

RUDERGERÄT ELITE PRO

+ Herzfrequenz-Brustgurt



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

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

WILKOMMEN

Wichtige Sicherheitshinweise

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitshinweise:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnessstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
12. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes beträgt 150 kg.

WARNING: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

Bewahren Sie diese Anleitung auf.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	2
Checkliste	4
Materialset	5
Aufbauanleitung.....	6
Explosionszeichnung.....	10
Teileliste.....	12
Computerbedienung	13
Brustgurt Anleitung	14
Übungsanleitung.....	15
Wartung & Pflege	16
Garantiebedingungen.....	17

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

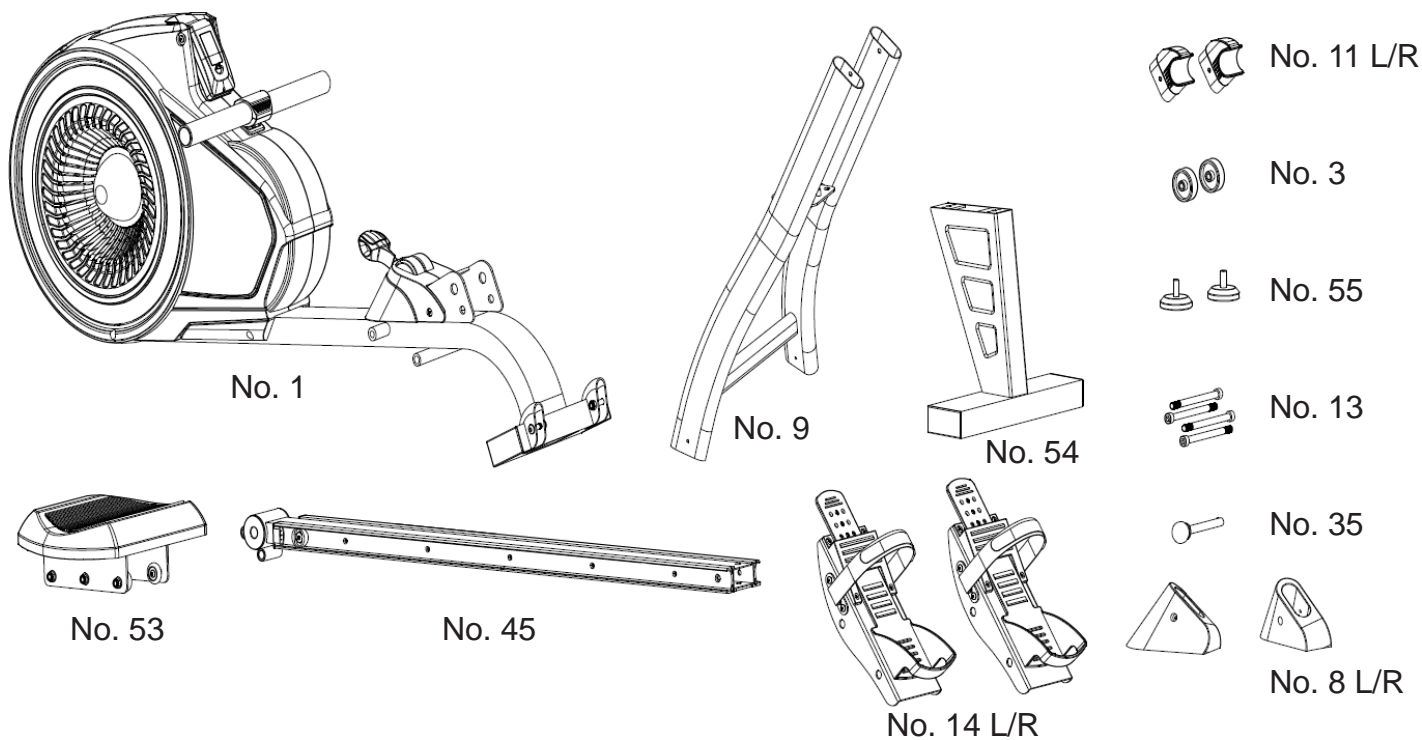
www.skandika.com



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



CHECKLISTE

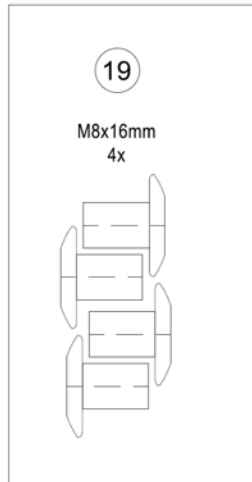


Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
3	Rolle	2
8 L/R	Endstück für vorderen Standfuß (L/R)	1/1
11 L/R	Klammerhalterung für Handgriff	1/1
13	Schraube für Pedalmontage	4
14 L/R	Pedal (L/R)	1/1
35	Kugelstift	1
45	Führungsschiene	1
53	Sitz	1
54	Hinteres Stützgestänge	1
55	Fuß	2
91	Mittleres Stützgestänge	1
	Anleitung	1
	Materialset	1

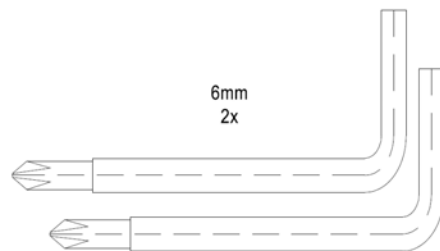
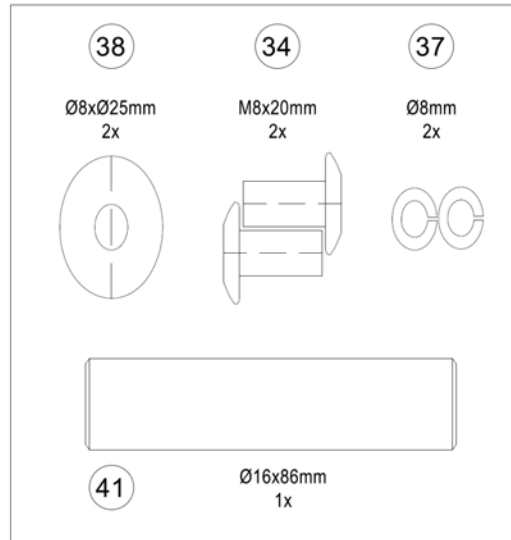
MATERIALSET

DE

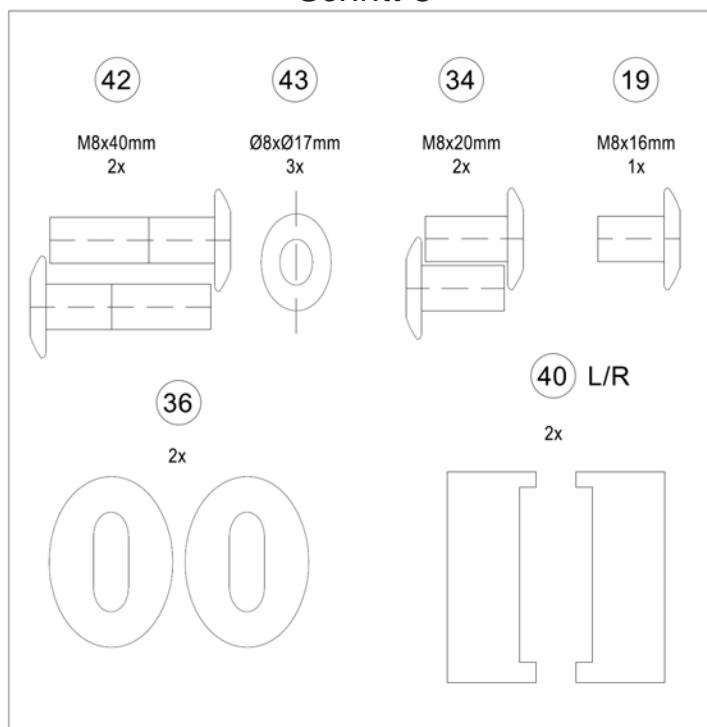
Schritt 4



Schritt 2



Schritt 3



1x

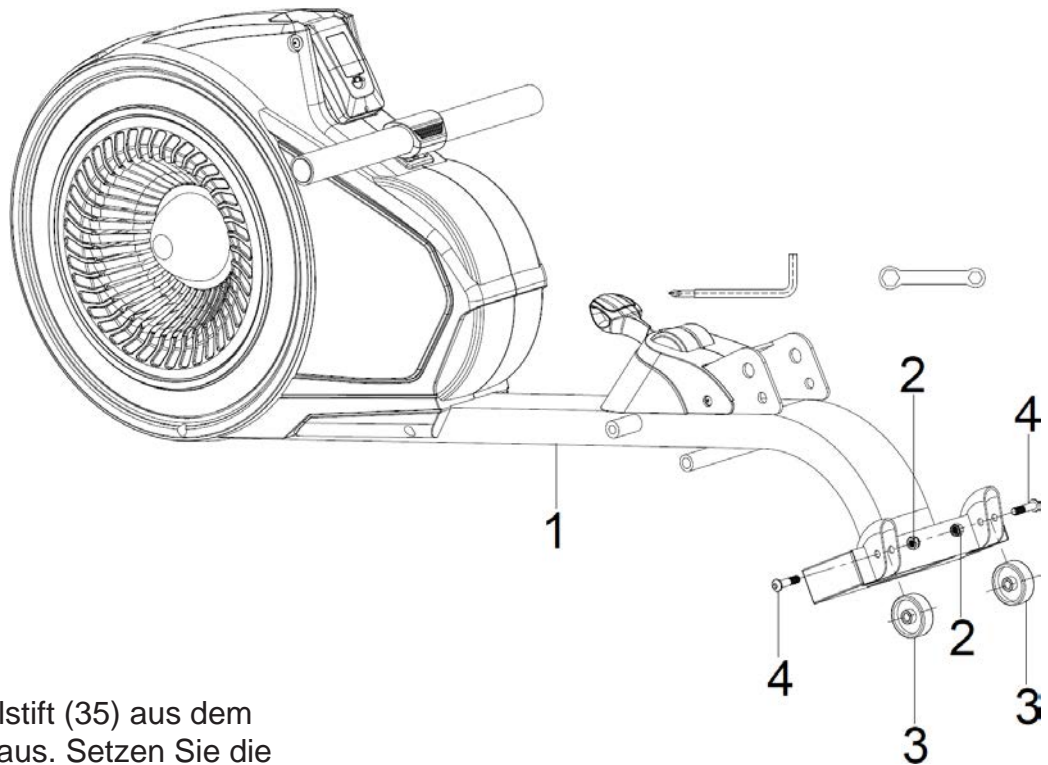


Oben gezeigte Teile sind alle Teile, die Sie zum Aufbau des Gerätes benötigen. Bevor Sie beginnen, prüfen Sie, ob alle Teile im Materialset enthalten sind.

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 1

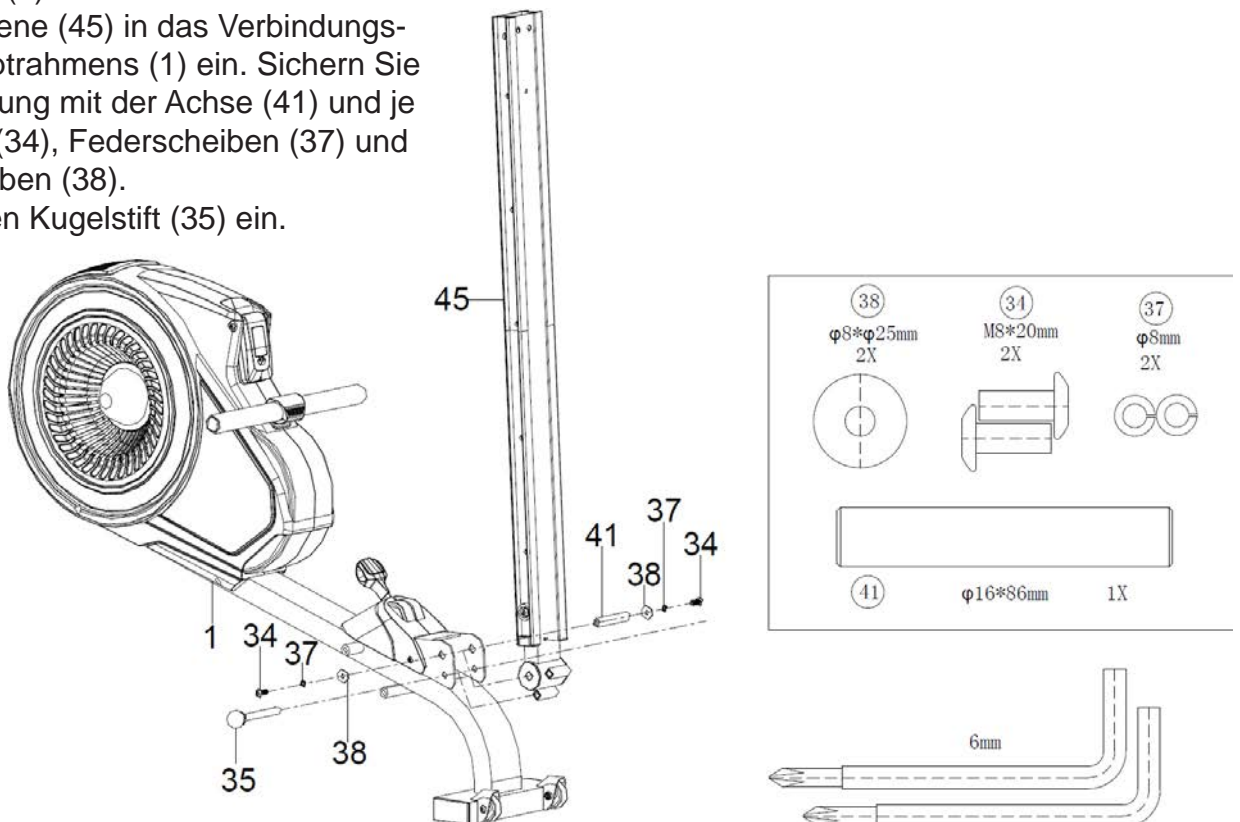
Bringen Sie die beiden Rollen (3) mit jeweils einer Schraube (4) und einer Mutter (2) am Haupttrahmen (1) an.



Schritt 2

Ziehen Sie den Kuglstift (35) aus dem Haupttrahmen (1) heraus. Setzen Sie die Führungsschiene (45) in das Verbindungsrohr des Haupttrahmens (1) ein. Sichern Sie diese Verbindung mit der Achse (41) und je 2 Schrauben (34), Federscheiben (37) und Unterlegscheiben (38).

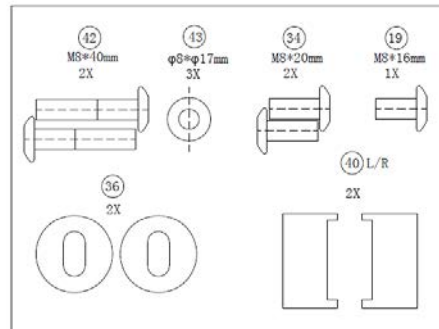
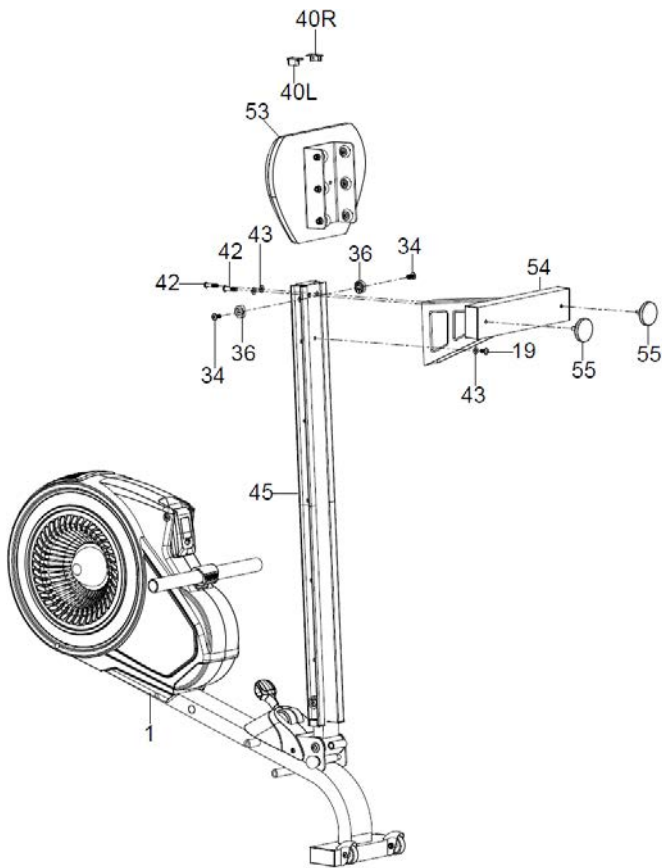
Setzen Sie den Kuglstift (35) ein.



AUFBAUANLEITUNG

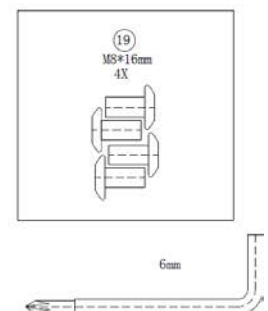
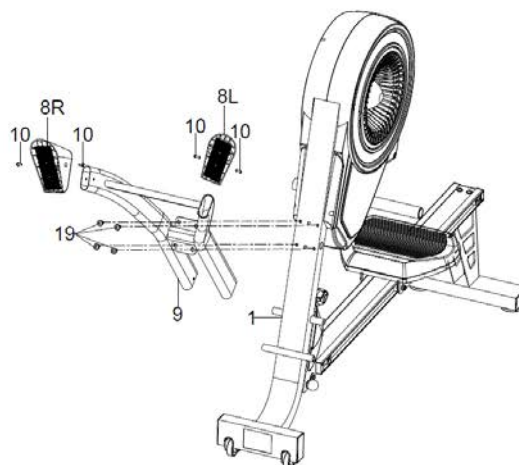
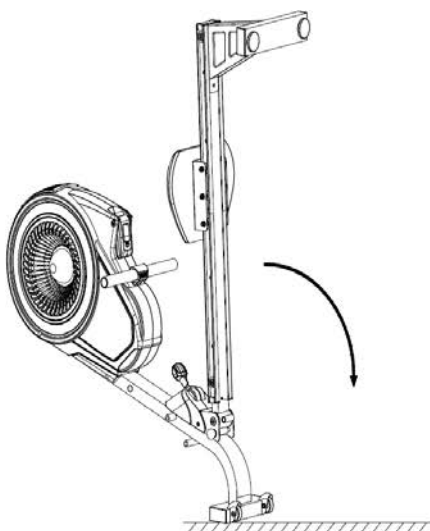
Schritt 3

Schieben Sie den Sitz (53) auf die Führungsschiene (45) auf. Setzen Sie zwei Gummipuffer (36) in die Führungsschiene (45) ein und fixieren Sie den Sitz mit zwei Schrauben (34). Bringen Sie die beiden Füße (55) am hinteren Stützgestänge (54) an. Montieren Sie nun das hintere Stützgestänge (54) an der Führungsschiene (45) mit einer Schraube (19), 3 Unterlegscheiben (43) und zwei Schrauben (42). Drücken Sie zwei Endkappen (40L/R) auf die Enden der Führungsschiene (45).



Schritt 4

Drehen Sie den Hauptrahmen so, dass das hintere Stützgestänge (54) auf dem Boden liegt. Drehen Sie die (vormontierten) Gewindeschrauben (10) aus dem jeweiligen Endstück für den vorderen Standfuß (L/R) heraus und setzen Sie die Endstücke auf das vordere Stützgestänge (9) auf. Nutzen Sie die Gewindeschrauben (10) für die Befestigung. Montieren Sie nun das vordere Stützgestänge (9) mit 4 Schrauben (19) am Hauptrahmen (1).



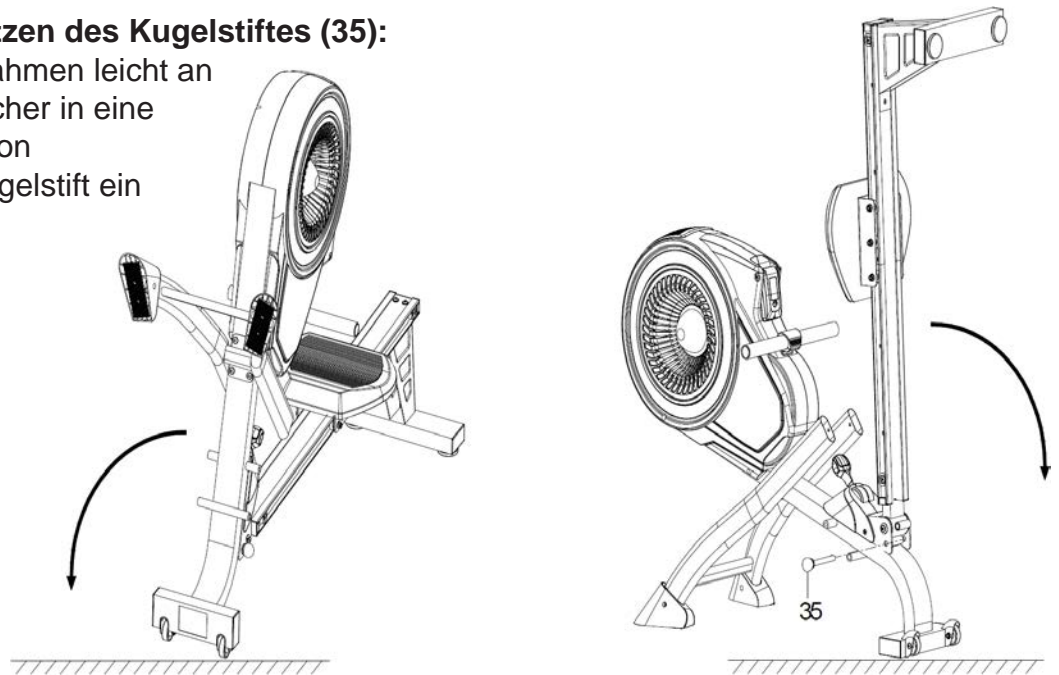
AUFBAUANLEITUNG

Schritt 5

Drehen Sie den Hauptrahmen so, dass das vordere Stützgestänge auf dem Boden liegt. Ziehen Sie den Kugelstift (35) heraus und klappen Sie das Gerät auseinander. Sichern Sie das Gerät in der ausgeklappten Position durch Einsetzen des Kugelstiftes (35).

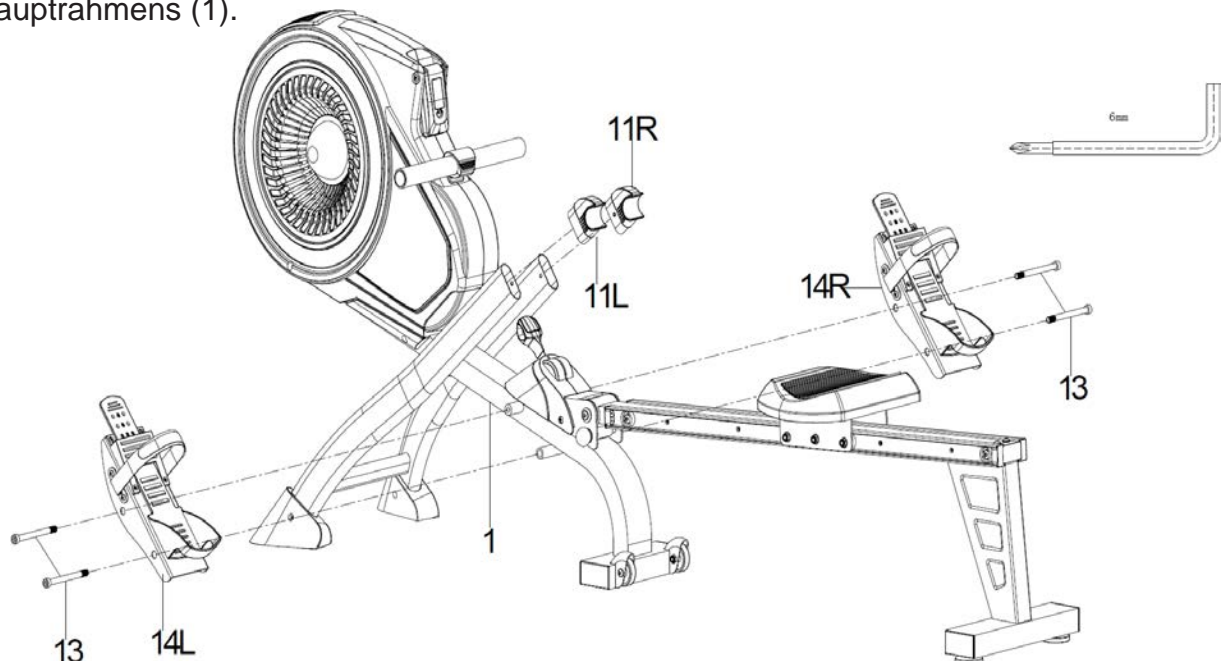
Achtung: Vor dem Einsetzen des Kugelstiftes (35):

1. Heben Sie den Hauptrahmen leicht an
2. Bringen Sie die Bohrlöcher in eine deckungsgleiche Position
3. Setzen Sie nun den Kugelstift ein



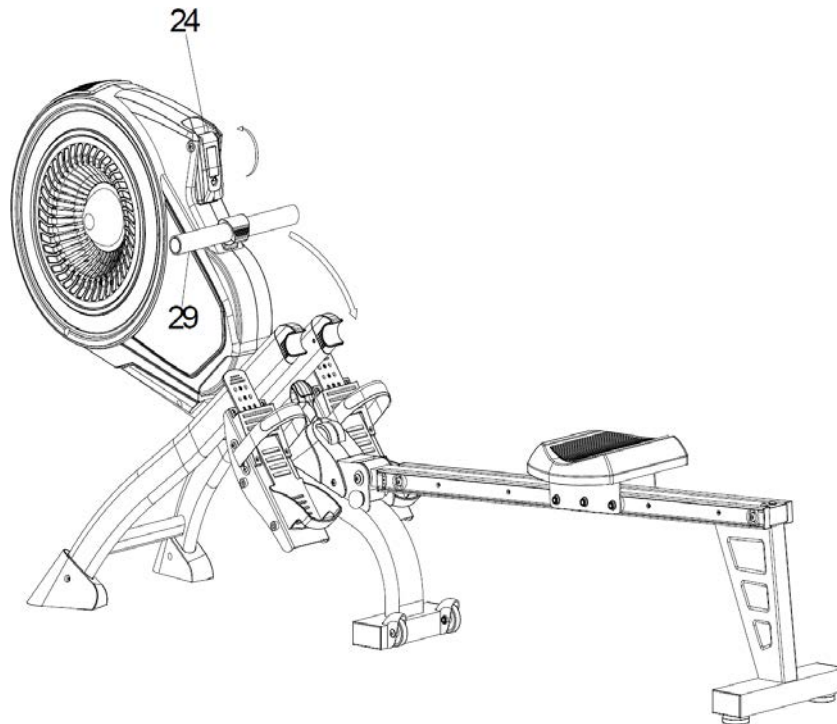
Schritt 6

Setzen Sie die beiden Klammerhalterungen für den Handgriff (11L/R) in die Löcher des Vorderteiles am Hauptrahmen (1) ein. Montieren Sie das linke Pedal (14L) auf der linken Seite des Hauptrahmens (1) mit zwei Schrauben (13). Wiederholen Sie diesen Schritt für das rechte Pedal (14R) an der rechten Seite des Hauptrahmens (1).



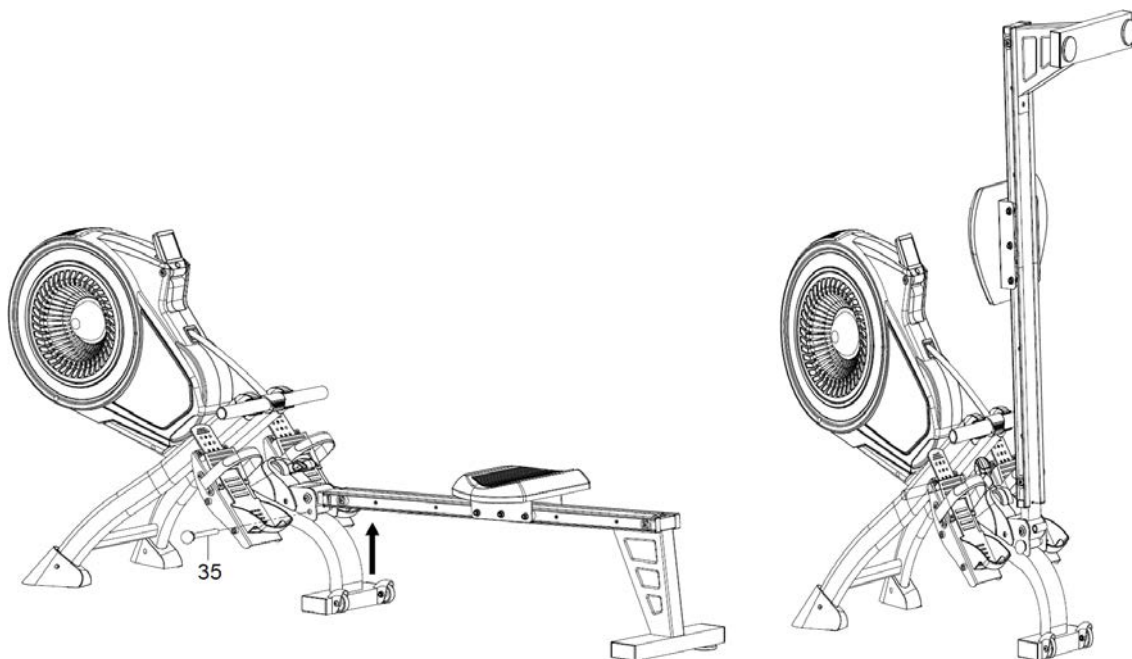
Schritt 7

Der Computer (24) zeigt die Trainingsdaten an (ggf. hochzuklappen).
Der Handgriff (29) kann auch an der Klammerhalterung fixiert werden.



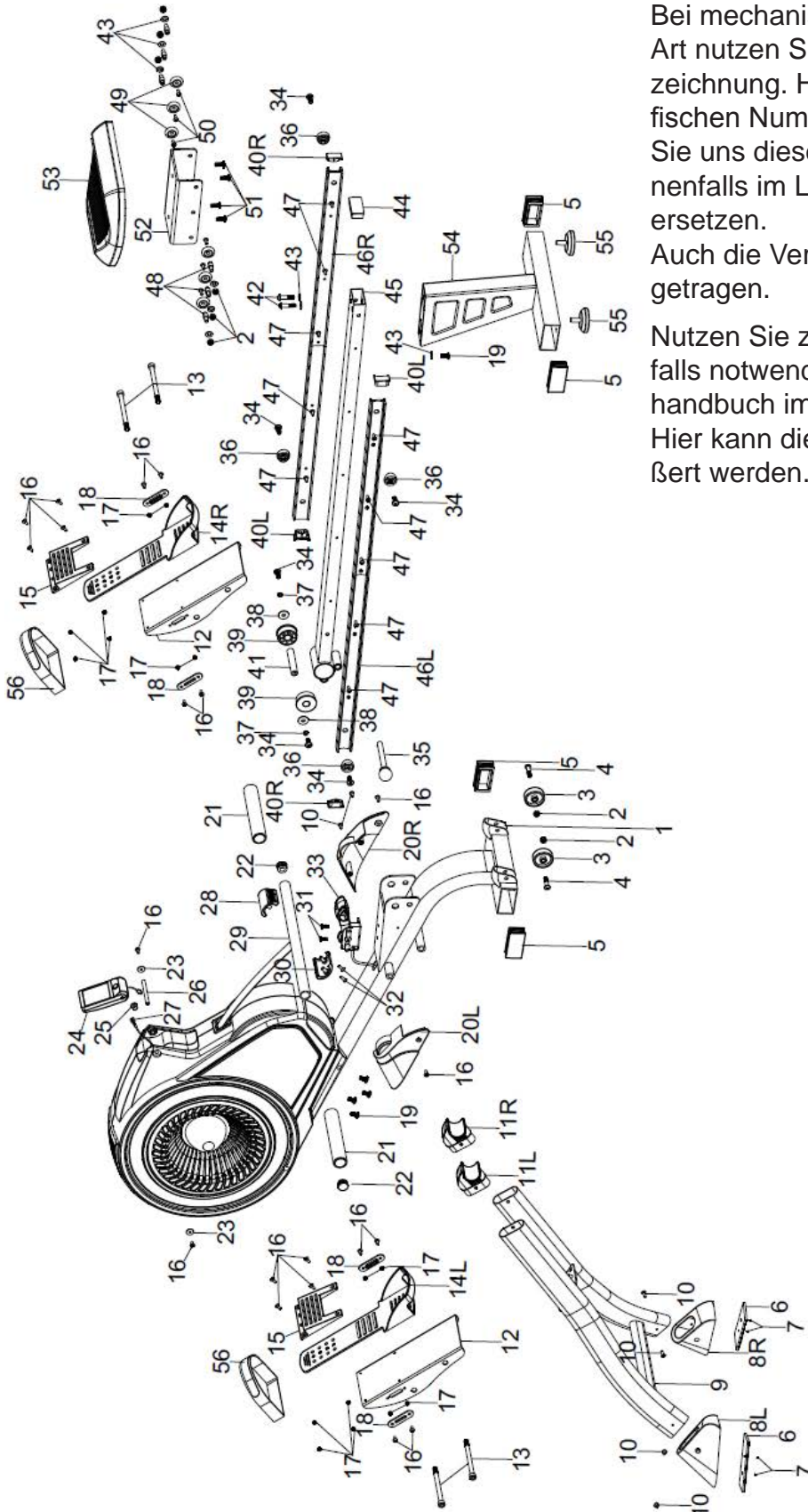
Schritt 8

Sie können den Kugelstift (35) herausziehen und die Führungsschiene hochklappen, um das Gerät zu verstauen. Setzen Sie den Kugelstift auch in der geklappten Position wieder ein, um das Gerät zu sichern.



PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG, OB ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!

EXPLOSIONSZEICHNUNG

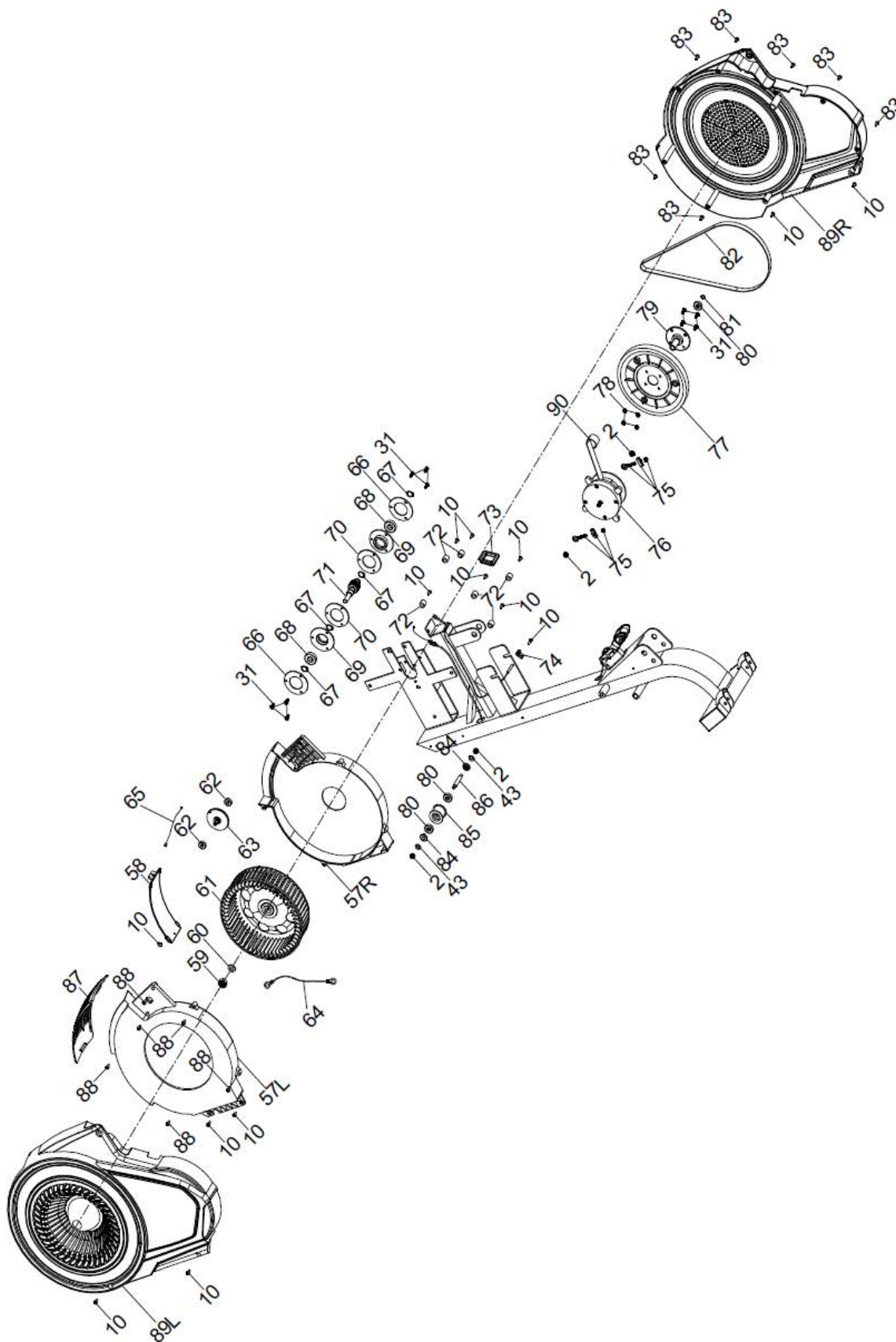


Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen.

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.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	32	Gewindeschraube ST4*20	2	62	Lager	2
2	Mutter	12	33	Widerstandseinsteller	1	63	Antriebsrad	1
3	Rolle	2	34	Schraube M8*20	6	64	Spannseil	1
4	Schraube M8x35	2	35	Kugelstift	1	65	Ankerkabel	1
5	Endkappe	4	36	Gummipuffer	4	66	Lagerhalterung	2
6	Anti-Rutschauflage	2	37	Federscheibe ø5	2	67	Federbügel ø17	4
7	Gewindeschraube ST4*15	4	38	Unterlegscheibe ø 8x ø 25	2	68	Lager	2
8 L/R	Endstück für vorderen Standfuß	1/1	39	Führung	2	69	Lagerklammer	2
9	vorderes Stützgestänge	1	40 L/R	Endkappe	2/2	70	Lagerplatte	2
10	Gewindeschraube ST5*20	18	41	Achse	1	71	Achse für Windturbine	1
11 L/R	Klammerhalterung für Handgriff	1/1	42	Schraube M8*40	2	72	Führung	6
12	Pedalbasis	2	43	Unterlegscheibe ø 8x ø 17	11	73	Gummiring	1
13	Schraube M12*140	4	44	Endkappe	1	74	Sensorhalterung	1
14 L/R	Pedal	1/1	45	Führungsschiene	1	75	Einstellschraubenset	2
15	Pedalunterbau	2	46 L/R	Schiene	1/1	76	Federkupplung	1
16	Schraube M5*12	20	47	Gewindeschraube	10	77	Riemenscheibe	1
17	Mutter M5	16	48	Sitzrollenachse	6	78	Mutter M6	4
18	Schlaufenhalterung	4	49	Sitzrollen	6	79	Halterung für Riemenscheibe	1
19	Schraube M8*16	5	50	Schraube M5*15	6	80	Lager	3
20 L/R	Abdeckung für Widerstandseinsteller	1/1	51	Schraube M8*20	4	81	Federbügel ø10	1
21	Rudergriff	2	52	Sitzklammer	1	82	Riemen	1
22	Endkappe für Rudergriff	2	53	Sitz	1	83	Gewindeschraube ST5*16	7
23	Unterlegscheibe ø5xø18	5	54	hinteres Stützgestänge	1	84	Metallstück	2
24	Computer	1	55	Fuß	2	85	Rad	1
25	Verbindungshülse	1	56	Fußschlaufe	2	86	Achse für Rad	1
26	Computerachse	1	57L	Lufteinlass (L)	1	87	Luftauslass	1
27	Sensorkabel	1	57R	Lufteinlass (R)	1	88	Gewindeschraube ST5*25	6
28	Obere Kappe für Rudergriff	1	58	Luftklappe	1	89L	Abdeckung (L)	1
29	Handgriff	1	59	Mutter M12	1	89R	Abdeckung (R)	1
30	Untere Kappe für Rudergriff	1	60	Unterlegscheibe ø12.5xø25	1	90	Gewebeband	1
31	Schraube M6*15	12	61	Windturbine	1	91	Mittleres Stützgestänge	1

Funktionstaste

MODE/RESET

- Drücken zum Auswählen der Funktionen.
- Drücken und halten Sie die Taste für mind. 2 Sekunden, um einen Reset für Trainingszeit, Distanz, Kalorienverbrauch und Wiederholungen auszuführen.
- Nach dem Einlegen der Batterien befindet sich der Computer automatisch im Uhrzeiteinstellmodus. Stellen Sie mit der „MODE“-Taste die aktuelle Uhrzeit ein. Anschließend warten Sie einfach 5 Sekunden, bis der Computer den Einstellmodus automatisch beendet.

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG

1. **SCAN:** Durchläuft automatisch die Funktionen Trainingszeit, Tempo, Distanz, Kalorienverbrauch, Wiederholungen, und U/Min. Jeder Funktionswert wird für ca. 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige zum nächsten Wert wechselt.
2. **TIME | Trainingszeit:** Zeigt die verstrichene Trainingszeit an.
3. **SPEED | Tempo:** Zeigt das aktuelle Tempo an.
4. **DISTANCE | Distanz:** Zeigt die zurückgelegte Wegstrecke an.
5. **CALORIE | Kalorienverbrauch:** Zeigt die ca. verbrannten Kalorien während des Trainings an.
6. **COUNT | Wiederholungen:** Zeigt die absolvierten Wiederholungen (Ruderschläge) an.
7. **RPM (Umdrehungen pro Minute):** Zeigt die Umdrehungen je Minute an.
8. **PULSE:** In Verbindung mit dem Brustgurt zeigt der Computer den Pulsschlag pro Minute an (für detaillierte Informationen bitte auf Seite 14 nachlesen). Wenn kein Pulssignal empfangen wird, zeigt das Display „KEIN Puls“ an.

HINWEISE

1. Ist die Anzeige im Display schwach oder fehlt ganz, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Nach ca. 4 Minuten ohne Aktivität wird sich der Computer automatisch in den Uhrzeitanzeigemodus schalten.
3. Der Computer wird sich bei Tastendruck oder Trainingsbeginn einschalten.
4. Wird für ca. 4 Sekunden kein Signal (z. B. in einer Trainingspause) empfangen, hört der Computer auf zu zählen. Er beginnt automatisch weiter zu zählen, wenn wieder mit dem Training begonnen wird.

SPEZIFIKATIONEN

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 5 Sekunden
	ZEIT	0:00' ~ 99:59'
	TEMPO	Das maximal anzeigbare Tempo ist 99.99 km/h
	DISTANZ	0.0 ~ 999.9 km
	KALORIENVERBRAUCH	0.0 ~ 999.9 cal
	WIEDERHOLUNGEN	0 ~ 9999
	U/MIN.	0 ~ 999
BATTERIETYP		2 Stück, Größe AAA oder UM-4
BETRIEBSTEMPERATUR		0°C ~ +40°C
LAGERTEMPERATUR		-10°C ~ +60°C

BRUSTGURT ANLEITUNG

Der Brustgurt erkennt Ihren Pulsschlag und überträgt das Signal kabellos zu einem Empfänger (z. B. Pulsuhr oder Trainingscomputer). Das Empfangsgerät kann dann Ihre Herzfrequenz anzeigen.

Die Messung mit diesem Brustgurt ist sehr genau und unempfindlich gegen Störeinflüsse. Die kabellose Signalübertragung erfolgt mittels Niederfrequenztechnik. Der Brustgurt ist ausreichend geschützt gegen Ihren Schweiß während eines Trainings.

Eigenschaften

- Übertragungsfrequenz 5.3 kHz
- Pulsuhr-kompatibel
- Übertragungsbereich 150-180 cm
- 1 Stück CR2032 Batterie – bei einstündiger, täglicher Nutzung ist die Batterieenergie ausreichend für 10 Monate regelmäßigen Gebrauchs

Wie der Brustgurt angelegt wird

Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Elastikbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung.



Tipp: Der Deckel des Batteriefachs sollte nach außen zeigen.

Batteriewechsel

Wenn die Signalübertragung schwächer wird, müssen Sie ggf. die Batterie ersetzen. Benutzen Sie einen Schraubendreher, um das Batteriefach zu öffnen. Entnehmen Sie die Batterie und legen Sie eine neue, passende Batterie (CR2032) mit dem Plus-Zeichen („+“) nach oben ein. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf und fixieren Sie diese mit den Schrauben.

Anmerkungen

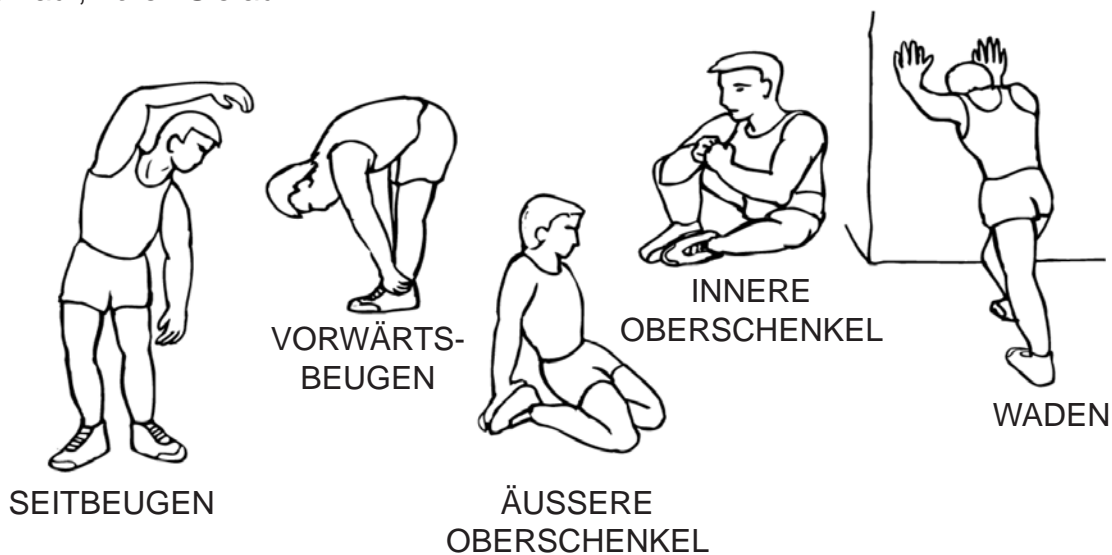
1. Wenn Ihre Haut zu trocken ist, kann der Brustgurt möglicherweise die Pulsfrequenz nicht korrekt messen. Befeuchten Sie Ihre Haut und die Elektroden leicht und versuchen Sie es erneut.
2. Wenn Ihre Brustbehaarung zu dicht ist, kann der Brustgurt möglicherweise die Pulsfrequenz nicht korrekt messen. Benutzen Sie den Brustgurt nur, wenn das Brusthaar nicht zu dicht ist.

ÜBUNGSANLEITUNG

Die Benutzung Ihres **Rudergeräts** birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

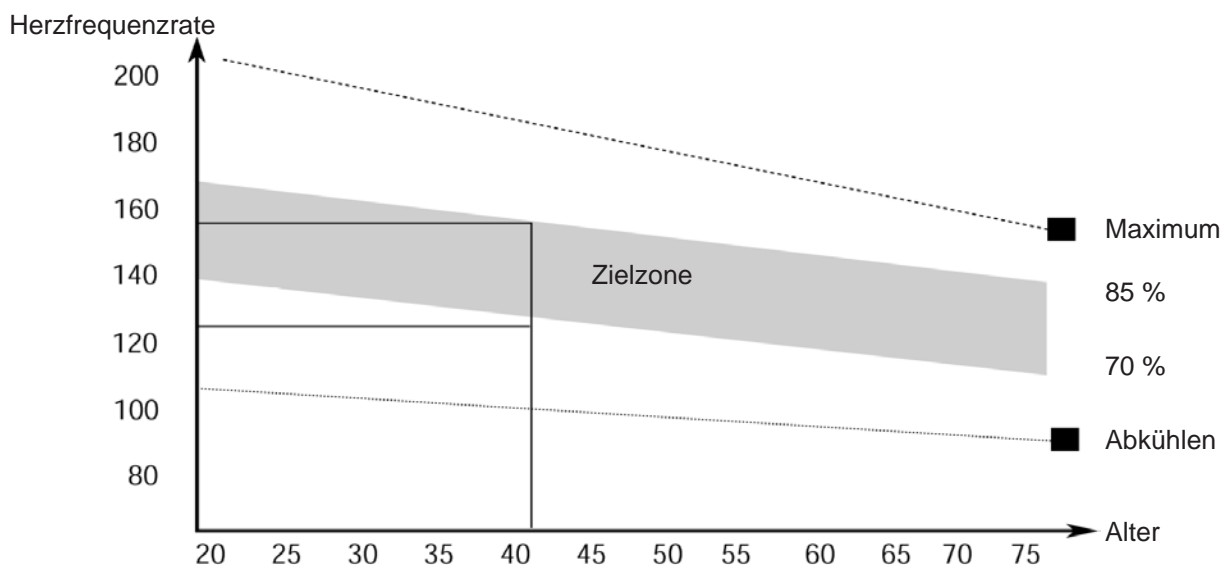
1. Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf.



2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo laufen. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



**Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.
Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten**

ÜBUNGSANLEITUNG

3. Die Abkühlphase (Cool Down)

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie länger und härter trainieren, um Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

MUSKELDEFINITION

Um eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

GEWICHT REDUZIEREN

Ein wichtiger Faktor hier sind die Bemühungen, die Sie investieren. Je härter und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es ist ähnlich wie beim Training der Fitness – die Abwechslung ist wichtig.

Wartung & Pflege

Eine gute Pflege ist sehr wichtig, damit sich Ihr Gerät immer in einem einwandfreien Trainingszustand befindet. Unzureichende Pflege oder falsche Wartung können Schäden verursachen, die Lebensspanne Ihres Gerätes reduzieren und die Garantie zum Erlöschen bringen.

Wichtig: Benutzen Sie niemals Schleifmittel oder scharfe Lösungen, um das Gerät zu reinigen. Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten davon fern und setzen Sie ihn niemals direktem Sonnenlicht aus.

Nach jedem Workout: Wischen Sie die Geräteoberflächen mit einem sauberen, mit Wasser benetzten, weichen Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen. Prüfen und befestigen Sie (falls nötig) alle Geräteteile regelmäßig. Ersetzen Sie jegliche verschlissenen Teile unverzüglich. Benutzen Sie das Gerät bis zum Austausch verschlissener Teile nicht weiter. Besondere Beachtung verdient der Riemen. Sollten Sie einen nicht mehr gängigen Übungsablauf bemerken, prüfen Sie den Zustand des Keilriemens und kontaktieren Sie den Kundenservice.

Wie das Gerät zusammengeklappt wird: Sie können den Kugelstift (35) herausziehen und die Führungsschiene hochklappen, um das Gerät zu verstauen. Setzen Sie den Kugelstift auch in der geklappten Position wieder ein, um das Gerät zu sichern.

Die korrekte Übungshaltung: Während der Übungsausführung ergreifen Sie die Handgriffe. Entspannen Sie den Rücken. Versuchen Sie immer, die Ruderbewegung in einer rhythmischen und dynamischen Bewegung auszuführen. Sollten Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen bekommen, sind Sie wahrscheinlich zu verspannt.

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, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen 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: info@skandika.com

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

WELCOME

Important safety precautions

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate any exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly.
12. The max. user capacity is 150 KGS.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

KEEP THESE INSTRUCTIONS.

TABLE OF CONTENTS

Table of contents

Safety precautions.....	18
Pre-assembly check list.....	20
Hardware parts list.....	21
Assembly instructions.....	22
Exploded diagram.....	26
Parts list.....	28
Meter instructions.....	29
Wireless chest strap instructions.....	30
Exercise instructions.....	31
Care & maintenance.....	32
Guarantee conditions.....	33

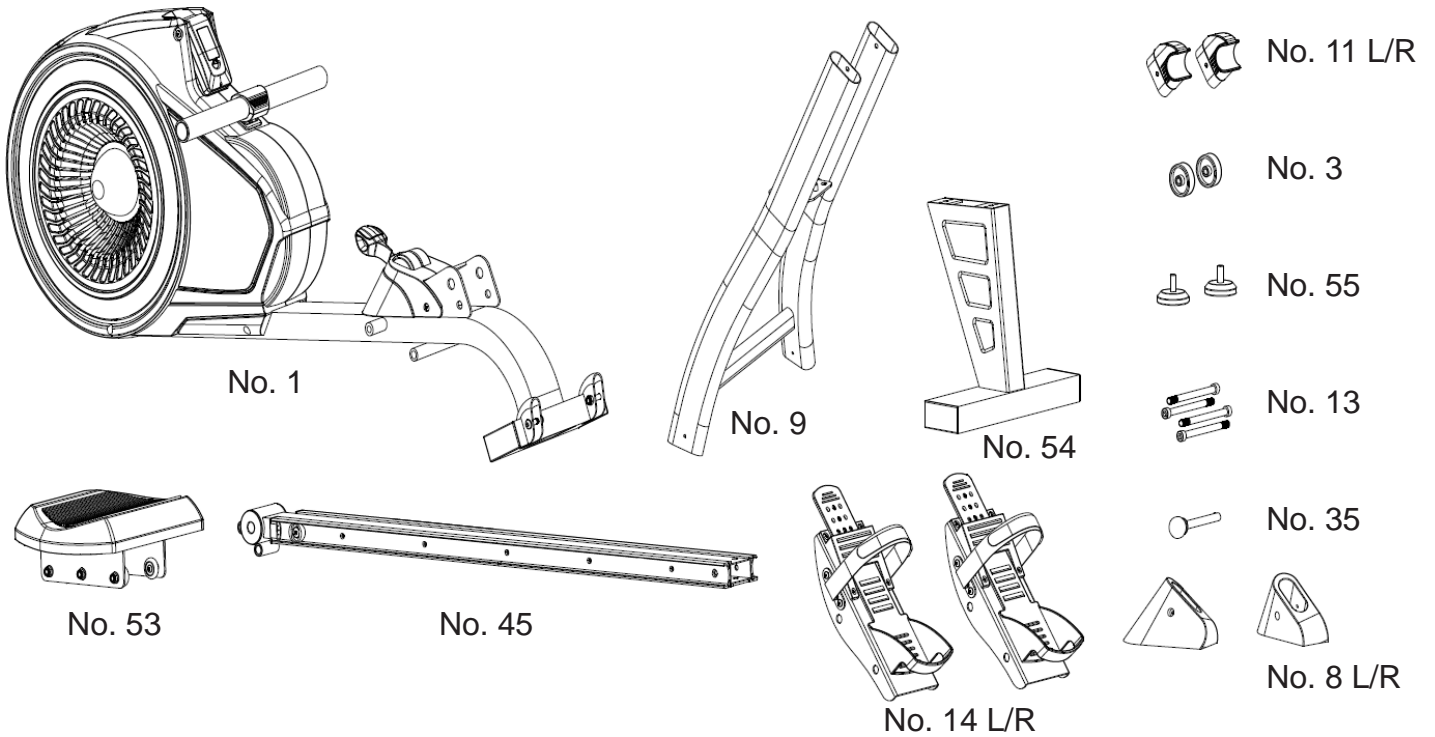
UK

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the **QR code**
with your smartphone



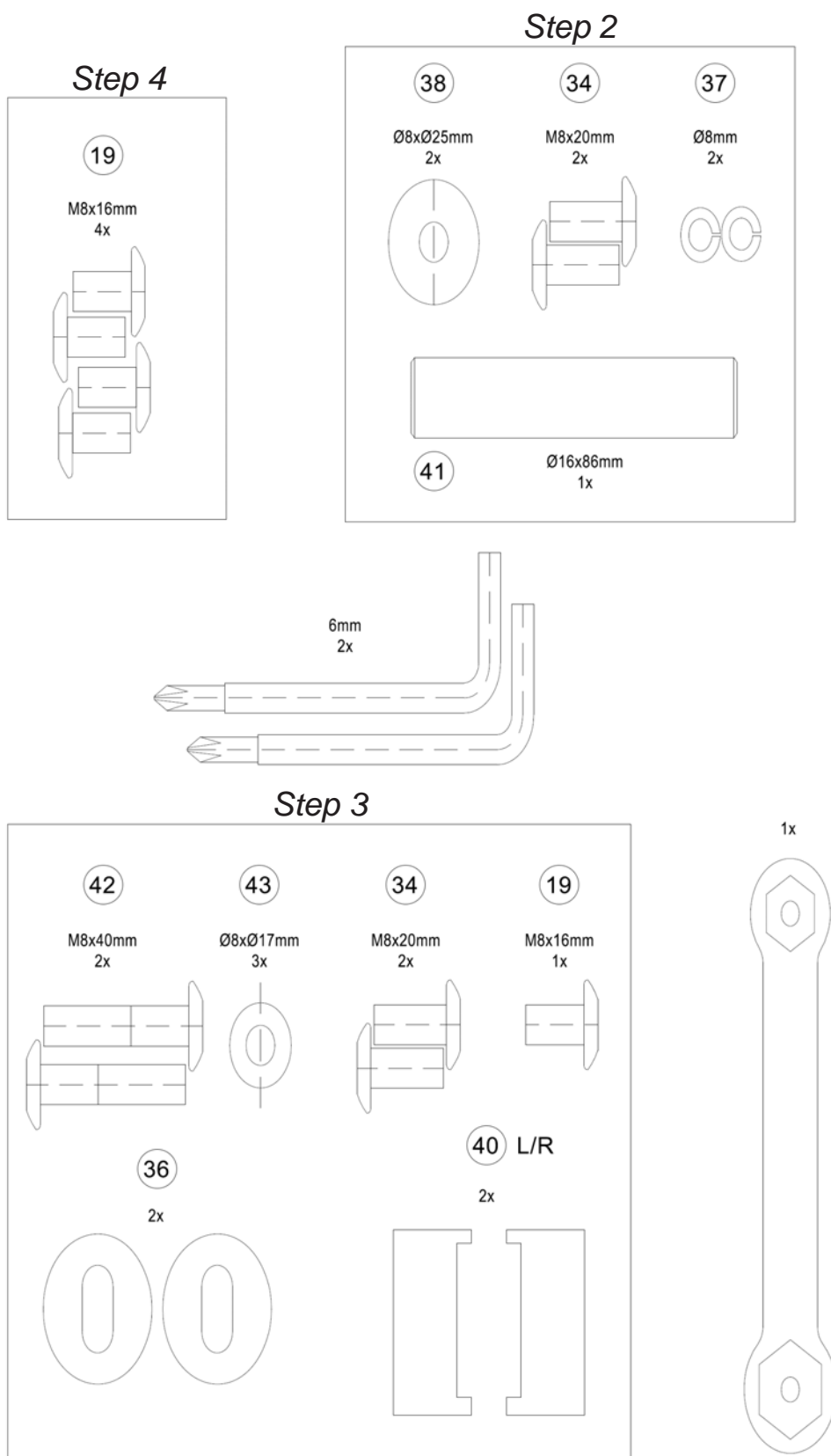
PRE-ASSEMBLY CHECK LIST



Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1
3	Roller Wheel	2
8 L/R	End cap for front stabilizer tube (L/R)	1/1
11 L/R	Fixed bracket for handlebars (L/R)	1/1
13	Allen bolt for pedal	4
14 L/R	Pedal (L/R)	1/1
35	Ball pin	1
45	Slide rail	1
53	Seat	1
54	Rear support tube	1
55	Foot mat	2
91	Middle support tube	1
	User manual	1
	Hardware pack	1

HARDWARE PARTS LIST

UK

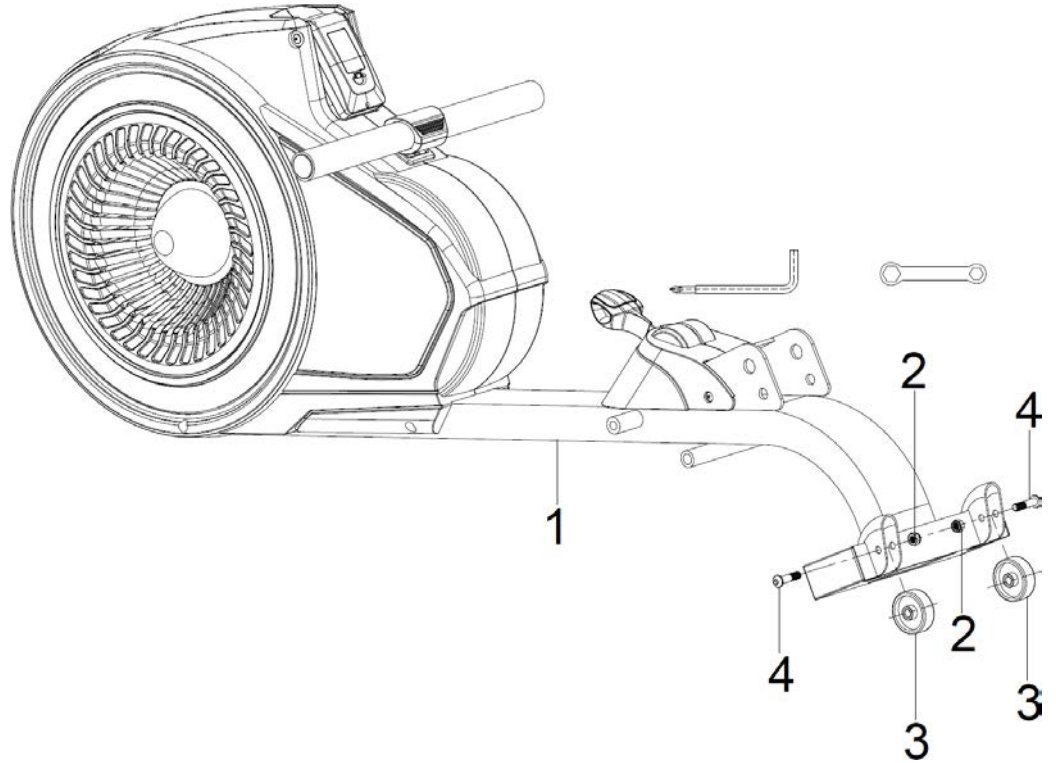


Above described parts are all parts you need to assemble this machine. Before you start, please check the hardware pack for completeness.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

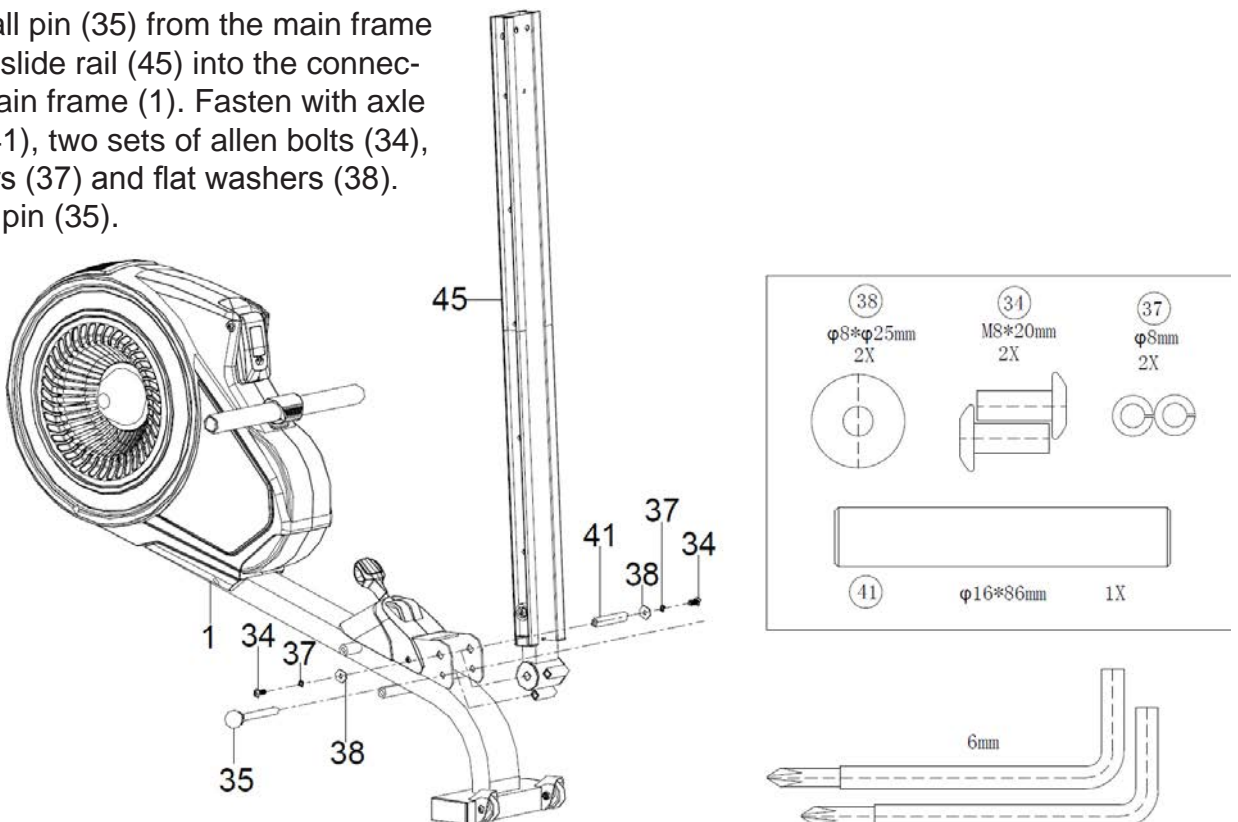
Step 1

Attach the two roller wheels (3) to main frame (1). Secure each roller wheel (3) with one allen bolt (4) and one nylon nut (2).



Step 2

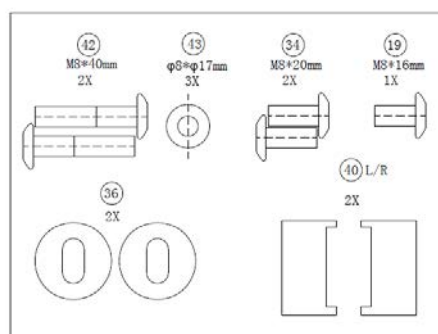
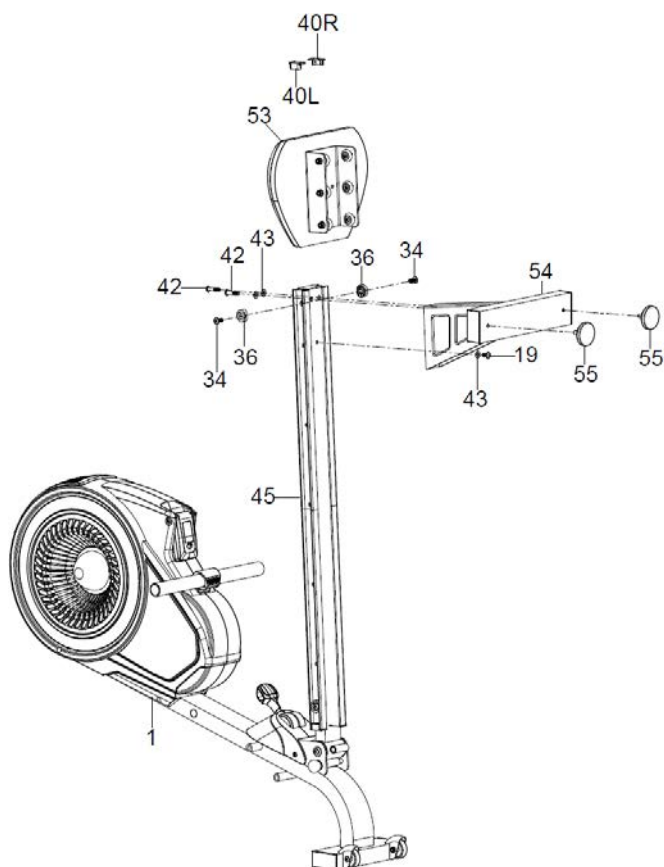
Pull out the ball pin (35) from the main frame (1). Insert the slide rail (45) into the connecting tube of main frame (1). Fasten with axle for slide rail (41), two sets of allen bolts (34), spring washers (37) and flat washers (38). Insert the ball pin (35).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

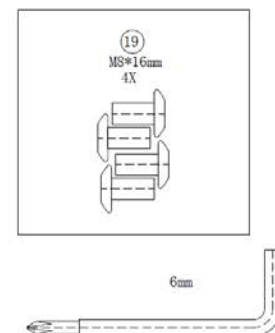
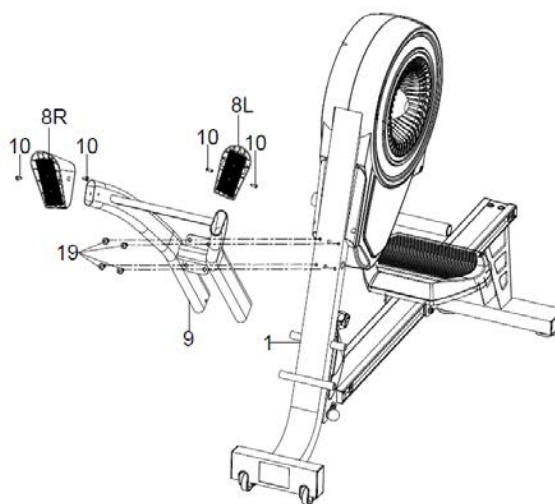
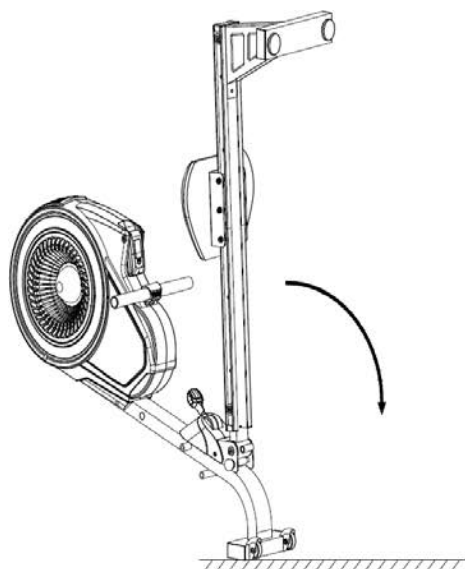
Step 3

Slide the seat (53) onto the slide rail (45). Insert two cushion rubbers (36) to the slide rail (45), slightly fasten with two allen bolts (34). Attach two foot mats (55) to the rear support tube (54). Attach the rear support tube (54) to the slide rail (45), fasten with one allen bolt (19), three flat washers (43) and two allen bolts (42). Put two end caps (40L/R) onto the ends of slide rail (45).



Step 4

Turn over the main frame, so that the rear support tube (54) is facing the floor. Take off four (pre-assembled) self-tapping screws (10) from the front stabilizer tube (8L/R) and put the end caps onto the front support tube (9). Use the self-tapping screws (10) for fixation. Attach the front support tube (9) to main frame (1) and secure with four allen bolts (19).



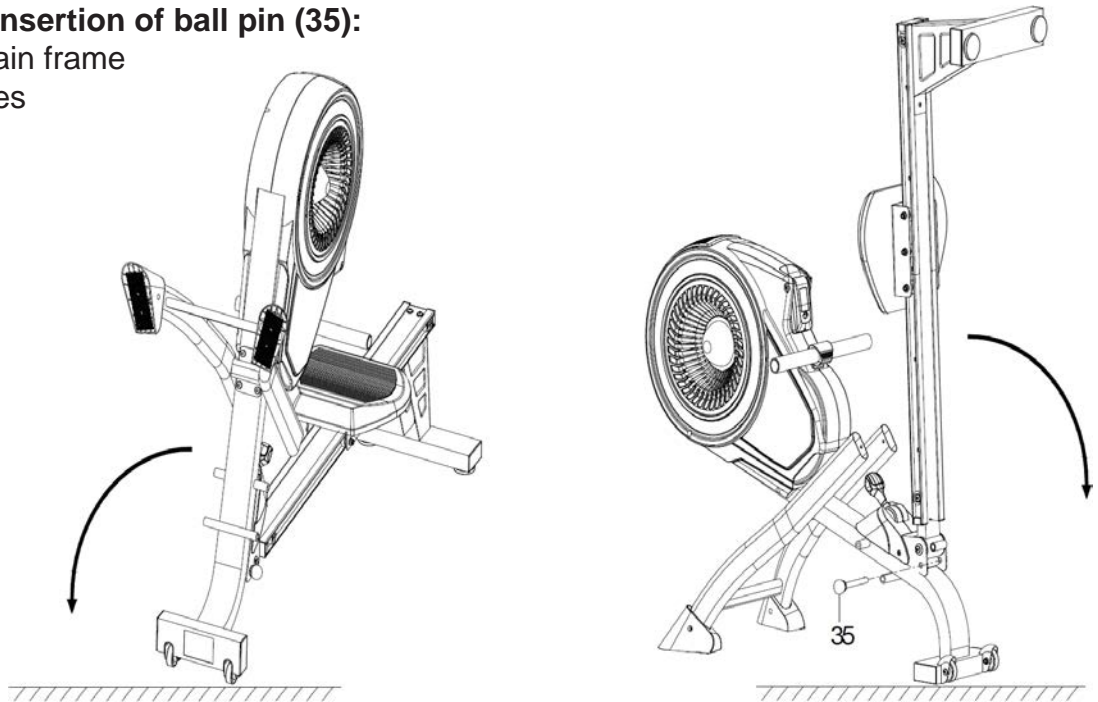
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5

Turn main frame so that the front support tube is facing the floor. Pull out the ball pin (35) from the main frame and unfold the device. Insert the ball pin (35) back to its position for securing the main frame.

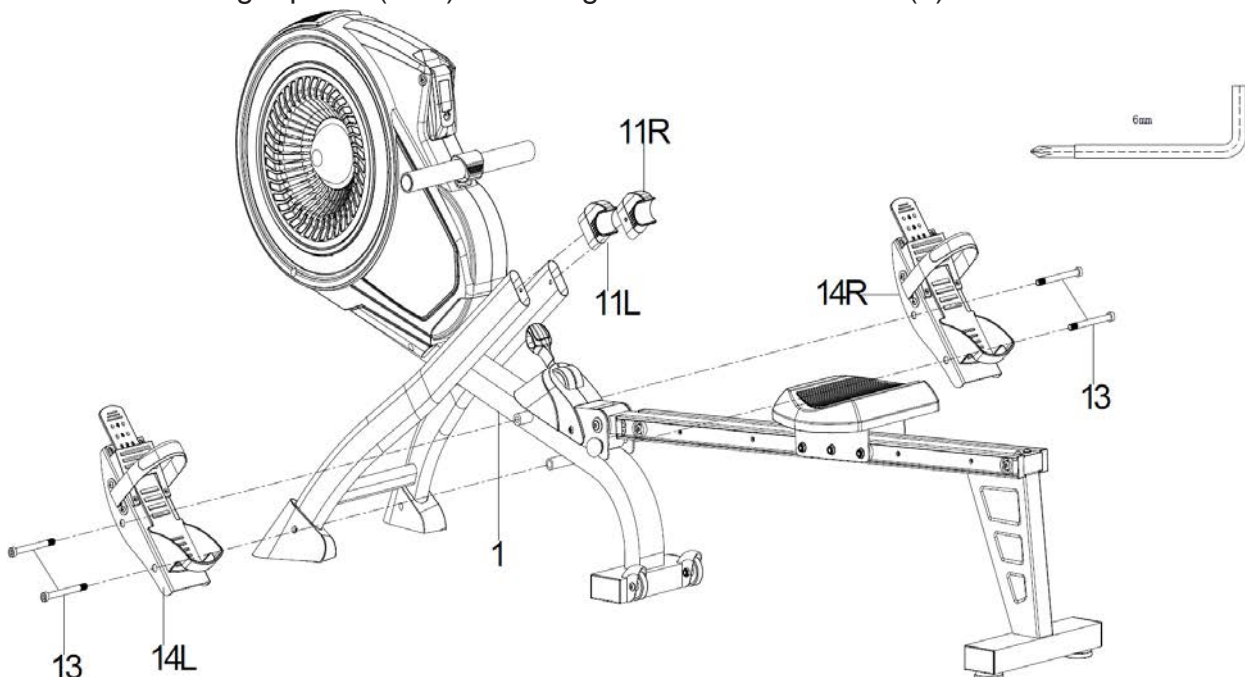
Attention: Before insertion of ball pin (35):

1. Slightly lift up main frame
2. Align drilling holes
3. Insert ball pin



Step 6

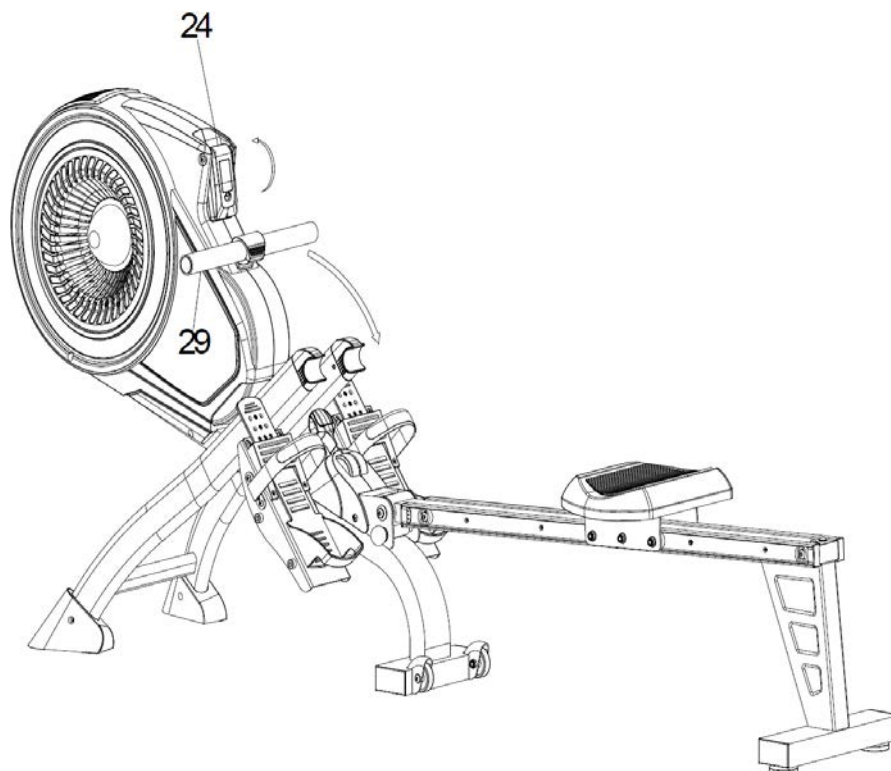
Insert two fixed brackets for handlebars (11L/R) into the holes on the front support tube of main frame (1). Attach the left pedal (14L) to the left side of main frame (1), secure with two allen bolts (13). Repeat this procedure for the right pedal (14R) on the right side of main frame (1).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

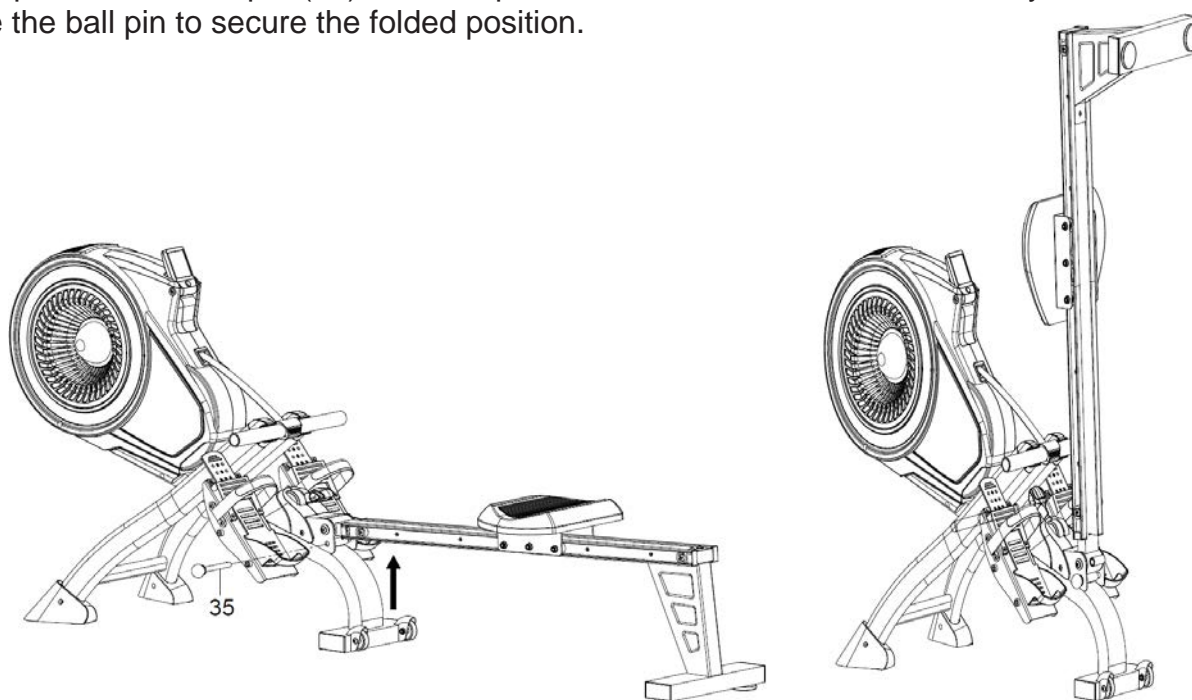
Step 7

The meter (24) shows your exercise status. The handlebars (29) also can be fixed on the fixed bracket.



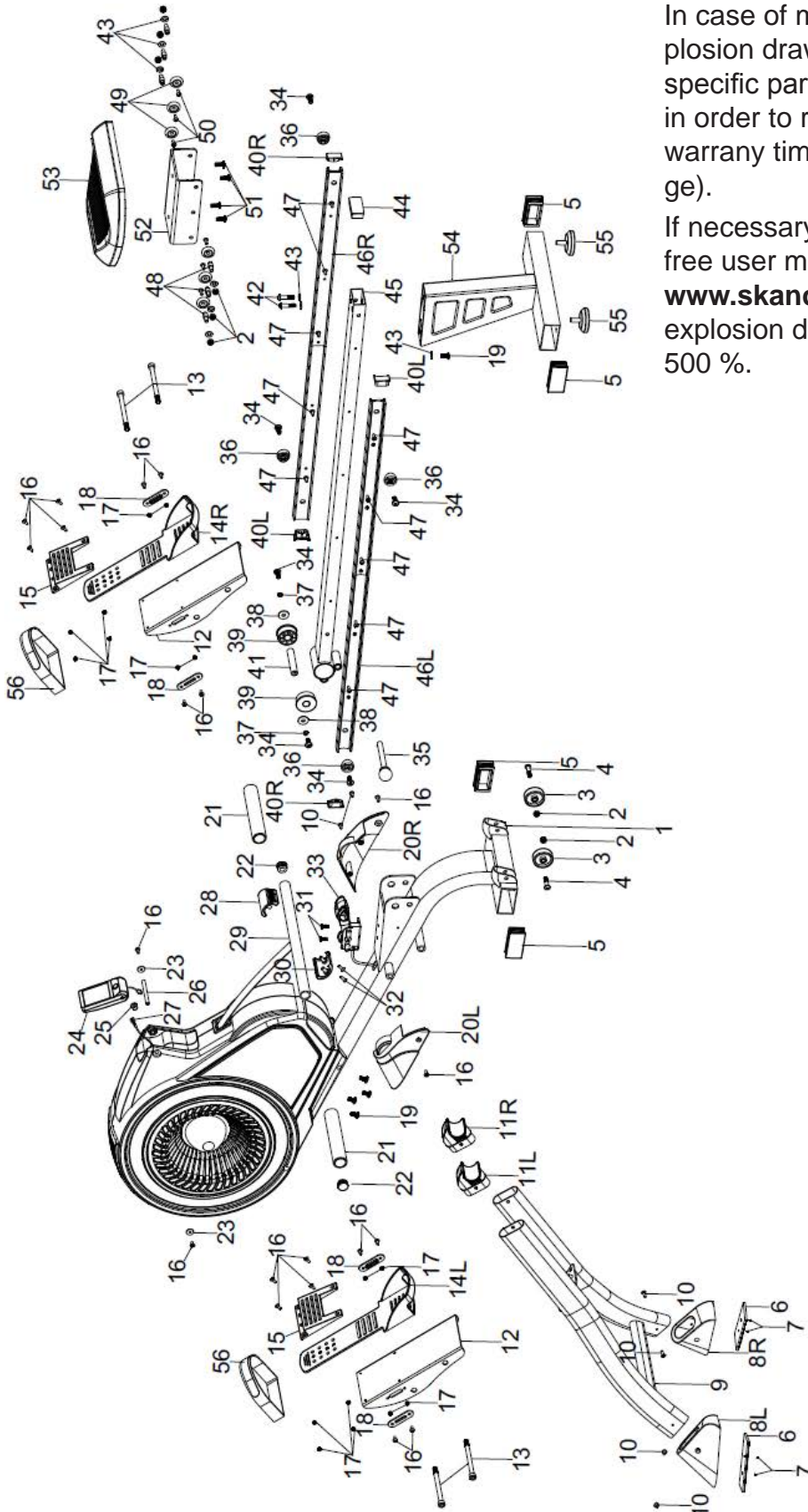
Step 8

You can pull out the ball pin (35) and lift up the slide rail to fold the machine if you want to store it. Replace the ball pin to secure the folded position.



MAKE SURE THAT ALL BOLTS AND NUTS ARE PROPERLY TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE.

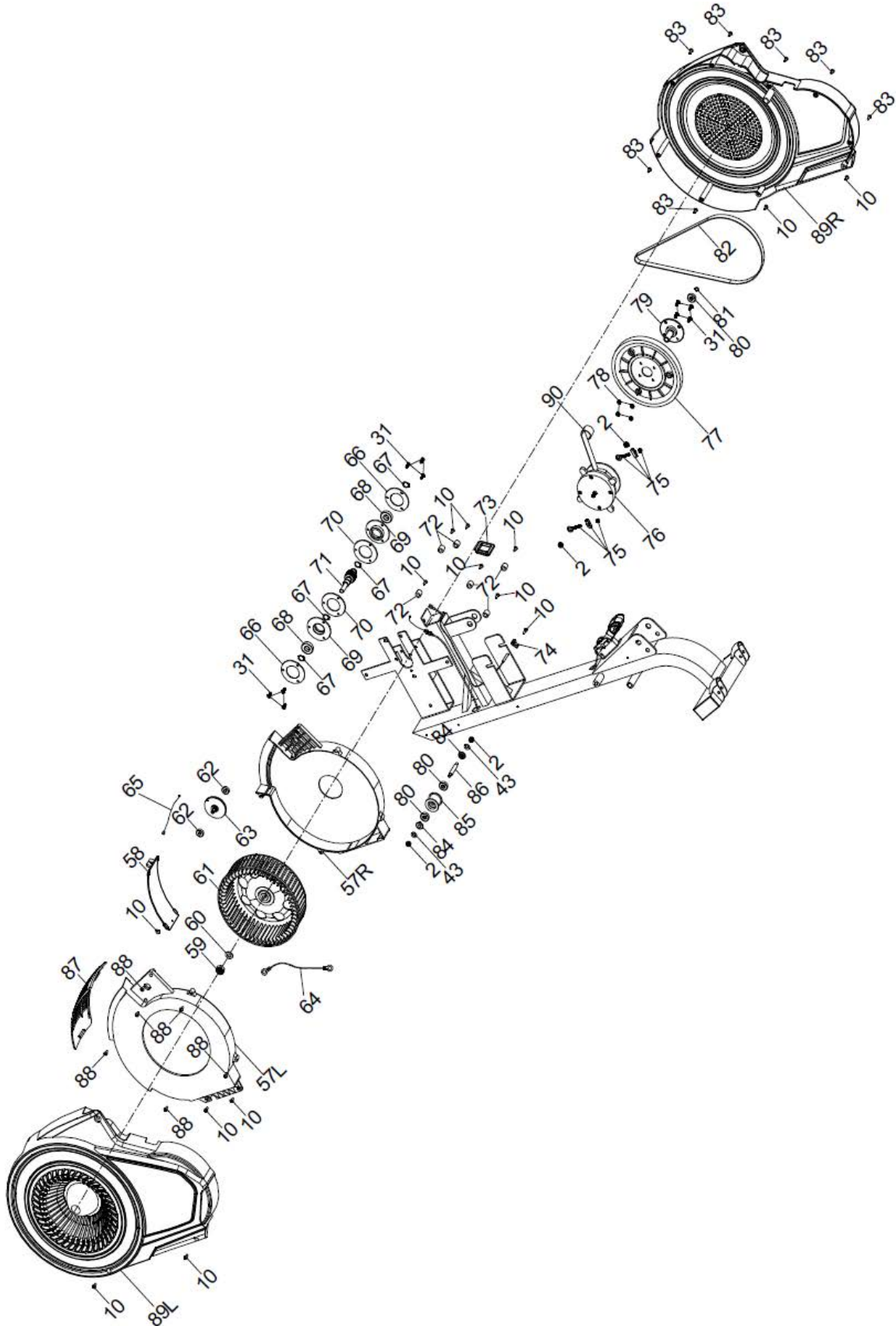
EXPLODED DIAGRAM



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 %.

EXPLODED DIAGRAM



UK

PARTS LIST

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Main frame	1	32	Self tapping screw ST4*20	2	62	Bearing	2
2	Nylon nut M8	12	33	Tension control knob	1	63	Pulley	1
3	Roller wheel	2	34	Allen bolt M8*20	6	64	Tension rope	1
4	Allen bolt M8*35	2	35	Ball Pin	1	65	Guy cable	1
5	End cap	4	36	Bumper stopper	4	66	Bearing bracket	2
6	Anti-slip pad	2	37	Spring washer $\phi 5$	2	67	Clamp spring $\phi 17$	4
7	Self tapping screw ST4*15	4	38	Washer $\phi 8 \times \phi 25$	2	68	Bearing	2
8 L/R	End cap / Front stabilizer tube	1/1	39	Rowing rail bushing	2	69	Bearing bracket	2
9	Front support tube	1	40 L/R	Rail track end cap	2/2	70	Fixed plate for bearing	2
10	Self tapping screw ST5*20	18	41	Rowing rail axle	1	71	Axle for wind turbine	1
11 L/R	Fixed bracket for handlebars	1/1	42	Allen bolt M8*40	2	72	Bushing	6
12	Pedal support	2	43	Washer $\phi 8 \times \phi 17$	11	73	Rubber ring	1
13	Socket head allen bolt M12*140	4	44	End cap	1	74	Sensor bracket	1
14 L/R	Pedal	1/1	45	Slide rail	1	75	Adjusted screw sets	2
15	Pedal adjustment assembly	2	46 L/R	Rail track	1/1	76	Spring clutch	1
16	Phillips screw M5*12	20	47	Self tapping screw	10	77	Belt pulley	1
17	Nylon nut M5	16	48	Seat roller wheel axle	6	78	Nylon nut M6	4
18	Pedal strap bracket	4	49	Seat roller wheel	6	79	Belt pulley bracket	1
19	Allen bolt M8*16	5	50	Phillips screw M5*15	6	80	Bearing	3
20 L/R	Tension control knob cover	1/1	51	Allen bolt M8*20	4	81	Clamp spring $\phi 10$	1
21	Rowing bar grip	2	52	Seat bracket	1	82	Belt	1
22	Rowing bar end cap	2	53	Seat	1	83	Self-tapping screw ST5*16	7
23	Washer $\phi 5 \times \phi 18$	5	54	Rear support tube	1	84	Powder metal	2
24	Meter	1	55	Foot mat	2	85	Pulley	1
25	Wire grommet	1	56	Foot strap	2	86	Axle for pulley	1
26	Computer axle	1	57L	Air duct (L)	1	87	Air outlet	1
27	Pulse sensor wire	1	57R	Air duct (R)	1	88	Self-tapping screw ST5*25	6
28	Rowing bar upper cap	1	58	Air damper	1	89L	Chain cover (L)	1
29	Handlebars	1	59	Nylon nut M12	1	89R	Chain cover (R)	1
30	Rowing bar lower cap	1	60	Flat washer $\phi 12.5 \times \phi 25$	1	90	Woven tape	1
31	Allen bolt M6*15	12	61	Wind turbine	1	91	Middle support tube	1

METER INSTRUCTIONS

Function-Button

MODE/RESET

- Press to select functions.
- Press and hold for 2 seconds to reset time, distance, calories and count
- After installing batteries, the clock setting mode will start automatically. Press “MODE” key to set the clock. Afterwards, wait for at least 5 seconds to exit the setting mode.

FUNCTIONS AND OPERATIONS

1. **SCAN:** Press MODE button until “SCAN” appears. The monitor will scan through the following functions in sequence: time, speed, distance, calorie, count, rpm and pulse.
Each value will be displayed for approx. 5 seconds until the next value is displayed.
2. **TIME:** Counts the total time from beginning of exercise to the end.
3. **SPEED:** Displays current speed.
4. **DISTANCE:** Counts the distance from beginning of exercise to the end.
5. **CALORIE:** Counts the total calories from beginning of exercise to the end.
6. **COUNT:** Counts the number of strokes from beginning of exercise to the end.
7. **RPM (Revolutions per minute):** Automatically accumulates the rowing strokes per minute.
8. **PULSE:** The computer can display your pulse rate in beats per minute when paired with the included chest strap (please see page 30 for detailed instructions). If no pulse signal input is received then the computer will display “NO pulse” on the display.

NOTES

1. If the display gets poor or nothing is displayed, please replace the batteries.
2. The monitor will automatically switch to clock mode if there is no signal received for minutes.
3. The monitor will be auto-powered on when you start to exercise or push a button.
4. The monitor will automatically start calculating when you start to exercise and will stop calculating when you stop exercising for 4 seconds.

SPECIFICATIONS

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 5 Seconds
	TIME	0:00' ~ 99:59'
	CURRENT SPEED	The maximum speed which can be displayed is 99.99 km/h
	TRIP DISTANCE	0.0 ~ 999.9 km
	CALORIES	0.0 ~ 999.9 CAL
	COUNT	0 ~ 9999 TIMES
	RPM	0 ~ 999 TIMES/MIN
BATTERY TYPE	2pcs of SIZE –AAA or UM –4	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ +60°C	

CHEST BELT INSTRUCTIONS

The transmitter chest belt will detect your heart rate and will transfer the information to the computer (or compatible device e.g. pulse watch) by wireless signal.

The receiving appliance can then display your heart rate frequency.

The measurement procedure with this chest belt is very accurate and resistant to disturbances. The wireless signal is transmitted via low frequency technique.

The chest belt is sufficiently protected against your sweat during exercise.

Features

- transmission frequency 5.3 kHz
- Compatible with Pulse Watches
- transmission range 150-180 cm
- 1 pc. CR2032 battery – if used 1 hour per day the energy will be sufficient for 10 months of use

How to wear the chest belt

You may adjust the belt 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.

Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.



Tip: The battery compartment lid should face the outside.

Battery replacement

If the signal transmission is insufficient, you may need to replace the battery. Use a screwdriver to open the battery compartment cover. Replace the old battery by a fitting new one (CR2032). Make sure, the battery is inserted the right way around (“+” side facing up). Put the battery compartment cover back and fix it with the screws.

Remarks

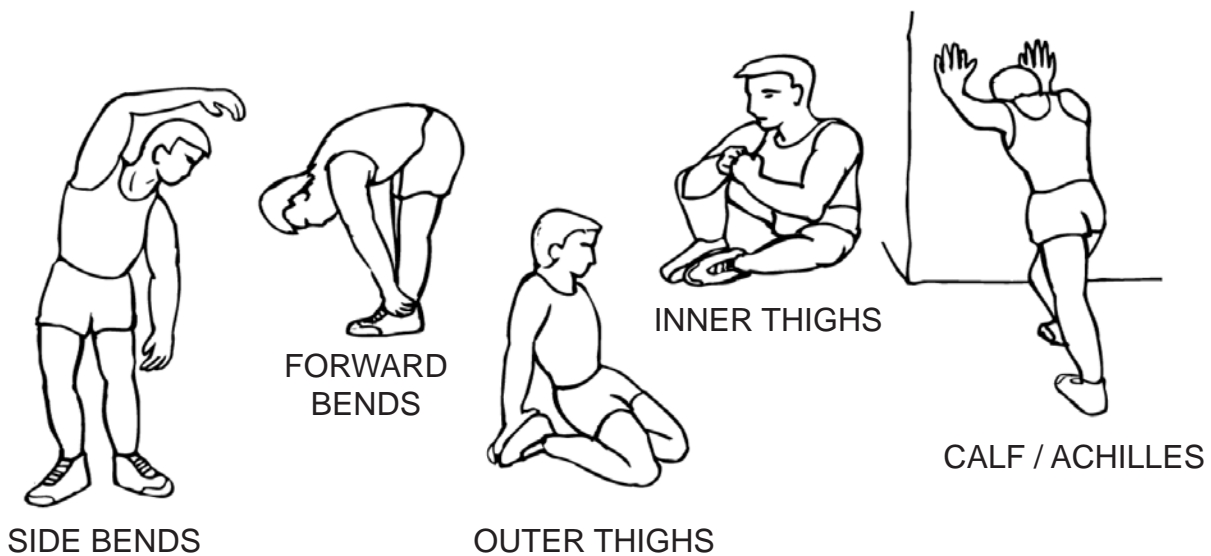
1. If your skin is too dry, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Moisten your skin and the electrodes slightly and try again.
2. If your chest hair is too dense, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Please only use the belt if your chest hair is not too dense.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **TURBINE ROWER** will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.

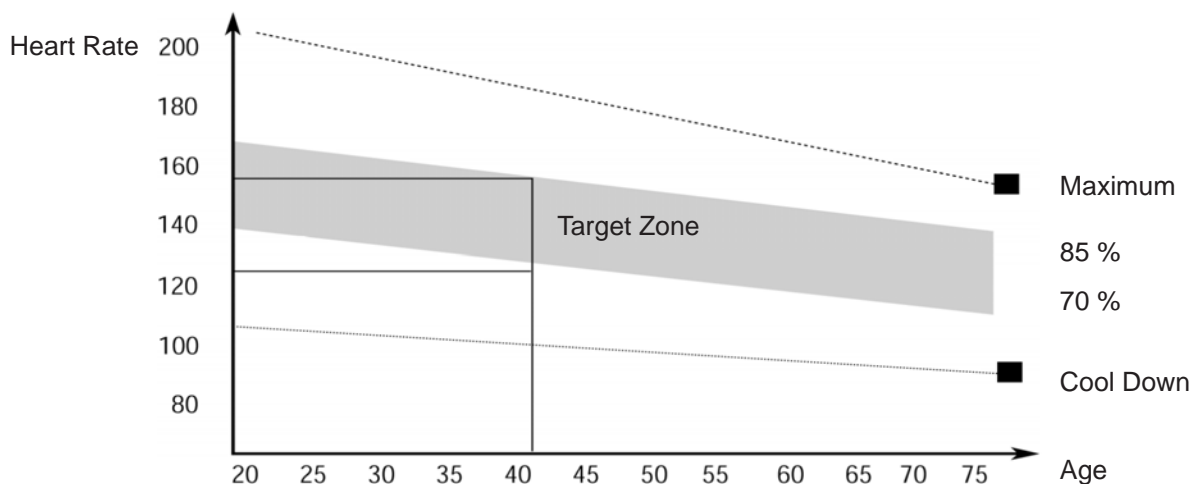
1. The warm-up phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



2. The exercise phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



**NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes.
Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session.**

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. The cool-down-phase

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

WEIGHT LOSS

To lose weight, you need to workout comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. It is almost the same way of exercise as if you want to improve your fitness level.

Care & Maintenance

Proper maintenance is very important to ensure your equipment is always in top working condition. Improper maintenance could cause damage or shorten the lifespan of your equipment and may invalidate the warranty.

Important: Never use abrasives or solvents to clean the equipment. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.

After each workout: Wipe off the surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration. Inspect and tighten all parts of the equipment on a regular base. Replace any worn parts immediately. Don't use the equipment before the worn parts were replaced by fitting new ones. Special attention to the belt is recommended. When you feel, that the exercise is not smooth enough, please check the status of the belt or contact the customer service.

How to fold the unit

You can pull out the ball pin (35) and lift up the slide rail to fold the machine if you want to store it. Replace the ball pin to secure the folded position.

Correct exercising position

When exercising, grasp the handlebars tightly and relax your back. Always try to use the device in a rhythmical and smooth motion. If you find yourself feeling uncomfortable or experience pain, there is probably too much tension.

GUARANTEE CONDITIONS

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

BIENVENUE

Informations de sécurité importantes

Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectés. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer en particulier les consignes de sécurité suivantes. :

1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
5. Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
6. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
12. L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 150 kg maximum.

ATTENTION : Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé. Avant d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions.

Conservez ces instructions pour toute utilisation future.

Contenu

Consignes de sécurité	34
Liste de contrôle	36
Contenu du sac de petites pièces	37
Instructions de montage	38
Vue explosée	42
Liste de pièces.....	44
Ordinateur Opération.....	45
Mode d'emploi sangle pectorale.....	46
Consignes d'entraînement.....	47
Soins & entretien	48
Conditions de garantie.....	49

FR

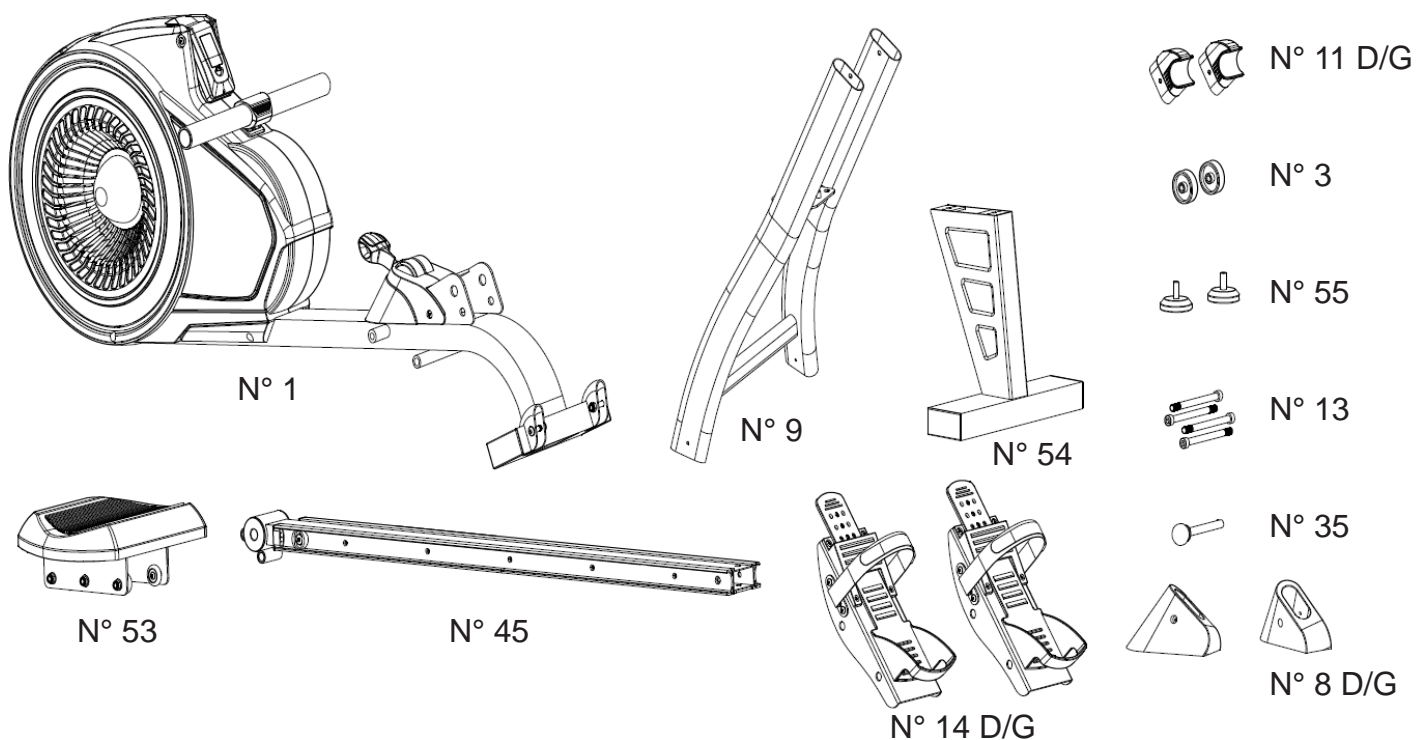
Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



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

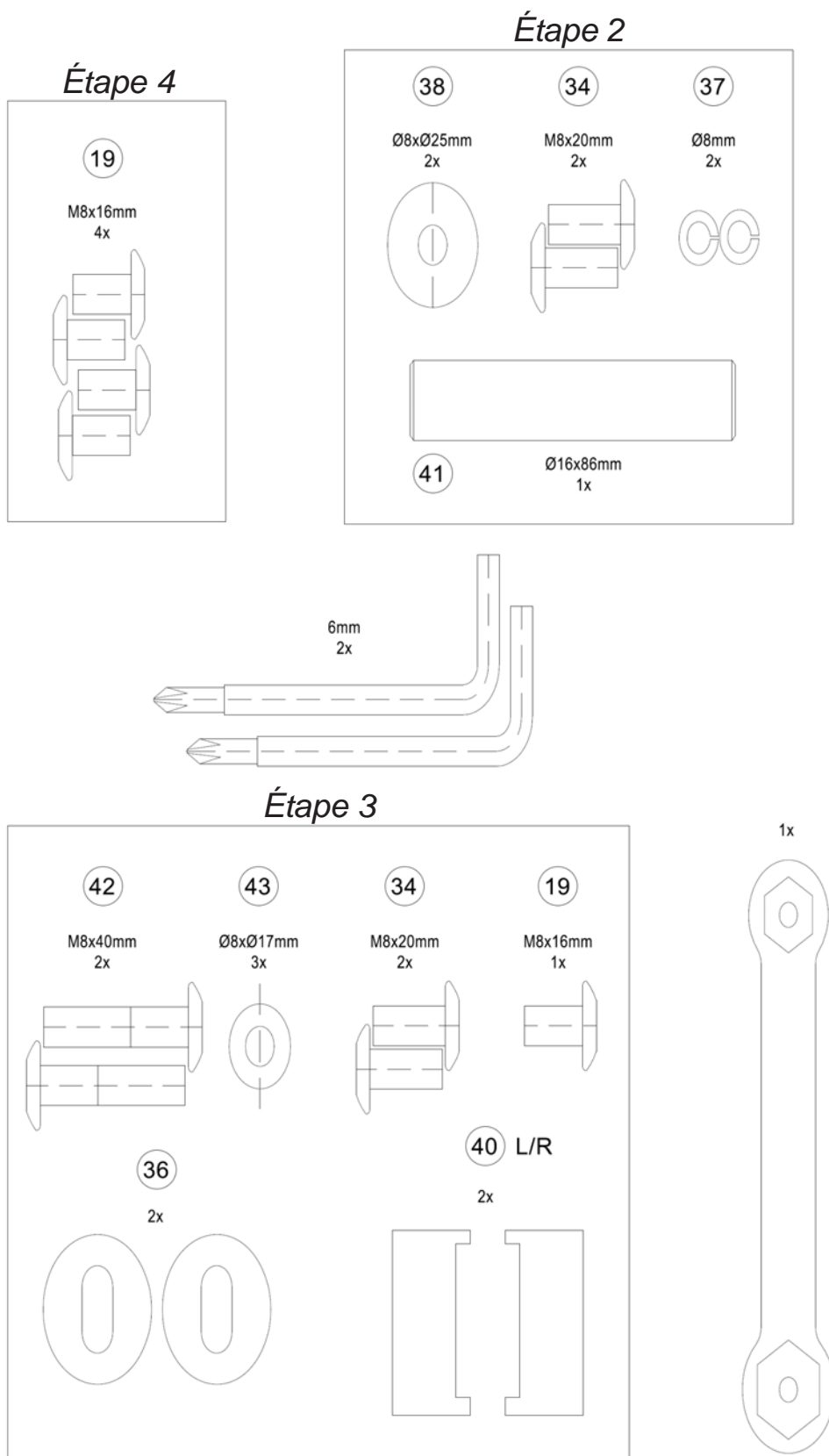


LISTE DE CONTRÔLE



N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
3	Galets de roulement	2
8 D/G	Tube de stabilisation avant (d/g)	1/1
11 D/G	Supports fixes pour le guidon (d/g)	1/1
13	Boulons Allen	4
14 D/G	Pédale (d/g)	1/1
35	Goupille à bille	1
45	Rail de glissement	1
53	Siège	1
54	Tube de support arrière	1
55	Bouton du levier arrière	2
91	Tube de support au milieu	1
	Instructions de montage et mode d'emploi	1
	Contenu du sac de petites pièces	1

CONTENU DU SAC DE PETITES PIÈCES

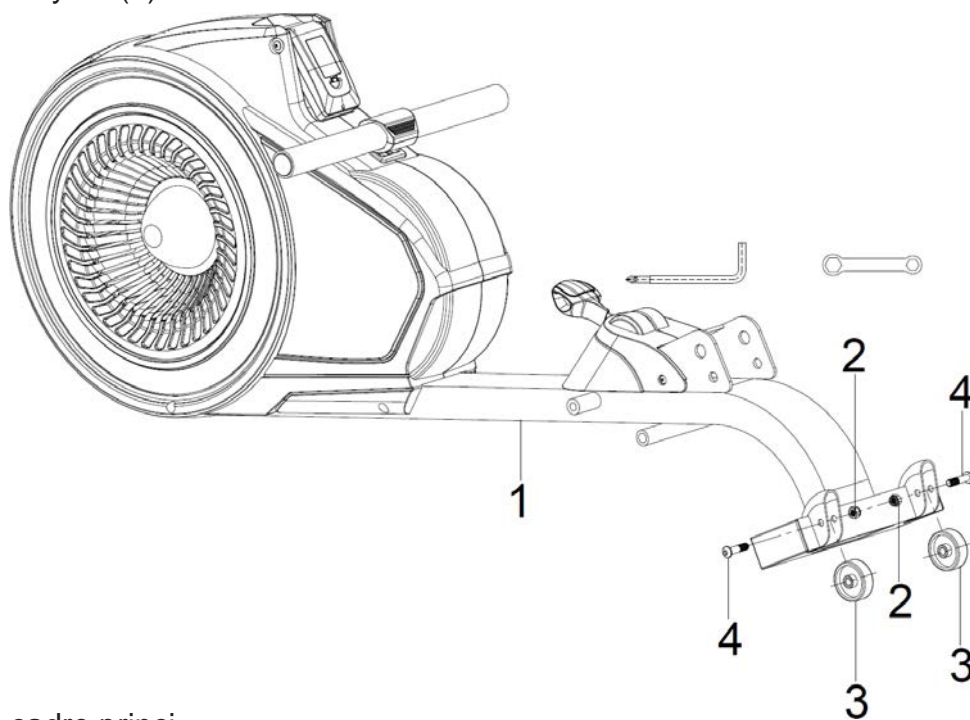


Les pièces décrites ci-dessus sont celles dont vous avez besoin pour monter cet appareil. Avant de commencer le montage, veuillez contrôler l'intégralité du contenu du paquet.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1

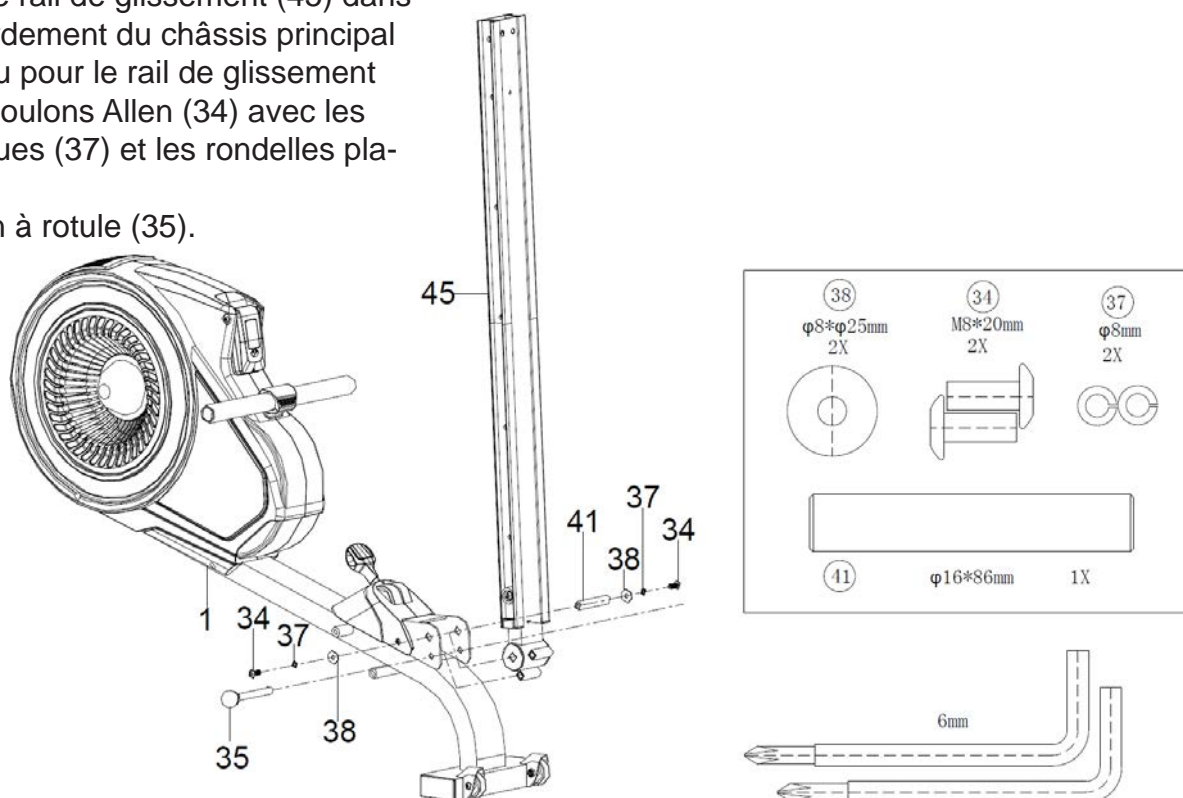
Montez les galets de roulement (3) au cadre principal (1). Fixez chaque galet de roulement (3) avec un boulon Allen (4) et un écrou en nylon (2).



Étape 2

Retirez la goupille à bille (35) du cadre principal (1). Insérez le rail de glissement (45) dans le tube de raccordement du châssis principal (1). Fixez l'essieu pour le rail de glissement (41) avec deux boulons Allen (34) avec les rondelles élastiques (37) et les rondelles plates (38).

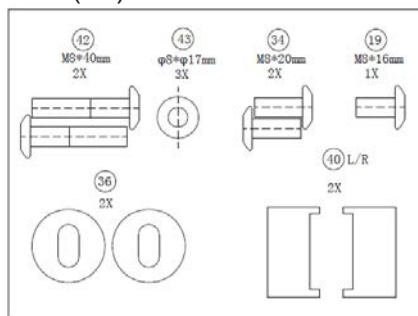
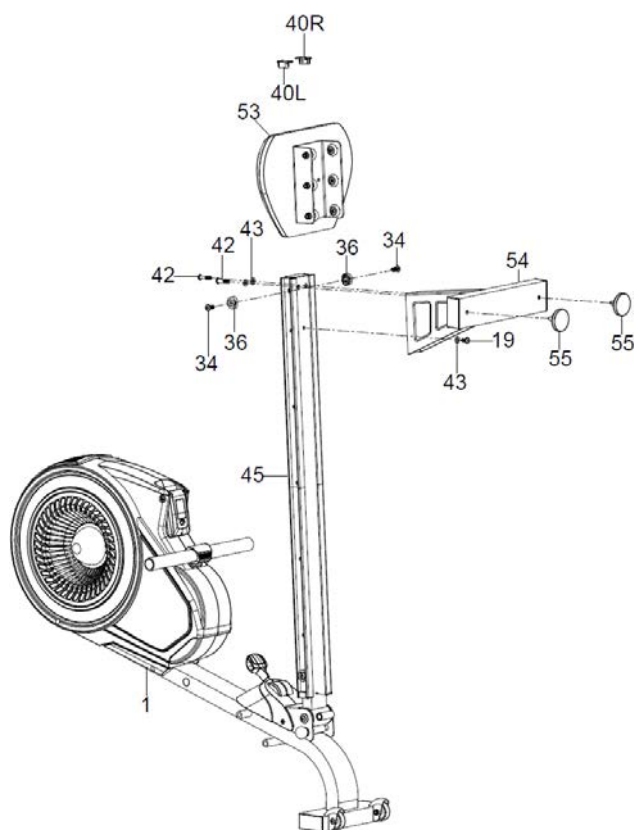
Insérez le boulon à rotule (35).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

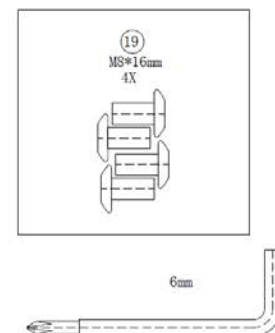
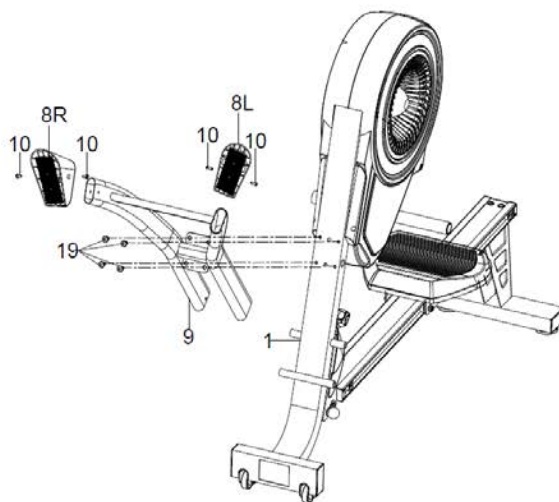
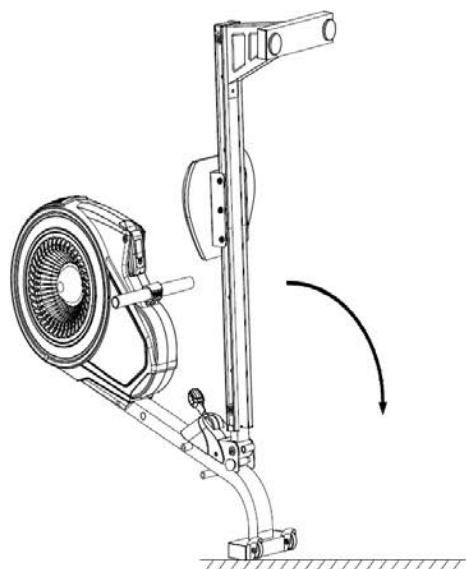
Étape 3

Faites glisser le siège (53) sur le rail de glissement (45). Insérez deux coussinets en caoutchouc (36) sur le rail de glissement (45) et serrez-les légèrement avec deux boulons Allen (34). Montez les deux tapis de sol (55) sur le tube de support arrière (54). Fixez le tube de support arrière (54) au rail de glissement (45) avec un boulon Allen (19), deux boulons Allen (42) et trois rondelles plates (43). Placez deux embouts (40D/G) sur les extrémités du rail de glissement (45).



Étape 4

Retournez le châssis principal, de sorte que le tube de support arrière (54) fasse face au sol. Enlevez quatre vis autotaraudeuses (préassemblées) (10) du tube de stabilisation avant (8D/G), puis placez les embouts sur le tube de support avant (9). Utilisez les vis autotaraudeuses (10) pour le fixer. Fixez le tube de support avant (9) au cadre principal (1) avec quatre boulons Allen (19).



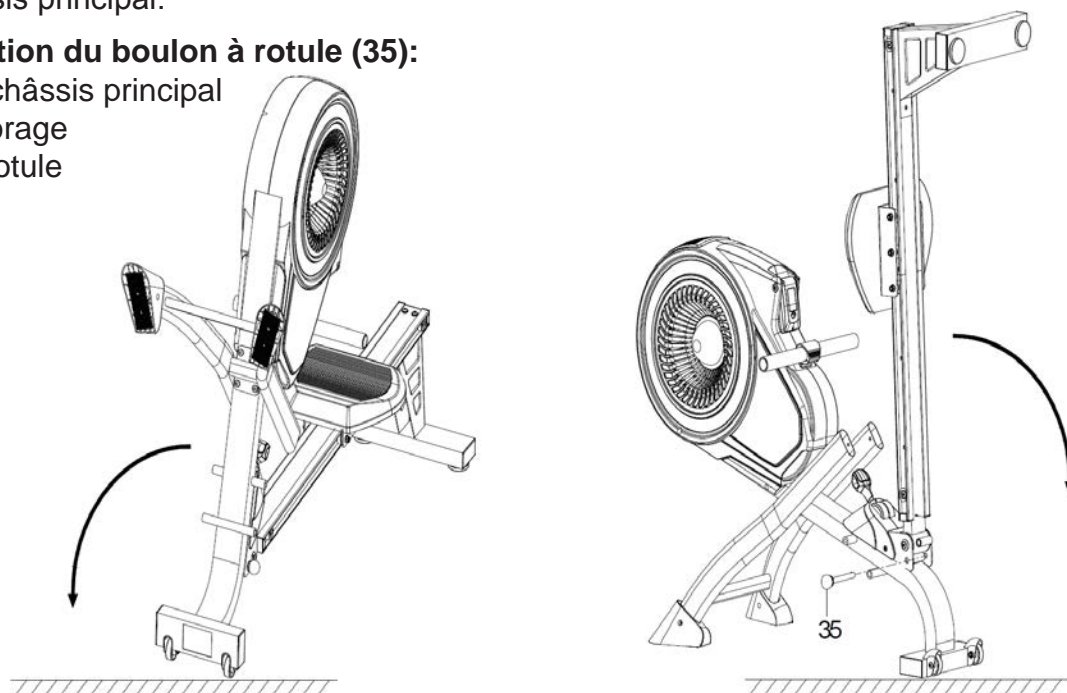
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 5

Retournez le châssis principal de sorte que le tube de support avant pointe vers le sol. Retirez la goupille à bille (35) du cadre principal et déployez l'appareil. Insérez le boulon à rotule (35) dans sa position initiale pour fixer le châssis principal.

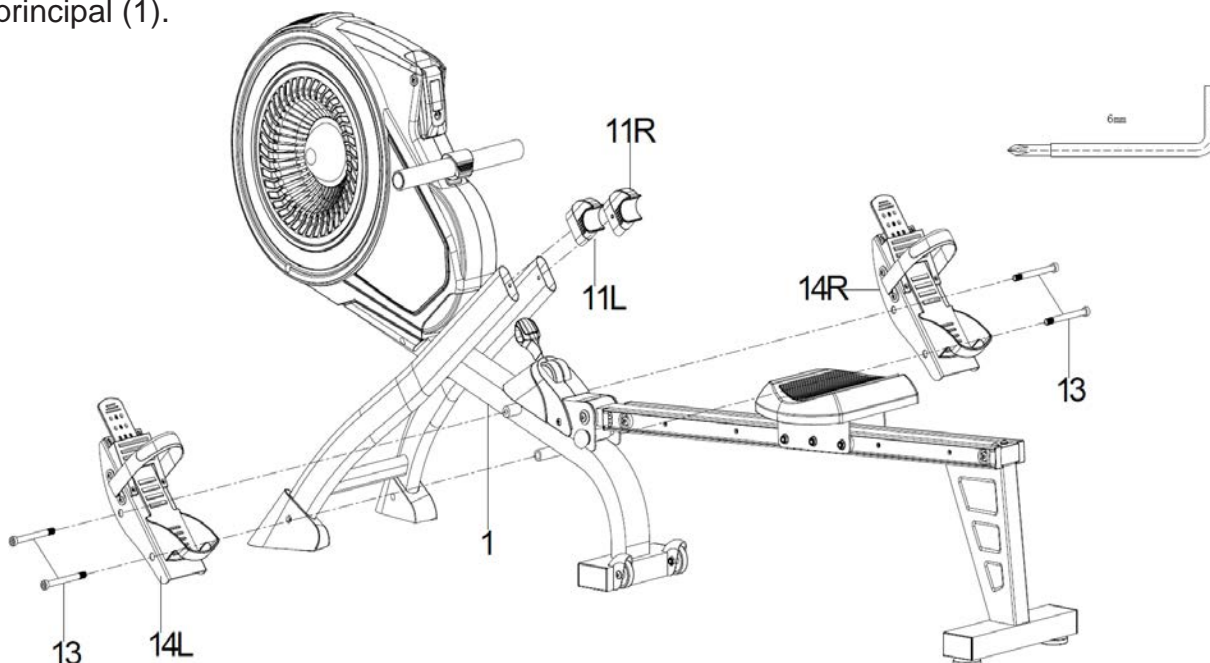
Attention: Avant l'insertion du boulon à rotule (35):

1. Relevez légèrement châssis principal
2. Aligner les trous de forage
3. Insérez le boulon à rotule



Étape 6

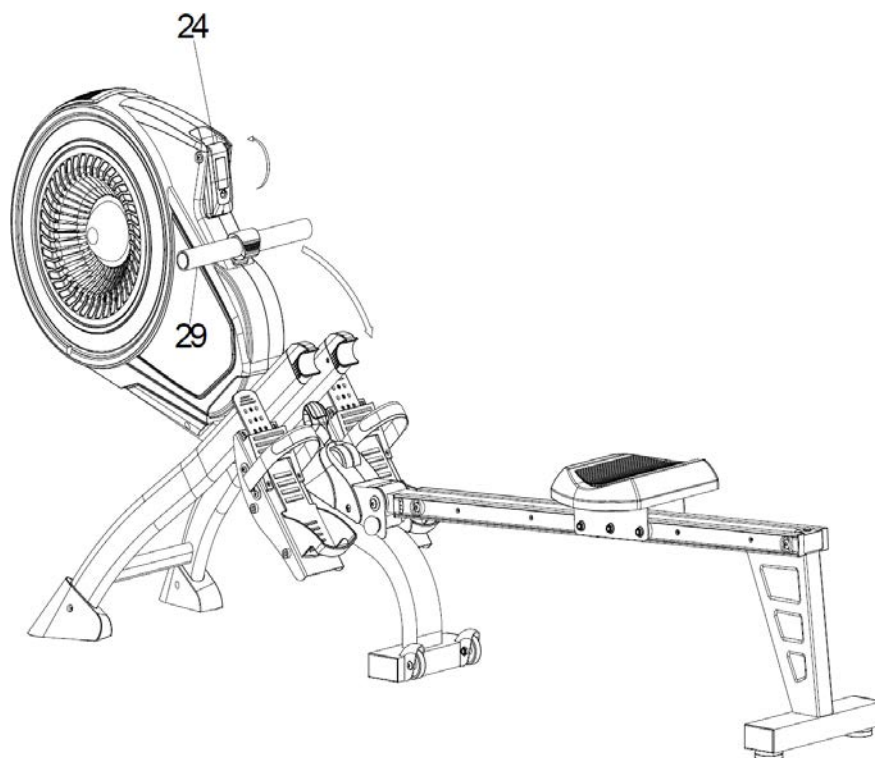
Insérez deux supports fixes pour le guidon (11D/G) dans les trous sur l'avant du tube de support du cadre principal (1). Montez la pédale gauche (14L) sur le côté gauche du cadre principal (1), puis sécurisez-la avec deux boulons Allen (13). Répétez l'opération pour la pédale droite (14G) sur le côté droit du cadre principal (1).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

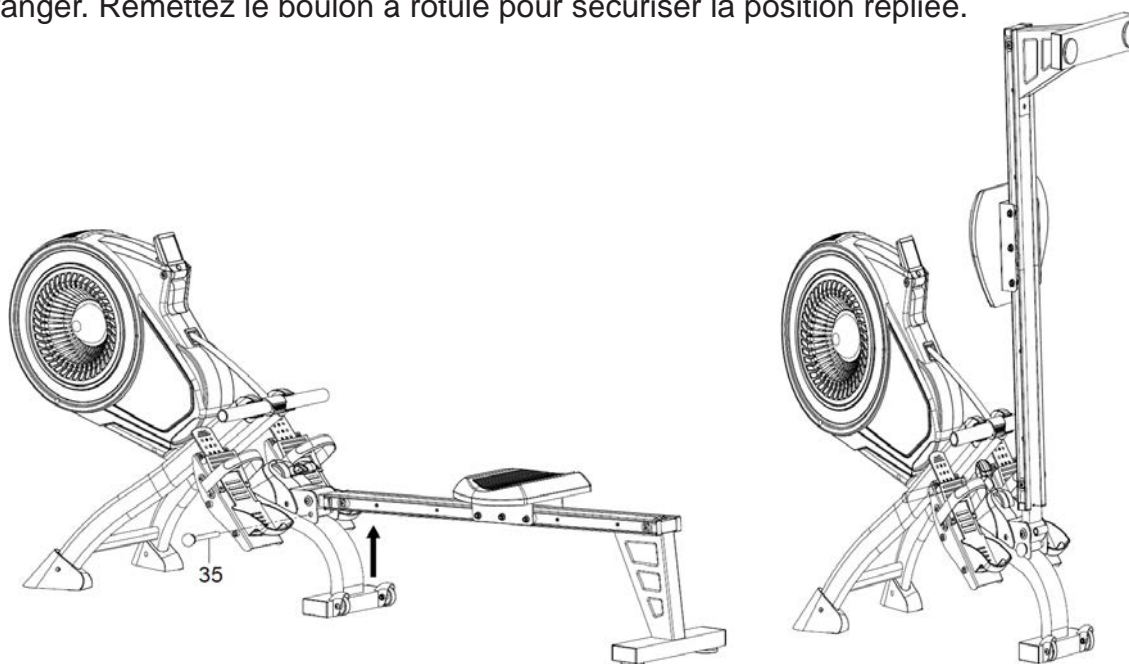
Étape 7

Le compteur (24) montre le statut de votre séance d'entraînement. Montez le guidon (29) sur le support.



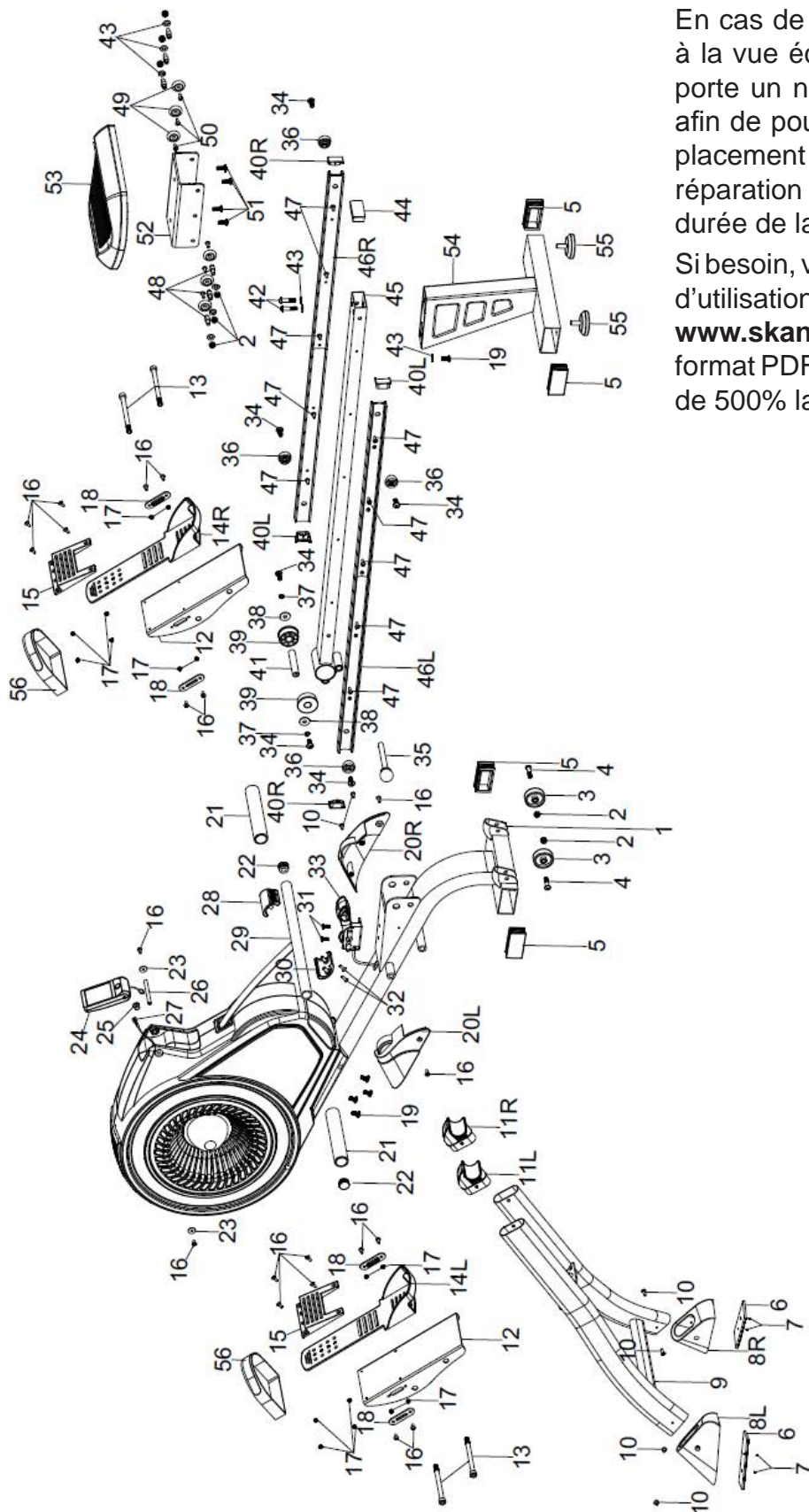
Étape 8

Vous pouvez retirer le boulon à rotule (35) et soulever le rail de glissement pour plier l'appareil si vous voulez le ranger. Remettez le boulon à rotule pour sécuriser la position repliée.



AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS.

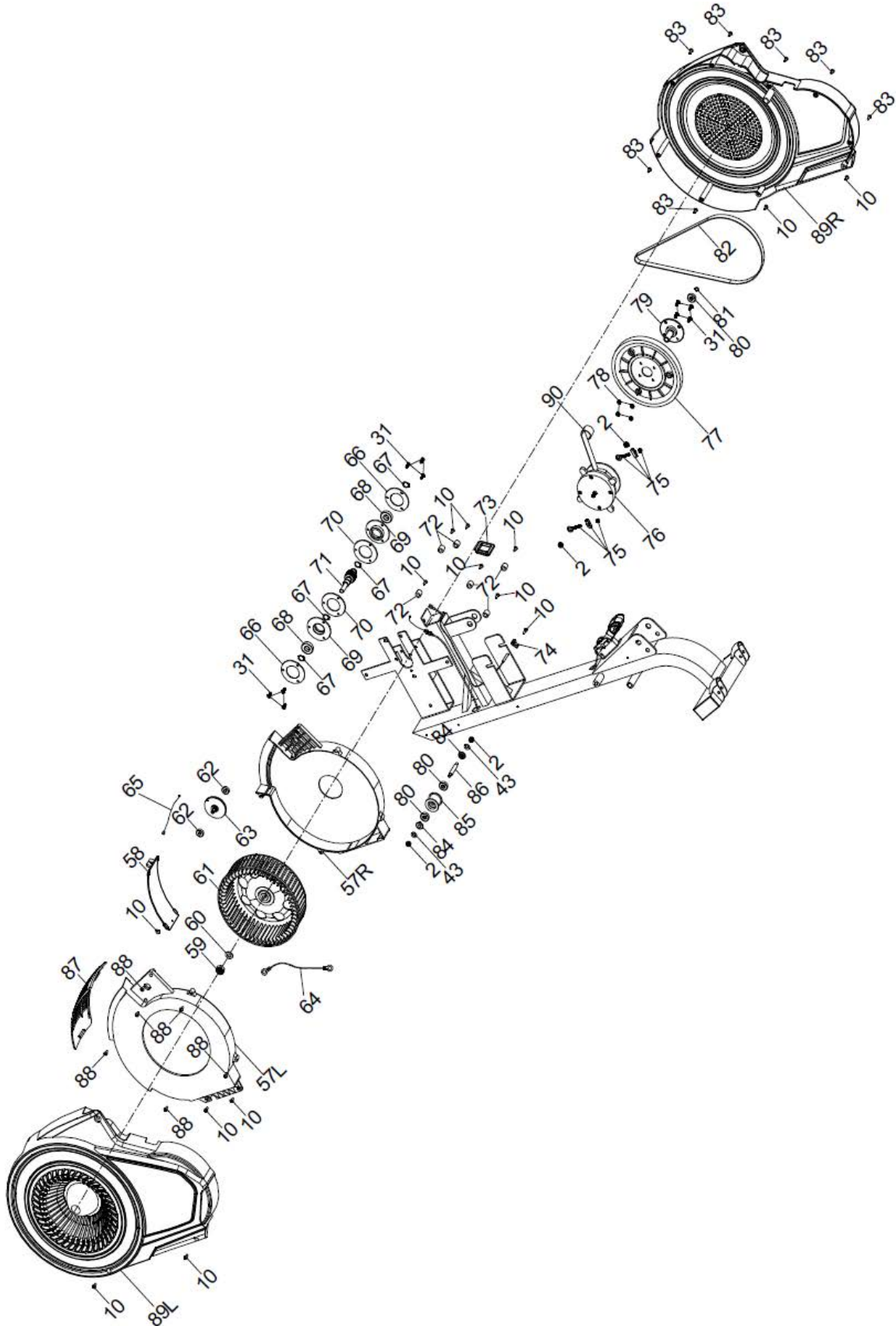
VUE EXPLOSÉE



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

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

VUE EXPLOSÉE



FR

LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté	N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté	N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1	32	Vis autotaraudeuse ST4*20	2	62	Roulement	2
2	Ecrous M8	12	33	Bouton de commande de la tension	1	63	Poulie	1
3	Galets de roulement	2	34	Boulon Allen M8*20	6	64	Corde de tension	1
4	Boulon Allen M8*35	2	35	Goupille à bille	1	65	Câble Guy	1
5	Embout	4	36	Tampon	4	66	Support du roulement	2
6	Patin antidérapant	2	37	Rondelle ø5	2	67	Ressort de serrage ø 17	4
7	Vis autotaraudeuse	4	38	Rondelle ø 8x ø 25	2	68	Poulie	2
8 D/G	Embout pour le tube de stabilisation avant	1/1	39	Rail de glissement de la rameuse	2	69	Support du roulement	2
9	Pied avant	1	40 D/G	Embout du rail	2/2	70	Plaque fixe pour le roulement	2
10	Vis autotaraudeuse	18	41	Essieu du rail du rameur	1	71	Essieu pour la turbine	1
11 D/G	Support fixe pour le guidon	1/1	42	Boulon Allen M8*40	2	72	Bague	6
12	Support de la pédale	2	43	Rondelle ø 8x ø 17	11	73	Bague en caoutchouc	1
13	Tête du boulon Allen	4	44	Embout	1	74	Support du capteur	1
14 D/G	Pédale	1/1	45	Rail de glissement	1	75	Ensembles de vis ajustés	2
15	Jeu de montage pour la pédale	2	46 D/G	Voie du rail	1/1	76	Accouplement à ressort	1
16	Tournevis Phillips	20	47	Vis autotaraudeuse	10	77	Poulie de la courroie	1
17	Écrou en nylon M5	16	48	Essieu des rouleaux du siège	6	78	Écrou en nylon M6	4
18	Support de la courroie de la pédale droite	4	49	Rouleau du siège coulissant	6	79	Support de la poulie de la courroie	1
19	Boulon Allen M8*16	5	50	Tournevis Phillips M5*15	6	80	Poulie	3
20 D/G	Embout du bouton de commande de la tension	1/1	51	Boulon Allen M8*20	4	81	Ressort de serrage ø 10	1
21	Poignée de la rame	2	52	Support du siège	1	82	Courroie	1
22	Embout de la rame	2	53	Siège	1	83	Vis autotaraudeuse ST5*16	7
23	Rondelles ø5xø18	5	54	Support arrière	1	84	Poudre métallique	2
24	Ordinateur	1	55	Bouton du levier arrière	2	85	Poulie	1
25	Faisceau de câbles	1	56	Sangle pour les pieds	2	86	Essieu pour la poulie	1
26	Essieu de l'ordinateur	1	57D	Gaine d'air	1	87	Sortie d'air	1
27	Fol du capter des pulsations	1	57G	Gaine d'air	1	88	Vis autotaraudeuse ST5*25	6
28	Embout supérieur de la rame	1	58	Clapet d'air	1	89D	Gaine de la chaîne	1
29	Guidon	1	59	Écrou en nylon M12	1	89G	Gaine de la chaîne	1
30	Embout inférieur de la rame	1	60	Rondelle ø12.5xø25	1	90	Bande tissée	1
31	Boulon Allen M6*15	12	61	Turbine	1	91	Tube de support au milieu	1

ORDINATEUR | OPÉRATION

Touche de fonction

MODE/RESET

- Appuyez sur la touche pour sélectionner les fonctions.
- Tenez le bouton poussoir appuyé pendant 2 secondes pour réinitialiser la durée, la distance, les calories et la mesure.
- Après l'installation des piles, le mode de réglage de l'horloge démarre automatiquement. Appuyez sur la touche « MODE » pour régler l'horloge. Ensuite, attendez au moins 5 secondes pour quitter le mode de réglage.

FONCTIONS ET OPÉRATIONS

1. **SCAN:** L'écran affiche alors les fonctions Temps, vitesse, distance, calories, répétitions et tours par minute en séquences d'environ 5 secondes chacune.
2. **TIME | Temps:** L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel.
3. **SPEED | Vitesse:** Affiche la vitesse actuelle.
4. **DISTANCE:** Mesure la distance du début de l'exercice jusqu'à la fin.
5. **CALORIE | Calories:** L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées pendant de l'exercice.
6. **COUNT | Répétitions:** Affiche le nombre de répétitions effectués avec l'appareil pendant de l'exercice.
7. **RPM (tours par minute):** accumule automatiquement les coups d'aviron par minute.
8. **PULSE | Pouls:** Affiche la fréquence du pouls en battements par minute. Une condition pour le bon fonctionnement de cet affichage est l'utilisation correcte de la sangle de poitrine fournie (voir le chapitre correspondant pour des informations détaillées). Si aucun signal n'est reçu, la console affiche alors « No Pulse ».

REMARQUES

1. Si l'écran d'ordinateur n'affiche pas de valeurs, remplacer les piles s.v.p.
2. Si vous avez terminé votre séance d'entraînement et ne continuez pas après 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.
3. L'écran automatiquement en mode d'entraînement dès que vous commencez à pédaler ou appuyez sur la touche.
4. Le moniteur passe automatiquement en mode horloge s'il ne reçoit pas de signal reçu pendant 4 minutes.

CARACTÉRISTIQUES

FONCTION	AUTO SCAN	chaque 5 secondes
	TEMPS	0:00' ~ 99:59'
	VITESSE	99.99 km/h au maximum
	DISTANCE	0.0 ~ 999.9 km
	CALORIES	0.0 ~ 999.9 CAL
	RÉPÉTITIONS	0 ~ 9999 TIMES
	RPM	0 ~ 999 TIMES/MIN
TYPE DE BATTERIE	2 pièces-AAA ou UM -4	
CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT (TEMPÉRATURE)	0°C ~ +40°C	
CONDITIONS DE STOCKAGE (TEMPÉRATURE)	-10°C ~ +60°C	

MODE D'EMPLOI SANGLE PECTORALE CARDIOFREQUENCEMETRE

La ceinture pectorale détecte votre rythme cardiaque et transmet le signal à un récepteur (par ex. un moniteur de fréquence cardiaque ou un ordinateur) sans fil. Le récepteur est capable d'afficher la fréquence cardiaque.

La mesure de la ceinture pectorale est très précise et insensible aux perturbations. La transmission du signal se fait avec la technique de fréquence basse. La ceinture pectorale est protégée adéquatement contre votre sueur.

Caractéristiques

- Fréquence de transmission 5.3 kHz
- Compatible avec montres cardio
- Plage de transmission 150-180 cm
- 1 pièce CR2032 batterie – Si la ceinture pectorale utilisée une fois par jour pendant 1 heure, l'énergie est suffisante pour 10 mois.

Application de la ceinture pectorale

Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la ceinture pectorale. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur ! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.



Astuce: le couvercle du compartiment de la batterie doit faire face vers l'extérieur.

Remplacement de la batterie

Si la transmission du signal est plus faible, vous devrez peut-être remplacer la batterie. Utilisez un tournevis pour ouvrir le compartiment de la batterie. Retirez la batterie et insérez une batterie neuve correspondant (CR2032) avec le signe plus (« + ») vers le haut. Remettez le couvercle en place et le fixer avec les vis.

Remarques

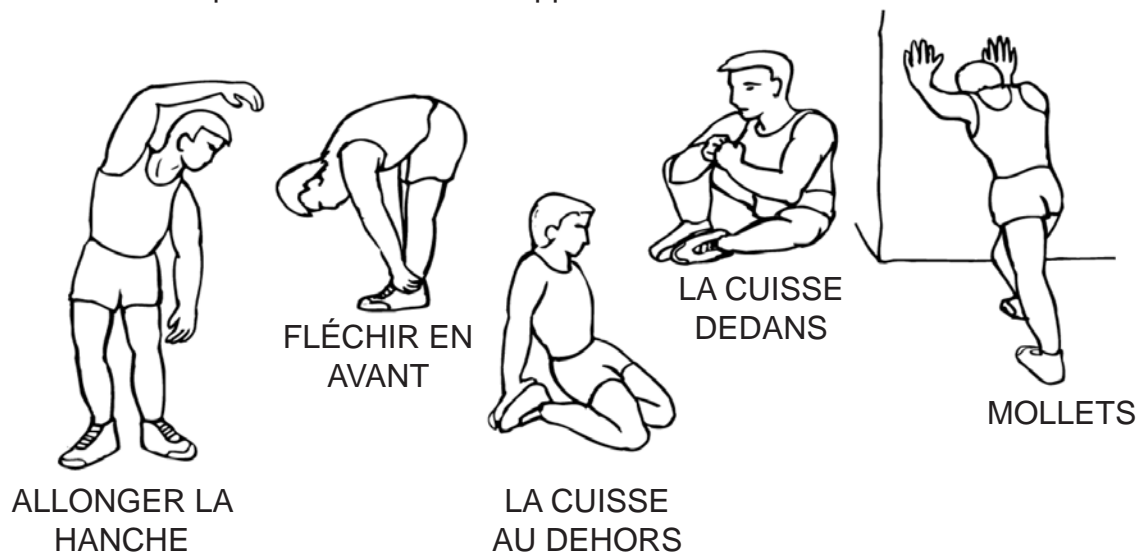
1. Si votre peau est trop sèche, la mesure de la ceinture pectorale est peut être incorrecte. Humidifiez légèrement votre peau et les électrodes et essayez à nouveau.
2. Si la densité des poils de poitrine est trop dense, la mesure de la ceinture pectorale est peut être incorrecte. Utilisez la ceinture pectorale uniquement lorsque la densité de poils de la poitrine n'est pas trop dense.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez votre **RAMEUSE À TURBINE** détiend plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.

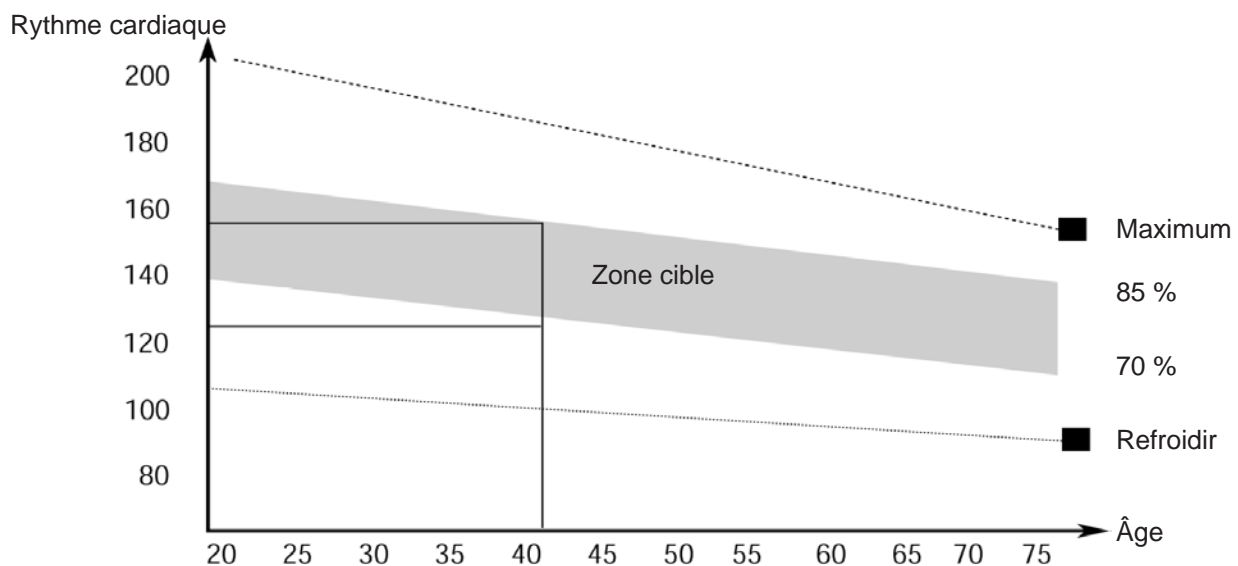
1. Phase d'échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît.



2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal. Si vous exécutez régulièrement, vos muscles des jambes développer en muscles flexibles. Entraîner à une vitesse homogène. Le rythme cardiaque doit se situer dans la plage comme indiqué ci-dessus (zone cible).



Cette phase devrait durer 12 minutes au minimum. Nous recommandons un minimum de 15 à 20 minutes pour de meilleurs résultats

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

3. Phase de refroidissement (Cool Down)

Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement. Ne pas effectuer un étirement excessif. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

Définition musculaire

Pour obtenir une croissance musculaire, le réglage de la résistance de votre **AB Trainer** doit être très élevé. En raison de la haute tension sur les muscles des jambes, une séance d'entraînement longue n'est pas possible. Afin d'améliorer l'endurance, l'entraînement devrait être plus varié. Augmenter la tension jusqu'à la fin d'entraînement et réduire la vitesse pour rester dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉDUIRE LA MASSE CORPORELLE

Vous devez entraîner dur et de longue durée pour réduire le poids du corps. Variété d'entraînement permet la combustion rapide des calories - similaire à exercer fitness.

Soins & entretien

Un bon entretien est très important pour que votre appareil soit toujours en bon état. Un mauvais entretien peut causer des dommages, raccourcir la durée de vie de l'appareil et peut annuler la garantie.

Important: N'utilisez jamais des produits abrasifs ou des solvants pour nettoyer l'appareil. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, protégez-le des éclaboussures de liquides et conservez-le hors de la lumière directe du soleil.

Après chaque séance d'entraînement : Essuyez les surfaces avec un chiffon propre, doux et humidifié pour enlever l'excès de transpiration. Inspectez et serrez toutes les pièces de l'appareil sur une base régulière. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. N'utilisez pas l'appareil avant que les pièces usées aient été remplacées par de nouvelles. Portez une attention particulière à la courroie. Lorsque l'entraînement ne vous semble pas être fluide, vérifiez l'état de la courroie ou contactez le service à la clientèle.

Plier le dispositif

Vous pouvez retirer le boulon à rotule (35) et soulever le rail de glissement pour plier l'appareil si vous voulez le ranger. Remettez le boulon à rotule pour sécuriser la position repliée.

Position d'entraînement correcte

Lors de l'entraînement, saisissez le guidon fermement avec les mains et détendez votre dos. Essayez toujours d'utiliser l'appareil en un mouvement rythmique et fluide. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous avez mal, la tension est probablement trop importante.

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Instructions pour la protection de l'environnement



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

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

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

Pour 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**

20160923