


Skandika

DE
GB
FR



Nemo compact



Art.Nr. SF-3110

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Teileliste
- 06 Explosionszeichnung
- 07 Aufbauanleitung
- 09 Wassertank befüllen / entleeren
- 10 Transport & Lagerung / Batterien
- 11 Computerbedienung
- 14 Benutzung eines Brustgurtes
- 15 Verbindung zur Kinomap-App
- 16 Übungsanleitung
- 17 Reinigung und Pflege
- 18 Aufwärmen und Abwärmen
- 19 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer Name	SF-3110 Nemo Compact										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2023	2024	2025									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:											
	Max. Nutzergewicht	130 kg										

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

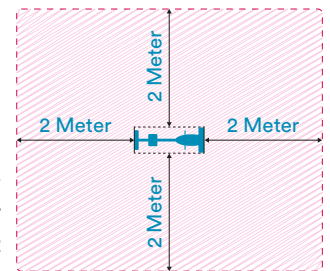


WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!
2. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Benutzen Sie einen Bodenschutz, um Spuren durch die Gerätefüße zu vermeiden.
3. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik und suchen Sie sich Unterstützung.
4. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
5. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
6. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, kontaktieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden, ob medizinische oder physische Gegebenheiten existieren, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen bzw. die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden könnten. Der Ratschlag Ihres Arztes ist unbedingt notwendig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
7. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
8. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
9. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
10. Halten Sie einen Abstand von mindestens 60 cm von der Wand oder anderen Gegenständen ein.
11. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird.
12. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
13. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
14. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnübungen.
15. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
16. Das Gerät der Klasse HC darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 130 kg).
17. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
18. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
19. Legen Sie jeglichen Schmuck, Uhren oder andere Gegenstände wie Handy, Schlüssel oder Messer beiseite, bevor Sie auf diesem Gerät trainieren. Es besteht Unfall- bzw. Verletzungsgefahr!
20. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen.
21. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
22. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

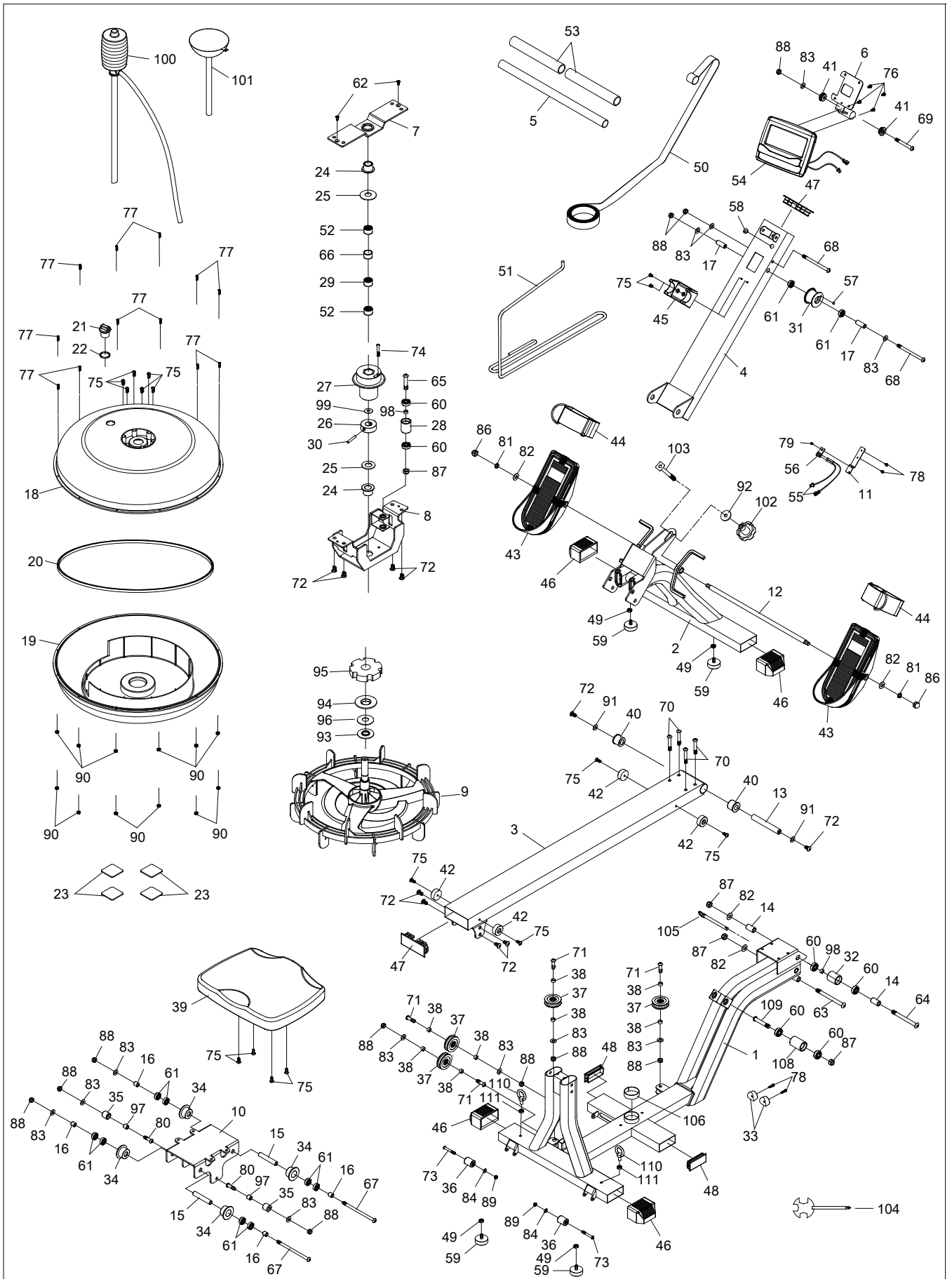


Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Führungsschiene		1
4	Vorderes Gestänge		1
5	Handgriff		1
6	Computerhalterung		1
7	Halterung		1
8	Tankeinfassung		1
9	Laufrad		1
10	Sitzträger		1
11	Sensorhalterung		1
12	Pedalwelle	Ø12.7*440	1
13	Schienenwelle	Ø16*114	1
14	Langes Abstandsstück	OD16*ID10.2*23	2
15	Rollen-Abstandsstück	OD12.7*ID8.2*71.5	2
16	Kurzes Abstandsstück	OD12.7*ID8.2*12	4
17	Riemenrad-Abstandsstück	OD12.7*ID8.2*28.6	2
18	Tankoberteil		1
19	Tankunterteil		1
20	Dichtring		1
21	Stopfen		1
22	Stopfendichtung		1
23	Unteres Polster	50*50*T2.0	4
24	Rollenbuchse		2
25	Kunststoffscheibe	Ø40*Ø20.5*2.0	2
26	Wellenhalterung	Ø48*Ø20*17	1
27	Riemenscheibe	Ø100*Ø28*90	1
28	Kurze Laufwalze		1
29	Einweglager	HF2016	1
30	Federstift	Ø6 x 40mm	1
31	Gurtrolle	POM	1
32	Lange Laufwalze		1
33	Polster		2
34	Sitzrollen		4
35	Untere Sitzrollen		2
36	Transportrolle	Ø22*6.5*30	2
37	Seilrolle	Ø51.2*Ø8.5*14.7	4
38	Abstandsstück für Seilrolle	Ø12 x Ø8.1 x 6.5mm	8
39	Sitz	PU	1
40	Schienenbuchse	Ø16 x Ø31.8 x 12.5	2
41	Buchse für Computerhalterung	Ø25.4*Ø8.2*10	2
42	Stopper	Ø33*Ø8*13	4
43	Pedal		2
44	Pedalriemen		2
45	Griffhalterung		1
46	Endkappe	30mm x 70mm	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
47	Rechteckiger Stopfen	40mm x 100mm	2
48	Rechteckiger Stopfen	30mm x 60mm	2
49	Mutter	M8	4
50	Gurt		1
51	Seil		1
52	Rollenlager	HK2010	2
53	Handgriff		2
54	Computer		1
55	Sensorkabel		2
56	Sensorhalterung		1
57	Magnet	Ø6*5mm	1
58	Tülle	Ø12*11*Ø3	1
59	Niveauequalsfuß		4
60	Lager	6000zz	4
61	Lager	608zz	10
62	Schraube	M6 x 10mm	2
63	Schraube	M10 x 115mm	1
64	Schraube	M10 x 105mm	1
65	Schraube	M10 x 55mm	1
66	Lagerabstandsstück	OD30*ID26*36	1
67	Schraube	M8 x 135mm	2
68	Schraube	M8 x 110mm	2
69	Schraube	M8 x 70mm	1
70	Schraube	M8 x 50mm	4
71	Schraube	M8 x 30mm	4
72	Schraube	M8 x 15mm	10
73	Schraube	M6 x 45mm	2
74	Schraube	M5 x 35mm	1
75	Schraube	M6 x 15mm	16
76	Schraube	M5 x 10mm	4
77	Rundkopf-Stahlschraube	M4 x 17mm	12
78	Schraube	ST4.2 x 16mm	4
79	Schraube	M4 x 12mm	1
80	Schraube	Ø10*6.5*M8*18.5	2
81	Federscheibe	OD15*ID10.5*T2.5	2
82	Unterlegscheibe	OD20*ID10.5*T1.5	4
83	Unterlegscheibe	OD16*ID8.5*T1.5	12
84	Unterlegscheibe	OD13*ID6.5*T1.5	2
86	Mutter	M10	2
87	Mutter	M10	3
88	Mutter	M8	11
89	Mutter	M6	2
90	Mutter	M4	12
91	Unterlegscheibe	OD20*ID8.5*T1.5	2
92	Unterlegscheibe	OD25*ID10.5*T2.0	1
93	Laufreddichtung	Ø50*Ø19*5	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
94	Tankdichtung	Ø40*Ø27.4*6.8	1
95	Schaumstoffstück	Ø98*Ø28*20	1
96	PC Platte	OD40*ID20*0.2	1
97	Rollenabstandshalter	Ø8.1 x Ø10 x 13mm	2
98	Abstandhalter für Leerlaufrolle	Ø14*1.5*19	2
99	Stahlscheibe	OD25*ID20.1*0.3	1
100	Syphonpumpe		1
101	Trichter		1
102	Einsteller	Ø60*M10	1
103	Einstellschraube		1
104	Maulschlüssel		1
105	Sicherheitsstift	Ø10*119	1
106	Gummi-Ring	T1,5mm	1
107	Schraube	ST5,5x16mm	6
108	Führungsrolle	POM Ø30,5*Ø20*45	1
109	Schraube	M10*Ø60	1
110	Metallhaken		2
111	Mutter	M8	2
112	Stopfen		2



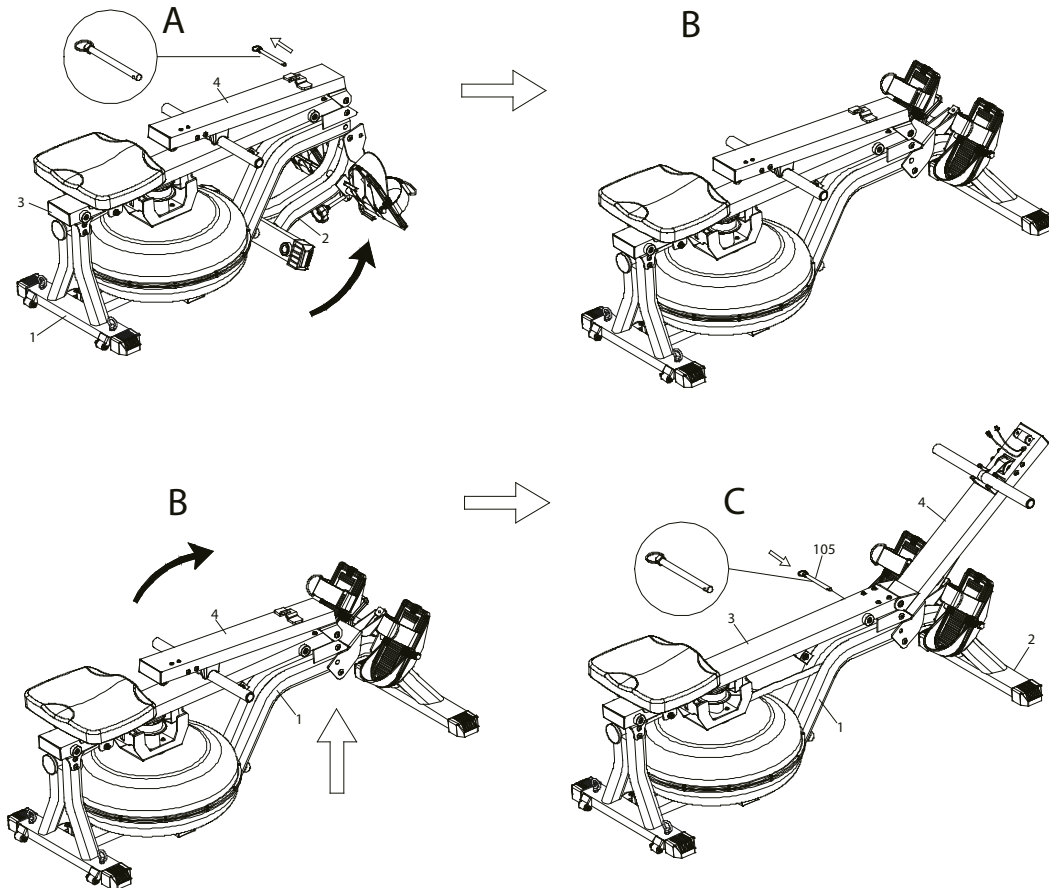
SCHRITT 1

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

A: Ziehen Sie den Sicherheitsstift (105) aus dem Hauptrahmen (1).

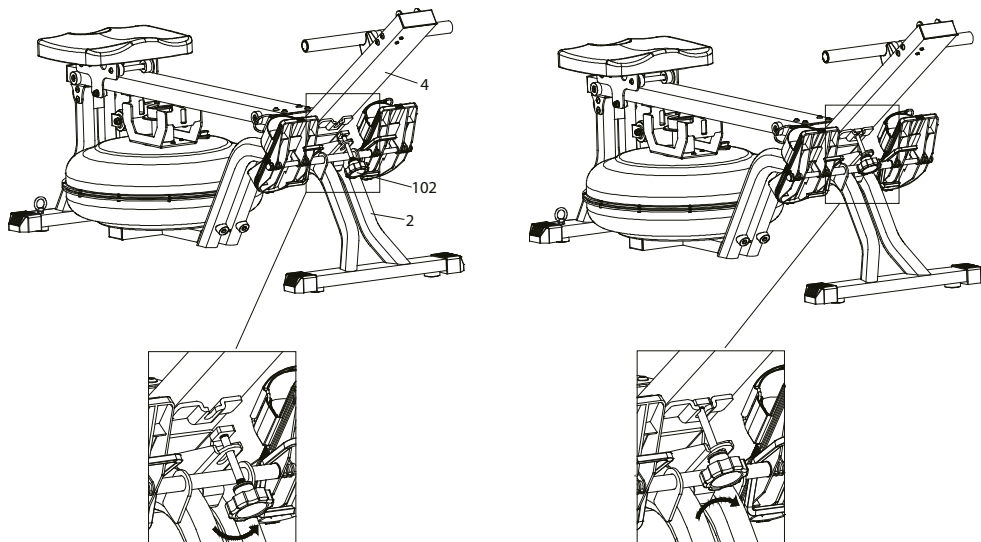
B: Klappen Sie den vorderen Standfuß (2) aus.

B & C: Klappen Sie dann das vordere Gestänge (4) aus und stecken Sie den Sicherheitsstift (105) ein wie abgebildet. Das Anheben des Hauptrahmens (1) erleichtert ggf. diesen Vorgang.



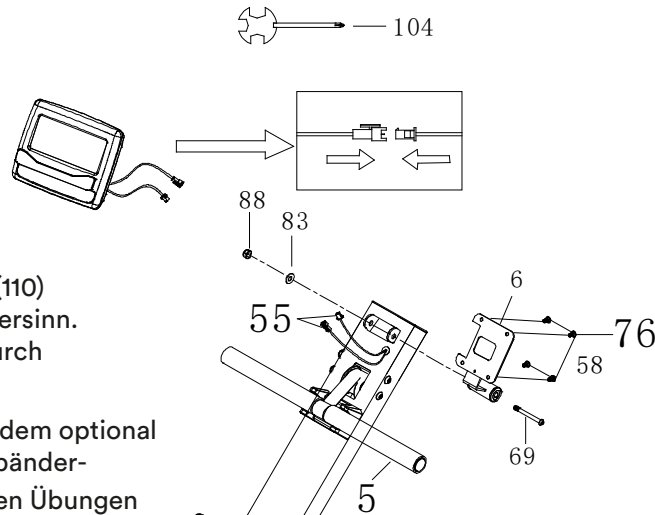
SCHRITT 2

Drehen Sie den Einsteller (102) auf der Rückseite des vorderen Gestänges (4) fest.



SCHRITT 3

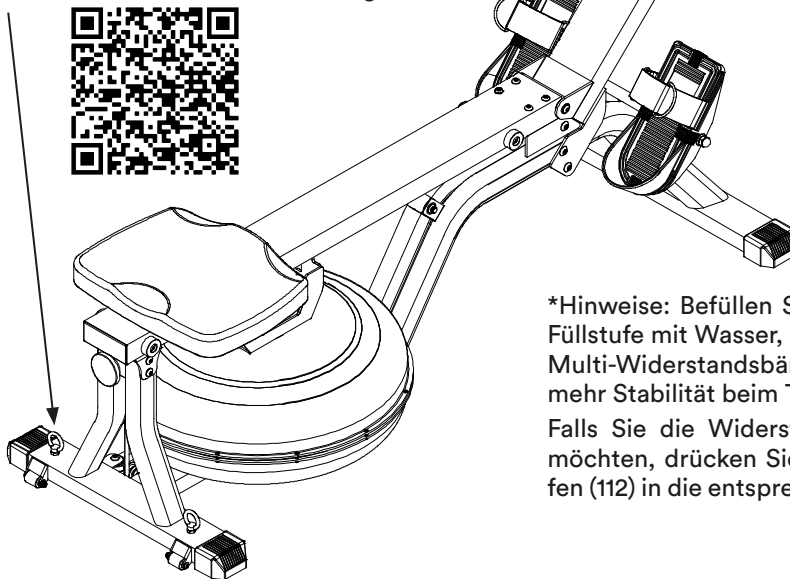
Montieren Sie die Computerhalterung (6) wie abgebildet mit der Schraube (69), Unterlegscheibe (83) und Mutter (88). Verbinden Sie das Sensorkabel (55) mit dem Computer (54) und befestigen Sie den Computer (54) dann auf der Computerhalterung (6) mit Hilfe der Schrauben (76).



Montage der Metallhaken

1. Befestigen Sie die Mutter (111) am Haken (110) durch Festdrehen entgegen dem Uhrzeigersinn.
2. Befestigen Sie die Haken am Standfuß durch Festdrehen im Uhrzeigersinn.

Mit dem Hakenset können Sie Ihr Gerät mit dem optional erhältlichen **SKANDIKA** Multi-Widerstandsbänder-Set (SF-2970) für eine Vielzahl an zusätzlichen Übungen erweitern. Beachten Sie die detaillierte Übungsübersicht*:



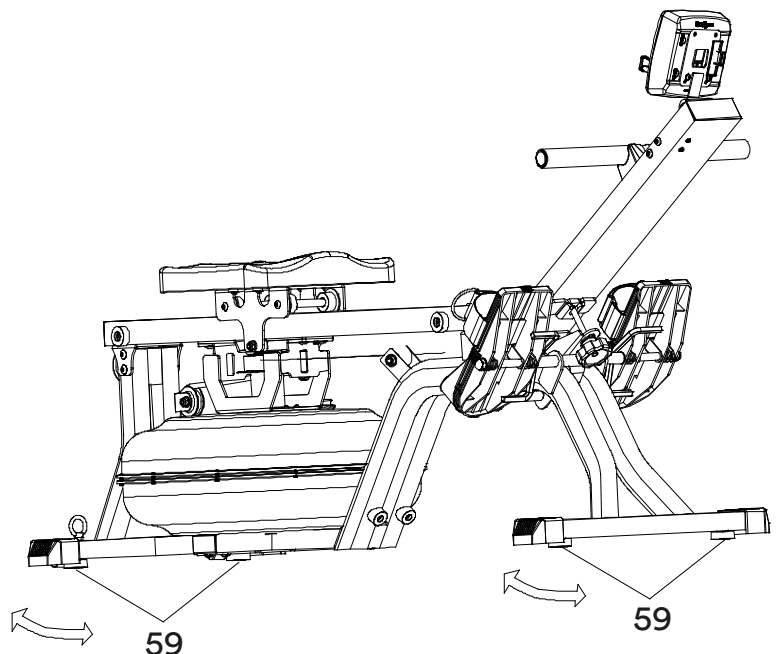
*Hinweise: Befüllen Sie den Tank bis zur höchsten Füllstufe mit Wasser, bevor Sie das Training mit den Multi-Widerstandsbändern starten. Dies sorgt für mehr Stabilität beim Training.

Falls Sie die Widerstandsbänder nicht montieren möchten, drücken Sie bitte die beiliegenden Stopfen (112) in die entsprechenden Löcher am Standfuß.

Ebener Stand:

Sie können die Niveaus AusgleichsfüÙe (59) justieren, falls das Gerät uneben steht.

SKANDIKA Shop:



WASSERTANK BEFÜLLEN / ENTLEREEN

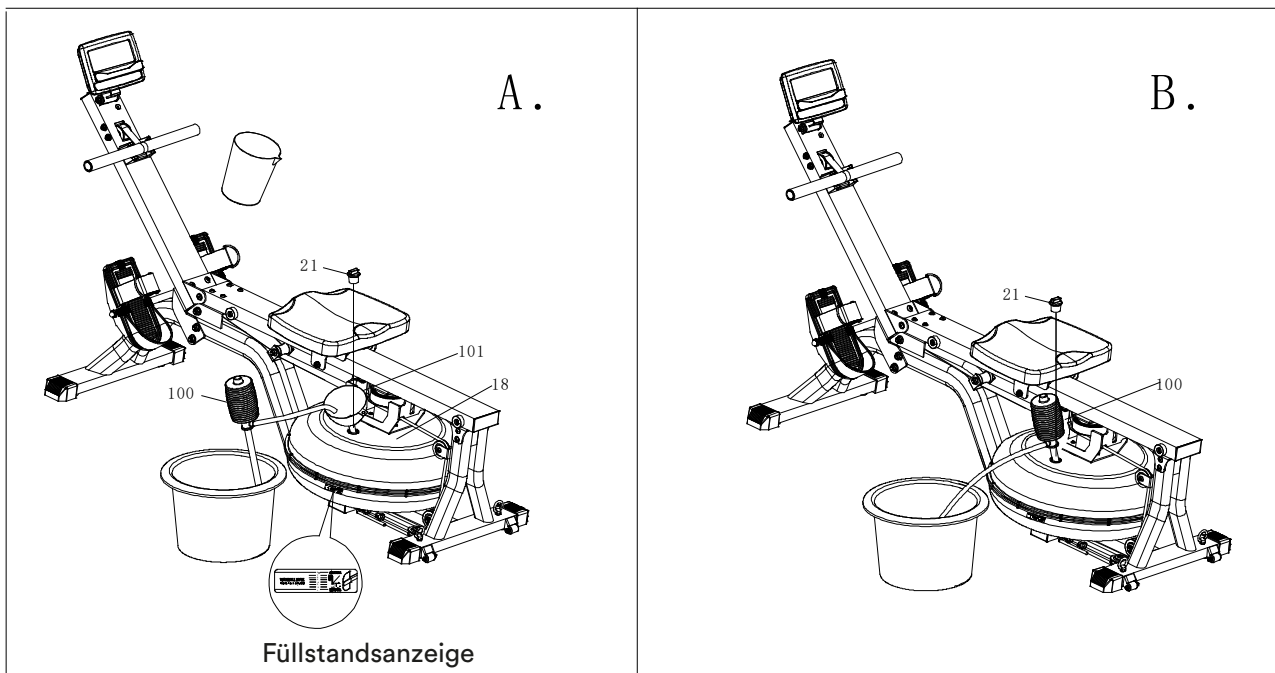
1. Entfernen Sie den Verschlussstopfen (21) der Tankoberseite (18).
2. Abb. A zeigt, wie der Tank mit Wasser befüllt wird. Setzen Sie den Trichter (101) in den Tank und benutzen Sie entweder einen Becher oder die mitgelieferte Siphonpumpe (100), sowie einen Eimer mit Wasser, um den Tank zu befüllen. Achten Sie auf die Füllmenge, welche an der Tankseitenwand durch die Füllstandsanzeige angezeigt wird.
3. Abb. B zeigt, wie der Tank entleert wird. Stellen Sie einen Eimer in direkter Nähe zum Wassertank auf und benutzen Sie die mitgelieferte Siphonpumpe (100), um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den Verschlussstopfen (21) wieder in die Tankoberseite (18) ein. Sollte Wasser danebengelaufen sein, wischen Sie dieses bitte weg.

HINWEISE:

- Der Tank darf mit Leitungswasser oder destilliertem Wasser befüllt werden. Geben Sie ggf. eine Wasserbehandlungstablette hinzu. Benutzen Sie niemals Chlor oder Chlorbleiche - dies könnte den Tank beschädigen und zur Annullierung der Garantie führen.
- Abhängig von der Umgebung des Aufstellortes und der Benutzungshäufigkeit sollte das Wasser regelmäßig getauscht werden, spätestens jedoch alle 6 Monate bzw. bei Anzeichen von Verfärbungen, Bakterien oder Algen etc. Verwenden Sie nach Möglichkeit destilliertes Wasser!
- Setzen Sie den Tank niemals direktem Sonnenlicht aus und entleeren Sie ihn bei längerer Nichtbenutzung.
- Zum Sauberhalten des Wassers eignen sich (beiliegende) Wasserreinigungstabletten. Eine Tablette ist ausreichend für den maximal gefüllten Wassertank. Verrühren Sie das Wasser nach Hinzugabe einer Tablette gut. Geben Sie etwa alle 2-3 Monate eine Tablette in den Tank.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den Verzehr geeignet. Nach der Entleerung schütten Sie das Wasser weg.

Das Wasserniveau

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



Um das Gerät zu bewegen, heben Sie es vom vorderen Standfuß (2) her an, bis die Transportrollen (36) den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach von Ort zu Ort rollen.

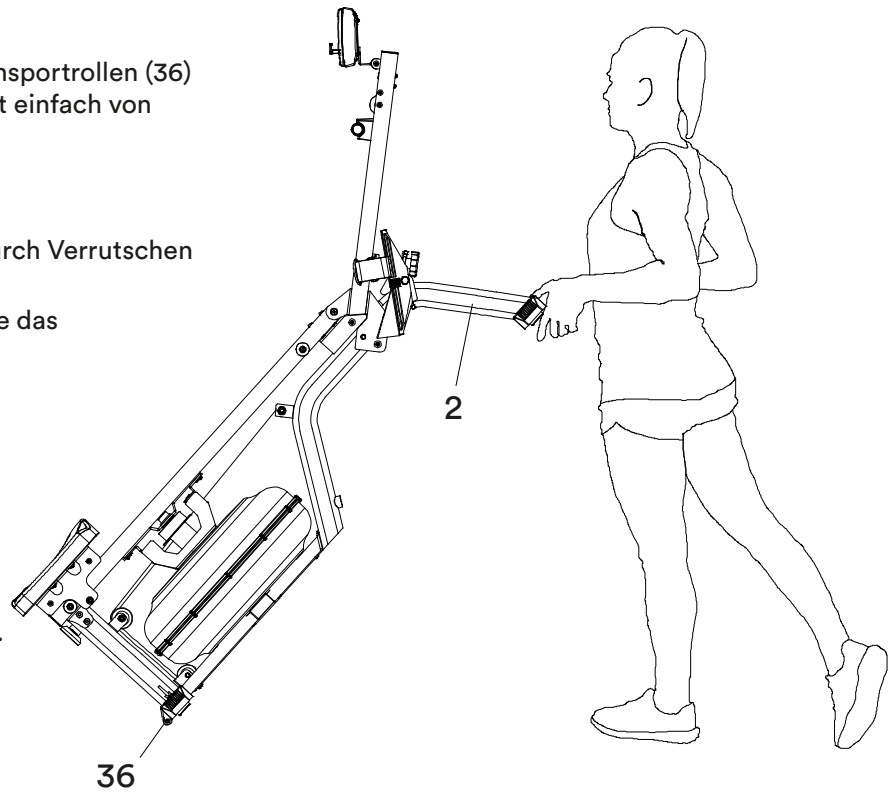
ACHTUNG!

Bewegliche Teile wie z. B. der Sitz könnten durch Verrutschen Verletzungen verursachen.

Berühren Sie nicht die Laufschiene, wenn Sie das Gerät bewegen oder auf ihm trainieren!

Lagerung

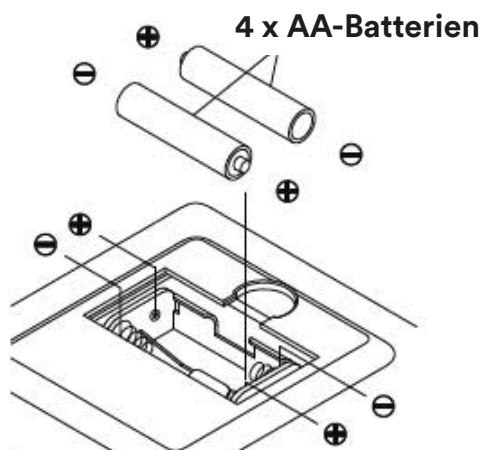
Das Gerät sollte nur in sauberer, trockener und temperierter Umgebung gelagert werden. Entleeren Sie den Tank und entnehmen Sie die Batterien, wenn Sie das Gerät für 1 Monat oder länger nicht benutzen.



BATTERIEN:

Der Computer benötigt 4 AA-Batterien (mitgeliefert). Bei Batteriewechsel gehen alle Einstellungen verloren. Wenn es ein Anzeigeproblem gibt, wechseln Sie zuerst die Batterien.

Wechseln Sie immer alle beide Batterien gleichzeitig aus und mischen Sie keine verschiedenen Batterietypen. Nutzen Sie nur neue Batterien und nicht eine alte und neue zusammen. Entsorgen Sie Batterien immer gemäß den geltenden, gesetzlichen Bestimmungen.





EINSCHALTEN

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

Widerstandsstufe	Füllstufe Wasserstand	ca. Wasserkapazität
L1	L1	8.5 Liter
L2	L2	9.5 Liter
L3	L3	10.5 Liter
L4	L4	11.5 Liter
L5	L5	12 Liter
L6	L6	13 Liter

Tastenfunktionen:

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

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

START / STOP: Startet oder beendet ein Training.

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

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

FUNKTIONEN

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

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

SPM: Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz).

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

Hinweis: Zeit und Distanz können nicht gemeinsam vorgegeben werden!

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

TOTAL STROKES: Zeigt die Total-Anzahl Ruderschläge an.

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

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

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

BEDIENUNG DES COMPUTERS

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

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

2.000 m

5.000 m

10.000 m

30:00 Min.

500m/1:00 Min.

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

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

A - Zeitvorgabe

B - Distanzvorgabe

C - Kalorienvorgabe

D - Zielpulsvorgabe (zwischen 90 und 200 Herzschlägen/Minute)

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

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

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

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

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

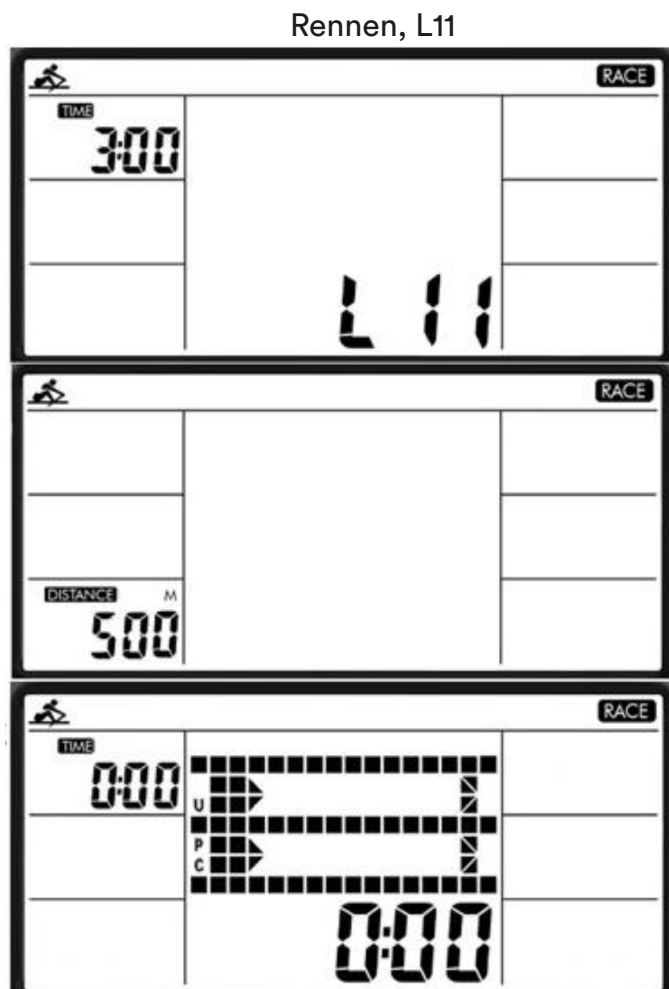
- A - V :30/:30R: 30 Sekunden Training, 30 Sekunden Pause
- B - V1:00/1:00R...7: 1 Minute Training, 1 Minute Pause, 7-mal wiederholen.
- C - V2000m/3:00R...4: 2.000 m Training, 3 Minuten Pause, 4-mal wiederholen.
- D - V1:40/:20R...9: 1:40 Min. Training, 20 Sekunden Pause, 9-mal wiederholen.

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

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

Distanzvorgabe

Rennen:
U = Benutzer
PC = Computer



STANDBY-MODUS:

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

BATTERIEN:

Der Computer benötigt 4 AA-Batterien (mitgeliefert). Bei Batteriewechsel gehen alle Einstellungen verloren. Wenn es ein Anzeigeproblem gibt, wechseln Sie zuerst die Batterien. Wechseln Sie immer alle beide Batterien gleichzeitig aus und mischen Sie keine verschiedenen Batterietypen. Nutzen Sie nur neue Batterien und nicht eine alte und neue zusammen. Entsorgen Sie Batterien immer gemäß den geltenden, gesetzlichen Bestimmungen.

Benutzung eines Brustgurtes

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

Wie der Brustgurt getragen wird

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

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

Batterien austauschen:

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

Hinweise

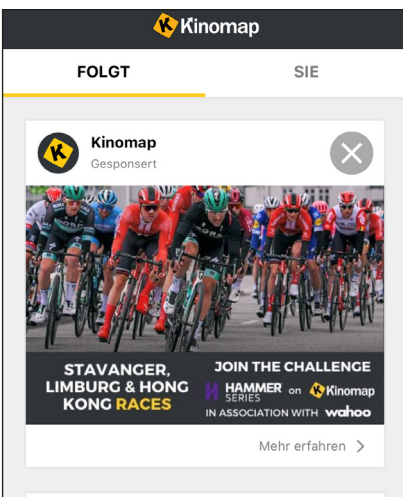
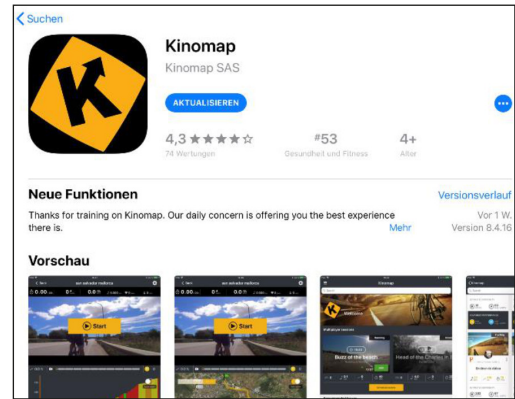
1. Wenn Ihre Haut zu trocken ist, kann der Brustgurt möglicherweise Ihre Herzfrequenz nicht richtig messen. Befeuchten Sie die Elektroden und Ihre Haut leicht und versuchen Sie es erneut.
2. Wenn Ihre Brustbehaarung zu dicht ist, kann der Brustgurt möglicherweise Ihre Herzfrequenz nicht richtig messen.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



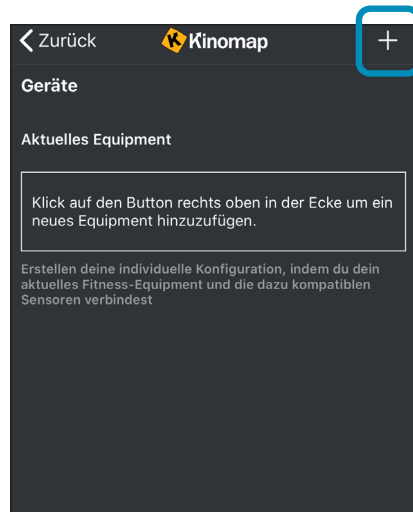
KINOMAP

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**.

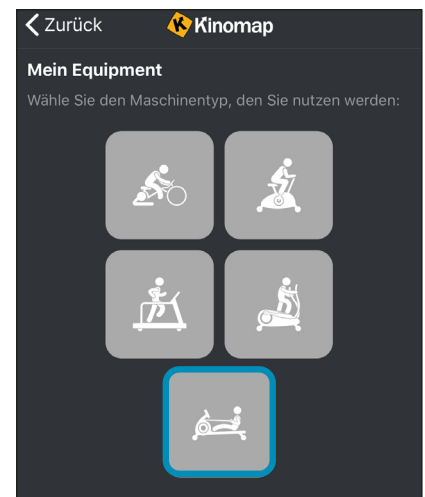
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Rudergerät

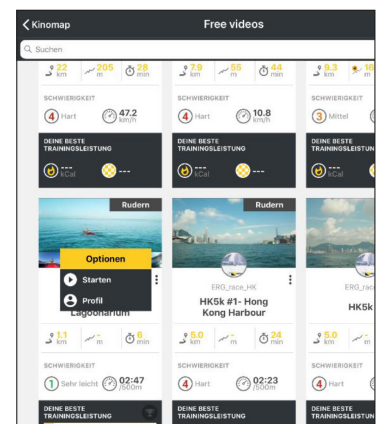


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

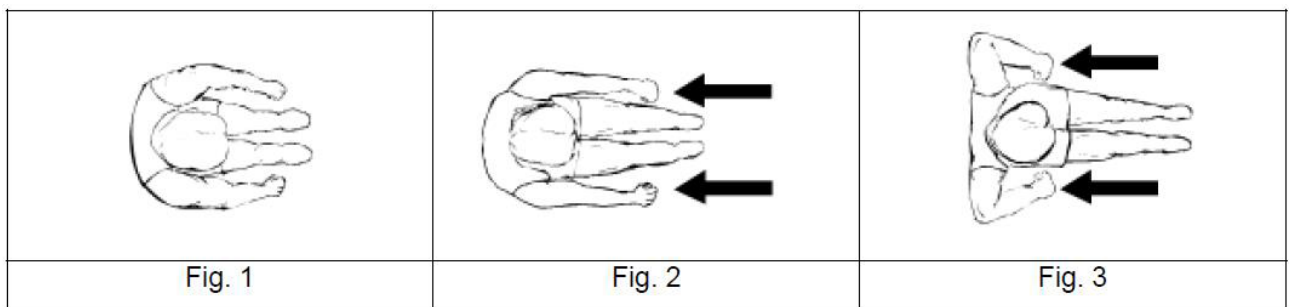
Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!



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

Rudergrundzüge

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

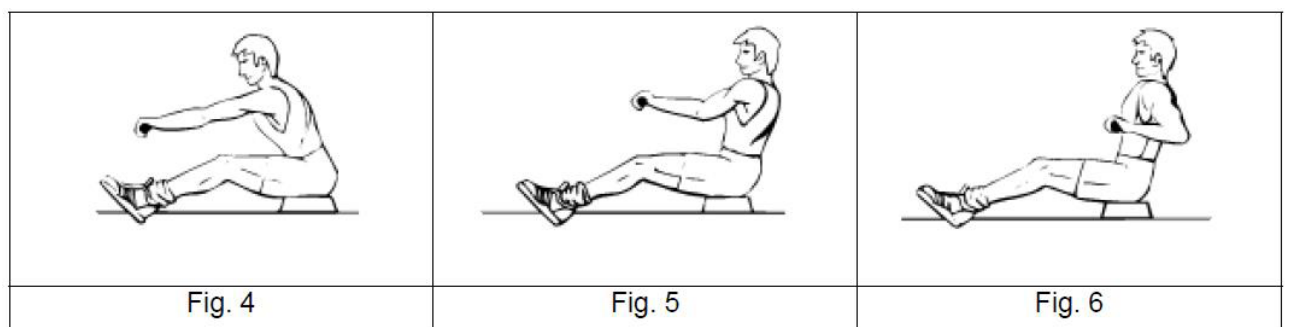


Trainingszeit

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

Nur mit den Armen rudern

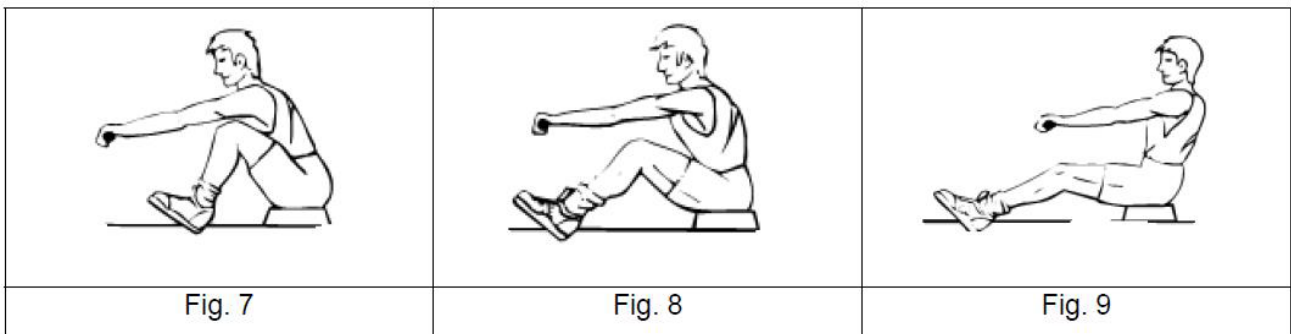
Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Fig. 4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten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



Nur mit den Beinen rudern

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

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



Reinigung und Pflege

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

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

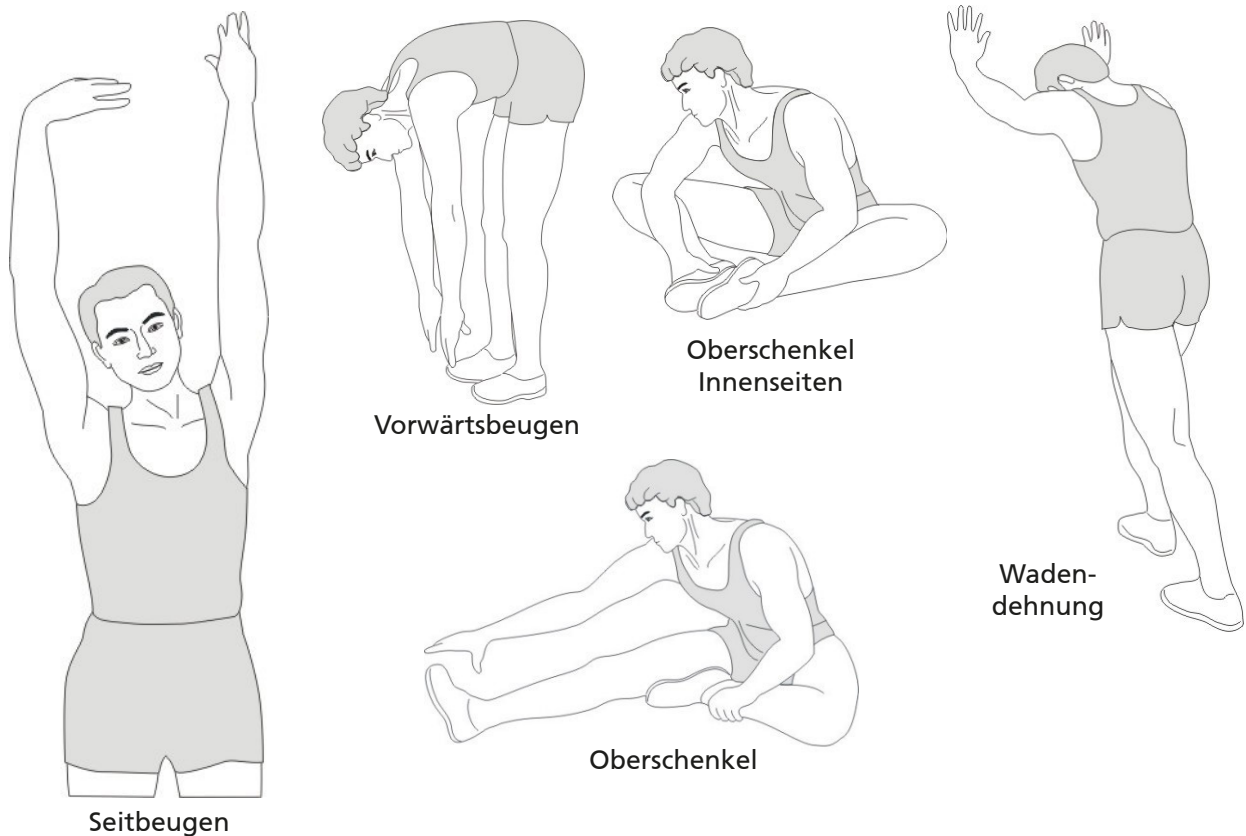
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Das Symbol des durchgestrichenen Mülleimers auf Batterien oder Akkumulatoren besagt, dass diese am Ende ihrer Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sofern Batterien oder Akkumulatoren Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, finden Sie das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols des durchgestrichenen Mülleimers. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkumulatoren nach Gebrauch zurückzugeben. Sie können dies kostenfrei im Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in Ihrer Nähe tun. Adressen geeigneter Sammelstellen können Sie von Ihrer Stadt- oder Kommunalverwaltung erhalten. Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind.



Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkumulatoren sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Bitte vermeiden Sie die Entstehung von Abfällen aus alten Batterien soweit wie möglich, z. B. indem Sie Batterien mit längerer Lebensdauer

oder aufladbare Batterien bevorzugen. Bitte vermeiden Sie die Vermüllung des öffentlichen Raums, indem Sie Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegenlassen. Bitte prüfen Sie Möglichkeiten, eine Batterie anstatt der Entsorgung einer Wiederverwendung zuzuführen, beispielsweise durch die Rekonditionierung oder die Instandsetzung der Batterie.

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



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

Contents

- 21** Safety precautions
- 22** Parts list
- 24** Explosion drawing
- 25** Set-up instructions
- 27** How to fill/empty the tank
- 28** Transportation & Storage / Batteries
- 29** Computer instructions
- 32** Using a chest-belt
- 33** Connecting to KinoMap app
- 34** Exercise instructions
- 35** Cleaning & care
- 36** Warm-up and cool-down
- 37** Guarantee conditions



[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-3110 Nemo Compact											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	130 kg											

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

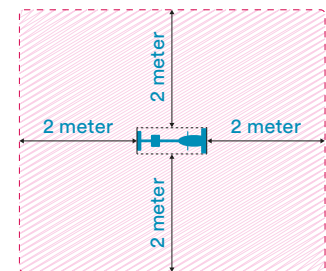


WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Only use the unit in enclosed spaces!
2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet.
3. Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
4. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
5. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
6. Before starting any exercise program, consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
8. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
9. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
10. Ensure the device is positioned at least 60 cm from the wall and any other objects nearby.
11. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. Never use the unit if it is damaged.
13. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
14. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
15. Increase speed intensity and duration gradually.
16. The HC class unit may only be used by one person at a time (max. weight load = 130 kg).
17. Do not use this device directly after meals or drinks.
18. This device is not suitable for therapeutically or commercial use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
19. Set aside any jewelry, watches, or other items such as cell phone, keys, or knives before exercising on this unit. There is a risk of accident or injury!
20. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres.
21. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
22. Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.



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

Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Main Frame		1
2	Front stand		1
3	Rail		1
4	Front post		1
5	Handlebars		1
6	Computer holder		1
7	Mounting Bracket		1
8	Tank Brace		1
9	Impeller		1
10	Seat Carriage		1
11	Sensor Bracket		1
12	Pedal Shaft	Ø12.7*440	1
13	Rail Shaft	Ø16*114	1
14	Idle Roller Long Spacer	OD16*ID10.2*23	2
15	Roller Long Spacer	OD12.7*ID8.2*71.5	2
16	Roller Short Spacer	OD12.7*ID8.2*12	4
17	Strap Pulley Spacer	OD12.7*ID8.2*28.6	2
18	Upper Tank		1
19	Lower Tank		1
20	Rubber Ring Seal		1
21	Fill Plug		1
22	Fill Plug Seal		1
23	Lower Pad	50*50*T2.0	4
24	Strap/Bungee Pulley Bushing		2
25	Plastic Washer	Ø40*Ø20.5*2.0	2
26	Shaft Retainer	Ø48*Ø20*17	1
27	Strap/Bungee Pulley	Ø100*Ø28*90	1
28	Short Idle Roller		1
29	One-way Bearing	HF2016	1
30	Spring Pin	Ø6 x 40mm	1
31	Strap Pulley	POM	1
32	Long Idle Roller		1
33	Cushion pad		2
34	Seat Roller		4
35	Lower Seat Roller		2
36	Moving Wheel	Ø22*6.5*30	2
37	Bungee Pulley	Ø51.2*Ø8.5*14.7	4
38	Spacer for Bungee Pulley	Ø12 x Ø8.1 x 6.5mm	8
39	Seat	PU	1
40	Rail Bushing	Ø16 x Ø31.8 x 12.5	2
41	Meter Plate Bushing	Ø25.4*Ø8.2*10	2
42	Stopper	Ø33*Ø8*13	4
43	Pedal		2
44	Pedal Strap		2
45	Handlebar Seat		1
46	End cap	30mm x 70mm	4

Part no.	Description	Specification	Q'ty
47	Rectangular Plug	40mm x 100mm	2
48	Rectangular Plug	30mm x 60mm	2
49	Hexagon nut	M8	4
50	Strap		1
51	Bungee Cord		1
52	Needle Roller Bearing	HK2010	2
53	Hand Grip		2
54	Computer		1
55	Sensor Wire		2
56	Sensor Holder		1
57	Magnet	Ø6*5mm	1
58	Grommet	Ø12*11*Ø3	1
59	Adjustable foot		4
60	Bearing	6000zz	4
61	Bearing	608zz	10
62	Bolt, Flat Socket Head	M6 x 10mm	2
63	Bolt, Button Head	M10 x 115mm	1
64	Bolt, Button Head	M10 x 105mm	1
65	Bolt, Button Head	M10 x 55mm	1
66	Bearing Spacer	OD30*ID26*36	1
67	Bolt, Button Head	M8 x 135mm	2
68	Bolt, Button Head	M8 x 110mm	2
69	Bolt, Button Head	M8 x 70mm	1
70	Bolt, Button Head	M8 x 50mm	4
71	Bolt, Button Head	M8 x 30mm	4
72	Bolt, Button Head	M8 x 15mm	10
73	Bolt, Button Head	M6 x 45mm	2
74	Bolt, Button Head	M5 x 35mm	1
75	Bolt, Button Head	M6 x 15mm	16
76	Bolt, Button Head	M5 x 10mm	4
77	Stainless Screw, Round Head	M4 x 17mm	12
78	Screw, Round Head	ST4.2 x 16mm	4
79	Screw, Round Head	M4 x 12mm	1
80	Shoulder Bolt, Button Head	Ø10*6.5*M8*18.5	2
81	Lock Washer	OD15*ID10.5*T2.5	2
82	Washer	OD20*ID10.5*T1.5	4
83	Washer	OD16*ID8.5*T1.5	12
84	Washer	OD13*ID6.5*T1.5	2
86	Acorn Nut	M10	2
87	Nylon Nut	M10	3
88	Nylon Nut	M8	11
89	Nylon Nut	M6	2
90	Stainless Nylon Nut	M4	12
91	Large Washer	OD20*ID8.5*T1.5	2
92	Large Washer	OD25*ID10.5*T2.0	1
93	Impeller Seal	Ø50*Ø19*5	1

Part no.	Description	Specification	Q'ty
94	Tank Seal	Ø40*Ø27.4*6.8	1
95	Foam Spacer	Ø98*Ø28*20	1
96	PC Plate	OD40*ID20*0.2	1
97	Roller Spacer	Ø8.1 x Ø10 x 13mm	2
98	Idle Roller Short Spacer	Ø14*1.5*19	2
99	Stainless Washer	OD25*ID20.1*0.3	1
100	Syphon Pump		1
101	Funnel		1
102	Knob	Ø60*M10	1
103	Knob Bolt		1
104	Combination Wrench		1
105	Safety Pin	Ø10*119	1
106	Rubber ring	T1,5mm	1
107	Screw, Round Head	ST5,5×16mm	6
108	Guide roller	POM Ø30.5*Ø20*45	1
109	Bolt, button head	M10*Ø60	1
110	Metal hook		2
111	Nut	M8	2
112	Plug		2

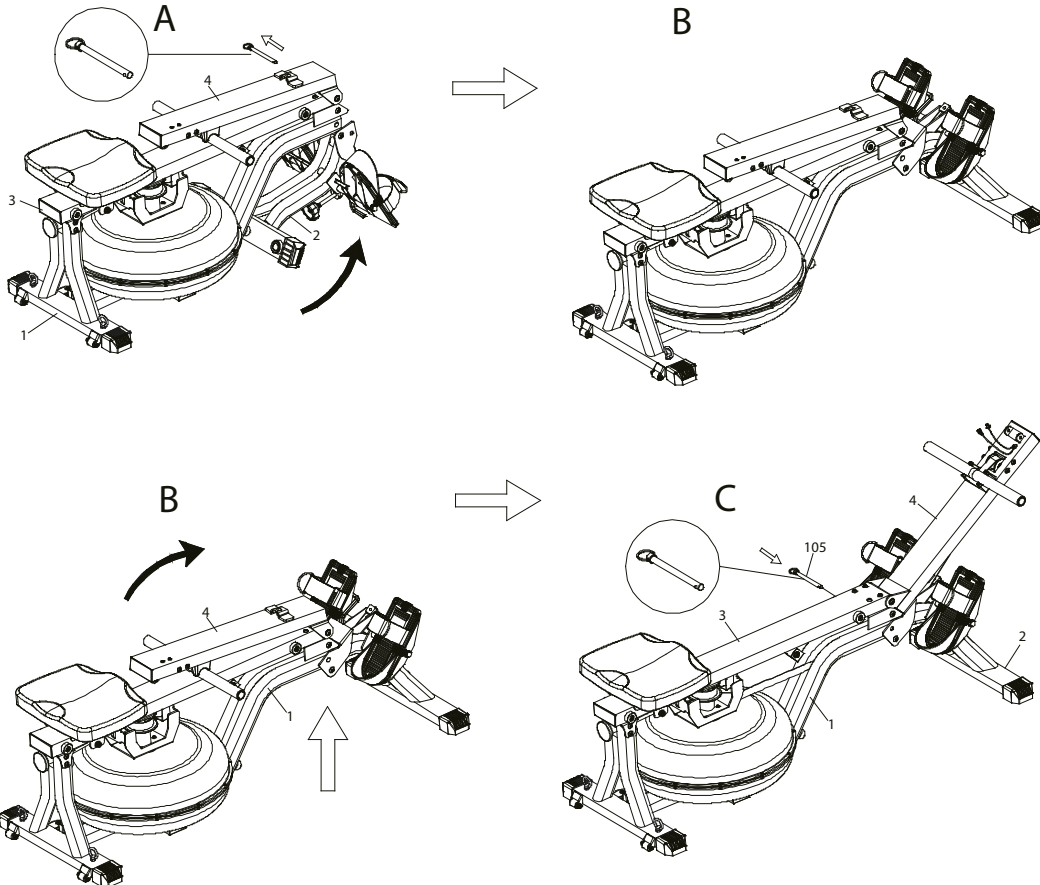
STEP 1

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

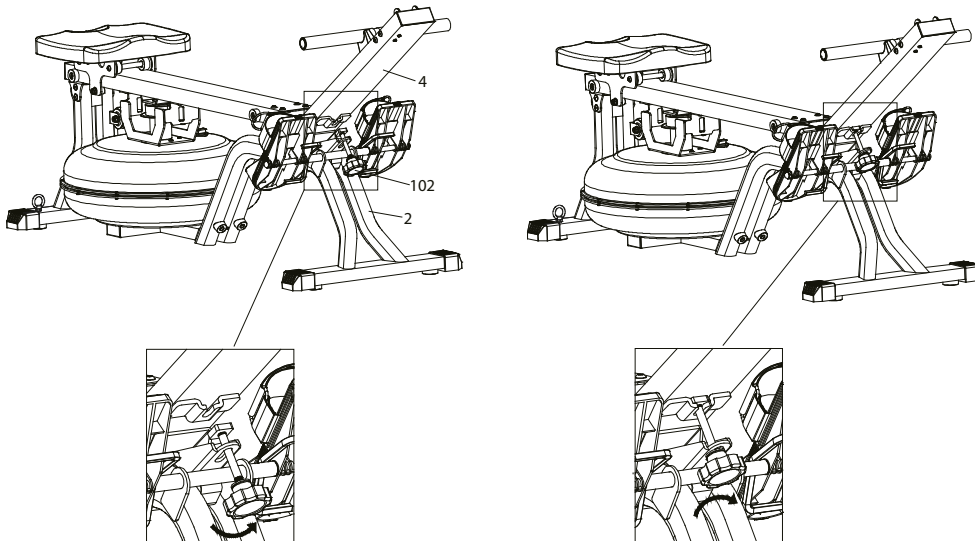
A: Pull the safety pin (105) out of the main frame (1).

B: Fold out the front stand (2).

B & C: Unfold the front post (4) and insert the safety pin (105) as shown. Lifting the main frame (1) may make this operation easier.

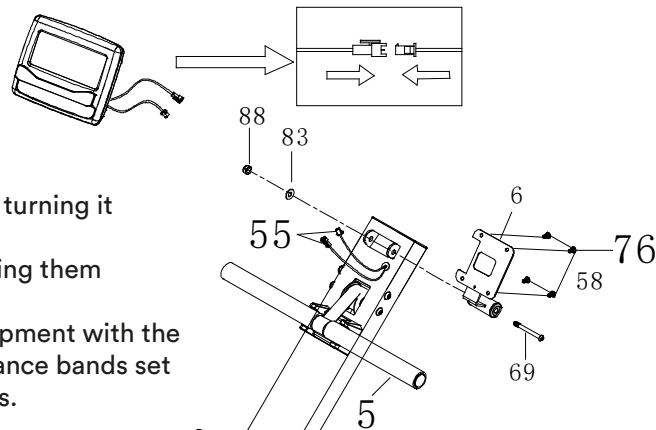
**STEP 2**

Tighten the knob (102) on the back of the front post (4).



STEP 3

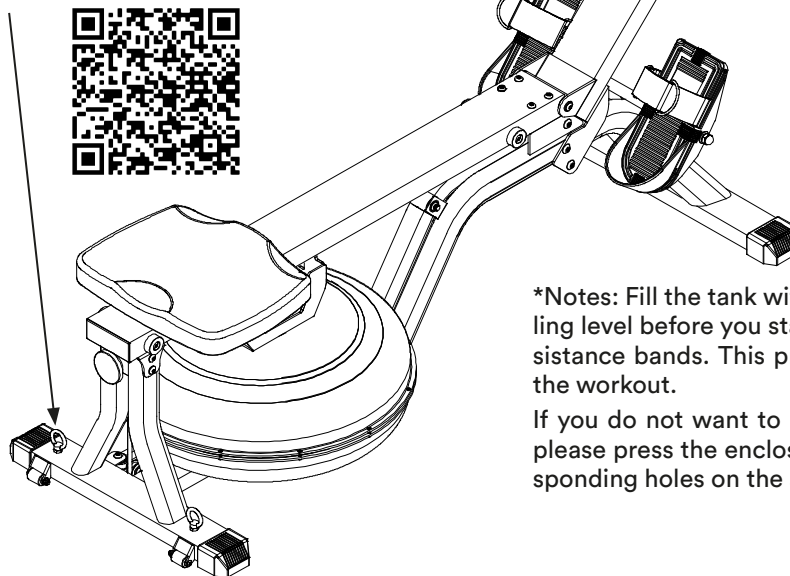
Mount the computer holder (6) as shown with the screw (69), washer (83) and nut (88). Connect the sensor cable (55) to the computer (54), then attach the computer (54) to the computer holder (6) using the screws (76).

**Assembly of the metal hooks**

1. Fix the nut (111) on the metal hook (110) by turning it counter-clockwise.
2. Attach the hooks to the stabilizer by turning them clockwise.

With the hook set you can expand your equipment with the optionally available **SKANDIKA** multi-resistance bands set (SF-2970) for a variety of additional exercises.

See the detailed exercise overview*:



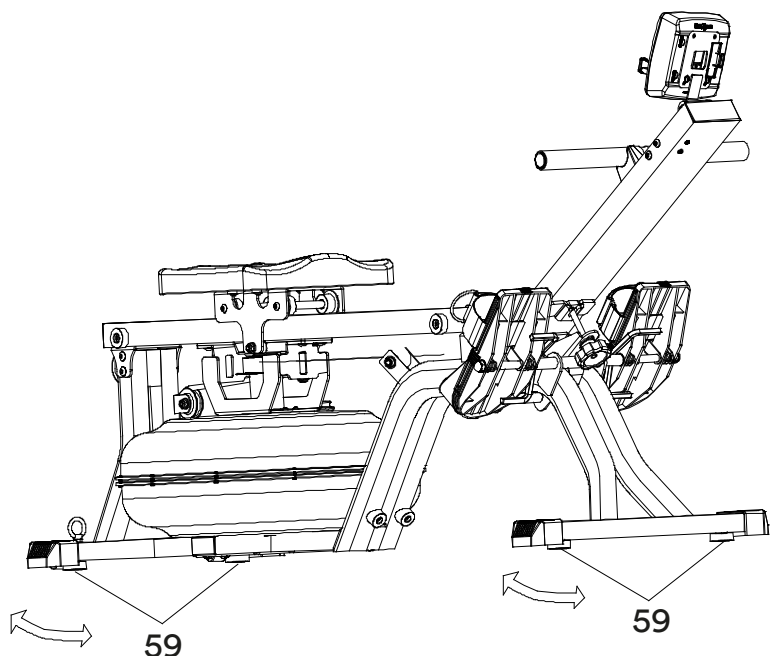
*Notes: Fill the tank with water up to the highest filling level before you start training with the multi-resistance bands. This provides more stability during the workout.

If you do not want to mount the resistance bands, please press the enclosed plugs (112) into the corresponding holes on the stabilizer.

Level stand:

You can adjust the adjustable feet (59), if the device is uneven.

SKANDIKA Shop:



HOW TO FILL / EMPTY THE TANK

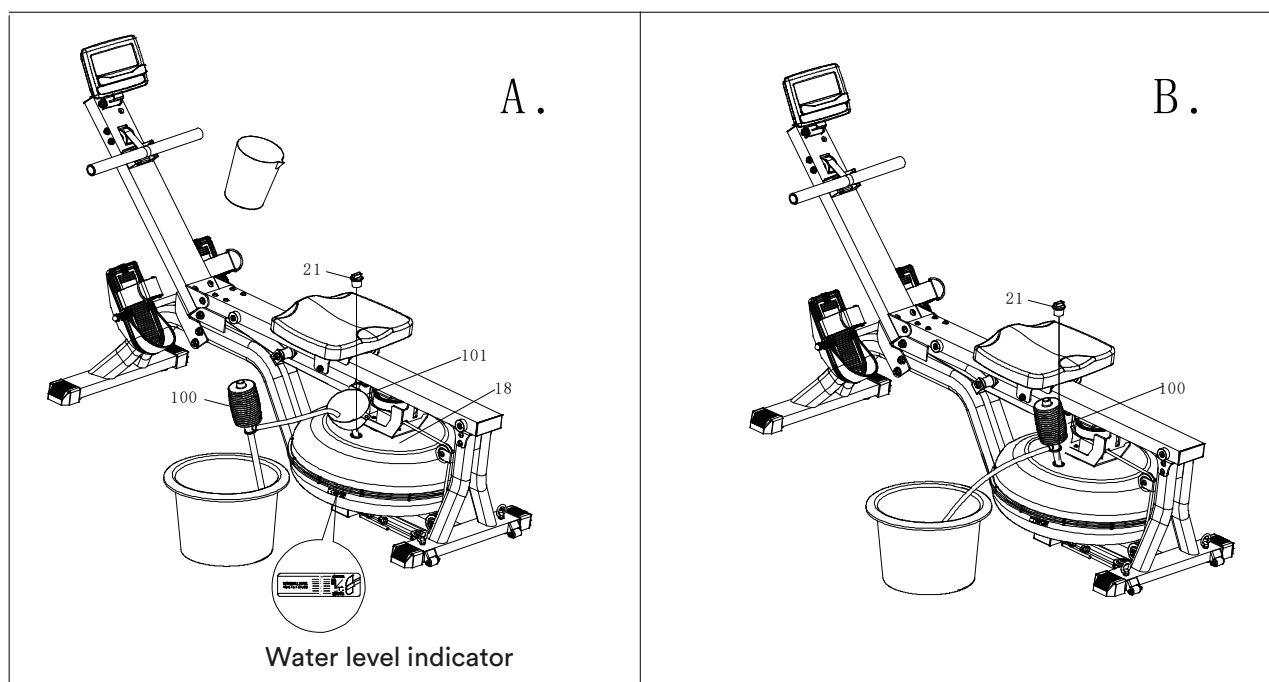
1. Remove the plug (21) from upper tank (18).
2. Insert the funnel (101) into the tank as shown in illustration A. Use a water cup or the syphon pump (100) and a bucket to fill the tank. Use the water level gauge on the side of the tank to measure water level in the tank.
3. Illustration B shows how to empty the tank. Place a bucket next to the device. Use the syphon pump (100) to pump out the water from the tank into the bucket.
4. Once completed, re-insert plug (21) into the upper tank (18). Wipe away excess water from the frame.

NOTES:

- The tank may be filled with tap water or distilled water. Add a waterpurification tablet if necessary. Never use chlorine or chlorine bleach - this could damage the tank and lead to cancellation of the warranty.
- Depending on the environment of the installation site and the frequency of use, the water should be changed regularly, but at the latest every 6 months or if there are signs of discolouration, bacteria or algae, etc. Use distilled water if possible!
- Never expose the tank to direct sunlight and empty it if it is not going to be used for a long time.
- Water purification tablets (enclosed) are suitable for keeping the water clean. One tablet is sufficient for the maximum filled water tank. Stir the water well after adding one tablet. Add one tablet to the tank about every 2-3 months.
- The water from the tank is not suitable for consumption. After emptying, pour the water away.

The water level

- In fig. A is marked where the level indicator is located (side wall of the tank). You may fill the tank up to the marked maximum filling. Never overfill the tank beyond this level! This will result in loss of warranty.
- The resistance when rowing depends on the level of the tank. Level 1 means the lowest resistance when rowing, level 8 is the highest resistance.



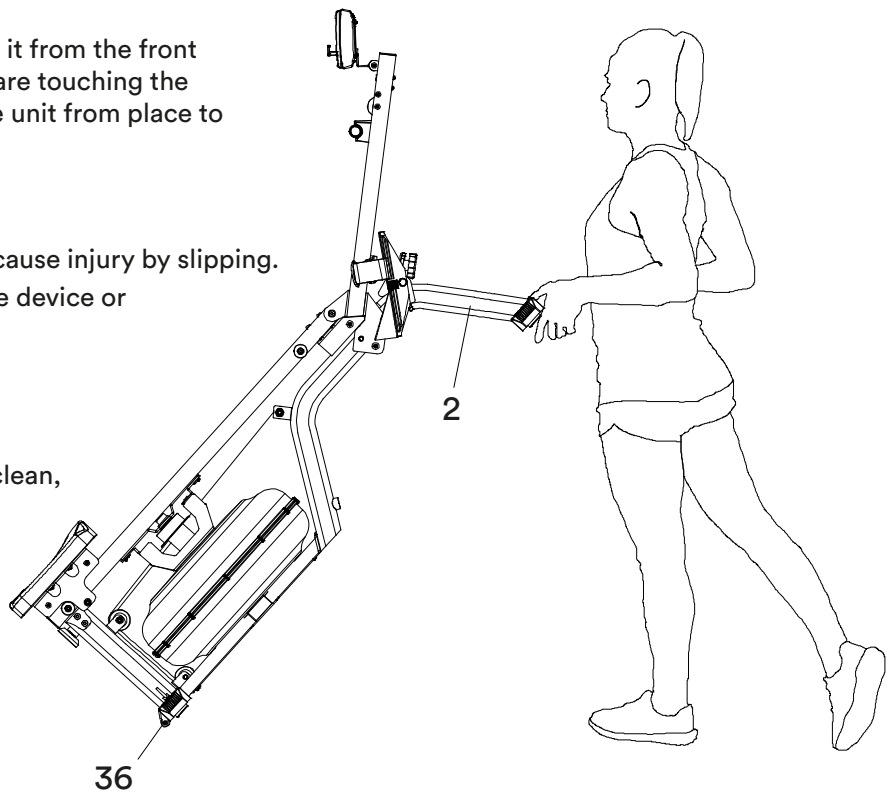
To move the device, lift it up and move it from the front stand (2) until the moving wheels (36) are touching the floor. This way you can easily move the unit from place to place.

ATTENTION!

Moving parts, such as the seat, could cause injury by slipping. Do not touch the rails when moving the device or exercising on it!

Storage

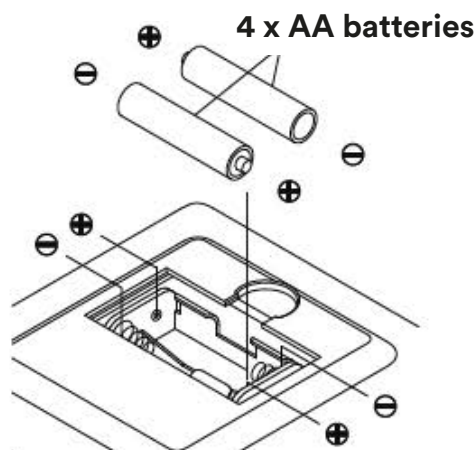
The device should only be stored in a clean, dry and temperature-controlled environment. Empty the tank and remove the batteries if you are not going to use the unit for 1 month or longer.



BATTERIES:

The computer requires 4 AA batteries (supplied). All settings are lost when the batteries are changed. If there is a display problem, replace the batteries first.

Always replace both batteries at the same time and do not mix different types of batteries. Only use new batteries and not one old and new together. Always dispose of batteries in accordance with the applicable legal regulations.





POWER ON

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

Intensity level	Indicstion water level gauge	approx. water capacity
L1	L1	8.5 Litres
L2	L2	9.5 Litres
L3	L3	10.5 Litres
L4	L4	11.5 Litres
L5	L5	12 Litres
L6	L6	13 Litres

Function buttons:

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

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

START / STOP: Starts or stops a workout.

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

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

FUNCTIONS

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

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

SPM: Strokes per minute.

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

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

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

TOTAL STROKES: Accumulates total strokes.

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

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

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

Operation of the computer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Race: Select „RACE“ with UP/DOWN and choose a level from L1... to L15 (see following table). Press ENTER to set a distance. Finally press START/STOP to start the race.

The animation of the race will display on the screen - you and the computer opponent are shown. The first racer who reaches the race target causes the program to stop.

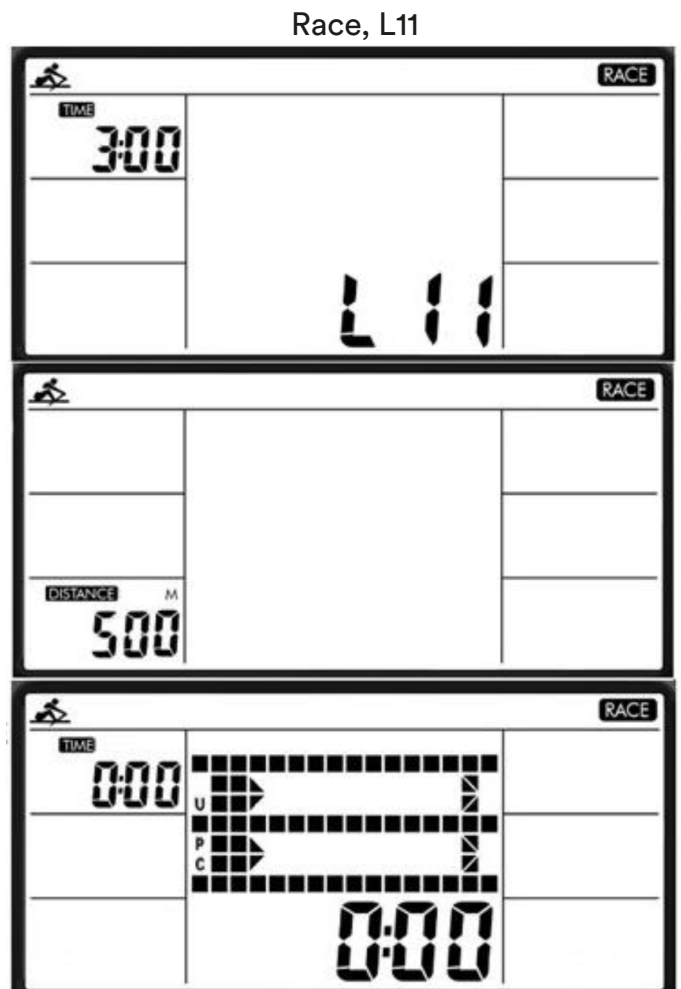
Use ENTER to switch between different displays during the race.

In the race program only a distance can be preset - the time/500m is fixed as per your choice from L1 to L15:

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

Target distance

Race:
U = User
PC = Computer



STANDBY MODE:

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

BATTERIES:

The computer uses 4 AA batteries, which are included. Changing the batteries will reset all values. If there is a problem with the display, try changing the batteries first. When changing the batteries, change both of them. Do not mix battery types. Do not mix old and new batteries. Dispose of old batteries according to your regional guidelines.

Using a chest-belt

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

How to wear the chest belt

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

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

Battery replacement:

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

Remarks

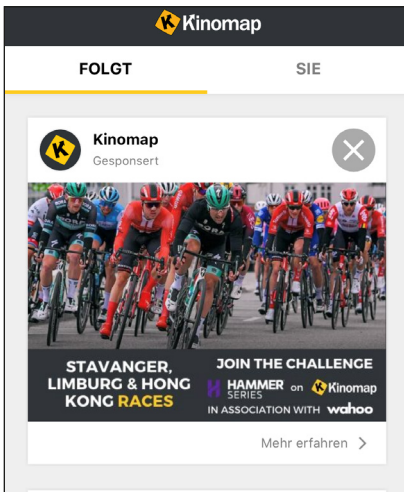
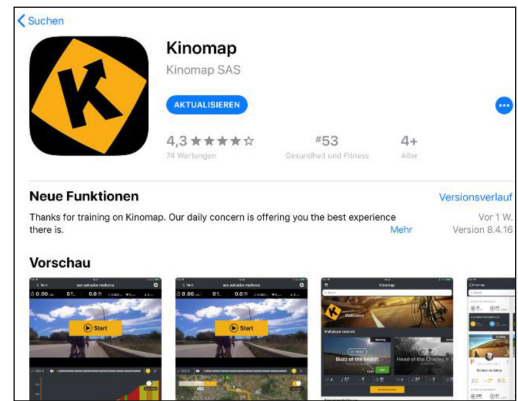
1. If your skin is too dry, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Moisten your skin and the electrodes slightly and try again.
2. If your chest hair is too dense, the chest belt may not be able to measure your pulse rate correctly. Please only use the belt if your chest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



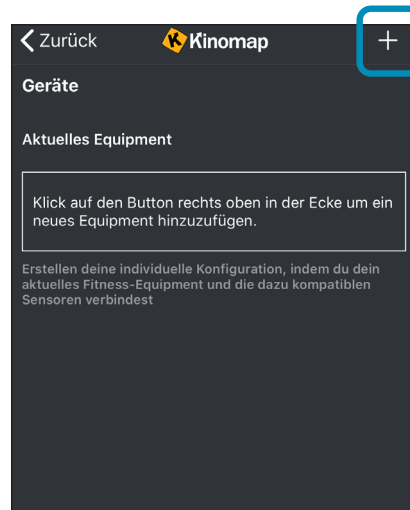
KINOMAP

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.

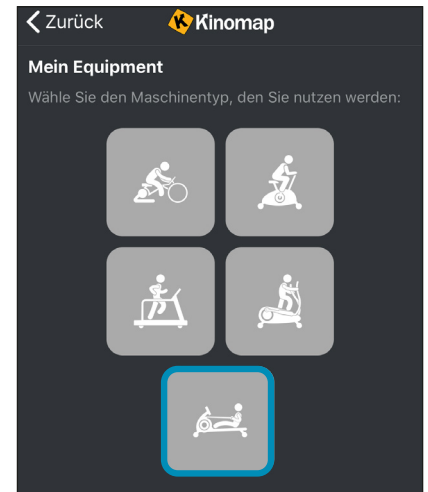
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



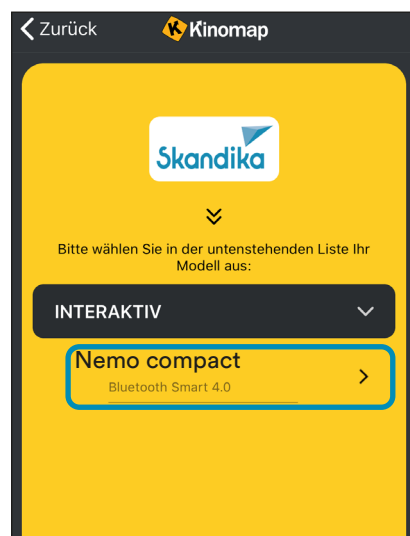
2. Tap on „+“



3. Rower

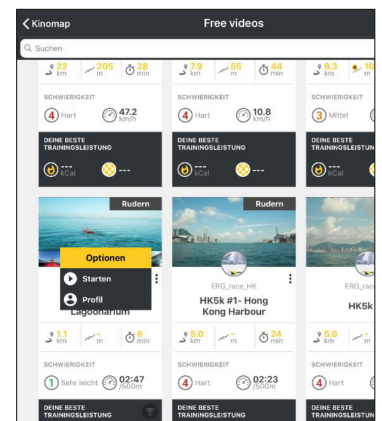


4. Select Skandika



5. Tap on the device

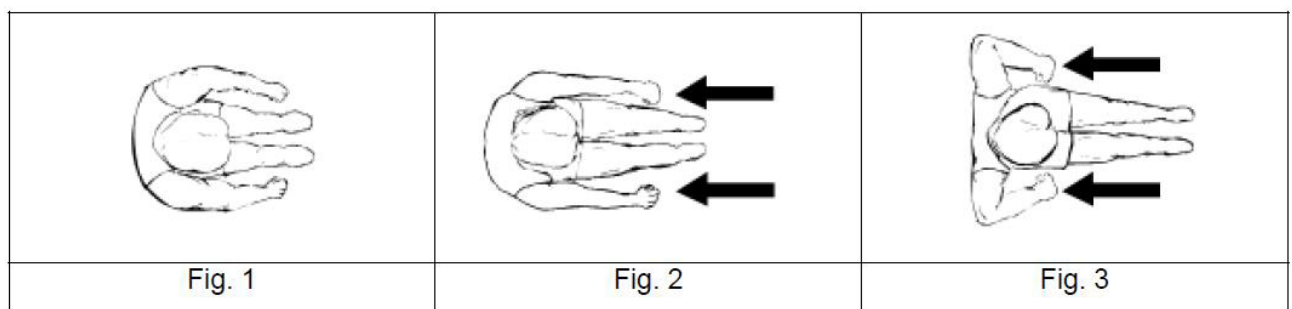
Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press **Start** and begin to exercise!



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

Rowing essential moves

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

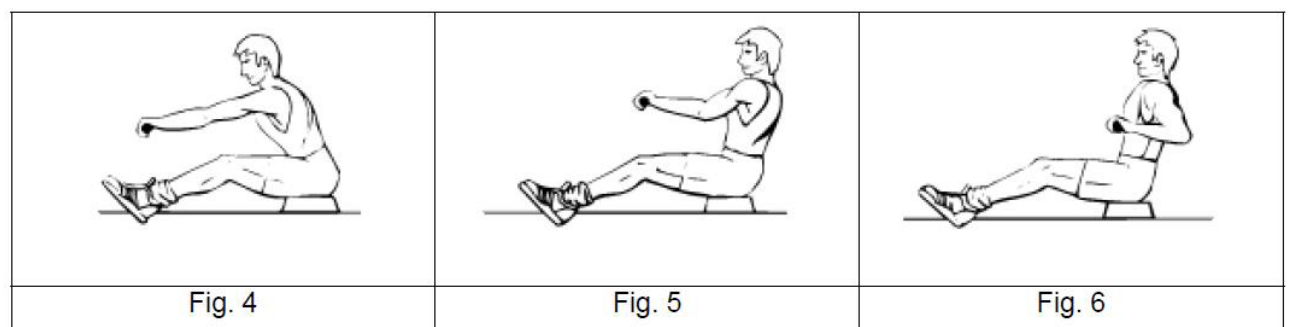


Exercise time

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

Rowing with the arms only

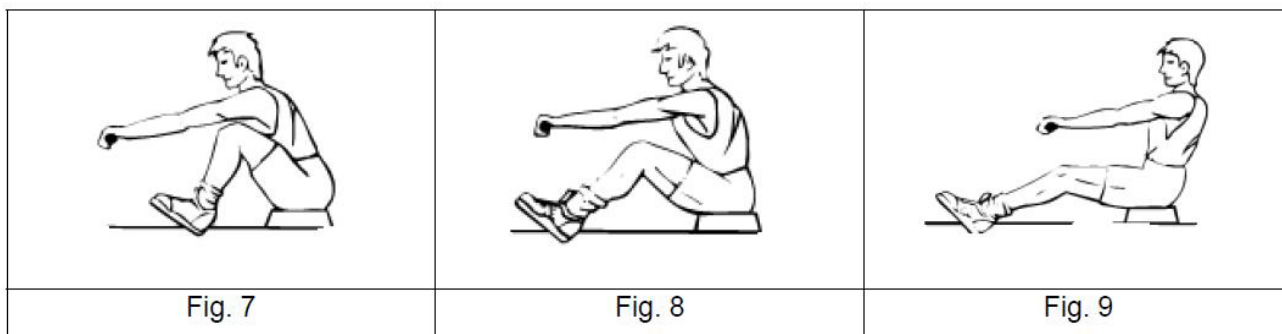
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



Rowing with the legs only

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

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



Cleaning & Care

- Before cleaning the unit, make sure that the unit is switched off.
- Clean the unit only with a slightly damp cloth. Never use brushes, strong detergents, petrol, thinner or alcohol. Wipe the unit dry with a clean, soft cloth.
- Do not use the unit again until it is completely dry.

WARM-UP and COOL-DOWN

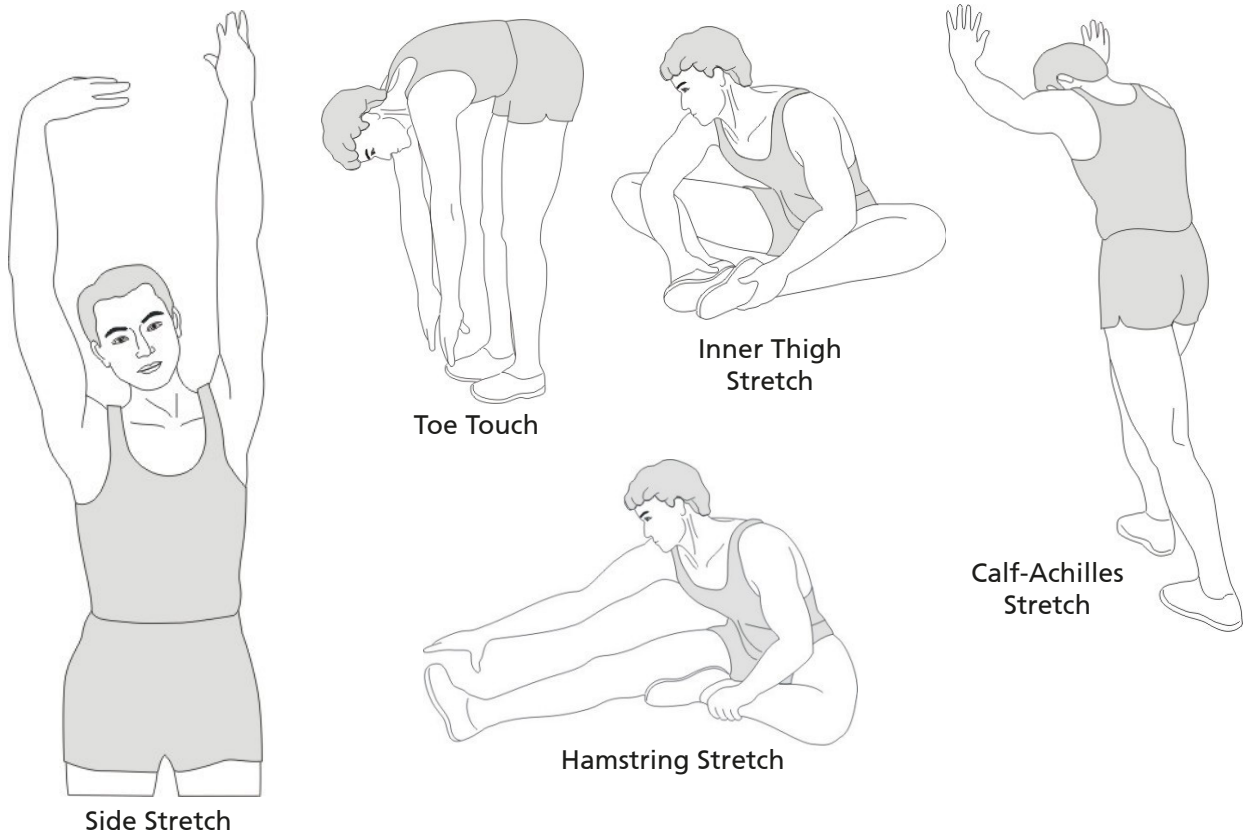
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

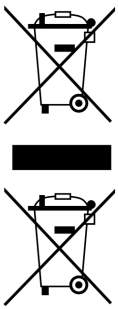
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION



The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries.

Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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



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

Contenu

- 39** Informations de sécurité
- 40** Liste des pièces
- 42** Vue explosée
- 43** Instructions de montage
- 45** Comment remplir et vider le réservoir
- 46** Transport et stockage / Piles
- 47** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 50** Instructions concernant la ceinture pectorale
- 51** Connexion à l'application Kinomap
- 52** Instructions d'entraînement
- 53** Nettoyage et entretien
- 54** Échauffement et récupération
- 55** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-3110 Nemo Compact											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	130 kg											

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

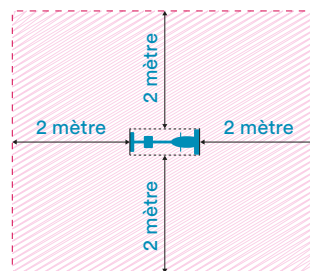


AVERTISSEMENT

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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
- Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil.
- Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
- Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous n'êtes pas soumis à des contre-indications médicales ou physiques pouvant mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament qui pourrait affecter votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- 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.
- Laisser un espace libre d'au minimum 60 cm entre l'appareil et le mur à proximité ou tout autre objet.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure.
- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
- Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
- L'appareil de classe HC ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois (charge de poids max. = 130 kg).
- Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
- L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
- Pour éviter tout accident ou risque de se blesser, retirer bijoux, montre ainsi que d'autres objets tels que portable, clef ou canif avant de commencer l'entraînement.
- En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.

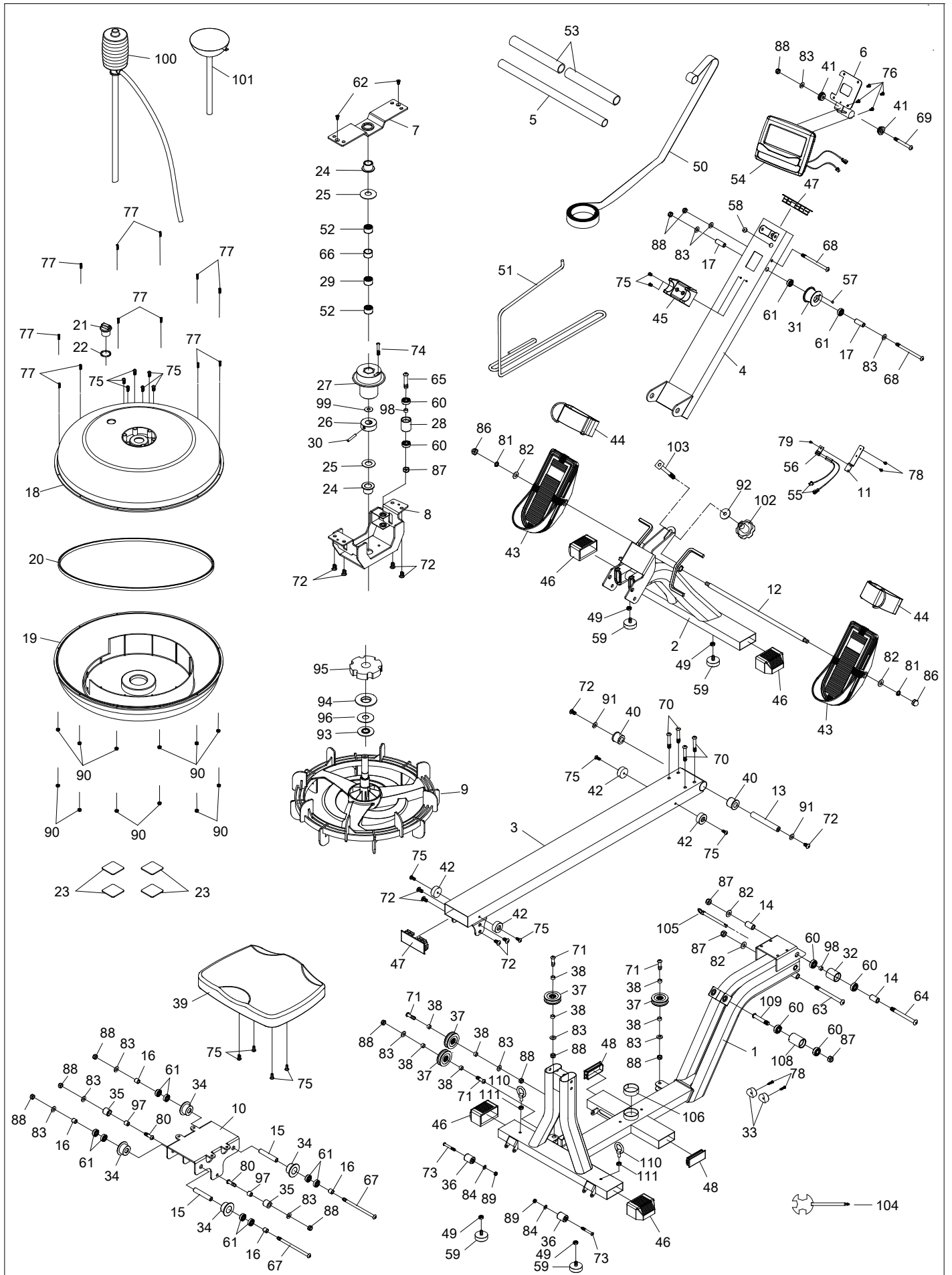


Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

N° de pièce	Description	Spécifications	Qté
1	Cadre principal		1
2	Pied avant		1
3	Rail de guidage		1
4	Bras avant		1
5	Handle		1
6	Support d'ordinateur		1
7	Support		1
8	Entourage du réservoir		1
9	Impeller		1
10	Support pour le siège		1
11	Support de capteur		1
12	Axe de pédale	Ø12.7*440	1
13	Axe de rail	Ø16*114	1
14	Longue entretoise	OD16*ID10.2*23	2
15	Entretoise à rouleaux	OD12.7*ID8.2*71.5	2
16	Entretoise courte	OD12.7*ID8.2*12	4
17	Entretoise de roue de courroie	OD12.7*ID8.2*28.6	2
18	Partie supérieure du réservoir		1
19	Partie inférieure du réservoir		1
20	Anneau d'étanchéité		1
21	Prise		1
22	Bouchon d'étanchéité		1
23	Coussin inférieur	50*50*T2.0	4
24	Douille de rouleau		2
25	Disque plastique	Ø40*Ø20.5*2.0	2
26	Montage des essieux	Ø48*Ø20*17	1
27	Poulie à courroie	Ø100*Ø28*90	1
28	Rouleau court		1
29	Roulements à usage unique	HF2016	1
30	Goupille à ressort	Ø6 x 40mm	1
31	Rouleau à bande	POM	1
32	Rouleau à longue course		1
33	Coussin		2
34	Roulements de siège		4
35	Rouleaux de siège inférieurs		2
36	Rouleau de transport	Ø22*6.5*30	2
37	Poulie de câble	Ø51.2*Ø8.5*14.7	4
38	Entretoise pour poulie de câble	Ø12 x Ø8.1 x 6.5mm	8
39	Siège	PU	1
40	Douille de rail	Ø16 x Ø31.8 x 12.5	2
41	Socle pour support d'ordinateur	Ø25.4*Ø8.2*10	2
42	Stopper	Ø33*Ø8*13	4
43	Pédale		2
44	Ceinture à pédales		2
45	Porte-poignée		1

N° de pièce	Description	Spécifications	Qté
46	Capuchon	30mm x 70mm	4
47	Bouchon en plastique, rectangulaire	40mm x 100mm	2
48	Bouchon en plastique, rectangulaire	30mm x 60mm	2
49	Écrou	M8	4
50	Ceinture		1
51	Corde		1
52	Roulements à rouleaux	HK2010	2
53	Handle		2
54	Ordinateur		1
55	Câble de capteur		2
56	Support de capteur		1
57	Aimant	Ø6*5mm	1
58	Oeillet	Ø12*11*Ø3	1
59	Pieds de nivellement		4
60	Palier	6000zz	4
61	Palier	608zz	10
62	Vis	M6 x 10mm	2
63	Vis	M10 x 115mm	1
64	Vis	M10 x 105mm	1
65	Vis	M10 x 55mm	1
66	Entretoise de palier	OD30*ID26*36	1
67	Vis	M8 x 135mm	2
68	Vis	M8 x 110mm	2
69	Vis	M8 x 70mm	1
70	Vis	M8 x 50mm	4
71	Vis	M8 x 30mm	4
72	Vis	M8 x 15mm	10
73	Vis	M6 x 45mm	2
74	Vis	M5 x 35mm	1
75	Vis	M6 x 15mm	16
76	Vis	M4 x 17mm	4
77	Vis à tête ronde en acier	M4 x 17mm	12
78	Vis	ST4.2 x 16mm	4
79	Vis	M4 x 12mm	1
80	Vis	Ø10*6.5*M8*18.5	2
81	Rondelle à ressort	OD15*ID10.5*T2.5	2
82	Rondelle	OD20*ID10.5*T1.5	4
83	Rondelle	OD16*ID8.5*T1.5	12
84	Rondelle	OD13*ID6.5*T1.5	2
86	Écrou	M10	2
87	Écrou	M10	3
88	Écrou	M8	11
89	Écrou	M6	2
90	Écrou	M4	12
91	Rondelle	OD20*ID8.5*T1.5	2
92	Rondelle	OD25*ID10.5*T2.0	1

N° de pièce	Description	Spécifications	Qté
93	Joint de roue	Ø50*Ø19*5	1
94	Joint de réservoir	Ø40*Ø27.4*6.8	
95	Pièce en mousse	Ø98*Ø28*20	1
96	Plaque en PC	OD40*ID20*0.2	1
97	Entretoise de rouleau	Ø8.1 x Ø10 x 13mm	2
98	Entretoise pour rouleau fou	Ø14*1.5*19	2
99	Disque d'acier	OD25*ID20.1*0.3	1
100	Pompe à siphon		1
101	Entonnoir		1
102	Ajusteur	Ø60*M10	1
103	Vis de réglage		1
104	Clé à fourche		1
105	Goupille de sécurité	Ø10*119	1
106	Anneau de caoutchouc	T1,5mm	1
107	Vis	ST5,5x16mm	6
108	Galet de guidage	POM Ø30,5*Ø20*45	1
109	Vis	M10*Ø60	1
110	Crochet métallique		2
111	Écrou	M8	2
112	Bouchon		2



ÉTAPE 1

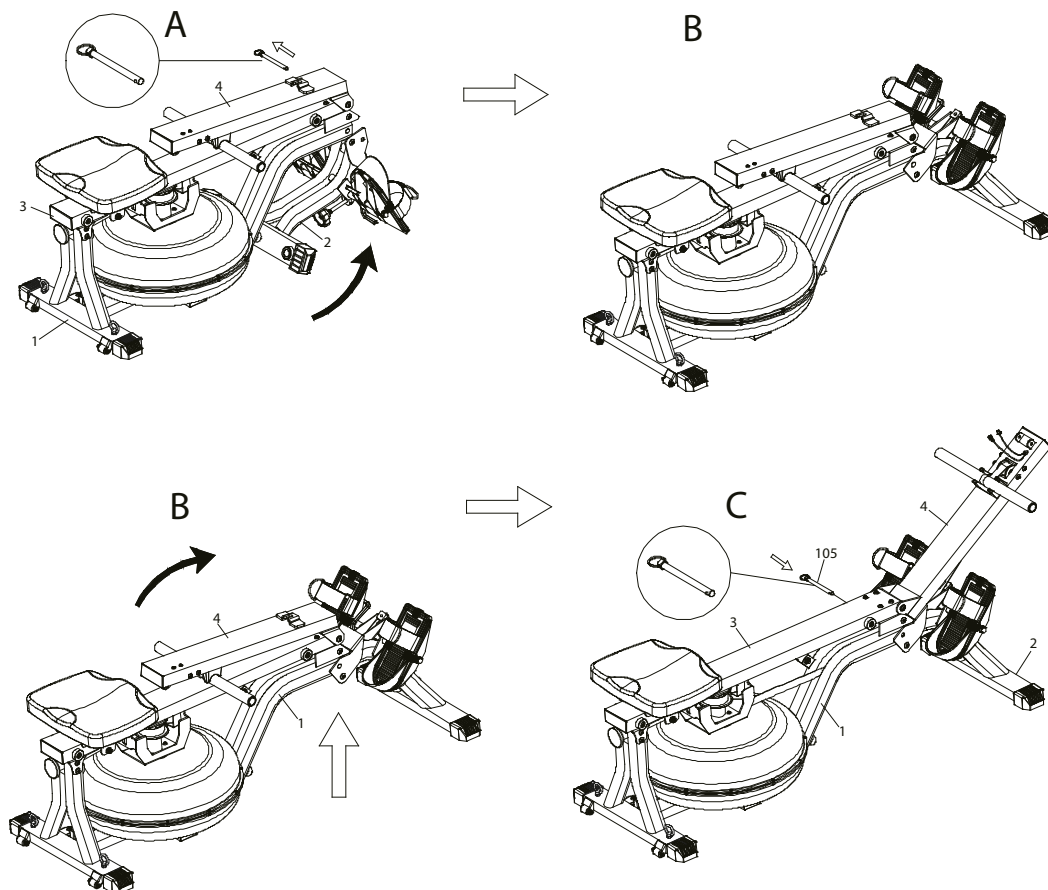
NOTE : Nous recommandons que le montage soit effectué par 2 personnes.

A : Tirez la goupille de sécurité (105) hors du cadre principal (1).

B : Déplier le pied avant (2).

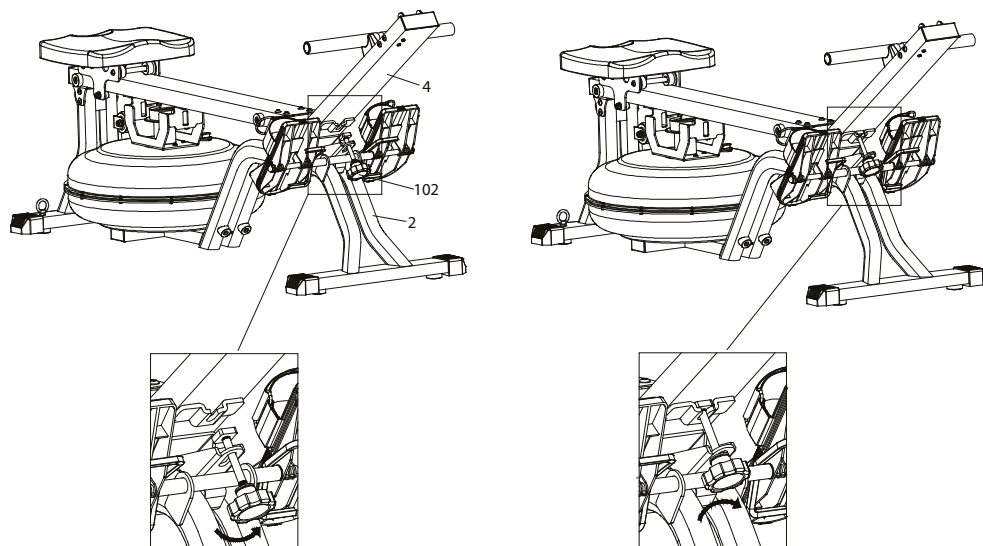
B & C : Déployez ensuite le bras avant (4) et insérez la goupille de sécurité (105) comme indiqué.

Le fait de soulever le cadre principal (1) peut faciliter cette opération.



ÉTAPE 2

Serrez l'ajusteur (102) à l'arrière de le bras avant (4).



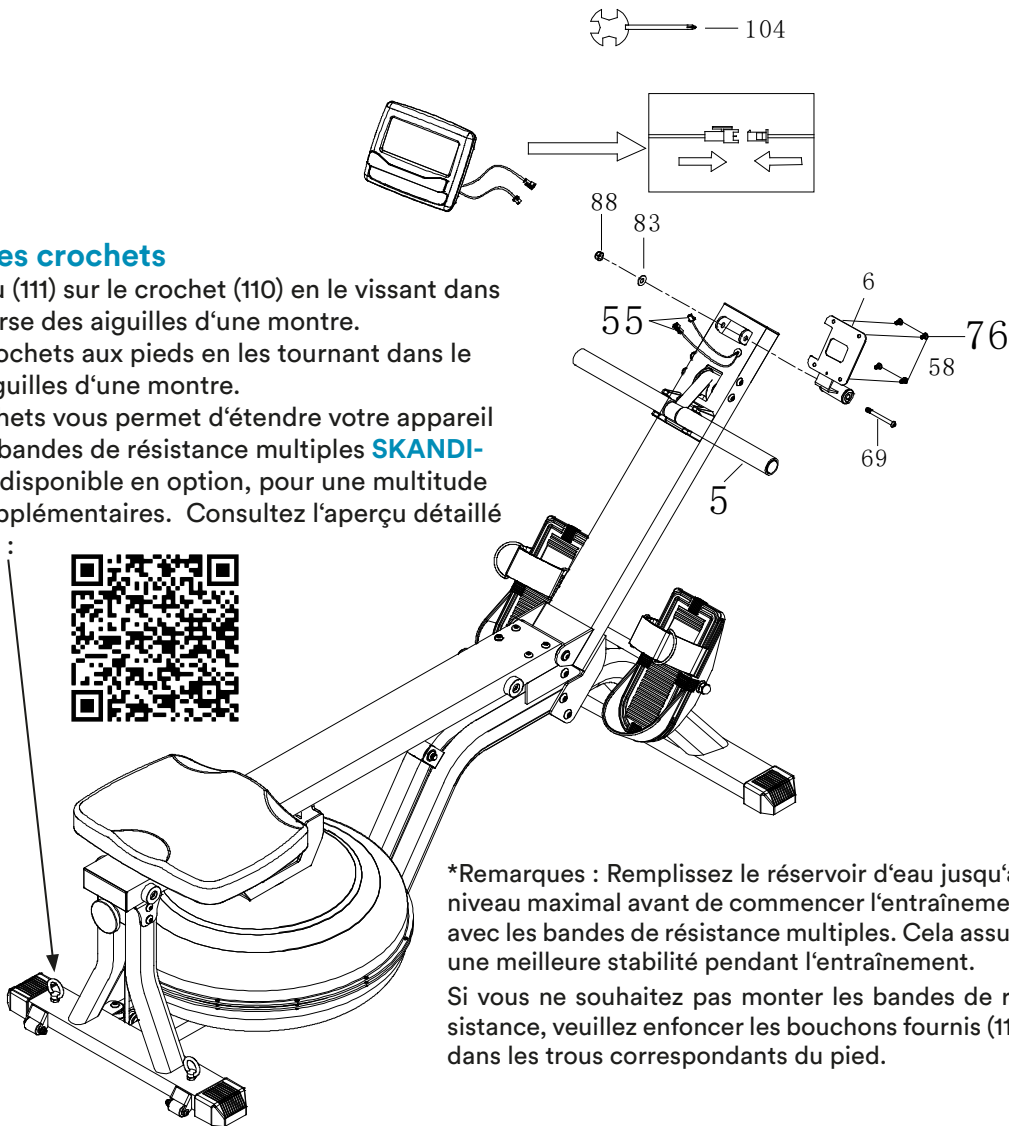
ÉTAPE 3

Montez le support d'ordinateur (6) comme indiqué avec la vis (69), la rondelle (83) et l'écrou (88). Connectez le câble du capteur (55) à l'ordinateur (54), puis fixez l'ordinateur (54) au support de l'ordinateur (6) à l'aide des vis (76).

Montage des crochets

1. Fixez l'écrou (111) sur le crochet (110) en le vissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Fixez les crochets aux pieds en les tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le set de crochets vous permet d'étendre votre appareil avec le set de bandes de résistance multiples **SKANDIKA** (SF-2970), disponible en option, pour une multitude d'exercices supplémentaires. Consultez l'aperçu détaillé des exercices* :



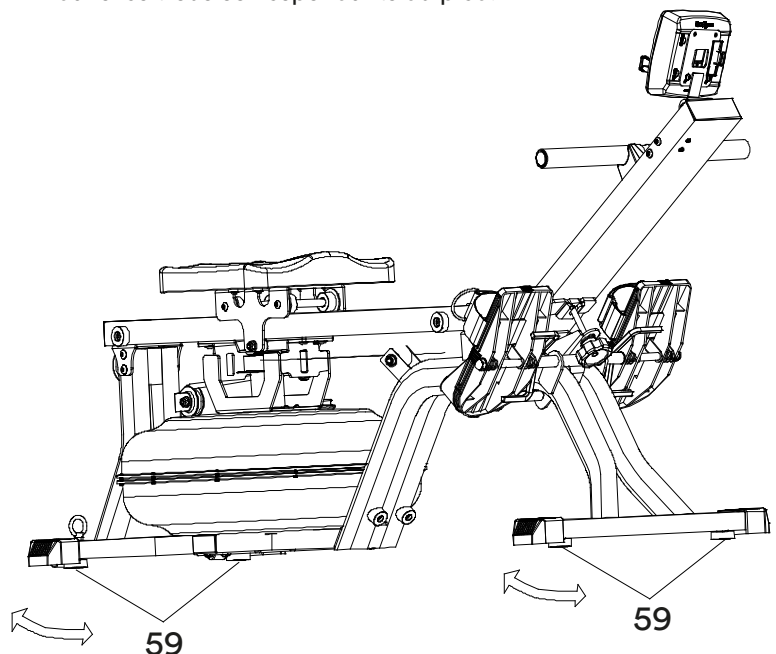
*Remarques : Remplissez le réservoir d'eau jusqu'au niveau maximal avant de commencer l'entraînement avec les bandes de résistance multiples. Cela assure une meilleure stabilité pendant l'entraînement.

Si vous ne souhaitez pas monter les bandes de résistance, veuillez enfoncer les bouchons fournis (112) dans les trous correspondants du pied.

INSTALLATION PLANE :

Vous pouvez régler les pieds de nivellement (59) l'appareil n'est pas sur un sol plan.

SKANDIKA Shop:



COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

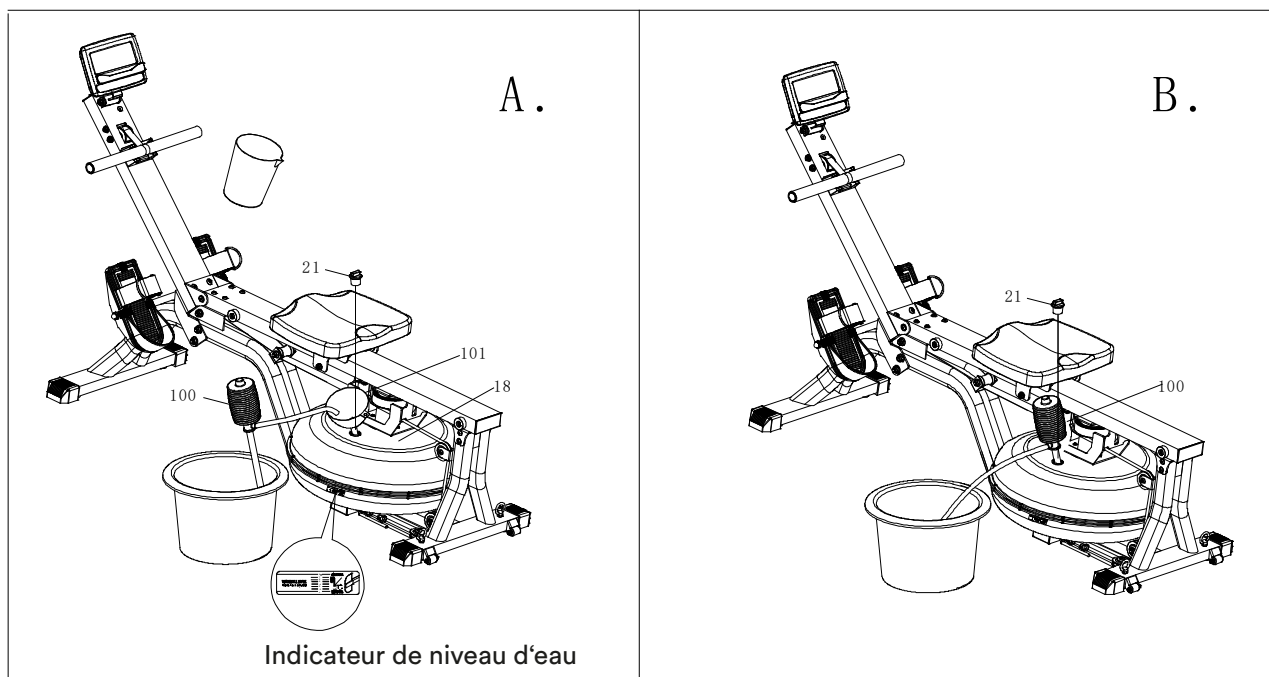
1. Retirez la prise (21) du réservoir supérieur (18).
2. Insérez l'entonnoir (101) dans le réservoir comme sur l'illustration A. Utilisez une tasse d'eau ou la pompe à siphon (100) et un seau pour remplir le réservoir. Utilisez la jauge de niveau d'eau sur le côté du réservoir afin de mesurer le niveau d'eau dans le réservoir.
3. L'illustration B montre comment vider le réservoir. Placez un seau près de l'appareil. Utilisez la pompe à siphon (100) pour pomper l'eau du réservoir et la vider dans le seau.
4. Une fois cela effectué, réinsérez la prise (21) dans le réservoir supérieur (18). Nettoyez l'excès d'eau.

REMARQUE:

- Le réservoir peut être rempli avec de l'eau du robinet ou de l'eau distillée. Ajoutez un comprimé de traitement de l'eau si nécessaire. N'utilisez jamais de chlore ou d'eau de javel - cela pourrait endommager le réservoir et annuler la garantie.
- En fonction de l'environnement du site d'installation et de la fréquence d'utilisation, l'eau doit être changée régulièrement, mais au moins tous les 6 mois ou s'il y a des signes de décoloration, des bactéries ou des algues, etc. Si possible, utilisez de l'eau distillée !
- N'exposez jamais le réservoir à la lumière directe du soleil et videz-le s'il n'est pas utilisé pendant une longue période.
- Les comprimés de purification de l'eau (ci-joints) permettent de garder l'eau propre. Un comprimé est suffisant pour le réservoir d'eau rempli au maximum. Remuez bien l'eau après avoir ajouté un comprimé. Ajouter un comprimé au réservoir environ tous les 2 ou 3 mois.
- L'eau du réservoir n'est pas propre à la consommation. Après la vidange, versez l'eau.

Niveau d'eau

- Sur la figure A, l'endroit où se trouve l'indicateur de niveau (paroi latérale du réservoir) est indiqué. Vous pouvez remplir le réservoir jusqu'à la hauteur de remplissage maximale marquée. Ne remplissez jamais le réservoir au-delà de ce niveau ! Cela invalidera la garantie.
- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Par ex. le niveau d'eau 1 fournit une légère résistance, alors que le niveau 8 fournit une résistance élevée.



Pour déplacer l'appareil, le soulever du pied avant (2) jusqu'à ce que les rouleaux de transport (36) touchent le sol. Cela vous permet de faire rouler facilement l'appareil d'un endroit à l'autre.

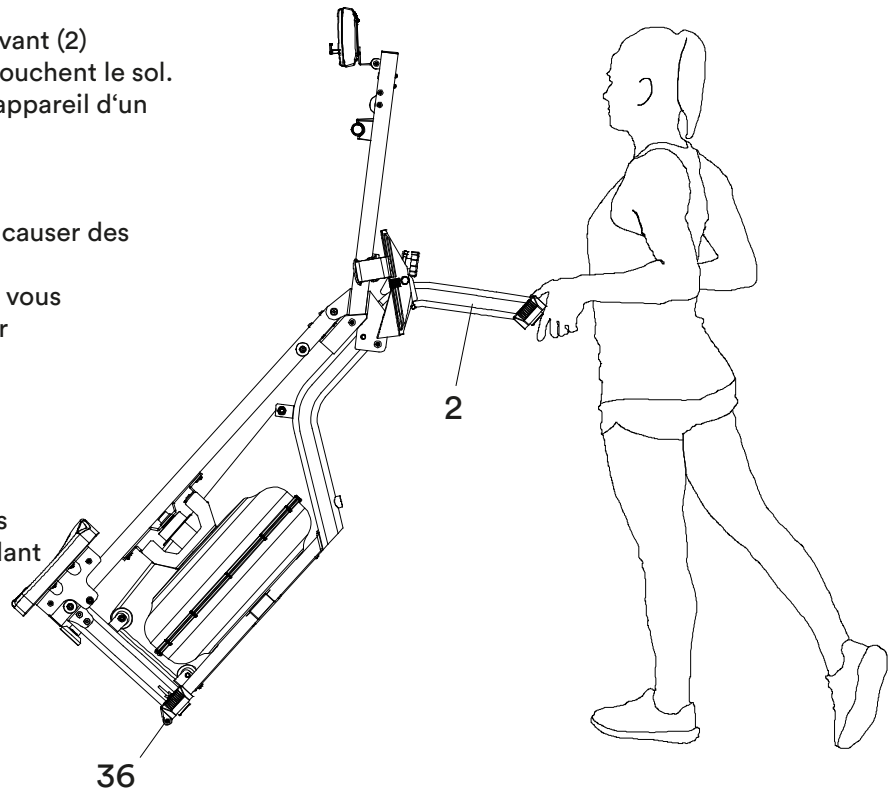
ATTENTION !

Les pièces mobiles, comme le siège, peuvent causer des blessures si elles glissent.

Ne touchez pas les rails de roulement lorsque vous déplacez la machine ou faites de l'exercice sur celle-ci !

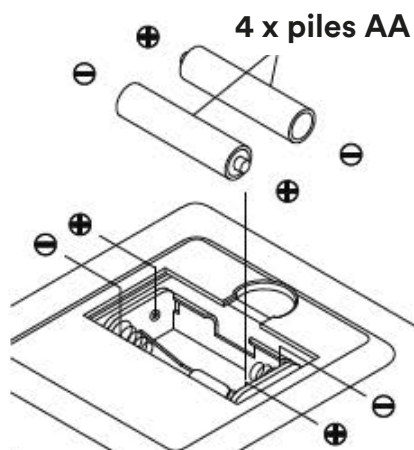
Stockage

L'appareil ne doit être stocké que dans un environnement propre, sec et à température contrôlée. Videz le réservoir et retirez les piles si vous ne comptez pas utiliser l'appareil pendant un mois ou plus.



PILES:

L'ordinateur nécessite 4 piles AA (fournies). Tous les réglages sont perdus lorsque les piles sont changées. En cas de problème d'affichage, remplacez d'abord les piles. Remplacez toujours les deux piles en même temps et ne mélangez pas différents types de piles. N'utilisez que des piles neuves et non pas une vieille et une nouvelle ensemble. Éliminez toujours les piles conformément aux dispositions légales en vigueur.





MISE EN ROUTE

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

Niveau de résistance	Niveau d'eau sur l'indicateur	env. capacité en eau
L1	L1	8.5 Litres
L2	L2	9.5 Litres
L3	L3	10.5 Litres
L4	L4	11.5 Litres
L5	L5	12 Litres
L6	L6	13 Litres

Fonctions des touches :

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

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

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

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

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

FONCTIONS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

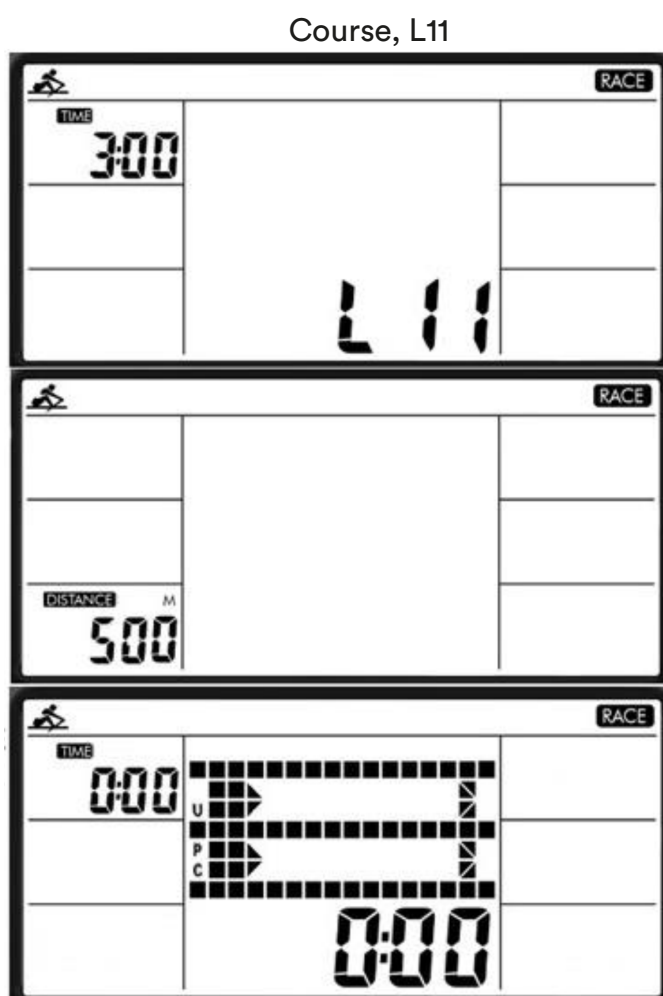
- A - V :30/:30R: 30 secondes de pratique, 30 secondes de repos
- B - V1:00/1:00R...7: 1 minute d'entraînement, 1 minute de pause, à répéter 7 fois.
- C - V2000m/3:00R...4: 2000 m de pratique, 3 minutes de pause, à répéter 4 fois.
- D - V1:40/:20R...9: 1 minute 40 sec. d'entraînement, 20 secondes de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

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

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

Indication de distance

Course:
U = Utilisateur
PC = Ordinateur



MODE VEILLE :

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

PILES :

L'ordinateur nécessite 4 piles de type AA (incluses). Lors du remplacement des piles, tous les paramètres seront perdus. S'il y a un problème d'affichage, changez d'abord les piles. Remplacez toujours les deux piles en même temps et ne mélangez pas différents types de piles. Utilisez toujours deux piles neuves et non une pile neuve et une pile usagée. Éliminez toujours les piles conformément aux réglementations en vigueur

INSTRUCTIONS CONCERNANT LA CEINTURE PECTORALE

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

Comment porter la ceinture pectorale

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

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

Remplacement des piles:

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

Remarques

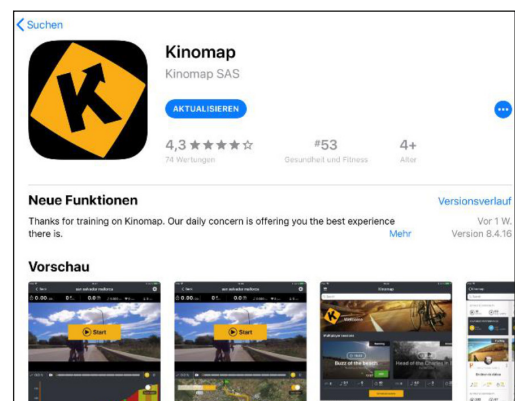
1. Si votre peau est trop sèche, il se peut que la ceinture pectorale ne puisse pas mesurer votre pouls correctement. Hydratez légèrement votre peau ainsi que les électrodes et réessayez.
2. Si la pilosité de votre buste est trop dense, il se peut que la ceinture pectorale ne puisse pas mesurer votre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



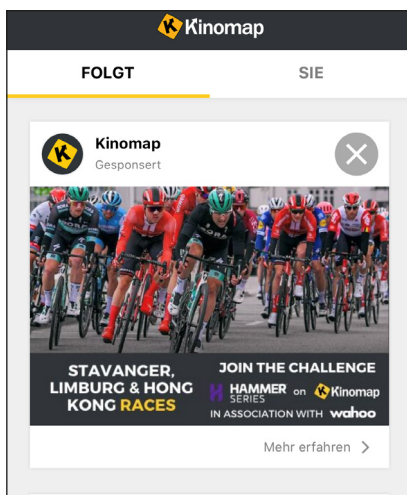
KINOMAP

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.

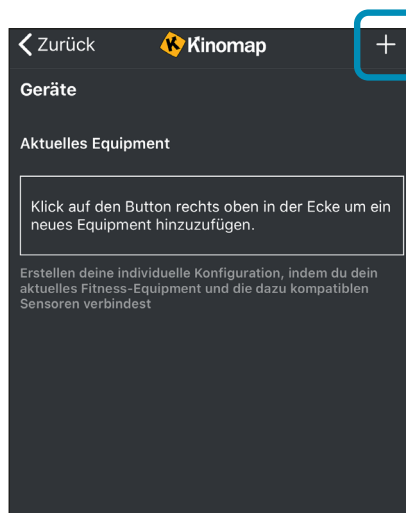
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



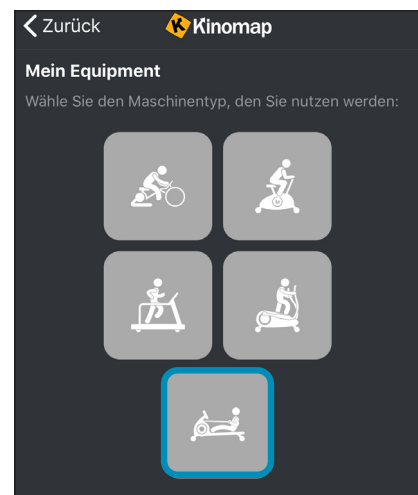
FR



1. →



2. Touchez „+“ →



3. Rameur →

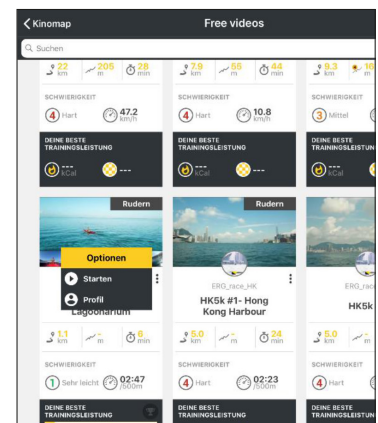


4. Sélectionnez Skandika →



5. Sélectionnez l'appareil

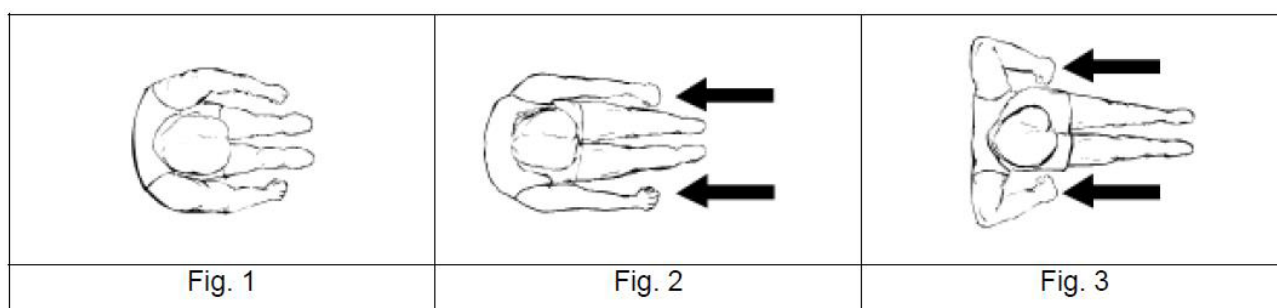
Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal. Vous pouvez maintenant sélectionner une distance pour votre entraînement (en fonction du type de compte, le cas échéant, uniquement certains itinéraires gratuits). Appuyez sur « START » (Démarrer) !



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

Les bases de l'aviron

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

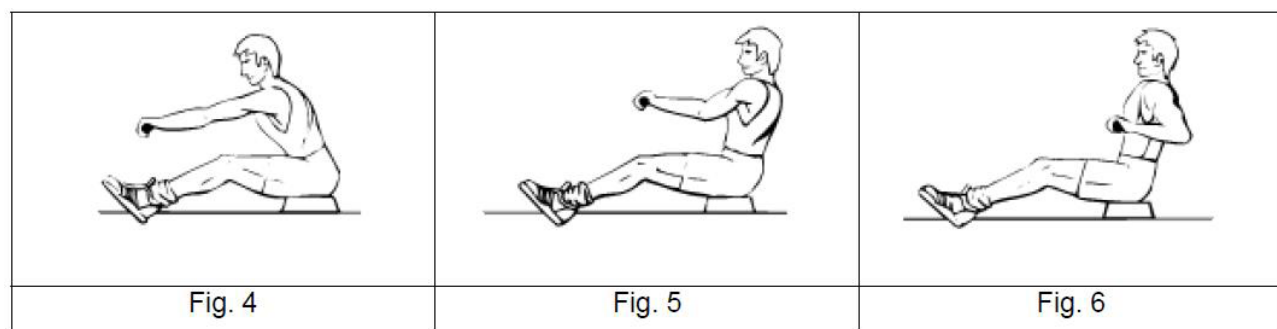


Durée de l'entraînement

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

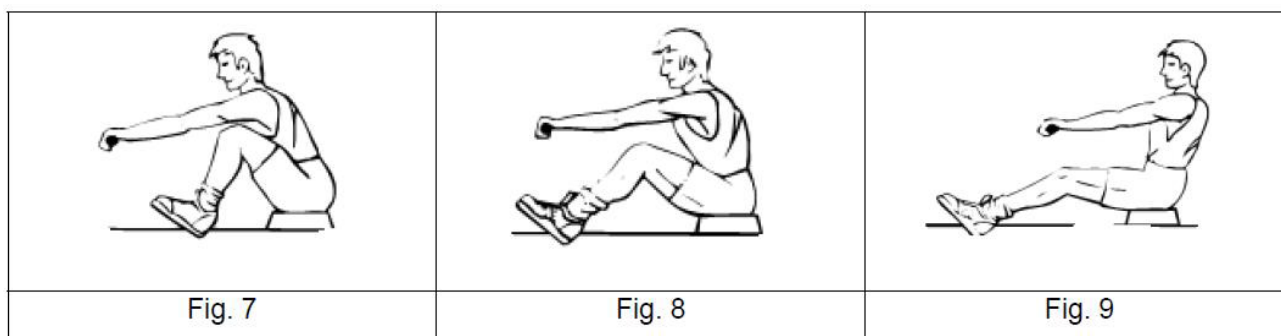
L'aviron uniquement avec les bras

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



L'aviron uniquement avec les jambes

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



Nettoyage et entretien

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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

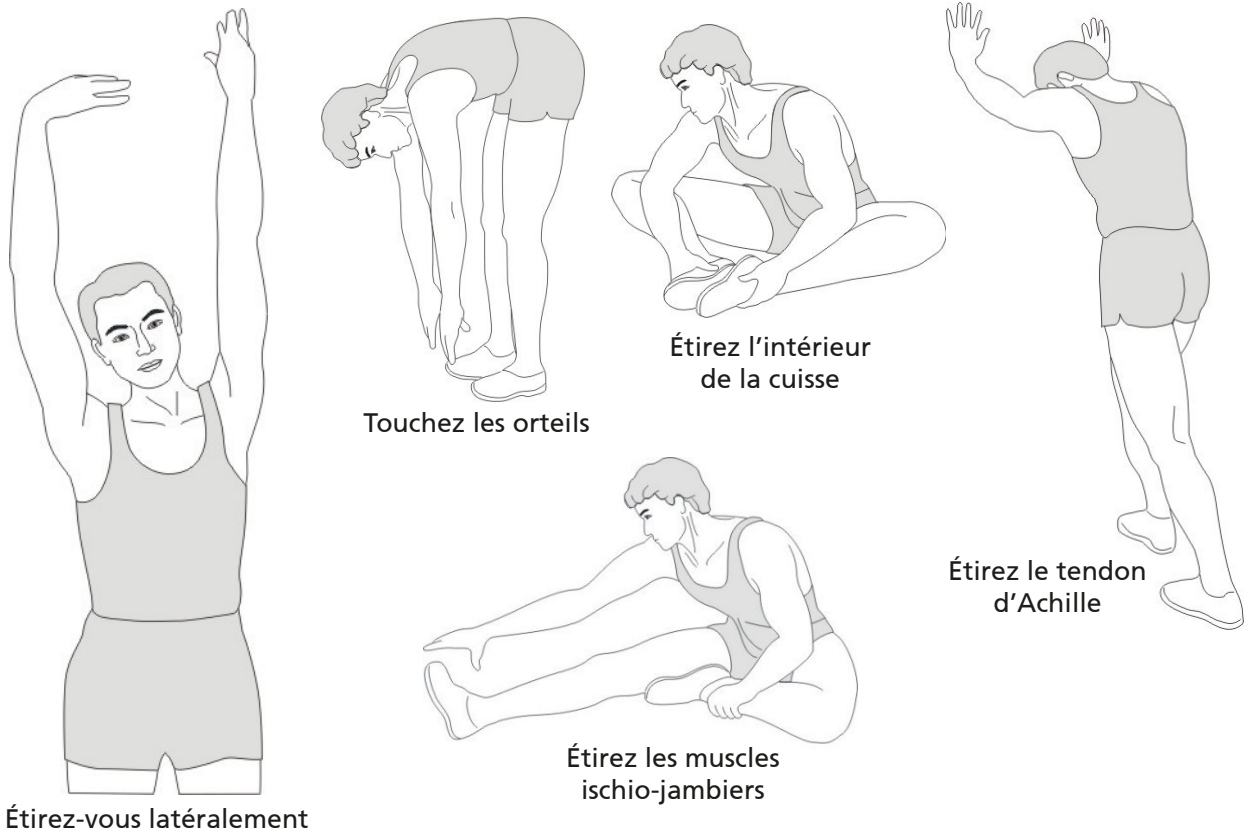
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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



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 vendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Le symbole de la poubelle barrée sur les piles ou les accumulateurs indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères en fin de vie. Si les piles ou les accumulateurs contiennent du mercure (Hg), du cadmium (Cd) ou du plomb (Pb), vous trouverez le symbole chimique correspondant sous le symbole de la poubelle barrée. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et accumulateurs usagés après utilisation. Vous pouvez le faire gratuitement dans un magasin de détail ou dans un autre point de collecte près de chez vous. Les adresses des points de collecte appropriés peuvent être obtenues auprès de votre ville ou de votre administration locale. Les piles peuvent contenir des substances qui sont nocives pour l'environnement et la santé humaine. Il convient d'être particulièrement prudent lors de la manipulation de piles contenant du lithium en raison des risques particuliers qu'elles présentent. La collecte séparée et le recyclage des piles et accumulateurs usagés visent à éviter les effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine. Veuillez éviter autant que possible la production de déchets à partir de vieilles piles, par exemple en préférant les piles à longue durée de vie ou les piles rechargeables. Veuillez éviter de jeter des déchets dans les espaces publics en ne laissant pas de piles ou d'appareils électriques et électroniques contenant des piles. Veuillez envisager des moyens de réutiliser une batterie au lieu de la jeter, par exemple en la reconditionnant ou en la réparant.

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

service@skandika.de

Centre de service clients : MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne



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

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