



WaterWork^X

WaterRower GmbH
Bentheimer Straße 118b
48529 Nordhorn
Tel. 0 59 21 - 87 12 98
Fax 0 59 21 - 87 12 96
www.waterworkx.de
info@waterworkx.de

Gewährleistung

Art.Nr. 11 227-5505
11 227-5518
11 227-5521
11 227-5534

Die WaterRower GmbH gibt 2 Jahre Gewährleistung auf das Produkt. Als Gewährleistung kann der Kunde zunächst nur Nachbesserungen verlangen. Macht der Kunde von diesem Recht Gebrauch, ist die WaterRower GmbH berechtigt, den Mangel durch Nachbesserung und/oder Ersatzteillieferung zu beseitigen. Der Kunde muss bei der Schadensmeldung die Seriennummer des Gerätes mitteilen. Nach Erhalt des Ersatzteiles muss das defekte Teil an die Firma WaterRower GmbH zurückgesandt werden. Ansonsten wird das Garantieteil in Rechnung gestellt.

Bei Fehlschlägen der Nachbesserung oder Ersatzteillieferung ist der Kunde berechtigt, Minderung des Preises zu verlangen.

Die Gewährleistung erstreckt sich nicht auf solche Schäden, die ausschließlich der Kunde zu vertreten hat, wie zum Beispiel Schäden, die ausschließlich beim Kunden durch natürliche Abnutzung, Feuchtigkeit, starke Erwärmung der Räume, sonstige Temperatur- und Witterungseinflüsse oder unsachgemäße Behandlung der Ware entstanden sind.

Gewährleistungsansprüche wegen offensichtlicher Mängel erlöschen, wenn der Kunde nicht binnen 2 Wochen die Mängel bei der WaterRower GmbH meldet.

WaterWork^x

BEDIENUNGSANLEITUNG



Einleitung / Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem WaterWorkx!

Sie haben sich für ein ganz besonderes Fitnessgerät entschieden. WaterWorkx wurde nach den letzten Erkenntnissen aus der Physiotherapie und aus dem sportwissenschaftlichen Bereich entwickelt.

Wir möchten an dieser Stelle nochmals darauf hinweisen, dass unsere / Ihre Zielsetzung mit der Nutzung des WaterWorkx die Stärkung der Muskulatur und der Flexibilität Ihres Körpers ist.

Krafttraining veranlasst oft Muskelschmerzen durch falsche oder zu intensive Anwendung der Kraftübung. Inzwischen gibt es sportwissenschaftliche Untersuchungen, die belegen, dass der Muskelkater (Muskelfaserrisse) hauptsächlich während der exzentrischen Bremsarbeit entsteht. Die exzentrische Bremsarbeit ist die Kraft, die aufgewendet werden muss, nachdem die Zug- oder Druckphase beendet ist. Z.B. beim klassischen Gewichtsheben wird das Gewicht angehoben, muss aber danach wieder zurückgeführt werden. Die Phase des Zurückführens wird als exzentrische Bremsarbeit bezeichnet. Oft ist der Muskel in dieser Phase schon übermüdet und es treten Verletzungen auf.

Das Widerstands-System vom WaterWorkx ist gewichtsarm in der Zurückführungsphase. Der Druck ist kontinuierlich während der Zugphase vorhanden, sobald diese aber abgeschlossen ist, lässt der Druck sofort nach (Die Kolbenplatte fährt in die Ursprungsposition zurück). Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit von Muskelverletzungen (Muskelkater, Muskelrisse o.a.) deutlich geringer als bei herkömmlichen Krafttrainingsgeräten.

Wir möchten, dass Sie möglichst lange Freude an Ihrem WaterWorkx haben. Deshalb haben wir ein Trainingshandbuch entwickelt, das als Basis für Ihr regelmäßiges Training dienen soll. Das Trainingshandbuch gibt Ideen, wie Sie Ihre einzelnen wichtigen Körperzonen trainieren können. Uns ist aber wichtig, dass Sie selber anfangen zu experimentieren, welche Übungen für Sie gut sind. Hören Sie auf Ihren Körper und folgen Sie Ihren Intuitionen. Diese ganz grob umschriebene Trainingsmethode nennt man „Differenzielles Training“ und auch hier gibt es Untersuchungen, die belegen, dass diese Trainingsvariante die effektivste Methode darstellt (mehr Informationen: www.waterworkx.de).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem WaterWorkx.

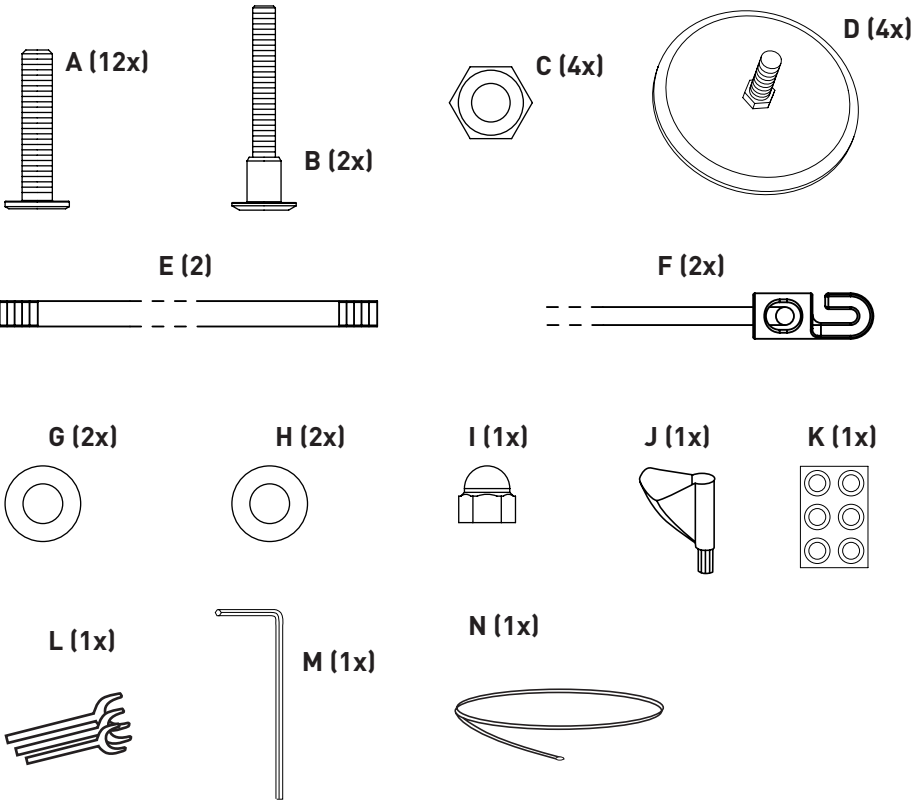
Wichtiger Hinweis: Haben Sie irgendwelche Beschwerden? Dann suchen Sie bitte vor dem Trainingsbeginn einen Arzt oder Orthopäden auf. Die Firma WaterRower GmbH übernimmt keine Verantwortung für auftretende Schäden oder Verletzungen.

Inhaltsverzeichnis

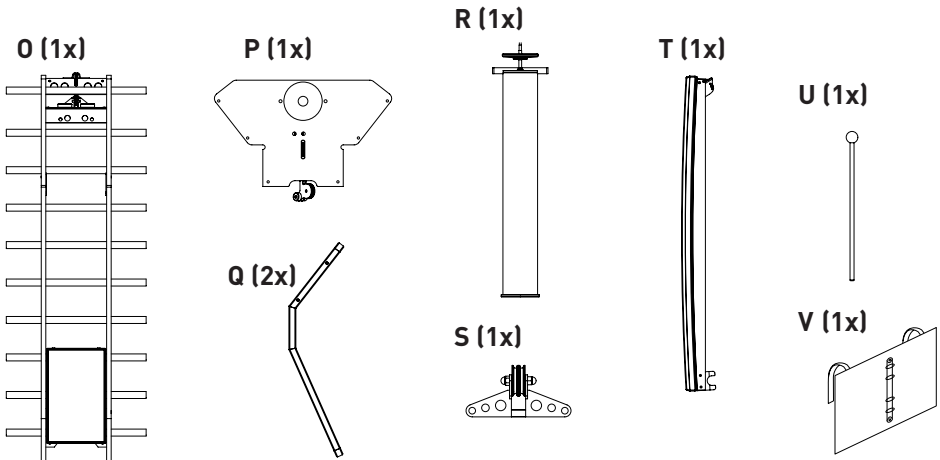
Seite/n

A. Kartoninhalt	5-6
1. Abbildung Einzelteile	5
2. Einzelteile Übersichtsliste	6
B. Montageanleitung	7-15
1. Standfüße	7
2. Bodenplatte	8
3. Wassertank	9-10
4. Gummibänder	11
5. Rollen	12
6. Seilzug	13
7. Seilzug-Straffer	14
8. Trainingsbuch	15
9. Liegebank	16
10. Seilzugjustierung	17
C. Inbetriebnahme	18-23
1. Wasser einfüllen	18
2. Widerstand einstellen	19
3. Zubehör wechseln	20
4. Liegebank	21
5. Sitzbank	22
6. Führungsarme	23
D. Pflege und Wartung	24

Montageteile



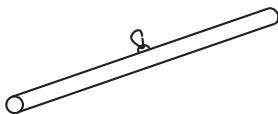
Bauteile



A2. Einzelteile Übersichtsliste Name Prüfer: _____

Kennzeichen	Umschreibung	Stückzahl	Geprüft
A	Flachkopfschraube (schwarz)	12	<input type="checkbox"/>
B	JCN mit Gewindestange	2	<input type="checkbox"/>
C	M12 Feingewinde Mutter	4	<input type="checkbox"/>
D	Stellfüße	4	<input type="checkbox"/>
E	Alu-Tankbefestigungs-Stangen	2	<input type="checkbox"/>
F	Gummiseil mit Haken	2	<input type="checkbox"/>
G	Plastik Unterlegscheibe	2	<input type="checkbox"/>
H	Metall Unterlegscheibe	2	<input type="checkbox"/>
I	M8 Hut-Mutter (selbtsichernd)	1	<input type="checkbox"/>
J	Trichter	1	<input type="checkbox"/>
K	6er Pack Chlortabletten	1	<input type="checkbox"/>
L	Schraubenschlüssel-Set (13, 14, 19)	1	<input type="checkbox"/>
M	6er Sechskantschlüssel	1	<input type="checkbox"/>
N	Langer Schlauch	1	<input type="checkbox"/>
O	Sprossenwand	1	<input type="checkbox"/>
P	Bodenplatte	1	<input type="checkbox"/>
Q	Bodenprofile	2	<input type="checkbox"/>
R	Tankeinheit	1	<input type="checkbox"/>
S	Doppelrollenvorrichtung	1	<input type="checkbox"/>
T	Liegebank	1	<input type="checkbox"/>
U	Metallstab	1	<input type="checkbox"/>
V	Trainingsbuch	1	<input type="checkbox"/>
Z1-Z6	Trainings-Zubehör	6	<input type="checkbox"/>

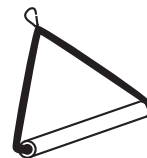
Zubehörteile



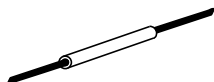
Z1 - Lange Stange



Z2 - Kurze Stange



Z3 - Trapez-Griff



Z4 - Holz-Griff

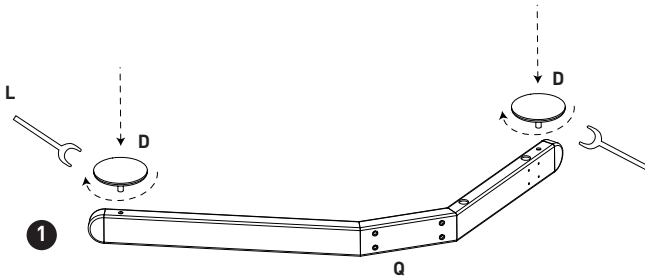


Z5 - Kordel



Z6 - Fußmanschette

B1. Standfüße



- 1 Die Stellfüße (D) werden von unten an den Bodenprofilen (Q) befestigt. Die Stellfüße werden auf die Gewinde gesteckt und mit dem 13er Maulschlüssel (L) angezogen.

TIPP: Die Stellfüße nicht zu fest anziehen, da sie später noch justiert werden müssen.

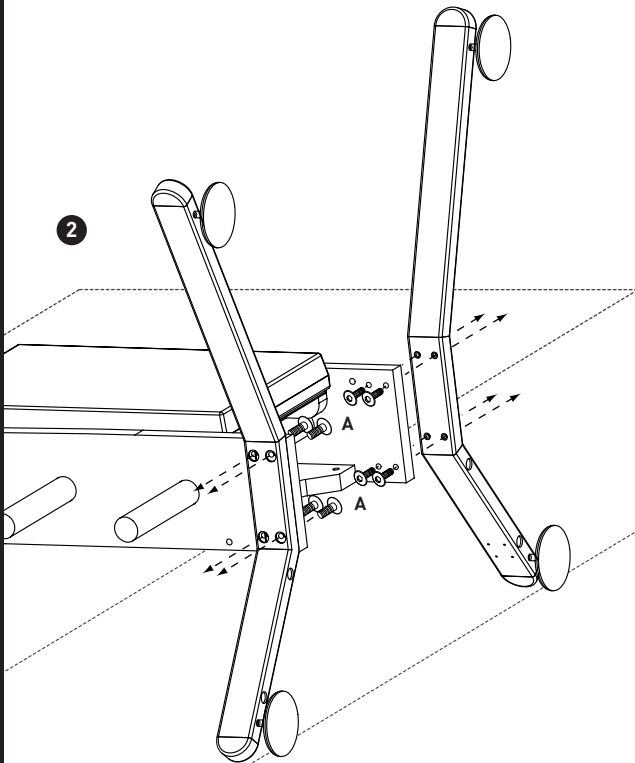
- 2 Nun werden die Bodenprofile seitlich an der Sprossenwand mit je 4 Flachkopfschrauben (A) befestigt.

Die Sprossenwand sollte hierzu flach auf den Karton gelegt werden, damit die Bodenprofile in der Luft schweben. Dies ermöglicht eine einfachere Montage.

Das kurze Ende der Bodenprofile zeigt nach hinten.

Ziehen Sie die 8 Flachkopfschrauben von innen nach außen leicht an (nicht ganz fest ziehen!).

Anschließend wird das Gerät aufgestellt.



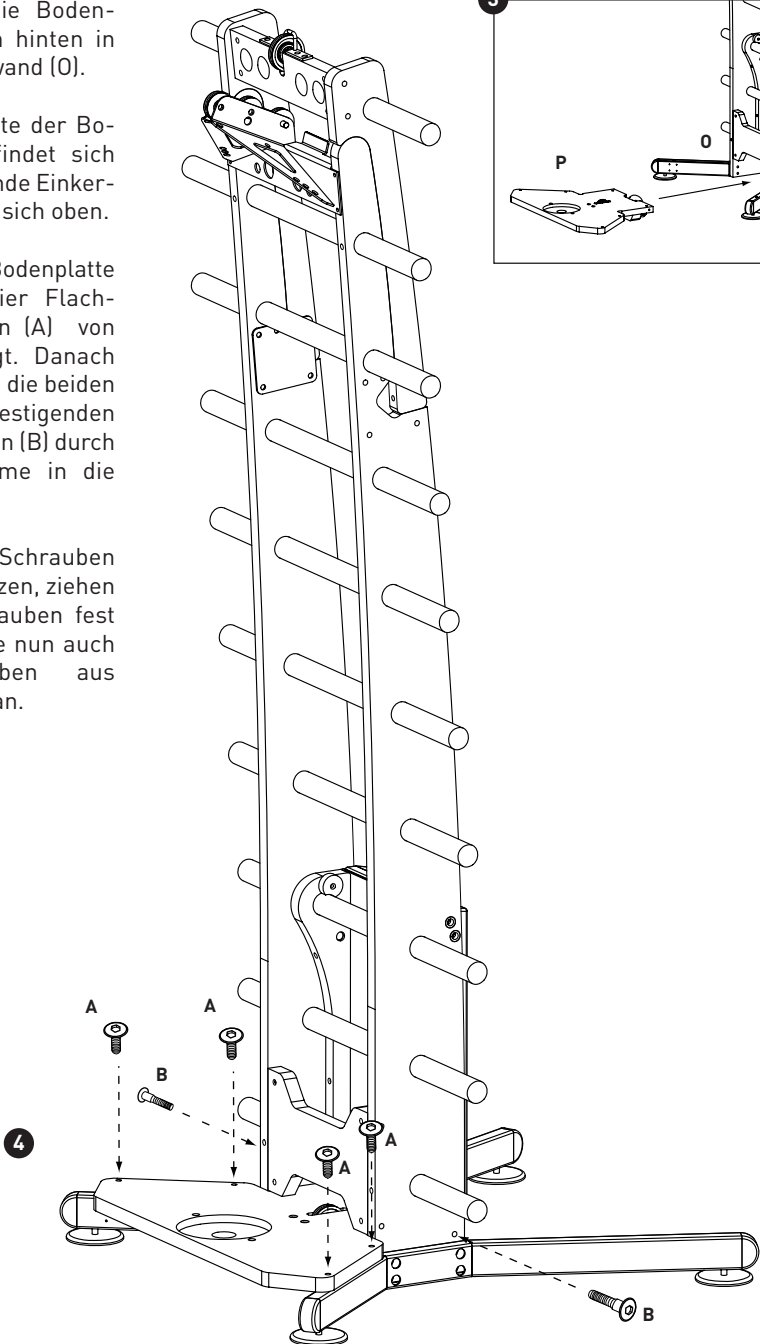
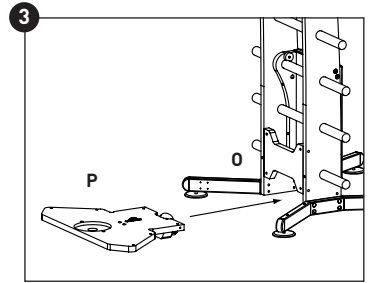
B2. Bodenplatte

- 3 Setzen Sie die Bodenplatte (P) von hinten in die Sprossenwand (O).

Die breite Seite der Bodenplatte befindet sich außen. Die runde Einkerbung befindet sich oben.

- 4 Nun wird die Bodenplatte zuerst mit vier Flachkopfschrauben (A) von oben befestigt. Danach schrauben Sie die beiden seitlich zu befestigenden JCN Schrauben (B) durch die Hauptholme in die Bodenplatte.

Sobald alle Schrauben passgenau sitzen, ziehen Sie alle Schrauben fest an. Ziehen Sie nun auch die Schrauben aus Schritt 2 fest an.

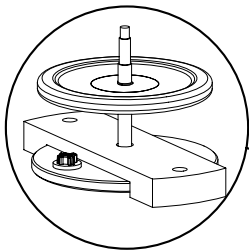


B3. Wassertank

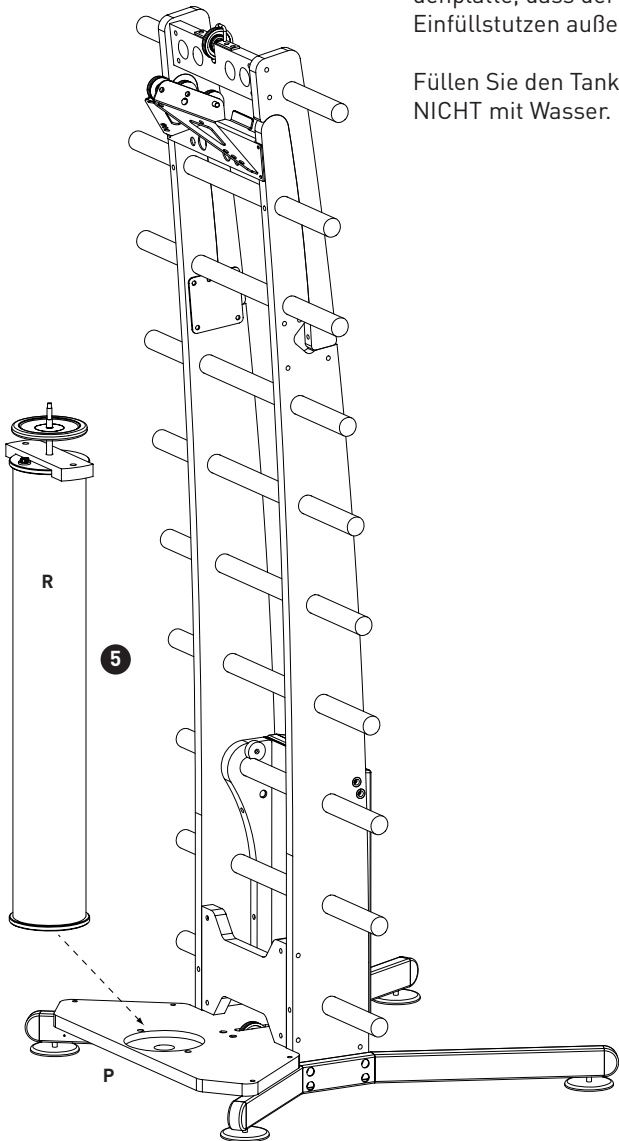
- 5** Stellen Sie die Tankeinheit (R) auf die runde Einkerbung in der Bodenplatte (P).

Platzieren Sie die Tankeinheit so auf der Bodenplatte, dass der Einfüllstutzen außen ist.

Füllen Sie den Tank noch NICHT mit Wasser.



Platzieren Sie die Tankeinheit so auf der Bodenplatte, dass der Einfüllstutzen außen ist



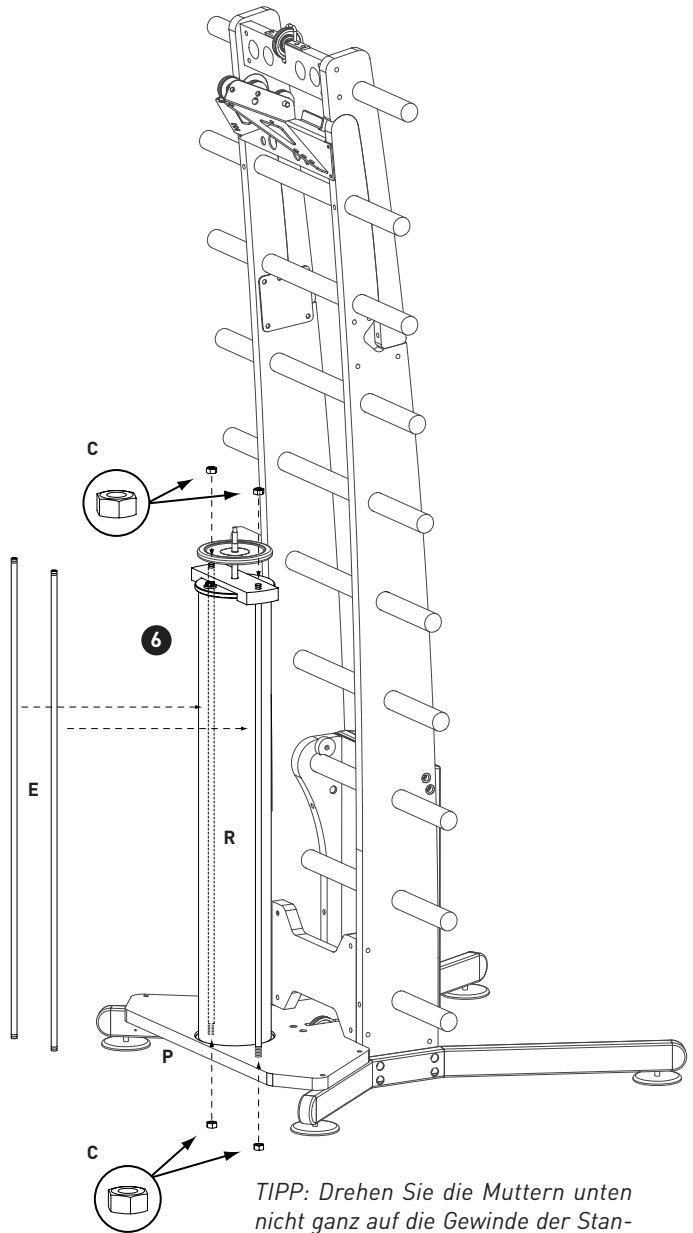
B3. Wassertank

- 6 Jetzt wird die Tankeinheit (R) mit der Bodenplatte (P) fest verschraubt.

Hierzu benutzen Sie die beiden Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E) und befestigen diese mit den M12 Feingewinde-Muttern (C).

Und so gehen Sie vor:
Stecken Sie als erstes die Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E) unten in die Bodenplatte (P) und fixieren Sie diese je mit einer M12 Feingewinde-Mutter (C) von unten.

Jetzt stecken Sie die Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E) oben durch das kleine Holzbrett der Tankeinheit (R). Zu diesem Zwecke können Sie dieses leicht anheben. Nun drehen Sie die beiden oberen M12 Feingewinde-Muttern (C) auf die Gewinde. Bitte sorgen Sie dafür, dass die Muttern beidseitig ca. gleichfest angezogen werden, da ansonsten das kleine Holzbrett schief gezogen werden kann. Hinweis: Die Muttern nur leicht anziehen.



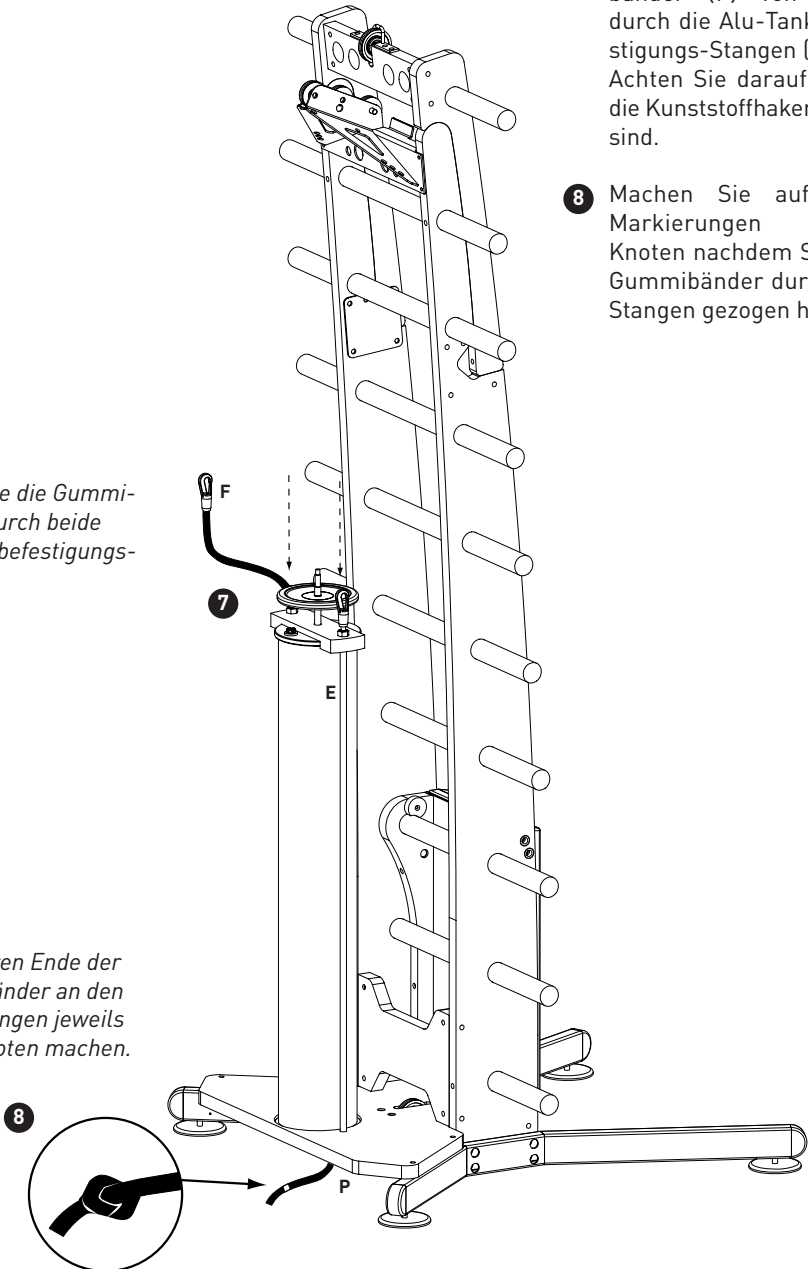
TIPP: Drehen Sie die Muttern unten nicht ganz auf die Gewinde der Stangen. So können Sie die oberen Muttern besser andrehen. Achten Sie darauf, dass die Stangen oben nicht über die Muttern hinweg kommen.

B4. Gummibänder

- 7 Stecken Sie die Gummibänder (F) von oben durch die Alu-Tankbefestigungs-Stangen (E). Achten Sie darauf, dass die Kunststoffhaken oben sind.
- 8 Machen Sie auf den Markierungen einen Knoten nachdem Sie die Gummibänder durch die Stangen gezogen haben

Ziehen Sie die Gummibänder durch beide Alu-Tankbefestigungs-Stangen.

Am unteren Ende der Gummibänder an den Markierungen jeweils einen Knoten machen.

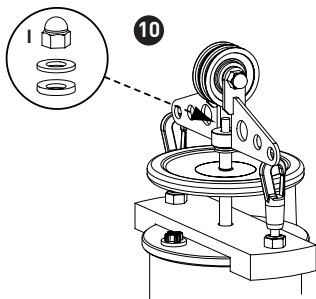
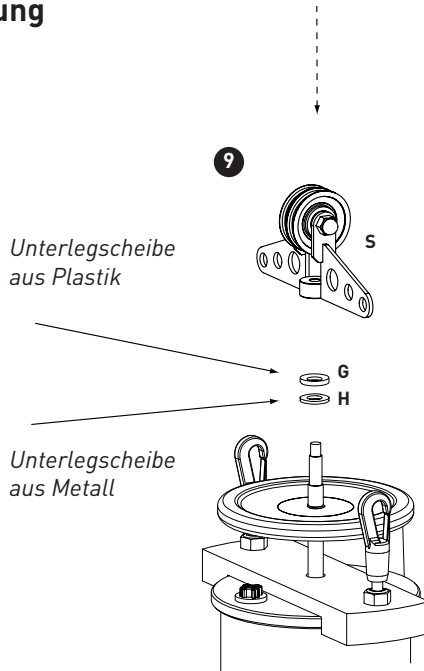


B5. Doppelrollenvorrichtung

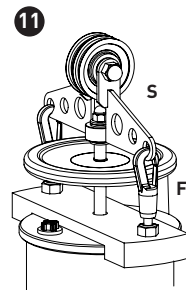
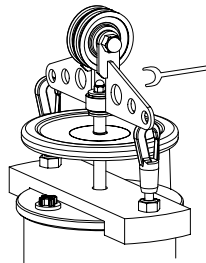
- 9 Nun wird die Doppelrollenvorrichtung (S) auf die Tankeinheit (R) montiert. Nehmen Sie hierzu eine Unterlegscheibe aus Metall (H) und eine aus Plastik (G). Als erstes wird die Unterlegscheibe aus Metall (H) auf die Nabe gesteckt. Danach die aus Kunststoff (G). Nun stecken Sie die Doppelrollenvorrichtung (S) auf die Nabe.

- 10 Anschließend stecken Sie die zweite Unterlegscheibe aus Plastik (G) und danach die aus Metall (H) auf die Nabe und fixieren das Ganze mit der selbstsichernden M8 Hut-Mutter (I). Damit Sie die Hut-Mutter anziehen können, müssen Sie das Stellrad festhalten.

- 11 Am linken und rechten äußersten Loch der Doppelrollenvorrichtung (S) werden nun die Haken der Gummiseile (F) eingehängt.



Die Doppelrolle wird mit einer Hut-Mutter fixiert. Drehen Sie diese fest an.

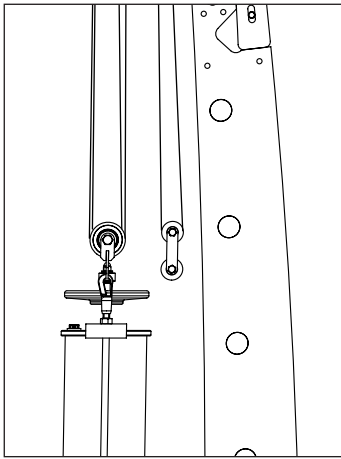


Die Gummibänder werden außen in die Doppelrollenvorrichtung gehakt.

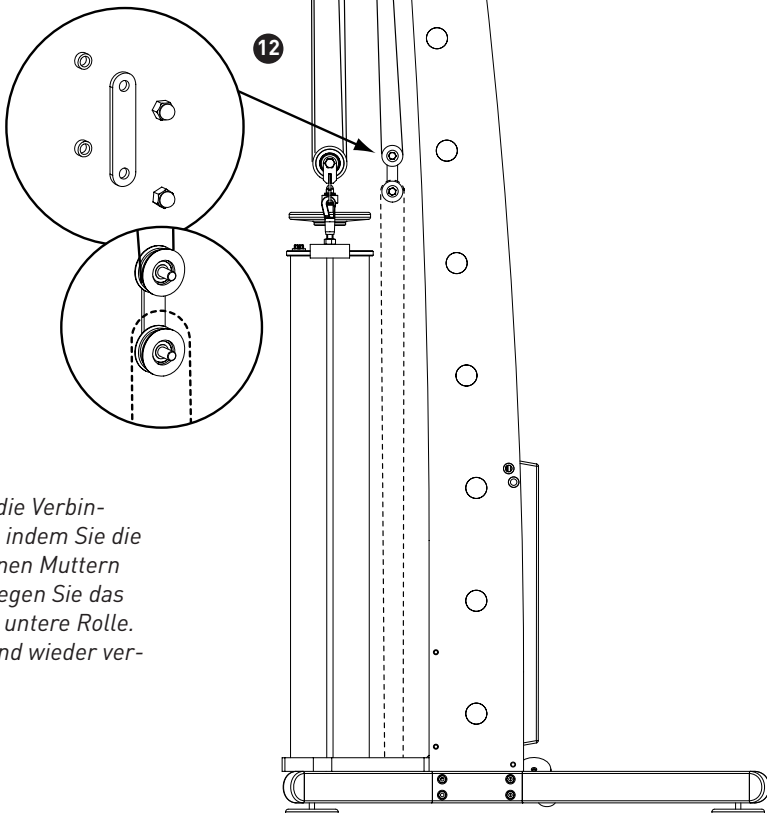
B6. Seilzug

- 12** Verbinden Sie das obere mit dem unteren Seil, indem Sie die Verbindungsrolle lösen und das untere Seil um die untere Rolle legen. Anschließend wieder fest verschrauben.

Benutzen Sie zum Lösen der Muttern den 13ner Schraubenschlüssel (L).



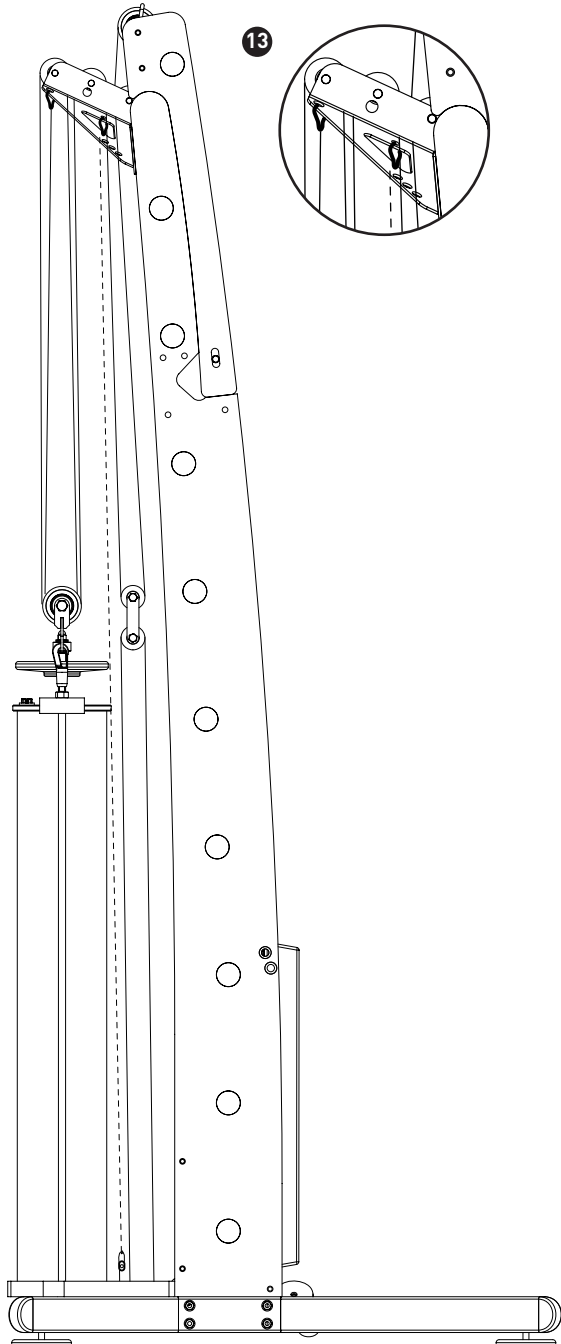
Die Verbindungsrolle besteht aus zwei kleinen Rollen. Die obere ist bereits mit dem Seil verbunden.



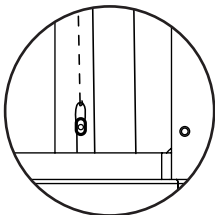
Öffnen Sie die Verbindungsrolle, indem Sie die beiden kleinen Muttern lösen und legen Sie das Seil um die untere Rolle. Anschließend wieder verschrauben.

B7. Seilzug-Straffer

- 13 Spannen Sie nun das 3mm Gummi, dass unten an der Seilschleife angeknötet ist, zu der oberen Rollenstütze und haken dieses in das dafür vorgesehene Loch ein (Oberes, einzelnes Loch).

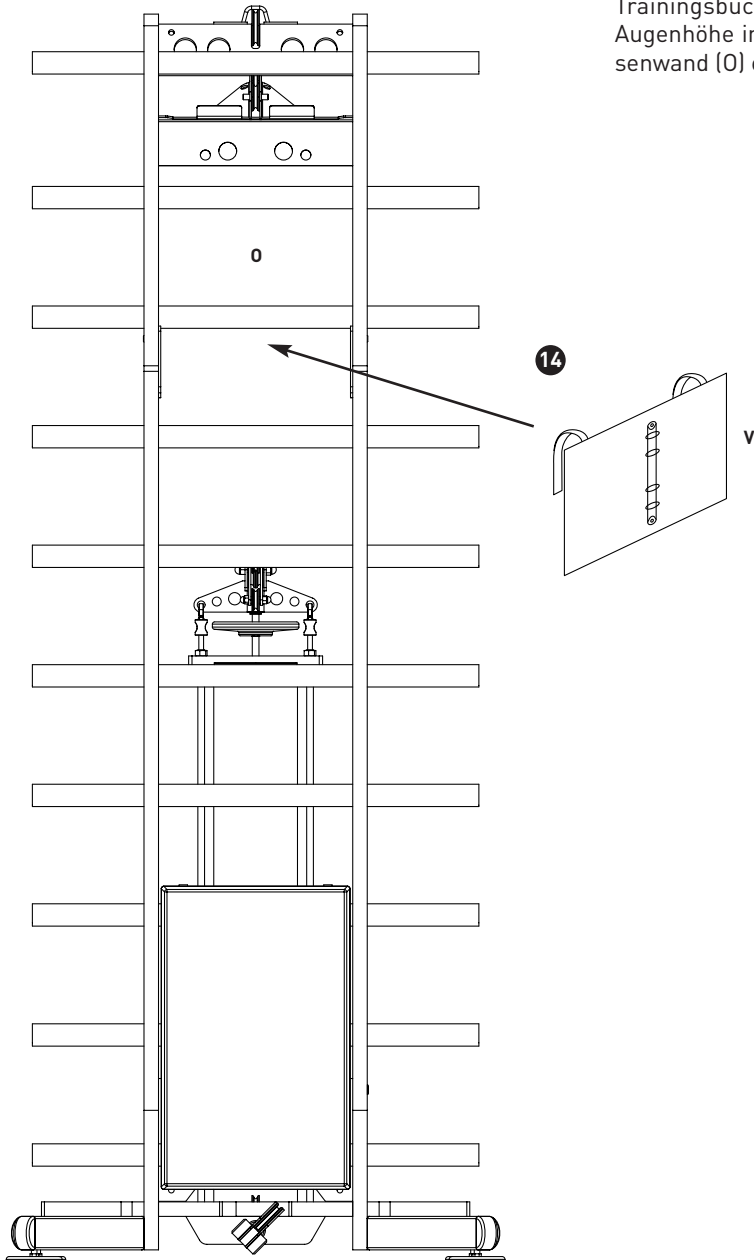


Das dünne Gummiband ist unten bereits an der Schleife des dicken Seils angeknötet.



B8. Trainingsbuch

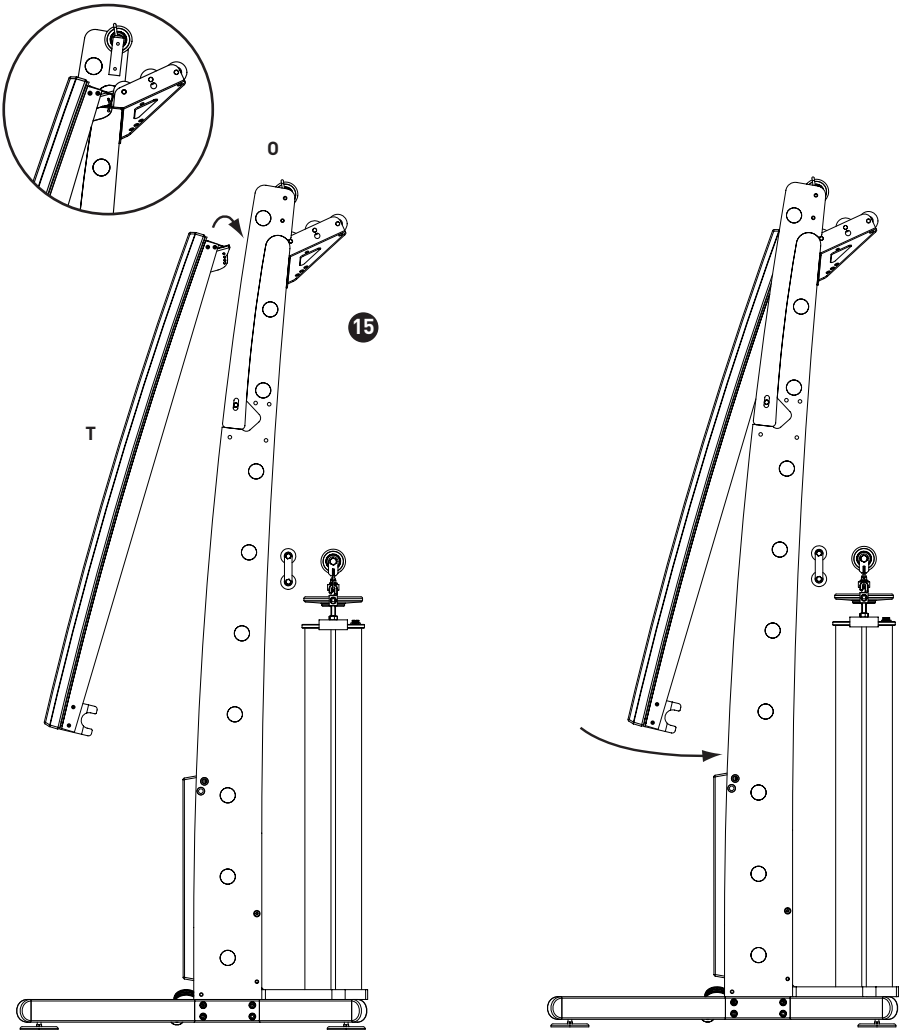
- 14 Hängen Sie nun das Trainingsbuch (V) auf Augenhöhe in die Sprossenwand (O) ein.



B9. Liegebank

- 15 Hängen Sie die Liegebank (T) oben in die Sprossenwand (O) ein.

Winkeln Sie die Liegebank zum besseren Einhängen leicht an.



Zum leichteren Herausklappen der Führungsarme, diese leicht anheben und dann ausklappen.

16

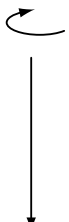
B10. Seilzugjustierung

Die Seilzugjustierung befindet sich zwischen Tankeinheit (R) und Sprossenwand (O) und liegt oberhalb der Bodenplatte (P).

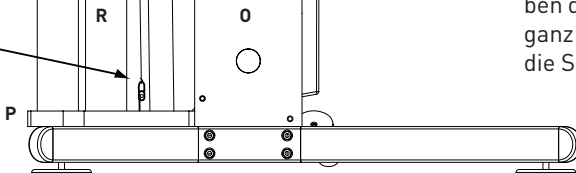
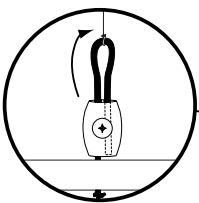
Sie ist um das Zugseil mit einer Schraube fest angebracht.

Damit beim Ziehen an den Zugseilen kein Leerlauf entsteht, ist es notwendig den Zugmechanismus zu justieren.

Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, so dass der maximale Widerstand eingestellt wird. Drücken Sie das Stellrad dabei nach unten.



Achten Sie darauf, dass das kurze Ende der Schlaufe in der Seilzugjustierung bleibt. Vergrößern Sie nur die Schlaufe.



16 Klappen Sie hierzu die Führungsarme oben am Gerät ganz aus (s. Abb.). Die Zugseile sind nun fast ganz gespannt. Damit die maximale Spannung erreicht wird, müssen Sie den Wasser-Widerstand auf „Maximum“ stellen.

17 Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, so dass der maximale Widerstand eingestellt wird. Drücken Sie das Stellrad dabei nach unten.

Die Seilzugjustierung sollte nun maximal 5mm über der Bodenplatte (P) „schweben“. Falls diese höher angebracht ist, drehen Sie die kleine Schraube auf und schieben die Seilzugjustierung ganz nach unten, so dass die Schlaufe größer wird.

C1. Wasser einfüllen / ablassen

Drehen Sie den Stutzen oben aus der Tankeinheit (R) heraus. Benutzen Sie hierfür den 14ner Maulschlüssel (L).

Stecken Sie den Trichter (J) in die Öffnung. Hierzu müssen Sie das Stellrad leicht anheben.

Füllen Sie mindestens acht Liter Wasser ein. Die Markierung außen am Wassertank, zeigt den Wasserstand beider gefüllter Rohre an (Innen- und Außenrohr).

Um den Wasserstand innen und außen auszugleichen, müssen Sie einige Male an den Zugseilen ziehen. Danach drehen Sie den Stutzen wieder fest an.

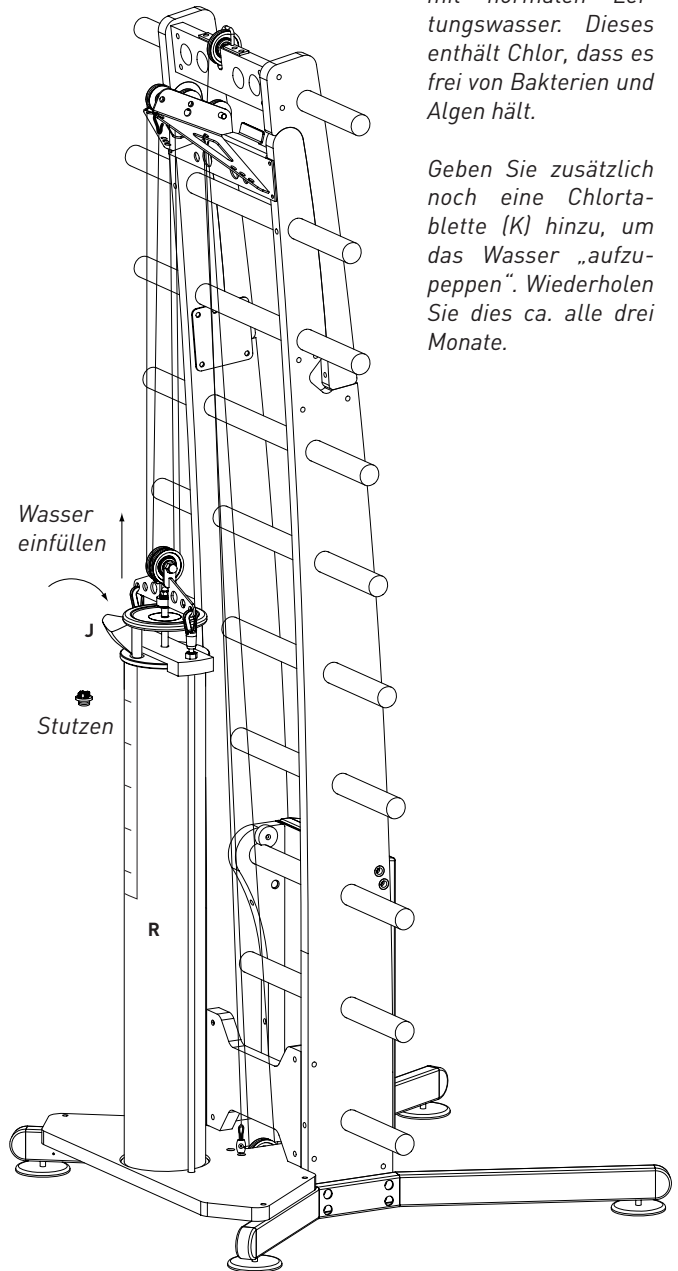
Um das Wasser abzulassen, öffnen Sie den Stutzen und stecken den langen Schlauch oben in die Tankeinheit. Das Schlauchende muss bis auf den Boden des Tanks geführt werden.

Das andere Ende halten Sie über einen Eimer oder eine Wanne. Saugen Sie nun einige Male kräftig am Ende, bis das Wasser von alleine in den Eimer/die Wanne läuft.

Natürlich können Sie die Tankeinheit auch abmontieren und das Wasser abgießen.

Füllen Sie den Tank mit normalen Leitungswasser. Dieses enthält Chlor, dass es frei von Bakterien und Algen hält.

Geben Sie zusätzlich noch eine Chlortablette (K) hinzu, um das Wasser „aufzupeppen“. Wiederholen Sie dies ca. alle drei Monate.



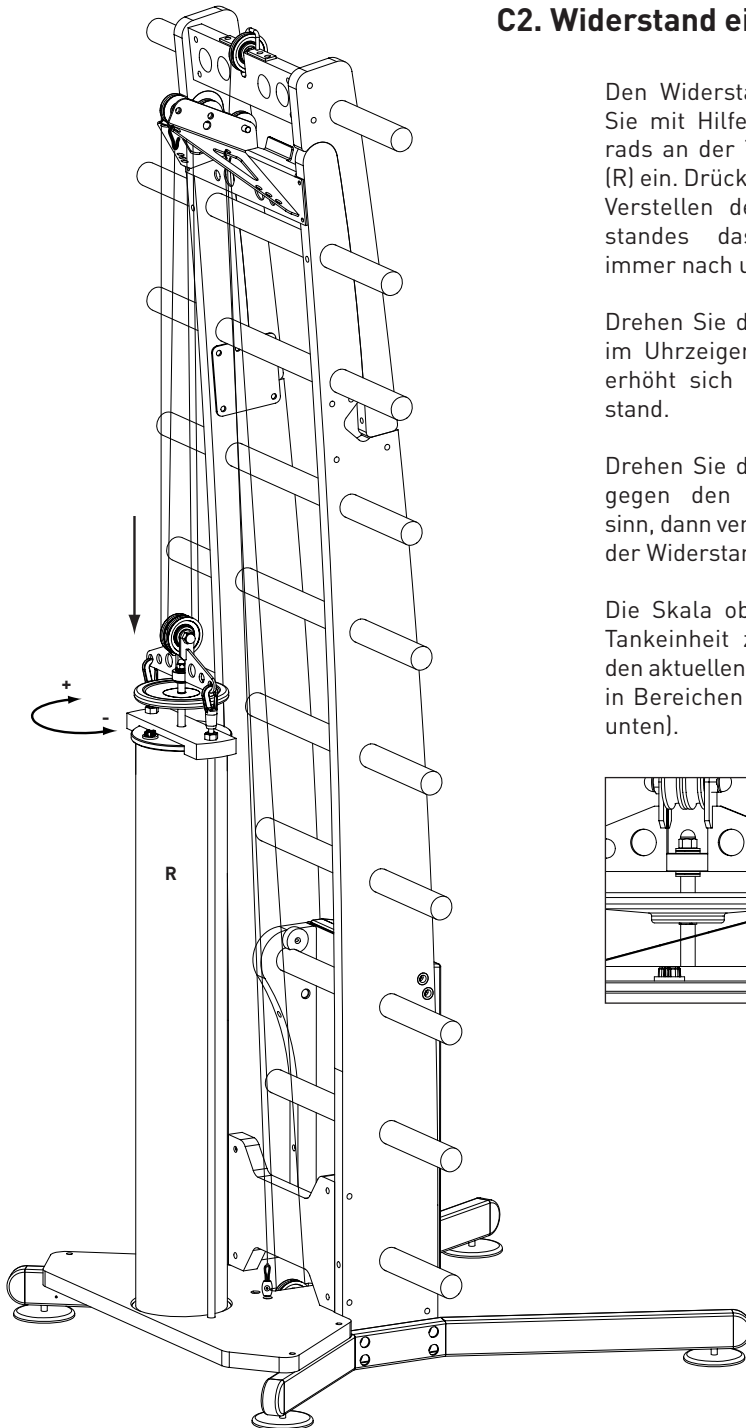
C2. Widerstand einstellen

Den Widerstand stellen Sie mit Hilfe des Stellrads an der Tankeinheit (R) ein. Drücken Sie beim Verstellen des Widerstandes das Stellrad immer nach unten.

Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, dann erhöht sich der Widerstand.

Drehen Sie das Stellrad gegen den Uhrzeigersinn, dann verringert sich der Widerstand.

Die Skala oberhalb der Tankeinheit zeigt Ihnen den aktuellen Widerstand in Bereichen an (s. Abb. unten).



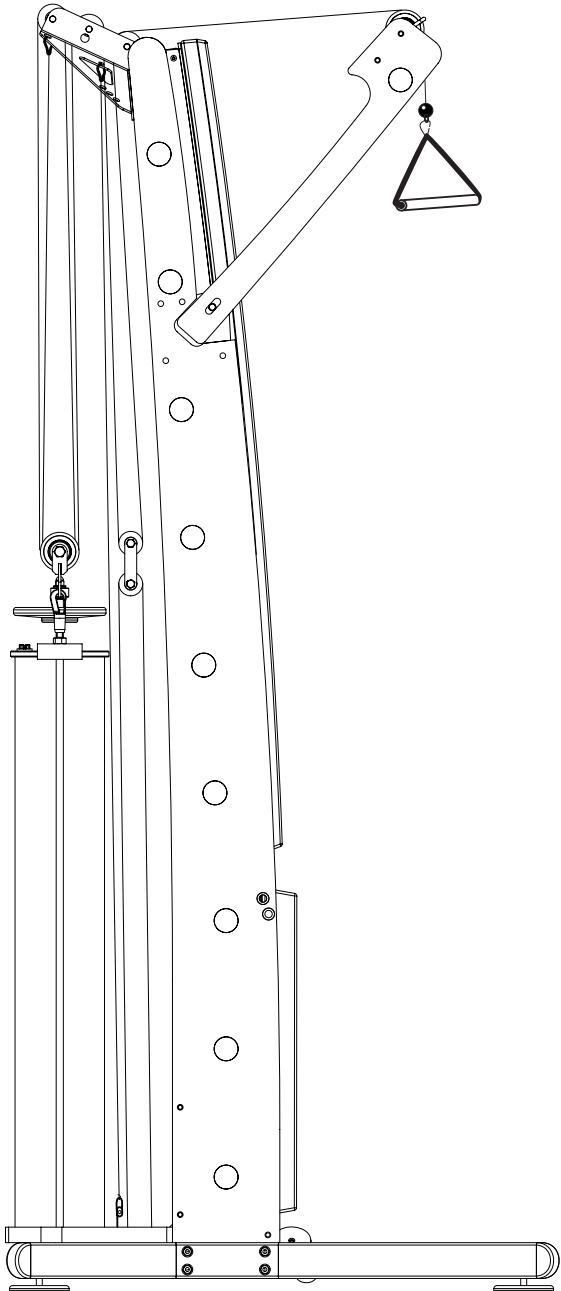
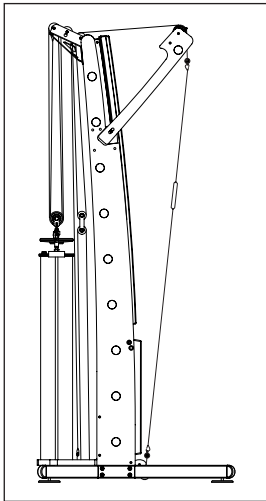
C3. Zubehör anschließen / wechseln

Das Zubehör (Z1 - Z6) lässt sich oben und unten mit einem Karabinerhaken an den Seilzügen befestigen.

Insgesamt haben Sie drei Karabinerhaken zur Verfügung.

Tipp: Lassen Sie je einen Karabinerhaken oben und unten an den Seilzügen befestigen. So können Sie das Zubehör schnell und einfach wechseln.

Der Holzgriff (Z4) lässt sich oben und unten gleichzeitig in den Seilzügen einhängen und bildet den Mittelzug (s. Abb. unten).

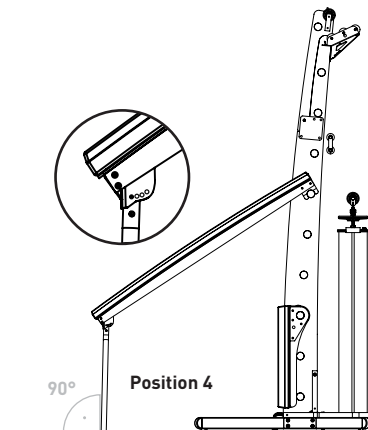
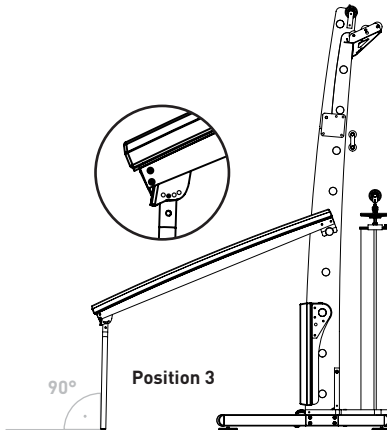
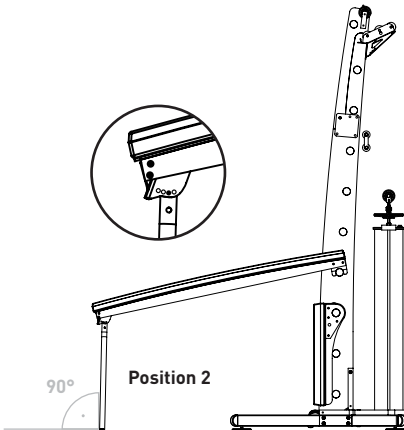
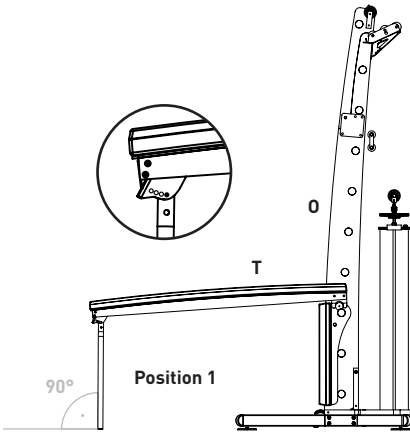


C4. Liegebank benutzen

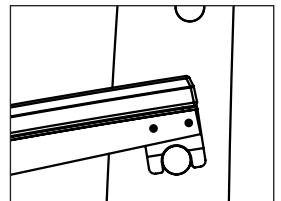
Die Liegebank (T) lässt sich in vier verschiedenen Höhen in die Sprossenwand (O) einhängen.

Achten Sie immer darauf, dass die einzelnen Beine der Liegebank senkrecht zum Boden stehen.

Die Beine lassen sich mit einem Druckknopf einrasten bzw. lösen.



Achten Sie immer darauf, dass die Liegebank stabil mit der halbrunden Halterung auf die Sprossenwand gehängt wird.

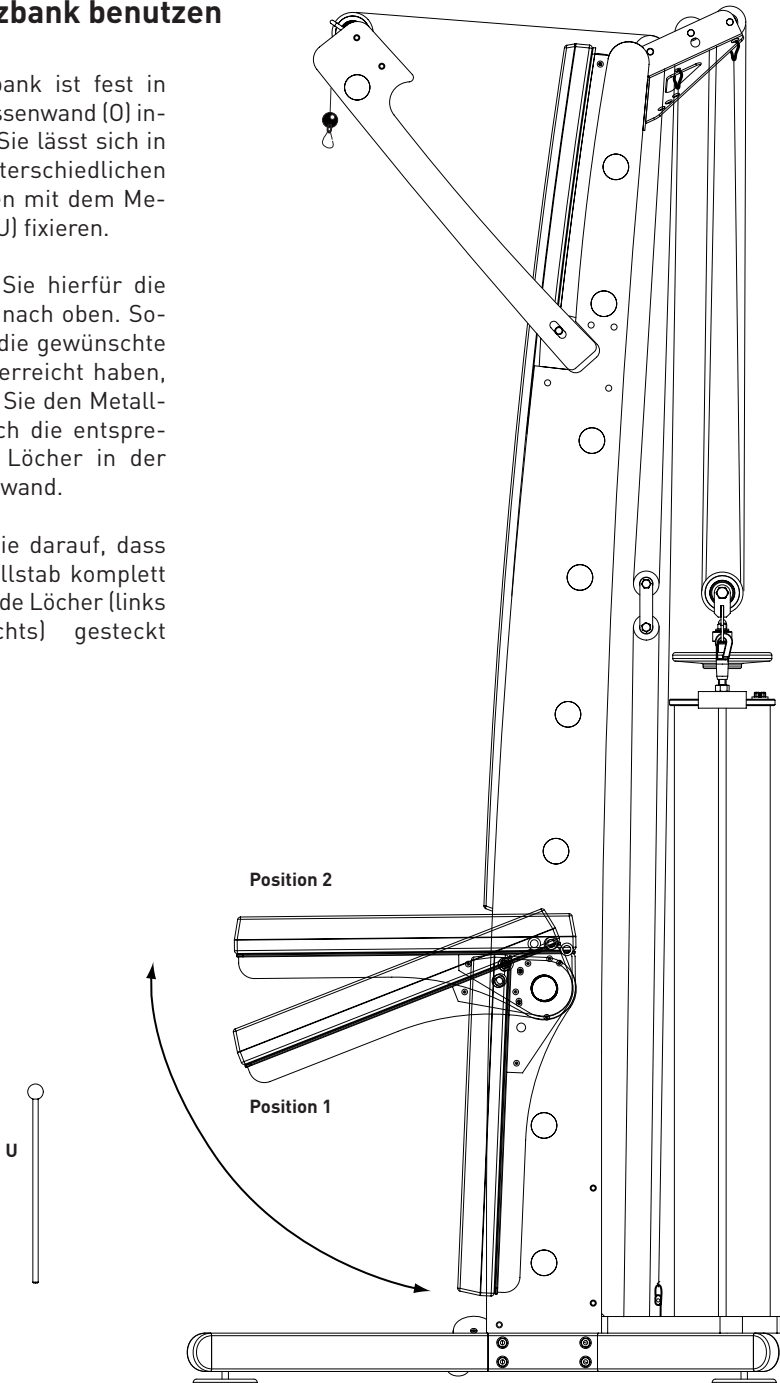


C5. Sitzbank benutzen

Die Sitzbank ist fest in der Sprossenwand (O) integriert. Sie lässt sich in zwei unterschiedlichen Positionen mit dem Metallstab (U) fixieren.

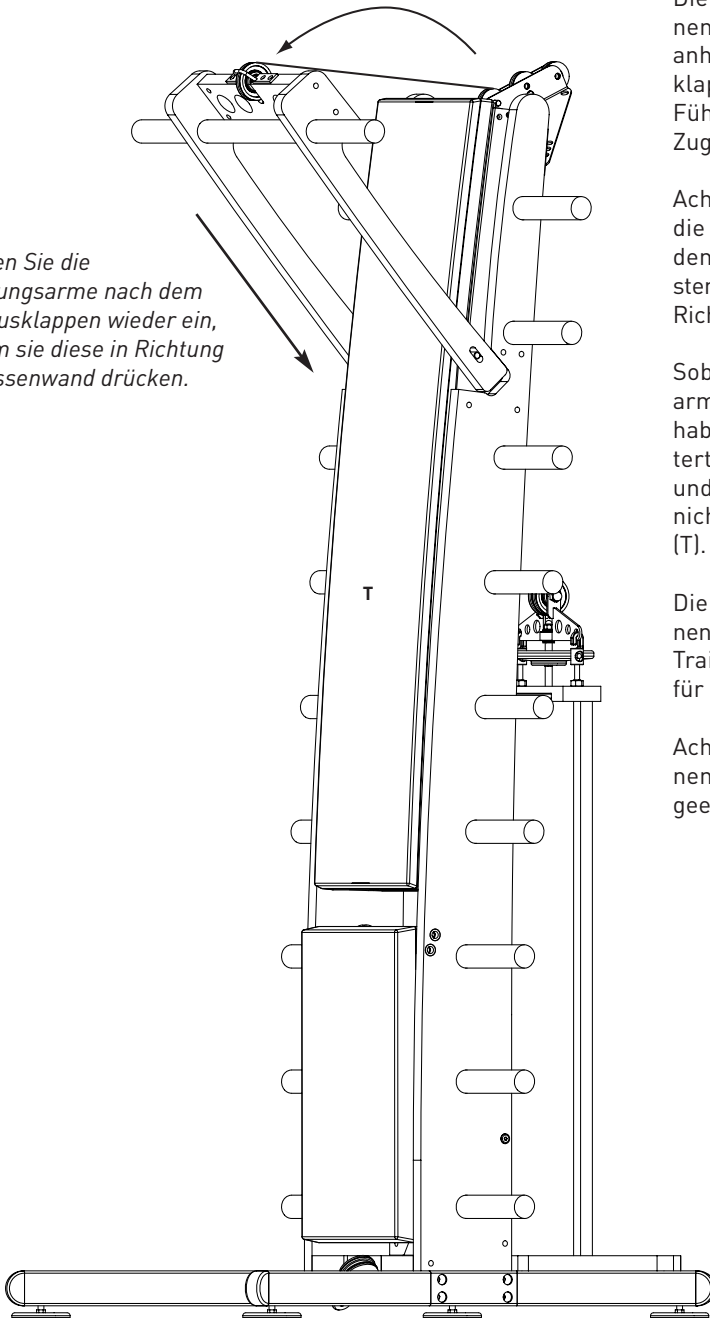
Klappen Sie hierfür die Sitzbank nach oben. Sobald Sie die gewünschte Position erreicht haben, schieben Sie den Metallstab durch die entsprechenden Löcher in der Sprossenwand.

Achten Sie darauf, dass der Metallstab komplett durch beide Löcher (links und rechts) gesteckt wird.



Zum leichteren Herausklappen der Führungsarme, diese leicht anheben und dann ausklappen.

Rasten Sie die Führungsarme nach dem Herausklappen wieder ein, indem sie diese in Richtung Sprossenwand drücken.



C6.Führungsarme

Die Führungsarme können Sie durch leichtes anheben leichter ausklappen. Sie dienen zur Führung des oberen Zugseils.

Achten Sie darauf, dass die Führungsarme nach dem Ausklappen einrasten (drücken Sie diese in Richtung Sprossenwand).

Sobald die Führungsarme ausgeklappt sind, haben Sie einen erweiterten Trainingsradius und das Zugseil schleift nicht an der Liegebank (T).

Die Führungsarme dienen auch als zusätzliches Trainingselement z. B. für Klimmzüge.

Achtung: Nur für Personen mit maximal 120 kg geeignet.

D. Pflege und Wartung

Was ist am Anfang zu beachten?

Während der ersten Wochen, kann sich das Holz langsam anpassen.

Bitte ziehen Sie während dieser Zeit alle Schrauben mit dem Imbusschlüssel (M) nach.

Darüberhinaus kann es sein, dass die Spannung des Zugseils mit der Zeit nachlässt.

Daher sollten Sie das Zugseil mit der Zeit nach justieren (Seite 17).

Präventivmaßnahmen

Dem Wasser im Tank muss öfters Aufmerksamkeit geschenkt werden. Füllen Sie den Tank bitte mit normalem Leitungswasser. Dies enthält Chlor, das es frei von Bakterien und Algen, etc. hält.

Von Zeit zu Zeit muss das Wasser mit einer Chlortablette „aufgepeppt“ werden.

Chlor zersetzt sich langsam, wenn es Licht ausgesetzt ist. Die Dauer des Zersetzungsprozesses hängt von der Lichteinwirkung ab und variiert von 6 Monaten bei direkter Sonnenbestrahlung bis zu 2 Jahren unter künstlichem Licht.

Sollte sich das Wasser verfärben, geben Sie bitte sofort eine Tablette in das Tankwasser.

Sollte das Wasser unter Zugabe der Tablette nicht aufhellen, raten wir Ihnen, den Tank zu leeren, mit sauberem Wasser zu spülen, aufzufüllen und eine Chlortablette zuzugeben.

Geben Sie niemals Chlorbleiche in den Tank.

Dies wird den Polykarbonat-Tank unwiderbringlich beschädigen.

Reinigung

Um das Aussehen und die Funktionsfähigkeit Ihres WaterWorkx zu erhalten, sollten Sie Ihr Trainingsgerät sauber halten. Wichtig ist vor allem, dass Sie die Holzteile nach dem Training mit einem sauberen Tuch von Schweiß befreien, damit dieser sich nicht festsetzt.

Die Tankoberfläche können Sie natürlich auch säubern. Benutzen Sie bitte keine scharfen Reiniger (z.B. Ammoniak oder Methylchlorid), sie könnten eine Reaktion hervorrufen.

Holzpflge

Die WaterWorkx Hölzer werden mit Dänischem Öl eingelassen. Wollen Sie den Ton des Holzrahmens auffrischen und erhalten, empfehlen wir „Rustin’s Danish Oil“, das Sie direkt von der WaterRower GmbH beziehen können. Bürsten Sie das Holz mit feiner Stahlwolle und reiben Sie das Öl in das Holz.

Lederpflege

Das verwendete Leder ist ein natürliches, pflanzlich gegerbtes Vachettenleder. Dieses Leder gibt ein besonders angenehmes Sitzgefühl. Hautmerkmale und Hautfehler können nicht ausgeschlossen werden, da es ein rein natürliches Leder ist.

Zur Pflege benutzen Sie bitte Bienenwachs-Lederpflege-Öl, das Sie direkt bei der WaterRower GmbH beziehen können.