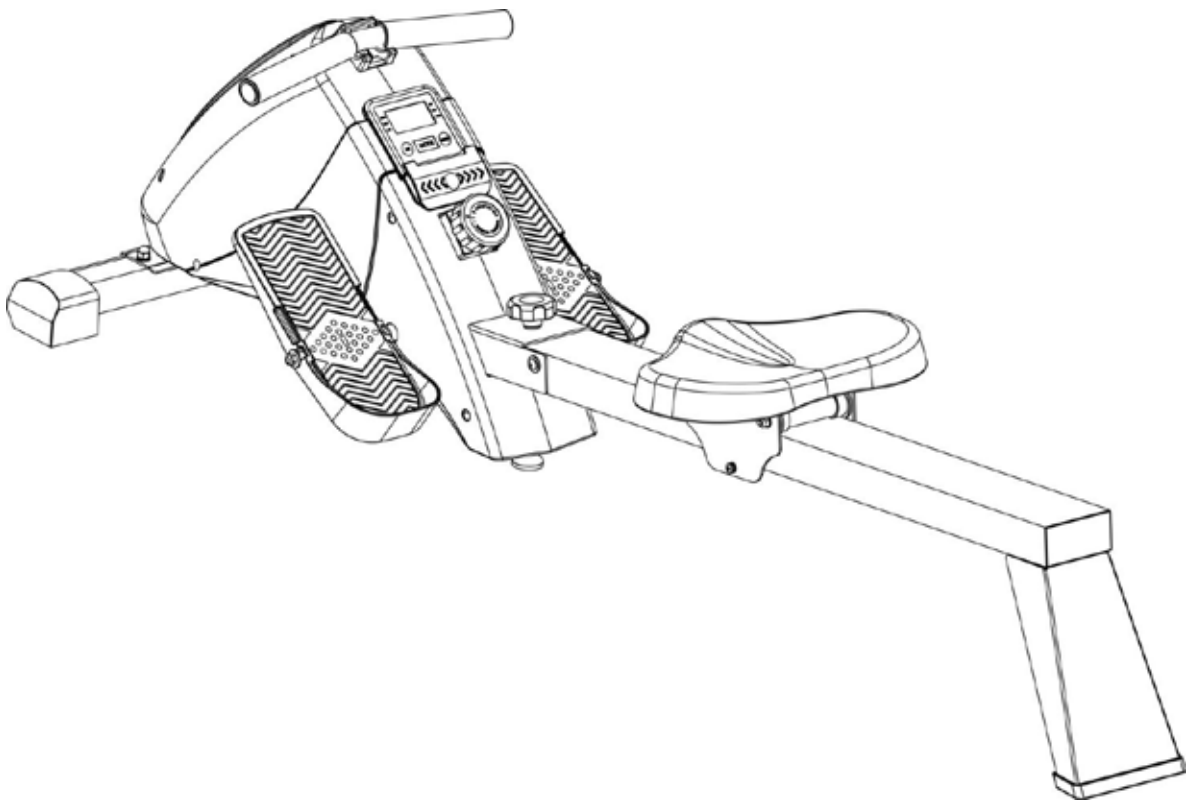




Skandika

REGATTA OXFORD PRO PLUS



DE Aufbau- und Bedienungsanleitung

GB Assembly instructions and user guide

FR Instructions de montage et mode d'emploi

ES Instrucciones de montaje y guía de usuario

CE

Art.Nr. SF-2240

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Checkliste.....	4
Aufbauanleitung.....	5
Zusammenklappen.....	7
Widerstand anpassen.....	7
Computerbedienung.....	8
Batteriewechsel.....	9
Auf- und abwärmen.....	10
Übungsanleitung.....	11
Teileliste	12
Explosionszeichnung.....	13
Garantiebedingungen	14

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

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.










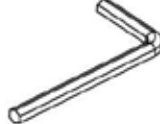

Wichtige Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 120 kg.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Nicht geeignet für Kinder oder schwangere Frauen!
- Dieses Gerät ist geeignet für Personen mit einer maximalen Körpergröße von 1,85 m.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (mindestens 0,5 m).
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training, und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Achten Sie darauf, den Rücken nicht zu verletzen, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf korrekte Hebetekniken und/oder suchen Sie Hilfe bei einer weiteren Person.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.

Checkliste

 A1	 A2	 A3	 A4	 A5
 A6	 A7	 A8	 71	 72
 70				

A1 Hauptrahmen

A2 Vorderer Standfuß

A3 Sitz

A4 Laufschiene mit Sitzbefestigung

A5 Hinterer Standfuß

A6 Pedalachse

A7 Linkes Pedal

A8 Rechtes Pedal

70 Maulschlüssel-/Schraubendreher, Größe S10/13/14/17 (2 Stück)

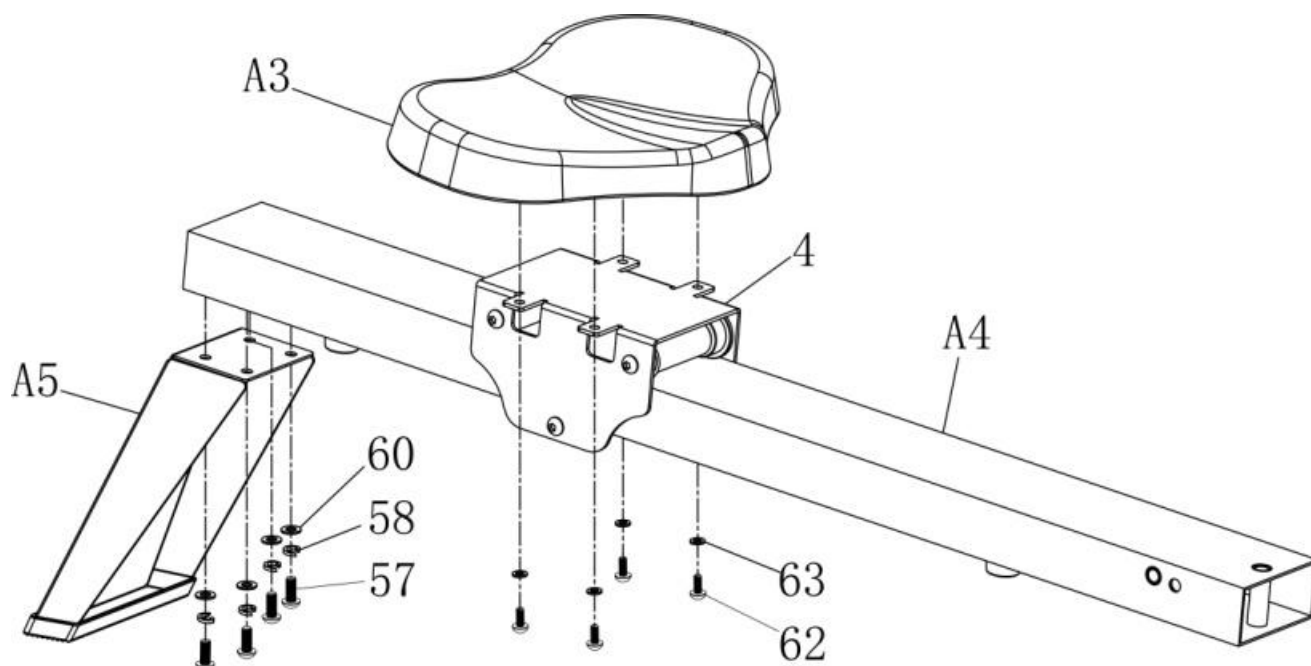
71 Innensechskantschlüssel, Gr. 5

72 Innensechskantschlüssel, Gr. 6

Aufbauanleitung

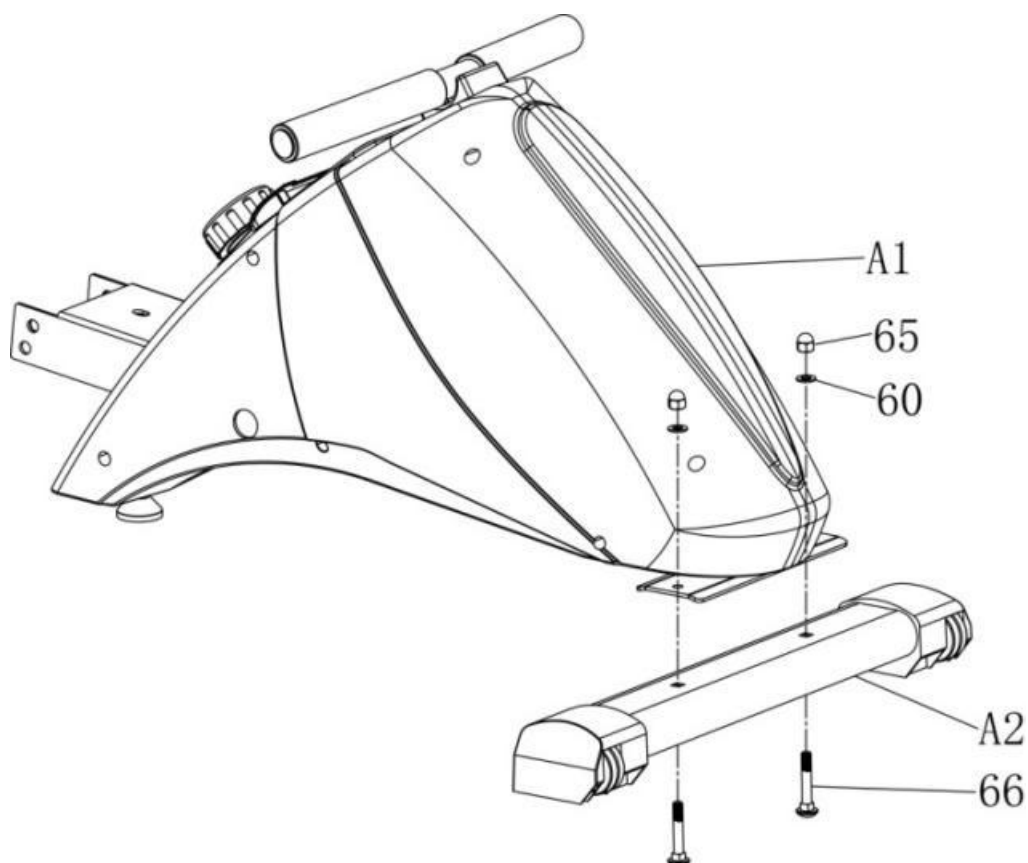
Schritt 1

Montieren Sie den hinteren Standfuß (A5) mit Hilfe der Schrauben (57), Federscheiben (58) und Unterlegscheiben (60) an der Laufschiene (A4) und bringen Sie dann den Sitz (A3) mit den Schrauben (62) und Unterlegscheiben (63) an der Sitzhalterung (4) an.



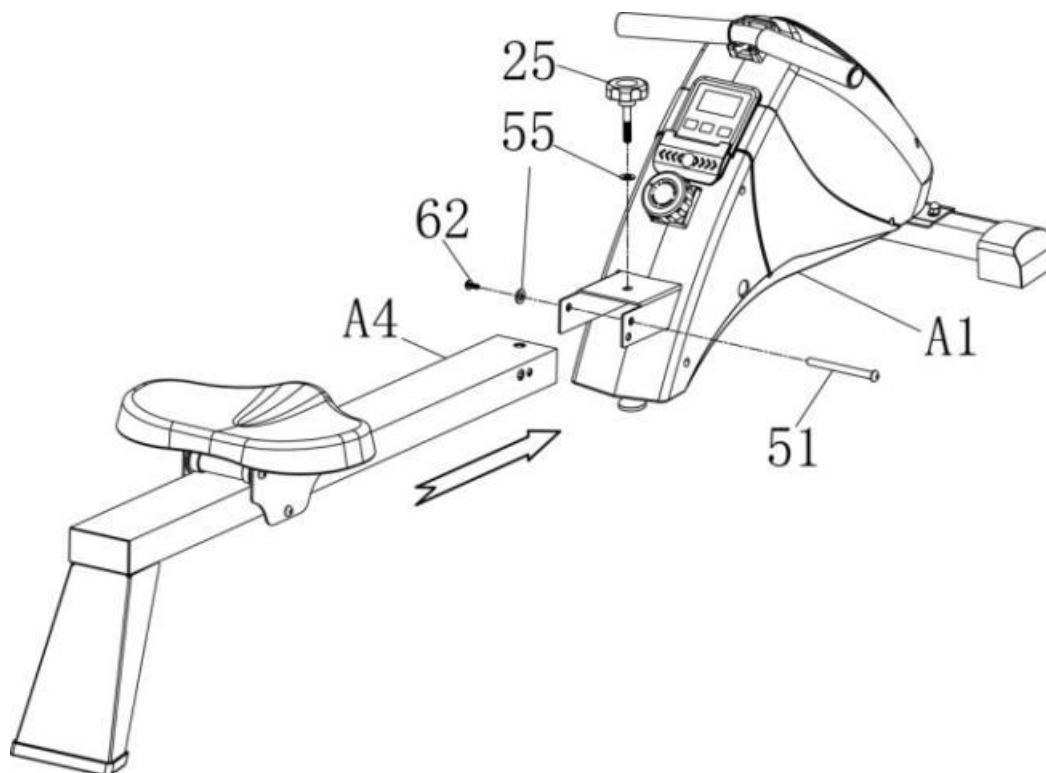
Schritt 2

Der vordere Standfuß (A2) wird mit 2 Schrauben (66), 2 Unterlegscheiben (60) und 2 Muttern (65) an der Unterseite des Hauptrahmens (A1) angebracht.



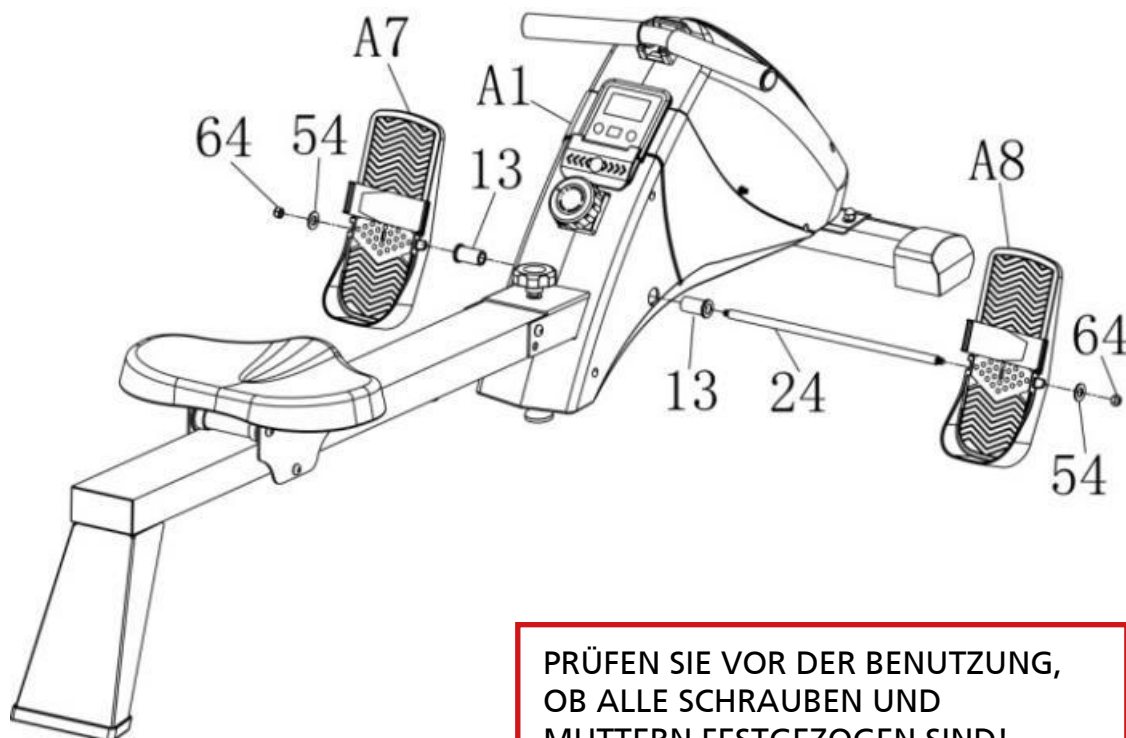
Schritt 3

Montieren Sie die Laufschiene (A4) wie abgebildet am Hauptrahmen (A1). Sie benötigen hierzu die Schraube (51) und Schraube (62), 2 Unterlegscheiben (55) und den Feststeller (25).



Schritt 4

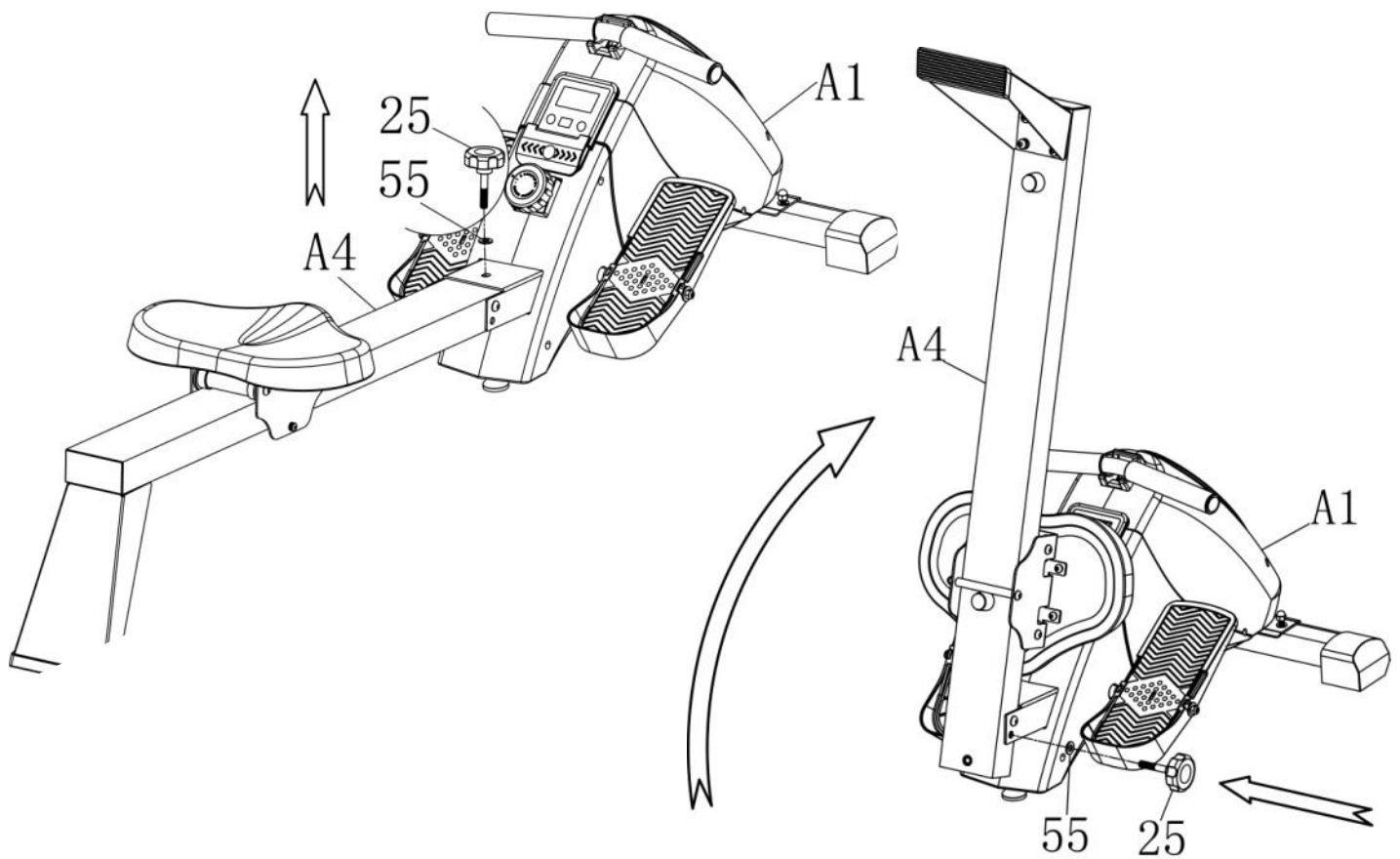
Setzen Sie die Pedalachse (24) mit den Führungen (13) in die Bohrung am Hauptrahmen (A1) ein und befestigen Sie die Pedale (A7/A8) anschließend mit den Muttern (64) und Unterlegscheiben (54).



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

Zusammenklappen

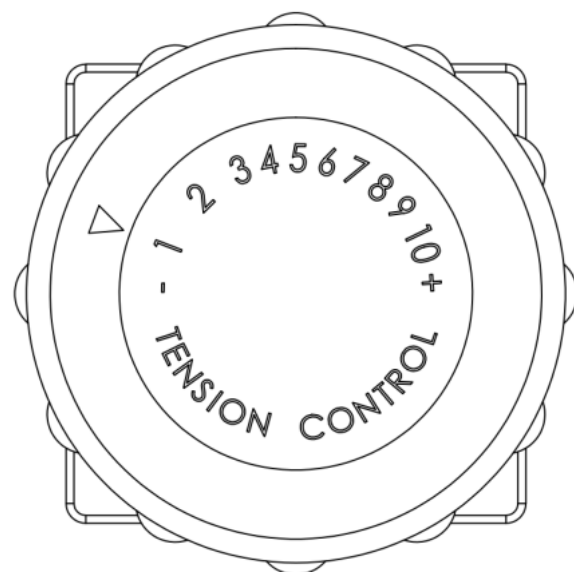
Um das Gerät zusammenzuklappen, lösen Sie den Feststeller (25) mit der Unterlegscheibe (55), klappen die Laufschiene mit dem Sitz (A4) nach oben und sichern das Gerät dann in der geklappten Position wieder mit dem Feststeller (25) und der Unterlegscheibe (55). Um das Gerät wieder auszuklappen, gehen Sie entsprechend umgekehrt vor.



Widerstand anpassen

Widerstandseinstellknopf:

Mit dem Widerstandseinstellknopf können Sie die Trainingschwierigkeit in 10 Stufen (1=leicht und 10=schwer) einstellen.



Computerbedienung

Der Computer zeichnet sich durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit aus. Wenn Sie mit dem Training beginnen bzw. die Taste drücken, schaltet sich der Trainingscomputer automatisch ein und die Trainingsdaten werden angezeigt. Wenn Sie Ihr Training beenden und nicht innerhalb von ca. 4 Minuten wieder fortsetzen, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Die Bedeutung der Tasten

- MODE** Wählt zwischen den unten beschriebenen Funktionen SCAN, TIME, COUNT, T.COUNT, DIST und CALORIES. Damit können Sie die jeweilige Funktion, die auf dem Display angezeigt werden soll, bestimmen.
Bei „Scan“ erfolgt alle ca. 4 Sekunden automatisch ein Anzeigenwechsel für alle Funktionen.
- SET** Mit Hilfe dieser Taste können Sie sog. Zielwertvorgaben eingeben. Wie das genau funktioniert und für welche Funktionen es möglich ist, sehen Sie bei der jeweiligen Funktionsbeschreibung weiter unten.
- RESET** Drücken und kurzes Halten des Reset-Knopfes bewirkt bei den Funktionen Trainingszeit („Time“), Schlagzahl („Count“) und Kalorien („Calories“) ein Zurücksetzen, d.h. diese Funktionswerte werden auf **0** zurückgesetzt.

Die Computerfunktionen

Mit Hilfe der **Mode** (Modus)-Taste können Sie bestimmen, welcher Funktionswert im Display angezeigt werden soll bzw. diesen für eine Zielwertvorgabe auswählen.

- SCAN** Wenn Sie diese Funktion mit der **MODE**-Taste gewählt haben, zeigt der Computer alle Funktionswerte nacheinander für ca. 4 Sekunden im Display an und wechselt dann zur nächsten usw.
- TIME** Wenn Sie diese Funktion mit der **MODE**-Taste gewählt haben, zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit (Stoppuhr) an. Anzeigebereich: 00:00' - 99:59'
Eingabe einer Vorgabetrainingszeit:
Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschte Trainingszeit auch vorgeben. Diese läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal. Um eine Vorgabetrainingszeit einzustellen, wählen Sie zunächst mit der **MODE**-Taste die Funktion **TIME** aus und dann stellen dann mit der **SET**-Taste die gewünschte Trainingszeit ein.
- COUNT** Wenn Sie diese Funktion mit der **MODE**-Taste gewählt haben, zeigt der Computer die Anzahl der ausgeführten Ruderschläge an. Anzeigebereich: 0 - 9999
Eingabe einer Vorgabeschlagzahl:
Vor Beginn eines Trainings können Sie auch die maximal gewünschte Zahl der Ruderschläge vorgeben. Dies erfolgt analog zu den Anweisungen wie unter „TIME“ erklärt. Auch die Schlagzahl läuft dann rückwärts (Countdown).
- T-COUNT** Wenn Sie diese Funktion mit der **MODE**-Taste gewählt haben, zeigt der Computer die Gesamtzahl der mit diesem Gerät ausgeführten Rudertzüge an. Bei Herausnahme der Batterien wird dieser Wert jedoch auf null gesetzt.
Anzeigebereich: 0 - 9999
- DIST** Wenn Sie diese Funktion mit der **MODE**-Taste gewählt haben, zeigt der Computer die aktuell zurückgelegte Wegstrecke an. Anzeigebereich: 0 - 9999

CALORIES Wenn Sie diese Funktion mit der **MODE**-Taste gewählt haben, zeigt der Computer den aktuellen theoretischen Kalorienverbrauch an (engl. „calories“). Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch (medizinischer Leistungsumsatz) dienen lediglich als Anhaltspunkt und Vergleichsmöglichkeit verschiedener Trainingseinheiten für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich vom tatsächlichen, medizinisch genauen Kalorienverbrauch abweichen. Anzeigebereich: 0 - 999,9 kcal
Eingabe einer Vorgabekalorienzahl:
 Vor Beginn eines Trainings können Sie auch einen Vorgabekalorienwert eingeben. Dies erfolgt analog zu den Anweisungen wie unter „TIME“ erklärt.

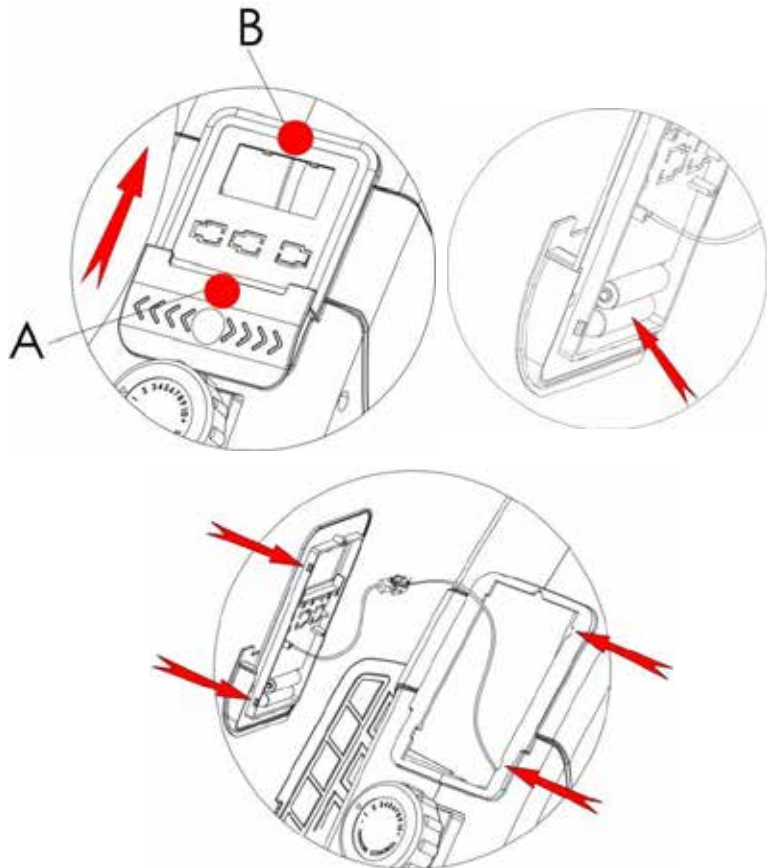
Batteriewechsel

Erfassen Sie den Computer an den Punkten A und B und ziehen Sie ihn nach vorn oben, um ihn vom Gerät zu trennen.

Trennen Sie die Kabelenden vorsichtig.

Ersetzen Sie dann die Batterien (2 x AAA) auf der Computerrückseite.

Verbinden Sie dann die Kabelenden wieder und setzen Sie den Computer zurück auf seine Originalposition.



Hinweis:

Das Gerät besitzt eine Smartphone-Halterung unter dem Computer. So können Sie beispielsweise über Ihr Smartphone Musik hören oder ein Video schauen, während Sie trainieren.

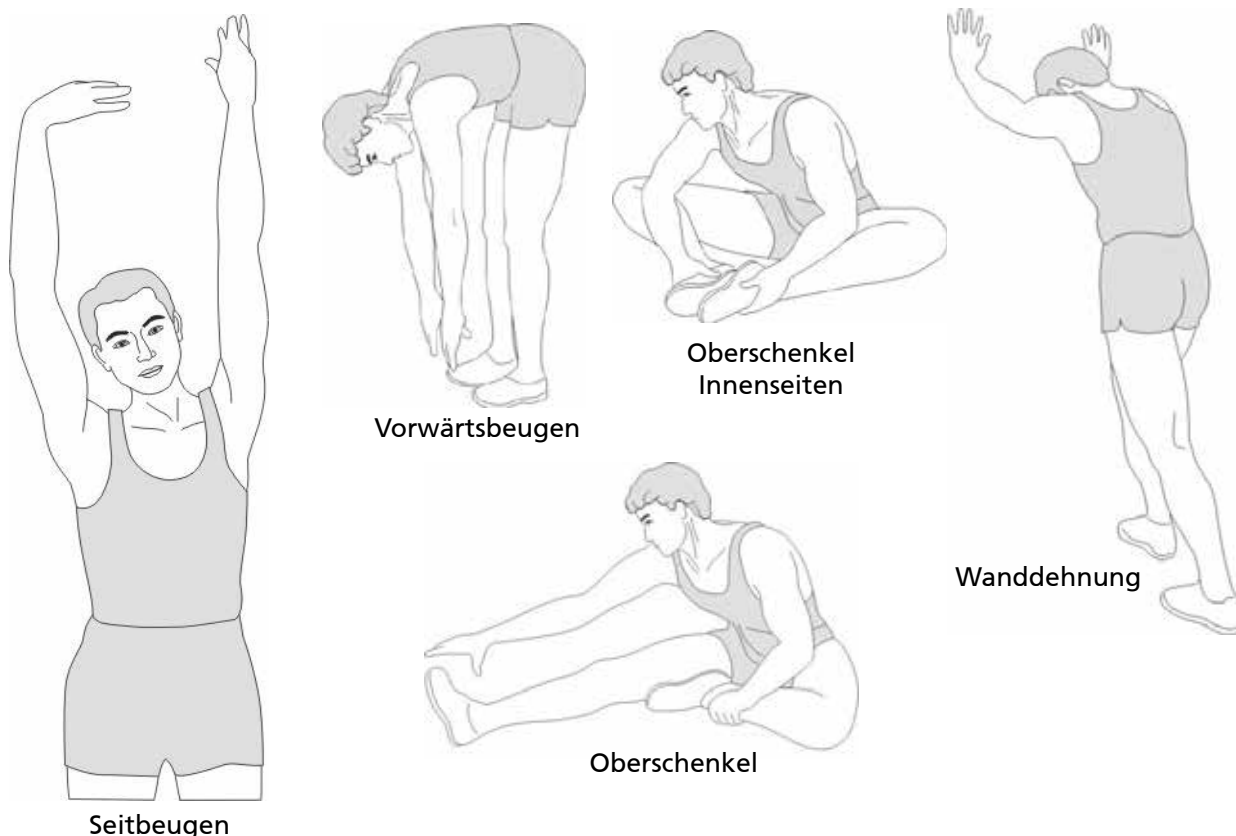
Auf- und Abwärmen

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

Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten.

Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf!



Die Abkühlphase (Cool down)

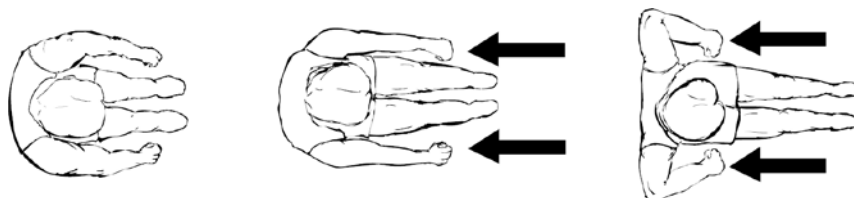
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

Wichtig: Sprechen Sie vor der Aufnahme eines Trainings unbedingt mit Ihrem Hausarzt! Die hier gegebenen Hinweise und Anleitungen sind allgemeingültig und im Normalfall für gesunde Personen gut geeignet. Ihr individueller Gesundheitszustand erfordert evtl. aber eine völlig andere Trainingsgestaltung!

Übungsanleitung

Vorteile des Rudertrainings

Ein Rudertraining beansprucht alle wichtigen Muskelgruppen, so z.B. die Beinmuskulatur, die Arm- und Schultermuskulatur und die Rückenmuskulatur. Gerade in der heutigen Zeit ist eine Stabilisation der Rücken- und Schultermuskulatur sehr wichtig um frühzeitigen Degenerationserscheinungen entgegenzuwirken. Darüber hinaus ist ein Rudertraining ein ideales Herz-/Kreislauf- und Ausdauertraining.



Die Ruderbewegung

Setzen Sie sich auf den Sitz und bringen Sie diesen in die ganz vordere Position (gebeugte Kniegelenke), die Füße auf den Pedalen. Ergreifen Sie die Handgriffe von oben. Achten Sie auf einen geraden Sitz (Rücken gerade halten). Beginnen Sie nun zunächst langsam mit einer Streckung der Beine und wenn diese schon etwas gestreckt sind bewegen Sie auch die Arme mit den erfassten Griffen nach hinten, bis Ihre Beine fast vollständig gestreckt sind (bitte nicht ganz strecken sondern einen ganz leicht gebeugten Zustand behalten!). Führen Sie nun die Griffe wieder nach vorn und beugen Sie die Beine wieder wenn die Griffe sich etwa in Höhe des Knies befinden bis zur Ausgangsposition.

Wir geben im Folgenden je ein Beispielprogramm für Einsteiger und für Fortgeschrittene, damit Sie einen Anhaltspunkt für Ihre eigene, individuelle Trainingsgestaltung in Absprache mit Ihrem Arzt bekommen:

Trainingsprogrammbeispiel Einsteiger / Anfänger:

Trainingshäufigkeit: 1. und 2. Woche: 2 x wöchentlich; 3. und 4. Woche: 3 x wöchentlich

1. und 2. Woche: Aufwärmen - 3 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 3 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 2 Minuten rudern - Abwärmen

3. und 4. Woche: Aufwärmen - 3 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 3 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 3 Minuten rudern - Abwärmen

Variieren Sie dabei die Widerstände von leicht bis mittelschwer (je nach empfundener Schwierigkeit).

Trainingsprogrammbeispiel Fortgeschrittene:

Trainingshäufigkeit: 1. und 2. Woche: 3 x wöchentlich; 3. und 4. Woche: 4 x wöchentlich

1. und 2. Woche: Aufwärmen - 3 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 3 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 3 Minuten rudern - Abwärmen

3. und 4. Woche: Aufwärmen - 5 Minuten rudern, 2 Minuten Pause, 4 Minuten rudern, 1 Minute Pause, 4 Minuten rudern - Abwärmen

Variieren Sie dabei die Widerstände von mittelschwer bis schwer (je nach empfundener Schwierigkeit).

Fehler, die man unbedingt vermeiden sollte:

- Vermeiden Sie vollständige Streckungen der Arm- und Beingelenke. Dies kann zu Überdehnungen u.ä. Problemen am Gelenk führen!
- Vermeiden Sie eine Beugung oder Wölbung des Rückens, auch wenn dadurch die Ausführung der Bewegung einfacher wird. Der Rücken sollte immer möglichst gerade gehalten werden. Stellen Sie lieber eine niedrigere Widerstandsstufe ein!
- Am Anfang sollten Sie sich erst einmal mit der ungewohnten Ruderbewegung vertraut machen, indem Sie den niedrigsten Widerstand einstellen und die Bewegung ganz langsam ausführen. Erst wenn Sie diese beherrschen, sollten Sie zu höheren Frequenzen und Schwierigkeiten übergehen.

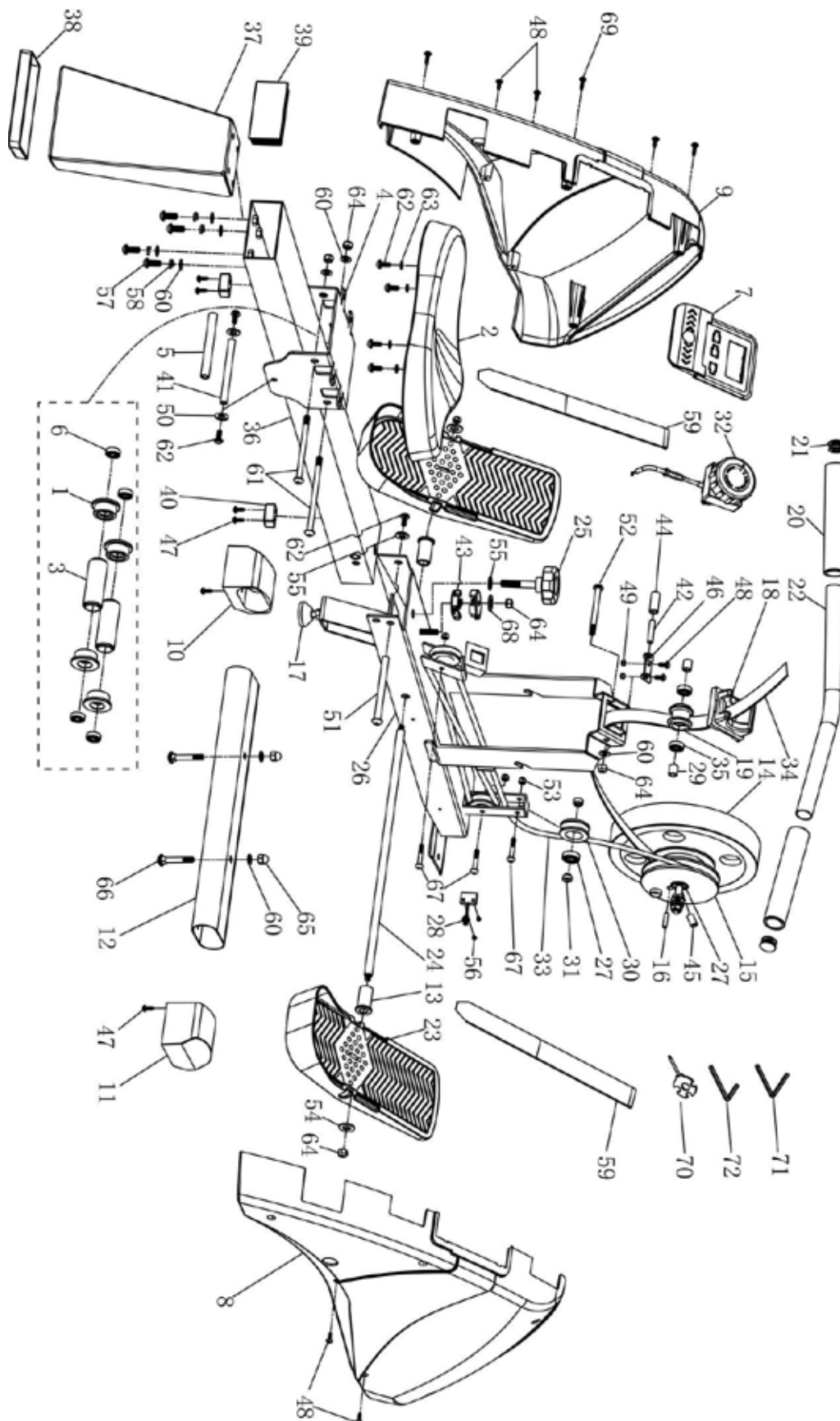
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude mit Ihrem Rudergerät!

Teileliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Laufrolle (Sitz)	4	37	Hintere Stützplatte	1
2	Sitz	1	38	Standfußauflage	1
3	Abstandstück	2	39	Rechteckige Abdeckung 50x100	1
4	Sitzhalterung	1	40	Puffer	2
5	Begrenzungstange	1	41	Halterung	1
6	Kugellager	4	42	Begrenzerhalterung	1
7	Computer	1	43	Kabelclip	2
8	Rechte Abdeckung	1	44	Gehäuse für Begrenzer	1
9	Linke Abdeckung	1	45	Magnetbegrenzerfassung	1
10	Vordere Endkappe, links	1	46	Rollenlager	1
11	Vordere Endkappe, rechts	1	47	Schraube ST4.2*25	4
12	Vorderer Standfuß	1	48	Schraube M5x12	6
13	Kunststoffführung	2	49	Mutter M5	2
14	Magnetscheibe	1	50	Federscheibe 6mm	2
15	Riemenscheibe	1	51	Schraube $\varnothing 10 \times 110 \times M6$	1
16	Achse	1	52	Schraube M8x80	1
17	Standfuß	1	53	Mutter M6	3
18	Handgriffpolster	1	54	Unterlegscheibe 8*22*2	2
19	Antriebsrolle	1	55	Unterlegscheibe 10*20*2	2
20	Handgriff	2	56	Schraube ST3*10	2
21	Rohrstopfen	2	57	Schraube M8x20	4
22	Bewegliches Rohr	1	58	Federscheibe 8mm	4
23	Pedal	2	59	Klettverschluss für Pedal	2
24	Pedalachse	1	60	Unterlegscheibe 8*16*1.5	9
25	Feststeller	1	61	Schraube M8*130	2
26	Haupttrahmenset	1	62	Schraube M6 x15	5
27	Kugellager	4	63	Unterlegscheibe 6*12*1.5	4
28	Sensor	1	64	Mutter M8	6
29	Rollenbegrenzer	2	65	Mutter M8	6
30	Führungsrolle	3	66	Schraube M8*55/ $\varnothing 8 \times 8$	2
31	Abstandstück	6	67	Schraube M6*35	3
32	Widerstandseinstellknopf	1	68	Unterlegscheibe $\varnothing 10 \times \varnothing 28 \times 2.0$	1
33	Zugseil	1	69	Schraube ST4.2*19	4
34	Keilriemen	1	70	Maulschlüssel-/Schraubendreher	2
35	Kugellager	2	71	Innensechskantschlüssel Gr. 5	1
36	Laufschienset	1	72	Innensechskantschlüssel Gr. 6	1

Explosionszeichnung

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen. Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



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

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

Important safety notice	17
Checklist.....	18
Assembly instructions.....	19
Folding	21
Adapt tension.....	21
Computer operation	22
Battery replacement	23
Warm-up and cool-down.....	24
Exercise instructions.....	25
Parts list.....	26
Exploded diagram	27
Guarantee Conditions.....	28

Visit our website
for further information
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 device! 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

- The item's high level of security can only be kept, if regularly checked for damages and abrasion.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 120 kg (265 lbs).
- Before the first use and regularly later on, make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the equipment.
- Only use the device for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the device must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- Keep children and pets away from the machine at all times. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
- Not suitable for children or pregnant woman!
- This device is only suitable for persons with a body height of 1.85 m maximum.
- Please make sure, that for set-up and use enough space is available around the item (at least 0.5m).
- Incorrect and excessive exercise can harm your health.
- Please pay attention, that levers or other adjusting mechanisms do not interfere with the moving area during exercise.
- Set-up the item on a clean and even flat surface, so that the item is stable.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.
- This device is **NOT** suitable for any therapeutic or commercial use (suitable only for home use). It may only be used in the way described in this manual.
- Be sure to set up the device in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the device.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

- The general rule is that devices and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.
- Stop your workout immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Take care not to injure your back while lifting or moving the equipment. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
- Do not work out immediately after meals!

Checklist

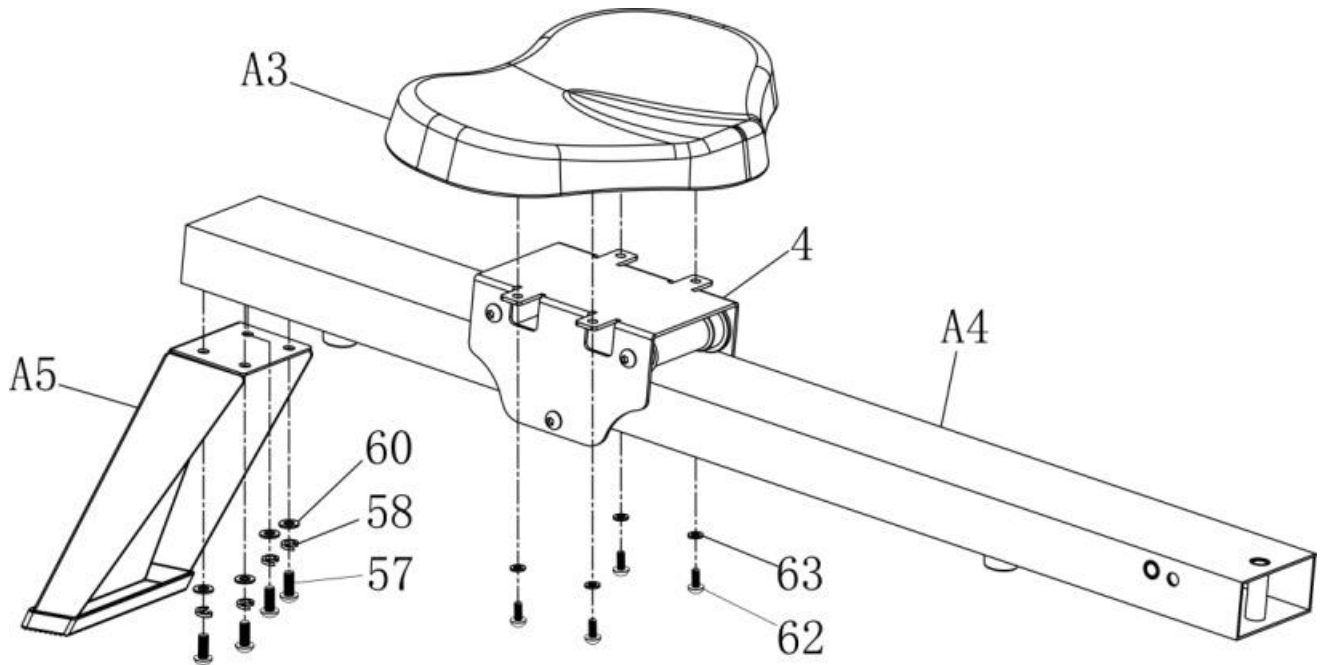
 A1	 A2	 A3	 A4	 A5
 A6	 A7	 A8	 71	 72
 70				

- A1** Main frame
A2 Front stabilizer
A3 Seat
A4 Rail with seat bracket
A5 Rear stabilizer
A6 Pedal axle
A7 Left pedal
A8 Right pedal
70 Wrench / Screwdriver, size S10/13/14/17 (2 pieces)
71 Allen wrench, size 5
72 Allen wrench, size 6

Assembly instructions

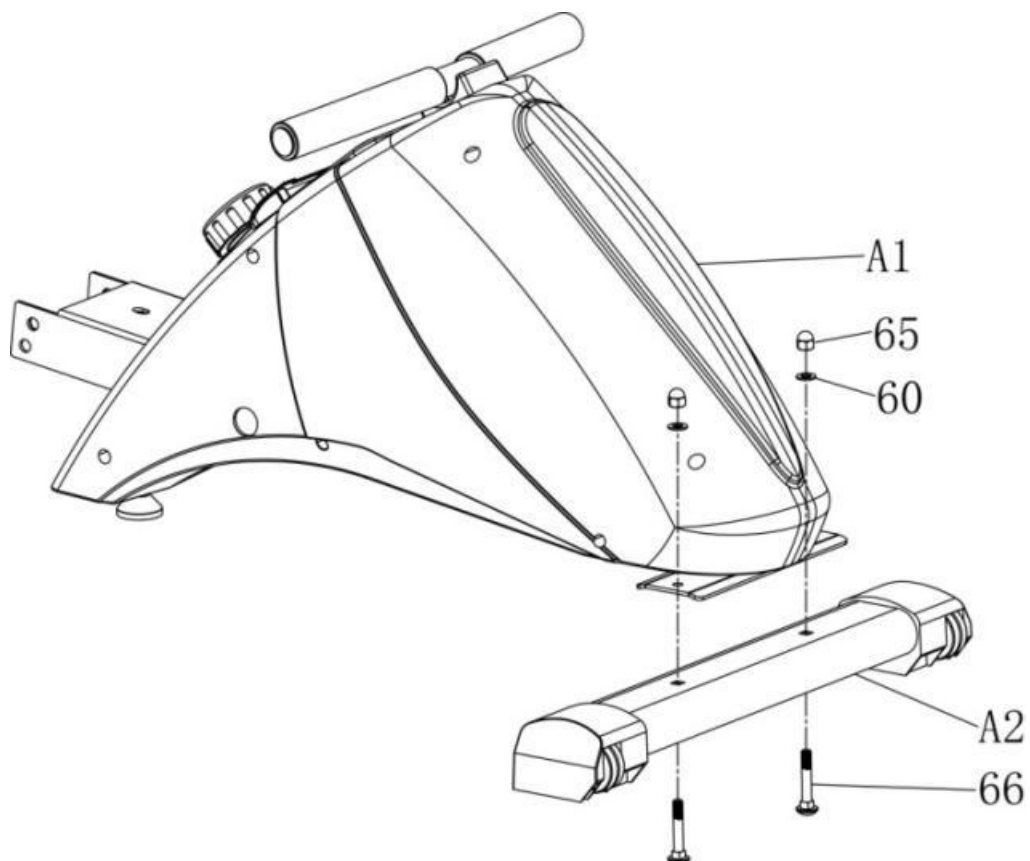
Step 1

Fix the rear stabilizer (A5) on the rail (A4) with the screws (57), spring washers (58) and washers (60). Now attach the seat (A3) to the seat bracket (4) with the screws (62) and washers (63).



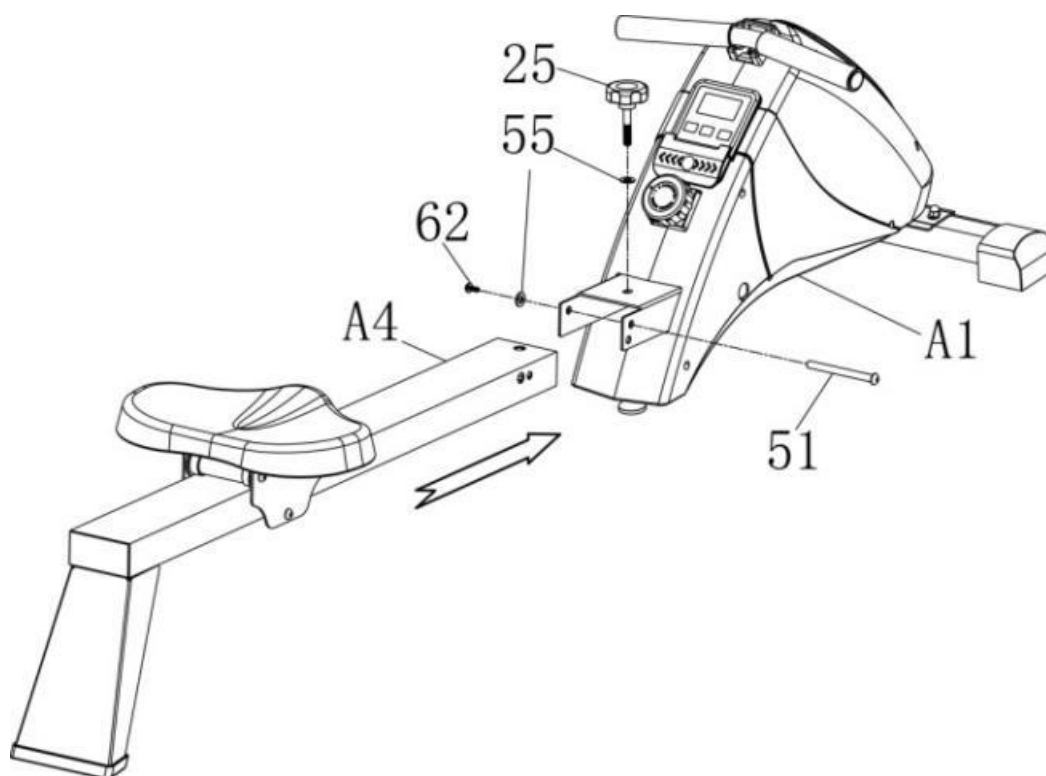
Step 2

Mount the front stabilizer (A2) with 2 screws (66), 2 washers (60) and 2 nuts (65) on the underside of the main frame (A1).



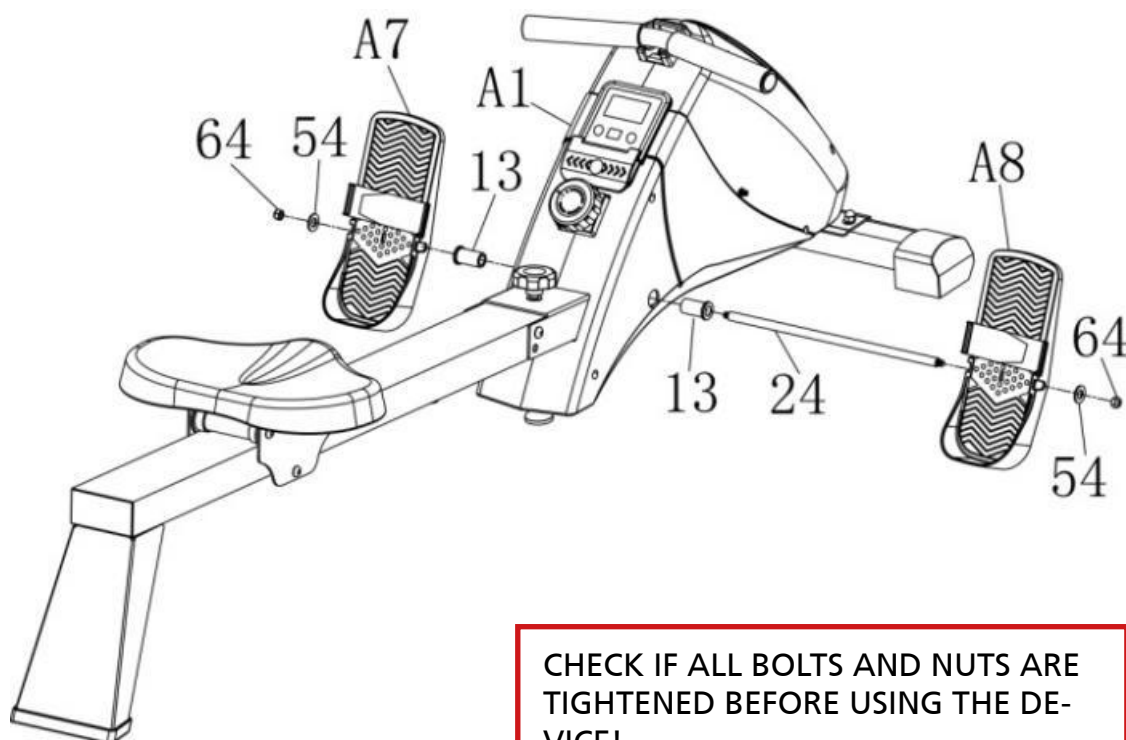
Step 3

Fix the rail (A4) on main frame (A1) as shown. You need the screws (51) and (62), 2 washers (55) and the plum knob (25).



Step 4

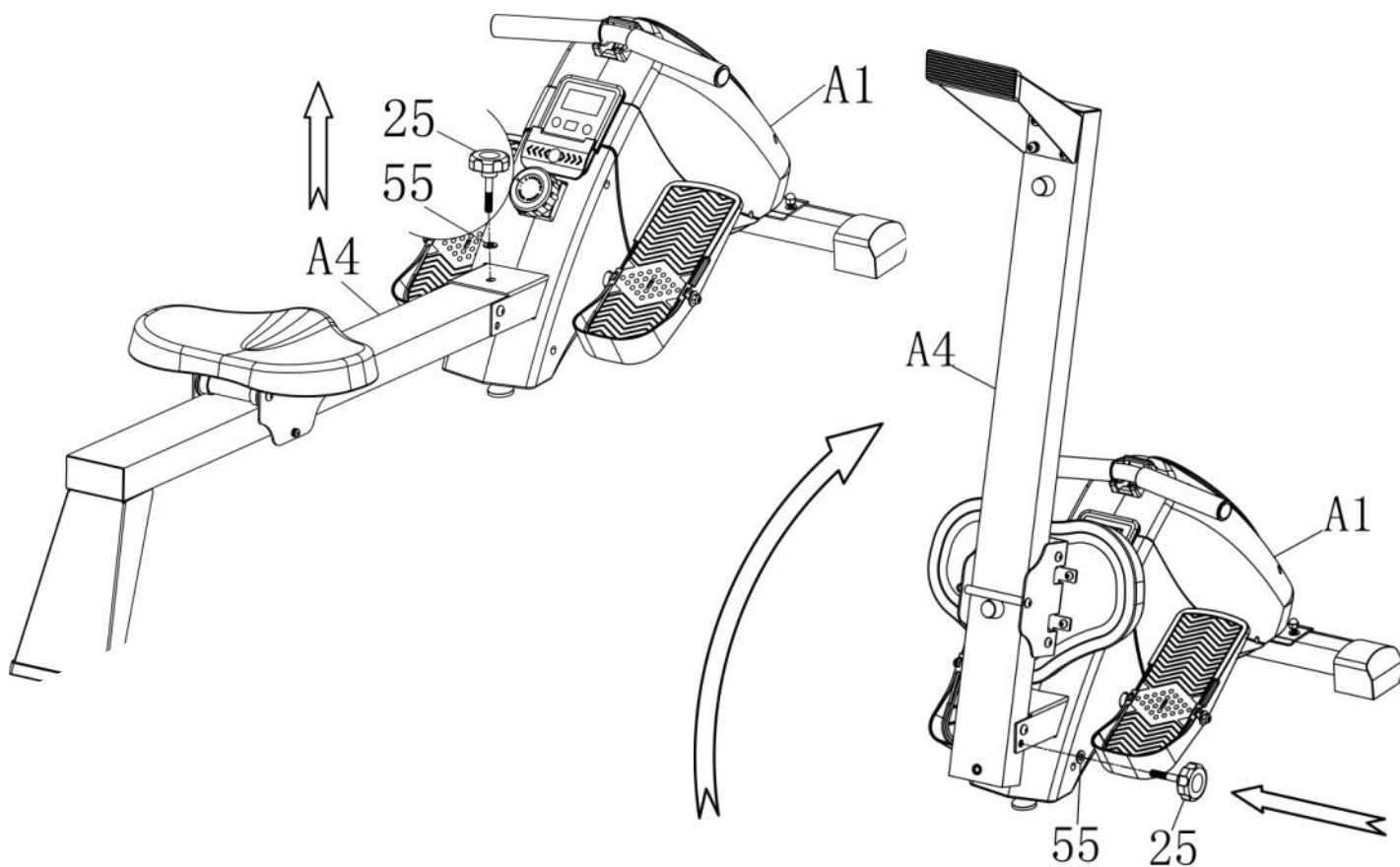
Insert the pedal axle (24) with the plastic bushings (13) into the drillings on main frame (A1) and fix the pedals (A7/A8) afterwards with the nuts (64) and washers (54).



CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!

Folding

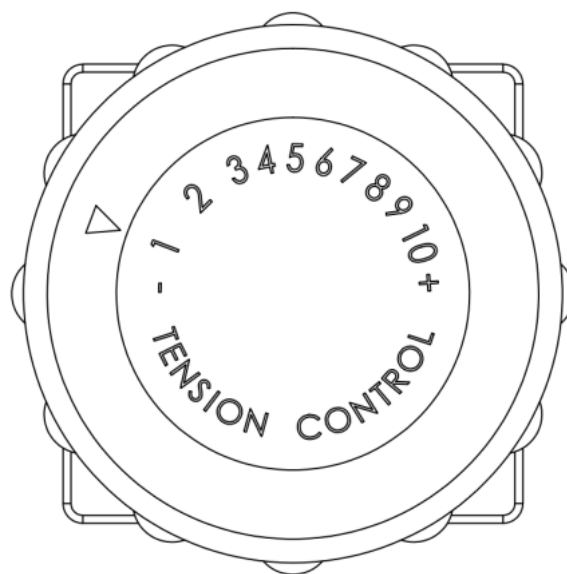
To fold the device, loose the plum knob (25) and the washer (55), fold the rail with seat (A4) upwards and secure the rail in this folded position with the plum knob (25) and the washer (55). To unfold, proceed vice versa.



Adapt tension

Adjusting knob for tension control:

With the adjusting knob you can control the tension in 10 steps (1=easy and 10=difficult).



Computer operation

The computer is designed for easy use and provides an easy-to-read display. It will start working automatically when exercising or pressing the button. After approx. 4 minutes without any activity the computer will automatically switch off.

The buttons and their meaning

- MODE** Switches between the lower described functions SCAN, TIME, COUNT, T.COUNT, DIST and CALORIES. The selected function is displayed accordingly. If "Scan" is selected, an automatic display change is active: each value will be displayed for appr. 4 seconds.
- SET** With this button you can preset values for some functions. How this all works in detail, we will explain later in this manual.
- RESET** Press and hold this button when „Time“, „Count“ or „Calories“ is active and you will set these values to **0** accordingly (reset).

The computer functions

With the help of the **MODE**-button you can select one function. This function then will be shown in the display. Also when selected, you can edit this value for presetting (not all functions are pre-settable).

- SCAN** Automatically scans through each function in sequence every 4 seconds. The display will show one value for 4 seconds in the display and then switch to the next.
- TIME** Displays current exercise elapsed time (from 00:00' to 99:59' minutes).
How to enter a preset time value:
You may set a target time before exercise. Time then will countdown from your preset value when start to exercise. As soon as 0:00 is reached, the computer will beep to remind you that your time is over. Select **TIME** with the **MODE**-button and use the **SET**-button to set your target time.
- COUNT** If you have chosen this function the display shows the strokes of your actual workout. Display range: 0 - 9999
How to enter a preset value:
You may preset a target figure for strokes. Please proceed as described under point "Time" accordingly. The strokes are then counting downwards.
- T-COUNT** The display shows the accumulated strokes done with this device. If batteries will be removed, the value will be set to zero.
Display range: 0 - 9999
- DIST** If you have chosen this function the display shows the current distance rowed.
Display range: 0 - 9999

CALORIES Accumulates calorie consumption during training. The displayed value for calorie-consumption has to be understood as a rough guide only. This value is an approximate value for a person with an average constitution exercising constantly with an average intensity. Your correct personal value may vary significantly!
 Display range: 0 - 999,9 kcal
Presetting a calorie target value:
 You may preset a target value for calories. Please follow the instructions given under „Time“ accordingly.

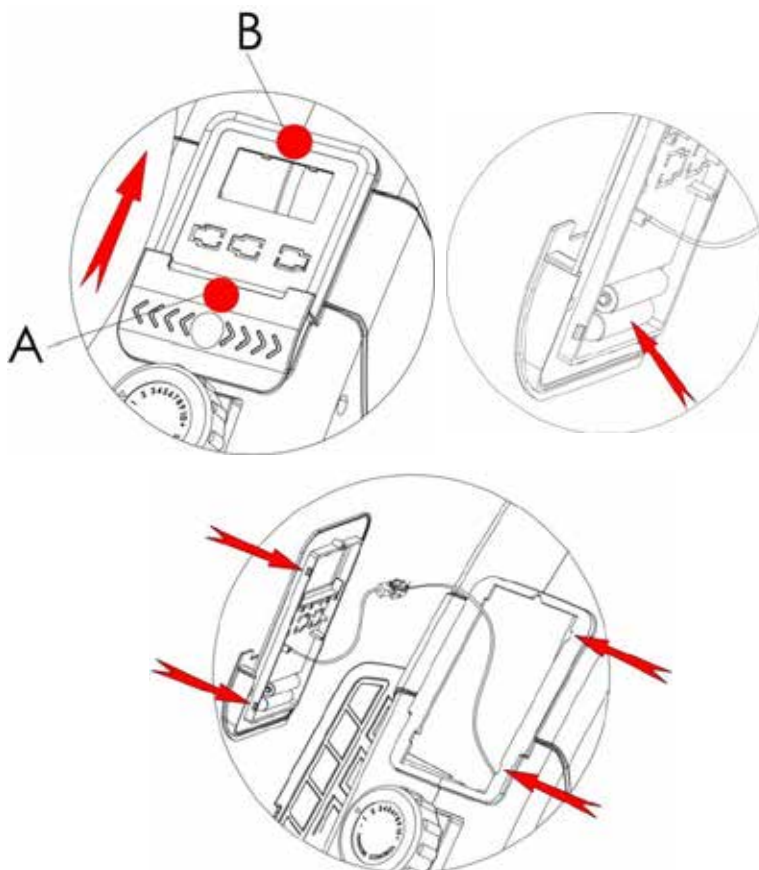
Battery replacement

Grasp the computer on points A and B and pull it to front upper direction to separate it from the device.

Carefully disconnect the cables.

Now replace the batteries (2 x AAA) on the rear side of the computer.

Reconnect the cable ends and put the computer onto its initial position.



Remark:

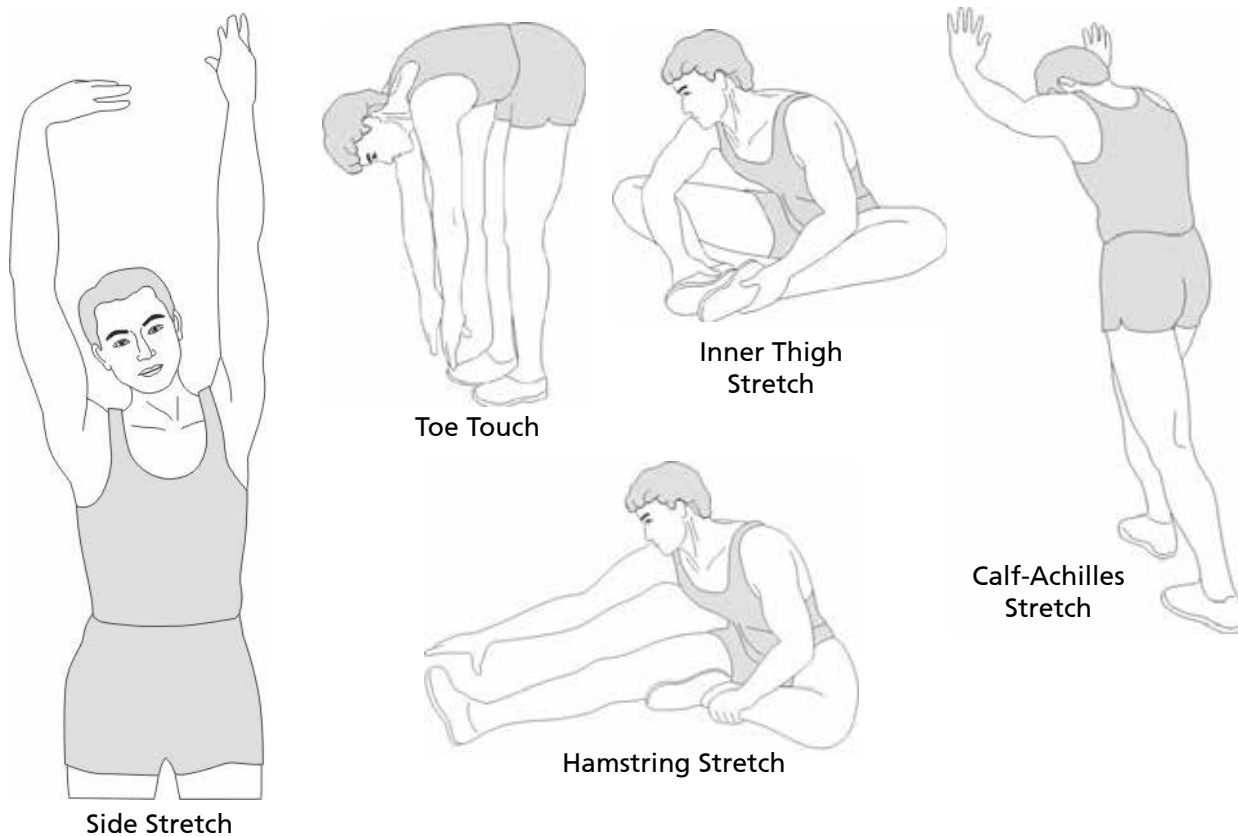
The device is equipped with a mobile phone holder below the computer. This enables you to e.g. listen to music or watch a video while you are exercising.

WARM-UP and COOL-DOWN

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

Warm-Up

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



Cool-down

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

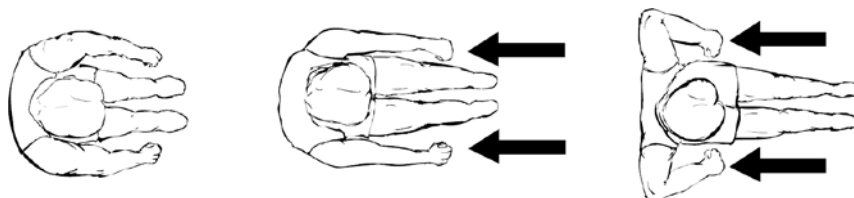
At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above - and don't forget: Never force yourself into a stretching position.

Important: Before starting any exercise please consult your physician/doctor! All recommendations in this manual are valid only for persons without health problems and are not suitable for persons with heart/blood-circular diseases! All hints are a rough guide only. Your individual constitution may affect a special training program.

Exercise instructions

Advantages of a rowing training

A rowing training affects all main muscle groups, like leg-, arm-, shoulder- and back-muscles. Especially in today's time it is necessary to work your back- and shoulder-muscles to avoid early degeneration. In addition, rowing exercise is a very effective heart-/blood-circular- and endurance-training.



The rowing movement

Seat on the seat and bring yourself into front position (the knees are bended). Place your feet on the pedals. Grip both handgrips and pay attention you will keep you back as straight as possible throughout the whole movement. Slowly begin to stretch your legs and move your arms backwards until you legs are ALMOST completely stretched (do not stretch them completely!). Afterwards slowly return to initial position while bending your legs slowly when the handgrips reach knee level.

In the following we will provide a sample program for beginner's and for advanced. This may give you an idea of how to organize a workout in consultation with your doctor.

Sample exercise program for beginners:

Training frequency: week 1 and 2: 2 workouts per week; week 3 and 4: 3 workouts per week

week 1 and 2: Warm up – 3 minutes rowing, 2 minutes rest, 3 minutes rowing, 1 minute rest, 2 minutes rowing – Cool-down

week 3 and 4: Warm up – 3 minutes rowing, 2 minutes rest, 3 minutes rowing, 1 minute rest, 3 minutes rowing – Cool-down

You may vary the tension / difficulty from easy to medium (according to your personal assessment).

Sample exercise program for advanced:

Training frequency: week 1 and 2: 3 workouts per week; week 3 and 4: 4 workouts per week

week 1 and 2: Warm up – 3 minutes rowing, 2 minutes rest, 3 minutes rowing, 1 minute rest, 3 minutes rowing – Cool-down

week 3 and 4: Warm up – 5 minutes rowing, 2 minutes rest, 4 minutes rowing, 1 minute rest, 4 minutes rowing – Cool-down

You may vary the tension / difficulty from medium to hard (according to your personal assessment).

Mistakes to be avoided:

- Avoid complete straightening of arms and legs. This may lead to over-stretched bands and other joint-problems!
- Keep your back straight! Even if the movement gets easier, avoid bending your back! It is better to adjust to a lower difficulty level!
- As a beginner practise the rowing movement before start to exercise. The correct movement can best be learned using very low resistance and slow strokes. Regular exercising should only be started, when you are safe in the movement itself.

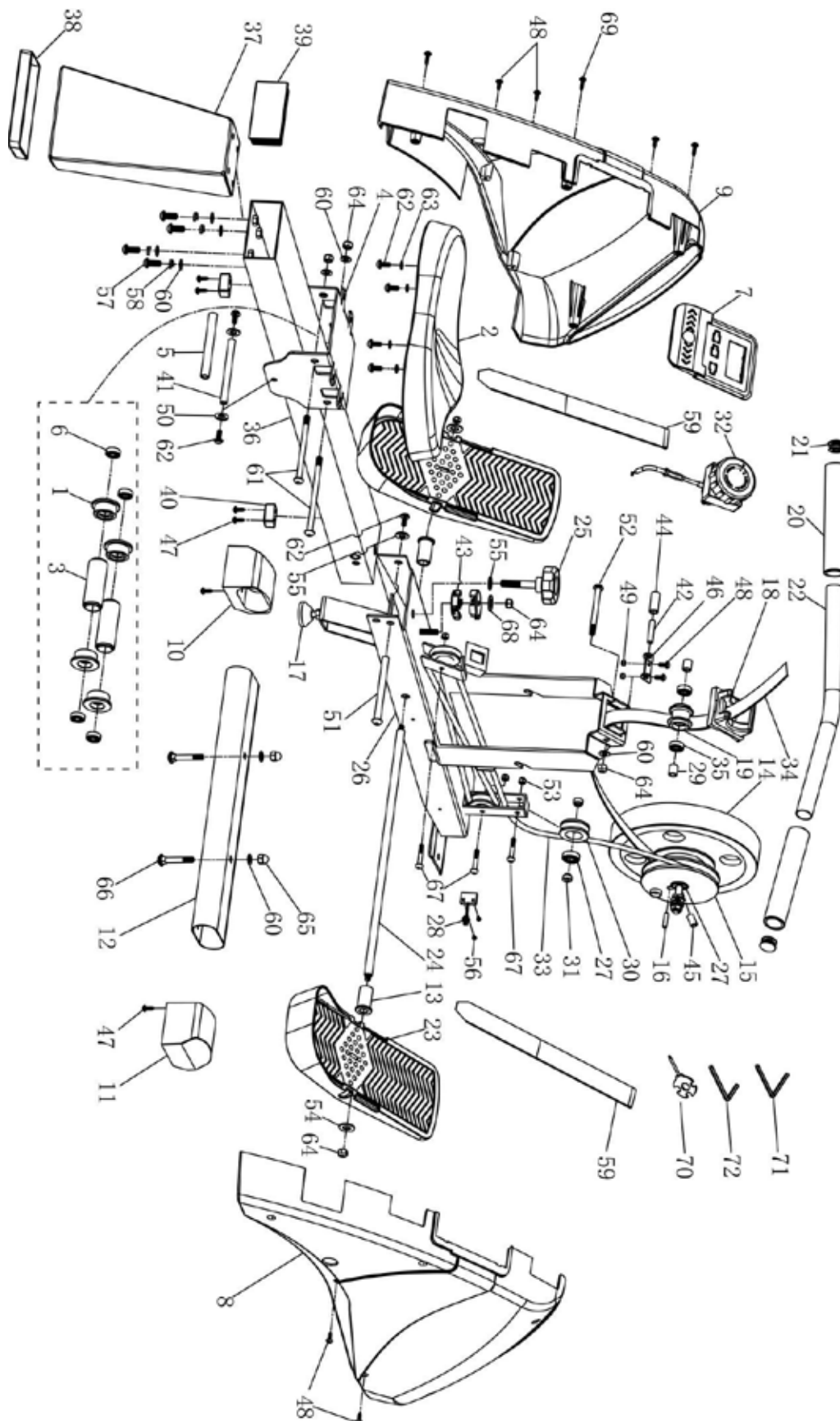
We wish you lots of fun and success with your rowing machine!

Parts list

Part no	Description	Q'ty	Part no	Description	Q'ty
1	Seat pulley	4	37	Rear supporting board	1
2	Seat	1	38	Rear cushion	1
3	Seat pulley spacer	2	39	50X100 square cap	1
4	Seat bracket	1	40	Limit for cushion	2
5	Limitation tube	1	41	Cushion Limit holder	1
6	Ball bearing	4	42	Limit holder	1
7	Computer	1	43	Line clip	2
8	Chain cover (right)	1	44	Limit casing	1
9	Chain cover (left)	1	45	Magnetic wheel limit casing	1
10	Front end cap (left)	1	46	Rotating wheel seat	1
11	Front end cap (right)	1	47	Cross bolt ST4.2*25	4
12	Front Stabilizer	1	48	Cross bolt M5x12	6
13	Plastic Bushing	2	49	Lock nut M5	2
14	Magnetic control wheel	1	50	Spring washer 6mm	2
15	Ribbon wheel set	1	51	Screw $\varnothing 10 \times 110 \times M6$	1
16	Ribbon axis	1	52	Bolt M8x80	1
17	Adjustable foot pad	1	53	Nut M6	3
18	Handgrip pad	1	54	Washer 8*22*2	2
19	Ribbon pulley	1	55	Washer 10*20*2	2
20	Handle grip	2	56	Screw ST3*10	2
21	Tube plug	2	57	Bolt M8x20	4
22	Shaking tube	1	58	Spring Washer 8mm	4
23	Pedal	2	59	Pedal Velcro	2
24	Axle for pedal	1	60	Washer 8*16*1.5	9
25	Plum knob	1	61	Screw M8*130	2
26	Main frame set	1	62	Screw M6 x15	5
27	Ball bearing	4	63	Washer 6*12*1.5	4
28	Square sensor	1	64	Nut M8	6
29	Pulley limit tube	2	65	Nut M8	6
30	Elastic string pulley	3	66	Bolt M8*55/ $\varnothing 8 \times 8$	2
31	Pulley spacer	6	67	Bolt M6*35	3
32	Tension control (10 levels)	1	68	Washer $\varnothing 10 \times \varnothing 28 \times 2.0$	1
33	Elastic string	1	69	Screw ST4.2*19	4
34	Ribbon	1	70	Wrench&screwdriver 10/13/14/17	2
35	Ball bearing	2	71	Allen Wrench 5	1
36	Rail tube set	1	72	Allen Wrench 6	1

Exploded diagram

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge). If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on www.skandika.com. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

Environmental protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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

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

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

Contenu

Informations de sécurité importantes	31
Liste récapitulative	32
Instructions de montage.....	33
Pliage	35
Ajuster la résistance	35
Utilisation de l'ordinateur	36
Changement de piles	37
Échauffement et récupération	38
Instructions d'exercice.....	39
Liste des pièces	40
Vue explosée	41
Conditions de garantie	42

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












INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Le niveau de sécurité de l'appareil est uniquement garanti à condition que cet appareil soit régulièrement soumis à des examens quant à la présence de dommages ou de traces d'usure.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 120 kg.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Eloignez tous les objets à bords tranchants autour de l'appareil, avant de commencer à vous entraîner.
- Entraînez-vous uniquement sur l'appareil, lorsque celui-ci fonctionne de manière irréprochable.
- Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la remise en état.
- Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- Il ne convient pas aux enfants ou aux femmes enceintes !
- Cet appareil est adapté aux personnes d'une taille maximale de 1,85 m.
- Veiller à un espace libre suffisant dans chaque direction lors de la mise en place de l'appareil (0,5 m au minimum).
- Tenez compte du fait qu'un entraînement inapproprié et excessif peut nuire à votre santé.
- Veillez à ce que le levier et les autres mécanismes de réglage ne dépassent pas durant vos exercices et en entravent le déroulement.
- Lors de la mise en place de l'appareil, veiller à un emplacement solide et stable ainsi qu'à égaliser d'éventuelles déformations du sol.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé.
- Cet entraîneur ne convient pas à des fins thérapeutiques ou à un usage industriel. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Placez l'appareil dans un endroit sec et plan et protégez-le de l'humidité. Afin de protéger le lieu d'installation des saletés, des marques de pression etc., nous vous recommandons de placer un support adapté et antidérapant sous l'appareil.
- Une règle générale : les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils doivent par conséquent être utilisés uniquement de façon conforme aux dispositions prévues et par des personnes correctement informées et instruites.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs abdominales ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Faites attention à ne pas vous blesser au dos pendant que vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours des techniques appropriées pour soulever l'appareil et/ou demandez de l'aide si besoin.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !

Liste récapitulative

 A1	 A2	 A3	 A4	 A5
 A6	 A7	 A8	 71	 72
 70				

A1 Cadre principal

A2 Pied avant

A3 Assise

A4 Rail de guidage avec fixation du siège

A5 Pied arrière

A6 Axe des pédales

A7 Pédale gauche

A8 Pédale droite

70 Clé plate / tournevis, taille S10/13/14/17 (2 pièces)

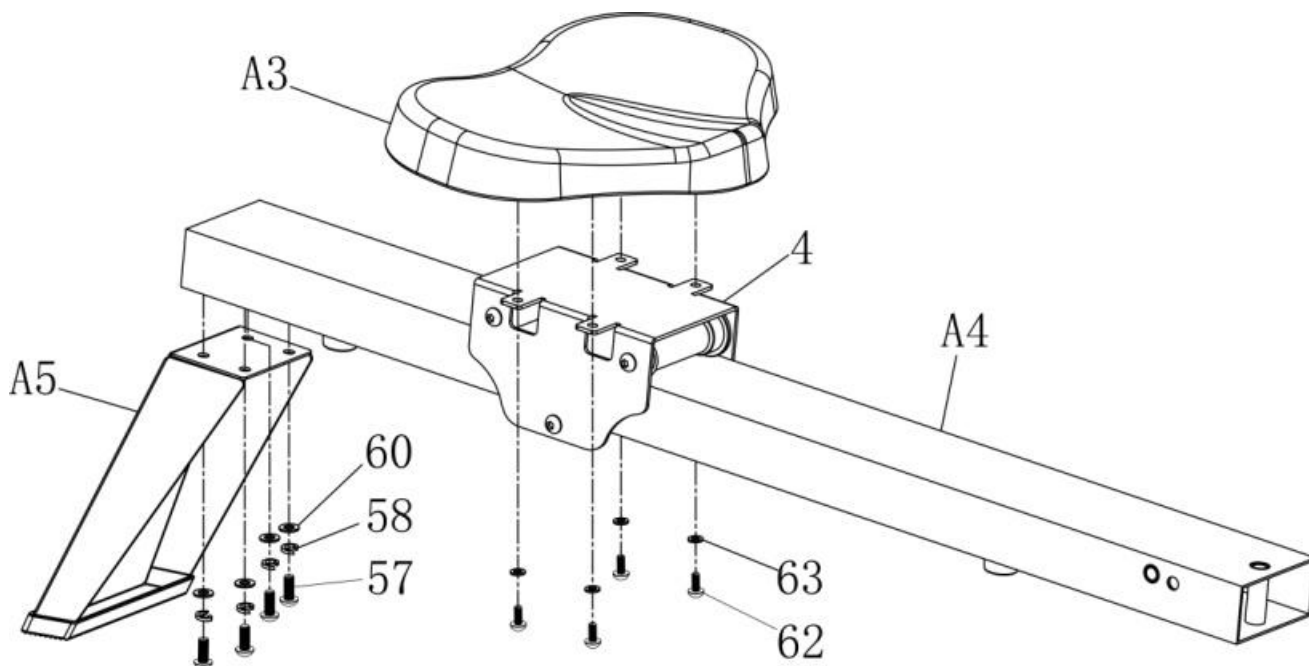
71 Clé Allen, T. 5

72 Clé Allen, T. 6

Instructions de montage

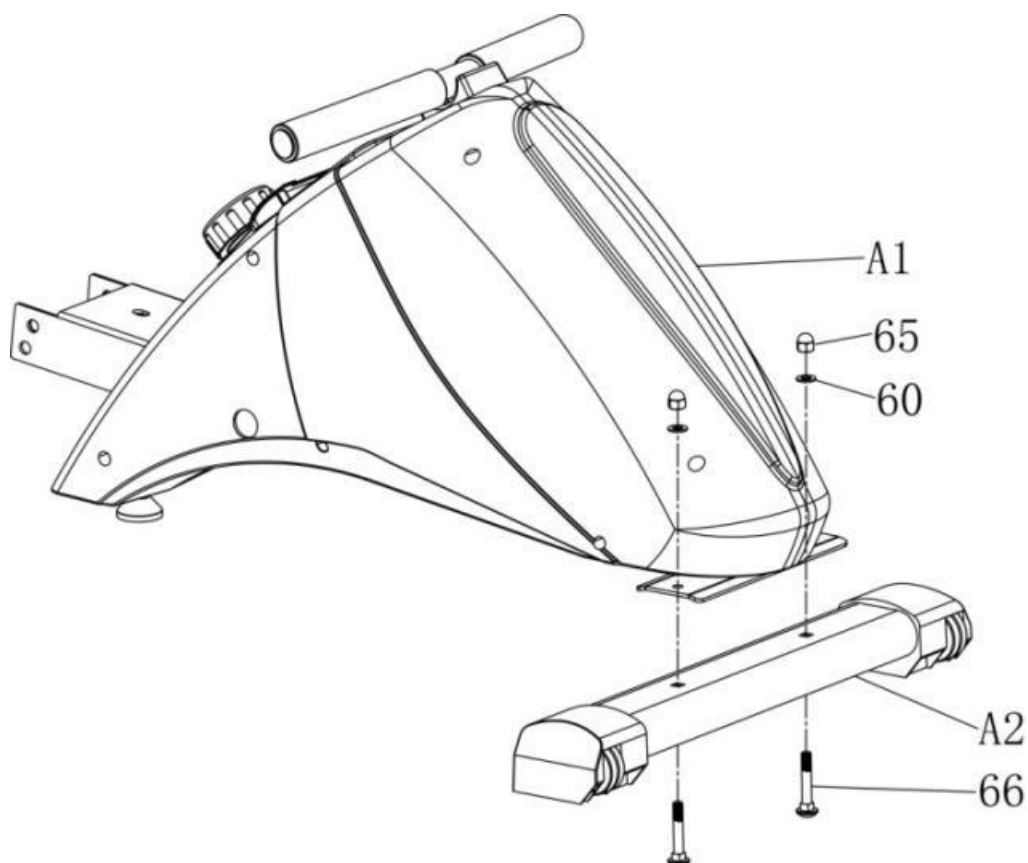
Étape 1

Montez le pied arrière (5) sur le rail de guidage (A4) à l'aide des vis (57), des rondelles-ressort (58) et des rondelles (60) puis fixez l'assise (A3) sur la fixation de siège (4) avec les vis (62) et les rondelles (63).



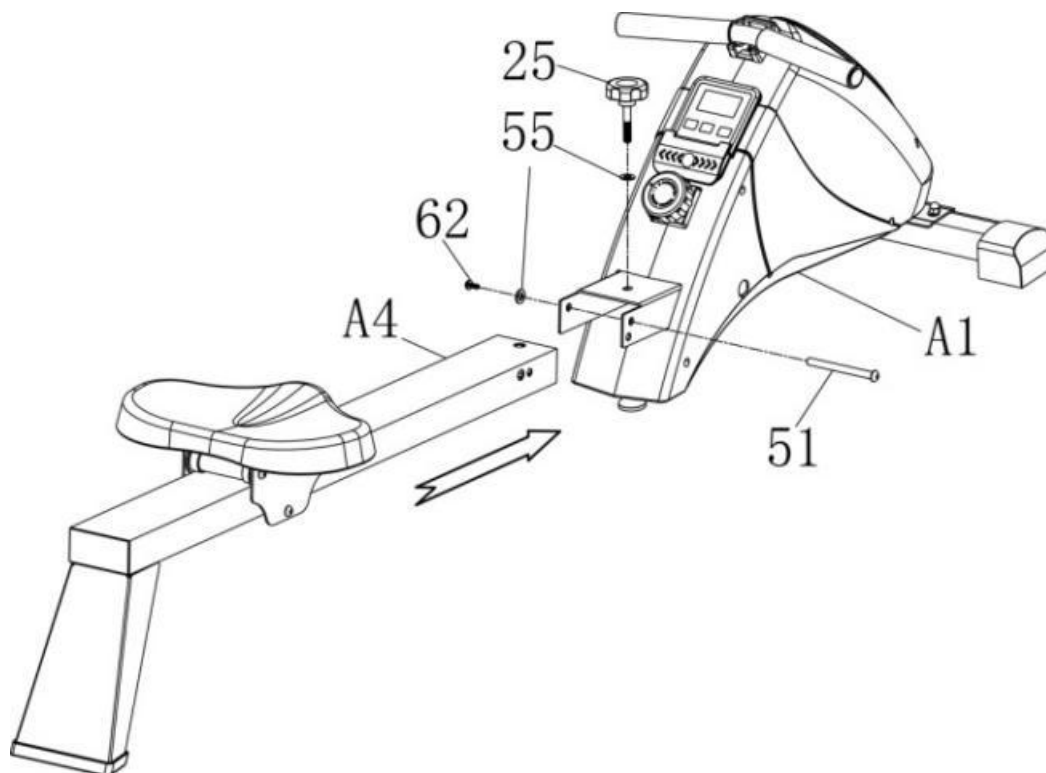
Étape 2

Le pied avant (A2) est monté sur le dessous du cadre principal (A1) à l'aide de 2 vis (66), 2 rondelles (60) et 2 écrous (65).



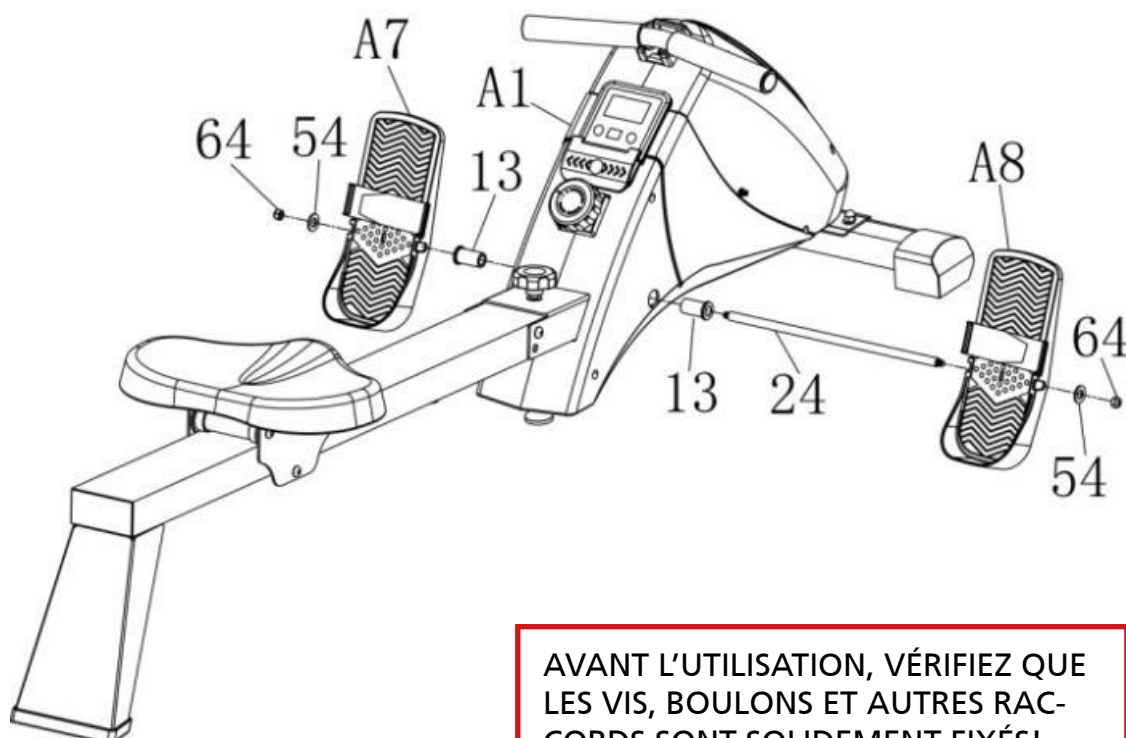
Étape 3

Assemblez le rail de guidage (A4) au cadre principal (A1) comme indiqué ici. Pour cela, vous avez besoin de la vis (51) et de la vis (62), de 2 rondelles (55) et de l'élément de blocage (25).



Étape 4

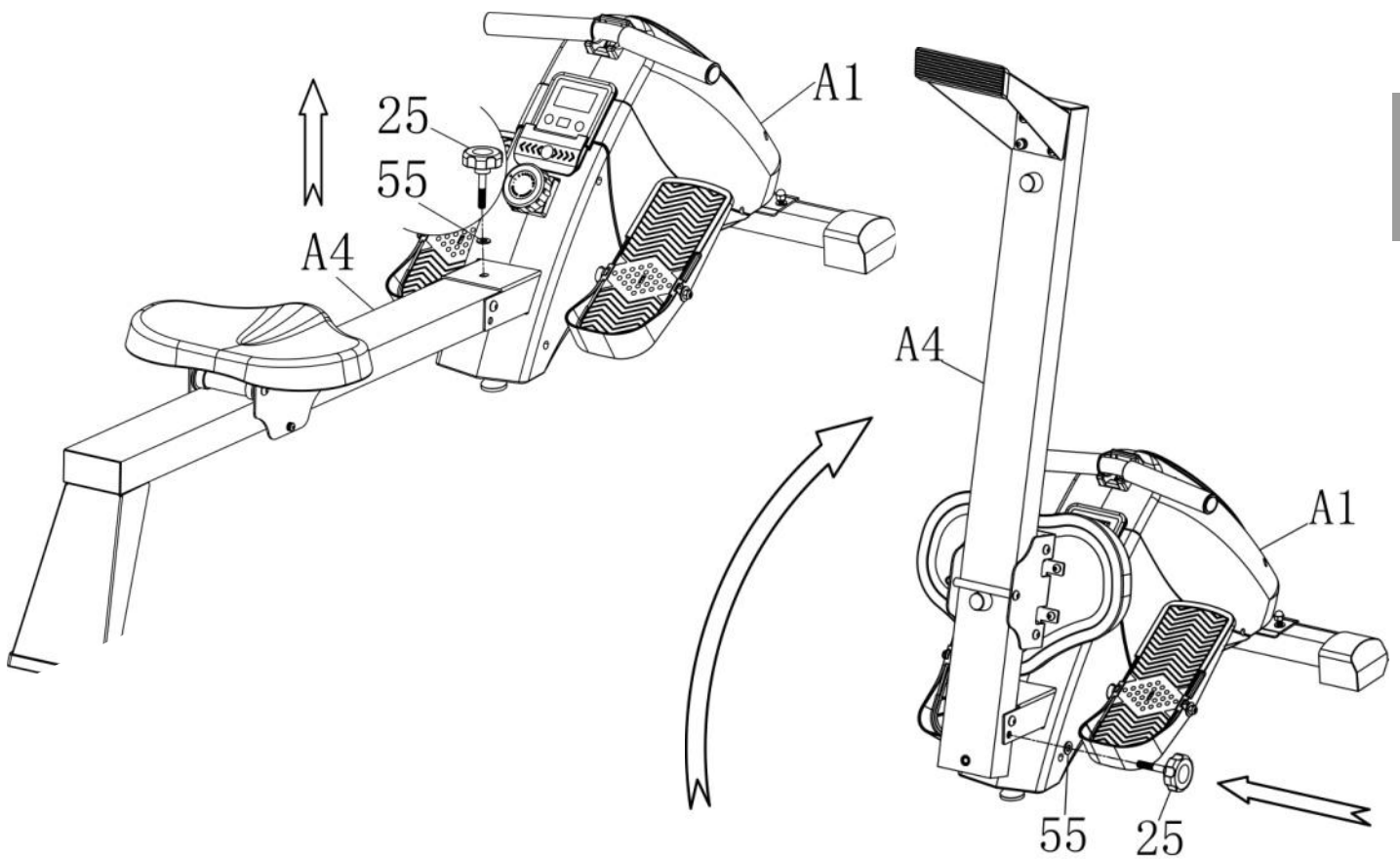
Assemblez l'axe des pédales (24) avec les guides (13) dans les trous du cadre (A1) et montez les pédales (A7/A8) à l'aide des écrous (64) et rondelles (54).



**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**

Pliage

Pour replier l'appareil, dévissez le bloqueur (25) avec la rondelle (55), pliez le rail de guidage avec son siège (A4) vers le haut et sécurisez l'appareil en position pliée à l'aide du bloqueur (25) et de la rondelle (55). Pour déplier l'appareil, reprenez la procédure dans l'autre sens.

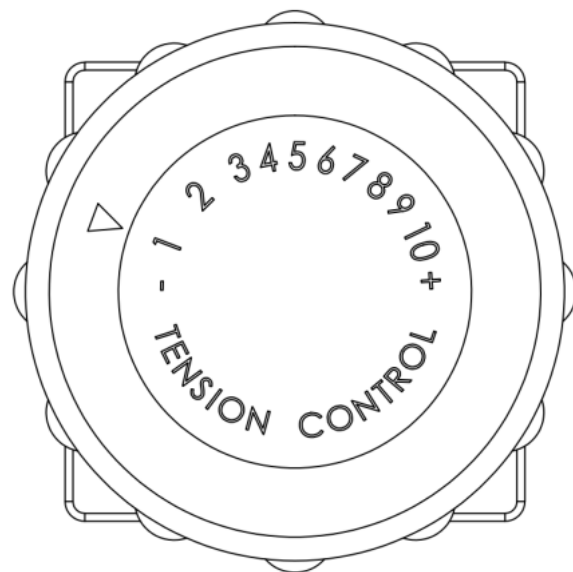


FR

Ajuster la résistance

Molette de réglage de la résistance :

Réglez la difficulté de l'exercice à l'aide de la molette de réglage de la résistance à 10 crans (1=facile et 10=difficile).



Utilisation de l'ordinateur

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

Signification des touches

- MODE** Permet de sélectionner les fonctions décrites ci-dessous SCAN, TIME, COUNT, T.COUNT, DIST et CALORIES. Ainsi, vous pouvez définir la fonction qui doit être affichée sur le display. Lorsque la fonction 'Scan' est sélectionnée, un changement d'affichage a lieu automatiquement toutes les 4 secondes environ pour toutes les fonctions.
- SET** A l'aide de cette touche, vous pouvez entrer lesdites données de valeurs cibles. Le fonctionnement exact et les fonctions pour lesquelles cela est possible sont expliqués dans la description des fonctions ci-dessous.
- RESET** Un appui et un maintien bref du bouton Reset permet d'effectuer une réinitialisation pour les fonctions Durée d'entraînement («Time»), Nombre de battements («Count») et la consommation de calories («Calories»), à savoir ces valeurs sont remises à **0**.

Les fonctions de l'ordinateur

La touche **MODE** vous permet de définir la valeur de fonction qui doit être affichée sur le display facile à lire et/ou de sélectionner cette dernière pour une donnée de valeur cible ou un réglage.

- SCAN** Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche **MODE**, l'ordinateur affiche successivement toutes les valeurs de fonction pendant environ 4 secondes sur le display et bascule ensuite sur la valeur suivante, etc.
- TIME** Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche **MODE**, l'ordinateur affiche la durée d'entraînement actuelle. Plage d'affichage: 00:00' - 99:59'
Entrée d'une durée d'entraînement spécifiée:
Avant le début d'un entraînement, vous pouvez également spécifier la durée d'entraînement souhaitée. L'écoulement de la durée est régressif (countdown) ; après écoulement (0,00), un signal sonore retentit. Pour régler une durée d'entraînement spécifiée, sélectionnez d'abord la fonction **TIME** avec la touche **MODE**, puis réglez la durée d'entraînement souhaitée avec la touche **SET**.
- COUNT** Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche **MODE**, l'ordinateur affiche le nombre de battements. Plage d'affichage: 0 - 9999
Entrée d'un nombre de battements spécifié:
Avant le début d'un entraînement, vous pouvez également spécifier le nombre de battements maximum. Pour ce faire, procédez conformément aux instructions, tel que cela est expliqué dans „TIME“. L'écoulement du nombre de battements est également régressif (countdown).
- T-COUNT** Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche **MODE**, l'ordinateur affiche le nombre total de coups de rame effectués avec l'appareil. Lorsque vous retirez les piles, cette valeur est remise à zéro. Plage d'affichage: 0 - 9999
- DIST** Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche **MODE**, l'ordinateur affiche la distance. Plage d'affichage: 0 - 9999

CALORIES Lorsque vous avez sélectionné cette fonction avec la touche **MODE**, l'ordinateur affiche la consommation d'énergie approximative en kcal. Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur concernant la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle. Plage d'affichage: 0 - 999,9 kcal
Entrée d'une valeur cible pour „Calories“:
 Avant de commencer un entraînement, vous pouvez également entrer une valeur de calories par défaut. Ceci est analogue aux instructions comme expliqué dans „TIME“.

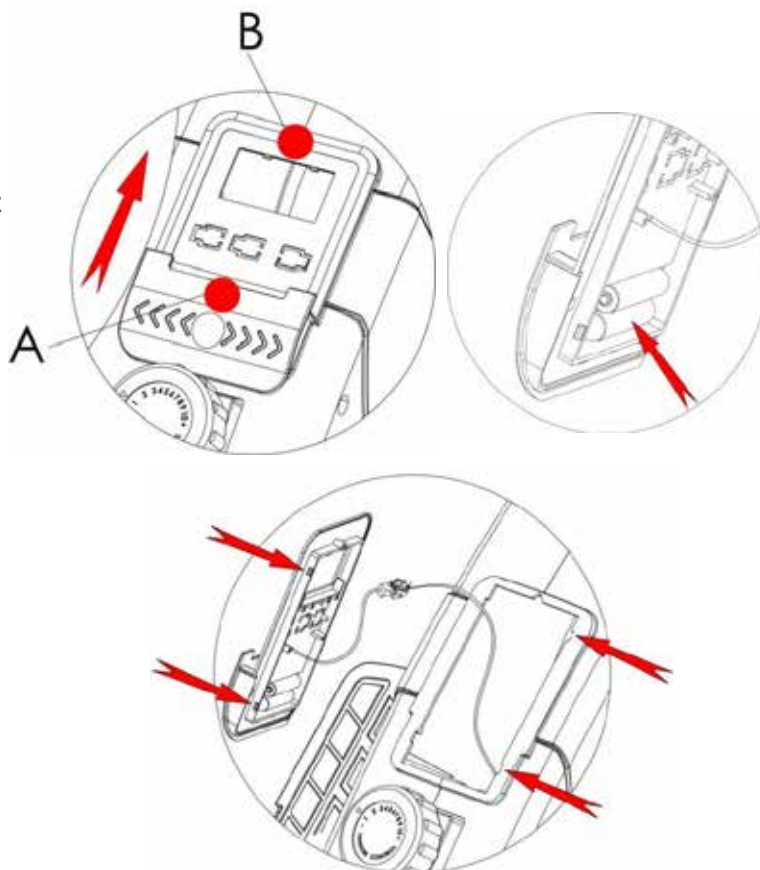
Changement de piles

Prenez l'ordinateur aux points A et B et tirez vers l'avant et le haut pour le détacher de l'appareil.

Séparez délicatement la connexion électrique.

Changez les piles (2 x AAA) à l'arrière de l'ordinateur.

Rebranchez la connexion électrique et remontez l'ordinateur sur l'appareil.



Remarque:

L'appareil possède un support pour smartphone sous l'ordinateur. Vous pouvez ainsi regarder une vidéo ou écouter de la musique pendant votre entraînement.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

Chaque unité d'entraînement doit être composée de 3 phases d'entraînement : "phase d'échauffement", "phase d'entraînement", et "phase d'étirement". Pendant la «phase d'échauffement», la température corporelle et l'alimentation en oxygène doivent être augmentées lentement. Cela est possible en pratiquant des exercices de gymnastique d'une durée de 5 à 10 minutes. Ensuite, le véritable entraînement peut commencer («phase d'entraînement»). L'effort d'entraînement ne doit, dans un premier temps, durer que quelques minutes, puis pendant une période de 15 à 30 minutes, il doit être augmenté à l'intensité correspondante. Afin de faciliter la circulation après la phase d'entraînement et d'éviter des courbatures ou des claquages, une «phase d'étirement» doit être observée après la «phase d'entraînement». Pendant cette phase, des étirements et des exercices de gymnastique faciles doivent être effectués pendant 5 à 10 minutes.

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.



Étirez-vous latéralement



Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

Récupération

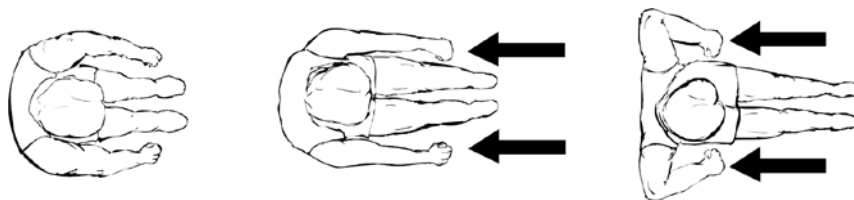
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement.

Important : avant de commencer un entraînement, consultez impérativement votre médecin traitant ! Les consignes et instructions données sont généralement reconnues et normalement tout à fait appropriées pour des personnes en bonne santé. Cependant, il se peut que votre état de santé individuel requière un autre type d'entraînement !

Instructions d'exercice

Avantages de l'entraînement au moyen du rameur

Un entraînement au moyen du rameur permet de solliciter tous les groupes de muscles importants, comme les muscles des jambes, les muscles des bras et des épaules et les muscles du dos. La stabilisation des muscles du dos et des épaules est d'une importance capitale ; en particulier de nos jours, afin de prévenir des phénomènes de dégénérescence précoces. Par ailleurs, l'entraînement au moyen du rameur est idéal pour stimuler le système cardio-vasculaire et travailler l'endurance.



Le mouvement du rameur

Asseyez-vous sur le siège, amenez ce dernier complètement à l'avant (genoux pliés) et posez les pieds sur les pédales. Saisissez les deux poignées des bras du rameur par le haut. Veillez à être assis en position droite (garder le dos droit). Commencez d'abord lentement à tendre les jambes et lorsque celles-ci sont déjà un peu tendues, ramenez également les bras derrière avec les poignées saisies jusqu'à ce que vos jambes soient presque entièrement tendues (ne pas tendre complètement, garder les jambes légèrement fléchies !). Guidez à nouveau les bras du rameur vers l'avant et pliez à nouveau les jambes lorsque les bras du rameur se trouvent à peu près à la hauteur du genou jusqu'à la position initiale.

A titre d'exemple, un programme pour les débutants et pour les personnes déjà entraînées est établi ci-après afin d'avoir un point de repère pour votre entraînement individuel après avoir consulté votre médecin :

Exemple de programme d'entraînement pour débutants :

Fréquence d'entraînement : 1^e et 2^e semaine : 2 x par semaine; 3^e et 4^e semaine : 3 x par semaine

1^e et 2^e semaine : échauffement – ramer pdt 3 minutes, 2 minutes de pause, ramer pdt 3 minutes, 1 minute de pause, ramer pdt 2 minutes - étirement

3^e et 4^e semaine : échauffement – ramer pdt 3 minutes, 2 minutes de pause, ramer pdt 3 minutes, 1 minute de pause, ramer pdt 3 minutes - étirement

Variez les résistances du niveau facile au niveau moyennement difficile (suivant la difficulté ressentie).

Exemple de programme d'entraînement pour personnes déjà entraînées :

Fréquence d'entraînement : 1^e et 2^e semaine : 3 x par semaine; 3^e et 4^e semaine : 4 x par semaine

1^e et 2^e semaine : échauffement – ramer pdt 3 minutes, 2 minutes de pause, ramer pdt 3 minutes, 1 minute de pause, ramer pdt 3 minutes - étirement

3^e et 4^e semaine : échauffement – ramer pdt 5 minutes, 2 minutes de pause, ramer pdt 4 minutes, 1 minute de pause, ramer pdt 4 minutes - étirement

Variez les résistances du niveau moyennement difficile au niveau difficile (suivant la difficulté ressentie).

Erreurs qui doivent être impérativement évitées :

- Evitez de tendre complètement les bras et les jambes. Cela peut provoquer des distensions ou des problèmes similaires au niveau des articulations !
- Evitez de courber ou de cambrer le dos, même si le mouvement devient plus facile. Le dos doit toujours être maintenu le plus droit possible. Réglez de préférence un niveau de résistance inférieur !
- Au départ, vous devez d'abord vous familiariser avec le mouvement inhabituel du rameur en réglant la résistance minimum et en faisant le mouvement très lentement. Lorsque vous maîtrisez cela seulement, vous pouvez passer à des fréquences et des niveaux de difficulté plus élevés.

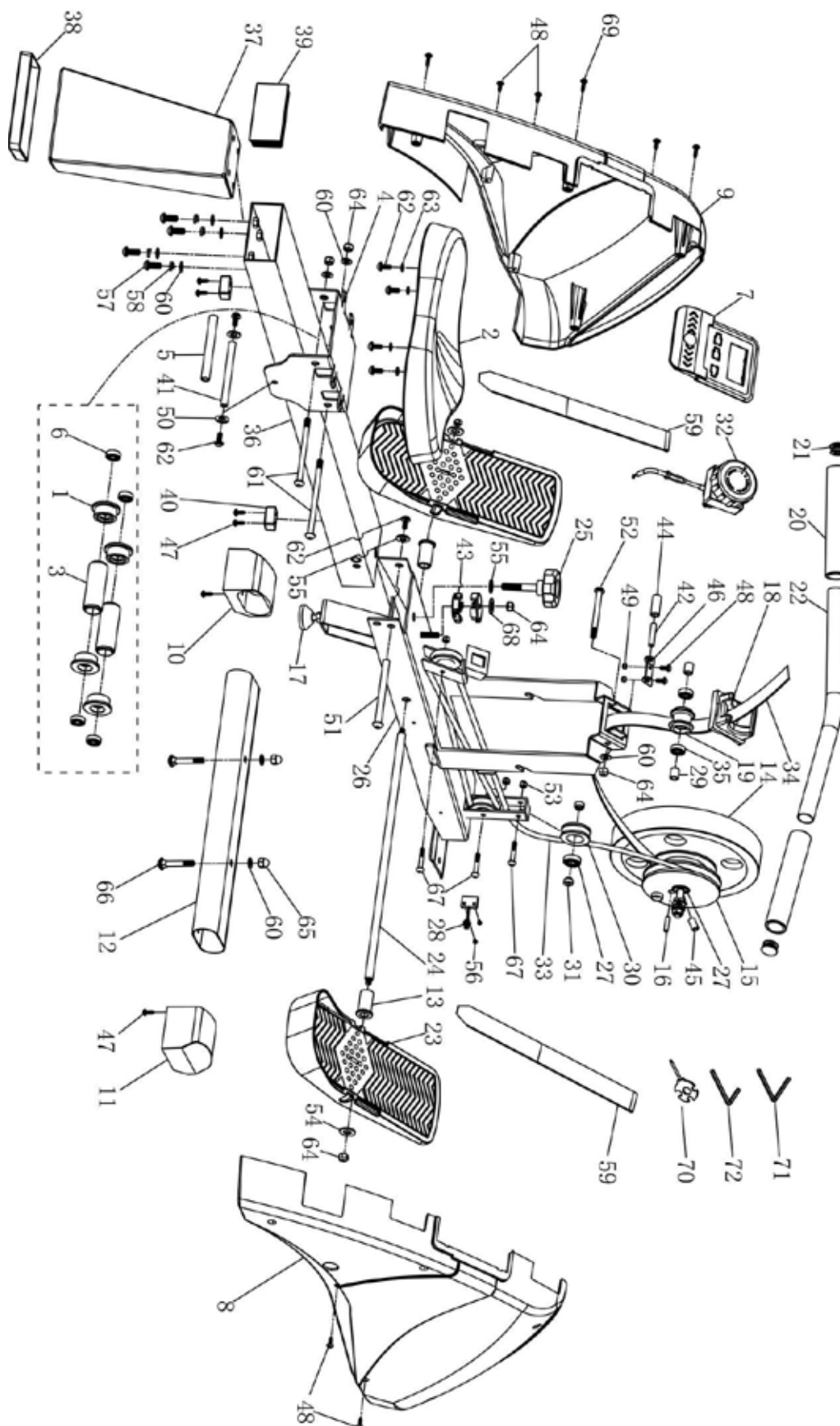
Nous vous souhaitons un entraînement agréable et couronné de succès !

Liste des pièces

N° de pièce	Désignation	Qté	N° de pièce	Désignation	Qté
1	Roulement	4	37	Plaque de support arrière	1
2	Assise	1	38	Repose pied	1
3	Entretoise	2	39	Couverture rectangulaire 50x100	1
4	Fixation de siège	1	40	Tampon	2
5	Tige de limiteur	1	41	Soutien	1
6	Roulement à billes	4	42	Supports de tige	1
7	Ordinateur	1	43	Clip de câble	2
8	Couvercle (droit)	1	44	Enveloppe extérieure	1
9	Couvercle (gauche)	1	45	Monte de limiteur d'aimant	1
10	Embout avant, gauche	1	46	Roulements à rouleaux	1
11	Embout avant, droit	1	47	Vis ST4.2*25	4
12	Pied avant	1	48	Vis M5x12	6
13	Guidage plastique	2	49	Écrou M5	2
14	Disque magnétique	1	50	Rondelle élastique 6mm	2
15	Poulie	1	51	Vis ø10*110*M6	1
16	Axe	1	52	Vis M8x80	1
17	Pied	1	53	Écrou M6	3
18	Couverture de poignée	1	54	Rondelle 8*22*2	2
19	Arbre d'entraînement	1	55	Rondelle 10*20*2	2
20	Poignée	2	56	Vis ST3*10	2
21	Bouchon	2	57	Vis M8x20	4
22	Barre de préhension	1	58	Rondelle élastique 8mm	4
23	Pédale	2	59	Dragones de pédales	2
24	Axe de pédale	1	60	Rondelle 8*16*1.5	9
25	Vis de blocage	1	61	Vis M8*130	2
26	Cadre principal	1	62	Vis M6 x15	5
27	Roulement à billes	4	63	Rondelle 6*12*1.5	4
28	Capteur	1	64	Écrou M8	6
29	Tige de limiteur	2	65	Écrou M8	6
30	Rouleaux de guidage	3	66	Vis M8*55/ø8*8	2
31	Espaceur	6	67	Vis M6*35	3
32	Molette de réglage	1	68	Rondelle ø10*ø28*2.0	1
33	Chaîne de traction	1	69	Vis ST4.2*19	4
34	Courroie de ventilateur	1	70	Clé plate / tournevis	2
35	Roulement à billes	2	71	Clé Allen, taille 5	1
36	Set de rails de guidage	1	72	Clé Allen, taille 6	1

Vue explosée

Lors de difficultés mécaniques de toute nature, veuillez consulter les schémas éclatés suivants. Ici, toutes les pièces sont marquées d'un numéro spécifique. Veuillez nous indiquer ce numéro afin de remplacer la pièce pendant la période de garantie gratuitement. Les frais d'expédition seront à la charge de SKANDIKA. Pour déterminer les pièces exactes, si nécessaire, consultez le guide de l'utilisateur gratuit en format pdf disponible chez www.skandika.com. Ici, le dessin peut être agrandi jusqu'à 500%.



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

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.

Índice de contenido

Precauciones de seguridad importantes.....	45
Lista de comprobación.....	46
Instrucciones de montaje.....	47
Plegar.....	49
Ajustar la resistencia	49
Instrucciones del monitor	50
Cambio de baterías	51
Calentamiento y enfriamiento	52
Instrucciones para el ejercicio.....	53
Listado de piezas.....	54
Despiece.....	55
Condiciones de garantía.....	56

Visite nuestra **página web**
para más información
www.skandika.com

Escanee el **código QR**
con su Smartphone



ADVERTENCIA

¡Para reducir el riesgo de lesiones, leer y comprender este manual de instrucciones antes de usar el aparato! Esta máquina ha sido creado solo para uso doméstico, de acuerdo con las instrucciones indicadas en este manual. Antes de utilizar el aparato, lea detenidamente las instrucciones de manejo; guarde estas instrucciones para su consulta posterior.












Precauciones de seguridad importantes

- Para mantener el nivel de seguridad de este aparato es imprescindible comprobar regularmente que no ha sufrido daños ni se ha deteriorado por el uso.
- Si el aparato va a ser cedido o utilizado por otra persona, asegúrese de que conoce el contenido de este manual de instrucciones.
- La máquina solo debe ser utilizada por una sola persona cada vez y está permitido para usuarios con un peso máximo de 120 kg.
- Antes de la primera utilización, compruebe que todos los tornillos y tuercas y el resto de los elementos de unión estén bien apretados. Realice esta comprobación con frecuencia.
- Antes de comenzar la sesión de ejercicio, compruebe que no haya ningún objeto con cantos vivos en el espacio que rodea al aparato.
- No utilice el aparato si no funciona adecuadamente.
- Las piezas defectuosas o dañadas deben reemplazarse inmediatamente y el aparato no debe ser utilizado hasta que haya sido reparado.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje solos a los niños en la habitación en la que se encuentra la máquina.
- ¡No apta para menores ni embarazadas!
- Este aparato es adecuado para personas con una altura máxima de 1,85 m.
- Cuando proceda a su instalación, asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor del aparato (al menos 0.5 m).
- El exceso de ejercicio, así como el ejercicio realizado de forma incorrecta, puede resultar perjudicial para su salud.
- Asegúrese de que ninguna palanca ni ningún otro mecanismo de ajuste interfiere en su zona de movimiento mientras hace ejercicio.
- Cuando instale el aparato, hágalo sobre una superficie estable, sin que el suelo presente irregularidades o desniveles.
- Emplee siempre prendas ajustadas y de formato deportivo para evitar enganchones con el aparato. Siempre utilice calzado deportivo de suela antideslizante, que proporcione un apoyo correcto al pie.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es to es de especial importancia para personas mayores de 35 años o que tengan algún problema de salud.
- Este aparato está NO es recomendable para uso terapéutico o para su utilización en lugares públicos o gimnasios (sólo uso doméstico). Sólo puede ser utilizado en la forma descrita en el manual.

Precauciones de seguridad importantes

- Instale el aparato en un lugar seco sobre una superficie plana y protéjalo de la humedad. Si desea preservar el lugar de instalación de arañazos o suciedades, le recomendamos que coloque una alfombrilla antideslizante debajo del aparato.
- Los aparatos de gimnasia no son un juguete. Por este motivo, sólo deben ser utilizados conforma a las normas por personas convenientemente informadas e instruidas para ello.
- Si sintiese náuseas, mareos, dolores en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa inmediatamente su sesión de trabajo y consulte con su médico.
- Tenga cuidado de no lastimarse la espalda al levantar o mover la unidad. Preste atención a las técnicas correctas de levantamiento y / o busque ayuda de otra persona.
- Nunca inicie sus sesiones de trabajo inmediatamente después de comer.

Lista de comprobación

 A1	 A2	 A3	 A4	 A5
 A6	 A7	 A8	 71	 72
 70				

A1 Marco principal

A2 Soporte delantero

A3 Sillín

A4 Carril de deslizamiento con fijación para el sillín

A5 Soporte trasero

A6 Eje del pedal

A7 Pedal izquierdo

A8 Pedal derecho

70 Llave de tuercas/destornillador, tamaño S10/13/14/17 (2 piezas)

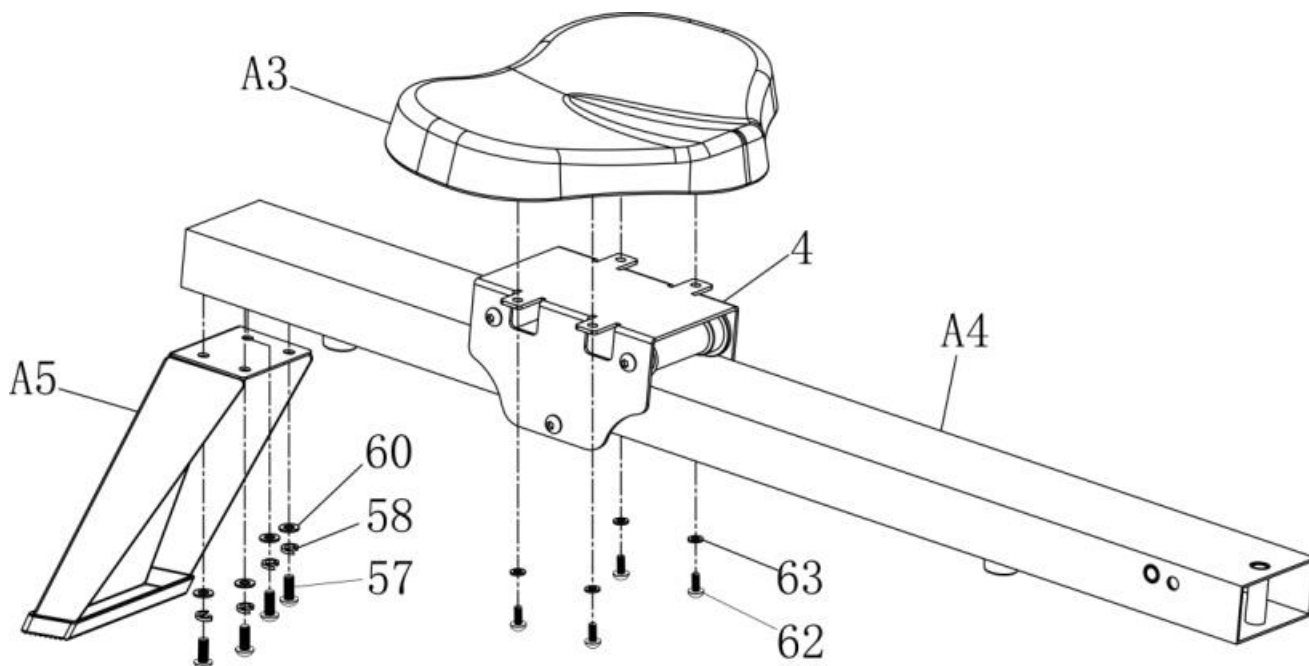
71 Llave hexagonal, tamaño 5

72 Llave hexagonal, tamaño 6

Instrucciones de montaje

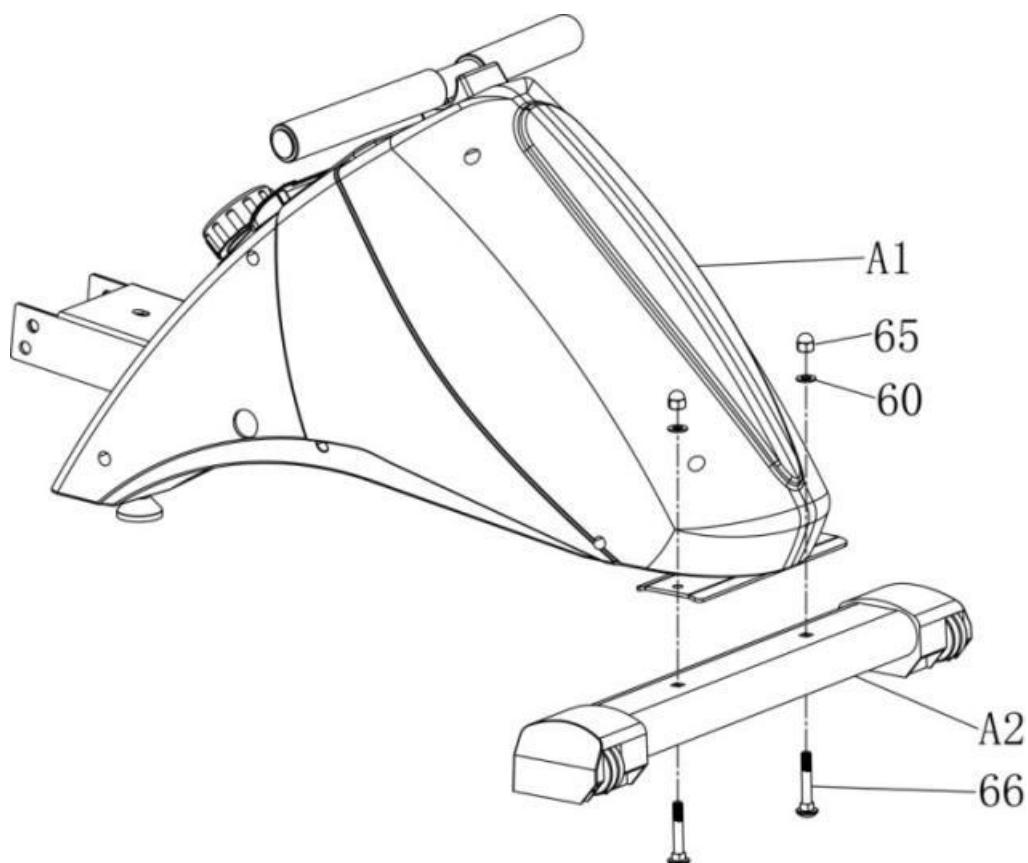
Paso 1

Monte el soporte trasero (A5) en el carril de deslizamiento (A4) con los tornillos (57), las arandelas de muelle (58) y las arandelas planas (60). A continuación, fije el sillín (A3) en la fijación para el sillín del carril de deslizamiento (A4) usando los tornillos (62) y las arandelas planas (63).



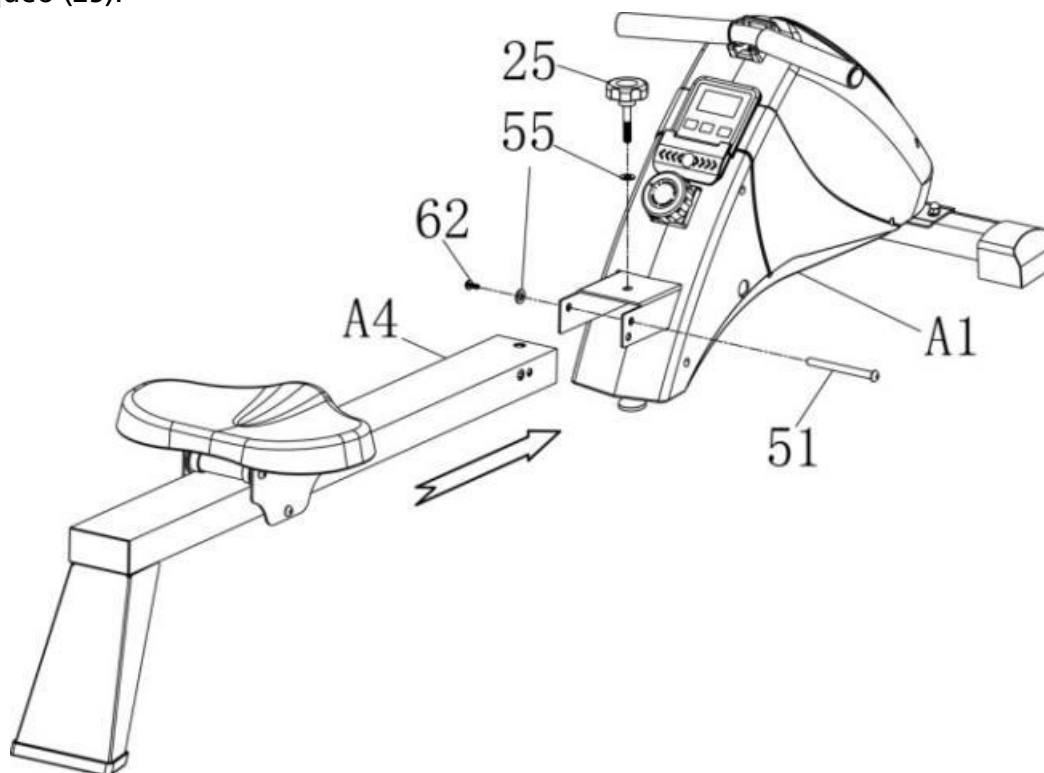
Paso 2

El soporte delantero (A2) se fija en la parte inferior del marco principal (A1) con 2 tornillos (66), 2 arandelas planas (60) y 2 tuercas (65).



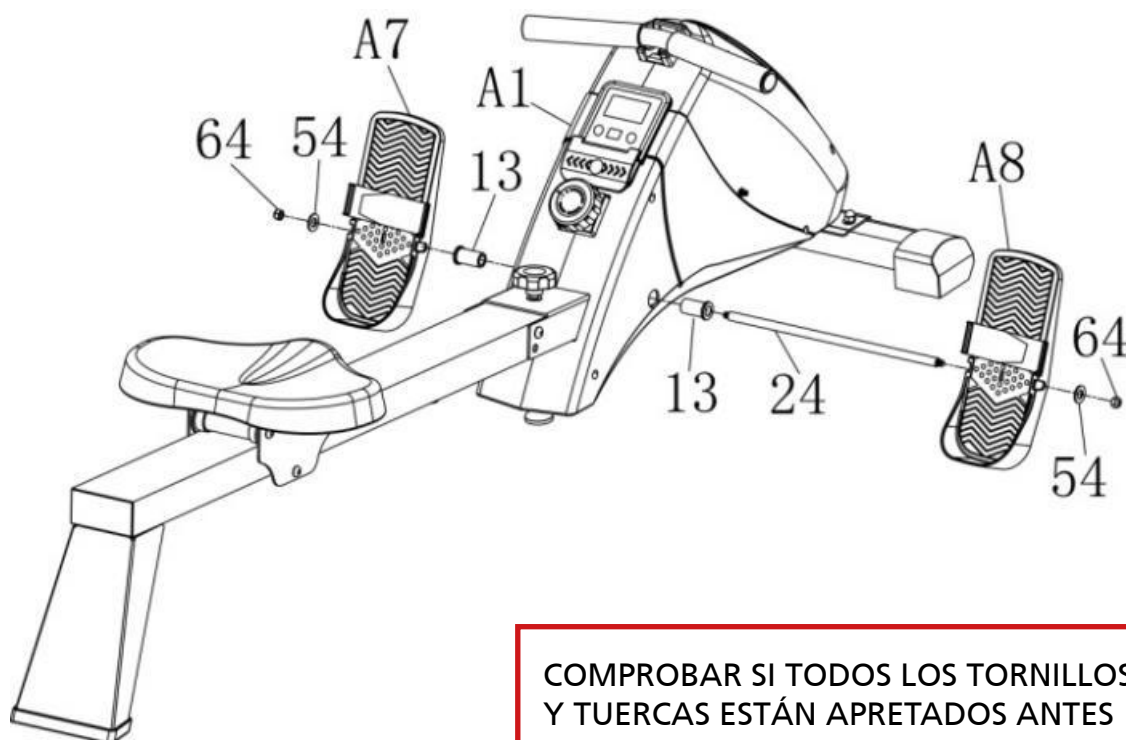
Paso 3

Monte el carril de deslizamiento (A4) en el bastidor principal (A1) según lo indicado en la ilustración. Para ello se necesitan dos tipos de tornillo (51 y 62), 2 arandelas planas (55) y el dispositivo de bloqueo (25).



Paso 4

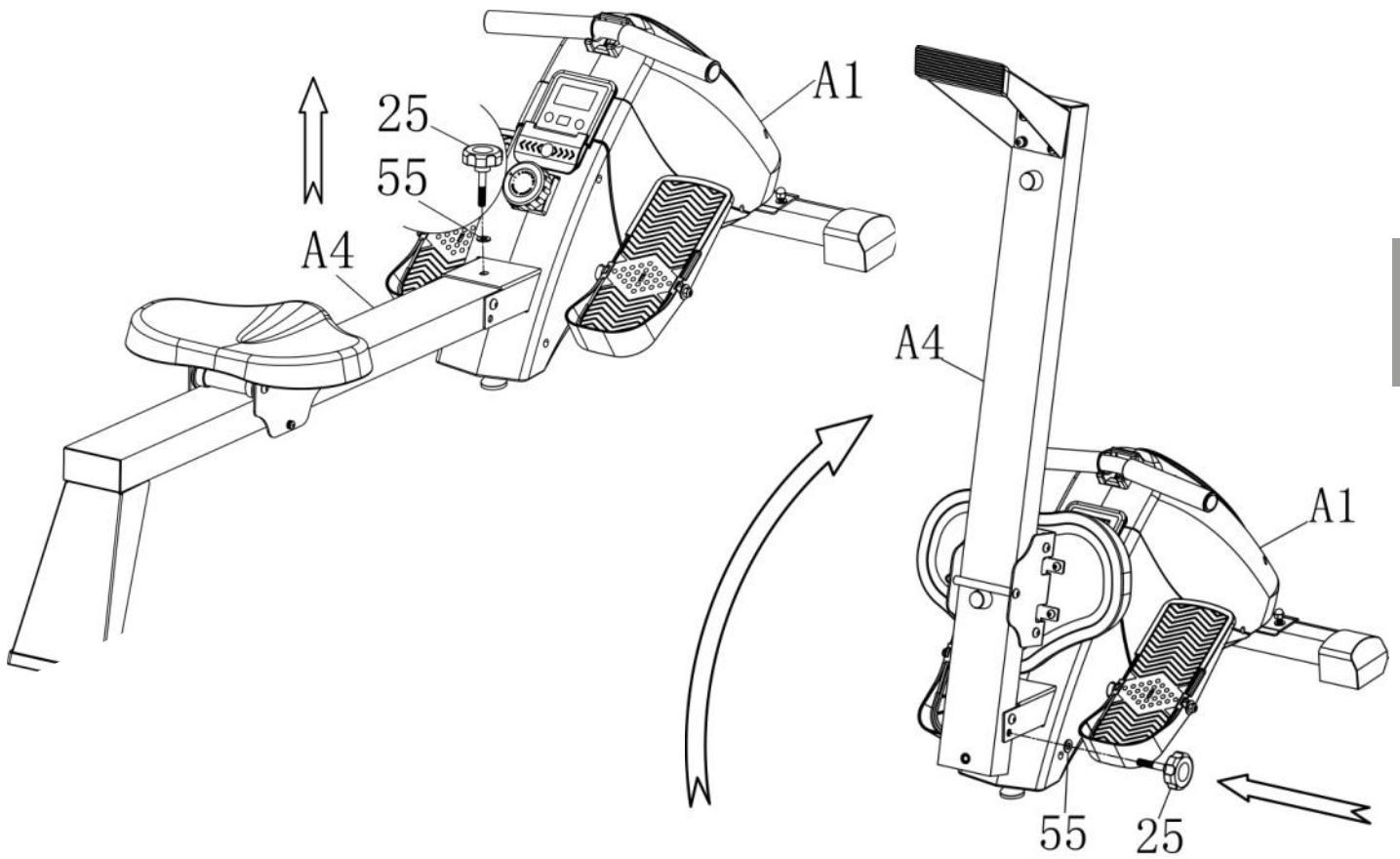
Inserte el eje del pedal (24/A6) con las guías (13) en el orificio del marco principal (A1). Luego fije los pedales (A7 y A8) con las tuercas (64) y las arandelas planas (54).



COMPROBAR SI TODOS LOS TORNILLOS
Y TUERCAS ESTÁN APRETADOS ANTES
DE USAR EL DISPOSITIVO

Plegar

Para plegar el aparato, afloje el dispositivo de bloqueo (25) con la arandela plana (55), pliegue el carril con el sillín (A4) hacia arriba. Una vez plegado el aparato, vuélvalo a fijar con el dispositivo de bloqueo (25) y la arandela plana (55). Si desea desplegar el aparato, siga este proceso a la inversa.

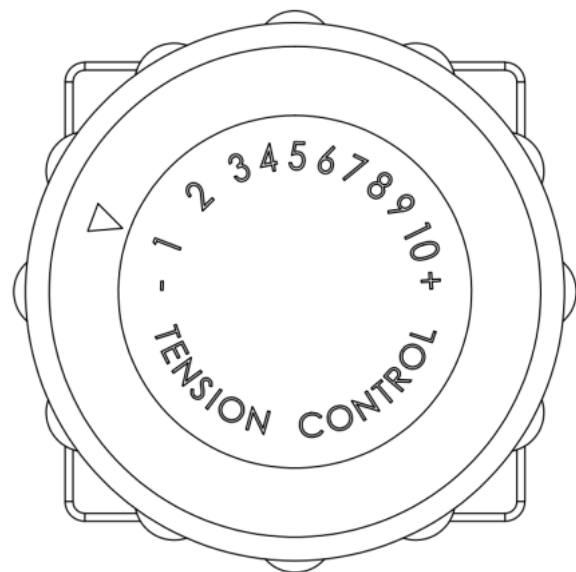


ES

Ajustar la resistencia

Perilla de ajuste de resistencia:

La perilla de ajuste de resistencia le permite ajustar la dificultad del entrenamiento en 10 niveles distintos (1: fácil - 10: difícil).



Instrucciones del monitor

El computador es muy fácil de utilizar, y dispone de una pantalla LCD de sencilla lectura. El computador se pondrá en marcha automáticamente al haga ejercicio o al pulsar cualquier botón. Tras 4 minutos sin detectar actividad, se desconectará automáticamente.

Los botones y su significado

- MODE** Permite seleccionar entre las diversas funciones SCAN, TIME, COUNT, T.COUNT, DIST y CALORIES. Si selecciona "Scan", se mostrarán alternativamente en la pantalla cada 4 segundos los diferentes valores.
- SET** Con este botón, se pueden preconfigurar valores para algunas de las funciones. Se explica más adelante todas las posibilidades que tiene este botón.
- RESET** Si lo pulsa y lo mantiene pulsado cuando estén activadas las funciones de "Time" (tiempo), "Count" (remadas) o "Calories" (consumo de calorías), se pondrán todos los valores a **0**.

Las funciones del computador

Con el botón de **MODE** puede seleccionar las diferentes funciones. La función seleccionada se muestra en la pantalla. También, una vez elegida la función, puede preconfigurarse un determinado valor (aunque no todas las funciones son susceptibles de ser prefijadas).

- SCAN** Muestra alternativamente las diversas funciones cada 4 segundos. La pantalla muestra el valor de una función durante 4 segundos y luego pasa al siguiente
- TIME** Muestra el tiempo empleado en el ejercicio en minutos y segundos, con un máximo de 99:59 min.
Cómo prefijar un tiempo de ejercicio determinado:
Usted puede marcar el tiempo que desee para su sesión de trabajo antes de comenzar. Se producirá una cuenta atrás desde el tiempo marcado cuando comience su ejercicio. Tan pronto como se llegue a 0:00, el computador emitirá un "bip" para recordarle que el tiempo prefijado ha terminado. Pulse **MODE** hasta que la flecha apunte hacia **TIME**. Ajuste el tiempo deseado con el botón de **SET**.
- COUNT** Si elige esta función (con el botón de **MODE**), la pantalla mostrará el número de remadas realizadas. Rango de visualización: 0 - 9999
Cómo prefijar un número de remadas determinado:
Usted puede prefijar un objetivo de número de remadas antes de comenzar el ejercicio. Por favor, proceda tal como se indica en el apartado anterior para el caso del "**TIME**". El número se ejecuta hacia atrás (cuenta atrás).
- T-COUNT** Si elige esta función (con el botón de **MODE**), la pantalla mostrará el número de remadas realizadas totalmente. Cuando se retiran las baterías, el valor se establece en 0. Rango de visualización: 0 - 9999
- DIST** Si elige esta función (con el botón de **MODE**), la pantalla mostrará la distancia actual recorrida. Rango de visualización: 0 - 9999

CALORIES

Si elige esta función (con el botón de **MODE**), la pantalla mostrará las calorías acumuladas consumidas durante el ejercicio. El valor mostrado debe entenderse como simplemente orientativo. Supondría el consumo de calorías de una persona de constitución media con un ejercicio constante de intensidad normal. Su consumo real puede diferir significativamente del marcado.

Rango de visualización: 0 - 999,9 kcal

Entrada de un valor por defecto:

Puede programar un consumo determinado de calorías. Por favor, siga las mismas instrucciones dadas en el epígrafe de Tiempo (Time).

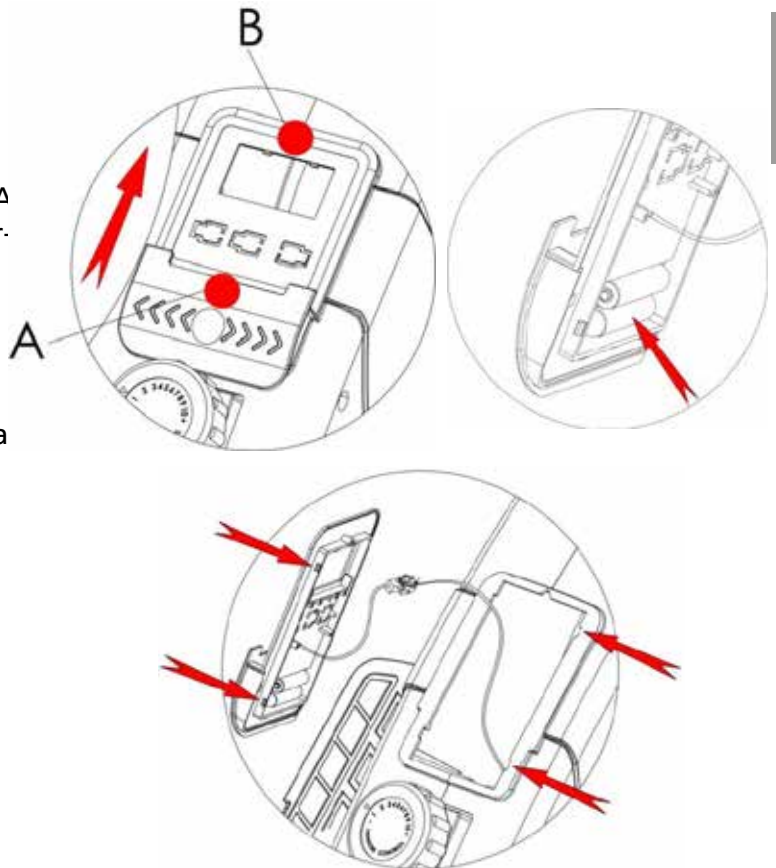
Cambio de baterías

Sujete el equipo electrónico por los puntos A y B y tire de él hacia arriba para desconectarlo del aparato.

Separe cuidadosamente los extremos de los cables. A

Luego reemplace las baterías (2 x AAA) en la parte posterior del equipo electrónico.

A continuación, vuelva a conectar los extremos de los cables y vuelva a colocar el equipo electrónico en su posición original.



Observación:

Este aparato tiene un soporte para teléfonos inteligentes debajo del equipo electrónico. De esta manera, usted podrá oír música o reproducir videos mientras entrena.

Calentamiento y enfriamiento

Cada sesión de trabajo debe consistir en 3 fases: calentamiento, ejercicio y relajación. Siempre empiece con un calentamiento, para permitir que la temperatura corporal y el aporte de oxígeno se incrementen paulatinamente. Para esta fase se recomiendan una serie de ejercicios con una duración de 5-10 minutos. A continuación se le mostrarán posibles ejercicios de estiramiento. Posteriormente comience con la fase de ejercicio. Debe durar entre 15 y 30 minutos, empezando con una intensidad baja para ir incrementándola paso a paso. Para favorecer la circulación sanguínea y evitar que se produzcan agujetas o tirones, a la fase de ejercicio debe seguir una fase de relajación. Durante 5-10 minutos realice estiramientos ligeros, manteniendo la máxima amplitud de estiramiento durante 30 segundos, y ejercicios gimnásticos para desentumecer los músculos cargados por el ejercicio.

La fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y que los músculos trabajen adecuadamente. También reduce el riesgo de sufrir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debería mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o estire sus músculos de manera brusca. Si duele, PARE.



INCLINACIÓN LATERAL



INCLINACIÓN HACIA DELANTE



MUSLO INTERIOR



MUSLO EXTERIOR



PANTORRILLA/
TALÓN DE AQUILES

La fase de enfriamiento

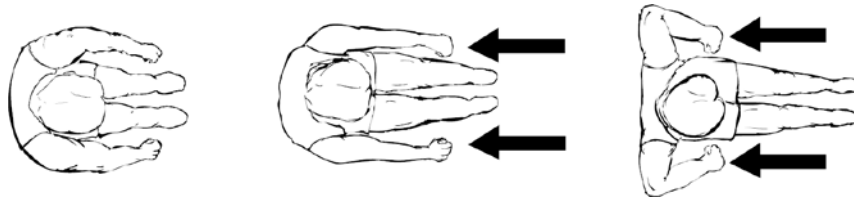
Esta fase sirve para relajar el sistema cardio-vascular y los músculos. Consiste en la repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, continúe durante aproximadamente 5 minutos a un ritmo más reducido. A continuación, deberían repetirse los ejercicios de estiramiento, recuerde no forzar o estirar los músculos bruscamente.

Importante: Antes de comenzar a ejercitarse es recomendable consultar con su médico. Todas las indicaciones para el ejercicio incluidas en este manual están pensadas para personas sanas y no son aconsejables para personas con problemas cardiovasculares. Todos los consejos que se dan son una simple orientación, debiendo tenerse en cuenta que el programa de entrenamiento puede verse afectado por su propia constitución física.

Instrucciones para el ejercicio

Ventajas del entrenamiento de remo

El ejercicio con el remo pone en movimiento los principales grupos musculares: piernas, brazos, hombros, espalda,... Hoy en días es especialmente importante trabajar los músculos de la espalda y de los hombros, para evitar posturas degenerativas. Además, el aparato de remo es muy efectivo para la mejora del sistema cardiovascular y el aumento de la resistencia física. Es importante controlar la intensidad del ejercicio mediante una adecuada medición de la frecuencia cardíaca.



El movimiento de remo

Sentado en el sillín, sitúese hacia delante (con las rodillas dobladas). Coloque los pies en los pedales. Agarre los puños de los remos, y preste atención en mantener su espalda lo más estirada posible durante todo el movimiento completo. Lentamente comience a estirar sus piernas y mueva sus brazos hacia atrás hasta que sus piernas estén casi completamente estiradas (no las estire del todo). Posteriormente, vuelva lentamente a la posición inicial.

A continuación le mostramos a modo de ejemplo un programa de entrenamiento de iniciación y otro avanzado, para que se pueda hacer una idea de cómo organizar su sesión de trabajo.

Ejemplo de programa de ejercicio para iniciación:

Frecuencia de entrenamiento: 1ª y 2ª semanas: 2 sesiones por semana; 3ª y 4ª semanas: 3 sesiones por semana

1ª y 2ª semanas: Calentamiento – 3 minutos remo, 2 minutos descanso, 3 minutos remo, 1 minuto descanso, 2 minutos remo – Relajación

3ª y 4ª semanas: Calentamiento – 3 minutos remo, 2 minutos descanso, 3 minutos remo, 1 minuto descanso, 3 minutos remo – Relajación

Varíe las resistencias de fácil a moderada (dependiendo de la dificultad percibida).

Ejemplo de programa de ejercicio avanzado:

Frecuencia de entrenamiento: 1ª y 2ª semanas: 3 sesiones por semana; 3ª y 4ª semanas: 4 sesiones por semana

1ª y 2ª semanas: Calentamiento – 3 minutos remo, 2 minutos descanso, 3 minutos remo, 1 minuto descanso, 3 minutos remo – Relajación

3ª y 4ª semanas: Calentamiento – 5 minutos remo, 2 minutos descanso, 4 minutos remo, 1 minuto descanso, 4 minutos remo – Relajación

Varíe las resistencias de moderadas a difíciles (según la dificultad percibida).

Errores a evitar:

- No estire del todo ni los brazos ni las piernas. Si lo hace, podría ocasionarse tirones o problemas articulares.
- Mantenga su espalda recta. Aunque el movimiento sea fácil, procure no doblar la espalda. Para ello es aconsejable ajustar un nivel de dificultad sencillo.
- Si se inicia, practique antes de empezar el movimiento de remo. Se aprende fácilmente a baja intensidad y haciéndolo lentamente. No empiece con entrenamientos constantes hasta que no domine el movimiento completamente.

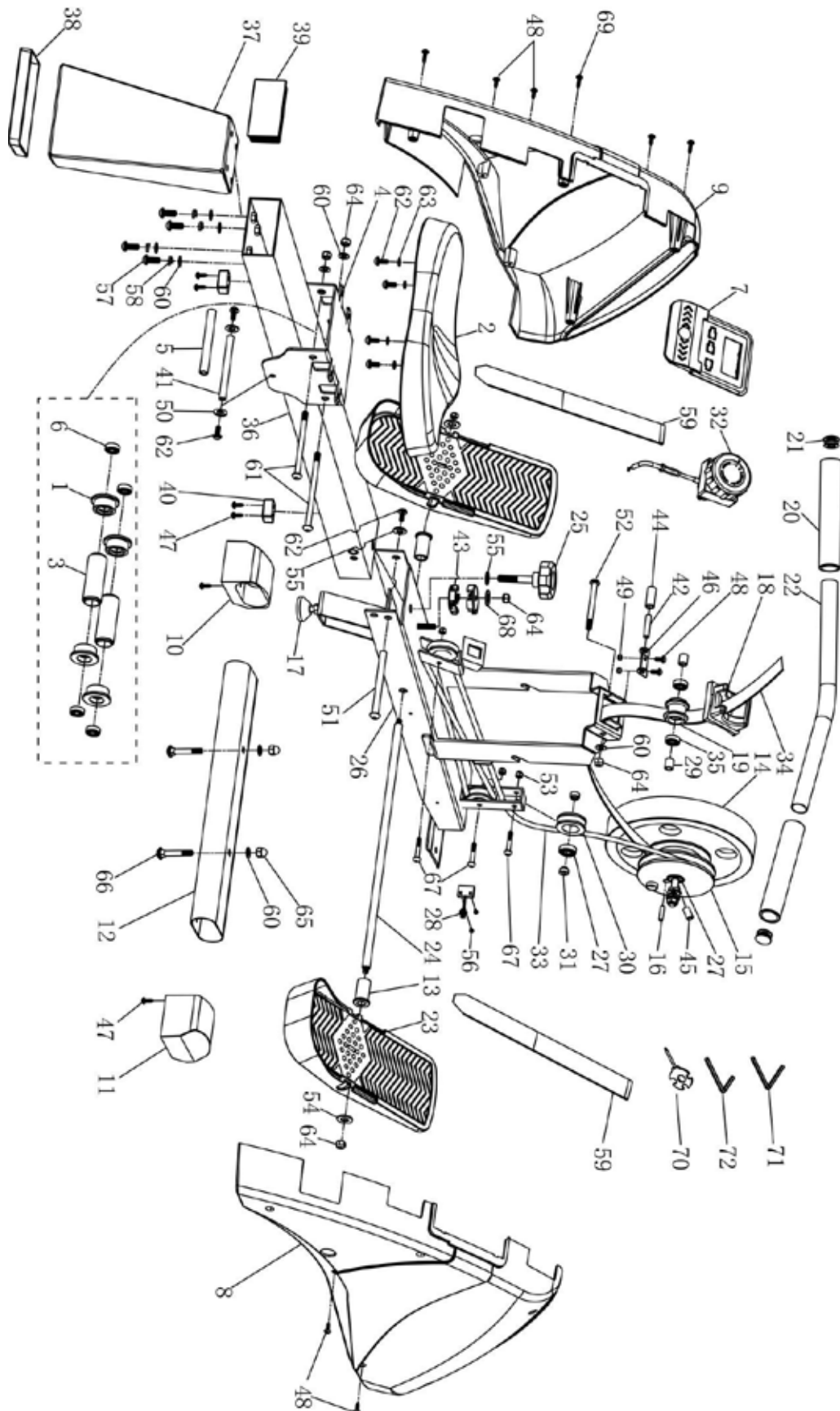
Le deseamos éxito en el entrenamiento con su aparato de remo.

Listado de piezas

Parte no	Designación de la pieza	Número	Parte no	Designación de la pieza	Número
1	Rodillo	4	37	Placa de soporte trasera	1
2	Sillín	1	38	Apoyo del soporte	1
3	Espaciador	2	39	Tapa rectangular 50 x 100	1
4	Fijación para el sillín	1	40	Amortiguador	2
5	Varilla de limitación	1	41	Cojín límite titular	1
6	Rodamientos	4	42	Límite titular	1
7	Ordenador	1	43	Clip para cable	2
8	Cubierta (derecha)	1	44	Envoltorio	1
9	Cubierta (izquierda)	1	45	Registro del límite magnético	1
10	Tapa frontal (izquierda)	1	46	Rodamiento de rodillos	1
11	Tapa frontal (derecha)	1	47	Tornillo ST4.2*25	4
12	Soporte delantero	1	48	Tornillo M5x12	6
13	Guía de plástico	2	49	Tuerca M5	2
14	Disco magnético	1	50	Arandela de resorte 6mm	2
15	Polea	1	51	Tornillo $\varnothing 10 \times 110 \times M6$	1
16	Eje	1	52	Tornillo M8x80	1
17	Soporte	1	53	Tuerca M6	3
18	Tapa del mango	1	54	Arandela 8*22*2	2
19	Rodillo impulsor	1	55	Arandela 10*20*2	2
20	Mango	2	56	Tornillo ST3*10	2
21	Taponos de tubo	2	57	Tornillo M8x20	4
22	Manillar	1	58	Arandela de resorte 8mm	4
23	Pedal	2	59	Lazo del pedal	2
24	Eje de los pedales	1	60	Arandela 8*16*1.5	9
25	Dispositivo de bloqueo	1	61	Tornillo M8*130	2
26	Juego de marco principal	1	62	Tornillo M6 x15	5
27	Rodamientos	4	63	Arandela 6*12*1.5	4
28	Sensor	1	64	Tuerca M8	6
29	Tubo de parada	2	65	Tuerca M8	6
30	Rodillo guía	3	66	Tornillo M8*55/ $\varnothing 8 \times 8$	2
31	Espaciador	6	67	Tornillo M6*35	3
32	Perilla de ajuste de resistencia	1	68	Arandela $\varnothing 10 \times \varnothing 28 \times 2.0$	1
33	Cable de tracción	1	69	Tornillo ST4.2*19	4
34	Correa	1	70	Llave de tuercas/destornillador	2
35	Rodamientos	2	71	Llave hexagonal, tamaño 5	1
36	Juego de carril de deslizamiento	1	72	Llave hexagonal, tamaño 6	1

Despiece

En caso de problemas mecánicos utilice este plano de despiece. Todas las piezas están marcadas con un número de pieza específico. Indíquenos este número con el fin de reemplazar la pieza correspondiente (dentro del periodo de garantía este servicio podría ofrecerse gratuitamente). Si lo desea, también puede utilizar el manual de usuario gratuito disponible en formato pdf en www.skandika.com. En ese manual podrá ampliar el plano de despiece con un factor de hasta un 500 %.



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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428