporte de los tubos al sistema de poleas de la escala, debe introducir 2 tornillos de tipo M12 x 20 (D) al tercer agujero (dentro de la circunferencia roja) y atornillarlos fuertemente con sus respectivas tuercas.

Finalmente atornille fuertemente los tornillos tipo Allen que unen los tubos con el soporte para los tubos.



Führen Sie das Seil zwischen den beiden Rollen durch. Die untere Rolle ist bereits fest mit dem Seil verbunden.



Führen Sie das Seil oben um die Metallschleife und verbinden Sie es fest mit der Klemme.

D6. Seilzug / Rope Assembly / Câble de traction / Montaje de la cuerda

Deutsch

Lösen Sie als erstes die Klemme am Anfang des Seils (F). Diese benötigen Sie später wieder zur Befestigung.

Führen Sie das Seil nun von vorne über die Rolle des Ausklappers.

Danach führen Sie das Seil über die erste Rolle an der Rollenbefestigung senkrecht nach unten zwischen den beiden verbundenen Rollen hindurch (s. Abb.). Diese sind bereits vormontiert.

Anschließend führen Sie das Seil nach oben und über die zweite Rolle der Rollenhalterung.
Das Seil wird nun nach ganz unten geführt und dort um die Rolle an den Gewichten gelegt.

Als letztes führen Sie das Seil gerade hoch und befestigen es an der oberen Halterung. Legen Sie das Seil von innen um die Metall-Öse und ziehen das Ende so stramm herunter, bis die schwarze Kugel am Anfang des Zugseils vorne an den Führungsarmen an der ersten Rolle anschlägt.

Nun verbinden Sie das Ende des Seils mit der Klemme am hochführenden Seil (s. kleine Abb. unten).

English

First loosen the terminal at the end of the rope that is attached to the metal bracket behind the swing arm.
You have to use it later.

Now guide the rope over the pulley on the swing arm (as shown in the diagram) and over the top of the first pulley on the steel bracket on the frame. The rope is then passed through the empty wheel on the double pulley bracket (which is already attached via the other wheel on the pulley).

The rope is now passed over the second of the two pulley wheels on the metal bracket (towards the centre of the bracket at the top). Finally loop the rope down to the pulley on the weights stack (passing it through the pulley from the side facing the wooden frame) and back up to the top of the machine where it attaches to the rear of the metal bracket with the terminal as shown.

Français

Desserrez en premier la pince au début du câble (F). Vous en aurez de nouveau besoin plus tard pour la fixation.

Faites passer le câble maintenant par l'avant sur la roulette du dérouleur.

Passez ensuite le câble verticalement au-dessus de la première roulette sur la fixation de roulette vers le bas entre les deux roulettes reliées (voir fig.). Celles-ci sont déjà prémontées.

Remontez ensuite le câble vers le haut et au-dessus de la seconde roulette du support de roulette.
Passez le câble maintenant tout en bas et enroulez-le autour de la roulette sur les poids.
Remontez enfin le câble tout droit vers le haut et fixez-le au support supérieur.

Enroulez le câble par l'intérieur autour de l'œillet métallique et tirez l'extrémité vers le bas jusqu'à ce que la boule noire au début du câble de traction soit en butée contre la première roulette à l'avant sur les bras de guidage.
Reliez maintenant l'extrémité du câble avec la pince sur le câble menant vers le haut (voir petite fig. en bas).

Español

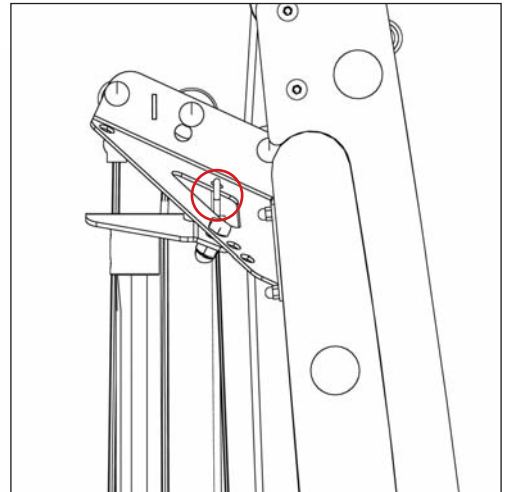
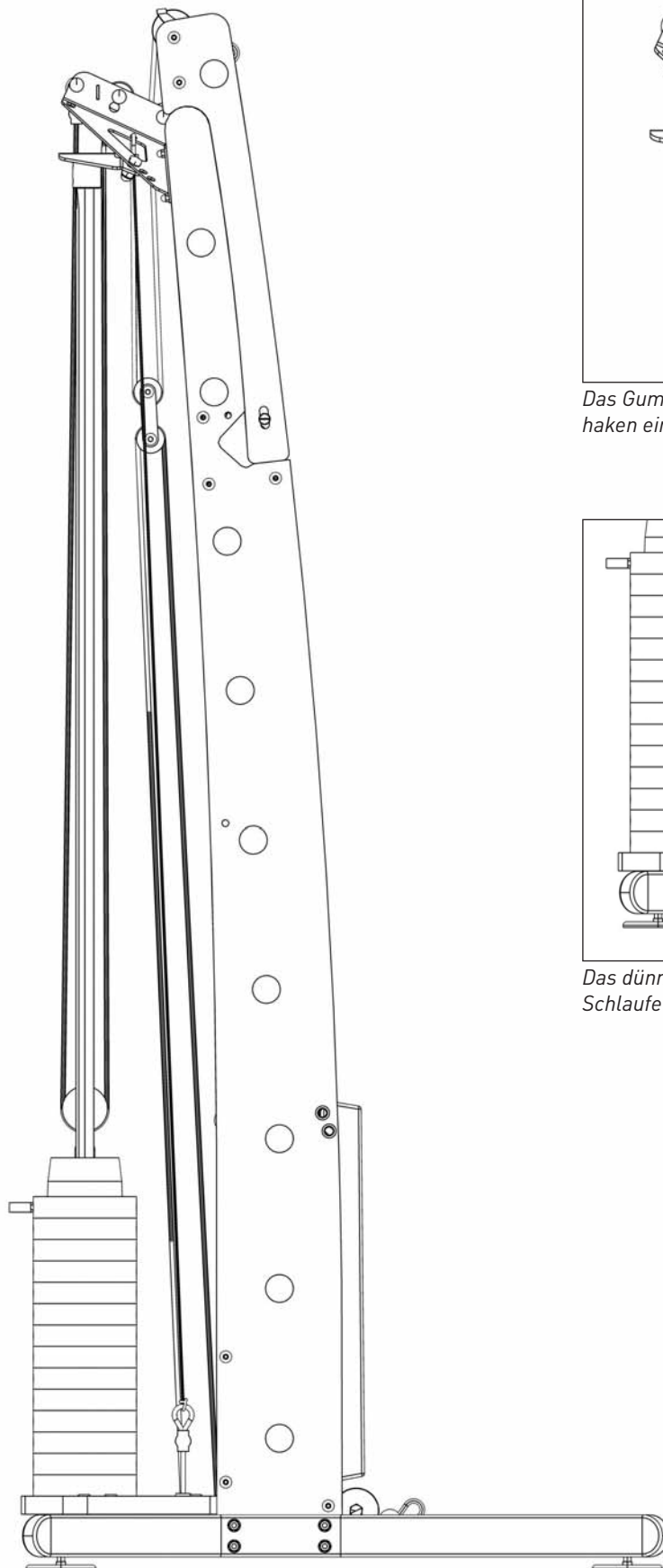
Suelte el terminal de la cuerda (F). este deberá ser ajustado posteriormente.
Guíe la cuerda desde adelante a través de la polea del brazo de la escala.

Luego guíe la cuerda por debajo de la polea superior entremedio del conjunto de poleas, las que se encuentran premontadas.

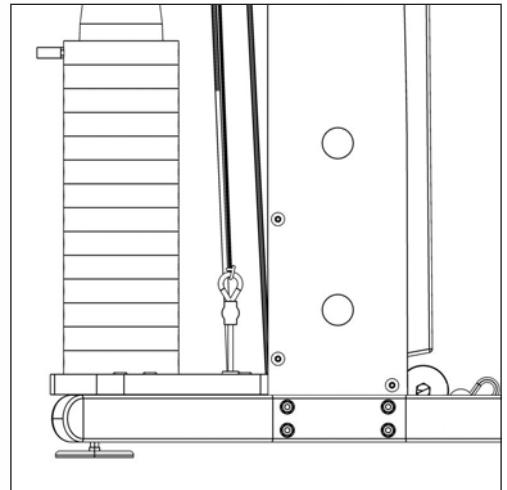
Posteriormente guíe la cuerda hacia arriba para que pase por encima de la segunda polea del sistema de poleas de la escala. Baje la cuerda hasta llegar a la polea del sistema de pesos.

Por último lleve la cuerda hacia arriba, hasta alcanzar el sistema de poleas de la escala.
Llévelo por encima del pasador, desde adentro hacia afuera, y tire del extremo de la cuerda hasta que la esfera negra situada en los brazos de la escala, haya alcanzado la polea que ahí se encuentra.

Ahora asegure el extremos de la cuerda, apretando el tornillo del terminal.
Asegurese de que el lazo no quede muy grande.



Das Gummiband wird oben mit dem Karabinerhaken eingehängt.



Das dünne Gummiband ist unten bereits an der Schlaufe des dicken Seils angeknotet.

D7. Seilzugstraffer / Rope Tension / Tendeur de câble / Tense de la cuerda

Deutsch

Spannen Sie nun das 3mm Gummi, dass unten an der Seilschlaufe angeknotet ist, zu der oberen Rollenstütze und haken dieses in das dafür vorgesehene Loch ein (oberes, einzelnes Loch).

English

Now attach the thin (3mm) bungee cord that is already tied to the base of the frame to the top of the metal bracket through the small hole provided (as shown in the diagram).

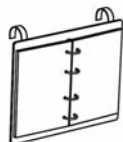
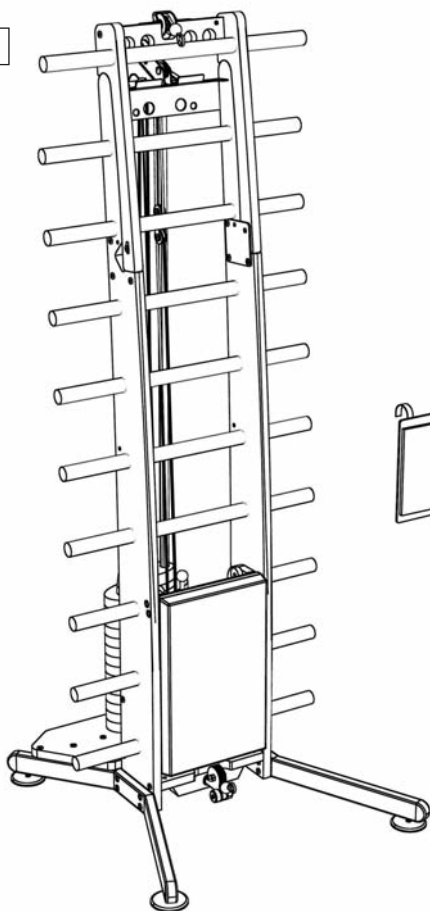
Français

Tendez maintenant le caoutchouc de 3 mm qui est noué en bas sur la boucle du câble sur le support à roulette supérieur et accrochez-le dans le trou prévu à cet effet (trou supérieur unique).

Español

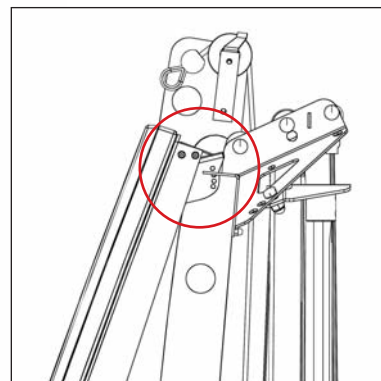
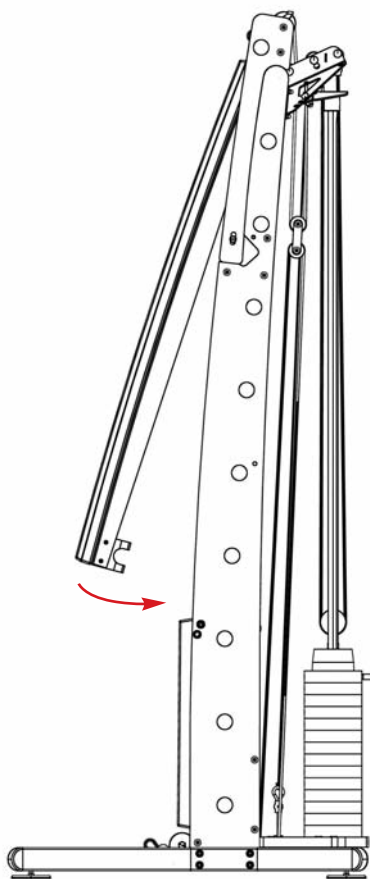
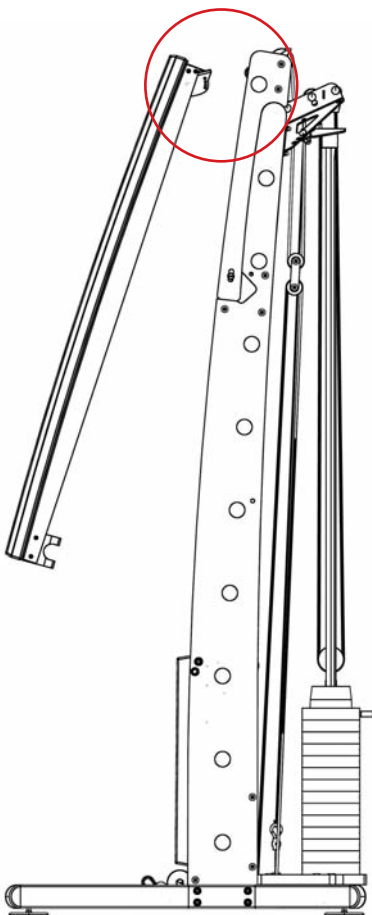
Estire el elástico de 3mm que se encuentra atado al lazo de la base, y enganchelo en el agujero solitario del sistema de poleas de la escala, en la parte superior.

10



Hängen Sie nun das Trainingsbuch (V) auf Augenhöhe in die Sprossenwand (O) ein.

11



D8. Trainingsbuch, Liegebank / Training Manual, Bench / Livre d'entraînement, banc / Libro de entrenamiento, banco

Deutsch

Hängen Sie nun das Trainingsbuch (V) auf Augenhöhe in die Sprossenwand (O) ein.
Anschließend hängen Sie die Liegebank (T) in die Sprossenwand (O) ein. Hängen Sie diese erst oben in die Metallhalterung ein und drücken Sie diese dann unten zur Sprossenwand.

Zum Rausnehmen der Liegebank, diese erst ausklappen und dann leicht anheben.

English

You can now hang up your Training Manual (V) at eye level on the ladder wall as shown in illustration.

NOTE, it is very important that when fitting your Bench that it is the correct way round, the wooden groove is always at the bottom and the steel lip up at the top. With the cushion facing outwards and the steel lip at the top, lift and rest the steel lip of bench onto the steel groove on the machine, you may need to go in at a small angle. Push into place. The Bench should sit rested flush against the machine.

Français

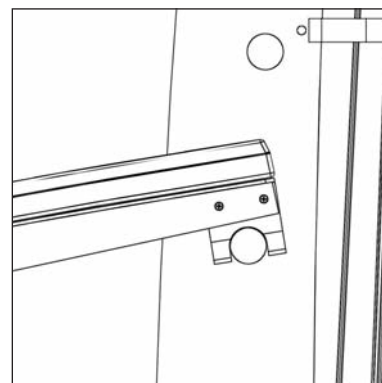
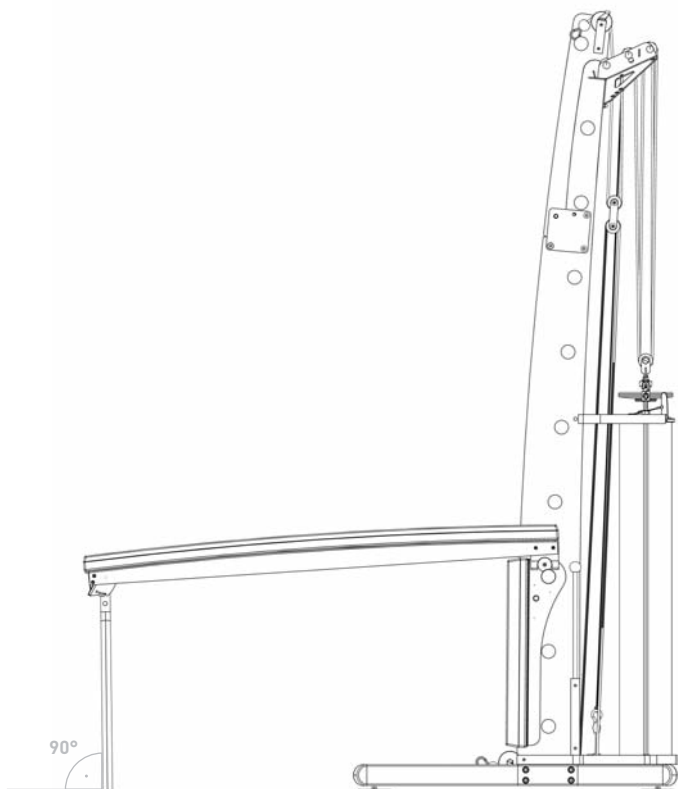
Suspendez maintenant le livre d'entraînement (V) à hauteur des yeux dans l'espalier (O). Accrochez ensuite le banc (T) dans l'espalier (O). Accrochez-le tout d'abord en haut dans le support métallique et poussez-le vers le bas vers l'espalier.

Pour retirer le banc, commencez par le déplier puis soulevez-le légèrement.

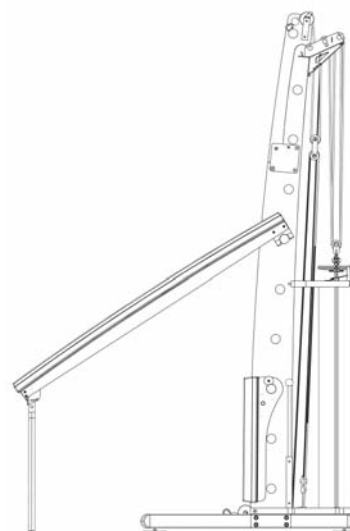
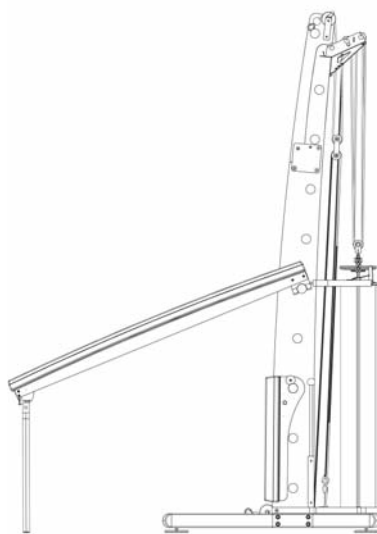
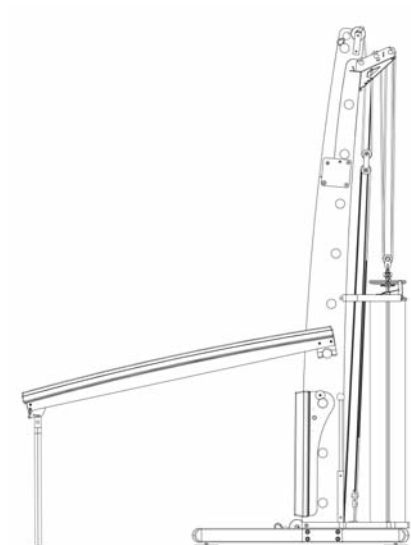
Español

Monte el libro de entrenamiento (V) a la escala (O), de manera que quede a la altura de los ojos.
A continuación monte el banco (T) a la escala (O). Primero sobre el colgador metálico de la escala, y luego empuje la parte de abajo hacia la escala.

Para desmontar el banco de la escala, debe llevar la parte posterior del banco hacia usted y a continuación levantarlo suavemente.



Achten Sie immer darauf, dass die Liegebank stabil mit der halbrunden Halterung auf die Sprossen gehängt wird.



E1. Liegebank benutzen / Bench Positions / Utilisation du banc / Posturas del banco

Deutsch

Die Liegebank (T) lässt sich in vier verschiedenen Höhen in die Sprossenwand (O) einhängen.

Achten Sie immer darauf, dass die einzelnen Beine der Liegebank senkrecht zum Boden stehen.

Die Beine lassen sich mit einem Druckknopf einrasten bzw. lösen.

English

The Bench (T) can be set to four different heights and angles by attaching it to the ladder wall. Please always ensure that the individual legs of the bench are perpendicular to the ground. The legs can be adjusted to the correct angle with the push button snap situated on the outer side of the bench leg.

Français

Le banc (T) peut être accroché à quatre hauteurs différentes dans l'espalier (O).

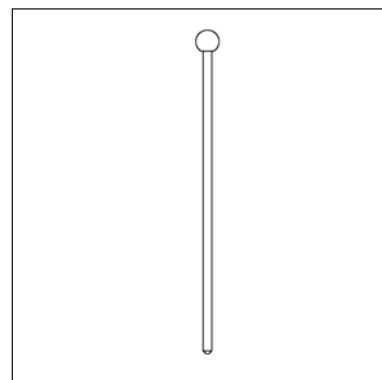
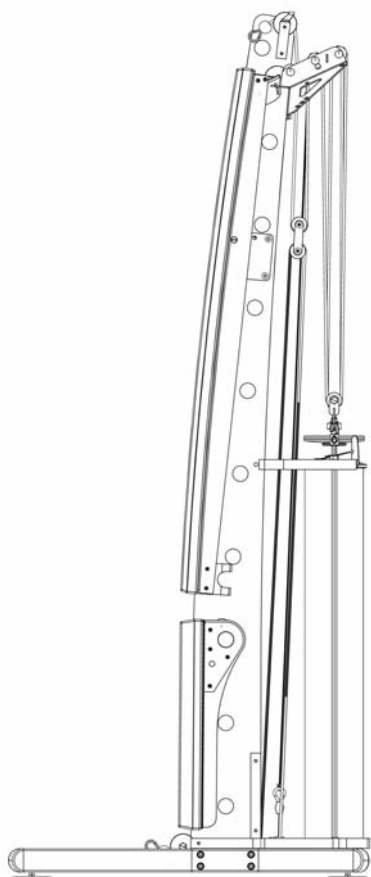
Veillez toujours à ce que tous les pieds du banc soient en position verticale par rapport au sol.

Les pieds peuvent être bloqués ou libérés à l'aide d'un bouton.

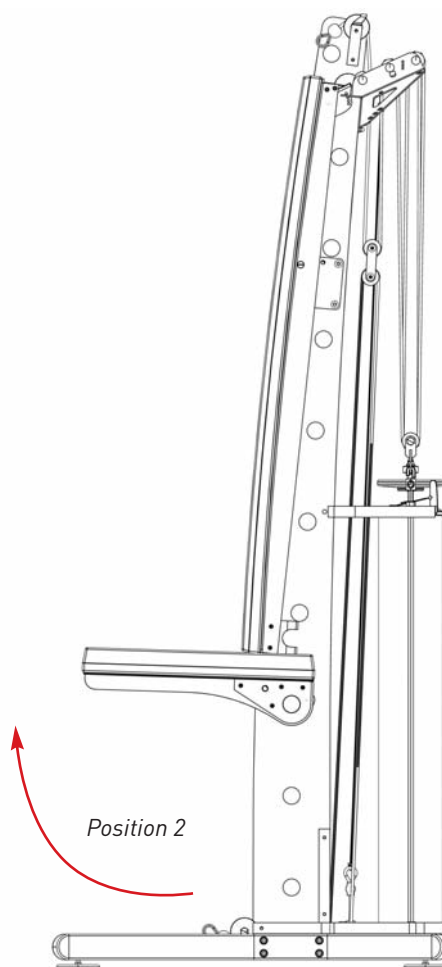
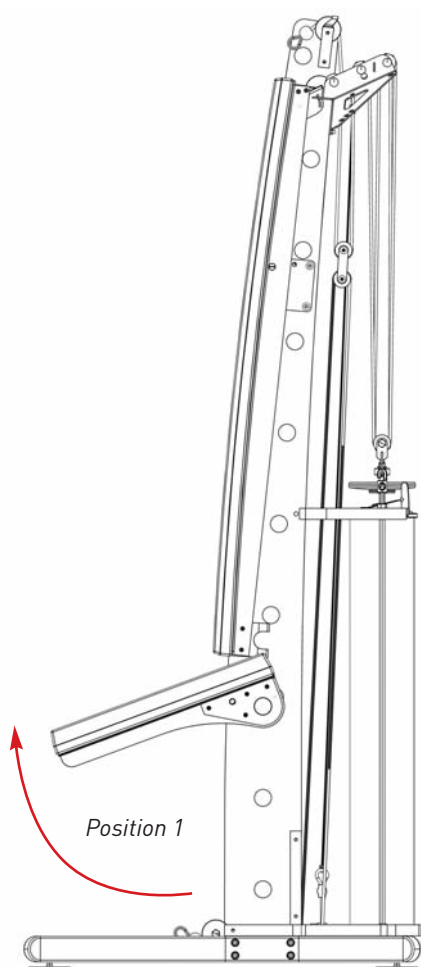
Español

El banco (T) puede ser colocado a diferentes alturas sobre la escala (O)

Asegúrese de mantener los pies del banco en posición recta. Perpendiculares al suelo.
Estos pueden ser regulados apretando el botón situado en su parte superior.



Achten Sie darauf, dass der Metallstab komplett durch beide Löcher des Sitzes (links und rechts) gesteckt wird.



E2. Sitzbank benutzen / Seat Angles / Utilisation de l'assise / Posturas del sillín

Deutsch

Die Sitzbank ist fest in der Sprossenwand (O) integriert. Sie lässt sich in zwei unterschiedlichen Positionen mit dem Metallstab (U) fixieren.

Klappen Sie hierfür die Sitzbank nach oben. Sobald Sie die gewünschte Position erreicht haben, schieben Sie den Metallstab durch die entsprechenden Löcher in der Sprossenwand.

Achten Sie darauf, dass der Metallstab komplett durch beide Löcher (links und rechts) gesteckt wird.

English

The seat you will notice is attached to the bottom of the ladder wall, this has two angles and can be locked into place using the (U) pin, for example the seat can be adjusted to a decline position or at a right angle to suit different heights of users.

Français

Le banc est intégré fixement dans l'espalier (O). Il peut être fixé dans deux positions différentes avec la barre métallique (U).

Rabattez pour cela l'assise vers le haut. Dès que vous avez atteint la position désirée, poussez la barre métallique à travers les trous correspondants dans l'espalier.

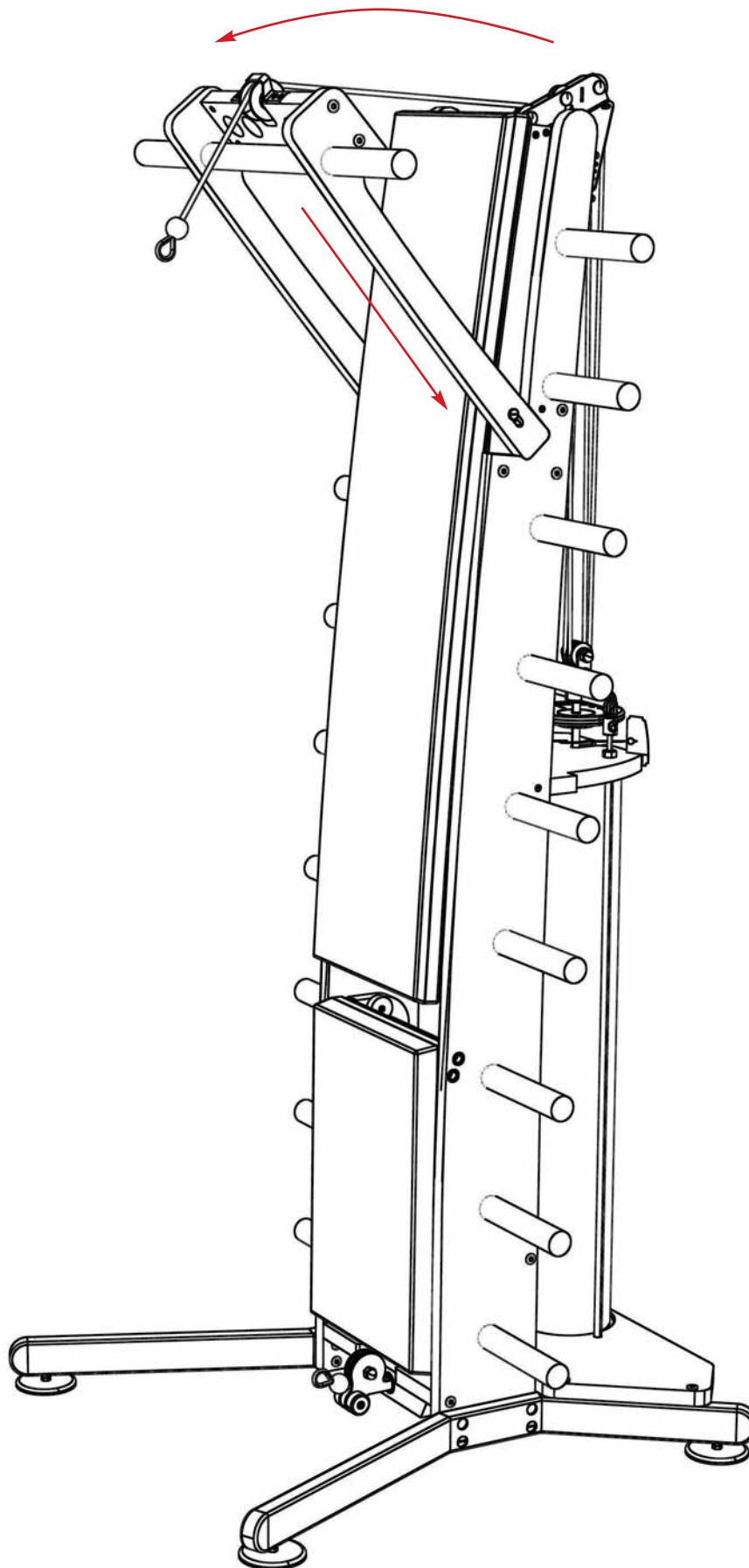
Veillez à ce que la barre métallique soit complètement enfoncée dans les deux trous (gauche et droit).

Español

El sillín se encuentra unido a la escala (O). Este se puede ser colocado en dos posiciones utilizando la barra metálica (U).

Para esto, debe levantar el sillín hasta la posición deseada e introducir la barra metálica por los costados, a través de los agujeros de la escala y del sillín.

Asegúrese que la barra metálica pase completamente por los dos agujeros del sillín, a través de los agujeros de la escala.



E3. Führungsarme / Swing Arm Position / Bras de guidage / Oscilación del brazo

Deutsch

Die Führungsarme können Sie durch leichtes anheben leichter ausklappen. Sie dienen zur Führung des oberen Zugseils. Achten Sie darauf, dass die Führungsarme nach dem Ausklappen einrasten (drücken Sie diese in Richtung Sprossenwand).

Sobald die Führungsarme ausgeklappt sind, haben Sie einen erweiterten Trainingsradius und das Zugseil schleift nicht an der Liegebank (T).

Die Führungsarme dienen auch als zusätzliches Trainingselement z. B. für Klimmzüge.

Achtung: Nur für Personen mit maximal 120 kg geeignet.

Die Führungsarme müssen beim Training immer ausgeklappt sein!

English

The only time the swing arm (shown open) should be vertical and in its storage position is when the machine is NOT in use. Only use the top pulley when the swing arm is open, otherwise you will damage the top of your bench assembly.

To activate the swing arm stand facing your machine and tap the arm up from beneath the handles at both sides. You will notice that this releases the swing arm, when the swing arm is at an angle it needs to lock into place, make sure that this happens by applying a little weight on both the left and right hand side handles.

The swing arm can be used with the accessories attached to the top pulley or for pull-ups (maximum user weight 120kg).

Français

Vous pouvez rabattre plus facilement les bras de guidage en les soulevant légèrement. Ils servent au guidage du câble de traction supérieur.

Veillez à ce que les bras de guidage s'enclenchent après avoir été dépliés (poussez-les en direction de l'espalier).

Dès que les bras de guidage sont dépliés, vous disposez d'un rayon d'entraînement étendu et le câble de traction ne frotte pas sur le banc (T).

Les bras de guidage servent également d'élément d'entraînement complémentaire, par exemple pour les tractions.

Attention : ne convient qu'aux personnes pesant au maximum 120 kg.

Español

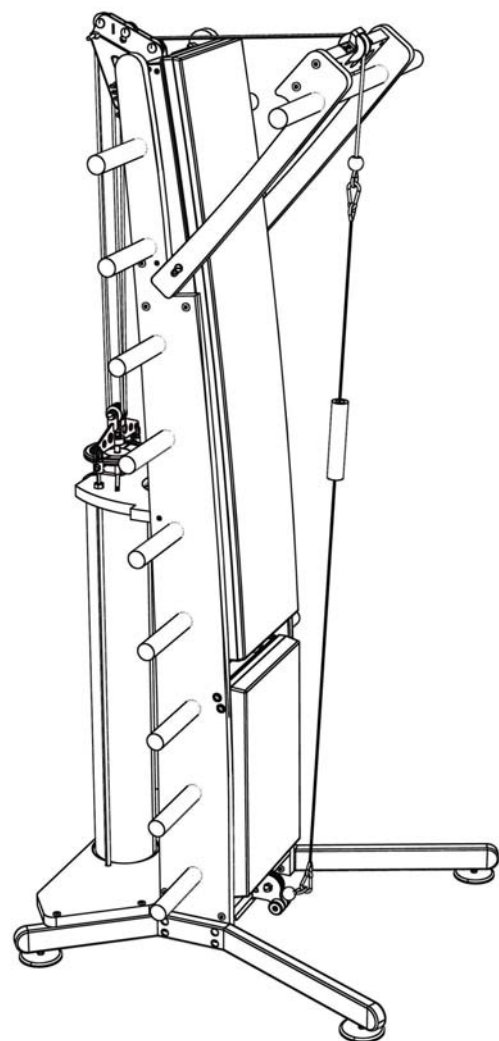
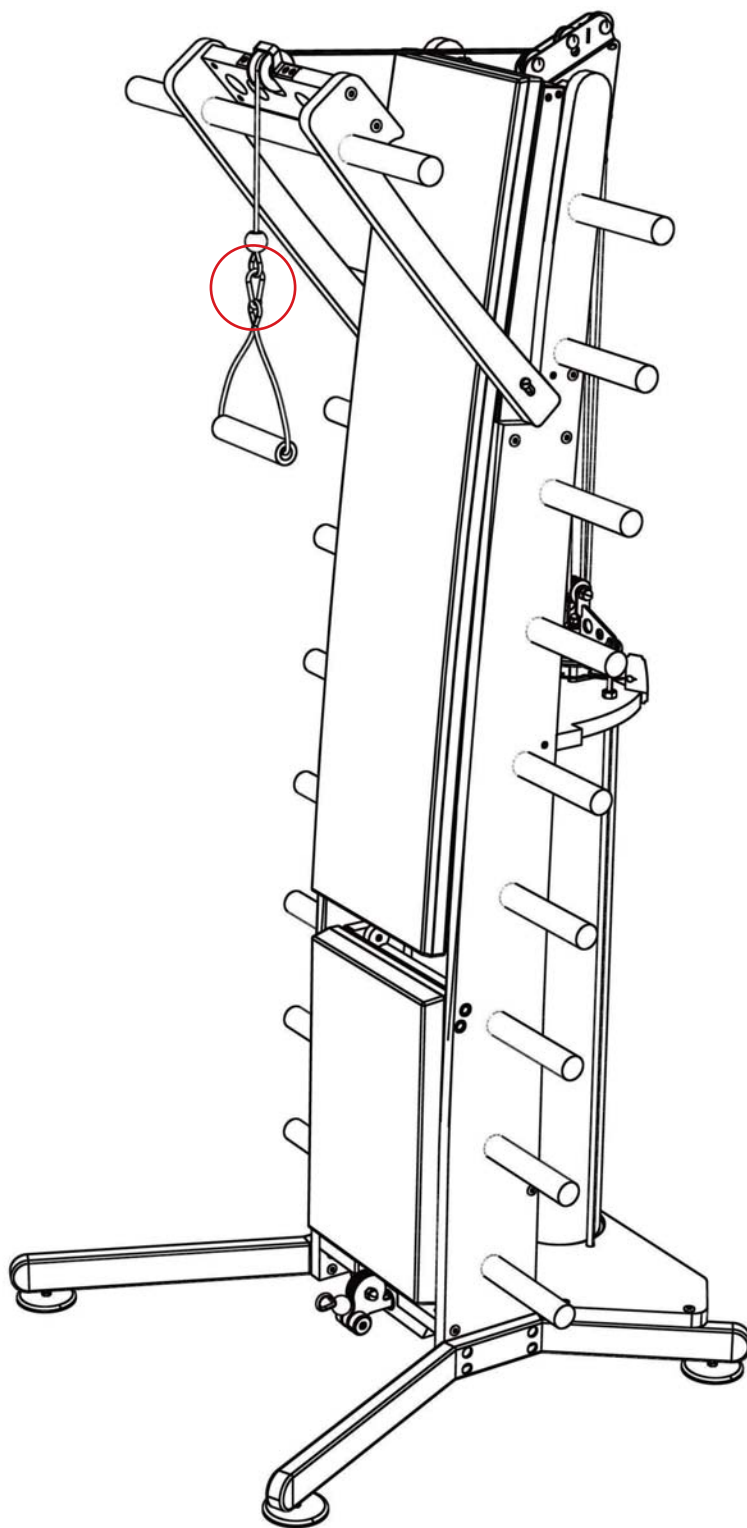
Los brazos pueden ser fácilmente desplegados.

Para ello debe levantarlos levemente hacia arriba, llevarlos hacia usted y apretarlos hacia la escala (fig)

Una vez realizado esto, usted tendrá el suficiente espacio para poder entrenar.

También puede utilizar el aparato con los brazos en posición cerrada, para poder realizar ejercicios colgando del aparato.

Atención: Esta modalidad está pensada solo para personas de 120 kg máximo.



E4. Zubehör / Changing Accessories / Accessoires / Accesorios

Deutsch

Das Zubehör (Z1 - Z6) lässt sich oben und unten mit einem Karabinerhaken an den Seilzügen befestigen. Insgesamt haben Sie drei Karabinerhaken zur Verfügung.

Tipp: Lassen Sie je einen Karabinerhaken oben und unten an den Seilzügen befestigt. So können Sie das Zubehör schnell und einfach wechseln.

Der Holzgriff (Z4) lässt sich oben und unten gleichzeitig in den Seilzügen einhängen und bildet den Mittelzug (s. Abb. unten).

English

The accessories listed (Z1 – Z6) can be used from either the top or bottom pulleys, use a carabina hook to fasten to the eye lid on each accessory. Overall, three carabina's are available.

Tip: Leave one carabina at the top and bottom of the cables attached. So you can quickly and easily switch accessories as required.

Français

Les accessoires (Z1 – Z6) peuvent être fixés en haut et en bas avec un mousqueton sur les câbles. Vous disposez au total de trois mousquetons.

Conseil : Laissez un mousqueton fixé en haut et un en bas sur les câbles. Vous pouvez ainsi changer les accessoires rapidement et simplement.

La poignée en bois (Z4) peut être accrochée en haut et en bas simultanément dans les câbles et forme la traction centrale (voir fig. ci-dessous).

Español

Los accesorios (Z1 al Z6) pueden ser instalados arriba o abajo por medio de mosquetones. En total hay 3 mosquetones a su disposición.

Consejo: Deje siempre un mosquetón fijo en la parte de arriba y de abajo, para facilitar el cambio de accesorios.

El asidero de madera (Z4) se engancha a ambos extremos de la cuerda, permitiendo una tirada desde el centro del aparato.

F. Garantie / Warranty / Garantie / Garanzia

Die WaterRower GmbH gibt 2 Jahre Gewährleistung auf das Produkt. Als Gewährleistung kann der Kunde zunächst nur Nachbesserungen verlangen. Macht der Kunde von diesem Recht Gebrauch, ist die WaterRower GmbH berechtigt, den Mangel durch Nachbesserung und/oder Ersatzteillieferung zu beseitigen. Der Kunde muss bei der Schadensmeldung die Seriennummer des Gerätes mitteilen. Nach Erhalt des Ersatzteiles muss das defekte Teil an die Firma WaterRower GmbH zurückgesandt werden. Ansonsten wird das Garantieteil in Rechnung gestellt. Bei Fehlschlägen der Nachbesserung oder Ersatzteillieferung ist der Kunde berechtigt, Minderung des Preises zu verlangen.

Die Gewährleistung erstreckt sich nicht auf solche Schäden, die ausschließlich der Kunde zu vertreten hat, wie zum Beispiel Schäden, die ausschließlich beim Kunden durch natürliche Abnutzung, Feuchtigkeit, starke Erwärmung der Räume, sonstige Temperatur- und Witterungseinflüsse oder unsachgemäße Behandlung der Ware entstanden sind. Gewährleistungsansprüche wegen offensichtlicher Mängel erlöschen, wenn der Kunde nicht binnen 2 Wochen die Mängel bei der WaterRower GmbH meldet.

English

WaterWorkx will replace or repair at its factory or nominated service centre any WaterWorkx or WaterWorkx component found to be defective in material or workmanship for a period of TWO (2) YEARS from the date of initial shipment by WaterWorkx.

This warranty will be invalid if in the opinion of WaterWorkx the claim has been caused by: (a) accident, abuse, misuse, misapplication or as a result of any modification other than by WaterWorkx; (b) deterioration due to normal wear and tear (c) improper preventive maintenance steps as described in the WaterWorkx manual. Return of the WaterWorkx or WaterWorkx component to the WaterWorkx factory or nominated service centre will be the responsibility of the claimant.

The WaterWorkx or component should be packed to protect it from damage, WaterWorkx will not be responsible for any damage which may occur during shipment. Postage should be prepaid and the package should contain the claimant's name, address and telephone number, a description of the problem and proof of purchase.

WaterWorkx will return the WaterWorkx or WaterWorkx component to the claimant at its (WaterWorkx) expense except in the case where the warranty has been deemed invalid. In the event that the warranty is found to have been invalidated, then the costs of such investigation, repair and any associated shipping costs shall be borne by the claimant.

This warranty is not transferable. Should ownership of the WaterWorkx be transferred then the warranty may be transferred at additional cost. WaterWorkx warrants against any defective WaterWorkx spare part received from WaterWorkx or any authorized dealer for a period of NINETY (90) DAYS after the date of shipment.

WaterWorkx shall not be liable for any direct, consequential, incidental indirect or special damages under this warranty, or any implied warranty. The warranty described in this paragraph shall be in lieu of any other warranty, express or implied, including but not limited to, any implied warranty of merchantability or fitness for a particular purpose.

The term of this warranty does not affect or prejudice the statutory rights of a consumer, neither does it limit or exclude any liability for death or personal injury caused by WaterWorkx negligence.

Français

La société WaterRower GmbH accorde une garantie de 2 ans sur le produit. Au titre de la garantie, le client ne peut dans un premier réclamer que des corrections. Si le client fait valoir ce droit, WaterRower GmbH est en droit d'éliminer le défaut en le corrigeant et/ou en livrant des pièces de rechange.

Le client doit communiquer le numéro de série de l'appareil lors du signalement de défaut. Après réception de la pièce de rechange, la pièce défectueuse doit être renvoyée à la société WaterRower GmbH. Dans le cas contraire, la pièce sous garantie sera facturée. Si la correction ou la livraison d'une pièce de rechange ne règle pas le problème, le client est en droit d'exiger une réduction du prix.

La garantie ne couvre pas les dommages qui sont exclusivement imputables au client comme les dommages dus à l'usure naturelle, à l'humidité, à un chauffage excessif des locaux, à d'autres effets de la température et des intempéries ou à une utilisation incorrecte de la marchandise, survenus exclusivement chez le client.

Les demandes de garantie pour défauts évidents sont prescrites si le client ne signale pas les défauts à WaterRower GmbH dans les deux semaines.

Español

Este producto de la empresa WaterRower tiene 2 años de garantía. Dentro de la garantía, el cliente puede solicitar por repartaciones del producto. Si el cliente hace uso de la garantía, WaterRower está autorizado para reparar o cambiar las piezas defectuosas.

Para informar los daños en el producto, el cliente debe entregar el código del producto. Luego de obtener la pieza nueva, la pieza defectuosa debe ser devuelta a la firma WaterRower. De otro modo la pieza de repuesto será cobrada.

Si la reparación o cambio de la pieza defectuosa llegara a fallar, el cliente tiene el derecho de solicitar la reducción del precio. La garantía no cubre los daños del aparato ocasionados por un uso indebido, humedad, temperaturas muy elevadas en la habitación, otras temperaturas, influencias atmosféricas y abusos de los materiales.

Los reclamos de garantía por defectos manifestados caducará dentro de 2 semanas, si el cliente no ha reportado los defectos a la firma WaterRower.