



# Bedienungsanleitung



## NOHrD Bauch- und Rückentrainer Triatrainier, Kirsche

Art.-Nr. 16267

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Bauchtrainer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



# TriaTrainer

Aufbau- und Trainingsanleitung  
*Owner's Manual*





<b>Inhalt</b>	<b>Seite/n</b>
<i>Table of contents</i>	<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>General Instructions / Service</i>	8-9
Aufbauanleitung <i>Assembly Instructions</i>	10-11
Übungen <i>Exercises</i>	12-16

**Modellbezeichnung:**

TriaTrainer

**Maße (ausgeklappt),****Gewicht:**

Breite: 35 cm

Höhe: 44 cm

Länge: 140 cm

Gewicht: 14 kg

**Materialien:**

Holz, Leder, Metall

**Anlieferung:**

Lieferung in 1 Karton

**Funktionen / Anwendungsbereich:**

Kraft und Koordination

**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.

Wir empfehlen das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei Nichtaufbewahrung bitte fachgerecht entsorgen.

**Warnhinweis:**

**Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen!**

**Vorsicht vor Quetschungen beim Auseinander- bzw. Zusammenklappen.**

**Maximale Belastung: 150 kg.**

**Model:**

TriaTrainer

**Measurements (fully unfolded position) /****Weight:**

*Width: 35 cm / 13.8"*

*Height: 44 cm / 17.3"*

*Length: 140 cm / 55.1"*

*Weight: 14 kg / 30.9 lb*

**Materials:**

*Wood, Leather, Metal*

**Delivery:**

*Delivery in 1 box*

**Function / Area of Use:**

*Strength and Coordination*

**Important Notes:**

*Wood is a natural material and can make noises during use. You should always check for splintering. Wood can have irregularities in pattern. These are not reasons for complaint. Wood naturally responds to environmental influences and regularly expands/contracts. It is essential to check all fittings regularly and before use.*

*We recommend keeping the packaging material until the unit is safely ready to use.*

**WARNING:**

*Children may only use the TriaTrainer under adult supervision.*

*Please exercise caution when folding / unfolding the TriaTrainer, as otherwise bruising can occur.*

*Max. weight load: 150 kg / 330 lb*

## 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 für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch entstehen, 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 einem passenden Werkzeug 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. Following these instructions carefully will ensure safe use of your equipment at all times.*

*1. This piece of exercise equipment is intended for adult use only, designed for the sole purpose of improving physical fitness. Please use accordingly.*

*2. Damaged parts can affect the safety of this machine. You should not use the machine if one or several original parts are damaged, show signs of wear/tear or are not fully functional. Replace any default parts 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 to the original design of the machine can lead to damages and/or physical injuries. Changes on the TriaTrainer should only be carried out by professional employees from the manufacturer.*

*5. Wood is a natural material. The fixation screws can leave a mark on the wood. Due to the pliability of the wood the screws have to be tightened on a regular (min. bi-monthly) basis. During this procedure be sure to check your TriaTrainer for damages.*

*6. Any person to use the TriaTrainer, especially children, must be informed of and made aware of security risks before use. Children should never use the machine without adult supervision.*

*7. Before you start using the machine make sure you are in good physical and conditional health. Consult your doctor prior to use. The wrong use and / or excessive exercise can lead to health damages. Increase your training 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 möglichen Einstellmöglichkeiten 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, so dass das Gerät nicht plötzlich zusammenklappen kann.

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 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 these handling instructions carefully. The following information will help you use the TriaTrainer correctly.*

- 1. Do not use the TriaTrainer before fully assembling, reading and understanding the safety instructions.*
- 2. Inform yourself on all different adjustment possibilities your TriaTrainer features.*
- 3. Check all fixings before using the machine.*
- 4. Keep the TriaTrainer in a dry area. Humidity (swimming pool area or similar) can lead to corrosion of metal parts.*
- 5. Clean the TriaTrainer with a damp cloth after each workout.*
- 6. Children are not allowed to use the TriaTrainer without adult supervision. During your workout, make sure no other people (mainly children) can interfere or reach into any adjustable parts of the equipment.*
- 7. Always wear suitable exercise attire and shoes (sneakers) for your workout.*
- 8. For maintaining the wood of your equipment we recommend 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. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wenden Sie sich bitte an den Fachhändler oder den Hersteller.

Sie sollten genügend Platz für das Aufstellen des Gerätes haben. Beachten Sie die Hinweise auf den folgenden Seiten. Kontrollieren Sie nach vollständigem Aufbau alle Schraubverbindungen nochmals sorgfältig nach.

### **Service:**

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de  
www.nohrd.de



*General Instructions*

*Unpack your machine carefully and check for transportation damages.*

*Keep the packaging material until you successfully assemble the machine and until you have satisfactorily used the machine.*

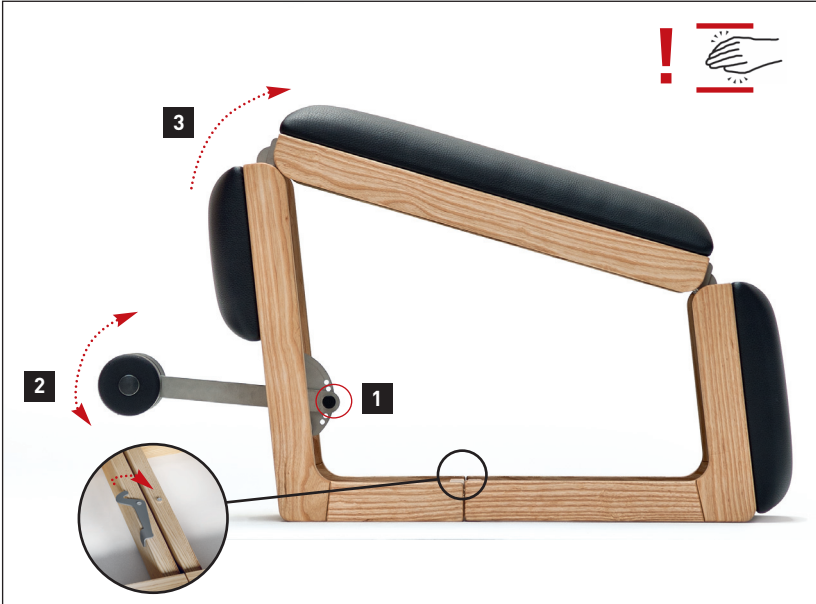
*Check if the delivery is complete. If you find damaged or missing parts, please contact your local dealer or the manufacturer.*

*Read the assembly manual carefully. Assemble the machine by following the instructions in the manual. Read and follow carefully all pieces of information. Be sure to re-check all fixings after having completed the assembly.*

*Service:*

*WaterRower US  
560 Metacom Ave  
Warren, RI 02885*

*Phone 1 401 289 3998  
info@nohrd.com*





Der TriaTrainer lässt sich in drei verschiedenen Positionen benutzen. Bitte probieren Sie keine anderen Positionen aus, da das Gerät hierfür nicht konzipiert ist und Schaden nehmen könnte.

Wenn Sie den TriaTrainer im zugeklappten Zustand verwenden, muss dieser arretiert werden (siehe Abbildung 1, S. 10), damit er beim Training nicht auseinander klappen kann.

Der TriaTrainer steht mit dem Rahmen direkt auf dem Boden. Dies kann dazu führen, dass Ihr Boden oder auch das Gerät verkratzen. Bitte benutzen Sie bei Bedarf die separat erhältlichen Filzgleiter ([www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)), um diese auf den Rahmen zu kleben oder nutzen Sie eine Trainingsmatte.

The TriaTrainer can be set into three different positions. Please do not attempt to manoeuvre it into any further positions, as it was only designed to function in the 3 ways displayed and could therefore suffer damage.

You have to lock the TriaTrainer when folded (page 10, figure 1). This ensures that the TriaTrainer does not accidentally open or unfold during use.

The TriaTrainer frame stands firmly and directly on the floor. In order to avoid scratching your floor or your machine, please stick our adhesive felt pads directly onto the frame (separately available at [www.nohrd.com](http://www.nohrd.com)) or use an exercise mat beneath the machine.















==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)