


Skandika

DE
GB
FR



Styrke

Designed by TUKiENDORF DESIGN / GERMANY

Art.Nr. SF-2472 / SF-2473

Inhalt

- 04 Service
- 05 Sicherheitshinweise
- 06 Explosionszeichnung
- 08 Teileliste
- 09 Checkliste
- 10 Aufbauanleitung / Video-Aufbauanleitung
- 16 Wassertank befüllen / entleeren
- 17 Übungsanleitung
- 18 Aufwärmen und Abwärmen
- 19 Transport und Lagerung
- 20 Verwendung von Apps
- 22 Garantiebedingungen

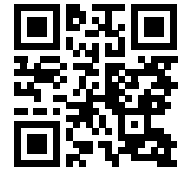
Rudergerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer	SF-2472 / SF-2473 Skandika Rower Styke II											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
		2022				2023				2024			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:	1000334											
	Max. Nutzergewicht	180 kg											
	Designed by TUKIENDORF DESIGN / GERMANY												

SERVICE

Benötigen Sie Hilfe?

Die Skandika Service Seite gibt Informationen zu häufig gestellten Fragen (FAQ), der Skandika Training Data App oder der Kinomap App und bietet alle Produkthanleitungen als Download an.

Sollten Sie Ersatzteile benötigen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice unter service@skandika.de.

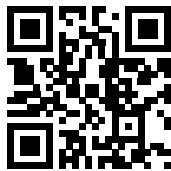


skandika.com/service/

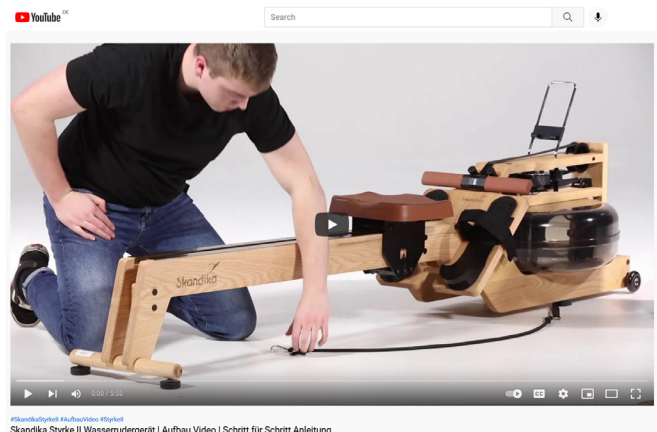
VIDEO AUFBAUANLEITUNG

Auf dem Skandika YouTube Channel finden Sie eine Schritt für Schritt Video Anleitung zu dem Aufbau des Styrke II Rudergerätes.

Das Video finden Sie über diesen Link oder scannen Sie einfach den QR-Code ein.



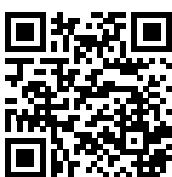
youtu.be/cWrJT_-1MI4



#SkandikaAufbauVideo Playlist
Skandika Styrke II Wassermudgerät | Aufbau Video | Schritt für Schritt Anleitung

NOCH FRAGEN?

Hier bekommen Sie die neusten Informationen zu Produkten, laufenden Aktionen, Gewinnspielen, Anleitungen, Training Guides uvm.:



[instagram.com/skandika](https://www.instagram.com/skandika)



[facebook.com/skandika.german](https://www.facebook.com/skandika.german)



[youtube.com/Skandika_Europe](https://www.youtube.com/Skandika_Europe)

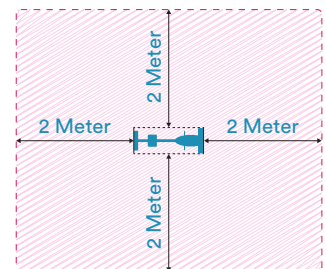


WARNUNG

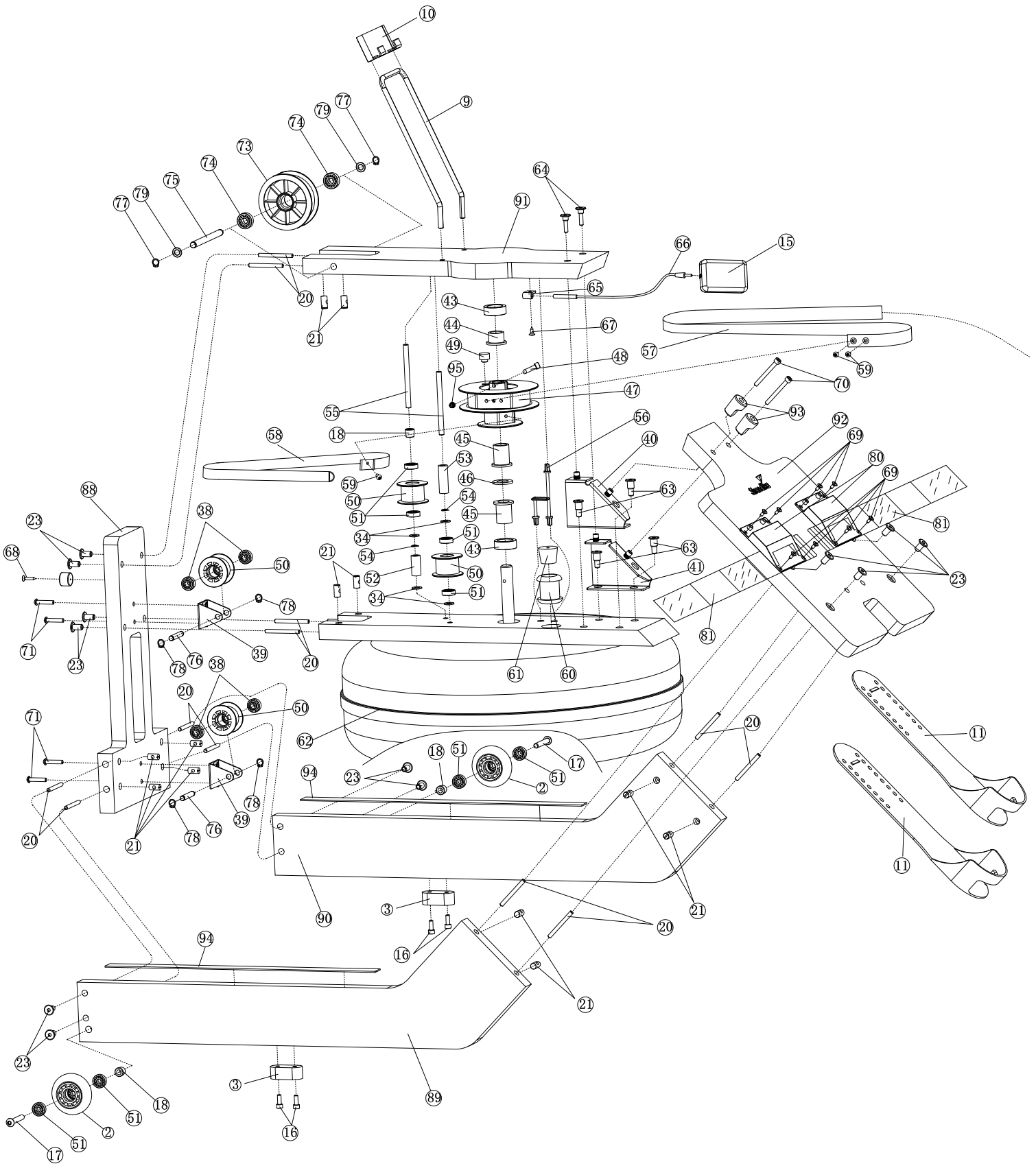
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

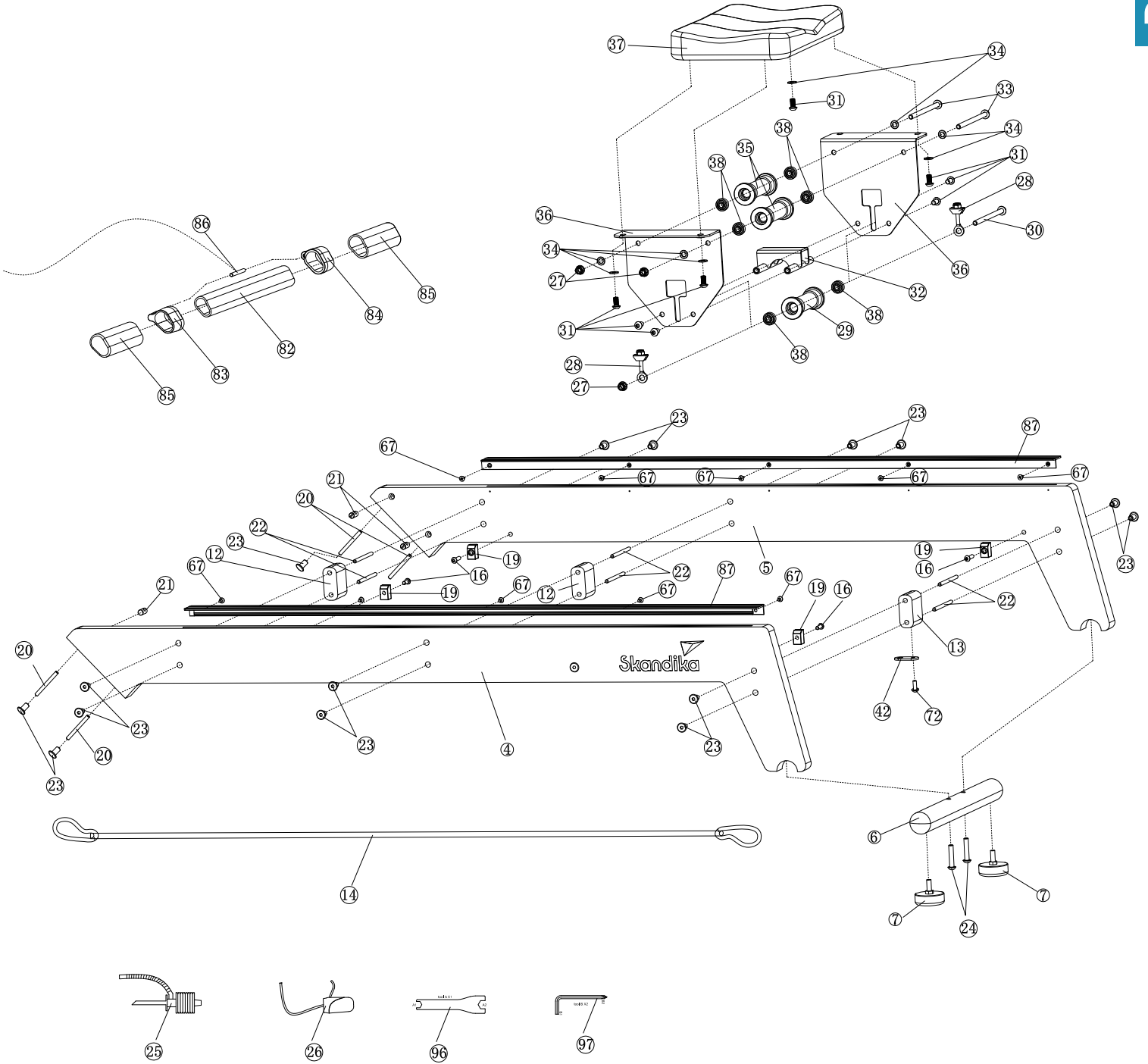
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden. Es ist nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen (z. B. die **SKANDIKA** Bodenmatte für Rudergeräte).
5. 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.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, 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.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
12. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
13. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes der Klasse HC beträgt 180 kg.
14. 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.
15. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
16. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur auf die in dieser Anleitung beschriebene Art und Weise benutzt werden.
17. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile von Zeit zu Zeit leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
18. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
19. Sollten Sie das Rudergerät für mehr als 1 Woche nicht benutzen, entfernen Sie bitte die Akkus des Bluetooth-Moduls.



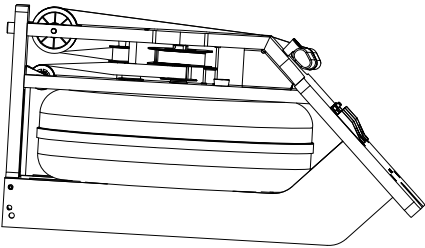
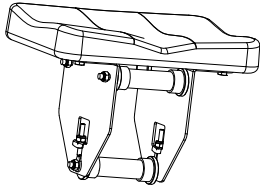
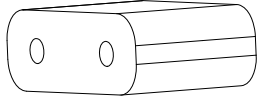
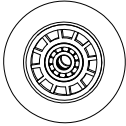
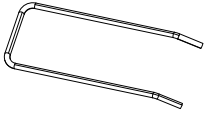
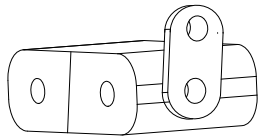
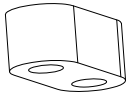
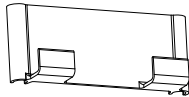
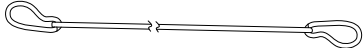
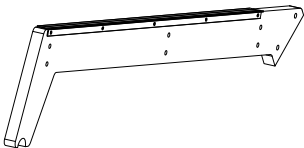
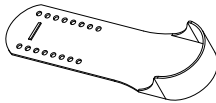

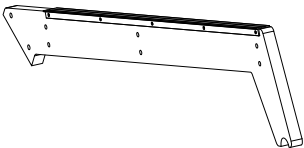
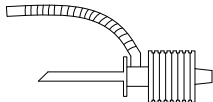
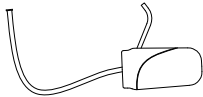
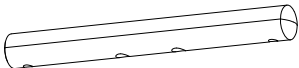
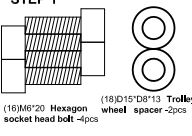
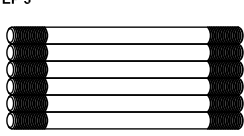
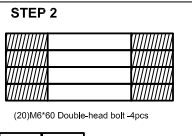
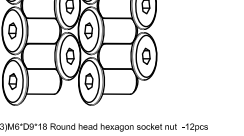
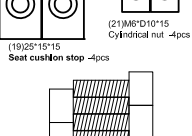
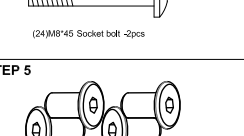
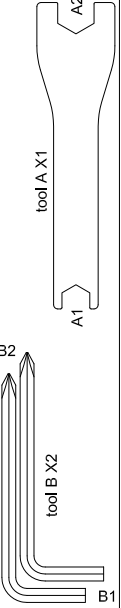
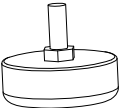
Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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





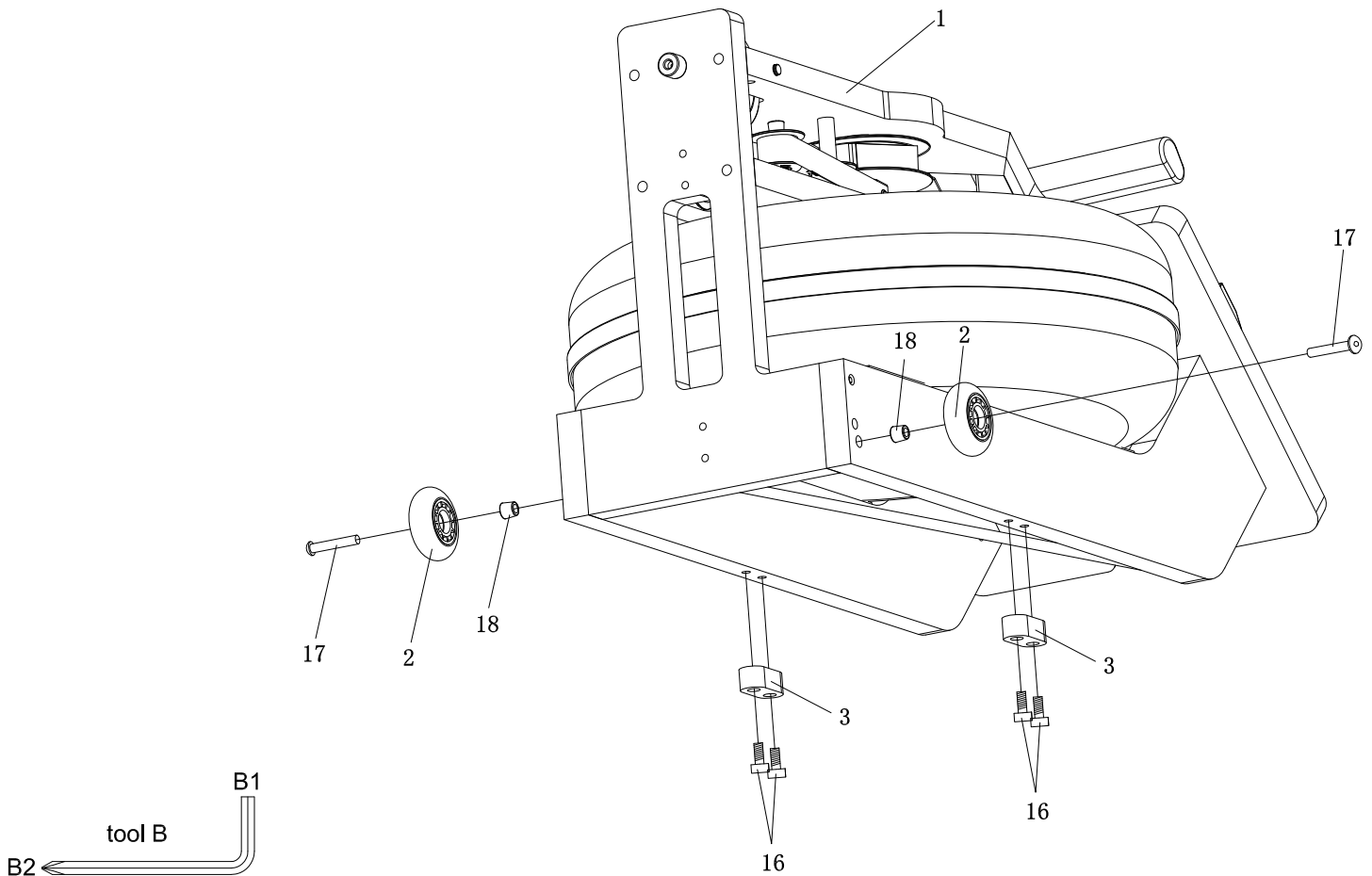
Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Tankeinheit	1
2	Rolle	2
3	Fußstütze	2
4	Linke Schiene	1
5	Rechte Schiene	1
6	Massivholzfuß	1
7	Verstellfuß	2
8	Sitzeinheit	1
9	iPad Halterung	1
10	iPad Stütze	1
11	Fußstütze	2
12	Verbindungsblock 1	2
13	Verbindungsblock 2	1
14	Zugseil	1
15	Bluetooth-Modul	1
16	Schraube M6 x 20	8
17	Schraube M8 x 55	2
18	Rollenabstandsstück D15xD8x13	3
19	Stopper 25x15x15	4
20	Schraube M6 x 60	16
21	Mutter M6 x D10 x 15	16
22	Schraube M6 x 85	6
23	Mutter M6 x D9 x 18	28
24	Schraube M8 x 45	2
25	Siphonpumpe	1
26	Elektrische Pumpe	1
27	Mutter M8	3
28	Schraube M6	2
29	Polsterrolle	1
30	Schraube M8 x 140	1
31	Schraube M8 x 15	8
32	Stoppvorrichtung	1
33	Schraube M8 x 135	2
34	Unterlegscheibe D8	12
35	Polsterrolle -1	2
36	Sitzpolsterfixierung	2
37	Sitzpolster	1
38	Lager 608RS	10
39	U-Rolle	2
40	Verbindungsplatte links	1
41	Verbindungsplatte rechts	1
42	Verbindungsplatte für Zugseil	1
43	Kunststoffachsenführung D36,5 x 13	2
44	Kunststoffachsenführung D33 x 19	1
45	Kunststoffachsenführung D33 x 35	2
46	Unterlegscheibe D33 x 3	1
47	Alu-Gurtbandrolle	1
48	Schraube M6 x 35	1
49	Magnet	1
50	Kleine Gurtbandrolle	4
51	Lager 608RS	8
52	Kunststoff-Führung D15 x 8,5 x 33	1
53	Kunststoff-Führung D15 x 8,5 x 46	1
54	Wellscheibe D13 x 8,5 x 0,5	2
55	Riemenscheibenachse D8 x 106	2
56	Gurtbandbegrenzer	1
57	Nylongurtband L3660	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
58	Nylongurtband L1800	1
59	Schraube M6 x 8	3
60	Verschlussring	1
61	Tankstopfen	1
62	Wassertank	1
63	Zylinderschraube M8	4
64	Zylinderschraube M6	2
65	Sensorclip	1
66	Sensor mit Kabel	1
67	Schraube ST4,2 x 12	11
68	Schraube ST4,2 x 25	1
69	Schraube ST4,2 x 20	8
70	Schraube M6 x 55	2
71	Schraube M6 x 35	5
72	Schraube M6 x 15	1
73	Große Gurtrolle	1
74	Lager 6000ZZ	2
75	Gurtbandrollenachse D10 x 126	1
76	Gurtbandrollenachse D8 x 48	2
77	C-Ring D10	2
78	C-Ring D8	4
79	Unterlegscheibe D10	2
80	Kunststoff-Pedalfixierung	2
81	Fußriemen	2
82	Griff	1
83	Kunststoff-Gurtfixierung links	1
84	Kunststoff-Gurtfixierung rechts	1
85	PVC-Griffabdeckung	2
86	Achse D6 x 60	1
87	Alu-Streifen	2
88	Hinteres Standbrett	1
89	Untere Bodenplatte links	1
90	Untere Bodenplatte rechts	1
91	Obere Verbindungsplatte	1
92	45° Brett	1
93	Griffstopper	2
94	EVA-Polster	2
95	Mutter M6	1
96	Werkzeug A	1
97	Werkzeug B	2

<p>(1) Tankeinheit x1</p> 	<p>(8) Sitzeinheit x1</p> 	<p>(12) Verbindungsblock 1 x2</p> 
<p>(2) Rolle x2</p> 	<p>(9) iPad Halterung x1</p> 	<p>(13) Verbindungsblock 2 x1</p> 
<p>(3) Fußstütze x2</p> 	<p>(10) iPad Stütze x1</p> 	<p>(14) Zugseil x1</p> 
<p>(4) Linke Schiene x1</p> 	<p>(11) Fußstütze x2</p> 	<p>(15) Bluetooth-Modul x1</p> 
<p>(5) Rechte Schiene x1</p> 	<p>(25) Siphonpumpe x1</p> 	<p>(26) Elektrische Pumpe x1</p> 
<p>(6) Massivholzfuß x1</p> 	<p>Kleinteileset x1</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 1</p>  <p>(16)M6*20 Hexagon socket head bolt -4pcs (18)D15*D8*13 Trolley wheel spacer -2pcs (17)M8*55 Socket bolt -2pcs</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 3</p>  <p>(22)M6*85 Double-head bolt -6pcs (23)M6*D9*18 Round head hexagon socket nut -12pcs</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 2</p>  <p>(20)M6*60 Double-head bolt -4pcs (21)M6*D10*15 Cylindrical nut -4pcs</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 4</p>  <p>(24)M8*45 Socket bolt -2pcs</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 5</p>  <p>(16)M6*20 Hexagon socket head bolt -4pcs (23)M6*D9*18 Round head hexagon socket nut -4pcs</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 6</p>  <p>(19)25*15*15 Seat cushion stop -4pcs</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 7</p>  <p>tool A X1 A1 B2 tool B X2 B1</p> </div> </div>	
<p>(7) Verstellfuß x2</p> 		

SCHRITT 1

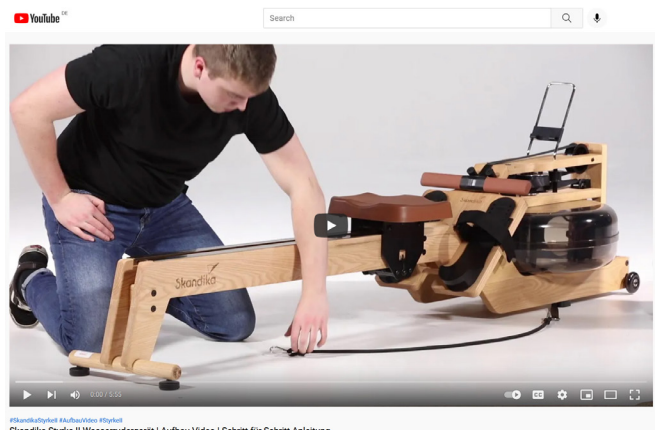
Befestigen Sie die beiden Fußstützen (3) mit 4 Schrauben (16) an der Tankeinheit (1). Die Rollen (2) und die Abstandsstücke (18) müssen anschließend mit 2 Schrauben (17) an der Tankeinheit (1) montiert werden.



Oder schauen Sie sich einfach online das Aufbauvideo an:

Auf dem Skandika YouTube Channel finden Sie eine Schritt für Schritt Video Anleitung zu dem Aufbau des Styrke II Rudergerätes.

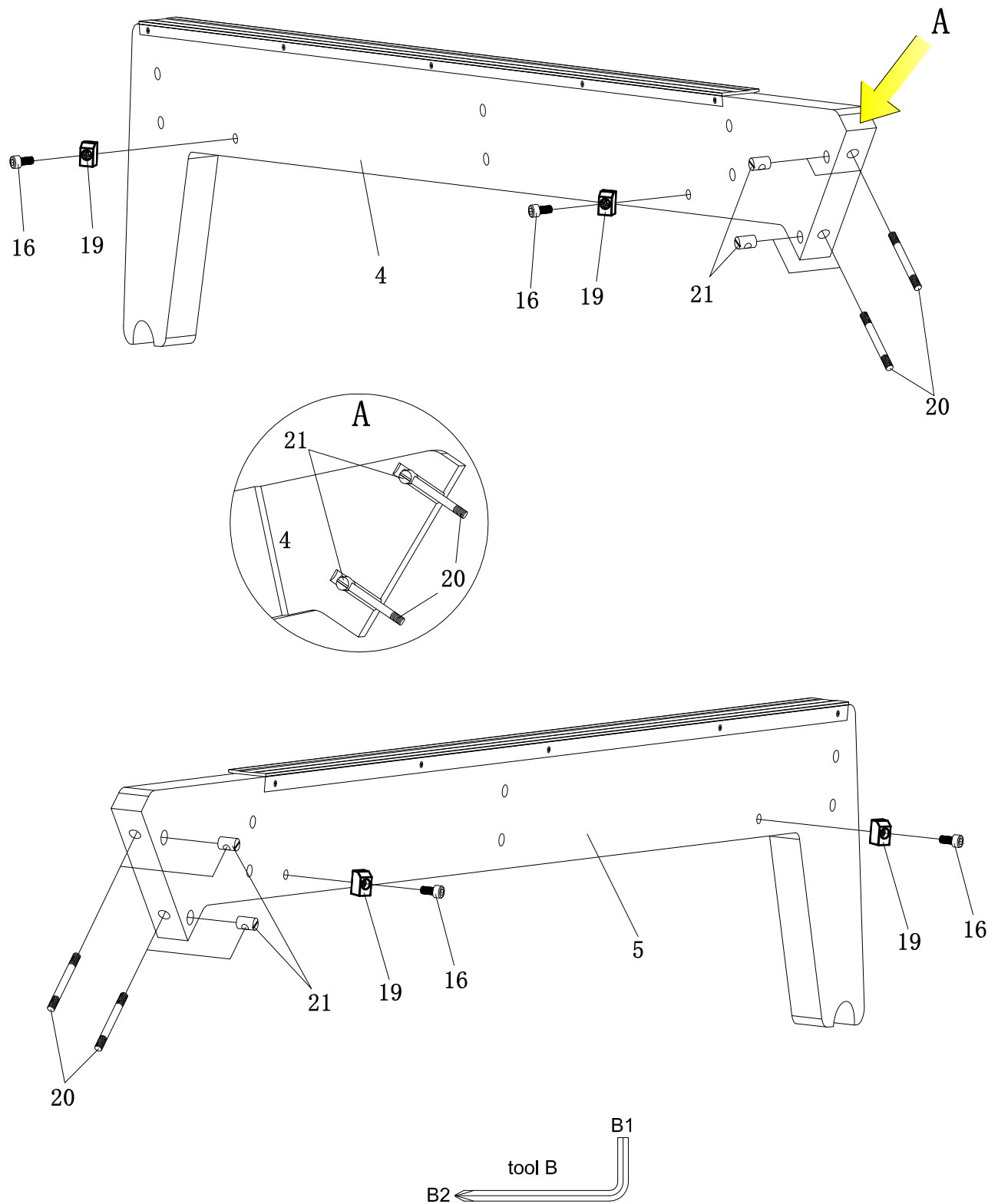
Das Video finden Sie über diesen Link oder scannen Sie einfach den QR-Code ein.



youtu.be/cWrJT_-1MI4

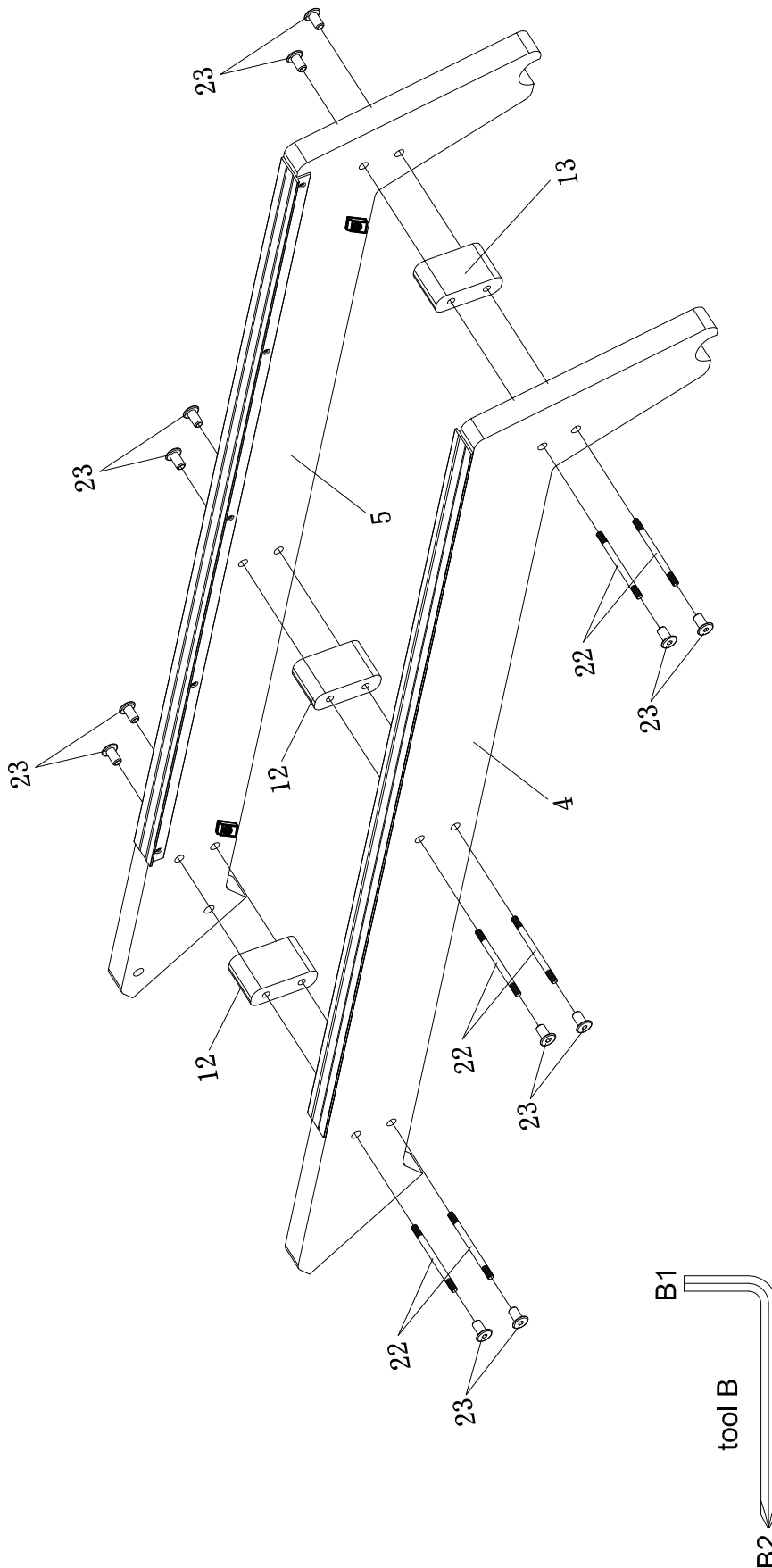
SCHRITT 2

Befestigen Sie die Stopper (19) mit jeweils 2 Schrauben (16) an der linken (4) und rechten (5) Schiene. Anschließend müssen die Mutter (21) und die Schraube (20) an jeder Schiene wie dargestellt angebracht werden.



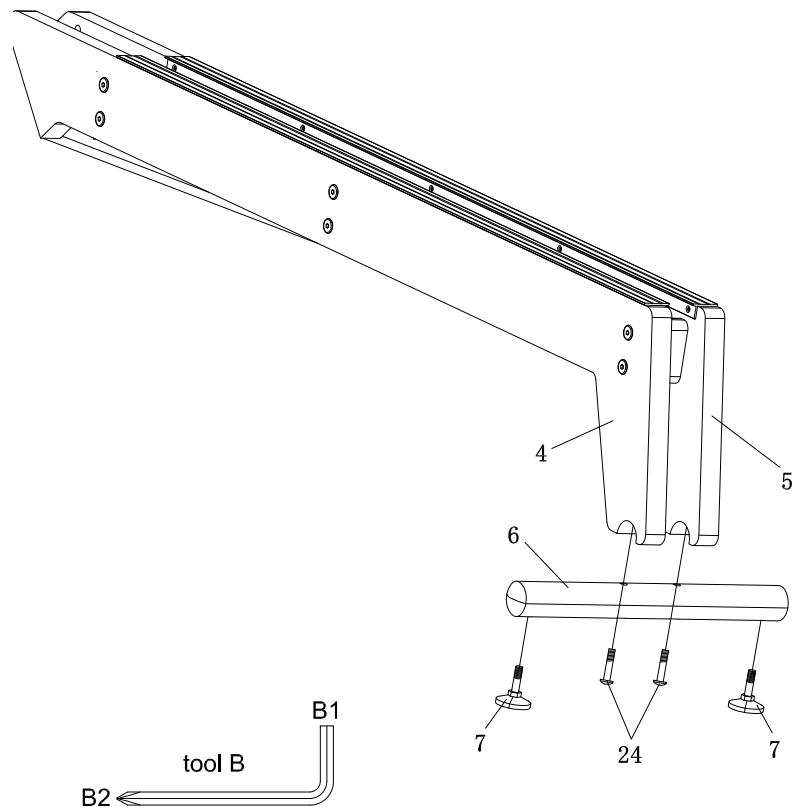
SCHRITT 3

Montieren Sie die Schrauben (22) und Muttern (23) wie abgebildet und verbinden Sie so die Verbindungsblöcke 1 und 2 (12 & 13) und die beiden Schienen (4 & 5).

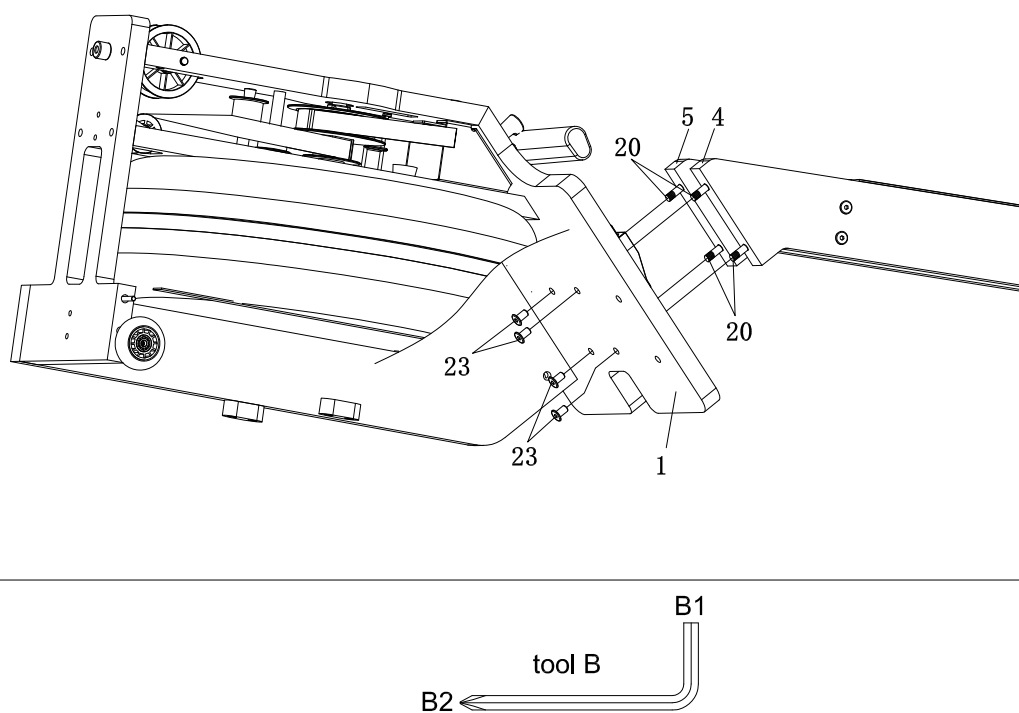


SCHRITT 4

Befestigen Sie die Verstellfüße (7) und den Massivholzfuß (6) wie abgebildet an der linken und rechten Schiene (4 & 5) mittels zweier Schrauben (24).

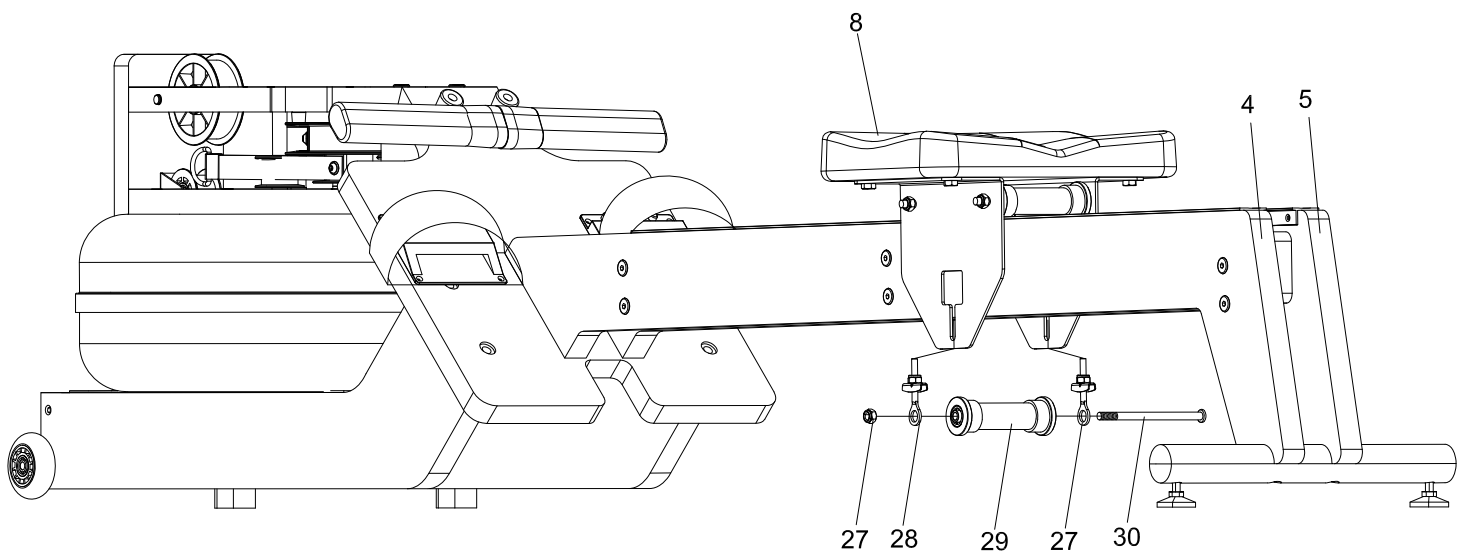
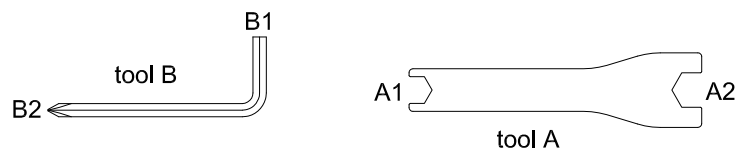
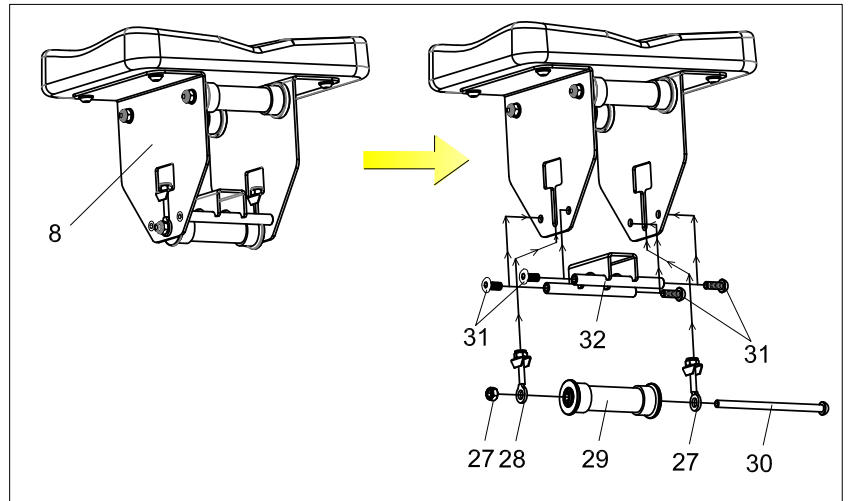
**SCHRITT 5**

Befestigen Sie die Schienen (4 & 5) mit 4 Schrauben (20) und Muttern (23) wie abgebildet an der Tankeinheit (1).



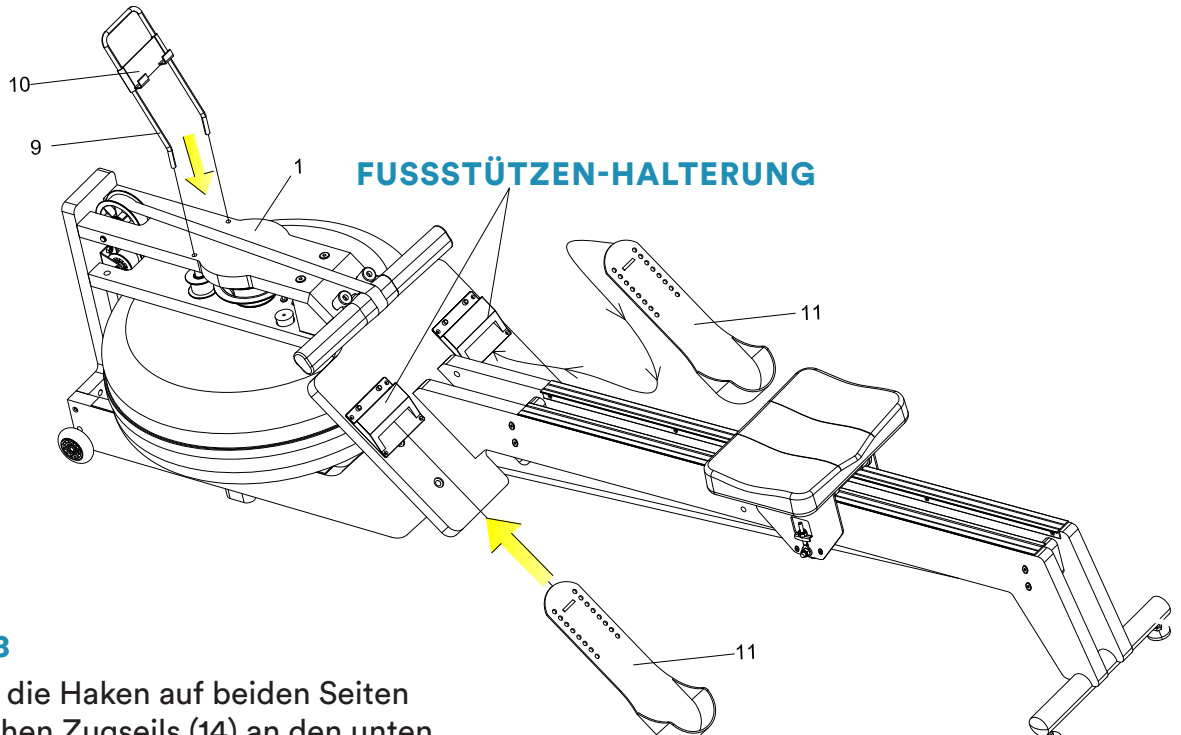
SCHRITT 6

Nun wird die Sitzeinheit (8) angebracht. Die dafür notwendigen Teile [Mutter M8 (27), Schraube M6 (28), Walze (29), Schraube M8×135 (30), Schraube M8×15 (31), Begrenzungsplatte (32)] müssen zunächst aus der Einheit gelöst werden, um sie dann damit an den Schienen (4 & 5) anzubringen. Nach der Montage sollte die Sitzeinheit auf den Schienen gleiten können, damit später die Ruderbewegung richtig ausgeführt werden kann.



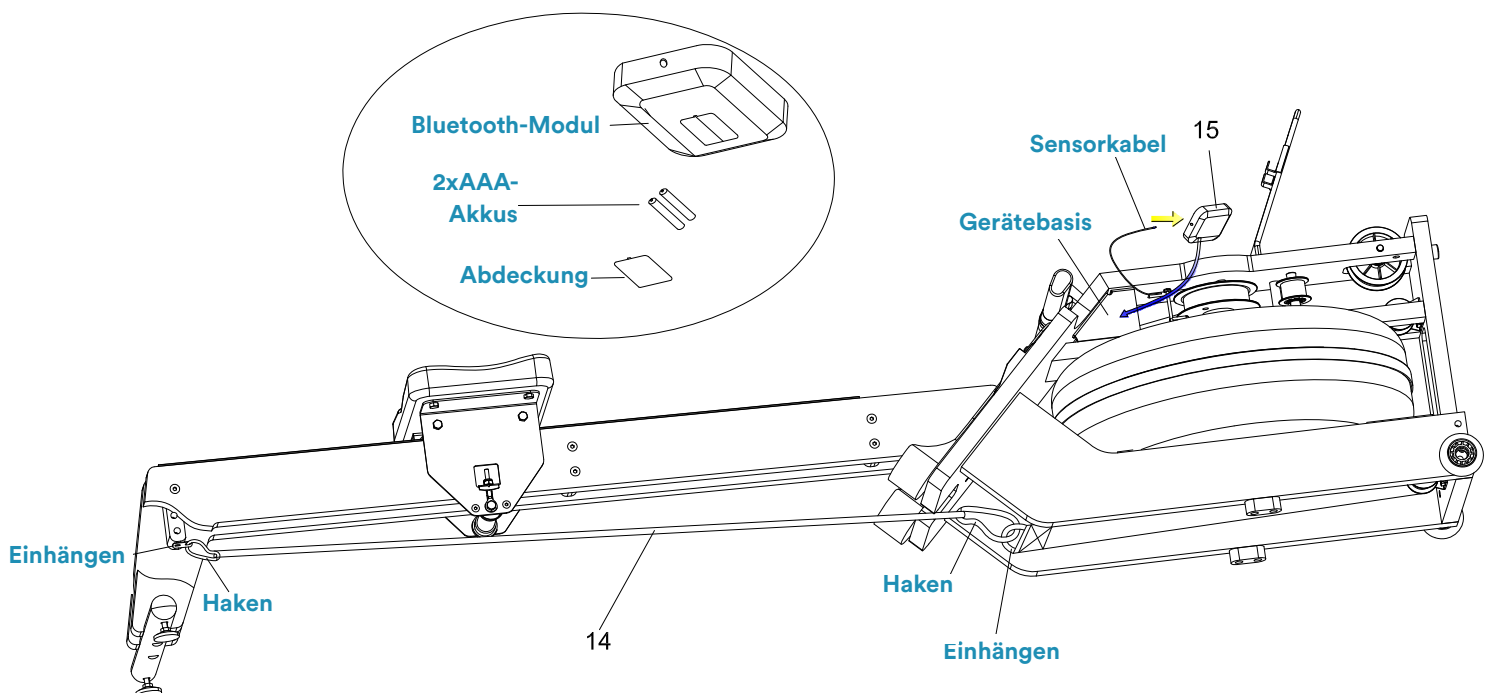
SCHRITT 7

Bringen Sie die iPad-Halterung (9) und die iPad-Stütze (10) an der Tankeinheit (1) an. Anschließend werden die Fußstützen (11) wie abgebildet an den Fußstützen-Halterungen montiert. Die Stützen sind 8-fach verstellbar und damit an die jeweilige Größe des Benutzers anpassbar.



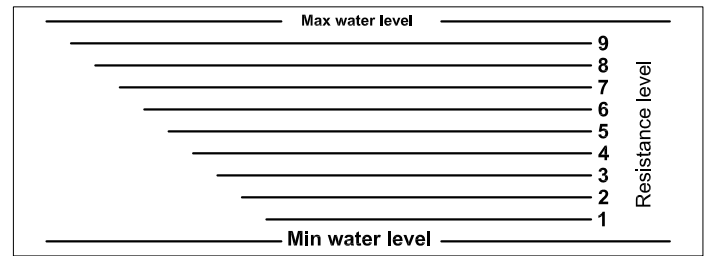
SCHRITT 8

Hängen Sie die Haken auf beiden Seiten des elastischen Zugseils (14) an den unten dargestellten Stellen des Gerätes ein. Dem Gerät liegt ein Bluetooth-Modul (15), sowie 2 Varta AAA-Akkus und ein Varta-Akku-Ladegerät bei. Hiermit können Sie das Modul umweltfreundlich betreiben. Wir empfehlen, vor dem ersten Einsetzen der Akkus diese vollständig zu laden. Nach dem Einsetzen verbinden Sie dann das Sensorkabel mit dem Modul und setzen das Modul (15) auf die Gerätebasis wie abgebildet. Das Modul besitzt einen Magneten, welches das Modul an der Gerätebasis fixiert.



BEFÜLLEN UND ENTLEEREN DES WASSERTANKS

- Entfernen Sie den Verschlussstopfen des Tanks.
- Abb. A zeigt, wie der Tank mit Wasser befüllt wird. Setzen Sie den Schlauch in den Tank und benutzen Sie entweder die mitgelieferte Siphonpumpe oder die USB-Pumpe, sowie einen Eimer mit Wasser, um den Tank zu befüllen. Achten Sie auf die Füllmenge, welche an der Tankseitenwand durch die Füllstandsanzeige angezeigt wird.
- Abb. B zeigt, wie der Tank entleert wird. Stellen Sie einen Eimer in direkter Nähe zum Wassertank auf und benutzen Sie die mitgelieferte Siphonpumpe oder die USB-Pumpe, um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
- Setzen Sie den Verschlussstopfen wieder in den Tank. Sollte Wasser danebengelaufen sein, wischen Sie dieses bitte weg.

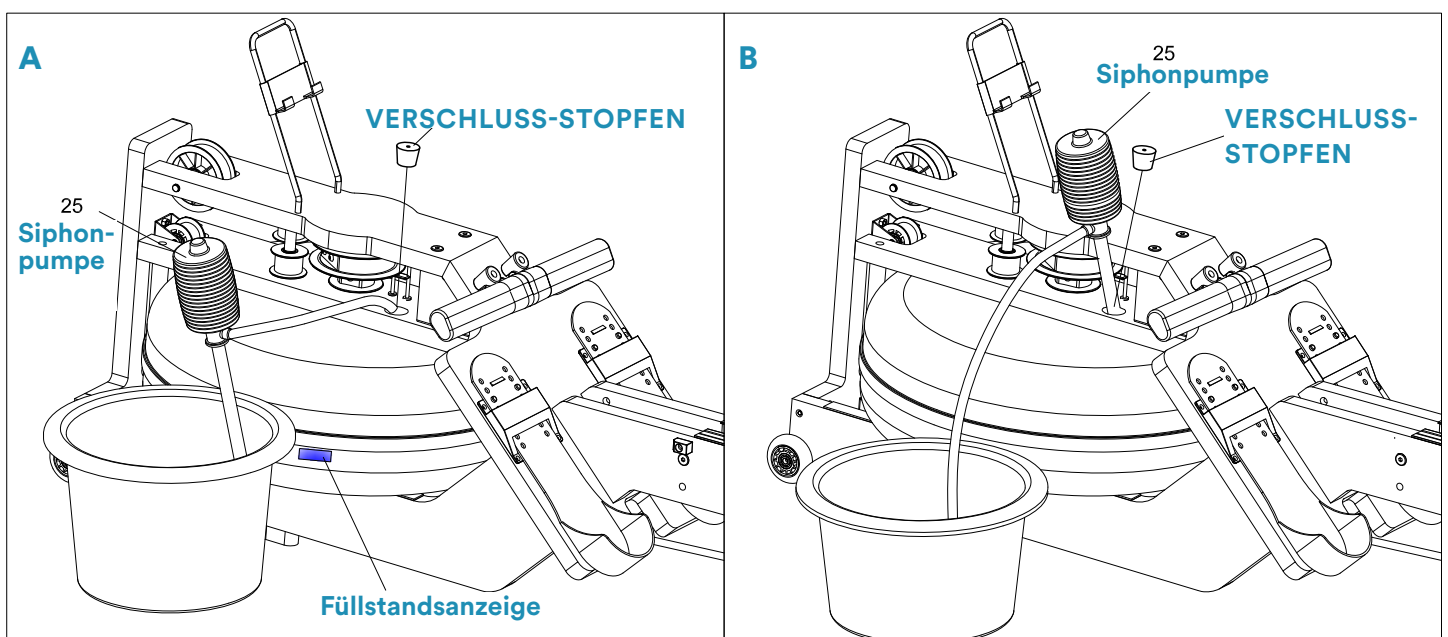


HINWEISE:

- Bitte verwenden Sie für das Befüllen des Wassertanks **nur Leitungs- bzw. Trinkwasser**. Leitungswasser wurde anders als destilliertes Wasser so aufbereitet, dass Algenwachstum und Grünablagenbildung gehemmt werden.
- Benutzen Sie **niemals Chlorbleiche**, da diese den Tank beschädigen kann. Wir empfehlen Ihnen stattdessen eine handelsübliche Wasserbehandlungs-/Chlortablette.
- Geben Sie fortan **ca. alle 2 Monate eine Chlortablette** in den Tank. Bleibt das Wasser trotz Tablette trüb, wechseln Sie das Wasser im Tank.
- Das Wasser aus dem Tank ist **nicht für den Verzehr** geeignet. Nach der Entleerung schütten Sie das Wasser weg.

Das Wasserniveau

- In Abb. A ist markiert, wo sich die Füllstandsanzeige befindet (Seitenwand des Tanks). Sie dürfen den Tank bis maximal zur „Max“-Markierung füllen. Überfüllen Sie niemals den Tank darüber hinaus! Dies führt zum Ausfall der Garantie (Minimum = 8 Liter / Maximum = 16 Liter).
- Der Widerstand beim Rudern hängt vom Füllstand des Tanks ab. Füllstufe 1 bedeutet den geringsten Widerstand beim Rudern, Stufe 9 ist der höchste Widerstand.

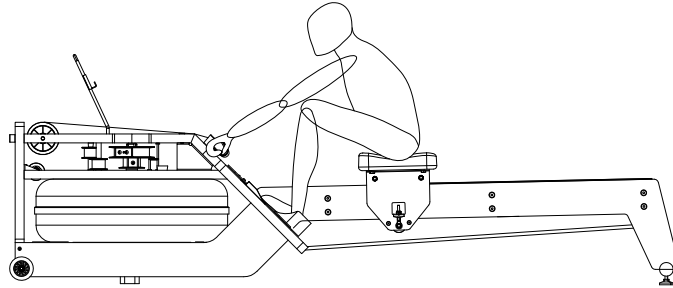


ÜBUNGSANLEITUNG

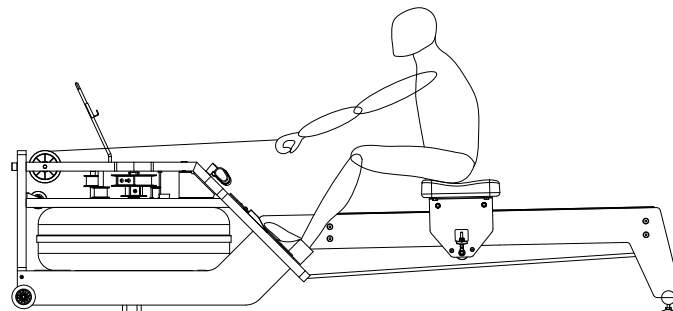
Rudern ist eine sehr effektive Art des Trainings. Es stärkt das Herz und den Kreislauf sowie alle großen Muskelgruppen: den Rücken, den Bauch, die Arme, Schultern, Gesäß und Beine.

Rudergrundzüge:

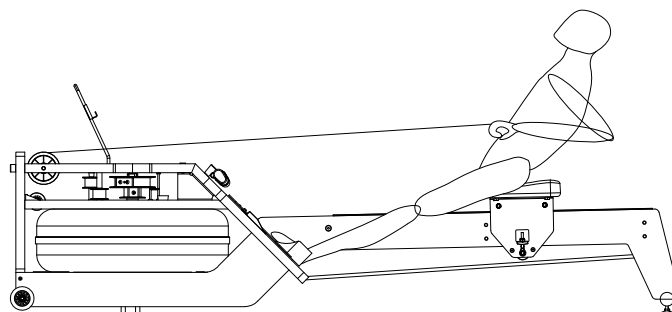
1. Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und fixieren Sie diese mit dem Klettverschluss. Umgreifen Sie die Griffe.
2. Nehmen Sie die Startposition ein, lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach vorne und winkeln Sie dabei die Beine an.



3. Stoßen Sie sich nach hinten. Rücken und Beine werden dabei gleichzeitig gestreckt und der Körper öffnet sich langsam, während der Sitz nach hinten gleitet.



4. Führen Sie diese Bewegung aus, bis Sie leicht nach hinten lehnen. In dieser Phase sollten die Ellbogen nach außen zeigen. Nehmen Sie wieder die Haltung unter Punkt 2) ein und wiederholen Sie den Ablauf.



Als Anfänger sollten Sie zunächst den korrekten Bewegungsablauf und den Bewegungsrhythmus erlernen. Eine Steigerung der Geschwindigkeit sowie des Widerstandes können Sie später vornehmen.

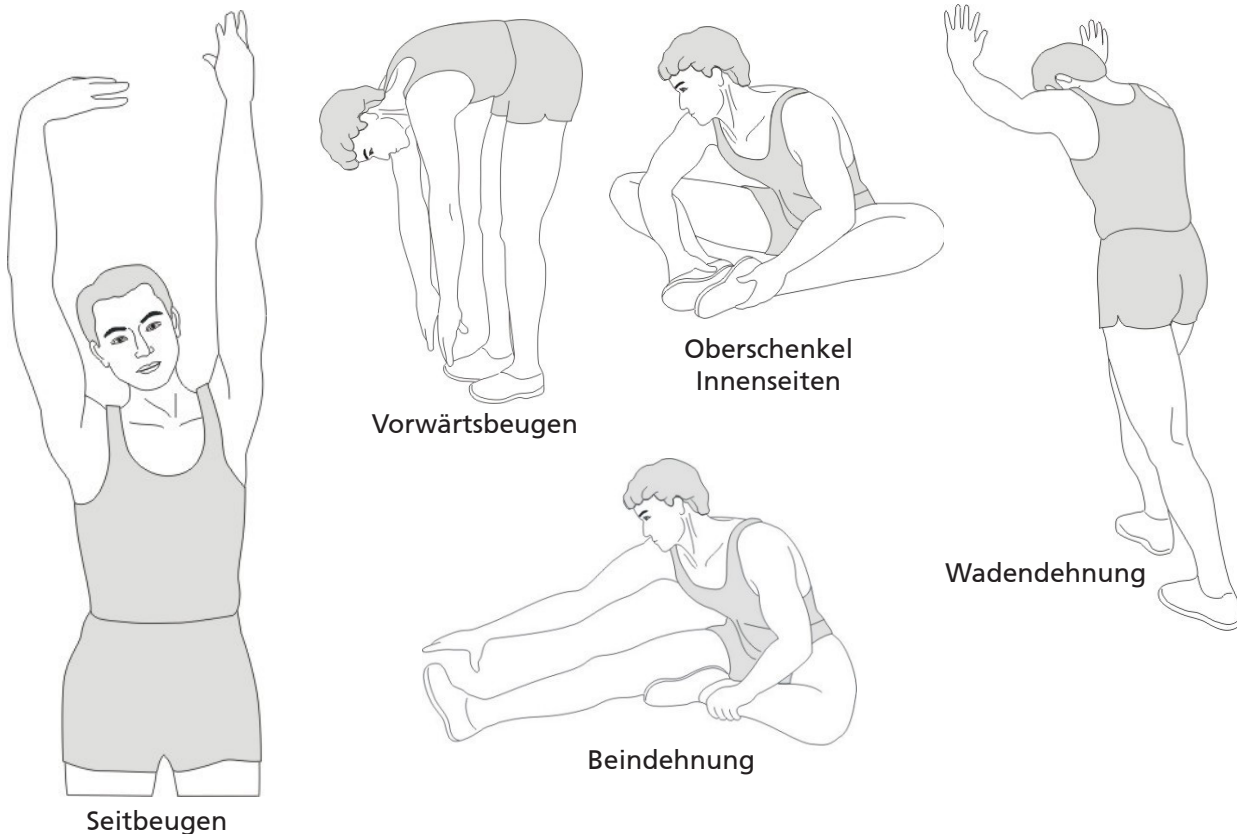
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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



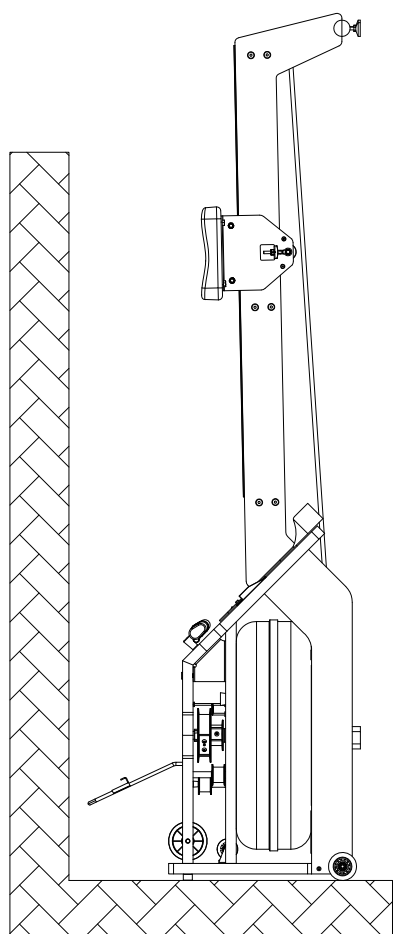
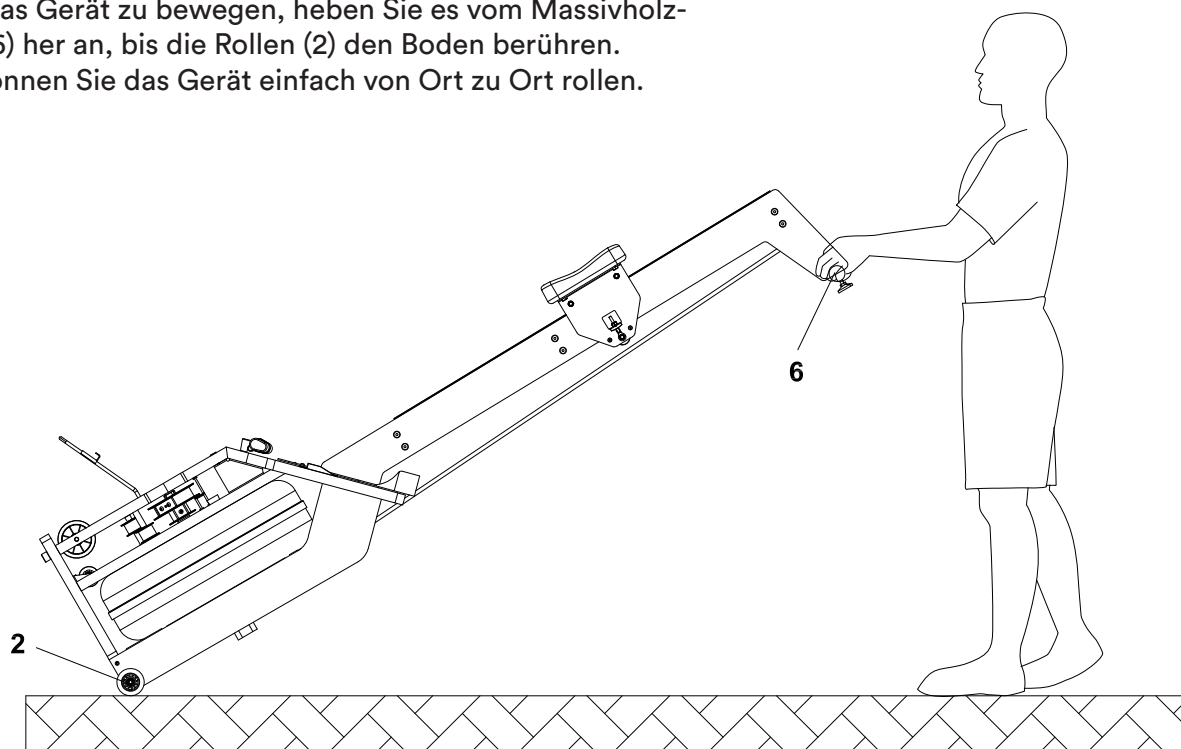
Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

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.

DAS GERÄT TRANSPORTIEREN

Um das Gerät zu bewegen, heben Sie es vom Massivholzfuß (6) her an, bis die Rollen (2) den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach von Ort zu Ort rollen.



LAGERUNG

1. Das Rudergerät kann nach dem Training platzsparend vertikal verstaut werden. Wenn es länger als 2 Wochen vertikal gelagert wird, empfehlen wir den Tank zu entleeren, um ein Umkippen des Wassers zu vermeiden. Entleeren Sie den Tank, bevor Sie das Gerät lagern.
2. Achten Sie auf Ihren Kopf, wenn Sie das Gerät aufrecht hinstellen - Sie könnten sich am hinteren Standfuß stoßen!
3. Vorsicht! Vor dem Aufstellen des Gerätes in die vertikale Position schieben Sie den Sitz bitte ganz nach vorn in die Endposition!

SKANDIKA TRAINING DATA APP

Mit der Skandika Training Data App verwandeln Sie Ihr Smartphone oder Tablet in einen modernen Styrke II Trainingscomputer. Laden Sie die App über die Suchfunktion Ihres App-Stores oder Google Play Stores oder das Einscannen des nebenstehenden QR-Codes herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem Mobilgerät starten.

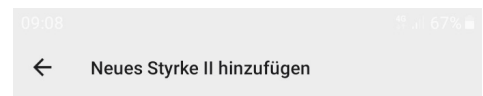


Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, muss zunächst das Styrke II mit der App verbunden werden. Hierzu sollten Sie darauf achten, dass bei iOS die Bluetooth-Verbindung und bei Android die Bluetooth- und Standort-Verbindung eingeschaltet ist.



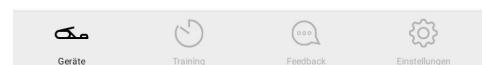
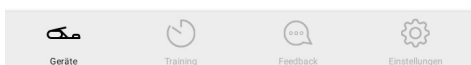
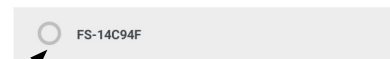
① Tippen Sie auf „Neues Styrke II hinzufügen“.

Sobald die App das Styrke II gefunden hat, wählen Sie dieses durch Antippen aus.



Gefundene Bluetooth-Geräte

Bitte stelle sicher, dass dein Trainingsgerät aktiviert ist. Sollte das Styrke II unten in der Liste nicht auftauchen, ziehe das Kabel aus dem Bluetooth-Adapter raus und stecke es wieder rein. Wähle dann dein Trainingsgerät aus.

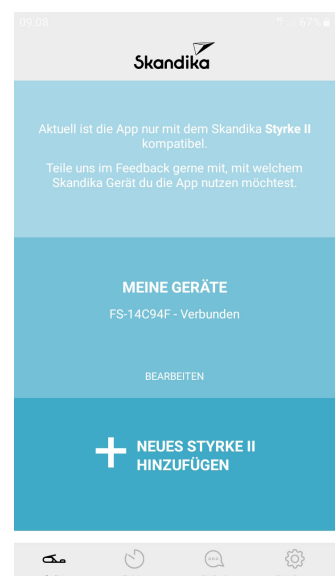


Sobald das Styrke II mit der App verbunden ist, erscheint es unter „Meine Geräte“ (siehe nebenstehende Abbildung).

Um mit dem Training zu beginnen, wählen Sie den Reiter Training und tippen Sie auf „Training starten“.

Sollten Probleme bei der Verbindung bestehen, können folgende Schritte helfen:

1. Stellen Sie sicher, dass in den Geräteeinstellungen des Smartphones oder Tablets die Bluetooth- und Standorteinstellungen aktiviert sind. Bei Android Geräten muss zusätzlich in den Standort Einstellungen „WLAN-Scan“ und „Bluetooth-Scanning“ aktiviert sein.
2. Führen Sie einen Neustart des Bluetooth-Adapters durch, indem Sie die Batterien aus dem Bluetooth-Adapter herausnehmen und diese anschließend wieder einsetzen.
3. Stellen Sie sicher, dass das Styrke II nicht mit anderen Apps (wie z. B. Kinomap) verbunden ist.
4. Updaten Sie die App auf die neueste Version.
5. Tauschen Sie die Batterien in dem Bluetooth-Adapter aus, falls diese leer sind.

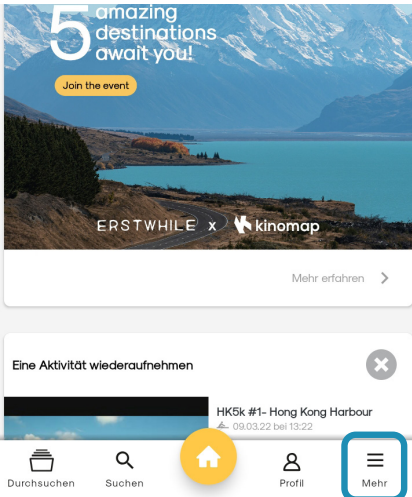


KINOMAP

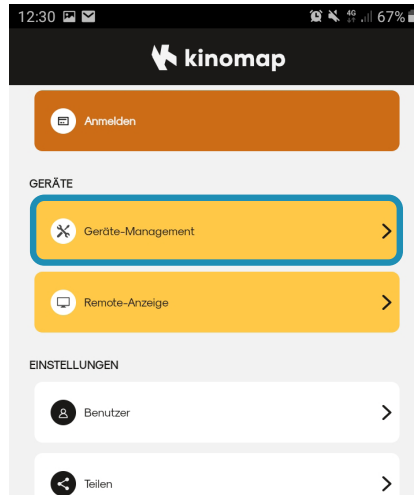
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie ein Video in der Kinomap App und legen Sie los. Die Kinomap App lässt sich im App Store oder Play Store herunterladen (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.



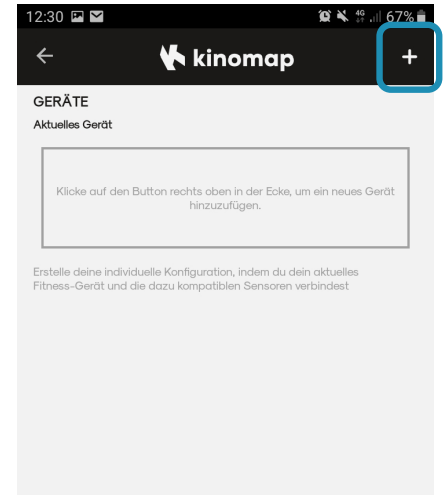
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



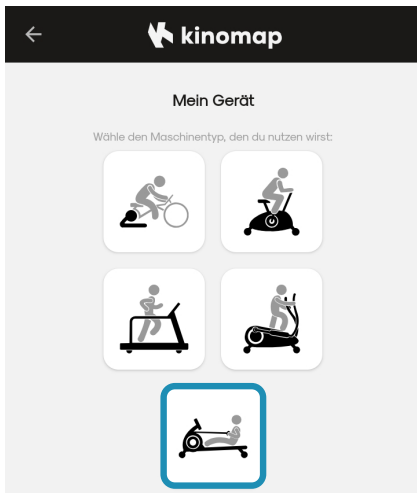
1. Mehr



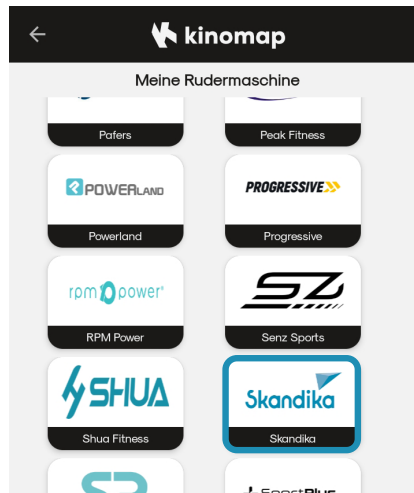
2. Geräte-Management



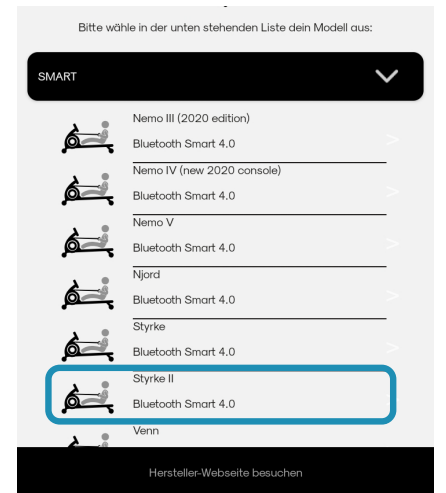
3. Pluszeichen



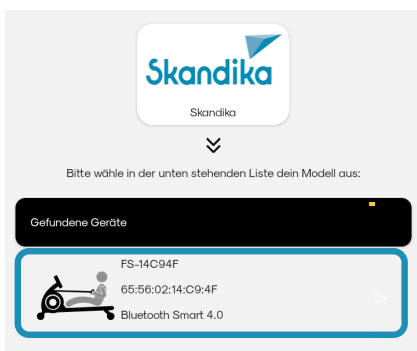
4. Rudergerät



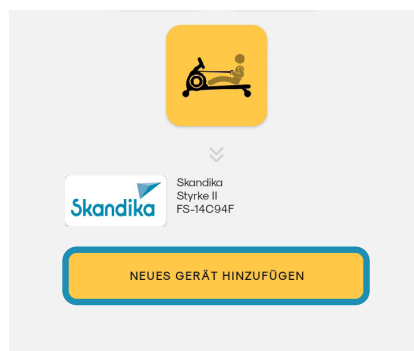
5. Skandika



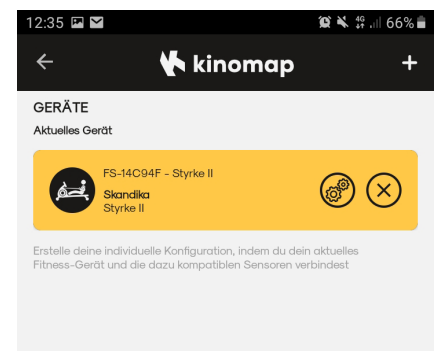
6. Styrke II



7. Styrke II



8. Neues Gerät hinzufügen



9. Das Styrke II ist verbunden

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 einem 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

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

Contents

24	Service
25	Safety precautions
26	Explosion drawing
28	Parts list
29	Checklist
30	Set-up instructions / Video set-up instructions
36	Filling / emptying the water tank
37	Exercise instructions
38	Warm-up and cool-down
39	Transportation and storage
40	Using apps
42	Guarantee conditions

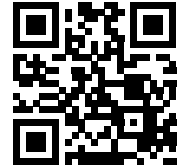
Rudergerät	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer	SF-2472 / SF-2473 Skandika Rower Styrke II										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2022				2023				2024			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:	1000334										
	Max. Nutzergewicht	180 kg										
	Designed by TUKIENDORF DESIGN / GERMANY											

SERVICE

Do you need some help?

The Skandika Service page provides information on frequently asked questions (FAQ), the Skandika Training Data App, and the Kinomap App. Manuals for our Skandika products can also be downloaded from here.

If you require spare parts, please contact our Customer Service Team at service@skandika.de.

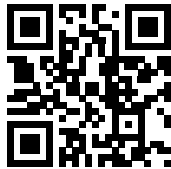


skandika.com/en/service/

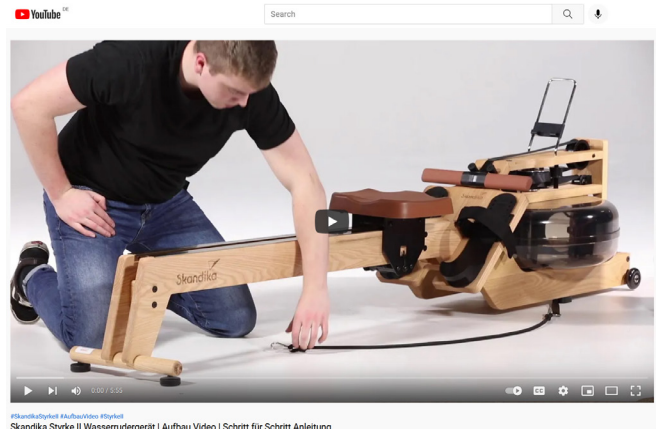
VIDEO ASSEMBLY INSTRUCTIONS

You can find a step-by-step video tutorial on how to assemble your Styrke II rowing machine on our Skandika YouTube channel.

You can access the video via this link or by simply scanning the QR-code.



youtu.be/cWrJT_-1MI4



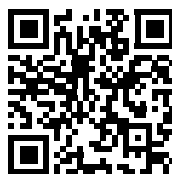
#SkandikaStyrke AufbauVideo Playlist
Skandika Styrke II Wassermudgerät | Aufbau Video | Schritt für Schritt Anleitung

ANY OTHER QUESTIONS?

You can find the latest information on our products, current promotions, competitions, instructions, training guides, and much more here:



[instagram.com/
skandika](https://www.instagram.com/skandika)



[facebook.com/
skandika.german](https://www.facebook.com/skandika.german)



[youtube.com/
Skandika_Europe](https://www.youtube.com/Skandika_Europe)

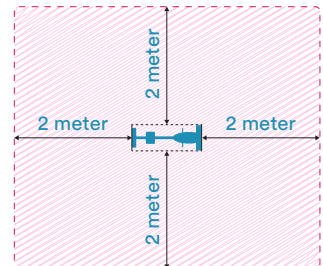


WARNING

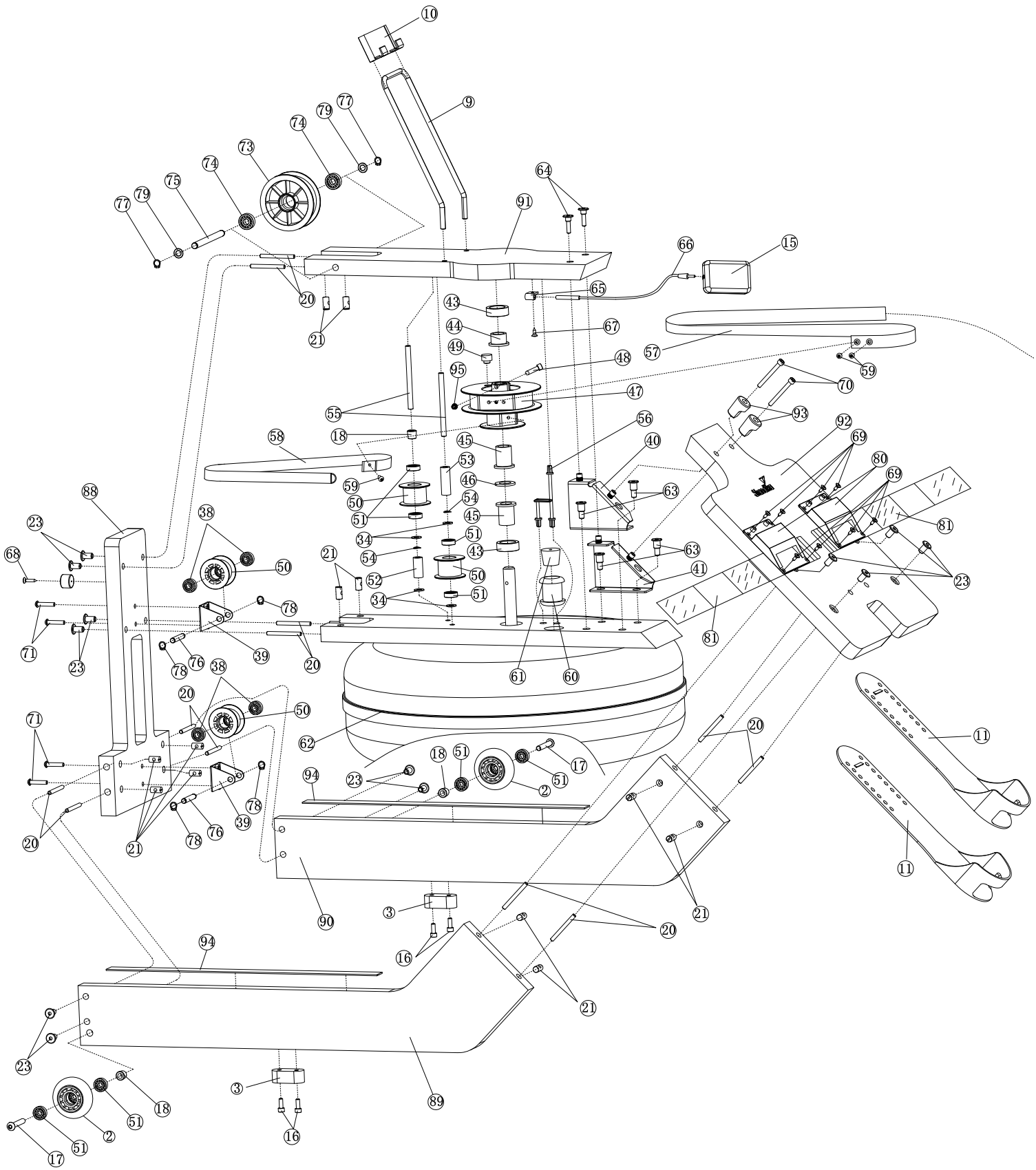
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

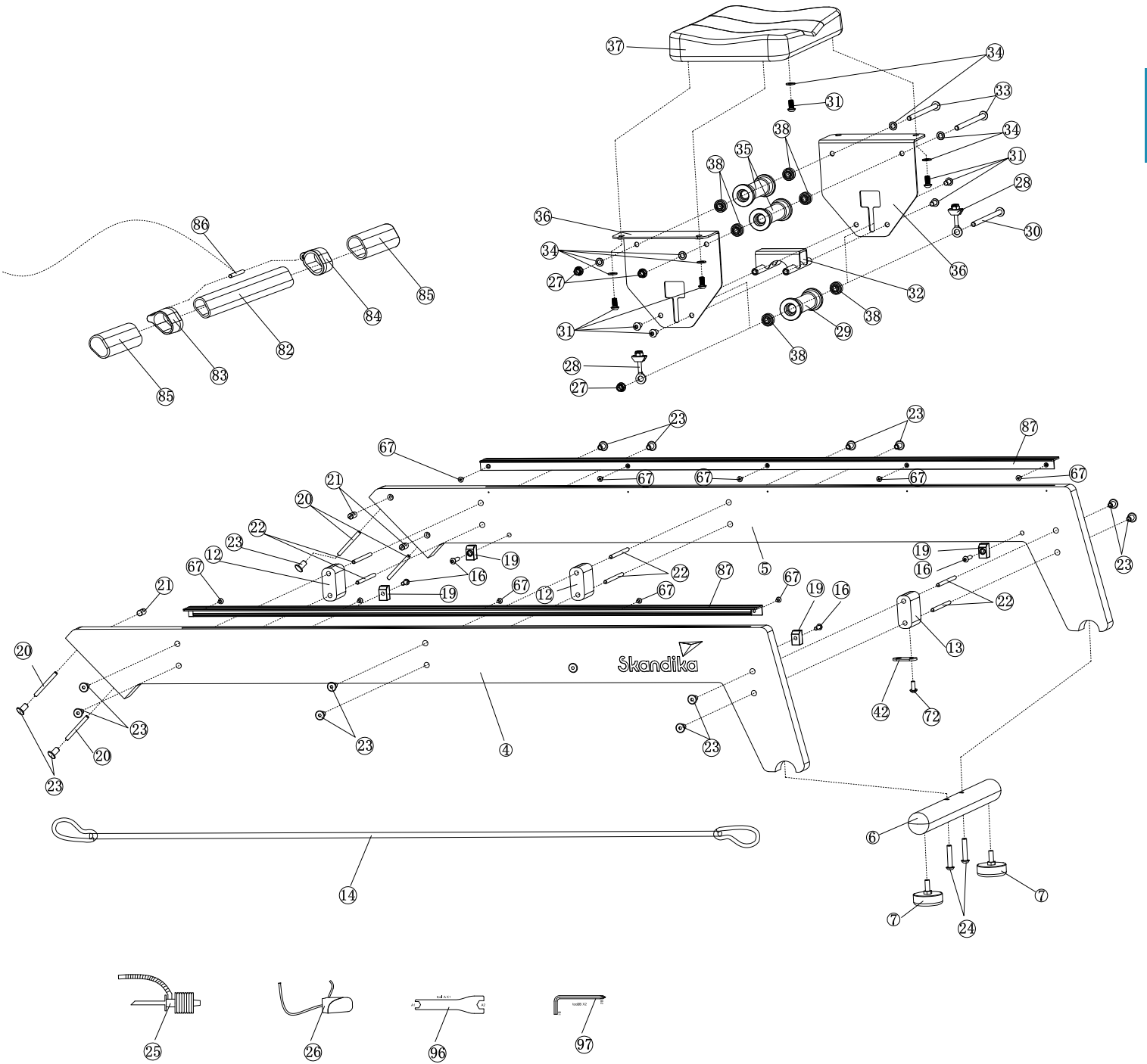
SAFETY PRECAUTIONS

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine. It is not suitable for commercial use.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. If you want to protect the installation site against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip mat under the device (e.g. the **SKANDIKA** floor mat for rowing machines).
5. 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.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly.
12. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
13. The max. user capacity of this class HC device is 180 KGS.
14. 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. No adjustable part should protrude and/or obstruct user movements.
15. Do not use this device directly after meals or drinks.
16. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
17. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres. It is recommended to lightly lubricate all moving parts from time to time to maintain functionality.
18. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
19. If you do not use the rower for more than 1 week, please remove the batteries of the Bluetooth module.



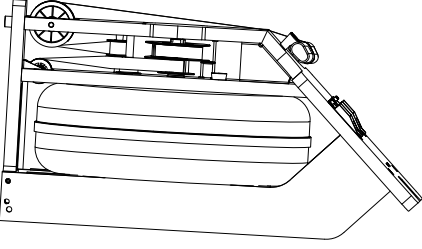
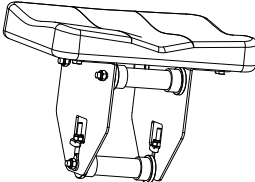
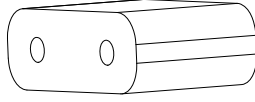
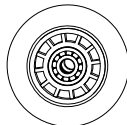
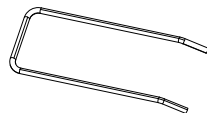
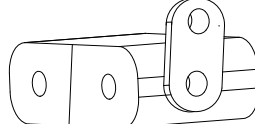
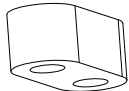
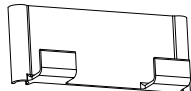
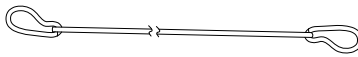
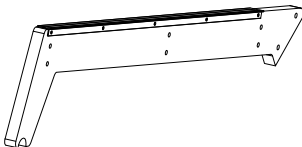
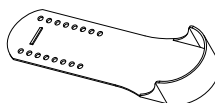

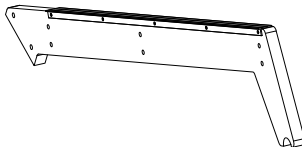
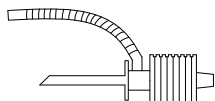
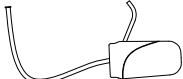

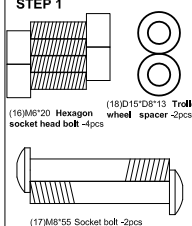
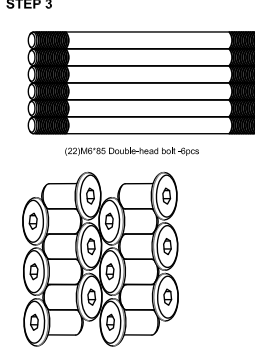
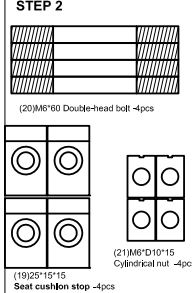
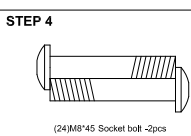
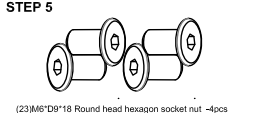
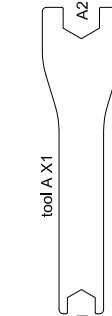
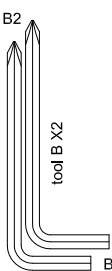
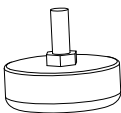
Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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





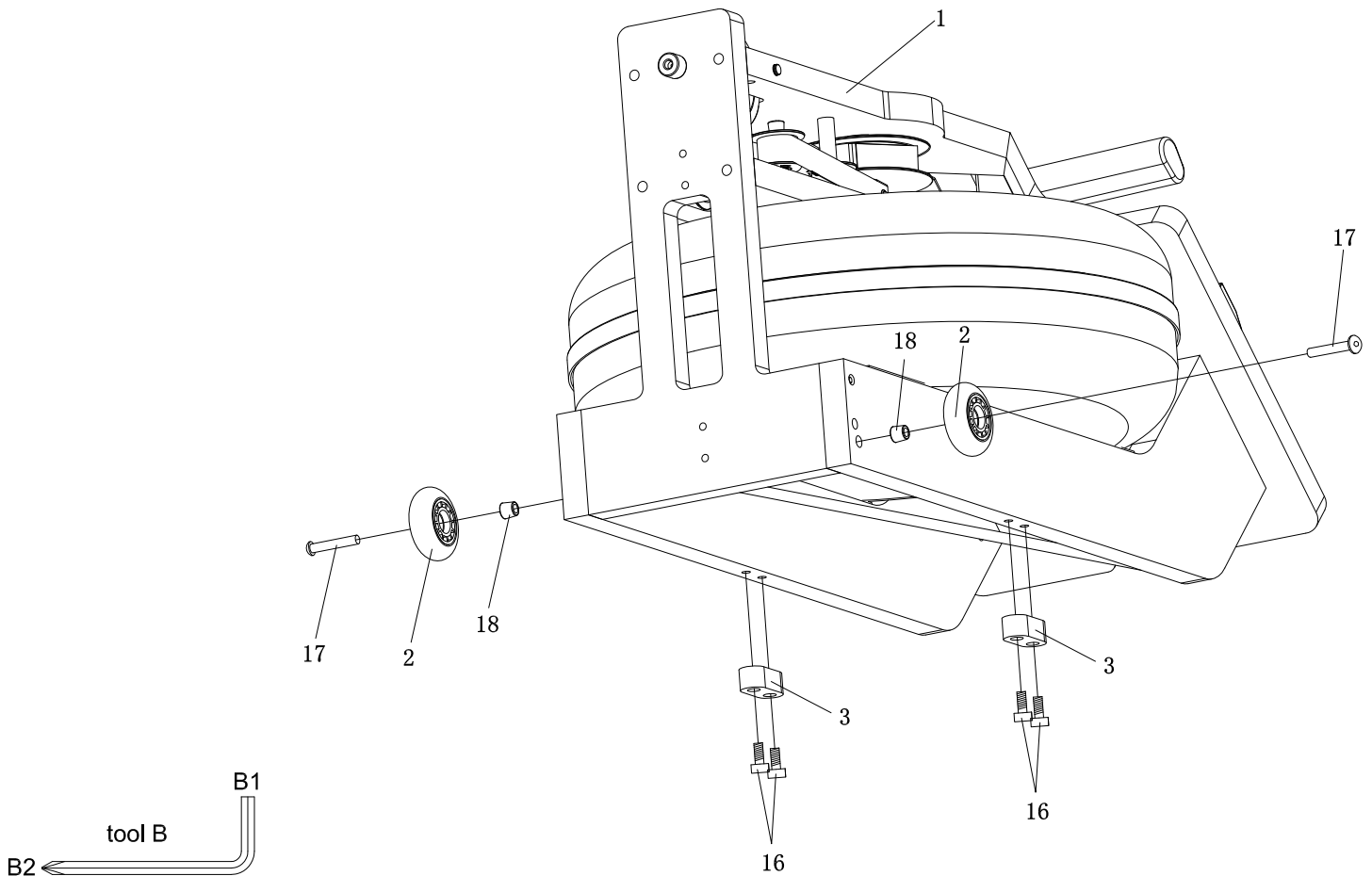
Part No.	Description	Q'ty
1	Tank assembly	1
2	Trolley wheel	2
3	Cushion foot pad	2
4	Left rail	1
5	Right rail	1
6	Solid wood support foot	1
7	Adjustable foot pad	2
8	Seat cushion assembly	1
9	iPad holder	1
10	iPad support	1
11	Foot pedal	2
12	Rail connecting block 1	2
13	Rail connecting block 2	1
14	Elastic rope	1
15	Bluetooth module	1
16	Screw M6 x 20	8
17	Screw M8 x 55	2
18	Roller spacer D15xD8x13	3
19	Stopper 25x15x15	4
20	Screw M6 x 60	16
21	Nut M6 x D10 x 15	16
22	Screw M6 x 85	6
23	Nut M6 x D9 x 18	28
24	Screw M8 x 45	2
25	Siphon pump	1
26	Electric water pump	1
27	Nut M8	3
28	Screw M6	2
29	Cushion roll	1
30	Screw M8 x 140	1
31	Screw M8 x 15	8
32	Stop device	1
33	Screw M8 x 135	2
34	Washer D8	12
35	Upholstery roll -1	2
36	Seat cushion fixation	2
37	Seat cushion	1
38	Bearing 608RS	10
39	U-roller	2
40	Connecting plate left	1
41	Connecting plate right	1
42	Connecting plate for pull cable	1
43	Plastic axle guide D36.5 x 13	2
44	Plastic axle guide D33 x 19	1
45	Plastic axle guide D33 x 35	2
46	Washer D33 x 3	1
47	Aluminium webbing roller	1
48	Screw M6 x 35	1
49	Magnet	1
50	Small webbing roller	4
51	Bearing 608RS	8
52	Plastic guide D15 x 8.5 x 33	1
53	Plastic guide D15 x 8.5 x 46	1
54	Shaft pulley D13 x 8.5 x 0.5	2
55	Pulley shaft D8 x 106	2
56	Strap limiter	1
57	Nylon webbing L3660	1

Part No.	Description	Q'ty
58	Nylon webbing L1800	1
59	M6 x 8 bolt	3
60	Locking ring	1
61	Tank plug	1
62	Water tank	1
63	Cylindrical bolt M8	4
64	Cylindrical bolt M6	2
65	Sensor clip	1
66	Sensor with cable	1
67	Screw ST4.2 x 12	11
68	Screw ST4.2 x 25	1
69	Screw ST4.2 x 20	8
70	Screw M6 x 55	2
71	Screw M6 x 35	5
72	Screw M6 x 15	1
73	Large belt roller	1
74	Bearing 6000ZZ	2
75	Webbing roller axle D10 x 126	1
76	Webbing roller axle D8 x 48	2
77	C-ring D10	2
78	C-ring D8	4
79	Washer D10	2
80	Plastic pedal fixation	2
81	Foot strap	2
82	Handle	1
83	Plastic belt fixation left	1
84	Plastic belt fixation right	1
85	PVC handle cover	2
86	Axle D6 x 60	1
87	Aluminium strip	2
88	Rear stand board	1
89	Lower base plate left	1
90	Lower base plate right	1
91	Upper connecting plate	1
92	45° board	1
93	Handle stopper	2
94	EVA pad	2
95	Nut M6	1
96	Tool A	1
97	Tool B	2

<p>(1) Tank assembly x1</p> 	<p>(8) Seat cushion assembly x1</p> 	<p>(12) Rail connecting block 1 x2</p> 
<p>(2) Trolley wheel x2</p> 	<p>(9) iPad holder x1</p> 	<p>(13) Rail connecting block 2 x1</p> 
<p>(3) Cushion foot pad x2</p> 	<p>(10) iPad support x1</p> 	<p>(14) Elastic rope x1</p> 
<p>(4) Left rail x1</p> 	<p>(11) Foot pedal x2</p> 	<p>(15) Bluetooth module x1</p> 
<p>(5) Right rail x1</p> 	<p>(25) Siphon pump x1</p> 	<p>(26) Electric Water Pump x1</p> 
<p>(6) Solid wood support foot x1</p> 	<p>x1 Hardware pack</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 1</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 3</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 2</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 4</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 5</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>tool A X1</p>  </div> <div style="width: 50%;"> <p>tool B X2</p>  </div> </div>	
<p>(7) adjustable foot pad x2</p> 		

STEP 1

Attach the two foot pads (3) to the tank assembly (1) by fixing it with 4 screws (16). The wheels (2) and the spacers (18) must then be mounted to the tank assembly (1) with 2 screws (17).

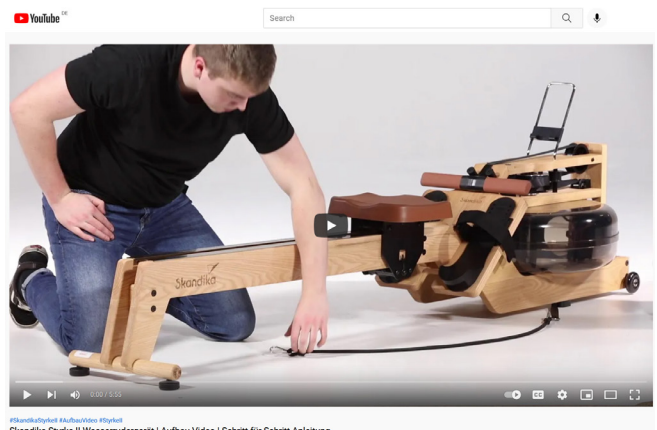
**Or simply watch the set-up video online:**

Find our step by step video tutorial on how to assemble Styrke II on the Skandika YouTube channel.

You can find the video via this link or simply scan the QR code.



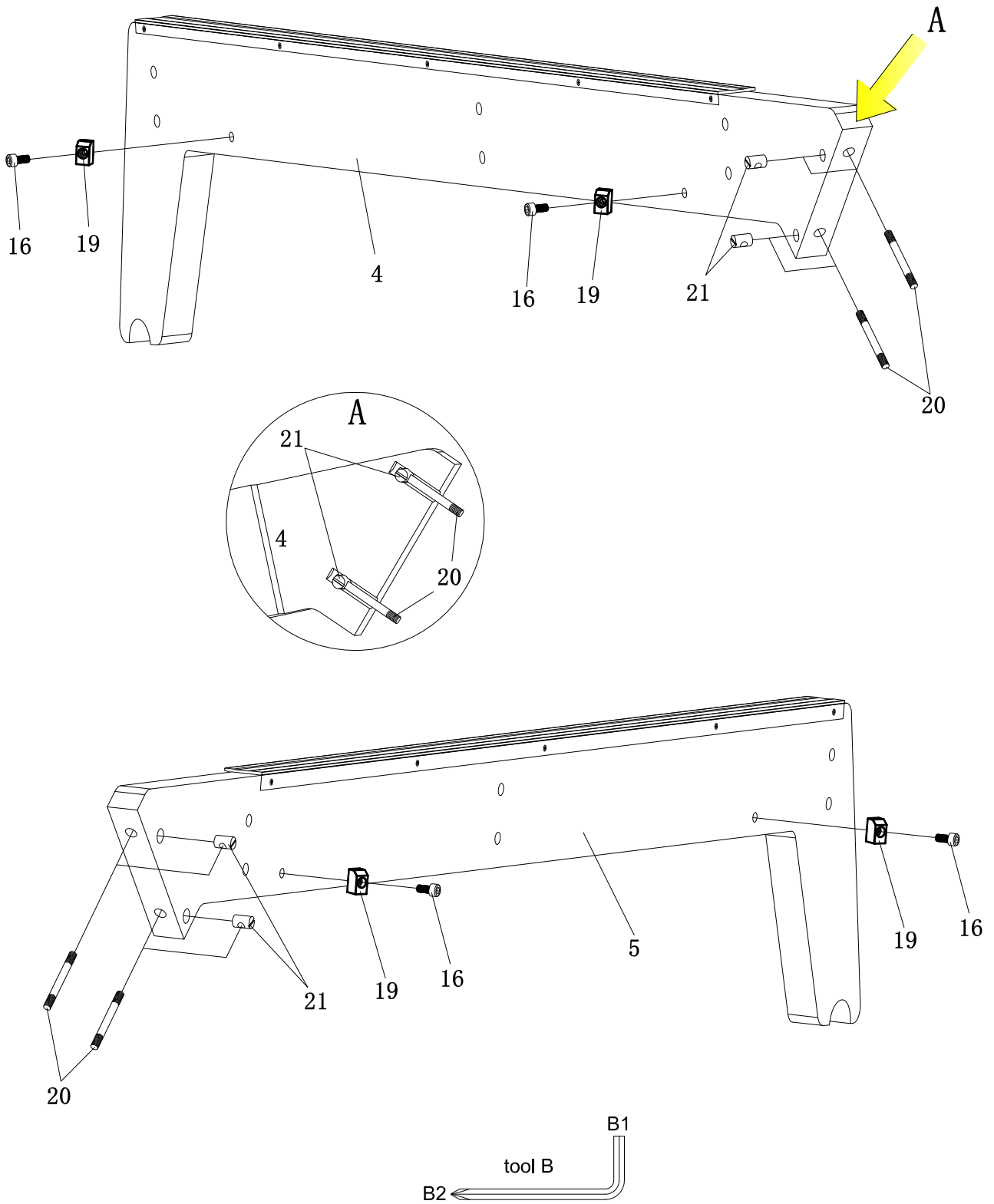
youtu.be/cWrJT_-1MI4



SkandikaStyrkeII Kaufanleitung Skandika
Skandika Styrke II Wassermotorg r t | Aufbau Video | Schritt f r Schritt Anleitung

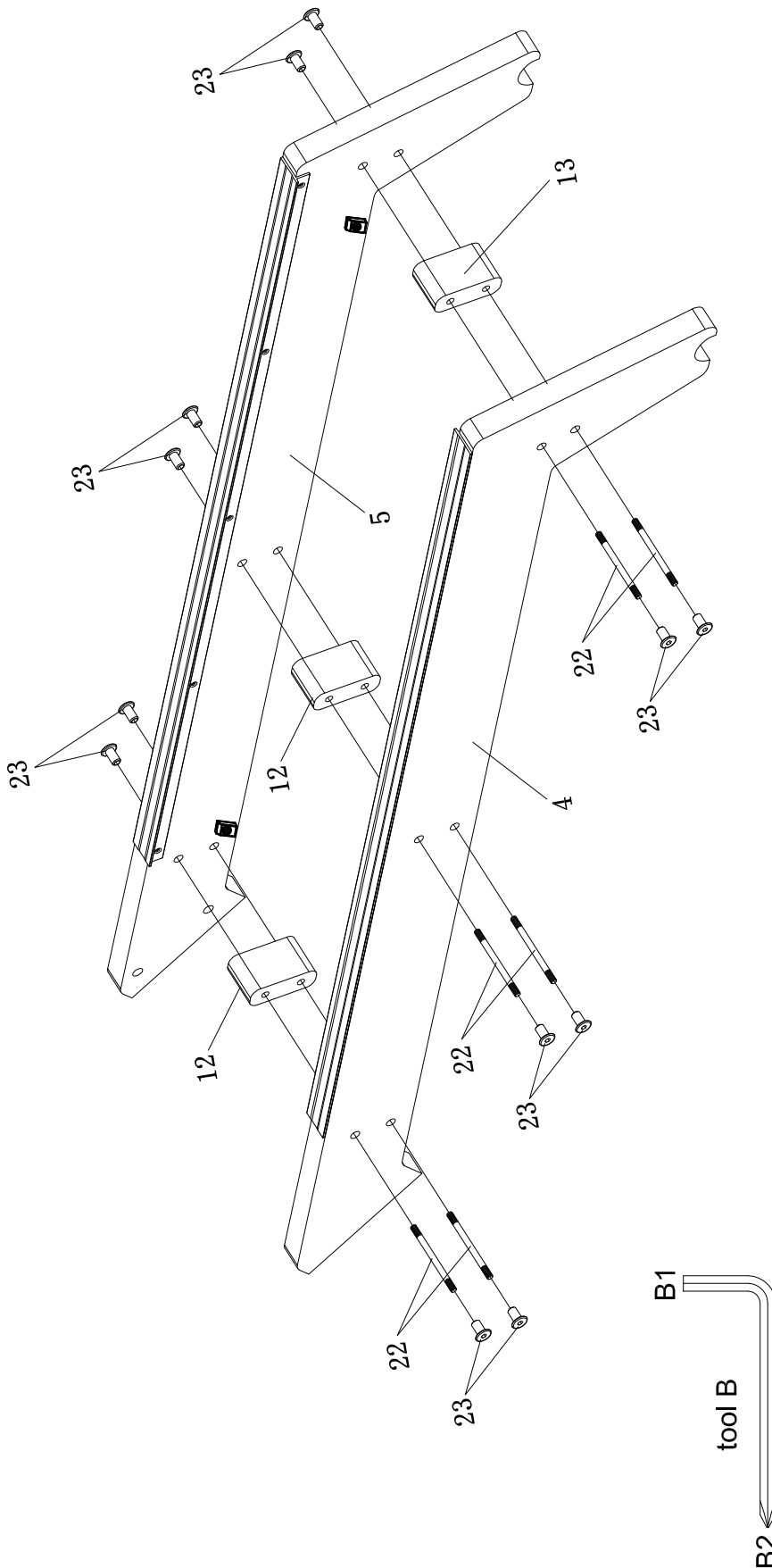
STEP 2

Attach the stoppers (19) to the left (4) and right (5) rails with 2 screws (16) each. Then attach the nut (21) and the bolt (20) to each rail as shown.



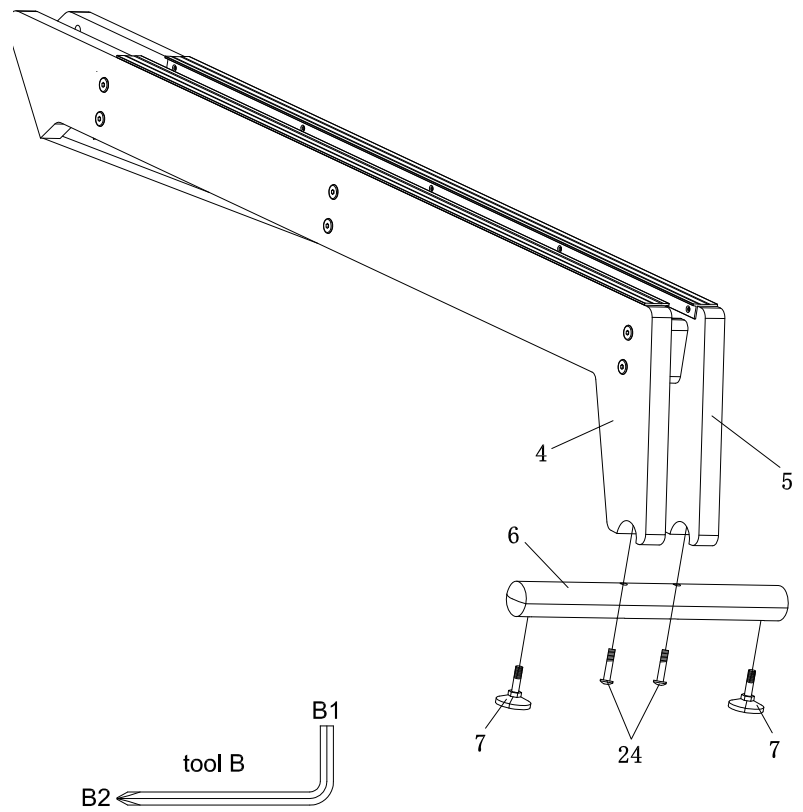
STEP 3

Fit the bolts (22) and nuts (23) as shown, thus joining the connecting blocks 1 and 2 (12 & 13) and the two rails (4 & 5).

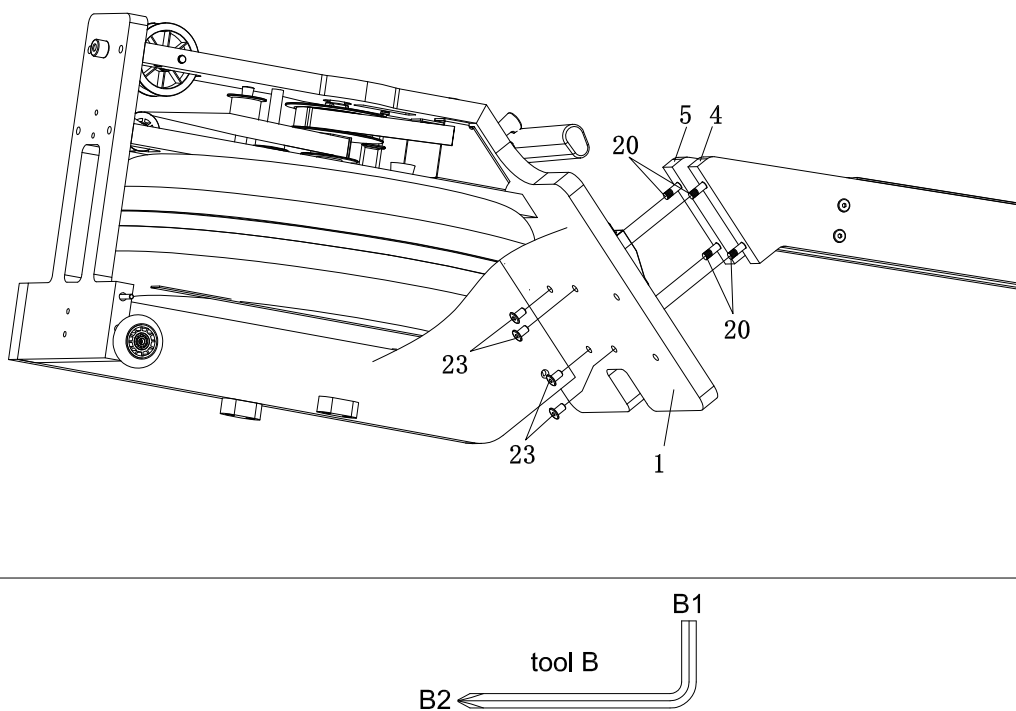


STEP 4

Attach the adjustable foot pads (7) and the solid wood foot (6) to the left and right rail (4 & 5) using two screws (24) as shown.

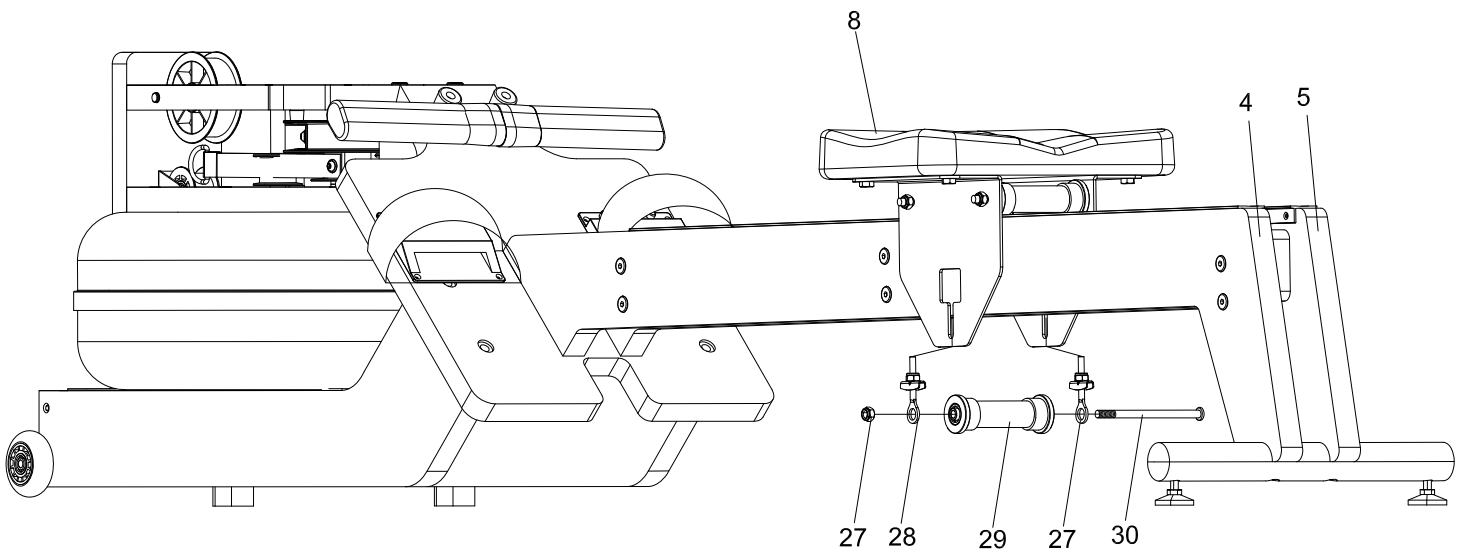
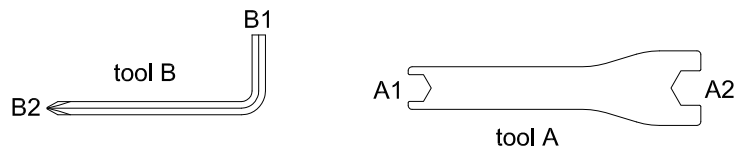
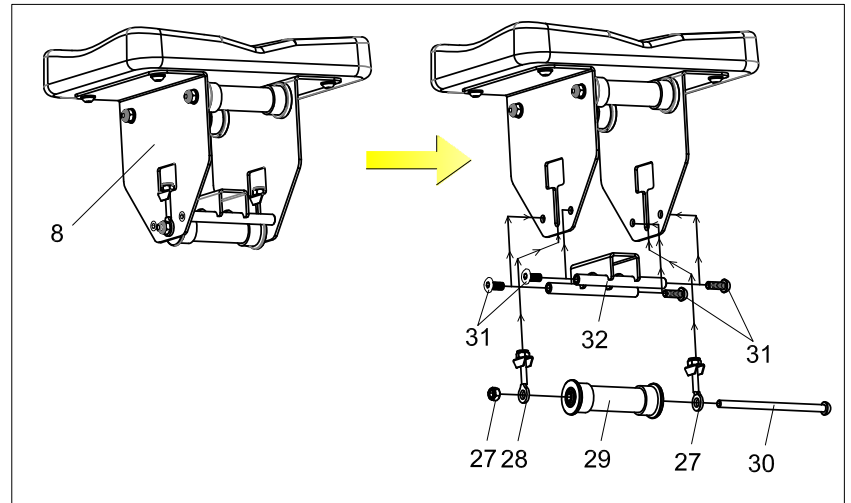
**STEP 5**

Secure the rails (4 & 5) to the tank assembly (1) with 4 bolts (20) and nuts (23) as shown.



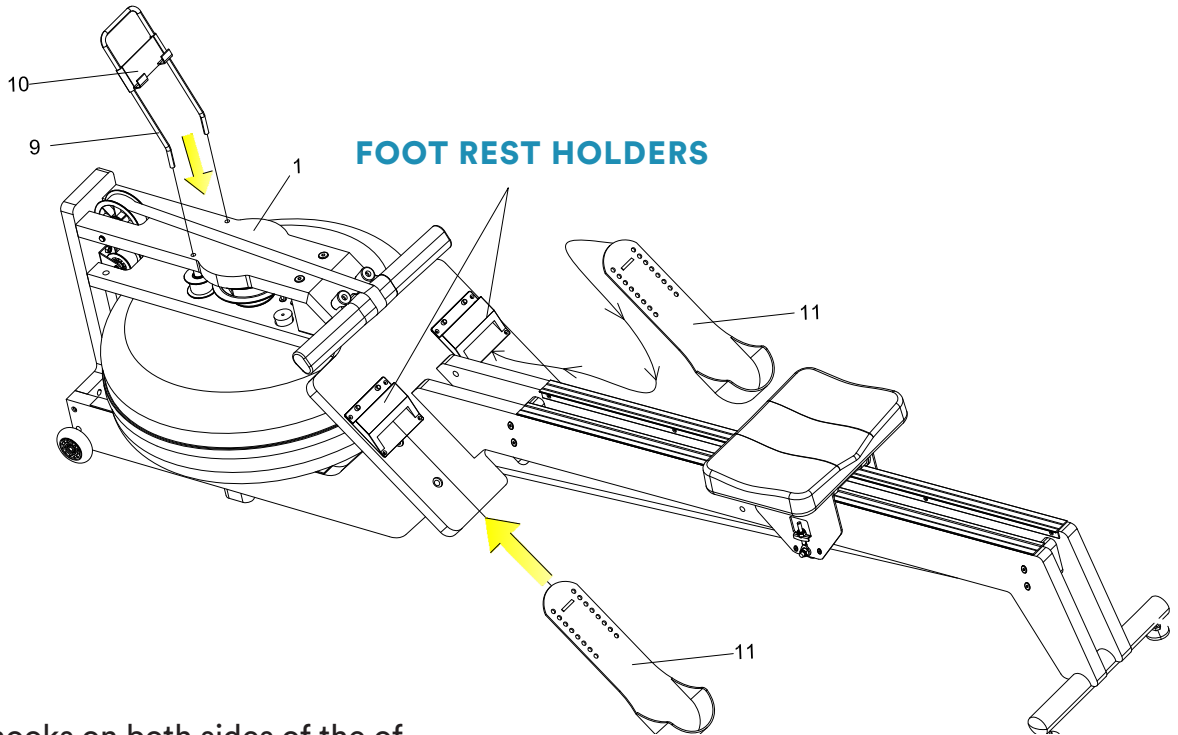
STEP 6

Now the seat assembly (8) is attached. The necessary parts [nut M8 (27), screw M6 (28), roller (29), screw M8×135 (30), Socket bolt M8×15 (31), Stop plate assembly (32)] must first be removed from the unit in order to attach it to the rails (4 & 5). After assembly, the seat unit should be able to slide on the rails so that the rowing movement can be carried out correctly later.



STEP 7

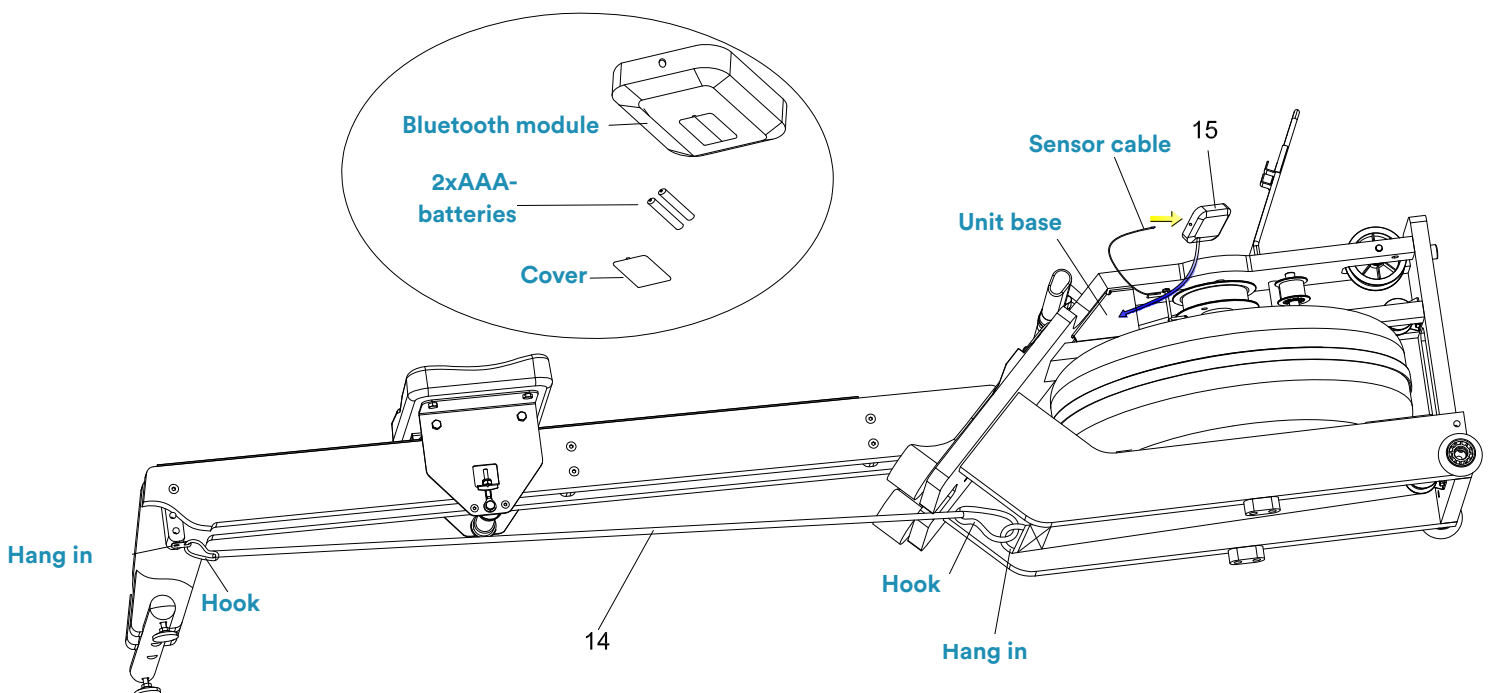
Attach the iPad holder (9) and the iPad support (10) to the tank assembly (1). Then fit the foot pedals (11) to the footrest holders as shown. The holders are 8-way adjustable and can thus be adapted to the respective size of the user.



STEP 8

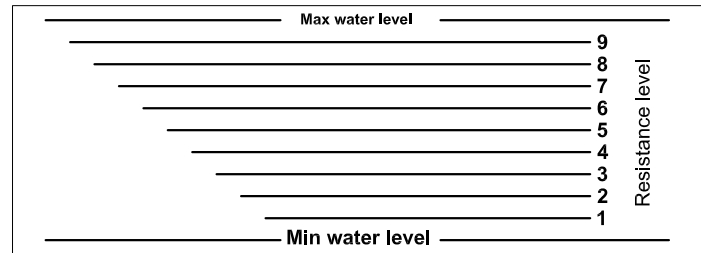
Hang the hooks on both sides of the of the elastic pull rope (14) as shown below.

The unit comes with a Bluetooth module (15), as well as 2 Varta AAA batteries and a Varta battery charger. This allows you to operate the module in an environmentally friendly way. We recommend that you fully charge the batteries before inserting them for the first time. After inserting them, connect the sensor cable to the module and place the module (15) on the base of the device as shown. The module has a magnet that fixes the module to the base of the unit.



FILLING AND EMPTYING THE WATER TANK

1. Remove the plug of the tank.
2. Fig. A shows how to fill the tank with water. Place the hose in the tank and use either the supplied siphon pump or the USB pump and a bucket of water to fill the tank. Pay attention to the filling quantity, which is indicated on the tank side wall by the level indicator.
3. Fig. B shows how to empty the tank. Place a bucket in close proximity to the water tank and use the supplied siphon pump or the USB pump to pump water from the tank into the bucket.
4. Put the plug back into the tank. If any water has spilled, wipe it away.

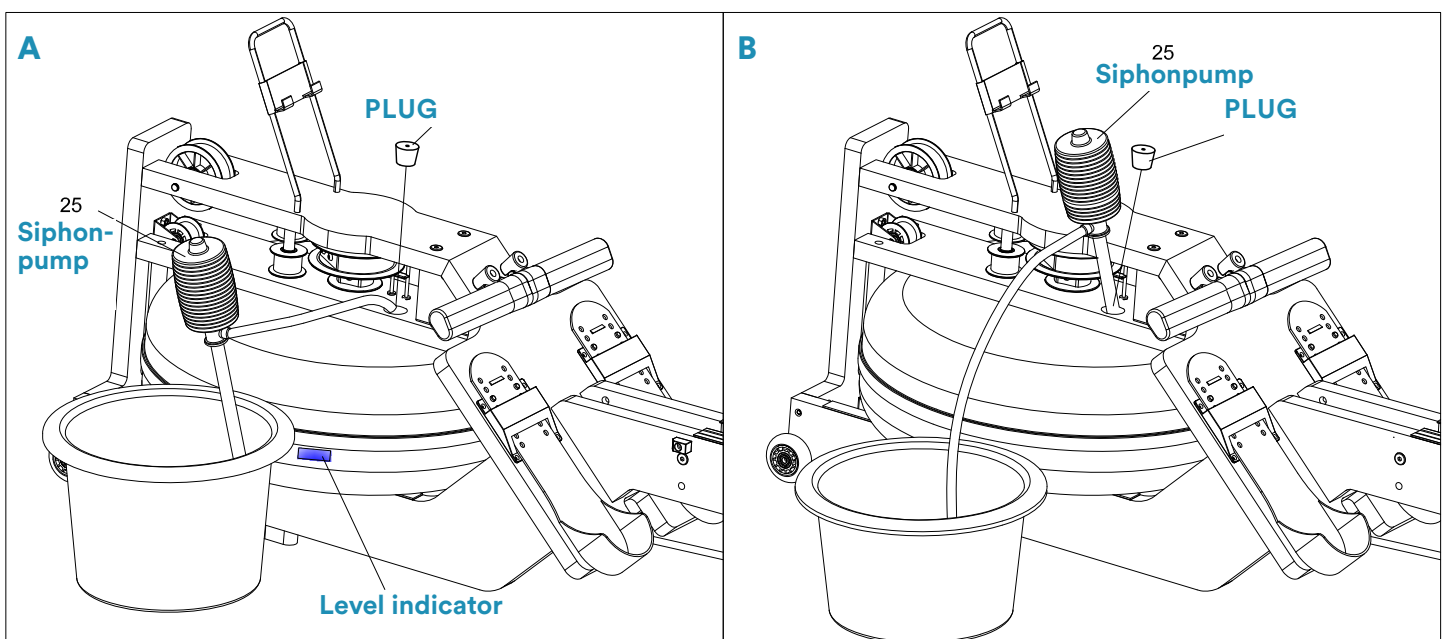


NOTES:

- Please **only use tap water or drinking water** to fill the water tank. Unlike distilled water, tap water has been treated to inhibit the growth of algae and green deposits.
- **Never use chlorine bleach** as this can damage the tank. Instead, we recommend a commercially available water treatment/chlorine tablet.
- From now on, add a **chlorine tablet to the tank approx. every 2 months**. If the water remains cloudy despite the tablet, change the water in the tank.
- The water from the tank is **not suitable for consumption**. After emptying, pour the water away.

The water level

- Fig. A shows where the level indicator is located (side wall of the tank). You may fill the tank to a maximum of the „Max“ mark. Never overfill the tank beyond this! This will void the warranty (minimum = 8 litres / maximum = 16 litres).
- The resistance during rowing depends on the fill level of the tank. Filling level 1 means the lowest resistance when rowing, level 9 is the highest resistance.

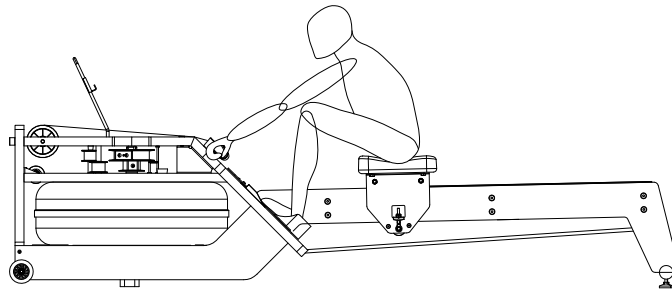


EXERCISE INSTRUCTIONS

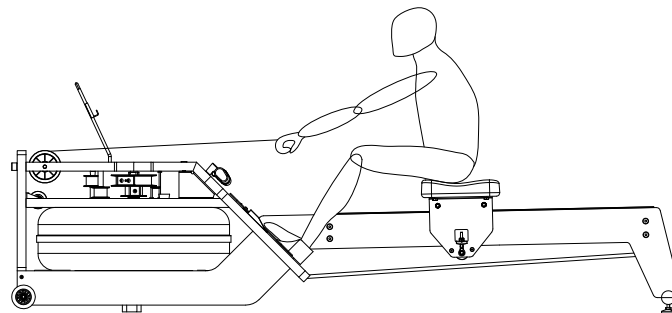
Rowing is a very effective form of exercise. It strengthens the heart and circulation as well as all the major muscle groups: The back, abdomen, arms, shoulders, buttocks and legs.

Rowing basics:

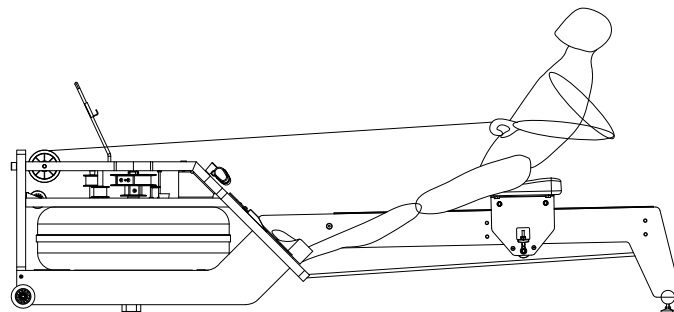
1. Sit on the seat and put your feet on the footrests and fix them with the Velcro. Grasp the handles.
2. Assume the start position, leaning forward with arms outstretched and bending the legs.



3. Push yourself backwards. The back and legs are stretched at the same time and the body slowly opens as the seat slides back.



4. Carry out this movement until you lean slightly backwards. At this stage the elbows should point outwards. Return to the posture under point 2) and repeat the sequence.



As a beginner, you should first learn the correct sequence and the rhythm of movement. You can increase the speed and resistance later.

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

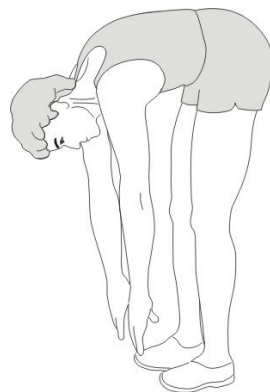
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or 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.



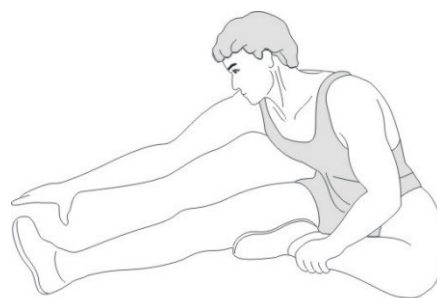
Side Stretch



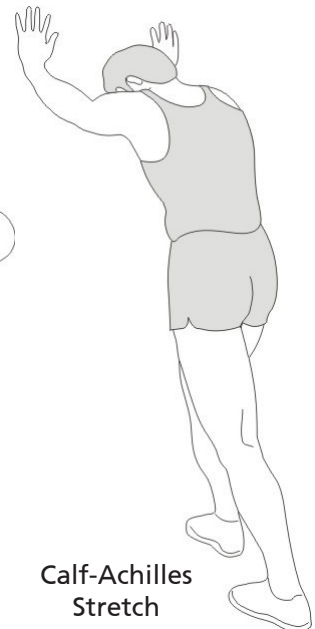
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

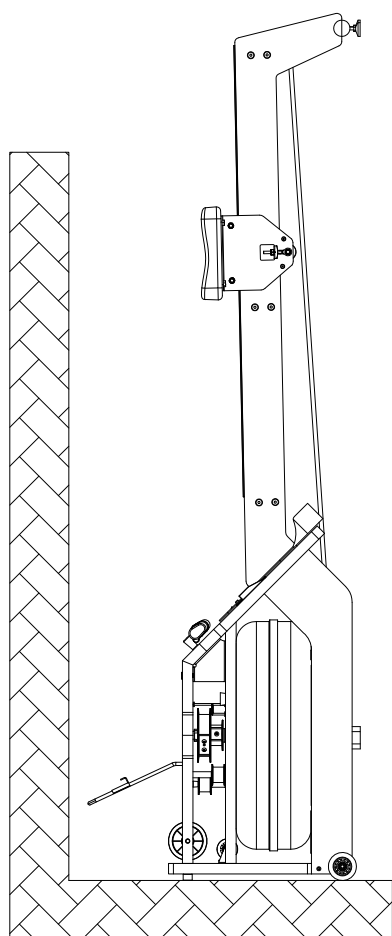
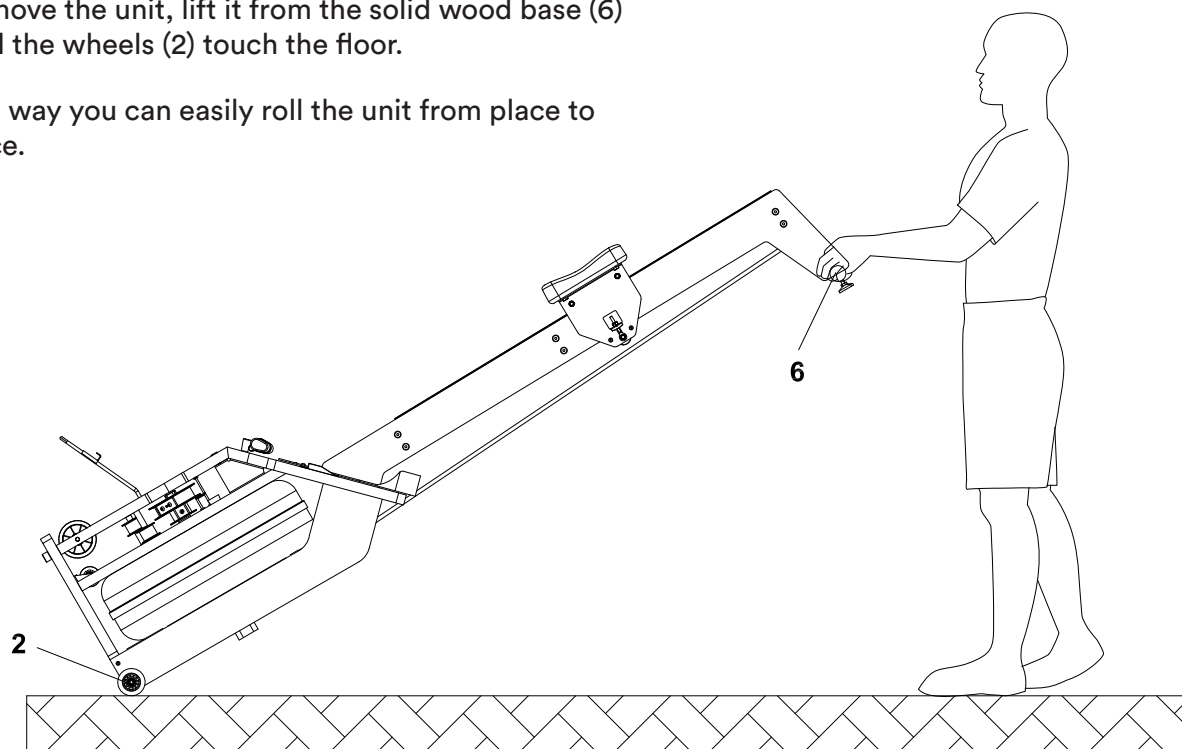
COOL-DOWN

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.

TRANSPORTING THE UNIT

To move the unit, lift it from the solid wood base (6) until the wheels (2) touch the floor.

This way you can easily roll the unit from place to place.



STORAGE

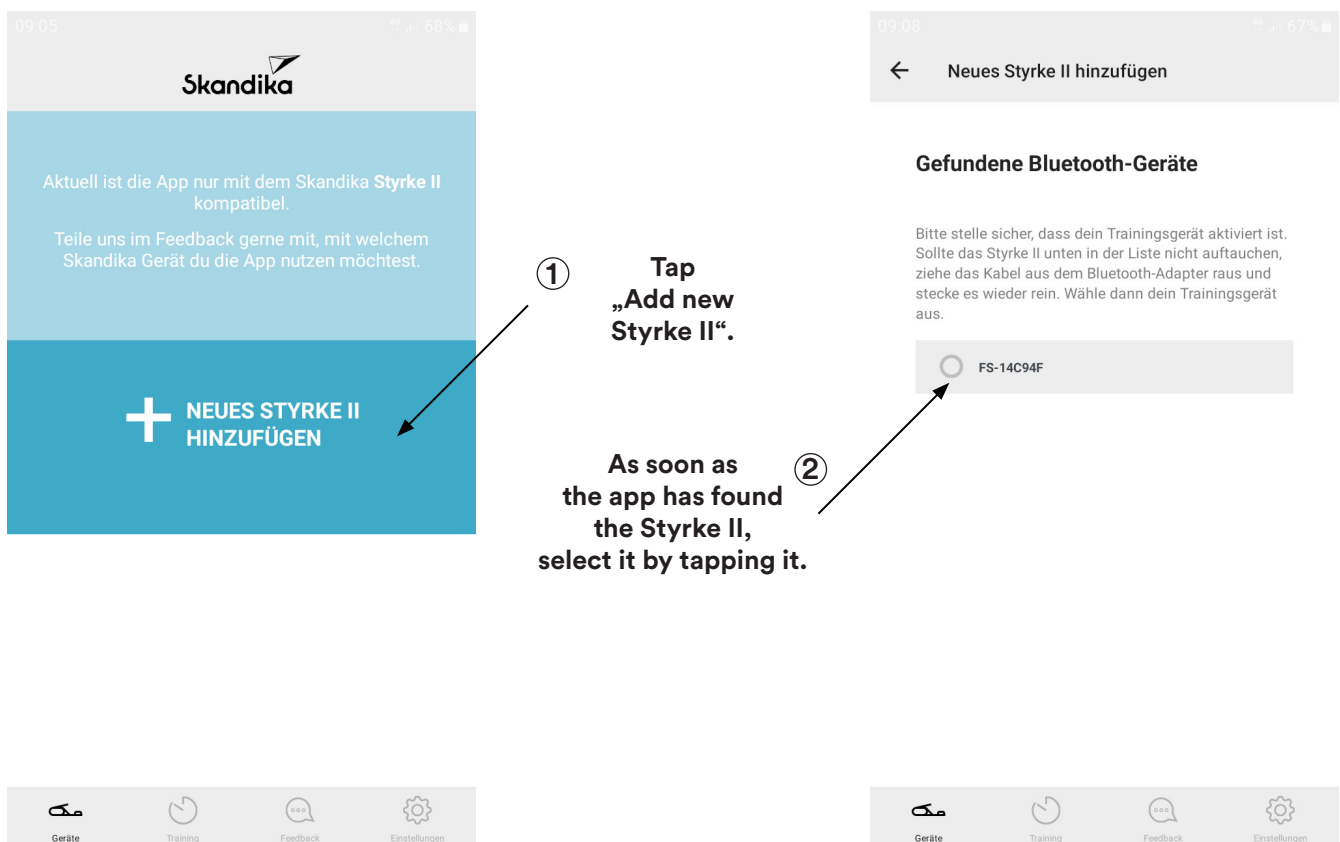
1. Store the rowing machine vertically after working out to save space. Empty the tank if it to be stored upright for more than 2 weeks to avoid algae forming in the stagnant water.
2. Watch your head when standing the unit upright - you could bump the rear stand!
3. Caution! Before setting up the unit in the vertical position, please push the seat all the way forward to the final position!

SKANDIKA TRAINING DATA APP

Turn your smartphone or tablet into a modern Styrke II training computer with the Skandika Training Data App. Download the app either via the search function of your app store or by scanning the QR code and then install it on your iOS or Android device. After successful installation, start the app on your mobile device.



In order to record training data, the Styrke II must first be connected to the app. For iOS, make sure the Bluetooth connection is switched on. For Android, both the Bluetooth connection and location connection must be switched on.



As soon as the Styrke II is connected to the app, it appears under „My devices“ (see adjacent figure).

To start training, select the Training tab and tap on „Start training“.

If there are problems with the connection, the following steps may help:

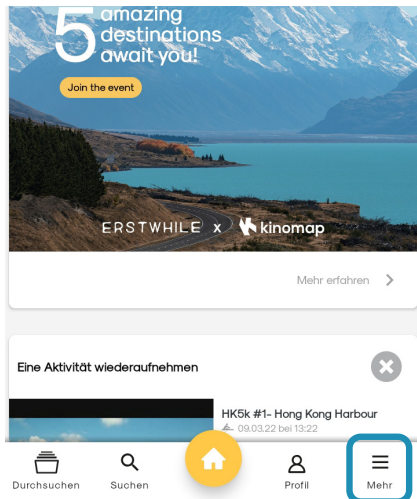
1. Make sure the Bluetooth and location settings are activated in the device settings of the smartphone or tablet. For Android devices, „Wi-Fi scanning“ and „Bluetooth scanning“ must also be activated in the location settings.
2. Restart the Bluetooth adapter by removing the batteries and then reinserting them.
3. Make sure the Styrke II is not connected to any other apps (such as Kinomap).
4. Update the app to the latest version.
5. Replace the batteries in the Bluetooth adapter if they are flat.



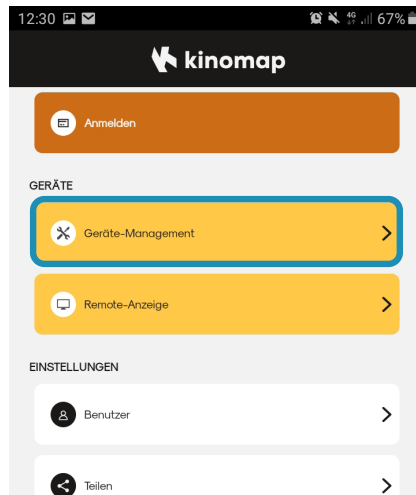
KINOMAP

Enjoy a powerful workout that's fun with the free Kinomap! Choose one of the videos in the Kinomap app and get started. Download the Kinomap app from the App Store or Play Store (just scan the QR code) or search for Kinomap.

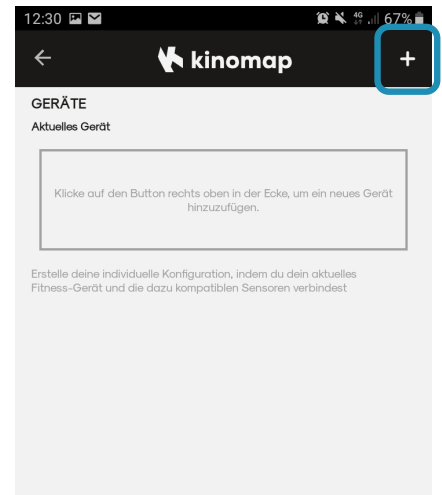
Install and open the app and log in or register. Switch on Bluetooth and then add the training device as follows:



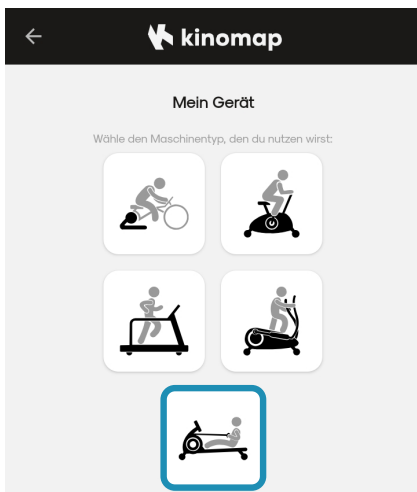
1. More



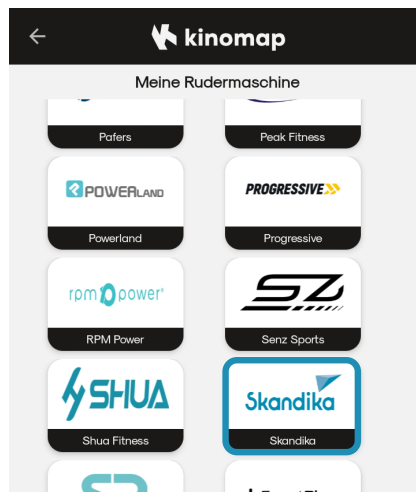
2. Equipment management



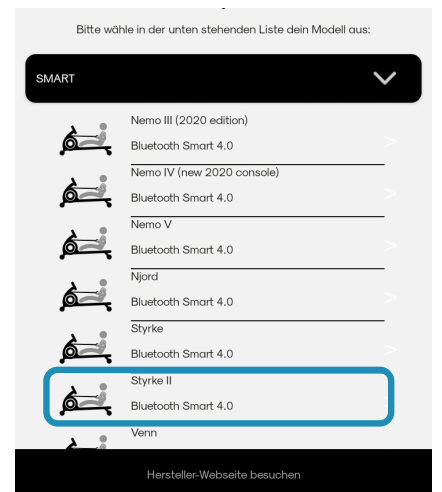
3. Plus sign



4. Rowing Machine



5. Skandika



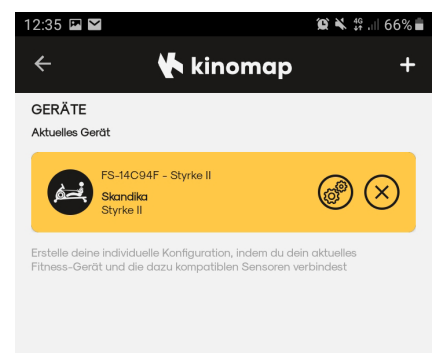
6. Styrke II



7. Styrke II



8. Add new device



9. Styrke II is connected

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

Service centre:

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

Contenu

- 43** Service
- 44** Informations de sécurité
- 45** Vue éclatée
- 47** Liste des pièces
- 48** Liste de contrôle
- 49** Instructions de montage / Instructions de montage vidéo
- 55** Remplir / vider le réservoir d'eau
- 56** Instructions d'exercice
- 57** Échauffement et récupération
- 58** Transport et stockage
- 59** Utilisation des applications
- 61** Conditions de garantie

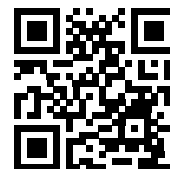
CE	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer	SF-2472 / SF-2473 Skandika Rower Styrke II											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
		2022				2023				2024			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:	1000334											
	Max. Nutzergewicht	180 kg											
	Designed by TUKIENDORF DESIGN / GERMANY												

SERVICE

Vous avez besoin d'aide ?

La page Service de Skandika donne des informations sur les questions fréquemment posées (FAQ) pour l'application Skandika Training Data ou l'application Kinomap et propose tous les modes d'emploi des produits en téléchargement.

Si vous avez besoin de pièces de rechange, veuillez contacter le service clientèle à l'adresse service@skandika.de.

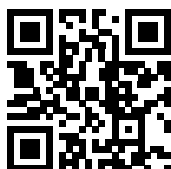


skandika.com/fr/service/

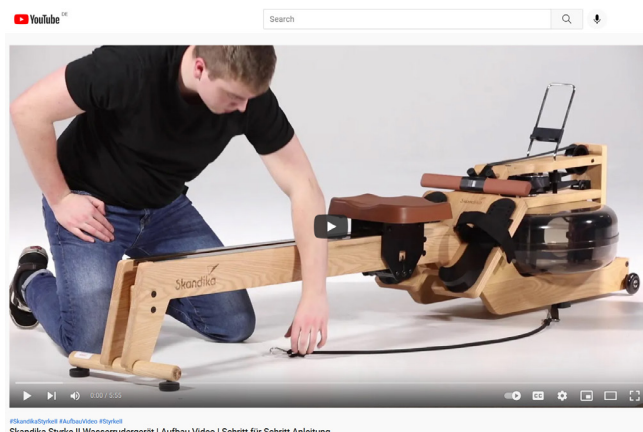
VIDÉO INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Sur la chaîne YouTube de Skandika, vous trouverez un guide vidéo sur le montage étape par étape du rameur Styrke II.

Vous trouverez la vidéo en cliquant sur ce lien ou en scannant simplement le code QR.



youtu.be/cWrJT_-1MI4



#Skandika #AufbauVideo #Fitness
Skandika Styrke II Wassermuderggerät | Aufbau Video | Schritt für Schritt Anleitung

D'AUTRES QUESTIONS ?

Vous trouverez ici les dernières informations sur les produits, les actions en cours, les jeux-concours, les instructions, les guides d'entraînement, etc.



[instagram.com/
skandika](https://instagram.com/skandika)



[facebook.com/
skandika.german](https://facebook.com/skandika.german)



[youtube.com/
Skandika_Europe](https://youtube.com/Skandika_Europe)

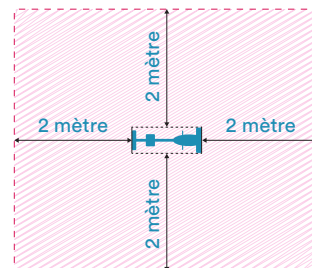


AVERTISSEMENT

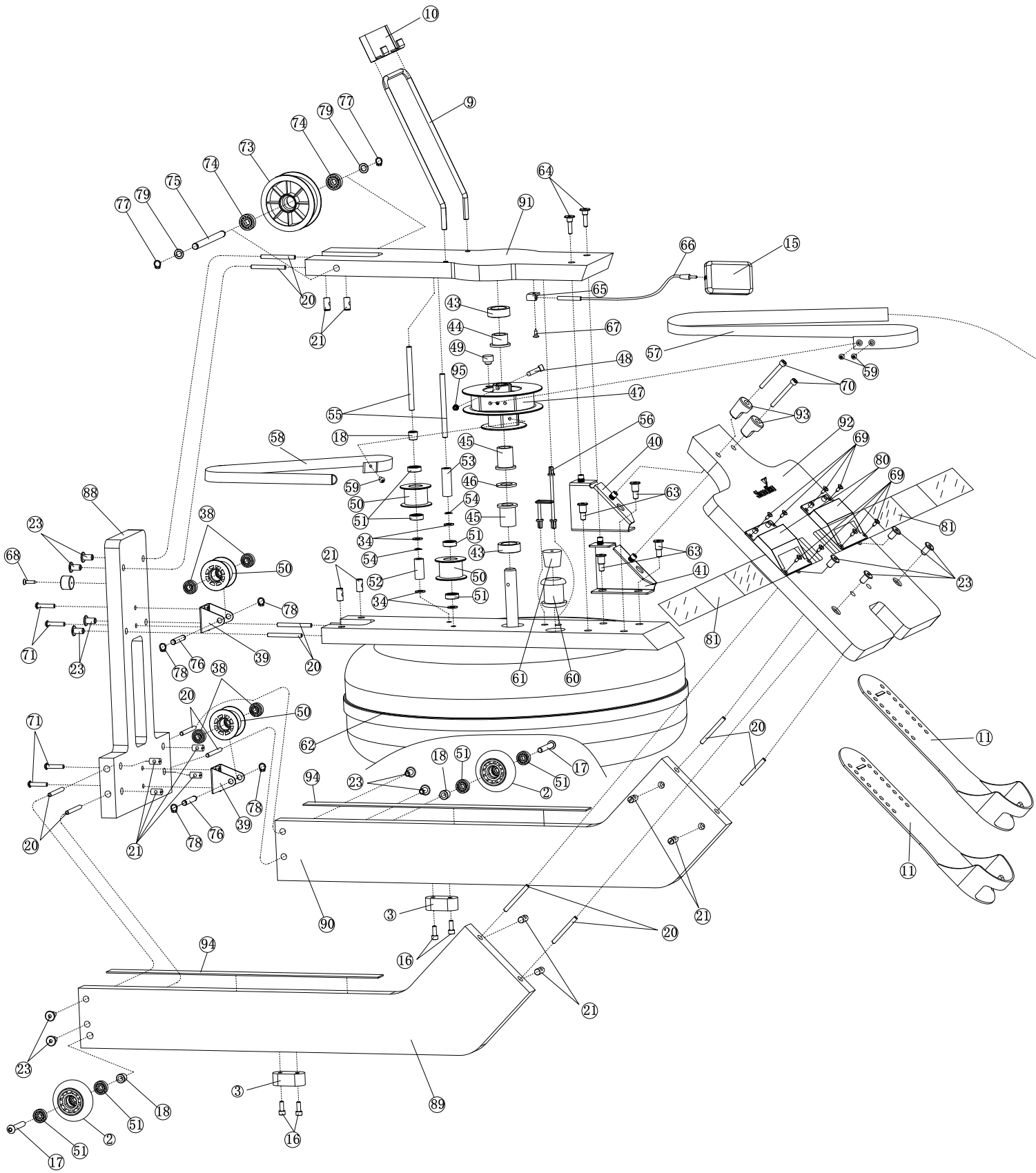
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil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

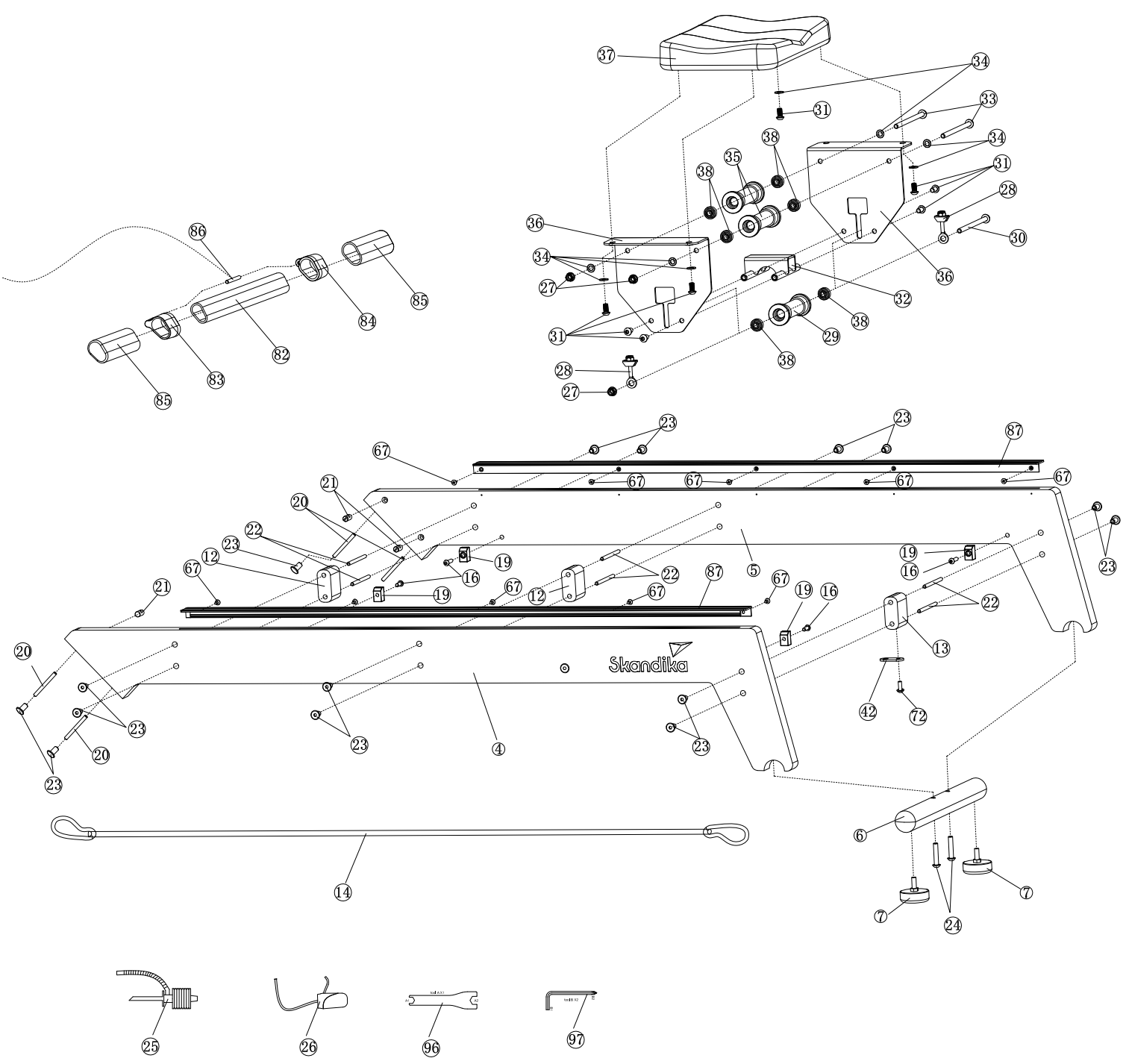
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois. Il ne convient pas à un usage commercial.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Si vous souhaitez protéger le site d'installation contre les marques de pression, la saleté, etc., nous vous recommandons de placer un tapis antidérapant adapté sous l'appareil (par exemple, le tapis de sol **SKANDIKA** pour les rameurs).
5. 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.
6. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
12. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
13. La capacité de charge maximale de ce dispositif de classe HC est de 180 kg.
14. 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.
15. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
16. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
17. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Il est recommandé de lubrifier légèrement toutes les pièces mobiles de temps en temps pour maintenir leur fonctionnalité.
18. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
19. Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'une semaine, veuillez retirer les piles du module Bluetooth.



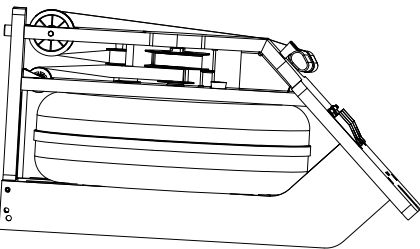
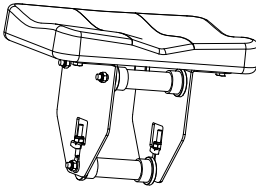
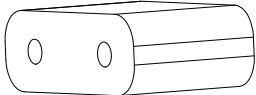

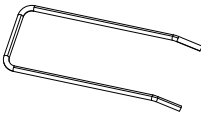
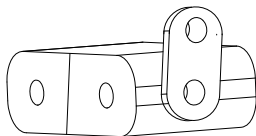
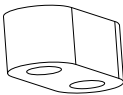
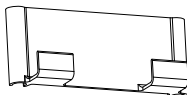
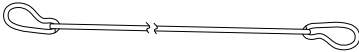
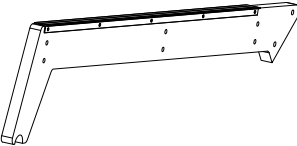
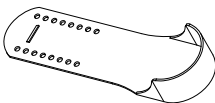
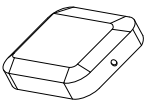
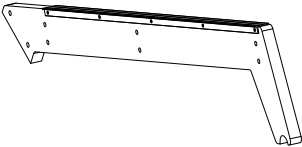
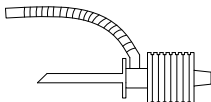
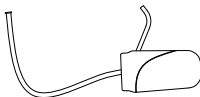

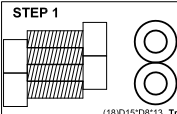
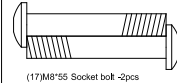
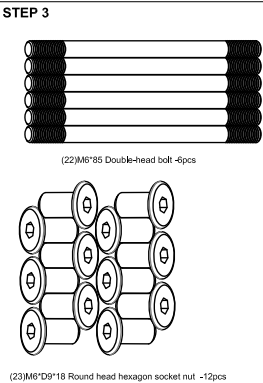
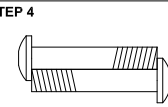
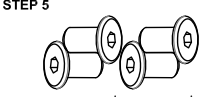
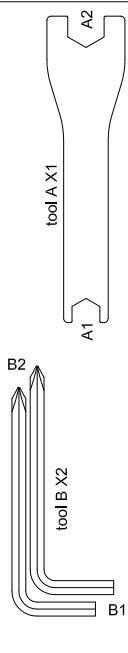
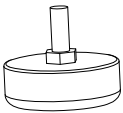
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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





Pièce no.	Description	Qté
1	Réservoir	1
2	Roulettes	2
3	Repose-pieds	2
4	Rail gauche	1
5	Rail droit	1
6	Base en bois massif	1
7	Pieds réglables	2
8	Unité de siège	1
9	Support pour iPad	1
10	Support de fixation pour iPad	1
11	Pédale	2
12	Bloc de connexion 1	2
13	Bloc de connexion 2	1
14	Cordon élastique	1
15	Module Bluetooth	1
16	Vis M6 x 20	8
17	Vis M8 x 55	2
18	Entretoise à rouleaux D15xD8x13	3
19	Bouchon 25x15x15	4
20	Vis M6 x 60	16
21	Ecrou M6 x D10 x 15	16
22	Vis M6 x 85	6
23	Ecrou M6 x D9 x 18	28
24	Vis M8 x 45	2
25	Pompe à siphon	1
26	Pompe électrique	1
27	Ecrou M8	3
28	Vis M6	2
29	Rouleau de coussin	1
30	Vis M8 x 140	1
31	Vis M8 x 15	8
32	Dispositif d'arrêt	1
33	Vis M8 x 135	2
34	Rondelle D8	12
35	Rouleau d'ameublement -1	2
36	Fixation du coussin du siège	2
37	Coussin de siège	1
38	Roulement 608RS	10
39	Rouleau en U	2
40	Plaque de connexion gauche	1
41	Plaque de connexion droite	1
42	Plaque de connexion pour le câble de traction	1
43	Guide-axe en plastique D36,5 x 13	2
44	Guide-axe en plastique D33 x 19	1
45	Guide d'essieu en plastique D33 x 35	2
46	Rondelle D33 x 3	1
47	Rouleau de sangle en aluminium	1
48	Vis M6 x 35	1
49	Aimant	1
50	Petit rouleau à sangles	4
51	Roulement 608RS	8
52	Guide en plastique D15 x 8,5 x 33	1
53	Guide en plastique D15 x 8,5 x 46	1
54	Poulie de l'arbre D13 x 8,5 x 0,5	2
55	Arbre de poulie D8 x 106	2
56	Limiteur de sangle	1
57	Sangle en nylon L3660	1

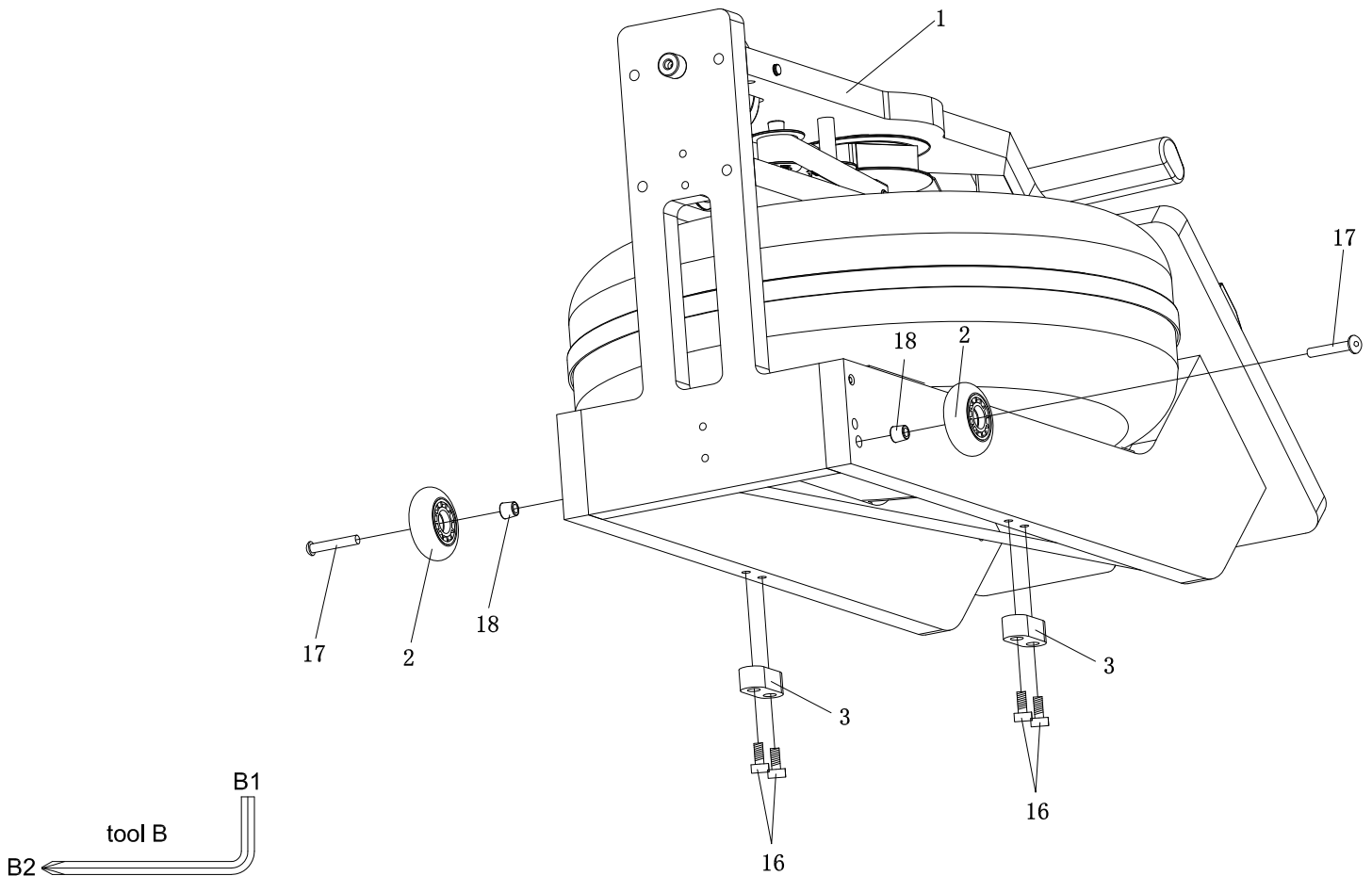
Pièce no.	Description	Qté
58	Sangle en nylon L1800	1
59	Boulon M6 x 8	3
60	Bague de verrouillage	1
61	Bouchon du réservoir	1
62	Réservoir d'eau	1
63	Vis à tête cylindrique M8	4
64	Vis à tête cylindrique M6	2
65	Clip du capteur	1
66	Capteur avec câble	1
67	Vis ST4.2 x 12	11
68	Vis ST4.2 x 25	1
69	Vis ST4.2 x 20	8
70	Vis M6 x 55	2
71	Vis M6 x 35	5
72	Vis M6 x 15	1
73	Rouleau à large bande	1
74	Roulement 6000ZZ	2
75	Axe de rouleau à sangle D10 x 126	1
76	Axe de rouleau à sangle D8 x 48	2
77	Anneau C D10	2
78	Anneau C D8	4
79	Rondelle D10	2
80	Fixation de la pédale en plastique	2
81	Courroie de pied	2
82	Poignée	1
83	Fixation de la ceinture en plastique à gauche	1
84	Droit de fixation de la ceinture en plastique	1
85	Couverture de la poignée en PVC	2
86	Essieu D6 x 60	1
87	Bande d'aluminium	2
88	Planche de support arrière	1
89	Panneau du plancher inférieur gauche	1
90	Panneau du plancher inférieur droit	1
91	Plaque de connexion supérieure	1
92	Planche à 45	1
93	Bouchon de poignée	2
94	Coussinet EVA	2
95	Ecrou M6	1
96	Outil A	1
97	Outil B	2

<p>(1) Réservoir x1</p> 	<p>(8) Unité de siège x1</p> 	<p>(12) Bloc de connexion 1 x2</p> 
<p>(2) Roulettes x2</p> 	<p>(9) Support pour iPad x1</p> 	<p>(13) Bloc de connexion 2 x1</p> 
<p>(3) Repose-pieds x2</p> 	<p>(10) Support de fixation pour iPad x1</p> 	<p>(14) Cordon élastique x1</p> 
<p>(4) Rail gauche x1</p> 	<p>(11) Pédale x2</p> 	<p>(15) Module Bluetooth x1</p> 
<p>(5) Rail droit x1</p> 	<p>(25) Pompe à siphon x1</p> 	<p>(26) Pompe électrique x1</p> 
<p>(6) Base en bois massif x1</p> 	<p>Jeu de petites pièces x1</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;"> <p>STEP 1</p>  <p>(16)M6*20 Hexagon socket head bolt -4pcs (19)D15*D8*13 Trolley wheel spacer -2pcs</p> <p>STEP 2</p>  <p>(17)M8*55 Socket bolt -2pcs</p> <p>STEP 3</p>  <p>(22)M6*85 Double-head bolt -6pcs (23)M6*D9*18 Round head hexagon socket nut -12pcs</p> <p>STEP 4</p>  <p>(24)M8*45 Socket bolt -2pcs</p> <p>STEP 5</p>  <p>(23)M6*D9*18 Round head hexagon socket nut -4pcs</p> </div> <div style="width: 50%;">  <p>tool A X1 A1 A2 B1 B2 tool B X2</p> </div> </div>	
<p>(7) Pieds réglables x2</p> 		

ÉTAPE 1

Fixez les deux repose-pieds (3) à l'unité de réservoir (1) avec 4 vis (16).

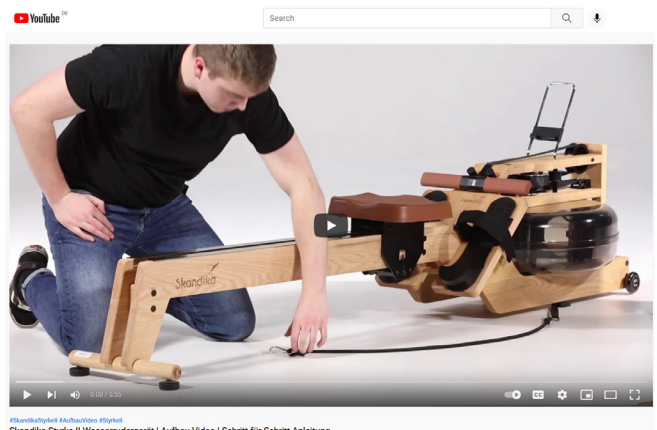
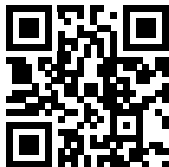
Les roulettes (2) et les entretoises (18) doivent ensuite être montées sur l'unité de réservoir (1) avec 2 vis (17).



Ou regardez simplement la vidéo de montage en ligne :

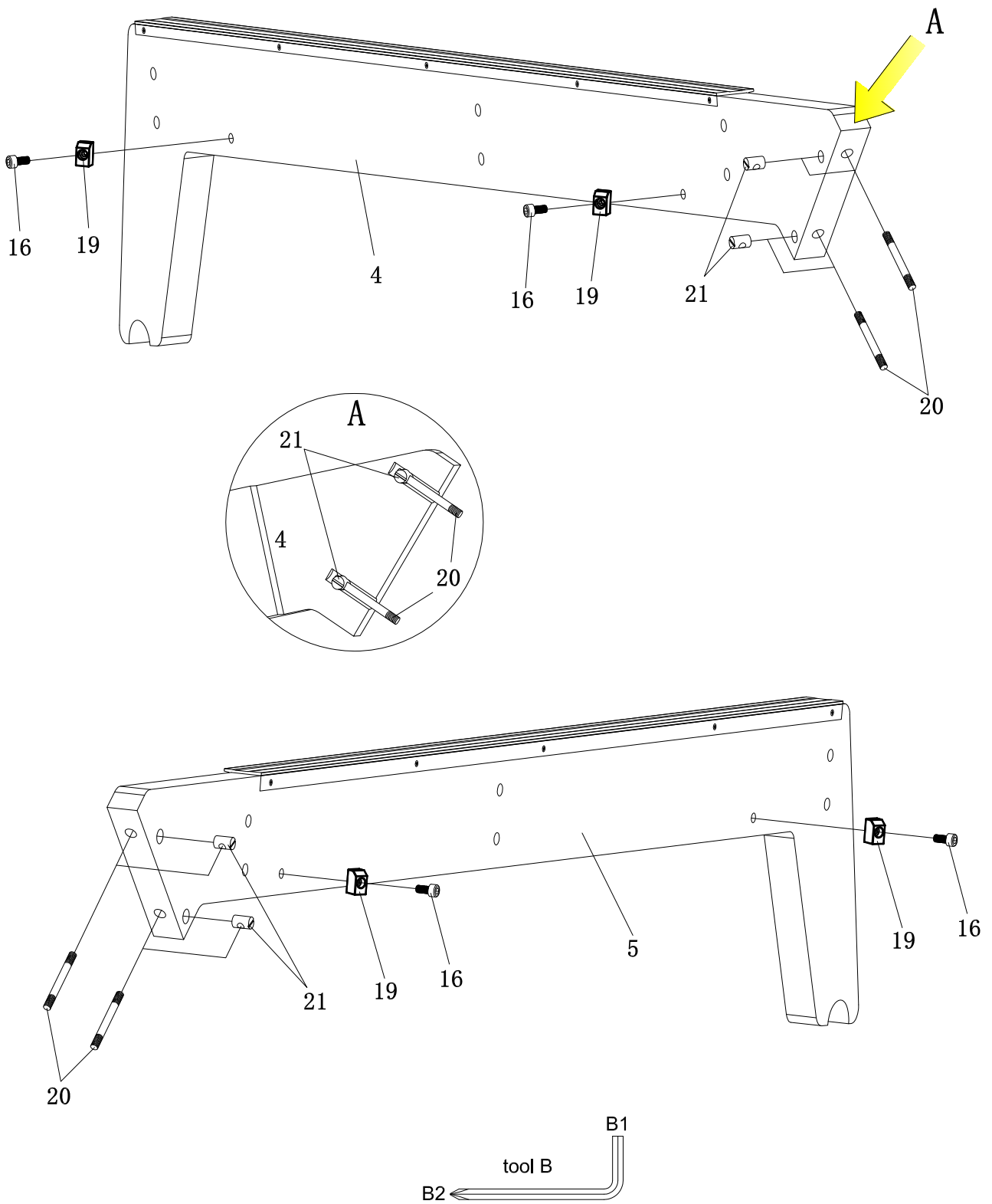
Sur la chaîne YouTube de Skandika, vous trouverez un manuel vidéo étape par étape sur le montage du rameur Stykke II.

Pour accéder à la vidéo, cliquez sur ce lien ou scannez simplement le code QR.



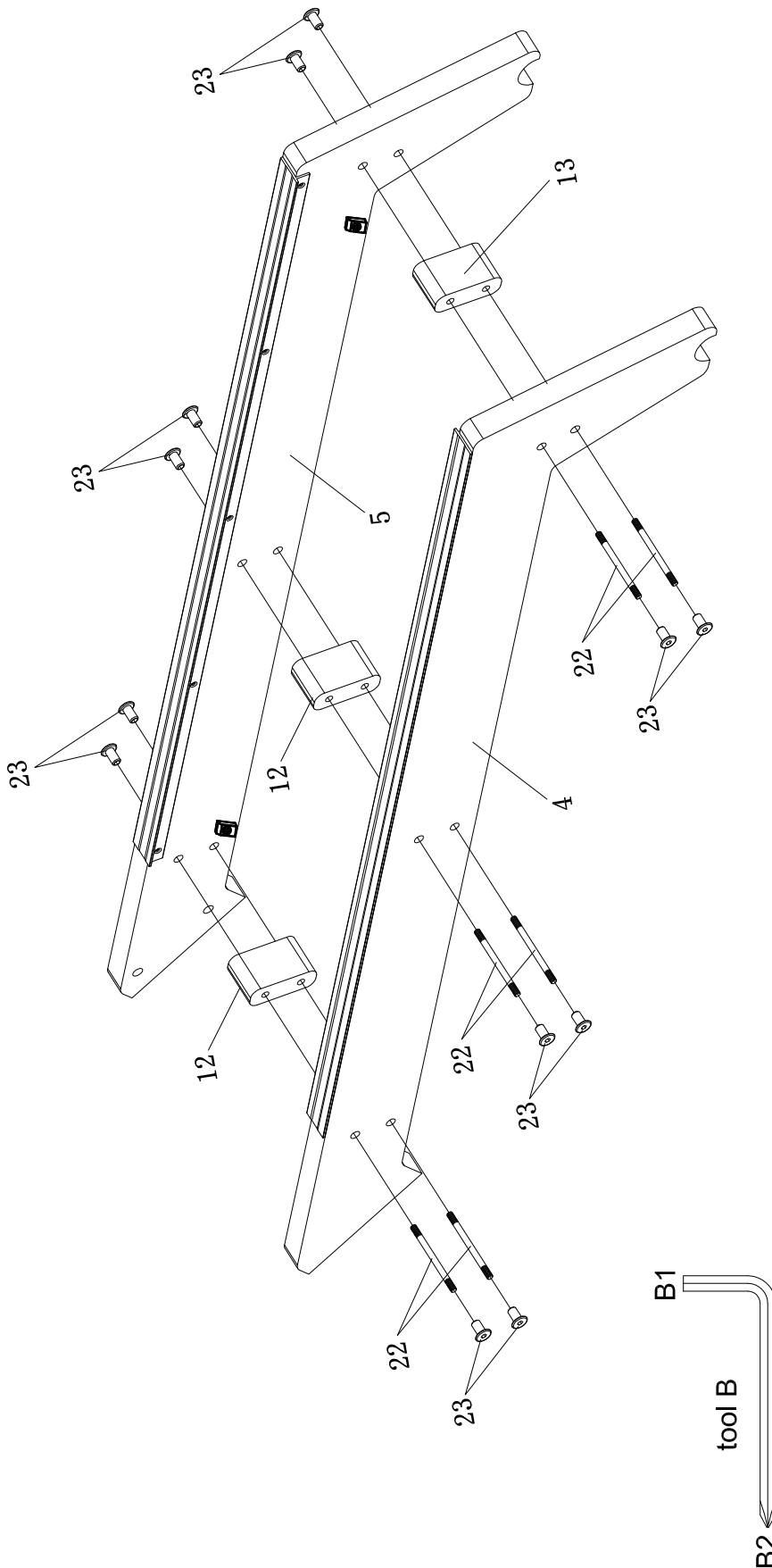
ÉTAPE 2

Fixez les butées (19) aux rails gauche (4) et droit (5) avec 2 vis (16) chacune. Fixez ensuite l'écrou (21) et le boulon (20) à chaque rail comme indiqué



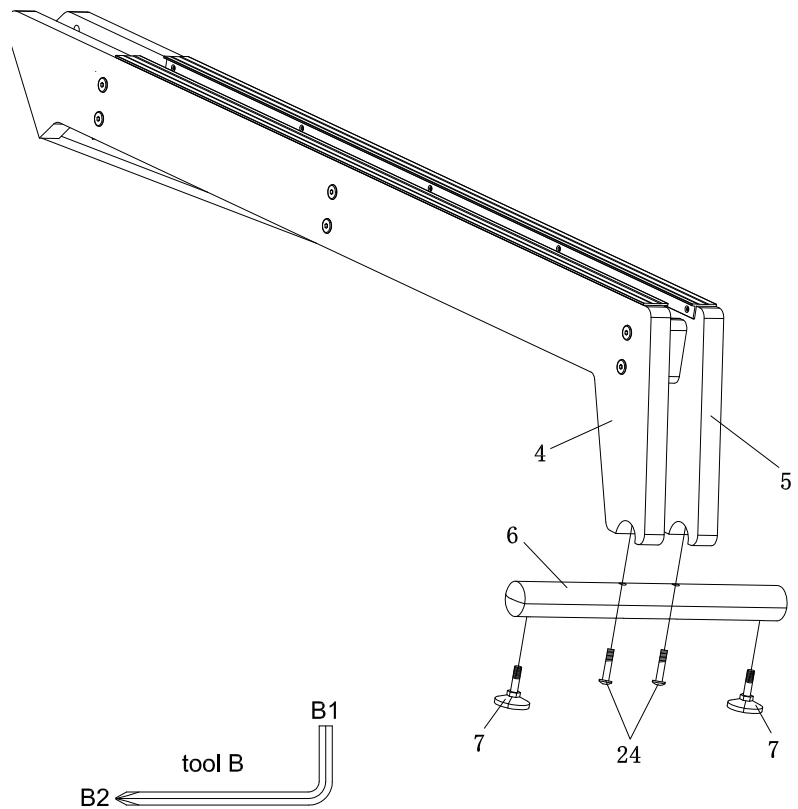
ÉTAPE 3

Montez les boulons (22) et les écrous (23) comme indiqué, en joignant ainsi les blocs de connexion 1 et 2 (12 et 13) et les deux rails (4 et 5).



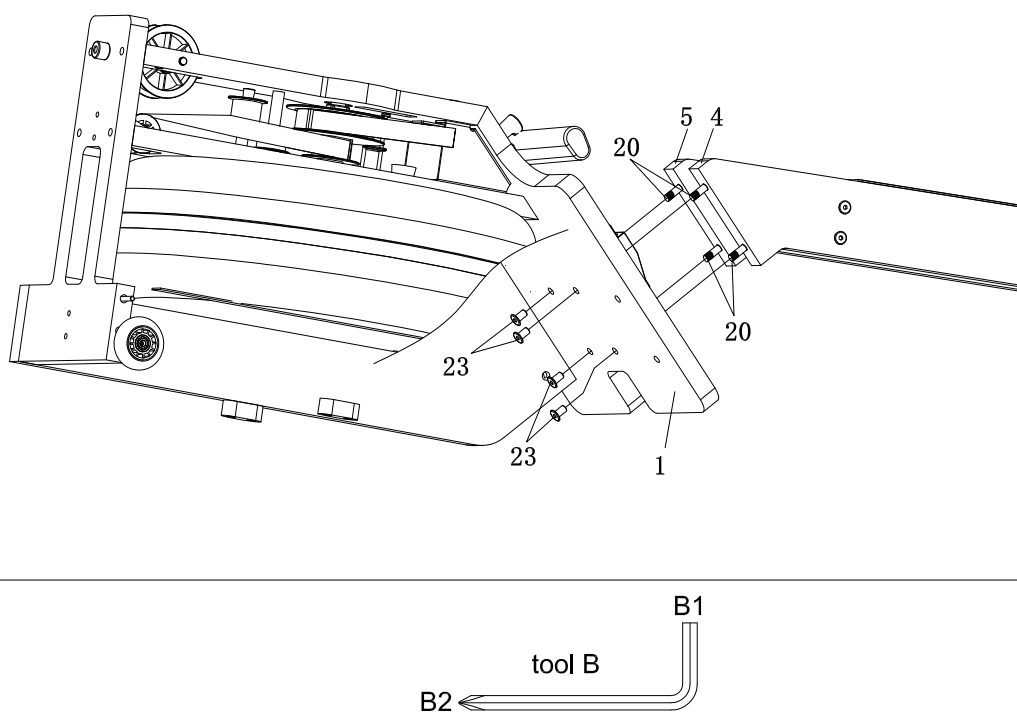
ÉTAPE 4

Fixez les pieds réglables (7) et le pied en bois massif (6) aux rails gauche et droit (4 & 5) à l'aide de deux vis (24) comme indiqué.



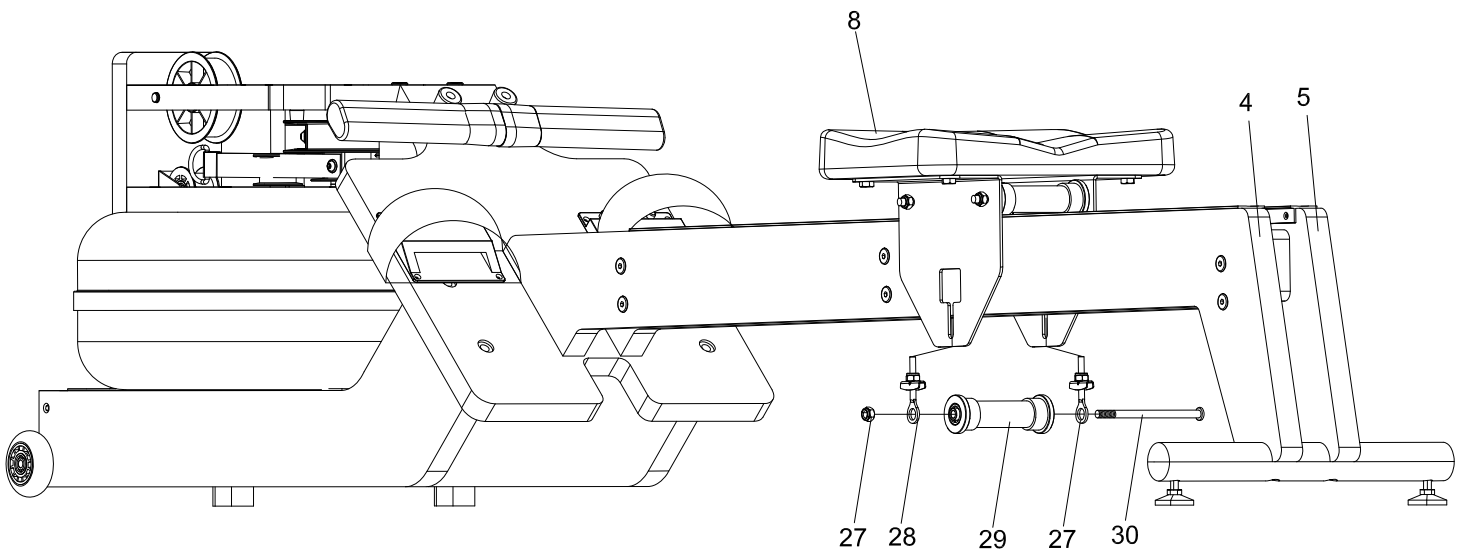
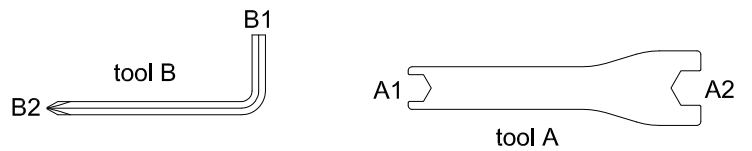
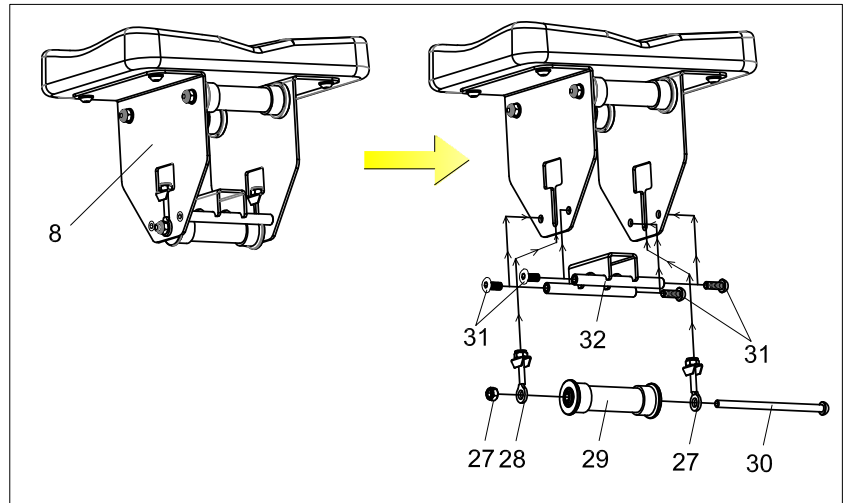
ÉTAPE 5

Fixez les rails (4 & 5) à l'unité de réservoir (1) avec 4 boulons (20) et écrous (23) comme indiqué.



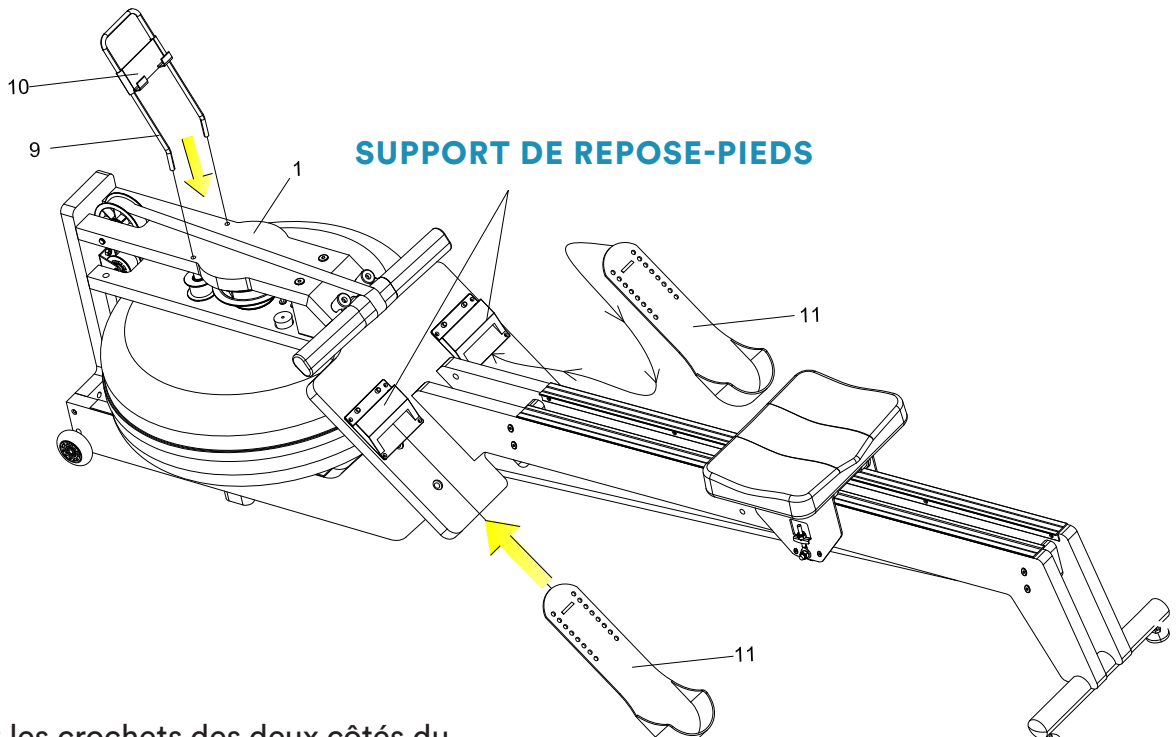
ÉTAPE 6

L'unité de siège (8) est maintenant fixée. Les pièces nécessaires [écrou M8 (27), vis M6 (28), rouleau (29), vis M8×135 (30), vis M8×15 (31), Plaque de délimitation (32)] doivent d'abord être retirées de l'unité afin de la fixer aux rails (4 & 5). Après le montage, l'unité de siège doit pouvoir glisser sur les rails afin que le mouvement du gouvernail puisse être effectué correctement par la suite.



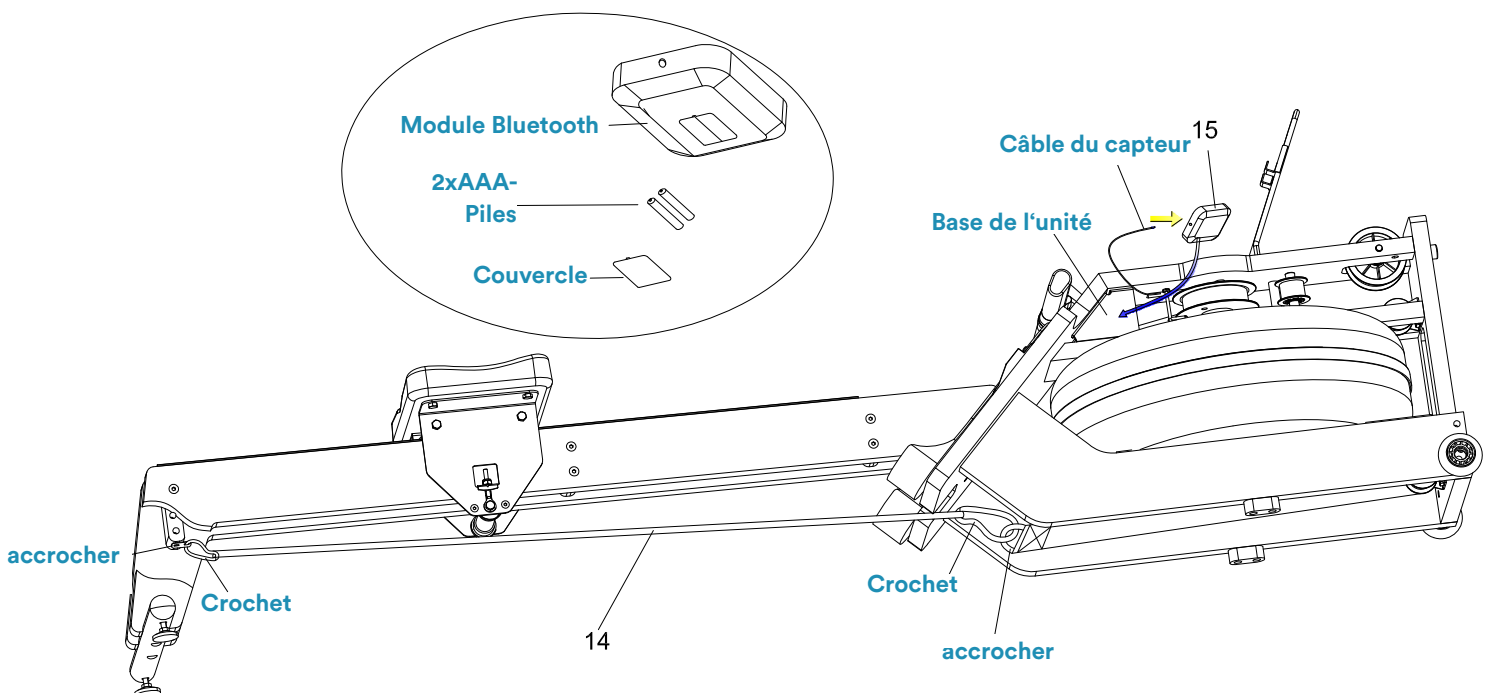
ÉTAPE 7

Fixer le support pour iPad (9) et le support de fixation pour iPad (10) à l'unité de réservoir (1). Montez ensuite les repose-pieds (11) sur les supports de repose-pieds comme indiqué. Les supports sont réglables sur 8 niveaux et peuvent donc être adaptés à la taille de l'utilisateur.



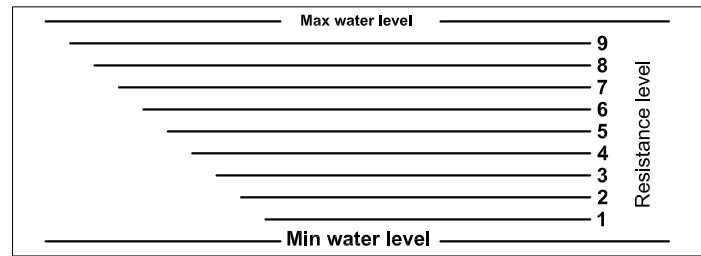
ÉTAPE 8

Accrochez les crochets des deux côtés du cordon élastique (14) aux endroits prévus de l'unité comme indiqué ci-dessous. L'appareil est livré avec un module Bluetooth (15), ainsi que 2 piles Varta AAA et un chargeur de piles Varta. Cela vous permet de faire fonctionner le module de manière écologique. Nous vous recommandons de charger complètement les piles avant de les insérer pour la première fois. Après les avoir insérés, connectez le câble du capteur au module et placez le module (15) sur la base de l'appareil comme indiqué. Le module est doté d'un aimant qui le fixe à la base de l'appareil.



REEMPLIR / VIDER LE RÉSERVOIR D'EAU

1. Retirez le bouchon de fermeture du réservoir.
2. La figure A montre comment remplir le réservoir d'eau. Placez le tuyau dans le réservoir et utilisez soit la pompe à siphon fournie, soit la pompe USB et un seau d'eau pour remplir le réservoir. Faites attention à la quantité de remplissage, qui est indiquée sur la paroi latérale du réservoir par l'indicateur de niveau.
3. La figure B montre comment vider le réservoir. Placez un seau à proximité du réservoir d'eau et utilisez la pompe à siphon fournie ou la pompe USB pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Remettez le bouchon dans le réservoir. Si de l'eau a coulé, essuyez-la.

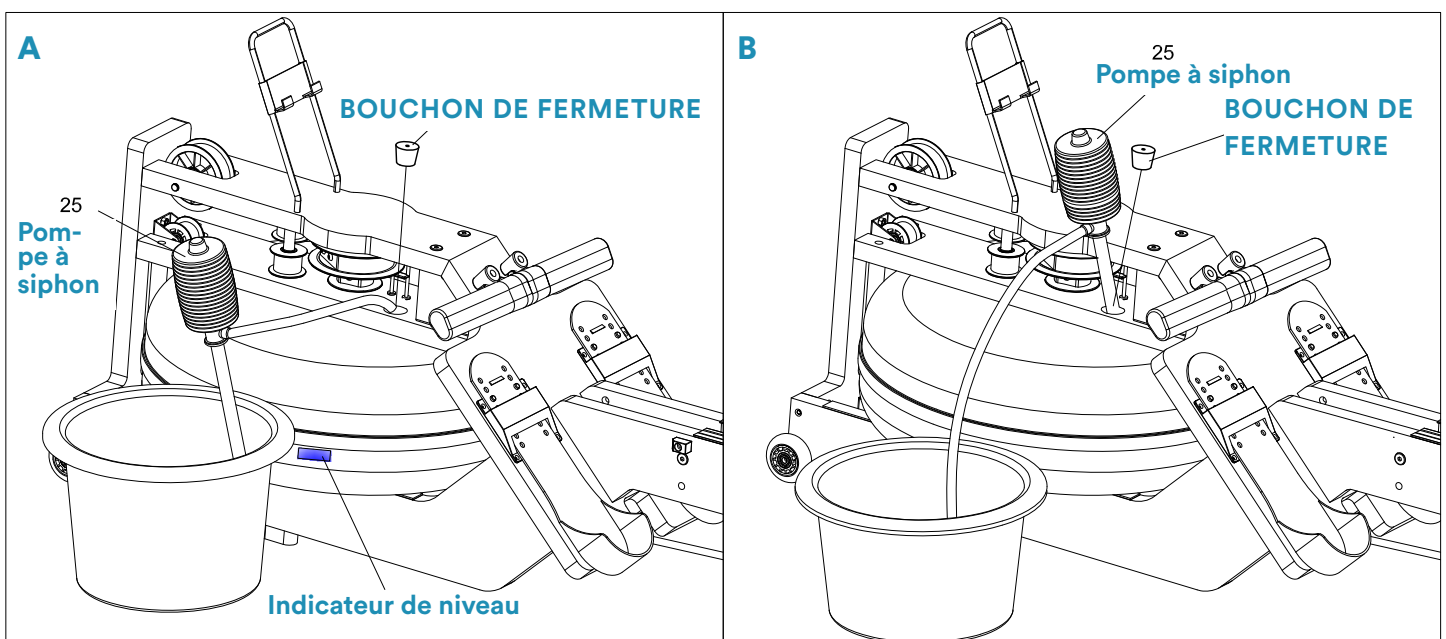


NOTES:

- Veuillez utiliser uniquement de l'eau du robinet ou de l'eau potable pour remplir le réservoir d'eau. L'eau du robinet, contrairement à l'eau distillée, a été traitée de manière à empêcher la croissance des algues et la formation de dépôts verts.
- N'utilisez **jamais d'eau de javel**, car elle peut endommager le réservoir. Nous vous recommandons d'utiliser à la place une tablette de traitement de l'eau/de chlore disponible dans le commerce.
- Ajoutez désormais une **tablette de chlore dans le réservoir tous les deux mois environ**. Si l'eau reste trouble malgré la pastille, changez l'eau du réservoir.
- L'eau du réservoir **ne peut pas être consommée**. Après la vidange, jetez l'eau.

Le niveau de l'eau

- La figure A montre l'emplacement de l'indicateur de niveau (paroi latérale du réservoir). Vous pouvez remplir le réservoir jusqu'à la marque „Max“. Ne remplissez jamais le réservoir au-delà de cette valeur ! Cela annule la garantie (minimum = 8 litres / maximum = 16 litres).
- La résistance pendant le rameur dépend du niveau de remplissage du réservoir. Le niveau de remplissage 1 signifie la résistance la plus faible lorsque vous ramez, le niveau 9 est la résistance la plus élevée.

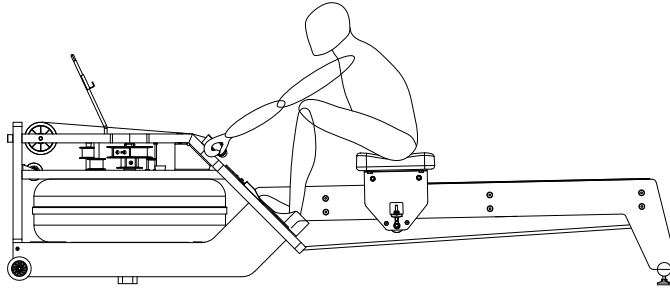


INSTRUCTIONS D'EXERCICE

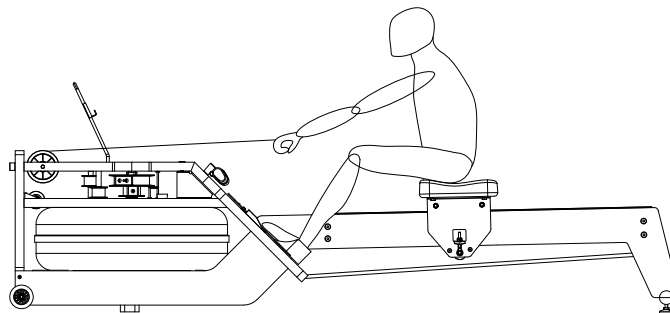
L'aviron est une forme d'exercice très efficace. Il renforce le cœur et la circulation ainsi que tous les principaux groupes de muscles : Le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes.

Les bases de l'aviron :

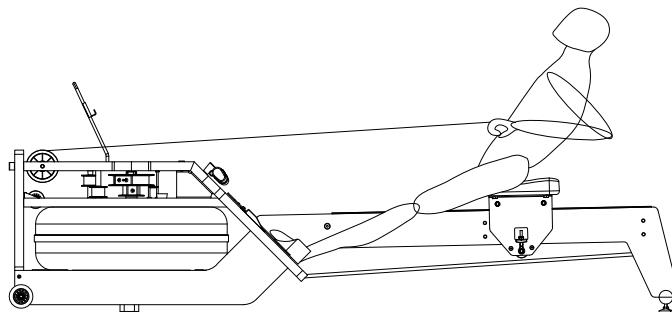
1. Asseyez-vous sur le siège et mettez vos pieds sur les repose-pieds et fixez-les avec le Velcro. Saisissez les poignées.
2. Prenez la position de départ, en vous penchant vers l'avant, les bras tendus et en pliant les jambes.



3. Poussez-vous vers l'arrière. Le dos et les jambes sont étirés en même temps et le corps s'ouvre lentement lorsque le siège glisse vers l'arrière.



4. Effectuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. A ce stade, les coudes doivent être dirigés vers l'extérieur. Revenez à la posture du point 2) et répétez la séquence.



En tant que débutant, vous devez d'abord apprendre la séquence correcte des mouvements et le rythme du mouvement. Vous pourrez augmenter la vitesse et la résistance plus tard.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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 crampes musculaires 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'apparaît. 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.



Étirez-vous latéralement



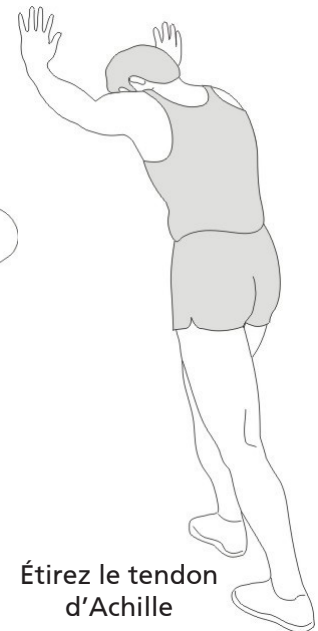
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



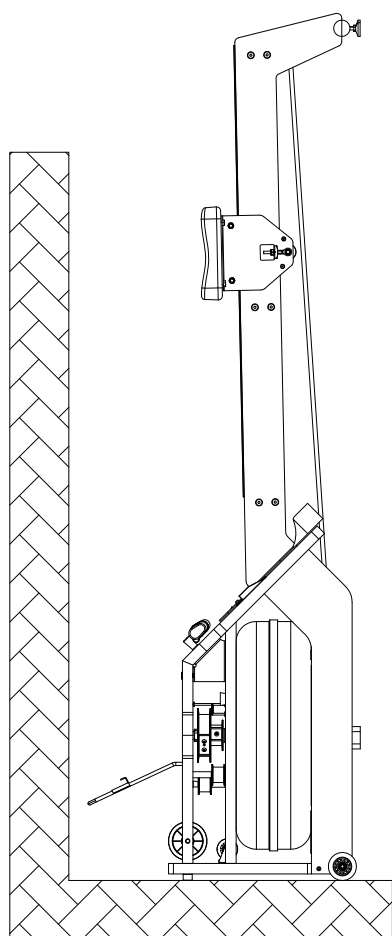
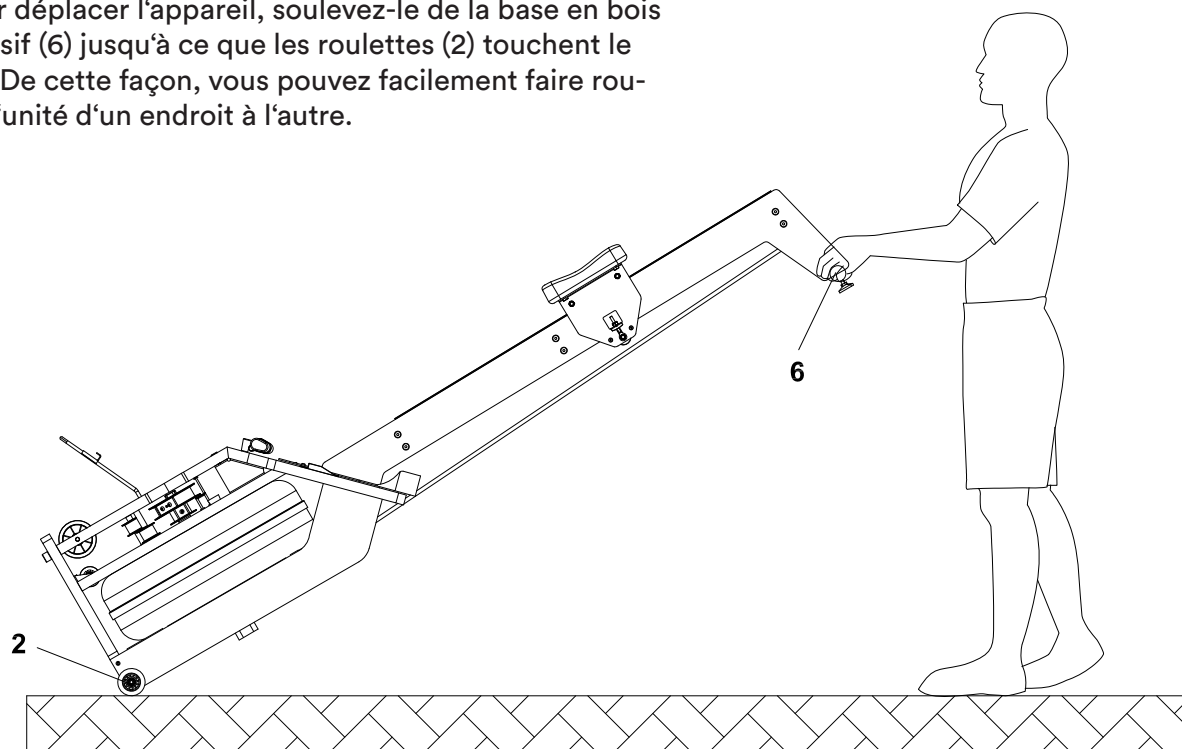
Étirez le tendon d'Achille

Récupération

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

TRANSPORT DE L'UNITÉ

Pour déplacer l'appareil, soulevez-le de la base en bois massif (6) jusqu'à ce que les roulettes (2) touchent le sol. De cette façon, vous pouvez facilement faire rouler l'unité d'un endroit à l'autre.



STOCKAGE

1. Rangez le rameur à la verticale après l'entraînement pour gagner de la place. Videz le réservoir s'il doit être stocké debout plus de 2 semaines pour éviter la formation d'algues dans l'eau stagnante.
2. Faites attention à votre tête lorsque vous redressez l'appareil - vous pourriez heurter la béquille arrière !
3. Attention ! Avant de placer l'appareil en position verticale, veuillez pousser le siège à fond vers l'avant jusqu'à la position finale !

SKANDIKA TRAINING DATA APP

Avec l'application Skandika Training Data, vous transformez votre smartphone ou votre tablette en une console d'entraînement moderne Styrke II. Téléchargez l'application via la fonction de recherche de votre App Store ou en scannant le code QR ci-contre et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Une fois l'installation réussie, vous pouvez lancer l'application sur votre appareil mobile.



Pour pouvoir enregistrer les données d'entraînement, il faut d'abord connecter le Styrke II à l'application. Pour cela, il faut s'assurer que la connexion Bluetooth est activée sur iOS et que la connexion Bluetooth et la localisation sont activées sur Android.

1 Appuyer sur „Ajouter le Styrke II“.

2 Dès que l'application a trouvé le Styrke II, le sélectionner en appuyant dessus.

Dès que le Styrke II est connecté à l'app, il apparaît sous „Mes appareils“ (voir illustration ci-contre).

Pour commencer l'entraînement, sélectionner l'onglet Entraînement et taper sur „Démarrer l'entraînement“.

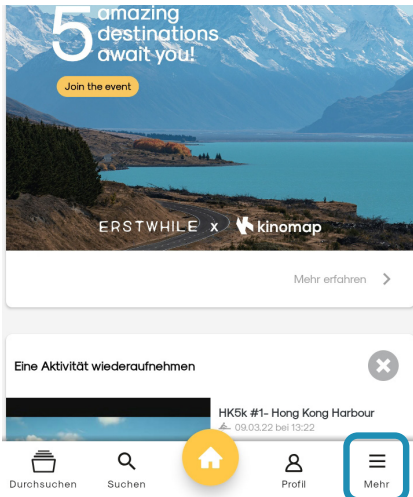
Si vous rencontrez des problèmes de connexion, les étapes suivantes peuvent vous aider :

1. Assurez-vous que les paramètres Bluetooth et de localisation sont activés dans les paramètres de l'appareil du smartphone ou de la tablette. Pour les appareils Android, il faut en outre activer le „scan WLAN“ et le „scan Bluetooth“ dans les paramètres de localisation.
2. Effectuer un redémarrage de l'adaptateur Bluetooth en retirant les piles de l'adaptateur Bluetooth et en les remettant ensuite en place.
3. Assurez-vous que le Styrke II n'est pas connecté à d'autres apps (comme par exemple Kinomap).
4. Mettez à jour l'application avec la dernière version.
5. Remplacez les piles de l'adaptateur Bluetooth si elles sont vides.

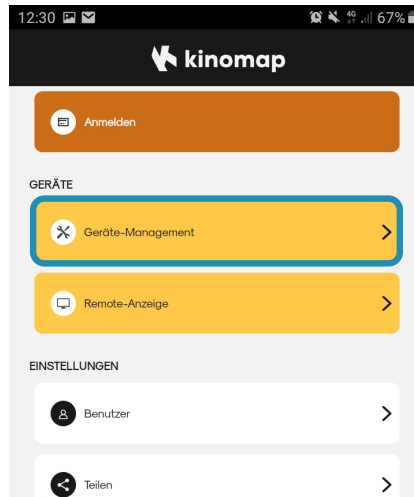
KINOMAP

L'application gratuite Kinomap vous aide à réaliser un entraînement physique puissant tout en vous amusant ! Choisissez l'une des vidéos de l'application Kinomap et commencez. L'application Kinomap peut être téléchargée dans l'App Store ou le Play Store (il suffit pour cela de scanner le code QR) ou de rechercher Kinomap.

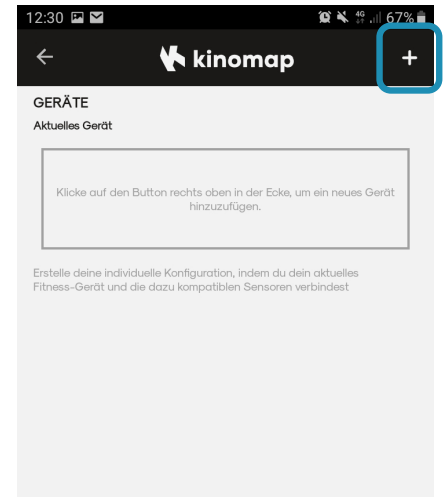
Installez et ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez le Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil d'entraînement comme suit:



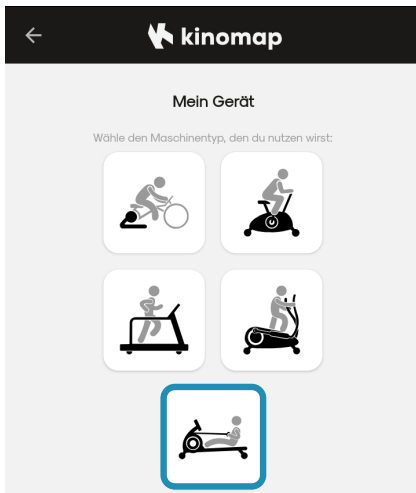
1. Plus



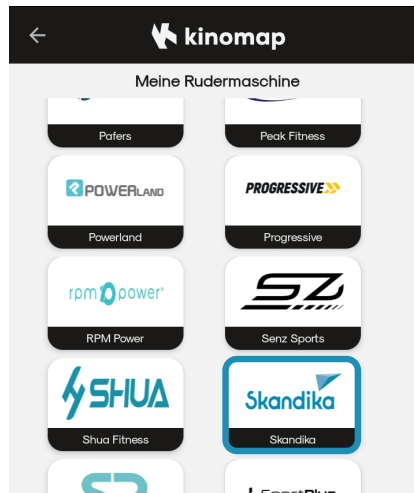
2. Gestion des équipements



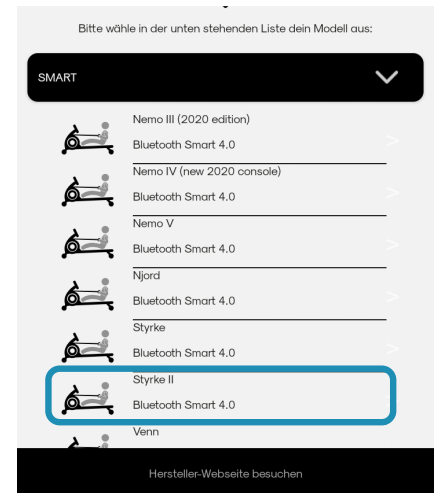
3. Signe Plus



4. Rameur



5. Skandika



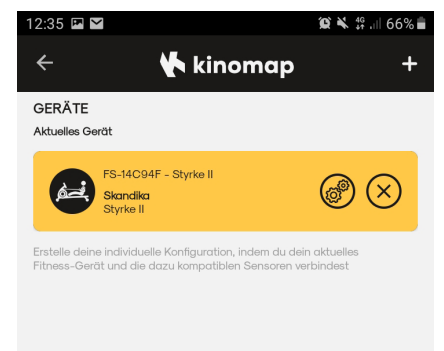
6. Styrke II



7. Styrke II



8. Ajouter un nouvel appareil



9. Le Styrke II est connecté

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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
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