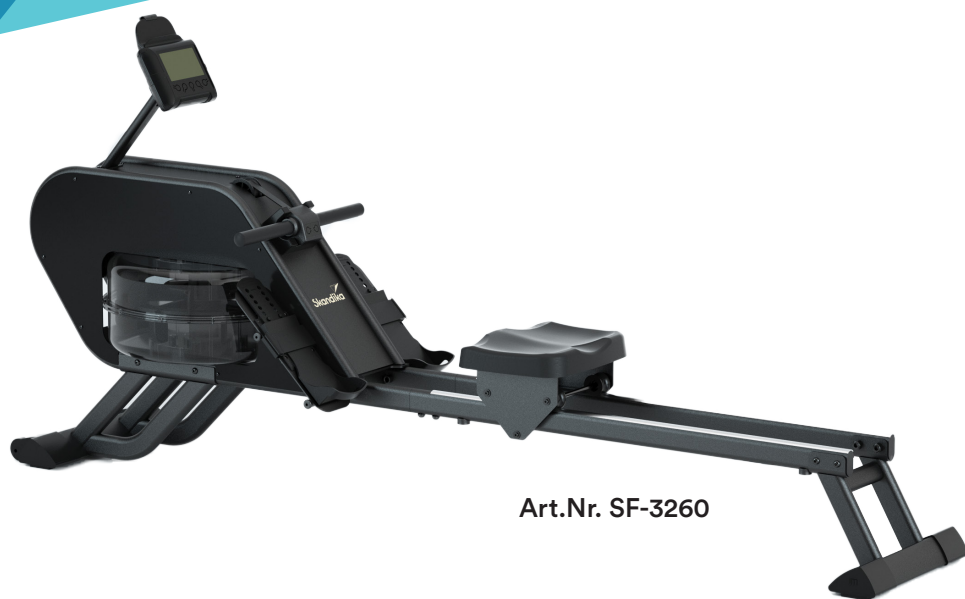
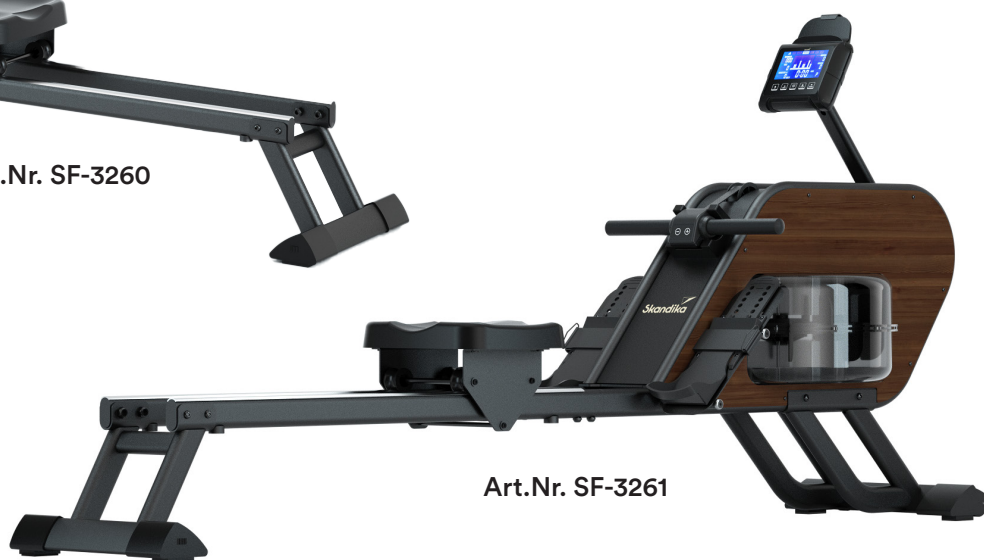



Skandika

DE
GB
FR



Art.Nr. SF-3260



Art.Nr. SF-3261

Nemo III Hybrid

Art.Nr. SF-3260 / SF-3261

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Explosionszeichnung
- 05 Teileliste
- 06 Aufbauanleitung
- 13 Wassertank befüllen / entleeren
- 14 Computerbedienung
- 17 Bluetooth-Verbindung
- 18 Verbindung zur Kinomap-App
- 19 Widerstandsstufen
- 20 Aufwärmen und Abwärmen
- 20 Übungsanleitung
- 22 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3260 Nemo III Hybrid											
	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.:				172											
	Max. Nutzergewicht				130 kg											

Ruder- gerät	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3261 Nemo III Hybrid Holz											
	Klasse				HC											
	Standard				EN ISO 20957											
					Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum															
	2025				2026				2027							
	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

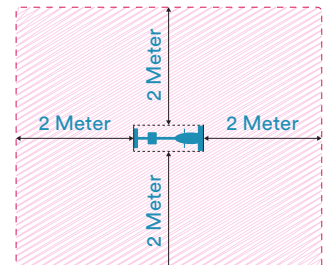


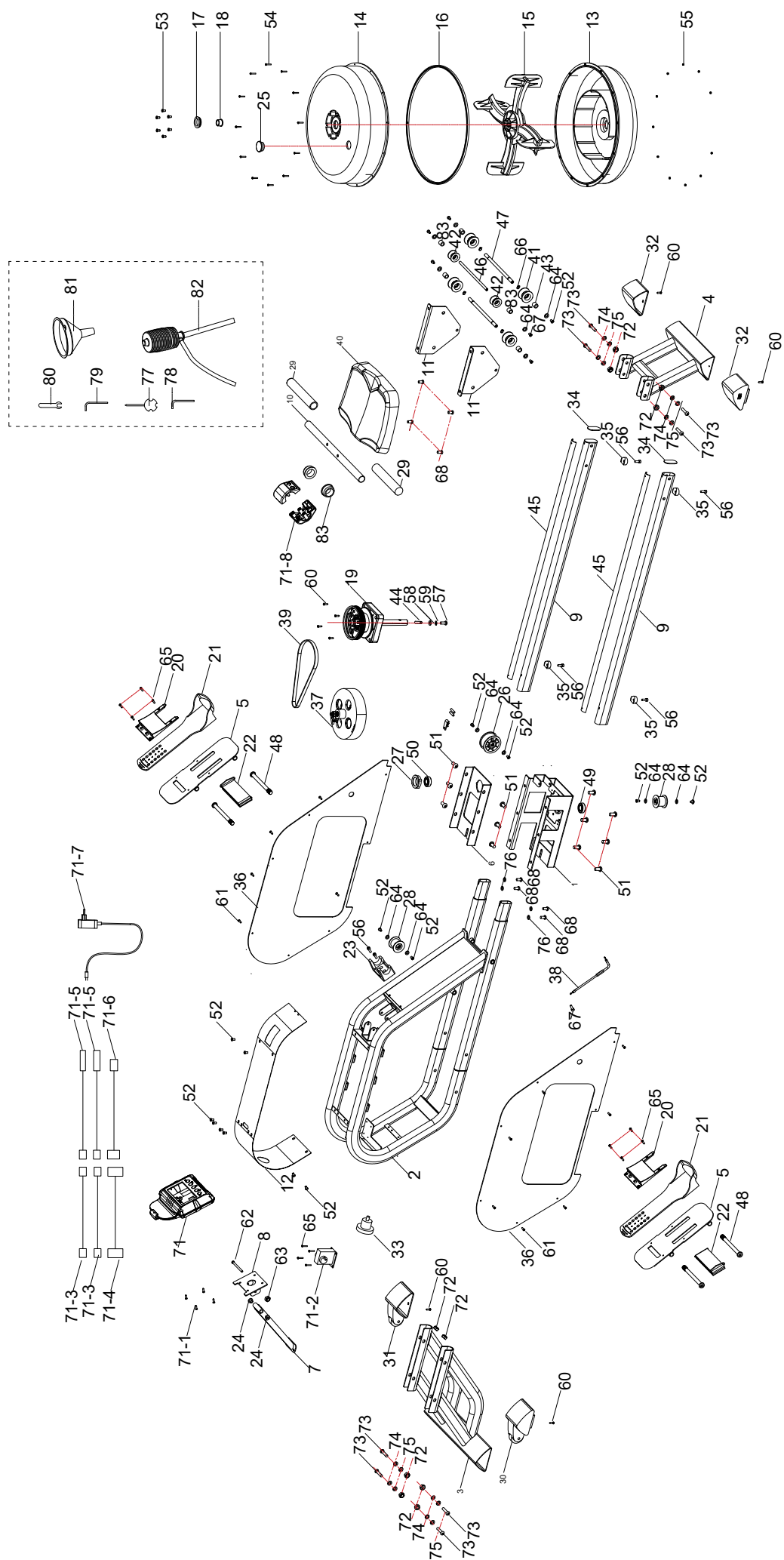
WARNUNG

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. Bauen Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung angegeben zusammen. Das Gerät darf nicht verändert werden.
4. Das Gerät darf nicht am Boden (z. B. mit Schrauben) fixiert werden. Dies könnte zu Rahmenschäden führen.
5. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung bzw. bei direkter Sonneneinstrahlung.
6. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
7. 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.
8. 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.
9. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
10. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
11. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Teile (wie z. B. Schrauben, Muttern, Seilzüge) auf Funktion und 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 Dehnungsübungen.
15. Verdrehen Sie den Kabelzug nicht und ziehen Sie immer mit beiden Händen am Griff gemäß der Trainingshinweise.
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. Verwenden Sie das Gerät niemals unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten, die Desorientierung verursachen.
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. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
20. Seile, Umlenkrollen und Verbindungsteile sind Verschleißteile und sollten regelmäßig überprüft werden. Wenn Teile des Rudergeräts abgenutzt bzw. defekt sind, sollten sie rechtzeitig ersetzt werden, um den normalen Betrieb des Rudergeräts und die sichere Nutzung zu gewährleisten.
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.





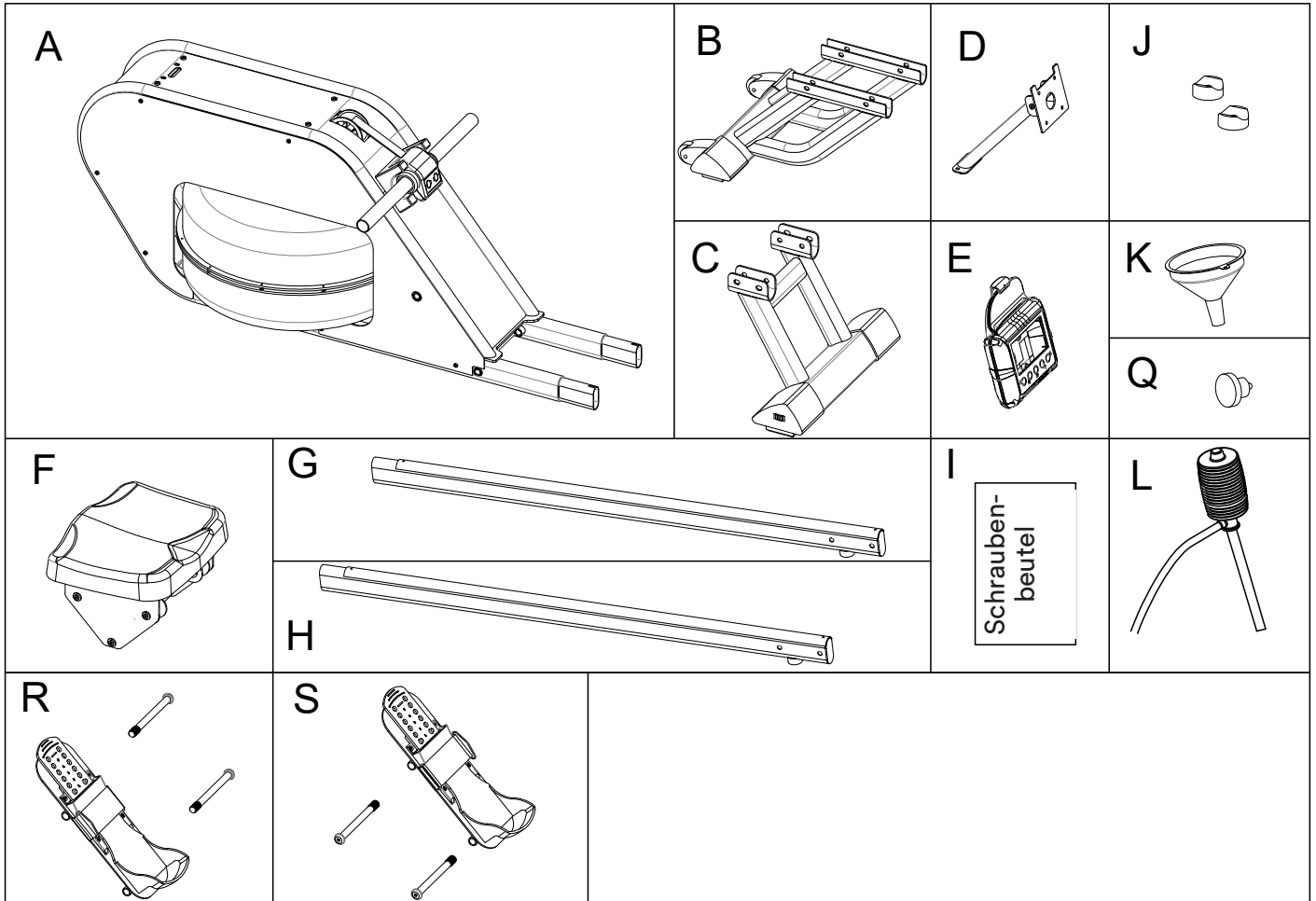
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Befestigungsplatte für das Zugrad	1
2	Hauptrahmen	1
3	Vorderer Standfuß	1
4	Hinterer Standfuß	1
5A	Tretlagereinheit für SF-3260	2
5B	Tretlagereinheit für SF-3261	2
6	Obere Befestigungsplatte	1
7	Computer-Tragrohr	1
8	Halterung für den Computer	1
9	Laufschiene	2
10	Handgriff	1
11	Sitzträgerplatte	2
12	Obere Platte	1
13	Untere Wassertankabdeckung	1
14	Obere Wassertankabdeckung	1
15	Paddel	1
16	Wassertankdichtung	1
17	Gummidichtung	1
18	Achsenabdeckung	1
19	Rolle	1
20	Justierbare Platte	2
21	Fußpedal	2
22	Riemen	2
23	Griffhalterung	1
24	Achsdeckel	2
25	Stecker	1
26	Riemenscheibe	1
27	Achsabdeckung	1
28	Riemenscheibe	2
29	Haltegriff	2
30	Vordere verstellbare Fußstütze (links)	1
31	Vordere einstellbare Fußkappe (rechts)	1
32	Hintere Fußkappe	2
33	Gummi-Stützkappe	1
34	Ovale Kappe	2
35	Stopper	4
36a	Seitenplatte Acryl (SF-3260)	2
36b	Seitenplatte Holz (SF-3261)	2
37	Schwungrad	1
38	Motorkabel	1
39	Riemen	1
40	Sitz	1
41	Rollen	4
42	Sitzrollen	2
43	PVC-Rohr	4
44	Stift	1
45	Laufschienenplatte	2
46	Achse	1
47	Sitzachse	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
48A	Pedal-Achse für SF-3260 M12x138	4
48B	Pedal-Achse für SF-3261 M12x148	4
49	Lager 6904ZZ	1
50	Lager	1
51	Inbusschraube M8x10xS5	12
52	Inbusschraube M6x10xS4	14
53	Inbusschraube M6x15xS4	6
54	Schraube M3x20xØ6	12
55	Nylonmutter M3xH3,8xS6	12
56	Inbusschraube M6*16	4
57	Inbusschraube M8x20xS5	1
58	Unterlegscheibe d8xØ16x1,5	1
59	Federscheibe d8	1
60	Schraube ST4.2x16	8
61	Schraube ST4.2x16	16
62	Inbusschraube ST4.2x16	1
63	Nylonmutter M6	1
64	Unterlegscheibe d6xØ12x1,6	11
65	Schraube M4*8	8
66	Abstandshalter D10	4
67	Schraube M5*10	3
68	Inbusschraube M8x15xS5	4
69	Gewellte Unterlegscheibe Ø8	8
70	Unterlegscheibe Ø10,4xØ16x1,5	4
71	Computer	1
71-1	Schraube	4
71-2	Motor	1
71-3	Kabel	1
71-4	Kabel	1
71-5	Kabel	1
71-6	Stromkabel	1
71-7	Netzteil	1
71-8	Gehäuse der Motorsteuerung	1
72	Nylonmutter M8xH7,5xS14	8
73	Inbusschraube M8x45x25xS5	8
74	Unterlegscheibe d8xØ16x1,5	8
75	Federscheibe d8	12
76	Gewölbte Unterlegscheibe Ø8	4
77	Schraubenschlüssel	1
78	Inbusschlüssel S5	1
79	Inbusschlüssel S4	1
80	Schraubenschlüssel	1
81	Trichter	1
82	Wasserpumpe	1
83	Führungshülse	2

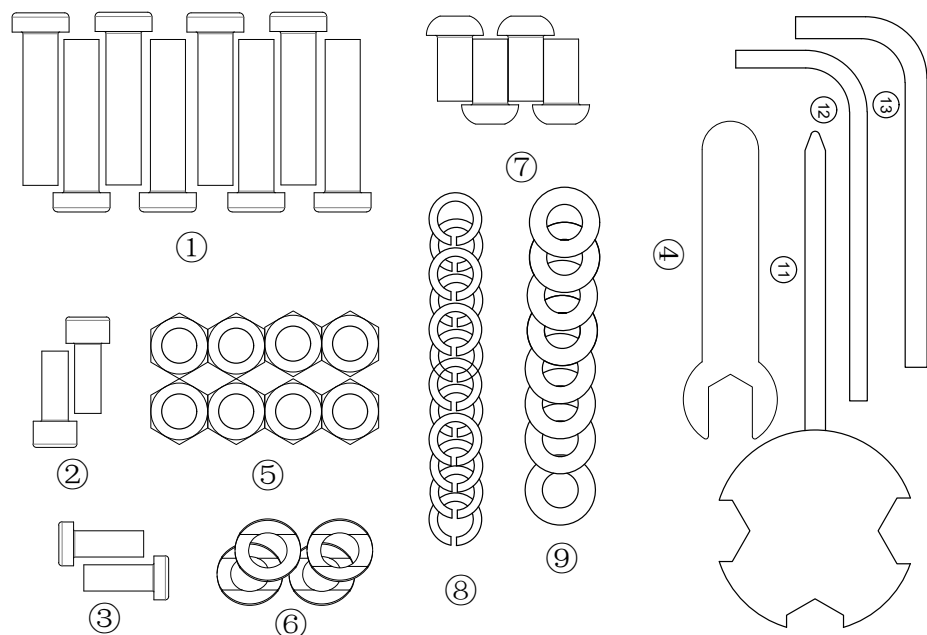
Im Zuge kontinuierlicher Produktverbesserung behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

AUFBAU

Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und legen Sie alle Teile übersichtlich ausgebreitet auf den Boden.
Folgende Komponenten sollten vorhanden sein:

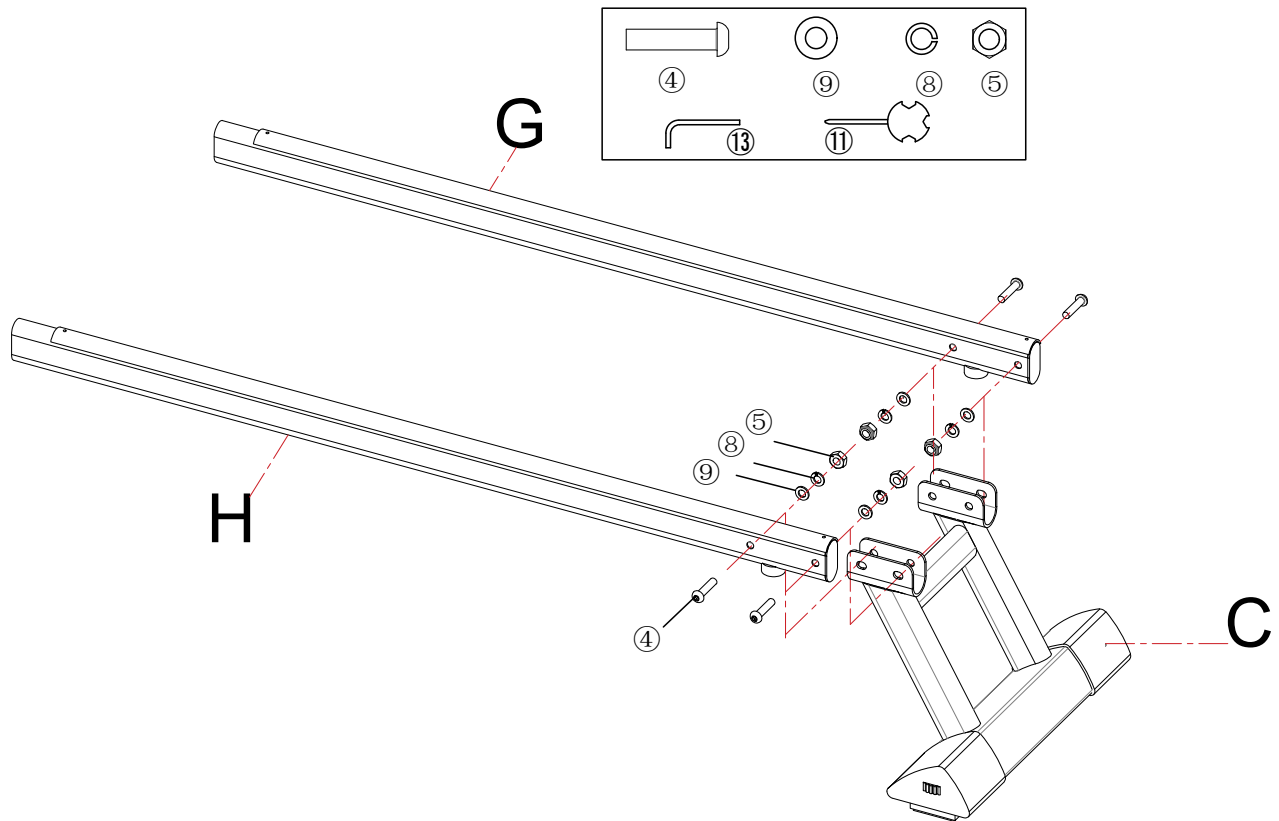


Schraubenbeutel:

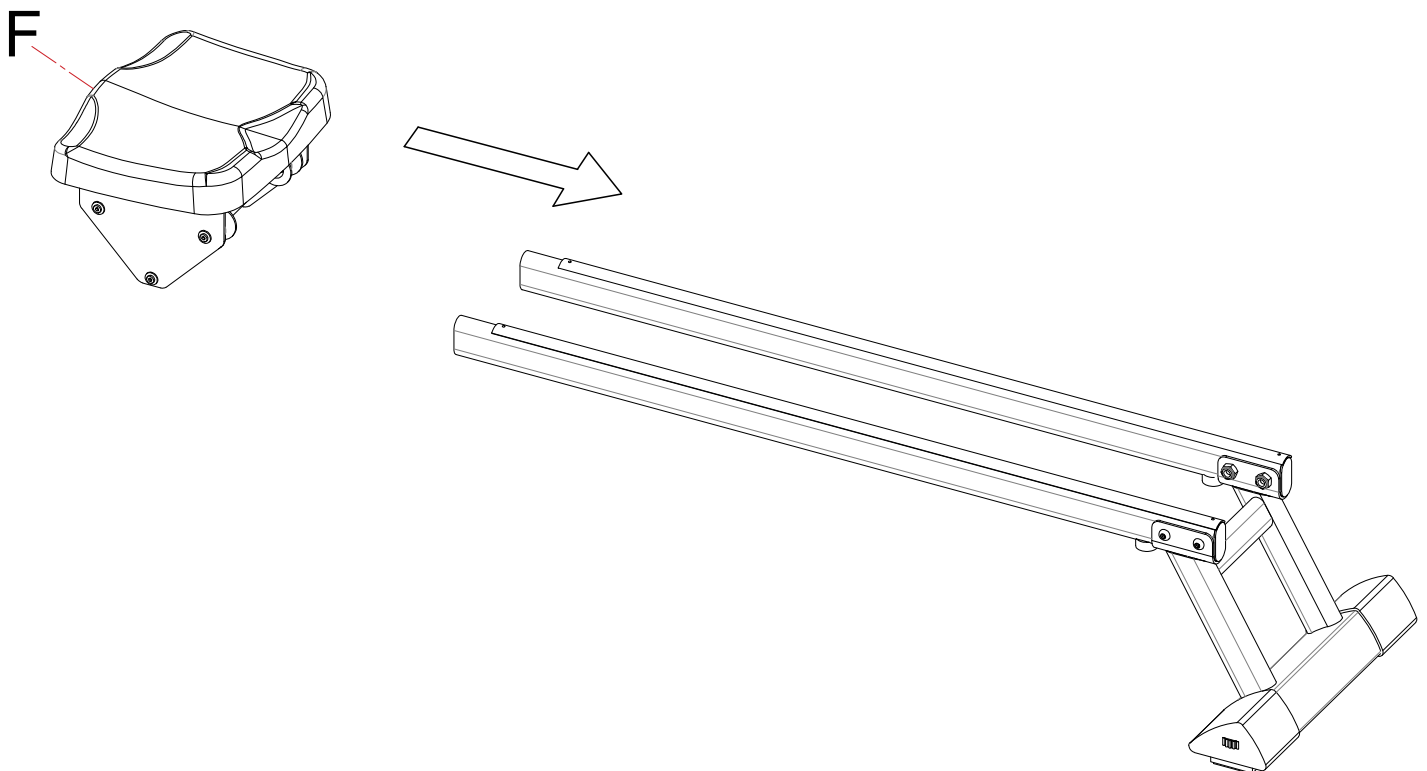


Schritt 1:

Die beiden Laufschiene (H&G) müssen mit je 2 Schrauben (4), Federscheiben (8), Unterlegscheiben (9) und Muttern (5) je Seite angebracht werden. Bitte die Teile nur handfest anschrauben und noch nicht fest anziehen!

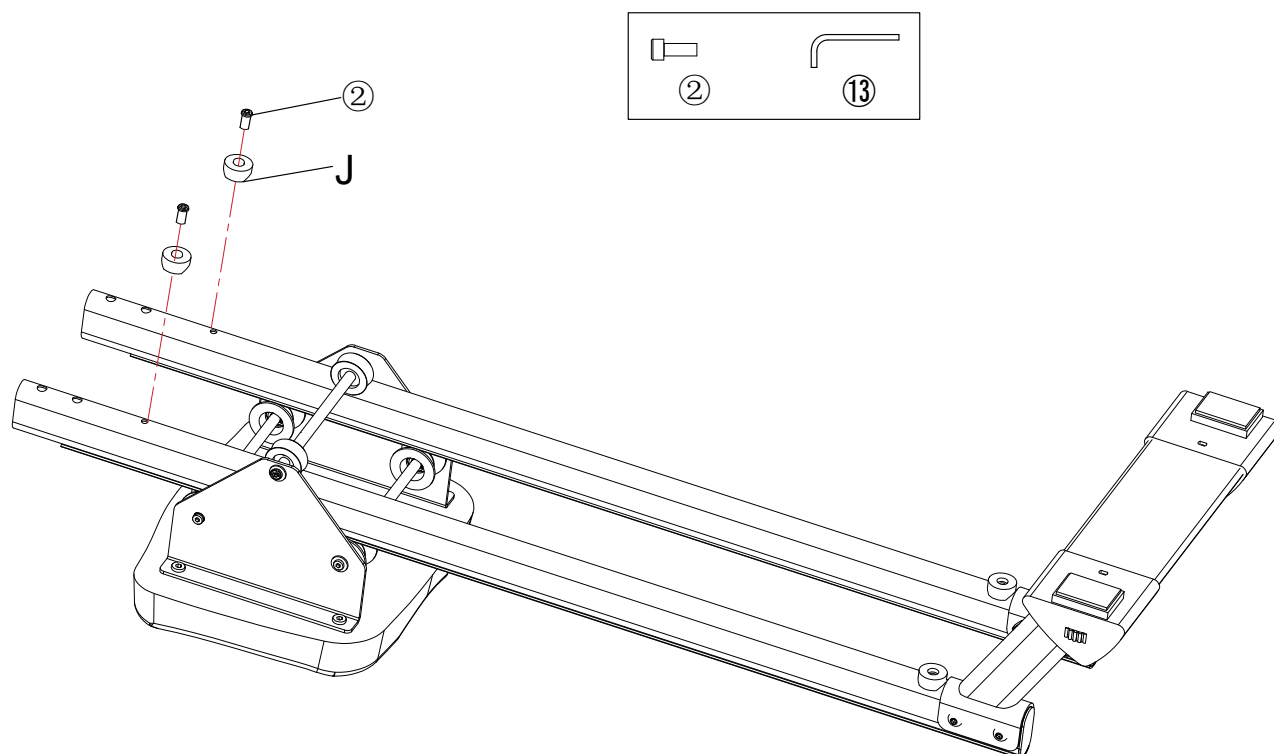
**Schritt 2:**

Schieben Sie dann den Sitz (F) wie abgebildet auf.

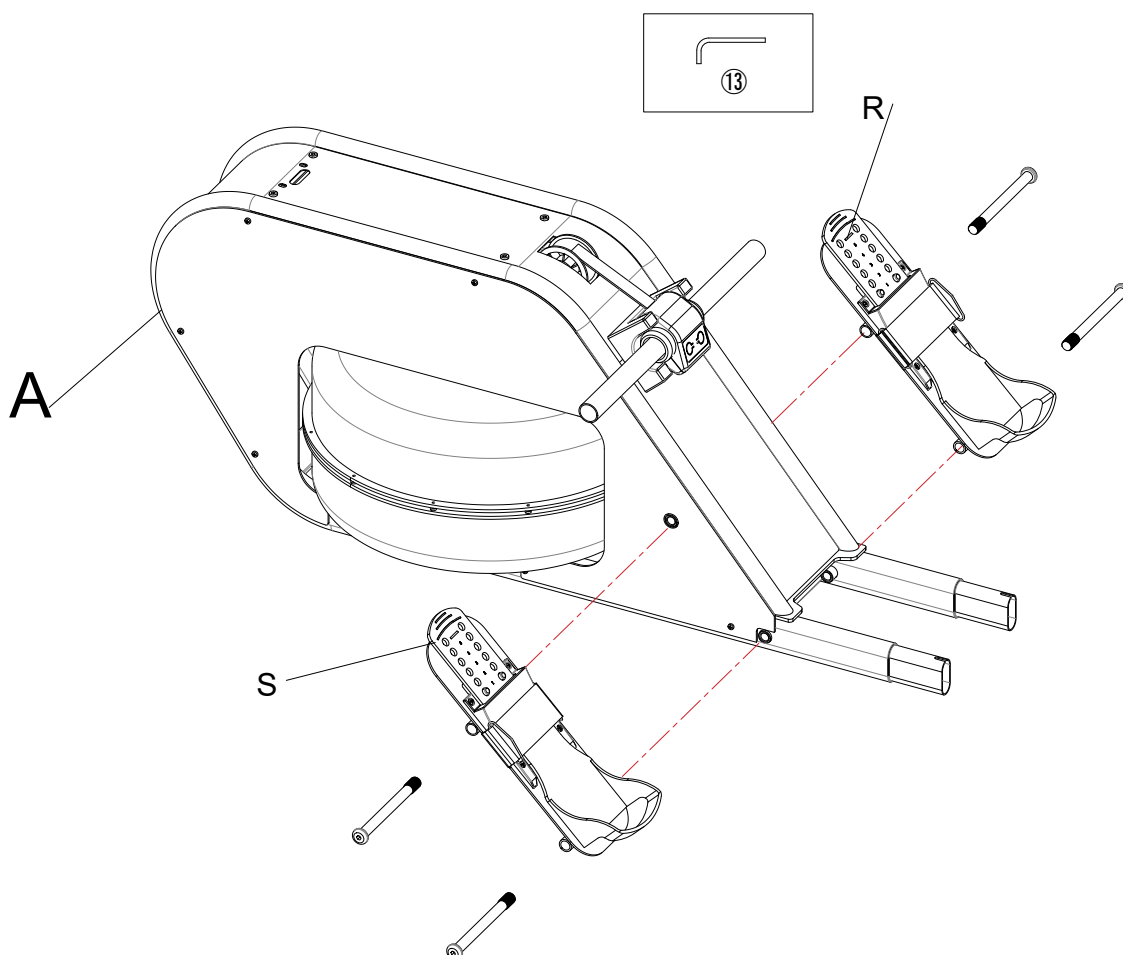


Schritt 3:

Drehen Sie das Gerät um und befestigen Sie die beiden Stopper (J) mit den Schrauben (2).

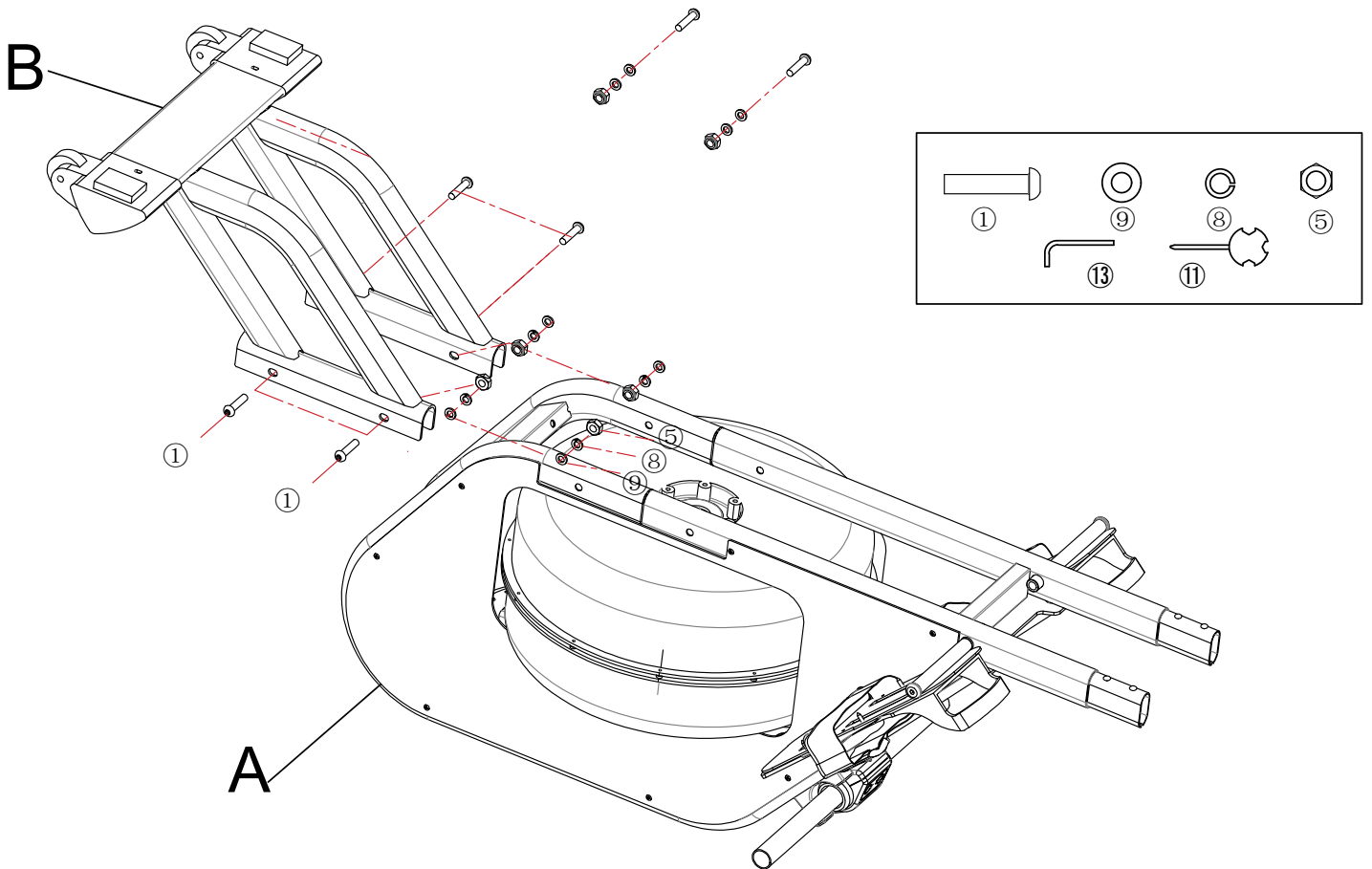
**Schritt 4:**

Montieren Sie nun die beiden Pedale (R & S).

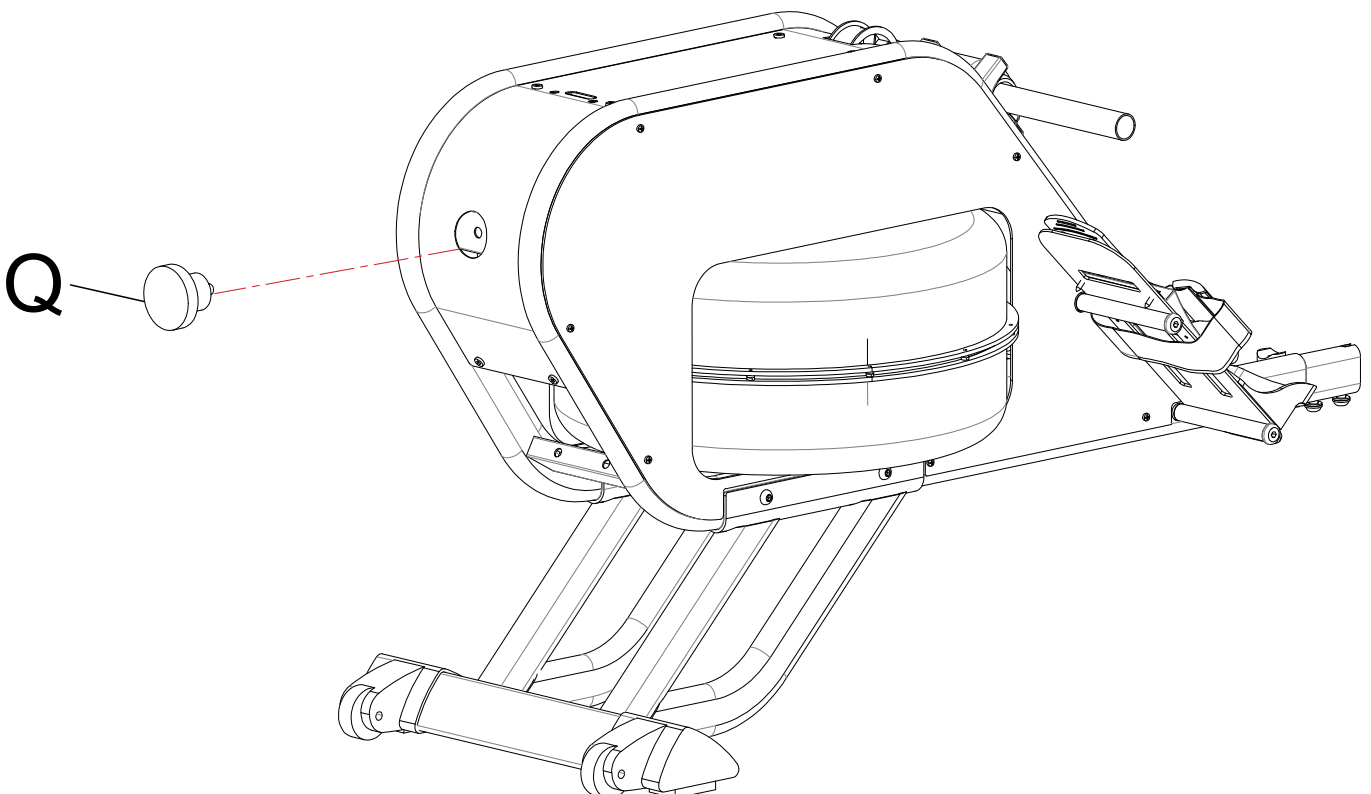


Schritt 5:

Montieren Sie nun die Geräteeinheit mit dem vorderen Standfuß (B) mit Hilfe der Schrauben (1), Federscheiben (8), Unterlegscheiben (9) und Muttern (5) wie abgebildet.

**Schritt 6:**

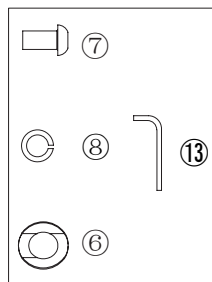
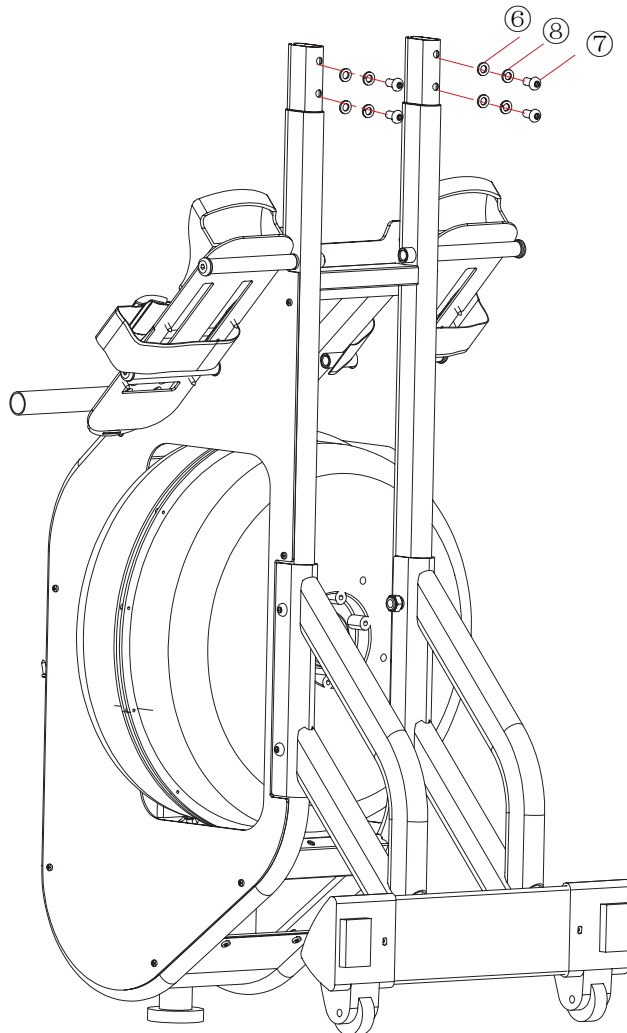
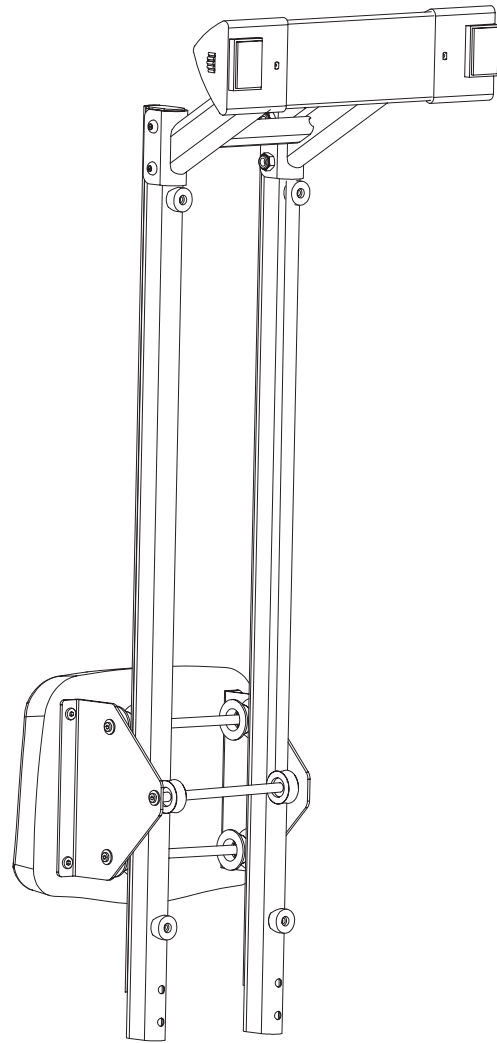
Drücken Sie die Gummikappe (Q) in die Aussparung am Rahmen.



Schritt 7:

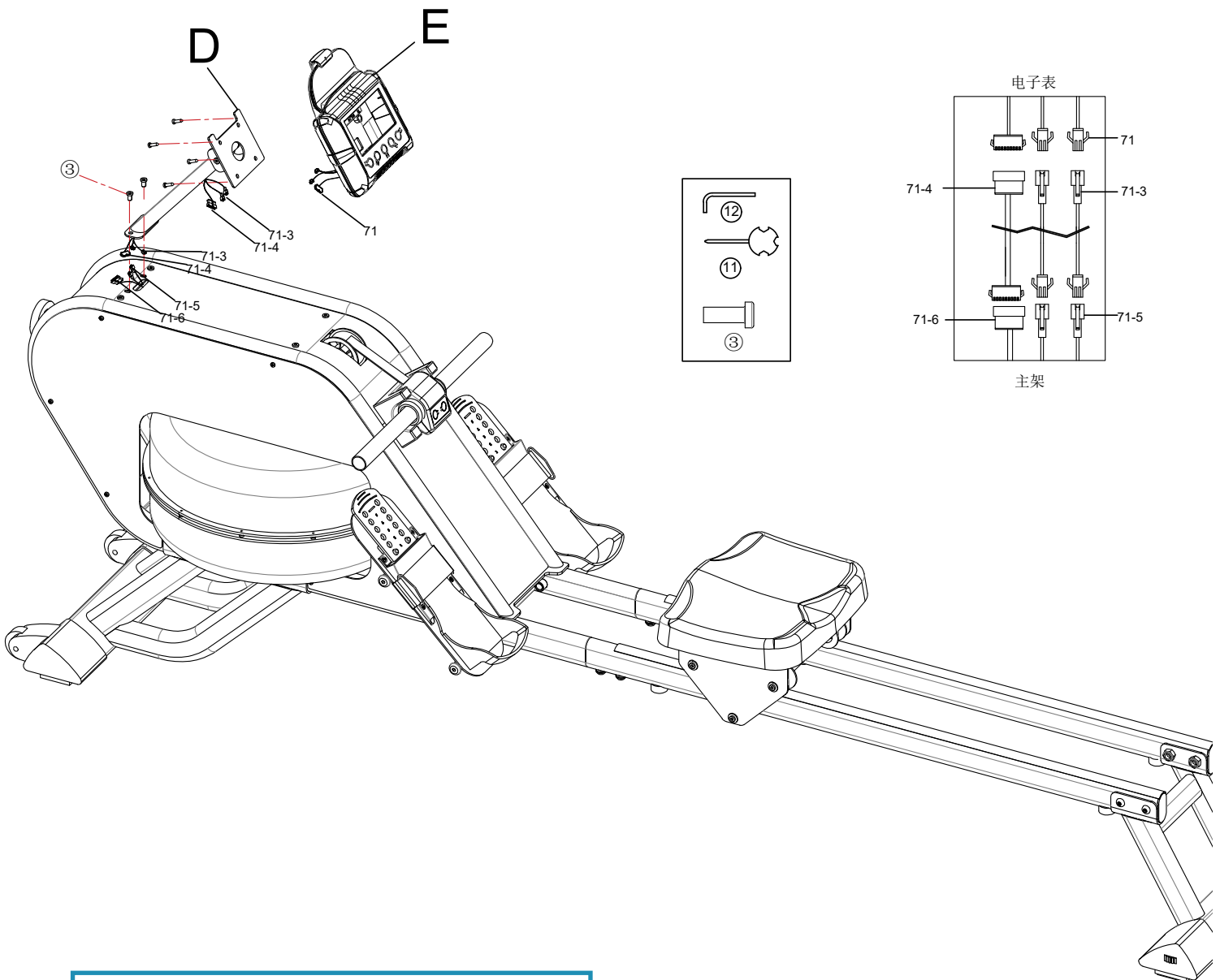
Verbinden Sie Vorder- und Hinterteil des Gerätes mit Hilfe von 4 Schrauben (7), 4 Federscheiben (8) und 4 Unterlegscheiben (6) wie abgebildet.

Ziehen Sie danach alle Schrauben aus Schritt 1 fest.



Schritt 8:

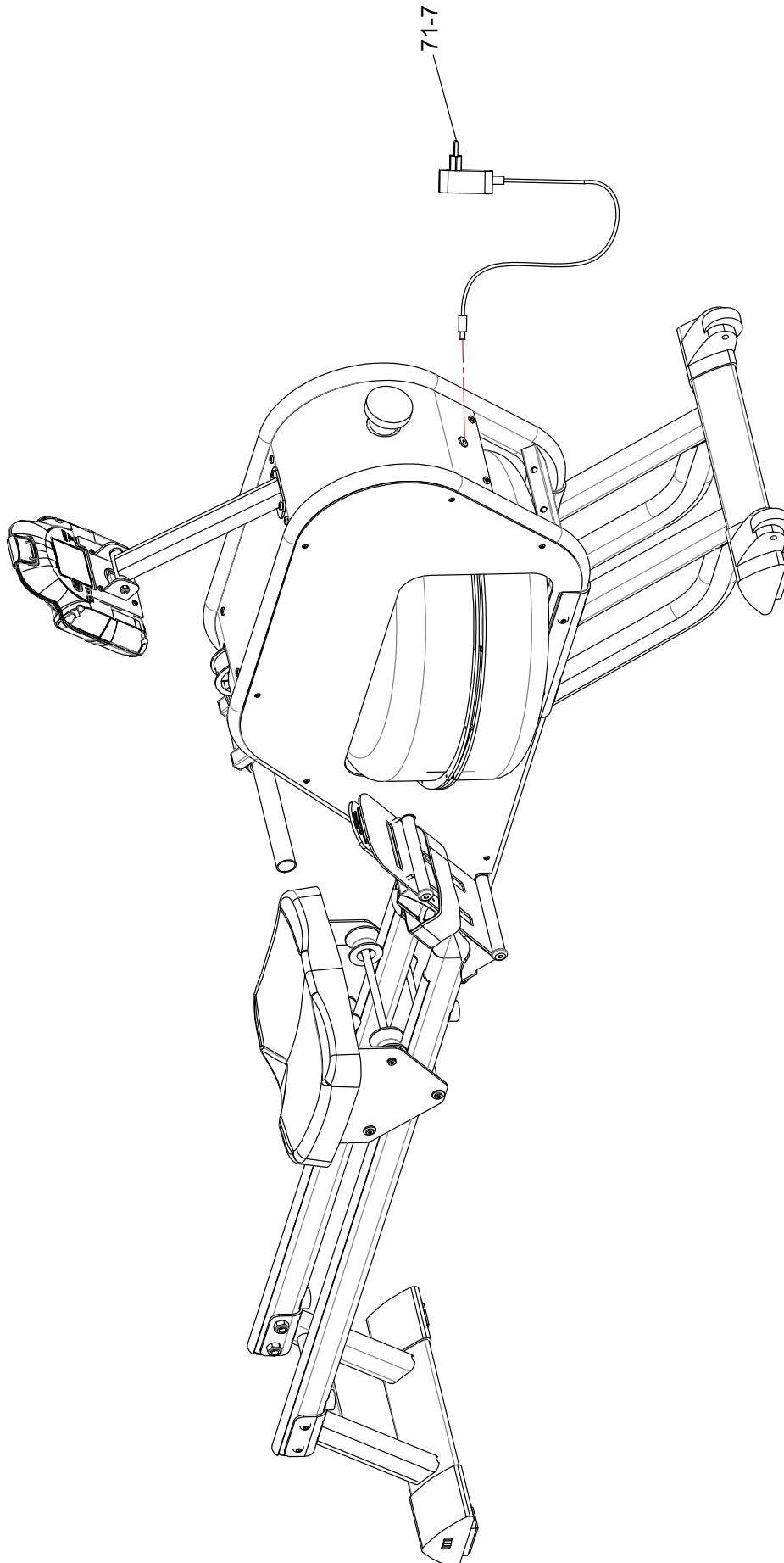
Verbinden Sie die Kabel und platzieren Sie diese innerhalb der Computerstütze. Montieren Sie dann den Computer (5) mit Hilfe der Schrauben (80) wie abgebildet.



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

Schritt 9:

Verbinden Sie das Gerät mit einer Stromquelle (Steckdose) mit Hilfe des Netzteils (71-7).



WASSERTANK BEFÜLLEN / ENTLEEREN

1. Entfernen Sie den Stopfen (S) von der Tankoberseite.
2. Abbildung A zeigt, wie der Tank geleert wird. Stellen Sie einen Eimer in der Nähe des Gerätes auf. Benutzen Sie die Siphonpumpe (L), um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
3. Abbildung B und C zeigen, wie Wasser mit Eimer und Trichter (K) bzw. mit Hilfe der Pumpe (L) aufgefüllt wird. Benutzen Sie eine Tasse oder die Siphonpumpe (L) und einen Eimer, um den Tank zu füllen. Beachten Sie die Füllmengenanzeige an der Tankseite, um die richtige Füllmenge abzumessen.
4. Setzen Sie den Stopfen (S) wieder auf seine Position am oberen Tank. Wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

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 passende 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

- Die Füllmengenanzeige ist an der Tankseite angebracht. Das maximale Füllniveau darf 6 nicht überschreiten. Der Tank darf nicht überfüllt werden! Dies würde zum Verlust der Garantie führen.
- Die Stärke des Widerstands hängt von der Füllmenge im Tank sowie dem eingestellten Motorwiderstand ab (siehe Kapitel „Computerbedienung“). So ist der Widerstand vergleichsweise gering, wenn das Füllniveau gering ist – ein hohes Füllniveau ergibt einen höheren Widerstand beim Rudern.

Abb. A

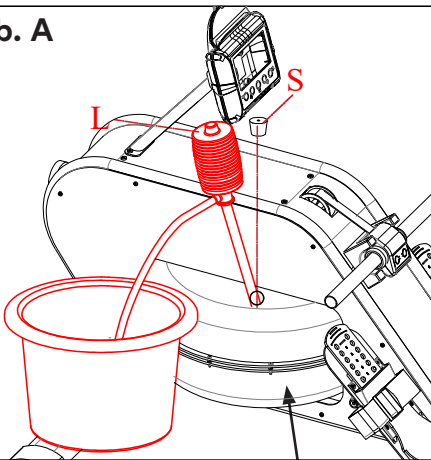


Abb. B

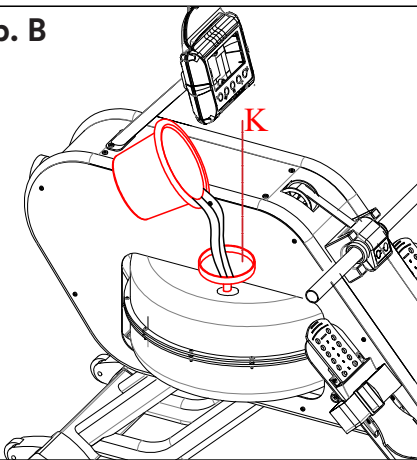
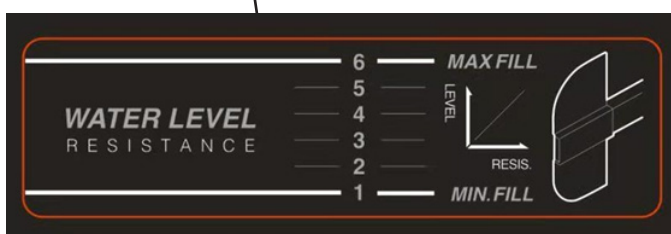
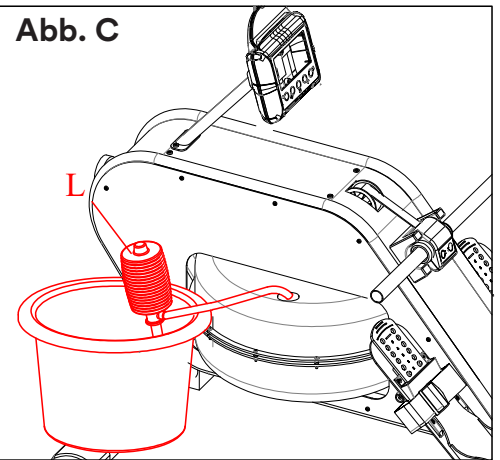


Abb. C

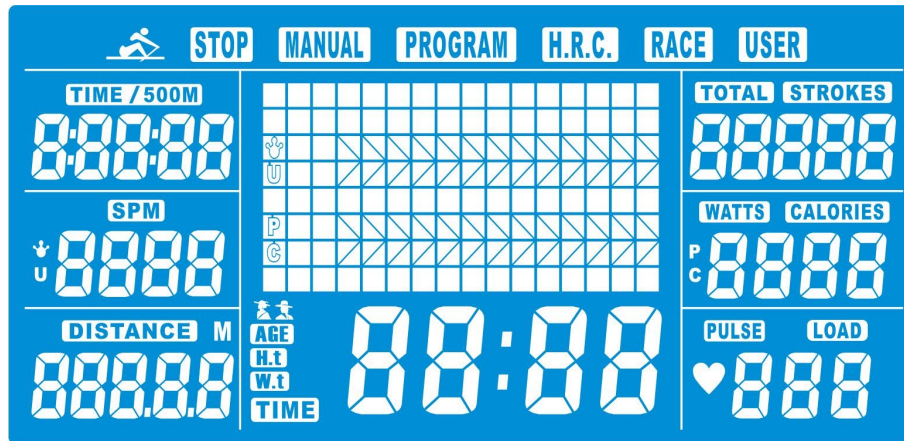


Wasserstandsanzeige (Füllvolumen):

Stufe 1 = ca. 8,2 Liter / Stufe 2 = ca. 8,8 Liter

Stufe 3 = ca. 9,0 Liter / Stufe 4 = ca. 9,4 Liter

Stufe 5 = ca. 10,6 Liter / Stufe 6 = ca. 11,2 Liter



FUNKTIONEN

TIME: Zeigt die Trainingszeit an. Sie können eine Zielzeit einstellen (von 1 bis 99 Minuten), indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN drücken (Schritten von 1 Minute). Drücken Sie ENTER zur Bestätigung.

TIME / 500M: Anzeige der durchschnittlichen Zeit für 500 Meter Rudern, erfolgt für ca. 6 Sekunden im Wechsel mit TIME.

SPM: Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz von 0 bis 999).

DISTANCE: Zeigt die Entfernung in Metern an (von 0 bis 99.999). Geben Sie einen Zielwert vor, indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN und ENTER drücken.

Hinweis: Zeit und Distanz können nicht gemeinsam vorgegeben werden

STROKES: Zeigt die Schlagzahl im aktuellen Training an (von 0 bis 99.999). Stellen Sie einen Zielwert ein, indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN und ENTER drücken.

TOTAL STROKES: Zeigt die Total-Anzahl Ruderschläge an (wird automatisch alle 6 Sekunden im Wechsel mit STROKES angezeigt).

CALORIES: Zeigt den ca.-Kalorienverbrauch an. Stellen Sie einen Zielwert ein, indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN und ENTER drücken (0~9.990 kcal).

PULSE: Der Computer zeigt während des Trainings die Pulsfrequenz des Benutzers an (hierfür muss ein passender, optionaler Bluetooth-Brustgurt angelegt werden). Es ist eine Pulsvorgabe von 30 bis 230 Pulsschlägen je Minute möglich (H.R.C. Modus) - bei Erreichen der eingestellten Herzfrequenz wird der Computer ein entsprechendes, akustisches Signal ausgeben. Befolgen Sie die Anweisungen für den Brustgurt.

WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenzfrequenz ist möglicherweise nicht sehr genau. Eine Überanstrengung während des Trainings kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, beenden Sie das Training sofort. Wenn „P“ erscheint, kann das System keinen Puls erkennen.

TASTENFUNKTIONEN

RESET: Drücken Sie diese Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder um den Wert während eines Eingabevorgangs auf 0 zu setzen. 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.

UP/DOWN: Drücken Sie diese beiden Tasten, um den Widerstand zu erhöhen / zu verringern. Sie können mit diesen Tasten auch Funktionswerte einstellen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Wenn das Gerät an die Stromquelle angeschlossen ist, hören Sie ein Tonsignal und die LCD-Anzeige wird für 2 Sekunden vollständig angezeigt (siehe vorherige Seite). Generell ist es nicht notwendig, Funktionen einzustellen. Wenn Sie das Rudergerät nur für ein gelegentliches Training verwenden möchten, können Sie es ohne weitere oder besondere Einstellungen benutzen. Der Computer schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn für mehr als 4 Minuten kein Signaleingang (kein Training) stattfindet.

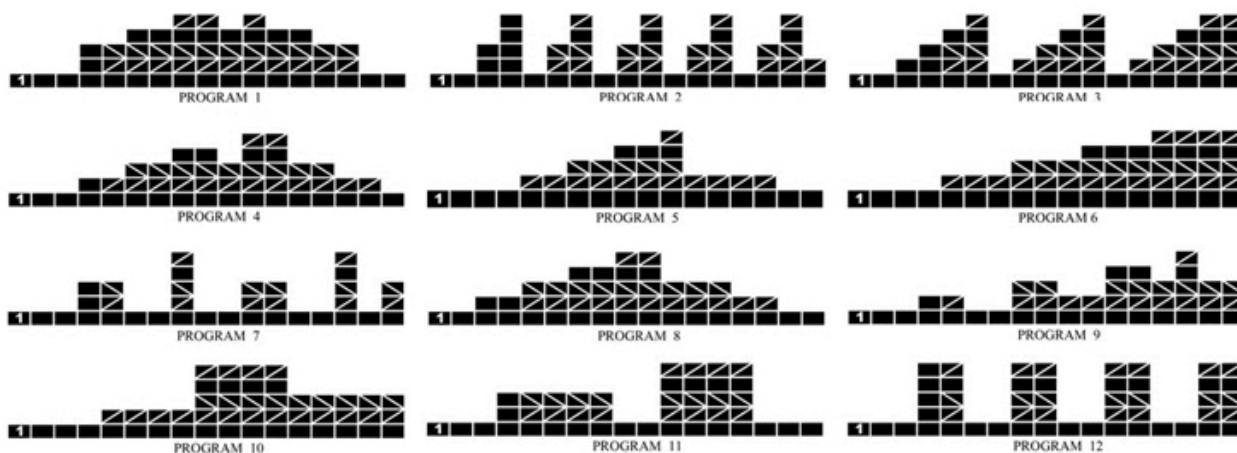
Schnellstart / Manueller Modus

Nach der Auswahl des manuellen Modus (MANUAL) mit UP / DOWN / ENTER können Sie entweder direkt mit dem Training beginnen (START drücken) oder Sie können Zielwerte für bestimmte Funktionen einstellen (mit UP/DOWN/ENTER). Eine Vorgabe ist jedoch nur für EINE Funktion und nicht für mehrere Funktionswerte gleichzeitig möglich. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn ein Zielwert erreicht wurde oder wenn Sie STOP drücken, wird das Training beendet. Drücken Sie während des Trainings UP/DOWN, um den Widerstand nach Ihren Bedürfnissen einzustellen. Der neu eingestellte Widerstandswert wird auf dem Display angezeigt (Standardwert ist 1, höchster Widerstand = Stufe 32). Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden. Alle Trainingswerte werden gespeichert. Drücken Sie RESET, um zur Auswahl des Trainingsmodus zurückzukehren. Der Widerstand lässt sich auch mit den „+“ - „-“-Tasten auf der Vorderseite der Handgriffabdeckung (siehe Kapitel „Bluetooth-Verbindung“) verstellen.

Programm-Modus

In diesem Modus können Sie mit einem Programmprofil (vorgegebene Profile) trainieren. Nach der Auswahl des Programm-Modus („PROGRAM“) und „ENTER“ zur Bestätigung, erscheint „P01“ auf dem Display. Wählen Sie eines der 12 Programme (P1 bis P12, siehe Abb. unten). Drücken Sie die „ENTER“-Taste und geben Sie Werte für Widerstand (Stufe 1 bis 32) und Zeit (falls gewünscht) ein. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu starten. Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit „UP“ und „DOWN“ verändern. Um Ihr Training zu pausieren, drücken Sie erneut die „START/STOP“-Taste. Drücken Sie „RESET“, um zur Modusauswahl zurückzukehren.

Die voreingestellten Programme sind speziell für aerobes Training ausgelegt. Wir empfehlen Anfängern, mit der niedrigsten Widerstandseinstellung zu beginnen. Nach einigen Trainingseinheiten können Sie den Widerstand sukzessive erhöhen. Die Programme P2 - P3 - P7 - P12 sind eher für fortgeschrittene Sportler geeignet.



H.R.C. Modus

Wählen Sie „H.R.C.“ (zur Bestätigung „ENTER“ drücken), um ein automatisch gesteuertes Training in Abhängigkeit von Ihrer Pulsfrequenz durchzuführen (Sie müssen einen Brustgurt verwenden, um diesen Modus korrekt nutzen zu können). Drücken Sie „UP“ oder „DOWN“ (und „ENTER“ zur Bestätigung), um eine der folgenden Alternativen auszuwählen:

55% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{ALTER}) \times 55\%$

75% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{ALTER}) \times 75\%$

90% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{ALTER}) \times 90\%$

TAG = Target H.R.C. (Zielherzrate) -- Training in Abhängigkeit von Ihrem Herzfrequenz-Zielwert. Verwenden Sie die „UP/DOWN“-Tasten zur direkten Eingabe des Puls-Zielwertes (zwischen 30 und 240 Schläge/Min.).

Sie können nun mit „UP“, „DOWN“ und „ENTER“ einen Zielwert für „TIME“ vorgeben. Drücken Sie „START“, um das Training zu starten. Wenn Ihre Herzfrequenz unter dem Zielpuls liegt, erhöht sich der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden um 1 Stufe. Liegt Ihre Herzfrequenz über dem Zielwert der Herzfrequenz, sinkt der Widerstand automatisch alle 15 Sekunden um 1 Stufe. Wenn die niedrigste Stufe 1 erreicht ist und Ihre Herzfrequenz immer noch über dem voreingestellten Zielwert liegt, ertönt nach 30 Sekunden ein Alarmsignal und der Computer wird das Trainingsprogramm automatisch beenden. Um Ihr Training manuell zu unterbrechen oder zu beenden, drücken Sie die „STOP“-Taste. Drücken Sie RESET, um zur Auswahl des Trainingsmodus zurückzukehren.

Rennmodus

In diesem Modus können Sie gegen einen Computergegner antreten.

- Drücken Sie UP/DOWN, um „RACE“ auszuwählen und drücken Sie dann ENTER zur Bestätigung.
- Drücken Sie UP/DOWN, um SPM (Schlagfrequenz) einzustellen und bestätigen Sie mit ENTER
- Drücken Sie UP/DOWN, um DISTANCE (Länge der Rennstrecke) einzustellen (ENTER zur Bestätigung).
- Drücken Sie UP/DOWN, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. „USER“ und „PC“ werde angezeigt.
- Wenn die voreingestellte Distanz absolviert ist, zeigt der Computer den Gewinner an (PC oder USER) und stoppt das Rennen.



Um Ihr Training manuell zu pausieren oder zu stoppen, drücken Sie die „START/STOP“-Taste. Drücken Sie RESET, um zur Auswahl des Trainingsmodus zurückzukehren.

“User” Modus (benutzerdefinierter Modus)

Nach Auswahl des USER-Modus mit UP und DOWN (ENTER zur Bestätigung) können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen.



- Drücken Sie UP/DOWN, um den Widerstand einzustellen und ENTER, um die Einstellung zu bestätigen und zum nächsten Schritt überzugehen.
- Stellen Sie den Widerstand für alle 16 Segmente ein.
- Halten Sie ENTER länger gedrückt, um den Einstellvorgang abzuschließen oder zu beenden.
- Stellen Sie eine Zielzeit mit UP/DOWN/ENTER ein.
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.
- Wenn ein eingestellter Zielwert erreicht wird, gibt der Computer einen Alarmton aus und stoppt das Training.
- Drücken Sie UP/DOWN, um den Widerstand während des Trainings zu verstellen.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beenden. Alle Trainingswerte werden gespeichert.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um in den Trainingsauswahlmodus zurückzukehren.

Fehlerbehebung

Computerfehler **E-2**: Motorlast außerhalb der normalen Werte. Trennen und stecken Sie die Stromversorgung wieder ein und starten Sie erneut.

Computerfehler **E-7**: Prüfen Sie alle Kabelverbindungen auf korrekten Anschluss.

Hinweise:

- 1) Alle gespeicherten / eingestellten Daten gehen verloren, wenn Sie die Spannungsversorgung trennen.
- 2) Wenn diese Anweisungen nicht helfen, das Problem zu lösen, wenden Sie sich an den Kundendienst.

Bluetooth-Verbindung

Am Handgriff befindet sich ein Bluetooth-Modul. Auf der Vorderseite der Abdeckung befinden sich dabei eine „+“ und eine „-“-Taste, mit der Sie den Ruderwiderstand der Magnetbremse verstellen können (32 Stufen).

Auf der Rückseite muss vor Inbetriebnahme der gelbe Isolierstreifen abgezogen werden. Warten Sie danach 5 Sekunden. Im Inneren befindet sich eine CR2032-Knopfzellenbatterie, welche für die Bluetooth-Funktionalität (Computer-, Brustgurt- und App-Verbindung) benötigt wird. Der aufgedruckte Code erscheint bei der Verbindung zum Gerätecomputer. Für die Verbindung zu einem Brustgurt benötigen Sie einen optionalen, kompatiblen Brustgurt, beispielsweise den **SKANDIKA** Brustgurt (siehe QR-Code unten).



SKANDIKA Brustgurt Bluetooth

Für ein zielorientiertes und herzfrequenzgesteuertes Cardio-Training (HRC) ist es wichtig, den eigenen Puls während des Workouts ständig im Blick zu haben und bei Bedarf seine Leistung anzupassen.

- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung der App Kinomap geeignet

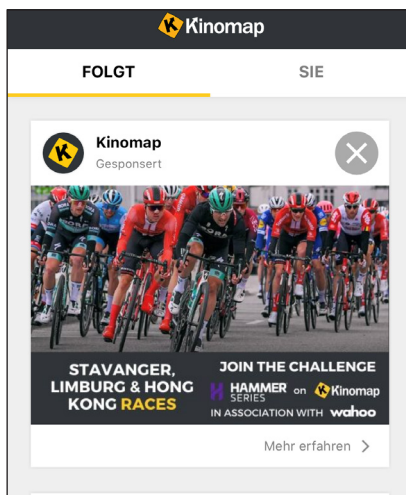
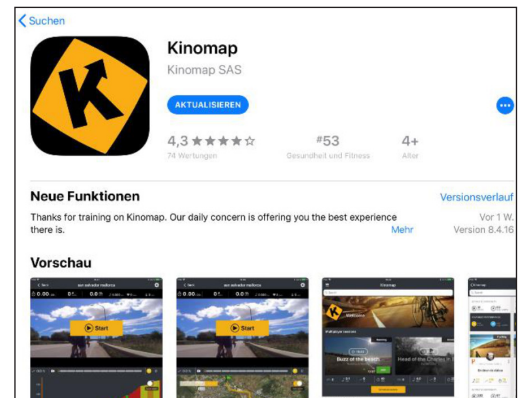
Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code käuflich erwerben:



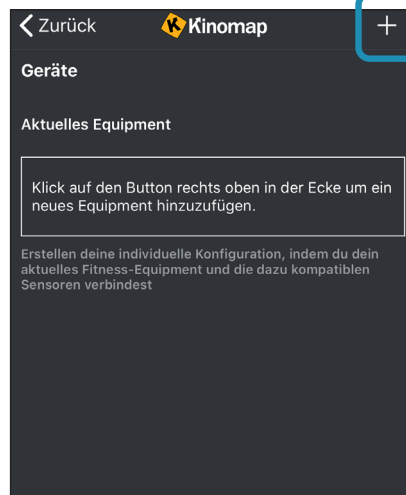
KINOMAP

Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. 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.

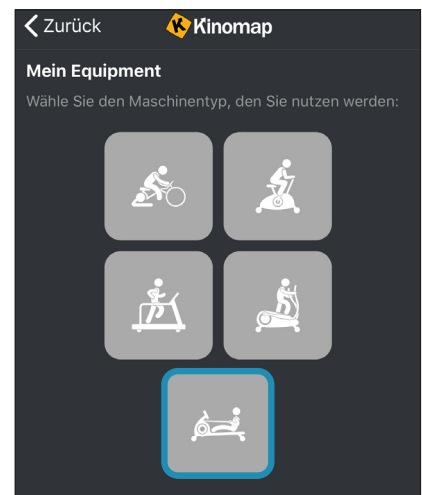
Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**. Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



2. Auf „+“ tippen →



3. Rudergerät →

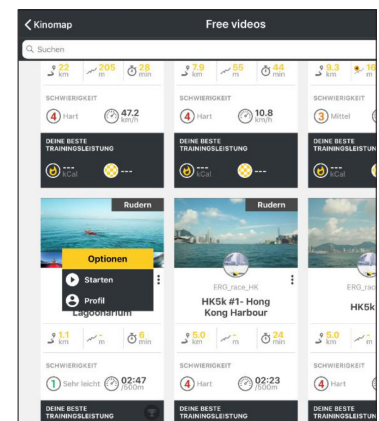


4. Skandika auswählen →



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!



Widerstandsstufen

Die Hybridtechnologie bei diesem Gerät ermöglicht eine Widerstandsverstellung für den Ruderwiderstand durch die Wasserfüllmenge (Stufe 1 bis 6) sowie durch die Einstellung am Computer bzw. dem Handgriffmodul (32 Stufen). Hierdurch ergeben sich unterschiedliche Widerstandsbelastungen (in kg) gemäß den folgenden Tabellen. Um zu der bei Ihnen anliegenden Widerstandslast zu gelangen, müssen Sie beide Ruderwiderstände in kg (Wasserfüllstufe + Widerstandsstufe) zusammenzählen.

Wasserfüllstufe

Wasserfüllstufe	ca. Liter	Ruderwiderstand in kg
1	8,2	18
2	8,8	19
3	9,0	20,5
4	9,4	21,5
5	10,6	22,5
6	11,2	23,5

Widerstandsstufe

Eingestellte Widerstandsstufe	Ruderwiderstand in kg
1	5
2	5,5
3	6
4	6,5
5	7
6	7,5
7	8
8	8,5
9	9
10	9,5
11	10
12	10,5
13	11
14	11,5
15	12
16	12,5
17	13
18	13,5
19	14
20	14,5
21	15
22	16
23	17
24	18
25	19
26	20
27	21
28	22
29	23
30	24
31	25
32	26

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

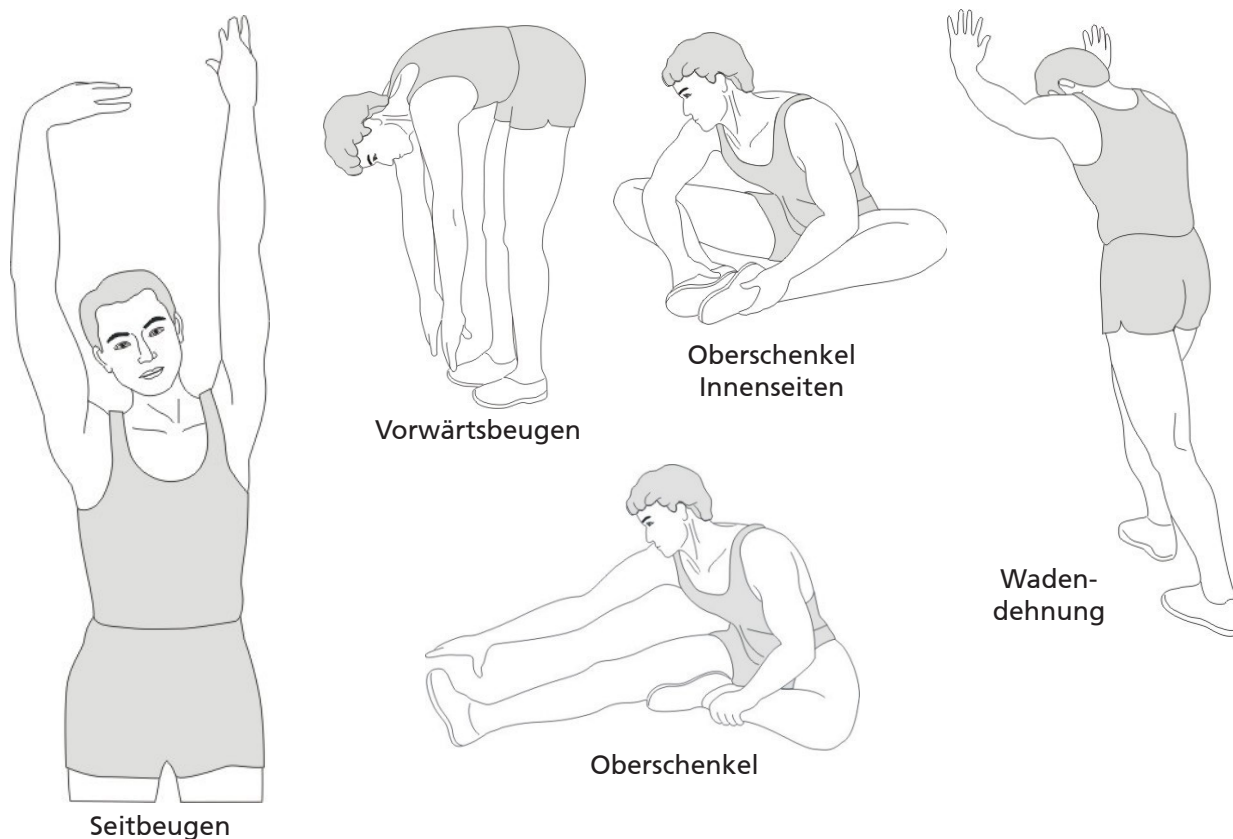
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

AUFWÄRMEN

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

STRETCHING

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



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

ABWÄRMEN

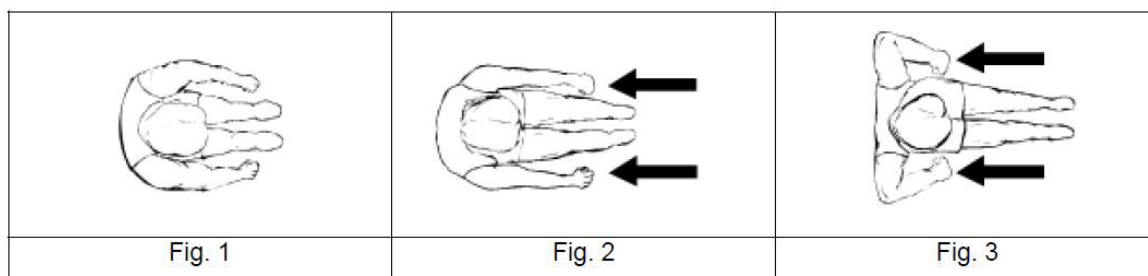
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

Übungsanleitung

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

Rudergrundzüge

1. Setzen Sie sich auf den Sitz 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.

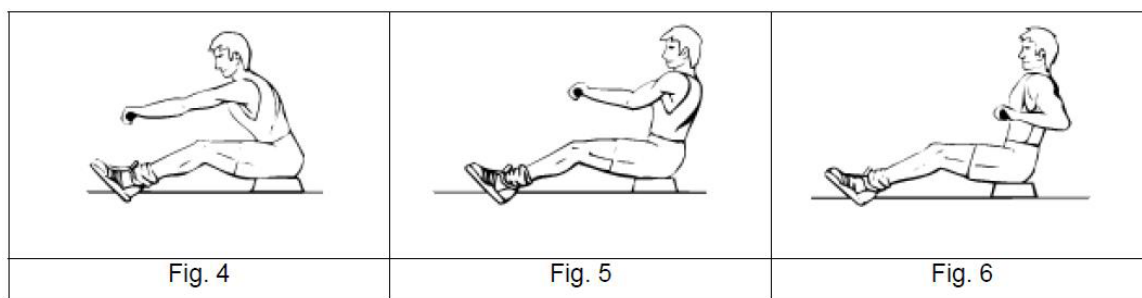


Trainingszeit

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

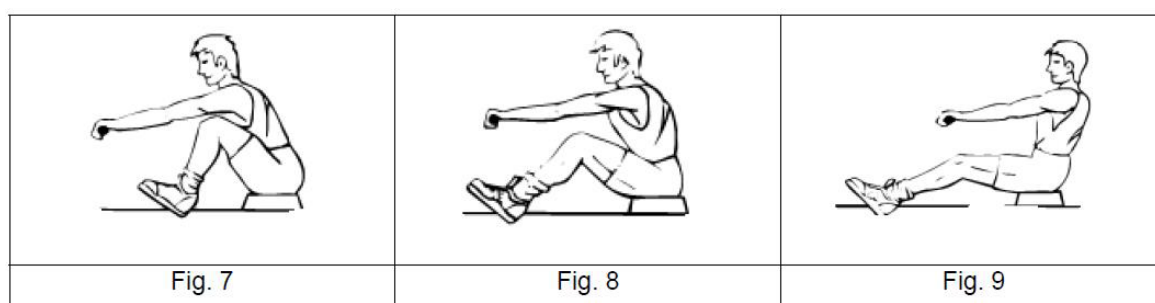
Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Fig. 4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten 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.



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufs-

fläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3260/SF-3261 Nemo III Hybrid] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3260.pdf

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

NOTIZEN

Contents

25	Safety precautions
26	Explosion drawing
27	Parts list
28	Set-up instructions
35	How to fill/empty the tank
36	Computer operation
39	Bluetooth connection
40	Connecting to Kinomap app
41	Resistance levels
42	Warm-up and cool-down
42	Exercise instructions
44	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3260 Nemo III Hybrid											
	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.:				172								
	Max. Nutzergewicht				130 kg								

Ruder- gerät	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3261 Nemo III Hybrid Holz											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2025				2026				2027				
	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

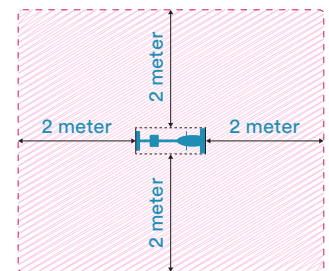


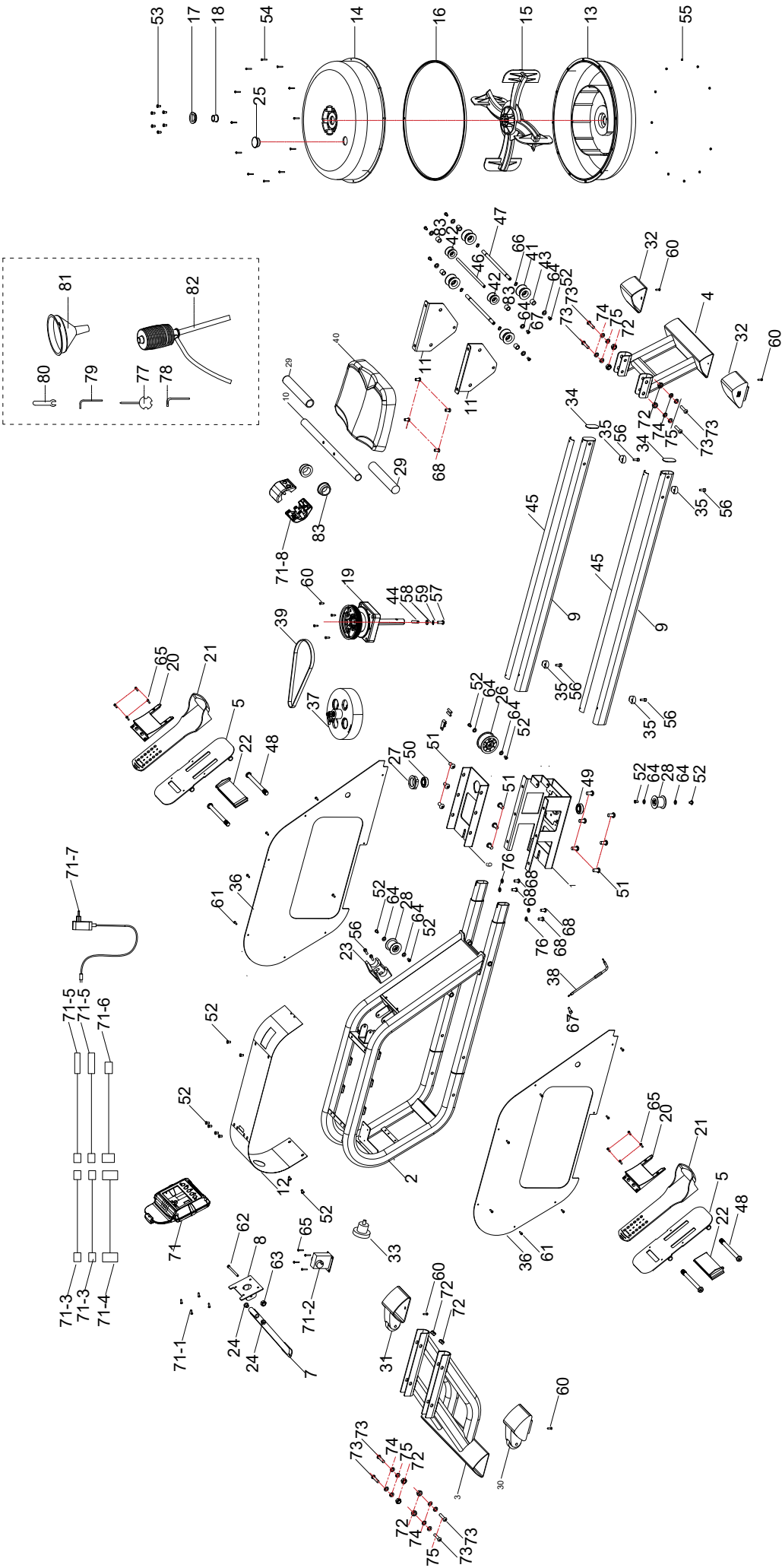
WARNING

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. Only assemble the unit as specified in these instructions. The unit must not be modified.
4. The unit must not be fixed to the floor (e.g. with screws). This could lead to frame damage.
5. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places or in direct sunlight.
6. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
7. 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.
8. 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.
9. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
10. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
11. Before using the unit, check all parts (such as screws, nuts, cable pulls) for function and correct fit. 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. Do not twist the cable pull and always pull the handle with both hands according to the training instructions.
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. Never use the device under the influence of drugs, alcohol or medication that causes disorientation.
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. 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. Only original spare parts may be used.
20. Ropes, pulleys and connecting parts are wearing parts and should be checked regularly. When parts of the rower are worn or defective, they should be replaced in a timely manner to ensure normal operation of the rower and safe use.
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.





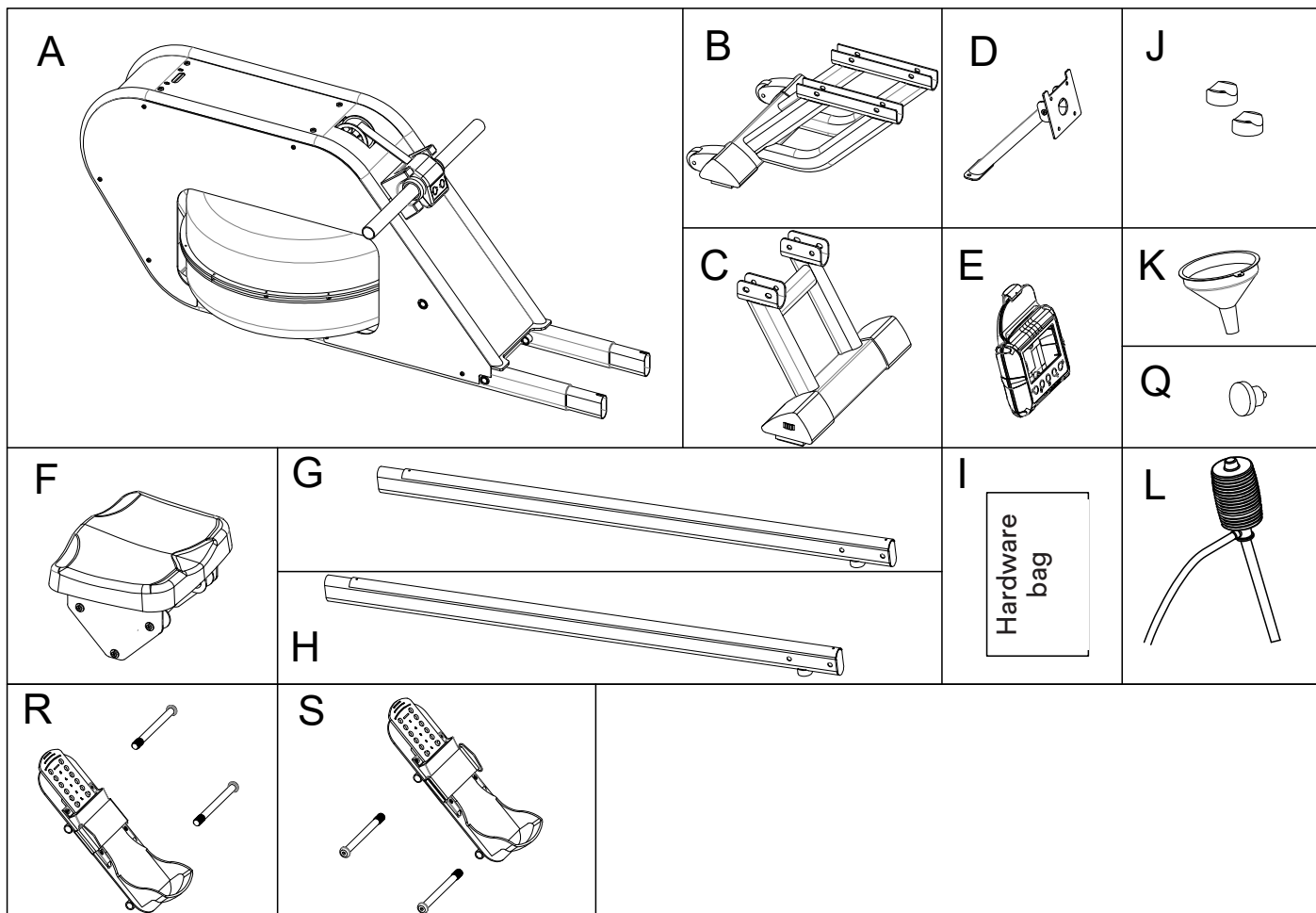
Part no.	Description	Qty
1	Pulling wheel fixing plate	1
2	Main frame	1
3	Front stabilizer	1
4	Rear stabilizer	1
5A	Pedal support unit for SF-3260	2
5B	Pedal support unit for SF-3261	2
6	Upper fixing plate	1
7	Computer supporting tube	1
8	Computer fixing bracket	1
9	Sliding rail	2
10	Handlebar	1
11	Seat supporting plate	2
12	Upper plate	1
13	Lower water tank cover	1
14	Upper water tank cover	1
15	paddle	1
16	water tank seal	1
17	Rubber gasket	1
18	Axle cover	1
19	Pulling wheel	1
20	Pedal adjustable plate	2
21	Pedal	2
22	Strap	2
23	Handlebar support bracket	1
24	Axle cover	2
25	Plug	1
26	Pulley	1
27	Axle cover	1
28	Pulley	2
29	Handle grip	2
30	Front adjustable foot cap (left)	1
31	Front adjustable foot cap (right)	1
32	Rear foot cap	2
33	Rubber supporting cap	1
34	Oval cap	2
35	Limit washer	4
36a	Acrylic side plate (SF-3260)	2
36b	Wooden side plate (SF-3261)	2
37	Flywheel	1
38	Motor cable	1
39	Belt	1
40	Seat	1
41	Wheels	4
42	Limited pulley	2
43	PVC tube	4
44	Pin	1
45	Sliding rail plate	2
46	Axle	1
47	Seat axle	2
48A	Pedal axle for SF-3260 M12×138	4
48B	Pedal axle for SF-3261 M12×148	4

Part no.	Description	Qty
49	Bearing 6904ZZ	1
50	Bearing	1
51	Allen screw M8×10×S5	12
52	Allen screw M6×10×S4	14
53	Allen screw M6×15×S4	6
54	Screw M3×20×Ø6	12
55	Nylon nut M3×H3.8×S6	12
56	Allen screw M6×16	4
57	Allen screw M8×20×S5	1
58	Flat washer d8×Ø16×1.5	1
59	Spring washer d8	1
60	Screw ST4.2×16	8
61	Screw ST4.2×16	16
62	Allen screw ST4.2×16	1
63	Nylon nut M6	1
64	Flat washer d6×Ø12×1.6	11
65	Screw M4×8	8
66	Spacer D10	4
67	Screw M5×10	3
68	Allen screw M8×15×S5	4
69	Waved washer Ø8	8
70	Flat washer Ø10.4×Ø16×1.5	4
71	Computer	1
71-1	Screw	4
71-2	Motor	1
71-3	Cable	1
71-4	Cable	1
71-5	Cable	1
71-6	Power cable	1
71-7	Adaptor	1
71-8	Remotor control case	1
72	Nylon nut M8×H7.5×S14	8
73	Allen screw M8×45×25×S5	8
74	Flat washer d8×Ø16×1.5	8
75	Spring washer d8	12
76	Curved washer Ø8	4
77	Spanner	1
78	Allen spanner S5	1
79	Allen spanner S4	1
80	Spanner	1
81	Funnel	1
82	Manual water pump	1
83	Sleeve tube	2

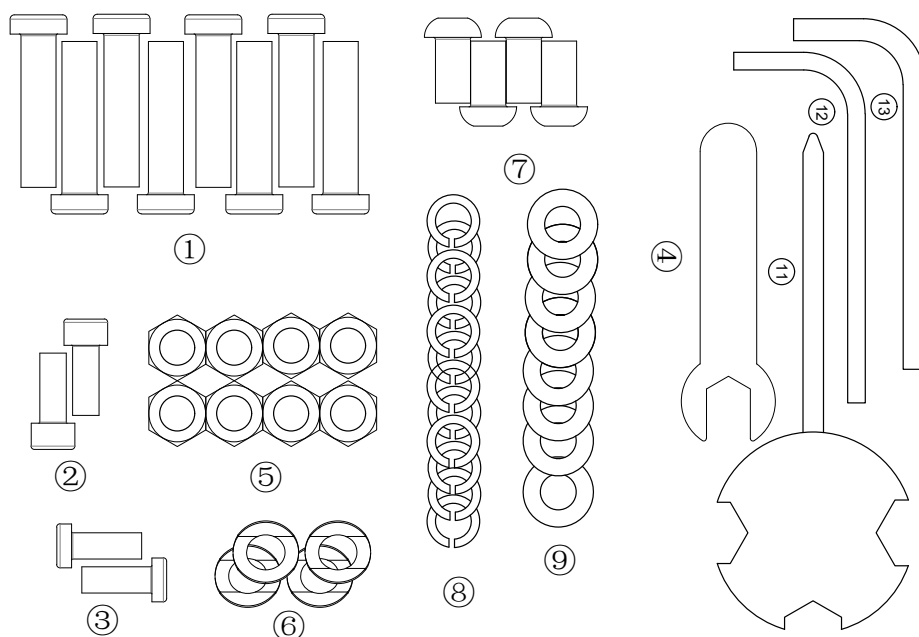
In the course of continuous product improvement, we reserve the right to make technical and design changes.

SET-UP

Remove the appliance from the box and lay all parts out clearly on the floor.
The following components should be present:

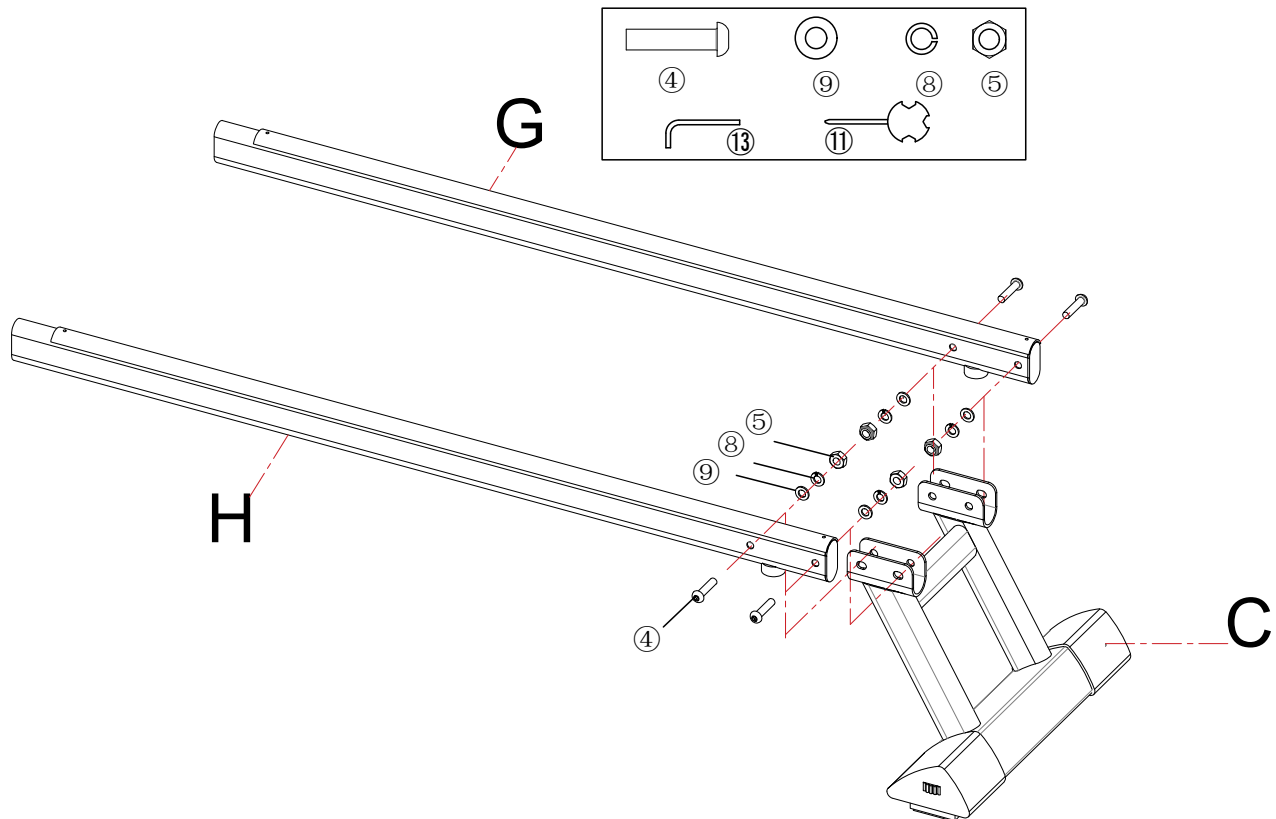


Hardware bag:

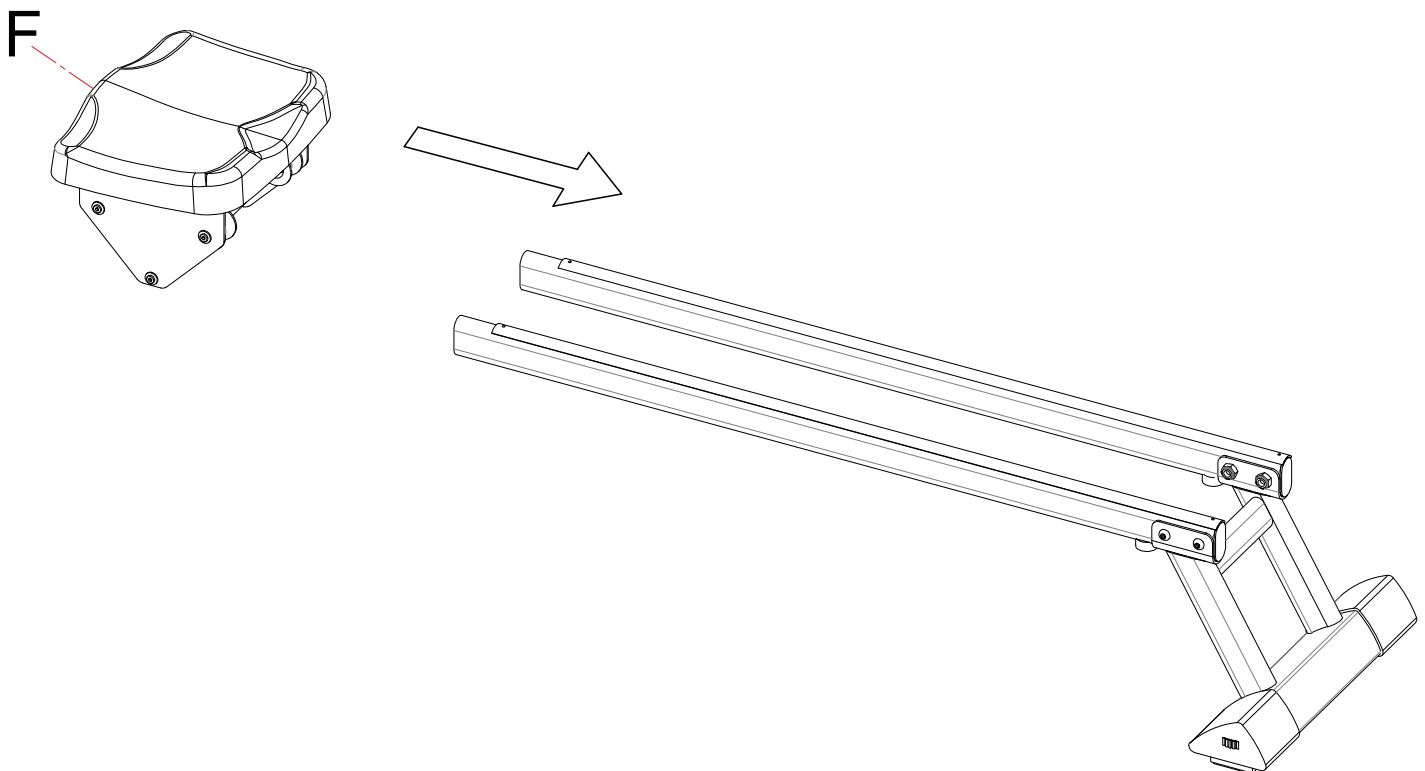


Step 1:

The two running rails (H&G) must be fitted with 2 screws (4), spring washers (8), washers (9) and nuts (5) on each side. Please screw the parts on hand-tight only and do not tighten them yet!

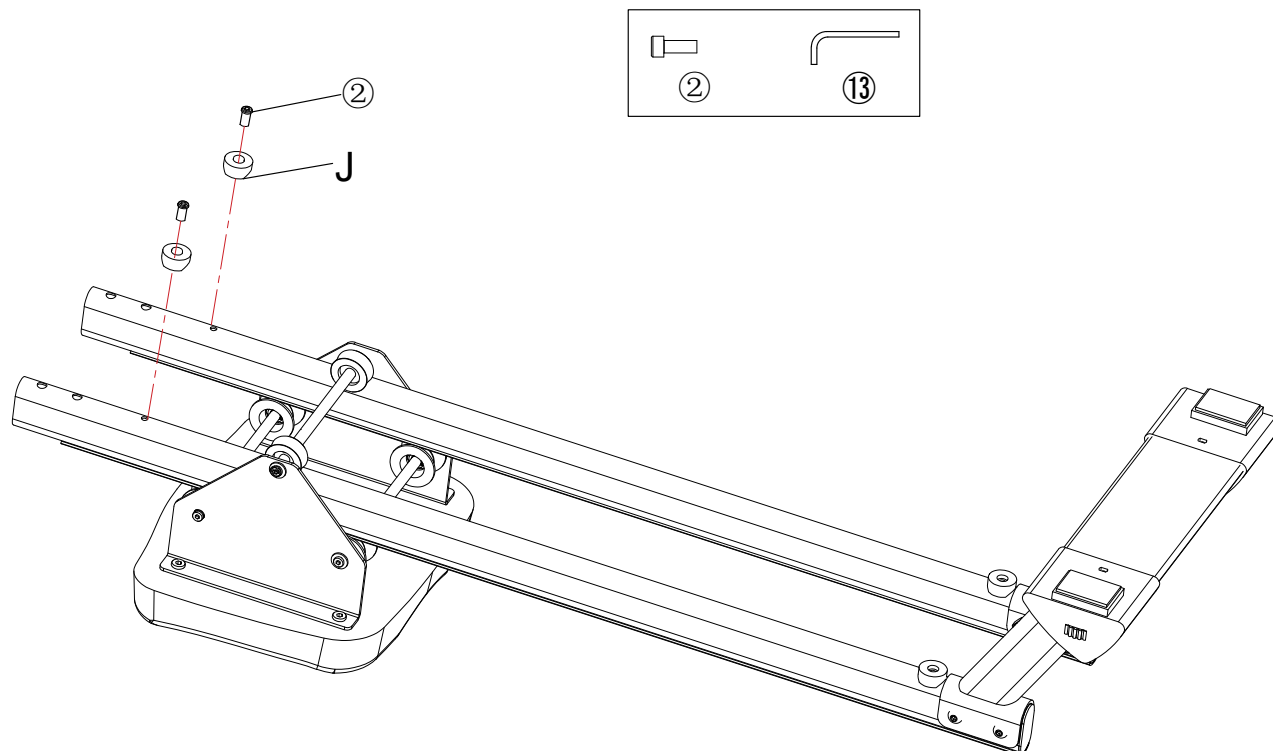
**Step 2:**

Then slide the seat (F) on as shown.

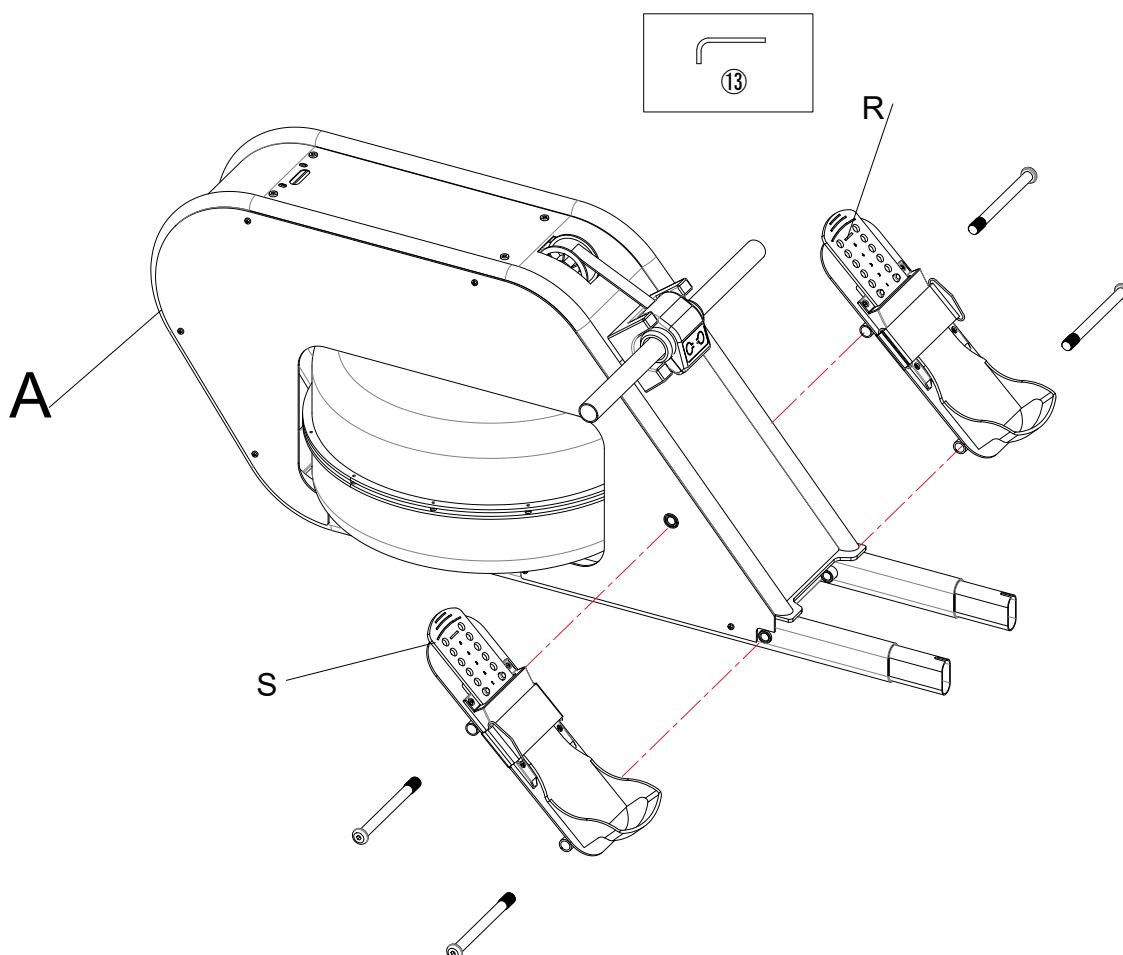


Step 3:

Turn the appliance over and secure the two stoppers (J) with the screws (2).

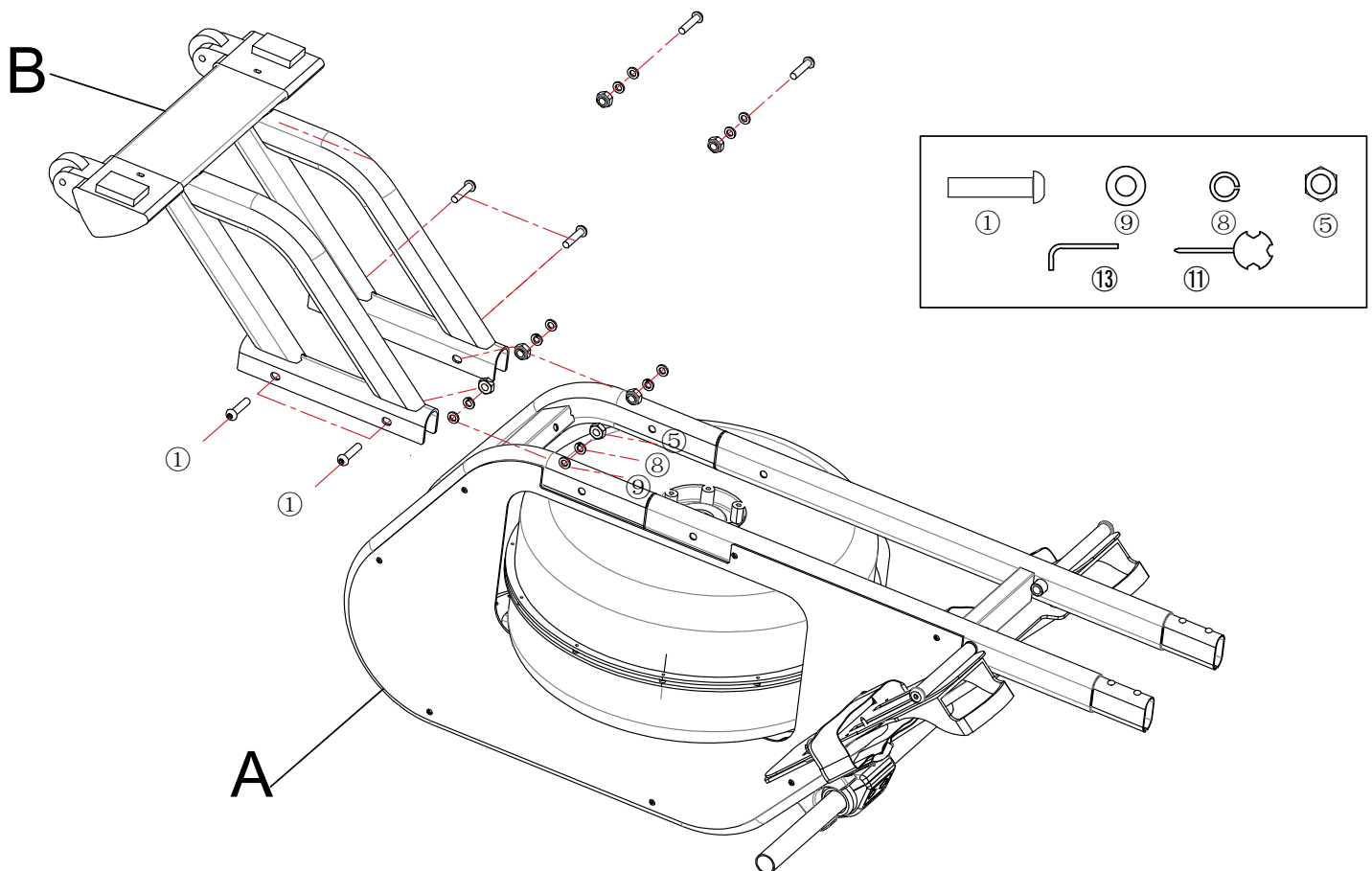
**Step 4:**

Now fit the two pedals (R&S).

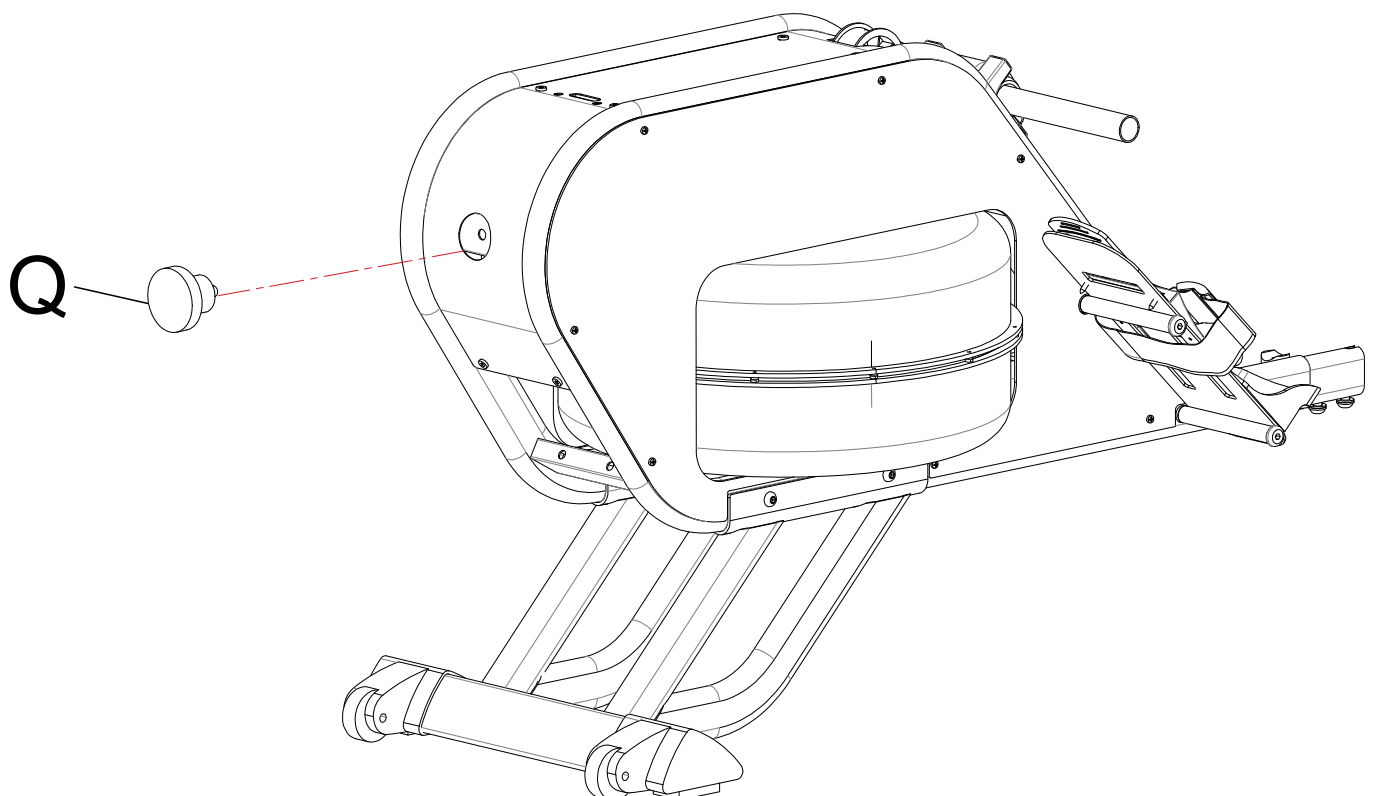


Step 5:

Now mount the appliance unit with the front stand (B) using the screws (1), spring washers (8), washers (9) and nuts (5) as shown.

**Step 6:**

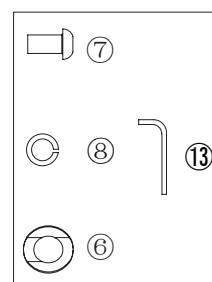
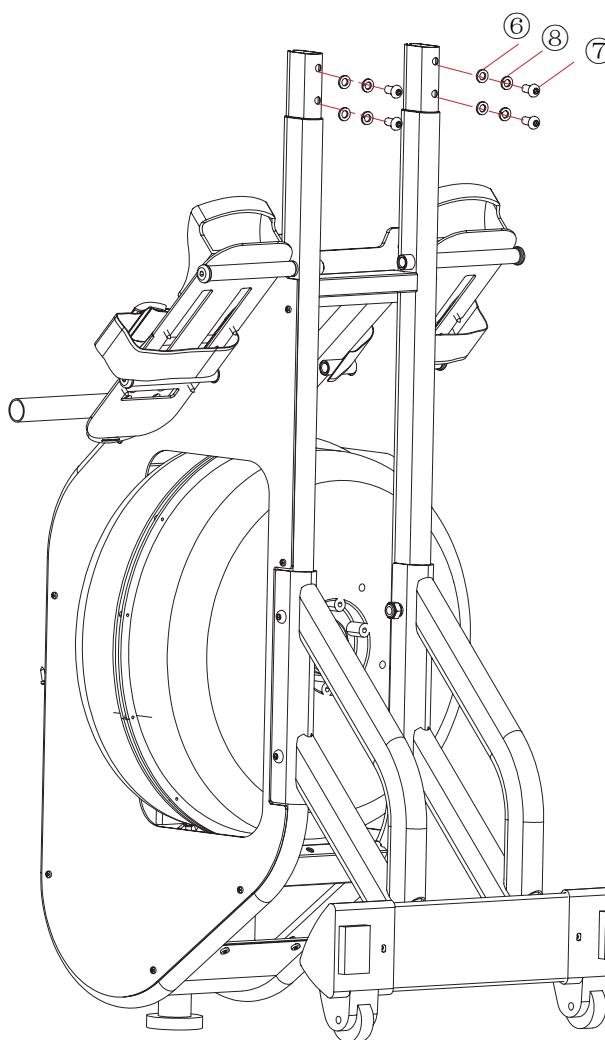
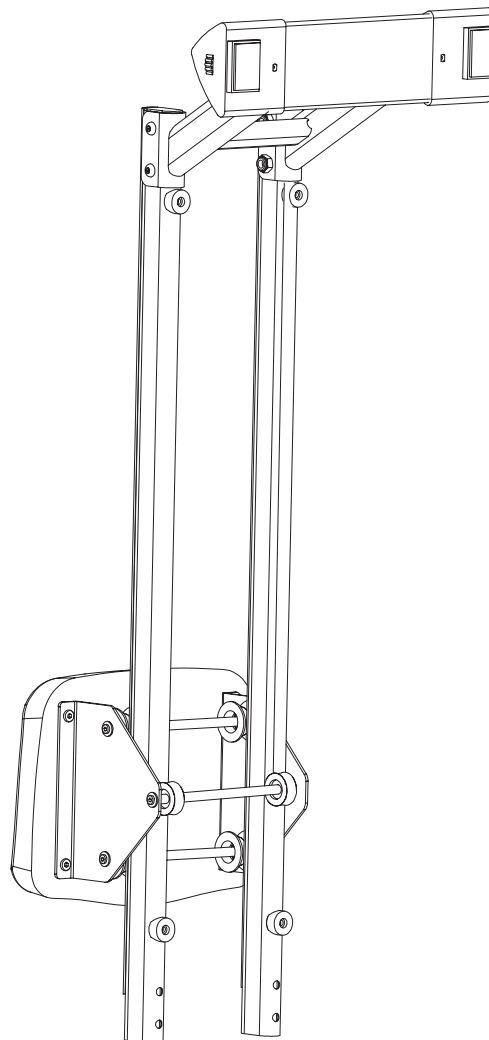
Press the rubber cap (Q) into the recess on the frame.



Step 7:

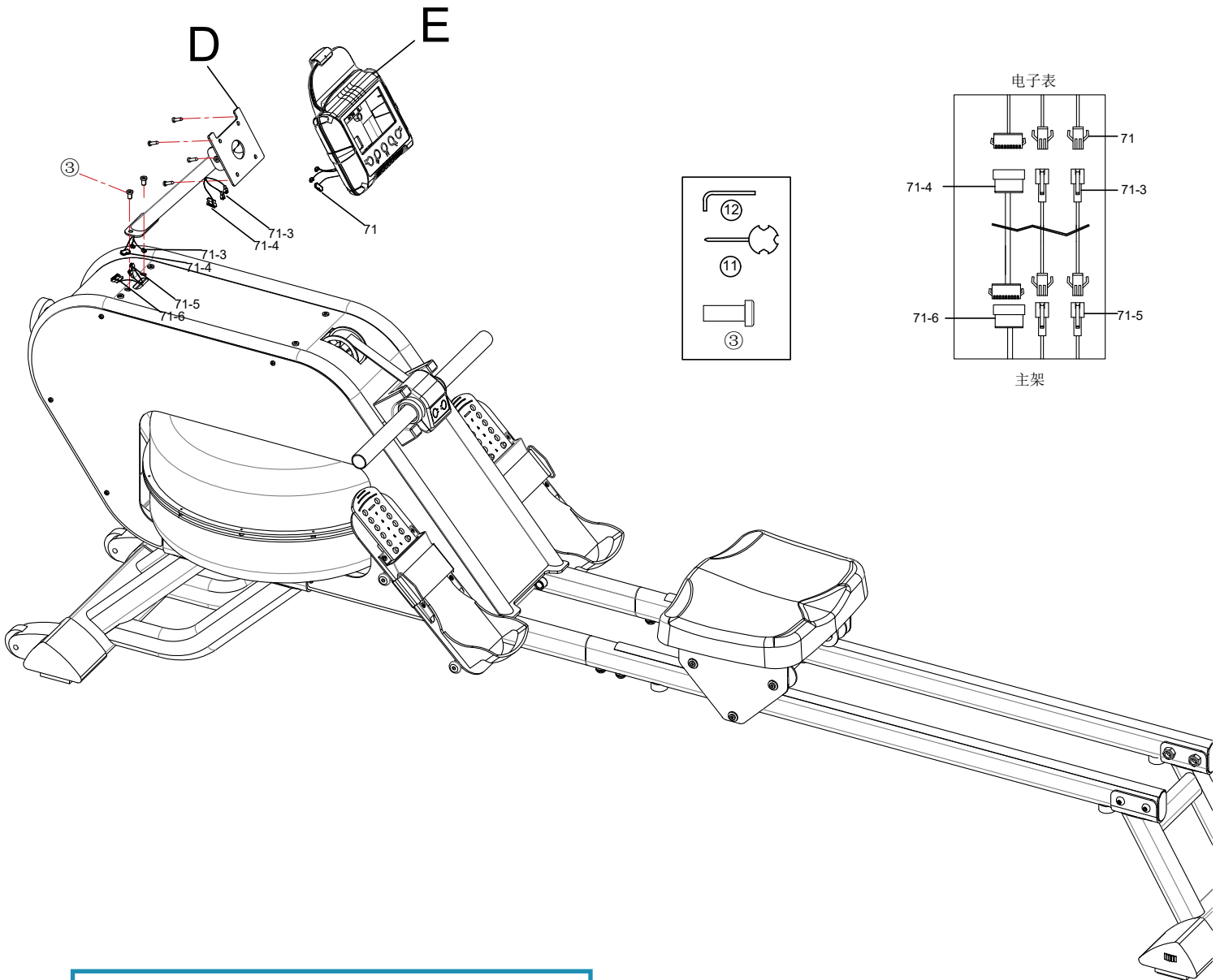
Connect the front and rear sections of the appliance using 4 screws (7), 4 spring washers (8) and 4 washers (6) as shown.

Then tighten all the screws from step 1.



Step 8:

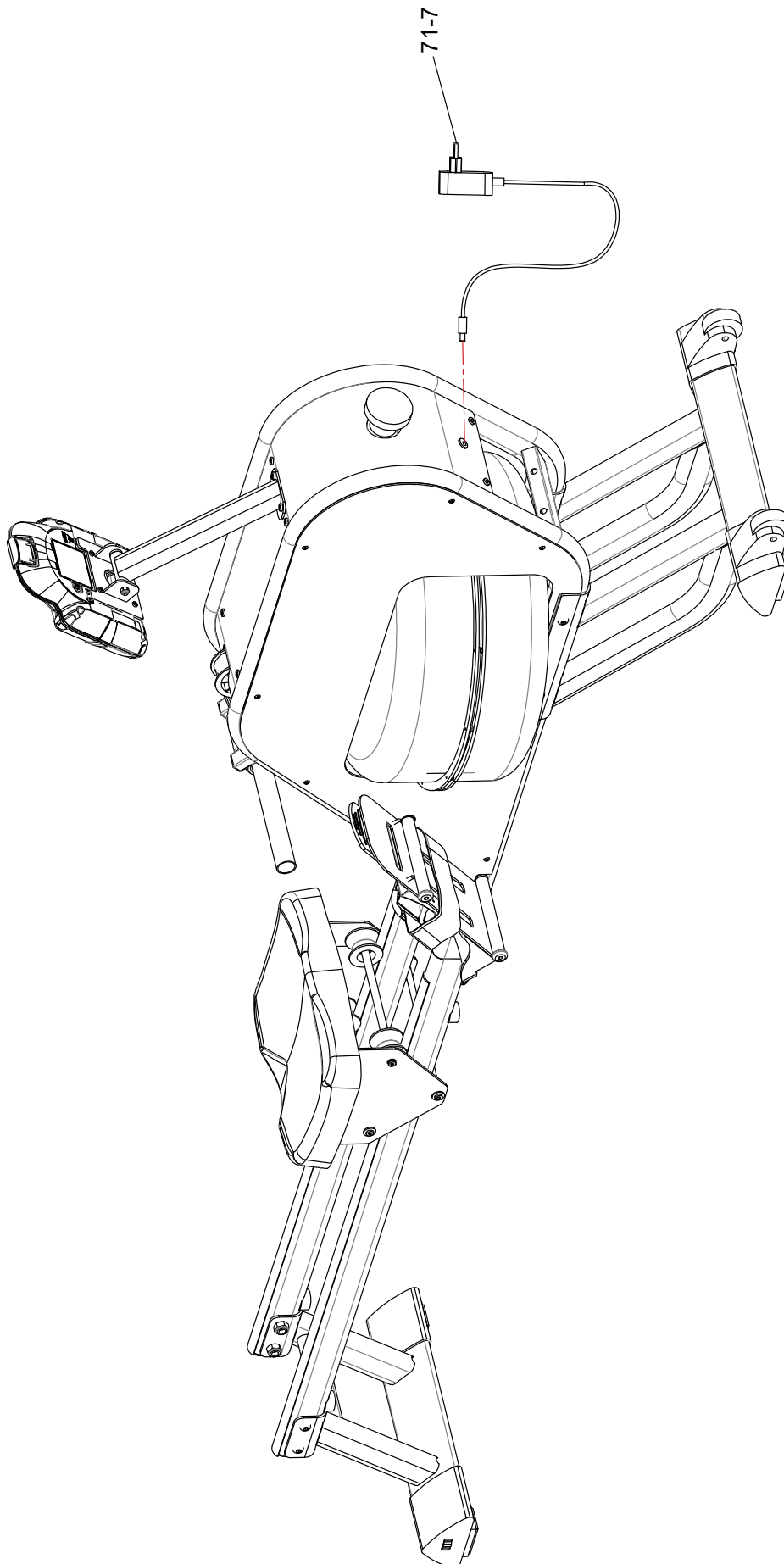
Connect the cables and place them inside the computer support. Then mount the computer (5) using the screws (80) as shown.



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

Step 9:

Connect the device to a power source (socket) using the power adaptor (71-7).



HOW TO FILL AND EMPTY THE TANK

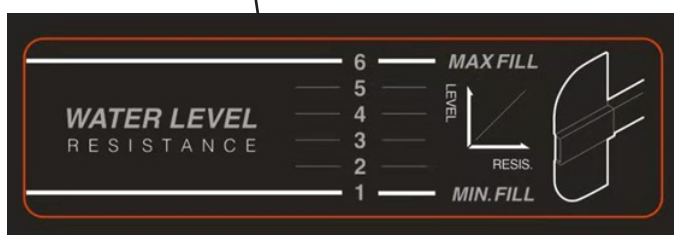
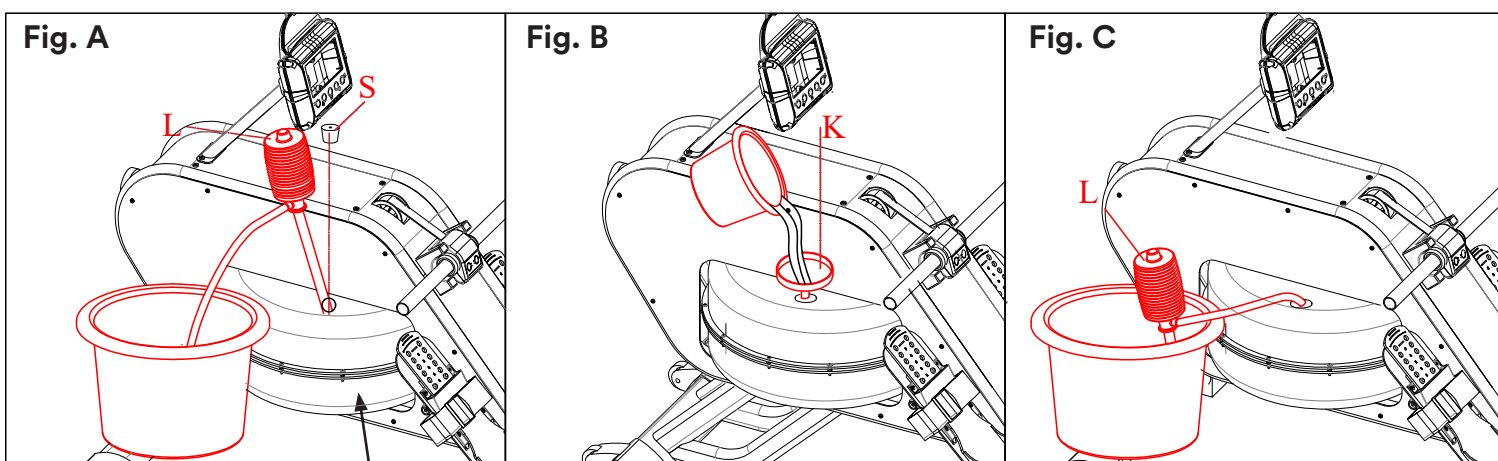
1. Remove the plug (S) from upper tank side.
2. Figure A shows how to empty the tank. Place a bucket near the appliance. Use the siphon pump (L) to pump water from the tank into the bucket.
3. Figures B and C show how water is filled with a bucket and funnel (K) or with the aid of the pump (L). Use a cup or the siphon pump (L) and a bucket to fill the tank. Observe the fill level indicator on the side of the tank to measure the correct fill level.
4. Place the plug (S) back in its position on the upper tank. Wipe off any excess water from the frame.

HINTS:

- The tank may be filled with tap water or distilled water. If necessary, add a water treatment tablet. Never use chlorine or chlorine bleach - this could damage the tank and invalidate the guarantee.
- Depending on the environment of the installation site and the frequency of use, the water should be changed regularly, but at least every 6 months or if there are signs of discolouration, bacteria or algae, etc. If possible, use distilled water!
- Never expose the tank to direct sunlight and empty it if it will not be used for a long period of time.
- Suitable water purification tablets are suitable for keeping the water clean. One tablet is sufficient for the maximum filled water tank. Stir the water well after adding a tablet. Add a tablet to the tank approximately every 2 - 3 months.
- The water from the tank is not suitable for consumption. After emptying, pour the water away.

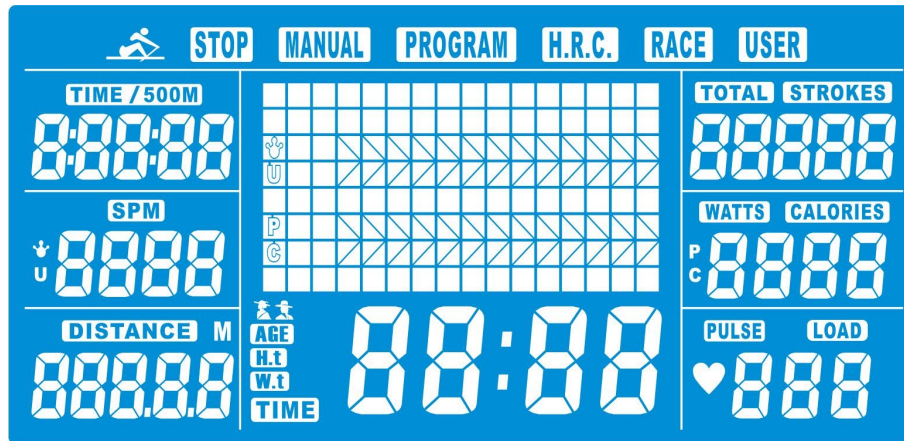
The water level

- The fill level indicator is located on the side of the tank. The maximum fill level must not exceed 6. The tank must not be overfilled! This would invalidate the warranty.
- The strength of the resistance depends on the fill level in the tank and the set motor resistance (see chapter "Computer operation"). For example, the resistance is comparatively low if the fill level is low - a high fill level results in a higher resistance when rowing.



Water level indicator (filling volume):

Level 1 = approx. 8.2 litres / Level 2 = approx. 8.8 litres
 Level 3 = approx. 9.0 litres / Level 4 = approx. 9.4 litres /
 Level 5 = approx. 10.6 litres / Level 6 = approx. 11.2 litres



FUNCTIONS

TIME: Displays the training time. You can set a target time (from 1 to 99 minutes) by pressing the UP and/or DOWN buttons (steps of 1 minute). Press ENTER to confirm.

TIME / 500M: Displays the average time for 500 metres of rowing, alternating with TIME for approx. 6 seconds.

SPM: Rowing strokes per minute (stroke frequency from 0 to 999).

DISTANCE: Displays the distance in metres (from 0 to 99,999). Enter a target value by pressing the UP and/or DOWN and ENTER buttons.

Note: Time and distance cannot be specified together

STROKES: Displays the number of strokes in the current training session (from 0 to 99,999). Set a target value by pressing the UP and/or DOWN and ENTER buttons.

TOTAL STROKES: Displays the total number of strokes (displayed automatically every 6 seconds, alternating with STROKES).

CALORIES: Displays the approx. calorie consumption. Set a target value by pressing the UP and/or DOWN and ENTER buttons (0~9,990 kcal).

PULSE: The computer displays the user's pulse rate during training (a suitable, optional Bluetooth chest strap must be worn for this). A heart rate setting of 30 to 230 beats per minute is possible (H.R.C. mode) - when the set heart rate is reached, the computer will emit a corresponding acoustic signal. Follow the instructions for the chest strap.

WARNING! Heart rate monitoring may not be very accurate. Overexertion during training can lead to health problems or even death. If you feel weak, stop training immediately. If „P“ appears, the system cannot detect a pulse.

KEY FUNCTIONS

RESET: Press this button to return to the main menu or to set the value to 0 during an input process. Hold and press for approx. 2 seconds to reset all function values.

START / STOP: Starts or stops a training session.

ENTER: Confirms a selection or a default value.

UP/DOWN: Press these two buttons to increase/decrease the resistance. You can also use these buttons to set function values.

COMPUTER INSTRUCTIONS

When the device is connected to the power source, you will hear a sound signal and the LCD display will be fully displayed for 2 seconds (see previous page). It is generally not necessary to set any functions. If you only want to use the rowing machine for occasional training, you can use it without any further or special settings. The computer automatically switches to energy-saving mode if there is no signal input (no training) for more than 4 minutes..

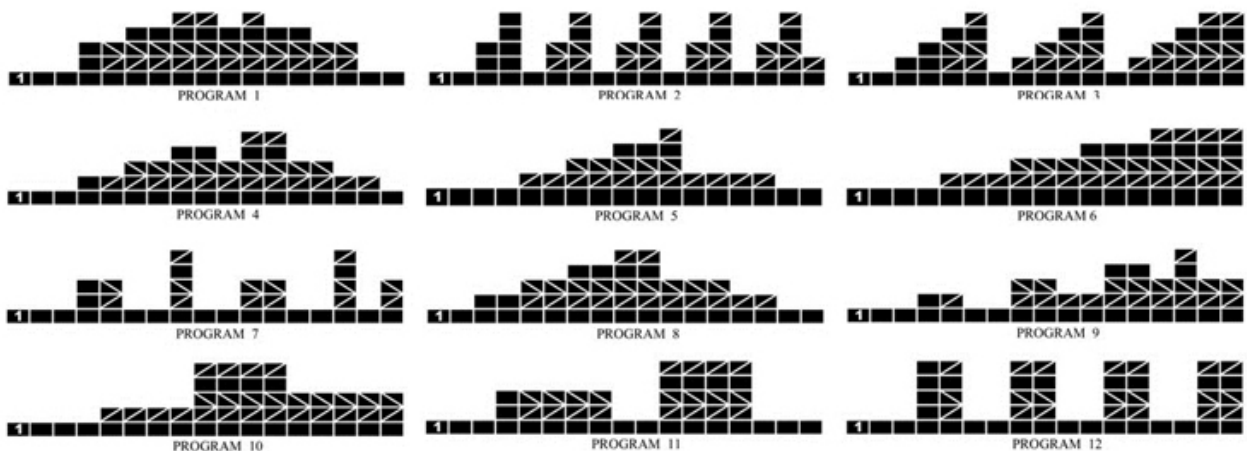
Quick start / Manual mode

After selecting manual mode (MANUAL) with UP / DOWN / ENTER, you can either start training directly (press START) or you can set target values for certain functions (with UP/DOWN/ENTER). However, you can only set a target value for ONE function and not for several function values at the same time. Press START to begin training. When a target value has been reached or when you press STOP, the training is ended. During training, press UP/DOWN to adjust the resistance to your requirements. The newly set resistance value is shown on the display (default value is 1, highest resistance = level 32). Press START/STOP to end the training session. All training values are saved. Press RESET to return to the training mode selection. The resistance can also be adjusted using the „+“ - „-“ buttons on the front of the handle cover (see chapter „Bluetooth connection“).

Program mode

In this mode, you can train with a programme profile (predefined profiles). After selecting the programme mode („PROGRAM“) and pressing „ENTER“ to confirm, „P01“ appears on the display. Select one of the 12 programmes (P1 to P12, see illustration below). Press the „ENTER“ button and enter values for resistance (level 1 to 32) and time (if required). Press „START/STOP“ to start the training session. You can change the resistance at any time during the training session using „UP“ and „DOWN“. To pause your training, press the „START/STOP“ button again. Press „RESET“ to return to the mode selection.

The preset programmes are specially designed for aerobic training. We recommend that beginners start with the lowest resistance setting. After a few training sessions, you can gradually increase the resistance. The programmes P2 - P3 - P7 - P12 are more suitable for advanced athletes.



H.R.C. Mode

Select „H.R.C.“ (press „ENTER“ to confirm) to perform an automatically controlled workout depending on your heart rate (you must use a chest strap to use this mode correctly). Press „UP“ or „DOWN“ (and „ENTER“ to confirm) to select one of the following alternatives:

55% Max H.R.C. -- Target heart rate = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

75% Max H.R.C. -- Target heart rate = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

90% Max H.R.C. -- Target heart rate = $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

TAG = Target H.R.C. (target heart rate) -- Training depending on your target heart rate value. Use the „UP/DOWN“ buttons to directly enter the target heart rate value (between 30 and 240 beats/min).

You can now use „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ to specify a target value for „TIME“. Press „START“ to start the training session. If your heart rate is below the target heart rate, the resistance will automatically increase by 1 level every 30 seconds. If your heart rate is above the target heart rate, the resistance automatically decreases by 1 level every 15 seconds. If the lowest level 1 is reached and your heart rate is still above the preset target value, an alarm signal will sound after 30 seconds and the computer will automatically end the training programme. To interrupt or end your training programme manually, press the „STOP“ button. Press RESET to return to the training mode selection.

Race mode

In this mode, you can compete against a computer opponent.

- Press UP/DOWN to select „RACE“ and then press ENTER to confirm.
- Press UP/DOWN to set SPM (beat frequency) and press ENTER to confirm.
- Press UP/DOWN to set DISTANCE (length of the race track) (press ENTER to confirm).
- Press UP/DOWN to set the resistance.
- Press START/STOP to start training. „USER“ and „PC“ are displayed.
- When the preset distance has been completed, the computer displays the winner (PC or USER) and stops the race.



To pause or stop your training manually, press the „START/STOP“ button. Press RESET to return to the training mode selection.

User mode

After selecting USER mode with UP and DOWN (ENTER to confirm), you can create your own training programme.



- Press UP/DOWN to set the resistance and ENTER to confirm the setting and move on to the next step.
- Set the resistance for all 16 segments.
- Press and hold ENTER to finalise or end the setting process.
- Set a target time with UP/DOWN/ENTER.
- Press START/STOP to start training.
- When a set target value is reached, the computer emits an alarm tone and stops the training.
- Press UP/DOWN to adjust the resistance during training.
- Press the START/STOP button to end the training session. All training values are saved.
- Press the RESET button to return to training selection mode.

Troubleshooting

Error **E-2**: Motor load outside the normal values. Disconnect and reconnect the power supply and restart.

Error **E-7**: Check all cable connections for correct connection.

Hints:

- 1) All saved / set data will be lost if you disconnect the power supply.
- 2) If these instructions do not help to solve the problem, contact customer service.

Bluetooth connection

There is a Bluetooth module on the handle. On the front of the cover there is a „+“ and a „-“ button with which you can adjust the rudder resistance of the magnetic brake (32 levels).

The yellow insulating strip on the back must be removed before commissioning. Then wait 5 seconds. There is a CR2032 button cell battery inside, which is required for the Bluetooth functionality (computer, chest strap and app connection). The printed code appears when connecting to the device computer. To connect to a chest strap, you need an optional, compatible chest strap, such as the **SKANDIKA** chest strap (see QR code below).



SKANDIKA Bluetooth chest strap

For goal-orientated and heart rate-controlled cardio training (HRC), it is important to keep a constant eye on your heart rate during the workout and adjust your performance if necessary.

- Bluetooth interface
- adjustable in size
- Suitable for use with the Kinomap app

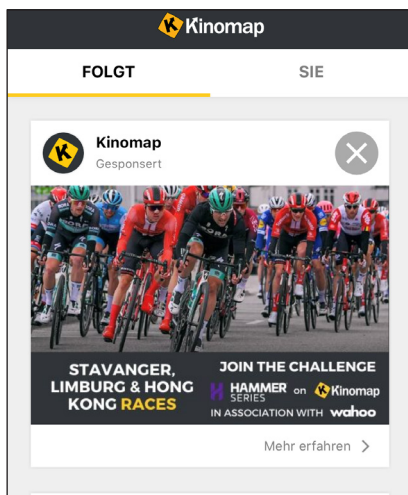
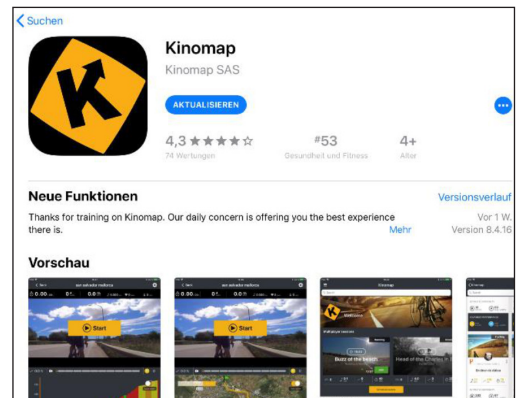
You can order this product via the following QR code to purchase this product:



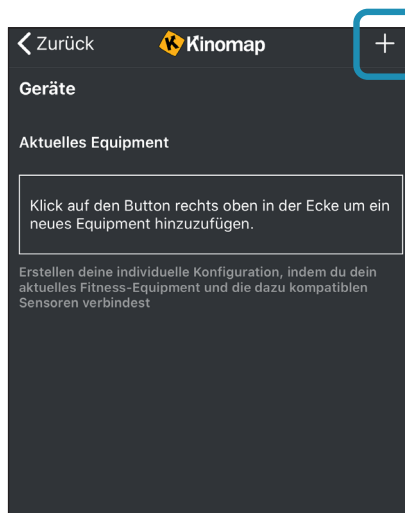
KINOMAP

The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). 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.

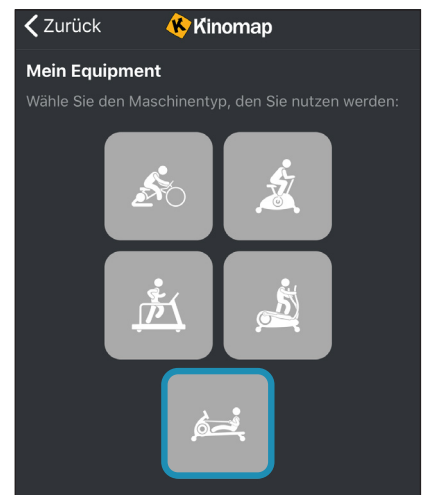
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1. →



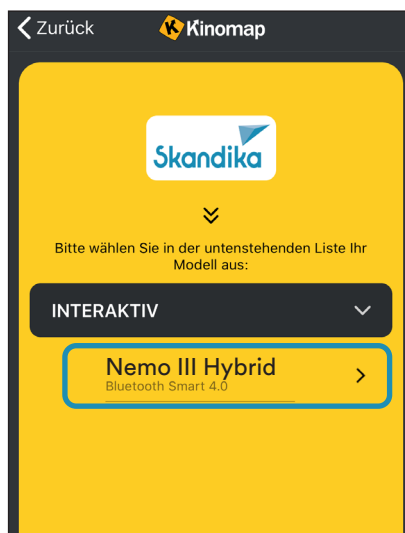
2. Tap „+“ →



3. Rowing machine →

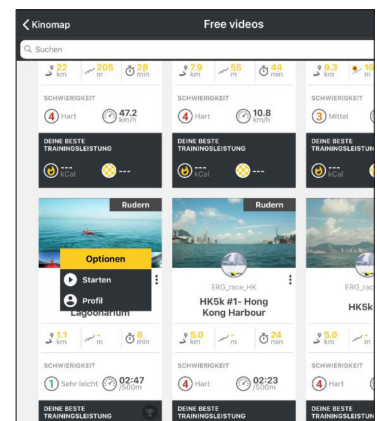


4. Select SKANDIKA →



5. Select 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!



Resistance levels

The hybrid technology of this device allows the rowing resistance to be adjusted using the water fill level (levels 1 to 6) and the setting on the computer or handle module (32 levels). This results in different resistance loads (in kg) according to the following tables. To determine your resistance load, you must add together both rowing resistances in kg (water filling level + resistance level).

Water fill level

Water fill level	appr. litres	Rowing resistance in kg
1	8.2	18
2	8.8	19
3	9.0	20.5
4	9.4	21.5
5	10.6	22.5
6	11.2	23.5

Resistance level

Set resistance level	Rowing resistance in kg
1	5
2	5,5
3	6
4	6,5
5	7
6	7,5
7	8
8	8,5
9	9
10	9,5
11	10
12	10,5
13	11
14	11,5
15	12
16	12,5
17	13
18	13,5
19	14
20	14,5
21	15
22	16
23	17
24	18
25	19
26	20
27	21
28	22
29	23
30	24
31	25
32	26

WARM-UP and COOL-DOWN

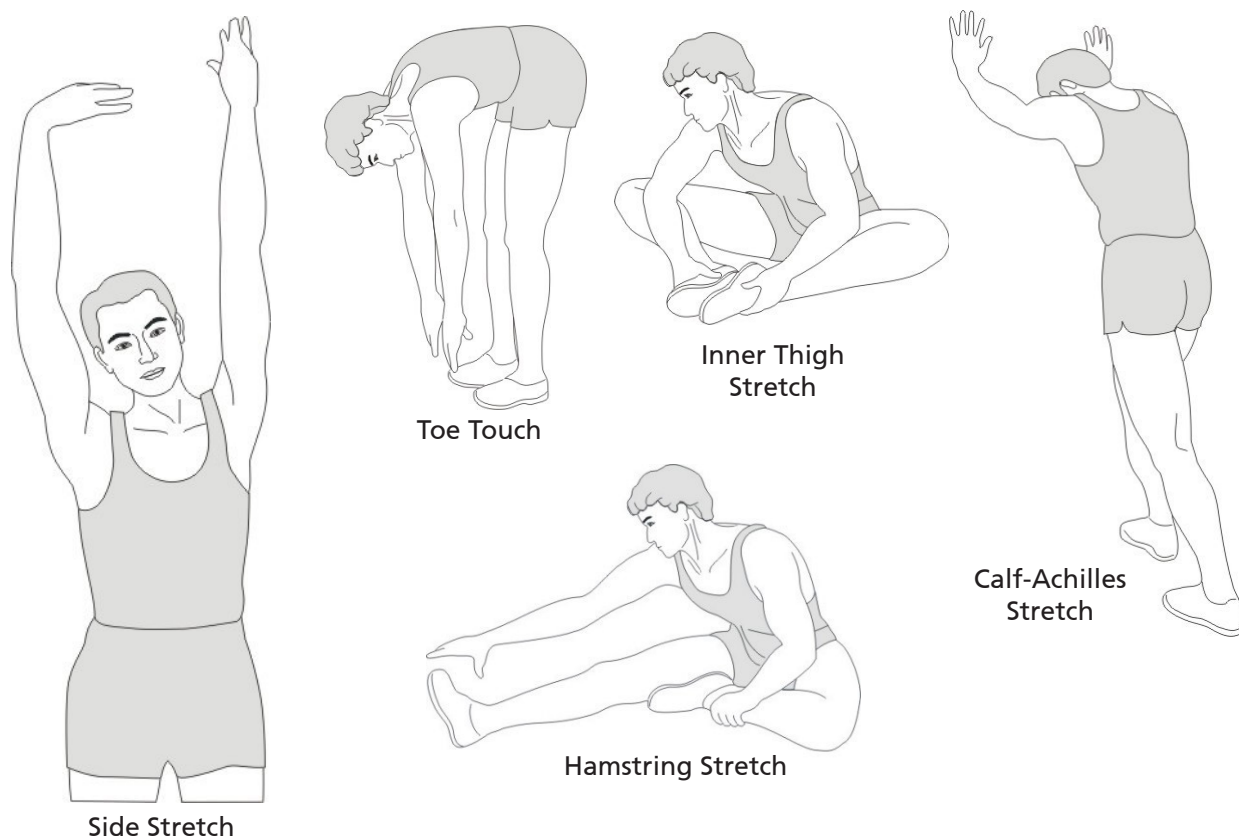
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

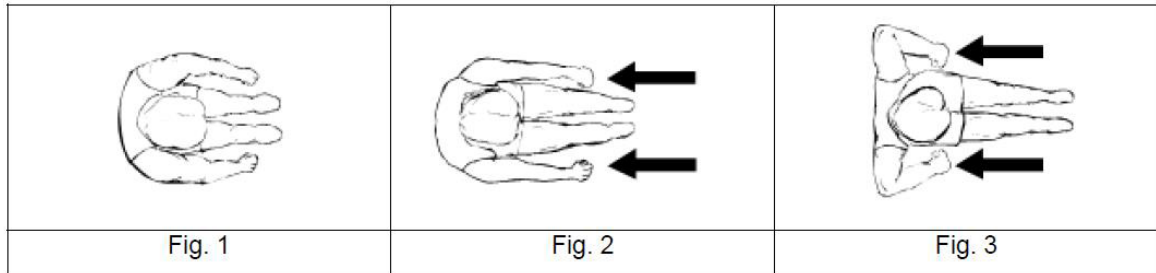
Exercise instructions

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

Rowing 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.

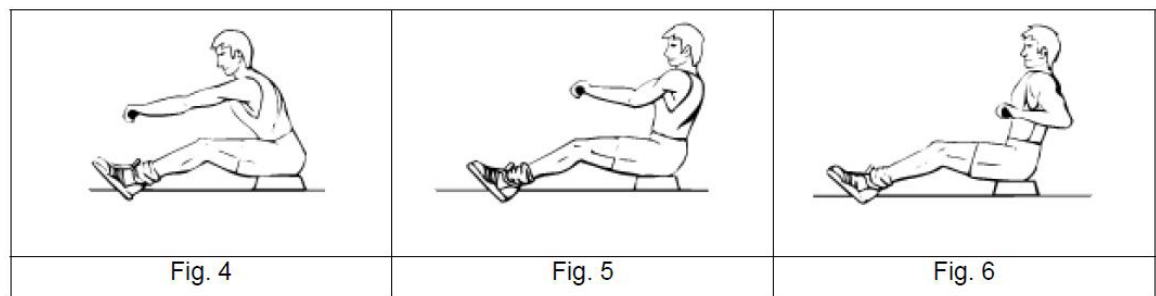


Exercise time

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

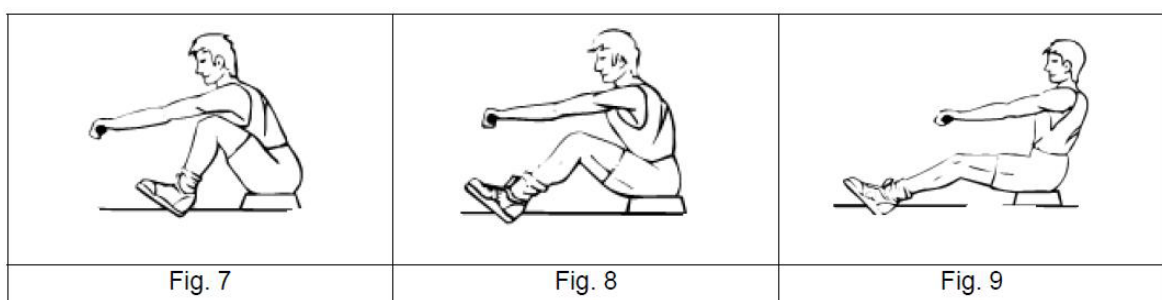
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken



to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-3260/SF-3261 Nemo III Hybrid] is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following internet address:

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3260.pdf

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**

NOTES

[illegible]

Contenu

- 47 Informations de sécurité
- 48 Vue éclatée
- 49 Liste des pièces
- 50 Instructions de montage
- 57 Comment remplir et vider le réservoir
- 58 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 61 Connexion Bluetooth
- 62 Connexion à l'application Kinomap
- 63 Niveaux de résistance
- 64 Échauffement et récupération
- 64 Instructions d'entraînement
- 66 Conditions de garantie



skandika.com/
service

Ruder- gerät	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3260 Nemo III Hybrid											
	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.:				172											
	Max. Nutzergewicht				130 kg											

Ruder- gerät	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3261 Nemo III Hybrid Holz											
	Klasse				HC											
	Standard				EN ISO 20957											
					Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum															
	2025				2026				2027							
	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

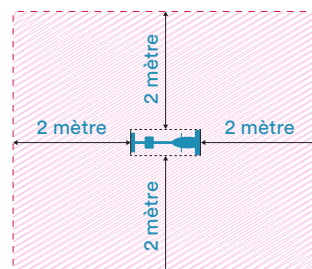


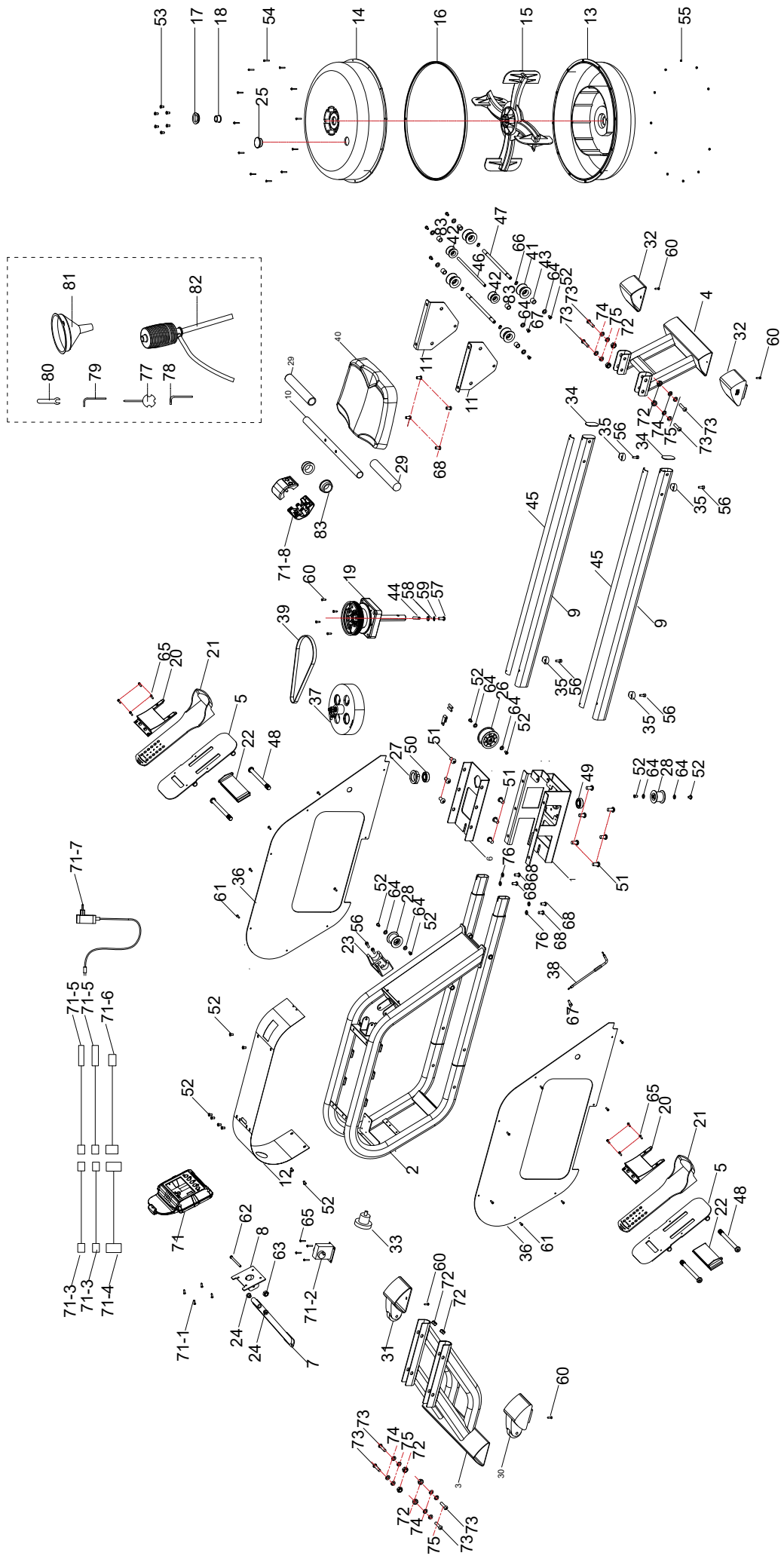
AVERTISSEMENT

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

1. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil.
3. N'assemblez l'appareil que comme indiqué dans ce manuel. L'appareil ne doit pas être modifié.
4. L'appareil ne doit pas être fixé au sol (par ex. avec des vis). Cela pourrait endommager le cadre.
5. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides ou en cas d'exposition directe au soleil.
6. Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
7. 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.
8. 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.
9. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
10. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
11. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez le fonctionnement et le bon positionnement de toutes les pièces (comme les vis, les écrous, les câbles). 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.
12. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
13. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
14. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
15. Ne tordez pas le câble de traction et tirez toujours des deux mains sur la poignée conformément aux instructions d'entraînement.
16. L'appareil de classe HC ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois (charge de poids max. = 130 kg).
17. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu. N'utilisez jamais l'appareil sous l'influence de drogues, d'alcool ou de médicaments qui provoquent une désorientation.
18. 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.
19. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Seules des pièces de rechange d'origine peuvent être utilisées.
20. Les câbles, les poulies et les pièces de liaison sont des pièces d'usure et doivent être contrôlés régulièrement. Si des pièces de l'appareil à gouverner sont usées ou défectueuses, elles doivent être remplacées à temps afin de garantir le fonctionnement normal de l'appareil à gouverner et son utilisation en toute sécurité.
21. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
22. 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.



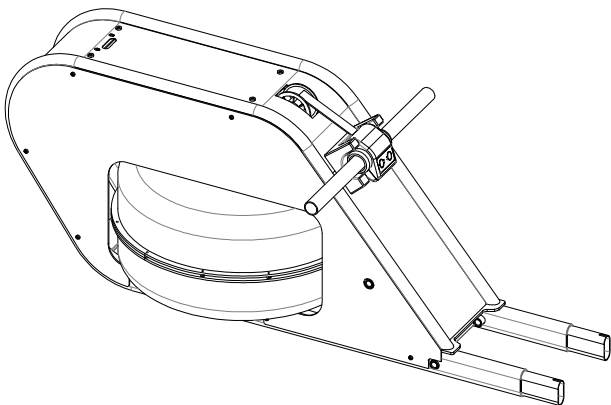
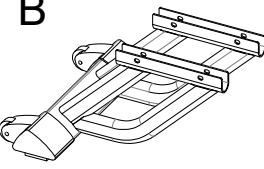
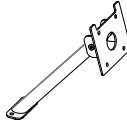
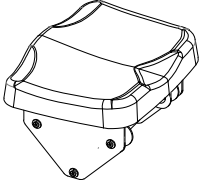
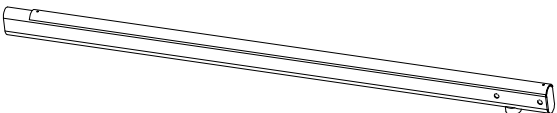
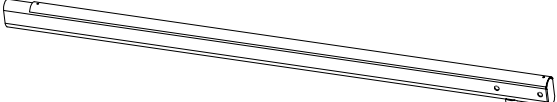
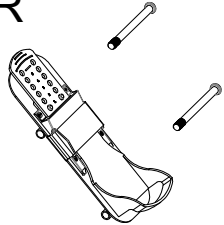
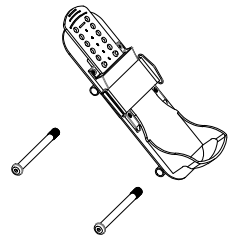


Pièce no.	Description	Qté	Pièce no.	Description	Qté
1	Plaque de fixation pour la roue de traction	1	48A	Axe de pédale pour SF-3260 M12x138	4
2	Cadre principal	1	48B	Axe de pédale pour SF-3261 M12x148	4
3	Pied avant	1	49	Palier 6904ZZ	1
4	Pied arrière	1	50	Palier	1
5A	Unité de pédalier pour SF-3260	2	51	Vis à six pans creux M8x10xS5	12
5B	Unité de pédalier pour SF-3261	2	52	Vis à six pans creux M6x10xS4	14
6	Plaque de fixation supérieure	1	53	Vis à six pans creux M6x15xS4	6
7	Tube de support de l'ordinateur	1	54	Vis M3x20xØ6	12
8	Support pour l'ordinateur	1	55	Écrou en nylon M3xH3,8xS6	12
9	Rail de roulement	2	56	Vis à six pans creux M6*16	4
10	Poignée	1	57	Vis à six pans creux M8x20xS5	1
11	Plaque de support du siège	2	58	Rondelle d8xØ16x1,5	1
12	Plaque supérieure	1	59	Rondelle élastique d8	1
13	Couvercle inférieur du réservoir d'eau	1	60	Vis ST4.2x16	8
14	Couvercle supérieur du réservoir d'eau	1	61	Vis ST4.2x16	16
15	Palettes	1	62	Vis à six pans creux ST4.2x16	1
16	Joint du réservoir d'eau	1	63	Écrou en nylon M6	1
17	Joint en caoutchouc	1	64	Rondelle d6xØ12x1,6	11
18	Couverture d'axe	1	65	Vis M4*8	8
19	Rouleau	1	66	Entretoise D10	4
20	Plaque ajustable	2	67	Vis M5*10	3
21	Pédale	2	68	Vis à six pans creux M8x15xS5	4
22	Courroie	2	69	Rondelle ondulée Ø8	8
23	Support de poignée	1	70	Rondelle Ø10,4xØ16x1,5	4
24	Couvercle d'axe	2	71	Ordinateur	1
25	Fiche	1	71-1	Vis	4
26	Poulie	1	71-2	Moteur	1
27	Couvercle d'essieu	1	71-3	Câble	1
28	Poulie	2	71-4	Câble	1
29	Poignée de maintien	2	71-5	Câble	1
30	Repose-pieds avant réglable (gauche)	1	71-6	Câble d'alimentation	1
31	Capuchon de pied avant réglable (droite)	1	71-7	Bloc d'alimentation	1
32	Capuchon de pied arrière	2	71-8	Boîtier de la moteur	1
33	Capuchon de soutien en caoutchouc	1	72	Écrou en nylon M8xH7,5xS14	8
34	Capuchon ovale	2	73	Vis à six pans creux M8x45x25xS5	8
35	Taquet	4	74	Rondelle d8xØ16x1,5	8
36a	Plaque latérale en acrylique (SF-3260)	2	75	Rondelle élastique d8	12
36b	Plaque latérale en bois (SF-3261)	2	76	Rondelle bombée Ø8	4
37	Volant d'inertie	1	77	Clé de serrage	1
38	Câble moteur	1	78	Clé Allen S5	1
39	Courroie	1	79	Clé Allen S4	1
40	Siège	1	80	Clé à vis	1
41	Galets	4	81	Entonnoir	1
42	Rouleaux de siège	2	82	Pompe à eau	1
43	Tube en PVC	4	83	Douille de guidage	2
44	Goupille	1			
45	Plaque de rail de roulement	2			
46	Axe	1			
47	Axe du siège	2			

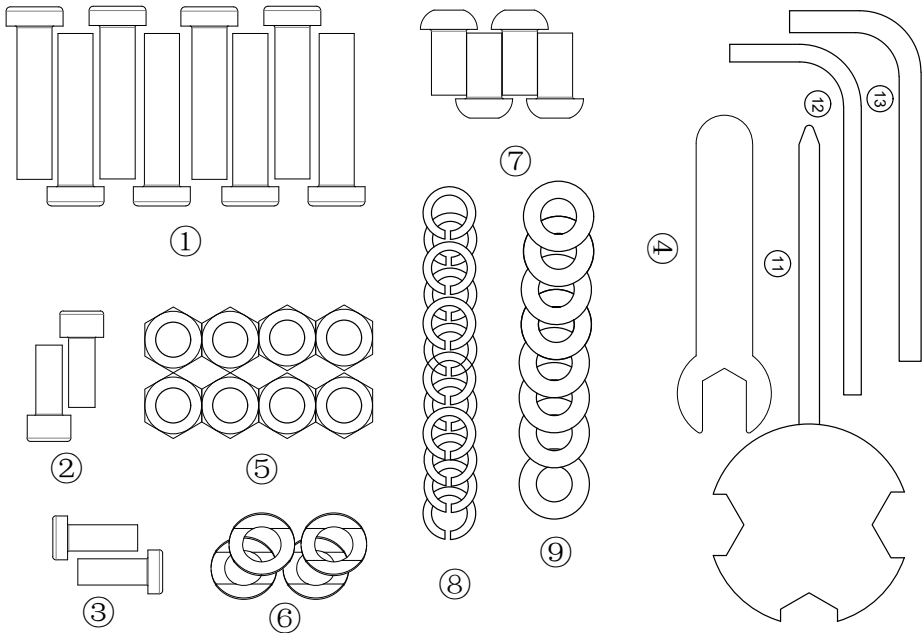
Dans le cadre de l'amélioration continue des produits, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et conceptuelles.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Retirez l'appareil du carton et placez toutes les pièces clairement étalées sur le sol.
Les éléments suivants doivent être présents :

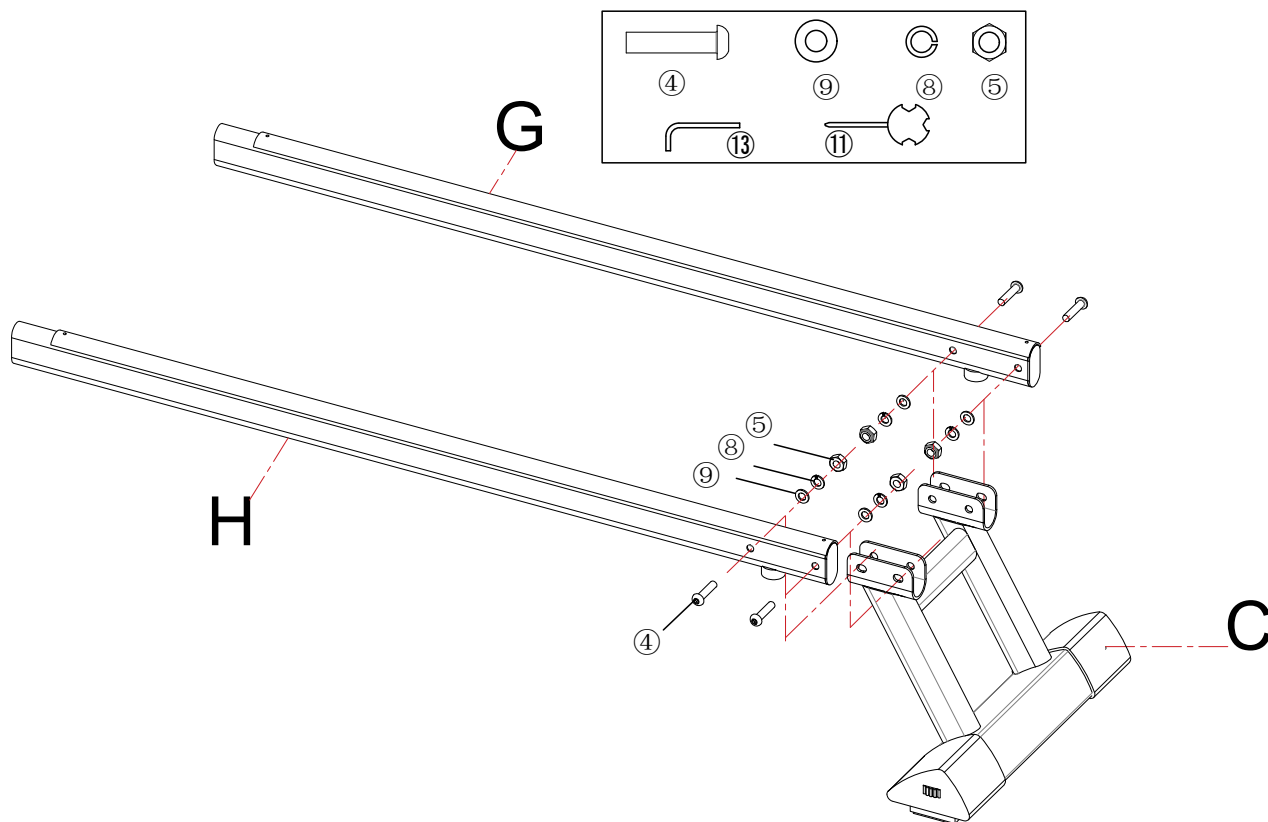
A 	B 	D 	J 
F 	G  H 	E 	K  Q 
R 	S 	I 	

Sac pour petites pièces :

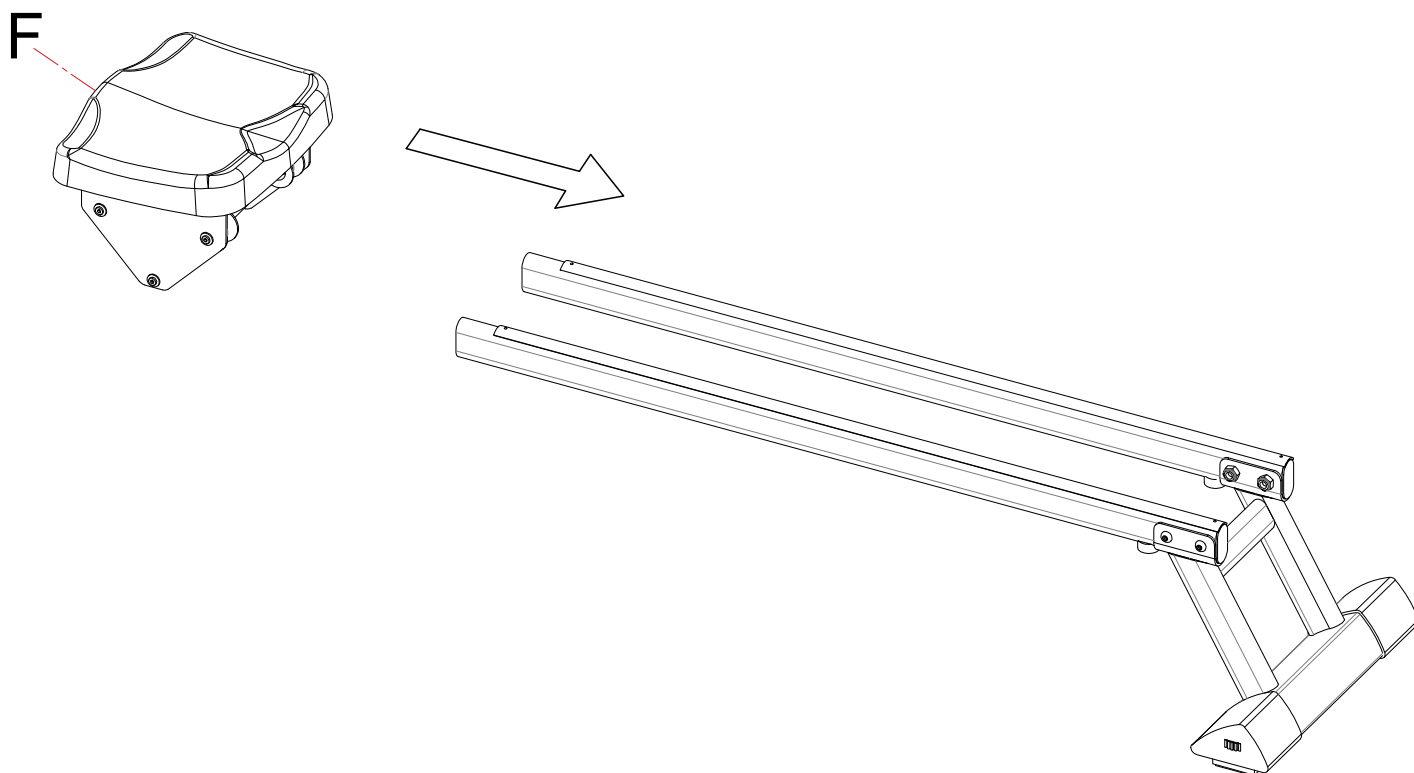


Étape 1:

Les deux rails de roulement (H&G) doivent être fixés à l'aide de 2 vis (4), rondelles élastiques (8), rondelles (9) et écrous (5) de chaque côté. Visser les pièces à la main et ne pas encore les serrer à fond !

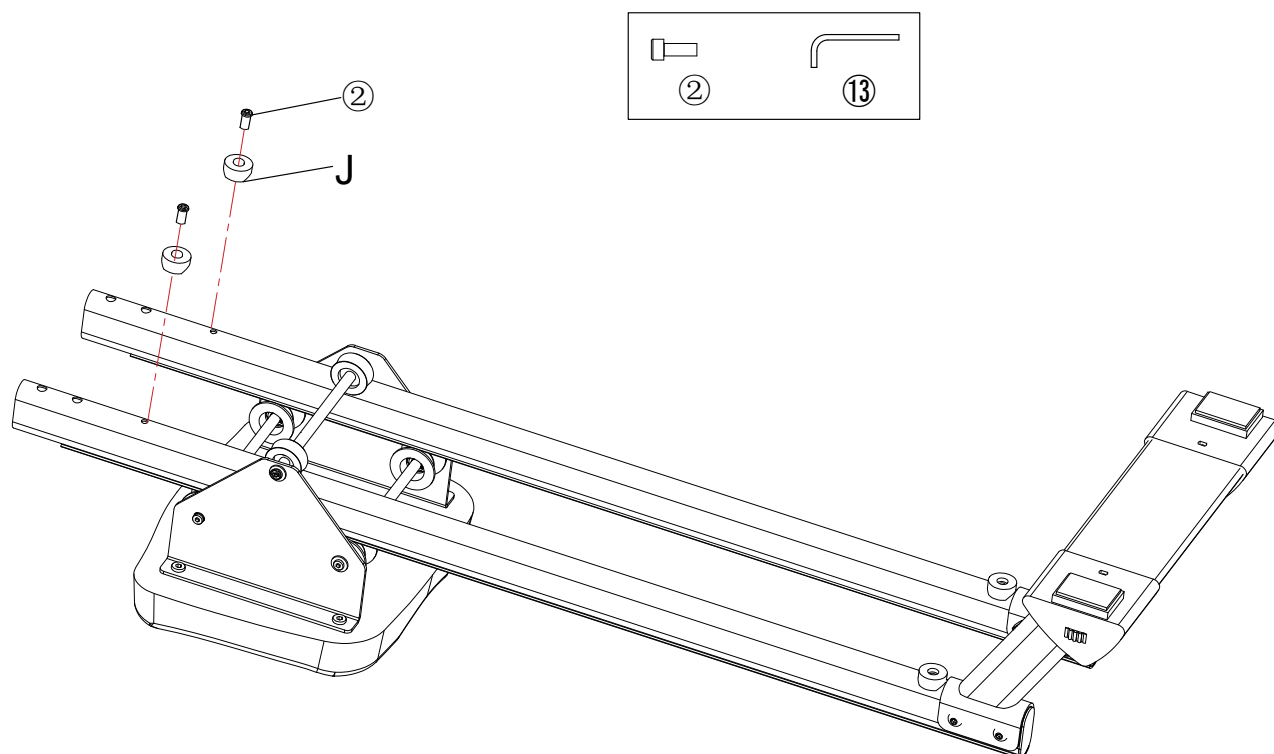
**Étape 2:**

Ensuite, faites glisser le siège (F) comme indiqué.

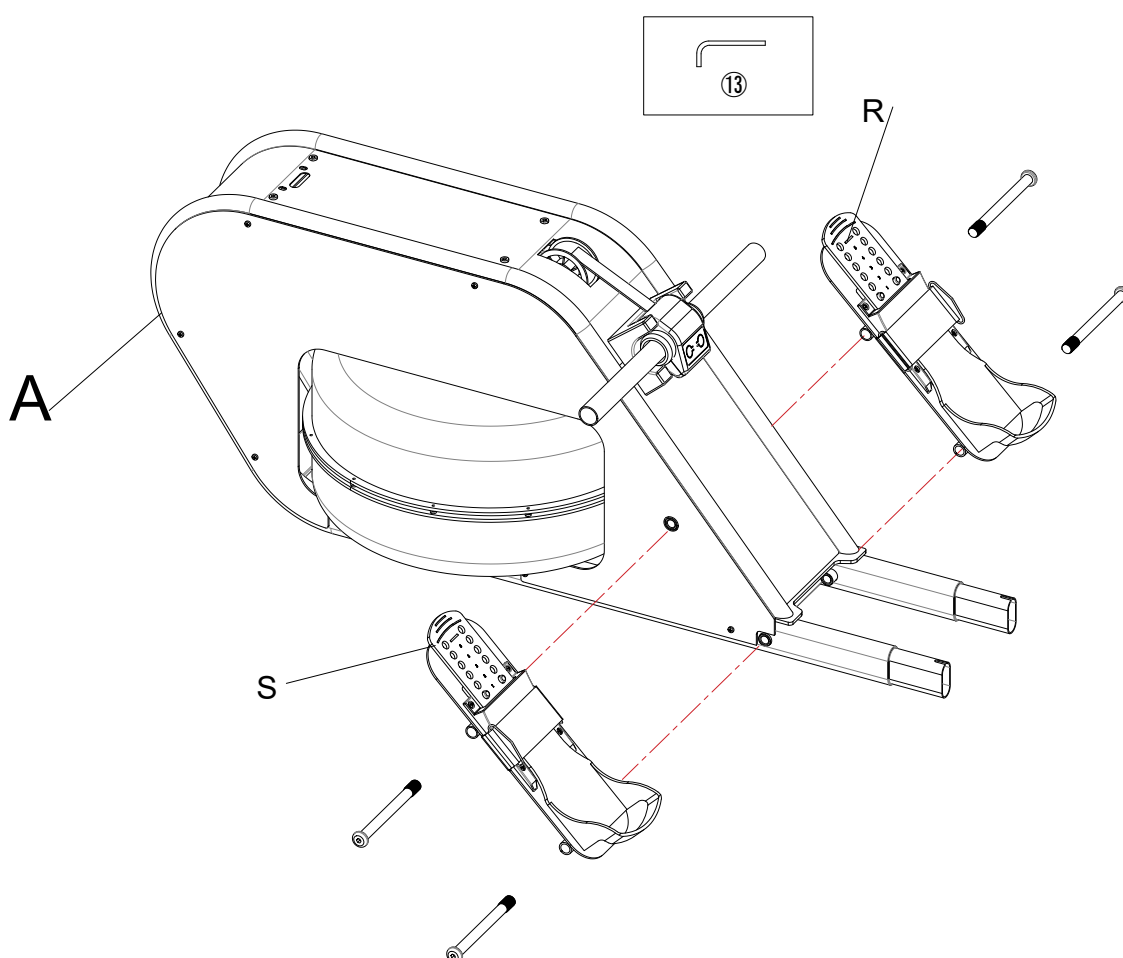


Étape 3:

Retournez l'appareil et fixez les deux taquets (J) avec les vis (2).

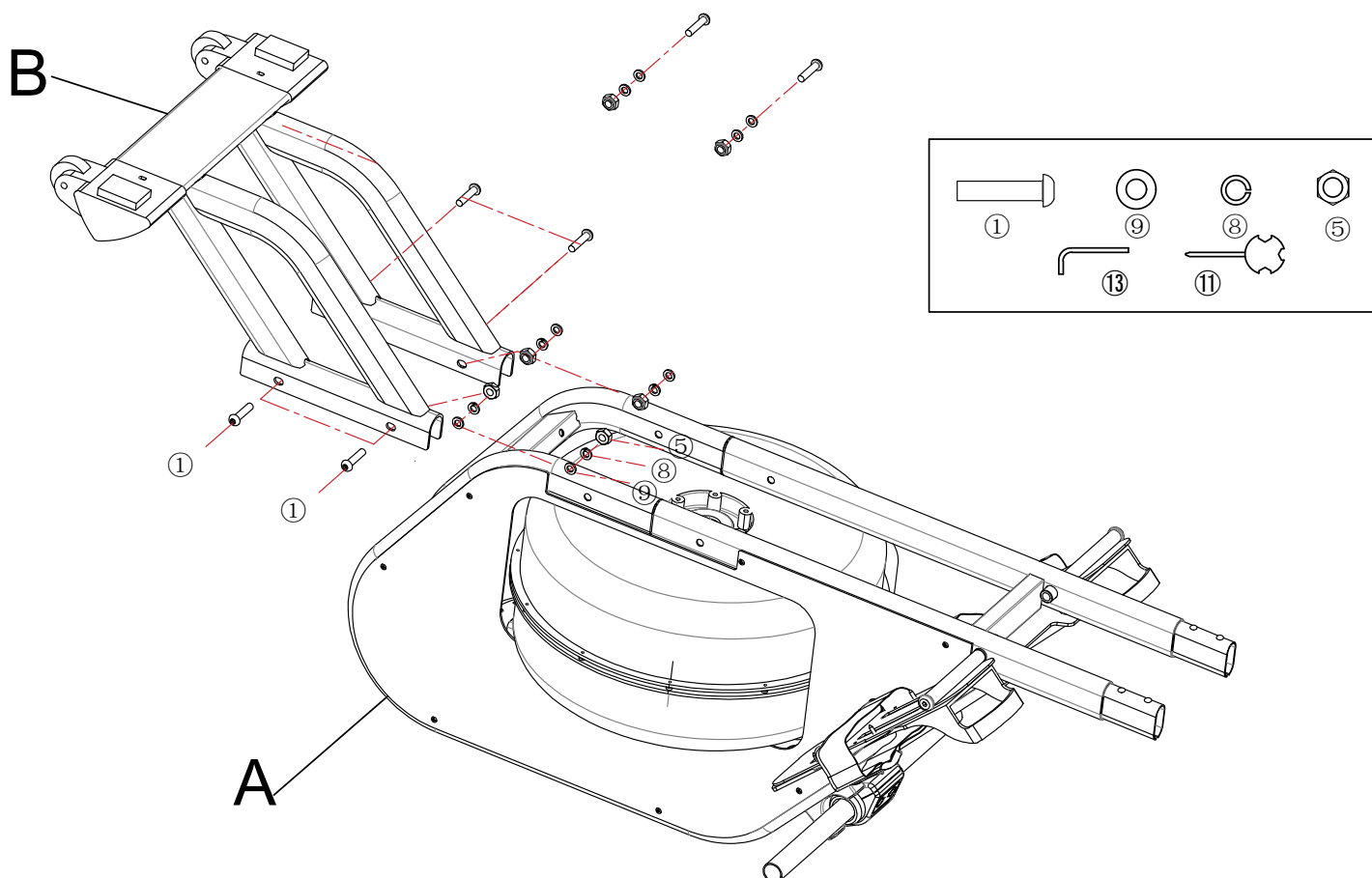
**Étape 6:**

Montez maintenant les deux pédales (R&S).

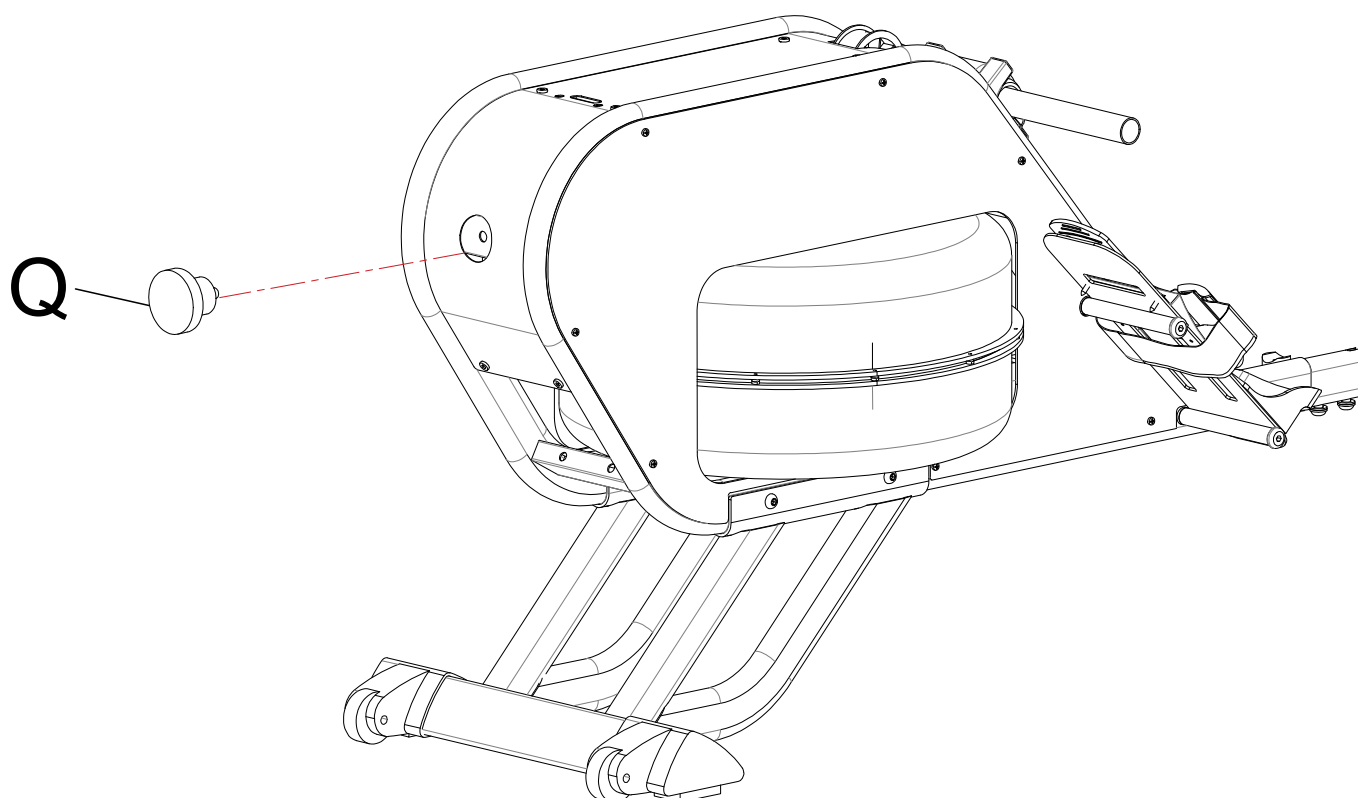


Étape 5:

Montez maintenant l'unité d'appareil avec le pied avant (B) à l'aide des vis (1), des rondelles élastiques (8), des rondelles (9) et des écrous (5) comme illustré.

**Étape 6:**

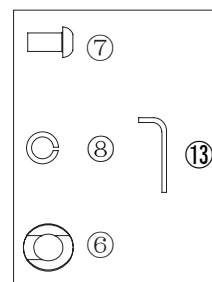
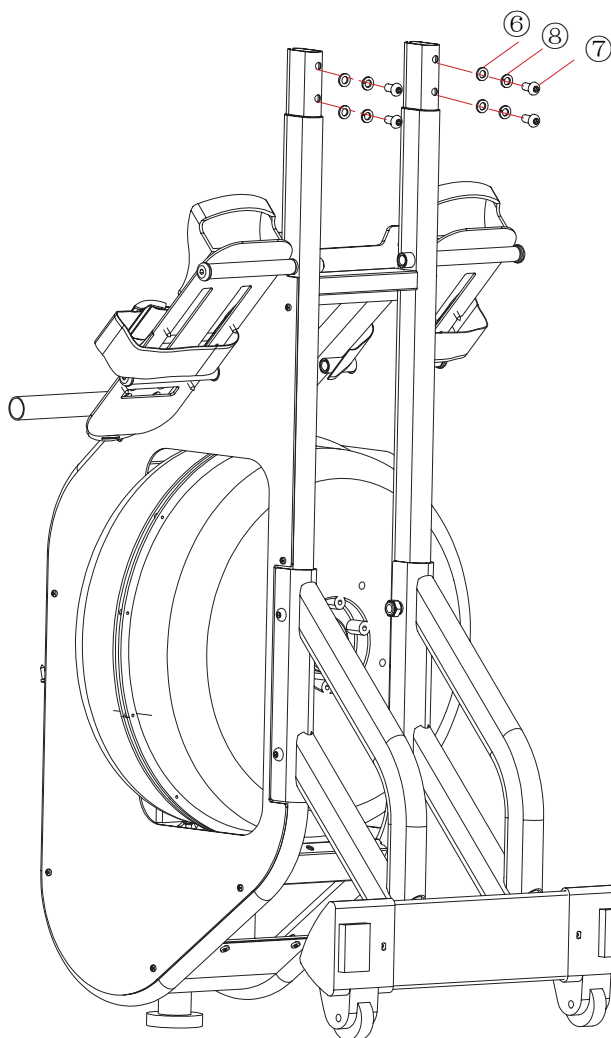
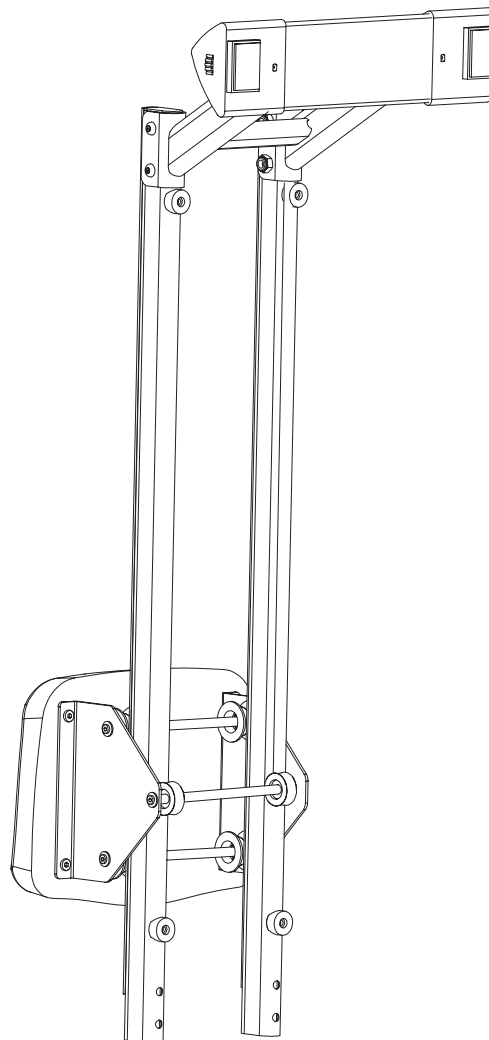
Enfoncez le capuchon en caoutchouc (Q) dans l'encoche du cadre.



Étape 7:

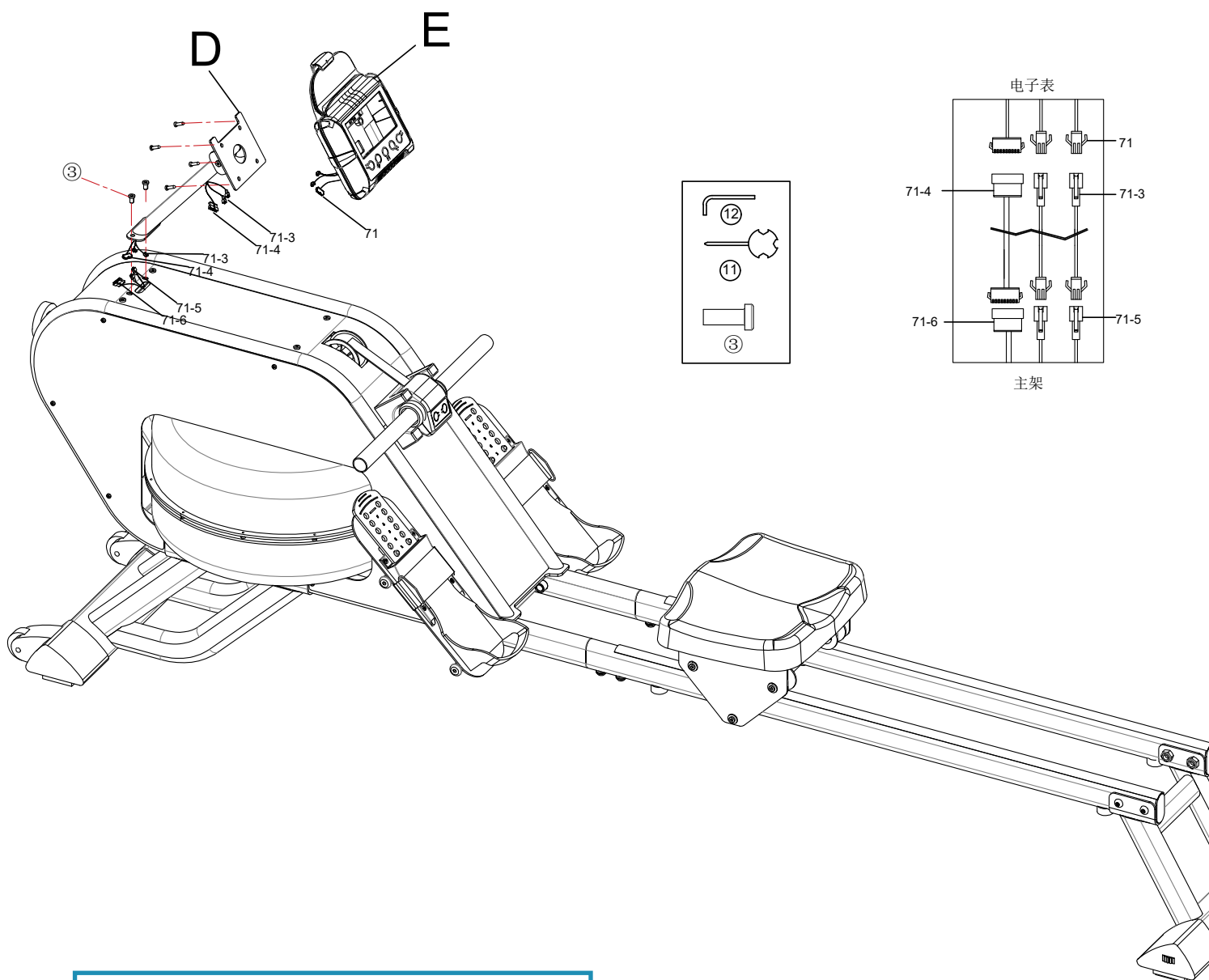
Reliez les parties avant et arrière de l'appareil à l'aide de 4 vis (7), 4 rondelles élastiques (8) et 4 rondelles (6) comme illustré.

Serrez ensuite toutes les vis de l'étape 1.



Étape 8:

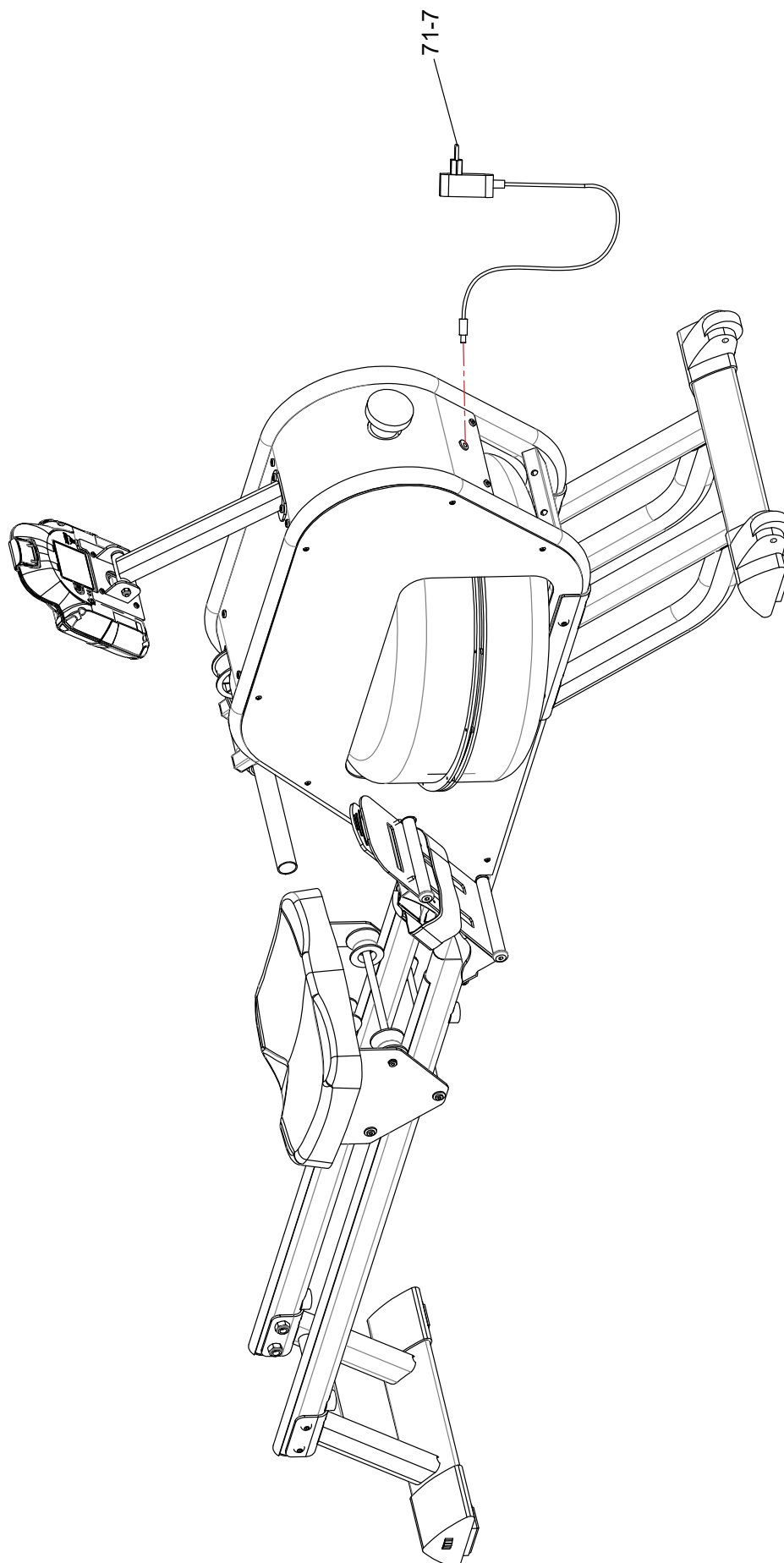
Connectez les câbles et placez-les à l'intérieur du support de l'ordinateur. Montez ensuite l'ordinateur (5) à l'aide des vis (80) comme indiqué.



**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**

Étape 9:

Reliez l'appareil à une source d'alimentation (prise de courant) à l'aide de l'adaptateur secteur (71-7).



COMMENT REMPLIR ET VIDER LE RÉSERVOIR

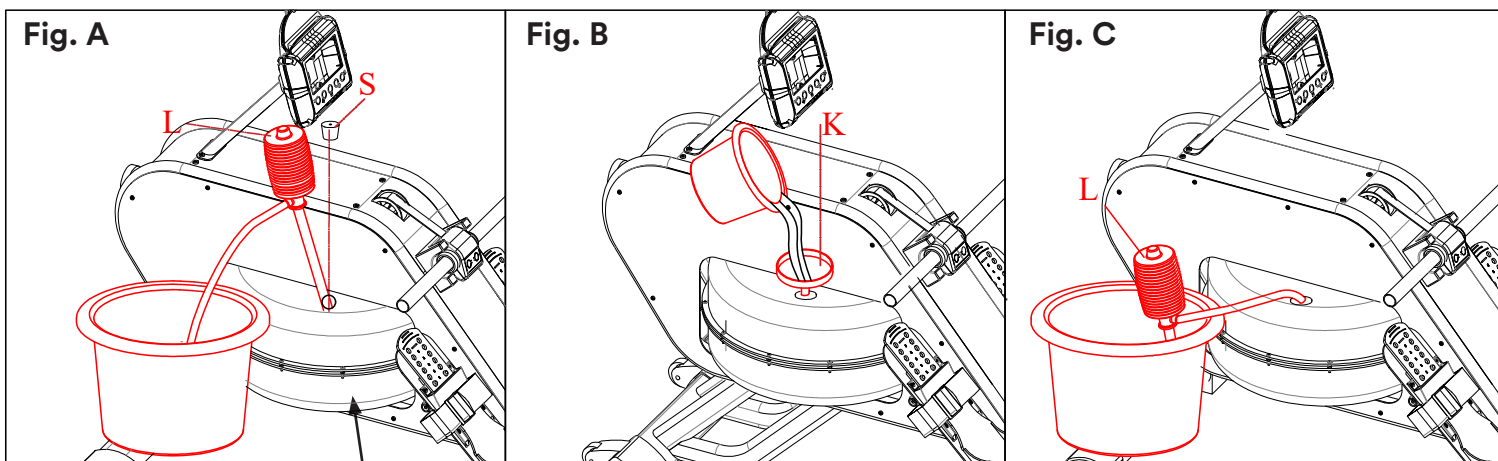
1. Retirez le bouchon (S) de la partie supérieure du réservoir.
2. La figure A montre comment vider le réservoir. Placez un seau à proximité de l'appareil. Utilisez la pompe à siphon (L) pour pomper l'eau du réservoir vers le seau.
3. Les illustrations B et C montrent comment remplir l'eau avec un seau et un entonnoir (K) ou à l'aide de la pompe (L). Utilisez une tasse ou la pompe à siphon (L) et un seau pour remplir le réservoir. Observez l'indicateur de remplissage sur le côté du réservoir pour mesurer la bonne quantité de remplissage.
4. Remplacez le bouchon (S) à sa place sur le réservoir supérieur. Essuyez l'excédent d'eau sur le cadre.

REMARQUE:

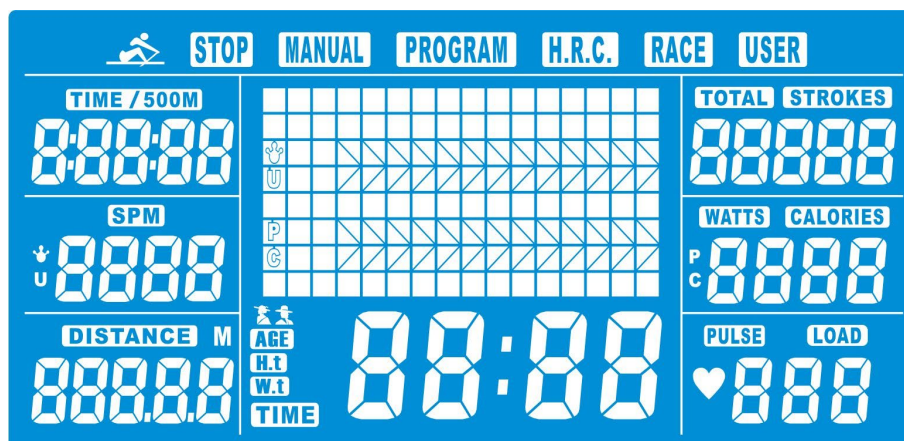
- Le réservoir peut être rempli d'eau du robinet ou d'eau distillée. Ajoutez éventuellement une pastille de traitement de l'eau. N'utilisez jamais de chlore ou d'eau de Javel - cela pourrait endommager le réservoir et entraîner l'annulation de la garantie.
- En fonction de l'environnement du lieu d'installation et de la fréquence d'utilisation, l'eau doit être remplacée régulièrement, au plus tard tous les 6 mois ou en cas de signes de décoloration, de bactéries ou d'algues, etc. Utilisez si possible de l'eau distillée !
- N'exposez jamais le réservoir à la lumière directe du soleil et videz-le en cas de non-utilisation prolongée.
- Pour maintenir l'eau propre, des pastilles de purification d'eau adaptées conviennent. Une tablette suffit pour le remplissage maximal du réservoir d'eau. Mélangez bien l'eau après avoir ajouté une pastille. Ajoutez une pastille dans le réservoir tous les 2 ou 3 mois environ.
- L'eau du réservoir n'est pas destinée à la consommation. Une fois l'eau vidée, jetez-la.

Das Wasserniveau

- L'indicateur de niveau de remplissage est placé sur le côté du réservoir. Le niveau de remplissage maximal ne doit pas dépasser 6. Le réservoir ne doit pas être trop rempli ! Cela entraînerait la perte de la garantie.
- L'intensité de la résistance dépend du niveau de remplissage dans le réservoir ainsi que du réglage de la résistance du moteur (voir chapitre „Utilisation de l'ordinateur“). Ainsi, la résistance est comparativement faible lorsque le niveau de remplissage est bas - un niveau de remplissage élevé donne une résistance plus élevée lors du ramer.



Indication du niveau d'eau (volume de remplissage) :
 Niveau 1 = env. 8,2 litres / Niveau 2 = env. 8,8 litres
 Niveau 3 = env. 9,0 litres / Niveau 4 = env. 9,4 litres
 Niveau 5 = env. 10,6 litres / Niveau 6 = env. 11,2 litres



FONCTIONS

TIME : affiche la durée de l'entraînement. Vous pouvez définir une durée cible (de 1 à 99 minutes) en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN (par incréments de 1 minute). Appuyez sur ENTER pour confirmer.

TIME / 500M : affichage du temps moyen pour ramer 500 mètres, s'effectue pendant environ 6 secondes en alternance avec TIME.

SPM : coups de rame par minute (fréquence des coups de 0 à 999).

DISTANCE : affiche la distance en mètres (de 0 à 99 999). Spécifiez une valeur cible en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN et ENTER.

Remarque : le temps et la distance ne peuvent pas être définis ensemble.

STROKES : affiche le nombre de battements dans l'entraînement actuel (de 0 à 99.999). Définissez une valeur cible en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN et ENTER.

TOTAL STROKES : affiche le nombre total de coups de rame (s'affiche automatiquement toutes les 6 secondes en alternance avec STROKES).

CALORIES : affiche le nombre approximatif de calories consommées. Définissez une valeur cible en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN et ENTER (0~9.990 kcal).

POULS : pendant l'entraînement, l'ordinateur affiche la fréquence du pouls de l'utilisateur (pour cela, il faut mettre une ceinture pectorale Bluetooth adaptée, en option). Il est possible de définir un pouls de 30 à 230 pulsations par minute (mode H.R.C.) - lorsque la fréquence cardiaque définie est atteinte, l'ordinateur émet un signal sonore correspondant. Suivez les instructions relatives à la ceinture thoracique.

AVERTISSEMENT ! La surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être très précise. Un effort excessif pendant l'entraînement peut avoir des conséquences néfastes sur la santé, voire entraîner la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'entraînement. Si „P“ s'affiche, le système ne peut pas détecter de pouls.

FONCTIONS DES TOUCHES

RESET : Appuyer sur cette touche pour revenir au menu principal ou pour remettre la valeur à 0 pendant une opération de saisie. Maintenir cette touche enfoncée pendant environ 2 secondes permet de réinitialiser toutes les valeurs des fonctions.

START / STOP : Démarre ou arrête un entraînement.

ENTER : Confirme une sélection ou une valeur prédéfinie.

UP/DOWN : Appuyez sur ces deux boutons pour augmenter/diminuer la résistance. Vous pouvez également utiliser ces boutons pour régler des valeurs de fonction.

MODE D'EMPLOI

Lorsque l'appareil est connecté à la source d'alimentation, vous entendez un signal sonore et l'écran LCD s'affiche entièrement pendant 2 secondes (voir page précédente). En général, il n'est pas nécessaire de régler des fonctions. Si vous souhaitez utiliser le rameur uniquement pour un entraînement occasionnel, vous pouvez l'utiliser sans autres réglages ou réglages particuliers. L'ordinateur passe automatiquement en mode d'économie d'énergie s'il n'y a pas d'entrée de signal (pas d'entraînement) pendant plus de 4 minutes.

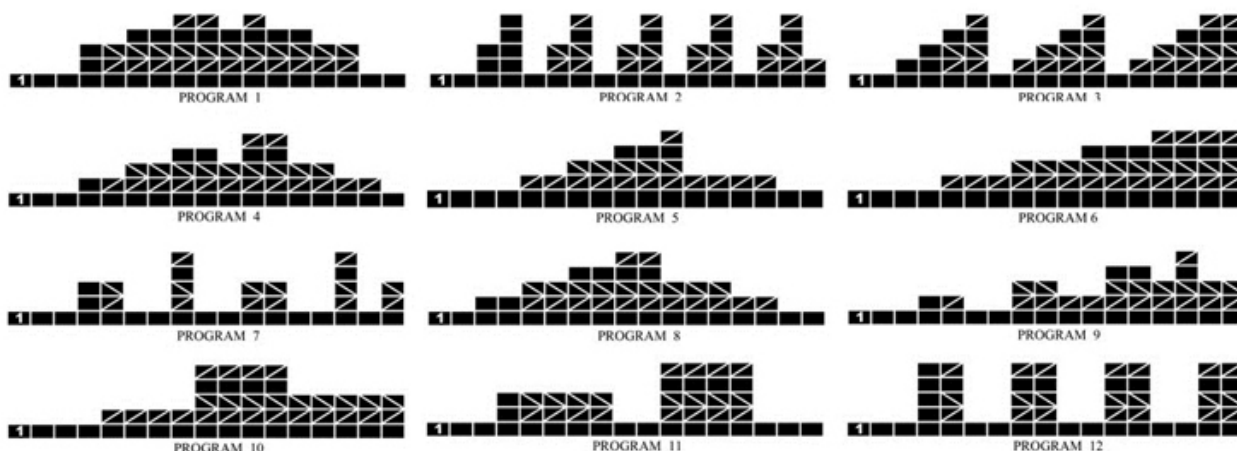
Démarrage rapide / mode manuel

Après avoir sélectionné le mode manuel (MANUAL) avec UP / DOWN / ENTER, vous pouvez soit commencer directement l'entraînement (appuyer sur START), soit définir des valeurs cibles pour certaines fonctions (avec UP / DOWN / ENTER). Il n'est toutefois possible de définir une valeur cible que pour UNE fonction et non pour plusieurs valeurs de fonction à la fois. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Lorsqu'une valeur cible est atteinte ou lorsque vous appuyez sur STOP, l'entraînement s'arrête. Pendant l'entraînement, appuyez sur UP/DOWN pour régler la résistance selon vos besoins. La nouvelle valeur de résistance réglée s'affiche à l'écran (la valeur par défaut est 1, résistance la plus élevée = niveau 32). Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement. Toutes les valeurs d'entraînement sont enregistrées. Appuyez sur RESET pour revenir à la sélection du mode d'entraînement. La résistance peut également être réglée à l'aide des boutons „+“ - „-“ situés à l'avant du cache de la poignée (voir chapitre „Connexion Bluetooth“).

Mode programme

Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner avec un profil de programme (profils prédéfinis). Après avoir sélectionné le mode de programme („PROGRAM“) et appuyé sur „ENTER“ pour confirmer, „P01“ s'affiche à l'écran. Sélectionnez l'un des 12 programmes (P1 à P12, voir fig. ci-dessous). Appuyez sur la touche „ENTER“ et entrez les valeurs de résistance (niveau 1 à 32) et de temps (si vous le souhaitez). Appuyez sur „START/STOP“ pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier la résistance à tout moment pendant l'entraînement avec „UP“ et „DOWN“. Pour mettre votre entraînement en pause, appuyez à nouveau sur „START/STOP“. Appuyez sur „RESET“ pour revenir à la sélection du mode.

Les programmes préréglés sont spécialement conçus pour l'entraînement aérobique. Nous recommandons aux débutants de commencer par le réglage de résistance le plus bas. Après quelques séances d'entraînement, vous pouvez augmenter successivement la résistance. Les programmes P2 - P3 - P7 - P12 sont plutôt destinés aux sportifs confirmés.



Mode H.R.C.

Sélectionnez „H.R.C.“ (appuyez sur „ENTER“ pour confirmer) pour effectuer un entraînement contrôlé automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque (vous devez utiliser une ceinture thoracique pour pouvoir utiliser correctement ce mode). Appuyez sur „UP“ ou „DOWN“ (et sur „ENTER“ pour confirmer) pour sélectionner l'une des alternatives suivantes :

55% Max H.R.C. -- Fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{ÂGE}) \times 55\%$

75% Max H.R.C. -- fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{ÂGE}) \times 75\%$

90% Max H.R.C. -- fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{ÂGE}) \times 90\%$

TAG = Target H.R.C. (fréquence cardiaque cible) -- Entraînement en fonction de votre valeur cible de fréquence cardiaque. Utilisez les touches „UP/DOWN“ pour saisir directement la valeur cible du pouls (entre 30 et 240 battements/min).

Vous pouvez maintenant définir une valeur cible pour „TIME“ avec „UP“, „DOWN“ et „ENTER“. Appuyez sur „START“ pour commencer l'entraînement. Si votre fréquence cardiaque est inférieure au pouls cible, la résistance augmente automatiquement d'un cran toutes les 30 secondes. Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible de la fréquence cardiaque, la résistance diminue automatiquement d'un niveau toutes les 15 secondes. Lorsque le niveau 1 le plus bas est atteint et que votre fréquence cardiaque est toujours supérieure à la valeur cible prédéfinie, un signal d'alarme retentit au bout de 30 secondes et l'ordinateur arrête automatiquement le programme d'entraînement. Pour interrompre ou terminer manuellement votre entraînement, appuyez sur le bouton „STOP“. Appuyez sur „RESET“ pour revenir à la sélection du mode d'entraînement.

Mode course

Dans ce mode, vous pouvez affronter un adversaire informatique.

- Appuyez sur UP/DOWN pour sélectionner „RACE“, puis appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler SPM (fréquence de frappe) et appuyez sur ENTER pour confirmer.
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler DISTANCE (longueur de la piste de course) (ENTER pour confirmer).
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler la résistance.
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement. „USER“ et „PC“ s'affichent.
- Lorsque la distance prédéfinie est parcourue, l'ordinateur affiche le vainqueur (PC ou USER) et arrête la course.



Pour mettre en pause ou arrêter manuellement votre entraînement, appuyez sur le bouton „START/STOP“. Appuyez sur „RESET“ pour revenir à la sélection du mode d'entraînement.

Mode „User“ (mode défini par l'utilisateur)

Après avoir sélectionné le mode USER avec UP et DOWN (ENTER pour confirmer), vous pouvez créer votre propre programme d'entraînement.



- Appuyez sur UP/DOWN pour régler la résistance et sur ENTER pour confirmer le réglage et passer à l'étape suivante.
- Réglez la résistance pour les 16 segments.
- Maintenez ENTER enfoncé plus longtemps pour terminer ou quitter le processus de réglage.
- Réglez une heure cible avec UP/DOWN/ENTER.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.
- Lorsqu'une valeur cible définie est atteinte, l'ordinateur émet un signal d'alarme et arrête l'entraînement.
- Appuyez sur UP/DOWN pour ajuster la résistance pendant l'entraînement.
- Appuyez sur le bouton START/STOP pour terminer l'entraînement. Toutes les valeurs d'entraînement sont enregistrées.
- Appuyez sur le bouton RESET pour revenir au mode de sélection de l'entraînement.

Dépannage

Erreur d'ordinateur **E-2**: Charge du moteur en dehors des valeurs normales. Débranchez et rebranchez l'alimentation électrique et redémarrez.

Erreur d'ordinateur **E-7**: Vérifiez que tous les câbles sont correctement connectés.

Remarques :

- 1) Toutes les données enregistrées/réglées sont perdues si vous coupez l'alimentation.
- 2) Si ces instructions ne permettent pas de résoudre le problème, contactez le service clientèle.

Connexion Bluetooth

Un module Bluetooth se trouve sur la poignée. Sur la face avant du couvercle se trouvent une touche „+“ et une touche „-“ qui permettent de régler la résistance du frein magnétique (32 niveaux).

Sur la face arrière, la bande isolante jaune doit être retirée avant la mise en service. Attendez ensuite 5 secondes. A l'intérieur se trouve une pile bouton CR2032, nécessaire pour la fonctionnalité Bluetooth (connexion à l'ordinateur, à la ceinture pectorale et à l'application). Le code imprimé apparaît lors de la connexion à l'ordinateur de l'appareil. Pour la connexion à une ceinture pectorale, vous avez besoin d'une ceinture pectorale compatible en option, par exemple la ceinture pectorale **SKANDIKA** (voir le code QR ci-dessous).



SKANDIKA

Ceinture pectorale Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et basé sur la fréquence cardiaque (HRC), il est important de garder un œil sur son propre pouls en permanence pendant l'entraînement et d'adapter sa puissance si nécessaire.

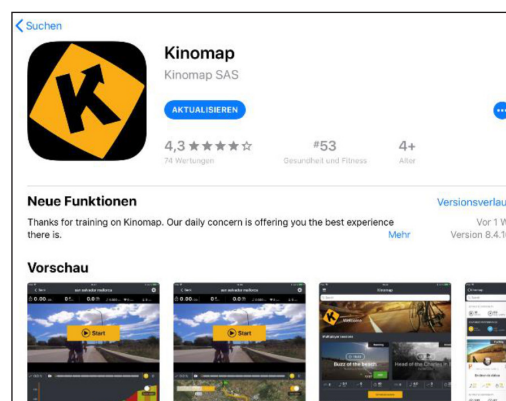
- interface Bluetooth
- taille réglable
- adapté à l'utilisation de l'application Kinomap

Vous pouvez télécharger ce produit via le code QR suivant pour l'acheter :

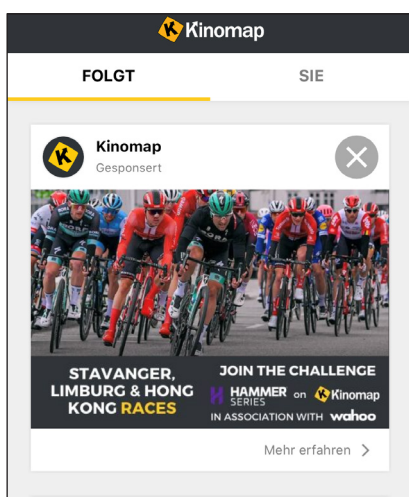


KINOMAP

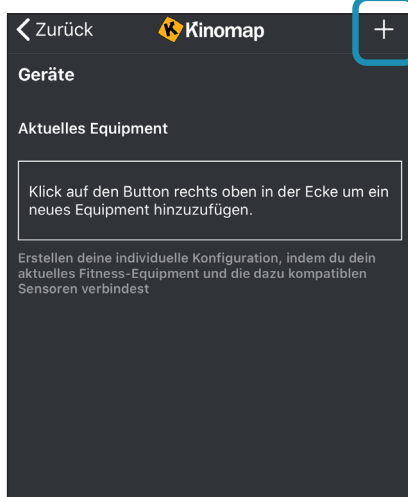
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant **Kinomap Fitness** ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.



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



1. →



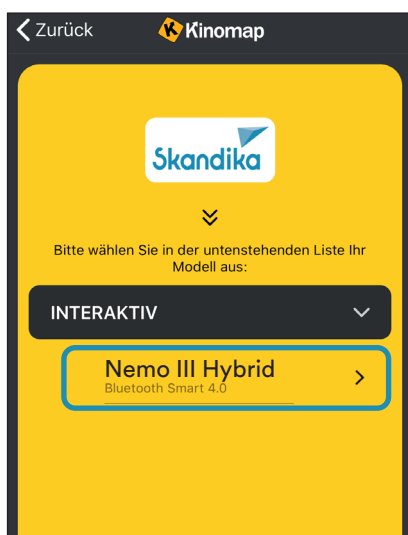
2. Touchez „+“ →



3. Rameur →

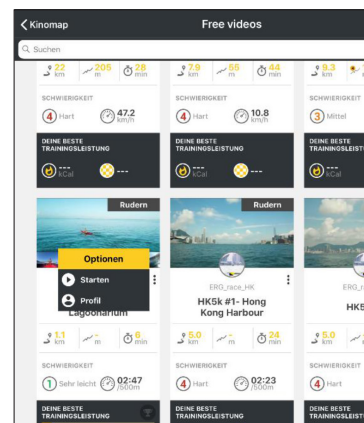


4. CHOISIR „SKANDIKA“ →



5. Sélectionner 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) !



Niveaux de résistance

La technologie hybride de cet appareil permet de régler la résistance de l'aviron en fonction de la quantité d'eau (niveaux 1 à 6) et du réglage sur l'ordinateur ou le module de la poignée (32 niveaux). Il en résulte différentes charges de résistance (en kg) selon les tableaux suivants. Pour obtenir la charge de résistance qui vous est appliquée, vous devez additionner les deux résistances de rame en kg (niveau de remplissage d'eau + niveau de résistance).

Niveau de remplissage d'eau

Niveau de remplissage d'eau	env. litres	Résistance à la rame en kg
1	8,2	18
2	8,8	19
3	9,0	20,5
4	9,4	21,5
5	10,6	22,5
6	11,2	23,5

Niveau de résistance

Niveau de résistance	Résistance à la rame en kg
1	5
2	5,5
3	6
4	6,5
5	7
6	7,5
7	8
8	8,5
9	9
10	9,5
11	10
12	10,5
13	11
14	11,5
15	12
16	12,5
17	13
18	13,5
19	14
20	14,5
21	15
22	16
23	17
24	18
25	19
26	20
27	21
28	22
29	23
30	24
31	25
32	26

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

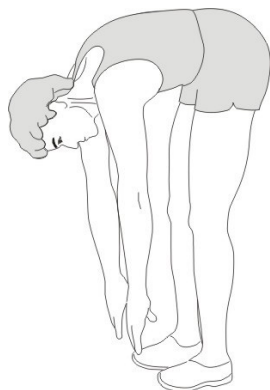
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement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

ÉTIRAGE

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



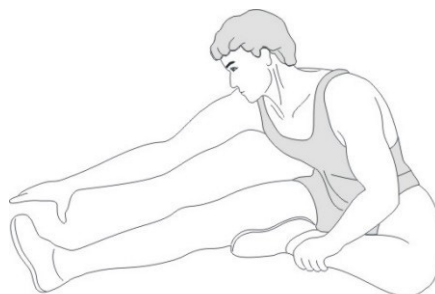
Étirez-vous latéralement



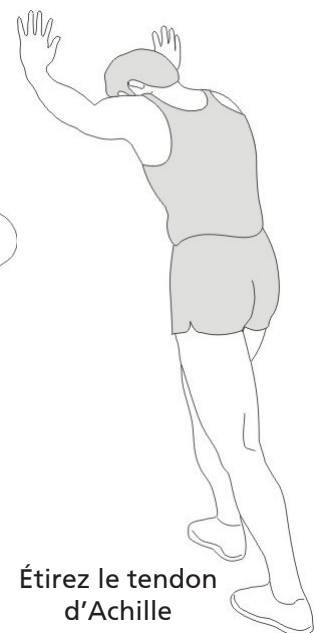
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

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

Récupération

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

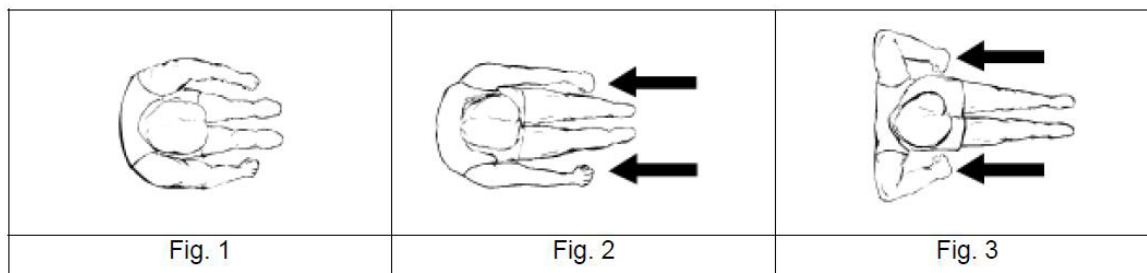
Instructions d'entraînement

Ramer est un type d'entraînement très efficace. Il renforce le cœur et la circulation sanguine ainsi que tous les grands groupes musculaires : Le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes.

L'aviron est un moyen extrêmement efficace d'entraînement. Il renforce le cœur 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.

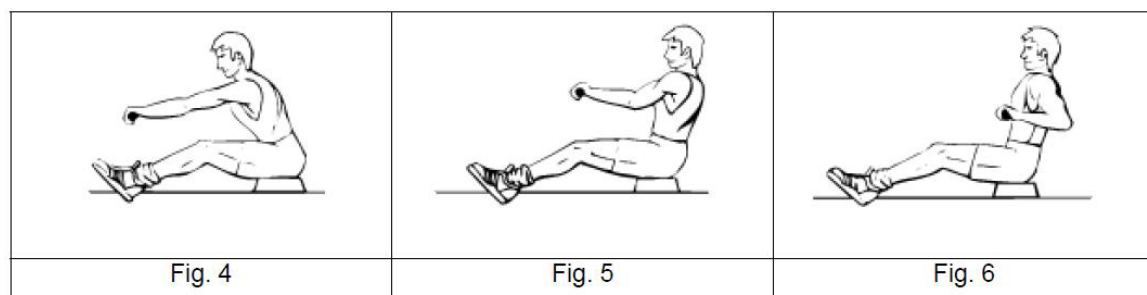


Durée de l'entraînement

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 idéale, 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.

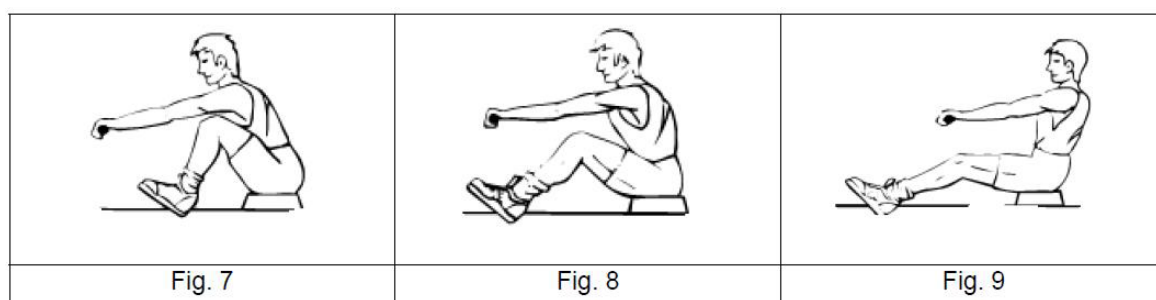
L'aviron uniquement avec les bras

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.



CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Nos produits et emballages se recyclent, ne les jetez pas! Trouvez où les déposer sur le site www.quefairedemesdechets.fr

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3260/SF-3261 Nemo III Hybrid] est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante :

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3260.pdf

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

NOTES

[illegible]



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

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