

RUDERGERÄT REGATTA PRO 5 NEPTUN



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Regatta Pro Neptun Rudergeräts von Skandika!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnessstraining im privaten Umfeld.

Das Skandika Rudergerät stärkt Ihr kardiovaskuläres System, schont dabei Ihre Gelenke, regt Ihren Stoffwechsel dauerhaft an und schenkt Ihnen Fitness und Wohlbefinden.

Inhaltsverzeichnis

Teileliste.....	3
Aufbauanleitung.....	4
Übungsanleitung.....	9
Bedienung des Trainingscomputers	10
Training.....	11
Herzfrequenztabellen	13
Explosionszeichnung.....	14
Garantiebedingungen	15

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

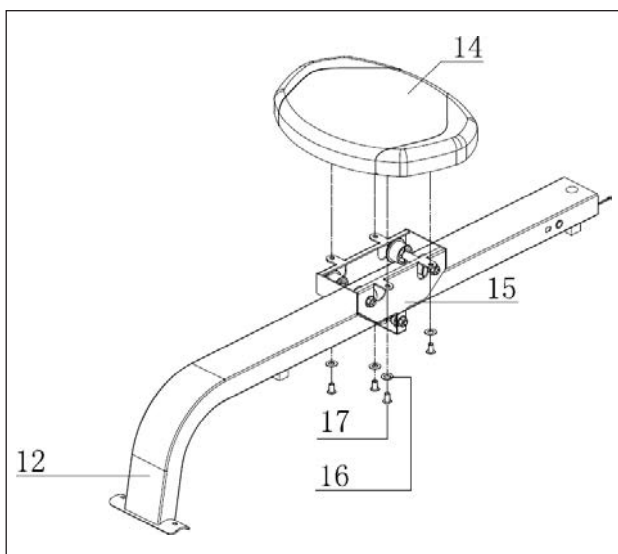
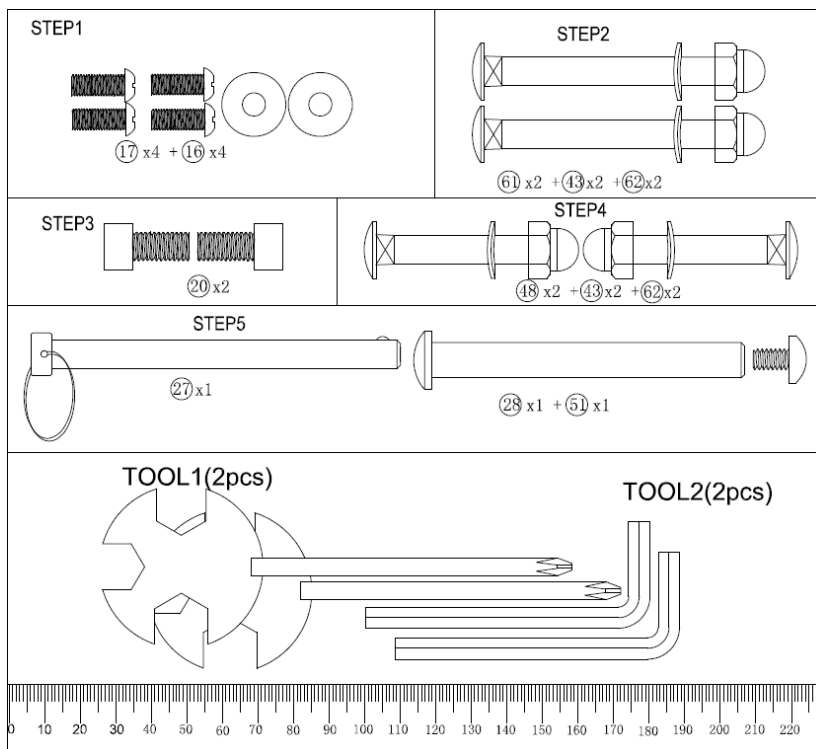


TEILELISTE

DE

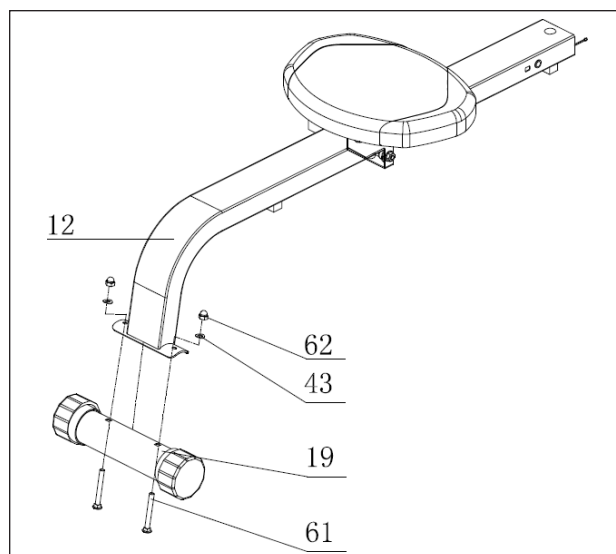
Teil Nr.	Beschreibung	Menge	Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Kunststoff-Kappen schwarz	2	44	Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube verzinkt (M5x20)	1
2	Schaumstoffgriffe schwarz, mit Rillen grau	2	45	Kabelhülse oder Stopper Kunststoff schwarz	1
3	Lenkstange grau	1	46	Hauptrahmen grau	1
4	Computer	1	47	Sechskantmutter verzinkt (M10)	2
5	Distanzrohr bzw.Kunststoffbuchse schwarz	2	48	Schlossschrauben verzinkt, Gewindelänge 20 mm (M8*50)	2
6	Sicherungs-Sechskantmutter verzinkt (M8)	7	49	Sechskantmutter verzinkt und Gewindestift (M6)	1
7	U-Scheiben verzinkt (Ø 8,5x22x2,0)	2	50	Pedalachse verzinkt mit M 8x10 Gewinde pro Seite	1
8	Pedalen Kunststoff schwarz mit Klettband	2	51	Linsenkopf-Inbusschraube (Gelenk Nr. 28) verzinkt (M6*10)	1
9	Sicherungs-Sechskantmutter verzinkt (M6)	4	52	Kabelbaum im Vorderteil	1
10	Kreuzschlitz-Linsenkopf-Blechschauben (4.2*19)	4	53	U-Scheiben verzinkt (Ø 6,5x18x2,0)	6
11	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube verzinkt (M5*12)	2	54	U-Scheiben verzinkt) Ø 6,5x18x2,0)	2
12	Ruderstange am Ende gebogen grau	1	55	Kunststoffrad schwarz	2
13	Kreuzschlitz-Linsenkopf-Blechschauben (4.2*10)	8	56	Linsenkopf-Inbusschraube verzinkt	2
14	Kunststoffsitz schwarz beige	1	57	Kunststoffrohr schwarz	2
15	Sitzgestell grau inkl. Magnet	1	58	Kunststoffrad mit Kugellager schwarz	4
16	U-Scheiben verzinkt (Ø 6,0x18x1,5)	10	59	Metall-Achse verzinkt	2
17	Kreuzschlitz-Linsenkopfschrauben (M6*15)	7	60	Magnet	1
18	Kunststoff-Kappen schwarz für Stabilisator hinten	2	61	Schlossschrauben verzinkt, Gewindelänge 22 mm (M8*70)	2
19	Stabilisator hinten grau	1	62	Hutmutter verzinkt (M8)	4
20	Zylinderkopf-Inbusschrauben verzinkt (M8*16)	2	63	Sechskantmutter roh (M10)	2
21	Kreuzschlitz-Linsenkopf-Blechschauben (4.2*19)	10	64	Federring	2
22	U-Scheiben verzinkt (Ø 6,0x10x1,5)	4	65	Metall-Schwungrad Fe-roh	1
23	Gummi-Stopper schwarz	4	66	Federrollendeckel rechts schwarz	1
24	Sicherungs-Sechskantmutter verzinkt (M5)	2	67	Blattfeder-Ring Fe-roh	1
25	Sensorhalterung (Magnet) schwarz	1	68	Achse für Rollfeder (φ10*130)	1
26	Sensor inkl.Kabel schwarz	1	69	Spannfeder	1
27	Stift (mit Kugel gefedert am Ende) verzinkt mit Schlüsselring	1	70	Sprungfeder (Φ1*Φ10*37)	1
28	Gelenk mit Inbus-Linsenkopf und M 6 Innengewinde verzinkt	1	71	Halterung-Fuß grau	1
29	U-Scheibe verzinkt (Ø 10x25x2)	1	72	Kunststoff-Kappe schwarz mit Loch Ø 22,5	1
30	Widerstandsregler grau inkl. Kabel	1	73	Netzabdeckung schwarz	2
31	Justierknauf schwarz	1	74	Abdeckung links schwarz- grausielber	1
32	U-Scheiben verzinkt (Ø 8,5x20x1,5)	6	75	Abdeckung rechts schwarz- grausielber	1
33	Sechskantschraube verzinkt (M8*65)	3	76	Kunststoff-Knauf mit Federbolzen Ø 8,9x12 verzinkt schwarz	1
34	Kunststoffrollen schwarz (Ø 28x48)	3	77	Kunststoff-Kappe	2
35	Zugband schwarz	1	78	Schaumstoffgriffe schwarz	2
36	Rosette aus Kunststoff schwarz	1	79	Linsenkopf-Inbusschraube verzinkt (M8*16)	1
37	Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube verzinkt (M6*15)	2	80	Klimmzugstange	1
38	Magnetband Fe-roh	1	81	Karabinerhaken	2
39	Kurbelmutter verzinkt oder roh (M10)	2	82	Klimmzugstange mit Schaumstoff schwarz,Rillen grau, und Band	1
40	Kreuzschlitz-Linsenkopf-Blechschauben (4.2*15)	3	83	Linsenkopf Inbusschraube verzinkt (M8*90)	1
41	Kunststoff-Kappe mit Rad für Stabilisator vorn, schwarz	2	84	Kugelgestalt Kunststoff schwarz	2
42	Frontstabilisator grau	1	85	Distanzrohr Kunststoff schwarz	2
43	U-Scheiben gebogen verzinkt (Ø 8,5x16x2,0)	4	86	Sicherungsmutter verzinkt (M8)	1

AUFBAUANLEITUNG



Schritt 1

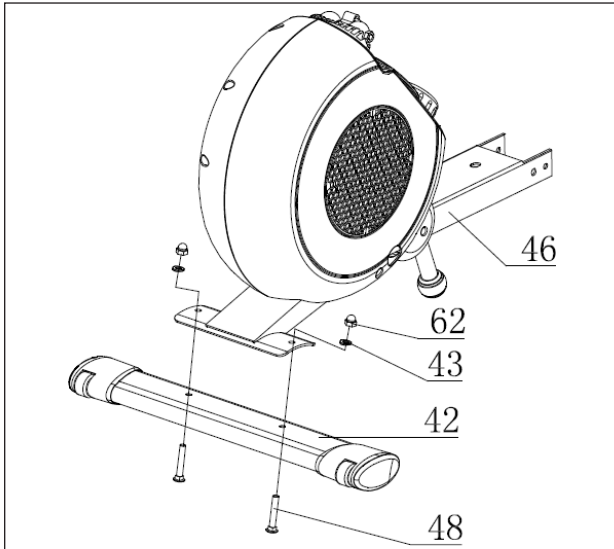
Befestigen Sie das Sitzgestell (15) an der Unterseite des Sitzes (14) unter Verwendung der vier U-Scheiben (16) und den vier Linsenkopf-Schrauben (M6x15) (17).



Schritt 2

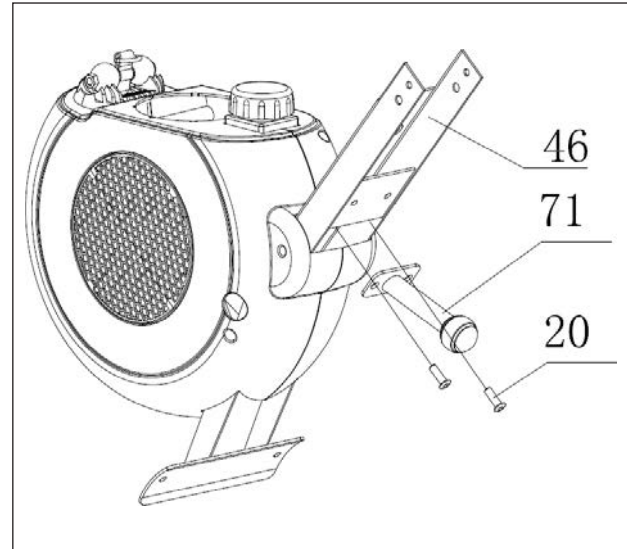
Befestigen Sie den hinteren waagerechten Stabilisator (19) an der Ruderstange (12) mittels der beiden Schlossschrauben (M8x70) (61), gebogenen U-Scheiben (43) und den Hutmuttern (M8) (62).

AUFBAUANLEITUNG



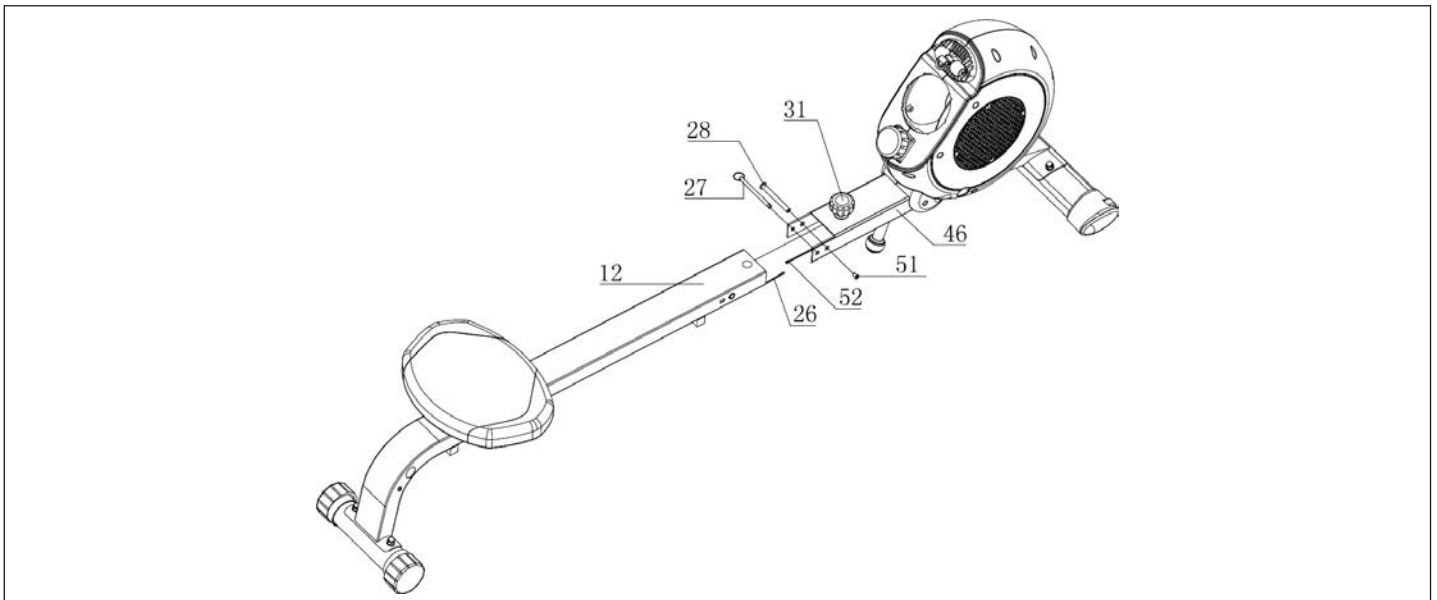
Schritt 3

Befestigen Sie den vorderen waagerechten Stabilisator (42) am Hauptrahmen (46) mit zwei Schlossschrauben (M8x50) (48), gebogenen U-Scheiben (43) und den Hutmuttern (M8) (62).



Schritt 4

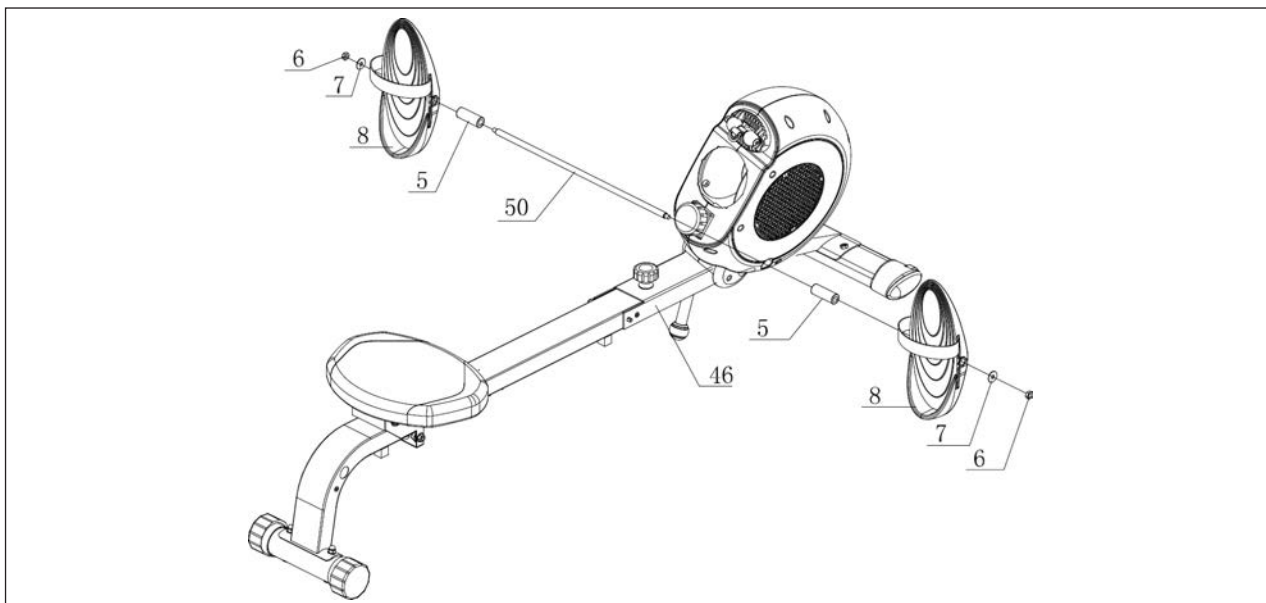
Bringen Sie die Halterung (71) am Hauptrahmen (46) mit zwei Zylinderkopf-Inbuschrauben (M8*16) (20) an.



Schritt 5

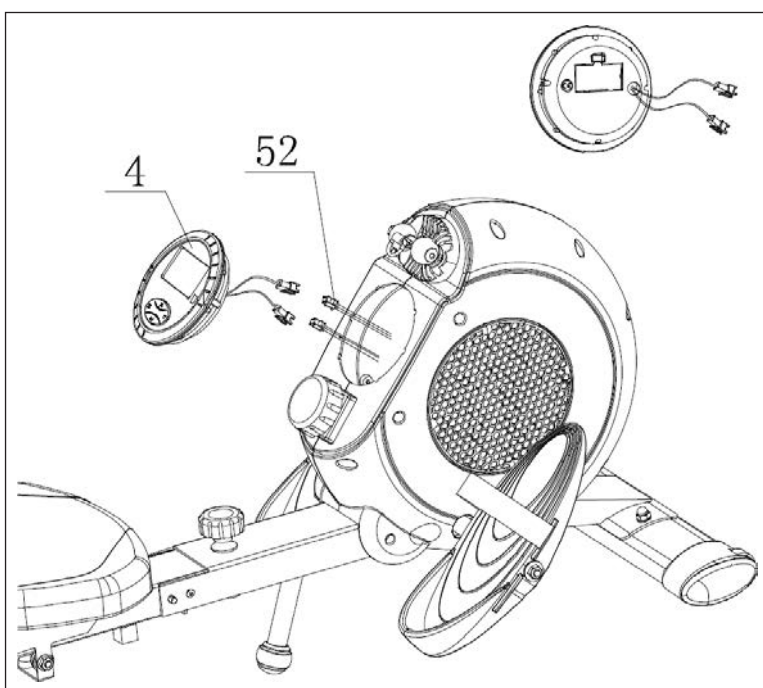
Befestigen Sie die Ruderstange (12) am Hauptrahmen (46), verbinden Sie die Kabelenden, des Hauptrahmens (46) und der Ruderstange (12), in dem Sie die Steckkontakte (26, 52) ineinander stecken. Fixieren Sie die Ruderstange (12) und den Hauptrahmen (46), mit den Linsenkopf-Bolzen M6 Innengewinde (28) und der Linsenkopfschraube (M6x10) (51). Stecken Sie den Sicherungsstift (27) durch die vorhandenen Löcher und schrauben dann den Feststellknauf (31) fest.

AUFBAUANLEITUNG



Schritt 6

Führen Sie die Pedalachse (50) durch den Hauptrahmen (46) und schieben Sie die Kunststoffbuchsen (5), die Pedale (8) und die U-Scheiben (7) in geordneter Reihenfolge über die Pedalachse (50). Zum Schluss verschrauben Sie die Enden der Pedalachse (50) mit je einer der beiliegenden Sicherungsmuttern M8 (6).

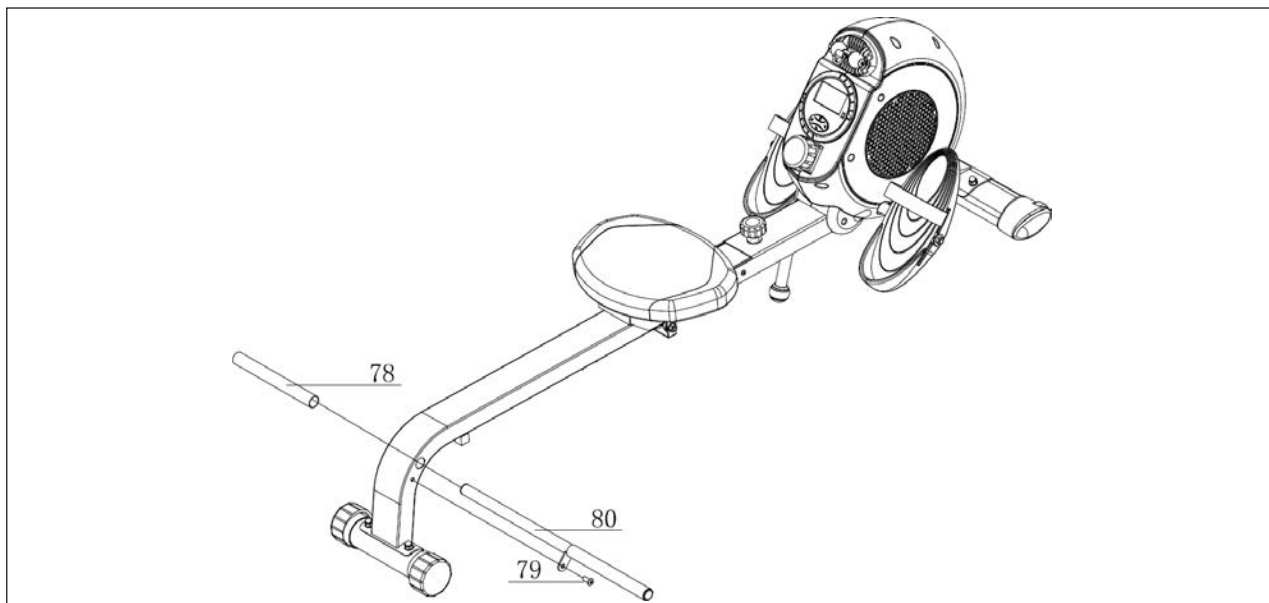


Schritt 7

Verbinden Sie den oberen Stecker (52) mit dem Computerstecker (4). Dann stecken Sie den Computer (4) in die vorgesehene Position im Hauptrahmen.

AUFBAUANLEITUNG

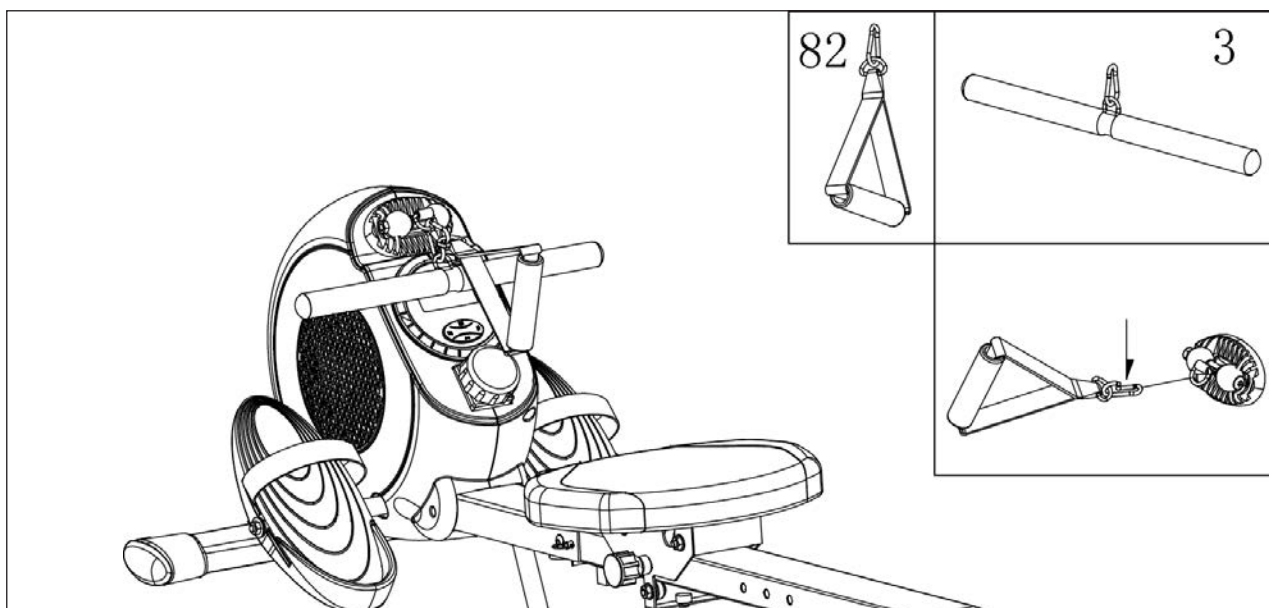
DE



Schritt 8

Führen Sie die Klimmzugstange (80) in die Ruderstange ein (12) und fixieren Sie diese, mit der Linsenkapf-Schraube (M8x16) (79).

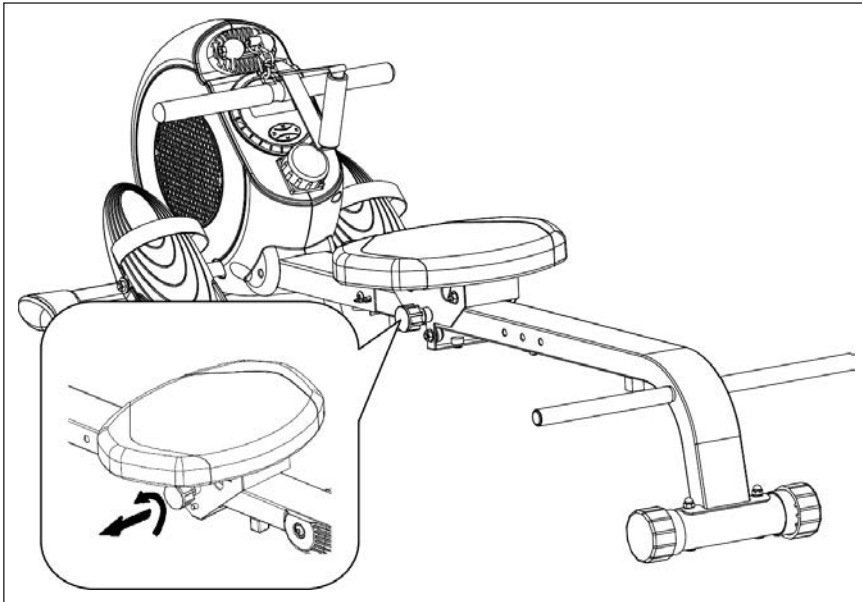
Anmerkung: Der Schaumgriff (78) muss fest anliegen, was die Anbringung erschweren kann. Verwenden Sie milde Seifenlauge, um sie auf die Klimmzugstange (80) zu ziehen.



Schritt 9

Haken Sie die Lenkstange (3) oder die Zugstange (82) mit dem in den Haken des Zugbandes ein.

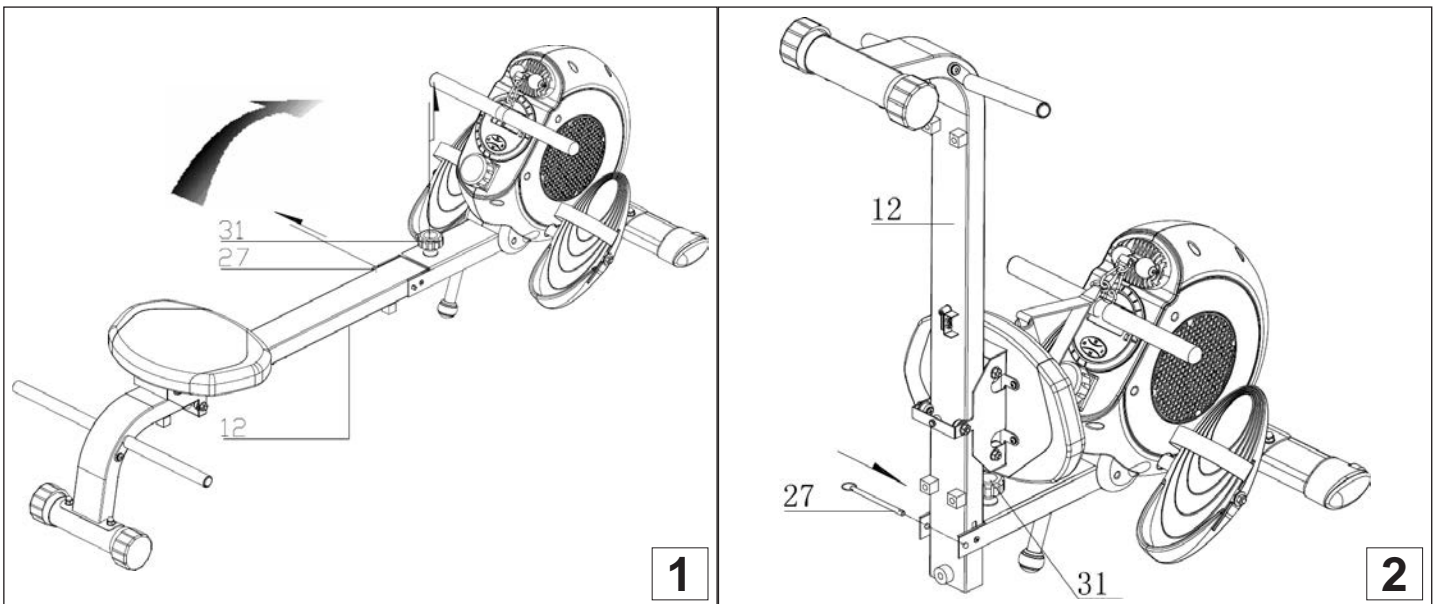
AUFBAUANLEITUNG



Schritt 10

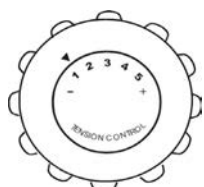
Ihre Sitzposition können Sie individuell am Stellknauf (76) links unter dem Sitz einstellen.

Zusammenklappen zum Aufbewahren



Lösen Sie den Feststellknauf (31) vom Hauptrahmen (46) und entfernen Sie den Sicherungsstift (27), ziehen Sie dann die Ruderstange (12) in Richtung der Haupteinheit und stecken den Sicherungsstift (27), in die dafür vorgesehenen Sicherungslöcher, um das Zusammenklappen des Geräts zu verhindern.

Bitte achten Sie darauf, dass sich das Sensorkabel beim Zusammenklappen nicht verklemmen.



Widerstand anpassen

Regler zum Einstellen des Widerstandes

Drehen Sie den Widerstandsregler (30) im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu verringern.

ÜBUNGSANLEITUNG

Rudern ist eine extrem effektive Art des Trainings. Es stärkt das Herz und den Kreislauf sowie alle großen Muskelgruppen: den Rücken, den Bauch, die Arme, Schultern, Gesäß und Beine.

Rudergrundzüge

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und legen Sie Ihre Füße auf die Pedale und fixieren Sie diese mit dem Klettverschluss. Umgreifen Sie die Ruderstange.
2. Nehmen Sie die Startposition ein, lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach vorne und winkeln Sie dabei die Beine an (siehe Abb. 1).
3. Stoßen Sie sich nach hinten. Rücken und Beine werden dabei gleichzeitig gestreckt (Abb. 2).
4. Führen Sie diese Bewegung aus, bis Sie leicht nach hinten lehnen. In dieser Phase sollten die Ellbogen nach außen zeigen (Abb. 3). Nehmen Sie wieder die Haltung unter Punkt 2) ein und wiederholen Sie den Ablauf. Siehe Abbildung.



Abb. 1

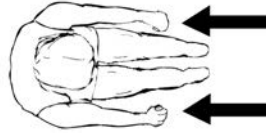


Abb. 2

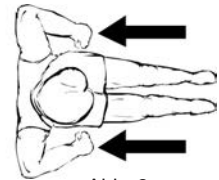


Abb. 3

Trainingszeit

Rudern ist eine sehr anstrengende Betätigung und darum empfiehlt es sich, mit einem kurzen und einfachen Programm anzufangen und sich langsam zu steigern. Beginnen Sie mit 5 Minuten und steigern Sie die Trainingszeit entsprechend Ihrer körperlichen Fitness. Günstig ist eine Dauer von 15 bis 20 Minuten, aber lassen Sie sich Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen. Trainieren Sie jeden zweiten Tag, 3 Mal die Woche. Dadurch hat Ihr Körper genug Zeit, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen.

Nur mit den Armen rudern

Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Abb.4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten Position und ziehen Sie dabei die Griffe in Richtung Oberkörper. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung. Siehe Abbildung.



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

Nur mit den Beinen rudern

Mit dieser Übung stärken Sie vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen winkeln Sie die Beine ab, bis Sie die Griffe wie in Abb. 7 in der Ausgangsposition erreichen. Strecken Sie nun die Beine durch und bringen Sie so Ihren Körper nach hinten, wobei die Arme und der Rücken gerade bleiben.

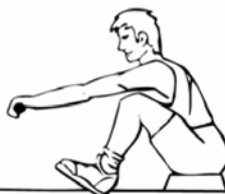


Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9

COMPUTER | BEDIENUNG

Trainingscomputer

Funktionsknöpfe

Mode	1. Einstellen der Funktion 2. Um zu einer weiteren Funktion zu wechseln
Up/Down	Zum Anpassen der Funktionen Zeit, Zählen, Kalorien und Puls
Total Reset	Zum Löschen aller eingestellten Werte und Neustarten des Computers

Funktionen

Scan	Scant automatisch alle 6 Sekunden die Funktionen
Zeit	Hinauf: Der Monitor zählt die Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 Hinunter: Nachdem Sie eine bestimmte Zeit eingestellt haben, zählt der Monitor, wenn Sie zu trainieren beginnen von diesem festgelegten Zeitpunkt bis 00:00
Count	Die aktuelle Trainingszeit wird angezeigt. Hinauf: Die Trainingszeiten werden von Null weg gezählt. Hinunter: Wenn Sie eine bestimmte Nummer festlegen, zählt der Monitor, wenn Sie die Übungen beginnen, von dieser Zahl bis Null hinunter.
T.Count	Der Monitor zählt die Gesamtzahl der Trainingseinheiten. Hierfür ist das Einlegen von Batterien erforderlich. Das Neustarten dieser Anzeige ist nur durch einen Batterienwechsel möglich.
Kalorien	Hinauf: Die während des Trainings verbrauchten Kalorien werden gezählt. Hinunter: Geben Sie die gewünschte Menge an Kalorien, die Sie verbrauchen möchten, ein. Der Computer zählt von dieser Zahl weg hinunter bis Null. Diese Daten sind nur eine ungefähre Angabe und sollten über den Zeitraum mehrerer Trainingseinheiten verglichen werden.
Puls	Nach Anlegen des Bauchgurtes zeigt der Monitor die aktuelle Herzrhythmickeit an.

Anmerkungen

1. Wenn keine Signalübermittlung an den Monitor erfolgt, schaltet sich der LCD automatisch ab und alle Funktionsdaten werden gespeichert. Wenn Sie das Training am Gerät wieder fortsetzen oder eine beliebige Taste drücken, werden die gespeicherten Daten am Monitor angezeigt.
2. Sobald zuvor eingestellte Daten bei Null angelangt sind, piept der Monitor.
3. Erforderliche Batterien: 1.5V AA (2 Stück).
4. **WARNUNG! Die Herzschlagmonitorsysteme können möglicherweise ungenau sein. Eine Überanstrengung kann zu ernsthaften Verletzungen und sogar zum Tode führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, beenden Sie das Training bitte umgehend.**

Bevor Sie beginnen

Wie Sie mit ihrem Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Kondition ab. Waren Sie mehrere Jahre körperlich untätig oder haben Sie starkes Übergewicht, steigern Sie Ihre Trainingszeit auf dem Rudergerät nur langsam.

Am Anfang werden Sie wahrscheinlich nur einige Minuten lang in Ihrem Zielbereich trainieren können. Ihre Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Seien Sie auch nicht demotiviert, falls es etwas länger dauert. Es ist extrem wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren.

Je besser Ihre Fitness, desto mehr werden Sie sich anstrengen müssen, um in Ihrem Zielbereich zu bleiben. Bitte beachten Sie Folgendes:

- Fangen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie häufig Ihren Puls. Errechnen Sie Ihre Zielherzfrequenz aufgrund Ihres Alters und Ihrer Kondition.

Warm-Up

Ein ca. 5 minütiges Warm-Up vor dem Training wird empfohlen. Dies soll Ihre Muskelkerntemperatur erhöhen und Ihre Sehnen und Gelenke betriebsbereit machen.

Wir empfehlen: leichtes Hüpfen, schnelles Gehen mit Armschwung, Laufen auf der Stelle oder Arm- und Rumpfkreisen.

Trainingsintensität und Häufigkeit

Grundsätzlich ist das erste Gebot ein Ausdauertraining durchzuführen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen.

Selbst nur bei einer Zahn- oder Mandelentzündung oder Anzeichen einer Erkältung bei der evtl. ein Antibiotikum genommen werden muss, sollte auf keinen Fall begonnen werden. Über den Blutweg gelangen Erreger zum Herzen und richten dort Schaden an.

Auch im Ausdauerbereich, wie bei allen Sportarten, unterscheiden wir zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Empfehlenswert ist es 2-3 mal wöchentlich zu trainieren, mit jeweils 1-2 Tagen Pause zwischen den Einheiten. Die Erholungsphasen sind genauso wichtig wie das Training selbst.

Unter Berücksichtigung der auf Seite 15 abgebildeten Pulsfrequenzen beginnen Sie Ihr Training.

Haben Sie Ihre Trainingseinheit beendet, sollten Sie ein leichtes Dehnprogramm durchführen. Diese Übungen senken den Muskeltonus und halten Ihre Muskulatur beweglich.

TRAINING

Anfänger

Für einen Anfänger sollte immer das Ziel sein, sich eine Grundlagenausdauer anzueignen, da diese auch als Fettverbrennungstraining anzusehen ist. Fettverbrennungstraining heisst, geringe Intensität und möglichst lange Belastungsdauer.

So berechnen Sie Ihren Puls:

Maximaler Puls: $220 - \text{Lebensalter}$, davon 60 - 65 %

Sie beginnen mit 10 Minuten bei einem geringen Widerstand:

Versuchen Sie den errechneten Puls zu halten und steigern Sie sich bei der nächsten Trainingseinheit auf 12 Minuten, dann 14 Minuten, 16 Minuten usw., bis Sie ca. 1 Stunde ohne Probleme durchhalten können.

Danach gehen Sie wieder mit der Zeit auf 10 Minuten zurück und erhöhen den Widerstand. Sie verfahren wieder so und steigern im 2-Minuten-Takt die Zeit.

Solange Sie sich während des Trainings unterhalten können, sind Sie im richtigen Trainingsbereich.

Trainingsanfänger, die körperlich unter Umständen jahrelang inaktiv waren, müssen sich besonders viel Zeit geben. Denn der Körper braucht Wochen, bei älteren Menschen unter Umständen gar Monate, um sich von der Inaktivität auf ein regelmäßiges körperliches Training umzustellen.

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene, die bereits eine Grundlagenausdauer haben, können mit höheren Pulsfrequenzen beginnen.

Maximaler Puls: $220 - \text{Lebensalter}$, davon 80 - 85 %

Kommen wir bei Anfängern und Fortgeschrittenen in höhere Pulsfrequenzen, trainieren Sie mehr im Herz-Kreislaufbereich.

Herz-Kreislauftraining bedeutet höhere Intensität und kürzere Belastungsphase. Zwischen 30 und 40 Minuten. Das Trainingsprinzip ist das gleiche wie beim Grundlagentraining. Sie beginnen wieder mit 10 Minuten, dann 12 Minuten usw.

Das Ziel eines Herz-Kreislauftrainings ist, höhere Intensitäten zu bewältigen bei möglichst geringen Puls.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass je nach Belastungsintensität und Trainingsdauer unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Bei Herabsetzung der Belastungsintensität geht der Kohlenhydratabbau immer mehr in einen Fettabbau über und umgekehrt wird bei einer Anhebung der Intensität der Kohlenhydratabbau verstärkt.

Die Herzfrequenzen (Puls) entsprechend Ihres Alters und Ihrer Fitness entnehmen Sie bitte den Herzfrequenztabellen auf der nächsten Seite. MAX bezeichnet die maximale Herzfrequenz, die Prozentangaben zeigen die entsprechenden Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz an.

HERZFREQUENZTABELLEN

Herzfrequenztabelle Frauen

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Herzfrequenztabelle Männer

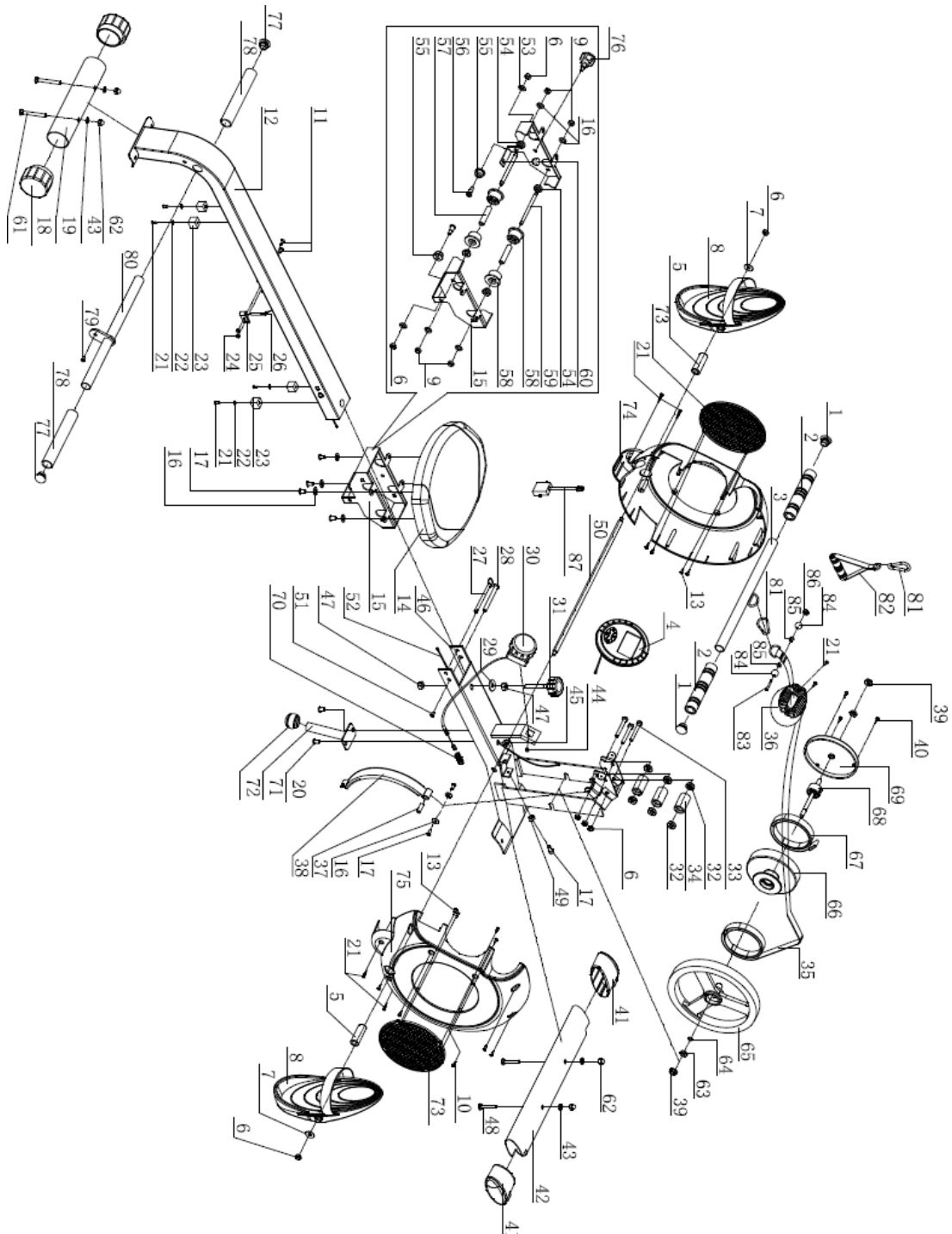
Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Die Werte in diesen Tabellen sind ungefähre Richtwerte. Jeder Mensch hat seinen individuellen Trainingspuls.

EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

WELCOME

Before you begin

Congratulations on the purchase of your Skandika Regatta Pro Neptun Rower!

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training in your own home.

The Skandika rowing machine will strengthen your cardiovascular system by going easy on your joints, stimulate your metabolism and render you fit and feeling well.

Table of contents

Parts list.....	17
Assembly instructions.....	18
Exercise instructions.....	23
Computer handling	24
Training.....	25
Table for heart rate	27
Exploded drawing	28
Guarantee conditions	29

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com

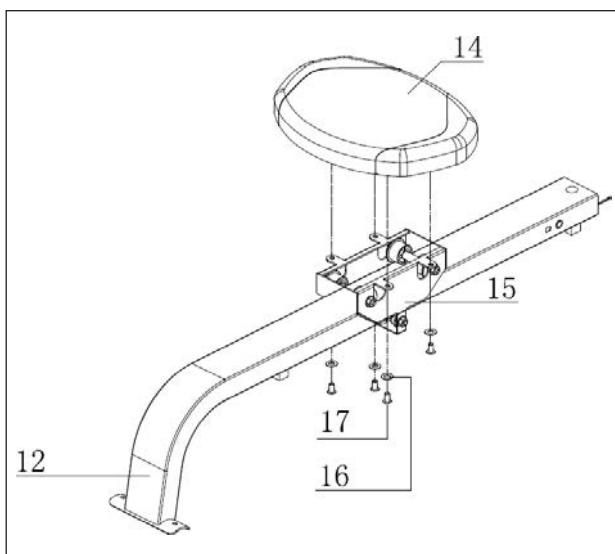
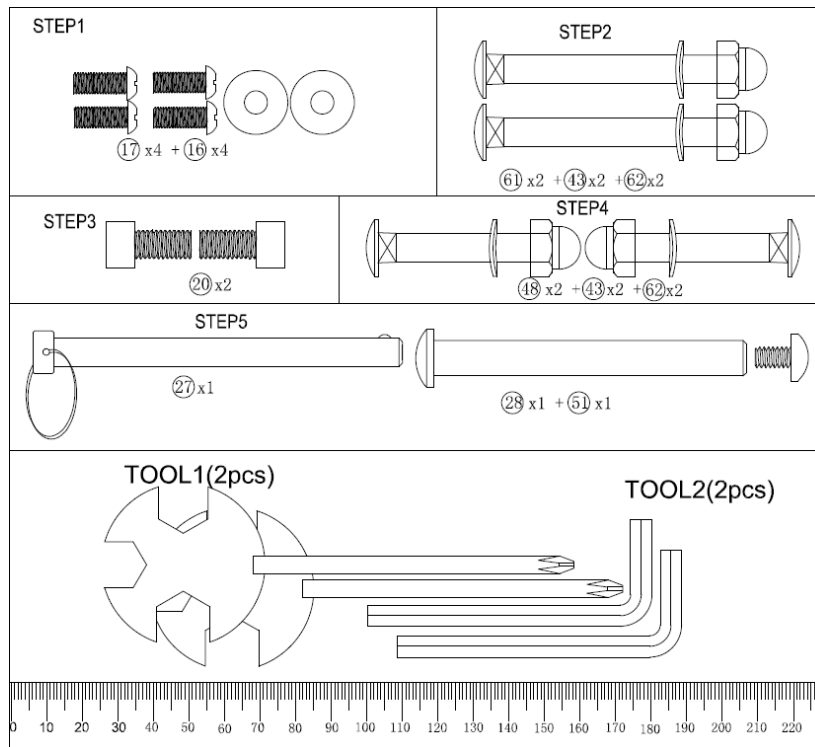
Scan the **QR-Code**
with your smartphone



PARTS LIST

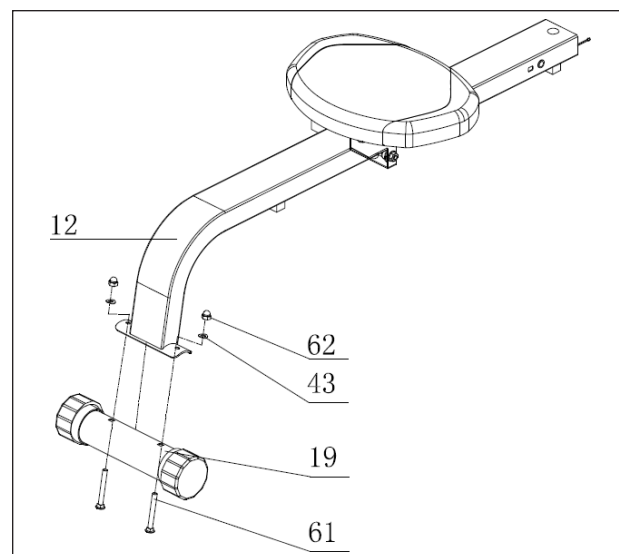
Part No.	Description	Quantity	Part No.	Description	Quantity
1	Plastic cap black	2	44	Phillips lenshead screw (M5*20)	1
2	Foam grip	2	45	Cable holder	1
3	Handle bar grey	1	46	Main frame	1
4	Computer	1	47	Hexagonal nut (M10)	2
5	Spacer bar resp. Plastic bushing	2	48	Carriage bolt (M8*50)	2
6	Securing nut (M8)	7	49	Hexagonal nut (M6)	1
7	U-shaped washer	2	50	Pedal axle	1
8	Pedal black with velcro	2	51	Lenshead inbus screw (M6*10)	1
9	Securing bolt (M6)	4	52	Front cable	1
10	Phillips lenshead screw (ST4.2*19)	4	53	U-shaped washer (Ø 6,5x18x2,0)	6
11	Phillips countersunk screw (M5*12)	2	54	U-shaped washer (Ø 6,5x18x2,0)	2
12	Rowing bar	1	55	Black roll/bushing	2
13	Phillips lenshead screw (ST4.2*10)	8	56	Lenshead inbus screw (M8)	2
14	Seat	1	57	Plastic tube	2
15	Mounting for the seat	1	58	Black roller bearing	4
16	U-shaped washer	10	59	Metal axle	2
17	Phillips lenshead screw (M6*15)	7	60	Magnet	1
18	Plastic cap black for rear stabilizer	2	61	Carriage bolt (M8*70)	2
19	Rear stabilizer	1	62	Cap nut (M8)	4
20	Inbus screws (M8*16)	2	63	Hexagonal nut (M10*1.25)	2
21	Phillips lenshead screw (ST4.2*19)	10	64	Spring washer	2
22	U-shaped washer	4	65	Fly wheel	1
23	Rubber plug	4	66	Flexible roller right	1
24	Securing nut (M5)	2	67	Flat spring washer	1
25	Sensor mount (magnet)	1	68	Fly wheel axle	1
26	Sensor incl. cable	1	69	Flexible roller left	1
27	Pin	1	70	Tension spring	1
28	Pivot	1	71	Mount support	1
29	U-shaped washer	1	72	Plastic cap	1
30	Resistance regulator	1	73	Mesh cover	2
31	Adjusting knob	1	74	Cover left	1
32	U-shaped washer	6	75	Cover right	1
33	Hexagonal screw (M8*65)	3	76	Adjusting knob	1
34	Black roll (Ø 28x48)	3	77	End cap plastic	2
35	Black chord	1	78	Foam grip	2
36	Cover	1	79	Lenshead inbus screw (M8*16)	2
37	Phillips lenshead screw (M6*15)	2	80	Pull-up bar	1
38	Magnet bracket	1	81	Hook	2
39	Nut (M10)	2	82	Pull bar	1
40	Phillips lenshead screw (ST4.2*15)	3	83	Lenshead inbus screw (M8*90)	1
41	Plastic cap black for front stabilizer	2	84	Black plastic ball	2
42	Front stabilizer	1	85	Bushing	2
43	Curved u-shaped washer	4	86	Securing nut (M8)	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 1

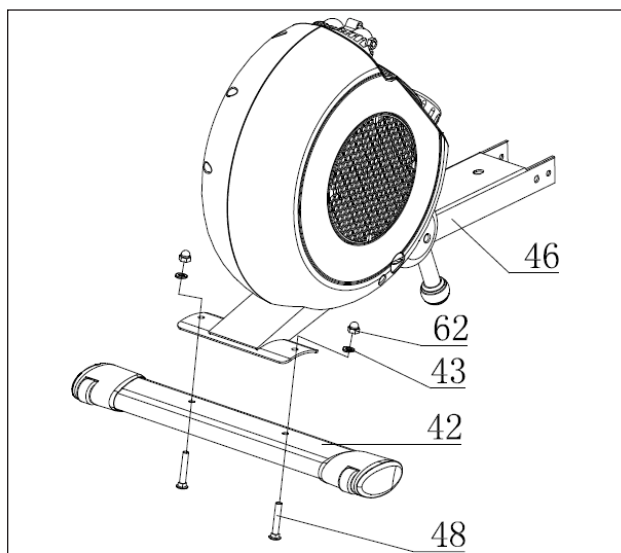
Fasten the mounting for the seat (15) underneath the seat (14) by using the four u-shaped washers (16) and the four lens head screws (M6x15) (17).



Step 2

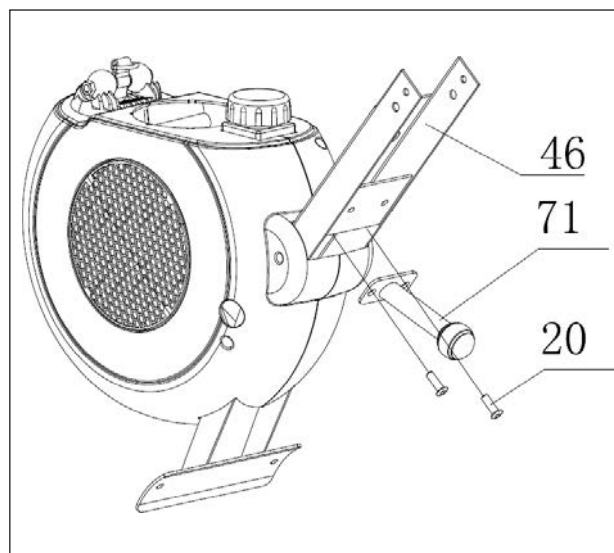
Fasten the rear horizontal stabilizer (19) to the rowing bar (12) with the two carriage bolts (M8x70) (61), the curved u-shaped washers (43) and the cap nuts (M8) (62).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



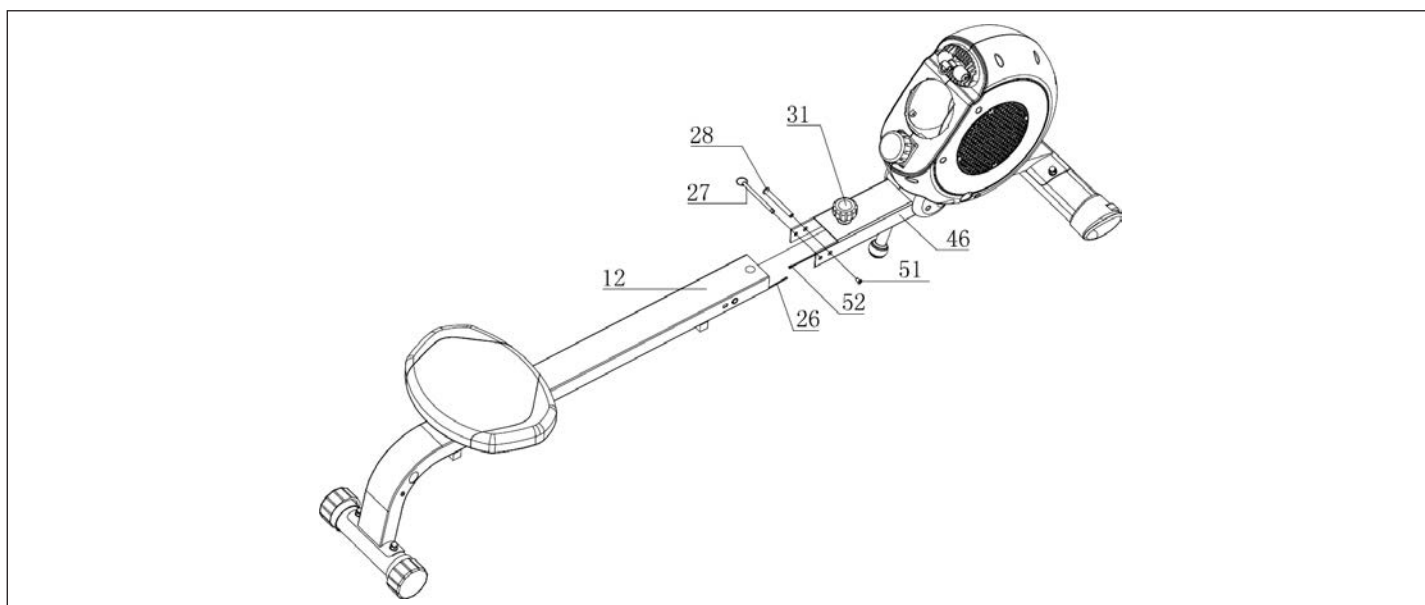
Step 3

Fasten the front horizontal stabilizer (42) to the main frame (46) by using the two carriage bolts (M8x50) (48), the curved u-shaped washers (43) and the cap nuts (M8) (62).



Step 4

Fasten the mount support (71) to the main frame (46) with two cylinder head Inbus screws (M8*16) (20).

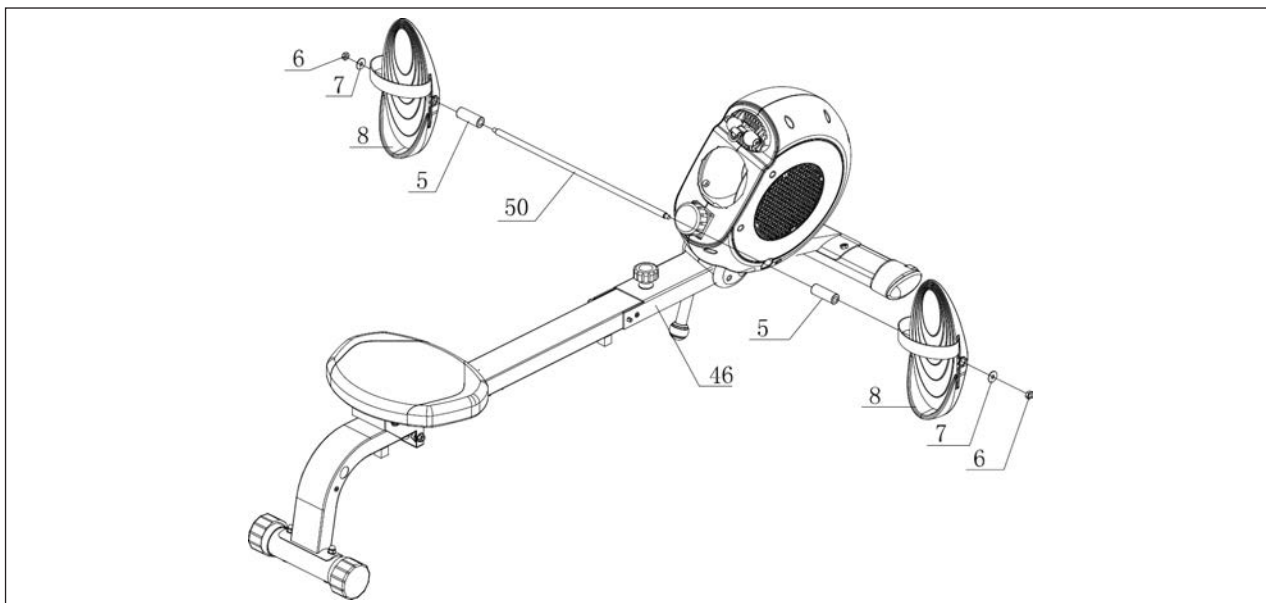


Step 5

Fasten the rowing bar (12) to the main frame (46), connect the cable ends of the main frame (46) and the rowing bar (12) by connecting the plug contacts (26, 52).

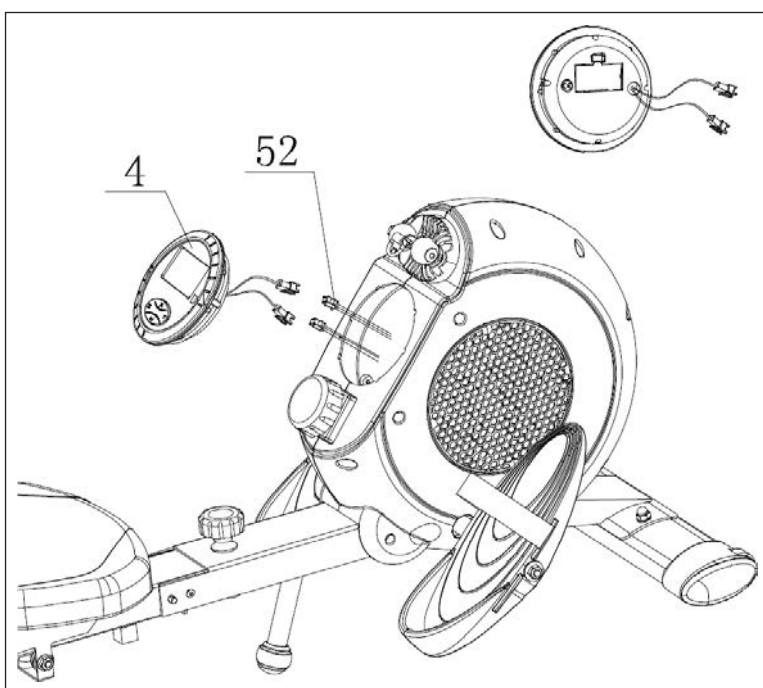
Fixate the rowing bar (12) and the main frame (46) with help of the lens head bolts M6 female screw thread (28) and the lens head screw (M6x10) (51). Put the security pin (27) through the prefabricated holes and screw on the fastening knob (31).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 6

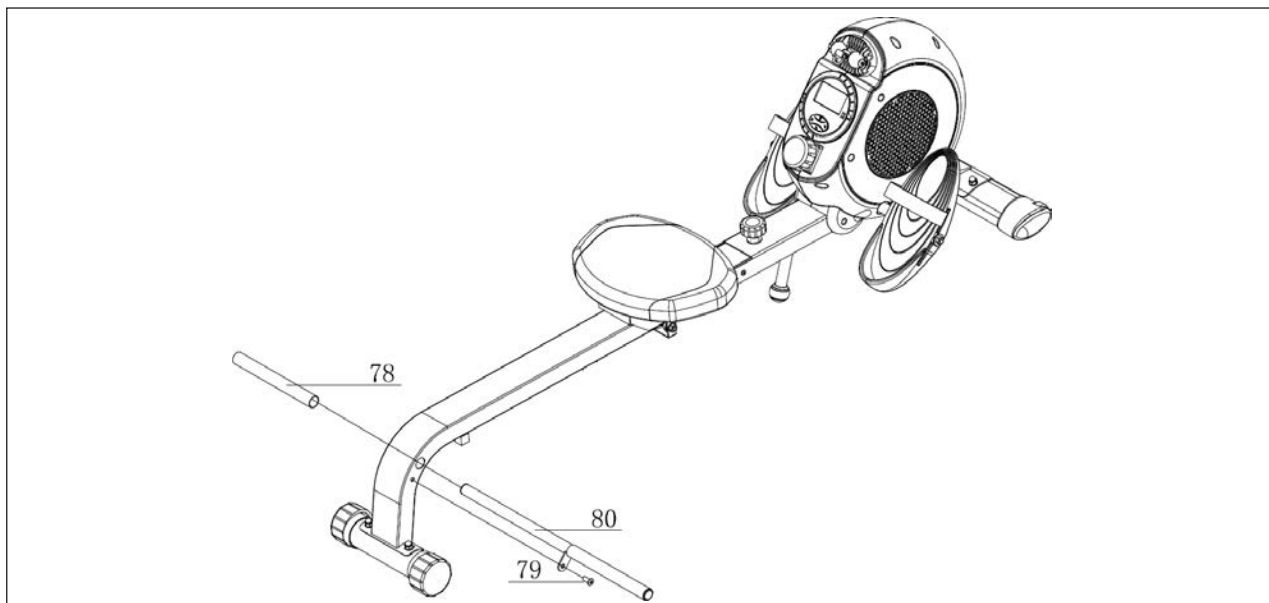
Put the pedal axle (50) through the main frame (46) and then push the plastic connectors (5), the pedal (8) and the u-shaped washers (7) in the mentioned sequence onto the pedal axle (50). Finally secure the pedal axle (50) with one of the supplied lock nuts M8 (6) each.



Step 7

Connect the top plug (52) with the computer plug (4). Now put the computer (4) in its proper position on the main frame.

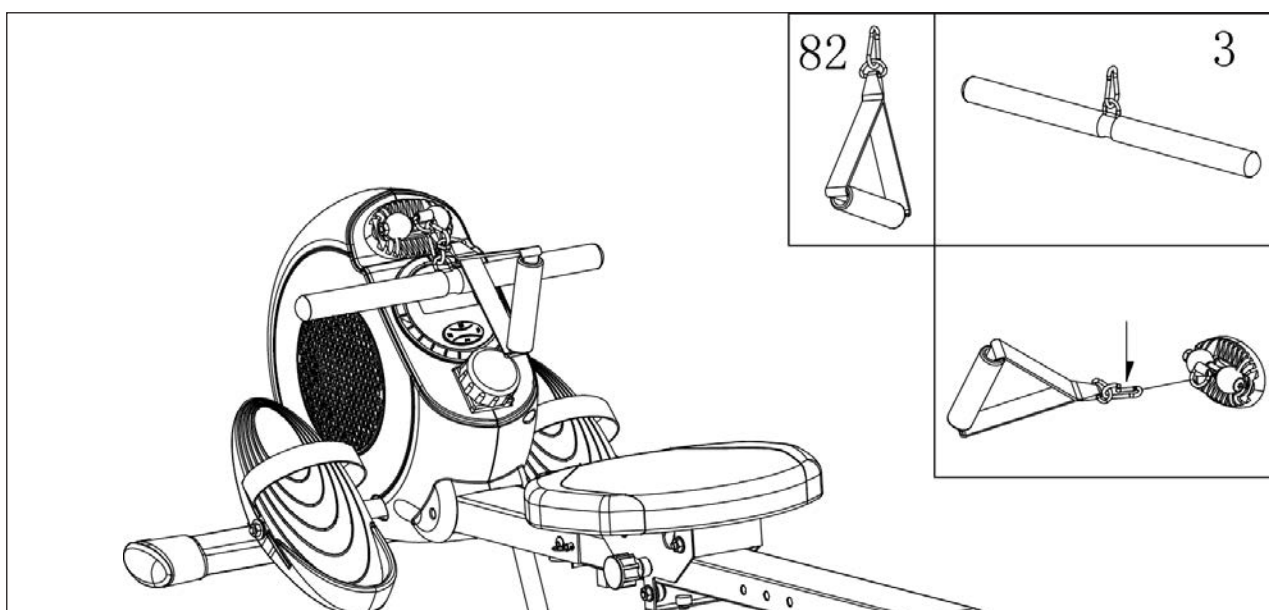
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 8

Feed the pull-up bar (80) through the rowing bar (12) and fixate with the lens head screw (M8x16) (79).

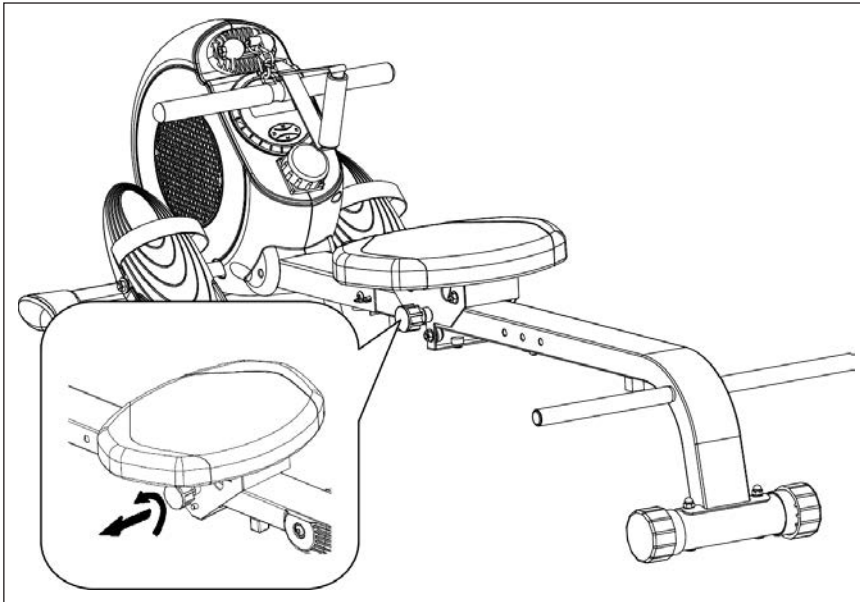
Note: The foam grip (78) has to be snug which may be difficult. Please use a mild soap sud to facilitate sliding the grip over the pull-up bar (80).



Step 9

Hook up the handle bar (3) or the pull bar (82) to the hook of the strap.

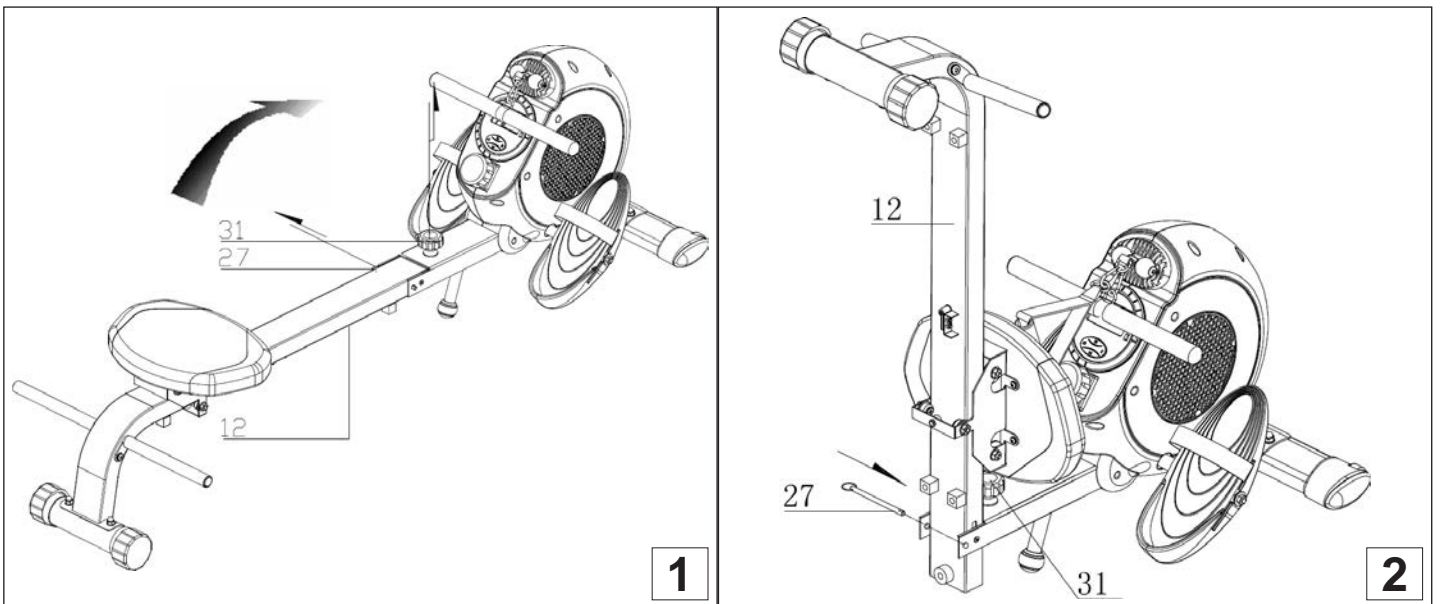
ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 10

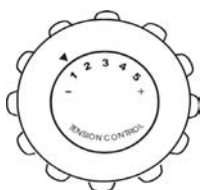
You may select your seat position individually by using the knob (76) underneath your seat on the left hand side.

Folding and storage



Loosen the knob (31) from the main frame (46) and remove the security pin (27), pull the rowing bar (12) into the direction of the main unit and put the security pin (27) into the designated security holes in order to prevent the unit from folding and collapsing.

Please be careful not to damage the sensor cable when folding.



Setting the resistance

Control for setting the resistance

Turn the resistance control (30) clockwise to enhance the resistance and counter clockwise to reduce it.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Rowing is a very effective mode of training. It strengthens the cardio vascular system and is toning all main muscle groups like abdomen, arms, shoulders, gluteal muscles.

Basic rowing

1. Take a seat and put your feet on the pedal; then fasten the velcro. Now take a grip on the handle bar
2. Take a starting position, lean forward with stretched out arms while angling your legs like shown in the (fig.1)
3. Push back. Back and feet should be stretched at the same time (fig. 2).
4. Execute this movement until you lean backwards just a little. During this phase your elbows should face away from your body (fig.3). Reassume the position shown in fig 2 and repeat the sequence. Shown in fig 1 to 3.



fig. 1

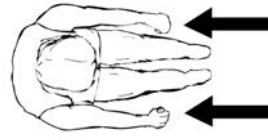


fig. 2

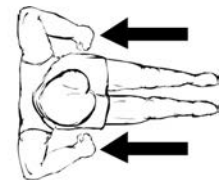


fig. 3

Training duration

Rowing is a strenuous exercise and thus it is advised to start out with a short and simple program and slowly increase. Start out with a 5 minute training and increase according to your personal fitness level. Recommended is a training period of 15 to 20 minutes; take your time however to reach your goal. Work out every other day, 3 times a week. This way your body will have enough time to recuperate in between the training units.

Arm rowing only

This exercise will strengthen your arm – and shoulder muscles as well as the back and the abdomen. Take a seat as shown in fig. 4 with stretched out legs, lean forward and take a grip on the handlebars. Now lean back your upper body in a calm and regular movement until you are tilted back just beyond the straight position while pulling the handlebar towards your body. Return to your starting position and repeat the exercise. See the fig. 4 to 6.

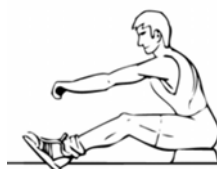


fig. 4



fig. 5



fig. 6

Leg rowing only

This exercise will mainly strengthen your leg- and back muscles. With a straight back and stretched out arms your legs should be angled until you can reach the handlebars as shown in fig.7 for your starting position. Now stretch your legs and bring your body backwards; keeping your arms and back straight.



fig. 7



fig. 8



fig. 9

COMPUTER | HANDLING

Exercise computer

Button functions

Mode	1. Setting of the function 2. Switch to a different function
Up/Down	Adjusting the functions for time, counting, calories and pulse
Total Reset	To clear all functions and reset the computer for restart

Functions

Scan	Scans the functions automatically every 6 seconds
Time	Up: the monitor is counting the training period from 00:00 to 99:59 Down: after you have set a certain time, the monitor is counting down to 00:00
Count	The actual training time is displayed. Up: the training times are counted starting at zero. Down: the monitor counts down to zero from a preset number as soon as the exercises are started.
T.Count	The monitor is counting the total training units. This requires the insertion of batteries. A restart of this display is only possible after battery change.
Calories	Up: the burned calories during the exercise are counted. Down: Preset the desired calorie consumption. The computer will do a countdown to zero from the stipulated setting. These data are only rough values and should be monitored and compared throughout several training periods.
Pulse	When the chest belt is worn the monitor displays the heart rate.

Notes

1. If the monitor does not receive any signal the LCD is shutting off automatically and all function data are saved. As soon as you will re-continue your training or push any button the saved data will be displayed on the monitor.
2. As soon as previous data and settings have reached zero the monitor will beep.
3. Required batteries: 1.5V AA (2 pcs).
4. **WARNING! The heart rate monitoring system may not be exact. Excessive training and strain may lead to serious injuries or can even be mortal. As soon as you do not feel well please immediately stop training.**

Before you begin

How you should start your training program should be determined by your personal physical fitness and condition. If you have not worked out for several years or are obese you should increase the training time on the rowing machine very slowly.

Initially you will most likely only be capable of training a few minutes in your desired goal level. Your fitness however will improve throughout the next six to eight weeks. Please do not feel demotivated if it takes a little longer. It is important to train at your personal level.

With improved fitness level you will have to work out harder to remain in your goal level. Please note the following:

- Start your program slowly and set realistic goals.
- Check your pulse regularly. Calculate your desired goal heart rate according to your age and condition.

Warm-Up

A warm up period of about 5 minutes prior to training is recommended. This should increase your muscle core temperature to prepare your tendons and joints.

We recommend: easy jumping, fast walking with swinging arms, skipping in place or arm- and torso circling.

Workout intensity and frequency

In general the main requirement for cardio training is to be fit and healthy.

You should never begin on the first symptoms of a cold, during a toothache or tonsil infection or if taking an antibiotic. The blood circulation can transport any virus or bacteria to the heart and cause damage.

As for all sports we distinguish between beginners and advanced trainers for aerobic/cardio exercises.

It is recommended to train 2-3 times a week, taking a 1-2 days rest in between. Recuperation phases are as important as the training itself.

Start your training in consideration of the the pulse rates stated on the table on page 15.

After completion of the training unit you should perform easy stretching. This will tone down your muscles and keep them flexible.

TRAINING

Beginners

Beginners should aim at obtaining basic stamina as this will lay grounds for fat burning. Fat burning means low intensity and longer workout.

How to calculate your pulse:

Maximum pulse: 220 minus your age; 60-65% of that result

Begin with 10 minutes at low resistance:

Try to hold the calculated pulse and increase to 12 minutes during the next exercise units, then 14 minutes, 16 minutes etc. until you have easily reached the duration of 1 hour.

Now set back the timing to 10 minutes and increase the resistance. Proceed as outlined before and increase in 2 minute intervals.

As long as you are able to talk during the training you are in the proper training level.

Beginners, who have not been active for years may take quite some time for this. The body may take weeks – for older people even months to change from the idle stage to regular physical activity.

Advanced trainers

Advanced trainers may start out with higher pulse rates.

Maximum pulse: 220 minus your age; 80-85% of that result

Both beginners and advanced are training in the cardiovascular level for higher pulse rates.

Cardiovascular means higher intensity and shorter workout. Between 30 to 40 minutes. The principle of the training remains the same. You start out with 10 minutes, then 12 minutes etc.

The goal for cardiovascular training is to master higher intensity at a low pulse.

Summarizing you can say that you can aim at different effects depending on the intensity and duration of the training. The lower the intensity the carbohydrate consumption moves to fat burning and the other way around will an increased intensity lead to more carbohydrate consumption.

For heart rates (pulse) according to your age and fitness please consult the table on the next page. MAX states the maximum heart rate and the percentages next to it show the respective percent values of the maximum frequency.

TABLE FOR HEART RATE

Table for heart rate **Women**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Table for heart rate **Men**

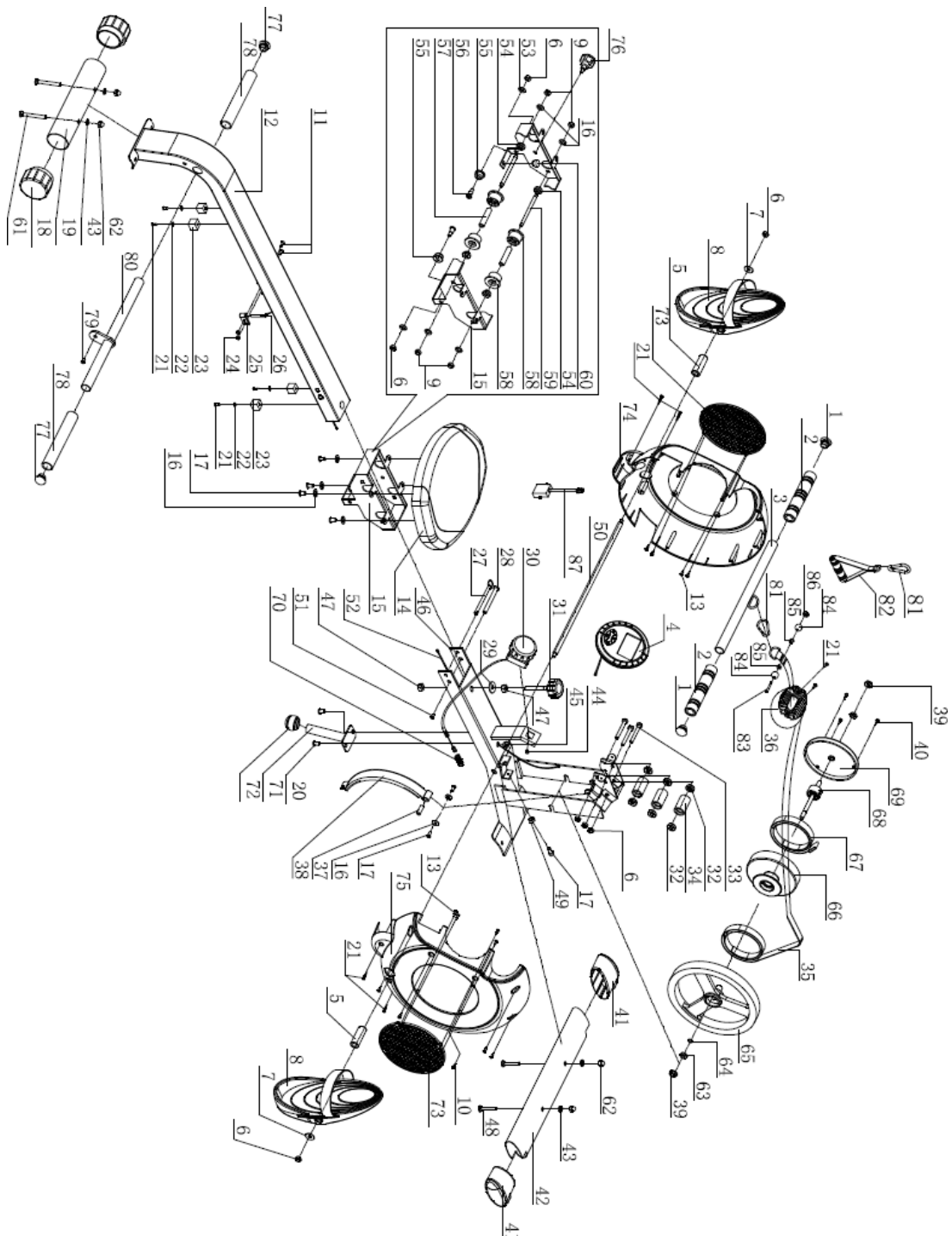
Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

The values in this chart are approximate values. Each individual has their own training pulse.

EXPLODED DRAWING

In case of any mechanical problems please use this exploded drawing. All parts are shown with a specific number. Please state this number if you will require replacement of any part during the warranty period. Shipping costs will also be on Skandika during the warranty period.

For exact determination of the parts please make use of the free of charge user booklet which is available as PDF download on our website www.skandika.com. There you may enlarge the drawing up to 500%.



GUARANTEE CONDITIONS

We provide guarantee for our devices according to the following conditions.

1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts like for e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of instruction manual - or if the device shows mechanical damages of any type. After telephonic consultation, the customer service can authorize you for repairs and/or for exchange of parts which you were sent. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for a professional use, it requires a separate joint agreement.

Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

Disposal



At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

BIENVENUE

Avant de commencer

Félicitations sur l'achat de votre rameur Regatta Pro Neptun de Skandika!

Les dispositifs d'entraînement Skandika sont des produits de qualité à haute performance, fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et d'une fabrication professionnelle. Ils sont parfaitement adaptés pour l'entraînement physique dans la vie privée.

Le rameur Skandika renforce votre système cardio-vasculaire, diminue la pression sur les articulations, stimule le métabolisme et vous donne forme et bien-être.

Tables des matières

Liste des pièces.....	31
Consignes de montage.....	32
Consignes d'utilisation.....	37
Utilisation de la console.....	38
Entraînement	39
Table de fréquences cardiaque	41
Vue éclatée.....	42
Conditions de garantie.....	43

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



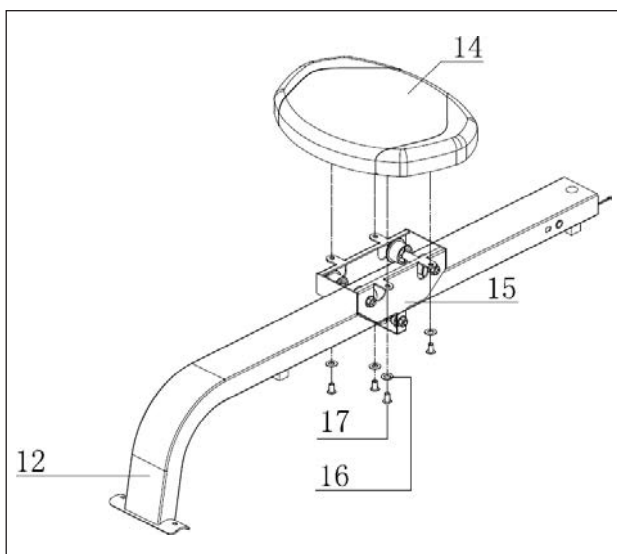
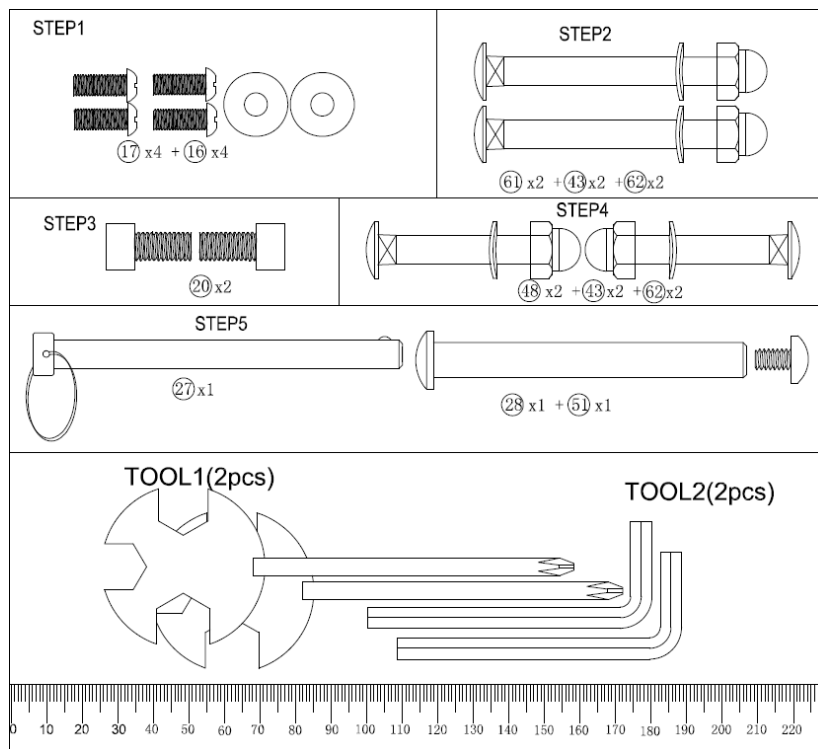
Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone



LISTE DES PIÈCES

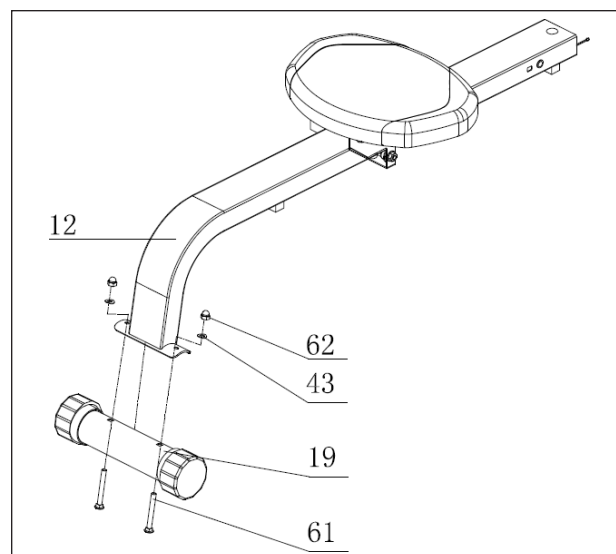
Numéro	Description	Quantité	Numéro	Description	Quantité
1	Embout	2	44	Vis	1
2	poignée de mousse	2	45	le faisceau de fils	1
3	Guidon	1	46	châssis principal	1
4	Console	1	47	Écrou (M10)	2
5	Douille en Plastique	2	48	Boulons de carrosserie (M8 * 50)	2
6	Écrou (M8)	7	49	Écrou (M6)	1
7	Rondelle (φ8)	2	50	Axes pour pédale	1
8	Pédale	2	51	Boulons (M6 * 10)	1
9	Écrou (M6)	4	52	Câble supérieur	1
10	Vis (ST4.2 * 19)	4	53	Rondelle (φ8)	2
11	Boulon (M5 * 12)	2	54	Support	4
12	Poutre centrale	1	55	Douille	2
13	Vis (ST4.2 * 10)	8	56	Boulons (M8)	2
14	Siege	1	57	Douille	2
15	Support de siège	1	58	Rouleau	4
16	Rondelle (φ6)	10	59	Axes pour rouleau	2
17	Boulon (M6 * 15)	7	60	Aimant	1
18	Capot arrière	2	61	Boulons de carrosserie (M8 * 70)	2
19	Stabilisateur arrière	1	62	Écrou capuchon (M8)	4
20	Boulon (M8 * 16)	2	63	Écrou (M10 * 1,25)	2
21	Boulon cruciforme (ST4.2 * 19)	10	64	Rondelle élastique (φ10)	1
22	Rondelle (φ10)	4	65	Volant	1
23	Arrêt	4	66	Châssis de ressort	1
24	Écrou (M5)	2	67	Ressort de rouleau	1
25	Support de capteur	1	68	Axes pour ressort de rouleau (φ10 * 130)	1
26	Faisceau de fils bas	1	69	Couvercle du rouleau du ressort	1
27	Boulon	1	70	Ressort (Φ1 * Φ10 * 37)	1
28	Bout mâle	1	71	Support	1
29	Rondelle (φ10)	1	72	Bonnet	1
30	Régulateur de résistance	1	73	Couverture	2
31	Manette de régulateur (M10 * 70)	1	74	Couvercle de la chaîne (gauche)	1
32	Support	6	75	Couvercle de la chaîne (droite)	1
33	Boulons (M8 * 65)	3	76	Régulateur	1
34	Rouleau (φ28 * 48)	3	77	Embout	2
35	Ruban weave	1	78	Poignée de mousse	2
36	Taie d'oreiller	1	79	Boulon (M8 * 16)	1
37	Douille	1	80	Barre	1
38	Support de suspension magnétique	1	81	Crochet	2
39	Écrou (M10 * 1,25)	2	82	Barre	1
40	Vis (ST4.2 * 15)	3	83	Boulons (M8 * 90)	1
41	Embout	2	84	Forme sphérique	2
42	Stabilisateur avant	1	85	Douille	2
43	Plateau oscillant (φ8)	4	86	Écrou (M8)	1

CONSIGNES DE MONTAGE



Etape 1

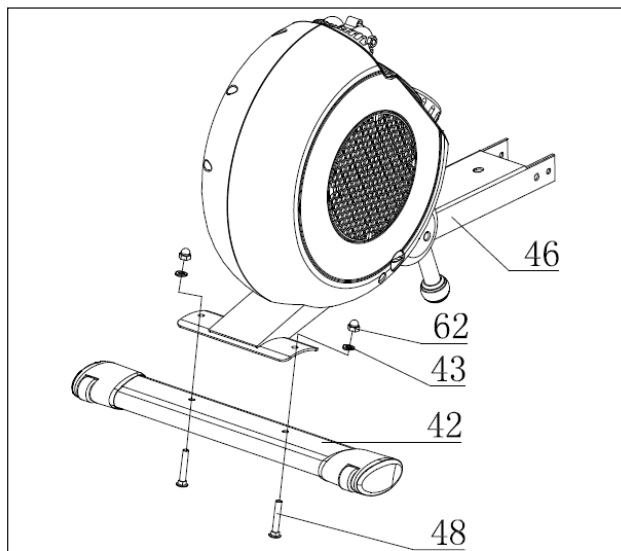
Fixer le support de siège (15) sur la face inférieure du siège (14) à l'aide des quatre rondelles (16) et les quatre vis à tête cylindrique (M6x15) (17).



Etape 2

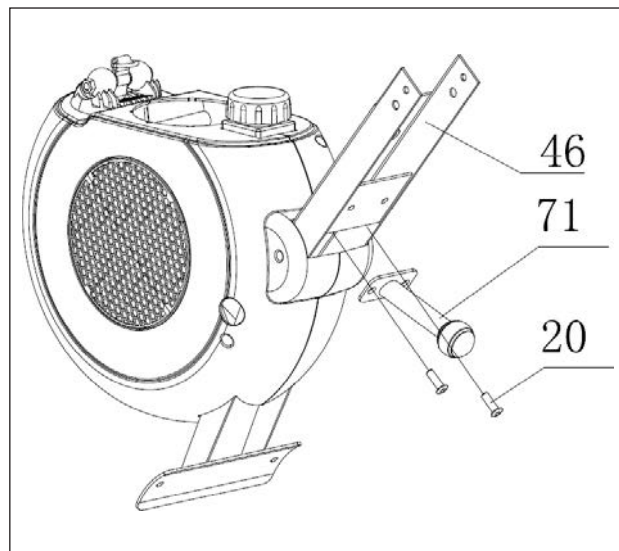
Fixez le stabilisateur horizontal arrière (19) sur la poutre centrale (12) au moyen des deux boulons (M8x70) (61), des rondelles courbées (43) et les écrous (M8) (62).

CONSIGNES DE MONTAGE



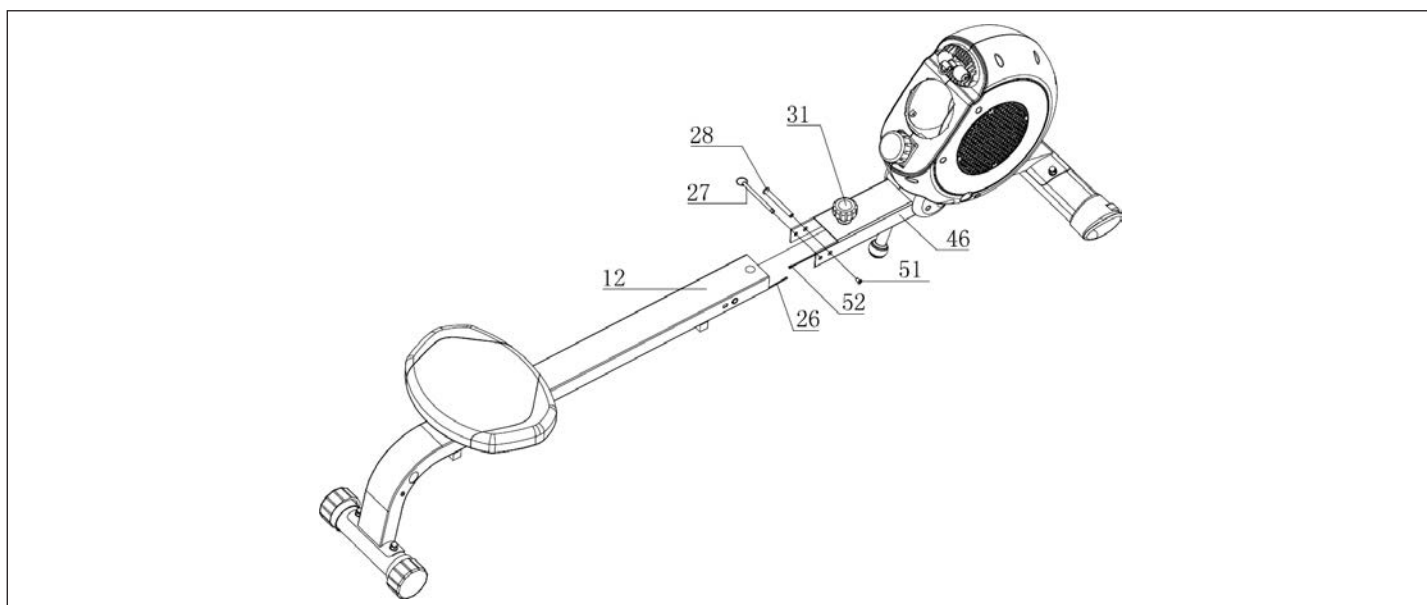
Etape 3

Fixez le stabilisateur horizontal avant (42) sur le châssis principal (46) avec les deux boulons (M8x50) (48), des rondelles courbées (43) et les écrous (M8) (62).



Etape 4

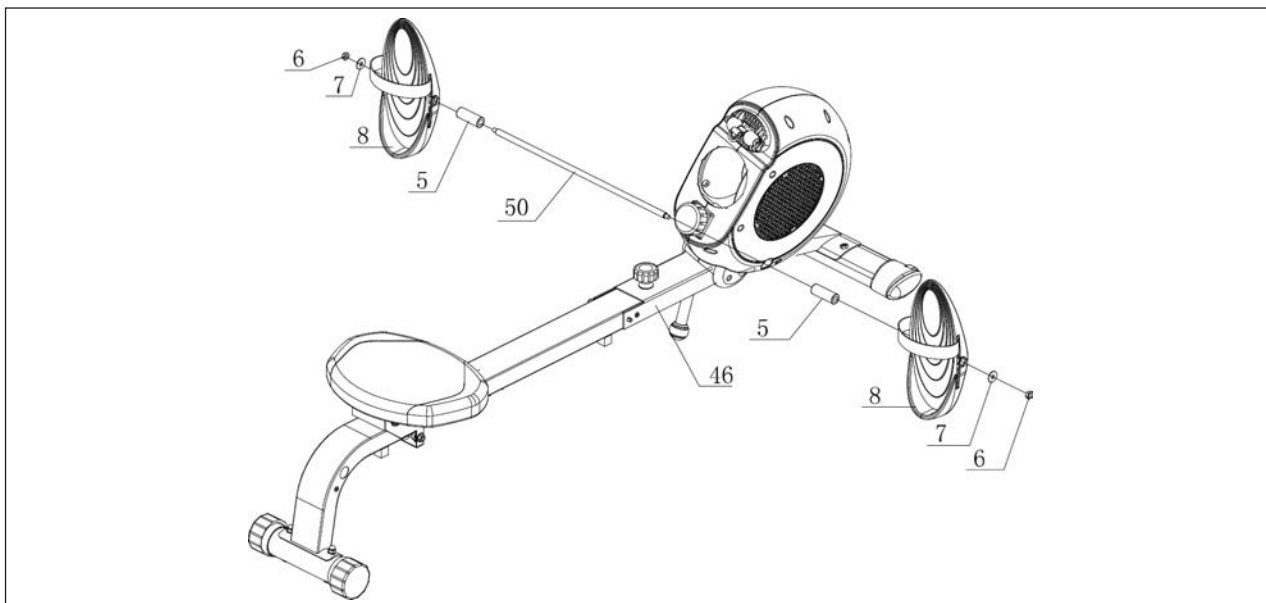
Attachez le support (71) sur le châssis principal (46) avec deux vis Allen à tête cylindrique (M8 * 16) (20).



Etape 5

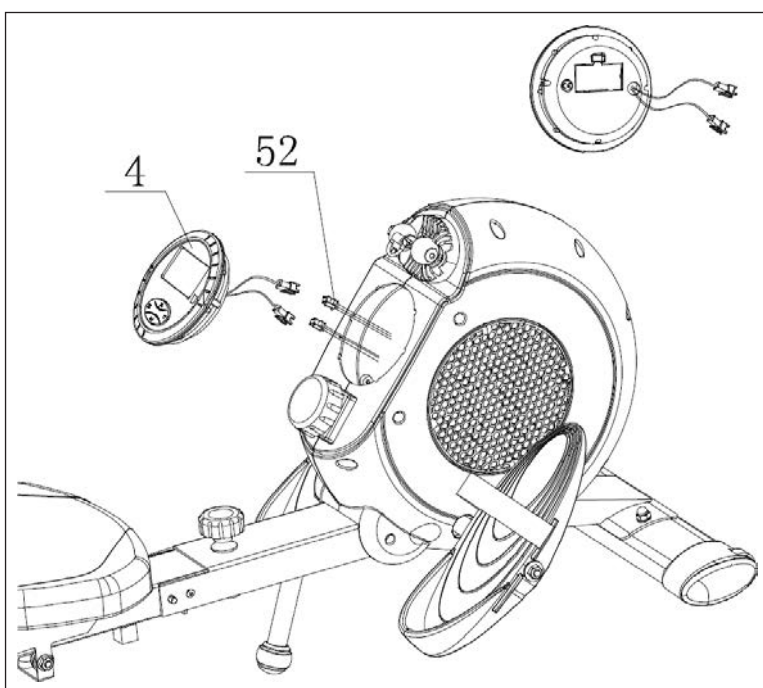
Fixer la poutre centrale (12) sur le châssis principal (46), relier les extrémités de câble au châssis principal (46) et la poutre centrale (12), dans lequel vous insérez ensemble les contacts enfichables (26, 52) Fixer la poutre centrale (12) et le châssis principal (46), avec les boulons à tête bombée M6 (28) et le vis à tête cylindrique (M6x10) (51) Insérez la goupille d'arrêt (27) à travers les trous existants, puis vissez bien le bouton de verrouillage (31).

CONSIGNES DE MONTAGE



Etape 6

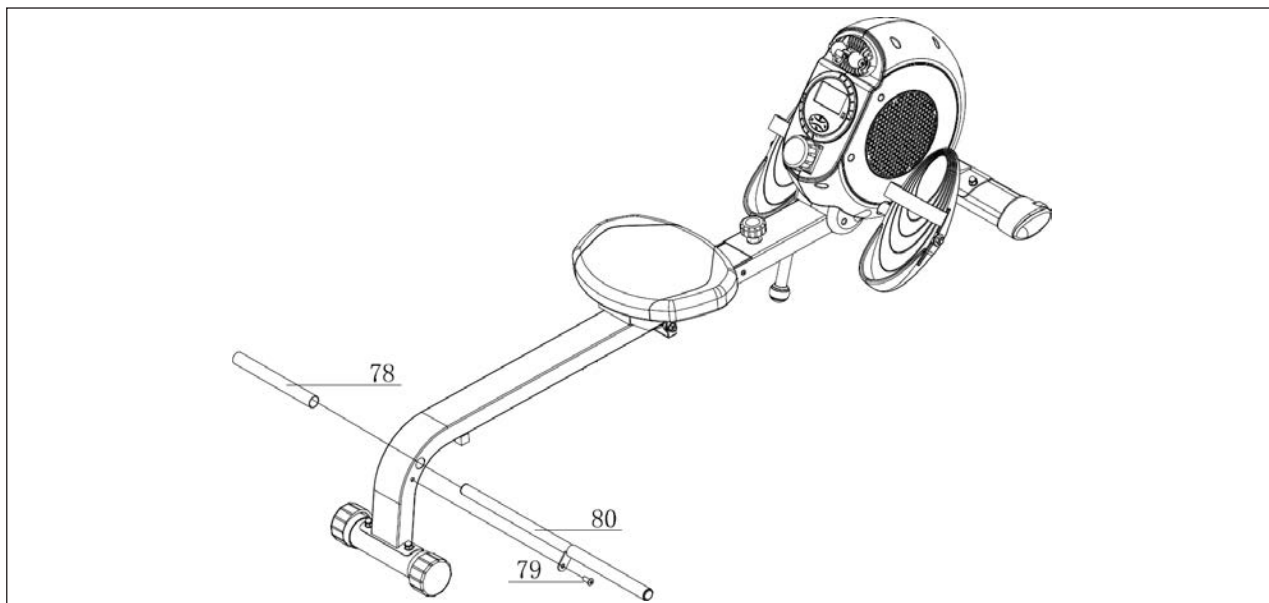
Introduisez l'axe de pédale (50) dans le châssis principal (46) et faites glisser les douilles en plastique (5), les pédales (8) et les rondelles (7) dans l'ordre chronologique sur l'axe de pédale (50). Enfin, visser les extrémités de l'arbre de pédale (50) avec l'un des écrous de blocage M8 joints (6).



Etape 7

Branchez le connecteur supérieur (52) sur le connecteur Console (4). Ensuite, mettez la console (4) sur le châssis principal dans la position prévue.

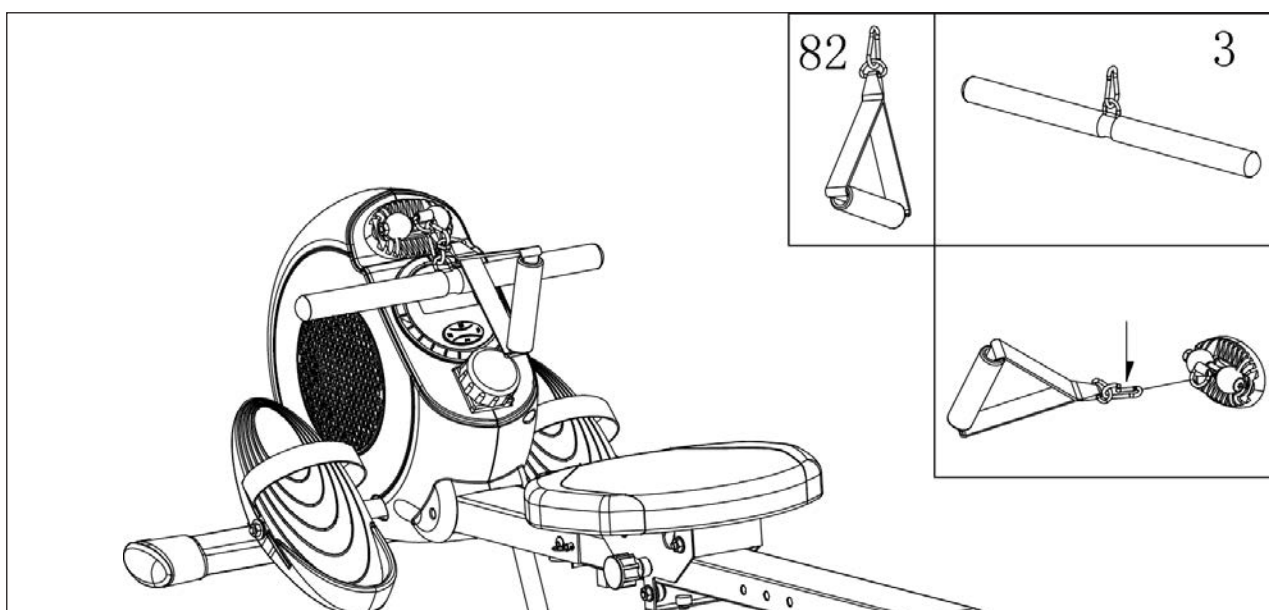
CONSIGNES DE MONTAGE



Etape 8

Introduisez la barre (80) dans la poutre centrale (12) et vissez-la à l'aide de vis à tête cylindrique (M8x16) (79).

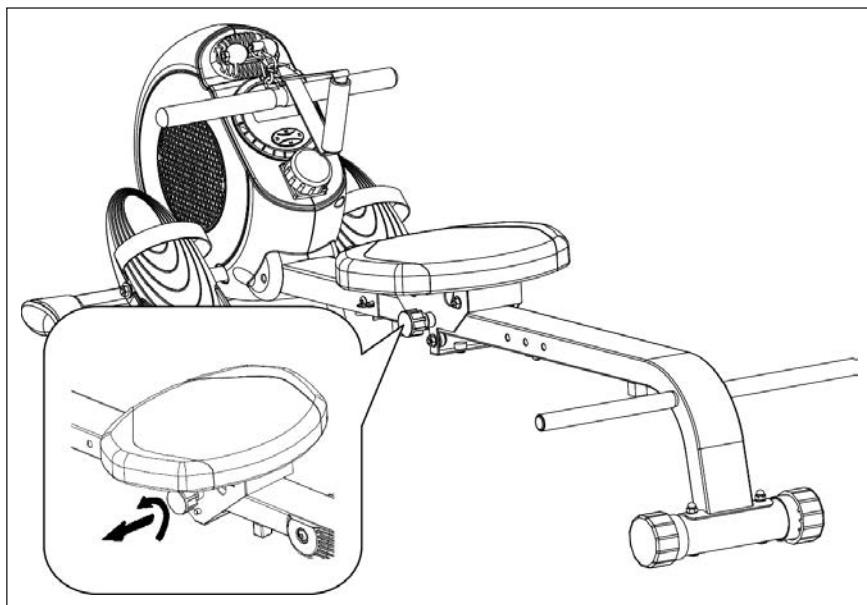
Commentaire: La poignée de mousse (78) doit être fermement fixée, ce qui peut compliquer l'installation. Utilisez un savon doux, pour la tirer sur la barre (80).



Etape 9

Accrochez la barre guidon (3) ou la poignée (82) au crochet de l'embrasse.

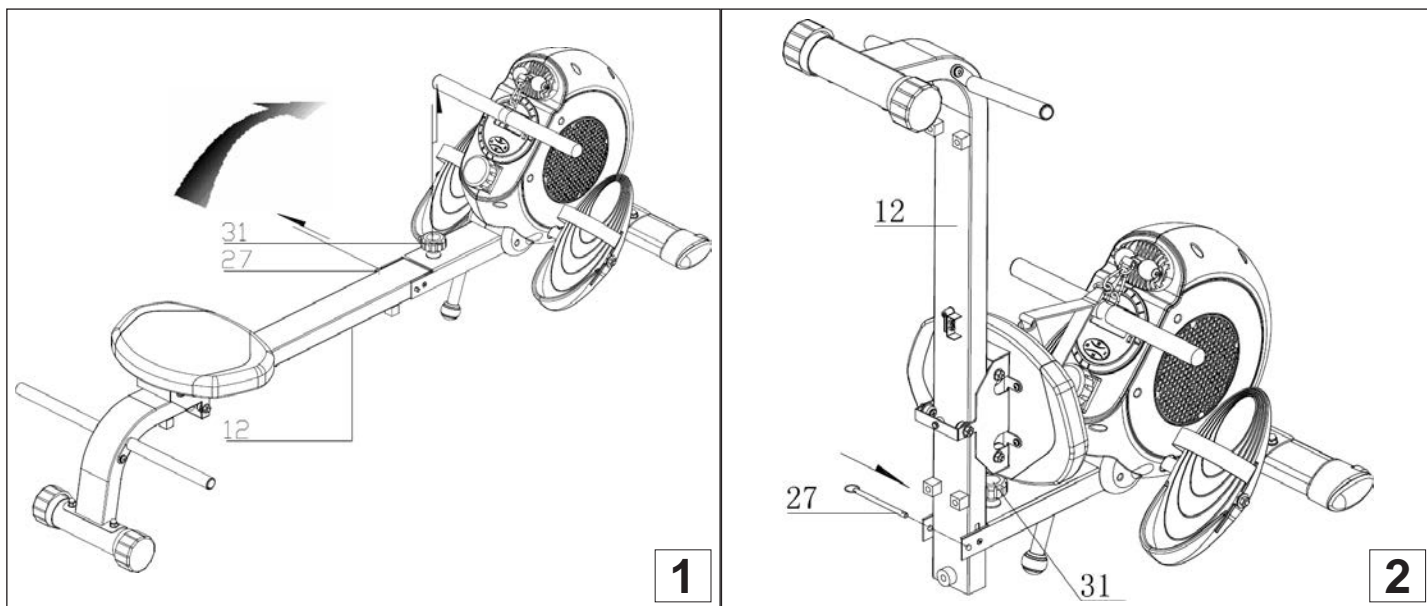
CONSIGNES DE MONTAGE



Etape 10

Vous pouvez ajuster la position de siège à l'aide de mollette (76) de verrouillage se trouvant sous la partie gauche du siège.

Pliant pour le stockage



Desserrez le bouton de verrouillage (31) du châssis principal (46) et enlever la goupille d'arrêt (27), puis tirez la poutre centrale (12) dans le sens de l'appareil principal et insérez la goupille d'arrêt (27) dans les trous de sécurité destiné à empêcher l'effondrement du dispositif.

Faites attention à ce que les câbles des capteurs ne soient pas coincés lors de l'effondrement.



Réglage de résistance

Contrôleur de résistance

Tourner le contrôleur de résistance (30) dans le sens horaire pour augmenter la résistance et dans le sens antihoraire pour en diminuer.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Le rameur est un moyen très efficace d'entraînement. Il renforce le cœur et la circulation, ainsi que tous les grands groupes musculaires: le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes.

Mouvements de base

1. Asseyez-vous sur le siège et mettez vos pieds sur les pédales et fixez-les avec la attache Velcro. Saisir la barre par les mains.
2. Assumer la position de départ, asseyez-vous avec les bras tendus en avant et pliez vos jambes (voir Fig. 1).
3. Pousser en arrière Le dos et les jambes sont étirés dans le même temps (Fig. 2).
4. Effectuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement vers l'arrière. Dans cette phase, les coudes doivent être orientés vers l'extérieur (Fig. 3). Reprenez la position de point 2) et répétez le processus. Voir la figure.



Fig. 1

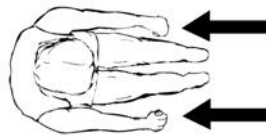


Fig. 2

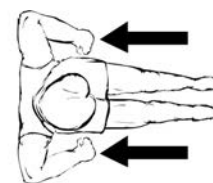


Fig. 3

Duree d'entraînement

Le rameur est une activité très intense et il est donc conseillé de commencer avec un programme léger et à augmenter au fur et à mesure. Commencez par cinq minutes et augmentez la durée d'entraînement en fonction de votre forme physique Une période efficace est de 15 à 20 minutes, mais prenez votre temps pour atteindre cet objectif Entraînez-vous tous les deux jours, trois fois par semaine Cela permet à votre corps de récupérer suffisamment entre les séances.

Ramer uniquement avec les bras

Avec cet exercice, vous renforcez les bras et les muscles des épaules ainsi que le dos et le ventre. Asseyez-vous avec vos jambes droites, comme indiqué dans la figure 4, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. Inclinez maintenant la partie supérieure du corps vers l'arrière en douceur et uniformément jusqu'à peu après la position verticale, tout en tirant les poignées vers la partie supérieure du corps. Retourner à la position de départ et répétez l'exercice. Voir la figure.

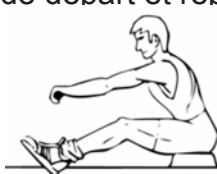


Fig. 4

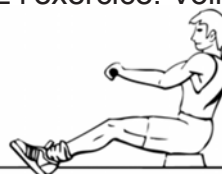


Fig. 5



Fig. 6

Ramer uniquement avec les jambes

Cet exercice renforce surtout les muscles de la jambe et du dos. Avec votre dos droit et vos bras tendus, pliez les jambes jusqu'à ce que vous atteigniez les poignées comme indiqué à la position de départ dans la Fig. 7. Étirer vos jambes maintenant et ramener votre corps vers l'arrière de sorte que les bras et le dos restent droits.



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

UTILISATION DE CONSOLE

La console

Les fonctionnalités

Mode	1. Réglage des fonctionnalités 2. Pour passer à une autre fonctionnalité
Up/Down	Pour régler les fonctionnalités de temps, comptage, les calories et le pouls
Total Reset	Pour supprimer toutes les valeurs définies et pour redémarrer la console

Fonctionnalités

Scan	Scanne automatiquement toutes les 6 secondes les fonctionnalités
Temps	Plus: L'écran compte le temps d'entraînement de 00:00 à 99:59 Moins: Après avoir défini une durée précise, lorsque vous commencez l'exercice, l'écran va compter à partir de ce dernier jusqu'à 00h00
Count	La durée de l'exercice en cours est affichée. Plus: Les durées d'entraînement seront comptés à partir de zéro. Moins: Si vous sélectionnez un nombre spécifique, lorsque vous commencez les exercices, l'écran compte à partir de ce nombre à zéro.
T.Count	L'écran compte le nombre total de séances d'entraînement. Pour cela, l'insertion des piles est nécessaire. La réinitialisation de cet affichage n'est possible que par un changement de piles.
Calories	Plus: Les calories consommées pendant l'exercice sont comptées. Moins: Saisissez la quantité désirée de calories que vous souhaitez consommer. La console compte à rebours à zéro à partir de ce nombre. Ces données sont approximatives et devraient être comparés sur une période de plusieurs séances de formation.
Le pouls	Après l'application de la ceinture, l'écran affiche l'activité cardiaque actuelle.

Commentaires

1. Si aucune transmission de signal ne se produit à l'écran, l'écran LCD s'éteint automatiquement et toutes les données sont stockées. Si vous poursuivez l'entraînement sur l'appareil à nouveau ou si vous appuyez sur une touche, les données stockées s'affichent sur l'écran.
2. Une fois les données précédemment définies ont atteint le zéro, l'écran émet un bip.
3. Piles requises: 1.5V AA (2PCS).
4. **ATTENTION!**
Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent potentiellement être inexacts. Un surmenage peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous ressentez une gêne, arrêtez l'exercice immédiatement s'il vous plaît.

Avant de commencer

La façon dont vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous étiez physiquement inactif pendant plusieurs années ou si vous avez une obésité sévère, augmenter votre temps d'entraînement lentement sur le rameur.

Au début, vous serez probablement en mesure de vous exercer seulement pour quelques minutes dans votre zone cible. Mais, votre condition physique va s'améliorer dans le six à huit prochaines semaines. Ne vous découragez pas si cela prend un peu plus longtemps. Il est extrêmement important de s'entraîner à votre propre rythme.

Votre capacité à rester dans votre zone cible dépend de votre condition physique. Faites attention sur les points suivants:

- Commencez votre programme d'exercice lentement et soyez réaliste.
- Vérifiez votre pouls fréquemment. Calculez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre Condition physique.

Echauffement

Il est recommandé de vous échauffer pendant 5 minutes environ avant l'exercice. Cela permettra d'accroître la température de vos muscles et de rendre vos tendons et vos articulations prêts à être utilisés.

Nous recommandons: sauts légers, marche rapide avec le balancement des bras, courir sur place ou les mouvements de bras et de jonction.

Intensité et fréquence

Fondamentalement, le premier commandement pour effectuer un entraînement d'endurance est d'être en bonne santé et de se sentir en bonne santé.

L'entraînement ne doit être commencé même en cas d'un mal à dent, une amygdalite ou un rhume nécessitant la prise d'un antibiotique. Les bactéries peuvent endommager le cœur par la circulation sanguine.

En endurance, tout comme dans tous les sports, nous distinguons les débutants et les avancés.

Il est recommandé d'exercer 2-3 fois par semaine, avec 1-2 jours de repos entre les séances. Les périodes de récupération sont aussi importants que l'entraînement lui-même.

Commencer à vous exercer en tenant compte des fréquences de pouls indiquées sur la page 15.

Quand vous avez terminé votre séance d'entraînement, vous devriez effectuer un léger programme d'étirements. Ces exercices réduisent le tonus musculaire et gardent vos muscles souples.

ENTRAÎNEMENT

Débutant

Pour un débutant le but devrait toujours être d'acquérir une endurance de base, car ils peuvent également être considérés comme une séance d'entraînement à brûler les graisses. Les séances de brûlure de graisse sont de faible intensité et à longue durée.

Pour calculer votre rythme cardiaque:

Fréquence cardiaque maximale: 220 moins votre âge, dont 60 à 65%

Vous commencez avec 10 minutes à faible résistance:

Essayez de garder le pouls calculé et augmenter la prochaine session à 12 minutes, puis à 14 minutes, 16 minutes, etc., jusqu'à ce que vous puissiez tenir aucun problème environ 1 heure.

Encore une fois, retournez à 10 minutes et augmenter la résistance.

Procéder de la même manière en augmentant la durée par 2 minutes Merci/thanks.

Tant que vous pouvez parler pendant l'exercice, vous êtes dans la bonne voie d'entraînement.

L'entraînement des débutants physiquement inactifs pendant des années peut durer longtemps. Parce qu'après des années d'inactivité, le corps a besoin des semaines, voire des mois pour intégrer un entraînement physique régulier.

Avancée

Les personnes avancées qui ont déjà une endurance de base peuvent commencer à une plus grande intensité.

Fréquence cardiaque maximale: Fréquence cardiaque maximale: 220 moins votre âge, dont 80 à 85%

Pour les débutants et les avancés, s'entraîner à une plus grande intensité relève de l'entraînement cardio-vasculaire.

L'exercice cardiovasculaire signifie une plus grande intensité et une moindre résistance. Il dure entre 30 et 40 minutes Le principe de l'entraînement est le même que dans les programmes de base. Commencez avec 10 minutes, puis 12 minutes, etc

L'objectif d'une séance d'entraînement cardiovasculaire est de s'exercer à des intensités plus élevées à un pouls le plus faible possible.

En résumé, on peut dire que, en fonction de l'intensité et la durée d'exercice, de différents objectifs peuvent être atteints. En abaissant l'intensité, la dégradation des hydrates de carbone se traduit davantage dans une perte de graisse et à l'inverse, la dégradation des hydrates de carbone est augmentée avec une augmentation de l'intensité.

La fréquence cardiaque (pouls) est fonction de votre âge et de votre condition physique. Reportez-vous s'il vous plaît à la grille de fréquence cardiaque figurant sur la page suivante MAX indique la fréquence cardiaque maximale, et les valeurs des pourcentages montrent les pourcentages des fréquences maximales.

GRILLE DE FREQUENCE

Grille de fréquence cardiaque **Femmes**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Grille de fréquence cardiaque **Hommes**

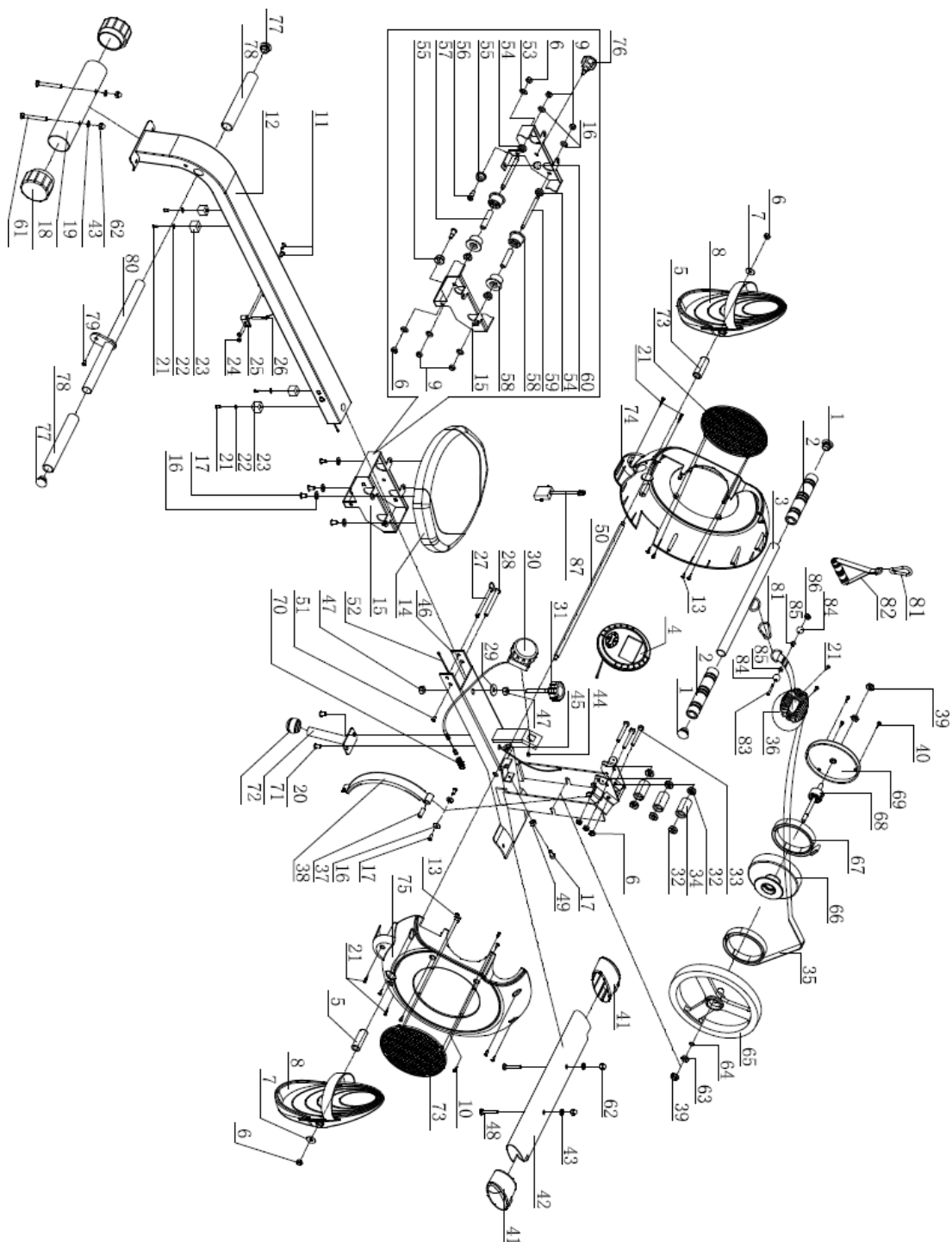
Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Les valeurs ci-dessus sont à titre indicatif. Chaque individu dispose de son propre pouls.

VUE ÉCLATÉE

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur www.skandika.com. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



CONDITIONS DE GARANTIE

Nos appareils sont garantis, conformément aux conditions suivantes.

1. Conformément aux conditions suivantes (les numéros 2-5), nous allons corriger gratuitement les défauts ou dommages à l'appareil qui s'avèrent être des défauts de fabrication quand ils nous sont signalés immédiatement après constatation et dans les 24 mois suivant la livraison au consommateur. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que les pièces en verre ou en plastique. La garantie ne couvre pas : les déviations mineures de la fabrication jugées insignifiants pour la valeur et la convivialité de l'appareil; les dommages chimiques ou électrochimiques; les dommages par la pénétration d'eau ou plus généralement les dommages de force majeure.
2. La garantie sera effectuée de sorte que les pièces défectueuses seront réparées gratuitement ou à notre choix, remplacée par des pièces neuves. Le coût des matériaux et du travail sera à notre charge. Les réparations sur site client ne peuvent être exigées. Le reçu de vente et / ou le bon de livraison est nécessaire. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Cette garantie est nulle si des réparations non autorisées ont lieu, ou si des réparations sont faites par des personnes non autorisée par nous ou si nos appareils sont équipés avec des pièces ou des accessoires supplémentaires, qui ne sont pas adaptés à nos appareils. En outre, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par la force majeure ou des forces de l'environnement, des dommages causés par un mauvais entretien, notamment le non-respect des instructions d'utilisation ou d'entretien, ou si l'appareil présente des dommages mécaniques de toute sorte. Le service client vous peut autoriser après consultation téléphonique pour la réparation ou le remplacement des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'annule pas, bien sûr.
4. Les prestations de garantie n'étendent pas de la période de garantie ni ne lancent une nouvelle période de garantie en cours.
5. Plus ou d'autres réclamations, notamment les prétentions en dehors des garanties d'appareils, dans la mesure que la responsabilité légale n'est pas obligatoire, est exclue.
6. Les conditions et la portée de nos conditions de garantie sont sans impacts sur les obligations contractuelles de garantie du revendeur qui restent inchangées.
7. Les pièces d'usure ne sont pas soumises aux conditions de garantie.
8. La garantie est annulée en cas d'une utilisation non conforme, en particulier dans les gymnases, centres de réadaptation et les hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour une utilisation professionnelle, cela nécessite des accords séparés.

Emballage

Matériaux écologiques et recyclables:

- Emballage externe en carton ondulé
- Moulures en polystyrène expansé sans CFC (PS)
- Films et sachets de polyéthylène (PE)
- Sangles d'arrimage en polypropylène (PP)

Elimination



A sa fin, ce produit ne devrait pas être jeté avec les ordures ménagères mais doit être remis au point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Les matériaux sont recyclables comme indiqué. Par le recyclage, le recyclage des matériaux ou d'autres formes d'utilisation de la ferraille vous faites une contribution importante à la protection de notre environnement S'il vous plaît demander le centre de collecte le plus proche à la mairie.

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

20151026