


Skandika

DE
GB
FR



Nemo V



Art.Nr. SF-253x

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Teile-Liste
- 08 Explosionszeichnung
- 09 Aufbauanleitung
- 13 Wassertank befüllen / entleeren
- 14 Einstellungen / Transport & Lagerung
- 16 Computer-Bedienungsanleitung
- 19 Verbindung zur Kinomap-App
- 20 Reinigung und Pflege
- 21 Brustgurt-Anleitung
- 22 Übungsanleitung
- 24 Auf- und Abwärmen
- 25 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-253x Nemo V											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

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

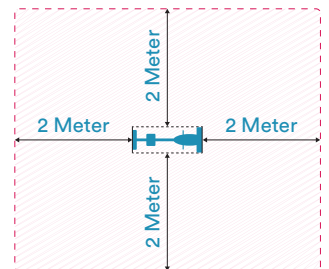


WARNUNG

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. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!
2. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Benutzen Sie einen Bodenschutz, um Spuren durch die Gerätefüße zu vermeiden.
3. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik und suchen Sie sich Unterstützung.
4. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
5. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
6. 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.
7. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
8. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
9. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
10. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird.
11. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
12. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
13. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
14. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
15. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 150 kg, Klasse HC).
16. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
17. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
18. Legen Sie jeglichen Schmuck, Uhren oder andere Gegenstände wie Handy, Schlüssel oder Messer beiseite, bevor Sie auf diesem Gerät trainieren. Es besteht Unfall- bzw. Verletzungsgefahr!
19. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.
20. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
21. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.



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

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Hinterer Standfuß		1
3	Vorderer Standfuß		1
4	Computerhalterung		1
5	Sensorhalterung L		1
6	Sensorhalterung R		1
7	Computerhalterung		1
8L	Laufschiene L		1
8R	Laufschiene R		1
9	Sitzstütze A		2
10	Sitzstütze B		2
11	Handgriff		1
12	Hauptrahmenplatte		1
13	Zahnriemenradwelle		1
14	Lauftradwelle	ø20*100,2	1
15	Anschlussplatte für Riemenscheibe		1
16	Abstandshalter für Wassertank	ø25*ø20*16	1
17	Abstandshalter für Sitz	ø12*ø8,7*93	3
18	Abstandshalter für Sitzrolle 1	ø14*1,5*14	4
19	Abstandshalter für Sitzrolle 2	ø16*ø10,2*4	12
20	Distanzstück für Führungsrolle	ø14*1,5*19	1
21	Buchse für Riemenrad		3
22	Riemenrolle 1		1
23	Achse für Riemenrolle		1
24	Riemenrolle		1
25	Spiralfederdeckel		1
26	Riemenrolle 2		1
27	Gurtrolle		1
28	Rollenführung		1
29	Untere Schienenrolle		2

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
30	Sitzrolle		4
31	Laufgrad		1
32	Linker Tank		1
33	Rechter Tank		1
34	Abdeckung L		1
35	Abdeckung R		1
36	Abdeckung vorn		1
37	Abdeckung hinten		1
38	Lagerhalterung 1		1
39	Lagerhalterung 2		1
40	Lagerhalterung 3		2
41	Pedaloberteil		2
42	Pedalunterteil		2
43	Schienenblockade		4
44	Einsteller		1
45	Buchse für Computerstütze		4
46	Endkappe für vorderen Standfuß L		1
47	Endkappe für vorderen Standfuß R		1
48	Endkappe für hinteren Standfuß L		1
49	Endkappe für hinteren Standfuß R		1
50	Endkappe für Schiene		2
51	Griffhalterung		1
52	Aluplatten-Abdeckung		4
53	O-Ring	ø26*ø20*3	1
54	Verschlussstopfen	ø35*ø26*21	1
55	Gurt	PJ42	1
56	Gummidichtung	ø500*7*T2,0	1
57	Pedalriemen		2
58	Sitz		1
59	Wellendichtung	ø500*7*T2,0	1
60	Fixierungsring für Wassertank		1
61	Alu-Zierplatte für Schiene		2
62	PC-Platine		1
63	Äußere Platine		1
64	Spiralfederung		1
65	Lager		2
66	Lager	6004ZZ	1
67	Lager	6002ZZ	1
68	Lager	6003ZZ	1


Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
69	Lager	16003ZZ	1
70	Lager	6300ZZ	1
71	Einweglager	35*12, HF1712	1
72	Lager	6000ZZ	19
73	Computer	TZ8138	1
74	Sensormagnet	ø10*5	1
75	Halterung für Sensormagnet		1
76	Sensor	450mm	1
77	Schraube	ST4*19	7
78	Schraube	M10*P1,0*H5	1
79	Mutter	M10*P1,0	1
80	Schraube	M6*15	20
81	Schraube	M6*15	4
82	Schraube	M10*60	4
83	Schraube	M10*50	1
84	Schraube	M10*55	2
85	Schraube	M5*10	4
86	Schraube	M5*45	1
87	Schraube	M8*65	1
88	Schraube	M5*15	12
89	Schraube	M3*20	12
90	Schraube	M6*20	12
91	Schraube	M4*12	1
92	Schraube	M4*16	8
93	Schraube	M6*10	4
94	Unterlegscheibe	M3	24
95	Unterlegscheibe	OD10*ID5,2*T1,5	4
96	Unterlegscheibe	OD13*ID6,5*T1,5	4
97	Unterlegscheibe	OD18*ID6,5*T1,5	4
98	Unterlegscheibe	OD20*ID8,5*T1,5	16
99	Unterlegscheibe	OD20*ID10,5*T1,5	8
100	Mutter	M4	1
101	Mutter	M5	4
102	Mutter	M3	12
103	Mutter	M6	5
104	Mutter	M8	1
105	Federscheibe	OD12*ID8,5*T2,0	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
106	Einsteller für Computerstütze	ø48*28*ø20	1
107	Dichtungsring	H0,7*43*46	1
108	Schraube	M8*45	4
109	Schraube	M8*15	8
110	Schraube	ø15*ø8*57*M6	4
111	Schraube	ø15*ø8*27*M6	2
112	Schraube	M6*16	6
113	Schraube	M8*15	1
114	Inbusschlüssel		1
115	Siphonpumpe		1
116	Trichter		1
117	Stützplatte		1
118	Andruckrolle	ø38x22	1
119	Schraube	M6x70	1
120	Innenscharnier		1
121	Außenscharnier		1

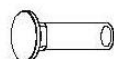
Kleinteilepack:

 — #98 OD20*ID8.5*1.5 x 12

 — # 108 M8*45 x 4

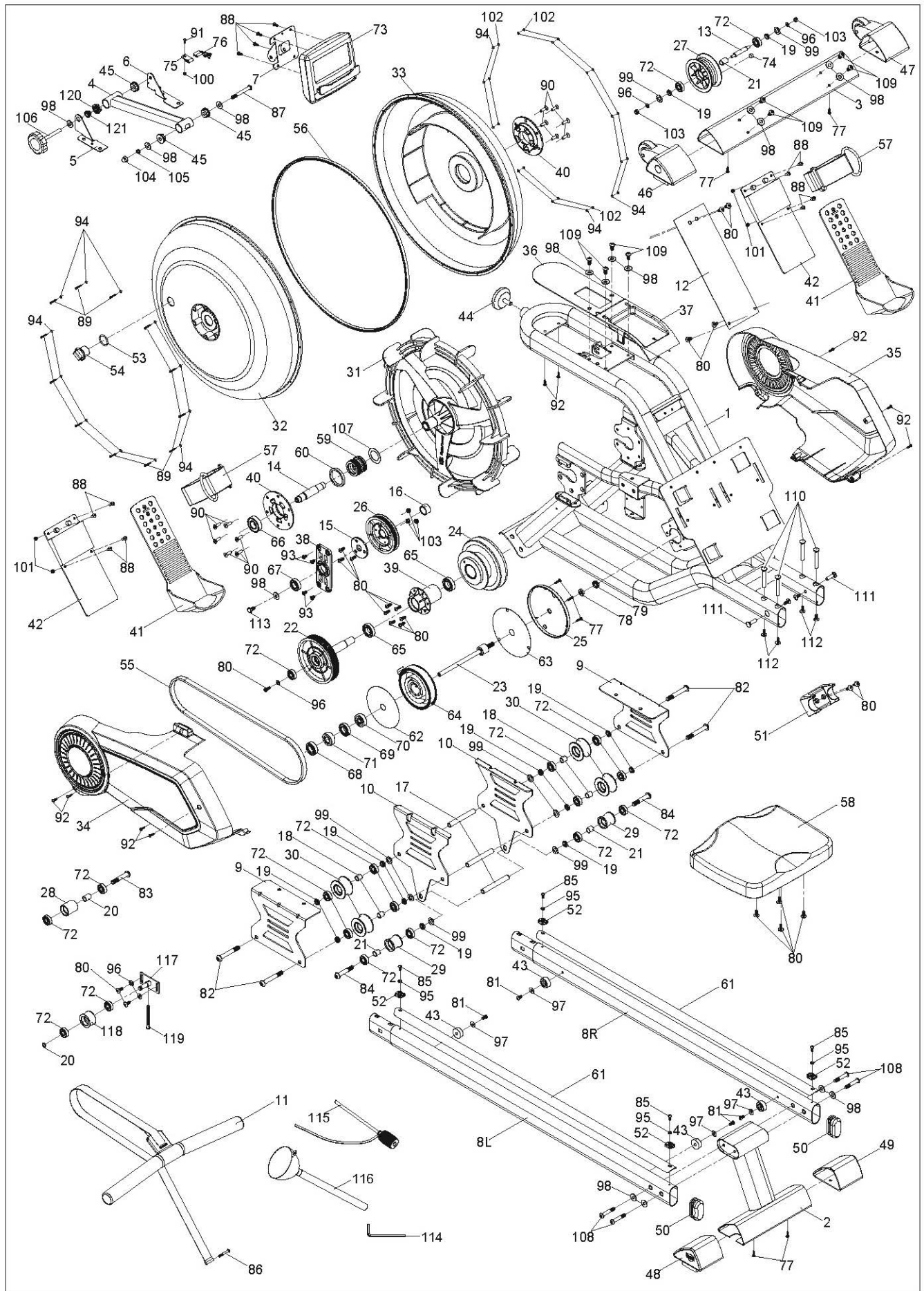
 — #109 M8*15 x 8

 — # 110 M8*57 x 4

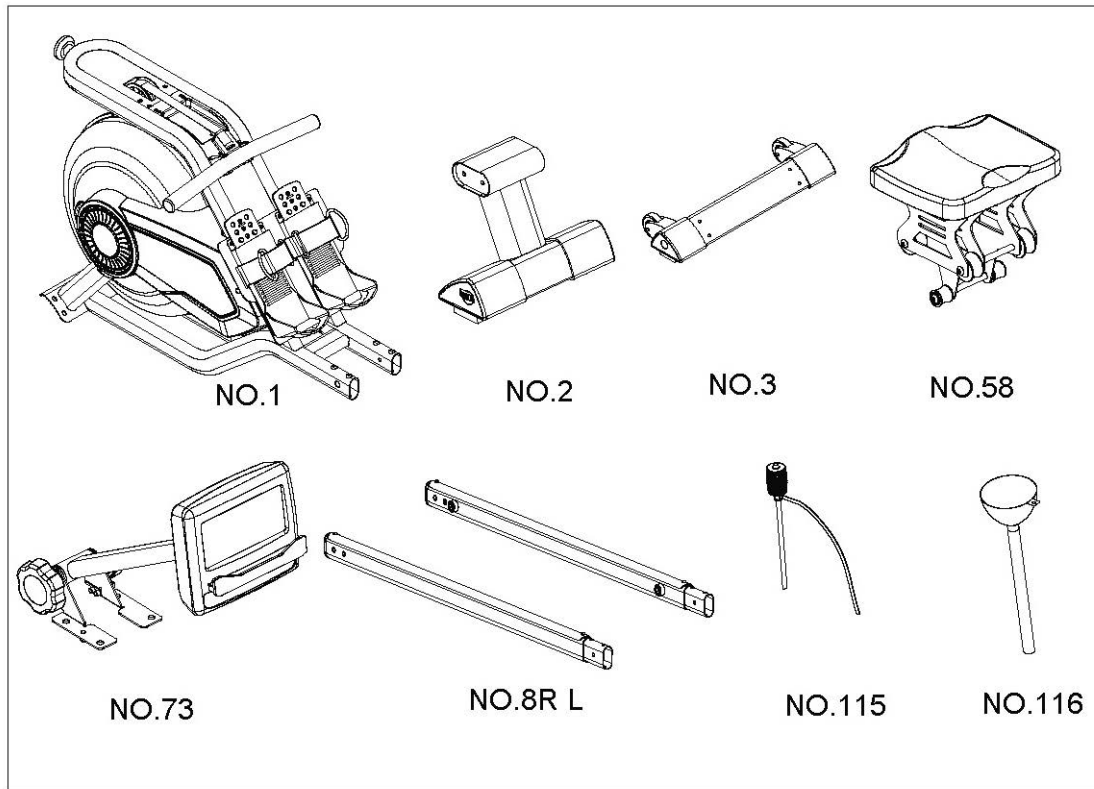
 — # 111 M8*27 x 2

 — # 112 M6*15 x 6

 — #114 S5 x 1



- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- Benutzen Sie das beigelegte Werkzeug für den Aufbau.
- Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.

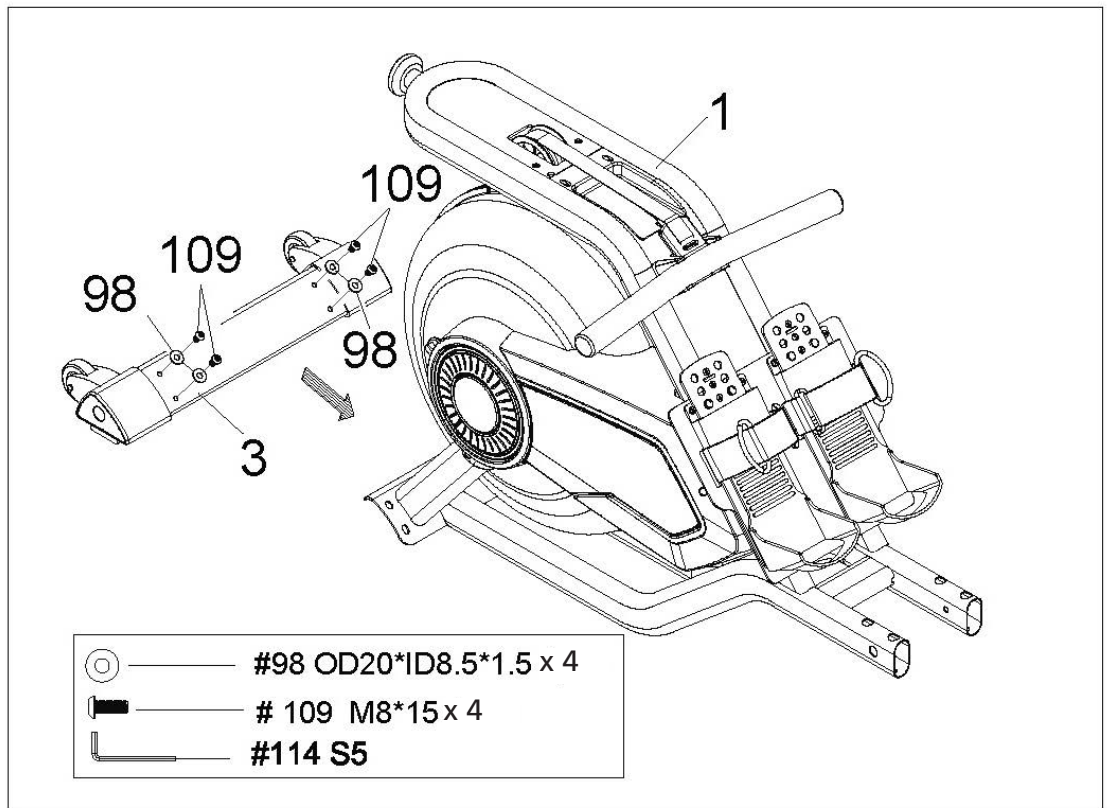


Teil Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Vorderer Standfuß	1
8 R/L	Laufschiene R/L	1/1
58	Sitz	1
73	Computer	1
115	Siphonpumpe	1
116	Trichter	1

HINWEIS: Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen.

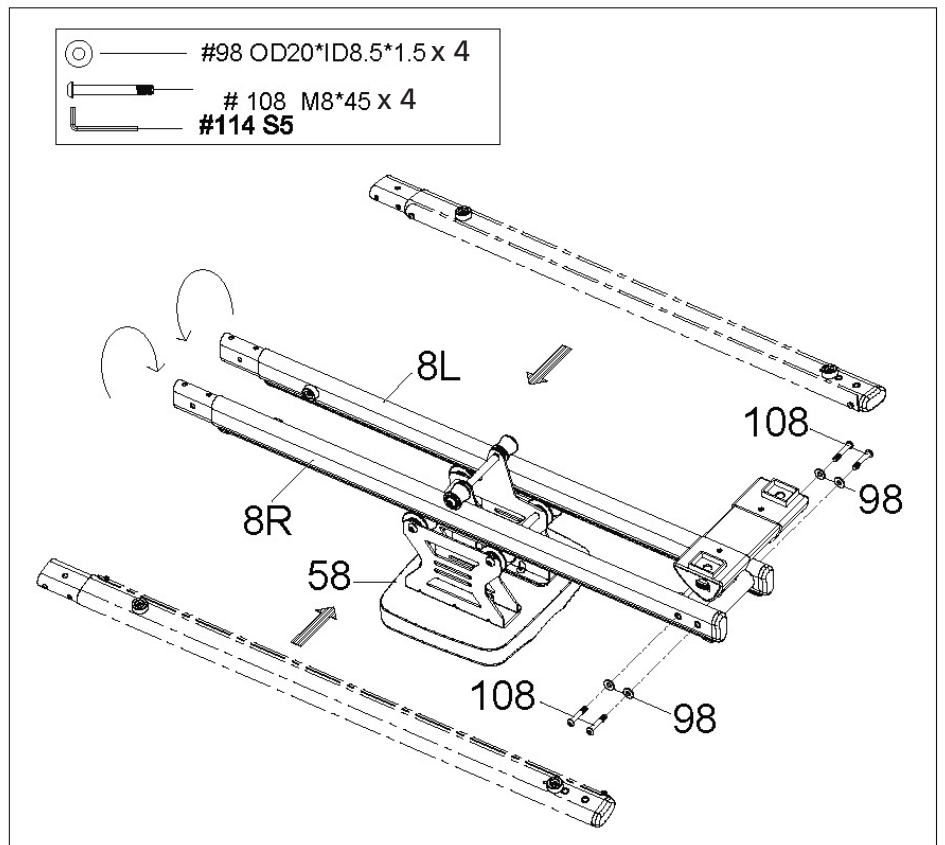
Schritt 1

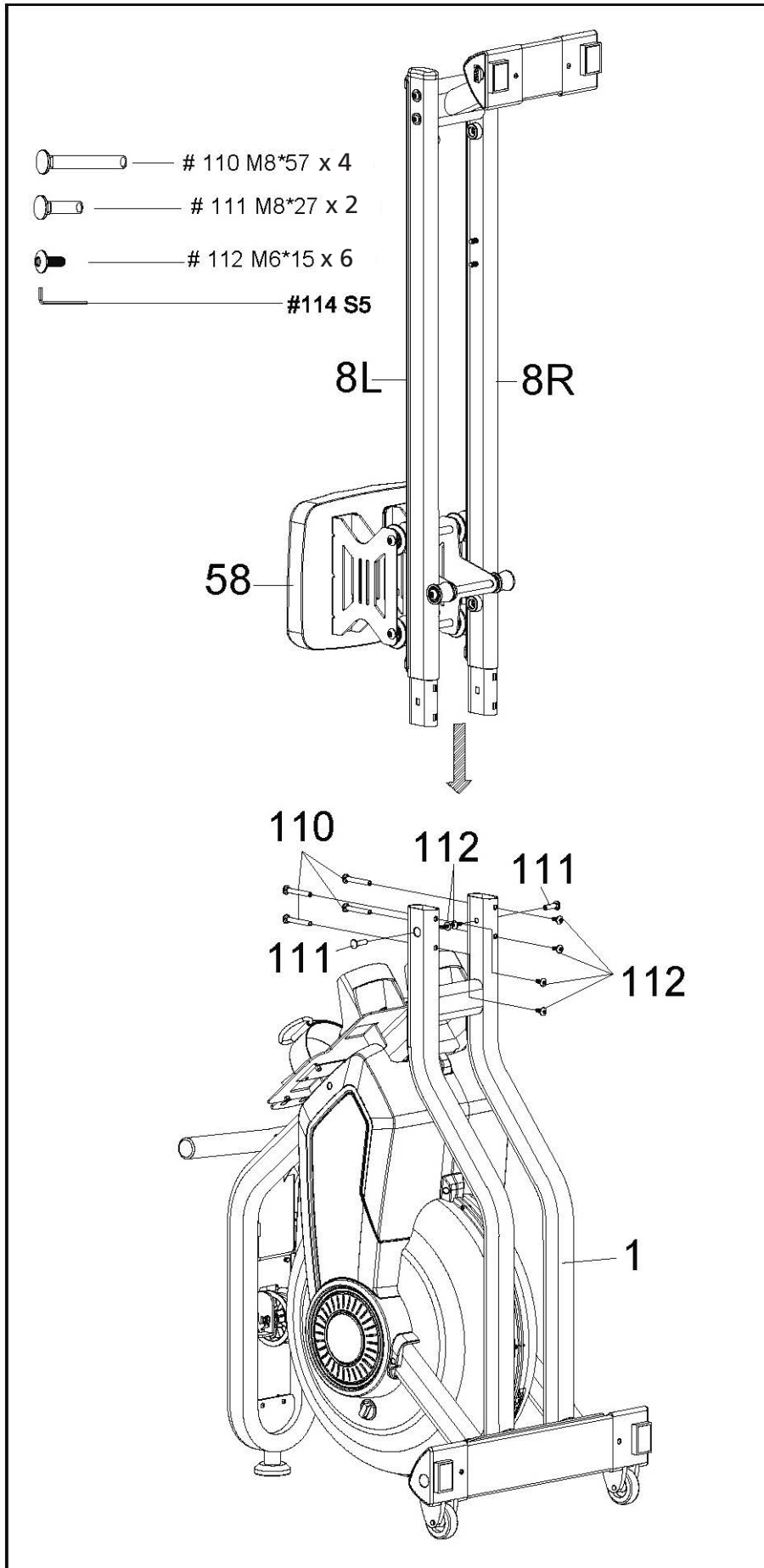
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (3) mit 4 Schrauben (109) und 4 Unterlegscheiben (98) am Hauptrahmen (1).

**Schritt 2**

Drehen Sie die Laufschiene (8 L/R) herum wie abgebildet und bringen Sie die Rückseite des Sitzes (58) in Kontakt mit der Laufschiene. Drehen Sie die Laufschiene dann wie abgebildet.

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (2) mit 4 Unterlegscheiben (98) und 4 Schrauben (108) an den Laufschiene (8 L/R).



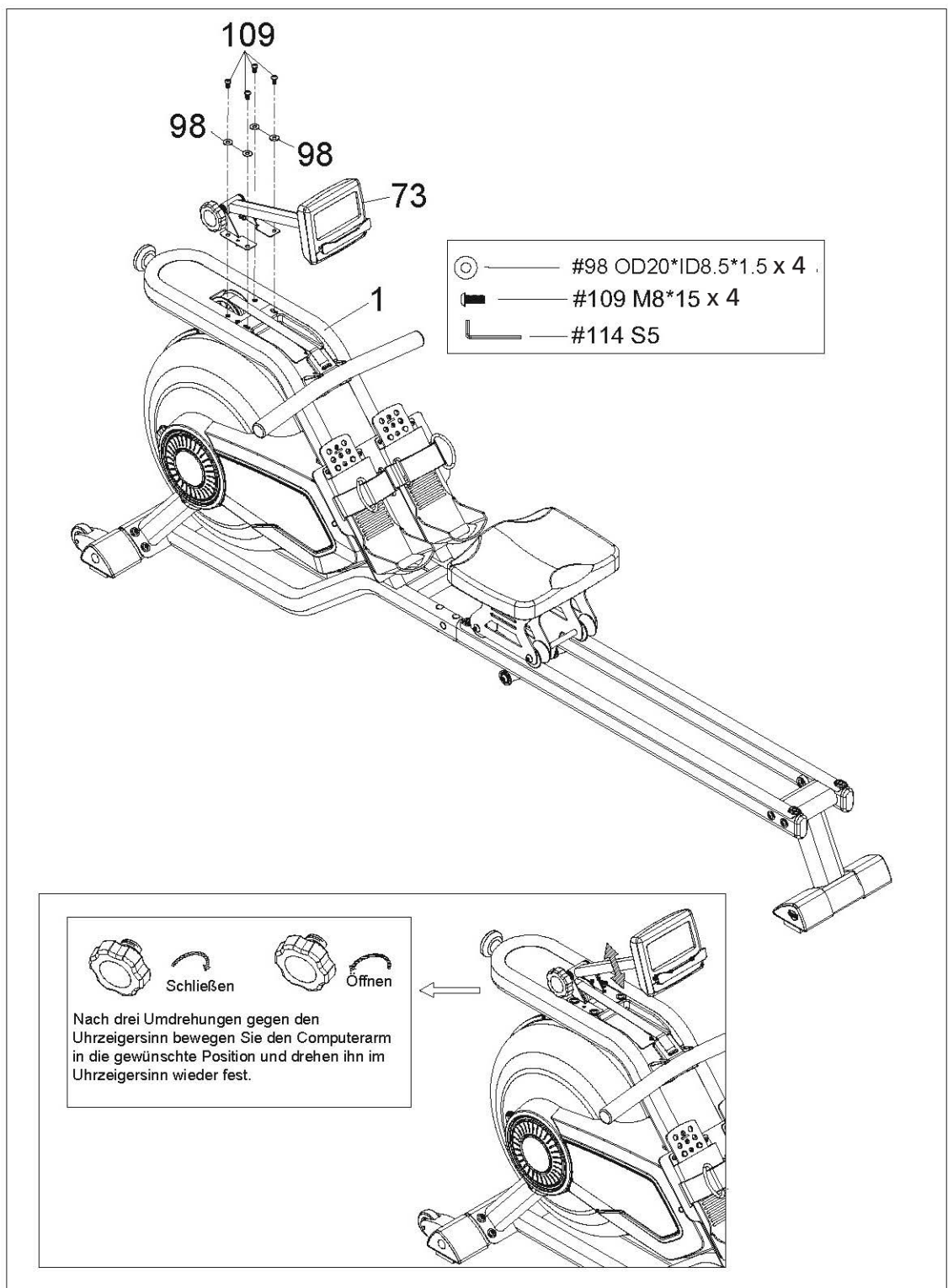
**Schritt 3**

Montieren Sie die Laufschienen (8 L/R) am Hauptrahmen (1) mit Hilfe von 4 Schrauben (110), 2 Schrauben (111) und 6 Schrauben (112).

Schritt 4

Befestigen Sie den Computer (73) wie abgebildet mit 4 Schrauben (109) und 4 Unterlegscheiben (98).

- Bringen Sie etwas vom mitgelieferten Schmiermittel auf ein sauberes Tuch auf und verteilen Sie es damit dünn entlang der Laufschiene des Gerätes. Überschüssiges Schmiermittel wischen Sie mit einem weiteren Tuch ab.
- Diese Schmierung sollte ca. 1 mal im Monat erfolgen, um die Laufeigenschaften der Rollen zu erhalten.



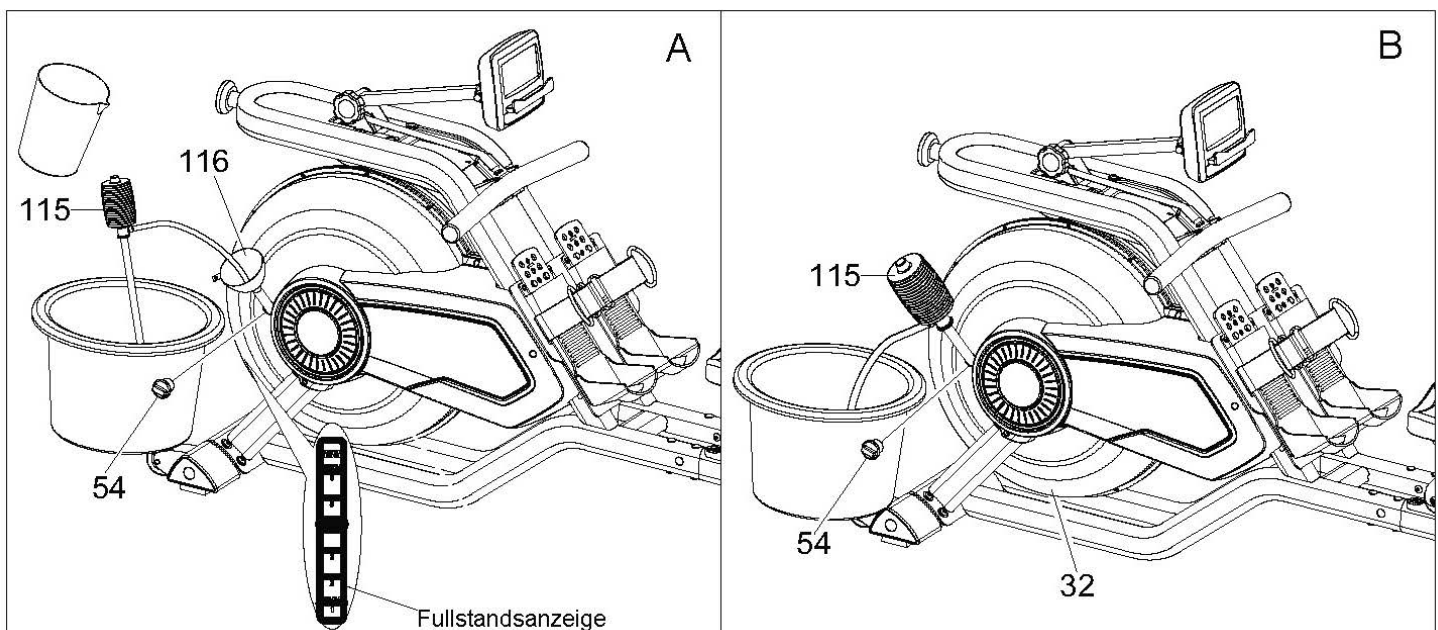
1. Entfernen Sie den Verschlussstopfen (54) der linken Tankseite (32).
2. Abb. A zeigt, wie der Tank mit Wasser befüllt wird. Setzen Sie den Trichter (116) in den Tank und benutzen Sie entweder einen Becher oder die mitgelieferte Siphonpumpe (115), sowie einen Eimer mit Wasser, um den Tank zu befüllen. Achten Sie auf die Füllmenge, welche an der Tankseitenwand durch die Füllstandsanzeige angezeigt wird.
3. Abb. B zeigt, wie der Tank entleert wird. Stellen Sie einen Eimer in direkter Nähe zum Wassertank auf und benutzen Sie die mitgelieferte Siphonpumpe (115), um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den Verschlussstopfen (54) wieder in die linke Tankseite (32) ein. Sollte Wasser danebengelaufen sein, wischen Sie dieses bitte weg.

HINWEISE:

- Der Tank kann mit Leitungs- oder Trinkwasser gefüllt werden. Geben Sie eine Chlor-Wasserreinigungstablette hinzu (im Lieferumfang befinden sich einige Tabletten). Benutzen Sie niemals nur Chlor oder Chlorbleiche, dies könnte den Tank beschädigen und zur Annullierung der Garantie führen. Sie können auch destilliertes Wasser verwenden, aber bitte in diesem Fall keine Chlor-Wasserreinigungstablette hinzufügen.
- Geben Sie fortan alle ca. 6 Monate eine Wasserbehandlungstablette 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 Füllstufe 6 füllen. Überfüllen Sie niemals den Tank darüber hinaus! Dies führt zum Ausfall der Garantie.
- Der Widerstand beim Rudern hängt vom Füllstand des Tanks ab. Füllstufe 1 bedeutet den geringsten Widerstand beim Rudern, Stufe 6 ist der höchste Widerstand.



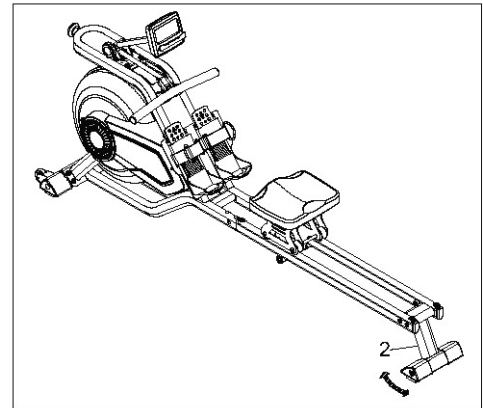
PEDAL JUSTIEREN

Der einstellbare Pedalriemen kann gemäß Ihrer Fuß-/Schuhgröße angepasst werden.

Um den Pedalriemen einzustellen, lösen Sie das Klettverschlussende des Riemens, stellen den Riemen entsprechend ein und verschließen den Klettverschluss wieder. Der Fuß sollte einen guten Halt haben.

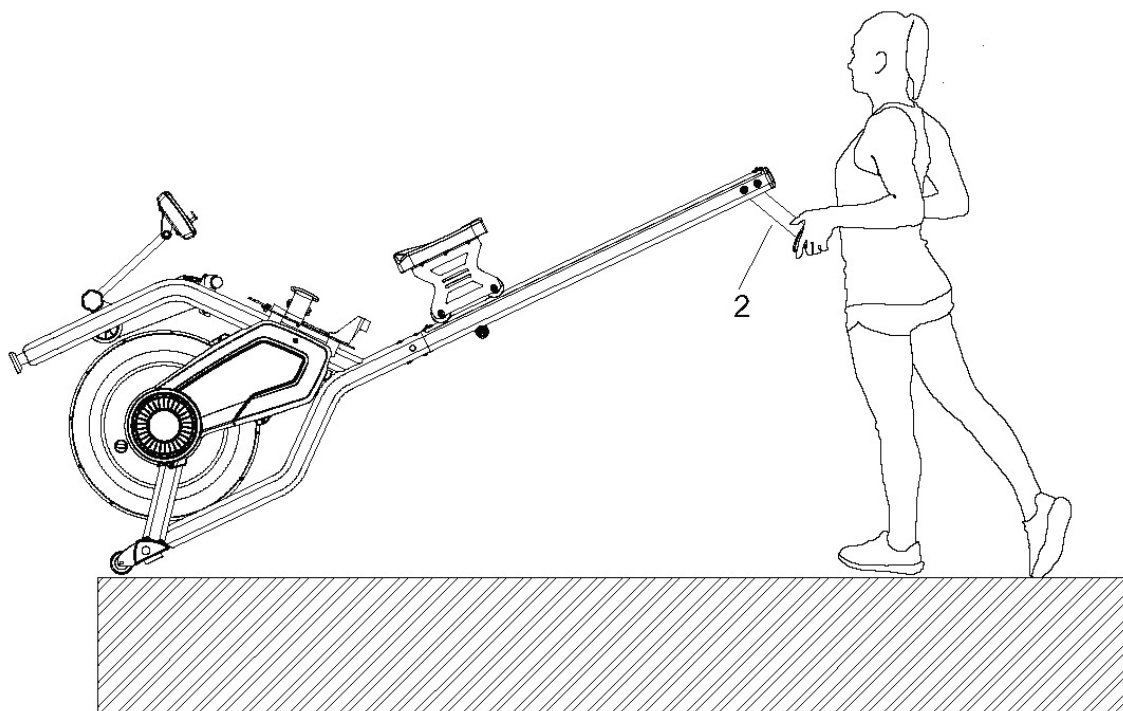
EBENER STAND

Sie können die Endkappen des hinteren Standfußes (48/49) justieren, falls das Gerät uneben steht.



DAS GERÄT TRANSPORTIEREN

Um das Gerät zu bewegen, heben Sie es vom hinteren Standfuß (2) her an, bis die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach von Ort zu Ort rollen.

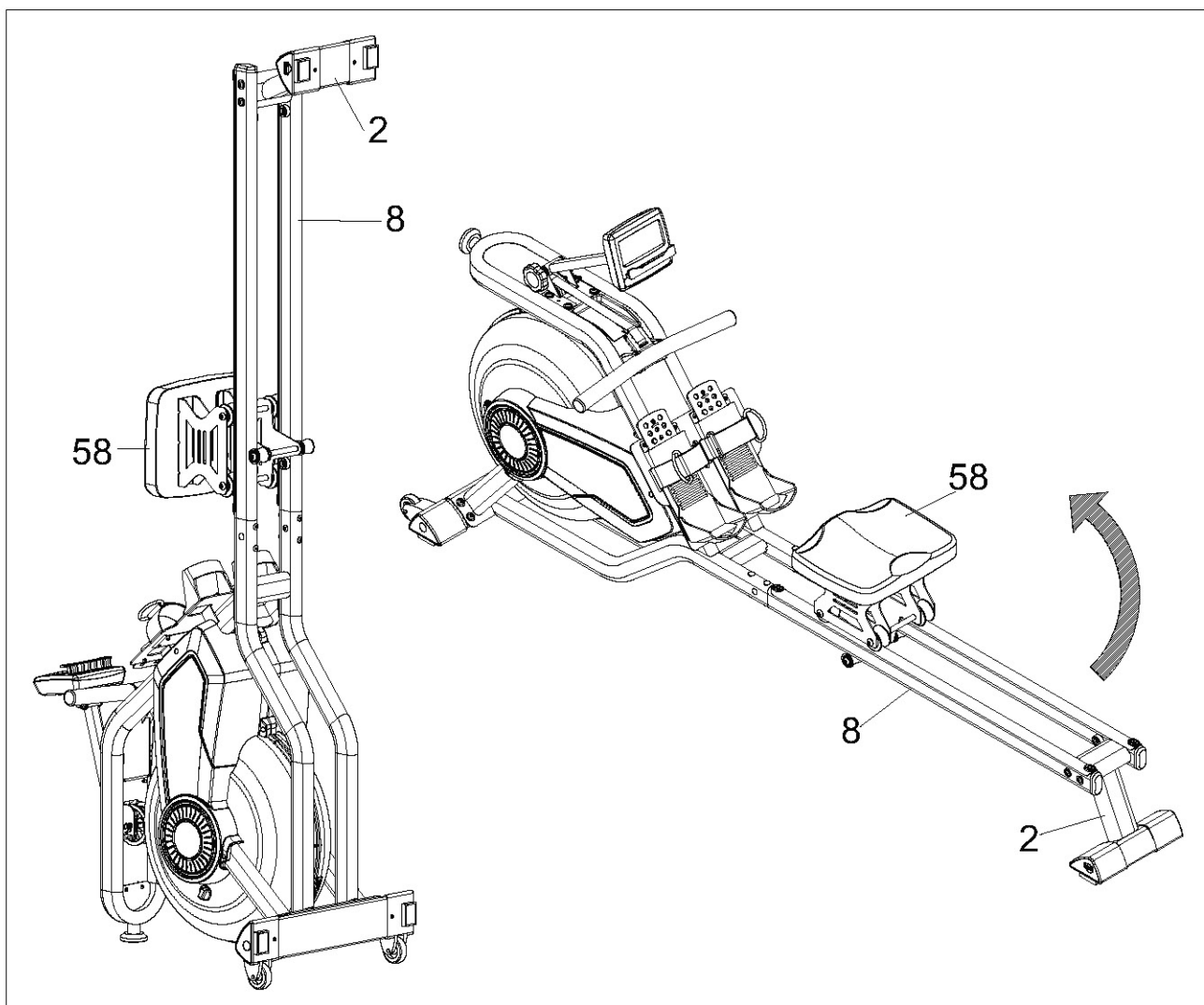


ACHTUNG!

Bewegliche Teile wie z. B. der Sitz könnten durch Verrutschen Verletzungen verursachen. Berühren Sie nicht die Laufschienen, wenn Sie das Gerät bewegen oder auf ihm trainieren!

LAGERUNG

1. Wenn das Gerät nicht benutzt wird, kann es platzsparend vertikal verwahrt werden. Entleeren Sie den Tank, wenn Sie das Gerät für 1 Monat oder länger nicht benutzen.
2. Achten Sie auf Ihren Kopf, wenn Sie das Gerät aufrecht hinstellen - Sie könnten sich am hinteren Standfuß stoßen!
3. Vorsicht! Beim Aufstellen des Gerätes wird der Sitz heruntergleiten.





EINSCHALTEN

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

Tastenfunktionen:

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

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

START / STOP: Startet oder beendet ein Training.

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

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

FUNKTIONEN

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

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

SPM: Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz).

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

Hinweis: Zeit und Distanz können nicht gemeinsam vorgegeben werden!

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

TOTAL STROKES: Zeigt die Total-Anzahl Ruderschläge an.

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

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

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

BEDIENUNG DES COMPUTERS

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

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

- 2.000 m
- 5.000 m
- 10.000 m
- 30:00 Min.
- 500m/1:00 Min.

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

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

- A - Zeitvorgabe
- B - Distanzvorgabe
- C - Kalorienvorgabe
- D - Zielpulsvorgabe (zwischen 90 und 200 Herzschlägen/Minute)

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

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

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

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

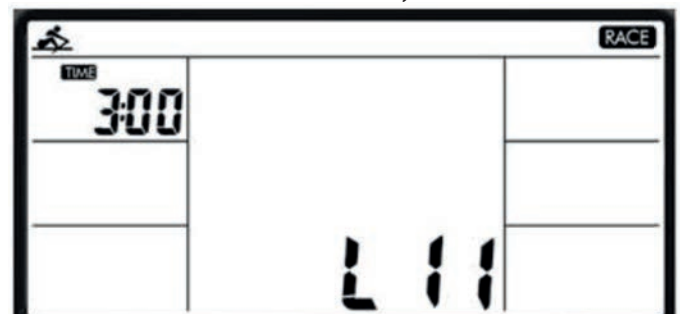
Benutzerdefiniertes Training: Wählen Sie mit den Pfeiltasten „CUSTOM“ aus und drücken Sie ENTER. Wählen Sie nun einen der 4 möglichen Modi:

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

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

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

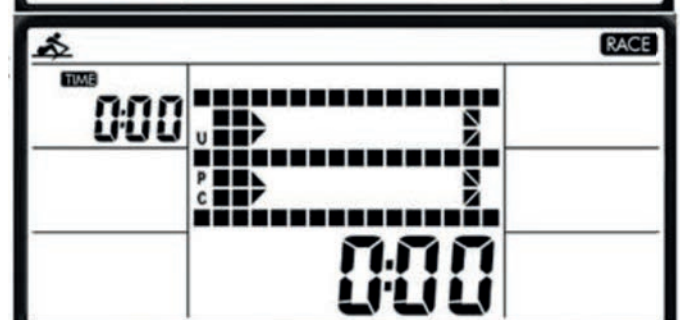
Rennen, L11



Distanzvorgabe



Rennen:
U = Benutzer
PC = Computer



STANDBY-MODUS:

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

BATTERIEN:

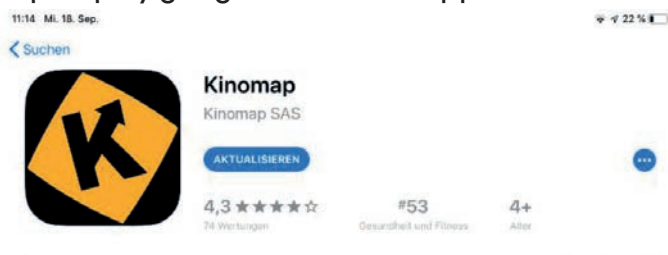
Der Computer benötigt 2 AA-Batterien (mitgeliefert). Bei Batteriewechsel gehen alle Einstellungen verloren. Wenn es ein Anzeigeproblem gibt, wechseln Sie zuerst die Batterien. Wechseln Sie immer alle beide Batterien gleichzeitig aus und mischen Sie keine verschiedenen Batterietypen. Nutzen Sie nur neue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

Verbindung zur KinoMap-App

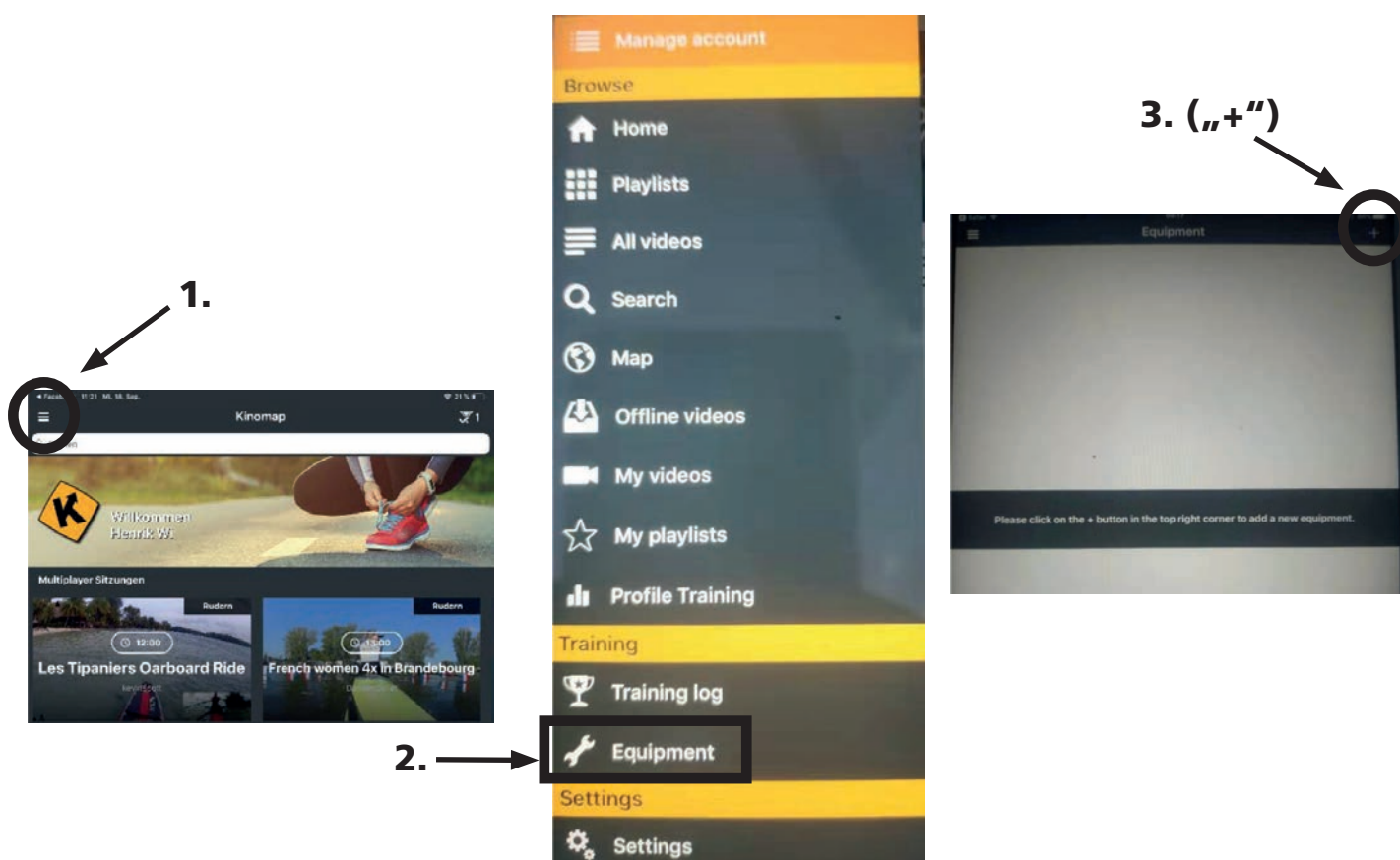
Die kostenlose KinoMap-App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store (siehe Links unten) herunter oder suchen Sie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

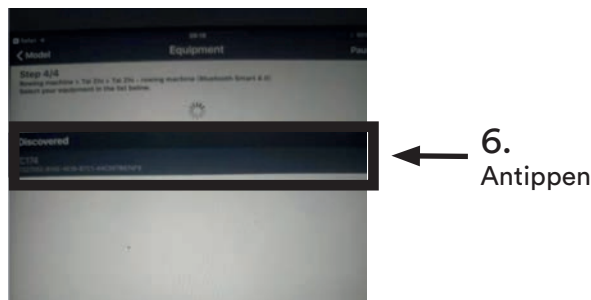
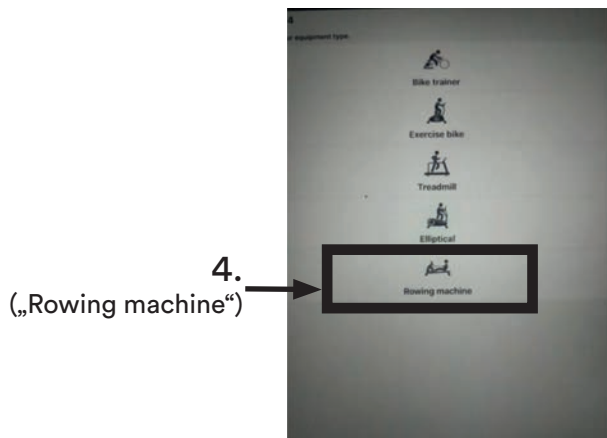
Apple App Store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

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

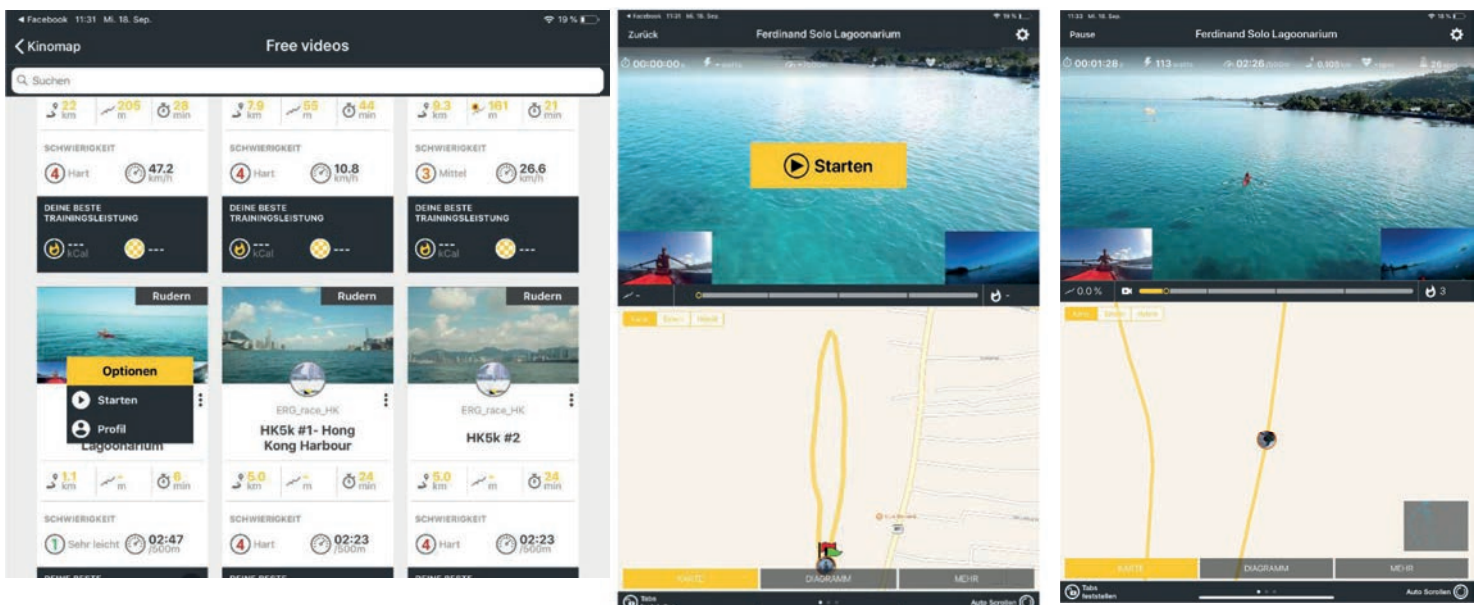


Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Rudergerät wie folgt hinzu:





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



Reinigung und Pflege

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

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

Wie der Brustgurt getragen wird

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



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

Batterien austauschen:

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

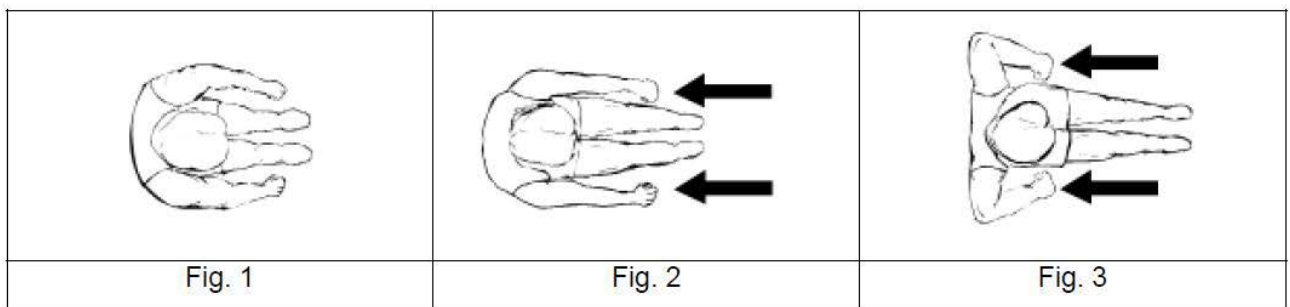
Hinweise

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

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

Rudergrundzüge

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

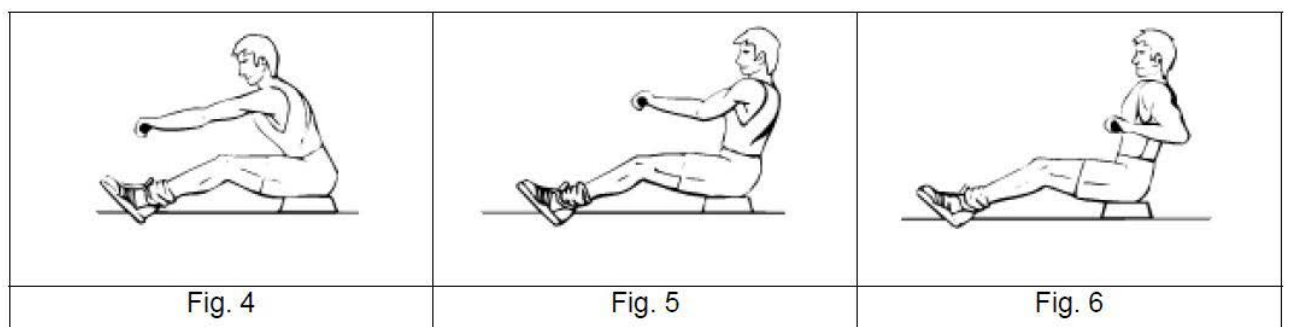


Trainingszeit

Rudern ist eine sehr anstrengende Betätigung und darum empfiehlt es sich, mit einem kurzen und einfachen Programm anzufangen und sich langsam zu steigern. Beginnen Sie mit 5 Minuten und steigern Sie die Trainingszeit entsprechend Ihrer körperlichen Fitness. Günstig ist eine Dauer von 15 bis 20 Minuten, aber lassen Sie sich Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen. Trainieren Sie jeden zweiten Tag, 3 Mal die Woche. Dadurch hat Ihr Körper genug Zeit, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen.

Nur mit den Armen rudern

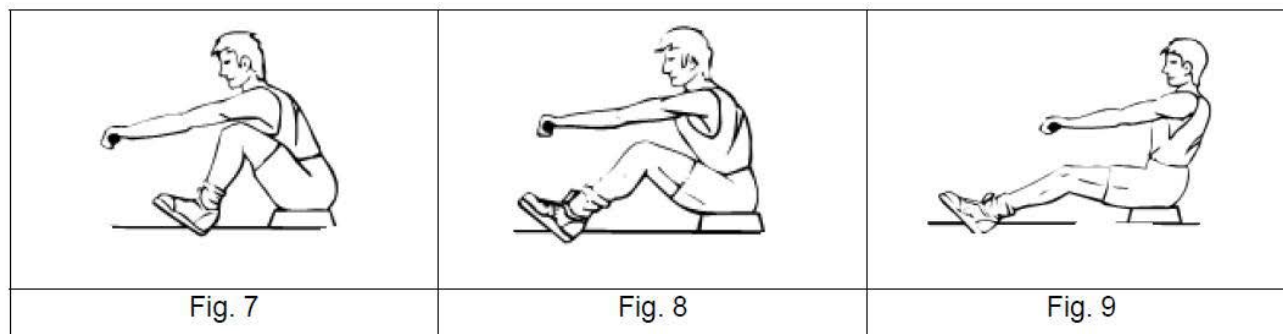
Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Fig. 4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten Position (Fig. 6) und ziehen Sie dabei die Griffe in Richtung Oberkörper. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.



Nur mit den Beinen rudern

Mit dieser Übung stärken Sie vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen winkeln Sie die Beine ab, bis Sie die Griffe wie in Fig. 7 in der Ausgangsposition erreichen. Strecken Sie nun die Beine durch und bringen Sie so Ihren Körper nach hinten, wobei die Arme und der Rücken gerade bleiben.

Die Benutzung Ihres Rudergerätes birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.



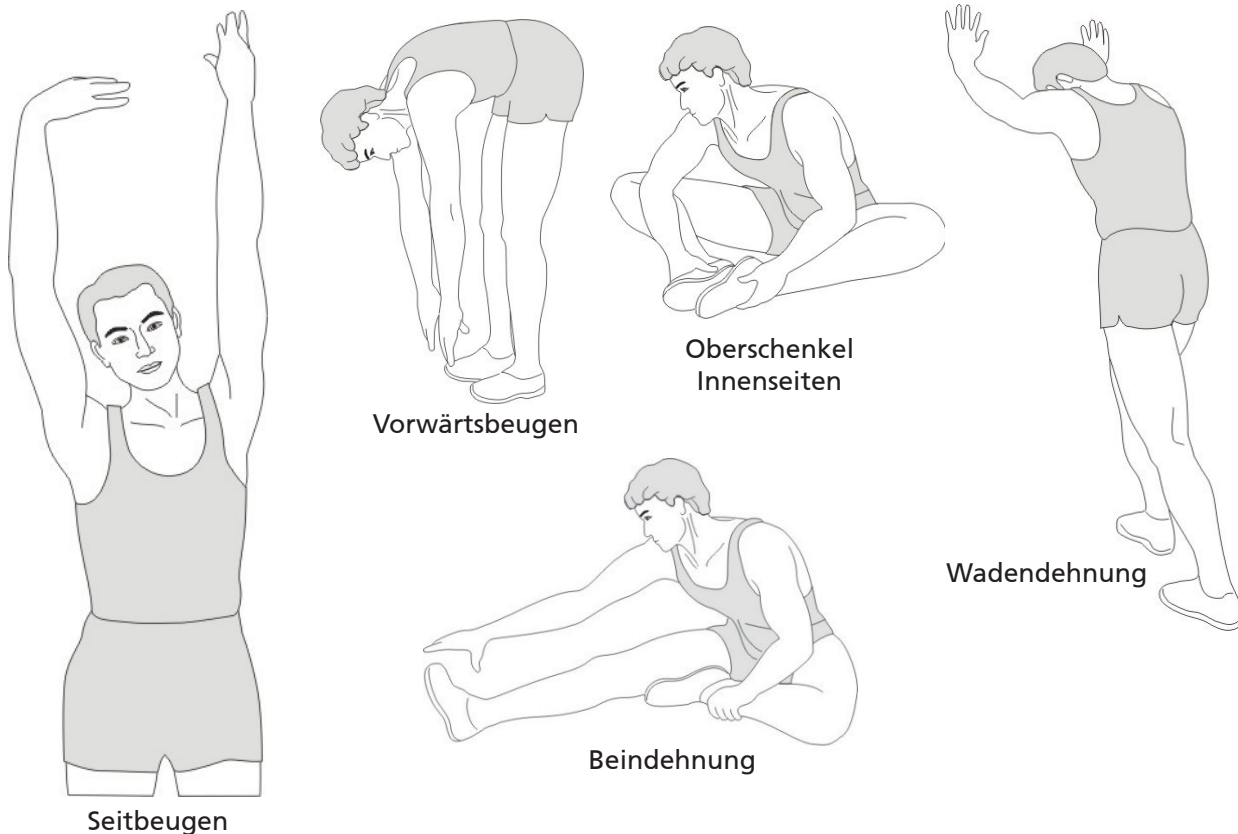
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilsprungübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
 2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
 3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
 5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
 6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
 7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
 8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.



HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

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

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



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

Contents

- 27** Safety precautions
- 28** Parts list
- 32** Exploded drawing
- 33** Assembly instructions
- 37** How to fill / empty the tank
- 38** Adjustments / Transportation & Storage
- 40** Computer operation manual
- 43** Connection to KinoMap app
- 44** Cleaning and care
- 45** Chest belt instructions
- 46** Exercise instructions
- 48** Warm-up and cool-down
- 49** Guarantee Conditions



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-253x Nemo V											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

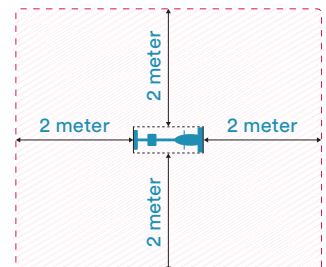


WARNING

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. Only use the unit in enclosed spaces!
2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet.
3. Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
4. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
5. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
6. 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.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
8. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
9. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
10. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
11. Never use the unit if it is damaged.
12. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
13. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
14. Increase speed intensity and duration gradually.
15. Only one person at a time should use the machine (max. load = 150 kg / 330 lbs, class HC).
16. Do not use this device directly after meals or drinks.
17. This device is not suitable for therapeutically or commercial use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
18. Set aside any jewelry, watches, or other items such as cell phone, keys, or knives before exercising on this unit. There is a risk of accident or injury!
19. 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.
20. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
21. Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.



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.

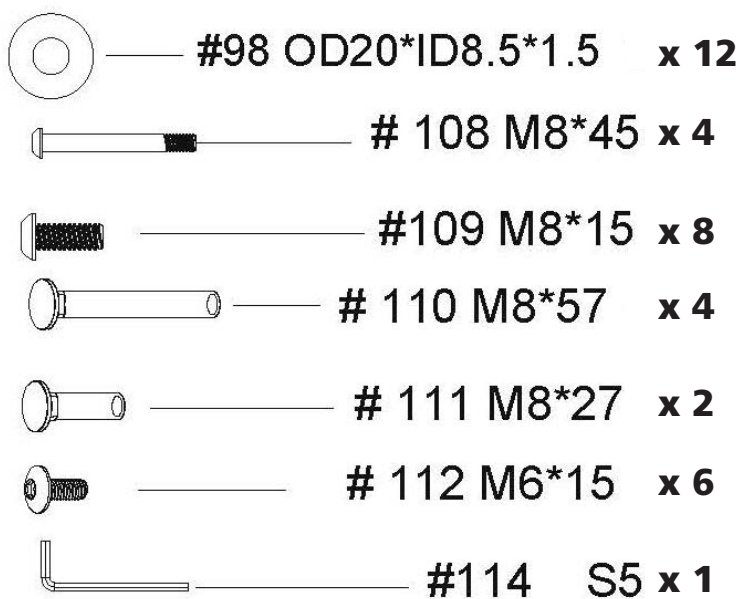
Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Main Frame		1
2	Rear Stabilizer		1
3	Front Stabilizer		1
4	Computer support tube		1
5	Sensor Stand L		1
6	Sensor Stand R		1
7	Computer support Plate		1
8L	Slide rail L		1
8R	Slide rail R		1
9	Seat support plate A		2
10	Seat support plate B		2
11	Handlebar		1
12	Main frame plate		1
13	Mesh Belt Wheel Shaft		1
14	Impeller shaft	ø20*100.2	1
15	Connecting plate for belt pulley		1
16	Spacer for water tank	ø25*ø20*16	1
17	Spacer for seat	ø12*ø8.7*93	3
18	Spacer for seat roller 1	ø14*1.5*14	4
19	Spacer for seat roller 2	ø16*ø10.2*4	12
20	Spacer for Guide Roller	ø14*1.5*19	1
21	Bushing for mesh belt wheel		3
22	Belt Pulley 1		1
23	Axle for mesh belt wheel		1
24	Mesh belt wheel		1
25	Volute Spring cover		1
26	Belt Pulley 2		1
27	Belt Wheel		1
28	Guide Roller		1
29	Lower Roller for Rail		2

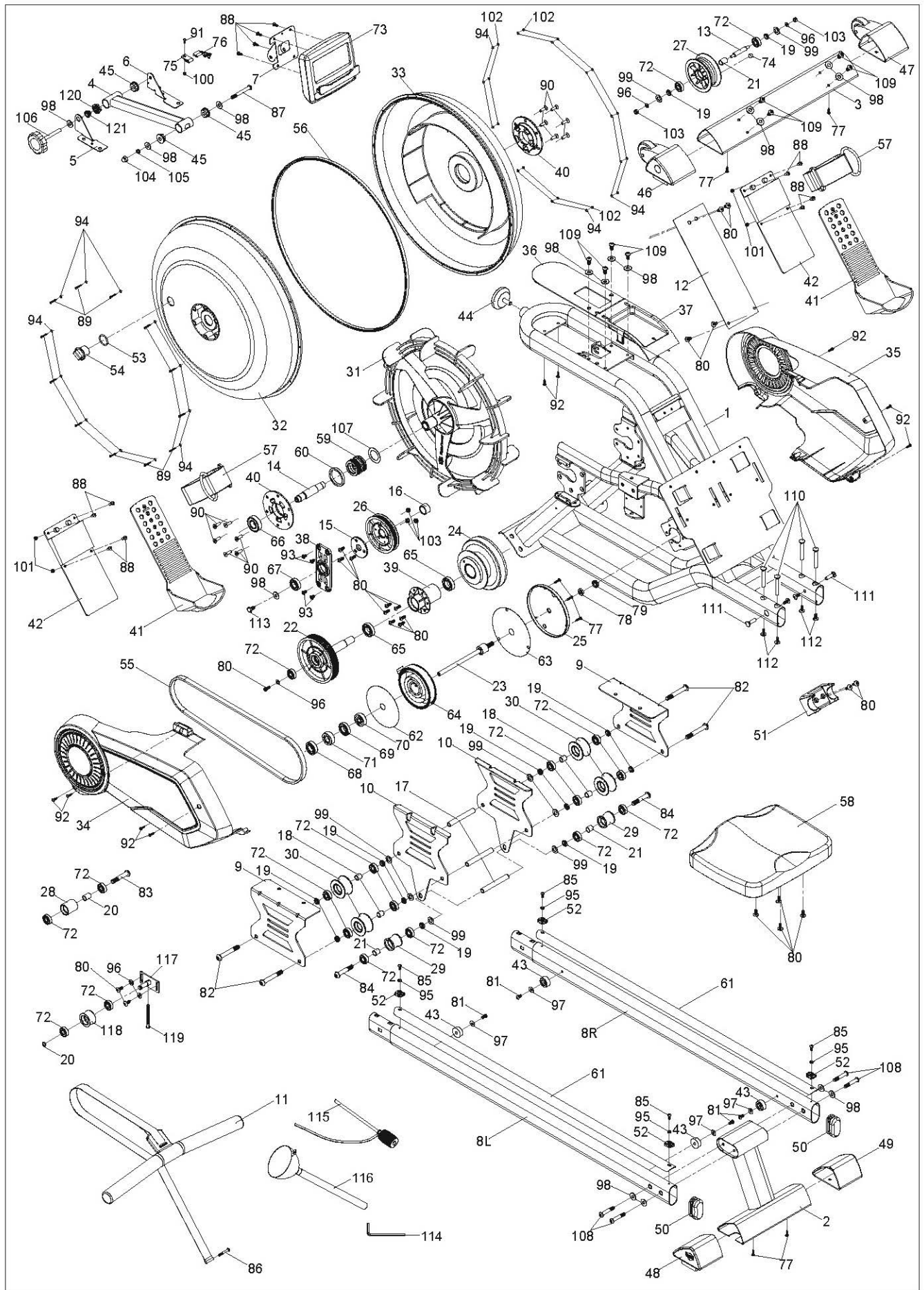
Part no.	Description	Specification	Q'ty
30	Seat Roller		4
31	Impeller		1
32	Left Tank		1
33	Right Tank		1
34	Decorative cover L		1
35	Decorative cover R		1
36	Decorative cover F		1
37	Decorative cover R		1
38	Bearing bracket 1		1
39	Bearing bracket 2		1
40	Bearing bracket 3		2
41	Upper Pedal		2
42	Lower Pedal		2
43	Blocker for rail		4
44	Adjustable Knob		1
45	Bushing for computer post		4
46	End cap for front stabilizer L		1
47	End cap for front stabilizer R		1
48	End cap for rear stabilizer L		1
49	End cap for rear stabilizer R		1
50	End cap for rail		2
51	Handlebar holder		1
52	Aluminum Plate Cover		4
53	O Shape Ring	ø26*ø20*3	1
54	Fill Plug	ø35*ø26*21	1
55	Belt	PJ42	1
56	Rubber sealing ring	ø500*7*T2.0	1
57	Pedal strap		2
58	Seat		1
59	Impeller Shaft Seal	ø500*7*T2.0	1
60	Fix ring for water tank		1
61	Alluminum decorative plate for rail		2
62	PC Board		1
63	Outer PC Board		1
64	Volute Spring		1
65	Bearing		2
66	Bearing	6004ZZ	1
67	Bearing	6002ZZ	1
68	Bearing	6003ZZ	1

Part no.	Description	Specification	Q'ty
69	Bearing	16003ZZ	1
70	Bearing	6300ZZ	1
71	One-way Bearing	35*12, HF1712	1
72	Bearing	6000ZZ	19
73	Computer	TZ8138	1
74	Sensor magnet	ø10*5	1
75	Sensor magnet bracket		1
76	Sensor	450mm	1
77	Self-tapping Screw	ST4*19	7
78	Allen Bolt	M10*P1.0*H5	1
79	Frang nut	M10*P1.0	1
80	Allen Bolt	M6*15	20
81	Screw	M6*15	4
82	Allen Bolt	M10*60	4
83	Allen Bolt	M10*50	1
84	Allen Bolt	M10*55	2
85	Screw	M5*10	4
86	Screw	M5*45	1
87	Allen Bolt	M8*65	1
88	Screw	M5*15	12
89	Screw	M3*20	12
90	Allen Bolt	M6*20	12
91	Screw	M4*12	1
92	Self-tapping Screw	M4*16	8
93	Screw	M6*10	4
94	Flat Washer	M3	24
95	Flat Washer	OD10*ID5.2*T1.5	4
96	Washer	OD13*ID6.5*T1.5	4
97	Washer	OD18*ID6.5*T1.5	4
98	Washer	OD20*ID8.5*T1.5	16
99	Washer	OD20*ID10.5*T1.5	8
100	Nylon nut	M4	1
101	Nylon nut	M5	4
102	Nylon nut	M3	12
103	Nylon nut	M6	5
104	Carriage nut	M8	1
105	Spring Washer	OD12*ID8.5*T2.0	1

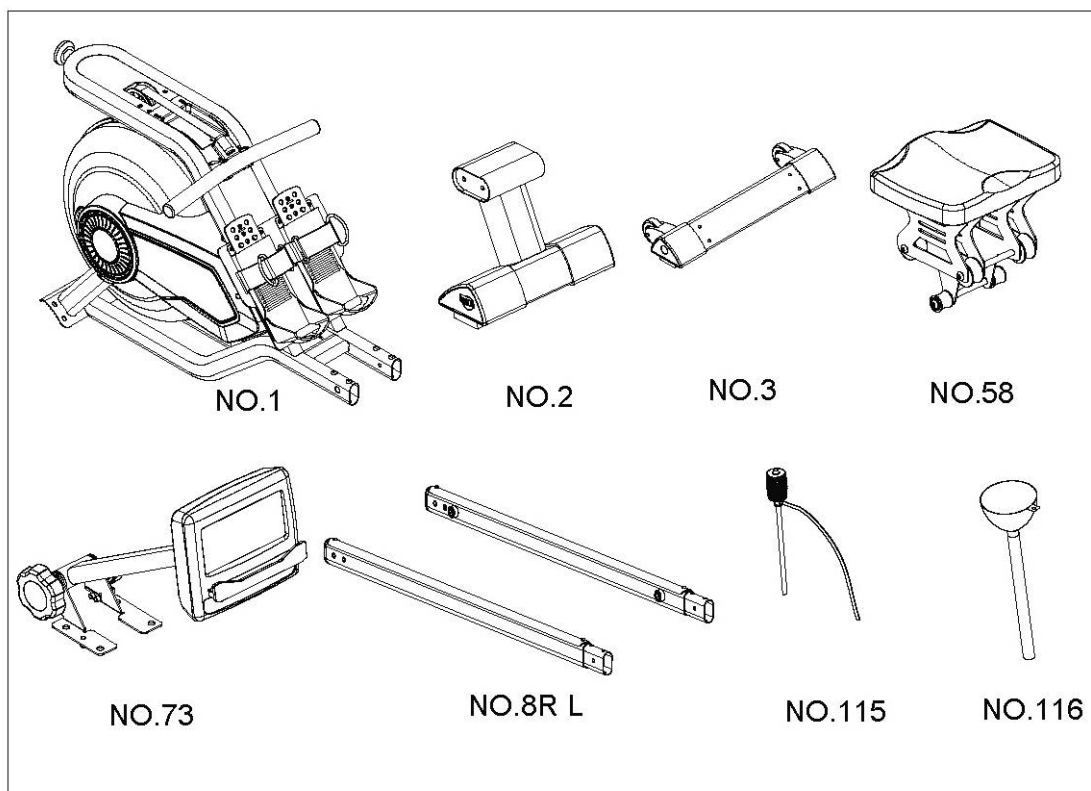
Part no.	Description	Specification	Q'ty
106	Adjustment Knob for computer post	ø48*28*ø20	1
107	Seal ring	H0.7*43*46	1
108	Allen bolt	M8*45	4
109	Allen bolt	M8*15	8
110	Carriage Bolt	ø15*ø8*57*M6	4
111	Carriage Bolt	ø15*ø8*27*M6	2
112	Allen Bolt	M6*16	6
113	Hex head bolt	M8*15	1
114	Allen Wrench		1
115	Siphon pump		1
116	Funnel		1
117	Support plate		1
118	Idler wheel	ø38x22	1
119	Allen bolt	M6x70	1
120	Inner spacer		1
121	Outer spacer		1

Small parts pack:





- Make sure that you will have enough space around the item
- Use the included tools for assembling
- Check if all needed parts are available

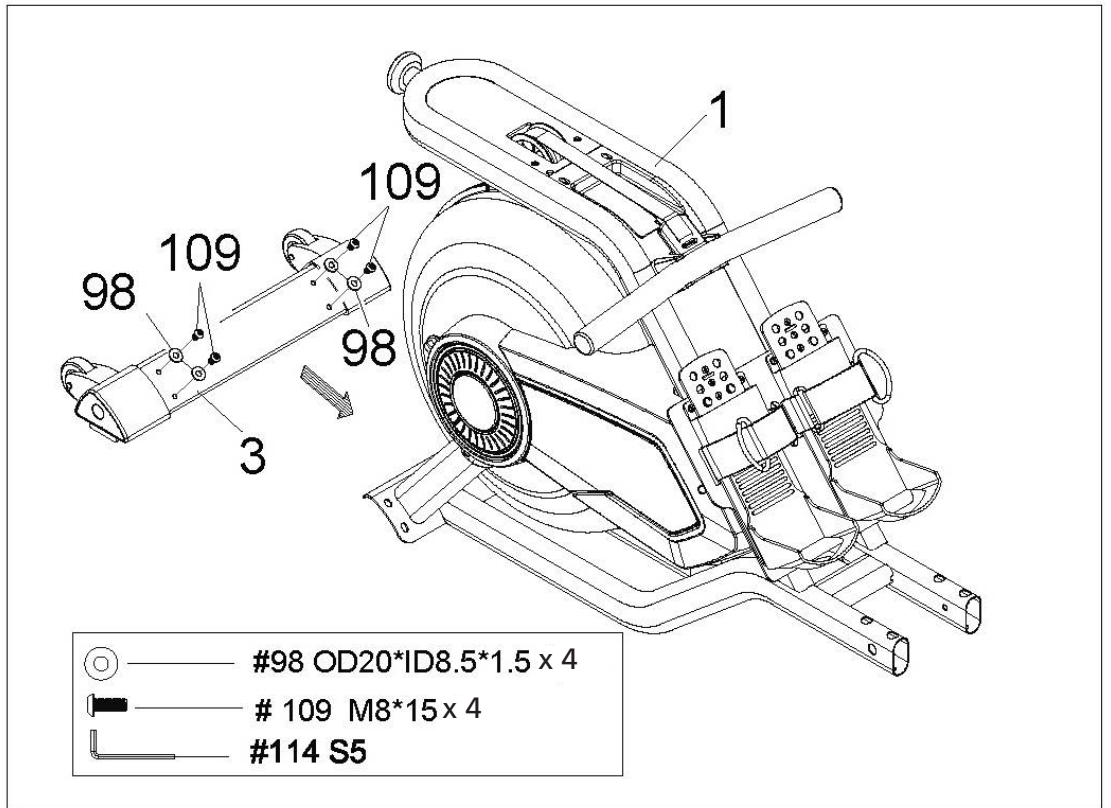


Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Front stabilizer	1
8 R/L	Slide Rail R / L	1/1
58	Seat	1
73	Computer	1
115	Siphon pump	1
116	Funnel	1

NOTE: We recommend having 2 people to assemble the product.

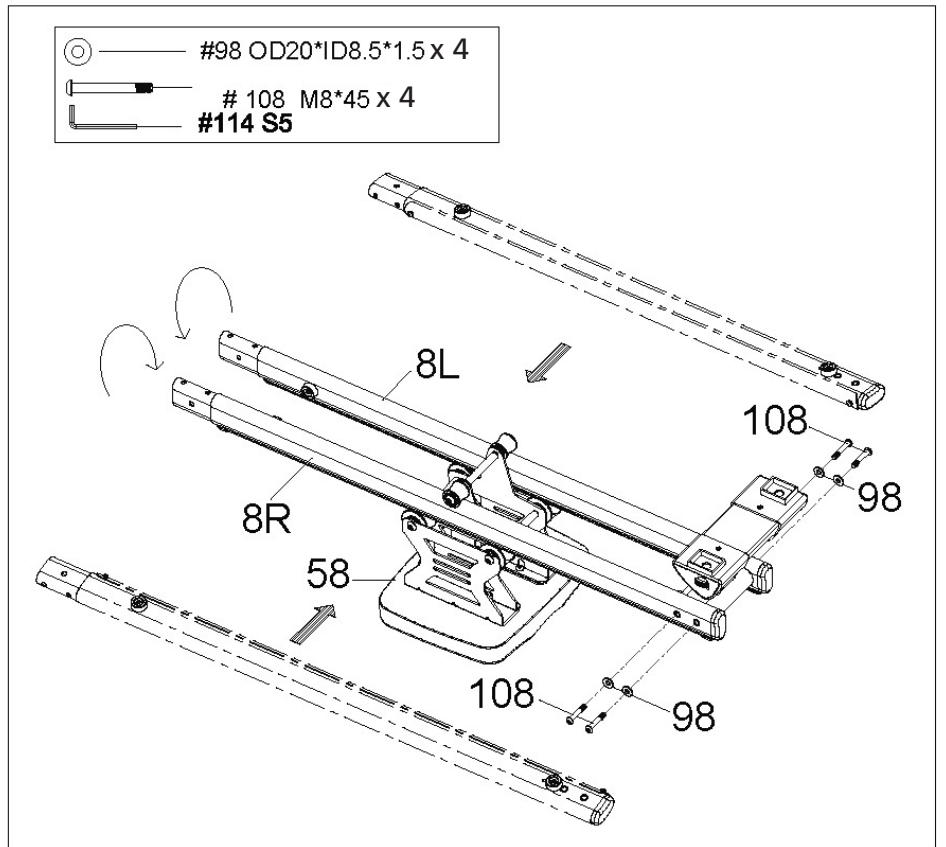
Step 1

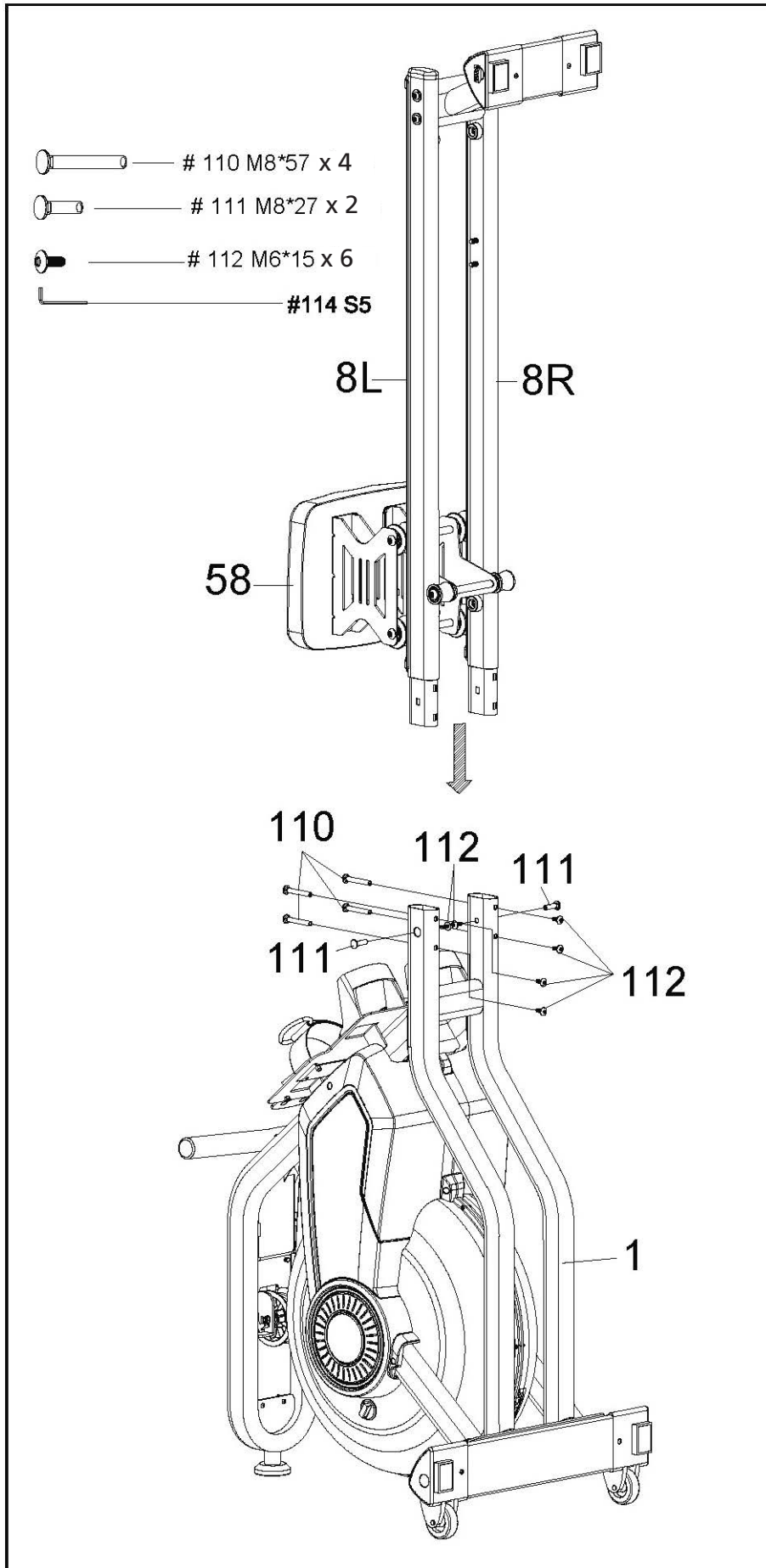
Fix the front stabilizer (3) on main frame (1) with 4 screws (109) and 4 washers (98).



Step 2

Turn around the slide rails (8 L/R) as shown and bring the back of the seat (58) into contact with the running rails. Then turn the rails as shown. Attach the rear stabilizer (2) to the slide rails (8 L/R) with 4 washers (98) and 4 screws (108).



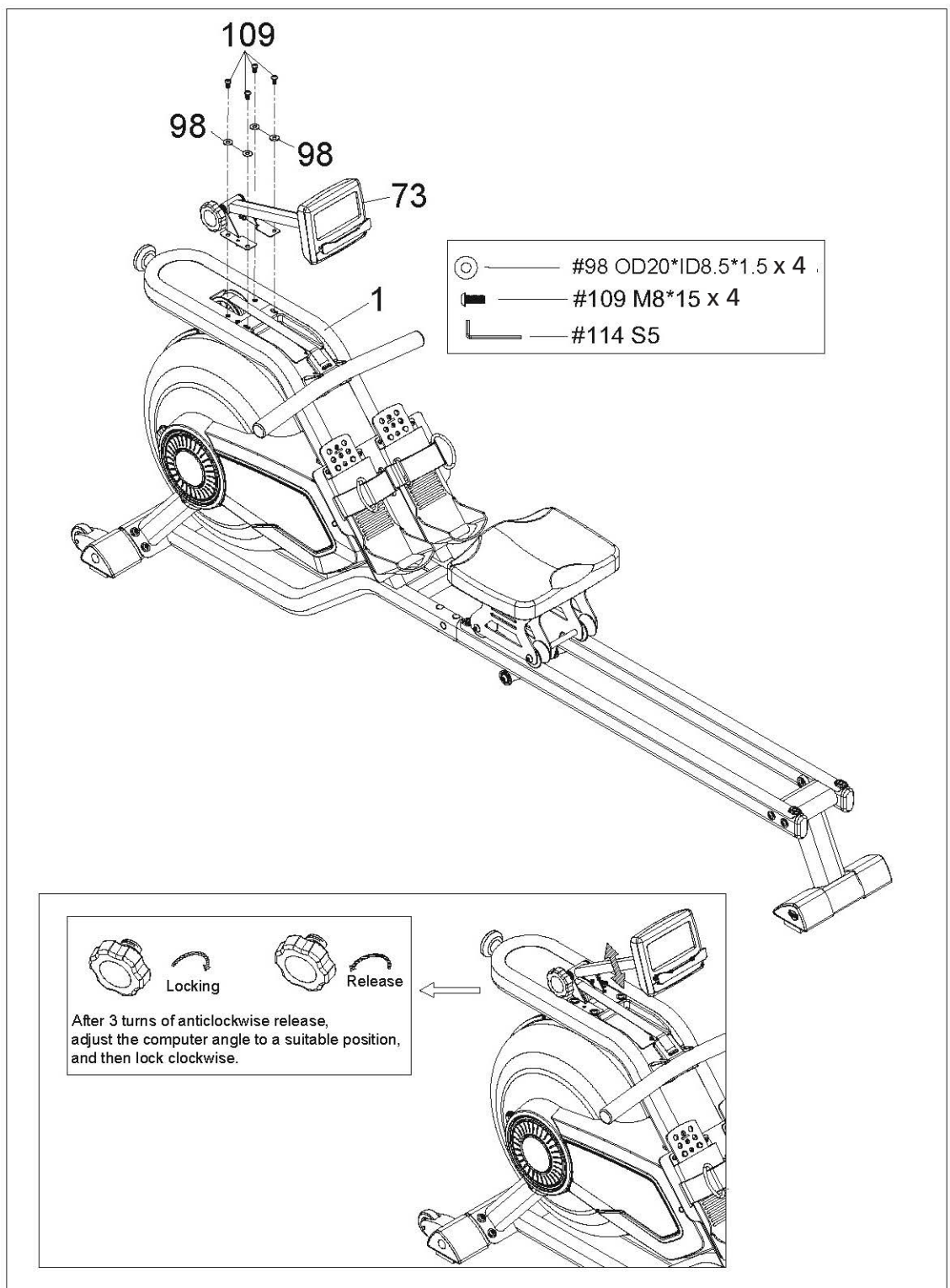
**Step 3**

Fix the rails (8 L/R) on main frame (1) with 4 screws (110), 2 screws (111) and 6 screws (112).

Step 4

Fix the computer (73) as shown with 4 screws (109) and 4 washers (98).

- Apply some of the supplied lubricant to a clean cloth and distribute it thinly along the rails of the device. Wipe off excess lubricant with another (dry & clean) cloth.
- This lubrication procedure should be done about once a month to maintain the running characteristics of the rollers.



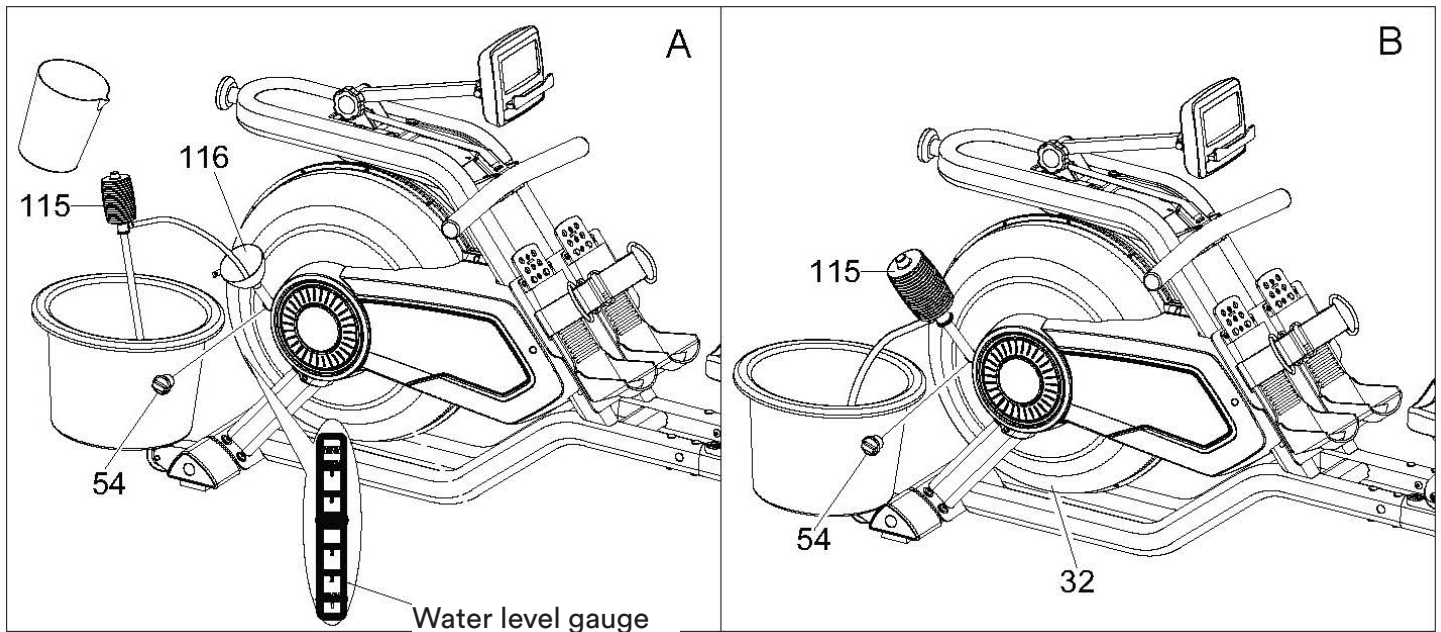
1. Remove the fill plug (54) from the left tank (32).
2. To fill tank with water, refer to Fig. A. Insert the funnel (116) into the tank, then use a cup or the siphon pump (115) and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure desired water level in the tank.
3. To empty the tank, refer to Fig. B. Place a bucket next to the rower, and use the siphon pump (115) to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Insert the fill plug (54) into the left tank (32). Wipe excess water off of the frame.

NOTES:

- Fill the tank only with tap water. Add 1 water-purification tablet (1 packet is included.). Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add a water purification tablet every 6 months or as needed. If water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Water from the tank is not suitable for consumption. Dispose of the water after pumping it out from the tank.

The water level

- See Fig. A: The water level gauge is on the side of the tank. The maximum fill level is 6. Never overfill the tank over this limit! Filling the tank over this limit will void the warranty.
- The resistance depends on the water level in the tank. Water level 1 is the lowest resistance. Level 6 is the highest resistance.



PEDAL ADJUSTMENT

The pedal strap is adjustable and can be personalized to fit the user's foot size.

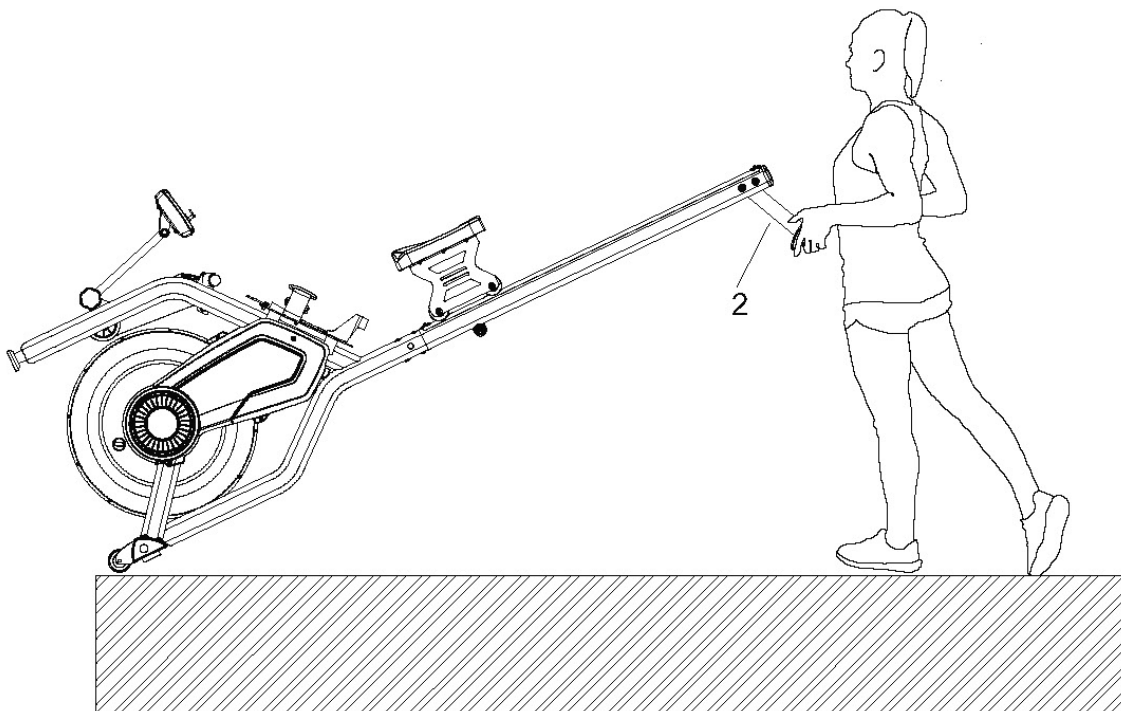
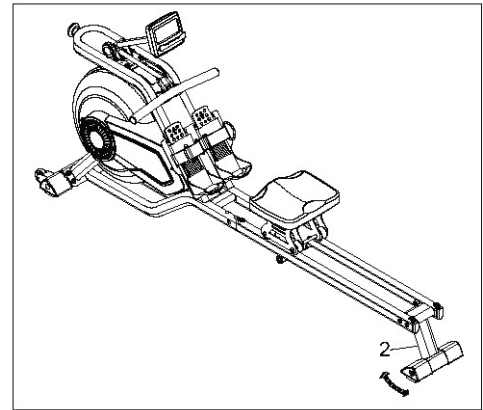
To adjust the pedal strap, remove the Velcro end of the strap, then adjust the strap according to your foot size and secure it to the mesh end. Your feet should have a good grip on the pedals.

ADJUSTING THE BALANCE

Adjust the endcaps (48/49) if the machine is unbalanced.

MOVING THE MACHINE

To move the device, lift up the rear stabilizer (2) until the transportation wheels on the front stabilizer touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location easily.

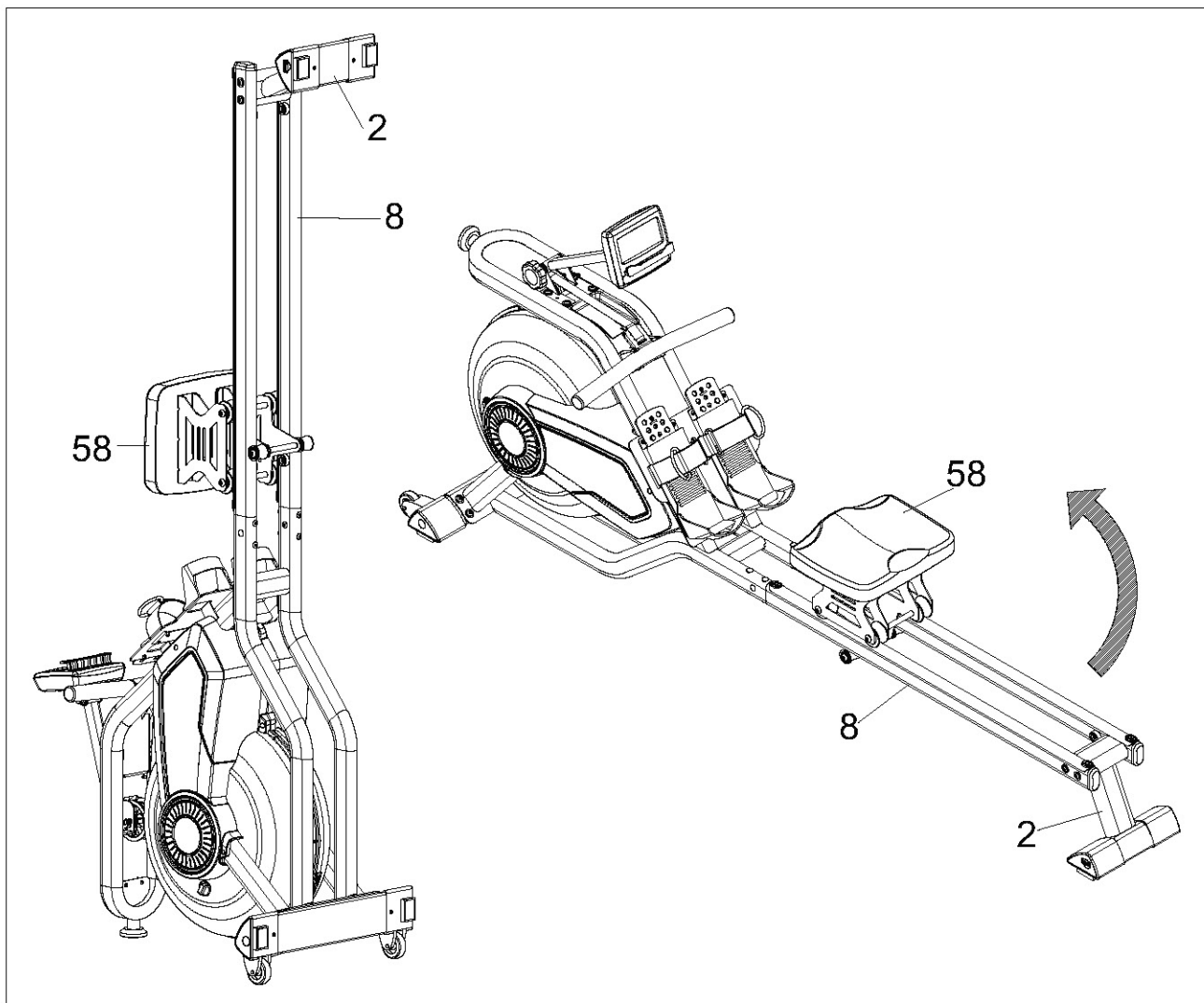


CAUTION!

Moving parts, such as the seat, can crush and cut your body. Please do not touch the slide rail when using or moving the machine!

STORAGE

1. When not in use, you can save space by storing the rower vertically. If you are not using the rower for more than a month, empty the tank before storing it.
2. Move with caution when you raise the rower up as your head may touch the rear stabilizer.
3. Caution! When you put the rower up, the seat will slide down!





POWER ON

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

Function buttons:

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

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

START / STOP: Starts or stops a workout.

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

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

FUNCTIONS

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

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

SPM: Strokes per minute.

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

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

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

TOTAL STROKES: Accumulates total strokes.

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

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

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

Operation of the computer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

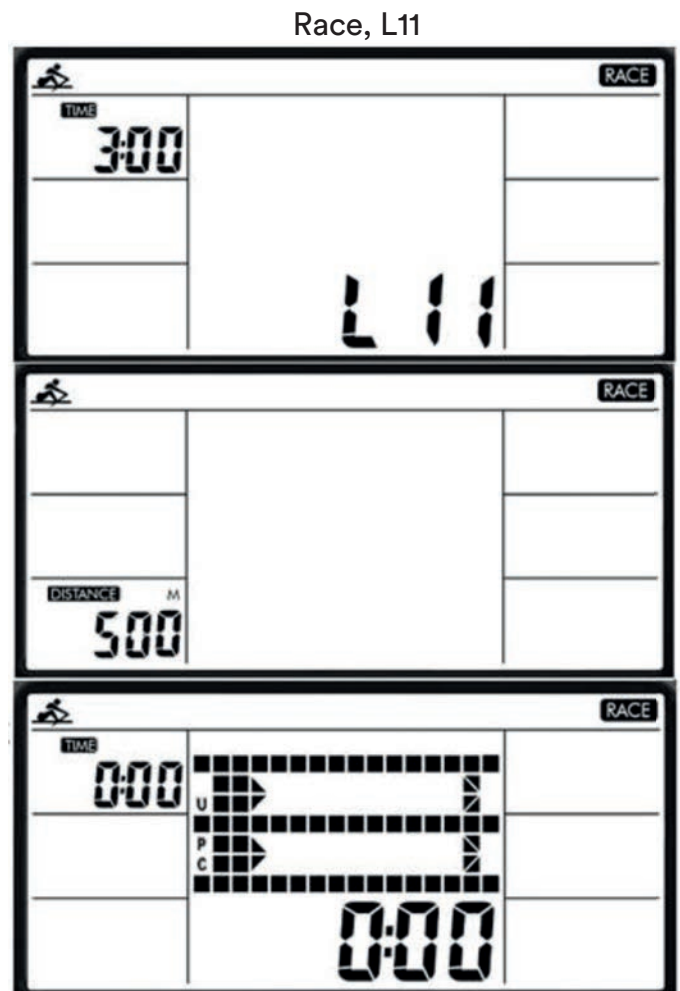
- A - V :30/:30R: 30 seconds exercise, 30 seconds rest
- B - V1:00/1:00R...7: 1 minute exercise, 1 minute rest, repeat 7 times.
- C - V2000m/3:00R...4: 2,000 m exercise, 3 minutes rest, repeat 4 times.
- D - V1:40/:20R...9: 1:40 min. exercise, 20 seconds rest, repeat 9 times.

Race: Select „RACE“ with UP/DOWN and choose a level from L1... to L15 (see following table). Press ENTER to set a distance. Finally press START/STOP to start the race. The animation of the race will display on the screen - you and the computer opponent are shown. The first racer who reaches the race target causes the program to stop. Use ENTER to switch between different displays during the race. In the race program only a distance can be preset - the time/500m is fixed as per your choice from L1 to L15:

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

Target distance

Race:
U = User
PC = Computer



STANDBY MODE:

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

BATTERIES:

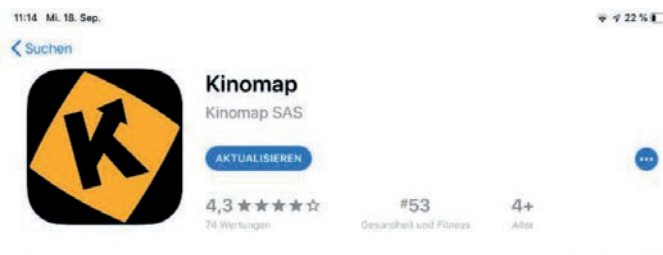
The computer uses 2 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try changing the batteries first. When changing the batteries, change both of them. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose of old batteries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

Connection to KinoMap app

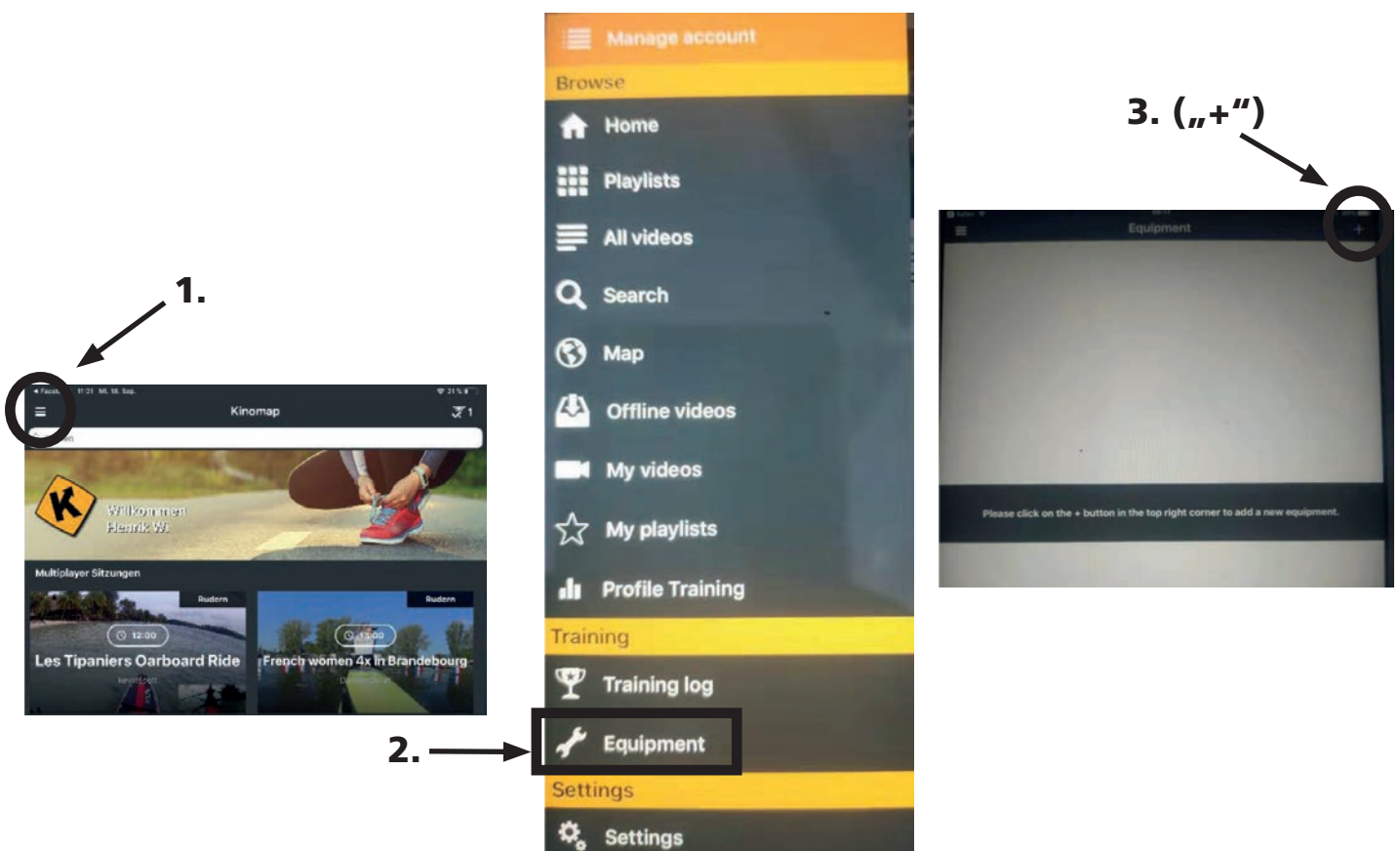
The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

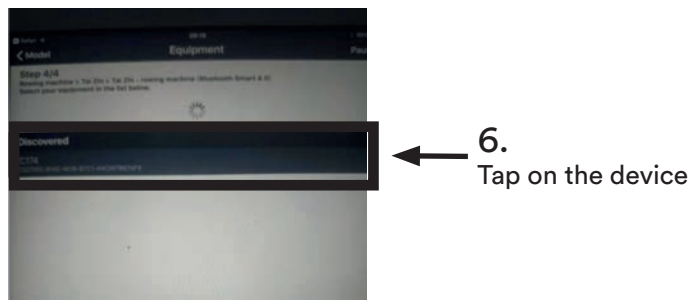
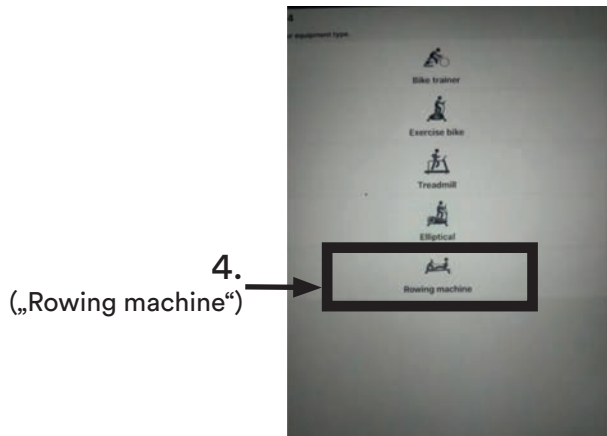
Apple App store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

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



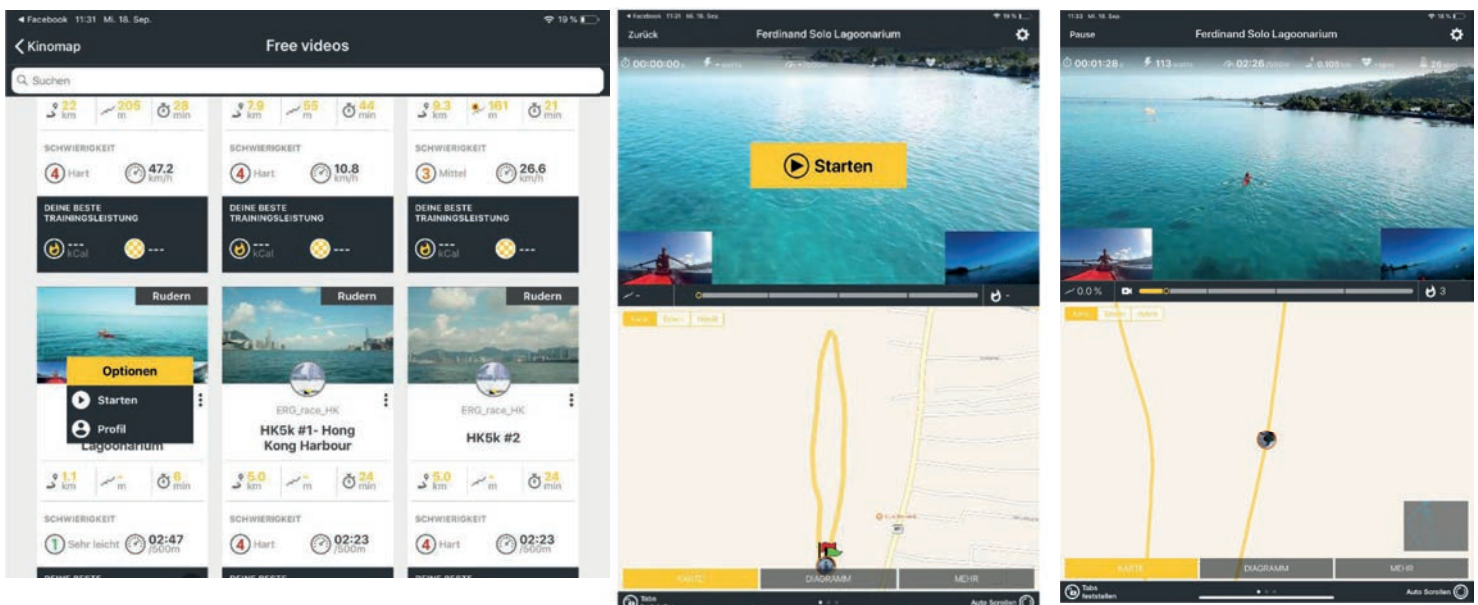
Install and open the app and register resp. log in.
Activate Bluetooth®. Now add the rowing device as follows:





Tap on OK and return to main menu.

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



Cleaning and care

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

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

How to wear the chest belt

You may adjust the strap to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen. Moisten the electrodes slightly before wearing the strap. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.



Hint: The battery compartment lid should face the outside when wearing the belt

Battery replacement:

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

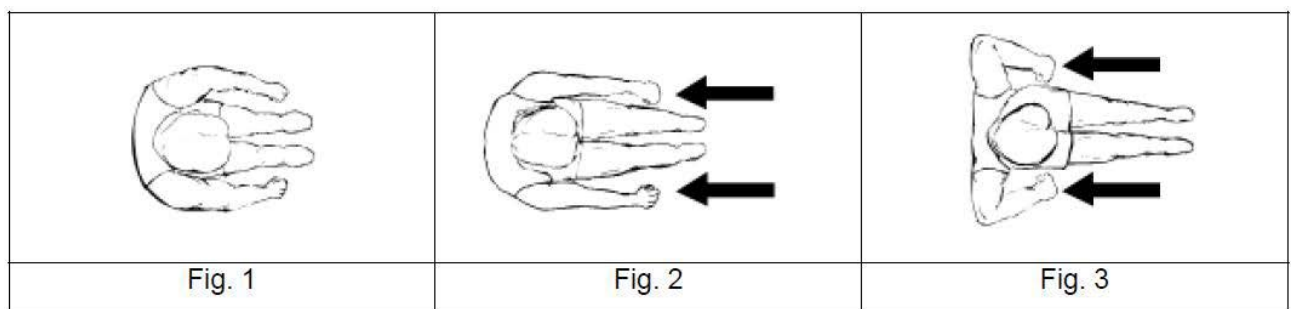
Remarks

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

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

Rowing essential moves

1. Seat on the seat and place your feet on the pedals. Use the Velcro to secure your feet and grasp the rowing handles.
2. For the starting position, lean forward with arms outstretched and bend your knees as shown in figure 1.
3. Move your arms backwards while stretching your back and legs (see figure 2).
4. Continue this movement until you are in a lean-back position. Your elbows should point outwards (figure 3). Now continue as described under point 2 to repeat the movement.

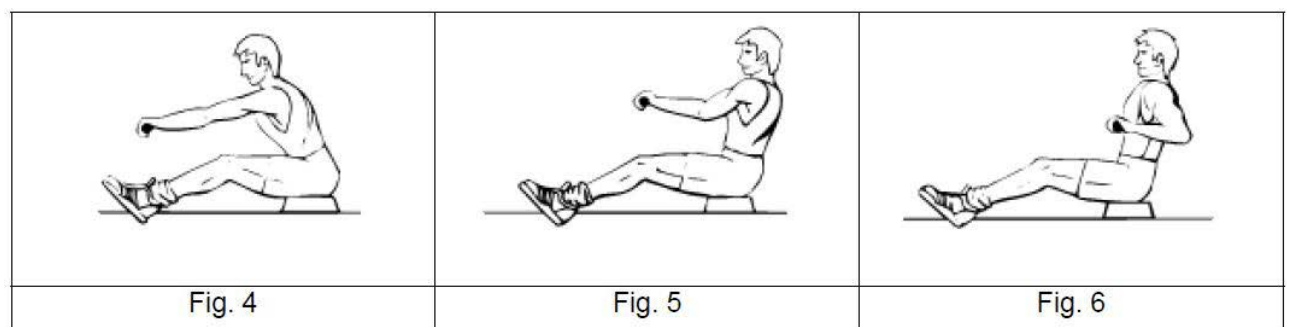


Exercise time

Rowing is relatively exhausting - we therefore recommend starting with a short and easy workout program. You should increase the challenges for further workouts. Start with a 5-minute workout for your first training session and increase the time slowly with further workouts until you reach 15 to 20 minutes. Take your time to increase and try to do a workout every second day or three times a week. Your muscles should get enough time to relax between different workouts.

Rowing with the arms only

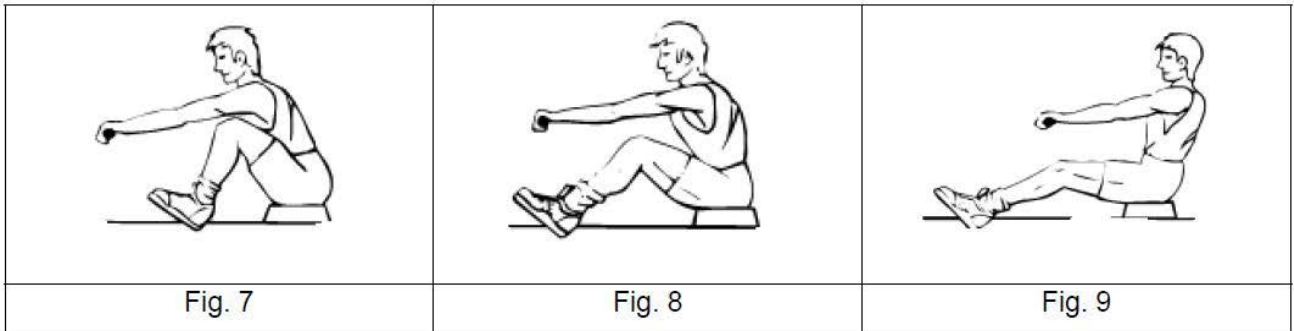
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



Rowing with the legs only

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

Using your rower will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.



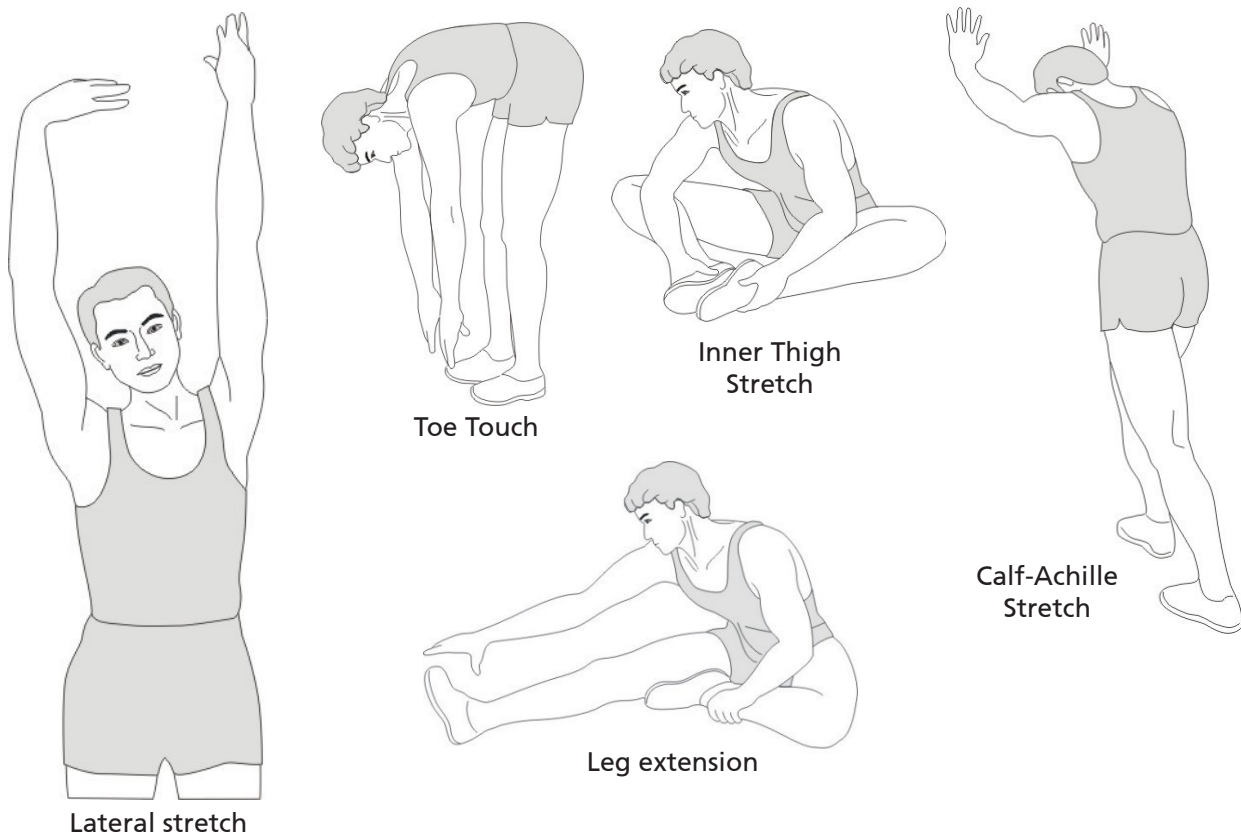
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

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



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

COOL-DOWN

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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



ENVIRONMENTAL PROTECTION

The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your

city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries. Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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



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

Contenu

- 51 Informations de sécurité
- 52 Liste des pièces
- 56 Vue explosée
- 57 Instructions de montage
- 61 Remplir / vider le réservoir d'eau
- 62 Réglages / Transport & entreposage
- 64 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 67 Connexion à l'application KinoMap
- 68 Nettoyage et entretien
- 69 Instructions concernant la ceinture pectorale
- 70 Notice d'entraînement
- 72 Échauffement et récupérations
- 73 Conditions de garantie et de réparations



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-253x Nemo V											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

Vous pouvez trouver les vidéos de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web www.skandika.com

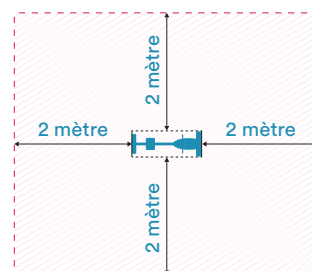


AVERTISSEMENT

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. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil.
3. Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
4. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
5. Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
6. 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.
7. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
8. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
9. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
10. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure.
11. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
12. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
13. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
14. Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
15. Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois (poids d'utilisateur maximal de 150 kg, classe HC).
16. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
17. 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.
18. Pour éviter tout accident ou risque de se blesser, retirer bijoux, montre ainsi que d'autres objets tels que portable, clef ou canif avant de commencer l'entraînement.
19. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.
20. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
21. Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.



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

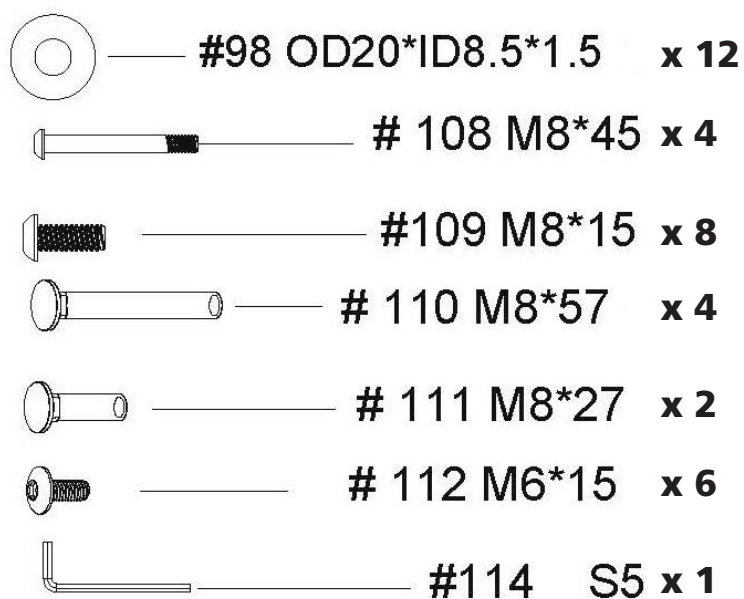
No.	Description	Spécification	Qté
1	Cadre principal		1
2	Pied arrière		1
3	Pied avant		1
4	Support d'ordinateur		1
5	Support de capteur g		1
6	Support de capteur d		1
7	Support d'ordinateur		1
8L	Rail de guidage g		1
8R	Rail de guidage d		1
9	Support de siège A		2
10	Support de siège B		2
11	Handle		1
12	Plaque du cadre principal		1
13	Arbre de roue à courroie dentée		1
14	Arbre d'hélice	ø20*100,2	1
15	Plaque de raccordement pour poulie de courroie		1
16	Entretoise pour réservoir d'eau	ø25*ø20*16	1
17	Entretoise pour le siège	ø12*ø8,7*93	3
18	Entretoise pour le rouleau de siège 1	ø14*1,5*14	4
19	Entretoise pour le rouleau de siège 2	ø16*ø10,2*4	12
20	Entretoise pour le rouleau de guidage	ø14*1,5*19	1
21	Douille pour roue de courroie		3
22	Poulie de courroie 1		1
23	Axe pour poulie de courroie		1
24	Poulie de courroie		1
25	Couverture à ressorts en spirale		1
26	Poulie de courroie 2		1
27	Rouleau à bande		1
28	Guide à rouleaux		1
29	Rouleau de rail inférieur		2

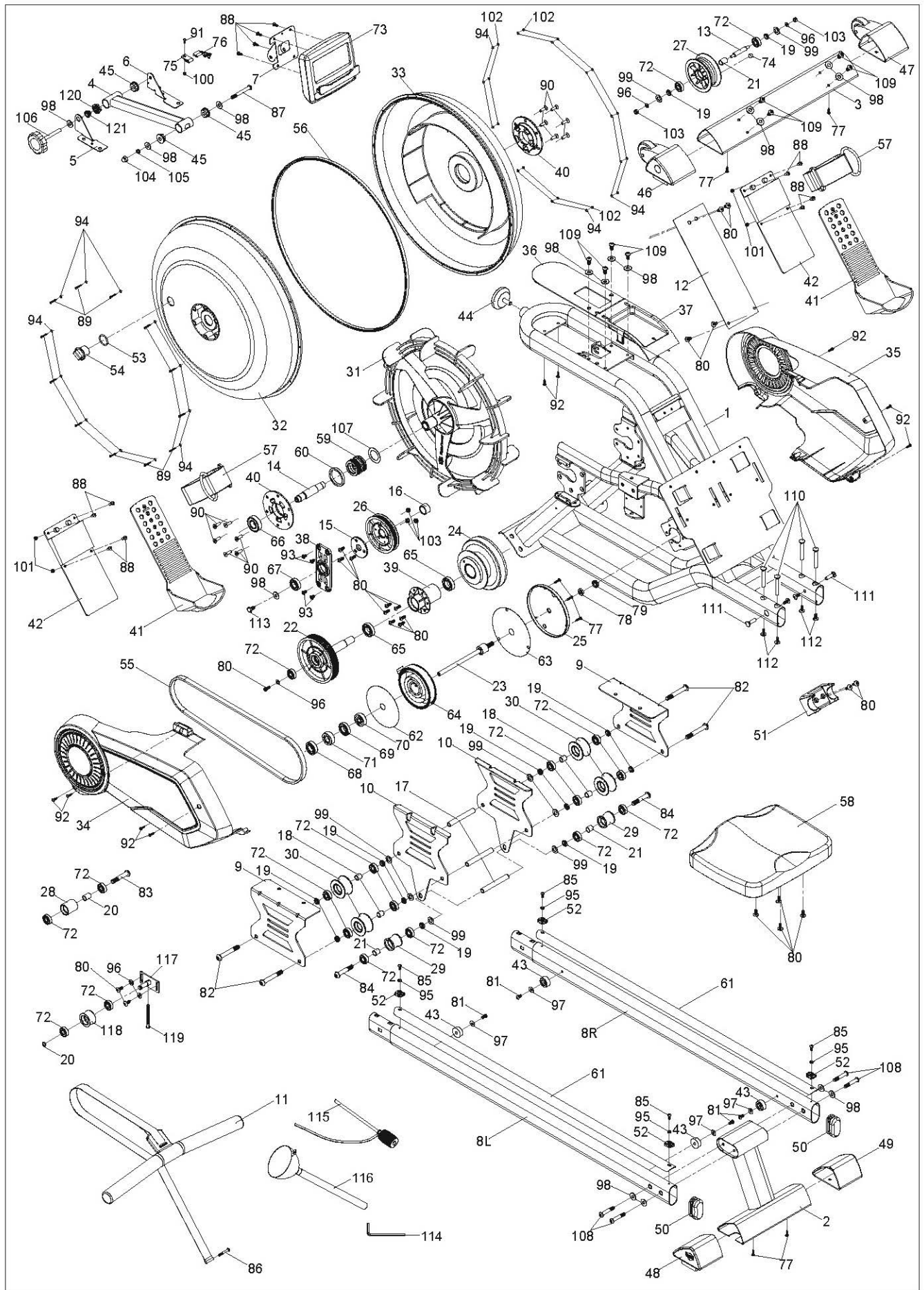
No.	Description	Spécification	Qté
30	Rouleau de siège		4
31	Impeller		1
32	Réservoir g		1
33	Réservoir d		1
34	Couverture g		1
35	Couverture d		1
36	Couverture avant		1
37	Couverture arrière		1
38	Support de palier 1		1
39	Support de palier 2		1
40	Support de palier 3		2
41	Partie supérieure de la pédale		2
42	Partie inférieure de la pédale		2
43	Blocage des rails		4
44	Ajusteur		1
45	Bushing pour le support informatique		4
46	Embout pour la pied avant g		1
47	Embout pour la pied avant d		1
48	Embout pour la pied arrière g		1
49	Embout pour la pied arrière d		1
50	Bouchon pour rail		2
51	Porte-poignée		1
52	Couvercle en tôle d'aluminium		4
53	O-Ring	ø26*ø20*3	1
54	Bouchon de fermeture	ø35*ø26*21	1
55	Ceinture	PJ42	1
56	Joint en caoutchouc	ø500*7*T2,0	1
57	Ceinture à pédales		2
58	Siège		1
59	Joint d'arbre	ø500*7*T2,0	1
60	Bague de fixation pour réservoir d'eau		1
61	Plaque décorative en aluminium pour rail		2
62	Carte PC		1
63	Circuit imprimé extérieur		1
64	Suspension en spirale		1
65	Roulement		2
66	Roulement	6004ZZ	1
67	Roulement	6002ZZ	1
68	Roulement	6003ZZ	1

No.	Description	Spécification	Qté
69	Roulement	16003ZZ	1
70	Roulement	6300ZZ	1
71	Roulements à usage unique	35*12, HF1712	1
72	Roulement	6000ZZ	19
73	Ordinateur	TZ8138	1
74	Aimant du capteur	∅10*5	1
75	Support pour l'aimant du capteur		1
76	Capteur	450mm	1
77	Vis	ST4*19	7
78	Vis	M10*P1,0*H5	1
79	Écrou	M10*P1,0	1
80	Vis	M6*15	20
81	Vis	M6*15	4
82	Vis	M10*60	4
83	Vis	M10*50	1
84	Vis	M10*55	2
85	Vis	M5*10	4
86	Vis	M5*45	1
87	Vis	M8*65	1
88	Vis	M5*15	12
89	Vis	M3*20	12
90	Vis	M6*20	12
91	Vis	M4*12	1
92	Vis	M4*16	8
93	Vis	M6*10	4
94	Rondelle	M3	24
95	Rondelle	OD10*ID5,2*1,5	4
96	Rondelle	OD13*ID6,5*T1,5	4
97	Rondelle	OD18*ID6,5*T1,5	4
98	Rondelle	OD20*ID8,5*T1,5	16
99	Rondelle	OD20*ID10,5*T1,5	8
100	Écrou	M4	1
101	Écrou	M5	4
102	Écrou	M3	12
103	Écrou	M6	5
104	Écrou	M8	1
105	Rondelle à ressort	OD12*ID8,5*T2,0	1

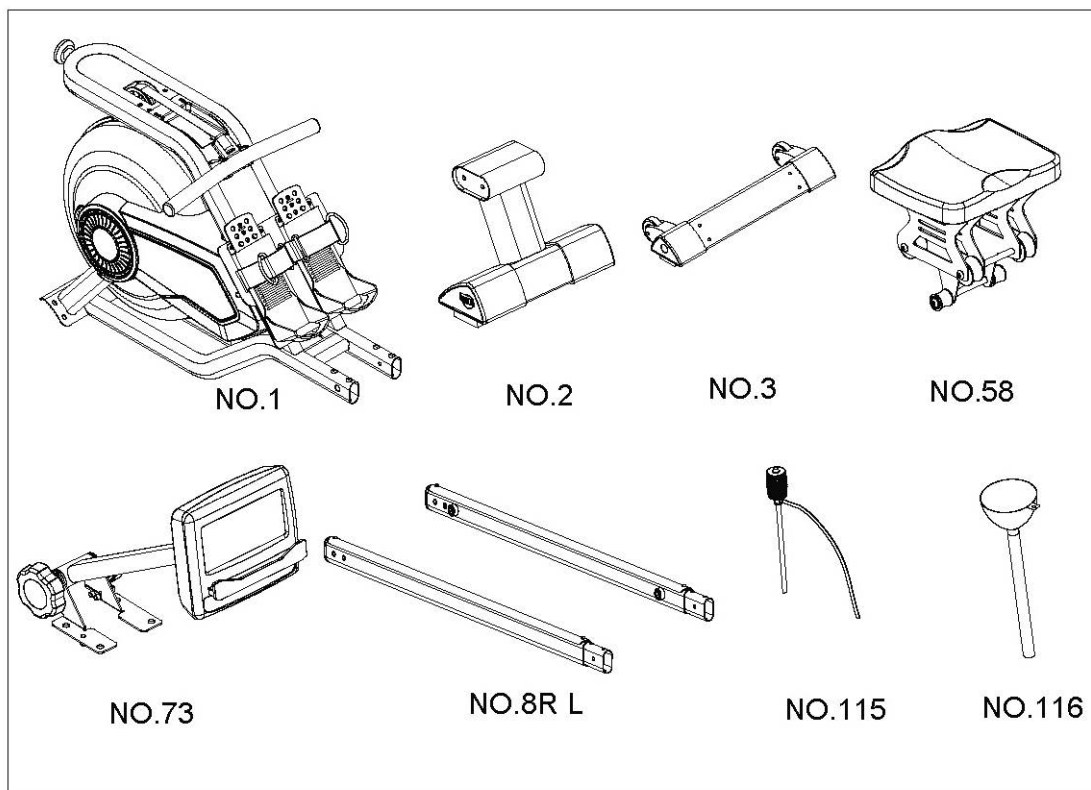
No.	Description	Spécification	Qté
106	Ajusteur	ø48*28*ø20	1
107	Anneau d'étanchéité	H0,7*43*46	1
108	Vis	M8*45	4
109	Vis	M8*15	8
110	Vis	ø15*ø8*57*M6	4
111	Vis	ø15*ø8*27*M6	2
112	Vis	M6*16	6
113	Vis	M8*15	1
114	Clé Allen		1
115	Pompe de siphonage		1
116	Entonnoir		1
117	Plaque de support		1
118	Rouleau de pression	ø38x22	1
119	Vis	M6x70	1
120	Charnière intérieure		1
121	Charnière extérieure		1

Petites pièces:





- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil.
- Utilisez l'outil fourni pour le montage.
- Vérifiez si toutes les pièces requises sont présentes.

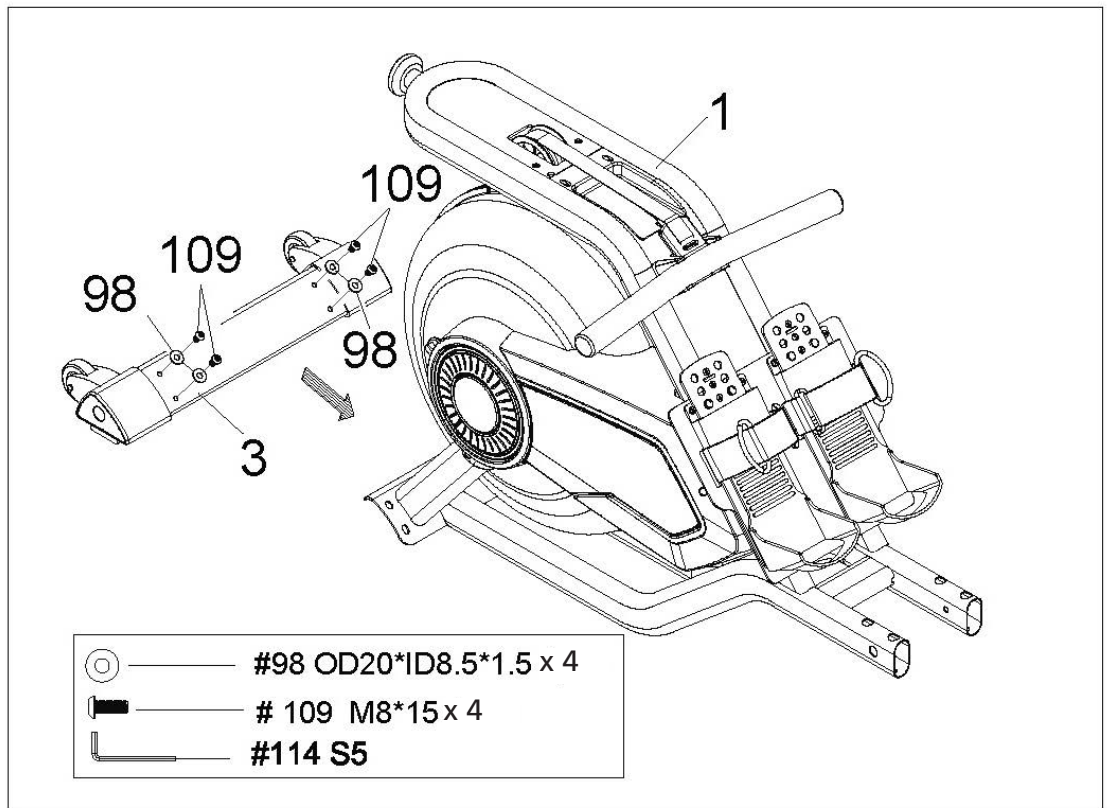


N° de pièce	Description	Qté
1	Châssis principal	1
2	Pied arrière	1
3	Pied avant	1
8 R/L	Rails R/L	1/1
58	Siège	1
73	Ordinateur	1
115	Pompe de siphonage	1
116	Entonnoir	1

REMARQUE : Nous recommandons d'être deux pour effectuer le montage.

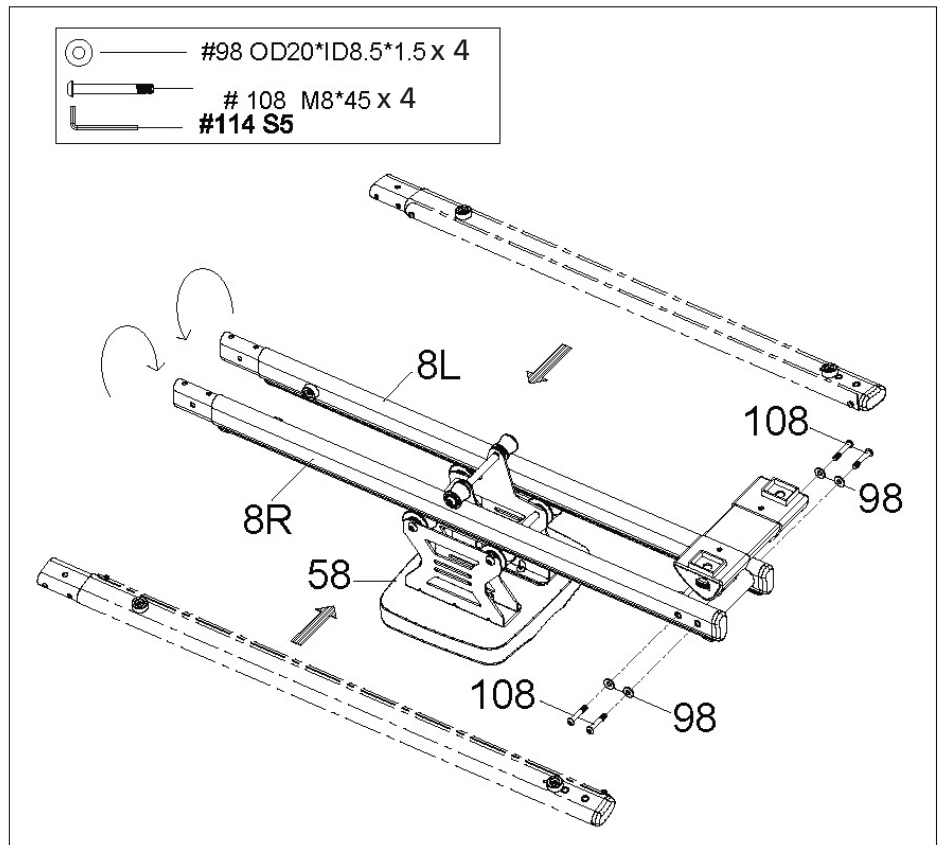
Étape 1

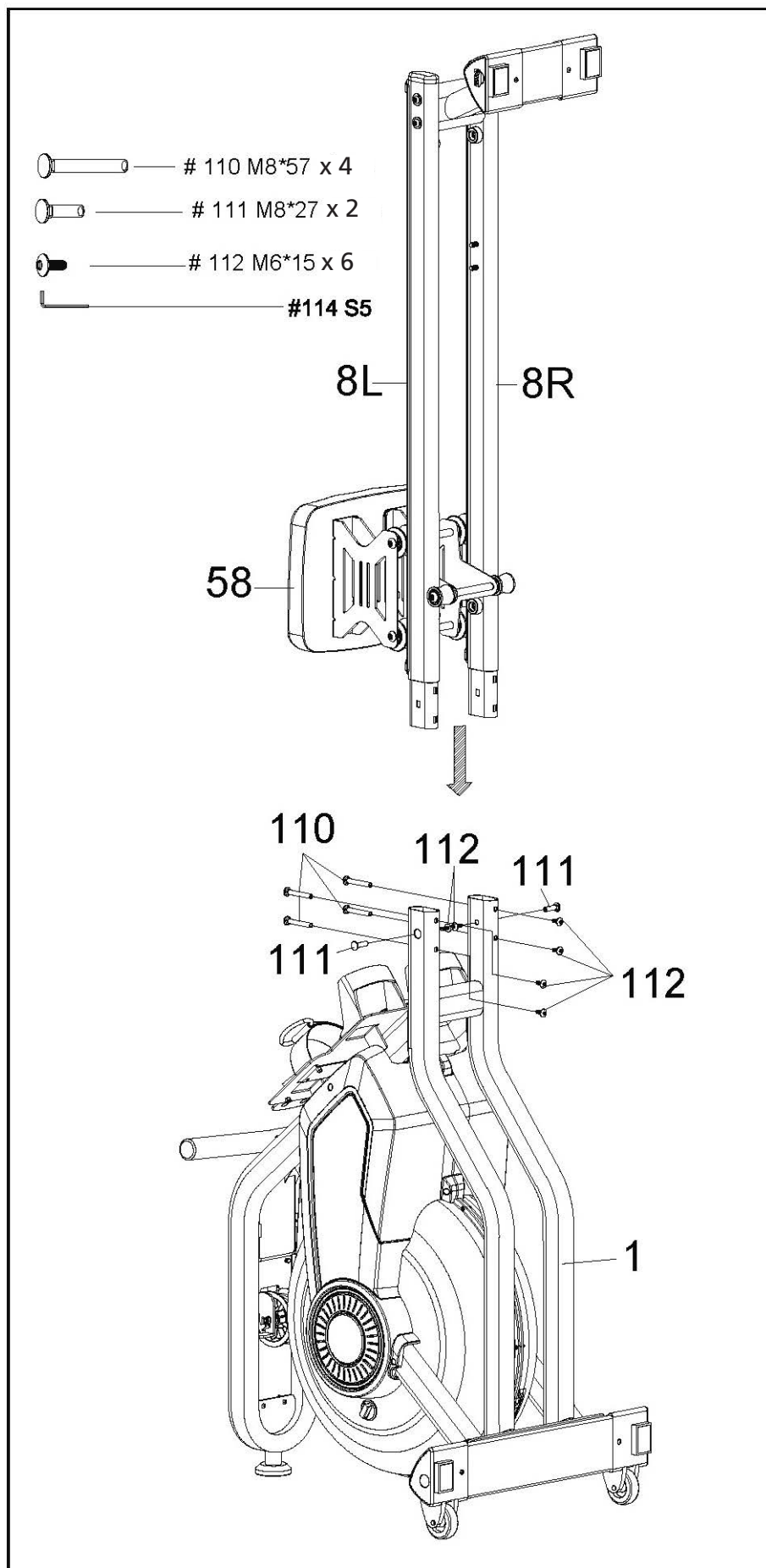
Fixez le pied avant (3) au cadre principal (1) à l'aide de 4 vis (109) et de 4 rondelles (98).

**Étape 2**

Tournez les rails (8 L/R) comme indiqué et mettez le dossier du siège (58) en contact avec les rails. Ensuite, tournez les rails comme indiqué.

Fixez le pied arrière (2) sur les rails (8 L/R) avec 4 rondelles (98) et 4 vis (108).



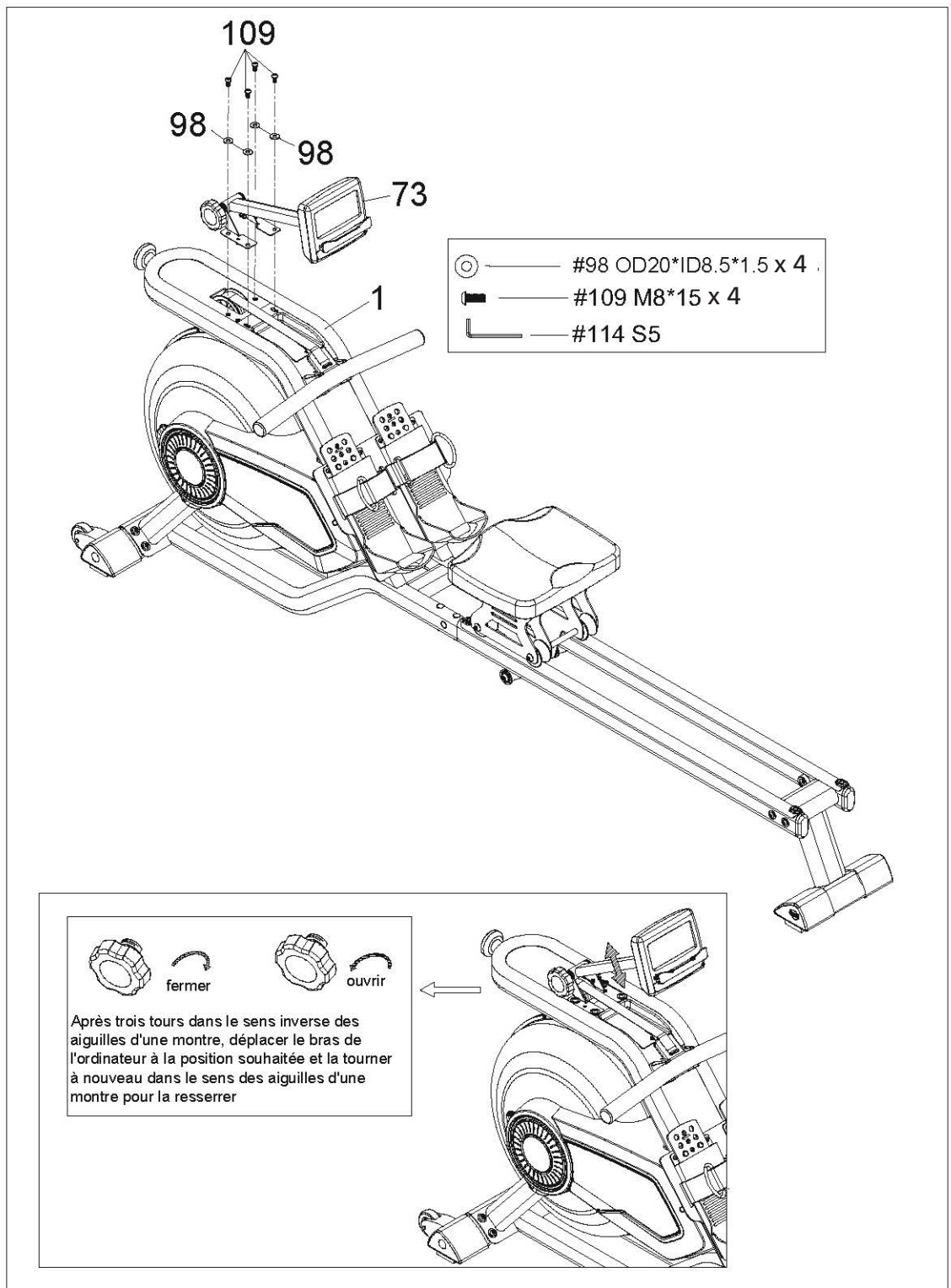
**Étape 3**

Monter les rails (8 L/R) sur le cadre principal (1) avec 4 vis (110), 2 vis (111) et 6 vis (112).

Étape 4

Montez l'ordinateur (73) comme indiqué avec 4 vis (109) et 4 rondelles (98).

- Appliquez une partie du lubrifiant fourni sur un chiffon propre et répartissez-le en une fine couche le long des rails de l'appareil. Le lubrifiant en excès doit être essuyé avec un autre chiffon.
- Cette lubrification doit être effectuée environ une fois par mois pour maintenir les caractéristiques de fonctionnement des roulettes.



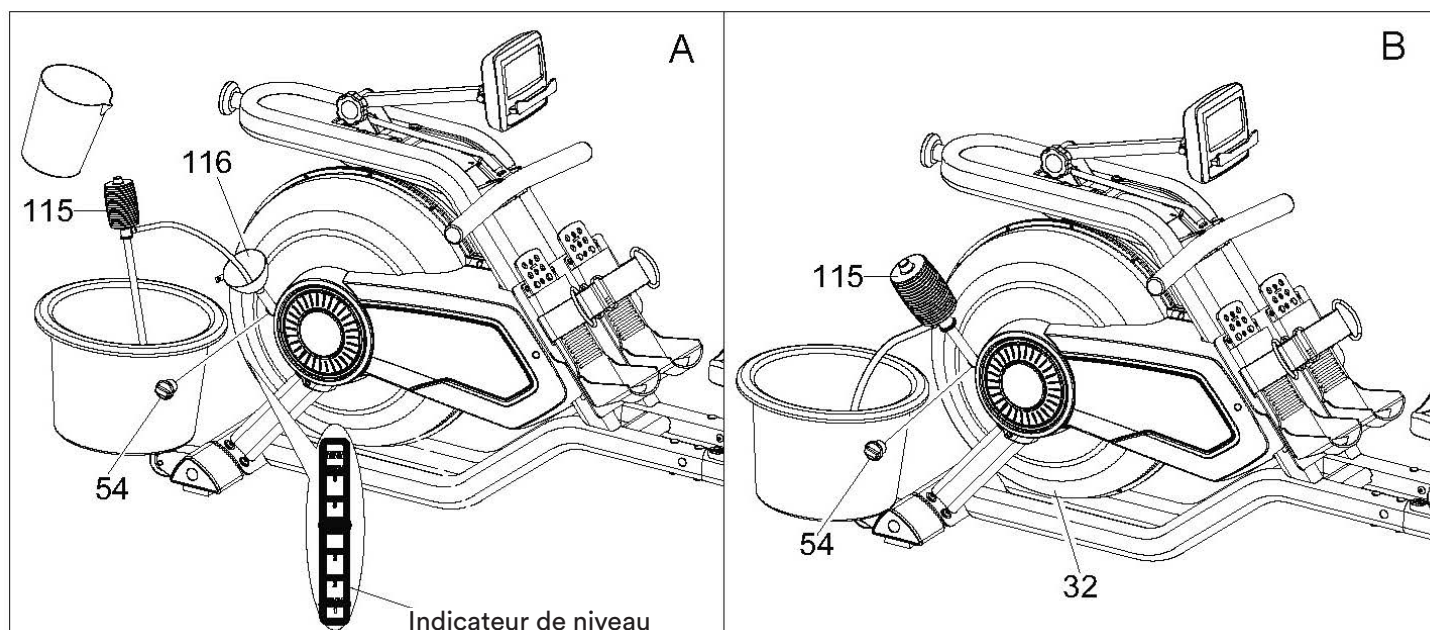
1. Retirez le bouchon de fermeture (54) du réservoir (32).
2. La figure A montre comment remplir le réservoir d'eau. Placez l'entonnoir (116) dans le réservoir et utilisez un gobelet ou la pompe à siphon fournie (115) et un seau d'eau pour remplir le réservoir. Faites attention à la quantité de remplissage indiquée sur l'indicateur de niveau situé sur la paroi latérale du réservoir.
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 (115) pour transvaser l'eau du réservoir dans le seau.
4. Remettez le bouchon de fermeture (54) dans le côté gauche du réservoir (32). Si de l'eau est tombée à côté, veuillez l'essuyer.

REMARQUE:

- Le réservoir ne doit être rempli qu'avec de l'eau du robinet. Ajoutez-y une tablette de traitement d'eau (un paquet est inclus). N'utilisez jamais de chlore ou d'eau de Javel : cela pourrait endommager le réservoir et annuler la garantie.
- À partir de là, ajoutez tous les six mois un comprimé de traitement d'eau dans le réservoir. Si l'eau reste trouble malgré la tablette, changez l'eau du réservoir.
- L'eau du réservoir ne convient pas à la consommation. Après avoir vidé le réservoir, versez l'eau.

Le niveau d'eau

- La figure A montre l'emplacement de l'indicateur de niveau (paroi latérale du réservoir). Vous pouvez remplir le réservoir jusqu'au niveau maximum 6. Ne remplissez jamais trop le réservoir ! Cela invaliderait la garantie.
- La résistance de l'aviron dépend du niveau du réservoir. Le niveau 1 possède la résistance la plus faible et le niveau 6 la résistance la plus élevée.



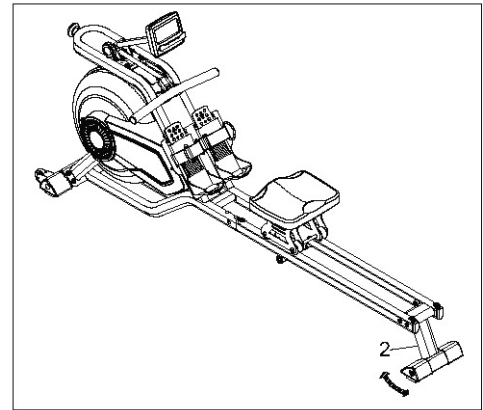
RÉGLAGE DES PÉDALES

Les sangles de pédale ajustables peuvent être réglées en fonction de la taille de vos pieds ou de vos chaussures.

Pour régler la sangle d'une pédale, desserrez l'extrémité velcro de la sangle, ajustez la sangle et remplacez la fermeture velcro. Il faut que le pied ait une bonne adhérence.

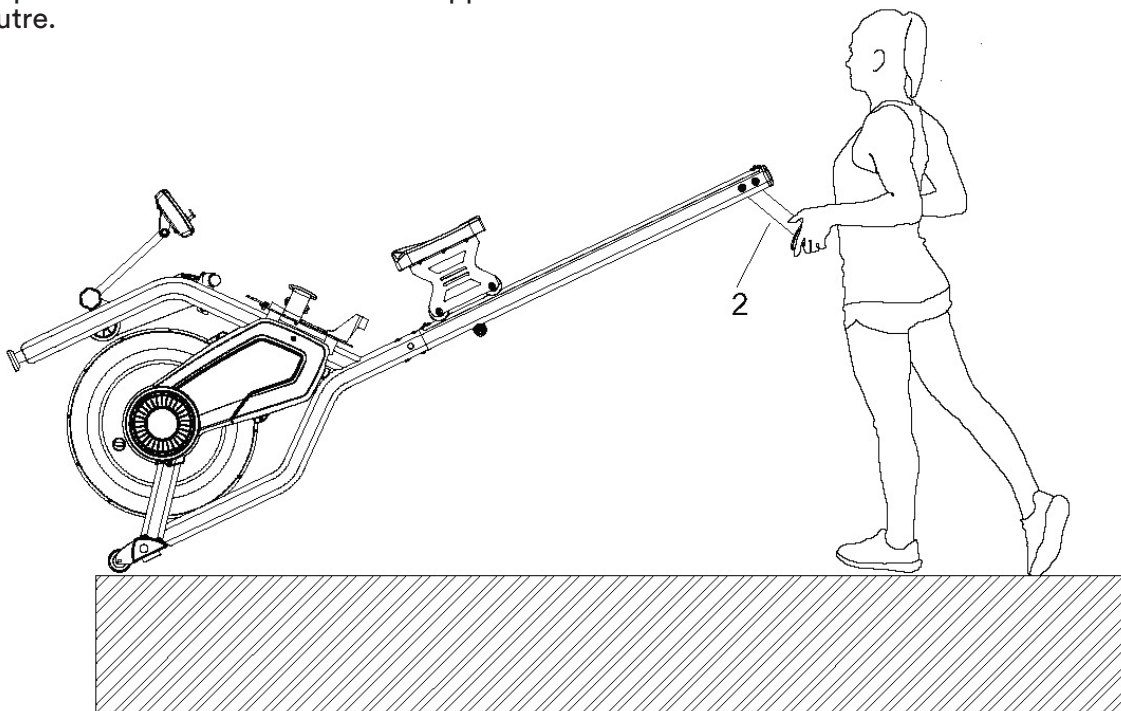
INSTALLATION PLANE

Vous pouvez ajuster les embouts (48/49) si l'appareil n'est pas sur un sol plan.



TRANSPORT DE L'APPAREIL

Pour déplacer l'appareil, soulevez-le de la base arrière jusqu'à ce que les roulettes de transport situées à l'avant touchent le sol. De cette manière, vous pourrez facilement faire rouler l'appareil d'un endroit à l'autre.

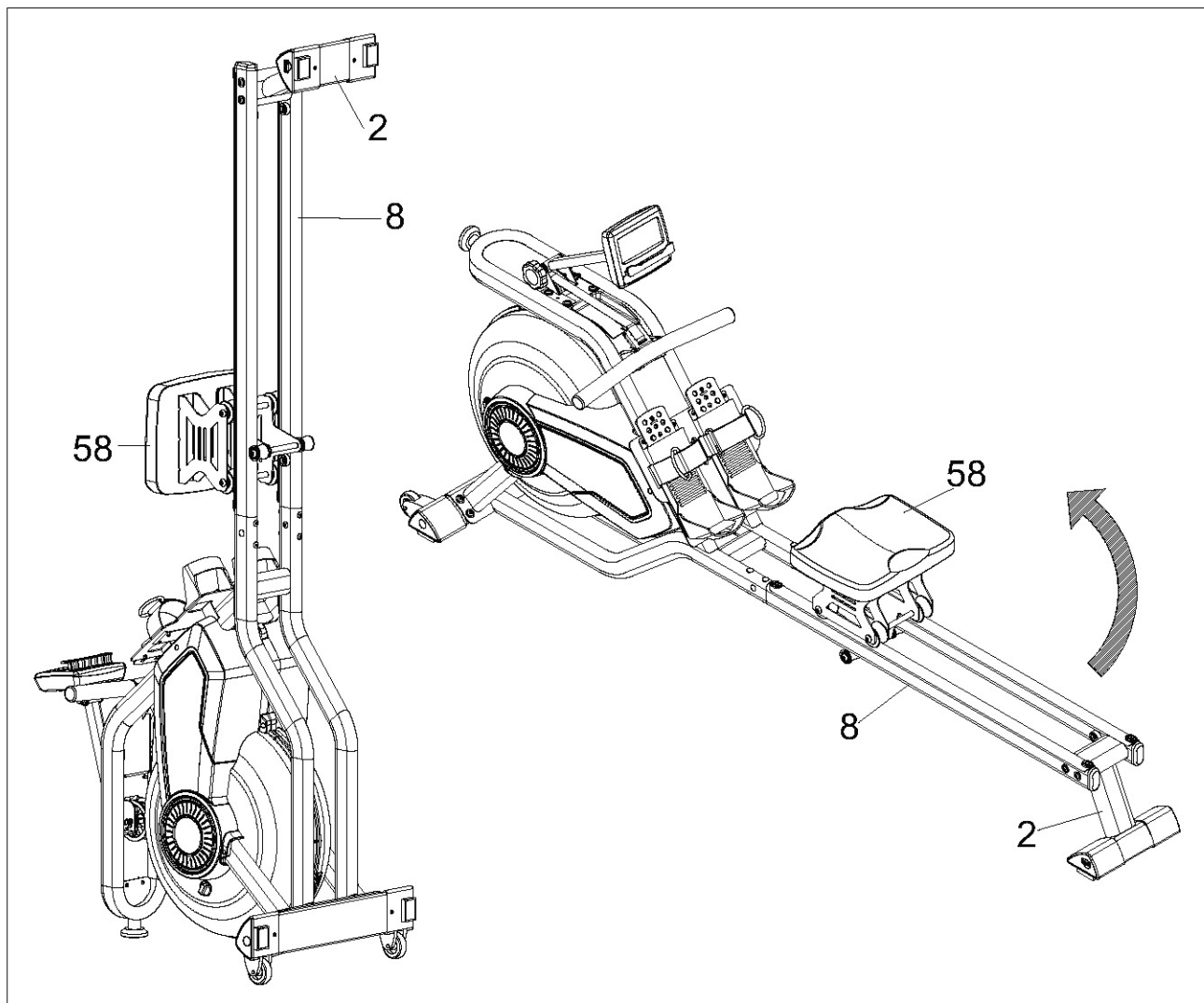


ATTENTION !

Les pièces mobiles, telles que le siège par exemple, pourraient causer des blessures en glissant. Ne touchez pas les rails lorsque vous déplacez l'appareil ou que vous vous y entraînez !

ENTREPOSAGE

1. Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, vous pouvez le ranger à la verticale, de manière à gagner de la place. Videz le réservoir si vous n'utilisez pas l'appareil pendant plus d'un mois.
2. Faites attention à votre tête lorsque vous placez l'appareil à la verticale : vous pourriez vous cogner sur le socle arrière !
3. Attention ! Lors de cette opération, le siège glissera vers le bas.





MISE EN ROUTE

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

Fonctions des touches :

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

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

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

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

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

FONCTIONS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

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

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

- 2.000 m
- 5.000 m
- 10.000 m
- 30:00 min.
- 500m/1:00 min.

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

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

- A - indication du temps
- B - indication de distance
- C - indication des calories
- D - indication de la fréquence cardiaque (entre 90 et 200 battements/minute)

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

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

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

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

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

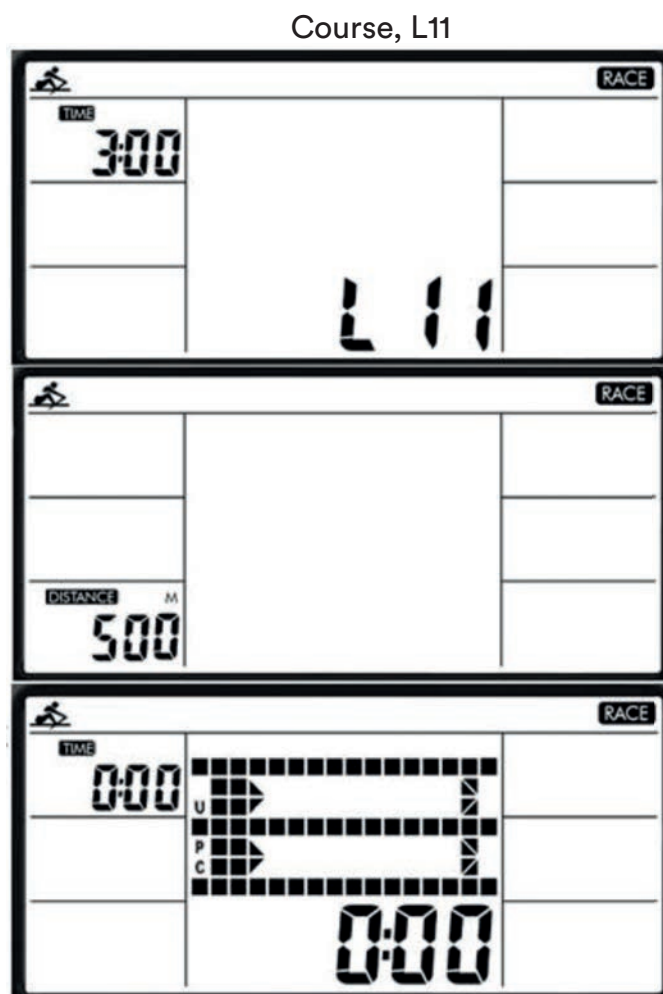
- A - V :30/:30R: 30 secondes de pratique, 30 secondes de repos
- B - V1:00/1:00R...7: 1 minute d'entraînement, 1 minute de pause, à répéter 7 fois.
- C - V2000m/3:00R...4: 2000 m de pratique, 3 minutes de pause, à répéter 4 fois.
- D - V1:40/:20R...9: 1 minute 40 sec. d'entraînement, 20 secondes de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

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

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

Indication de distance

Course:
U = Utilisateur
PC = Ordinateur



MODE VEILLE :

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

PILES :

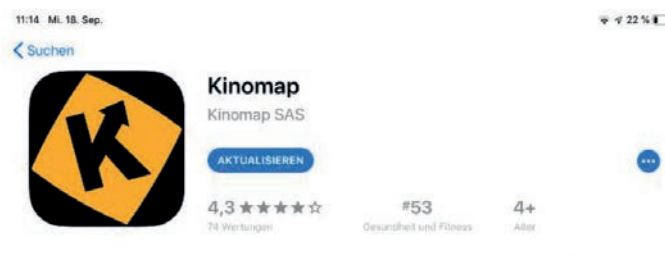
L'ordinateur nécessite 2 piles de type AA (incluses). Lors du remplacement des piles, tous les paramètres seront perdus. S'il y a un problème d'affichage, changez d'abord les piles. Remplacez toujours les deux piles en même temps et ne mélangez pas différents types de piles. Utilisez toujours deux piles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

Connexion à l'application KinoMap

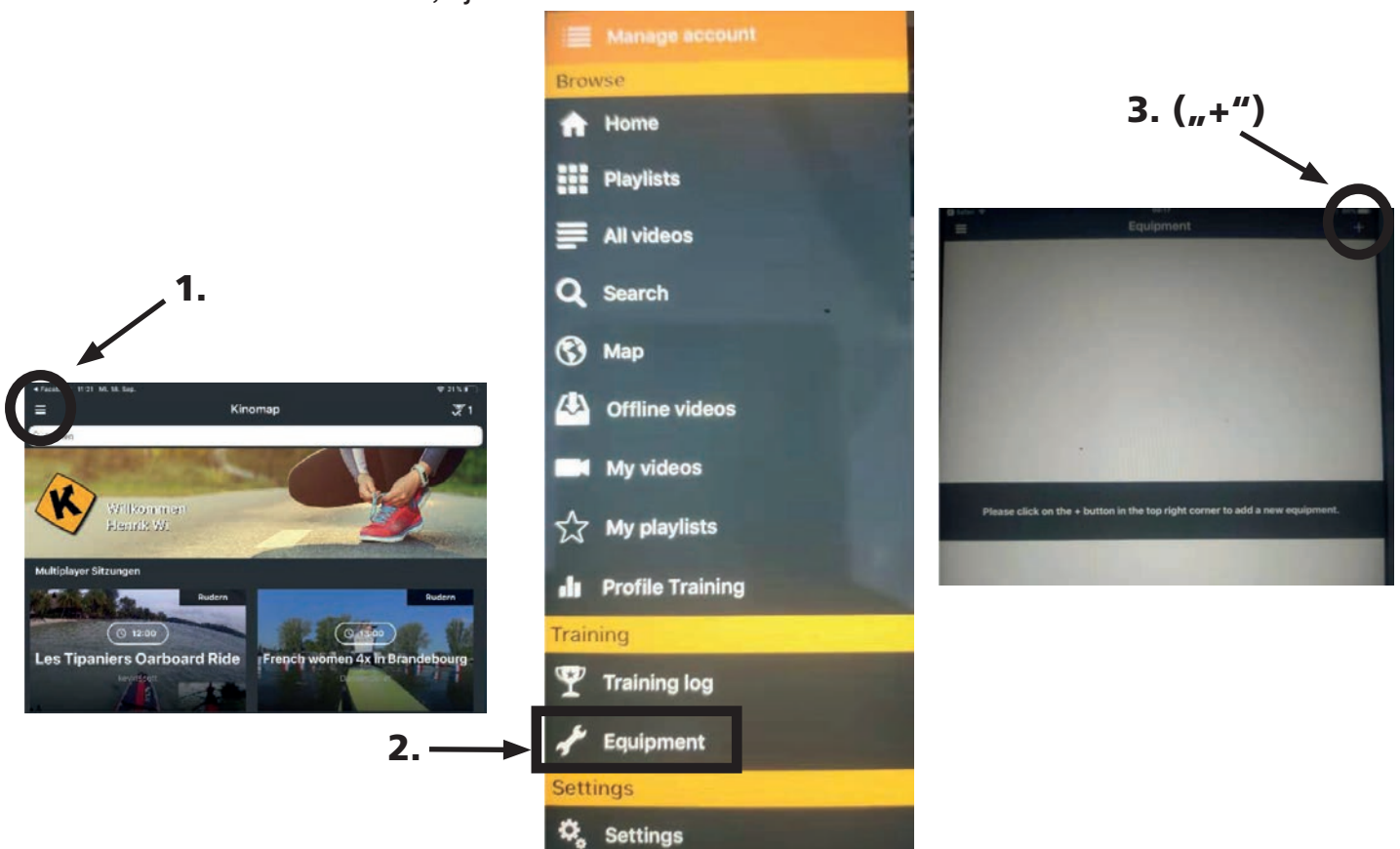
Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant « Kinomap Fitness » ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.

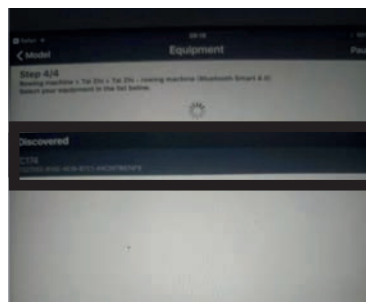
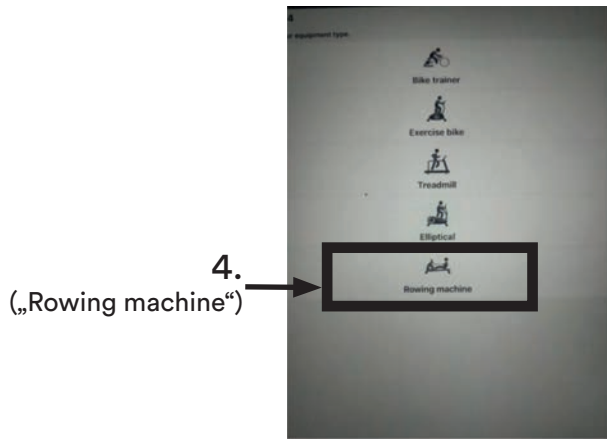
Apple App Store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

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

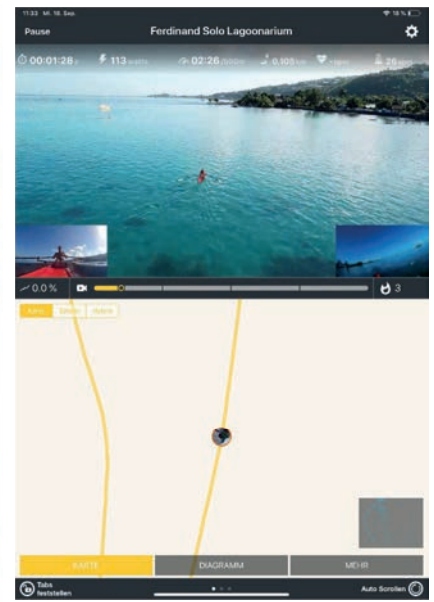
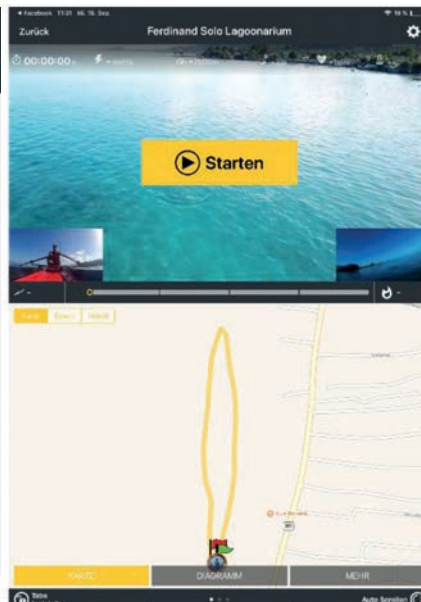
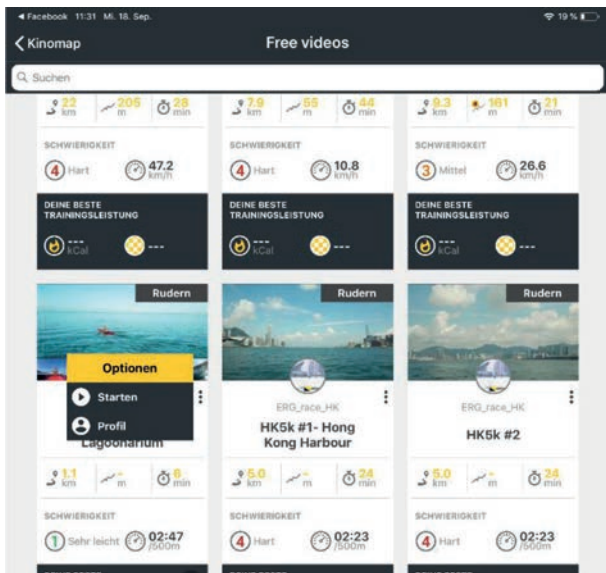


Installez, puis ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez Bluetooth®. Ensuite, ajoutez la machine à ramer comme suit :





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



Nettoyage et entretien

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

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

Comment porter la ceinture pectorale

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



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

Remplacement des piles:

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

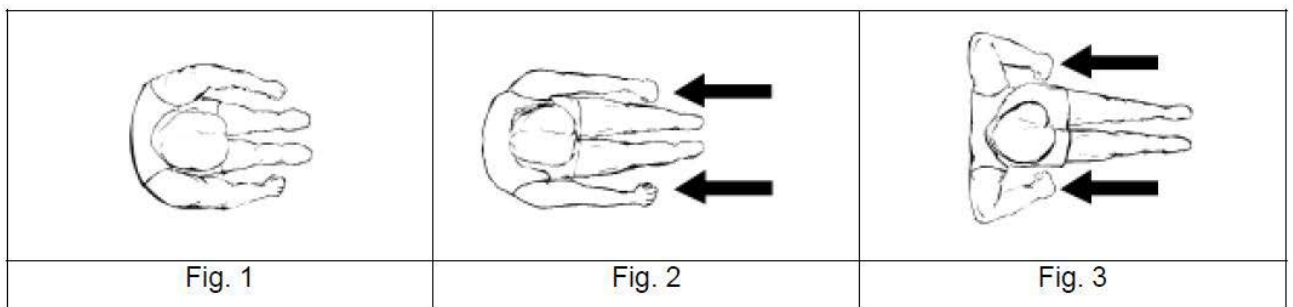
Remarques

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

L'aviron est un moyen extrêmement efficace d'entraînement. Il renforce le coeur et la circulation, ainsi que tous les principaux groupes musculaires : le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes.

Les bases de l'aviron

1. Asseyez-vous sur le siège et mettez vos pieds sur les pédales. Fixez-les avec la bande Velcro. Saisissez les poignées.
2. Prenez la position de départ assise, les bras tendus en avant et pliez vos jambes (voir fig. 1).
3. Poussez-vous en arrière. Le dos et les jambes sont tendus en même temps (fig. 2).
4. Effectuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. Dans cette phase, les coudes doivent pointer vers l'extérieur (fig. 3). Reprenez la position du point 2) et répétez le processus. Voir l'image.

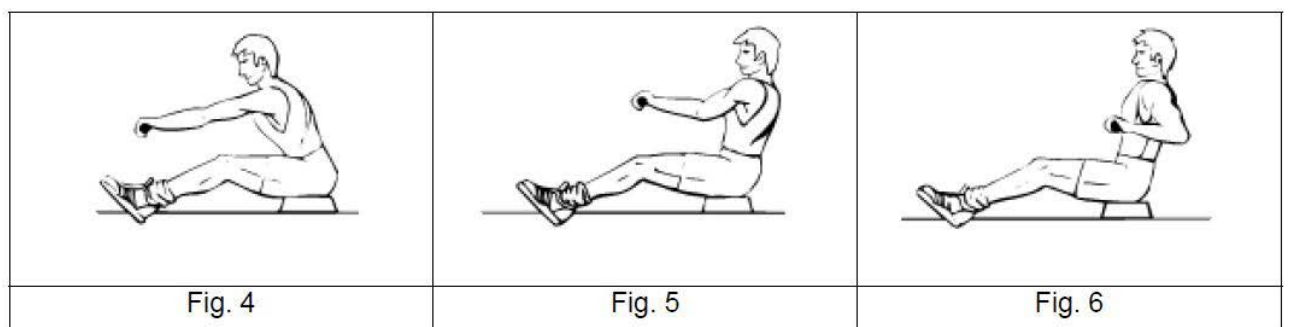


Durée de l'entraînement

L'aviron est un exercice relativement intense et il est donc recommandé de commencer avec un programme court et simple, puis augmenter lentement le degré de difficulté. Commencez par 5 minutes et augmentez le temps d'entraînement en fonction de votre condition physique. Une durée de 15 à 20 minutes est idéal, mais prenez votre temps pour atteindre votre objectif. Entraînez-vous tous les deux jours, trois fois par semaine. Ainsi, votre corps dispose de suffisamment de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement.

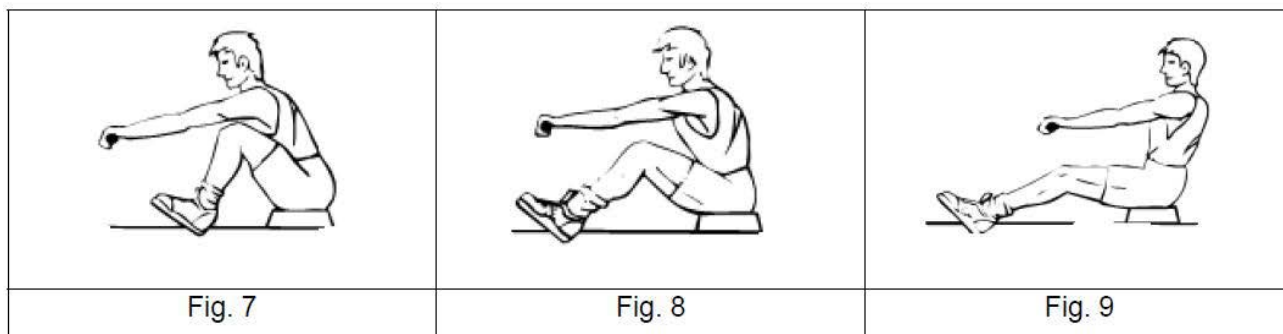
L'aviron uniquement avec les bras

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



L'aviron uniquement avec les jambes

Avec cet exercice, vous renforcez en particulier les muscles des jambes et du dos. Le dos droit et bras tendus, pliez les jambes jusqu'à ce que vous atteignez les poignées comme indiqué dans fig. 7 en position de départ. Étendez les jambes et penchez-vous en arrière, les bras et le dos restent droits. Utilisez votre rameur détiert plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.



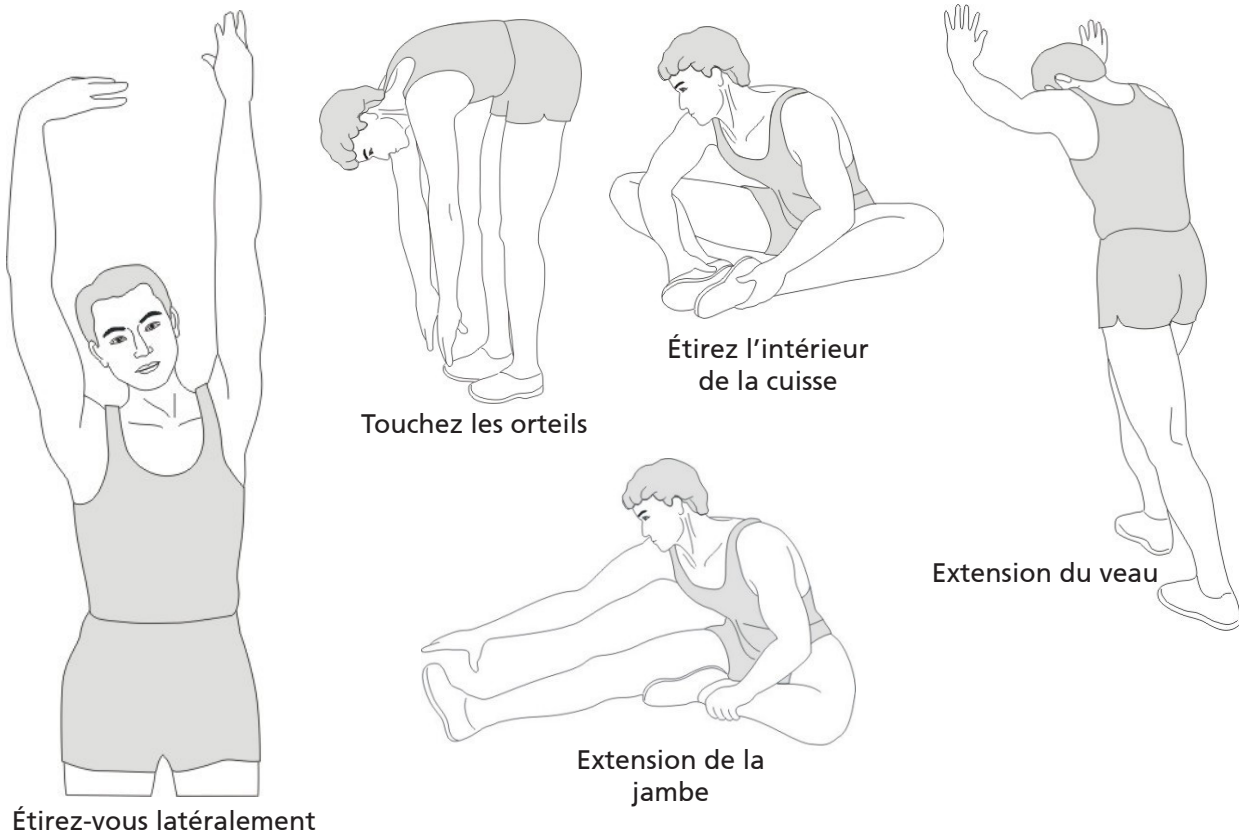
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur s'apparait. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

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



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

Récupération

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

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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