



NOHRD

NOHRD SquatRack

Montage- und Bedienungsanleitung

Installation and User Manual



Video-Anleitung
Instruction Video

Inhalt <i>Contents</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
Lieferumfang <i>Scope of delivery</i>	10
Benötigtes Werkzeug (nicht in Lieferung enthalten) <i>Required tools (not included in delivery)</i>	11
Aufbauanleitung <i>Assembly Manual</i>	12-18
Bedienungsanleitung <i>User Manual</i>	18-22
Zubehör <i>Accessories</i>	23



WARNHINWEISE:

Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile! Vorsicht vor Gewichten! Nicht geeignet für Rigipswände.

Max. statische (ruhendes Gewicht) Belastung: 200 kg. Fallende Gewichtsstangen können schnell sehr hohe Belastung erwirken. Empfehlung: Max. mit 100 kg Gewicht arbeiten.

WARNING:

This product contains small parts which can be swallowed and is not suitable for children under 3 years of age! Older children may only use this product under the supervision of an adult! Not suitable for mounting on sheetrock walls.

Max. static (resting weight) load: 200 kg. Falling weight bars can quickly cause very high load. Recommendation: Work with a maximum weight of 100 kg.

Modellbezeichnung:

NOHRD SquatRack

Maße, Kasten geschlossen:

Breite: 13 cm

Höhe: 220 cm (an der Wand
montiert 221 cm)

Tiefe: 17 cm

Gewicht pro Kasten: 30 kg

Materialien:

Holz, Edelstahl

Anlieferung:

Lieferung in 2 Kartons

Funktionen / Anwendungsbereich:

Krafttraining



Wichtige Hinweise:

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

Model:

NOHRD SquatRack

Dimensions, box closed:

Width: 13 cm

*Height: 220 cm (on the wall
mounted 221 cm)*

Depth: 17 cm

Weight per box: 30 kg

Materials:

Wood, Stainless Steel

Delivery:

Delivery in 2 boxes

Function:

Strength training

Important Notes:

Wood is a natural material that can wear and tear and make noises during use of the machine. Wood can cause splinters. Wood can show irregularities pattern, color and shape. This is not a reason for a 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.

Please ensure assembly of the unit is carried out by two adults with enough space for the final product. We recommend keeping the packaging material until satisfactory use of the machine is established.

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 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.

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 machine is intended for adult use 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 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 machine's delivery. Please routinely check the machine for damages and faulty parts.

6. All people that use this machine, 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 machine make sure that you are in good physical and conditional health. Consult your doctor. Incorrect use of the machine, especially excessive working out, can lead to health problems. Increase your training routine 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 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. Insbesondere Laufschiene und Handgriffe sind dabei zu reinigen. 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 the following handling instructions carefully to ensure correct use of this piece of equipment.

- 1. Do not use the machine 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 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. Clean the machine after each workout with a moist 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 machine without adult supervision. Make sure other persons (especially children) cannot disturb exercise or reach into moving parts of the machine. Moving ropes, bungees, 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 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 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 Gerät 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 unter dem oberen Metalldeckel.

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

Please check the delivery for any damaged or missing items. 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 adult person. Assistance from someone with technical skills is recommended.

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

Machines that require wall mounting may only be mounted to solid stone/ concrete walls. Plywood or plaster walls are not suitable.

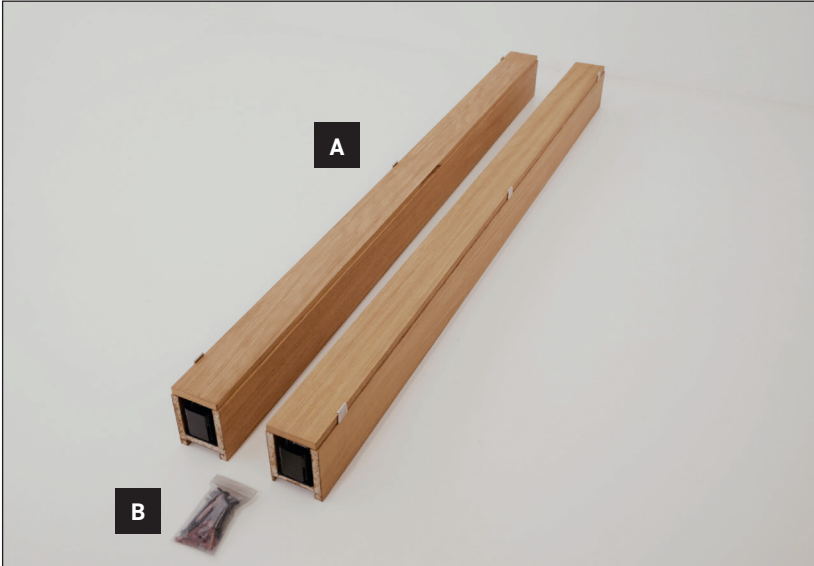
Service:

For service questions you need your serial number, which can be found underneath the upper metal bracket.

*WaterRower 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 Zwei SquatRack Kästen
Two SquatRack cases

B 4x 10er-Dübel, 4x Torx-Schraube
4x 10mm dowel, 4x Torx screw

Benötigtes Werkzeug / *Required tools:*



- A** Bohrmachine
Driver
- B** Akkuschauber (Torx 40 Bit)
Cordless screwdriver with Torx 40 bit
- C** Wasserwaage, Zollstock, Bleistift
Bubble level, folding ruler, pencil
- D** Kunststoffhammer
Synthetic hammer
- E** Säge, Schleifpapier (wenn Fußleisten vorhanden)
Saw, sandpaper (if baseboards present)

Aufbauanleitung / Assembly Manual:



Schritt 1

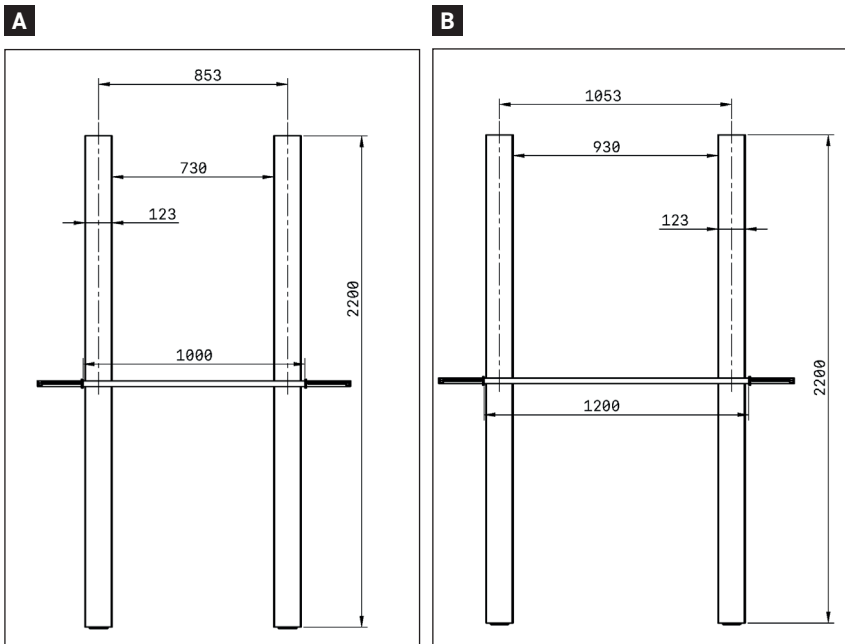
Standpunkt ausrichten und je nach Hantelstangenlänge den Abstand der beiden SquatRack Kästen ermitteln.

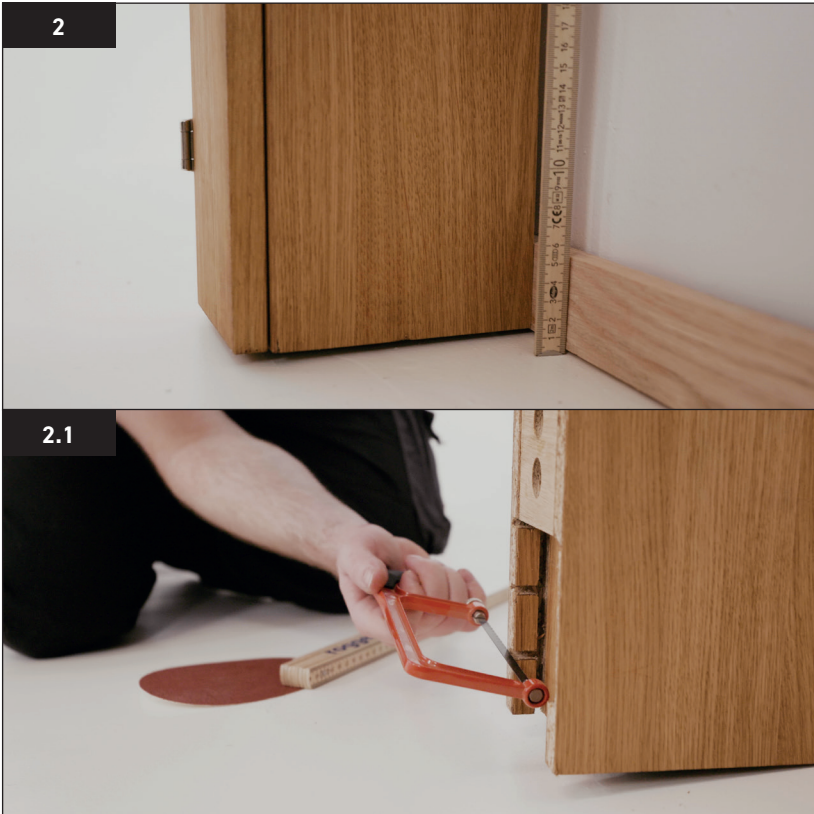
Bei Hantelstangen mit einer Grifflänge von **A** 1 m ergibt sich ein Abstand von 73 cm und bei der einer Grifflänge von **B** 1,20 m ein Abstand von 93 cm.

Step 1

Align the position and determine the distance between the two SquatRack cases according to the length of the dumbbell bar.

*With a handle length of **A** 1 m for your dumbbell bar, the distance is 73 cm and with a handle length of **B** 1.20 m, the distance is 93 cm.*



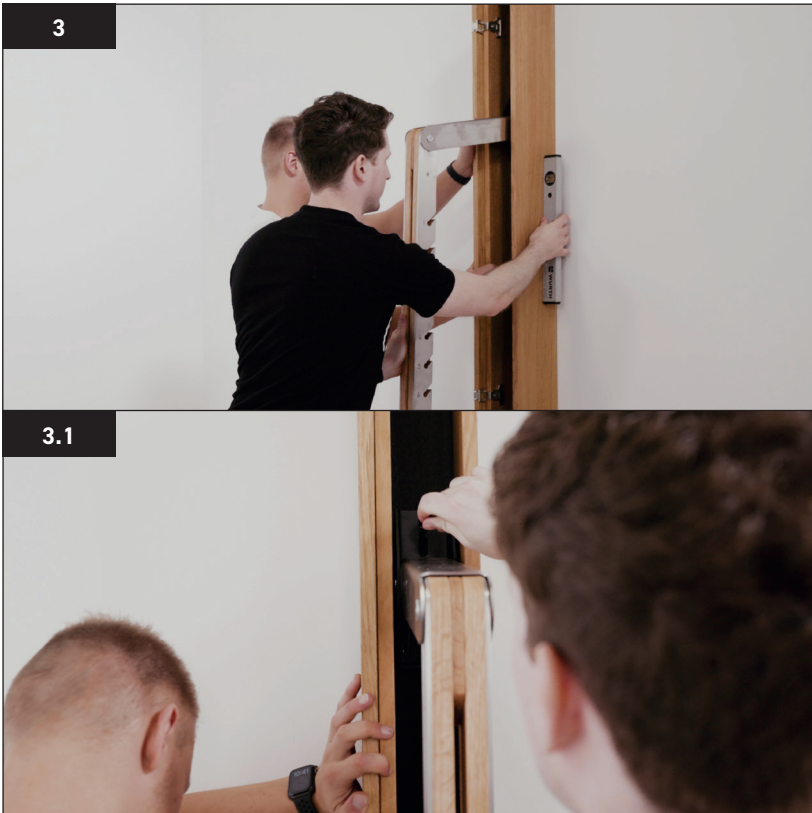


Schritt 2

Falls eine Fußleiste vorhanden ist, können Sie diese an der Stelle entfernen. Alternativ sägen Sie an der Hinterseite vom SquatRack Kasten an den vorhergesehenen Einkerbungen den Kasten entsprechend ein, um Platz für die Fußleiste zu schaffen.

Step 2

If a baseboard is present, you can remove it at this point. Alternatively, saw into the back of the SquatRack case at the notches provided to make room for the baseboard.

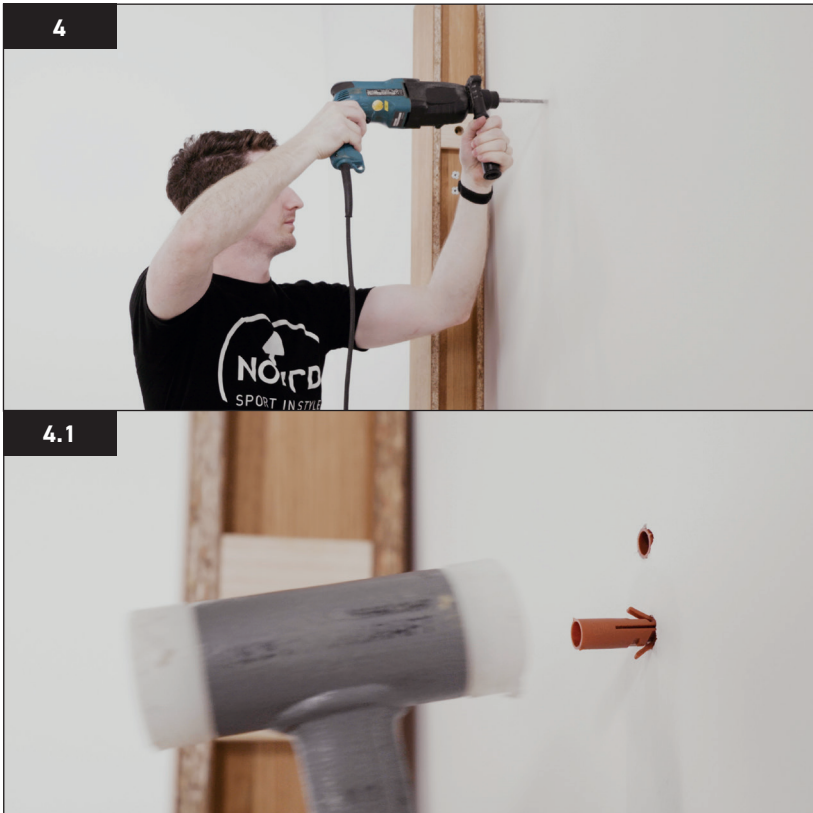


Schritt 3

Richten Sie das SquatRack mithilfe einer Wasserwaage zu zweit an der Wand aus und zeichnen Sie die Bohrlöcher an.

Step 3

Using a 2nd person for assistance, align the SquatRack with the wall with a level. Mark the drill holes.



Schritt 4

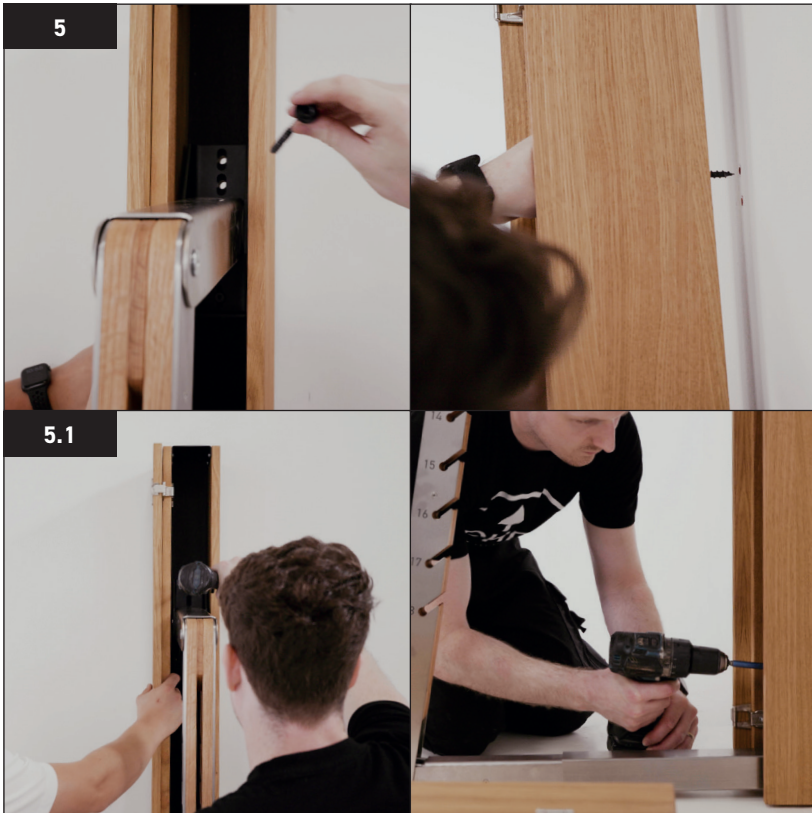
Bohren Sie die Löcher an den eingezeichneten Stellen und setzen anschließend die Dübel ein.

! **ACHTUNG: Das SquatRack ist nicht geeignet zur Befestigung an Rigipswänden.**

Step 4

Drill the holes in the marked locations and then insert the dowels.

CAUTION: The SquatRack is not suitable for mounting on sheetrock walls.



Schritt 5

Befestigen Sie nun den SquatRack Kasten mit den 4 Torx Schrauben an der Wand.

Step 5

Now attach the SquatRack case to the wall using the 4 Torx screws.



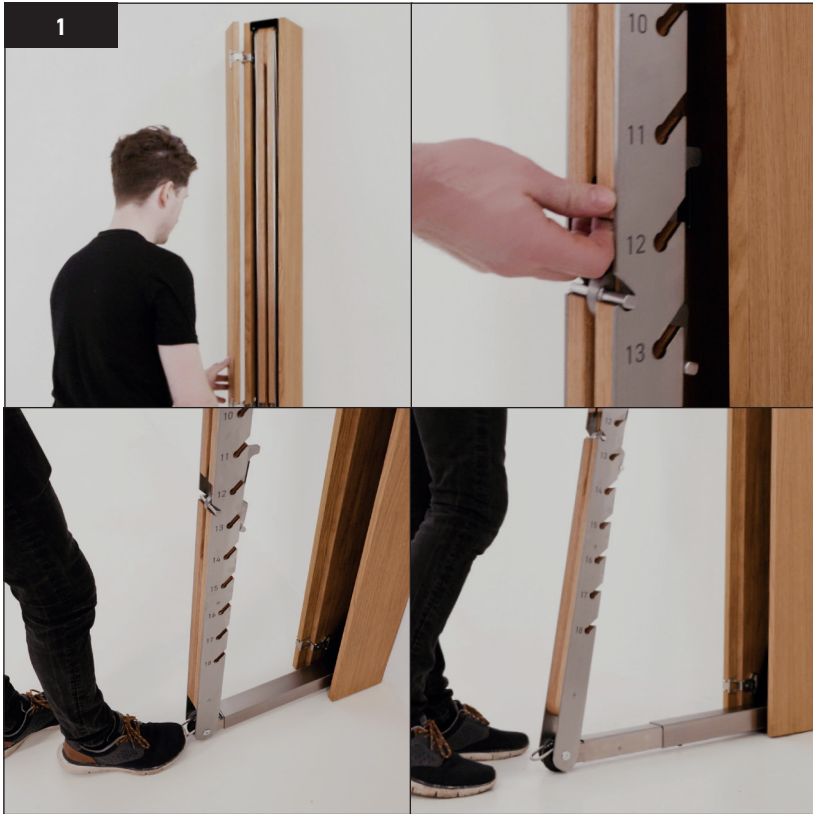
Schritt 6

Messen Sie nun den Abstand zum zweiten SquatRack Kasten und wiederholen die Schritte 1-5.

Step 6

Now measure the distance to the second SquatRack case and repeat steps 1-5.

Bedienungsanleitung / User Manual:



Schritt 1

Öffnen Sie die Tür von dem SquatRack Kasten und ziehen das SquatRack an der Griffmulde heraus. Betätigen Sie die Fußwippe und ziehen gleichzeitig unterhalb vom SquatRack bis es einrastet.

Step 1

Open the door of the SquatRack box and pull out the SquatRack by the recessed grip. Operate the foot rocker and at the same time pull underneath the SquatRack until it locks into place.



Schritt 2

Drücken Sie den Haken aus der Rastposition nach vorne und ziehen diesen im 45° Winkel auf die gewünschte Position.

Step 2

Push the hook forward from the detent position and pull it to the desired position at a 45° angle.



Schritt 3

Hängen Sie die Sicherheitsauflage (Zubehör, nicht in der Lieferung enthalten) nach dem selben Prinzip in das SquatRack.

Step 3

Hang the safety rest (accessory, not included in delivery) into the SquatRack according to the same principle.



Schritt 4

Legen Sie die Hantelstange (Zubehör, nicht in Lieferung enthalten) auf die Haken am SquatRack und beladen die Seiten abwechselnd mit Gewichten. Das SquatRack ist nun einsatzbereit.

Step 4

Place the dumbbell bar (accessory, not included in delivery) on the hooks on the SquatRack and load the sides alternately with weights. The SquatRack is now ready for use.

Zur Videoanleitung:
To the instruction video:



Zubehör / Accessories:



NOHRD WeightPlate Tower

Esche / Ash	26.000
Eiche / Oak	26.004
Club / Club	26.001
Shadow / Shadow	26.005
Kirsche / Cherry	26.002
Nussbaum / Walnut	26.003



Dumpler Set (2 Stück)
Dumpler Set (2 pieces)

26.015



Pumper

140 cm	26.014
160 cm	26.016



WeightPlates 0,5 kg

Esche / Ash	26.300
Eiche / Oak	26.304
Club / Club	26.301
Shadow / Shadow	26.305
Kirsche / Cherry	26.302
Nussbaum / Walnut	26.303



WeightPlates 1,25 kg

Esche / Ash	26.310
Eiche / Oak	26.314
Club / Club	26.311
Shadow / Shadow	26.315
Kirsche / Cherry	26.312
Nussbaum / Walnut	26.313



WeightPlates 2,5 kg

Esche / Ash	26.320
Eiche / Oak	26.324
Club / Club	26.321
Shadow / Shadow	26.325
Kirsche / Cherry	26.322
Nussbaum / Walnut	26.323



WeightPlates 2,5 kg

Esche / Ash	26.320
Eiche / Oak	26.324
Club / Club	26.321
Shadow / Shadow	26.325
Kirsche / Cherry	26.322
Nussbaum / Walnut	26.323



Online kaufen
Buy online



NOHRD