


Skandika



DE
GB
FR

Nordlys

Art.Nr. SF-2660

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Checkliste
06	Explosionszeichnungen
08	Teile-Liste
10	Aufbauanleitung
16	Einstellungen / Zusammenklappen
17	Computer-Bedienungsanleitung
22	Aufwärmen und Abwärmen
23	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2660 Skandika Rudergerät Nordlys											
	Klasse	HB											
	Standard	ISO EN 20957											
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz											
	Nennaufnahme	115 W											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Production date												
	2021			2022				2023					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO No:												
	Max. Nutzergewicht 120 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

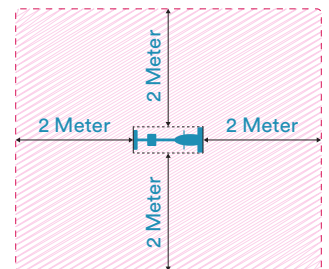


WARNUNG

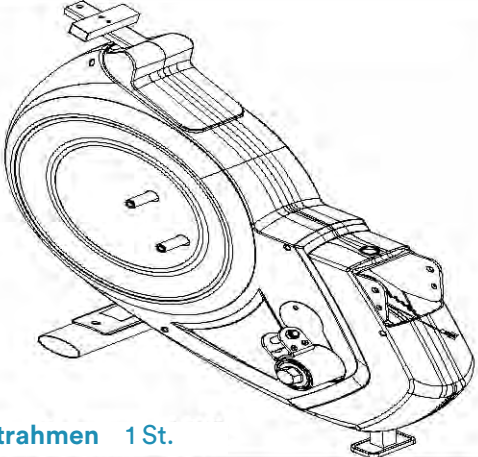
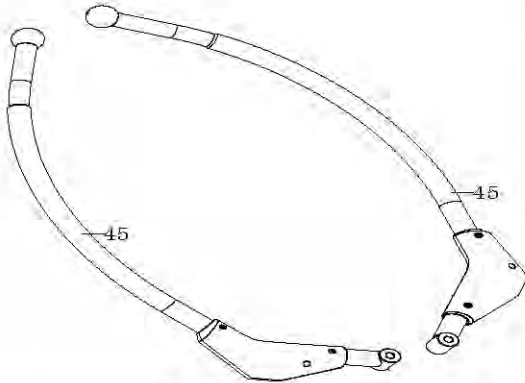
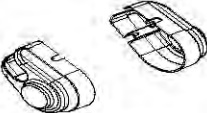
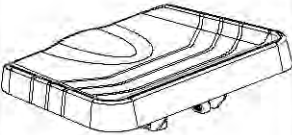
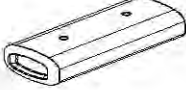
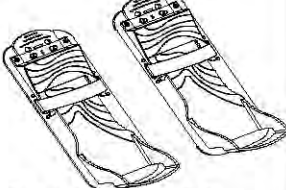
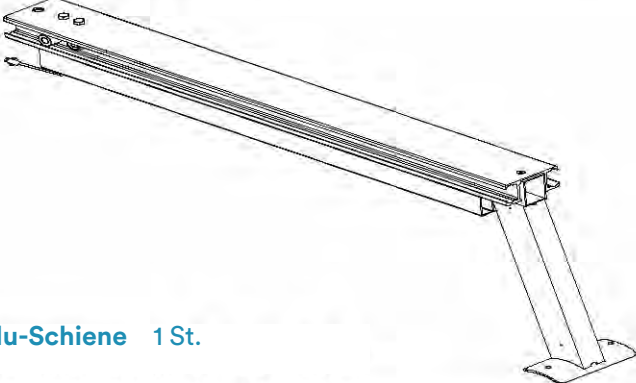
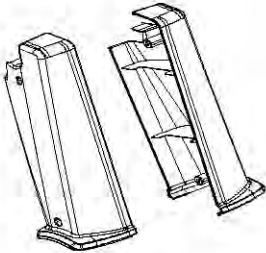
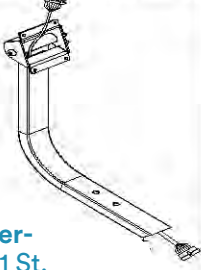
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Betreiben Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem, plüschigem oder zotteligem Teppich. Dadurch können sowohl der Teppich als auch das Gerät beschädigt werden.
3. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
4. Umfassen Sie während der Übungsausführung die beweglichen Griffe fest mit Ihren Händen und sichern Sie Ihre Füße mit den Riemen auf dem Pedal.
5. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, **stoppen** Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
6. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche und verwenden Sie eine Unterlage, um den Boden zu schützen. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung.
7. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
8. 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.
9. Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
10. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes. Lassen Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen gelangen.
11. Kinder und behinderte Menschen sollten das Gerät nur unter Aufsicht bzw. mit Hilfestellung benutzen.
12. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen. Trainieren Sie niemals direkt vor oder nach Mahlzeiten.
13. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Abnutzung und Beschädigungen geprüft wird.
14. In das Gerät darf keine Flüssigkeit eindringen! Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen.
15. Halten Sie das Kabel fern von heißen Oberflächen.
16. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und trennen Sie die Stromversorgung durch Ziehen des Netzteiles.
17. Die Wartung oder der Austausch von stromführenden Teilen darf nur von zertifizierten Fachleuten durchgeführt werden. Service ohne zertifizierten Servicetechniker ist verboten.
18. Die max. Gewichtsbelastung dieses drehzahlunabhängigen Gerätes beträgt 120 kg. Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
19. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

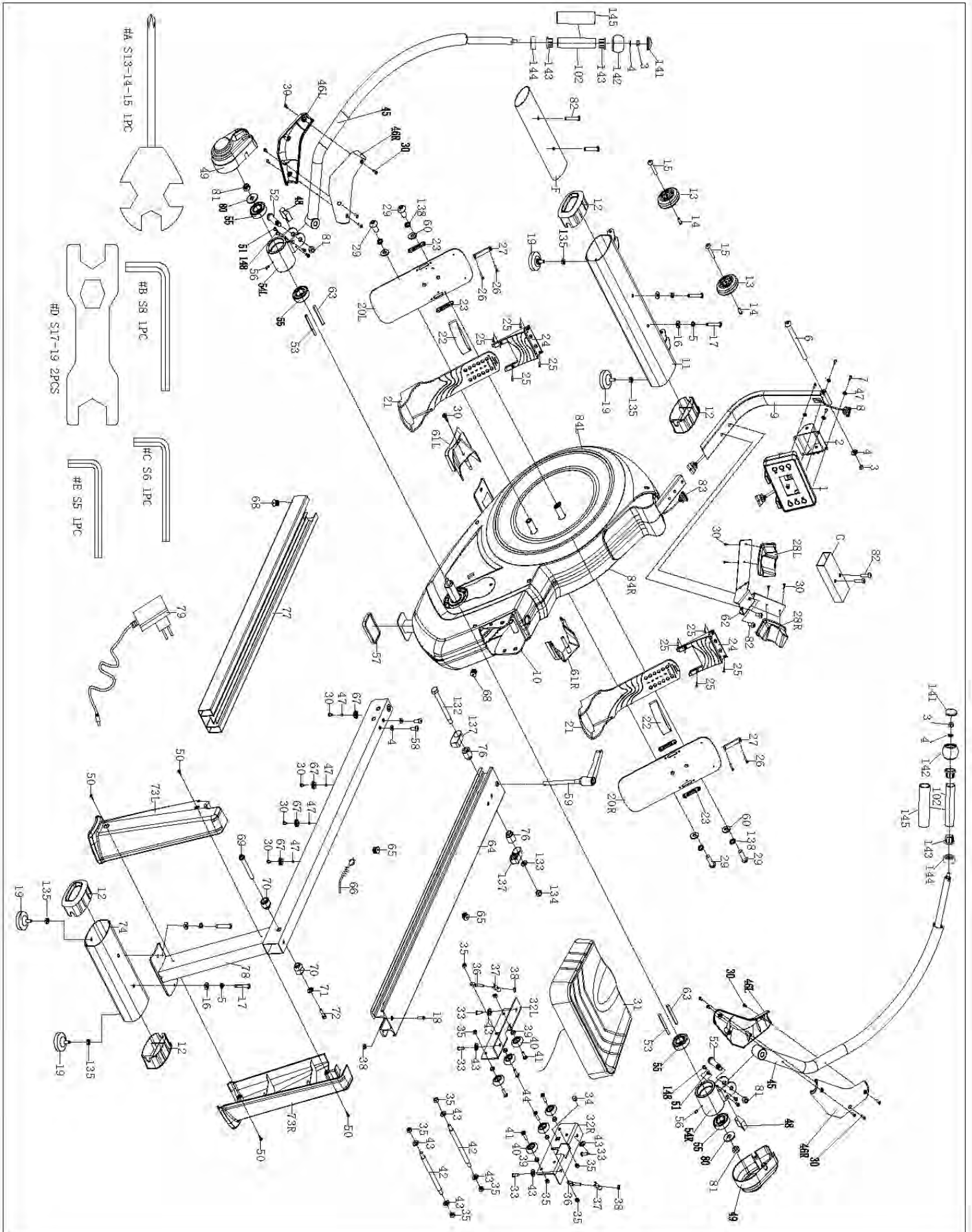


Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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

	 Computer 1 St.	 Netzteil 1 St.
 Ruderarme 2 St.	 Abdeckungen 2 St.	 Sitz 1 St.
	 Hinterer Standfuß 1 St.	 Pedale 2 St.
 Alu-Schiene 1 St.	 Abdeckungen 2 St.	 Vorderer Standfuß 1 St.
	 Abdeckungen 2 St.	
 Gebrauchsanleitung 1 St.	 Schraubenbeutel 2 St.	 Computerstütze 1 St.
		 Ruderarmaufnahme 1 St.

INHALT SCHRAUBENBEUTEL:

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
5	Federscheibe	d8	4
16	Unterlegscheibe	d8*ø20*2*R30	4
17	Schraube	M8*25*20*S6	4
19	Fußpolster		4
29	Schraube	M12*20*S8	4
59	L-Schraube		1
60	Unterlegscheibe	d12*ø24*2	4
69	Begrenzungsachse	ø10,9*80*14	1
70	Begrenzungsbuchse	ø11,4*ø27*26	2
71	Unterlegscheibe	d6*ø16*1,2	1
72	Schraube	M6*16*S5	1
82	Schraube	M8*10*S6	2
132	Schraube	ø12*121*M10*12	1
133	Unterlegscheibe	d10*ø20*2	1
134	Mutter	M10*H9,5*S17	1
138	Federscheibe	D12	4
A	Kombi-Werkzeug	S13-14-15	1
B	Innensechskantschlüssel	S8	1
C	Innensechskantschlüssel	S6	1
D	Maulschlüssel	S17-19	2
E	Innensechskantschlüssel	S5	1





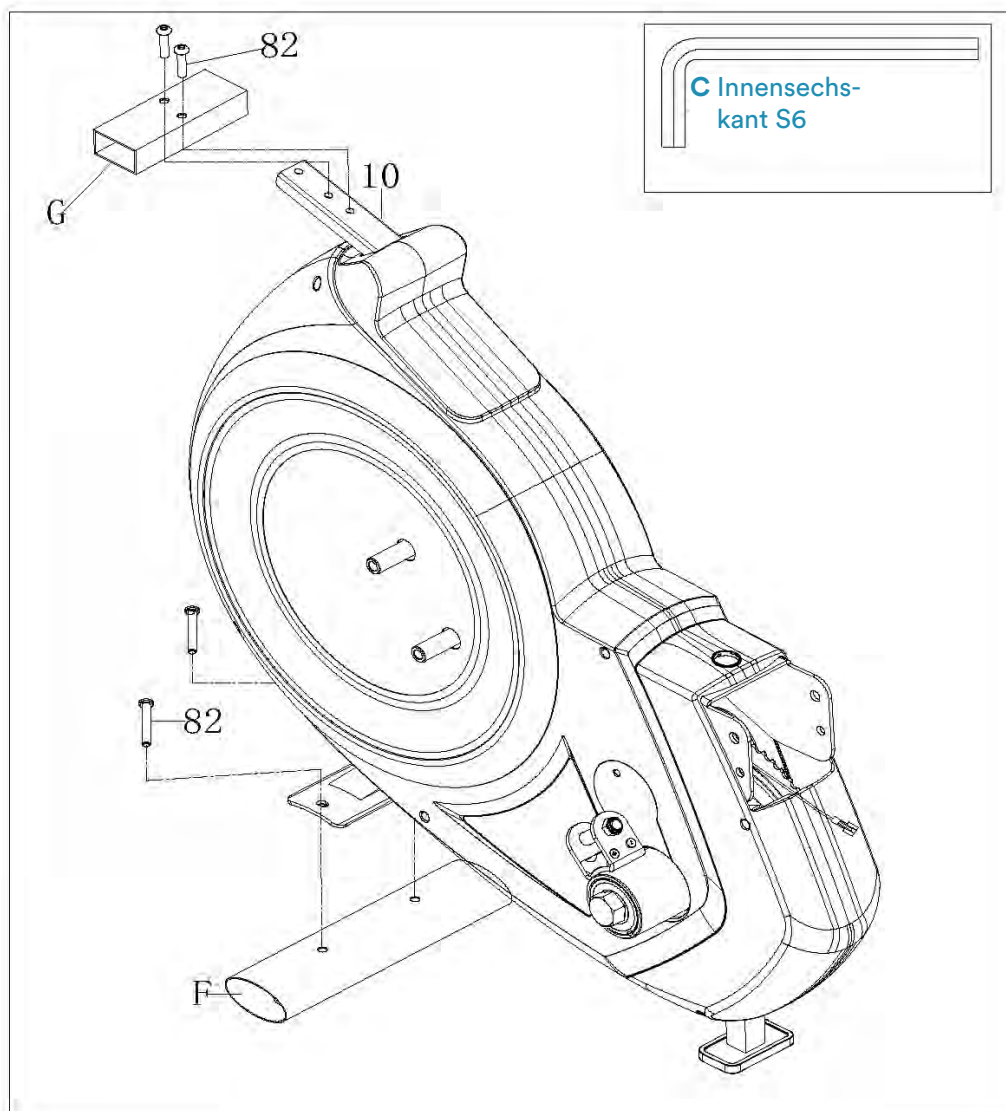
Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Computerhalterung	1
3	Mutter M8*H7,5*S13	3
4	Unterlegscheibe d8*Ø16*1,5	3
5	Federscheibe d8	4
6	Schraube M8*90*20*S6	1
7	Schraube M4*12	4
8	Kabel 1	1
9	Computerstütze	1
10	Haupttrahmen	1
11	Vorderer Standfuß	1
12	Endkappe 105*75*47	4
13	Rolle Ø71*Ø19*24	2
14	Schraube M6*12*S5	2
15	Schraube Ø7,8*30*M6*15*S5	2
16	Unterlegscheibe d8*Ø20*2*R30	4
17	Schraube M8*25*25*S6	4
18	Schraube M6*12	1
19	Fußstützen	4
20L/R	Pedal links/rechts	2
21	Pedaloberteil 345*107*58	2
22	Pedalriemen	2
23	Riemenabstandsstück 60*12*5,2	4
24	Pedalfixierung 131*106,6*18	2
25	Schraube M4*6*Ø7,4	8
26	Schraube M5*8*Ø8,5	4
27	Riemenbefestigung t4,0*12*60	2
28L/R	Ruderarmaufnahme	2
29	Schraube M12*20*S8	4
30	Schraube ST4,2*19*Ø8	34
31	Sitz	1
32L/R	Sitzplatte	2
33	Schraube M8*16*S14	4
34	Magnet Ø15*7	1
35	Mutter M8*H7,5*S13	18
36	Schraube M6*40*Ø10*2,5	2
37	Sitzverstellung 30*10*1,5	2
38	Mutter M6*H6*S10	7
39	Abstandsstück Ø12,5*Ø8,2*10	6
40	Rolle	6
41	Schraube M8*32*14*S5	4
42	Achse Ø12*140*M8*12	2
43	Unterlegscheibe d8*Ø16*1,5	8
44	Schraube M8*35*15*S5	2
45	Ruderstange	2
46L/R	Hangriffabdeckung	4
47	Unterlegscheibe d4*Ø10*1	8
48	Begrenzungspolster Ruderstange	2
49	Abdeckung	2
50	Schraube M5*10	4
51	Schraube ST4,2*19*Ø8,4	4
52	Schraube Ø14*44*M12*16	2
53	Rechteckiges Stahlstück 6*4*75	2
54L/R	Wellenschutzhülse	2
55	Lager Ø62*16*Ø30 CSK30PP	4
56	Schraube M5*5	2
57	Gummi-Endkappe 84,5*49,5*9,7	1
58	Schraube M8*20*S6	2
59	L-Schraube	1
60	Unterlegscheibe d12*Ø24*2	5
61L/R	Abdeckung	2
62	Stangenhalterung	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
63	Abstandhalter aus Eisen 8*7*72	2
64	Alu-Schiene	1
65	Steckertülle Ø16	2
66	Einleiter	1
67	Schnalle für Seitenschienen Ø20,2*6,5*Ø4,5	4
68	Steckertülle Ø12	2
69	Begrenzungsachse Ø10,9*80*14	1
70	Begrenzungsbuchse Ø11,4*Ø27*26	2
71	Unterlegscheibe d6*Ø16*1,2	1
72	Schraube M6*16*S5	1
73L/R	Abdeckung	2
74	Hinterer Standfuß	1
76	Führung Ø25*22,5*Ø19*7*Ø12,3	2
77	Seitenschiene 855*90*50	1
78	Alu-Tragrahmen	1
79	Netzteil	1
80	Unterlegscheibe d12*Ø36,5*3,0	2
81	Mutter M12*H11*S19	4
82	Schraube M8*10*S6	6
83	Kabel 2	1
84L/R	Abdeckung für Haupttrahmen	2
85	Kunststoffabdeckung	2
86	Schraube ST3*10*Ø5,6	8
87	Schraube M6*8*Ø12	10
88	Schraube M6*8*S10	2
89	Schraube M6*12*S10	6
90	Unterlegscheibe d6*Ø16*1,5	6
91	Fixierungsplatte t1,5*56*76	4
92	Lager 6001-2RS	4
93	Lagerhalterung Ø72*11	4
94	Radwelle	1
95	Riemenplatte Ø200	1
96	Schraube M6*16*S10	10
97	Feder Ø0,8*Ø9*69*N48	1
98	Starkmagnet-Set	1
99	Feder Ø1,5*Ø14,5*61*N21	1
100	Schraube ST3,5*16*Ø7	4
101	Motor	1
102	Ruderarm-Buchse	2
103	Verstellbares U-Board t4,0*98,7*30	1
104	Federscheibe d6	6
105	Andruckrollenhalterung 1	1
106	Schraube M8*15*Ø10*5*S12	2
107	Unterlegscheibe d12*Ø17*0,5	3
108	Lager 6001-2RS CXSH	2
109	Andruckrolle Ø39*Ø34*24	1
110	Wellscheibe d12*Ø15,5*0,3	1
111	Keilriemen 6PJ330	1
112	Riemenradwelle	1
113	Magnet 39*24,5*10	4
114	Magnetpositionierer	2
115	Alu-Rolle t4,0*Ø200*Ø17	1
116	Andruckrollenhalterung 2	1
117	Feder Ø2*Ø12*54*N15	1
118	Kettenradwelle	1
119	Kette 1/2"1/8"100	1
120	C-Ring d30	4
121	Kettenrad t2,5*Ø289*Ø30-z70 P=1/2'	1
122	Schraube M8*16*S13	6
123	Wellscheibe d30*Ø35*0,3	3
124	Lager 6206-ZZ C&U	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
125	Einstellbares Widerstandskabel	1
126	Stromkabel	1
127	Mutter M12	1
128	Kleine Rolle	1
132	Schraube $\varnothing 12 \times 121 \times M10 \times 12$	1
133	Unterlegscheibe $d10 \times \varnothing 20 \times 2$	1
134	Mutter $M10 \times H9,5 \times S17$	1
135	Mutter $M8 \times H5,5 \times S14$	4
136	Begrenzungsclammer $27 \times 54 \times 6,5$	1
137	Begrenzungsblock $51,3 \times 28,5 \times 18$ PP	2
138	Federscheibe D12	4
139	Schraube $M5 \times 7 \times \varnothing 8$	2
141	Kugelabdeckung $S\varnothing 50 \times 38$	2
142	Ruderstangenkopf $S\varnothing 50 \times \varnothing 10,1$	2
143	Endkappe $\varnothing 34 \times 3 \times \varnothing 25 \times 17 \times \varnothing 19,2$	4
144	Abstandsstück $\varnothing 36,5 \times \varnothing 19,2 \times 14$	2
145	Schaumstoffgriff	2
146	Begrenzungsrohr	1
147	Schraube $M6 \times 25 \times \varnothing 10$	2
148	Schraube $M5 \times 16$	4
A	Kombi-Werkzeug S13-14-15	1
B	Innensechskantschlüssel S8	1
C	Innensechskantschlüssel S6	2
D	Maulschlüssel S17-19	1
E	Innensechskantschlüssel S5	1
F	Schutzrohr	1
G	Schutzrohr	1

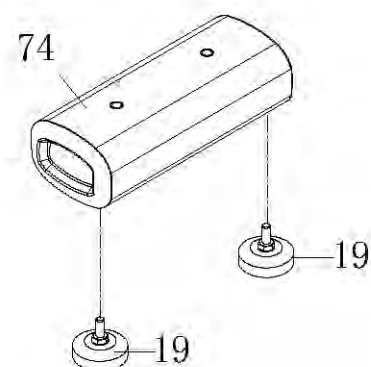
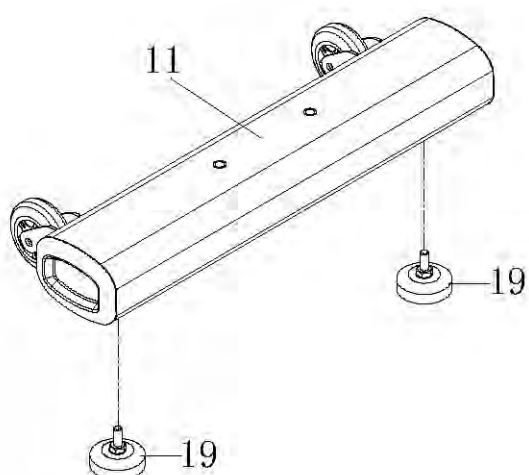
1

1. Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen!
2. Entfernen Sie die Rohre G und F durch Lösen der Schrauben (82) und legen Sie die Teile beiseite.



2

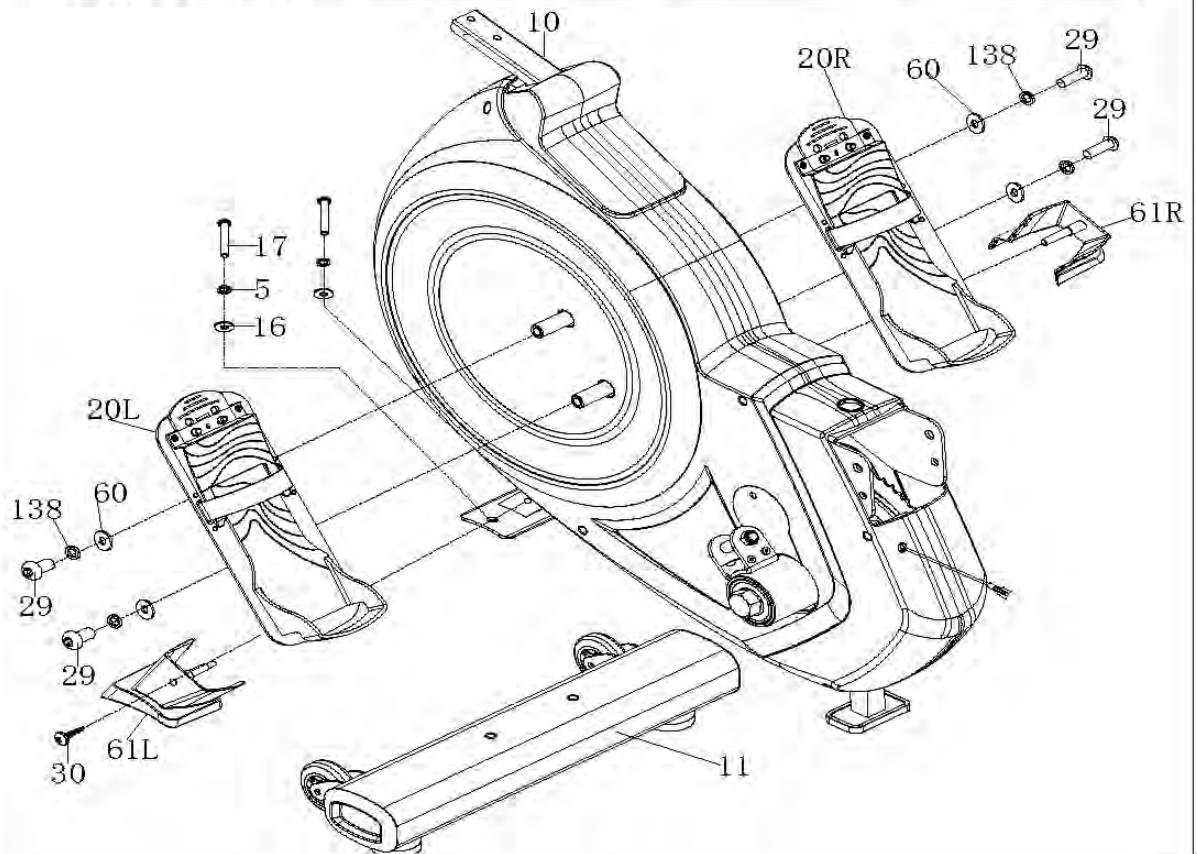
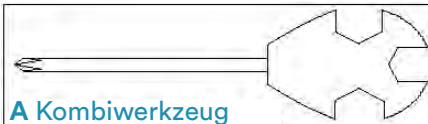
- Bringen Sie die 4 Fußstützen (19) am vorderen (11) und hinteren (74) Standfuß an wie dargestellt.



3

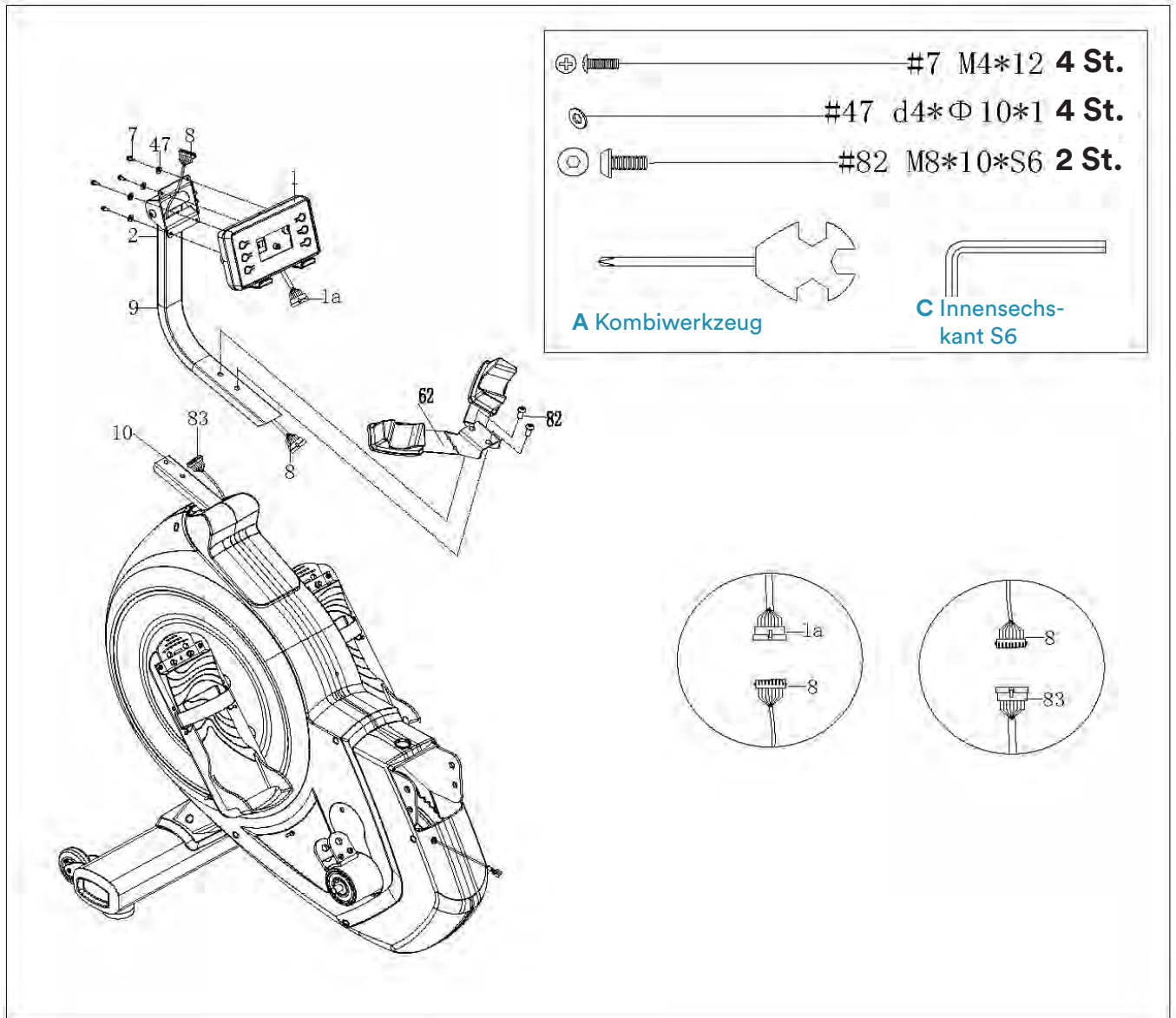
1. Bringen Sie den vorderen Standfuß (11) mit den Schrauben (17), Federscheiben (5) und Unterscheiben (16) am Hauptrahmen (10) an. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (30) und montieren Sie die Abdeckungen (61 L/R) dann mit diesen am Hauptrahmen (10).
2. Bringen Sie dann die Pedale (20 L/R) mit den Schrauben (29), Federscheiben (138) und Unterscheiben (60) am Hauptrahmen (10) an. Benutzen Sie für alle Schritte das inkludierte Werkzeug.

	#5 d8	2 St.
	#16 d8*Φ 20*2*R30	2 St.
	#60 d12*Φ 24*2	4 St.
	#138 d12	4 St.
	#17 M8*25*25*S6	2 St.
	#29 M12*20*S8	4 St.
	#30 ST4, 2*19*Φ 8	1 St.



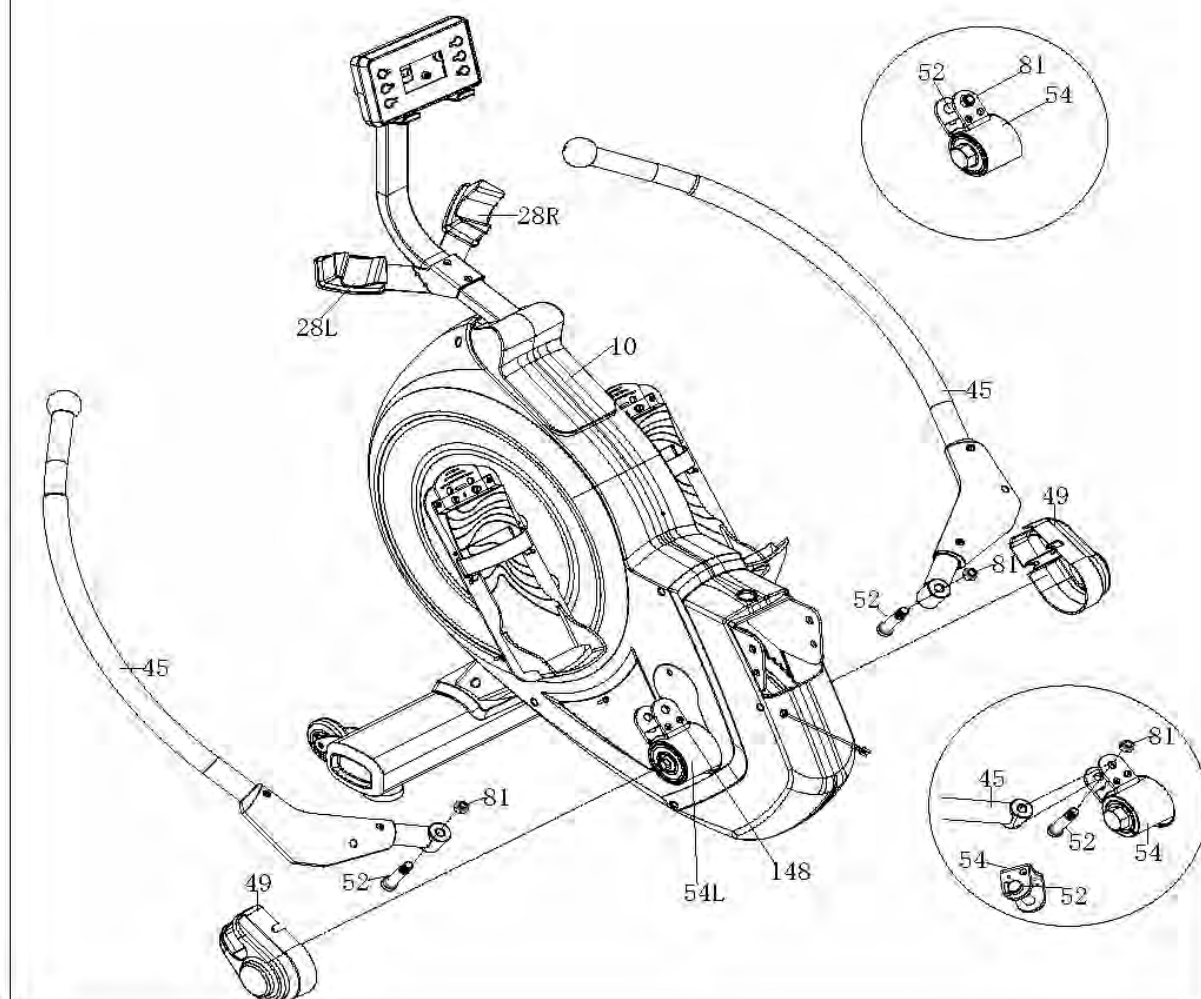
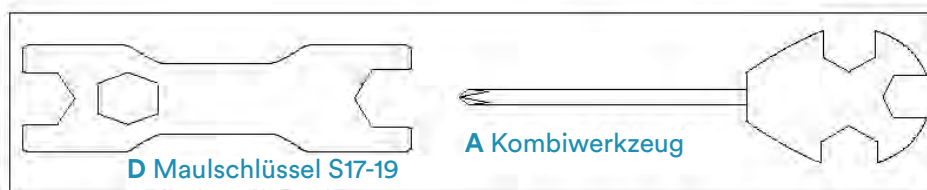
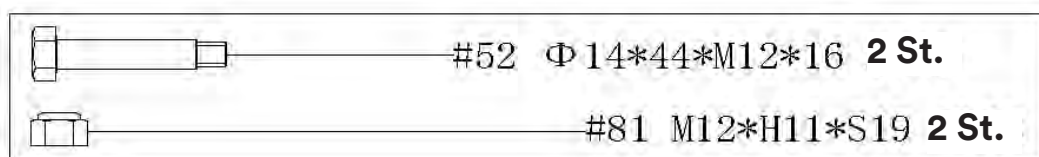
4

1. Verbinden Sie die Kabelteile (8) und (83) und montieren Sie die Computerstütze (9) und die Stangenhalterung (62) vorsichtig mit den Schrauben (82) am Hauptrahmen (10) wie abgebildet.
2. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (7) und Unterlegscheiben (47) auf der Computerrückseite (1) und verbinden Sie das Computerkabel (1a) mit dem Kabelteil 1 (8). Die Kabelverbindung platzieren Sie dann vorsichtig im Rohrinne der Computerstütze (9). Abschließend wird der Computer (1) mit den Schrauben (7) und Unterlegscheiben (47) an der Computerstütze (9) montiert.



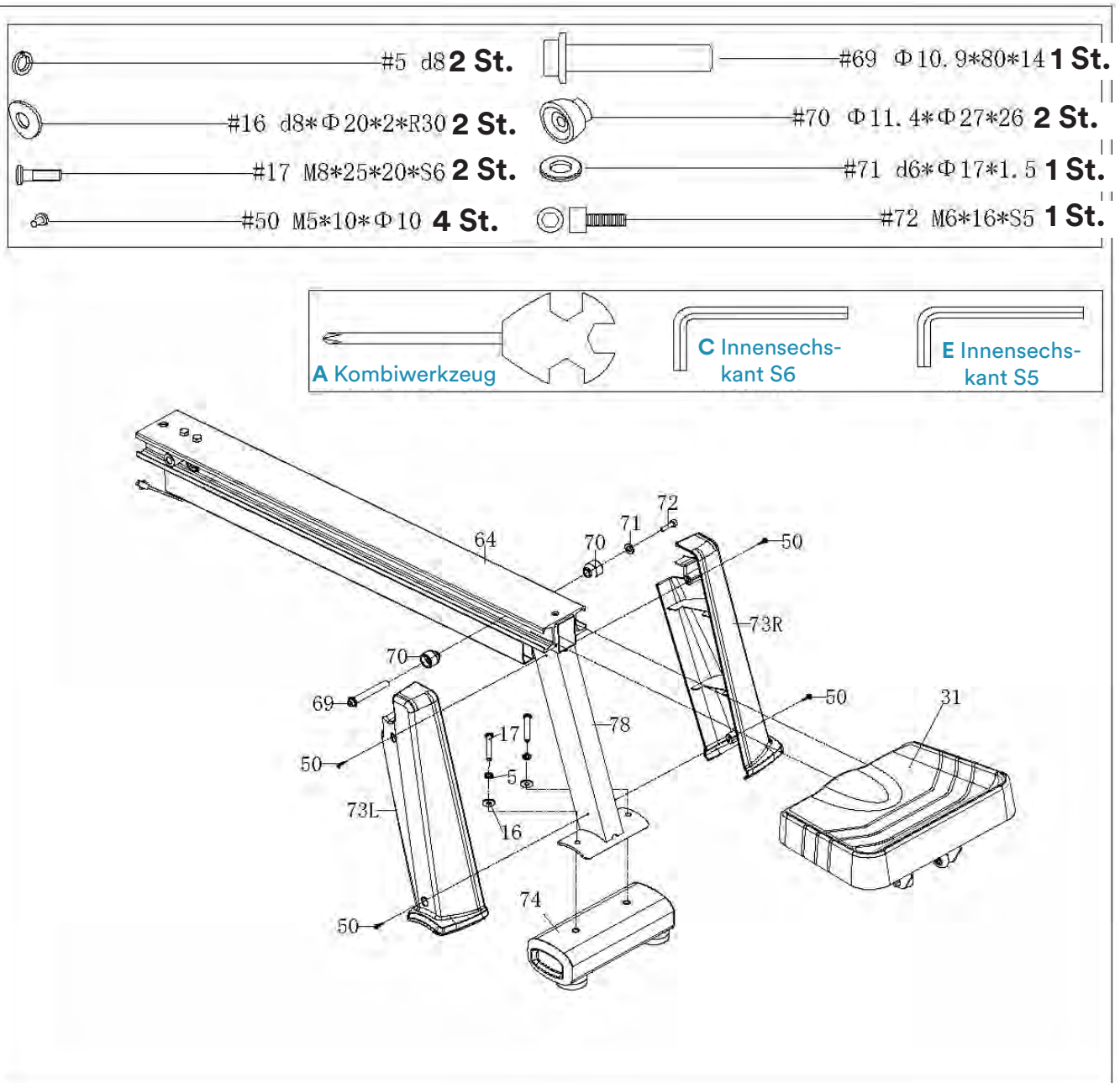
5

1. Lösen Sie die Schrauben (52) und Muttern (81) und installieren Sie die Ruderstangen wie dargestellt mit den Schrauben (52) und Muttern (81).
2. Die Stangenenden platzieren Sie auf der linken und rechten Ruderaufnahme (28 L/R).
3. Bringen Sie dann die Abdeckung (49) mit den Schrauben (148, vormontiert) auf der Wellenschutzhülse (54) an.



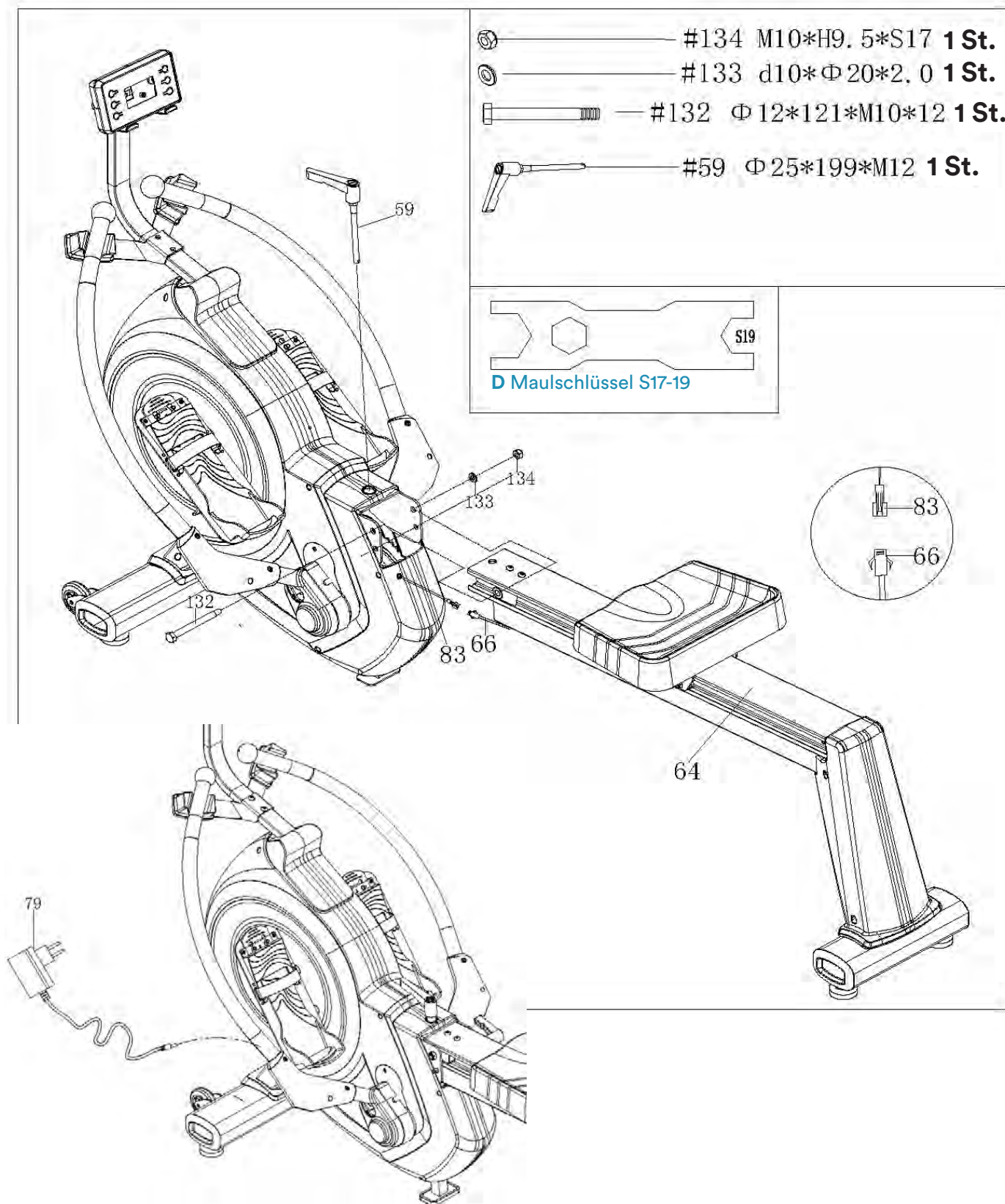
6

1. Schieben Sie den Sitz (31) auf die Alu-Schiene (64) und bringen Sie die Begrenzungsachsen (69) und -buchsen (70) mit den Schrauben (72) und Unterlegscheiben (71) an der Alu-Schiene (64) an.
2. Montieren Sie dann den hinteren Standfuß (74) mit den Schrauben (17), Federscheiben (5) und Unterlegscheiben (16) am Alu-Tragrahmen (78).
3. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (50) und befestigen Sie damit die Abdeckungen (73 L/R) auf beiden Seiten des Alu-Tragrahmens (78).



7

1. Verbinden Sie den Einleiter (66) mit dem Kabelteil 2 (83). Montieren Sie die Alu-Schiene (64) wie abgebildet mit der Schraube (132), Unterlegscheibe (133) und Mutter (134) am Hauptrahmen. Sichern Sie die Schiene zusätzlich mit der L-Schraube (59).
2. Das Netzteil (79) wird mit Gerät am vorderen Ende oberhalb des Standfußes verbunden.

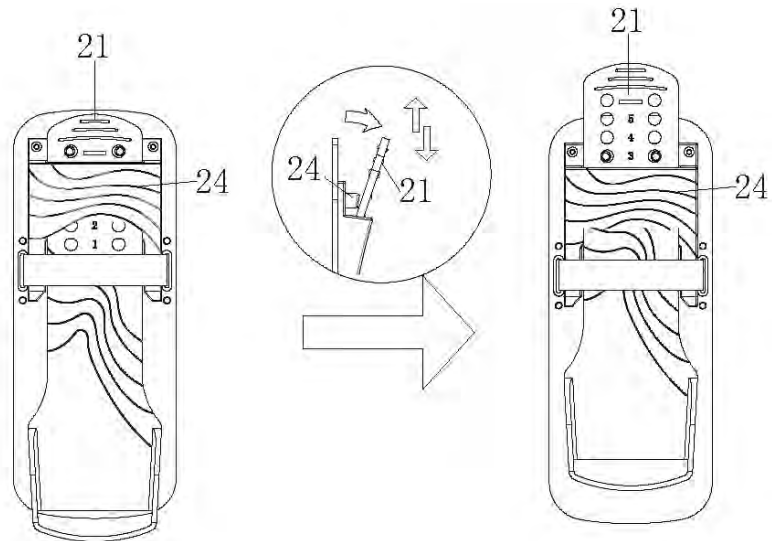


Pedalriemen anpassen

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.

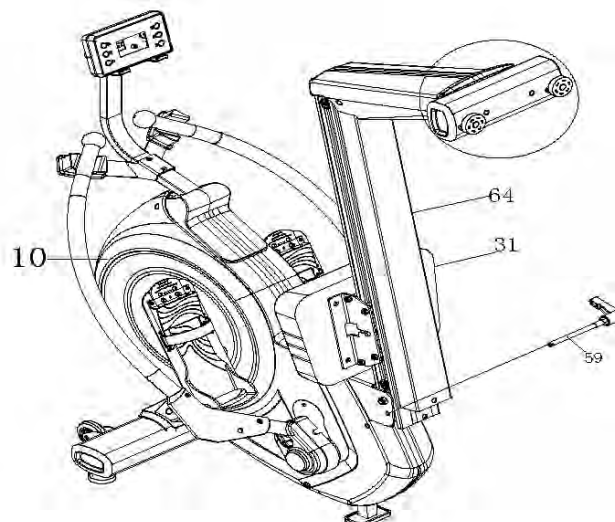
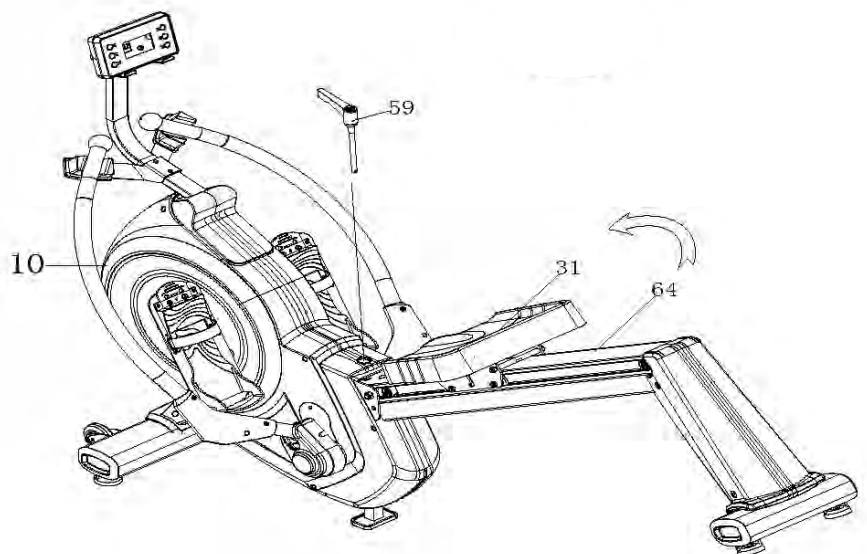
Pedal verstellen

Um das Pedaloberteil (21) zu verstellen, ziehen Sie diese nach oben von der Pedalfixierung (24) weg. Sie können es nun wunschgemäß verstellen und anschließend wieder herunterdrücken.



Zusammenklappen

1. Schieben Sie den Sitz (31) nach vorn.
2. Lösen und ziehen Sie die L-Schraube (59) aus dem Hauptrahmen (10).
3. Klappen Sie die Alu-Schiene (64) nach oben und befestigen Sie sie in der geklappten Position mit der L-Schraube (59).



DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

ENTER	Programm oder Einstellwert bestätigen; Umstellung der COUNT / RPM - Anzeige.
START / STOP	Ein Training beginnen oder beenden. Drücken und Halten der Taste für ca. 2 Sekunden erzwingt einen Neustart.
UP	Erhöhen des Widerstands oder eines Einstellwertes.
DOWN	Verringern des Widerstands oder eines Einstellwertes.

SPEZIFIKATIONEN

RESISTANCE LEVEL (WIDERSTAND)	Stufe 1 (leicht) bis 16 (schwer)
TIME (ZEIT)	0:00'~99:59' Min.
COUNT (SCHLAGZAHL)	0~999 Ruderschläge
DISTANCE (DISTANZ)	0~999 km
CALORIES (KALORIEN)	0~999 Kcal
RPM (SCHLAGFREQUENZ)	0~999 Züge/Minute
PULSE (HERZFREQUENZ)	60~240 Schläge/Minute Hinweis: Zur Nutzung der Herzfrequenz-Funktion benötigen Sie einen kompatiblen Brustgurt.
WATT	30~350 Watt
STROMVERSORGUNG	Eingang: A/C 230V, Ausgang: 8V DC, 500 mA

BEDIENUNG

Verbinden Sie das Adapterkabel mit dem Gerät und einer passenden Steckdose. Der Computer schaltet sich mit einem Piepton ein. Wählen Sie nun einen Betriebsmodus (Manuell oder P1 bis P20) mit Hilfe der **UP / DOWN** - Tasten und **ENTER** zur Bestätigung.

TIME	COUNT 00	PULSE
0:00		P
DIST. KM		LEVEL
00		6
MANUAL		

Manueller Modus

Sie können modusabhängig vor Trainingsbeginn die Trainingszeit (TIME), die Distanz (DISTANCE) oder den Kalorienverbrauch (CALORIES) mit Hilfe der **UP / DOWN** - Tasten und **ENTER** zur Bestätigung vorgeben, sofern gewünscht. Drücken Sie **START/STOP**, um das Training zu beginnen. Sollten Zielwerte eingegeben worden sein (Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch), wird das Gerät automatisch stoppen, wenn der erste Zielwert **0** erreicht (Countdown) hat.

Drücken Sie immer **START/STOP**, um das Training zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.

Programmprofile der fest eingespeicherten Programme P1 bis P10:

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

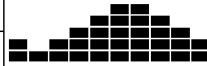
P1 Intervall

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

P2 Tal

TIME	P3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

P3 Fettverbrennung

TIME	P4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P4 Aufstieg

TIME	P5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

P5 Berg

TIME	P6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

P6 Intervall 2

TIME	P7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P7 Cardio

TIME	P8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P8 Ausdauer

TIME	P9	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

P9 Neigung

TIME	P10	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

P10 Rallye

HINWEIS

Der Computer schaltet automatisch nach 4 Minuten ab, wenn kein Signal empfangen wird.

Bei den benutzerdefinierbaren Programmen (P11 bis P15) müssen Sie zudem die Widerstandsvoreinstellung für jedes der 10 Segmente mit Hilfe der **UP / DOWN** - Tasten und **ENTER** zur Bestätigung vorgeben. Einmal programmierte Profile werden unter den Benutzer-IDs (User-ID) U1 bis U5 abgespeichert.

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 11 U 1	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 12 U 2	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 13 U 3	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 14 U 4	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 15 U 5	PULSE P LEVEL 1			

Beim wattkontrollierten Programm (P16) muss eine Wattzahl vorgegeben werden. Hierbei wird das Gerät im Trainingsverlauf dann automatisch den Widerstand regulieren, je nachdem ob die Leistung höher oder niedriger sein muss.

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 16	PULSE P LEVEL 6 WATT PRO

Die Programme P17 bis P20 sind herzfrequenzkontrollierte Programme (hierzu muss der Computer immer eine aktuelle Herzfrequenz vom Benutzer empfangen). Es muss eine Zielherzfrequenz vorgegeben werden. Das Gerät versucht dann, den Widerstand automatisch entsprechend dem gewünschten Herzfrequenzniveau zu steuern. Nach Auswahl des entsprechenden Modus wird zunächst Ihr Alter abgefragt:

TIME	0:00	25 HCE	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

Stellen Sie Ihr korrektes Alter in Jahren mit Hilfe der **UP / DOWN** - Tasten und **ENTER** zur Bestätigung ein. Die Abfrage erfolgt nicht bei Auswahl des Modus P20, da hier direkt eine Zielherzfrequenz eingegeben werden muss. Bei den Programmen P17 bis P19 allerdings wird die Zielherzfrequenz in Abhängigkeit Ihres Alters nach folgender Formel berechnet: $x\%$ (z. B. 75%) $\times$ (220 - Ihr Alter). Programm P17 rechnet dabei mit 55%, P18 mit 75% und P19 mit 95%.

TIME	0:00	P 17 55%	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18 75%	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PROGRAM	PULSE PRO

TIME	0:00	P 19 95%	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20 [Heart Icon]	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

Nach dem Start des Programms wird der Widerstand während des Trainings automatisch kontrolliert und kann nicht manuell eingestellt werden.

Auch bei diesen Modi können zusätzlich bei Bedarf Zielwerte für Zeit, Distanz oder Kalorienverbrauch eingestellt werden.

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). 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, Seilsprungsübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

STRETCHING

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



Seitbeugen



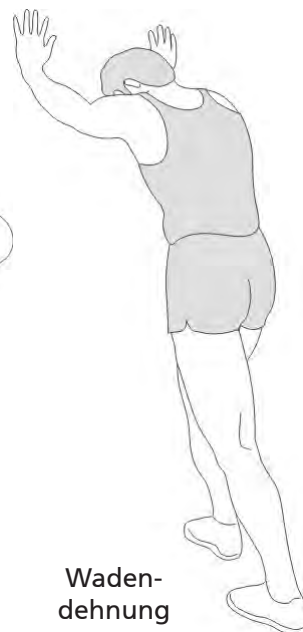
Vorwärtsbeugen



Oberschenkel
Innenseiten



Oberschenkel



Waden-
dehnung

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

ABWÄRMEN

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

25	Safety precautions
26	Pre-assembly check list
28	Exploded diagrams
30	Parts list
32	Assembly instructions
38	Adjustment guide / Folding
39	Computer instructions
44	Warm-Up and Cool-Down
45	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2660 Skandika Rudergerät Nordlys											
	Klasse	HB											
	Standard	ISO EN 20957											
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz											
	Nennaufnahme	115 W											
	WARNING: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Production date												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO No:												
	Max. Nutzergewicht												
													
	120 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

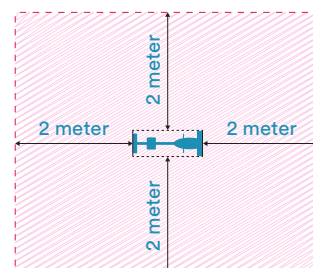


WARNING

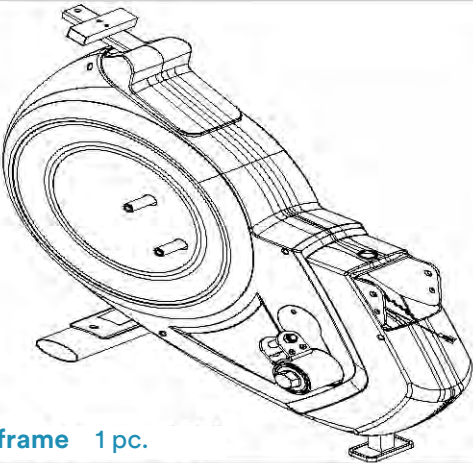
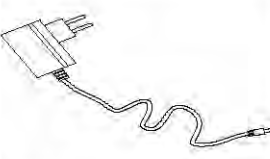
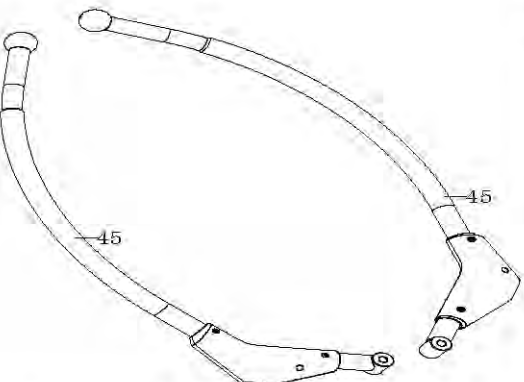
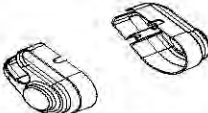
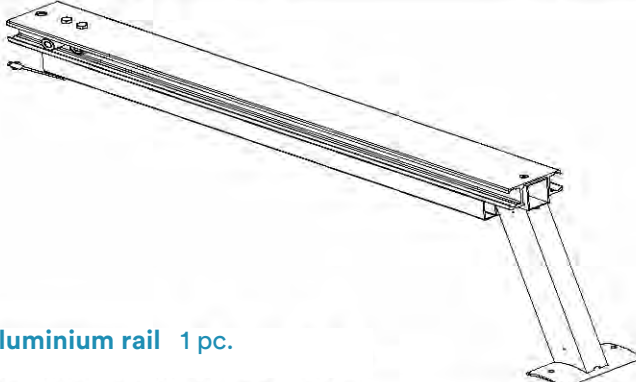
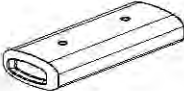
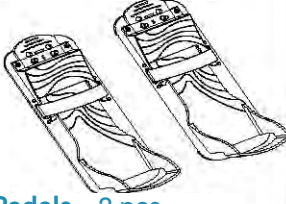
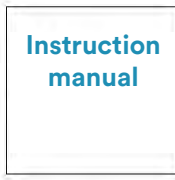
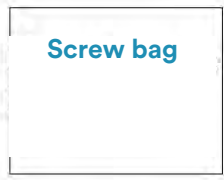
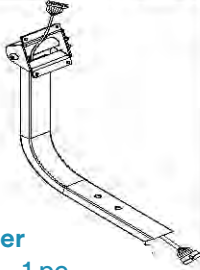
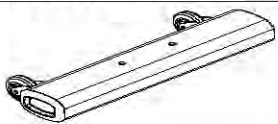
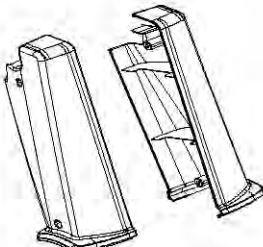
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only. **Do not** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Do not operate the appliance on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and device may result.
3. Only one person at a time should use the machine.
4. During the exercise, grasp the movable handles firmly with your hands and secure your feet with the straps on the pedal.
5. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **stop** the workout at once. **Consult a physician immediately.**
6. Place the device on a solid and level surface only and use an underlay to protect the floor. Only use the unit in enclosed spaces. Only use in cool, dry environments.
7. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
8. 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.
9. Use the machine only for its intended use as described in this manual. **Do not** use attachments not recommended by the manufacturer.
10. Do not place any sharp object around the machine. Never drop or insert any object into any openings.
11. Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
12. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up. Never exercise directly before or after meals.
13. Never operate the machine if the machine is not functioning properly. The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for wear and damage.
14. No liquid may penetrate the device! Do not use strong detergents to clean the unit.
15. Keep the cord away from heated surfaces.
16. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
17. The service or replacement of parts regarding the power system can only be conducted by certified professionals. Service without certified professional is prohibited.
18. The max. user capacity of this speed-independent device is 120 kgs (264 lb). The device is not suitable for medical purposes.
19. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.

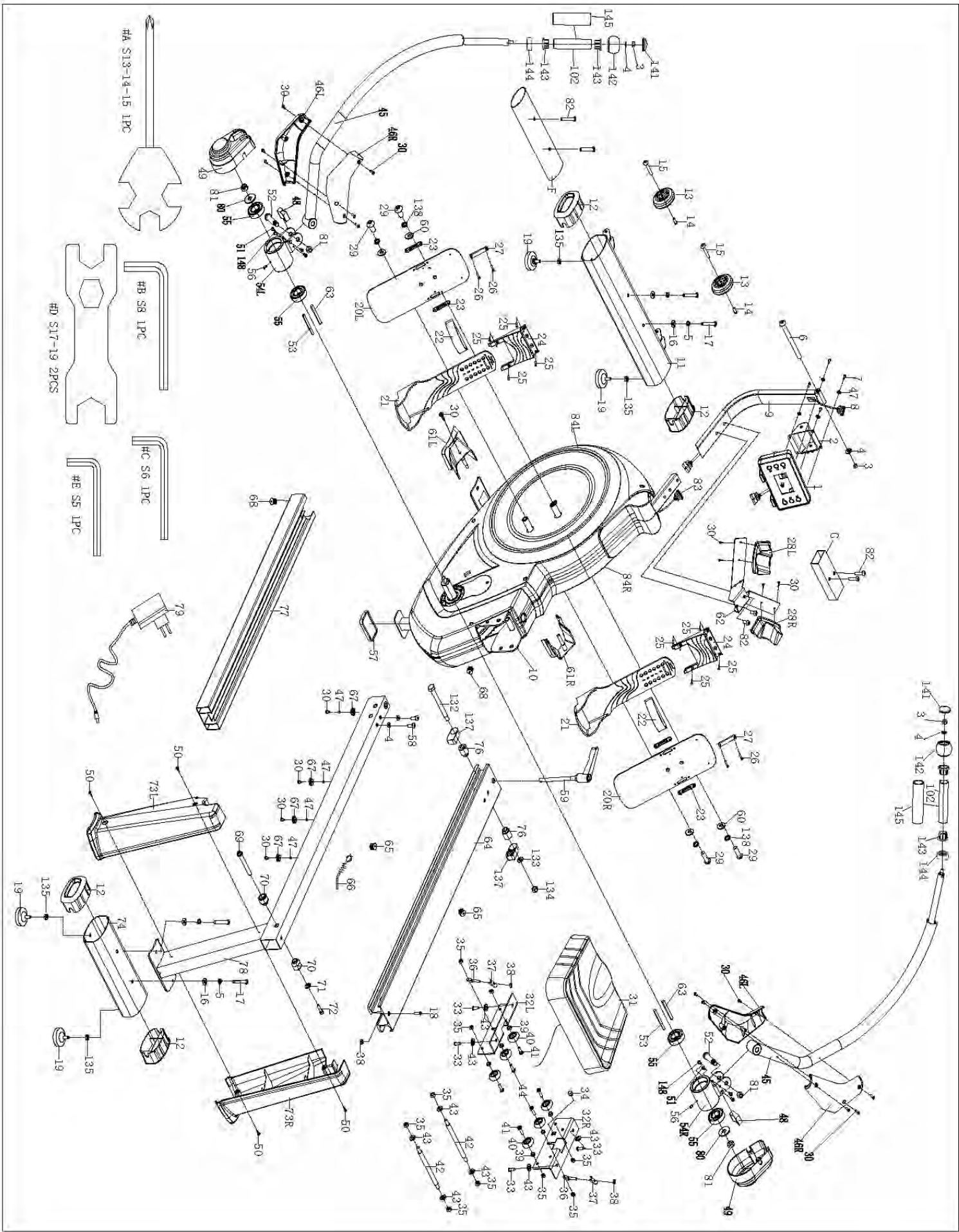


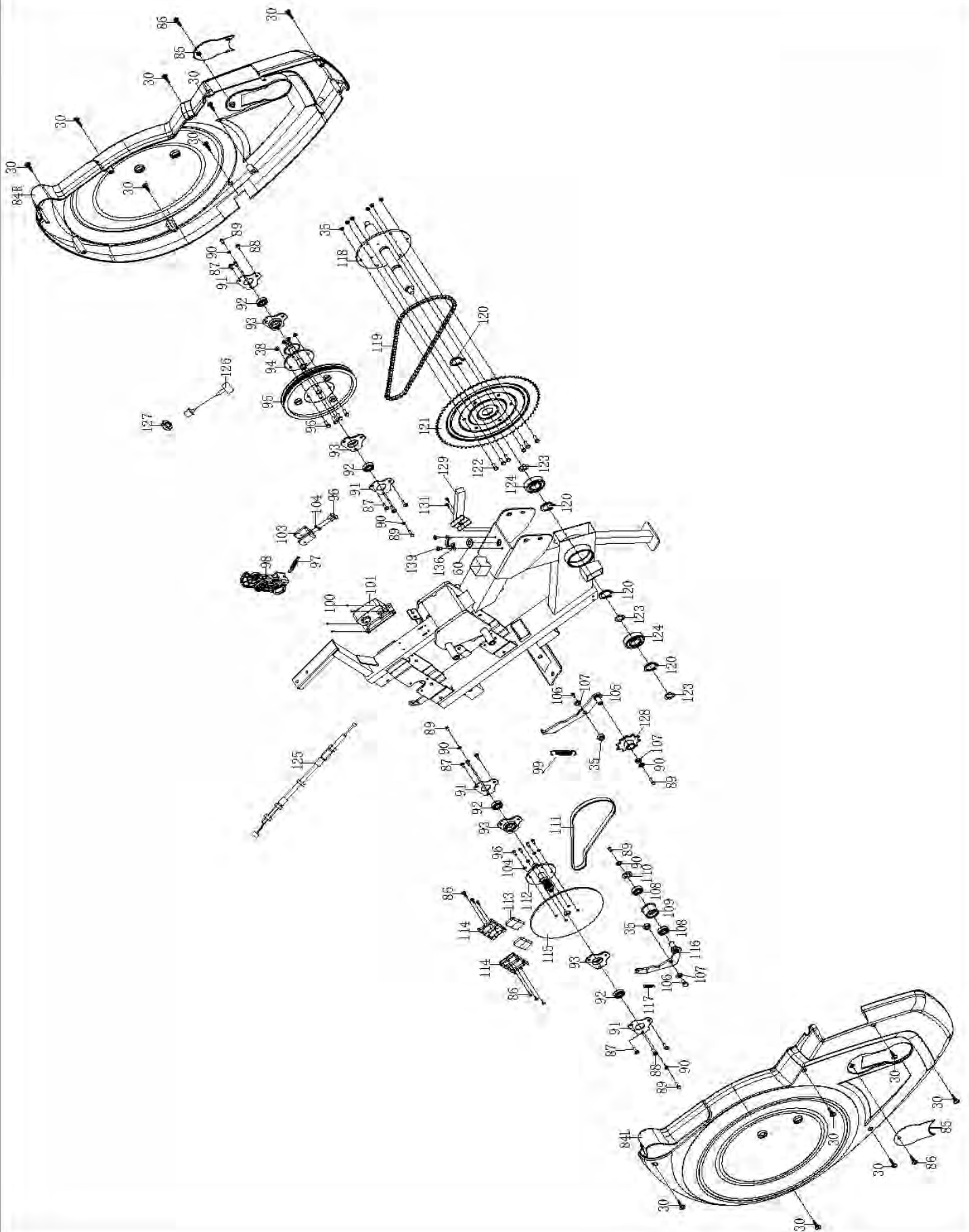
Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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

 Main frame 1 pc.	 Computer 1 pc.	 Adaptor 1 pc.
 Rowing arms 2 pcs.	 Covers 2 pcs.	 Seat 1 pc.
 Aluminium rail 1 pc.	 Rear stabilizer 1 pc.	 Pedals 2 pcs.
 Instruction manual 1 pc.	 Screw bag 2 pcs.	 Computer support 1 pc.
		 Rowing arm support 1 pc.
		 Front stabilizer 1 pc.
		 Covers 2 pcs.
		 Covers 2 pcs.

HARDWARE PACK CONTENTS:

Part No.	Description	Spec.	QTY
5	Spring Washer	d8	4
16	Washer	d8*ø20*2*R30	4
17	Screw	M8*25*20*S6	4
19	Foot Pad		4
29	Screw	M12*20*S8	4
59	L-Bolt		1
60	Washer	d12*ø24*2	4
69	Limitation axle	ø10.9*80*14	1
70	Limitation bushing	ø11.4*ø27*26	2
71	Washer	d6*ø16*1.2	1
72	Screw	M6*16*S5	1
82	Screw	M8*10*S6	2
132	Bolt	ø12*121*M10*12	1
133	Washer	d10*ø20*2	1
134	Nut	M10*H9.5*S17	1
138	Spring Washer	D12	4
A	Combi tool	S13-14-15	1
B	Allen key	S8	1
C	Allen key	S6	1
D	Open-ended spanner	S17-19	2
E	Allen key	S5	1





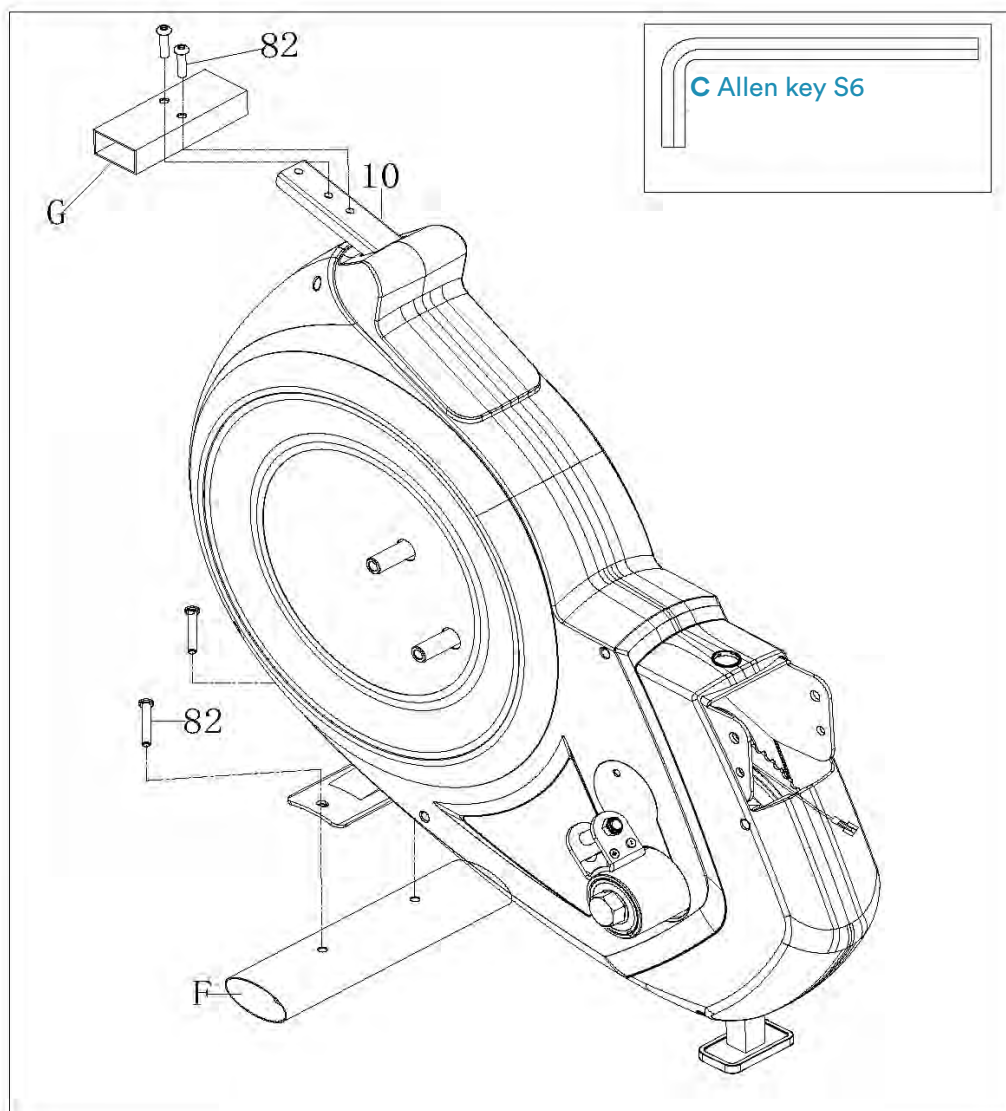
Part No.	Description	QTY
1	Computer	1
2	Computer bracket	1
3	Nut M8*H7.5*S13	3
4	Washer d8*Ø16*1.5	3
5	Spring Washer d8	4
6	Bolt M8*90*20*S6	1
7	Screw M4*12	4
8	Trunk Wire 1	1
9	Computer support	1
10	Main Frame	1
11	Front Stabilizer	1
12	End Cap 105*75*47	4
13	Wheel Ø71*Ø19*24	2
14	Bolt M6*12*S5	2
15	Bolt Ø7.8*30*M6*15*S5	2
16	Washer d8*Ø20*2*R30	4
17	Screw M8*25*25*S6	4
18	Bolt M6*12	1
19	Foot Pad	4
20L/R	Pedal left/right	2
21	Pedal upper part 345*107*58	2
22	Pedal Strap	2
23	Strap Spacer 60*12*5.2	4
24	Pedal Fixed Board 131*106.6*18	2
25	Screw M4*6*Ø7.4	8
26	Screw M5*8*Ø8.5	4
27	Strap Fixed Board t4.0*12*60	2
28L/R	Rowing arm support	2
29	Screw M12*20*S8	4
30	Screw ST4.2*19*Ø8	34
31	Seat	1
32L/R	Seat Plate	2
33	Bolt M8*16*S14	4
34	Magnet Ø15*7	1
35	Nut M8*H7.5*S13	18
36	Bolt M6*40*Ø10*2.5	2
37	Adjusting U Seat 30*10*1.5	2
38	Nut M6*H6*S10	7
39	Spacer Ø12.5*Ø8.2*10	6
40	Roller	6
41	Screw M8*32*14*S5	4
42	Axle Ø12*140*M8*12	2
43	Washer d8*Ø16*1.5	8
44	Screw M8*35*15*S5	2
45	Rowing Rod	2
46L/R	Handrail Cover	4
47	Washer d4*Ø10*1	8
48	Limitation cushion of rowing rod	2
49	Cover	2
50	Screw M5*10	4
51	Screw ST4.2*19*Ø8.4	4
52	Bolt Ø14*44*M12*16	2
53	Rectangular steel piece 6*4*75	2
54L/R	Shaft sleeve	2
55	Bearing Ø62*16*Ø30 CSK30PP	4
56	Screw M5*5	2
57	Rubber End Cap 84.5*49.5*9.7	1
58	Bolt M8*20*S6	2
59	L-Bolt	1
60	Washer d12*Ø24*2	5
61L/R	Cover	2
62	Rod Holder	1

Part No.	Description	QTY
63	Iron spacer 8*7*72	2
64	Aluminum Rail	1
65	Grommet Plug Ø16	2
66	Inductor	1
67	Side Rail Buckle Ø20.2*6.5*Ø4.5	4
68	Grommet Plug Ø12	2
69	Limitation axle Ø10.9*80*14	1
70	Limitation bushing Ø11.4*Ø27*26	2
71	Washer d6*Ø16*1.2	1
72	Screw M6*16*S5	1
73L/R	Cover	2
74	Rear stabilizer	1
76	Sleeve Ø25*22.5*Ø19*7*Ø12.3	2
77	Side Rail 855*90*50	1
78	Aluminum Support Frame	1
79	Adaptor	1
80	Washer d12*Ø36.5*3.0	2
81	Nut M12*H11*S19	4
82	Bolt M8*10*S6	6
83	Trunk Wire 2	1
84L/R	Main Frame Cover	2
85	Plastic Cover	2
86	Screw ST3*10*Ø5.6	8
87	Screw M6*8*Ø12	10
88	Screw M6*8*S10	2
89	Bolt M6*12*S10	6
90	Washer d6*Ø16*1.5	6
91	Fixed Plate t1.5*56*76	4
92	Bearing 6001-2RS	4
93	Bearing Bracket Ø72*11	4
94	Chain Wheel Shaft	1
95	Belt Plate Ø200	1
96	Bolt M6*16*S10	10
97	Spring Ø0.8*Ø9*69*N48	1
98	Strong Magnet Set	1
99	Spring Ø1.5*Ø14.5*61*N21	1
100	Screw ST3.5*16*Ø7	4
101	Motor	1
102	Rowing Rod Bushing	2
103	Adjusting U Board t4.0*98.7*30	1
104	Spring Washer d6	6
105	Idler Wheel Shelf 1	1
106	Screw M8*15*Ø10*5*S12	2
107	Washer d12*Ø17*0.5	3
108	Bearing 6001-2RS CXSH	2
109	Idler Ø39*Ø34*24	1
110	Wave Washer d12*Ø15.5*0.3	1
111	Belt 6PJ330	1
112	Belt Wheel Shaft	1
113	Magnet 39*24.5*10	4
114	Magnet Locator	2
115	Aluminum Wheel t4.0*Ø200*Ø17	1
116	Idler Wheel Shelf 2	1
117	Spring Ø2*Ø12*54*N15	1
118	Chain Wheel Shaft	1
119	Chain 1/2**1/8**100	1
120	C-Ring d30	4
121	Chain Wheel t2.5*Ø289*Ø30-z70 P=1/2'	1
122	Bolt M8*16*S13	6
123	Wave Washer d30*Ø35*0.3	3
124	Bearing 6206-ZZ C&U	2

Part No.	Description	QTY
125	Adjustable Tension Wire	1
126	Power Supply Wire	1
127	Nut M12	1
128	Small Cog	1
132	Bolt $\varnothing 12 \times 121 \times M10 \times 12$	1
133	Washer $d10 \times \varnothing 20 \times 2$	1
134	Nut M10 $\times H9.5 \times S17$	1
135	Nut M8 $\times H5.5 \times S14$	4
136	Limitation Bracket 27 $\times 54 \times 6.5$	1
137	Limitation Block 51.3 $\times 28.5 \times 18$ PP	2
138	Spring Washer D12	4
139	Screw M5 $\times 7 \times \varnothing 8$	2
141	Ball cover S $\varnothing 50 \times 38$	2
142	Rowing rod head S $\varnothing 50 \times \varnothing 10.1$	2
143	End cap $\varnothing 34 \times 3 \times \varnothing 25 \times 17 \times \varnothing 19.2$	4
144	Spacer $\varnothing 36.5 \times \varnothing 19.2 \times 14$	2
145	Foam grip	2
146	Limit Tube	1
147	Hex Bolt M6 $\times 25 \times \varnothing 10$	2
148	Screw M5 $\times 16$	4
A	Combi tool S13-14-15	1
B	Allen key S8	1
C	Allen key S6	2
D	Open-ended spanner S17-19	1
E	Allen key S5	1
F	Protected tube	1
G	Protected tube	1

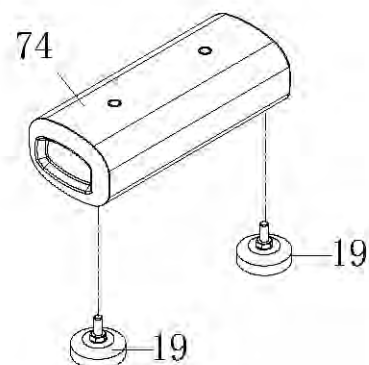
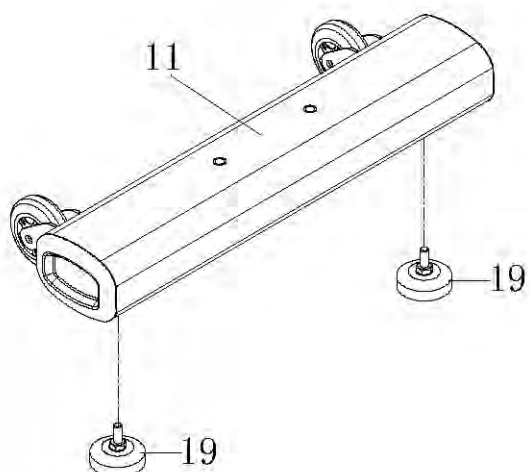
1

1. We recommend setting up the device with 2 persons!
2. Remove the tubes G and F by loosening the screws (82) and put the parts aside.



2

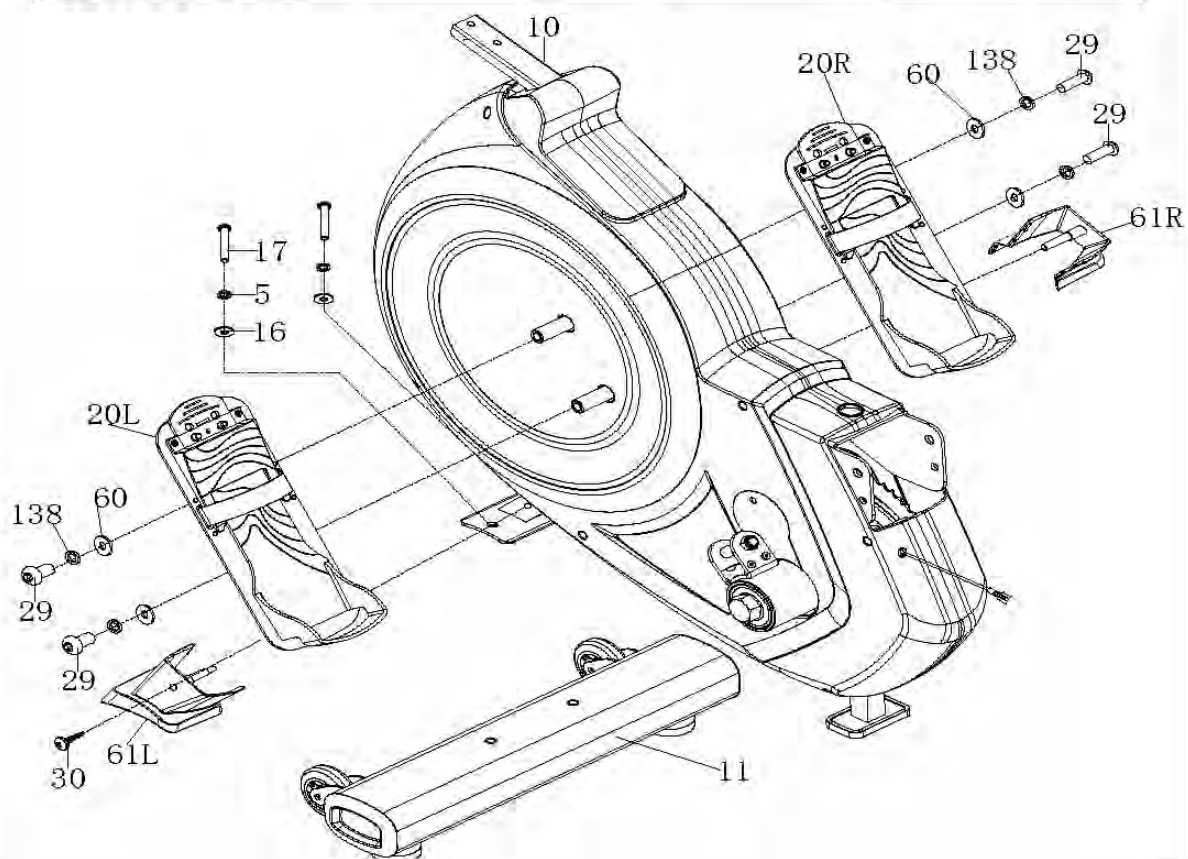
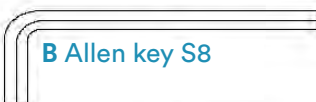
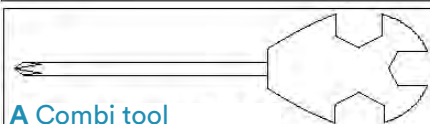
- Attach the 4 foot pads (19) to the front (11) and rear (74) stabilizer as shown.



3

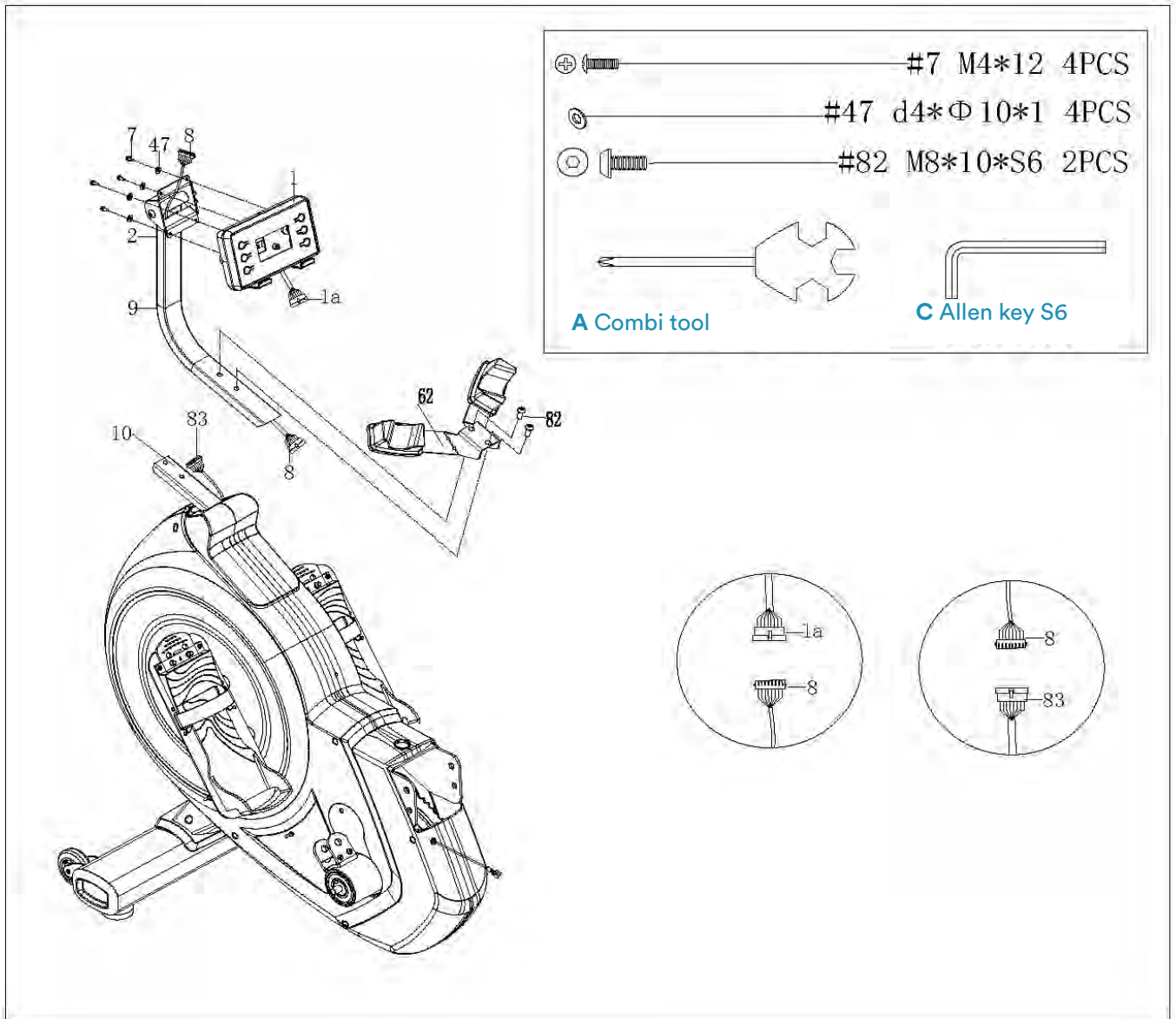
1. Attach the front stabilizer (11) to main frame (10) using the screws (17), spring washers (5) and washers (16). Loosen the pre-assembled screws (30) and then fit the covers (61 L/R) to the main frame (10) using these.
2. Attach the pedals (20 L/R) to main frame (10) using the screws (29), spring washers (138) and washers (60). Use the included tools for all steps.

	#5 d8 2PCS
	#16 d8*Φ 20*2*R30 2PCS
	#60 d12*Φ 24*2 4PCS
	#138 d12 4PCS
	#17 M8*25*25*S6 2PCS
	#29 M12*20*S8 4PCS
	#30 ST4. 2*19*Φ 8 1PC



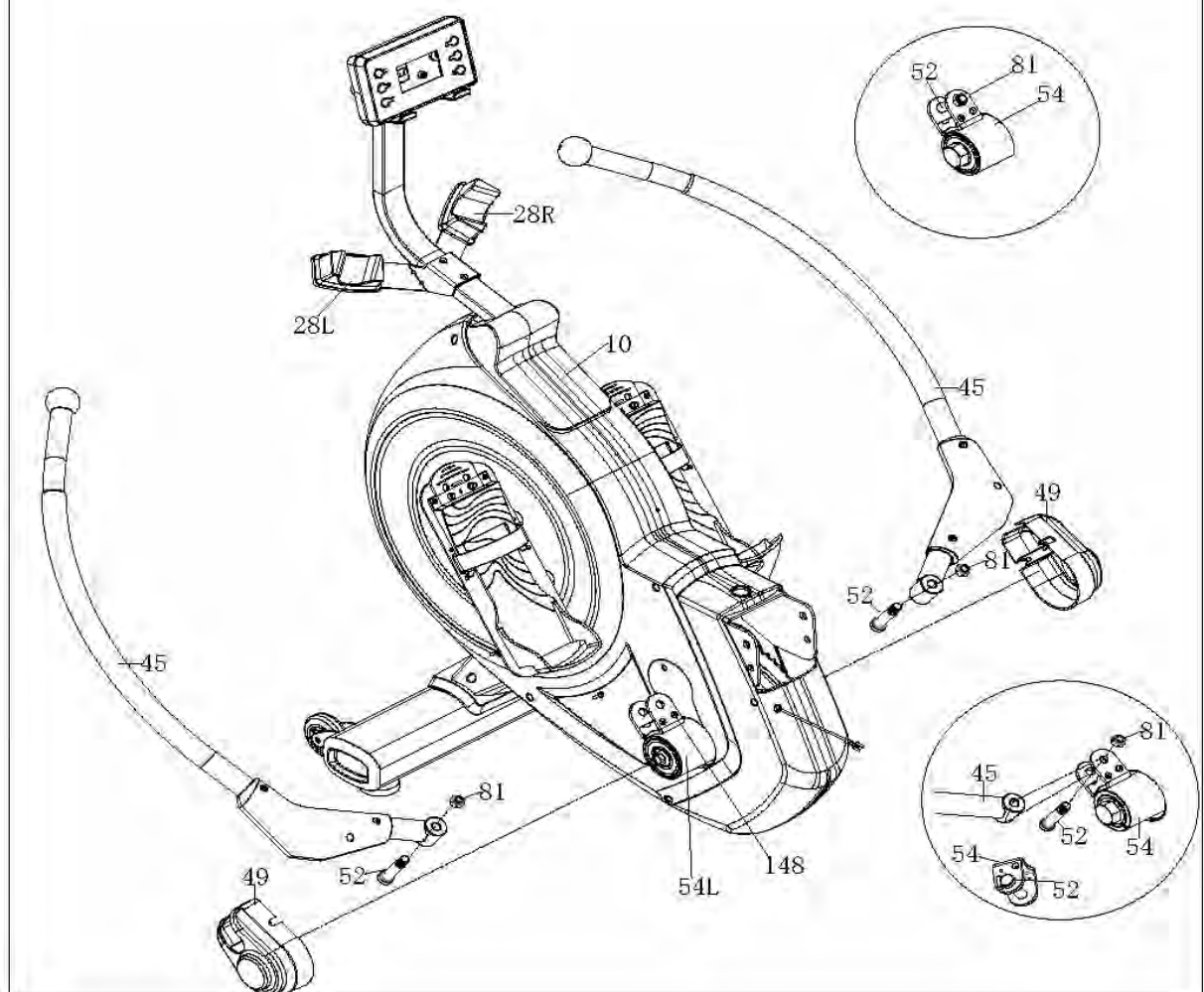
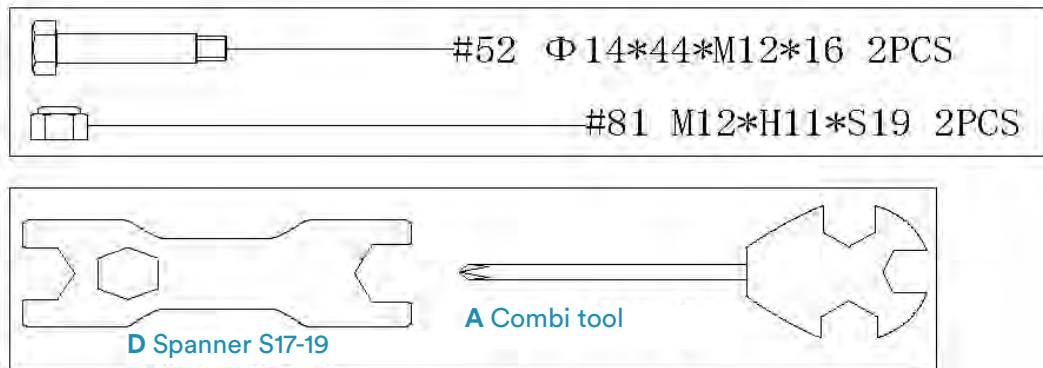
4

1. Connect the cable parts (8) and (83) and carefully fit the computer support (9) and the rod holder (62) with the screws (82) on the main frame (10) as shown.
2. Loosen the pre-assembled screws (7) and washers (47) on the back of the computer (1) and connect the computer cable (1a) to the cable part 1 (8). Then carefully place the cable connection inside the tube of the computer support (9). Finally mount the computer (1) on the computer support (9) with the screws (7) and washers (47).



5

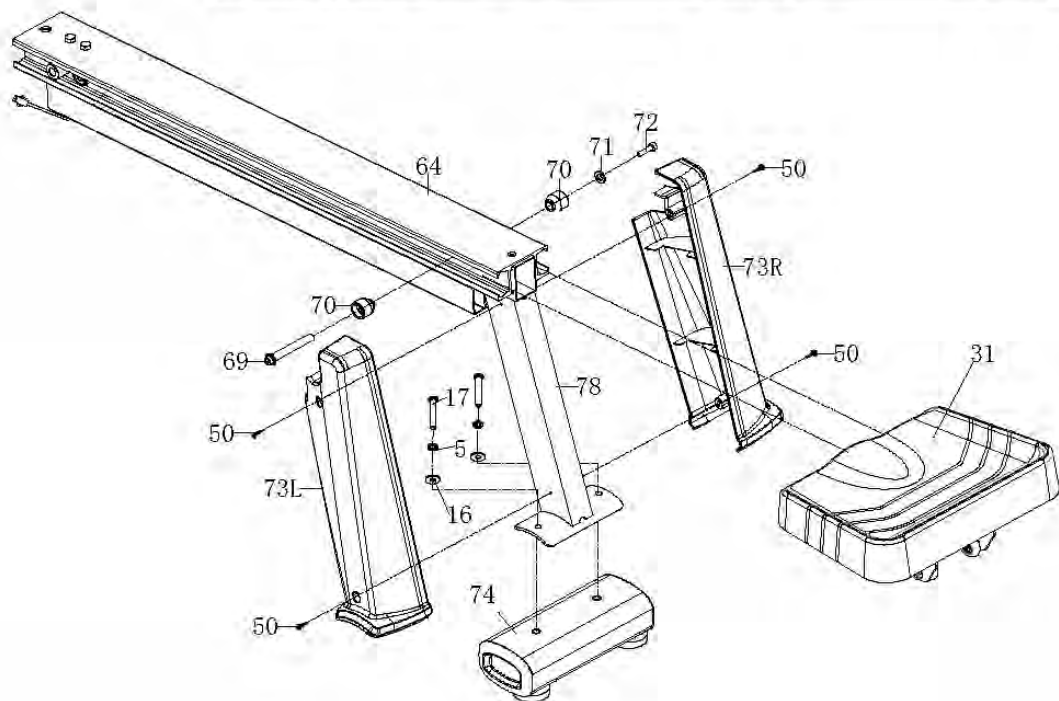
1. Loosen the screws (52) and nuts (81) and install the control rods as shown with the screws (52) and nuts (81).
2. Place the rod ends on the left and right rowing arm support (28 L/R).
3. Then fit the cover (49) onto the shaft sleeve (54) with the screws (148, pre-assembled).



6

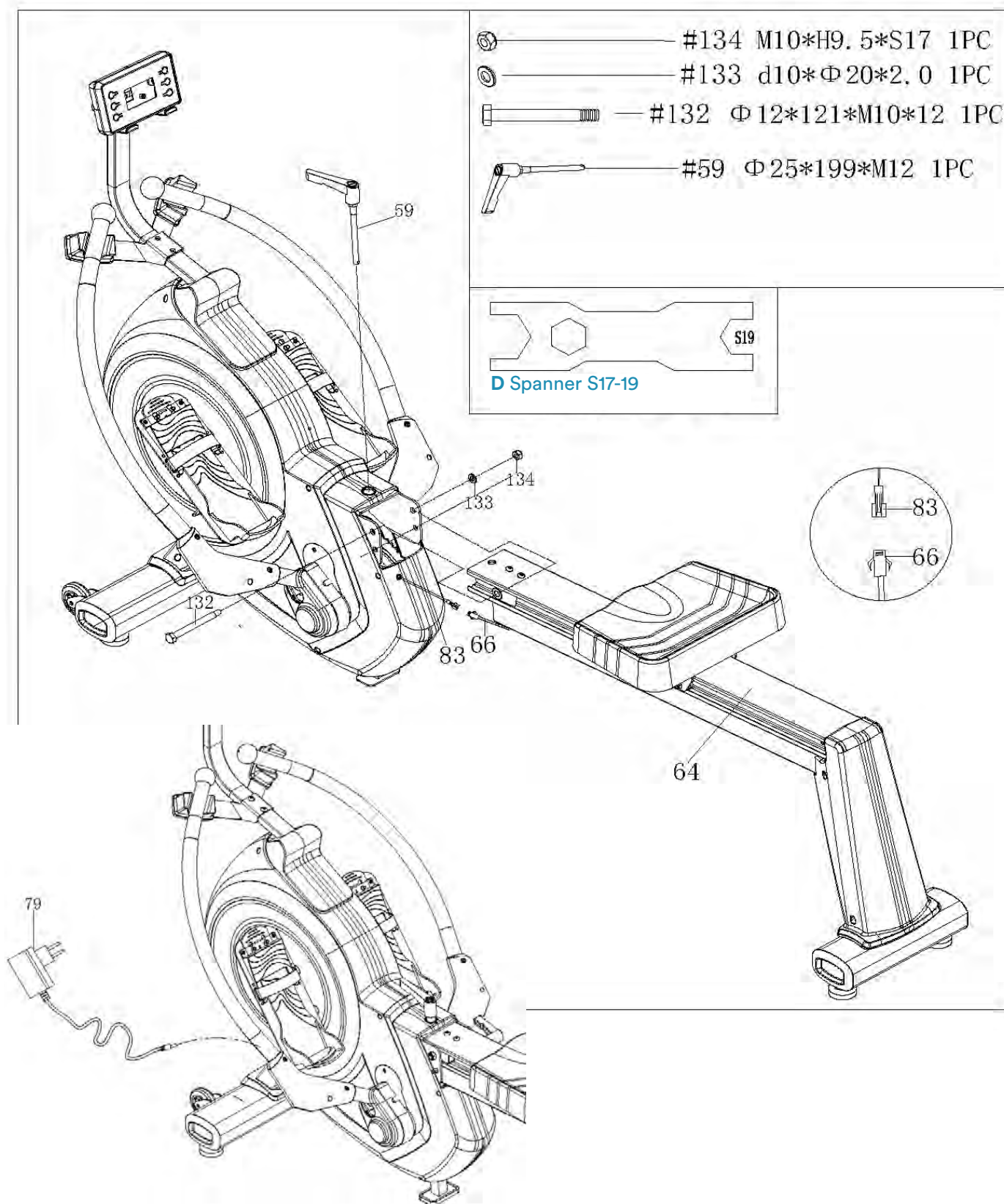
1. Guide the seat (31) onto the aluminium rail (64) and attach the limiting axles (69) and bushings (70) to the aluminium rail (64) with the screws (72) and washers (71).
2. Fix the rear stabilizer (74) on the aluminium support frame (78) using the screws (17), spring washers (5) and washers (16).
3. Loosen the pre-assembled screws (50) to fix the covers (73 L/R) on both sides of the aluminium support frame (78).

	#5 d8 2PCS		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1PC
	#16 d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$ 2PCS		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2PCS
	#17 M8*25*20*S6 2PCS		#71 d6* $\Phi 17 \times 1.5$ 1PC
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4PCS		#72 M6*16*S5 1PC



7

1. Connect the inductor (66) to the cable part 2 (83). Fit the aluminium rail (64) to the main frame as shown with the screw (132), washer (133) and nut (134). Secure the rail additionally with the L-bolt (59).
2. The adaptor (79) is connected to the unit at the front end above the stabilizer.

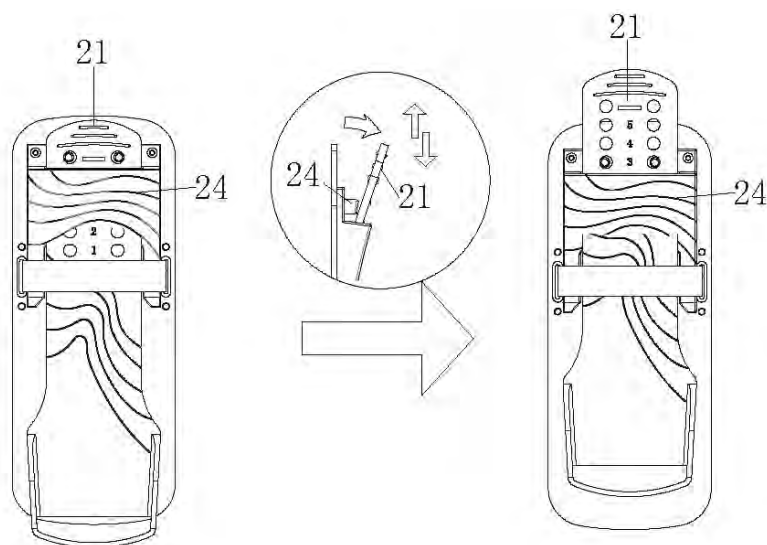


Adjust pedal strap

To adjust the pedal strap, remove the Velcro end of the strap from the mesh side by pulling it upward then to the left. Once removed, you may increase the opening of the pedal strap by pulling the mesh end up and to the right. To tighten, pull the Velcro end of the pedal strap upward then to the right and down to secure it to the mesh side of the strap.

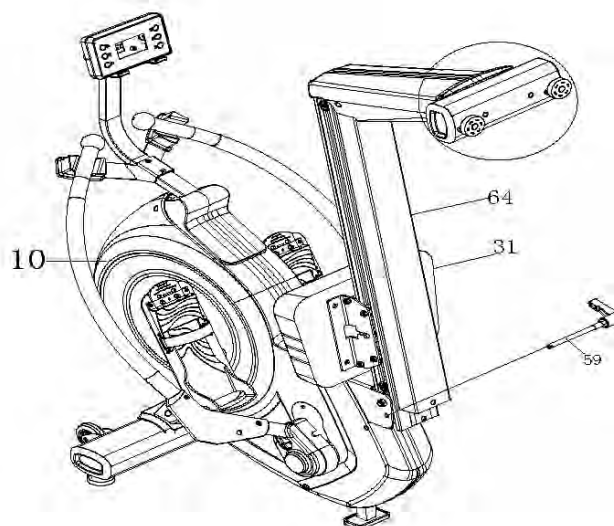
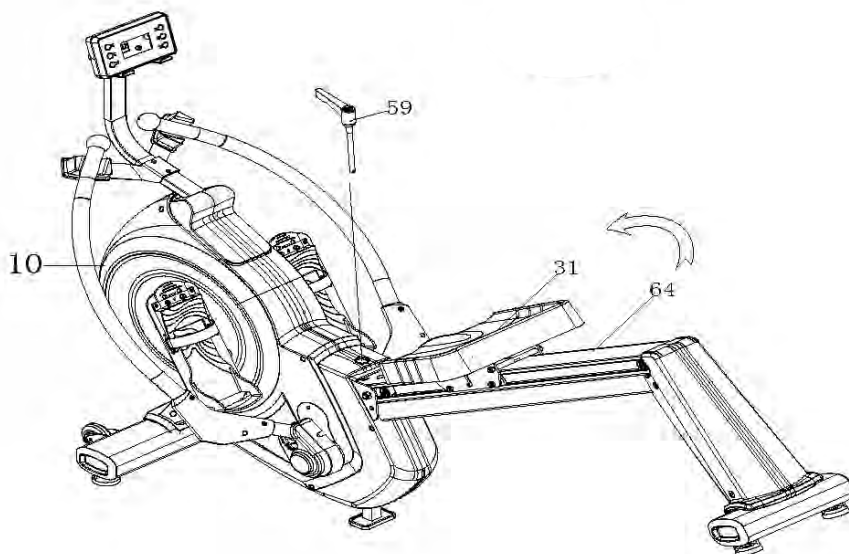
Adjusting the pedal

To adjust the upper part of the pedal (21), pull these upwards away from the pedal board (24). You can now adjust it as desired and then press down again.



Folding

1. Push the seat (31) forward.
2. Loosen and pull the L-screw (59) from the main frame (10).
3. Fold the aluminium rail (64) upwards and fix it in the folded position with the L-bolt (59).



FUNCTION BUTTONS

ENTER	Confirm programme or setting value; change the COUNT / RPM display.
START / STOP	Start or finish a training session. Pressing and holding the key for about 2 seconds forces a reset.
UP	Increasing the resistance or a setting value.
DOWN	Decreasing the resistance or a setting value.

SPECIFICATIONS

RESISTANCE LEVEL	Stufe 1 (leicht) bis 16 (schwer)
TIME	0:00'~99:59' minutes
COUNT	0~999 strokes
DISTANCE	0~999 km
CALORIES	0~999 Kcal
RPM	0~999 strokes/minute
PULSE	60~240 beats/minute Note: To use the heart rate function you need to use a compatible chest strap.
WATT	30~350 W
POWER SUPPLY	Input: A/C 230V, Output: 8V DC, 500 mA

USE

Connect the adapter cable to the unit and a suitable power outlet. The computer turns on with a beep. Now select an operating mode (Manual or P1 to P20) using the **UP / DOWN** keys and **ENTER** to confirm.

TIME	COUNT	PULSE
0:00	00	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
MANUAL		

Manual mode

Depending on the mode, you may set the training time (TIME), distance (DISTANCE) or calories burned (CALORIES) before the start of the training session. Use the **UP / DOWN** keys and **ENTER** to confirm. Press **START/STOP** to start the training. If target values have been entered (time, distance, calories burned), the machine will automatically stop when the first target value reaches 0 (countdown).

Always press **START/STOP** to end the workout and return to standby mode.

Programme profiles of the permanently stored programmes P1 to P10:

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P1 Rolling

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	12
PROGRAM			

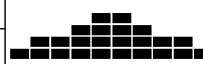
P2 Valley

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

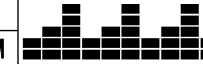
P3 Fatburn

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P4 Ramp

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

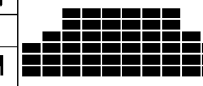
P5 Mountain

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P6 Interval

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P7 Cardio

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P8 Endurance

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	3
PROGRAM			

P9 Slope

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P10 Rallye

NOTE

The computer switches off automatically after 4 minutes if no signal is received.

For the user-definable programmes (P11 to P15) you must also enter the resistance preset for each of the 10 segments using the **UP / DOWN** keys and **ENTER** to confirm. Once programmed, profiles are stored under the user IDs U1 to U5.

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 11 U 1	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 12 U 2	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 13 U 3	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 14 U 4	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 15 U 5	PULSE P LEVEL 1			

For the watt-controlled programme (P16) a wattage must be specified. The unit will then automatically adjust the resistance during the training, depending on whether the power needs to be higher or lower.

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 16	PULSE P LEVEL 6 WATT PRO

Programmes P17 to P20 are heart rate controlled programmes (a proper heart rate signal is mandatory). A target heart rate must be set. The device then attempts to automatically control the resistance according to the desired heart rate level. After selecting the appropriate mode, your age is asked:

TIME			PULSE
0:00	25		P
DIST. M	AGE		LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

Set your correct age in years using the **UP / DOWN** keys and **ENTER** to confirm. The prompt does not appear when mode P20 is selected, as a target heart rate must be entered directly. However, in programmes P17 to P19 the target heart rate is calculated according to the following formula depending on your age: $x\%$ (e.g. 75%) $\times$ (220 - your age). Programme P17 calculates with 55%, P18 with 75% and P19 with 95%.

TIME			PULSE
0:00	P 17		P
DIST. M	55%		LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

TIME			PULSE
0:00	P 18		P
DIST. M	75%		LEVEL
0.0			1
	PROGRAM		
			PULSE PRO

TIME			PULSE
0:00	P 19		P
DIST. M	95%		LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

TIME			PULSE
0:00	P 20		P
DIST. M			LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

After starting the programme, the resistance is automatically controlled during the workout and cannot be adjusted manually.

In these modes, target values for time, distance or calorie consumption can be set additionally if required as well.

WARM-UP and COOL-DOWN

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

WARM-UP

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

STRETCHING

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



Side Stretch



Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

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

Contenu

47	Informations de sécurité
48	Liste de contrôle
50	Dessins éclatés
52	Liste des pièces
54	Instructions de montage
60	Réglages / Pliage
61	Mode d'emploi de l'ordinateur
66	Échauffement et récupération
67	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2660 Skandika Rudergerät Nordlys											
	Klasse	HB											
	Standard	ISO EN 20957											
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz											
	Nennaufnahme	115 W											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Production date												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO No:												
	Max. Nutzergewicht		120 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

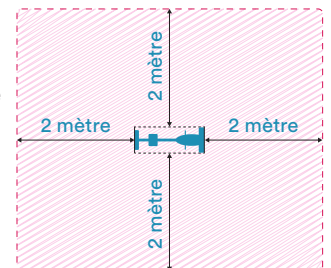


AVERTISSEMENT

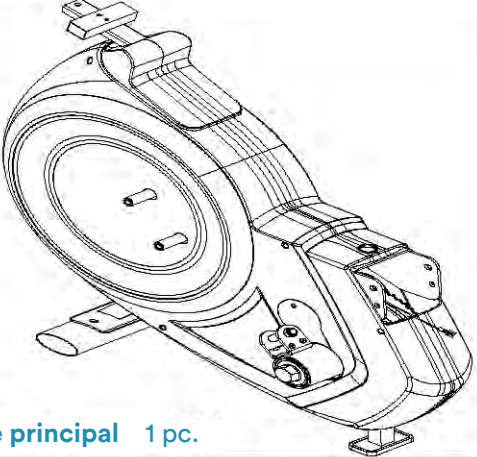
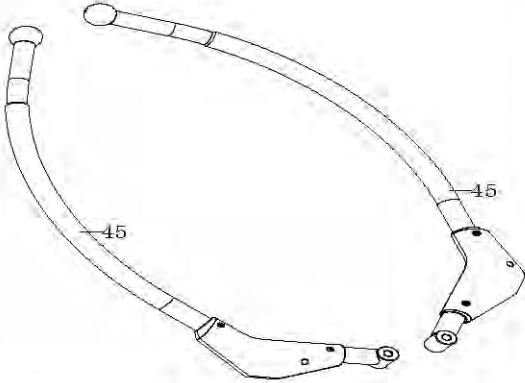
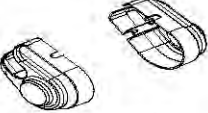
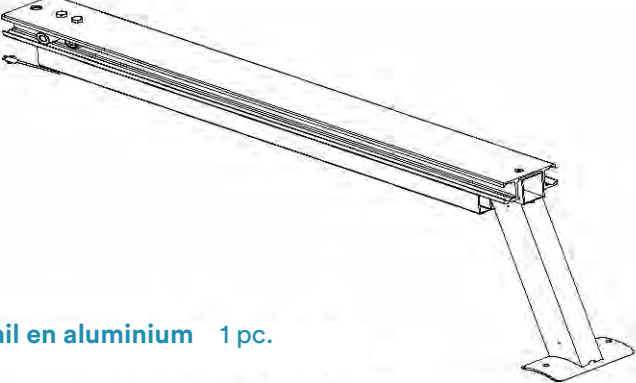
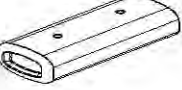
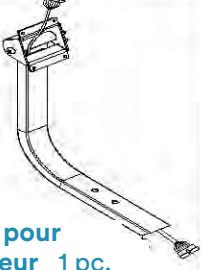
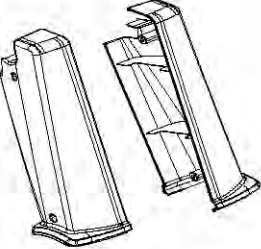
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Ne faites pas fonctionner l'appareil sur un tapis profondément rembourré, pelucheux ou hirsute. Cela peut endommager à la fois la moquette et l'unité.
3. Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois.
4. Pendant l'exercice, saisissez fermement les poignées mobiles avec vos mains et fixez vos pieds avec les sangles de la pédale.
5. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
6. Placer l'appareil sur une surface solide et plane et utilisez une sous-couche pour protéger le sol. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec.
7. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
8. 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.
9. Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas de pièces jointes non recommandées par le fabricant !
10. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil. Ne laissez aucun objet pénétrer dans les ouvertures de l'unité.
11. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous surveillance ou avec assistance.
12. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement. Ne faites jamais d'exercice directement avant ou après les repas.
13. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement contrôlé pour détecter l'usure et les dommages.
14. Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'appareil ! N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil.
15. Tenez le câble éloigné des surfaces chaudes.
16. Pour déconnecter l'appareil du secteur, coupez toutes les commandes et débranchez l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
17. L'entretien ou le remplacement des pièces sous tension ne peut être effectué que par des spécialistes agréés. Il est interdit de faire appel à un technicien de service certifié.
18. La charge maximale de ce dispositif indépendant de la vitesse est de 120 kg. L'appareil n'est pas adapté à des fins médicales.
19. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.

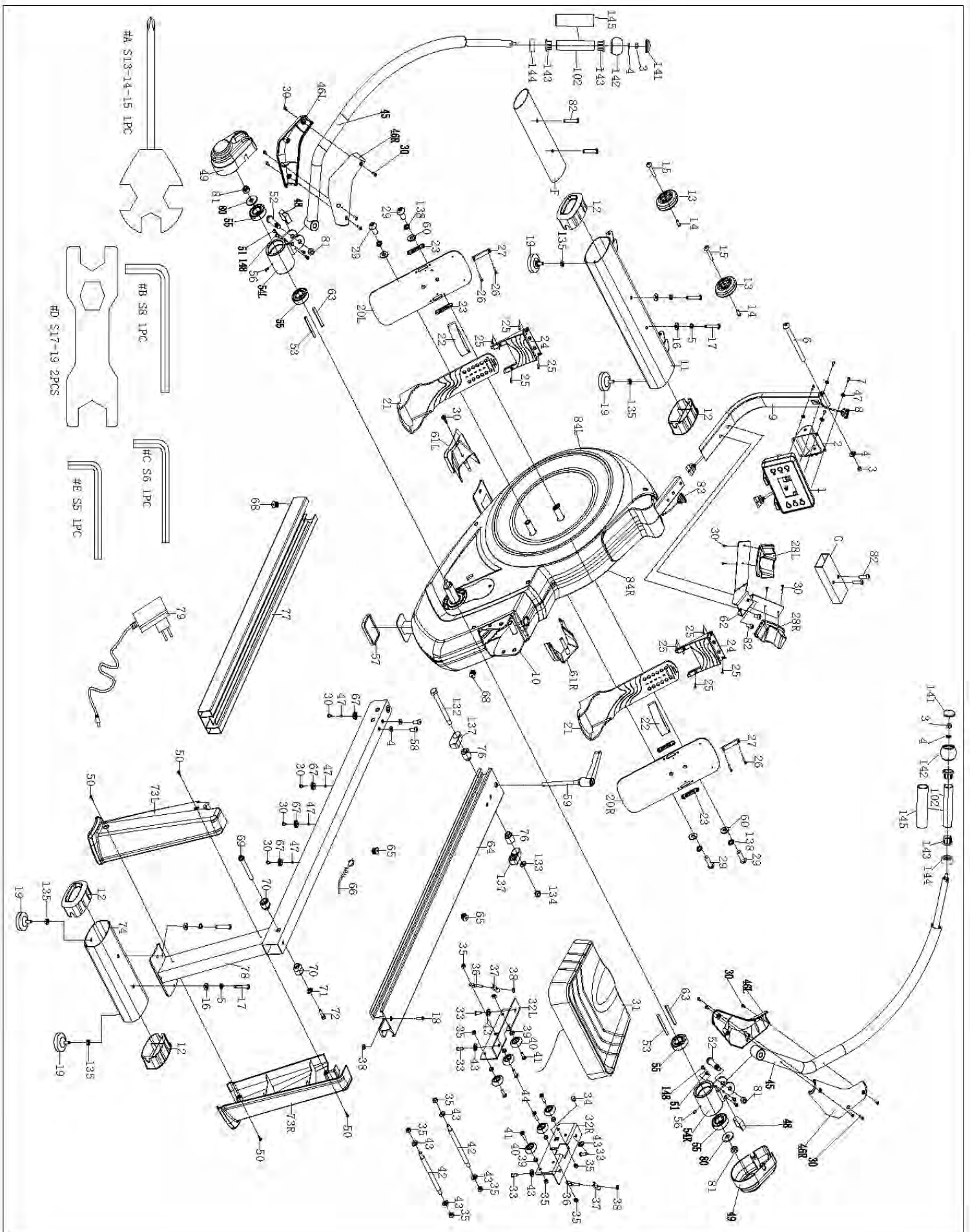


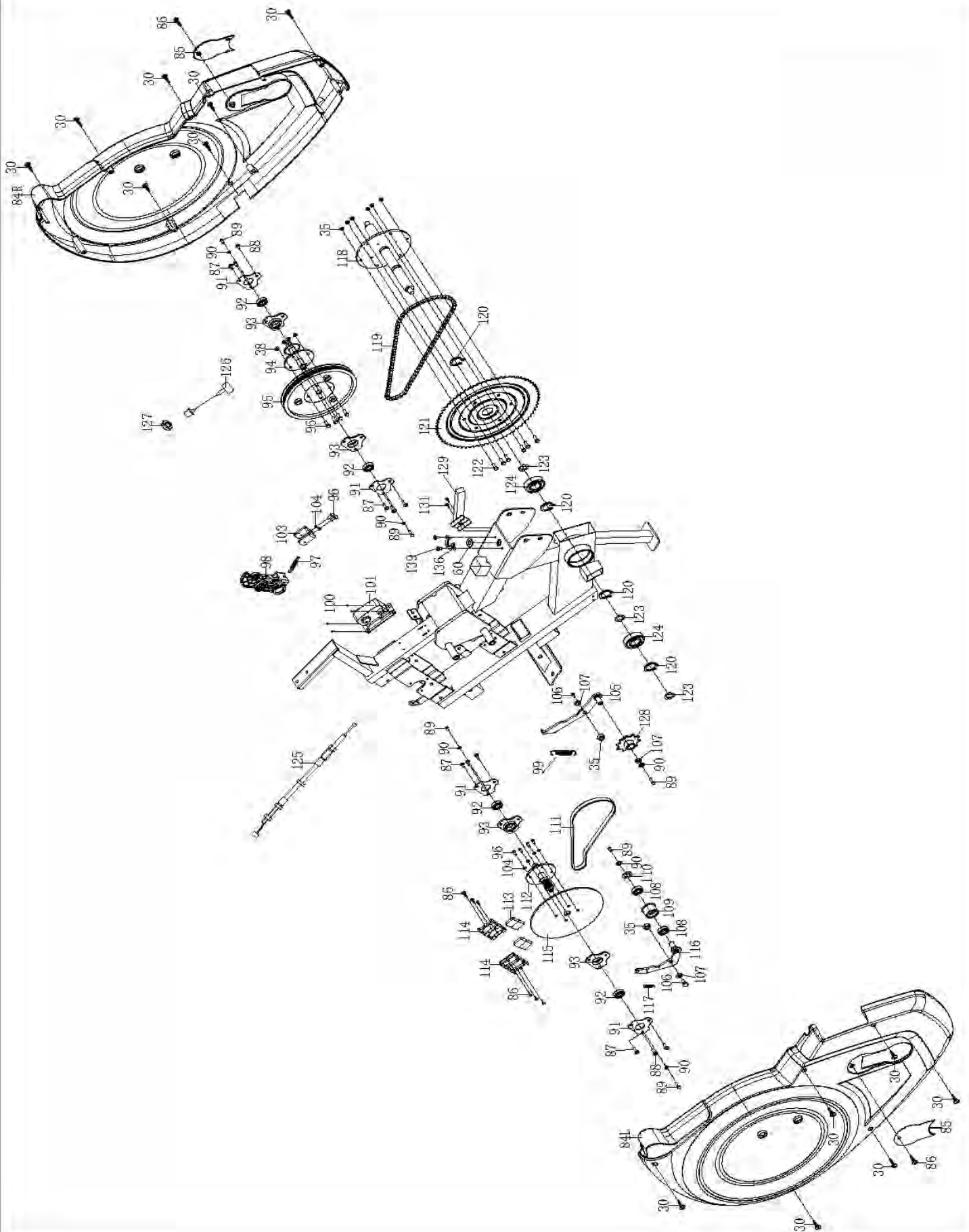
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

 Cadre principal 1 pc.	 Ordinateur 1 pc.	 Adaptateur 1 pc.
 Bras d'aviron 2 pcs.	 Couvercles 2 pcs.	 Siège 1 pc.
 Rail en aluminium 1 pc.	 Pied arrière 1 pc.	 Pédales 2 pcs.
 Manuel d'instructions 1 pc.	 Sac à vis 2 pcs.	 Pied avant 1 pc.
 Support pour l'ordinateur 1 pc.	 Couvercles 2 pcs.	 Support de bras d'aviron 1 pc.

CONTENU DU SACHET À VIS :

N° de pièce	Description	Spec.	Qté
5	Rondelle elastique	d8	4
16	Rondelle	d8*ø20*2*R30	4
17	Vis	M8*25*20*S6	4
19	Coussinets de pied		4
29	Vis	M12*20*S8	4
59	Boulon en L		1
60	Rondelle	d12*ø24*2	4
69	Axe limite	ø10,9*80*14	1
70	Douille limite	ø11,4*ø27*26	2
71	Rondelle	d6*ø16*1,2	1
72	Vis	M6*16*S5	1
82	Vis	M8*10*S6	2
132	Vis	ø12*121*M10*12	1
133	Rondelle	d10*ø20*2	1
134	Écrou	M10*H9,5*S17	1
138	Rondelle elastique	D12	4
A	Outil combiné	S13-14-15	1
B	Clé Allen	S8	1
C	Clé Allen	S6	1
D	Clé à fourche	S17-19	2
E	Clé Allen	S5	1





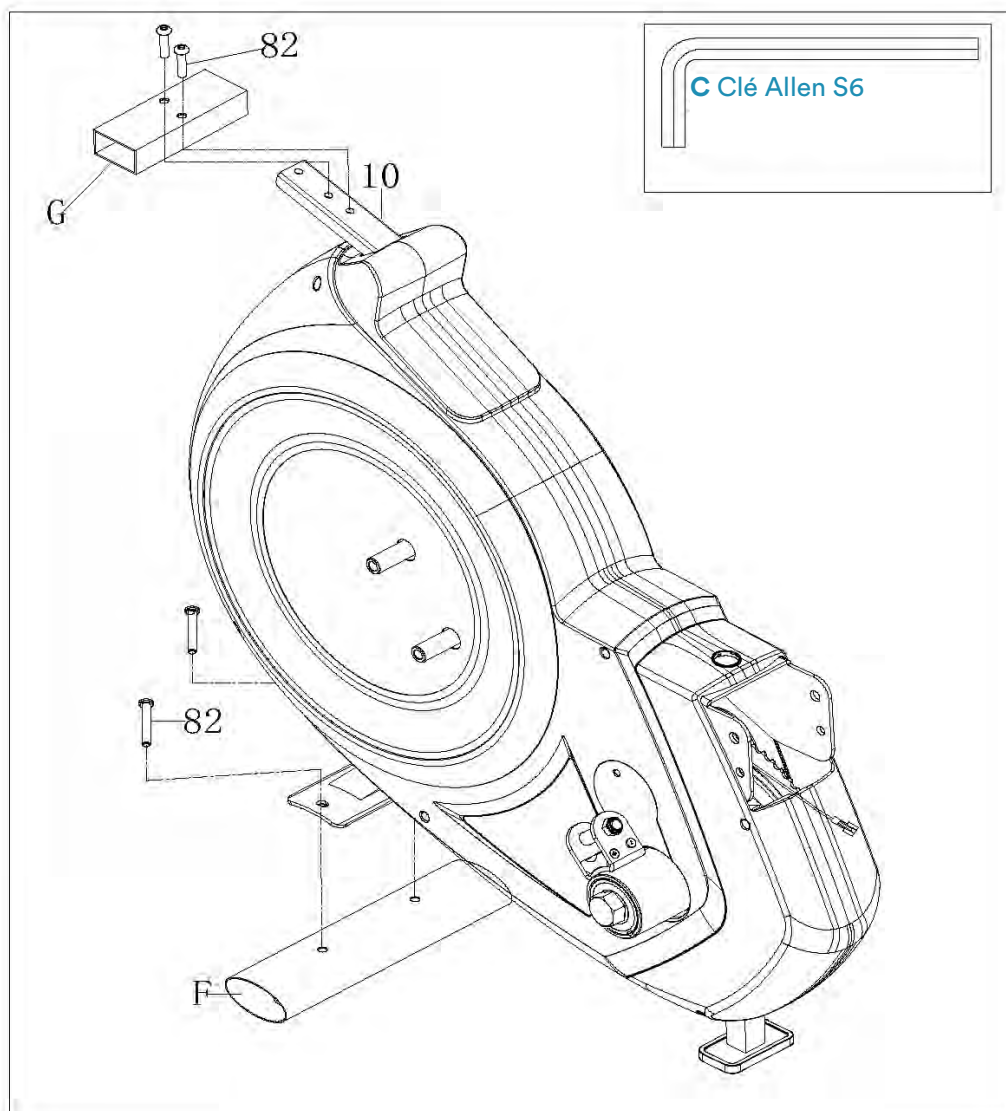
N° de pièce	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Montage d'ordinateur	1
3	Écrou M8*H7,5*S13	3
4	Rondelle d8*Ø16*1,5	3
5	Rondelle elastique d8	4
6	Vis M8*90*20*S6	1
7	Vis M4*12	4
8	Câble 1	1
9	Support pour l'ordinateur	1
10	Cadre principal	1
11	Pied avant	1
12	Bouchon 105*75*47	4
13	Rôle Ø71*Ø19*24	2
14	Vis M6*12*S5	2
15	Vis Ø7,8*30*M6*15*S5	2
16	Rondelle d8*Ø20*2*R30	4
17	Vis M8*25*25*S6	4
18	Vis M6*12	1
19	Repose-pieds	4
20L/R	Pédale gauche/droite	2
21	Partie supérieure de la pédale 345*107*58	2
22	Ceinture à pédales	2
23	Entretoise de ceinture 60*12*5,2	4
24	Fixation de la pédale 131*106,6*18	2
25	Vis M4*6*Ø7,4	8
26	Vis M5*8*Ø8,5	4
27	Attache de ceinture t4,0*12*60	2
28L/R	Support de bras d'aviron	2
29	Vis M12*20*S8	4
30	Vis ST4,2*19*Ø8	34
31	Siège	1
32L/R	Plaque de siège	2
33	Vis M8*16*S14	4
34	Aimant Ø15*7	1
35	Écrou M8*H7,5*S13	18
36	Vis M6*40*Ø10*2,5	2
37	Réglage des sièges 30*10*1,5	2
38	Écrou M6*H6*S10	7
39	Espaceur Ø12,5*Ø8,2*10	6
40	Rôle	6
41	Vis M8*32*14*S5	4
42	Axe Ø12*140*M8*12	2
43	Rondelle d8*Ø16*1,5	8
44	Vis M8*35*15*S5	2
45	Tube pour l'aviron	2
46L/R	Couverture de la poignée	4
47	Rondelle d4*Ø10*1	8
48	Coussin limite pour tube l'aviron	2
49	Couvercles	2
50	Vis M5*10	4
51	Vis ST4,2*19*Ø8,4	4
52	Vis Ø14*44*M12*16	2
53	Pièce rectangulaire en acier 6*4*75	2
54L/R	Manchon d'arbre	2
55	Palier Ø62*16*Ø30 CSK30PP	4
56	Vis M5*5	2
57	Embout en caoutchouc 84,5*49,5*9,7	1
58	Vis M8*20*S6	2
59	Boulon en L	1
60	Rondelle d12*Ø24*2	5
61L/R	Couvercles	2
62	Support de la tige	1

N° de pièce	Description	Qté
63	Entretoises en fer 8*7*72	2
64	Rail en aluminium	1
65	Manchon de prise Ø16	2
66	Initiateur	1
67	Boucle pour les rails latéraux Ø20,2*6,5*Ø4,5	4
68	Manchon de prise Ø12	2
69	Axe limite Ø10,9*80*14	1
70	Douille limite Ø11,4*Ø27*26	2
71	Rondelle d6*Ø16*1,2	1
72	Vis M6*16*S5	1
73L/R	Couvercles	2
74	Pied arrière	1
76	Guidage Ø25*22,5*Ø19*7*Ø12,3	2
77	Rail latéral 855*90*50	1
78	Cadre de support en aluminium	1
79	Bloc d'alimentation	1
80	Rondelle d12*Ø36,5*3,0	2
81	Écrou M12*H11*S19	4
82	Vis M8*10*S6	6
83	Câble 2	1
84L/R	Couverture du cadre principal	2
85	Couvercles	2
86	Vis ST3*10*Ø5,6	8
87	Vis M6*8*Ø12	10
88	Vis M6*8*S10	2
89	Vis M6*12*S10	6
90	Rondelle d6*Ø16*1,5	6
91	Plaque de fixation t1,5*56*76	4
92	Palier 6001-2RS	4
93	Montage pour palier Ø72*11	4
94	Arbre de roue	1
95	Plaque de ceinture Ø200	1
96	Vis M6*16*S10	10
97	Ressort Ø0,8*Ø9*69*N48	1
98	Ensemble d'aimants puissants	1
99	Ressort ø1,5*ø14,5*61*N21	1
100	Vis ST3,5*16*Ø7	4
101	Moteur	1
102	Prise pour bras de gouvernail	2
103	Planche de bord ajustable t4,0*98,7*30	1
104	Rondelle à ressort d6	6
105	Porte-rouleau de pression 1	1
106	Vis M8*15*Ø10*5*S12	2
107	Rondelle d12*Ø17*0,5	3
108	Palier 6001-2RS CXSH	2
109	Rouleau de pression Ø39*Ø34*24	1
110	Rondelle ondulée d12*Ø15,5*0,3	1
111	Courroies trapézoïdales 6PJ330	1
112	Arbre de roue à courroie	1
113	Aimant 39*24,5*10	4
114	Positionneur magnétique	2
115	Roulette en aluminium t4,0*Ø200*Ø17	1
116	Porte-rouleau de pression 2	1
117	Ressort Ø2*Ø12*54*N15	1
118	Arbre de roue à chaîne	1
119	Chaîne 1/2**1/8**100	1
120	Anneau C d30	4
121	Sprocket t2,5*Ø289*Ø30-z70 P=1/2'	1
122	Vis M8*16*S13	6
123	Rondelle ondulée d30*Ø35*0,3	3
124	Palier 6206-ZZ C&U	2

N° de pièce	Description	Qté
125	Câble à résistance réglable	1
126	Câble d'alimentation	1
127	Écrou M12	1
128	Petit rôle	1
132	Vis $\varnothing 12 \times 121 \times M10 \times 12$	1
133	Rondelle $d10 \times \varnothing 20 \times 2$	1
134	Écrou M10*H9,5*S17	1
135	Écrou M8*H5,5*S14	4
136	Tranche de limitation 27*54*6,5	1
137	Bloc de limitation 51,3*28,5*18 PP	2
138	Rondelle elastique D12	4
139	Vis M5*7* $\varnothing 8$	2
141	Couverture de la balle S $\varnothing 50 \times 38$	2
142	Bout de la tige S $\varnothing 50 \times \varnothing 10,1$	2
143	Capuchon $\varnothing 34 \times 3 \times \varnothing 25 \times 17 \times \varnothing 19,2$	4
144	Espaceur $\varnothing 36,5 \times \varnothing 19,2 \times 14$	2
145	Poignée en mousse	2
146	Tube limiteur	1
147	Vis M6*25* $\varnothing 10$	2
148	Vis M5*16	4
A	Outil combiné S13-14-15	1
B	Clé Allen S8	1
C	Clé Allen S6	2
D	Clé à fourche S17-19	1
E	Clé Allen S5	1
F	Tube de protection	1
G	Tube de protection	1

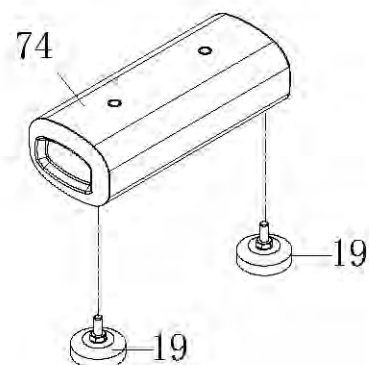
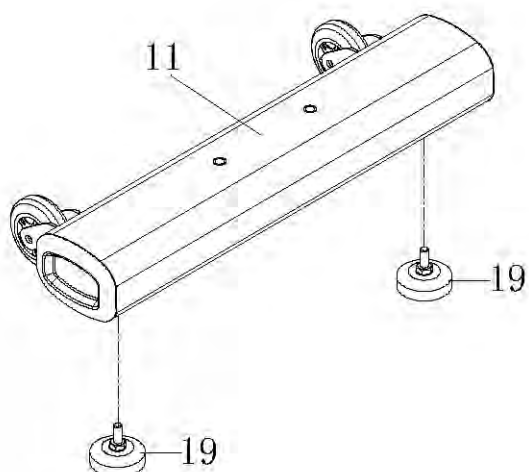
1

1. Nous recommandons que le montage soit effectué par 2 personnes !
2. Retirez les tubes G et F en desserrant les vis (82) et mettez les pièces de côté.



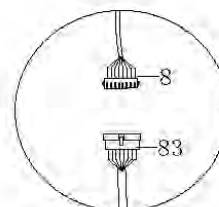
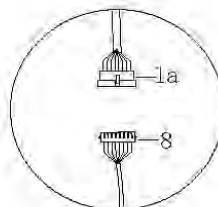
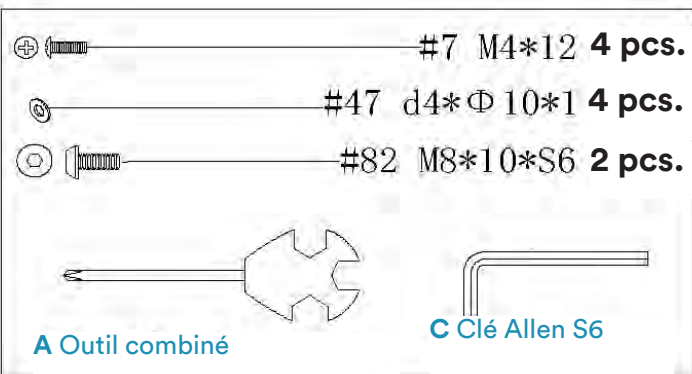
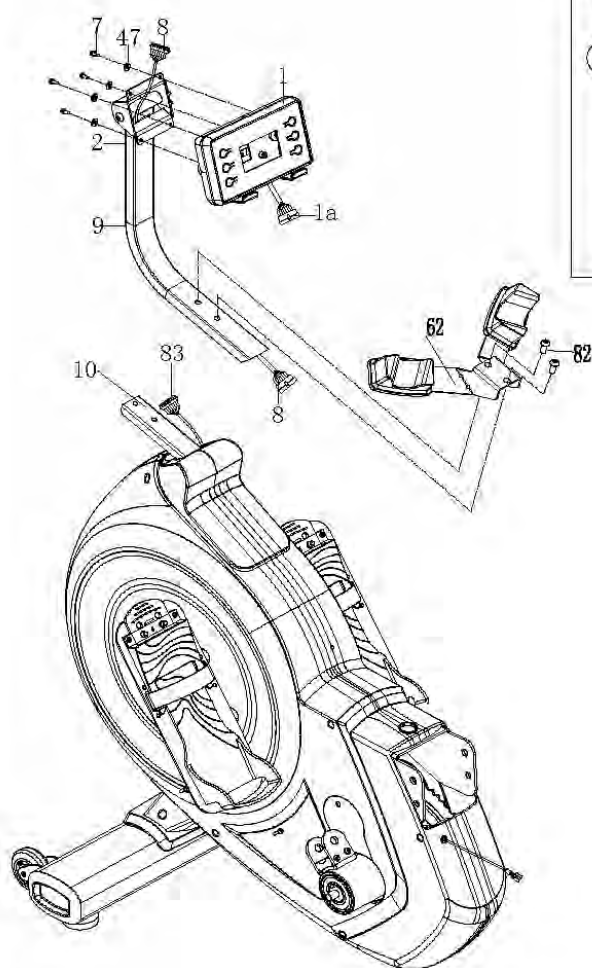
2

Fixer les 4 repose-pieds (19) aux pieds avant (11) et arrière (74) comme indiqué.



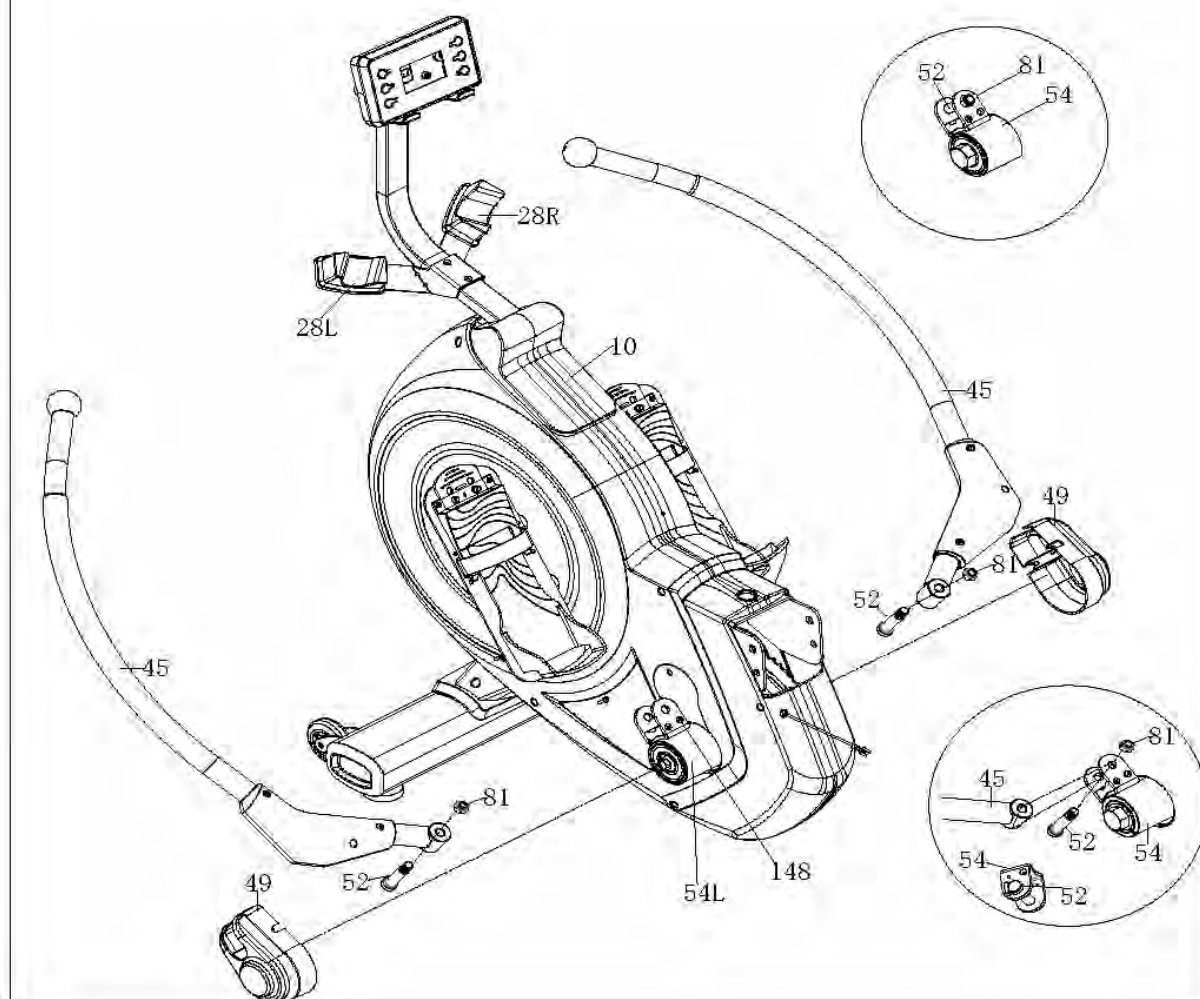
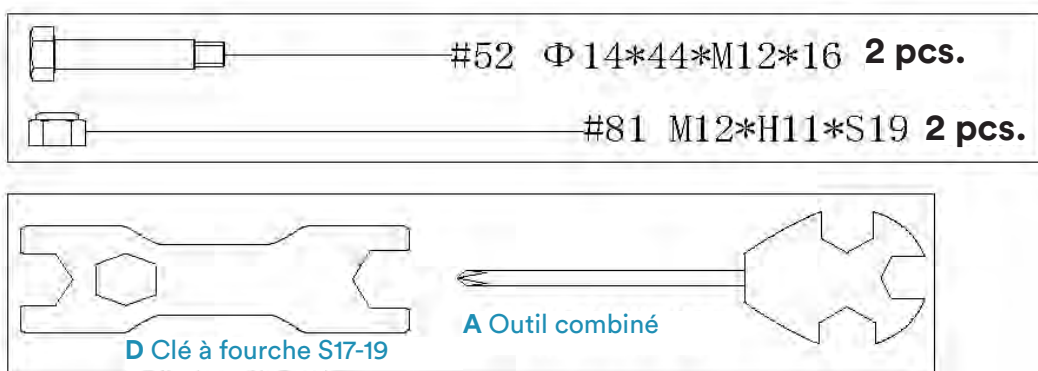
4

1. Connectez les parties du câble (8) et (83) et montez soigneusement le support de l'ordinateur (9) et le support de la tige (62) avec les vis (82) sur le cadre principal (10) comme indiqué.
2. Desserrez les vis (7) et les rondelles (47) prémontées à l'arrière de l'ordinateur (1) et connectez le câble de l'ordinateur (1a) à la partie 1 du câble (8). Ensuite, placez soigneusement le câble de connexion à l'intérieur du tube du support pour l'ordinateur (9). Enfin, montez l'ordinateur (1) sur le support (9) en utilisant les vis (7) et les rondelles (47).



5

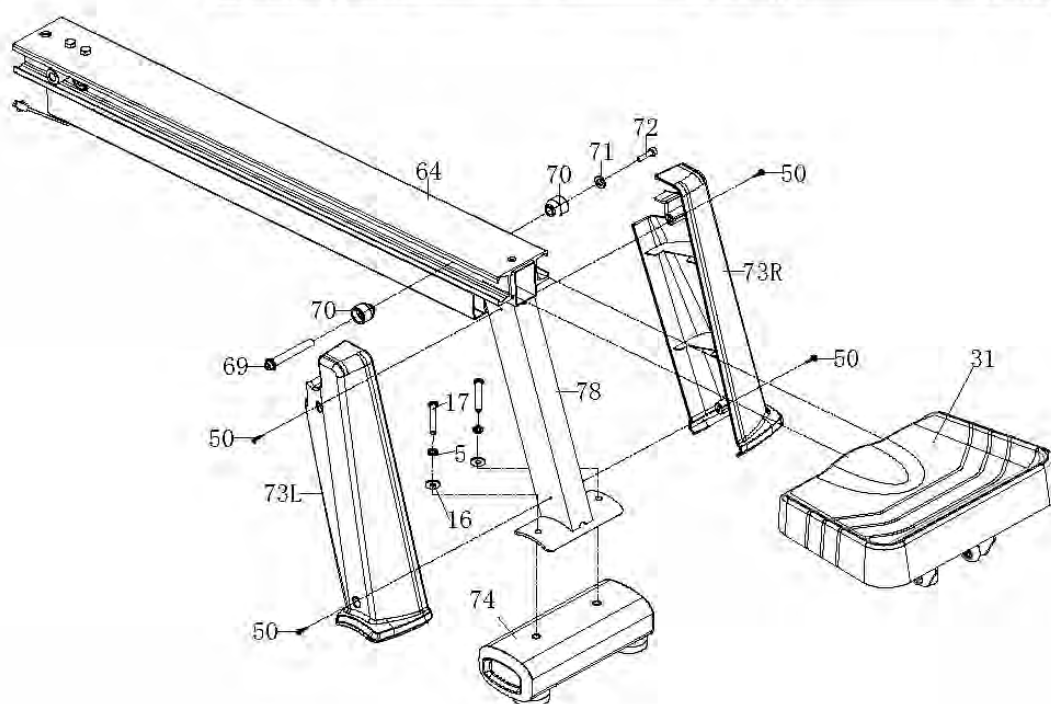
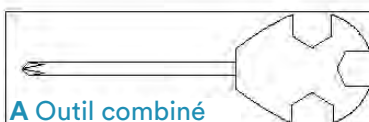
1. Desserrer les vis (52) et les écrous (81) et installer les bras d'aviron comme indiqué avec les vis (52) et les écrous (81).
2. Placez les extrémités des tiges sur les supports gauche et droit de bras d'aviron (28 L/R).
3. Montez ensuite le couvercle (49) sur le manchon d'arbre (54) avec les vis (148, prémontées).



6

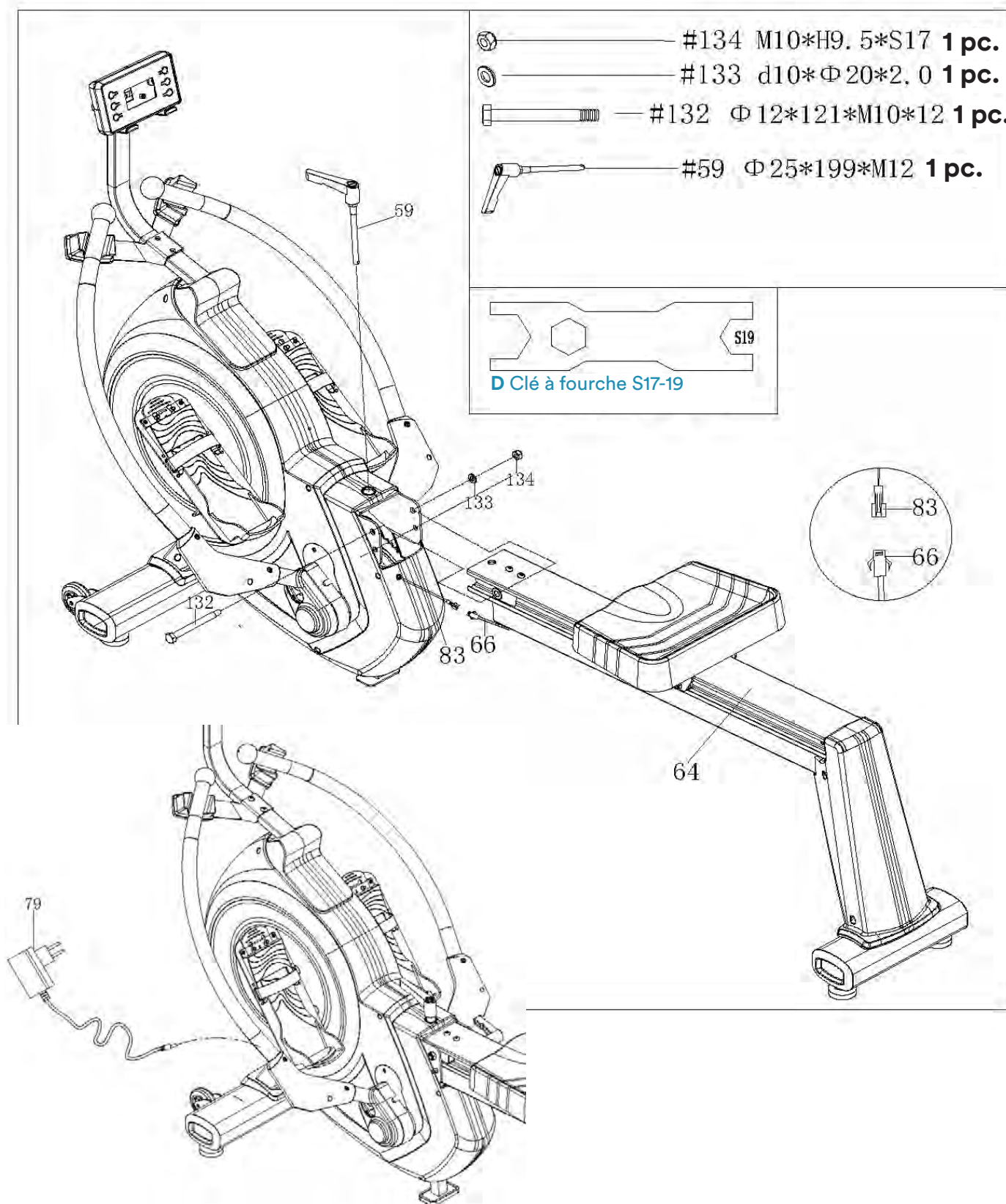
1. Poussez le siège (31) sur le rail en aluminium (64) et fixez les axes de limitation (69) et les douilles de limitation (70) au rail en aluminium (64) à l'aide des vis (72) et des rondelles (71).
2. Ensuite, montez le pied arrière (74) sur le cadre de support en aluminium (78) en utilisant les vis (17), les rondelles élastiques (5) et les rondelles (16).
3. Desserrer les vis préassemblées (50) et les utiliser pour fixer les couvercles (73 L/R) des deux côtés du cadre de support en aluminium (78).

	#5 d8 2 pcs.		#69 $\Phi 10.9 \times 80 \times 14$ 1 pc.
	#16 d8* $\Phi 20 \times 2 \times R30$ 2 pcs.		#70 $\Phi 11.4 \times \Phi 27 \times 26$ 2 pcs.
	#17 M8*25*20*S6 2 pcs.		#71 d6* $\Phi 17 \times 1.5$ 1 pc.
	#50 M5*10* $\Phi 10$ 4 pcs.		#72 M6*16*S5 1 pc.



7

1. Connectez l'initiateur (66) à la partie 2 du câble (83). Montez le rail en aluminium (64) sur le cadre principal comme indiqué avec la vis (132), la rondelle (133) et l'écrou (134). Fixez le rail à l'aide du boulon en L (59).
2. Le bloc d'alimentation (79) est connecté à l'unité à l'avant, au-dessus du support.

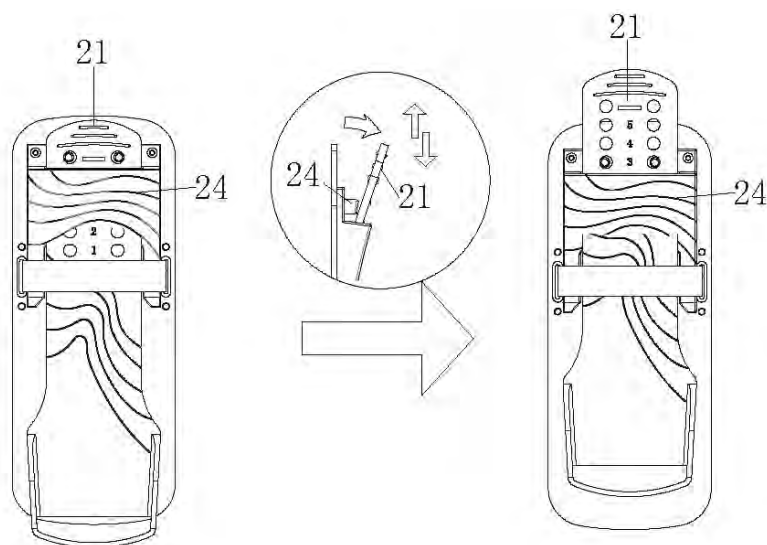


Ajustement des sangles de pédale

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.

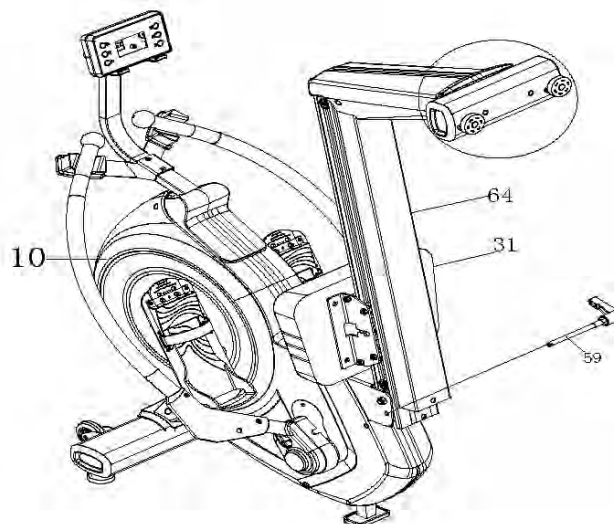
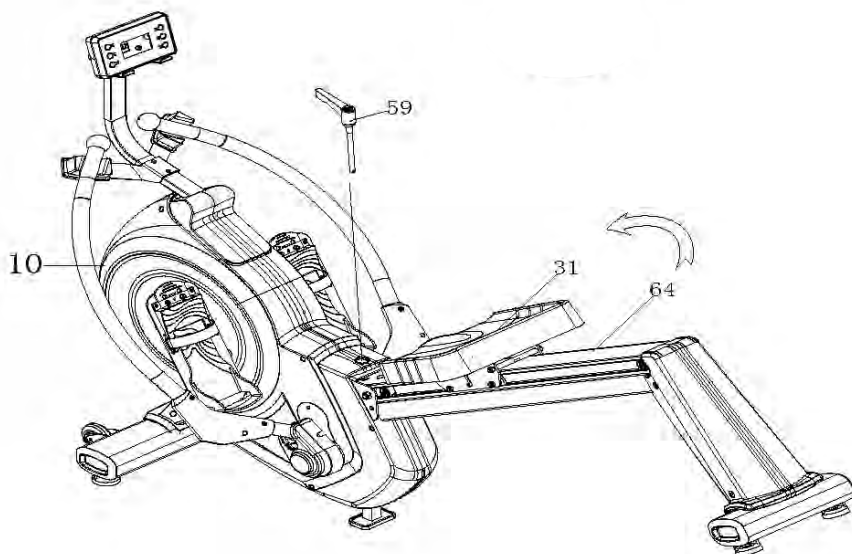
Ajuster la pédale

Pour régler la partie supérieure de la pédale (21), tirez ces vers le haut à partir de la fixation de la pédale (24). Vous pouvez maintenant l'ajuster comme vous le souhaitez.



Pliage

1. Poussez le siège (31) vers l'avant.
2. Desserrer et tirer le boulon en L (59) du cadre principal (10).
3. Repliez le rail en aluminium (64) vers le haut et fixez-le en position repliée à l'aide du boulon en L (59).



TOUCHES DE FONCTION

ENTER	Confirmer le programme ou la valeur de réglage ; modifier l'affichage du COUNT / RPM.
START / STOP	Commencez ou terminez une session de formation. En appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant environ 2 secondes, on force un redémarrage.
UP	Augmenter la résistance ou une valeur de réglage
DOWN	Diminuez la résistance ou une valeur de réglage.

SPÉCIFICATIONS

RESISTANCE LEVEL (NIVEAU DE RÉSISTANCE)	Niveau 1 (léger) à 16 (lourd)
TIME (TEMPS)	0:00'~99:59' minutes
COUNT (COMPTER)	0~999 Coups d'aviron
DISTANCE	0~999 km
CALORIES	0~999 Kcal
RPM (FRÉQUENCE DES BATTEMENTS)	0~999 Coups d'aviron
PULSE (POULS)	60~240 battements/minute Remarque : vous aurez besoin d'une sangle thoracique compatible pour utiliser la fonction de rythme cardiaque.
WATT	30~350 Watt
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	Entrée : A/C 230V, Sortie : 8V DC, 500 mA

FONCTIONNEMENT

Connectez le câble adaptateur à l'appareil et à une prise de courant appropriée. L'ordinateur s'allume avec un bip. Sélectionnez maintenant un mode de fonctionnement (Manuel ou P1 à P20) en utilisant les boutons **UP / DOWN** et **ENTER** pour confirmer.

TIME	COUNT	PULSE
0:00	00	P
DIST. KM		LEVEL
00		6
MANUAL		

Mode manuel

Selon le mode, vous pouvez régler le temps d'entraînement (TEMPS), la distance (DISTANCE) ou les calories brûlées (CALORIES) avant le début de l'entraînement à l'aide des boutons **UP / DOWN** et **ENTER** pour confirmer. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement. Si des valeurs cibles ont été entrées (temps, distance, calories brûlées), l'appareil s'arrête automatiquement lorsque la première valeur cible atteint 0 (compte à rebours).

Appuyez toujours sur **START/STOP** pour terminer l'entraînement et revenir en mode veille.

Profils des programmes stockés P1 à P10:

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

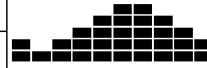
P1 Intervalle

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	12
PROGRAM			

P2 Vallée

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

P3 Brûlure de graisse

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P4 Ascension

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	2
PROGRAM			

P5 Montagne

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	4
PROGRAM			

P6 Intervalle 2

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P7 Cardio

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P8 Endurance

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	3
PROGRAM			

P9 Slope

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. M	0.0	LEVEL	6
PROGRAM			

P10 Rallye

NOTE

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout de 4 minutes si aucun signal n'est reçu.

Pour les programmes définissables par l'utilisateur (P11 à P15), vous devez également entrer la résistance préréglée pour chacun des 10 segments en utilisant les boutons **UP / DOWN** et **ENTER** pour confirmer. Une fois programmés, les profils sont stockés sous les ID utilisateur U1 à U5.

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 11 U 1	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 12 U 2	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 13 U 3	PULSE P LEVEL 1	TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 14 U 4	PULSE P LEVEL 1
TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 15 U 5	PULSE P LEVEL 1			

Pour le programme contrôlé en watts (P16), une puissance doit être spécifiée. L'appareil régulera alors automatiquement la résistance pendant l'entraînement, selon que la puissance de sortie doit être supérieure ou inférieure.

TIME 0:00 DIST. M 0.0	P 16	PULSE P LEVEL 6 WATT PRO

Les programmes P17 à P20 sont des programmes contrôlés par la fréquence cardiaque (pour cela, l'ordinateur doit toujours recevoir une fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur). Un rythme cardiaque cible doit être fixé. L'appareil tente alors de contrôler automatiquement la résistance en fonction du niveau de fréquence cardiaque souhaité. Après avoir sélectionné le mode approprié, on vous demande d'abord votre âge :

TIME			PULSE
0:00		25	P
DIST. M			LEVEL
0.0			1
			PULSE PRO

Saisissez votre âge exact en années à l'aide des boutons **UP / DOWN** et **ENTER** pour confirmer. L'interrogation ne se produit pas lorsque le mode P20 est sélectionné, car une fréquence cardiaque cible doit être saisie directement. Toutefois, dans les programmes P17 à P19, la fréquence cardiaque cible est calculée en fonction de votre âge à l'aide de la formule suivante : $x\%$ (par exemple 75%) $\times$ (220 - votre âge). Le programme P17 calcule avec 55%, P18 avec 75% et P19 avec 95%.

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P 17	P	0:00	P 18	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0		1	0.0		1
		PULSE PRO	PROGRAM		PULSE PRO

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P 19	P	0:00	P 20	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0		1	0.0		1
		PULSE PRO			PULSE PRO

Une fois le programme lancé, la résistance est contrôlée automatiquement pendant l'entraînement et ne peut être ajustée manuellement.

Dans ces modes, des valeurs cibles pour le temps, la distance ou la consommation de calories peuvent également être fixées si nécessaire.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



Étirez-vous latéralement



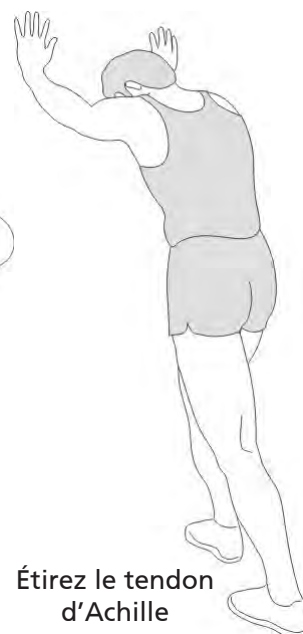
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

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 toute demande de réparations, 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