



WallBars

Monteringsanvisning
Brukermanual





Innhold	Side/er
<i>Innhold</i>	<i>Sider</i>
Produktdetaljer/notater	3
<i>Produktdetaljer / Generell informasjon</i>	
Sikkerhetsinstruksjoner	4-5
<i>Sikkerhetsinstruksjoner</i>	
håndtering	6-7
<i>Håndteringsinstruksjoner</i>	
Monteringsanvisning/service	8-9
<i>Generalforsamlingsinformasjon/ service</i>	
Deleliste	10-11
<i>Liste over deler</i>	
Monteringsanvisning	12-31
<i>Monteringsinstruksjoner</i>	



Modellnavn:

WallBars

Modell:

WallBars

Mål, vekt:

Bredde: 80 cm

Høyde: 230 cm

Dybde: 13 cm

Vekt 10 spirer: 19 kg

Vekt 14 trinn: 21 kg

Dimensjoner:

Bredde: 80 cm / 31,5"

Høyde: 230 cm / 90,5"

Dybde: 13 cm / 5"

Vekt 10 trinn: 19 kg / 42 lbs Vekt 14

trinn: 21 kg / 46 lbs

Materialer:

Tre, plast, metall

Materialer:

Tre, plast, metall

Leveranse:

1 kartong

Leveranse:

Levering i 1 boks

Funksjoner/applikasjon:

Styrke og koordinasjon

Tiltenkt bruk:

Styrke og koordinasjon

Viktige instruksjoner:

**Enheten kan kun kobles til en vegg
braketten kan brukes.**

Tre er et naturmateriale og kan...

lage lyder når den er i bruk.

Vær forsiktig med splinter. Treverket kan ha
ujevnheter i farge og form. Dette er ingen grunn til å
klage.

Vi anbefaler at to personer monterer den. **Sørg** for at det
er nok plass til å sette opp. Vi anbefaler å beholde
emballasjen.

Hvis den ikke oppbevares, må den kastes på riktig
måte.

Merk: Transportvekten samt mengde trinn og
festemateriale varierer avhengig av ønsket versjon (10
veggstenger eller 14 veggstenger, se side 10 - 11).

Advarsel:

**Ikke egnet for barn under 36 måneder da det er
kvelningsfare på grunn av små deler som kan
svelges! Bruk under direkte tilsyn av en voksen!**

**Montering av voksen og kun på solide vegger!
Ikke egnet for personer over 120 kg.**

Viktige merknader:

*Disse veggstengene er kun trygge å bruke når de er
riktig montert på en vegg av massiv stein, betong eller
heltre.*

*Tre er et naturmateriale som kan puste, samt lage lyder
under bruk av maskinen. Tre kan gi splinter og vise
ujevnheter i mønster, farge og form.*

Dette er ikke grunn til å klage.

*Tre kan reagere på miljøpåvirkninger og jevnlig utvide/
trekke seg sammen. Det er viktig å kontrollere alle
beslag regelmessig og før bruk av veggstengene. Vi
anbefaler å montere enheten med to voksne, dyktige
personer.*

*Sørg for at du har nok plass til å montere veggstengene. Vi
anbefaler å oppbevare emballasjen til enheten er
trygt klar til bruk.*

ADVARSEL:

*Disse veggstengene er ikke egnet for barn
under 36 måneder, da de inneholder små deler som kan
svelges. Barn kan kun bruke veggstengene under konstant
tilsyn av en voksen.*

*Montering og innfesting av veggstengene til veggen må
utføres av en voksen.*

*Veggstengene er ikke egnet for kroppsvekt over 120 kg /
265 lbs.*



Sikkerhetsinstruksjoner:

Vennligst les og observer nøye
krever følgende informasjon
for håndtering, for håndtering av
enheten, samt for vedlikehold av
enhet.

Vennligst oppbevar disse på et egnet sted
ved behov

å kunne se opp.

Dersom sikkerhetsinstruksjonene samt
monterings- og monteringsanvisningen følges

Igangkjøringsinstruksjoner er
Driften av enheten er sikker fra et
sikkerhetsperspektiv.

1. Enheten er for voksne
Personer beregnet på og må kun brukes til
det tiltenkte formålet
for fysisk trening. Hvis dette ikke følges,

produsenten gjennom ubestemt
ikke beregnet for riktig bruk
holdes ansvarlig.

2. Sikkerheten kan bli kompromittert av skade
Skadede komponenter kan bli påvirket.

Avstå derfor fra å bruke
tilkobling av enheten i tilfelle det
en av de originale komponentene er det ikke
funksjonell, skadet eller
er utslitt. Bytt ut det

Defekt del kun med originale reservedeler fra
produsenten.

3. Ved feil utførte reparasjoner eller
reservedeler som ikke er det
kan komme fra produsenten
Farer oppstår.

4. Uavhengig inngripen eller manipulering av
enheten kan føre til
Forårsake skade eller svekkelse ved bruk
eller
til og med helseskader
få konsekvenser. Endringer på enheten
bør kun utføres av kvalifisert personell.

5. Tre er et naturmateriale
og gir trykkes av skruer
litt etter. Trekk derfor
regelmessig (minst hver 2
måneder) tilkoblingsskruene
med de medfølgende verktøyene
etter. Sjekk enheten for feil.

6. Alle mennesker, spesielt barn,
er klar over farene ved bruk
av enheten på forhånd.
Barn bør aldri bruke enheten uten den
Voksen tilsyn
å bruke.

7. Rådfør deg før du bruker
Ta kontakt med fastlegen din og sjekk
helsetilstanden din. Den feil fysiske

Bruk av enheten kan
føre til helseskader.

Fremfor alt kan overdreven fysisk belastning
være farlig
være. Bygg treningsprogrammet ditt over
lengre tid.



Sikkerhetsinstruksjoner:

Vennligst les nøye følgende sikkerhetsinstruksjoner for riktig bruk, håndtering og vedlikehold av ditt nye treningsutstyr. Ta vare på denne brukerhåndboken for fremtidig referanse.

Å følge disse instruksjonene nøye vil sikre sikker bruk av utstyret til enhver tid.

1. Dette treningsutstyret er kun beregnet for voksne, for å forbedre fysisk form, og skal kun brukes til dette formålet. Hvis dette neglisjeres, kan ikke produsenten gjøres ansvarlig.

2. Skadede deler kan påvirke sikkerheten til denne maskinen. Du bør ikke bruke maskinen hvis en eller flere originaldeler er skadet, viser tegn på slitasje eller ikke er fullt funksjonelle. Erstatt alle standarddeler med originaldeler fra produsenten.

3. Feil reparasjonsarbeid eller reservedeler som ikke er fra produsenten kan føre til skade og skade. I dette tilfellet kan ikke produsenten gjøres ansvarlig.

4. Manipulering av, eller endringer i, den opprinnelige utformingen av utstyret kan føre til skader og/eller fysiske skader. Endringer på maskinen skal kun utføres av profesjonelle ansatte fra produsenten.

5. Tre er et naturmateriale. Festeskrueene kan etterlate et merke på treverket. På grunn av treverkets smidighet må skruer strammes med jevne mellomrom (min. annenhver måned).

Bruk verktøyene som følger med kjøpet. Under denne prosedyren, sørg for å sjekke maskinen for skader og standarddeler.

6. Enhver person som bruker dette treningsutstyret, spesielt barn, må informeres og gjøres oppmerksom på disse sikkerhetsrisikoene før bruk. Barn bør aldri bruke utstyr uten tilsyn av en godt informert voksen.

7. Før bruk, sørg for at du er i god fysisk og betinget helse. Rådfør deg med legen din. Feil bruk av treningsutstyret, så vel som overdreven trening, kan skade helsen din. Øk treningen og bygg sakte opp din generelle tilstand.



Håndtering:

Vennligst les disse håndteringsinstruksjonene nøye! Informasjonen som gis her vil hjelpe deg å bruke og vedlikeholde enheten på riktig måte.

1. Ta først inn enheten

brukes når monteringen er fullført og i henhold til instruksjonene.

2. Lær før den første

Tren opp de mulige innstillingsalternativene til enheten og ta dem i betraktning for dine fysiske behov

Innstillinger som passer din konstitusjon
gen før.

3. Før hver treningsøkt, sørg for at skruene er godt strammet.

4. Plasser enheten på et tørt sted. I fuktige rom kan metalleder av enheten

steke.

5. Etter hver treningsøkt bør enheten tørkes av med en fuktig, frisk klut.

Bruk aldri aggressive eller etsende rengjøringsmidler til rengjøring.

6. Barn bør aldri bruke enheten

bruk uten tilsyn av en voksen. Under trening skal eleven sørge for at ingen andre personer (spesielt barn) forstyrrer treningsprosessen eller når inn i enheten.

7. Vi anbefaler egnet treningstøy og treningssko til trening.

8. Skulle treverket bli skadet av sko el

Hvis andre gjenstander er forurensset, anbefaler vi vårt pleiesett. Forurensningen kan fjernes med slipende fleece og området erstattes deretter

oljet. Bruk kun originalolje fra produsenten.



Håndteringsinstruksjoner:

Vennligst les disse håndteringsinstruksjonene nøye. Følgende informasjon vil hjelpe deg å bruke dette treningsutstyret på riktig måte.

1. Ikke bruk veggstengene før du er ferdig montert, har lest og forstått sikkerhetsinstruksjonene.

2. Les nøye om alle justeringsmuligheter utstyret ditt har.

Juster utstyret til ditt fysiske nivå.

3. Sjekk alle inventar før bruk.

4. Hold veggstengene på et tørt sted. Fuktighet (f.eks. i svømmebasseng eller lignende) kan føre til korrosjon av metalledene.

5. Rengjør veggstengene etter hver bruk med en fuktig klut. Ikke bruk kjemikalier, da de kan skade overflaten på materialet.

6. Barn kan ikke bruke veggstengene uten tilsyn av en voksen. Under trening må du passe på at ingen andre personer (hovedsakelig barn) forstyrrer eller kommer inn i bevegelige deler av utstyret.

Flytting av kabler, strikk eller andre deler kan føre til alvorlige fysiske skader.

7. Bruk alltid egnet treningstøy når du bruker maskinen.

8. For generell pleie av utstyrets tre, anbefaler vi bruk av vårt vedlikeholdssett.



Monteringsanvisning:

Pakk først enheten sammen.
Fullfør og sjekk om
Det er transportskader. De
Emballasjemateriale bør først
etter fullstendig montering og tilfredsstillende
igangkjøring
av enheten må avhendes på riktig måte
da dette kan vurderes
Transportemballasje kan brukes ved retur.

Service:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Strasse 75
48529 Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de
www.nohrd.de

Sjekk fullstendigheten av
Leveranse. Leveringsomfanget finner du
nedenfor
Deleliste. Hvis deler mangler eller
Hvis den ble levert defekt, vennligst kontakt oss
kontakt din fagforhandler eller
produsenten.

Du bør ha nok plass til
Ha struktur og montering
bør kun utføres av en voksen. Hvis du er i
tvil, ta dette

Hjelp fra en annen voksen
teknisk dyktig person.
Les først monteringsanvisningen.

Hvis du har en, bruk din
Smarttelefon for å åpne QR-koden
tittelsiden (hvis tilgjengelig) og
monteringsvideoen
å se på.

Sett sammen enheten etter montering
daglige instruksjoner og følg
illustrasjonene. Vær oppmerksom på ledetråder
ved bildene. Kontroll
etter komplett montering alt
Skru koblingene igjen
forsiktig.



Informasjon om generalforsamlingen:

Service:

Pakk ut utstyret nøye og sjekk for transportskader.

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Strasse 75

Oppbevar emballasjematerialet til du har montert og brukt veggstengene.

48529 Nordhorn
TYSKLAND
Telefon +49 (0) 59 21 - 17 98 400

Sjekk at leveringen er fullført. Leveringsinnholdet er oppført i delen "Liste over deler" i denne håndboken.

info@nohrd.de
www.nohrd.de

Hvis du finner skadede deler eller deler mangler, vennligst kontakt din lokale forhandler eller produsent.

Sørg for at du har nok plass til å fullføre monteringen. Monteringen bør gjøres av minst 1 voksen.

Erfaren, teknisk hjelp anbefales.

Les monteringsanvisningen nøye.

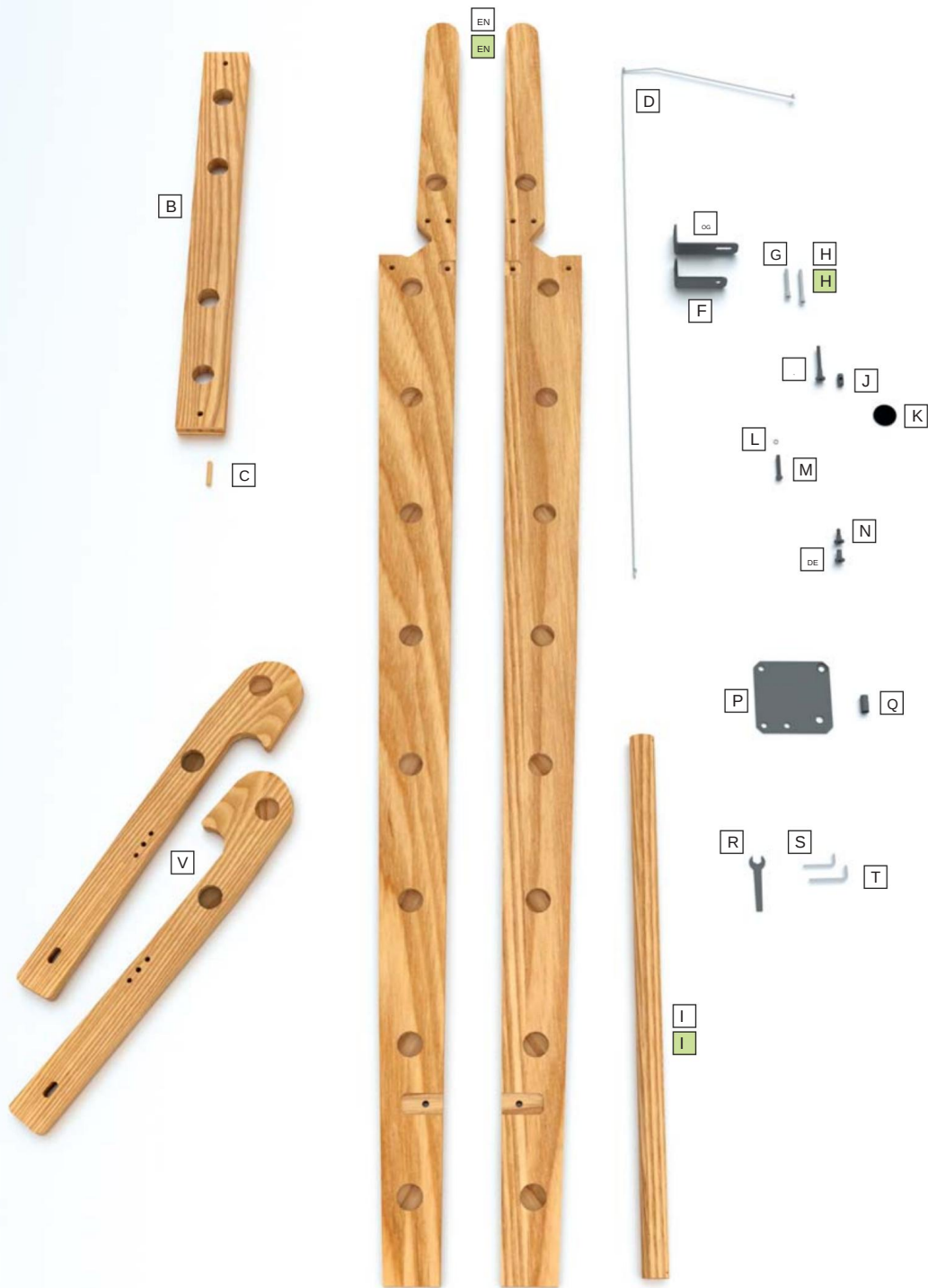
Bruk smarttelefonen til å skanne QR-koden på den første siden i denne håndboken (hvis tilgjengelig) for å se monteringsvideoen.

Monter veggstengene ved å følge trinnene i denne håndboken nøye.

Dobbeltsjekk alle inventar etter å ha fullført monteringen.

Utstyr som krever veggfeste kan kun monteres på massive stein- eller massivtrevegger.

Kryssfiner- eller gipsvegger er ikke egnet.

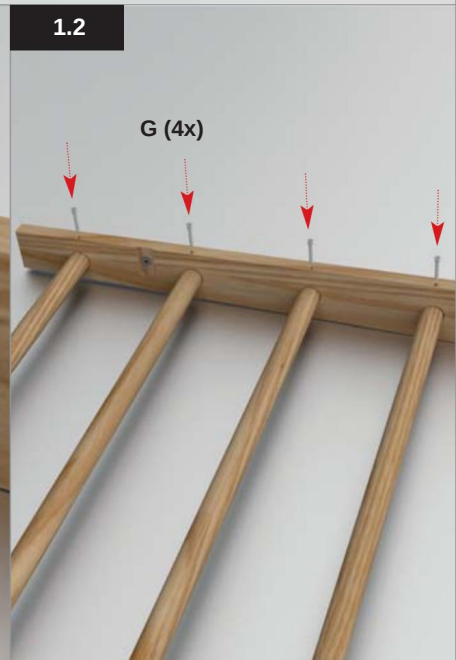
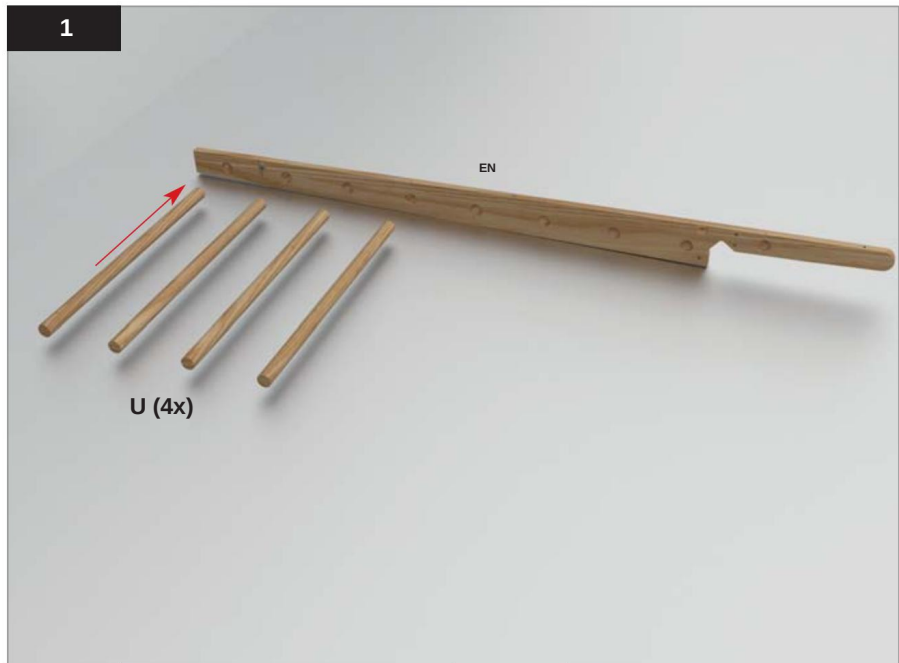




Teileliste / Liste over deler

☐ forskjellig fra tegningen til venstre: for 14 veggstenger med 14 trinn
 Varierer fra de viste delene til venstre for WallBars med 14 stolper.

Pos. Pos.	individuelle deler Deler	Mengde Beløp
EN	Kinn (venstre/høyre) for 10 veggstenger <i>Sideplanke</i>	2
EN	Kinn (venstre/høyre) for 14 veggstenger <i>Sideplanke 14</i>	2
B	Querholm Ausklapper <i>Tverrbjelke for utfellbar stang</i>	1
C	Dyvel for tverrstang <i>Pinne for bjelke</i>	4
D	Sikkerhetstau <i>Sikkerhetsledning</i>	2
∞	Veggmontering under <i>Lang veggbrakett</i>	2
F	Veggfeste i toppen <i>Kort veggbrakett</i>	2
G	50 mm skrue <i>50 mm bolt</i>	10
H	70 mm skrue for 10 veggstenger <i>70 mm bolt</i>	10
H	70 mm skrue for 14 veggstenger <i>70 mm bolt for 14 bærer</i>	18
	60mm skrue for bom <i>60 mm bolt</i>	2
J	Kryssgjengede bolter <i>Kryss dyvel</i>	2
K	Plastikkappe <i>Plasthette</i>	2
L	vaskemaskin <i>Vaskemaskin</i>	4
M	Skrue for veggmontering inkludert dybler <i>Bolte og skrue ankere</i>	4
N	Flachkopfschraube <i>Skrue med pannehode</i>	10
DE	Rund mutter <i>Rund mutter</i>	10
P	metallplate <i>Metallplate</i>	2
Q	Avstandsstykker <i>Metallrør</i>	2
R	13 mm fastnøkkel <i>13 mm kjevenøkkel 5</i>	1
S	mm unbrakonøkkel <i>nr. 5</i>	2
T	unbrakonøkkel 4 unbrakonøkkel <i>nr. 4 alle</i>	1
I	nøkkeltrinn for 10 veggstenger <i>Trinn til 10 Wallbars Trinn</i>	10
I	til 14 Wallbars <i>Trinn for 14 WallBars</i>	14
V	vippstenger (venstre/høyre) for bommer <i>Utfellbar stangarm</i>	2





Trinn 1

Plasser venstre sidepanel **(A)** med ryggen vendt oppover på gulvet og sett inn 4 x trinn **(U)**.

Pass på at borehullet peker oppover.

Fest de 4 trinnene **(U)** med den 4 mm unbrakonøkkelen **(T)** og med 4 x 50 mm skruer **(G)**.

OBS: Pass på at du bruker de **korte** festeskruene **(G)** og **ikke** de lett forveksles lange skruene **(H)**!

Trinn 1

Legg sideplanken (A) med ryggen vendt oppover på gulvet og sett inn 4x tresteg (U) i sideplanken.

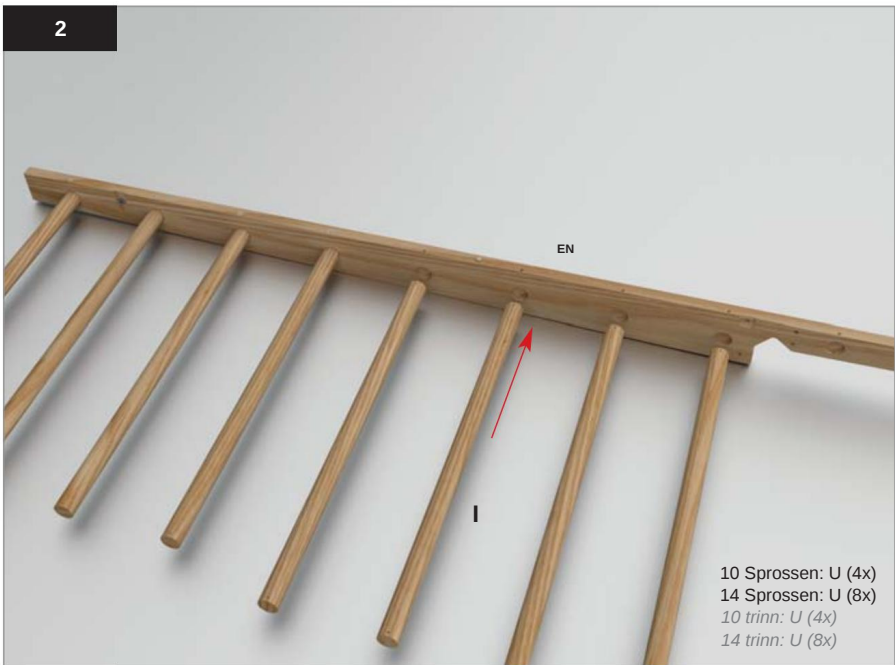
Sørg for at borehullene i trinnene vender oppover.

Stram tretrinnene (U) med unbrakonøkkelen og bruk 4x korte bolter (G).

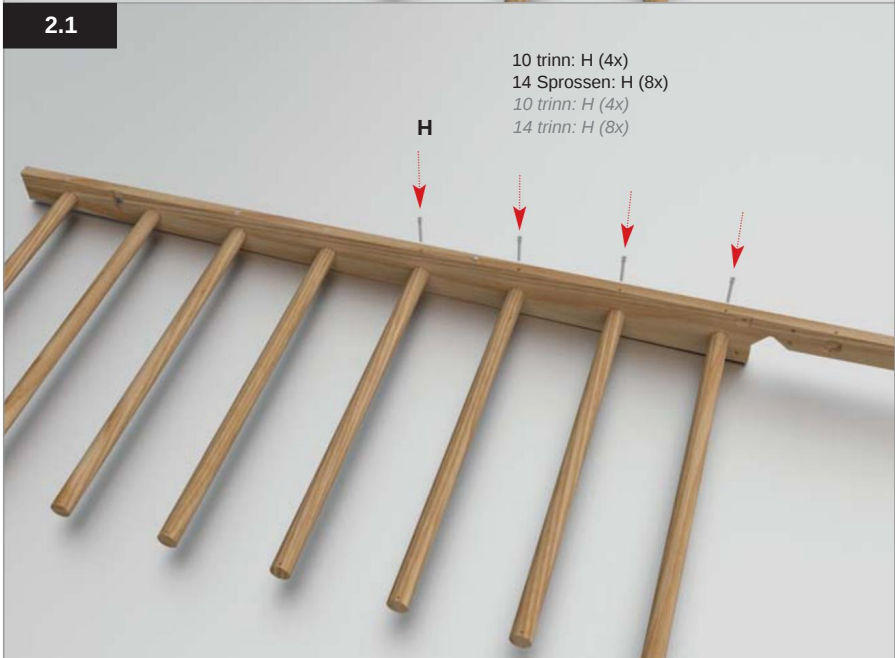
OBS: Pass på at du bruker de korte boltene (G).

Ikke bland sammen med de lange boltene (H)!

2



2.1





Trinn 2

Sett nå inn de neste stengene **(U)** (for en 10-stavs vegg er det fire stenger, for en 14-bars vegg er det åtte stenger).

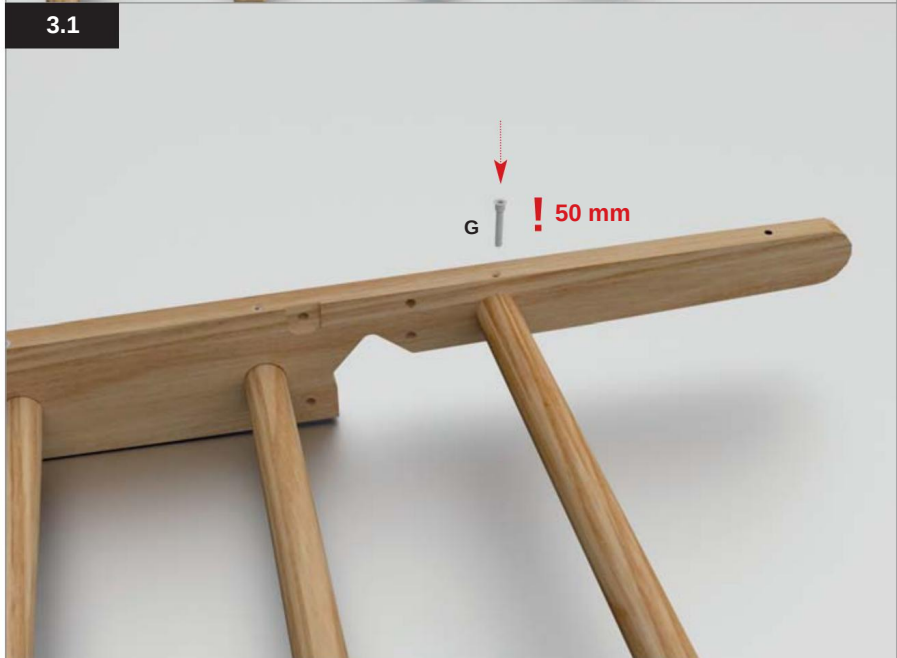
Bruk nå de lange 70 mm festeskruene **(H)**.

Trinn 2

Sett de neste trinnene (U) inn i sideplanken (A).

Bruk de 4 trinnene for 10-bars WallBars og 8 trinn for 14-bars WallBars.

Bruk de lange boltene (H) for å feste trinnene til sideplankene.





Trinn 3

Sett nå siste trinn **(U)** inn i kinnet **(A)** .

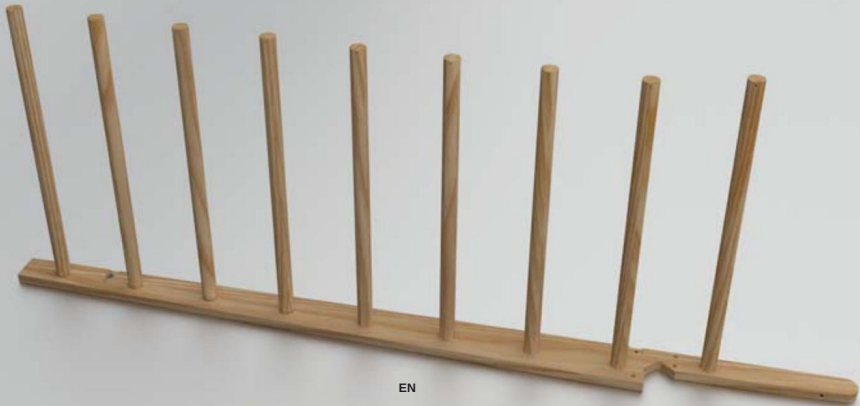
Fest dette igjen med den korte 50 mm festeskruen **(G)**.

Trinn 3

Sett nå det siste trinnet (U) inn i sideplanken (A).

Fest dette trinnet med en kort bolt (G).

4



4.1



10 spirer: G (5x)
14 trinn: G (5x)
10 trinn: G (5x)
14 trinn: G (5x)

10 trinn: H (4x)
14 trinn: H (8x)
10 trinn: H (4x)
14 trinn: H (8x)



Trinn 4

Plasser veggstengene på siden.

Plasser det andre kinnet på trinnene og sett inn alle trinnene.

Fest nå disse med de tilsvarende festeskruene **(G)** og **(H)**.

OBS: De nederste fire trinnene og det øverste trinnet monteres med de korte 50 mm festeskruene **(G)**.

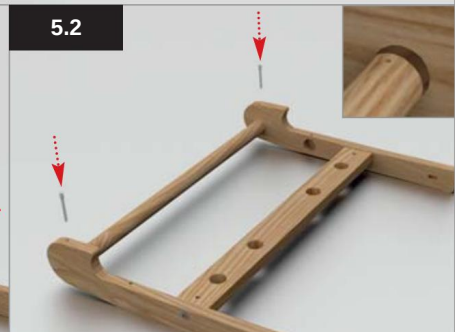
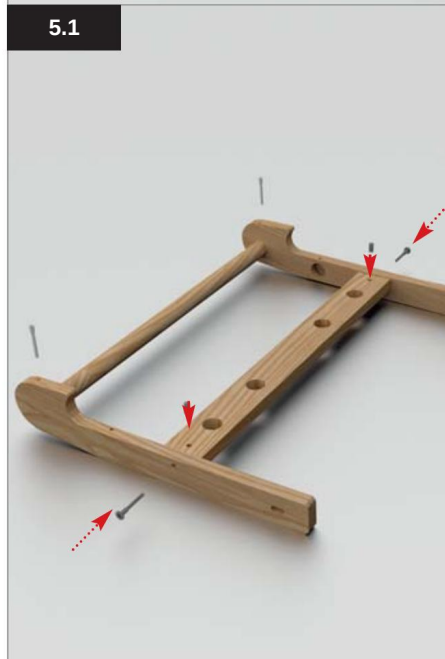
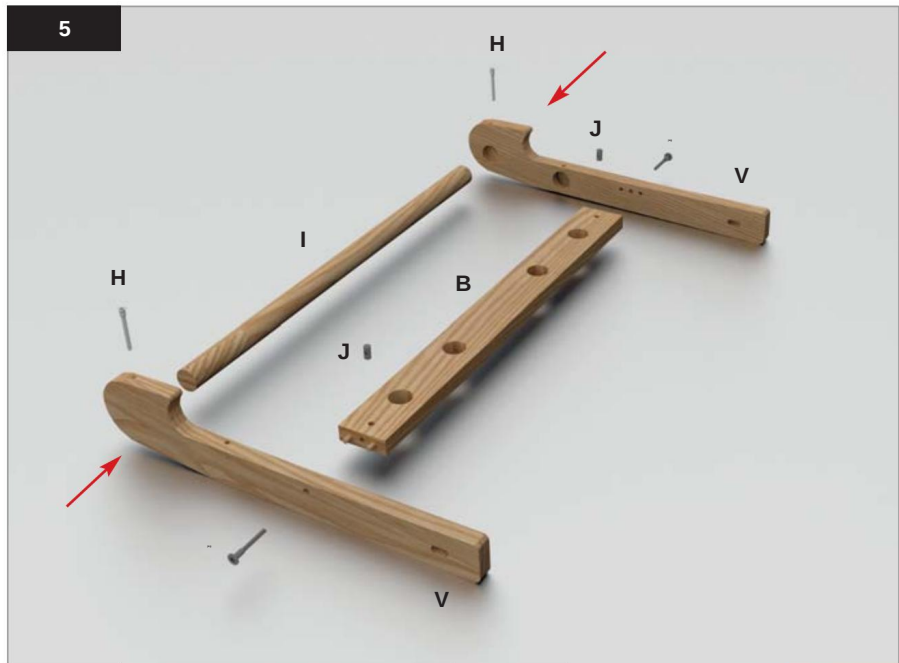
Trinn 4

Sett WallBars opp på siden.

Sett den andre sideplanken (A) inn i pluggene.

Stram trinnene med boltene (G) og (H).

OBS: De første 4 trinnene og det siste trinnet må festes med de korte boltene (G).





Trinn 5

Sett nå bommen sammen som vist.

De to kryssgjengede metallboltene **(J)** settes inn i hullene på tverrstangen **(B)** (disse er allerede forhåndsmontert).

Fest deretter tverrstangen **(B)** til de to vippestengene **(V)** med 60 mm skruene **(I)**.

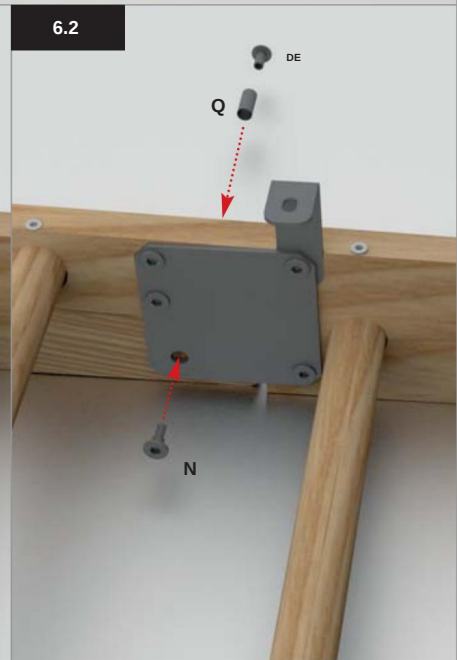
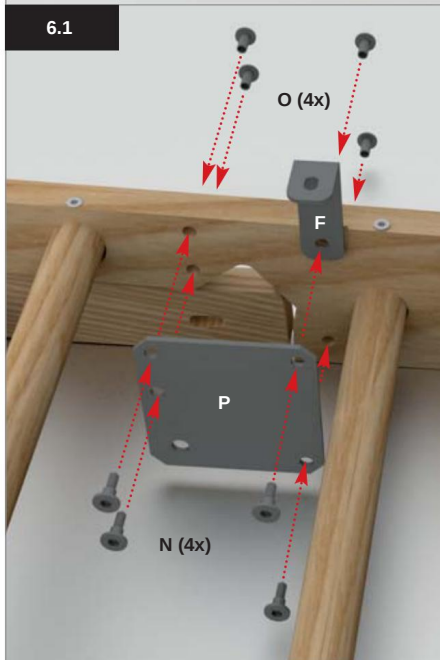
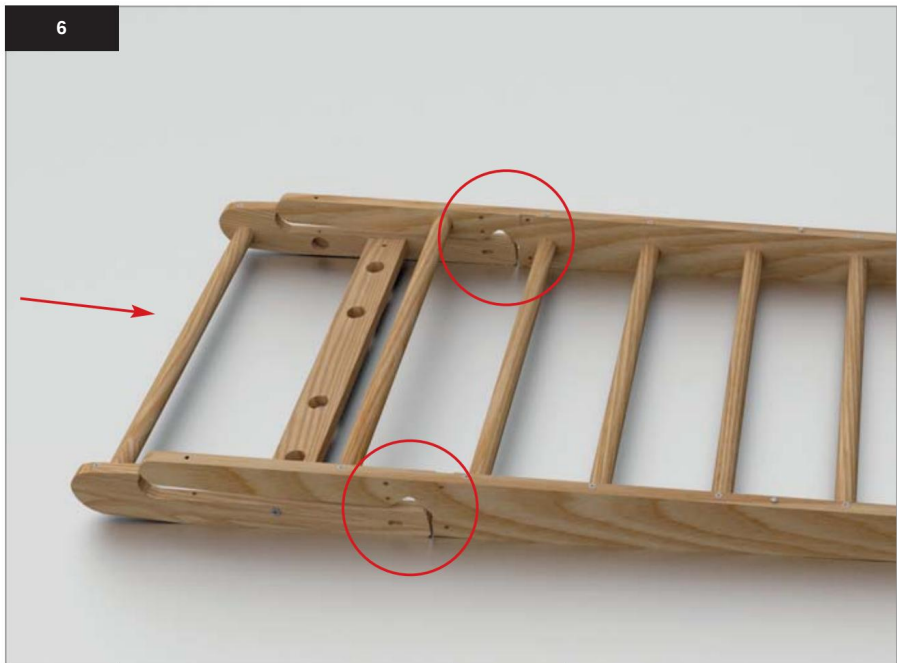
Den runde stangen **(U)** festes med de lange 70 mm festeskrueene **(H)**.

Trinn 5

Sett nå sammen den utbrettbare stangen etter bildene.

Sett metalltverrpluggene (J) inn i hullene i tretverrbjelken (B) i tilfelle de har falt ut under transport. Fest nå bjelken til de utfoldbare stangarmene (V) med boltene (I).

Fest det siste trestigen (U) med de lange boltene (H).





Trinn 6

Plasser nå vippestangen under veggstengene som vist.

Skru først metallplaten **(P)** og den korte veggbraketten **(F)** til hovedskinnen **(A)**. For å gjøre dette, bruk 4 x flathodeskruer **(N)** og 4 x runde muttere **(O)** og 5 mm unbrakonøkkel **(S)**.

Bruk også den andre unbrakonøkkel **(S)** slik at de flate skruene og rundmutrene kan strammes.

Merk: Foreløpig stram bare skruene for hånd. Etter fullstendig montering og festing til veggen, brett ut vippestangen kort og legg en liten belastning på den slik at den glir inn i sin endelige posisjon. Stram deretter alle skruene godt.

Fest nå vippestengene til metallplaten **(P)**. Sett først avstandsstykket **(Q)** inn i det avlange borehullet. Skru deretter vippestengene godt fast til metallplaten **(P)** med 1 x flathodeskrue **(N)** og 1 x rundmutter **(O)**.

Gjenta prosessen for motsatt side.

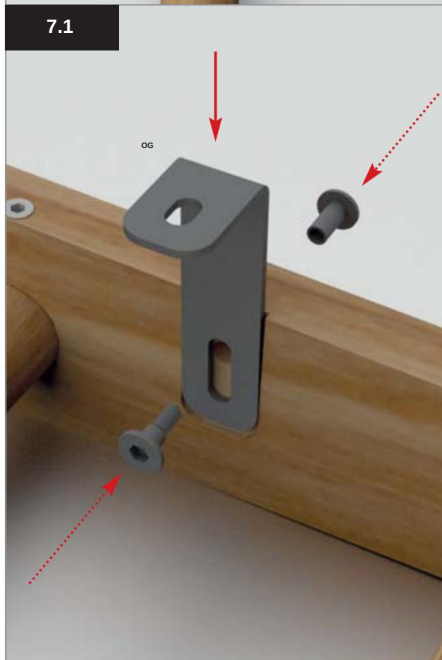
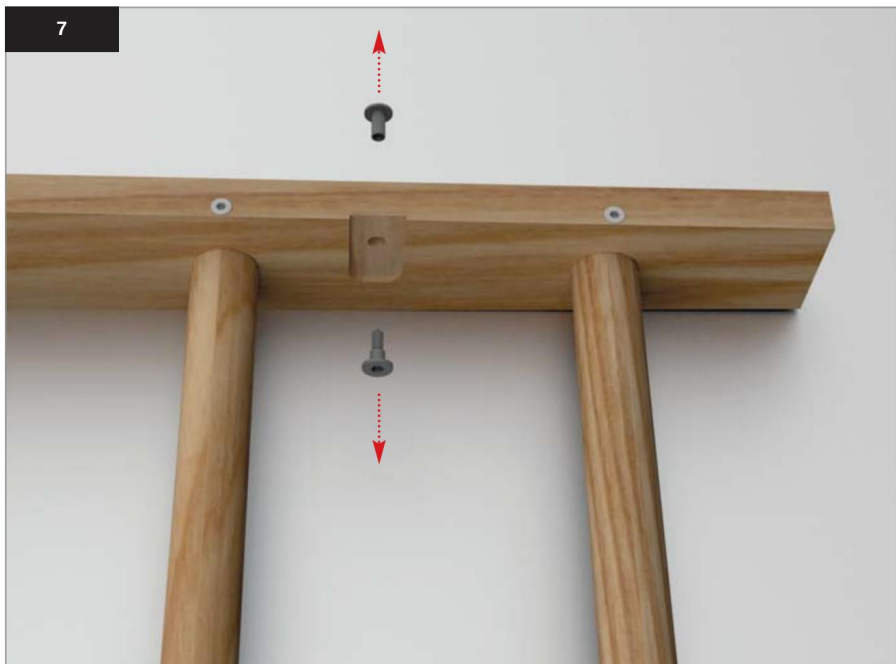
Trinn 6

Plasser den sammensatte utfellbare stangen under veggstengene.

Fest metallplaten (P) og den korte veggbraketten (F) til sideplanken (A) ved å bruke 4x pannehodeskruer (N) og 4x runde muttere (O). Bruk den andre unbrakonøkkel (S) for å feste skruene godt.

Merk: Etter å ha fullført montering og montering på veggen, trekk forsiktig ned den utbrettbare stangen til den er helt åpen. Stram skruene godt til.

Fest den sammensatte utfellbare stangen ved å sette inn det lille metallrøret (Q) først og deretter stramme det med 1x pannehodeskrue (N) og 1x rundmutter (O).





Trinn 7

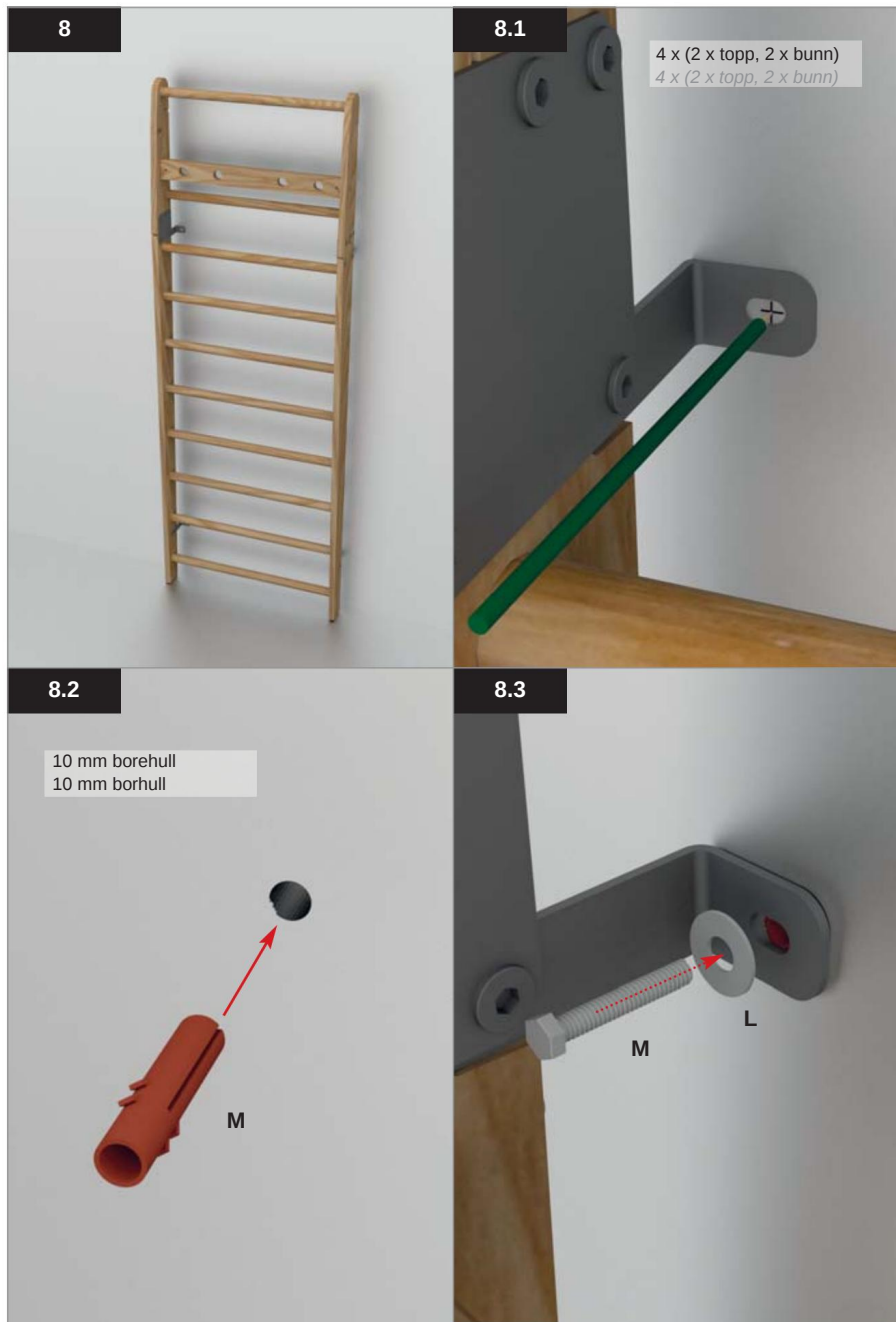
Fjern først de to innsatte flathodeskruene og rundmutrene med 5 mm unbrakonøkkelen **(S)**.

Sett nå inn den lange veggbraketten **(E)** og skru den sammen med flathodeskruene og rundmutrene fjernet i trinn 7.

Trinn 7

Skru først løs de to pannehodeskruene og rundmutrene.

Sett den lange veggbraketten (E) på plass og stram til med de to pannehodeskruene og rundmutrene du skrudde ut i trinn 7.





Trinn 8

Fest nå veggstengene til en solid vegg (f.eks. stein, betong, heltre).

OBS: Ikke egnet er f.eks. B. Lette vegger laget av tre eller stiv. Produsenten påtar seg intet ansvar for skader som oppstår hvis veggstangen er montert feil eller feil.

Hold veggstengene mot veggen og merk av borehullene.

Bor hullene med et 10 mm bor.

Sett de medfølgende pluggene inn i hullene.

Fest veggstengene med skruene **(M)** og skivene **(L)**. Bruk den åpne skiftenøkkelen **(R)** til **dette**. For å gjøre dette, stram skruene godt og kontroller at de er stramme.

Trinn 8

Monter nå veggstengene på en massiv, stein/ betong eller heltre vegg.

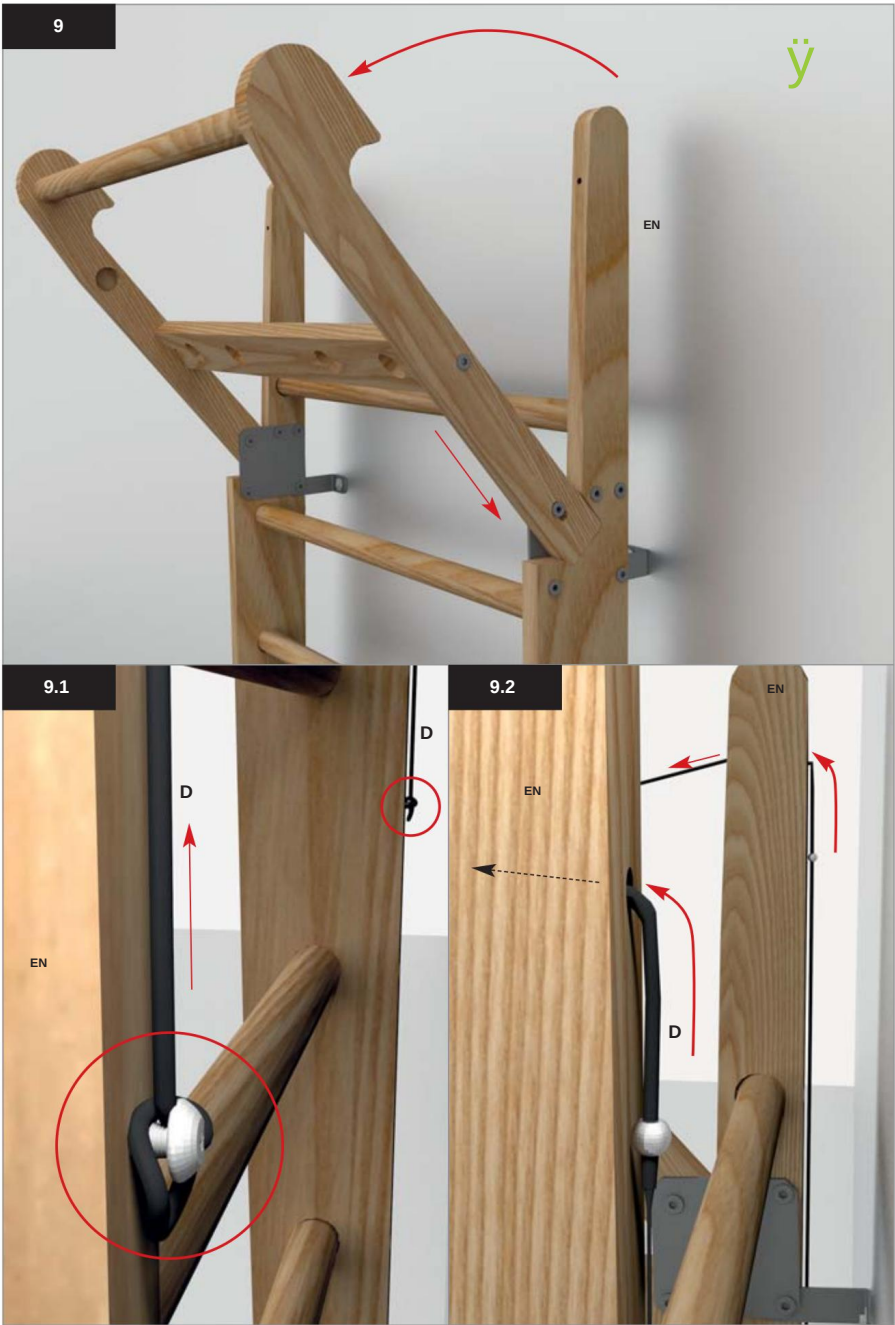
OBS: Du bør aldri feste veggstengene til en lys kryssfiner- eller gipsplatevegg. Produsenten kan ikke gjøres ansvarlig for feilmonterte veggstenger. Vi anbefaler å konsultere en bygningsfagmann hvis du har spørsmål i denne forbindelse.

Hold veggstengene mot veggen og marker plasseringen av borehullene.

Bor hullene for fikseringen med et 10 mm bor. Sett inn skrueankrene.

Fest veggstengene til veggen med boltene (M) og skiven (L).

Trekk til skruene grundig og kontroller på nytt at veggstengene er solid festet til veggen.





Trinn 9

Brett nå ut bommen ved å løfte den litt.
La den deretter klikke godt på plass.

Hekt nå enden av gummibåndet **(D)** inn i monteringsskruene på baksiden av kinnene **(A)** .

Før sikkerhetstauet **(D)** gjennom kinnene **(A)** som vist.

**OBS: Last det øverste trinnet bare når det er foldet ut.
Ellers fare for skade.**

MERK: Bommens lås (separat tilbehør, kan bestilles online på www.nohrd.de) gjør at bommen kan festes og lastes når den er foldet.

Trinn 9

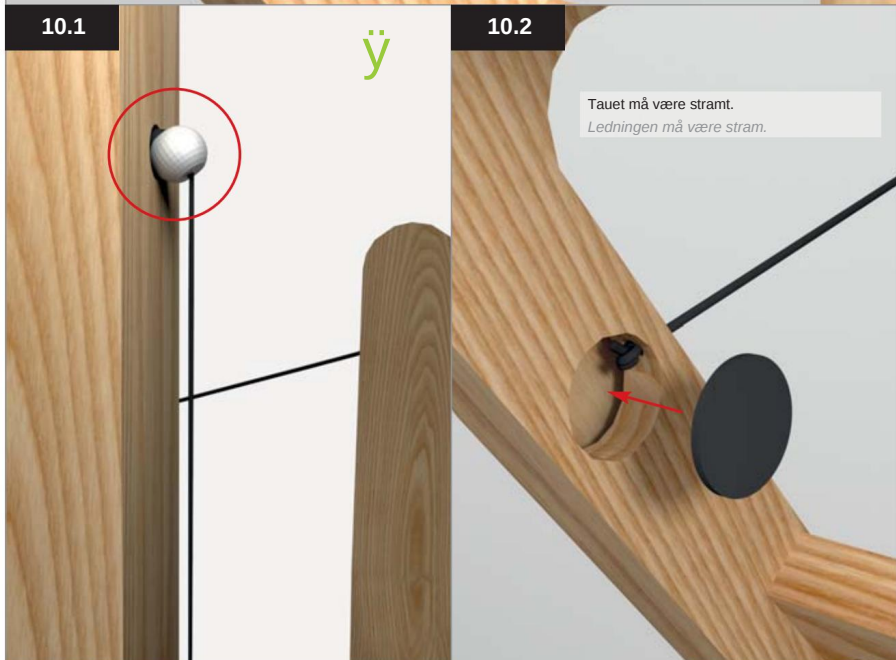
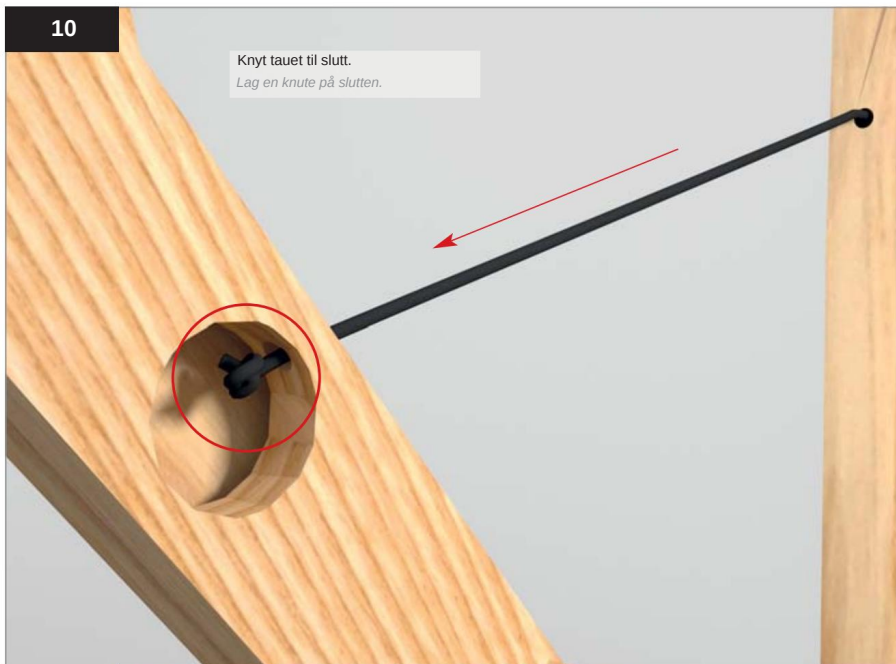
Åpne den sammensatte utfellbare stangen ved først å løfte den litt oppover.

Fest løkken i enden av snoren til skruen på baksiden av tresideplanken (A).

Tre sikkerhetsledningen gjennom hullet i sideplanken av tre (A).

**OBS: Bruk bare den utfellbare stangens topptrinn når den er i åpen posisjon.
Fare for skade ved henging fra lukket utfellbar stang!**

Merk: Festebraketten for utfellbar stang er tilgjengelig for kjøp online på www.nohrd.com, slik at du også kan henge fra det øverste trinnet når den utbrettbare stangen er lukket.





Trinn 10

Før sikkerhetstauet gjennom tippestangen (V) og knyt en tett knute i enden av tauet.

Pass på at taustopperne på baksiden av kinnene (A) stopper mot hullet. Hvis dette ikke er tilfelle, løsne taustopperne og sett dem på plass.

Det er viktig at når bommen er utfoldet, berører taustopperne hullet tett.

Lukk knutehullet på vippestangen (V) med plasthetten.

Trinn 10

Tre sikkerhetssnoren gjennom hullet i den utfoldbare stangarmen (V) og lag en tett knute på enden.

Pass nå på at stopperen på baksiden av sikkerhetssnoren er tett mot tresideplanken (A). For å sjekke dette, åpne den sammensatte utfellbare stangen. Pass på at sikkerhetssnoren er stram og at proppen på baksiden av tresideplanken (A) hviler tett mot hullet i tresideplanken (se bilde).

Bruk plasthetten til å dekke hullene på siden av den utbrettbare stangarmen (V).



Tilgjengelig tilbehør / WallBars tilbehør

Priser kan ses i nettbutikken: www.nohrd.de Bestill online. Priser tilgjengelig i nettbutikken: www.nohrd.com



Multi-adaptor
Multi-adaptor



Skråbenk
Treningsbenk



21,5 cm Wallbars forlengelse 21,5
cm Wallbars forlengelse



Bomlås
Utbrettbar festebrakett



Kombi-trener
Kombi-trener

