


Skandika

DE
GB
FR



Vinur



Art.Nr. SF-2680

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Explosionszeichnung
- 05 Teile-Liste
- 07 Aufbauanleitung
- 12 Einstellungen
- 14 Aufwärmen und Abwärmen
- 15 Computer-Bedienungsanleitung
- 18 Benutzung eines Brustgurtes
- 19 Verwendung der Apps Fitshow & Kinomap
- 21 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer Name	SF-2680 Rudergerät Vinur										
	Klasse	HC										
	Standard	EN 20957										
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2020	2021	2022									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:											
	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

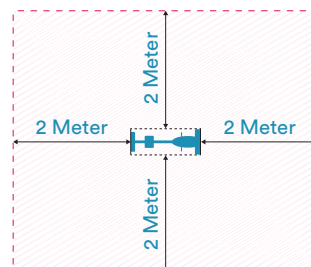


WARNUNG

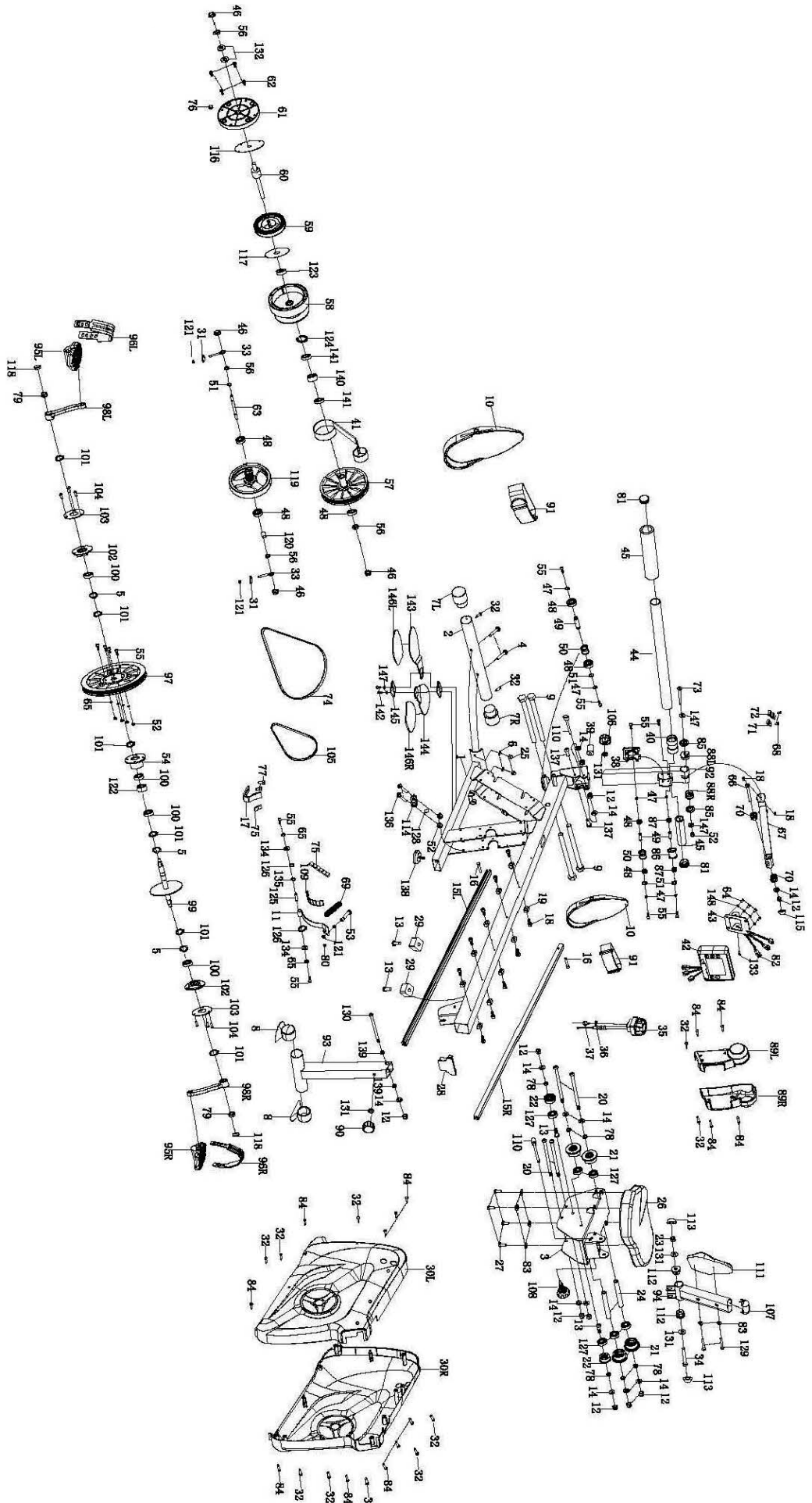
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor 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. Nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren oder schwangere Frauen!
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. 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.
13. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
14. Wir empfehlen die Verwendung einer Bodenschutzmatte, um Schäden an Fußböden zu vermeiden.
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. Übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
18. Die Wartung oder der Austausch von Teilen darf nur von zertifizierten Fachleuten durchgeführt werden. Service ohne zertifizierten Servicetechniker ist verboten.
19. Die max. Gewichtsbelastung beträgt 120 kg.
20. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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



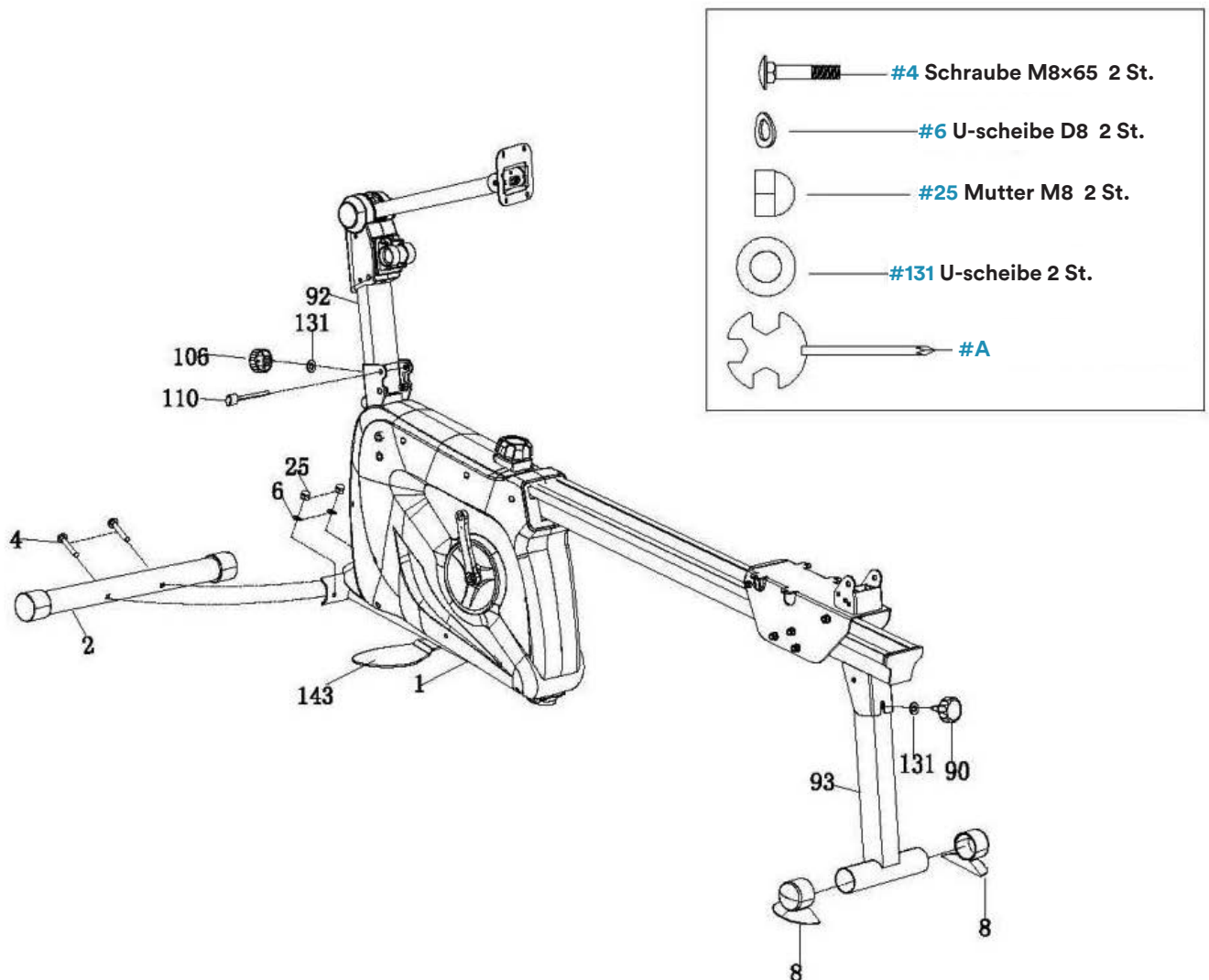
Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Bewegliche Sitzeinheit	1
4	Vierkantbolzen M8x65	2
5	Unterlegscheibe D17	3
6	Unterlegscheibe D8	2
7L/R	Fußkappe mit Transportrollen	2
8	Hintere Endkappe	2
9	Schraube M12x160	4
10	Fußablage (L/R)	2
12	Mutter M8	10
13	Innensechskantschraube M8x25	4
14	Unterlegscheibe $\varnothing 8,5 \times \varnothing 16 \times 1,5$	12
15L	Alu-Schiene, links	1
15R	Alu-Schiene, rechts	1
16	Schraube M5x30	2
17	Magnetboard 2	1
18	Schraube M5x15	12
19	Puffer	10
20	Schraube M8x130	4
21	Gleitrad	4
22	Rolle	2
23	Mutter M10	1
24	Lange Hülse	2
25	Mutter M8	2
26	Sitzpolster	1
27	Schraube M6x15	4
28	Rohrkappe	1
29	Puffer	2
30L	Abdeckung, links	1
30R	Abdeckung, rechts	1
31	U-Profil	2
32	Schraube ST4,2x20	12
33	Schraube	2
34	Schraube M10x95	1
35	Widerstandseinsteller	1
36	Unterlegscheibe $\varnothing 18 \times \varnothing 5 \times 1,5$	1
37	Schraube M5x50	1
38	Zugführung	1
39	Stopp-Block	1
40	Gurtführung	1
41	Gurt	1
42	Computer	1
43	Computerstütze	1
44	Handgriff	1
45	Schaumstoffgriff	2
46	Mutter M10x1	4
47	Ring D10	6
48	Achse 6000RS	7
49	Gurtrollenhülse	3
50	Gurtrolle	2
51	Wellscheibe D10	4
52	Mutter M6	7
53	Schraube M6x50	1
54	Innere Kappe & Disk	1
55	Schraube M6x15	12
56	Mutter M10x1xH5	4

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
57	Riemenscheibe & Achsenführung	1
58	Gurtscheibe	1
59	Feder	1
60	Achse	1
61	Achsenabdeckung	1
62	Schraube 4x15	4
63	Schwungradachse	1
64	Schraube M4x12	4
65	Federscheibe D6	6
66	Schraube M8x80	1
67	Computerhalterung	1
68	Schraube M4x10	2
69	Feder	1
70	32-8 Achsenführung	2
71	Handpulsfläche 2	1
72	Handpulsfläche 1	1
73	Schraube M6x98	1
74	Keilriemen 400PJ5	1
75	Quadratischer Magnet	8
76	Runder Magnet	1
77	Schraube M5x15	2
78	Kurze Buchse	6
79	Mutter M10x1.25	2
80	Rohrkappe	1
81	Runde, innere Rohrkappe	2
82	Sensorkabel	3
83	Unterlegscheibe $\varnothing 6,2 \times \varnothing 16 \times 1,5$	6
84	Schraube ST4.2x20	14
85	Puffer	2
86	Gurtrolle 2	1
87	Lager 6900RS	2
88L/R	38-6 Achsenführung, links und rechts	2
89L/R	Frontabdeckung, links und rechts	2
90	Feststeller	1
91	Riemen	2
92	Frontrohr	1
93	Hintere Stütze	1
94	Rückenpolsterhalterung	1
95L/R	Pedal, links und rechts	2
96L/R	Pedalriemen, links und rechts	2
97	Riemenscheibe	1
98L/R	Pedalkurbel, links und rechts	2
99	Mittlere Achse & Disk	1
100	Lager 6003Z	4
101	Sprengtring D17	6
102	Rahmen (D-förmig)	2
103	Platte für Welle	2
104	Schraube M6x10	6
105	Keilriemen 210PJ4	1
106	Feststeller	1
107	Elliptische Rundkappe, innen	1
108	Feststeller	1
109	Magnethalterung	1
110	Federstift	2
111	Rückenpolster	1
112	Endkappe	2
113	Mutterkappe S17	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
114	Magnethalterung	1
115	Mutternkappe	1
116	Platine 2	1
117	Platine 1	1
118	Abdeckung für Pedalkurbel	2
119	Schwungrad	1
120	Ritzelbuchse	1
121	Mutter M6	4
122	Achse & Abdeckung	1
123	Lager 6300Z	1
124	Ring D35	1
125	Achse für Magnethalterung	1
126	Sprengring D12	2
127	Lager 608Z	6
128	Quadratischer Magnet	1
129	Innensechskant-Schraube M6x40	2
130	Innensechskant-Schraube M8x75	1
131	Unterlegscheibe $\varnothing 10,2 \times 20 \times 2$	4
132	Unterlegscheibe $\varnothing 10,2 \times 14 \times 1$	2
133	Schraube M5x5	1
134	Unterlegscheibe $\varnothing 6 \times 16 \times 1,5$	2
135	Wellscheibe D12	1
136	Innensechskant-Schraube M6x20	2
137	Innensechskant-Schraube M8x20	2
138	Einstellbare Scheibe	1
139	16-8 Achsen-Endkappe	2
140	Einzelachse	1
141	Lager 16003	2
142	Innensechskant-Schraube M6x25	2
143	Linke Stütze	1
144	Rechte Stütze	1
145	Platine	2
146L/R	EVA-Scheibe	2
147	Unterlegscheibe $\varnothing 6,2 \times 12 \times 1,5$	4
148	Unterlegscheibe $\varnothing 4 \times 12 \times 1,0$	4
A	Maulschlüssel S13/14/15	1
B	Maulschlüssel S17/19	2
C	Innensechskantschlüssel	1

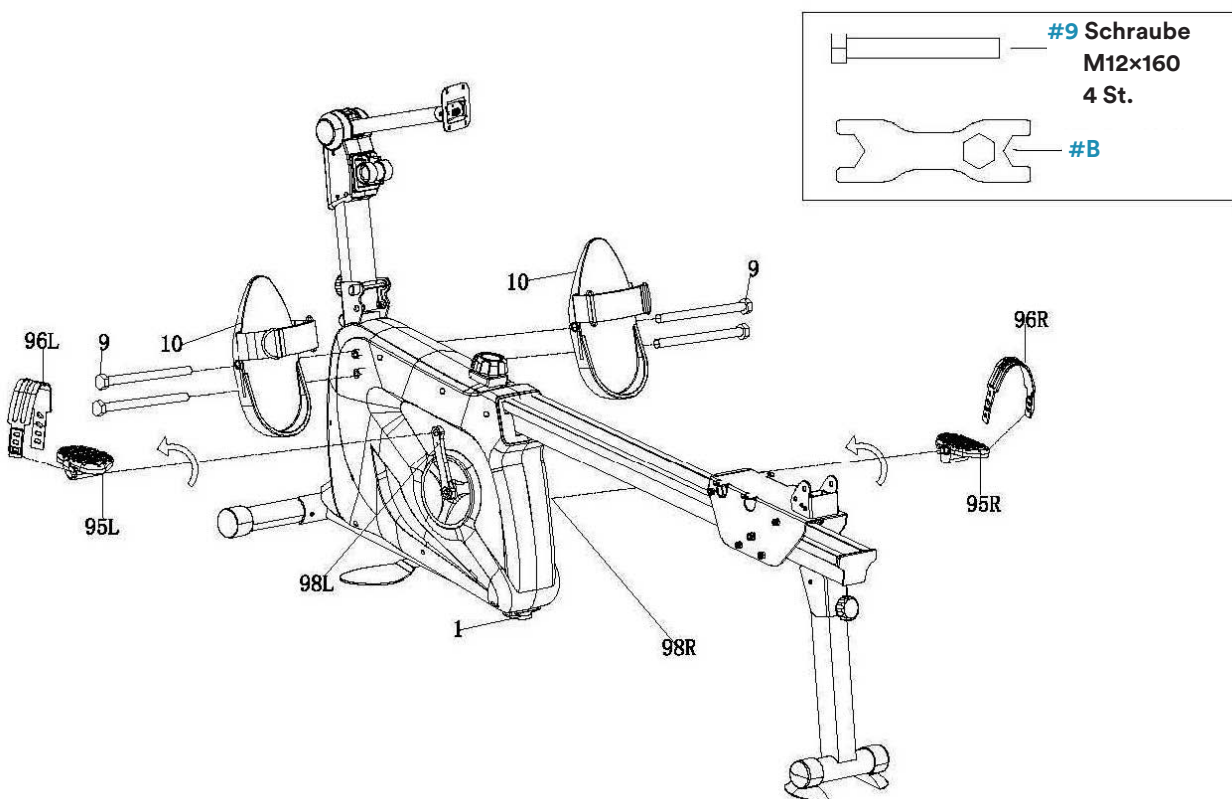
SCHRITT 1

1. Lösen Sie den Feststeller (90) und die Unterlegscheibe (131) von der hinteren Stütze (93). Klappen Sie die hintere Stütze (93) gemäss Zeichnung aus und fixieren Sie diese dann mit dem Feststeller (90) und der Unterlegscheibe (131). Setzen Sie dann die Endkappen (8) auf.
2. Lösen Sie die Schrauben (4), Unterlegscheiben (6) und Muttern (25) aus dem vorderen Standfuß (2). Befestigen Sie dann den Standfuß mit diesen Kleinteilen am Hauptrahmen (1).
3. Lösen Sie den Feststeller (106), die Unterlegscheibe (131) und den Federstift (110) aus dem Frontrrohr (92), stellen Sie dieses aufrecht und befestigen Sie es in dieser Position mit dem Feststeller (106), der Unterlegscheibe (131) und dem Federstift (110).
4. Positionieren Sie die linke und rechte Stütze (143/144) auf beiden Seiten wie unten dargestellt.



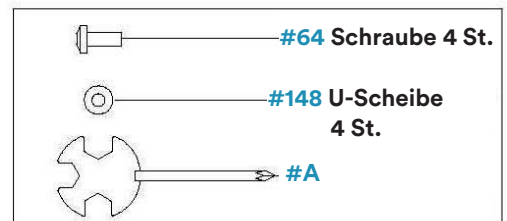
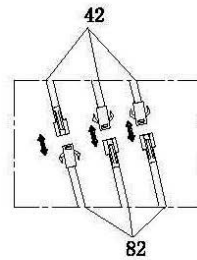
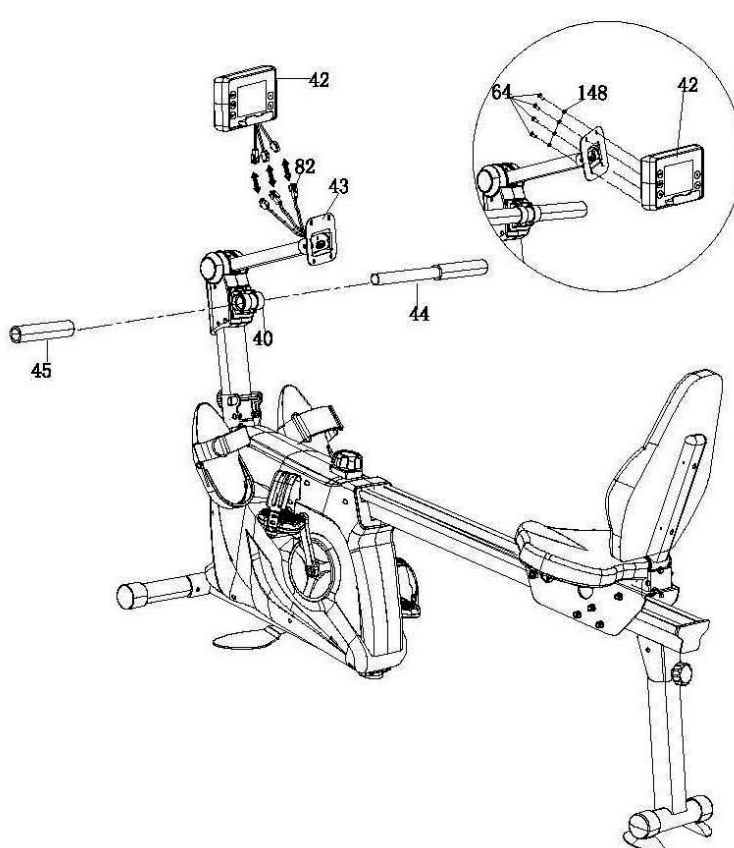
SCHRITT 2

1. Befestigen Sie die linke und rechte Fußablage (10) mit insgesamt 4 Schrauben M12 × 160 (9) am Haupttrahmen (1).
2. Schrauben Sie das linke und rechte Pedal (95L/R) auf die Pedalkurbel (98L/R). Das linke Pedal muss dabei entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn festgedreht werden und das rechte Pedal im Uhrzeigersinn. Anschließend müssen noch die Pedalriemen (96L/R) angebracht werden.



SCHRITT 4

1. Schieben Sie den Handgriff (44) durch die Gurtführung (40) und streifen Sie den Schaumstoffgriff (45) darüber.
2. Verbinden Sie die Sensorkabel (82) mit dem Computer (42) und befestigen Sie den Computer (42) dann vorsichtig mit den Schrauben (64) und Unterlegscheiben (148) auf der Computerstütze (43).

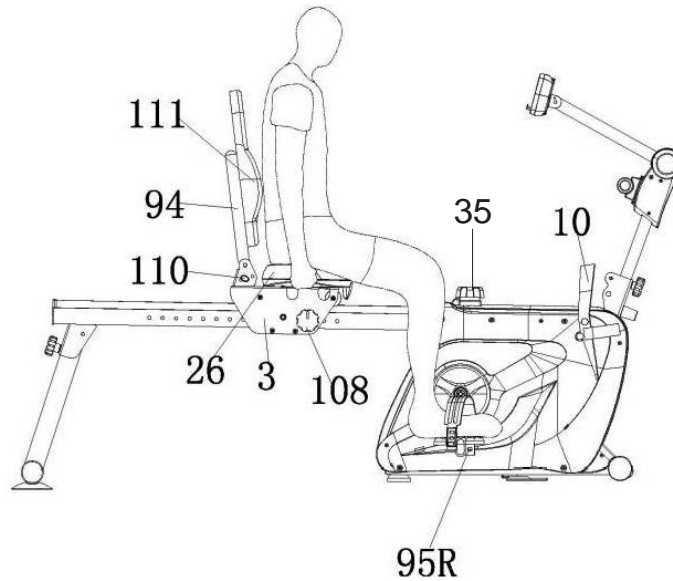


PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!

VERWENDUNG ALS HEIMTRAINER

Stellen Sie den Sitz (26) und das Rückenpolster (111) vor dem Gebrauch wunschgemäß ein und verwenden Sie den Feststeller (108), um die Sitzeinheit (3) am Haupttrahmen zu fixieren.

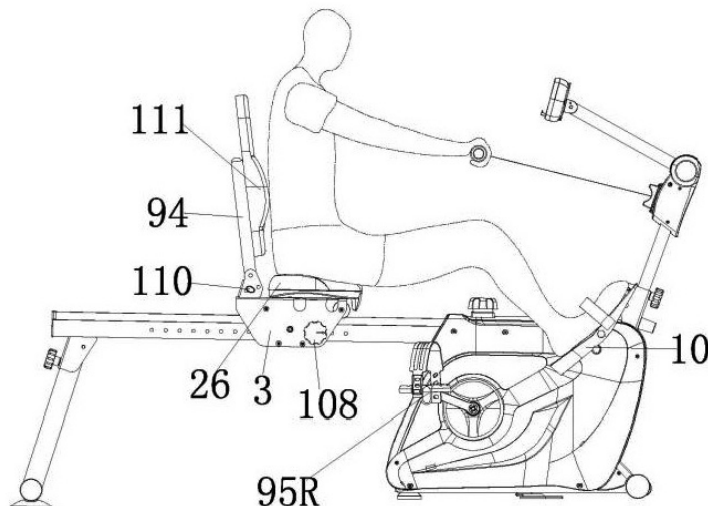
Achten Sie darauf, dass die Fußablagen (10) so eingestellt sind, dass sie so weit wie möglich von den Pedalen (95 L/R) entfernt sind, um eine Beeinträchtigung der Pedalbewegung zu vermeiden. Sie können den Widerstand mit dem Widerstandseinsteller (35) in 8 Stufen einstellen.



VERWENDUNG ALS RUDERGERÄT

Lösen Sie die Sitzeinheit (3) mit dem Feststeller (108) vom Haupttrahmen - so, dass der Sitz frei beweglich auf den Schienen sitzt. Verstellen Sie das Rückenpolster (111) wunschgemäß.

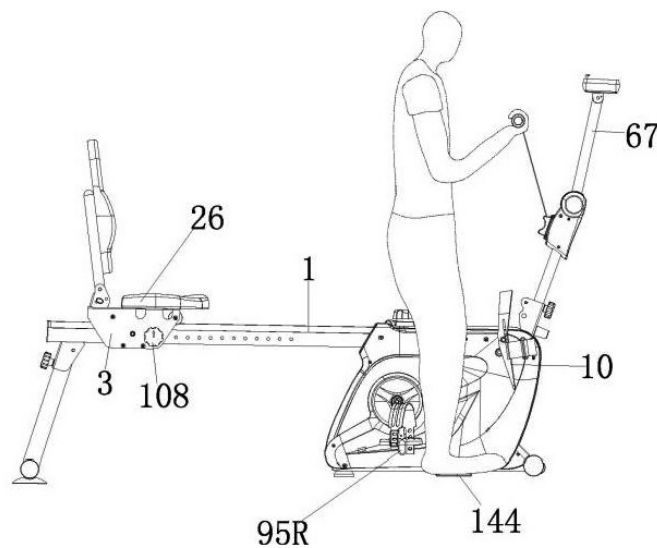
Achten Sie darauf, dass die Pedale (95 L/R) wie in der Zeichnung unten von den Fußablagen (10) weg zeigen, um Störungen der Ruderbewegung zu vermeiden. Sie können den Widerstand mit dem Widerstandseinsteller (35) in 8 Stufen einstellen.



SEILZUG-ÜBUNG

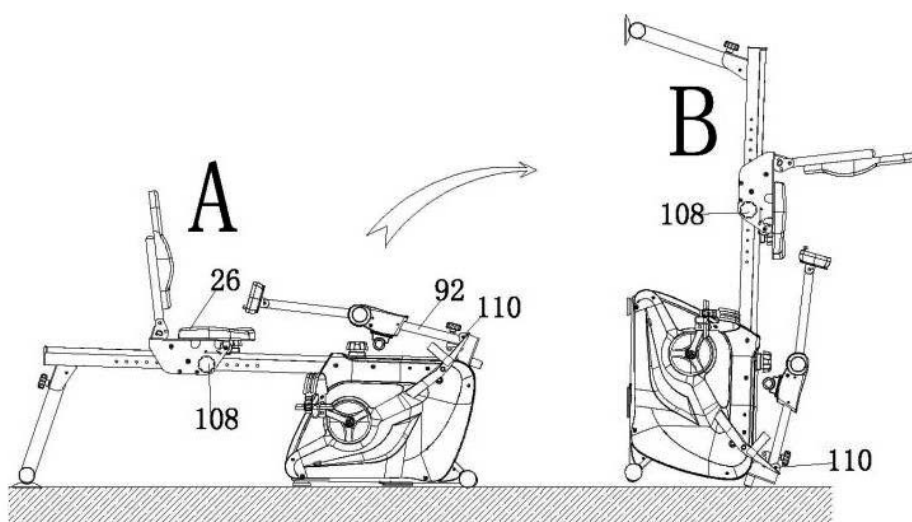
Sie können das Gerät auch für Seilzugübungen (für das Oberarmtraining) verwenden. Stellen Sie den Sitz (26) vor der Benutzung so weit wie möglich nach hinten und fixieren Sie ihn mit dem Feststeller (108). Die Fußablagen (10) sollten sich in einer nicht störenden vorderen/oberen Position befinden.

Bringen Sie die Computerhalterung (67) in eine obere Position, wie unten abgebildet. Klappen Sie die linke und rechte Stütze (143/144) aus und stellen Sie sich darauf. Ziehen Sie nun den Seilzug nach oben - Sie können dabei den Widerstand mit dem Widerstandseinsteller in 8 Stufen einstellen.



VERSTAUEN

Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist, können Sie es in aufrechter Position verstauen. Dazu den Federstift (110) aus dem vorderen Standrohr (92) herausziehen, das Standrohr vorsichtig drehen und mit dem Federstift (110) in der aufrechten Position sichern. Sichern Sie den Sitz (26) bzw. die Sitzeinheit (3) mit dem Feststeller (108) in seiner Position.



AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

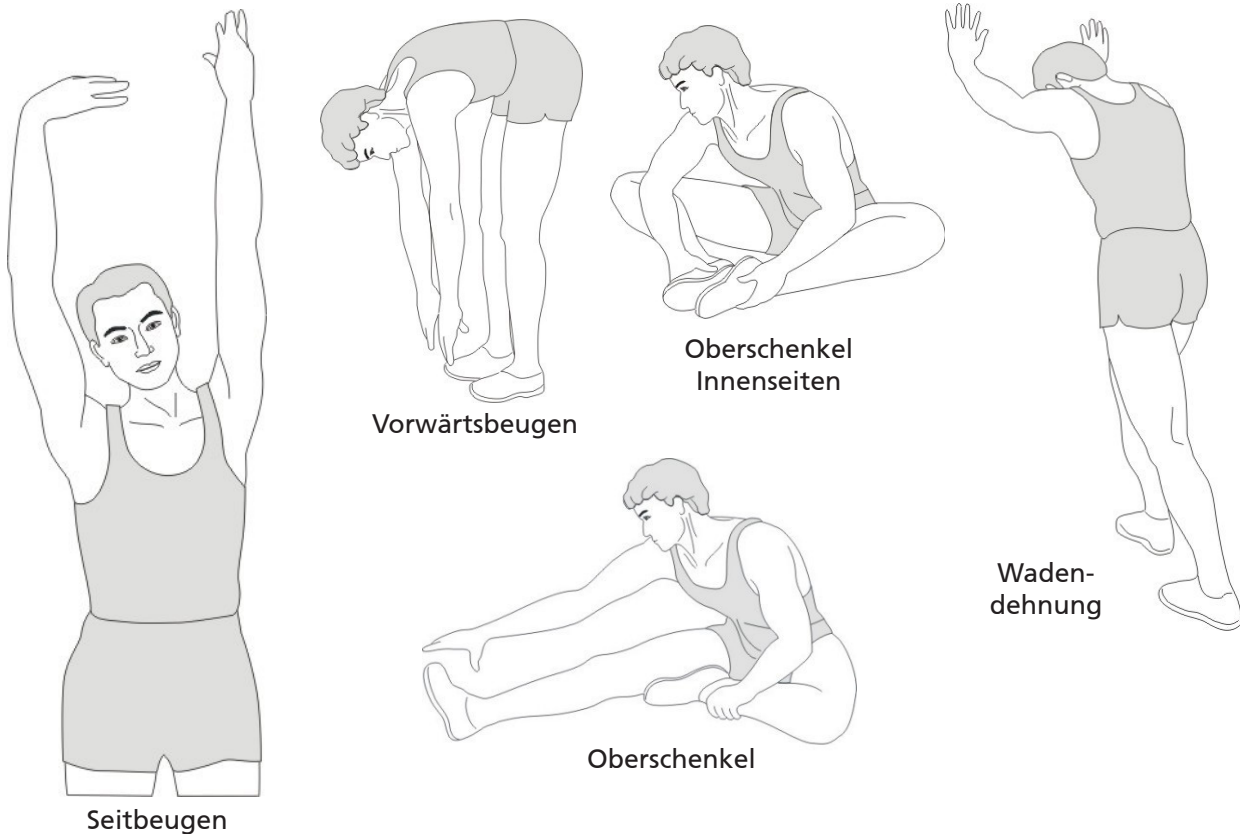
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann 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, Seilsprungübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

STRETCHING

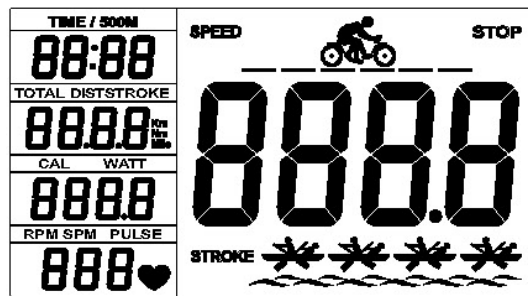
Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



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

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.



DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

MODE

1. Einstellung oder Wert bestätigen
2. Fensteranzeige auswählen
3. Halten Sie die Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, um den Computer zurückzusetzen.

UP

1. Einstellung auswählen
2. Fensteranzeige auswählen
3. Konvertieren der Anzeige (Rudergerät oder Heimtrainer)

DOWN

Einstellung auswählen

RESET

1. Vorgabewerte löschen
2. Halten Sie die Taste ca. 3 Sekunden lang gedrückt, um den Computer neu zu starten.

RECOVERY

Eine Herzerholungsratenmessung beginnen oder beenden.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG - HEIMTRAINER

SPEED

Anzeige des Tempos 0,0 - 99,9 km/h

TIME

Trainingszeit 0:00 - 99:59 Min:Sek, kann bis 99 Min. vorgegeben werden.

DISTANCE (DIST) TOTAL DIST

Distanz 0,00 - 99,99 km, kann bis 99,9 km vorgegeben werden.
Die Anzeige der aktuellen Trainingsstrecke wechselt alle 6 Sekunden mit der Anzeige der Gesamtdistanz.

CALORIES (CAL)

Zeigt die verbrannten Kalorien von 0,0 - 999,9 kcal an. Vorgabe möglich bis 990 kcal. Die Kalorienanzeige wechselt alle 6 Sekunden mit der Wattanzeige. Die von diesem Computer berechneten und angezeigten Kalorienverbrauchswerte sind nur als Richtwerte für eine Person von durchschnittlicher Statur bei einer durchschnittlichen Widerstandseinstellung gedacht und können erheblich vom tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.

WATT

Zeigt die aktuelle Watt-Belastung von 0 - 9999 Watt.

RPM

Drehzahl von 0 ~ 999 U/Min., wechselt mit der PULS-Anzeige ab.

PULSE

Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an (30-240 Schläge/Min.). Kann vorgegeben werden. Sie müssen einen kompatiblen Brustgurt tragen, um eine korrekte Pulsanzeige zu erhalten.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG - RUDERGERÄT

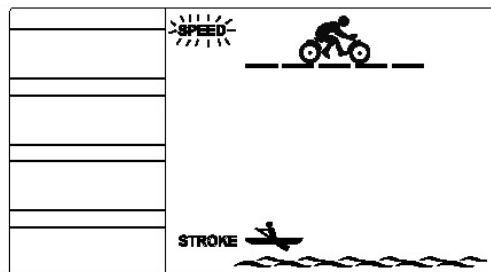
STROKE	Zahl der Ruderzüge (0 - 9999). Kann bis 9990 vorgegeben werden.
TIME	Trainingszeit 0:00 - 99:59 Min:Sek, kann bis 99 Min. vorgegeben werden. Die Anzeige wechselt alle 6 Sekunden mit der Anzeige der ZEIT/500m.
TIME / 500M (ZEIT/500M)	Zeigt die Zeit an, die benötigt wird, um 500 Meter mit der aktuellen Geschwindigkeit zu rudern (0:00 - 99:59 Minuten:Sekunden).
DISTANCE (DIST) TOTAL STROKE	Distanz 0,00 - 99,99 km, kann bis 99,9 km vorgegeben werden. Die Anzeige der aktuellen Trainingsstrecke wechselt alle 6 Sekunden mit der Anzeige der gesamten Ruderschläge (total strokes; Zahl der Ruderzüge nach Installation der Batterien - bis zu 9999).
CALORIES (CAL)	Zeigt die verbrannten Kalorien von 0,0 - 999,9 kcal an. Vorgabe möglich bis 990 kcal. Die Kalorienanzeige wechselt alle 6 Sekunden mit der Wattanzeige. Die von diesem Computer berechneten und angezeigten Kalorienverbrauchswerte sind nur als Richtwerte für eine Person von durchschnittlicher Statur bei einer durchschnittlichen Widerstandseinstellung gedacht und können erheblich vom tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.
WATT	Zeigt die aktuelle Watt-Belastung von 0 - 9999 Watt.
SPM	Anzeige der Ruderfrequenz (0 - 999), abwechselnd mit der Puls-Anzeige.
PULSE	Zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an (30-240 Schläge/Min.). Kann vorgegeben werden. Sie müssen einen kompatiblen Brustgurt tragen, um eine korrekte Pulsanzeige zu erhalten.

Batterien einsetzen / wechseln

Der Computer benötigt für den ordnungsgemäßen Betrieb 2 Stk. 1,5V AA (UM-3) Batterien. Um Batterien einzulegen / zu ersetzen, öffnen Sie den Batteriefachdeckel und legen Sie 2 neue Batterien ein.

Bedienung

Nach dem Einschalten werden alle Anzeigesegmente kurz angezeigt, der Computer gibt einen Signalton ab und wechselt in den Standby-Modus (siehe Zeichnung auf der rechten Seite). Wenn Sie später wieder in diesen Modus gelangen möchten, halten Sie **RESET** 3 Sekunden lang gedrückt. Drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um "SPEED" (Heimtrainermodus) oder "STROKE" (Rudermodus) auszuwählen und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **MODE**. Alternativ können Sie auch in die Pedale treten oder rudern - der Computer wechselt dann automatisch in den richtigen Modus.



Zielwerte vorgeben

Vor dem Training können Sie Zielwerte für verschiedene Funktionen vorgeben. Wählen Sie eine voreinstellbare Funktion mit **MODE** und stellen Sie den Wert mit **UP** oder **DOWN** und **MODE** zur Bestätigung ein.

Training beginnen / beenden

Beginnen Sie einfach mit dem Training und der Computer zeigt alle Trainingswerte an. Mit **UP** oder **MODE** können Sie die angezeigten Werte nach Ihren Bedürfnissen ändern. Ohne Bewegung oder Tastendruck innerhalb von 4 Minuten wird der Computer automatisch abgeschaltet.

Herzerholungsratenmessung

Mit dieser speziellen Funktion können Sie die Erholungsrate Ihres Herzens nach einer Trainingseinheit überprüfen. Dies ist ein sehr wichtiger Indikator für den physischen Zustand Ihres Körpers. Bitte achten Sie darauf, dass Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen und dieser korrekt angelegt ist. Drücken Sie nun den Knopf **RECOVERY**. Der Computer beginnt nun mit einem Countdown von 60 Sekunden. Während dieser Zeit misst der Computer ständig Ihre Herzfrequenz. Nach dieser Minute wird Ihre Erholungsrate auf dem Display angezeigt. Der Bereich reicht von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6), wobei F1 sehr gut und F6 = ungenügend ist. Verbessern Sie Ihren Wert durch regelmäßiges Training! Drücken Sie **RECOVERY** erneut, um die Pulswiederherstellungsfunktion zu verlassen.

Benutzung eines Brustgurtes

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenzübertragung mittels eines optionalen **SKANDIKA** Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm.

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

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

Sicherheitshinweis:

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

Batterie-Entsorgung:

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

VERWENDUNG DER APPS FITSHOW & KINOMAP

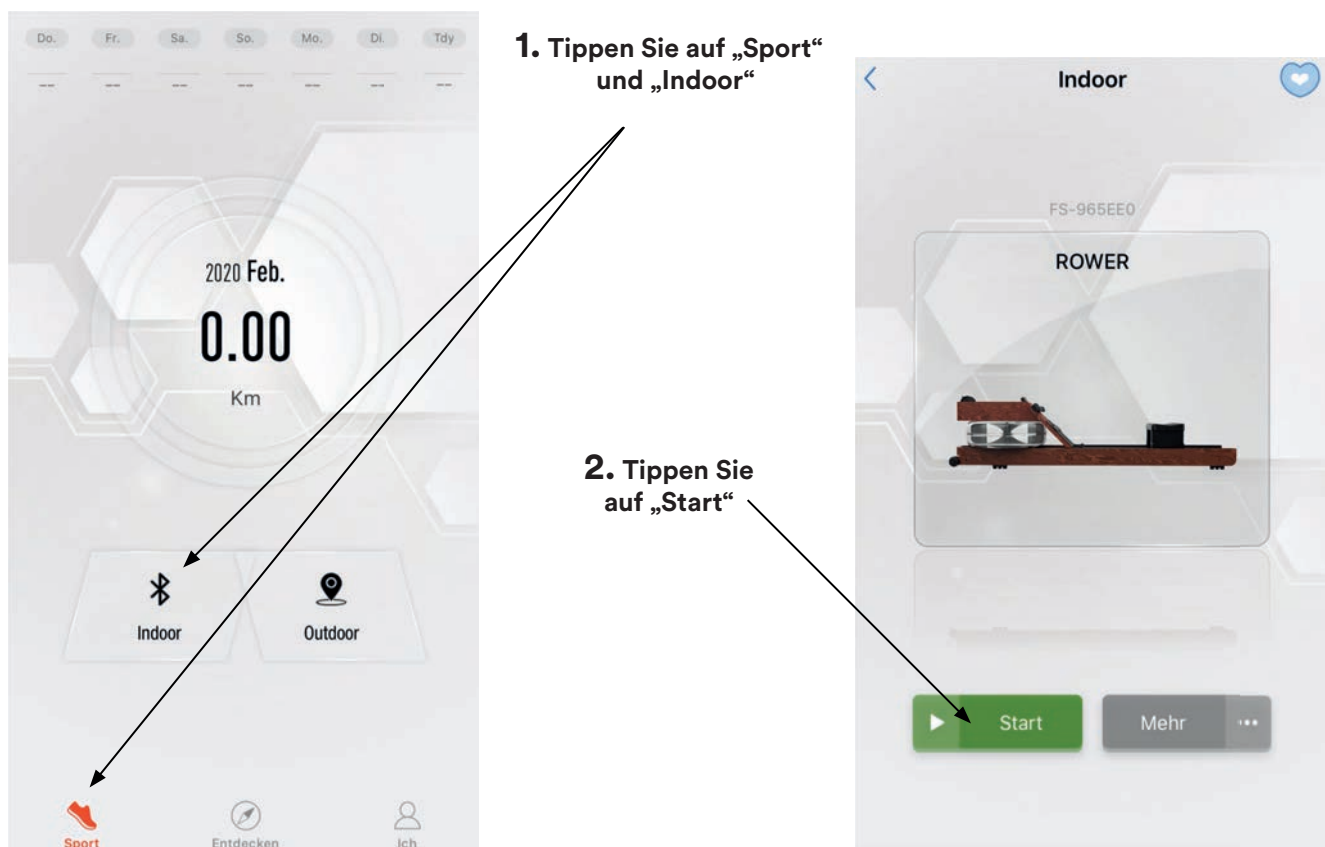
Der Computer kann über **Bluetooth®** verbunden werden, um mit den Apps Fitshow oder KinoMap zu kommunizieren.

FITSHOW



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

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



Wenn Sie nicht registriert sind, kann eine entsprechende Meldung erscheinen.

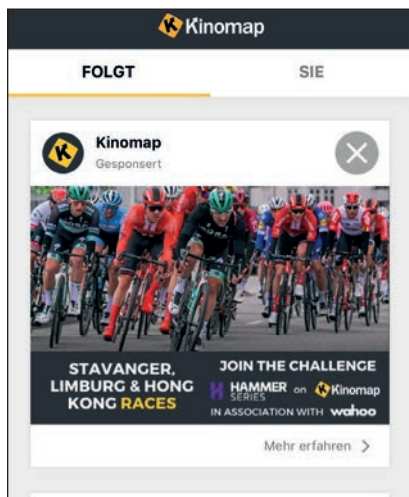
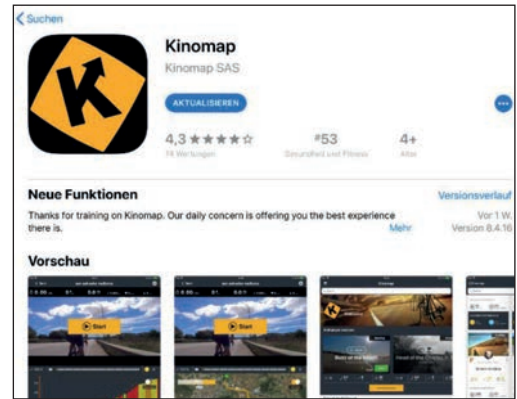
Bestätigen Sie durch Antippen von „Fortsetzen“. Nun können Sie mit dem Training beginnen und die entsprechenden Daten werden in der App angezeigt, während der Gerätecomputer diese nicht mehr anzeigt.

Wenn der Trainingscomputer Ihres Gerätes nicht gefunden wird, überprüfen Sie bitte, ob **Bluetooth®** auf Ihrem mobilen Gerät aktiviert ist. Wenn Sie das Training beenden möchten, tippen und halten Sie die rote STOP-Taste in der App.

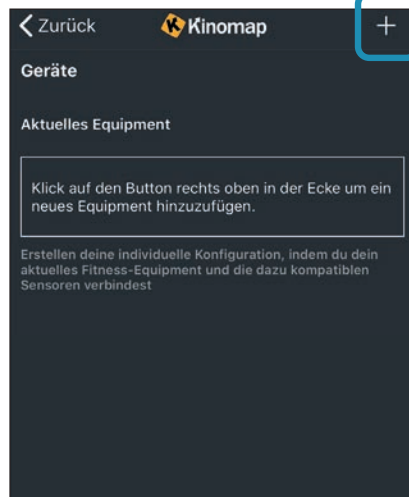
KINOMAP

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

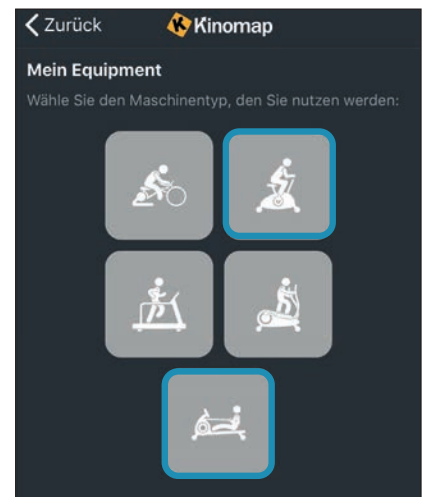
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



2. Auf „+“ tippen →



3. Heimtrainer oder Rudergerät wählen →

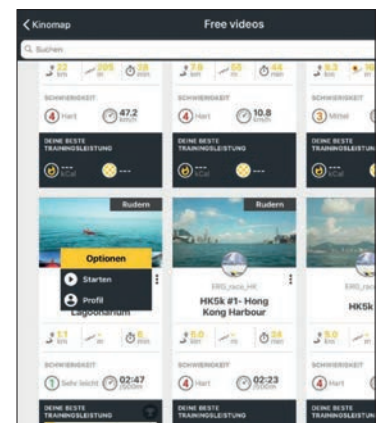


4. Skandika wählen →



5. Gerät auswählen

Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!



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

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

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



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

Contents

- 23** Safety precautions
- 24** Exploded diagram
- 25** Parts list
- 27** Assembly instructions
- 32** Adjustment guide
- 34** Warm-Up and Cool-Down
- 35** Computer instructions
- 38** Using a chest belt
- 39** Using the apps Fitshow & Kinomap
- 41** Guarantee conditions



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2680 Rudergerät Vinur											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2020			2021				2022				
	PO Nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	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

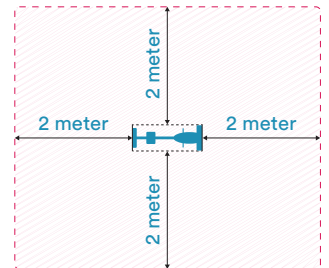


WARNING

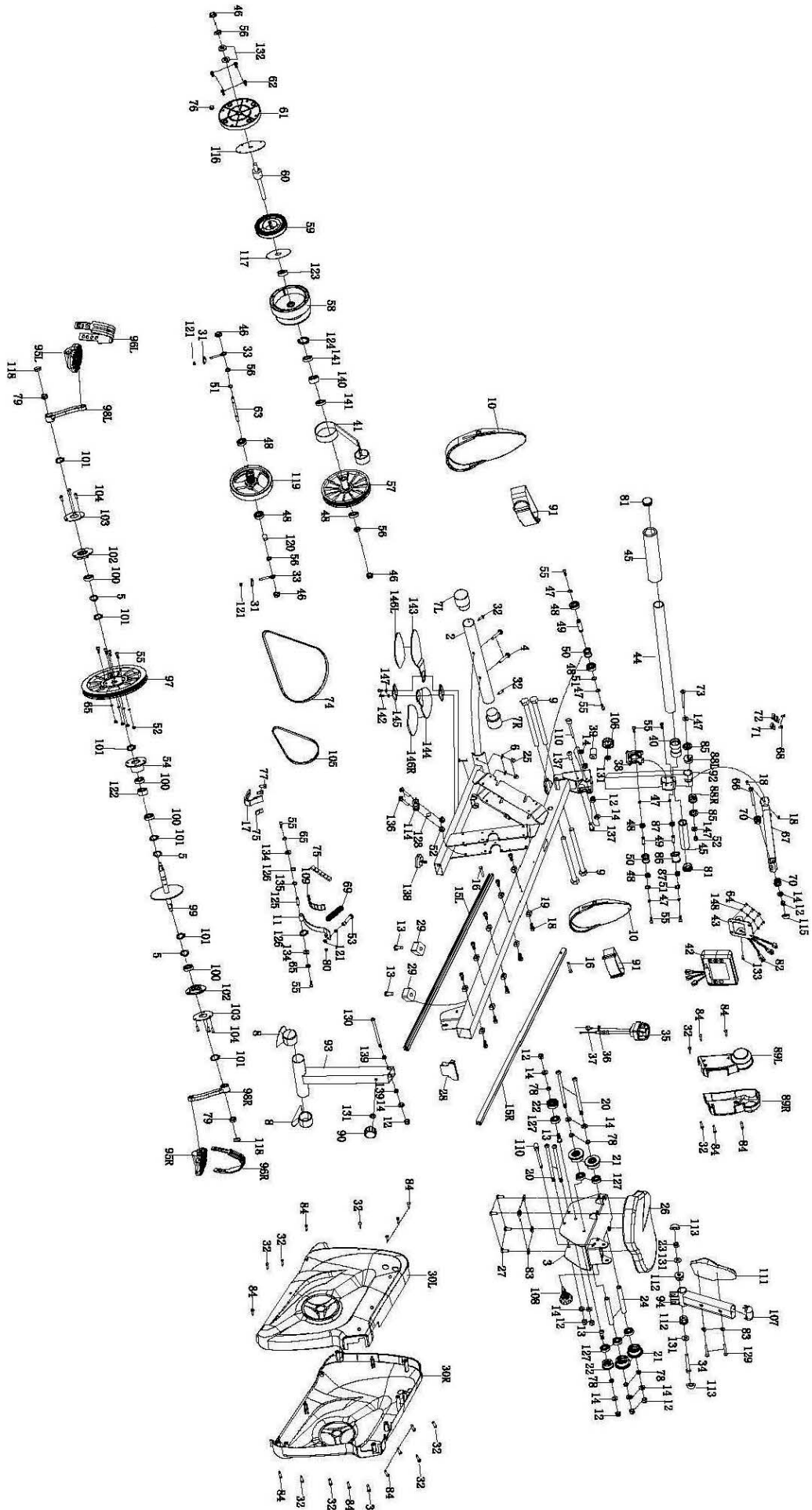
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future 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. Not suitable for children under the age of 14 or pregnant women.
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 and surface only. 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.
13. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
14. We recommend using a floor protection mat to prevent damage to floors.
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. Excessive training can be harmful to health. Contact your doctor if you have any questions. This device is not suitable for therapeutic purposes.
18. The service or replacement of parts can only be conducted by certified professionals. Service without certified professional is prohibited.
19. The max. user capacity is 120 kgs (264 lb.)
20. 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.



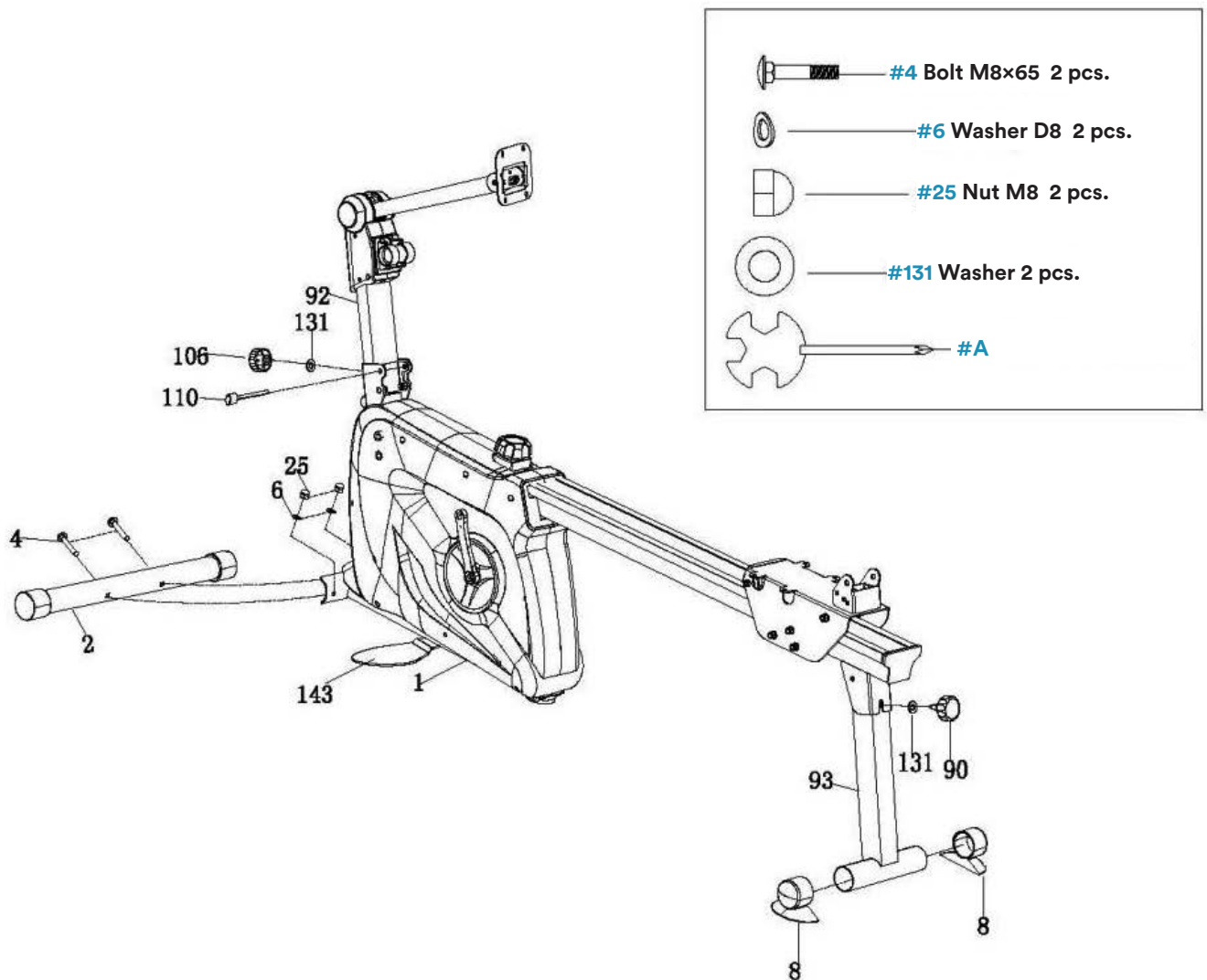
Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front bottom tube	1
3	Slider seat welding group	1
4	Square Bolt M8x65	2
5	Washer D17	3
6	Washer D8	2
7L/R	Foot cap with transportation rolls	2
8	Rear end cap	2
9	Bolt M12x160	4
10	Footrest (L/R)	2
12	Nylon nut M8	10
13	Inner Hexagon Pan Bolt M8x25	4
14	Flat Washer ø8.5xø16x1.5	12
15L	L Aluminum rail	1
15R	R Aluminum rail	1
16	Bolt M5x30	2
17	Magnetic board 2	1
18	Bolt M5x15	12
19	Buffer	10
20	Bolt M8x130	4
21	Slider wheel	4
22	Limit position wheel	2
23	Nylon nut M10	1
24	Long bushing	2
25	Nut M8	2
26	Seat cushion	1
27	Bolt M6x15	4
28	Slider tube cap	1
29	Square limit position cushion	2
30L	L chain cover	1
30R	R chain cover	1
31	U-plate	2
32	Screw ST4.2x20	12
33	Bolt	2
34	Screw M10x95	1
35	Tension knob	1
36	Washer ø18xø5x1.5	1
37	Screw M5x50	1
38	Pull-guidance	1
39	Stop pad	1
40	Webbing guidance	1
41	Webbing	1
42	Computer	1
43	Computer support	1
44	Handlebars	1
45	Foamgrip	2
46	Nut M10x1	4
47	Ring D10	6
48	Axis 6000RS	7
49	Webbing roller sleeve	3
50	Webbing roller	2
51	Waved Washer D10	4
52	Nylon nut M6	7
53	Bolt M6x50	1
54	Inner cap & Disc	1
55	Bolt M6x15	12
56	Nut M10x1xH5	4

Part no.	Description	Q'ty
57	Belt disc & Axle sleeve	1
58	Webbing disk	1
59	Spring	1
60	Webbing disk axle	1
61	Webbing disk axle cover	1
62	Screw 4x15	4
63	Flywheel axle	1
64	Screw M4x12	4
65	Spring washer D6	6
66	Screw M8x80	1
67	Computer frame	1
68	Screw M4x10	2
69	Spring	1
70	32-8 axis sleeve	2
71	Handpulse frame 2	1
72	Handpulse frame 1	1
73	Screw M6x98	1
74	Belt 400PJ5	1
75	Square magnet	8
76	Round magnet	1
77	Bolt M5x15	2
78	Short Bushing	6
79	Hexagon Nut M10x1.25	2
80	Tube cap	1
81	Round Inner Tube cap	2
82	Sensor wires	3
83	Washer ø6.2xø16x1.5	6
84	Screw ST4.2x20	14
85	Buffer	2
86	Webbing roller 2	1
87	Bearing 6900RS	2
88L/R	38-6 L&R axis sleeve	2
89L/R	L&R upright decoration cover	2
90	Knob	1
91	Strap	2
92	Front upright tube	1
93	Rear support tube	1
94	Backrest frame	1
95L/R	L&R Pedal	2
96L/R	L&R Pedal strap	2
97	Belt disc	1
98L/R	L&R crank	2
99	Mid axle & Disc	1
100	Bearing 6003Z	4
101	Snap ring D17	6
102	Nylon frame (D-shaped)	2
103	Plate for axle	2
104	Screw M6x10	6
105	Belt 210PJ4	1
106	Knob	1
107	Inner Elliptical Round cap	1
108	Knob	1
109	Magnet holder	1
110	Spring pin	2
111	Backrest	1
112	Endcap	2
113	Domed Nut Cap S17	2

Part no.	Description	Q'ty
114	Magnet holder	1
115	Nut cap	1
116	PC Board 2	1
117	PC Board 1	1
118	Crank cover	2
119	Flywheel	1
120	Idler bushing	1
121	Hexagon Nut M6	4
122	Axle & Cover	1
123	Bearing 6300Z	1
124	Ring D35	1
125	Magnetic board axle	1
126	Snap Ring D12	2
127	Bearing 608Z	6
128	Square Magnet	1
129	Inner Hexagon Pan Bolt M6x40	2
130	Inner Hexagon Pan Screw M8x75	1
131	Flat Washer $\phi 10.2 \times \phi 20 \times 2$	4
132	Flat Washer $\phi 10.2 \times \phi 14 \times 1$	2
133	Cross Pan Screw M5x5	1
134	Flat Washer $\phi 6 \times \phi 16 \times 1.5$	2
135	Waved washer D12	1
136	Inner Hexagon screw M6x20	2
137	Inner Hexagon Pan bolt M8x20	2
138	Adjustable Washer	1
139	16-8 Axle end cap	2
140	Single axle	1
141	Bearing 16003	2
142	Inner Hexagon Pan screw M6x25	2
143	Left support	1
144	Right support	1
145	Board	2
146L/R	EVA Washer	2
147	Flat Washer $\phi 6.2 \times \phi 12 \times 1.5$	4
148	Flat Washer $\phi 4 \times \phi 12 \times 1.0$	4
A	Wrench S13/14/15	1
B	Wrench S17/19	2
C	Allen key	1

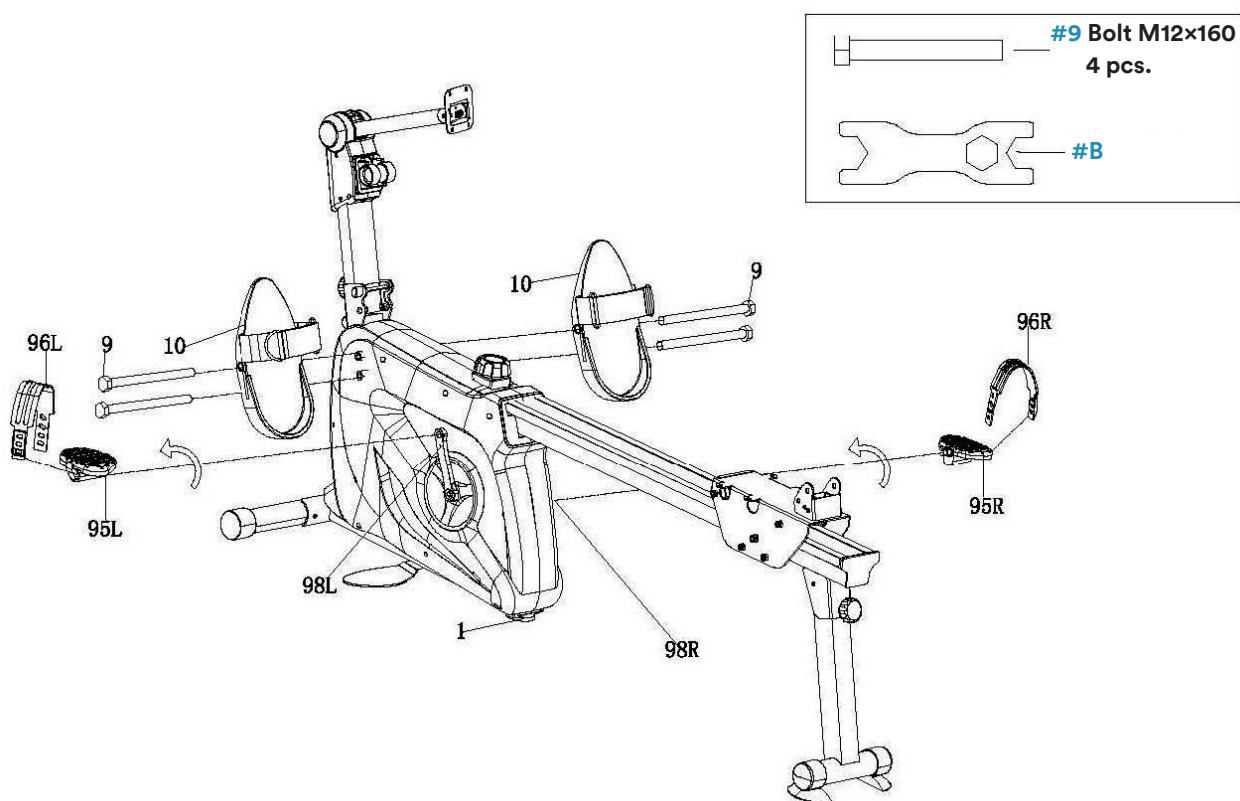
STEP 1

1. Loosen the knob (90) and flat washer (131) from rear support (93). Extend the rear support tube (93) as per drawing below and secure in extended position with the knob (90) and flat washer (131). Put on the end caps (8).
2. Loosen the bolts (4), washers (6) and nuts (25) from front bottom tube (2) and fix the tube to main frame (1) using these bolts, washers and nuts.
3. Loosen the knob (106), washer (131) and spring pin (110) from the front upright tube (92), extend the tube and secure with the knob (106), washer (131) and spring pin (110).
4. Extend the left and right support (143/144) on bottom.



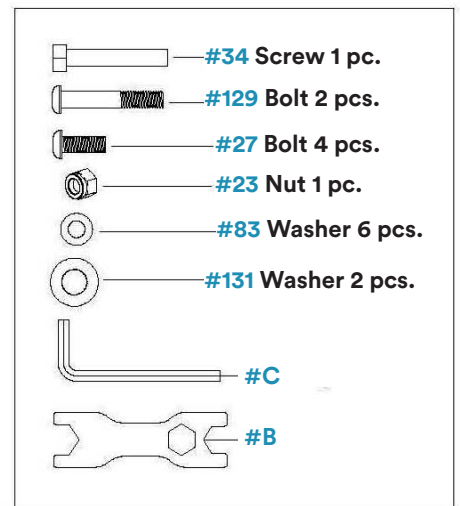
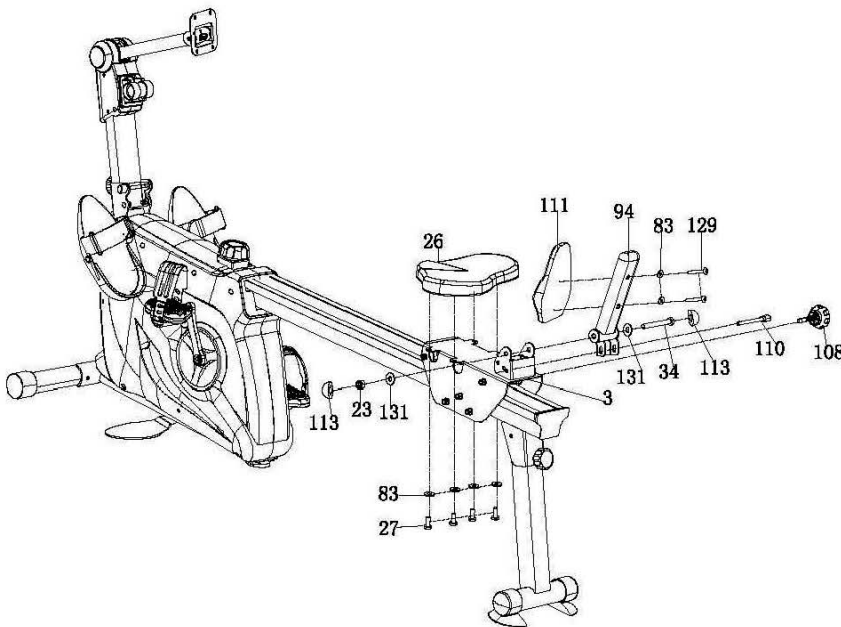
STEP 2

1. Fix the left and right footrest (10) on main frame (1) with totally 4 bolts M12 × 160 (9).
2. Tighten the pedals (95L/R) on left and right crank (98L/R) by screwing them onto the crank arm. The left pedal needs to be fixed in anti-clockwise direction and the right pedal in clockwise direction. Afterwards, fix the pedal straps (96L/R).



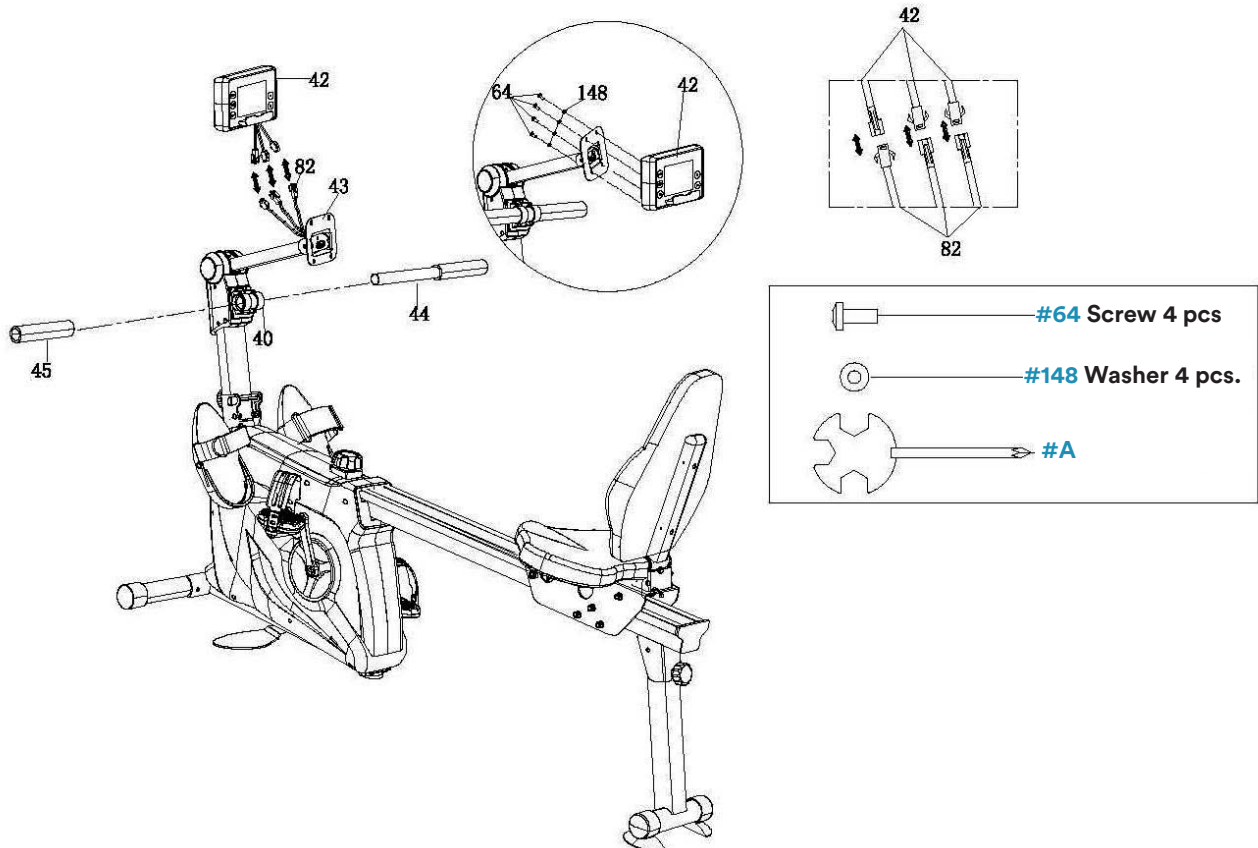
STEP 3

1. Loosen the bolts (27) and washers (83) from seat cushion (26), position the seat cushion (26) correctly and fix it properly with the bolts (27) and washers (83) as per below drawing.
2. Secure the backrest (111) as shown on backrest frame (94) with 2 bolts (129) and 2 washers (83).
3. Fix the backrest frame (94) with the screw (34), nut (23) and flat washers (131) on the slider seat welding group (3) as shown below. Press the nut caps (113) onto the ends.
4. Adjust the backrest position according to your needs and lock with the spring pin (110). Adjust the seat cushion (26) and lock with the knob (108).



STEP 4

1. Put handlebars (44) through the webbing guidance (40) and slide foam (45) onto the handlebars (44).
2. Connect the sensor wires (82) to computer (42) and carefully fix the computer (42) on the computer support (43) with the provided screws (64) and flat washers (148).

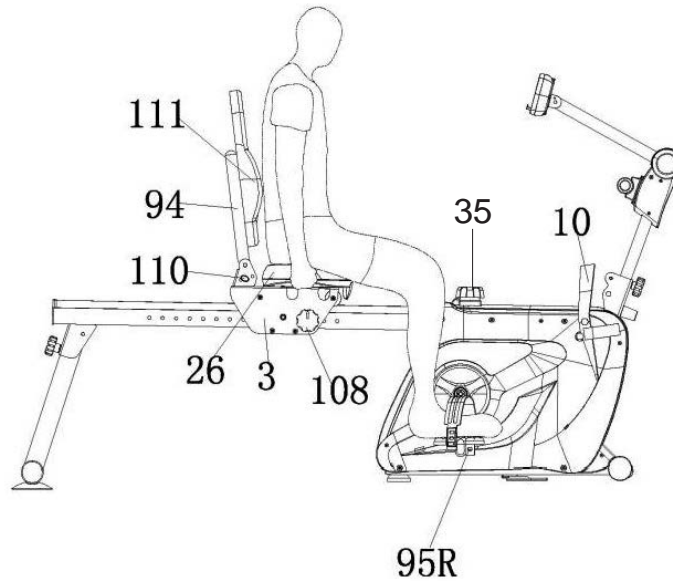


CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!

USING AS EXERCISE BIKE

Adjust the seat (26) and the backrest (111) before using and use the knob (108) to fix the slider seat welding group (3) in its position on main frame.

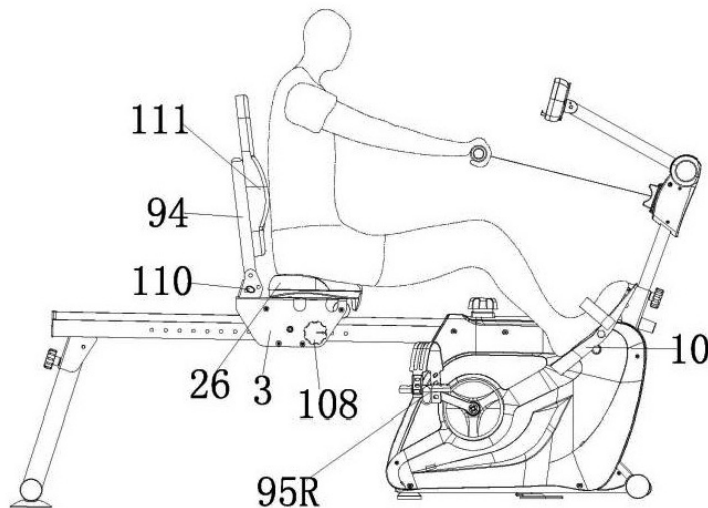
Pay attention, that the footrests (10) are as far away from the pedals (95 L/R) as possible to avoid interference with the pedalling movement. You can adjust the resistance with the tension knob (35) in 8 levels.



USING AS ROWER

Use the knob (108) to loose the slider seat welding group (3) from the main frame - so it can freely move along the rails. Adjust backrest (111) according to your needs.

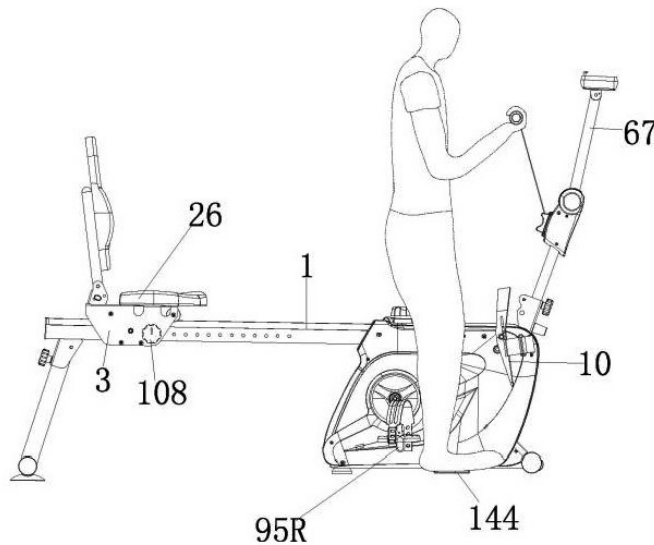
Pay attention, that the the pedals (95 L/R) are pointing away from the footrests (10) as in below drawing to avoid interference with the rowing movement. You can adjust the resistance with the tension knob in 8 levels.



ROPE PULL EXERCISE

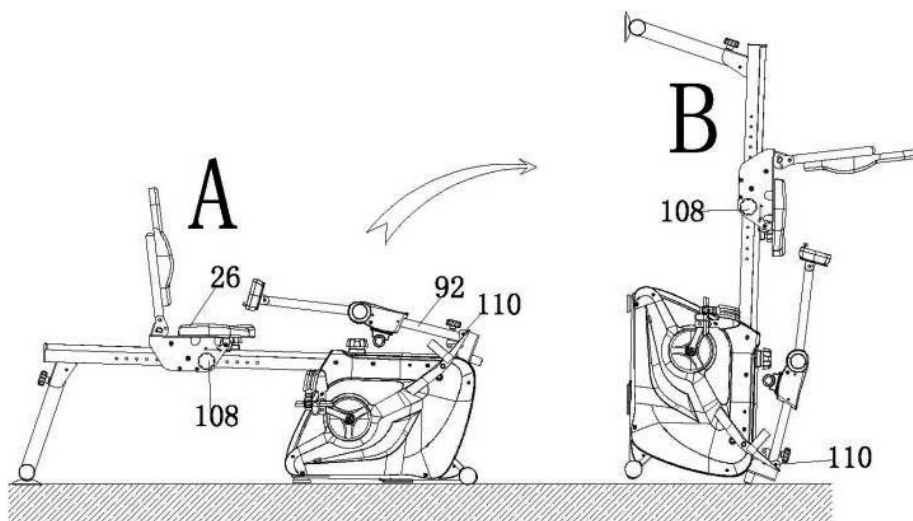
You may use the device also for rope pulling exercises (for upper arm training). Adjust the seat (26) in a position as far back as possible before using and use the knob (108) to fix the slider seat welding group (3) in its position on main frame. The footrests (10) should be in a non-disturbing front/upward position.

Move computer frame (67) to a forward/up position as shown below, extend the left and right support (143/144), step onto the left and right support and pull the rope up. You can adjust the resistance with the tension knob in 8 levels.



STOW AWAY

When the device is not in use, you may stow it away in upright position. Therefore pull out the spring pin (110) from the front upright tube (92), carefully rotate the upright tube and secure it in the upright position with the spring pin (110). Secure the seat (26) / seat welding group (3) with the knob (108) in its position.



WARM-UP and COOL-DOWN

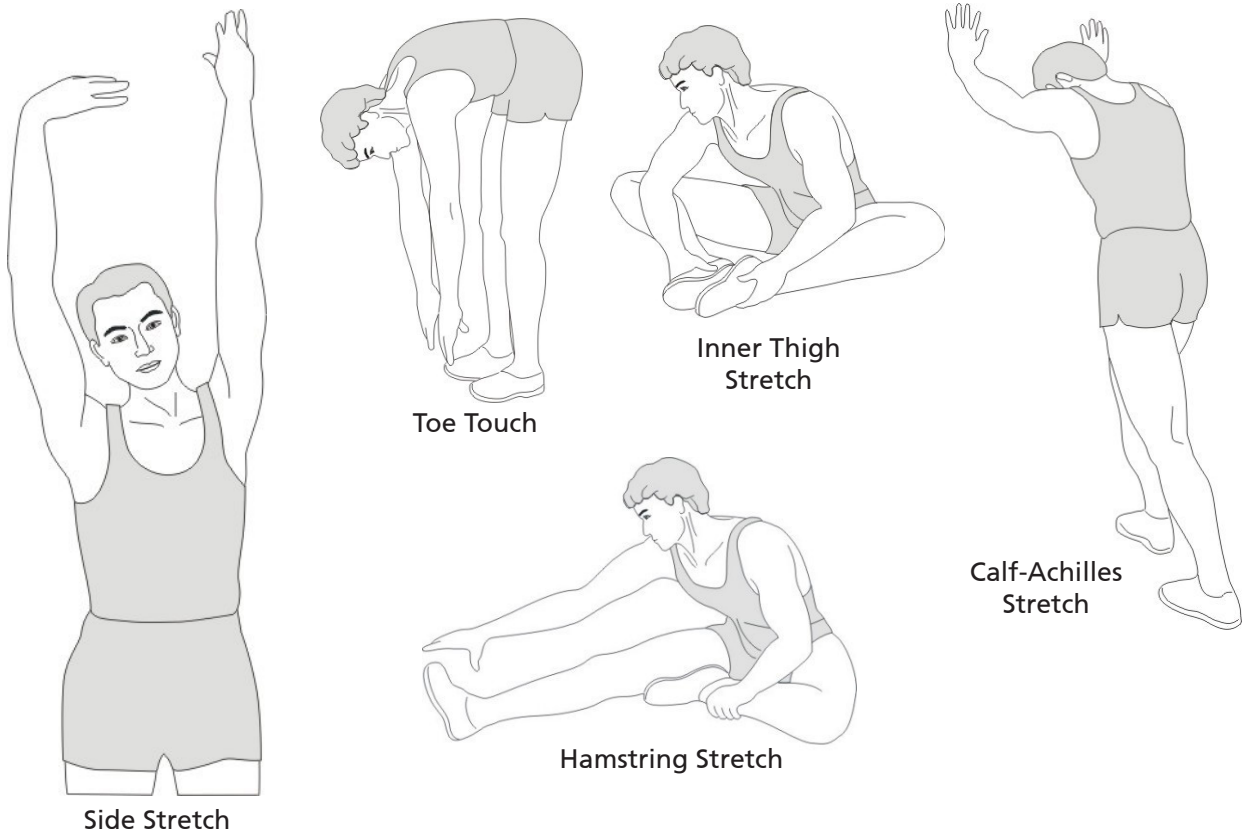
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

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

STRETCHING

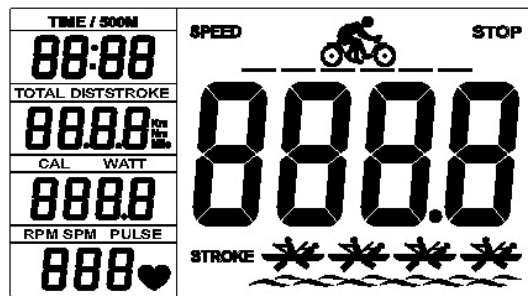
Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



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

COOL-DOWN

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



FUNCTIONAL BUTTONS

MODE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Confirm setting or value 2. Select window display 3. Press & hold for approx. 3 seconds to reset computer
-------------	--

UP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setting selection 2. Select window display 3. Convert the display (Rower or Exercise bike)
-----------	---

DOWN	Setting selection
-------------	-------------------

RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clear setting data 2. Press & hold for approx. 3 seconds to reboot computer
--------------	---

RECOVERY	Start or end a pulse recovery rate measurement
-----------------	--

FUNCTION DESCRIPTION - EXERCISE BIKE

SPEED	Speed display 0.0 - 99.9 km/h
TIME	Time display 0:00 - 99:59 min:sec, can be preset up to 99 minutes
DISTANCE (DIST) TOTAL DIST	Distance display 0.00 - 99.99 km, can be preset up to 99.9 km. The display of the current training distance alternates every 6 seconds with the display of the total distance.
CALORIES (CAL)	Shows the calories burned during exercise 0.0 - 999.9 kcal. Can be preset up to 990 kcal. The calories display alternates every 6 seconds with the Watt display. The calorie consumption values calculated and displayed by this computer are only intended as a guide for a person of average stature at an average resistance setting and may differ significantly from the actual (medical) calorie consumption.
WATT	Shows the actual Watt value from 0 - 9999 Watt.
RPM	RPM display 0 ~ 999 rounds per minute, alternates with PULSE display.
PULSE	Shows the current pulse frequency (30-240 bpm). Can be preset. You need to wear a compatible chest belt to have a proper pulse display.

FUNCTION DESCRIPTION - ROWER

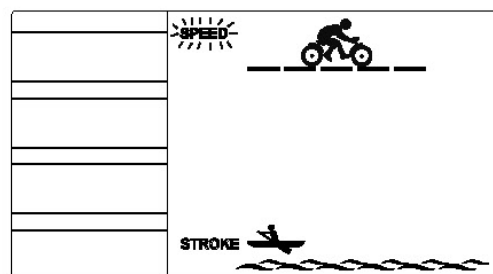
STROKE	Number of rowing strokes (0 - 9999). Can be preset up to 9990 strokes.
TIME	Time display 0:00 - 99:59 min:sec, can be preset up to 99 minutes. Display alternates every 6 seconds with the display of the TIME/500m.
TIME / 500M	Displays the time needed to row 500 meters with current speed (0:00 - 99:59 min:sec).
DISTANCE (DIST) TOTAL STROKE	Distance display 0.00 - 99.99 km, can be preset up to 99.9 km. The display of the current training distance alternates every 6 seconds with the display of the total strokes (total strokes after installing the batteries - up to 9999).
CALORIES (CAL)	Shows the calories burned during exercise 0.0 - 999.9 kcal. Can be preset up to 990 kcal. The calories display alternates every 6 seconds with the Watt display. The calorie consumption values calculated and displayed by this computer are only intended as a guide for a person of average stature at an average resistance setting and may differ significantly from the actual (medical) calorie consumption.
WATT	Shows the actual Watt value from 0 - 9999 Watt.
SPM	Display of strokes per minute (0 - 999), alternates with PULSE display.
PULSE	Shows the current pulse frequency (30-240 bpm). Can be preset. You need to wear a compatible chest belt to have a proper pulse display.

Insert / Replace batteries

The computer needs 2 pcs. of 1.5V AA (UM-3) batteries to operate properly. To insert / replace batteries, open the battery compartment cover and insert 2 pcs. of new batteries.

Operation

After switching on, all display segments will be displayed shortly, the computer will beep and enter into standby mode (see drawing on right side). If you want to enter this mode later on again, press and hold **RESET** for 3 seconds. Press **UP** or **DOWN** to select "SPEED" (Exercise bike mode) or "STROKE" (Rower mode) and **MODE** to confirm your selection. Alternatively, you may pedal or row constantly - the computer will then enter the correct mode automatically.



Setting target values

Before exercise you may preset target values for different functions. Select a pre-settable function with **MODE** and adjust the value with **UP** or **DOWN** and **MODE** to confirm.

Start / Stop exercise

Start to exercise and the computer will show all training values. With **UP** or **MODE** you may change the displayed values according to your needs. Without any movement or button pressed within 4 minutes, the computer will automatically be switched off.

Pulse recovery rate measurement

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Please ensure that you wear a compatible chest-belt properly. Now press the button **RECOVERY**. The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is 1.0 (F1) to 6.0 (F6), whereas F1 is very good and F6 = insufficient . Improve your value by intense and regular training!

Press **RECOVERY** again to exit the pulse recovery function.

Using a chest belt

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse frequency with a compatible **SKANDIKA** chest-belt (frequency: 5.3 kHz). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you want to transmit your pulse frequency via chest-belt, follow these instructions:

1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts). Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.
2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.
3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.
4. The 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Safety hint:

Do not use the chest-belt if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

Battery-Disposal:

Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

USING THE APPS FITSHOW & KINOMAP

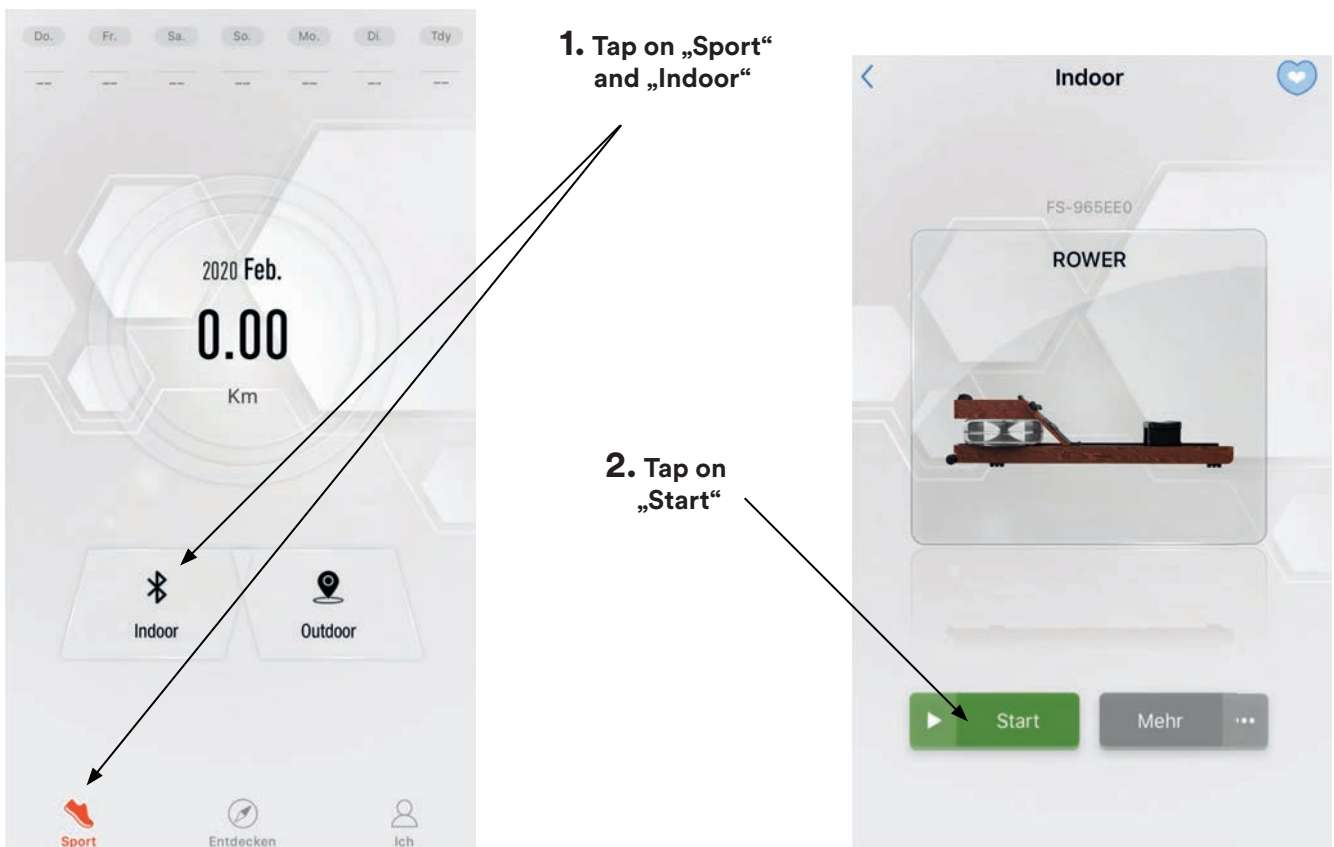
The computer can be connected via **Bluetooth®** to communicate with the apps Fitshow or KinoMap.

FITSHOW



Turn on **Bluetooth®** on your mobile device, download the app and install it on your iOS or Android device. You can find the app through your device's app search feature. After successful installation, you can launch the app on your mobile device.

To record training data, you need to register in the app. However, a simple training without permanent data recording is also possible without registration.



If you are not registered, a corresponding message may appear.

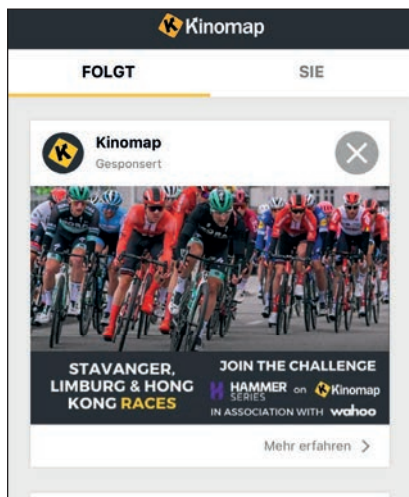
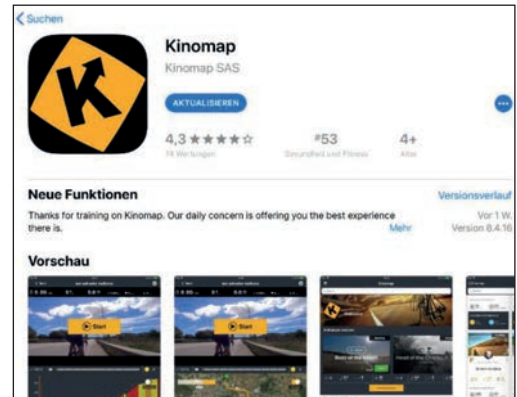
Confirm by tapping „Continue“. Now you can start training and the corresponding data will be displayed in the app, while the device computer does not display the values anymore.

If your device's training computer is not found, please check if **Bluetooth®** is enabled on your mobile device. If you want to finish the workout, tap and hold the red STOP button in the app.

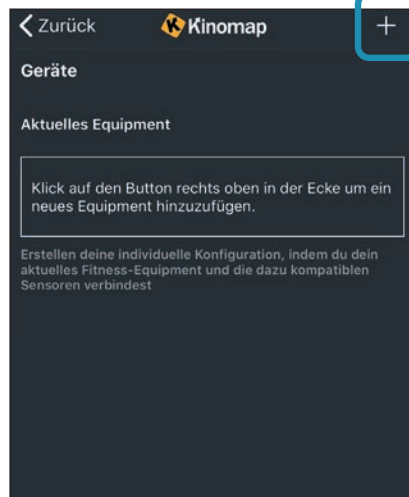
KINOMAP

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.

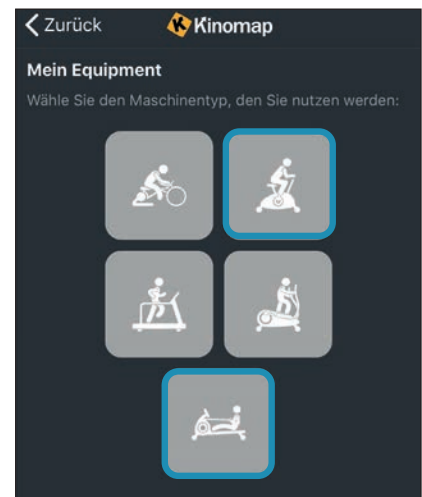
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:



1. →



2. Tap on „+“ →



3. Select Exercise bike or Rower →

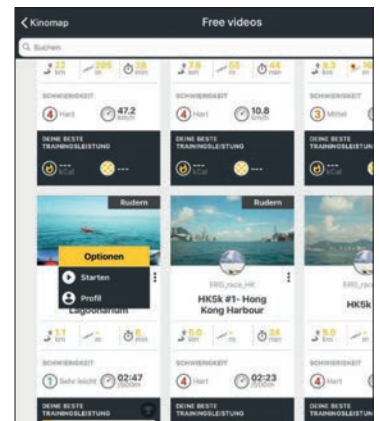


4. Select Skandika →



5. Tap on the device

Now 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 exercise!



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

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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

- 43** Informations de sécurité
- 44** Vue explosée
- 45** Liste des pièces
- 47** Instructions de montage
- 52** Réglages
- 54** Échauffement et récupération
- 55** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 58** Utilisation d'une sangle de poitrine
- 59** Utiliser les applications „Fitshow“ & „KinoMap“
- 61** Conditions de garantie



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

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2680 Rudergerät Vinur											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2020			2021				2022				
	PO Nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	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

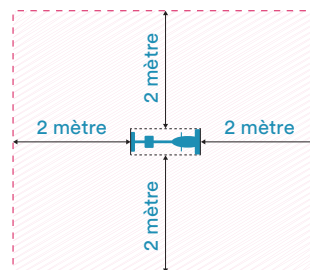


AVERTISSEMENT

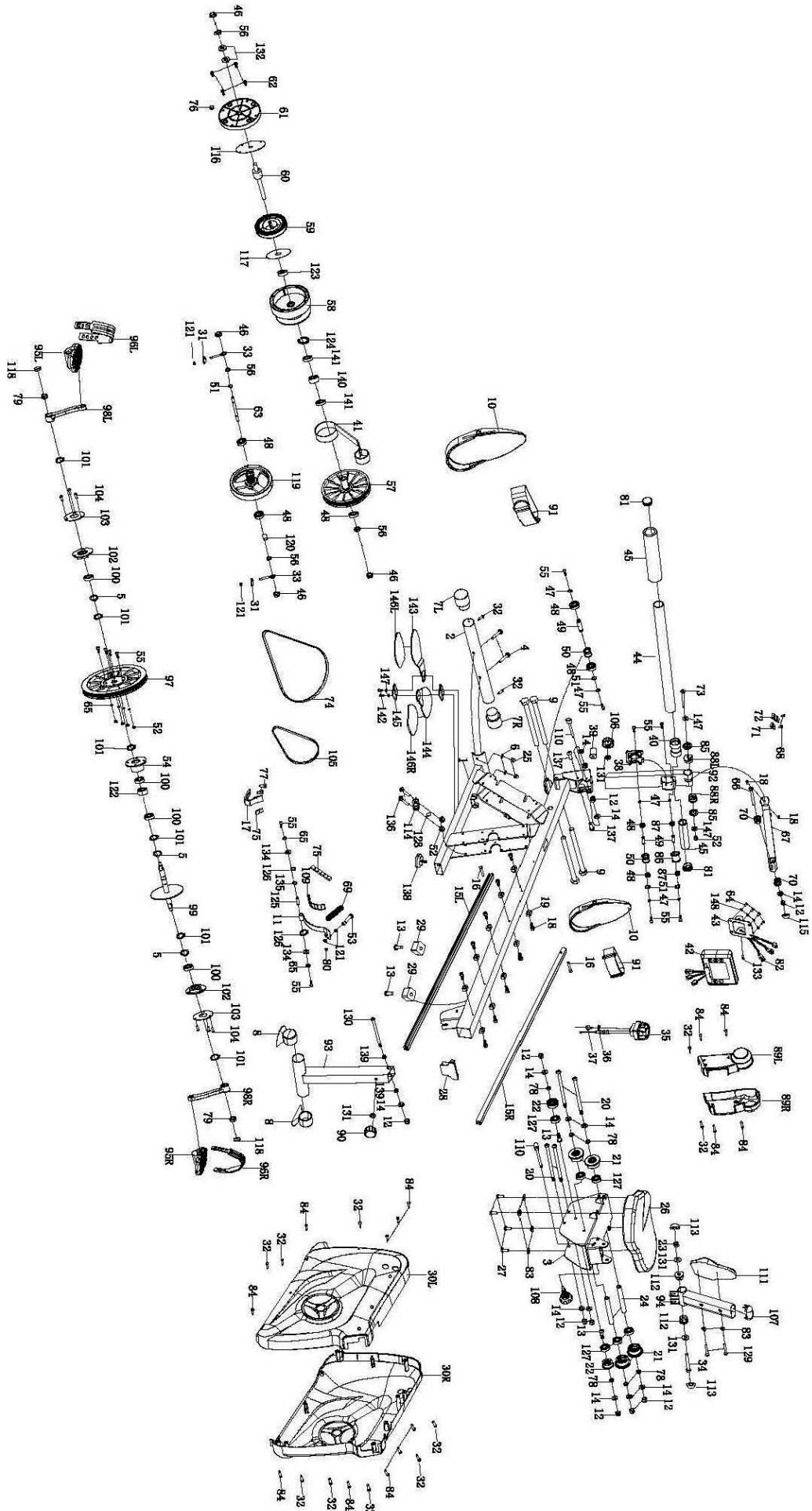
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser 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. Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans ni aux femmes enceintes !
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. 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 fit-ness. 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.
13. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
14. Nous recommandons l'utilisation d'un tapis de protection pour éviter d'endommager les sols.
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. Un entraînement excessif peut être préjudiciable à la santé. Consultez votre médecin si vous avez des questions. Cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
18. L'entretien ou le remplacement des pièces ne peut être effectué que par des spécialistes agréés. Il est interdit de faire appel à un technicien de service certifié.
19. Le poids maximum d'utilisateur est de 120 kg.
20. 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.



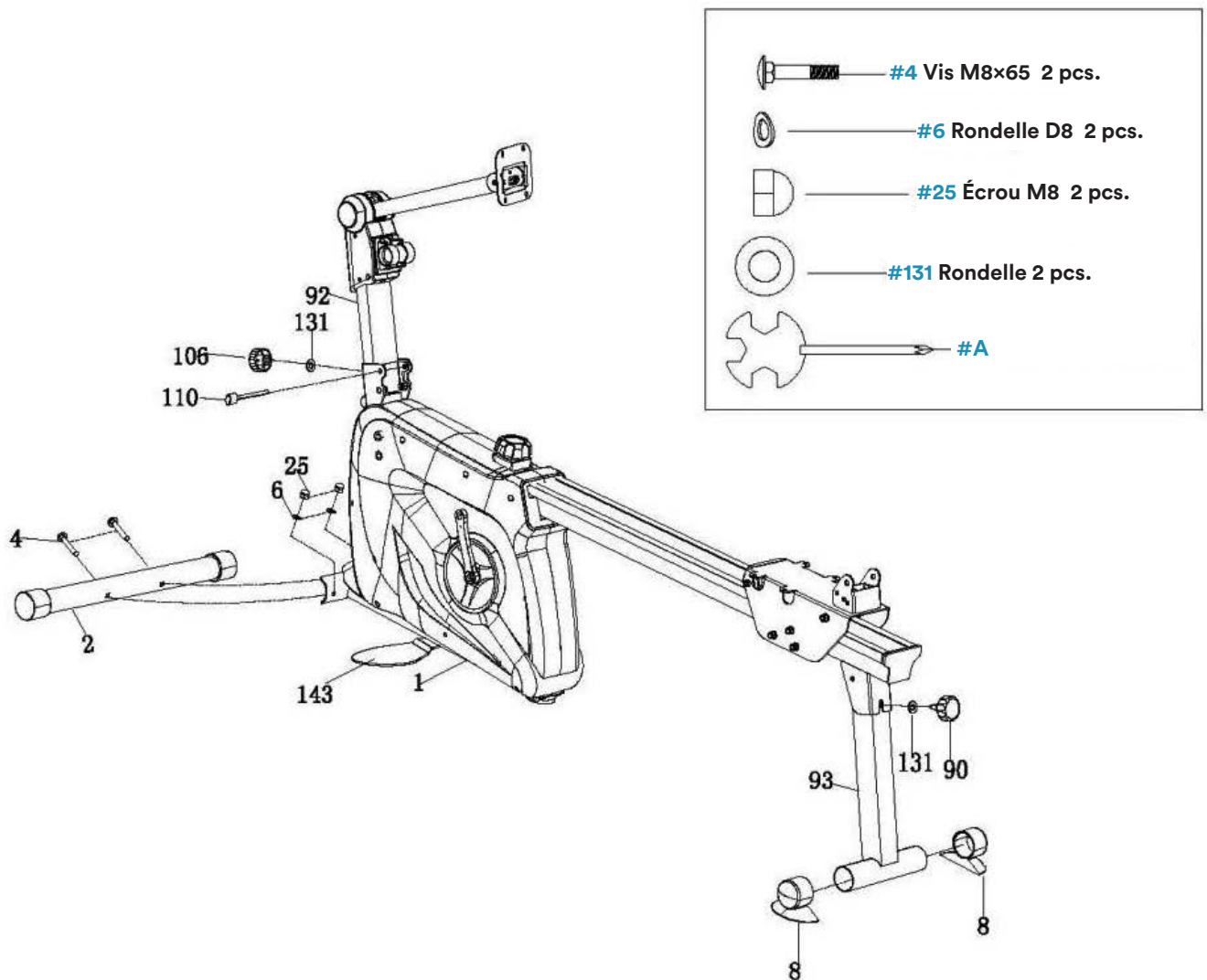
N° de pièce	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Base de l'unité avant	1
3	Siège mobile	1
4	Boulon carré M8x65	2
5	Rondelle D17	3
6	Rondelle D8	2
7L/R	Chapeau de pied avec rouleaux de transport	2
8	Capuchon arrière	2
9	Vis M12x160	4
10	Repose-pieds (G/D)	2
12	Écrou M8	10
13	Vis à six pans creux M8x25	4
14	Rondelle ø8,5xø16x1,5	12
15L	Rail en aluminium à gauche	1
15R	Rail en aluminium à droite	1
16	Vis M5x30	2
17	Panneau magnétique 2	1
18	Vis M5x15	12
19	Espaceur	10
20	Vis M8x130	4
21	Roue coulissante	4
22	Petite roue	2
23	Écrou M10	1
24	Manchon long	2
25	Écrou M8	2
26	Rembourrage	1
27	Vis M6x15	4
28	Bouchon de tuyau	1
29	Espaceur	2
30L	Couverture, gauche	1
30R	Couverture, droite	1
31	Profil en U	2
32	Vis ST4,2x20	12
33	Vis	2
34	Vis M10x95	1
35	Ajusteur de résistance	1
36	Rondelle ø18xø5x1,5	1
37	Vis M5x50	1
38	Guide pour l'aviron de câble	1
39	Stop block	1
40	Guide de la ceinture	1
41	Ceinture	1
42	Ordinateur	1
43	Support pour ordinateur	1
44	Handle	1
45	Poignée en mousse	2
46	Écrou M10x1	4
47	Anneau D10	6
48	Axe 6000RS	7
49	Manchon de rouleau à bande	3
50	Rouleau à bande	2
51	Rondelle ondulée D10	4
52	Écrou M6	7
53	Vis M6x50	1
54	Capuchon intérieur et disque	1
55	Vis M6x15	12
56	Écrou M10x1xH5	4

N° de pièce	Description	Qté
57	Poulie de courroie et guide d'essieu	1
58	Disque à courroie	1
59	Ressort	1
60	Axe	1
61	Couverture des essieux	1
62	Vis 4x15	4
63	Axe de volant d'inertie	1
64	Vis M4x12	4
65	Rondelle à ressort D6	6
66	Vis M8x80	1
67	Support d'ordinateur	1
68	Vis M4x10	2
69	Ressort	1
70	32-8 Orientation des axes	2
71	Zone de pouls de la main 2	1
72	Zone de pouls de la main 1	1
73	Vis M6x98	1
74	Courroie trapézoïdale 400PJ5	1
75	Aimant carré	8
76	Aimant rond	1
77	Vis M5x15	2
78	Prise courte	6
79	Écrou M10x1,25	2
80	Bouchon de tuyau	1
81	Capuchon rond à l'intérieur	2
82	Câble de capteur	3
83	Rondelle ø6.2xø16x1.5	6
84	Vis ST4,2x20	14
85	Espaceur	2
86	Rouleau à bande 2	1
87	Palier 6900RS	2
88L/R	38-6 Guidage des axes, gauche et droite	2
89L/R	Couverture, gauche et droite	2
90	Verrou	1
91	Bande	2
92	Tube avant	1
93	Support arrière	1
94	Support de coussin de dossier	1
95L/R	Pédale, gauche et droite	2
96L/R	Courroies de pédale, gauche et droite	2
97	Poulie à courroie	1
98L/R	Manivelle de pédale, gauche et droite	2
99	Axe central et disque	1
100	Palier 6003Z	4
101	Bague D17	6
102	Cadre (en forme de D)	2
103	Plaque pour arbre	2
104	Vis M6x10	6
105	Courroie trapézoïdale 210PJ4	1
106	Verrou	1
107	Casquette ronde elliptique, à l'intérieur	1
108	Verrou	1
109	Support magnétique	1
110	Goupille à ressort	2
111	Rembourrage du dos	1
112	Capuchon de fin	2
113	Bouchon pour écrou S17	2

N° de pièce	Description	Qté
114	Support magnétique	1
115	Bouchon pour écrou	1
116	Circuit imprimé 2	1
117	Circuit imprimé 1	1
118	Couverture de la manivelle de pédale	2
119	Volant d'inertie	1
120	Douille de pignon	1
121	Écrou M6	4
122	Axe et couverture	1
123	Palier 6300Z	1
124	Anneau D35	1
125	Axe pour support magnétique	1
126	Bague D12	2
127	Palier 608Z	6
128	Aimant carré	1
129	Vis à six pans creux M6x40	2
130	Vis à six pans creux M8x75	1
131	Rondelle $\varnothing 10,2 \times \varnothing 20 \times 2$	4
132	Rondelle $\varnothing 10,2 \times \varnothing 14 \times 1$	2
133	Vis M5x5	1
134	Rondelle $\varnothing 6 \times \varnothing 16 \times 1,5$	2
135	Rondelle ondulée D12	1
136	Vis à six pans creux M6x20	2
137	Vis à six pans creux M8x20	2
138	Disque ajustable	1
139	16-8 Capuchon d'extrémité de l'axe	2
140	Seul axe	1
141	Palier 16003	2
142	Vis à six pans creux M6x25	2
143	Support gauche	1
144	Support droite	1
145	Circuit imprimé	2
146L/R	Disque EVA	2
147	Rondelle $\varnothing 6,2 \times \varnothing 12 \times 1,5$	4
148	Rondelle $\varnothing 4 \times \varnothing 12 \times 1,0$	4
A	Clé à fourche S13/14/15	1
B	Clé à fourche S1/19	2
C	Clé Allen	1

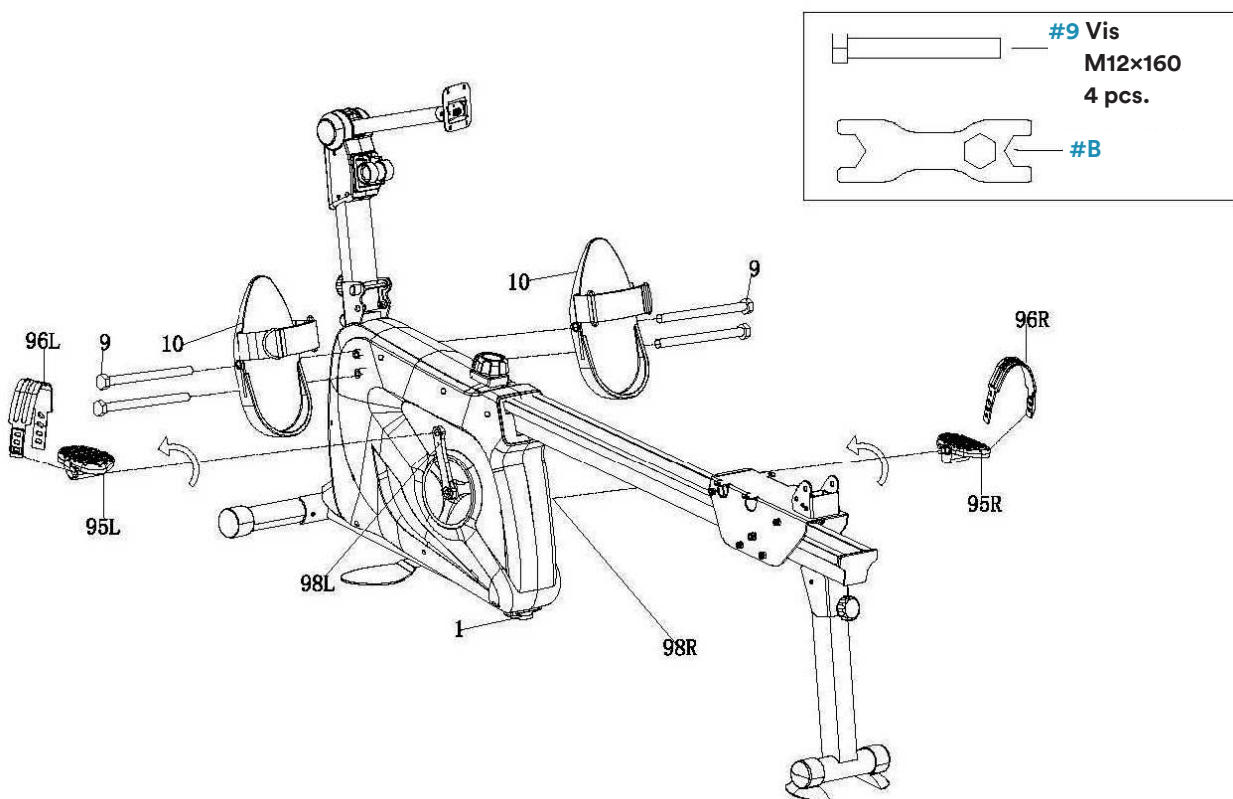
ÉTAPE 1

1. Desserrer le verrou (90) et la rondelle (131) du support arrière (93). Déployez le support arrière (93) comme indiqué sur le dessin, puis fixez-le avec le verrou (90) et la rondelle (131). Ensuite, mettez les capuchons (8).
2. Desserrer les vis (4), les rondelles (6) et les écrous (25) de la base de l'unité avant (2). Ensuite, fixez la base au cadre principal (1) avec ces petites pièces.
3. Retirer le verrou (106), la rondelle (131) et la goupille à ressort (110) du tube avant (92), le placer en position verticale et le fixer dans cette position avec le verrou (106), la rondelle (131) et la goupille à ressort (110).
4. Positionnez les supports gauche et droit (143/144) des deux côtés comme indiqué ci-dessous.



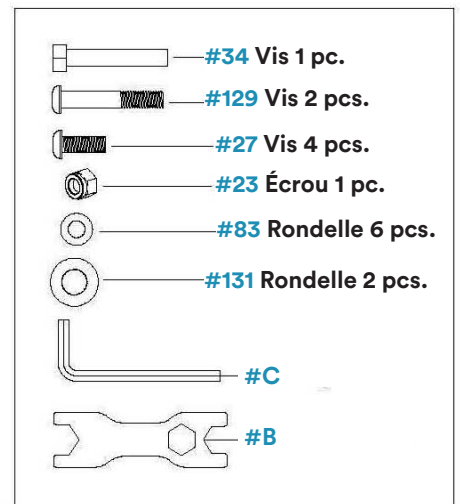
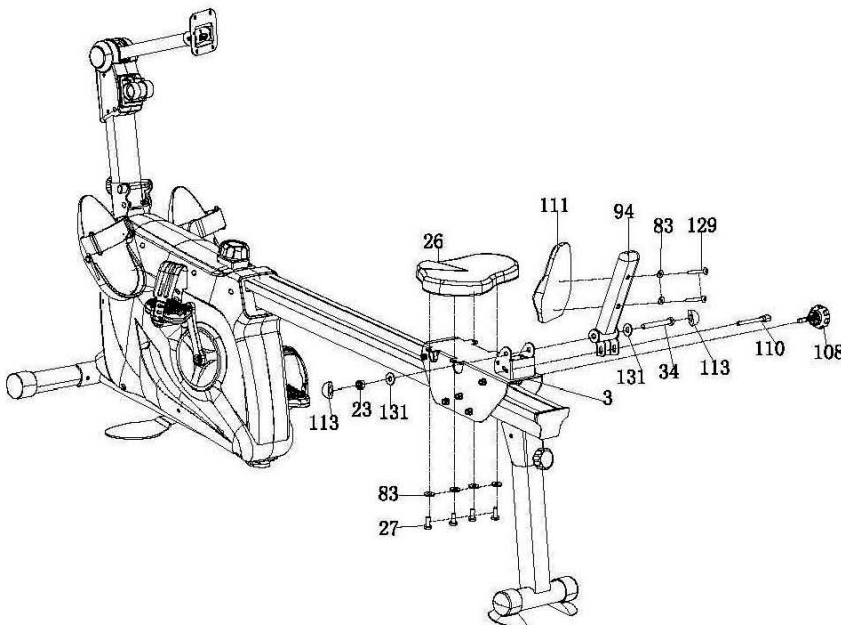
ÉTAPE 2

1. Fixez les repose-pieds gauche et droit (10) au cadre principal (1) avec 4 vis M12 x 160 (9).
2. Vissez les pédales gauche et droite (95L/R) sur la manivelle de pédale (98L/R). La pédale gauche doit être vissée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, les sangles de pédale (96L/R) doivent être attachées



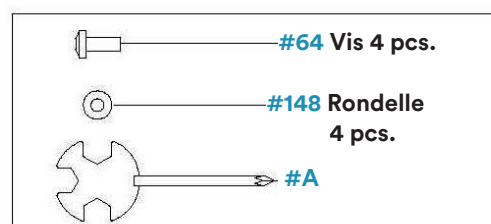
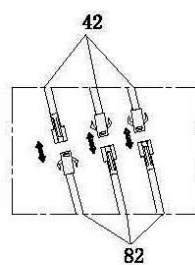
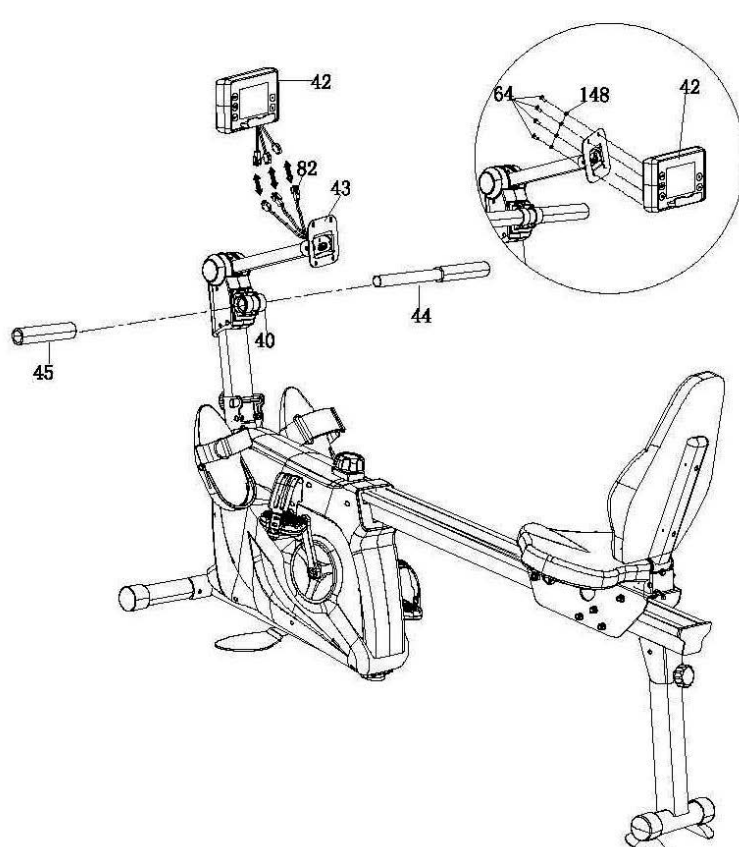
ÉTAPE 3

1. Desserrer les vis (27) et les rondelles (83) du coussin de siège (26), le positionner correctement et le fixer ensuite avec les vis (27) et les rondelles (83) comme indiqué ci-dessous.
2. Fixez le coussin de dossier (111) au support de coussin de dossier (94) à l'aide de 2 vis (129) et de 2 rondelles (83).
3. Montez maintenant le support du coussin de dossier (94) avec la vis (34), l'écrou (23) et les rondelles (131) sur l'unité d'assise (3) comme indiqué. Pressez les bouchons (113) sur les deux extrémités.
4. Ajustez la position du dossier selon vos besoins, puis fixez-le à l'aide de la goupille à ressort (110). Ajustez le coussin du siège (26) et fixez-le avec le verrou (108).



ÉTAPE 4

1. Poussez la poignée (44) dans le guide de la ceinture (40) et faites glisser la poignée en mousse (45) par-dessus.
2. Connectez les câbles des capteurs (82) à l'ordinateur (42), puis fixez soigneusement l'ordinateur (42) au support de l'ordinateur (43) avec les vis (64) et les rondelles (148).

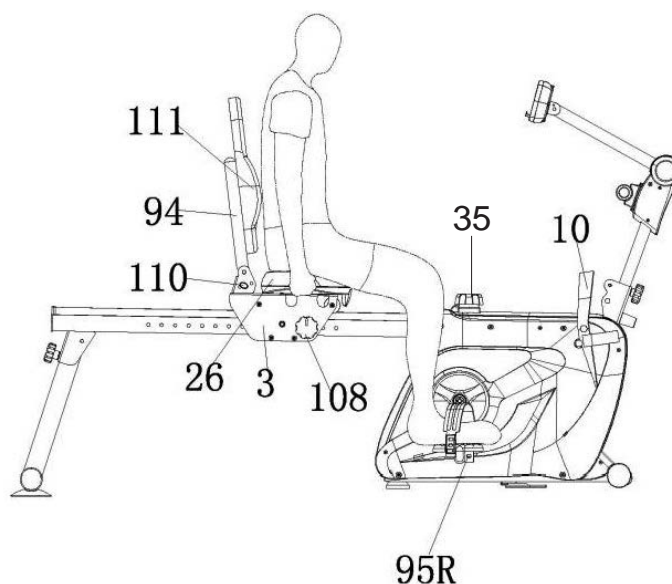


AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!

UTILISER COMME VÉLO D'EXERCICE

Ajustez le siège (26) et le coussin du dossier (111) selon les besoins avant l'utilisation et utilisez le verrou (108) pour fixer l'unité de siège (3) au cadre principal.

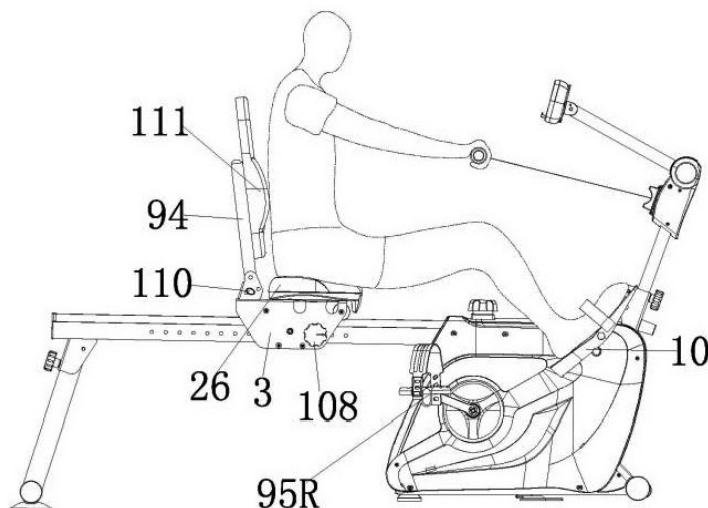
Veillez à ce que les repose-pieds (10) soient réglés de manière à être aussi éloignés que possible des pédales (95 L/R) pour ne pas gêner le mouvement des pédales. Vous pouvez ajuster la résistance avec le dispositif de réglage de la résistance (35) en 8 étapes.



UTILISATION COMME RAMEUR

Détachez l'unité de siège (3) avec le verrou (108) - afin que le siège puisse se déplacer librement sur les rails. Ajustez le coussin du dossier (111) selon vos besoins.

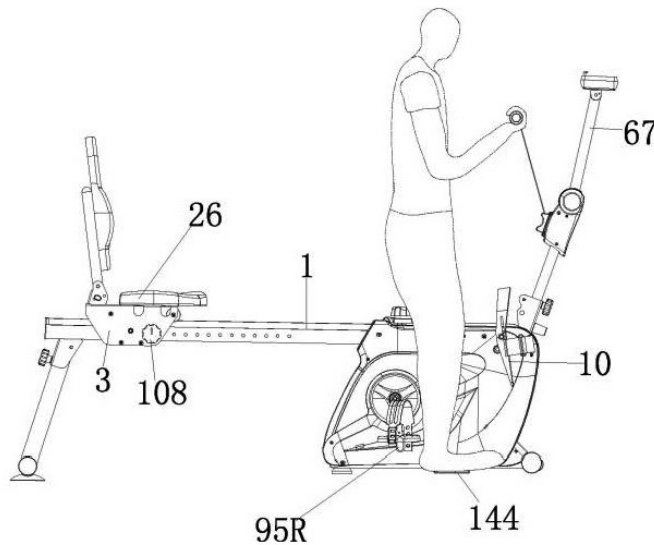
Veillez à ce que les pédales (95 L/R) soient dirigées à l'écart des repose-pieds (10) comme indiqué sur le dessin ci-dessous, pour éviter toute interférence avec le mouvement d'aviron. Vous pouvez ajuster la résistance en 8 étapes à l'aide de l'ajusteur de résistance (35).



EXERCICE DE TRACTION SUR CORDE

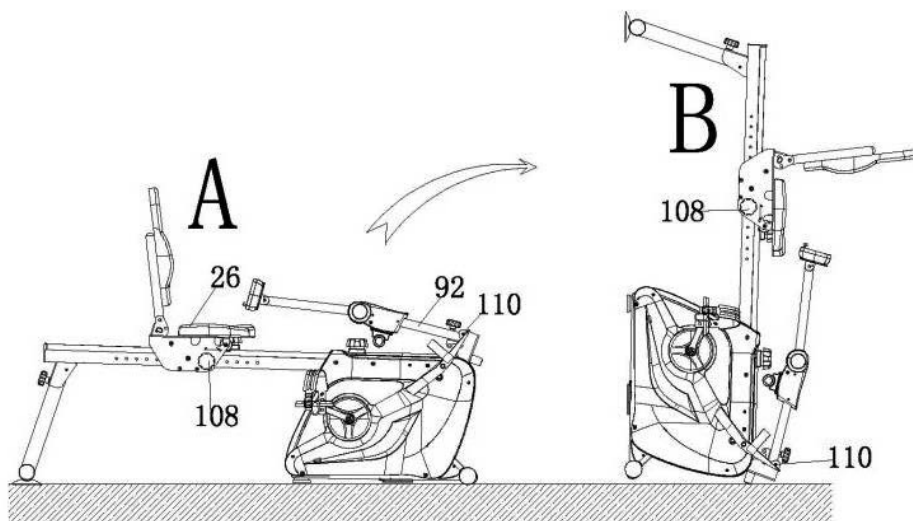
Vous pouvez également utiliser l'appareil pour des exercices de traction sur corde (pour l'entraînement du bras). Avant l'utilisation, reculer le siège (26) le plus loin possible et le fixer avec le verrou (108). Les repose-pieds (10) doivent être dans une position avant/supérieure non dérangeante.

Déplacez le support d'ordinateur (67) vers une position supérieure comme indiqué ci-dessous. Dépliez les supports gauche et droit (143/144) et mettez-vous dessus. Maintenant, tirez le câble vers le haut - vous pouvez régler la résistance en 8 étapes à l'aide du dispositif de réglage de la résistance.



STOCKAGE

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, vous pouvez le ranger en position verticale. Pour ce faire, tirez la goupille à ressort (110) hors du tube de support avant (92), tournez soigneusement le tube de support et fixez-le en position verticale avec la goupille à ressort (110). Fixez le siège (26) ou l'unité de siège (3) dans sa position à l'aide du verrou (108).



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

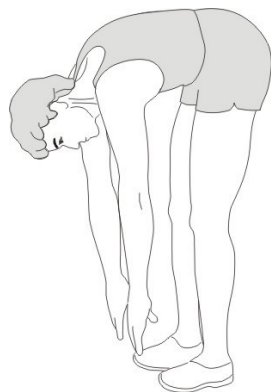
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement 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.



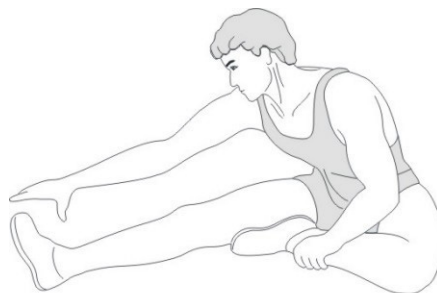
Étirez-vous latéralement



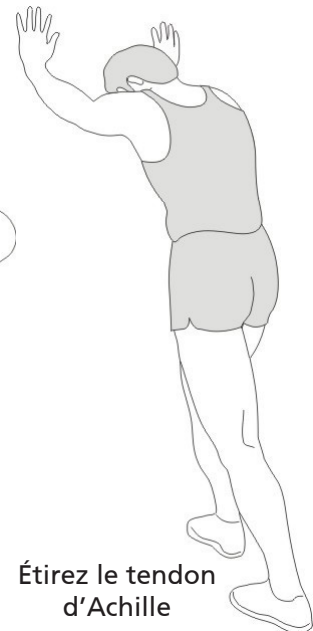
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers

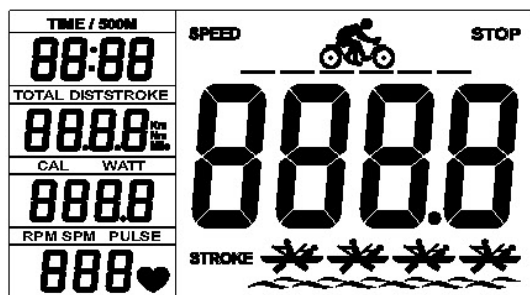


Étirez le tendon d'Achille

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.



TOUCHES DE FONCTION

MODE

1. Confirmer un valeur
2. Sélectionner l'affichage
3. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes pour réinitialiser l'ordinateur.

UP

1. Sélectionner un paramètre
2. Sélectionner l'affichage
3. Conversion de l'affichage (rameur ou vélo d'appartement)

DOWN

Sélectionner un paramètre

RESET

4. Supprimer les valeurs prédéfinies
5. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes pour redémarrer l'ordinateur.

RECOVERY

Appuyez sur ce bouton pour démarrer la mesure de la fréquence cardiaque.

DESCRIPTION FONCTIONNELLE - VÉLO D'EXERCISE

SPEED

Affichage de la vitesse 0,0 - 99,9 km/h

TIME

Temps 0:00 - 99:59 min:sec, peut être réglé jusqu'à 99 min.

DISTANCE (DIST) TOTAL DIST

Distance 0,00 - 99,99 km, peut être réglée jusqu'à 99,9 km par défaut. L'affichage de la distance d'entraînement actuelle change toutes les 6 secondes avec l'affichage de la distance totale.

CALORIES (CAL)

Indique les calories brûlées de 0,0 à 999,9 kcal. Préréglage possible jusqu'à 990 kcal. L'affichage des calories alterne avec l'affichage des watts toutes les 6 secondes. Les valeurs de consommation calorique calculées et affichées par cet ordinateur sont uniquement destinées à servir de guide pour une personne de stature moyenne à un niveau de résistance moyen et peuvent varier considérablement de la consommation calorique (médicale) réelle.

WATT

Indique la charge en watts actuelle de 0 à 9999 watts.

RPM

Vitesse de 0 ~ 999 tr/min, en alternance avec l'affichage PULSE

PULSE

Affiche la fréquence du pouls actuel (30-240 battements/min). Peut être préréglé. Vous devez porter une ceinture thoracique compatible pour obtenir une lecture correcte du rythme cardiaque.

DESCRIPTION FONCTIONNELLE - RAMEUR

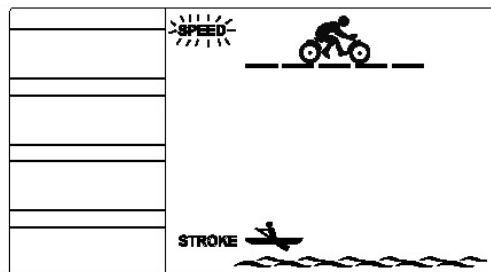
STROKE	Affiche le nombre de coups dans le mode d'entraînement actuel (max. 9999), peut être réglé jusqu'à 9990.
TIME	Temps 0:00 - 99:59 min:sec, peut être réglé jusqu'à 99 min. L'affichage alterne toutes les 6 secondes avec l'affichage de TIME/500m.
TIME / 500M (TEMPS/500M)	Indique le temps nécessaire pour parcourir 500 mètres à la vitesse actuelle (0:00 - 99:59 minutes:secondes)
DISTANCE (DIST) TOTAL STROKE	Distance 0,00 - 99,99 km, peut être spécifiée jusqu'à 99,9 km. L'affichage de la distance d'entraînement actuelle change toutes les 6 secondes avec l'affichage du nombre total de coups d'aviron (nombre de coups d'aviron après installation des piles - jusqu'à 9999).
CALORIES (CAL)	Indique les calories brûlées de 0,0 à 999,9 kcal. Préréglage possible jusqu'à 990 kcal. L'affichage des calories alterne avec l'affichage des watts toutes les 6 secondes. Les valeurs de consommation calorique calculées et affichées par cet ordinateur sont uniquement destinées à servir de guide pour une personne de stature moyenne à un niveau de résistance moyen et peuvent varier considérablement de la consommation calorique (médicale) réelle.
WATT	Indique la charge en watts actuelle de 0 à 9999 watts.
SPM	Affichage de les coups de rame par minute (fréquence de course; 0 - 999), en alternance avec l'affichage des impulsions.
PULSE	Affiche la fréquence du pouls actuel (30-240 battements/min). Peut être préréglé. Vous devez porter une ceinture thoracique compatible pour obtenir une lecture correcte du rythme cardiaque.

Insérer / changer les piles

L'ordinateur nécessite 2 piles AA (UM-3) de 1,5 V pour fonctionner correctement. Pour insérer/remplacer les piles, ouvrez le couvercle du compartiment des piles et insérez deux nouvelles piles.

Opération

Après la mise sous tension, tous les segments de l'écran s'affichent brièvement, l'ordinateur émet un bip et se met en mode veille (voir le dessin de droite). Pour revenir à ce mode plus tard, appuyez sur la touche **RESET** et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour sélectionner "SPEED" (mode vélo d'exercice) ou "STROKE" (mode aviron) et appuyez sur **MODE** pour confirmer votre sélection. Vous pouvez également pédaler ou ramer - l'ordinateur passera automatiquement au mode approprié.



Fixer des valeurs cibles

Avant l'exercice, vous pouvez fixer des valeurs cibles pour différentes fonctions. Sélectionnez une fonction prédéfinie avec **MODE** et réglez la valeur avec **UP** ou **DOWN** et **MODE** pour confirmer.

Démarre ou termine un entraînement

Il suffit de commencer la formation et l'ordinateur affichera toutes les valeurs de formation. Avec **UP** ou **MODE**, vous pouvez modifier les valeurs affichées en fonction de vos besoins. Sans bouger ou appuyer sur un bouton dans les 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Mesure du taux de récupération cardiaque

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Après l'entraînement, veuillez-vous assurer de porter une ceinture pectorale compatible de façon appropriée. Maintenant enfoncez la touche **RECOVERY**. L'ordinateur commencera à décompter 60 secondes. Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de 1.0 (F1 = très bien) à 6.0 (F6 = mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1. Appuyez à nouveau sur **RECOVERY** pour quitter la fonction de récupération du rythme cardiaque.

Utilisation d'une sangle de poitrine

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une **SKANDIKA** sangle de poitrine compatible (fréquence: 5,3 kHz). Plage recommandée: 100 - 150 cm. Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle poitrine, suivez ces instructions :

1. Assurez-vous qu'une pile appropriée a été insérée (pile ronde du type CR-2032, 3V) dans la sangle de poitrine (émetteur). Remplacement des piles: Retirez le couvercle du dos de l'émetteur (le cas échéant, à l'aide d'une pièce de monnaie). Retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que l'anneau en caoutchouc est inséré correctement. Remettez le couvercle en place.
2. L'émetteur est attaché à la ceinture avec le deux boutons. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.
3. Portez la sangle de poitrine de manière à ce que les faces intérieures des électrodes reposent directement sur la poitrine. Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la sangle de poitrine. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque.
4. La ceinture pectorale communique avec le récepteur intégré de l'ordinateur. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque.

Consigne de sécurité :

Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas le cardiofréquence-mètre avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

Élimination des piles :

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes obligé de remettre les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées aux stations de collecte publiques de votre commune ou à tous les endroits où les piles de ce type sont vendues.

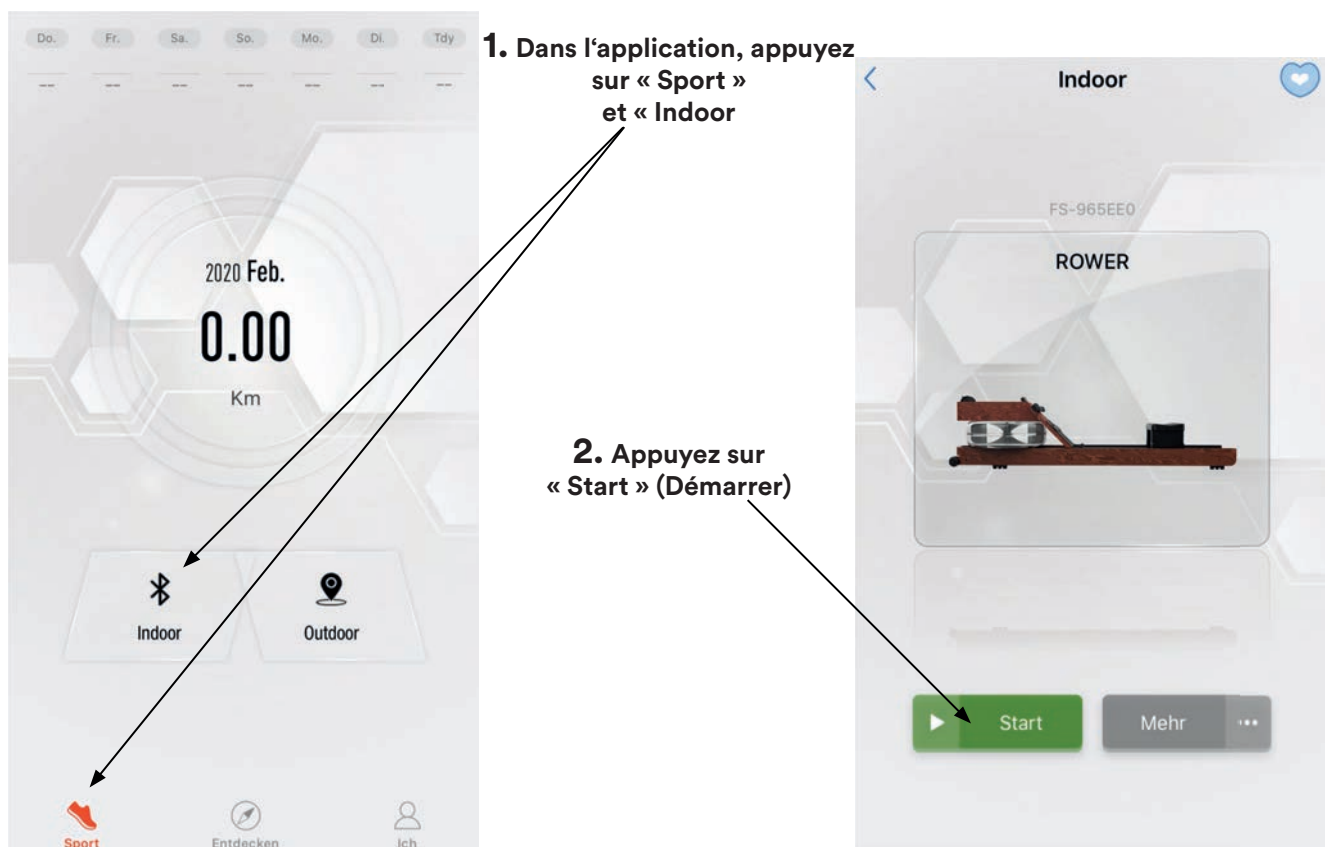
UTILISER LES APPLICATIONS „FITSHOW“ & „KINOMAP“

L'ordinateur peut être connecté via **Bluetooth®** pour communiquer avec les apps Fitshow ou KinoMap.

FITSHOW



Activez **Bluetooth®** sur votre appareil mobile, téléchargez l'application et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver en utilisant la fonction de recherche d'application sur votre appareil. Une fois l'installation réussie, vous pouvez démarrer l'application sur votre appareil mobile. Pour pouvoir enregistrer les données d'entraînement, vous devez vous inscrire dans l'application. Cependant, un entraînement simple sans enregistrement permanent des données est également possible sans inscription.



Si vous n'êtes pas inscrit, un message peut apparaître.

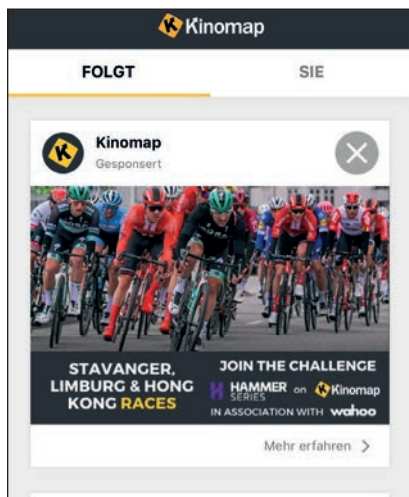
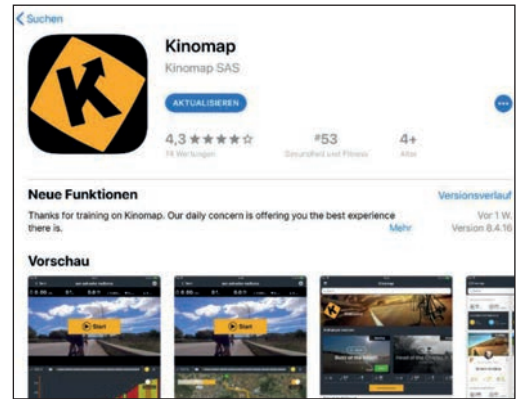
Confirmez en appuyant sur „Continuer“. Vous pouvez maintenant commencer à vous former et à Les données vocales sont affichées dans l'application, alors que l'ordinateur du dispositif ne les affiche plus.

Si l'ordinateur de formation de votre appareil ne peut être trouvé, veuillez vérifier si **Bluetooth®** est activé sur votre appareil mobile. Pour arrêter de faire de l'exercice, touchez et maintenez le bouton rouge STOP dans l'application.

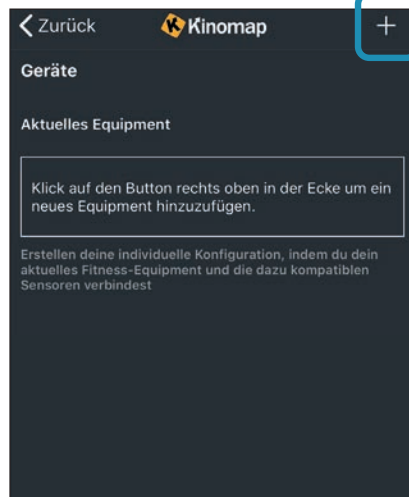
KINOMAP

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.

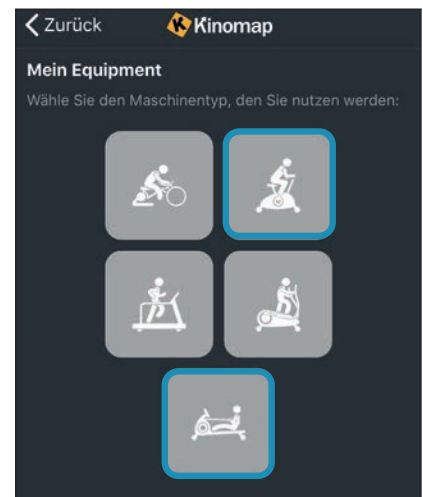
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth®. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



2. Touchez „+“ →



3. Choisissez vélo d'appartement ou rameur →

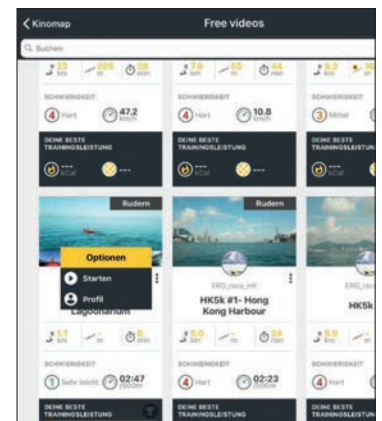


4. Sélectionnez Skandika →



5. Sélectionnez l'appareil

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) !



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

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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

Notizen / Notes

Notizen / Notes



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

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