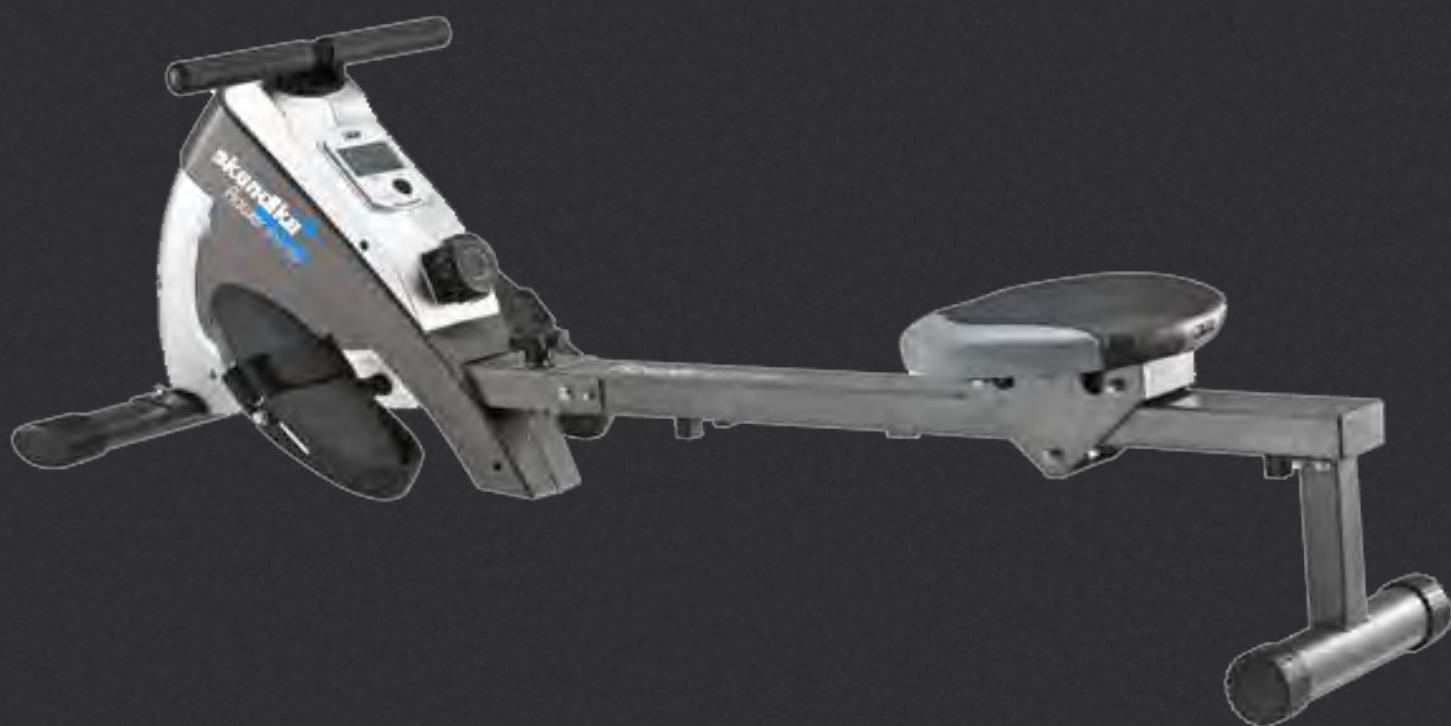


**Rudergerät / Rower / Rameur**

# REGATTA OXFORD PRO



Art. SF-1170

- (DE)** Aufbau- und Bedienungsanleitung
- (GB)** Assembly instructions and user guide
- (FR)** Instructions de montage et mode d'emploi



**SPECIAL EDITION JOEY KELLY**

*Joey Kelly*

# WILLKOMMEN

## Bevor Sie beginnen

### Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Regatta Oxford Pro Rudergeräts von Skandika!

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

Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau und Gebrauch des Produkts aufmerksam die Anleitung.

### Sicherheitshinweise

**ACHTUNG:** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

- Wenn Sie anderen Personen das Trainingsgerät geben oder sie auf diesem Gerät trainieren lassen sorgen Sie dafür, dass diese Person das Handbuch gelesen hat.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden.
- Lassen Sie niemals Kinder in der unmittelbaren Nähe des Trainingsgeräts ohne Aufsicht spielen.
- Das Trainingsgerät ist für die Verwendung in Räumen bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist ausschließlich für die private Verwendung konzipiert. Bei kommerziellen Gebrauch besteht kein Anspruch auf Garantie.
- Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht in der Nähe von Wasser oder wenn Sie selbst nass sind. Die Verwendung in der Nähe eines Swimmingpools, eines Whirlpools oder einer Sauna ist gefährlich und macht Garantieansprüche null und nichtig.
- Tragen Sie beim Workout passende Kleidung. Achten Sie darauf, dass sich die Kleidung während des Workouts nicht an Teilen des Trainingsgeräts verhakt. Tragen Sie stets Sportschuhe und trainieren Sie niemals barfuß, in Socken oder mit Flip-Flops.
- Dieses Gerät darf nur jeweils von einer Person zu einem Zeitpunkt verwendet werden.
- Überprüfen Sie vor jeder Trainingseinheit, ob sämtliche Teile des Geräts funktionieren und verwenden Sie es nicht, falls dies nicht der Fall sein sollte.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie unverzüglich mit dem Workout auf.
- Verwenden Sie nur Originalersatzteile.
- Zum Schutz des Bodens können Sie unter das Gerät eine Matte (Teppich, Plane, etc.) legen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.

**Bewahren Sie diese Hinweise für den späteren Gebrauch auf.**

## Inhaltsverzeichnis

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Montagezubehör Checkliste ..... | 3  |
| Aufbauanleitung.....            | 4  |
| Zusammenklappen .....           | 6  |
| Übungsanleitung.....            | 7  |
| Computer   Bedienung.....       | 8  |
| Training.....                   | 10 |
| Herzfrequenztabellen .....      | 12 |
| Explosionszeichnung.....        | 13 |
| Garantiebedingungen .....       | 14 |
| Entsorgung   Service .....      | 15 |

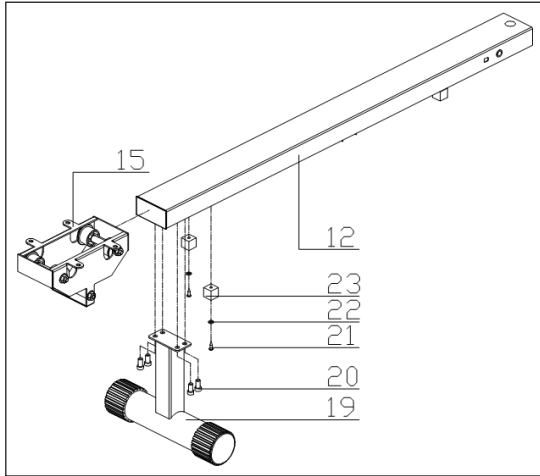
## Montagezubehör Checkliste

Bitte prüfen Sie das Montageset auf Vollständigkeit.

|        |           |                       |         |
|--------|-----------|-----------------------|---------|
| Nr. 20 | M8 x 16   | Schraube              | 4 Stück |
| Nr. 21 | 4,2 x 19  | Kreuzschlitzschraube  | 2 Stück |
| Nr. 23 |           | Stopper               | 2 Stück |
| Nr. 22 | ø10       | Unterlegscheibe       | 2 Stück |
| Nr. 17 | M6 x 15   | Schraube              | 4 Stück |
| Nr. 16 | ø6        | Unterlegscheibe       | 4 Stück |
| Nr. 48 | M8 x 50   | Schlossschraube       | 2 Stück |
| Nr. 43 | ø8        | gewölbte Federscheibe | 4 Stück |
| Nr. 06 | M8        | Kontermutter          | 2 Stück |
| Nr. 27 |           | Stift                 | 1 Stück |
| Nr. 28 | ø9,5 x 88 | Gelenk                | 1 Stück |
| Nr. 51 | M6 x 10   | Gegenstück            | 1 Stück |

Maulschlüssel, Kreuzschraubendreher (2 Stück), Inbusschlüssel (2 Stück)

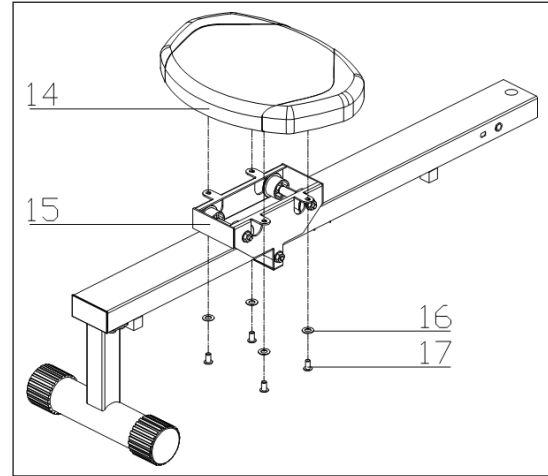
# AUFBAUANLEITUNG



## Schritt 1

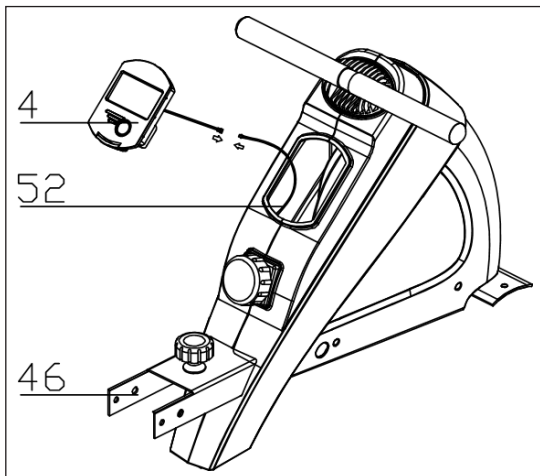
Schieben Sie das Sitzgestell (15) über die Ruderstange (12). Dann befestigen Sie die Stopper (23) an der Ruderstange (12) mit je einer  $\phi 10$  Unterlegscheibe (22) und einer 4,2 x 19 Kreuzschlitzschraube (21).

Befestigen Sie den Heckstabilisator (19) mit vier M8x16 Schrauben (20) an der Ruderstange (12).



## Schritt 2

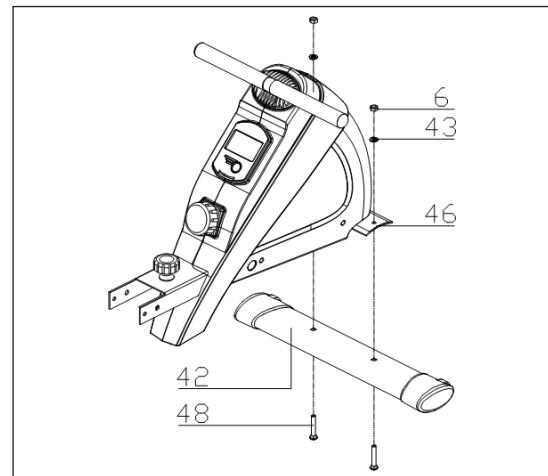
Befestigen Sie den Sitz (14) mit vier  $\phi 6$  Unterlegscheiben (16) und vier M6x15 Schrauben (17) wie abgebildet.



## Schritt 3

Verbinden Sie das Computeranschlusskabel (52) mit dem Kabel des Computers (4).

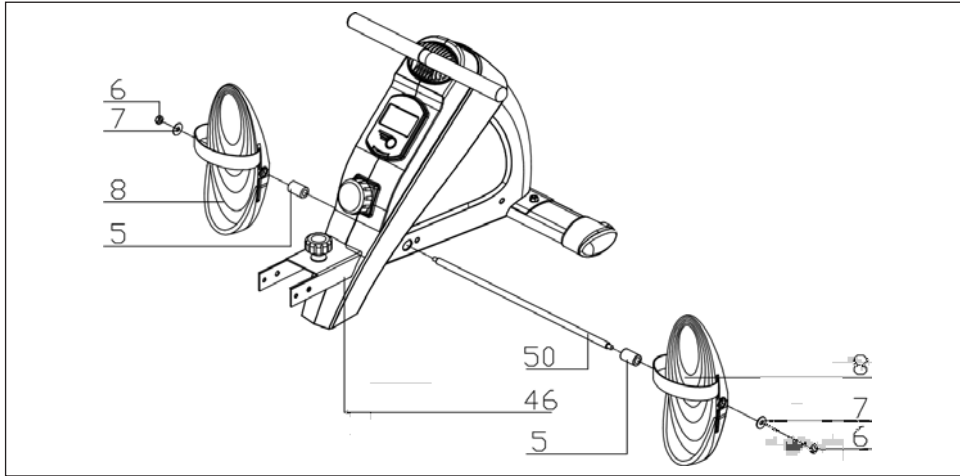
Befestigen Sie dann den Computer (4) am Hauptrahmen (46).



## Schritt 4

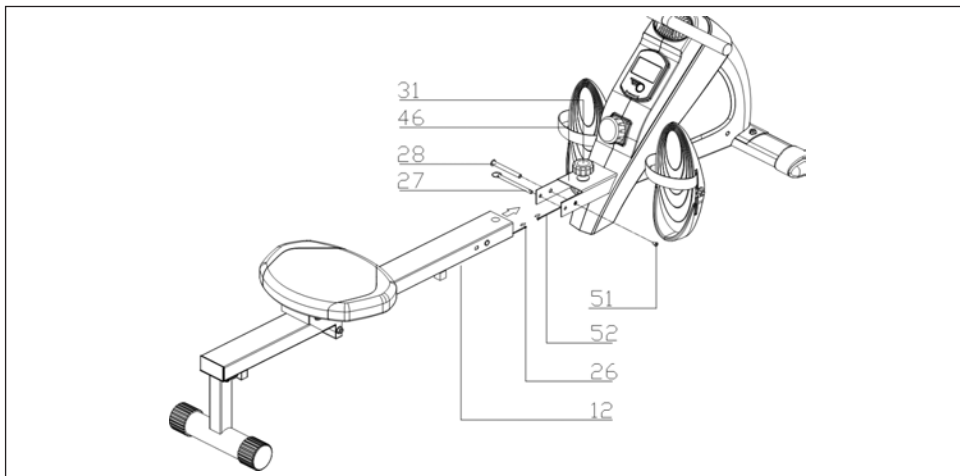
Befestigen Sie den Frontstabilisator (42) an der Unterseite des Hauptrahmens (46). Verwenden Sie hierzu zwei M8x50 Schlossschrauben (48), zwei  $\phi 8$  gewölbte Federscheiben (43) und zwei M8-Kontermuttern (6).

# AUFBAUANLEITUNG



## Schritt 5

Führen Sie die Pedalachse (50) durch den Hauptrahmen (46), setzen Sie die Kunststoffbuchsen (5), Pedale (8) und die  $\phi 8$  gewölbte Federscheiben (43) links und rechts in der angegebenen Reihenfolge auf. Sichern Sie beide Pedale fest mit zwei M8-Kontermuttern (6).

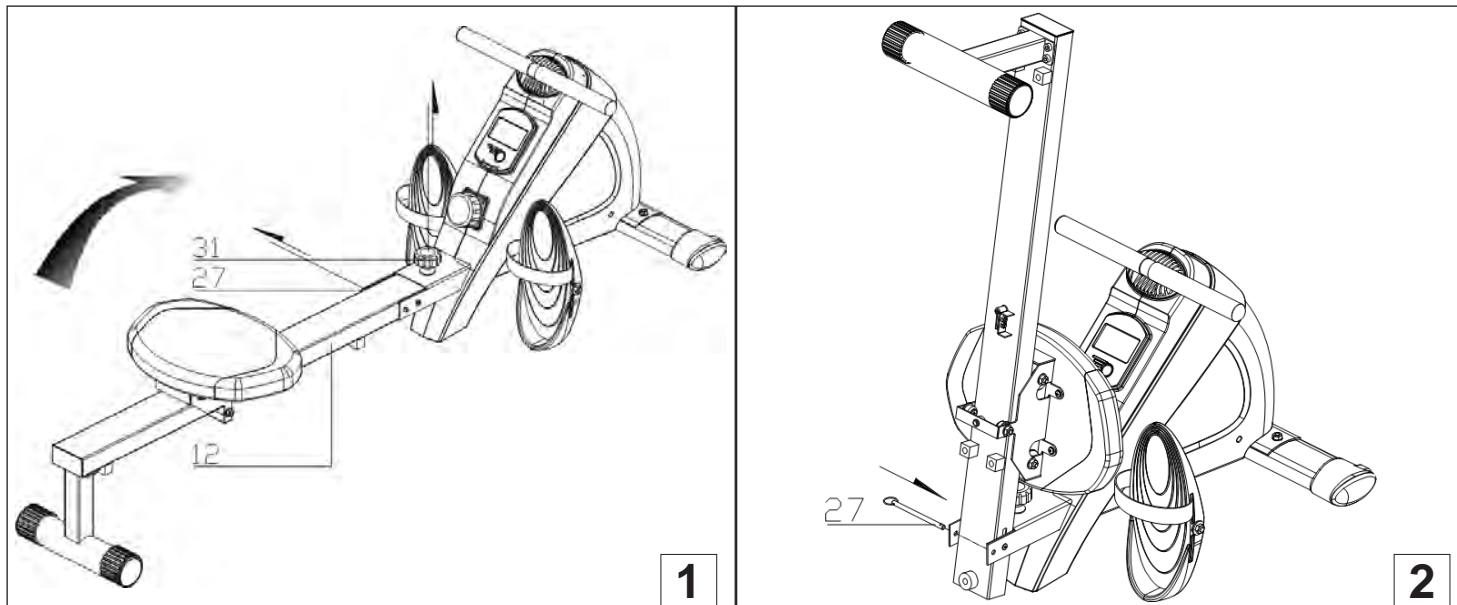


## Schritt 6

Verbinden Sie das Computeranschlusskabel (52) mit dem Kabelunterteil (26) und befestigen Sie die Ruderstange (12) am Hauptrahmen (46) mit dem Gelenk (28), Gegenstück (51) und dem Stift (27) wie abgebildet. Befestigen Sie dann den Justierknauf (31).

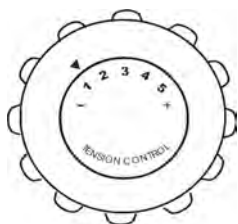
# ZUSAMMENKLAPPEN

## Zusammenklappen zum Aufbewahren



Schrauben Sie den Justierknopf (31) ab und entfernen Sie den Stift (27). Ziehen Sie dann die Ruderstange (12) hoch in Richtung des Hauptrahmens (46) und fügen den Stift erneut ein, um das Gerät in der geklappten Position zu sichern.

**Bitte achten Sie darauf, dass die Sensorkabel beim Zusammenklappen nicht geklemmt werden.**



### 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.

Besuchen Sie auch unsere Webseite für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone



# 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

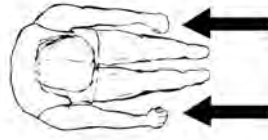


Abb. 2

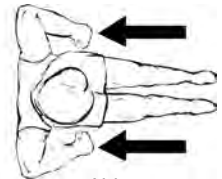


Abb. 3

## 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.

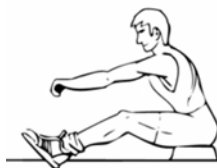


Abb. 4



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

Der Computer zeichnet sich durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit aus. Wenn Sie mit dem Training beginnen bzw. die Taste drücken, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ein und die Trainingsdaten werden angezeigt. Wenn Sie Ihr Training beenden und nicht innerhalb von 256 Sekunden (ca. 4 Minuten) wieder fortsetzen, schaltet sich der Computer automatisch aus. Wenn Sie wieder mit dem Training beginnen, werden die aufgelaufenen Trainingswerte akkumuliert.

In einer Trainingspause erscheint „STOP“ am linken, oberen Displayrand.

Bei längerer Nichtbenutzung empfiehlt sich die Herausnahme der Batterien, um Schäden durch auslaufende Batterien zu vermeiden.

### Batterien einsetzen / wechseln

Bevor Sie den Computer benutzen können, müssen Sie 2 Batterien des Typs AA (Mignon) 1,5V einsetzen. Auf der Rückseite des Gerätes befindet sich der Deckel des Batteriefaches.

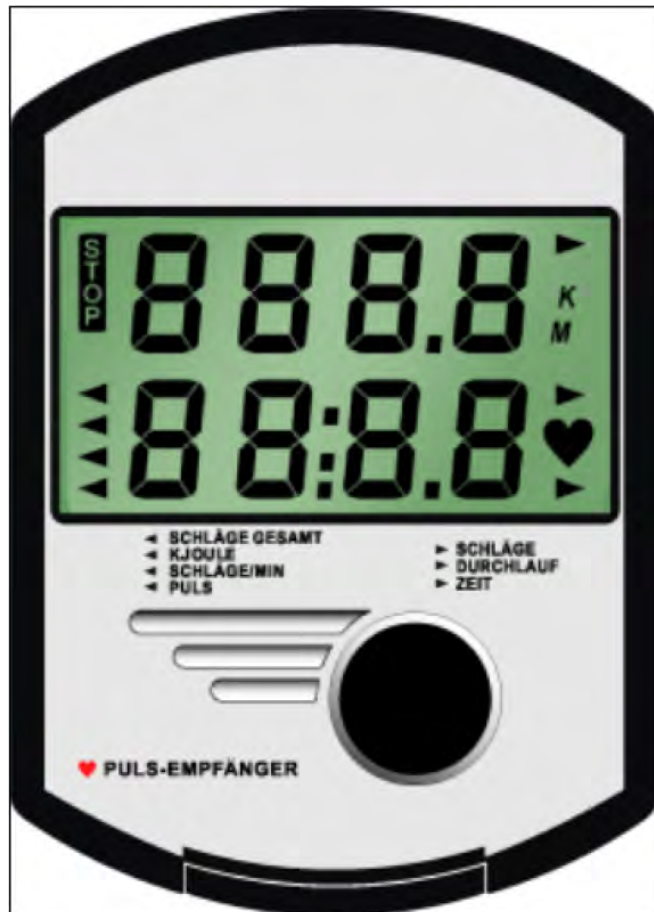
Öffnen Sie ihn und setzen Sie die Batterien unter Beachtung der korrekten Polarität (wie im Batteriefach markiert) ein.

Sollte die Anzeige schwach werden oder kurze Aussetzer haben, kann ein Austausch der Batterien erforderlich werden. Hierzu muss die Batteriefachabdeckung auf der Computerrückseite erneut geöffnet und 2 neue Batterien eingelegt werden. Bitte beachten Sie, dass bei Herausnahme der Batterien alle evtl. gespeicherten Werte auf Null zurückgesetzt werden.

Bitte beachten Sie auch unsere Batterie-Entsorgungshinweise.

### Bedienung und Funktion

Nach dem Anschalten des Computers befindet sich dieser im sog. „Auto-Scan“ (Durchlauf) – Modus. Hierbei werden alle Funktionswerte nacheinander im Wechsel (alle ca. 6 Sekunden) in der unteren Displayzeile angezeigt. Welcher Funktionswert gerade angezeigt wird, kann durch die Zuordnung der kleinen Pfeile am linken bzw. rechten Displayrand und der Computerbeschriftung unter dem Display nachvollzogen werden. Möchten Sie dauerhaft nur eine bestimmte Funktion anzeigen lassen, kann dies durch mehrfachen Druck auf die Taste ausgewählt werden. In der oberen Displayzeile wird immer die Anzahl der Ruderzüge der aktuellen Trainingseinheit angezeigt.





- **Schläge**  
Zeigt die Anzahl der in dieser Trainingseinheit ausgeführten Ruderzüge an.  
Anzeigebereich: 0 – 9999.
- **Schläge gesamt**  
Zeigt die Gesamtzahl der mit diesem Gerät ausgeführten Ruderzüge an. Bei Herausnahme der Batterien wird dieser Wert jedoch auf Null gesetzt. Anzeigebereich: 0 – 9999.
- **KJoule**  
Zeigt den ungefähren Energieverbrauch\* in Kilojoule an. Anzeigebereich: 0.0 – 999.9.
- **Schläge / Min.**  
Zeigt die Ruderzüge je Minute (Schlagfrequenz) an. Anzeigebereich: 0 – 3000.
- **Puls**  
Zeigt die theoretische Pulsfrequenz\* in Schlägen je Minute an. Voraussetzung für die korrekte Funktion dieser Anzeige ist die richtige Benutzung eines passenden Brustgurtes (siehe entsprechendes Kapitel). Ein aufleuchtendes Herz am rechten Displayrand deutet auf dem Empfang von Herzschlagsignalen hin.
- **Zeit**  
Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Anzeigebereich: 0:0 – 99:59.
- **Die Reset-Funktion**  
Drücken und Halten des Knopfes für mind. 2 Sekunden bewirkt ein Zurücksetzen aller Funktionswerte auf Null. Lediglich der Funktionswert „Schläge gesamt“ bleibt erhalten.

## Benutzung eines passenden Brustgurtes

Der Computer ist mit einem eingebauten Empfänger ausgestattet, der den drahtlosen Empfang von Puls-Messsignalen eines unkodierten Brustgurtes ermöglicht. Bitte beachten Sie ggf. zusätzlich die Anleitung dieses Brustgurtes.

Möchten Sie Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie in den Brustgurt eingelegt ist und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Brustbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird.

## Sicherheitshinweis:

Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie den Brustgurt nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

### \*Hinweise:

- Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Energieverbrauch (KJoule) dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Energieverbrauch abweichen.
- Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).
- Bitte entnehmen Sie vor der Geräteentsorgung die Batterien und entsorgen Sie diese gemäß der Batterie-Entsorgungshinweise.

# TRAINING

## 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 12 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.

## 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

## Herzfrequenztafel 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   |

## Herzfrequenztafel Männer

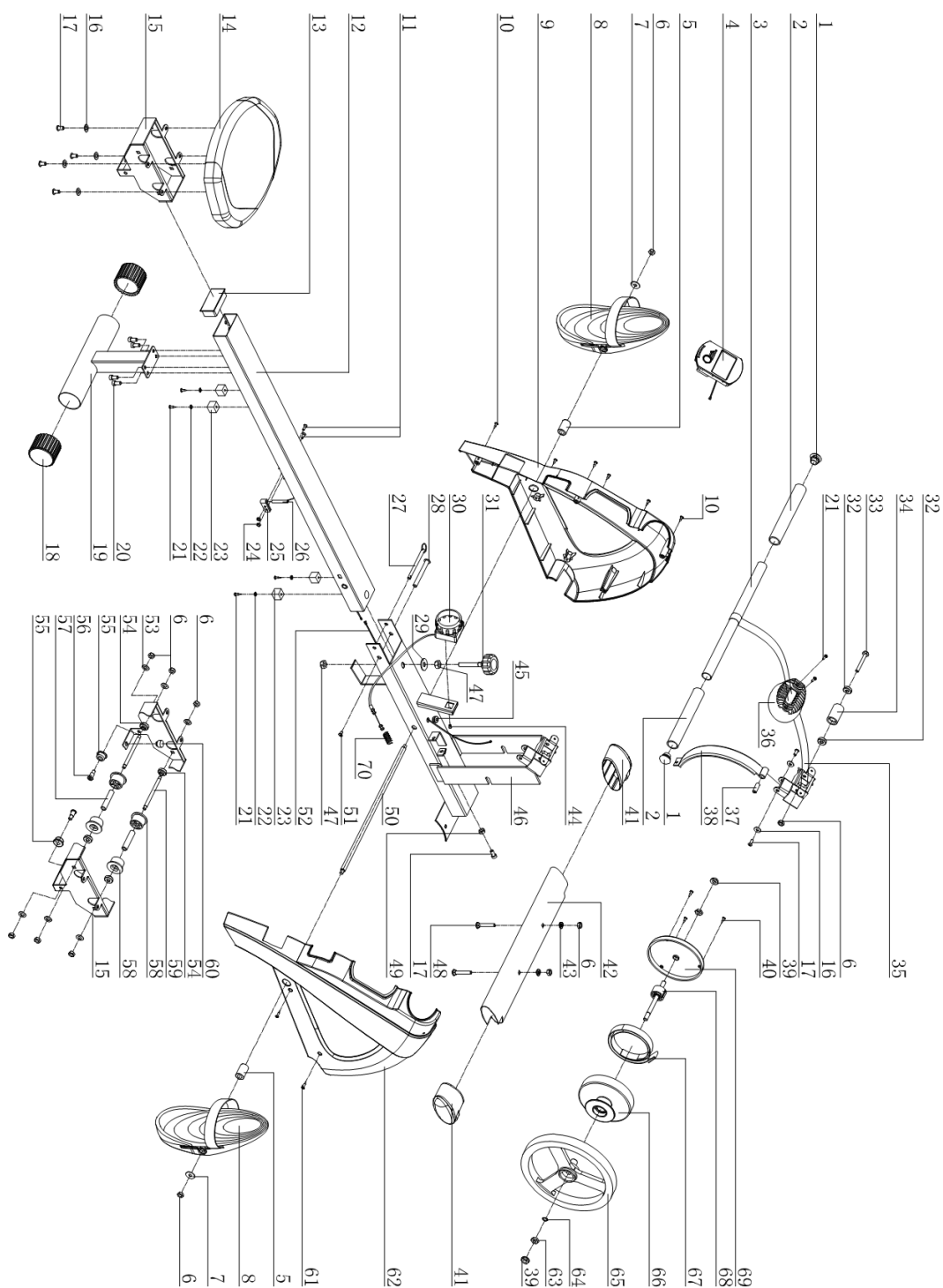
| Alter | MAX. | 92 % | 85% | 75 % | 65 % | 50 % |
|-------|------|------|-----|------|------|------|
| 18    | 202  | 186  | 172 | 152  | 131  | 101  |
| 19    | 201  | 185  | 171 | 151  | 131  | 101  |
| 20    | 200  | 184  | 170 | 150  | 130  | 100  |
| 21    | 199  | 183  | 169 | 149  | 129  | 100  |
| 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](http://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 unentgeltlich 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)

## Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben.

Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

**WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.**



Diese Zeichen/Kürzel finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

## Hinweise zum Umweltschutz

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. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. 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.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:

**ersatzteile@maxtrader.de**

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung:

**01805 - 015473**

0,14€/ Min. aus dem deutschen Festnetz

max. 0,42€/ Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen

## Servicezeiten

Mo - Fr : 08:00 - 18:00 Uhr

Sa : 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch:

**MAX Trader GmbH**

Wilhelm-Beckmann-Straße 19

45307 Essen

Deutschland

# WELCOME

## Before you begin

### **Congratulations on the purchase of your Regatta Oxford Pro Rower from Skandika!**

Skandika 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 rower improves your cardiovascular system while protecting your joints and stimulating your metabolism. This provides you more fitness and well-being.

Please read these instructions thoroughly before you assemble or use the device.

### **Safety notes**

**ATTENTION:** Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.

- Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.
- Place the device on a solid and level surface.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- The device may only be operated indoors.
- The device is only suitable for use in private homes. If used commercially, no warranty will be granted.
- Do not use the device in wet vicinity or if you are wet. The use near by a swimming or whirl pool or in close range to a sauna is dangerous and may eliminate warranty claims.
- Always wear a close fitting exercise outfit to avoid entanglement with the machine. Also always wear non slip shoes and never exercise with bare feet, in socks or with Flip-Flops.
- This item may only be used by one person at a time.
- Please check before use that all parts are functioning correctly. Do not use the device if this is not the case.
- If you should feel unwell during exercise, stop immediately and consult your physician.
- Only use original spare parts from the manufacturer.
- In case you want to protect the surface against dirt or scratches, we recommend the use of a suitable mat (carpet, foil etc.) placed under the device.
- Only use this device for the assigned purpose as described in this manual.

**Keep the instruction manual for future use.**



## Contents

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Checklist mounting accessories ..... | 17 |
| Set-up .....                         | 18 |
| Folding.....                         | 20 |
| Exercise instructions.....           | 21 |
| Computer   Use .....                 | 22 |
| Exercise.....                        | 24 |
| Heart rate tabs .....                | 26 |
| Exploded drawing .....               | 27 |
| Warranty terms .....                 | 28 |
| Disposal   Service.....              | 29 |

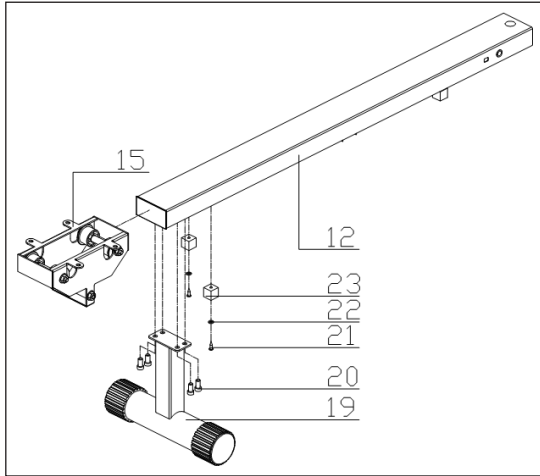
## Checklist mounting accessories

Please check if the mounting set is complete before setting up the device.

|        |           |                     |            |
|--------|-----------|---------------------|------------|
| No. 20 | M8 x 16   | Screw               | 4 Pc./pcs. |
| No. 21 | 4,2 x 19  | Cross-head screw    | 2 Pc./pcs. |
| No. 23 |           | Stopper             | 2 Pc./pcs. |
| No. 22 | ø10       | Washer              | 2 Pc./pcs. |
| No. 17 | M6 x 15   | Screw               | 4 Pc./pcs. |
| No. 16 | ø6        | Washer              | 4 Pc./pcs. |
| No. 48 | M8 x 50   | Carriage bolt       | 2 Pc./pcs. |
| No. 43 | ø8        | Waved spring washer | 4 Pc./pcs. |
| No. 06 | M8        | Counter nut         | 2 Pc./pcs. |
| No. 27 |           | Pin                 | 1 Pc./pcs. |
| No. 28 | ø9,5 x 88 | Joint               | 1 Pc./pcs. |
| No. 51 | M6 x 10   | Counterpart         | 1 Pc./pcs. |

Jaw spanner, Screwdriver (2 pcs.), Allen key (2 pcs.)

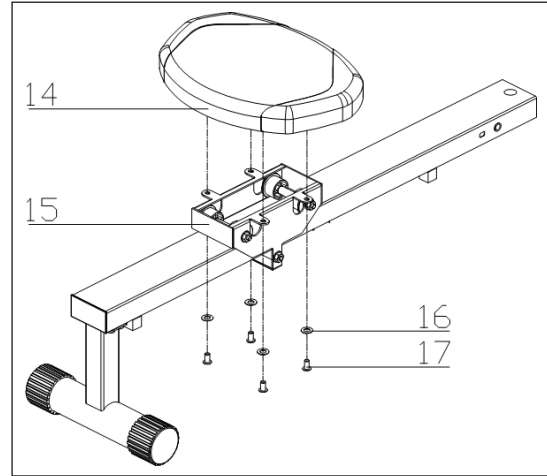
# SET-UP



## Step 1

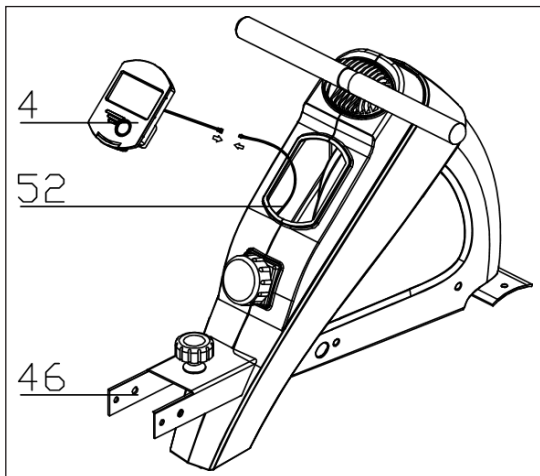
Slide the seat frame (15) over the rowing tube (12). Fix the stopper (23) on the rowing tube (12) with each one  $\phi 10$  washer (22) and one 4,2 x 19 cross-head screw (21).

Fix the rear stabilizer (19) with four M8x16 screws (20) on the rowing tube (12).



## Step 2

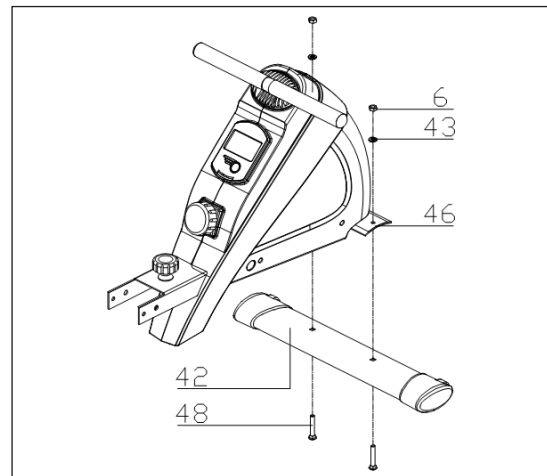
Fix the seat (14) with four  $\phi 6$  washers (16) and four M6x15 screws (17) as shown above.



## Step 3

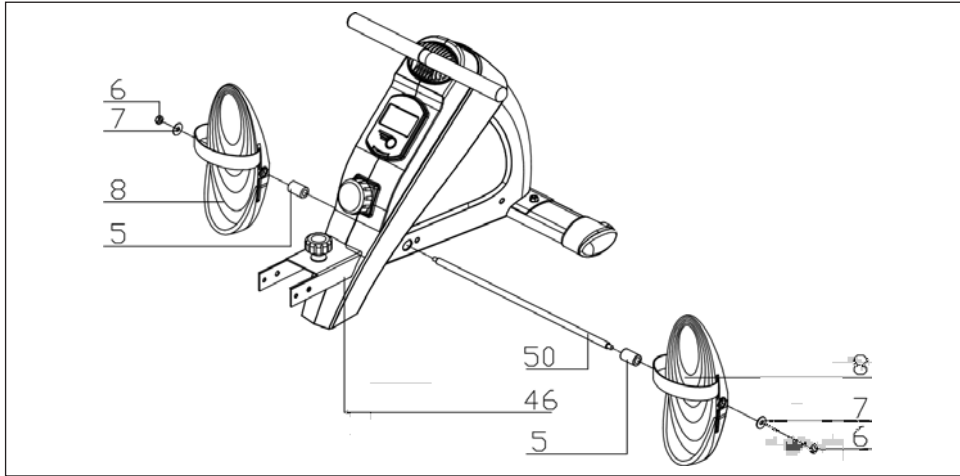
Connect the computer cable connector (52) with the computer cable (4).

Fix the computer (4) on the main frame (46).



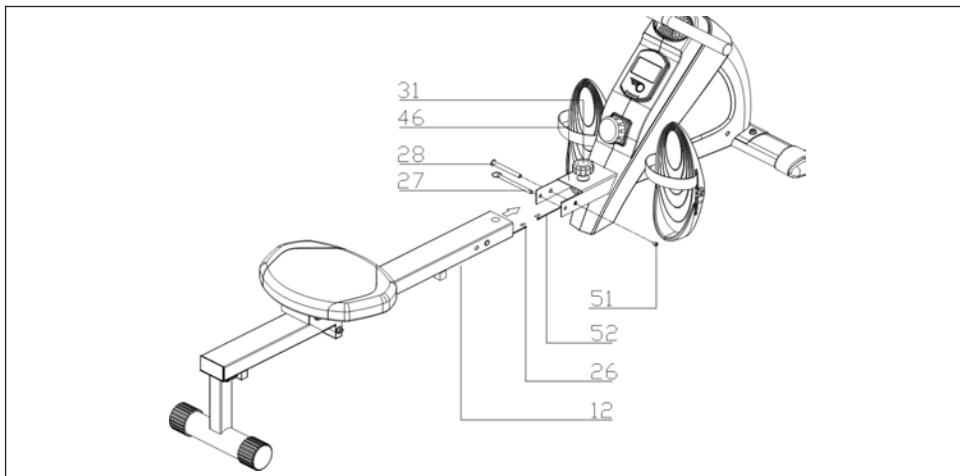
## Step 4

Fix the front stabilizer (42) on the underside of the main frame (46) with two M8x50 carriage bolts (48), two  $\phi 8$  wavy spring washers (43) and two M8 counter nuts (6).



## Step 5

Guide the pedal axle (50) through the main frame (46) and apply the plastic bushings (5), pedals (8) and the  $\phi 8$  waved spring washers (43) on the left and right side in this sequence. Fix both pedals securely with two M8 counter nuts (6).

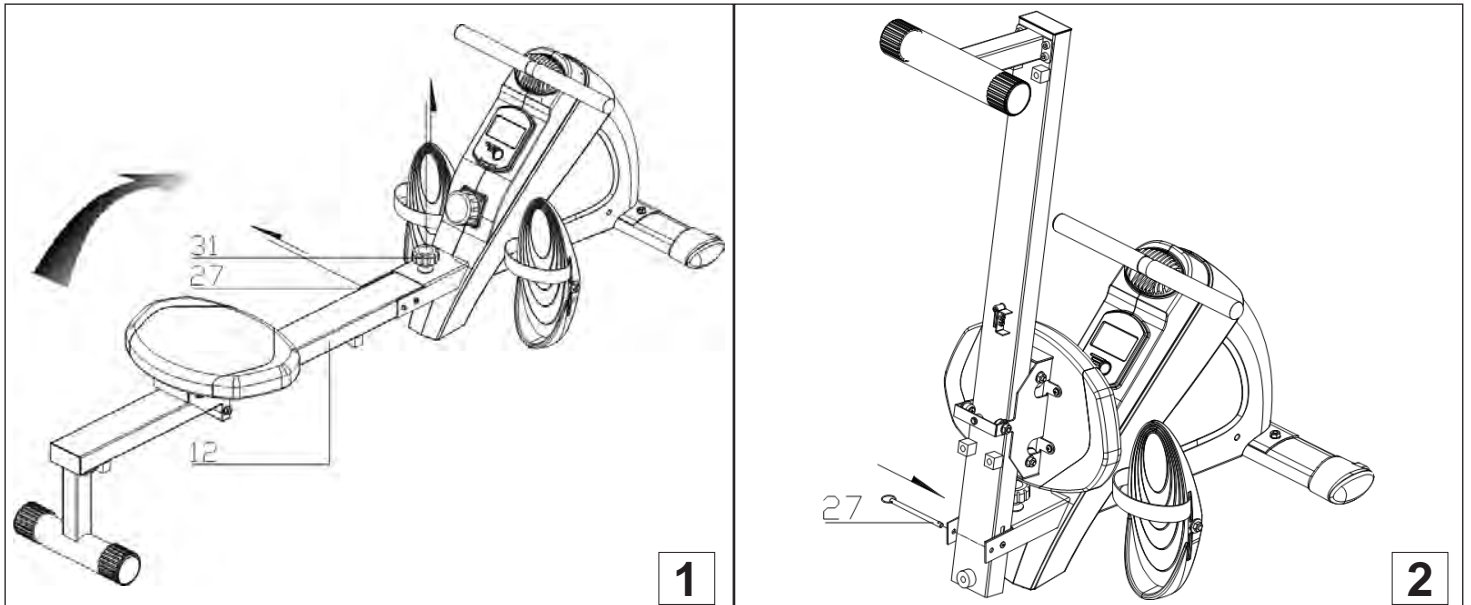


## Step 6

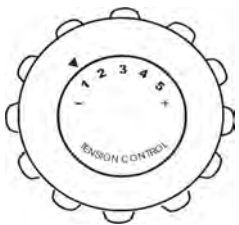
Connect the computer cable connector (52) with the lower cable (26) and fix the rowing tube (12) on the main frame (46) with the joint (28), counterpart (51) and pin (27) as shown above. Now fix the adjusting knob (31).

# FOLDING

## Folding for storage



Unscrew the adjusting knob (31) and remove the pin (27). Pull up the rowing tube (12) in direction of the main frame (46) and replace the pin (27) in order to secure the device in folded position. **Please pay attention, that the sensor cables will not be damaged during the folding process.**



### Adapt tension

#### Adjusting knob for tension control

Turn the adjusting knob (30) in clockwise direction to apply more tension and in anti-clockwise direction to reduce the tension.

Please visit our website  
for more information

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Please scan the **QR-Code**  
with your smartphone



# EXERCISE INSTRUCTIONS

Rowing is a very effective workout variation. It improves the heart-/blood-circular system and affects all main muscle groups: The back, abdominal muscles, arms, shoulders, buttocks and legs.

## Rowing essential moves

1. Seat on the seat and place your feet on the pedals. Use the velcro to secure your feet and grasp the rowing handles.
2. For the starting position, lean forward with arms outstretched and bend your knees as shown in figure 1.
3. Move your arms backwards while stretching your back and legs (see figure 2).
4. Continue this movement until you are in a lean-back position. Your elbows should point outwards (figure 3). Now continue as described under point 2 to repeat the movement.



fig. 1

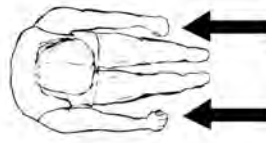


fig. 2

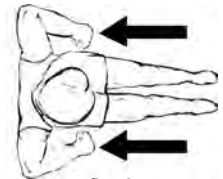


fig. 3

## Exercise time

Rowing is relatively exhausting - we therefore recommend to start with a short and easy workout program. You should increase the challenges for further workouts. Start with a 5-minute workout for your first training session and increase the time slowly with further workouts until you reach 15 to 20 minutes. Take your time to increase and try to do a workout every second day or three times a week. Your muscles should get enough time to relax between different workouts.

## Rowing with the arms only

With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while pulling the handles in direction of your upper body. Repeat this movement.



fig. 4



fig. 5



fig. 6

## Rowing the the legs only

With this exercise, you can improve your leg and back muscles. With straight back and extended legs, bend your knees until you reach the handles as shown in figure 7. Now stretch your legs, what moves your body backwards. Arms and Back stay straight. Repeat this movement.



fig. 7



fig. 8



fig. 9

# COMPUTER | USE

## Exercise computer

The computer is designed for easy use and provides an easy-to-read display. It will start working automatically when exercising or pressing the button. After 256 seconds (approx. 4 minutes) without any activity the computer will automatically switch off. If you will start to exercise again, the accumulated exercise data will continue to count.

During an exercise break „**STOP**“ will be displayed in the upper left display area.

Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period to avoid damages due to battery acid.

### Insert / replace batteries

Before you can use the computer, 2 batteries of type AA (Mignon) 1,5V need to be inserted. The battery compartment lid is located on the backside of the computer.

Open it and insert 2 batteries. Ensure correct polarity when inserting the batteries (as marked in the battery compartment).

Exchange the batteries, if the display quality gets poor or if the display shows nothing after switching on the device. By removing the batteries, all values will be set to zero.

Please pay attention to our battery disposal instructions.



### Use and functions

After power-on, the computer operates in „auto-scan“ mode, which shows all function values in the lower display line in sequence for approx. 6 seconds. A small arrow on the display border will point to the currently displayed function description. If you want the computer to show only one function value constantly you may select this values by pressing the button multiple times. The upper display line will always show the current stroke count of the actual workout.

- **Count**  
The display shows the strokes during the actual workout.  
Display range: 0 – 9999.
- **Total Count**  
The display shows the accumulated strokes done with this device. If batteries will be removed, the value will be set to zero. Display range: 0 – 9999.
- **KJoule**  
Shows the approximate\* energy consumption in kilojoule. Display range: 0.0 – 999.9.
- **Count/min.**  
Shows the strokes per minute. Display range: 0 – 3000.
- **Pulse**  
The computer is showing the user's theoretical heart rate\* in beats per minute. For a correct display please ensure that you correctly wear a fitting chest belt (see respective chapter in this manual). A flashing heart symbol on the display shows, that the computer receives heart beat signals.
- **Time**  
Shows the exercise time in minutes and seconds. Display range: 0:0 – 99:59.
- **Reset function**  
Press & hold this button for appr. 2 seconds to reset all values to 0. Only the value „Total Count“ will not be set to 0.

## Use of a chest belt

The computer is equipped with a built-in receiver, which can receive the pulse signals measured by a compatible (uncoded / 5 kHz, e.g. Skandika chest belt) chest belt wirelessly. Please pay attention to the instruction manual of this chest belt.

If you want to measure your pulse frequency by the chest belt, make sure, the correct battery is inserted into the chest belt. You may adjust the strap to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

## Safety hint:

Do not use the chest belt system if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

### \*Hints:

- a) If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!
- b) The calorie consumption (kilojoule) values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.
- c) The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
- d) This computer has been tested according to the corresponding EMC standards. Even so, it is still possible for interference, in particular electrostatic discharge, to affect the display, possibly resulting in an unwanted reset or defect display. In this case, simply restart the computer (wait for it to switch off and on again) or take the batteries out briefly).
- e) Please take out the batteries before disposal of the device and dispose of in an environmental friendly manner.

# EXERCISE

## Before you start

How you start your exercise, depends on your sporting experience and constitution. If you have been without exercise for many years or if you are overweight, only increase the exercise time slowly on this device.

In the beginning, exercise for a few minutes only on a regularly base. Your fitness will improve within the following six to eight weeks - don't be depressed if it takes longer than this. Only exercise on the level which is suitable for you.

The more you improve your fitness grade, the more intensive exercise sessions you will have to complete. Please pay attention to the following:

- Start your workout programme slowly and keep realistic targets.
- Always check your heart frequency. Calculate your target heart frequency depending on your age and your stamina.

## Warm-Up

We recommend a 5-minute warm-up programme before starting your exercise. This warms up your muscles and prepares your joints and tendons for the coming exercise.

We recommend: hops, quick walking with swinging your arms, running on the spot or describe circles with your arms and hips.

## Exercise intensity and frequency

The first dictate of reason is to work on your stamina, beeing healthy and feel well.

Even if you suffer from a light tonsillitis or a cold (maybe with ingestion of antibiotics) you should not try to exercise with your rower. The blood could transport pathogens to your heart which could result in serious illness.

The stamina training is divided into beginners and advanced programmes.

It is a good idea to exercise 2 to 3 times a week with each 1 or 2 days rest in between. To rest is very important.

Please check page 26 for the ideal heart rates to start your exercise.

After you have finished your rowing exercise, execute a light stretching programme. Stretching means to help recover your muscles and keep them flexible.



## Beginner

A beginner should try to workout regularly in order to built up a basic stamina. This basic stamina helps to burn bodyfat - therefore the training intensity should be low to medium and the workout time should be relatively long.

### How to calculate the ideal pulse frequency for training:

Maximum pulse frequency: 220 minus age and then around 60 - 65 % of this value.

Begin with 10 minutes of exercise with low tension:

Try to exercise within the calculated pulse frequency and to increase the exercise time to 12 minutes, then 14 minutes, 16 minutes and so on until you reach 1 hour of exercise time without problems.

After that you return to 10 minutes exercise time but with higher intensity and try to increase the exercise time with each workout session by 2 minutes. As long as you can talk without problem during training, you are exercising with the optimal intensity grade.

Especially beginners, who were inactive for many years before, need a lot of time to increase exercise time and intensity. The body needs some weeks (sometimes even months) to get used to an exercise on a regular base.

## Advanced

Advanced athletes already have a basic stamina and therefore they are able to increase exercise time and intensity more quickly.

Maximum pulse frequency: 220 minus age and then around 80 - 85 % of this value.

Higher pulse rates mean, that the stamina is trained more effectively, but the amount of fat burn is going down.

A heart-/blood-circular training means to lower the training time but to exercise with a higher intensity. Try to exercise for about 30 to 40 minutes, but start with 10 or 12 minutes and slowly increase the time from one workout to next workout.

The aim of an effective heart-/blood-circular training is to become able to exercise with higher intensities with a preferably lower pulse.

To sum it up: Depending on intensity and duration the athlete achieves different training results. If the intensity will be lowered, more body fat will be burned - if the intensity will be increased, more carbohydrates will be burned.

The heart rate (pulse) table on the next page show you the different values for different age groups. MAX is the maximum heart rate and the percent values show the respective values for the heart rate.

# HEART RATE TABLES

Heart rate table **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   |

Heart rate table **men**

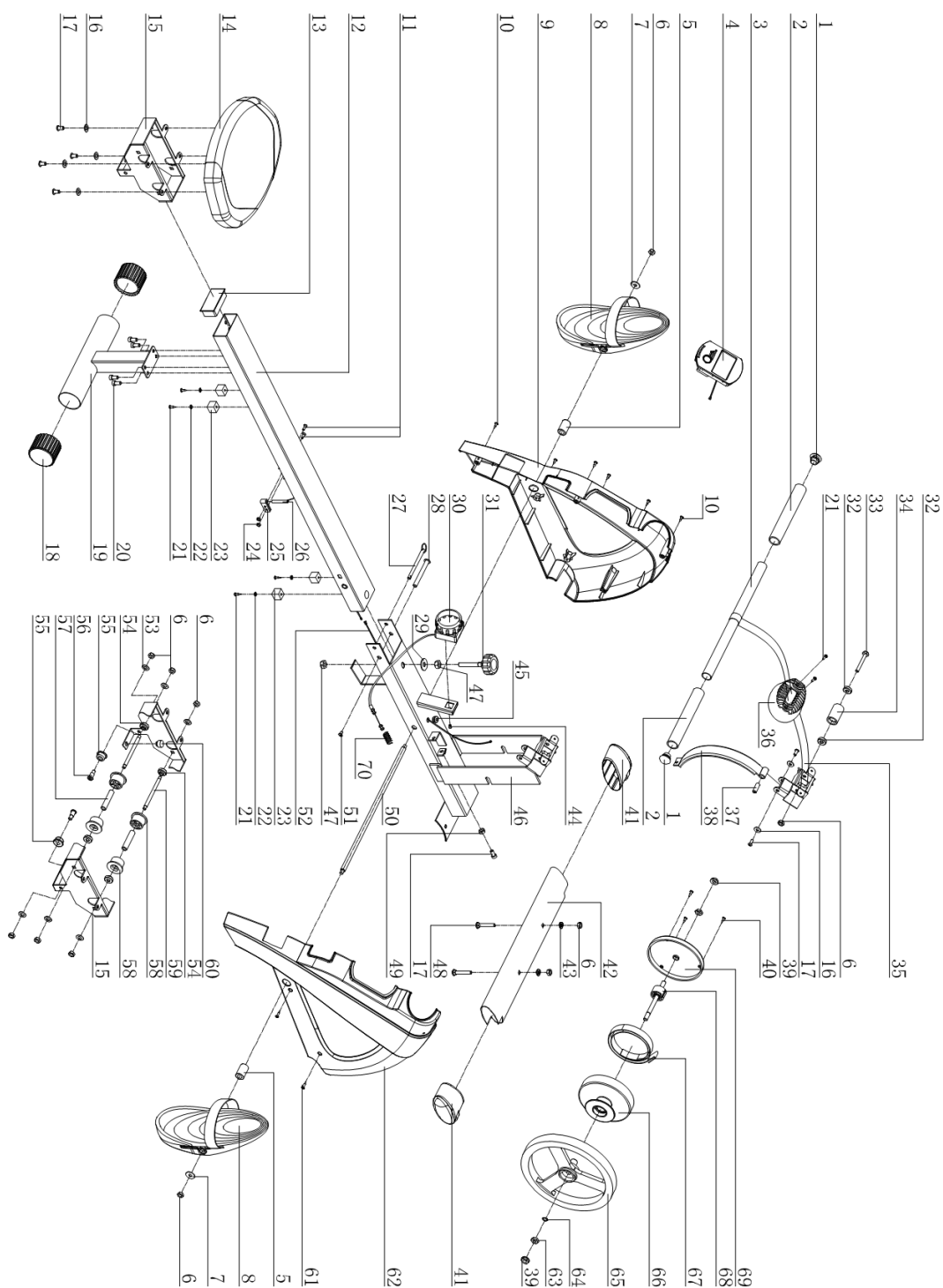
| Age | MAX. | 92 % | 85% | 75 % | 65 % | 50 % |
|-----|------|------|-----|------|------|------|
| 18  | 202  | 186  | 172 | 152  | 131  | 101  |
| 19  | 201  | 185  | 171 | 151  | 131  | 101  |
| 20  | 200  | 184  | 170 | 150  | 130  | 100  |
| 21  | 199  | 183  | 169 | 149  | 129  | 100  |
| 22  | 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 shown here are approximate benchmarks. Every human has its own, individual pulse rate ratio.

# EXPLODED DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



# WARRANTY TERMS

## **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 | SERVICE

## Battery-Disposal

Batteries should not be considered as regular waste. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.



**WE RECOMMEND THE USE OF ALCALI-MANGAN BATTERIES.**

You will find these symbols on batteries which contain harmful substances:



Pb = Battery contains lead  
Cd = Battery contains cadmium  
Hg = Battery contains mercury

## In the interest of Environmental Protection

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment.



Ask at your council about the respective local disposal sites.

GB

For service, accessories and spare parts, please contact:

**info@skandika.com**

Service centre:

**MAX Trader GmbH**

Wilhelm-Beckmann-Straße 19

45307 Essen

Germany

# BIENVENUE

## Avant de commencer

### Félicitations pour l'achat de votre rameur Regatta Oxford Pro de SKANDIKA !

Les appareils d'entraînement Skandika sont des produits de qualité puissants, caractérisés par des matériaux de haute qualité et une fabrication professionnelle. Ils sont parfaitement adaptés pour l'entraînement de remise en forme dans un cadre privé.

Le rameur SKANDIKA renforce votre système cardio-vasculaire, réduit la sollicitation des articulations, stimule votre métabolisme de façon permanente, vous rend votre forme et votre bien-être.

Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions.

### Consignes de sécurité

**ATTENTION** : consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement !

- Si vous prêtez le rameur à une autre personne ou si vous laissez quelqu'un s'entraîner avec, assurez-vous que cette personne a lu et compris ces instructions.
- Placez l'appareil sur une surface plane et solide.
- Ne laissez jamais les enfants jouer à proximité immédiate de l'appareil sans surveillance.
- L'appareil est conçu pour une utilisation en intérieur
- L'appareil est conçu exclusivement pour un usage privé. Lors d'un usage commercial, il n'est pas couvert par la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil près de l'eau ou lorsque vous êtes mouillé. L'utilisation près d'une piscine, d'un jacuzzi ou d'un sauna est dangereuse et annulera la garantie.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés à l'entraînement sur l'appareil. Les vêtements doivent disposer d'une forme (p.ex. la longueur) ne risquant pas de rester accrochée durant l'entraînement. Choisissez des chaussures appropriées à l'appareil d'entraînement en veillant toujours à ce qu'elles maintiennent bien le pied et qu'elles disposent d'une semelle antidérapante.
- Cette appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
- Si vous vous sentez inconfortable, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Pour autant que vous voudriez tout particulièrement protéger l'emplacement contre les marques de pression, les encrassements etc., nous vous recommandons de poser un tapis antidérapant approprié sous l'appareil.
- Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu.

**Conservez ces instructions pour toute utilisation future.**

## Contenu

|  |    |
|--|----|
| Liste des accessoires de montage ..... | 31 |
| Assemblage .....                       | 32 |
| Plier .....                            | 34 |
| Instructions d'entraînement .....      | 35 |
| Ordinateur   Commandes .....           | 36 |
| Entraînement .....                     | 38 |
| Tableau de mesure du pouls .....       | 40 |
| Schémas éclatés .....                  | 41 |
| Conditions de garantie .....           | 42 |
| Élimination   SAV .....                | 43 |

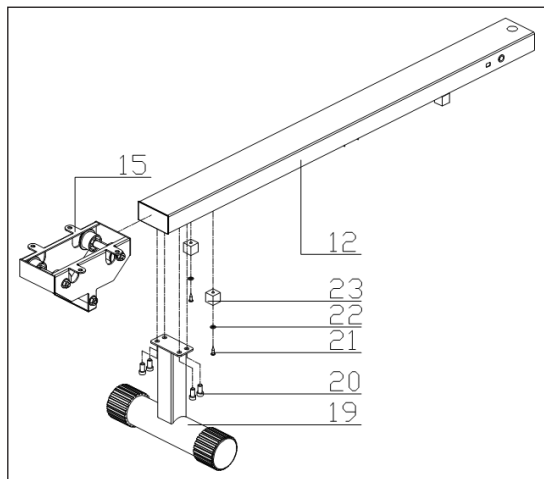
## Liste des accessoires de montage

Vérifiez le kit de montage sur son intégralité.

|        |           |                     |          |
|--------|-----------|---------------------|----------|
| No. 20 | M8 x 16   | Vis                 | 4 Pièces |
| No. 21 | 4,2 x 19  | Vis cruciformes     | 2 Pièces |
| No. 23 |           | Butoirs             | 2 Pièces |
| No. 22 | ø10       | Rondelles           | 2 Pièces |
| No. 17 | M6 x 15   | Vis                 | 4 Pièces |
| No. 16 | ø6        | Rondelles           | 4 Pièces |
| No. 48 | M8 x 50   | Vis à tête bombée   | 2 Pièces |
| No. 43 | ø8        | Rondelles à ressort | 4 Pièces |
| No. 06 | M8        | Contre-écrous       | 2 Pièces |
| No. 27 |           | Broche              | 1 Pièce  |
| No. 28 | ø9,5 x 88 | Écrou               | 1 Pièce  |
| No. 51 | M6 x 10   | Contre-pièce        | 1 Pièce  |

Clé plate, tournevis cruciforme (2 unités), clé Allen (2 pièces)

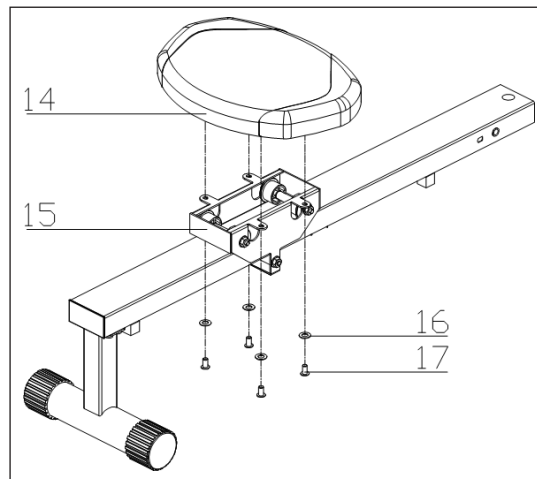
# ASSEMBLAGE



## Etape 1

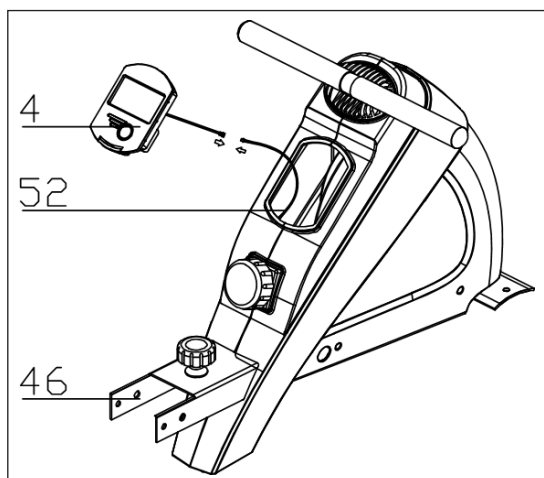
Faites glisser le châssis du siège (15) sur la barre-traverse (12) et fixez les butoirs (23) sur la barre-traverse (12) avec les rondelles  $\phi 10$  (22) et les vis cruciformes 4,2 x 19 (21).

Fixez le stabilisateur arrière (19) avec quatre vis M8x16 (20) sur la barre-traverse (12).



## Etape 2

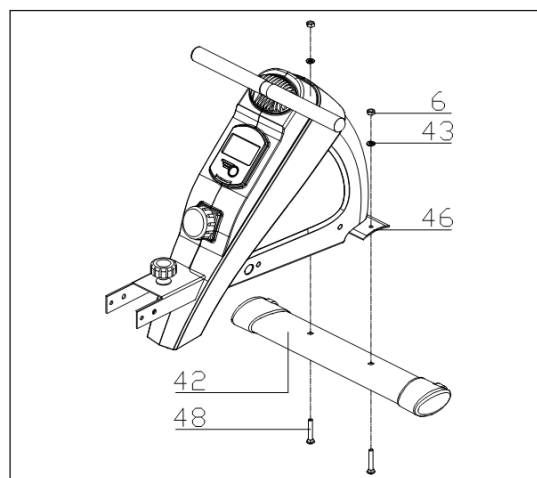
Fixez le siège (14) avec quatre rondelles  $\phi 6$  (16) et quatre vis M6x15 (17) conformément à l'illustration.



## Etape 3

Raccordez la partie supérieure du câble (52) avec l'ordinateur (4).

Ensuite, fixez l'ordinateur (4) au châssis principal (46).

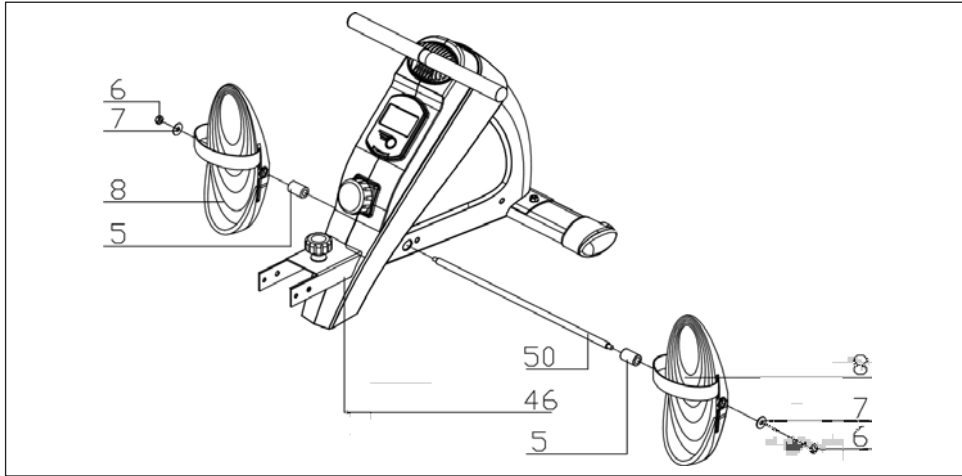


## Etape 4

Fixez le stabilisateur (42) à la partie inférieure du châssis principal (46) avec deux vis à tête bombée M8x50 (48), deux rondelles à ressort  $\phi 8$  (43) et deux contre-écrous M8 (6).

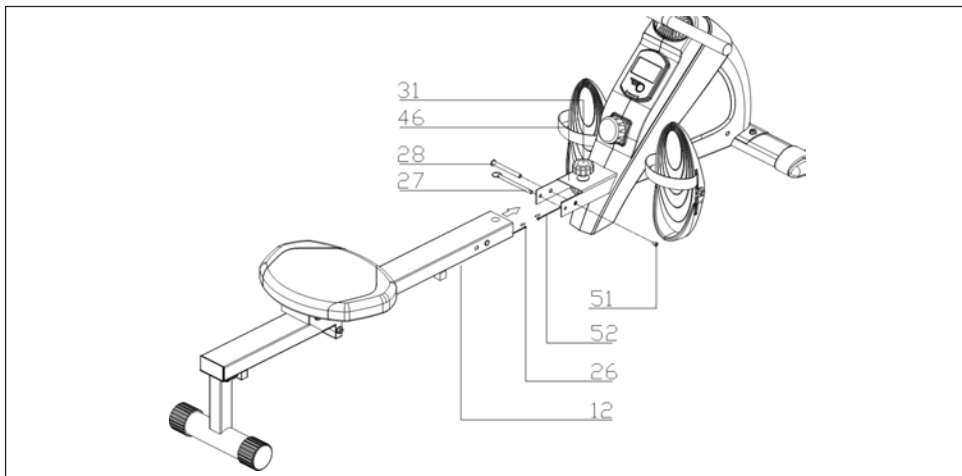


# ASSEMBLAGE



## Etape 5

Faites passer l'axe des pédales (50) par le châssis principal (46). Placez les douilles en plastique (5), les pédales (8) et les rondelles élastiques incurvées  $\phi 8$  (43) à gauche et à droite. Serrez le tout avec deux contre-écrous M8 (6).

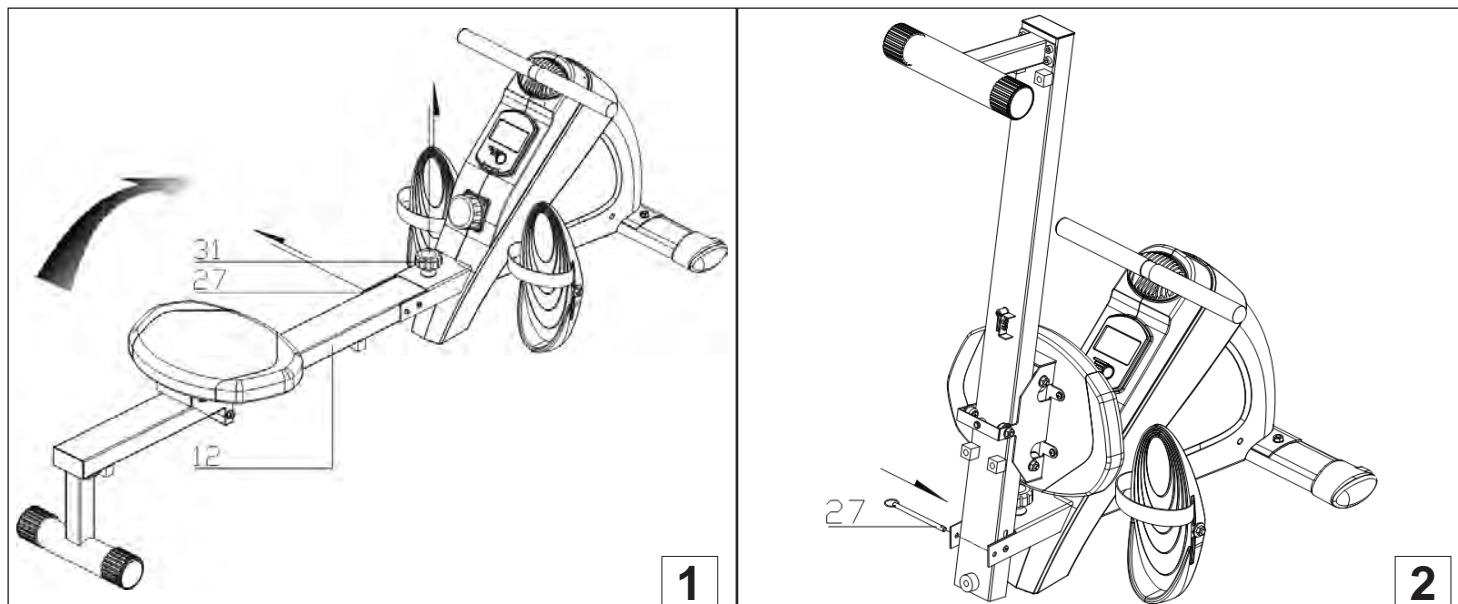


## Etape 6

Branchez la partie supérieure du câble (52) à la partie inférieure du câble (26) et fixez la barre-traverse (12) sur le châssis principal (46) avec l'écrou (28), la contre-pièce (51) et la broche (27) comme indiqué. Fixez le dispositif de réglage (31).

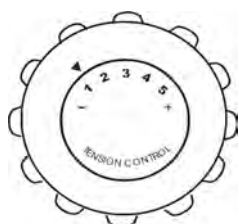
# PLIER

## Plier l'appareil pour l'entreposage



Dévissez le dispositif de réglage (31) et enlevez la broche (27). Ensuite, tirez la barre-traverse (12) vers le haut dans le sens du châssis principal (46) et insérez à nouveau la broche pour fixer le dispositif en position pliée.

**Assurez que les câbles des capteurs ne soient pas coincés lorsque vous pliez l'appareil !**



### Ajuster la résistance

#### Régulateur pour ajuster la résistance

Tournez le régulateur de résistance (30) dans le sens horaire pour l'augmenter et vers la gauche pour la diminuer.

Visitez aussi notre site Web pour plus d'informations

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannez le **code QR** avec votre Smartphone

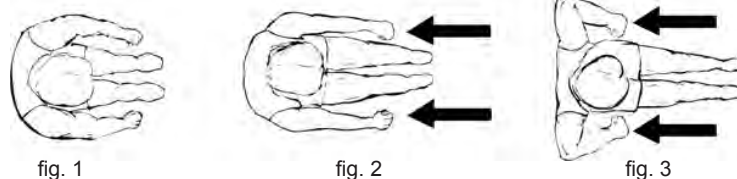


# INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

L'aviron est un moyen extrêmement efficace d'entraînement. Il renforce le cœur et la circulation, ainsi que tous les principaux groupes musculaires : le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes.

## Les bases de l'aviron

1. Asseyez-vous sur le siège et mettez vos pieds sur les pédales. Fixez-les avec la bande Velcro. Saisissez la barre.
2. Prenez la position de départ assise, les bras tendus en avant et pliez vos jambes (voir fig. 1).
3. Poussez-vous en arrière. Le dos et les jambes sont tendus en même temps (fig. 2).
4. Effectuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. Dans cette phase, les coudes doivent pointer vers l'extérieur (fig. 3). Reprenez la position du point 2) et répétez le processus. Voir l'image.

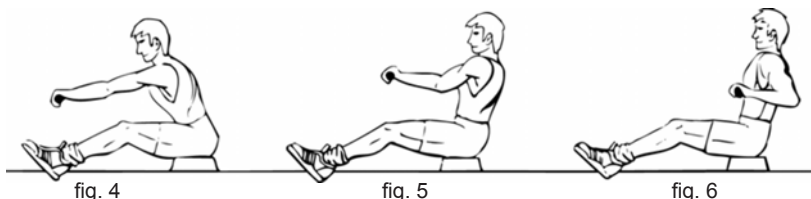


## Durée de l'entraînement

L'aviron est un exercice relativement intense et il est donc recommandé de commencer avec un programme court et simple, puis augmenter lentement le degré de difficulté. Commencez par 5 minutes et augmentez le temps d'entraînement en fonction de votre condition physique. Une durée de 15 à 20 minutes est idéal, mais prenez votre temps pour atteindre votre objectif. Entraînez-vous tous les deux jours, trois fois par semaine. Ainsi, votre corps dispose de suffisamment de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement.

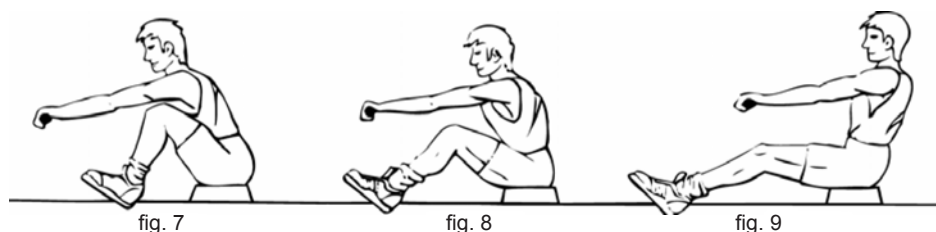
## L'aviron uniquement avec les bras

Avec cet exercice, vous renforcez le bras et les muscles des épaules ainsi que du dos et les abdominaux. Asseyez-vous, les jambes droites comme indiqué dans fig. 4, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. Penchez maintenant le torse lentement et régulièrement en arrière jusqu'à la position verticale tout en tirant les poignées vers vous. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice. Voir l'image.



## L'aviron uniquement avec les jambes

Avec cet exercice, vous renforcez en particulier les muscles des jambes et du dos. Le dos droit et bras tendus, pliez les jambes jusqu'à ce que vous atteignez les poignées comme indiqué dans fig. 7 en position de départ. Étendez les jambes et penchez-vous en arrière, les bras et le dos restent droits.



# ORDINATEUR | COMMANDES

## Ordinateur

L'ordinateur est caractérisé par une grande facilité d'utilisation et de lecture. L'ordinateur est en état de fonctionnement dès que l'appareil se met en marche. Si vous avez terminé votre séance d'entraînement et ne continuez pas après 256 secondes (4 minutes), l'ordinateur s'éteint automatiquement. Si vous recommencez l'entraînement, les valeurs d'entraînement accumulées sont ajoutées.

Lors d'une pause d'entraînement s'affiche « **STOP** » au bord supérieur gauche de l'écran.

Si vous ne vous servez pas de l'appareil de manière prolongée, retirez les piles.

### Insérer/changer les piles

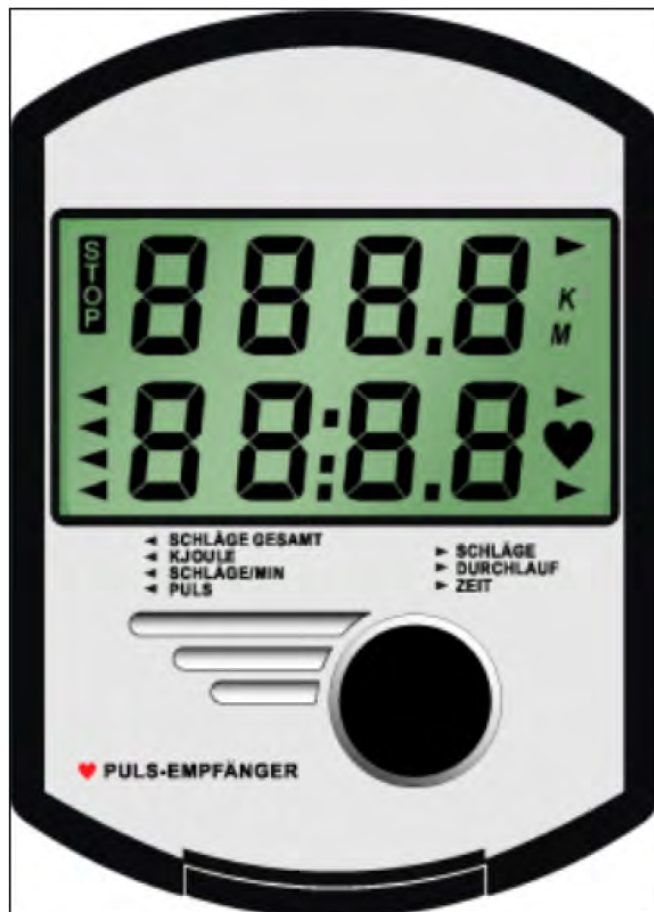
Avant de pouvoir utiliser votre appareil, vous devez insérer 2 piles (type AA Mignon 1,5V). Dans la partie inférieure de l'appareil se trouve le couvercle du compartiment des piles. Ouvrez-le par légère pression et traction vers l'extérieur. Insérez les piles et respectez la polarité (cf. repères dans le compartiment des piles).

Si l'affichage s'affaiblit ou présente de brefs arrêts, un remplacement des piles peut s'avérer nécessaire. Sachez que le fait de retirer les piles du compartiment a pour conséquence de mettre toutes les valeurs enregistrées à zéro.

Veuillez observer également nos consignes d'élimination des piles.

### Maniement et fonctions

Après le démarrage de l'ordinateur, il passe en mode d'auto-analyse. Dans ce mode, toutes les valeurs de la fonction s'affichent séquentiellement (dans un intervalle de 6 secondes) l'une après l'autre sur la ligne inférieure de l'écran. Quelle est la valeur de fonction affichée peut être décelée par l'attribution des petites flèches sur le bord gauche ou droit de l'écran et en consultant l'étiquette sur l'ordinateur en dessous de l'écran. Souhaitez-vous afficher en permanence seulement une fonction spécifique, elle peut être sélectionnée en appuyant plusieurs fois sur le bouton. Dans la ligne supérieure de l'écran s'affiche le nombre de coups de rame de cette session d'entraînement.



# ORDINATEUR | COMMANDES

- **Coups de rame**

Affiche le nombre des coups de rame effectués dans cette session. Plage d'affichage : 0 à 9999.

- **Coups de rame au total**

Affiche le nombre total de coups de rame effectués avec l'appareil. Lorsque vous retirez les piles, cette valeur est remise à zéro. Plage d'affichage : 0 à 9999.

- **Kilojoules**

Affiche la consommation d'énergie approximative\* en kilojoules. Plage d'affichage : 0.0 à 999.9.

- **Coups de rame / min.**

Affiche les coups de rame par minute (fréquence des coups). Plage d'affichage : 0 à 3000.

- **Pouls**

Affiche la fréquence du pouls théorique\* en battements par minute. Une condition pour le bon fonctionnement de cet affichage est l'utilisation correcte d'une sangle de poitrine (voir le chapitre correspondant). Un petit cœur qui clignote sur le bord droit de l'écran indique la réception des signaux des battements du cœur.

- **Durée d'entraînement**

L'écran affiche la durée d'entraînement progressive par incréments d'une seconde. Plage d'affichage : 0:0 à 99:59.

- **La fonction de réinitialisation**

Si vous appuyez sur le bouton et le maintenez enfoncé pendant au moins 2 secondes, toutes les valeurs de fonction sont remises à zéro. Seule la valeur de fonction « Coups de rame au total » demeure.

## Utilisation d'une sangle thoracique

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une sangle thoracique. Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle thoracique, assurez que les piles correctes ont été insérées et mettez la sangle thoracique de sorte que les deux électrodes soient directement en contact avec la poitrine. Vous pouvez régler

la sangle thoracique à l'aide de la bande élastique à une largeur qui vous convient le mieux. Les électrodes toutefois doivent être en contact avec votre poitrine pour pouvoir mesurer la fréquence cardiaque. La transmission et l'affichage de la fréquence cardiaque correcte le cas échéant peut prendre jusqu'à une minute.

### Consigne de sécurité:

Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas l'appareil de mesure du pouls avant d'avoir consulté le constructeur de votre stimulateur cardiaque et/ou votre médecin !

#### \*Remarques:

- a) Si l'écran d'ordinateur n'affiche pas de valeurs, vérifiez les contacts de tous les assemblages à fiches et assurez-vous que la pile a été insérée correctement !
- b) Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur concernant la consommation de calories (Kilojoules) ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.
- c) Les valeurs calculées et affichées par cet ordinateur non calibré concernant la fréquence cardiaque ne sont données que pour l'orientation de l'utilisateur et peuvent différer considérablement de la fréquence cardiaque réelle.
- d) Cet ordinateur a été testé conformément aux normes CEM correspondantes. Il est toutefois possible que l'affichage puisse être perturbé, notamment par des décharges électrostatiques. Cela peut s'exprimer par une réinitialisation involontaire ou par un affichage défectueux. Dans ce cas il suffit de redémarrer l'ordinateur (éteindre et allumer).
- e) Avant de mettre l'appareil au rebut, enlevez les piles et éliminez-les conformément aux instructions de recyclage.

# ENTRAÎNEMENT

## Avant de commencer

Sur quel niveau vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas exercé une activité physique depuis plusieurs années ou si vous souffrez d'une obésité sévère, augmentez la durée des sessions d'entraînement sur le rameur que lentement.

Au début, vous serez probablement en mesure de vous entraîner pendant seulement quelques minutes dans votre zone cible.

Votre condition physique s'améliorera au cours des six à huit prochaines semaines. Ne vous découragez pas si cela prend un peu plus longtemps. Il est extrêmement important de vous entraîner à votre propre rythme. Plus vous êtes en forme, plus vous aurez à travailler dur pour rester dans votre zone cible.

Attention :

- Commencez votre programme d'entraînement lentement et fixez-vous des objectifs réalistes.
- Vérifiez votre pouls fréquemment. Calculez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et votre état de santé.

## Échauffement

Un échauffement d'environ 5 minutes avant l'entraînement est recommandé. Cela permettra d'accroître d'échauffer vos muscles et de préparer vos tendons et articulations.

Recommandation : faites des petits sauts, marchez rapidement en balançant les bras, courez sur place, tournez les bras et effectuez des torsions avec le buste.

## Intensité et fréquence de l'entraînement

Entraînez-vous uniquement si vous vous sentez bien. Si vous avez une rage de dent, une amygdalite, des signes d'un rhume ou si vous prenez un antibiotique, ne vous entraînez pas. Les agents pathogènes migrent avec la circulation sanguine vers le cœur où ils causent des dégâts. Même en termes d'endurance, comme chez tous les sports, nous distinguons entre débutants et avancés.

Il est recommandé de vous entraîner 2 à 3 fois par semaine, avec 1 à 2 jours de repos entre les sessions. Les périodes de récupération sont aussi importantes que l'entraînement en soi.

Commencez votre entraînement en tenant compte des fréquences du pouls figurant à la page 15. Après avoir terminé votre séance d'entraînement, vous devez effectuer un programme d'étirements légers. Ces exercices réduisent le tonus musculaire et maintiennent la souplesse de vos muscles.

## Débutants

Un débutant devrait toujours viser une endurance de base, car celle-ci peut également être considérée comme une séance d'entraînement pour la combustion des graisses. Un entraînement de combustion de graisses est de faible intensité et comporte un effort prolongé.

### Comment calculer votre fréquence cardiaque :

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

Commencez avec 10 minutes à une faible résistance : Tentez de maintenir la fréquence cardiaque calculée et augmentez la durée à la prochaine session d'entraînement à 12 minutes, puis à 14 minutes, à 16 minutes, etc. jusqu'à ce que vous puissiez tenir sans problème pendant environ 1 heure.

Ensuite, passez de nouveau jusqu'à 10 minutes et augmentez la résistance. Répétez ce procédé et augmentez la durée dans des intervalles de 2 minutes.

Tant que vous pouvez parler pendant l'entraînement, vous êtes dans la bonne plage d'entraînement. Les débutants qui ont été physiquement inactifs pendant des années nécessitent beaucoup plus de temps, car le corps nécessite des semaines, voire des mois pour passer de l'inactivité à un entraînement physique régulier chez les personnes d'un âge mûr.

## Avancés

Les avancés possédant déjà une endurance de base peuvent commencer avec des fréquences cardiaques plus élevées.

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

Si débutants et avancés arrivent dans une plage des fréquences cardiaques plus élevées, ils s'entraînent davantage dans le domaine cardio-vasculaire. L'entraînement cardiovasculaire signifie une plus grande intensité et une phase de sollicitation plus courte, entre 30 et 40 minutes. Le principe de l'entraînement est la même que dans l'entraînement de base. Vous commencez de nouveau avec 10 minutes, puis 12 minutes, etc.

Le but d'une séance d'entraînement cardio-vasculaire est de gérer des intensités plus élevées avec des fréquences cardiaques les plus faibles possibles. En résumé, on peut dire que, en fonction de l'intensité et de la durée de l'entraînement, des différents effets peuvent être atteints. Lors d'une réduction de l'intensité de la sollicitation, la dégradation des hydrates de carbone se transforme plus en plus en une perte de graisses, inversement, la dégradation des hydrates de carbone est amplifiée par une augmentation de l'intensité.

Pour les fréquences cardiaques (pouls) en fonction de votre âge et de votre forme, veuillez consulter les tableaux des fréquences cardiaques dans ces instructions. « MAX » représente la fréquence cardiaque maximale et les pourcentages correspondants de la fréquence cardiaque maximale.

# TABLEAU DE MESURE DU POULS

Tableau pour Femmes

| Âge | 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   |

Tableau pour Hommes

| Âge | 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   |

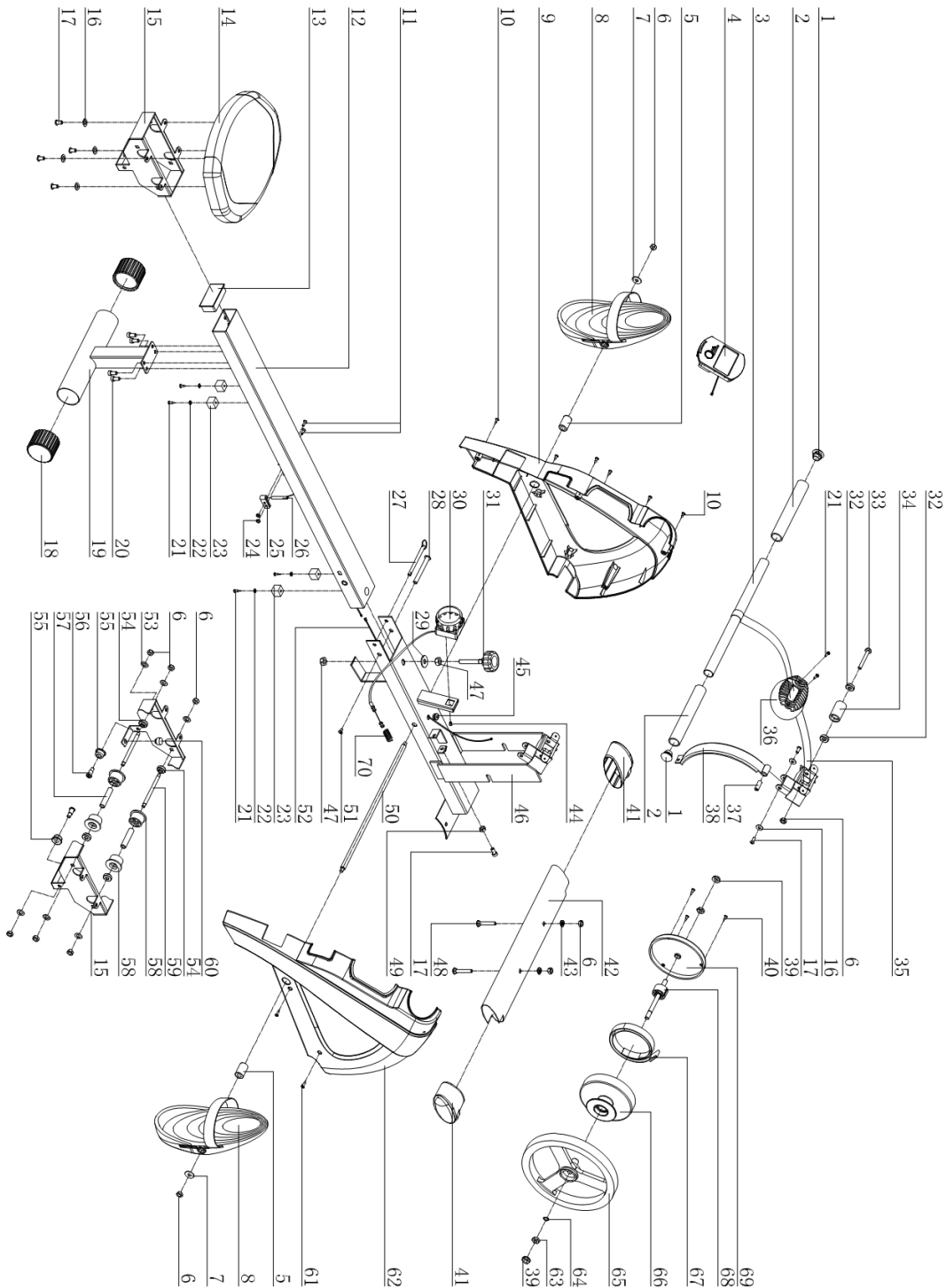
Les valeurs de ce tableau sont approximatives. Chaque personne possède sa fréquence cardiaque d'entraînement individuelle.



# SCHÉMAS ÉCLATÉS

Lors de difficultés mécaniques de toute nature, veuillez consulter les schémas éclatés suivants. Ici, toutes les pièces sont marquées d'un numéro spécifique. Veuillez nous indiquer ce numéro afin de remplacer la pièce pendant la période de garantie gratuitement. Les frais d'expédition seront à la charge de SKANDIKA.

Pour déterminer les pièces exactes, si nécessaire, consultez le guide de l'utilisateur gratuit en format pdf disponible chez [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Ici, le dessin peut être agrandi jusqu'à 500%.



# CONDITIONS DE GARANTIE

**Pour nos appareils la garantie s'applique selon les conditions suivantes :**

1. Nous réparons nos appareils gratuitement en conformité avec les exigences suivantes (points 2 à 5): Des dommages ou des défauts de l'appareil s'il s'avère que c'est un défaut de fabrication, si vous nous l'avez avisé immédiatement après sa constatation et dans les 24 mois après la livraison au consommateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. La prise en charge de la garantie ne peut pas être revendiquée lors de légères déviations de la texture non pertinents pour la valeur et l'utilité de l'appareil ; des dommages causés par les produits chimiques et des influences électrochimiques ; des dégâts causés par la pénétration de l'eau ou généralement par des dommages causés par force majeure.
2. La prestation sous garantie comprend, selon notre appréciation, la remise en état des pièces défectueuses ou leur remplacement par des pièces neuves. Les coûts des pièces et de main d'œuvre sont à notre charge. Nous n'envoyons pas des monteurs sur place pour effectuer des réparations. Le bon de caisse et / ou la date de livraison doit nous être présenté. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Le droit à la garantie s'éteint prématurément si l'acheteur ou un tiers procède à des modifications, à des réparations inappropriées non autorisées par nous ou si nos appareils sont dotés d'autres accessoires ou pièces non compatibles. Cela s'applique aussi en cas d'endommagement ou de destruction, dans le cas de force majeure ou en cas d'influences extérieures, de dommages survenus par suite de la manipulation inappropriée – notamment le non-respect des instructions et de la maintenance ou en cas de petits défauts mécaniques de quelconque nature. Le service à la clientèle peut autoriser par téléphone la réparation ou l'échange des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'éteint pas.
4. Les prestations fournies dans le cadre de la garantie ne conduisent aucunement à un prolongement de la durée de la garantie, elles n'engendrent pas non plus une nouvelle garantie.
5. D'autres droits, notamment ceux qui visent la compensation de dommages (dommages consécutifs) sont exclus dans la mesure où une responsabilité n'est pas définie comme obligatoire par la loi.
6. Nos conditions de garantie contenant les conditions et la portée de nos conditions de garantie n'entravent pas les obligations de prestations de garantie du vendeur.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.
8. Le droit à la garantie s'éteint en cas d'utilisation non conforme, notamment dans les studios fitness, les centres de réadaptation et hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour un usage professionnel, cela nécessite des accords séparés avec le client.

## **Emballage**

Matériaux eco-friendly et recyclables :

- L'emballage extérieur en carton ondulé
- Moulures en mousse, polystyrène sans CFC (PS)
- Sacs et feuilles de polyéthylène (PE)
- Sangles en polypropylène (PP)

# ÉLIMINATION | SERVICE

## Élimination des piles

Les piles n'entrent pas dans la catégorie des ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de remettre les piles usagées. Vous pouvez remettre vos anciennes piles aux centres de collecte publics de votre commune ou partout où des piles de ce type sont vendues.

**NOUS RECOMMANDONS L'EMPLOI DE PILES ALCALINES AU MANGANESE.**



Les symboles/abréviations ci-après figurent sur les piles contenant des substances nocives :



Pb = contient du plomb  
Cd = contient du cadmium  
Hg = contient du mercure

## Instructions pour la protection de l'environnement



A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement.

Veillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Pour contacter le service après-vente, pour obtenir des accessoires et des pièces de rechange, veuillez vous adresser à :

**info@skandika.com**

Centre de service:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Allemagne

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



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

M-V1.0 09/2014