Manual: revvll® PRO

Your safety – please read!

The revvll® PRO rope resistance trainer is a device for home fitness and the professional gym usage. To avoid injuries or accidents, please pay special attention to our instructions on safety and correct construction of the device. This device should only be used for rope resistance training and should not be used for any other purposes. Please note that using the device for other purposes or with too great an intensity can lead to injury and/or health problems. Parents and supervisors must pay special attention to the fact that a child's natural instinct for play and experimentation can lead to incorrect and dangerous use of the device. If you allow children to use the device please have their physical maturity and temperament in mind. You must supervise and specifically instruct them on how to use the device correctly. The device is not meant to be a toy. Unsupervised children are to be kept away from the device.



ATTENTION:
The upper part of the revvll PRO housing contains strong magnets (so-called supermagnets). People with heart pacemakers and implanted defibrillators should keep a safe distance of 30 cm (12 in) between pacemaker and housing of the revvll.



ATTENTION:
Depending on the local conditions electrostatic charging might occur. This requires a grounding of the device. Please consult a professional. Further advice can be found on:
www.aerobis.com/en/revvll-faq

Before using the device: Please consult your doctor, therapist, or trainer before using the device for the first time! Your specialist can correctly assess your abilities and readiness for exercise and can also suggest specialized training that fits your individual needs. Start slowly when first using the device and don't overburden yourself. When starting out we recommend a selection of uncomplicated exercises that have low resistance. In addition, we recommend the presence of a partner who is able to support you.

Before each training session:

- Check for correct assembly of the device. Are all shackles/carabiners closed correctly and all connections closed?
- Check the connection to the holding structure. Is it sturdy enough and is the device attached firmly and reliably?
- The rope should not be dirty, overheated, iced, oiled, blocked or in any other way affected by external factors. Check the condition of the rope. It should not have any damages.
- Make sure the resistance controller is correctly set for your preferred resistance mode and is not stuck in between two positions.
- **Let worn off or damaged parts be serviced immediately by aerobis with revvll® genuine parts!**

Training: Please note that revvll® PRO rope resistance training is based on the concept of a rope circuit that is traversed repeatedly. You must ensure an unhindered cycling of the rope. Do not step on the rope during your exercise and make sure that the rope does not chafe on objects or your body, or single extremities respectively. During the exercise you will experience constant muscular demand. Be prepared for an intensive muscular loading over the whole time of the workout. Perform a pulling test using the full exercise weight before each exercise. This will make sure that all parts work correctly. At the same time you create an initial tension. A secure and stable mounting is imperative during training!

Device setup: Only use the device on stable and sturdy structures that are able to take a tensile load of a minimum of 300 kg (661 lbs) at the anchor point of the device. Please note that the structure has to endure a constant force resulting from the tensile stress. Ensure that you always have enough space (3 meters/10 feet in every direction) and a secure surface for your workout.

Before first usage: Before using the revvll® PRO for the first time, please make sure that the device should be hanging for at least one hour after being unboxed, so that it can acclimate. The rope should not have contact with the floor.
The optimal working temperature is between 18-28° Celsius (65-82° Fahrenheit).

Anleitung: revvll® PRO

Deine Sicherheit – unbedingt lesen!

Der revvll® PRO Seilwiderstandstrainer ist ein Gerät für Fitnesstraining im Heimbereich und die professionelle Nutzung im Studio. Bitte beachte unsere Hinweise zu Sicherheit und Aufbau des Geräts, um Verletzungen und Unfälle zu vermeiden. Dieses Gerät ist nur für das Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht ausgelegt und darf nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden. Beachte, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training zu Gesundheitsschäden führen kann. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Gerät nicht gebaut ist. Wenn Du Kinder an das Gerät lässt, solltest Du deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Du solltest die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sind vom Gerät fernzuhalten.



ACHTUNG:
Im oberen Teil des revvll Gehäuses befinden sich starke Magnete (sog. Supermagnete). Menschen mit Herzschrittmachern und implantierten Defibrillatoren sollten daher einen Sicherheitsabstand von 30 cm zwischen Schrittmacher und Gehäuse des revvlls einhalten.



ACHTUNG:
Je nach örtlichen Gegebenheiten kann es zu statischen Aufladungen kommen. Dies erfordert eine Erdung des Geräts. Konsultieren Sie dazu einen Fachmann. Weitere Hinweise hierzu finden Sie unter:
www.aerobis.com/de/revvll-faq

Vor dem ersten Training: Bitte sprich mit Deinem Arzt, Therapeuten oder Trainer, bevor Du zum ersten Mal mit dem Gerät trainierst! Er kann Dich entsprechend beraten und ein individuelles Training für Dich zusammenstellen. Gewöhne Dich langsam an das Training mit dem Gerät und überfordere Dich nicht. Dazu solltest Du am Anfang vor allem unkomplizierte Übungen mit wenig Widerstand bevorzugen und ggf. mit einem Partner trainieren, der Dich unterstützt.

Vor jedem Training:

- Überprüfe unbedingt den ordnungsgemäßen Aufbau des Gerätes. Sind alle Schäkel/Karabiner geschlossen und ist jede Verbindung korrekt geschlossen? Überprüfe die Verbindung zum haltenden Objekt. Ist das Objekt ausreichend stabil und das Gerät daran fest und zuverlässig fixiert?
- Prüfe das Seil auf Unversehrtheit. Es sollte sauber sein und weder überhitzt, vereist, verölt noch irgendwie blockiert sein. Es darf keine Beschädigungen aufweisen.
- Achte darauf, dass der Widerstandsregler ordnungsgemäß auf den gewünschten Widerstand eingestellt ist und nicht zwischen zwei Einstellungen steht.
- **Lasse verschlissene oder beschädigte Teile frühzeitig von aerobis gegen revvll® Originalteile austauschen!**

Training: Bitte beachte, dass das revvll® PRO Training darauf baut, dass ein in sich geschlossener Seilkreislauf mehrmals durchlaufen wird. Stelle sicher, dass ein ungehinderter Durchlauf des Seils gewährleistet ist. Tritt während der Übung nicht auf das Seil und achte darauf, dass das Seil nicht an Gegenständen oder Deinem Körper reibt. Während der Übung wirst Du permanent muskulär gefordert. Bereite Dich also auf eine intensive Belastung über die gesamte Übungsausführung vor. Mache vor jeder Übung einen Zugtest. So stellst Du sicher, dass das Gerät ordnungsgemäß arbeitet und gibst gleichzeitig eine Vorspannung. Eine sichere und stabile Aufhängung ist während des gesamten Trainings extrem wichtig!

Aufbau des Gerätes: Verwende das Gerät nur an stabilen und ausreichend starren Objekten, die für eine Zugbelastung von mindestens 300 kg am Befestigungspunkt des revvll® PRO ausgelegt sind. Bedenke dabei - das Objekt muss, je nach Übung, durchgängig die entstehende Zugbelastung aushalten können. Sorge dafür, dass Du ausreichend Platz (mind. 3 m um den Trainierenden) und einen sicheren Untergrund für Dein Training hast.

Vor der ersten Nutzung: Bevor Du den revvll® PRO zum ersten Mal nutzt, hänge ihn so auf, dass das Seil keinen Kontakt mehr zum Boden hat und lasse das Gerät zunächst eine Stunde hängen, damit es sich akklimatisieren kann.
Die optimale Betriebstemperatur liegt zwischen 18 und 28° Celsius.

The Basics

revvll® PRO rope resistance training can be flexibly adjusted by varying the mounting of the device. Pushing or pulling movements are the results of different positions relative to the suspension point. The pictures show the variation opportunities, beginning with different starting positions to the device.

From beginners to professional athletes – with the revvll® PRO almost anyone can train for increased strength, muscular coordination, and strength endurance.
Every basic exercise can be varied depending on the user's individual fitness level with the setting of the resistance controller. Thus, there is an appropriate resistance for every fitness level.

Training with the revvll® PRO
Just by changing the way you grip the rope you will change the muscle group you are focusing with your training. For regular training with the revvll® PRO you most often will choose a grip where your thumbs point in opposite direction of the flow of the rope. Depending on the individual exercise the rope can also be gripped with your thumbs pointing towards the rope flow.

Another important factor is whether you pull/push the rope with one or both hands. If an exercise becomes too demanding with one hand you can use both hands to make the exercise easier. When doing alternating movements you should try to do smooth movements so that the device does not swivel too much from one side to the other. Some alternating moves work better when the arm that is not working is already loosely gripping the rope in order to make it easier to grab the rope in the next move. During every exercise make sure that you have a secure stance and position yourself in a way that you do not become unbalanced during the exercise.

In summary, the important adjustment parameters for the training are:

- **the starting position (facing the device, facing away from the device, lateral position)**
- **the position of the device (height)**
- **the grip**
- **one-handed vs. two-handed movements (cyclic vs. noncyclic)**













Das Prinzip

revvll® PRO Seilwiderstandstraining lässt sich durch verschiedene Anbringungsarten flexibel einstellen. Abhängig von der Positionierung zur Aufhängung ergeben sich dann Zug- oder Druckbewegungen. Die Abbildungen demonstrieren die Variationsmöglichkeiten, beginnend mit unterschiedlichen Ausgangspositionen zum Gerät.

Sowohl Anfänger als auch Profis können mit dem revvll® PRO Kraft, Kraftausdauer und Muskelkoordination trainieren. Jede Basisübung kann, je nach Leistungsstand, in ihrer Schwierigkeit durch den Widerstandsregler variiert werden. So ergeben sich für jeden Fitnesslevel entsprechende Widerstände.

Training mit dem revvll® PRO
Schon durch die Griffstellung entscheidest Du, welche Muskelgruppe Du beim Training deutlicher ansprechen willst. Beim normalen Training mit dem revvll® PRO wird meistens eine Griffstellung gewählt, bei der die Daumen gegen die Bewegungsrichtung zeigen. Abhängig von der individuellen Übung kann das Seil aber auch anders gegriffen werden.

Entscheidend ist auch, ob mit einer oder zwei Händen gezogen/gedrückt wird. Sollte eine Durchführung mit nur einer Hand zu schwierig werden, können beide Hände abwechselnd (alternierend) benutzt werden. Bei alternierenden Übungen solltest Du auf ruhige Bewegungen achten, damit das Gerät nicht anfängt zu stark zu schwingen. Einige alternierende Übungen funktionieren besser, wenn die Hand, die gerade nicht arbeitet, das Seil bereits leicht umfasst, damit der Griff zur folgenden Bewegung besser gewechselt werden kann. Achte bei allen Übungen darauf, dass Du über eine feste Standposition verfügst, bzw. Dich so positionierst, dass Du während der Übung nicht das Gleichgewicht verlierst.

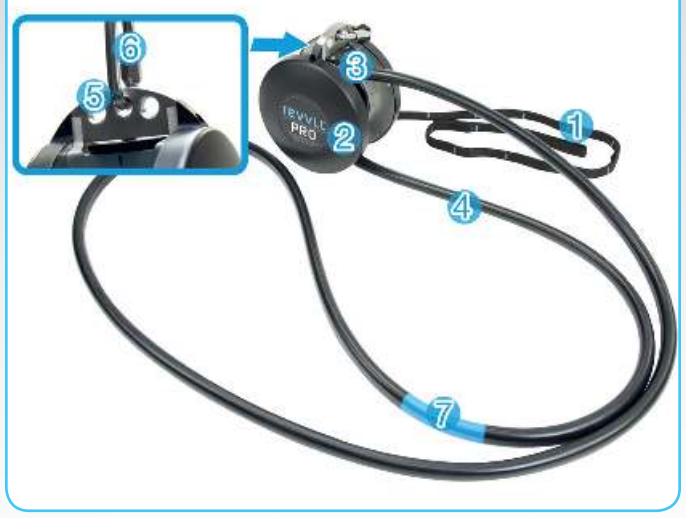
Zusammengefasst hier die wesentlichen Parameter zur Steuerung des Trainings:

- **die Ausgangsposition (zum Gerät, weg vom Gerät, seitlich)**
- **die Position des Geräts (Höhe)**
- **die Art des Griffs**
- **einhändige vs. beidhändige Bewegungen (zyklisch vs. azyklisch)**

Manual: revvll® PRO

Part legend

1. **Anchor sling**
   wearing part
   (See section: *Suspension with the anchor sling)*
2. **Housing**
3. **Adjustment wheel**
   (See section: *The usage)*
4. **Rope**
   wearing part
5. **Bridge**
6. **Carabiner**
   *(*See section: *Suspension with the anchor sling)*
7. **Rep-Counter**



Suspension with the anchor sling

1. Wrap the anchor sling **at least four times** around the holding structure.
2. Put the carabiner through the long end loop. It should always be connected with the shackle.
3. Connect the carabiner with another loop of the anchor sling. Please note: The main holding point is always the **long end loop**!
4. Make sure, that the carabiner is closed tightly.

Please note that the carabiner should be used with either two end loops, or with one end loop and a sewed loop together.

Alternatively the revvll® PRO can also be mounted with the help of a **T-Adjust XL** and **revvll Base Mount** in combination with the verso360 frame systems or with the **revvll Adjust** attached directly to a wall (each accessory available at aerobis).





Teile-Legende

1. **Ankerschlinge**
   Verschleißteil
   (Siehe Abschnitt: *Aufhängung mittels Ankerschlinge)*
2. **Gehäuse**
3. **Widerstandsrad**
   (Siehe Abschnitt: *Die Nutzung)*
4. **Seil**
   Verschleißteil
5. **Brücke**
6. **Karabiner**
   (Siehe Abschnitt: *Aufhängung mittels Ankerschlinge)*
7. **Rundenzähler**

Aufhängung mittels Ankerschlinge

1. Wickle die Ankerschlinge **mindestens vier vollständige Wicklungen** um das haltende Objekt.
2. Führe den Karabiner durch die lange Endschlaufe. Diese ist immer der Haupthaltepunkt.
3. Verbinde die Ankerschlinge dann mit einer weiteren Schlaufe am Karabiner. Beachte: Haupthaltepunkt ist die **lange Endschlaufe**!
4. Stelle sicher, dass der Karabiner fest geschlossen ist.

Beachte: Der Karabiner sollte entweder mit beiden Endschlaufen verbunden sein, oder mit einer Endschlaufe in Kombination mit einer vernähten Schlaufe.

Alternativ lässt sich der revvll® PRO auch mittels **T-Adjust XL** und **revvll Base Mount** in Kombination mit den verso360 Frame-Systemen oder über den **revvll Adjust** direkt an einer Wand befestigen (jeweils Zubehör erhältlich bei aerobis).

Be nice to your revvll® PRO:
Some important rules

- Do not drop the device or let it hit hard surfaces (for example floors, doors, trees or poles). It is designed to be suspended freely and not get into contact with any surfaces. Any impact can impair the functioning of the unit. If you would like to position the device low, cushion the shell with a thick (min. 3 cm) soft mat in order to protect it from damage.
- Do not let the rope be pulled in at a tight angle. While the housing will tolerate this, the rope is under disproportionate stress, which can damage the rope.
- To increase the grip and to keep the rope clean we recommend that you wear gloves when training with the revvll® PRO.
- When you let the rope glide over the floor, it will pick up debris. This will be transported into the shell and will eventually cause issues like increased friction or damage. Make sure to keep the rope from the floor if possible or have a clean floor.
- Please note that the revvll® PRO needs about 80 m (263 ft) of cycle to unfold its full resistance in every setting. The rope of the revvll® PRO is 4 meters (13 ft) long.

Sei nett zu Deinem revvll® PRO:
Ein paar wichtige Regeln

- Lasse das Gerät nicht fallen oder auf harte Oberflächen treffen (z.B. Boden, Türen, Bäume oder Pfosten). Das Gerät ist für eine freie Aufhängung ohne Flächenkontakt ausgelegt. Ein Aufprall kann das Gerät beschädigen. Wenn Du das Gerät bodennah aufhängst, stelle sicher, dass das Gerät sicher auf einer gepolsterten Weichmatte (mind. 3 cm) aufliegt um es vor Beschädigung zu schützen.
- Achte darauf, dass das Seil nicht in einem schrägen Winkel in das Gerät hineingezogen wird. Während es für das Gehäuse kein Problem darstellt, wird das Seil überproportional belastet und kann beschädigt werden.
- Um den Grip zu erhöhen und das Seil sauber zu halten, empfehlen wir, Handschuhe zu tragen.
- Wenn das Seil über den Boden gleitet, kann es Schmutz aufsammeln. Dieser wird in das Gehäuse transportiert und kann dort zu erhöhtem Widerstand, Verschleiß und Beschädigung führen. Halte das Seil soweit möglich vom Boden fern und den Boden sauber.
- Bitte beachte, dass der revvll® PRO erst etwa 80 m Durchlauf braucht, damit sich die Widerstände in allen Stufen voll entfalten. Das Seil des revvll® PRO ist 4 Meter lang.

Usage

Adjustment of the rope resistance
The rope resistance can be selected from six different settings with the revvll® PRO resistance controller. Resistance setting 1 is the lowest resistance, setting 6 is the highest. The higher the resistance the more strength is required during the exercise. Be sure that the rope is not under tension when setting the resistance. Choose a setting that represents your fitness level. When training with the revvll® PRO for the first time you should choose the lowest setting and slowly work your way up to a setting that is adequate.

The correct pulling behaviour
Please mind, that a constant pulling ensures a long-term efficient functionality. Pulling jerkily and stopping abruptly may increase wear on the rope and the roll. A smooth pulling with a constant speed enables a long-term usage of all wearing parts.





Die Nutzung

Den Widerstand regulieren
Der Seilwiderstand wird über den revvll® PRO Widerstandsregler in sechs verschiedenen Stufen eingestellt. Stufe 1 ist dabei der geringste Widerstand, Stufe 6 der stärkste. Je höher der Widerstand, desto mehr Kraft muss bei der Übung aufgewendet werden. Achte beim Umstellen darauf, dass das Seil nicht unter Zug steht, wenn Du den Widerstand einstellst. Wähle eine Einstellung, die Deinem Fitnessstand entspricht. Beim erstmaligen Training mit dem revvll® PRO solltest Du die niedrigste Einstellung wählen und Dich langsam an eine für Dich günstige Einstellung herantesten.

Das richtige Zugverhalten
Bitte beachte, dass ein gleichmäßiges Ziehen eine langfristige einwandfreie Funktion sichert. Ein ruckartiges Ziehen bzw. ein plötzliches Loslassen erhöht den Verschleiß an Seil und Rolle. Durch ein gleichmäßiges Ziehen mit konstanter Geschwindigkeit wird eine langfristige Nutzung aller Verschleißteile ermöglicht.

Producer/Hersteller:
aerobis fitness GmbH // Dieselstr. 6 // 50859 Cologne // Germany
Phone: +49 (0)2234 9895 290 // office@aerobis.com

Alle Rechte an revvll Bildern und Inhalten bei aerobis fitness GmbH.
All rights on revvll pictures and content reserved by aerobis fitness GmbH.