



# FlowRow Balance-Board

*Bedienungsanleitung*

*Owner's Manual*



<b>Inhalt / Contents</b>	<b>Seite/n / Pages</b>
Produktübersicht / <i>Product Overview</i>	2
Sicherheitshinweise / <i>Safety Instructions</i>	3
Handhabung / <i>Handling and Use</i>	4
Montagehinweise & Service / <i>Assembly Information &amp; Service</i>	5
Teilleiste / <i>Parts List</i>	6
Aufbauanleitung / <i>Assembly Instructions</i>	7

**Modellbezeichnung:**

FlowRow Balance-Board

*Model:*

*FlowRow Balance-Board*

**Maße / Gewicht:**

Breite: 40 cm

Höhe: 8,5 cm

Länge: 25 cm

Gewicht: 7 kg

*Measurements / Weight:*

*Width: 40 cm*

*Height: 8,5 cm*

*Length: 25 cm*

*Weight: 7 kg*

**Materialien:**

Holz / Gummi

*Materials:*

*Wood / Rubber*

**Anlieferung:**

Lieferung in 1 Karton

*Delivery:*

*Delivery in 1 box*

**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.

*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.*

Wir empfehlen das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei Nichtaufbewahrung bitte fachgerecht entsorgen.

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

**Warnhinweis:**

**Benutzung unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen!**

**Maximales Körpergewicht: 120 kg.**

**WARNING:**

*Children may only use the FlowRow Balance-Board under adult supervision. Max. weight load: 120 kg*

## Sicherheitshinweise

1. Das Gerät ist für ausgewachsene Personen bestimmt und darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck mit dem WaterRower verwendet werden. Wird dies nicht beachtet, kann der Hersteller 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 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 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.
7. Das Gerät sollte auf einem festen, ebenen, trockenen und rutschfesten Boden aufgestellt werden. Vor der Verwendung muss sichergestellt werden, dass das Produkt sauber ist und sowohl auf der Unterseite als auch auf der Oberseite keine rutschige Oberfläche aufweist.

## Safety Instructions

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 the FlowRow Balance-Board. You should not use the balance-board 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 FlowRow Balance-Board should only be carried out by professional employees from the manufacturer.*
5. *Any person to use the FlowRow Balance-Board especially children, must be informed of and made aware of security risks before use. Children should never use the balance-board without adult supervision.*
6. *Before you start using the machine make sure you are in good physical and conditional health. Consult your doctor prior to use. Incorrect or excessive use of this or other equipment and / or excessive exercise can lead to health damages. Increase your training slowly.*
7. *The FlowRow Balance-Board should be placed on a solid, dry and non-slip floor. Before use, ensure that the product is clean and has no slippery surface on either top or bottom.*

## 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. Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.
3. 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.
4. Beim Verwenden des Produktes ist darauf zu achten, dass ruhige, gleichmäßige, gefühlvolle Bewegungen ausgeführt werden. Für ruckartige Bewegungen ist das FlowRow Balance-Board nicht geeignet.

## Handling and Use

*Please read these handling instructions carefully. The following information will help you use the FlowRow Balance-Board correctly.*

1. *Do not use the FlowRow Balance-Board before fully assembling, reading and understanding the safety instructions.*
2. *Clean the FlowRow Balance-Board with a damp cloth after each workout.*
3. *Children are not allowed to use the FlowRow Balance-Board without adult supervision. During your workout, make sure no other people (mainly children) can interfere or reach into any adjustable pieces.*
4. *When using the product, be sure to make controlled, smooth movements. The FlowRow Balance-Board is not suitable for sudden movements.*

## Montagehinweise / Service

Packen Sie das Gerät zuerst komplett aus und überprüfen Sie, ob Transportschäden vorliegen. Das Verpackungsmaterial sollte erst nach kompletter Montage und zufriedenstellender Inbetriebnahme des Gerätes fachgerecht entsorgt werden, da dieses eventuell als Transportverpackung für Rücksendungen dienen kann.

Prüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung. Den Lieferumfang entnehmen Sie der nachstehenden Teileliste. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wenden Sie sich bitte an den Fachhändler oder den Hersteller.

Montieren Sie das Gerät nach Montageanleitung und folgen Sie der Bebilderung. Achten Sie auf Hinweise bei den Bildern.

Service:

Für Serviceanfragen benötigen Sie die Seriennummer des Gerätes.  
Diese befindet sich unter dem Gerät.

Serviceadresse:

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
Telefon 0 59 21 - 17 98 400  
info@nohrd.de  
www.nohrd.de

## Assembly Information / Customer Service

*First, fully unpack your FlowRow Balance-Board and check for any damages from shipping. Packaging material should be kept until assembly is complete. Please use original packaging in the event of return or be sure to dispose of properly.*

*Be sure to check that delivery is complete. For scope of delivery, please refer to the included parts list. Should any parts be missing or defective, please contact your local dealer or the manufacturer.*

*Assemble the FlowRow Balance-Board following the assembly instructions and illustrations.*

*Customer Service*

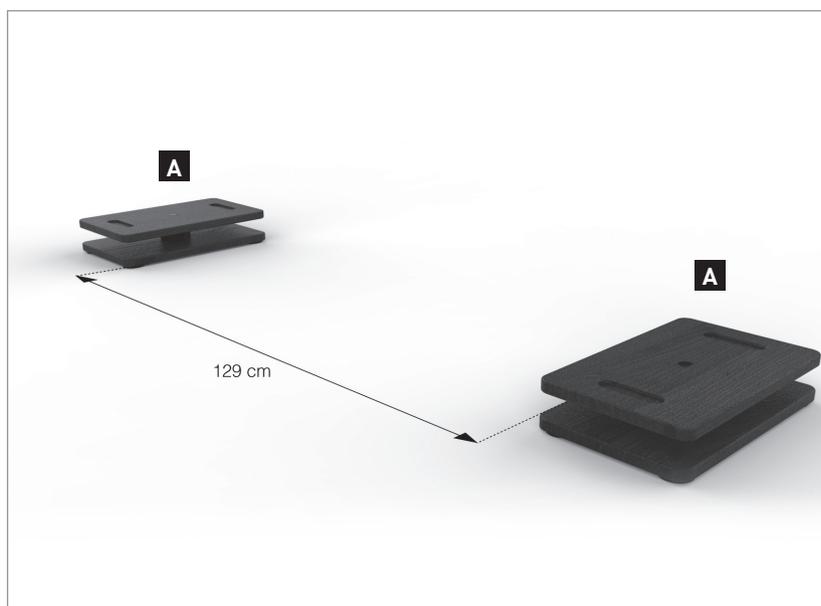
*For service inquiries please always indicate your board's serial number.  
The serial number is located below the board.*

*Customer Service Address:*

*WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
Telefon 0 59 21 - 17 98 400  
info@nohrd.de  
www.nohrd.de*



Pos.	Einzelteile / Parts List	Menge / Qty
A	FlowRow Balance-Board	2



### **Aufbau mit 2 Personen**

Platzieren Sie die beiden FlowRow Balance-Boards parallel mit einem Innenabstand von 129 cm so auf dem Boden, dass die Einkerbungen nach oben zeigen.

Anschließend wird der WaterRower mit den Gummifüßen in die Vertiefungen gestellt.

### **Aufbau mit 1 Person**

Stellen Sie zunächst den WaterRower aufrecht hin. Dann platzieren Sie einen der beiden Balance-Untersätze vor das Rudergerät. Nun stellen Sie das Rudergerät wieder waagrecht ab, und zwar so, dass die Vorderfüße des Rudergerätes in die Vertiefungsnuten des Balance-Untersatzes passen.

Anschließend heben Sie mit einer Hand die Hinterfüße des Rudergerätes an und platzieren mit der anderen Hand den zweiten Balance-Untersatz unter die Hinterfüße. Zum Schluss kontrollieren Sie, ob alle Gummifüße des Rudergerätes genau in den Vertiefungen platziert sind.

### **Setup with 2 persons**

*The boards should be placed parallel to each other on the floor at a distance of 129 cm so that the grooves face upwards. Then place the WaterRower's rubber feet into the grooves.*

### **Setup with 1 person**

*First, stand the WaterRower upright. Then place one of the two balance-boards in front of the rowing machine. Now lay the rowing machine down flat again, so that the front feet of the rowing machine fit into the grooves of the balance-board.*

*Then lift the rear feet of the rowing machine with one hand and place the second balance-board underneath. Finally, check that all rubber feet of the rowing machine are placed precisely into the grooves.*

