



NOHRD

NOHRD Sling

Manuel utilisateur
Owner's Manual



NS0622



max. 150 kg



Vidéos Exercices
Workout Videos

www.nohrd.com/training

Sommaire	Pages
<i>Table of contents</i>	<i>Pages</i>
Détails de la fabrication Informations générales <i>Product Details General Information</i>	3
Consignes de sécurité <i>Safety Instructions</i>	4-5
Instructions d'utilisation <i>Handling Instructions</i>	6-7
Service client <i>Customer Service</i>	8-9
Liste des pièces <i>Parts list</i>	10
Instructions de montage <i>Mounting Instructions</i>	11-13
Manuel d'instructions <i>Instruction Manual</i>	14-15
Exercices <i>Exercises</i>	16



Modèle :
NOHRD Sling

Dimensions :
Pièce centrale : ø 22 cm | 8,7"
Anneaux : ø 24 cm | 9,4"
Corde de montage : 110 cm | 43,3"
Corde d'élingue : 270 cm | 106,3"
Poids : 5 kg / 11 lb

Matériaux :
Bois, Acier Inoxydable

Livraison :
1 carton

Fonction | Type d'entraînement :
Force et coordination

Remarques importantes :
Le bois est un matériau naturel et peut faire du bruit lors de son utilisation. Vérifiez régulièrement que le produit ne contient pas d'éclats. Le bois peut présenter des irrégularités dans le motif, la couleur et la forme. Il ne s'agit pas d'un motif de réclamation. Nous vous recommandons de conserver l'emballage d'origine jusqu'à ce que l'appareil soit prêt à être utilisé en toute sécurité.

AVERTISSEMENT :

Supervision stricte d'un adulte requise !

Max. poids de charge : 150 kg

Model:
NOHRD Sling

Measurements / Weight:
Centerpiece: ø 22 cm / 8,7"
Rings: ø 24 cm / 9,4"
Mounting rope: 110 cm / 43,3"
Sling rope: 270 cm / 106,3"
Weight: 5 kg / 11 lb

Materials:
Wood, Stainless-Steel

Delivery:
Delivery in 1 box

Function / Area of Use:
Strength and Coordination

Important Notes:
Wood is a natural material and can make noises during use. You should always check for splintering. Wood can have irregularities in pattern. These are not reasons for complaint. Wood naturally responds to environmental influences and regularly expands/contracts. It is essential to check all fittings regularly and before use. We recommend keeping the packaging material until the unit is safely ready to use.

WARNING :

Strict adult supervision required!

Max. weight load: 150 kg

Consignes de sécurité :

Consignes de sécurité:

Veuillez lire attentivement les consignes de sécurité suivantes pour une utilisation, une manipulation et un entretien corrects de votre nouvel équipement de fitness. Conservez ce manuel pour référence ultérieure. En suivant attentivement ces instructions, vous garantirez une utilisation sûre de votre équipement à tout moment.

1. Cet équipement d'exercice est destiné à un usage adulte uniquement, conçu dans le seul but d'améliorer la forme physique. Veuillez l'utiliser en conséquence.
2. Les pièces endommagées peuvent affecter la sécurité de cette machine. Vous ne devez pas utiliser la machine si une ou plusieurs pièces d'origine sont endommagées, présentent des signes d'usure ou ne sont pas entièrement fonctionnelles. Remplacez toutes les pièces par défaut par des pièces d'origine uniquement.
3. Des travaux de réparation incorrects ou des pièces de rechange qui ne proviennent pas du fabricant peuvent entraîner des dangers et des dommages.
Dans ce cas, la responsabilité du fabricant ne peut être engagée.
4. Toute manipulation ou modification de la conception d'origine de la machine peut entraîner des dommages et/ou des blessures corporelles. Les changements sur le NOHRD Sling ne doivent être effectués que par des employés professionnels du fabricant.
5. Toutes les personnes ayant l'intention d'utiliser le NOHRD Sling, en particulier les enfants, doivent être informées et sensibilisées aux risques de sécurité avant utilisation. Les enfants ne doivent jamais utiliser le produit sans la surveillance d'un adulte.
6. Avant de commencer à utiliser le NOHRD Sling, assurez-vous que vous êtes en bonne santé physique et conditionnelle. Consultez votre médecin avant utilisation. Une mauvaise utilisation et / ou un exercice excessif peuvent entraîner des dommages pour la santé. Augmentez votre entraînement par petits incréments.

Safety Instructions:

Please carefully read the following safety instructions for the correct use, handling and maintenance of your new fitness equipment. Keep this manual for future reference. Following these instructions carefully will ensure safe use of your equipment at all times.

1. This piece of exercise equipment is intended for adult use only, designed for the sole purpose of improving physical fitness.

Please use accordingly.

2. Damaged parts can affect the safety of this machine. You should not use the machine if one or several original parts are damaged, show signs of wear/tear or are not fully functional. Replace any default parts with original parts only.

3. Incorrect repair work or spare parts that are not from the manufacturer can lead to danger and damages.

In this case the manufacturer can not be made liable.

4. Manipulation or changes to the original design of the machine can lead to damages and/or physical injuries. Changes on the NOHRD Sling should only be carried out by professional employees from the manufacturer.

5. All persons intending to use the NOHRD Sling, especially children, must be informed of and made aware of security risks before use. Children should never use the product without adult supervision.

6. Before you start using the NOHRD Sling make sure you are in good physical and conditional health. Consult your doctor prior to use. The wrong use and / or excessive exercise can lead to health damages. Increase your training in small increments.

Instructions d'utilisation :

Veillez lire attentivement ces instructions de manipulation. Les informations suivantes vous aideront à utiliser correctement le NOHRD Sling.

1. N'utilisez pas le NOHRD Sling avant de l'avoir entièrement assemblé et d'avoir lu/compris les consignes de sécurité.
2. Informez-vous sur toutes les différentes possibilités de réglage de votre NOHRD Sling.
3. Assurez-vous que le NOHRD Sling soit fixé solidement et solide pour supporter le poids avant utilisation. Assurez-vous également d'avoir suffisamment d'espace pour faire de l'exercice.
4. Nettoyez le NOHRD Sling avec un chiffon humide après chaque entraînement.
5. Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser le NOHRD Sling sans la surveillance d'un adulte. Pendant votre entraînement, assurez-vous qu'aucune autre personne (principalement des enfants) ne peut interférer ou atteindre les parties réglables de l'équipement.
6. Portez toujours une tenue de sport et des chaussures (baskets) votre entraînement.
7. Pour l'entretien du bois de votre équipement nous vous conseillons l'utilisation de notre kit d'entretien.

Handling Instructions:

Please read these handling instructions carefully. The following information will help you use the NOHRD Sling correctly.

- 1. Do not use the NOHRD Sling before fully assembling and reading/understanding the safety instructions.*
- 2. Inform yourself on all different adjustment possibilities your NOHRD Sling features.*
- 3. Be sure the NOHRD Sling is securely mounted and sturdy for weight-bearing before use. Also ensure that you have enough space to exercise.*
- 4. Clean the NOHRD Sling with a damp cloth after each workout.*
- 5. Children are not allowed to use the NOHRD Sling without adult supervision. During your workout, make sure no other people (mainly children) can interfere or reach into any adjustable parts of the equipment.*
- 6. Always wear suitable exercise attire and shoes (sneakers) for your workout.*
- 7. For maintaining the wood of your equipment we recommend use of our maintenance kit.*



Instructions générales:

Déballiez soigneusement votre machine et vérifiez qu'elle n'a pas été endommagée pendant le transport.

Conservez le matériel d'emballage jusqu'à ce que vous ayez réussi à assembler la machine et jusqu'à ce que vous ayez utilisé la machine de manière satisfaisante.

Vérifiez si la livraison est complète.

Si vous trouvez des pièces endommagées ou manquantes, veuillez contacter votre revendeur local ou le fabricant.

Lisez attentivement le manuel de montage. Assemblez la machine en suivant les instructions du manuel.

Lisez et suivez attentivement toutes les informations. Assurez-vous de vérifier toutes les fixations après avoir terminé l'assemblage.

Instructions de montage en p.10

Contact SAV:

WaterRower France
1 rue Paul Langevin
59200 Tourcoing

sav@waterrower.fr
www.waterrower.fr



General Instructions

Unpack your machine carefully and check for transportation damages.

Keep the packaging material until you successfully assemble the machine and until you have satisfactorily used the machine.

Check if the delivery is complete. If you find damaged or missing parts, please contact your local dealer or the manufacturer.

Read the assembly manual carefully. Assemble the machine by following the instructions in the manual. Read and follow carefully all pieces of information. Be sure to re-check all fixings after having completed the assembly.

Mounting instructions on p.10

Service:

*WaterRower US
560 Metacom Ave
Warren, RI 02885*

*Phone 1 401 289 3998
info@nohrd.com*

Liste des pièces:

Parts List:



A 1x Corde de montage
1x Mounting Rope

B 1x Entraîneur de sangle
1x Sling Trainer

C 1x Accroche plafond
1x Ceiling Hook

D 4x Chevilles
4x Dowels

E 4x Vis
4x Screws

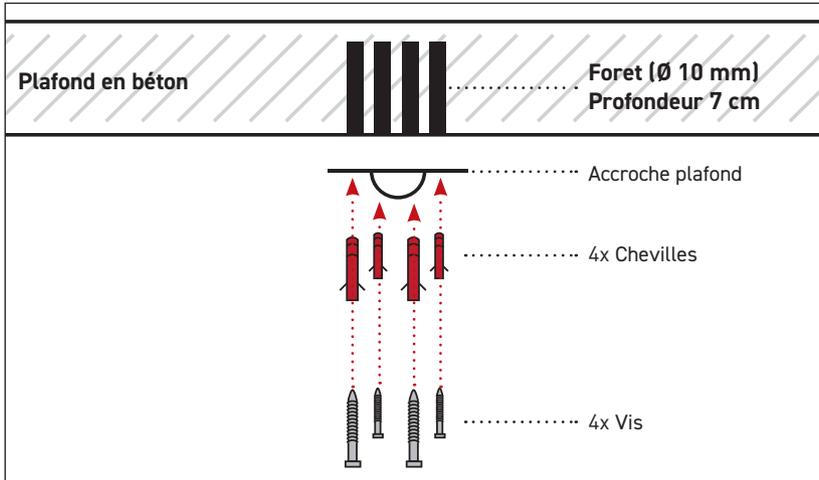
F 4x Cales
4x Shims

G 1x Mousqueton
1x Carabiner

Instructions de montage:

1. Plafond en béton

Le matériel de montage inclus convient uniquement aux plafonds en béton.



2. Poutre en bois

Après un pré-perçage avec un foret de 5 mm, les pièces de montage fournies peuvent également être utilisées pour les poutres en bois.

3. Cloisons sèches et autres plafonds suspendus

Le montage sur cloisons sèches ou autres plafonds suspendus n'est possible qu'avec une sous-structure correspondant au type de construction.

4. Autres options

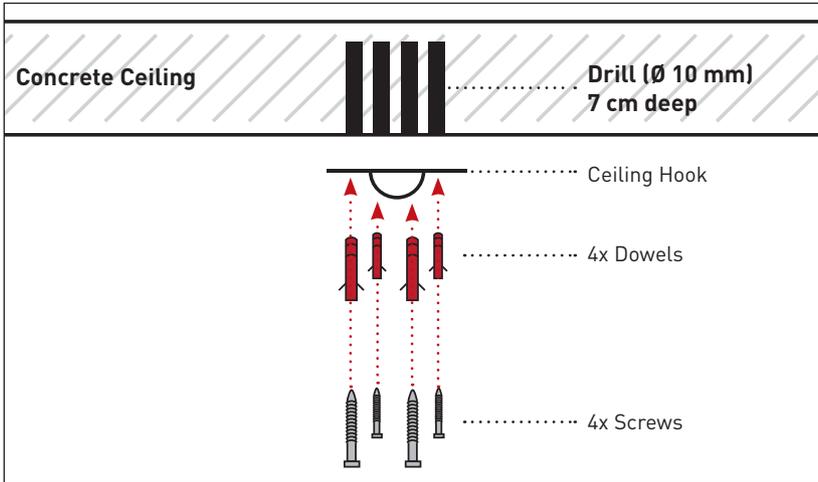
Le NOHRD Sling peut être attaché à encore plus d'endroits. Que ce soit à l'intérieur, sur une poutre solide ou à l'extérieur sur une branche robuste et solide. Enroulez simplement la corde d'extension incluse sur la poutre | la branche (assurez la solidité !) et fixez l'élingue avec le mousqueton.

Le client assume l'entière responsabilité de s'assurer que le produit est solidement monté et fixé avant utilisation.

Mounting Instructions:

1. Concrete Ceiling

The included mounting materials are only suitable for concrete ceilings.



2. Wooden Beam

After pre-drilling with a 5 mm drill tip, the included mounting pieces can also be used for wooden beams.

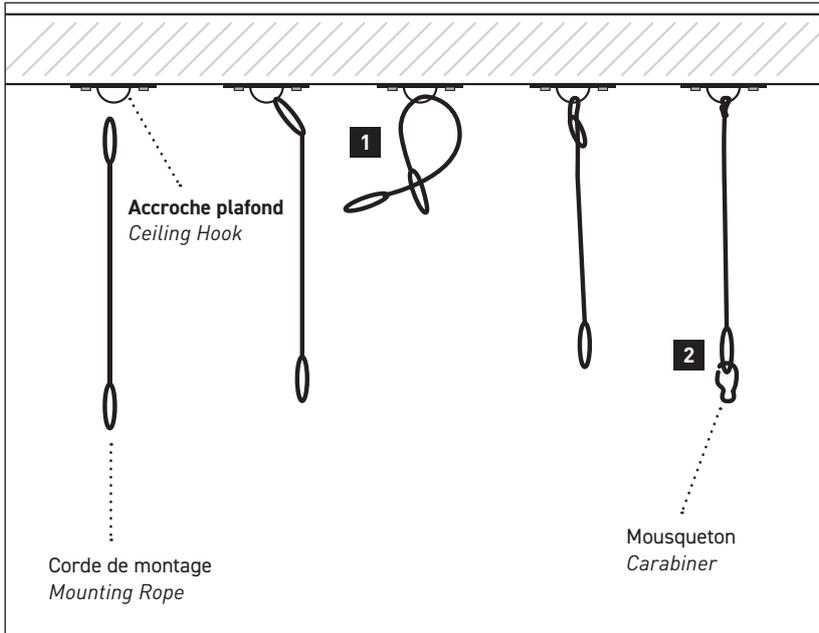
3. Drywall and other suspended Ceilings

Mounting on Drywall or other suspended ceilings is only possible with a substructure corresponding to the type of construction.

4. Other Options

The NOHRD Sling can be attached to even more places. Whether indoors, on a sturdy beam or outdoors on a strong, sturdy branch. Simply loop the included extension rope over the beam / branch (ensure sturdiness!) and fasten the sling trainer with the carabiner.

The customer bears all responsibility for ensuring the product is securely mounted and attached, before use.



Prenez la corde de montage et fixez-la à l'accroche plafond en passant la boucle dans l'autre boucle et serrez (**voir 1**).

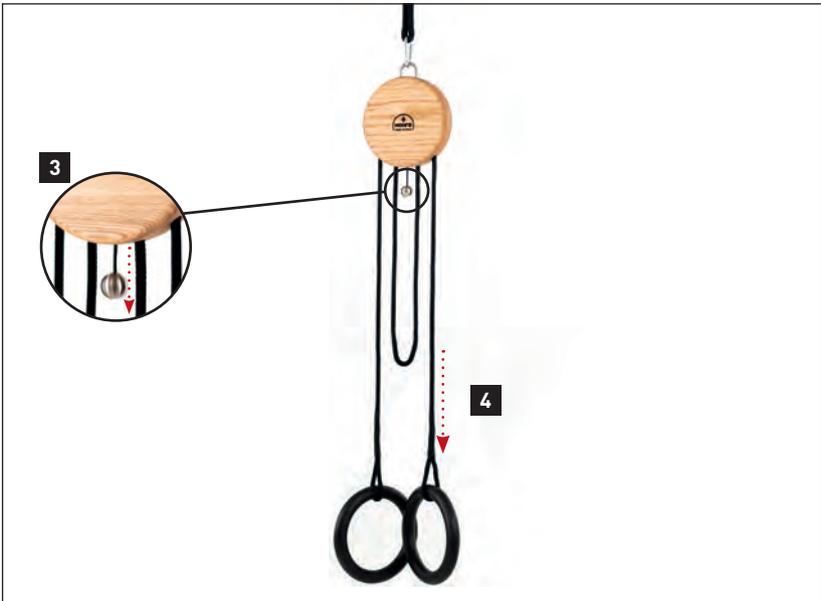
Vous pouvez ensuite accrocher le mousqueton dans la boucle inférieure pour ensuite accrocher le NOHRD Sling (**voir 2**).

Alternativement, vous pouvez attacher le mousqueton à l'accroche plafond et serrer les boucles sur le NOHRD Sling.

*Take the mounting rope and attach it to the ceiling hook by passing one loop through the other loop and tighten (**see 1**).*

*You can then hook the carabiner into the lower loop to then hang the NOHRD Sling (**see 2**).*

Alternatively, you can attach the carabiner to the ceiling hook and tighten the loops on the NOHRD Sling.





Une fois que vous avez solidement fixé le NOHRD Sling (par exemple au plafond), il est facile à régler grâce au mécanisme de traction unique avec la boule en acier inoxydable.

Pour régler les anneaux en position haute, il suffit de tirer la corde vers le bas au milieu (**voir 1 p.14**) et les anneaux remonteront automatiquement (**voir 2 p.14**).

Si vous souhaitez régler les anneaux en position basse, il suffit de tirer d'une main la bille en acier inoxydable au centre (**voir 3 p.14**) et de pousser les anneaux vers le bas de l'autre main (**voir 4 p.14**).

Once you have securely attached the NOHRD Sling (e.g. to a ceiling), it is easy to adjust thanks to the unique pull-mechanism with the stainless-steel ball.

*To adjust the rings to a higher position, all you have to do is pull the rope down in the middle (**see 1 p.14**) and the rings will automatically go up (**see 2 p.14**).*

*If you want to set the rings at a lower position, simply pull the stainless steel ball in the center with one hand (**see 3 p.14**) and push the rings down with the other hand (**see 4 p.14**).*

