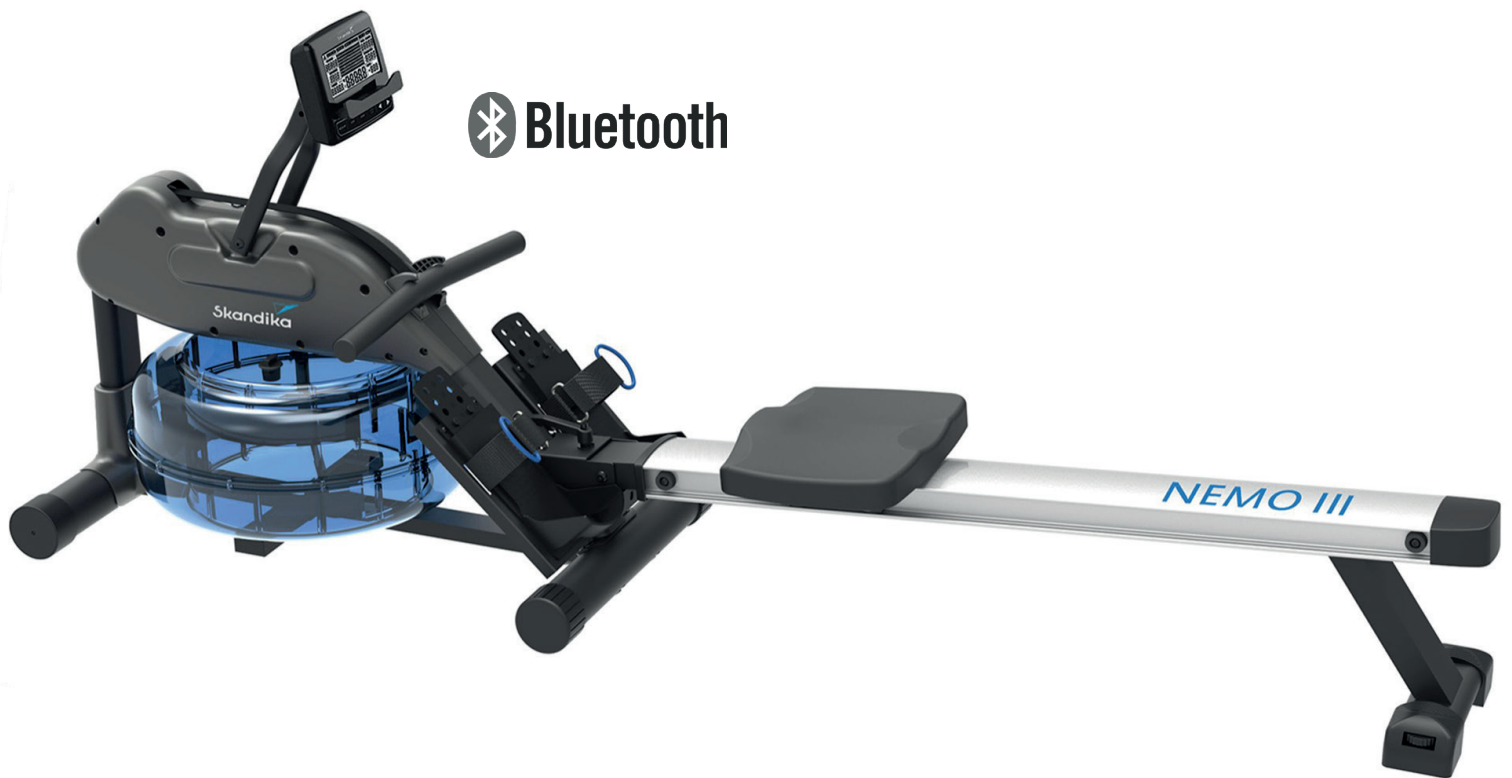


  
Skandika

DE  
GB  
FR



Nemo III

Art.Nr. SF-2380/ SF-2381

# Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Explosionszeichnung
- 05 Teileliste
- 06 Aufbauanleitung
- 08 Wassertank befüllen / entleeren
- 09 Computerbedienung
- 12 Verbindung zur KinoMap-App
- 13 Reinigung und Pflege
- 14 Brustgurt-Anleitung
- 15 Lagerung und Wartung
- 16 Übungsanleitung
- 18 Auf- und Abwärmen
- 19 Garantiebedingungen



skandika.com/  
service

<b>Rudergerät</b>	Importeur	MAX Trader GmbH												
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen												
	Artikelnummer   Name	SF-2380   SF-2381   Nemo III												
	Klasse	HC												
<b>CE</b>	Standard	EN ISO 20957												
	<b>WARNUNG:</b> Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.													
	Produktionsdatum													
	2020				2021				2022					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	PO Nr.													
Max. Nutzergewicht 150 kg														

Die Videos zum Auf- und Abbau sowie FAQ und die Anleitungen zum Download findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

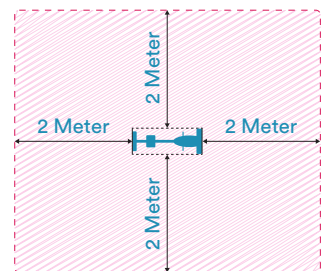


## WARNUNG

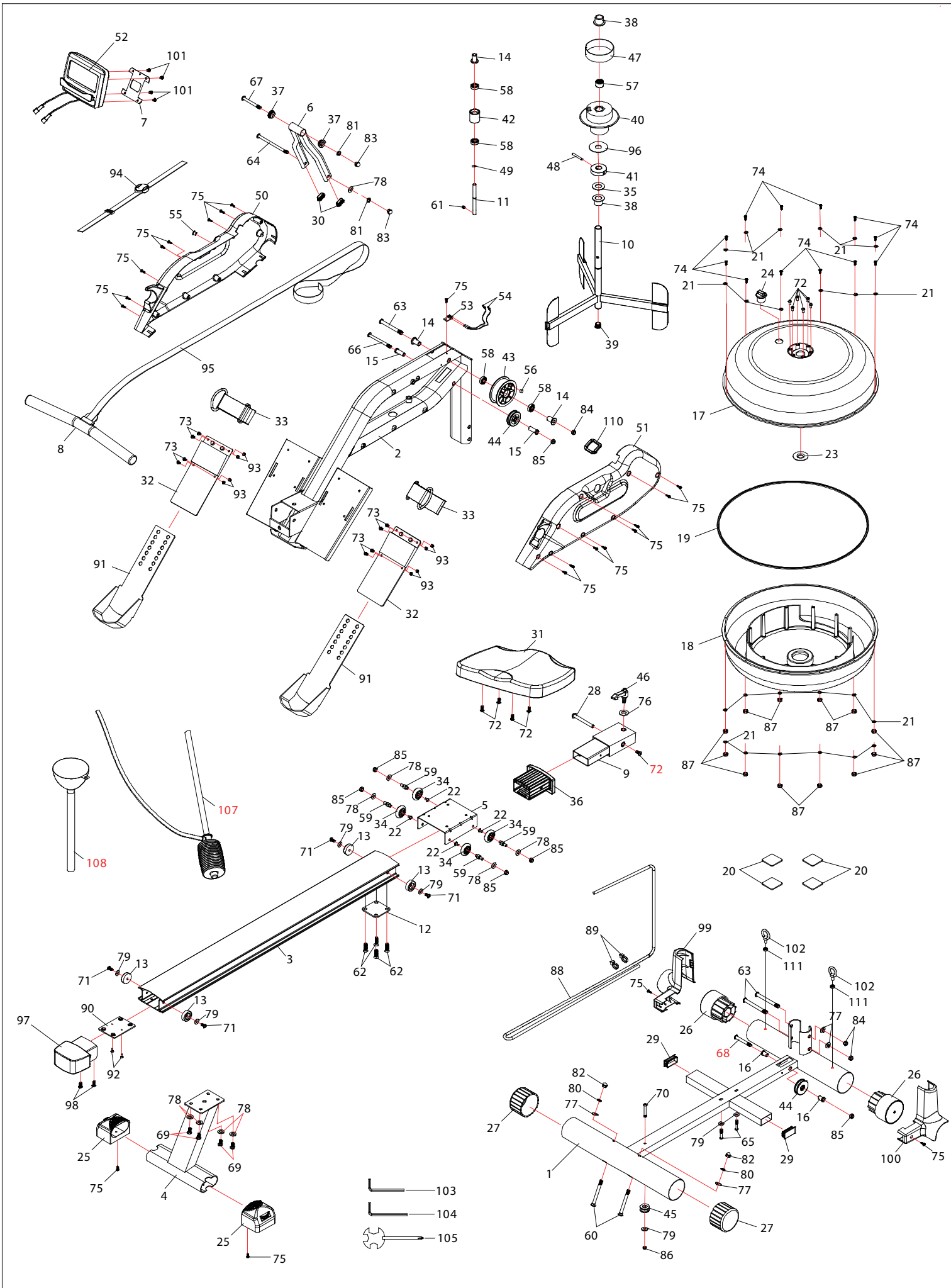
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Beachten Sie alle Hinweise und Warnungen sorgfältig. Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf.
2. Der Aufbau und die Benutzung dieses Gerätes dürfen nur gemäß dieser Anleitung erfolgen. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Hinweise zum sicheren Gebrauch dieses Gerätes kennen.
3. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
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. 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.
9. Dieses Gerät ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Es ist nicht für eine kommerzielle Verwendung geeignet.
10. 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.
11. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Das Gerät darf immer nur von 1 Person benutzt werden. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
13. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebetchnik und suchen Sie sich Unterstützung.
14. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
15. Dieses Gerät verfügt über eine geschwindigkeitsunabhängiges Bremssystem. Geräteklasse: HC, geeignet für die Heimverwendung.
16. **WARNUNG!** Die Herzfrequenzmessung mit diesem Gerät ist nicht vollständig genau. Überbelastung kann zu ernststen Gesundheitsproblemen führen. Wenn Sie sich unnormal, schwach oder ohnmächtig fühlen, stoppen Sie sofort das Training.
17. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät!



Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Basisrahmen	1
02	Hauptrahmen	1
03	Führungsschiene	1
04	Hintere Basis	1
05	Sitzstütze	1
06	Computerstütze	1
07	Grundplatte	1
08	Handgriff	1
09	Schienenverbindung	1
10	Laufрад	1
11	Laufрадwelle	1
12	Schienenstütze	1
13	Stopper	4
14	Riemenscheibenführung	3
15	Bungeeseil-Scheibenführung	2
16	Führung für kleine Bungeeseil-Scheibe	2
17	Oberer Tank	1
18	Unterer Tank	1
19	Gummiringverschluss	1
20	Untere Auflage	4
21	Unterlegscheibe	24
22	Bolzen (M5x8)	4
23	Verschluss für Laufрадwelle	1
24	Stopfen	1
25	Justierbare Endkappe	2
26	Endkappe (Transportrolle)	2
27	Runde Endkappe	2
28	Mutter (M10)	1
29	Rechteckiger Stopfen	2
30	Ovaler Stopfen	2
31	Sitz	1
32	Pedalstütze	2
33	Pedalriemen	2
34	Rolle	4
35	Kunststoff-Unterlegscheibe (ø20)	1
36	Vordere Endkappe	1
37	Führung	2
38	Führung für Riemenscheibe	2
39	Runder Stopfen	1
40	Riemenscheibe	1
41	Wellenhalter	1
42	Andruckrolle	1
43	Riemenscheibe	1
44	Bungeeseil-Scheibe	2
45	Scheibe für kleines Bungeeseil	1
46	Befestigungsbolzen	1
47	Hakenauflage	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
48	Federpin	1
49	E-Ring	4
50	Linke Abdeckung	1
51	Rechte Abdeckung	1
52	Computer	1
53	Sensorhaltung	1
54	Sensorkabel	2
55	Hülse	1
56	Magnet	1
57	Einweglager	1
58	Lager	4
59	Laufrollenwelle	4
60	Schraube (M8x90)	2
61	Schraube (M5x8)	1
62	Schraube (M8x30)	2
63	Schraube (M10x95)	3
64	Schraube (M8x130)	1
65	Bolzen (M6x35)	2
66	Schraube (M8x95)	1
67	Schraube (M8x85)	1
68	Schraube (M8x65)	1
69	Schraube (M8x15)	4
70	Schraube (M6x50)	1
71	Schraube (M6x20)	9
72	Schraube (M6x15)	11
73	Schraube (M5x12)	8
74	Schraube (M3x24)	12
75	Schraube (M4x16)	22
76	Unterlegscheibe (ø10)	1
77	Unterlegscheibe (ø10)	4
78	Unterlegscheibe (ø8)	9
79	Unterlegscheibe (ø6)	7
80	Federscheibe (ø10)	2
81	Federscheibe (ø8)	1
82	Mutter M10	2
83	Mutter M8	1
84	Mutter M10	3
85	Mutter M8	7
86	Mutter Mutter M6	2
87	Mutter M3	12
88	Bungeeseil	1
89	Nylonriemen	2
90	Platte	1
91	Pedalkappe	2
92	Schraube (M4x12)	2
93	Mutter M5	8
94	Brustgurt (optional)	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
95	Riemen	1
96	Kunststoff-Unterlegscheibe (ø20)	1
97	Hintere endkappe	1
98	Schraube (M5×10)	2
99	Vordere Abdeckung links	1
100	Vordere Abdeckung rechts	1
101	Schraube (M5×12)	4
102	Metallhaken	2
103	Schraubenschlüssel (5mm)	1
104	Schraubenschlüssel (6mm)	1
105	Kombiwerkzeug	1
106	Warnhinweis aufkleber	1
107	Siphonpumpe	1
108	Trichter	1
109	Computerabdeckung	1
110	Gummiring	1
111	Mutter M8	2
112	Stopfen	2

## AUFBAUANLEITUNG

### SCHRITT 1

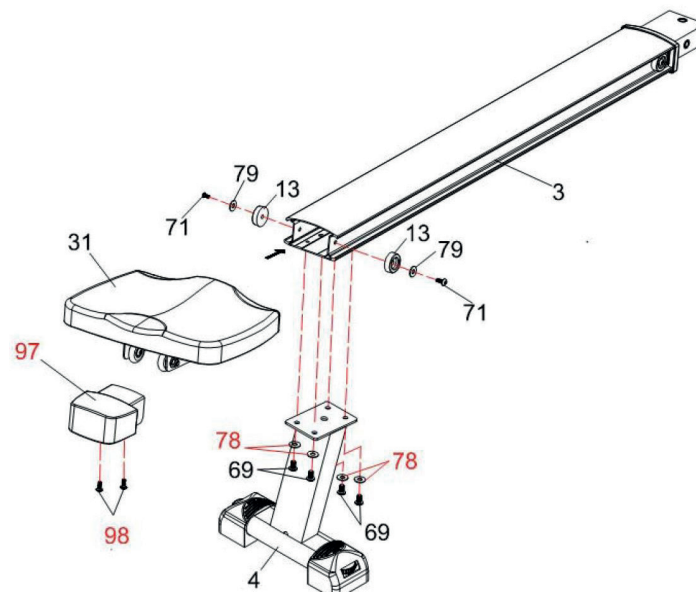
Schieben Sie den Sitz (31) auf die Führungsschiene (3) und befestigen Sie die hintere Endkappe (97) mit 2 Schrauben M5×10 (98).

### SCHRITT 2

Befestigen Sie die Stopper (13) mit 2 Schrauben M6×20 (71) und Unterlegscheiben ø6 (79) an der Führungsschiene (3).

### SCHRITT 3

Montieren Sie die hintere Basis (4) mit jeweils 4 Schrauben M8×15 (69) und Unterlegscheiben ø8 (78) an der Führungsschiene (3).



## SCHRITT 4

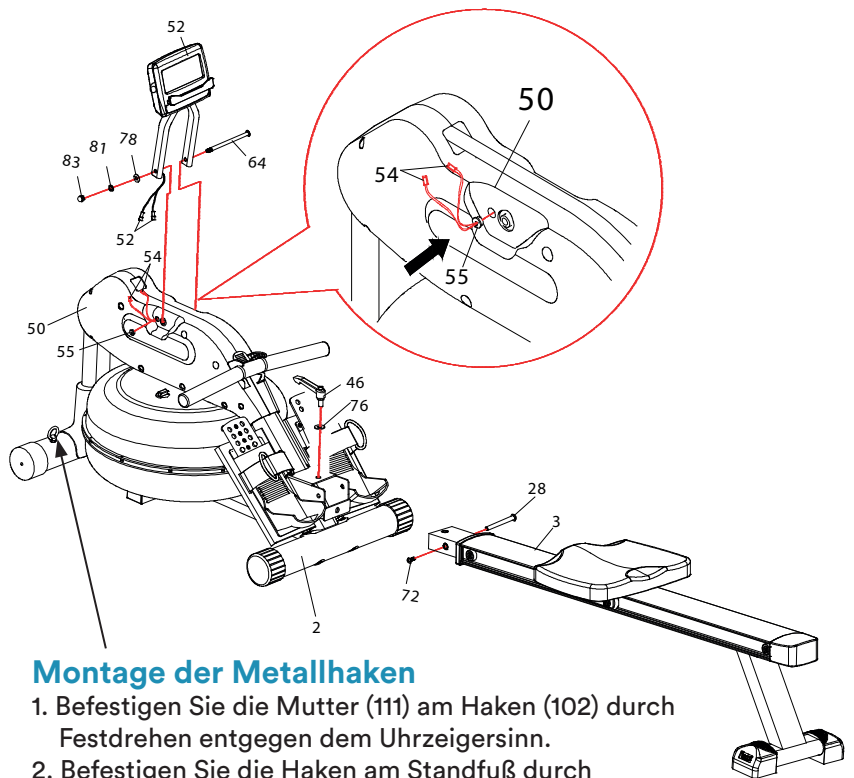
Befestigen Sie die Führungsschiene (3) mit einer Schraube M6×15 (71) und einer Mutter (28) am Hauptrahmen (2). Verriegeln Sie die Führungsschiene (3) in der ausgebreiteten Stellung mit Hilfe des Befestigungsbolzens (46) und einer Unterlegscheibe ø10 (76), auch wenn dadurch der Standfuß des Basisrahmens (1) leicht vom Boden abhebt.

## SCHRITT 5

Legen Sie die Batterien in den Computer ein. Montieren Sie die Computerstütze mit einer Schraube M8×130 (64), einer Unterlegscheibe ø8 (78), einer Feder-scheibe ø8 (81) und einer Mutter M8 (83) am Hauptrahmen (2).

## SCHRITT 6

Befestigen Sie die Hülse (55) auf beiden Sensorkabelteilen (54). Drücken Sie dann die Hülse (55) in die linke Abdeckung (50) wie abgebildet. Verbinden Sie das Sensorkabel (54) mit dem Kabel des Computers (52). Überstehende Kabelteile drücken Sie in die linke Abdeckung (50).



## Montage der Metallhaken

1. Befestigen Sie die Mutter (111) am Haken (102) durch Festdrehen entgegen dem Uhrzeigersinn.
2. Befestigen Sie die Haken am Standfuß durch Festdrehen im Uhrzeigersinn.

Mit dem Hakenset können Sie Ihr Gerät mit dem optional erhältlichen **SKANDIKA** Multi-Widerstandsbänder-Set (SF-2970) für eine Vielzahl an zusätzlichen Übungen erweitern.

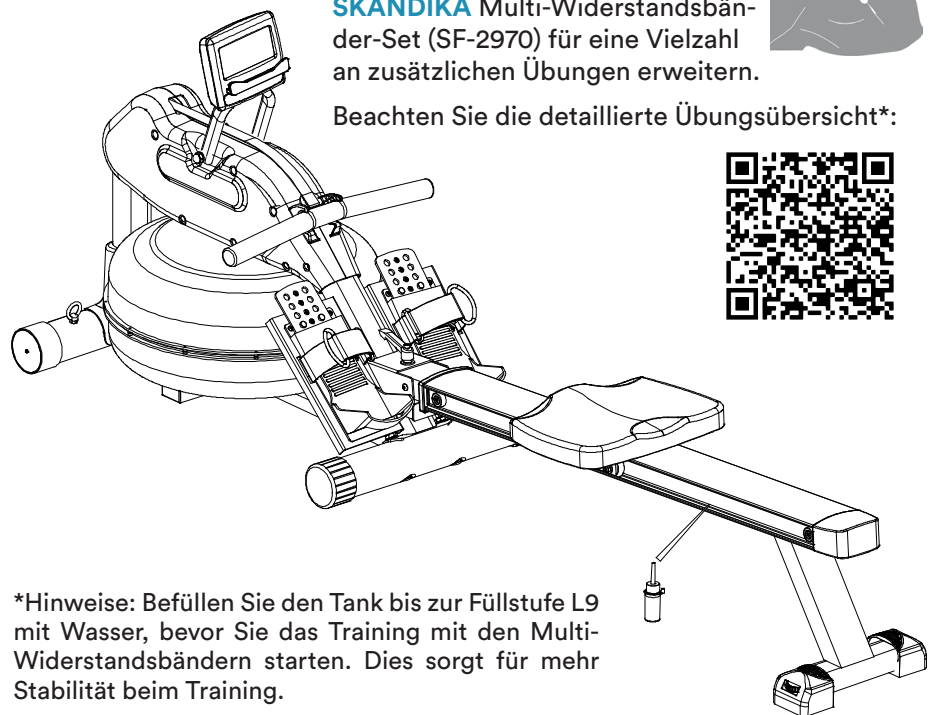


Beachten Sie die detaillierte Übungsübersicht\*:



## SCHRITT 7

Geben Sie eine kleine Menge Schmieröl auf ein Papiertuch oder einen sauberen Lappen. Verteilen Sie eine dünne Schicht des Öls gleichmäßig entlang der Schiene (3) dort wo sich die Rollen (34) bewegen. Wischen Sie dann alles überschüssige Öl weg.



\*Hinweise: Befüllen Sie den Tank bis zur Füllstufe L9 mit Wasser, bevor Sie das Training mit den Multi-Widerstandsbändern starten. Dies sorgt für mehr Stabilität beim Training.

Falls Sie die Widerstandsbänder nicht montieren möchten, drücken Sie bitte die beiliegenden Stopfen (112) in die entsprechenden Löcher am Standfuß.

SKANDIKA Shop:



## WASSERTANK BEFÜLLEN / ENTLEEREN

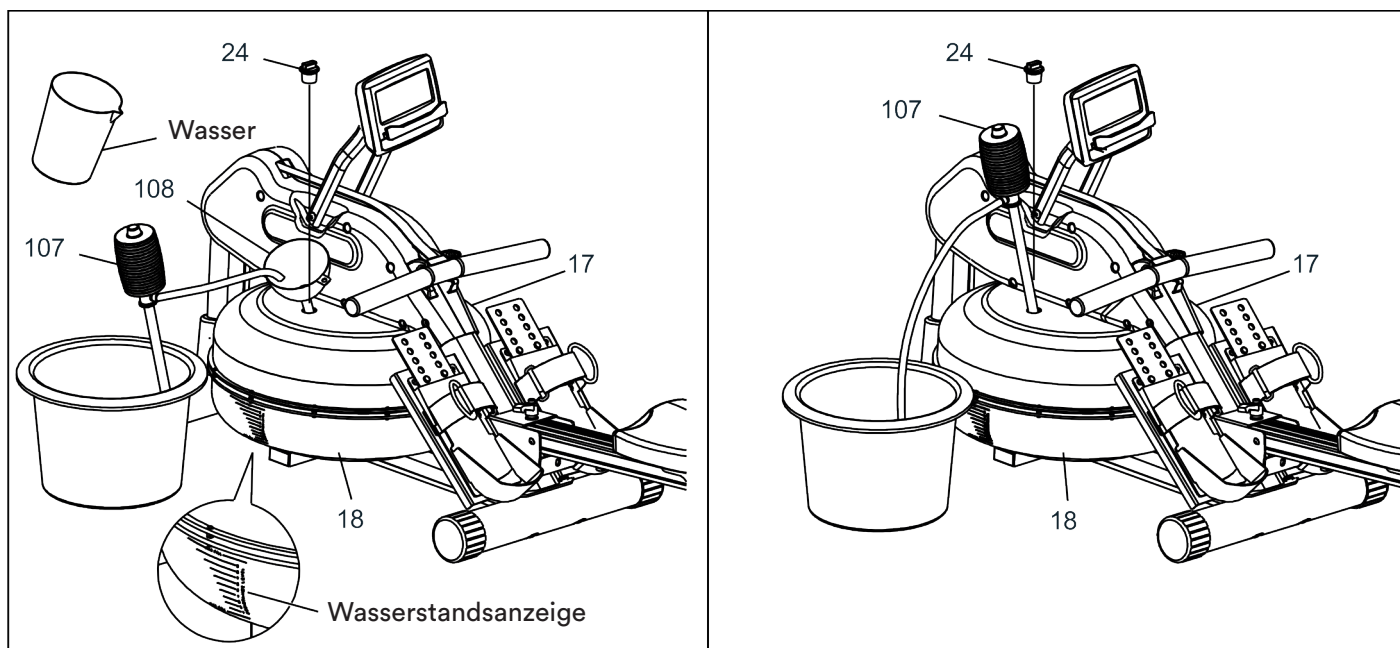
1. Entfernen Sie den Stopfen (24) vom oberen Tank (17).
2. Setzen Sie den Trichter (108) in den Tank ein wie in Abb. A dargestellt. Benutzen Sie eine Tasse oder die Siphonpumpe (107) und einen Eimer, um den Tank zu füllen. Beachten Sie die Füllmengenanzeige an der Tankseite, um die richtige Füllmenge abzumessen.
3. Abbildung B zeigt, wie der Tank geleert wird. Stellen Sie einen Eimer in der Nähe des Gerätes auf. Benutzen Sie die Siphonpumpe (107), um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den Stopfen (24) wieder auf seine Position am oberen Tank (17). Wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

### HINWEISE:

- Der Tank darf mit Leitungswasser oder destilliertem Wasser befüllt werden. Geben Sie ggf. eine Wasserbehandlungstablette hinzu. Benutzen Sie niemals Chlor oder Chlorbleiche - dies könnte den Tank beschädigen und zur Annullierung der Garantie führen.
- Abhängig von der Umgebung des Aufstellortes und der Benutzungshäufigkeit sollte das Wasser regelmäßig getauscht werden, spätestens jedoch alle 6 Monate bzw. bei Anzeichen von Verfärbungen, Bakterien oder Algen etc. Verwenden Sie nach Möglichkeit destilliertes Wasser!
- Setzen Sie den Tank niemals direktem Sonnenlicht aus und entleeren Sie ihn bei längerer Nichtbenutzung.
- Zum Sauberhalten des Wassers eignen sich (beiliegende) Wasserreinigungstabletten. Eine Tablette ist ausreichend für den maximal gefüllten Wassertank. Verrühren Sie das Wasser nach Hinzugabe einer Tablette gut. Geben Sie etwa alle 2-3 Monate eine Tablette in den Tank.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den Verzehr geeignet. Nach der Entleerung schütten Sie das Wasser weg.

### Das Wasserniveau

- Die Füllmengenanzeige ist an der Tankseite angebracht. Das maximale Füllniveau darf nicht überschreiten. Der Tank darf nicht überfüllt werden! Dies würde zum Verlust der Garantie führen. Wir empfehlen, den Tank maximal nur bis Niveau 9 zu füllen.
- Die Stärke des Widerstands hängt von der Füllmenge im Tank ab. So ist der Widerstand vergleichsweise gering, wenn das Füllniveau beispielsweise 3 beträgt – ein Füllniveau von 9 ergibt einen sehr hohen Widerstand beim Rudern.







## EINSCHALTEN

Nach dem Einlegen der Batterien leuchten für ca. 2 Sekunden alle Anzeigen im Display auf. Anschließend können Sie die Intensität (Ruderschwierigkeit) von L1 bis L6 auswählen (Standardeinstellung: L6 = schwer). Wählen Sie mit Hilfe der Pfeil-Tasten die gewünschte Stufe aus und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Achten Sie darauf, dass Sie die Stufe auswählen, die dem Wasserfüllstand auf der Füllstandsanzeige entspricht:

Widerstandsstufe	Füllstufe Wasserstand	ca. Wasserkapazität
L1	L1	9 Liter
L2	L2	10 Liter
L3	L3	11 Liter
L4	L4	12 Liter
L5	L5	13 Liter
L6	L6	14 Liter
L6	L7	15 Liter
L6	L8	16 Liter
L6	L9	17 Liter

### Tastenfunktionen:

**RECOVERY:** Startet die Herzerholungsratenmessung nach einem Training zur Bestimmung der Herzerholungsrate.

**RESET:** Einfacher Druck kehrt zurück ins Hauptmenü oder setzt bei der Eingabe von Vorgaben den Wert auf 0. Halten und Drücken für ca. 2 Sekunden führt zum Reset aller Funktionswerte.

**START / STOP:** Startet oder beendet ein Training.

**ENTER:** Bestätigt eine Auswahl oder einen Vorgabewert. Während des Trainings kann mit dieser Taste eine andere Funktion dargestellt werden.

**PFEILTASTEN:** Mit diesen beiden Tasten können Sie Auswahlen treffen oder Funktionswerte einstellen.

## FUNKTIONEN

**TIME:** Trainingszeit. Sie können mit den Pfeiltasten in 1-Minuten-Schritten eine Vorgabezeit einstellen (1min ~ 99 min).

**TIME / 500M:** Anzeige der durchschnittlichen Zeit für 500 Meter Rudern.

**SPM:** Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz).

**DISTANCE:** Ruderdistanz. Sie können mit den Pfeiltasten in 100-Meter-Schritten eine Vorgabedistanz einstellen (0 ~ 99.900 m).

Hinweis: Zeit und Distanz können nicht gemeinsam vorgegeben werden!

**STROKES:** Schlagzahl. Sie können mit den Pfeiltasten in 10-Schläge-Schritten eine Vorgabeschlagzahl einstellen (0~99.990 Schläge).

**TOTAL STROKES:** Zeigt die Total-Anzahl Ruderschläge an.

**CALORIES:** Zeigt den ca.-Kalorienverbrauch an. Sie können mit den Pfeiltasten in 10er-Schritten eine Vorgabekalorienzahl einstellen (10~9.990 kcal).

**PULSE:** Der Computer zeigt während des Trainings die Pulsfrequenz des Benutzers an (hierfür ist ein zusätzlicher Brustgurt notwendig [nicht im Lieferumfang]).

**A+:** Bei Anzeige von „A+“ erscheinen die durchschnittlichen Werte für Zeit, Kalorien oder Puls.

## BEDIENUNG DES COMPUTERS

**Schnellstart:** Wählen Sie mit den Pfeiltasten „Quick Start“ aus und drücken Sie START/STOP. Mit ENTER wechseln Sie während des Trainings die Funktionsanzeige in der Displaymitte. Die grafische Anzeige enthält 16 Spalten, wobei jede Spalte für 100 Meter Ruderdistanz steht.

**Standard-Training:** Wählen Sie mit den Pfeiltasten „STANDARD“ aus und drücken Sie ENTER. Wählen Sie nun einen der 5 möglichen Modi:

2.000 m

5.000 m

10.000 m

30:00 Min.

500m/1:00 Min.

für Ihr Training aus und drücken Sie dann START/STOP. Vorgegebene Werte laufen rückwärts, andere aufwärts. Drücken Sie RESET, wenn ein Vorgabewert auf 0 gelaufen ist, um das Training zu beenden.

**Einzelzielvorgabe-Training:** Wählen Sie mit den Pfeiltasten „TARGET SINGLE“ aus und drücken Sie ENTER. Wählen Sie nun einen der 4 möglichen Modi:

A - Zeitvorgabe

B - Distanzvorgabe

C - Kalorienvorgabe

D - Zielpulsvorgabe (zwischen 90 und 200 Herzschlägen/Minute)

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie eine Pulsvorgabe eingegeben haben, piept der Computer, wenn Sie sich über der Vorgabefrequenz befinden.

Intervallvorgabe-Training: Wählen Sie mit den Pfeiltasten „TARGET INTERVAL“ aus und drücken Sie ENTER. Wählen Sie nun einen der 3 möglichen Modi:

- A - Intervallzeit
- B - Intervalldistanz
- C - Intervallzeit und Intervalldistanz

Stellen Sie jeweils einen Wert ein, drücken Sie ENTER, um dann den weiteren Wert einzugeben. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Benutzerdefiniertes Training: Wählen Sie mit den Pfeiltasten „CUSTOM“ aus und drücken Sie ENTER. Wählen Sie nun einen der 4 möglichen Modi:

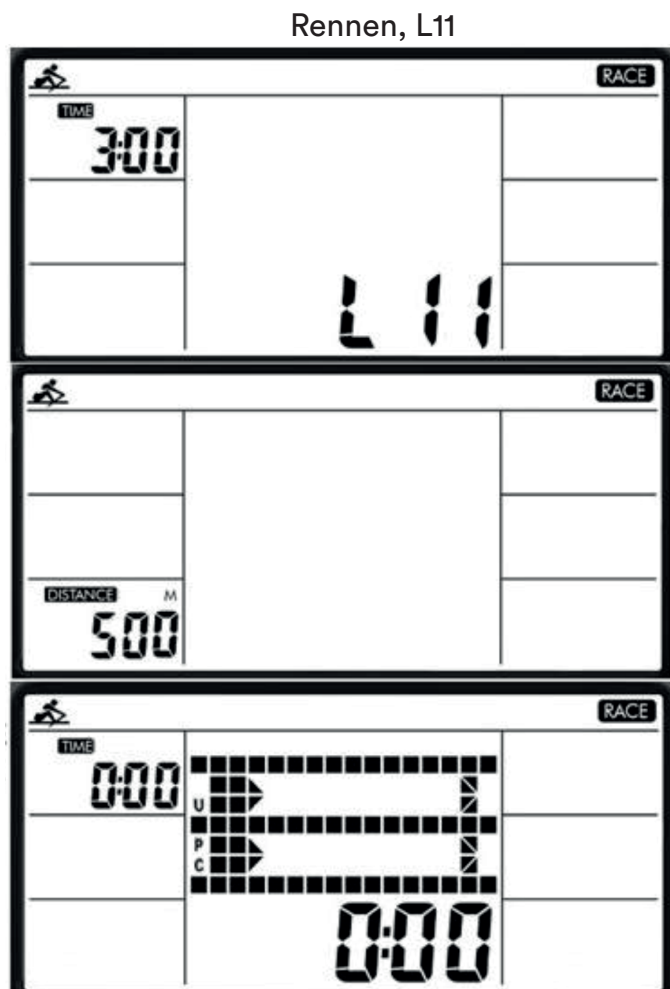
- A - V :30/:30R: 30 Sekunden Training, 30 Sekunden Pause
- B - V1:00/1:00R...7: 1 Minute Training, 1 Minute Pause, 7-mal wiederholen.
- C - V2000m/3:00R...4: 2.000 m Training, 3 Minuten Pause, 4-mal wiederholen.
- D - V1:40/:20R...9: 1:40 Min. Training, 20 Sekunden Pause, 9-mal wiederholen.

Rennen: Wählen Sie mit den Pfeiltasten „RACE“ aus und wählen Sie dann eine Variante (siehe folgende Tabelle) von L1... bis L15 aus. Drücken Sie ENTER, um dann eine Distanz einzustellen. Abschließend drücken Sie START/STOP, um mit dem Rennen zu beginnen. Das Display zeigt nun den Benutzer und einen virtuellen Gegner an - je nachdem, wer zuerst das Ziel erreicht, bewirkt einen Stopp des Programms. Mit ENTER können Sie während des Rennens durch verschiedene Anzeigen schalten. Im Rennprogramm kann nur die Distanz vorgegeben werden, die Zeit/500m ist je nach gewählter Stufe vorgegeben:

L1	8:00	L6	5:30	L11	3:00
L2	7:30	L7	5:00	L12	2:30
L3	7:00	L8	4:30	L13	2:00
L4	6:30	L9	4:00	L14	1:30
L5	6:00	L10	3:30	L15	1:00

Distanzvorgabe

Rennen:  
U = Benutzer  
PC = Computer



### STANDBY-MODUS:

Der Computer wird nach ca. 4 Minuten Inaktivität automatisch in den Standby-Modus schalten.

### BATTERIEN:

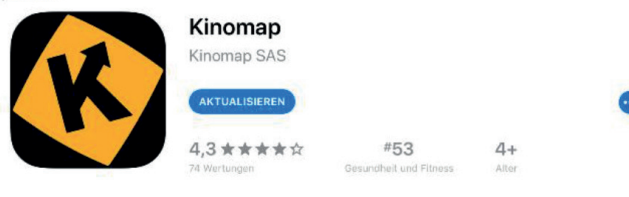
Der Computer benötigt 2 AA-Batterien (mitgeliefert). Bei Batteriewechsel gehen alle Einstellungen verloren. Wenn es ein Anzeigeproblem gibt, wechseln Sie zuerst die Batterien. Wechseln Sie immer alle beide Batterien gleichzeitig aus und mischen Sie keine verschiedenen Batterietypen. Nutzen Sie nur neue Batterien und nicht eine alte und neue zusammen. Entsorgen Sie Batterien immer gemäß den geltenden, gesetzlichen Bestimmungen.

## Verbindung zur KinoMap-App

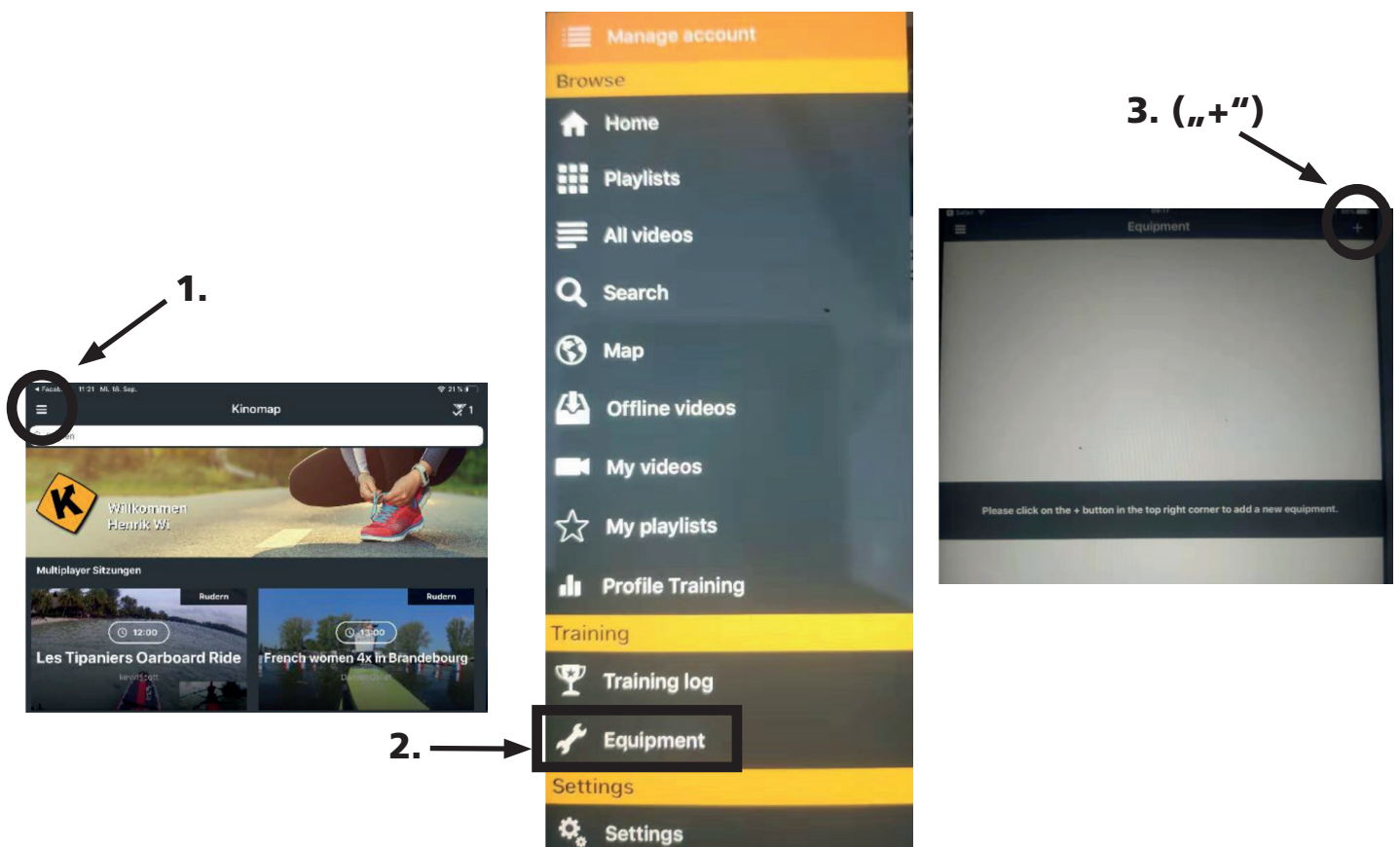
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose KinoMap-App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store (siehe Links unten) herunter oder suchen Sie nach „Kinomap Fitness“:

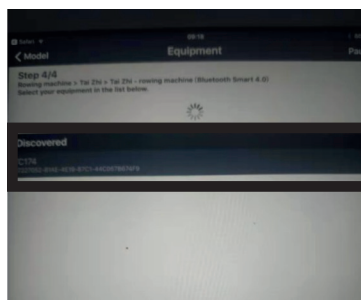
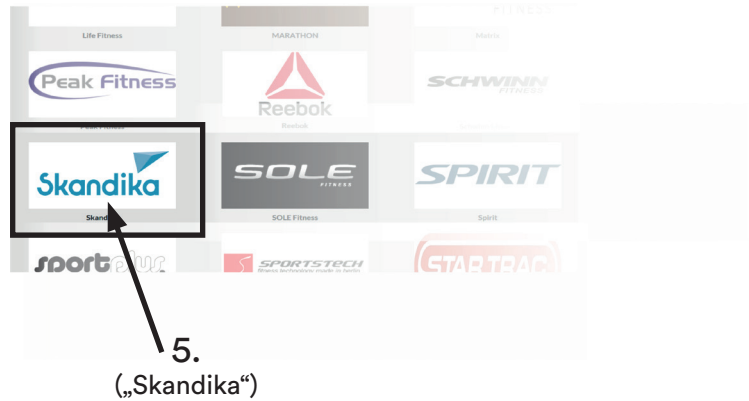
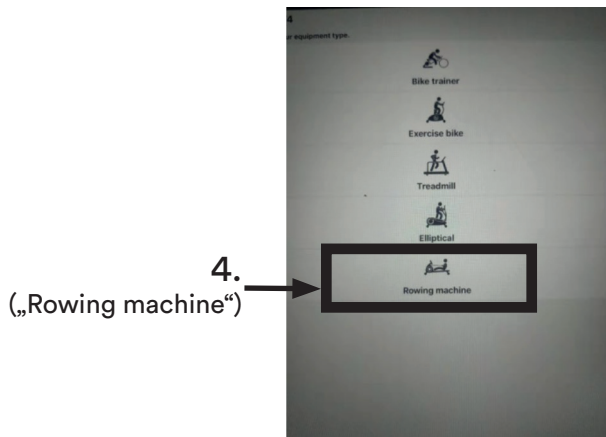
Apple App Store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>

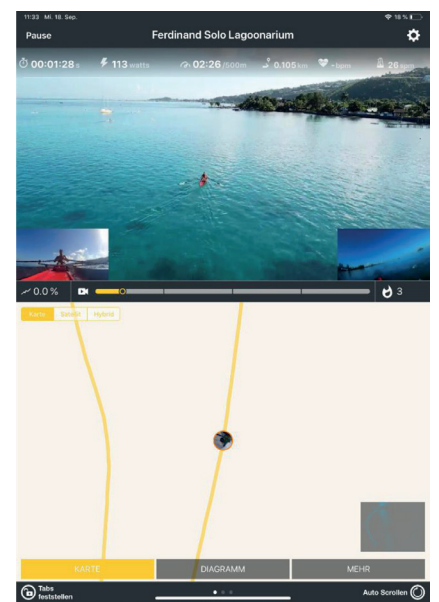
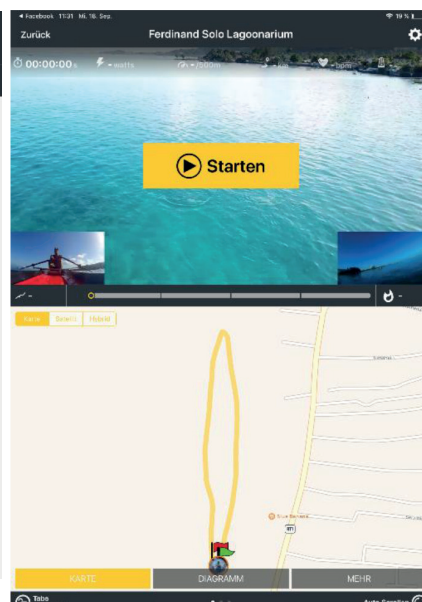
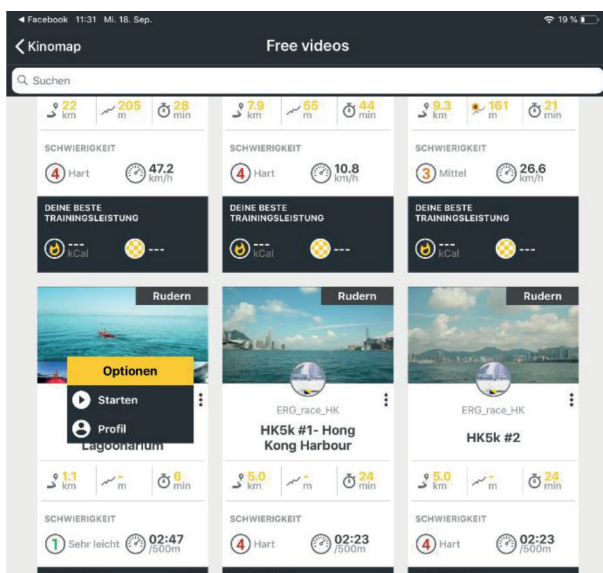


Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Rudergerät wie folgt hinzu:





Tippen Sie dann auf OK und kehren Sie ins Hauptmenü zurück.  
Sie können nun eine Strecke für Ihr Training auswählen (abhängig vom Kontotyp ggf. nur bestimmte, freie Strecken). Drücken Sie auf „Starten“ und rudern Sie los!



## Reinigung und Pflege

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Das Gerät reinigen Sie nur mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls Bürsten, scharfe Reinigungsmittel, Benzin, Verdüner oder Alkohol. Reiben Sie das Gerät mit einem sauberen, weichen Tuch trocken.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig getrocknet ist.

Ein kompatibler Brustgurt kann Ihre Herzfrequenz messen und diese Information dann an den Gerätecomputer drahtlos weitersenden. Jedes Pulssignal, welches vom Computer durch den eingebauten Empfänger empfangen wird, wird mit einem blinkenden Herzsymbol auf dem Display quittiert. Die Messung der Pulsfrequenz über den Brustgurt (optional) ist sehr akkurat und vergleichsweise unanfällig gegen Störungen. Das Funksignal wird über Niedrigband (5,3 kHz) übermittelt. Die maximale Reichweite beträgt 130 cm.

### Wie der Brustgurt getragen wird

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



**Hinweis:** Der Deckel des Batteriefaches zeigt bei korrekter Tragweise nach außen!

#### **Batterien austauschen:**

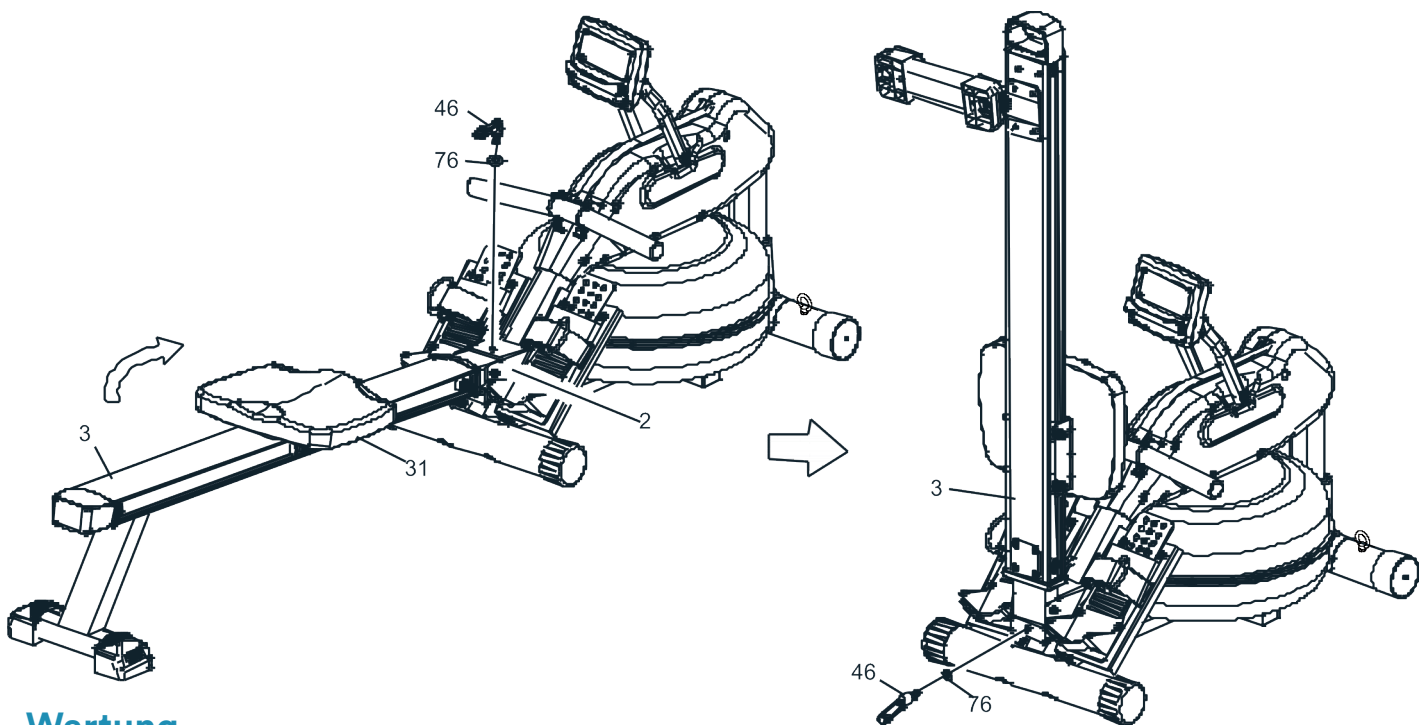
Entfernen Sie die Abdeckung auf der Rückseite des Transmitters. Entnehmen Sie die Batterie und legen die neue Batterie (CR2032) ein. Beachten Sie die korrekte Polarität. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf.

#### **Hinweise**

1. Wenn Ihre Haut zu trocken ist, kann der Brustgurt möglicherweise Ihre Herzfrequenz nicht richtig messen. Befeuchten Sie die Elektroden und Ihre Haut leicht und versuchen Sie es erneut.
2. Wenn Ihre Brustbehaarung zu dicht ist, kann der Brustgurt möglicherweise Ihre Herzfrequenz nicht richtig messen. Die fehlerfreie Benutzung eines Brustgurtes ist nur mit weniger dichter Brustbehaarung möglich.

## Lagerung

1. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Platz.
2. Wenn Sie das Gerät für 1 Jahr oder länger lagern, entfernen Sie zuvor die Batterien.
3. Um das Gerät zu transportieren, heben Sie es von der hinteren Seite her an und benutzen Sie die Transportrollen (26) am vorderen Ende, um das Gerät an einen anderen Ort zu rollen. Tragen Sie das Gerät niemals am Sitz.
4. Wenn Sie das Gerät für 1 Monat oder länger lagern, entleeren Sie zuvor den Wassertank.
5. Um das Gerät zusammenzuklappen, beachten Sie die folgenden Punkte:
  - Entfernen Sie den Befestigungsbolzen (46) und die Unterlegscheibe (76) aus dem Hauptrahmen (2)
  - Klappen Sie die Führungsschiene (3) und sichern Sie diese in der eingeklappten Position mit dem Befestigungsbolzen (46) und der Unterlegscheibe (76).



## Wartung

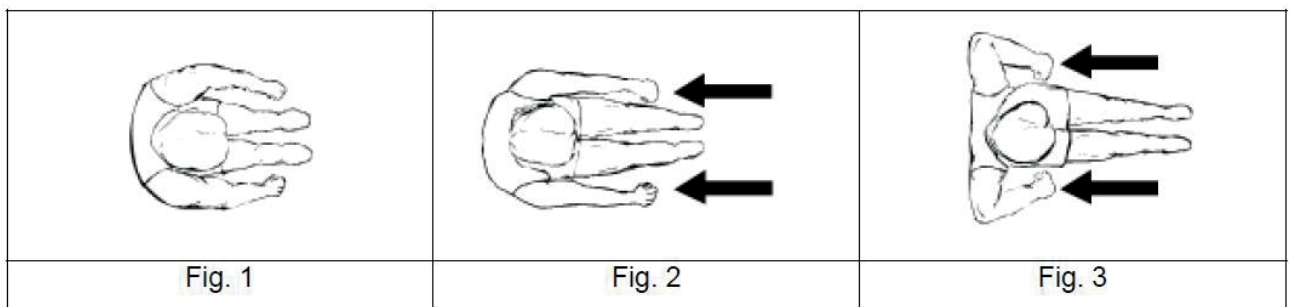
Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn Teile beschädigt sind oder nicht korrekt funktionieren.

- Setzen Sie sich auf den Sitz (31) und ziehen Sie an den Handgriffen (8), um die Beweglichkeit des Sitzes und den Ruderwiderstand zu überprüfen.
- Erneuern Sie das Wasser im Tank in regelmäßigen Abständen. Wir empfehlen, etwa alle 4 bis 6 Monate eine Wasseraufbereitungstablette zum Wasser hinzuzugeben (z. B. Natriumdichlorid mit 56% Chlor). **WARNUNG!** Benutzen Sie niemals Schwimmbecken-Chlor (Trichlor 90%) oder Chlorbleiche, da diese das Gerät beschädigen können und die Garantie dadurch erlischt.
- Reinigen Sie die Führungsschiene (3) regelmäßig mit einem saugfähigen Tuch.
- Reinigen Sie den Tank regelmäßig. Benutzen Sie keine Reiniger mit Methanol, Chlorate, Bleichmittel oder Ammoniak-basierte Reiniger. Diese können das Gerät beschädigen und bringen die Garantie zum Erlöschen.
- Der Eigentümer/Benutzer ist für die regelmäßige Wartung verantwortlich.
- Beschädigte oder abgenutzte Teile müssen unverzüglich ersetzt werden. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Benutzen Sie nur Original-Ersatzteile, die vom Hersteller empfohlen sind.
- Säubern Sie das Gerät nach jedem Gebrauch sorgfältig mit einem saugfähigen Tuch.

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.
2. Nehmen Sie die Startposition ein, lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach vorne und winkeln Sie dabei die Beine an (siehe Fig. 1).
3. Stoßen Sie sich nach hinten. Rücken und Beine werden dabei gleichzeitig gestreckt (Fig. 2).
4. Führen Sie diese Bewegung aus, bis Sie leicht nach hinten lehnen. In dieser Phase sollten die Ellbogen nach außen zeigen (Fig. 3). Nehmen Sie wieder die Haltung unter Punkt 2) ein und wiederholen Sie den Ablauf.

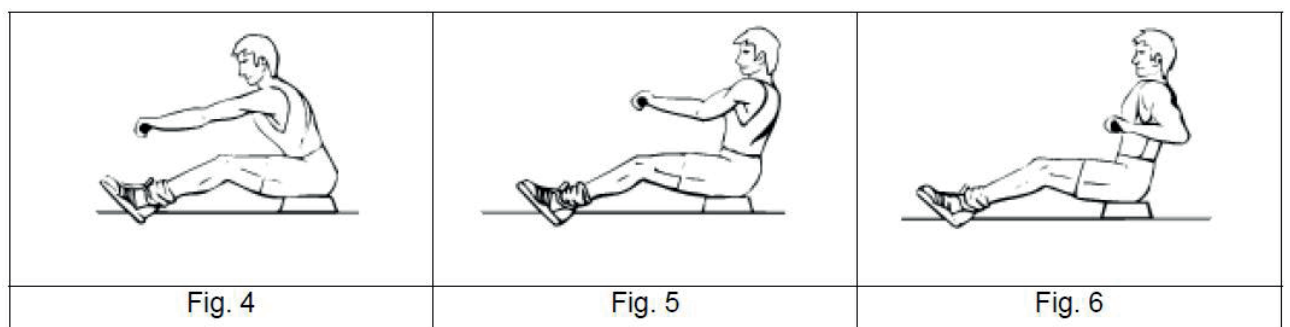


#### Trainingszeit

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 Fig. 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 (Fig. 6) und ziehen Sie dabei die Griffe in Richtung Oberkörper. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.

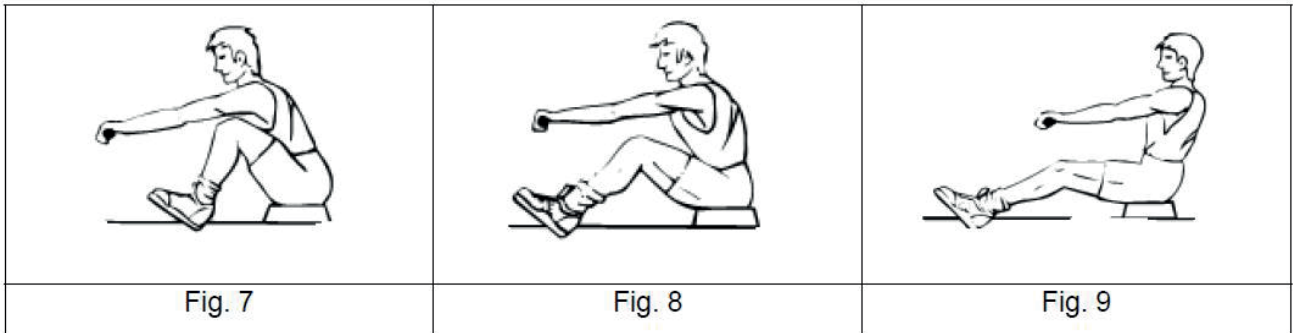




### Nur mit den Beinen rudern

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 Fig. 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.



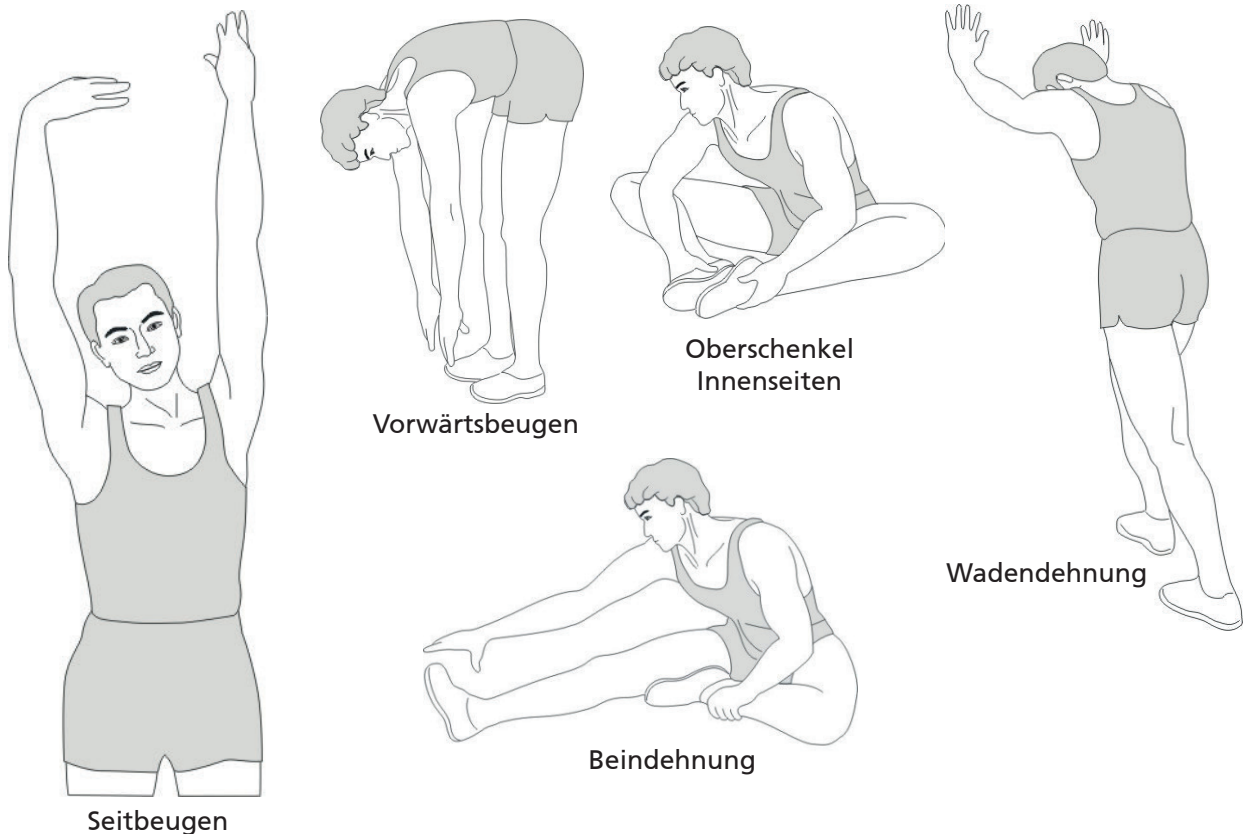
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

### Aufwärmen

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! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilsprungübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

### Stretching

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

### Cool-Down (Abkühlen)

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.

## 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.
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



Das Symbol des durchgestrichenen Mülleimers auf Batterien oder Akkumulatoren besagt, dass diese am Ende ihrer Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sofern Batterien oder Akkumulatoren Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, finden Sie das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols des durchgestrichenen Mülleimers. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkumulatoren nach Gebrauch zurückzugeben. Sie können dies kostenfrei im Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in Ihrer Nähe tun. Adressen geeigneter Sammelstellen können Sie von Ihrer Stadt- oder Kommunalverwaltung erhalten. Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind. Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkumulatoren sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Bitte vermeiden Sie die Entstehung von Abfällen aus alten Batterien soweit wie möglich, z. B. indem Sie Batterien mit längerer Lebensdauer oder aufladbare Batterien bevorzugen. Bitte vermeiden Sie die Vermüllung des öffentlichen Raums, indem Sie Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegenlassen. Bitte prüfen Sie Möglichkeiten, eine Batterie anstatt der Entsorgung einer Wiederverwendung zuzuführen, beispielsweise durch die Rekonditionierung oder die Instandsetzung der Batterie.

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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

# Contents

- 21** Safety precautions
- 22** Exploded diagram
- 23** Parts list
- 24** Assembly instructions
- 26** How to fill / empty the tank
- 27** Computer operation manual
- 30** Connection to KinoMap app
- 31** Cleaning and care
- 32** Chest belt instructions
- 33** Storage + maintenance
- 34** Exercise instructions
- 36** Warm-up and cool-down
- 37** Guarantee Conditions



skandika.com/  
service

<b>Rudergerät</b>	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
<b>CE</b>	Artikelnummer   Name	SF-2380   SF-2381   Nemo III											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
	<b>WARNUNG:</b> Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2020				2021				2022				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions.

For more information about Skandika, simply visit our main page [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

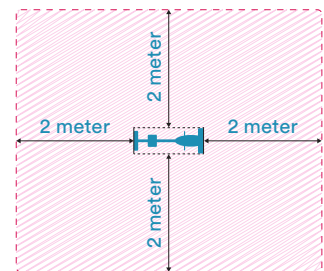


## WARNING

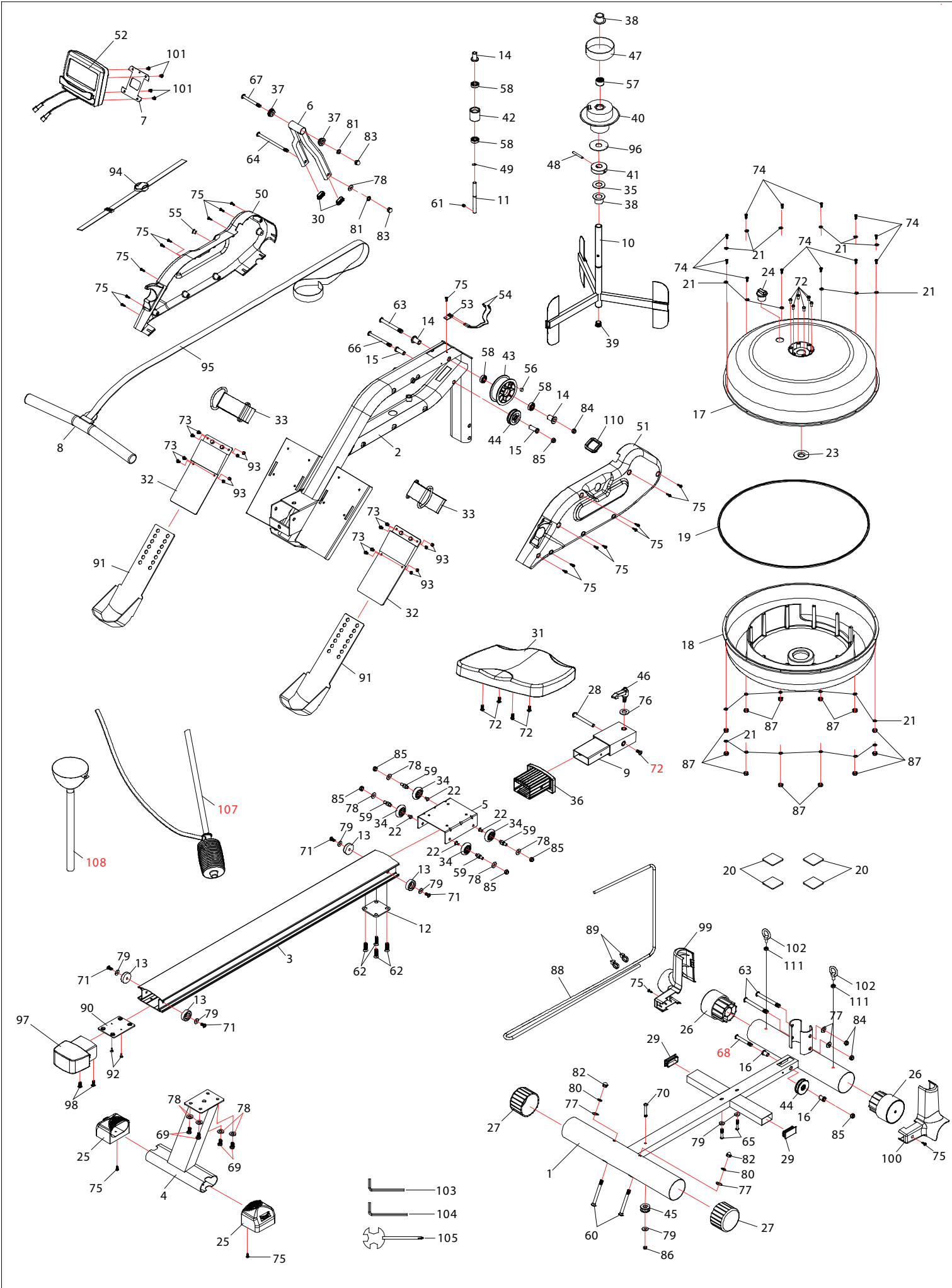
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

## SAFETY PRECAUTIONS

1. Observe all warnings and precautions carefully. Retain this manual for future reference.
2. Assemble and use the device according to these instructions only. Be sure to inform all other users about the safe use accordingly.
3. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
4. 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.
5. 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.
6. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection.
7. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
8. 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.
9. This device is intended for indoor use only. It is not suitable for commercial use.
10. 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.
11. This appliance is not suitable for therapeutic purposes.
12. Only one person should use this device at one time. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device. Maximum user's weight: 150 kg.
13. Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
14. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
15. This device features a brake-system, which is independent from speed. Device class: HC, suitable for home use.
16. WARNING! The heartrate monitoring of this device is not completely accurate. Overexertion may lead to serious health problems. If you start to feel abnormal or faint, stop exercising immediately.
17. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.



No.	Description	Qty
01	Base frame	1
02	Main frame	1
03	Sliding rail	1
04	Rear support	1
05	Seat support	1
06	Computer support	1
07	Support plate	1
08	Handlebars	1
09	Rail connector	1
10	Impeller	1
11	Impeller shaft	1
12	Rail support	1
13	Stopper	4
14	Strap pulley bushing	3
15	Bungee cord pulley bushing	2
16	Small bungee cord pulley bushing	2
17	Upper tank	1
18	Lower tank	1
19	Rubber ring seal	1
20	Lower pad	4
21	Stainless Washer	24
22	Bolt (M5x8)	4
23	Impeller shaft seal	1
24	Plug	1
25	Adjustable end cap	2
26	End cap	2
27	Round end cap	2
28	Nut (M10)	1
29	Rectangular plug	2
30	Oval plug	2
31	Seat	1
32	Pedal support	2
33	Pedal strap	2
34	Roller	4
35	Plastic washer (ø20)	1
36	Front end cap	1
37	Plastic bushing	2
38	Strap/Bungee pulley bushing	2
39	Round plug	1

No.	Description	Qty
40	Strap/Bungee pulley	1
41	Shaft retainer	1
42	Idle roller	1
43	Strap pulley	1
44	Bungee pulley	2
45	Small bungee pulley	1
46	Fixing lever	1
47	Hook pad	1
48	Spring pin	1
49	E-ring	4
50	Left cover	1
51	Right cover	1
52	Computer	1
53	Sensor holder	1
54	Sensor cable	2
55	Grommet	1
56	Magnet	1
57	One-way bearing	1
58	Bearing	4
59	Roller shaft	4
60	Carriage bolt (M8x90)	2
61	Screw (M5x8)	1
62	Bolt (M8x30)	2
63	Bolt (M10x95)	3
64	Bolt (M8x130)	1
65	Bolt (M6x35)	2
66	Bolt (M8x95)	1
67	Bolt (M8x85)	1
68	Bolt (M8x65)	1
69	Bolt (M8x15)	4
70	Bolt (M6x50)	1
71	Bolt (M6x20)	9
72	Bolt (M6x15)	11
73	Bolt (M5x12)	8
74	Screw (M3x24)	12
75	Screw (M4x16)	22
76	Washer (ø10)	1
77	Arc washer (ø10)	4
78	Washer (ø8)	9
79	Washer (ø6)	7
80	Lock washer (ø10)	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
81	Lock washer (ø8)	1	97	Rear end cap	1
82	Nut M10	2	98	Bolt (M5×10)	2
83	Nut M8	1	99	Left front cover	1
84	Nut M10	3	100	Right front cover	1
85	Nut M8	7	101	Screw (M5×12)	4
86	Nut M6	2	102	Metal hook	2
87	Nut M3	12	103	Allen wrench (5 mm)	1
88	Bungee cord	1	104	Allen wrench (6 mm)	1
89	Nylon strap	2	105	Combination wrench	1
90	Plate	1	106	Caution label	1
91	Pedal cap	2	107	Syphon pump	1
92	Bolt (M4×12)	2	108	Funnel	1
93	Nut M5	8	109	Console cover	1
94	Chest belt (optional)	1	110	Rubber ring	1
95	Strap	1	111	Nut M8	2
96	Plastic washer (ø20)	1	112	Plug	2

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

### STEP 1

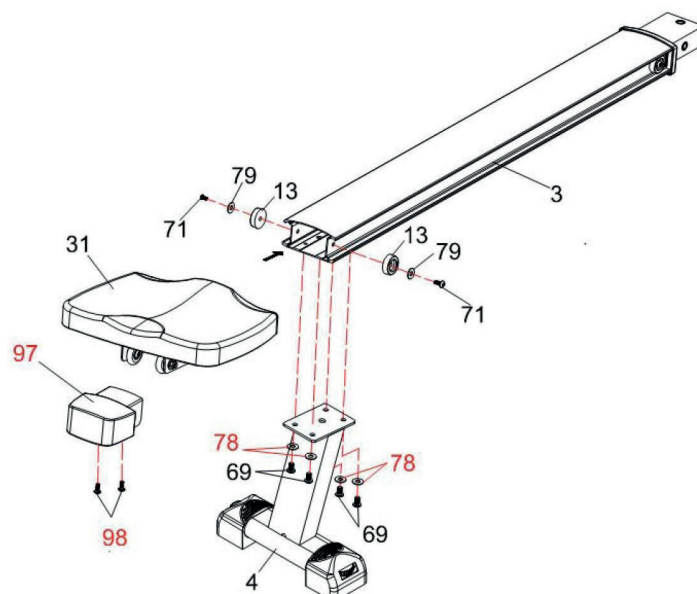
Slide the seat (31) onto the sliding rail (3) and attach the rear end cap (97) with two bolts M5×10 (98).

### STEP 2

Attach the stoppers (13) to the sliding rail (3) with two bolts M6×20 (71) and washers ø6 (79).

### STEP 3

Fix the rear support (4) on sliding rail (3) with 4 bolts M8×15 (69) and 4 washers ø8 (78).





**STEP 4**

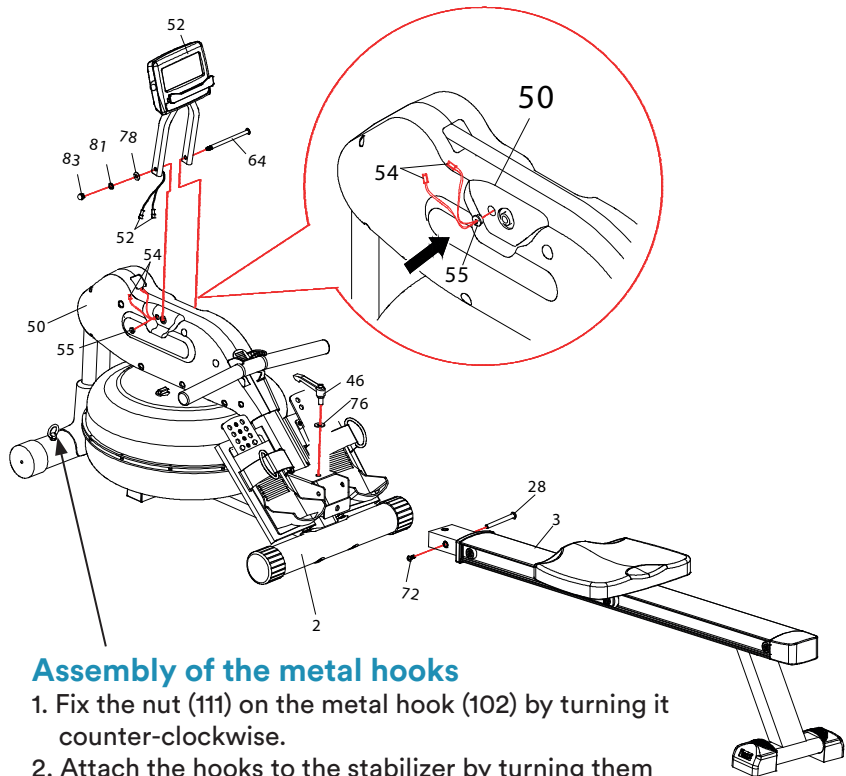
Fix sliding rail (3) on main frame (2) with one bolt M6×15 (71) and one barrel nut M10 (28). Lock the rail (3) in extended position with the fixing lever (46) and one washer ø10 (76), even if the stabilizer of base frame (1) is raised off the floor slightly.

**STEP 5**

Insert batteries into the computer. Fix the computer support on main frame (2) with one bolt M8×130 (64), one washer ø8 (78), one lock washer ø8 (81) and one nut M8 (83).

**STEP 6**

Clip the grommet (55) onto both sensor cable parts (54). Now press the grommet (55) into the left cover (50) as shown. Connect sensor cable (54) to cable of computer (52). Push excess cable parts into the left cover (50).

**Assembly of the metal hooks**

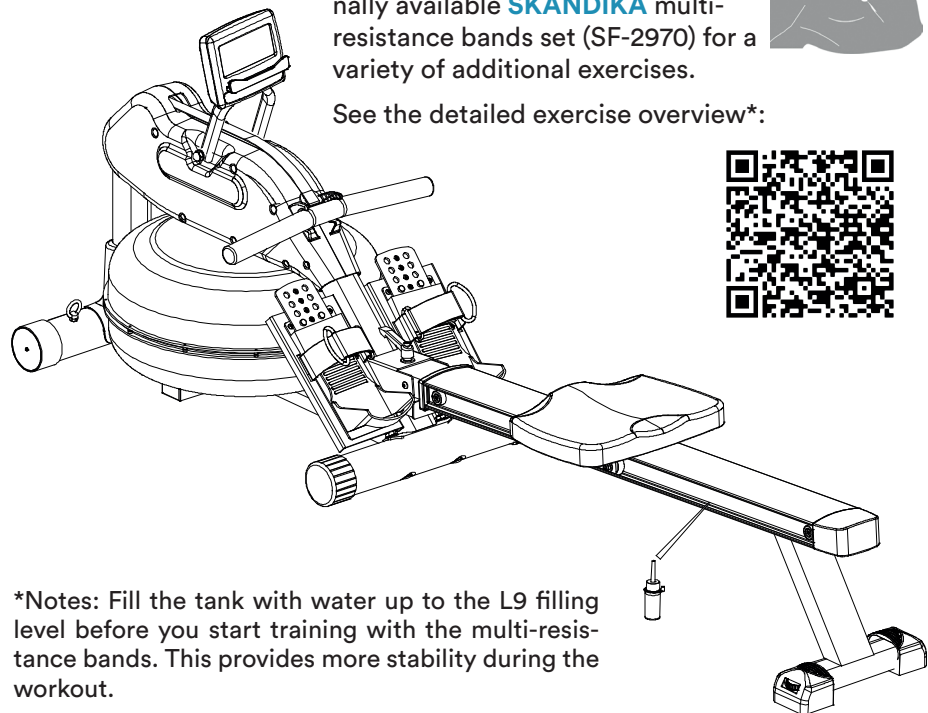
1. Fix the nut (111) on the metal hook (102) by turning it counter-clockwise.
2. Attach the hooks to the stabilizer by turning them clockwise.

With the hook set you can expand your equipment with the optionally available **SKANDIKA** multi-resistance bands set (SF-2970) for a variety of additional exercises.

See the detailed exercise overview\*:

**STEP 7**

Apply a small amount of included lubricate oil to a paper towel or clean cloth. Spread a thin layer of the oil evenly along the rail (3) where the rollers (34) move. Then, wipe off any excess oil.



\*Notes: Fill the tank with water up to the L9 filling level before you start training with the multi-resistance bands. This provides more stability during the workout.

If you do not want to mount the resistance bands, please press the enclosed plugs (112) into the corresponding holes on the stabilizer.

**SKANDIKA** shop:



## HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK

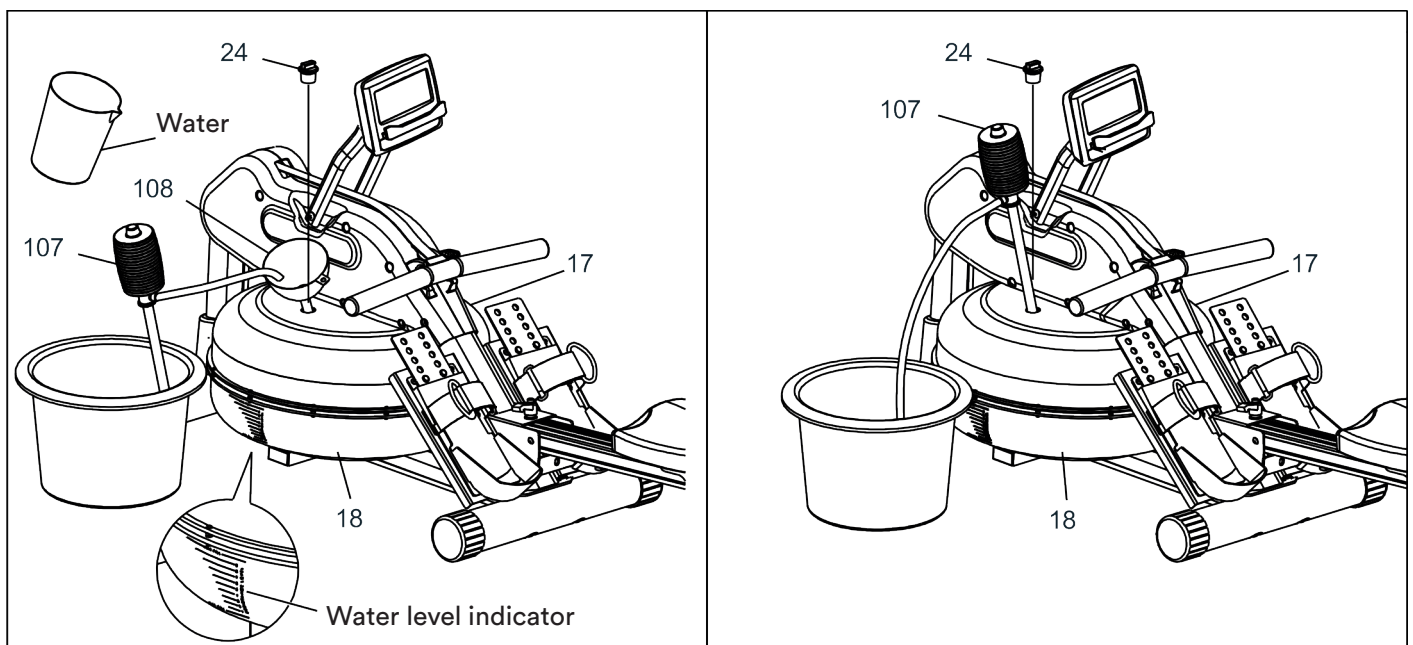
1. Remove the plug (24) from upper tank (17).
2. Insert the funnel (108) into the tank as shown in illustration A. Use a water cup or the syphon pump (107) and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure water level in the tank.
3. Illustration B shows how to empty the tank. Place a bucket next to the device. Use the syphon pump (107) to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Once completed, re-insert plug (24) into the upper tank (17). Wipe away excess water from the frame.

### Note:

- Fill the tank only with tap water. If tap water is not available, use distilled water and add water-purification tablet. Never use chlorine or chlorine bleach. More information can be found in chapter “maintenance”
- Water from the tank is not suitable for human or animal consumption. Dispose of the water after pumping it out from the tank.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht geeignet als Trinkwasser für Menschen oder Tiere. Wenn Sie Wasser aus dem Tank gepumpt haben, entsorgen Sie dieses.

### Water level

- The water level gauge is located on the side of the tank. The max. filling level is 10. Never overfill the tank, as this would invalidate the warranty. We recommend filling water up to level 9 only.
- The resistance depends on the amount of water inside the tank. E.g. water level 3 offers a light resistance, while level 9 is a very high resistance.





## POWER ON

After installing the batteries all symbols will light up for approx. 2 seconds in the display. Afterwards, you may select the intensity (rowing difficulty) from L1 to L6 (standard setting: L6 = difficult) with the arrow buttons. Press ENTER to confirm. Be sure to select the level that corresponds to the water level according to the water level gauge:

Intensity level	Indicstion water level gauge	approx. water capacity
L1	L1	9 Litres
L2	L2	10 Litres
L3	L3	11 Litres
L4	L4	12 Litres
L5	L5	13 Litres
L6	L6	14 Litres
L6	L7	15 Litres
L6	L8	16 Litres
L6	L9	17 Litres

## Function buttons:

**RECOVERY:** Activates the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after your work out.

**RESET:** Press to return to main menu or to set the value to 0 during an input procedure. Press and hold for approx. 2 seconds to set all values to 0.

**START / STOP:** Starts or stops a workout.

**ENTER:** Confirms a selection or a set value. During workout this buttons switches to another function to display.

**UP/DOWN (Arrow-buttons):** Press these two buttons to scroll through available selections. You can also adjust function values with these buttons.

## FUNCTIONS

**TIME:** Shows the exercise time. You may set a target time by pressing the UP and/or DOWN buttons (1min ~ 99 min) in 1 minute increments.

**TIME / 500M:** Your average time to reach 500 meters is automatically displayed.

**SPM:** Strokes per minute.

**DISTANCE:** Preset a target value by pressing the UP and/or DOWN buttons (0 ~ 99,900 meters), 100 meters increments.

Note: It is not possible, to preset both values of time and distance in one workout!

**STROKES:** Set a target value by pressing the UP and/or DOWN buttons (0~99,990 strokes). 10 strokes increments.

**TOTAL STROKES:** Accumulates total strokes.

**CALORIES:** Set a target value by pressing the UP and/or DOWN buttons (10~9,990 Cal). 10 cal increments.

**PULSE:** Computer shows the pulse frequency of the user during workout (wireless chest strap sensor not included in scope of delivery).

**A+:** If „A+“ appears, the average values of the respective function (time, calories, pulse) are displayed.

## Operation of the computer

**Quick start:** Select „Quick Start“ with UP/DOWN and press START/STOP. Use ENTER button to change the function display during workout. The graphical display shows 16 rows - each row represents 100 meters of rowing.

**Standard workout:** Select „STANDARD“ with UP/DOWN and press ENTER. Now choose one of the 5 possible modes:

2,000 m  
5,000 m  
10,000 m  
30:00 Min.  
500m/1:00 Min.

for your workout and press START/STOP. Preset values are counting down, other values are counting up. Press RESET after a preset value reached 0 to end the workout.

**Target single workout:** Select „TARGET SINGLE“ with UP/DOWN and press ENTER. Now choose one of the 4 possible modes:

A - Single time  
B - Single distance  
C - Single calories  
D - Single THR (Pulse preset between 90 and 200 beats per minute)

Press START/STOP to start the workout. The computer will emit a beep beep sound when the heart rate is higher than the set THR.

Target Intervals: Select „TARGET INTERVAL“ with UP/DOWN and press ENTER.  
Now choose one of the 3 possible modes:

- A - Time interval
- B - Distance interval
- C - Variable intervals (Time & Distance)

Adjust the values, press ENTER and then START/STOP to begin your workout.

User-defined exercise: Select „CUSTOM“ with UP/DOWN and press ENTER. Now choose one of the 4 possible modes:

A - V :30/:30R: 30 seconds exercise, 30 seconds rest

B - V1:00/1:00R...7: 1 minute exercise, 1 minute rest, repeat 7 times.

C - V2000m/3:00R...4: 2,000 m exercise, 3 minutes rest, repeat 4 times.

D - V1:40/:20R...9: 1:40 min. exercise, 20 seconds rest, repeat 9 times.

Race: Select „RACE“ with UP/DOWN and choose a level from L1... to L15 (see following table). Press ENTER to set a distance. Finally press START/STOP to start the race.

The animation of the race will display on the screen - you and the computer opponent are shown. The first racer who reaches the race target causes the program to stop.

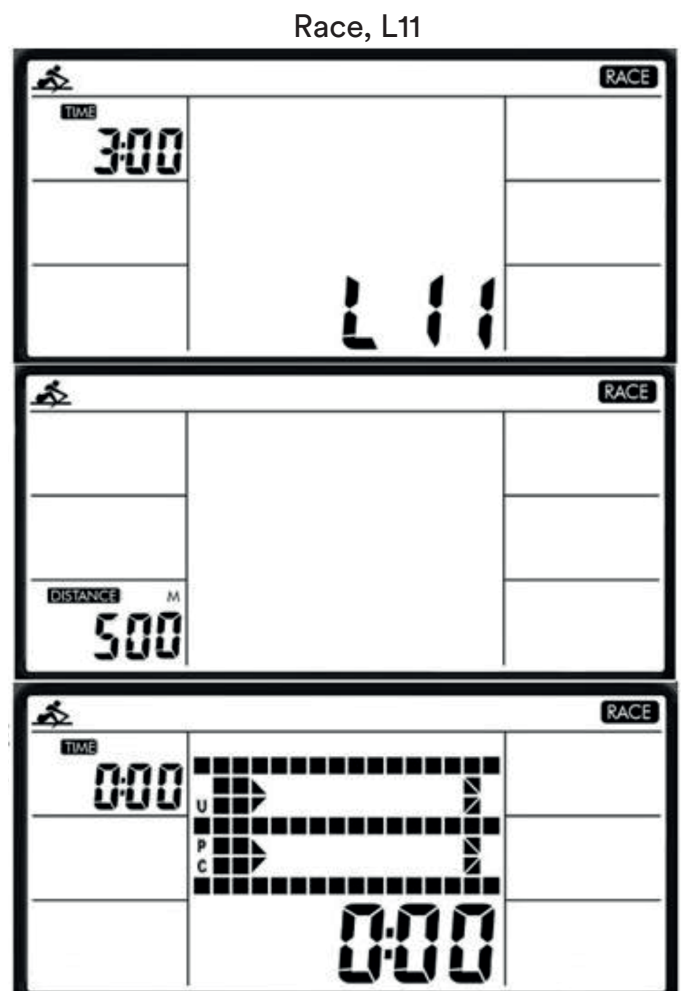
Use ENTER to switch between different displays during the race.

In the race program only a distance can be preset - the time/500m is fixed as per your choice from L1 to L15:

L1	8:00	L6	5:30	L11	3:00
L2	7:30	L7	5:00	L12	2:30
L3	7:00	L8	4:30	L13	2:00
L4	6:30	L9	4:00	L14	1:30
L5	6:00	L10	3:30	L15	1:00

Target distance

Race:  
U = User  
PC = Computer



**STANDBY MODE:**

The computer will go into standby mode after about 4 minutes of inactivity.

**BATTERIES:**

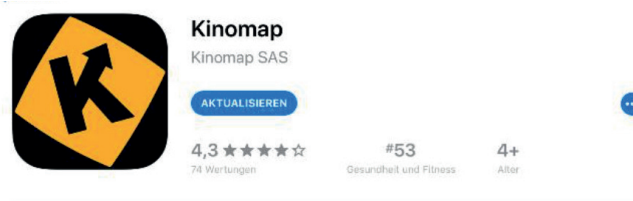
The computer uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try changing the batteries first. When changing the batteries, change both of them. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose of old batteries according to your regional guidelines.

**Connection to KinoMap app**

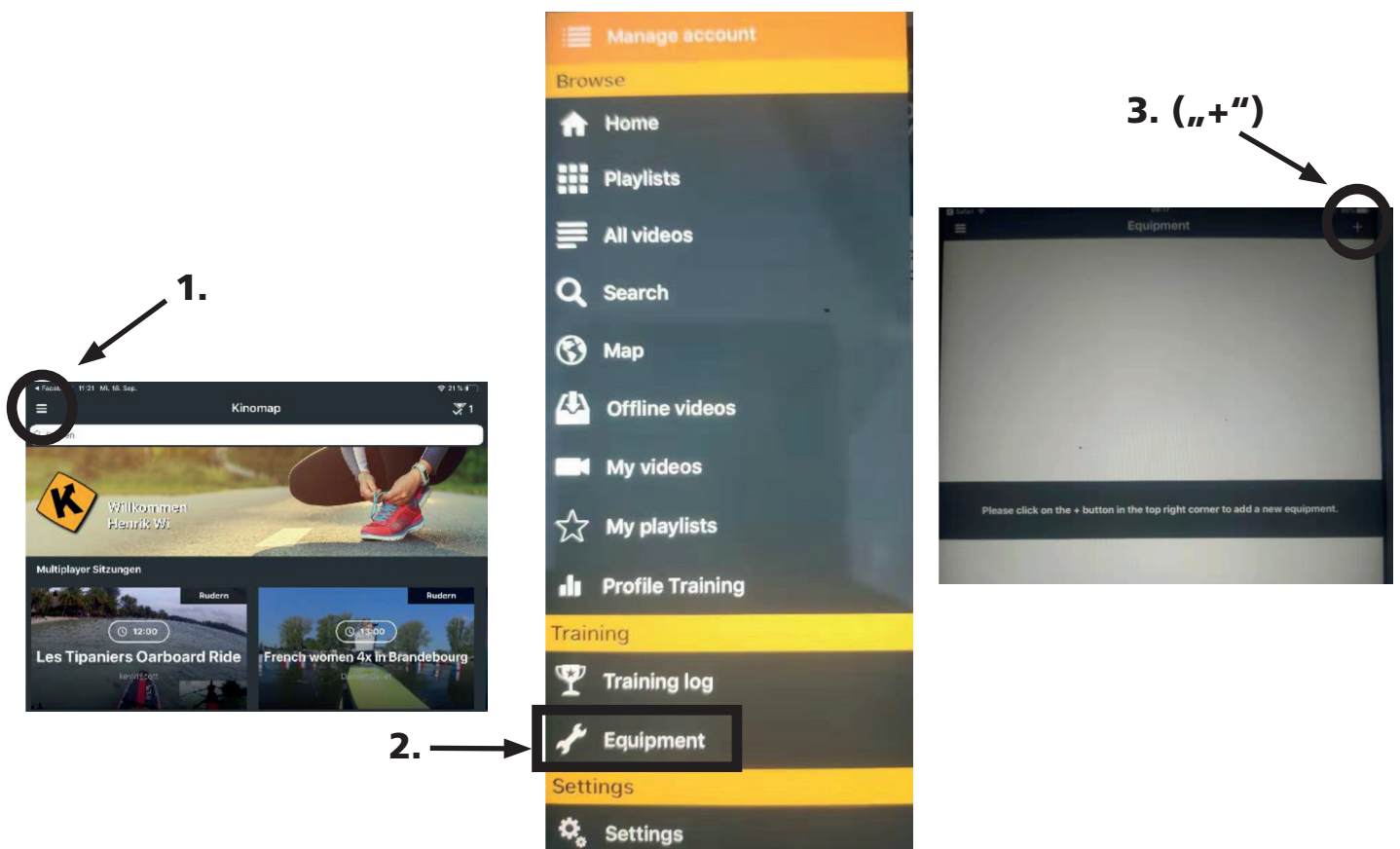
The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

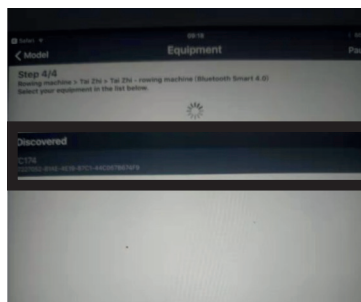
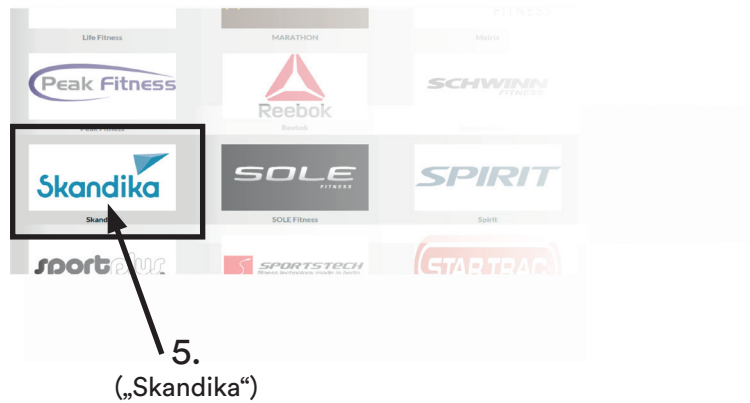
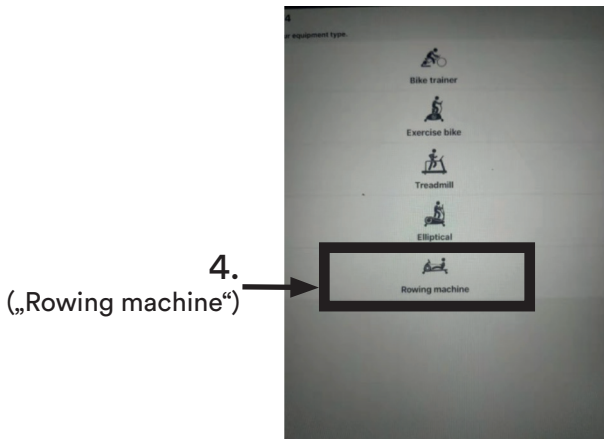
Apple App store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>



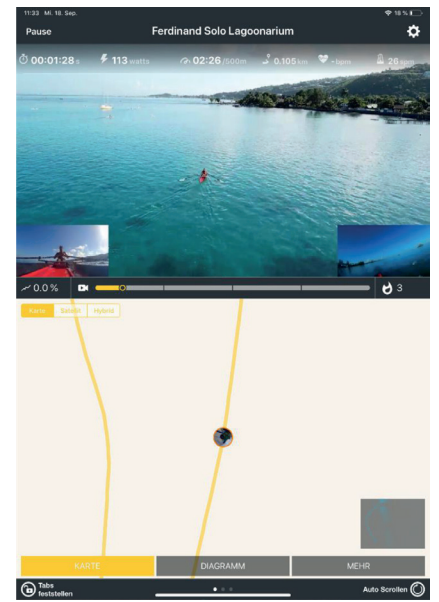
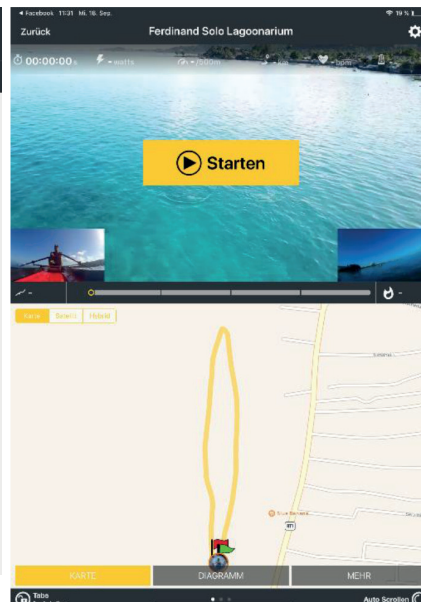
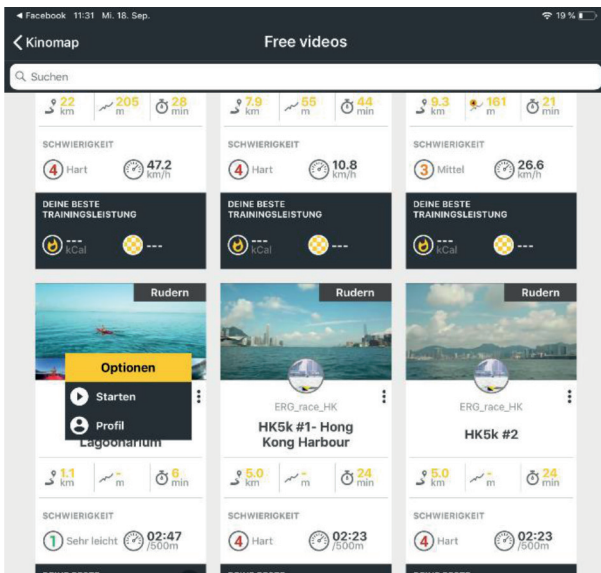
Install and open the app and register resp. log in.  
Activate Bluetooth. Now add the rowing device as follows:





Tap on OK and return to main menu.

You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press „Start“ and begin to row!



## Cleaning and care

- Before cleaning the appliance, make sure that the appliance is switched off.
- Clean the device with a slightly damp cloth only. Never use brushes, aggressive cleaning agents, petrol, thinners or alcohol. Rub the device dry with a clean dry cloth.
- Wait until the device is completely dry before using it again.

A compatible chest belt is able to detect your heartrate and will transfer this information to the computer by wireless signal. Each heart rate signal received by the built-in receiver will be accompanied by a flashing heart symbol. The measurement with a chest belt (optional) is a very accurate measurement and is unaffected by disturbances. The wireless signal is transmitted via low frequency (5.3 kHz) technique. Maximum transmission range: 130 cm. The chest belt needs 1 pc. of CR2032 battery.

### How to wear the chest belt

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 face the outside when wearing the belt**

#### **Battery replacement:**

Open the battery case cover on the back side of your transmitter and replace the old battery by a fitting new one (CR2032). Ensure correct polarity when inserting. Close the case cover properly.

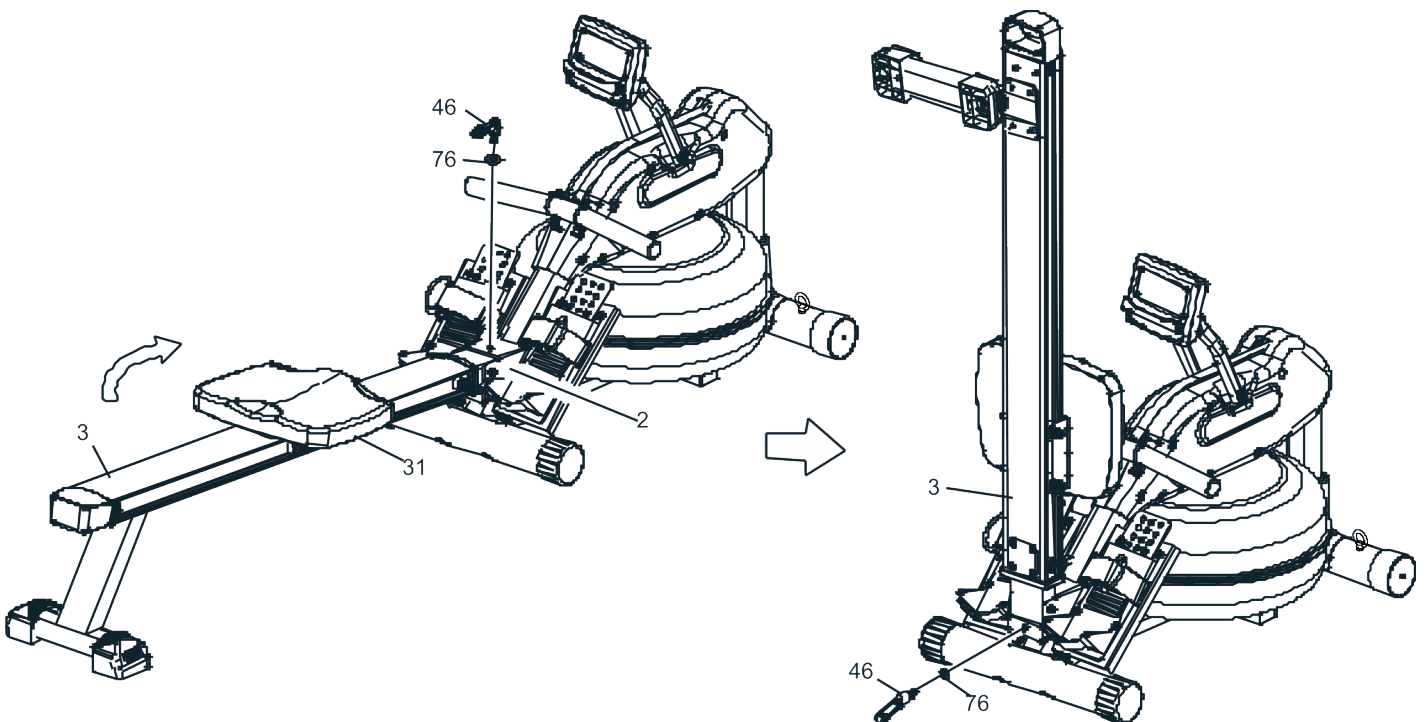
#### **Remarks**

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



## Storage

1. Store it in a clean and dry place.
2. If you store it for one year and longer, remove the batteries.
3. To move the device, lift it from rear side and use moving wheel end caps (26) on the front for moving the device to another place. Never carry the device by holding the seat.
4. If you store it for longer than one month, empty the water tank.
5. For folding the device, follow the points below:
  - remove the fixing lever (46) and washer (76) from main frame (2)
  - fold rail (3) and lock securely in folded position with the fixing lever (46) and washer (76).



## Maintenance

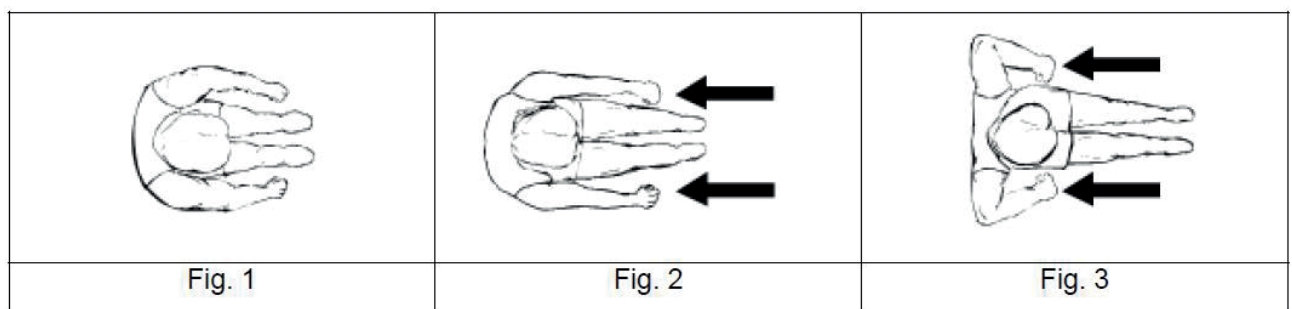
Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. Never use the device, if parts of it are damaged or not functioning properly..

- Sit on the seat (31) and pull the handlebars (8) backwards to check the adequate resistance of the water system and the smooth movement of the seat.
- Refresh the water in the tank on a regular base. We recommend adding a water purification tablet (e.g. sodium dichloride with 56% chlorine) every 4 to 6 months. **WARNING!** Never use pool chlorine (trichlor 90% chlorine) or chlorine bleach as these could harm the product and invalidate the warranty.
- Clean the rail (3) with an absorbent cloth regularly.
- Clean the tank regularly. Do not use methylated spirits, chlorates, bleach or ammonia based cleaners. These could damage the device and invalidate the warranty.
- The owner/user is responsible for proper maintaining.
- Damaged or worn parts need to be replaced immediately. Contact the customer service.
- Only use original spare parts recommended by the manufacturer.
- Wipe the device carefully with an absorbent cloth after each use.

Rowing is a very effective way of training. It strengthens the heart and circulation as well as all major muscle groups: The back, abdomen, 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.

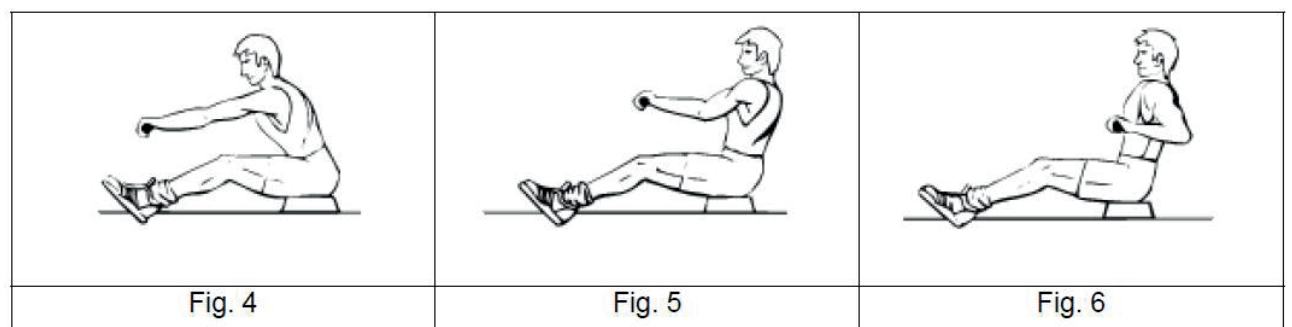


#### Exercise time

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

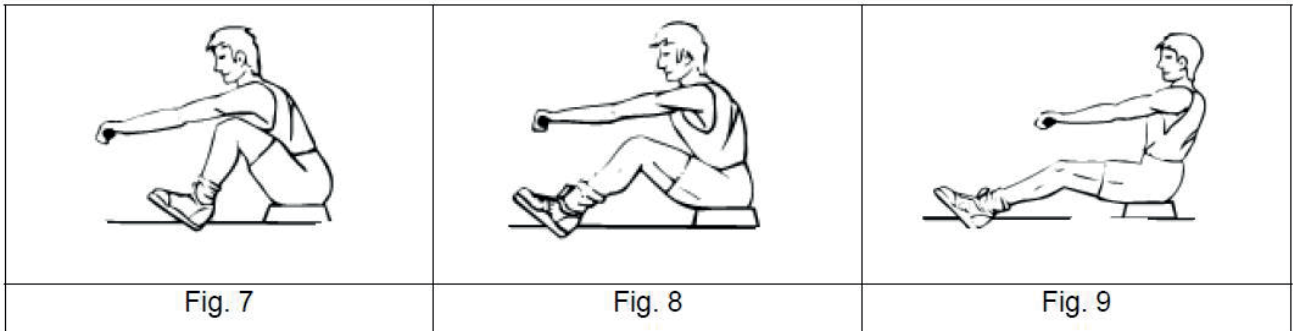
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



## WARM-UP and COOL-DOWN

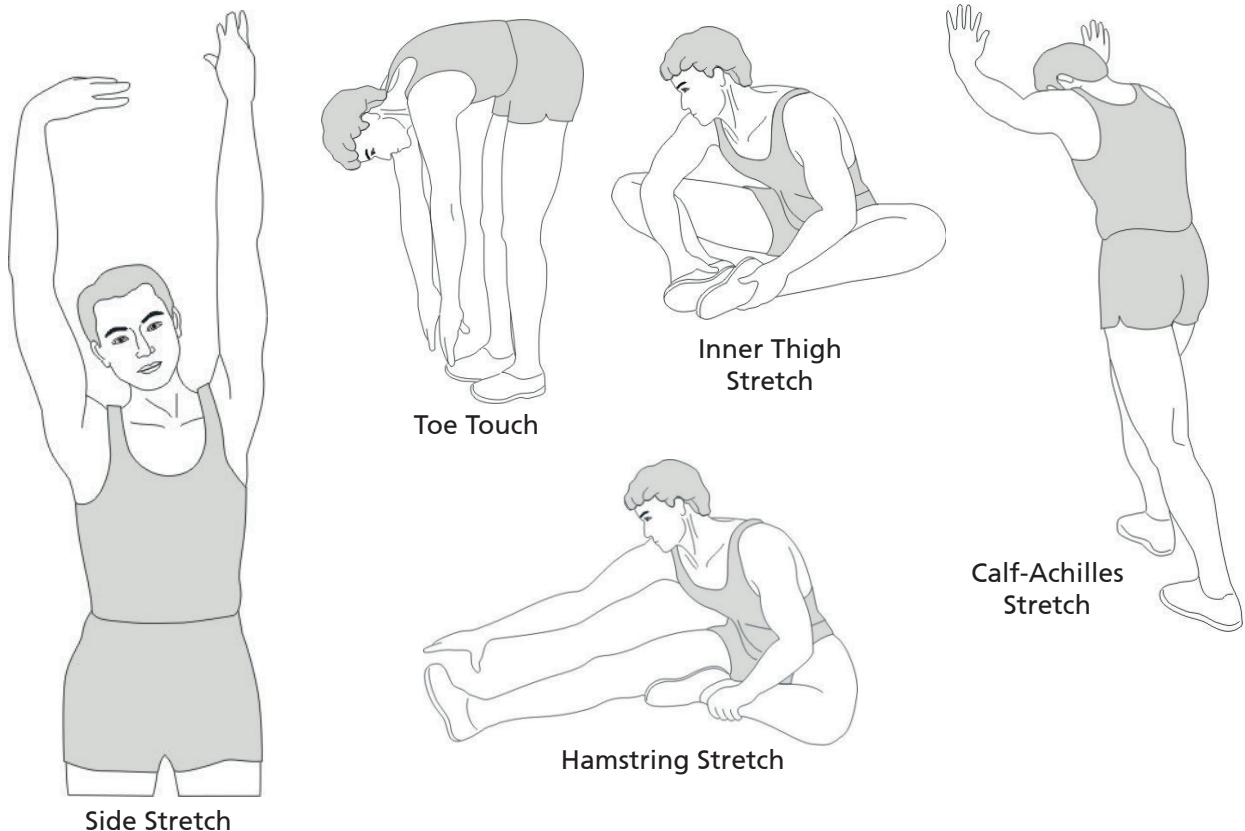
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

### 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. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

### STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

### 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.

## 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



The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries.

Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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

For spare parts please contact: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
 Service centre: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**

# Contenu

- 39 Informations de sécurité
- 40 Vue explosée
- 41 Liste des pièces
- 42 Instructions de montage
- 44 Comment remplir et vider le réservoir
- 45 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 48 Connexion à l'application KinoMap
- 49 Nettoyage et entretien
- 50 Instructions concernant la ceinture pectorale
- 51 Stockage + maintenance
- 52 Instructions d'entraînement
- 54 Échauffement et récupération
- 55 Conditions de garantie



skandika.com/  
service

Ruderg�r�t	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-2380   SF-2381   Nemo III											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
	<b>WARNUNG:</b> Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
Produktionsdatum													
2020				2021				2022					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.												
	Max. Nutzergewicht												150 kg

Vous pouvez trouver les vid es de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web [www.skandika.com](http://www.skandika.com)

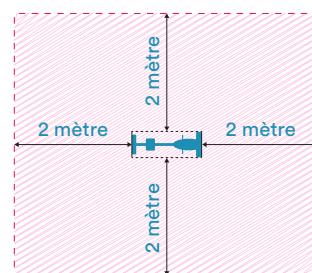


## AVERTISSEMENT

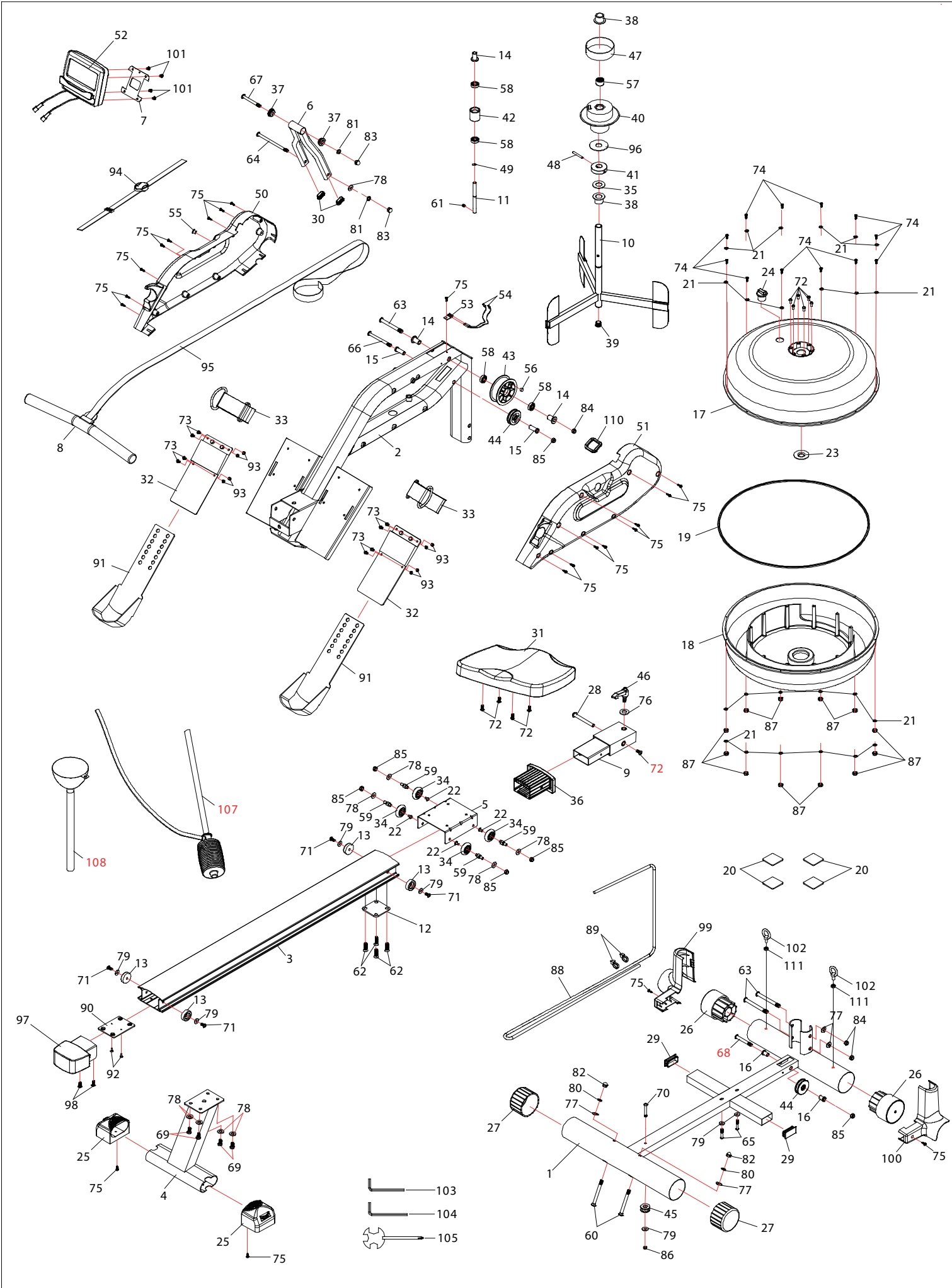
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil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

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Respectez attentivement tous les avertissements et précautions. Gardez ce manuel pour référence ultérieure.
2. Assemblez et utilisez l'appareil en suivant uniquement ces instructions. Assurez-vous, par conséquent, d'informer tous les autres utilisateurs de l'utilisation sûre de l'appareil.
3. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil.
8. 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.
9. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement à l'intérieur. Il ne convient pas à un usage commercial.
10. 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.
11. Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
12. L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois. 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.
13. Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
14. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
15. Cet appareil possède un système de freins indépendant de la vitesse. Catégorie de l'appareil : HC, adapté à l'utilisation domestique.
16. ATTENTION ! La surveillance du pouls de cet appareil n'est pas complètement précise. Un surmenage pourrait entraîner de graves problèmes de santé. Si vous sentez mal ou perdez connaissance, arrêtez l'exercice immédiatement.
17. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont déjà des problèmes de santé.





No.	Description	Qté
01	Châssis	1
02	Structure principale	1
03	Glissière de guidage	1
04	Support arrière	1
05	Support du siège	1
06	Support informatique	1
07	Plaque de support	1
08	Guidon	1
09	Connecteur de rail	1
10	Pompe	1
11	Arbre de roue	1
12	Support du rail	1
13	Obturateur	4
14	Bague de poulie en sangle	3
15	Bague de poulie en corde élastique	2
16	Bague de poulie en petite corde élastique	2
17	Réservoir supérieur	1
18	Réservoir inférieur	1
19	Joint d'anneau en caoutchouc	1
20	Bloc inférieur	4
21	Rondelle plate	24
22	Boulon (M5x8)	4
23	Joint d'arbre de roue	1
24	Connecteur	1
25	Bouchon réglable	2
26	Bouchon	2
27	Bouchon rond	2
28	Écrou (M10)	1
29	Connecteur rectangulaire	2
30	Connecteur ovale	2
31	Siège	1
32	Support de pédale	2
33	Courroie de pédale	2
34	Roulement	4
35	Joint en plastique (ø20)	1
36	Couvercle d'embout	1
37	Bague de plastique	2
38	Bague de poulie de sangle / corde élastique	2
39	Connecteur rond	1

No.	Description	Qté
40	Poulie de sangle / corde élastique	1
41	Plaque de maintien de la tige	1
42	Rouleau fou	1
43	Poulie de sangle	1
44	Poulie élastique	2
45	Petite poulie élastique	1
46	Levier de fixation	1
47	Bloc de crochet	1
48	Goupille élastique	1
49	E-anneau	4
50	Capot gauche	1
51	Capot droit	1
52	Ordinateur	1
53	Support de capteur	1
54	Câble de capteur	2
55	Passe-câble	1
56	Aimant	1
57	Palier unidirectionnel	1
58	Palier	4
59	Arbre	4
60	Boulon de carrosserie (M8x90)	2
61	Vis (M5x8)	1
62	Boulon (M8x30)	2
63	Boulon (M10x95)	3
64	Boulon (M8x130)	1
65	Boulon (M6x35)	2
66	Boulon (M8x95)	1
67	Boulon (M8x85)	1
68	Boulon (M8x65)	1
69	Boulon (M8x15)	4
70	Boulon (M6x50)	1
71	Boulon (M6x20)	9
72	Boulon (M6x15)	11
73	Boulon (M5x12)	8
74	Vis (M3x24)	12
75	Vis (M4x16)	22
76	Rondelle (ø10)	1
77	Rondelle en arc (ø10)	4
78	Rondelle (ø8)	9
79	Rondelle (ø6)	7
80	Rondelle de blocage (ø10)	2

No.	Description	Qté	No.	Description	Qté
81	Rondelle de blocage (ø8)	1	97	Boulon (M5×10)	1
82	Écrou M10	2	98	Capot avant gauche	2
83	Écrou M8	1	99	Capot avant droit	1
84	Écrou M10	3	100	Vis (M5×12)	1
85	Écrou M8	7	101	Clé	4
86	Écrou M6	2	102	Crochet métallique	2
87	Écrou M3	12	103	Clé Allen (6 mm)	1
88	Cordon élastique	1	104	Schraubenschlüssel (6 mm)	1
89	Sangle en nylon	2	105	Clé mixte	1
90	Plate	1	106	Étiquette de mise en garde	1
91	Bouchon de pédalier	2	107	Pompe à siphon	1
92	Boulon (M4×12)	2	108	Entonnoir	1
93	Écrou M5	8	109	Housse de console	1
94	Ceinture pectorale (optionnel)	1	110	Joint	1
95	Sangle	1	111	Écrou M8	2
96	Joint en plastique (ø20)	1	112	Bouchon	2

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

### ÉTAPE 1

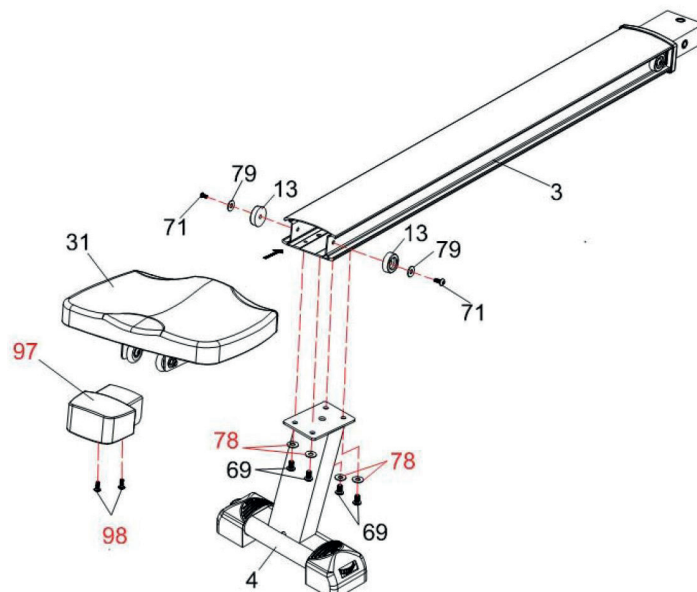
Faites glisser le siège (31) dans la glissière de guidage (3) et fixez le capot arrière (97) avec deux boulons M5×10 (98).

### ÉTAPE 2

Fixez les obturateurs (13) avec deux boulons M6×20 (71) et rondelles ø6 (79).

### ÉTAPE 3

Fixez le support arrière (4) sur la glissière de guidage (3) avec 4 boulons M8×15 (69) et 4 rondelles ø8 (78).



## ÉTAPE 4

Fixez les glissières de guidage (3) sur la structure principale (2) avec un boulon M6x15 (71) et un seul écrou à manchon M10 (28). Verrouillez la glissière (3) en position déployée avec le levier de fixation (46) et une rondelle  $\varnothing 10$  (76), même si le stabilisateur de châssis (1) est légèrement soulevé au-dessus du sol.

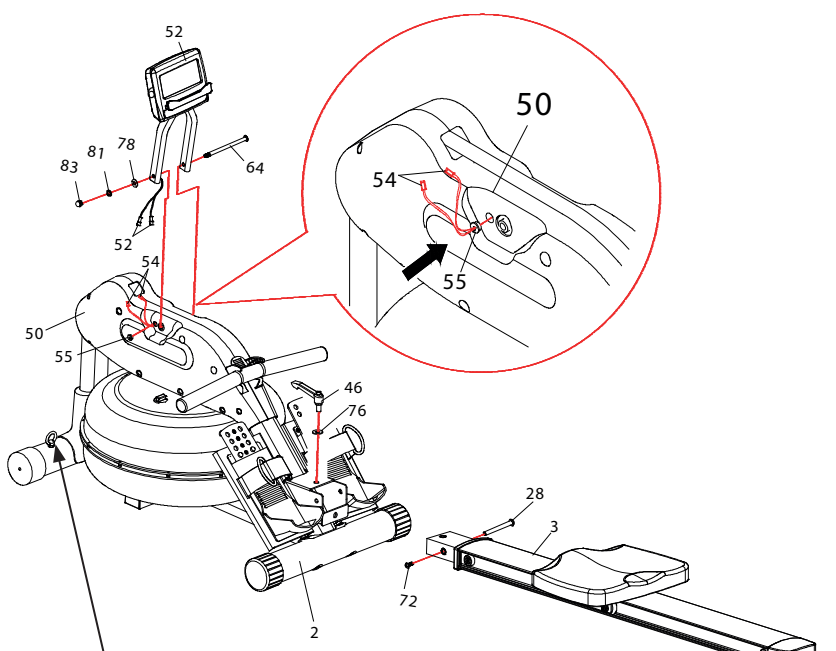
## ÉTAPE 5

Insérez les piles dans l'ordinateur. Fixez le support de l'ordinateur sur la structure principale (2) avec un boulon M8x130 (64), une rondelle  $\varnothing 8$  (78), une rondelle de blocage  $\varnothing 8$  (81) et un écrou M8 (83).

## ÉTAPE 6

Accrochez le passe-câble (55) sur les deux parties du câble du capteur (54).

Maintenant enfoncez le passe-câble (55) dans le capot gauche (50) comme sur l'illustration. Connectez le câble du capteur (54) au câble de l'ordinateur (52). Poussez les excès de pièces du câble dans le capot gauche (50).



## Montage des crochets

1. Fixez l'écrou (111) sur le crochet (102) en le vissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Fixez les crochets aux pieds en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le set de crochets vous permet d'étendre votre appareil avec le set de bandes de résistance multiples **SKANDIKA** (SF-2970), disponible en option, pour une multitude d'exercices supplémentaires.

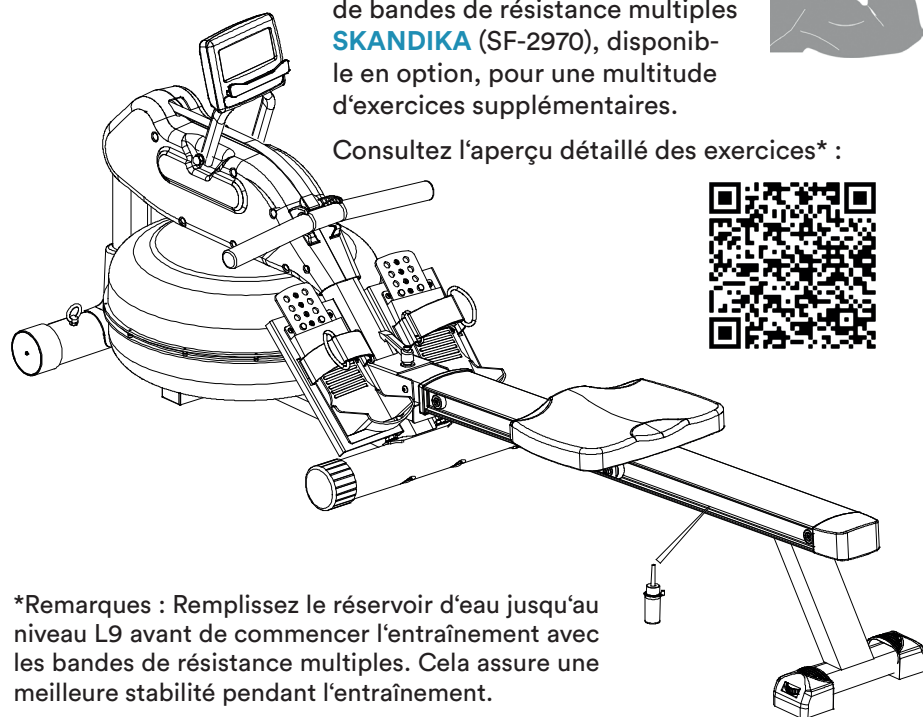


Consultez l'aperçu détaillé des exercices\* :



## ÉTAPE 7

Appliquer une petite quantité d'huile lubrifiante incluse pour apparaître une serviette ou un chiffon propre. Pulvériser uniformément une couche mince de l'huile le long du rail (3) où les rouleaux (34) se déplacent. Ensuite, essuyez tout excès d'huile lubrifiante.



\*Remarques : Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau L9 avant de commencer l'entraînement avec les bandes de résistance multiples. Cela assure une meilleure stabilité pendant l'entraînement.

Si vous ne souhaitez pas monter les bandes de résistance, veuillez enfoncer les bouchons fournis (112) dans les trous correspondants du pied.

SKANDIKA shop:



## COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

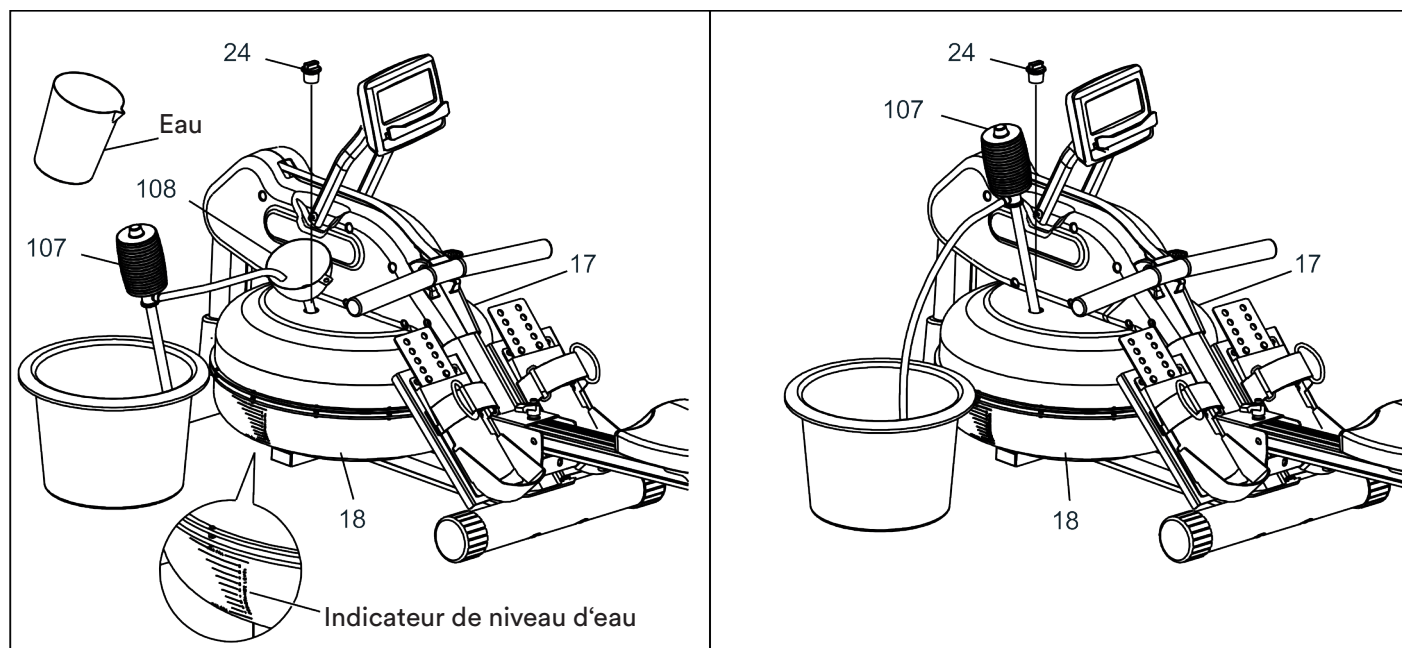
1. Retirez la prise (24) du réservoir supérieur (17).
2. Insérez l'entonnoir (108) dans le réservoir comme sur l'illustration A. Utilisez une tasse d'eau ou la pompe à siphon (107) et un seau pour remplir le réservoir. Utilisez la jauge de niveau d'eau sur le côté du réservoir afin de mesurer le niveau d'eau dans le réservoir.
3. L'illustration B montre comment vider le réservoir. Placez un seau près de l'appareil. Utilisez la pompe à siphon (107) pour pomper l'eau du réservoir et la vider dans le seau.
4. Une fois cela effectué, réinsérez la prise (24) dans le réservoir supérieur (17). Nettoyez l'excès d'eau.

### Remarque :

- Remplissez le réservoir uniquement avec de l'eau du robinet. Si l'eau du robinet n'est pas disponible, utilisez de l'eau distillée et ajoutez des pastilles pour la purifier. N'utilisez jamais de chlore ou d'eau de javel. Des informations supplémentaires sont disponibles au chapitre « maintenance ».
- L'eau du réservoir n'est pas faite pour être consommée par l'Homme ou les animaux. Éliminez l'eau après l'avoir pompée du réservoir.

### Niveau d'eau

- La jauge de niveau d'eau est située sur le côté du réservoir. Le niveau max. de remplissage est de 10. Ne dépassez jamais ce niveau, car cela pourrait annuler la garantie. Nous vous recommandons de remplir le réservoir uniquement jusqu'au niveau 9.
- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Par ex. le niveau d'eau 3 fournit une légère résistance, alors que le niveau 9 fournit une résistance élevée.





## MISE EN ROUTE

Après avoir inséré les piles, l'ensemble des indications s'allume sur l'écran pendant environ 2 secondes. Ensuite, vous pouvez choisir le niveau de résistance (résistance des avirons) de L1 à L6 (par défaut, L6 indique une résistance élevée). Utilisez les touches fléchées pour sélectionner le niveau souhaité et appuyez sur ENTER pour confirmer. Veillez à sélectionner le niveau de résistance qui correspond au niveau d'eau indiqué sur l'indicateur de niveau :

Niveau de résistance	Niveau d'eau sur l'indicateur	env. capacité en eau
L1	L1	9 Litres
L2	L2	10 Litres
L3	L3	11 Litres
L4	L4	12 Litres
L5	L5	13 Litres
L6	L6	14 Litres
L6	L7	15 Litres
L6	L8	16 Litres
L6	L9	17 Litres

### Fonctions des touches :

**RECOVERY** : Lance la mesure du taux de récupération cardiaque après un entraînement afin de déterminer le taux de récupération cardiaque.

**RESET** : Une simple pression permet de revenir au menu principal ou de définir la valeur sur 0 lors de la saisie de pré-réglages. Maintenez la touche enfoncée pendant environ 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction.

**START/STOP** : Permet de commencer ou de terminer un entraînement.

**ENTER** : Confirme une sélection ou une valeur pré-réglée. Pendant l'exercice, ce bouton peut être utilisé pour afficher une autre fonction.

**TOUCHES FLÉCHÉES** : Utilisez ces deux touches pour effectuer des sélections ou définir des valeurs de fonction.

## FONCTIONS

**TIME** : Temps d'entraînement. Vous pouvez définir, à l'aide des touches fléchées, une heure par défaut par incréments d'une minute (1 min ~ 99 min).

**TIME/500M** : Affichage du temps moyen nécessaire pour ramer sur 500 mètres.

**SPM** : coups d'aviron par minute (fréquence des coups).

**DISTANCE** : Distance du gouvernail. Vous pouvez utiliser les touches fléchées pour définir une distance par défaut, par incréments de 100 mètres (0 ~ 99 900 m).

Remarque : le temps et la distance ne peuvent pas être spécifiés en commun !

**STROKES** : Nombre de coups d'aviron. Vous pouvez utiliser les touches fléchées pour définir un nombre de coups par défaut, par incréments de 10 (0 ~ 99 990 coups).

**TOTAL STROKES** : Affiche le nombre total des coups d'aviron.

**CALORIES** : Indique la consommation approximative de calories. Vous pouvez utiliser les touches fléchées, par incréments de 10, pour définir le nombre de calories par défaut (10 ~ 9 990 kcal).

**PULSE** : L'ordinateur affiche le pouls de l'utilisateur pendant l'exercice (cela nécessite une sangle de poitrine supplémentaire [non incluse]).

**A +** : Lorsque « A + » est affiché, les valeurs moyennes pour le temps, les calories ou le pouls apparaissent.

## UTILISATION DE L'ORDINATEUR

**Démarrage rapide** : Utilisez les touches fléchées pour sélectionner « Démarrage rapide », puis appuyez sur START/STOP. Appuyez sur ENTER pendant l'entraînement pour changer l'affichage des fonctions au centre de l'écran. L'affichage graphique contient 16 colonnes, chaque colonne représentant une distance de 100 mètres à l'aviron.

**Entraînement standard** : Utilisez les touches fléchées pour sélectionner « STANDARD », puis appuyez sur ENTER. Choisissez maintenant l'un des 5 modes possibles :

2.000 m

5.000 m

10.000 m

30:00 min.

500m/1:00 min.

pour votre entraînement, puis appuyez sur START/STOP. Les valeurs prédéterminées sont descendantes, les autres ascendantes. Appuyez sur RESET lorsqu'une valeur par défaut a atteint 0, afin d'arrêter l'entraînement.

**Entraînement à objectif unique** : Utilisez les touches fléchées pour sélectionner « TARGET SINGLE » et appuyez sur ENTER. Choisissez maintenant l'un des 4 modes possibles :

A - indication du temps

B - indication de distance

C - indication des calories

D - indication de la fréquence cardiaque (entre 90 et 200 battements/minute)

Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous entraîner. Si vous avez entré un pré-réglage de fréquence cardiaque, l'ordinateur émettra un bip lorsque vous serez au-dessus de la fréquence pré-réglée.

Entraînement prédéfini par intervalles : Utilisez les touches fléchées pour sélectionner « INTERVALLE CIBLE », puis appuyez sur ENTER. Choisissez maintenant l'un des 3 modes possibles :

- A - temps d'intervalle
- B - distance d'intervalle
- C - temps d'intervalle et distance d'intervalle

Définissez à chaque fois une valeur, appuyez sur ENTER, puis entrez la valeur suivante. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous entraîner.

Entraînement personnalisé : Utilisez les touches fléchées pour sélectionner « CUSTOM », puis appuyez sur ENTER. Choisissez maintenant l'un des 4 modes possibles :

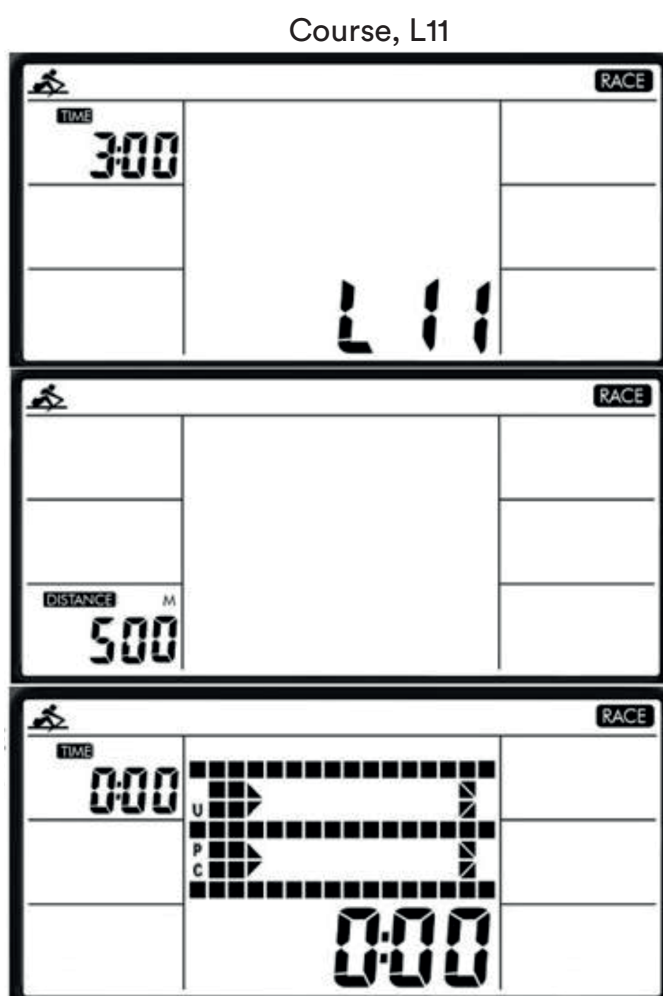
- A - V :30/:30R: 30 secondes de pratique, 30 secondes de repos
- B - V1:00/1:00R...7: 1 minute d'entraînement, 1 minute de pause, à répéter 7 fois.
- C - V2000m/3:00R...4: 2000 m de pratique, 3 minutes de pause, à répéter 4 fois.
- D - V1:40/:20R...9: 1 minute 40 sec. d'entraînement, 20 secondes de pause, à répéter 9 fois

Course : Utilisez les touches fléchées pour sélectionner « RACE », puis sélectionnez une variante (voir tableau ci-dessous) de L1 ... à L15. Appuyez sur ENTER pour définir une distance. Enfin, appuyez sur START/STOP pour commencer la course. L'affichage montre maintenant l'utilisateur et un adversaire virtuel ; le programme s'arrête en fonction de celui qui atteint la cible en premier. Avec ENTER, vous pouvez passer d'un affichage à l'autre pendant la course. Dans le programme de type course, seule la distance peut être spécifiée, le temps/500 m est déjà réglé en fonction du niveau sélectionné :

L1	8:00	L6	5:30	L11	3:00
L2	7:30	L7	5:00	L12	2:30
L3	7:00	L8	4:30	L13	2:00
L4	6:30	L9	4:00	L14	1:30
L5	6:00	L10	3:30	L15	1:00

Indication de distance

Course:  
U = Utilisateur  
PC = Ordinateur



### MODE VEILLE :

L'ordinateur se mettra automatiquement en veille après environ 4 minutes d'inactivité.

### PILES :

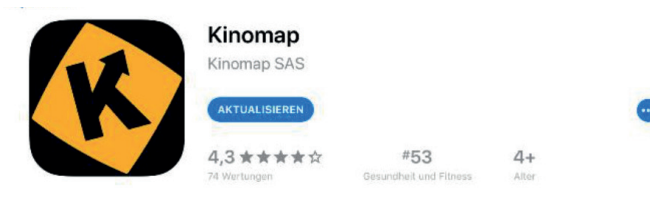
L'ordinateur nécessite 2 piles de type AA (incluses). Lors du remplacement des piles, tous les paramètres seront perdus. S'il y a un problème d'affichage, changez d'abord les piles. Remplacez toujours les deux piles en même temps et ne mélangez pas différents types de piles. Utilisez toujours deux piles neuves et non une pile neuve et une pile usagée. Éliminez toujours les piles conformément aux réglementations en vigueur

## Connexion à l'application KinoMap

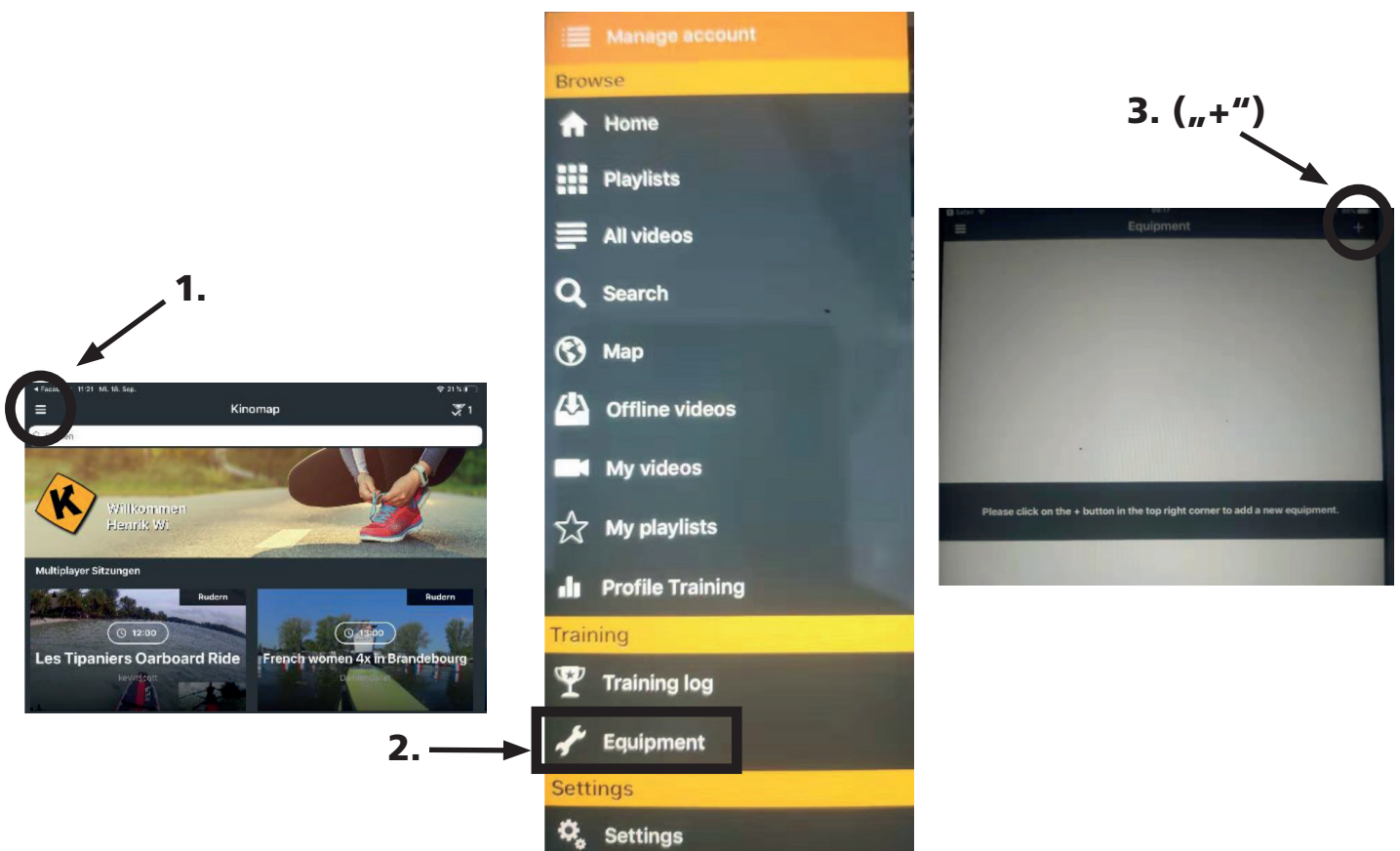
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant « Kinomap Fitness » ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.

Apple App Store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

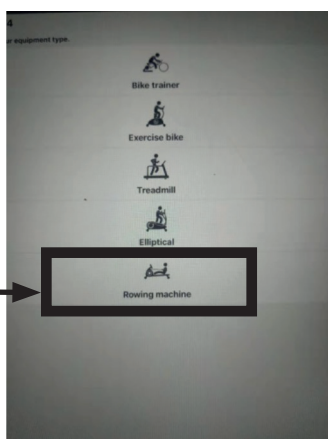
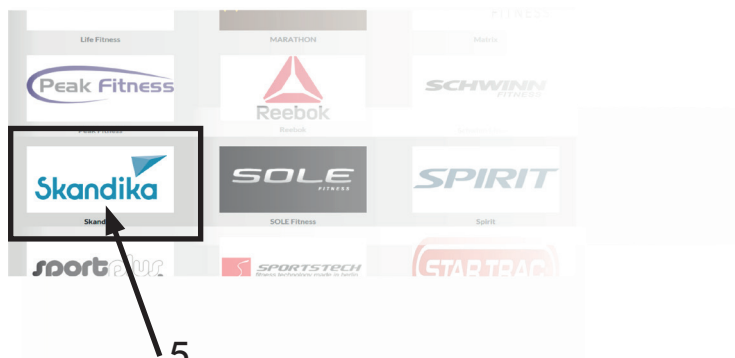
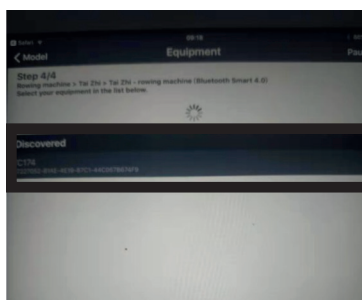
Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>



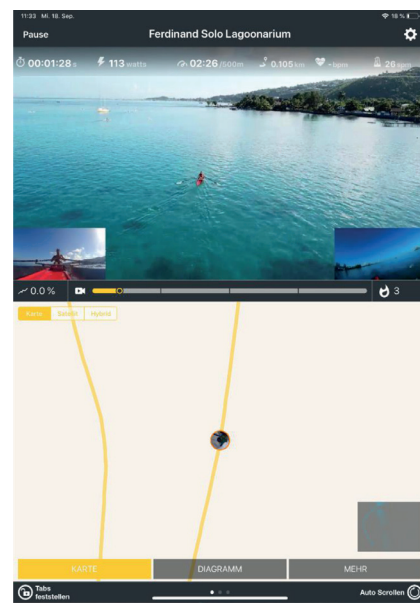
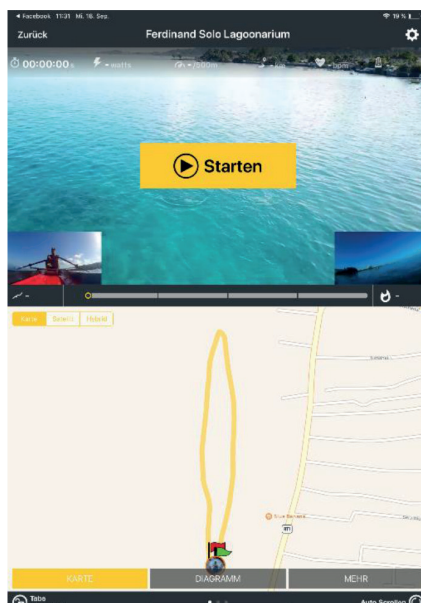
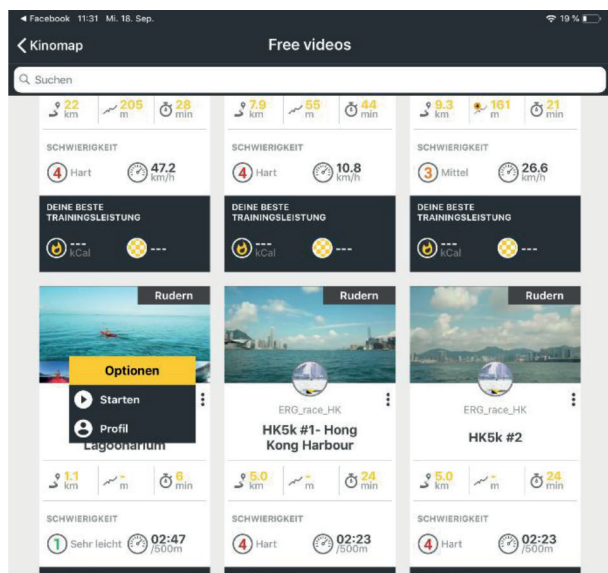
Installez, puis ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez Bluetooth. Ensuite, ajoutez la machine à ramer comme suit :





4.  
(„Rowing machine“)5.  
(„Skandika“)6.  
Touchez

Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal. Vous pouvez maintenant sélectionner une distance pour votre entraînement (en fonction du type de compte, le cas échéant, uniquement certains itinéraires gratuits). Appuyez sur « START » (Démarrer) et commencez à ramer !



## Nettoyage et entretien

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement un chiffon légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de brosses, de produits de nettoyage détergents, d'essence, de dissolvant ou d'alcool. Frottez l'appareil avec un chiffon propre et doux pour le sécher.
- N'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est entièrement sec.

Une ceinture pectorale compatible peut détecter votre fréquence cardiaque et transmettra ces informations à l'ordinateur via un signal sans fil. Chaque signal de fréquence cardiaque reçu par le récepteur intégré est accompagné d'un symbole en forme de coeur clignotant. La mesure via la ceinture thoracique (optionnel) facultative est très précise et n'est pas soumise aux perturbations. Le signal sans fil est transmis par une technique basse fréquence (5,3 kHz). Portée maximale de transmission : 130 cm. La ceinture pectorale nécessite 1 pile CR2032.

### Comment porter la ceinture pectorale

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



**Remarque :** Le couvercle du compartiment de la pile doit être sur la face extérieure lorsqu'on la porte.

#### **Remplacement des piles:**

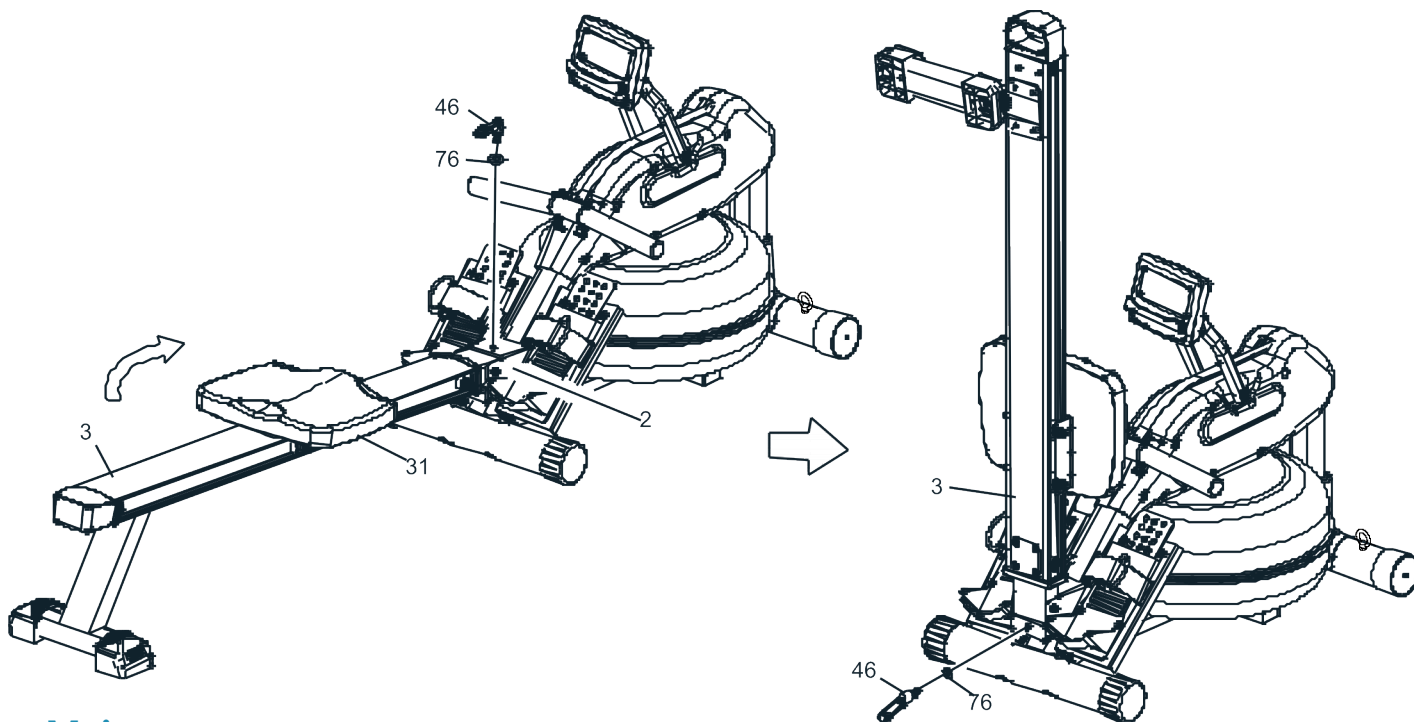
Retirez le couvercle du dos de l'émetteur et retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves (CR2032). Faites attention aux indications de polarité. Remettez le couvercle en place.

#### **Remarques**

1. Si votre peau est trop sèche, il se peut que la ceinture pectorale ne puisse pas mesurer votre pouls correctement. Hydratez légèrement votre peau ainsi que les électrodes et réessayez.
2. Si la pilosité de votre buste est trop dense, il se peut que la ceinture pectorale ne puisse pas mesurer votre pouls correctement. Veuillez n'utiliser la ceinture que si la pilosité de votre buste n'est pas trop dense.

## Stockage

1. Stockez-le dans un endroit propre et sec.
2. Si vous le stockez pendant un an ou plus, retirez les piles.
3. Pour déplacer l'appareil, soulevez-le par l'arrière et utilisez les embouts de la roue en mouvement (26) à l'avant pour déplacer l'appareil. Ne jamais saisir l'appareil par le siège.
4. Si vous le stockez pendant plus d'un mois, videz le réservoir d'eau.
5. Pour plier l'appareil, suivez les points suivants :
  - retirez le levier de fixation (46) et la rondelle (76) du châssis (2)
  - pliez la glissière (3) et verrouillez en position pliée avec le levier de fixation (46) et la rondelle (76) en toute sécurité.



## Maintenance

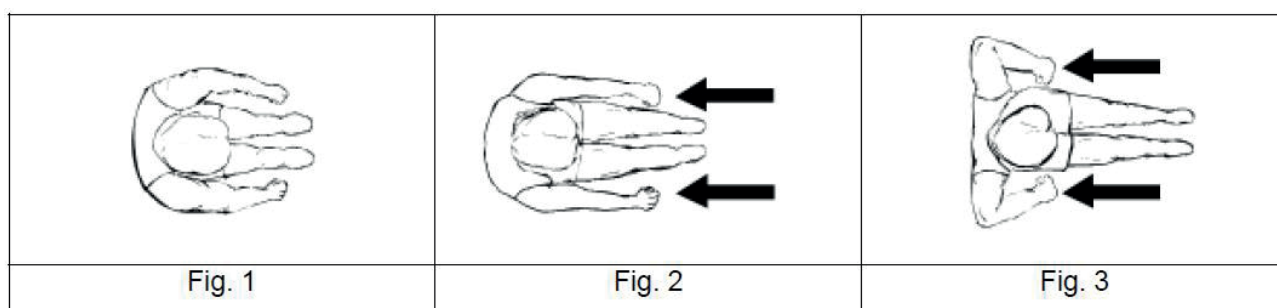
Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure. N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement.

- Asseyez-vous sur le siège (31) et tirez le guidon (8) vers l'arrière pour vérifier que la résistance du système d'eau soit adéquate et que le mouvement du siège soit sans à-coups.
- Changez l'eau du réservoir régulièrement pour qu'elle soit toujours fraîche. Nous vous recommandons d'ajouter une pastille de purification de l'eau (par ex. du dichlorure de sodium avec 56% de chlore) tous les 4 à 6 mois. ATTENTION ! N'utilisez jamais de chlore de piscine (trichlorure avec 90% de chlore) ou de l'eau de javel car ceux-ci pourraient endommager le produit et annuler la garantie.
- Nettoyez la glissière (3) régulièrement avec un tissu absorbant.
- Nettoyez régulièrement le réservoir. N'utilisez pas d'alcool méthylique, de chlorate, de l'eau de javel ou des nettoyeurs à base d'ammoniaque. Cela pourrait endommager l'appareil et annuler la garantie.
- Il incombe au propriétaire / à l'utilisateur d'entretenir l'appareil correctement.
- Les pièces endommagées ou usées doivent être remplacées immédiatement. Contactez le service clientèle.
- N'utilisez que des pièces détachées originales recommandées par le fabricant.
- Nettoyez soigneusement l'appareil avec un tissu absorbant après chaque utilisation.

L'aviron est un moyen extrêmement efficace d'entraînement. Il renforce le coeur 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.

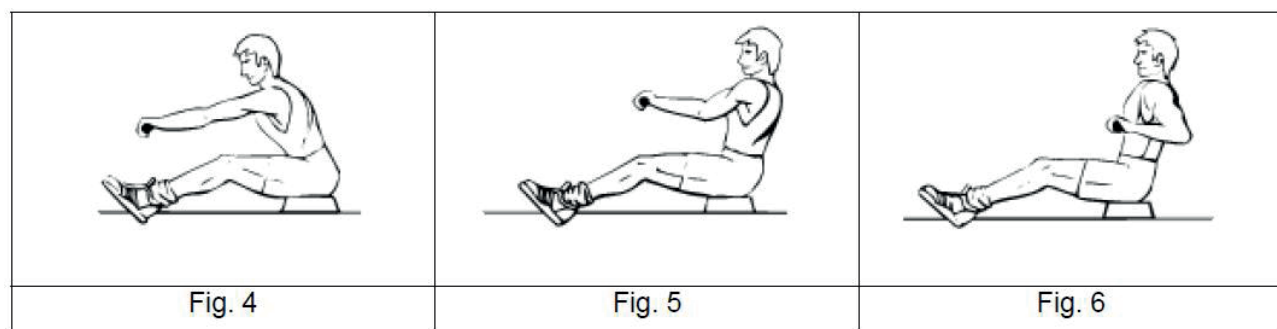


#### Durée de l'entraînement

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.

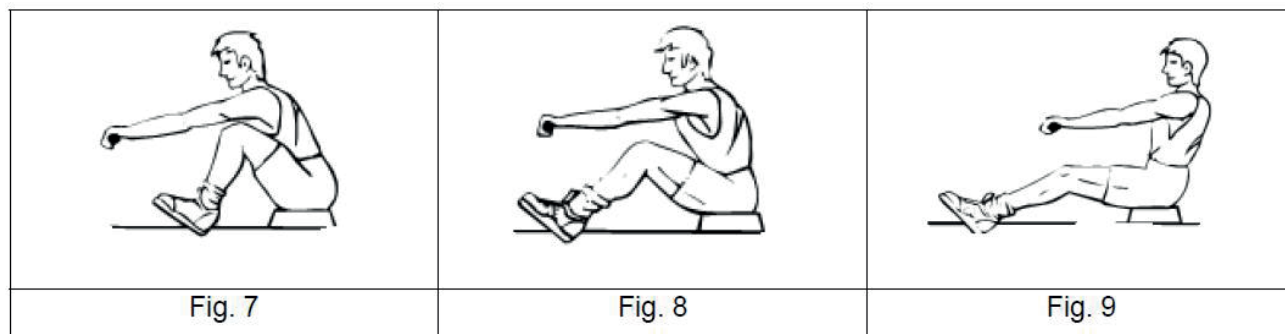
#### L'aviron uniquement avec les bras

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.



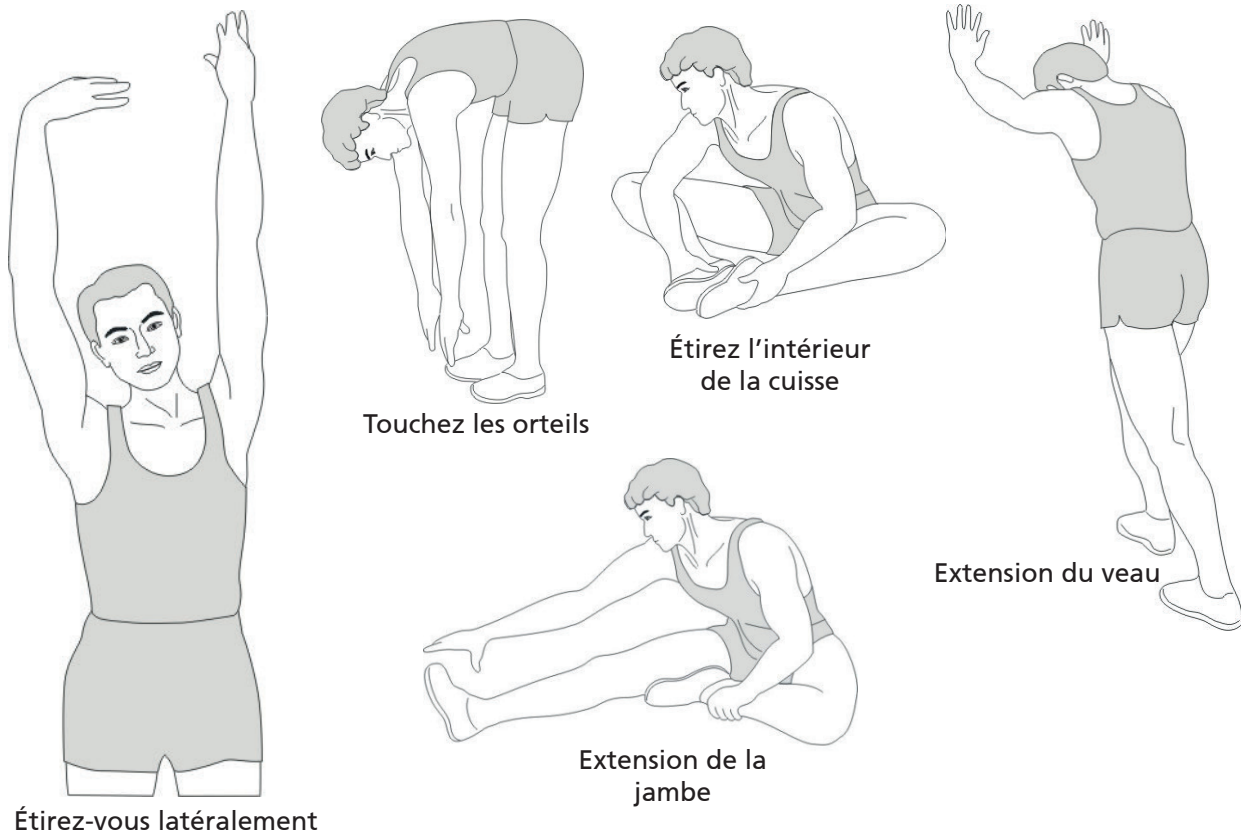
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

### 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 des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur s'apparait. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

### ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



N'oubliez pas de toujours contacter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

### 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.

## 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 vendeur.
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



Le symbole de la poubelle barrée sur les piles ou les accumulateurs indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères en fin de vie. Si les piles ou les accumulateurs contiennent du mercure (Hg), du cadmium (Cd) ou du plomb (Pb), vous trouverez le symbole chimique correspondant sous le symbole de la poubelle barrée. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et accumulateurs usagés après utilisation. Vous pouvez le faire gratuitement dans un magasin de détail ou dans un autre point de collecte près de chez vous. Les adresses des points de collecte appropriés peuvent être obtenues auprès de votre ville ou de votre administration locale. Les piles peuvent contenir des substances qui sont nocives pour l'environnement et la santé humaine. Il convient d'être particulièrement prudent lors de la manipulation de piles contenant du lithium en raison des risques particuliers qu'elles présentent. La collecte séparée et le recyclage des piles et accumulateurs usagés visent à éviter les effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine. Veuillez éviter autant que possible la production de déchets à partir de vieilles piles, par exemple en préférant les piles à longue durée de vie ou les piles rechargeables. Veuillez éviter de jeter des déchets dans les espaces publics en ne laissant pas de piles ou d'appareils électriques et électroniques contenant

des piles. Veuillez envisager des moyens de réutiliser une batterie au lieu de la jeter, par exemple en la reconditionnant ou en la réparant.

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

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

[service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)

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



**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by  
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Germany