



# Wallbars

Aufbauanleitung  
*Manual*





<b>Inhalt</b>	<b>Seite/n</b>
<i>Content</i>	<i>Pages</i>
Produktdetails / Hinweise	3
<i>Production details / General Information</i>	
Sicherheitshinweise	4-5
<i>Safety Instructions</i>	
Handhabung	6-7
<i>Handling Instructions</i>	
Montagehinweise / Service	8-9
<i>Assembly Instructions / Service</i>	
Teileliste	10-11
<i>Parts</i>	
Aufbauanleitung	12-31
<i>Assembly</i>	

**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 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 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 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.**

**Modell:**

Wallbars

**Measurements:**

Width: 80 cm

Height: 230 cm

Depth: 13 cm

Gewicht 10 Sprossen: 19 kg

Gewicht 14 Sprossen: 21 kg

**Materials:**

Wood, Plastic, Metal

**Delivery:**

Delivery in 1 box

**Function:**

Strength and Coordination

**Important Notes:**

*This wallbars is only save in use, when attached to a solid stone, concrete or massive wood wall.*

*Wood is a natural material that can wear and tear and make noises during the use of the machine. Wood can cause splinters.*

*Wood can show irregularities in the pattern, colour and in shape. These are no reasons for a complaint.*

*Wood can react to outer influences and wood is in constant move. It is essential to check all fittings regularly and before use of the wallbars. We recommend assembling the unit with two grown up handy people. Make sure you have enough space to build the wallbars. We recommend keeping the packaging material until the unit is satisfactory in use.*

**WARNING:**

*This wallbars is not suited for children under the age of 36 months as it contains small parts that can be swallowed. Children are allowed only to use this wallbars under the surveillance of a grown up person.*

*The assembly and attachment of the wallbars to the wall needs to be performed by a grown up. This wallbars is not suitable for body weight more than 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 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 manual in case you need it later again. When following these instructions carefully, your equipment will be safe at any time in use.*

*1. This machine is meant to be used by grown up's only. This machine is a tool to improve physical fitness and should be used only for this purpose. 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, worn or not fully functional. Replace the default part with original parts only.*

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

*4. Manipulation or changes from the original design of the machine 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. The fixation screws leave a mark on the wood. Due to the softness of the wood the screws have to be tightened on a regular (minimum every two months) basis. Use the tools that you received with the machine. During this action control the machine on damages and default parts.*

*If your machine works with water resistance the water in the tank has to be maintained on a regular basis as well. If your water has been treated with chlorine tables or blue dye you have to dispose it properly.*

*6. All people that use this machine, mainly children, have to be informed and alerted to these security alerts before use. Children should never use the machine without the surveillance of a competent grown up.*

*7. Before you start using the machine make sure that you are in good physical and conditional health. Consult your doctor. The wrong usage of the machine and mainly the excessive work out can lead to heath damages. Build up your training 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 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 machine only after fully assembling and completely read and understood the safety instructions.*
- 2. Learn about all different adjustments possibilities your machine has. 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 machine has to be cleaned with a moist cloth. Do not use chemicals as they can damage the surface of the material.*
- 6. Children are not allowed to use the machine without the surveillance of a grown up. During the work out you have to make sure that no other people (mainly children) are disturbing you or reach into moving parts of the machine. Moving ropes, bungees, weight stacks or other moving parts can lead to severe physical damages.*

*7. For the work out we recommend to wear suitable training clothes and training shoes (sneakers)*

*8. For maintaining the wood of your machine we recommend the use of our maintenance kid.*



### **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 Bilderung. 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 on transportation damages. Keep the packaging material until you successfully assembled the machine and until you have satisfactorily taken the machine into use.*

*Check the completeness of the delivery. 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 you have enough space to complete the assembly. The assembly should be done by at least one grown up person. Help from a technical averse is recommended.*

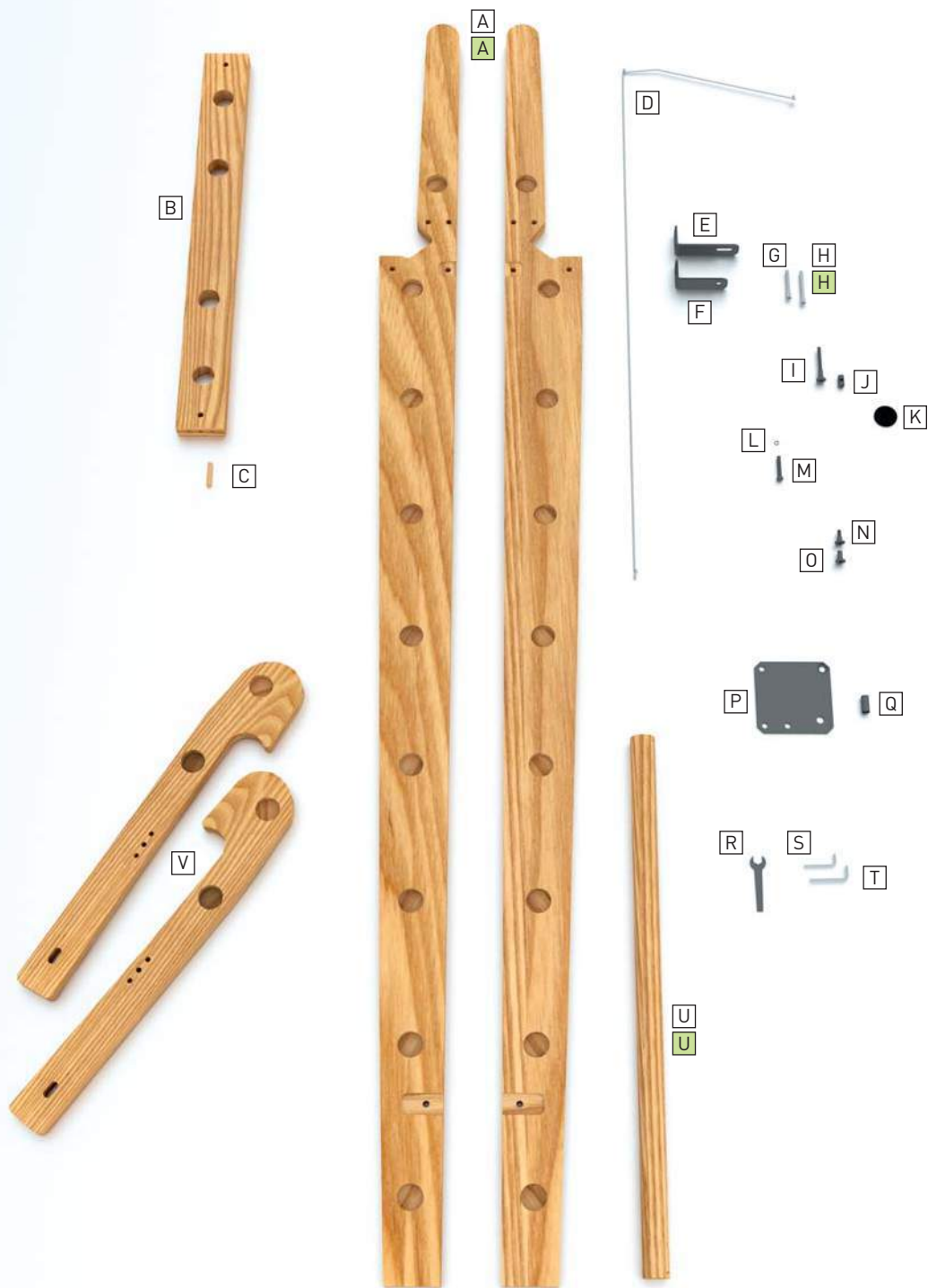
*Read the assembly manual carefully. Use your smart phone to scan the QR code on the first page of this manual (if available) to watch the assembly video.*

*Assemble the 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 assembled on solid stone/concrete 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*

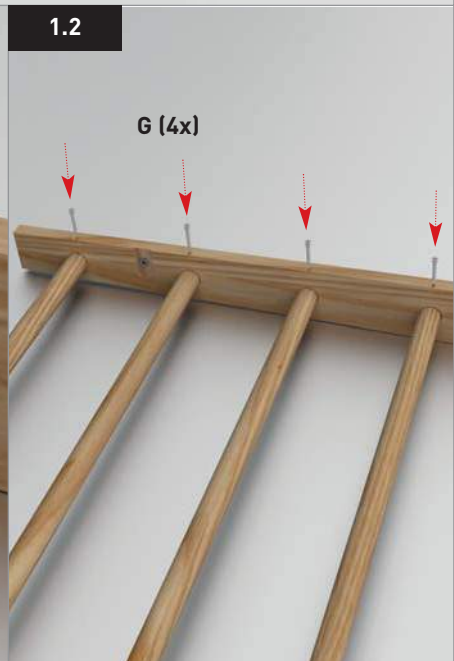
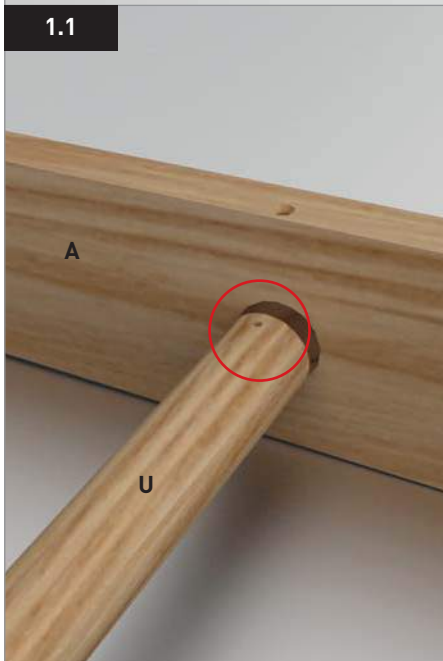
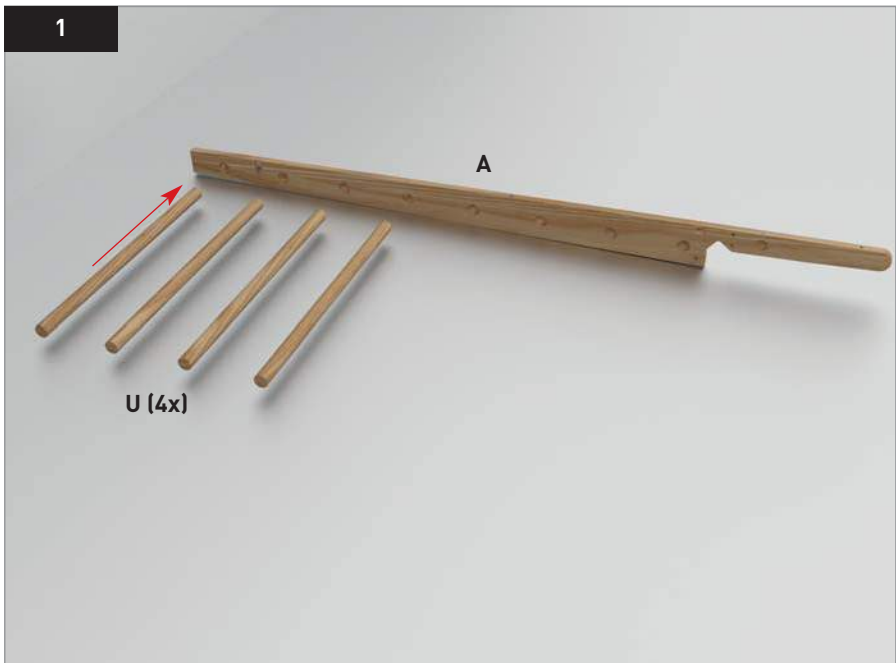
*info@nohrd.de  
www.nohrd.de*



## 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 Maulschlüssel <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).*

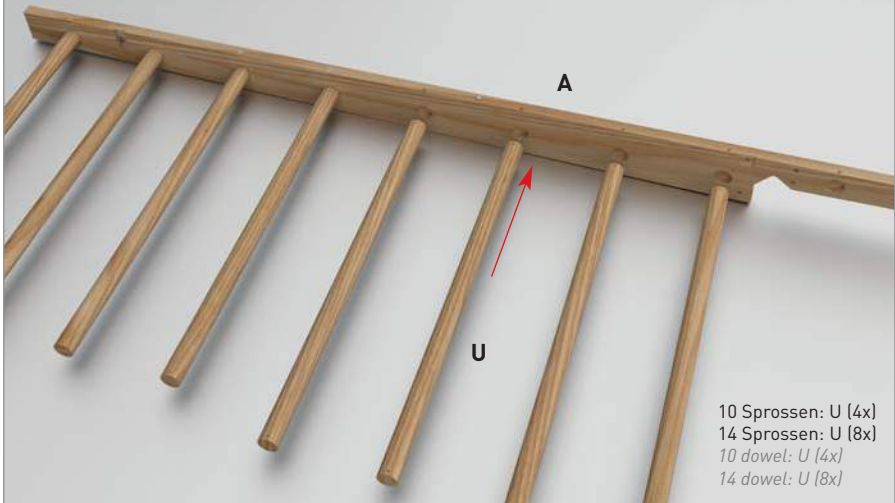
*Make sure the drill holes of the dowels point upwards.*

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

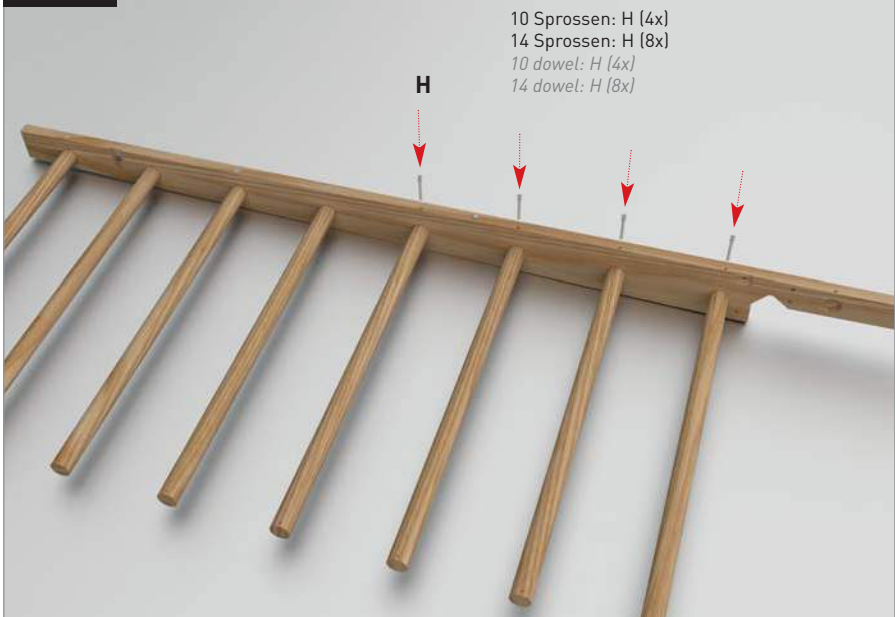
*ATTENTION: Make sure you are using the short bolts (G).*

*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)**.

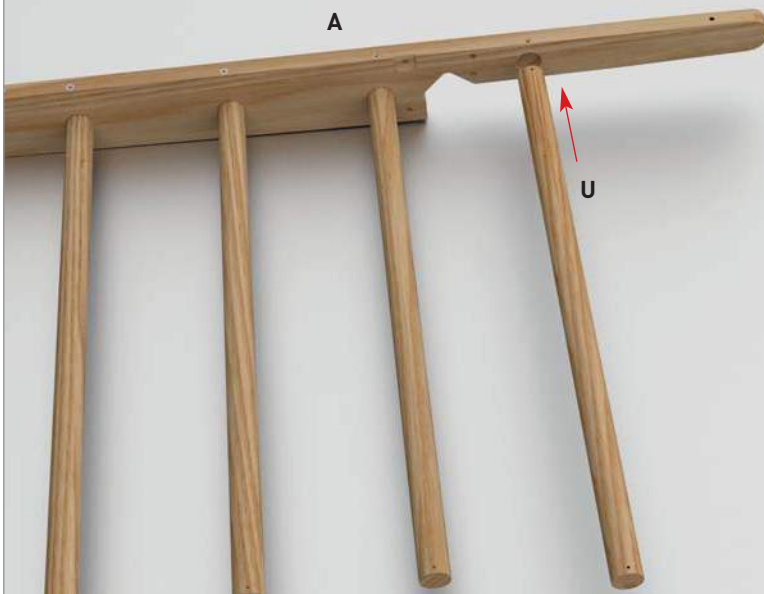
### *Step 2*

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

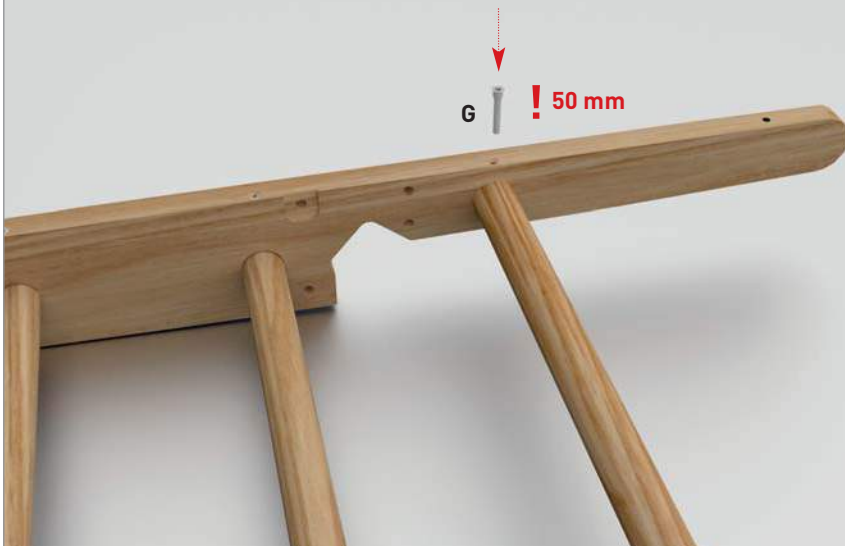
*Use 4 dowels when you have a 10 dowel wallbars and 8 dowels when you have a 14 dowel wallbars.*

*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.

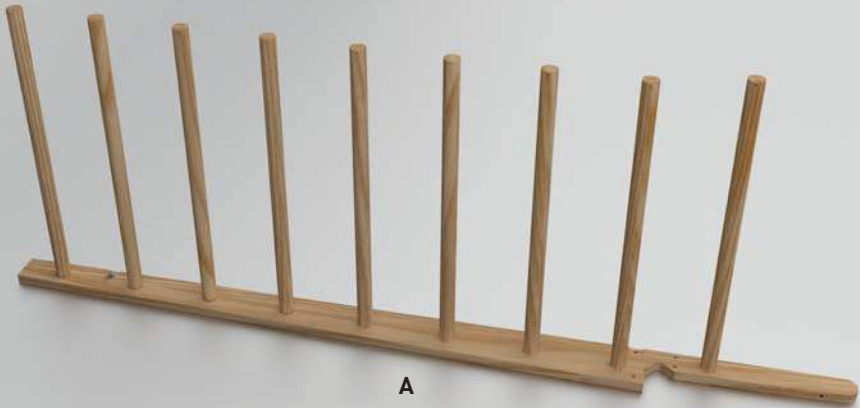
Fixieren Sie diese wieder mit der kurzen 50 mm Befestigungsschraube **(G)**.

#### *Step 3*

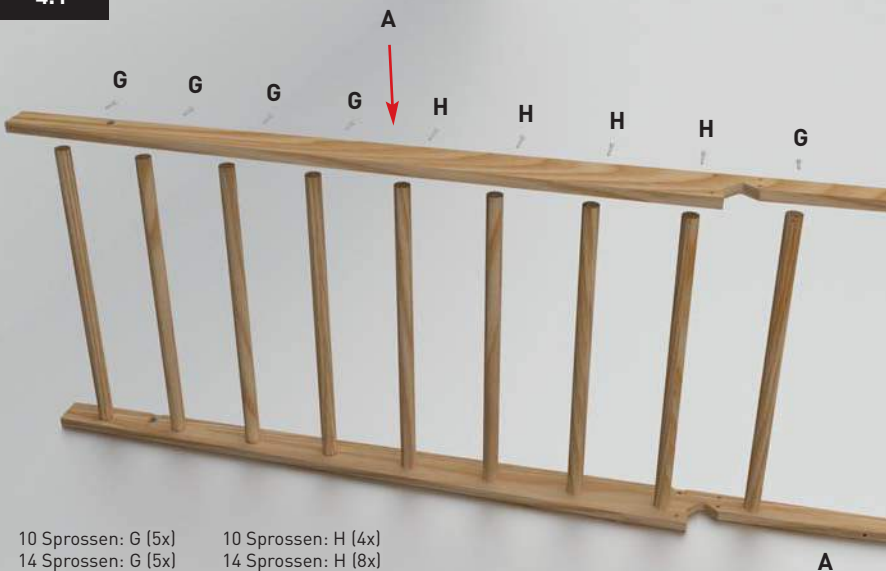
*Now insert the last dowel (U) into the side string (A).*

*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)



#### 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)**.

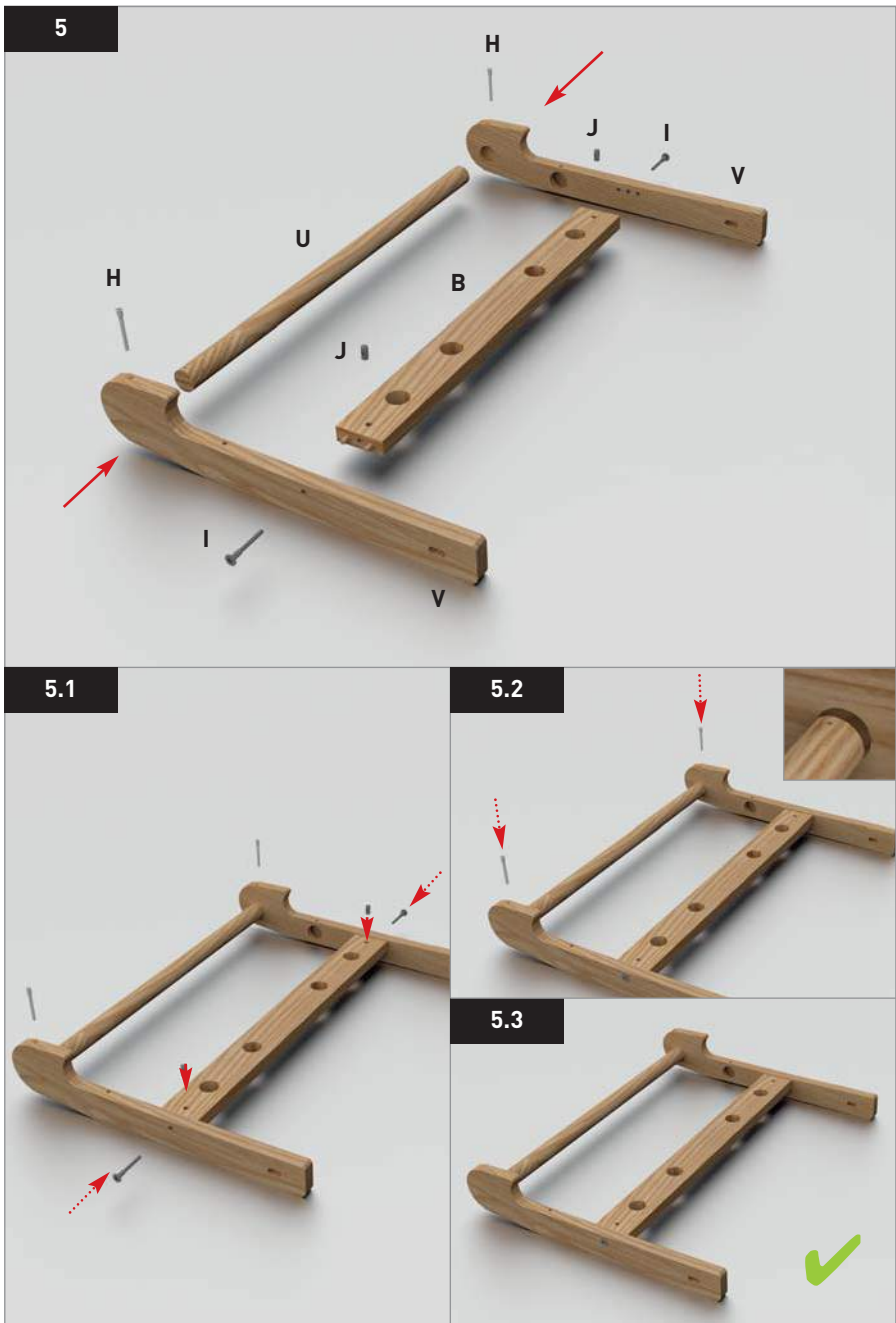
**ACHTUNG:** Die unteren 4 Sprossen und die oberste Sprosse werden mit den kurzen 50 mm Befestigungsschrauben **(G)** montiert.

#### Step 4

*Stand up the wallbar on the 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 Befestigungsschrauben **(H)**.

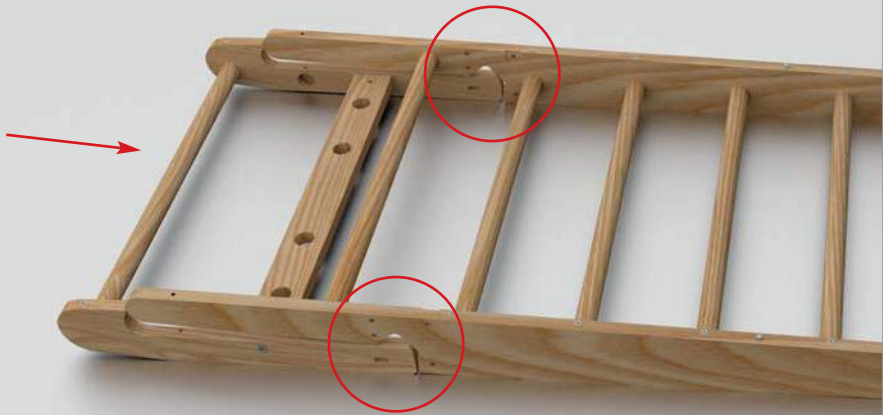
## Step 5

*Now assemble the folding arm assembly and follow the pictures.*

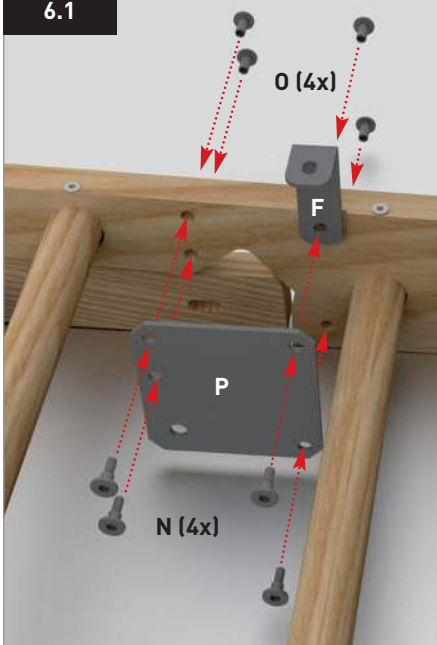
*Insert the metal cross dowels (J) into the holes in the wooden beam (B) in case they have fallen out during transportation. Now fix the beam to the folding arms (V) with the bolts (I).*

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

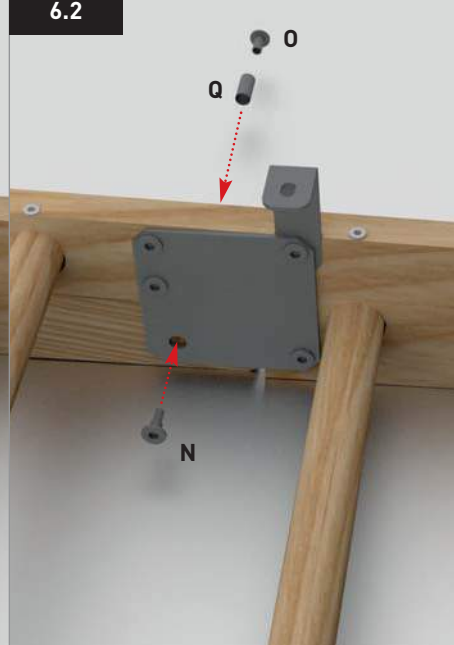
6



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.

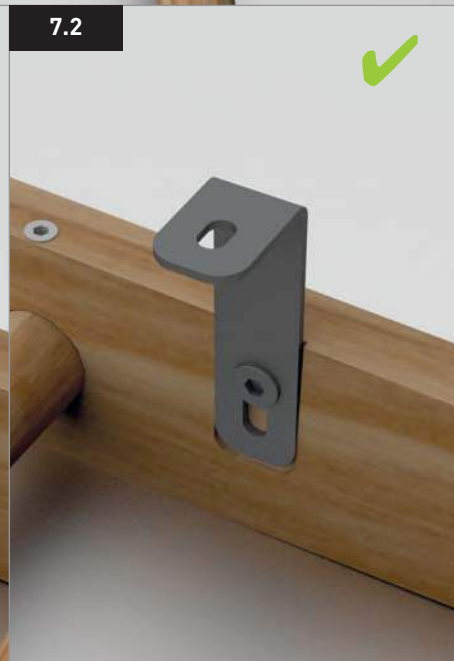
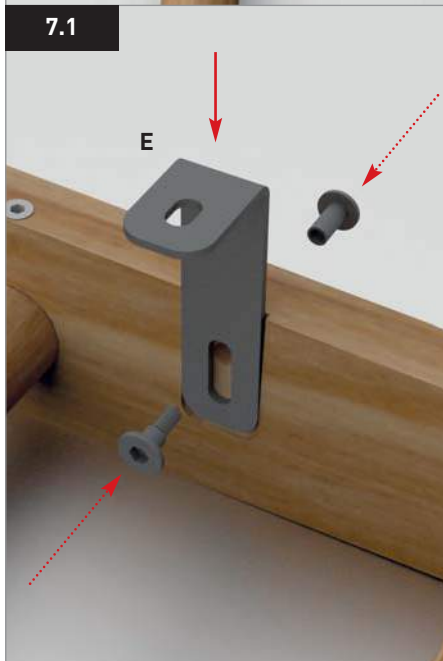
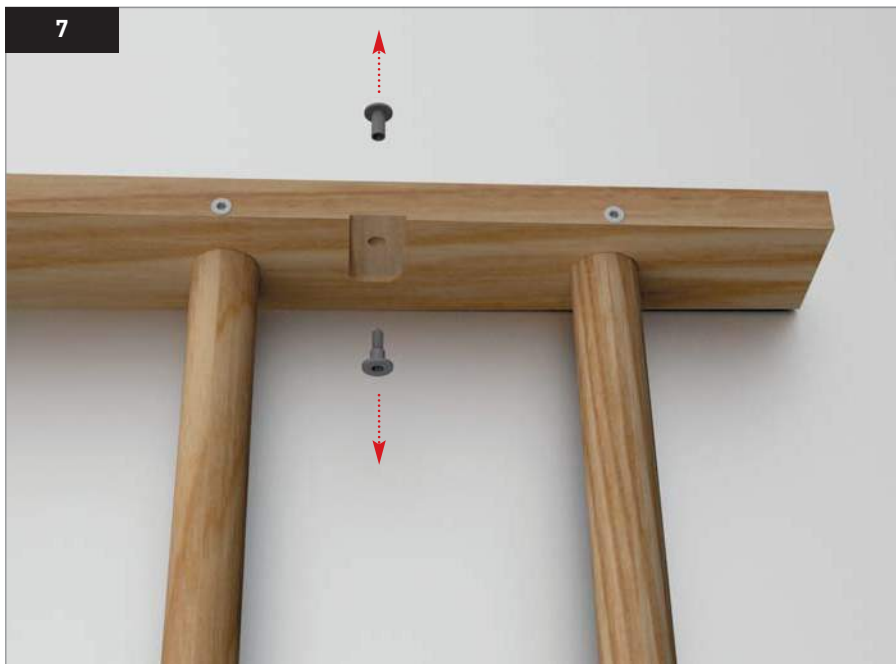
### Step 6

*Position the folding arm assembly under the wallbar.*

*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 finger tight.*

*Note: After completing assembly and mounting 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.*

8



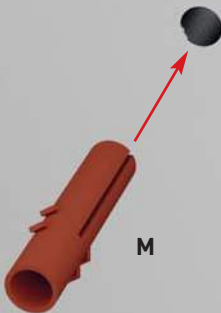
8.1

4 x [2 x oben, 2 x unten]  
 4 x [2 x top, 2 x bottom]



8.2

10 mm Bohrloch  
 10 mm drill hole



8.3





## 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 Mautschlüssel **(R)**. Ziehen Sie dazu die Schrauben fest an und vergewissern Sie sich von der Festigkeit.

### Step 8

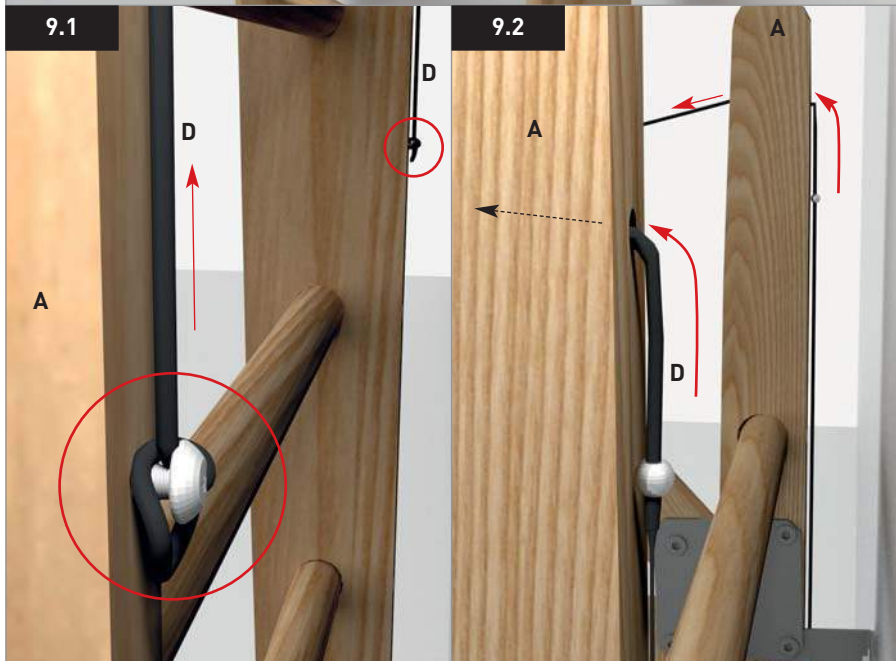
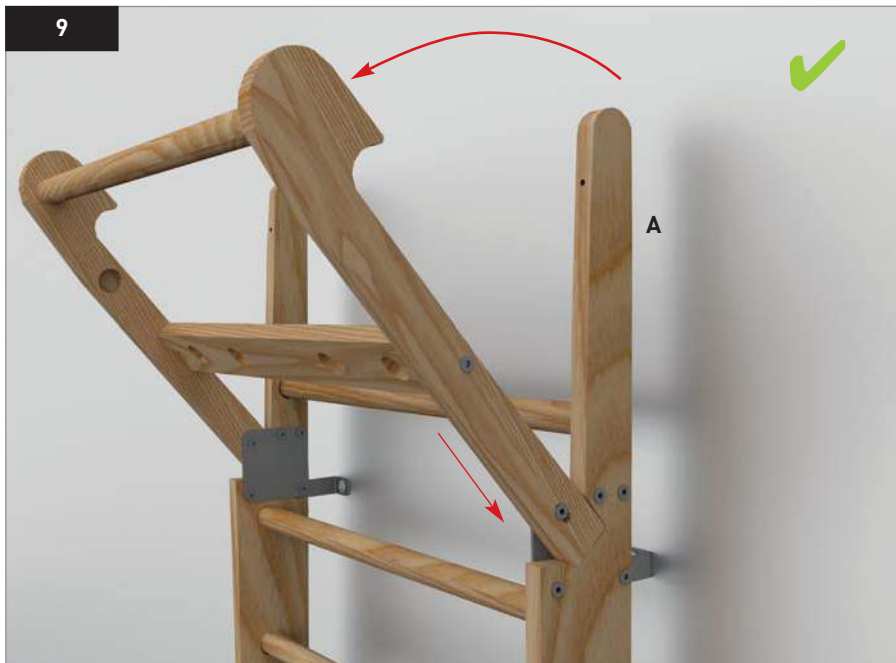
*Now mount the wallbar to a solid stone, concret or massive wood wall.*

*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. We recommend to consult a building professional.*

*Hold the wallbar 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 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 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

*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).*

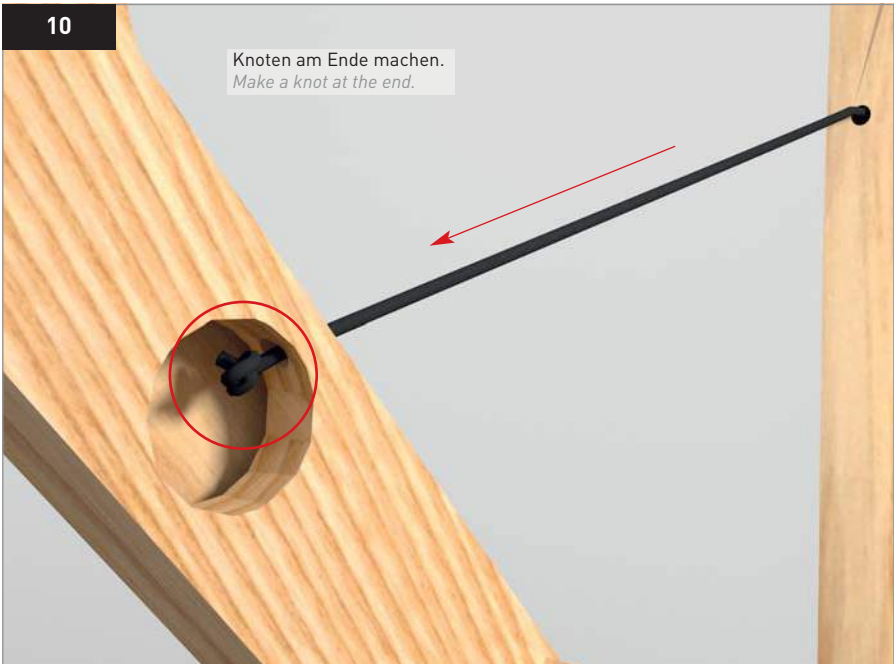
*Thread the security rope through the hole in the wooden string (A).*

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

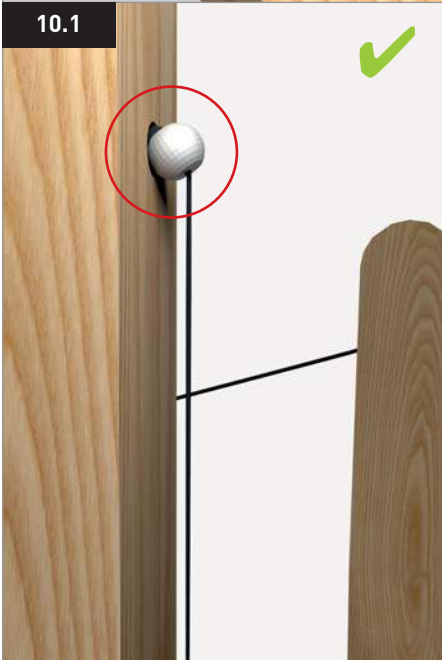
*Note: The folding arm assembly fixation bracket (order here: [www.nohrd.com](http://www.nohrd.com)) allows to fix the folding arm assembly, so that you can also hang on the top bar when folded in.*

10

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

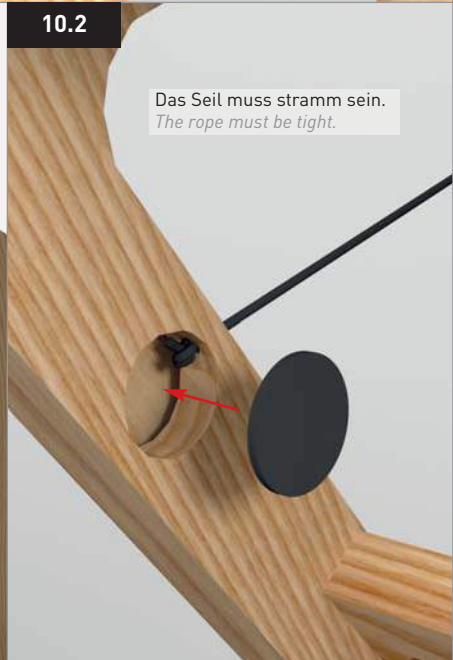


10.1



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 against the wood string (A). 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 to the whole in the wooden string (see picture).*

*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*

