

# RUDERGERÄT / ROWER / RAMEUR

# TRITON

SF-1961



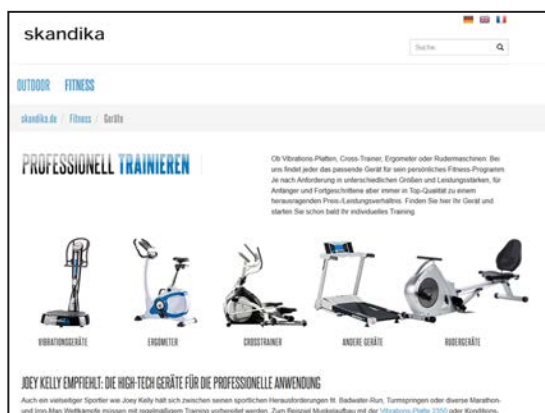
AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Explosionszeichnung / Schraubenbeutel-Inhalt .....	4
Teileliste .....	5
Aufbauanleitung.....	6
Übungsanleitung.....	7
Computer-Bedienungsanleitung.....	10
Anleitung für den Brustgurt.....	16
<b>Bluetooth®</b> -Übertragung .....	17
Garantiebedingungen .....	18

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

Scannen Sie den QR-Code  
mit Ihrem Smartphone



## **WARNUNG**

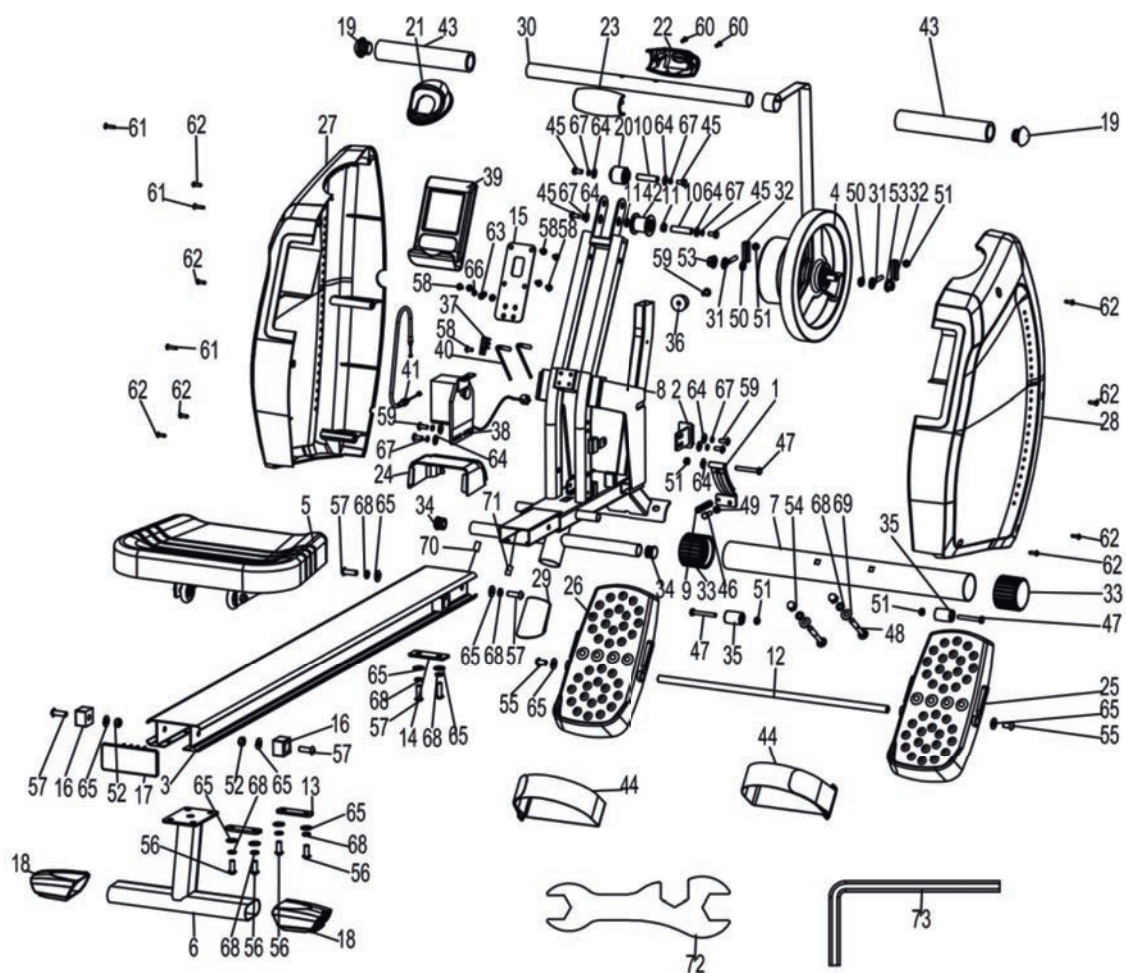
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.

### **Wichtige Sicherheitshinweise**

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

1. 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.
2. 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.
3. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
9. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
10. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebe-technik und suchen Sie sich Unterstützung.
11. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
12. Dieses Gerät ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Es ist nicht für eine kommerzielle Verwendung geeignet.

# Explosionszeichnung



## Schraubenbeutel-Inhalt

#72 S13-14-15.....	1 Stück
#73 S5.....	2 Stück
#48 M8x60 .....	2 Stück
#69 Ø8.4*Ø19.0 .....	2 Stück
#68 Ø8.4*Ø13.5 .....	6 Stück
#55 M8x15 .....	2 Stück
#54 M8.....	2 Stück
#65 Ø8.4*Ø19.0 .....	8 Stück
#57 M8x25 .....	6 Stück
#16 Polster .....	2 Stück
#52 M8.....	2 Stück
#14 Halter .....	1 Stück

## Teilleiste

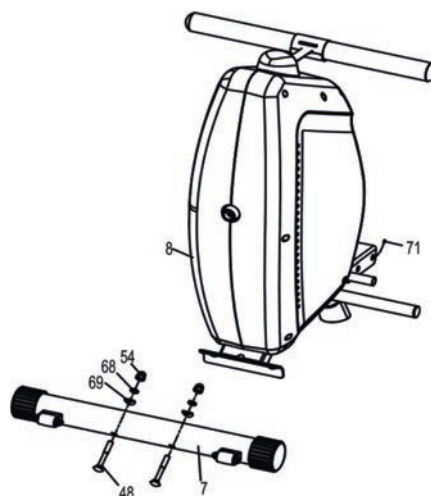
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Verstellbarer Magnet	1
02	Fester Magnet	1
03	Gleitschiene	1
04	Rolle	1
05	Sitz	1
06	Hinterer Standfuß	1
07	Vorderer Standfuß	1
08	Hauptrahmen	1
09	Kompressionsfeder	1
10	Achse	2
11	Abstandstück $\varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 1T$	2
12	Pedalführung	1
13	Halter mit Gewindebohrung	2
14	Halter	1
15	Computerhalterung	1
16	Polster	2
17	Endkappe	1
18	Endkappe	2
19	Stopfen	2
20	Antriebsrolle	1
21	Abdeckung	1
22	Vordere Griffabdeckung	1
23	Hintere Griffabdeckung	1
24	Abdeckung für Gleitschiene	1
25	Rechte Fußstütze	1
26	Linke Fußstütze	1
27	Linke Abdeckung	1
28	Rechte Abdeckung	1
29	Fußstütze $\varnothing 38.1$	1
30	Lenkergriff	1
31	Schraube M6 x 43	2
32	U-förmiger Sitz	2
33	Endkappe $\varnothing 50$	2
34	Rundstopfen $\varnothing 22$	2
35	Führung	2
36	Gummifuß-Unterlage	1
37	Sensorhalterung	1
38	Motor	1
39	Computer	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
40	Sensor	2
41	Motorkabel	1
42	Antriebsrolle	1
43	Schaumstoffgriff	2
44	Pedalschlaufe	2
45	Schraube M6x12	4
46	Schraube M6x20	1
47	Schraube M6x45	3
48	Schraube M8x60	2
49	Mutter M6	1
50	Mutter M10	2
51	Mutter M6	5
52	Mutter M8	2
53	Mutter M10	2
54	Mutter M8	2
55	Schraube M8x15	2
56	Schraube M8x20	4
57	Schraube M8x25	6
58	Gewindeschraube M5x10	7
59	Gewindeschraube M6x15	5
60	Gewindeschraube ST4.2x15	2
61	Gewindeschraube ST4.2x20	3
62	Gewindeschraube ST4.2x15	8
63	Unterlegscheibe $\varnothing 5.1 \times \varnothing 10.3 \times T0.8$	2
64	Unterlegscheibe $\varnothing 6.5 \times \varnothing 16 \times T1.0$	9
65	Unterlegscheibe $\varnothing 8.4 \times \varnothing 19 \times T1.6$	12
66	Federscheibe $\varnothing 5.1 \times \varnothing 8.1 \times T1.1$	2
67	Federscheibe $\varnothing 6.1 \times \varnothing 9.3 \times T1.6$	8
68	Federscheibe $\varnothing 8.4 \times \varnothing 13.5 \times T2.5$	10
69	Wellscheibe $\varnothing 8.4 \times \varnothing 19 \times T1.5$	2
70	Kabelunterteil für eingebauten Empfänger	1
71	Kabeloberteil für eingebauten Empfänger	1
72	Schraubenschlüssel 13/14/15	1
73	Innensechskantschlüssel S5	2

# Aufbauanleitung

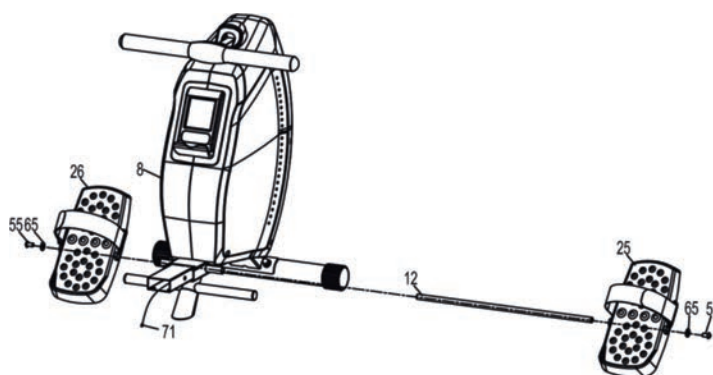
## Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (7) am Vorderteil des Hauptrahmens (8) mit 2 Schrauben (48), 2 Wellscheiben (69), 2 Federscheiben (68) und 2 Muttern (54).



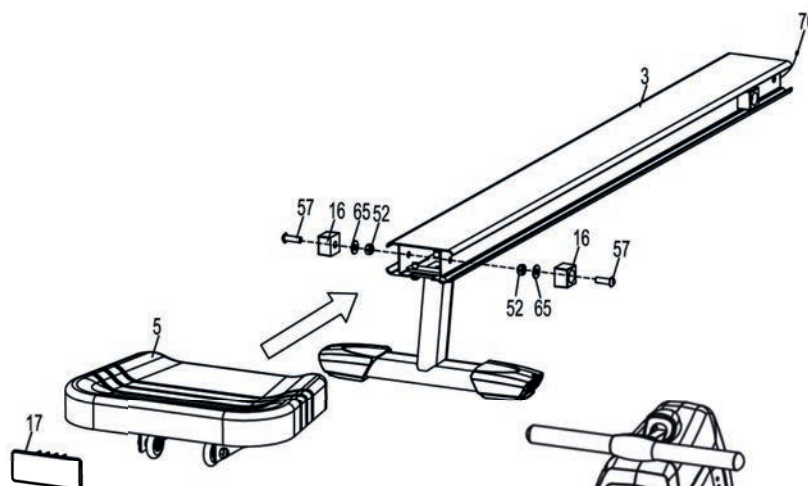
## Schritt 2

Setzen Sie die Pedalführung (12) in den Hauptrahmen (8) ein und befestigen Sie die Fußstützen (25/26) mit den Schrauben (55) und Unterlegscheiben (65).



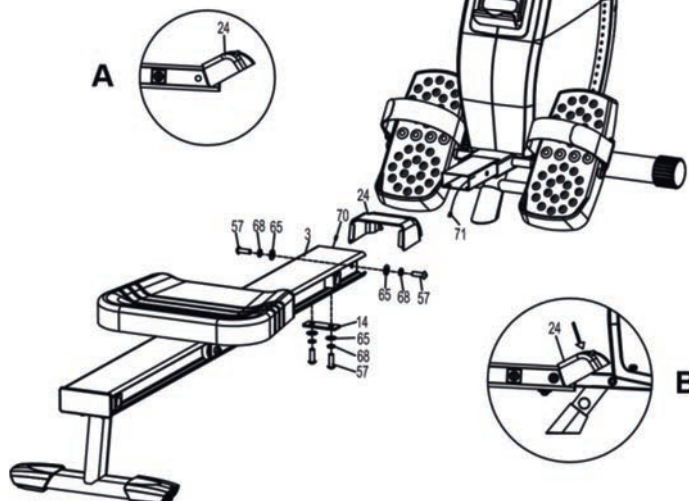
## Schritt 3

Schieben Sie den Sitz (5) auf die Gleitschiene (3) und befestigen Sie die Polster (16) mit den Schrauben (57), Unterlegscheiben (65) und Muttern (52) wie abgebildet. Nun drücken Sie die Endkappe (17) auf das Ende der Gleitschiene (3).



## Schritt 4

Bringen Sie die Abdeckung (24) an der Gleitschiene (3) an wie in Abb. A dargestellt. Verbinden Sie Kabelunter- und Kabeloberteil (70/71). Montieren Sie die Gleitschiene (3) mit 2 Schrauben (57), 2 Federscheiben (68) und 2 Unterlegscheiben (65) am Hauptrahmen (8). Der Halter (14) wird mit ebenfalls je 2 Schrauben (57), Federscheiben (68) und Unterlegscheiben (65) an der Gleitschiene (3) angebracht. Zuletzt drücken Sie die Abdeckung (24) herunter wie in Abb. B dargestellt.

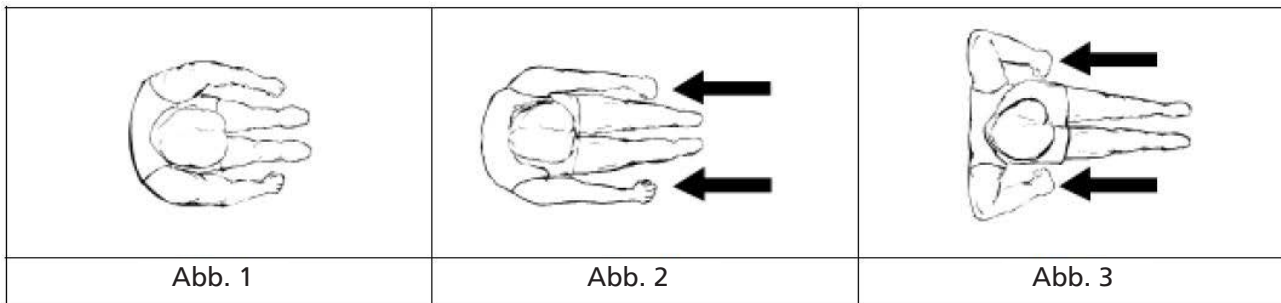


# Übungsanleitung

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.

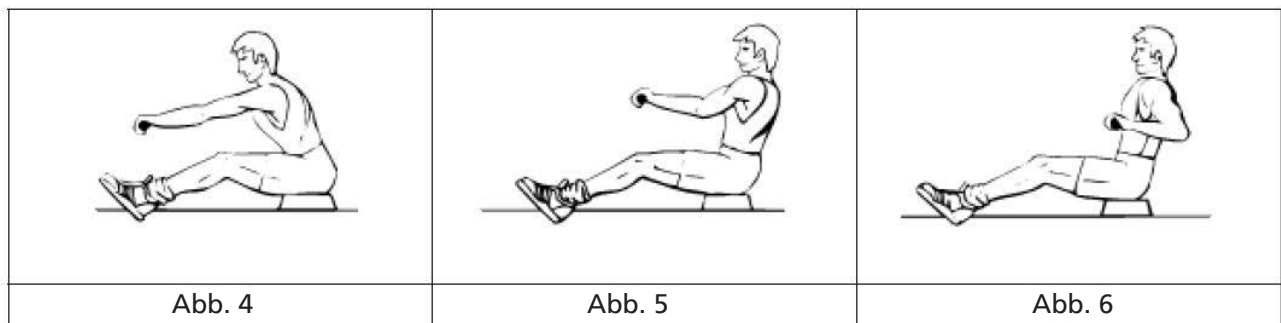


## Trainingszeit

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

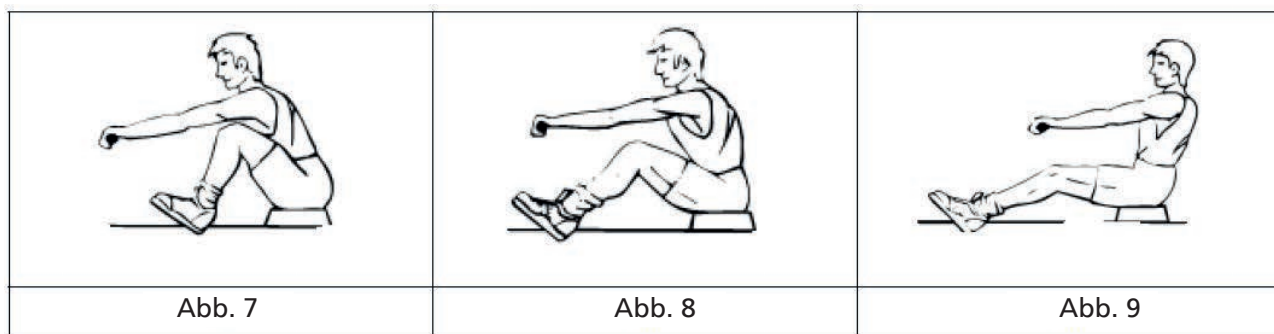
Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Abb.4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten 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

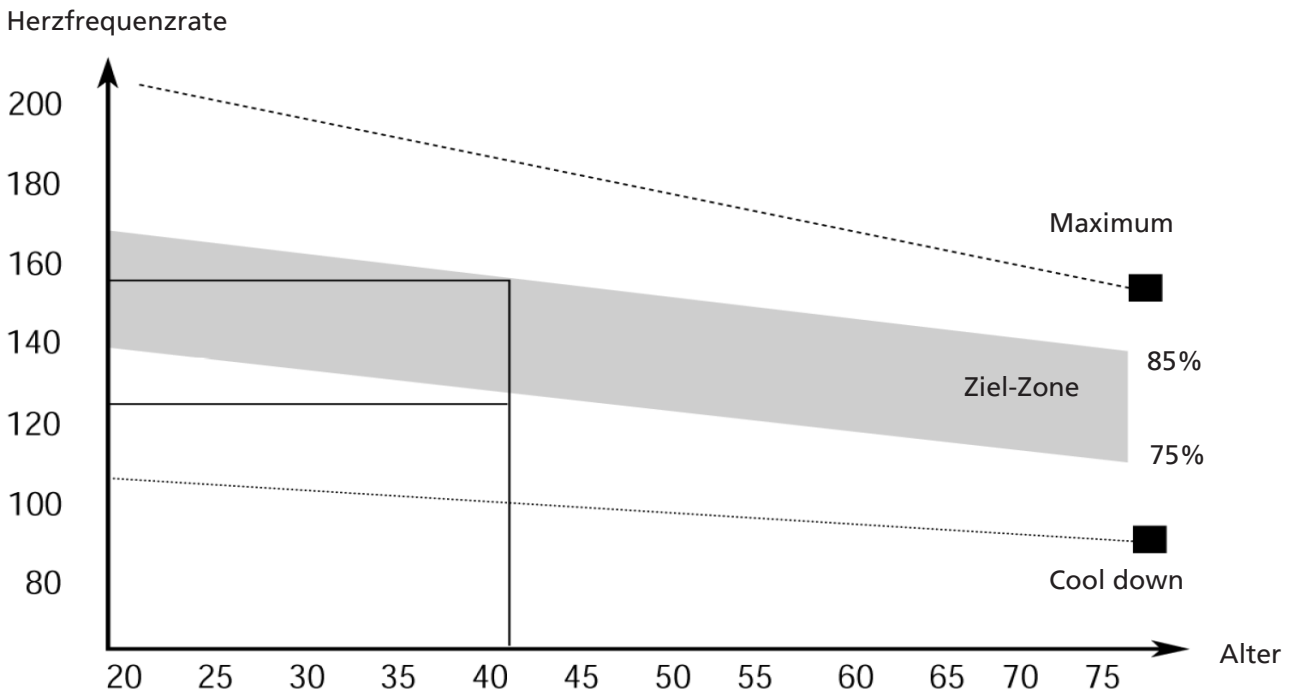
Aufwärmen verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, 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.

### 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.

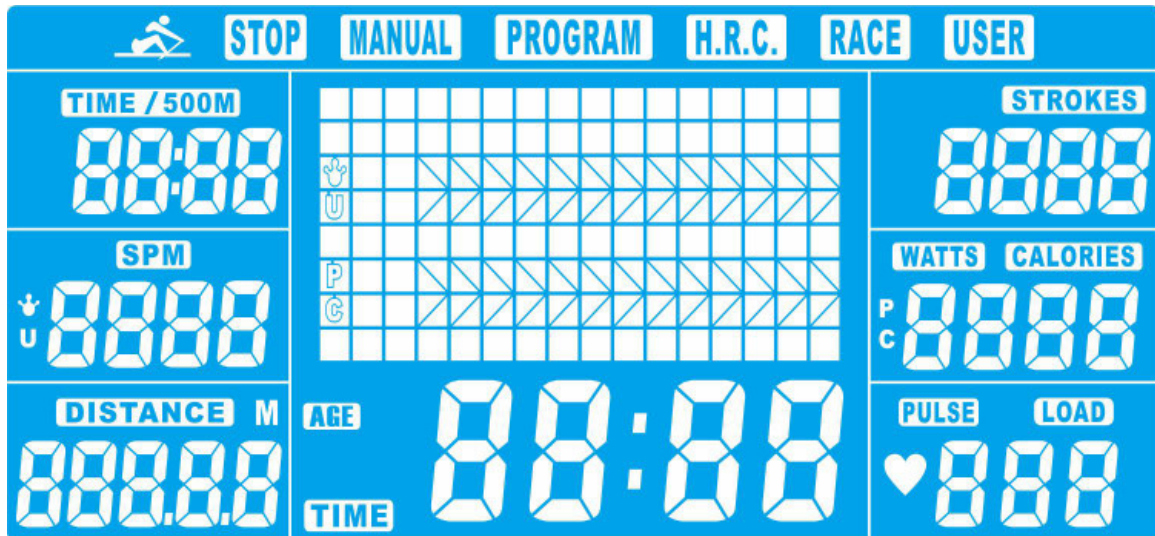
### Gewicht reduzieren

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.

# Computer-Bedienungsanleitung

## HINWEIS:

Für einen Schnellstart brauchen Sie kein Programm auszuwählen oder irgendwelche Zielwerte vorzugeben. Sie können einfach drauflosrudern, wenn Sie im manuellen Modus die Taste „START/STOP“ drücken. Nachdem die Stromversorgung hergestellt ist, gibt der Computer ein akustisches Signal aus und alle Anzeigeelemente werden für ca. 2 Sekunden dargestellt:



Dieser Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Erkennung einer Bewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.

## Computerfunktionen

### **TIME (Zeit)**

**Anzeigebereich:** 0:00 – 99:59 Minuten

**Beschreibung / Vorgabebereich:** Hier zeigt der Computer die aktuell trainierte Zeit an. Wenn keine Vorgabezeit eingestellt wurde, läuft die Zeit normal vorwärts von 0:00. Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben (0:00 – 99:00 Minuten).

### **SPM („Strokes per minute“ / Ruderschläge je Minute)**

**Anzeigebereich:** 0 - 999

**Beschreibung / Vorgabebereich:** Anzeige der Ruderschläge je Minute.

### **TIME/500m (Zeit für 500m)**

**Anzeigebereich:** 0:00 – 99:00 Minuten

**Beschreibung / Vorgabebereich:** Zeigt die Trainingszeit an; alle 6 Sekunden wird die geschätzte Restzeit kalkuliert, die benötigt wird um 500 Meter weit zu rudern.

### **DISTANCE (Distanz)**

**Anzeigebereich:** 0 – 99.999 m

**Beschreibung / Vorgabebereich:** Vorgabebereich: 0-100-99.900 Meter (in 100m-Schritten).

### **CALORIES (Kalorien)**

**Anzeigebereich:** 0 – 9.999 kcal

**Beschreibung / Vorgabebereich:** Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (Annäherungswert). Vorgabebereich: 0 – 9.990 kcal.

**STROKES (Ruderschläge)****Anzeigebereich:** 0 - 9999**Beschreibung / Vorgabebereich:** Zeigt die Anzahl der Ruderschläge an; alle 6 Sekunden wird die Totschlagzahl mit diesem Gerät angezeigt.**WATT****Anzeigebereich:** 0 - 999**Beschreibung / Vorgabebereich:** Hier zeigt der Computer die aktuelle Wattzahl an.**PULSE (Puls)****Anzeigebereich:** 30 – 230 Schläge je Minute**Beschreibung / Vorgabebereich:** Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie während des Trainings einen kompatiblen Brustgurt tragen. Vorgabebereich: 0-30-230 Schläge je Minute.**Die Tastenfunktionen:**

Der Computer besitzt 6 Tasten mit unterschiedlichen Funktionen:

**UP (AUF):**

- Drücken Sie diese Taste, um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen.
- Die Taste dient auch zur Auswahl eines Trainingsmodus bzw. einer Funktion.

**DOWN (AB):**

- Drücken Sie diese Taste, um den Widerstand während des Trainings zu vermindern.
- Die Taste dient auch zur Auswahl eines Trainingsmodus bzw. einer Funktion.

**ENTER:**

- Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung einer Zielvorgabe oder einer Auswahl.

**RESET:**

- Drücken und Halten der Taste für mind. 2 Sekunden löst einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0) aus.
- Drücken Sie diese Taste, um nach einem Training zum Hauptauswahlmenü zurückzukehren.

**START/STOP:**

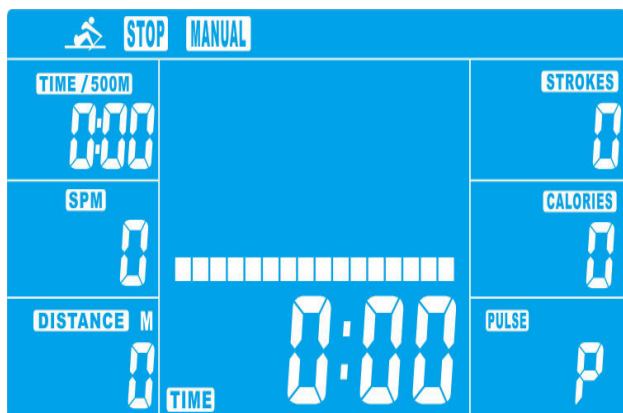
- Ein Rudertraining starten oder beenden.

**RECOVERY (Herzerholung):**

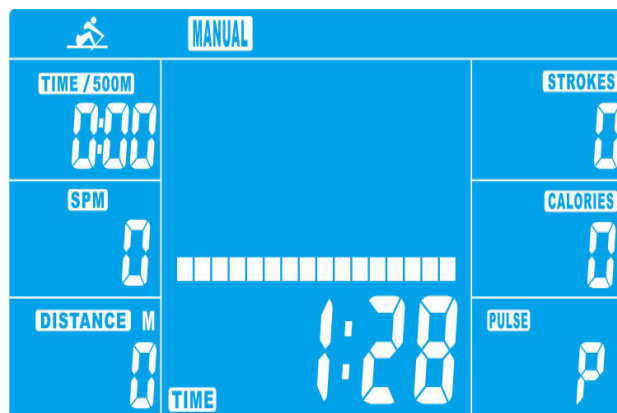
- Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsrate messung zu starten (siehe entsprechendes Kapitel in dieser Anleitung).

## Manueller Modus

Nach dem Einschalten können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den manuellen Modus (MANUAL) selektieren (es bestehen folgende Auswahlmöglichkeiten: MANUAL → PROGRAM → H.R.C → RACE → USER). Bestätigen Sie mit „ENTER“. Sollten Sie vorher ein Programm ausgewählt oder ein Training begonnen haben, müssen Sie zunächst RESET drücken, um zur Ausgangsanzeige zurückzukehren.



(Abb. 2 – Manueller Modus)



(Abb. 3)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „Manual“ (bestätigen mit „ENTER“) können Sie die Widerstandsstufe jederzeit mit Hilfe der „UP“- und „DOWN“-Tasten kontrollieren.

Sie können auch Zielwertvorgaben für folgende Werte eingeben:

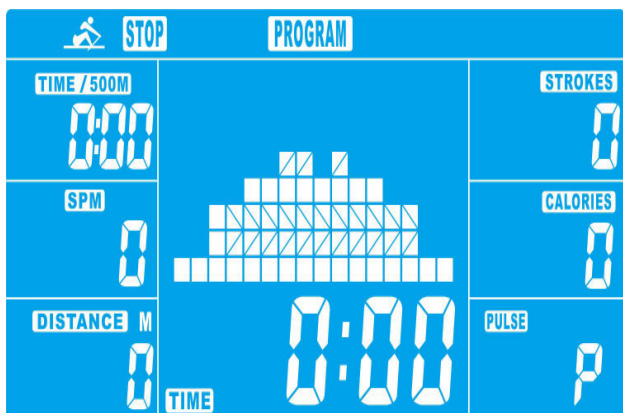
- TIME (Trainingszeit)
- DISTANCE (Distanz)
- CALORIES (Kalorienverbrauch)
- PULSE (Puls)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht direkt „START/STOP“ nach der Auswahl des Trainingsmodus, sondern stellen Sie mit den „UP“- , „DOWN“- und „ENTER“-Tasten die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann „START/STOP“, um das Training zu starten (Abb. 3). Bitte beachten Sie, dass TIME (Trainingszeit) und DISTANCE (Distanz) nicht zusammen als Vorgabewerte eingegeben werden können. Wird ein Zielwert erreicht, gibt der Computer akustische Signale aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Nach dem Training können Sie „RESET“ drücken, um zur vorherigen Auswahl zurückzukehren.

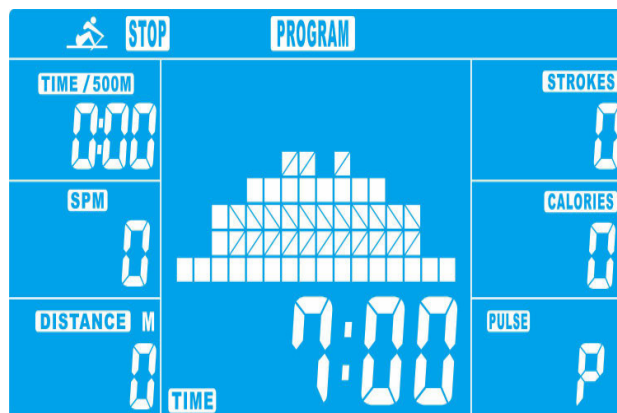
## Programmauswahl

Nach dem Einschalten können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den Programm-Modus (PROGRAM) selektieren (es bestehen folgende Auswahlmöglichkeiten: MANUAL → PROGRAM → H.R.C → RACE → USER). Bestätigen Sie mit „ENTER“.

Es gibt 12 verschiedene Programmprofile – wählen Sie mit „UP“ und „DOWN“ eines aus (Abb. 4) und stellen Sie anschließend eine Trainingszeit dafür ein (Abb. 5).



(Abb. 4)

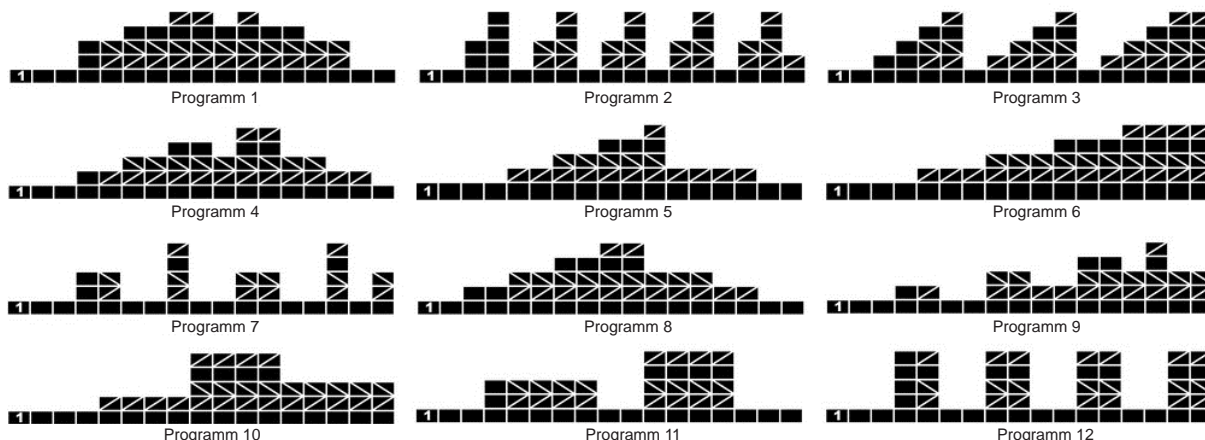


(Abb. 5)

Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu starten.

Ist die eingestellte Trainingszeit um, gibt der Computer akustische Signale aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Nach dem Training können Sie „RESET“ drücken, um zur vorherigen Auswahl zurückzukehren.

Die Programmprofile:

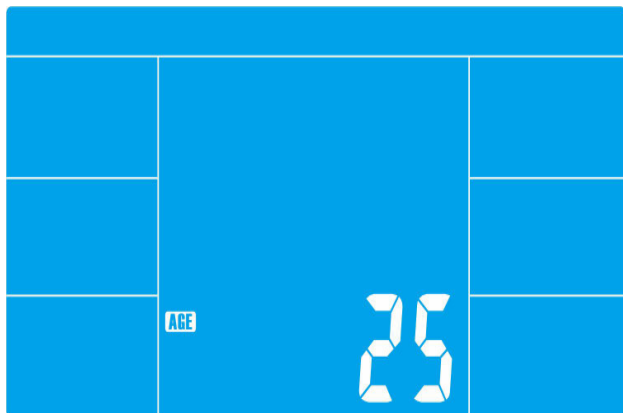


**H.R.C. (Zielherzratentraining)**

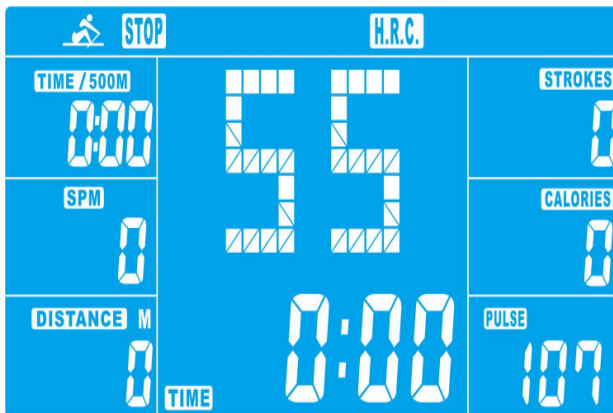
Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Für eine korrekte Funktion stellen Sie bitte sicher, dass Sie während des Trainings einen kompatiblen Brustgurt tragen.

Einfach zu erfassende Grafiken zeigen Ihnen während des Trainings, ob die Intensitätsstufe erhöht oder verringert werden muss, damit Ihr Rudertraining den angegebenen Zielpuls erreicht.

HRC55% (55% des Maximalpulses) ist ideal für Anfänger und für die Fettverbrennung. HRC75% (75% des Maximalpulses) ist geeignet für erfahrene Benutzer, HRC90% (90% des Maximalpulses) sollte nur von fortgeschrittenen Wettkampfsportlern oder für ein kurzes Sprinttraining gewählt werden. Die Zielherzrate wird immer mit Hilfe des Alters kalkuliert – dies erfordert die Alterseingabe. Nutzen Sie „UP“ und „DOWN“, um das voreingestellte Alter von 25 Jahren zu ändern (Abb. 6) und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung. Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um zwischen 55% (Abb. 7), 75% ,90% und Eingabe des Zielpulses (TAG) zu wählen. Bestätigen Sie mit „ENTER“.



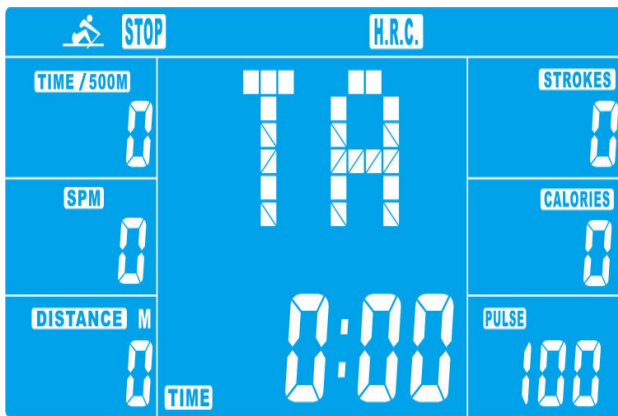
(Abb. 6)



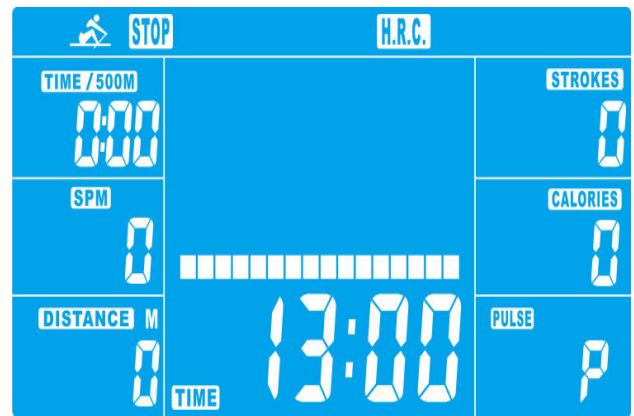
(Abb. 7)

Wenn Sie die direkte Eingabe eines Zielpulses gewählt haben (TAG, Abb. 8), stellen Sie die Pulszahl mit „UP“, „DOWN“ und „ENTER“ ein (zwischen 30 und 230 Herzschläge je Minute). Stellen Sie anschließend eine Trainingszeit für das folgende Training ein (Abb. 9) und drücken Sie auf „ENTER“ für die Bestätigung.

Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu starten.



(Abb. 8)



(Abb. 9)

Die Zeit beginnt nun rückwärts zu laufen. Bei Erreichen von 0:00 ertönt ein Alarm. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Wenn im Display das Herz-Symbol „♥“ erscheint, kann kein Pulssignal entdeckt werden.

Während des Trainings kontrolliert der Computer automatisch den Widerstand, so dass Sie konstant innerhalb der vorgegebenen Pulsgrenze trainieren können. Sollte Ihre Pulsfrequenz merklich niedriger als die Zielpulsfrequenz werden, wird der Widerstand automatisch stufenweise alle 30 Sekunden erhöht, bis der Zielpuls erreicht ist. Ist Ihre gemessene Pulsfrequenz höher als der eingestellte Zielwert, verringert sich der Widerstand automatisch stufenweise alle 15 Sekunden bis die niedrigste Einstellung (Stufe 1) erreicht ist. Hierbei gibt der Computer 2 kurze Pieptöne aus. Befinden Sie sich für mehr als 30 Sekunden trotzdem weiterhin oberhalb der eingestellten Pulsfrequenz, gibt der Computer einen Alarm aus und beendet das Training automatisch.

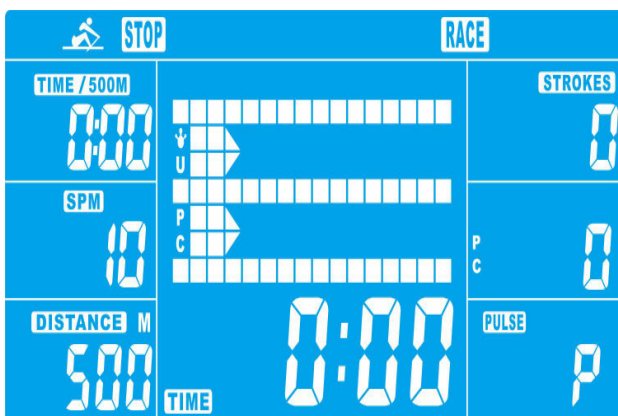
Wird während des Trainings kein Pulssignal mehr empfangen, wird der Widerstand ebenfalls alle 15 Sekunden um eine Stufe verringert, bis wieder ein Signal messbar ist. Wird auch nach 30 Sekunden auf Stufe 1 kein Puls entdeckt, wird das Training wieder automatisch beendet.

### RACE Mode (Rennmodus)

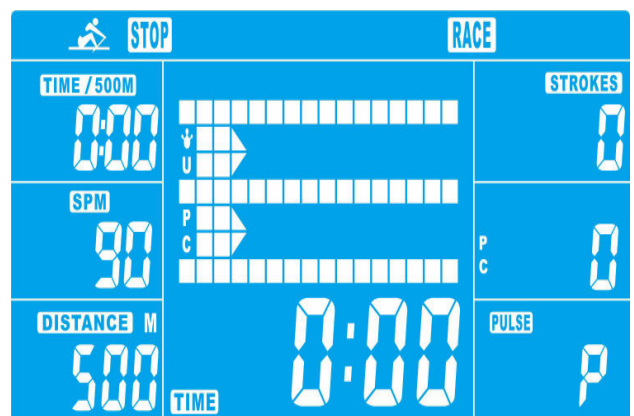
Ihr Rudergerät bietet auch die Möglichkeit, ein Rennen gegen den Computer zu absolvieren. Wählen Sie dafür den Modus „RACE“ aus (Abb. 10) und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung. Geben Sie nun einen Wert für SPM (strokes per minute = Ruderschläge je Minute; mit „UP“, „DOWN“ und „ENTER“; Standardwert = 10 +/- 5) sowie für die Renndistanz (Standardwert = 500 +/- 100 Meter). Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu starten.

Der Computer zeigt während des Ruderns Ihren Status und den Status des Kontrahenten (PC) an (Abb. 12 zeigt die zurückgelegte Ruderstrecke). Sie können die Widerstandsstufe jederzeit mit Hilfe der „UP“- und „DOWN“-Tasten kontrollieren.

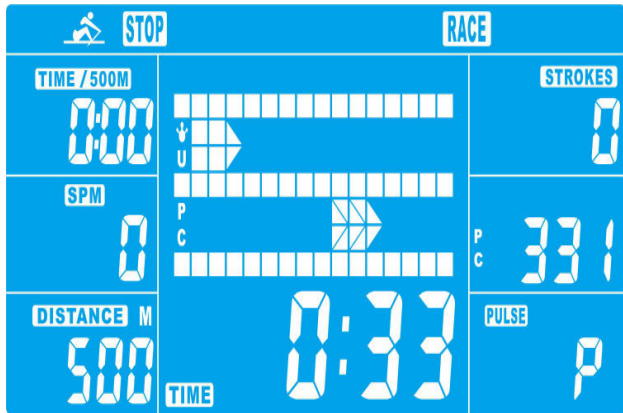
Der erste Ruderer (Sie oder der Computer), welcher das Ziel erreicht, gewinnt das Rennen. Der Computer stoppt dann das Programm (Abb. 13) und gibt 4 Pieptöne aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beenden. Nach dem Training können Sie „RESET“ drücken, um zur vorherigen Auswahl zurückzukehren.



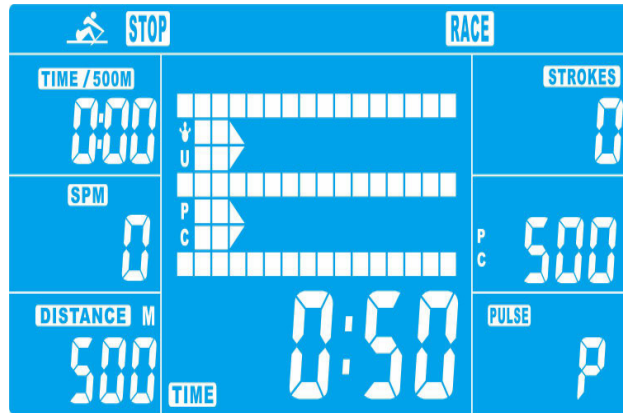
(Abb. 10)



(Abb. 11)



(Abb. 12)

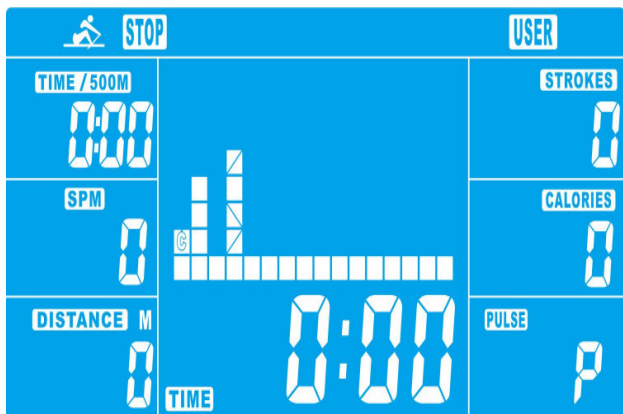


(Abb. 13)

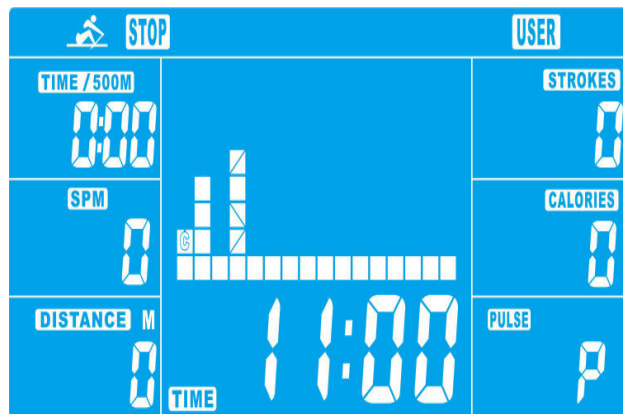
**User Program (Benutzerdefinierte Vorgabe)**

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren. Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus (USER, bestätigen mit „ENTER“) müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil erstellen (Abb. 14). Nutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“ für die Eingabe der Vorgaben. Nach Abschluss dieser Eingabeprozedur halten Sie die ENTER-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt, um wieder in den normalen Betriebsmodus des Computers zu gelangen. Stellen Sie anschließend eine Trainingszeit für das folgende Training ein (Abb. 15) und drücken Sie auf „ENTER“ für die Bestätigung. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu starten. Die Zeit beginnt nun rückwärts zu laufen. Bei Erreichen von 0:00 ertönt ein Alarm. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm zu stoppen. Sie können die Widerstandsstufe jederzeit mit Hilfe der „UP“- und „DOWN“-Tasten kontrollieren.

Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beenden. Nach dem Training können Sie „RESET“ drücken, um zur vorherigen Auswahl zurückzukehren.



(Abb. 14)

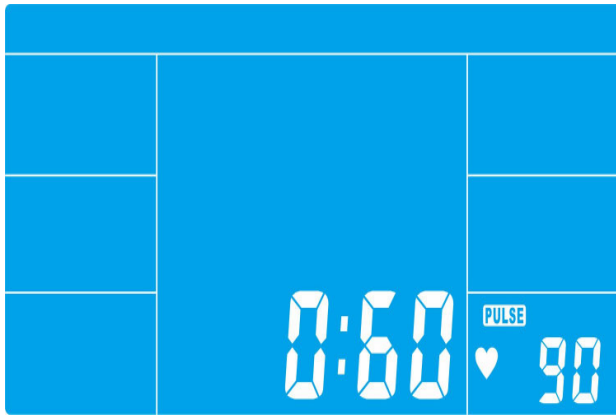


(Abb. 15)

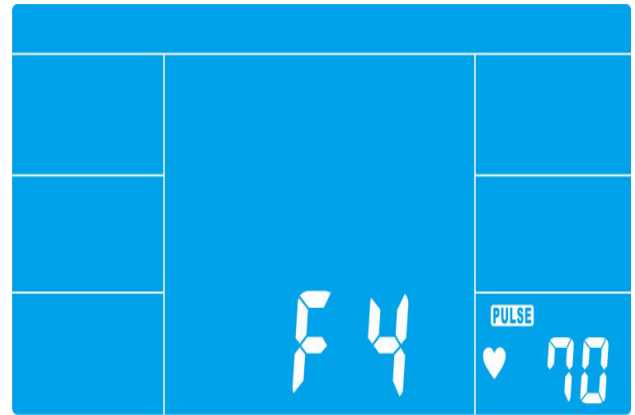
**RECOVERY (Herzerholung)**

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie den Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 16), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1 (F1) bis 6 (F6), wobei F1 sehr gut ist und F6 = schlecht (Abb. 17). Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1!

- 1.0 ..... bedeutet SEHR GUT
- 1.0<F<2.0 ..... bedeutet EXZELLENT
- 2.0≤F≤2.9 ..... bedeutet GUT
- 3.0≤F≤3.9 ..... bedeutet AUSREICHEND
- 4.0≤F≤5.9 ..... bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH
- 6.0 ..... bedeutet SCHLECHT



(Abb. 16)



(Abb. 17)

Drücken Sie "RECOVERY", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

### **ANLEITUNG FÜR DEN BRUSTGURT**

Der Brustgurt misst Ihre Herzfrequenz und übermittelt diese Informationen per Funksignal an den Gerätecomputer (Niedrigfrequenztechnik). Der Computer kann dann Ihre Herzfrequenz darstellen. Diese Messmethode ist sehr akkurat und vergleichsweise unanfällig für Störeinflüsse. Der Brustgurt ist gegen menschlichen Schweiß geschützt.

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 angerauten Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Computer.

Tipp: Der Batteriefachdeckel sollte bei korrekter Tragweise nach außen zeigen.



# Bluetooth®-Übertragung

## Systemvoraussetzungen:

Android 4.3 oder neuer mit **Bluetooth®** 3.0 und 4.0

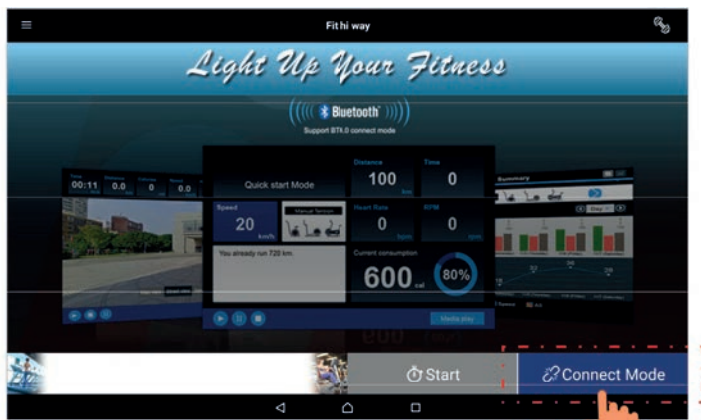
iOS 9 oder neuer mit **Bluetooth®** 3.0 und 4.0

## Installation der App:

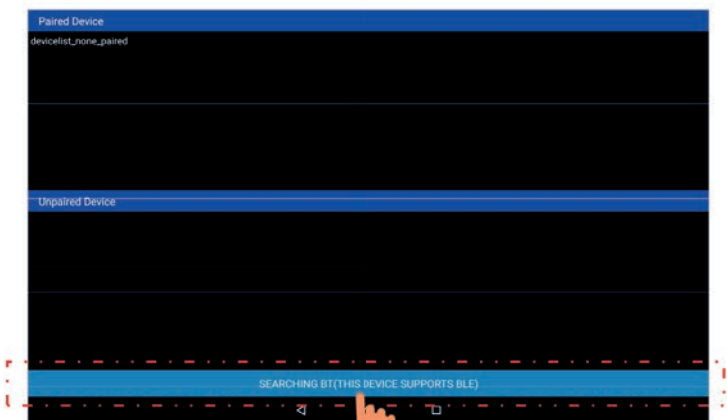
Android: Suchen Sie nach "Fit Hi Way" im Google Play Store.

iOS: Suchen Sie nach "Fit Hi Way" im Apple App Store.

## Bluetooth®-Verbindung:



1. Klicken Sie auf "Connect Mode"



2. Klicken Sie auf "Searching BT"



3. Wählen Sie das **Bluetooth®** -Gerät aus.

# 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

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

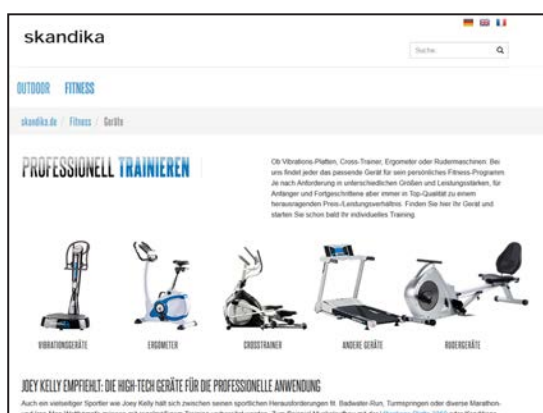


# Table of contents

Import safety notice.....	21
Exploded diagram / Hardware pack.....	22
Parts list.....	23
Assembly instructions.....	24
Exercise instructions.....	25
Computer operating instructions.....	28
Chest belt instructions .....	34
Transfer via <b>Bluetooth</b> ® .....	35
Guarantee conditions .....	36

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

Scan the QR code  
with your smartphone



## **WARNING**

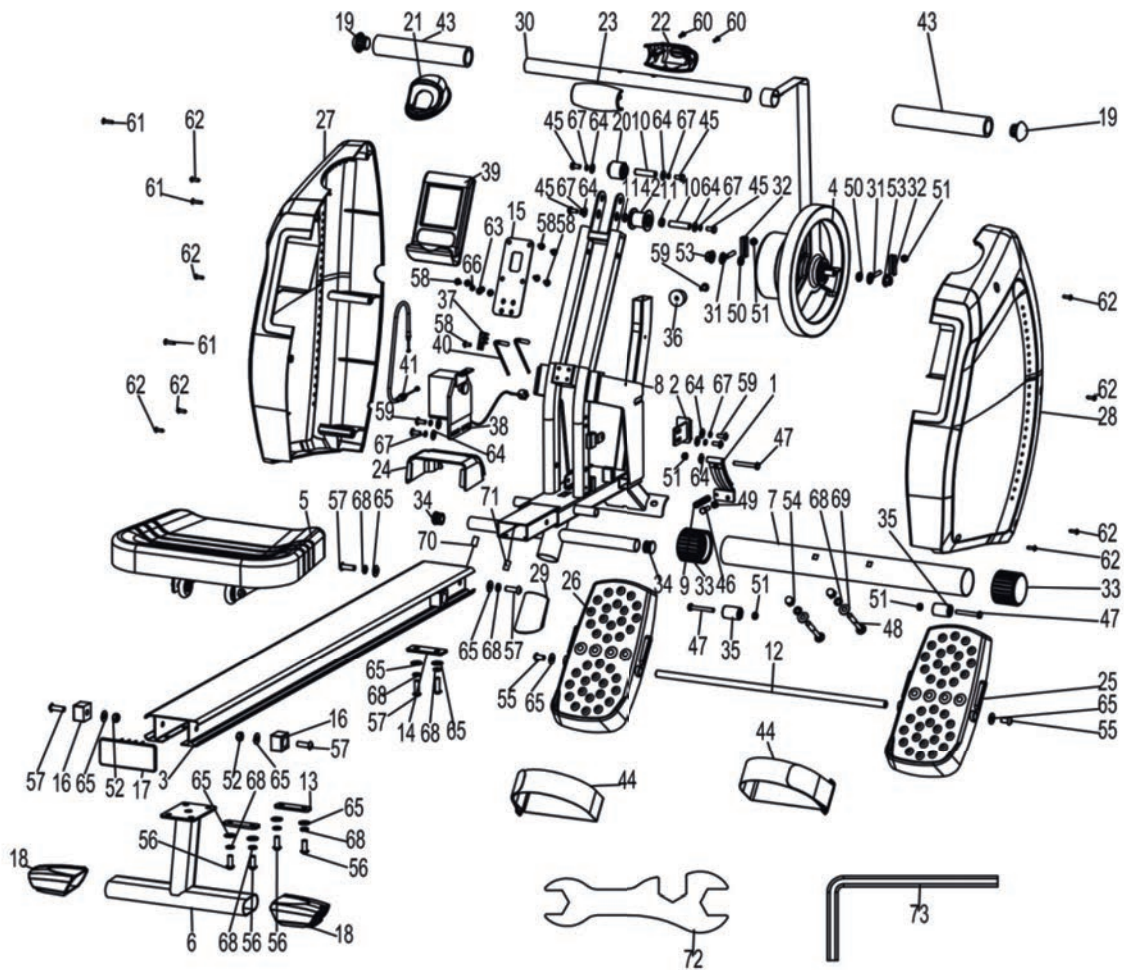
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the vibration plate! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

### **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

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

1. 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.
2. 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.
3. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
8. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device. Maximum user's weight: 150 kg.
9. This appliance is not suitable for therapeutic purposes.
10. Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
11. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
12. This device is intended for indoor use only. It is not suitable for commercial use.

# Exploded diagram



## Hardware pack

#72 S13-14-15.....	1 piece
#73 S5.....	2 pieces
#48 M8x60 .....	2 pieces
#69 Ø8.4*Ø19.0 .....	2 pieces
#68 Ø8.4*Ø13.5 .....	6 pieces
#55 M8x15 .....	2 pieces
#54 M8.....	2 pieces
#65 Ø8.4*Ø19.0 .....	8 pieces
#57 M8x25 .....	6 pieces
#16 Polster .....	2 pieces
#52 M8.....	2 pieces
#14 Halter .....	1 piece

## Parts list

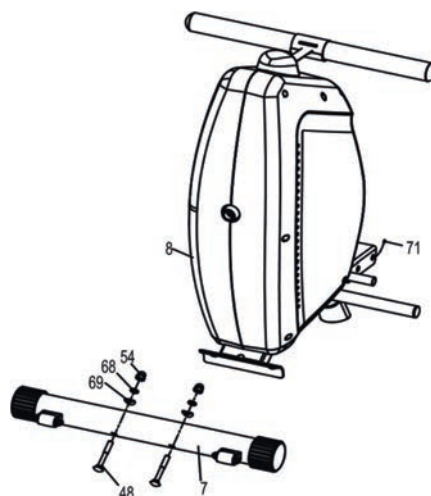
Part no.	Description	Q'ty
01	Adjustable magnetic piece	1
02	Fixed magnetic piece	1
03	Sliding rail	1
04	Spring wheel	1
05	Seat	1
06	Rear stabilizer	1
07	Front stabilizer	1
08	Main frame	1
09	Compression spring	1
10	Axle for spring wheel	2
11	Spacer $\varnothing 14 \times \varnothing 10 \times 1T$	2
12	Pedal shaft	1
13	Threaded plate	2
14	Surface plate	1
15	Computer plate	1
16	Pad	2
17	End cap	1
18	End cap	2
19	Plug	2
20	Belt pulley	1
21	Decoration cover	1
22	Front cover for handlebars	1
23	Rear cover for handlebars	1
24	Decoration cover sliding rail	1
25	Right pedal	1
26	Left pedal	1
27	Left chain cover	1
28	Right chain cover	1
29	Foot pad $\varnothing 38.1$	1
30	Handlebars	1
31	Screw M6 x 43	2
32	U-shaped seat	2
33	End cap $\varnothing 50$	2
34	Round plug $\varnothing 22$	2
35	Bushing	2
36	Rubber foot pad	1
37	Sensor bracket	1
38	Motor	1
39	Computer	1

Part no.	Description	Q'ty
40	Sensor	2
41	Motor cable	1
42	Belt pulley	1
43	Foam grip	2
44	Pedal strap	2
45	Allen screw M6x12	4
46	Screw M6x20	1
47	Screw M6x45	3
48	Bolt M8x60	2
49	Nut M6	1
50	Nut M10	2
51	Nut M6	5
52	Nut M8	2
53	Nut M10	2
54	Nut M8	2
55	Allen screw M8x15	2
56	Allen screw M8x20	4
57	Allen screw M8x25	6
58	Self-tapping screw M5x10	7
59	Self-tapping screw M6x15	5
60	Self-tapping screw ST4.2x15	2
61	Self-tapping screw ST4.2x20	3
62	Self-tapping screw ST4.2x15	8
63	Flat washer $\varnothing 5.1 \times \varnothing 10.3 \times T0.8$	2
64	Flat washer $\varnothing 6.5 \times \varnothing 16 \times T1.0$	9
65	Flat washer $\varnothing 8.4 \times \varnothing 19 \times T1.6$	12
66	Spring washer $\varnothing 5.1 \times \varnothing 8.1 \times T1.1$	2
67	Spring washer $\varnothing 6.1 \times \varnothing 9.3 \times T1.6$	8
68	Spring washer $\varnothing 8.4 \times \varnothing 13.5 \times T2.5$	10
69	Curved washer $\varnothing 8.4 \times \varnothing 19 \times T1.5$	2
70	Lower wire for built-in receiver	1
71	Upper wire for built-in receiver	1
72	Spanner 13/14/15	1
73	Allen key S5	2

# Assembly instructions

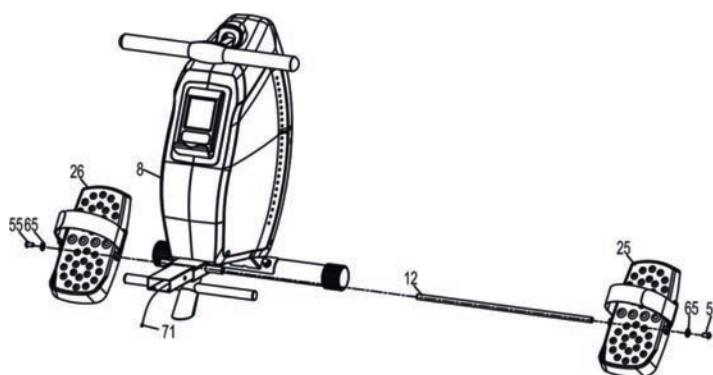
## Step 1

Attach the front stabilizer (7) to the front part of the main frame (8) with 2 bolts (48), 2 curved washers (69), 2 spring washers (68) and 2 nuts (54).



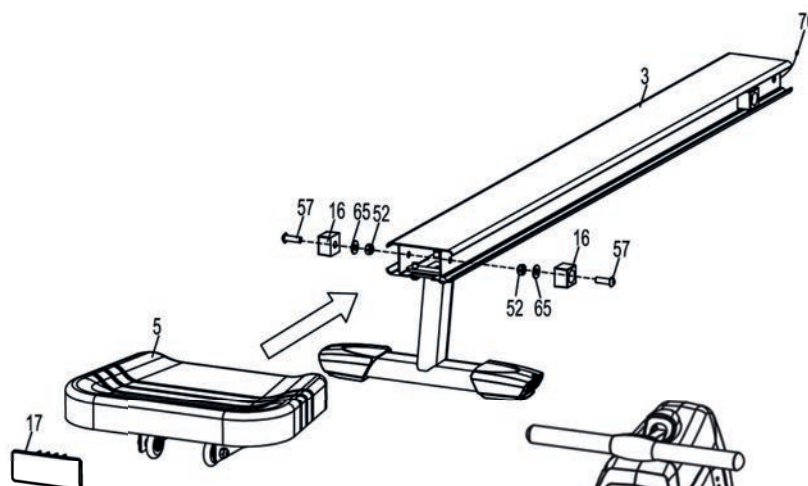
## Step 2

Insert pedal shaft (12) into main frame (8) and attach the pedals (25/26) with Allen screws (55) and flat washers (65).



## Step 3

Slide the seat (5) into the sliding rail (3) and attach the pads (16) with Allen screws (57), flat washers (65) and nuts (52). Put end cap (17) onto the sliding rail (3).



## Step 4

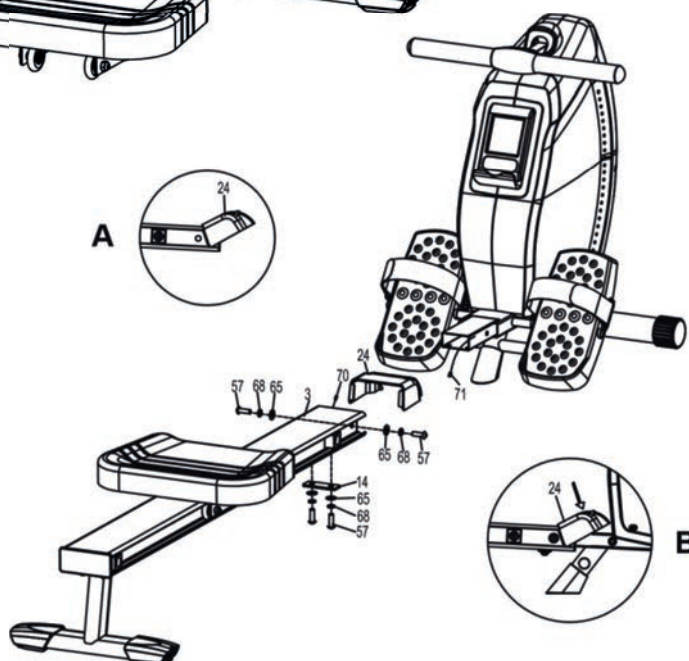
Put decoration cover (24) onto sliding rail (3) as shown in figure A.

Connect lower wire (70) and upper wire (71).

Fix sliding rail (3) on main frame (8) with 2 Allen screws (57), 2 spring washers (68) and 2 flat washers (65).

Attach surface plate (14) to sliding rail (3) with 2 Allen screws (57), 2 spring washers (68) and 2 flat washers (65).

Finally press down the decoration cover (24) as shown in figure B.



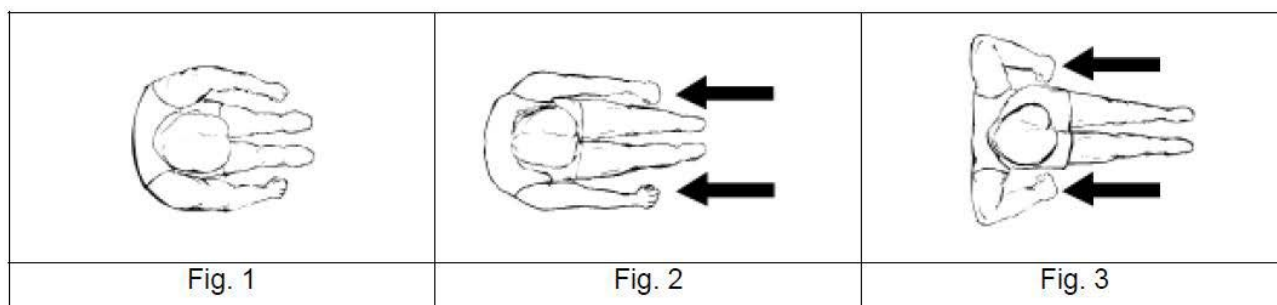


## Exercise instructions

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.



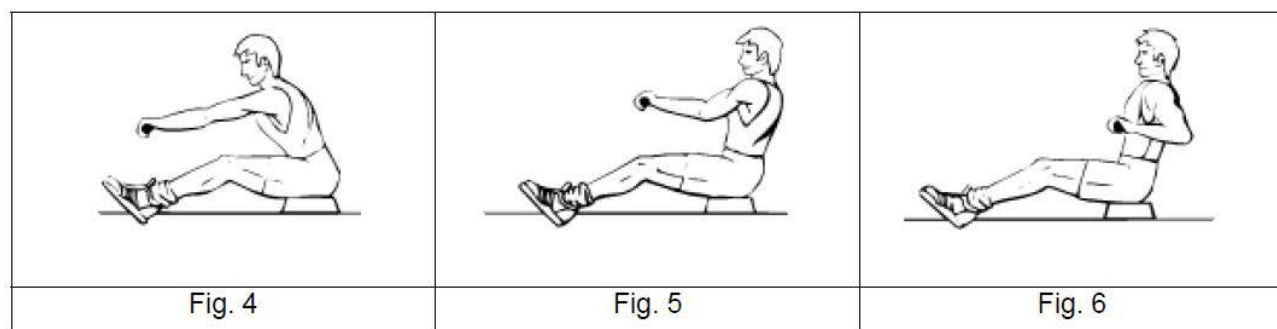
### Exercise time

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

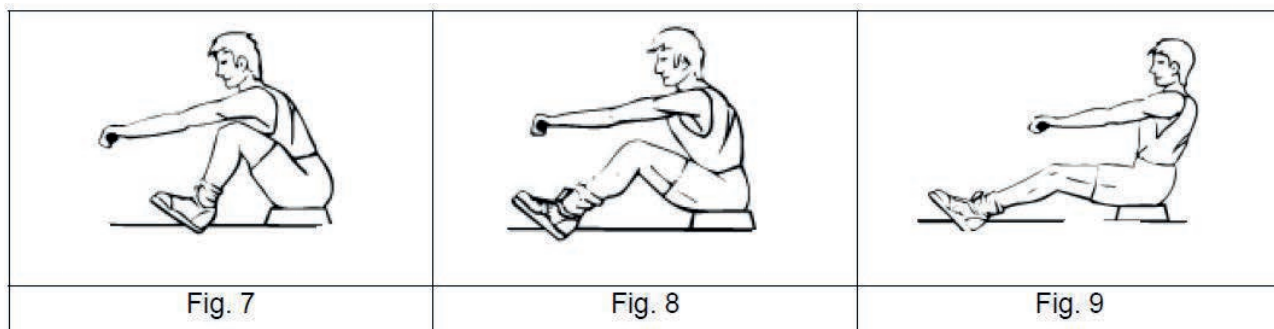
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



## Rowing with the legs only

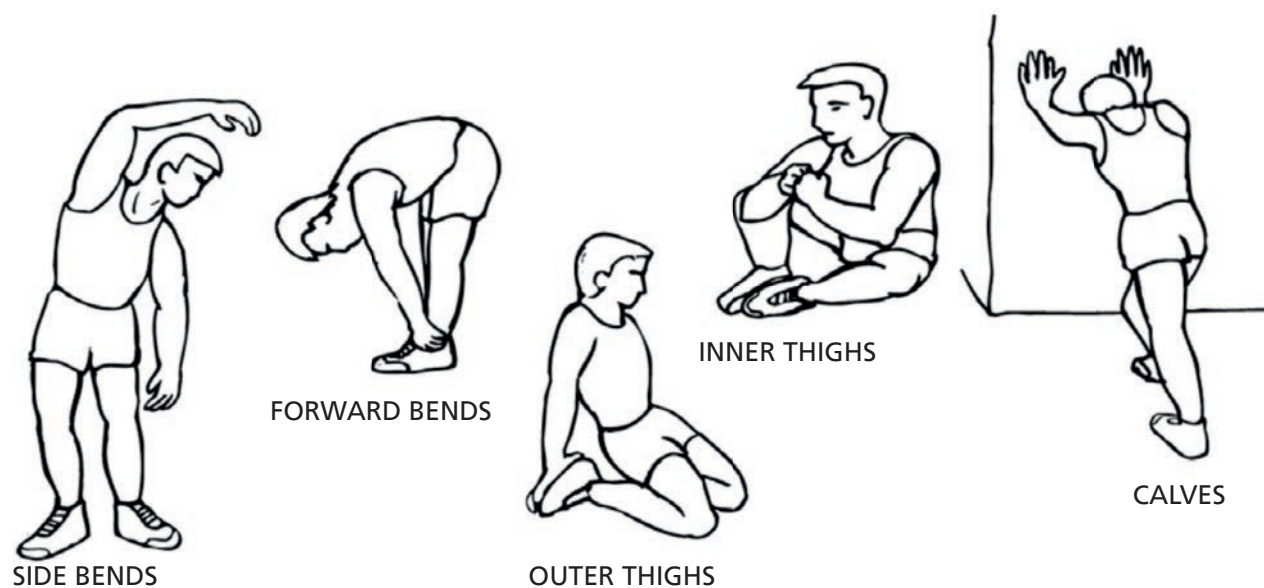
With this exercise, you can improve your leg and back muscles. With straight back and extended legs, bend your knees until you reach the handles as shown in figure 7. Now stretch your legs, what moves your body backwards. Arms and Back stay straight. Repeat this movement.

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.



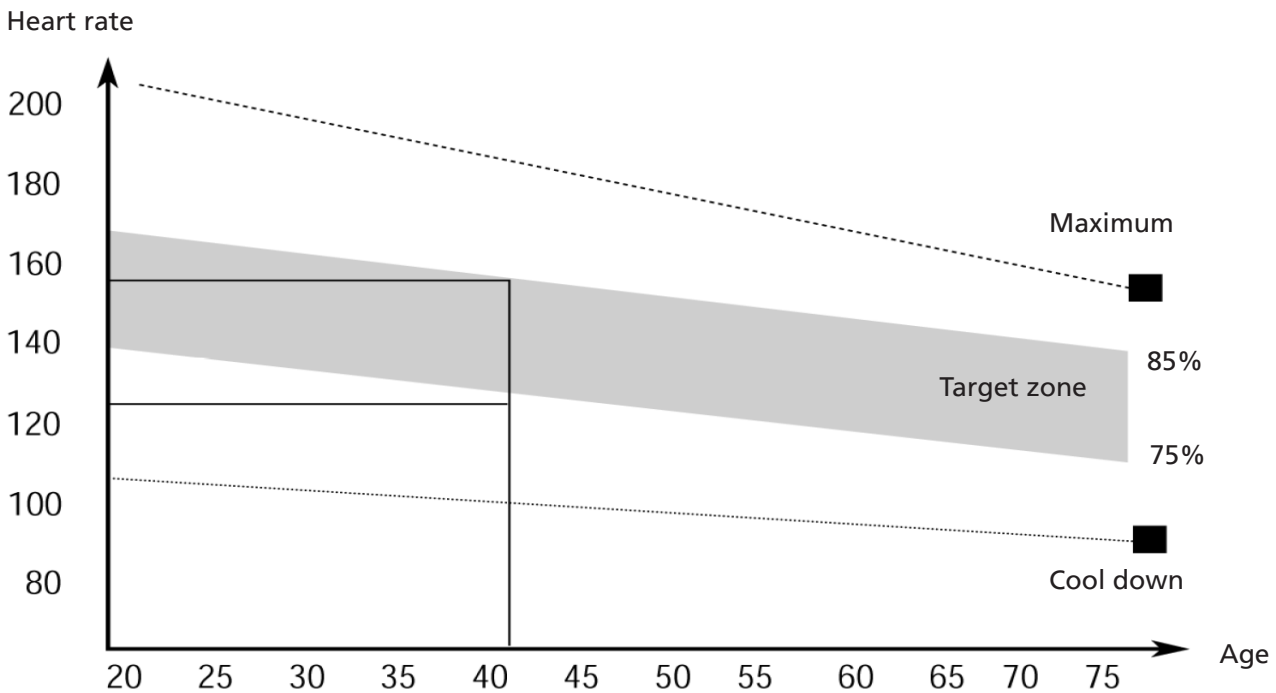
## 1. The warm-up phase

Warming up helps to improve the blood flow in the body and enables the muscles to work properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## 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.



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

## 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 tter. 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 tness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the rst 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

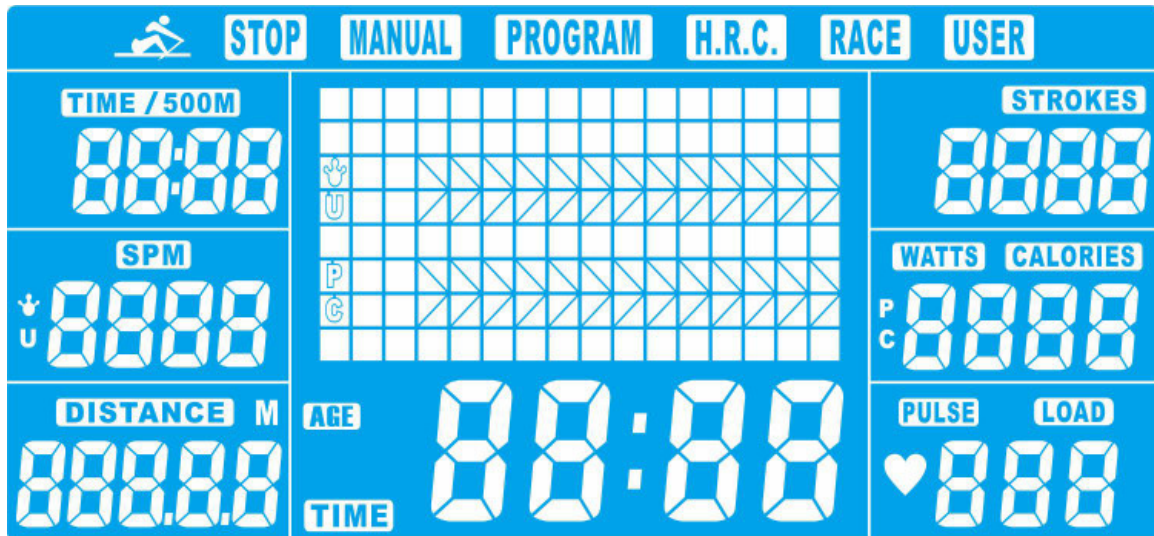
To lose weight, you need to work out comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. It is almost the same way of exercise as if you want to improve your tness level.

# Computer Operating Instructions

## NOTE:

For quick start, you do not need to select a program or preset any values. You may also simply start a workout by pressing "START/STOP" key in manual mode directly.

After the power supply is connected, computer will emit an acoustic signal and will show all available symbols on LCD for approx. 2 seconds:



This computer has an automatic on/off function so that it switches on when detecting any move or when any button is pressed and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.

## **Computer functions**

### **TIME**

**Display range:** 0:00 – 99:59 min.

**Description / setting range:** Computer shows actual exercise time. When no target value has been entered, the time will count up from 0:00. Preset a target time: You may preset a target time before starting a workout (0:00 – 99:00 min.).

### **SPM**

**Display range:** 0 - 999

**Description / setting range:** Strokes per minute

### **TIME/500m**

**Display range:** 0:00 – 99:00 min.

**Description / setting range:** Displays exercise time; every 6 seconds the estimated remaining time to finish 500 meters of rowing will be calculated.

### **DISTANCE**

**Display range:** 0 – 99999 m

**Description / setting range:** Setting range: 0-100-99900 meters (each increment is 100 meters).

### **CALORIES**

**Display range:** 0 – 9999 kcal

**Description / setting range:** The currently burned calories (approximately) are displayed here. Setting range: 0 – 9990 kcal.

**STROKES**

**Display range:** 0 - 9999

**Description / setting range:** Displays number of strokes; every 6 seconds the total number of strokes with this machine will be shown.

**WATT**

**Display range:** 0 - 999

**Description / setting range:** Computer shows actual watt value.

**PULSE**

**Display range:** 30 – 230 bpm

**Description / setting range:** The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct pulse display please ensure that you wear a compatible chest belt properly during workout. Setting range: 0-30-230 bpm.

**Button functions:**

There are 6 buttons with different functions:

**UP:**

- Press this button to increase the resistance during exercise.
- You may select a function with this button

**DOWN:**

- Press this button to decrease the resistance during exercise.
- You may select a function with this button

**ENTER:**

- Use this button to confirm a setting value or a selection.

**RESET:**

- Press and hold button for min. 2 seconds to reset all data.
- Press this button to return to main menu after completing a workout.

**START/STOP:**

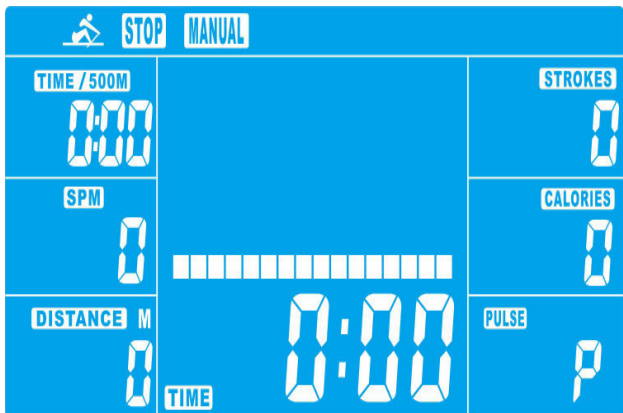
- Start or stop a rowing training.

**RECOVERY:**

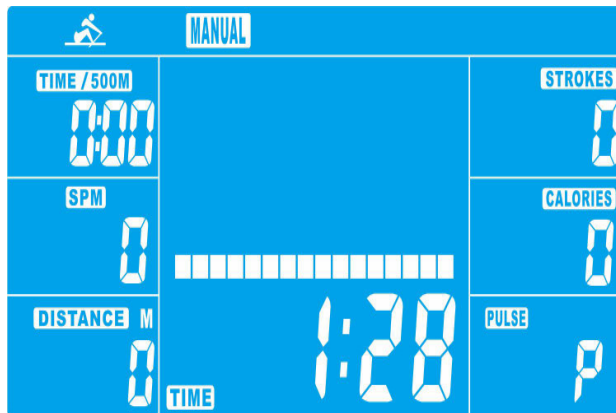
- Press this button to start the heart recovery measurement. Please check the respective chapter in this manual for further information.

**Manual mode**

After power on, use "UP" and "DOWN" to select MANUAL mode (the modes MANUAL → PROGRAM → H.R.C → RACE → USER are flashing on the display) mode. Confirm with „ENTER“-button. If you have previously selected a program or started a workout, press RESET first to return to the initial display.



(Figure 2 – Manual mode)



(Figure 3)

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „Manual“ (confirm with „ENTER“-button) and "START/STOP" you may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN".

You may also input target values for the following function values:

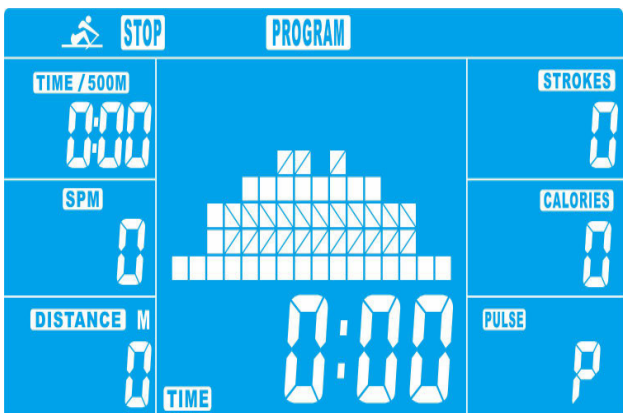
- a. TIME
- b. DISTANCE
- c. CALORIE
- d. PULSE

To enter a target value, do not press "START/STOP" after selecting the workout mode, but instead use "UP", "DOWN" and "ENTER" to input the target values. After your input, press "START/STOP" to start the exercise (figure 3). Please note, that TIME and DISTANCE cannot be preset at the same time. When a target value has been reached, the computer will emit multiple sounds. Press any button to stop the alarm. After workout, press RESET to return to initial menu.

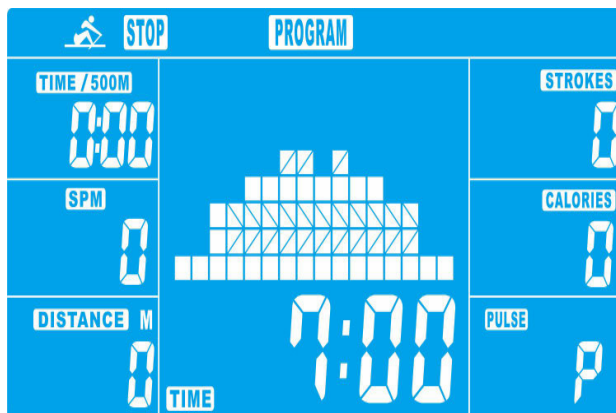
**Program selection**

After power on, use "UP" and "DOWN" to select PROGRAM mode (the modes MANUAL → PROGRAM → H.R.C → RACE → USER are flashing on the display) mode. Confirm with „ENTER“-button.

There are 12 program profiles available - use "UP" and "DOWN" to select one of them (figure 4) and afterwards set the time value for this workout (figure 5).



(Figure 4)



(Figure 5)

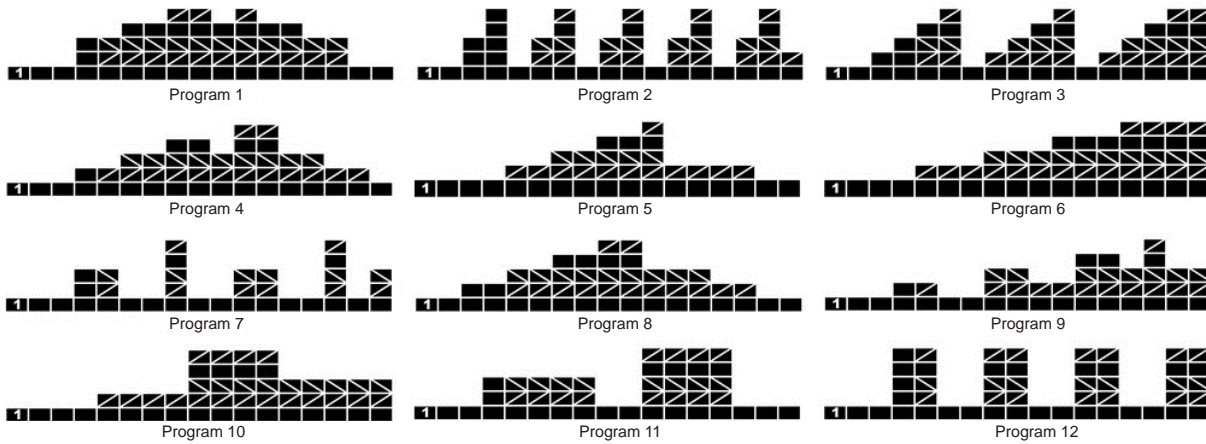
Press "START/STOP" to begin the workout.

When the target value (time) has been reached, the computer will emit multiple sounds. Press any button to stop the alarm.

You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN".

After workout, press RESET to return to initial menu.

Program profiles:



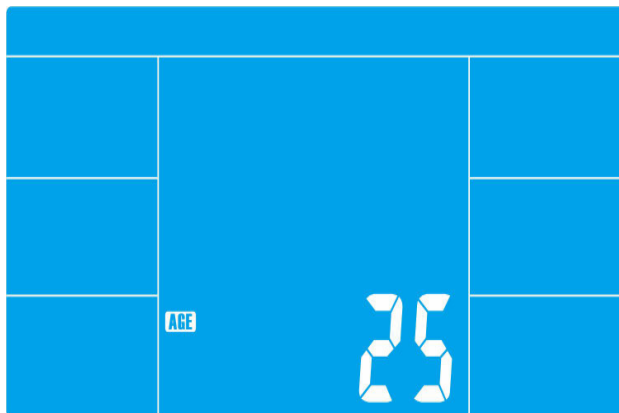
**H.R.C.**

You can do an automatically steered training depending on your pulse frequency.

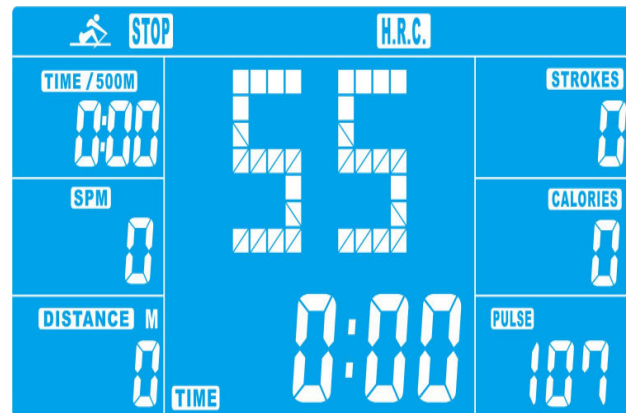
Please ensure that you wear a compatible chest belt properly during workout.

Simple graphics show you whether you need to increase or decrease the intensity level for your rowing exercise in order to match the desired pulse level. HRC55% is ideal for beginners and for fat burning. HRC75% is suitable for experienced users, HRC90% should only be chosen by competitive athletes and for short sprint training. The target heart rate is always calculated with your age what makes it necessary to enter your age accordingly.

Use the „UP/DOWN“-buttons to amend the displayed value of 25 according to your actual age (figure 6). Press "ENTER" to confirm. Use the „UP/DOWN“-buttons to select between 55% (figure 7), 75%, 90% and direct input of the target pulse (TAG). Press "ENTER" to confirm.



(Figure 6)

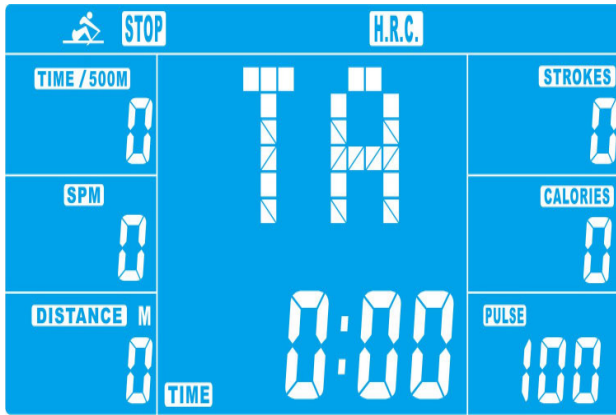


(Figure 7)

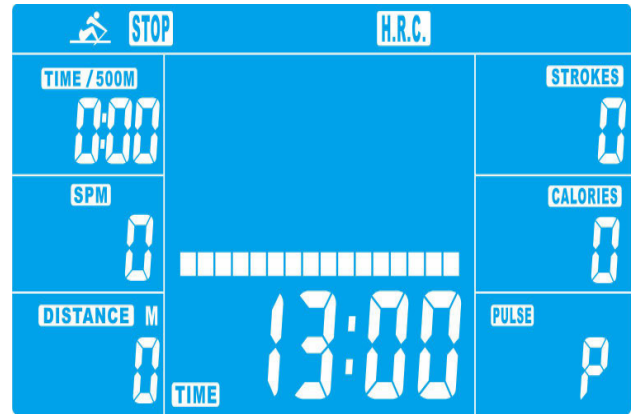
If you have chosen the TAG input (direct input of target pulse, figure 8), you need to enter the pulse value with "UP", "DOWN" and "ENTER" (30 – 230 bpm).

Now set the time value for this workout (figure 9) and press "ENTER" to confirm.

Press START/STOP to start the training.



(Figure 8)



(Figure 9)

Time will start to countdown and an alarm is emitted upon reaching 0:00. Press any button to stop the alarm. If the display shows " ❤️ ", no pulse signal can be detected.

During workout, the computer automatically controls the resistance that keeps you exercising constantly within the target pulse range. If you are remarkably lower than the target pulse rate, the resistance will automatically be increased step by step every 30 seconds until your target heart rate is reached. If you are above the set target heart rate, the computer will automatically decrease the resistance every 15 seconds until level 1 (lowest level) has been reached. With that, the computer will emit 2 short beeps. If you are still above the set target heart rate and the lowest level is applied, the computer will alarm after 30 seconds and will stop the exercise automatically.

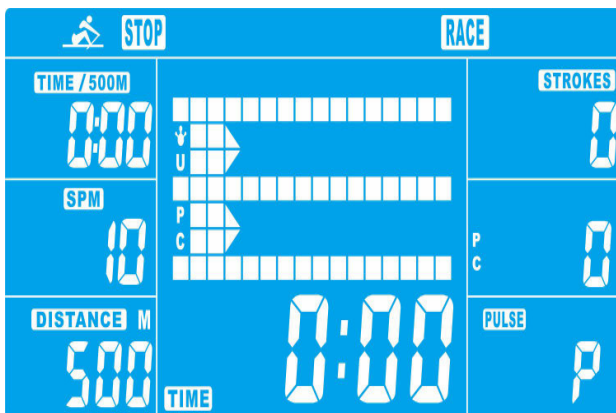
If the pulse signal is lost during exercise, the computer will lower the resistance as well every 15 seconds until level 1 is reached. If still no pulse signal can be received after exercising on lowest level for 30 seconds, the computer will stop the exercise automatically.

### RACE Mode

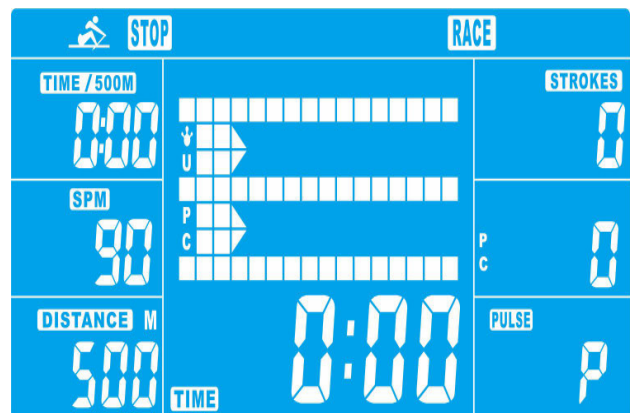
Your rowing device also offers a race mode to simulate a rowing competition. Select RACE mode with "UP" & "DOWN" (figure 10), press ENTER. Set SPM (strokes per minute) with "UP", "DOWN" and "ENTER" (default=10+/-5) and also set rowing distance (figure 11; default=500+/-100). Press START/STOP to start the training. The computer will display the status of you and the computer (PC) as your rival (figure 12 shows the rowing distances). You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN".

The first rower (you or computer) who completes the rowing distance, wins the race. The computer will stop the exercise at this time (figure 13) and will beep four times. You may press any button to stop the alarming.

Press START/STOP to stop the training. Press RESET to return to initial menu.

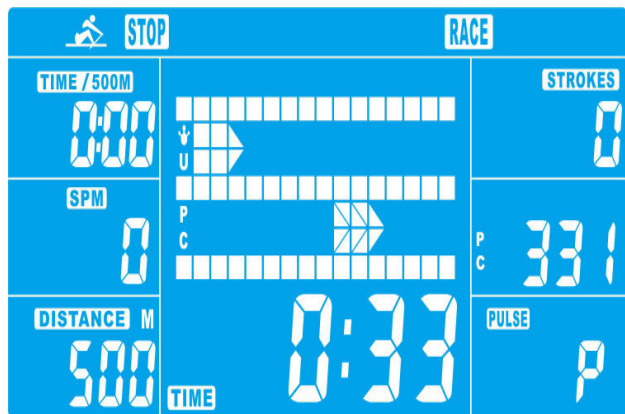


(Figure 10)

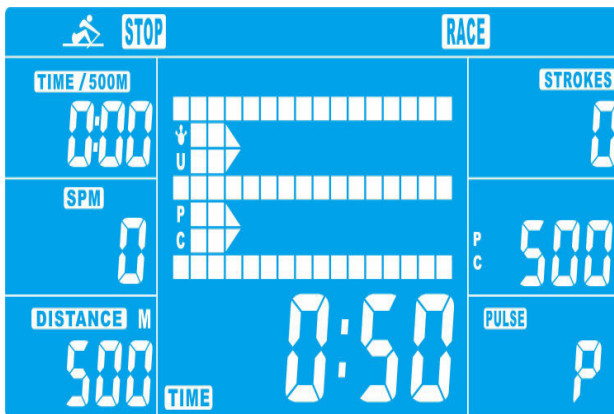


(Figure 11)





(Figure 12)



(Figure 13)

### User Program

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles.

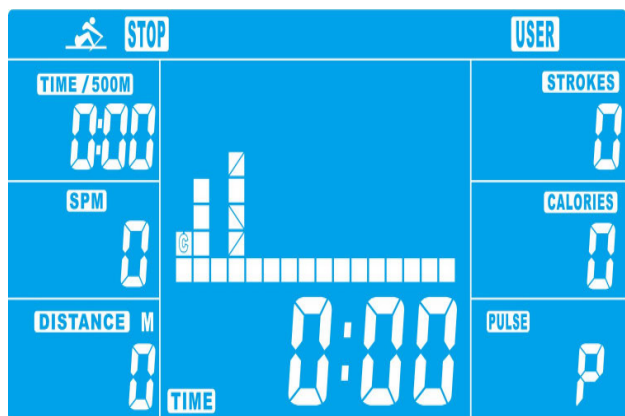
After selecting „USER” program (confirm with „ENTER”) you can preset each segment load (figure 14) in the profile with the “UP” and “DOWN” buttons (“ENTER” for confirmation).

After you have finished your input, please press and hold “ENTER” for 2 seconds.

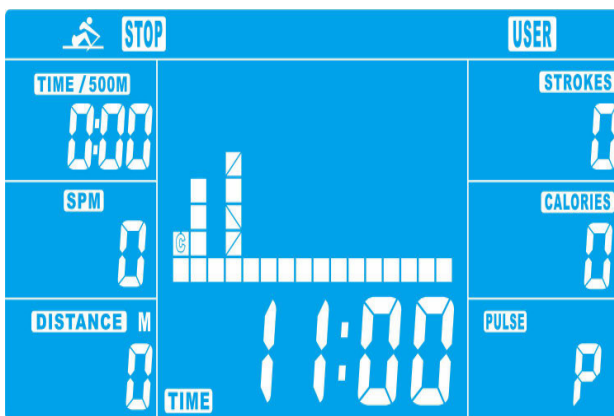
Now set the time value for this workout (figure 15) and press “ENTER” to confirm.

Press START/STOP to start the training. Time will start to countdown and an alarm is emitted upon reaching 0:00. Press any button to stop the alarm. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”.

Press START/STOP to stop the training. Press RESET to return to initial menu.



(Figure 14)



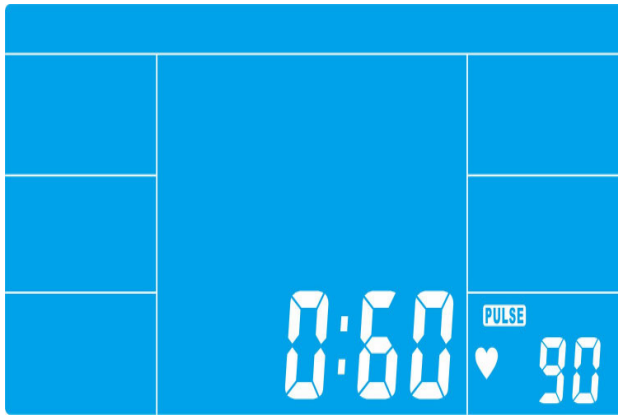
(Figure 15)

### RECOVERY

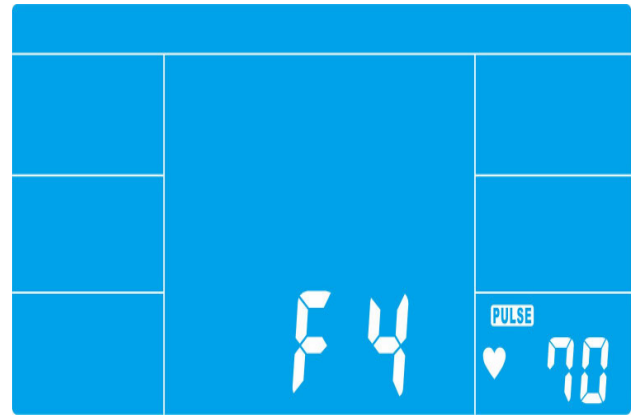
With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Please ensure that you wear a compatible chest belt properly.

Now press the button “RECOVERY”. The computer will start to countdown 60 seconds (figure 16). During this period the computer will constantly measure your heart rate. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display (figure 17). The range is F1 to F6 (see below details). Improve your value by intense and regular training!

- 1.0 ..... means OUTSTANDING
- 1.0<F<2.0 ..... means EXCELLENT
- 2.0≤F≤2.9 ..... means GOOD
- 3.0≤F≤3.9 ..... means FAIR
- 4.0≤F≤5.9 ..... means BELOW AVERAGE
- 6.0 ..... means POOR



(Figure 16)



(Figure 17)

Press "RECOVERY" button to return to main menu.

### **CHEST BELT INSTRUCTIONS**

The chest belt detects your heart rate and transfers the information to the computer by wireless signal (low-frequency technique). The computer is then able to display your heart rate. This measurement method is very accurate and is comparatively unsusceptible to interferences. Also, the device is protected against human sweat.

You may adjust the strap to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

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

Hint: The battery compartment lid should point outwards when wearing the belt.

# Transfer via **Bluetooth**<sup>®</sup>

## System requirements:

Android 4.3 or newer with **Bluetooth**<sup>®</sup> 3.0 and 4.0

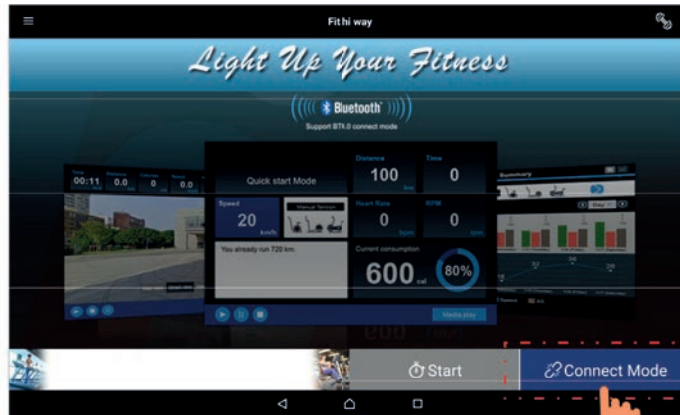
iOS 9 or newer with **Bluetooth**<sup>®</sup> 3.0 and 4.0

## App installation:

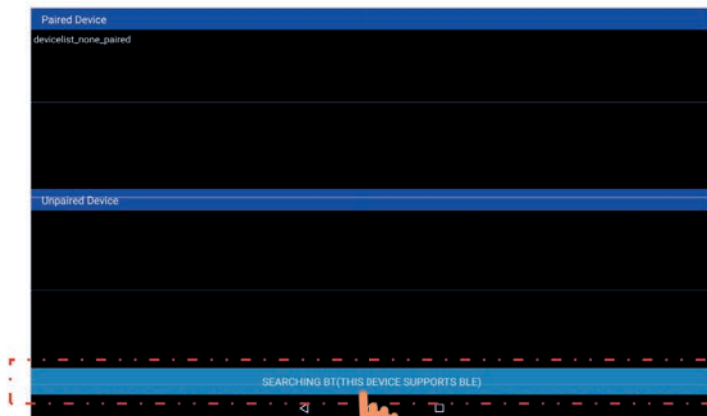
Android: Search "Fit Hi Way" in Google Play Store.

iOS: Search "Fit Hi Way" in Apple App Store.

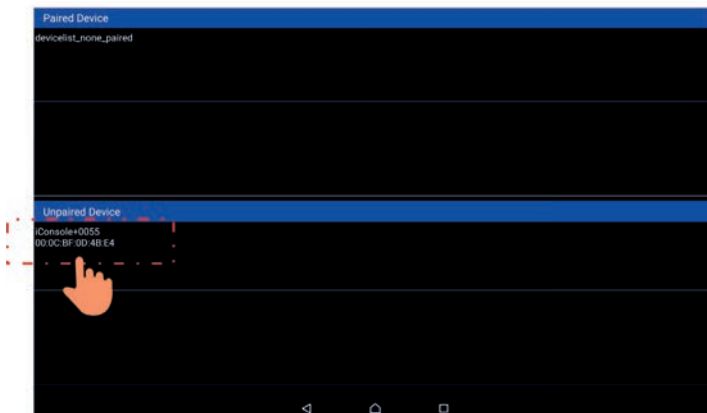
## Bluetooth<sup>®</sup> pairing instructions:



1. Click "Connect Mode"



2. Click "Searching BT"



3. Select **Bluetooth**<sup>®</sup> device.

# 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 expressly 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

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

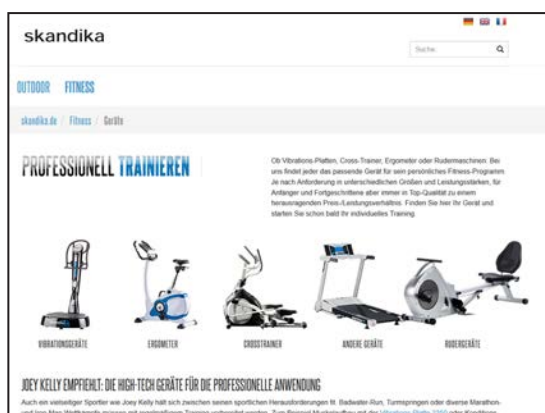
---

# Contenu

Avis de sécurité important.....	39
Vue explosée / Contenu du sac de petites pièces.....	40
Liste des pièces.....	41
Instructions de montage.....	42
Instructions d'entraînement.....	43
Mode d'emploi de l'ordinateur.....	46
Instructions relatives à la ceinture pectorale.....	52
Transmission via <b>Bluetooth</b> ® .....	53
Conditions de garantie .....	54

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

Scannez ce QR-Code  
avec votre smartphone





## AVERTISSEMENT

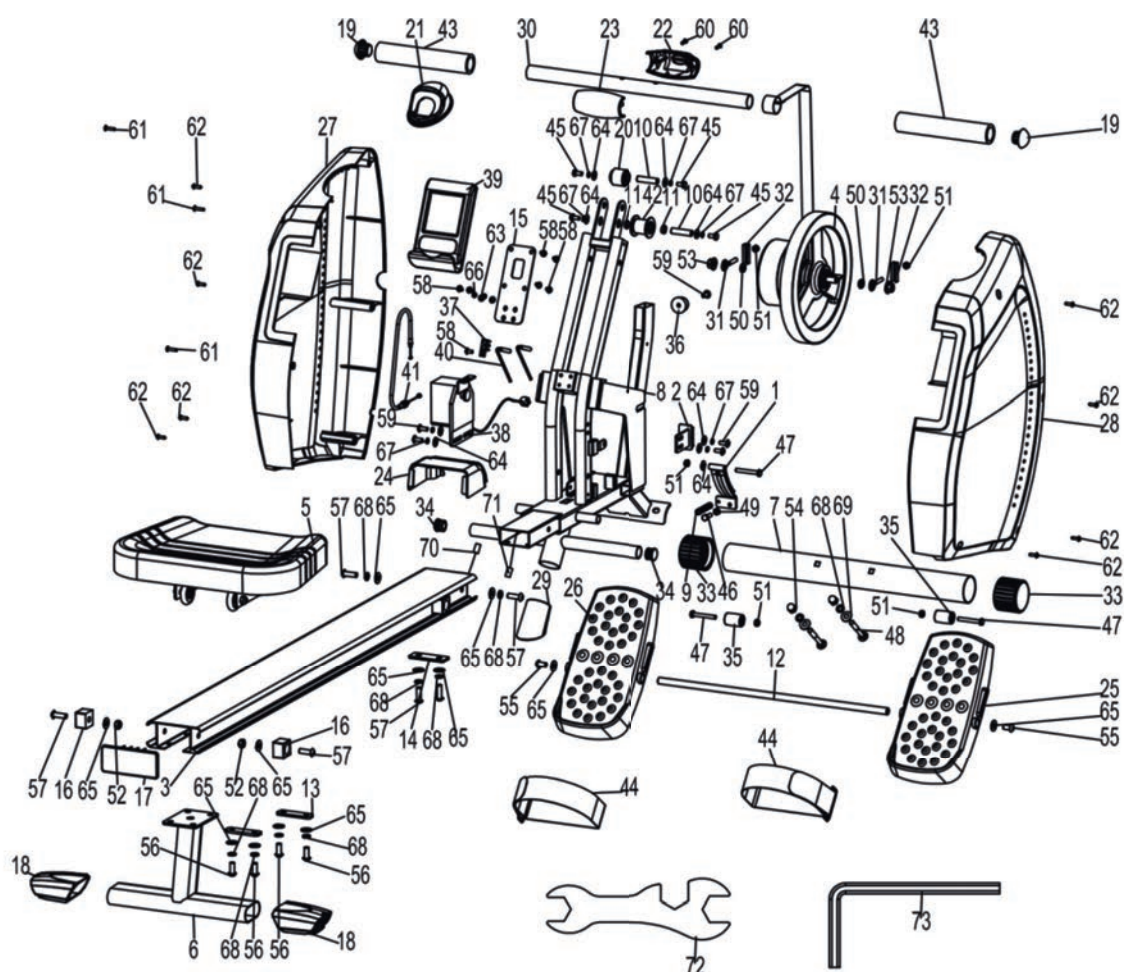
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plate-forme vibrante! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

## AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

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

1. 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.
2. 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.
3. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
4. 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.
5. 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
6. 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.
7. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil.
8. 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.
9. Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
10. Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
11. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
12. 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

#72 S13-14-15.....	1 pièce
#73 S5.....	2 pièces
#48 M8x60 .....	2 pièces
#69 Ø8.4*Ø19.0 .....	2 pièces
#68 Ø8.4*Ø13.5 .....	6 pièces
#55 M8x15 .....	2 pièces
#54 M8.....	2 pièces
#65 Ø8.4*Ø19.0 .....	8 pièces
#57 M8x25 .....	6 pièces
#16 Polster .....	2 pièces
#52 M8.....	2 pièces
#14 Halter .....	1 pièce



## Liste des pièces

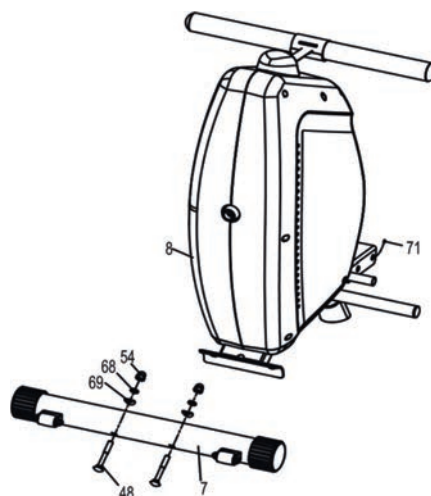
No.	Description	Qté
01	Pièce magnétique réglable	1
02	Pièce magnétique fixe	1
03	Rail coulissant	1
04	Roue à ressort	1
05	Siège	1
06	Stabilisateur arrière	1
07	Stabilisateur avant	1
08	Cadre principal	1
09	Ressort de compression	1
10	Essieu pour roue à ressort	2
11	Espace ø 14 x ø 10 x 1T	2
12	Axe de pédale	1
13	Plaque filetée	2
14	Plaque de surface	1
15	Support d'ordinateur	1
16	Patins	2
17	Capuchon	1
18	Capuchon	2
19	Prise	2
20	Poulie de courroie	1
21	Cache décoratif	1
22	Capot avant pour guidon	1
23	Capot arrière pour guidon	1
24	Cache décoratif pour rail coulissant	1
25	Pédale droite	1
26	Pédale gauche	1
27	Cache de chaîne gauche	1
28	Cache de chaîne droite	1
29	Coussinet ø38.1	1
30	Guidon	1
31	Vis M6 x 43	2
32	Siège en forme de U	2
33	Capuchon ø50	2
34	Prise ronde ø22	2
35	Bague	2
36	Coussinet en caoutchouc	1
37	Porte-captur	1
38	Moteur	1
39	Ordinateur	1

No.	Description	Qté
40	Captur	2
41	Câble moteur	1
42	Poulie de courroie	1
43	Poignée en mousse	2
44	Sangle de pédale	2
45	Vis Allen M6x12	4
46	Vis M6x20	1
47	Vis M6x45	3
48	Vis M8x60	2
49	Écrou M6	1
50	Écrou M10	2
51	Écrou M6	5
52	Écrou M8	2
53	Écrou M10	2
54	Écrou M8	2
55	Vis Allen M8x15	2
56	Vis Allen M8x20	4
57	Vis Allen M8x25	6
58	Vis auto-taraudeuse M5x10	7
59	Vis auto-taraudeuse M6x15	5
60	Vis auto-taraudeuse ST4.2x15	2
61	Vis auto-taraudeuse ST4.2x20	3
62	Vis auto-taraudeuse ST4.2x15	8
63	Rondelle plate ø5.1xø10.3xT0.8	2
64	Rondelle plate ø6.5xø16xT1.0	9
65	Rondelle plate ø8.4xø19xT1.6	12
66	Rondelle de ressort ø5.1xø8.1xT1.1	2
67	Rondelle de ressort ø6.1xø9.3xT1.6	8
68	Rondelle de ressort ø8.4xø13.5xT2.5	10
69	Rondelle courbe ø8.4xø19xT1.5	2
70	Fil inférieur pour récepteur intégré	1
71	Fil supérieur pour récepteur intégré	1
72	Clé 13/14/15	1
73	Clé Allen S5	2

# Instructions de montage

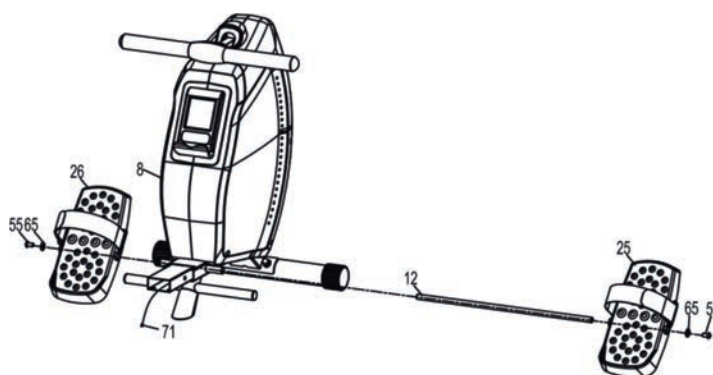
## Étape 1

Montez le stabilisateur avant (7) au cadre principal (8) avec 2 vis (48), 2 rondelles courbées (69), 2 rondelles élastiques (68) et 2 écrous (54).



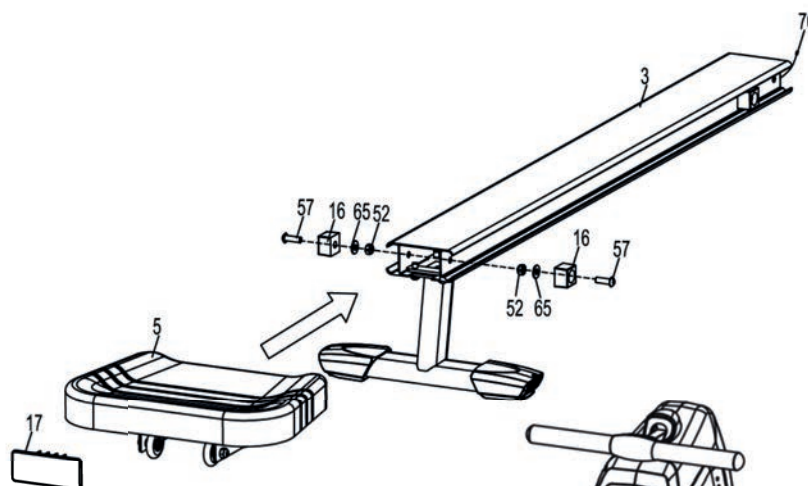
## Étape 2

Insérez l'axe de pédale (12) dans le cadre principal (8) et fixez les pédales (25/26) avec les vis Allen (55) et les rondelles plates (65).



## Étape 3

Faites glisser le siège (5) dans le rail coulissant (3) et fixez les patins (16) avec les vis Allen (57), les rondelles plates (65) et les écrous (52). Placez le capuchon (17) sur le rail coulissant (3).

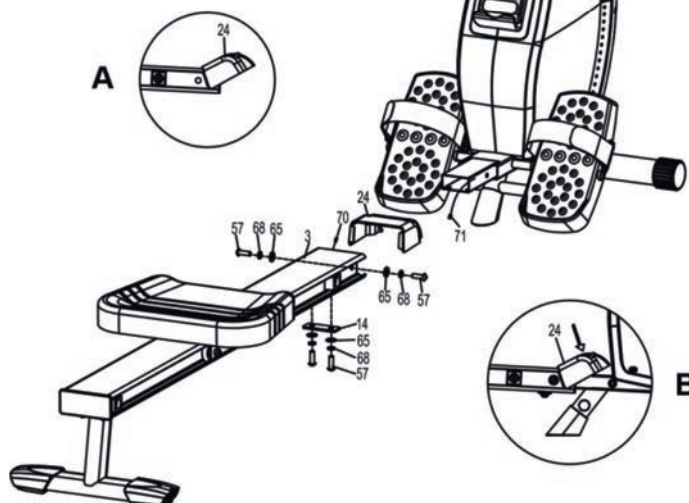


## Étape 4

Mettez le cache décoratif (24) sur le rail coulissant (3) comme indiqué sur la figure A. Connectez le fil inférieur (70) et le fil supérieur (71).

Fixez le rail coulissant (3) sur le cadre principal (8) avec 2 vis Allen (57), 2 rondelles élastiques (68) et 2 rondelles plates (65). Fixez la plaque de surface (14) au rail coulissant (3) avec 2 vis Allen (57), 2 rondelles élastiques (68) et 2 rondelles plates (65).

Pour terminer, appuyez sur le cache décoratif (24) comme indiqué sur la figure B.

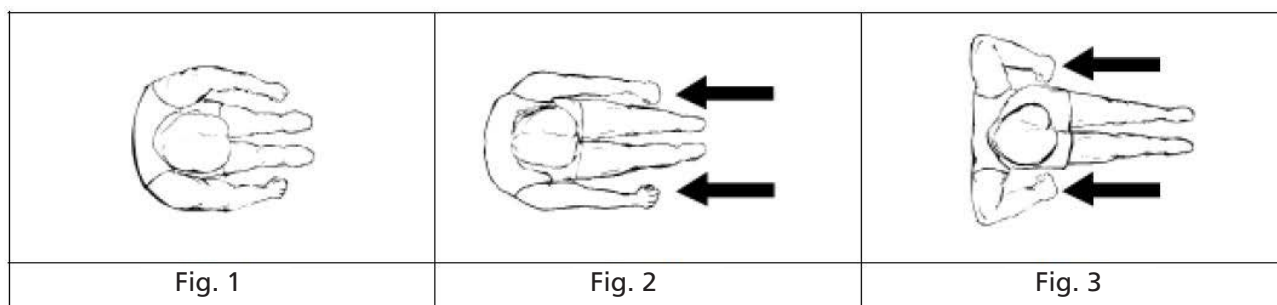


## Instructions d'entraînement

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.

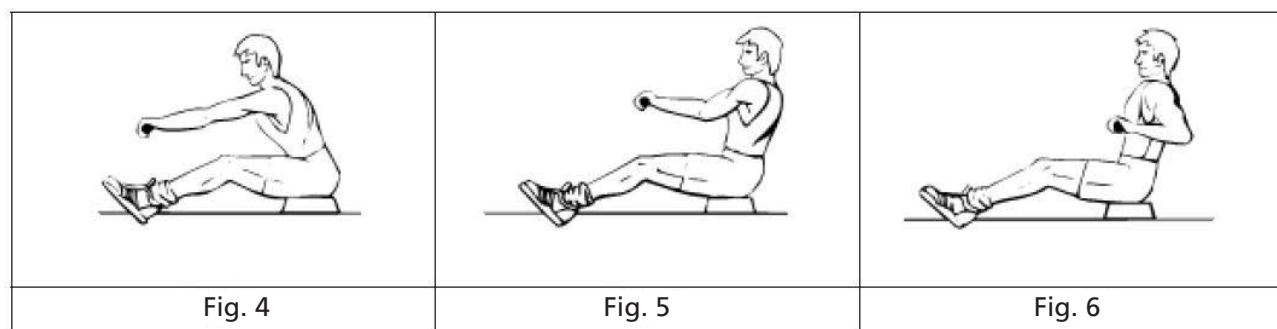


### Durée de l'entraînement

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

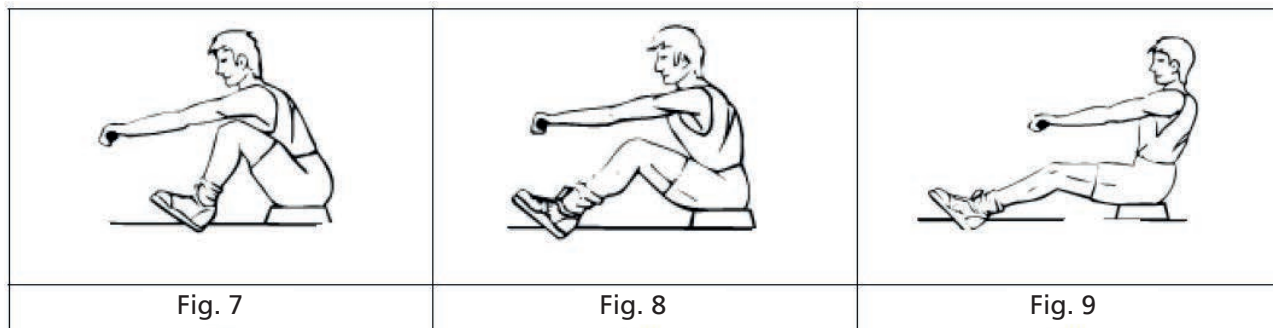
Avec cet exercice, vous renforcez le bras et les muscles des épaules ainsi que du dos et les abdominaux. Asseyez-vous, les jambes droites comme indiqué dans fig. 4, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. Penchez maintenant le torse lentement et régulièrement en arrière jusqu'à la position verticale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



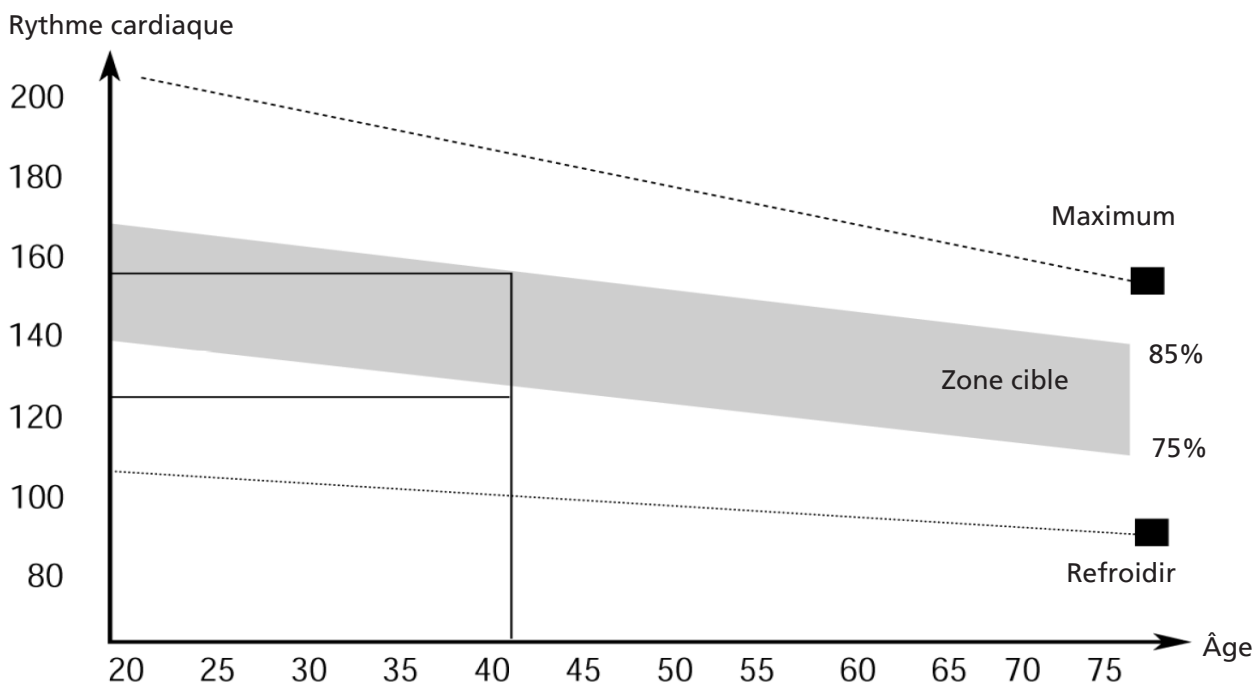
## 1. Phase d'échauffement

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 développeront en muscles exiles. 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.

## 3. Phase de refroidissement (Cool Down)

Après l'entraînement, le métabolisme doit être ralenti et l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires évitée. 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.

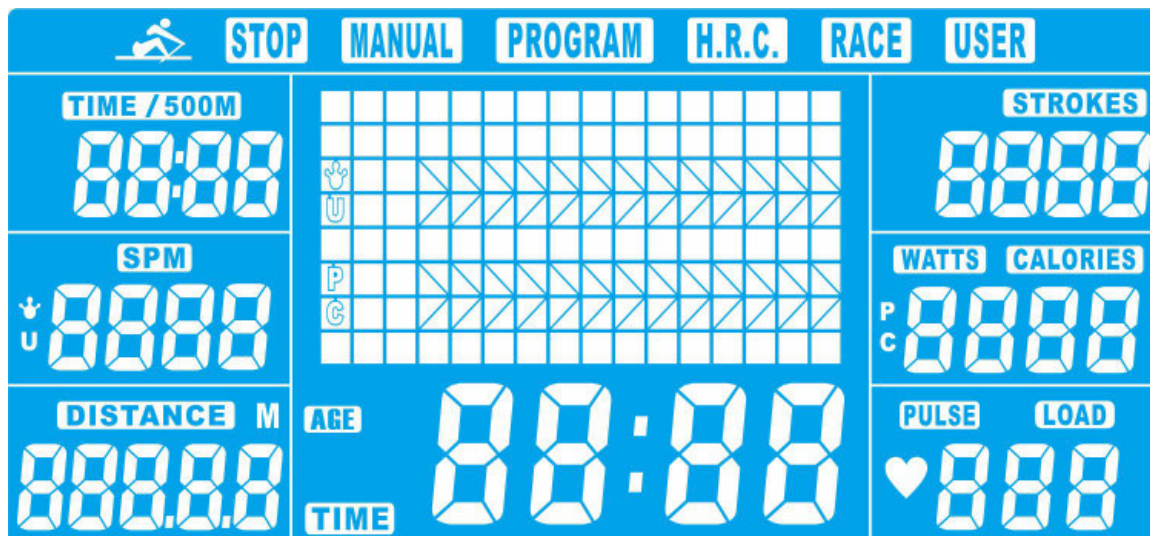
### Réduire la masse corporelle

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.

# Mode d'emploi de l'ordinateur

## REMARQUE :

Pour un démarrage rapide, il n'est pas nécessaire de sélectionner un programme ou de prérégler certaines valeurs. Vous pouvez donc simplement débiter une séance d'exercice en appuyant sur le bouton « START/STOP » directement en mode manuel. Une fois que l'alimentation électrique est branchée, l'ordinateur émet un signal sonore et affiche tous les symboles disponibles sur l'écran LCD pendant environ 2 secondes :



Cet ordinateur est doté d'une fonctionnalité on/off automatique et s'allume lorsqu'il détecte un mouvement ou vous appuyez sur une touche. Si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal), l'ordinateur passera automatiquement en mode veille.

## Les fonctions de l'ordinateur

### TIME (TEMPS)

**Plage d'affichage :** 0:00 – 99:59 min.

**Description / plage de réglage :** L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel. Lorsque aucune valeur cible n'a été saisie, l'heure sera comptable à partir de 0:00. Saisie d'un temps: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement (0:00 – 99 :00 min.).

### SPM

**Plage d'affichage :** 0 - 999

**Description / plage de réglage :** Coups par minute

### TEMPS/500m

**Plage d'affichage :** 0:00 – 99:00 min.

**Description / plage de réglage :** Affiche la durée d'exercice ; le temps restant estimé pour effectuer 500 mètres de rameur est calculé toutes les 6 secondes.

### DISTANCE

**Plage d'affichage :** 0 – 99999 mètres

**Description / plage de réglage :** Plage de réglage 0-100-99900 mètres (chaque incrément correspond à 100 mètres).

### CALORIES

**Plage d'affichage :** 0 – 9999 kcal

**Description / plage de réglage :** L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées. Plage de réglage : 0 – 9990 kcal.

**STROKES (COUPS DE RAME)**

**Plage d'affichage** : 0 - 9999

**Description / plage de réglage** : Affiche le nombre de coups de rame ; le nombre total de coups de rame effectué sur cette machine est affiché toutes les 6 secondes.

**WATT**

**Plage d'affichage** : 0 - 999

**Description / plage de réglage** : L'ordinateur affiche valeur du watt actuellement.

**PULSE (POULS)**

**Plage d'affichage** : 30 – 230 bpm

**Description / plage de réglage** : L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour un affichage correct des pulsations cardiaques, veuillez-vous assurer de porter une ceinture pectorale compatible de façon appropriée pendant votre séance d'exercice. Plage de réglage : 0-30-230 bpm.

**Boutons de fonctions :**

Il existe 6 boutons avec différentes fonctions :

**UP (HAUT) :**

- Appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance durant l'exercice.
- Ce bouton vous permet de sélectionner une fonctionnalité.

**DOWN (BAS) :**

- Appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance durant l'exercice.
- Ce bouton vous permet de sélectionner une fonctionnalité.

**ENTER :**

- Utilisez ce bouton pour confirmer une valeur de réglage ou une sélection.

**RESET :**

- Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données.
- Appuyez sur ce bouton pour retourner au menu principal après avoir terminé votre séance d'exercice.

**START/STOP :**

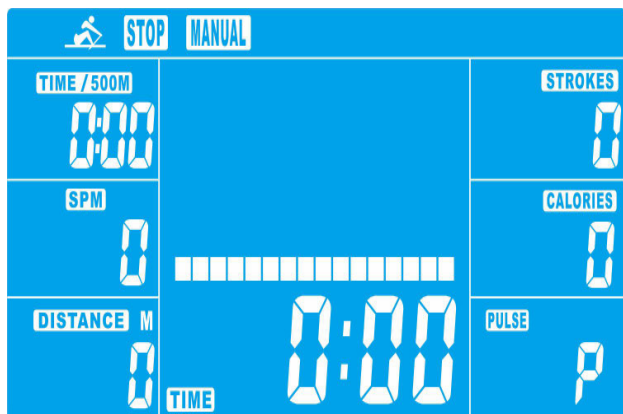
- Démarrer ou arrêter un entraînement de rameur.

**RECOVERY :**

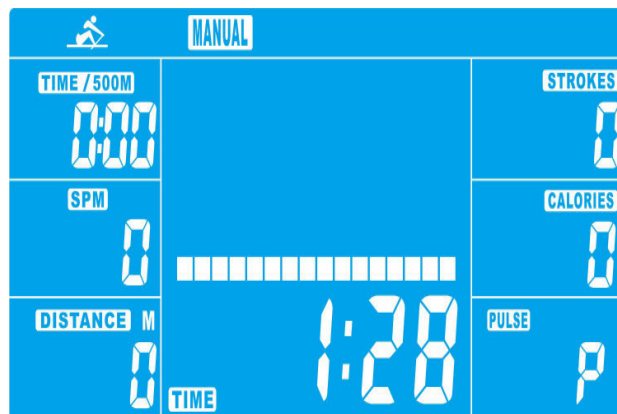
- Démarre la mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque, voir le chapitre correspondant.

## Mode manuel

Une fois que l'ordinateur est allumé, utilisez les boutons « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour sélectionner le mode MANUAL (les modes MANUAL → PROGRAM → H.R.C → RACE → USER clignotent sur l'écran). Confirmez votre choix en appuyant sur le bouton « ENTER » (ENTRÉE). Si vous avez sélectionné un programme ou démarré une séance d'exercice au préalable, veuillez d'abord appuyer sur RESET pour revenir à l'écran principal.



(Figure 2 – Mode manuel)



(Figure 3)

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « Manual » et « ENTER » et « START/STOP », vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » ou « DOWN ».

Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

a. TIME (Temps)

b. DISTANCE (Distance)

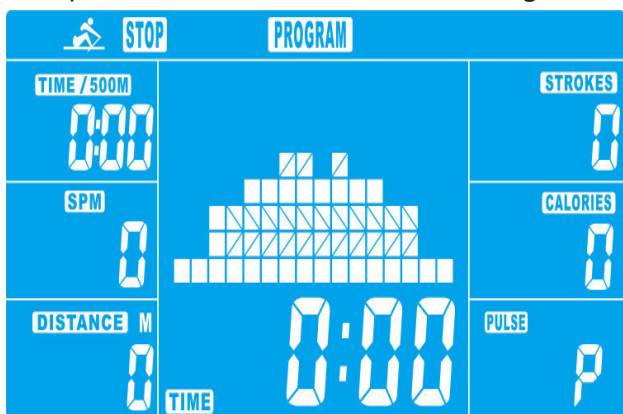
c. CALORIES

d. PULSE (Pouls)

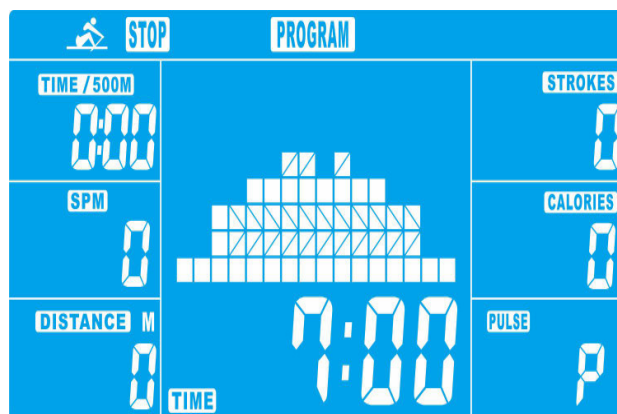
Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « ENTER », mais PAS « START/STOP » !), de régler les valeurs de fonction susmentionnées. Pour saisir les valeurs, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « ENTER » pour confirmation et puis sur la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement (figure 3). Veuillez noter que les fonctionnalités TIME et DISTANCE ne peuvent pas être pré-réglées simultanément. Lorsqu'une valeur cible est atteinte, l'ordinateur émet une série de sons. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran principal.

## Programmes pré-réglés

Une fois que l'ordinateur est allumé, utilisez les boutons « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour sélectionner le mode PROGRAM (les modes MANUAL → PROGRAM → H.R.C → RACE → USER clignotent sur l'écran). Confirmez votre choix en appuyant sur le bouton « ENTER » (ENTRÉE). 12 programmes sont disponibles – utilisez les boutons « HAUT » et « BAS » pour en sélectionner un (figure 4) puis fixez le temps correspondant à cette séance d'exercice (figure 5).



(Figure 4)



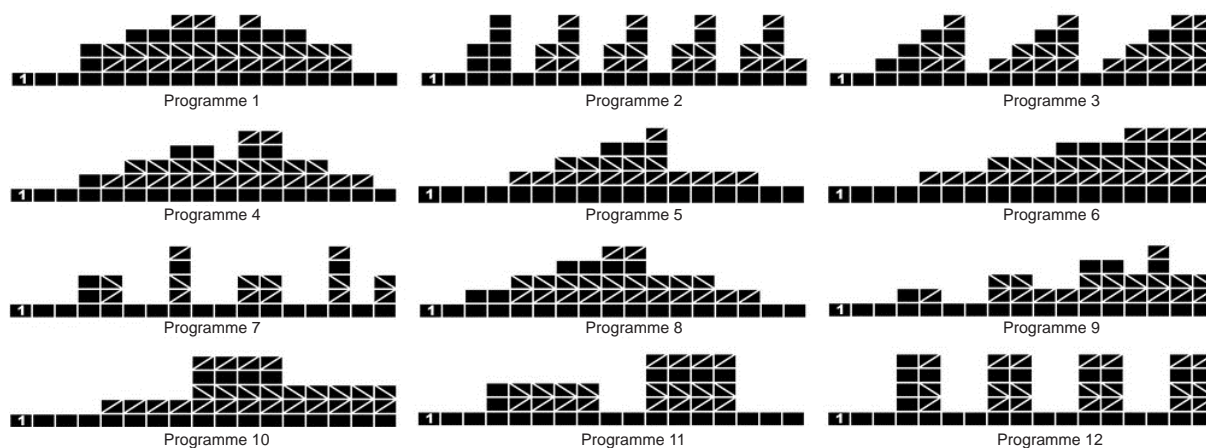
(Figure 5)



Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer votre séance d'exercice.

Lorsqu'une valeur cible (temps) est atteinte, l'ordinateur émet une série de sons. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran principal.

Programmes:

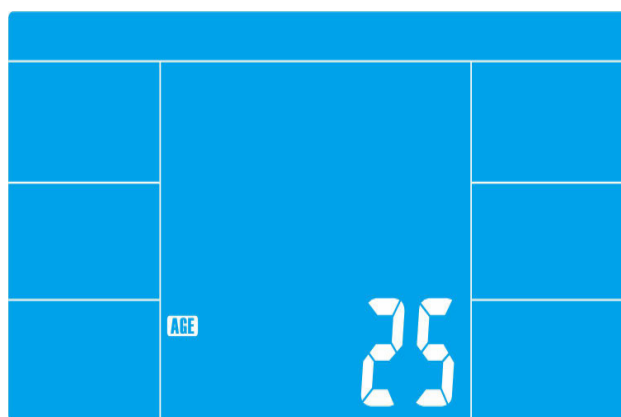


### H.R.C. (Entraînement avec contrôle de fréquence cardiaque cible)

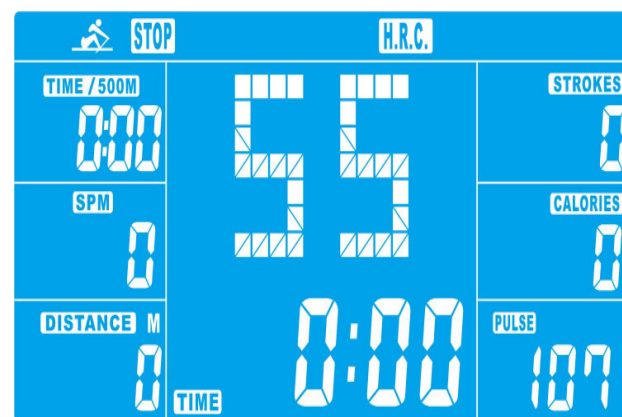
Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Veuillez-vous assurer de porter une ceinture pectorale compatible de façon appropriée pendant votre séance d'exercice.

Des graphiques simples vous montrent si vous devez augmenter ou diminuer le niveau d'intensité de votre exercice de rameur afin d'atteindre la fréquence cardiaque désirée. HRC 55 % est idéal pour les débutants et la combustion des graisses. HRC 75 % est adapté aux utilisateurs expérimentés. HRC 90 % doit uniquement être sélectionné par les athlètes pratiquant la compétition et pour des entraînements portant sur des sprints courts. La fréquence cardiaque cible est toujours calculée en fonction de votre âge, et c'est la raison pour laquelle vous devez entrer votre âge en conséquence. Utilisez le bouton « UP/DOWN » pour modifier la valeur affichée de 25 en fonction de votre âge réel (figure 6). Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

Utilisez les boutons « UP/DOWN » pour effectuer votre sélection entre 55 % (figure 7), 75 %, 90 % et la saisie manuelle de la fréquence cardiaque cible (TAG). Appuyez sur « ENTER » pour confirmer.



(Figure 6)

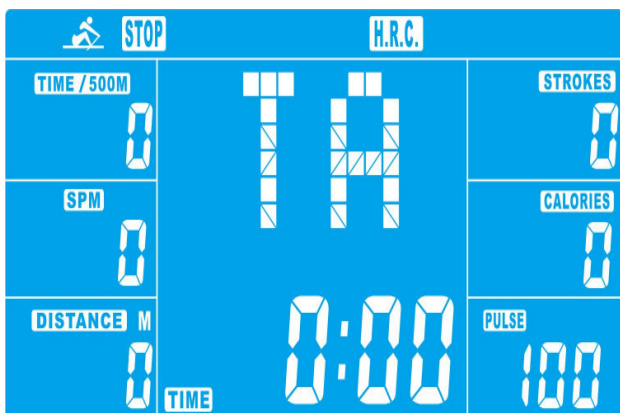


(Figure 7)

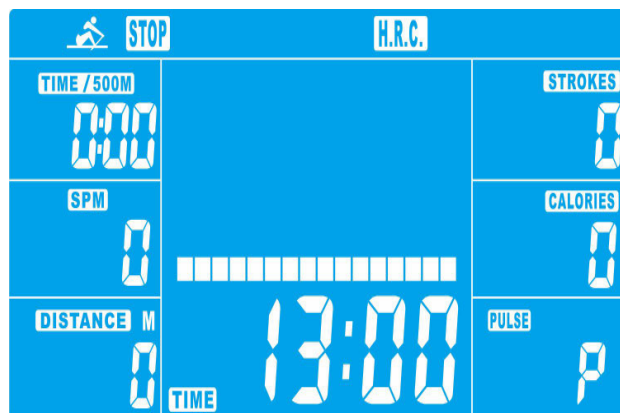
Si vous avez sélectionné la saisie TAG (saisie manuelle de la fréquence cardiaque cible, figure 8), vous devez entrer la valeur de la fréquence cardiaque à l'aide des boutons « UP », « DOWN » et « ENTER » (30 – 230 bpm).

Entrez maintenant la durée de cette séance d'exercice (figure 9) et appuyez sur « ENTER » pour confirmer.


Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer votre séance d'exercice.



(Figure 8)



(Figure 9)

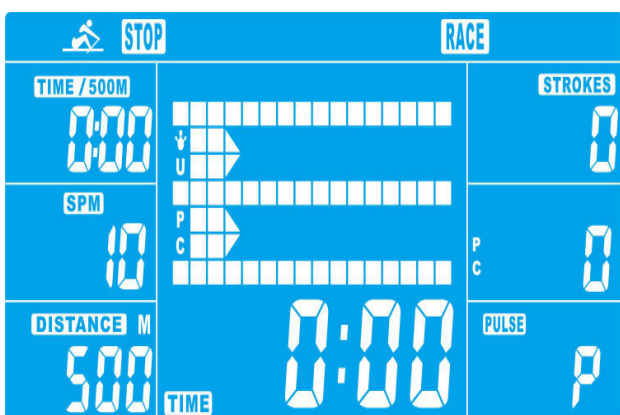
Le temps commence à s'écouler et une alarme se déclenche lorsque le 0:00 est atteint. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Si l'écran affiche l'icône «  », cela indique qu'aucun pouls n'a pu être détecté. Au cours de la séance d'exercice, l'ordinateur contrôle automatiquement la résistance qui vous permet de continuer à faire de l'exercice de manière constante dans l'intervalle de fréquence cardiaque cible. Si vous êtes significativement au-dessous de la fréquence cardiaque cible, la résistance est automatiquement augmentée toutes les 30 secondes, de façon progressive, jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque cible soit atteinte. Si vous êtes au-dessus de la fréquence cardiaque cible, l'ordinateur diminuera automatiquement la résistance toutes les 15 secondes, jusqu'à atteindre le niveau 1 (le niveau le plus bas). Parallèlement, l'ordinateur émettra 2 bips brefs. Si vous êtes toujours au-dessus de la fréquence cardiaque cible et que le niveau le plus bas est atteint, l'ordinateur déclenchera une alarme après 30 secondes et mettra automatiquement fin à votre séance d'exercice.

Si le signal de fréquence cardiaque est perdu au cours de la séance d'exercice, l'ordinateur diminuera également la résistance toutes les 15 secondes, jusqu'à atteindre le niveau 1. Si aucun signal de fréquence cardiaque ne peut être détecté après 30 secondes au niveau le plus bas, l'ordinateur mettra automatiquement fin à votre séance d'exercice.

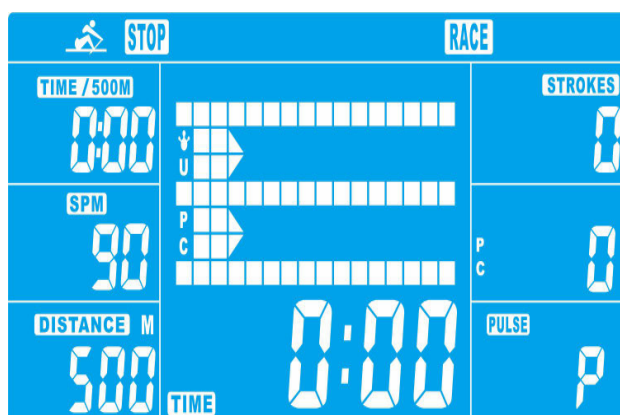
### Mode RACE

Votre rameur dispose également d'un mode course permettant de simuler une compétition d'aviron. Sélectionnez le mode RACE à l'aide des boutons « UP » et « DOWN » (figure 10), et appuyez sur « ENTER ». Réglez le nombre de SPM (coups de rame par minute) à l'aide des boutons « UP » et « DOWN », puis appuyez sur « ENTER » (par défaut=10+/-5) et réglez également la distance à parcourir (figure 11; par défaut =500+/-100). Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. L'ordinateur affichera votre statut et celui de l'ordinateur (PC) comme votre adversaire (la figure 12 indique les distances à parcourir). Vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » ou « DOWN ».

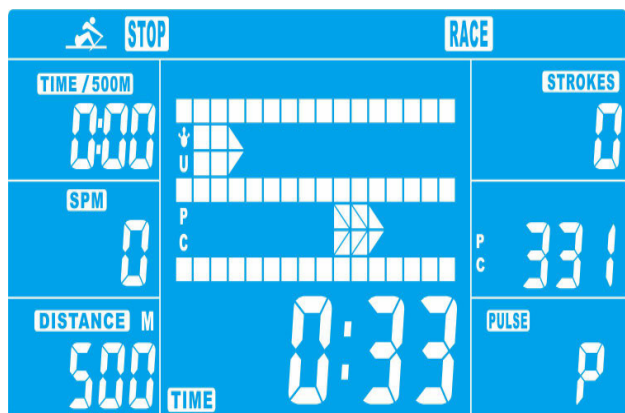
Le premier rameur (vous ou l'ordinateur) qui termine la distance à parcourir en premier, remporte la course. L'ordinateur met fin à la séance d'exercice à ce moment-là (figure 13) et émet quatre bips. Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Appuyez sur START/STOP pour mettre fin à l'entraînement. Appuyez sur RESET pour revenir au menu principal.



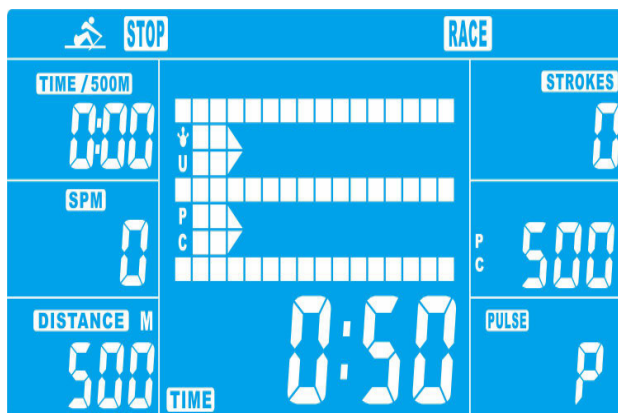
(Figure 10)



(Figure 11)



(Figure 12)

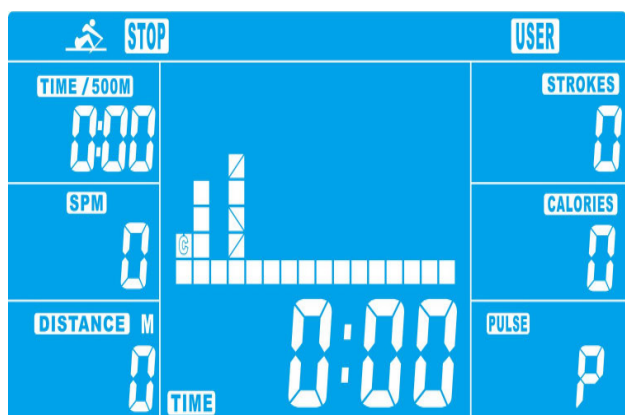


(Figure 13)

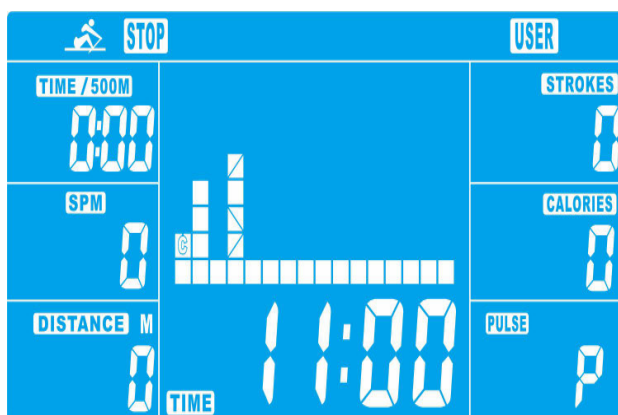
### User (Utilisateur)

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés. Sélectionnez le mode USER à l'aide des boutons « UP » et « DOWN » et appuyez sur « ENTER ». Après la sélection vous pouvez régler le niveau respectif (degré de difficulté) pour un segment de programme en appuyant sur « UP » ou « DOWN » ainsi que sur « ENTER » (figure 14). Après avoir terminé la saisie, veuillez appuyer et maintenir « ENTER » pendant 2 secondes. Maintenant fixez le temps correspondant à cette séance d'exercice (figure 15) et appuyez sur « ENTER ».

Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer votre séance d'exercice. Lorsqu'une valeur cible (temps) est atteinte, l'ordinateur émet une série de sons. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme. Vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » ou « DOWN ». Appuyez sur « START/STOP » pour arrêter votre séance d'exercice. Une fois votre séance d'exercice terminée, appuyez sur RESET pour revenir à l'écran principal.



(Figure 14)

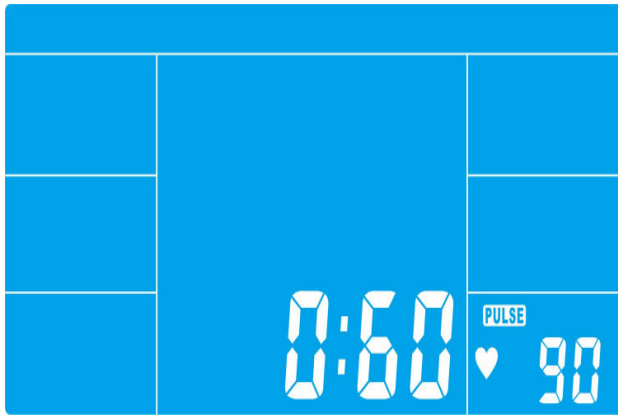


(Figure 15)

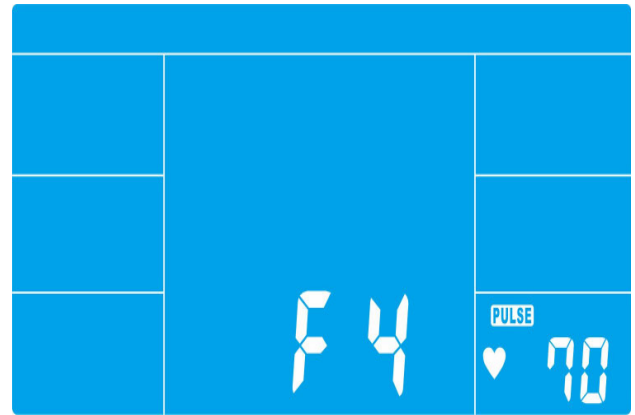
### RECOVERY

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Après l'entraînement, veuillez-vous assurer de porter une ceinture pectorale compatible de façon appropriée. Maintenant enfoncez la touche « RECOVERY ». L'ordinateur commencera à décompter 60 secondes (figure 16). Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1.

- 1.0 ..... ça veut dire TRÈS BIEN
- 1.0<F<2.0 ..... ça veut dire EXCELLENT
- 2.0≤F≤2.9 ..... ça veut dire BON
- 3.0≤F≤3.9 ..... ça veut dire PASSABLE
- 4.0≤F≤5.9 ..... ça veut dire SOUS LA MOYENNE
- 6.0 ..... ça veut dire MAUVAIS



(Figure 16)



(Figure 17)

Appuyez sur le bouton « RECOVERY » pour revenir au menu principal.

### **INSTRUCTIONS RELATIVES À LA CEINTURE PECTORALE**

La ceinture pectorale détecte votre fréquence cardiaque et transmet l'information à l'ordinateur à l'aide d'un signal sans fil (technologie basse fréquence). L'ordinateur est alors en mesure d'afficher votre fréquence cardiaque. Cette méthode de mesure est très précise et peu sujette aux interférences par rapport à d'autres. En outre, cet appareil est protégé contre la sueur corporelle.

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 réservé à la batterie doit être dirigé vers l'extérieur lorsque vous portez la ceinture.

# Transmission via **Bluetooth**<sup>®</sup>

## Conditions système :

Android 4.3 ou plus récent avec **Bluetooth**<sup>®</sup> 3.0 et 4.0

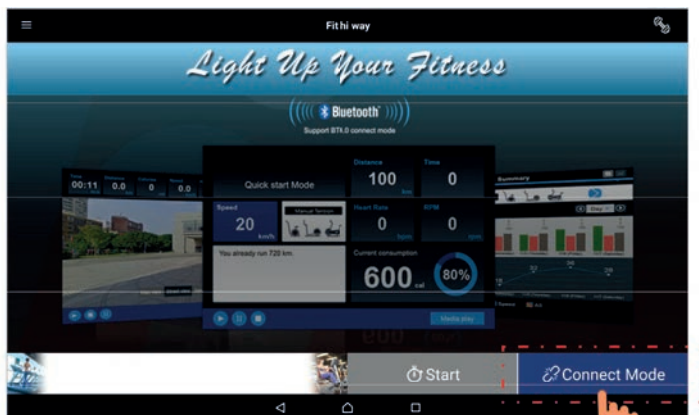
iOS 9 ou plus récent avec **Bluetooth**<sup>®</sup> 3.0 et 4.0

## Installation de l'App :

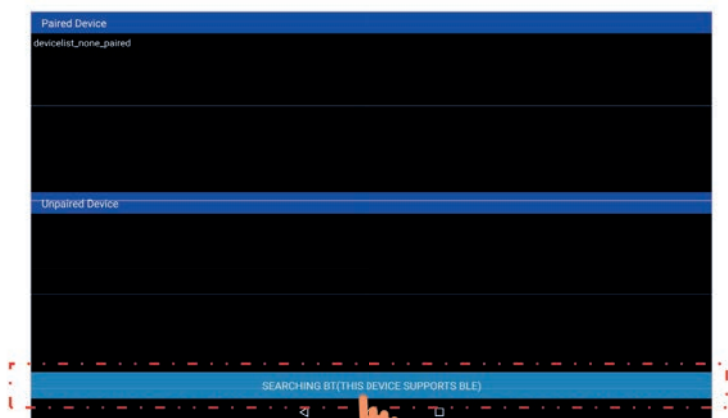
Android : Recherchez « Fit Hi Way » dans Google Play Store.

iOS : Recherchez « Fit Hi Way » dans Apple App Store.

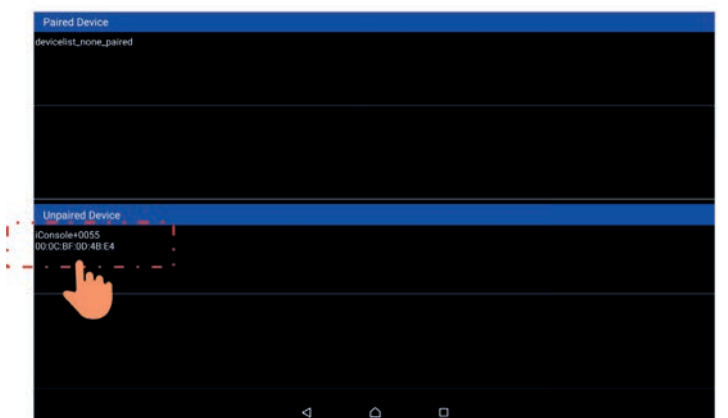
## Instructions d'appairage **Bluetooth**<sup>®</sup> :



1. Cliquez sur « Connect Mode »



2. Cliquez sur « Searching BT »



3. Sélectionnez l'appareil **Bluetooth**<sup>®</sup>.

# 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

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.



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



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**