



# Eau-Me Board

*Bedienungsanleitung*

*Owner's Manual*

*Guide d'utilisation*



<b>Inhalt</b>	<b>Seite/n</b>
Produktübersicht / Hinweise	2
Sicherheitshinweise	3
Handhabung	4
Montagehinweise / Service	5
Teileliste	6
Aufbauanleitung	8-9

---

**Modellbezeichnung:**

Eau-Me Board

**Maße / Gewicht:**

Durchmesser: 64 cm

Höhe: 18 cm

Gewicht: 7,5 kg

**Materialien:**

Holz / HPL, Kunststoff

**Anlieferung:**

Lieferung in 1 Karton

**Funktionen / Anwendungsbereich:**

Koordination

**Wichtige Hinweise:**

Holz ist ein Naturmaterial und kann bei der Benutzung Geräusche von sich geben. Vorsicht vor Splittern. 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: 250 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 sicherheitstechnisch 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 durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch 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.

## **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. Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.
4. 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.
5. Für das Training empfehlen wir geeignete Trainingskleidung und Trainingsschuhe.
6. Sollte das Holz durch Schuhe oder andere Gegenstände 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.

## **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.

Lesen Sie zuerst die Montageanleitung durch.

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

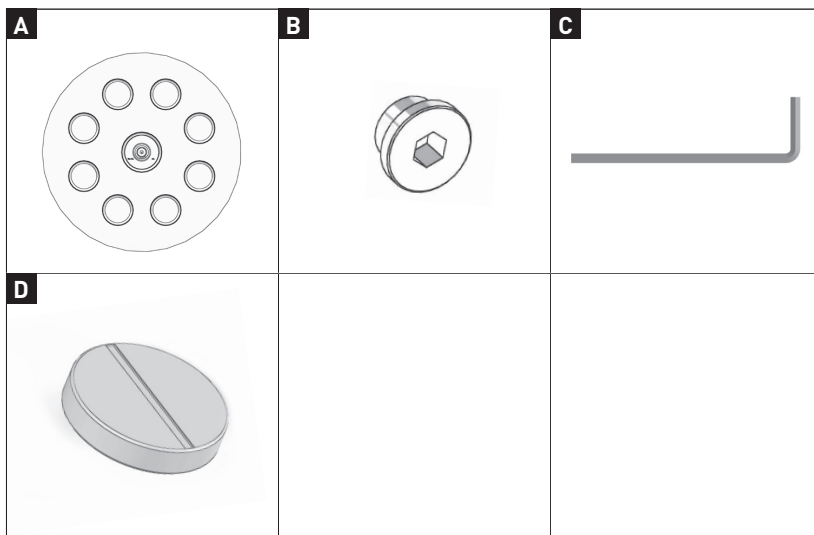
Service:

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

Bitte geben Sie die Seriennummer bei Serviceanfragen immer mit an.

Serviceadresse:

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
Telefon 0 59 21 - 17 98 400  
[info@nohrd.de](mailto:info@nohrd.de)  
[www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)



Pos.	Einzelteile	Menge
A	Eau-Me Board	1
B	Verschlusschraube	1
C	Innensechskantschlüssel	1
D	Puritabs Chlortablette	2

## Eau-Me Board

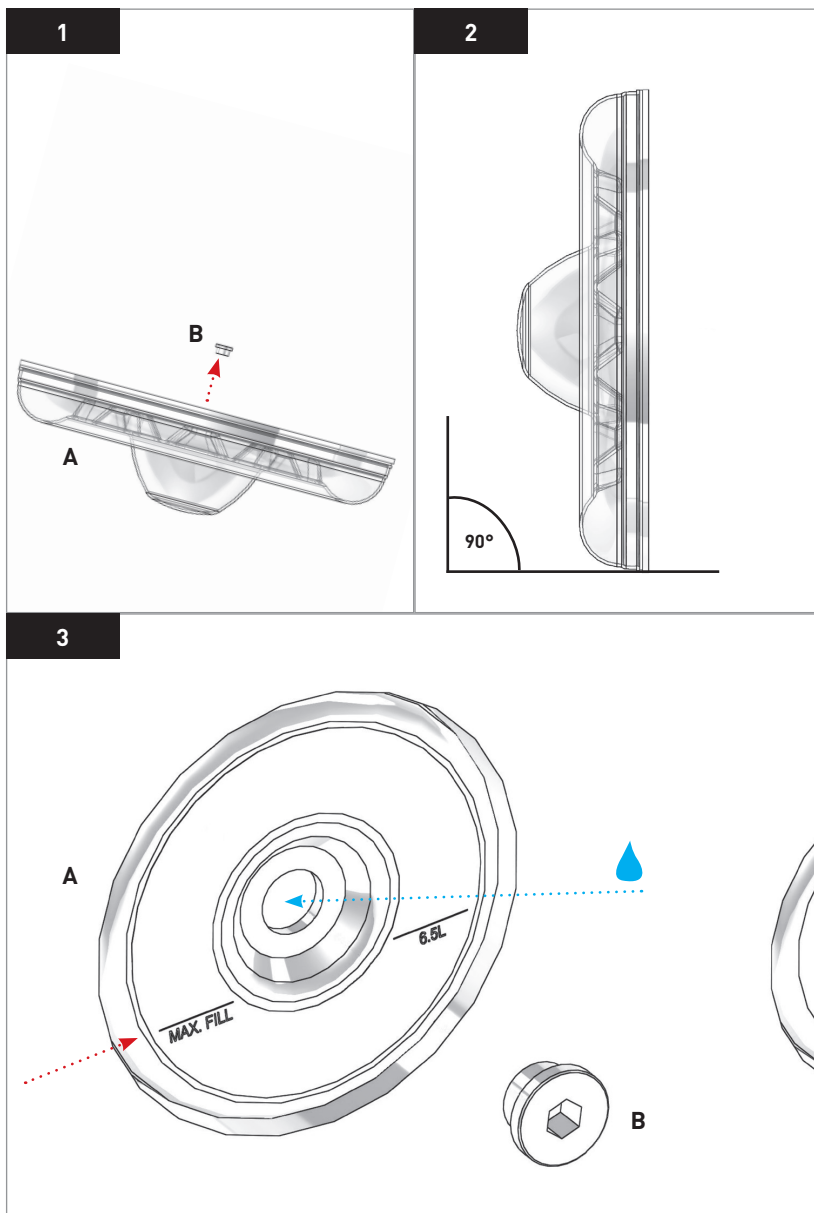
Das Eau-Me Board von NOHRD ist ein Balance Board mit Wasserelement und kommt mit einem ganz speziellen „Out-of-Balance“-Effekt – oder kurz: OBE. Das Wasser im Eau-Me Board sorgt für ständige Bewegung und erfordert fortlaufende Achtsamkeit.

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.

Von Zeit zu Zeit muss das Wasser mit einer Puritabs Chlortablette (**D**) „aufgepeppt“ werden. Verwenden Sie ausschließlich originale Tabs von WaterRower und NOHRD, da ansonsten der Polykarbonat-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.





### **Schritt 1**

Entfernen Sie die Verschlusschraube (B) aus dem Eau-Me Board (A) mit Hilfe des Innensechskantschlüssels (C).

### **Schritt 2**

Stellen Sie das Eau-Me Board in einem Winkel von 90° hochkant auf den Boden und halten Sie es fest.

### **Schritt 3**

Befüllen Sie das Eau-Me Board (A) mit 5-6,5 L Leitungswasser und drehen Sie anschließend die Verschlusschraube (B) mit Hilfe des Innensechskantschlüssels (C) wieder ein.

Zur Befüllung wird ein Trichter / Schlauch empfohlen.

**Wichtig: Ziehen Sie die Verschlusschraube (B) nur handfest an, um eine Beschädigung des Gewindes zu vermeiden.**

<b>Contents</b>	<b>Page(s)</b>
Product Overview / General Information	10
Safety Instructions	11
Handling and Use	12
Assembly Information / Customer Service	13
Parts List	14
Assembly Instructions	16 - 17

**Model:**

Eau-Me Board

**Measurements / Weight:**

Width: 64 cm / 25.2"

Height: 18 cm / 7.1"

Length: 64 cm / 25.2"

Weight: 7,5 kg / 16.5 lb

**Materials:**

Wood / HPL, Plastic

**Delivery:**

Delivery in 1 box

**Function / Area of Use:**

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:**

**Children may only use the Eau-Me Board under adult supervision.**

**Max. weight load: 250 kg / 551 lb**

## 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 Eau-Me Board should only be carried out by professional employees from the manufacturer.
5. Any person to use the Eau-Me Board especially children, must be informed of and made aware of security risks before use. Children should never use the machine 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. The wrong use and / or excessive exercise can lead to health damages. Increase your training slowly.



## Handling and Use

Please read these handling instructions carefully. The following information will help you use the Eau-Me Board correctly.

1. Do not use the Eau-Me Board before fully assembling, reading and understanding the safety instructions.
2. Clean the Eau-Me Board with a damp cloth after each workout.
3. Children are not allowed to use the Eau-Me Board without adult supervision. During your workout, make sure no other people (mainly children) can interfere or reach into any adjustable parts of the equipment.
4. Always wear suitable exercise attire and shoes (sneakers) for your workout.
5. For maintaining the wood of your equipment we recommend use of our maintenance kit.

## **Assembly Information / Customer Service**

First, fully unpack your Eau-Me 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.

Allow yourself enough space for assembling your Eau-Me Board. Assembly should be carried out by adults only. In case of doubt, request assistance from a further adult with good technical skills.

Read the assembly instructions carefully.

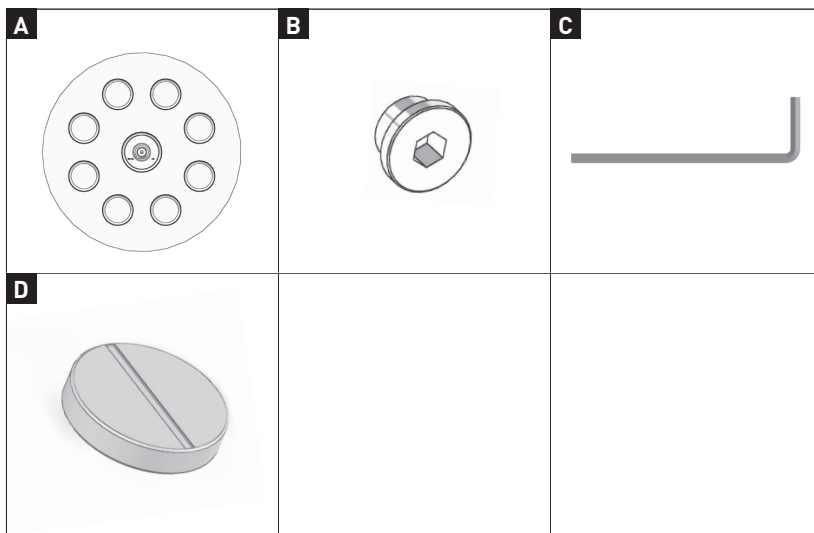
Assemble the Eau-Me Board following the assembly instructions and illustrations.

## **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](mailto:info@nohrd.de)  
[www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)



Pos	Parts List	Qty
A	Eau-Me Board	1
B	Locking screw	1
C	Allen key	1
D	Puritabs chlorine tablet	2

## **Eau-Me Board**

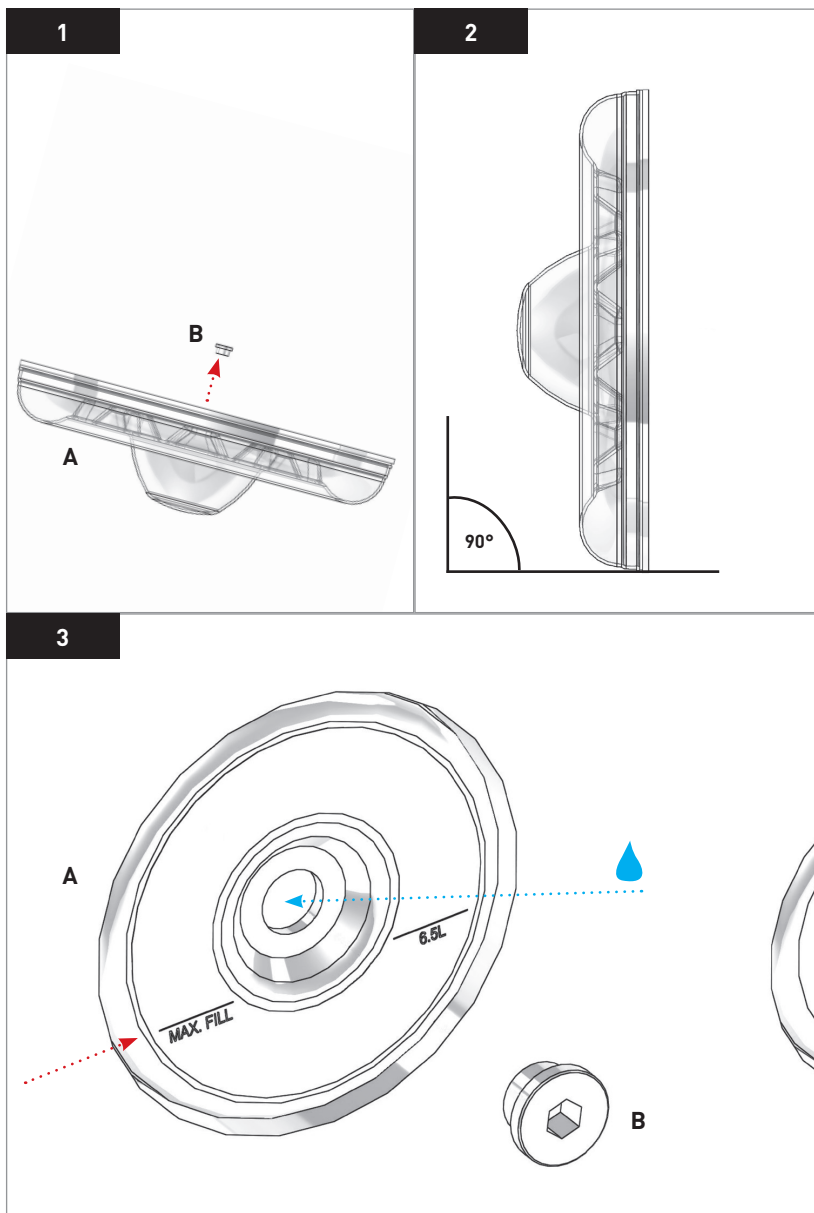
The NOHRD Eau-Me Board is a water-based balance board with a special “Out of Balance Effect”, called OBE for short. The Eau-Me Board’s water element ensures constant movement when in use, requiring continuous attentiveness.

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.

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.





### Step 1

Remove the locking screw **(B)** from the Eau-Me Board **(A)** using the allen key **(C)**.

### Step 2

Place the Eau-Me board **(A)** on the ground at an angle of 90 ° and hold it firmly.

### Step 3

Fill the Eau-Me Board **(A)** with 5-6.5 L tap water and then screw in the locking screw **(B)** using the Allen key **(C)**.

For filling a funnel / hose is recommended.

**Important: Only tighten the screw plug (B) by hand. Damage to the thread should be avoided.**

<b>Table des matières</b>	<b>Page(s)</b>
Présentation du produit/Informations générales	18
Consignes de sécurité	19
Manipulation et utilisation	20
Informations sur l'assemblage/Service client	21
Liste des pièces	22
Instructions de montage	24-25

**Modèle :**

Eau-Me Board

**Mesures/Poids :**

Largeur : 64 cm

Hauteur : 18 cm

Longueur : 64 cm

Poids : 7,5 kg

**Matériaux :**

Bois/HPL, plastique

**Livraison :**

1 colis

**Fonction/Domaine d'utilisation :**

Coordination

**Remarques importantes :**

Le bois est un matériau naturel et peut générer des sons durant l'utilisation du produit. Nous vous conseillons de toujours vérifier qu'il n'y a pas d'écharde. Les motifs du bois peuvent présenter des irrégularités.

Il ne s'agit pas d'un motif de réclamation. Le bois répond naturellement aux influences environnementales et se développe/se contracte régulièrement. Il est essentiel de vérifier tous les raccords régulièrement et avant chaque utilisation. Nous vous recommandons de conserver l'emballage jusqu'à ce que l'appareil soit prêt à l'emploi.

**ATTENTION :**

Les enfants peuvent utiliser l'Eau-Me Board uniquement sous la surveillance d'un adulte. Charge maximale : 250 kg

## Consignes de sécurité

Veillez lire attentivement les consignes de sécurité suivantes pour une utilisation, une manipulation et un entretien corrects de votre nouvel appareil de fitness. Conservez ce manuel pour référence. Si vous suivez attentivement ces consignes, votre équipement sera utilisé en toute sécurité.

1. Cet appareil d'exercice, uniquement destiné aux adultes, est conçu pour les personnes qui souhaitent améliorer leurs conditions physiques. Veuillez l'utiliser en conséquence.
2. La présence de pièces endommagées peut affecter la sécurité de cet appareil. Vous ne devez pas utiliser l'appareil si une ou plusieurs pièces d'origine sont endommagées, montrent des signes d'usure ou ne sont pas totalement fonctionnelles. Remplacez toutes les pièces défectueuses par des pièces d'origine uniquement.
3. Un travail de réparation incorrect ou des pièces de rechange qui ne proviennent pas du fabricant peuvent représenter un danger et endommager le produit. Dans une telle situation, le fabricant ne peut être tenu pour responsable.
4. Toute manipulation ou modification de la conception originale de l'appareil peut entraîner des dommages matériels et/ou des blessures physiques. Les modifications apportées à l'Eau-Me Board ne doivent être effectuées que par des employés professionnels du fabricant.
5. Toute personne qui utilise l'Eau-Me Board, en particulier les enfants, doit être informée et sensibilisée aux risques de sécurité avant l'utilisation. Les enfants ne doivent pas utiliser l'appareil sans la surveillance d'un adulte.
6. Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous que vous êtes en bonne santé et que votre condition physique vous le permet. Consultez votre médecin avant l'utilisation. La mauvaise utilisation et/ou l'exercice excessif peuvent entraîner des dommages pour la santé. Augmentez votre rythme d'entraînement progressivement.

## Manipulation et utilisation

Veillez lire attentivement les instructions de manipulation suivantes. Les informations suivantes vous aideront à utiliser l'Eau-Me Board correctement.

1. N'utilisez pas l'Eau-Me Board avant d'avoir terminé son assemblage et lu et compris l'intégralité des consignes de sécurité.
2. Nettoyez l'Eau-Me Board avec un chiffon humide après chaque entraînement.
3. Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser l'Eau-Me Board sauf sous la surveillance d'un adulte. Pendant votre entraînement, assurez-vous qu'aucune autre personne (principalement des enfants) ne peut modifier les réglages de l'appareil.
4. Portez toujours des vêtements et des chaussures (baskets) adaptés à votre entraînement.
5. Pour nettoyer le bois de votre appareil, nous vous recommandons d'utiliser notre kit d'entretien.

## **Informations sur l'assemblage/Service client**

Tout d'abord, déballez complètement votre Eau-Me Board et vérifiez si le contenu n'a pas été endommagé pendant le transport. L'emballage doit être conservé jusqu'à ce que l'assemblage soit terminé. Veuillez utiliser l'emballage d'origine en cas de retour ou vous en débarrasser correctement.

Vérifiez que le colis est complet. Pour cela, veuillez vous référer à la liste des pièces fournies. S'il manque des pièces ou qu'elles sont défectueuses, veuillez contacter votre revendeur ou le fabricant.

Prévoyez suffisamment d'espace pour assembler votre Eau-Me Board. L'assemblage doit être effectué par des adultes uniquement. En cas de doute, demandez l'aide d'un autre adulte ayant de bonnes compétences techniques.

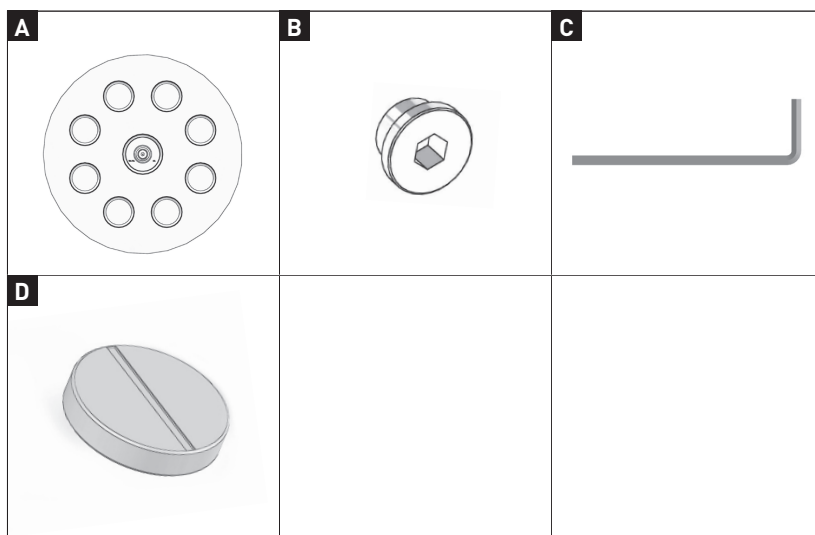
Lisez attentivement les instructions d'assemblage.

Assemblez l'Eau-Me Board en suivant les instructions d'assemblage et les illustrations.

## **Service client**

Pour toute demande au service client, veuillez indiquer le numéro de série de votre Eau-Me Board. Le numéro de série est situé sous l'appareil.  
Adresse du service client :

WaterRower GmbH  
Otto-Hahn-Straße 75  
48529 Nordhorn  
Telefon 0 59 21 - 17 98 400  
[info@nohrd.de](mailto:info@nohrd.de)  
[www.nohrd.de](http://www.nohrd.de)



Pos	Liste des pièces	Qté
A	Eau-Me Board	1
B	Vis de sécurité	1
C	Clé Allen	1
D	Comprimé de chlore	2

## Eau-Me Board

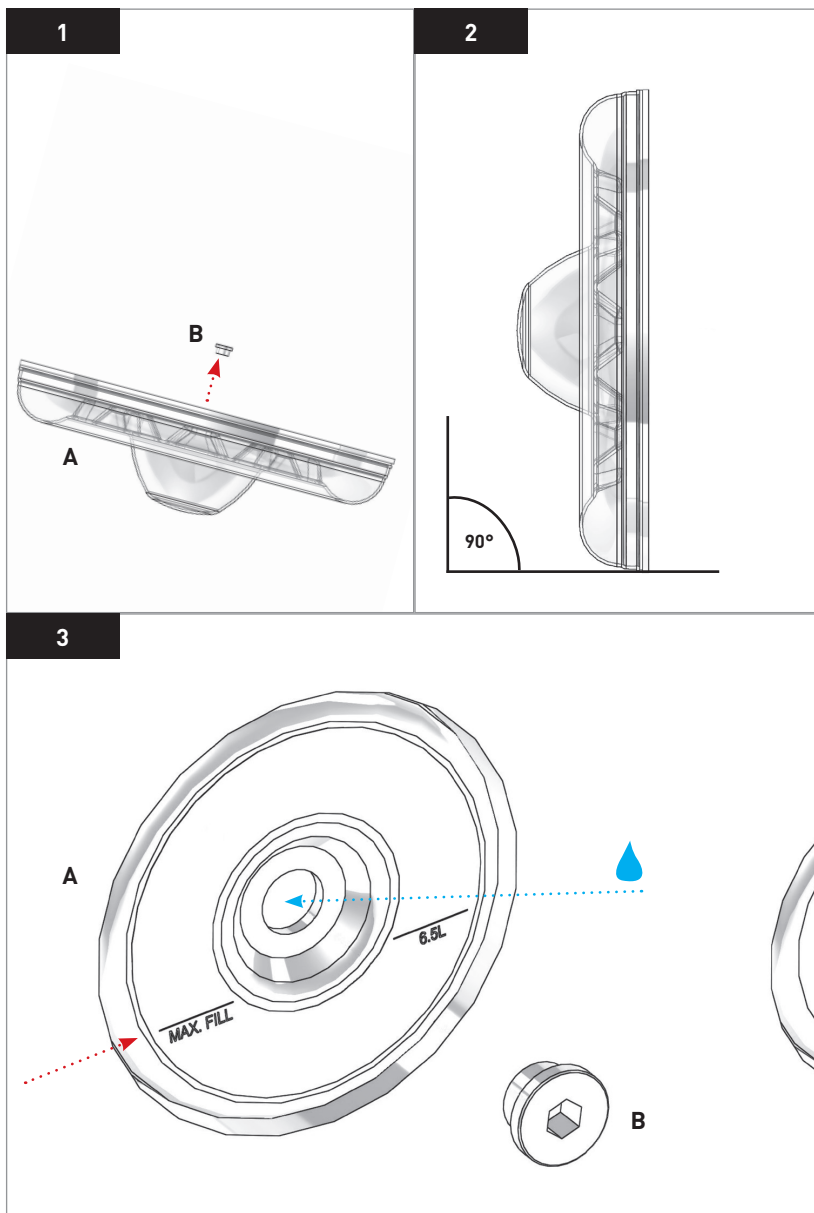
L'Eau-Me Board de NOHRD est une planche d'équilibre à base d'eau avec un effet de déséquilibre spécial, appelé OBE. L'eau de l'Eau-Me Board assure un mouvement constant lors de l'utilisation, nécessitant une attention permanente.

Pour une expérience optimale, remplissez l'Eau-Me Board de 5 à 6,5 litres d'eau du robinet. Le réservoir contient du chlore, ce qui empêche l'accumulation de bactéries ou d'algues. Nous vous recommandons d'utiliser un entonnoir ou un tuyau pour le remplissage.

Pour obtenir un effet OBE élevé, nous vous recommandons de remplir l'Eau-Me Board avec 6,5 L d'eau. Pour un remplissage optimal, placez le réservoir à 90 degrés par rapport au sol. Le marquage indique la quantité d'eau recommandée pour remplir le réservoir.

Il est recommandé de purifier l'eau avec un comprimé de chlore régulièrement. N'utilisez que des comprimés de WaterRower ou NOHRD pour éviter tout risque de détérioration du réservoir en polycarbonate.

L'eau peut également être teinte en bleu. Dans ce cas, N'UTILISEZ PAS de comprimés de chlore, car ceux-ci dissoudraient le colorant. Si vous choisissez de teindre l'eau, vous devez la changer tous les 4 à 6 mois pour des raisons d'hygiène.





### Étape 1

Retirez la vis de sécurité (B) de la planche (A) à l'aide de la clé Allen (C).

### Étape 2

Placez l'Eau-Me Board (A) sur le sol à 90 ° et tenez-le fermement.

### Étape 3

Remplissez le réservoir de l'Eau-Me Board (A) de 5 à 6,5 L d'eau du robinet et remettez en place la vis de sécurité (B) à l'aide de la clé Allen (C).

Nous vous recommandons d'utiliser un entonnoir/tuyau pour le remplissage.

**Important : Serrez le bouchon (B) à la main uniquement. Ainsi, le filet du bouchon ne sera pas endommagé.**





