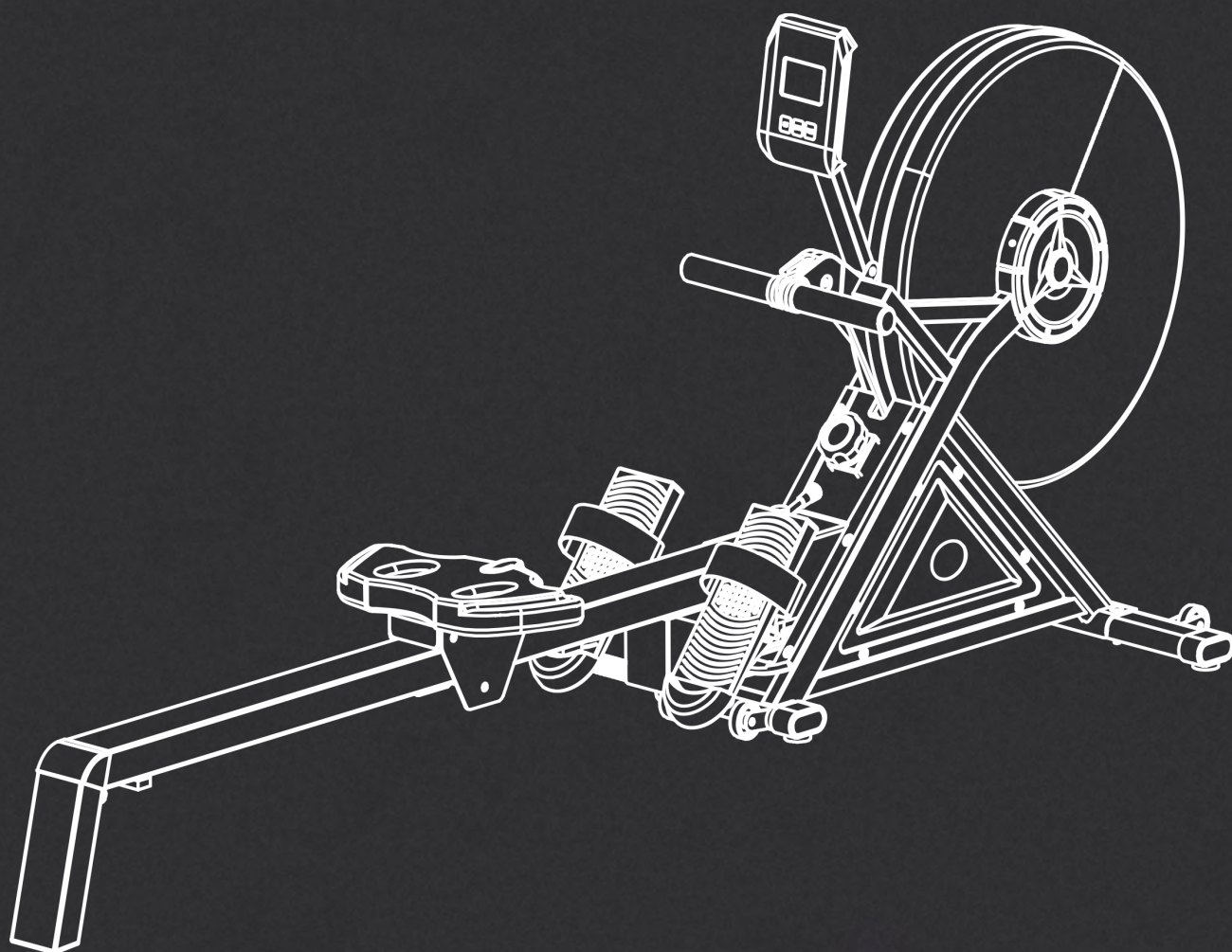


Rudergerät / Rower CAMBRIDGE



Art. SF-1650

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
SET UP- and USER MANUAL



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Skandika Rudergerätes Cambridge!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Sicherheitshinweise

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt. Benutzen Sie das Gerät nur in Innenräumen unter sauberen und trockenen Bedingungen.

VORSICHT: DIE GEWICHTSBELASTUNG DIESES GERÄTES DARF 130 KG NICHT ÜBERSCHREITEN!

- Lesen Sie diese Anleitung und befolgen Sie sie sorgfältig, bevor und während Sie das Gerät benutzen. Stellen Sie vor Gebrauch sicher, dass es richtig montiert ist, die Schrauben festgezogen sind und ggf. mögliche Einsteller richtig justiert sind.
- Trainieren Sie nur in der für dieses Gerät vorgesehenen Art und Weise lt. Anleitung. Benutzen Sie keine Zusatzteile und/oder Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder und Haustiere das Gerät niemals verwenden oder damit spielen. Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern, auch wenn es nicht in Gebrauch ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Verbindungen (z. B. Schrauben und Muttern) des Gerätes auf festen Sitz und einwandfreie Funktion. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig kontrolliert wird.
- Defekte Teile sind sofort zu ersetzen und das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht weiter benutzt werden. Kontaktieren Sie bei Schäden jeglicher Art den Kundenservice.
- Reinigen Sie das Gerät lediglich mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf Teppiche oder unebene Flächen. Wir empfehlen die Verwendung einer rutschhemmenden Unterlegmatte für Sportgeräte.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz für Zugang zum und Durchgang um das Gerät herum gegeben ist. Halten Sie beim Gebrauch des Geräts mindestens einen Abstand von 1 Meter zu jedem Objekt.
- Falls Sie während des Trainings schwach oder schwindelig fühlen oder Schmerzen auftreten, hören Sie mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Wählen Sie immer ein Training, das für Ihre physische Konstitution geeignet ist. Erkennen Sie Ihre Grenzen und trainieren Sie innerhalb dieser Grenzen. Seien Sie beim Training immer vernünftig.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Achten Sie darauf, beim Gebrauch, beim Auf- und Absteigen und bei der Montage des Geräts das Gleichgewicht zu halten. Der Verlust des Gleichgewichts kann zu einem Sturz und schweren Verletzungen führen.
- Führen Sie niemals Körperteile oder Gegenstände in Öffnungen ein.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.

WARNUNG: Vor Beginn jeder Übung oder eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren, um herauszufinden, ob ein Training mit diesem Gerät für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, noch nie Sport ausgeübt haben, schwanger sind, oder an einer Krankheit leiden.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Aufbauanleitung.....	4
Zusammenklappen.....	8
Ausklappen.....	9
Computer / Bedienung.....	10
Trainingsanleitung	12
Eingebauter Empfänger.....	13
Pflege	14
Hinweise zum Umweltschutz.....	14
Explosionszeichnung.....	15
Teileliste.....	16
Garantiebedingungen	17

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



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

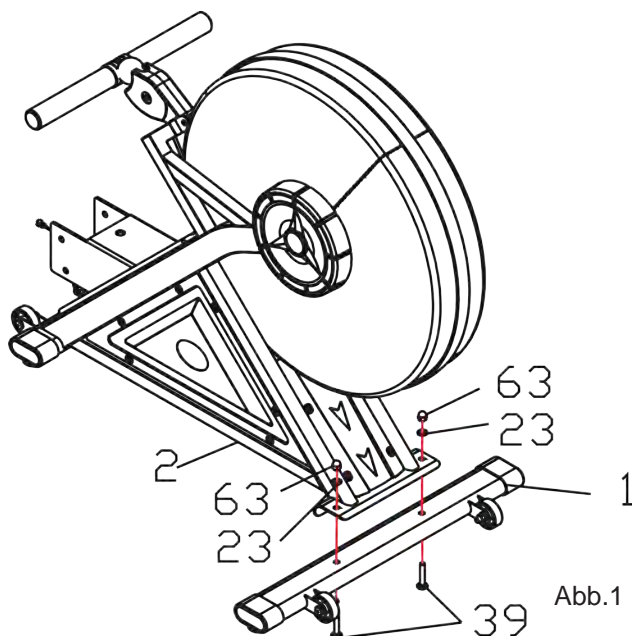


AUFBAUANLEITUNG

Vorbereiten des Aufbaus

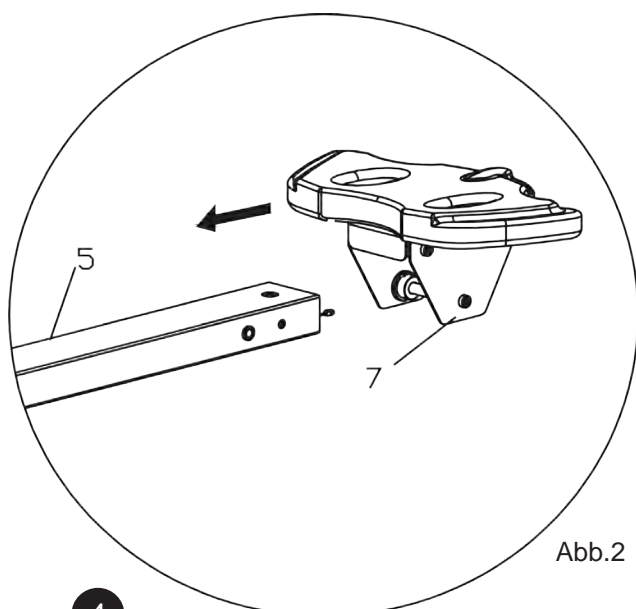
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

Schritt 1



Bringen Sie den vorderen Standfuß (1) am Hauptrahmen (2) mit je zwei Schrauben M8x45 (39), Unterlegscheiben (23) und Muttern (63) an.

Schritt 2



Schieben Sie den Sitz (7) vorsichtig auf die Sitzstrebe (5).

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 3

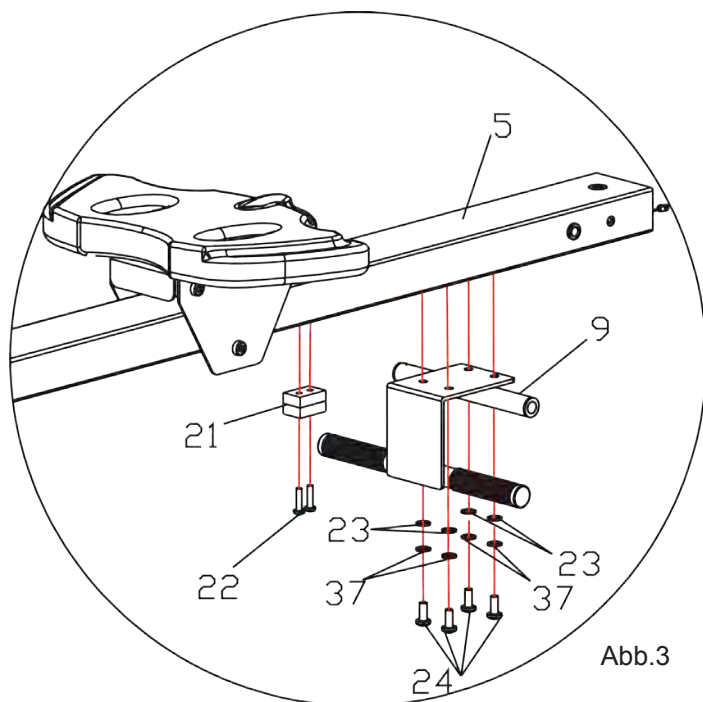


Abb.3

Bringen Sie den Puffer (21) und die Fußtritthalterung (9) wie nebenstehend abgebildet an. Sie benötigen dazu 2 Schrauben M6x25 (22) sowie 4 Unterlegscheiben (23), 4 Federringe (37) und 4 Schrauben M8x20 (24).

Schritt 4

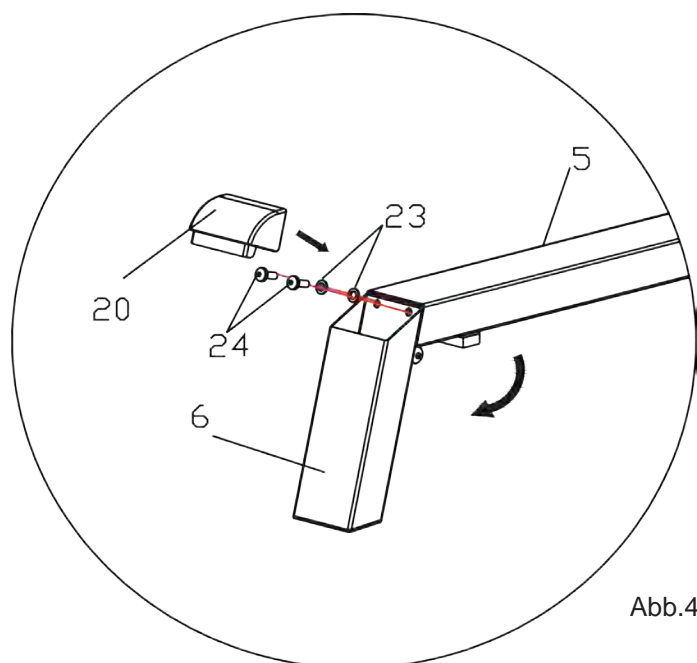


Abb.4

Stellen Sie den hinteren Standfuß (6) in Pfeilrichtung aus wie abgebildet. Fixieren Sie diesen dann mit 2 Schrauben M8x20 (24) und 2 Unterlegscheiben (23). Drücken Sie die Abdeckung (20) auf die Verbindungsstelle.

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 5

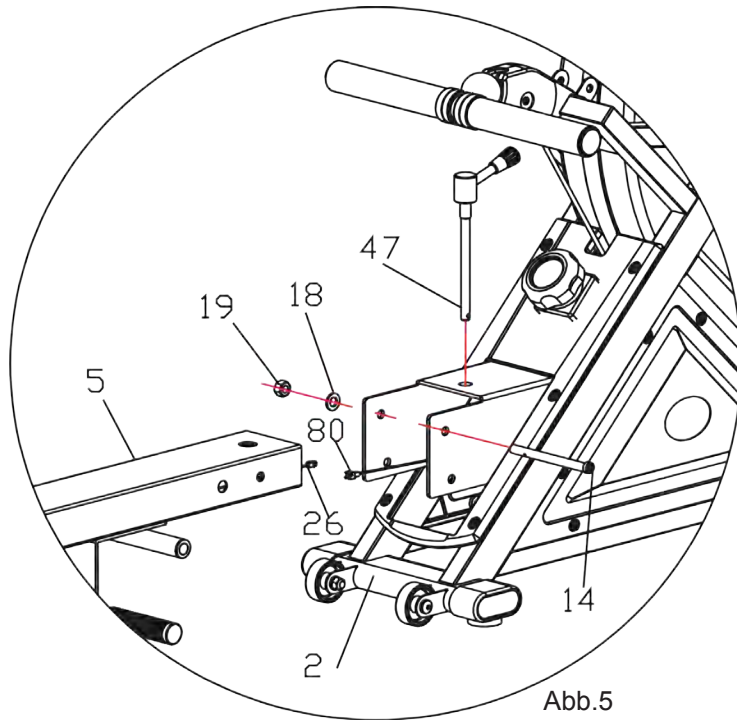


Abb.5

Wir empfehlen, diesen Schritt mit 2 Personen durchzuführen. Während der eine die Sitzstrebe (5) anhebt, sollte der andere die Kabelverbindungen (26) und (80) herstellen. Sodann muss die Sitzstrebe in den Hauptrahmen (2) vorsichtig eingeschoben werden. Die beiden Bauteile werden dann mit der Schraube M10x120 (14), Unterlegscheibe (18) und Mutter (19) verbunden. Anschließend ebenfalls den L-Schnellspanner (47) einsetzen.

Achtung!

Achten Sie darauf, während dieses Schrittes keines der Kabel zu beschädigen.

Schritt 6

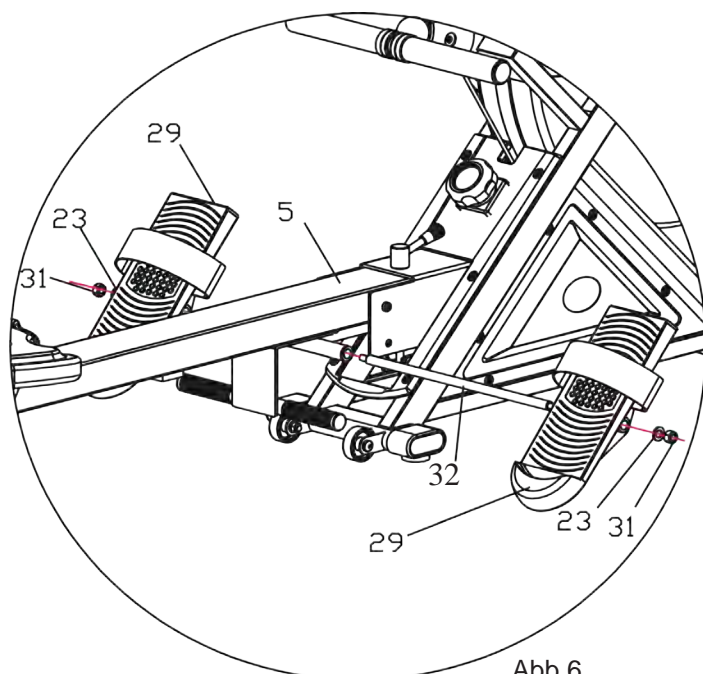


Abb.6

Bringen Sie die Führung (32) und die Fußtritte (29) wie abgebildet mit 2 Muttern (31) und 2 Unterlegscheiben (23) an.

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 7

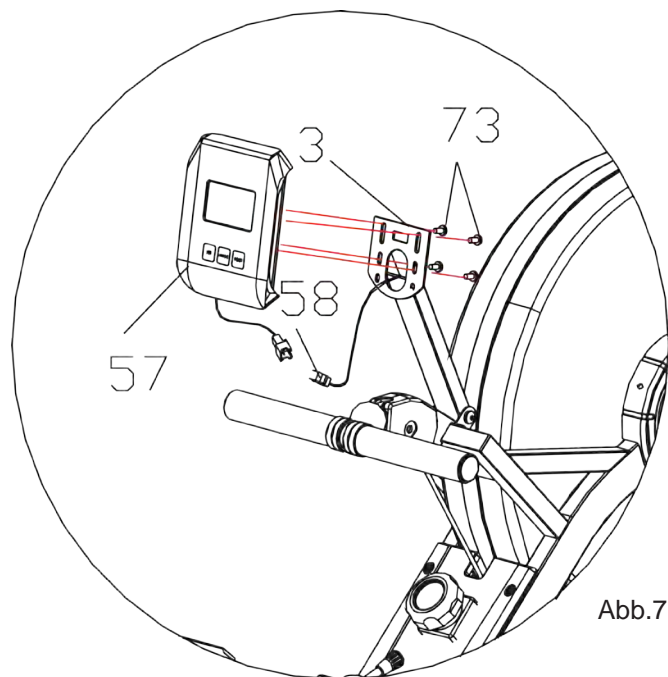


Abb.7

Setzen Sie zwei Batterien in den Computer (57) ein und verbinden Sie das Sensorkabel-Oberteil (58) mit dem Kabel aus der Geräteeinheit. Der Computer (57) wird dann mit 4 Schrauben M5x10 (73) an der Computerhalterung montiert.

Abschließende Prüfung

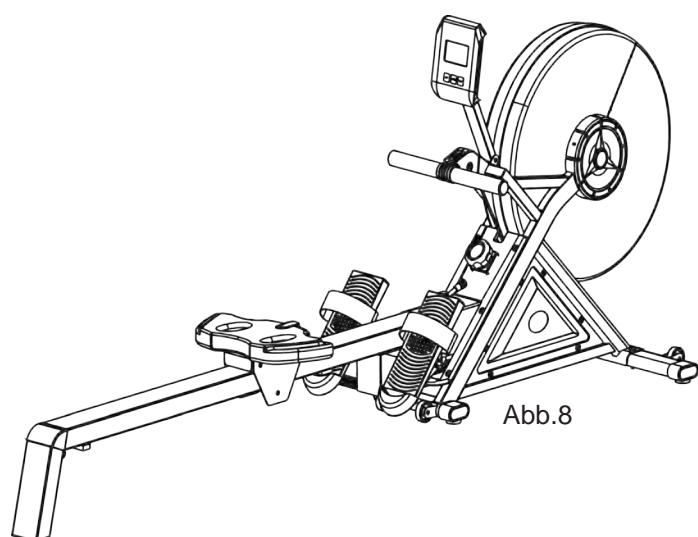


Abb.8

Prüfen Sie abschließend noch einmal alle Verbindungen auf korrekten Sitz und stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche, bevor Sie trainieren.

ZUSAMMENKLAPPEN

Das Gerät kann für die Lagerung platzsparend zusammengeklappt werden. Möchten Sie das Gerät zusammenklappen, gehen Sie wie folgt vor:

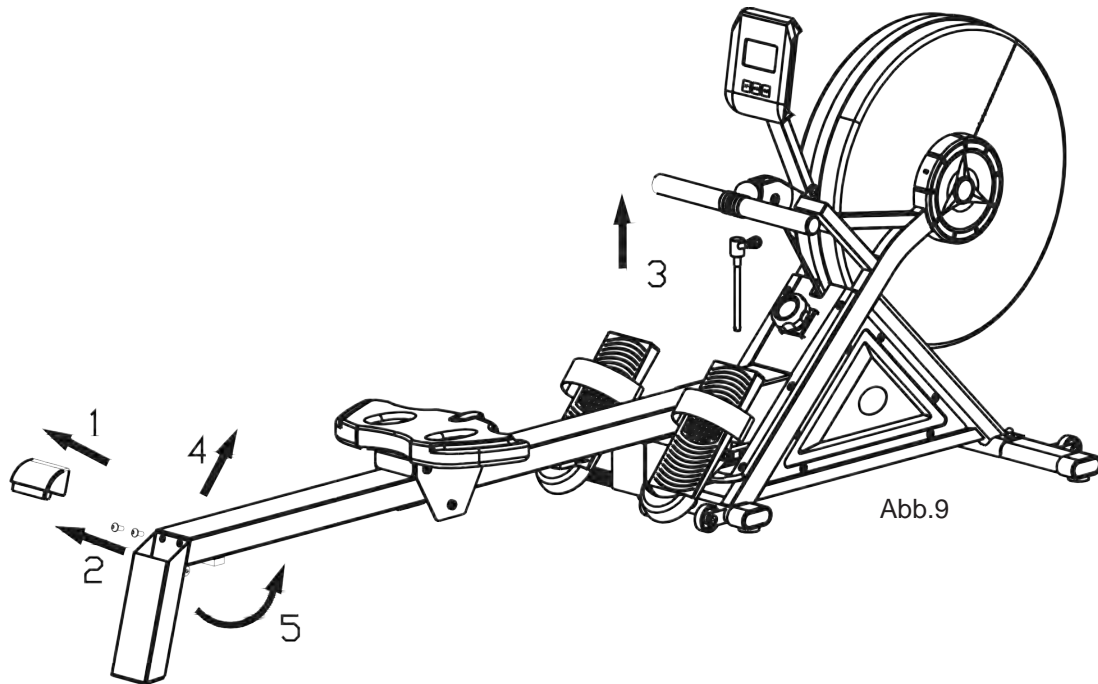


Abb.9

1. Entfernen Sie die Abdeckung (20).
2. Lösen und entfernen Sie die 2 Schrauben M8x20 (24) und 2 Unterlegscheiben (23).
3. Lösen und entfernen Sie den L-Schnellspanner (47).
4. Klappen Sie den hinteren Teil des Gerätes (Sitzstrebe) nach oben.
5. Klappen Sie den hinteren Standfuß (6) ein.
6. Sichern Sie das hochgeklappte Hinterteil mit dem L-Schnellspanner (47) wie unten abgebildet.

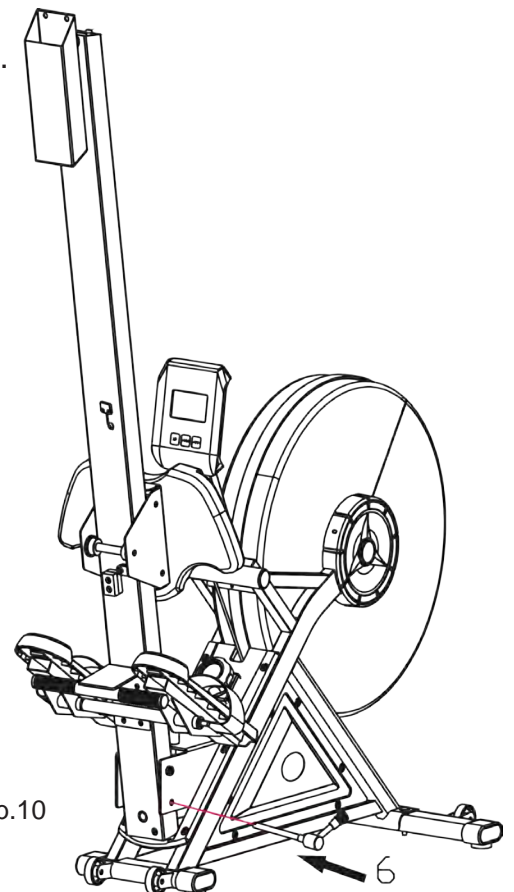


Abb.10

AUSKLAPPEN

Möchten Sie das Gerät wieder ausklappen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Ziehen Sie den L-Schnellspanner (47) heraus.
2. Klappen Sie die Sitzstrebe nach unten.
3. Klappen Sie den hinteren Standfuß (6) nach unten.
4. Fixieren Sie den Standfuß mit 2 Schrauben M8x20 (24) und 2 Unterlegscheiben (23).
5. Drücken Sie die Abdeckung (20) auf die Verbindungsstelle.
6. Setzen Sie den L-Schnellspanner (47) wie unten abgebildet ein.

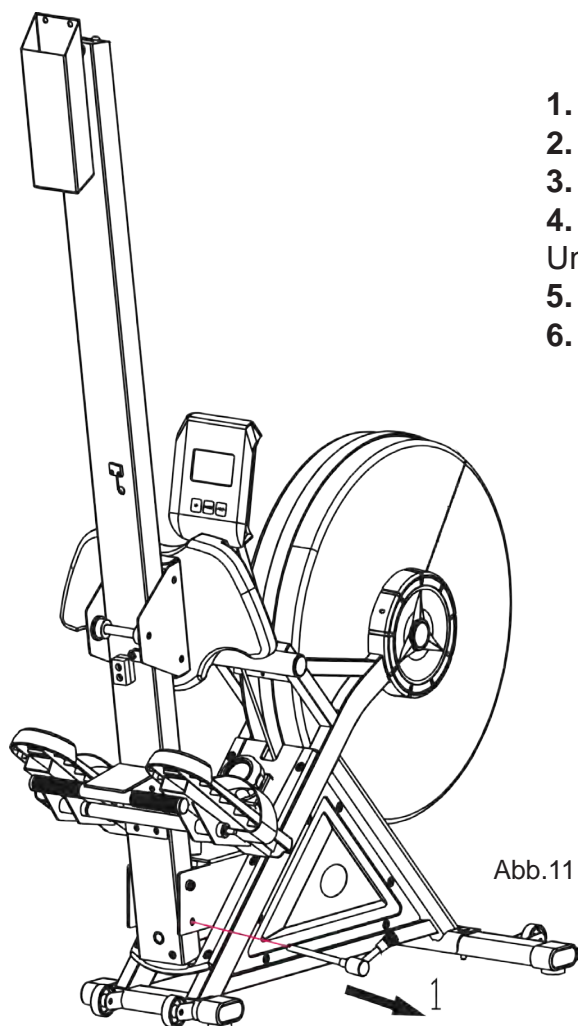


Abb.11

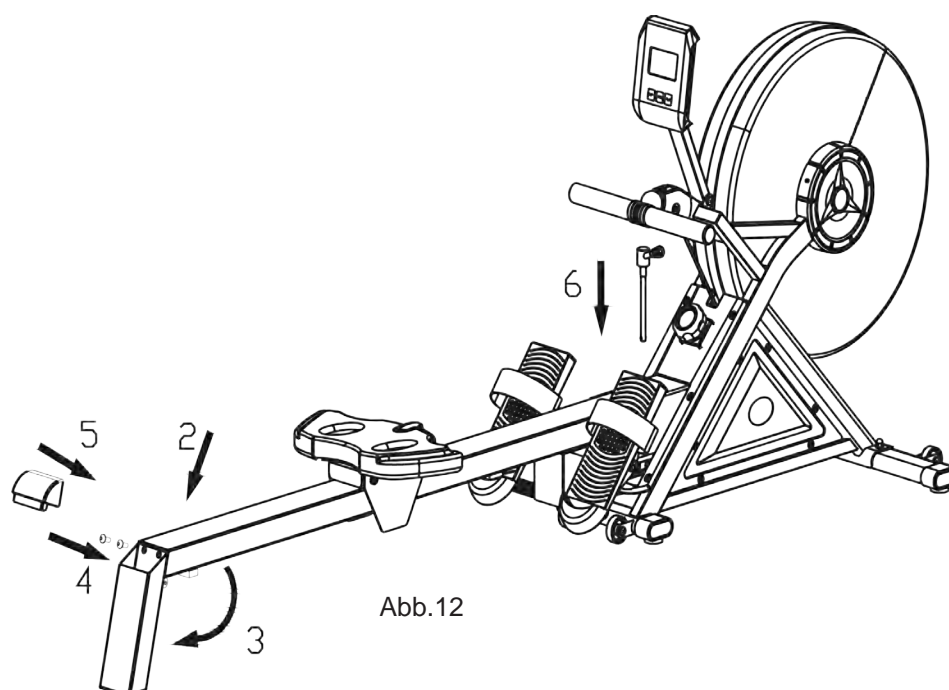


Abb.12

COMPUTER | BEDIENUNG

Bedienung des Computers

Der Computer zeichnet sich durch eine einfache Bedienung aus und unterstützt Sie bei Ihrem Training.



Der Computer schaltet sich automatisch bei Bewegung oder durch Druck auf die MODE-Taste an. Durch Drücken dieser Taste können Sie weiterhin eine der möglichen Funktionen auswählen. Am Rand des Displays erscheinen kleine Pfeile, woran Sie in Verbindung mit den auf dem Computergehäuse aufgeführten Funktionsbezeichnungen leicht die jeweils ausgewählte Funktion erkennen können. In der oberen Displayzeile wird immer die Schlagzahl („Count“) angezeigt.

Angezeigt werden weiterhin:

Gesamt-Schlagzahl (Total count), ca. Kalorienverbrauch („Calorie“), Schlagfrequenz (Count/Min), Pulsfrequenz (Pulse, hierfür muss ein kompatibler Brustgurt getragen werden - siehe entsprechendes Kapitel), Trainingszeit (Time). Sie haben die Möglichkeit, die „Scan“-Funktion auszuwählen, bei welcher der Computer im automatischen Wechsel die verschiedenen Funktionen durchläuft und die entsprechenden Werte im Display anzeigt. Dabei wird der jeweilige Wert für ca. 6 Sekunden angezeigt und dann automatisch zur nächsten Anzeige gesprungen.

Während des Trainings können Sie jederzeit durch Betätigen der MODE-Taste eine andere Funktion wählen. In unserer Beispielabbildung oben zeigt der obere Wert die Schlagzahl (COUNT) an und der untere Wert gerade die Trainingszeit (TIME).

Bei einer Trainingsunterbrechung stoppt der Computer (das „STOP“-Symbol erscheint im Display) und alle zuletzt gezeigten Werte werden festgehalten und nach Wiederaufnahme des Trainings von da an weitergezählt.

Bei einer Unterbrechung von mehr als ca. 4 Minuten jedoch schaltet der Computer automatisch ab. Nehmen Sie danach das Training wieder auf, schaltet er sich automatisch wieder ein und beginnt alle Anzeigen wieder bei Null. Um während einer Trainingspause alle Werte auf null zurückzusetzen (Total Reset) müssen Sie die MODE-Taste ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten.

COMPUTER | BEDIENUNG

Mit der SET-Taste haben Sie die Möglichkeit, einzelne Funktionswerte vorzugeben. So können sie beispielsweise die Trainingszeit vorgeben. Hierzu muss die Funktion (z. B. „Time“) zunächst mit der MODE-Taste ausgewählt werden. Anschließend kann mit der SET-Taste eine Vorgabe eingestellt werden. Bei Trainingsbeginn läuft diese Vorgabe dann rückwärts (Countdown) und am Ende ertönt ein akustisches Signal. Die Taste RESET setzt einzelne Funktionswerte während der Einstellung mit SET auf null, z. B. wenn Sie versehentlich eine zu lange Vorgabezeit eingestellt haben.

Computerspezifikationen:

Zeit (Time)	0:00 bis 99:59 Minuten/Sekunden
Schlagzahl (Count)	0-9999 Schläge
Gesamt-Schlagzahl (Total Count).....	0-9999 Schläge
Schlagfrequenz (Count/Min)	0-1200 Schläge/Min.
Ca. Kalorienverbrauch (Calories)	0-9999 Kcal
Puls (Pulse)	40-240 Schläge/Min.
Batterien	benötigt werden 2 Micro-Batterien (AAA bzw UM4)
Betriebstemperatur	0°C bis 40°C
Lagertemperatur	-10°C bis 60°C

Wechseln Sie die Batterien aus, wenn die Anzeige schwach wird bzw. nach dem Einschalten gar nichts mehr anzeigt.

Batterie-Sicherheitshinweise:

- Batterien nicht auseinander nehmen!
- Schwache Batterien umgehend aus dem Batteriefach entfernen, weil sie auslaufen und das Gerät beschädigen können!
- Erhöhte Auslaufgefahr, Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten vermeiden! Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen!
- Sollte eine Batterie verschluckt worden sein, ist sofort ein Arzt aufzusuchen!
- Immer alle Batterien gleichzeitig austauschen!
- Nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen oder gebrauchte und neue Batterien miteinander verwenden!
- Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität!
- Entnehmen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät mindestens 3 Monate nicht mehr benutzen.
- Batterien von Kindern fernhalten!
- Batterien nicht wiederaufladen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Nicht ins Feuer werfen! Es besteht Explosionsgefahr!
- Werfen Sie verbrauchte Batterien und Akkus nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel!

TRAININGSANLEITUNG

Wichtig: Sprechen Sie vor der Aufnahme eines Trainings unbedingt mit Ihrem Hausarzt! Die hier gegebenen Hinweise und Anleitungen sind allgemeingültig und im Normalfall für gesunde Personen gut geeignet. Ihr individueller Gesundheitszustand erfordert evtl. aber eine völlig andere Trainingsgestaltung!

Vorteile des Rudertrainings

Ein Rudertraining beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen, so z. B. die Beinmuskulatur, die Arm- und Schultermuskulatur und die Rückenmuskulatur. Gerade in der heutigen Zeit ist eine Stabilisation der Rücken- und Schultermuskulatur sehr wichtig, um frühzeitigen Degenerationserscheinungen entgegenzuwirken. Darüber hinaus ist ein Rudertraining ein ideales Herz-/Kreislauf- und Ausdauertraining. Wir geben im Folgenden je ein Beispielprogramm für Einsteiger und für Fortgeschrittene, damit Sie einen Anhaltspunkt für Ihre eigene, individuelle Trainingsgestaltung in Absprache mit Ihrem Arzt bekommen:

Trainingsprogrammbeispiel Einsteiger / Anfänger:

Trainingshäufigkeit: 1. und 2. Woche: 2 x wöchentlich, 3. und 4. Woche: 3 x wöchentlich

Umfang einer Trainingseinheit:

1. und 2. Woche: Aufwärmen - 3 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 3 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 2 Minuten rudern - Abwärmen

3. und 4. Woche: Aufwärmen - 3 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 3 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 3 Minuten rudern - Abwärmen

Variieren Sie dabei den einstellbaren Widerstand (einstellbar in 8 Stufen mittels des Einstellers Teil Nr. 79) von leicht bis mittelschwer (je nach empfundener Schwierigkeit).

Trainingsprogrammbeispiel Fortgeschrittene:

Trainingshäufigkeit: 1. und 2. Woche: 3 x wöchentlich, 3. und 4. Woche: 4 x wöchentlich

Umfang einer Trainingseinheit:

1. und 2. Woche: Aufwärmen - 3 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 3 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 3 Minuten rudern - Abwärmen

3. und 4. Woche: Aufwärmen - 5 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 4 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 4 Minuten rudern - Abwärmen

Variieren Sie dabei den einstellbaren Widerstand (einstellbar in 8 Stufen mittels des Einstellers Teil Nr. 79) von mittelschwer bis schwer (je nach empfundener Schwierigkeit).

ACHTUNG:

Als Anfänger sollten Sie immer zunächst eine leichte Schwierigkeit (Stufe 1 oder 2) einstellen!

TRAININGSANLEITUNG | EINGEBAUTER EMPFÄNGER

Die Ruderbewegung

Setzen Sie sich auf den Sitz und bringen Sie diesen in die ganz vordere Position (gebeugte Kniegelenke), die Füße auf den Fußtritten. Ergreifen Sie den Mittelzuggriff von oben. Achten Sie auf einen geraden Sitz (Rücken gerade halten).

Beginnen Sie nun zunächst langsam mit einer Streckung der Beine und wenn diese schon etwas gestreckt sind bewegen Sie auch die Arme mit den erfassten Griffen nach hinten, bis Ihre Beine fast vollständig gestreckt sind (bitte nicht ganz strecken sondern einen ganz leicht gebeugten Zustand behalten!). Führen Sie nun den Mittelzuggriff wieder nach vorn und beugen Sie die Beine wieder bis zur Ausgangsposition.

Fehler, die man unbedingt vermeiden sollte:

- Vermeiden Sie vollständige Streckungen der Arm- und Beingelenke. Dies kann zu Überdehnungen u.ä. Problemen am Gelenk führen!
- Vermeiden Sie eine Beugung oder Wölbung des Rückens, auch wenn dadurch die Ausführung der Bewegung einfacher wird. Der Rücken sollte immer möglichst gerade gehalten werden. Stellen Sie lieber eine niedrigere Widerstandsstufe ein!
- Am Anfang sollten Sie sich erst einmal mit der ungewohnten Ruderbewegung vertraut machen, indem Sie den niedrigsten Widerstand einstellen und die Bewegung ganz langsam ausführen. Erst wenn Sie diese beherrschen, sollten Sie zu höheren Frequenzen und Schwierigkeiten übergehen.

Eingebauter Empfänger

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurtes (unkodiert / 5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt). So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulssensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulssensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen.

Möchten Sie also Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle) in das Batteriefach des Brustgurtes eingelegt ist, und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Die Elektroden müssen 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. Beachten Sie in jedem Fall auch die Anleitung des Brustgurtes.

PFLEGE | HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

Pflege

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit alle Verbindungen auf sicheren Sitz!



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.

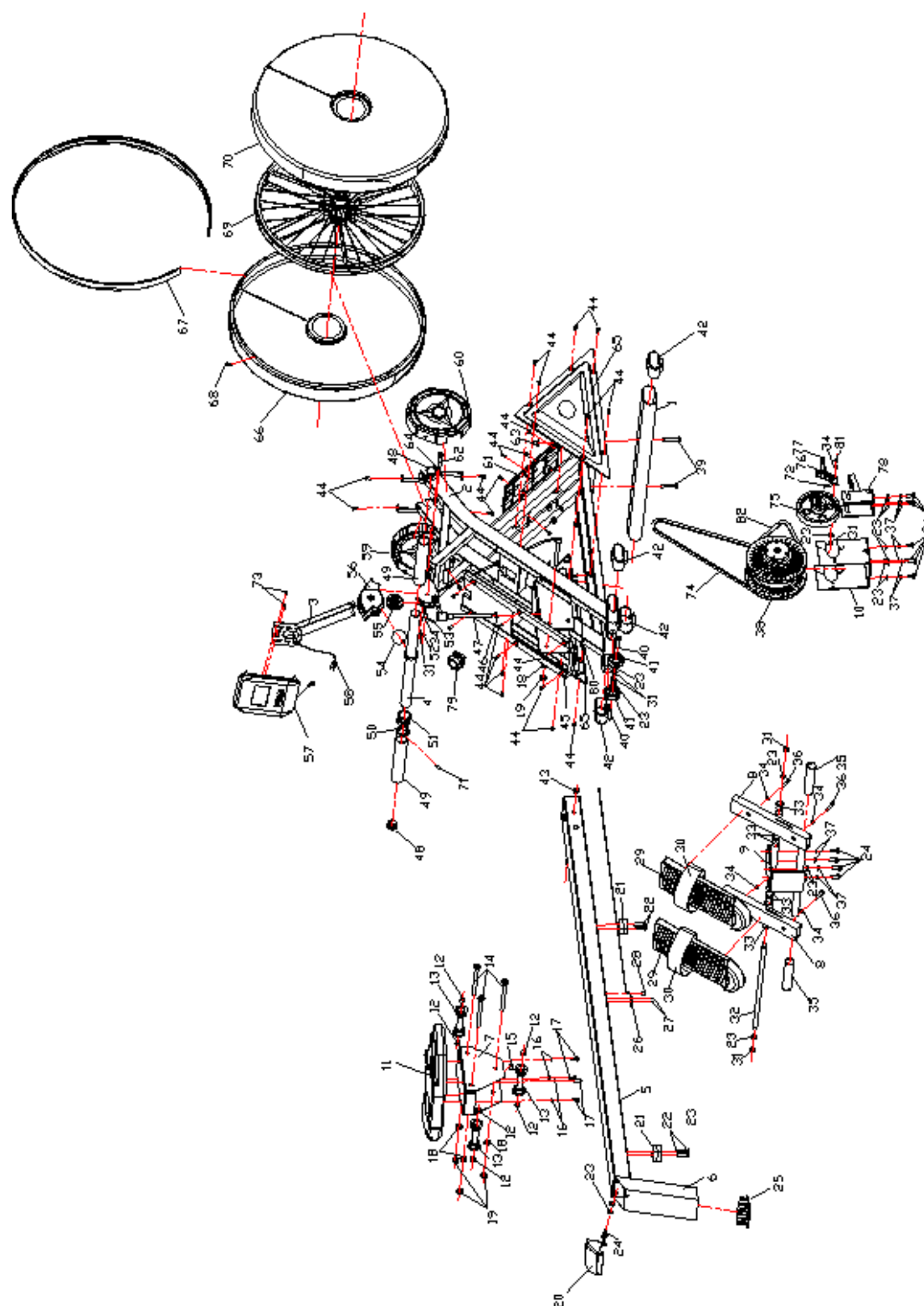
Batterie-Entsorgung

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.

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.



TEILELISTE

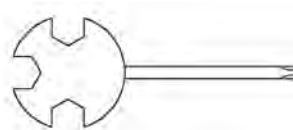
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Vorderer Standfuß	1	42	Kunststoffkappe 30x70	2
2	Hauptrahmen	1	43	Buchse	2
3	Computerhalterung	1	44	Schraube M5x15	26
4	Griff	1	45	Verkleidung	1
5	Sitzstrebe	1	46	Unterlegscheibe	1
6	Hinterer Standfuß	1	47	L-Schnellspanner	1
7	Sitzhalterung	1	48	Endkappe ø30	2
8	Trittbasis	2	49	Schaumstoffgriff	2
9	Pedalfixierung	1	50	Buchse	1
10	Systemplatte	1	51	Buchse	1
11	Sitz	1	52	Mutter M6	1
12	Metallführung	6	53	Nylonseil	1
13	Rollen	3	54	Kugel	1
14	Schraube M10x120	4	55	Rädchen	1
15	Magnet	1	56	Schutzabdeckung	1
16	Federscheibe 6mm	6	57	Computer	1
17	Schraube M6x15 mm	4	58	Sensorkabel, Oberteil	1
18	Unterlegscheibe 10mm	7	59	Linke Abdeckung	1
19	Mutter M10	9	60	Rechte Abdeckung	1
20	Abdeckung	1	61	Abdeckung	1
21	Puffer	4	62	Schraube M8x60	1
22	Schraube M6x25	4	63	Mutter M8	2
23	Unterlegscheibe 8mm	27	64	Schraube ST4.2x16	2
24	Schraube M8x20	12	65	Dreieckige Abdeckung	2
25	Stopfen	1	66	Linke Abdeckung	1
26	Sensorkabel, Endstück	1	67	Umreifung	1
27	Schraube M3x8	2	68	Schraube ST4.2x16	2
28	Kabelführung	3	69	Stahlring	1
29	Fußtritt	2	70	Rechte Abdeckung	1
30	Fußtrittriemen	2	71	Schraube M5x5	1
31	Mutter M8	5	72	Schraube M6x30	1
32	Führung	1	73	Schraube M5x10	4
33	Buchse	6	74	Riemen A686	1
34	Unterlegscheibe 6mm	5	75	Magnetrollen-Set	1 Set
35	Buchse	2	76	Magnethalter	1
36	Schraube M6x30	4	77	Feder	1
37	Federring 8mm	11	78	Magnetplatte	1
38	Rolle	1	79	Widerstands-Einsteller	1
39	Schraube M8x45	2	80	Sensorkabel, Unterteil	1
40	Schraube M8x40	2	81	Mutter M6	1
41	Rolle	2	82	Riemen A1245	1

TEILELISTE | GARANTIEBEDINGUNGEN

Inkludierte Werkzeuge:



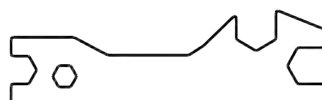
Innensechskant 5 mm



Kombi-Werkzeug



Innensechskant 6 mm



Maulschlüssel

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 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)

WELCOME

Before you begin

Congratulations on the purchase of your Skandika Rower Cambridge!

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. This device is not suitable for therapeutic purposes.

Safety notes

Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment.

Only use this device indoors and in a dry and clean environment.

CAUTION: THE MAXIMUM LOAD SHOULD NOT EXCEED 130KG / 286LBS FOR THIS DEVICE!

- Read this manual and follow it carefully before and while using the equipment. Make sure that it is properly assembled before use and that all screws are tightened and adjustable devices are correctly adjusted.
- Only use this device in the designated way according to this user manual. Never use any additional or add-on parts, which are not recommended by the manufacturer.
- Keep children and pets away from the equipment. Do not allow children and pets to use or play on the equipment. Always keep children and pets away from the equipment, even when it is not in use.
- Regularly check all connections (e.g. screws or nuts) of this device for proper function and positioning. The safety level of this device can only be kept, if it is checked on a regular basis.
- Maintenance: Defective components should be replaced immediately by an authorized service. Do not use the equipment until all repairs have completed thoroughly. In any case of damage, please contact the customer service.
- Clean the device only with a damp cloth. Do not use solvent cleaners.
- Operate the equipment on a solid and level surface. Do not position the equipment on loose rugs or uneven surfaces. We recommend, that you place this exercise equipment on an equipment mat.
- Make sure that adequate space is available for access to and passage around the equipment; keep at least a distance of 1 meter from any obstruction object while using the device.
- If, at any time during exercise, you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
- Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
- Wear proper exercise clothing and shoes for your workout and avoid loose clothing. Never exercise in bare feet or socks; always wear correct footwear, such as running, walking, or cross-training shoes.
- Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the equipment loss of balance may result in serious injuries.
- Never insert any objects or body parts into any opening.
- The equipment should be used by only one person at a time.

WARNING: Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

TABLE OF CONTENTS

Table of contents

Assembly instructions.....	20
Folding.....	24
Unfolding	25
Computer / Use	26
Exercise instructions.....	28
Built-in receiver.....	29
Care.....	30
In the interest of environmental protection	30
Exploded drawing.....	31
Parts list.....	32
Guarantee conditions	33

Please visit our website
for more information

www.skandika.com



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



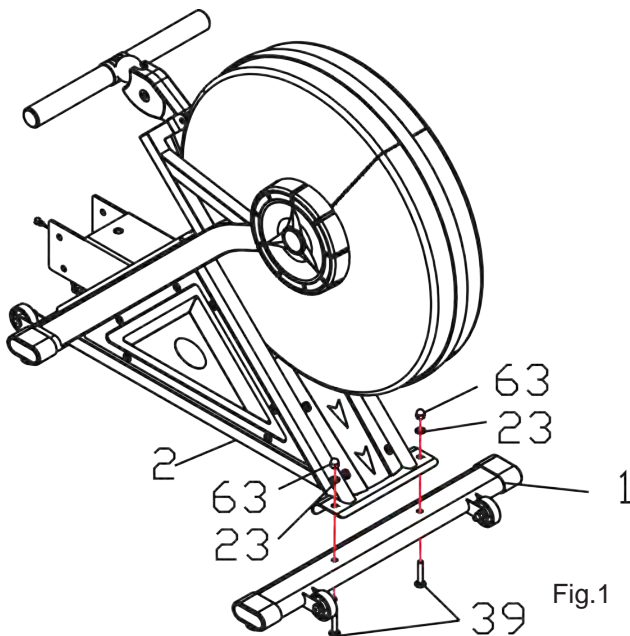
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Set-up preparation

Before starting to assemble, we recommend to find a space with sufficient dimensions. Use a flat floor protection. Take out all parts from the carton and neatly arrange them on the floor. Check according to the part-list in this manual, if all parts are complete.

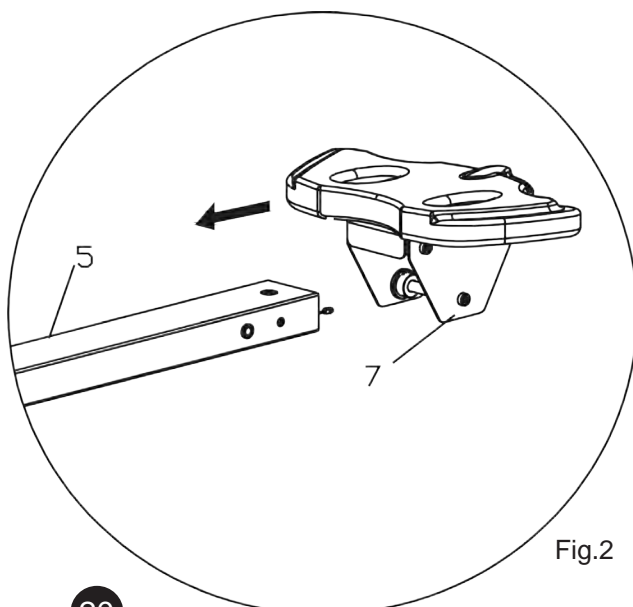
Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience.

Step 1



Attach the front stabilizer (1) to main frame (2) using each 2 screws M8x45 (39), washers (23) and nuts (63).

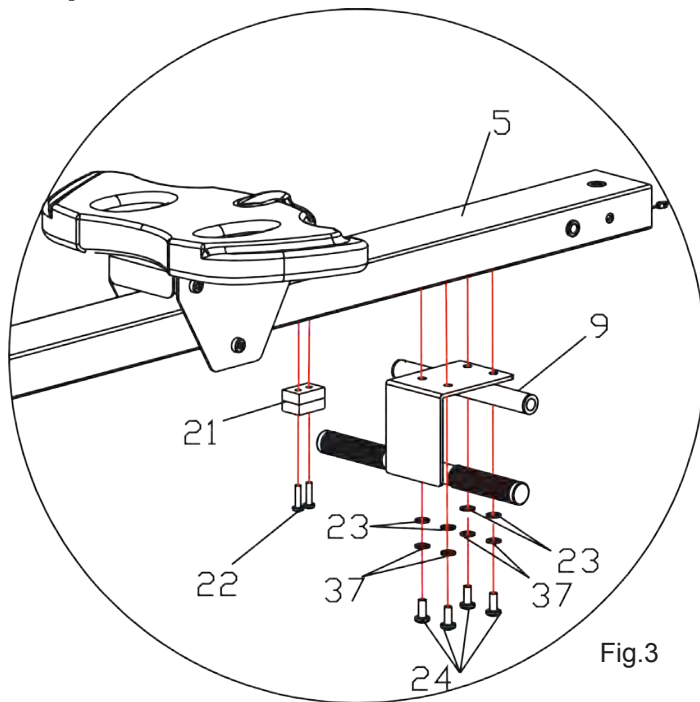
Step 2



Slide the seat (7) carefully onto the rower track (5).

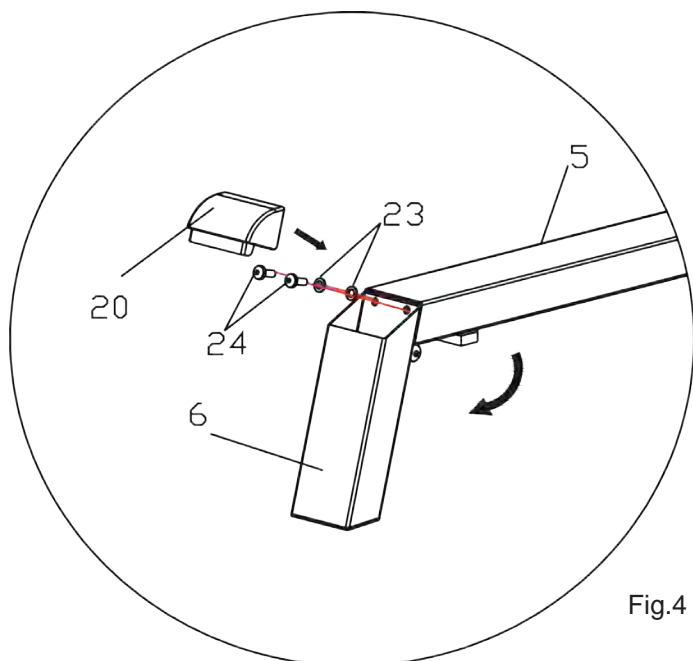
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3



Mount the buffer (21) and the pedal support (9) as shown opposite. Use 2 screws M6x25 (22), 4 washers (23), 4 spring washers (37) and 4 screws M8x20 (24).

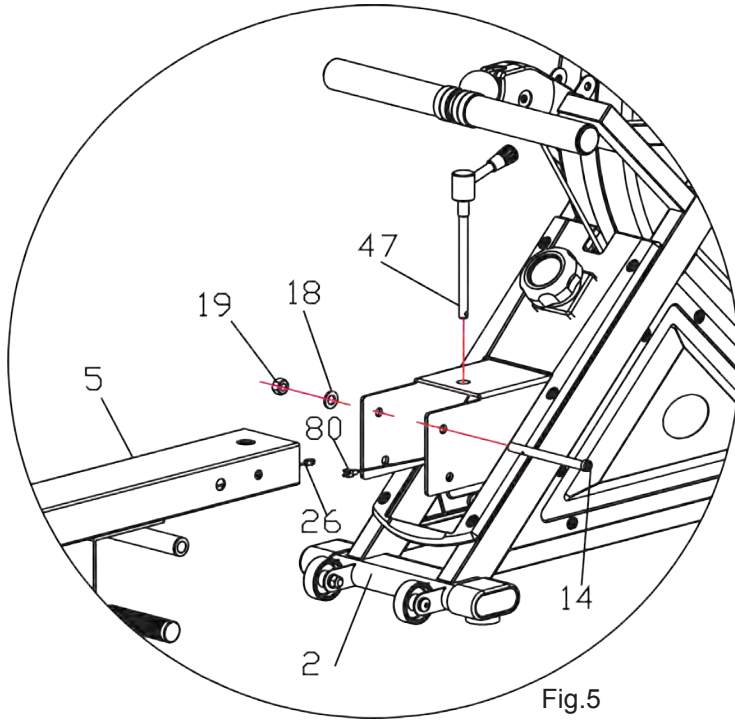
Step 4



Fold out the rear stabilizer (6) in the direction of the arrow. Fix it with 2 screws M8x20 (24) and 2 washers (23). Attach the rear cover (20) as shown.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5

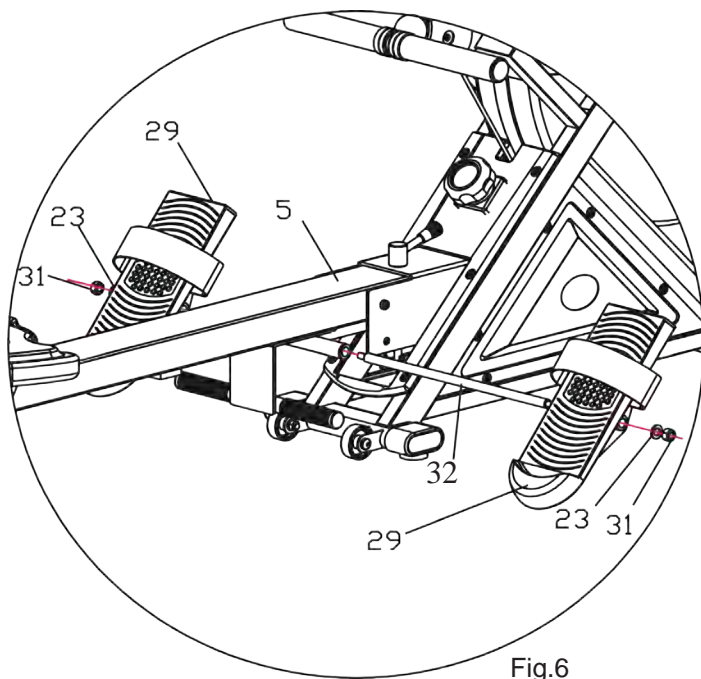


We recommend to execute this step with 2 persons. While the first person lifts the rower track (5), the other person should connect the cables (26) and (80). After that, the rower track needs to be inserted into the main frame (2) as shown carefully. Fix it with the screw M10x120 (14) and washer (18) and nut (19). Insert the L-knob (47) as well.

Attention!

Pay special attention, that the cables won't be damaged during this step.

Step 6



Attach the pedal shaft (32) and the pedals (29) as shown with 2 nuts (31) and 2 washers (23).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7

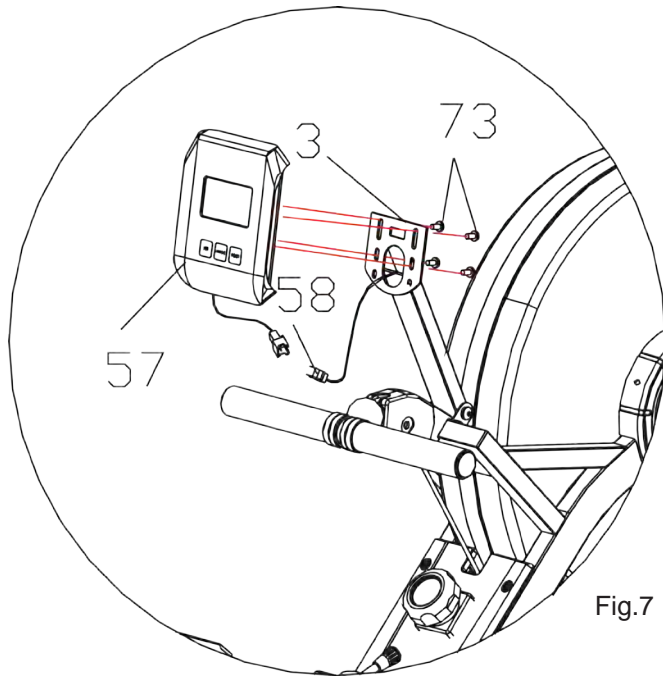


Fig.7

Insert two batteries into the computer (57) and connect the sensor cable upper part (58) with the cable end coming out of the main unit. The computer (57) needs then to be fixed onto the computer post with 4 screws M5x10 (73).

Final inspection

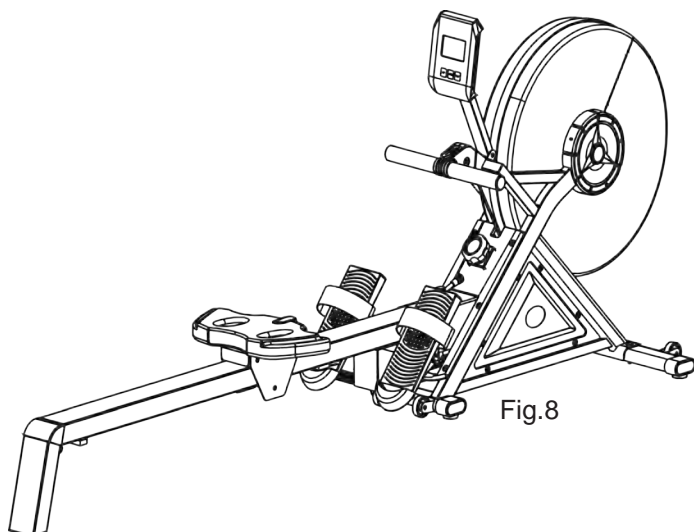


Fig.8

Finally check all connections again for proper fixation and place the device on a flat surface, before starting to exercise.

FOLDING

If you want to fold the device for space-saving storage, please follow the below steps:

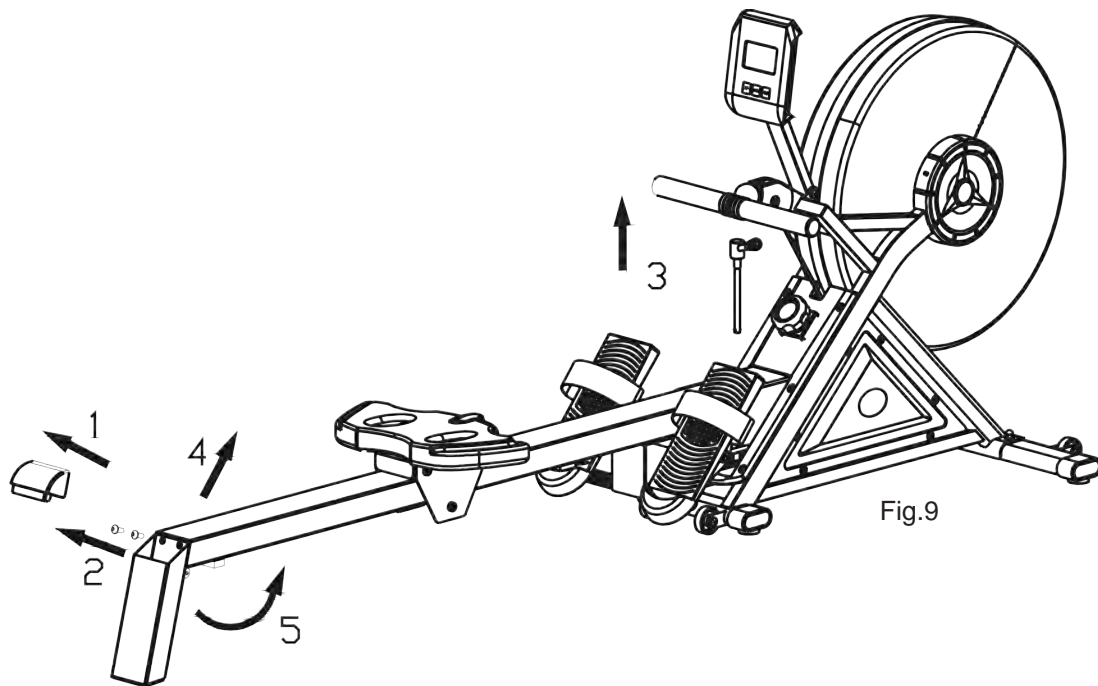


Fig.9

1. Remove the rear cover (20).
2. Remove the 2 screws M8x20 (24) and 2 washers (23).
3. Remove the L-knob (47).
4. Fold the rear part of the device (seat track) upwards.
5. Fold the rear stabilizer (6) as shown.
6. Secure the folded seat track with the L-knob (47) as shown below.

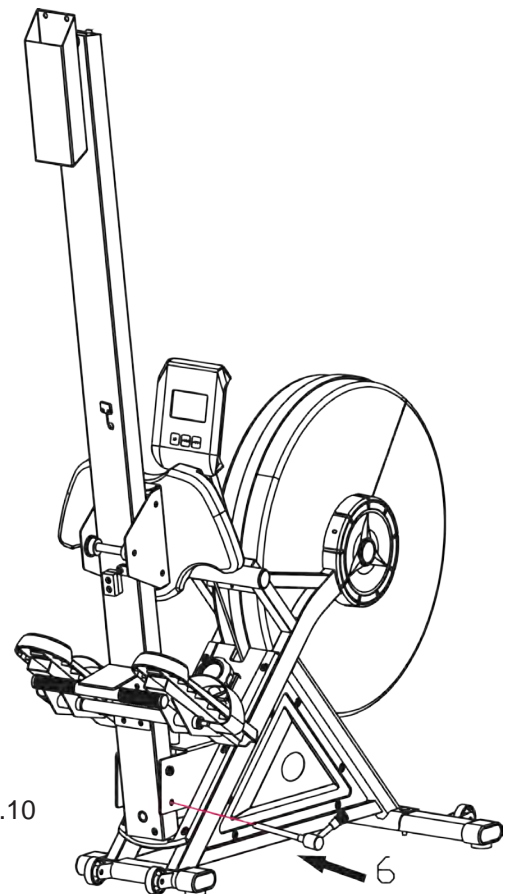
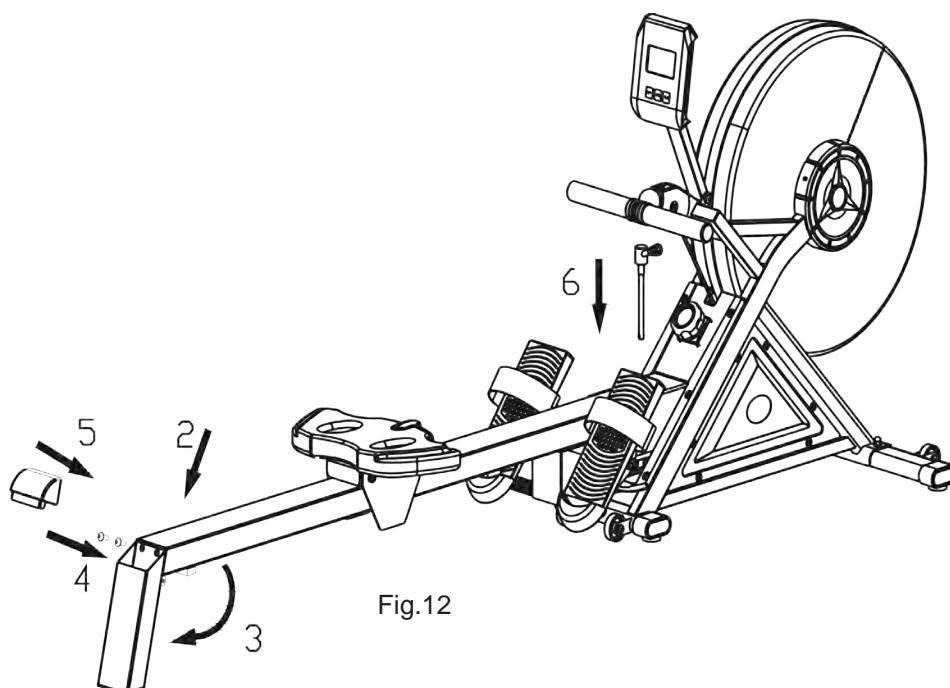
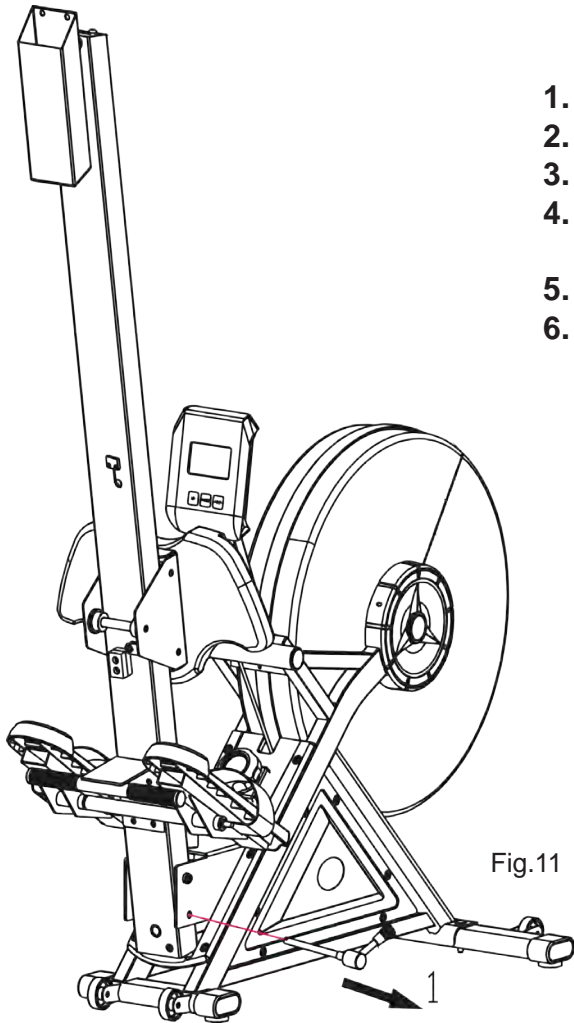


Fig.10

UNFOLDING

If you want to unfold the device again, please follow these steps:

1. Remove the L-knob (47).
2. Fold out the seat track downwards.
3. Unfold the rear stabilizer (6).
4. Fix the rear stabilizer with 2 screws M8x20 (24) and 2 washers (23).
5. Attach the rear cover (20) .
6. Insert the L-knob (47) as shown below.



COMPUTER | USE

Use of the computer

The computer is easy to use and supports you during your exercise.



When you start to exercise, the computer automatically switches on or you can switch it on by pressing the MODE-Button. The MODE-button is also used to choose the function to be displayed on the LCD screen. The small arrow indicators on the display edge will indicate the active function according to the function printed on the computer below the LCD. In the upper LCD screen line, Count (stroke counter) is the only function to be displayed.

Furthermore following functions will be display (in lower LCD screen line):

Total count, approx. calorie consumption („Calorie“), Count/Min, Pulse frequency („Pulse“, this function can only be used if you wear a compatible chest belt - see respective chapter in this manual) and Time. You may choose the function “Scan” if the computer should display all possible functions sequentially one after another. All values will be displayed for app. 6 seconds before switching automatically to the next one (the function values will switch in the lower display line only).

During exercise, you may use the MODE-button to select any other function at any time. In above example, the computer currently shows COUNT in top line and TIME in bottom line of the screen.

In case of an exercise interruption the computer stops („STOP“ is shown in the display) and it will keep the current values. When restarting to exercise, the computer will count up from these values.

If there is an interruption of more than approx. 4 minutes, computer will automatically switch off to save battery power. In this case all values will be reset to 0. You can also manually reset all values to zero by pressing and holding MODE-button for approx. 2 seconds.

COMPUTER | USE

You may preset specific function values with the SET-button. For example, you can select a target exercise time. Therefore, first choose the TIME function with the MODE-button and then set the desired values with the SET-button. When start to exercise, the TIME value will countdown. If it reaches 0, an acoustic signal will be emitted by the computer.

The RESET-button resets single function values (e.g. during the SET procedure) to 0.

Computer specifications:

Time	0:00 to 99:59 minutes/seconds
Count.....	0-9999 strokes
Total Count	0-9999 strokes
Count/Min	0-1200 strokes/min.
Calories	0-9999 kcal
Pulse.....	40-240 strokes/min.
Batteries	2 micro batteries (size AAA resp. UM4)
Operating conditions.....	0°C to 40°C (32°F to 104°F)
Storage conditions.....	-10°C to 60°C (14°F to 140 °F)

Exchange the batteries, if the display quality gets poor or if the display shows nothing after switching on the device.

SAFETY NOTES FOR BATTERIES:

- Do not disassemble batteries!
- Never leave any low battery in the battery compartment since it may leak and cause damage to the unit.
- Increased risk of leakage! Avoid contact with skin, eyes and mucous membranes! If battery acid comes in contact with any of these parts, rinse the affected area with copious amounts of fresh water and seek medical attention immediately!
- If a battery has been swallowed, seek medical attention immediately!
- Replace all of the batteries simultaneously!
- Only replace with batteries of the same type, never use different types of batteries together or used batteries with new ones!
- Insert the batteries correctly, observing the polarity!
- Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period of 3 months or more!
- Keep batteries out of children's reach!
- Do not attempt to recharge batteries! There is a danger of explosion!
- Do not throw into a fire! There is a danger of explosion!
- Do not throw used batteries into the household refuse; put them in a hazardous waste container or take them to a battery collection point, at the shop where they were purchased!

EXERCISE INSTRUCTIONS

Important: Before starting any exercise please consult your physician/doctor! All recommendations in this manual are valid only for persons without health problems and are not suitable for persons with heart/blood-circular diseases! All hints are a rough guide only. Your individual constitution may affect a special training program.

Advantages of a rowing training

A rowing training affects all main muscle groups, like leg-, arm-, shoulder- and back-muscles. Especially nowadays it is necessary to work your back- and shoulder-muscles to avoid early degeneration. In addition, rowing exercise is a very effective heart-/blood-circular- and endurance-training. You may adjust the training intensity by keeping an eye on your heart's frequency. In the following we will provide a sample program for beginner's and for advanced. This may give you an idea of how to organize a workout in relation with your doctor's advice:

Sample exercise program for Beginners:

Training frequency: 1. and 2. week: 2 workouts per week; 3. and 4. week: 3 workouts per week

Program for one Workout:

1. and 2. week: Warm up – 3 minutes rowing, 2 minutes rest, 3 minutes rowing, 1 minute rest, 2 minutes rowing – Cool-down

3. and 4. week: Warm up – 3 minutes rowing, 2 minutes rest, 3 minutes rowing, 1 minute rest, 3 minutes rowing – Cool-down

You may vary the tension / difficulty from easy to medium (according to your personal assessment) with the help of the tension control (part #79, adjustable in 8 steps).

Sample exercise program for Advanced:

Training frequency: 1. and 2. week: 3 workouts per week; 3. and 4. week: 4 workouts per week

Program for one Workout:

1. and 2. week: Warm up – 3 minutes rowing, 2 minutes rest, 3 minutes rowing, 1 minute rest, 3 minutes rowing – Cool-down

3. and 4. week: Warm up – 5 minutes rowing, 2 minutes rest, 4 minutes rowing, 1 minute rest, 4 minutes rowing – Cool-down

You may vary the tension / difficulty from easy to medium (according to your personal assessment) with the help of the tension control (part #79, adjustable in 8 steps).

ATTENTION: As a beginner you should always use a very low tension (level 1 or 2) on the beginning of an exercise!

EXERCISE INSTRUCTIONS | BUILT-IN RECEIVER

The rowing movement

Seat on the seat and bring yourself into front position (the knees are bended). Place your feet on the pedals. Grip both handgrips and pay attention you will keep your back as straight as possible throughout the whole movement. Slowly begin to stretch your legs and move your arms backwards until you legs are ALMOST completely stretched (do not stretch them completely!). Afterwards slowly return to initial position.

Mistakes to be avoided:

- Avoid complete straightening of arms and legs. This may lead to over-stretched bands and other joint-problems!
- Keep your back straight! Even if the movement gets easier, avoid bending your back! It is better to adjust to a lower difficulty level!
- As a beginner practise the rowing movement before start to exercise. The correct movement can best be learned using very low resistance and slow strokes. Regular exercising should only be started, when you are safe in the movement itself.

Built-in receiver

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. So you can decide, if you want to measure your pulse frequency by the hand sensors or by the chest belt. A chest belt would enable you to exercise without the need to grasp the hand sensors all the time.

Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt if you want to use this feature. 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. Always pay attention to the instruction manual of the chest belt device.

CARE | ENVIRONMENTAL PROTECTION

Care

If you want to clean this item, do not use any detergents. We recommend cleaning all parts with a smooth, light wet towel only.

Please pay attention that no liquids will come in contact with the inner parts of the item or the computer, as this may lead to defects.

We recommend to check all parts which may get loose (screws, nuts etc.) on a regular base for correct seating.



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.

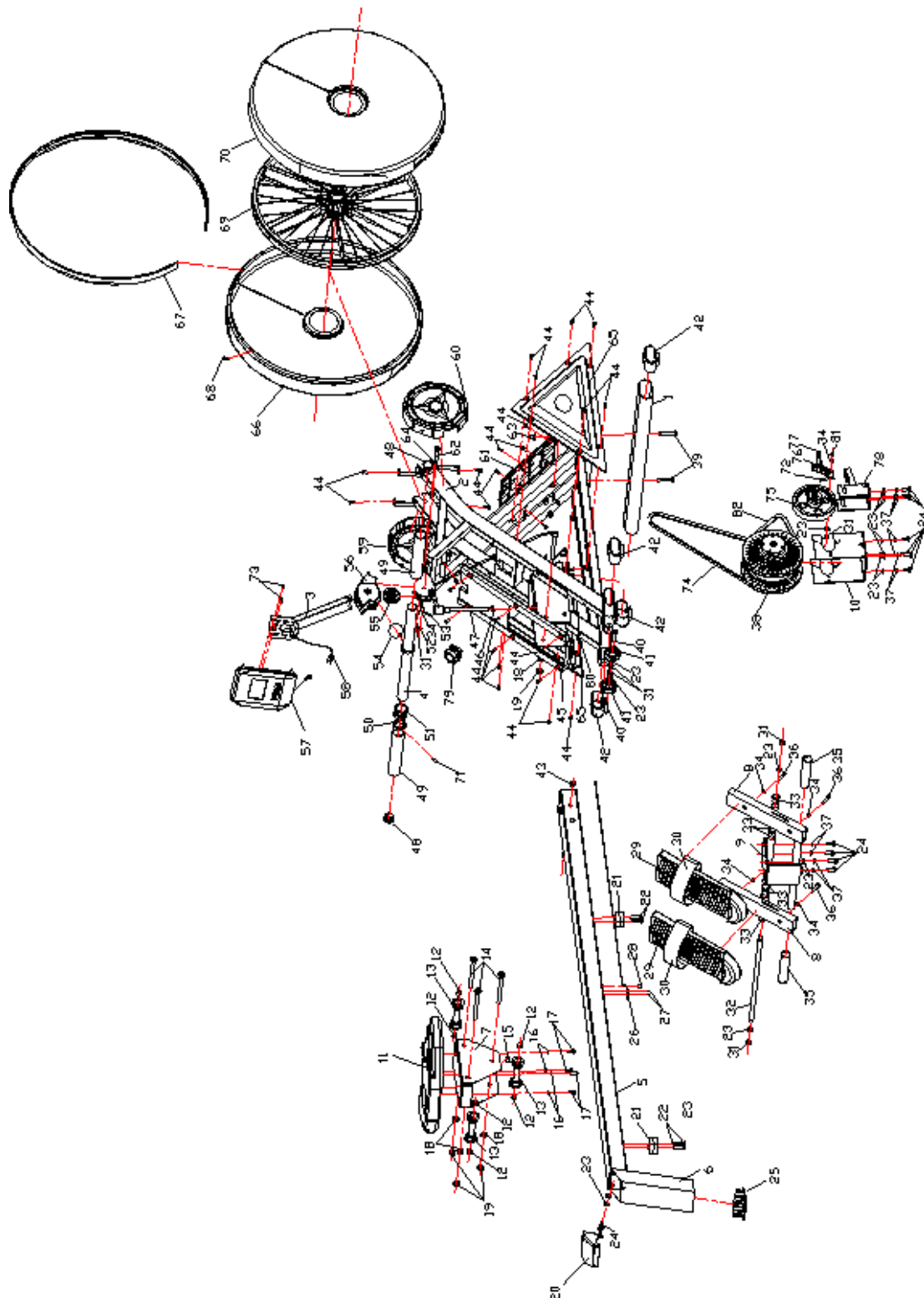
Battery-Disposal

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.

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. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



PARTS LIST

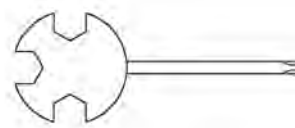
No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Front stabilizer	1	42	Plastic cap 30x70	2
2	Main frame	1	43	Bushing	2
3	Computer post	1	44	Screw M5x15	26
4	Handle	1	45	Cover	1
5	Rower seat track	1	46	Washer	1
6	Rear stabilizer	1	47	L-knob	1
7	Seat carriage bracket	1	48	Endcap ø30	2
8	Pedal support tube	2	49	Foam grip	2
9	Pedal fixing plate	1	50	Bushing	1
10	Spring system fixing plate	1	51	Rotating bushing	1
11	Seat	1	52	Nut M6	1
12	Metal sleeve	6	53	Nylon rope	1
13	Roller	3	54	Ball	1
14	Screw M10x120	4	55	Pulley	1
15	Magnet	1	56	Protective cover	1
16	Spring washer 6mm	6	57	Computer	1
17	Screw M6x15 mm	4	58	Sensorcable, upper part	1
18	Washer 10mm	7	59	Left chain cover	1
19	Nut M10	9	60	Right chain cover	1
20	Rear cover	1	61	Decoration cover	1
21	Buffer	4	62	Screw M8x60	1
22	Screw M6x25	4	63	Nut M8	2
23	Washer 8mm	27	64	Screw ST4.2x16	2
24	Screw M8x20	12	65	Triangle decoration cover	2
25	Plug	1	66	Left cover	1
26	Sensorcable, end part	1	67	Decoration line	1
27	Screw M3x8	2	68	Screw ST4.2x16	2
28	Line plug	3	69	Steel ring	1
29	Pedal	2	70	Right cover	1
30	Pedal strap	2	71	Screw M5x5	1
31	Nut M8	5	72	Screw M6x30	1
32	Pedal axle	1	73	Screw M5x10	4
33	Bushing	6	74	Belt A686	1
34	Washer 6mm	5	75	Magnetic wheel set	1 Set
35	Bushing	2	76	Magnetic bracket	1
36	Screw M6x30	4	77	Spring	1
37	Spring washer 8mm	11	78	Magnetic fixation plate	1
38	Wheel	1	79	Tension control	1
39	Screw M8x45	2	80	Sensorcable, bottom part	1
40	Screw M8x40	2	81	Nut M6	1
41	Wheel	2	82	Belt A1245	1

PARTS LIST | GUARANTEE CONDITIONS

Included tools:



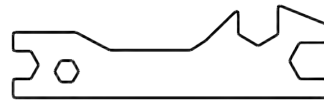
Allen wrench 5 mm



Cross wrench



Allen wrench 6 mm



Spanner

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)

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse:
In case of spare part needs please contact:

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 / Service centre:

MAX Trader GmbH

Wilhelm-Beckmann-Straße 19

45307 Essen

Deutschland



CE RoHS

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

M-V1.0 06/2014