



WeightWorkx

MANUEL UTILISATEUR



Einleitung / Vorwort

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.

WEIGHT WORKX

Wir möchten, dass Sie möglichst lange Freude an Ihrem 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

WEIGHT 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

6-7

1. Standfüße / Ladder Assembly / **Pieds** / Pedestales 6-7
2. Bodenplatte / Base-plate Assembly / **Plaque de sol** / Base 8-9
3. Stangen / Rod Assembly / **Barres** / Tubos de acero 10-11
4. Gewichte / Weight Assembly / **Poids** / Pesas 12-13
5. Stangenhalterung / Rod Holder Assembly / **Support de barre** / Soporte para los tubos 14-15
6. Seilzug / Rope Assembly / **Câble de traction** / Montaje de la cuerda 16-17
7. Seilzug-Straffer / Rope Tension / **Tendeur de câble** / Tense de la cuerda 18-19
8. Trainingsbuch, Liegebank / Training Manual, Bench Assembly / **Livre d'entraînement, banc** / Libro de entrenamiento, montaje del banco 20-21

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

1. Liegebank benutzen / Bench Assembly Angles / **Utilisation du banc** / Posturas del banco 22-23
2. Sitzbank benutzen / Seat Angles / **Utilisation de l'assise** / Posturas del sillín 24-25
3. Führungsarme / Swing Arm Position / **Bras de guidage** / Oscilación del brazo 26-27
4. Zubehör / Changing Accessories / **Accessoires** / Accesorios 28-29

D. Garantie / Guarantee / Garantie / Garantía

30

WeightWorkx

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

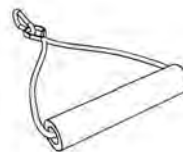
Zubehörteile / Accessories / *Accessoires* / Accesorios



Z1



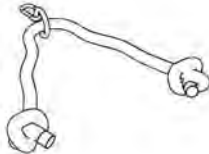
Z2



Z3



Z4



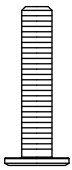
Z5



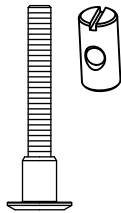
Z6

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

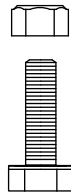
A (16x)



B (2x)



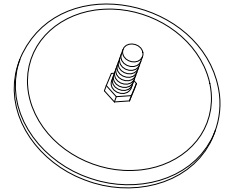
C (4x)



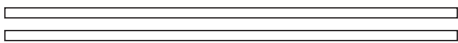
D (2x)



G (4x)



E (2x)



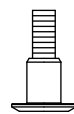
F (1x)



H (4x)



I (4x)



L (1x)



M (1x)

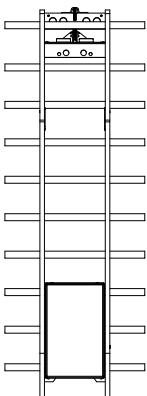


N (1x)

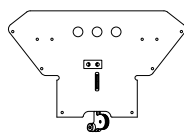


Bauteile / Components / Composants / Componentes

O (1x)



P (1x)



R (1x)



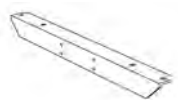
T (1x)



U (1x)



W (1x)



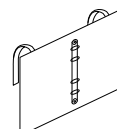
Q (2x)



S (1x)



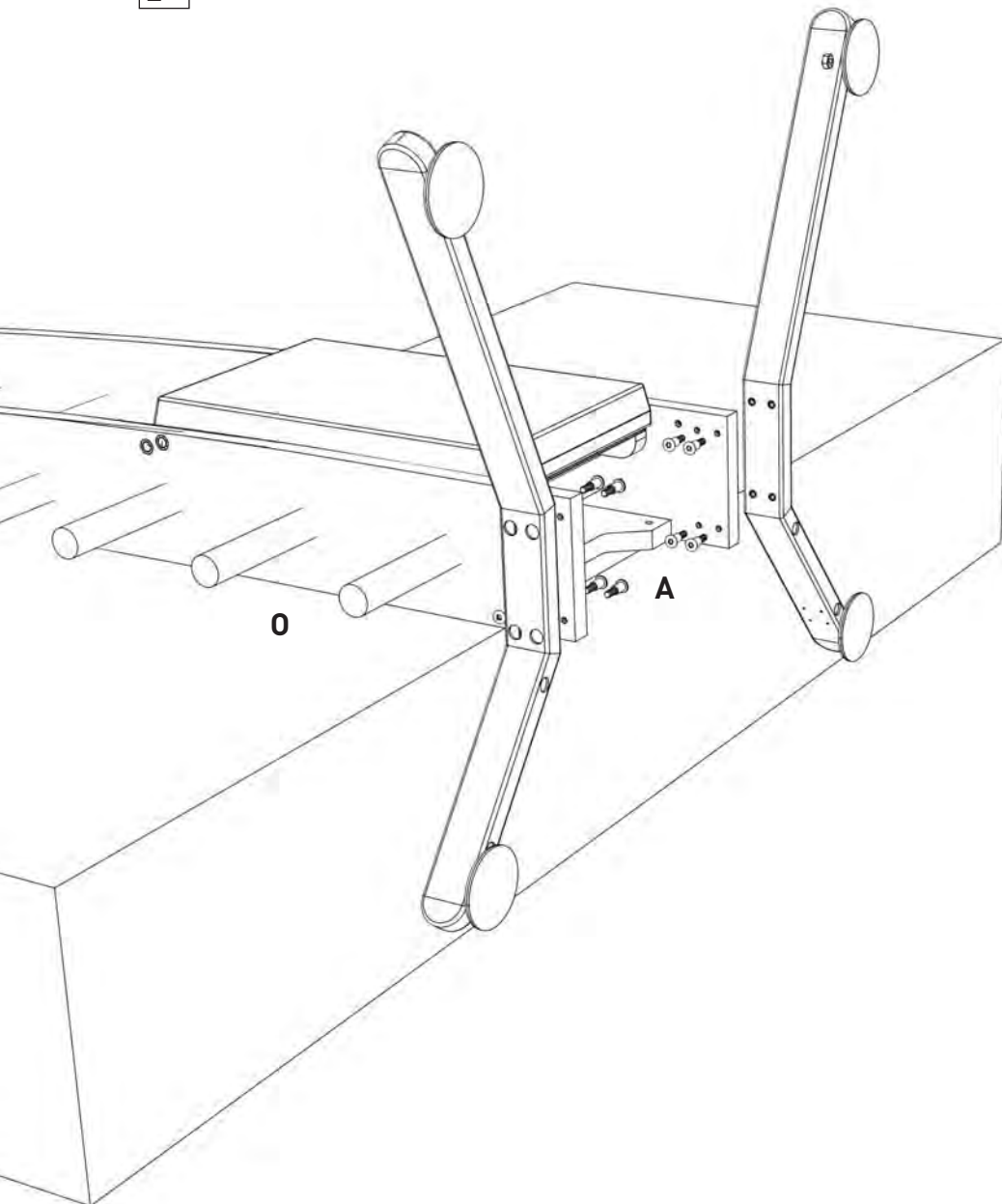
V (1x)



1



2



B1. 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 13ner 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)

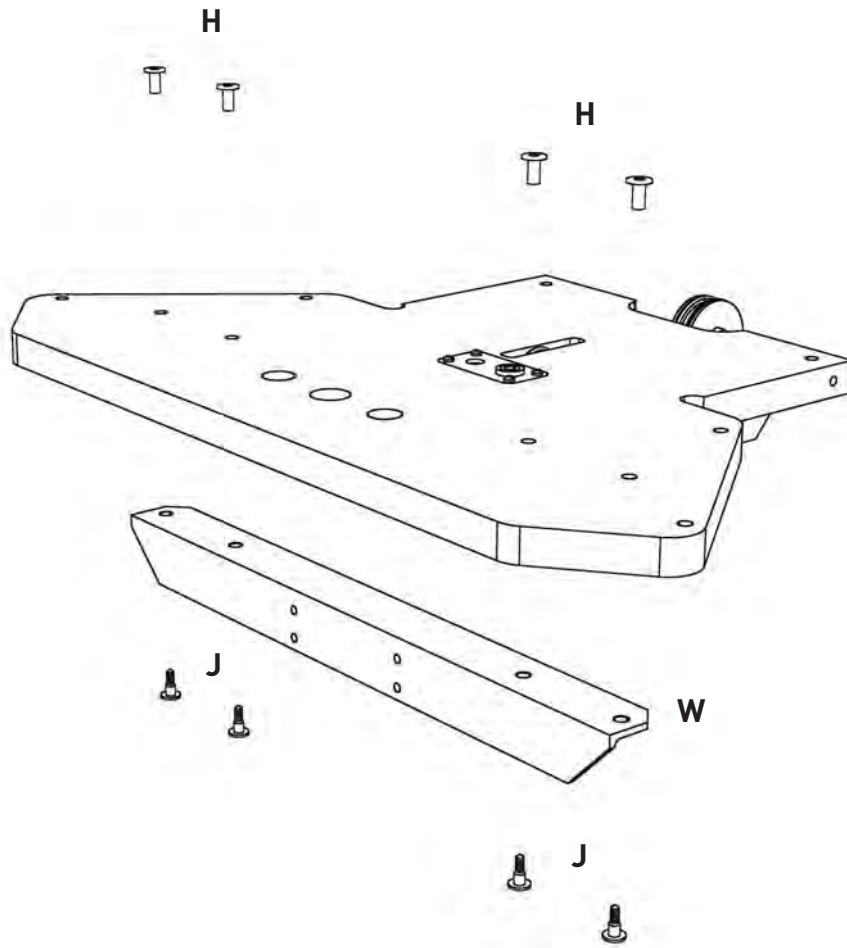
AVISO: No aprete los discos, estos se deberán ajustar posteriormente.

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

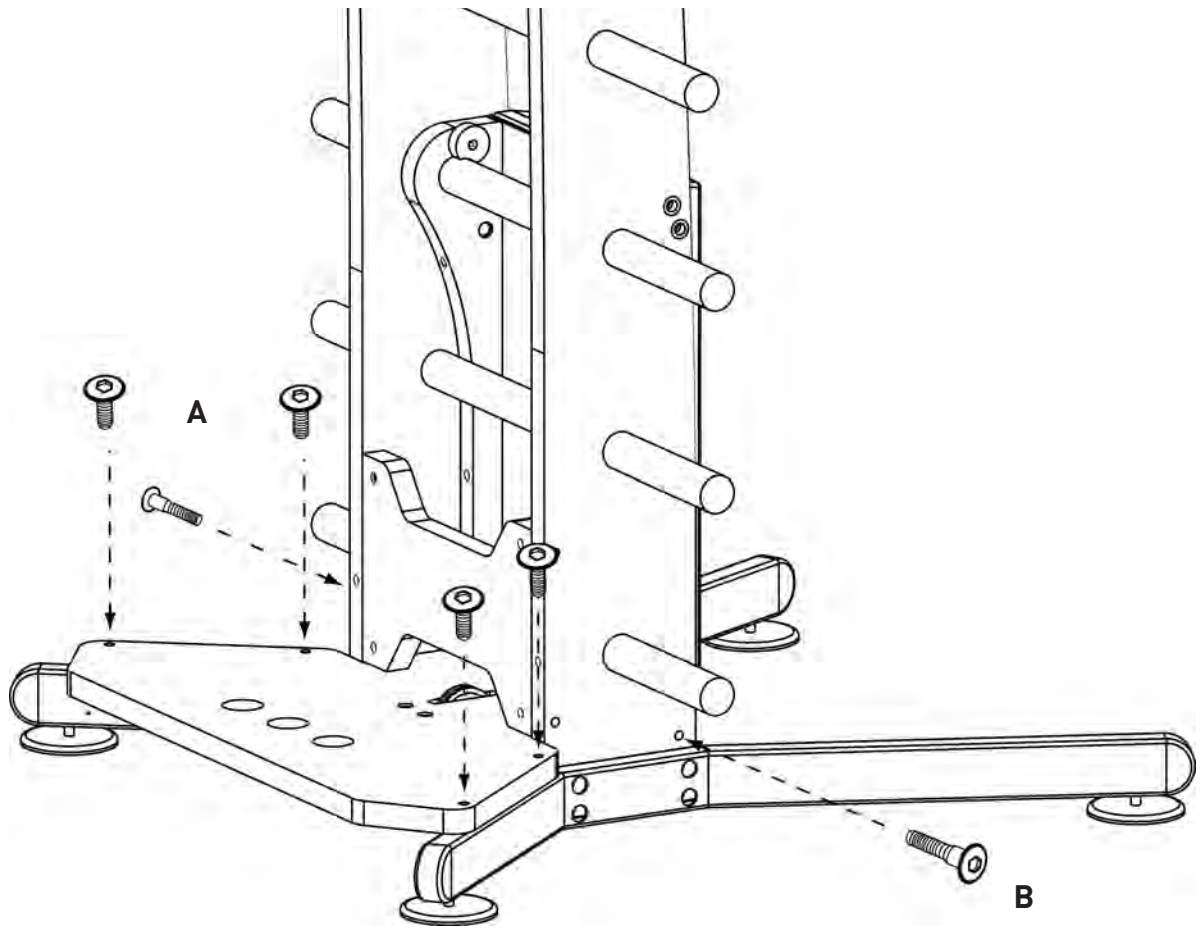
La escala puede ser situada sobre el cartón de embalaje, para facilitar el montaje de los pedestales. Asegurese de situar la escala boca arriba, de modo que la parte contra de los pedestales queden hacia abajo.

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

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.

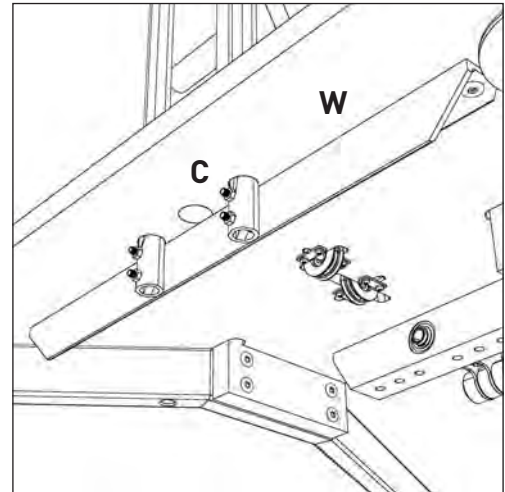
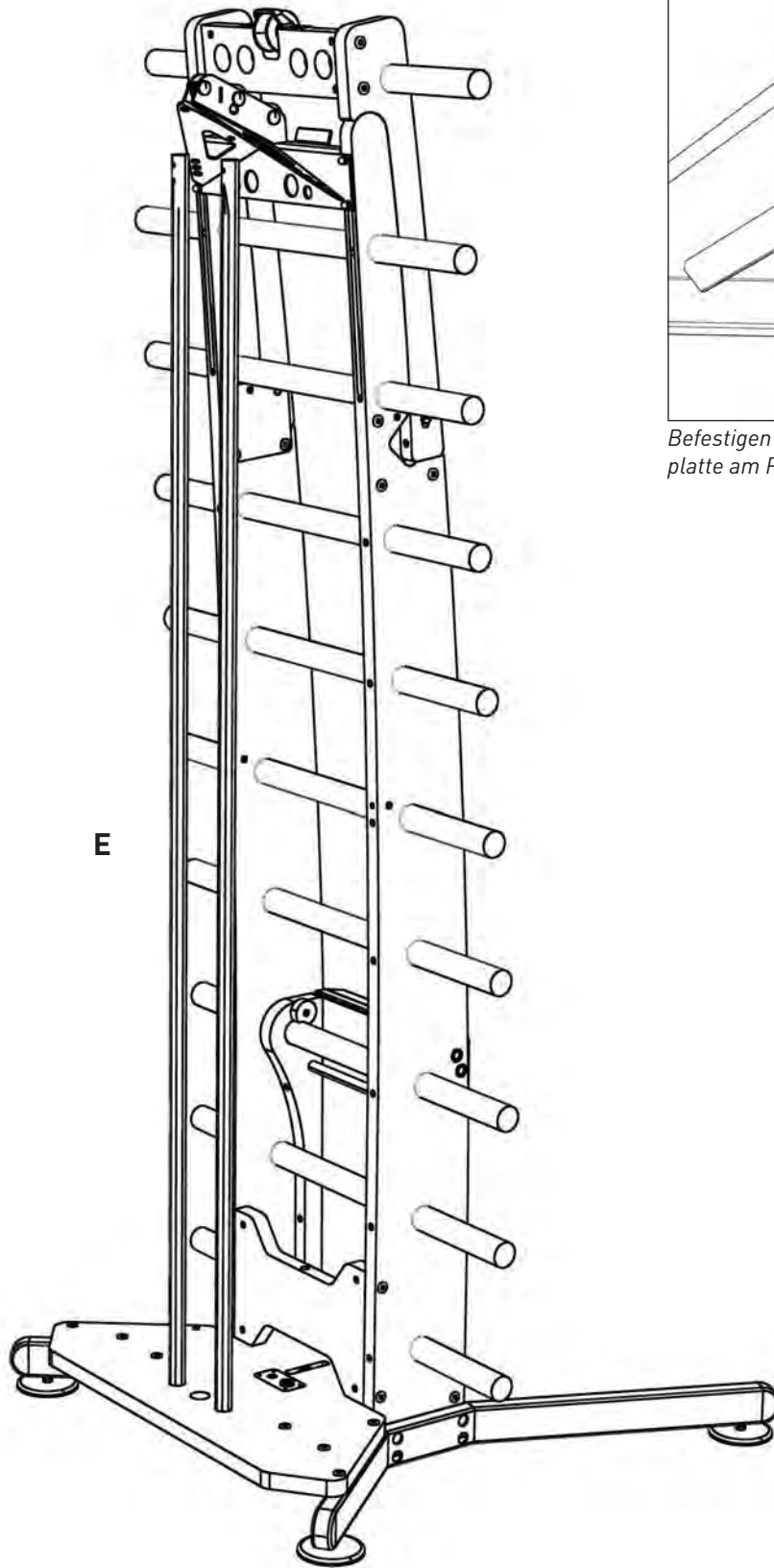
Dès que les vis sont en place, serrez-les toutes à fond.

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.

B3. 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

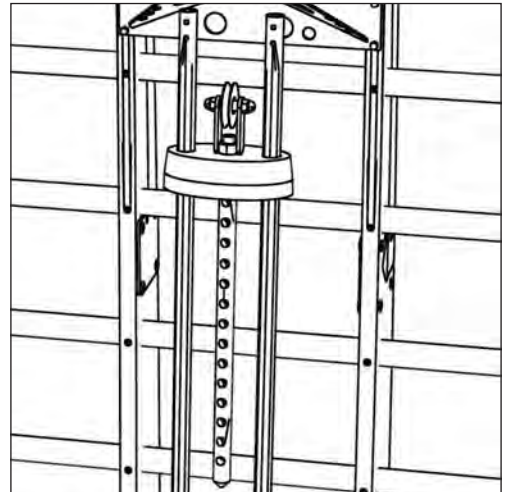
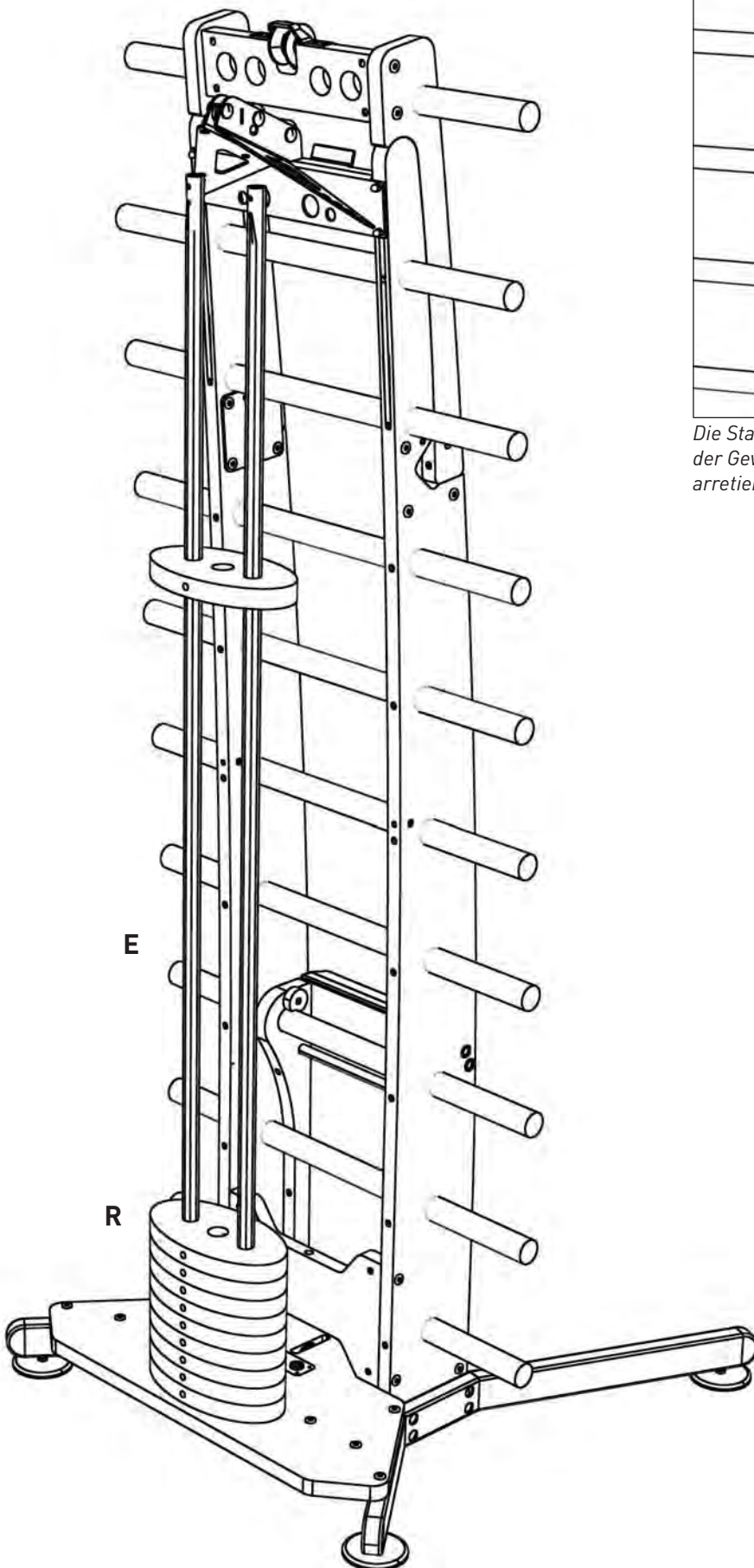
Enfichez les barres (E) dans les trous extérieurs de la plaque de sol.

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.

B4. 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

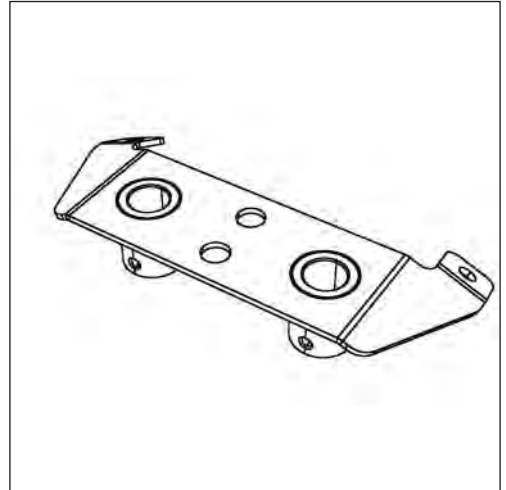
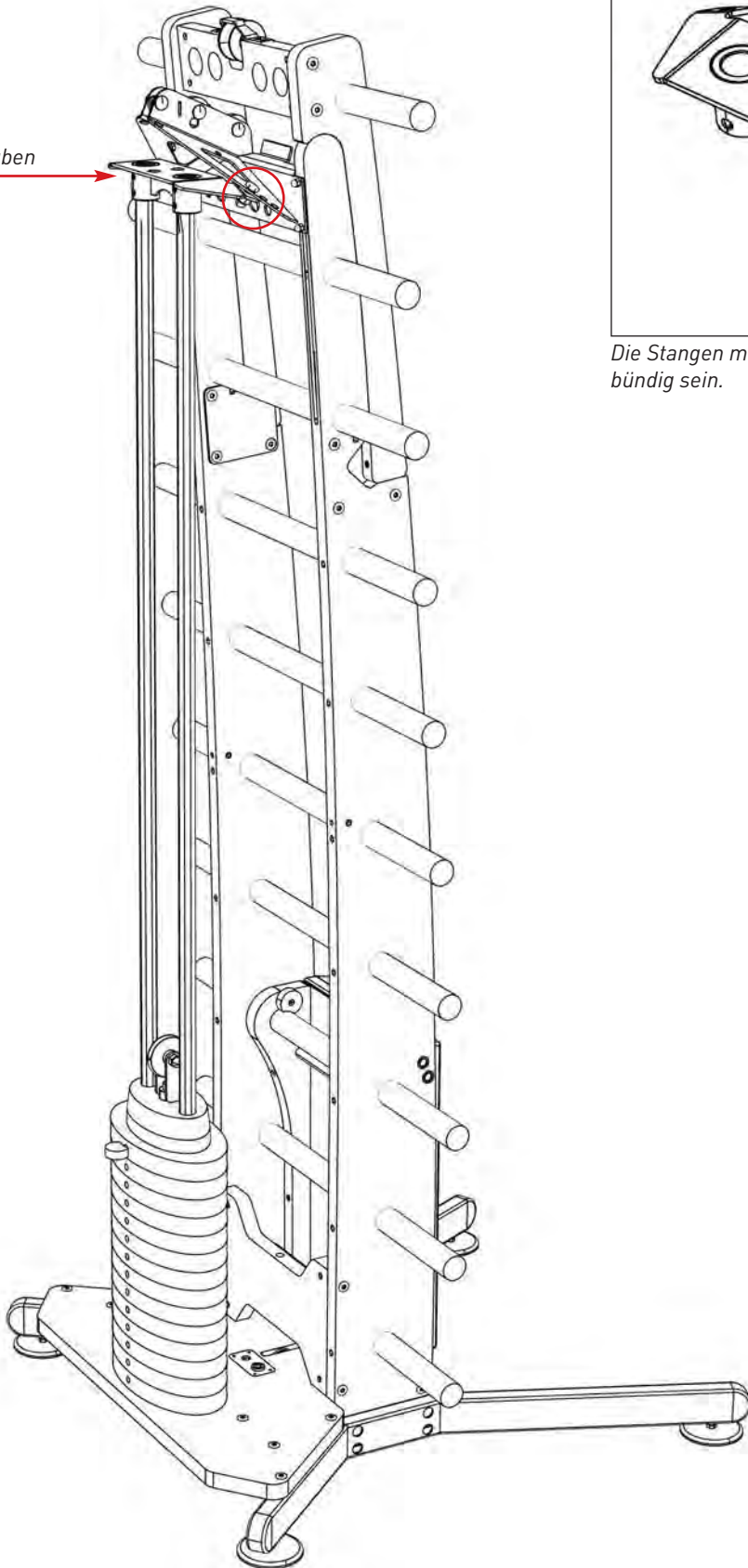
Apile las pesas (R) a través de los tubos de acero (E)
Asegurarse de deslizarlos con cuidado. No los deje caer.

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.

7

Madenschrauben



Die Stangen müssen mit der Oberkante
bündig sein.

B5. 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 Rollenhalterung 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.

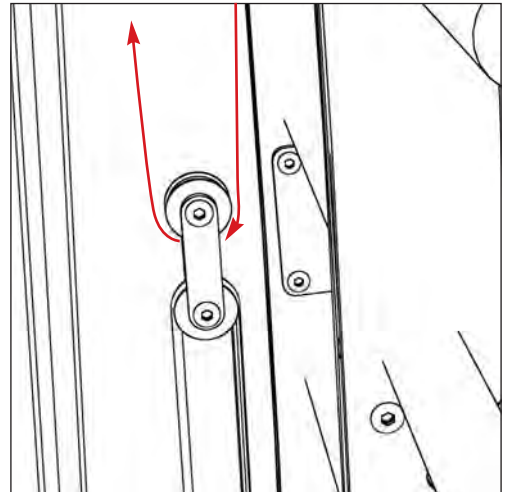
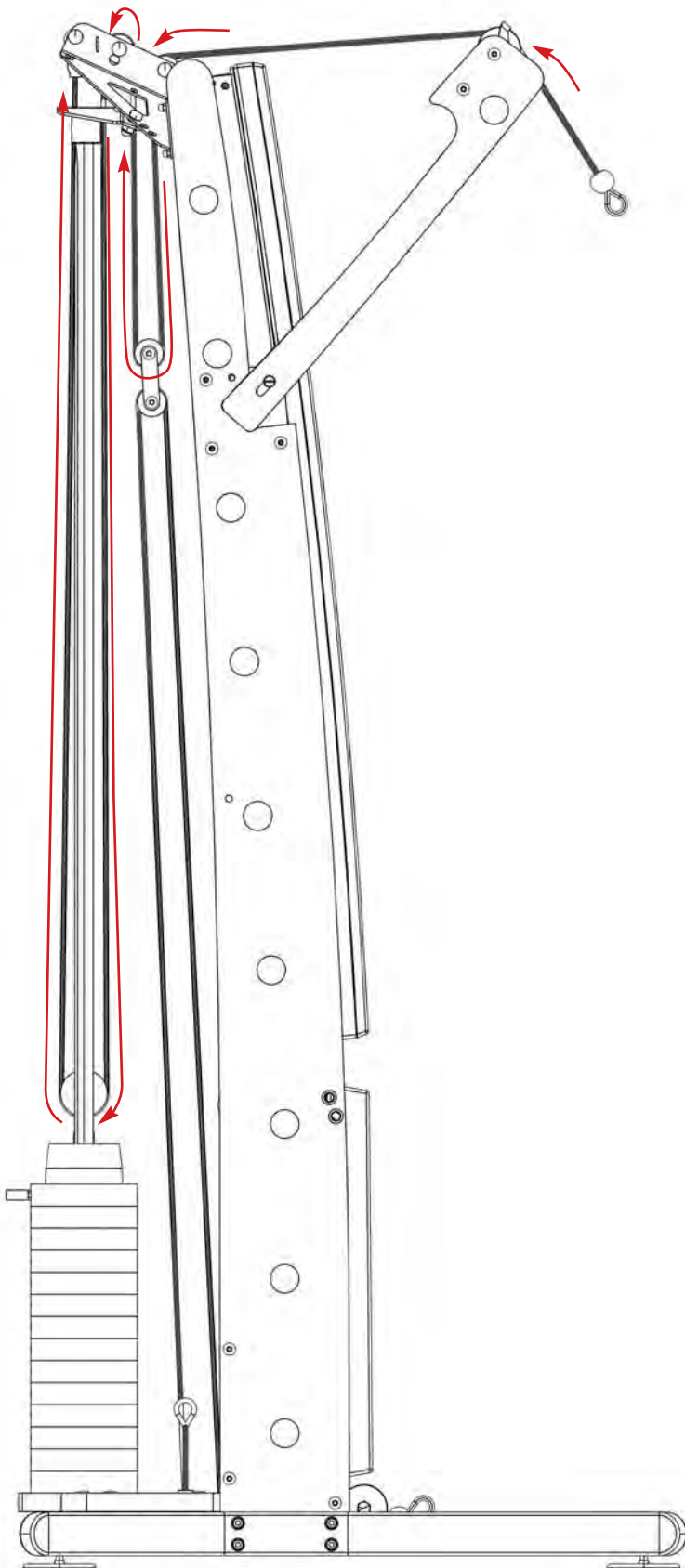
Español

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.

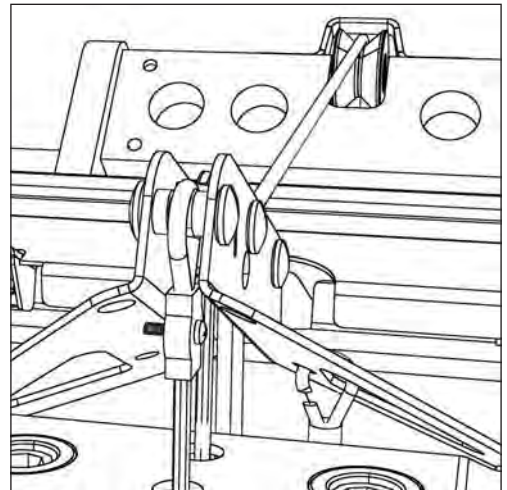
Instalelo de manera que los tubos queden ajustados a la parte superior del soporte para los tubos.

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.

B6. 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.

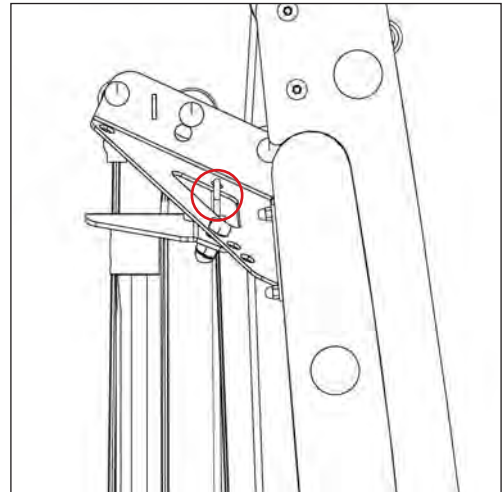
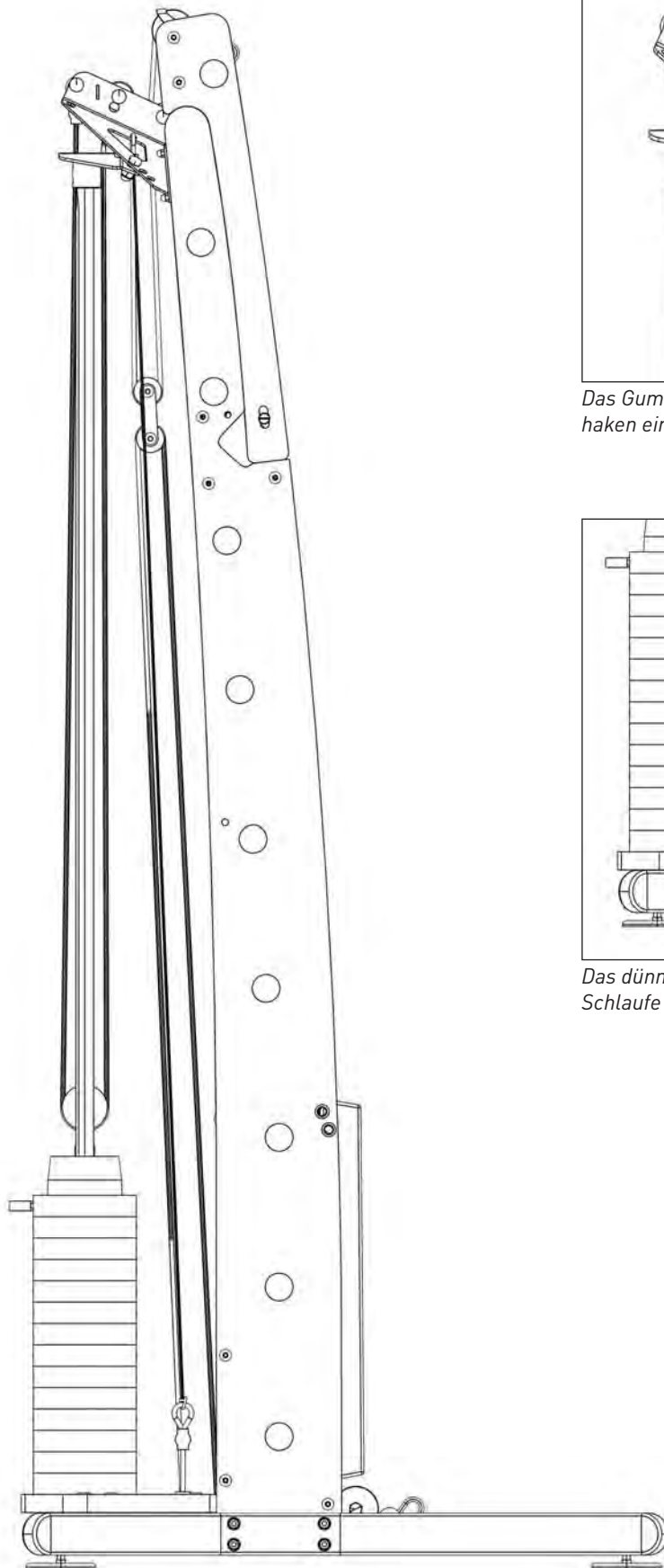
Posteriormente guíe la cuerda hacia arriba para que pase por encima de la segunda polea del sistema de poleas de la escala. Baje la cuerda hasta llegar a la polea del sistema de pesos.

Por último lleve la cuerda hacia arriba, hasta alcanzar el sistema de poleas de la escala.

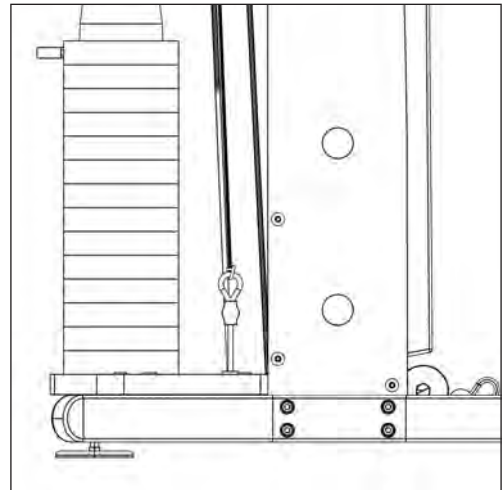
Llévelo por encima del pasador, desde adentro hacia afuera, y tire del extremo de la cuerda hasta que la esfera negra situada en los brazos de la escala, haya alcanzado la polea que ahí se encuentra.

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.

B7. Seilzugstraffer / Rope Tension / Tendeur de câble / Tense de la cuerda

Deutsch

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

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).

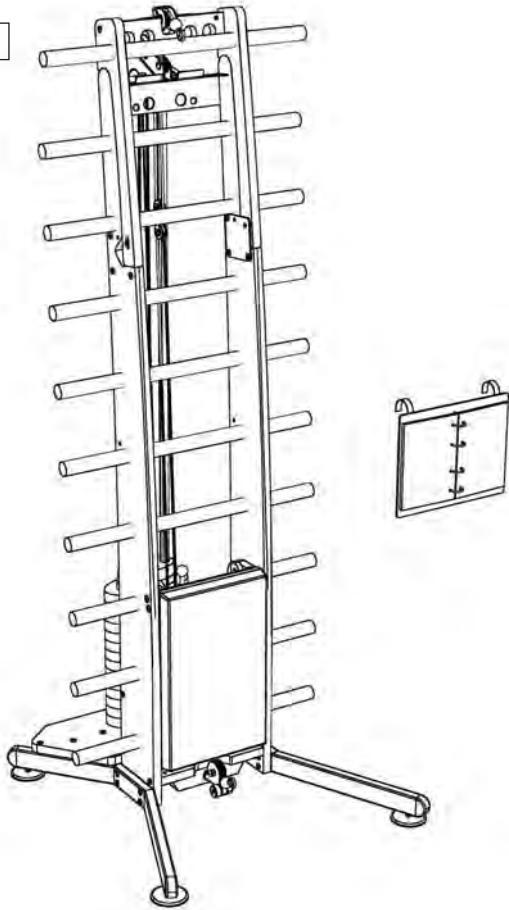
Français

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

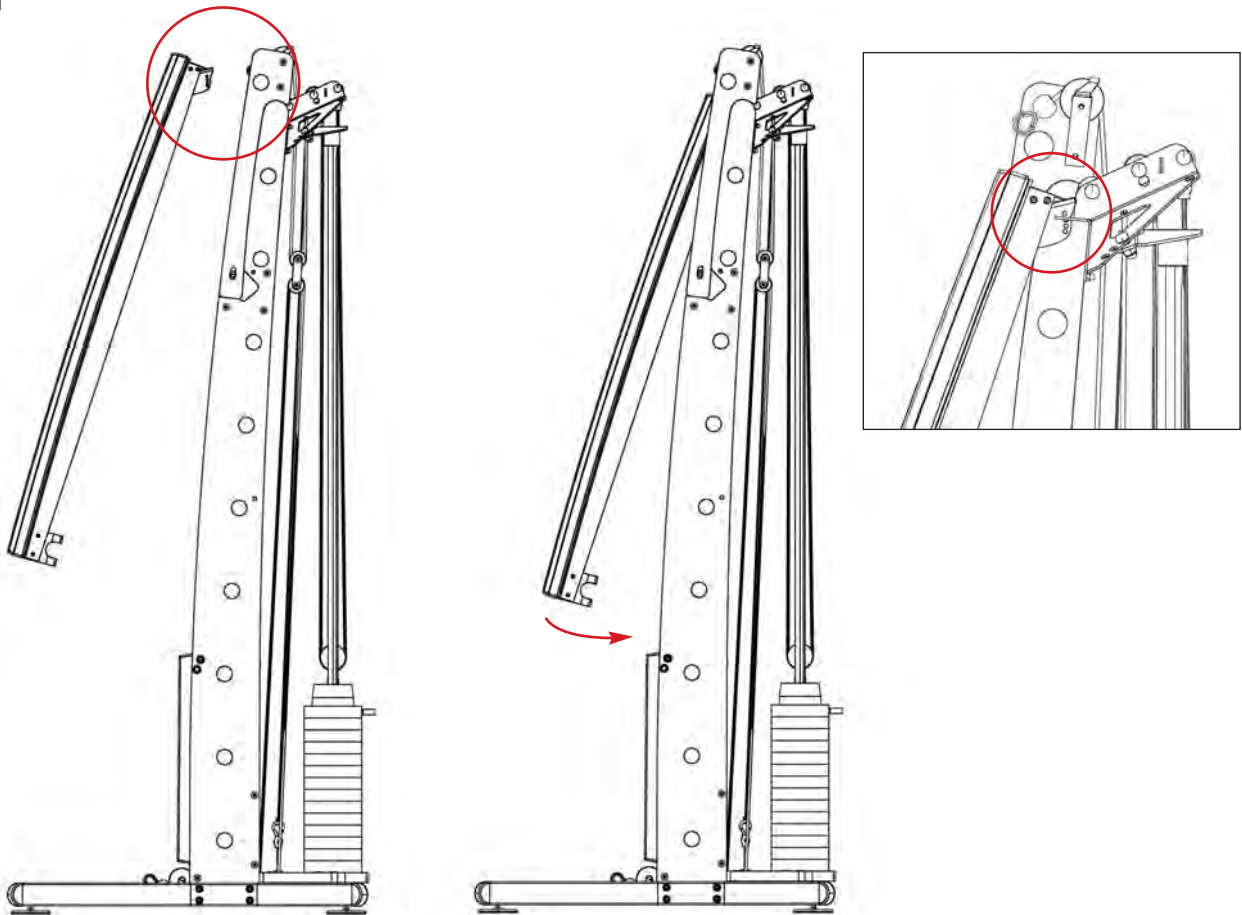
Estire el elástico de 3mm que se encuentra atado al lazo de la base, y enganchelo en el agujero solitario del sistema de poleas de la escala, en la parte superior.

10



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

11



B8. 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

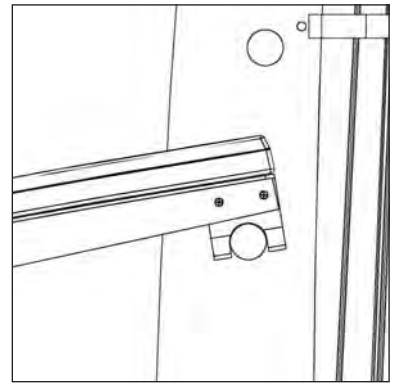
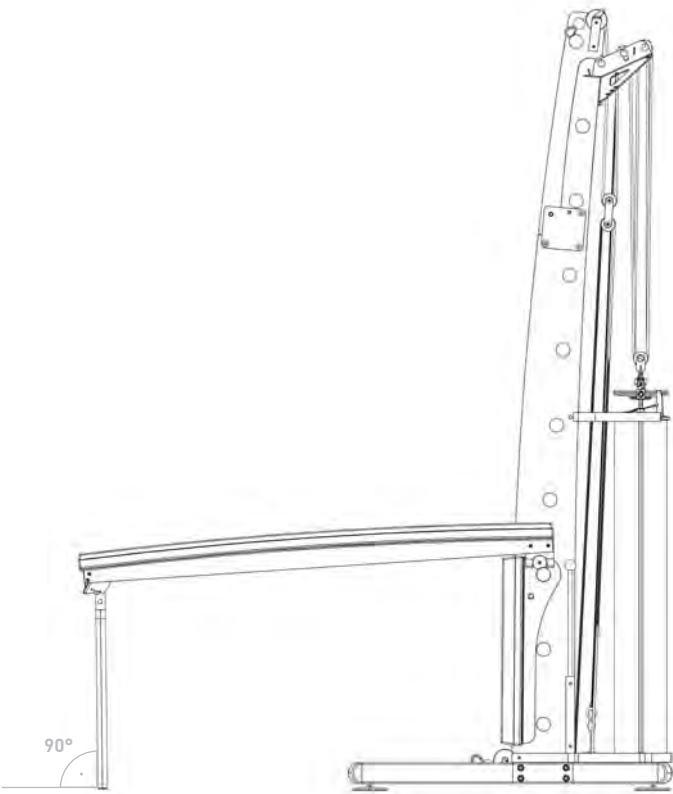
Suspendez maintenant le livre d'entraînement (V) à hauteur des yeux dans l'espalier (O). Accrochez ensuite le banc (T) dans l'espalier (O). Accrochez-le tout d'abord en haut dans le support métallique et poussez-le vers le bas vers l'espalier.

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

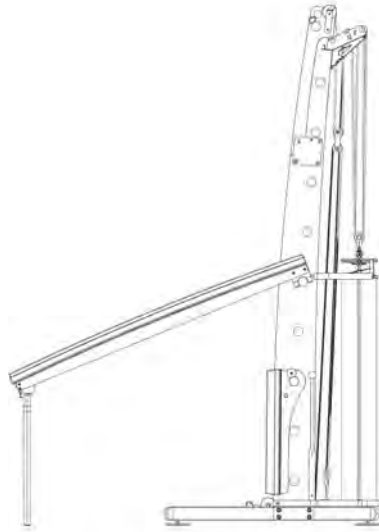
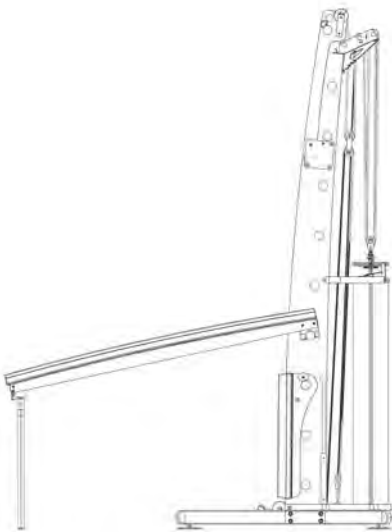
Español

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.



C1. 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

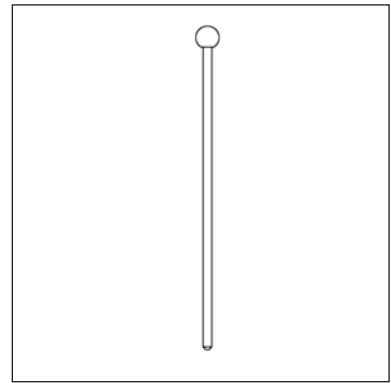
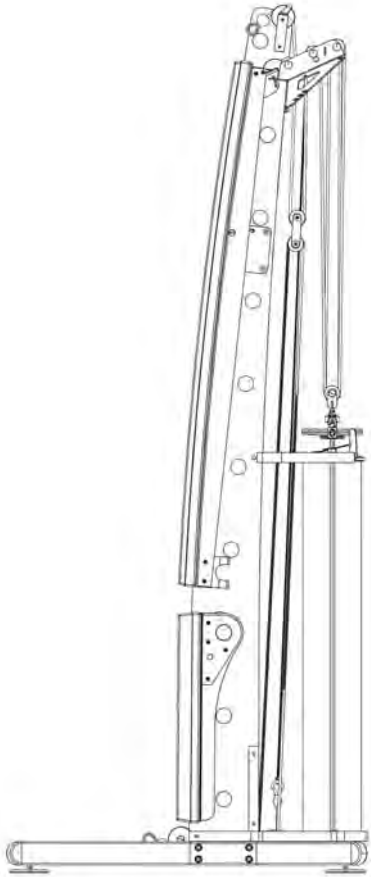
Le banc (T) peut être accroché à quatre hauteurs différentes dans l'espalier (O).

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.

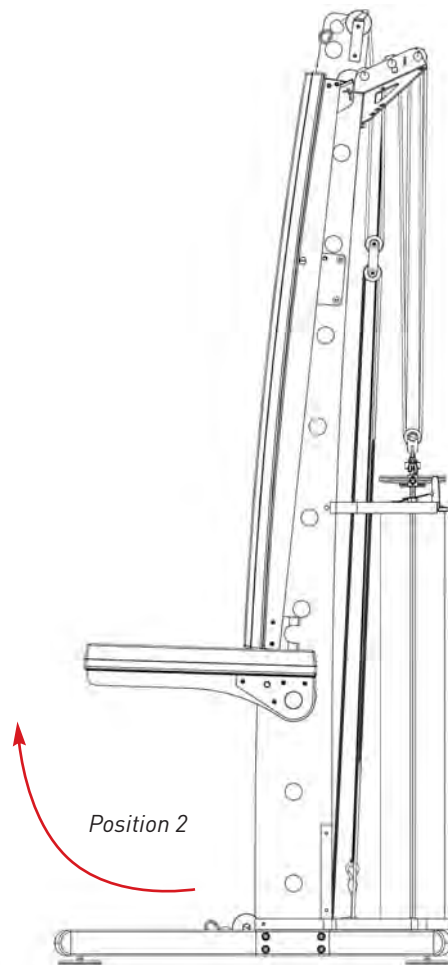
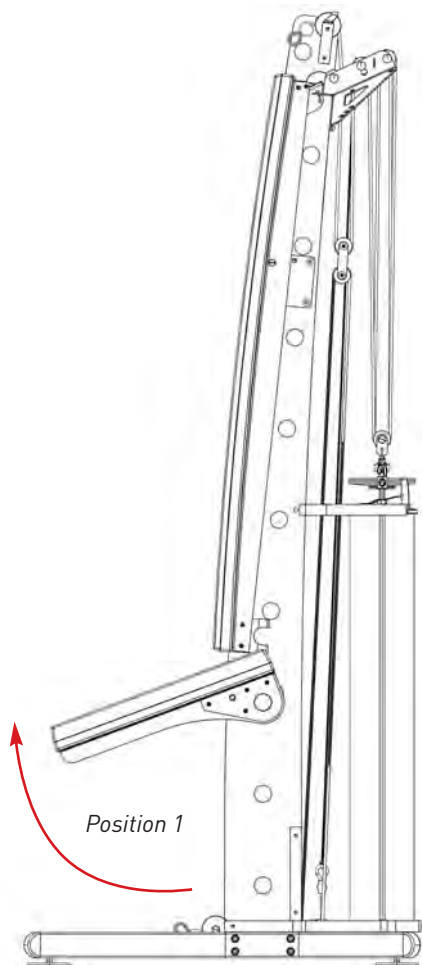
Español

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.



C2. 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.

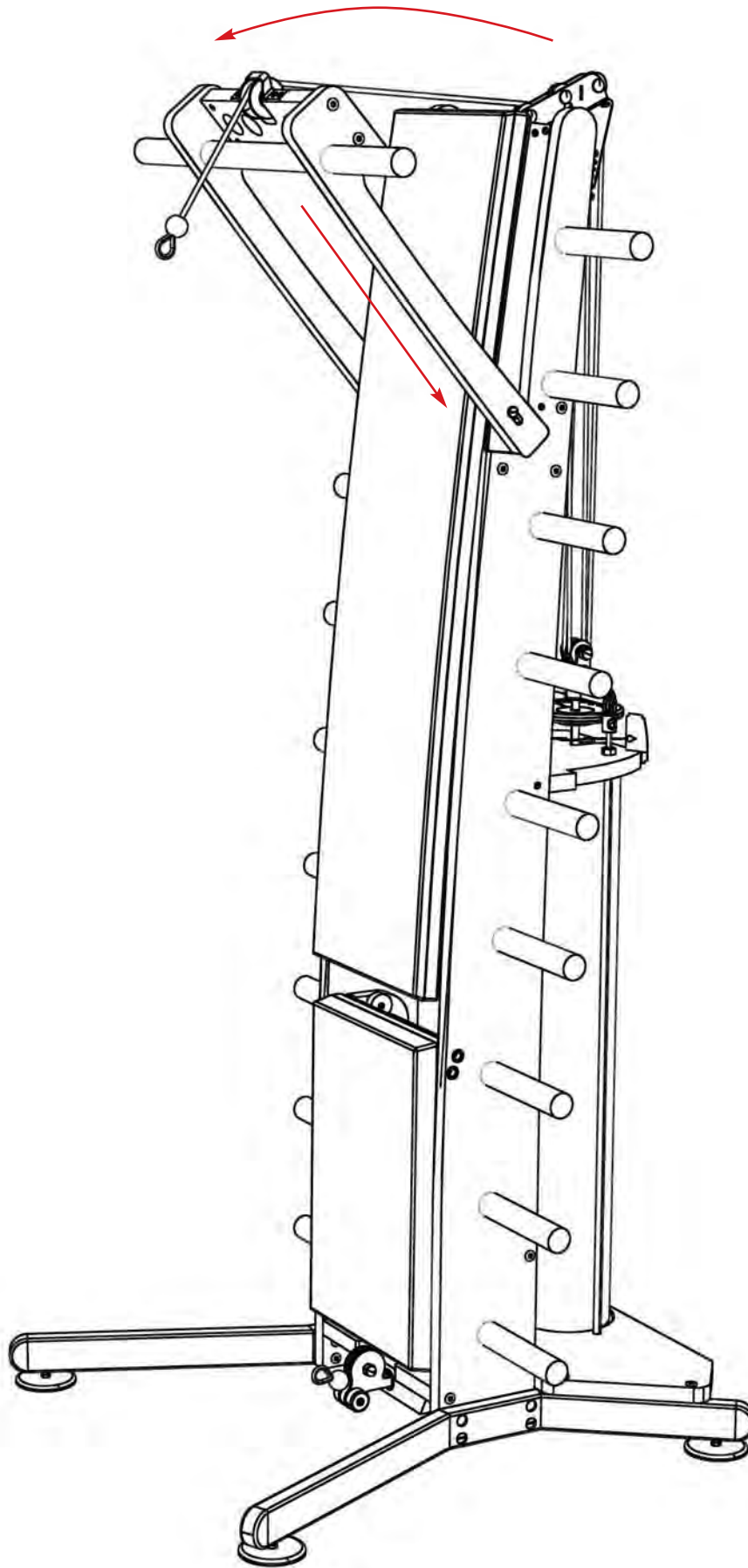
Veillez à ce que la barre métallique soit complètement enfoncée dans les deux trous (gauche et droit).

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 pa 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.



C3. 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

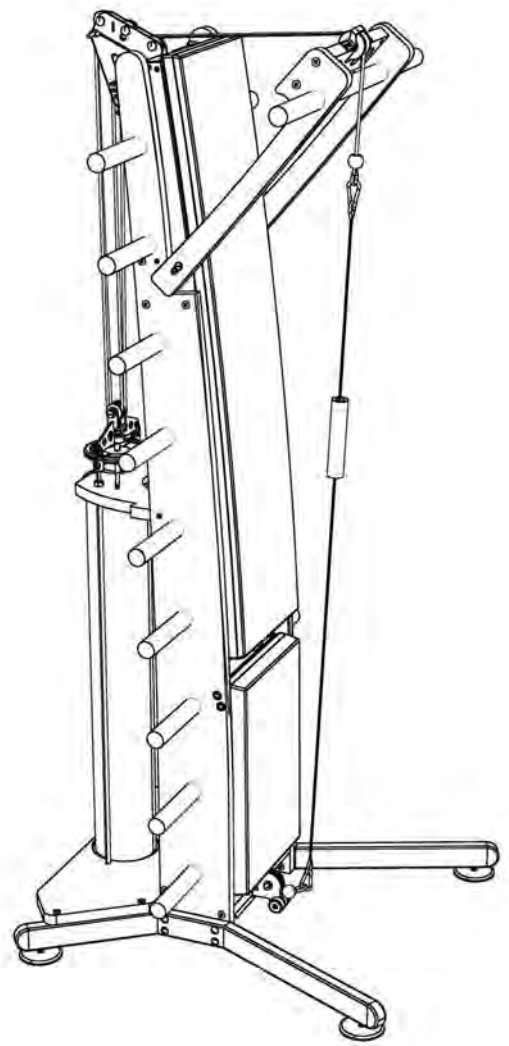
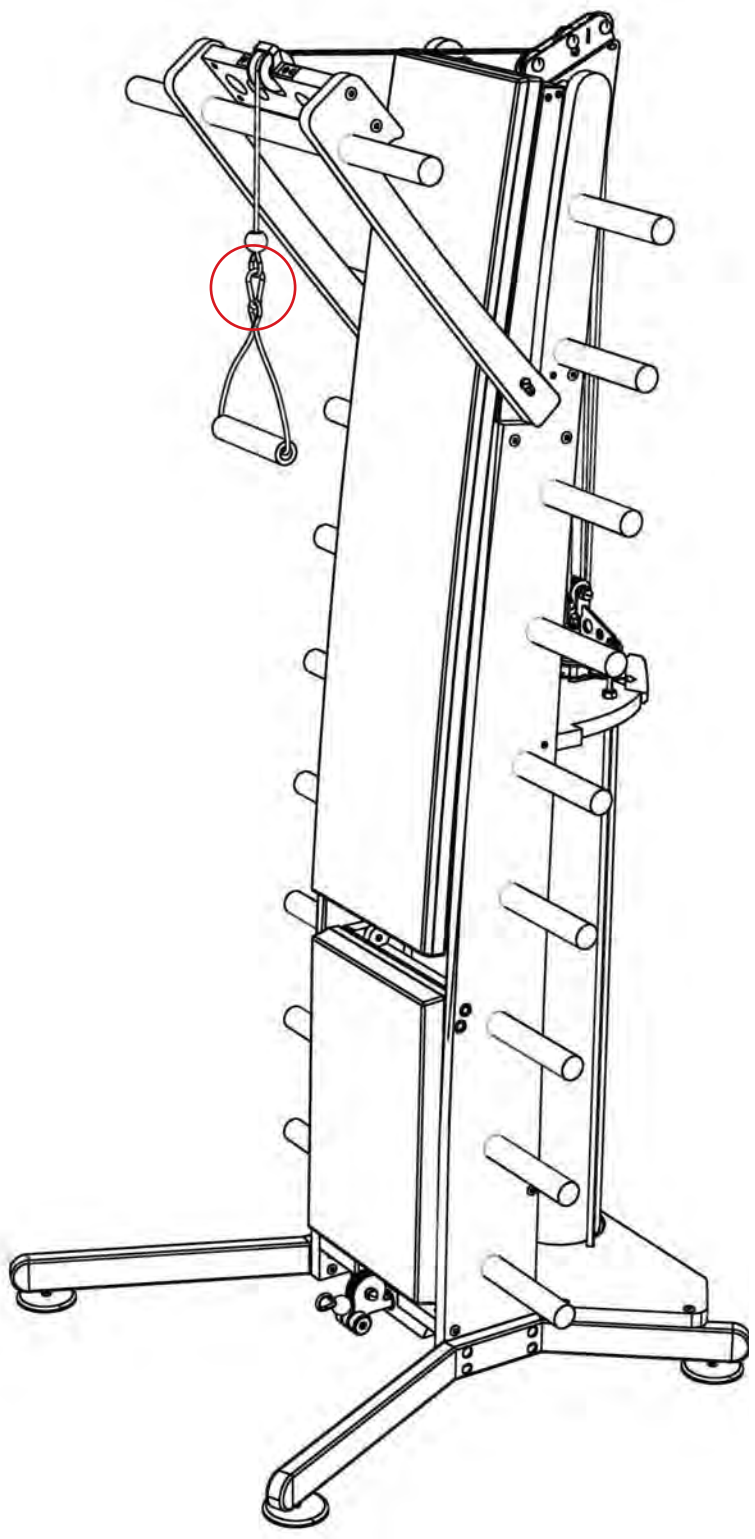
Los brazos pueden ser fácilmente desplegados.

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.



C4. 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.

D. Garantie / Warranty / Garantie / Garancia

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 Fehlschlagen 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.

WaterRower GmbH · 48529 Nordhorn · Tel. 0 59 21 - 17 98 400 · Fax 0 59 21 - 17 98 411 · www.waterrower.de

WaterRower France - 1 rue Paul Langevin - 59200 Tourcoing - Tél : +33 (0)3 20 67 20 07 - Fax : + 33 (0)3 20 67 06 28
Email : contact@waterrower.fr - www.waterrower.fr