



Eau-Me Board

Das Eau-Me Board von NOHRD ist ein Balance Board mit Wasserelement und kommt mit einem ganz speziellen „Out-of-Balance“-Effekt – oder kurz: OBE. Das Wasser im Eau-Me Board sorgt für ständige Bewegung und erfordert fortlaufende Achtsamkeit.

Für ein optimales Trainingsgefühl sollten zwischen 5l und 6,5l normales Leitungswasser eingefüllt werden. Dies enthält Chlor, wodurch das Wasser frei von Bakterien und Algen gehalten wird. Zur Befüllung des Eau-Me Boards wird ein Trichter oder Schlauch empfohlen.

Wir empfehlen eine **Wassermenge von 6,5l**, so wird der maximale „Out-of-Balance“-Effekt gesichert. Zum korrekten Befüllen des Boards stellen sie den Tank in einem **90 Grad-Winkel** zum Boden – die Markierungen zeigen die empfohlene Wassermenge unterhalb des Verschlusses an. **Wichtig: Ziehen Sie den Pfropfen nur handfest an, um eine Beschädigung des Gewindes zu vermeiden.**

Von Zeit zu Zeit muss das Wasser mit einer Puritabs-Chlortablette „aufgepeppt“ werden. Verwenden Sie ausschließlich originale Tabs von WaterRower und NOHRD, da ansonsten der Polycarbonat-Tank beschädigt werden kann.

Sie können das Wasser auch mit blauer Wasserfarbe einfärben. Bitte achten Sie jedoch darauf, in diesem Falle KEINE Chlortabletten hinzuzufügen. Das Chlor löst die Farbe auf. Wenn Sie blaue Wasserfarbe verwenden, sollten Sie aus hygienischen Gründen das Wasser alle 4-6 Monate wechseln.

The NOHRD Eau-Me Board is a water-based balance board with a special “Out of Balance Effect”, called OBE for short. The Eau-Me Board’s water element ensures constant movement when in use, requiring continuous attentiveness.

For the best exercise experience fill the Eau-Me Board with 5 – 6.5 liters of regular tap water. This contains chlorine, which prevents bacterial or algae buildup. A funnel or hose is recommended for filling up.

*For the highest OBE-effect, we recommend filling the Eau-Me Board with 6.5 l of water. For an optimal filling position; line the tank up 90 degrees to the floor. Auxiliary marking will show the recommended amount of water for underneath the cap. **Important: only screw the cork tight by hand to avoid damage to the thread.***

Occasionally, the water should be refreshed with a chlorine tablet. Please only use WaterRower or NOHRD original tablets to avoid risk of damage to the polycarbonate container.

The water can also be dyed blue. In this case, please DO NOT USE chlorine tablets, which will dissolve the watercolor. If you choose to dye the water, it should be changed every 4-6 months for hygienic reasons.

