

Bedienungsanleitung / User Manual

FlowRow[®] Board

FlowRow[®] Board Umbausätze



Bedienungsanleitung

Deutsch Seite 2 - 17

User Manual

English Page 18 - 33

Liebe Kundin, lieber Kunde

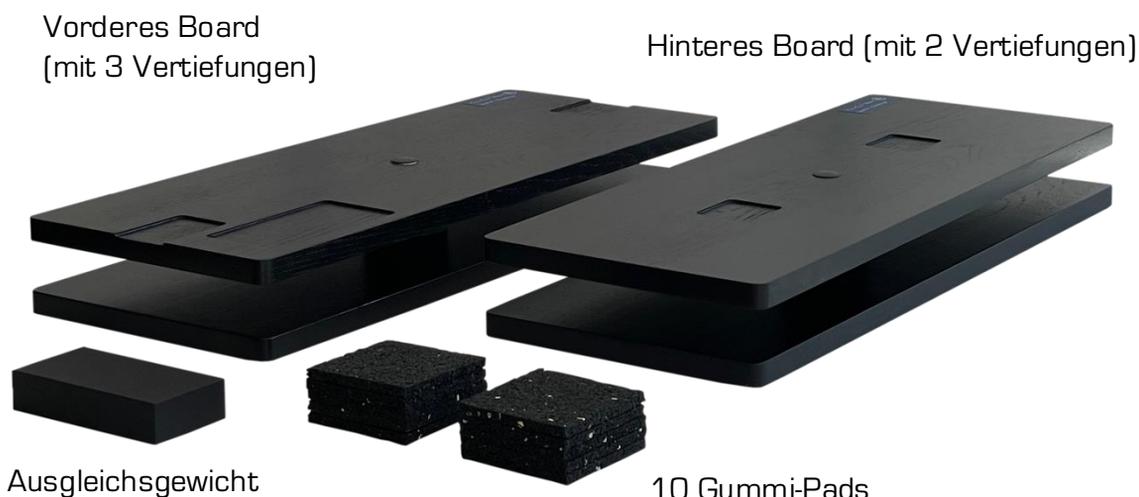
Wir wünschen dir viel Freude und gute Trainingserfolge mit dem FlowRow Board. Zusätzliche Informationen und Trainingsanleitungen findest du unter www.flowrow.fit

1. Packungsinhalt FlowRow Board

1.1 FlowRow Board für Holz-Rudergeräte (z. B. WaterRower, First Degree Fitness)



1.2 FlowRow Board für Concept2 Modell C/D / RowErg



1.3 FlowRow Board für Concept2 Modell E



2. 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.

3. Bestimmungsgemäße Verwendung

Das FlowRow Board besteht aus einem vorderen Board und einem hinteren Board, welche als Untersätze für die Vorder- bzw. Hinterfüße eines Rudergerätes vorgesehen sind. Das Produkt ist nur in Kombination mit einem Rudergerät der Marke zu verwenden, die im Lieferschein bzw. der Rechnung definiert ist. Es dient dem Training der Koordination und der Tiefenmuskulatur. Das FlowRow Board darf nicht in Kombination mit anderen Geräten oder Produkten verwendet werden. Wird dies nicht beachtet, kann der Hersteller nicht verantwortlich gemacht werden.

4. Grenzen der Verwendung

Das Produkt ist einsetzbar im Sporttraining. Unter Anleitung eines Arztes, Therapeuten oder qualifizierten Trainers kann das Produkt auch in der Therapie eingesetzt werden. Je nach Trainingszustand darf das Produkt von Personen zwischen 6 und 100 Jahren und bis zu einem Körpergewicht von 120 kg eingesetzt werden. Kinder dürfen das Produkt nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.



5. Aufbau-Anleitung

5.1 FlowRow Board für Holz-Rudergeräte (z. B. WaterRower, First Degree Fitness)

Stelle zunächst das Rudergerät aufrecht hin. Dann platziere eines der beiden Balance Boards vor dem Rudergerät. Nun stelle das Rudergerät wieder waagrecht ab, und zwar so, dass die Vorderfüße des Rudergerätes in die Vertiefungsnuten des Balance Boards passen.



Anschließend hebst du mit einer Hand die Hinterfüße des Rudergerätes an und platzierst mit der anderen Hand das zweite Balance Board unter die Hinterfüße.



Zum Schluss kontrollierst du, ob sowohl Vorder- als auch Hinterfüße des Rudergerätes genau in den Vertiefungsnuten platziert sind. Gegebenenfalls verschiebst du die Füße des Rudergerätes noch so, dass die Füße genau in den Vertiefungsnuten sitzen.

5.2 FlowRow Board für Concept2 Modell C/D / RowErg

Das vordere Board hat drei Vertiefungen und das hintere Board hat zwei Vertiefungen. Das vordere Board platzierst du unter die vorderen Füße deines Rudergerätes, und zwar so, dass sich die große rechteckige Vertiefung auf der linken Seite des Rudergerätes befindet, also auf der Gegenseite des Windrades. Dann platzierst du das hintere Board unter die hinteren Füße deines Rudergerätes.

Anschließend kontrollierst du, ob sowohl Vorder- als auch Hinterfüße des Rudergerätes genau in den Vertiefungen platziert sind. Gegebenenfalls verschiebst du die Füße des Rudergerätes noch so, dass die Füße genau in den Vertiefungen sitzen.

Zum Schluss setzt du das Ausgleichsgewicht in die große Vertiefung. Das Ausgleichsgewicht stellt sicher, dass dein Rudergerät auf dem FlowRow Board in der Balance ist und keine Schlagseite in die Richtung des Windrades bekommt.

5.3 FlowRow Board für Concept2 Modell E

Das vordere Board hat vier Vertiefungen und das hintere Board hat zwei Vertiefungen. Das vordere Board platzierst du unter die vorderen Füße deines Rudergerätes, und zwar so, dass sich die beiden großen rechteckigen Vertiefung auf der linken Seite des Rudergerätes befinden, also auf der Gegenseite des Windrades. Dann platzierst du das hintere Board unter die hinteren Füße deines Rudergerätes.

Anschließend kontrollierst du, ob sowohl Vorder- als auch Hinterfüße des Rudergerätes genau in den Vertiefungen platziert sind. Gegebenenfalls verschiebst du die Füße des Rudergerätes noch so, dass die Füße genau in den Vertiefungen sitzen.

Zum Schluss setzt du die drei Ausgleichsgewichte in die beiden großen Vertiefungen. Die drei Ausgleichsgewichte stellen sicher, dass dein Rudergerät auf dem FlowRow Board in der Balance ist und keine Schlagseite in die Richtung des Windrades bekommt.

6. Start des FlowRow Trainings

Das Rudern mit dem FlowRow Board unterscheidet sich stark vom Rudern mit einem statischen Rudergerät. Durch die Instabilität des Boards werden Strukturen beansprucht, die du sonst vielleicht nicht oder nur selten benutzt, zum Beispiel die tiefer liegende Rückenmuskulatur. Auch andere Muskeln, Sehnen und Bänder müssen sich anpassen. Diese Anpassung ist der gewünschte Trainingseffekt, braucht aber Zeit. Eine sehr schnelle Steigerung des Trainings mit dem neuen Trainingsgerät kann daher zu gesundheitlichen Problemen wie zum Beispiel Rückenschmerzen führen. Wir empfehlen dir deshalb, dein FlowRow Training langsam zu steigern, sowohl in Bezug auf die Trainingszeit als auch auf die Instabilität. Die Instabilität, d.h. den Schwierigkeitsgrad, kannst du mit den im Lieferumfang enthaltenen Gummi-Pads einstellen, siehe Kapitel 8.

7. Trainingslevels

Das FlowRow Board ist in verschiedenen Trainingslevels erhältlich. Je geringer dein Körpergewicht ist, desto höher kann das Trainingslevel deines Boards sein. Gleichzeitig kannst du ein höheres Trainingslevel verwenden, wenn dein Balancegefühl besser ist.

Derzeit sind die folgenden Trainingslevels verfügbar (von niedrigerem zu höherem Trainingslevel):

Level 1	Moderate
Level 2	Training
Level 3	Training Plus
Level 4	Challenge
Level 5	Pro
Level 6	Ultra

8. Gummi-Pads zur Einstellung der Schwierigkeit

du kannst die im Lieferumfang enthaltenen Gummi-Pads zur Einstellung des Schwierigkeitsgrades wie folgt verwenden:

Lege zwischen die obere und untere Platte des vorderen Balance Boards auf jeder Seite 4 oder mehr Gummi-Pads. Das ist eine relativ leichte Einstellung.

Lege zwischen die obere und untere Platte des vorderen Balance Boards auf jeder Seite 3 Gummi-Pads. Damit wird es schon etwas wackeliger, also schwieriger.

Lege zwischen die obere und untere Platte des vorderen Balance Boards auf jeder Seite 2 Gummi-Pads. Damit wird es noch etwas wackeliger, also schwieriger.

Lege zwischen die obere und untere Platte des vorderen Balance Boards auf jeder Seite 1 Gummi-Pad. Damit wird es noch wackeliger, also schwieriger.

In der schwierigsten Einstellung verwendest du gar keine Gummi-Pads.





9. Sicherheitshinweise

Die Sicherheit kann durch beschädigte Bauteile beeinträchtigt sein. Deshalb unterlasse die Verwendung des Gerätes im Falle, dass eines der Originalbauteile nicht funktionsfähig, beschädigt oder verschlissen ist. Ersetze das defekte Teil nur mit Original-Ersatzteilen vom Hersteller.

Bei falsch ausgeführten Reparaturen oder Ersatzteilen, die nicht vom Hersteller stammen, können Gefahren entstehen, für die der Hersteller nicht haftbar gemacht werden kann. 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.

Konsultiere vor Nutzung des Gerätes deinen Hausarzt und überprüfe deinen Gesundheitszustand. Die falsche körperliche Nutzung des Gerätes kann zu Gesundheitsschäden führen.

Das FlowRow Board 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. Bevor das Rudergerät auf das Produkt gestellt wird, muss sichergestellt werden, dass die Füße des Rudergerätes sauber sind und keine rutschige Oberfläche aufweisen.

Bei Bedarf können Stabilisierungshilfen zwischen dem oberen und dem unteren Brett eines oder beider Balance-Untersätze gelegt werden, um so die Bewegungsamplitude des FlowRow Boards zu begrenzen. Die im Lieferumfang enthaltenen Gummi-Pads können dafür verwendet werden. Es muss auf freien Sturzraum links und rechts neben dem Rudergerät geachtet werden. Wenn erforderlich, können links und rechts neben dem Rudergerät sturzhemmende Unterlagen ausgelegt werden.

Beim Verwenden des Produktes ist darauf zu achten, dass ruhige, gleichmäßige, gefühlvolle Bewegungen ausgeführt werden. Für ruckartige Bewegungen ist das FlowRow Board nicht geeignet.

Bei der Verwendung des FlowRow Boards kann das Rudergerät geringfügig anders mechanisch belastet werden als ohne FlowRow Board. Bei sachgemäßer Verwendung des FlowRow Boards ist nach unserer Einschätzung keine Abnutzung des Rudergerätes zu erwarten. Für allfällige Schäden an deinem Rudergerät wird jedoch jegliche Haftung ausgeschlossen.

Jegliche Haftung, insbesondere für eventuelle Schäden oder Konsequenzen, die durch unsachgemäße Nutzung des FlowRow Boards entstehen, wird ausgeschlossen.

10. Pflegehinweise / Service

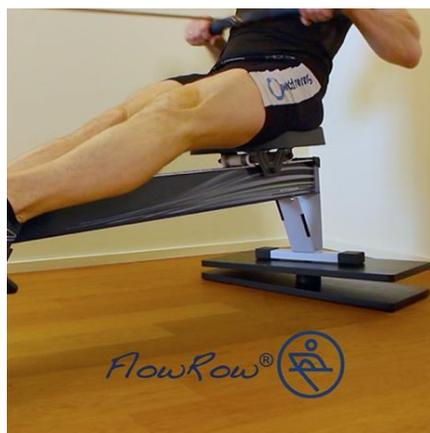
Packe das Gerät zuerst komplett aus und überprüfe, ob Transportschäden vorliegen. Das Verpackungsmaterial sollte erst nach zufriedenstellender Inbetriebnahme des Gerätes fachgerecht entsorgt werden, da dieses eventuell als Transportverpackung für Rücksendungen dienen kann.

Prüfe die Vollständigkeit der Lieferung (siehe Kapitel 1). Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wende dich bitte an info@flowrow.fit

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

11. Trainingshinweise / FlowRow-Übungen

FlowRow-Übungen, komplette Workouts und Trainingstipps findest du in der FlowRow App unter www.flowrow.fit

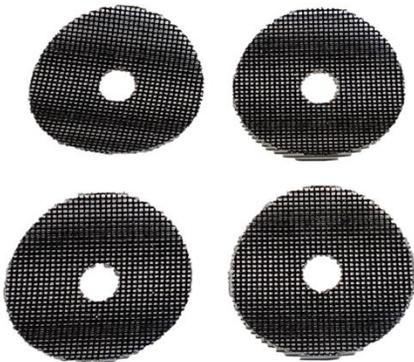


12. Montageanleitung für Umbausätze

Um das Trainingslevel zu ändern, musst du die flexiblen Elemente in der Mitte der Boards durch die mit dem Umbausatz gelieferten Ersatzelemente ersetzen. Im Folgenden findest du eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du die flexiblen Elemente austauschst.

Packungsinhalt Umbausätze

4 Anti-Rutsch-Scheiben
(nicht im Kombi-Pack)



2 oder 4 flexible Elemente



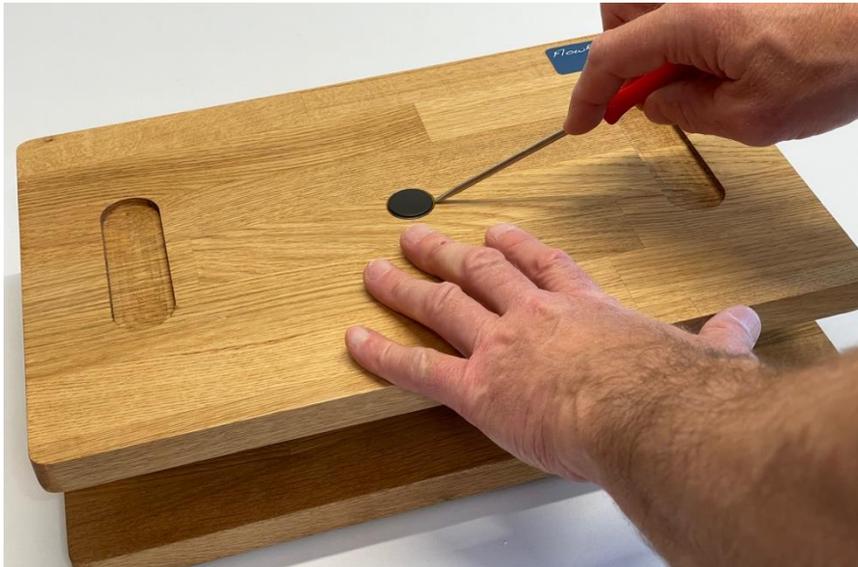
Inbusschlüssel

Achtung: Der Umbausatz ist dazu geeignet, dein FlowRow Board umzubauen, wenn du längere Zeit mit einem anderen Trainingslevel trainieren möchtest. Für einen sehr häufigen Umbau (zum Beispiel täglich oder wöchentlich) ist der Umbausatz nicht geeignet, weil bei sehr häufigem Umbau eine Abnutzung der Holzplatten nicht ausgeschlossen werden kann.

Nimm eines der beiden Boards und führe die Schritte 1 bis 11 durch. Anschließend wiederholst du die Schritte 1 bis 11 für das zweite Board (dies ist Schritt 12).

Schritt 1

Entferne die schwarzen Schraubenköpfe vorsichtig mit einem kleinen Schraubendreher oder einem ähnlichen geeigneten Werkzeug.



Schritt 2

Löse die obere Inbusschraube mit dem beiliegenden Inbusschlüssel.



Schritt 3

Drücke die obere Platte an einer Seite herunter, so dass sich die Platte von dem flexiblen Element löst. Eventuell ist die Platte mit dem flexiblen Element verklebt. Dann musst du die Platte fest nach unten drücken, so dass sich die Klebeverbindung löst.



Schritt 4

Drehe das flexible Element mit etwas Kraft zur Seite, damit sich die Klebeverbindung (falls vorhanden) löst. Falls die Klebung zu fest ist, um sie mit der Hand zu lösen, montiere die zweite (schon gelöste) Platte noch einmal und drücke die Platte (wie in Schritt 3) auf einer Seite herunter, um so die Klebeverbindung zu lösen.



Schritt 5

Nimm eines der flexiblen Elemente aus dem Umbausatz und positioniere eine der Anti-Rutsch-Scheiben auf eine Seite des flexiblen Elements.



Schritt 6

Lege die untere Platte so auf die Fläche mit der Anti-Rutsch-Scheibe, dass die Bohrung der Platte mit der Bohrung des flexiblen Elements fluchtet.



Schritt 7

Stecke eine der Inbus-Schrauben durch die Bohrung der Platte in das Gewinde des flexiblen Elements und ziehe sie mit dem Inbus-Schlüssel an, zunächst nur handfest.



Schritt 8

Drehe die untere Platte mit dem flexiblen Element um 180°, lege wiederum eine Anti-Rutsch-Scheibe auf die Stirfläche des flexiblen Elements.



Schritt 9

Stecke nun die zweite Inbus-Schraube durch das Loch der Platte in das Gewinde des flexiblen Elements und ziehe sie mit dem Inbus-Schlüssel wiederum handfest an.



Schritt 10

Wenn die obere und untere Platte nicht ausgerichtet sind, verdrehe die beiden Platten so, dass sie parallel zueinander sind. Die Ausrichtung erfolgt am besten optisch, da die Parallelität rein kosmetisch ist und keinen Einfluss auf die Funktionalität des FlowRow Boards hat.



Schritt 11

Ziehe beide Schrauben fest. Achte darauf, dass du die Schrauben kräftig (ca. 4 Nm), aber nicht zu kräftig anziehst, sonst drücken sich die Schrauben zu sehr in die Platte. Die Platten bestehen zwar aus Eichenholz oder Buchenholz, sind aber trotzdem weicher als die Schrauben.

Schritt 12

Wiederhole die Schritte 1-11 für das zweite Board.

Schritt 13

Stecke alle 4 schwarzen Schraubenköpfe wieder auf die Schrauben.

13. Service-Adresse

FlowRow GmbH
Dr. Andreas Pirscher
Eigebächliweg 9
CH - 5423 Freienwil
info@flowrow.fit
www.flowrow.fit

Dear Customer

We hope you enjoy training with the FlowRow Board. You can find additional information and training instructions at www.flowrow.fit

1. Package contents FlowRow Board

1.1 FlowRow Board for wooden rowing machines (e.g. WaterRower, First Degree Fitness)

2 Balance Boards



10 Rubber Pads

1.2 FlowRow Board for Concept2 Model C/D / RowErg

Front Board (with 3 recesses)

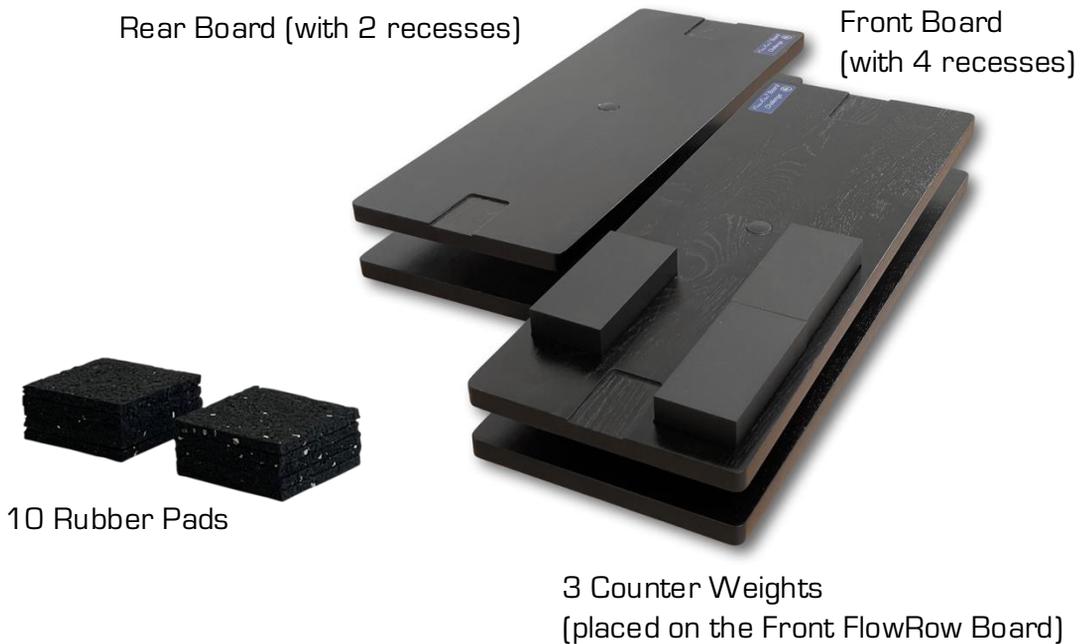
Rear Board (with 2 recesses)



Counter Weight

10 Rubber Pads

1.3 FlowRow Board for Concept2 Model E



2. Important Notes

Wood is a natural material and may make noises during use. You should always check for splintering prior to using the product. Wood often has irregularities in colour and pattern, but these are no reason for concern.

3. Intended Use

The FlowRow Board consists of two Balance Boards which are intended as supports for the front and rear feet of a rowing machine. The product is only to be used in combination with the rowing machine specified in the delivery bill. It is designed to train coordination and deep muscles. The FlowRow Board must not be used in combination with any other equipment or product. The manufacturer is not responsible for use of the FlowRow Board other than as described in this paragraph.

4. Limits of Use

The product may be used in sports training. Under the guidance of a doctor, therapist or qualified trainer the product can also be used in therapy. Depending on the training conditions, the product may be used by persons between 6 and 100 years of age and up to a body weight of 120 kg / 260 lbs. Children under 18 years of age may only use the product under adult supervision.



5. Assembly Information

5.1 FlowRow Board for wooden rowing machines (e.g. WaterRower, First Degree Fitness)

First, stand the rowing machine 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 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. If necessary, move the feet of the rower so that the feet are exactly in the recess grooves.

5.2 FlowRow Board for Concept2 Model C/D / RowErg

There are recesses on the upper side of the two boards. The Front Board has three recesses and the Rear Board has two recesses. Put the Front Board under the front feet of your rowing machine so that the large rectangular recess is on the left side of the rowing machine, i.e. on the opposite side of the flywheel. Then place the Rear Board under the rear feet of your rowing machine.

Check that both the front and back feet of the rowing machine are placed appropriately within the recesses. If necessary, move the feet of the rowing machine so that the feet sit within the recesses.

Finally, place the Counter Weight in the large recess. The Counter Weight ensures that your rowing machine is balanced on the FlowRow Board and does not move in the direction of the flywheel.

5.3 FlowRow Board for Concept2 Model E

There are recesses on the upper side of the two boards. The Front Board has four recesses and the Rear Board has two recesses. Put the Front Board under the front feet of your rowing machine so that the two large rectangular recesses are on the left side of the rowing machine, i.e. on the opposite side of the flywheel. Then place the Rear Board under the rear feet of your rowing machine.

Check that both the front and back feet of the rowing machine are placed appropriately within the recesses. If necessary, move the feet of the rowing machine so that the feet sit within the recesses.

Finally, place the three Counter Weights in the large recesses. The Counter Weights ensures that your rowing machine is balanced on the FlowRow Board and does not move in the direction of the flywheel.

6. Start Training with FlowRow

Rowing with the FlowRow Board is very different from rowing with a static rowing machine. The instability of the board puts stress on muscles that you might not otherwise use, or only rarely use, for example the deep back muscles. Other muscles, tendons and ligaments also have to adapt. This adaptation is the desired training effect, but takes time. A very rapid increase in training with the new training device can therefore lead to health problems, including back pain. We therefore recommend that you slowly increase your FlowRow training, both in terms of training time and instability. The instability, i.e. the level of difficulty, can be adjusted with the rubber pads included in the delivery package (see paragraph 8).

7. Training Levels

The FlowRow Board is available in different training levels. The lower your body weight, the greater the training level of your board can be. At the same time, you can use a higher training level if your balance skills are stronger. Currently the following training levels are available (from least to most difficult):

Level 1	Moderate
Level 2	Training
Level 3	Training Plus
Level 4	Challenge
Level 5	Pro
Level 6	Ultra

8. Rubber pads to set the level of difficulty

You can use the rubber pads included in the delivery to further set the level of difficulty as follows:

Place 4 or more rubber pads on each side between the upper and lower plate of the front Balance Board. This is the easiest setting.

Put 3 rubber pads on each side between the upper and lower plate of the front Balance Board. This makes it a bit wobblier, i.e. more difficult.

Put 2 rubber pads on each side between the upper and lower plate of the front Balance Board. This will make it a little bit more wobbly, i.e. more difficult.

Put 1 rubber pad on each side between the upper and lower plate of the front Balance Board. This makes it even more wobbly, i.e. more difficult.

In the most difficult setting you do not use any rubber pads at all.



9. Safety Instructions



Damaged parts can affect the safety of the FlowRow Board. You should not use the FlowRow 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.

Incorrect repair work or spare parts that are not made by and purchased directly from the manufacturer can lead to danger and damages, for which the manufacturer cannot be held liable.

Manipulation or changes to the original design of the equipment can lead to damages and/or physical injuries. Changes to the FlowRow Board should only be carried out by professional employees of the manufacturer.

Before you start using the FlowRow Board, 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.

The FlowRow Board should be placed on a solid, dry and non-slip floor. Before use, ensure that the product is clean and there is no slippery surface above or below the product. Before you place the rowing machine on the FlowRow Board, ensure that the feet of the rowing machine are clean and are not in contact with slippery surface.

If necessary, you may place stabilizing elements between the upper and lower panel of one or both boards in order to limit the movement amplitude of the FlowRow Board. For this purpose you may use the rubber pads that are included in the delivery package.

While training, ensure that there are free areas to the immediate left and right of the rowing machine in case the user falls down. If necessary, place fall safety pads or mats left and right beside the rowing machine.

While using the FlowRow Board, be sure to make controlled, smooth movements. The FlowRow Board is not suitable for sudden movements.

The mechanical load of your rowing machine may be slightly different when used in combination with the FlowRow Board. However, according to our assessment, there should be no additional wear and tear with proper use. Nevertheless, any liability for damages of your rowing machine by the manufacturer is explicitly excluded.

All liability is excluded, in particular for damages or consequences caused by improper use of the FlowRow Board.

10. Handling / Maintenance

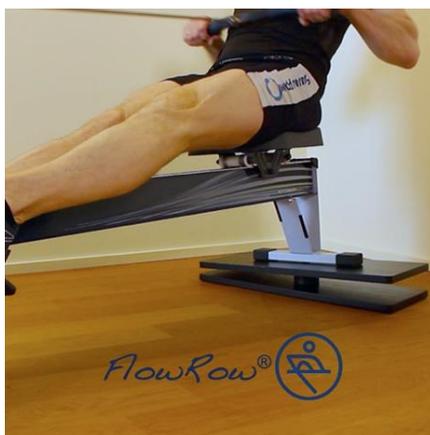
First, fully unpack your FlowRow Board and check for any damages from shipping. Packaging materials should be kept until assembly is complete. Please use original packaging in the event of a return or be sure to dispose of it properly.

Be sure to check that delivery is complete. For scope of delivery, please refer to the parts list in paragraph 1. Should any parts be missing or defective, please contact info@flowrow.fit.

After each workout, the FlowRow Board should be wiped with a damp cloth. Never use aggressive or caustic cleaning agents.

11. Training Suggestions / FlowRow Exercises

In the FlowRow App at www.flowrow.fit you will find FlowRow exercises, complete workouts and training tips.



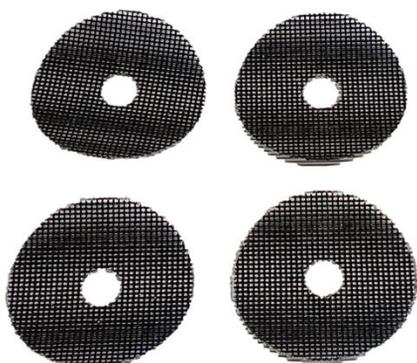
12. Assembly Instructions for Adjustment Kit

To change the training level of your FlowRow Board you will need to replace the flexible elements in the middle of the boards with the replacement elements supplied with the Adjustment Kit. The following contains step-by-step instructions on how to replace the flexible elements.

Package contents Adjustment Kit

4 anti-slip washers

(not in the combi-pack)



2 or 4 flexible elements



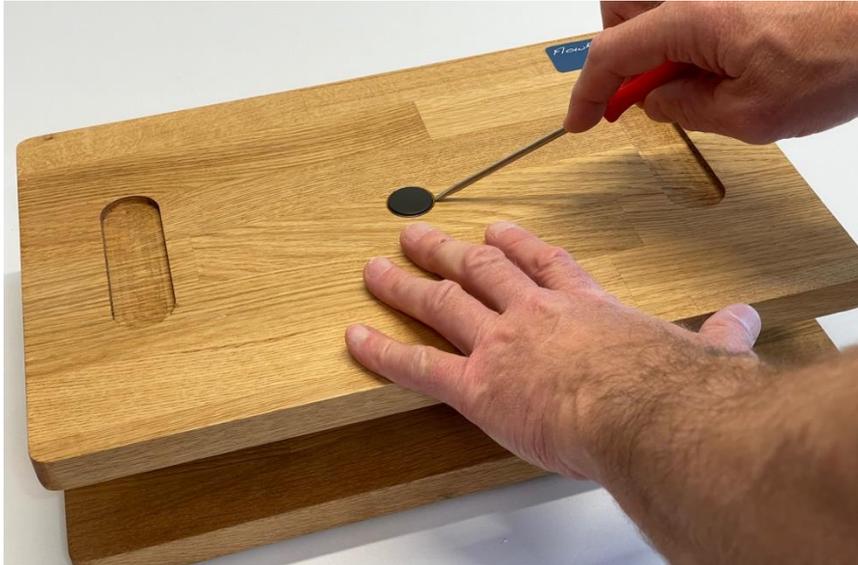
Allen key

Attention: *The Adjustment Kit is suitable to rebuild your FlowRow Board if you want to train for a long time with a different training level. The Adjustment Kit is not suitable for a very frequent rebuilding (for example daily or weekly), because with very frequent rebuilding a wear of the wooden plates cannot be excluded.*

Take one of the two Balance Boards and carry out steps 1 to 11. Then you will repeat the steps 1 to 11 for the second Balance Board (this is step 12).

Step 1

Carefully remove the black bolt covers with a small screwdriver or a similarly suitable tool.



Step 2

Loosen the upper Allen screw with the enclosed Allen key.



Step 3

Press down the upper plate on one side so that the plate is released from the flexible element. There may be an adhesive bond between the plate and the flexible element. In that case you need to firmly press the plate down such that the adhesive bond is released.



Step 4

Turn the flexible element to the side with a little force to loosen the adhesive bond (if present). If the bond is too tight to release by hand, mount the second (already released) panel again and press the panel down on one side (as in step 3) to release the adhesive bond.



Step 5

Take one of the flexible elements from the Adjustment Kit and position one of the anti-slip washers on one side of the flexible element.



Step 6

Place the lower plate on the surface with the anti-slip washer such that the hole of the plate is aligned with the hole of the flexible element.



Step 7

Insert one of the Allen screws through the hole in the plate into the thread of the flexible element and tighten it with the Allen key, initially only hand-tight.



Step 8

Turn the lower plate with the flexible element by 180°, again place an anti-slip washer on the surface of the flexible element.



Step 9

Now insert the second Allen screw through the hole in the plate into the thread of the flexible element and tighten it again hand-tight with the Allen key.



Step 10

If the upper and lower plates are not aligned, twist the two plates so that they are parallel to each other. The alignment is best done optically, since the parallelism is purely cosmetic and has no effect on the functionality of the FlowRow Board.



Step 11

Tighten both screws. Make sure that you tighten the screws strongly (about 4 Nm) but not too tight, otherwise the screws will press too heavily into the plate. The plates are made of oak or beech wood, but are still softer than the screws.

Step 12

Repeat steps 1-11 for the second board.

Step 13

Put all 4 black bolt covers back on the screws.

13. Customer Service Address

FlowRow GmbH
Dr. Andreas Pirscher
Eigebaechliweg 9
CH - 5423 Freienwil
info@flowrow.fit
www.flowrow.fit

