



# NOHRD COMBI-TRAINER

## ANLEITUNG

Art.-Nr.  16290 · Kategorie:  Sprossenwand



# WallBars

Aufbauanleitung  
*Owner's Manual*





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

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 Splittern. 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 Nichtaufbewahrung, bitte fachgerecht entsorgen.

**Hinweis:** Das Transportgewicht, sowie die Menge der Sprossen und des Befestigungsmaterials variieren je nach gewünschter Ausführung (10er Wallbars oder 14er Wallbars, 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

**Dimensions:**

Width: 80 cm / 31.5"

Height: 230 cm / 90.5"

Depth: 13 cm / 5"

Weight 10 rungs: 19 kg / 42 lbs

Weight 14 rungs: 21 kg / 46 lbs

**Materials:**

Wood, Plastic, Metal

**Delivery:**

Delivery in 1 box

**Intended Use:**

Strength and Coordination

**Important Notes:**

*These wallbars are only safe to use when properly mounted to a solid stone, concrete or solid wood wall.*

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

*Wood can respond to environmental influences and regularly expand/contract. It is essential to check all fittings regularly and before use of the wallbars. We recommend assembling the unit with two adult, skilled people.*

*Make sure you have enough space to assemble the wallbars. We recommend keeping the packaging material until the unit is safely ready for use.*

**WARNING:**

*These wallbars are not suited for children under 36 months, as they contain small parts that can be swallowed. Children may only use the wallbars under constant supervision of an adult.*

*The assembly and attachment of the wallbars to the wall must be performed by an adult. The wallbars are not suitable for body weight more than 120 kg / 265 lbs.*

## 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. 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, 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. Wood is a natural material. The fixation screws can leave a mark on the wood. Due to the pliability of the wood, screws must be tightened on a regular basis (min. every two months). Use the tools included with your purchase. During this procedure, be sure to check the machine for damages and default parts.*

*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 the supervision of a well-informed adult.*

*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 Einstellmöglichkeiten 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 wallbars before fully assembling, completely reading and understanding the safety instructions.*

*2. Read carefully about all adjustment possibilities your equipment features. Adjust the equipment to your level of physical condition.*

*3. Check all fixtures before use.*

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

*5. Clean your wallbars 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 wallbars without adult supervision. During exercise make sure no other people (mainly children) interfere or reach into moving parts of the equipment. Moving cables, bungees 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.

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:**

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de  
www.nohrd.de



*General Assembly Information:*

*Unpack your equipment carefully and check for transportation damages. Keep the packaging material until you have successfully assembled and used the wallbars.*

*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. The assembly should be done by at least 1 adult. Able, technical help is recommended.*

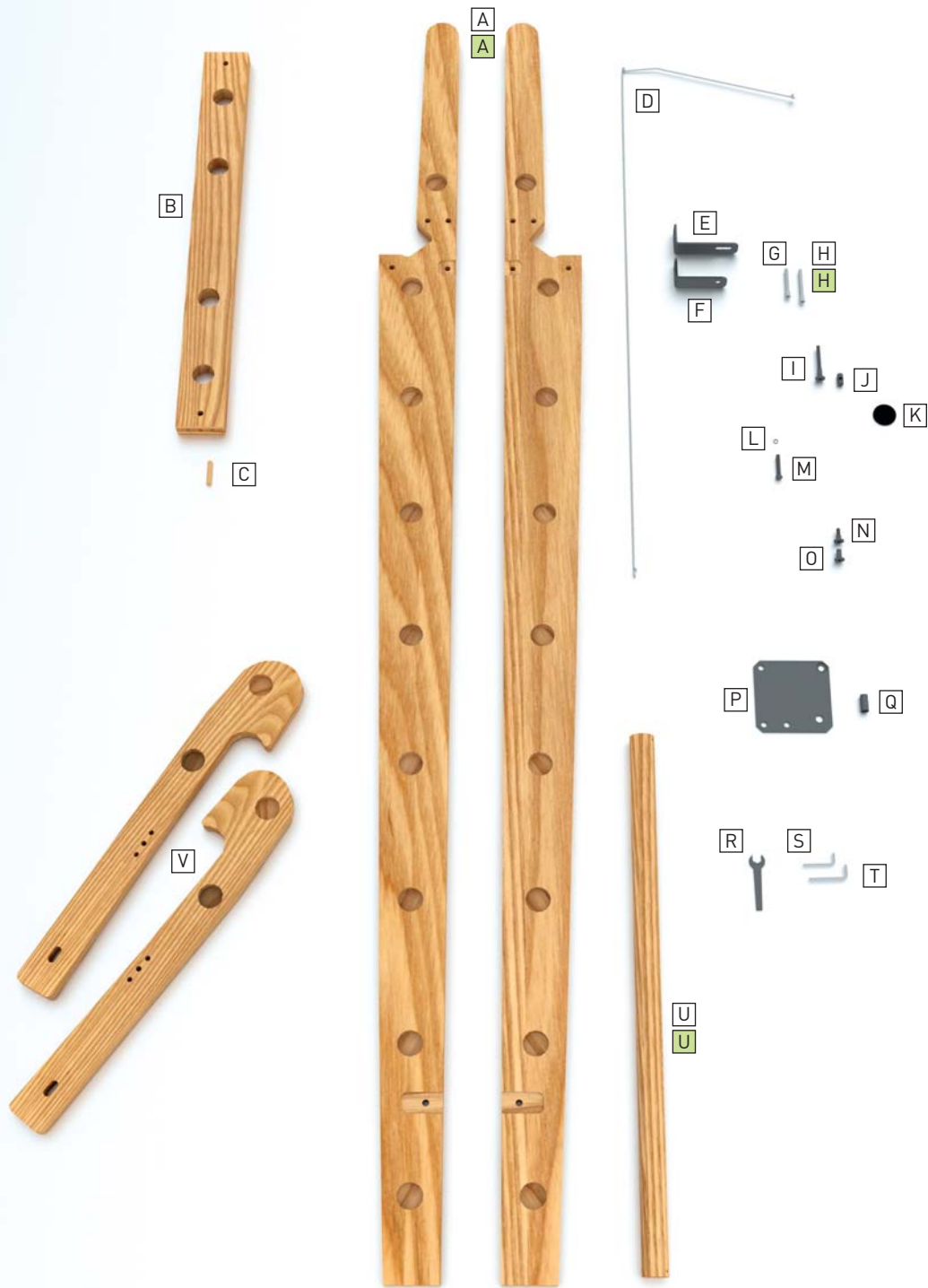
*Read the assembly manual carefully. Use your smart phone to scan the QR code on the first page of this manual (if available) to watch the assembly video.*

*Assemble the wallbars by carefully following the steps in this manual. Double-check all fixtures after having completed the assembly. Equipment requiring wall fixing can only be mounted on solid stone or solid wood 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*

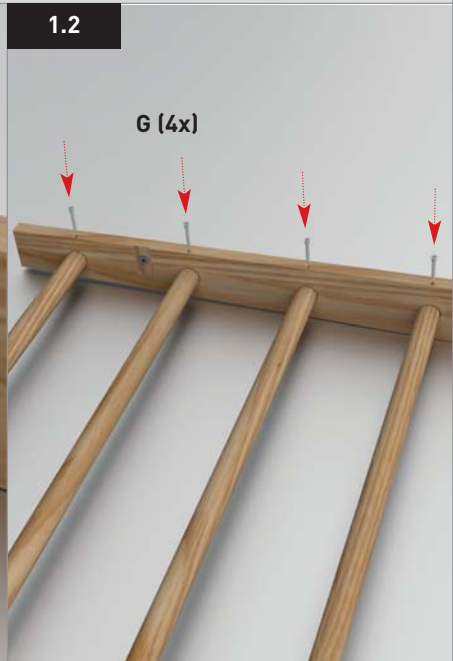
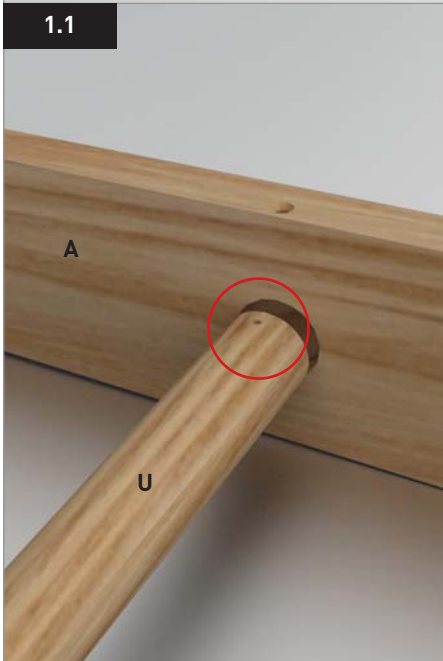
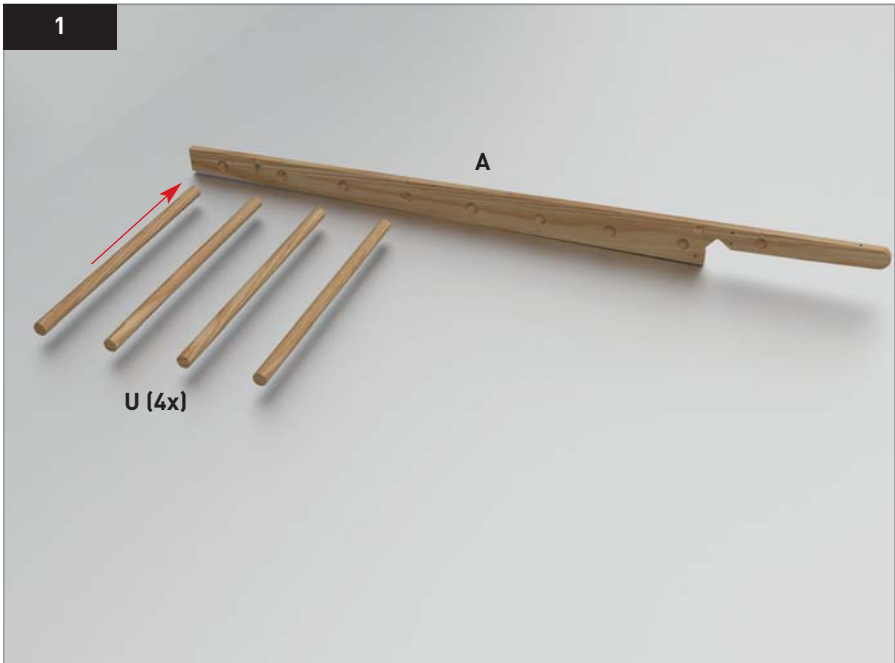
*info@nohrd.de  
www.nohrd.de*



## Teileliste / List of Parts

  abweichend von der Zeichnung links: für 14er Wallbars mit 14 Sprossen  
*Varies from displayed pieces on left for WallBars with 14 bars.*

Pos. Pos.	Einzelteile Parts	Menge Amount
A	Wange (links/rechts) für 10er Wallbars <i>Side plank</i>	2
A	Wange (links/rechts) für 14er Wallbars <i>Side plank 14</i>	2
B	Querholm Ausklapper <i>Cross beam for fold-out bar</i>	1
C	Dübel für Querholm <i>Peg for beam</i>	4
D	Sicherungsseil <i>Security cord</i>	2
E	Wandbefestigung unten <i>Long wall bracket</i>	2
F	Wandbefestigung oben <i>Short wall bracket</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>Rungs for 10 WallBars</i>	10
U	Sprossen für 14er Wallbars <i>Rungs for 14 WallBars</i>	14
V	Kippholme (links/rechts) für Ausleger <i>Fold-out bar arm</i>	2





## Schritt 1

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

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

Fixieren Sie die 4 Sprossen **(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 leicht verwechselbaren langen Schrauben (H)!

### Step 1

*Lay the side plank (A) with its back facing upward on the floor and insert 4x wood rungs (U) into the side plank.*

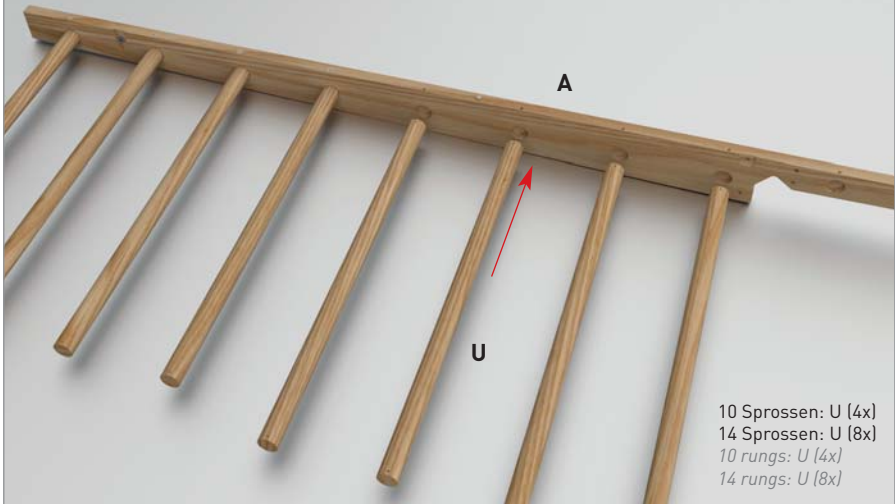
*Make sure the drill holes of the rungs face upwards.*

*Tighten the wood rungs (U) with the allen key and use 4x short bolts (G).*

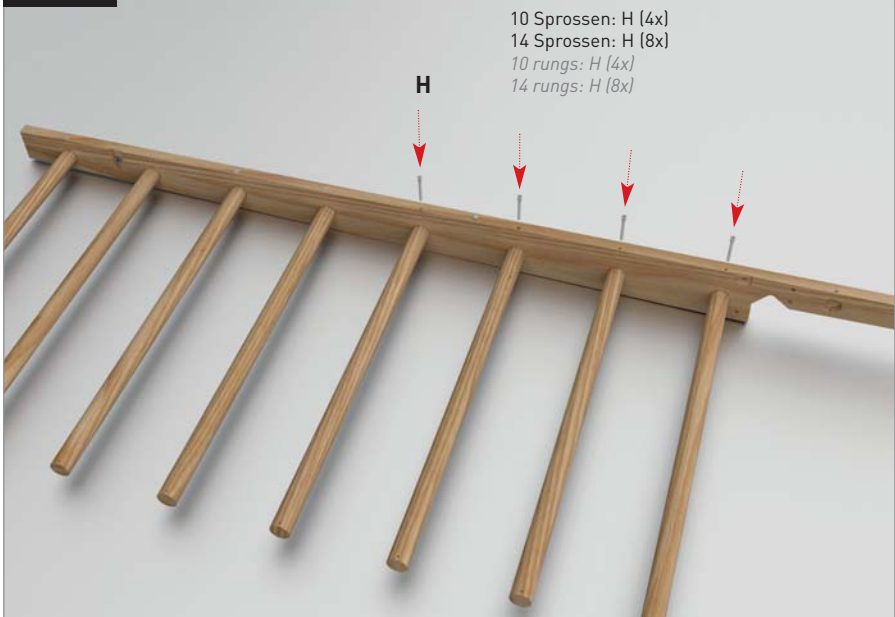
*ATTENTION: Make sure you are using the short bolts (G).*

*Please do not mix up with the long bolts (H)!*

2



2.1





## Schritt 2

Führen Sie jetzt die nächsten Sprossen **(U)** (bei einer 10er Sprossenwand sind es vier Sprossen, bei einer 14er Sprossenwand sind es acht Sprossen) ein.

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

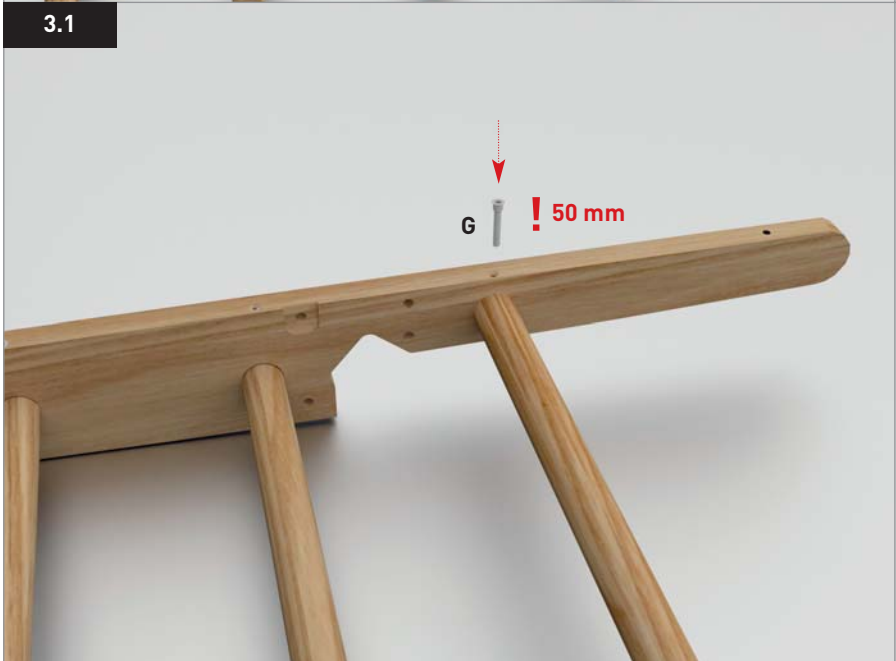
### Step 2

*Insert the next rungs (U) into the side plank (A).*

*Use the 4 rungs for the 10-bar WallBars and 8 rungs for 14-bar WallBars*

*Use the long bolts (H) to fix the rungs to the side planks.*







### Schritt 3

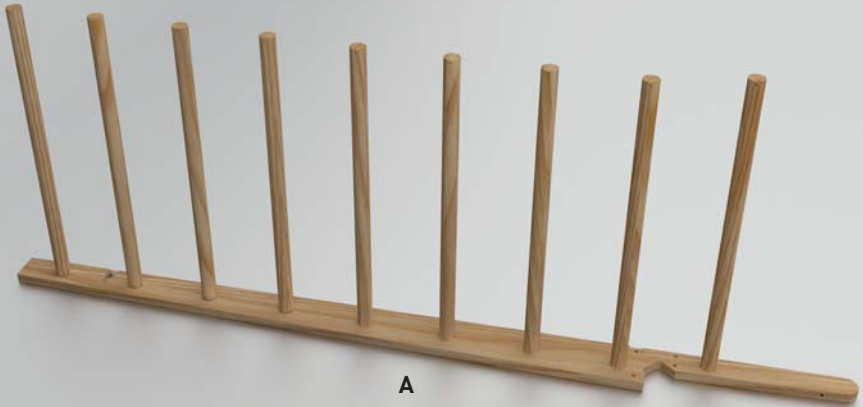
Führen Sie nun die letzte Sprosse **(U)** in die Wange **(A)** ein.

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

### Step 3

*Now insert the last rung (U) into the side plank (A).  
Fasten this rung with a short bolt (G).*

4



4.1



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

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

A



#### **Schritt 4**

Stellen Sie die Sprossenwand seitlich auf.

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

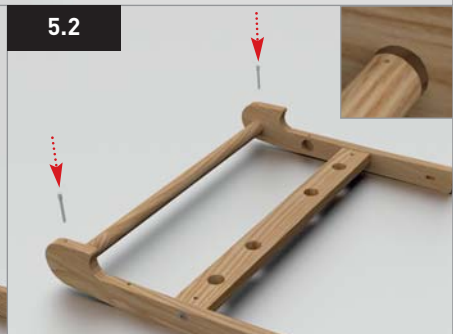
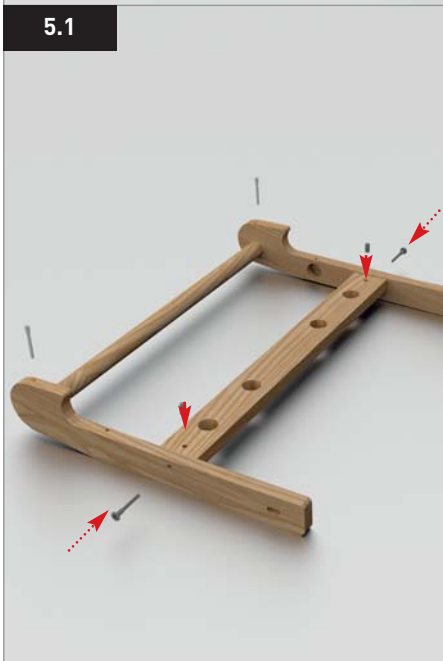
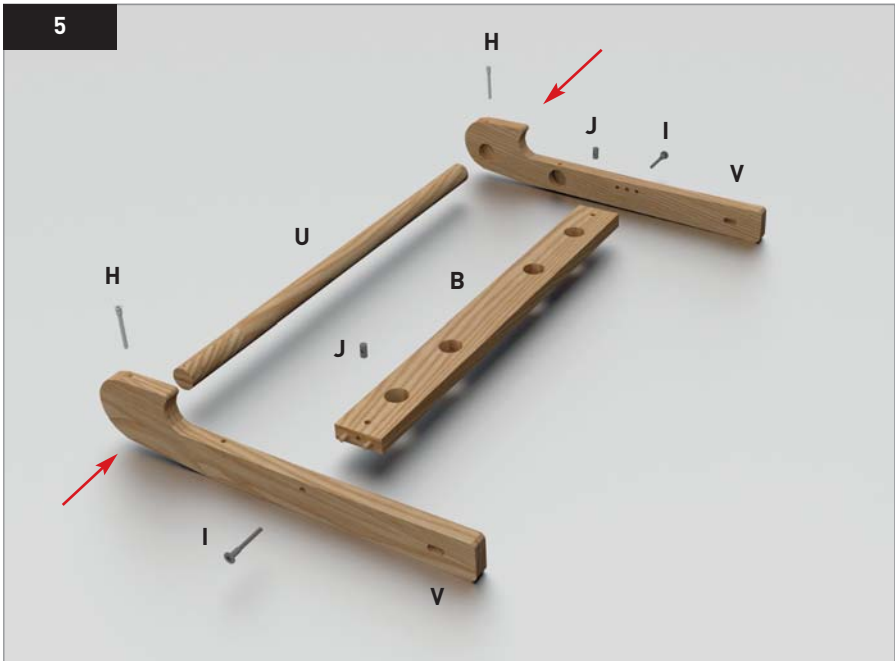
Befestigen Sie diese nun mit den dazugehörigen Befestigungsschrauben **(G)** und **(H)**.

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

#### *Step 4*

*Stand the WallBars up on its side.  
Insert the second side plank (A) into the dowels.  
Tighten the rungs with the bolts (G) and (H).*

*ATTENTION: The first 4 rungs and the last rung must be fastened 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 (diese sind bereits vormontiert).

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 Befestigungsschrauben **(H)**.

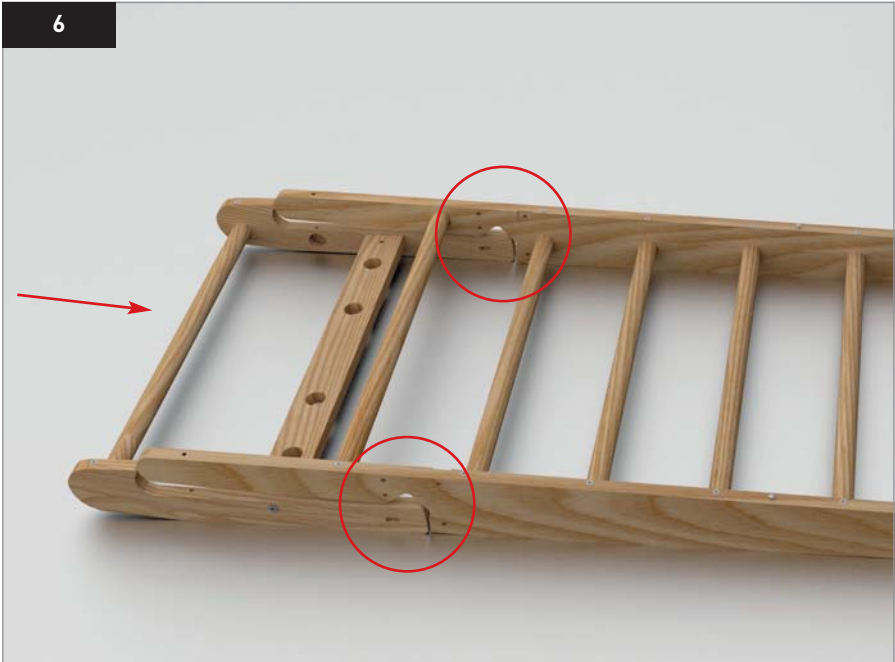
### Step 5

*Now assemble the fold-out bar following the pictures.*

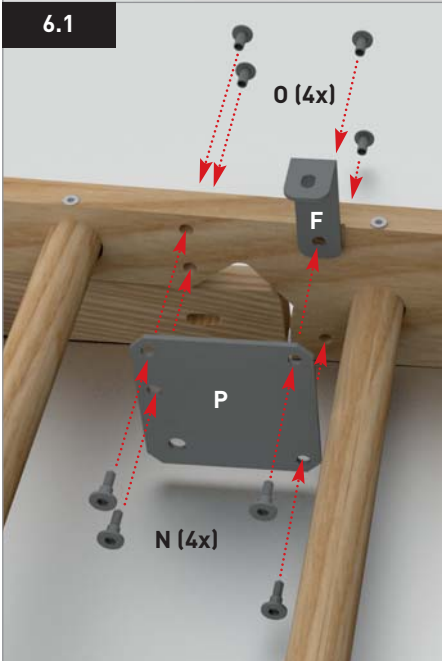
*Insert the metal cross dowels (J) into the holes in the wooden cross beam (B) in case they have fallen out during transportation. Now fasten the beam to the fold-out bar arms (V) with the bolts (I).*

*Fasten the last wooden rung (U) with the long bolts (H).*

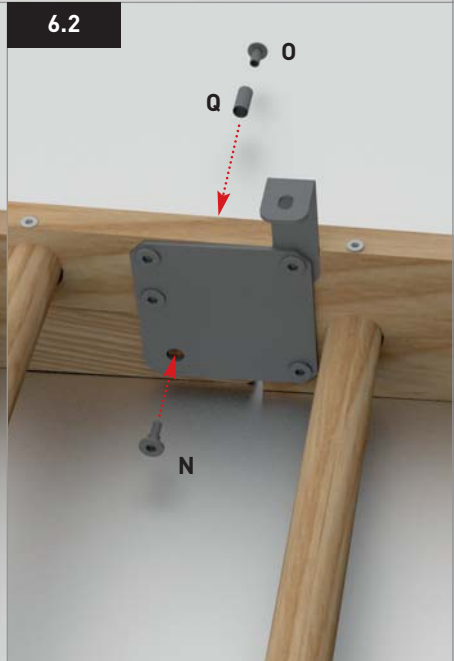
6



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

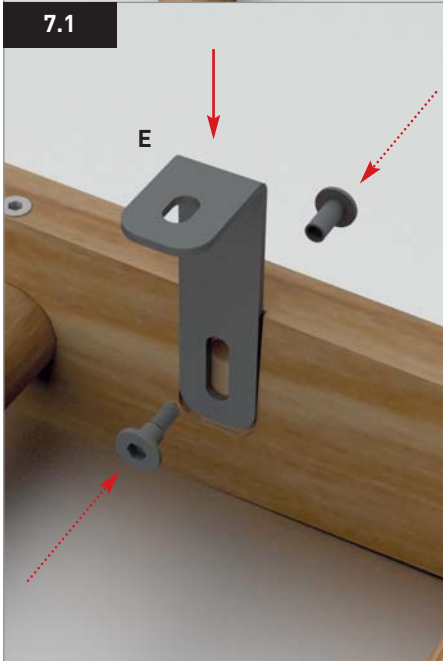
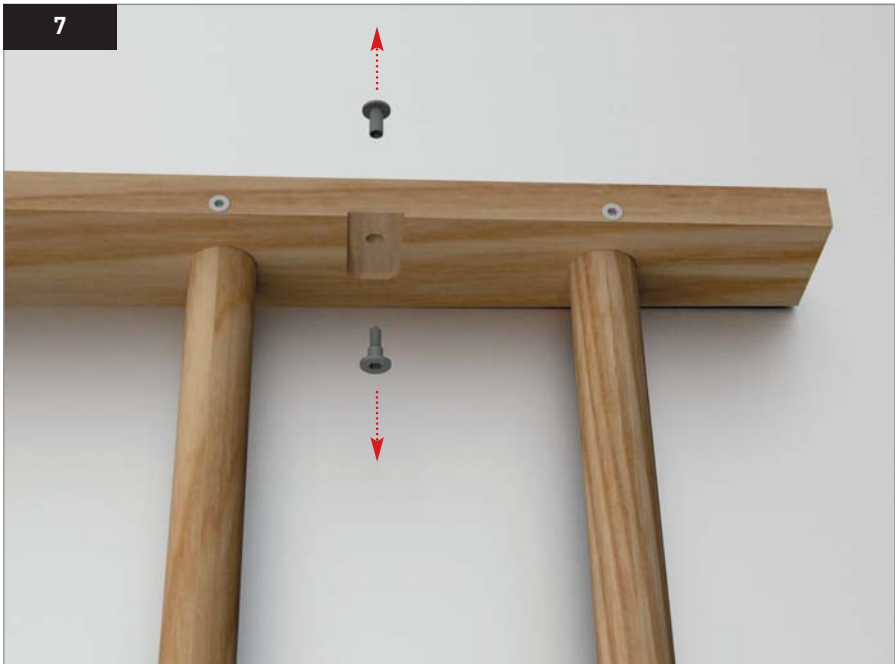
*Position the assembled fold-out bar under the wallbars.*

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

*Note: After completing assembly and mounting to the wall, carefully pull down the fold-out bar until fully opened. Tighten the screws firmly.*

*Fasten the assembled fold-out bar by inserting the small metal tube (Q) first and then tightening it with 1x pan head screw (N) and 1x round nut (O).*







## Schritt 7

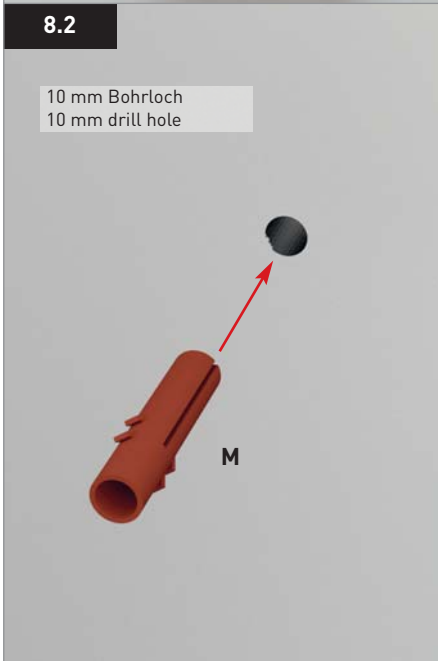
Entfernen Sie zuerst die beiden eingesetzten Flachkopfschrauben und Rundmuttern mit den 5er Inbus-Schlüsseln **(S)**.

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

### *Step 7*

*First unscrew the two pan head screws and round nuts.*

*Put the long wall bracket (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 (beispielsweise 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 mit einem 10 mm Bohrer die Löcher.  
Stecken Sie die mitgelieferten Dübel in die Löcher.

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

### Step 8

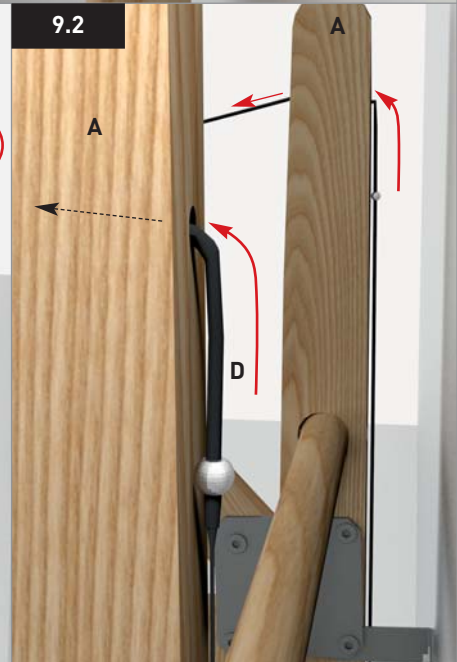
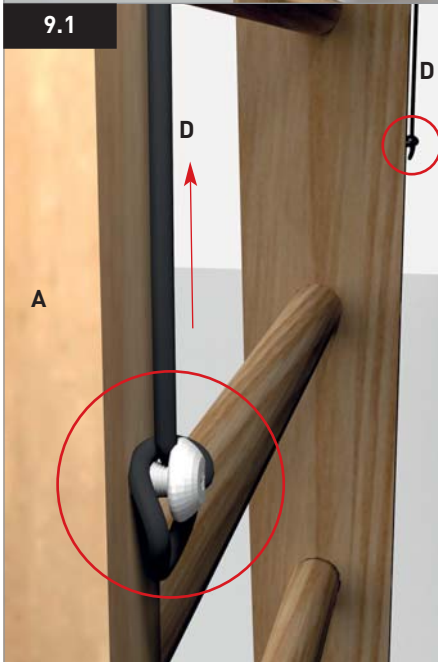
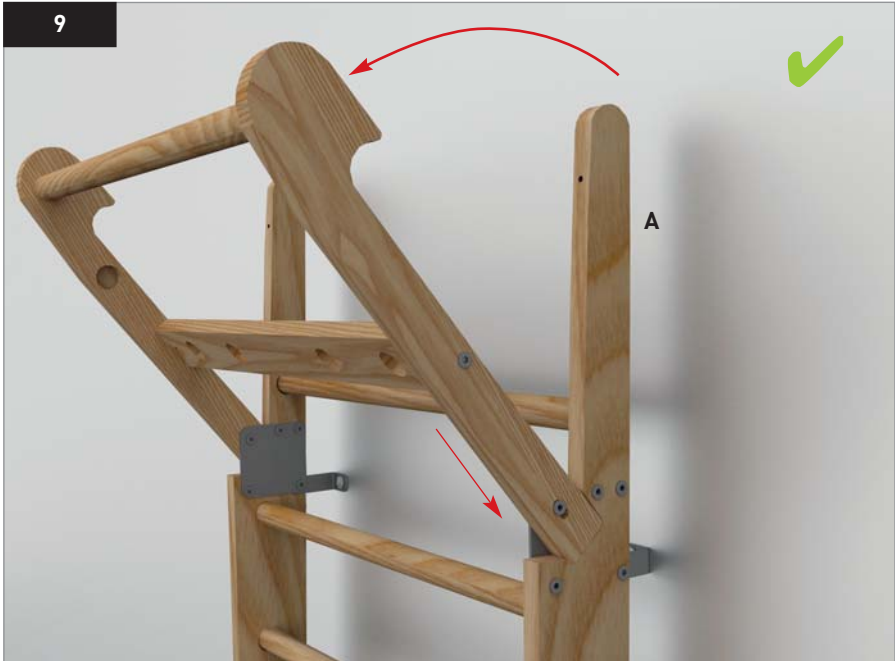
*Now mount the wallbars to a solid, stone/concrete or solid wood wall.*

*ATTENTION: You should never attach the wallbars to a light plywood or plasterboard wall. The manufacturer can not be made liable for incorrectly mounted wallbars. We recommend consulting a construction professional if you have any queries in this respect.*

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

*Drill the holes for the fixation 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 and re-check the wallbars are mounted solidly to the wall.*





## Schritt 9

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

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

Führen Sie das Sicherungsseil **(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

*Open the assembled fold-out bar by first slightly lifting it upwards.*

*Attach the loop at the end of the cord to the screw at the back of the wooden side plank (A).*

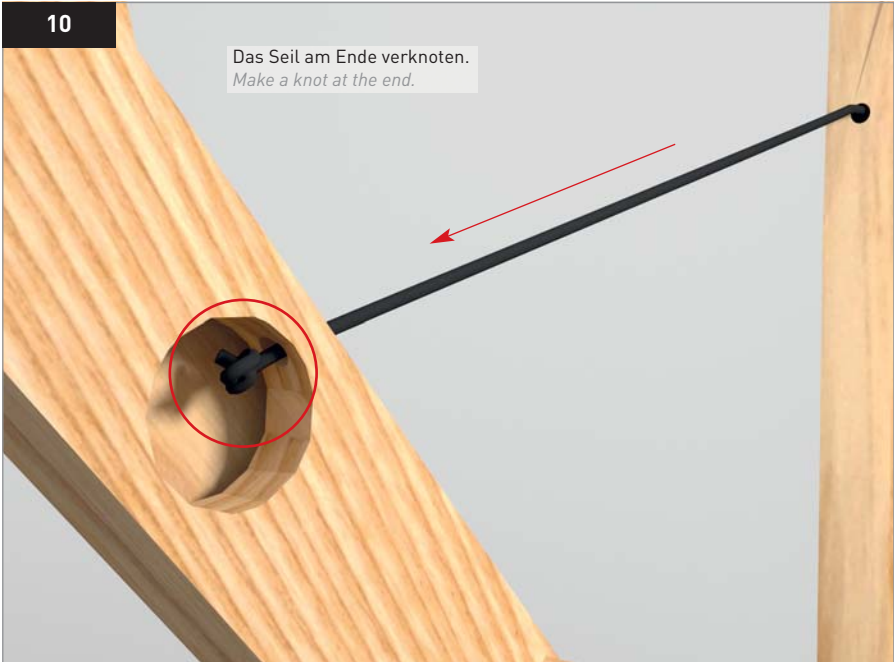
*Thread the security cord through the hole in the wooden side plank (A).*

**ATTENTION: Only use the fold-out bar's top rung when in an opened position.  
Risk of injury when hanging from closed fold-out bar!**

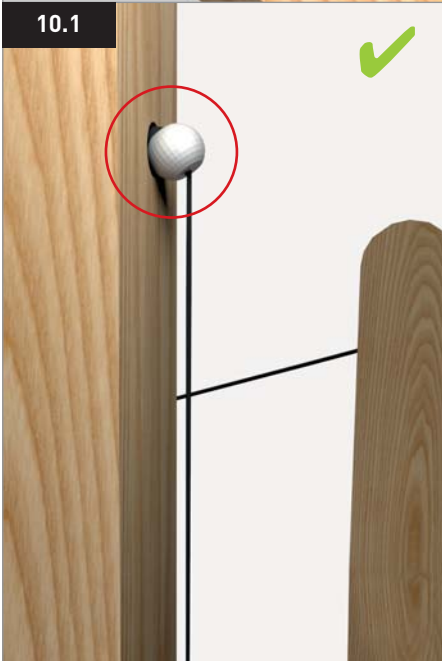
*Note: The fold-out bar fixation bracket is available for purchase online at [www.nohrd.com](http://www.nohrd.com), so that you can also hang from the top rung when the fold-out bar is closed.*

10

Das Seil am Ende verknoten.  
*Make a knot at the end.*

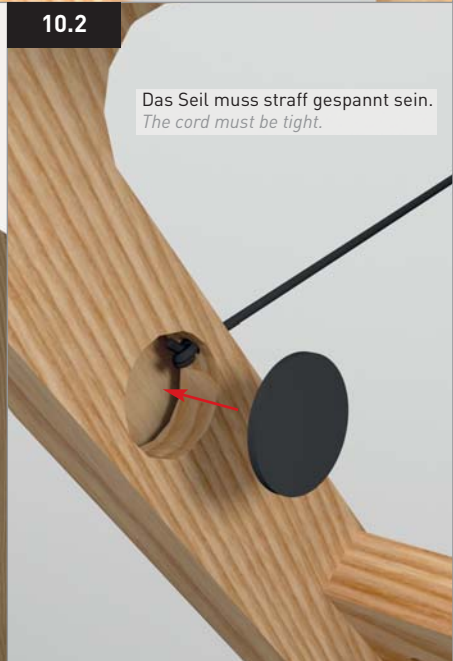


10.1



10.2

Das Seil muss straff gespannt sein.  
*The cord 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 cord through the hole in the fold-out bar arm (V) and make a tight knot at the end.*

*Now make sure the stopper at the back of the security cord is tight against the wood side plank (A). To check this, open the assembled fold-out bar. Make sure the security cord is tight and the stopper at the back of the wooden side plank (A) rests tightly against the hole in the wooden side plank (see picture).*

*Use the plastic cap to cover the holes on the side of the fold-out bar arm (V).*



Verfügbares Zubehör / *WallBars Accessories*

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  
*Exercise bench*



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



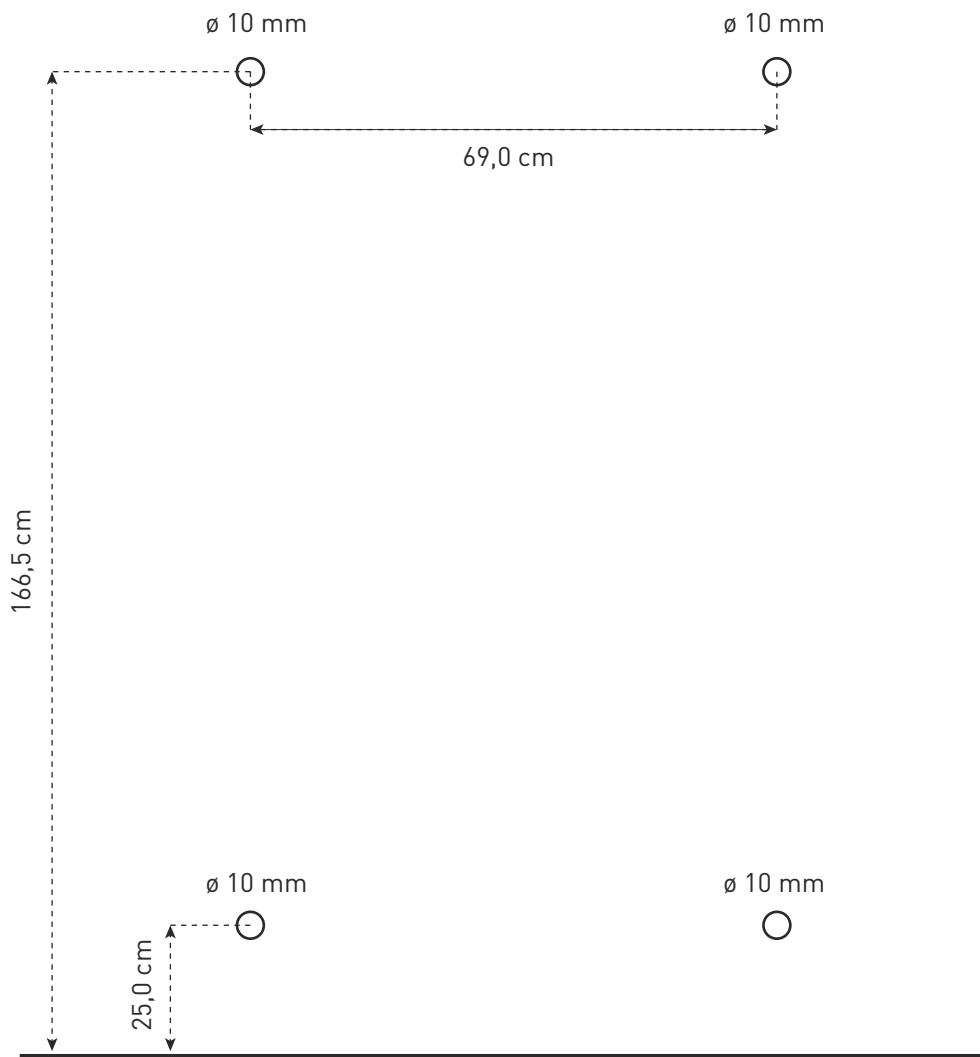
Ausleger-Arretierung  
*Fold-out bar fixation bracket*



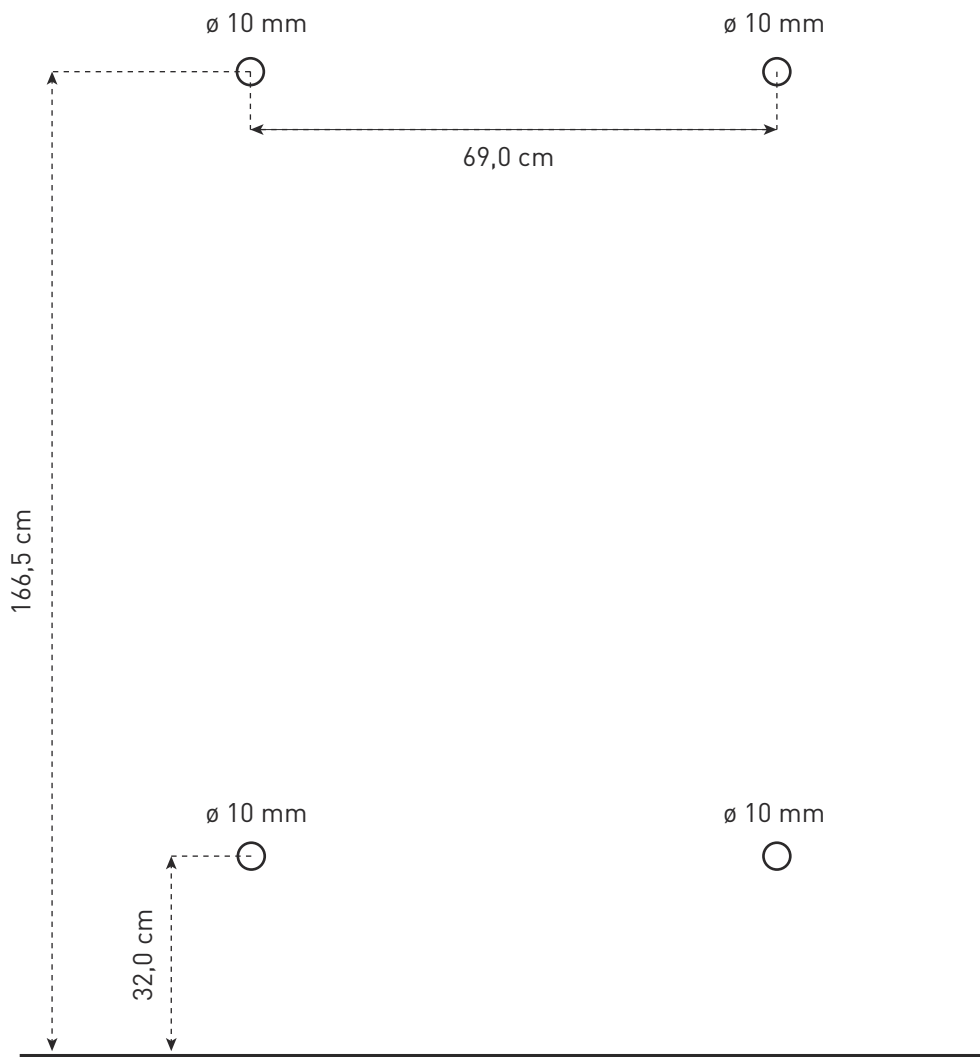
Combi-Trainer  
*Combi-Trainer*



# Wallbars 10



# Wallbars 14





# CombiTrainer

Trainingsanleitung  
Training Manual





1 Anfangsposition



1 Endposition



2 Anfangsposition



2 Endposition



5 Anfangsposition



5 Endposition



6 Anfangsposition



6 Endposition



**9** Anfangsposition



**9** Endposition



**10** Anfangsposition



**10** Endposition



13 Anfangsposition



13 Endposition



14 Anfangsposition



14 Endposition





**17** Anfangsposition



**17** Endposition



**18** Anfangsposition



**18** Endposition



**3** Anfangsposition



**3** Endposition



**4** Anfangsposition



**4** Endposition



**7** Anfangsposition



**7** Endposition



**8** Anfangsposition



**8** Endposition



11 Anfangsposition



11 Endposition



12 Anfangsposition



12 Endposition



15 Anfangsposition



15 Endposition



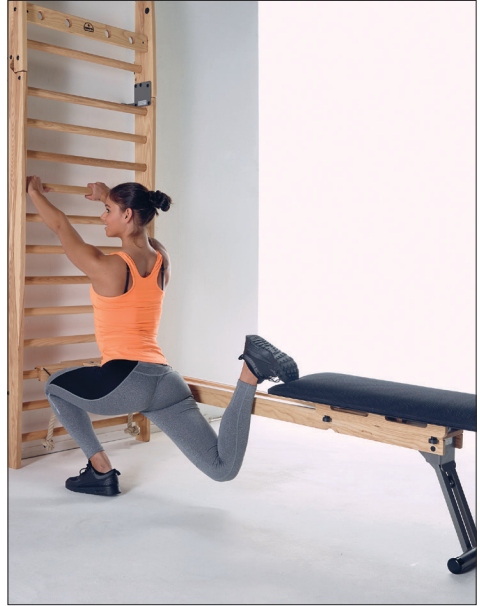
16 Anfangsposition



16 Endposition



**19** Anfangsposition



**19** Endposition



**20** Anfangsposition



**20** Endposition



21 Anfangsposition



21 Endposition



22 Anfangsposition



22 Endposition



Physio & Fitness

==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 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)