

Skandika

DE





Styrke

Art.Nr. SF-247x

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Teile-Liste
- 06 Aufbauanleitung
- 10 Wassertank befüllen/entleeren
- 11 Auf- und abwärmen
- 12 Computer-Bedienungsanleitung
- 14 Batterien einsetzen/wechseln
- 14 Benutzung eines Brustgurtes
- 15 Verwendung der Apps **FitShow** und **Kinomap**
- 18 Übungsanleitung
- 18 Fehlerbehebung
- 19 Garantiebedingungen

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|---|---|------|---|---|---|------|---|----|----|----|--------|
| Ruder- gerät | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-2470 Skandika Styrke | | | | | | | | | | | |
| | Klasse | HC | | | | | | | | | | | |
| | Standard | ISO EN 20957 | | | | | | | | | | | |
| WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist. | | | | | | | | | | | | | |
| Production date | | | | | | | | | | | | | |
| 2020 | | | | 2021 | | | | 2022 | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | PO No: | | | | | | | | | | | | |
|  | Max. Nutzergewicht | | | | | | | | | | | | 180 kg |



<https://youtu.be/I8EiQFNBU3A>

Trainingsvideos und Übungen finden Sie auf unserem YouTube-Kanal. Für weitere Informationen besuchen Sie einfach unsere Website www.skandika.com

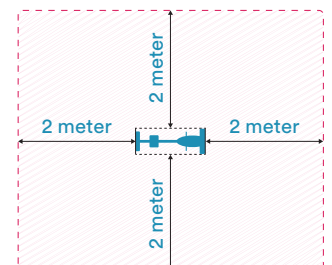


WARNUNG

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

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 180 kg.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

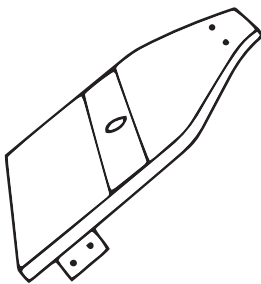


HINWEIS

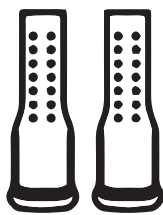
Das Gerät wird in 2 Kartons geliefert – bitte prüfen Sie das Gerät auf Vollständigkeit. Sollte ein Teil fehlen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.

Fußbrett

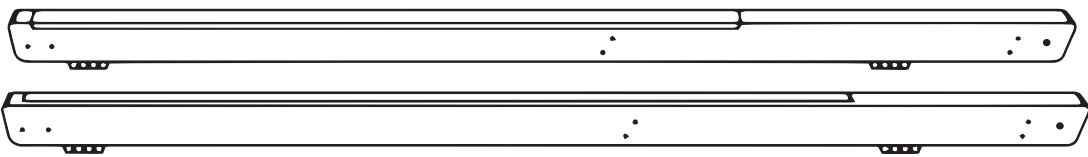
1 Stück

**Fußstützen**

2 Stück

**Hinterer Abstandshalter**

1 Stück



Schienen
2 Stück



Schrauben A
8 Stück



Schrauben B
4 Stück



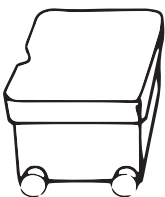
Schrauben C
2 Stück



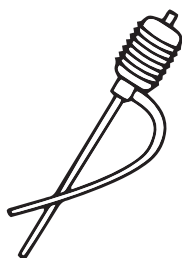
Stopper
2 Stück



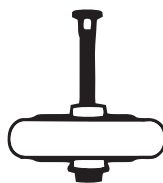
Sechskantschlüssel
1 Stück



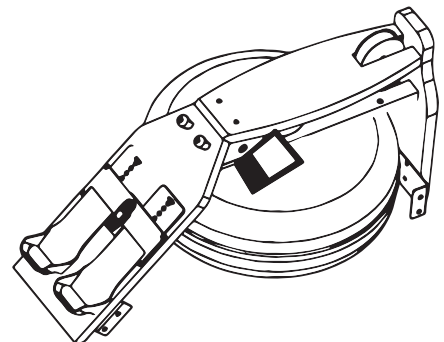
Sitz
1 Stück



Siphonpumpe
1 Stück



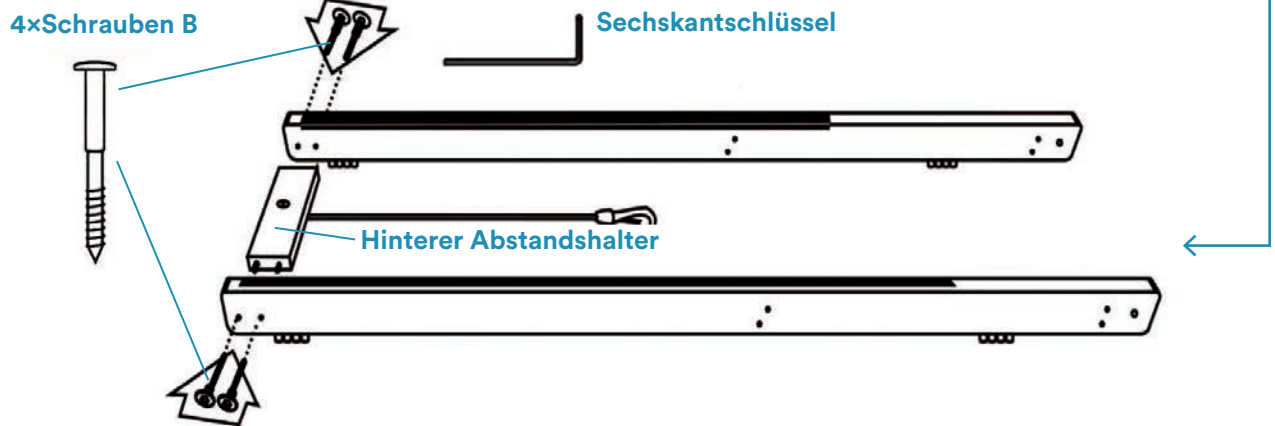
Rollen
2 Stück



Wassertank
1 Stück

1

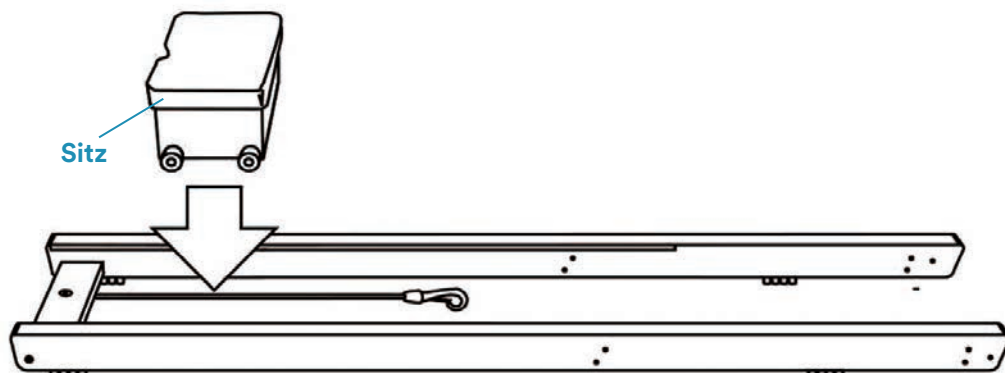
Wir empfehlen, den Aufbau des Gerätes mit 2 Personen durchzuführen, um Beschädigungen und Verletzungen zu vermeiden. Verbinden Sie den **hinteren Abstandshalter** und die **Schienen** mit 4 **Schrauben Typ B** wie abgebildet.



2

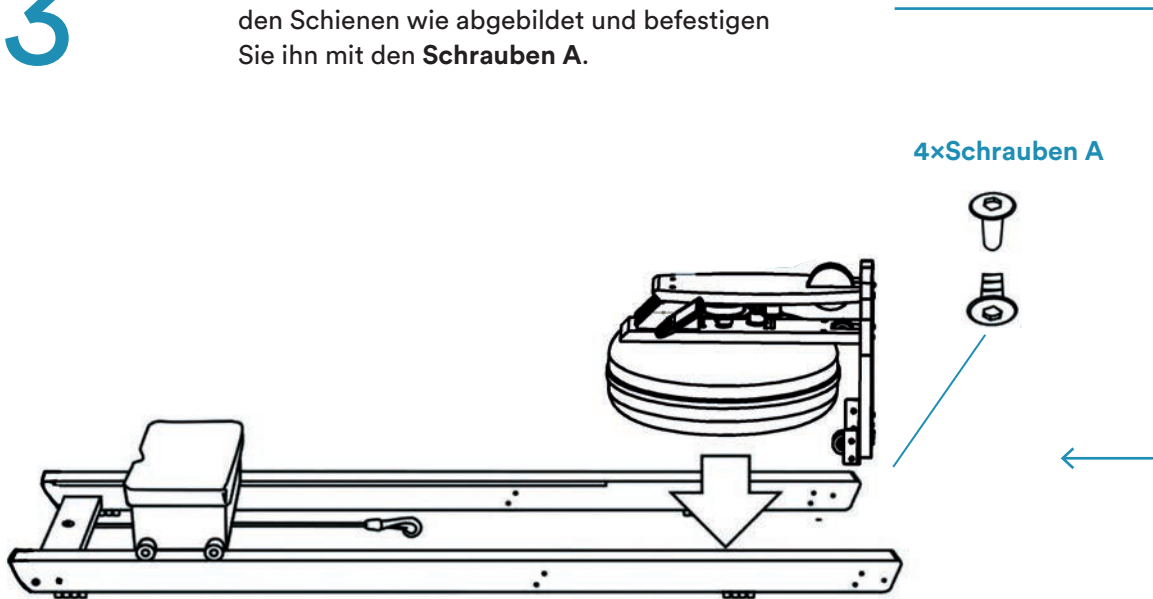
Platzieren Sie den **Sitz** auf den **Schienen** wie in der Zeichnung dargestellt.

Achten Sie darauf, dass die größeren, vertikal montierten Rollen (die Lastrollen) auf der Oberseite der Alu-Schienen aufliegen und die kleineren, horizontal montierten Rollen (die Führungsrollen) zwischen den Schienen laufen.



3

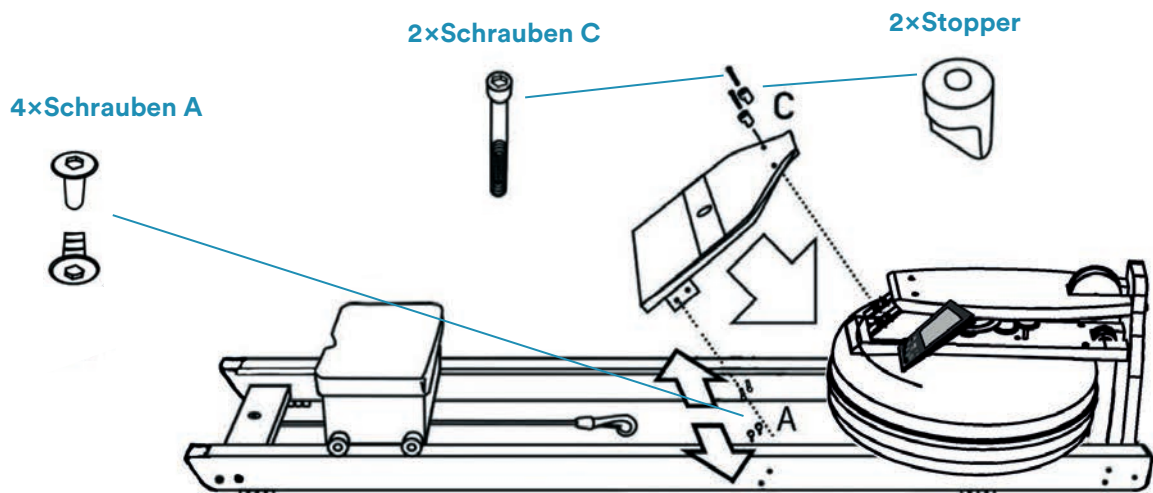
Platzieren Sie den **Wassertank** zwischen den Schienen wie abgebildet und befestigen Sie ihn mit den **Schrauben A**.



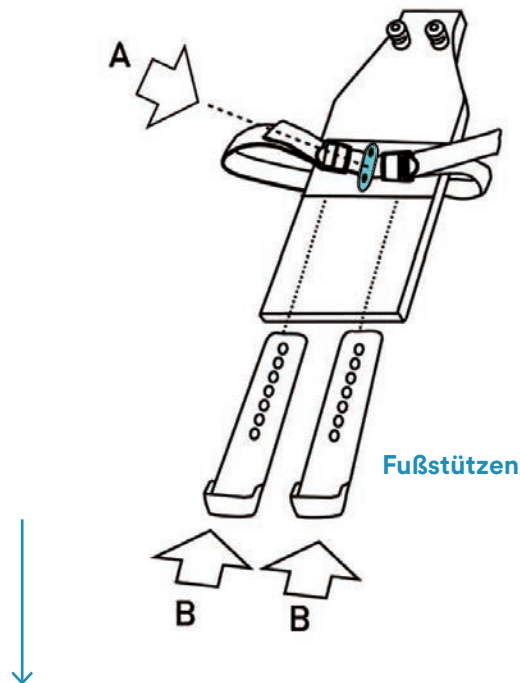
4

Das Fußbrett wird zwischen den Schienen angebracht – bringen Sie die beiden oberen Bohrungen mit den Bohrungen im Tank in Übereinstimmung und befestigen Sie dann das Fußbrett mit den **Schrauben A**. Die beiden **Stopper** werden anschließend mit den **Schrauben C** wie abgebildet befestigt.

Sollten Sie Probleme bei der korrekten Ausrichtung der Einzelteile haben, lösen Sie alle bestehenden Verbindungen ein wenig und justieren Sie die Teile. Befestigen Sie alle Teile anschließend wieder kraftschlüssig.



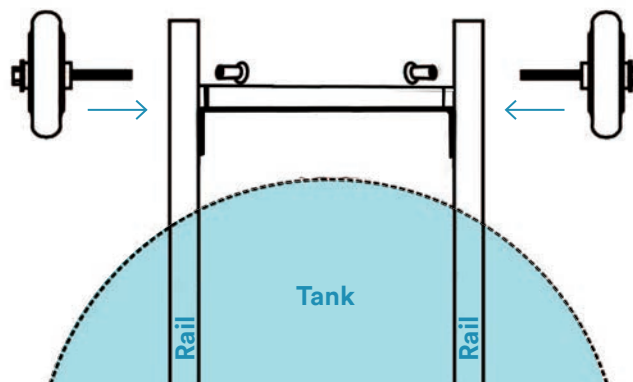
5



Drücken Sie den **Knopf A** herunter und setzen Sie die **Fußstützen** unter die **Fußbrett-Abdeckung B** ein. Lassen Sie den Knopf wieder los, um die Fußstützen zu arretieren. Sie können die Position der Fußstützen später Ihren individuellen Erfordernissen anpassen, damit Sie den Füßen optimalen Halt geben.

6

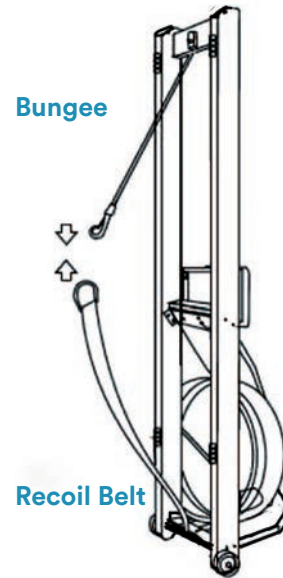
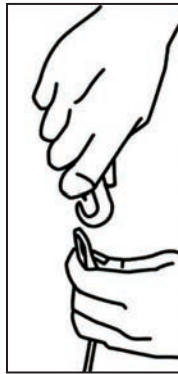
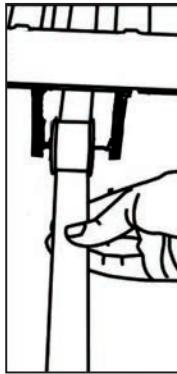
Befestigen Sie die beiden Rollen an der Außenseite der Schienen (in der Zeichnung mit **Rail** bezeichnet).



7



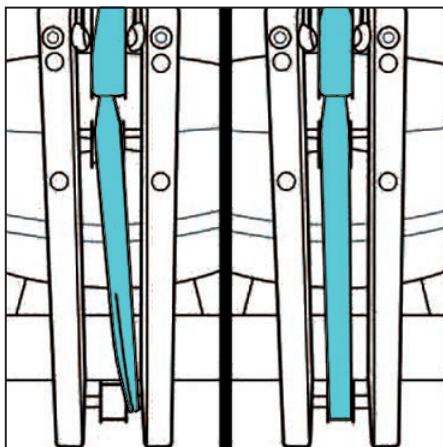
Bringen Sie das Gerät in eine aufrechte Position. Platzieren Sie den Gurt (**Recoil Belt**) korrekt über allen Führungsrollen und hängen Sie den Ring in den Haken des **Bungee-Seils** ein.

**FALSCH**

positionierter Gurt

RICHTIG

positionierter Gurt

**WICHTIG**

Der Gurt muss korrekt über den Führungsrollen liegen!

Prüfen Sie vor der Benutzung, ob alle Schrauben und Muttern festgezogen sind!

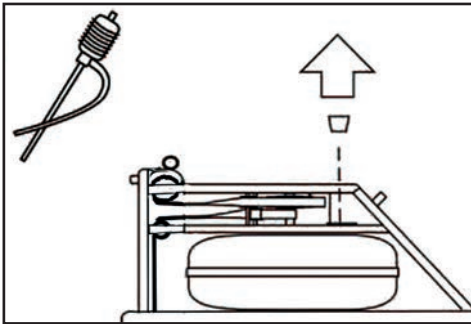


Abb. A)

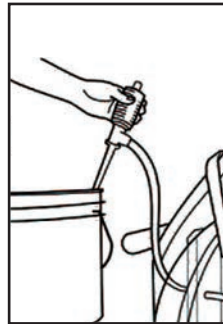


Abb. B)

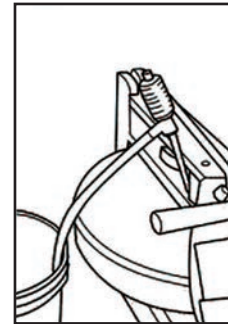


Abb. C)

Abb. A) Öffnen Sie den Tank und drehen Sie das Ventil der Siphonpumpe im Uhrzeigersinn, um es zu schließen. Nutzen Sie eine Wasserquelle, die höher liegt als der Tank.

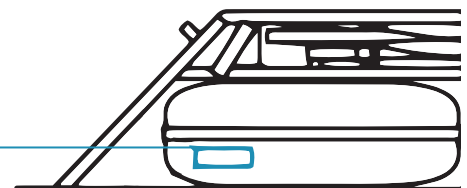
Beachten Sie **Abb. B)** für die Befüllung und **Abb. C)** für die Entleerung des Tanks. Drücken Sie die Pumpe 4- bis 5-mal, bis das Wasser richtig fließt. Drehen Sie anschließend das Ventil entgegen dem Uhrzeigersinn, damit wieder Luft in die Siphonpumpe gelangt.

DIE KORREKTE FÜLLMENGE

An der Seite des Tanks finden Sie eine Befüllungsskala. Der Tank darf maximal bis zur Markierung 19 befüllt werden. Der Tank darf nicht überfüllt werden, da dies zur Beschädigungen und zum Garantieverlust führen könnte. Wir empfehlen, Wasser bis zur **Markierung 17** einzufüllen. Anmerkungen:

- Wechseln Sie das Wasser regelmäßig, um Bakterienbefall vorzubeugen
- Sollte die örtliche Wasserqualität zweifelhaft sein, benutzen Sie destilliertes Wasser
- Sollten Sie beabsichtigen Wasserreinigungstabletten zu benutzen, so verwenden Sie bitte ausschließlich Leitungswasser

| DO NOT | 19 | EXCEED |
|--------|----|--------|
| | 18 | |
| | 17 | |
| | 16 | |
| | 15 | |
| | 14 | |
| | 13 | |



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.

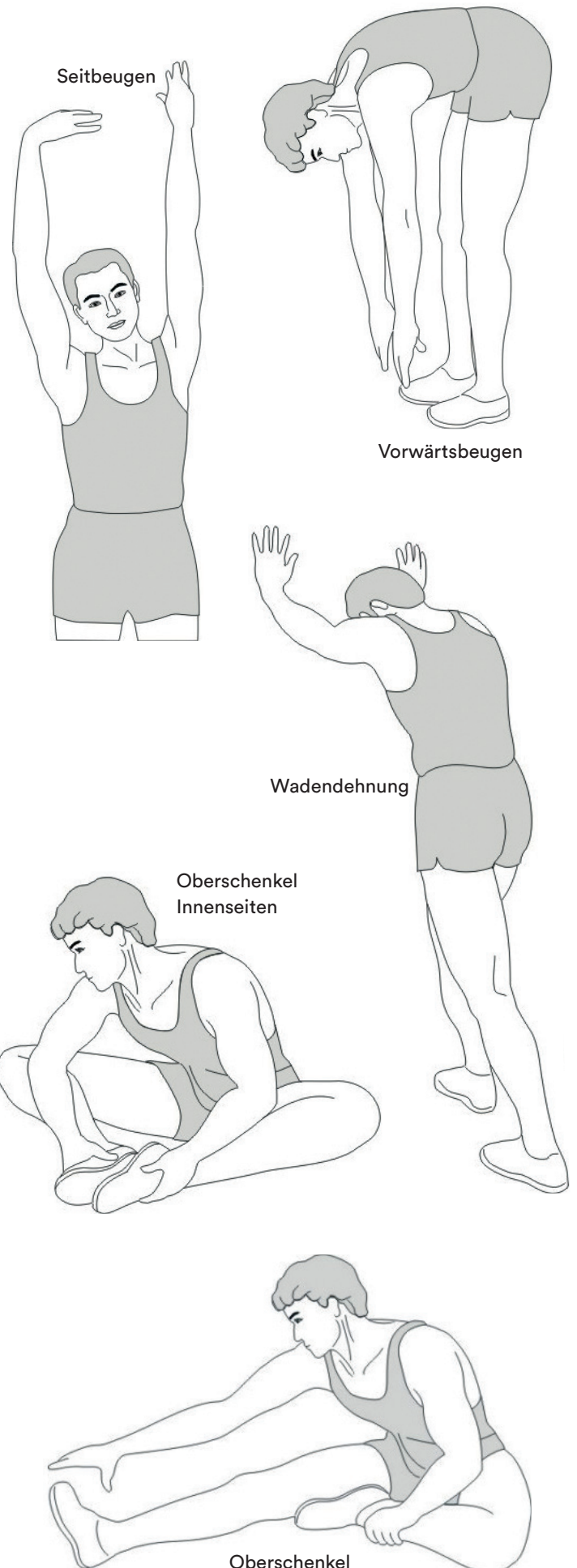
AUFWÄRMEN

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

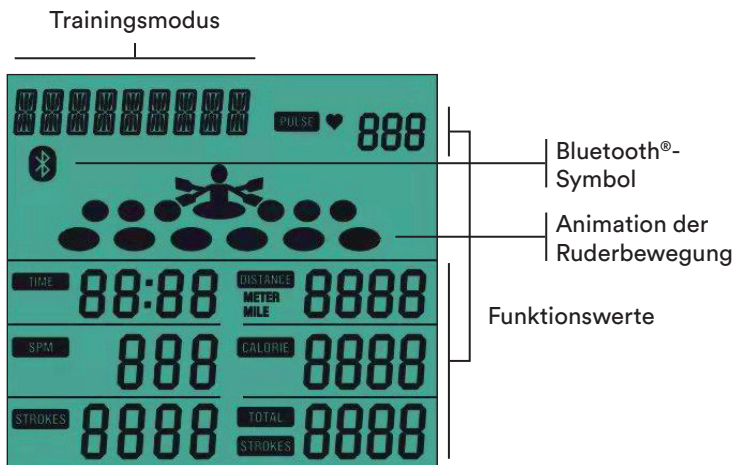
Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!

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.



DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

| | |
|------------------------|---|
| MODE | Funktions- bzw. Werteauswahl. Wenn Sie die Taste zusammen mit UP für ca. 2 Sekunden drücken und halten, wird die Maßeinheit für die Distanz (Meter bzw. Meilen) gewechselt. |
| UP | Erhöht Funktionswerte bei der Eingabe von Trainingsvorgaben. |
| RESET | Drücken Sie die Taste, um Vorgabewerte zu löschen, in der Funktionsauswahl zurückzublätern oder in den Standby-Modus zu wechseln. Durch Drücken und Halten der Taste für ca. 3 Sekunden werden alle Werte zurückgesetzt und der Computer initialisiert neu. |
| RECOVERY | Drücken Sie diese Taste, um die Herz-erholungsratenmessung zu starten. |
| START/ STOP | Ein Training beginnen oder beenden. |
| BLUE- TOOTH | Schaltet die Bluetooth®-Funktion ein bzw. aus. |
| INTERVAL CUSTOM | Schaltet in den INTERVALL -Trainingsmodus mit individuellen Vorgaben. Diese müssen sodann am Computer eingegeben werden. |

DIE FUNKTIONSWERTE

| | |
|-----------------------------|--|
| TIME (ZEIT) | Zeigt die Trainingszeit an (max. 99 Minuten) |
| DISTANCE (DISTANZ) | Zeigt die zurückgelegte (geruderte) Entfernung an (max. 9999 km oder Meilen) |
| CALORIES (KALORIEN) | Zeigt die verbrauchten Kalorien an (max. 9990 kcal). Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen. |
| SPM STROKES | Zeigt die Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz) an (max. 999). Zeigt die Anzahl der Ruderschläge (Strokes) im aktuellen Trainingsmodus an (max. 9999). |
| TOTAL STROKES | Zeigt die Gesamtzahl der Ruderschläge (Total Strokes) mit dem Gerät an (max. 9999). Nach einem Reset (Neuinitialisierung des Computers) oder einem Batteriewechsel wird die Gesamtzahl wieder auf null gesetzt. |
| PULSE (PULSFREQUENZ) | Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an (Anzeigebereich 30 bis 230 Schläge je Minute). Voraussetzung für die Nutzung dieser Funktion ist die Verwendung eines kompatiblen Brustgurtes (z. B. SKANDIKA Brustgurt, siehe entsprechendes Kapitel). Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint P . |

Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Trainingsbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch abschalten lässt.

SCHNELLSTART

Beginnen Sie einfach mit dem Training. Der Computer schaltet sich automatisch im manuellen Modus ein und zeigt alle relevanten Funktionswerte an. Für eine Trainingspause drücken Sie auf **START/STOP** (**STOP** erscheint dann im Display). Wenn Sie das Training fortsetzen möchten, drücken Sie erneut auf **START/STOP**.

AUSWAHL EINES TRAININGSMODUS

Schalten Sie den Computer durch einfachen Druck auf **MODE** ein. Mit der **UP**-Taste können Sie nun einen der drei Trainingsmodi **MANUAL** (Manuell, wie bereits oben beschrieben), **INTERVAL** (Intervall) oder **TARGET** (Zielvorgabetraining) auswählen. Drücken Sie dann erneut **MODE**, um mit diesem Modus zu trainieren.

RECOVERY (HERZ-ERHOLUNGSRATEN-MESSUNG)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte den kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste **RECOVERY**. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 **F1** bis 6.0 **F6**, wobei **F1** sehr gut ist und **F6** = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf **F1**!

INTERVAL

Das Gerät bietet Ihnen 3 unterschiedliche Intervall-Trainingsmodi. Nach Bestätigung von **INTERVAL** mit **MODE** können Sie zwischen **10/20**, **20/10** oder Custom auswählen. Für das Custom-Intervallprogramm gibt es sogar eine Extra-Taste, damit Sie schneller zu dieser Auswahl gelangen.

10/20 Hierbei trainieren Sie 8 Runden mit jeweils 10 Sekunden Training (Ruderzeit) und 20 Sekunden Pause.

20/10 Hierbei trainieren Sie 8 Runden mit jeweils 20 Sekunden Training (Ruderzeit) und 10 Sekunden Pause.

CUSTOM Hierbei geben Sie die Runden sowie die jeweilige Trainings- und Pausenzeit je Runde vor. Stellen Sie die Werte entsprechend mit **UP** und **MODE** ein.

Nach der Auswahl des jeweiligen Modus und Betätigung von **MODE**, zeigt der Computer **READY** an und zählt 3 Sekunden bis zum Trainingsbeginn herunter. Anschließend beginnt das Intervalltraining. Während der Pausenzeiten gibt der Computer jede Sekunde ein akustisches Signal aus und es erscheint **REST xx/xx**. Während der Trainingszeiten erscheint hingegen **WORK xx/xx**. Am Trainingsende erscheint **STOP** und der Computer piept 3-mal. Um den jeweiligen Modus vorher zu verlassen, drücken Sie **START/STOP** und dann **RESET**. Damit gelangen Sie zum Standby-Modus. Drücken Sie nun **MODE**, um erneut einen Trainingsmodus mit **UP** auswählen zu können.

TARGET

In diesem Modus können Sie eine Zielvorgabe eingeben. Drücken Sie **MODE** zur Auswahlbestätigung des Modus und wählen Sie dann mit **UP** einen beliebigen Funktionswert (Sie können jedoch immer nur einen Wert für eine Zielvorgabe auswählen) aus.

Drücken Sie **MODE** und geben Sie nun mit **UP** und **MODE** den gewünschten Wert ein. Der vorgegebene Wert muss nun im folgenden Training erreicht werden (hierzu erfolgt ein Countdown für Zeit, Distanz, Kalorien und Ruderschläge: Ist der Wert bei 0, ist das Training beendet). Haben Sie eine Herzfrequenz vorgegeben (nur möglich bei Verwendung eines Brustgurtes), piept der Computer jede Sekunde, wenn Sie im Training über den vorgegebenen Herzfrequenzwert kommen.

Am Trainingsende erscheint **STOP** und der Computer piept 3-mal. Um den Modus vorher zu verlassen, drücken Sie **START/STOP** und dann **RESET**. Damit gelangen Sie zum Standby-Modus. Drücken Sie nun **MODE**, um erneut einen Trainingsmodus mit **UP** auswählen zu können.

BATTERIEN EINSETZEN/WECHSELN

Der Computer benötigt 4 × 1,5V Batterien der Größe AA (Mignon). Legen Sie diese in das Batteriefach auf der Computerrückseite ein. Sollte die Anzeige schwach werden oder Aussetzer haben, wechseln Sie alle Batterien aus.

BATTERIE-ENTSORGUNG

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines optionalen SKANDIKA Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz, nicht im Lieferumfang enthalten). Empfohlene Reichweite: 100–150 cm.

Möchten Sie Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle Typ CR-2032, 3V) im Brustgurt (Transmitter) eingelegt ist. Batteriewechsel: Entfernen Sie (ggf. mit Hilfe eines Geldstückes) die Abdeckung auf der Rückseite des Transmitters. Entnehmen Sie die Batterie und legen die neue Batterie mit dem Plus-Zeichen (+) nach oben ein. Versichern Sie sich, dass der Dichtungsring korrekt platziert ist. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf.
2. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Empfänger.
3. Legen Sie den Brustgurt so an, dass die Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. 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.
4. Der 5,3 kHz-Brustgurt kommuniziert mit dem im Computer verbauten Empfänger. Es kann unter Umständen bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird.

SICHERHEITSHINWEIS

Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie den Brustgurt nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

VERWENDUNG DER APPS FITSHOW UND KINOMAP

Der Computer kann über Bluetooth® verbunden werden, um mit den Apps FitShow oder Kinomap zu kommunizieren.

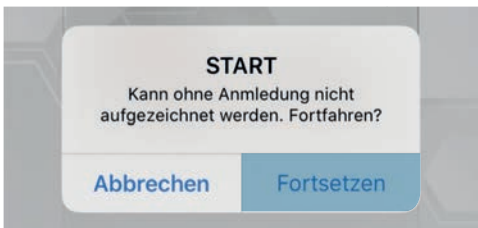
1. FITSHOW

Aktivieren Sie **Bluetooth®** auf Ihrem Mobilgerät, laden Sie die App herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden. Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem Mobilgerät starten.

Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, müssen Sie sich in der App registrieren. Ein einfaches Training ohne dauerhafte Datenaufzeichnung ist allerdings auch ohne Registrierung möglich.

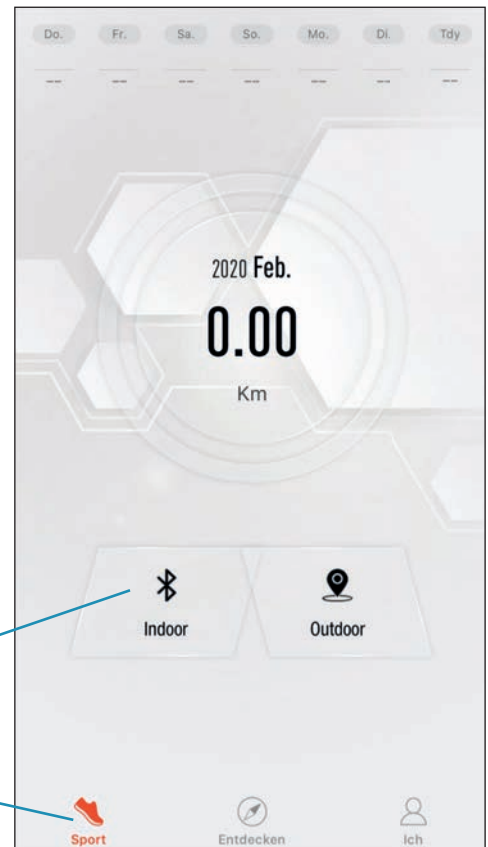
Um ein Training mit der App zu starten, müssen Sie nun zunächst die Bluetooth®-Funktion des Gerätecomputers aktivieren (Taste **Bluetooth** drücken) – das Bluetooth®-Symbol erscheint auf der Anzeige.

Sind Sie nicht registriert, erscheint ggf. die Meldung:

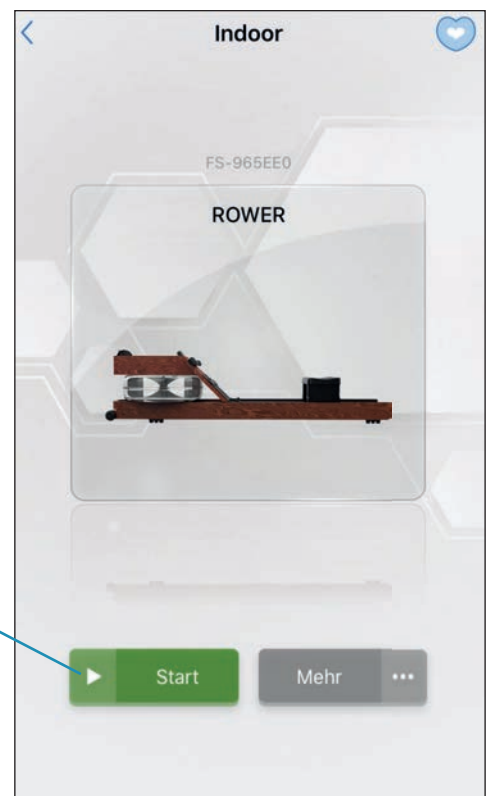


Bestätigen Sie durch Antippen von **Fortsetzen**. Nun können Sie mit dem Training beginnen und die entsprechenden Daten werden in der App angezeigt (siehe Abb. nächste Seite), während der Gerätecomputer lediglich das Bluetooth®-Symbol anzeigt.

Sollte der Trainingscomputer Ihres Gerätes nicht gefunden werden, prüfen Sie bitte, ob die Bluetooth®-Funktionen auf Gerätecomputer und Mobilgerät aktiviert sind.



Tippen Sie in der App auf **Sport** und **Indoor**



Tippen Sie auf **Start**

APP-DARSTELLUNG WÄHREND DES TRAININGS

Möchten Sie das Training beenden, tippen und halten Sie den roten **STOPP**-Knopf in der App.

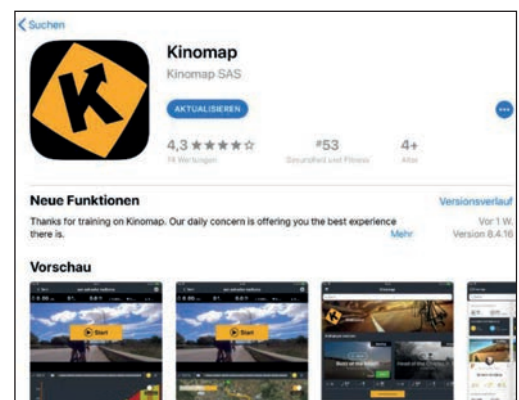
STOPP-
Knopf

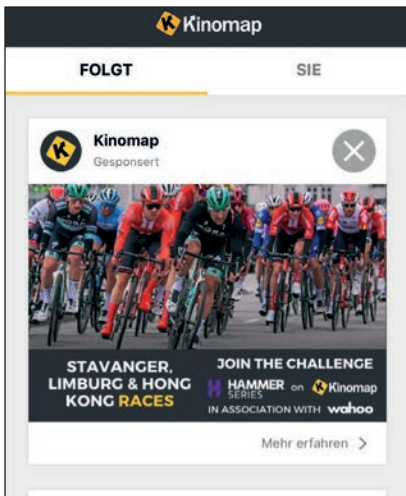


2. KINOMAP

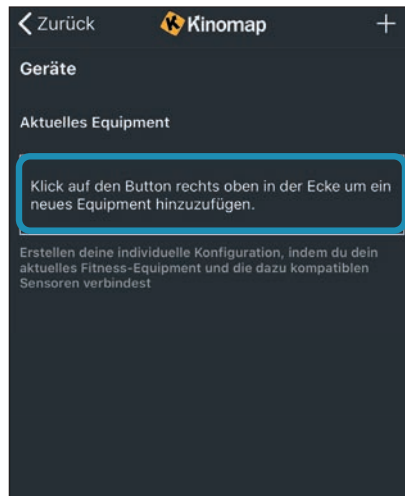
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

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





1.



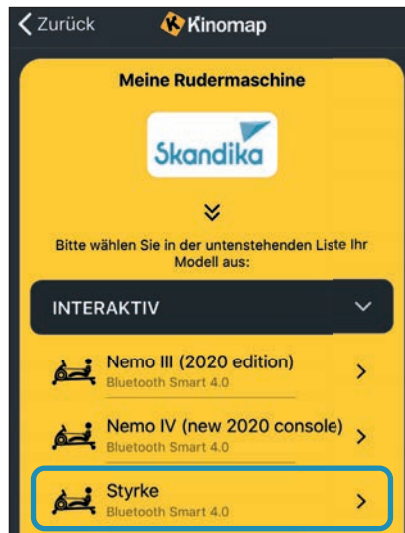
2.



3. Rowing machine

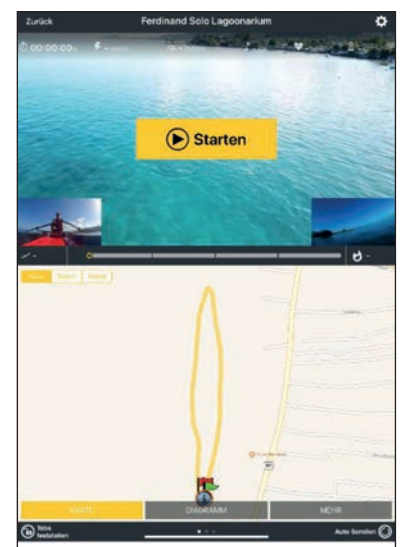
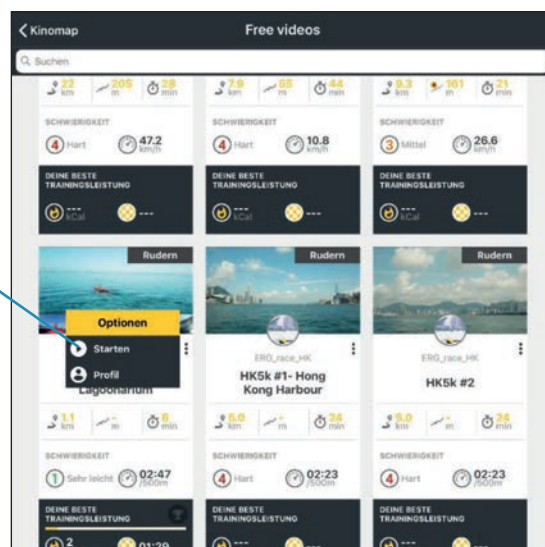


4. Skandika



5. Antippen

Sie können nun eine Strecke für Ihr Training auswählen (abhängig vom Kontotyp ggf. nur bestimmte, freie Strecken). Tippen Sie auf Starten



DIE RUDERBEWEGUNG

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

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Starten Sie mit 5 Minuten Training am Tag zweimal die Woche. Steigern Sie die Häufigkeit und die Dauer kontinuierlich nach einigen Wochen. Als Fortgeschrittener können Sie 3- bis 4-mal die Woche für 30 bis 45 Minuten je Trainingstag trainieren.

Achtung: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Training beginnen und stoppen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwindlig oder unwohl fühlen.



FEHLERBEHEBUNG

Problem: Das Wasser wechselt die Farbe oder wird trüb.

Lösung: Stellen Sie das Gerät nicht direkt in die Sonne. Benutzen Sie destilliertes Wasser.

Möglicher Grund: Direkte Sonneneinstrahlung oder schlechte Wasserqualität.

Problem: Der Gurt bleibt nicht auf den Rollen.

Lösung: Positionieren Sie den Gurt neu und rudern Sie in korrekter Weise.

Möglicher Grund: Zu hohe Spannung oder zu wenig Kraftaufwand beim Rudern.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 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.
- 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.
- Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.



HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

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



Vertrieb & Service durch

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