

RUDERGERÄT ADRIA



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

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

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres „Adria“ Rudergeräts von Skandika!

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

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

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 100 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.
- In sehr seltenen Fällen ist es möglich, dass die Widerstandszylinder auch nach der Montage Öl verlieren. Wir empfehlen daher, das Gerät auf eine Matte oder eine unempfindliche Unterlage (z. B. SKANDIKA Unterlegmatte) zu stellen. Keinesfalls dürfen die Widerstandszylinder geöffnet oder demontiert werden!
- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.

Bewahren Sie diese Hinweise für den späteren Gebrauch auf.

Inhaltsverzeichnis

Aufbauanleitung.....	4
Übungsanleitung.....	6
Herzfrequenztabellen	9
Computer Bedienung.....	10
Teileliste.....	12
Explosionszeichnung.....	13
Garantiebedingungen	14
Entsorgung Service	15

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

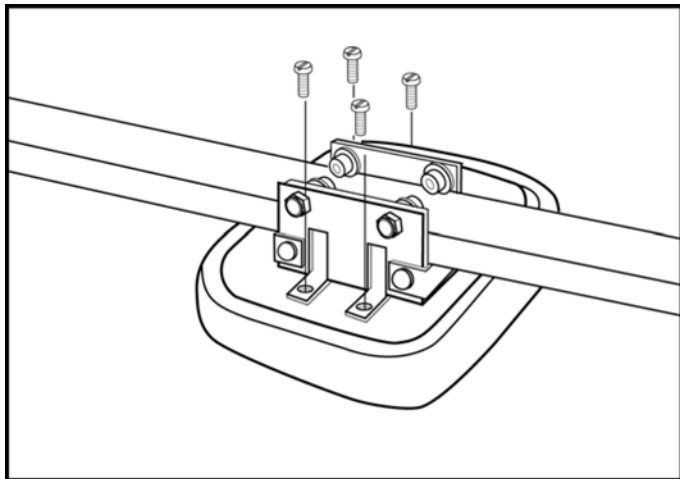
www.skandika.com



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

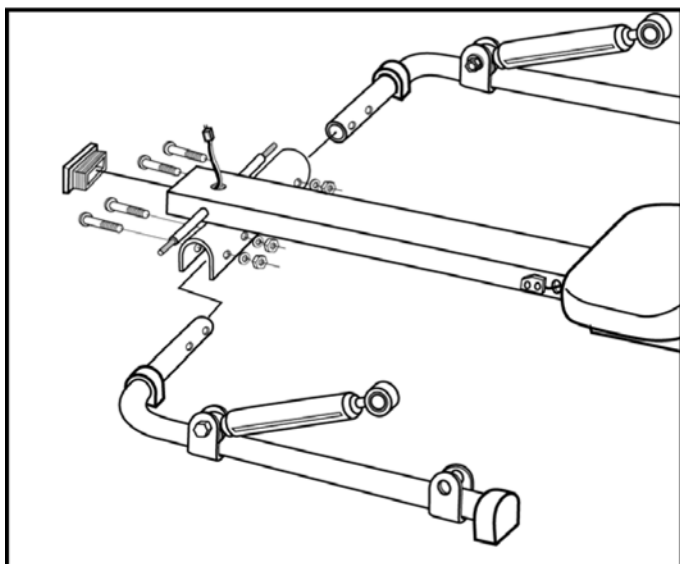


AUFBAUANLEITUNG



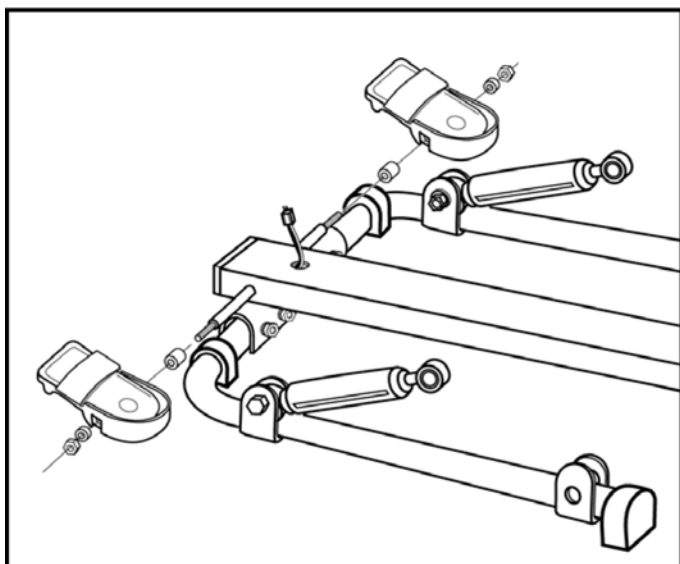
Schritt 1

Befestigen Sie den Sitz mit vier Schlitzschrauben (9) wie abgebildet. Das dickere Ende des Sitzes zeigt dabei zum hinteren Ende des Gerätes.



Schritt 2

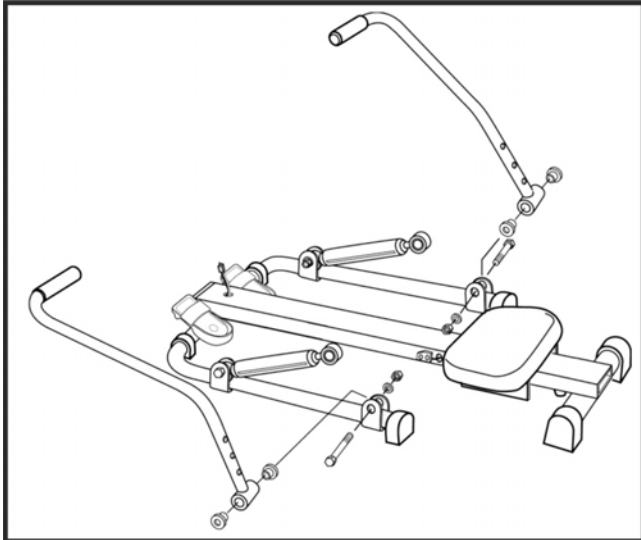
Befestigen Sie die beiden Bodenrohre mit vier Schrauben (11), vier Unterlegscheiben (12) und vier Muttern (13) am Hauptrahmen.



Schritt 3

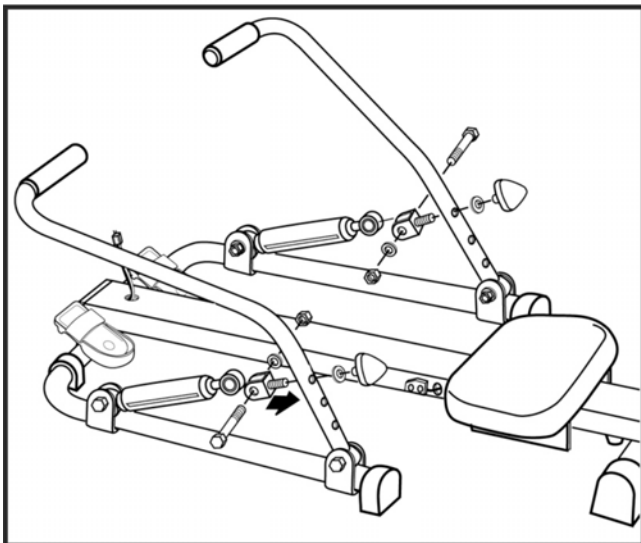
Führen Sie die Pedalachse (31) durch den Hauptrahmen, setzen Sie die Kunststoffbuchsen (15), Pedale (16) und die Gummischeibe (17) links und rechts in der angegebenen Reihenfolge auf. Sichern Sie beide Pedale fest mit zwei Kontermuttern (18).

AUFBAUANLEITUNG



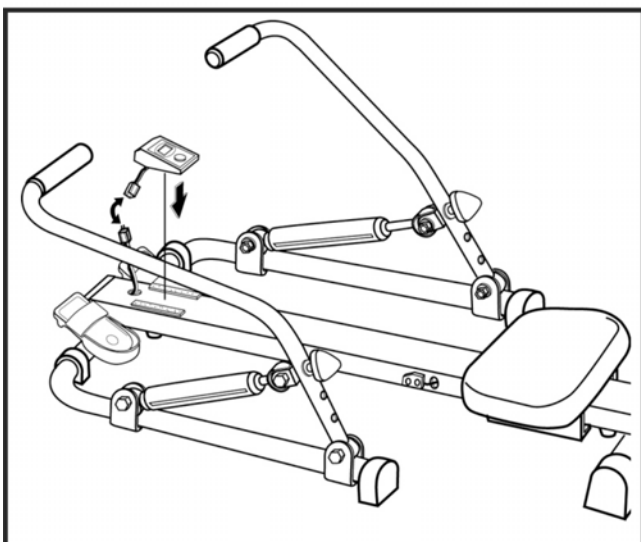
Schritt 4

Befestigen Sie die beiden Ruderarme (19a und 19b) an den Bodenrohren mit den Schrauben (3), Unterlegscheiben (12), Führungen (21) und Muttern (13).



Schritt 5

Das freie Ende des Hydraulikzylinders (25) wird auf jeder Seite an der Klammerhalterung (26) mit einer Schraube (22), einer Unterlegscheibe (12) und einer Mutter (13) befestigt. Die Klammerhalterung (26) wird dann am jeweiligen Ruderarm mit einer Unterlegscheibe (12) und dem Feststeller (27) montiert.



Schritt 6

Verbinden Sie das Computeranschlusskabel (29) mit dem Sensorkabel (28) wie abgebildet. Der Computer wird mit den Klett pads auf dem Hauptrahmen fixiert. Achten Sie darauf, kein Kabel zu quetschen. Drücken Sie die Kunststoffkappen (14) in die vordere und hintere Öffnung des Hauptrahmens.

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 Griffe der Ruderarme.
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.

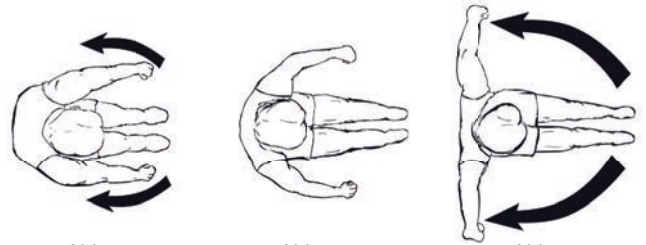


Abb. 1

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

Einstellung der Schwierigkeitsstufe

Sie können die Schwierigkeit durch Verändern der Fixierungsposition der Klammerhalterung (26) verändern. Experimentieren Sie ruhig etwas mit dieser Verstellmöglichkeit. Je höher Sie die Stufe einstellen, umso schwerer wird die Ruderbewegung.

ACHTUNG: Als Anfänger sollten Sie immer zunächst eine leichte Schwierigkeit einstellen!

Bevor Sie beginnen

Wie Sie mit ihrem Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Kondition ab. Waren Sie mehrere Jahre körperlich untätig oder haben Sie starkes Übergewicht, steigern Sie Ihre Trainingszeit auf dem Rudergerät nur langsam. Am Anfang werden Sie wahrscheinlich nur einige Minuten lang in Ihrem Zielbereich trainieren können. Ihre Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Seien Sie auch nicht demotiviert, falls es etwas länger dauert. Es ist extrem wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren.

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

- Fangen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie häufig Ihren Puls, z. B. durch Erfühlen am linken Handgelenk oder mit einem geeigneten Pulsmesser. Errechnen Sie Ihre Zielherzfrequenz aufgrund Ihres Alters und Ihrer Kondition.

Warm-Up

Ein ca. 5 minütiges Warm-Up vor dem Training wird empfohlen. Dies soll Ihre Muskelkerntemperatur erhöhen und Ihre Sehnen und Gelenke betriebsbereit machen. Wir empfehlen: leichtes Hüpfen, schnelles Gehen mit Armschwung, Laufen auf der Stelle oder Arm- und Rumpfkreisen.

Trainingsintensität und Häufigkeit

Grundsätzlich ist das erste Gebot ein Ausdauertraining durchzuführen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen. Selbst nur bei einer Zahn- oder Mandelentzündung oder Anzeichen einer Erkältung bei der evtl. ein Antibiotikum genommen werden muss, sollte auf keinen Fall begonnen werden. Über den Blutweg gelangen Erreger zum Herzen und richten dort Schaden an.

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

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

Unter Berücksichtigung der auf Seite 12 abgebildeten Pulsfrequenzen beginnen Sie Ihr Training.

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

ÜBUNGSANLEITUNG

Anfänger

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

So berechnen Sie Ihren Puls:

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

Sie beginnen mit 10 Minuten bei einem geringen Widerstand:

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

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

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

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

Fortgeschrittene

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

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

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

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

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

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

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

HERZFREQUENZTABELLEN

Herzfrequenztabelle Frauen

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

Herzfrequenztabelle Männer

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

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

COMPUTER | BEDIENUNG

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 aus. Wenn Sie wieder mit dem Training beginnen, werden die aufgelaufenen Trainingswerte akkumuliert.

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

Batterie einsetzen / wechseln

Bevor Sie den Computer benutzen können, müssen Sie eine passende Batterie einsetzen. Auf der Rückseite des Gerätes befindet sich der Deckel des Batteriefaches.

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

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

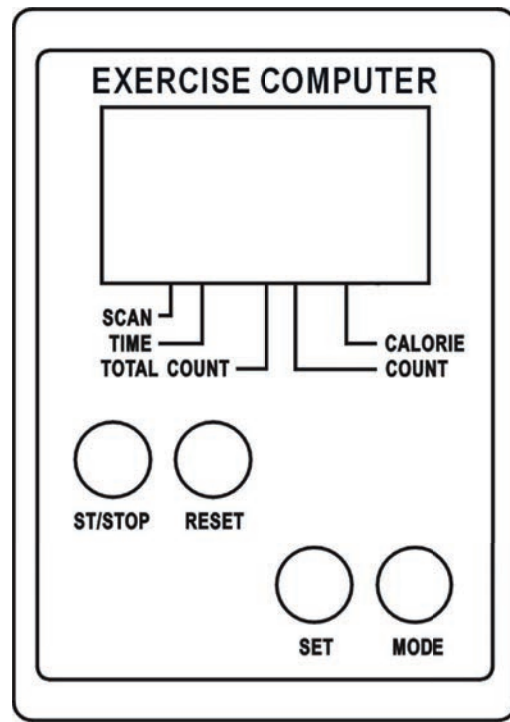
Bitte beachten Sie auch unsere Batterie-Entsorgungshinweise.

Bedienung und Funktion

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

Die „**RESET**“-Taste setzt alle Werte auf Null, wenn sie für ca. 4 Sekunden gedrückt und gehalten wird. Mit Hilfe der „**SET**“-Taste können Sie sog. Zielwertvorgaben eingeben. Wie das genau funktioniert und für welche Funktionen es möglich ist, sehen Sie bei der jeweiligen Funktionsbeschreibung weiter hinten.

Die „**ST/STOP**“-Taste wird benötigt, um dem Computer mitzuteilen, dass Sie mit dem Training beginnen möchten.



Funktionsbeschreibungen

- **TIME (Zeit)**

Wenn Sie diese Funktion mit der MODE-Taste gewählt haben, zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Anzeigebereich: 0:0 – 99:59. Der kleine Pfeil deutet hierbei auf „TIME“. Bitte drücken Sie „ST/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Die Trainingszeit-Stoppuhr läuft dann mit. **Eingabe einer Vorgabetrainingszeit:** Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschte Trainingszeit auch vorgeben. Diese läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Um eine Vorgabetrainingszeit einzustellen, wählen Sie zunächst mit der „MODE“-Taste die Funktion TIME aus und dann stellen Sie bitte mit der „SET“-Taste die gewünschte Trainingszeit ein (max. 99 Minuten). Betätigen Sie dann zum Trainingsstart die Taste „ST/STOP“. Die Trainingszeit beginnt nun rückwärts zu laufen. Nach Ablauf ertönt ein akustisches Signal, welches Sie mit der Taste „ST/STOP“ beenden können.

- **TOTAL COUNT (Schläge gesamt)**

Zeigt die Gesamtzahl der mit diesem Gerät ausgeführten Ruderzüge an. Bei Herausnahme der Batterien wird dieser Wert jedoch auf Null gesetzt. Anzeigebereich: 0 – 9999.

- **COUNT (Schläge)**

Zeigt die Anzahl der in dieser Trainingseinheit ausgeführten Ruderzüge an. Anzeigebereich: 0 – 9999. **Eingabe einer Vorgabeschlagzahl:** Vor Beginn eines Trainings können Sie auch die maximal gewünschte Zahl der Ruderschläge vorgeben. Dies erfolgt analog zu den Anweisungen wie unter „TIME“ erklärt. Auch die Schlagzahl läuft hier rückwärts (Countdown).

- **CALORIE (Kcal / Kalorien)**

Zeigt den ungefähren Energieverbrauch* in kcal an. Anzeigebereich: 0 – 9999 kcal. Auch hier ist eine Vorgabe möglich. Diese erfolgt analog zu den Anweisungen wie unter „TIME“ erklärt.

*Hinweise:

- a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- b) 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.
- c) 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).
- d) Bitte entnehmen Sie vor der Geräteentsorgung die Batterie und entsorgen Sie diese gemäß der Batterie-Entsorgungshinweise.

TEILELISTE

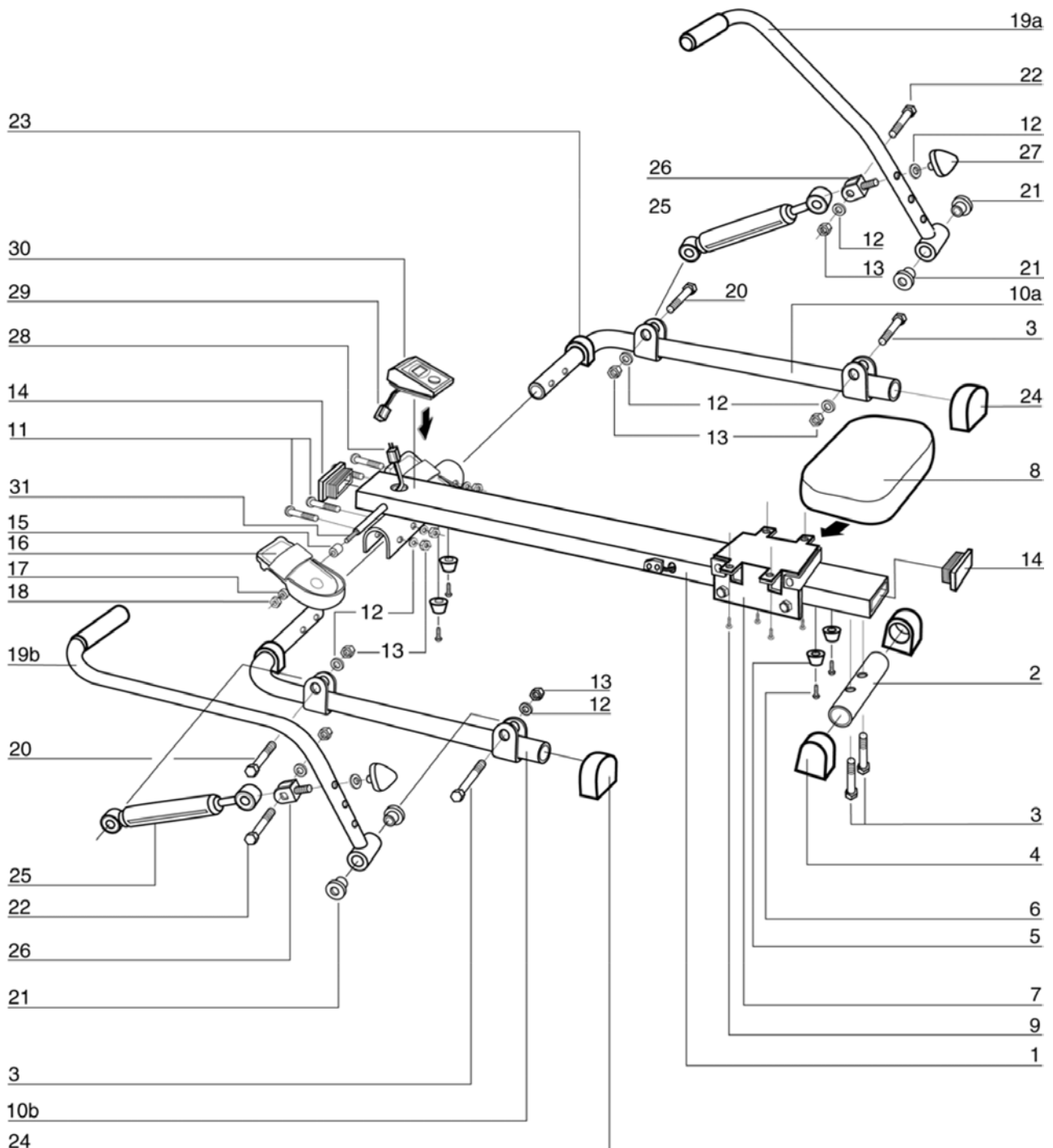
Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Schraube M8x50mm	4
4	Abdeckung für hinteren Standfuß	2
5	Endstopfen	4
6	Schraube	4
7	Sitzführung	1
8	Sitz	1
9	Schlitzschraube 1/4" x 1/2"	4
10a/b	Bodenrohr rechts/links	je 1
11	Schraube M8x50mm	4
12	Unterlegscheibe 8mm	12
13	Mutter M8	10
14	Endkappe (Kunststoff)	2
15	Kunststoffbuchse	2
16	Pedal	2
17	Gummischeibe	2
18	Mutter 1/2"	2
19a/b	Ruderarm rechts/links	je 1
20	Schraube M8x40mm	2
21	Führung	4
22	Schraube M8x40mm	2
23	Vordere GummifüÙe	2
24	Stopfen	2
25	Hydraulikzylinder	2
26	Klammerhalterung	2
27	Feststeller	2
28	Sensorkabel	1
29	Computeranschlusskabel	1
30	Computer	1
31	Pedalachse	1

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



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

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

Batterie-Entsorgung

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

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

WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.



Diese Zeichen/Kürzel finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:



- Pb = Batterie enthält Blei
- Cd = Batterie enthält Cadmium
- Hg = Batterie enthält Quecksilber

Hinweise zum Umweltschutz



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: ersatzteile@maxtrader.de

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**

(0,14€ / Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€ / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

Servicezeiten: Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

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

WELCOME

Before you begin

Congratulations on the purchase of your „Adria“ Rower from Skandika!

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

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

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

Safety notes

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

- Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.
- Persons with a body weight of more than **100 kg** 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.
- In rare cases it is possible that the hydraulic cylinders loose oil. Therefore we recommend to use a suitable mat (e.g. SKANDIKA protection mat) placed under the device to protect your floor. In no case the hydraulic cylinders should be opened or dismantled!
- Only use this device for the assigned purpose as described in this manual.

Keep the instruction manual for future use.

Contents

Set-up.....	18
Exercise instructions.....	20
Heart rate labels.....	23
Computer Use.....	24
Parts list.....	26
Exploded drawing.....	27
Warranty terms.....	28
Disposal Service.....	29

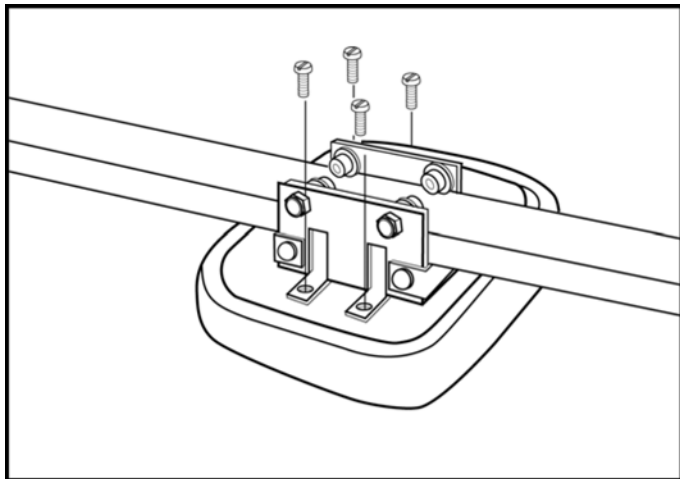
GB

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com

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

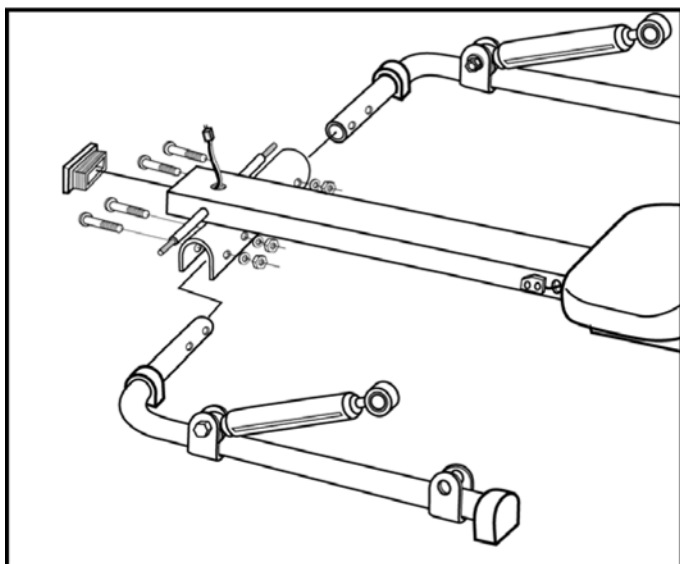


SET-UP



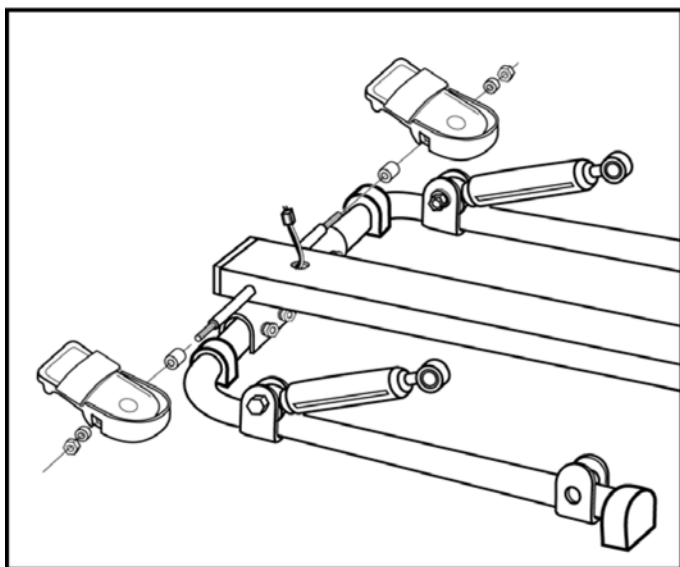
Step 1

Fix the seat with four slotted screws (9) as shown. The thicker end of the seat should face the rear end of the device.



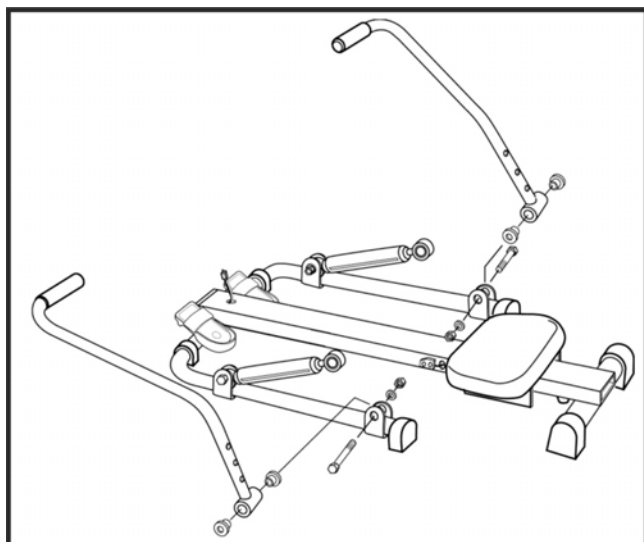
Step 2

Fix the two floor pipes with four screws (11), four washers (12) and four nuts (13) at the main frame.



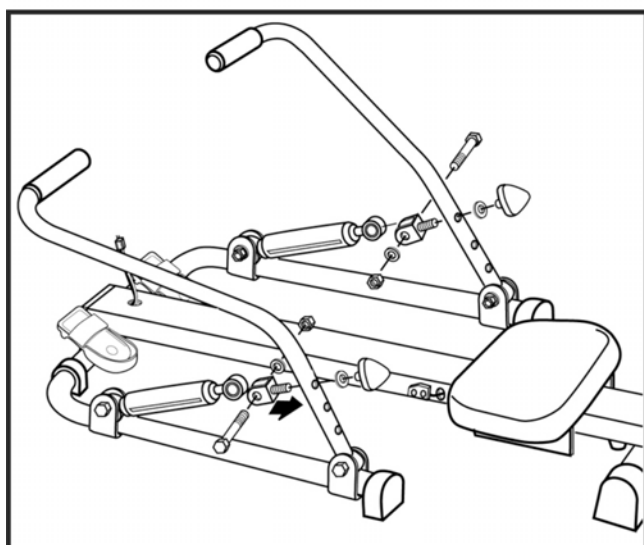
Step 3

Guide the pedal axle (31) through the main frame and apply the plastic bushings (15), pedals (16) and rubber washers (17) on the left and right side in this sequence. Fix both pedals securely with two counter nuts (18).



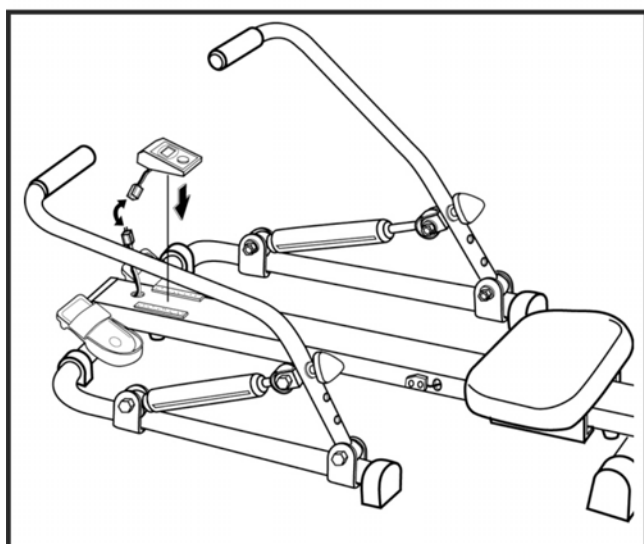
Step 4

Fix the rowing arms (19a and 19b) on the floor pipes with screws (3), washers (12), bushings (21) and nuts (13).



Step 5

Fix the free end of the hydraulic cylinder (25) on the bracket (26) with one screw (22), one washer (12) and one nut (13) on each side. The bracket (26) then should be mounted at the respective rowing arms with a washer (12) and the fixing knob (27).



Step 6

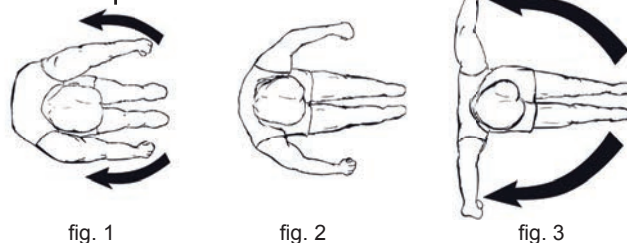
Connect the computer cable (29) with the sensor cable (28) as shown. Fix the computer with the velcro pads on the main frame. Pay attention not to squeeze any cable. Press the plastic caps (14) in the front and rear openings of the main frame.

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.

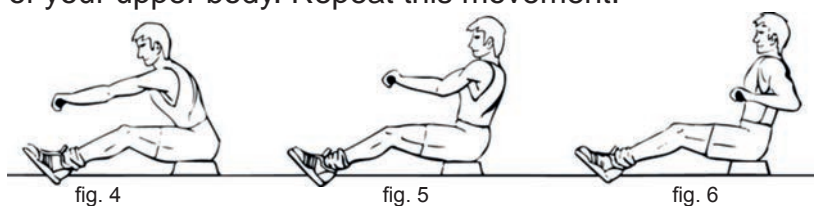


Exercise time

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.

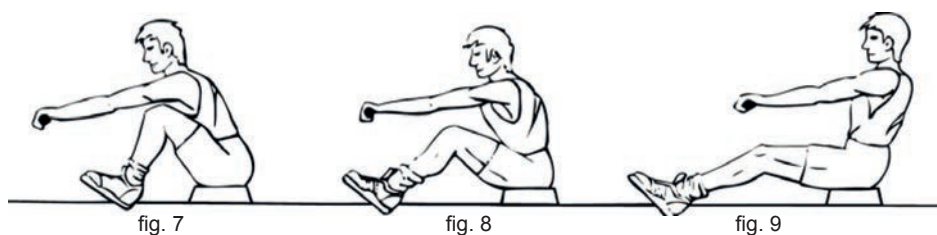
Rowing with the arms only

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.



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.



EXERCISE INSTRUCTIONS

Setting the rowing resistance

You may alter the rowing resistance by changing the fixation position of the bracket (26). Try to adjust different settings. The higher you adjust the resistance the more difficult it gets to do the rowing movement.

ATTENTION: As a beginner you should always start any exercise with an easy resistance!

Before you start

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

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

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

- Start your workout programme slowly and keep realistic targets.
- Always check your heart frequency, e.g. by feeling your pulse on the left wrist or by using a suitable heartbeat monitor. Calculate your target heart frequency depending on your age and your stamina.

Warm-Up

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

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

Exercise intensity and frequency

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

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

The stamina training is divided into beginners and advanced programmes.

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

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

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

EXERCISE INSTRUCTIONS

Beginner

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

How to calculate the ideal pulse frequency for training:

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

Begin with 10 minutes of exercise with low tension:

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

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

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

Advanced

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

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

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

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

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

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

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

HEART RATE TABLES

Heart rate table women

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

Heart rate table men

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

The values shown here are approximate benchmarks. Every human has its own, individual pulse rate ratio.

COMPUTER | USE

Exercise computer

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

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

Insert / replace battery

Before you can use the computer, 1 battery need to be inserted. The battery compartment lid is located on the backside of the computer.

Open it an insert the included battery. Ensure correct polarity when inserting the battery (as marked in the battery compartment).

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

Please pay attention to our battery disposal instructions.

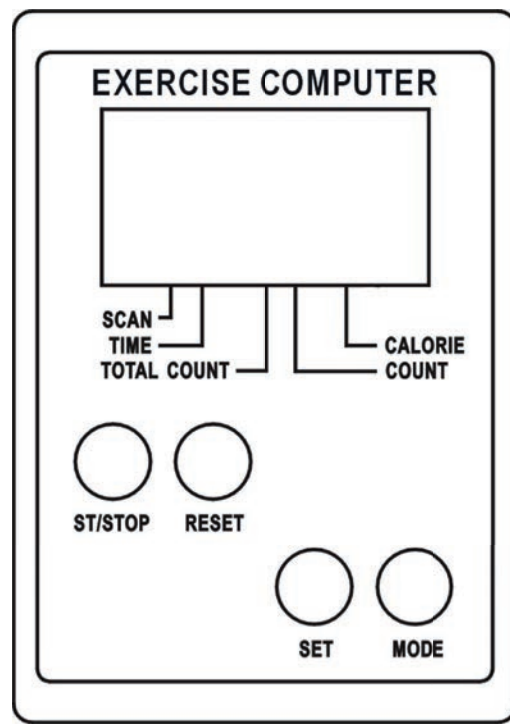
Use and functions

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

Press and hold the „**RESET**“-button for approx. 4 seconds to set all values to zero.

With the „**SET**“-button you can preset values for some functions. How this works in detail, we will explain later in this manual.

Press the „**ST/STOP**“-button when you start to exercise.



Function descriptions

- **TIME**

If you have chosen this function with the MODE-button, the computer will show the exercise time in minutes and seconds. Display range: 0:0 – 99:59. The small arrow is pointing to „TIME“. Please press „ST/STOP“ to start exercise and time count. **How to enter a preset time value:** You may set a target time before exercise. Time then will countdown from your preset value when start to exercise. As soon as 0:00 is reached, the computer will beep to remind you that your time is over. Press “Mode” until the small arrow points to “TIME”. Set your target time with the “SET”-button (max. 99 minutes). Press “ST/STOP” and start to exercise. When the beep signal starts you may stop it with the button „ST/STOP“.

- **TOTAL COUNT**

The display shows the accumulated strokes done with this device. If battery will be removed, the value will be set to zero. Display range: 0 – 9999.

- **COUNT**

The display shows the strokes during the actual workout. Display range: 0 – 9999. **Presetting a target count figure:** You may preset a target figure for strokes. Please proceed as described under point “Time” accordingly.

- **CALORIE**

Shows the approximate* energy consumption in kcal. Display range: 0 – 9999 kcal. You may also preset Calories. For preset, please proceed as described under point “Time” accordingly.

*Hints:

- If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!
- 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) or take the batteries out briefly).
- Please take out the batteries before disposal of the device and dispose of in an environmental friendly manner.

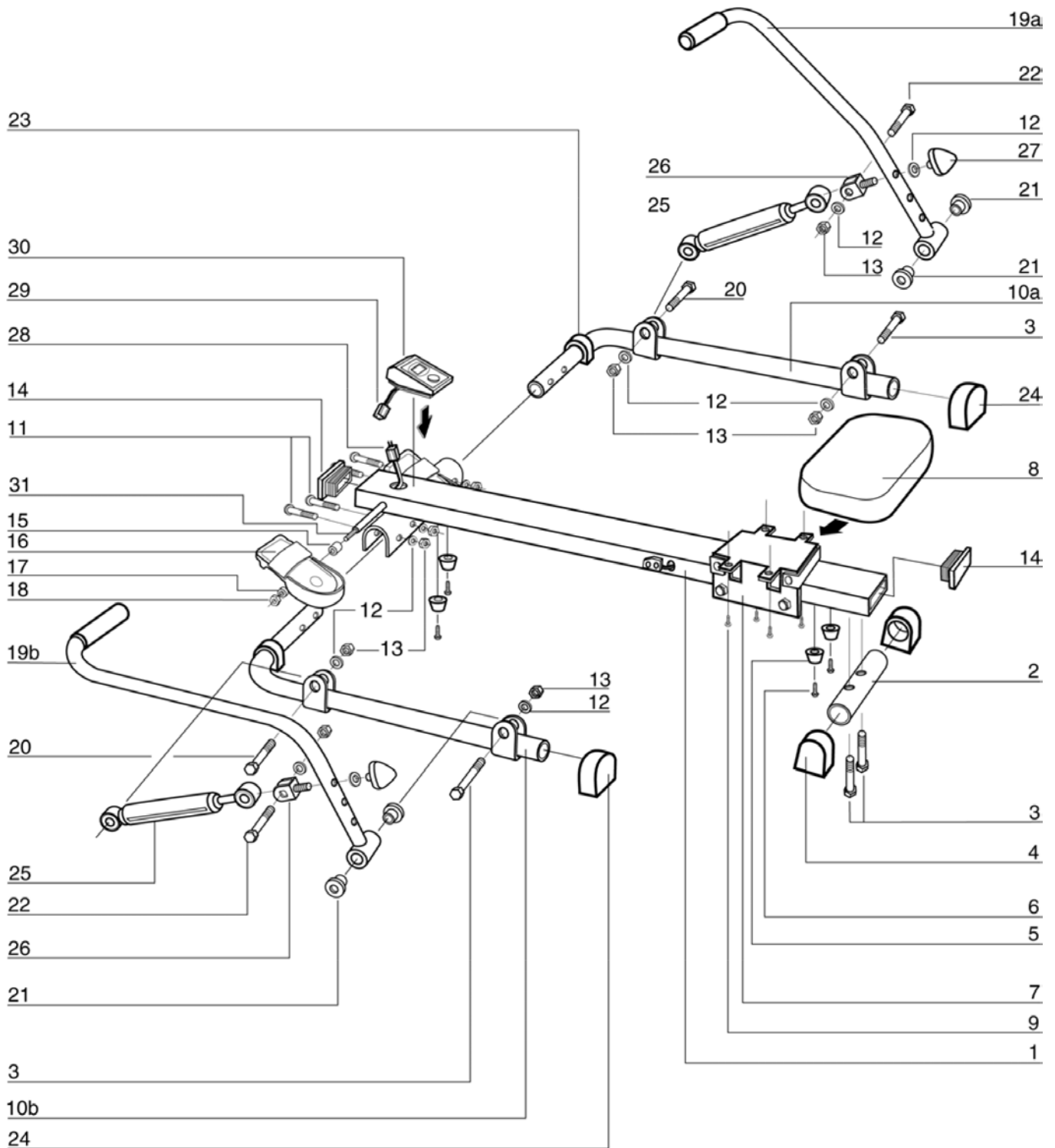
PARTS LIST

No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Screw M8x50mm	4
4	Rear stabilizer rubber	2
5	End stop	4
6	Screw	4
7	Seat Bracket	1
8	Seat	1
9	Slot head screw 1/4" x 1/2"	4
10a/b	Floor pipe right/left	each 1
11	Screw M8x50mm	4
12	Washer 8mm	12
13	Nut M8	10
14	End cap	2
15	Plastic bushing	2
16	Pedal	2
17	Rubber washer	2
18	Nut 1/2"	2
19a/b	Rowing arm right/left	each 1
20	Screw M8x40mm	2
21	Bushing	4
22	Screw M8x40mm	2
23	Front rubber feet	2
24	Frame tube rubber	2
25	Hydraulic cylinder	2
26	Bracket	2
27	Fixing knob	2
28	Sensor cable	1
29	Computer cable	1
30	Computer	1
31	Pedal axle	1

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 %.



GB

WARRANTY TERMS

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

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

Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

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

Battery-Disposal

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

WE RECOMMEND THE USE OF ALCALI-MANGAN BATTERIES.



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



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

In the interest of Environmental Protection



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

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

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

BIENVENUE

Avant de commencer

Félicitations pour l'achat de votre rameur „Adria“ de SKANDIKA !

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

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

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

Consignes de sécurité

ATTENTION : consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement !

- Si vous prêtez le rameur à une autre personne ou si vous laissez quelqu'un s'entraîner avec, assurez-vous que cette personne a lu et compris ces instructions.
- L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de **100 kg** maximum.
- Placez l'appareil sur une surface plane et solide.
- En installant l'appareil, veillez à ce qu'il y ait assez d'espace de tous les côtés, derrière l'appareil, au moins 0,5 m.
- Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil.
- Avant la première utilisation et aussi plus tard à intervalles réguliers, vérifiez que toutes les vis, boulons et autres raccords sont solidement fixés.
- L'appareil est conçu exclusivement pour un usage privé. Lors d'un usage commercial, il n'est pas couvert par la garantie.
- N'utilisez pas l'appareil près de l'eau ou lorsque vous êtes mouillé. L'utilisation près d'une piscine, d'un jacuzzi ou d'un sauna est dangereuse et annulera la garantie.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés à l'entraînement sur l'appareil. Les vêtements doivent disposer d'une forme (p.ex. la longueur) ne risquant pas de rester accrochée durant l'entraînement. Choisissez des chaussures appropriées à l'appareil d'entraînement en veillant toujours à ce qu'elles maintiennent bien le pied et qu'elles disposent d'une semelle antidérapante.
- Cette appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
- Si vous vous sentez inconfortable, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Ne jamais déplacez pas le dispositif seul, parce que la charge de levage peut causer des blessures.
- Dans des cas très rares il est possible que le cylindre de résistance perde de l'huile, aussi après le montage. C'est pour cela que nous vous suggérons de mettre un tapis ou quelque chose d'autre (par exemple, un mat SKANDIKA) sous l'appareil. Il ne faut absolument pas ouvrir ou démonter le cylindre de résistance!
- Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu.

Conservez ces instructions pour toute utilisation future.

Contenu

Assemblage.....	32
Instructions d'entraînement	34
Tableau de mesure du pouls	37
Ordinateur Commandes	38
Liste de pièces.....	40
Schémas éclatés	41
Conditions de garantie	42
Élimination SAV	43

FR

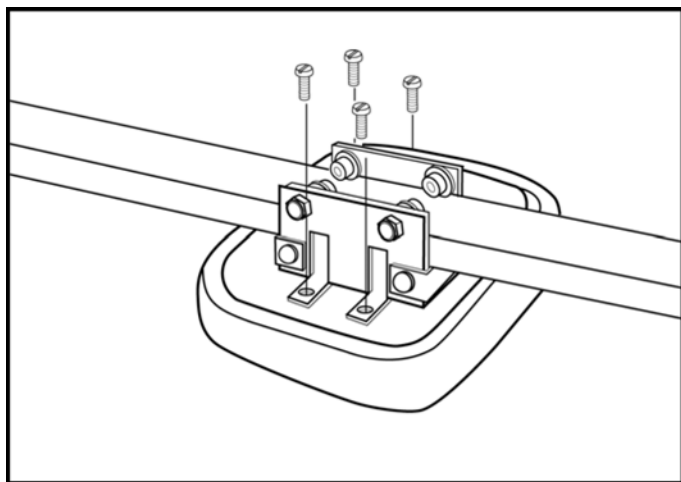
Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



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

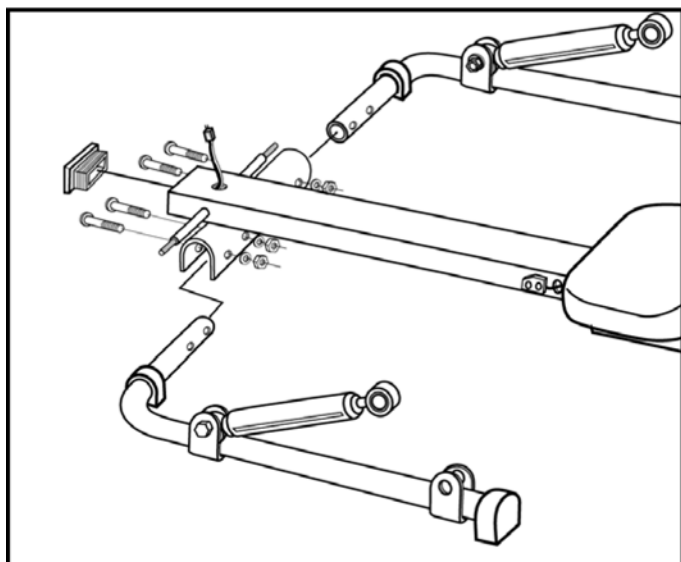


ASSEMBLAGE



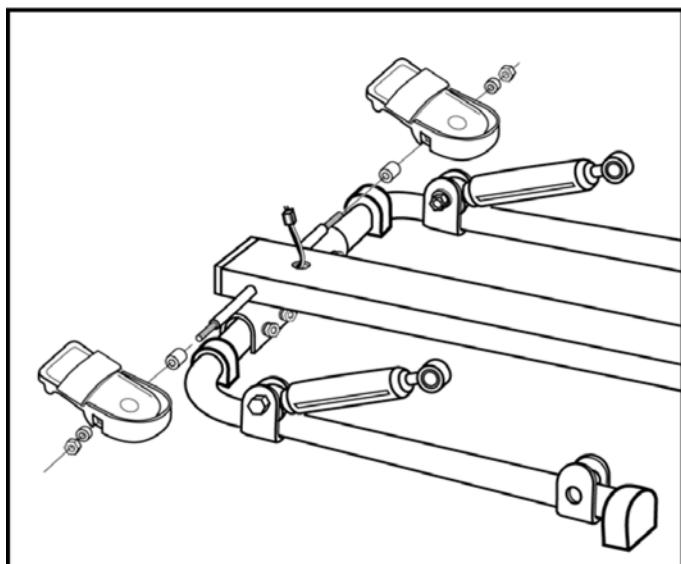
Etape 1

Faites glisser le châssis du siège avec quatre vis à fente (9) conformément à l'illustration. L'extrémité la plus épaisse du siège est orientée vers l'extrémité arrière du dispositif.



Etape 2

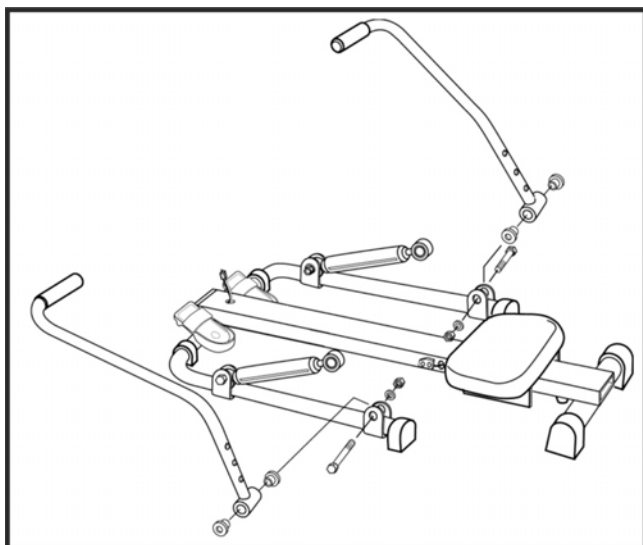
Fixez les deux tubes inférieurs avec quatre vis (11), quatre rondelles (12) et quatre écrous (13) au châssis principal.



Etape 3

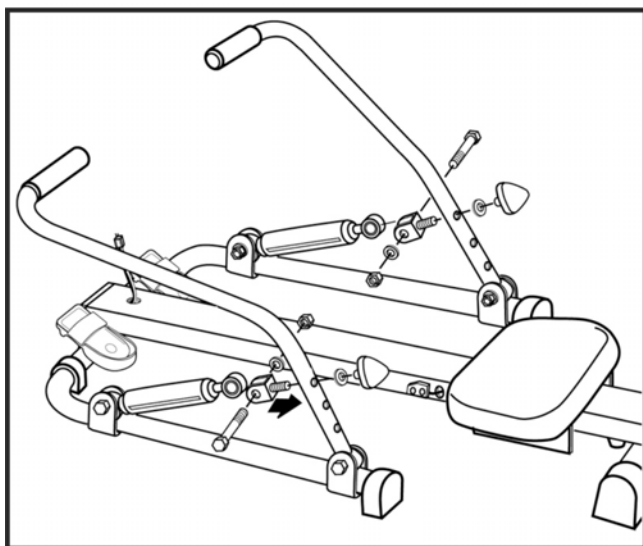
Faites passer l'axe des pédales (31) par le châssis principal. Placez les douilles en plastique (15), les pédales (16) et les rondelles en caoutchouc (17) à gauche et à droite. Serrez le tout avec deux contre-écrous (18).

ASSEMBLAGE



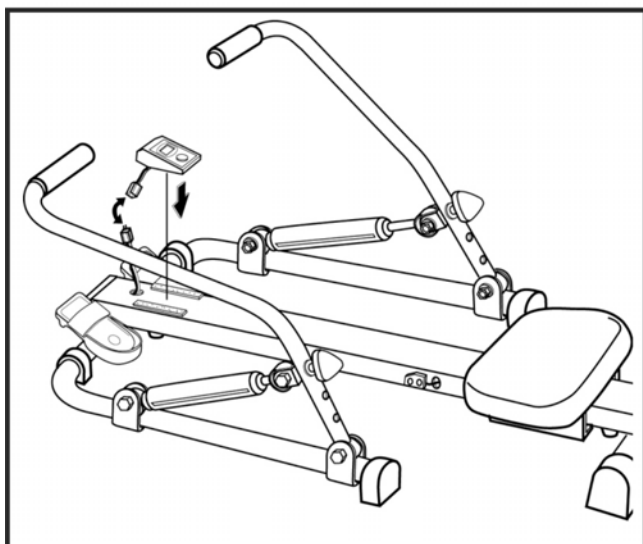
Etape 4

Fixez les deux bras d'aviron (19a et 19b) sur les tubes inférieurs avec les vis (3), les rondelles (12), les douilles (21) et les écrous (13).



Etape 5

L'extrémité libre du cylindre hydraulique (25) est montée sur le collier métallique (26) avec une vis (22), une rondelle (12) et un écrou (13) sur chaque côté. Le collier métallique (26) est ensuite monté sur le bras d'aviron respective avec une rondelle (12) et une vis de blocage (27).



Etape 6

Branchez le câble de l'ordinateur (29) avec le câble du capteur (28) comme indiqué. L'ordinateur est fixé par la bande auto-agrippante sur le châssis principal. Veillez à ne pas endommager les câbles. Appuyez les bouchons (14) sur les ouvertures de l'avant et à l'arrière du châssis principal.

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

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

Les bases de l'aviron

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



fig. 1

fig. 2

fig. 3

Durée de l'entraînement

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

L'aviron uniquement avec les bras

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

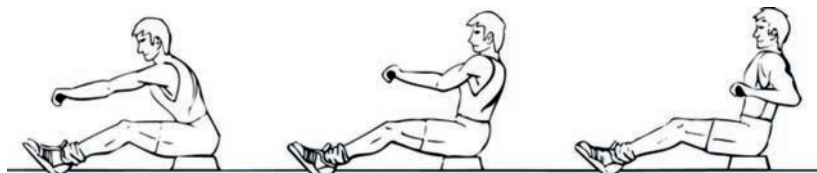


fig. 4

fig. 5

fig. 6

L'aviron uniquement avec les jambes

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



fig. 7

fig. 8

fig. 9

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Réglage de la difficulté

Vous pouvez régler la difficulté par modifiant la position du collier métallique (26). Essayez ces possibilités de réglage. Plus le niveau réglé est élevé, plus le rameur est difficile à déplacer.

ATTENTION : Les débutants doivent toujours commencer par le niveau facile!

Avant de commencer

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

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

Attention :

- Commencez votre programme d'entraînement lentement et fixez-vous des objectifs réalistes.
- Vérifiez votre pouls fréquemment, par exemple en détectant le poignet gauche ou avec un moniteur d'impulsion convenable. Calculez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et votre état de santé.

Echauffement

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

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

Intensité et fréquence de l'entraînement

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

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

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

INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Débutants

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

Comment calculer votre fréquence cardiaque :

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

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

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

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

Avancés

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

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

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

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

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

TABLEAU DE MESURE DU POULS

Tableau pour Femmes

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

Tableau pour Hommes

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

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

ORDINATEUR | COMMANDES

Ordinateur

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

Si vous ne vous servez pas de l'appareil de manière prolongée, retirez la pile.

Insérer/changer la pile

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

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

Veuillez observer également nos consignes d'élimination des piles.

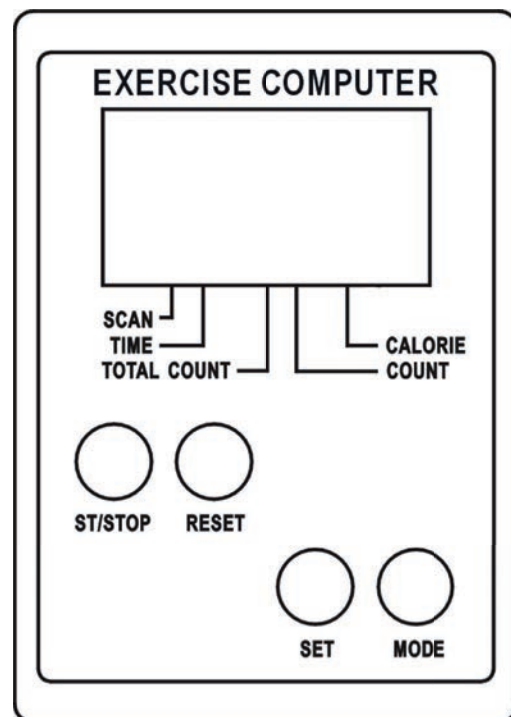
Maniement et fonctions

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

Un appui et un maintien bref (environ 4 secondes) du **bouton „RESET“** permet d'effectuer une réinitialisation pour les fonctions (les valeurs sont remises à 0).

A l'aide de **bouton „SET“** vous pouvez entrer lesdites données de valeurs cibles et valider les entrées pour le réglage de l'horloge. Le fonctionnement exact et les fonctions pour lesquelles cela est possible sont expliqués dans la description des fonctions ci-dessous.

Le **bouton „ST/STOP“** est utilisée pour communiquer à l'ordinateur que vous souhaitez commencer l'entraînement et/ou activer une fonction Countdown.



Description des fonctions

- **TIME (Durée d'entraînement)**

Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche MODE, l'ordinateur affiche la durée d'entraînement actuelle par incréments d'une seconde. Plage d'affichage : 0:0 à 99:59. La petite flèche est dirigée sur «TIME». Appuyez sur «ST/STOP» pour commencer l'entraînement. Le chronomètre de la durée d'entraînement s'écoule. **Entrée d'une durée d'entraînement spécifiée:** Avant le début d'un entraînement, vous pouvez également spécifier la durée d'entraînement souhaitée. L'écoulement de la durée est régressif (countdown) ; après écoulement (0,00), un signal sonore retentit. Pour régler une durée d'entraînement spécifiée, sélectionnez d'abord la fonction TIME avec la touche «MODE», puis réglez la durée d'entraînement souhaitée avec la touche «SET» (max. 99 minutes). Ensuite, appuyez sur la touche «ST/STOP» pour démarrer l'entraînement. L'écoulement de la durée d'entraînement est régressif. Après écoulement, un signal sonore que vous pouvez arrêter avec la touche «ST/STOP», retentit.

- **TOTAL COUNT (Coups de rame au total)**

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

- **COUNT (Coups de rame)**

Affiche le nombre des coups de rame effectués dans cette session. Plage d'affichage : 0 à 9999. **Entrée d'un nombre de battements spécifié :** Avant le début d'un entraînement, vous pouvez également spécifier le nombre de battements maximum. Pour ce faire, procédez conformément aux instructions, tel que cela est expliqué dans «Durée d'entraînement». L'écoulement du nombre de battements est également régressif (countdown).

- **CALORIE (kcal)**

Affiche la consommation d'énergie approximative* en kcal. Plage d'affichage: 0 – 9999 kcal. Encore une fois, un défaut est possible. Pour ce faire, procédez conformément aux instructions, tel que cela est expliqué dans «Durée d'entraînement».

*Remarques:

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

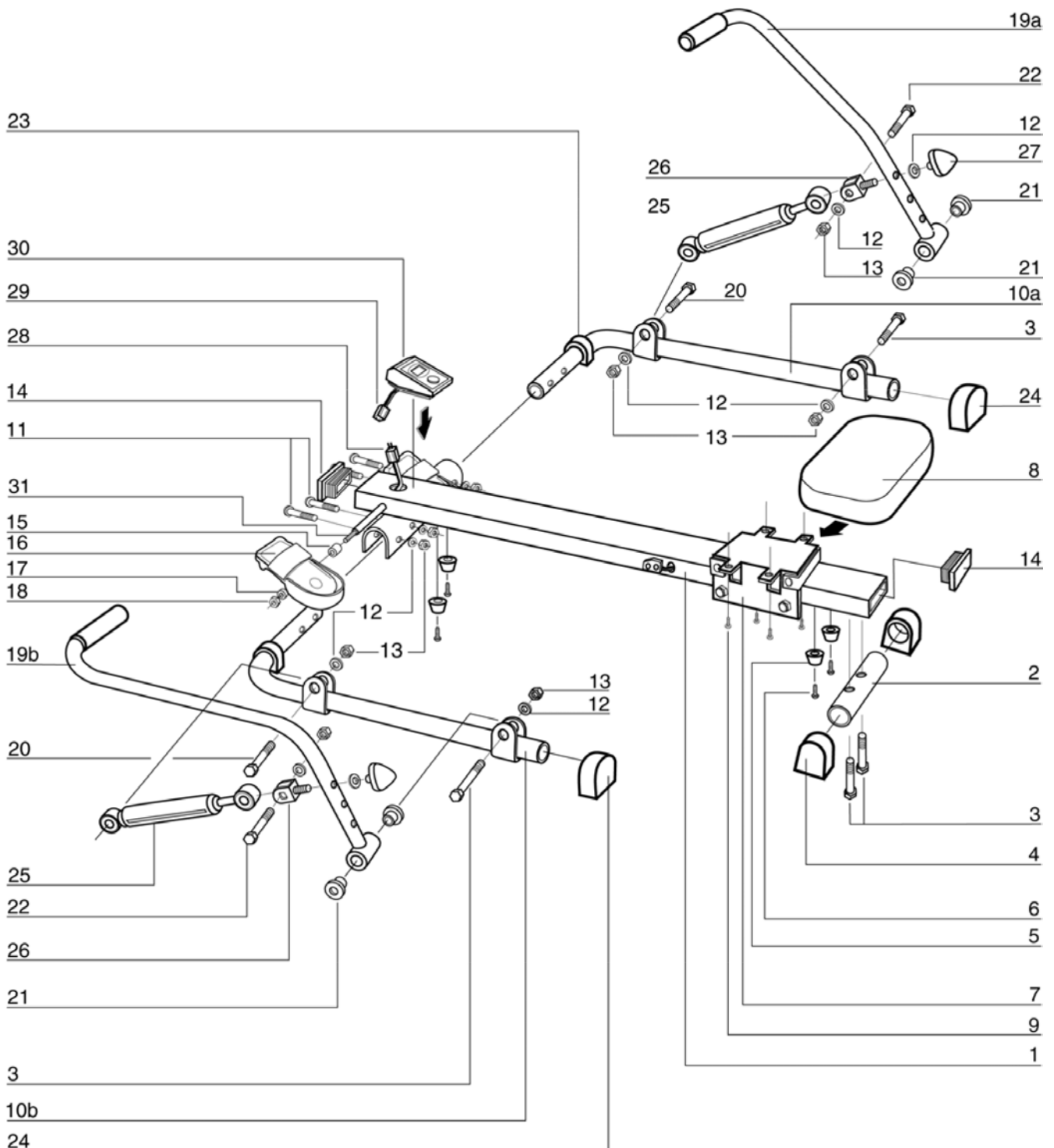
LISTE DE PIÈCES

N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
1	Châssis principal	1
2	Pied d'arrière	1
3	Vis M8x50mm	4
4	Couverture pour pied d'arrière	2
5	Bouchons	4
6	Vis	4
7	Support du siège	1
8	Siège	1
9	Vis à fente 1/4" x 1/2"	4
10a/b	Tubes inférieurs droite/gauche	chaque 1
11	Vis M8x50mm	4
12	Rondelles 8mm	12
13	Écrous M8	10
14	Bouchons (en plastique)	2
15	Douilles en plastique	2
16	Pédales	2
17	Rondelles en caoutchouc	2
18	Contre-écrous 1/2"	2
19a/b	Bras d'aviron droite/gauche	chaque 1
20	Vis M8x40mm	2
21	Douilles	4
22	Vis M8x40mm	2
23	Pieds en caoutchouc avant	2
24	Bouchons	2
25	Cylindre hydraulique	2
26	Collier métallique	2
27	Vis de blocage	2
28	Câble du capteur	1
29	Câble de l'ordinateur	1
30	Ordinateur	1
31	Axe des pédales	1

SCHÉMAS ÉCLATÉS

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

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



FR

CONDITIONS DE GARANTIE

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

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

ÉLIMINATION | SERVICE

Emballage

Matériaux eco-friendly et recyclables :

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

Elimination des piles

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

NOUS RECOMMANDONS L'EMPLOI DE PILES ALCALINES AU MANGANESE.



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



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

Instructions pour la protection de l'environnement



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

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

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

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

info@skandika.com

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

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

20150302