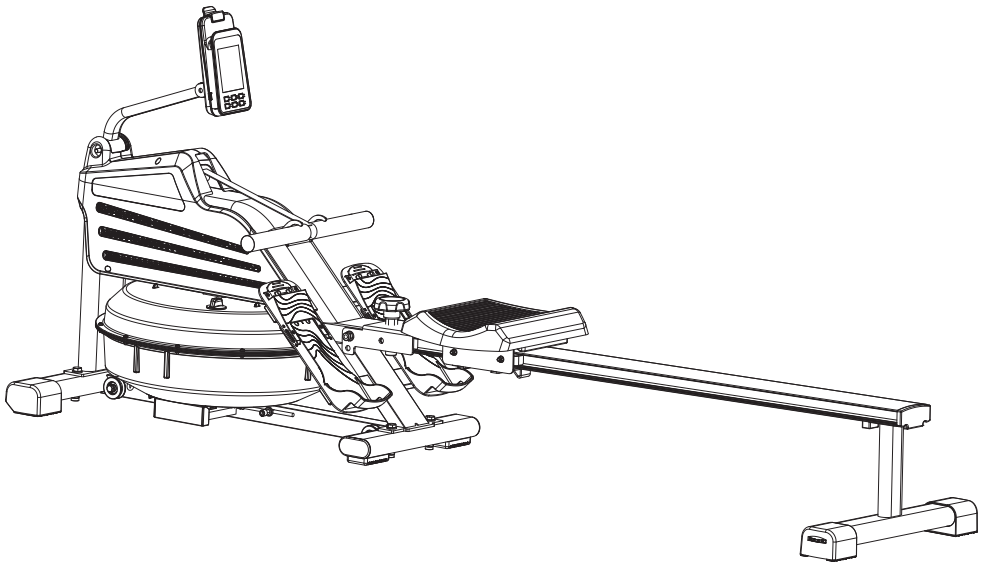


# FLOWFITNESS

---

## Como water



---

*Gebruiksaanwijzing / Manual*

---

**Handleiding (Nederlands)** 3 - 29

**Manual (English)** 30 - 60

**Copyright © Flow Fitness**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag worden gebruikt of gereproduceerd in welke vorm of op welke wijze dan ook zondervoorgaande schriftelijke toestemming van Flow Fitness.

All rights reserved. Nothing in this instruction manual may be used or reproduced in any form or way without the express written permission of Flow Fitness.

---

<b>1. Belangrijke informatie</b>	<b>4</b>
1.1 Gezondheid	4
1.2 Veiligheid	4
<b>2. Introductie</b>	<b>6</b>
2.1 Belangrijke onderdelen	7
2.2 Specificaties	7
<b>3. Fitness</b>	<b>8</b>
3.1 Trainen op hartslag	8
3.2 Warming up en cooling down	10
<b>4. Gebruik</b>	<b>11</b>
4.1 Montage	11
4.2 Vullen van de watertank	16
4.3 Het waterniveau	17
4.4 Gebruik computer	18
4.5 Opbergen	22
4.6 Onderhoud	23
<b>5. Algemene informatie</b>	<b>24</b>
5.1 Training schema's	24
5.2 Exploded view	26
5.3 Probleemoplossen	28
<b>6. Garantie</b>	<b>29</b>
5.4 Garantie	29

# 1. Belangrijke informatie

---

## 1.1 Gezondheid

**Belangrijk:**  
**lees eerst deze handleiding en volg de instructies nauwkeurig op voordat u het product gaat gebruiken.**

- Raadpleeg een deskundige om het trainingsniveau te bepalen dat voor het best geschikt is.
- Indien u tijdens het trainen last krijgt van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak, stop dan direct met trainen en raadpleeg een arts.
- Houd tijdens het trainen uw hartslag in de gaten en stop onmiddellijk bij afwijkende waarden.
- Wij adviseren u warming up en cooling down oefeningen te doen gedurende vijf tot tien minuten voor en na gebruik van het product. Zo kan uw hartslag geleidelijk toe- en afnemen en voorkomt u spierpijn.

## 1.2 Veiligheid

- Controleer voor gebruik of het product juist functioneert. In geval van storing of defect stoppen met trainen en direct contact opnemen met uw dealer.
- Gebruik het product nooit als deze defect is.
- Dit product is alleen bedoeld voor thuisgebruik en dient op een vlakke ondergrond te staan.
- Dit product mag door maximaal één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Het product is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot 150 kilogram.
- Zorg ervoor dat er altijd minimaal één meter vrije ruimte in alle richtingen rondom het product is wanneer u aan het trainen bent.
- Steek geen voorwerpen in openingen van het product.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het product.
- Personen met een handicap moeten medische goedkeuring hebben en begeleiding krijgen bij gebruik van dit product. Plaats geen handen en voeten onder het product.
- Houd nooit uw adem in tijdens het trainen. Uw ademhaling moet op een normaal tempo zijn, afhankelijk van de intensiviteit van uw training.

- Begin uw trainingsprogramma langzaam en bouw dit geleidelijk op.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer u aan het trainen bent. Draag geen te wijde kleding, die tussen bewegende delen van het product kan komen.
- Gebruik voor het verplaatsen van het product altijd daarvoor geschikte tiltechnieken om rugklachten te voorkomen.
- Controleer regelmatig of schroeven en bouten goed vastzitten en draai ze indien nodig aan.
- De eigenaar van dit product is er verantwoordelijk voor dat alle gebruikers op de hoogte zijn van de waarschuwingen en voorschriften zoals vermeld in deze gebruiksaanwijzing.
- Dit product is bedoeld voor gebruik in een schone, droge omgeving. Opslag in koude en / of vochtige ruimtes zou tot problemen in het product kunnen leiden.
- Dit product is niet geschikt voor therapeutische ondersteuning/ of het professioneel gebruik ervan in de fysiotherapie.



## **WAARSCHUWING**

**Laat uw conditie controleren door een arts voordat u begint met trainen. Dit is extra belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik. Flow Fitness is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade aan bezittingen veroorzaakt door gebruik van dit product.**

## 2. Introductie

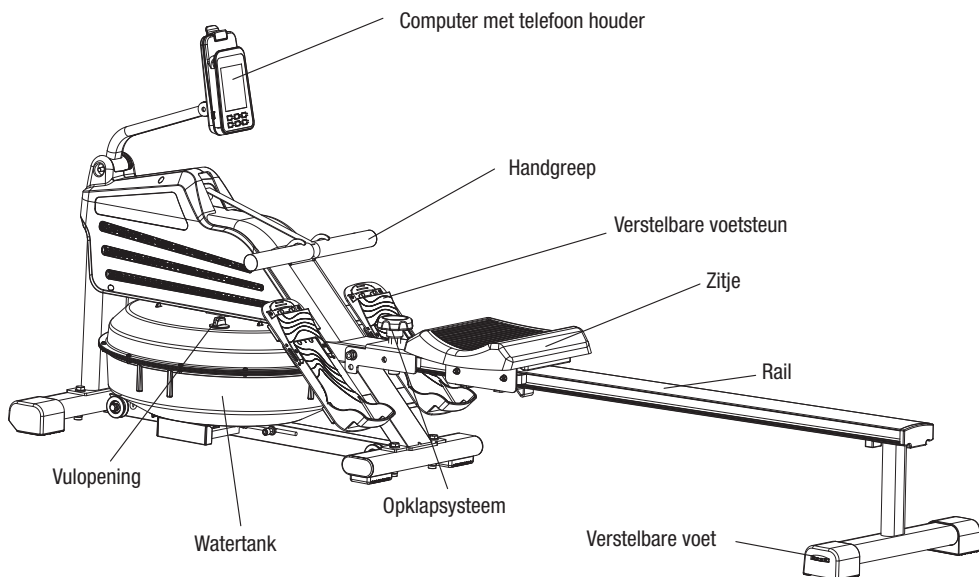
---

In deze handleiding staat alle informatie die nodig is voor het gebruiken en bedienen van de roeier. Tevens bevat de handleiding tips en adviezen over hoe u het beste kunt trainen.

Wij adviseren u voor het gebruik van de Como Water W roeier eerst deze handleiding aandachtig te lezen, zodat het product optimaal en veilig kan worden gebruikt.

Flow Fitness wenst u veel succes en plezier met trainen.

### 2.1 Belangrijke onderdelen



### 2.2 Specificaties

#### In gebruik

Lengte:	214 cm
Hoogte:	90 cm
Breedte:	52 cm
Gewicht:	36.5 kg

#### Opbergen

Lengte:	88 cm
Hoogte:	166 cm
Breedte:	52 cm

## 3. Fitness

---

Wat is fitness? In het algemeen is een fitnessoefening te omschrijven als een activiteit die er voor zorgt dat uw hart meer zuurstof via het bloed van uw longen naar uw spieren pompt. Hoe zwaarder de training, hoe meer brandstof (zuurstof) de spieren nodig hebben en hoe harder het hart moet werken om zuurstofrijk bloed naar de spieren te pompen. Als u in een goede conditie bent, kan uw hart met elke hartslag meer bloed pompen. Het hart hoeft dan niet zo vaak te pompen om de noodzakelijke zuurstof naar uw spieren te transporteren. Uw rusthartslag en hartslag bij inspanning gaan omlaag.

### 3.1 Trainen op hartslag

Bij het trainen is het dus belangrijk om uw hartslag in de gaten te houden. De hoogte van uw hartslag is namelijk bepalend voor het resultaat van de training. Wat voor u de beste hartslag is om op te trainen, hangt ten eerste af van uw leeftijd en aan uw trainingsdoel. Als uw trainingsdoel is om gewicht te verliezen dan kunt u het beste op 60% van uw maximale hartslag trainen. Wanneer uw trainingsdoel is om de conditie te verbeteren dan is dat 85% van uw maximale hartslag.

Het lichaam slaat energie op in twee vormen; koolhydraten en vetten. Bij een inspanning gebruiken we een combinatie van deze twee energievoorraden. Wanneer de inspanningsintensiteit hoog is, kiest het lichaam grotendeels voor snel verbrandbare energie, te weten koolhydraten. Aangezien hiervan maar een beperkte hoeveelheid is, zal dit slechts korte tijd worden volgehouden. Bij trainingen op lage intensiteit zal het lichaam grotendeels kiezen voor een langdurige en energievoorraad te weten vet. Aangezien dit in grote hoeveelheden in het lichaam is opgeslagen, is dit langer vol te houden.

Hieronder is een schema weergegeven waarin u kunt aflezen wat voor u de beste hartslag is om mee te trainen. In dit schema is per leeftijdscategorie een hartslaggebied aangegeven waarbinnen uw hartslag moet liggen tijdens de training. In de middelste kolom staan de waarden vermeld die u moet aanhouden als u gewicht wilt verliezen. Indien u uw conditie wilt verbeteren dient u de waarden in de rechterkolom aan te houden.



<b>Leeftijd</b>	<b>Gewicht verliezen</b> (slagen per minuut) 60%	<b>Conditie verbeteren</b> (slagen per minuut) 85%
20 - 24	120 - 118	170 - 167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 en ouder	96 - 94	136 - 133

De beste manier om te beginnen met trainen is per persoon verschillend. Als u ongetraind bent of overgewicht heeft, moet u rustig aan beginnen en uw trainingsarbeid geleidelijk opvoeren.

In het laatste hoofdstuk van deze gebruiksaanwijzing (zie: 5. Algemene informatie) staan verschillende trainingsschema's weergegeven. Deze schema's kunt u gebruiken bij het bereiken van uw trainingsdoel. Het programma is verdeeld in twee fasen. De eerste fase bestaat uit zes weken en is een goede richtlijn voor beginners of personen die sinds lange tijd weer gaan trainen. Gedurende deze fase wordt de intensiteit van de training langzaam opgebouwd. Na zes weken begint de tweede fase. U kunt dan kiezen voor een trainingsschema om gewicht te verliezen of om uw conditie te verbeteren.

### 3.2 Warming up en cooling down

Een goed trainingsprogramma begint met een warming up en eindigt met een cooling down. Hiermee kunnen spierpijn en blessures worden voorkomen. Hieronder vindt u een aantal geschikte oefeningen.



**Head Roll** Kantel uw hoofd naar rechts. Hou dit één tel vast, zodat u de linkerkant van uw nek licht voelt trekken. Doe dezelfde beweging naar links, naar voren en naar achteren. Herhaal dit twee tot drie keer.



#### **Toe Touch**

Buig langzaam voorover met ontspannen armen en rug. Doe dit zover u kunt en houd dit tien seconden vast. Herhaal dit twee tot drie keer.



#### **Side Stretch**

Steek uw rechterarm in de lucht en rek met uw arm zo hoog als u kunt. Buig naar links, zodat uw rechterzijde wordt gestrekt. Houd dit gedurende één seconde vast. Ontspan en doe vervolgens dezelfde beweging met uw linker arm. Herhaal dit drie tot vier keer.



#### **Knee bend**

Plaats uw voeten op schouder breedte en strek uw handen voor uw uit. Buig nu langzaam door uw knieën, niet meer als 10 centimeter. Kom rustig omhoog en herhaal deze oefening een aantal keren.



#### **Lower back stretch**

Begin met uw knieën en voeten op de vloer. Strek uw armen voor u uit richting de grond. Plaats uw bekken boven uw voeten en leun naar achteren en voel de spanning in uw onderrug.

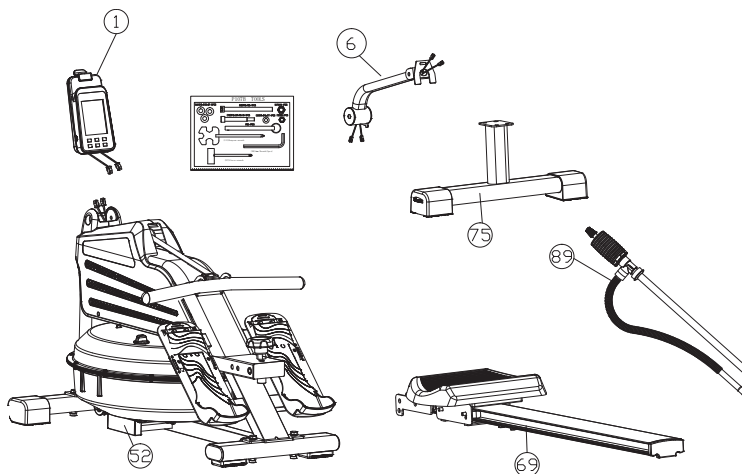


#### **Hamstring Stretch**

Ga op de vloer zitten met uw rechterbeen gestrekt en plaats uw linkervoet plat tegen de binnenkant van uw rechter bovenbeen. Buig voorover richting uw rechtervoet en houd dit gedurende tien seconden vast. Ontspan en doe dit vervolgens met uw linkerbeen gestrekt. Herhaal dit twee tot drie keer.

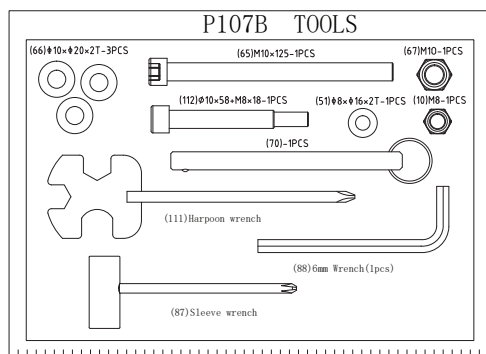
## 4.1 Montage

Alle onderdelen die nodig zijn om de Como Water W te kunnen assembleren zijn in 2 verpakking samengevoegd. Hieronder een overzicht van alle montage onderdelen.



### Montageset

Alle montage onderdelen en gereedschap zijn meegeleverd in de montageset.



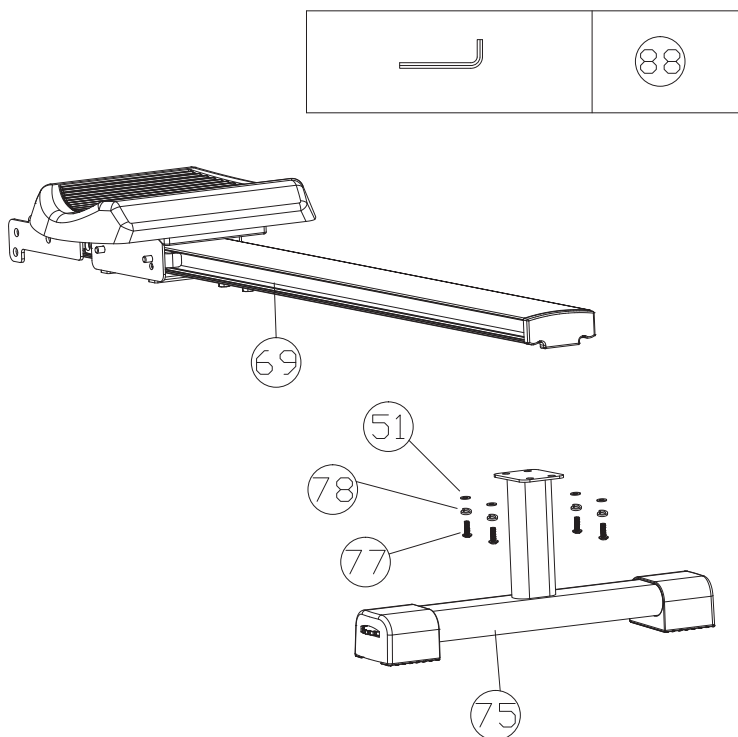
Plaatst het hoofd frame op de grond met daaromheen voldoende werkruimte.

## 4. Gebruik

---

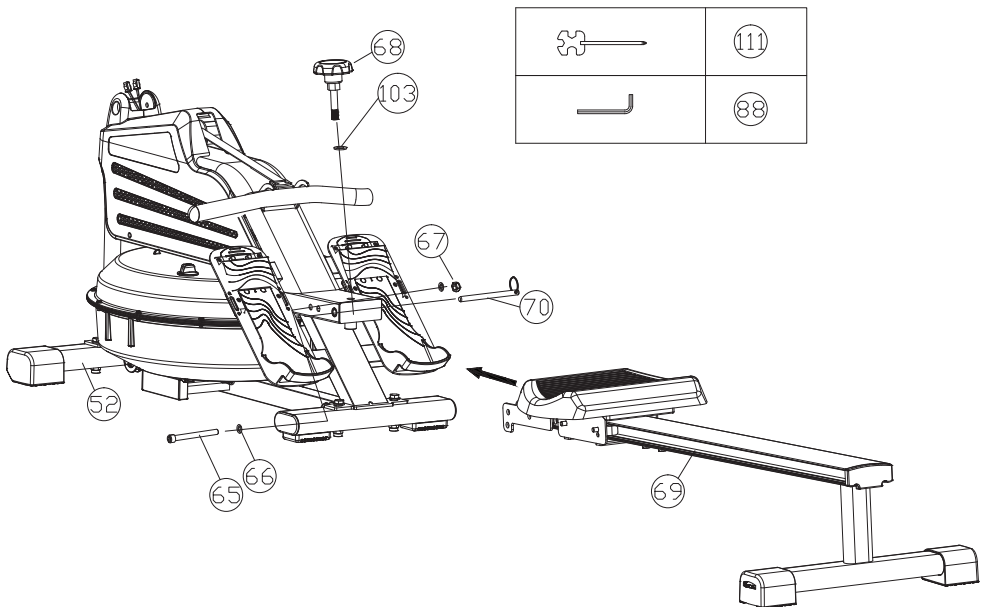
### Stap 1

1. Monteer de achterste voet (75) aan de rail (69) door de 4 inbusbouten (77) met veerringen (78) en ringen (51) te bevestigen.



### Stap 2

1. Monteer de rail met achtervoet nu aan het hoofdframe van de roeitrainer. Plaats als eerst de rail op het hoofdframe zoals in onderstaande afbeelding met de peil weergegeven.
2. Bevestig vervolgens de inbusbout (65) met ringen (66) en de zelfborgende moer (67).  
**Let op:** draai deze bout en moer niet te strak aan. Wanneer deze bout en moer te strak aangedraaid worden, kan de rail van de roeitrainer niet meer opgeklapt worden.
3. Fixeer de rail nu met de knop (68) en ring (103). Deze knop mag stevig aangedraaid worden.
4. Plaats vervolgens de borgpin (70). Wanneer deze pin niet geplaatst kan worden dient u de rail te stellen met de stelvoetjes in de achterpoot

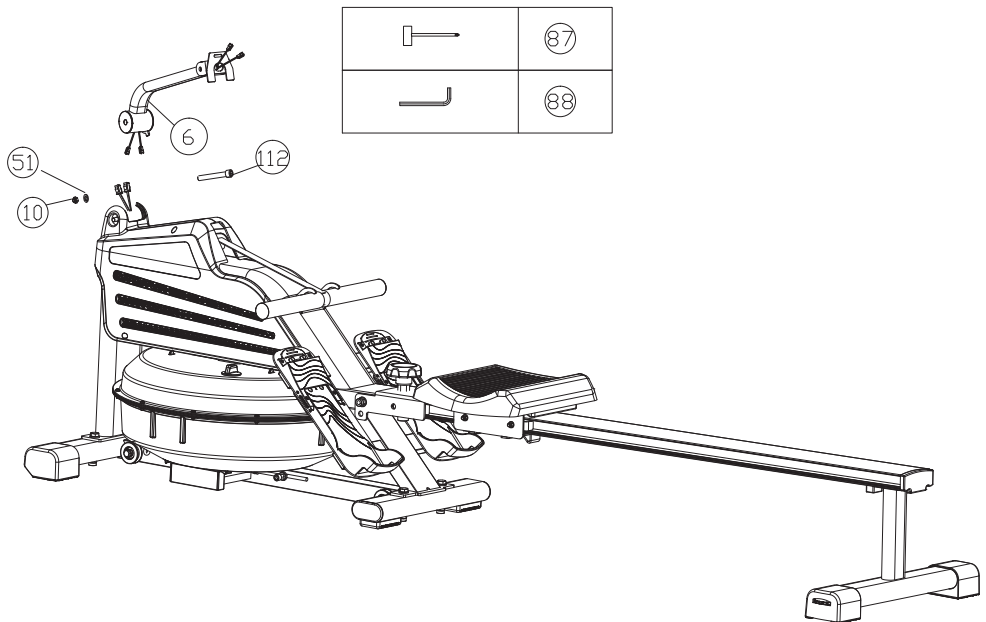


## 4. Gebruik

---

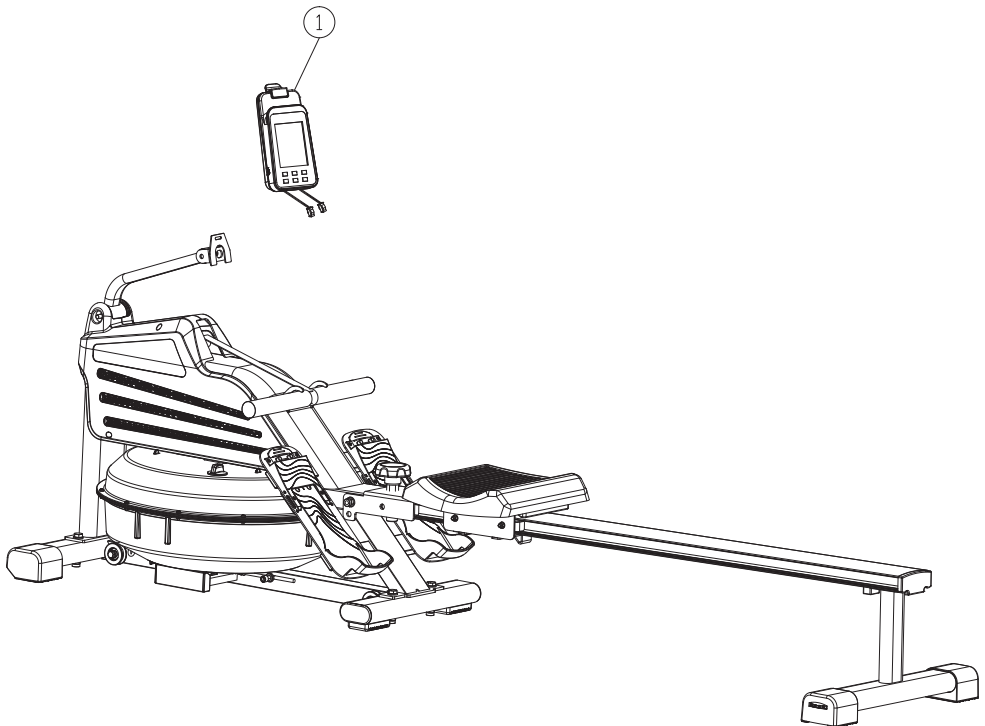
### Stap 3

1. Verbind als eerste de connectors die uit de hoofdframe steken met connectors van de kabels die uit de display bleugel (6) steken.
2. Plaats vervolgens de display beugel (6) op de juiste positie in het hoofdframe. Borg het geheel door inbusbout (112) met ring (51) en borgmoer (10) te monteren.



### Stap 4

1. Verbind als eerste de kabels van de computer (1) met de kabels die uit de display beugel steken.
2. Voer de kabels zo veel mogelijk in de computer en computer beugel.
3. Schuif vervolgens de computer op de computer beugel (van boven naar beneden).

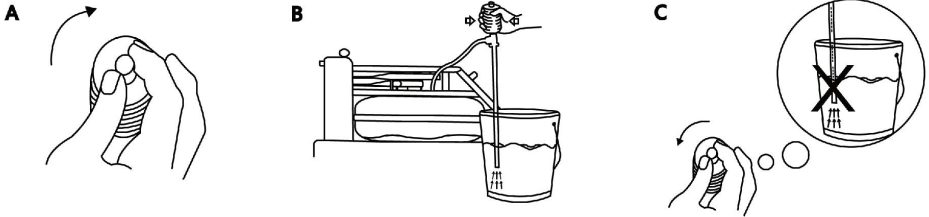


## 4. Gebruik

---

### 4.2 Vullen van de watertank

Verwijder de plug aan de bovenzijde van de water tank. Vul een emmer met kraanwater en voeg hier een chloortablet aan toe als de roeitrainer in een ruimte met direct zonlicht staat.



Gebruik de meegeleverde hevel om de watertank te vullen. Draai als eerste het ventiel op de hevelpomp dicht (a). Plaats de hevel vervolgens in de emmer en de flexibele slang in de opening van de watertank. Knijp in het rode gedeelte van de hevel om water van de emmer in de tank van de roeier te pompen (b). Meestal moet u 4 tot 5 keer pompen voordat het water begint te stromen. Het waterniveau bepaalt de weerstand tijdens het roeien. Wanneer u het gewenste waterniveau bereikt heeft draait u het ventiel weer open (c) om te stoppen met pompen.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen bij het vullen van de tank met water of wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling. Gebruik de meegeleverde hevel om het water uit de tank te halen.



### 4.3 Het waterniveau

Het waterniveau bepaalt de roeiweerstand. Om de roeiweerstand te verlagen dient u water uit de tank te pompen. Gebruik hiervoor de meegeleverde hevel en een lege emmer. Steek de hevelpomp nu in de watertank en de flexible slang in de emmer. Volg dezelfde stappen als voor het vullen van de waterroeier.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen bij het vullen van de tank met water of wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

## 4. Gebruik

### 4.4 Gebruik computer



#### **Total reset**

Zet alle waarders op 0 / herstarten van de console

#### **Set**

Wissel tussen de waarders op het scherm

#### **Recovery**

Conditie meting (hiervoor is een optionele Flow Fitness Hartslagband nodig)

-

Geselecteerde waarde verlagen

#### **Reset**

Reselecteerde waarde op 0 zetten

+

Geselecteerde waarde verhogen

### Display Waardes

Venster	Uitleg
Scan	<i>Alle onderstaande waarde komen in het hoofdvenster langs</i>
Strokes	<i>Aantal roeislagen</i>
Time	<i>Verstreken of resterende tijd</i>
Distance	<i>Verstreken of resterende afstand in Kilometers</i>
Calories	<i>Een indicatie van het aantal verbruikte calorieën</i>
Pulse	<i>Weergave van uw hartslag in BPM (Hartslagen Per Minuut). Deze waarde is enkel zichtbaar wanneer uw de optionele Flow Fitness hartslagband draagt.</i>
Time / 500M	<i>De gemiddelde tijd over 500m (Snelheid)</i>
SPM	<i>Roeislagen per minuut</i>
Total strokes	<i>Totaal aantal roeislagen</i>

### Eerste gebruik

Plaats als eerste de 2 meegeleverde AA batterijen aan de achterzijde van de computer.  
Wanneer de batterijen correct geplaatst zijn zal de computer en piepsignaal geven.

### Quick start

U kunt direct een training starten door te beginnen met roeien, alle waarders op het scherm zullen oplopen.

### Algemeen

Tijdens het roeien kunt u met de **SET** knop de waarde op het hoofdvlak van het scherm wisselen. Stelt u deze in op scan dan zullen alle waarden met een interval van een aantal seconden langskomen.

Na een training kunt u uw conditie meten door middel van de recovery test met door de knop **RECOVERY** in te drukken.

## 4. Gebruik

---

### Handmatig programma

Met het handmatig programma heeft u de mogelijkheid trainingdoelen in te stellen.

1. Druk op **SET** om het gewenste aantal roeislagen in te stellen. De waarde gaat nu knipperen. Stel de waarde in met - of + toets. Gebruik de **RESET** toets om de waarde weer op 0 te zetten. Begin met roeien om de training te starten of voer een andere doelwaarde in.
2. Druk nogmaals **SET** om de gewenste trainingstijd in te stellen. De waarde gaat nu knipperen. Stel de waarde in met - of + toets. Gebruik de **RESET** toets om de waarde weer op 0 te zetten. Begin met roeien om de training te starten of voer een andere doelwaarde in.
3. Druk nogmaals **SET** om de gewenste afstand in te stellen. De waarde gaat nu knipperen. Stel de waarde in met - of + toets. Gebruik de **RESET** toets om de waarde weer op 0 te zetten. Begin met roeien om de training te starten of voer een andere doelwaarde in.
4. Druk nogmaals **SET** om de gewenste calorieën in te stellen. De waarde gaat nu knipperen. Stel de waarde in met - of + toets. Gebruik de **RESET** toets om de waarde weer op 0 te zetten. Begin met roeien om de training te starten of voer een andere doelwaarde in.
5. Druk nogmaals **SET** om de gewenste doelhartslag in te stellen mits u een optionele Flow Fitness hartslagband draagt. De waarde gaat nu knipperen. Stel de waarde in met - of + toets. Gebruik de **RESET** toets om de waarde weer op 0 te zetten. Begin met roeien om de training te starten.

Alle ingestelde doelwaardes tellen nu af. Wanneer 1 van de ingestelde doelwaarde bereikt is, is de training afgelopen en zal de computer een piepsignaal geven.

### Conditie meting - RECOVERY

Na een trainingssessie kunt u een conditiemeting starten door op de **RECOVERY** toets te drukken. Het recovery programma werkt alleen wanneer u een optionele Flow Fitness hartslagband draagt. De meting duurt een minuut en zal aftellen van 00:60 tot 00:00. Blijf gedurende de meting rustig op de roeier zitten.

Als de meting klaar is verschijnt er een code op de monitor. De code ligt tussen de F1 – F6. Hieronder is aangegeven welke code bij welke conditie niveau hoort:

F1:	uitstekend
F2:	goed
F3:	voldoende
F4:	matig
F5:	slecht
F6:	zeer slecht / geen correcte meting

Belangrijk:

1. De RECOVERY conditiemeting start alleen op als er een hartslag gedetecteerd wordt.  
Voor een goede RECOVERY conditiemeting dient u een hartslagband correct te dragen.
2. Uw conditie is gebaseerd op het herstel van de hartslag na een intensieve training.  
Daarom kan de RECOVERY conditiemeting alleen gemeten worden na een training met een hartslag van minimaal 150 slagen per minuut.

## 4. Gebruik

### 4.5 Opbergen

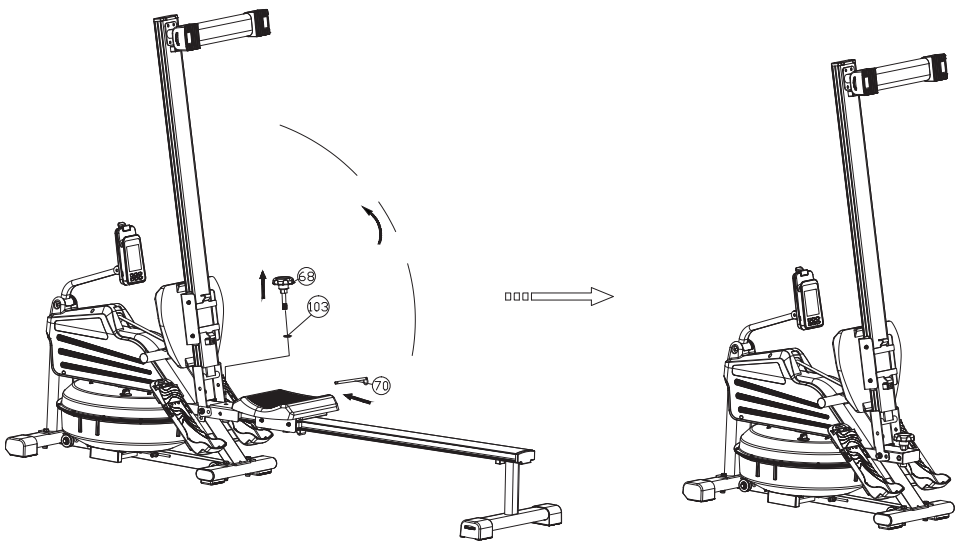
De Como roeitrainer kan ingeklapt worden om deze compact op te bergen.

#### Opbergen

Om de roeitrainer in te klappen trek u eerst de borgpin (70) uit de roeitrainer. Draai vervolgens knop (68) los, trek deze vervolgens met ring (103) uit de roeitrainer en klap de rail omhoog. Plaats nu de borgpin (70) terug in het frame om de rail in opgeklapte positie te fixeren. Berg vervolgens de knop (68) en ring op.

#### In gebruik nemen

Om de roeier weer uit te klappen om deze in gebruik te nemen verwijderd u de borgpin (70) weer uit de zijkant van de roeitrainer, laat u rail voorzichtig zakken en daarna plaatst u de knop (68) met ring (103) weer. Draai de knop (68) vervolgens stevig aan. Mocht u de roeitrainer op een andere plek plaatsen kan het noodzakelijk zijn om de stelvoetjes aan de achterkant bij te stellen.



### 4.6 Onderhoud

De metalen en kunststof onderdelen van de Roeier zijn met Flow Fitness Shine & Protect te reinigen. Zorg er echter wel voor dat alle onderdelen goed droog zijn, voordat deze weer worden gebruikt.

Flow Fitness adviseert om periodiek de bouten en moeren van de scharnierpunten te controleren en indien nodig aan te draaien. Gebruik hiervoor het bij het product aangeleverde gereedschap.

Om onnodige slijtage te voorkomen, moet de Roeier uitsluitend binnenshuis en in een droge omgeving worden gebruikt.

#### **Waterbehandeling**

Neem contact op met uw Flow Fitness-dealer voor meer tabletten.

Waterbehandelingsschema's voor de roeitrainer variëren op basis van de blootstelling van de watertank aan zonlicht. Ga uit van acht tot twaalf maanden als de tank wordt blootgesteld aan direct zonlicht en twee jaar als de roeitrainer niet in direct zonlicht staat. Voeg een waterbehandelingstablet toe als het water vertroebelt.

Aanbevolen wordt om een doek of een deken onder de roeitrainer te leggen wanneer de tank wordt geopend voor waterbehandeling.

## 5. Algemene informatie

---

### 5.1 Training schema's

#### Introductie trainingsschemas

##### Trainingsschema week 1 en 2

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 3 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 4 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 2 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

##### Trainingsschema week 3 en 4

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 4 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 5 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 3 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

##### Trainingsschema week 5 en 6

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 5 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 6 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 4 minuten.

3 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

Na het volbrengen van het zes weken durende introductie trainingsschema, kunt u een keuze maken uit vervolptrainingen. U kunt kiezen tussen een trainingsschema om gewicht te verliezen of een trainingsschema om conditie te verbeteren. Beide trainingsschema's staan weergegeven op de volgende pagina.



### Trainingsschema om conditie te verbeteren (vervolg op introductie trainingsschema)

#### Trainingsschema week 7 en 8

Train op 90% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 9 en verder

Train op 90% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

Herhaal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

### Trainingsschema om gewicht te verliezen (vervolg op introductie trainingsschema)

#### Trainingsschema week 7 en 8

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 7 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 5 minuten.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

#### Trainingsschema week 9 en verder

Train op 60% van uw maximale hartslag.  
Maximaal 6 keer per week.

Warming up 5 - 10 minuten.

Train 10 minuten.

Rust 1 minuut.

Train 10 minuten.

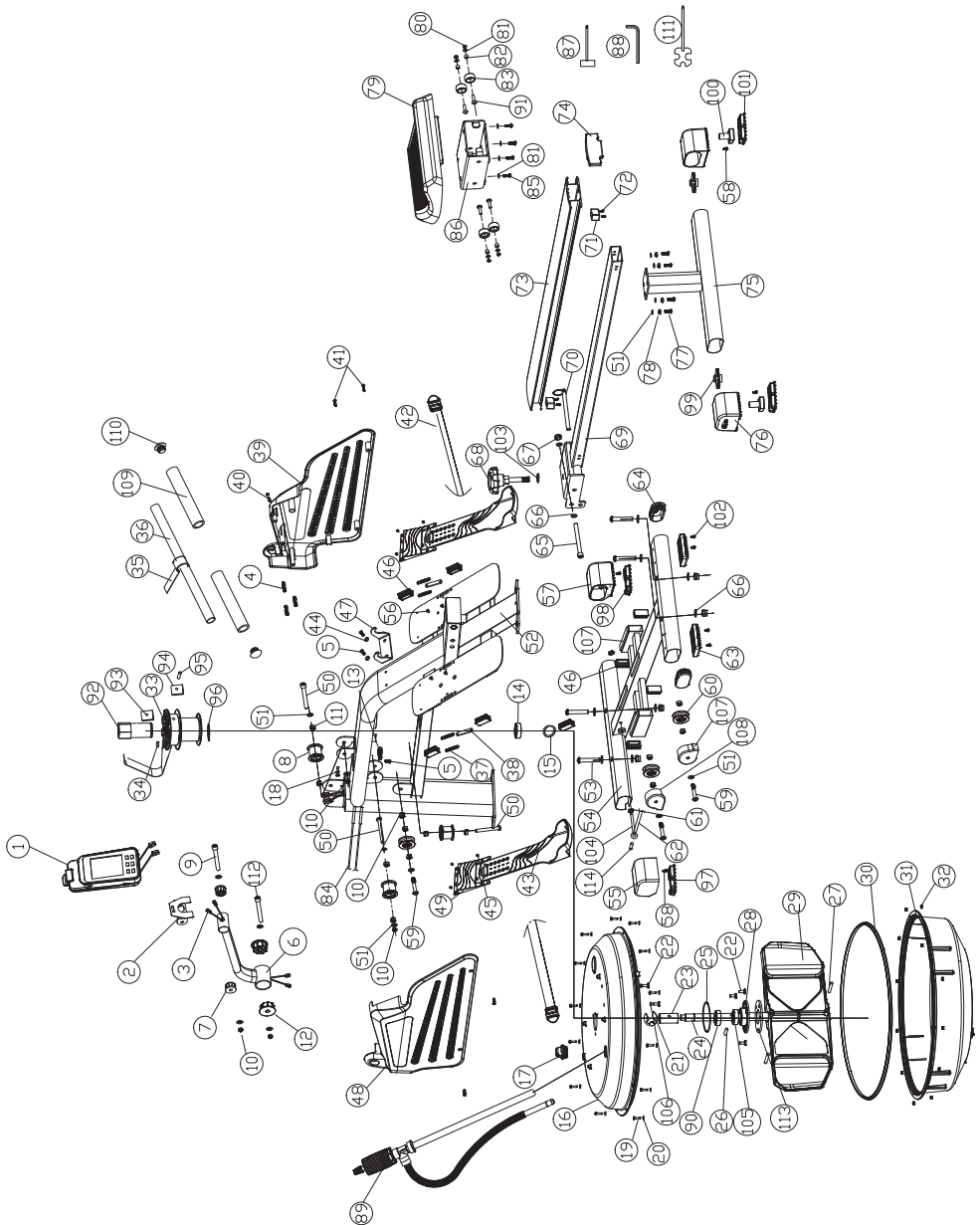
Heraal training 2 a 3 keer.

1 minuut rustig bewegen.

Cooling down 5 minuten.

# 5. Algemene informatie

## 5.2 Exploded view



## 5. Algemene informatie

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Console	1	60	Pulleywiel voor elastiek	3
2	Console beugel	1	61	Bout M6*4.5T	2
3	Bovenste sensorkabel	2	62	Elastiek	1
4	Afdekkap handgreep	3	63	Middelste voetsteun	2
5	Bout M6*16L	4	64	Middenvoet afdekkap	2
6	Computerbuis	1	65	Bout M10*125L	1
7	Afstandbus	2	66	Platte ring	11
8	Pulley	3	67	Borgmoer M10	5
9	Bout M8*75L	1	68	Knop	1
10	Borgmoer M8	5	69	Rail steun	1
11	Afstandbus	12	70	Trekpin 10*136L	1
12	Afdekkap	2	71	Eindstop	2
13	Sensor beugel	1	72	Bout M6*20L	4
14	Lager 6302	1	73	Aluminium rail	1
15	Gegolfde ring	1	74	Rail afdekkap	1
16	Bovenkap watertank	1	75	Achtersvoet	1
17	Watertank plug	1	76	Achtersvoet afdekkap	2
18	Veerring	1	77	Bout M8*P1.25*20L	4
19	Bout M4*P0.7*16L	12	78	Veerring	6
20	Platte ring 1	2	79	Zadel	1
21	Borgring E19	1	80	Borgmoer M6	4
22	Bout M6*1.0*20L	8	81	Platte ring	8
23	Afstandbus	1	82	Afstandbus	4
24	Schoep as	1	83	Wiel	4
25	Afsluitring	1	84	Onderste sensorkabel 300L	2
26	Borgpin 6*30	1	85	Bout M6*35L	4
27	Borgpin 6*60	2	86	Zadel montage frame	1
28	Zadellager	1	87	Moersleutel	1
29	Schoep	1	88	InAfstandbussleutel	1
30	Rubberen ring	1	89	Hevelpomp	1
31	Onderkap watertank	1	90	Lager 6004 2RS	1
32	Borgmoer M4	12	91	Bout M6*16L	4
33	Pulley	1	92	Afstandbus	1
34	Magneet	2	93	Fixeer beugel	1
35	Trekkoord	1	94	Beugel	1
36	Handgreep	1	95	Bout M5*16L	1
37	Knoop knop	4	96	Ring	1
38	Knoop beugel	2	97	Voorste voetsteun links	1
39	Rechterkap	1	98	Voorste voetsteun rechts	1
40	Schroef ST3.9*50L	1	99	Stelvoet	2
41	Schroef ST4.8*20L	4	100	Plaat	2
42	Strap	2	101	Achterste voetsteun	2
43	Voetpedaal	2	102	Bout M5*16L	4
44	Platte ring	3	103	Platte ring	1
45	Bout M4*6 2.5	8	104	Bout M6*55L	1
46	Plug	8	105	Seal	1
47	Handgreep haak	1	106	O-ring	2
48	Linkerkap	1	107	Foam kap	4
49	Pedaal afdekkap	2	108	Wielkap	1
50	Bout M8*P1.25*60L	3	109	Handgreep foam	2
51	Platte ring	14	110	Handgreep kapje	2
52	Bovenframe	1	111	Multi tool	1
53	Bout M10*60*S15L	4	112	Bout	1
54	Onderframe	1	113	Plaat voor eenrichtingslager	1
55	Voorvoet afdekkap links	1	114	Afstandbus	1
56	Bout M5*14L	4			
57	Voorvoet afdekkap rechts	1			
58	Schroef ST3.9*10L	4			
59	Bout M8*35L	3			

## 5. Algemene informatie

---

### 5.3 Probleemoplossen

**Probleem**

Tijdens het trainen piept of kraakt de roeier.

**Oplossing**

Piepen of kraken wordt in veel gevallen veroorzaakt doordat een kunststof kap tegen het metalen frame of stang schuurt. Om dit te verhelpen kunt u er Flow Fitness treadmill lotion of PTFE olie op spuiten.

**Probleem**

De computer ontvangt slecht of geen hartslag.

**Oplossing**

Controleer dan de volgende punten:

- Is de hartslagband gecodeerd? Dit werkt niet op onze apparatuur. De hartslagband moet "Polar Compatible" zijn oftewel een signaal van 5kHz zenden.
- Heeft u de gebruikers instructie gevolgd van de hartslagband? Het is namelijk belangrijk dat de sensoren vochtig worden gemaakt voor beter contact met de huid.
- Is de batterij vol en juist geplaatst?
- Zit de band strak genoeg?
- Zijn er geen andere elektronische apparaten in de buurt die een 5kHz signaal uitzenden?

**Probleem**

Er is geen signaal bij roeien. De waarders lopen niet op of af.

**Oplossing**

De computer maakt geen verbinding met de roeier. Controleer of alle kabels van de roeier computer correct gemonteerd zijn.

**Probleem**

De rail klappt moeilijk omhoog.

**Oplossing**

Draai bout aangegeven in montagesap 2.2 minder strak aan.

**Probleem**

De borgpin is moeilijke te bevestigen.

**Oplossing**

De roeitrainer dient waterpas op de vloer te staan. Draai aan de stelvoetjes bij de achtervoet van de roeitrainer. Mocht dit niet lukken til roeitrainer lichtjes bij de middenvoet om ruimte te maken voor de pin.

**Indien uw probleem niet is opgelost of niet staat beschreven, raadpleeg dan de fitnessdealer waar u het product heeft gekocht.**

### 5.4 Garantie

Flow Fitness verleent een garantie aan huis op onderdelen, voorrijkosten en uurloon, te rekenen vanaf de datum van aankoop. Het garantie termijn van uw Flow Fitness product is te vinden op <https://www.flowfitness.com/nl/support/>. De garantie heeft uitsluitend betrekking op materiaal- en/of productiefouten.

Indien u optimaal gebruik wilt maken van deze garantie, registreert dan uw Flow Fitness product op:

<https://www.flowfitness.com/nl/registreer-uw-product/>

Indien het product defect is, neem dan contact op met de fitnessdealer bij wie u het product heeft gekocht en meld het defect. Omdat Flow Fitness uitsluitend met gespecialiseerde en ervaren dealers samenwerkt, kan deze in veel gevallen het defect verhelpen. Indien nodig neemt de dealer contact op met Flow Fitness. Vervolgens zal Flow Fitness in samenwerking met de dealer het defect naar eigen inzicht verhelpen. Indien het defect binnen het garantietermijn valt, zal dit kosteloos gebeuren.

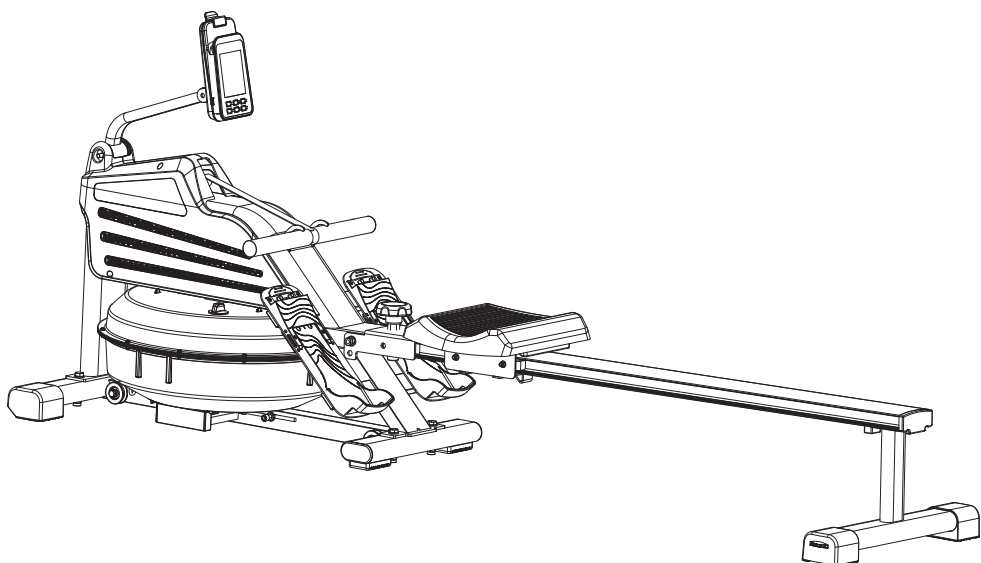
De garantie vervalt wanneer:

- er gebreken zijn ontstaan aan het product door een onjuiste montage van het toestel dan wel wanneer er sprake is van het niet juist opvolgen van de instructies zoals beschreven in deze handleiding,
- reparaties aan het product zijn verricht door anderen dan door Flow Fitness aangewezen personen of zonder haar schriftelijke toestemming,
- het product naar het oordeel van Flow Fitness is verwaarloosd dan wel onvoorzichtig en/of ondeskundig is gebruikt, behandeld en/of onderhouden, en/of sprake is van normale slijtage,
- het product op andere wijze is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- het product onder andere omstandigheden is gebruikt dan in deze gebruiksaanwijzing is beschreven,
- defecten zijn ontstaan door overige factoren van buitenaf.

Het garantietermijn wordt niet verlengd of vernieuwd door uitvoering van garantiewerkzaamheden, met dien verstande dat de garantie op uitgevoerde werkzaamheden drie maanden bedraagt.

---

# Como water



---

*Manual*

[www.flowfitness.com/en](http://www.flowfitness.com/en)

---

<b>1. Important information</b>	<b>32</b>
1.1 Health	32
1.2 Safety	32
<b>2. Introduction</b>	<b>34</b>
2.1 Important parts	35
2.2 Specifications	35
<b>3. Fitness</b>	<b>36</b>
3.1 Training by heart rate	36
3.2 Warming up and cooling down	38
<b>4. Use</b>	<b>39</b>
4.1 Assembly	39
4.2 Filling the water tank	44
4.3 Water level	45
4.4 Use of the computer	46
4.5 Storage	50
4.6 Maintenance	51
<b>5. General information</b>	<b>52</b>
5.1 Training schedule	52
5.2 Exploded view	54
5.3 Troubleshooting	56
<b>6. Warranty</b>	<b>57</b>
5.4 Warranty	57

# 1. Important information

---

## 1.1 Health

**Important:**  
**read this instruction manual first and follow the instructions carefully before using the product.**

- Consult an expert to determine the training level that is most suitable for you.
- If you experience any dizziness, nausea or any other physical discomfort while training, cease the training immediately and consult a physician.
- Watch your heart beat during the training and immediately stop training when values are inconsistent.
- We advise you to do warming up and cooling down exercises during five to ten minutes before and after use of the product. This way your heart rate can increase and decrease gradually and you can prevent painful muscles.

## 1.2 Safety

- Only use this product as described in this instruction manual.
- Before using this product check that the product functions as it should. In case of malfunction or a defect stop training immediately and contact your vendor.
- Do not use the product when there is a malfunction.
- The product is only meant for use in the home and it has to be positioned on a flat surface.
- The product can only be used by one person at the time.
- The product can be used by persons with a body weight of up to 150 kilos.
- Always make sure that there is at least one meter of free space in all directions around the product when you are training.
- Don't stick any objects in any opening of the equipment.
- Keep children and pets away from the product.
- Handicapped persons should get consent from a medical expert and follow their directions for training with the product.
- Do not place hands or feet under the product.



- Never hold your breath during a training session. Your breathing should be at a normal interval depending on the intensity of the training.
- Start your training schedule slowly and build it up gradually.
- Always wear appropriate clothing during training. Don't wear anything that's too loose and can get caught between moving parts of the equipment.
- When moving the equipment always use the appropriate lifting techniques to prevent back injury.
- Check screws and bolts regularly and fasten them if they are loose.
- The owner of the product is responsible for all users to be aware of the warnings and instructions as mentioned in this instruction manual.
- This product is intended for use in a clean and dry environment. Storage in cold and / or moist areas could lead to problems with the product.
- This product is not suitable for therapeutic supports / or professionally use in physical therapy.

## **WARNING**

**Have your physical condition checked by a licensed physician before you start training. This is particularly important for persons over 35 years old or persons who have any problems with their health. Read all instructions before using the equipment. Flow Fitness is not responsible for any personal injury or damage to property caused by the use of this equipment.**

## 2. Introduction

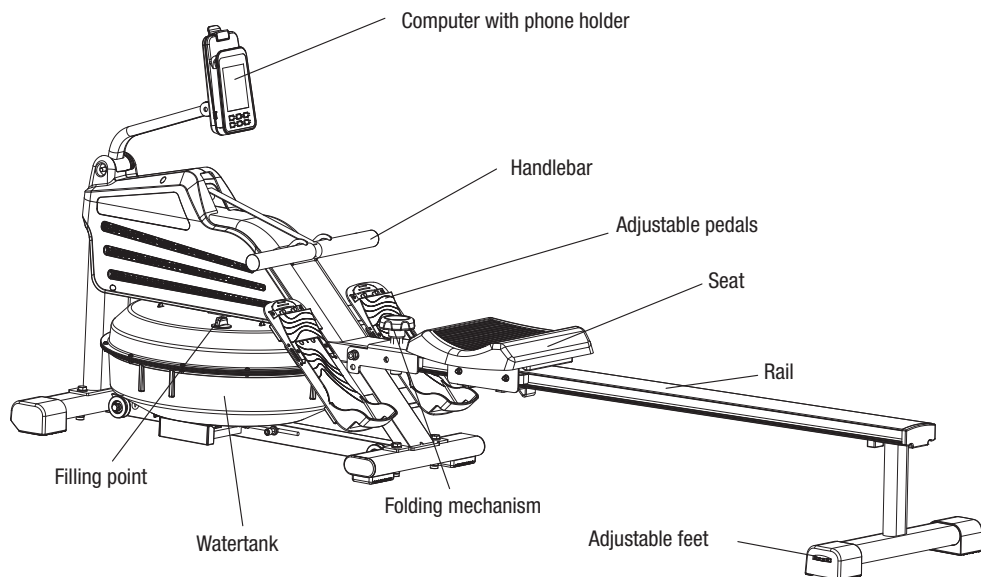
---

In this instruction manual you will find all information necessary to use the rower. Also you will find tips and advice on how to make the most of your training sessions.

We advise you to carefully read this instruction manual before using the Como Water W Rower, so that you can use it safely and benefit from it maximally.

Flow Fitness wishes you successful and enjoyable training sessions.

### 2.1 Important parts



### 2.2 Specifications

#### **In use**

Length: 214 cm

Height: 90 cm

Width: 52 cm

Weight: 36.5 kg

#### **Folded**

Length: 88 cm

Height: 166 cm

Width: 52 cm

## 3. Fitness

---

What is fitness? In general a fitness exercise can be described as an activity that makes your heart pump more oxygen from your lungs to your muscles by means of circulating the blood. The more strenuous the training, the more fuel (oxygen) the muscles need and the more work the heart has to do to pump oxygen rich blood to the muscles. If you are in good physical shape your heart can pump more blood to the muscle with each contraction. This means the heart doesn't have to contract as many times to transport the necessary oxygen to your muscles. Your resting heart beat and heart beat when exercising will therefore decrease.

### 3.1 Training by heart rate

While training it is important to monitor your heart rate. The heart rate is essential for the result of your training. Your best training heart rate depends firstly on your age. Your maximum heart beat can be determined by this. Secondly the most effective heart rate depends on your training goals. If your training goal is to lose weight, then the most effective training is at 60% of your maximum heart rate. If your training goal is to improve your stamina, then you should train at 85% of your maximum heart rate.

The body stores energy in two forms: carbohydrates and fat. When we exercise we use a combination of these two energy supplies. If the training intensity is at a high level the body will mostly choose the energy that burns fast: carbohydrates. Since there is a limited supply of these carbohydrates you can't continue this for a long period of time. When training at a low intensity the body will mostly choose to use a long lasting source of energy: fat. Since this is stored in large quantities in the body, you can continue this kind of training for a longer time.

Below you will find a schedule allowing you to calculate the best heart rate for your training. In this schedule each age category has a range that your heart rate should be in during your training. The middle column has the values you should try to maintain if you want to lose weight. If you want to improve your stamina you should try to maintain the rates in the right column.

<b>Age</b>	<b>Weight lost</b> (beats per minute) 60%	<b>Improve stamina</b> (beats per minute) 85%
20 -24	120 - 118	170 -167
25 - 29	117 - 115	166 - 163
30 - 34	114 - 112	162 - 158
35 - 39	111 - 109	157 - 154
40 - 44	108 - 106	153 - 150
45 - 49	105 - 103	149 - 145
50 - 54	102 - 100	144 - 141
55 - 59	99 - 97	140 - 137
60 and older	96 - 94	136 - 133

For each individual the best way to start training is different. If you have not exercised in some time or are overweight, you should start your training schedule slowly and gradually increase the level of activity.

In the last chapter of this instruction manual you will find several different training schedules (chapter 5. general information). You can use these schedules to reach your training goals. The schedules are divided in two phases. The first phase can be used for beginners or persons who start training after a long period of inactivity. During this phase the level of intensity is built up gradually. After six weeks the second phase begins. You can then choose a training schedule to lose weight or improve your stamina.

### 3.2 Warming up and cooling down

A good training schedule starts with a good warming up and ends with a cooling down of the muscles. This will prevent painful muscles and injury. Below you will find some suitable exercises.



#### Head Roll

Tilt your head to the right. Hold this for one second, so that you feel a little pull in the muscles on the left side of your neck. Do the same for the other side, front and back. Repeat two or three times.



#### Toe Touch

Slowly bend forward with your back and arms relaxed. Bend as far as you can and hold the position for ten seconds. Repeat this two or three times.



#### Side Stretch

Extend both your arms up in the air and reach as high as you can with your right arm. Lean a bit to the left so that the muscles in the right side of your torso are stretched. Hold this position for one second. Relax and make the same motion on the other side of your body. Repeat this three or four times.



#### Knee bend

Set your feet shoulder-width apart and stretch your hands out. Lower yourself no more than 10cm by bending your knees. Come back up again and repeat several times.



#### Lower back stretch

Begin on all fours. Stretch your arms out in front of you, allowing your face to lower to a position near the floor. Gently sit back. Rest your glutes just above your heels. Ease back and feel the gentle stretch in your lower back.

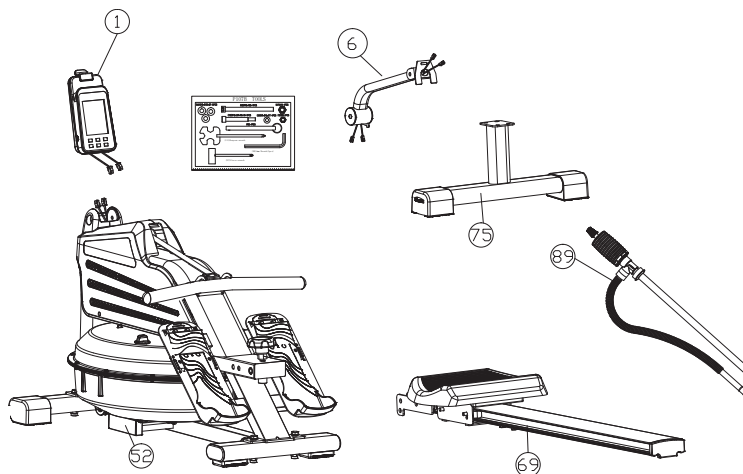


#### Hamstring Stretch

Sit down on the floor with your right leg extended in front of you and place the sole of your left foot on the inside of your right upper leg. Bend forward in the direction of your right foot and hold this position for ten seconds. Relax and then do the same with your other leg. Repeat two or three times.

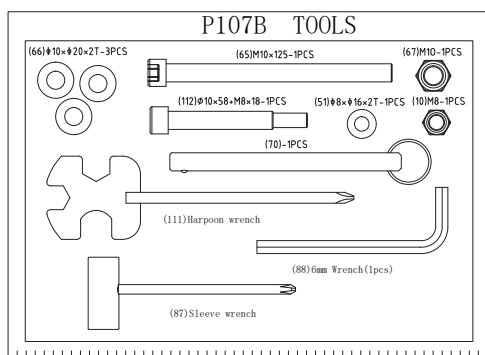
## 4.1 Assembly

All parts needed to assemble the Como Water rower are combined inside the two boxes. Below you find an overview of all assembly parts.



### Assembly set

All tools and fasteners are included in the assembly set as shown below.



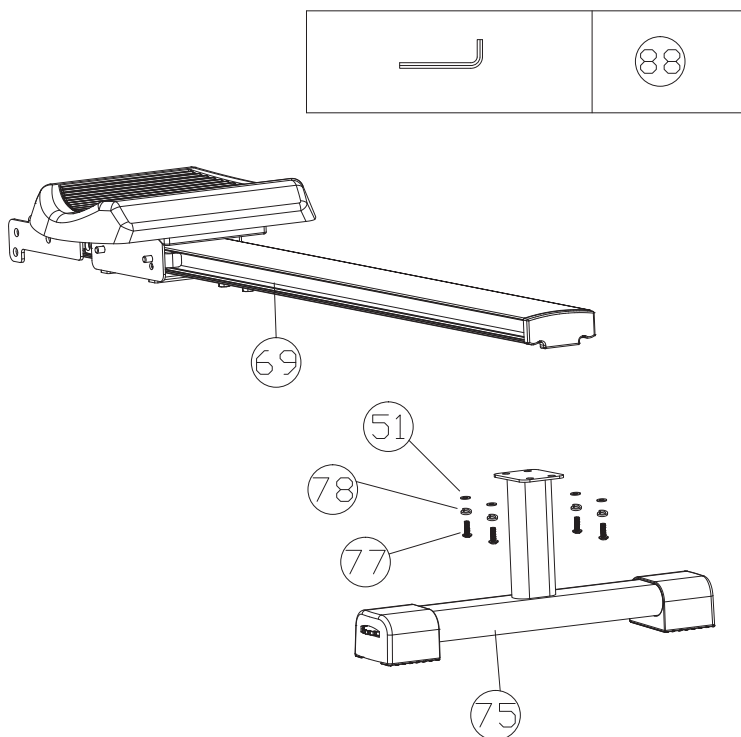
First get all of the parts out of the packaging and place the main frame on the ground with enough space around it for an easy and safe assembly.

## 4. Use

---

### Step 1

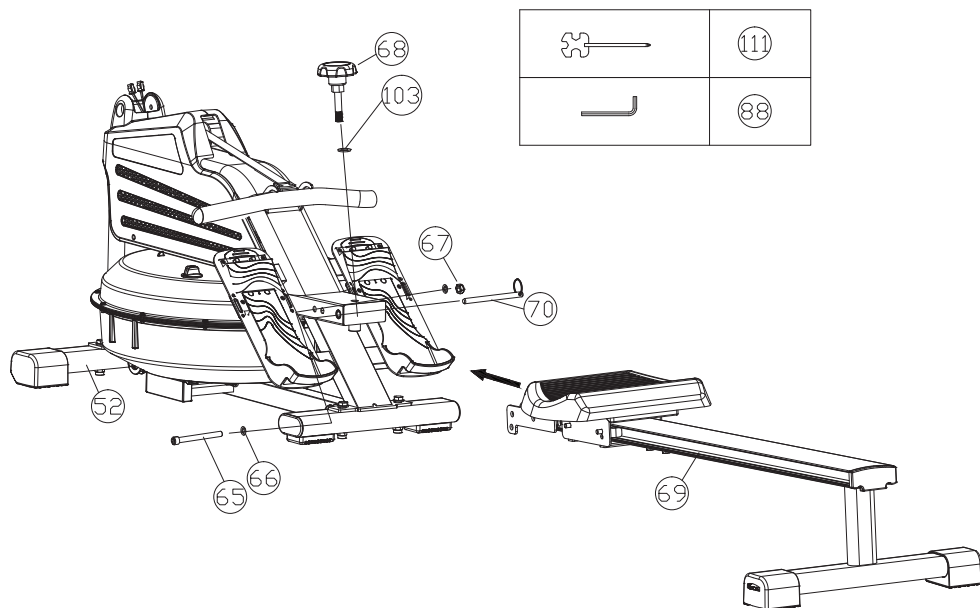
1. Assemble the rear stabilizer (75) to the rail (69) by fastening 4 Allen bolts (77) with spring washers (76) and washers (51).





### Step 2

1. Assemble the rail with rear stabilizer to the main frame of the rower. Slide the rail onto the main frame as indicated with the arrow in the image below.
2. Fasten Allen bolt (65) with washer (66) and self locking nut (67). Please make sure not to overtighten as the bolt is used as an axle for folding the rail during storage.
3. Fix the rail into place by fastening knob (68) with washer (103). The knob can be tightened firmly.
4. Place the locking (70) into the side of the frame and rail. If you have difficulty placing this pin the rail needs to be level with the adjusted feet on the rear stabilizer.

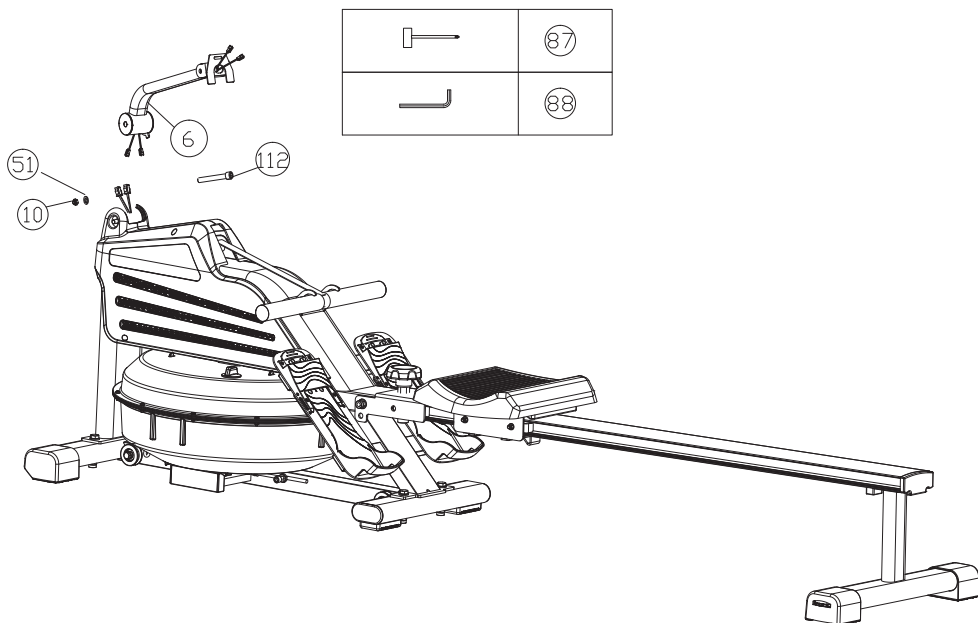


## 4. Use

---

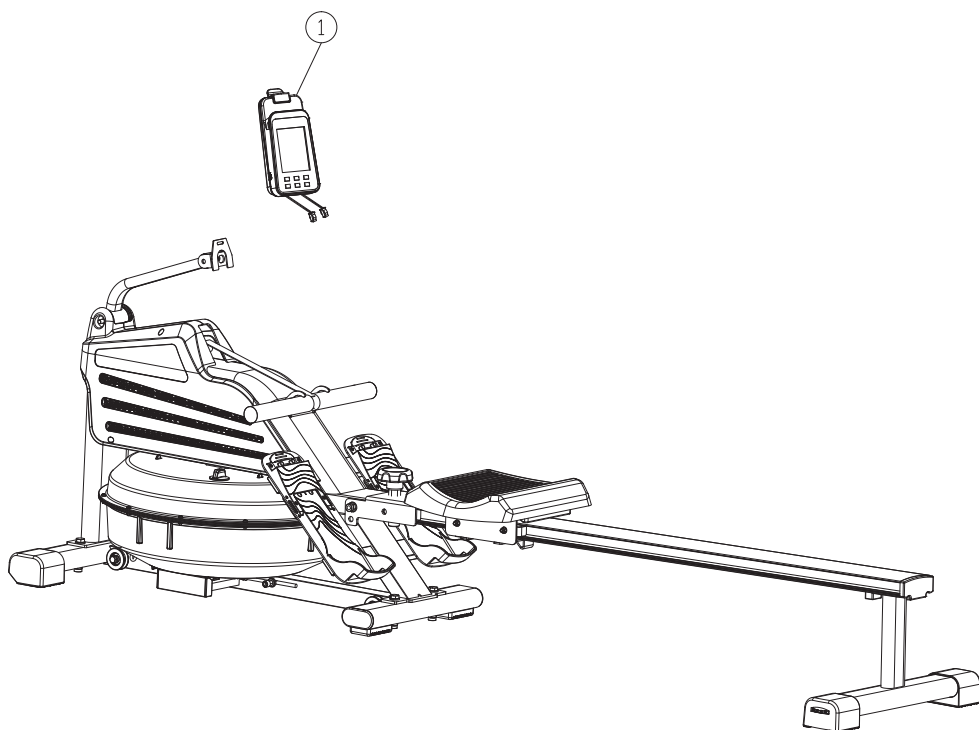
### Step 3

1. First you need to connect the wires from the main frame with the wire from the display bracket.
2. Place the display bracket onto the (6) the main frame. Assemble this bracket by fastening Allen bolt (112) with washer (51) and self locking nut (10).



### Step 4

1. First connect all the wires at the back of the console (1) with the wires from console bracket.
2. Feed the connected wires inside the bracket and back of the console.
3. Slide the computer onto the bracket (slide it from the top downwards)

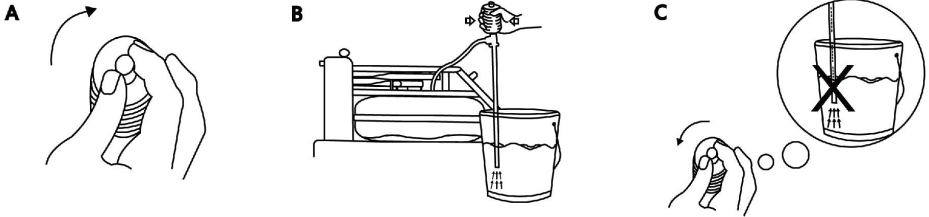


## 4. Use

---

### 4.2 Filling the water tank

Remove the plug from the filling hole located at the top of the water tank. Fill a bucket with tap water and add a chlorine tablet if the rower will be located at a site with direct sunlight.



Fasten the knob on the included syphon (a) and place the syphon inside the bucket and the other end inside the water tank (b). Now squeeze on the red part of the syphon to pump water from the bucket into the water tank. Usually after 4 to 5 presses, the siphon pump starts pumping. The amount of water inside the tank will determine the level of resistance during the rowing exercise. Rotate the handle counterclockwise (c) to allow air to enter the pump and stop pumping.

It is strongly recommended to place a cloth or a blanket underneath the water tank when filling the rower with water or whenever the tank plug is opened for water treatment.

### 4.3 Water level

Remove water from the tank to lower the resistance level. This can be done by placing the Syphon Pump inside the tank and the flexible hose inside an empty bucket. Use the same steps as for filling the water tank.

It is strongly recommended to place a cloth or a blanket underneath the water tank when filling the rower with water or whenever the tank plug is opened for water treatment.

## 4. Use

### 4.4 Use of the computer



#### **Total reset**

Reset all values to 0 / Restarting the console

#### **Set**

Browse between the values on the screen

#### **Recovery**

Start a recovery test (an option Flow Fitness chest belt is needed)

-

Decrease the selected value

#### **Reset**

Reset the selected value to 0

+

Increase the selected value

### Display Values

<i>Window</i>	<i>Function</i>
<i>Scan</i>	<i>All values listed below will be shown in the main window.</i>
<i>Strokes</i>	<i>The amount of rowing strokes</i>
<i>Time</i>	<i>The elapsed or remaining time left</i>
<i>Distance</i>	<i>The elapsed or remaining distance in Kilometres</i>
<i>Calories</i>	<i>An indication of the burned calories</i>
<i>Pulse</i>	<i>Your heart rate in BPM (Beats Per Minute)</i> <i>This values is only visible when you are wearing an optional Flow Fitness Chest Belt</i>
<i>Time / 500M</i>	<i>The average time over 500 meters (speed)</i>
<i>SPM</i>	<i>Strokes Per Minute.</i>
<i>Total strokes</i>	<i>Total rowing strokes</i>
<i>CALORIES</i>	<i>Indication of the burned calories.</i>

### First use

After placing the 2 included AA batteries into the back of the computer the display will turn on and the computer plays a sound signal.

### Quick start

To perform a quick start, just start rowing and all training values will increase from 0.

### General use

During a rowing exercise you can change the value displayed in the main window of the rower by pressing the **SET** button. If you select the scan function all values will display successively in the main window.

After a training you can test your stamina with the recovery test by pressing the **RECOVERY** button on the computer.

## 4. Use

---

### Manual program

With the manual program you are able to set one or more target values.

1. Press the **SET** button to set the preferred target strokes. Increase the strokes by pressing the **+** button and decrease with the **-** button, press **RESET** to set the value back to 0. Begin your exercise by starting to row or set another target value.
2. Press the **SET** button to set the training duration. Increase the training time by pressing the **+** button and decrease with the **-** button, press **RESET** to set the value back to 0. Begin your exercise by starting to row or set another target value.
3. Press the **SET** button to set the preferred target distance. Increase the distance by pressing the **+** button and decrease with the **-** button, press **RESET** to set the value back to 0. Begin your exercise by starting to row or set another target value.
4. Press the **SET** button to set the preferred target calories. Increase the calories by pressing the **+** button and decrease with the **-** button, press **RESET** to set the value back to 0. Begin your exercise by starting to row or set another target value.
5. Press the **SET** button to set the preferred target heart rate. Increase the BPM by pressing the **+** button and decrease with the **-** button, press **RESET** to set the value back to 0. Begin your exercise by starting to row.

All set target values will decrease. The training is finished when one of the target values reaches 0. The computer will play a sound signal to notify you that the target has been reached and the training is finished.



### Recovery Test

After a training session you are able to check your stamina by performing a recovery test. The recovery test only works when wearing the optional Flow Fitness chest belt. By directly pressing the **RECOVERY** button you can perform the recovery test. A countdown will start from 00:60 to 00:00. Stop rowing and keep seated until the 60 seconds have passed.

After the test is finished a code between F1 and F6 will appear on the screen. The code responds to the fitness level displayed below.

F1:	Excellent
F2:	Good
F3:	Average
F4:	Below average
F5:	Bad
F6:	Very bad / no correct measurement

Important:

1. The RECOVERY stamina test will only start when a heart rate is detected. For a correct measurement wear the optional chest belt according to the chest belt instructions.
2. Your stamina is based upon the time in which your heart rate returns to rest level. Therefore the RECOVERY program can only be done after an intense workout of at least 150 BPM.

### 4.5 Storage

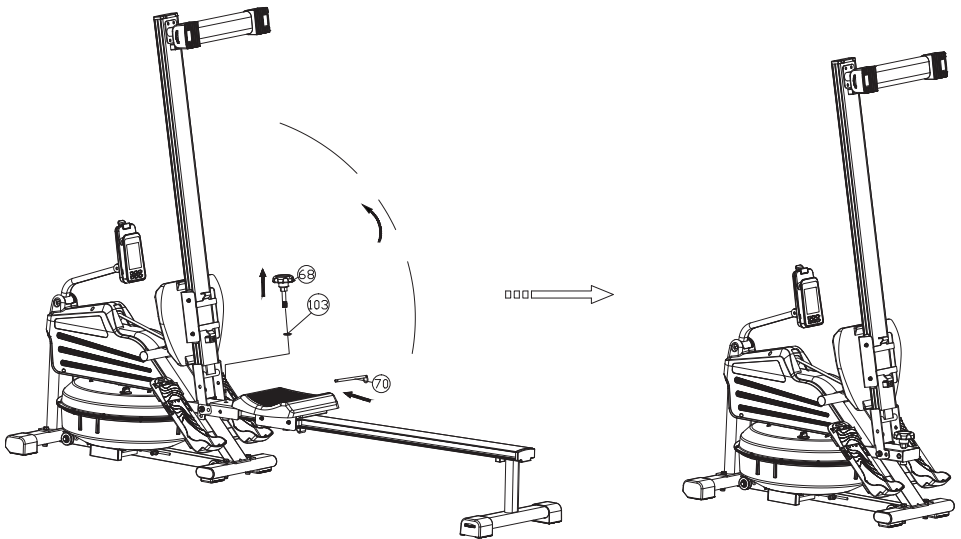
For a compact storage the Como rower can be folded.

#### Folding

To fold the rower pull the locking pin (70) from the side of the rower. Loosen knob (68), then pull the knob with washer (103) before folding the rail into the upright position. When the rail is in the upright position place the locking pin (70) into the side of the frame to fix the rail into the upright position.

#### Unfolding

To unfold the rower, remove the locking pin (70) from the side of the rower. Gently guide the rail down then fasten knob (68) with washer (103). Fasten knob (68) tightly. It could be possible that you need to re-adjust the levelling feed at the back of the rower. Especially when you have changed the position of the rower.



### 4.6 Maintenance

The metal and plastic parts of the product can be cleaned by using Flow Fitness shine and protect. However, make sure that all parts are completely dry before they are used again.

Flow Fitness advises to fasten nuts and bolts, check and fasten pivot points once every six weeks. For fastening use the tool supplied with the product.

To prevent unnecessary wear, the product can only be used indoors and in a dry environment.

#### **Water treatment**

Water treatment schedules for the rower will vary based on the water tank exposure to sunlight, expect 8-12 months when the tank is exposed to direct sunlight and 2 years in a darker location with no direct sunlight. When the water turns slightly clouded, add a water chloride treatment tablet. It is strongly recommended to place a cloth or a blanket underneath the water tank whenever the tank plug is opened for water treatment.

## 5. General information

---

### 5.1 Training schedule

#### Introduction schedule

##### Schedule week 1 and 2

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 3 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 4 minutes.

Rest 1 minute.

Train 2 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

##### Schedule week 3 and 4

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 4 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 5 minutes.

Rest 1 minute.

Train 3 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

##### Schedule week 5 and 6

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 5 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 6 minutes.

Rest 1 minute.

Train 4 minutes.

Calmly train 3 minutes.

Cooling down 5 minutes.

After completing the introduction training schedule for six weeks, you can choose the follow-up training schedule that is best suited to your needs. You can choose a schedule that will maximize your weight loss, or one that will improve your stamina. Both training schedules are on the next pages.

### Training schedule to improve stamina (follow-up to introduction training schedule)

#### Schedule week 7 and 8

Train at 90% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

#### Schedule week 9 and beyond

Train at 90% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

### Training schedule to lose weight (follow-up to introduction training schedule)

#### Schedule week 7 and 8

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 7 minutes.

Rest 1 minute.

Train 5 minutes.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

#### Schedule week 9 and beyond

Train at 60% of your maximum heart rate.  
Max. 6 times a week.

Warming up 5 - 10 minutes.

Train 10 minutes.

Rest 1 minute.

Train 10 minutes.

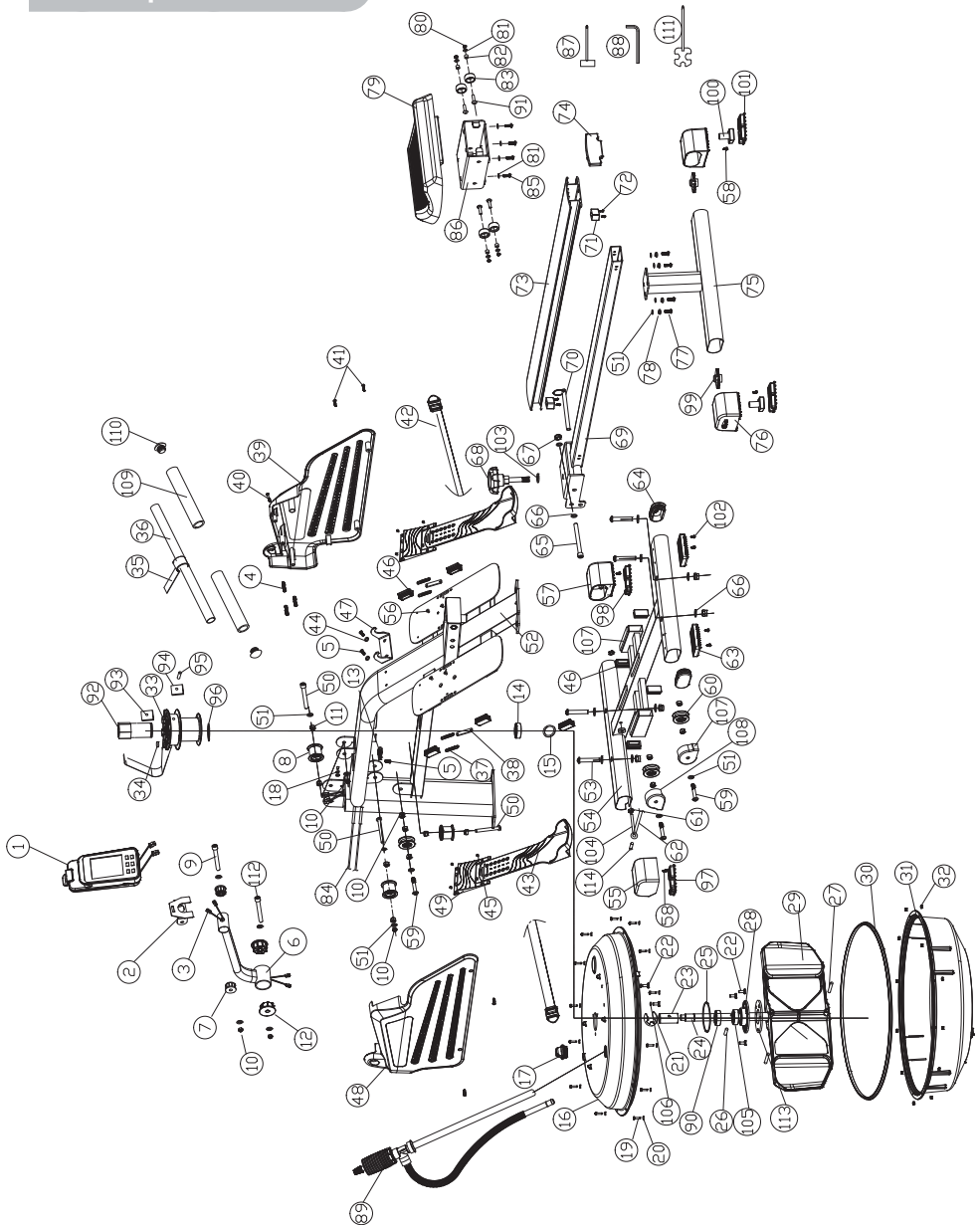
Repeat training 2 or 3 times.

Calmly train 1 minute.

Cooling down 5 minutes.

# 5. General information

## 5.2 Exploded view



## 5. General information

Nr.	Omschrijving	Aantal	Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Console	1	60	Stretch tie wheel	3
2	Console bracket	1	61	Screw M6*4.5T	2
3	Sensor wire upper	2	62	Stretch tie	1
4	Main cover pull bar	3	63	Middle end cap	2
5	Screw M6*16L	4	64	Middle tube plug	2
6	Console post	1	65	Screw M10*125L	1
7	Bushing	2	66	Flat washer	11
8	Wheel	3	67	Nut M10	5
9	Screw M8*75L	1	68	Big knob	1
10	Nut M8	5	69	Sliding rail support tube	1
11	Bushing	12	70	Pull pin 10*136L	1
12	Cover	2	71	Bumper	2
13	Sensor bar bracket	1	72	Screw M6*20L	4
14	Bearing 6302	1	73	Aluminum rail	1
15	Wave washer	1	74	Aluminum rail plug	1
16	Water tank upper	1	75	Rear stabilizer	1
17	Water tank plug	1	76	Rear end cap,left	2
18	Spring washer	1	77	Screw M8*P1.25*20L	4
19	Screw M4*P0.7*16L	12	78	Spring washer	6
20	Flat washer	12	79	Saddle	1
21	E-clip E19	1	80	Nut M6	4
22	Screw M6*1.0*20L	8	81	Flat washer	8
23	Bushing	1	82	Bushing	4
24	Fan axle	1	83	Saddle wheel	4
25	Sealing ring	1	84	Sensor wire,lower 300L	2
26	Pin 6*30	1	85	Screw M6*35L	4
27	Pin 6*60	2	86	Saddle bracket	1
28	Bearing seat	1	87	Sleeve wrench	1
29	Fan	1	88	Wrench	1
30	Rubber ring	1	89	Water absorber	1
31	Water tank lower	1	90	Bearing 6004 2RS	1
32	Nut M4	12	91	Screw M6*16L	4
33	Pull tie wheel	1	92	Bushing	1
34	Magnet	2	93	Lock plate	1
35	Pull tie	1	94	Pressing plate	1
36	Handle bar	1	95	Screw M5*16L	1
37	Tie button	4	96	Clip	1
38	Tie plate	2	97	Front end cap,left	1
39	Main cover,right	1	98	Front end cap,right	1
40	Screw ST3.9*50L	1	99	Adjustment knob,left	2
41	Screw ST4.8*20L	4	100	Plate	2
42	Pedal tie	2	101	Rear end cap	2
43	Pedal	2	102	Screw M5*16L	4
44	Flat washer	3	103	Flat washer	1
45	Screw M4*6 2.5	8	104	Bolt M6*55L	1
46	Plug	8	105	Oil sealing	1
47	Pull bar bracket	1	106	O-washer	2
48	Main cover,left	1	107	EVA cap	4
49	Pedal cover	2	108	Wheel cover	1
50	Screw M8*P1.25*60L	3	109	Handle sleeve	2
51	Flat washer	14	110	Handle bar plug	2
52	Main frame	1	111	Harpoon wrench	1
53	Screw M10*60*S15L	4	112	Screw	1
54	Base frame	1	113	Turn stop plate	1
55	Front end cover,left	1	114	Bushing	1
56	Screw M5*14L	4			
57	Front end cover,right	1			
58	Screw ST3.9*10L	4			
59	Screw M8*35L	3			

## 5. General information

---

### 5.3 Troubleshooting

**Problem:**

During a training the rower makes beeping or scratching noises.

**Solution:**

Beeping or scratching noises are mostly caused by the plastic cover hitting or scratching the metal frame. The solution to this problem is to spray these components with Flow Fitness Treadmill Lotion or regular PTFE spray.

**Problem:**

The computer doesn't or badly reads your heart rate.

**Solution:**

When there is no heart rate reception when using a chest belt check the following:

- Is the chest belt coded? Coded chest belts don't work on our equipment. The chest belt must be "Polar Compatible" and send a 5kHz signal.
- Have you read the chest belt's manual? It is important that the sensors are made moist for a better contact with the skin.
- Is there a full and correctly placed battery?
- Is the chest belt tight enough around your chest?
- Are there electrical devices nearby that could send out or disturb a 5kHz signal?

**Problem:**

The values are not counting up or down during rowing.

**Solution:**

Check if the display cables are connected correctly.

**Problem:**

It is heavy folding the rail, the rail cannot be folded smoothly.

**Solution:**

Loosen bolt indicated at assembly step 2.2 until the rail folds smoothly.

**Problem:**

The locking pin (70) is hard to place.

**Solution:**

The rower needs to be on a level floor or needs to be levelled. Levelling can be done with the adjusting feet in the rear stabilizer of the rower. If this is not working slightly lift the middle stabilizer to fit the locking pin.

**In case your problem is not resolved or not described, consult the fitness dealer where you purchased this product.**



### 5.4 Warranty

The warranty is provided by the Flow Fitness distributor of your country and the reseller where you have purchased your product. Please check

**<https://www.flowfitness.com/en/dealers/>**

for contact information.





# **FLOWFITNESS**

*Prestige Como Water w*