NOHRD
SPORT IN STYLE
WaterRower
Fitness-Innovationen aus Holz
MADE IN GERMANY
WaterRower: Made in the US
www.nohrd.de

WaterRower
Seiten 4-13

NOHrD Bike
Seiten 14-23

SlimBeam
Seiten 24-31

WaterGrinder
Seiten 56-61

TriaTrainer
Seiten 62-67

NOHrD Wall
Seiten 68-71

Sprintbok
Seiten 32-39

WallBars
Seiten 40-47

Swing
Seiten 48-55

Eau-Me Board
Seiten 72-75

W-Workx
Seiten 76-81

HedgeHock
Seiten 82-83

WaterRower

WaterRower

Rudergeräte

DAS ORIGINAL SEIT 1988

PLUS X AWARD®

Mit Wasserwiderstand

WaterRower Rudergeräte werden seit über 30 Jahren mit höchster Sorgfalt und mit viel Liebe zum Detail produziert. Sie stehen für Design in der Wohnung, am Arbeitsplatz und im Fitness-Studio.

Alle WaterRower Modelle werden aus hochwertigen Materialien hergestellt und von Hand zusammengebaut. Dies garantiert eine erstklassige Qualität bis ins Detail.

Nach dem Training lässt sich der WaterRower mit einem einfachen Handgriff platzsparend verstauen.

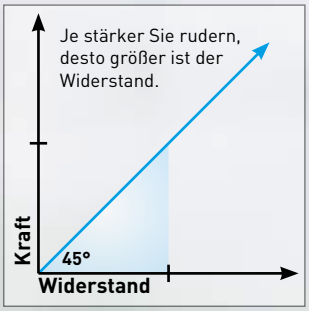
Der patentierte Wassertank gibt beim Training optische und akustische Rückmeldung, der einzigartige, intelligente Widerstand stellt sich individuell auf jeden Benutzer ein. Dadurch ist das Workout nicht nur besonders effektiv, sondern auch gelenkschonend. Wasser bietet einen vertrauten und natürlichen Widerstand beim Rudern.

Die Vorteile des Wasserwiderstandes:
- Wasser ist weich und schont die Gelenke
- fein anpassbare Belastung
- beim Training entsteht ein angenehmes Rauschen

Intelligenter Wasserwiderstand: Der Widerstand passt sich automatisch an den Benutzer an.

Platzsparend hochkant verstaubar: Benötigt weniger als einen Quadratmeter Platz.

S4-Leistungsmonitor mit USB-Anschluss (USB Kabel im Lieferumfang enthalten): Kompatibel mit der kostenlosen Rudersoftware We-Row (www.we-row.de)



Der Druck auf das Paddel wird größer, je schneller das Paddel die vorliegende Wassermenge bewegen muss.

Je härter Sie das Ruder anziehen, desto intensiver werden Widerstand und Trainingseffekt.

Kraft und Ausdauer

Rudern bedeutet schonende und effiziente Sportausübung und bietet die idealen Möglichkeiten zur effektiven Steigerung der Leistungsfähigkeit. Das Rudertraining fördert 84% der gesamten Körpermuskulatur; darunter Beine, Po, Bauch und Rücken.

Daraus ergibt sich eine besonders stark ausgebildete Muskulatur, wodurch der Körper vor Arthrosen und Haltungsschäden geschützt wird.

Das Ruder-Training fördert außerdem funktionelle Muskeln. Diese sind nicht nur ausdauernd in ihrer Leistungsfähigkeit, sie tragen auch zu einer optimalen Körper-haltung bei. Aufgrund der spezifischen Anforderungen des Ruderns bewirkt das Workout ein effizientes Herz-Kreislauf-Training.

Diese Effekte und der daraus resultierende hohe Kalorienverbrauch können mit einer vergleichbaren Wirkung nicht durch Fahrradergometer oder Cross-walker erzielt werden. Und einmal so ganz nebenbei: Der Spaß beim Rudern mit Wasserwiderstand ist kaum zu überbieten!

Low-Impact: Durch die flüssige Bewegung ist die Belastung unserer Gelenke beim Rudern besonders gering und schonend.

Das Rudertraining erzeugt eine Balance aus Kraft- und Ausdauerimpulsen, was es zum perfekten Sport macht.

Beim Rudern werden 84% der Muskulatur trainiert: Beine, Po, Bauch, Rücken, Schultern und Arme.

NEU: Performance Ergometer

Das WaterRower Modell „Performance Ergometer“ ist ein speziell entwickeltes WaterRower Modell aus Eiche, welches anstelle des S4-Monitors SmartRow verbaut hat. Zusätzlich bietet der Performance Ergometer die XL-Schienen, ein spezielles Fußbrett mit Profi-Fußlaschen, einen breiteren Zuggriff und die WaterRower Smartphone- und Tablethalterung (140 - 206 mm).

Mit SmartRow lassen sich ihre Trainingsdaten nun noch genauer erfassen und direkt per Bluetooth z. B. auf dem Smartphone speichern.
Via Dehnungsmessstreifen (kurz DMS) wird die beim Rudern erzeugte Kraft in eine messbare Einheit übertragen. Der besondere Vorteil hierbei ist, dass durch die eingesetzte Technik alle Trainingseinheiten auf jedem WaterRower vergleichbar werden – und das vollkommen unabhängig vom jeweiligen Wasserstand und zu 100% genau.

SmartRow

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

SmartRow zeigt nach jedem Training eine Übersicht mit folgenden Daten an und speichert diese in Ihrem Profil: Zeit, Distanz, Schlagzahl, verbrauchte Energie, durchschnittliche Leistung, Watt / kg. Ebenfalls kann die Herzfrequenz gemessen und angezeigt werden.

Zudem können Sie einen „Pacer“ mit einer frei wählbaren Geschwindigkeit einstellen, gegen den Sie rudern. Anschließend lassen sich die Trainingsdaten über Whatsapp, iMessage, Facebook oder E-Mail teilen. Eine Anbindung an Apple Health und Strava ist ebenfalls möglich.

Das Fußbrett des WaterRower Performance Ergometers wurde in Anlehnung an den ersten WaterRower 1988 neu designed.

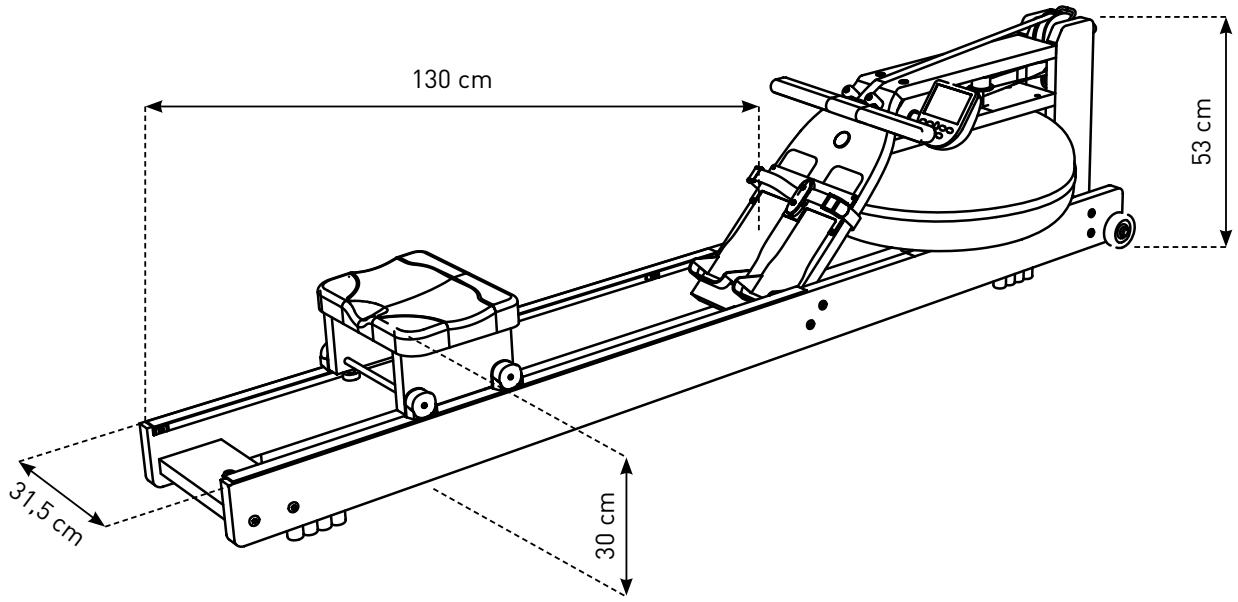
Tabletansicht: Herzfrequenz und Zugkurve werden übersichtlich dargestellt.

Verschiedene Interfaces sorgen für optimale Übersicht während des Ruder-Workouts.

Bei der „Pacer“-Funktion können Sie gegen einen eingestellten Computergegner (hellblauer Kreis) rudern.

Technische Details

WaterRower Rudergeräte	**Holzmodelle**	**M1 HiRise M1 LoRise**	**S1 Edelstahl**	**A1**
Maße in cm (L x B x H)	210 x 56 x 53	223 x 56 x 69 223 x 56 x 53	210 x 56 x 53	215 x 56 x 53
Gewicht in kg ohne Wasser	30,5	36,0 33,5	40,0	28,0
Sitzhöhe in cm	31,0	51,0 33,5	30,0	26,0
Max. Belastung in kg	150	180	180	130
Max. Wasser- füllmenge in l	20	20	20	20
Schienenanzahl	2	2	2	1
Mit We-Row nutzbar	ja	ja	ja	nein
Hochkant stellbar	ja	ja	ja	ja
Anzahl Pakete bei Lieferung	2	2	2	2
Monitor Version	S4, USB	S4, USB	S4, USB	kein USB
Materialien	Holz	Aluminium	Edelstahl elektropoliert	Holz, Aluminium
Empfohlener Einsatz	Privat, Studio	Studio	Privat, Studio	Privat, Studio
Laptophalterung nutzbar	ja	nein	nein	ja
HiRise Adapter nutzbar	ja	nein	ja	nein
Abdeckplane nutzbar	ja	nein	ja	nein



WaterRower Modelle

Eiche

Performance Ergometer

Esche

Nussbaum

Club

A1

Shadow

S1 Edelstahl

Blanc

M1 LoRise

Kirsche

M1 HiRise

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Eiche	10107	1.299,- EUR
Esche	10100	1.199,- EUR
Club	10103	1.399,- EUR
Shadow	10105	1.399,- EUR
Blanc	10123	1.399,- EUR
Kirsche	10106	1.499,- EUR

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Performance Ergometer	10126	1.449,- EUR
Nussbaum	10108	1.699,- EUR
A1	10113	999,- EUR
S1 Edelstahl	10110	2.499,- EUR
M1 LoRise	10111	1.599,- EUR
M1 HiRise	10112	1.699,- EUR

„Made in the US"

WaterRower Zubehör

ANT+ HERZFREQUENZ-SET
Digital-kodierte 2.4 Ghz Verbindung zum Empfang der Herzfrequenz. Der S4 Leistungsmonitor wird hierfür mit einer Platine erweitert, der den drahtlosen Empfang vom „gepaarten" Sender (Brustgurt) ermöglicht. Enthält Sender und Empfänger.

10306 90,- EUR

POLAR BRUSTGURT
Der Brustgurt (Herzfrequenz-Sender) sendet Ihre Daten analog an den Polar Herzfrequenz- Empfänger oder an eine kompatible Uhr.

10307 50,- EUR

POLAR HERZFREQUENZ-EMPFÄNGER
Einfach per Kabel am WaterRower Leistungsmonitor anschließbar. Überträgt die Daten zum S4-Leistungsmonitor.

10305 50,- EUR

BLUETOOTH / ANT+ BRUSTGURT
Einzelner Brustgurt zur digitalen Übertragung der Herzfrequenz an einen kompatiblen Empfänger. Unterstützt Bluetooth und ANT+. Mit SmartRow kompatibel.

10318 50,- EUR

SMARTPHONE / TABLET-HALTERUNG
Die Smartphone / Tablet-Halterung wird am WaterRower fest angeschraubt und lässt sich bei Nichtbenutzung einklappen. Inklusive Smartphone-Aufnahme.

10236 (Eiche)	60,- EUR
10231 (Esche)	50,- EUR
10232 (Club)	60,- EUR
10233 (Kirsche)	75,- EUR
10234 (Nussbaum)	100,- EUR
10237 (Shadow)	60,- EUR
10240 (Blanc)	60,- EUR

TABLETAUFNAHME
Die Tablet-Aufnahme erlaubt das Benutzen von Tablets mit der Smartphone / Tablet-Halterung. Auf der Rückseite befindet sich ein Gewinde, so dass die Tabletaufnahme an die Halterung geschraubt weren kann. Dank Federmechanismus in der Größe anpassbar.

140 - 206 mm	10229	10,- EUR
164 - 242 mm	10230	10,- EUR

LAPTOP-HALTERUNG
Laptop-Halterung aus Holz zum Anbringen an das WaterRower Topdeck. Mit Sicherheitskante gegen Verrutschen des Laptops. Geeignet für Laptops bis 17 Zoll und Tablets bis zu einer maximalen Breite von 24 cm. Maße: 38 cm x 28 cm x 22 cm.

10217 (Eiche)	95,- EUR
10212 (Esche)	95,- EUR
10213 (Club)	95,- EUR
10214 (Kirsche)	95,- EUR
10215 (Nussbaum)	95,- EUR
10224 (Shadow)	95,- EUR

HIRISE-ADAPTER
Mit dem HiRise-Adapter haben Sie eine um 20 cm erhöhte Sitzposition als mit den normalen Standfüßen. Ideal für einfaches Auf- und Absteigen.

10219 (Eiche)	100,- EUR
10206 (Esche)	100,- EUR
10208 (Club / Shadow)	100,- EUR
10209 (Kirsche)	100,- EUR
10210 (Nussbaum)	100,- EUR

XL-SCHIENEN
Alle WaterRower Holzmodelle erhalten Sie auch in XL-Version ab 2 m Körperlänge (Schienenlänge 2,20 m). Die XL-Schienen sind auch mit dem HiRise Adapter (s. unten) kombinierbar.
Aufpreis zu regulären Gerätepreisen.
Nur in Kombination mit WaterRower.

10218 (Eiche)	85,- EUR
10200 (Esche)	85,- EUR
10202 (Club)	85,- EUR
10203 (Kirsche)	85,- EUR
10204 (Nussbaum)	85,- EUR
10225 (Shadow)	85,- EUR
10241 (Blanc)	85,- EUR

PFLEGE-SET
Mit diesem Zubehör-Set sind Sie optimal für die Pflege Ihres WaterRowers ausgestattet. Im Set befinden sich:
1 Kunststoffreiniger, 1 Holz-Pflegeöl,
3 Baumwolltücher, 1 Schleifvlies,
1 Jahrespackung Chlortabletten.

10304 35,- EUR

JAHRESPACKUNG CHLORTABLETTEN
Langsam auflösende, hochwertige Pflegetabletten. Einfach alle zwei Monate eine Tablette in den Tank geben und dieser bleibt frei von Kalk, Ablagerungen und Rückständen. Sechs Stück pro Packung.

10313 9,95 EUR

BLAUE WASSERFARBE
Um das Wasser Ihres WaterRowers in einem kräftigen Blau erscheinen zu lassen, kippen Sie den kompletten Inhalt der Wasserfarbe in den gefüllten Wassertank. Nicht mit Chlortabletten verwenden!

10303 9,95 EUR

OARSOME RUDERGRIFFE
Sie werden über den Zuggriff gestülpt und bieten die effektivste Lösung gegen wunde Hände und Handgelenke. Die ergonomischen Griffe sind aus einem speziellen, weichen Kunststoff hergestellt, der immer seine Form behält.

10315 49,95 EUR

SCHUTZPLANE
Die WaterRower Schutzplane lässt sich leicht über das Rudergerät ziehen.
Ihr WaterRower ist somit optimal vor äußeren Einflüssen wie Staub, Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit geschützt.
Nur für Holzgeräte mit 2 Schienen geeignet.

10300 90,- EUR

BODENMATTE
Diese Matte verhindert das Wegrutschen des WaterRowers auf sehr glatten oder empfindlichen Untergründen und schützt zugleich Ihren Boden.
Maße: 228 x 90 cm. Dicke: 0,5 cm.

10301 69,95 EUR

RUDERTECHNIK DVD
Xeno Müller gewann olympisches Gold und Silber im Einer. Mit dieser DVD wird Xeno Ihnen die Rudertechnik effizient beibringen und zeigen, wie Sie mit dem WaterRower die Fitness verbessern.

10312 24,95 EUR

ERGO-SITZKISSEN
Sorgt für eine angenehme Druckentlastung, erhöht den Sitzkomfort deutlich. Das Ergo-Sitzkissen wurde speziell für die Anforderungen von Ruderern entwickelt und ist für alle WaterRower Sitze anwendbar.

10317 39,95 EUR

SMARTROW
Die SmartRow-Erweiterung für den WaterRower liefert hundertprozentig vergleichbare Daten zum Rudertraining – vollkommen unabhängig vom Monitor direkt auf ihr Smartphone.

10226 250,00 EUR

NOHrD
SPORT IN STYLE

NOHrD Bike

Fahrradergometer

Innovatives Design mit
edlem Holzkorpus

Fahrradergometer aus Holz

Das NOHrD Bike – das ideale Indoor Bike, das optisch seinesgleichen sucht. Durch das geschützte, fortschrittliche Planetengetriebe und den stabilen Holzrahmen ist das Bike extrem robust und langlebig – also bestens geeignet für den professionellen Einsatz im Studio oder in den eigenen vier Wänden.

Das absolut minimalistische Design erstreckt sich bis ins letzte Detail. Alle Komponenten sind harmonisch aufeinander abgestimmt, die fließenden Linien bilden eine klare Struktur.

Insgesamt ergibt sich so eine reine Ergonomie, wodurch sowohl komfortable als auch rennartige Trainingspositionen ermöglicht werden. Unterstützt wird der Radsportler durch die langgezogene Lenkerstange, die verschiedene Griff- und Abstützmöglichkeiten bietet. Durch die innovative Getriebeart sowie die reibungslose, verschleißfreie Magnetbremse, wird das NOHrD Bike zu einem treuen und langlebigen Begleiter im Alltag. Der Trittwiderstand kann stufenlos und exakt eingestellt werden – mit nur einer leichten Drehbewegung.

Das NOHrD Bike ist in verschiedenen Holzarten verfügbar. So passt es in nahezu jedes Ambiente.

Kompaktes Planetengetriebe mit einer 1:8 Übersetzung und einem Freilauf beim Rücktritt.

Alle Trainingsdaten auf einen Blick: Das Tablet lässt sich vorne am Lenker an der Tablethalterung befestigen.

Training & App

Es hat seinen Grund, dass Fahrradergometer seit jeher beliebte Fitnessgeräte sind. Das Training mit ihnen ist denkbar einfach und effektiv – zudem leicht zu erlernen und gesund für Gelenke und Rücken.

Mit dem NOHrD Bike können Sie vollkommen unabhängig von Wind und Wetter trainieren, das Workout kann zu jeder Tages- und Nachtzeit geplant und ausgeführt werden – und so anstrengend sein, wie gewünscht.

Zu den größten Vorteilen von Fahrradergometern zählt, dass sie vollkommen unabhängig von Faktoren wie Alter, Fitnessgrad oder Trainingsabsicht genutzt werden können.

Ob Ausdauer- oder Herz-Kreislauf-Workout – wer in die Pedale treten kann, der kann auch auf einem Ergometer trainieren. Und ganz wichtig: Mit nur wenigen Trainingseinheiten ist bereits ein großer Schritt zur Verbesserung der Fitness und Gesundheit getan.

Trainiert man auf einem Fahrradergometer, so sind gleich drei verschiedene Workouts mit inbegriffen: Konditionstraining, Cardio-Training und Muskeltraining. Natürlich wird durch das Training auch der Stoffwechsel kräftigend beeinflusst. Der Körper schüttet weniger Insulin aus, Fettsäuren werden besser verbrannt und der Kalorienabbau steigt an.

Workouts mit dem NOHrD Bike stärken so die gesamte Muskulatur – besonders den großen und kleinen Gesäßmuskel, die vorderen und hinteren Oberschenkel, sowie die Unterschenkel- und Wadenmuskulatur.

Der Nutzer kann sein jeweiliges Workout haargenau verfolgen und analysieren: Per Bluetooth werden die erfassten Daten an die NOHrD Bike-App übermittelt, die für Tablets mit Android und iOS verfügbar ist.

Das Tablet kann während des Trainings einfach im praktischen Halter eingespannt werden. So steht es sicher und in Blickrichtung, der Nutzer hat alle Daten auf einen Blick.

Sie haben die freie Wahl zwischen verschiedenen Modi: Free Training, Scenery Rides, CyberCycling Kurse und allgemeine Workouts.

Das Tablet wird an die Halterung des Lenkers angebracht. Die App ist kostenlos für iOS und Android Tablets verfügbar.

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Erfordert iOS 10.2 oder neuer. Kompatibel mit iPad.
Erforderliche Android-Version: 5.0 oder höher.

Technische Details

· Planetengetriebe mit 1:8 Übersetzung
· Stufenlose Widerstandsverstellung per Magnetbremse
· Sattelhub 17,5 cm für Körpergrößen von 160 cm - 200 cm
· Inkl. Trainings-App
· Gewicht: ca. 60 kg
· Standfläche: 80 cm x 60 cm
· Max. Benutzergewicht: 200 kg
· Schwungradmasse: 5,5 kg, ø 40 cm
· Lenkerhub: 27,5 cm
· Sattelneigungswinkel: 30 Grad
· Sattelhalterung: universal
· Gummierte Rollen für einfaches Verschieben
· Inkl. Batterie-Pack und integrierter USB-Ladebuchse

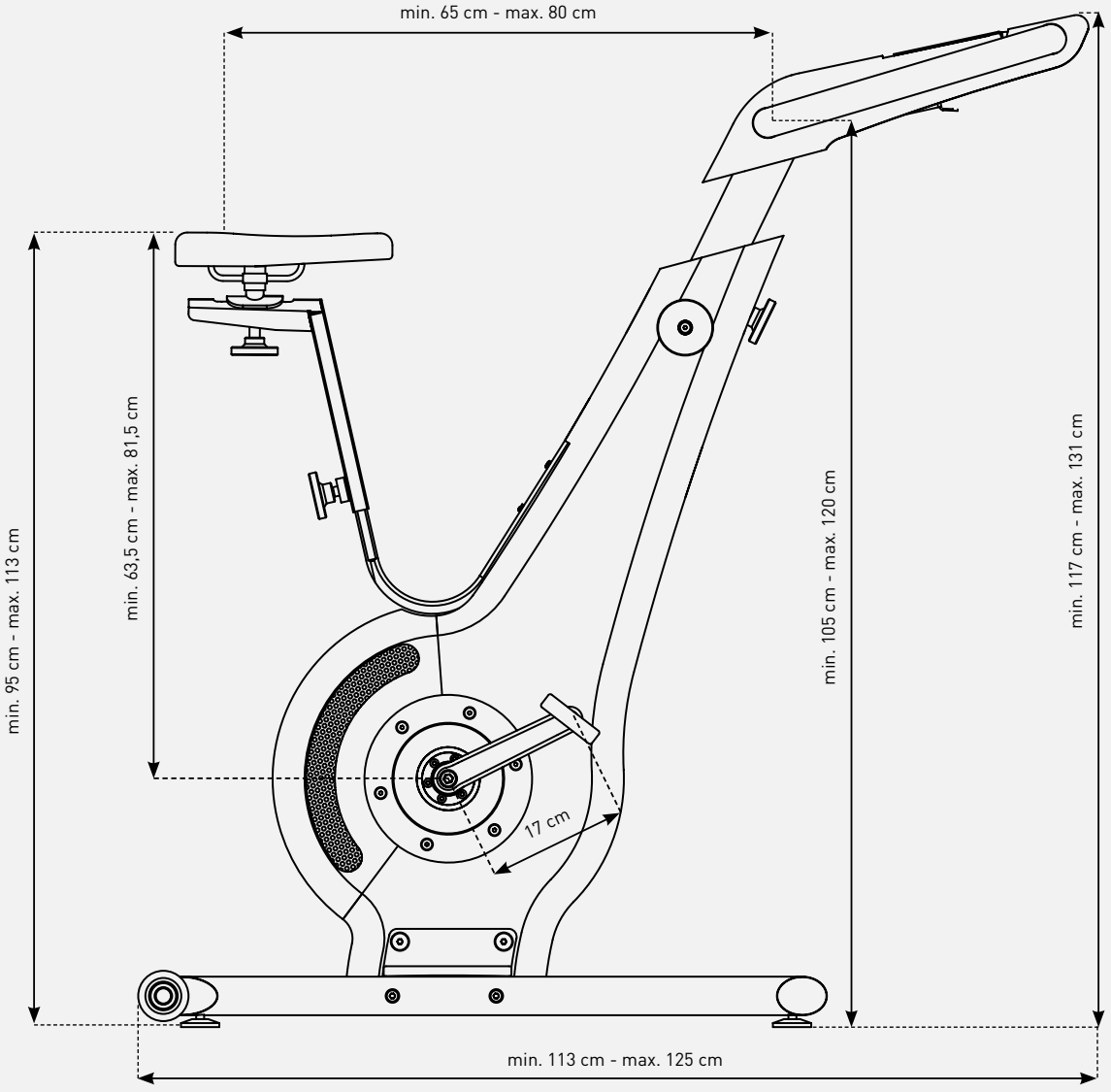
H: 117 - 131 cm
L: 113 - 125 cm
B: 60 cm

60 kg
Gerätegewicht

200 kg
max. Benutzergewicht

2 Pakete
30 kg, 120 x 37 x 57 cm
30 kg, 60 x 78 x 18 cm

Ausdauer
Kraft



1. Verstellbarer und umklappbarer Lenker mit verschiedenen Griffmöglichkeiten
2. Einklappbare Tablethalterung
3. Stufenlose Widerstandsverstellung
8. Stabiler Holzkorpus
4. Austauschbare / Umrüstbare Pedale *(Abb. ähnlich)*
7. Standfläche nur 80 cm x 60 cm
5. Gummierte Rollen für einfaches Verschieben
6. Einstellbare Sattelpositionen

NOHrD Bike Zubehör

KOMFORT-SATTEL
Für weicheres und bequemeres Sitzen empfiehlt sich der Komfort-Sattel, besonders auch für längere oder entspannte Strecken.

22205 39,- EUR

BROOKS-SATTEL
Das Flaggschiff von Brooks – ideal für Langstrecken-Sport-Touring und Trekking. Hochwertigstes, handgefertigtes Echtleder. Besonders stilvoll!

22202 85,- EUR

KLICK-PEDALE
Flach und griffig auf der einen Seite und mit Klicksystem auf der anderen. Ideal für Rennradfahrer.

22227 39,95- EUR

PEDALHAKEN
Erweiterung für die Bike-Pedalen, für besseren Halt bei intensiven Workouts. Ersetzen Klick-Funktion. Jederzeit nachrüstbar.

22200 29,- EUR

FLASCHENHALTER
Fügt sich nahtlos ins Bike-Design ein, passt für alle gängigen Fahrradflaschen. Einfach zu montieren. Jederzeit nachrüstbar.

22201 9,95,- EUR

TRINKFLASCHE
Optimal für jedes Workout: Die NOHrD-Trinkflasche, passt in den Flaschenhalter. Leicht und sicher mit Sportverschluss. Füllmenge: 0,7 l.

22207 9,95,- EUR

USB-VERLÄNGERUNGSKABEL, 3,0 M
Für Vieltrainierer und Langstreckenfahrer: Das USB-Verlängerungskabel verbindet das NOHrD Bike direkt mit der Steckdose.

22209 9,95,- EUR

LAPTOP-AUFLAGE
Büro und Sport kombiniert? Kein Problem: Mit der Laptop-Auflage wird das NOHrD Bike zur praktischen Arbeitsstation. Jederzeit nachrüstbar.

Esche	22210	169,- EUR
Eiche	22214	179,- EUR
Club	22211	179,- EUR
Shadow	22215	179,- EUR
Kirsche	22212	199,- EUR
Nussbaum	22213	219,- EUR

RÜCKENLEHNE
Optionaler Zusatz zum Sattel, gut mit Laptop-Auflage kombinierbar – für entspannte Rad-touren im Wohnzimmer! Jederzeit nachrüstbar.

22204 189,- EUR

NOHrD Bike Modelle

Esche

Club

Eiche

Shadow

Kirsche

Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	22100	2.495,- EUR	Shadow	22105	2.695,- EUR
Club	22101	2.695,- EUR	Kirsche	22102	2.895,- EUR
Eiche	22104	2.695,- EUR	Nussbaum	22103	3.295,- EUR

Enthaltenes Zubehör: Bedienungsanleitung, Power-Bank

Wichtig: Die NOHrD Bikes werden, anders als im Bild dargestellt, mit schwaren Plattform-Pedalen ausgeliefert.

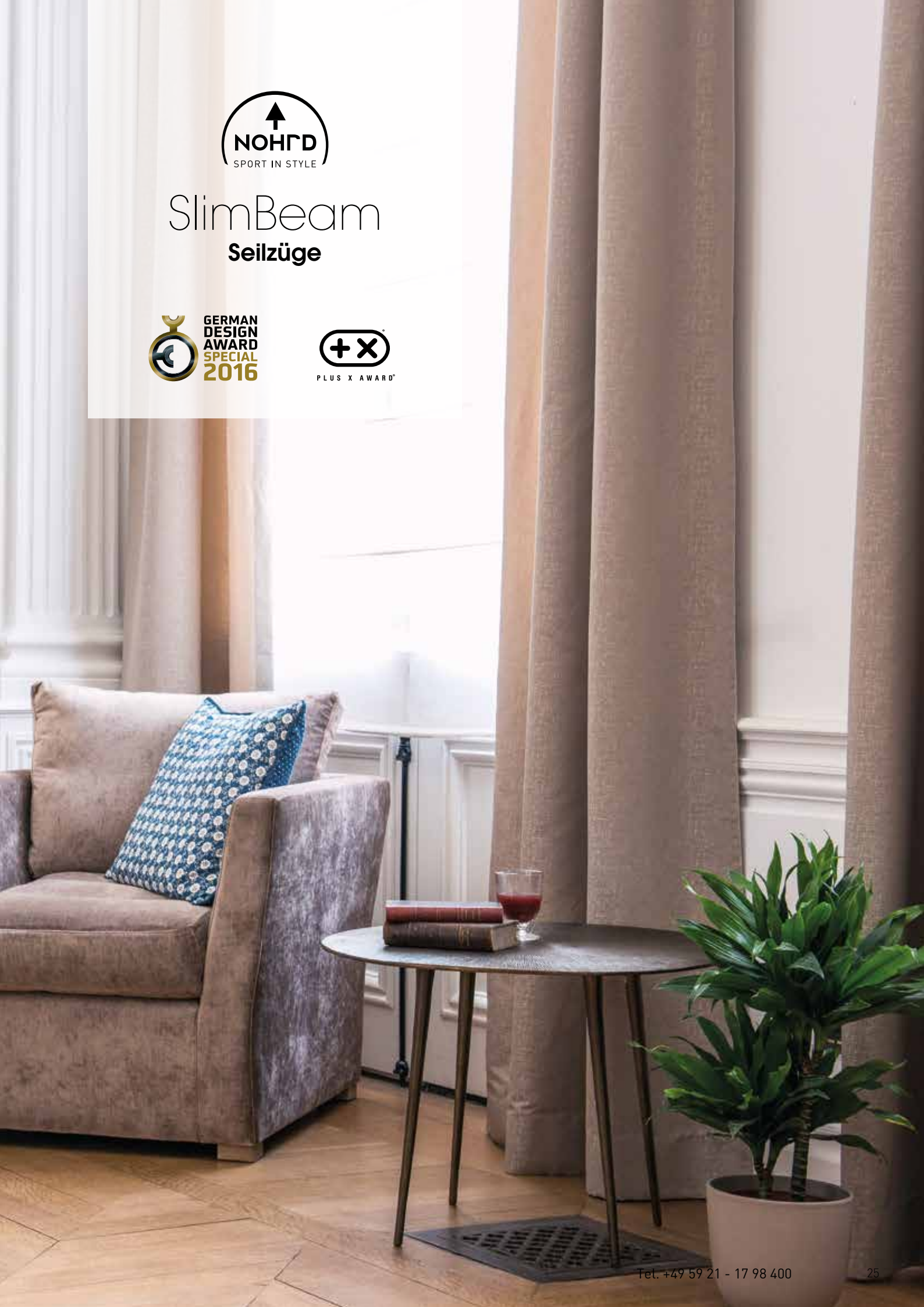
NOHRD
SPORT IN STYLE

SlimBeam

Seilzüge

GERMAN DESIGN AWARD SPECIAL 2016

PLUS X AWARD®



Seilzug mit Stil

Seilzüge sind vielseitig einsetzbar und multifunktionale Trainingsgeräte. Nicht umsonst gehören Kraftstationen mit Seilzug zu den Klassikern in Fitnessstudios und Physiotherapie-Praxen.

Auch im Home Fitness-Bereich macht der SlimBeam eine gute Figur: Er vereint stilvolles Design und vollkommene Funktionalität in einem schlanken Korpus. Dank der geschmeidigen Silhouette, der geschwungenen Form und den hochwertigen Hölzern ist der SlimBeam die erste Wahl für jedes Training mit einem professionellen Seilzugsystem.

Der Butterfly ist das besondere Hauptmerkmal des SlimBeams. Er ermöglicht ein- und beidseitiges Training, dabei ist er höhenverstellbar und schwenkbar.

Zusätzlich zum Trainingsbuch kann der SlimBeam mit der interaktiven SlimBeam Trainings-App für Android Tablets kombiniert werden. Seitlich am SlimBeam wird das Tablet in der optionalen Halterung sicher eingespannt. Der SlimBeam-Korpus ist so vorbereitet, dass er jederzeit mit einer Tablethalterung aufgerüstet werden kann.

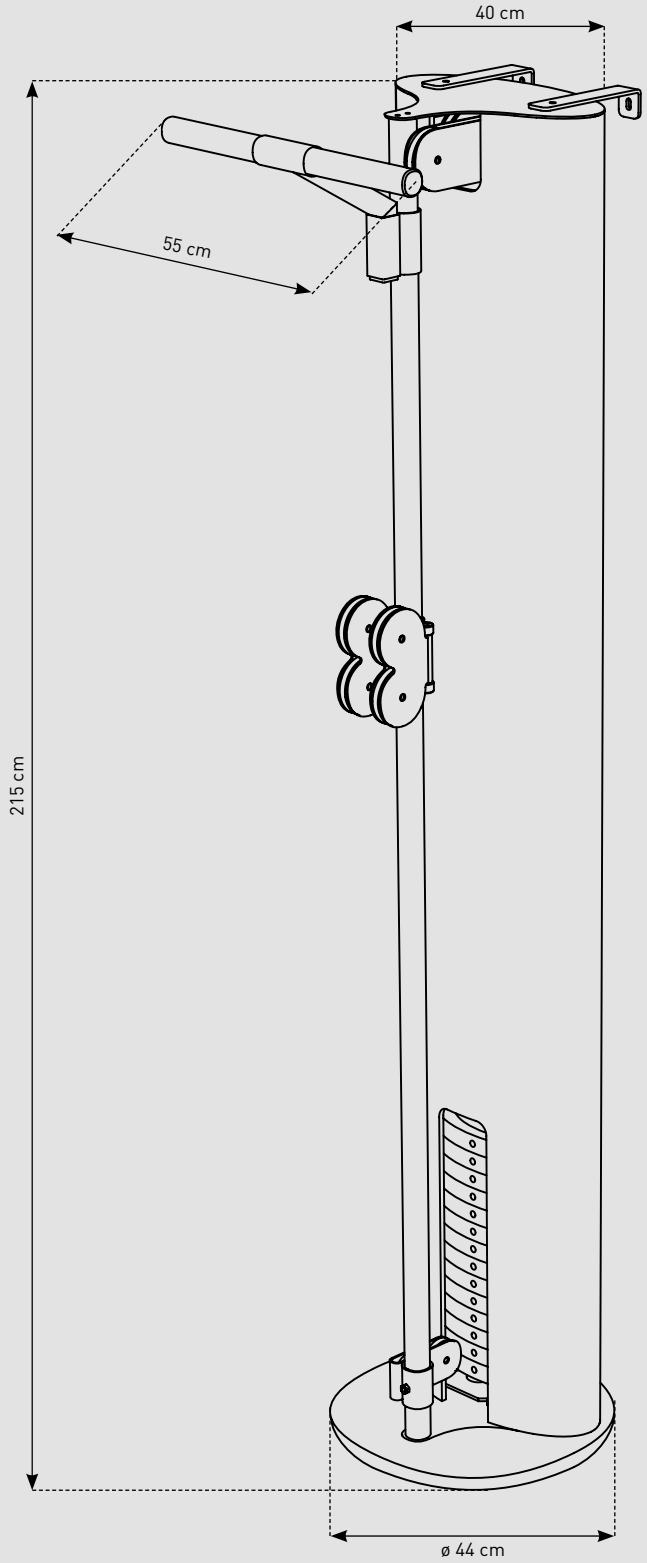
Der Butterfly ermöglicht es beidseitig zu trainieren, ist höhenverstellbar und schwenkbar.

Gummierte Gewichtsscheiben sorgen für ein angenehm leises Training.

Das optionale elektronische Trainingsleitsystem zeigt alle Übungen als Video an.

Technische Details

Bodenplatte: ø 44 cm
Maße (H x B x T): 215 cm x 40 cm x 20 cm
Wandabstand: 10 cm
14 Gewichte: je 5 kg
1 Führungsgewicht: 5 kg
Gesamtgewicht: ca. 120 kg
Standard-Übersetzung: 3:1



H: 215 cm
L: 40 cm
B: 20 cm

120 kg
Gerätegewicht

100 kg
max. Benutzergewicht

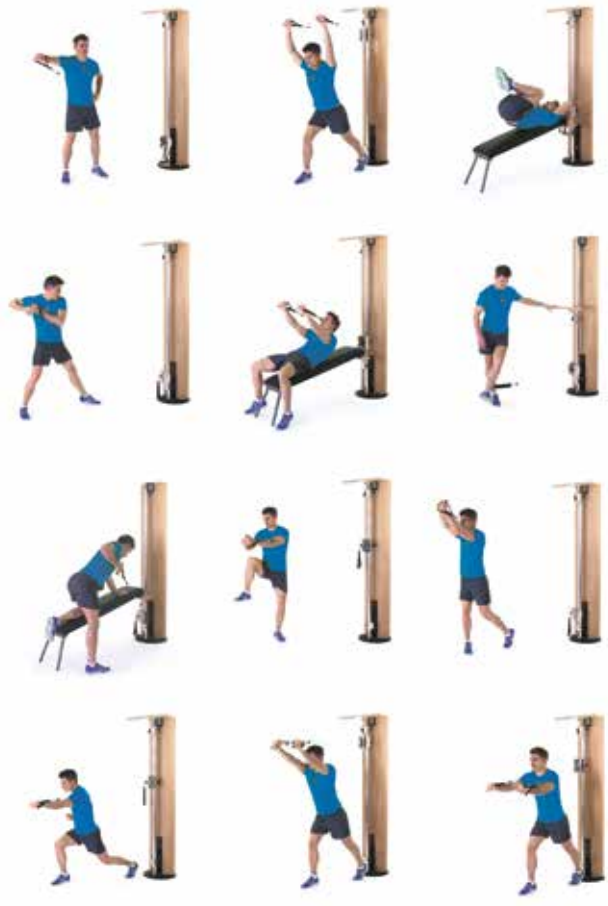
4 Pakete
39 kg, 223 x 52 x 31 cm
23 kg, 47 x 64 x 26 cm
2 x 35 kg, 25 x 17 x 18 cm

Kraft
Koordination

Matthias Steiner,
Olympiasieger im Gewichtheben und Fitness- und Ernährungscoach (www.steinerprinzip.com) ist Fan unserer Produkte. Er hat sich seinen privaten Trainingsraum damit ausgestattet.

Das Training

Der SlimBeam ermöglicht Zuglängen von bis zu 8 m – damit können auch gezielt spezifische Bewegungen wie Abschläge beim Golf oder Tennisschläge trainiert werden. Durch den verstellbaren Butterfly sind Zugrichtungen in vertikaler und horizontaler Ebene möglich und schöpfen das Trainings-Potential voll aus.



Kurz und knapp: Vorteile beim Seilzug

- Seilzugtraining fördert die Eigenstabilisation
- Muskelgruppen werden gleichzeitig beansprucht
- Optimierung von Koordination und Stabilität
- Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Training in alle Richtungen

Zug	3:1 Übersetzung in kg	2:1 Übersetzung in kg	1:1 Übersetzung in kg
Einzelner Zug	0,83 - 12,50	1,25 - 18,75	2,50 - 37,50
Doppelter Zug	1,65 - 25,00	2,50 - 37,50	5,00 - 75,00

Die Übersetzung lässt sich durch die Anzahl der eingespannten Rollen ändern. Dazu muss das Gerät umgebaut werden.
Ein separates Zugseil ist notwendig (s. Zubehör).

SlimBeam Zubehör

SlimBeam Trainingsbank
Mit ausklappbaren Füßen, schwarz.

Kunstleder	15214	395,- EUR
Echtleder	15215	495,- EUR

Klimmzugstange

Schwarz	15228	75,- EUR
Esche	15229	75,- EUR
Club	15230	75,- EUR
Eiche	15232	75,- EUR
Kirsche	15233	75,- EUR
Nussbaum	15234	75,- EUR

Kugelgelagerte Zuggriffe

Schwarz	15208	49,- EUR
Esche	15222	49,- EUR
Club	15223	49,- EUR
Eiche	15225	49,- EUR
Kirsche	15226	49,- EUR
Nussbaum	15227	49,- EUR

Zubehöradapter
Der Zubehöradapter wird an die vordere Stange angebracht und lässt sich in der Höhe verstellen.
15201 40,- EUR

Alu-Latzug-Stange
Latzugstange aus federleichtem Aluminium und mit geriffelter Oberfläche für optimalen Griff. Für Rücken-, obere Rumpf- und Latissimusübungen. Länge ca. 120 cm.

15216 139,- EUR

Fußlasche
Aus hochwertigem Kunstleder mit eingenähtem Filz.

Natur	15207
Schwarz	15250

25,- EUR

Pflegeset
3 x Mikrofasertuch, 1 x Schleif-Vlies
1 x Holzpflegeöl, 1 x Metall-Emulsion

15210 39,- EUR

Schmieröl
Zum Einsprühen von Gewichtsführungsstangen, Inhalt 400 ml. Schmiert, schützt und pflegt.

15211 19,95 EUR

Zugseil
In unterschiedlichen Längen verfügbar. Somit können verschiedene Übersetzungen erreicht werden (3:1 ist Standard).

3:1 Übersetzung	15204	35,- EUR
2:1 Übersetzung	15205	30,- EUR
1:1 Übersetzung	15206	25,- EUR

Elektronisches Trainingsleitsystem *
Inkl. universeller Halterung für Tablets (Android) bis zu einer Größe von 13 Zoll.
Inkl. Hauptplatine, ohne Tablet.

15236 250,- EUR

Deckenhalterung
Für unterschiedliche Deckenhöhen.

232 - 242 cm	15218	195,- EUR
241 - 259 cm	15219	205,- EUR
258 - 276 cm	15220	215,- EUR

Latzug-Aufrüst-Set
Erweiterung der Klimmzugstange um zwei Rollen für Lat-Übungen.

15217 50,- EUR

* Der SlimBeam wird mit einer vorinstallierten Sensorik geliefert. Nur SlimBeams mit dieser Sensorik können das elektronische Trainingsleitsystem nutzen. Sind Sie im Besitz eines älteren SlimBeams, kann diese Sensorik als Umrüst-Set für 250,- EUR bestellt werden. Bitte melden Sie sich hierzu telefonisch unter: 0 59 21 - 17 98 400.

SlimBeam Modelle

Esche

Club

Eiche

Kirsche

Nussbaum

Weiß

Schwarz

Edelstahl

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	15100	1.650,- EUR	Nussbaum	15104	1.850,- EUR
Club	15101	1.650,- EUR	Edelstahl	15105	1.950,- EUR
Eiche	15106	1.650,- EUR	Weiß*	15110	1.550,- EUR
Kirsche	15103	1.750,- EUR	Schwarz	15112	1.650,- EUR

*Weitere Farben/Materialien möglich. SlimBeam Weiß/Farbe wird mit HPL beschichtet. SlimBeam Schwarz ist gebeiztes Eichen-Echtholzfurnier.

Enthaltenes Zubehör: Klimmzugstange inkl. Zubehöradapter, Kordel

SPRINTBOK
by
NOHRD
SPORT IN STYLE

Auf der Kurve laufen

Laufbegeisterten sind die Vorteile motorloser Laufbänder bekannt. Komplett angetrieben durch die eigene Beinkraft kennt der Sprintbok keine Tempolimits. Ob Ausdauerlauf, Sprints oder Intervalle – der SprintBok federt alle Lauftrainingsarten durch die kugelgelagerten Lamellen perfekt ab.

Die nach innen weich gekurvte Form der Lauffläche bietet dem motorlosen Laufband noch mehr Vorteile für ein natürliches Lauferlebnis. Je nach Verlagerung des Körperschwerpunkts gelingt es dem Läufer seinen Rhythmus jederzeit selbst zu verändern.

Gegenüber motorisierten Modellen bedeutet dies ein intensiveres, effektiveres Laufbandtraining mit nachweislich höherem Kalorienverbrauch durch den größeren Krafteinsatz.

Der vorinstallierte Trainingsmonitor zeigt die Mess- und Leistungsdaten an. In der App können verschiedene Nutzungsmodi verwendet werden:
- Free Training
- Scenery-Läufe
- Trimm-Dich-Pfade

Für alle Lauftrainingsarten geeignet: Ausdauer, Sprint & Intervalle. Passt sich jedem Laufstil und jeder Geschwindigkeit an.

Kugelgelagerte Polyurethanrollen für ein einfaches Verschieben. Höhenverstellbare Standfüße sorgen für einen sicheren Stand.

Der neigbare 17,3 Zoll große Monitor zeigt die Leistungsdaten übersichtlich an. Auch Scenery-Läufe sind mit der App möglich.

Hochwertige Materialien

62 Schall- und stoßabsorbierende Schichtholzlamellen sorgen für ein nahezu geräuschloses Laufen. Der Dämpfungskautschuk zwischen den Lamellen und dem Riemen sorgt für ein angenehmes Laufgefühl, wie auf echtem Waldboden.

Die naturbelassenen, mit Linoleum beschichteten Lauflamellen sorgen für rutschfesten Eigenantrieb selbst bei nasser Oberfläche.

Die pulverbeschichtete, schwarze Griffstange fügt sich elegant in das geschwungene Design ein und bietet sicheren Halt beim Auf- und Absteigen. Beim Training bietet sie Schutz vor dem Herunterfallen.

Oben an der Griffstange ist ein schwenkbarer Trainingsmonitor befestigt; Kabel und Elektronik lagern unsichtbar im Inneren der Griffstange.

Das Training

Das Prinzip des motorlosen SprintBoks basiert darauf, dass das Aufkommen des Fußes das Lamellenband nach hinten antreibt. Die gekurvte Lauffläche mit vertikalen und horizontalen Konturen fördert das nach unten und nach hinten Ziehen des Bands – perfekt für einen natürlicheren Pace.

Setzt der Fuß auf, trägt das Körpergewicht dazu bei das Lamellenband über die Kurve nach unten und nach hinten zu drücken. Der Kontaktpunkt des Fußes ist immer leicht vor dem Körperschwerpunkt.
Die hochwertigen kugelgelagerten Lauflamellen reduzieren die horizontale Reibung des Fußaufkommens. Weniger Reibung zu Beginn des Aufkommens feuert die Muskeln mehr an.

Leichte, intuitive Eingewöhnung: mit einfachem Walk starten, um das erste Gefühl für den Selbstantrieb zu entwickeln. Hat man sein Gleichgewicht im Schritt gefunden ist der Übergang zum bequemen Joggingtempo spielerisch leicht.

In Fahrt kommen: Körperschwerpunkt etwas nach vorne verlagern, sowie mit den Füßen weiter nach vorne „in die Kurve" hineinlaufen leitet das Laufen (Lauftempo) ein.

Schnelligkeit trainieren: der SprintBok reagiert sofort auf die Tempoerhöhung des Nutzers. Dabei bieten die flexiblen Lauflamellen zusätzliche Gelenkschonung.

Technische Details

· Gewicht: 120 kg
· Max. Benutzergewicht: 160 Kg
· Lauffläche: 160 cm x 45 cm
· Min. Höhe der Lauffläche: 32 cm
· 2 Laufrollen für einfaches Verschieben
· Breite des Holzrahmens: 8 cm
· Inkl. 17,3" Tablet mit drei Trainingsmodi:
  - Free-Training, Landschafts- und Stadtläufe, Trimm-Dich-Pfade
· Leises Laufgeräusch dank schwingungsdämpfendem Kautschuk

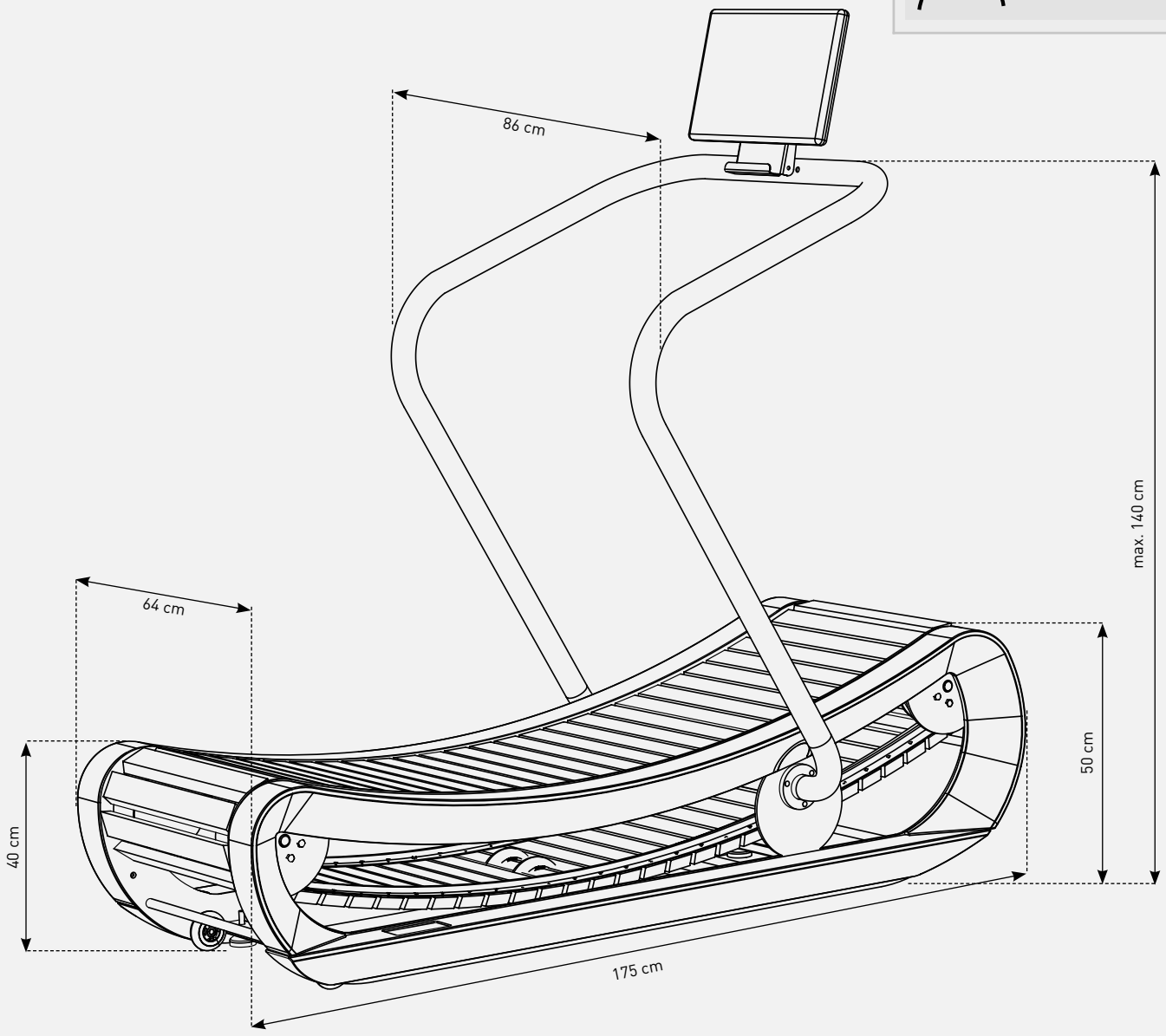
H: 160 cm
L: 175 cm
B: 86 cm

120 kg
Gerätegewicht

160 kg
max. Benutzergewicht

1 Paket

Ausdauer



Sprintbok Modelle

Esche

Club

Eiche

Shadow

Kirsche

Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	23100	5.895,- EUR	Shadow	23105	5.995,- EUR
Club	23101	5.995,- EUR	Kirsche	23102	6.395,- EUR
Eiche	23104	5.995,- EUR	Nussbaum	23103	6.695,- EUR

Enthaltenes Zubehör: Bedienungsanleitung, Aufbewahrungstasche für Zubehör

NOHRD
SPORT IN STYLE

WallBars
Sprossenwände

Klassisches
Körpergewichtstraining

Ein Klassiker - mit Ausklapper

Die WallBars, der Klassiker unter den Sportgeräten, ist die multifunktionale Sprossenwand aus edlem Holz – sie verfügt über einen integrierten Ausleger, der sich einfach ausklappen lässt.

Hängeübungen und Klimmzüge an der WallBars – die oberste Sprosse lässt sich spielend leicht ausklappen und rastet mit einem merklichen Klick ein. Der stabile Ausleger bietet ausreichend Platz für stärkende Hänge- und Schwingübungen.

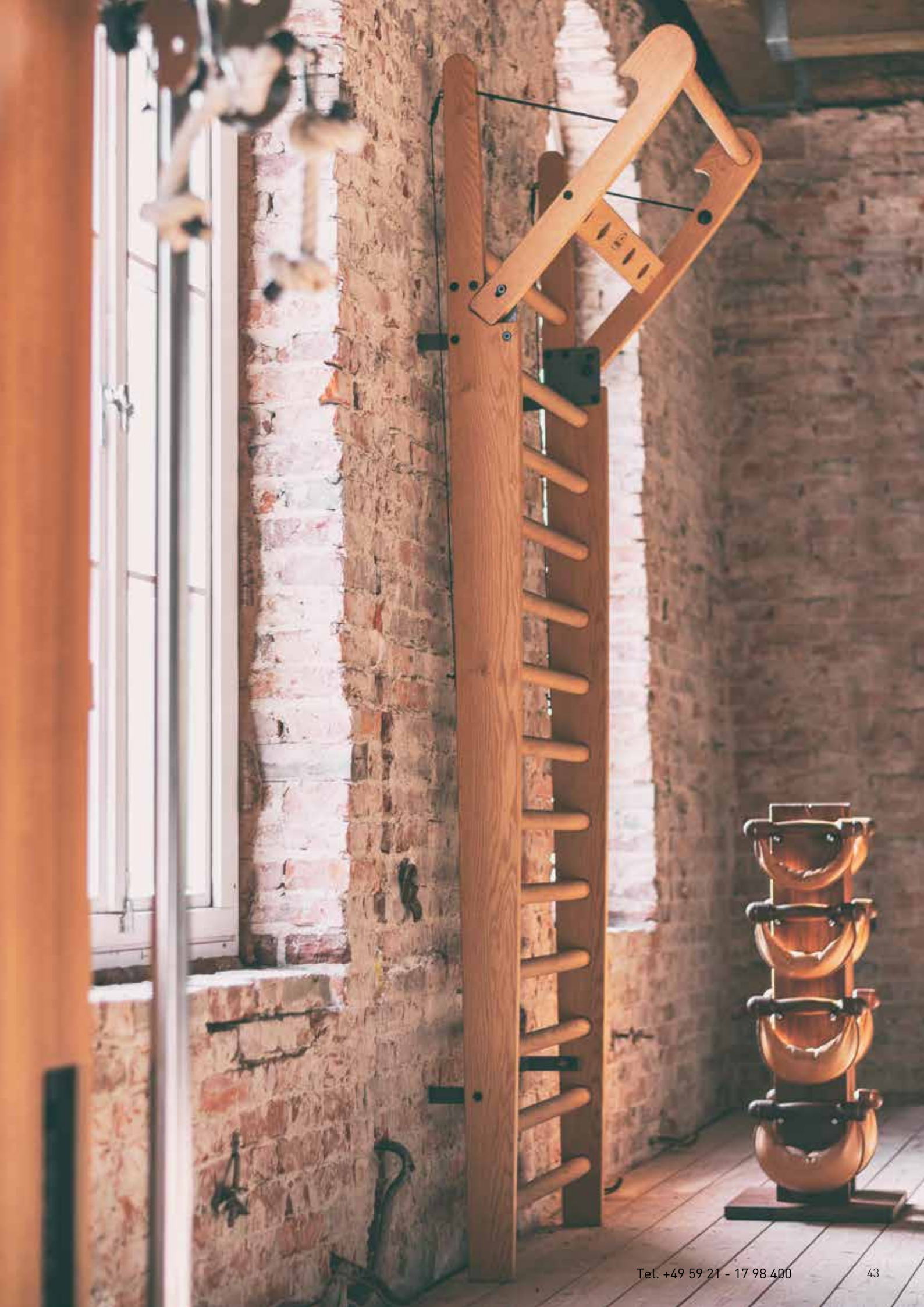
Elegant, stabil und sicher – die vielen Erweiterungen für die WallBars machen sie zu einem multifunktionalen Alleskönner. Dabei bleibt die Sprossenwand immer praktisch platzsparend, denn CombiTrainer, Schrägbank und Multi-Adapter werden nach dem Training kurzerhand an der WallBars verstaut.

Das Training an der Sprossenwand ist grundsätzlich bei nahezu jedem Fitnessgrad möglich – drei Einsatzgebiete sind jedoch besonders effektiv: Kraftaufbau, Bewegungsförderung und Koordinationstraining.

Zusätzliches Zubehör erweitert den Trainingsumfang und sorgt für neue Reize.

Der Multi-Adapter lässt sich in die Sprossen einhängen und in zwei unterschiedlichen Positionen nutzen.

10 bzw. 14 Sprossen und der integrierte Ausleger erlauben sichere Hänge- und Halteübungen.



CombiTrainer

Training mit dem eigenen Körpergewicht – im Sitzen, im Liegen und im Stehen:

Mit dem CombiTrainer für die WallBars trainieren Sie effektiv und gezielt alle Muskelgruppen, die Sprossenwand wird so zur multifunktionalen Trainingsstation.

Die Seilzüge des CombiTrainer laufen stets lautlos und fließend über die kugelgelagerten Rollen.

Die rollbare Liegefläche ist mit einer speziellen Haft-Oberfläche bezogen, sodass in allen Positionen ein guter Halt beim Training gewährleistet ist. Dabei trainieren Sie ausschließlich mit dem eigenen Gewicht.

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	12230	695,- EUR
Club	12231	695,- EUR
Eiche	12232	695,- EUR
Kirsche	12233	745,- EUR
Nussbaum	12234	795,- EUR

Technische Details

Länge: 190 cm
Breite: 60 cm
Liegefläche: 85 cm x 35 cm (L x B)

Sprossenwand nicht im Preis enthalten

WallBars Zubehör

MULTI-ADAPTER
Als Doppel- und als Einfach-Stütze eingehängt, ergänzt der Multi-Adapter ihr Workout.
Maße: ca. 70 cm x 50 cm x 34 cm (B x T x H), Gewicht: ca. 5,5 kg, aus Metall und Holz.

Doppel-Stütze
Hängen Sie den Multi-Adapter so ein, dass die beiden einzelnen Stangen nach vorne zeigen. In dieser Position können Sie verschiedene Zusatzübungen wie unterstützte und hängende Klimmzüge oder Sprossencrunches ausführen.

Einfach-Stütze
Der Multi-Adapter wird so eingehängt, dass die lange Stange parallel vor der Sprossenwand ist. Auch diese Position erlaubt spezielle Übungen wie Trizeps, Dips oder Wechselsprünge.

Esche	12200	185,- EUR
Club	12201	185,- EUR
Eiche	12218	185,- EUR
Kirsche	12202	185,- EUR
Nussbaum	12203	185,- EUR

AUSLEGER-ARRETIERUNG (2ER-SET)
Wird anstelle der vorhandenen Ausleger-Befestigung angebracht. Mit Hilfe des Stellknopfes lässt sich der Ausleger im eingeklappten Zustand fixieren, so dass der Ausleger auch im geschlossenen Zustand voll belastet werden kann.

12240	39,95 EUR

VERLÄNGERUNG
Die WallBars lässt sich um 21,5 cm in der Höhe verlängern. Die Verlängerung wird durch einfaches Aufsetzen an der bestehenden Wallbars angebracht.

Esche	12212	50,- EUR
Club	12214	50,- EUR
Eiche	12219	50,- EUR
Kirsche	12215	50,- EUR
Nussbaum	12216	50,- EUR

SCHRÄGBANK
Die Schrägbank lässt sich auf jede Sprosse (max. Höhe 95 cm) und somit in verschiedene Winkel einhängen. Sie dient als Trainingsbank oder auch als Rückenstütze. Nach dem Training kann sie platzsparend an eine Sprosse gehängt werden. Maße: 136 cm x 33 cm.

EL Schwarz	12220	295,- EUR
KL Schwarz	12221	195,- EUR
EL Rot	12222	295,- EUR
KL Rot	12223	195,- EUR
EL Braun	12224	295,- EUR
KL Braun	12225	195,- EUR
EL Natur	12226	295,- EUR
KL Natur	12227	195,- EUR

EL = Echtleder, KL = Kunstleder

Technische Details

· Maße (eingeklappt): 230 x 79 x 13 cm (H x B x T)
· Gewicht 10 / 14: 19 kg / 21 kg
· Sprossenabstand: 9,9 cm - 17,7 cm
· Max. Belastung: ca. 120 kg
· Wandabstand: 6 cm
· Sprossenstärke: 38 mm

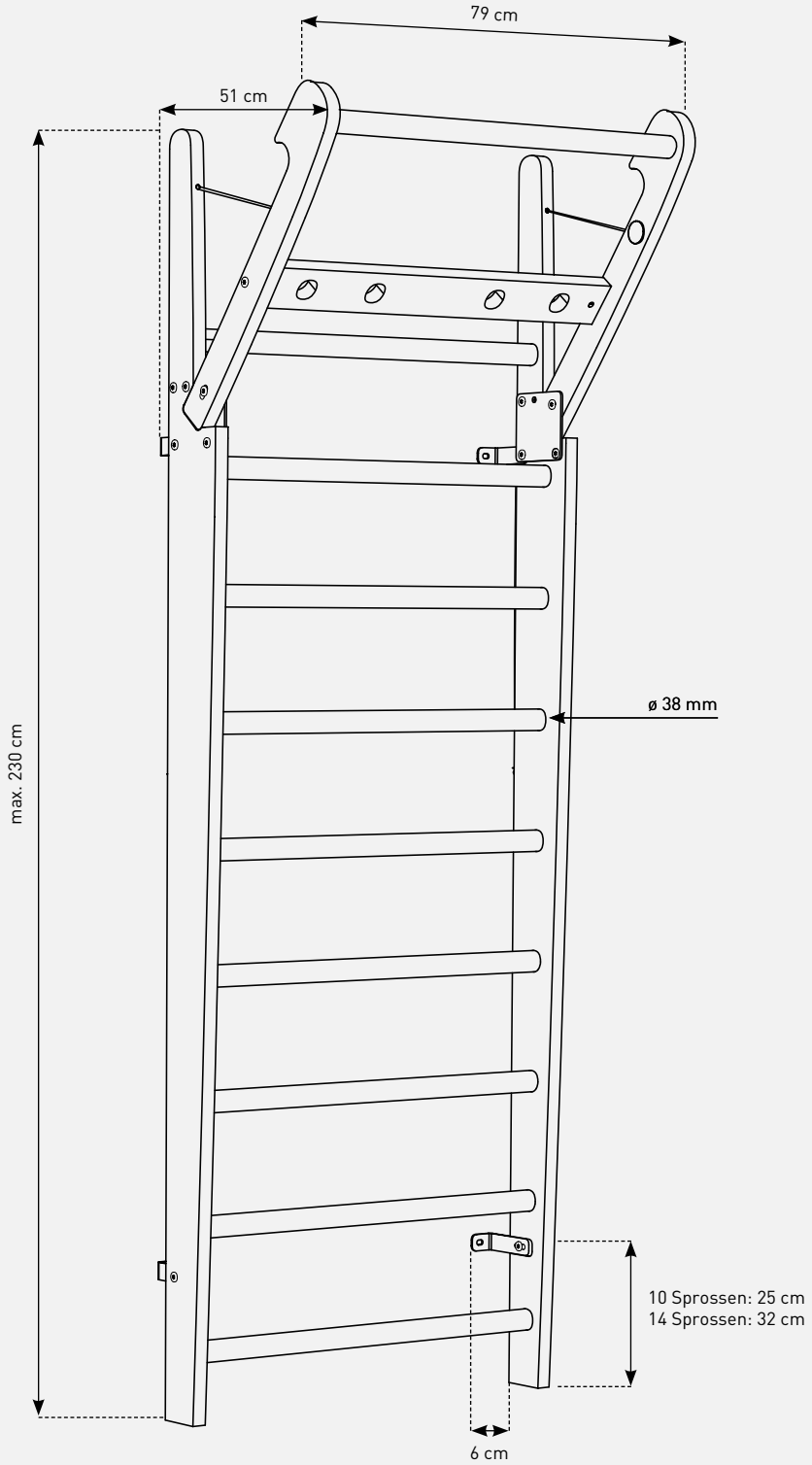
H: 230 cm
L: 79 cm
B: 13 cm

19 / 21 kg
Gerätegewicht
10 / 14 Sprossen

120 kg
max. Benutzergewicht

1 Paket
21 kg, 15 x 21 x 222 cm

Kraft
Koordination



WallBars Modelle

Esche

Club

Eiche

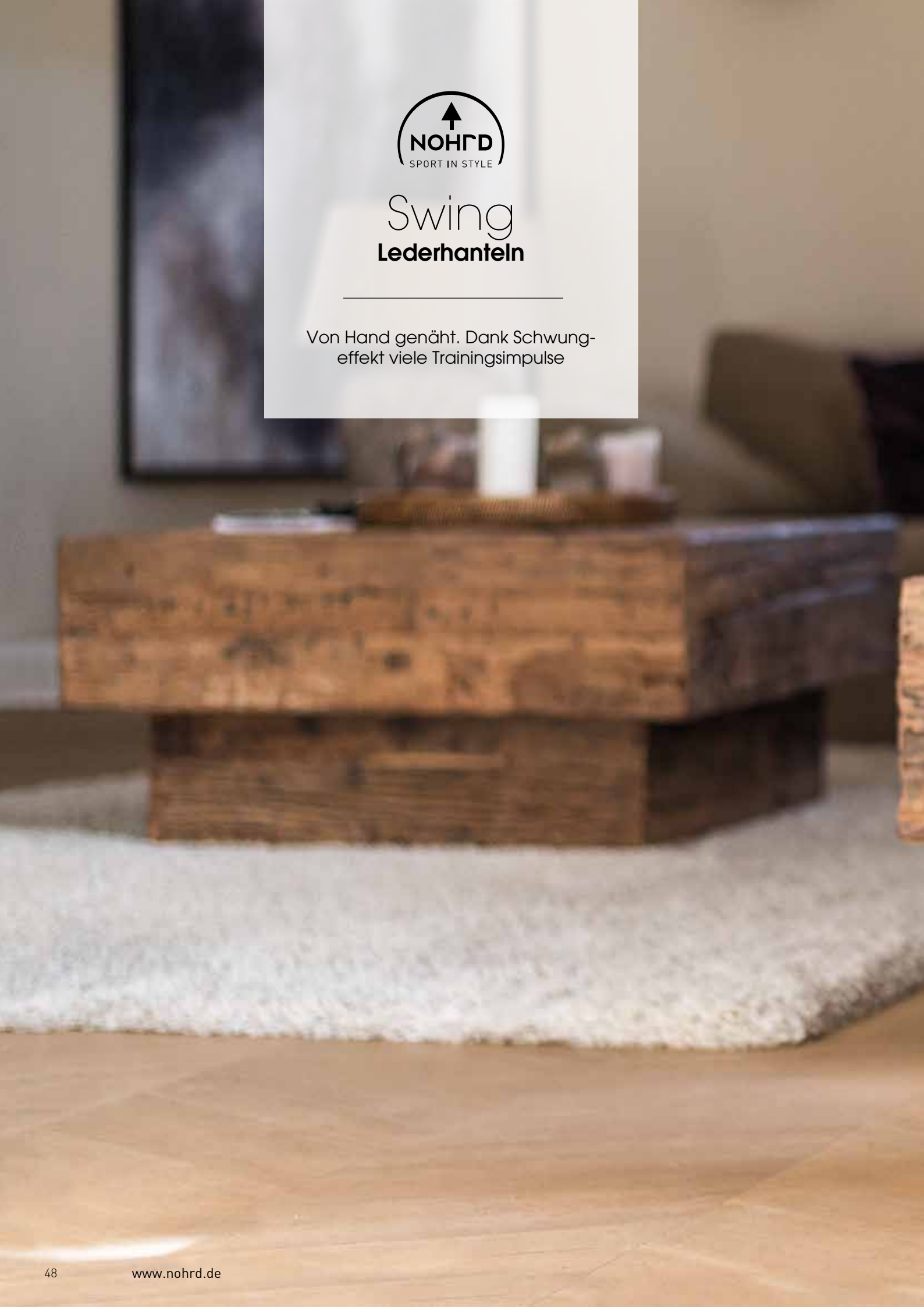
Kirsche

Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.		Preis
Esche	10	12103	295,- EUR
Esche	14	12102	325,- EUR
Club	10	12105	295,- EUR
Club	14	12104	325,- EUR

Modelle	Bestell-Nr.		Preis
Eiche	10	12111	395,- EUR
Eiche	14	12110	425,- EUR
Kirsche	10	12107	465,- EUR
Kirsche	14	12106	495,- EUR
Nussbaum	10	12109	465,- EUR
Nussbaum	14	12108	495,- EUR

Enthaltenes Zubehör: Bedienungsanleitung



NOHRD
SPORT IN STYLE

Swing
Lederhanteln

Von Hand genäht. Dank Schwung-effekt viele Trainingsimpulse

Trainieren mit Schwung

Griffe aus edlem Holz, umhüllt von handgenähtem Echtleder: Die NOHrD Swing Hanteln bringen Schwung in den Tag und schaffen Lebensqualität.

Durch die Schwerpunktverlagerung der Swing Hanteln über die Arme hinaus werden schwungvolle und elastische Bewegungen begünstigt. Die Füllung aus Eisengranulat verursacht bei Bewegung eine Unwucht, wodurch neue Trainingsreize für Gelenke, Muskeln und Bindegewebe entstehen.

Mit Swing Hanteln können nicht nur weitausholende Bewegungen ausgeführt werden, sie sind auch hervorragend in Kombination mit anderen Übungen und Geräten: Sit-ups beispielsweise werden mit einem zusätzlichen Gewicht in der Hand ungemein schwerer.

Natürlich können mit den Swing Sets auch alle anderen gängigen Hantelübungen durchgeführt werden.

Schwungvolles Training für das Bindegewebe: Extra-Reize durch die Verlagerung des Granulats in der Hantel.

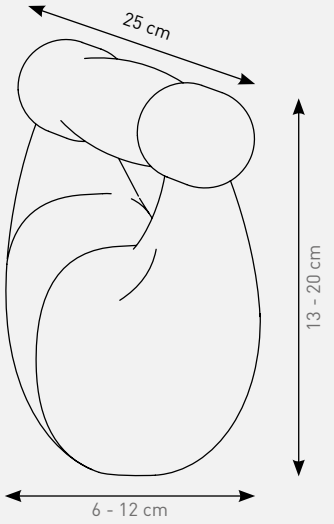
Der Hantelturm bietet Platz für acht Hanteln, alternativ lassen sich diese auch an das Swing Board hängen.

Die Swing Hanteln sind in verschiedenen Hölzern und Lederfarben verfügbar.

Technische Details

Technische Details

· Unterschiedliche Gewichte: 1, 2, 4, 6, 8 kg
· Handgenähtes Echtleder
· Mit Granulat befüllt
· Turm oder Board zur praktischen Aufbewahrung



Swing Hanteln

Swing Hanteln (einzeln)

Holz	Gewicht	Bestell-Nr.	Preis
Esche	1 kg	13100	44,- EUR
Esche	2 kg	13104	49,- EUR
Esche	4 kg	13108	59,- EUR
Esche	6 kg	13112	69,- EUR
Esche	8 kg	13116	79,- EUR
Club	1 kg	13101	44,- EUR
Club	2 kg	13105	49,- EUR
Club	4 kg	13109	59,- EUR
Club	6 kg	13113	69,- EUR
Club	8 kg	13117	79,- EUR
Eiche	1 kg	13125	49,- EUR
Eiche	2 kg	13126	54,- EUR
Eiche	4 kg	13127	64,- EUR
Eiche	6 kg	13128	74,- EUR
Eiche	8 kg	13129	84,- EUR
Kirsche	1 kg	13102	54,- EUR
Kirsche	2 kg	13106	59,- EUR
Kirsche	4 kg	13110	69,- EUR
Kirsche	6 kg	13114	79,- EUR
Kirsche	8 kg	13118	89,- EUR
Nussbaum	1 kg	13103	54,- EUR
Nussbaum	2 kg	13107	59,- EUR
Nussbaum	4 kg	13111	69,- EUR
Nussbaum	6 kg	13115	79,- EUR
Nussbaum	8 kg	13119	89,- EUR

Die Swing Hanteln werden mit schwarzem Leder produziert. Beim Modell Nussbaum wird beiges Leder (natur) verwendet.

Die Lieferung erfolgt in einem handlichen Karton.

Swing Türme & Boards

Esche

Club

Eiche

Kirsche

Nussbaum

Esche

Club

Eiche

Kirsche

Nussbaum

Swing Türme

Modelle	Gewichte	Bestell-Nr.	Preis
Esche	1, 2, 4, 6 kg	13200	495,- EUR
Esche	2, 4, 6, 8 kg	13201	549,- EUR
Club	1, 2, 4, 6 kg	13203	495,- EUR
Club	2, 4, 6, 8 kg	13204	549,- EUR
Eiche	1, 2, 4, 6 kg	13214	595,- EUR
Eiche	2, 4, 6 ,8 kg	13215	649,- EUR
Kirsche	1, 2, 4, 6 kg	13206	695,- EUR
Kirsche	2, 4, 6 ,8 kg	13207	749,- EUR
Nussbaum	1, 2, 4, 6 kg	13209	695,- EUR
Nussbaum	2, 4, 6 ,8 kg	13210	749,- EUR

Swing Boards

Modelle	Gewichte	Bestell-Nr.	Preis
Esche	1, 2, 4, 6 kg	13300	395,- EUR
Esche	2, 4, 6, 8 kg	13301	449,- EUR
Club	1, 2, 4, 6 kg	13303	395,- EUR
Club	2, 4, 6, 8 kg	13304	449,- EUR
Eiche	1, 2, 4, 6 kg	13314	495,- EUR
Eiche	2, 4, 6 ,8 kg	13315	549,- EUR
Kirsche	1, 2, 4, 6 kg	13306	595,- EUR
Kirsche	2, 4, 6 ,8 kg	13307	649,- EUR
Nussbaum	1, 2, 4, 6 kg	13309	595,- EUR
Nussbaum	2, 4, 6 ,8 kg	13310	649,- EUR

Technische Details Turm

H x B x T: 87 cm x 15 cm x 15 cm
Gewicht: 10 kg (ohne Hanteln)
Bodenplatte: 34 x 34 x 2,6 cm

Technische Details Board

H x B x T: 157 cm x 22 cm x 8,6 cm
Gewicht: 5 kg (ohne Hanteln)

NOHRD
SPORT IN STYLE

HaptikBall

Lederbälle

In verschiedenen Größen verfügbar

Aus Leder, handgenäht

Zum Drücken, Halten, Heben, Werfen, Schwingen und Spielen. Der HaptikBall von NOHrD trainiert Ihre Hand, den Unterarm und bei schwingenden Übungen ebenfalls Ihr Bindegewebe. Schon die einfachsten Übungen sind höchst effektiv.

Ideal für Stimulation, Kräftigung, Koordination, Stressabbau, Mobilisierung und Balance. Perfekt für kurze Übungen – am Arbeitsplatz, zuhause auf dem Sofa und unterwegs: Stärken Sie Ihre Hand- und Unterarmmuskulatur, fördern Sie die Blutzirkulation.

Durch das ständige Auf- und Zudrücken werden die Muskeln in den Fingern, Händen und Unterarmen gekräftigt, gleichzeitig sinkt das allgemeine Stresslevel. Das Spielen und Hantieren mit dem HaptikBall wirkt zudem sehr beruhigend.

Durch den Einsatz von Echtleder ist der HaptikBall ein wahrer Hingucker, jeder Ball wird von Hand genäht. Die Füllung besteht aus Eisengranulat, so dass der HaptikBall trotz seines Gewichts verformbar ist. Dadurch liegt er gut in der Hand und verrutscht nicht. Zum besseren Schutz vor Schweiß und Wasser wird jeder HaptikBall mit Bienenwachsfett behandelt.

Mit Eisengranulat befüllt: Der HaptikBall ist in unterschiedlichen Gewichten erhältlich.

Zum Drücken, Halten, Heben, Werfen, Schwingen oder einfach nur zum Spielen.

Mit Bienenwachsfett behandelt: Schützt vor Schweiß und Wasser

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
300 g	17100	39,- EUR
650 g	17103	45,- EUR
1250 g	17101	49,- EUR
2100 g	17102	59,- EUR

Technische Details

Gewichte: 300 g, 650 g, 1250 g, 2100 g
Durchmesser 300 g: ca. 6 cm
Durchmesser 650 g: ca. 7 cm
Durchmesser 1250 g: ca. 8 cm
Durchmesser 2100 g: ca. 10 cm

Die Lieferung erfolgt in einem handlichen Karton.

WaterGrinder

Oberkörpertrainer

Oberkörpertrainer mit
Wasserwiderstand

Intensives Oberkörpertraining

Segel hissen, Wind in Vortrieb umsetzen, die Kräfte von Wind und Wasser zähmen – das ist an Bord von Segelschiffen die Aufgabe der Grinder. Die Grinder machen die Knochenarbeit an Bord und sind wahre Hochleistungssportler.

Unter Einsatz ihrer Muskelkraft und Ausdauer bewegen sie die Winschen auf den Hochseeyachten und bringen so die Segel in die vertikale Position. Die effektivste Art und Weise dies zu tun, ist durch eine klassische Kurbelbewegung.

Der WaterGrinder bietet die Möglichkeit, diesen intensiven Sport zu Hause zu betreiben und dabei die beeindruckende Fitness eines Racing-Grinders zu erreichen, ohne auf das natürliche Element Wasser zu verzichten!

Mit und ohne Sitz nutzbar. Der Sitz lässt sich beidseitig auf je drei unterschiedlichen Höhen einhängen.

Schwenkbarer Leistungsmonitor mit Touchfunktion: Kann von beiden Seiten bedient werden.

Fit wie ein Racing-Grinder - vom Segelsport inspiriert: anspruchsvolles Rumpf- und Oberkörpertraining

Kraft und Ausdauer

Fahrrad-Ergometer, Crosswalker und Laufbänder sind sehr wirkungsvoll, allerdings trainieren sie das Herz-Kreislauf-System allesamt schwerpunktmäßig über die unteren Extremitäten. Da jedes Kardiotraining jedoch ebenfalls eine muskuläre bzw. körperformende Komponente aufweist, ergibt sich ein deutliches Defizit im Bereich des Oberkörpertrainings.

Der WaterGrinder schafft hier Ausgleich, da er den gesamten Oberkörper trainiert. Dies beinhaltet sowohl die Muskulatur der Arme, Schultern, des Bauchs und der Brust als auch die Muskeln des gesamten Rückens.

Der WaterGrinder sorgt für schnelle muskuläre Ermüdung. Dies führt zu kurzen und damit extrem effizienten Trainingseinheiten. Mit dem WaterGrinder werden Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

Beim Training an den Kurbeln des WaterGrinders befindet sich der Oberkörper in aufrechter Position; Bauch- und Rückenmuskulatur sind unter angenehmer Spannung und arbeiten aktiv mit – so überträgt sich das Workout direkt auf die stützende Muskulatur und entfaltet die volle Wirkung zum Muskelaufbau.

Dynamisch trainierte Muskulatur

Statisch trainierte Muskulatur

Technische Details

· Maße: 110 x 80 x 120 cm (L x B x H)
· Intelligente Widerstandseinstellung
· Gewicht ohne Wasser: ca. 50 kg
· Inkl. schwenkbarem Trainingsmonitor

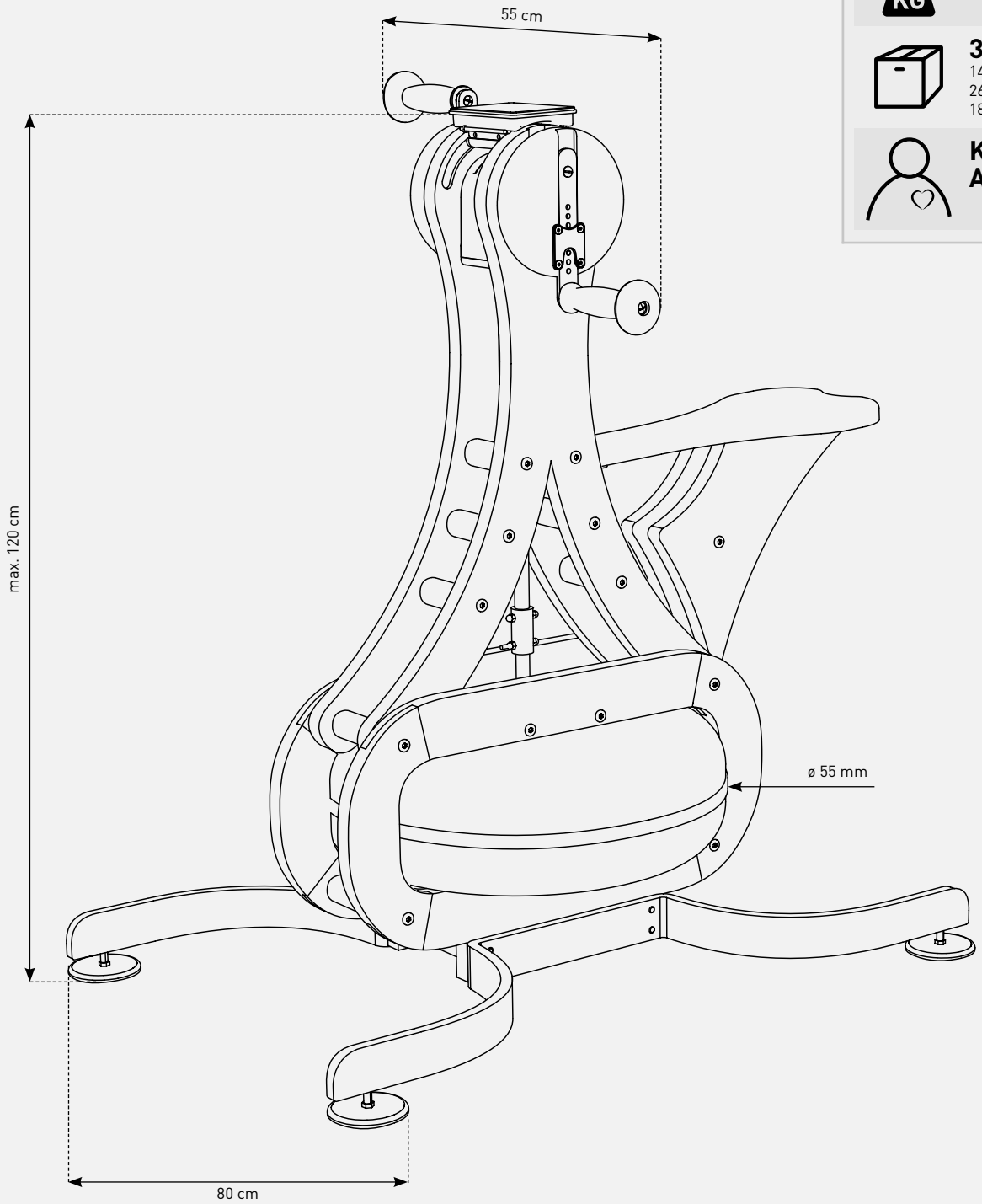
H: 120 cm
L: 110 cm
B: 80cm

50 kg
Gerätegewicht
ohne Wasser

120 kg
max. Benutzergewicht

3 Pakete
14 kg, 62 x 49 x 80 cm
26 kg, 62 x 28 x 110 cm
18 kg, 14 x 29 x 112 cm

Kraft
Ausdauer



WaterGrinder Modelle

Esche

Club

Eiche

Kirsche

Nussbaum

Modelle	Bestell-Nr.	Preis	Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	14100	1.499,- EUR	Kirsche	14102	1.699,- EUR
Club	14101	1.499,- EUR	Nussbaum	14103	1.899,- EUR
Eiche	14104	1.599,- EUR			

Enthaltenes Zubehör: Bedienungsanleitung

NOHRD
SPORT IN STYLE

TriaTrainer

3-in-1 Trainer

Bauchtrainer, Rückentrainer
und Liegebank

Dreifach gut

Bauchtrainer, Rückentrainer und Hantelbank in einem Fitnessgerät. Der vielseitige TriaTrainer vereint stilvolle Eleganz und sportliche Robustheit in einem exklusiven Möbelstück.

In eingeklappter Position ist der kompakte TriaTrainer ein klassischer Bauchtrainer. Die spielend leicht verstellbare Fußstütze und die gepolsterte Liegefläche ermöglichen effektives Training auf engstem Raum. Er benötigt so weniger als einen Quadratmeter Platz.

Öffnet man den TriaTrainer in die nächste Position, so verwandelt er sich vollkommen unkompliziert in einen Rücken- und Po-Trainer. Damit wird die Trainingsbank zum vielseitigen Gerät für abwechslungsreiches Training der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Komplett aufgeklappt wird der multifunktionale TriaTrainer zur Liegebank für Hanteltraining. Gerade für klassisches Bankdrücken ist er bestens geeignet, das Grundtraining für den Aufbau der Brustmuskulatur nutzt das Potential des TriaTrainers perfekt aus.

Verschiedene Holz- und Ledersorten – so fügt sich der TriaTrainer in jede Umgebung ein.

Perfekt kombinierbar – der TriaTrainer unterstützt das Workout mit anderen Geräten.

Auch als klassische Hantelbank macht der TriaTrainer jederzeit eine gute Figur.

Bauchtrainer

Rückentrainer

Hantelbank

Technische Details

· Maße (geschlossen): 90 x 35 x 55 cm
· Maße (offen): 140 x 35 x 44 cm
· Gewicht: 14 kg
· Belastbarkeit: 150 kg
· Fußstütze in 10 Positionen einstellbar
· Verfügbar in Echt- und Kunstleder
· Mit Haken zum Arretieren bei geschlossener Position
· Optionale Filzgleiter zum Schutz des Bodens

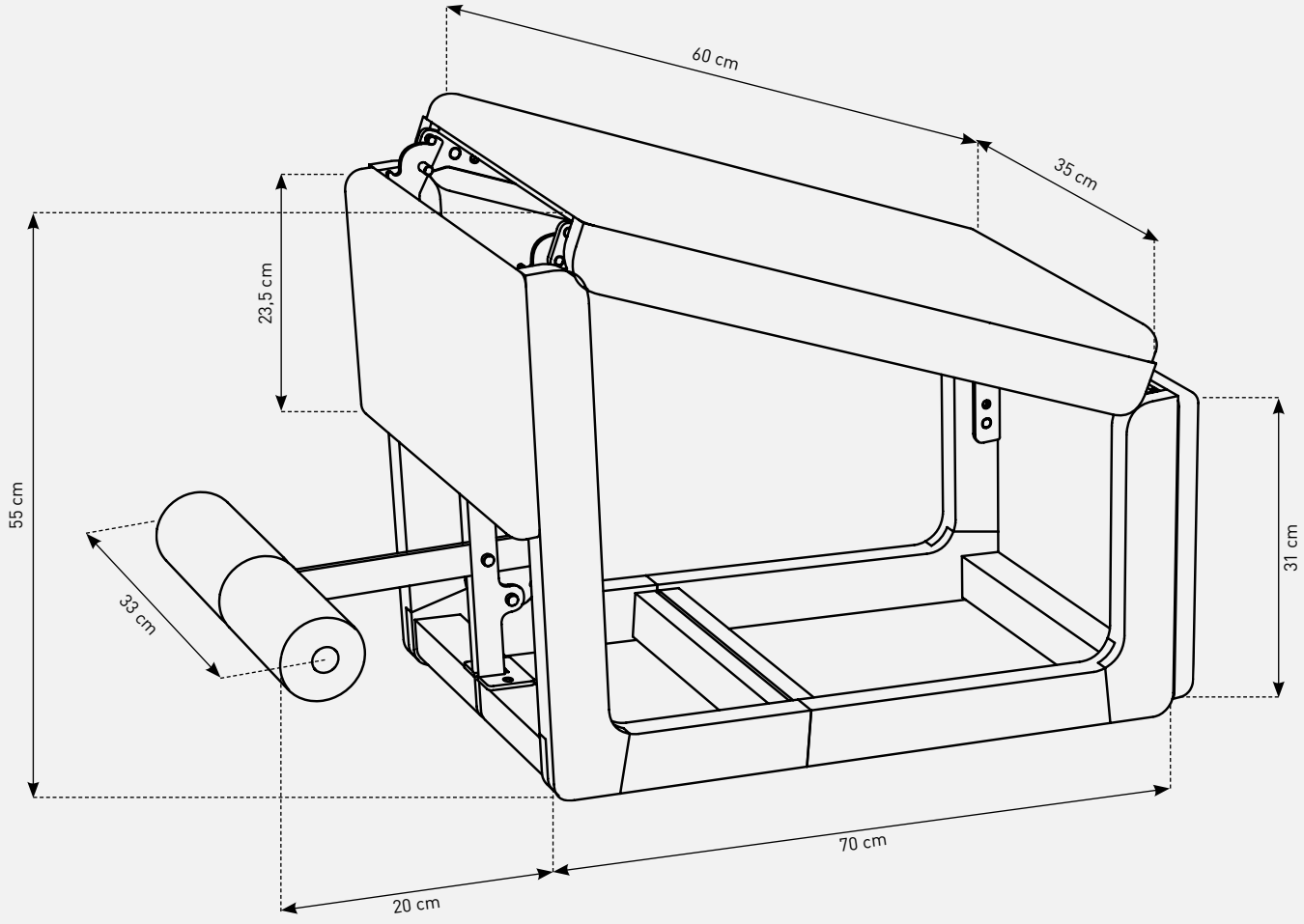
H: 55 cm
L: 90 cm
B: 35 cm

14 kg
Gerätegewicht

150 kg
max. Benutzergewicht

1 Paket
17 kg, 58 x 39 x 80 cm

Kraft



TriaTrainer Modelle

Esche

Club

Eiche

Kirsche

Nussbaum schwarz

Nussbaum natur

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Esche	Kunstleder	19100	395,- EUR
Esche	Echtleder	19101	495,- EUR
Club	Kunstleder	19102	395,- EUR
Club	Echtleder	19103	495,- EUR
Eiche	Kunstleder	19104	445,- EUR
Eiche	Echtleder	19105	545,- EUR

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Kirsche	Kunstleder	19106	495,- EUR
Kirsche	Echtleder	19107	595,- EUR
Nussbaum	Kunstleder	19108	595,- EUR
Nussbaum	Echtleder	19109	695,- EUR
Nussbaum	Echtleder natur	19121	695,- EUR

Enthaltenes Zubehör: Bedienungsanleitung

NOHrD Wall: Modulares System

Die NOHrD Wall - bis zu fünf frei kombinierbare Module ermöglichen sowohl kurze und hochintensive Intervall-Trainings als auch eine Kombination aus verschiedenen funktionalen Workouts. Damit erlaubt die NOHrD Wall effektives Training auf kleinstem Raum.

Als vollständige Fitness-Lösung konzipiert, richtet die NOHrD Wall sich unter anderem an Privatpersonen für die Einrichtung eines eigenen Home-Studios, Hotels für exklusive Workouts auf den Zimmern oder professionelle Coaching-Experten.

Der virtuelle Coach ist ein interaktives Programm, welches über den Touchscreen in der Hauptkomponente der NOHrD Wall effektive Workouts ermöglicht.

Mit dem virtuellen Trainingssystem haben die Nutzer die Wahl zwischen vorgefertigten Intervall-Workouts, funktionellen Trainings sowie kurzen und langen Übungseinheiten – alle mit variierender Intensität. Nutzer wählen erst die gewünschte Dauer und im zweiten Schritt den Schwerpunkt des Workouts.

Ein virtueller Trainer begleitet Sie beim Training. Die Übungen werden unterstützend als Video dargestellt.

Effektives Ganzkörpertraining durch Seilzüge mit Gewichts- und Wasserwiderstand. Auch eine Sprossenwand ist als Modul verfügbar.

Swing Hanteln vervollständigen das Trainingsprogramm. Sie werden platzsparend an der Wand eingehängt.

Die Module

Modul 1: Seilzug / Gewichtsplatten

Die NOHrD Wall Seilzugeinheit besitzt ein Gehäuse aus robustem MDF. Die Türen sind mit gebürsteter Stahloptik versehen. Die Übersetzung der Gewichte (3:1) garantiert einen geschmeidigen Zug bei minimaler Abnutzung.

Modul 2: Haupteinheit

Die Haupteinheit der NOHrD Wall ist das Herzstück der Trainingswand und beinhaltet einen 22 Zoll Touch-Bildschirm mit einem virtuellen Trainer sowie die Swing-Hanteln. Eine Minibar oder Schubladen können hier integriert werden (optional erhältlich).

Modul 3: Seilzug / Wasserwiderstand

Der Seilzug mit Wasserwiderstand besteht aus einer Wassersäule mit drehbarer Metallscheibe zur Widerstandseinstellung. Der Zug ist glatt und geschmeidig: ideal für Langlauf- , Golf-, oder Tennisübungen.

Module 4: Sprossenwand

Das Sprossenwand-Modul besteht aus bis zu 14 Stangen, je nachdem welche Gesamthöhe gewählt wird, und kann in allen Breiten zwischen 60 - 80 cm bestellt werden.

Modul 5: Regale & Aufbewahrung

Das Regalmodul kann in allen Breiten zwischen 32 – 80 cm angefertigt werden.

Technische Details:

Modul 1: Breite 32,3 cm
Modul 2: Breite 56,3 cm
Modul 3: Breite 32,3 cm
Modul 4: Breite 60-80 cm
Modul 5: Breite 50-80 cm
Seitenleisten (a+b): Breite 1,9 cm
Höhe: min. 220 cm - 240 cm
Tiefe: 35 cm

1. Seilzug / Gewichte

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20111	1.650,00 EUR
Eiche	20101	1.650,00 EUR
Club	20121	1.735,00 EUR
Kirsche	20131	1.795,00 EUR
Nussbaum	20141	1.840,00 EUR

2. Haupteinheit inkl. Swing Hanteln (2, 4, 6, 8 kg)

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20110	3.487,00 EUR
Eiche	20100	3.527,00 EUR
Club	20120	3.487,00 EUR
Kirsche	20130	3.712,00 EUR
Nussbaum	20140	3.757,00 EUR

3. Seilzug / Wasserwiderstand

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20112	1.595,00 EUR
Eiche	20102	1.595,00 EUR
Club	20122	1.680,00 EUR
Kirsche	20132	1.740,00 EUR
Nussbaum	20142	1.785,00 EUR

4. Sprossenwand

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20114	890,00 EUR
Eiche	20104	940,00 EUR
Club	20124	975,00 EUR
Kirsche	20134	1.035,00 EUR
Nussbaum	20144	1.080,00 EUR

5. Regal

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	20113	535,00 EUR
Eiche	20103	535,00 EUR
Club	20123	620,00 EUR
Kirsche	20133	680,00 EUR
Nussbaum	20143	725,00 EUR

6. Zubehör

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Kühlschrank	20200	490,00 EUR
Schublade	20201	145,00 EUR

Preise exkl. Montagekosten. Diese können separat angefragt werden.

NOHrD Wall Compact

NEU von NOHrD und ab Ende 2019 verfügbar
Die kompakte NOHrD Wall ermöglicht effektives Ganzkörpertraining auf engstem Raum und integriert sich dabei spielend leicht in jede Umgebung.
Die hochwertigen Echtholzelemente sind ein wahrer Blickfang und werden mit neutralen Grautönen umspielt. Somit ergibt sich ein dezent moderner Look für jedes Interieur.

Die NOHrD Wall Compact bietet ein komplettes Ganzkörpertraining in den Bereichen Kraft- und Ausdauer auf engstem Raum. Mit dem integrierten Seilzug und dem Skitrainer wird direkt an der NOHrD Wall trainiert. Die Swing Hanteln aus handgenähtem Echtleder lassen sich nach dem Training direkt an der Wand verstauen.
Speziell entwickelte virtuelle Workouts am integrierten Touchscreen sorgen für ein abwechslungsreiches und geleitetes Training.
Maße (B x H x T): ca. 121,5 cm x 217 cm x 32 cm

Balance Board mit Wasser

Das Eau-Me Board ist ein Balance Board der neuen Generation – die patentierte Kombination von klassischem Gleichgewichtstraining und dem Element des Wassers. Grundsätzlich ist ein Balance Board für jedes Alter geeignet, durch regelmäßigen Einsatz werden Fitness und Gleichgewicht auf eine gelenkschonende Art und Weise gefördert – zuhause, auf der Arbeit oder im Studio.

Einfach gesagt, geht es beim Eau-Me Board um Gleichgewicht – das Gerät suggeriert einen instabilen, labilen Untergrund.

So wird der Körper jederzeit beansprucht, sobald sich das Board in eine Richtung neigt. Die Ausgleichsbewegungen durch die Tiefenmuskulatur laufen nahezu unbewusst ab, der Körper lernt während des Trainings die ständig neuen Reize und Impulse umzusetzen.

Der große Unterschied zu klassischen Balance Boards ist der Einsatz von Wasser. Das Wasser folgt einem eigenen Willen und arbeitet gegen den Sportler – das Ergebnis: Bei jeder Bewegung ändert sich die Richtung, es ist kein typisches Muster erkennbar und der Körper muss sofort auf diese scheinbar willkürlichen Reize reagieren.

Das Eau-Me Board ist in verschiedenen Optiken erhältlich.

Um das Gleichgewicht zu halten, wird die Tiefenmuskulatur in den Beinen genutzt.

In Kombination mit dem Eau-Me Board können weitere Übungen mit höherer Intensität durchgeführt werden.

Technische Details

· Maße: ø64 cm x 17 cm
· Gewicht: 7,5 kg
· Max. Belastbarkeit: 250 kg
· Füllmenge: max. 6,5 l Leitungswasser
· Materialien: Echtholz furnierte bzw.
HPL beschichtete Multiplex-Platten

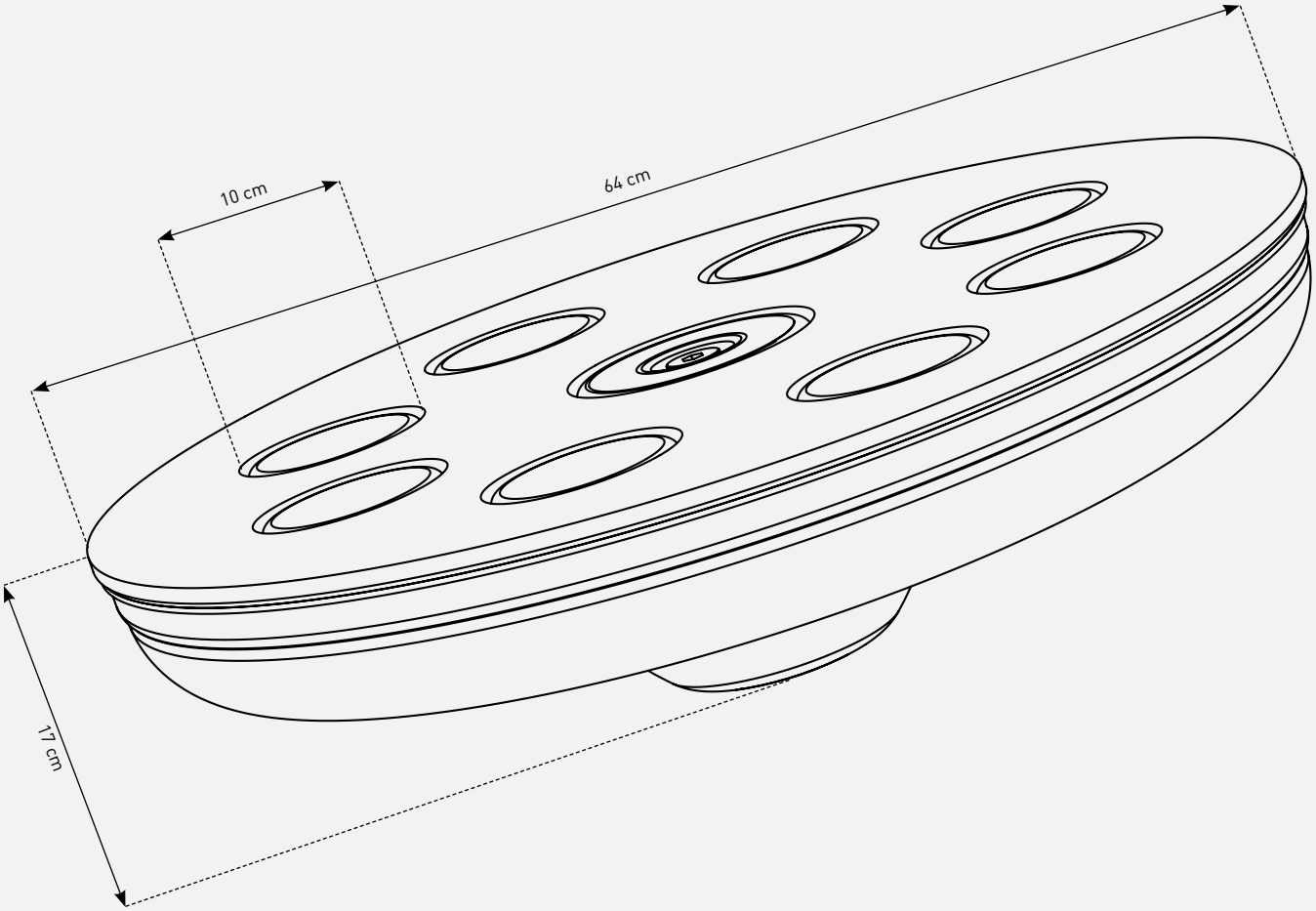
ø: 64 cm
H: 17cm

10 kg
Gerätegewicht

250 kg
max. Benutzergewicht

1 Paket
10 kg, 67 x 65 x 19 cm

Koordination



Eau-Me Board Modelle

Esche

Club

Eiche

Kirsche

Nussbaum

Edelstahl Optik

Schwarz

Grau

Blau

Gelb

Rot

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	21100	299,- EUR
Club	21101	319,- EUR
Eiche	21104	299,- EUR
Kirsche	21102	339,- EUR
Nussbaum	21103	349,- EUR
Edelstahl Optik	21110	349,- EUR

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Schwarz	21105	319,- EUR
Grau*	21115	299,- EUR
Gelb*	21113	299,- EUR
Rot*	21111	299,- EUR
Blau*	21112	299,- EUR

Material: Echtholz furnierte Multiplex-Platten
*HPL beschichtete Multiplex-Platten

NOHRD
SPORT IN STYLE

WeightWorkx

Trainingsstation

Mit Gewichten und einer
integrierten Trainingsbank

Gewichtstraining

Der WeightWorkx wird aus Eschen-, Eichen- und Nussbaumholz gefertigt. Diese Holzarten verfügen über genau die Eigenschaften, welche Holz als Werkstoff so wertvoll und begehrt machen: Elastizität, Festigkeit, Splitterfreiheit und Langlebigkeit.

Mit dem WeightWorkx entscheiden Sie sich für das klassische Training mit Gewichten. Er vereint Gewichtstraining mit stilvollem Design und hochwertigen Werkstoffen. Der Seilzug bietet einerseits das vertraute Trainingsgefühl mit Gewichten, die Kombination mit dem Holz erschafft jedoch gleichzeitig eine vollkommen neue Wirkung.

Bewegen wir unseren Körper, dann sind wir damit vertraut – wir spüren die Schwerkraft und dadurch unser Körpergewicht. Bei sportlicher Betätigung sind wir es gewohnt, unsere Muskelkraft beim Hin- und Rückweg der Bewegung zu spüren.

Nehmen wir Kniebeugen oder Klimmzüge als Beispiel: Nicht nur das Hochdrücken oder –ziehen ist anstrengend, sondern auch das Absenken. Das Körpergewicht wird kontrolliert eingesetzt. Die Muskeln arbeiten unter Anspannung mit exzentrischer Bremskraft – mit WeightWorkx trainieren Sie exakt auf diese Weise!

Auch als DoubleWorkx-Variante erhältlich – für das bilaterale Training.

Die integrierten Sitz- und Liegeflächen unterstützen beim Workout.

Steht vollkommen frei, es ist keine zusätzliche Befestigung an Wand oder Decke nötig.

Funktion bis ins Detail

Die Sprossen bieten sicheren Halt bei Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen. Die vier Stellfüße sind höhenverstellbar, somit stehen die Geräte auch bei leicht unebenem Boden jederzeit sicher. Ihr Fußboden bleibt durch die Gummierung an der Unterseite der Stellfüße geschützt.

Zum Training mit den Seilzügen müssen Sie die Führungsarme herausklappen. Die obere Rolle ermöglicht dank schräger Führung auch Übungen zur Seite. Der untere Seilzug wird über eine schwenkbare Rolle gelenkt. So laufen Übungen, die zur Seite ausgeführt werden, stets geschmeidig.

Die Sitzbank lässt sich mit Hilfe eines Eisenstabes in zwei Positionen arretieren. Dieser wird zur Fixierung durch die entsprechenden Löcher im Holzrahmen geschoben.

Die Liegebank kann mit einem einfachen Handgriff aus dem Rahmen genommen und in vier unterschiedlichen Positionen eingehängt werden.
Die Standbeine können Sie per Knopfdruck verstellen und sicher einrasten lassen.

Jedem W-Workx liegt ein Trainingsbuch mit etwa 100 Übungen bei. Dieses kann in die Sprossen gehängt werden, so dass es auf Augenhöhe gut zu lesen ist. Trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen isoliert oder in Kombination. Beine, Arme, Brust, Bauch und Po werden nach Ihren Vorstellungen geformt, Rücken und Gelenke werden belastbar und beweglich. Jede Körperzone hat ihre individuellen Übungen, die im Trainingsbuch zusammengefasst sind.

Technische Details

· Maße eingeklappt (B x H x T): 89,5 x 228 cm x 93 cm
· Maße ausgeklappt (B x H x T): 89,5 x 216 x 172 cm
· Gewicht: 135 kg
· 10 Sprossen
· Mit Liege- und Sitzbank
· 14 Gewichte á 5 kg + Startgewicht á 5 kg

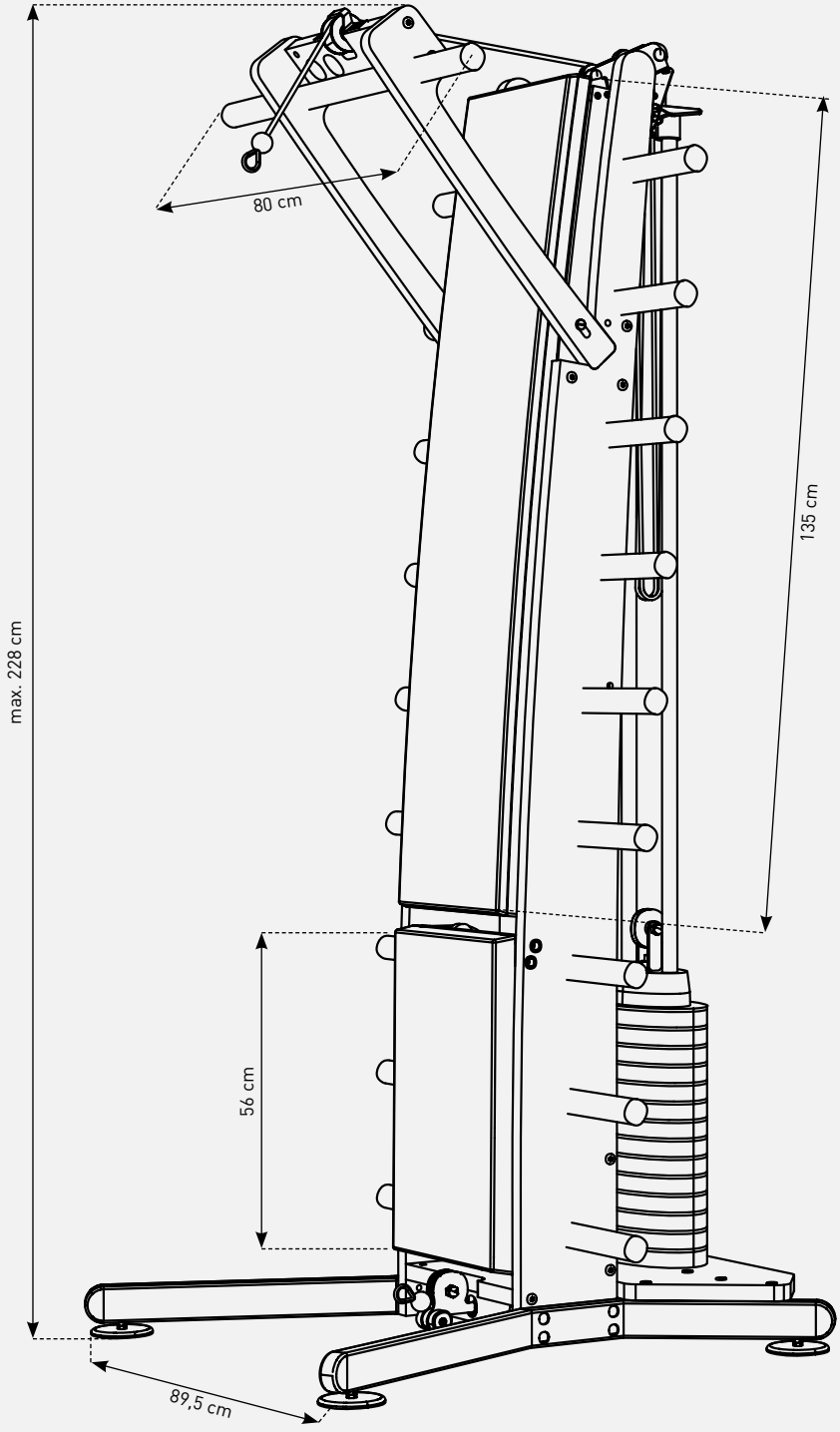
H: max. 228 cm
L: min. 93 cm
B: 89,5 cm

135 kg
Gerätegewicht

120 kg
max. Benutzergewicht

5 Pakete
44 kg, 43 x 25 x 227 cm
16 kg, 62 x 23,5 x 72 cm
18 kg, 17 x 36,5 x 139 cm
2 x 35 kg, 25 x 17 x 27,7 cm

Kraft



WeightWorkx Modelle

Esche

Club

Eiche

Nussbaum

Liegebank (optional) für DoubleWorkx

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Esche	Kunstleder	11160	395,- EUR
Esche	Echtleder	11161	595,- EUR
Club	Kunstleder	11162	395,- EUR
Club	Echtleder	11163	595,- EUR
Eiche	Kunstleder	11164	395,- EUR
Eiche	Echtleder	11165	595,- EUR
Nussbaum	Kunstleder	11166	395,- EUR
Nussbaum	Echtleder	11167	595,- EUR

Sitz (optional) für DoubleWorkx

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Esche	Kunstleder	11168	245,- EUR
Esche	Echtleder	11169	345,- EUR
Club	Kunstleder	11170	245,- EUR
Club	Echtleder	11171	345,- EUR
Eiche	Kunstleder	11172	245,- EUR
Eiche	Echtleder	11173	345,- EUR
Nussbaum	Kunstleder	11174	245,- EUR
Nussbaum	Echtleder	11175	345,- EUR

WeightWorkx (inkl. Liegebank und Sitz)

Modelle	Leder	Bestell-Nr.	Preis
Esche	Kunstleder	11107	1.995,- EUR
Esche	Echtleder	11106	2.295,- EUR
Club	Kunstleder	11109	1.995,- EUR
Club	Echtleder	11108	2.295,- EUR
Eiche	Kunstleder	11153	2.495,- EUR
Eiche	Echtleder	11152	2.795,- EUR
Nussbaum	Kunstleder	11111	2.995,- EUR
Nussbaum	Echtleder	11110	3.295,- EUR

DoubleWorkx

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	11113	2.500,- EUR
Club	11115	2.500,- EUR
Eiche	11154	3.000,- EUR
Nussbaum	11117	3.500,- EUR

Zubehör inklusive: Trapez-Griff, Lange Stange, Kurze Stange, Fußmanschette, Mittel-Zug, Kordel

NOHRD
SPORT IN STYLE

HedgeHock

Sitzhocker

Mit 49 einzeln gefederten Holzblöcken

Markante Optik, weicher Kern

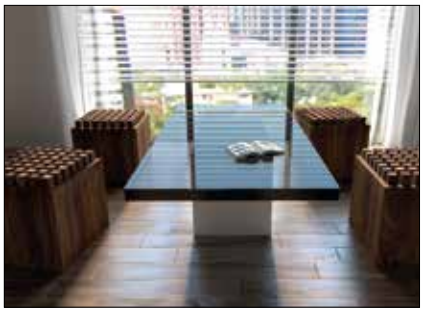
Der HedgeHock ist eine einzigartige Sitzgelegenheit. Ein strukturiertes, klares, geometrisches Äußeres und ein organisches, bewegliches Inneres: so bringt der HedgeHock spielend Einklang zwischen Dynamik und Statik.

Beim Sitzen wird Ergonomie durch Beweglichkeit erreicht, man lässt den Körper seinen eigenen Untergrund formen. Nicht durch Kissen, sondern hochwertiges Naturholz – denn auch Holz kann weich sein.

Seine klare Kubusform scheint dem bequemen Sitzen auf den ersten Blick zu widersprechen, sobald Sie ihn jedoch praktisch kennenlernen, erfahren Sie Ergonomie in Reinkultur; denn 49 einzeln gefederte Holzblöcke passen sich Ihrer Körperform an.

Ein wahrer Hingucker in Wohnzimmer, Büro oder Studio.

49 einzeln gefederte Sitzblöcke passen sich dem Nutzer optimal an.



Eine einzigartige Sitzgelegenheit in einem unverwechselbaren Design.

In verschiedenen Holzsorten verfügbar. Die Sitzblöcke sind aus Massivholz gefertigt.

Modelle	Bestell-Nr.	Preis
Esche	16100	395,- EUR
Club	16102	395,- EUR
Eiche	16112	445,- EUR
Kirsche	16104	495,- EUR
Nussbaum	16106	595,- EUR

Unser Beitrag zur Umwelt

Unsere Holzgeräte werden in eigener Manufaktur von Hand gefertigt. Die Kombination aus klassischer Handarbeit und präziser Maschinentechnik sichert unsere konstante Qualität und Entwicklung.
Stofflich nicht verwertbare Resthölzer nutzen wir zur Energieerzeugung - außerdem produzieren wir auf einer Fläche von aktuell etwa 1500 qm unseren eigenen Solarstrom, mit dem wir unsere Maschinen schadstoffarm betreiben.

Das verwendete Massivholz wird ausschließlich aus nachwachsenden Beständen in den USA und Deutschland gewonnen. Nur garantiert junges, glattes Vollkernholz wird verarbeitet.

Die hochwertigen Holzelemente werden durch das spezielle Hartwachs-Öl geschützt.

klimaneutral
natureOffice.com | DE-241-489627
gedruckt

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C111222

ÖKO-TEST
Remmers Hartwachs-Öl [eco]
farblos 750 ml
sehr gut
Ausgabe 05/2019

EN71/3
SICHERHEIT FÜR KINDERSPIELZEUG

Wohngesund:
Emmissionsarm & frei von bekannten Allergenen

WaterRower GmbH · Otto-Hahn-Straße 75 · 48529 Nordhorn · Tel. +49 59 21 - 17 98 400 · Fax +49 59 21 - 17 98 411 · info@waterrower.de
www.waterrower.de · www.nohrd.de · www.my-nohrd.com