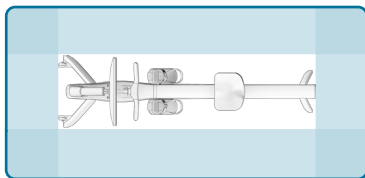


i Before you begin



2 feet (61 cm) of
clearance on all sides



For the best assembly experience, follow the step-by-step instructions in this guide. Need more detail? Scan the QR code or visit **HYDROW.COM/ASSEMBLY**.



WARNING A tip-over of the Hydrow Arc could cause death or serious injury. **ALWAYS** use an Upright Storage Kit to stabilize the Hydrow Arc for vertical storage.

To ensure proper function of your Hydrow Arc and prevent injury, make sure to read and follow all written safety information, warnings, and instructions provided with your Hydrow Arc before you begin.

Pick a spot

- Place your Hydrow Arc indoors only, on a level, solid surface. We recommend using our floor-protecting Machine Mat.
- Keep your Hydrow Arc touchscreen out of direct sunlight during use and storage.
- The Hydrow Arc is 86" × 25" × 49" (219 cm × 64 cm × 125 cm). Make sure to test your full range of motion, and leave at least 2 feet (61 cm) of clearance around the rower.
- The Hydrow Arc power cord is 12 feet (3.7 m) long. Do not attempt to stretch the cord. If you plan to connect your Hydrow Arc to Ethernet instead of Wi-Fi, please also consider the length and placement of the Ethernet cable.
- Place your Hydrow Arc within Wi-Fi range, close to your Wi-Fi router or near a signal booster/extender. To check signal strength at any location, try streaming video to your phone.



Get support

To contact Hydrow Member Services:



Visit our Help Center at
HYDROW.COM/SUPPORT



Tap the Feedback icon
on the touchscreen.



Email us at
SUPPORT@HYDROW.COM



For phone support, please visit
HYDROW.COM/SUPPORT to find
your local support number.



Please watch all tutorials from the Help tab on your Hydrow Arc
or at **HYDROW.COM/HYDROW101** before starting a workout.

Hydrow, Inc.

@HYDROW

55 Thompson Pl | 1st floor

BOSTON, MA 02210

R250624 EN

Quick Start Guide

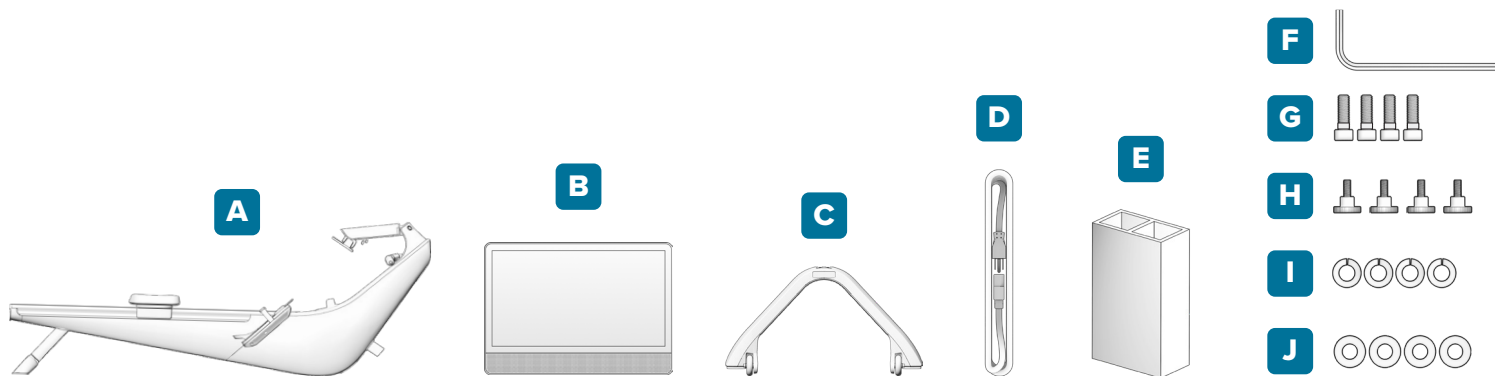
ENGLISH

hydrow ARC

1 Unpack the box

WARNING The rower body **A** is heavy and bulky. Take care when lifting.

 Do not use power tools when assembling the Hydrow Arc.



A Rower body

B Intelligent display

C Rower legs

D Power cord

E Cardboard support
REQUIRED FOR ASSEMBLY

F Hex Key

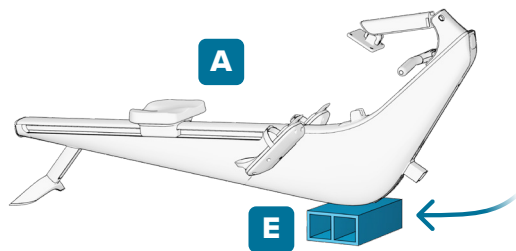
G Four (4) leg screws

H Four (4) thumbscrews

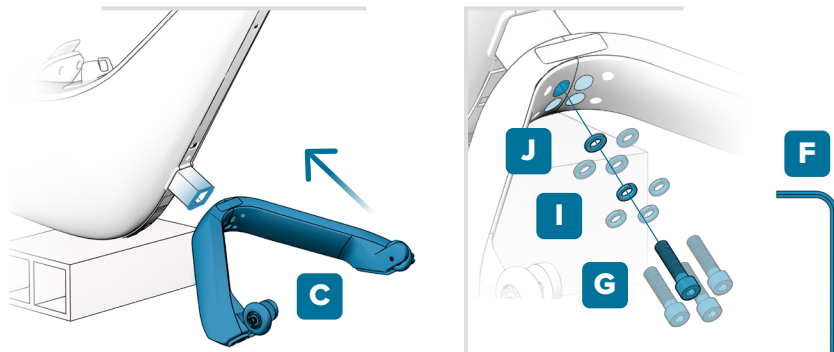
I Four (4) split lock washers

J Four (4) washers

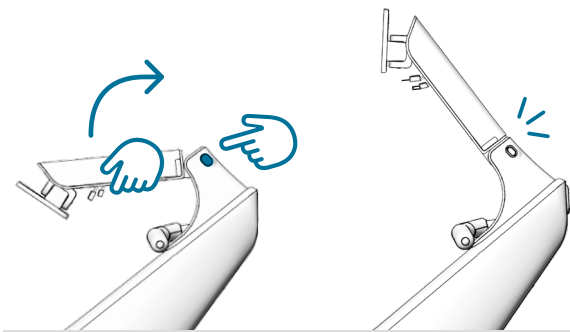
2 Position the support



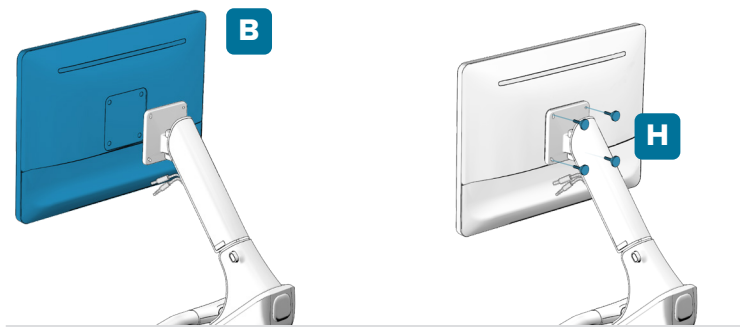
3 Attach the legs



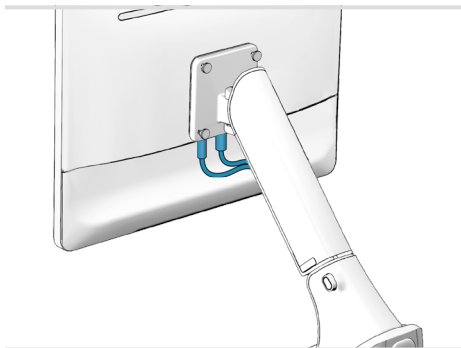
4 Raise the neck



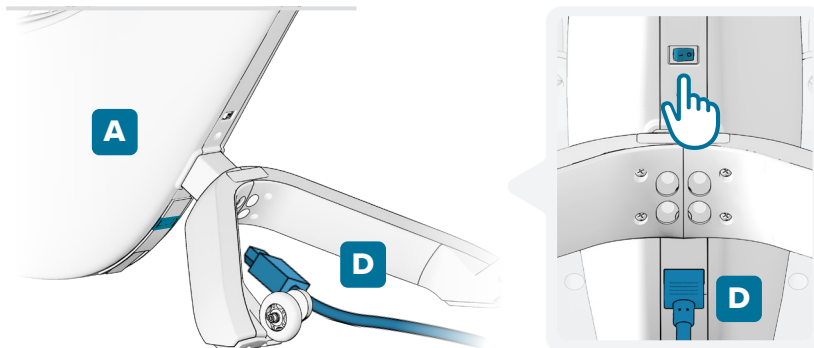
5 Attach the monitor



5 CONTINUED

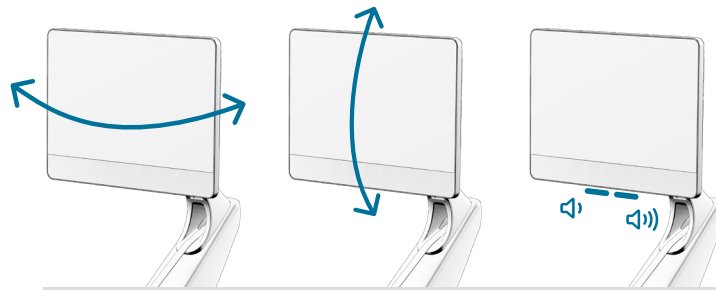
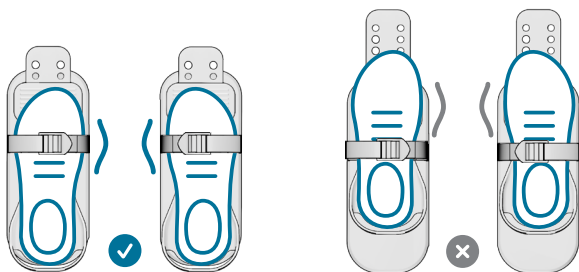


6 Power on



⚠ WARNING Ensure the power cord is completely connected prior to use.
A loose connection may result in loss of power during a workout.

7 Make adjustments



Important Safety Instructions

hydrow ARC

⚠ WARNING

- To reduce your risk of injury, read all instructions and watch the tutorial videos at HYDROW.COM/HYDROW101 before using the equipment.
- Misuse of the equipment may cause damage or void the warranty.

Save this guide for future reference. Please see HYDROW.COM/USERGUIDES for the latest Hydrow Arc safety information.

It is the owner's responsibility to make sure all users are familiar and in compliance with these safety instructions. Use only as described. Hydrow is not responsible for any damage or injury caused by improper use that is not in accordance with these instructions.

The following instructions are required for our safety certifications and are an indication of our thorough dedication to your wellbeing.

⚠ DANGER To reduce the risk of electric shock, always unplug the Hydrow Arc from the outlet when using the Hydrow Arc Upright Storage Kit, before cleaning, and before replacing any parts.

⚠ WARNING Heart rate monitoring systems may be inaccurate.

⚠ WARNING Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

⚠ WARNING To reduce the risk of damage or injury:

- Children under the age of 13 should not use the Hydrow Arc and should be kept away. Use of the Hydrow Arc by or near children from ages 13 to 18 requires close supervision.
- Consult your healthcare provider before beginning any new exercise routine. Incorrect or excessive exercise can result in serious injury. The Hydrow Arc, its instructions, and its guidance do not constitute (and are not intended as a substitute for) medical advice, diagnosis, treatment, or other professional advice. Reliance on any information provided through Hydrow is solely at your own risk.

- Close supervision is necessary when the Hydrow Arc is used by or near persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities.
- Keep pets away from the Hydrow Arc.
- Inspect your Hydrow Arc regularly for wear, including on its handle, handle strap, foot straps, track, feet, power cord, and seat. If any worn or defective parts are found upon inspection, immediately cease using the Hydrow Arc until repairs or replacements are made.
- Never operate the Hydrow Arc with the air openings (located on the back of the monitor and on the bottom of the Hydrow Arc) blocked. Keep these air openings free of lint, hair, and other debris.
- Do not wear loose clothing that can get caught in the seat or track. Make sure that your shoes are tied and that the laces do not dangle past the sole of your shoe.
- Do not use or store the Hydrow Arc outdoors.
- Use the Hydrow Arc only for its intended use as described in this guide and the Hydrow 101 Tutorials. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never drop or insert any object into any opening in the housing or body of the Hydrow Arc.
- A tip-over of the Hydrow Arc could cause death or serious injury. ALWAYS use the Hydrow Arc Upright Storage Kit to stabilize the Hydrow Arc for vertical storage.

- Never operate the Hydrow Arc if it has a damaged power cord or plug, is not working properly, has been dropped or damaged, or has been exposed to water.
- The Hydrow Arc is for use on a circuit having a rating between 100 V to 240 V and is factory-equipped with a specific electric cord and plug to permit connection to a proper electric circuit. Make sure that the Hydrow Arc is connected to an outlet with the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

⚠ WARNING Changes or modifications to this unit not expressly approved by Hydrow could void the manufacturer's warranty.

Familiarize yourself with all warnings on the Hydrow Arc before use. If any label is damaged or missing, contact us immediately at HYDROW.COM/SUPPORT for a replacement.

NOTE This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If the equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and the receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

ISED CANADA AND FCC COMPLIANCE STATEMENT

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with

ISED Canada's licence-exempt RSS(s) and Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- 1 This device may not cause interference, and
- 2 This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

RADIATION EXPOSURE STATEMENT

This equipment complies with FCC and ISED Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20cm between the radiator and your body.

For EU Declaration of Conformity information, visit

HYDROW.COM/COMPLIANCE.



This symbol indicates that products should not be disposed of with household waste. Please recycle where facilities exist. Check with your local authority or retailer for recycling advice.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

Need help?

¿Necesita ayuda? Besoin d'aide ?

HYDROW.COM/SUPPORT

@HYDROW

55 Thompson Pl | 1st floor

BOSTON, MA 02210

Consignes de sécurité importantes

hydrow wave

⚠ AVERTISSEMENT

- Pour réduire votre risque de blessure, lisez toutes les instructions et regardez les didacticiels vidéo sur HYDROW.COM/HYDROW101 avant d'utiliser l'équipement.
- Une mauvaise utilisation de l'équipement peut causer des dommages ou avoir pour effet d'annuler la garantie.

Conservez ce guide pour référence ultérieure. Veuillez consulter le site HYDROW.COM/USERGUIDES pour obtenir les dernières informations sur la sécurité de Hydrow Wave.

Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs connaissent et respectent ces consignes de sécurité. L'appareil ne doit être utilisé que tel que décrit. Hydrow n'est pas responsable des dommages ou des blessures causés par une utilisation de l'appareil non conforme aux présentes consignes.

Les consignes suivantes sont nécessaires au titre de nos certifications de sécurité et sont un gage de notre dévouement indéfectible envers votre bien-être.

⚠ DANGER Afin de réduire le risque de décharge électrique, débranchez toujours l'Hydrow Wave de la prise murale lorsque vous utilisez le système de rangement vertical, avant de nettoyer l'appareil et avant de procéder au remplacement de pièces.

⚠ AVERTISSEMENT Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts.

⚠ AVERTISSEMENT L'entraînement physique excessif peut causer des blessures graves ou la mort. Arrêtez immédiatement l'entraînement physique si vous vous sentez faible.

⚠ AVERTISSEMENT Afin de limiter les risques de dommages ou de blessures:

- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent pas utiliser Hydrow Wave et doivent être tenus à l'écart. Une surveillance étroite est requise lorsque des enfants âgés de 13 à 18 ans se servent ou se trouvent à proximité de l'Hydrow Wave.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'entraînement. L'entraînement physique excessif ou mal exécuté peut causer des blessures graves. L'Hydrow Wave ainsi que les consignes et les directives fournies avec ce dernier ne constituent pas (et ne sont pas destinés à remplacer) un avis médical, un diagnostic, un traitement ou tout autre avis

professionnel. L'utilisation des informations obtenues auprès d'Hydrow se fait entièrement à vos propres risques.

- Il est nécessaire de superviser étroitement les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites qui se servent de l'Hydrow Wave ou qui se trouvent à proximité de cet appareil.
- Tenez les animaux éloignés de l'Hydrow Wave.
- Inspectez régulièrement l'Hydrow Wave afin de détecter toutes traces d'usure, y compris sur la poignée, la sangle de poignée, les sangles de pieds, la glissière, les pieds, le câble d'alimentation et le siège de l'appareil. Cessez immédiatement d'utiliser l'Hydrow Wave jusqu'à ce que les pièces usées ou défectueuses repérées aient été réparées ou remplacées.
- N'utilisez jamais l'Hydrow Wave avec les ouvertures d'aération (situées à l'arrière du moniteur et des deux côtés du volant) obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d'aération soient exemptes de peluches, de poils et de toutes autres saletés.
- Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans le siège ou la glissière. Assurez-vous que vos chaussures sont bien attachées et que les lacets ne pendent pas au-delà de leurs semelles.
- N'utilisez pas et ne stockez pas l'Hydrow Wave à l'extérieur.
- Utilisez l'Hydrow Wave uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce guide et les didacticiels Hydrow 101. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne laissez jamais tomber et n'insérez pas d'objet dans l'une des ouvertures de l'appareil (dans le boîtier ou le cadre de l'Hydrow Wave).
- Le renversement du Hydrow Wave pourrait causer la mort ou de graves blessures. Utilisez TOUJOURS à la fois le support mural et le

support inclus avec l'ancrage vertical Hydrow Wave pour stabiliser l'Hydrow Wave pour le stockage vertical.

- N'utilisez jamais l'Hydrow Wave si le câble d'alimentation ou la fiche sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou abîmé, ou s'il a été exposé à de l'eau.
- L'Hydrow Wave doit être branché sur un circuit d'une tension de 100 à 240 V et est équipé d'un câble électrique et d'une fiche conçus précisément pour un tel branchement sur un circuit électrique approprié. Assurez-vous que l'Hydrow Wave est branché à une prise de même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé avec ce produit.

⚠ AVERTISSEMENT Les changements ou les modifications apportés à cet appareil qui ne sont pas expressément approuvés par Hydrow peuvent avoir pour effet l'annulation de la garantie du fabricant.

Familiarisez-vous avec tous les avertissements indiqués sur l'Hydrow Wave avant d'utiliser l'appareil. Si une étiquette est endommagée ou manquante, contactez-nous immédiatement au HYDROW.COM/SUPPORT pour que celle-ci soit remplacée.

REMARQUE Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B selon l'article 15 des règlements de la Federal Communications Commission (FCC, Commission fédérale des communications). Ces limites ont été créées pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut diffuser de l'énergie par radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti qu'une telle interférence ne puisse se produire dans une installation particulière. Il est recommandé que l'utilisateur tente de corriger la situation en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes si l'équipement cause une interférence nuisible à la réception d'un signal radio ou télévisé, ce qui peut être déterminé en éteignant puis en rallumant l'équipement:

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est raccordé.
- Consulter le revendeur ou un technicien expérimenté en radio ou en télévision pour obtenir de l'aide.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ D'ISDE CANADA ET DE FCC

Cet appareil contient un ou plusieurs émetteurs/récepteurs exempts de licence conformes aux RSS exempt de licence d'ISDE Canada et à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes:

- 1 Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences et;
- 2 cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant nuire à son fonctionnement.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par la partie responsable de la conformité peuvent entraîner l'interdiction à l'utilisateur d'utiliser cet appareil.

ÉNONCÉ CONCERNANT L'EXPOSITION AUX RAYONNEMENTS

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements établies par la FCC et ISDE Canada pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 cm entre le radiateur et votre corps.

Pour obtenir des informations sur la déclaration de conformité de l'UE, visitez le site HYDROW.COM/COMPLIANCE.



Ce symbole indique que les produits ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Veuillez recycler ces articles lorsqu'il existe des installations de recyclage. Consultez votre autorité locale ou votre détaillant pour des conseils en matière de recyclage.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

Besoin d'aide?

Need help? ¿Necesita ayuda?

HYDROW.COM/SUPPORT

@HYDROW

10 Summer Street | 5th floor
BOSTON, MA 02110

R230109 FR