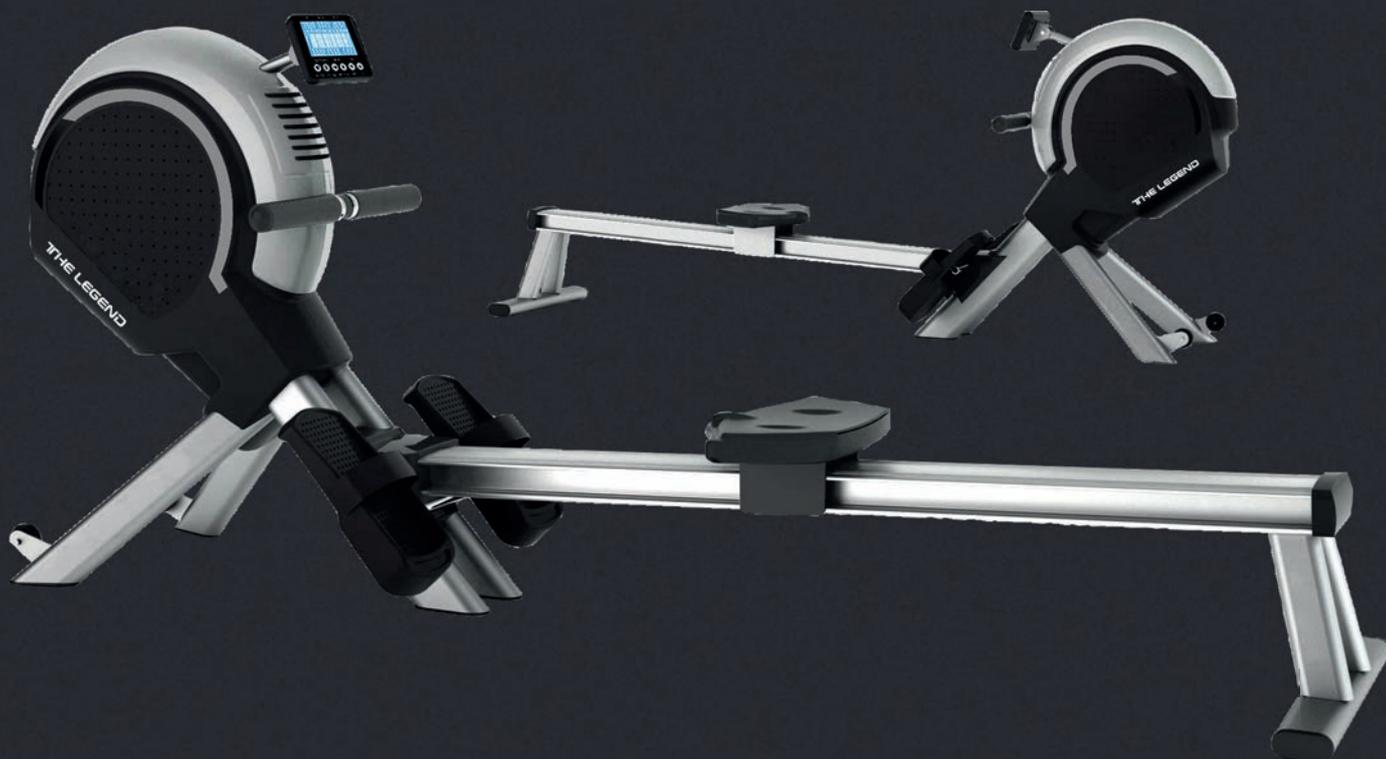


RUDERGERÄT / ROWER THE LEGEND



Art.-Nr. SF-1670

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

VORWORT

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Rudergeräts „The Legend“ 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.
- Personen mit einem Gewicht von mehr als **130 kg** dürfen dieses Produkt nicht benutzen.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist: Mind. 0,5 m Freiraum.
- Lassen Sie niemals Kinder oder Tiere in die Nähe des Trainingsgerätes kommen.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- 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 führt zum Verlust evtl. Garantieansprüche.
- 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.
- Transportieren Sie das Gerät nicht allein, da die Hebelbelastung zu Verletzungen führen könnte.
- Wir empfehlen, das Gerät auf eine Matte oder eine unempfindliche Unterlage (z. B. SKANDIKA Unterlegmatte) zu stellen, um Ihren Fußboden zu schonen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.

Bewahren Sie diese Hinweise für den späteren Gebrauch auf.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Aufbauanleitung.....	4
Übungsanleitung.....	6
Computer Bedienung.....	7
Trainingsprogramme	9
Eingebauter Empfänger.....	13
Trainingshinweise.....	13
Dehnübungen	14
Pulsmesstabelle	16
Teileliste.....	17
Aufbauzeichnung.....	18
Explosionszeichnung.....	19
Hinweise und Pflege.....	20
Garantiebedingungen.....	21
Service.....	21

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

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

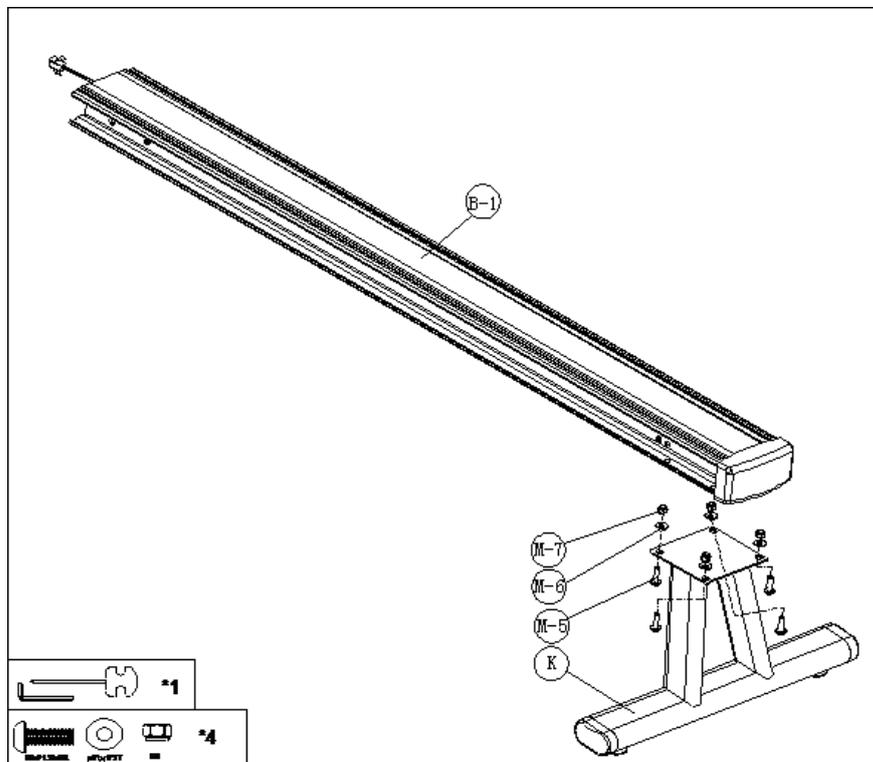


AUFBAUANLEITUNG

Schritt 1:

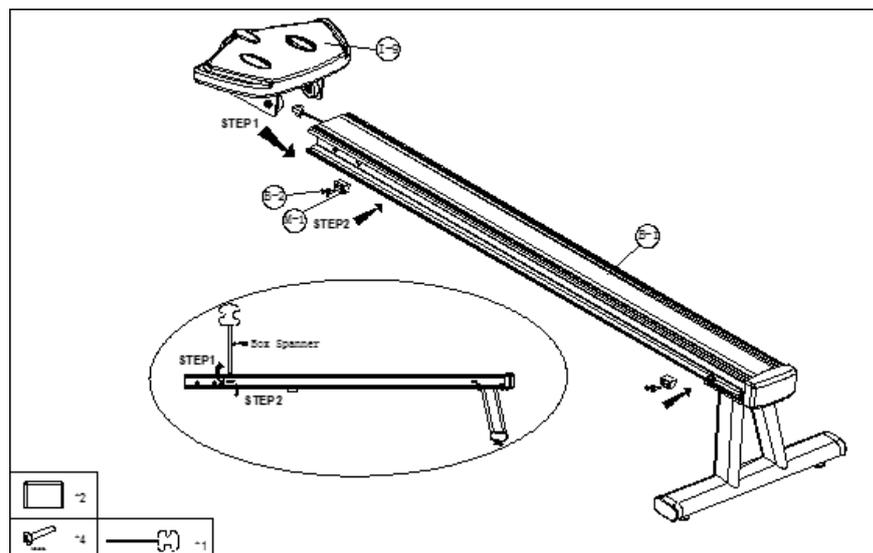
Montieren Sie den hinteren Standfuß (K) mit 4 Schrauben (M-5), 4 Unterlegscheiben (M-6) und 4 Muttern (M-7) an die Quertraverse (B-1).

Stellen Sie sicher, dass die Verbindungen fest sitzen.



Schritt 2:

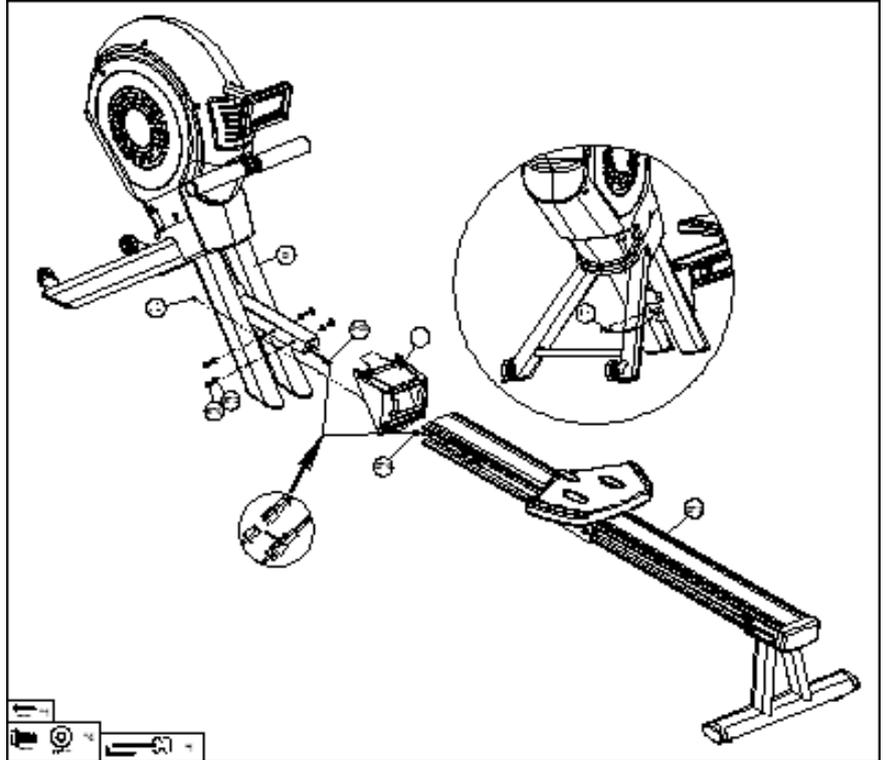
1. Entfernen Sie die 4 Schrauben (B-2) wie dargestellt aus der Quertraverse (B-1) und schieben Sie die Sitzfläche (I-9) auf die Traverse.
2. Nutzen Sie die 4 Schrauben (B-2), um die 2 Stopper (M-1) an der Quertraverse (B-1) zu befestigen.



AUFBAUANLEITUNG

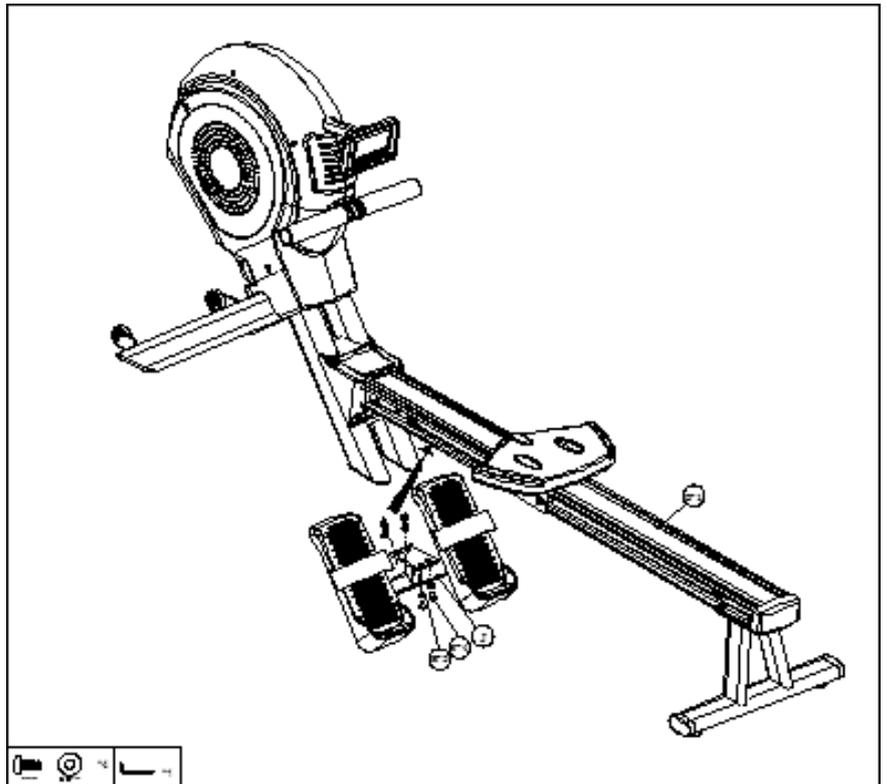
Schritt 3:

1. Schieben Sie die vordere Abdeckung (D-22) auf die Quertraverse (B-1) und verbinden Sie die beiden Puls kabelenden (B-4 & D-20).
2. Montieren Sie nun die Quertraverse (B-1) an den Hauptrahmen (D) mit 4 Unterlegscheiben (M-3) und 4 Schrauben (M-4). Befestigen Sie dann die vordere Abdeckung (D-22) mit der Schraube (M-2).



Schritt 4:

1. Montieren Sie die Pedalhalterung (J) mit 4 Unterlegscheiben (M-3) und 4 Schrauben (M-4) an der Quertraverse (B-1).
2. Damit ist das Gerät fertig aufgebaut.



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

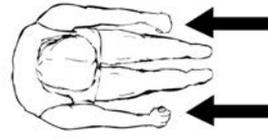


Abb. 2

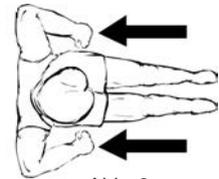


Abb. 3

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

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser TÜV-/GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den u.a. Spezifikationen entspricht.

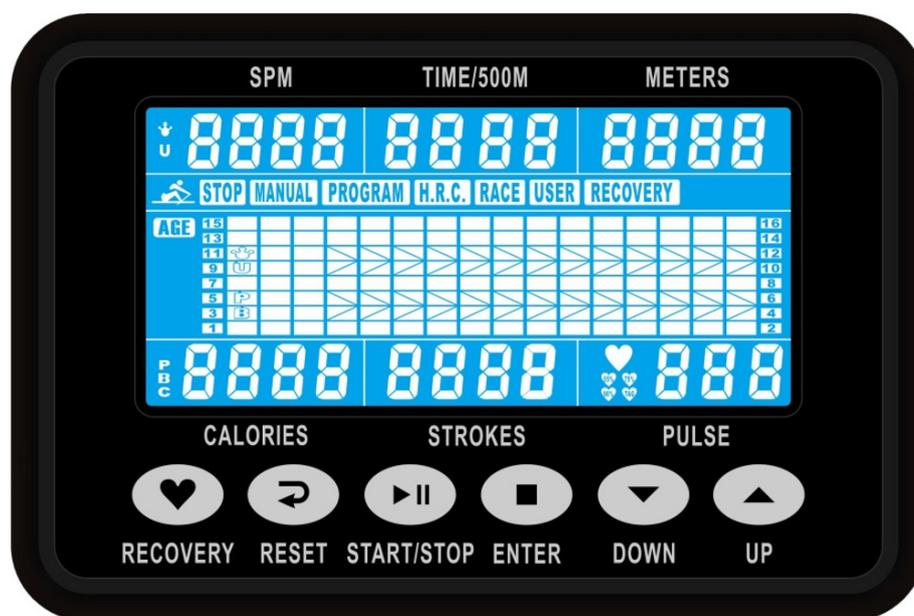
Das Gerät darf an **KEINE ANDERE STROMQUELLE** angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde. Bitte achten Sie daher strengstens auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild.

Adapterspezifikationen:

Eingangsspannung: 230V~50/60Hz

Ausgangsspannung: 9V DC 500mA

Der Trainingscomputer



Der Computer zeichnet sich durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit aus. Wenn Sie mit dem Training beginnen bzw. eine Taste drücken, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ein und die Trainingsdaten werden angezeigt. Wenn Sie Ihr Training beenden und nicht innerhalb von ca. 4 Minuten wieder fortsetzen, schaltet sich der Computer automatisch in den Stand-by-Modus, in welchem lediglich noch die Uhrzeit, das Datum und die Raumtemperatur angezeigt werden.

Hinweis: Der Computer ist mit einem eingebauten Empfänger ausgestattet, der den drahtlosen Empfang von Puls-Messsignalen eines passenden, uncodierten Brustgurtes ermöglicht (z. B. SKANDIKA Brustgurt). Bitte beachten Sie unsere Hinweise dazu weiter hinten in dieser Anleitung.

COMPUTER | BEDIENUNG

Funktionsbeschreibungen

SPM	Hier werden die Rüberschläge je Minute (Strokes per minute) angezeigt (Anzeigebereich: 0 bis 999).
TIME/500M	Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Anzeigebereich: 0:0 - 99:00. Alle 6 Sekunden wird zusätzlich die Zeit, die bei der aktuellen Ruderleistung für 500 Meter Distanz benötigt wird, angezeigt.
METERS	Hier zeigt der Computer die zurückgelegte Entfernung in Metern an (Anzeigebereich: 0 - 99.999).
CALORIES	Zeigt den ungefähren Energieverbrauch* in kcal an. Anzeigebereich: 0 - 9999 kcal.
STROKES	Zeigt die Anzahl der in dieser Trainingseinheit ausgeführten Ruderzüge an. Anzeigebereich: 0 - 9.999. Alle 6 Sekunden wird zusätzlich die Gesamtzahl der mit diesem Gerät ausgeführten Ruderzüge (Total strokes) kurz angezeigt. Bitte beachten Sie, dass bei einer Trennung der Stromzufuhr auch die Total strokes auf Null gesetzt werden.
PULSE	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).

*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 (kcal) dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Energieverbrauch 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).

Tastenbeschreibungen

RECOVERY	Startet eine Herzerholungsrate messung (siehe entsprechendes Kapitel).
RESET	Diese Taste setzt alle Werte auf Null, wenn sie für ca. 2 Sekunden gedrückt und gehalten wird. Kurzes Drücken setzt einzelne Werte zurück auf Null, beispielsweise bei der Zielwerteingabe. Die Taste kann zudem für eine Rückkehr in den Hauptauswahlmodus benutzt werden.
START/STOP	Diese Taste startet oder beendet ein Training.
ENTER	Mit dieser Taste werden Eingaben bestätigt oder Betriebsmodi ausgewählt.
DOWN & UP	Mit diesen beiden Tasten können Werte (z. B. Zielwerte) eingestellt oder der Trainingswiderstand verändert werden. Up = Wert erhöhen bzw. schwerer; Down = Wert vermindern bzw. leichter

Wie trainiere ich?

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat (kurzes Aufleuchten aller Anzeigen) können Sie mit den Tasten DOWN & UP sowie ENTER die Uhrzeit und das Datum einstellen. Anschließend können Sie durch Druck auf START/STOP direkt mit dem Training im manuellen Modus beginnen. Alternativ können Sie mit den Tasten DOWN & UP sowie ENTER zunächst einen Betriebsmodus wählen. Folgende Modi stehen dabei zur Auswahl:

- MANUAL (Manueller Modus)
- PROGRAM (Programm-Modus)
- H.R.C. (herzratenkontrollierter Modus)
- RACE (Renn-Modus)
- USER (benutzerdefinierter Modus)

Die Balkenanzeige

Nun folgt ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Balkenanzeige) auf dem Display: Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 16 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gerudert sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z. B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern.

Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z. B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=16) und schaltet somit genau alle 1,875 Minuten (= 30 : 16) oder alle 112,5 Sekunden zum nächsten Segment in -Richtung um. Wenn Sie dann alle 16 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit um.

1. Der manuelle Trainingsmodus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „Manual“ und ENTER befinden Sie sich im manuellen Modus.

Mit Hilfe der Tasten DOWN & UP sowie ENTER können Sie bei Bedarf Zielwertvorgaben einstellen für den Widerstandslevel, die Trainingszeit oder die Entfernung, die Schlagzahl oder die Kalorien. Für evtl. Pulsfrequenzvorgaben siehe Kapitel 3 „Der herzratenkontrollierte Modus“. Für den Trainingsbeginn drücken Sie START/STOP, was auch ohne die Eingabe von Zielwerten möglich ist.

Während des Trainings können die durch Druck auf DOWN oder UP die Schwierigkeit (Widerstandslevel) vermindern oder erhöhen. Haben Sie eine Zielwertvorgabe eingestellt, wird der Computer bei Erreichen von 0 (Countdown) ein akustisches Signal ausgeben.

Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben.

TRAININGSPROGRAMME

2. Der Programm-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren. Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von DOWN & UP sowie ENTER von P1 (Programm 1) bis P12 (Programm 12) auswählen. Die Profile der 12 Programme P1 bis P12 sind wie folgt:



Auch beim Programmtraining ist es möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise DOWN & UP sowie ENTER um evtl. Zielwerte einzugeben. Auch hier ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben (sofort START/STOP betätigen). Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben. Während des Trainings können Sie die Schwierigkeit mit DOWN & UP verändern.

TRAININGSPROGRAMME

3. Der herzratenkontrollierte Modus (H.R.C.)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Nach der Auswahl von „Target H.R.“ (oder „H.R.C.“) geben Sie bitte Ihr korrektes Alter an (justierbar mit DOWN & UP sowie ENTER). Nun beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten UP und DOWN, um zwischen 55 %, 75 %, 90 % und Eingabe des Zielpulses (Target H.R.) zu wählen. Drücken Sie dann START/STOP, um direkt mit dem Training zu beginnen. Wenn gewünscht, können Sie auch in diesem Modus Zielwerte vorgeben (dann diese bitte vor dem Druck auf START/STOP eingeben – und zwar für die Trainingszeit oder die Entfernung, die Schlagzahl und/oder die Kalorien).

- Sie haben einen Prozentsatz gewählt. Der Computer errechnet automatisch den Zielpuls. Wenn Ihre gemessene Herzfrequenz darunter liegt, wird der Computer in regelmäßigen Abständen die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen. Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 15 Sek. den Wert, bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat.
- Sie möchten selbst einen Zielpuls eingeben. Es blinkt die Zahl 100 bei der Herzratenanzeige. Mit UP und DOWN können Sie den von Ihnen gewünschten Wert einstellen. Drücken Sie dann ENTER und START/STOP, um zu beginnen. Die Kontrolle der Schwierigkeit erfolgt analog zu Punkt a).

Gedrückthalten des „Reset“-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOPP-Modus) für ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart. Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 30 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit mehrmaligem Piepen darauf hinweisen, dass er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat.

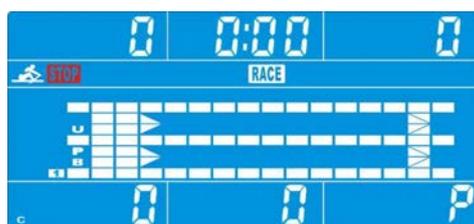
Ebenso wird der Computer ein akustisches Signal bei der Überschreitung der genauen Zielpulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren.

Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die „START/STOP“-Taste betätigen (STOPP-Modus). Durch Druck auf RESET kehren Sie zur Hauptauswahl zurück.

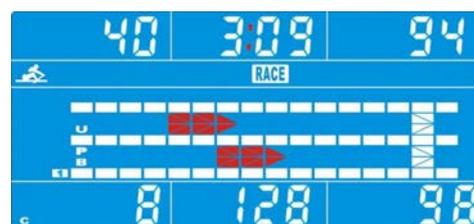
4. Der Renn-Modus (Race)

Mit diesem Trainingsmodus wird ein Ruderrennen zwischen dem Gerät und Ihnen simuliert. Nach Auswahl des Modus müssen Sie einen Schwierigkeitslevel von 1 bis 15 auswählen. Die Zeit je 500 Meter Ruderstrecke ist standardmäßig auf 0:30 (30 Sekunden) je 500 Meter vorgegeben und die Standardstrecke ist standardmäßig auf 500 Meter eingestellt, was entsprechend geändert werden kann.

Drücken Sie START/STOP, um das Rennen zu beginnen. Der Rennverlauf wird auf dem Display grafisch dargestellt:



Rennbeginn



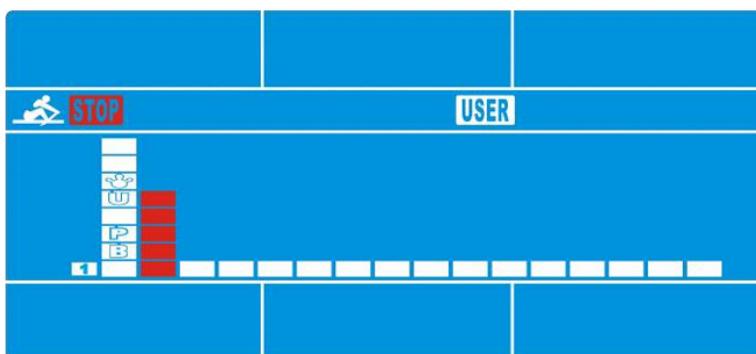
Während des Rennens

Drücken Sie START/STOP, um das Rennen zu unterbrechen. Durch Druck auf RESET kehren Sie zur Hauptauswahl zurück.

TRAININGSPROGRAMME

5. Der benutzerdefinierte Modus (USER)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren. Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen. Dazu müssen Sie insgesamt 16 Segmente mit UP / DOWN sowie ENTER vorgeben:



Während dieser Eingabeprozedur können Sie auch die ENTER-Taste für ca. 2-3 Sekunden gedrückt halten, um wieder in den normalen Betriebsmodus des Computers zu gelangen. Auch hier ist es (nach Abschluss der Eingaben für die 16 Segmente) wieder möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise die Tasten DOWN & UP sowie ENTER, um evtl. Zielwerte einzugeben. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Ferner ist die weitere Bedienung analog der unter 2. „Der Programm-Modus“ angegebenen Bedienung.

Herzerholungsrate

Die Herzerholungsrate (Recovery)

Mit Druck auf die Taste „RECOVERY“ starten Sie die Herzerholungsrate messung. Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte den Brustgurt an.

Jetzt drücken Sie die Taste „Recovery“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 herausragend bzw. sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf 1.0!

Drücken Sie ggf. nochmals die Taste bzw. die Taste RESET, um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

1.0	Herausragend
$1.0 < F < 2.0$	Sehr gut
$2.0 < F < 2.9$	Gut
$3.0 < F < 3.9$	Ausreichend
$4.0 < F < 5.9$	Schwach
6.0	Ungenügend

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann, zeigt er eine Fehlermeldung an. Diese gibt einen Hinweis auf das Problem:

Anzeige: „E-2“ bedeutet, dass ein Übermittlungsproblem zwischen Stellmotor und Computer vorliegt. Dies kann ein Defekt des Kabels oder des Stellmotors bedeuten. Überprüfen Sie die Kabel auf korrekte Verbindung. Lässt sich der Fehler nicht abstellen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.

Eingebauter Empfänger

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurt (unkodiert / 5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt).

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.

Trainingshinweise

Der Schlüssel für ein Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnessstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige

TRAININGSHINWEISE | DEHNÜBUNGEN

Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und / oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

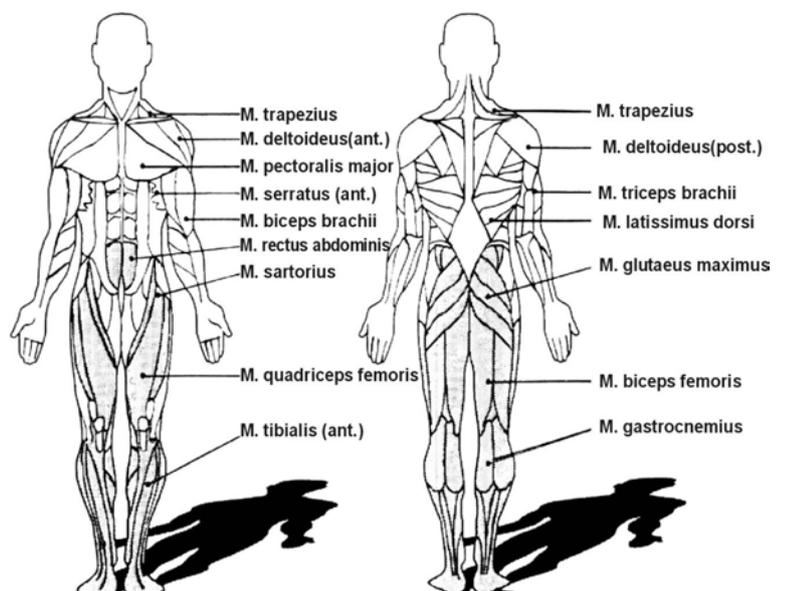
Dehnübungen für die Beinmuskulatur

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training.

Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.

Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus.

Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:



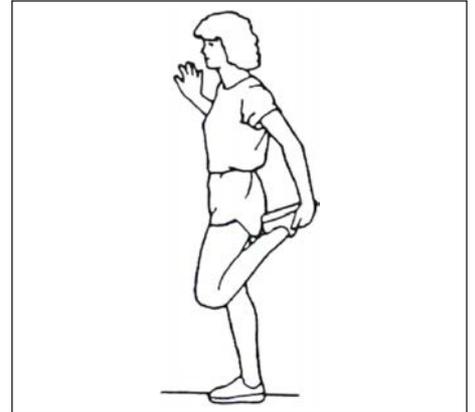
Übung 1

Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen.

Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen.

Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



Übung 3:

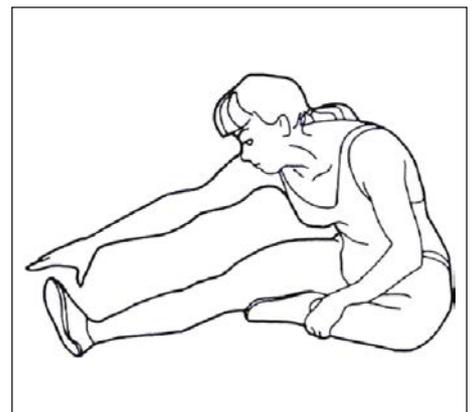
Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 - 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.



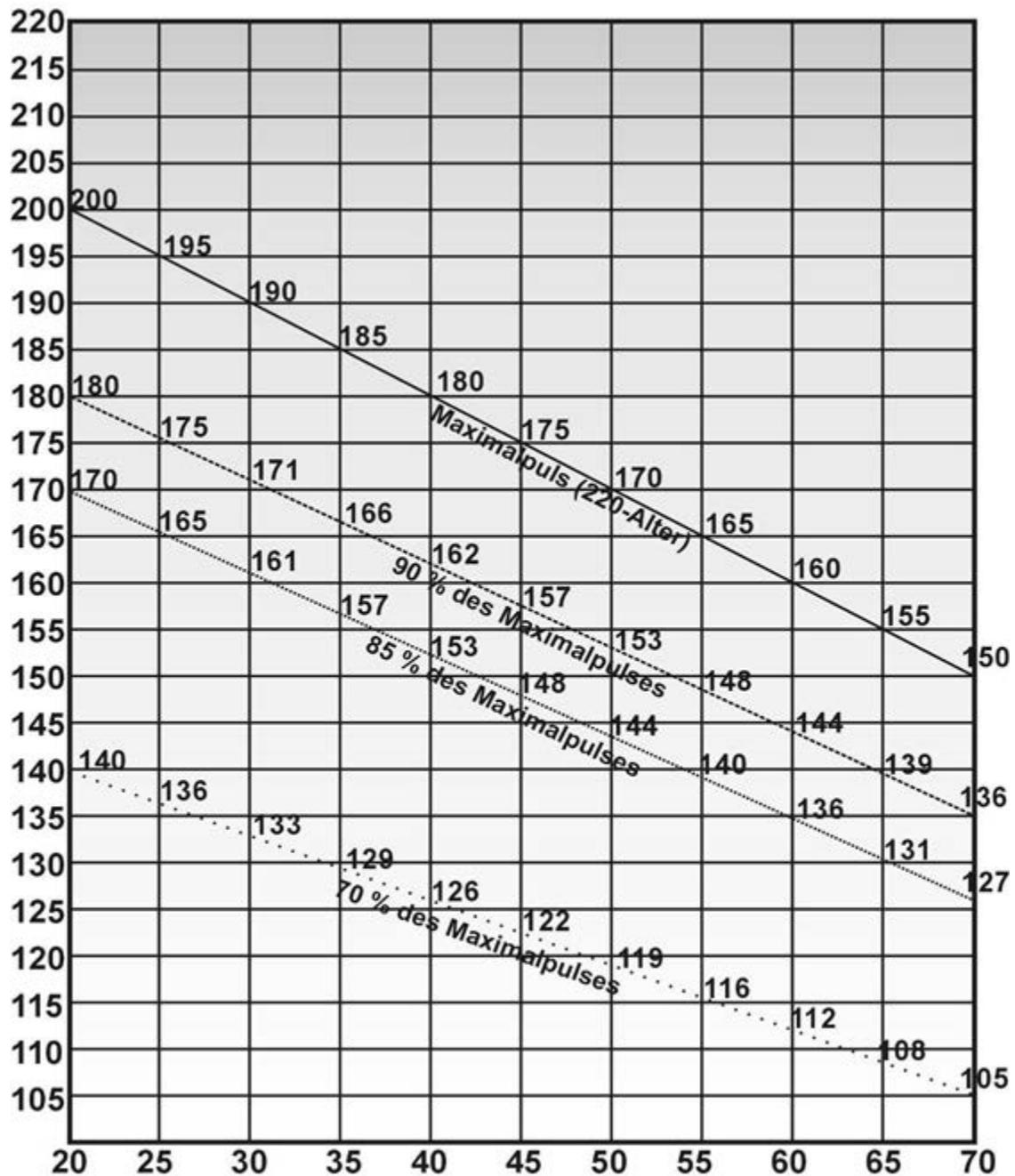
Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.



PULSMESSTABELLE

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$

90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$

85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet! Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung.

Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise.

TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	
A	Computer	1	Set
A-1	Schraube für Computermontage	4	Stück
B-1	Quertraverse	1	Stück
B-2	Schraube	4	Stück
B-3	Stopper	1	Stück
B-4	Pulseempfängerkabel	1	Stück
B-5	Schraube	2	Stück
B-6	Schraube	2	Stück
B-7	Hintere Schienenabdeckung	1	Stück
C	Klammerset	1	Set
C-1	Antriebsrad	1	Set
C-2	Rolle	1	Set
C-3	Schraube	1	Stück
C-4	Schraube	1	Stück
C-5	Mutter	1	Stück
C-6	Mutter	1	Stück
C-7	Sicherheits-Unterlegscheibe	2	Stück
C-8	Unterlegscheibe	2	Stück
C-9	Führung	2	Stück
C-10	Führung	2	Stück
C-11	Schraube	2	Stück
C-12	Unterlegscheibe	1	Stück
C-13	Unterlegscheibe	1	Stück
D	Hauptrahmen	1	Set
D-1	Abdeckkappe für vorderen Standfuß (L)	1	Stück
D-2	Abdeckkappe für vorderen Standfuß (R)	1	Stück
D-3	Abdeckkappe für hinteren Standfuß	2	Stück
D-4	Schraube	1	Stück
D-5	Kappe	2	Stück
D-6	Unterlegscheibe	1	Stück
D-7	Mutter	1	Stück
D-8	C-Ring	2	Stück
D-9	Mutter	2	Stück
D-10	Transportrolle	2	Stück
D-11	Sensor box	1	Stück
D-12	Schraube	1	Stück

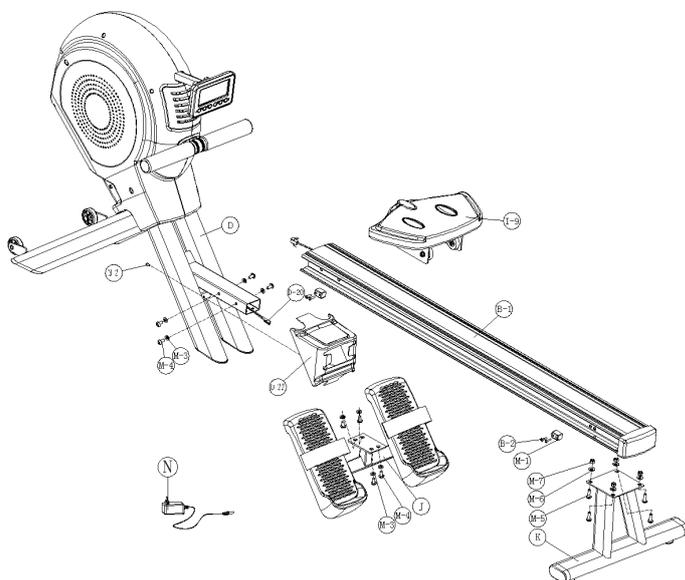
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	
D-13	Schraube	4	Stück
D-14	Führung	1	Stück
D-15	Linke Abdeckung	1	Stück
D-16	Rechte Abdeckung	1	Stück
D-17	Innere Abdeckung	2	Stück
D-18	Schraube	5	Stück
D-19	Untere Kabelverbindung	1	Stück
D-20	Pulskabel	1	Stück
D-21	Stromkabel	1	Stück
D-22	Vordere Abdeckung	1	Stück
D-23	Klammerhalterung	1	Stück
D-24	Sensorhalterung	1	Stück
D-25	Unterlegscheibe	1	Stück
D-26	Schraube	4	Stück
E	Lenker	1	Set
E-1	Schaumstoffgriff	2	Stück
E-2	Kappe	2	Stück
E-3	Verbindungsstück	1	Stück
F	Schwungrad	1	Stück
F-1	Lager	1	Stück
F-2	Schwungradachse	1	Stück
F-3	Lager	1	Stück
F-4	Führung	1	Stück
F-5	Mutter	3	Stück
F-6	Mutter	2	Stück
F-7	Befestigungspin	2	Stück
F-8	Lüfter	1	Stück
F-9	Schraube	4	Stück
F-10	Keilriemen	1	Stück
G	Andruckrolle	1	Set
G-1	Wellscheibe	1	Stück
G-2	Rolle mit Lager	1	Stück
G-3	Lager	2	Stück
G-4	Unterlegscheibe	1	Stück
G-5	Schraube	1	Stück
G-6	Schraube	1	Stück
G-7	Unterlegscheibe	1	Stück
G-8	Unterlegscheibe	1	Stück
G-9	Mutter	1	Stück
G-10	Feder	1	Stück

TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	
H	Einfassung	1	Stück
H-1	Feder	1	Stück
H-2	Achse	1	Stück
H-3	Schraube	1	Stück
H-4	Befestigungspin	1	Stück
H-5	Abdeckung	1	Stück
H-6	Schraube	4	Stück
H-7	Führung	1	Stück
H-8	Mutter	3	Stück
H-9	Befestigungspin	2	Stück
H-10	Mutter	2	Stück
H-11	Lager	1	Stück
H-12	Eisenring 1	1	Stück
H-13	Schraube	1	Stück
H-14	Eisenring 2	1	Stück
H-15	Lager	1	Stück
H-16	Einweglager	1	Set
H-17	Antriebsrad	1	Stück
H-18	Lager	1	Stück
H-19	Unterlegscheibe	1	Stück
H-20	Lager	1	Stück
I-1	Gleitführung	1	Stück
I-2	Unterlegscheibe	4	Stück
I-3	Schraube	4	Stück
I-4	Schraube	4	Stück
I-5	Rolle	4	Stück
I-6	Führung	4	Stück
I-7	Unterlegscheibe	4	Stück
I-8	Mutter	4	Stück
I-9	Sitzfläche	1	Stück
J	Pedalhalterung	1	Set
J-1	Pedal (R)	1	Stück
J-2	Pedal (L)	1	Stück
J-3	Riemen	2	Stück
J-4	Schraube	8	Stück
K	Hinterer Standfuß	1	Set
K-1	Justierkappe	2	Stück
K-2	Schraube	4	Stück
K-3	Abdeckkappe	2	Stück
L	Magnetset	1	Stück

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	
L-1	Unterlegscheibe	2	Stück
L-2	Sicherheits- Unterlegscheibe	2	Stück
L-3	Schraube	2	Stück
L-4	Schraube	1	Stück
L-5	Unterlegscheibe	1	Stück
L-6	Führung	1	Stück
L-7	Mutter	1	Stück
L-8	Unterlegscheibe	1	Stück
L-9	Führung	1	Stück
L-10	Kette	1	Stück
L-11	Mutter	2	Stück
L-12	Schraube	1	Stück
L-13	Getriebe	1	Stück
L-14	Kleine Feder	1	Stück
M	Schraubenbeutel	1	Set
M-1	Stopper	2	Stück
M-2	Schraube	1	Stück
M-3	Unterlegscheibe	8	Stück
M-4	Schraube	8	Stück
M-5	Schraube	4	Stück
M-6	Unterlegscheibe	4	Stück
M-7	Mutter	4	Stück
N	Adapter	1	Stück

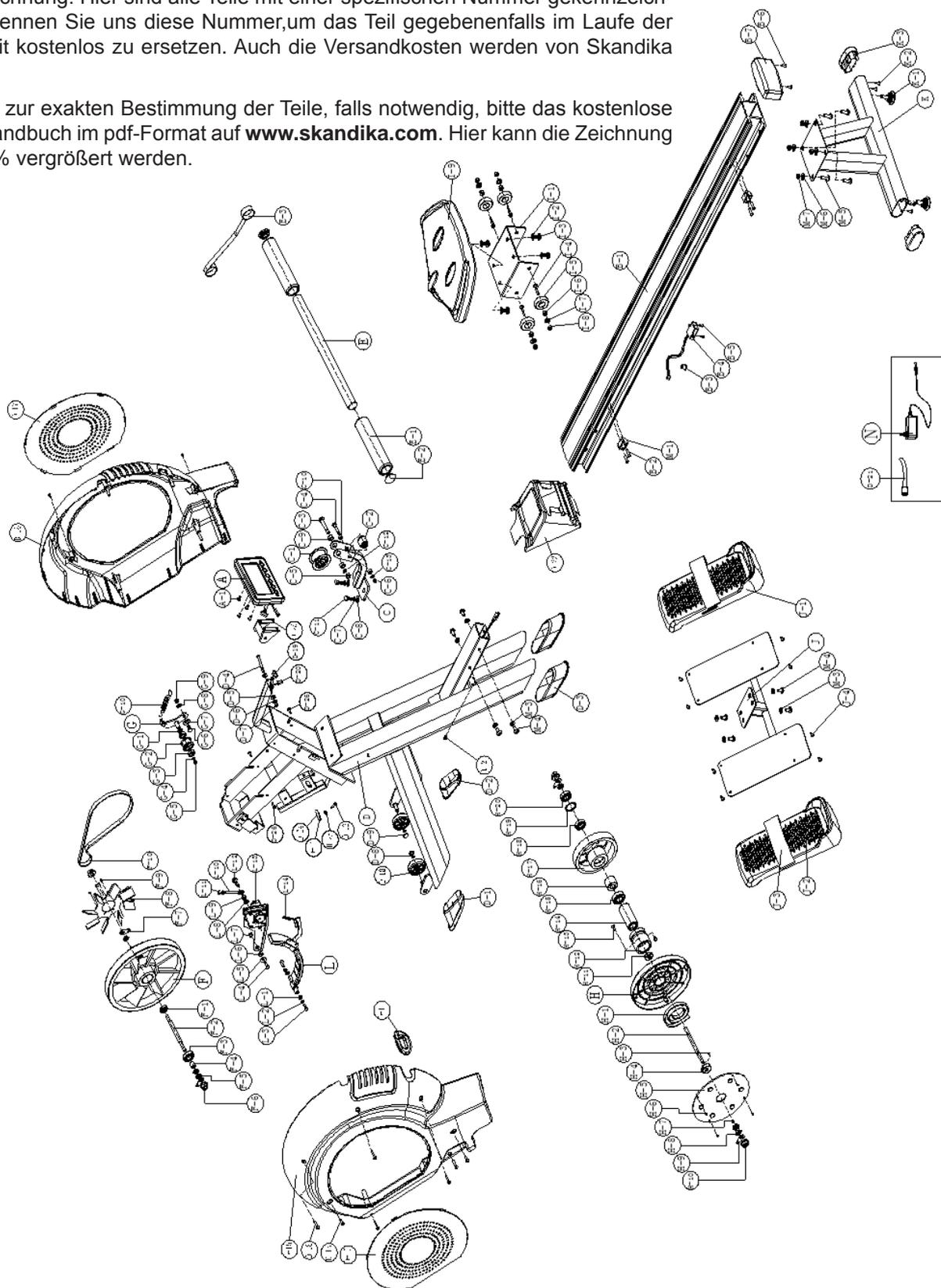
Aufbauzeichnung



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.



DE

HINWEISE UND PFLEGE

Hinweise

Während der Benutzung des Gerätes

- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
- Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

Schutz des Gerätes

- Stellen und lagern Sie das Gerät niemals neben Hitzequellen bzw. Feuer, in direktem Sonnenlicht oder in feuchter, staub- oder gashaltiger Umgebung.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

Pflege

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.

Die Trittpläche kann mit einem leicht mit klarem Wasser angefeuchteten Tuch gereinigt werden - vor der Benutzung muss die Trittpläche jedoch vollständig getrocknet sein! Der Rest des Gerätes und die Fernbedienung sollten nur mit einem trockenen Tuch gereinigt werden.

Die regelmäßige Kontrolle und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen. Überprüfen Sie alle 2 Monate die Schraubverbindungen des Gerätes und ziehen Sie diese bei Bedarf nach.

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.

Diese Zeichen/Kürzel finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

GARANTIEBEDINGUNGEN / SERVICE

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 den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

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

Bevor you begin

Congratulations on the purchase of your Rower “The Legend” from 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.
- Persons with a body weight of more than **130 kg (286 lb.)** are not allowed to use this device.
- Place the device on a solid and level surface.
- Make sure, that sufficient space (at least 0.5 metres) is all around this item.
- Never let children or pets come close to the device.
- Please check before using for the first time that all screws, bolts, nuts etc. are tightened correctly. It is also recommended to check these on regular bases.
- 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.
- Never transport this device alone, as the burden could harm your health.
- We recommend to use a suitable protection mat (e.g. SKANDIKA protection mat) placed under the device to protect your floor.
- Only use this device for the assigned purpose as described in this manual.

Keep the instruction manual for future use.

Inhaltsverzeichnis

Set-up instructions.....	24
Exercise instructions.....	26
Computer Use	27
Exercise programs.....	29
Built-in receiver.....	33
Exercise hints	33
Stretching exercises	34
Pulse chart.....	36
Parts lists.....	37
Product overview	38
Explosion drawing	39
Hints and care	40
Warranty.....	41
Service.....	41

GB

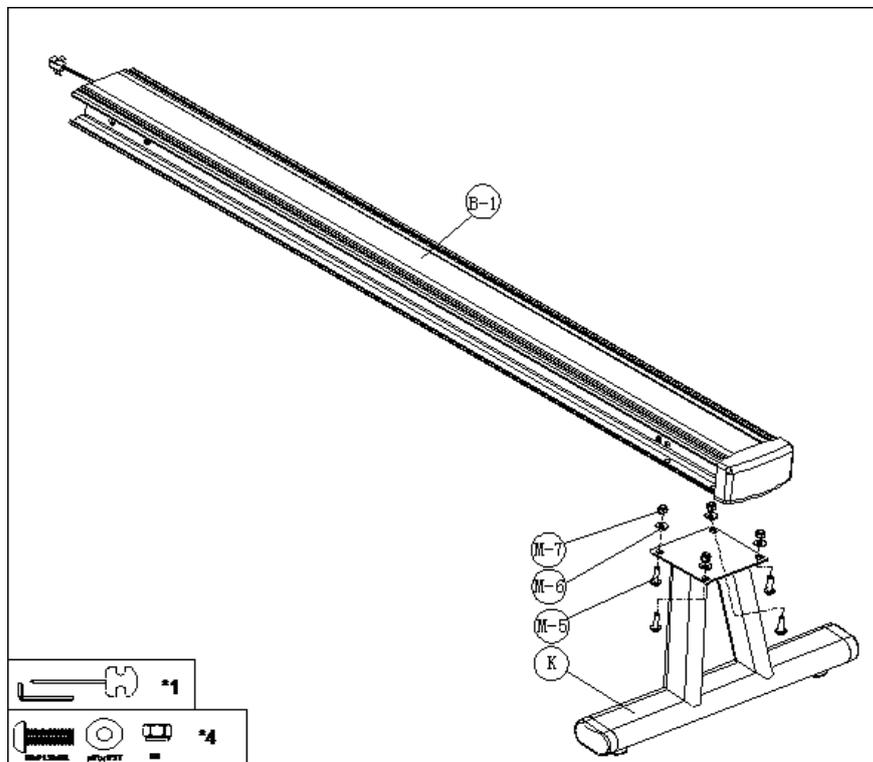
Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com

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



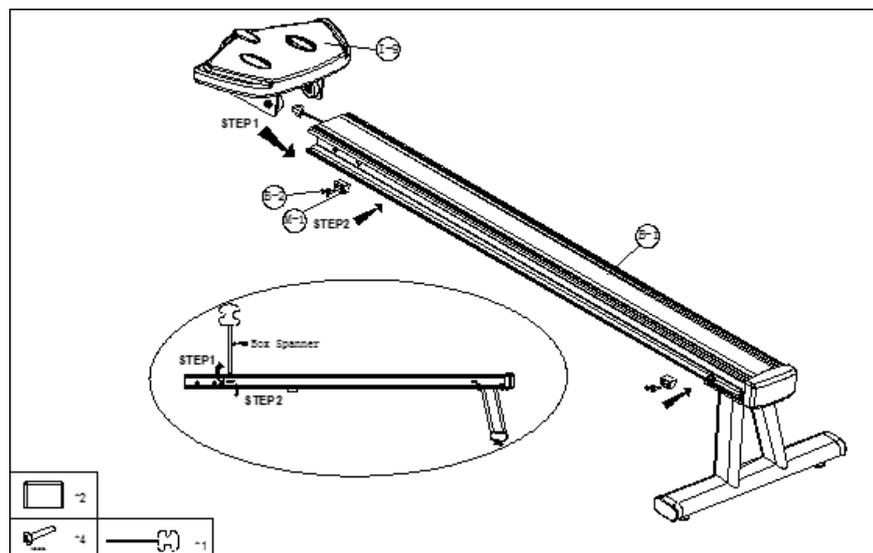
Step 1:

Mount the rear stabilizer (K) on the rail (B-1) with 4 screws (M-5), 4 washers (M-6) and 4 nuts (M-7).
Make sure all connections are tightly secured.



Step 2:

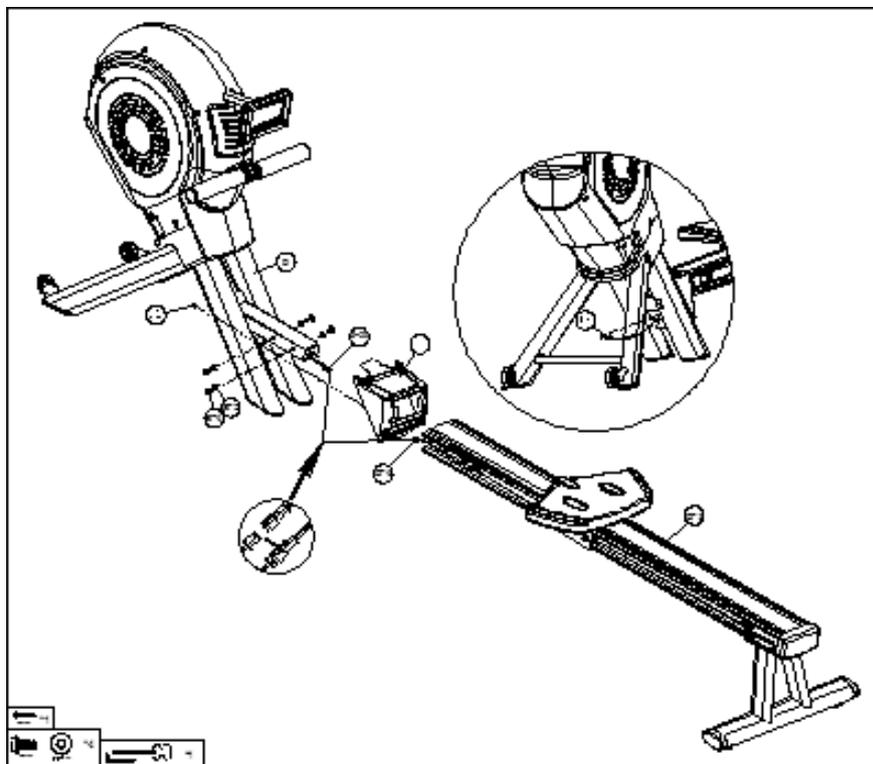
1. Remove the 4 screws (B-2) as shown from the rail (B-1) and slide the saddle (I-9) onto the rail.
2. Use the 4 screws (B-2), to fix the 2 stoppers (M-1) on the rail (B-1).



SET-UP INSTRUCTIONS

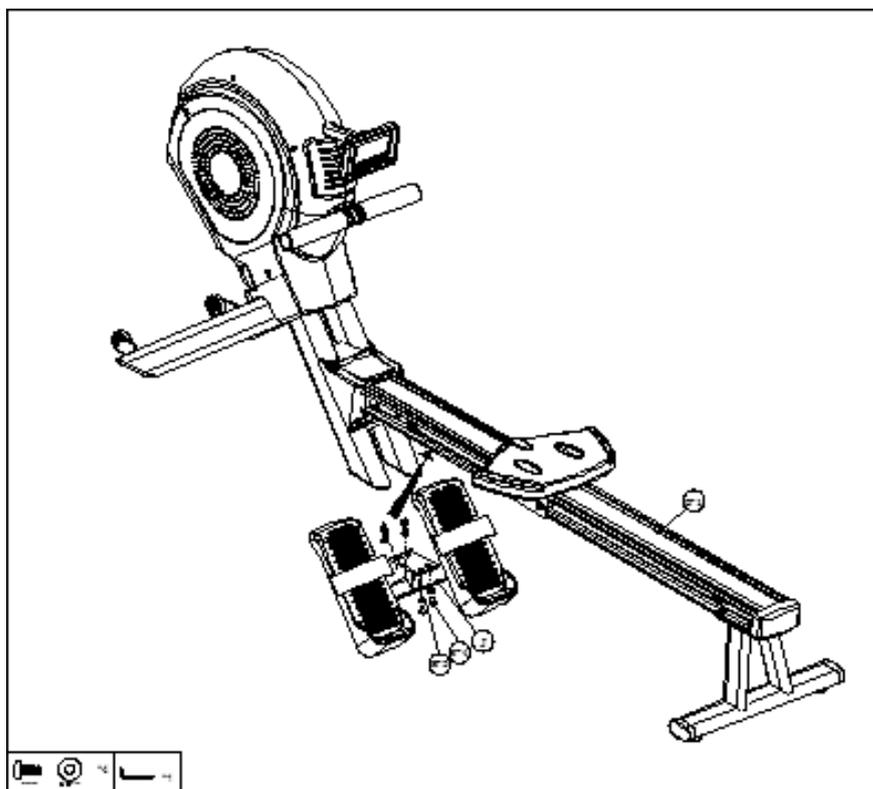
Step 3:

1. Slide the front cover (D-22) onto the rail (B-1) and connect the two pulse cable ends (B-4 & D-20) with each other.
2. Attach the rail (B-1) on the main frame (D) with 4 washers (M-3) and 4 screws (M-4). Carefully fix the front cover (D-22) with the screw (M-2).



Step 4:

1. Attach the pedal bracket (J) to the rail (B-1) with 4 washers (M-3) and 4 screws (M-4).
2. Now the assemble process is finished.



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

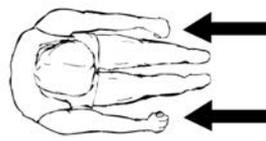


Fig. 2

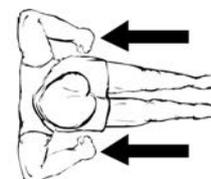


Fig. 3

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

Mains connection

The computer gets its power supply by the included adaptor. The adaptor will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications resp. please use a fitting mains adaptor for your power system).

If you have to buy a new adaptor it is important to pay attention that it is GS approved and corresponds to the product safety law and the below mentioned specifications.

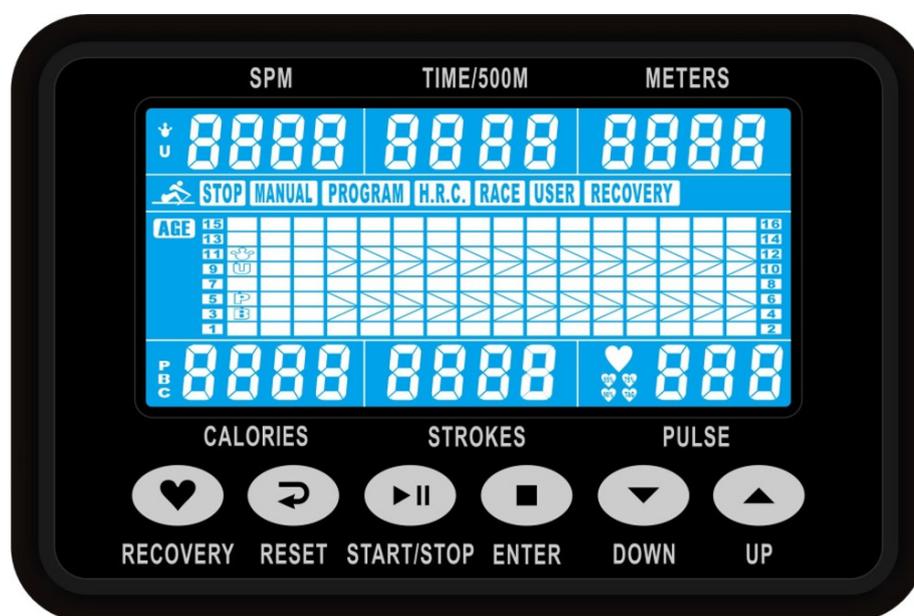
Don't use another electricity supply because this could cause damages or impairments of functions. It is very important to read these instructions completely to have an optimum training with your new device and to avoid mistakes and misunderstandings.

Adaptor specifications:

Input: 230V~50/60Hz

Output: 9V DC 500mA

The 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 any button. After approx. 4 minutes without any activity the computer will automatically switch to standby mode, in which it will display the clock, date and room temperature.

Hint. The computer is equipped with a built-in receiver, which can receive your pulse frequency through an uncoded chest belt (e.g. SKANDIKA chest belt). Please check the respective instructions for how to use it.

COMPUTER | USE

The computer functions

SPM	The strokes per minute will be displayed (Display range: 0 to 999).
TIME/500M	Computer shows actual exercise time in minutes and seconds. Display range: 0:0 - 99:00. Additionally the time needed to row 500 meters distance will be shown every 6 seconds.
METERS	The computer will show the distance exercised in meters (Display range: 0 - 99.999).
CALORIES	The currently burned calories* are displayed. Display range: 0 - 9999 kcal.
STROKES	The display shows the strokes during the actual workout. Display range: 0 - 9.999. Every 6 seconds additionally the total strokes (accumulated strokes) done with this device will be displayed. Please pay attention, that this figure will also be set to 0, if the power connection is disconnected.
PULSE	The computer is showing the user's heart rate* in beats per minute. For a correct display please ensure that the chest belt is correctly used (check respective chapter in this manual).

*Hints:

- If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact!
- The calorie consumption (kcal) 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.
- 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).

Button descriptions

RECOVERY	Press this button to start the heart recovery measurement (please check the respective chapter in this manual for further information).
RESET	Press & hold this button for appr. 2 seconds to reset all values to 0. Press the button shortly to reset a single value to 0 (e.g. during a target value setting process). Press this button in a training pause to return to the initial display.
START/STOP	Press this button to start or stop a workout.
ENTER	With this button you can confirm data input or select different operating modes.
DOWN & UP	With these two buttons you may adjust values (e.g. target values) or the resistance level (Up = increase value and Down = decrease value).

Getting started

After switching on the computer (all display segments will light up shortly) you can adjust date & time with DOWN & UP and ENTER buttons. You may press START/STOP afterwards to directly start exercising in manual mode. Alternatively, you may select an operating mode first with DOWN & UP and ENTER buttons. The following operating modes can be selected:

- MANUAL
- PROGRAM
- H.R.C. (Heart rate controlled mode)
- RACE
- USER (user-defined mode)

The graphic display

The computer features a LCD-display with 16 segments in the X-direction (horizontal) and 8 ones in Y-direction (vertical). This should show you in order to motivate you which degree of difficulty (vertical number or height of the balks) is adjusted or it shows how long approximately the distance (x-direction) is covered during your training. The balks you see will only help to understand the actual values. Don't look at them as absolute values. Naturally it depends on the selected mode how to interpret the display. So will be preset a profile within the fixed programs (this means the difficulty of your training is fixed), you can always change it during the manual mode. Then the vertical balks will be shown one segment higher if you increase or reduce the level of resistance in one step.

Also the horizontal presentation is always different. So you can preset a training time for example. Let's assume you chose 30 minutes. Then the computer divides these 30 minutes automatically through the maximum of the possibly displayable number of segments in the horizontal direction (=16). It switches exactly every 1,875 minutes (= 30: 16) or every 112,5 seconds to the next balk in the X-direction.

If you see all 16 segments your training time is over.

1. Manual operating mode

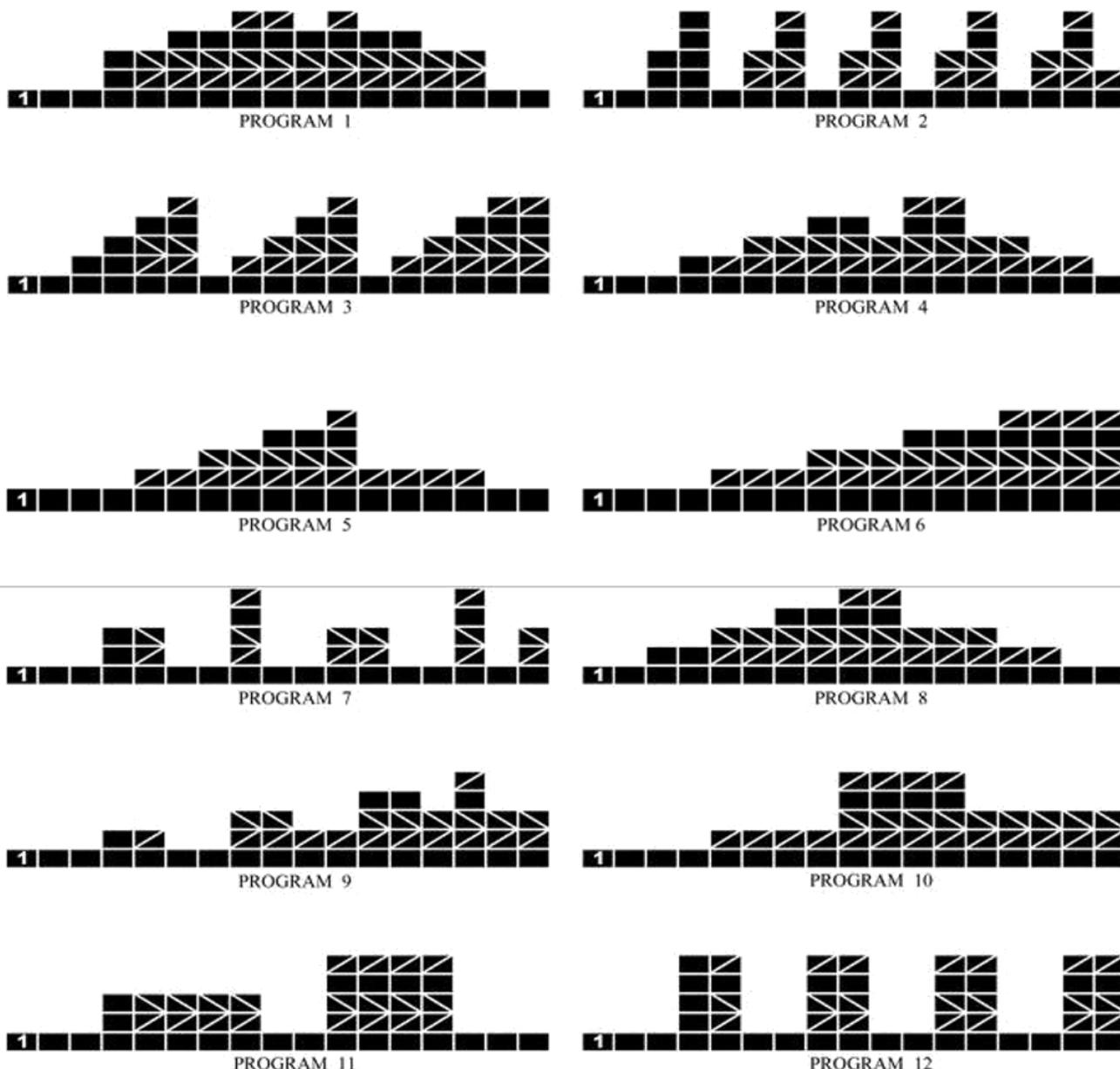
In manual mode you can adjust the resistance level manually. After selecting „Manual“ (confirm with „ENTER“-button) you are in manual operating mode. You now may input target values for the following function values: Resistance level, exercise time or distance, strokes or calories.

For pulse preset, please check the function description in chapter 3 “Heart rate controlled mode”. To start exercise, simply press START/STOP (which is also possible to press without entering any target values).

During exercise, you may change the resistance level at any time with “UP” and “DOWN”. If you have entered a target value, the computer will beep if “0” (countdown) is reached. If you have entered several target values, the computer will beep when you reach the first one of these target values.

2. The program-mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). After selecting this operating mode you can choose one of the 12 programs (P1 to P12) with DOWN/UP and ENTER. These are the profiles of the 12 programs:



It is also possible to input target values during the program training. Use DOWN & UP - buttons and ENTER to input target values. It is also possible not to enter any target values (just press START/STOP). If you have entered some target values, the computer will beep to give you a sign to stop your exercise. During exercise, you may adjust the resistance level with DOWN & UP.

EXERCISE PROGRAMS

3. Heart rate controlled mode (H.R.C.)

In this mode you can do an automatically steered training depending on your pulse frequency. After selecting this mode and pressing ENTER you are in heart frequency controlled modus. Please amend the displayed value according to your actual age. It starts the selection of one of 3 percentages of the maximum pulse (the computer calculates it by your age you inserted before) or you can chose to put in a target pulse rate directly. Use the DOWN & UP - buttons to select between 55%, 75%, 90% and direct input of the target pulse. You may again enter target values (with DOWN & UP and ENTER) for exercise time or distance, strokes and calories.

Press Start/Stop to start the exercise.

- a. i. You have chosen a percentage. The computer calculates the target pulse. If your measured pulse is below this value the computer will increase the difficulty on a regular base in one step. If you exceed this value it reduces the difficulty up to this point where the pulse will be balanced.
- b. ii. You want to enter a target pulse value. Use DOWN & UP and ENTER-buttons to input the desired value. Press START/STOP to start. The control of the resistance level will happen as described in point a) above.

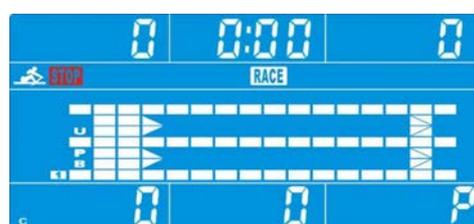
Pressing & holding RESET for approx. 2 seconds sets all values to zero and enables you to change the mode of operation. If you should exceed the target pulse more than 30 seconds even on the difficulty level 1 (very easy) computer will stop the training automatically. It will make beeping sounds multiple times then.

Also a beep will be emitted if the pulse values is higher than the entered target.

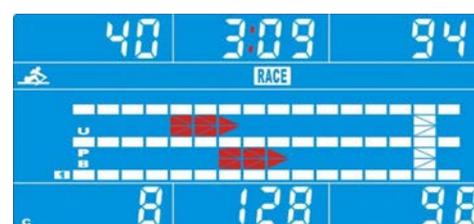
To pause during exercise it is also possible to press START/STOP in this mode. In pause mode, press RESET to exit to main menu.

4. Race Mode

In this mode, a rowing race with the computer is simulated. After selection of this mode, you need to choose a difficulty level from 1 to 15. The time for 500 meters distance is initially set to 0:30 minutes (30 seconds). You may change these standard settings as per your decision. Press START/STOP to start the race. The race status will be displayed on the graphic display:



Start of race



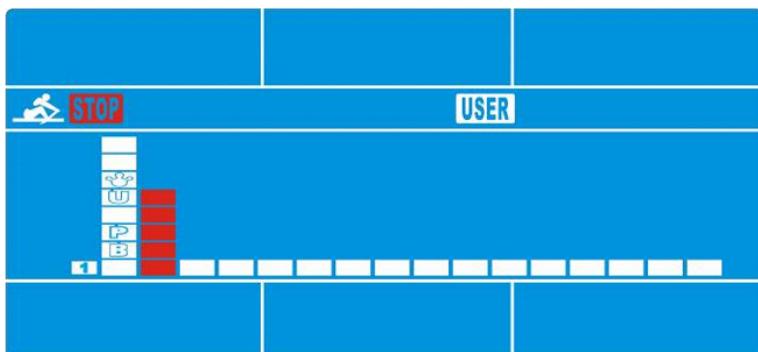
During the race
User on top; Computer below

To pause during exercise it is possible to press START/STOP in this mode. In pause mode, press RESET to exit to main menu.

EXERCISE PROGRAMS

5. The user-defined mode (USER)

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles. After selecting „user“ (confirm with „ENTER“) you can preset each segment (total 16 segments) load in the profile with the DOWN & UP - buttons („ENTER“ for confirmation):



During the input procedure, you may press & hold ENTER for approx. 2 - 3 seconds to return to normal operation mode (main menu). Again it is possible to enter target values - therefore use DOWN & UP and ENTER as described earlier.

After you have finished your input, please press START/STOP to start exercise.

For further details of program exercise, please refer to chapter 2 "The program-mode".

Recovery rate measurement

Special function (Recovery)

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body.

Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, keep wearing your chest belt after exercising. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display.

The range is F1 to F6 (see below chart). Improve your value by intense and regular training! After the recovery function is finished, press "RECOVERY" again or RESET to return to normal operation mode.

1.0	Outstanding
$1.0 < F < 2.0$	Excellent
$2.0 < F < 2.9$	Good
$3.0 < F < 3.9$	Fair
$4.0 < F < 5.9$	Weak
6.0	Poor

BUILT-IN RECEIVER | EXERCISE HINTS

Error Codes

If you see an „E“ (along with a number) on your computer display, this indicates that an error has occurred.

Display: „E-2“ means, that no information is received from the sensor. A cable or the sensor itself could be defective.

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.

For a correct measurement 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. Always pay attention to the instruction manual of the chest belt device.

Exercise hints

The following pages will inform you about some general basics about fitness training. In order to reach your personal training aims, it is absolutely necessary to read and keep in mind all the points mentioned in this user manual. In every case, it is necessary to drink enough (e. g. mineral water) during and after exercise. Thank you and we hope you will have lots of success in reaching your aims!

In order to reach perceptible improvements for your body and health, you need to pay attention to the following factors enabling you to determine the necessary training required:

1. Intensity

The intensity of your exercise has to exceed the intensity of your normal daily exertion, without reaching the point of being breathless or exhausted. A suitable coefficient for an effective workout can be your pulse-frequency. It should remain between 70% and 85% of your maximum pulse (how to calculate and find out, please check the pulse-chart in this manual).

During the first weeks the pulse should be kept in the lower range around 70% of your maximum pulse. In the following weeks and months you should continuously increase the intensity to the maximum of 85% of your maximum pulse. The better your endurance gets, the more you have to increase the training intensity. This can be reached through a longer exercise time and/or a higher load/ difficulty.

2. Frequency

Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

EXERCISE HINTS | STRETCHING EXERCISES

3. Organization of your workout session

Each workout session should consist of 3 phases: warm-up, exercise and cool-down. Always start with a warm-up, in which your body's temperature and the oxygen-flow will be increased. For this phase gymnastic exercises with a duration of 5 to 10 minutes are recommended. Some possible stretching exercises are shown on the pages before. After this the exercise phase should begin. The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the final intensity for a period of 15 to 30 minutes. In order to support your blood circulation system and to prevent strains and stiffness, you should do a "cool-down phase" after the exercise phase. In this phase light stretches and gymnastic exercises should be done for about 5 to 10 minutes.

4. Motivation

The key to a successful workout is regularity. We recommend, that you organize your training plan in the way, that you arrange a fix place and time for each workout day. You should also prepare mentally for your exercises. Begin your workouts only if you are in a good mood.

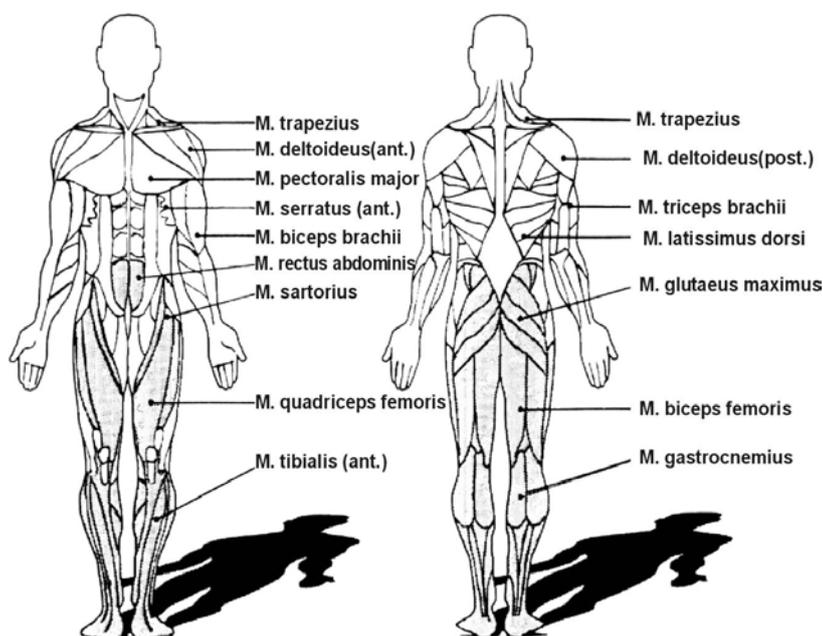
If you keep exercising continuously you will improve step by step.

Stretching exercises for the leg-muscles

The stretching exercises on the following page are suitable for warm-up AND cool-down phase. The difference is the way of doing the stretches in these both phases.

In the warm-up phase the stretches should only be held in the extended position for app. 5 to 10 seconds (short stretching) and then the stretch needs to be released again. This will increase the muscular tension and prepare the muscle for the coming exercise. In the cool-down phase the stretches should be hold for at least 30 seconds in order to lower the muscular tension after your exercise and beware from stiffness.

In general you should never stretch too hard. If you should feel pain, immediately stop the stretching movement and pay attention that you will stretch only that far, that you will not feel any pain for future exercise.



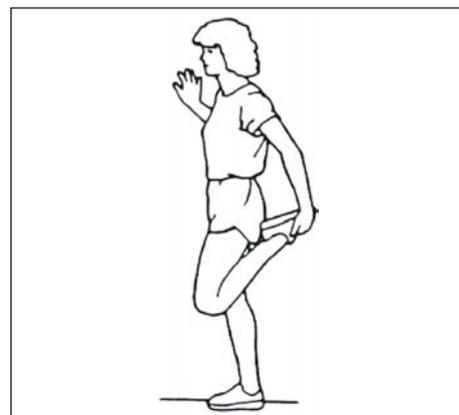
STRETCHING EXERCISES

Exercise 1: Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, grasp your foot as shown and stretch the front upper muscles of the leg. Raise your heel as close as possible to the buttocks (but only so far, that you do not feel any pain). In the “warm-up” phase please hold the stretched position for 5 up to max. 10 seconds.

In the “cool-down” phase you need to hold this stretch for at least 30 to 40 seconds.

Please repeat min. 2 times for each leg.



Exercise 2: Inner Thigh Stretch

Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees!

Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up) and min. 30 seconds (Cool-down). Repeat twice.



Exercise 3:

Toe Touches (Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

Stand straight and slowly bend forward from your waist, Letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase.

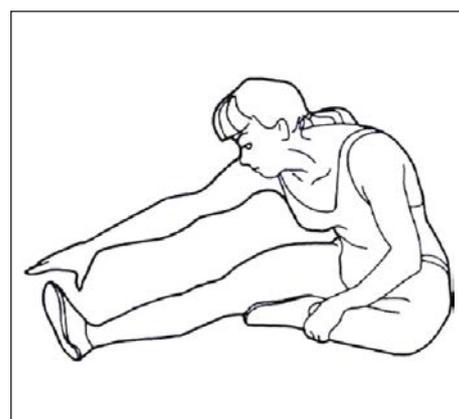
Repeat 2 or 3 times.



Exercise 4: Stretching the back side parts of the legs

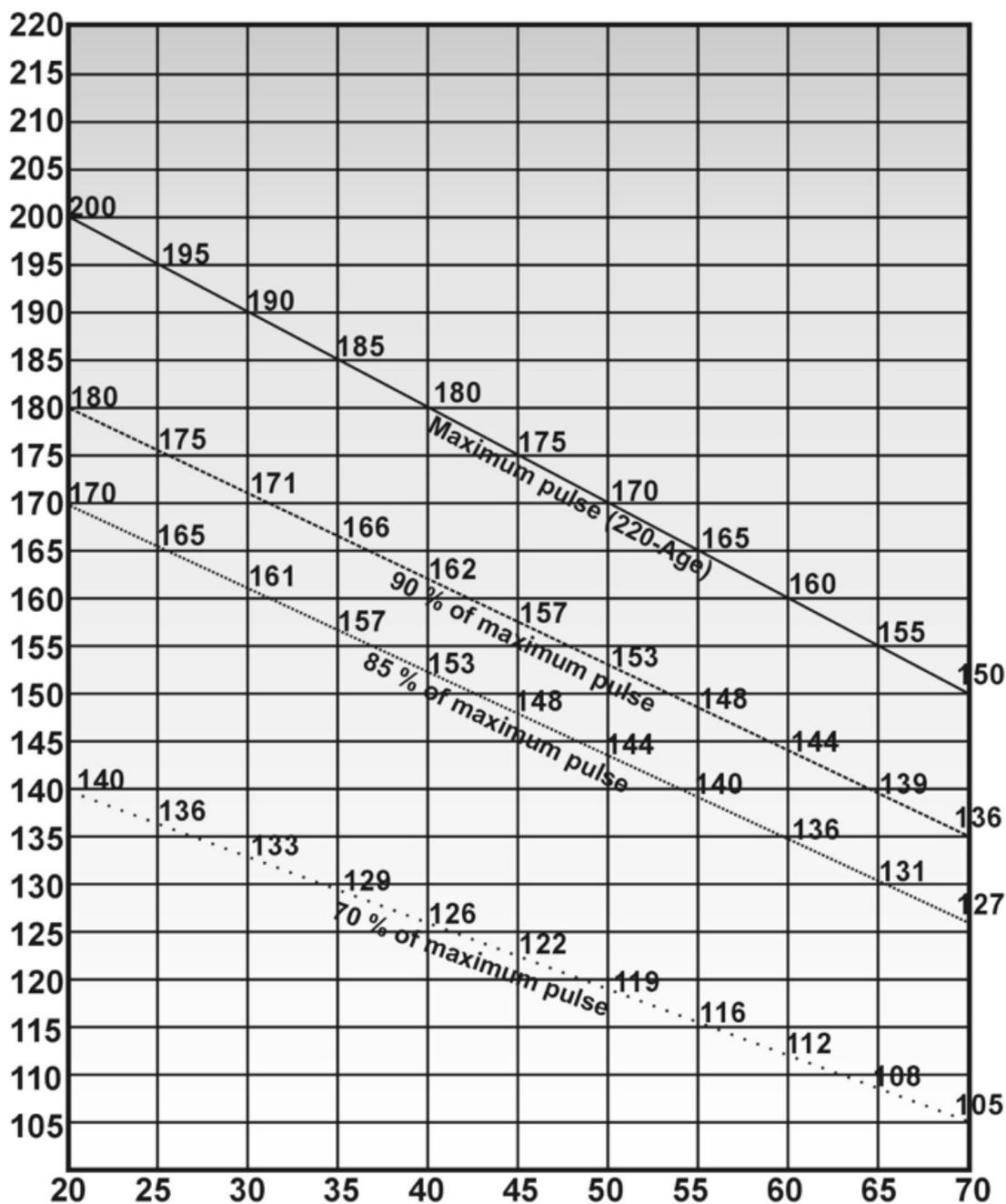
Seat on the floor and bend one leg to the inside as you keep the other leg extended. Bend forward and try to touch the foot of the extended leg. More experienced athletes should try to grasp the foot fully and point their toes to the back. This will also stretch the gastrocnemius. Again hold the stretch for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase.

Repeat twice for each side.



PULSE-CHART

x-Axle = Age in years from 20 up to 70 ;
y-Axle = Heartbeats per minute from 100 up to 220



Formulars:

- Maximum pulse = 220 - Age
- 90% of maximum pulse = (220-Age) x 0,9
- 85% of maximum pulse = (220-Age) x 0,85
- 70% of maximum pulse = (220-Age) x 0,7

All recommendations in this manual are valid only for persons without health problems and are not suitable for persons with heart/blood-circulation diseases! All hints are a rough guide only.
For your individual needs please consult your physician.

PARTS LIST

No.	Description	Q'ty	
A	Computer	1	Set
A-1	Screw for fixing computer	4	Pcs
B-1	Rail	1	Pcs
B-2	Screw	4	Pcs
B-3	Stopper	1	Pcs
B-4	Wireless receiver for pulse	1	Pcs
B-5	Screw	2	Pcs
B-6	Screw	2	Pcs
B-7	Rear cover for rail	1	Pcs
C	Bracket for roller	1	Set
C-1	Driving pulley	1	Set
C-2	Roller	1	Set
C-3	Screw	1	Pcs
C-4	Screw	1	Pcs
C-5	Nylon nut	1	Pcs
C-6	Nylon nut	1	Pcs
C-7	Spring washer	2	Pcs
C-8	Flat washer	2	Pcs
C-9	Bushing	2	Pcs
C-10	Bushing	2	Pcs
C-11	Screw	2	Pcs
C-12	Flat washer	1	Pcs
C-13	Flat washer	1	Pcs
D	Main frame	1	Set
D-1	End cap for front stabilizer (L)	1	Pcs
D-2	End cap for front stabilizer (R)	1	Pcs
D-3	End cap for rear stabilizer	2	Pcs
D-4	Screw	1	Pcs
D-5	Cap	2	Pcs
D-6	Flat washer	1	Pcs
D-7	Nylon nut	1	Pcs
D-8	C-type ring	2	Pcs
D-9	Nut	2	Pcs
D-10	Transportation wheel	2	Pcs
D-11	Sensor box	1	Pcs
D-12	Screw	1	Pcs

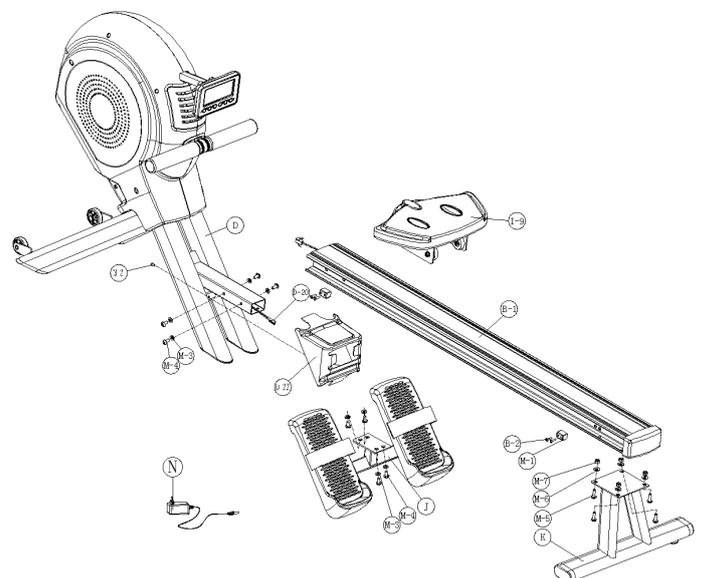
No.	Description	Q'ty	
D-13	Screw	4	Pcs
D-14	Sleeve	1	Pcs
D-15	Chain cover (L)	1	Pcs
D-16	Chain cover (R)	1	Pcs
D-17	Cover for chain cover	2	Pcs
D-18	Screw	5	Pcs
D-19	Cable wire (lower)	1	Pcs
D-20	Hand pulse wire	1	Pcs
D-21	DC wire	1	Pcs
D-22	Front cover for rail	1	Pcs
D-23	Computer bracket holder	1	Pcs
D-24	Sensor holder	1	Pcs
D-25	Flat washer	1	Pcs
D-26	Screw	4	Pcs
E	Handlebar	1	Set
E-1	Foam Grip	2	Pcs
E-2	Cap	2	Pcs
E-3	Belt	1	Pcs
F	Flywheel	1	Pcs
F-1	Bearing	1	Pcs
F-2	Flywheel axle	1	Pcs
F-3	Bearing	1	Pcs
F-4	Bearing	1	Pcs
F-5	Nut	3	Pcs
F-6	Nut	2	Pcs
F-7	Fixing pin	2	Pcs
F-8	Fan	1	Pcs
F-9	Screw	4	Pcs
F-10	Driving belt	1	Pcs
G	Idler wheel	1	Set
G-1	Curved washer	1	Pcs
G-2	Idler wheel with bearing	1	Pcs
G-3	Bearing	2	Pcs
G-4	Flat washer	1	Pcs
G-5	Screw	1	Pcs
G-6	Screw	1	Pcs
G-7	Flat washer	1	Pcs
G-8	Flat washer	1	Pcs
G-9	Nylon nut	1	Pcs
G-10	Spring for idler wheel	1	Pcs

PARTS LIST

No.	Description	Q'ty	
H	Spring box	1	Pcs
H-1	Spring	1	Pcs
H-2	Flywheel axle	1	Pcs
H-3	Screw	1	Pcs
H-4	Fixing pin	1	Pcs
H-5	Cover of spring box	1	Pcs
H-6	Screw	4	Pcs
H-7	Bushing	1	Pcs
H-8	Nut	3	Pcs
H-9	Fixing pin	2	Pcs
H-10	Nut	2	Pcs
H-11	Bearing	1	Pcs
H-12	Iron ring (1)	1	Pcs
H-13	Screw	1	Pcs
H-14	Iron ring (2)	1	Pcs
H-15	Bearing	1	Pcs
H-16	One way bearing	1	Set
H-17	Pulley	1	Pcs
H-18	Bearing	1	Pcs
H-19	Flat washer	1	Pcs
H-20	Bearing	1	Pcs
I-1	Slider bracket	1	Pcs
I-2	Flat washer	4	Pcs
I-3	Screw	4	Pcs
I-4	Screw	4	Pcs
I-5	Wheel	4	Pcs
I-6	Bushing	4	Pcs
I-7	Flat washer	4	Pcs
I-8	Nylon nut	4	Pcs
I-9	Saddle	1	Pcs
J	Pedal bracket	1	Set
J-1	Pedal (R)	1	Pcs
J-2	Pedal (L)	1	Pcs
J-3	Belt of fixing Pedal	2	Pcs
J-4	Screw	8	Pcs
K	Rear stabilizer	1	Set
K-1	Adjustable cap	2	Pcs
K-2	Screw	4	Pcs
K-3	End cap	2	Pcs
L	Magnetic set	1	Pcs

No.	Description	Q'ty	
L-1	Flat washer	2	Pcs
L-2	Spring washer	2	Pcs
L-3	Screw	2	Pcs
L-4	Screw	1	Pcs
L-5	Flat washer	1	Pcs
L-6	Sleeve	1	Pcs
L-7	Nylon nut	1	Pcs
L-8	Flat washer	1	Pcs
L-9	Sleeve	1	Pcs
L-10	Chain	1	Pcs
L-11	Nylon nut	2	Pcs
L-12	Screw for gear box	1	Pcs
L-13	Gear box	1	Pcs
L-14	Small spring	1	Pcs
M	Hardware pack	1	Set
M-1	Stopper	2	Pcs
M-2	Screw	1	Pcs
M-3	Flat washer	8	Pcs
M-4	Screw	8	Pcs
M-5	Screw	4	Pcs
M-6	Semi washer	4	Pcs
M-7	Nylon nut	4	Pcs
N	Adaptor	1	Pcs

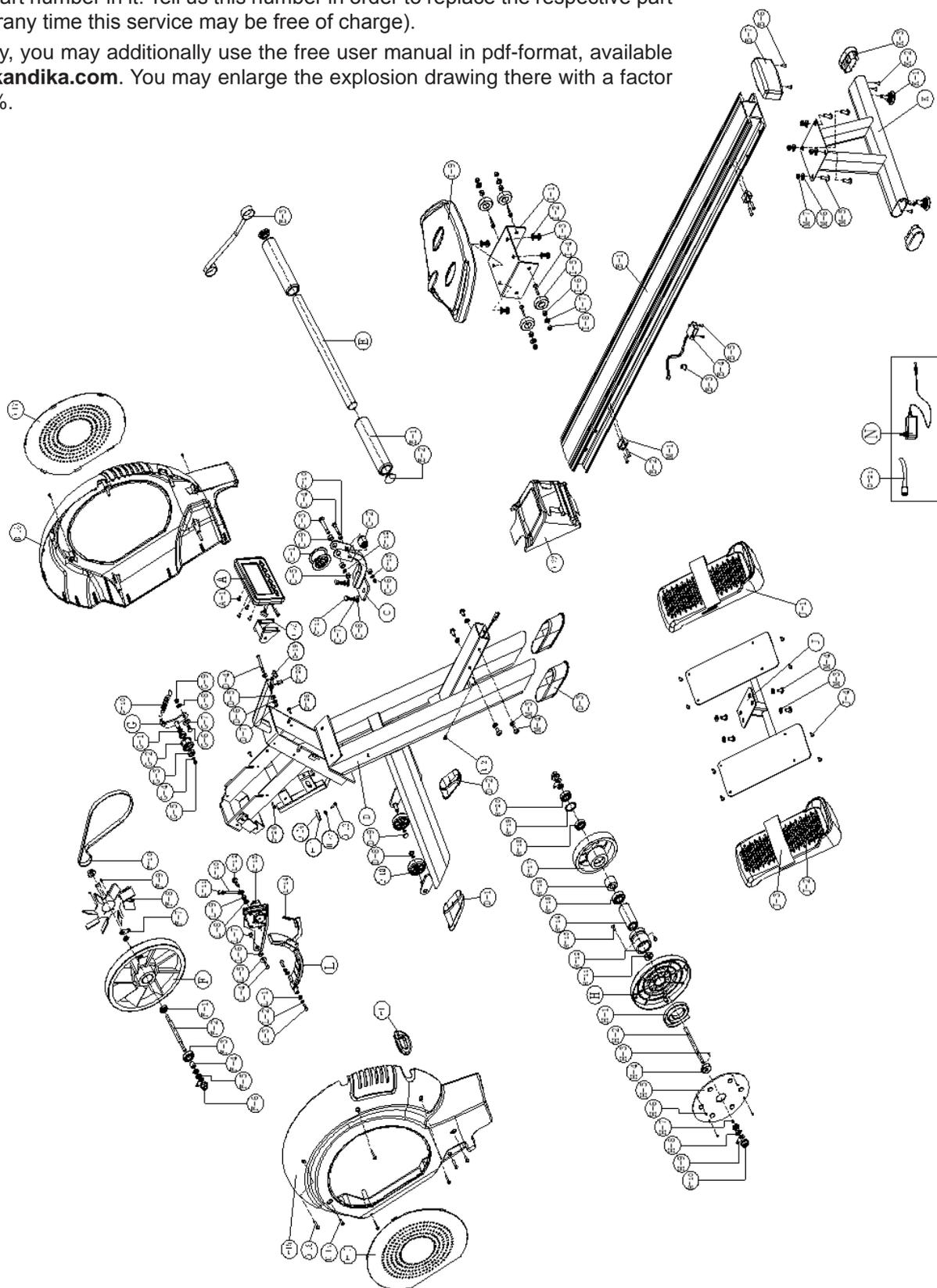
Product overview



EXPLOSION 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 %.



GB

HINTS AND CARE

Hints

During the use of the device

- If you should feel unwell during the use of the device or any other abnormalities should occur, immediately stop exercise and contact your physician.
- Never use force. There is a risk of injuries and malfunctions.
- If the device is not going to be used for a longer period, cover it so that dust cannot come into contact.
- Do not wind up the mains cable, as this could cause damages.

Protection of the device

- Never use the device in surroundings with dust, oil, fire, gases or in direct sunlight.
- Never use in damp surroundings like bath rooms, close to swimming pools etc.
- Avoid damaging the surface of the device by scratches, beats or heavy objects.

Care

Make sure, the device is switched off and the mains plug is disconnected before cleaning the appliance. Never use caustic abrasives, petrol or solvent to clean the unit. Never spray insecticides on it.

Clean the device with a dry or light wet (water) towel, but make sure, the device has been dried completely before using it again. Pay attention, that no liquid will penetrate the device or the computer.

Check and care for your device on a regular base to extend the life cycle and protect yourself during the exercises. Check all screws of the device every 2 months and tighten them up if necessary.

Battery disposal

Batteries should not be considered as regular garbage.

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.

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



Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury

WARRANTY TERMS / SERVICE

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

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.

For service, accessories and spare parts, please contact: info@skandika.com

Service centre: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

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



CE RoHS

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

2014-11-10