



Your safety – please read!

The revvl ONE 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. Children under 14 are prohibited to use the device.



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/revvl-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 revvl® genuine parts!**

Training: Please note that revvl ONE 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 revvl ONE 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).

Deine Sicherheit – unbedingt lesen!

Der revvl ONE Seilwiderstandstrainer ist ein Gerät für Fitnessstraining 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 Fitnessstraining 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. Kindern unter 14 Jahren ist es untersagt, das Gerät zu bedienen.



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/revvl-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 Schakel/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.
- Lasse verschlissene oder beschädigte Teile frühzeitig von aerobis gegen revvl® Originalteile austauschen!**

Training: Bitte beachte, dass das revvl ONE 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 revvl ONE 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 revvl ONE 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

revvl ONE 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 revvl ONE 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 revvls ONE

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 revvl ONE 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)

Starting position facing the device



Ausgangsposition zum Gerät

Starting position facing away from the device



Ausgangsposition mit dem Rücken zum Gerät

Mounting on hip level



Aufhängung auf Hüfthöhe

Mounting on floor level



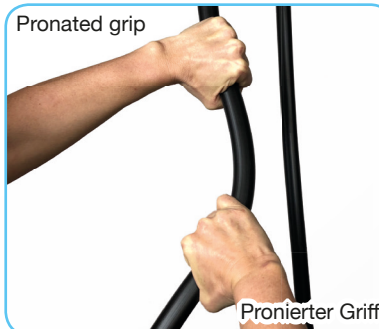
Aufhängung auf Bodenhöhe

Regular grip



Normaler Griff

Pronated grip



Pronierter Griff

One-handed grip



Einhändiger Griff

Two-handed grip



Beidhändiger Griff

Das Prinzip

revvl ONE 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 revvl ONE 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 revvl ONE

Schon durch die Griffstellung entscheidest Du, welche Muskelgruppe Du beim Training deutlicher ansprechen willst. Beim normalen Training mit dem revvl ONE 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
- einhandige vs. beidhändige Bewegungen (zyklisch vs. azyklisch)



Producer/Hersteller:

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

**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*)

**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*)

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 revvl ONE can be mounted on a vertical rod to change the suspension height fast and easy. Available for all **verso360** rigs or as a single wall installation with the „rail adjust“. All available at aerobis).

Optional: 2nd carabiner for increased lateral stability



Optional: 2. Karabiner für größere seitliche Stabilität

Accessory: Height adjustable suspension



Zubehör: In der Höhe verstellbare Aufhängung

Aufhängung mittels Ankerschlinge

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

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

Alternativ lässt sich der revvl ONE auch an vertikal verstellbaren Aufhängungen anbringen. Damit lässt sich die Aufhängungshöhe schnell und leicht verstellen. Verfügbar für alle **verso360** Systeme oder mit dem rail Adjust als Einzelinstallation an einer Wand. Alles erhältlich bei aerobis.

**Be nice to your revvl® ONE:
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.
- To increase the grip and to keep the rope clean we recommend that you wear gloves when training with the revvl ONE.
- 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 revvl ONE needs about 80 m (263 ft) of cycle to unfold its full resistance in every setting. The rope of the revvl ONE is 3,50 meters (11 ft) long.

**Sei nett zu Deinem revvl® ONE:
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.
- 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 revvl ONE erst etwa 80 m Durchlauf braucht, damit sich die Widerstände in allen Stufen voll entfalten. Das Seil des revvl ONE ist 3,50 Meter lang.

Usage**Adjustment of the rope resistance**

The rope resistance can be selected continuously with the revvl ONE resistance controller. 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 revvl ONE 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. Jerking the rope or 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.

Adjusting the resistance



Widerstand einstellen

Die Nutzung**Den Widerstand regulieren**

Der Seilwiderstand wird über den revvl ONE Widerstandsregler stufenlos eingestellt. 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 revvl ONE solltest Du die niedrigste Einstellung wählen und Dich langsam an eine für Dich günstige Einstellung herantasten.

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 revvl Bildern und Inhalten bei aerobis fitness GmbH.
All rights on revvl pictures and content reserved by aerobis fitness GmbH.