



AUFBAUANLEITUNG / MANUAL

## **DE - Sicherheitshinweise**

Bitte lesen und beachten Sie unbedingt die folgenden Hinweise. Bei Beachtung der Sicherheitshinweise sowie der Montageanleitung ist der Betrieb des Gerätes sicherheitstechnisch 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 den 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.

## **Handhabung**

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

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 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 anderen 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.

## **EN - Safety Instructions**

Please read the following instructions carefully. It is advised to keep this instruction manual for future reference. Following the safety and assembly instructions will help ensure safe and risk-free use of this product.

1. This piece of exercise equipment has been manufactured for adult use only, for the purpose of physical exercise. In case of non-observance, the manufacturer cannot be held liable in any way.
2. Safety may be restricted through damaged parts. Therefore, refrain from using your WeightWorkx, should any of the original parts show signs of wear or damage or be reduced in functionality. Replace defect parts only with original spare parts from the manufacturer.
3. Incorrectly performed repairs or use of non-original spare parts may pose risks and dangers.
4. Independent interference or manipulation of the machine can lead to limitation of use and damage to the equipment, as well as cause harm to your health. Changes or adjustments to the machine should only be performed by qualified personnel.
5. Wood is a natural material and can slightly give in to the pressure of screws or bolts. It is therefore recommended to tighten the connecting bolts regularly (min. every 2 months) with the included tools. Check your machine for irregularities.
6. All persons – especially children- are to be made aware of risks and dangers during use of the equipment. Children should not be permitted to use the WeightWorkx without adult supervision.
7. Please consult your physician prior to using the WeightWorkx regarding your state of health. Incorrect use of your machine can lead to personal injury or damage to your health. Excessive physical strain can be dangerous! Build up your exercise routine over a longer period of time.

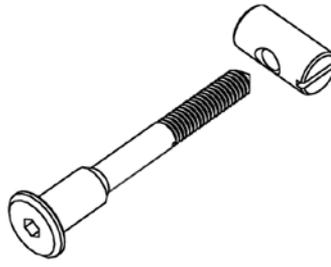
## **Handling and Use**

Please read the following handling instructions carefully! The listed information will help ensure safe and proper use and care of your equipment.

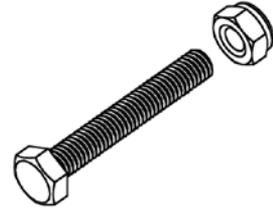
1. Please refrain from using the WeightWorkx until fully assembled, according to instructions.
2. Before using for the first time, familiarize yourself with the WeightWorkx's adjustment ranges, setting to match your personal needs.
3. Make sure all screws are tightened prior to each use.
4. Set up the WeightWorkx in a dry place. Metal parts may rust in humid spaces.
5. Post-exercise session, wipe down your WeightWorkx with a dampened or fresh cloth, paying attention to parts subject to sweat. Never use aggressive or corrosive cleaning products.
6. Children should never be allowed to use the WeightWorkx without strict adult supervision. When training, the user must ensure that no other persons (especially children) can physically interrupt the exercise session by touching or reaching into the machine.
7. Suitable workout attire and footwear are recommended for use.
8. Should the wood become dirty from footwear or other items, we recommend use of our care kit. Simply remove dirt with the non-abrasive fleece and follow by oiling the affected area. Only use original oil by manufacturer.



**A (12x)**



**B (2x)**



**C (4x)**



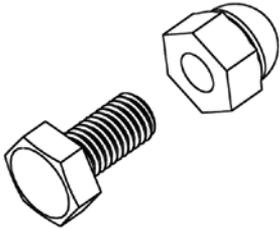
**D (8x)**



**E (2x)**



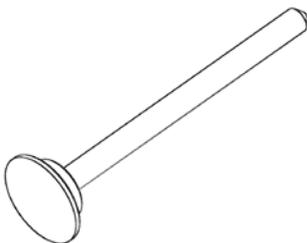
**F (10x)**



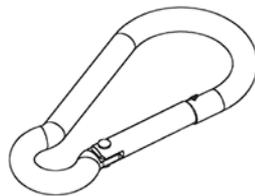
**G (2x)**



**H (4x)**



**I (1x)**

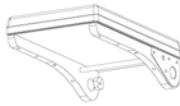


**J (2x)**

O (10x)



P (1x)



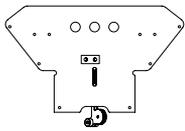
Q (1x)



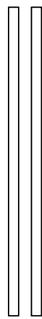
R (4x)



S (1x)



T (2x)



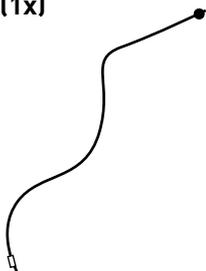
U (14 + 1x)



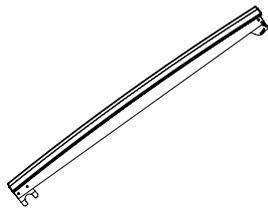
V (1x)



W (1x)



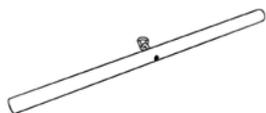
X (1x)



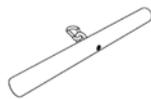
Y (1x)



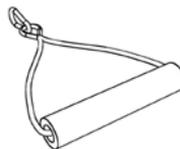
Z1



Z2



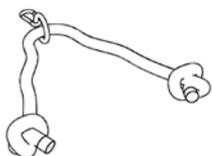
Z3



Z4



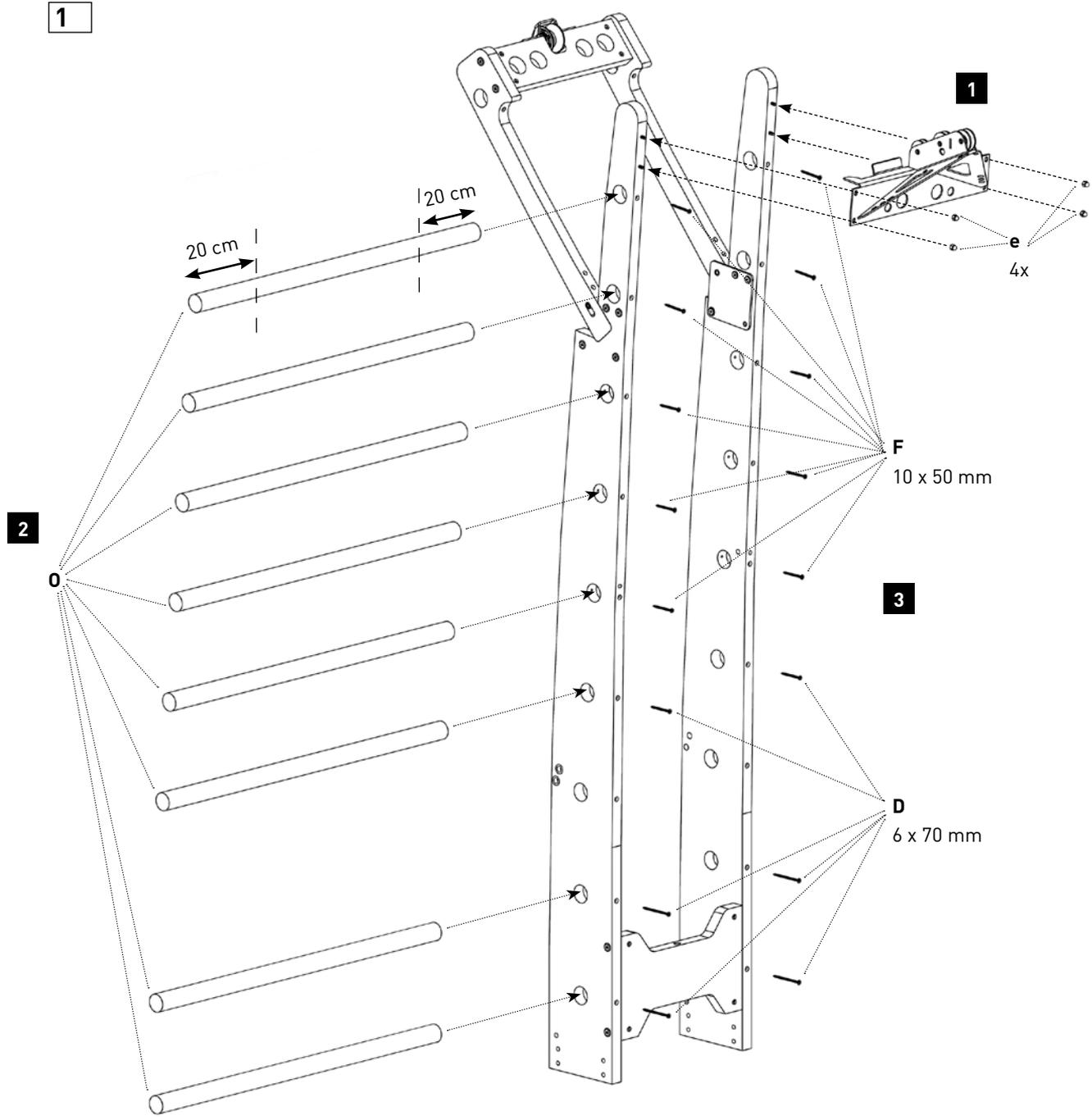
Z5



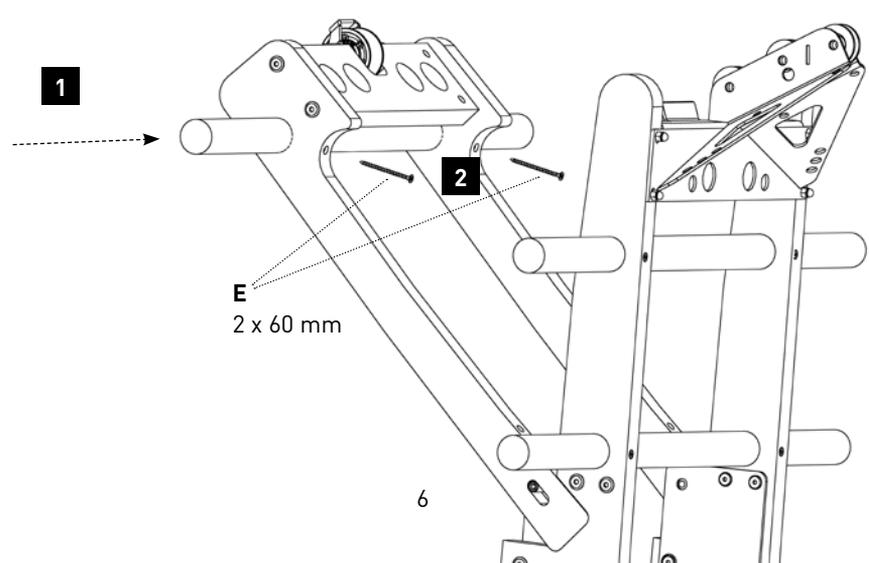
Z6



1



2



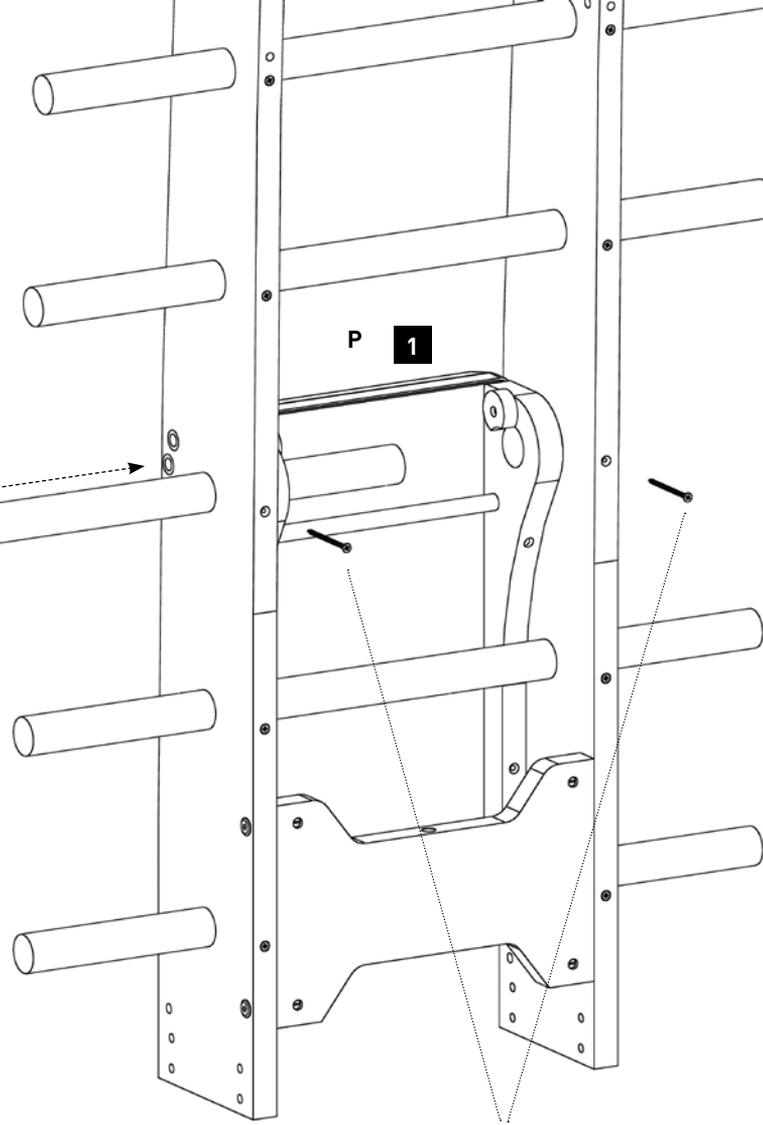
3

2

0

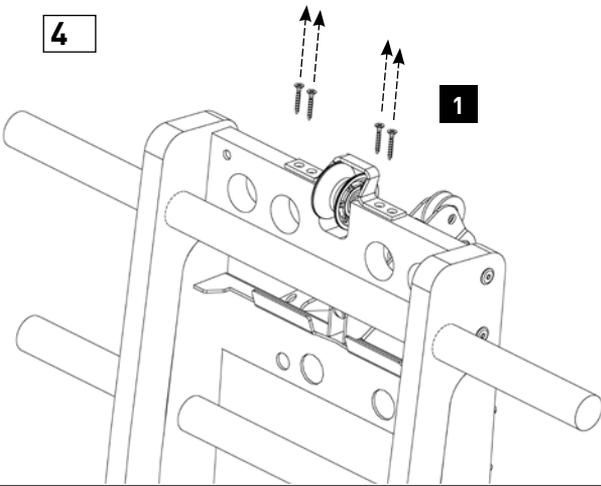
P 1

3 D  
2 x 70 mm

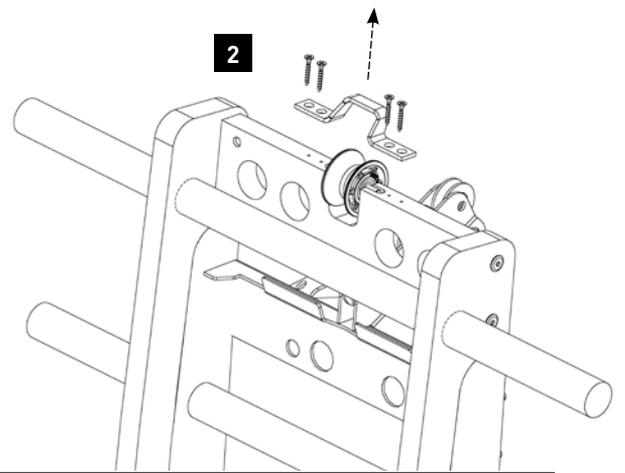


4

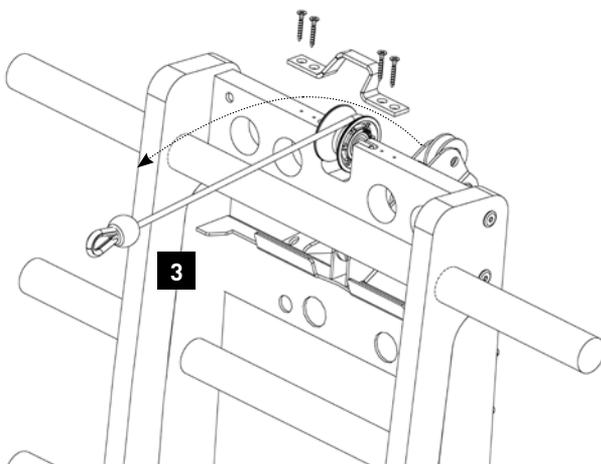
1



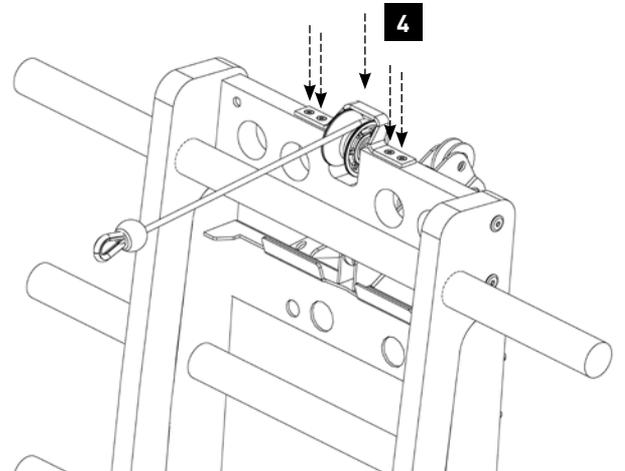
2



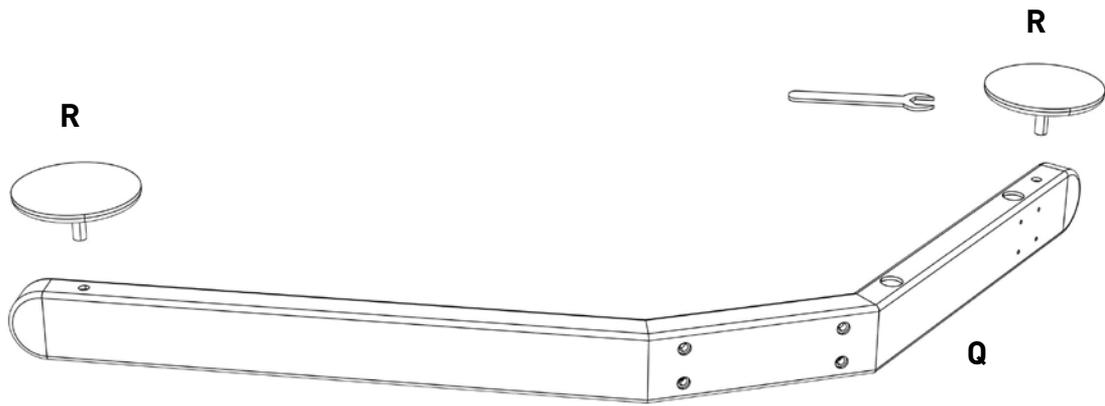
3



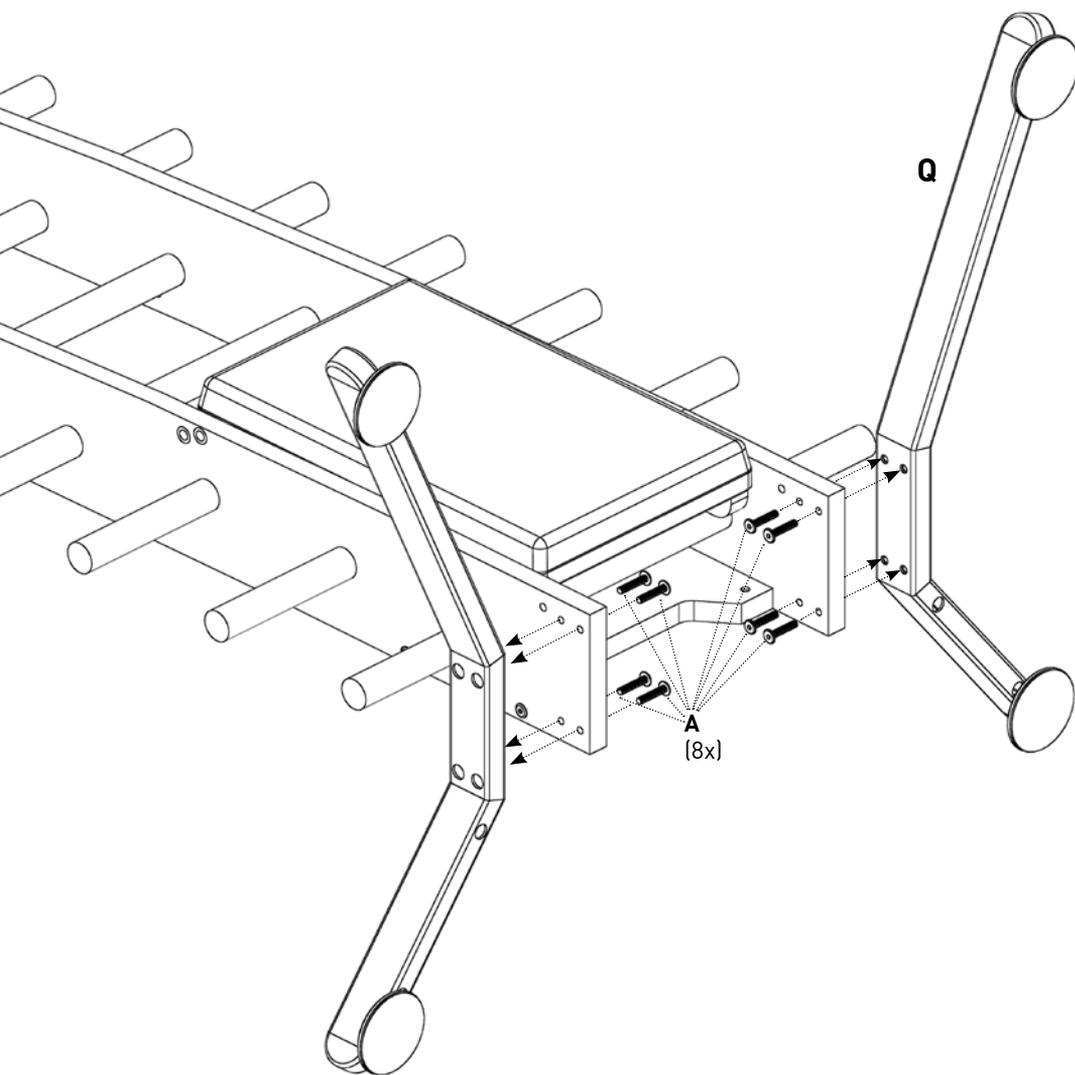
4

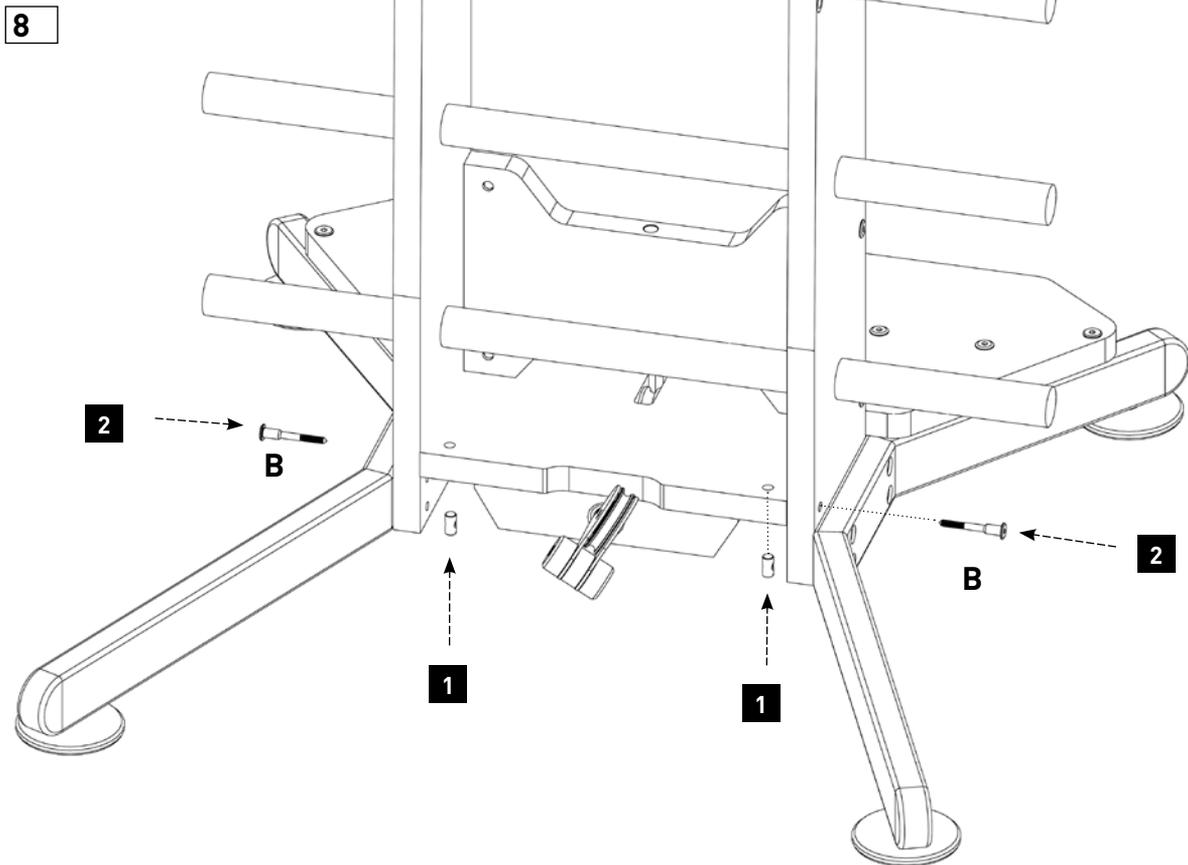
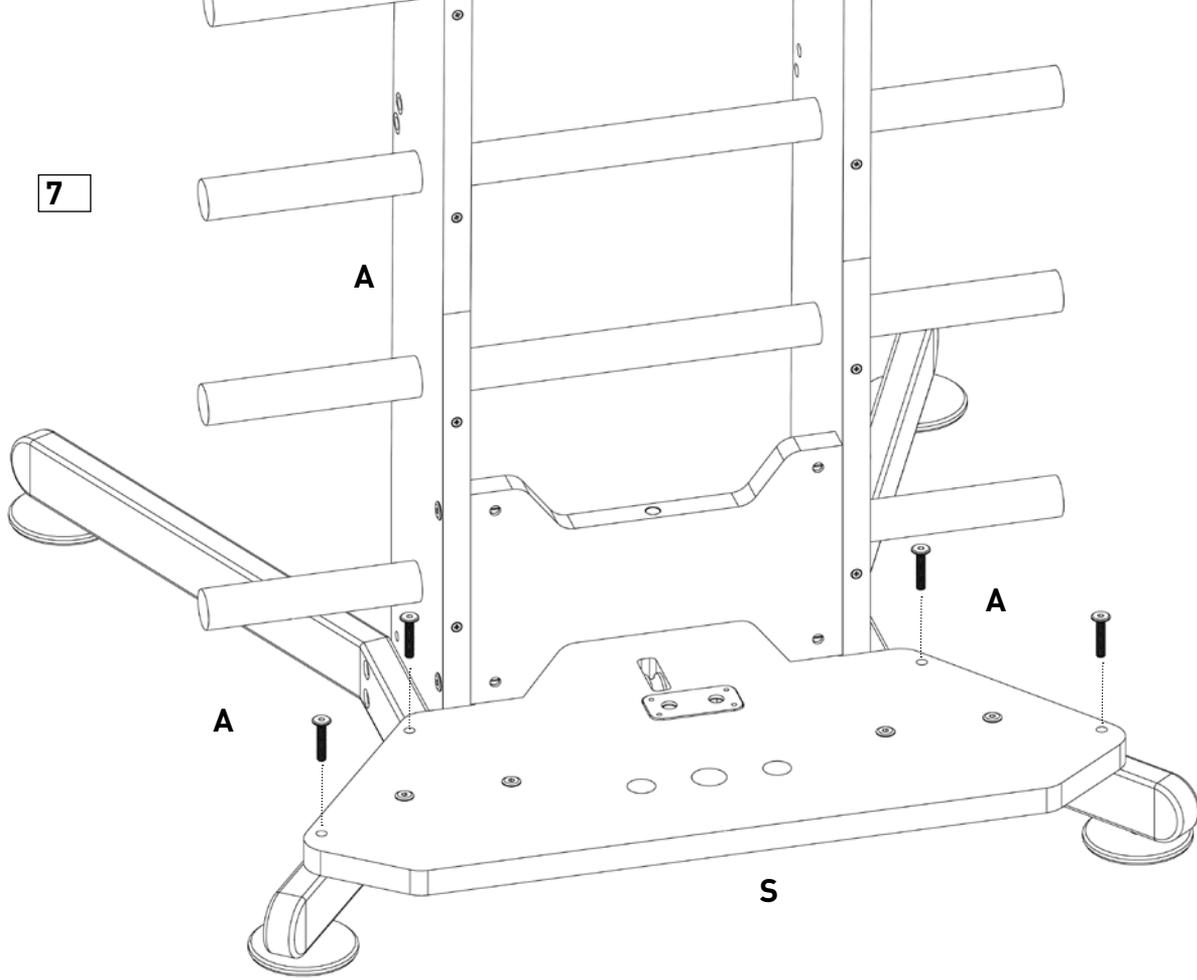


5

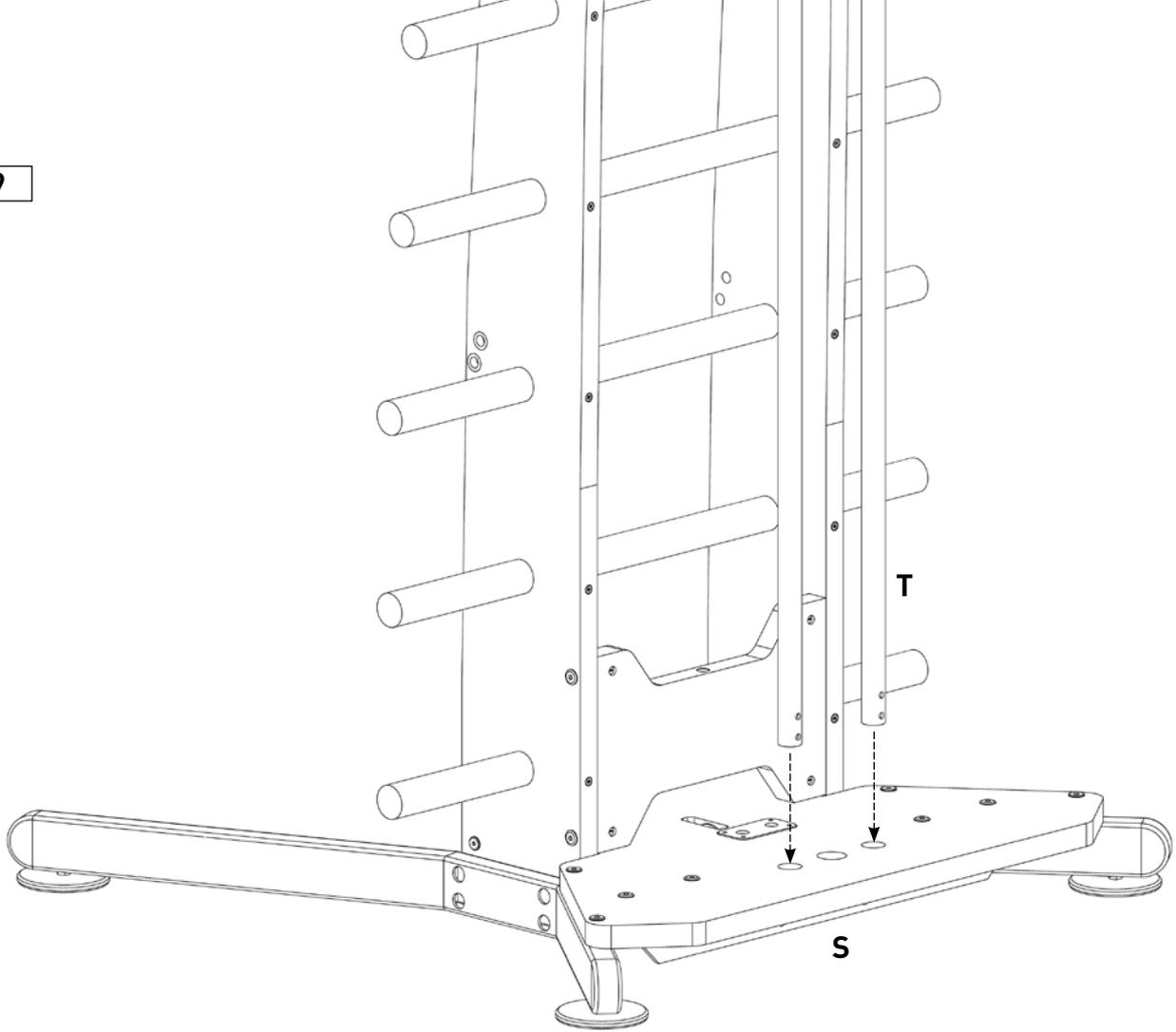


6

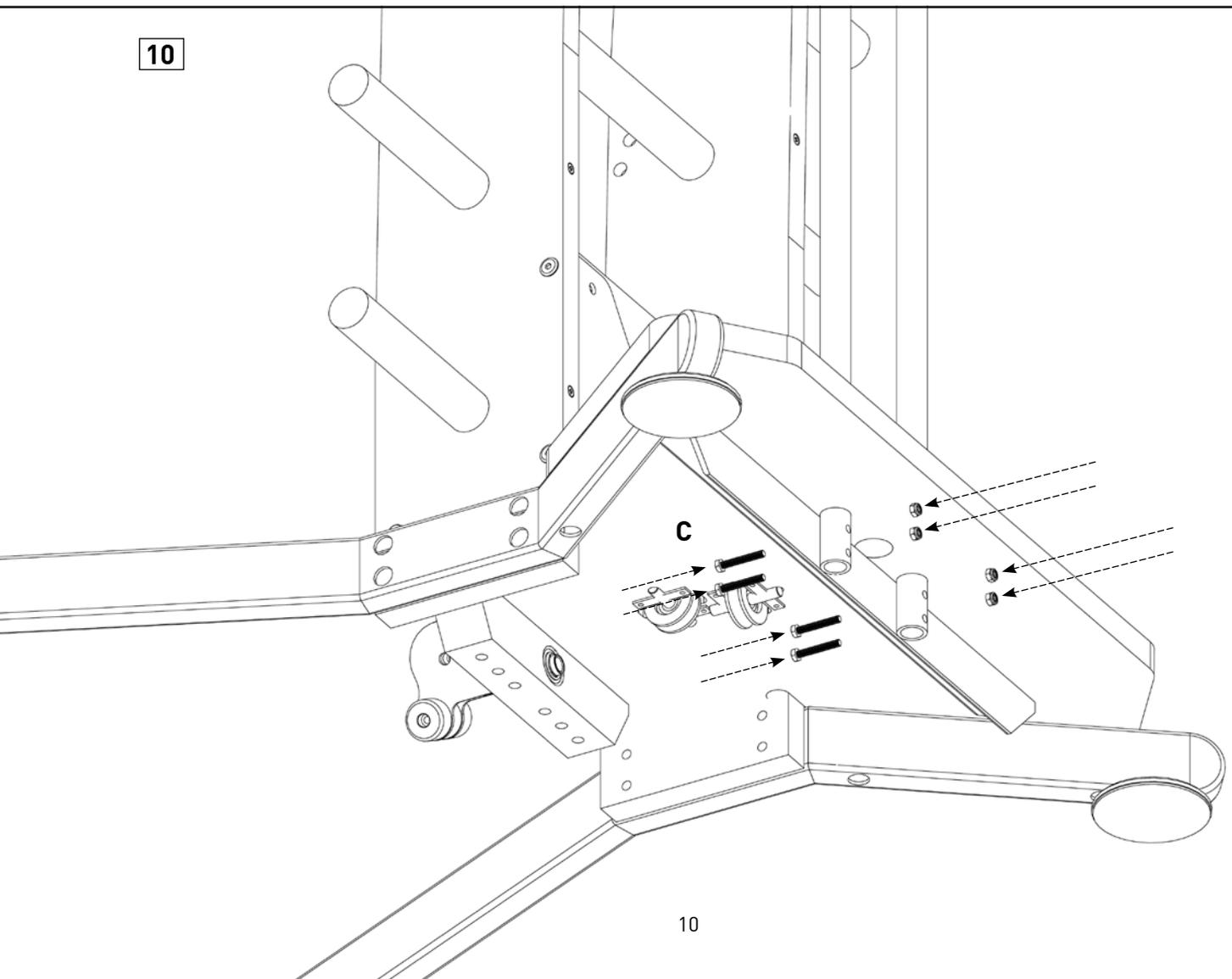


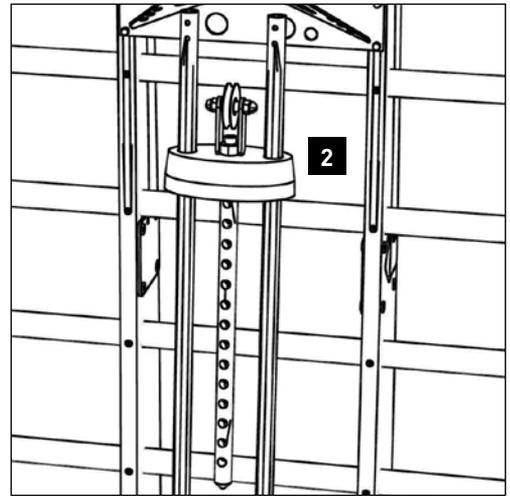
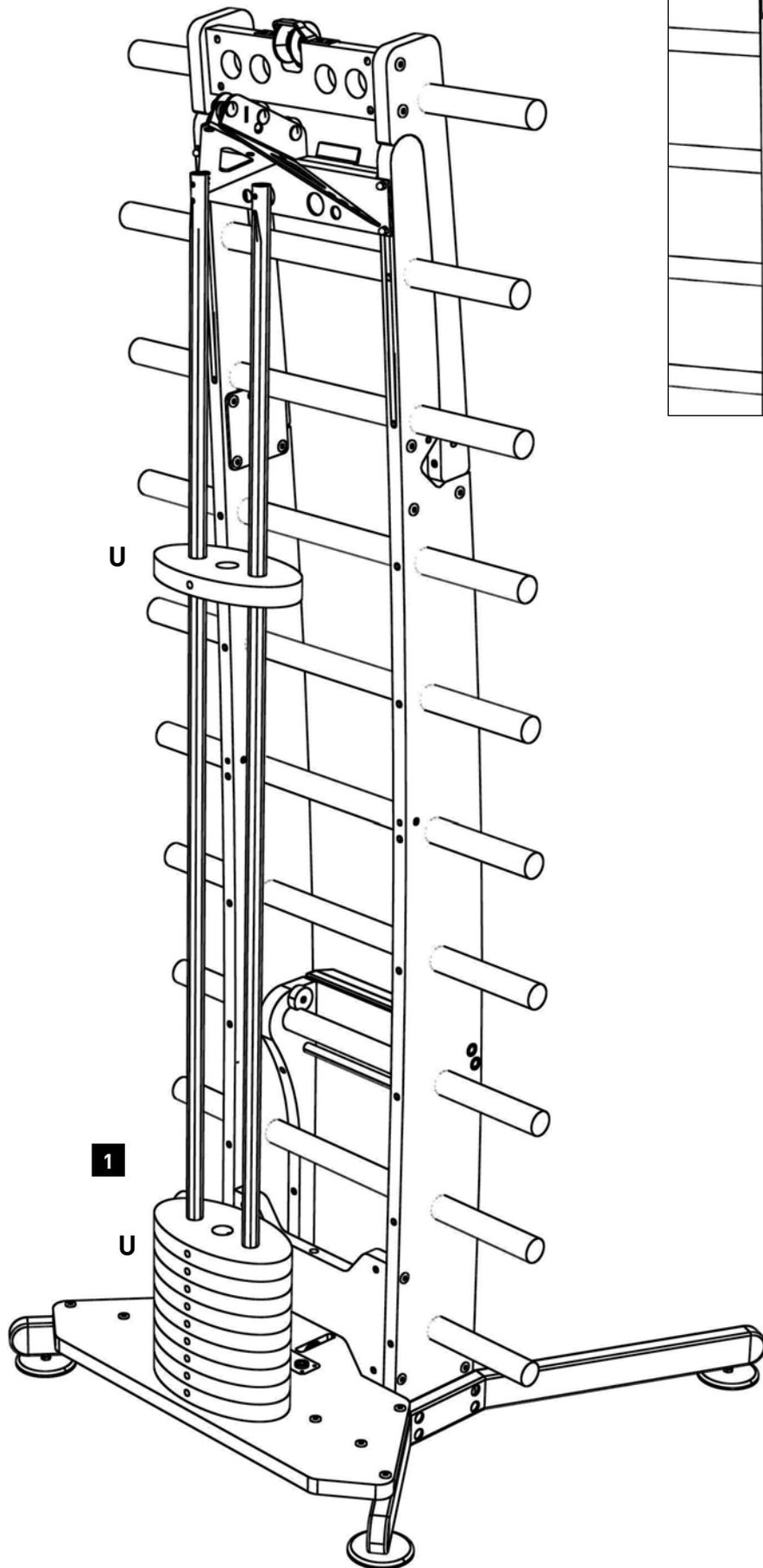


9

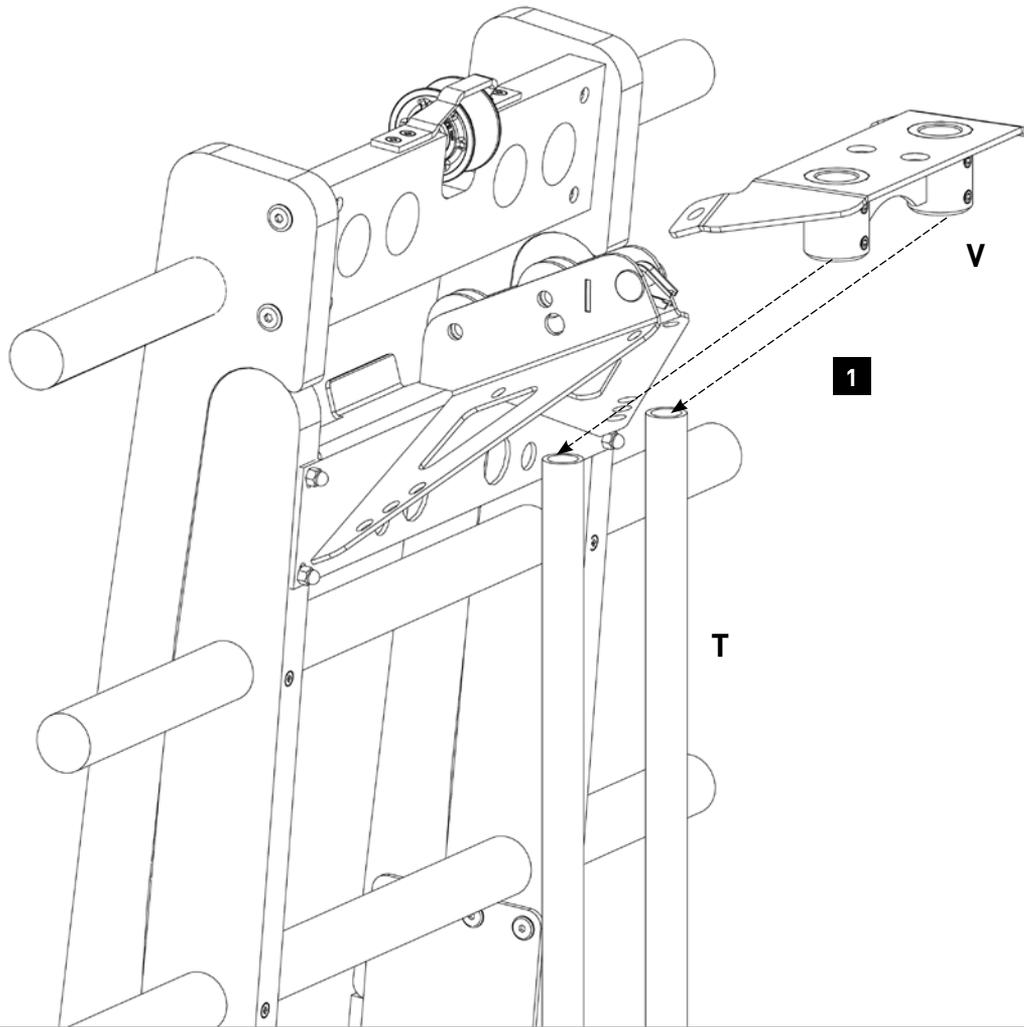


10

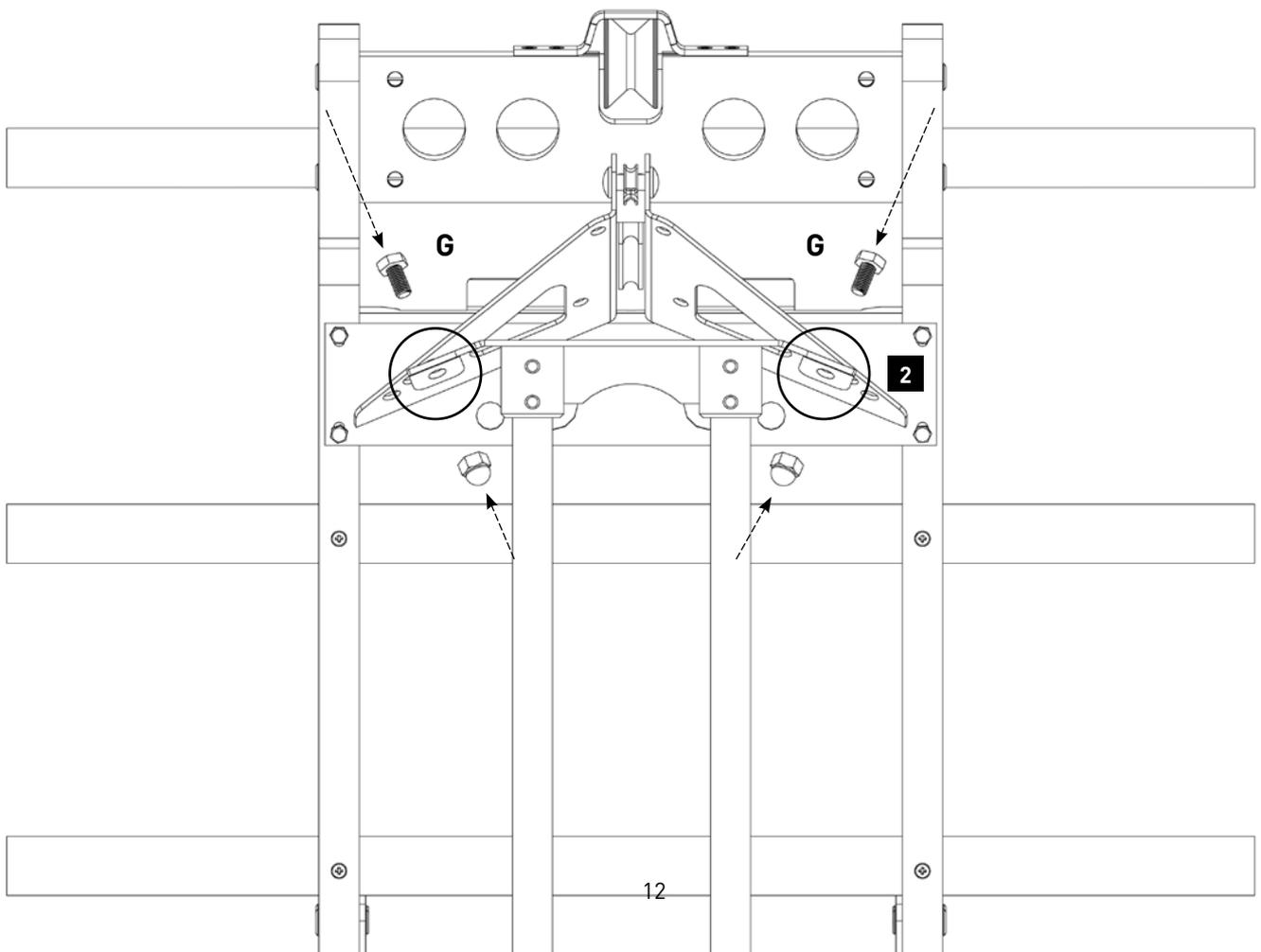




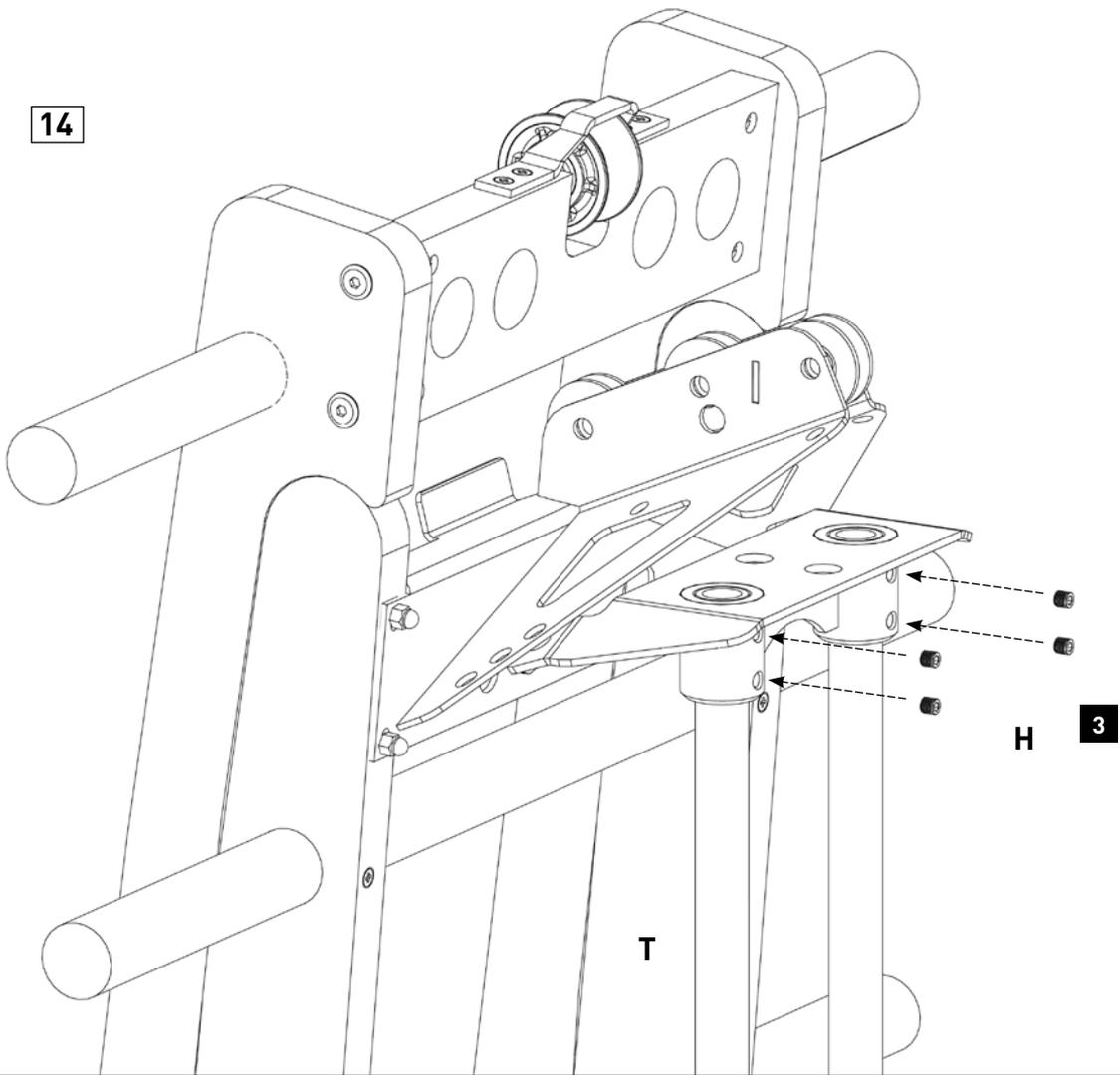
12



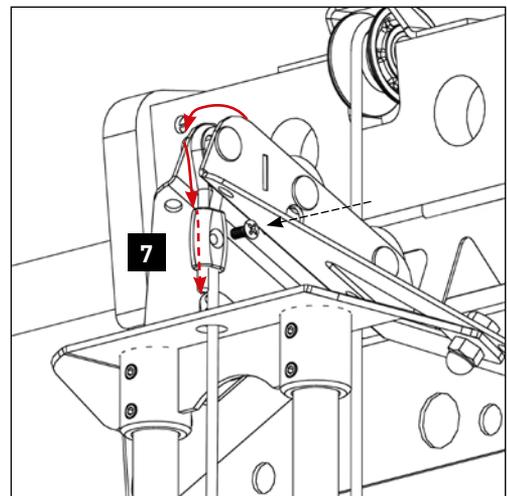
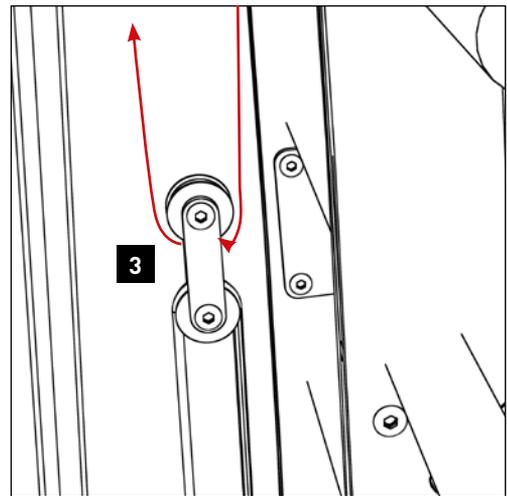
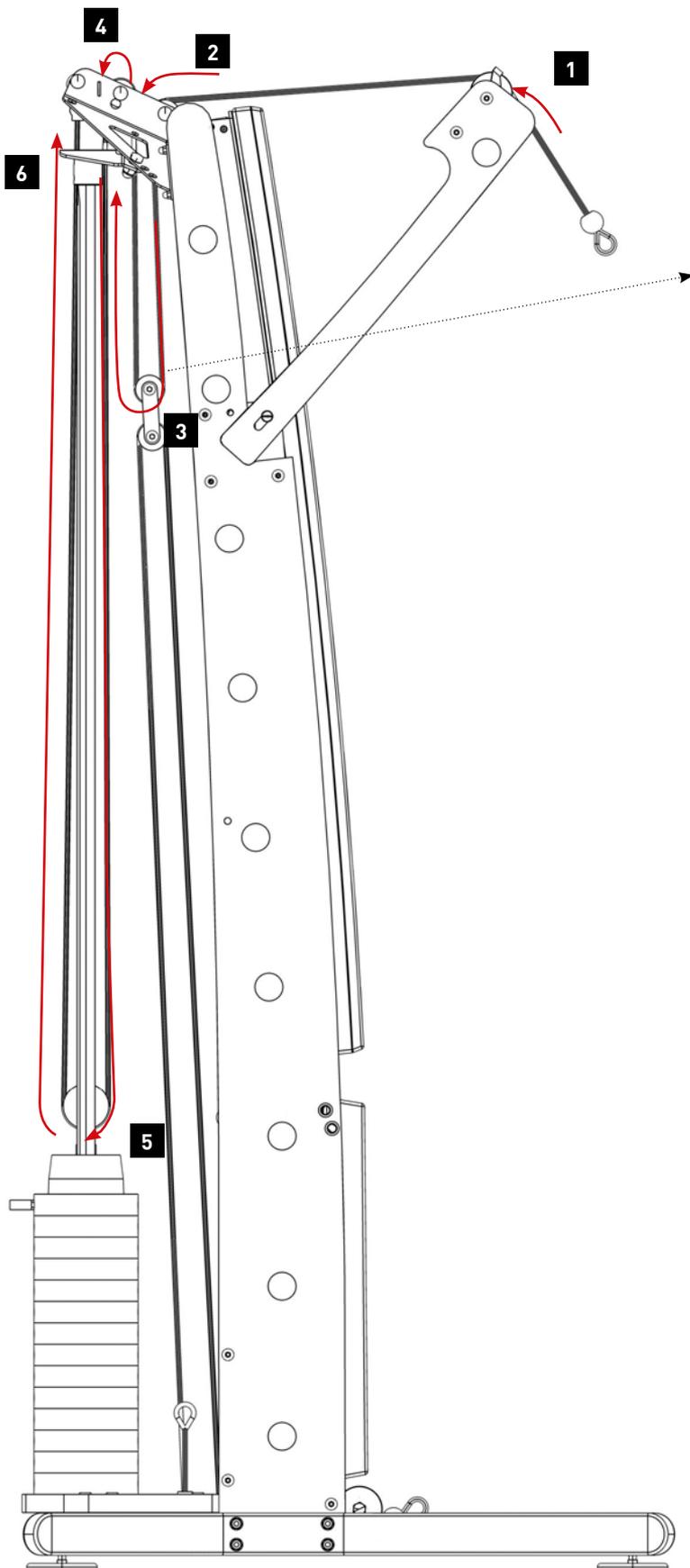
13

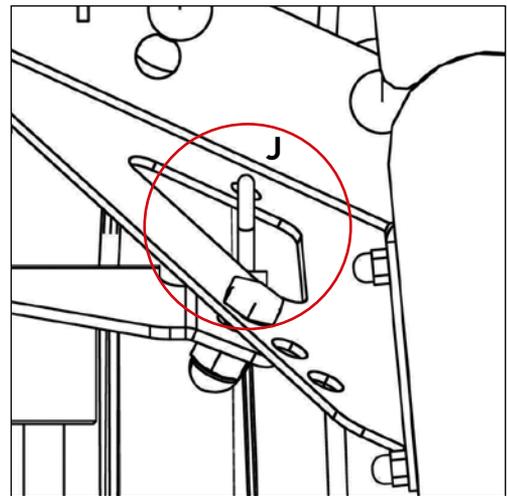
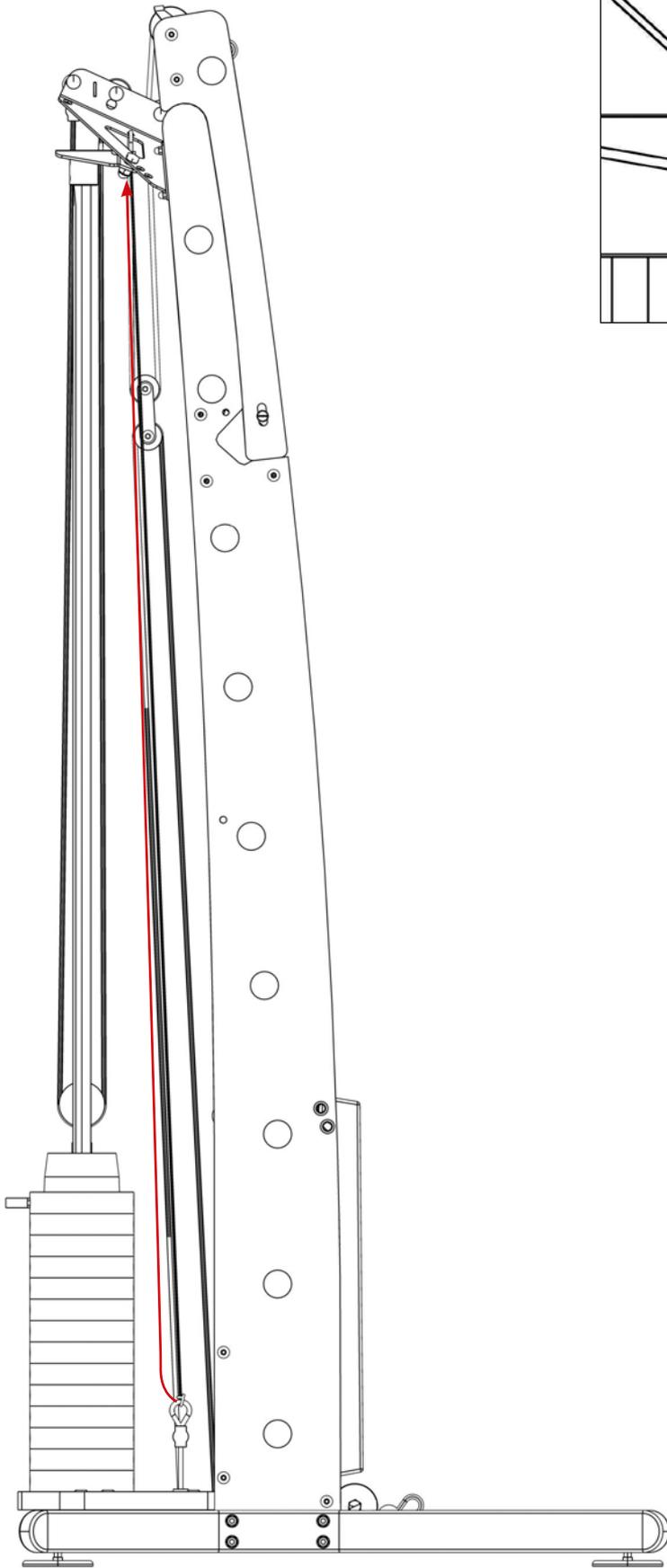


14

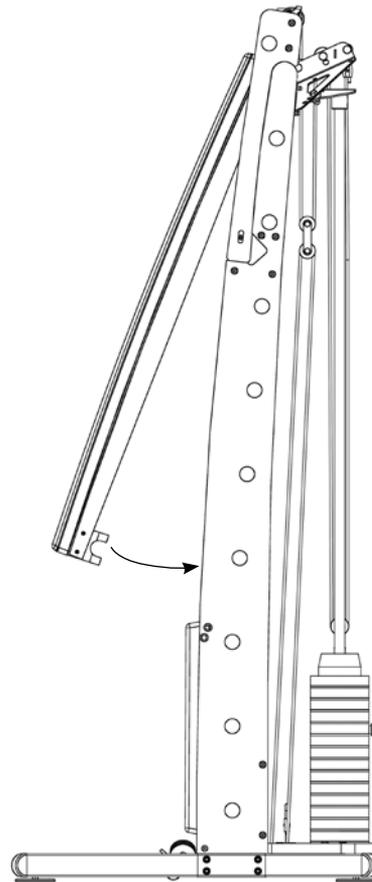
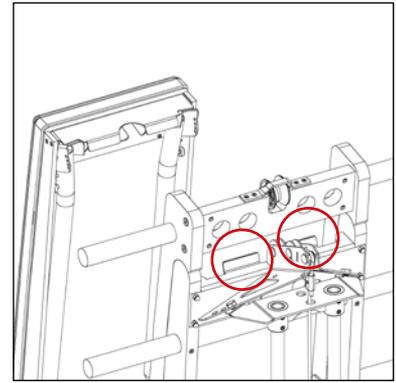
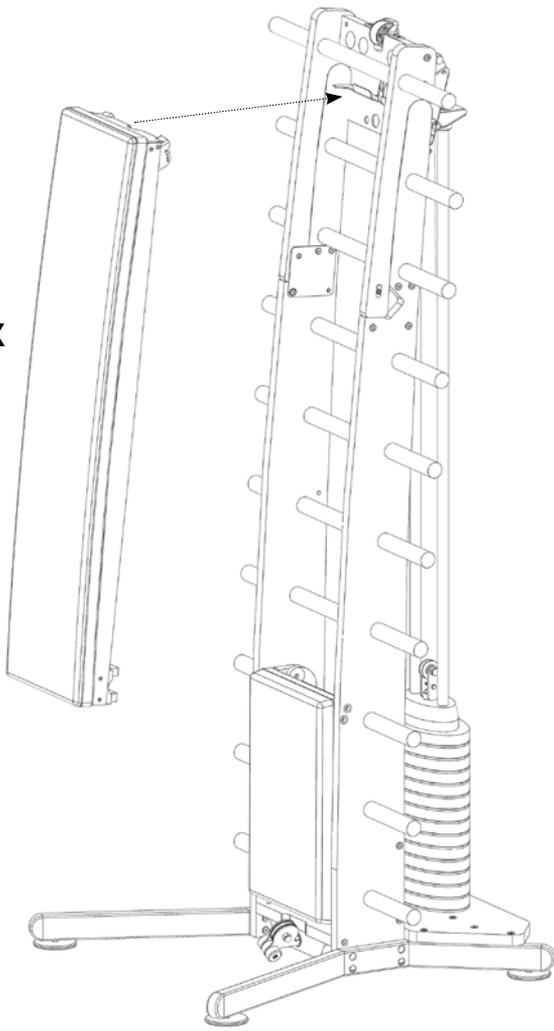


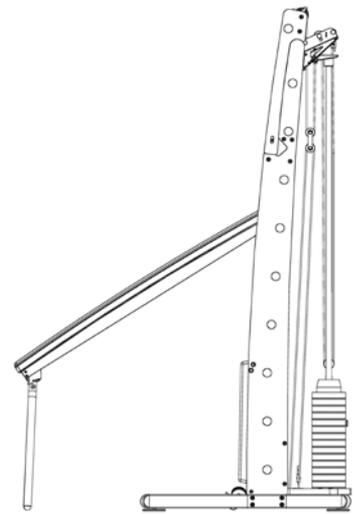
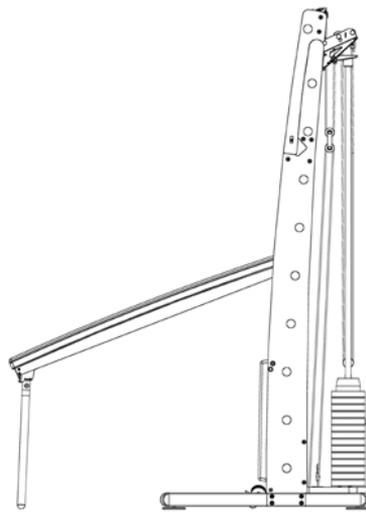
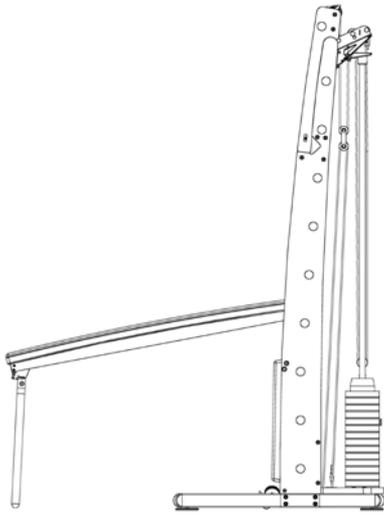
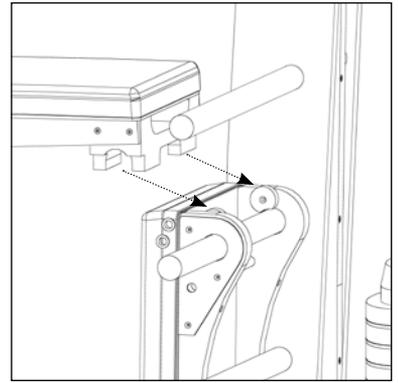
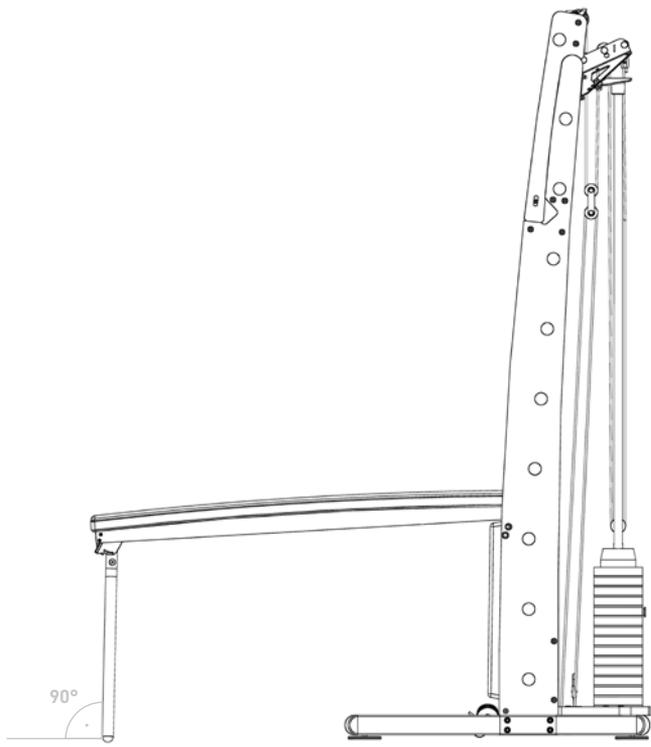
15

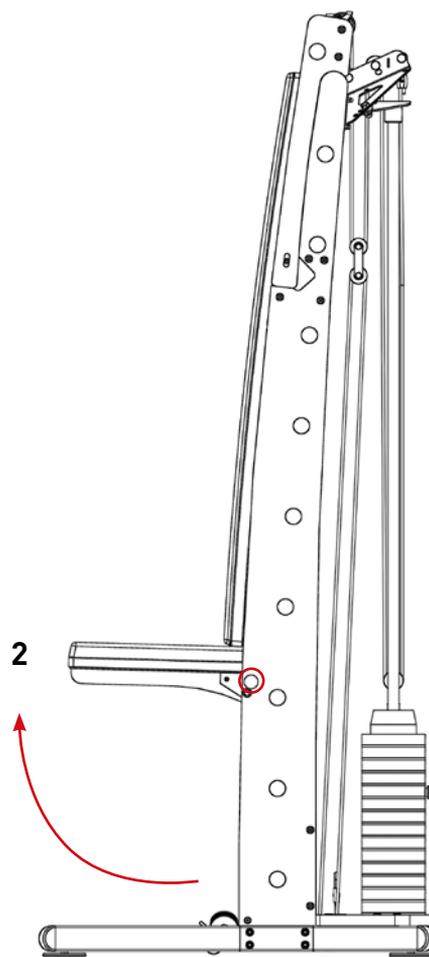
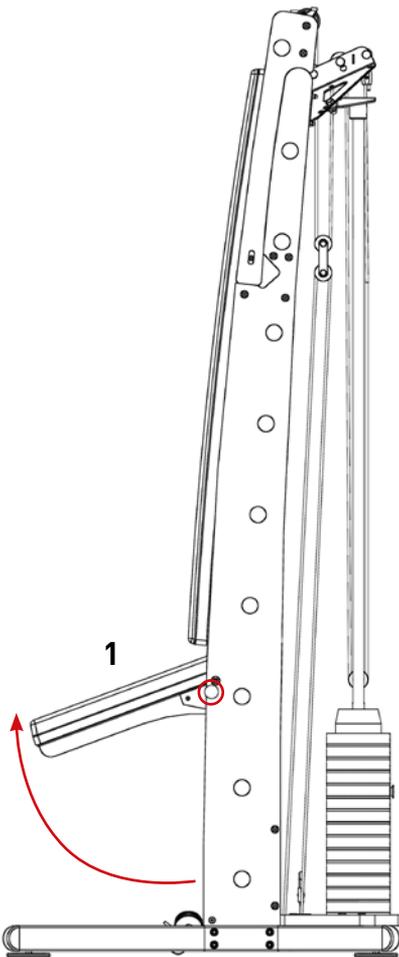
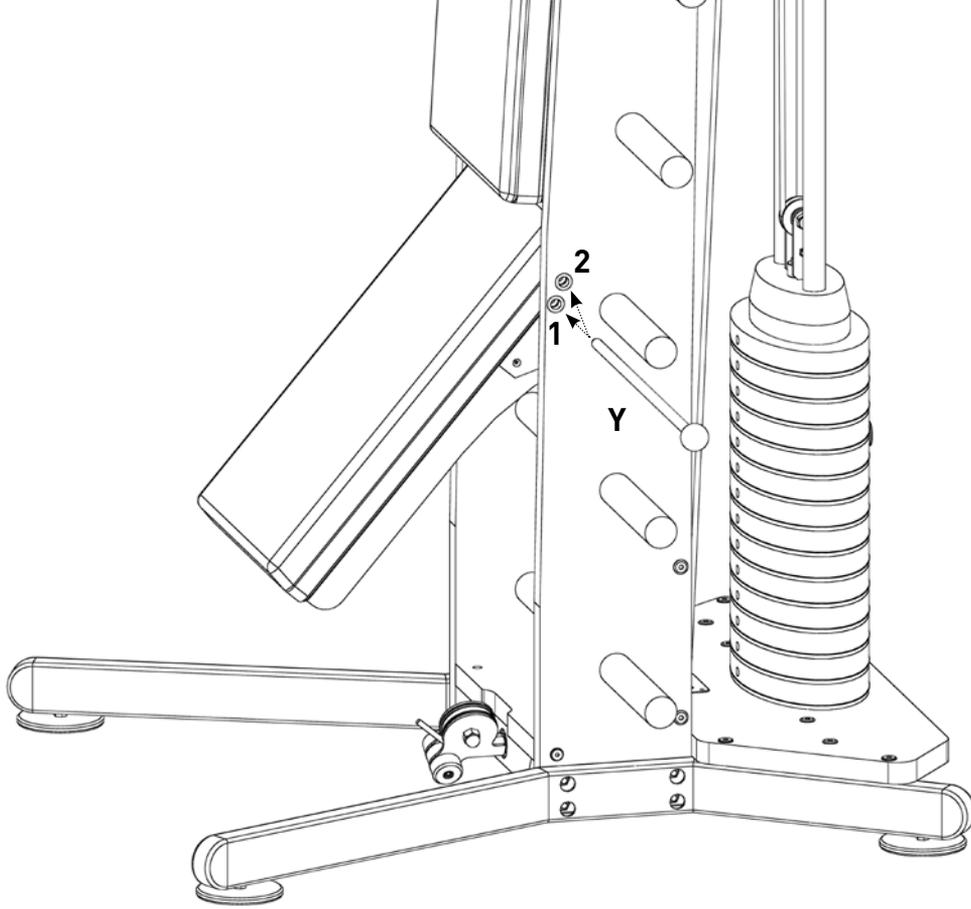


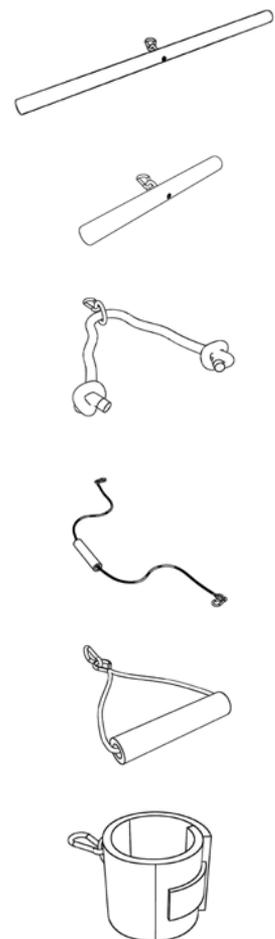
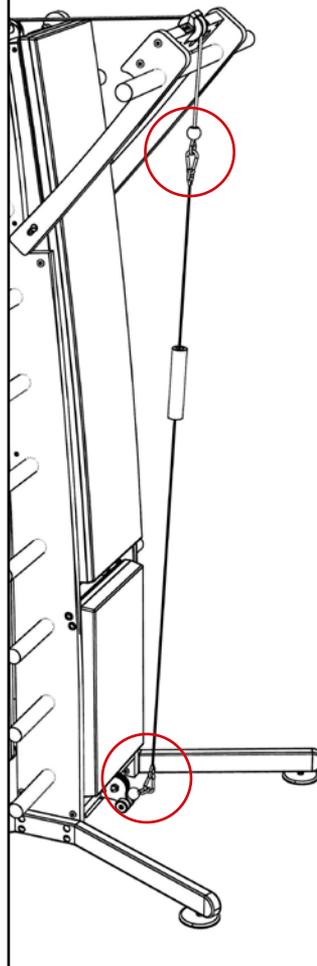
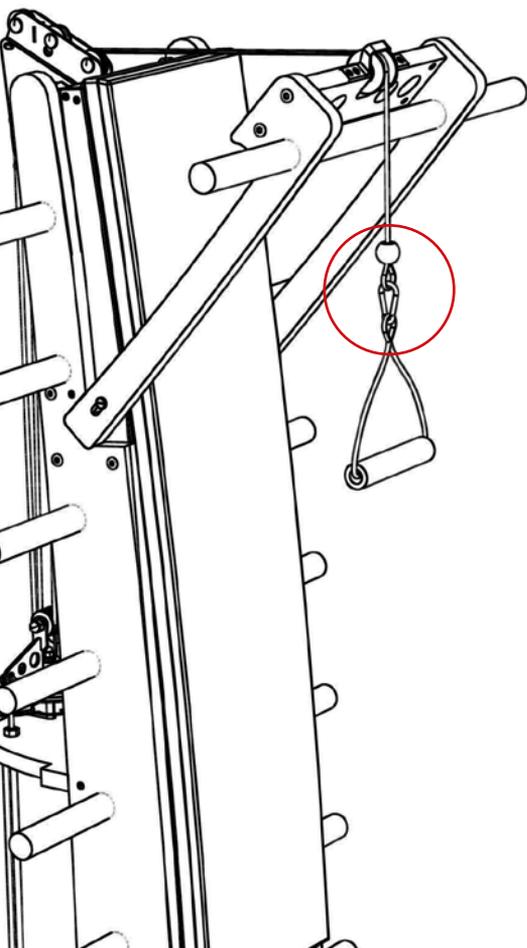
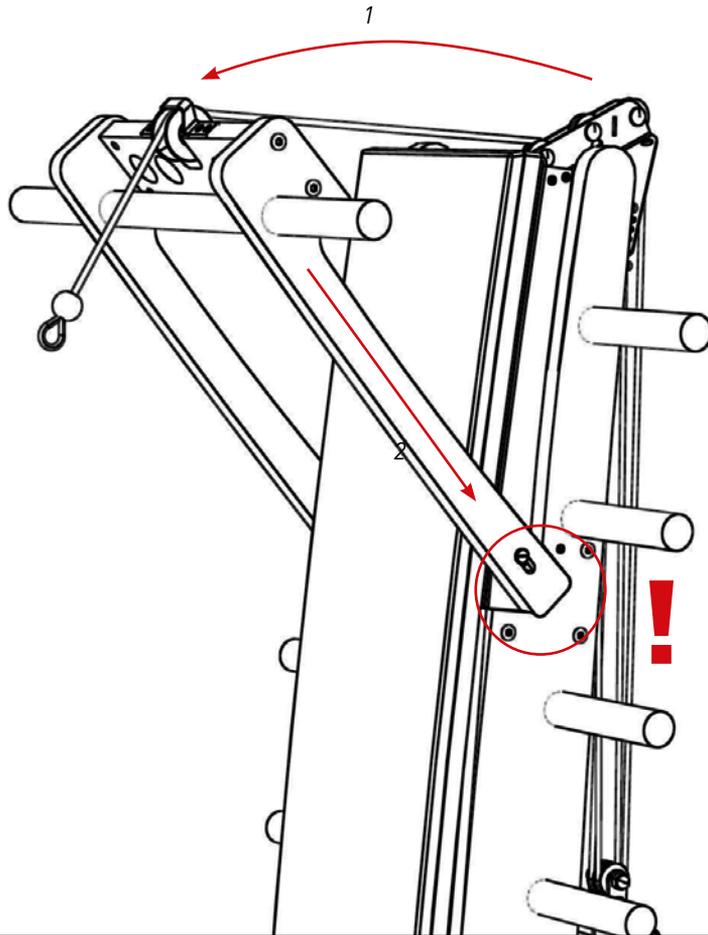


X











WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn  
Tel. + 49 59 21 - 17 98 400 · [info@waterrower.de](mailto:info@waterrower.de)  
[www.waterrower.de](http://www.waterrower.de) · [www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)