

# TRITON



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

# Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise..... 3

Explosionszeichnung..... 4

Teileliste..... 5

Aufbauanleitung..... 6

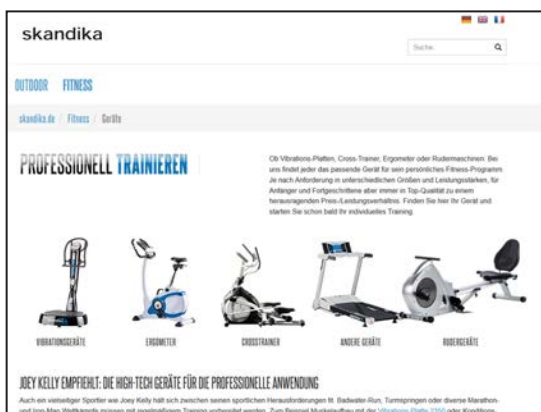
Übungsanleitung ..... 9

Garantiebedingungen ..... 11

**Hinweis:** Eine genaue Beschreibung der Computerbedienung finden Sie unter [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Besuchen Sie auch unsere **Webseite**  
für weitere Informationen  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

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



## WICHTIG!

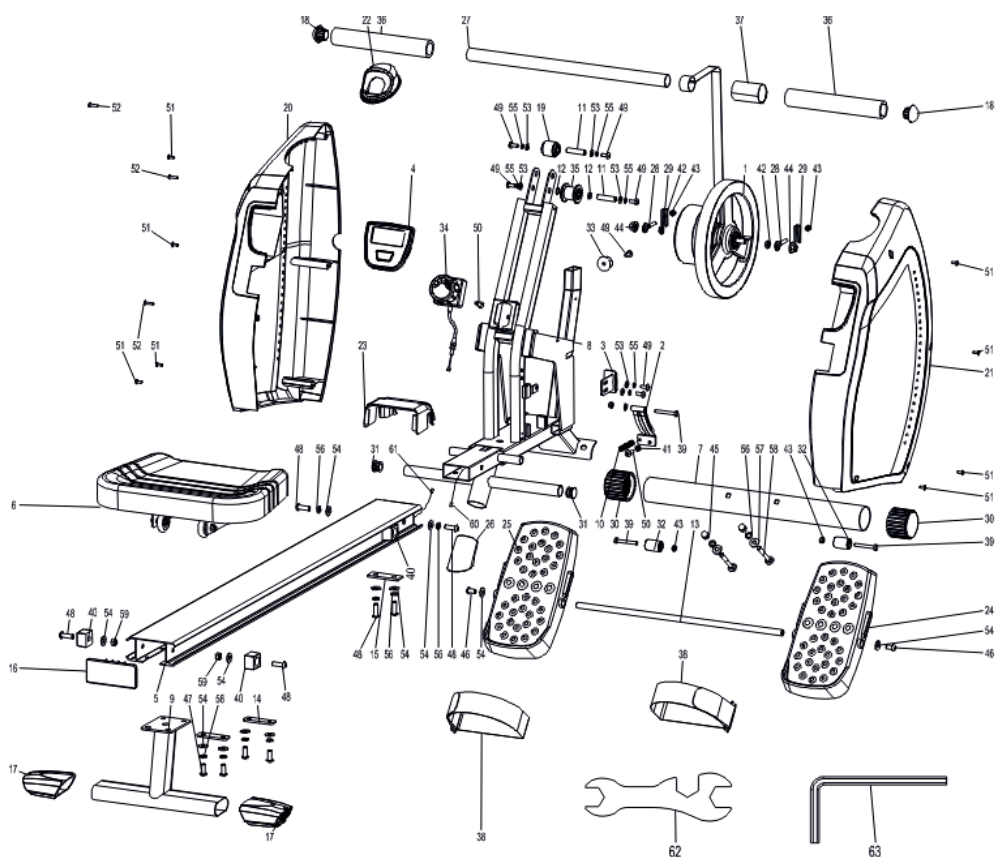
Lesen Sie diese Anleitung vor der Benutzung des Gerätes sorgfältig! Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.

## Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie diese Anleitung komplett durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, kontaktieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden, ob medizinische oder physische Gegebenheiten existieren, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen bzw. die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden könnten. Der Ratschlag Ihres Arztes ist unbedingt notwendig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 2 Metern befinden.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Verwendungszweck. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebe-technik und suchen Sie sich Unterstützung.
- Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Es ist nicht für eine kommerzielle Verwendung geeignet.

# Explosionszeichnung



## Schraubenbeutel-Inhalt

- #62 Schraubenschlüssel S13-14-15 ..... 1 Stück
- #63 Innensechskantschlüssel S5 ..... 2 Stück
- #15 Halter ..... 1 Stück
- #14 Halter mit Gewindebohrung ..... 2 Stück
- #40 Unterlage ..... 4 Stück
- #58 Schraube M8x60 ..... 2 Stück
- #45 Mutter M8 ..... 2 Stück
- #56 Federscheibe  $\varnothing 8,4 \times \varnothing 13,5$  ..... 10 Stück
- #47 Schraube M8x20 ..... 4 Stück
- #46 Schraube M8x15 ..... 2 Stück
- #59 Mutter M8 ..... 2 Stück
- #57 U-scheibe  $\varnothing 8,4 \times \varnothing 19$  ..... 2 Stück
- #54 U-scheibe  $\varnothing 8,4 \times \varnothing 19$  ..... 12 Stück
- #48 Schraube M8x25 ..... 6 Stück

# Teilleiste

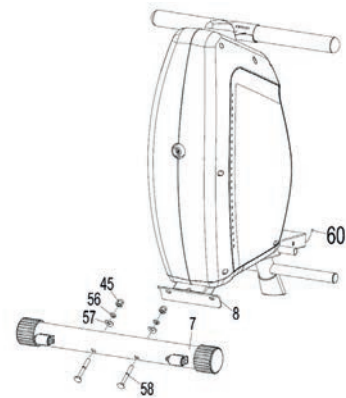
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Rolle	1
02	Verstellbarer Magnet	1
03	Fester Magnet	1
04	Computer	1
05	Gleitschiene	1
06	Sitz	1
07	Vorderer Standfuß	1
08	Hauptrahmen	1
09	Hinterer Stützrahmen	1
10	Kompressionsfeder	1
11	Achse	2
12	Abstandsstück $\varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 1T$	2
13	Pedalführung	1
14	Halter mit Gewindebohrung	2
15	Halter	1
16	Endkappe	1
17	Endkappe	2
18	Stopfen	2
19	Antriebsrolle	1
20	Linke Abdeckung	1
21	Rechte Abdeckung	1
22	Griffabdeckung	1
23	Abdeckung	1
24	Rechte Fußstütze	1
25	Linke Fußstütze	1
26	Fußhalterung	1
27	Griff	1
28	Schraube	2
29	U-förmiger Sitz	2
30	Endkappe	2
31	Runder Stopfen	2
32	Führung	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
33	Gummifuß-Unterlage	1
34	Widerstandseinsteller	1
35	Andruckrolle	1
36	Schaumstoffgriff	2
37	Klettverschluss	1
38	Pedalschlaufe	2
39	Schraube M6x45	3
40	Stopper	4
41	Mutter M6	1
42	Mutter M10	2
43	Mutter M6	5
44	Mutter M10	2
45	Mutter M8	2
46	Schraube M8x15	2
47	Schraube M8x20	4
48	Schraube M8x25	4
49	Schraube M6x15	7
50	Schraube M6x20	2
51	Schraube ST4,2x13	8
52	Schraube ST4,2x20	3
53	Unterlegscheibe $\varnothing 6,4 \times \varnothing 13 \times T1.5$	7
54	Unterlegscheibe $\varnothing 8,4 \times \varnothing 19 \times T1.6$	10
55	Federscheibe $\varnothing 6,1 \times \varnothing 9,3 \times T1.6$	6
56	Federscheibe $\varnothing 8,4 \times \varnothing 13,5 \times T1.6$	10
57	Unterlegscheibe $\varnothing 8,4 \times 19 \times T1,5 \times R20$	2
58	Schraube M8x60	2
59	Mutter M8	2
60	Computerkabel	1
61	Sensorkabel	1
62	Schraubenschlüssel 13/14/15	1
63	Innensechskantschlüssel S5	2

# Aufbauanleitung

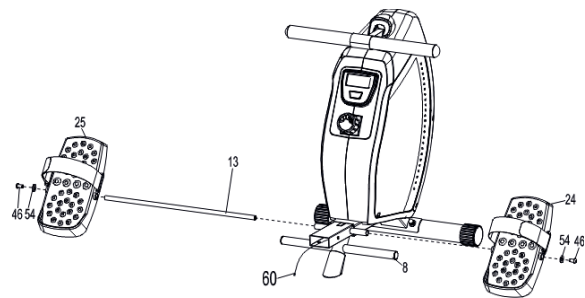
## Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (7) am Vorderteil des Hauptrahmens (8) mit 2 Schrauben (58), 2 Unterlegscheiben (57), 2 Federscheiben (56) und 2 Muttern (45).



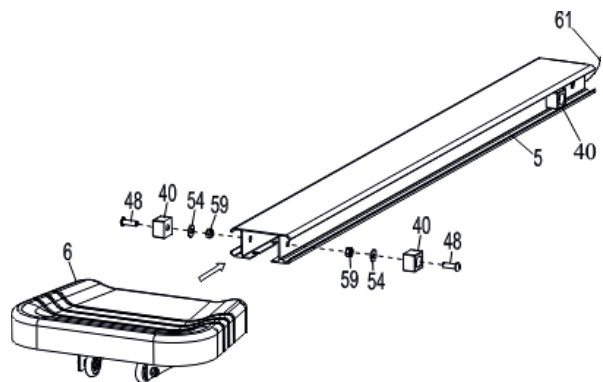
## Schritt 2

Setzen Sie die Pedalführung (13) in den Hauptrahmen (8) ein und befestigen Sie die Fußstützen (24/25) mit den Schrauben (46) und Unterlegscheiben (54).



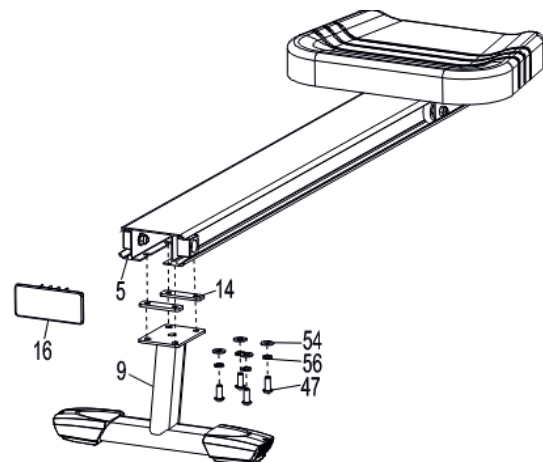
## Schritt 3

Schieben Sie den Sitz (6) auf die Gleitschiene (5) und befestigen Sie die Stopper (40) mit den Schrauben (48), Unterlegscheiben (54) und Muttern (59) wie abgebildet.



## Schritt 4

Montieren Sie den hinteren Stützrahmen (9) mit jeweils 4 Schrauben (47), Federscheiben (56) und Unterlegscheiben (54) sowie 2 Haltern (14) an der Gleitschiene (5). Nach der Montage drücken Sie die Endkappe (16) auf das Ende der Gleitschiene (5).



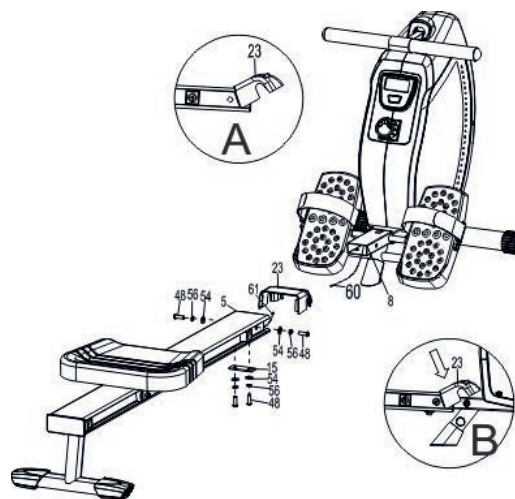
# Aufbauanleitung

## Schritt 5

Bringen Sie die Abdeckung (23) an der Gleitschiene (5) an wie in Abb. A dargestellt.

Verbinden Sie Sensor- (61) und Computerkabel (60).

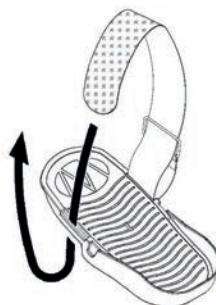
Montieren Sie die Gleitschiene (5) mit je 2 Schrauben (48), Federscheiben (56) und Unterlegscheiben (54) am Hauptrahmen (8). Der Halter (15) wird mit ebenfalls je 2 Schrauben (48), Federscheiben (56) und Unterlegscheiben (54) an der Gleitschiene (5) angebracht. Zuletzt drücken Sie die Abdeckung (23) herunter wie in Abb. B dargestellt.



## Justierung der Fußstützen

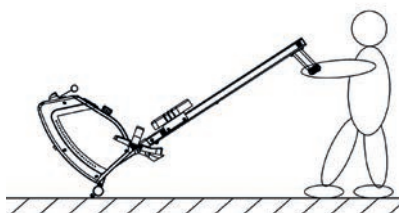
Die Pedalschlaufe lässt sich je nach gewünschter Größeneinstellung verstellen.

Um die Pedalschlaufe zu verstellen, öffnen Sie den Klettverschluss, justieren die Gewebeseite entsprechend der gewünschten Einstellung passend zu Ihrem Fuß. Anschließend verschließen Sie den Klettverschluss wieder.



## Umsetzen des Gerätes

Um das Gerät umzusetzen, heben Sie das Gerät von hinten her an, bis die Transportrollen auf der Vorderseite den Boden berühren. Sie können das Gerät nun einfach umsetzen.



## Widerstandseinstellung

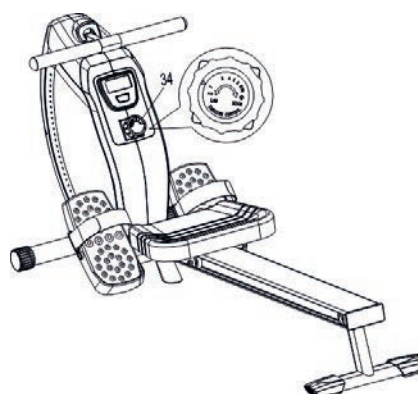
Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Einsteller (34) im Uhrzeigersinn.

Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Einsteller (34) entgegen dem Uhrzeigersinn.

Es können 8 verschiedene Widerstandsstufen eingestellt werden.

## ACHTUNG!

Halten Sie Ihre Hände zu jeder Zeit fern von allen beweglichen Teilen und von der Gleitschiene! Es besteht Verletzungsgefahr!



# Computerbedienung

CNT (Schlagzahl).....	0 – 9999
TIME (Zeit) .....	0:00 – 99:59 Min
RPM (Schlagfrequenz).....	0 – 9999
CAL (Kalorien) .....	0 – 999.9 kcal
DIST (Distanz) .....	0.1 – 999.9 km
PULSE (sofern verfügbar).....	40 – 240 Schläge je Minute



## Funktionen und Bedienung:

### MODE

Drücken Sie diese Taste, um die gewünschte Funktion (Zeit, Kalorien, Schlagfrequenz, Scan oder Schlagzahl) auszuwählen. Drücken und Halten der Taste für ca. 3 Sekunden bewirkt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0).

### Auto On / Off (Auto Ein / Aus)

Beginnen Sie zu rudern oder drücken Sie die MODE-Taste, um den Computer zu aktivieren. Wird für ca. 4 Minuten keine Bewegung entdeckt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

### Beobachtungsfunktion

Drücken Sie MODE, wenn gerade die für eine Beobachtung gewünschte Funktion angezeigt wird. Die so ausgewählte Funktion wird nun ständig angezeigt.

### RESET

Drücken und Halten der MODE-Taste für mehr als 3 Sekunden bewirkt einen Reset, bei dem alle Funktionswerte auf 0 zurückgesetzt werden. Dies geschieht ebenfalls, wenn die Batterie entnommen wird.

### SCAN

Der Computer zeigt die Funktionen CNT (Schlagzahl), TIME (Zeit), SPEED (Tempo), CALORIES (Kalorien) und DISTANCE (Distanz) hintereinander im Wechsel an.

### CNT (COUNT/Schlagzahl)

Hier wird die aktuelle Anzahl an Ruderschlägen im Training angezeigt.

### TIME (Zeit)

Zeigt die Trainingszeit im Bereich von 0:00 bis 99:59 an.

### RPM (Schlagfrequenz)

Zeigt die aktuelle Schlagfrequenz (Ruderschläge je Minute) an.

### CAL (Kalorien)

Zeigt den aktuellen ca. Kalorienverbrauch auf dem Display an.

### DIST (Distanz)

Zeigt die aktuell zurückgelegte Wegstrecke von 0,1 bis 999,9 km an.

### PULS

Der Computer zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an.

Sie benötigen einen optionalen Puls-Brustgurt, um diese Funktion nutzen zu können. Jedes Pulssignal, welches vom Computer durch den eingebauten Empfänger empfangen wird, wird mit einem blinkenden Herzsymbol auf dem Display quittiert. Die Messung der Pulsfrequenz über den optionalen Brustgurt ist sehr akkurat und vergleichsweise unanfällig gegen Störungen. Das Funksignal wird über Niederband (5,3 kHz) übermittelt. Die maximale Reichweite beträgt 130 cm.

### BATTERIE- INFORMATION:

Wird die Anzeigequalität schwach, sollten Sie die Batterie ersetzen. Es wird eine 1,5V-Batterie des Typs AAA (Micro) benötigt. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien gemäß den gesetzlichen Vorschriften.

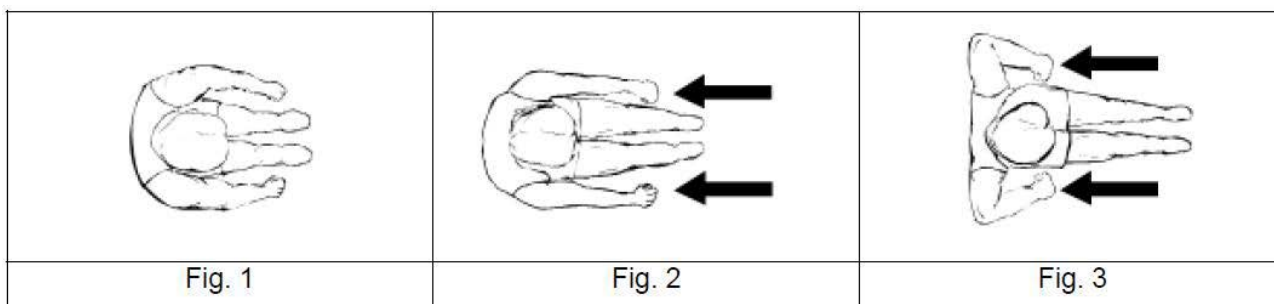


# Übungsanleitung

Rudern ist eine sehr 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 Fußstützen 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.

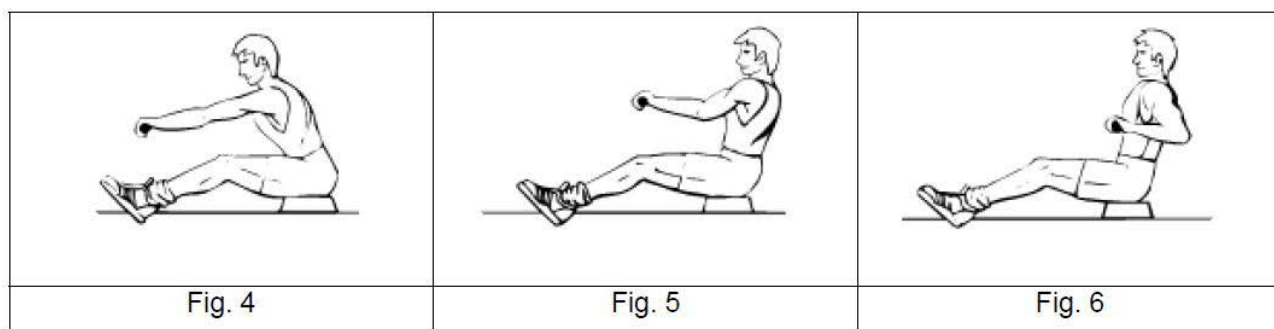


## Trainingszeit

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

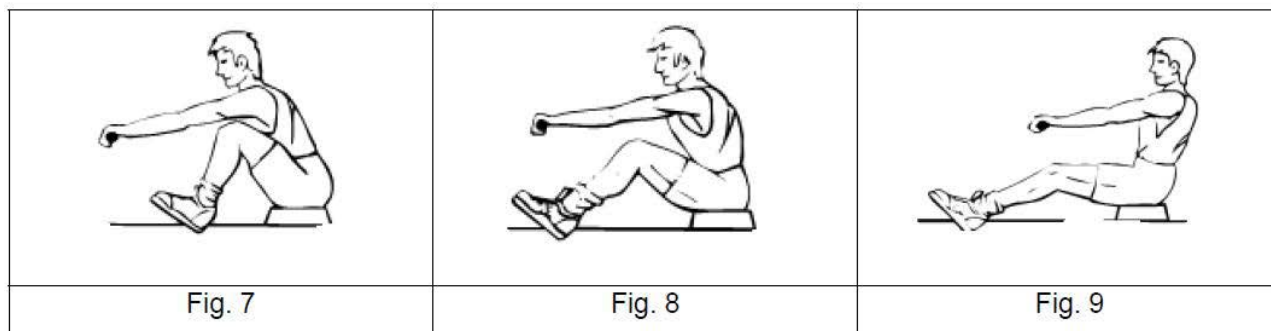
Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Abb.4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten Position (Abb. 6) und ziehen Sie dabei die Griffe in Richtung Oberkörper. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.



### Nur mit den Beinen rudern

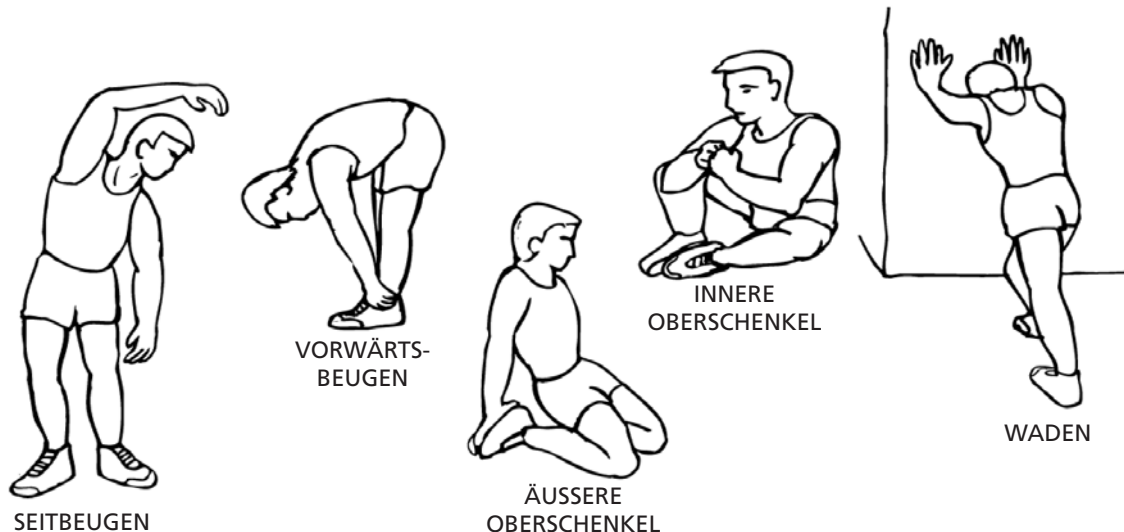
Mit dieser Übung stärken Sie vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen winkeln Sie die Beine ab, bis Sie die Griffe wie in Abb. 7 in der Ausgangsposition erreichen. Strecken Sie nun die Beine durch und bringen Sie so Ihren Körper nach hinten, wobei die Arme und der Rücken gerade bleiben.

Die Benutzung Ihres Rudergerätes 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.



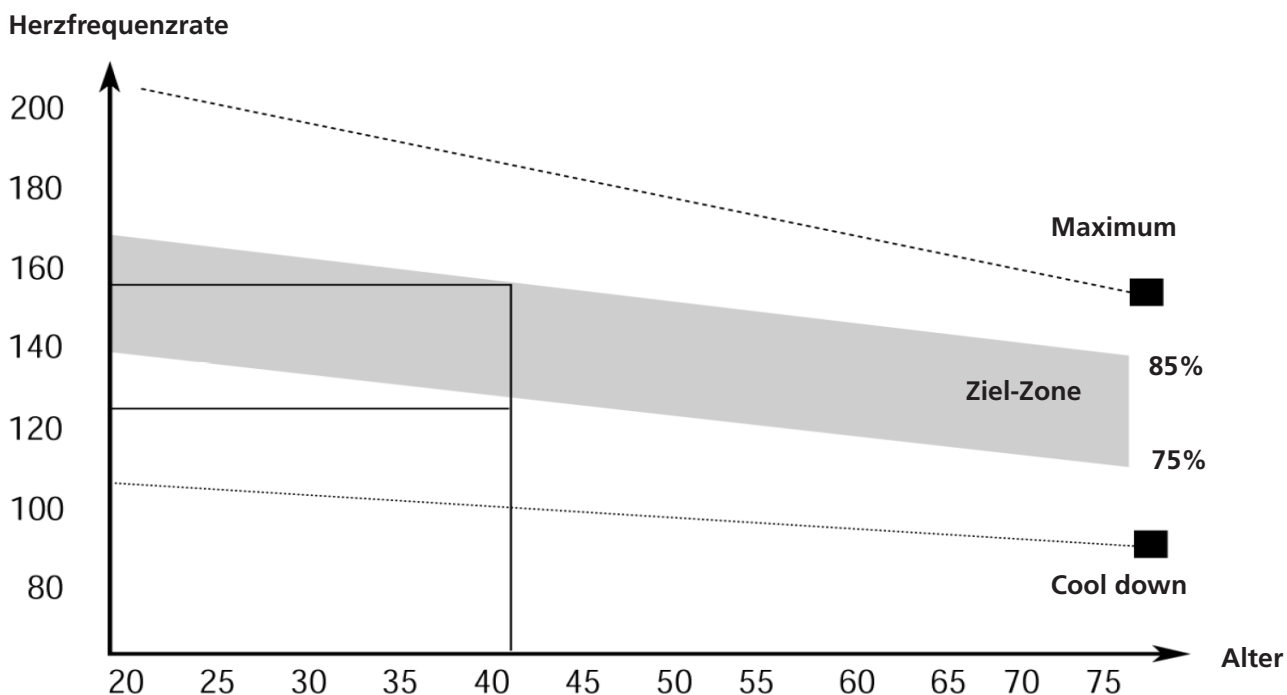
## 1. Die Aufwärmphase

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 arbeiten. 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.

## 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.

### Muskeldenition

Um eine Muskeldenition 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.

# 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 bestimmungsgemäßem 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](mailto:info@skandika.com)

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

# Table of contents

Safety Precautions..... 13

Exploded diagram ..... 14

Parts list..... 15

Assembly instructions..... 16

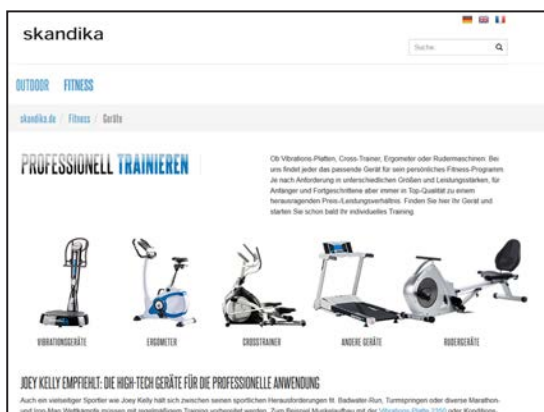
Exercise Instructions ..... 19

Guarantee Conditions..... 21

**Note:** Detailed instructions for the computer's operation can be found at [www.skandika.de](http://www.skandika.de)

Visit our **website**  
for further information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR code**  
with your smartphone



## **IMPORTANT!**

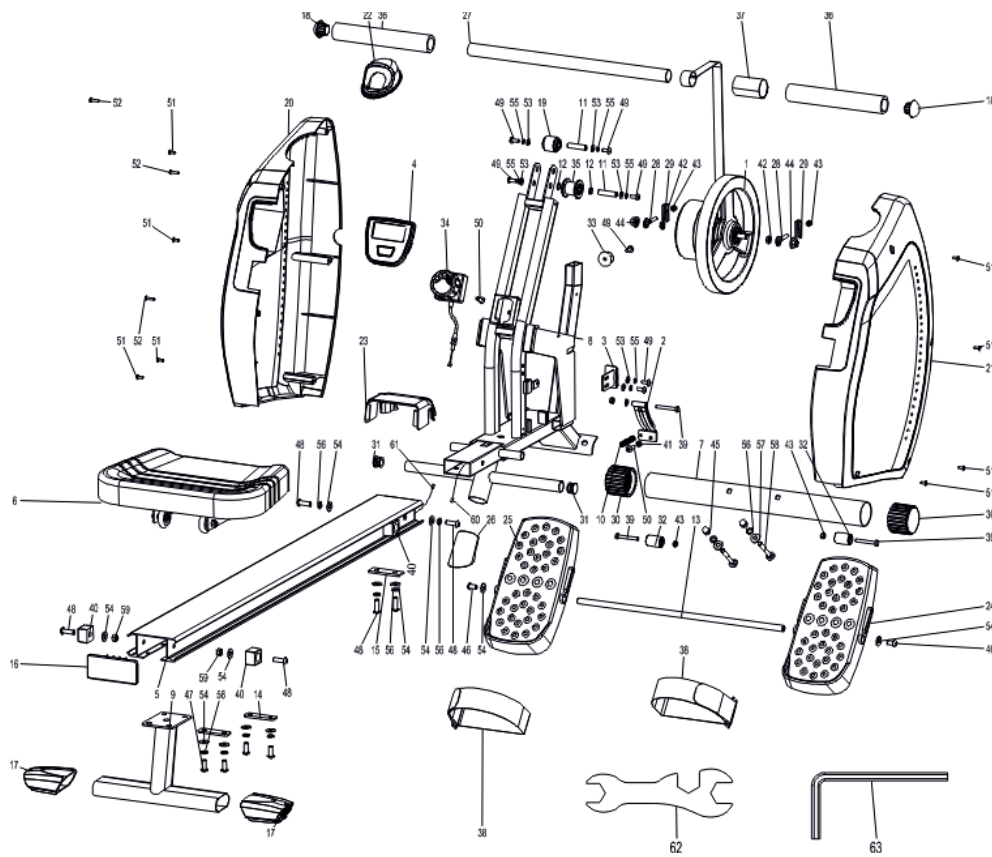
Read this manual carefully before using this product. Retain this manual for future reference.

## **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

**BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:**

- Before starting any exercise program, consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
- Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection. To ensure safety, the equipment should have at least 2 meters of free space all around it.
- Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Only use the device for its intended purpose. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device. Maximum user's weight: 150 kg.
- This appliance is not suitable for therapeutic purposes.
- Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
- Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
- This device is intended for indoor use only. It is not suitable for commercial use.

# EXPLODED DIAGRAM



## Hardware-Pack

#62 S13-14-15 .....	1 Stück
#63 S5 2 .....	2 Stück
#15 Surface plate .....	1 Stück
#14 Threaded plate .....	2 Stück
#40 Pad .....	4 Stück
#58 M8x60 .....	2 Stück
#45 M8 .....	2 Stück
#56 ø8.4xø13.5 .....	10 Stück
#47 M8x20 .....	4 Stück
#46 M8x15 .....	2 Stück
#59 M8 .....	2 Stück
#57 ø8.4xø19 .....	2 Stück
#54 ø8.4xø19 .....	12 Stück
#48 M8x25 .....	6 Stück

# PARTS LIST

Parts No.	Description	Quantity
01	Spring wheel	1
02	Adjustable magnetic piece	1
03	Fixed magnetic piece	1
04	Computer	1
05	Sliding rail	1
06	Seat	1
07	Front stabilizer	1
08	Main frame	1
09	Rear support	1
10	Compression spring	1
11	Axle for spring wheel	2
12	Spacer $\varnothing 14 \times 10 \times 1T$	2
13	Pedal shaft	1
14	Threaded plate	2
15	Surface plate	1
16	End cap	1
17	End cap	2
18	Plug	2
19	Belt pulley	1
20	Left chain cover	1
21	Right chain cover	1
22	Cover for handlebars	1
23	Decoration Cover	1
24	Right Pedal	1
25	Left Pedal	1
26	Foot pad	1
27	Handlebars	1
28	Screw	2
29	U-shaped seat	2
30	End cap	2
31	Round plug	2
32	Bushing	2

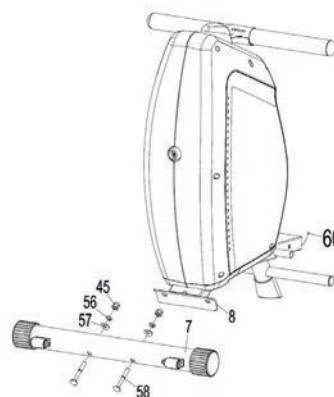
Parts No.	Description	Quantity
33	Rubber foot pad	2
34	Tension control knob	1
35	Belt pulley	1
36	Foam Grip	2
37	Velcro closure	1
38	Pedal strap	2
39	Bolt M6x45	3
40	Pad	4
41	Nut M6	1
42	Nut M10	2
43	Nut M6	5
44	Nut M10	2
45	Nut M8	2
46	Allen screw M8x15	2
47	Allen screw M8x20	4
48	Allen screw M8x25	4
49	Screw M6x15	7
50	Screw M6x20	2
51	Self-tapping screw ST4,2x13	8
52	Self-tapping screw ST4.2x20	3
53	Flat washer $\varnothing 6.4 \times 13 \times T1.5$	7
54	Flat washer $\varnothing 8.4 \times 19 \times T1.6$	10
55	Spring washer $\varnothing 6.1 \times 9.3 \times T1.6$	6
56	Spring washer $\varnothing 8.4 \times 13.5 \times T1.6$	10
57	Arc washer $\varnothing 8.4 \times 19 \times T1.5 \times R20$	2
58	Bolt M8x60	2
59	Nut M8	2
60	Computer cable	1
61	Sensor cable	1
62	Spanner 13/14/15	1
63	Allen wrench S5	2



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

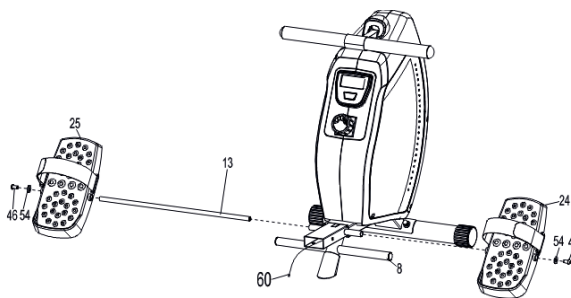
## Step 1

Attach the front stabilizer (7) to the front part of the main frame (8) with 2 bolts (58), 2 arc washers (57), 2 spring washers (56) and 2 nuts (45).



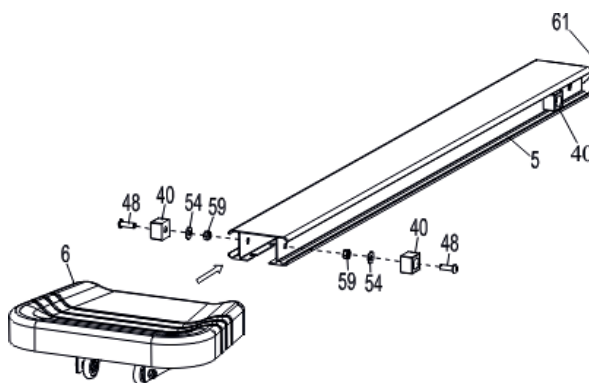
## Step 2

Insert pedal shaft (13) into main frame (8) and attach the pedals (24/25) with allen screws (46) and flat washers (54).



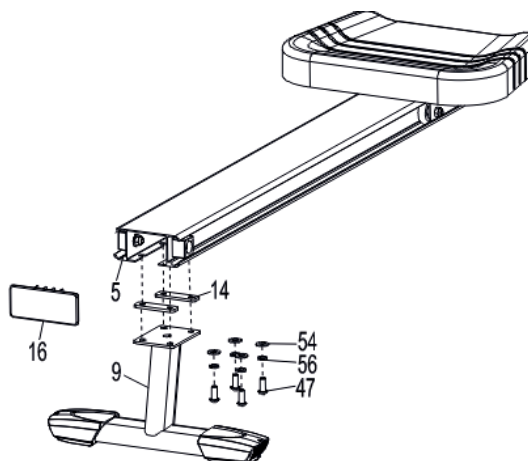
## Step 3

Slide the seat (6) into the sliding rail (5) and attach the pads (40) with Allen screws (48), flat washers (54) and nuts (59).



## Step 4

Fix the rear support (9) on sliding rail (5) with 4 Allen screws (47), 4 spring washers (56), 4 flat washers (54) and 2 threaded plates (14). After tightening, place end cap (16) onto the the sliding rail (5).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 5

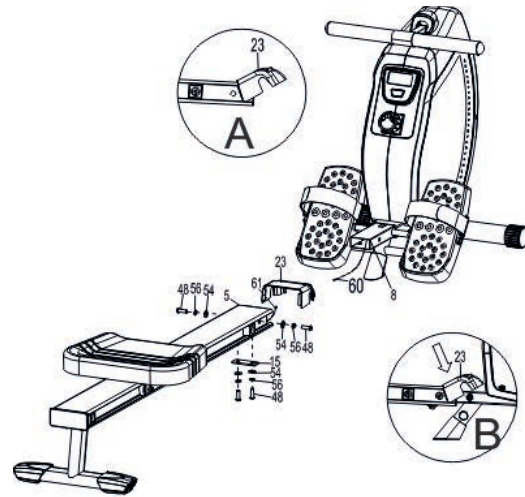
Put decoration cover (23) onto sliding rail (5) as shown in figure A.

Connect the sensor cable (61) and the computer cable (60).

Fix sliding rail (5) on main frame (8) with 2 Allen screws (48), 2 spring washers (56) and 2 flat washers (54).

Attach surface plate (15) to sliding rail (5) with 2 Allen screws (48), 2 spring washers (56) and 2 flat washers (54).

Finally press down the decoration cover (23) as shown in figure B.



## Pedal adjustment

The pedal strap is adjustable to fit your personal comfort.

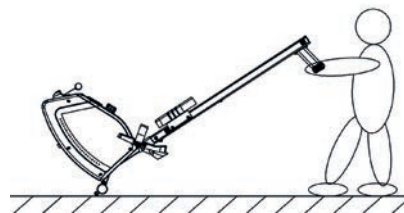
To adjust the pedal strap, open the Velcro by pulling it upwards and to the left.

You may now adjust the mesh side to fit your feet's size before you close the Velcro again.



## Moving the device

To move the device to another place, lift up the rear stabilizer until the transportation wheels on front side touch the ground. You may now move the device easily by rolling it to the desired space.



## Resistance adjustment

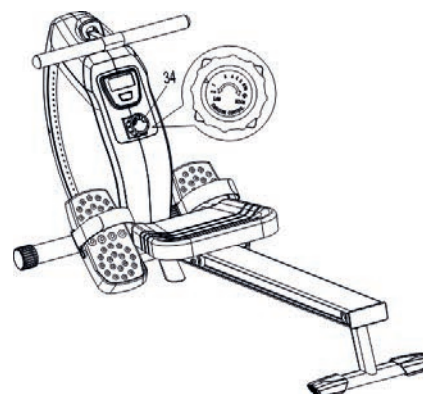
To increase the resistance, turn control knob (34) clockwise.

To decrease the resistance, turn control knob (34) counter-clockwise.

There are 8 levels which can be adjusted.

## CAUTION!

Keep hands away from all moving parts and the sliding rail of the device at any time! Risk of injury!



# Computer operation instructions

CNT (Count) .....	0 – 9999
TIME .....	0:00 – 99:59 Min
RPM (Strokes/minute) .....	0 – 9999
CAL (Calories) .....	0 – 999.9 kcal
DIST (Distance).....	0.1 – 999.9 km
PULSE (if available).....	40 – 240 bpm



## Functions and Operation:

### MODE

Press to select function (time, calories, rpm, scan, count). Hold button for 3 seconds to reset all values to 0.

### Auto On / Off

Start rowing or press MODE key to activate the computer. If there is no movement for 4 minutes, the monitor will turn off automatically.

### Lock function

Press MODE key when pointer flashes at the desired function. Once locked, only the selected function will be displayed.

### RESET

Pressing the MODE button for more than 3 seconds will reset all values to 0. When the battery is removed, all the functional values will reset to 0.

### SCAN

The monitor will show the functions COUNT, TIME, SPEED, CALORIES and DISTANCE in sequence.

### CNT (COUNT)

The display shows the strokes during the actual workout.

### TIME

Accumulates total working time from 0:00 up to 99:59.

### RPM (Strokes per minute)

Shows the current strokes per minute on the computer display.

### CAL (CALORIES)

Accumulates calorie consumption during exercise.

### DIST (DISTANCE)

Accumulates total distance from 0.1 up to 999.9 km.

### PULSE

The computer will display your current heart rate in beats per minute.

You need an optional chest belt to use this function. Each heart rate signal received by the built-in receiver will be accompanied by a flashing heart symbol. The measurement via the optional chest belt is a very accurate measurement and is unaffected by disturbances. The wireless signal is transmitted via low frequency (5.3 kHz) technique. Maximum transmission range: 130 cm.

### BATTERY INFORMATION:

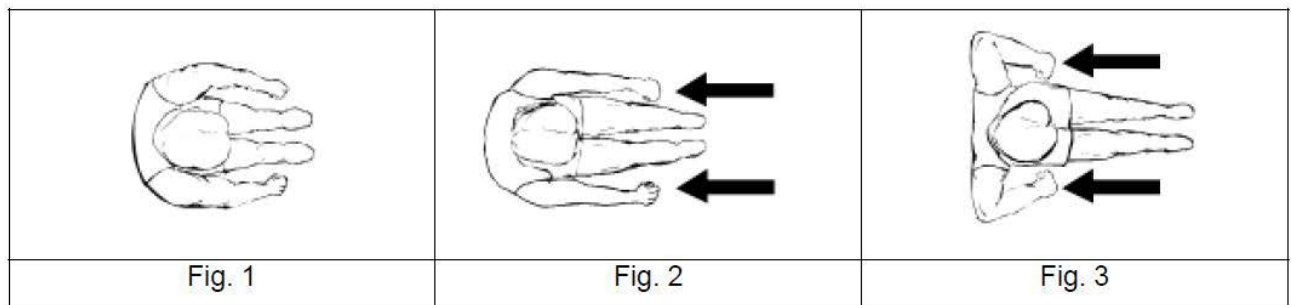
If the display quality gets poor, replace the battery. One AAA 1.5V battery is needed. Dispose of used batteries according to your local guidelines.

# 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.



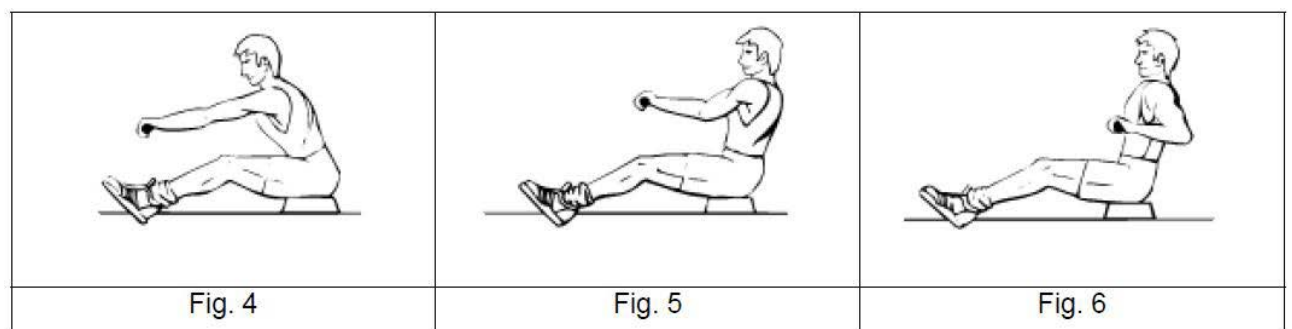
## Exercise time

Rowing is relatively exhausting - we therefore recommend starting 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

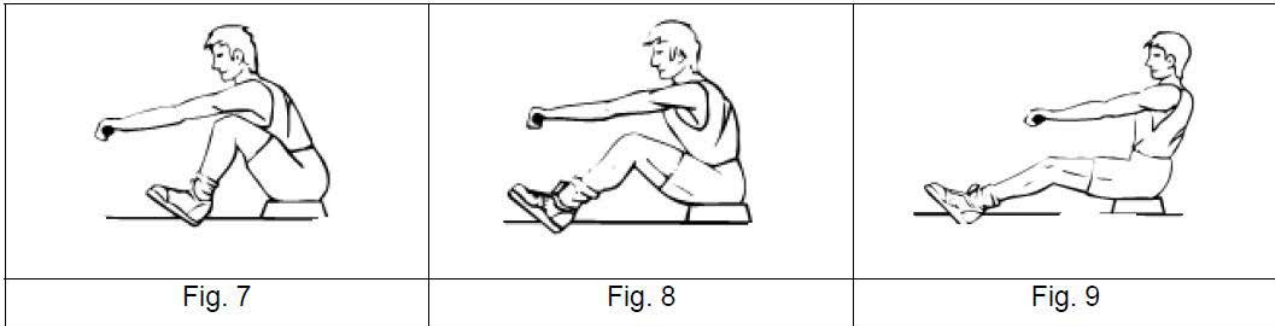
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



### Rowing with the legs only

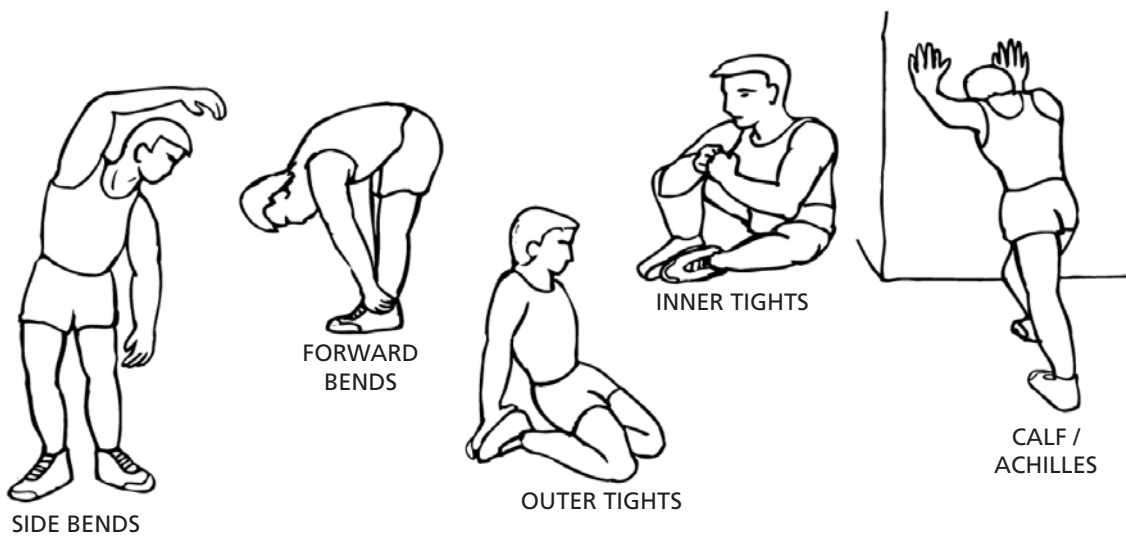
With this exercise, you can improve your leg and back muscles. With straight back and extended legs, bend your knees until you reach the handles as shown in figure 7. Now stretch your legs, what moves your body backwards. Arms and Back stay straight. Repeat this movement.

Using your 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.



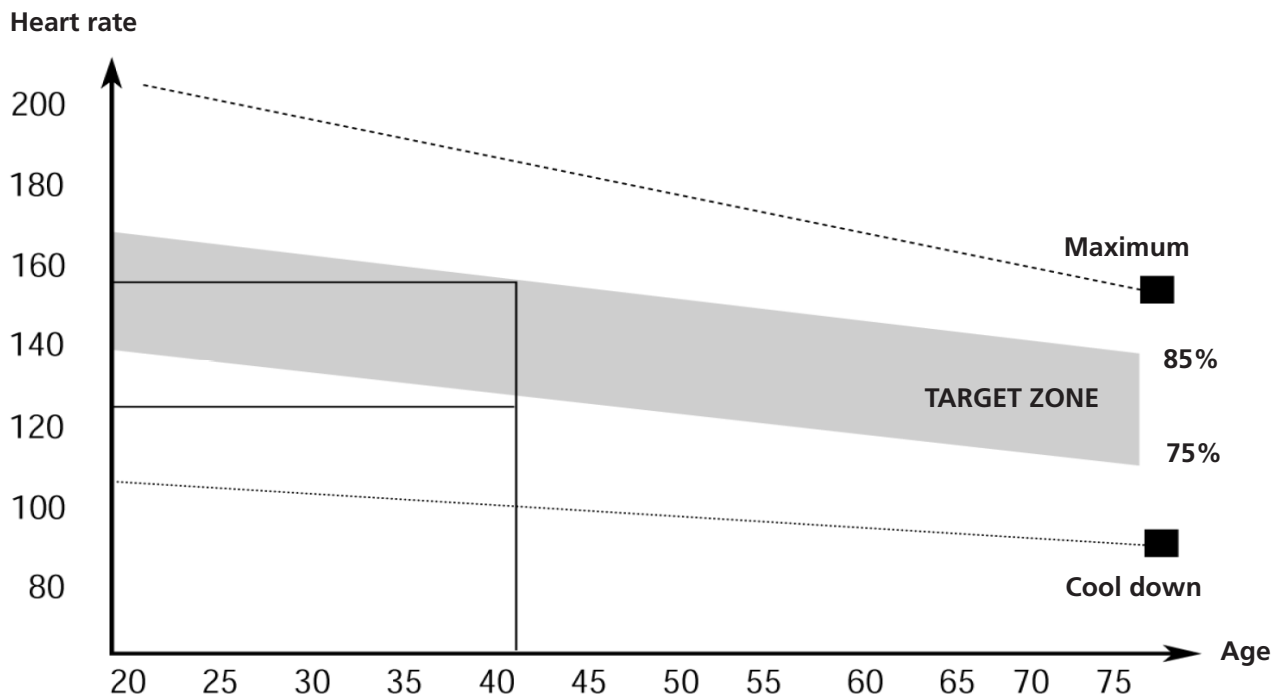
### 1. The warm-up phase

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.

## 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 fatter. 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 work out 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.

## 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](mailto:info@skandika.com)

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

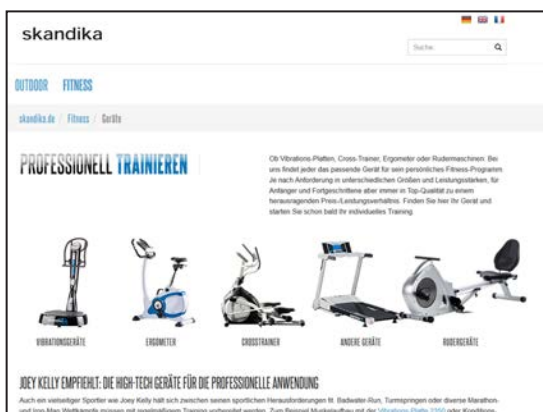
# Contenu

Informations de sécurité importantes .....	23
Vue explosée .....	24
Liste des pièces .....	25
Instructions de montage.....	26
Instructions d'entraînement.....	29
Conditions de garantie .....	31

**Note:** Vous trouvez une notice détaillée pour l'utilisation de la console sur [www.skandika.de](http://www.skandika.de)

Rendez-vous sur notre **site internet**  
pour plus d'informations  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

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





## IMPORTANT!

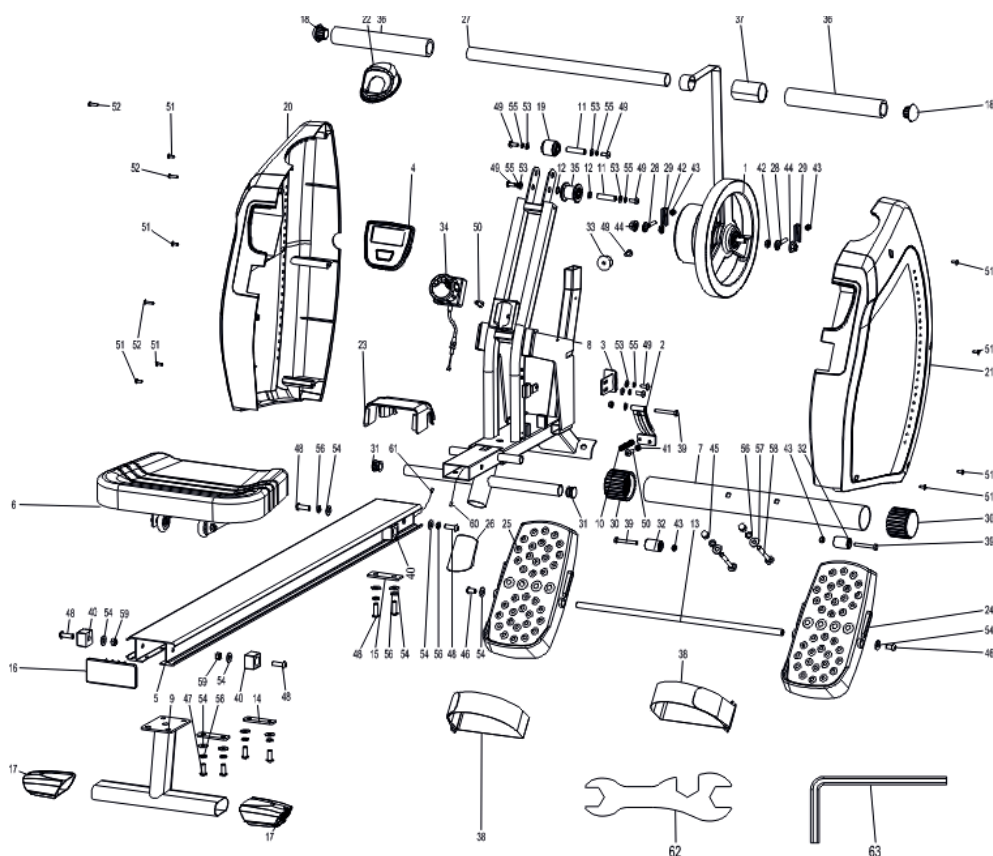
Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit. Conservez-le pour toute référence ultérieure.

## AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer les consignes de sécurité suivantes :

- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous n'êtes pas soumis à des contre-indications médicales ou physiques pouvant mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament qui pourrait affecter votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Utilisez une protection de plancher ou de moquette. Pour garantir la sécurité d'utilisation, l'équipement devrait avoir un espace libre d'au moins 2 mètres tout autour de lui.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure
- N'utilisez l'appareil que pour l'usage prévu. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou l'inspection de l'équipement, ou si vous entendez tout bruit inhabituel venant de l'appareil, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été réglé.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil.
- Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil. L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 150 kg maximum.
- Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
- Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement à l'intérieur. Il ne convient pas à un usage commercial.

# VUE EXPLOSÉE



## Contenu du sac de petites pièces

#62 S13-14-15 .....	1 pièce
#63 S5 2 .....	2 pièces
#15 Plaque de surface .....	1 pièces
#14 Plaque fileté .....	2 pièces
#40 Patin .....	4 pièces
#58 M8x60 .....	2 pièces
#45 M8 .....	2 pièces
#56 ø8.4xø13.5 .....	10 pièces
#47 M8x20 .....	4 pièces
#46 M8x15 .....	2 pièces
#59 M8 .....	2 pièces
#57 ø8.4xø19 .....	2 pièces
#54 ø8.4xø19 .....	12 pièces
#48 M8x25 .....	6 pièces

## LISTE DES PIÈCES

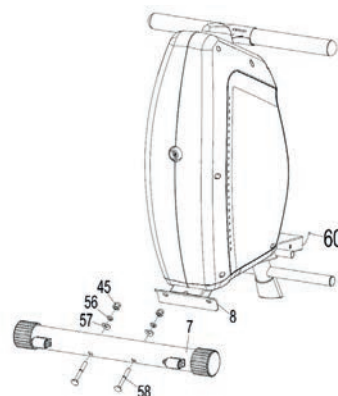
No..	Description	Qté
01	Roue à ressort	1
02	Pièce magnétique réglable	1
03	Pièce magnétique fixe	1
04	Ordinateur	1
05	Rail coulissant	1
06	Siège	1
07	Stabilisateur avant	1
08	Cadre principal	1
09	Support arrière	1
10	Ressort de compression	1
11	Essieu pour roue à ressort	2
12	Espace $\varnothing$ 14 x $\varnothing$ 10 x 1T	2
13	Axe de pédale	1
14	Plaque filetée	2
15	Plaque de surface	1
16	Capuchon	1
17	Capuchon	2
18	Prise	2
19	Poulie de courroie	1
20	Cache de chaîne gauche	1
21	Cache de chaîne droit	1
22	Cache pour guidon	1
23	Cache décoratif	1
24	Pédale droite	1
25	Pédale gauche	1
26	Coussinet de pied	1
27	Guidon	1
28	Vis	2
29	Siège en forme de U	2
30	Capuchon	2
31	Prise ronde	2
32	Bague	2

No.	Description	Qté
33	Coussinet en caoutchouc	1
34	Bouton de contrôle de tension	1
35	Poulie de courroie	1
36	Poignée en mousse	2
37	Fermeture Velcro	1
38	Sangle de pédale	2
39	Boulon M6 x 45	3
40	Patin	4
41	Ecrou M6	1
42	Ecrou M10	2
43	Ecrou M6	5
44	Ecrou M10	2
45	Ecrou M8	2
46	Vis Allen M8 x 15	2
47	Vis Allen M8x20	4
48	Allen screw M8x25	4
49	Vis M6 x 15	7
50	Vis M6 x 20	2
51	Vis auto-taraudeuse ST4,2 x 13	8
52	Vis auto-taraudeuse ST4,2 x 20	3
53	Rondelle plate $\varnothing$ 8,4 x $\varnothing$ 19 x T1,6	7
54	Flat washer $\varnothing$ 8.4x $\varnothing$ 19xT1.6	10
55	Rondelle élastique $\varnothing$ 6,1 x $\varnothing$ 9,3 x T1,6	6
56	Rondelle élastique $\varnothing$ 8,4 x $\varnothing$ 13,5 x T1,6	10
57	Rondelle courbe $\varnothing$ 8,4 x 19 x T1,5 x R20	2
58	Boulon M8 x 60	2
59	Ecrou M8	2
60	Câble d'ordinateur	1
61	Câble de capteur	1
62	Clé 13/14/15	1
63	Clé Allen S5	2

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

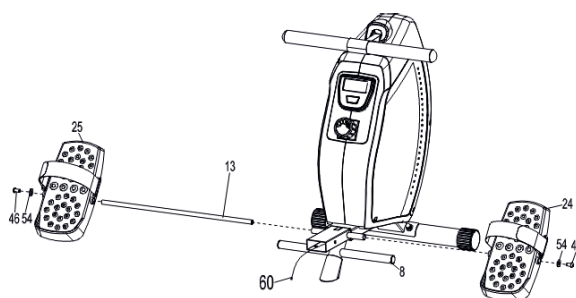
## Étape 1

Montez le stabilisateur avant (7) au cadre principal (8) avec 2 vis (58), 2 rondelles courbées (57), 2 rondelles élastiques (56) et 2 écrous (45).



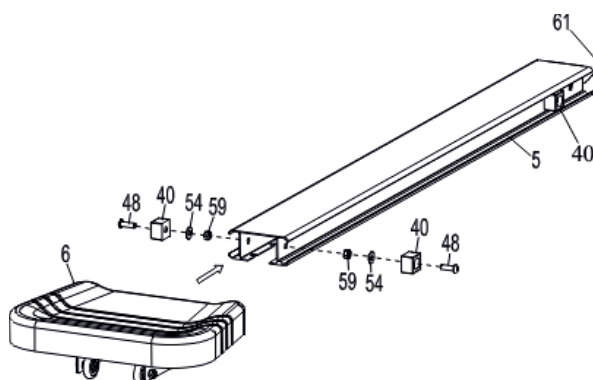
## Étape 2

Insérez l'axe de pédale (13) dans le cadre principal (8) et fixez les pédales (24/25) avec les vis Allen (46) et les rondelles plates (54).



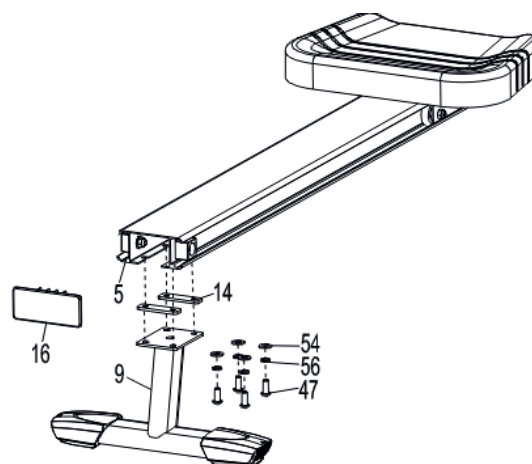
## Étape 3

Faites glisser le siège (6) dans le rail coulissant (5) et fixez les patins (40) avec les vis Allen (48), les rondelles plates (54) et les écrous (59).



## Étape 4

Fixez le support arrière (9) sur le rail coulissant (5) avec 4 vis Allen (47), 4 rondelles élastiques (56), 4 rondelles plates (54) et 2 plaques filetées (14). Après avoir serré, placez le capuchon (16) sur le rail coulissant (5).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 5

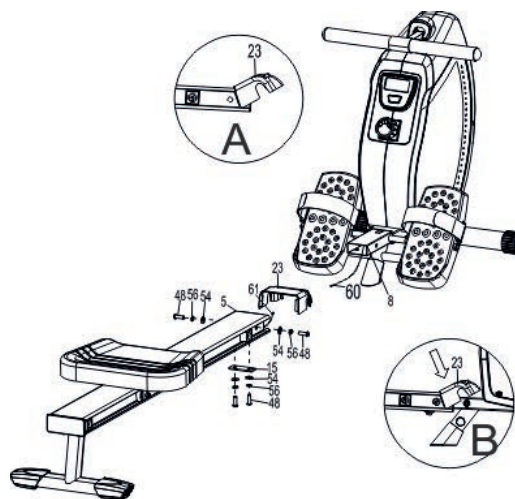
Mettez le cache décoratif (23) sur le rail coulissant (5) comme indiqué sur la figure A.

Connectez le câble du capteur (61) et le câble de l'ordinateur (60).

Fixez le rail coulissant (5) sur le cadre principal (8) avec 2 vis Allen (48), 2 rondelles élastiques (56) et 2 rondelles plates (54).

Fixez la plaque de surface (15) au rail coulissant (5) avec 2 vis Allen (48), 2 rondelles élastiques (56) et 2 rondelles plates (54).

Pour terminer, appuyez sur le cache décoratif (23) comme indiqué sur la figure B.

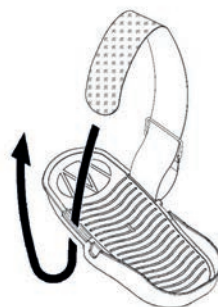


## Réglage des pédales

La sangle de pédale est réglable selon vos besoins.

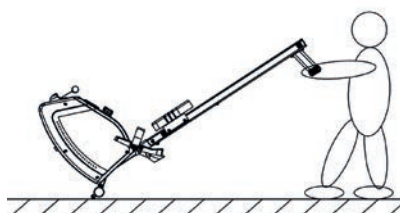
Pour régler la sangle de pédale, ouvrez le Velcro en le tirant vers le haut et vers la gauche.

Vous pouvez maintenant régler la sangle pour l'adapter à la taille de vos pieds avant de refermer le Velcro.



## Déplacer l'appareil

Pour déplacer l'appareil, soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues du côté avant touchent le sol. Vous pouvez maintenant déplacer l'appareil facilement en le faisant rouler vers l'endroit souhaité.

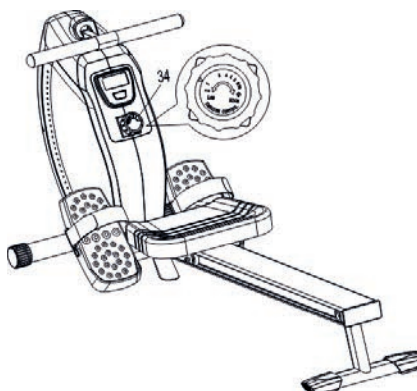


## Réglage de la résistance

Pour augmenter la résistance, tourner le bouton de contrôle (34) dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour diminuer la résistance, tourner le bouton de contrôle (34) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

La résistance peut être réglée sur 8 niveaux.



## ATTENTION !

Restez éloigné de toutes les pièces mobiles et du rail coulissant ! Risques de blessures !

## Commande de l'ordinateur

CNT (Coups de rame) .....	0 – 9999
TIME (Temps) .....	0:00 – 99:59 min
RPM (Battements par minute).....	0 – 9999
CAL (Calories) .....	0 – 999.9 kcal
DIST (Distance).....	0.1 – 999.9 km
PULSE (si disponible) .....	40 – 240 bpm



## Fonctions et mode de fonctionnement :

### MODE

Appuyez pour sélectionner la fonction (durée, calories brûlées, battements/min, analyse, compteur). Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à 0.

### Auto On/Off (Marche / Arrêt automatique)

Commencez à ramer ou appuyez sur la touche MODE pour activer l'ordinateur. S'il n'y a aucun mouvement pendant 4 minutes, l'écran s'éteint automatiquement.

### Fonction de verrouillage

Appuyez sur la touche MODE lorsque le curseur clignote sur la fonction désirée. Une fois verrouillée, seule la fonction sélectionnée s'affiche.

### RESET (Réinitialiser)

Restez appuyé « MODE » pendant au moins 3 secondes pour réinitialiser toutes les données (0). Lorsque la batterie est retirée, toutes les valeurs seront réinitialisées à 0.

### Auto Scan

L'écran affiche alors les fonctions CNT, TIME, SPEED, CALORIES et DISTANCE en séquences.

### CNT (Coups de rame)

Affiche le nombre des coups de rame effectués dans cette session.

### TIME (Temps)

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

### RPM (battements par minute)

Affiche le nombre de battements par minute sur l'écran de l'ordinateur.

### CAL (CALORIES)

Affiche la consommation d'énergie approximative en kcal.

### DIST (DISTANCE)

L'ordinateur affiche la distance (de 0,1 à 999,9 km).

### PULSE (Pouls)

L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique.

Vous avez besoin d'une ceinture thoracique facultative pour utiliser cette fonction. Chaque signal de fréquence cardiaque reçu par le récepteur intégré est accompagné d'un symbole en forme de cœur clignotant. La mesure via la ceinture thoracique facultative est très précise et n'est pas soumise aux perturbations. Le signal sans fil est transmis par une technique basse fréquence (5,3 kHz). Portée maximale de transmission : 130 cm.

### INFORMATIONS SUR LES BATTERIES:

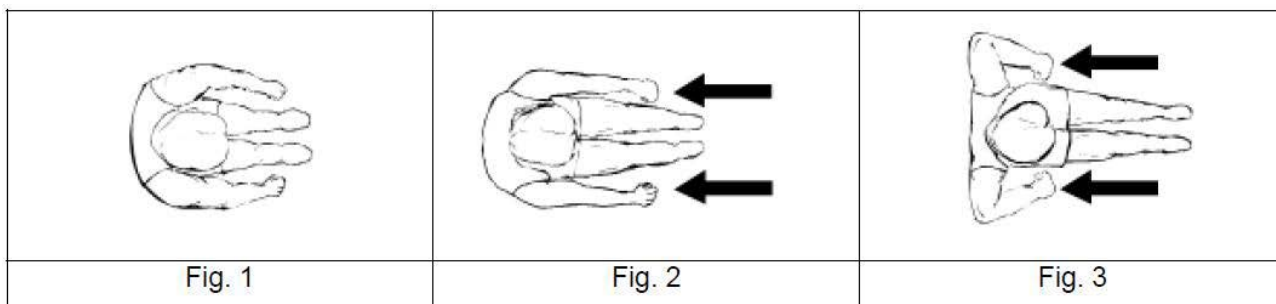
Si la qualité d'affichage devient médiocre, remplacez la pile. Une pile AAA 1,5V est nécessaire. Éliminez les piles usées selon vos directives locales.

# 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.

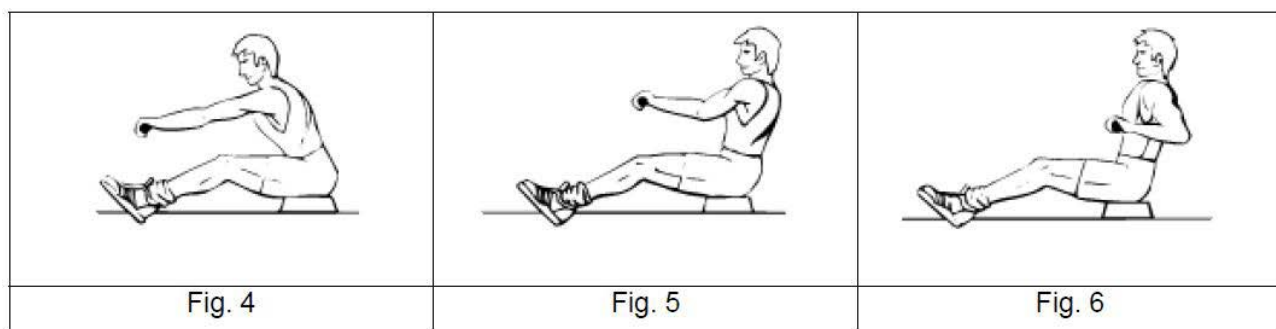


## Durée de l'entraînement

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

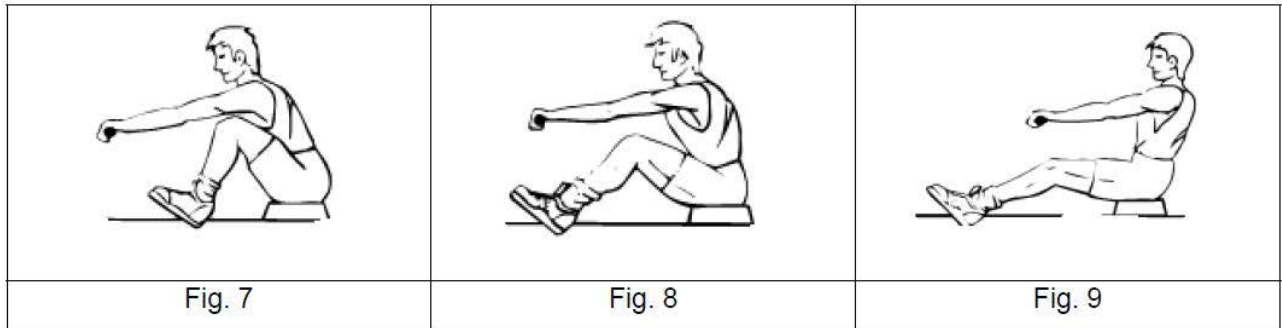
Avec cet exercice, vous renforcez le bras et les muscles des épaules ainsi que du dos et les abdominaux. Asseyez-vous, les jambes droites comme indiqué dans fig. 4, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. Penchez maintenant le torse lentement et régulièrement en arrière jusqu'à la position verticale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



## 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.

Utilisez votre rameur détient 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.

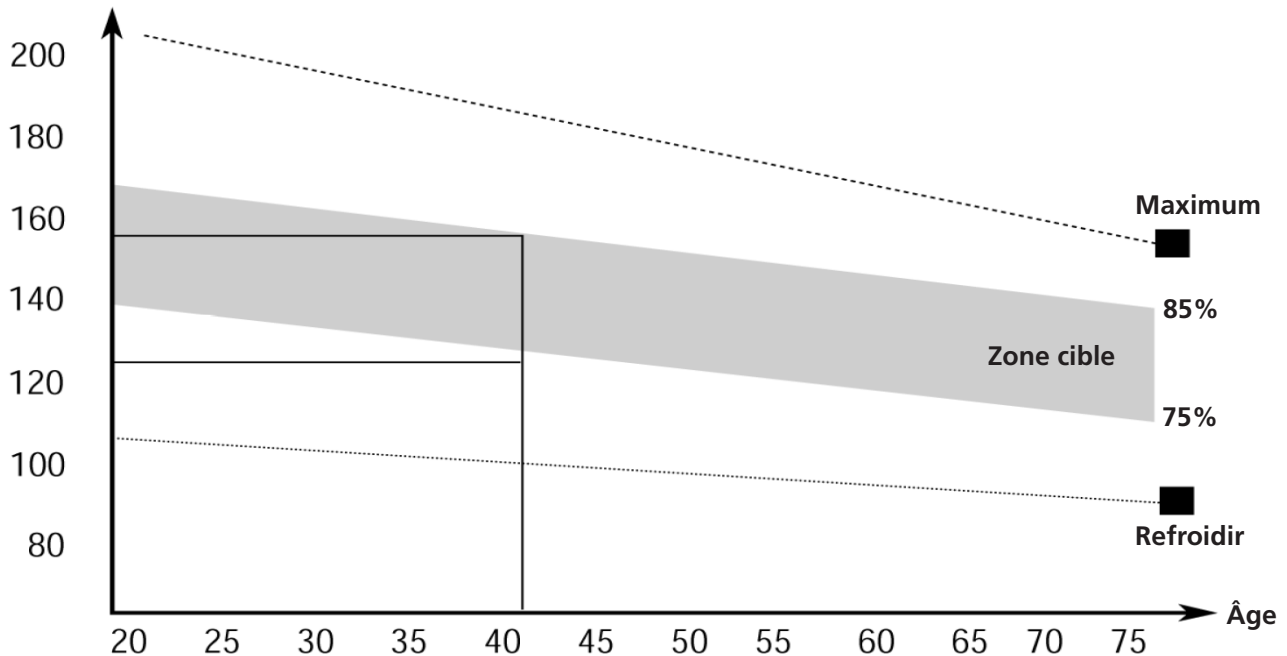




## 2. Phase d'entraînement

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 exibles. Entraîner à une vitesse homogène. Le rythme cardiaque doit se situer dans la plage comme indiqué ci-dessus (zone cible).

### Rythme cardiaque



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

## 3. Phase de refroidissement (Cool Down)

Après l'entraînement, le métabolisme est élevé et il faut 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. Pour améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

### Dénition musculaire

Pour obtenir une croissance musculaire, le réglage de la résistance de votre MINI ELLIPTICAL EXERCISEUR doit être très élevé. En raison de la haute tension sur les muscles des jambes, une séance d'entraînement longue n'est pas possible. Pour améliorer l'endurance, l'entraînement devrait être plus varié. Augmenter la tension jusqu'à la limite 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 tennis.

# 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. 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](mailto:info@skandika.com)

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



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



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**

20180119