NOHRD

Sprintbok V2

Aufbauanleitung
Owner's Manual



Training-Videos
Workout Videos

www.nohrd.com/training

SP1225

NOHRD

Inhalt *Contents*	**Seite/n** *Pages*
Produktdetails / Hinweise *Product Details / General Information*	3
Sicherheitshinweise *Safety Instructions*	4-5
Handhabung *Handling Instructions*	6-7
Montagehinweise / Service *General Assembly Information / Service*	8-9
Teileliste *List of Parts*	10-11
Aufbauanleitung *Assembly Instructions*	12-23

NOHRD

Modellbezeichnung:
Sprintbok

Maße, Gewicht:
Breite: 86 cm
Höhe: 170 cm
Länge: 180 cm
Gewicht: 160 kg

Materialien:
Holz, Kunststoff, Metall

Anlieferung:
1 Karton

Funktionen / Anwendungsbereich:
Ausdauer

Wichtige Hinweise:
Holz ist ein Naturmaterial und kann bei der Benutzung Geräusche von sich geben. Vorsicht vor Splittern. Das Holz kann Unregelmäßigkeiten in der Farbe und in der Form haben. Dies ist kein Grund zur Beanstandung.

Der Zusammenbau ist mit zwei Personen vorzunehmen. Achten Sie auf genügend Platz zum Aufbauen.

Warnhinweis:
Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile! Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen! Montage durch zwei erwachsene Personen! Nicht für Personen über 160 kg geeignet.

Model:
Sprintbok

Dimensions:
Width: 86 cm
Height: 170 cm
Depth: 180 cm
Weight 160 kg

Materials:
Wood, Plastic, Metal

Delivery:
Delivery in 1 box

Intended Use:
Endurance training

Important Notes:
Wood is a natural material which can breathe, as well as make noises during use of the machine. Wood can splinter and show irregularities in pattern, color and shape. These are not reasons for complaint.

Wood can respond to environmental influences and regularly expand/contract. Check all fittings regularly and before use of the Sprintbok.

We recommend assembling the treadmill with two adult, able-bodied people. Be sure to have enough space to assemble the Sprintbok. Please keep the packaging material until the machine is safely ready for use.

Caution:
Contains small parts not suitable for children under 3 years! Children must be supervised by an adult at all times! Max. user weight is 160kg.

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 Owner's Manual for future reference. Following these instructions carefully will ensure safe use of your equipment at all times.

1. This exercise equipment is intended for adult use only, to improve physical fitness, and should be used for this purpose only. In case of non-observance, 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, show signs of wear and tear, or are not fully functional. Replace any default parts with original parts from the manufacturer only.

3. Incorrect repair work or spare parts that are not from the manufacturer can lead to damage and harm.
In this case the manufacturer can not be made liable.

4. Manipulation of, or changes to, the original design of the equipment can lead to damages and/or physical injuries. Changes on the machine should only be carried out by professional employees from the manufacturer.

5. Please check included screws and fixtures used for assembly on a regular basis for any necessary tightening.

6. Any person who uses this piece of exercise equipment, especially children, must be informed and made aware of these safety risks before use. Children should never use the equipment without without adult supervision.

7. Before use, make sure you are in good physical and conditional health. Consult your physician. The wrong usage of the exercise equipment, as well as excessive exercise, can damage your health. Increase your exercise and build up your overall condition 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 Einstellungsmöglichkeiten des Gerätes und nehmen Sie die für ihre physische Konstitution passenden 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 use this exercise equipment correctly.

1. Do not use the Sprintbok before fully assembling, completely reading and understanding the safety instructions.

2. Read carefully about any settings possibilities your equipment features. Make settings according to your level of physical condition.

3. Check all fixtures before use.

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

5. Clean your Sprintbok after every use with a damp cloth. Do not use chemicals, as they can damage the surface of the material.

6. Children may not use the Sprintbok without adult supervision.
During exercise make sure no other people (especially children) interfere or reach into moving parts of the equipment. Moving cables or other parts can lead to severe physical injuries.

7. Always wear suitable exercise apparel when using the machine.

8. For overall care of your equipment's wood, 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.

Zur sicheren Montage und Inbetriebnahme des Sprintboks sind zwingend 2 Personen erforderlich. Packen Sie den Sprintbok mit mind. 2 Personen aus. Auch für die Montage benötigen Sie 2 Personen, um den Sprintbok richtig aufzustellen und aufzubauen.

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.

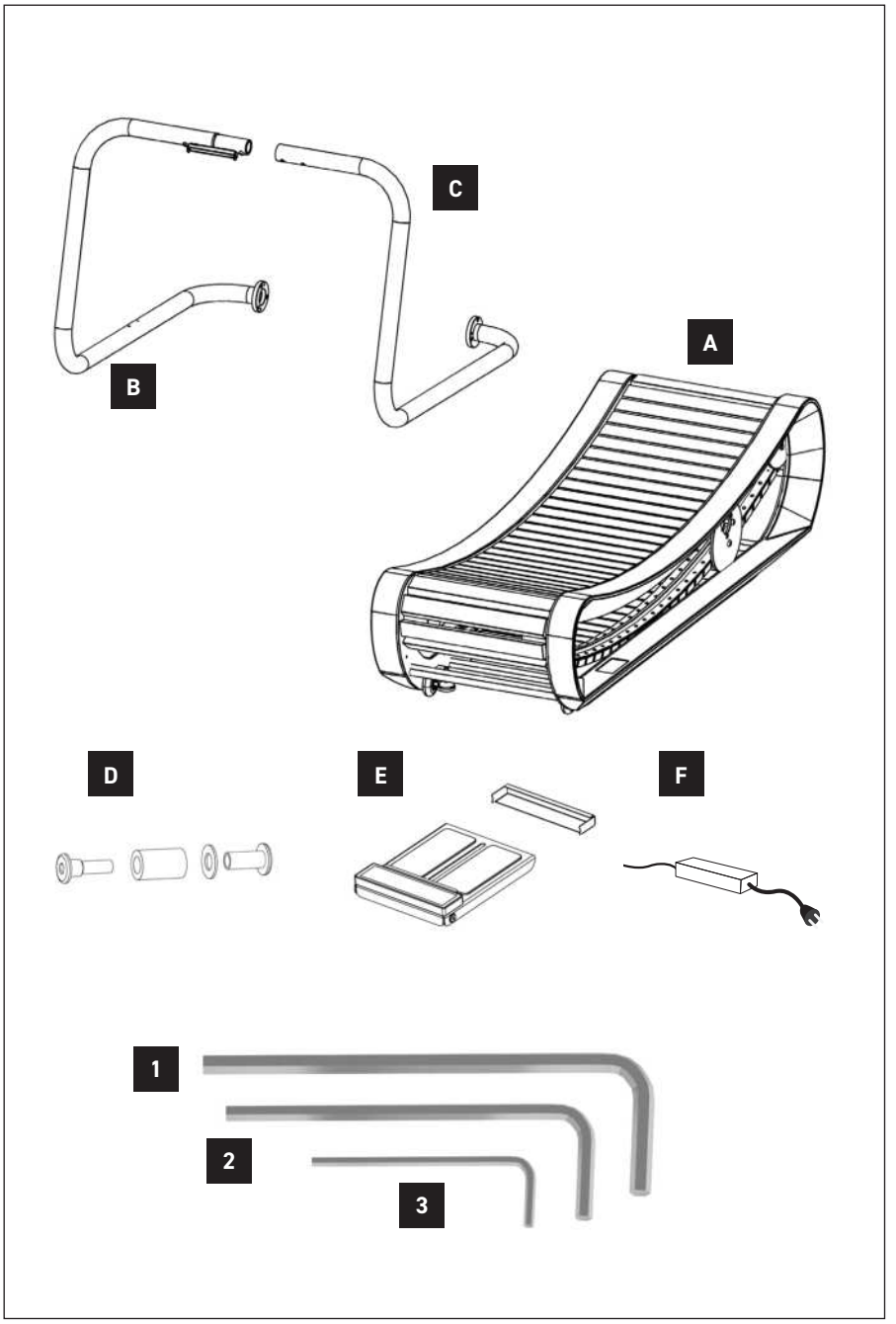
General Assembly Information:

Unpack your treadmill carefully and check for transportation damages. Keep the packaging material until you have successfully assembled and started use of the Sprintbok.

Check the delivery is complete. The delivery contents are listed in the „List of Parts" section of this manual. If you find damaged parts or parts are missing, please contact your local dealer or manufacturer.

Make sure you have enough space to complete the assembly. For Sprintbok assembly and initial operation min. 2 persons are necessary. Unpack the Sprintbok with min. 2 persons. You will further require 2 persons for assembly and correct set-up of the Sprintbok.

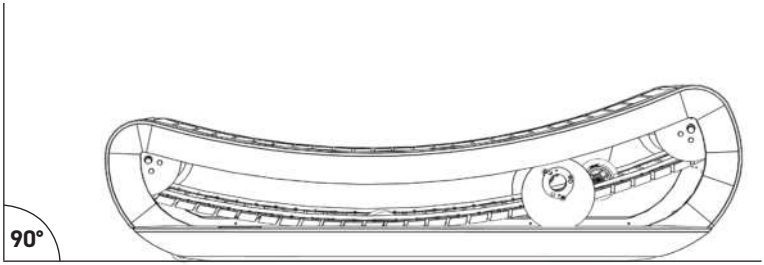
Assemble the Sprintbok by carefully following the steps in this manual. Double-check all fixtures after having completed the assembly.

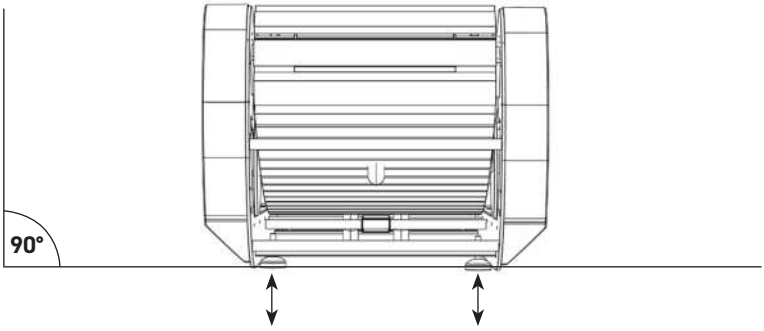

C
B
A
D
E
F
1
2
3

Teileliste / *List of Parts*

Pos. *Pos.*	**Einzelteile** *Parts*	**Menge** *Amount*
A	Fertig montierte Lauffläche mit Aufnahmevorrichtung für Griffstange *Fully assembled slat belt with handlebar mounting fixtures*	1
B	Griffstange links mit vorinstallierten Kabeln *Left handlebar with pre-installed cables*	1
C	Griffstange rechts *Right handlebar*	1
D	Display Befestigung *Parts for display attachment*	2
E	Display mit Tablethalterung und Abdeckplatte *Tablet holder piece, integrated display and cover plate*	1
F	Netzteil *Power adapter*	1
1	Innensechskantschlüssel Größe 6 *Allen key #6*	1
2	Innensechskantschlüssel Größe 5 *Allen key #5*	1
3	Innensechskantschlüssel Größe 4 *Allen key #4*	2

1





Schritt 1: Aufstellung

Der Sprintbok muss stabil und fest auf dem Boden stehen. Bei ganz flacher Bodenfläche ist keine Anpassung notwendig. Ist der Boden uneben, ist darauf zu achten, dass der Sprintbok mit allen 4 Stellfüßen (auf der Unterseite des Sprintboks) ausgerichtet wird.

Bei Unebenheiten empfehlen wir, den Sprintbok erst aufzustellen und anschließend zu überprüfen an welcher(n) Ecke(n) der Sprintbok nicht auf dem Boden aufliegt. An dieser(n) Stelle(n) drehen Sie dann bitte den Stellfuß mit einem 17 mm Maulschlüssel so weit aus, bis der Sprintbok an allen 4 Ecken stabil auf dem Boden steht.

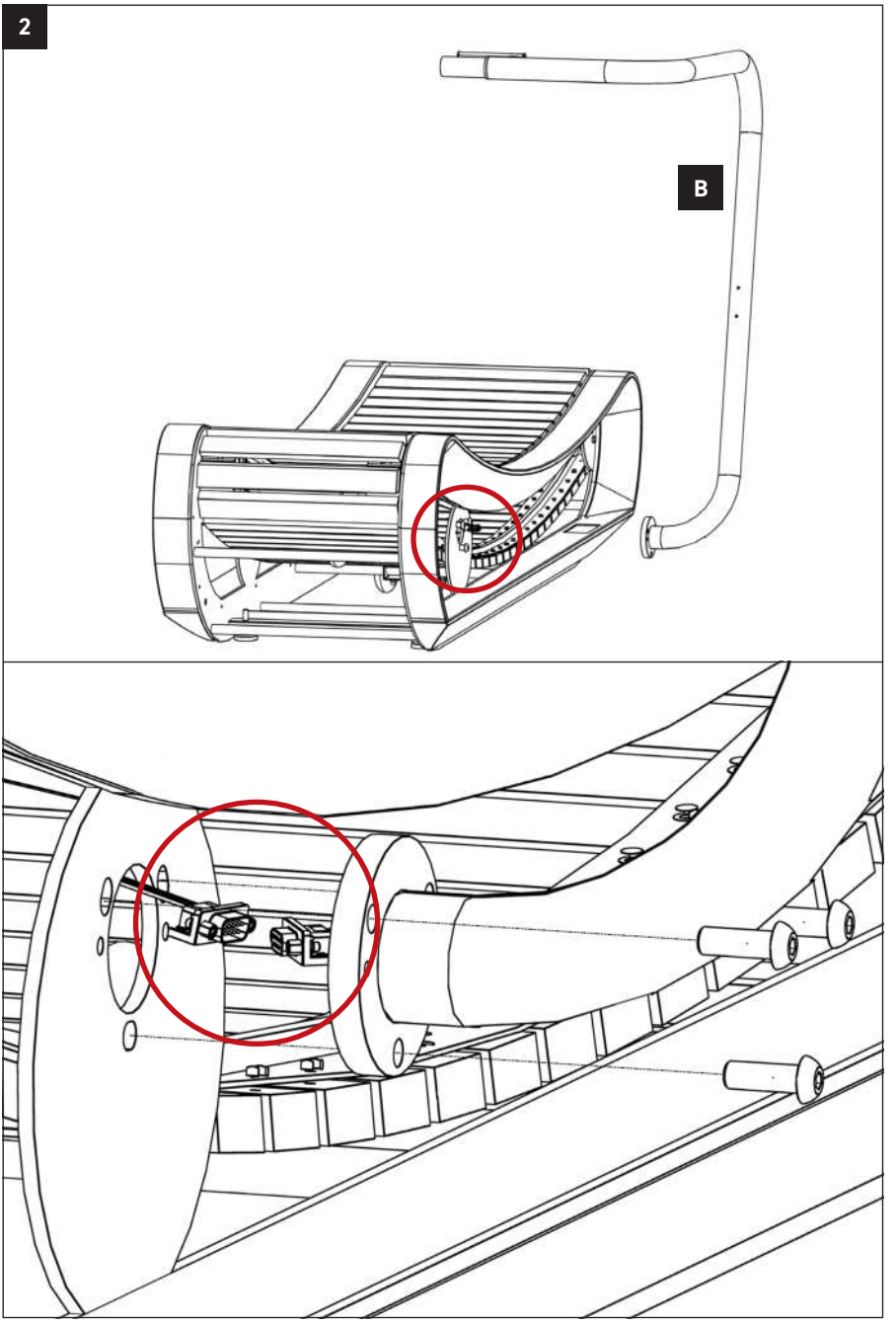
Dieser Vorgang muss bei jeder Verschiebung des Gerätes wiederholt werden.

Step 1: Positioning

The Sprintbok must be placed to stand evenly and solidly on the floor.
No adjustment is necessary on a completely flat surface.
If the floor is uneven, please take care to align the Sprintbok's adjustable feet accordingly (on the bottom of the machine).

With uneven surfaces, we recommend setting up the Sprintbok on the floor to check which corner(s) of the treadmill may require foot adjustments. Each foot can be adjusted with a 17mm spanner for sturdy positioning on the floor.

This procedure must be repeated, should the machine be moved.


2
B

Schritt 2: Montage der linken Griffstange inkl. Anschluss der Elektronik

Drehen Sie die drei vormontierten Schrauben (M10x30) mit Hilfe des Innensechskantschlüssels **(1)** aus dem Rundblech heraus (rot markiert).

Diese werden anschließend zur Montage der linken Griffstange (B) benötigt.

Bevor die Griffstange **(B)** montiert werden kann, muss das Anschlusskabel verbunden werden.

Montieren Sie die Griffstange mit den drei Schrauben (M10x30) fest an den Rahmen.

Achtung: Achten Sie darauf, dass kein Kabel eingequetscht wird.
Der Zusammenbau ist mit zwei Personen vorzunehmen.

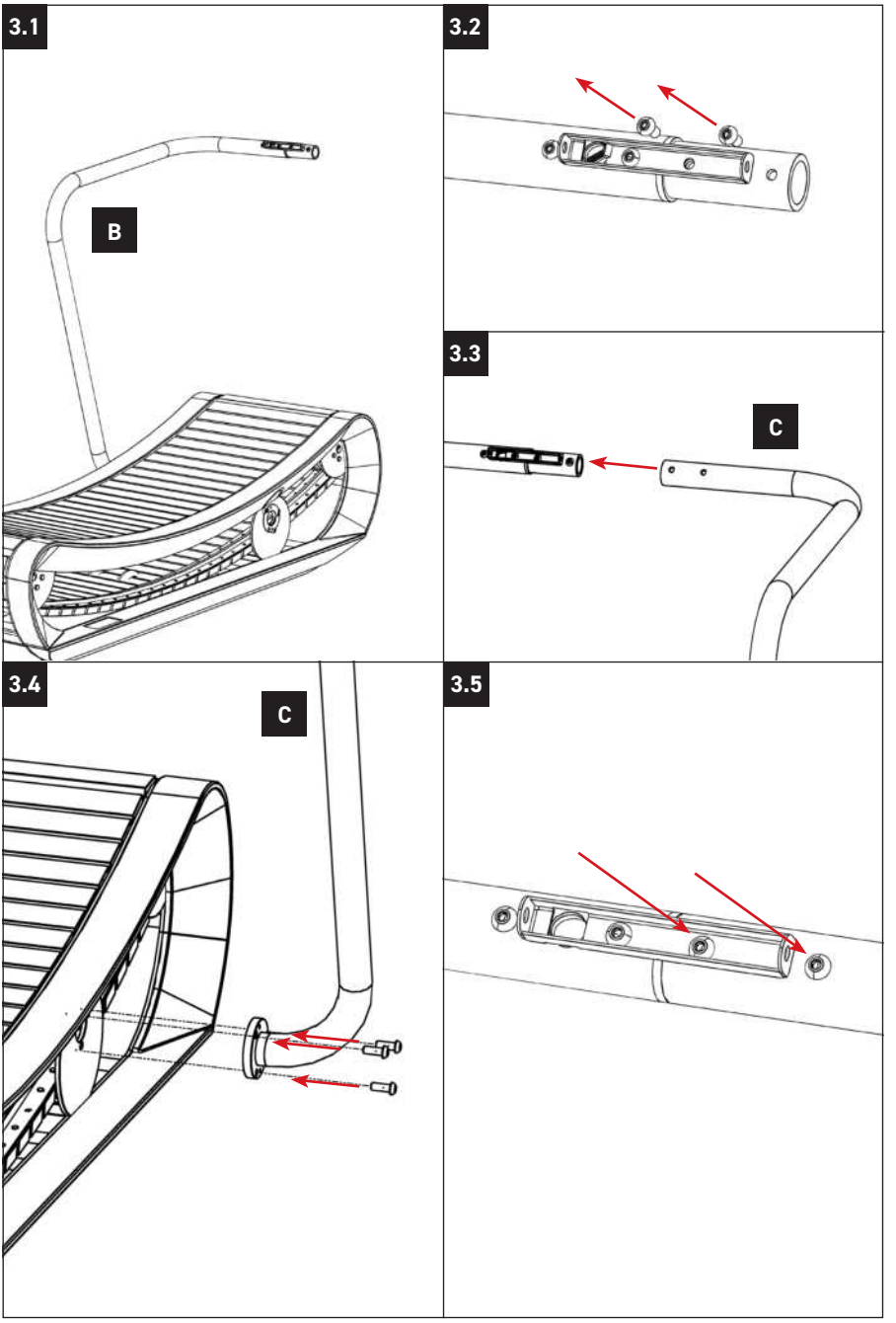
Step 2: Mounting of Left Handlebar incl. Electronics Assembly

Unscrew the 3 pre-installed screws (M10x30) from the round metal plate with the Allen key (s. pic / red marking). The screws will be needed later for mounting of the left handlebar (B).

Before the handlebar (B) can be mounted, the cable must be connected.

Next, connect the plugs and mount the handlebar tight onto the frame, using the 3 screws (M10x30).

Warning: Please make sure none of the cables are wedged or compressed!
We recommend assembling the unit with two able-bodied, skilled adults.


3.1
B
3.2
3.3
C
3.4
C
3.5

Schritt 3: Montage der rechten Griffstange

Lösen Sie die beiden vormontierten Schrauben (M8x20) aus der linken Griffstange **(B)** heraus. Benutzen Sie hierfür den Innensechskantschlüssel **(2)**.

Drehen Sie nun die drei vormontierten Schrauben (M10x30) mit Hilfe des Innensechskantschlüssels **(1)** aus dem rechten Rundblech heraus (3.1).

Schieben Sie die rechte Griffstange **(C)** vorsichtig auf das obere Fitting und positionieren sie diese unten vor das Rundblech. Befestigen Sie die Griffstange mit allen vorher gelösten Schrauben.

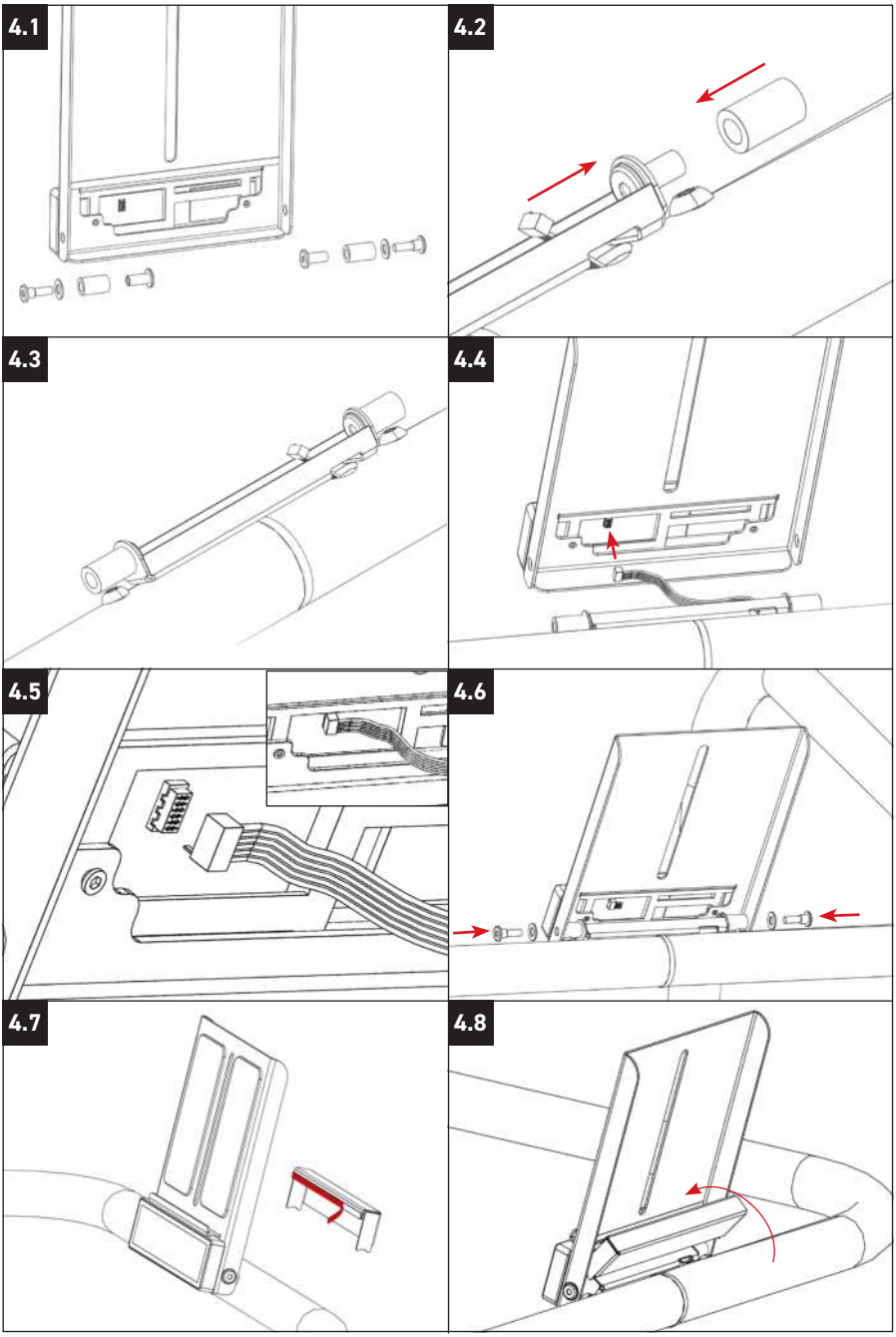
Ziehen Sie die Schrauben fest an.

Step 3: Mounting of right handlebar

Remove both pre-installed screws (M8x20) from the left handlebar (B) with the Allen key (2). Then use the Allen key (1) to unscrew the 3 pre-installed screws (M10x30) from the round metal plate on the right side (3.1.).

Slide the right handlebar (C) carefully onto the upper pipe fitting and position it at the bottom, in front of the round metal plate. Now screw the handlebar to the treadmill, using all the previously removed screws.

All screws should now be screwed tight!


4.1
4.2
4.3
4.4
4.5
4.6
4.7
4.8

Schritt 4: Montage der Displayhalterung

Nun wird die Displayhalterung mit der Halterung an der Griffstange verbunden. Dazu werden die Schrauben von innen nach außen wie abgebildet (4.2) eingesetzt und die Abstandshalter angebracht (4.3).

Das Flachbandkabel wird anschließend mit dem Stecker hinten am Display verbunden (4.4-4.5.) und die Displayhalterung wird samt verbundenem Kabel auf die Abstandshalter positioniert und von außen mit den Schrauben inkl. der Unterlegscheiben fixiert (4.6).

Als nächstes wird die Klebefolie von der Abdeckplatte entfernt (4.7) und die Abdeckplatte wird mit den Aussparungen auf die Abstandshalter gesetzt.

Klappen Sie nun die Abdeckplatte nach innen und drücken die Klebestelle fest an die Displayhalterung an (4.8).

Tipp: Ziehen Sie die äußeren Schrauben so fest an, dass die Displayhalterung schwenkbar bleibt, aber dennoch fest sitzt.

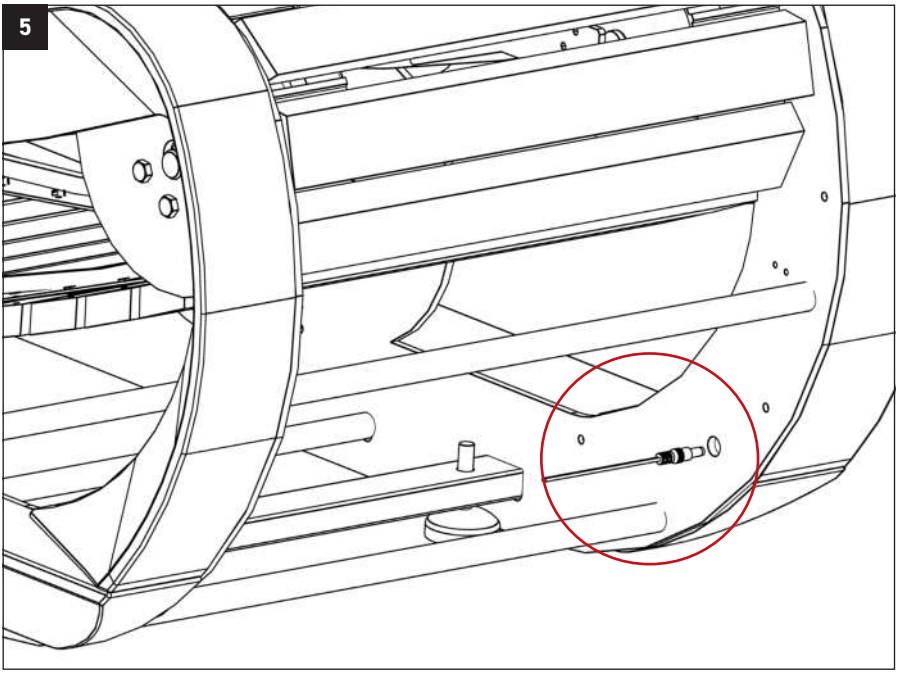
Step 4: Mounting the display

Now connect the display to the holder on the handlebar. To do this, insert the screws from the inside to the outside as shown (4.2) and attach the spacers (4.3).The ribbon cable is then connected to the plug at the back of the display (4.4-4.5.) and the display holder together with the connected cable is positioned on the spacers and fixed from the outside with the screws including the washers (4.6).

Next, remove the adhesive foil from the cover plate (4.7) and place the cover plate with the cutouts on the spacers.

Now fold the cover plate inwards and press the adhesive spot firmly against the display holder (4.8).

Tip: Tighten the outer screws enough so that the display is still able to swivel, yet sits firmly during your training session.


5

Schritt 5: Anschluss ans Stromnetz

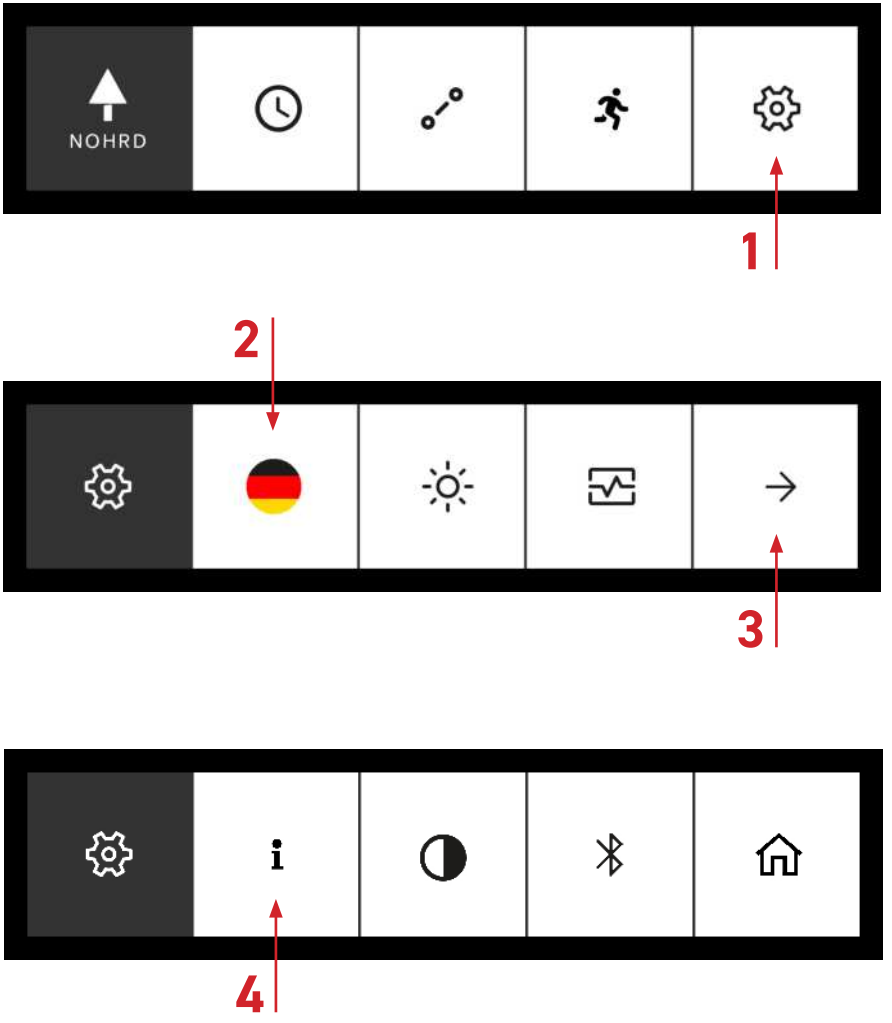
Stecken Sie das Kabel des Netzadapters in die Anschlussbuchse am vorderen Ende unterhalb des Sprintboks (s. Bild), und stecken Sie den Adapter in einer normalen 220V Schukosteckdose an. Der 12V Stromanschluss ist lediglich für den Betrieb des Monitors und der Sensorik.

Der Sprintbok kann auch ohne Stromanschluss genutzt werden, allerdings werden dann keine Leistungsdaten am Monitor angezeigt.

Step 5: Electricity Connection

Please plug the power adapter cable into the connector socket on the bottom of the Sprintbok's front end. (s. pic), and follow by plugging the adapter into a regular 220V safety socket. The 12V electricity connection is solely for the use of the monitor screen and sensor technology.

The Sprintbok can be used at any time without electricity, but in that case no performance data will be displayed on the screen.


NOHRD
1
2
3
4

5

Scan

www.nohrd.com/
sprintbok/v2

NOHRD

WATERROWER | NOHRD GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn · Germany
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400 · Fax +49 (0) 59 21 - 17 98 411
www.nohrd.com