



# Bedienungsanleitung



**NOHrD Oberkörpertrainer WaterGrin-  
der Eiche**

**Art.-Nr. 22195**

**▶▶▶ [zum Produkt ...](#)**

**Oberkörpertrainer**

**▶▶▶ [zur Kategorie...](#)**



# WaterGrinder

Aufbauanleitung  
*Manual*





<b>Inhalt</b> <i>Content</i>	<b>Seite/n</b> <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
Teileliste <i>Parts</i>	10-11
Aufbauanleitung <i>Assembly</i>	12-23
Geräte-Funktionen <i>Main functions</i>	24-25
Leistungsmonitor <i>Performance monitor</i>	26-53
Service / Wartung <i>Service / Maintenance</i>	54-55

**Modellbezeichnung:**

WaterGrinder

**Maße, Gewicht:**

Breite: 80 cm

Höhe: 120 cm

Länge: 110 cm

Gewicht: ca. 50 kg (ohne Wasser)

**Materialien:**

Holz, Kunststoff, Metall, Glas

**Anlieferung:**

Das Gerät wird in 3 Kartons geliefert.

**Funktionen und Anwendungsbereich:**

Oberkörpertrainer zum Kraft- und Ausdauertraining.

**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.

**Warnhinweis:**

**Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile!**

**Model:**

WaterGrinder

**Measurements:**

Width: 80 cm

Height: 120 cm

Length: 110 cm

Weight: approx. 50 kg (without water)

**Materials:**

Wood, metal, glas, plastic

**Delivery:**

The machine is delivered in 3 boxes

**Function:**

Upper body trainer

**Important Notes:**

*Wood is natural material that can wear and tear and make noises during the use of the machine. Wood can cause splinters. Wood can show irregularities in the pattern, colour and in shape.*

*These are no reasons for a complaint. Wood can react to outer influences and wood is in constant move. It is essential to check all fittings regularly and before use of the product. We recommend assembling the unit with two grown up handy people. Make sure you have enough space to build the product. We recommend keeping the packaging material until the unit is satisfactory in use.*

**WARNING:**

*This product is not suited for children under the age of 36 months as it contains small parts that can be swallowed. Children are allowed only to use this product under the surveillance of a grown up person.*

## 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 dem 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 in case you need it later again. When following these instructions carefully, your equipment will be safe at any time in use.*

*1. This machine is meant to be used by grown up's 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 a mark on the wood. Due to the softness of the wood material the screws have to be tightened on a regular (minimum every two months) basis. Use the tools that you received with the machine. During this action control the machine on damages and default parts.*

*If your machine works with water resistance the water in the tank has to be maintained on a regular basis as well. If your water has been treated with chlorine tables or blue dye you have to dispose it properly.*

*6. All people that use this machine, mainly children, have to be informed and alerted to these security alerts before use. Children should never use the machine without the surveillance of a competent grown up.*

*7. This machine is made for people with a maximum body weight of .... Kg.*

*8. All observing and watching people have to keep a security distance of at least one meter if the machines works with moving iron plates.*

*9. Before you start using the machine make sure that you are in good physical and conditional health. Consult your doctor. The wrong usage of the machine and mainly the excessive work out can lead to heath damages. Build up 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.
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 to use the machine correctly.*

- 1. Start using the machine only after fully assembling and completely read and understood the safety instructions.*
- 2. Learn about all different adjustments possibility 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. After every work out the machine has to be cleaned with moist cloth. Do not use chemicals as they can damage the surface of the material.*
- 6. Children are not allowed to use the machine without the surveillance of a grown up. During the work out you have to make sure that no other people (mainly children) are disturbing you or reach into moving parts of the machine. Moving ropes, bungees, weight stacks or other moving parts can lead to severe physical damages.*

*7. For the work out we recommend to wear suitable training clothes and training shoes (sneakers)*

*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 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.

Nutzen Sie, wenn vorhanden, Ihr Smartphone, um den QR Code auf der Titelseite einzulesen (falls vorhanden) und das Aufbauvideo anzuschauen.

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 nach.

### **Service:**

Für Serviceanfragen benötigen Sie die Seriennummer des Gerätes.

Diese befindet sich an der Kurbeleinheit **(F)**.

Bitte geben Sie die Seriennummer bei Serviceanfragen immer mit an.

### **Serviceadresse:**

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

[info@nohrd.de](mailto:info@nohrd.de)  
[www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)



*Assembly Instructions:*

*Unpack your machine carefully and check on transportation damages. Keep the packaging material until you successfully assembled the machine and until you have satisfactorily taken the machine into use.*

*Check the completeness of the delivery. 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 grown up person. Help from a technical averse is recommended.*

*Read the assembly manual carefully. Use your smart phone to scan the QR code on the first page of this manual (if available) to watch the assembly video.*















*Assemble the machine by following the steps in the manual. Read and follow carefully the alerts. Recheck all fixings after having completed the assembly. Machines that require wall assembly can only be assembled on solid stone/concrete walls. Plywood or plaster walls are not suitable.*

*Service:*

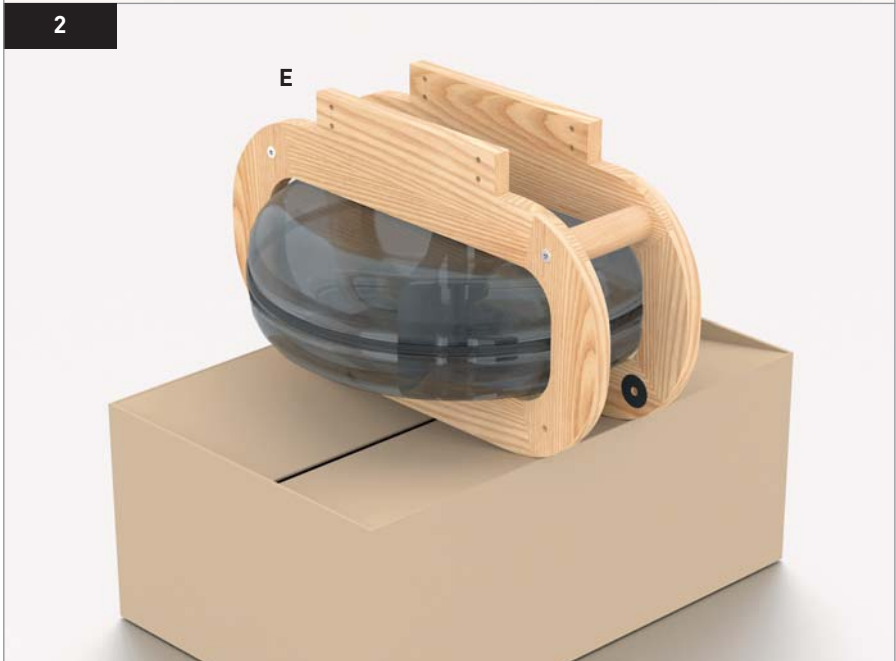
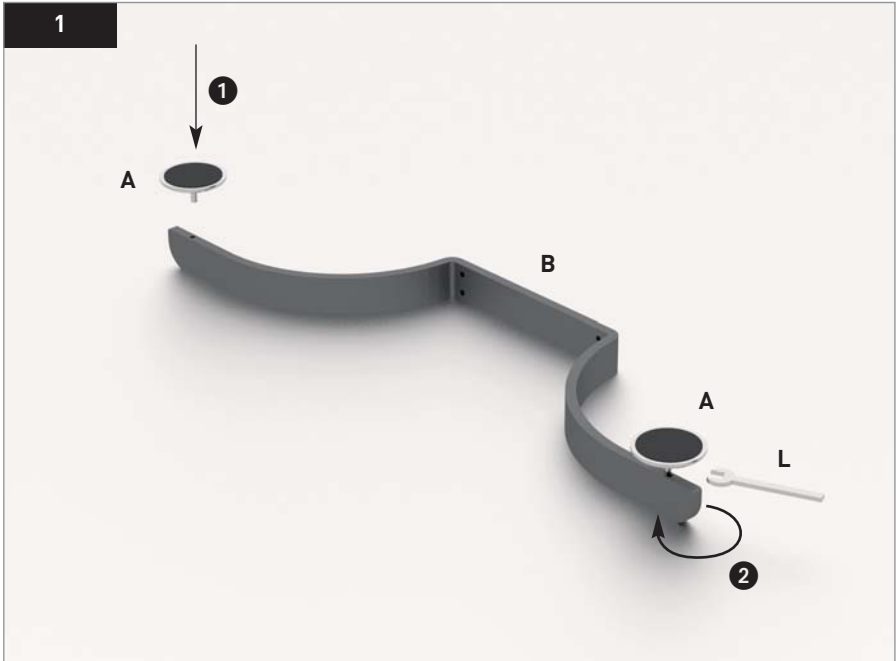
*For service questions you need your serial number, which can be found on the crank assembly (F).*

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

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

	A	4x
	B	2x
	C	2x
	D	2x
	E	1x
	F	1x
	G	1x
	H	2x
	I	8x
	J	1x
	K	2x
	L	1x
	M	1x
	N	1x

Pos. Pos.	Einzelteile Parts
A	Standfuß <i>Foot</i>
B	Bodenprofil <i>Leg</i>
C	Unteres Bracket <i>Lower bracket</i>
D	Kurbel <i>Crank</i>
E	Tankeinheit <i>Tank assembly</i>
F	Kurbeleinheit <i>Crank assembly</i>
G	Kupplung <i>Clutch</i>
H	Gewindestange mit Schraube <i>Thread rod with screw</i>
I	Schraube <i>Bolt</i>
J	Kleiner Inbusschlüssel <i>Allen key</i>
K	Inbusschlüssel <i>Allen key</i>
L	Maulschlüssel <i>Spanner</i>
M	Sitz <i>Seat</i>
N	Wasserpumpe <i>Syphon pump</i>





## Schritt 1

Schrauben Sie die höhenverstellbaren Standfüße **(A)** in das Bodenprofil **(B)** ein. Nutzen Sie hierzu den Maulschlüssel **(L)**.

## Schritt 2

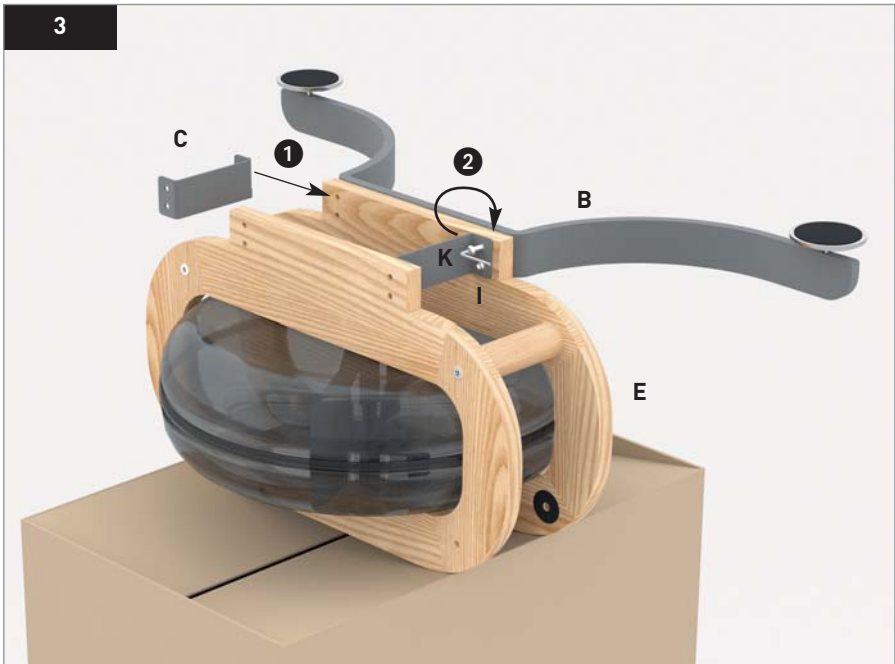
Heben Sie die Tankeinheit **(E)** auf die Verpackung. Dies erleichtert die späteren Montageschritte.

### *Step 1*

*Attach the feet (A) to the leg (B) with the spanner (L).*

### *Step 2*

*Lift the tank assembly (E) onto the packaging box. This will ease the assembly.*





### Schritt 3

Montieren Sie das Bodenprofil **(B)** mit den Schrauben **(I)** und dem unteren Bracket **(C)** an die Tankeinheit **(E)** und ziehen Sie die Schrauben gut fest.

ACHTUNG: Ziehen Sie diese Schrauben nach ca. 2 Wochen im Gebrauch nochmals kräftig nach.

### Schritt 4

Wiederholen Sie Schritt 3 für die gegenüberliegende Seite

#### *Step 3*

*Assemble the legs with the bolts (I) and the lower bracket (C) to the tank assembly (E) and tighten the bolts thoroughly.*

*ATTENTION: Tighten all screws after approx. 2 weeks of use of the machine.*

#### *Step 4*

*Repeat step 3 for the opposite side.*







## Schritt 5

Lösen Sie die Schrauben in der Kupplung **(G)** und stecken Sie diese auf die Welle. Benutzen Sie hierfür den kleinen Inbusschlüssel **(J)**.

## Schritt 6

Fixieren Sie die Kupplung **(G)** mit der unteren Schraube an der Welle des Paddels. Benutzen Sie hierfür den kleinen Inbusschlüssel **(J)**.

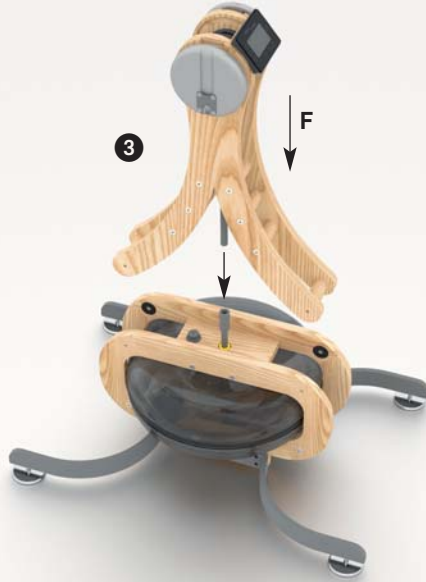
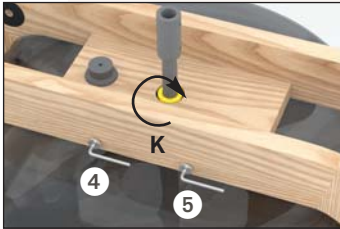
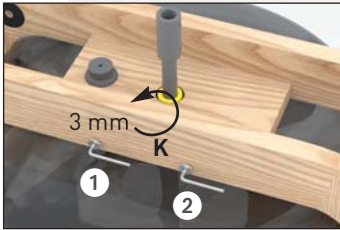
*Step 5*

*Loosen the bolts in the clutch (G).*

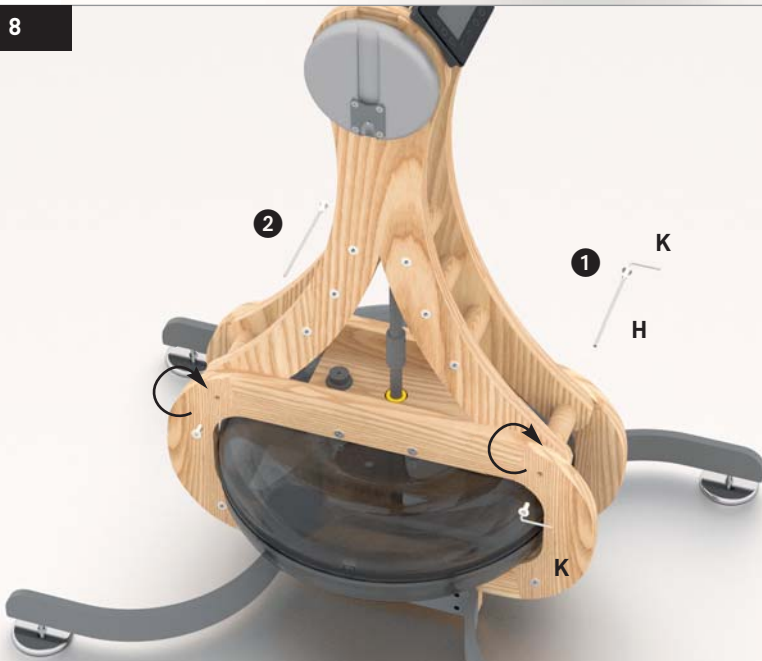
*Step 6*

*Attach the clutch (G) with the lower bolt to the shaft of the paddle.*

7



8





## Schritt 7

Lösen Sie die beiden seitlichen Schrauben an der Tankeinheit **(E)** leicht, damit Sie die Kurbeleinheit **(F)** aufsetzen können.

Achten Sie darauf, dass die Welle der Kurbeleinheit **(F)** in die Kupplung **(G)** eingeführt wird. Ziehen Sie nun die beiden leicht gelösten Schrauben wieder an.

## Schritt 8

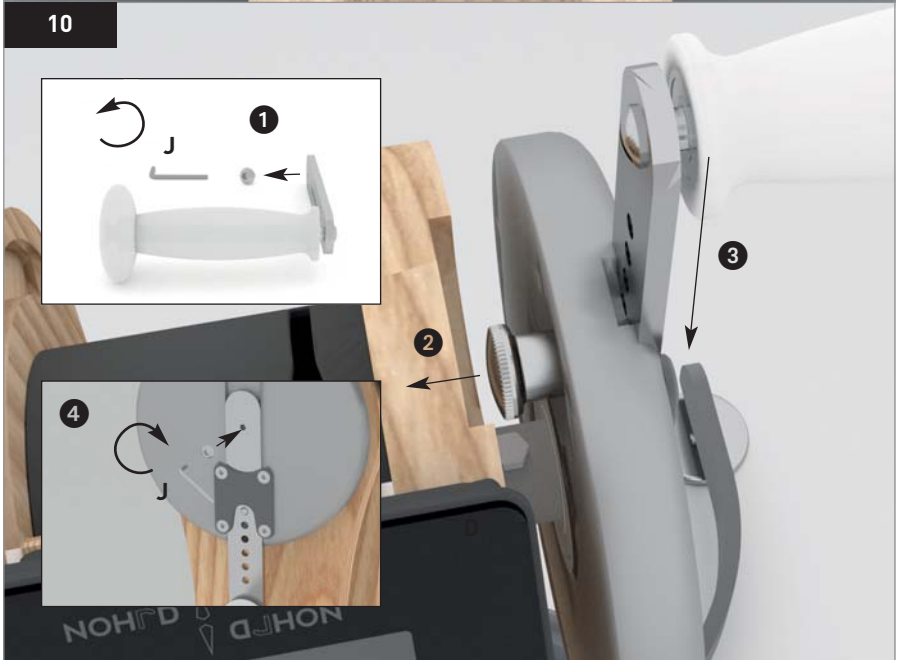
Befestigen Sie nun die Kurbeleinheit mit der Tankeinheit. Hierzu benutzen Sie die beiden langen Gewindestangen mit Schrauben **(H)**. Zum fixieren die beiden großen Inbusschlüssel **(K)** benutzen. Ziehen Sie die Schrauben fest an.

### Step 7

*Loosen the two side screws on the tank assembly (E) slightly.  
Position the crank assembly (F) onto the tank assembly and make sure the shaft of the crank assembly (F) slides into the clutch (G).  
Tighten the two side screws on the tank assembly again.*

### Step 8

*Attach the crank assembly with the two tread rods (H) and the respective screws.  
To be able to tighten the screws you will need both Allen keys (K).  
Tighten thoroughly.*





## Schritt 9

Schrauben Sie nun die Welle der Kurbeleinheit **(F)** mit der Kupplung **(G)** fest. Benutzen Sie hierfür den kleinen Inbusschlüssel **(J)**.

## Schritt 10

Setzen Sie nun die Kurbel **(D)** in die große Aluminium Scheibe ein. Hierzu müssen Sie zuerst die Stopper-Schraube der Kurbel mit dem Inbusschlüssel **(J)** entfernen.

Ziehen Sie an der Innenseite den Pin zur Höhenverstellung der Kurbel raus und führen Sie die Kurbel ein. Fixieren Sie nun die Stopper-Schraube wieder in der Kurbel.

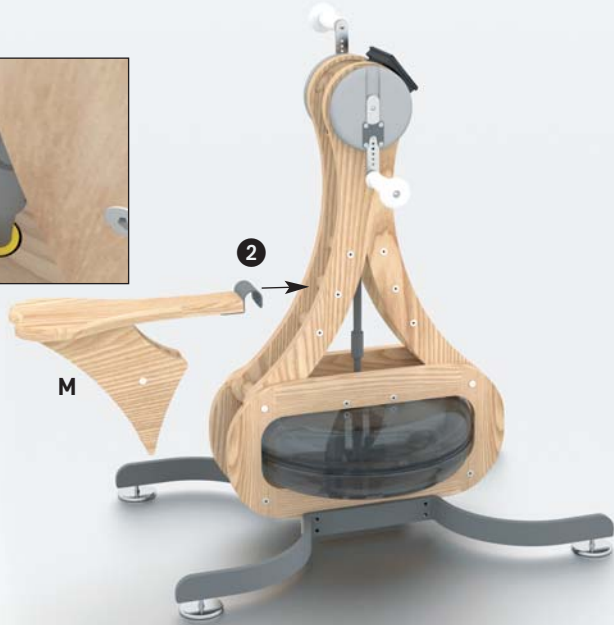
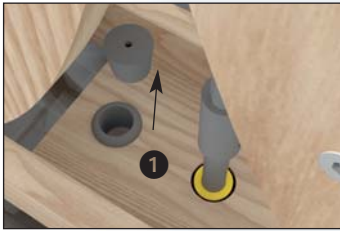
### *Step 9*

*Attach the shaft of the crank assembly (F) to the clutch (G).*

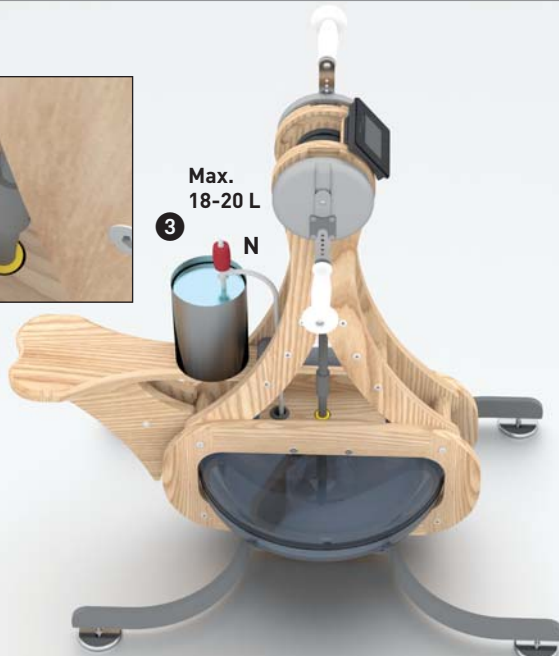
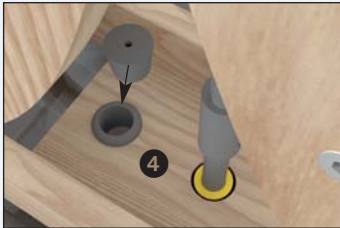
### *Step 10*

*Insert the crank (D) into the large aluminium turning wheel. Unscrew the stopper screw in the crank (D) with the Allen key. Pull out the pin on the inside of the aluminium wheel and slide the crank into position. Tighten the stopper screw on the crank again.*

11



12





## Schritt 11

Der Sitz **(M)** kann nun eingehängt werden. Sie können diesen sowohl auf der linken, wie auch auf der rechten Seite in jeweils drei verschiedenen Höhen einhängen.

## Schritt 12

Zum Befüllen des Wassertanks entfernen Sie zuerst den Tankstöpsel. Stellen Sie einen Wassereimer gefüllt mit sauberem Leitungswasser auf den Sitz.

Nehmen Sie die Wasserpumpe, stecken das steife Ende in den Wassereimer und das flexible Ende in den Tank des WaterGrinders. Nach ein paar Pumpstößen läuft das Wasser automatisch in den Tank.

Nun führen Sie dem Wasser noch eine Chlortablette zu, damit dieses bei längerem Nichtgebrauch sauber bleibt. Dies sollten Sie ca. alle 3-4 Monate wiederholen.

**ACHTUNG:** Befüllen Sie den Tank mit maximal 18 – 20 Liter.

### Step 11

*Hang in the seat (M). You can hang it in either on the left or on the right hand side and in three different height position.*

### Step 12

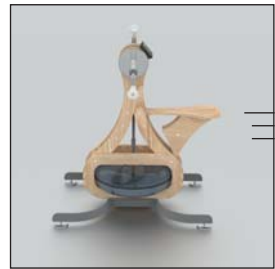
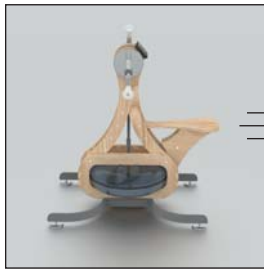
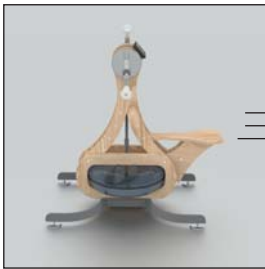
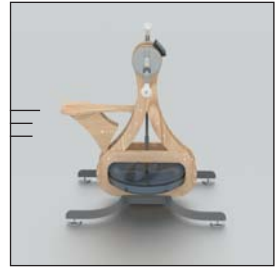
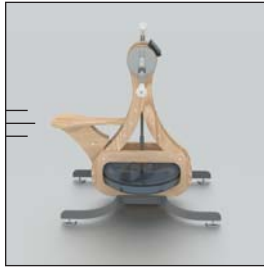
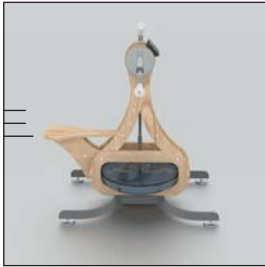
*Take out the plug of tank assembly. Fill a water bucket with fresh and clean water and place it on the seat. Take the syphon (N) and place the hard tube in the bucket and the flexible tube in the water tank of the WaterGrinder. After a few pumps the water will run automatically into the tank.*

*Now add one chlorine tablet to the water to make sure the water stays clean, even if the machine is not in use for longer period. You should add one chlorine tablet every 3 to 4 month.*

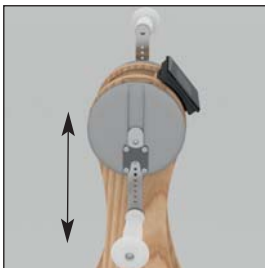
*ATTENTION: Fill the tank with max. 18 – 20 liters of water.*



**6 Sitzpositionen / 6 seat positions**



**Kurbellänge 8-fach einstellbar / Crank length adjustable in 8 positions**



**Schwenkbarer Monitor / Swiveling monitor**





# WaterGrinder Leistungsmonitor G1

1. Allgemeine Informationen
  - 1.0. Trainingspositionen
    - 1.1. Einstellung der Kurbellänge
    - 1.2. Wie viel Wasser kommt in den Tank?
2. Bedienung des Monitors
3. Hauptmenü
  - 3.0. Quick-Start
  - 3.1. Zeit/Distanz
  - 3.2. Multi-Drill
  - 3.3. Wettkampf
  - 3.4. Optionen
4. Batteriewechsel
5. Service



# *WaterGrinder Performance Monitor G1*

1. *General Information*
  - 1.0. *Position of Use*
    - 1.1. *Adjusting the crank length*
    - 1.2. *How much Water in the Tank*
2. *Monitor and Key Functionalities*
3. *Main Menu*
  - 3.0. *Quick-Start*
    - 3.1. *Time Distance Training*
    - 3.2. *Multi Drill*
    - 3.3. *Contest*
    - 3.4. *Settings*
4. *Changing the batteries*
5. *Service*





# 1. Allgemeine Informationen

Der WaterGrinder Monitor bietet ein weites Trainingspektrum an, das zugleich unterhaltsam und motivierend ist. Durch die klare Menüstruktur ist der Monitor sehr benutzerfreundlich. Die Funktionen sind selbsterklärend.

Um den Monitor einzuschalten halten Sie die "Ein - Aus" Taste für mindestens 2 Sekunden gedrückt.

**Wichtig:** Der Monitor läuft mit 4 x AA Batterien. Um Energie zu sparen, schaltet sich der Monitor nach 2 Minuten Inaktivität selbstständig aus.

Wird der Monitor zum ersten Mal eingeschaltet, muss die gewünschte Sprache eingestellt werden (deutsch, englisch, französisch, niederländisch).

Der Monitor gibt folgende Parameter wieder:  
Umdrehung/Minute, Zeit, Distanz, Watt und Kcal/Std.

Die Distanz wird gerechnet in „Segel-Hiss-Meter“.  
Um einen Meter Segel zu hissen, werden vier Kurbelumdrehungen benötigt.



## 1. General Information

*The WaterGrinder Monitor offers a versatile training which is entertaining and motivational. At the same time the monitor is easy in use and has a clear menu structure. Its functionalities are self explanatory.*

*To start the monitor you have to hold the "On – Off" key for 2 seconds. Important: The Monitor runs on 4 AA – Batteries. For energy saving purposes, the monitor switches off after 2 minutes of inactivity.*

*When started for the first time, you will be required to select the language you want to run your monitor. Currently you can choose between German, English, French and Dutch.*

*Depending which menu you use you will get one of the following parameters: RPM, Heart Rate, Time, Distance, Watt and Kcal/h.*

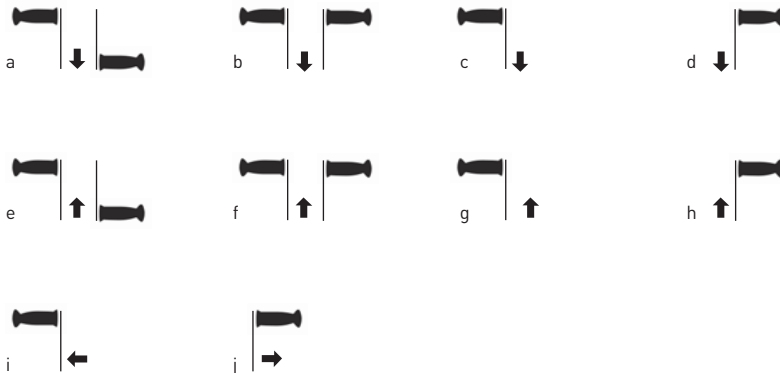
*The Distance is based on sail hoisting meters.  
One meter equals four full turns on the crank.*

# 1.0. Trainingspositionen

**Der WaterGrinder bietet 10 verschiedenen Möglichkeiten an, um an den Kurbeln zu drehen:**

- a. Vorwärts reziprok
- b. Vorwärts symmetrisch
- c. Nur linke Kurbel vorwärts
- d. Nur rechte Kurbel vorwärts
- e. Rückwärts reziprok
- f. Rückwärts symmetrisch
- g. Nur rechte Kurbel rückwärts
- h. Nur linke Kurbel rückwärts
- i. Doppelhändig, links stehend
- j. Doppelhändig, rechts stehend

Diese 10 Positionen werden vor allem im „Multi-Drill“-Menü, Ihrem virtuellen Trainer, benötigt.



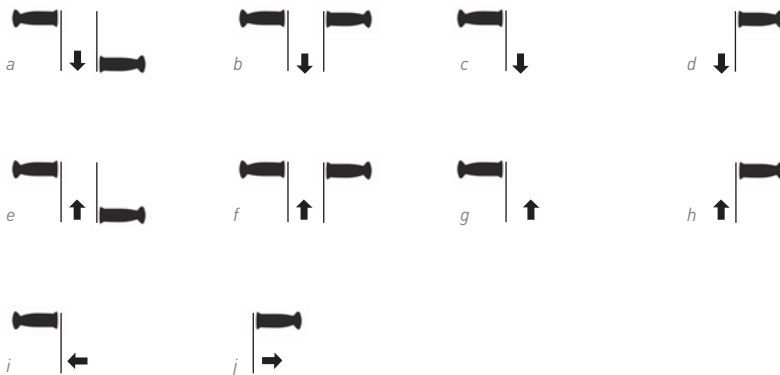
Die schwarzen Pfeile geben an, an welcher Position Sie während des Trainings zu stehen haben.

## 1.0. Position of Use

The WaterGrinder allows you to turn on the cranks in 10 different positions:

- a. Forward reciprocal
- b. Forward symmetrical
- c. Left crank forward only
- d. Right crank forward only
- e. Backwards reciprocal
- f. Backwards symmetrical
- g. Left crank backwards only
- h. Right crank backwards only
- i. Double handed, standing on the left side
- j. Double handed, standing on the right side

These positions are important when using the Mult-Drill, your virtual trainer function.



The black arrow shows the direction where you have to be while you are training.



## 1.1. Einstellung der Kurbellänge

Die Kurbeln können in der Länge eingestellt werden. Je länger die Kurbel, desto leichter die Drehung, desto länger aber auch der Umdrehungsweg.

Allgemein gilt folgende Regel: Je kürzer die Kurbel, desto größer der Grundwiderstand. Zudem erhöht sich der Widerstand mit der Drehgeschwindigkeit.

**Je schneller man kurbelt, desto höher der Widerstand.**

Wir empfehlen das Training mit langer Kurbel zu starten und erst im Verlauf des Trainings die Kurbel kürzer zu stellen.

## 1.2. Wie viel Wasser kommt in den Tank?

Wir empfehlen den Tank mit 18-20 Litern klarem Wasser zu füllen. Dies entspricht maximal der Hälfte des Tanks. Diese Menge ist mehr als ausreichend, um ein intensives Training zu absolvieren. Mehr Wasser kann zudem zu Beschädigungen der Übersetzung und des Paddels führen.



## 1.1. Adjusting the Crank length

*The crank can be adjusted in length. The longer the handle the easier it is to turn but the turn-circle diameter is respectively longer. In general you can consider the change of handle length as resistance change.*

*Additionally your resistance increases with the speed you are turning. We recommend commencing your exercise with the maximum handle length. When warmed up you can choose shorter length to increase the intensity.*

## 1.2. How much Water in the tank?

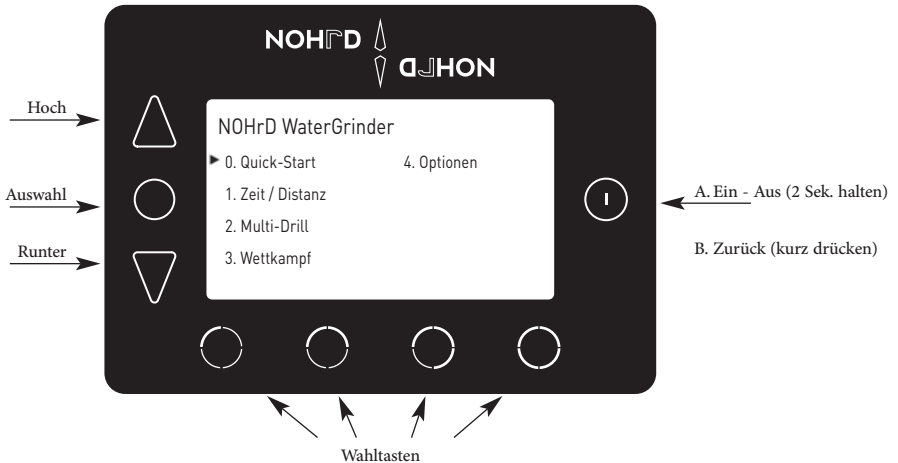
*We recommend to fill the tank with 18 -20 Liters with clean tap water (max half the tank).*

*This amount of water is more than sufficient for a full workout for all genders and age. More water could lead to potential damages in the gearbox.*

## 2. Bedienung des Monitors

Der G1 Monitor hat einen Beschleunigungssensor, der die Lage des Monitors erkennt und den Bildschirm automatisch anpasst.

**Wichtig:** Die Abbildungen in diesem Handbuch zeigen den Monitor in der Vorwärts-Drehrichtung; die "Ein – Aus" Taste ist auf der rechten Seite.

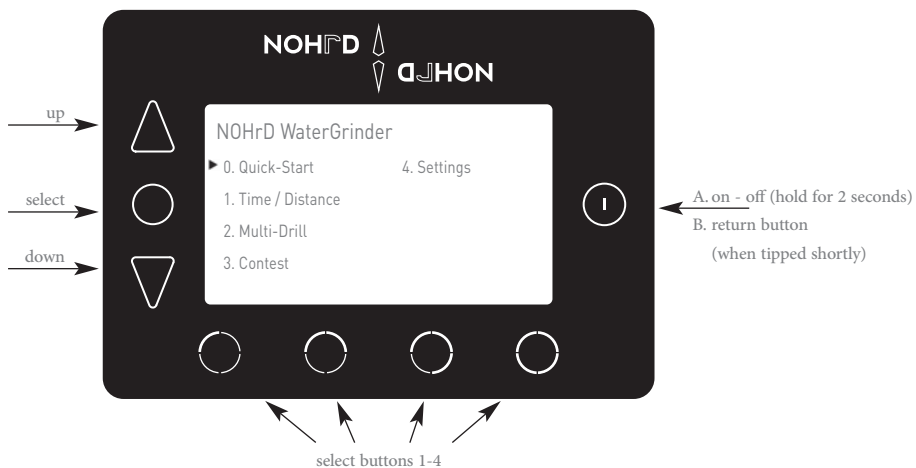


- ⓘ Ein - Aus / Zurück-Taste
- Auswahl-Taste
- ▶ Cursor (aktuelle Position)
- Δ▽ Pfeiltasten
- Wahltaste 1
- Wahltaste 2
- Wahltaste 3
- Wahltaste 4

## 2. Monitor and Key Functionalities

The G1 Monitor has a acceleration chip that recognizes the position of the Monitor. The screen automatically flips in the direction of use.

*Important: This owner's manual shows the monitor in the forward turning position, which is the position when the "On - Off " key is on the right hand side.*

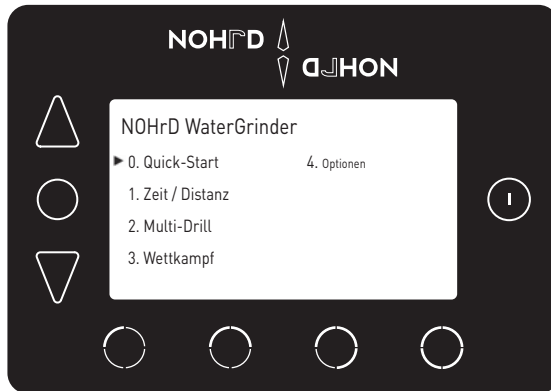


- ① on - off (hold for 2 seconds)
- select button
- ▶ select arrow
- △▽ up and down keys
- select button 1
- select button 2
- select button 3
- select button 4

### 3. Hauptmenü

Sobald der Monitor eingeschaltet ist (2 Sekunden die "Ein – Aus" Taste gedrückt halten), erscheint das Hauptmenü.

Mit den Pfeiltasten bewegen Sie den Cursor (kleiner Pfeil) rauf und runter. Mit der Auswahl-Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsmenü aus.

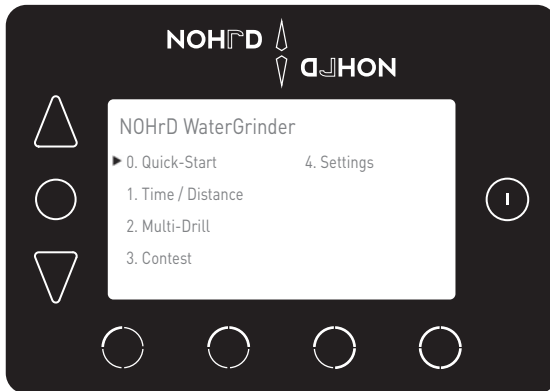




### 3. Main Menu

When the Monitor is switched on (hold the “On – Off” button for 2 seconds) you will see the main menu. The main menu looks like the picture below.

Choose one of the training functions by navigating with the Up and Down key and select with the select key.



## 3.0. Quick-Start

Das Quick-Start Menü erlaubt einen sofortigen Trainingsbeginn, ohne Voreinstellungen.

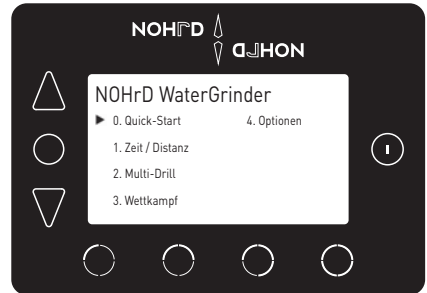
Während des Trainings sind folgende Parameter auf dem Monitor abzulesen: Zeit, Distanz, Watt und Kcal/Std.

Zusätzlich sehen Sie einen Tourenzähler, der die Umdrehungen pro Minute bildlich darstellt.

- ① Schalten Sie den Monitor ein.
- Δ▽ Mit den Pfeil-Tasten navigieren Sie durch das Menü.
- ▶ Der kleine Pfeil im Bildschirm zeigt Ihre Position an.
- Wählen Sie „Quick Start“ und drücken Sie auf die Auswahl-Taste.

Jetzt fangen Sie an zu Grinden (an den Kurbeln zu drehen).

- ① Um zum Hauptmenü zurück zu kommen, drücken Sie kurz auf die Zurück-Taste.



### 3.0. Quick-Start

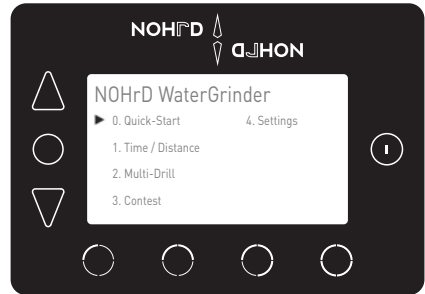
The Quick-Start Menu allows you to start your training without pre-settings. You will get the following performance parameters: Time, Distance, Watt, Kilo-Calories/ hour.

Further you will see a little RPM Meter that shows you graphically your turns per minute.

- ① Switch the Monitor on.
- Δ∇ With the Up – Down Buttons you navigate through the menu. A little arrow shows your position.

- Choose “Quick Start” and tip the select button. Now start turning on the cranks.

- ① To return to the main menu, tip on the return button.

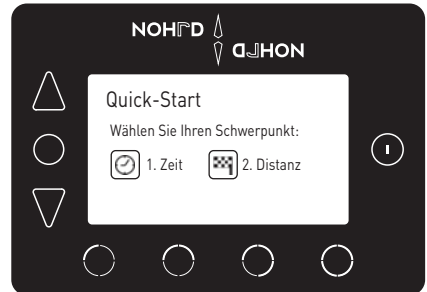




## 3.1. Zeit / Distanz

Mit dem Zeit / Distanz Menü können Sie eine Trainingszeit oder eine Trainingsdistanz voreinstellen.

- ① Schalten Sie den Monitor ein.
- Δ▽ Mit den Pfeil-Tasten navigieren Sie durch das Menü.
- ▶ Der kleine Pfeil im Bildschirm zeigt Ihre Position an.
- Wählen Sie „Zeit / Distanz“ und drücken Sie auf die Auswahl-Taste.
- Tippen Sie auf die Wahltaste 1 für ein Zeittraining.
- Tippen Sie auf die Wahltaste 2 für ein Distanztraining.
- Δ▽ Selektieren Sie eine Zeit oder eine Distanz mit den Pfeil-Tasten und tippen Sie auf die Auswahl-Taste. Beginnen Sie jetzt zu Grinden (an der Kurbel drehen). Ihre selektierte Zeit oder Distanz erscheint auf dem Bildschirm und wird herunter gezählt.



Nach Beendigung bekommen Sie eine Zusammenfassung Ihrer Leistung. Sie sehen die erzielte Zeit und Distanz sowie die, in Ihrer gewählten Trainingszeit, verbrannten Kalorien.

- ① Um zum Hauptmenü zurück zu kommen drücken Sie kurz auf die Zurück-Taste.

### 3.1. Time / Distance

The Time / Distance training allows you to preset a time or a distance (One sail hoisting meter equals four full turns on the crank).

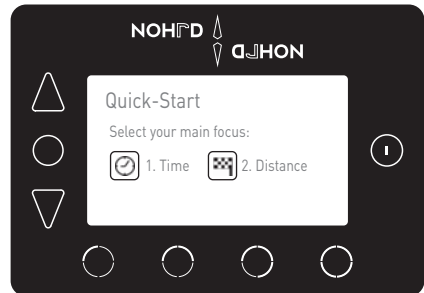
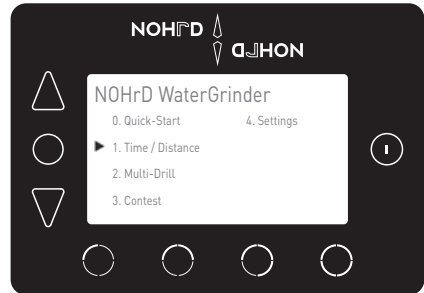
- ① Switch the Monitor on.
- Δ▽ With the UP - Down Buttons you navigate through the menu. A little arrow shows your position. Choose "Time / Distance" and tip the select button.

- Tip on the select button 1 for time training. Tip on the select button 2 for distance training.

- Δ▽ Select your time or your distance with the Up - Down Buttons and tip the select button. Start turning on the cranks. Your selected time or distance now appears on the screen and is counted down, until you finished your selection.

At the end of your workout your achievements are summarized. You will see your performed time, distance and the total calories burned during the workout time.

- ① To return to the main menu tip on the return button



## 3.2. Multi-Drill

Dieses Programm ist Ihr persönlicher Coach.

Es zeigt Ihnen, wie lange Sie in welcher Richtung und mit welchen Kurbeln „Grinden“ sollen.

Die Drehzyklen werden nach Zufallsprinzip durch den Monitor vorgegeben unter Berücksichtigung Ihrer vorab gewählten Schwerpunkte.

Nach jedem Drehzyklus, gewährt Ihnen der Monitor eine kurze Pause. Folgen Sie dem Monitor und genießen Sie die Abwechslung im Training.

- ① Schalten Sie den Monitor ein.
- Δ▽ Mit den Pfeil-Tasten navigieren Sie durch das Menü. Der kleine ► Pfeil im Bildschirm zeigt Ihre Position.
- Wählen Sie „Multi-Drill“ und drücken Sie auf die Auswahl-Taste.

Wählen Sie nun Ihre Trainings-Schwerpunkte. Der Zufalls-generator selektiert nun minimal 40% des Trainings, mit denen von Ihnen gewählten Schwerpunkten.



## 3.2. Multi-Drill

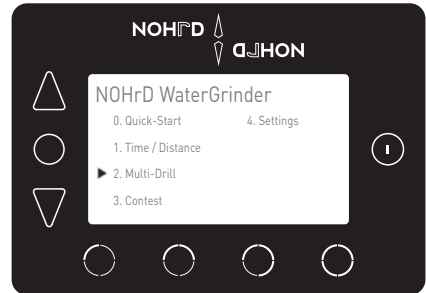
*This program is a virtual trainer that tells you how long in which direction and which witch crank you have to turn.*

*The turning circles are randomly chosen by the monitor but respect your focus points. After every successfully finished turn circle the monitor grants you a short random time brake.*

*Follow your virtual instructor and enjoy your exercise.*

- ① Switch the Monitor on.
- Δ▽ With the Up – Down Buttons you navigate through the menu. A little arrow shows your position.

- Choose “Multi-Drill” and tip the select button.



- Wenn Sie schwerpunktmäßig vorwärts kurbeln wollen, tippen Sie auf Wahl taste 1.
- Wenn Sie schwerpunktmäßig rückwärts kurbeln wollen, tippen Sie auf die Wahl taste 2.

Danach müssen Sie sich entscheiden, ob Sie schwerpunktmäßig (min. 40%) reziprok oder symmetrisch kurbeln wollen.

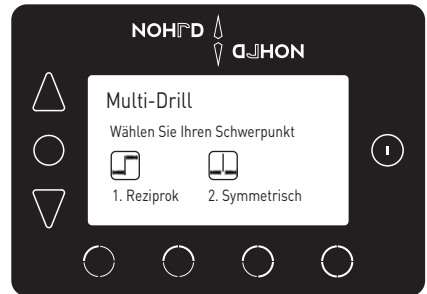
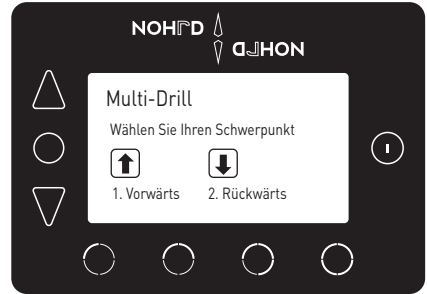
- Wenn Sie reziprok kurbeln wollen, tippen Sie auf die Wahl taste 1.
- Wenn Sie symmetrisch kurbeln wollen, tippen Sie auf die Wahl taste 2.

- Δ▽ Wählen Sie nun Ihre Trainingszeit (in 5 Minuten Schritten)
- aus und tippen Sie auf die Auswahl-Taste.

Beginnen Sie nun zu „Grinden“ (nach Vorgabe des Monitors) Dabei spielt die Geschwindigkeit keine Rolle. Grinden Sie so, wie Sie es für angemessen halten.

Nach erfolgreich absolviertem Training, bestätigt Ihnen der Monitor Ihre Trainingszeit.

- ① Um zum Hauptmenü zurück zu kommen drücken Sie auf die Zurück-Taste.



Choose your main training focus.  
The random turn generator now selects a minimum of 40% of your selected training turn direction.

- If you wish to turn mainly forward, tip on select button 1.
- If you wish to turn mainly backwards, tip on the select button 2.

After that you will be required to select if you wish to turn mainly (min. 40%) reciprocal or symmetric.

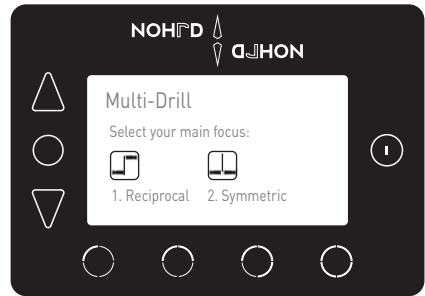
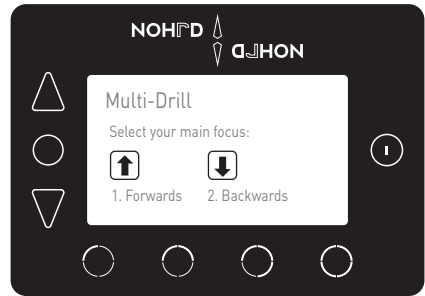
- If you wish to turn mainly reciprocal, tip on the select button 1.
- If you wish to turn mainly symmetrical, tip on the select button 2.

Now select your time with the Up

- ΔV - Down Buttons (in 5 minute steps) you want to train and press the select button.
- Start turning on the crank.

After successful terminated your training the monitor once again shows you how long you have been training.

- To return to the main menu tip on the return button



### 3.3. Wettkampf

Das Wettkampf-Menü erlaubt es Ihnen, Ihre Erfolge zu messen und zu kontrollieren.

Die Wettkampf-Funktion basiert auf dem Hissen von Segeln auf einem richtigen Wettkampfsegelboot.

Das NOHRD Wettkampfboot hat drei verschieden hohe Segel (10m, 20m, 30m) und 9 verschiedene Segelhiss-Wettkämpfe.

Nach jedem erfolgreich gehisstem Segel, gewährt Ihnen die Crew eine Pause von 10 Sekunden.

### 3.3. Contest

*The contest menu allows you to race and control your improvements. The racing function is based on hoisting sails on a sailing boat as quick as possible.*

*The NOHRD racing boat has three sails heights which are 10m, 20m and 30m sails and 9 different sail hoisting contests.*

*After every successfully hoisted sails, the crew grants you a 10 second brake before you have to start hoisting the next sail.*

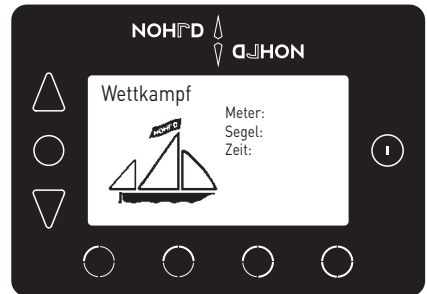
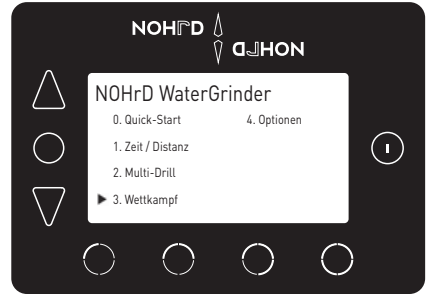


- ① Schalten Sie den Monitor ein.
- Δ▽ Mit den Pfeil-Tasten navigieren Sie durch das Menü. Der kleine ► Pfeil im Bildschirm zeigt Ihre Position.
- Wählen Sie „Wettkampf“ und drücken Sie auf die Auswahl-Taste.
- Δ▽ Wählen Sie nun einen von neun Segelhiss-Wettkämpfen, in dem Sie die Pfeil-Tasten drücken und tippen Sie dann die Auswahl-Taste.

Jetzt sehen Sie das Wettkampfboot mit den Segeln. Fangen Sie an das erste Segel zu hissen. Das erste Segel in der Grafik beginnt sich langsam zu füllen und Sie sehen, wie weit Sie noch hissen müssen.

Nachdem Sie alle Segel erfolgreich gehisst haben, sehen Sie Ihre erreichten Resultate: Die Gesamtzeit, sowie die Zeit für jedes einzelne Segel.

- ① Um zum Hauptmenü zurück zu kommen drücken Sie auf die Zurück-Taste..



- ① Switch the Monitor on.
- Δ▽ With the Up – Down Buttons you navigate through the menu. A little arrow shows your position.

- Choose “Contest” and tip the select button.

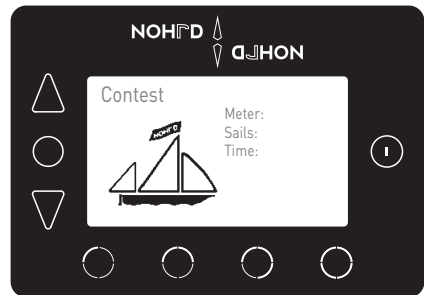
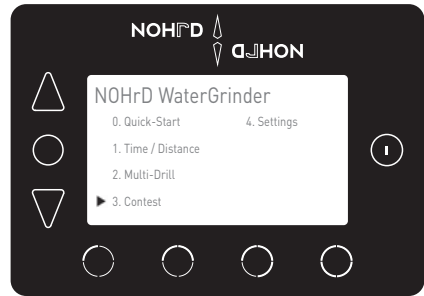
- Δ▽ Choose your contest by tipping the Up – Down buttons and select with the select button.

Start turning on the cranks.

Now your goal is it to hoist the sails as fast as possible. The graphic shows you how far you have hoisted the sail and how far you still have to go.

After successful hoisted all sails, the summary screen shows you your total achieved time and how long you took for each individual sail.

- ① To return to the main menu tip on the return button



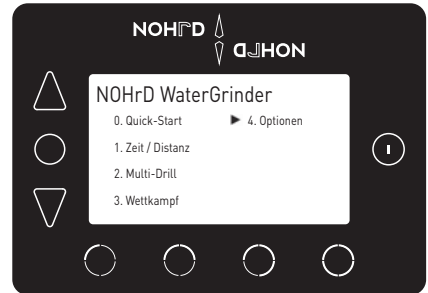
## 3.4. Optionen

Im Optionen-Menü können Sie den Monitor nach Ihren Wünschen einstellen.

- ① Schalten Sie den Monitor ein.
- Δ▽ Mit den Pfeiltasten navigieren Sie durch das Menü. Der kleine ► Pfeil im Bildschirm zeigt Ihre Position.
- Wählen Sie „Optionen“ und drücken Sie auf die Auswahl-Taste.

Sie können nun folgende Einstellungen verändern:

- Sprache (Deutsch, Englisch, Französisch, Niederländisch)
  - Kontrast (Helligkeit der Anzeige)
  - Audio (Ton an, Ton aus)
  - Info (Monitor Version)
- ① Um zum Hauptmenü zurück zu kommen drücken Sie auf die Zurück-Taste..



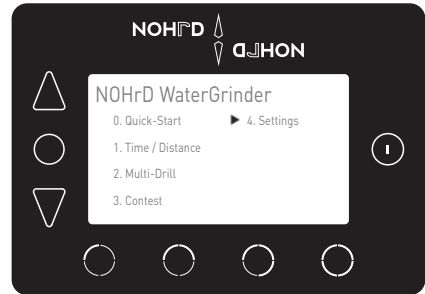
## 3.4. Settings

The settings menu allows you to set your monitor to your requirements.

- ① Switch the Monitor on.
- Δ▽ With the Up – Down Buttons you navigate through the menu. A little arrow shows your position.
- ▶
- Choose “Settings” and tip the select button.

You can now select:

- Language (German, English, French, Dutch)
- Contrast (Brightness of the screen)
- Sound (Sound off – on)
- Info (Monitor Version)



## 4. Batteriewechsel

Der WaterGrinder Monitor G1 benötigt 4 x AA Batterien, die im Lieferumfang bereits eingesetzt sind.

Sollte die Anzeige schwach werden, ist ein Batteriewechsel nötig. Lösen Sie hierzu die 4 Schrauben, die das Monitorgehäuse auf der Holzplatte befestigen.

Ziehen Sie das Gehäuse vorsichtig von der Holzplatte. Entfernen Sie zuerst vorsichtig die Batterie, die am nächsten beim Anschlusskabel liegt.

**WICHTIG:** Bitte ziehen Sie nicht am Anschlusskabel. Lösen Sie dieses mit dem Clip, nachdem Sie die erste Batterie entfernt haben.

Nun können Sie den Monitor komplett abnehmen und die Batterien einfach wechseln.

Danach das Anschlusskabel wieder vorsichtig aufstecken und den Monitor mit den vier Schrauben an der Holzplatte festschrauben.

## 4. Changing the batteries

*The WaterGrinder monitor runs on 4 x AA batteries. Should the monitor require to change the batteries you have to unscrew the 4 screws that hold the Monitor to the wooden monitor plate.*

*Lift off the monitor carefully from the wooden plate and release the 4 batteries from the casing.*

*Please be careful with the sensor cable and don't rip on the plug.*

*Now fit in the new batteries and screw the monitor casing back to the wooden plate.*

## 5. Service

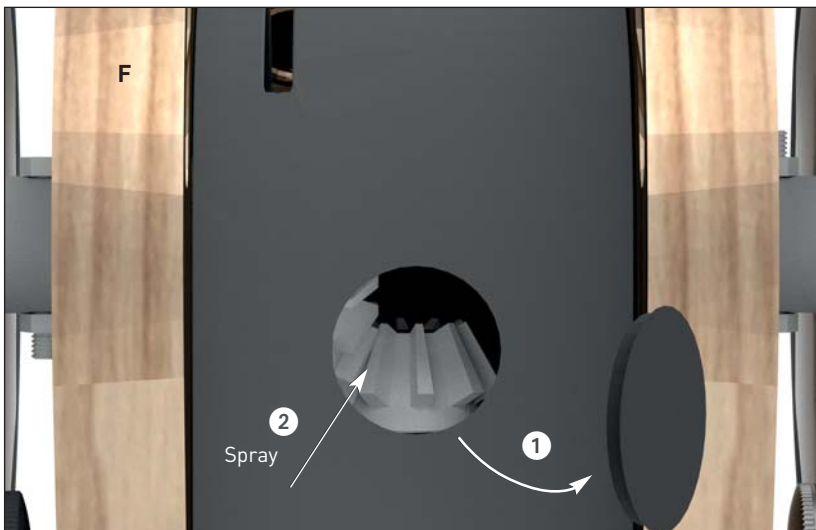
WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn · Germany

Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400  
info@nohrd.de · www.nohrd.de

## 6. Wartung

Ziehen Sie alle Schrauben mit den mitgelieferten Inbusschlüsseln regelmäßig fest an. Mithilfe des gekürzten Inbusschlüssel (K) können Sie die Schrauben hinter der Aluscheibe anziehen.

Die Zahnräder in der Kurbel­einheit (F) müssen regelmäßig mit einem Gleitspray eingesprüht werden. Dazu entfernen Sie die kleine schwarze Kappe an der Kurbel­einheit und sprühen Sie einmal direkt zwischen die Zahnräder.



## 5. Service

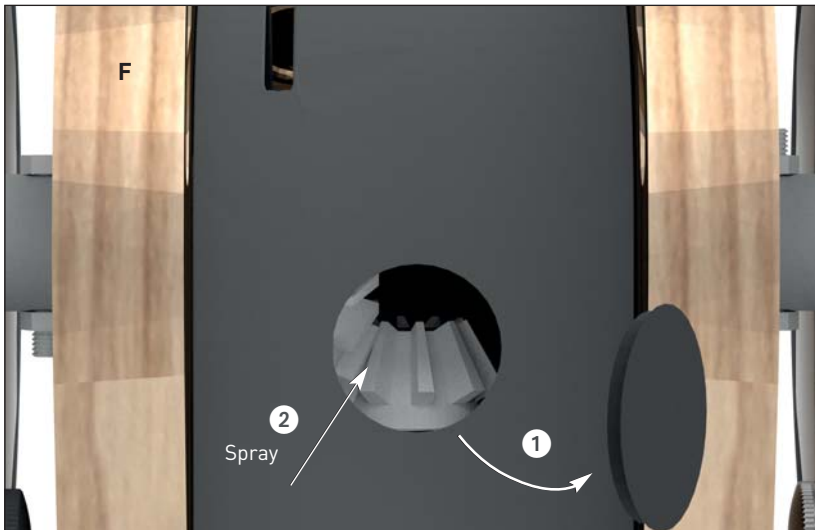
WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn  
Germany

Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400  
info@nohrd.de · www.nohrd.de

## 6. Maintenance

*Tighten all screws regularly with the supplied Allen keys.  
To be able to tighten the screws behind the aluminum disc  
you will need the short Allen key (K). Tighten thoroughly.*

*The gear wheels of the crank assembly (F) need to be sprayed  
periodically with a lubricating oil.  
Remove the black plastic lid of the crank assembly and spray  
directly between both gear wheels.*







WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn · Germany  
Tel. +49 (0) 59 21 - 17 98 400 · [info@nohrd.de](mailto:info@nohrd.de) · [www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)



==== [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)