



# Wallbars

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>	12-31

**Modellbezeichnung:**

Wallbars

**Maße, Gewicht:**

Breite: 80 cm

Höhe: 230 cm

Tiefe: 13 cm

Gewicht 10 Sprossen: 19 kg

Gewicht 14 Sprossen: 21 kg

**Materialien:**

Holz, Kunststoff, Metall

**Anlieferung:**

Lieferung in 1 Karton

**Funktionen / Anwendungsbereich:**

Kraft- und Koordination

**Wichtige Hinweise:****Das Gerät darf nur mit einer Wandhalterung verwendet werden.**

Holz ist ein Naturmaterial und kann bei der Benutzung Geräusche von sich geben.

Vorsicht vor Splintern. Das Holz kann Unregelmäßigkeiten in der Farbe und in der Form haben. Dies ist kein Grund zur Beanstandung.

Wir empfehlen den Zusammenbau mit zwei Personen vorzunehmen. Achten Sie auf genügend Platz zum Aufbauen. Wir empfehlen das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei nicht Aufbewahrung, bitte fachgerecht entsorgen.

**Hinweis:** Das Transportgewicht, sowie die Menge der Sprossen und des Befestigungsmaterials variieren je nach gewünschter Ausführung (10er Wallbars oder 14er Wall-bars, s. *Seiten 10 - 11*).

**Warnhinweis:**

***Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile! Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen! Montage durch eine erwachsene Person und nur an feste Wände! Nicht für Personen über 120 kg geeignet.***

**Model:**

Wallbars

**Measurements:**

Width: 80 cm

Height: 230 cm

Depth: 13 cm

Weight : 10 bars: 19 kg

14 bars: 21 kg

**Materials:**

Wood, Plastic, Metal

**Delivery:**

1 box

**Function:**

Strength and Coordination

**Important Notes:**

Please note that wood is a natural material, and as such the Wallbars may show irregularities in the pattern, colour and shape. Wood can cause splinters.

Over time wood will settle, and is likely to move. It is essential to check all fittings regularly and to ensure that bolts do not become loose.

We recommend assembling the Wallbars unit with two adults. Ensure that you have enough space to build the unit comfortably. We recommend keeping the packaging material until the unit is satisfactorily in use.

**WARNING:**

***This Wallbars are not suitable for children under the age of 36 months as it contains small parts that can be swallowed. Children over 36 months should only use the Wall Bars under adult supervision.***

***The assembly and attachment of the Wallbars to the wall needs to be performed by an adult. The Wall Bars are not suitable for use by anyone weighing over 120 kg.***

### **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 Körpert Trainings 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 to ensure the correct use, handling and maintenance of your new fitness equipment. Keep this manual in a safe place for future reference*

*1. The Wallbars are intended for adult use only. The Wallbars are piece of equipment designed to improve physical fitness and should be used only for this purpose. The manufacturer accepts no liability for improper use of the Wallbars.*

*2. Damaged parts can affect the safety of the Wallbars. You should not use the Wallbars if any parts show wear, damage, or are not fully functional. All replacements parts must be sourced directly from the manufacturer.*

*3. Incorrect repair work or spare parts that are not from the manufacturer can lead to damages, and physical injury. In this case the manufacturer can not be made liable.*

*4. Manipulation or changes from the original design of the Wallbars 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. Due to the movement of the wood over time all bolts and screws must be checked, and where appropriate tightened, on a regular (minimum every two months) basis. Please use the tools that you received with the machine to do this. Doing this will increase the lifespan of your Wallbars.*

*6. Before you start using the Wallbars make sure that you are in good physical health, where appropriate consult your doctor.*

## **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 Wallbars only after fully assembling and reading the safety instructions.*

*2. Learn about all different adjustment possibilities your Wallbars have. Adjust the machine to your physical conditions.*

*3. Check all fixings before using the machine.*

*4. Keep 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 Wallbars should be cleaned with a moist cloth. Do not use chemicals as they can damage the surface of the material.*

*6. Children must only use the Wallbars under the supervision of a responsible adult. Please ensure that when using the Wallbars the space is clear around you, and there is no risk of injury to yourself or other people. Moving ropes, bungees, weight stacks or other moving parts can lead to severe physical injury.*

*7. We recommend wearing suitable training clothing and footwear when exercising.*

*8. For maintaining the wooden elements of your Wallbars 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 Bilderführung. Achten Sie auf Hinweise bei den Bildern. Kontrollieren Sie nach vollständiger Montage alle Schraubverbindungen nochmals sorgfältig nach.

### **Service:**

WaterRower GmbH Otto-  
Hahn-Straße 75 48529  
Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de  
www.nohrd.de



*Assembly Instructions:*

*Unpack your machine carefully and check for damages that may have occurred in transportation. Keep the packaging material until you have successfully assembled the machine.*

*Check that all boxes have been delivered. 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 that you have enough space to complete the assembly. The assembly should be done by at least one adult.*

*Please 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.*

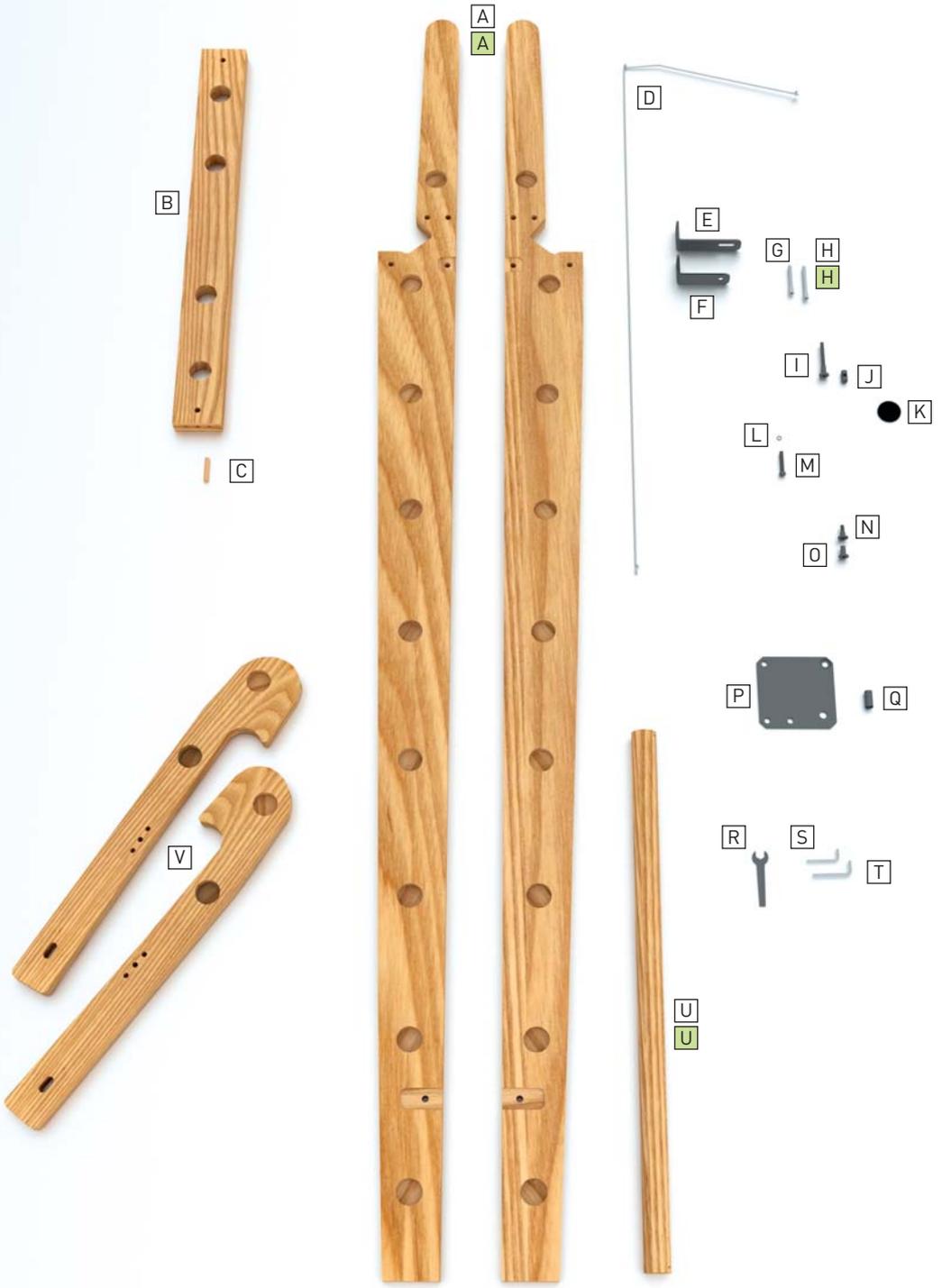
*Recheck all fixings after having completed the assembly.*

*Machines that require wall assembly can only be attached to load bearing walls. Plywood or plaster walls are not suitable.*

*Service:*

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

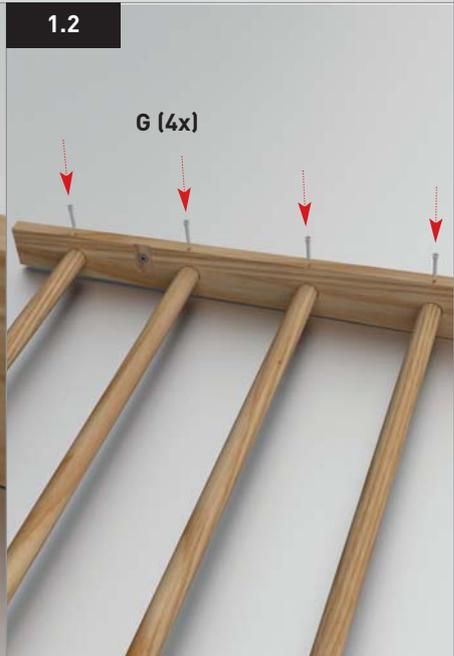
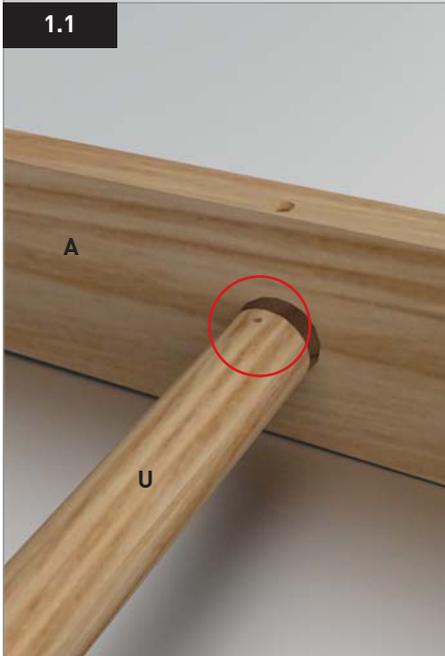
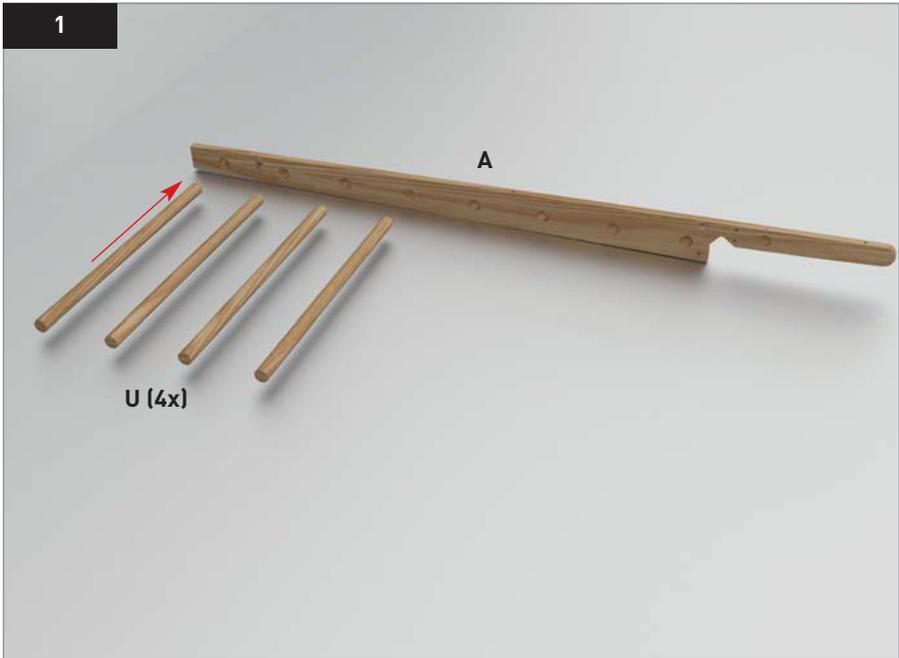
*info@nohrd.de  
www.nohrd.de*



## Teileliste / Parts

  abweichend von der Zeichnung links: für 14er Wallbars mit 14 Sprossen  
*Deviant from the drawing on the left for Wallbars with 14 bars*

Pos. Pos.	Einzelteile Parts	Menge Amount
A	Wange (links/rechts) für 10er Wallbars <i>Side string (left/right)</i>	2
A	Wange (links/rechts) für 14er Wallbars <i>Side string (left/right) for 14 bars</i>	2
B	Querholm Ausklapper <i>Beam</i>	1
C	Dübel für Querholm <i>Peg for beam</i>	4
D	Sicherungsseil <i>Security rope</i>	2
E	Wandbefestigung unten <i>Long wallbracket</i>	2
F	Wandbefestigung oben <i>Short wallbracket</i>	2
G	50 mm Schraube <i>50 mm bolt</i>	10
H	70 mm Schraube für 10er Wallbars <i>70 mm bolt</i>	10
H	70 mm Schraube für 14er Wallbars <i>70 mm bolt for 14 bars</i>	18
I	60 mm Schraube für Ausleger <i>60 mm bolt</i>	2
J	Quergewindebolzen <i>Cross dowel</i>	2
K	Plastikkappe <i>Plastic cap</i>	2
L	Unterlegscheibe <i>Washer</i>	4
M	Schraube für Wandbefestigung inkl. Dübel <i>Bolt and screw anchors</i>	4
N	Flachkopfschraube <i>Pan head screw</i>	10
O	Rundmutter <i>Round nut</i>	10
P	Metallplatte <i>Metal plate</i>	2
Q	Abstandshalter <i>Metal tube</i>	2
R	13er Mautschlüssel <i>13 mm jaw spanner</i>	1
S	5er Inbus-Schlüssel <i>Nr. 5 Allen key</i>	2
T	4er Inbus-Schlüssel <i>Nr. 4 Allen key</i>	1
U	Sprossen für 10er Wallbars <i>Dowels for 10 Wallbars</i>	10
U	Sprossen für 14er Wallbars <i>Dowels for 14 Wallbars</i>	14
V	Kippholme (links/rechts) für Ausleger <i>Folding arm (left/right)</i>	2





## Schritt 1

Legen Sie die linke Seitenwange (A) mit der Rückseite nach oben auf den Boden und führen Sie 4 x Stangen (U) ein.

Achten Sie dabei darauf, dass das Bohrloch nach oben zeigt.

Fixieren Sie die 4 Stangen (U) mit dem 4mm Inbus-Schlüssel (T) und mit 4 x 50 mm Schrauben (G).

**ACHTUNG:** Achten Sie darauf, dass sie die **kurzen** Befestigungsschrauben (G) dafür verwenden und **nicht** die verwechselbaren langen Schrauben (H)!

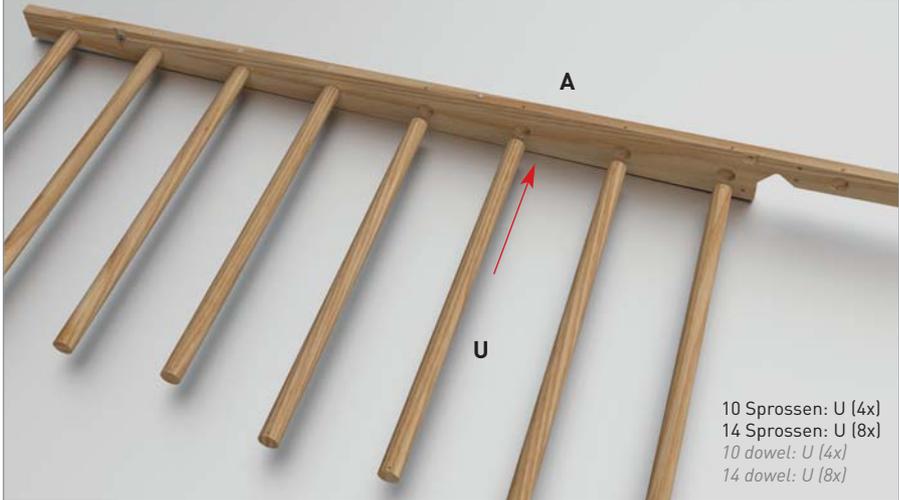
### Step 1

*Lay the side string (A) with it's back showing upward on the floor and insert 4x wood dowels (U) into the side bracket (A).*

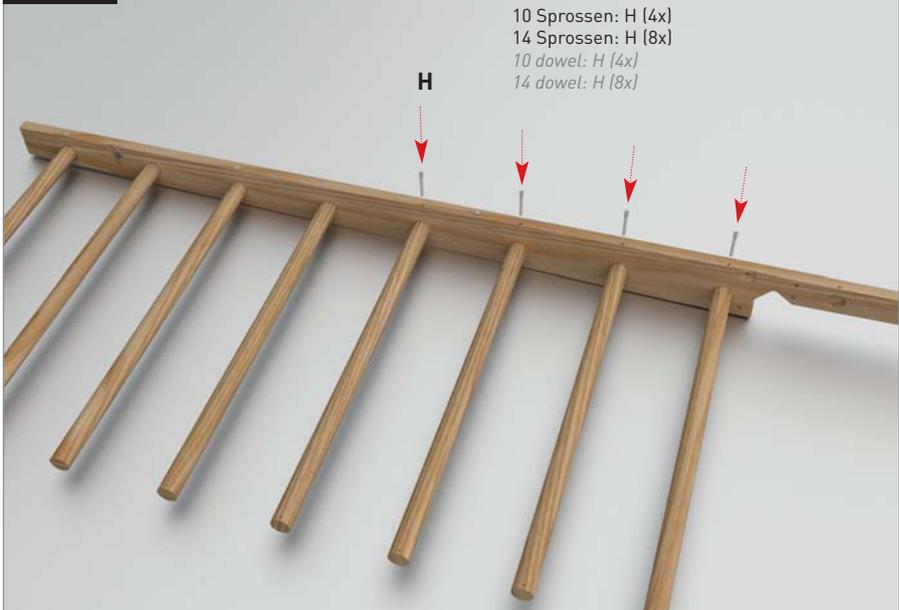
*Make sure the drill holes of the dowels point upwards.*

*Tighten with the Allen key the wood dowels (U) and use 4 x the short bolts (G).  
ATTENTION: Make sure you are using the short bolts (G).  
Please do not mix up with the long bolts (H)!*

2



2.1





## Schritt 2

Führen Sie jetzt die nächsten Stangen (U) (bei einer 10er Sprossenwand sind es 4 Stangen, bei einer 14er Sprossenwand sind es 8 Stangen) ein.

Verwenden Sie nun die langen 70 mm Befestigungsschrauben (H).

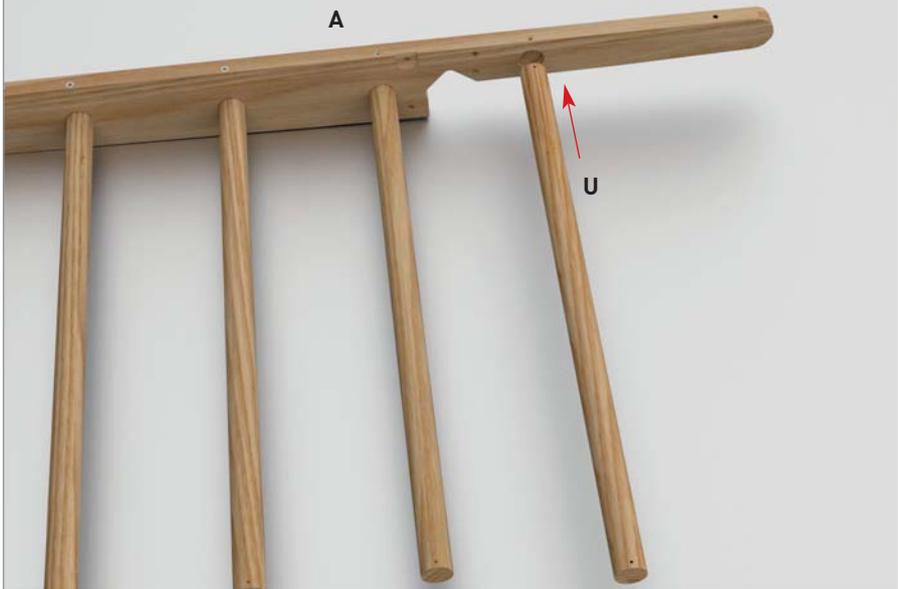
### *Step 2*

*Insert the next dowels (U) into the side string (A).*

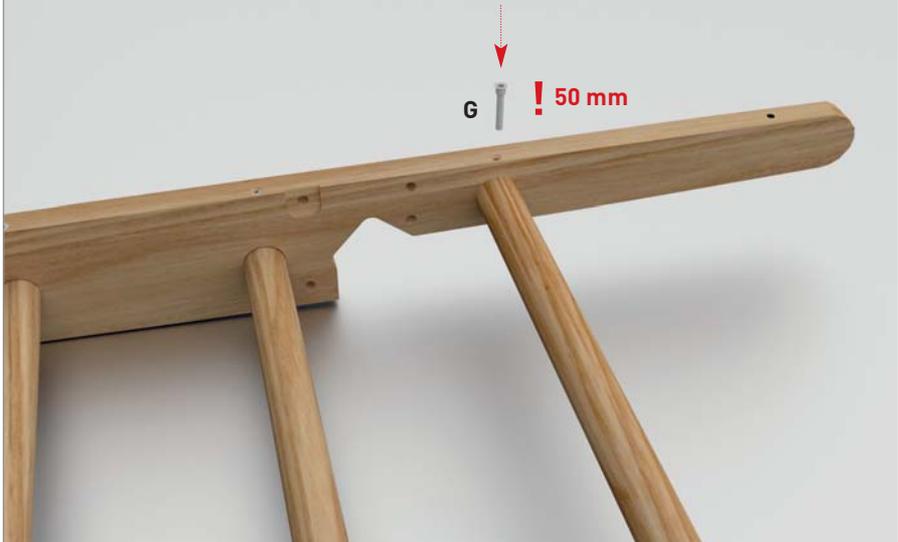
*Use 4 dowels when you have a 10 dowel wallbars and 8 dowels when you have a 14 dowel wallbars.*

*Use the long bolts (H) to fix the dowels to the side bracket.*

**3**



**3.1**





### Schritt 3

Führen Sie nun die letzte Stange (**U**) in die Wange (**A**) ein.

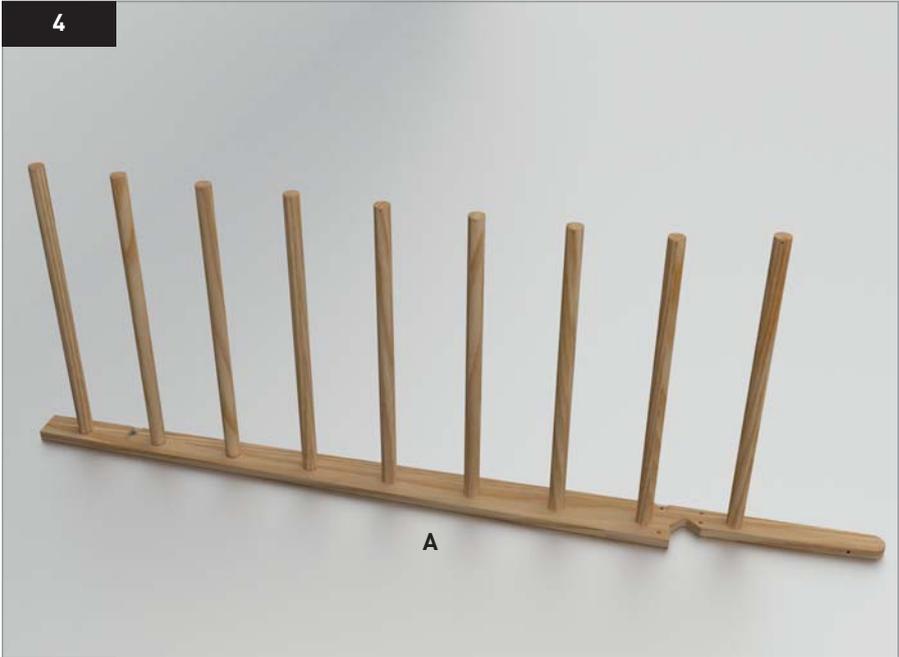
Fixieren Sie diese wieder mit der kurzen 50 mm Befestigungsschraube (**G**).

### Step 3

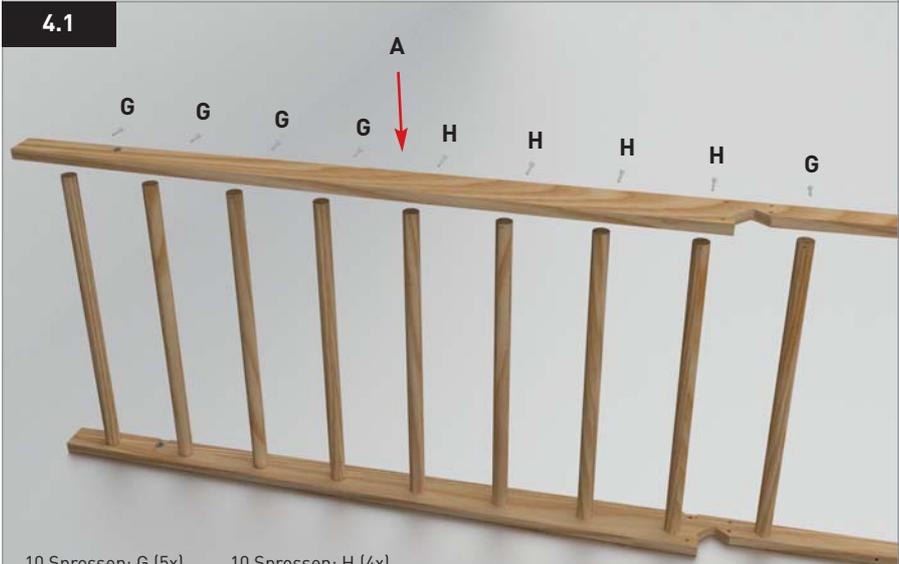
*Now insert the last dowel (U) into the side string (A).*

*Fix this dowel with a short bolt (G).*

**4**



**4.1**



10 Sprossen: G (5x)  
 14 Sprossen: G (5x)  
 10 dowel G (5x)  
 14 dowel: G (5x)

10 Sprossen: H (4x)  
 14 Sprossen: H (8x)  
 10 dowel: H (4x)  
 14 dowel: H (8x)

**A**



#### **Schritt 4**

Stellen Sie die Sprossenwand nun auf seitlich auf.

Legen Sie die zweite Wange auf die Sprossen und führen Sie alle Stangen ein.

Befestigen Sie diese nun mit den dementsprechenden Befestigungsschrauben **(G)** und **(H)**.

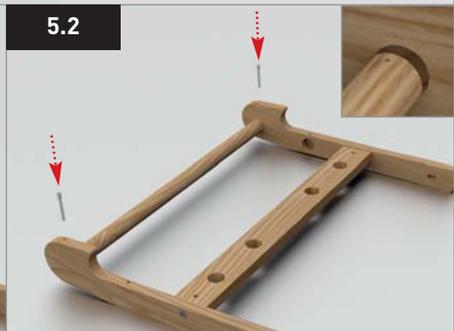
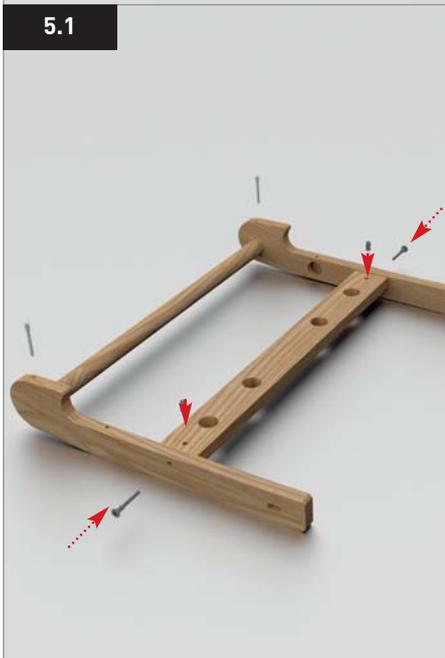
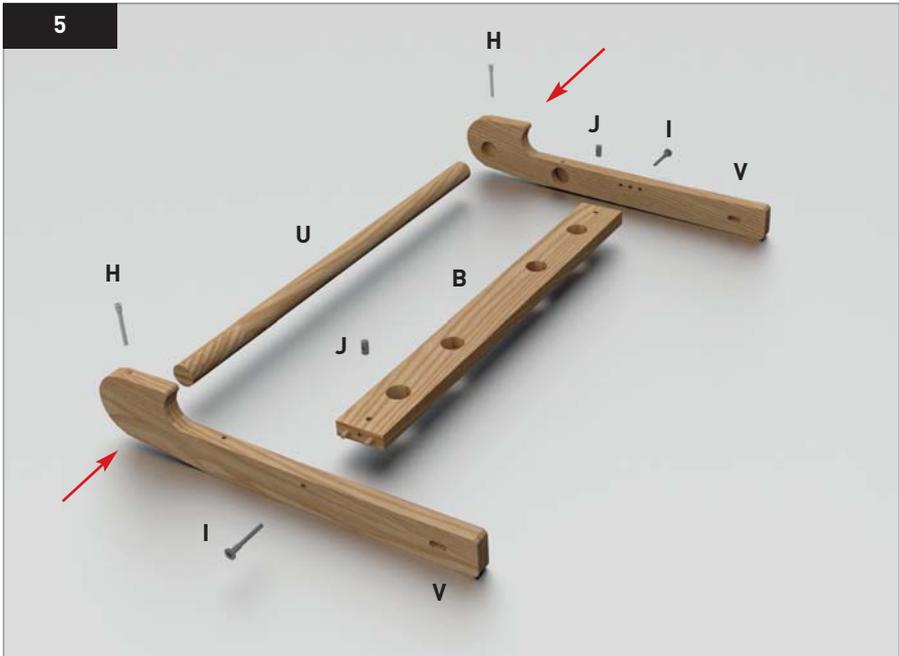
**ACHTUNG:** Die unteren 4 Sprossen und die oberste Sprosse werden mit den kurzen 50 mm Befestigungsschrauben **(G)** montiert.

*Step 4*

*Stand the wallbar on its side.*

*Insert the second side string into the dowels. Tighten the dowels with the bolts (G) and (H).*

*ATTENTION: The four first dowels and the last dowel need to be attached with the short bolts (G).*





## Schritt 5

Setzen Sie nun den Ausleger wie abgebildet zusammen.

In die dafür vorgesehenen Löcher am Querholm (**B**) werden die beiden metallenen Quergewindebolzen (**J**) eingesteckt.  
(Es kann produktionstechnisch vorkommen, dass diese bereits vormontiert sind).

Danach befestigen Sie den Querholm (**B**) an den beiden Kippholmen (**V**) mit den 60 mm Schrauben (**I**).

Die Befestigung des Rundstabes (**U**) erfolgt mit den langen 70 mm Befestigungs-schrauben (**H**).

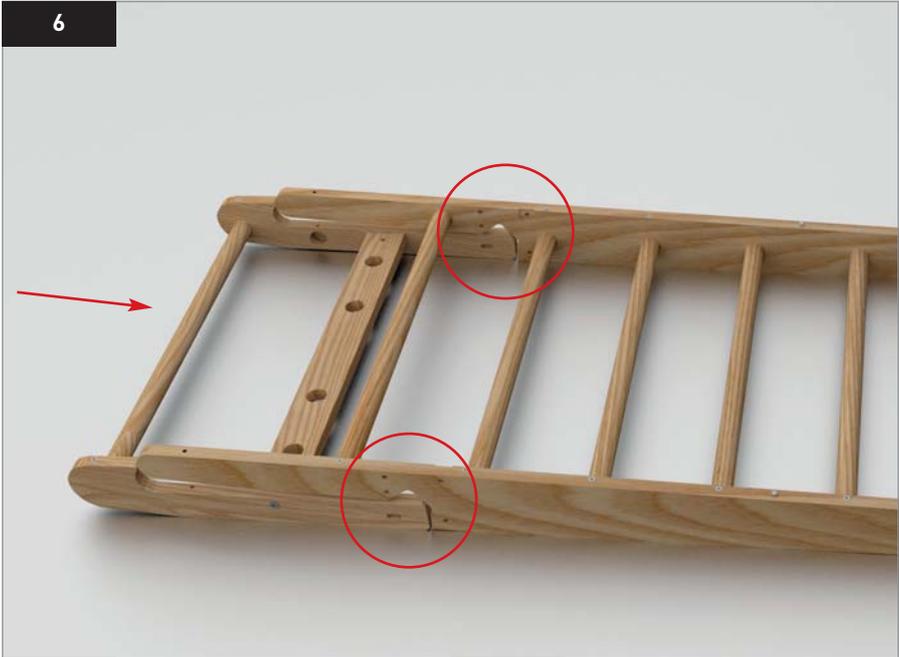
### Step 5

*Now assemble the folding arm assembly as in the following pictures.*

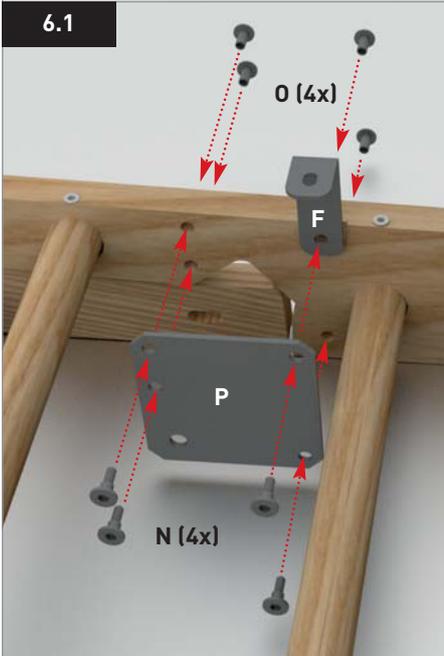
*Reinsert the metal cross dowels (J) into the holes in the wooden beam (B) in the event that they have fallen out during transportation. Now fix the beam to the folding arms (V) with the bolts (I).*

*Fix the last wooden dowel (U) with the long bolts (H).*

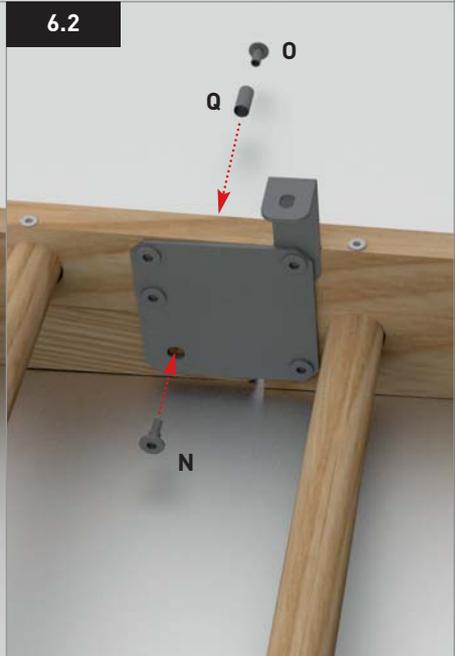
6



6.1



6.2





## Schritt 6

Legen Sie nun, wie abgebildet, die Kippholm-Vorrichtung unter die Sprossenwand.

Verschrauben Sie zuerst die Metallplatte (**P**) und die kurze Wandhalterung (**F**) mit dem Hauptholm (**A**). Dazu verwenden Sie 4 x Flachkopfschrauben (**N**) und 4 x Rundmuttern (**O**) und den 5er Inbus-Schlüssel (**S**).

Nutzen Sie dazu auch den zweiten Inbus-Schlüssel (**S**), damit die Flachkopfschrauben und Rundmuttern angezogen werden können.

**Hinweis:** Die Schrauben vorerst nur handfest anziehen. Nach der kompletten Montage und Befestigung an der Wand, den Kippholm kurz ausklappen und leicht belasten, damit dieser in seine endgültige Position rutscht. Danach alle Schrauben fest anziehen.

Befestigen Sie nun die Kippholme an der Metallplatte (**P**). Stecken Sie zuerst den Abstandhalter (**Q**) in das längliche Bohrloch. Anschließend schrauben Sie mit 1 x Flachkopfschraube (**N**) und 1 x Rundmutter (**O**) die Kippholme fest an die Metallplatte (**P**).

Wiederholen Sie den Vorgang für die gegenüberliegende Seite.

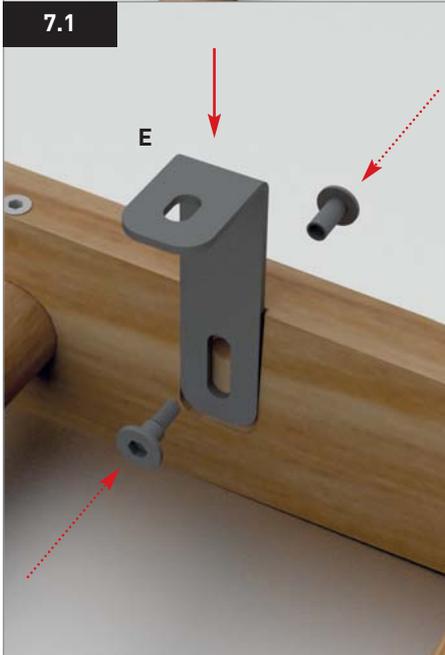
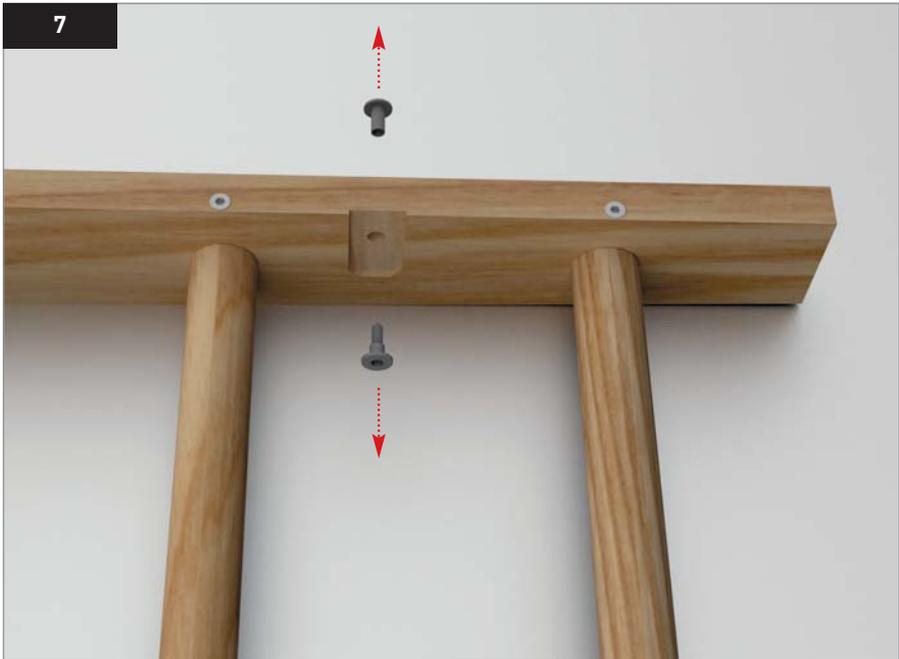
### Step 6

*Attach the folding arm assembly to the body of the WallBars.*

*Fix the metal plate (P) and the short wall bracket (F) to the side string (A) by using 4 x pan head screw (N) and 4 x round nuts (O). Use the second allen key (S) to fasten the screws.*

*Note: After completing assembly and mounting the Wall Bars to the wall, fold out the arm and carefully pull it into its final position. Tighten the screws firmly.*

*Fix the folding arm assembly to the metal bracket (P) by inserting the small metal tube (Q) first and then tighten with 1 x pan head screw (N) and 1 x round nut (O).*





## Schritt 7

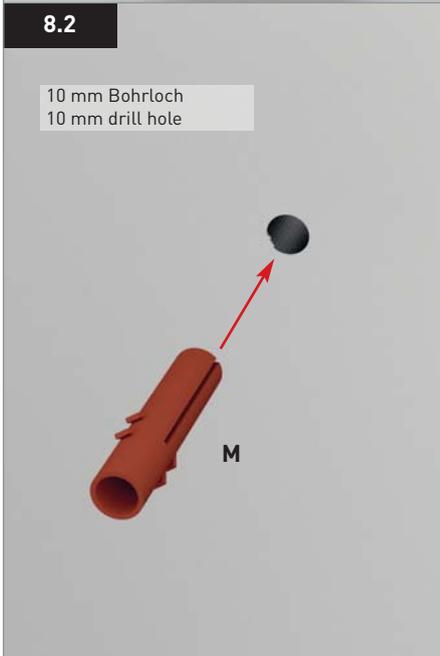
Entfernen Sie zuerst die beiden eingesetzten Flachkopfschrauben und Rundmuttern mit den 5er Inbus-Schlüsseln (S).

Setzen Sie nun die lange Wandhalterung (E) ein und verschrauben Sie diese wieder mit den in Schritt 7 entfernten Flachkopfschrauben und Rundmuttern.

### *Step 7*

*Unscrew first the two pan head screws and round nuts.*

*Put the long wallbracket (E) in place and tighten with the two pan head screws and round nuts you unscrewed in step 7.*





## Schritt 8

Befestigen Sie nun die Sprossenwand an einer festen Wand (Stein, Beton, Massiv-Holz).

**ACHTUNG:** Nicht geeignet sind z. B. Leichtbauwände aus Holz oder Rigibs. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden die auftreten, im Falle dass die Wallbar falsch oder nicht fachgerecht montiert wurde.

Halten Sie die Sprossenwand gegen die Wand und zeichnen Sie die Bohrlöcher an.

Bohren Sie nun mit einem 10 mm Bohrer die Löcher. Stecken Sie die mitgelieferten Dübel in die Löcher.

Schrauben Sie nun die Sprossenwand mit den Schrauben (**M**) und den Unterlegscheiben (**L**) fest. Verwenden Sie hierfür den Maulschlüssel (**R**). Ziehen Sie dazu die Schrauben fest an und vergewissern Sie sich von der Festigkeit.

### Step 8

*Now mount the WallBars to a load bearing wall.*

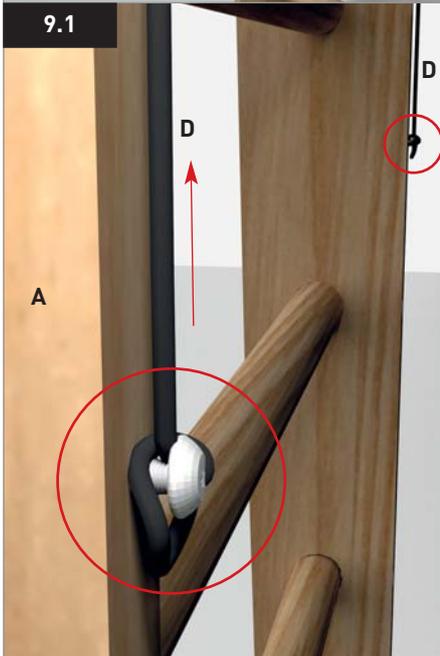
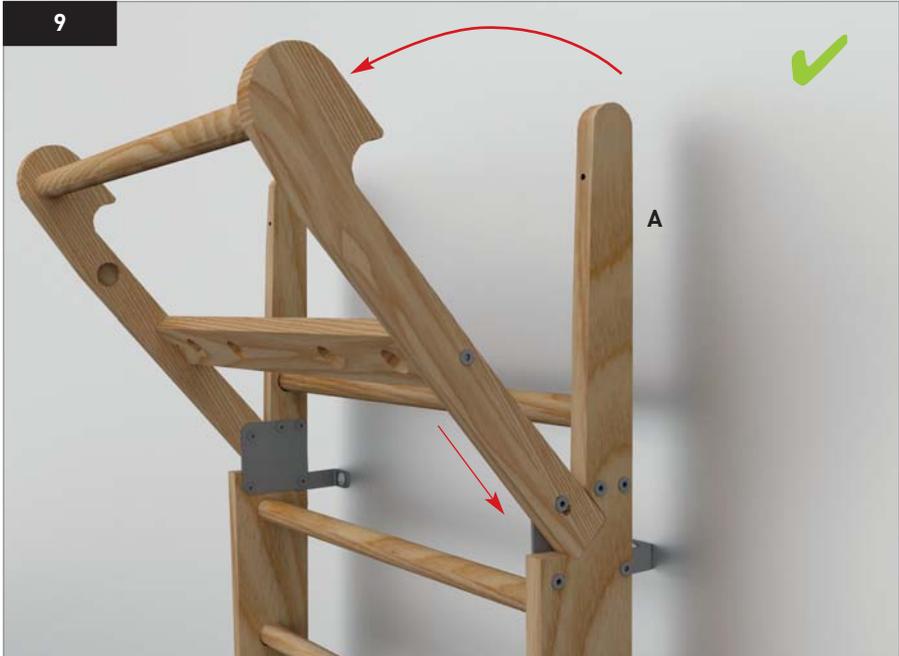
*ATTENTION: You should never fix the WallBars against a light plywood or plasterboard wall. The manufacturer can not be made liable for wrongly fixed WallBars. If in doubt we recommend consulting a building professional.*

*Hold the WallBars against the wall and mark the position of the drill holes.*

*Drill the holes for the fixings with a 10 mm drill. Insert the screw anchors.*

*Fix the WallBars to the wall with the bolts (M) and the washer (L).*

*Tighten the screws thoroughly and recheck the WallBars are fixed tightly to the wall.*





## Schritt 9

Klappen Sie nun den Ausleger aus, indem Sie diesen leicht anheben.  
Diesen anschließend fest einrasten.

Hängen Sie nun das Ende des Gummibandes (D) in die Halterungsschrauben an der Rückseite der Wangen (A) ein.

Führen Sie das Sicherheitsseil (D) durch die Wangen (A) wie abgebildet.

**ACHTUNG: Die oberste Sprosse nur im ausgeklappten Zustand belasten.  
Ansonsten Verletzungsgefahr.**

HINWEIS: Durch die Ausleger-Arretierung (separates Zubehör, im Internet unter [www.nohrd.de](http://www.nohrd.de) bestellbar) lässt sich der Ausleger im eingeklappten Zustand fixieren und belasten.

### Step 9

*Fold out the folding arm assembly by slightly lifting it up.*

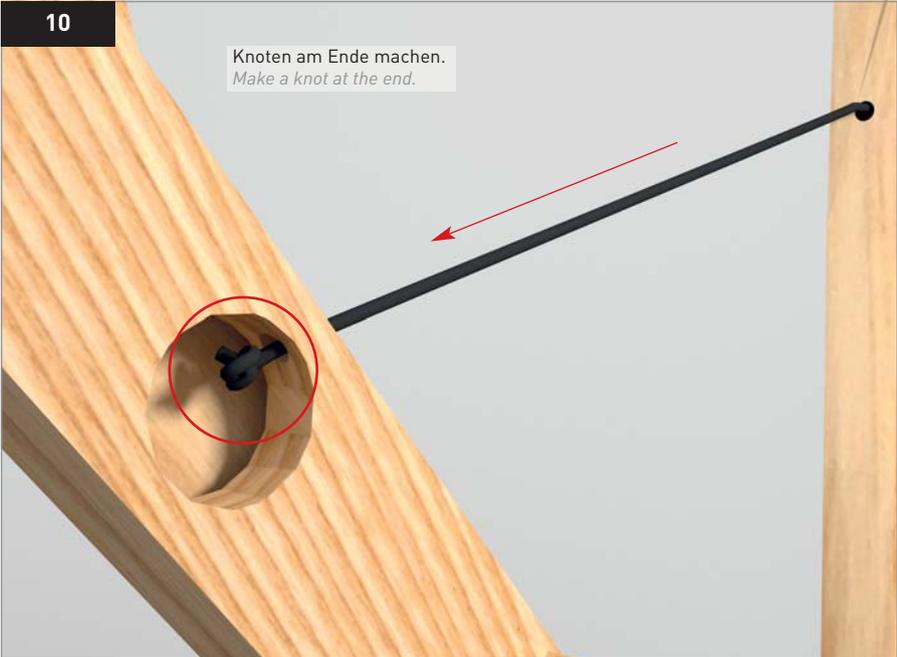
*Attach the loop at the end of the bungee to the screw at the back of the wooden string (A).*

*Thread the security rope through the hole in the wooden string (A).*

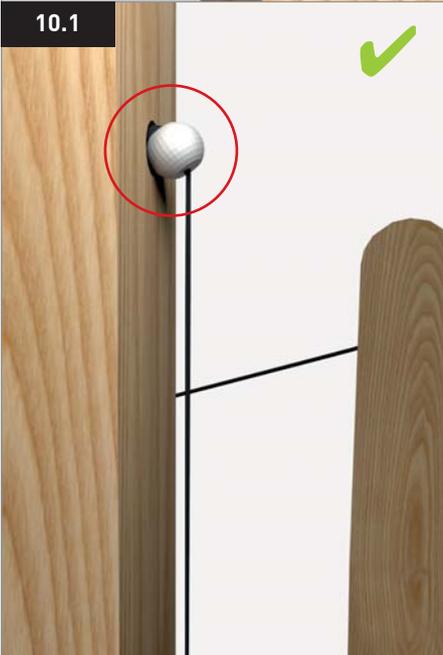
**Attention: Only use when the side arms are folded out. Do not hang on the top bar, when folded in! Risk of injury!**

10

Knoten am Ende machen.  
*Make a knot at the end.*

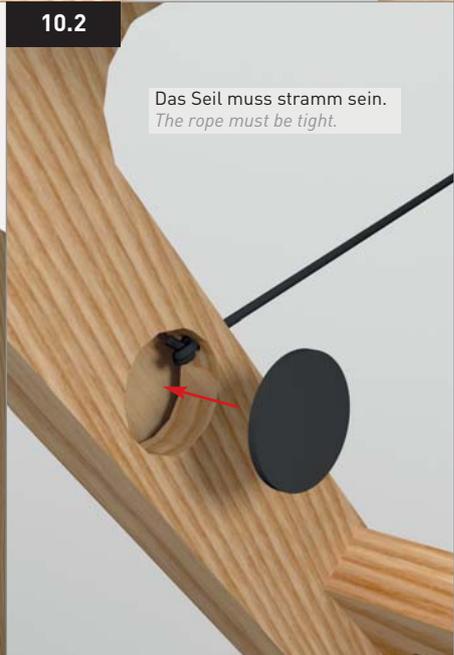


10.1



10.2

Das Seil muss stramm sein.  
*The rope must be tight.*





## Schritt 10

Führen Sie das Sicherungsseil durch den Kippholm (V) und machen Sie einen festen Knoten am Ende des Seils.

Stellen Sie sicher, dass die Seilstopper an der Rückseite der Wangen (A) am Loch anschlagen. Sollte dies nicht der Fall sein, lösen Sie die Seilstopper und bringen Sie diese in Position.

**Es ist wichtig, dass im ausgeklappten Zustand des Auslegers, die Seilstopper stramm am Loch anschlagen.**

Verschließen Sie das Knotenloch am Kippholm (V) mit der Kunststoff-Verschlusskappe.

### Step 10

*Thread the security rope through the hole in the folding arm (V) and make a tight knot at the end of the rope.*

*Now make sure the stopper at the back of the security rope is tight. To check this, fold out the folding arm assembly. Make sure the security rope is tight and the stopper at the back of the wooden bracket (A) is tight.*

*Use the plastic cap to cover the holes on side of the folding arm (V).*

Verfügbares Zubehör / Available Accessory

Preise im Online-Shop ersichtlich: [www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)  
Please order online. Prices available in the online shop: [www.nohrd.com](http://www.nohrd.com)



Multi-Adapter  
*Multi-Adapter*



Schrägbank  
*Slanted bench*



21,5 cm Wallbars Verlängerung  
*21,5 cm Wallbars extension*



Ausleger-Arretierung  
*Folding arm assembly fixation bracket*



Combi-Trainer  
*Combi-Trainer*

