



NOHRD

# NOHRD WeightPlate Tower

Aufbauanleitung  
*Assembly Instructions*



Inhalt <i>Contents</i>	Seite/n <i>Pages</i>
Produktdetails / Hinweise <i>Product 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 List</i>	10
Aufbauanleitung <i>Assembly</i>	11-12



**WARNHINWEIS:**

Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile! Vorsicht vor Gewichten! Lassen Sie Kinder niemals in der Nähe von oder mit den Gewichten spielen. Verwenden Sie die Hanteln nur, wenn die Gewichtsplatten richtig in der Hantelstange eingerastet sind.

**WARNING:**

*This product contains small parts which can be swallowed and is not suitable for children under 3 years of age! Be careful of weights! Never allow children to play near or with the weights. Only use the dumbbells when the weight plates are properly secured on the dumbbell bar.*

**Modellbezeichnung:**  
NOHRD WeightPlate Tower

**Maße, Gewicht Tower:**  
45 x 45 x 117 cm  
Gewicht: 20 kg

**Maße, Gewicht mit  
WeightPlates:**  
45 x 70 x 117 cm  
Gewicht: 88 kg

**Materialien:**  
Holz, Edelstahl

**Anlieferung Tower:**  
1 Karton

**Anlieferung vollständiges Set:**  
13 Kartons



**Funktionen / Anwendungsbereich:**  
Krafttraining

**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 das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei nicht Aufbewahrung bitte fachgerecht entsorgen.

*Model:*  
*NOHRD WeightPlate Tower*

*Dimensions, Weight Tower:*  
*45 x 45 x 117 cm*  
*Weight: 20 kg*

*Dimensions, Weight with  
WeightPlates:*  
*45 x 70 x 117 cm*  
*Weight: 88 kg*

*Materials:*  
*Wood, Stainless Steel*

*Delivery Tower:*  
*1 box*

*Delivery Full Set:*  
*13 boxes*

*Function:*  
*Strength training*

*Important Notes:*  
*Wood is a natural material that can wear and tear and make noises during use. Wood can cause splinters. Wood can show irregularities pattern, color and shape. This does not pose reason for claim. Wood can further shift and move, as well as react to external influences. It is essential to check all fittings regularly and before use of the product.*

*We recommend keeping the packaging material until satisfactory use of the product is established.*

### Sicherheitshinweise:

Bitte lesen und beachten Sie unbedingt die folgenden Hinweise zur Handhabung, zum Umgang mit dem Produkt 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 Produktes sicherheitstechnisch unbedenklich.

1. Das Produkt 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 Produktes 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 Produktes können zu Beschädigungen oder Beeinträch-

tigungen in der Nutzung führen oder sogar gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Änderungen am Produkt 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 Produkt auf Fehler.

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

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

**Vor Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Sicherheits-, Reinigungs- und Anwendungshinweise.**

**Bitte QR-Code scannen:**



[www.nohrd.com/weightplate/instructions](http://www.nohrd.com/weightplate/instructions)

*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.*

*1. This product is intended for adult use only. This machine is a tool to improve physical fitness and should be used only for this purpose. The manufacturer bears no liability in case of misuse of this product.*

*2. Damaged parts can affect the safety of this product. Do not use this product 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 product can lead to damages and/or physical injuries. Changes to the product should only be carried out by professional employees from the manufacturer.*

*5. Wood is a natural material. The fixation screws leave marks on the wood. Due to the softness of the wood the screws have to be tightened on a regular (minimum every two months) basis. Use the tools included with the*

*product's delivery. Please routinely check the product for damages and faulty parts.*

*6. All people that use this product, especially children, must be informed and advised on safety prior to use. Children may only use this product under the supervision of an adult.*

*7. Before you start using the product make sure that you are in good physical and conditional health. Consult your doctor. Incorrect use of the product, especially excessive working out, can lead to health problems. Increase your training routine slowly.*

*Before use, please read the safety-, cleaning- and user-instructions. Please scan QR code:*



[www.nohrd.com/weightplate/instructions](http://www.nohrd.com/weightplate/instructions)

## Handhabung:

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

1. Nehmen Sie das Produkt erst in Betrieb, wenn die Montage komplett und nach Anleitung erfolgt ist.
2. Erlernen Sie vor dem ersten Training die Einstellungsmöglichkeiten des Produktes 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 Produkt an einem trockenen Ort auf. In Feuchträumen können Metallteile des Gerätes rosten.
5. Nach jedem Training sollte das Produkt mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Insbesondere Laufschiene und Handgriffe sind dabei zu reinigen. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.
6. Kinder sollten das Produkt 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 Produkt 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 the following handling instructions carefully to ensure correct use of this piece of equipment.*

*1. Do not use the product until fully assembling and thoroughly reading the safety instructions.*

*2. Learn about all different adjustment possibilities your machine has. Adjust the machine to your physical conditions.*

*3. Check all fixtures before use the product.*

*4. Keep the WeightPlate Tower in a dry area. Humidity (swimming pool area or similar) can lead to corrosion of metal parts.*

*5. Clean this product regularly with a damp cloth. Be sure main parts, moving parts and handles are cleaned. Do not use chemicals as they can damage the surface of the material.*

*6. Children are not allowed to use the product without adult supervision. Make sure other persons (especially children) cannot disturb exercise or reach into moving parts of the machine. Moving weight stacks or other moving parts can lead to severe physical damages.*

*7. Always wear suitable exercise garments and shoes during training sessions.*

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

### **Montagehinweise:**

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

Prüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung. Den Lieferumfang entnehmen Sie der nachstehenden Teileliste. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert worden 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.

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

### **Service:**

Für Serviceanfragen benötigen Sie die Seriennummer des Gerätes.

Diese befindet sich seitlich am Tower.

Bitte geben Sie die Seriennummer bei Serviceanfragen immer mit an.

Serviceadresse:

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

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de  
www.nohrd.de

*Assembly Instructions:*

*Unpack your product carefully and check for transportation damages. Keep the packaging material until the product is fully assembled and satisfactory use has been established.*

*Please check the delivery for any damaged or missing items. The delivery contents are listed in 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 carry out the assembly. Assembly will require at least 1 adult. Assistance from someone with technical skills is recommended.*

*Assemble the machine by carefully reading and following the steps in the manual. Re-check all fixtures after having completed the assembly.*

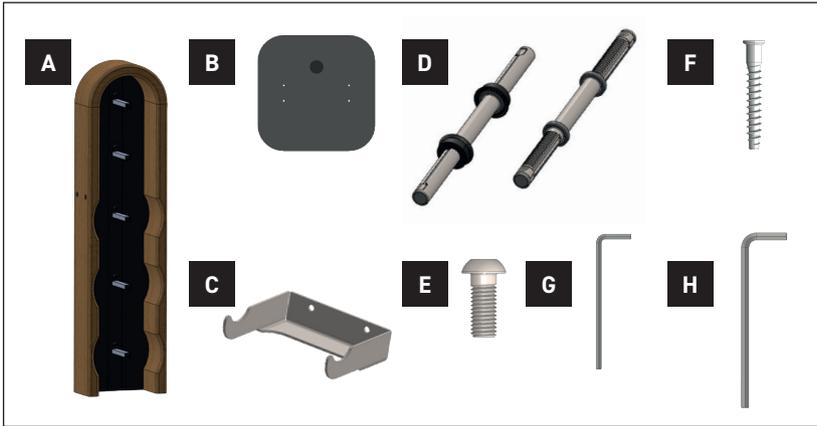
*Service:*

*For service questions you need your serial number, which can be found on the side of the tower.*

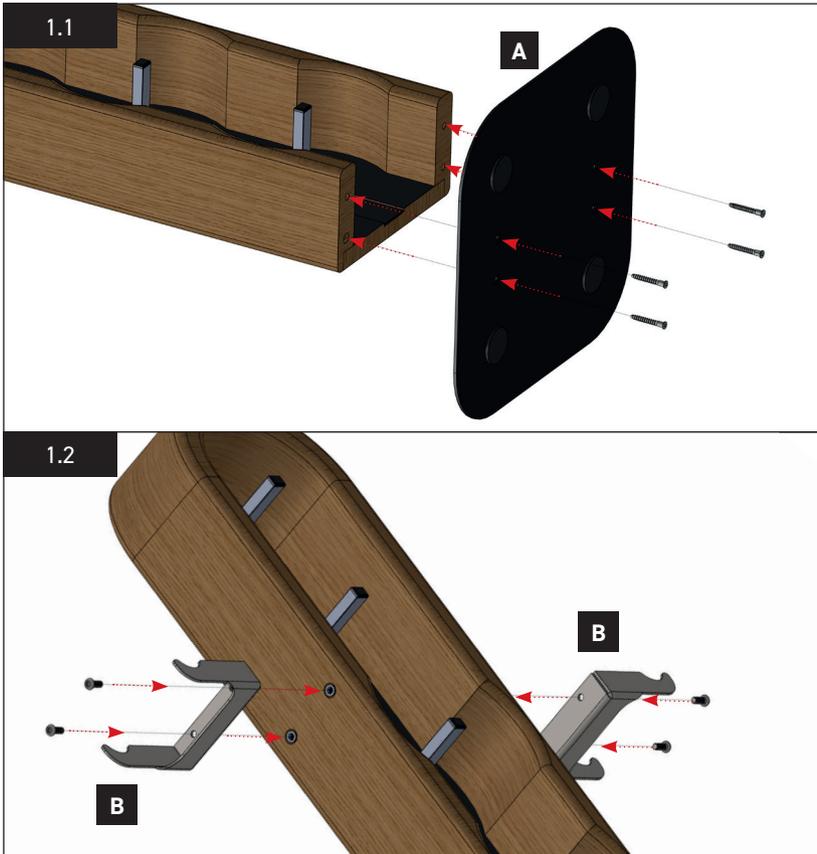
*WATERROWER | NOHRD GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
GERMANY  
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400*

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

Lieferumfang / *Scope of delivery:*



- A** Turm  
*Tower*
- B** Bodenplatte  
*Base plate*
- C** 2x Hantelaufgabe  
*2x Dumbbell support*
- D** 2x Dumbler  
*2x Dumbler*
- E** 4 x Halbrundkopfschraube M8x20mm  
*4 x Half round head screw M8x20mm*
- F** 4 x Eckverbinder Schraube 7x50mm  
*4 x Corner connector screw 7x50mm*
- G** 4 mm Innensechskant-Schlüssel  
*4 mm Allen key*
- H** 5 mm Innensechskant-Schlüssel  
*5 mm Allen key*



### Schritt 1

Schrauben Sie die Bodenplatte **A** mithilfe eines Innensechskant-Schlüssels und den vier Eckverbinder Schrauben an den Tower. Anschließend Schrauben Sie die beiden Hantelauflagen **B** mithilfe eines Innensechskant-Schlüssels und den vier Halbrundkopfschrauben an den Tower.

### Step 1

*Screw the base plate **A** to the tower using an Allen Key and the four corner connector screws. Then screw the two dumbbell supports **B** to the tower using an Allen Key and the four half-round head screws.*



NOHRD

2



## Schritt 2

Der Tower ist nun einsatzbereit und kann mit den NOHRD WeightPlates befüllt werden.

*Step 2*

*The tower is now ready for use and can be stacked with NOHRD WeightPlates.*

**Vor Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Sicherheits-, Reinigungs- und Anwendungshinweise. Bitte QR-Code scannen:**

*Before use, please read the safety-, cleaning- and user-instructions.  
Please scan QR code:*



[www.nohrd.com/weightplate/instructions](http://www.nohrd.com/weightplate/instructions)