



WaterGrinder

Aufbauanleitung

Manual





Inhalt <i>Content</i>	Seite/n <i>Pages</i>
Produktdetails / Hinweise <i>Production details / General Information</i>	3
Sicherheitshinweise <i>Safety Instructions</i>	4-5
Handhabung <i>Handling Instructions</i>	6-7
Montagehinweise / Service <i>Assembly Instructions / Service</i>	8-9
Teileliste <i>Parts</i>	10-11
Aufbauanleitung <i>Assembly</i>	12-23
Geräte-Funktionen <i>Main functions</i>	24-29
Leistungsmonitor <i>Performance monitor</i>	30-33
Service / Wartung <i>Service / Maintenance</i>	34-35

**Modellbezeichnung:**

WaterGrinder

Maße, Gewicht:

Breite: 80 cm

Höhe: 120 cm

Länge: 110 cm

Gewicht: ca. 50 kg (ohne Wasser)

Materialien:

Holz, Kunststoff, Metall, Glas

Anlieferung:

Das Gerät wird in 3 Kartons geliefert.

Funktionen und Anwendungsbereich:

Oberkörpertrainer zum Kraft- und Ausdauertraining.

Wichtige Hinweise:

Holz ist ein Naturmaterial und kann bei der Benutzung Geräusche von sich geben.

Vorsicht vor Splittern. Das Holz kann Unregelmäßigkeiten in der Farbe und in der Form haben. Dies ist kein Grund zur Beanstandung. Das Holz reagiert auf Umwelteinflüsse, es arbeitet. Daher empfehlen wir die Schrauben regelmäßig zu prüfen und ggfs. fest zu ziehen.

Wir empfehlen den Zusammenbau mit zwei Personen vorzunehmen. Achten Sie auf genügend Platz zum Aufbauen. Wir empfehlen das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei nicht Aufbewahrung, bitte fachgerecht entsorgen.

Warnhinweis:

Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile!

Model:

WaterGrinder

Measurements:

Width: 80 cm

Height: 120 cm

Length: 110 cm

Weight: approx. 50 kg (without water)

Materials:

Wood, metal, glas, plastic

Delivery:

The machine is delivered in 3 boxes

Function:

Upper body trainer

Important Notes:

Wood is natural material that can wear and tear and make noises during the use of the machine. Wood can cause splinters. Wood can show irregularities in the pattern, colour and in shape.

These are no reasons for a complaint. Wood can react to outer influences and wood is in constant move. It is essential to check all fittings regularly and before use of the product. We recommend assembling the unit with two grown up handy people. Make sure you have enough space to build the product. We recommend keeping the packaging material until the unit is satisfactory in use.

WARNING:

This product is not suited for children under the age of 36 months as it contains small parts that can be swallowed. Children are allowed only to use this product under the surveillance of a grown up person.

Sicherheitshinweise:

Bitte lesen und beachten Sie unbedingt die folgenden Hinweise zur Handhabung, zum Umgang mit dem Gerät, sowie zur Wartung des Gerätes.

Bitte bewahren Sie diese an geeigneter Stelle auf, um im Bedarfsfall nachschlagen zu können.

Bei Beachtung der Sicherheitshinweise sowie der Montage- und Inbetriebnahme-Anleitung ist der Betrieb des Gerätes sicherheits-technisch unbedenklich.

1. Das Gerät ist für ausgewachsene Personen bestimmt und darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck des Körpertrainings verwendet werden. Wird dies nicht beachtet, kann der Hersteller durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch, nicht verantwortlich gemacht werden.

2. Die Sicherheit kann durch beschädigte Bauteile beeinträchtigt sein. Deshalb unterlassen Sie die Verwendung des Gerätes, im Falle, dass eines der Originalbauteile nicht funktionsfähig, beschädigt oder verschlissen ist. Ersetzen Sie das defekte Teil nur mit Original-Ersatzteilen vom Hersteller.

3. Bei falsch ausgeführten Reparaturen oder Ersatzteilen, die nicht vom Hersteller stammen, können Gefahren entstehen.

4. Selbstständige Eingriffe oder Manipulationen des Gerätes, können zu Beschädigungen oder Beeinträchtigungen in der Nutzung führen oder sogar gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Änderungen am Gerät sollten ausschließlich von Fachpersonal durchgeführt werden.

5. Holz ist ein natürliches Material und gibt dem Druck von Schrauben leicht nach. Ziehen Sie deshalb regelmäßig (mindestens alle 2 Monate) die Verbindungsschrauben mit dem mitgelieferten Werkzeugen nach. Kontrollieren Sie das Gerät auf Fehler.

6. Alle Personen, vor allem Kinder, sind auf die Gefahren der Nutzung des Gerätes vorher hinzuweisen. Kinder sollten das Gerät nie ohne Aufsicht einer erwachsenen Person nutzen.

7. Konsultieren Sie vor Nutzung des Gerätes Ihren Hausarzt und überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand. Die falsche körperliche Nutzung des Gerätes kann zu Gesundheitsschäden führen. Vor allem die übermäßige körperliche Beanspruchung kann gefährlich sein. Bauen Sie Ihr Trainingsprogramm über einen längeren Zeitraum auf.

Safety Instructions:

Please carefully read the following safety instructions for the correct use, handling and maintenance of your new fitness equipment. Keep this manual in case you need it later again. When following these instructions carefully, your equipment will be safe at any time in use.

1. This machine is meant to be used by grown up's only. This machine is a tool to improve physical fitness and should be used only for this purpose. If this is neglected the manufacturer can not be made liable.

2. Damaged parts can affect the safety of this machine. You should not use the machine if one or several original parts are damaged, worn or not fully functional. Replace the default part 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 from the original design of the machine can lead to damages and/or physical injuries. Changes of the machine should only be carried out by professional employees from the manufacturer.

5. Wood is a natural material. The fixation screws leave a mark on the wood. Due to the softness of the wood material the screws have to be tightened on a regular (minimum every two months) basis. Use the tools that you received with the machine. During this action control the machine on damages and default parts.

If your machine works with water resistance the water in the tank has to be maintained on a regular basis as well. If your water has been treated with chlorine tables or blue dye you have to dispose it properly.

6. All people that use this machine, mainly children, have to be informed and alerted to these security alerts before use. Children should never use the machine without the surveillance of a competent grown up.

7. This machine is made for people with a maximum body weight of Kg.

8. All observing and watching people have to keep a security distance of at least one meter if the machines works with moving iron plates.

9. Before you start using the machine make sure that you are in good physical and conditional health. Consult your doctor. The wrong usage of the machine and mainly the excessive work out can lead to heath damages. Build up your training slowly.

Handhabung:

Bitte lesen Sie diese Handhabungshinweise sorgfältig durch! Die hier genannten Informationen helfen Ihnen, das Gerät richtig zu verwenden und zu warten.

1. Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn die Montage komplett und nach Anleitung erfolgt ist.

2. Erlernen Sie vor dem ersten Training die möglichen Einstellungsmöglichkeiten des Gerätes und nehmen Sie die, für Ihre physischen Gegebenheiten, richtigen Einstellungen vor.

3. Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass die Schrauben gut angezogen sind.

4. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf. In Feuchträumen können Metallteile des Gerätes rosten.

5. Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

6. Kinder sollten das Gerät niemals ohne Beaufsichtigung einer erwachsenen Person nutzen. Während des Trainings hat der Trainierende dafür zu sorgen, dass keine andere Personen (insbesondere Kinder) den Trainingsablauf stören oder in das Gerät greifen.

7. Für das Training empfehlen wir geeignete Trainingskleidung und Trainingsschuhe.

8. Sollte das Holz durch Schuhe oder andere Gegenstände verunreinigt sein, empfehlen wir Ihnen unser Pflegeset. Die Verunreinigung kann mit dem Schleifvlies entfernt werden und anschließend wird die Stelle neu geölt. Verwenden Sie nur Original-Öl des Herstellers.



Handling Instructions:

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

1. Start using the machine only after fully assembling and completely read and understood the safety instructions.

2. Learn about all different adjustments possibility your machine has. Adjust the machine to your physical conditions.

3. Check all fixings before using the machine.

4. Store the machine in a dry area. Humidity (Swimming pool area or similar) can lead to corrosion of metal parts.

5. After every work out the machine has to be cleaned with moist cloth. Do not use chemicals as they can damage the surface of the material.

6. Children are not allowed to use the machine without the surveillance of a grown up. During the work out you have to make sure that no other people (mainly children) are disturbing you or reach into moving parts of the machine. Moving ropes, bungees, weight stacks or other moving parts can lead to severe physical damages.

7. For the work out we recommend

to wear suitable training clothes and training shoes (sneakers)

8. For maintaining the wood parts of your machine we recommend the use of our maintenance kit.



Montagehinweise:

Packen Sie das Gerät zuerst komplett aus und überprüfen Sie ob Transportschäden vorliegen. Das Verpackungsmaterial sollte erst nach kompletter Montage und zufriedenstellender Inbetriebnahme des Gerätes fachgerecht entsorgt werden, da dieses eventuell als Transportverpackung für Rücksendungen dienen kann.

Prüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung. Den Lieferumfang entnehmen Sie der nachstehenden Teilleiste. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wenden Sie sich bitte an den Fachhändler oder den Hersteller.

Sie sollten genügend Platz für den Aufbau haben und die Montage sollte ausschließlich durch eine erwachsene Person durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren erwachsenen, technisch begabten Person hinzu. Lesen Sie zuerst die Montageanleitung durch.

Nutzen Sie, wenn vorhanden, Ihr Smartphone, um den QR Code auf der Titelseite einzulesen (falls vorhanden) und das Aufbauvideo anzuschauen.

Montieren Sie das Gerät nach Montageanleitung und folgen Sie der Bebilderung. Achten Sie auf Hinweise bei den Bildern. Kontrollieren Sie nach vollständiger Montage alle Schraubverbindungen nochmals sorgfältig nach.

Service:

Für Serviceanfragen benötigen Sie die Seriennummer des Gerätes.

Diese befindet sich an der Kurbereinheit **(F)**.

Bitte geben Sie die Seriennummer bei Serviceanfragen immer mit an.

Serviceadresse:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de
www.nohrd.de



Assembly Instructions:

Unpack your machine carefully and check on transportation damages. Keep the packaging material until you successfully assembled the machine and until you have satisfactorily taken the machine into use.

Check the completeness of the delivery. The delivery contents are listed on the parts list in this manual. If you find damaged parts or if parts are missing, please contact your local dealer or the manufacturer.

Make sure you have enough space to complete the assembly. The assembly should be done by at least one grown up person. Help from a technical averse is recommended.

Read the assembly manual carefully. Use your smart phone to scan the QR code on the first page of this manual (if available) to watch the assembly video.

Assemble the machine by following the steps in the manual. Read and follow carefully the alerts. Recheck all fixings after having completed the assembly. Machines that require wall assembly can only be assembled on solid stone/ concrete walls. Plywood or plaster walls are not suitable.

Service:

For service questions you need your serial number, which can be found on the crank assembly (F).

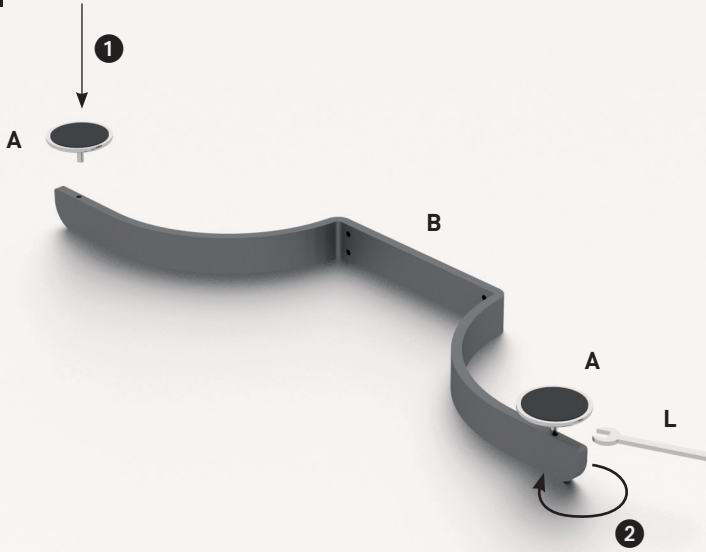
*WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn
GERMANY
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400*

*info@nohrd.de
www.nohrd.de*

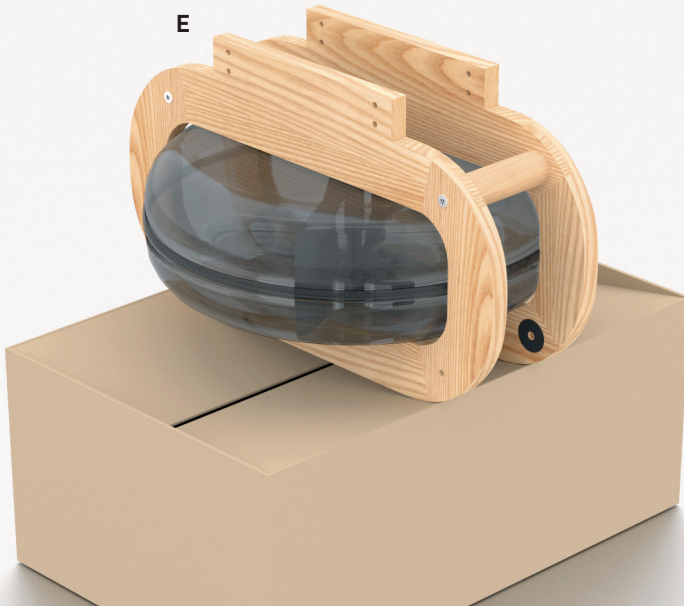
	A	4x
	B	2x
  	C	2x
	D	2x
	E	1x
 	F	1x
	G	1x
  	H	2x
	I	8x
	J	1x
 	K	2x
	L	1x
 	M	1x
	N	1x

Pos. Pos.	Einzelteile Parts
A	Standfuß <i>Foot</i>
B	Bodenprofil <i>Leg</i>
C	Unteres Bracket <i>Lower bracket</i>
D	Kurbel <i>Crank</i>
E	Tankeinheit <i>Tank assembly</i>
F	Kurbeleinheit <i>Crank assembly</i>
G	Kupplung <i>Clutch</i>
H	Gewindestange mit Schraube <i>Thread rod with screw</i>
I	Schraube <i>Bolt</i>
J	Kleiner Inbusschlüssel <i>Allen key</i>
K	Inbusschlüssel <i>Allen key</i>
L	Maulschlüssel <i>Spanner</i>
M	Sitz <i>Seat</i>
N	Wasserpumpe <i>Syphon pump</i>

1



2





Schritt 1

Schrauben Sie die höhenverstellbaren Standfüße **(A)** in das Bodenprofil **(B)** ein.
Nutzen Sie hierzu den Maulschlüssel **(L)**.

Schritt 2

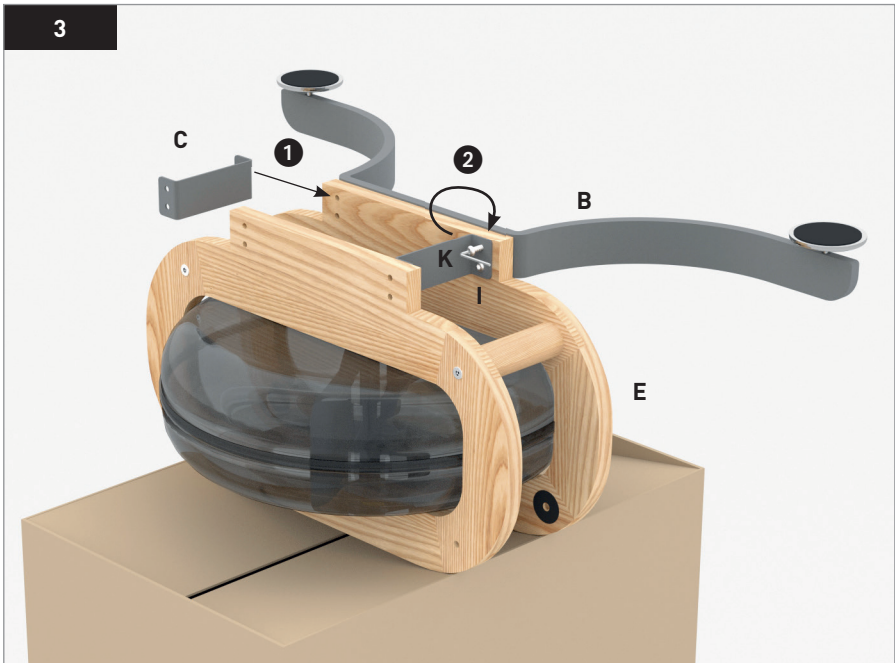
Heben Sie die Tankeinheit **(E)** auf die Verpackung.
Dies erleichtert die späteren Montageschritte.

Step 1

Attach the feet (A) to the leg (B) with the spanner (L).

Step 2

*Lift the tank assembly (E) onto the packaging box.
This will ease the assembly.*





Schritt 3

Montieren Sie das Bodenprofil **(B)** mit den Schrauben **(I)** und dem unteren Bracket **(C)** an die Tankeinheit **(E)** und ziehen Sie die Schrauben gut fest.

ACHTUNG: Ziehen Sie diese Schrauben nach ca. 2 Wochen im Gebrauch nochmals kräftig nach.

Schritt 4

Wiederholen Sie Schritt 3 für die gegenüberliegende Seite

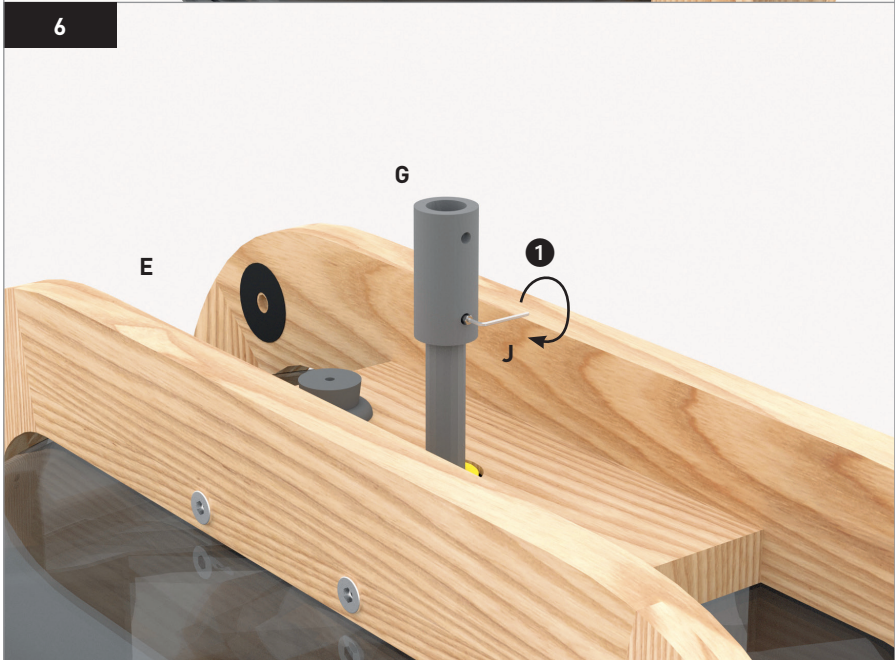
Step 3

Assemble the legs with the bolts (I) and the lower bracket (C) to the tank assembly (E) and tighten the bolts thoroughly.

ATTENTION: Tighten all screws after approx. 2 weeks of use of the machine.

Step 4

Repeat step 3 for the opposite side.





Schritt 5

Lösen Sie die Schrauben in der Kupplung **(G)** und stecken Sie diese auf die Welle. Benutzen Sie hierfür den kleinen Inbusschlüssel **(J)**.

Schritt 6

Fixieren Sie die Kupplung **(G)** mit der unteren Schraube an der Welle des Paddels. Benutzen Sie hierfür den kleinen Inbusschlüssel **(J)**.

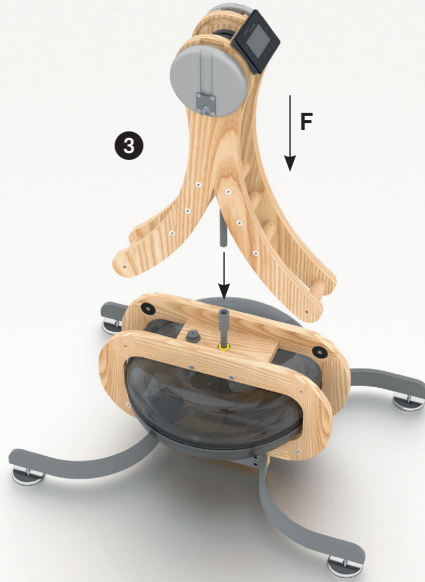
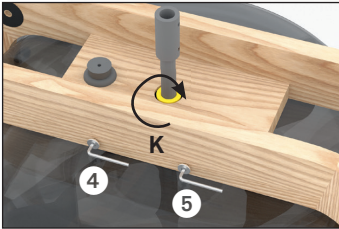
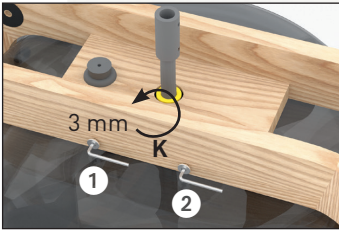
Step 5

Loosen the bolts in the clutch (G).

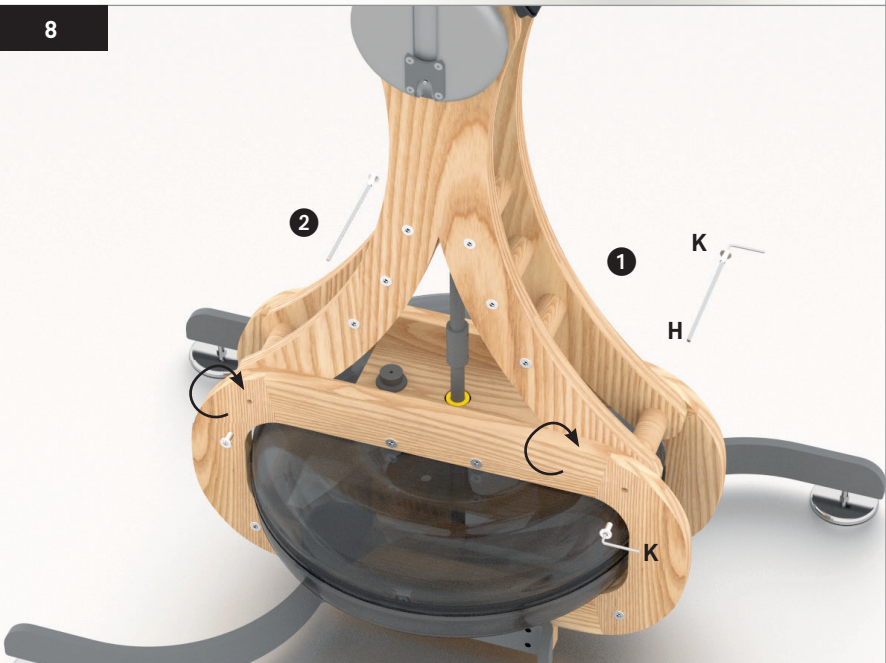
Step 6

Attach the clutch (G) with the lower bolt to the shaft of the paddle.

7



8





Schritt 7

Lösen Sie die beiden seitlichen Schrauben an der Tankeinheit **(E)** leicht, damit Sie die Kurbeleinheit **(F)** aufsetzen können.

Achten Sie darauf, dass die Welle der Kurbeleinheit **(F)** in die Kupplung **(G)** eingeführt wird. Ziehen Sie nun die beiden leicht gelösten Schrauben wieder an.

Schritt 8

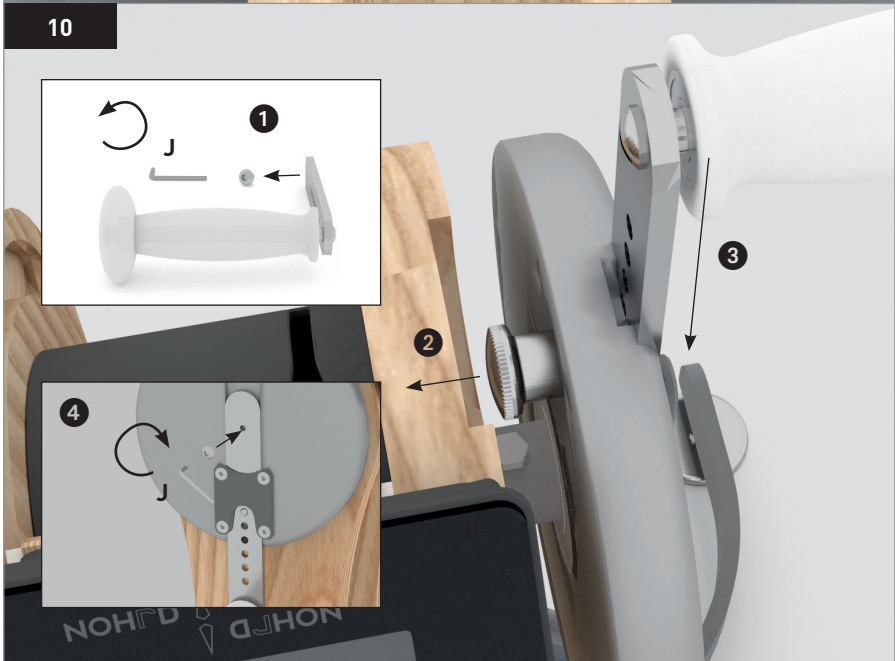
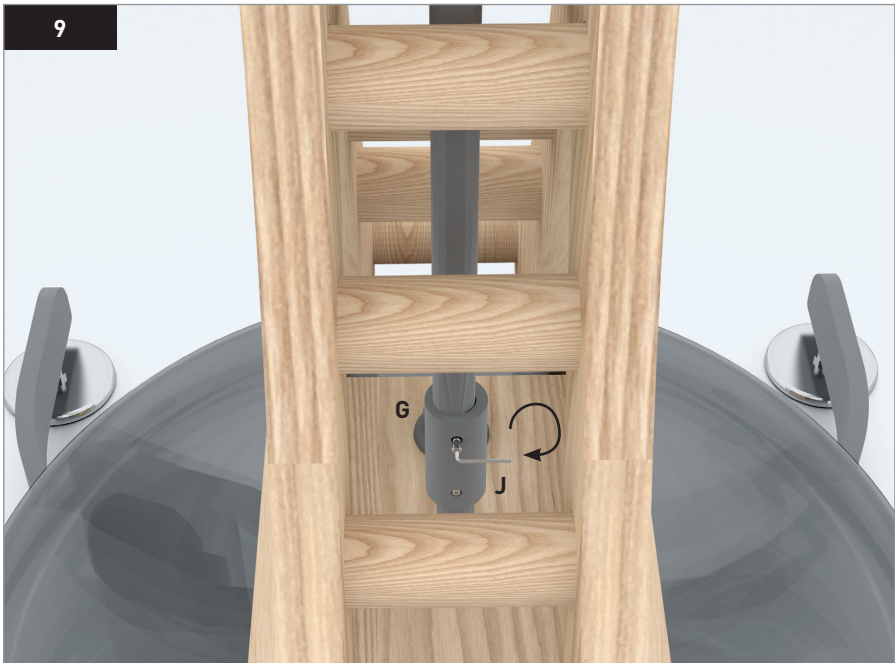
Befestigen Sie nun die Kurbeleinheit mit der Tankeinheit. Hierzu benutzen Sie die beiden langen Gewindestangen mit Schrauben **(H)**. Zum fixieren die beiden großen Inbusschlüssel **(K)** benutzen. Ziehen Sie die Schrauben fest an.

Step 7

*Loosen the two side screws on the tank assembly (E) slightly.
Position the crank assembly (F) onto the tank assembly and make sure the shaft of the crank assembly (F) slides into the clutch (G).
Tighten the two side screws on the tank assembly again.*

Step 8

*Attach the crank assembly with the two tread rods (H) and the respective screws.
To be able to tighten the screws you will need both Allen keys (K).
Tighten thoroughly.*





Schritt 9

Schrauben Sie nun die Welle der Kurbeleinheit **(F)** mit der Kupplung **(G)** fest. Benutzen Sie hierfür den kleinen Inbusschlüssel **(J)**.

Schritt 10

Setzen Sie nun die Kurbel **(D)** in die große Aluminium Scheibe ein. Hierzu müssen Sie zuerst die Stopper-Schraube der Kurbel mit dem Inbusschlüssel **(J)** entfernen.

Ziehen Sie an der Innenseite den Pin zur Höhenverstellung der Kurbel raus und führen Sie die Kurbel ein. Fixieren Sie nun die Stopper-Schraube wieder in der Kurbel.

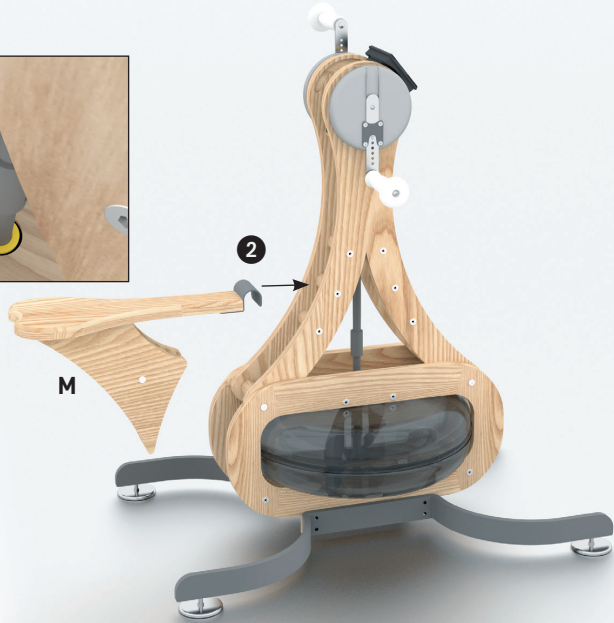
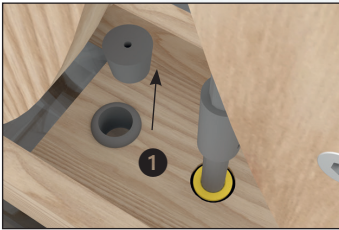
Step 9

Attach the shaft of the crank assembly (F) to the clutch (G).

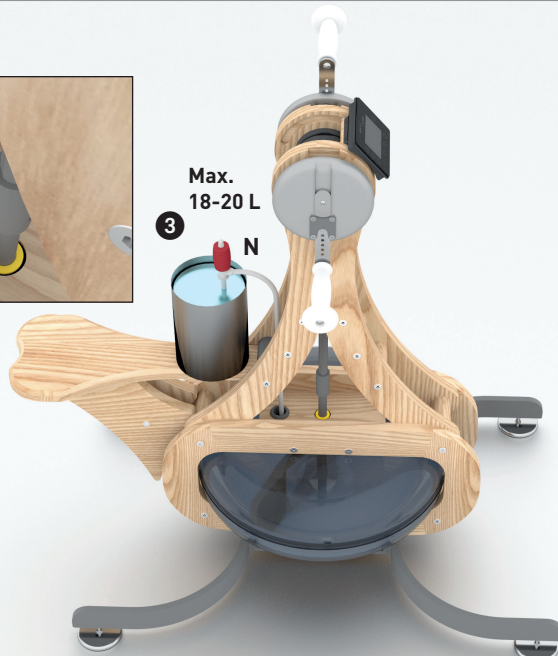
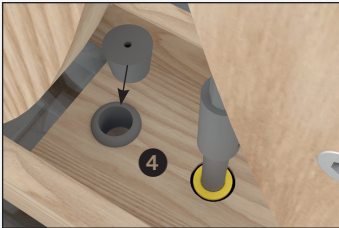
Step 10

Insert the crank (D) into the large aluminium turning wheel. Unscrew the stopper screw in the crank (D) with the Allen key. Pull out the pin on the inside of the aluminium wheel and slide the crank into position. Tighten the stopper screw on the crank again.

11



12





Schritt 11

Der Sitz **(M)** kann nun eingehängt werden. Sie können diesen sowohl auf der linken, wie auch auf der rechten Seite in jeweils drei verschiedenen Höhen einhängen.

Schritt 12

Zum Befüllen des Wassertanks entfernen Sie zuerst den Tankstöpsel. Stellen Sie einen Wassereimer gefüllt mit sauberem Leitungswasser auf den Sitz.

Nehmen Sie die Wasserpumpe, stecken das steife Ende in den Wassereimer und das flexible Ende in den Tank des WaterGrinders. Nach ein paar Pumpstößen läuft das Wasser automatisch in den Tank.

Nun führen Sie dem Wasser noch eine Chlortablette zu, damit dieses bei längerem Nichtgebrauch sauber bleibt. Dies sollten Sie ca. alle 3-4 Monate wiederholen.

ACHTUNG: Befüllen Sie den Tank mit maximal 18 – 20 Liter.

Step 11

Hang in the seat (M). You can hang it in either on the left or on the right hand side and in three different height position.

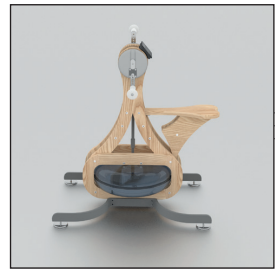
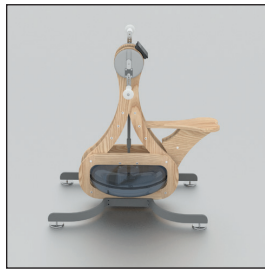
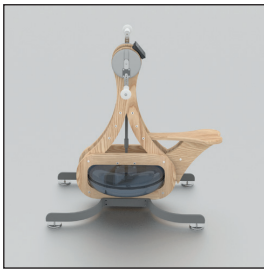
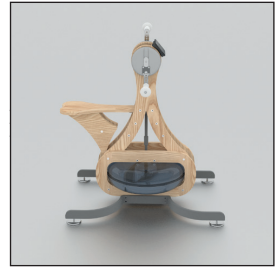
Step 12

Take out the plug of tank assembly. Fill a water bucket with fresh and clean water and place it on the seat. Take the syphon (N) and place the hard tube in the bucket and the flexible tube in the water tank of the WaterGrinder. After a few pumps the water will run automatically into the tank.

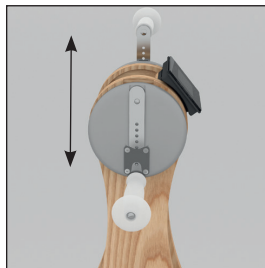
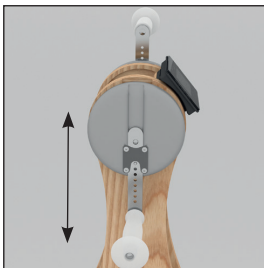
Now add one chlorine tablet to the water to make sure the water stays clean, even if the machine is not in use for longer period. You should add one chlorine tablet every 3 to 4 month.

ATTENTION: Fill the tank with max. 18 – 20 liters of water.

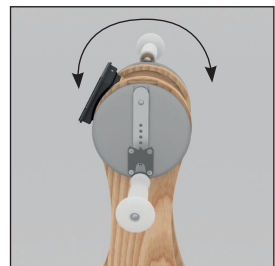
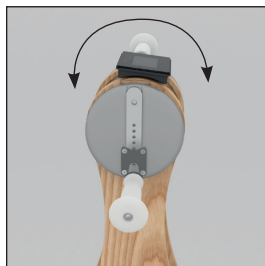
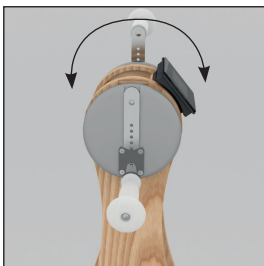
6 Sitzpositionen / 6 seat positions



Kurbellänge 8-fach einstellbar / Crank length adjustable in 8 positions



Schwenkbarer Monitor / Swiveling monitor

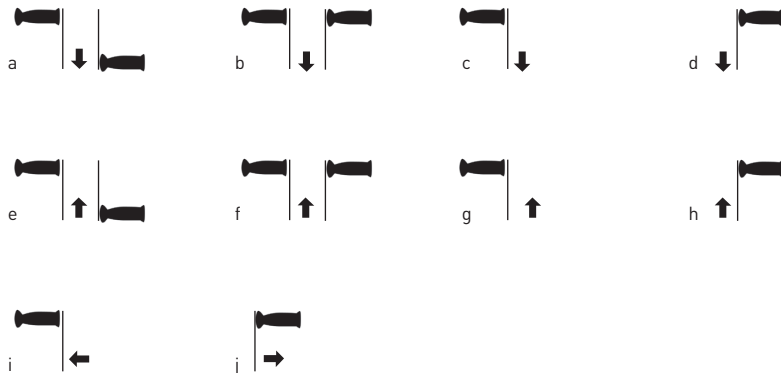




Trainingspositionen

Der WaterGrinder bietet 10 verschiedenen Möglichkeiten an, um an den Kurbeln zu drehen:

- a. Vorwärts reziprok
- b. Vorwärts symmetrisch
- c. Nur linke Kurbel vorwärts
- d. Nur rechte Kurbel vorwärts
- e. Rückwärts reziprok
- f. Rückwärts symmetrisch
- g. Nur rechte Kurbel rückwärts
- h. Nur linke Kurbel rückwärts
- i. Doppelhändig, links stehend
- j. Doppelhändig, rechts stehend



Position of Use

The WaterGrinder allows you to turn on the cranks in 10 different positions:

- a. Forward reciprocal
- b. Forward symmetrical
- c. Left crank forward only
- d. Right crank forward only
- e. Backwards reciprocal
- f. Backwards symmetrical
- g. Left crank backwards only
- h. Right crank backwards only
- i. Double handed, standing on the left side
- j. Double handed, standing on the right side



Einstellung der Kurbellänge

Die Kurbeln können in der Länge eingestellt werden.
Je länger die Kurbel, desto leichter die Drehung,
desto länger aber auch der Umdrehungsweg.

Allgemein gilt folgende Regel: Je kürzer die Kurbel, desto größer der Grundwiderstand. Zudem erhöht sich der Widerstand mit der Drehgeschwindigkeit.

Je schneller man kurbelt, desto höher der Widerstand.

Wir empfehlen das Training mit langer Kurbel zu starten und erst im Verlauf des Trainings die Kurbel kürzer zu stellen.

Wie viel Wasser kommt in den Tank?

Wir empfehlen den Tank mit 18-20 Litern klarem Wasser zu füllen. Dies entspricht maximal der Hälfte des Tanks. Diese Menge ist mehr als ausreichend, um ein intensives Training zu absolvieren. Mehr Wasser kann zudem zu Beschädigungen der Übersetzung und des Paddels führen.



Adjusting the Crank length

The crank can be adjusted in length. The longer the handle the easier it is to turn but the turn-circle diameter is respectively longer. In general you can consider the change of handle length as resistance change.

Additionally your resistance increases with the speed you are turning. We recommend commencing your exercise with the maximum handle length. When warmed up you can choose shorter length to increase the intensity.

How much Water in the tank?

We recommend to fill the tank with 18 -20 Liters with clean tap water (max half the tank).

This amount of water is more than sufficient for a full workout for all genders and age. More water could lead to potential damages in the gearbox.

WaterGrinder Leistungsmonitor

WaterGrinder Performance Monitor





1. Allgemeine Informationen

Der WaterGrinder Monitor bietet ein weites Trainingsspektrum an, das zugleich unterhaltsam und motivierend ist. Durch die klare Menüstruktur ist der Monitor sehr benutzerfreundlich. Die Funktionen sind selbsterklärend.

Verbinden Sie den Monitor mit dem Stromnetz (s. Abb.). Benutzen Sie hierfür den mitgelieferten Netzstecker.





1. General Information

The WaterGrinder Monitor offers a versatile training which is entertaining and motivational. At the same time the monitor is easy in use and has a clear menu structure. Its functionalities are self explanatory.

*Connect the monitor to the power supply (see illustration).
Use the supplied power plug.*



5. Service

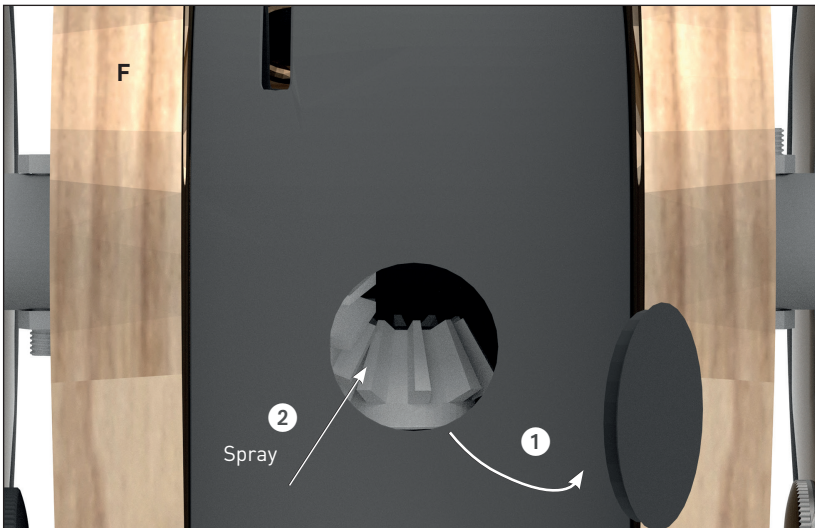
WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn · Germany

Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400
info@nohrd.de · www.nohrd.de

6. Wartung

Ziehen Sie alle Schrauben mit den mitgelieferten Inbusschlüsseln regelmäßig fest an. Mithilfe des gekürzten Inbusschlüssel (K) können Sie die Schrauben hinter der Aluscheibe anziehen.

Die Zahnräder in der Kurbel­einheit (F) müssen regelmäßig mit einem Gleitspray eingesprüht werden. Dazu entfernen Sie die kleine schwarze Kappe an der Kurbel­einheit und sprühen Sie einmal direkt zwischen die Zahnräder.



5. Service

WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn
Germany

Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400
info@nohrd.de · www.nohrd.de

6. Maintenance

*Tighten all screws regularly with the supplied Allen keys.
To be able to tighten the screws behind the aluminum disc
you will need the short Allen key (K). Tighten thoroughly.*

*The gear wheels of the crank assembly (F) need to be sprayed
periodically with a lubricating oil.
Remove the black plastic lid of the crank assembly and spray
directly between both gear wheels.*



