



## NOHRD Sling

Aufbau- und Trainingsanleitung  
*Owner's Manual*



max. 150 kg



Training-Videos  
*Workout Videos*

[www.nohrd.com/training](http://www.nohrd.com/training)



<b>Inhalt</b>	<b>Seite/n</b>
<i>Table of contents</i>	<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 Instructions / Service</i>	8-9
Teilliste <i>Parts list</i>	10
Befestigungshinweise <i>Mounting Instructions</i>	11-13
Bedienungsanleitung <i>Instruction Manual</i>	14-15
Übungen <i>Exercises</i>	16

**Modellbezeichnung:**

NOHRd Sling

**Maße / Gewicht:**

Gehäuse: ø 22 cm

Ringe: ø 24 cm

Länge Montage-Seil: 110 cm

Länge Sling-Seil: 270 cm

Gewicht: 5 kg

**Materialien:**

Holz, Edelstahl

**Anlieferung:**

Lieferung in 1 Karton

**Funktionen / Anwendungsbereich:**

Kraft und Koordination

**Wichtige Hinweise:**

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 das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei Nichtaufbewahrung bitte fachgerecht entsorgen.

**Warnhinweis:**

**Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen!**

**Maximale Belastung:  
150 kg**

**Model:**

NOHRd Sling

**Measurements / Weight:**

*Centerpiece: ø 22 cm / 8,7"*

*Rings: ø 24 cm / 9,4"*

*Mounting rope: 110 cm / 43,3"*

*Sling rope: 270 cm / 106,3"*

*Weight: 5 kg / 11 lb*

**Materials:**

*Wood, Stainless-Steel*

**Delivery:**

*Delivery in 1 box*

**Function / Area of Use:**

*Strength and Coordination*

**Important Notes:**

*Wood is a natural material and can make noises during use. You should always check for splintering. Wood can have irregularities in pattern. These are not reasons for complaint. Wood naturally responds to environmental influences and regularly expands/contracts. It is essential to check all fittings regularly and before use.*

*We recommend keeping the packaging material until the unit is safely ready to use.*

*Warning:*

*Strict adult supervision required!*

*Max. weight load: 150 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 sicherheits-technisch 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 für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch entstehen, 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. 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.

6. 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 for future reference. Following these instructions carefully will ensure safe use of your equipment at all times.*

*1. This piece of exercise equipment is intended for adult use only, designed for the sole purpose of improving physical fitness. Please use accordingly.*

*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/tear or are not fully functional. Replace any default parts 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 to the original design of the machine can lead to damages and/or physical injuries. Changes on the NOHRD Sling should only be carried out by professional employees from the manufacturer.*

*5. All persons intending to use the NOHRD Sling, especially children, must be informed of and made aware of security risks before use. Children should never use the product without adult supervision.*

*6. Before you start using the NOHRD Sling make sure you are in good physical and conditional health. Consult your doctor prior to use. The wrong use and / or excessive exercise can lead to health damages. Increase your training in small increments.*

## 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 das Gerät sicher und stabil befestigt ist und Sie ausreichend Platz zum Trainieren haben.

4. Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

5. 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.

6. Für das Training empfehlen wir geeignete Trainingskleidung und Trainingsschuhe.

7. Sollte das Holz 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 the NOHRD Sling correctly.*

- 1. Do not use the NOHRD Sling before fully assembling and reading/understanding the safety instructions.*
- 2. Inform yourself on all different adjustment possibilities your NOHRD Sling features.*
- 3. Be sure the NOHRD Sling is securely mounted and sturdy for weight-bearing before use. Also ensure that you have enough space to exercise.*
- 4. Clean the NOHRD Sling with a damp cloth after each workout.*
- 5. Children are not allowed to use the NOHRD Sling without adult supervision. During your workout, make sure no other people (mainly children) can interfere or reach into any adjustable parts of the equipment.*
- 6. Always wear suitable exercise attire and shoes (sneakers) for your workout.*
- 7. For maintaining the wood of your equipment we recommend 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. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wenden Sie sich bitte an den Fachhändler oder den Hersteller.

Sie sollten genügend Platz für das Aufstellen des Gerätes haben. Beachten Sie die Hinweise auf den folgenden Seiten. Kontrollieren Sie nach vollständigem Aufbau alle Schraubverbindungen nochmals sorgfältig nach.

**Befestigungshinweise auf S.10**

### **Service:**

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn

Telefon 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de  
www.nohrd.de



### *General Instructions*

*Unpack your machine carefully and check for transportation damages.*

*Keep the packaging material until you successfully assemble the machine and until you have satisfactorily used the machine.*

*Check if the delivery is complete. If you find damaged or missing parts, please contact your local dealer or the manufacturer.*

*Read the assembly manual carefully. Assemble the machine by following the instructions in the manual. Read and follow carefully all pieces of information. Be sure to re-check all fixings after having completed the assembly.*

*Mounting instructions on p.10*

### *Service:*

*WaterRower US  
560 Metacom Ave  
Warren, RI 02885*

*Phone 1 401 289 3998  
info@nohrd.com*

**Teilliste:**  
*Parts List:*



**A** Montage-Seil  
*Mounting Rope*

**B** Schlingentrainer  
*Sling Trainer*

**C** Deckenhaken  
*Ceiling Hook*

**D** 4x Dübel  
*4x Dowels*

**E** 4x Schrauben  
*4x Screws*

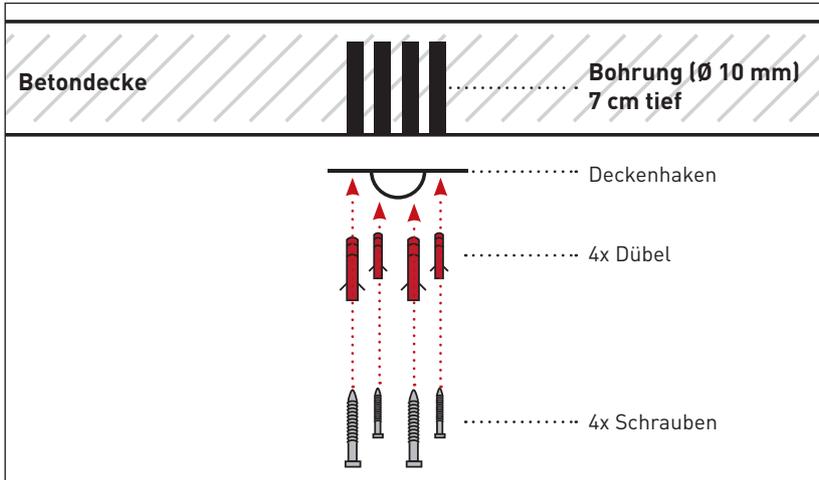
**F** 4x Unterlegscheiben  
*4x Shims*

**G** 1x Karabiner  
*1x Carabiner*

## Befestigungshinweise:

### 1. Betondecke

Das mitgelieferte Befestigungsmaterial ist nur für Betondecken geeignet.



### 2. Holzbalken

Nachdem mit einem 5 mm Bohrer vorgebohrt wurde, kann das mitgelieferte Befestigungsmaterial auch bei stabilen Holzbalken verwendet werden.

### 3. Trockenbau und andere abgehängte Decken

Ein Anbringen an Trockenbau- oder anderen abgehängten Decken ist nur mit einer der Bauart entsprechenden Unterkonstruktion möglich.

### 4. Weitere Möglichkeiten

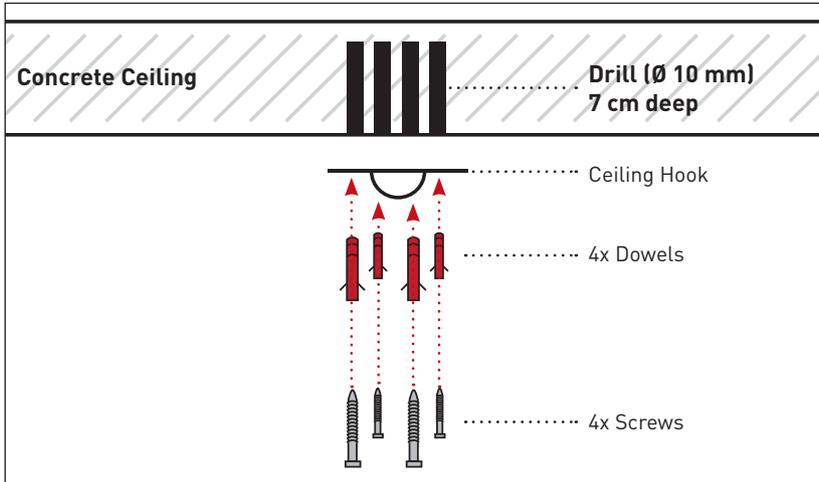
Der NOHRd Sling lässt sich noch an weiteren Orten anbringen. Ob Drinnen, an einem stabilen Balken oder Draußen an einem stabilen Ast. Das mitgelieferte Verlängerungsseil einfach über den stabilen Balken/Ast werfen und den Schlingentrainer mit dem Karabiner einhängen.

Der Kunde ist dafür verantwortlich, vor Nutzung des Produktes sicherzustellen, dass dieses sicher und stabil befestigt ist.

*Mounting Instructions:*

*1. Concrete Ceiling*

*The included mounting materials are only suitable for concrete ceilings.*



*2. Wooden Beam*

*After pre-drilling with a 5 mm drill tip, the included mounting pieces can also be used for wooden beams.*

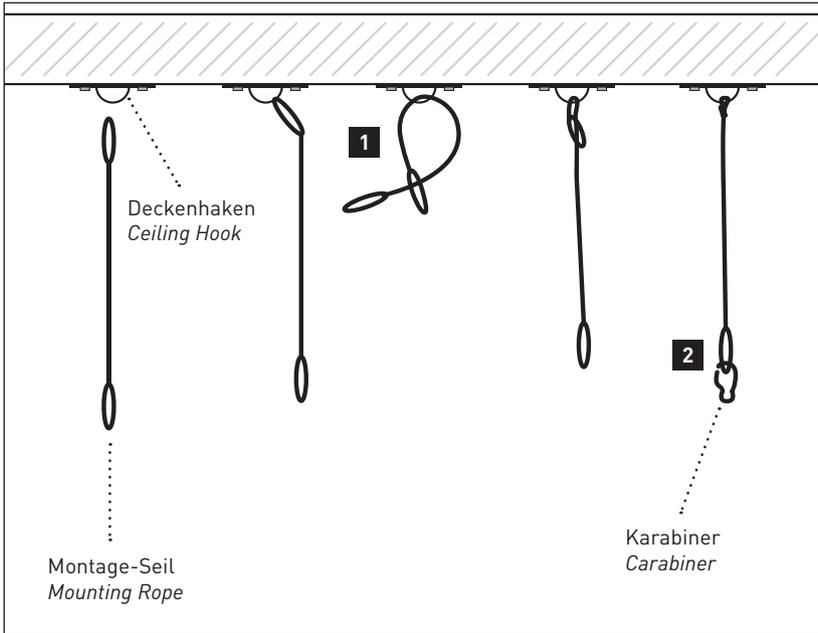
*3. Drywall and other suspended Ceilings*

*Mounting on Drywall or other suspended ceilings is only possible with a substructure corresponding to the type of construction.*

*4. Other Options*

*The NOHRD Sling can be attached to even more places. Whether indoors, on a sturdy beam or outdoors on a strong, sturdy branch. Simply loop the included extension rope over the beam / branch (ensure sturdiness!) and fasten the sling trainer with the carabiner.*

*The customer bears all responsibility for ensuring the product is securely mounted and attached, before use.*



Nehmen Sie das Montage-Seil und befestigen es an dem Deckenhaken, indem Sie die eine Schlaufe durch die andere Schlaufe führen und festziehen (siehe **1**).

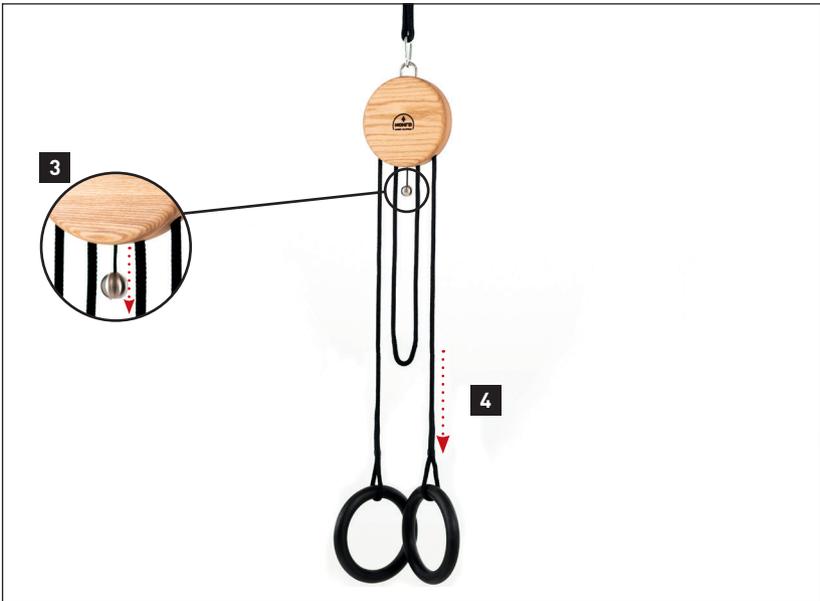
Anschließend können Sie den Karabiner in die untere Schlaufe einhaken, um dann den NOHRD Sling einzuhängen (siehe **2**).

Alternativ können Sie den Karabiner auch an dem Deckenhaken befestigen und die Schlaufen am NOHRD Sling festziehen.

*Take the mounting rope and attach it to the ceiling hook by passing one loop through the other loop and tighten (see **1**).*

*You can then hook the carabiner into the lower loop to then hang the NOHRD Sling (see **2**).*

*Alternatively, you can attach the carabiner to the ceiling hook and tighten the loops on the NOHRD Sling.*





Nachdem Sie den NOHRD Sling sicher und stabil (z.B. an einer Betondecke) befestigt haben, lässt er sich durch den einzigartigen Zugmechanismus mit der Kugel ganz leicht und stufenlos verstellen.

Um die Ringe auf eine höhere Position einzustellen, müssen Sie lediglich das Seil in der Mitte nach unten ziehen (siehe **1** S.14) und die Ringe gehen automatisch nach oben (siehe **2** S.14).

Wenn Sie die Ringe auf einer niedrigeren Position einstellen möchten, ziehen Sie ganz einfach mit der einen Hand an der Edelstahl-Kugel in der Mitte (siehe **3** S.14) und drücken mit der anderen Hand die Ringe nach unten (siehe **4** S.14).

*Once you have securely attached the NOHRD Sling (e.g. to a ceiling), it is easy to adjust thanks to the unique pull-mechanism with the stainless-steel ball.*

*To adjust the rings to a higher position, all you have to do is pull the rope down in the middle (see **1** p.14) and the rings will automatically go up (see **2** p.14).*

*If you want to set the rings at a lower position, simply pull the stainless steel ball in the center with one hand (see **3** p.14) and push the rings down with the other hand (see **4** p.14).*

