



# NOHRD Deadlift

Bedienungsanleitung  
Owner's Manual





# ALLGEMEINES

DE  
EN

NOHRD Deadlift ist ein neuartiges Trainingsgerät zum Üben von Hebevorgängen. Rückengerechtes Heben ist eine Grundvoraussetzung für zahlreiche täglich anfallenden Arbeiten. Mit der Station Deadlift kann auf unterschiedlichen Höhen das rückenfreundliche Anheben von Lasten geübt werden.

## Anwendungsbereich

Das Gerät entspricht Klasse S + I nach DIN EN ISO 20957 T 1 und ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen bestimmt in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer oder Betreiber geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist vom Benutzer abhängig und zwar vom Grad seiner Zuverlässigkeit, seines Alters, seiner Erfahrung usw.

## Individuelle Einstellung des Gerätes

Eine Voreinstellung des Gerätes ist beim Training nicht notwendig.

Die individuelle Einstellung des Trainingswiderstandes erfolgt durch Abstecken der Gewichte. Beachten Sie, dass der Steckpin immer vollständig eingeschoben wird, so dass die Magnetsicherung wirksam ist.



# DEADLIFT

## Übung a)

DE  
EN

## Ausgangsposition

In der Ausgangsposition stellt sich der Trainierende schulterbreit mit leicht nach außen zeigenden Fußspitzen auf die Fußplatte. Die Knie werden gebeugt. Der Rücken bleibt gerade und der Oberkörper wird leicht nach vorn geneigt. Die Hände fassen den Hebegriff.

## Bewegungsausführung

Der Trainierende hebt den Bügel durch Hüft- und Kniestreckung an. Anschließend wird der Bügel wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt.

## Wirkung

Bein-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur





# EINBEINIGE KNIEBEUGEN

DE  
EN

## Übung b)

### Ausgangsposition

Ein Fuß steht auf der Fußplatte, Knie und Hüfte sind ca. 90° gebeugt, das hauptsächliche Gewicht lagert auf diesem Bein, das andere Bein im Ausfallschritt nach hinten führen. Hände fassen die Griffe.

### Bewegungsausführung

Strecken und Beugen des Beines. Wiederholen Sie anschließend die Übungen mit dem jeweils anderen Bein.

Achten Sie dabei darauf, dass die Grundplatte des Gerätes immer belastet wird.

### Wirkung

Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

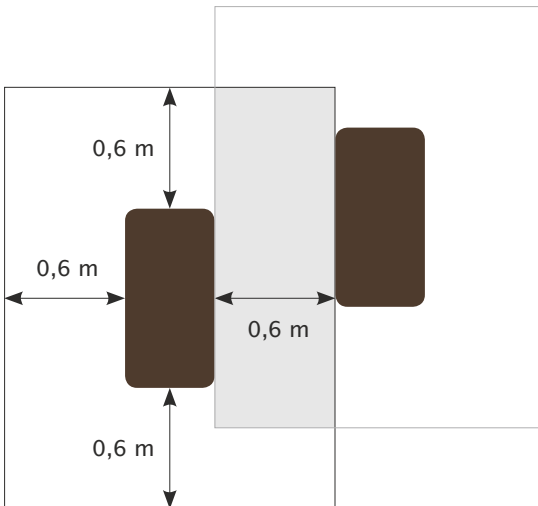




## AUFSTELLEN DES GERÄTES

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit einer Verstelleinheit, die sich unterhalb des Standrahmens befinden, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.

DE  
EN



### Technische Daten

Aufstellmaße: L 131 / B 95 / H 170 cm

Gesamtfläche: ca. 1,2 m<sup>2</sup>

Gerätgewicht: ca. 159 kg

Max. Trainingsgewicht: ca. 100 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg



## WARNHINWEISE

DE  
EN

### Trainingsbereich

Es ist ausschließlich das Training auf dem Gerät erlaubt. Der Körperschwerpunkt muss bei allen Übungen innerhalb des Gerätebereiches liegen. Das Trainieren in seitlicher Position neben dem Gerät ist untersagt.

### Unbeaufsichtigte Kinder

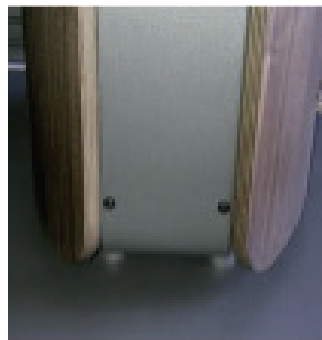
Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

### Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der Heben 811 ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

### Demontage der Geräteabdeckung (Holzhaube)

Für Wartungsarbeiten ist die hintere Holzhaube zu demontieren. Hierzu sind die Sicherungsschrauben am seitlichen Rahmen zu lösen. Danach kann die hintere Geräteabdeckung nach oben geschoben und abgenommen werden.





## Bedienung Monitor (Zubehör)

Der Monitor schaltet sich automatisch mit dem Einstecken des Gerätes an. Am Gerät selbst gibt es keinen Ein-/Aus Schalter.

DE  
EN

### Verbindung mit dem W-Lan

Die Software auf dem Monitor wird kontinuierlich verbessert und ausgebaut.

Wenn Sie den Monitor neu starten, wird die letzte Software automatisch aufgespielt unter der Voraussetzung, dass der Monitor mit ihrem W-Lan verbunden ist.

Um Ihren Monitor mit dem W-Lan zu verbinden, führen Sie folgende Schritte aus:

Sobald der Monitor hochgefahren ist, malen Sie mit Ihrem Finger ein großes „M“ auf das Touchdisplay (s. Bild).





DE  
EN

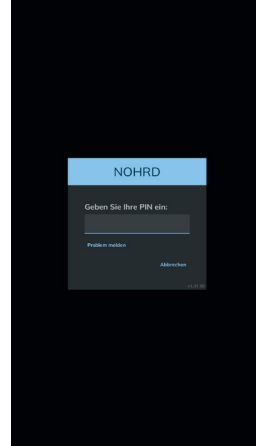
Jetzt öffnet sich ein Fenster, wo ein Code eingegeben werden muss.

Der Code für NOHRD Deadlift ist:  
1708

### WICHTIG:

Diese Bedienungsanleitung nicht wegwerfen. Sie können jederzeit den Code hier nachlesen.

Alternativ können Sie den Code bei unserem Kundenservice nachfragen.

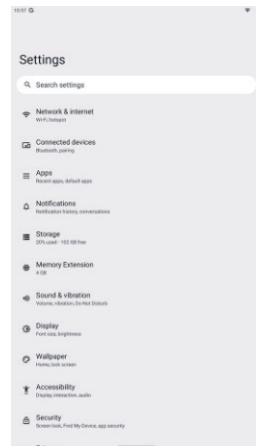


Nun sind Sie im Einstellungs Menü im Bereich „Network & Internet“ Ihr W-Lan (WiFi) einstellen.

Nach erfolgreicher Einstellung des W-Lan schieben Sie das Einstellungs Menü von unten nach oben weg, damit Sie wieder zum Startbildschirm kommen.

### WICHTIG:

Bitte setzen Sie den Bildschirm NIEMALS zurück auf “Factory Reset“. Das löscht das Programm und kann nur wieder im Werk neu aufgespielt werden.





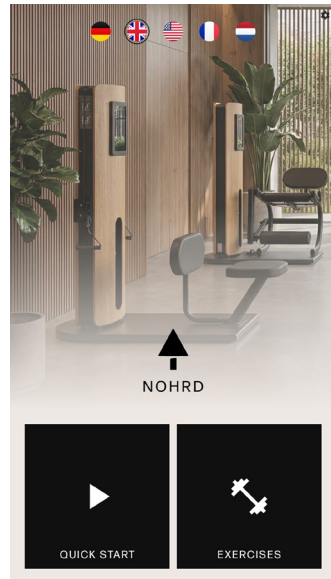
Das Startbild zeigt die Möglichkeit der Spracheinstellung sowie die beiden Trainingsvarianten:

a) Quick Start

b) Exercises

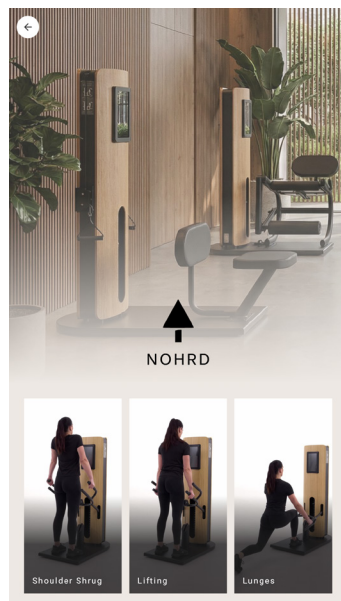
Bei dieser Variante werden Übungen angezeigt, welche mit den Geräten ausgeführt werden können.

Wählen Sie eine Trainingsvariante.



Wenn Sie „Exercises“ gewählt haben, kommen Sie in ein Auswahlmenü, wo mehrere Übungen abgebildet werden.

Wählen Sie eine Übung aus.



**ACHTUNG:**

Danach drücken Sie auf **START**



## BEREIT ZUM START?

Bestätigen Sie Ihre ausgewählten Einstellungen, bevor Sie die Sitzung starten



Übung

Shoulder Shrug



Geschlecht

Weiblich



Erfahrung

Anfänger



Empfohlenes Gewicht

2 Platten (9 kg)

Ihr Trainingsgewicht wird individuell auf Ihr Geschlecht und Ihren Erfahrungsgrad abgestimmt.

STARTEN

Das System errechnet den Mittelwert dieser drei Wiederholungen.



Jetzt bewegt sich der „Cursor“ rechts am Bildschirm mit Ihrer Bewegung mit. Ziel ist es in den markierten Bereich oben und unten zu kommen.

Wird das erreicht, wird ein Übungsdurchgang gezählt. Die Genauigkeit der Übungserreichung (Mittelwert der ersten drei Wiederholungen) wird nach jeder absolvierten Bewegungs-Latitude in Prozent angezeigt.

The screenshot shows a training interface with a target area at the top. The target area is divided into two sections: 'Ziel' (Target) with the number '15' and 'Wiederholungen' (Repetitions) with the number '0'. A black dot (the cursor) is positioned on the right side of the target area. Below the target area, there is a brown bar with the text 'Führen Sie 3 Wiederholungen durch, um Ihren Bewegungsbereich zu kalibrieren.' and three small circles. Below this, there is a table with four rows: 'Verstrichene Zeit' (Elapsed Time) with '00:00', 'Bewegungsbereich' (Movement Range) with '-', 'Exzentrische Zeit' (Eccentric Time) with '-', and 'Konzentrische Zeit' (Concentric Time) with '-'. At the bottom, there is a red button labeled 'STOPPEN'.

Nach Abschluss dieser Übung, wird ein Zusammenfassungsbildschirm angezeigt.

The screenshot shows a training summary screen titled 'TRAINING ABGESCHLOSSEN'. It contains a list of training data items:

- Übung: Shoulder Shrug
- Erfahrung: Anfänger
- Gewicht: 2 Platten (9 kg)
- Sätze abgeschlossen: 1
- Gesamtwiederholungen: 15
- Bewegungsbereich: ≤ 90% - Schlecht (77%)
- Bewegungsgeschwindigkeit: 15 Wiederholungen zwischen 82-99 s - Sehr gut (5.54 Sekunden)

At the bottom, there is a black button labeled 'SCHLIEßEN'.



## WARNHINWEISE

DE  
EN

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen am NOHRD Deadlift eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nur mit den werksseitig installierten Zusatzlasten betrieben werden.

### **Achtung**

Achten Sie bei dieser Übung auf korrekte Bewegungsausführung. Nutzen Sie grundsätzlich nur leichte Gewichte.

## PFLEGE UND INSTANDHALTUNG

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dies bezieht sich auf die Verstellereinheiten, die Feststellschrauben und bewegliche Teile. Weitere verschleißanfällige Teile sind die belastungsübertragenden Elemente, wie Seile und Karabinerhaken. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

Die Rahmenteile und Polster sind mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.



## GENERAL INFORMATION

The NOHRD Deadlift is an innovative strength training machine designed for practicing lifting movements. Proper, back-friendly lifting technique is essential for many everyday tasks. The Deadlift station allows users to train controlled lifting at various heights.

DE  
EN

### Intended Use

The equipment complies with Class S + I in accordance with DIN EN ISO 20957-1 and is intended for use in leisure sports facilities and therapeutic institutions where access and supervision are regulated by the owner or operator. The level of supervision required depends on the user's reliability, age, experience, and overall condition.

### Individual Adjustment

No pre-setting of the equipment is required prior to training. Training resistance is adjusted individually by selecting the desired weight plates.

Always ensure that the selector pin is fully inserted so that the magnetic locking mechanism engages securely.



# DEADLIFT

DE  
EN

## Exercise a)

### Starting Position

Stand on the foot plate with your feet shoulder-width apart and toes pointing slightly outward.

Bend your knees while keeping your back straight and your upper body slightly inclined forward.

Grip the lifting handle firmly with both hands.

### Movement

Lift the handle by extending your hips and knees.

Then lower the handle back to the starting position in a controlled manner.

### Target Muscles

Leg, gluteal, and back muscles





# SINGLE-LEG SQUATS

Exercise b)

DE  
EN

## Starting Position

Place one foot on the foot plate with the knee and hip bent at approximately 90°. Shift most of your weight onto this leg and extend the other leg back into a lunge position. Grip the handles firmly with both hands.

## Movement

Extend and bend the working leg in a controlled motion. Repeat the exercise with the opposite leg.

Ensure that the base plate of the equipment remains loaded at all times.

## Target Muscles

Quadriceps and glutes



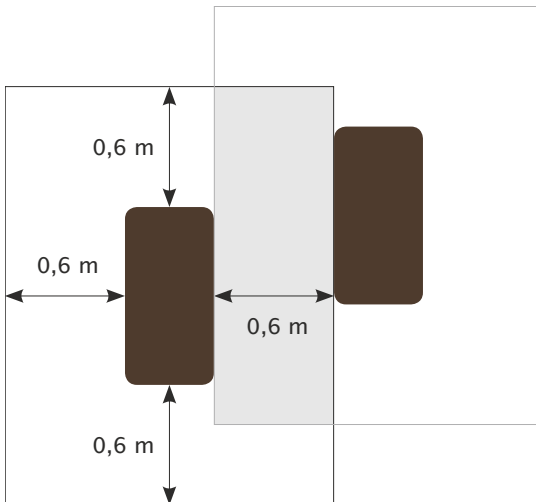


## INSTALLATION

DE  
EN

Position the equipment on a stable and level surface. Any floor unevenness can be compensated using the adjustable leveling feet located beneath the base frame.

Ensure that sufficient safety clearance is maintained from surrounding objects, such as other equipment or walls.



### Technical Specifications

Dimensions: L 131 / W 95 / H 170 cm

Footprint: approx. 1,2 m<sup>2</sup>

Equipment weight: approx. 159 kg

Maximum training load: approx. 100 kg

Maximum user weight 135 kg

Approved for use by 1 person.



## WARNING NOTICE

DE  
EN

### Training Area

Training is permitted exclusively on the equipment. During all exercises, your center of gravity must remain within the designated equipment area. Training in a lateral position next to the equipment is strictly prohibited.

### Unsupervised Children

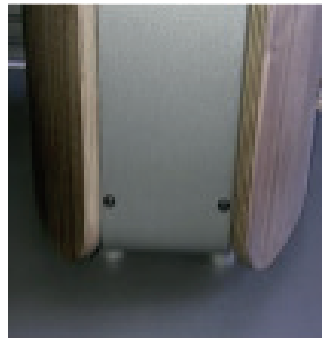
Unsupervised children must be kept away from the equipment at all times.

### Environmental Conditions

Transport, storage, and operation of the NOHRD Deadlift in damp or humid environments are not permitted. During operation, the ambient temperature must be between 5–40 °C.

### Removal of the Wooden Covers

To perform maintenance work, the rear wooden panel must be removed. Loosen the securing screws on the side frame. The rear panel can then be slid upward and lifted off.





## Monitor Operation (optional accessory)

The monitor activates automatically when the equipment is connected to the power supply. The equipment does not feature a separate On/Off switch.

### Wi-Fi Connection

The monitor software is continuously updated and improved.

When restarting the monitor, the latest software version will be installed automatically, provided that the monitor is connected to your Wi-Fi network.

To connect your monitor to Wi-Fi, follow the steps below:

Once the monitor has completed startup, draw a large "M" on the touchscreen using your finger (see image).





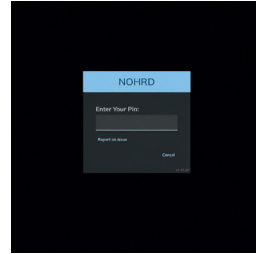
A window will now open, prompting you to enter a code.

The code for your NOHRD Deadlift is: 1708

**IMPORTANT:**

Do not discard this instruction manual. You can refer to it at any time to retrieve the code.

Alternatively, you may contact our customer service team to obtain the code.



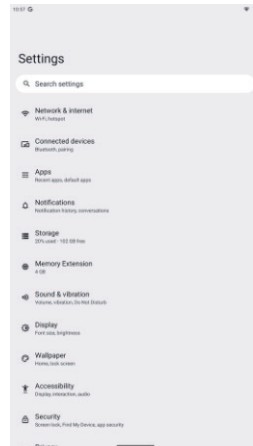
You are now in the settings menu.

Under “Network & Internet,” select and configure your Wi-Fi network.

Once the Wi-Fi connection has been successfully established, swipe the settings menu upward from the bottom of the screen to return to the home screen.

**IMPORTANT:**

Never perform a “Factory Reset.” This will erase the program and can only be reinstalled at the factory.





DE  
EN

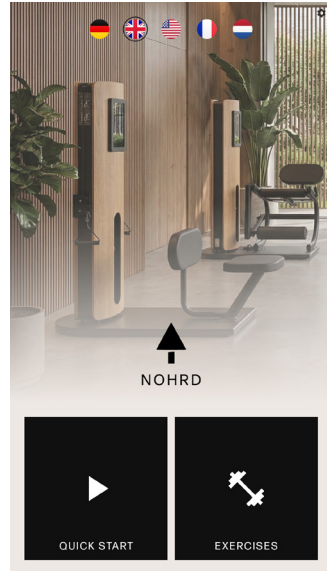
The home screen provides options for language selection as well as two training modes:

a) Quick Start

b) Exercises

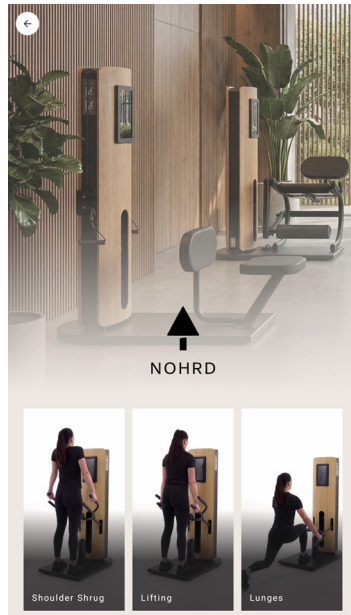
This mode displays exercises that can be performed using the equipment.

Select the desired training mode.



If you select "Exercises," you will be directed to a selection menu displaying multiple exercises.

Select the desired exercise.





After answering a few questions regarding your gender and your self-assessed physical condition, the equipment will suggest a recommended training weight.

**CAUTION:**

This recommendation is based on scientific principles but may not be suitable for every individual.

Before you begin training, instruction by a certified trainer is strongly recommended.

Press START to begin.

You will now be prompted to perform three repetitions of the selected exercise in order to determine your individual range of motion together with your trainer.

The system calculates the average of these three repetitions.



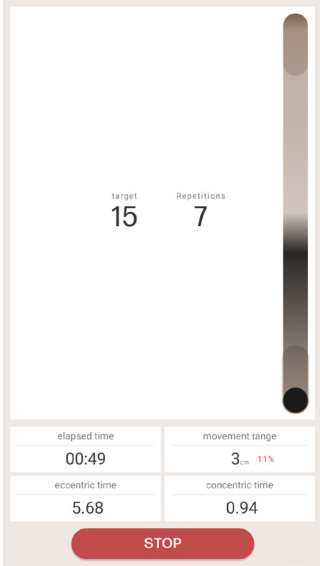
DE  
EN

A cursor on the right side of the screen will move in sync with your motion.

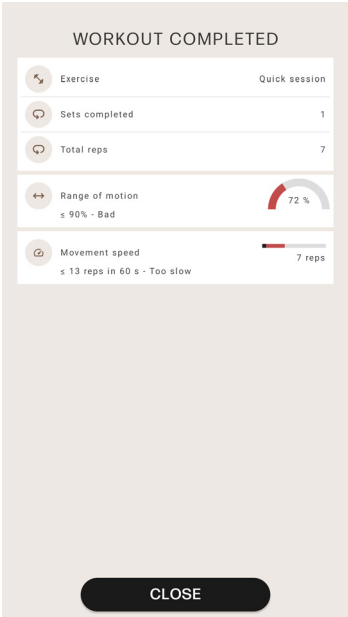
Your objective is to reach the highlighted area at both the top and bottom of the movement bar.

Once this target is achieved, one repetition is counted.

After each completed range of motion, the accuracy of the movement (based on the average of the first three repetitions) is displayed as a percentage.



Upon completion of the exercise, a summary screen will be displayed.





## WARNING

Incorrect or excessive training may result in serious injury or health risks. The recommended exercises for the NOHRD Deadlift are intended exclusively for healthy individuals. If in doubt, consult your physician to determine whether you are fit to train with this equipment. Before beginning any training session, ensure that the equipment is in proper working condition. The equipment may only be operated with the factory-installed additional weights.

### Caution

Ensure proper movement execution during this exercise. As a general rule, use light weights.

## CARE AND MAINTENANCE

The safety level of the equipment can only be maintained if it is inspected regularly for damage and wear. This includes adjustment mechanisms, locking screws, and all moving parts. Other components subject to wear include load-bearing elements such as cables and carabiners. Defective parts must be replaced immediately with original replacement parts, or the equipment must be taken out of service until repairs have been completed.

Frame components and upholstery should be cleaned using water only. Individuals with open wounds must not train on the equipment, as it may only be cleaned using water-soluble disinfectants.



WATERROWER | NOHRD GmbH • Otto-Hahn-Straße 75 • 48529 Nordhorn • Germany

Tel. +49 (0) 59 21 - 17 98 400 • Fax +49 (0) 59 21 - 17 98 411

[info@nohrd.de](mailto:info@nohrd.de) • [www.nohrd.com](http://www.nohrd.com)