


Skandika

DE
GB
FR



Oxford Pro

Art.Nr. SF-3540

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 08 Einstellungen
- 09 Transport / Lagerung
- 10 Computerbedienung
- 11 Verbindung zur KINOMAP-App
- 12 Auf- und Abwärmen
- 13 Explosionszeichnung
- 15 Teileliste
- 17 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

 	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3540 Oxford Pro
	Klasse	HC
	Standard	EN ISO 20957
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung	
	Produktionsdatum	
	2024	2025
	2026	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
	PO Nr.:	1000174
Max. Nutzergewicht		120 kg

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

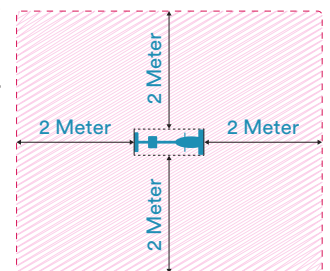


WARNUNG

Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf. Die Spezifikationen dieses Produkts können geringfügig von den Abbildungen abweichen und können ohne Vorankündigung geändert werden.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 120 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren. Wärmen Sie sich immer sorgfältig auf, bevor Sie mit einem Training beginnen.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät. Kinder und Menschen mit Behinderung sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Rat geben kann.
- Trainieren Sie nur dann auf dem Gerät, wenn es ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie nur Originalersatzteile im Falle eines Teileaustausches.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- 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.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach Beendigung des Trainings vom Gerät. Verwenden Sie KEINE aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Werkzeuge oder geeignete eigene Werkzeuge für den Zusammenbau.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Reparieren Sie das Gerät niemals eigenmächtig. Bei auftretenden Problemen kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Um Verletzungen und Produktschäden zu vermeiden, achten Sie immer auf korrekte Hebetechnik, wenn Sie das Gerät bewegen.
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



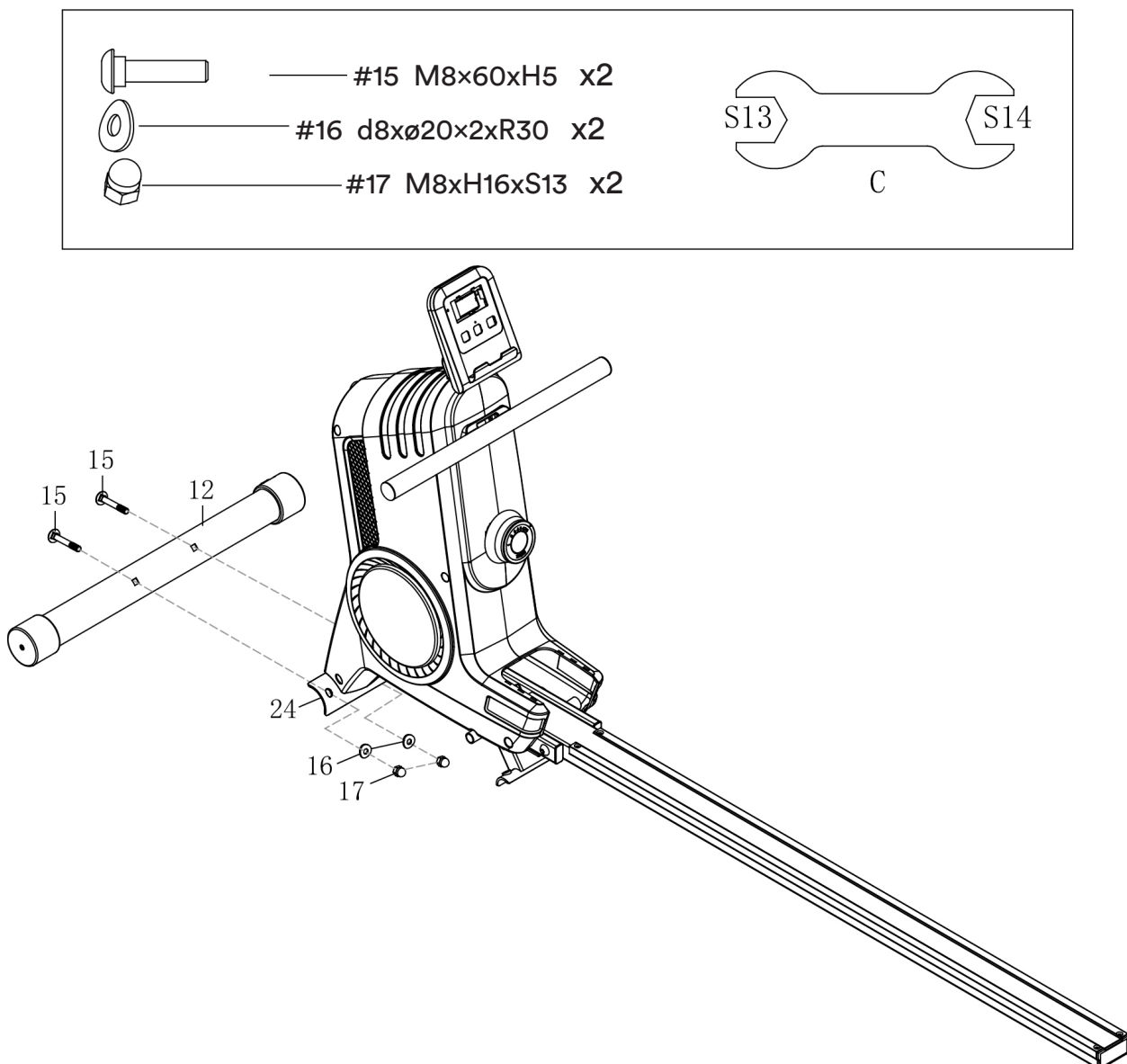
AUFBAUANLEITUNG

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Lesen Sie die Anleitung durch und machen Sie sich mit dem Montageprozess vertraut. Obwohl dieses Produkt von einer Person zusammengesetzt werden kann, empfehlen wir, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Dies ist besonders praktisch, wenn mehrere Teile zusammengesetzt oder das Gerät bewegt werden soll. Bitte prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.

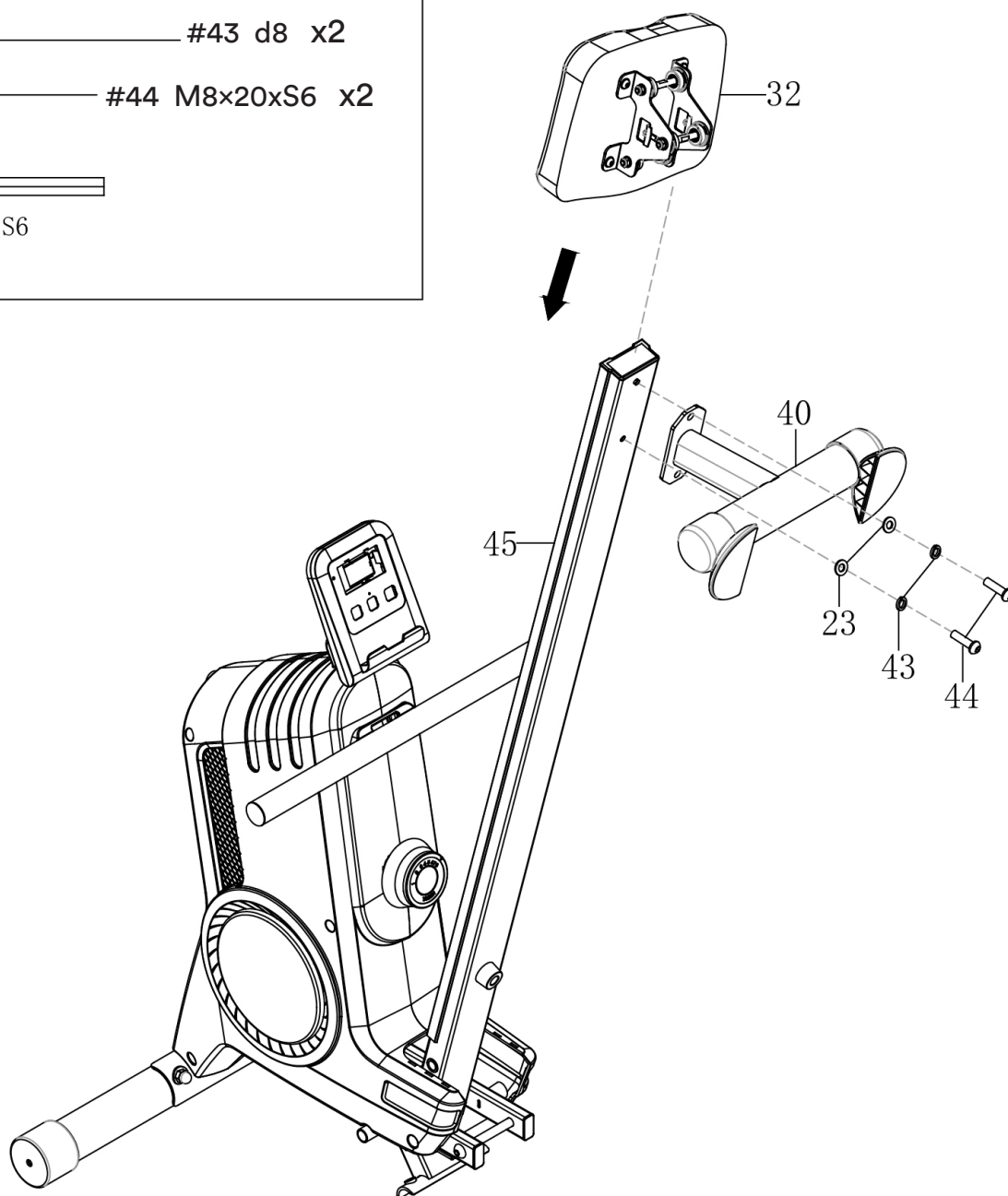
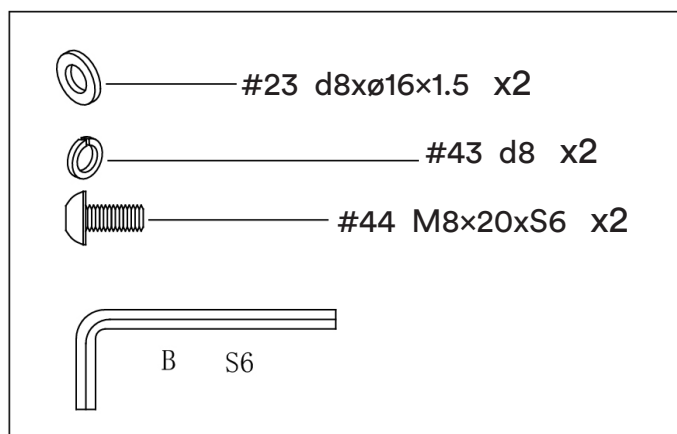
SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (12) mit den Schrauben (15), Wellscheiben (16) und Muttern (17) am Hauptrahmen (24) wie abgebildet.



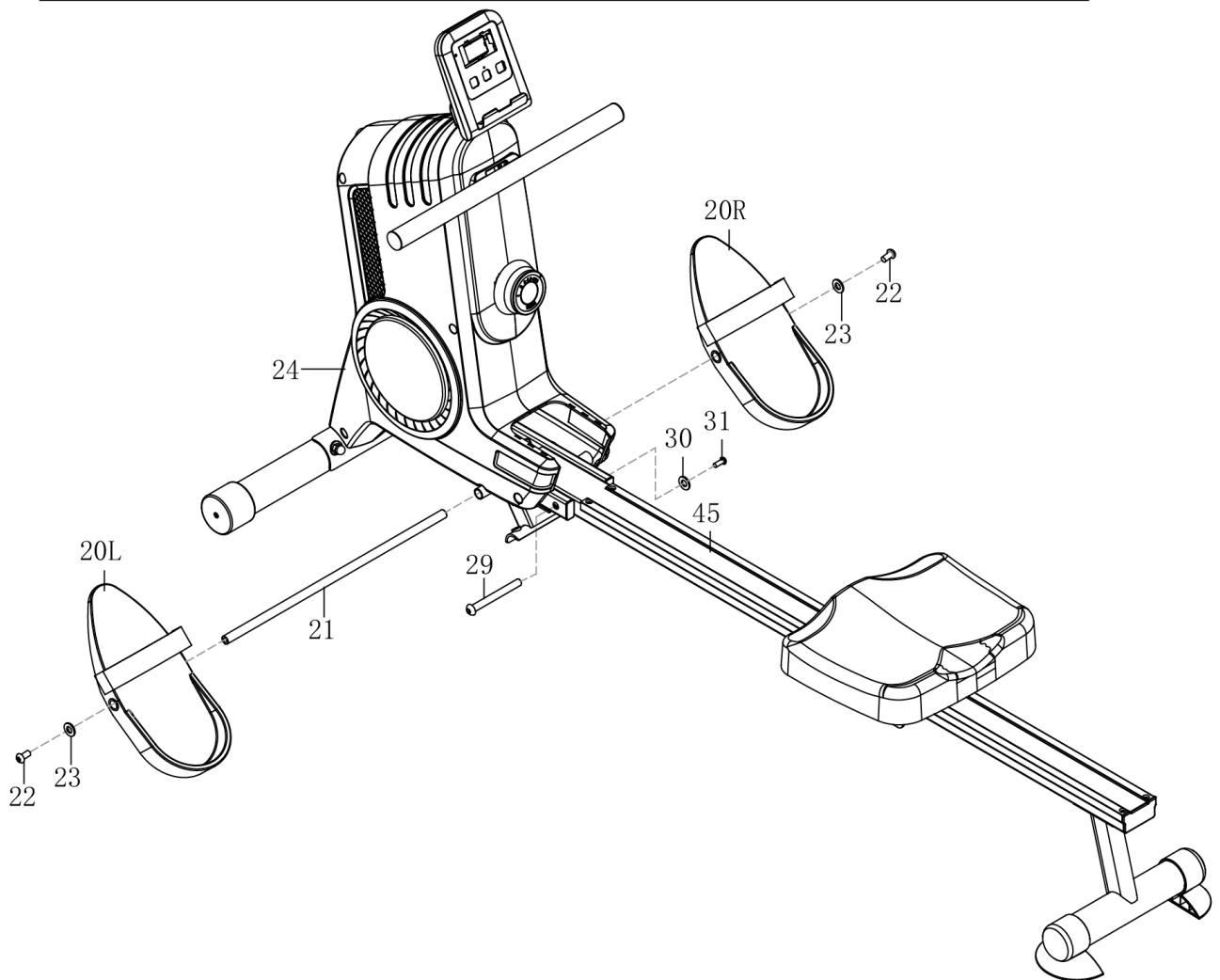
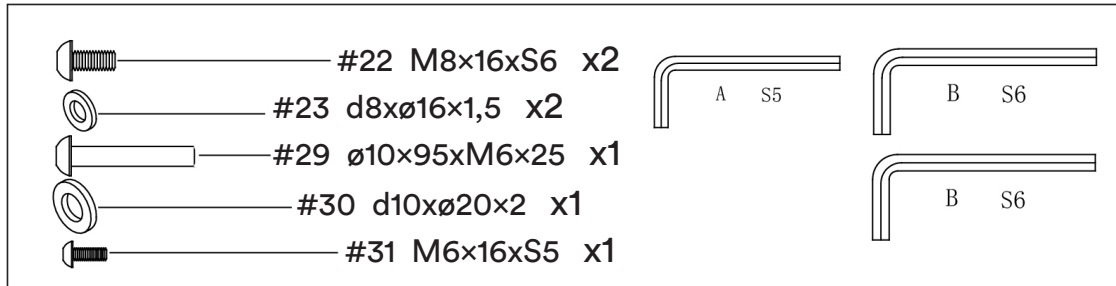
SCHRITT 2

1. Schieben Sie den Sitz (32) auf die Laufschiene (45).
2. Befestigen Sie nun den hinteren Standfuß (40) mit den Schrauben (44), Federscheiben (43) und Unterlegscheiben (23) an der Laufschiene (45).



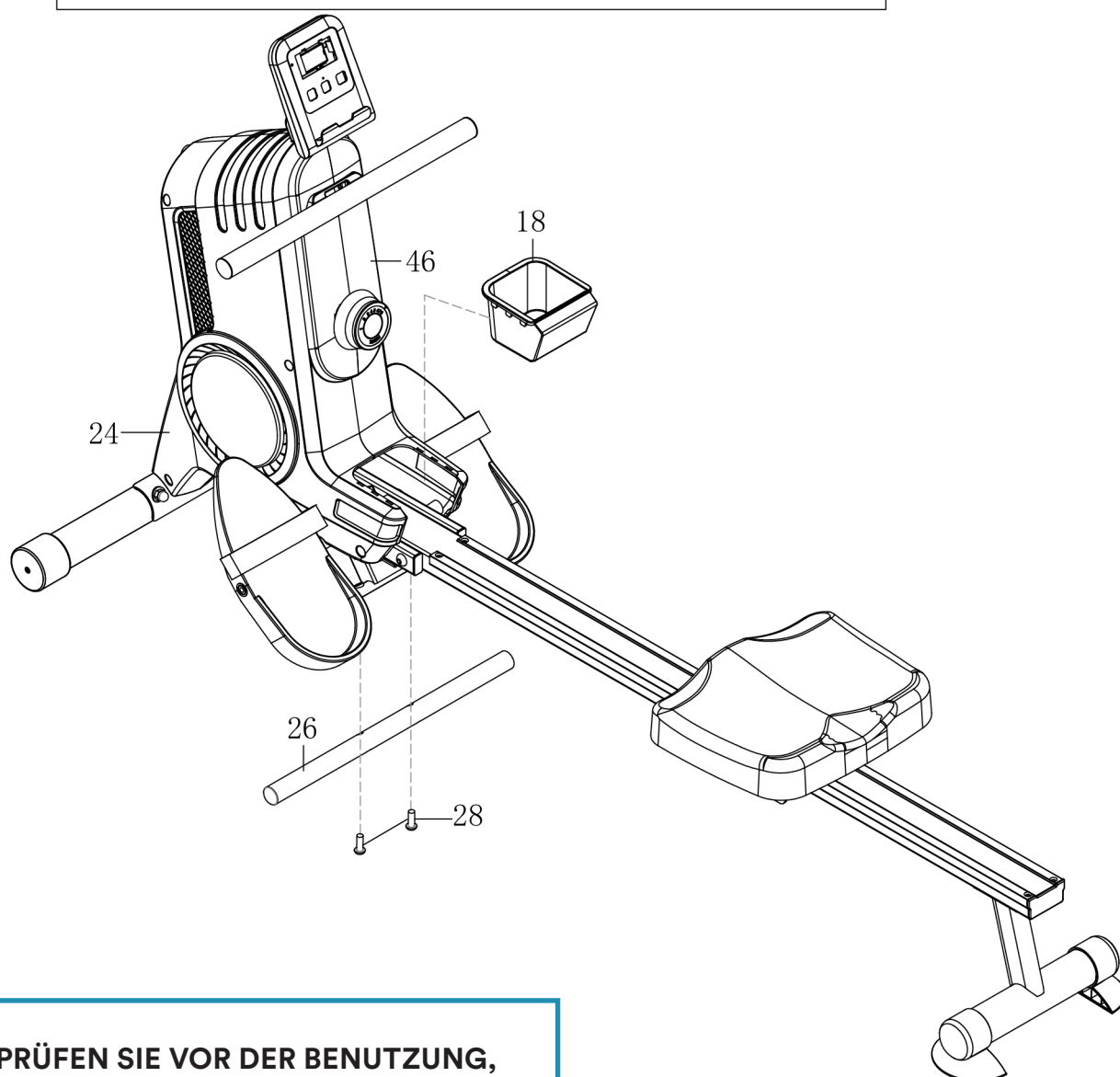
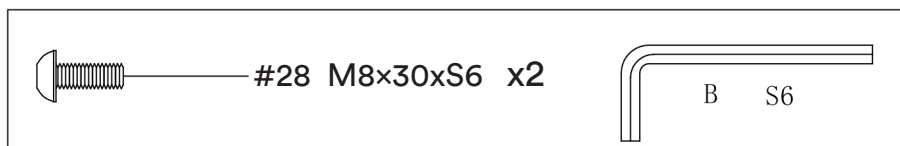
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie die Pedale (20L/R) mit Hilfe der Pedalstange (21), den Schrauben (22) und Unterlegscheiben (23) am Hauptrahmen (24).
2. Montieren Sie nun die Laufschiene (45) am Hauptrahmen (24) mit Hilfe der Schraube (29), Unterlegscheibe (30) und Schraube (31).

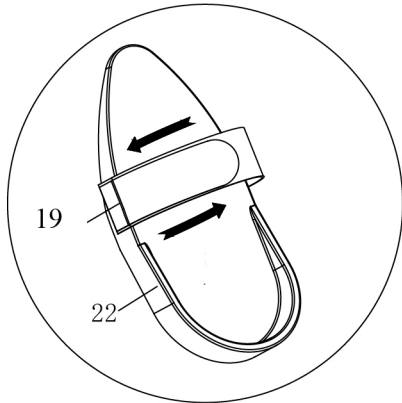


SCHRITT 4

1. Montieren Sie die Stange (26) mit 2 Schrauben (28) am Hauptrahmen (24).
 2. Fixieren Sie nun noch die Aufbewahrungsfach (18) auf der Abdeckung (46).
- Damit ist der Aufbau abgeschlossen!

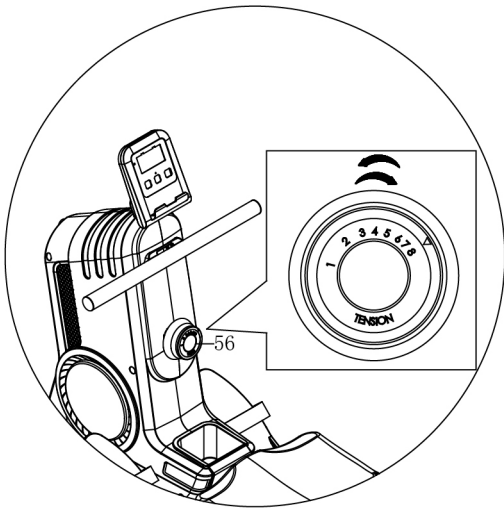


**PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!**



PEDALRIEMEN (19)

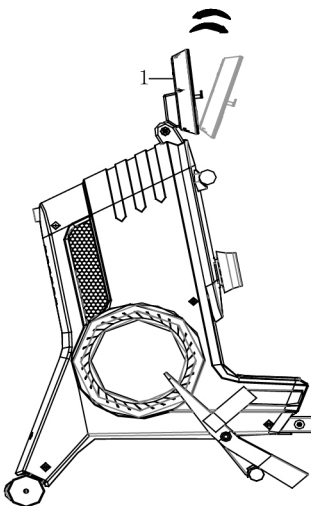
Der Pedalriemen (19) ist verstellbar und kann an die Fußgröße des Benutzers angepasst werden.



WIDERSTANDSEINSTELLUNG

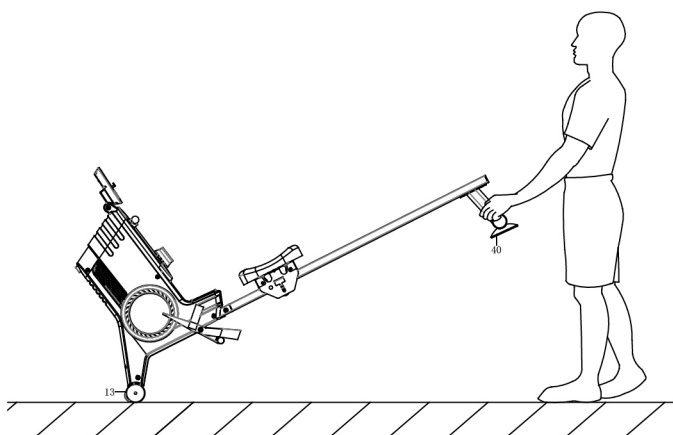
Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (56) im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.

Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf (56) gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.



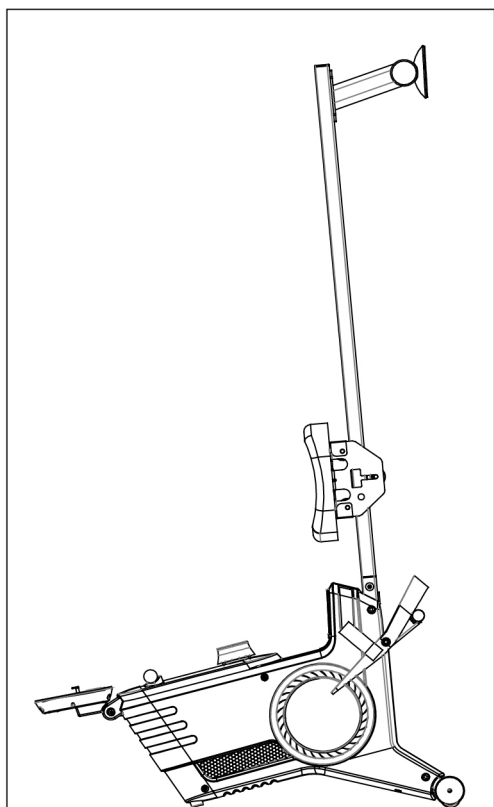
COMPUTER-BETRACHTUNGSWINKEL ÄNDERN

Der Drehwinkel der Computerhalterung kann so eingestellt werden, dass Sie die Anzeige optimal sehen können.



TRANSPORT

Um das Gerät zu bewegen, heben Sie den hinteren Standfuß (40) an, bis die Transportrollen vorn (13) den Boden berühren. Mit den Rollen auf dem Boden können Sie das Gerät problemlos an den gewünschten Ort transportieren.



LAGERUNG

Wenn das Gerät nicht benötigt wird, kann es in aufrechter Position platzsparend verstaut werden.

COMPUTERBEDIENUNG

Funktionstasten:

MODE: Drücken Sie die Taste, um eine Funktion auszuwählen. Wenn Sie die **MODE**-Taste drücken und halten, können Sie die Zeit, die Distanz, die Schlagzahl und die Kalorien auf Null zurücksetzen.

SET: Drücken Sie diese Taste, um eine Zeit, eine Distanz, eine Schlagzahl oder eine Kalorienvorgabe einzustellen. Funktioniert nur, wenn der SCAN-Modus nicht aktiv ist.

RESET: Drücken Sie die Taste, um die Zeit, die Distanz, die Schlagzahl und die Kalorien auf Null zurücksetzen.

Die Funktionen:

SCAN: Drücken Sie die **MODE**-Taste, bis „SCAN“ erscheint. Im SCAN-Modus zeigt der Computer im automatischen Wechsel (Wechsel alle ca. 6 Sekunden) die Funktionswerte für die Zeit, die Distanz, die Schlagzahl, die Kalorien und die Gesamt-Ruderschlagzahl an.

TIME: Anzeige der Trainingszeit (0:00 bis 99:59 Min.). Sie können eine Trainingszeit auch vorgeben, indem Sie „**MODE**“ drücken, bis „TIME“ erscheint. Drücken Sie dann die **SET**-Taste, um eine Vorgabe einzustellen. Die Zeit zählt dann rückwärts (Countdown).

COUNT: Anzeige der Schlagzahl (0 bis 9999). Sie können die Schlagzahl vorgeben, indem Sie „**MODE**“ drücken, bis „COUNT“ erscheint. Drücken Sie dann die **SET**-Taste, um eine Vorgabe einzustellen. Die Schlagzahl zählt dann rückwärts (Countdown).

T.COUNT: Anzeige der Gesamt-Ruderschlagzahl (0 bis 9999).

DIST: Anzeige der zurückgelegten Distanz (0,0 bis 99,99 km). Sie können die Distanz vorgeben, indem Sie „**MODE**“ drücken, bis „DIST“ erscheint. Drücken Sie dann die **SET**-Taste, um eine Vorgabe einzustellen. Die Distanz zählt dann rückwärts (Countdown).

CALORIES: Anzeige der verbrauchten Kalorien (0,0 bis 999,9 kcal). Sie können die Kalorienzahl vorgeben, indem Sie „**MODE**“ drücken, bis „CAL“ erscheint. Drücken Sie dann die **SET**-Taste, um eine Vorgabe einzustellen. Die Kalorien zählen dann rückwärts (Countdown).

Hinweise:

1. Wenn die Anzeige schwach ist oder nichts mehr angezeigt wird, ersetzen Sie bitte die Batterien.
2. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn für ca. 4 Minuten kein Training stattfindet.
3. Der Computer wird automatisch eingeschaltet, wenn Sie mit dem Training beginnen oder eine Taste betätigen.
4. Der Computer beginnt automatisch mit der Funktionszählung, wenn Sie mit dem Training beginnen und stoppt die Zählung, wenn Sie das Training für ca. 4 Sekunden unterbrechen.

Batterietyp: 2 x AAA 1,5V

Betriebstemperatur: 0°C bis +40°C

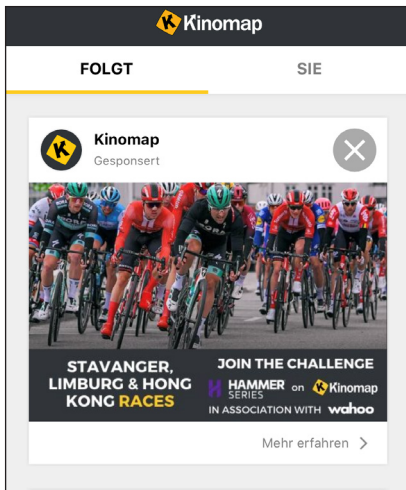
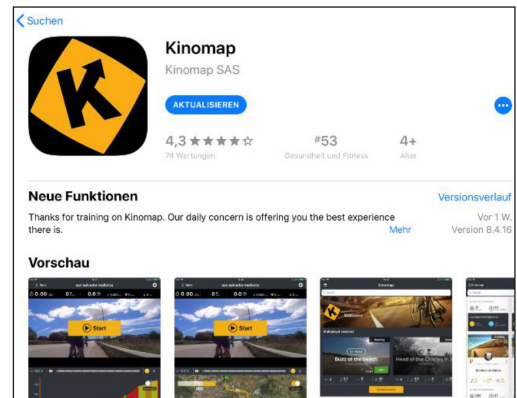
Lagertemperatur: -10°C bis +60°C

KINOMAP

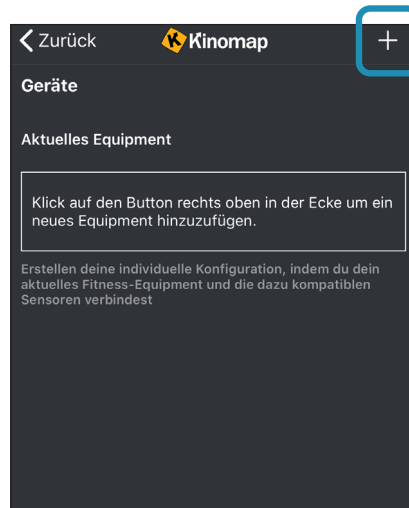
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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.



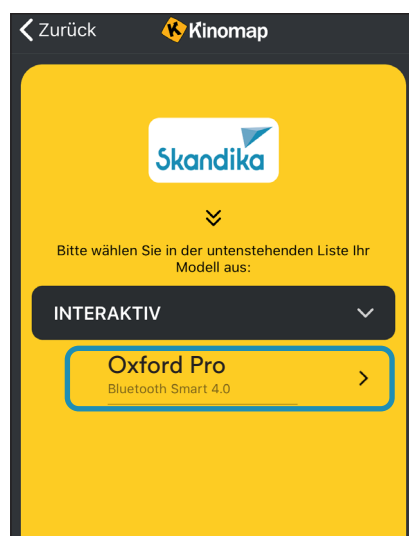
2. Auf „+“ tippen



3. Rudergerät

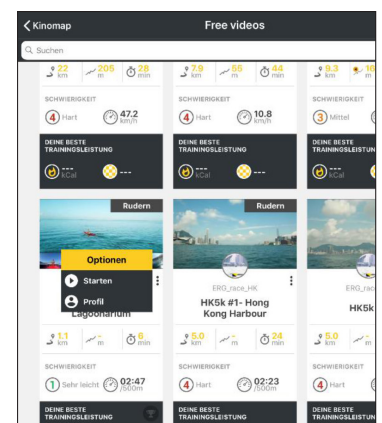


4. Skandika auswählen



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!



Auf- und Abwärmen

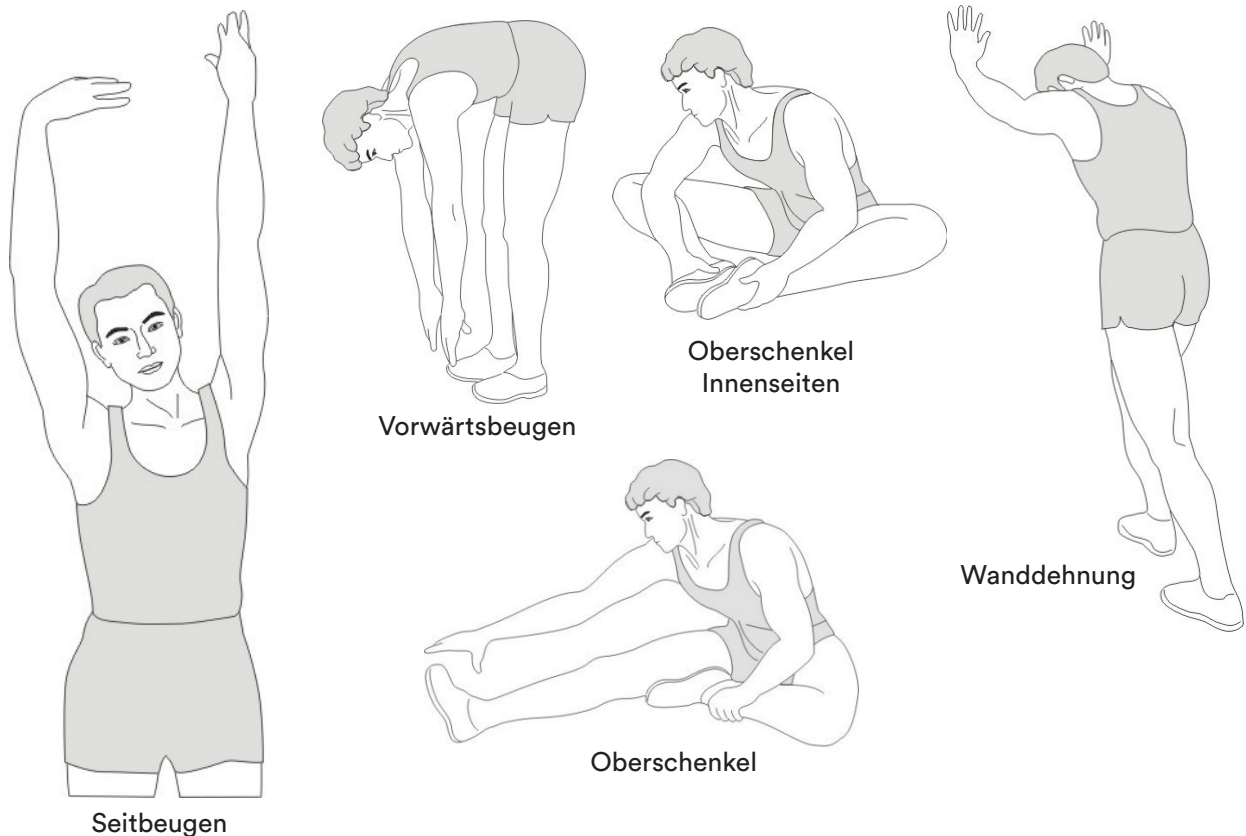
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

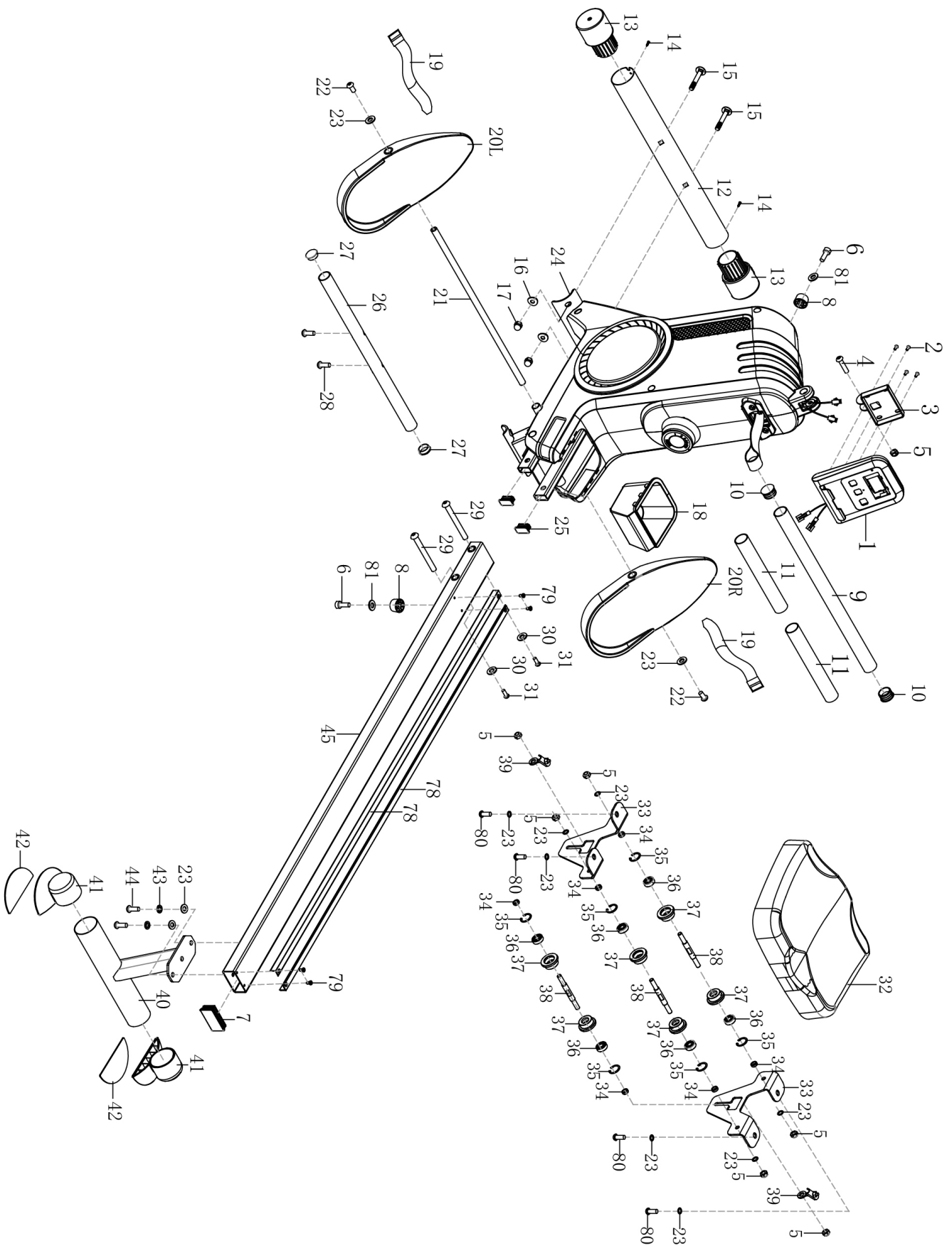
Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!

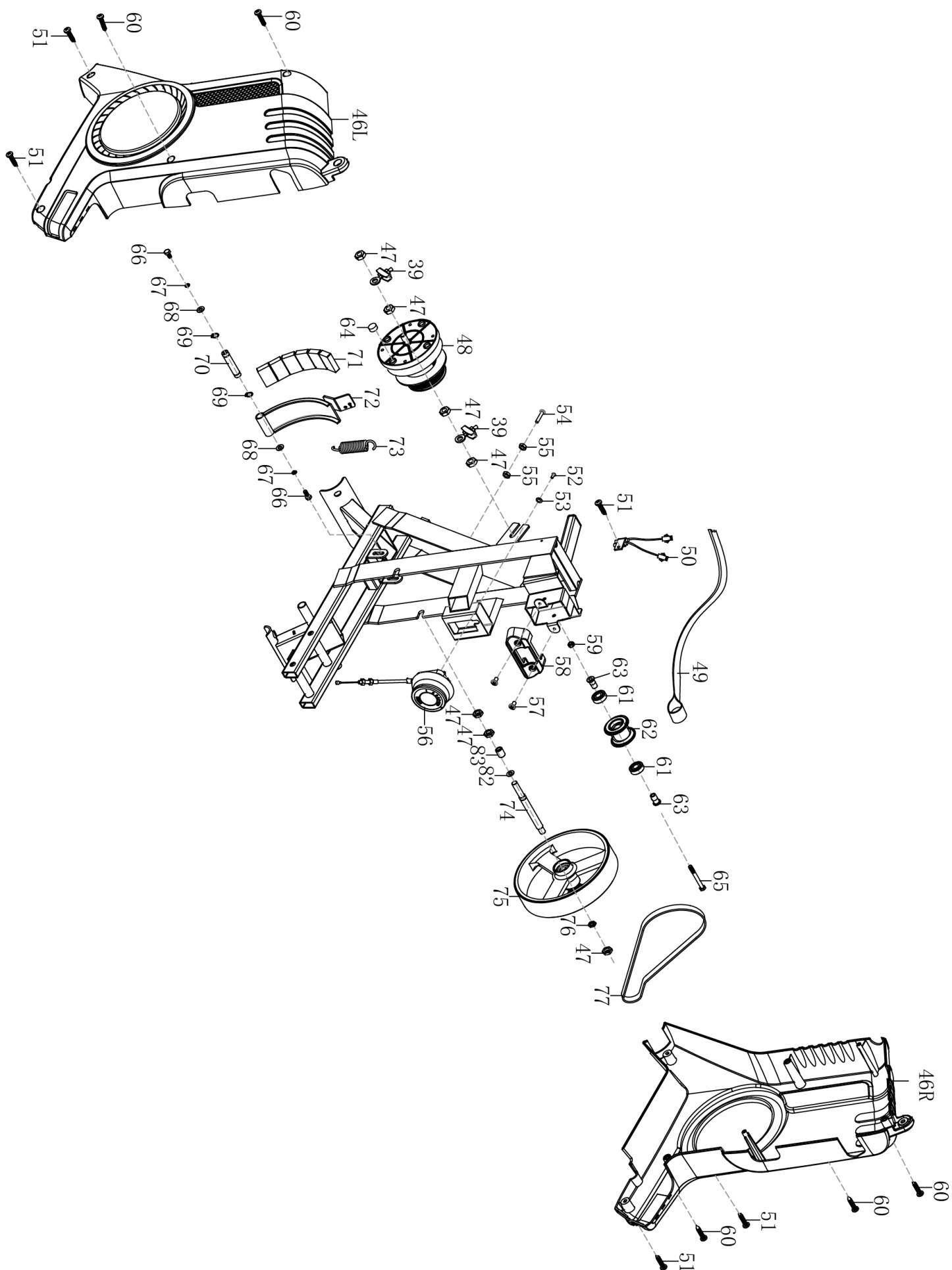


Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Cool-Down (Abkühlen)

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

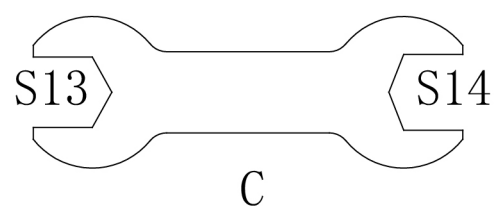
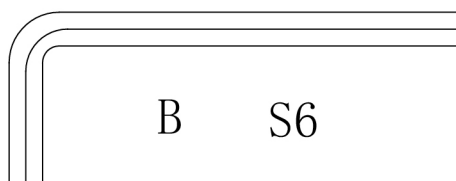
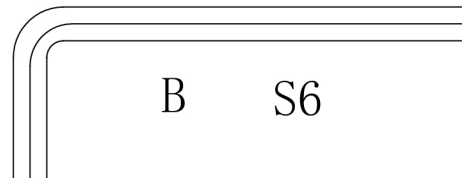
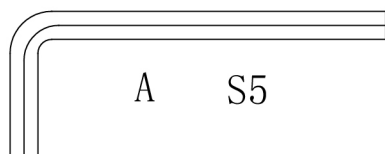
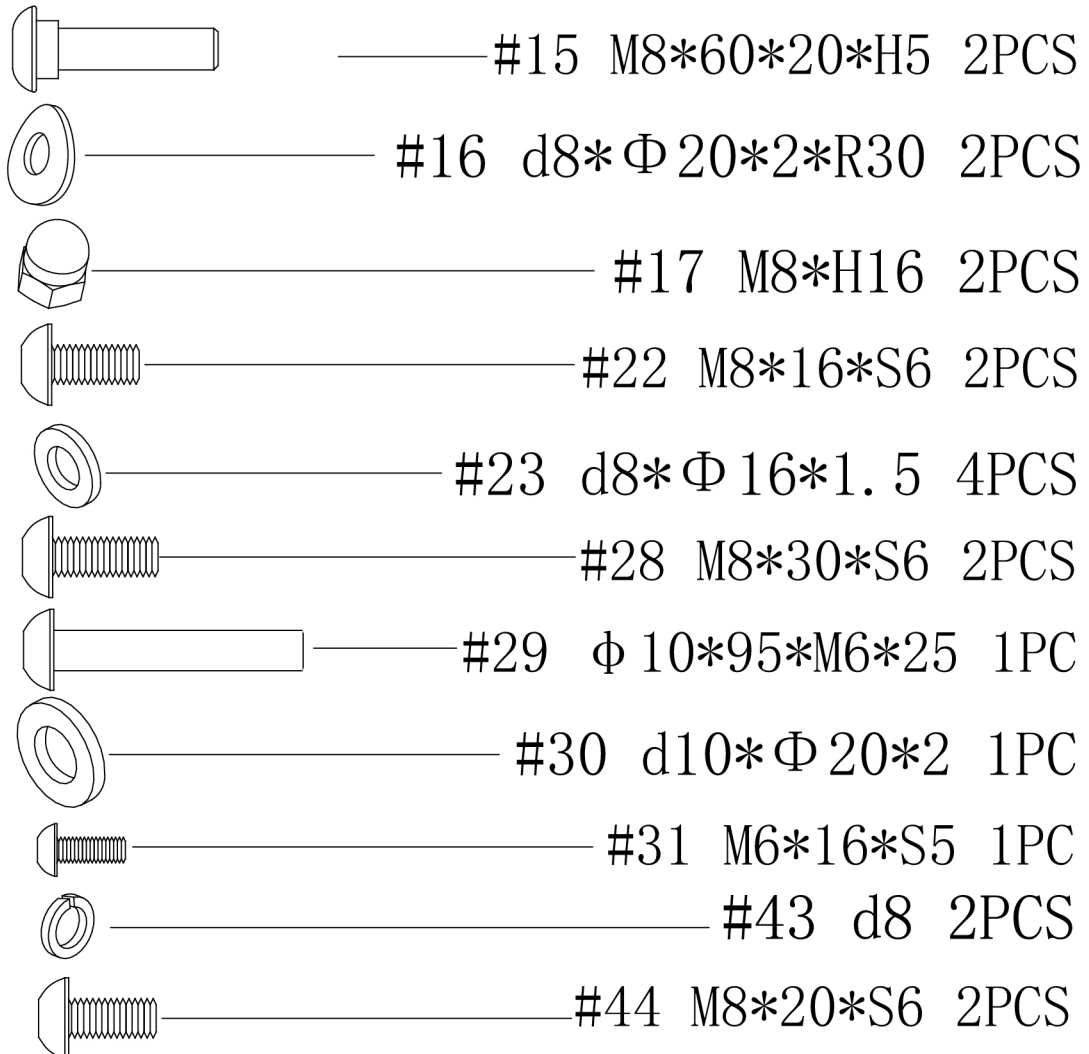




Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M5*25	4
3	Computerhalterung	1
4	Schraube M8*35	1
5	Nylonmutter M8*H7,5*S13	7
6	Schraube M6*30*S5	2
7	Endkappe J60*30	1
8	Gummipolster	2
9	Handgriff	1
10	Runde Endkappe	2
11	Schaumstoffgriff	2
12	Vorderer Standfuß	1
13	Runde Endkappe (Transportrolle)	2
14	Schraube ST4*10	2
15	Schraube M8*60	2
16	Wellscheibe D8*Ø20	2
17	Mutter M8*H16	2
18	Aufbewahrungsfach	1
19	Pedalriemen	2
20L/R	Pedal	2
21	Pedalstange	1
22	Schraube M8*16*S6	2
23	Unterlegscheibe d8*Ø16	12
24	Hauptrahmen	1
25	Vierkant-Endkappe F30*15	2
26	Stange	1
27	Runde Endkappe Ø25*15	2
28	Schraube M8*30	2
29	Schraube Ø10*95	2
30	Unterlegscheibe d10*Ø20	2
31	Schraube M6*16	2
32	Sitz	1
33	U-Scheibe	2
34	Distanzstück	6
35	Scheibe d22*1,0	6
36	Lager 608	6
37	Rolle Ø36*14	6
38	Welle	3
39	Einstellschraube	4
40	Hinterer Standfuß	1
41	Endkappe	2
42	Antirutschmatte	2
43	Federscheibe d8	2
44	Schraube M8*20	2
45	Laufschiene	1
46L/R	Abdeckung links/rechts	2
47	Mutter M10*1	7
48	Zahnriemenrad	1
49	Gurt	1
50	Sensor	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
51	Schraube	5
52	Schraube M5*25	1
53	Unterlegscheibe d5*Ø20	1
54	Schraube M6*55	1
55	Mutter M6*H5	2
56	Widerstandseinstellknopf	1
57	Schraube M5*10	2
58	Griffhalter	1
59	Nylonmutter M6*H6	1
60	Schraube ST4,2*19	5
61	Lager 6000	2
62	Rad	1
63	Buchse	2
64	Rundmagnet Ø12*2	1
65	Schraube M6*55	1
66	Schraube M6*16	2
67	Federscheibe d6	2
68	Unterlegscheibe d6	2
69	Abdeckkappe d12	2
70	Magnetplatte für Welle	1
71	Vierkantmagnet	6
72	Magnetplatte	1
73	Spannfeder Ø1,5*Ø15*50*N14	1
74	Schwungradachse	1
75	Schwungrad	1
76	Mutter M10*1	1
77	Riemen	1
78	Aluminiumplatte	2
79	Schraube ST4.8*13*Ø8	4
80	Schraube M8*20	4
81	Unterlegscheibe d6*Ø12	2
82	Welle d10*Ø13,5*0,3	1
83	Distanzstück Ø10,2*Ø15*20	1
A	Inbusschlüssel S5	1
B	Inbusschlüssel S6	2
C	Maulschlüssel S13-14	1

Kleinteilepack:



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 Verkaufsfläche 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.

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

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

Contents

19	Safety precautions
20	Set-up instructions
24	Adjustments
25	Transport / Storage
26	Computer operation manual
27	Connecting to KINOMAP app
28	Warm-up and cool-down
29	Explosion drawing
31	Parts list
33	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH																																			
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen																																			
	Artikelnummer Name	SF-3540 Oxford Pro																																			
	Klasse	HC																																			
	Standard	EN ISO 20957																																			
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung																																			
	Produktionsdatum																																				
	<table><tr><th colspan="4">2024</th><th colspan="4">2025</th><th colspan="5">2026</th></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr></table>													2024				2025				2026					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2024				2025				2026																													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																										
	PO Nr.:	1000174																																			
	Max. Nutzergewicht	120 kg																																			

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

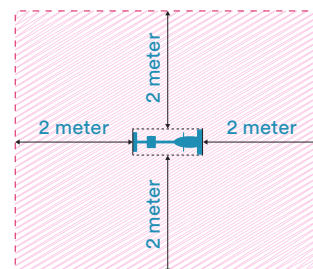


WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

SAFETY PRECAUTIONS

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 120 kg. Class: HC - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme. Always warm up carefully before you start training.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine. Children and people with disabilities should only use the appliance in the presence of another person who can provide help and advice.
- Only train on the device if it is working properly. Only use original spare parts when replacing parts.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- 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.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- Remove drops of sweat from the device immediately after you have finished training. Do NOT use aggressive cleaning agents to clean the device. Only use the tools supplied or your own suitable tools for assembly.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Never repair the appliance without authorisation. If problems occur, contact customer service.
- To avoid personal injury and product damage, always use the correct lifting technique when moving the device.
- This appliance is intended for use and storage in cool, dry conditions. You should avoid storing it in extremely cold, hot or humid areas as this may cause corrosion and other related problems.
- Do not work out immediately after meals!
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



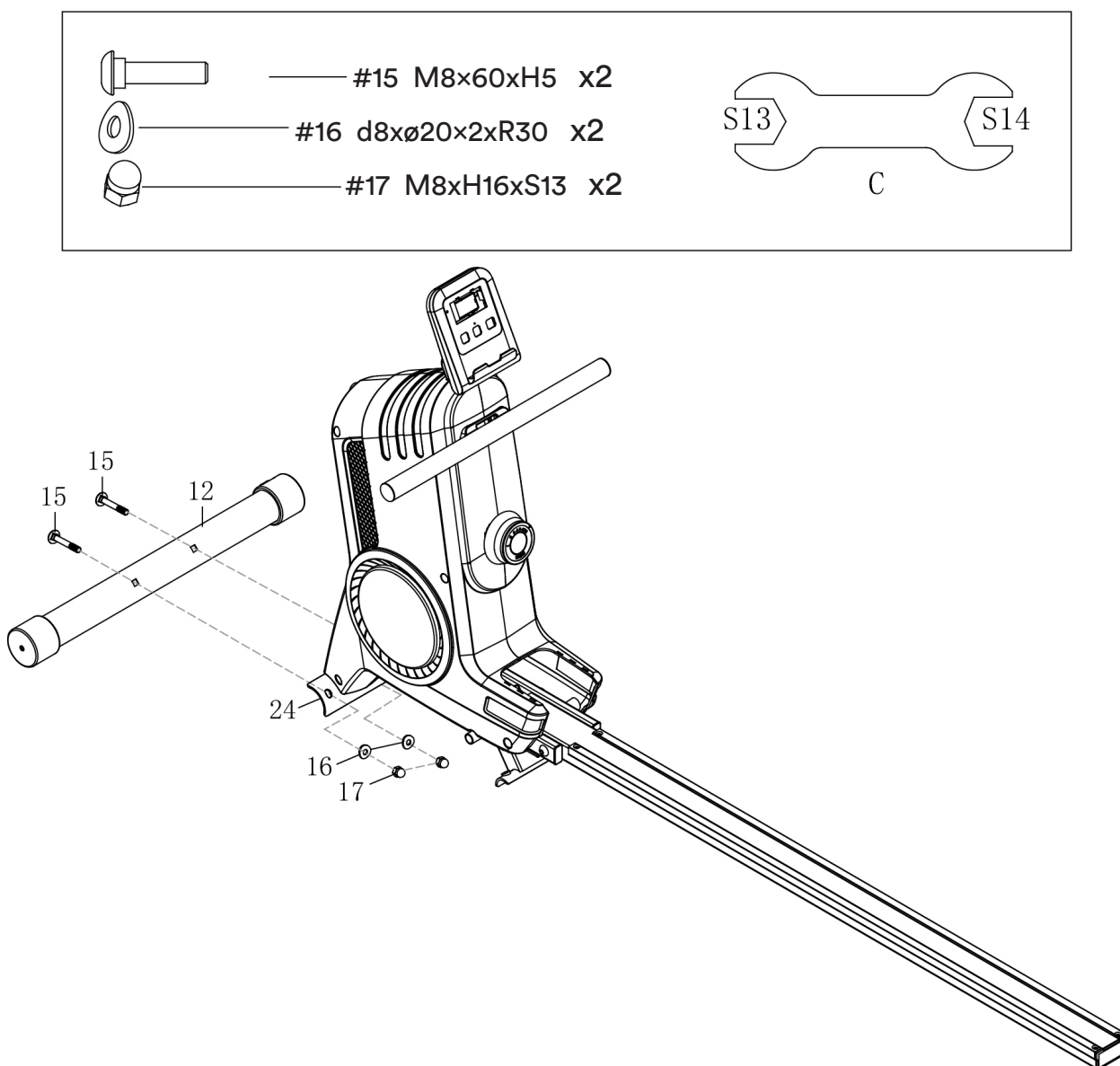
SET-UP INSTRUCTIONS

Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly. Read through the instructions and familiarise yourself with the assembly process. Although this product can be assembled by one person, we recommend having another person help you. This is particularly useful when assembling several parts or moving the appliance. Please use the parts list to check whether all the parts required for assembly are available. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

We recommend that you use the tools supplied to assemble the appliance.

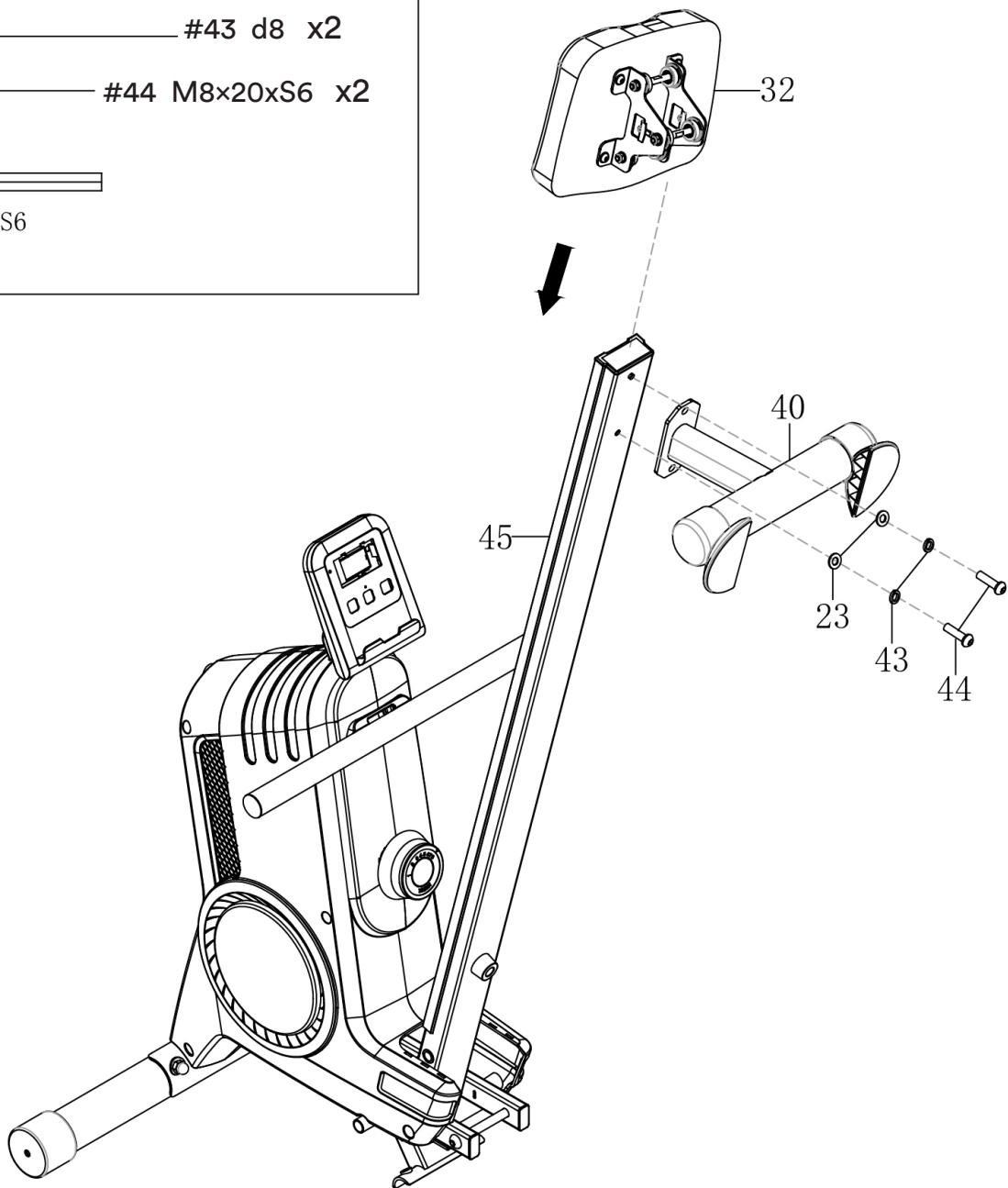
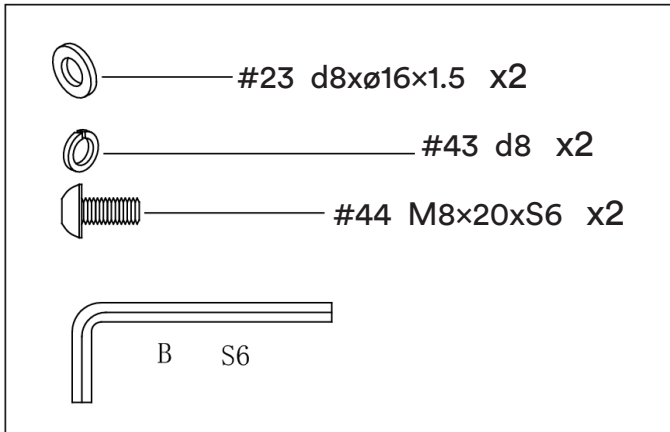
STEP 1

Attach the front stabilizer (12) to the main frame (24) using the screws (15), arc washers (16) and nuts (17) as shown.



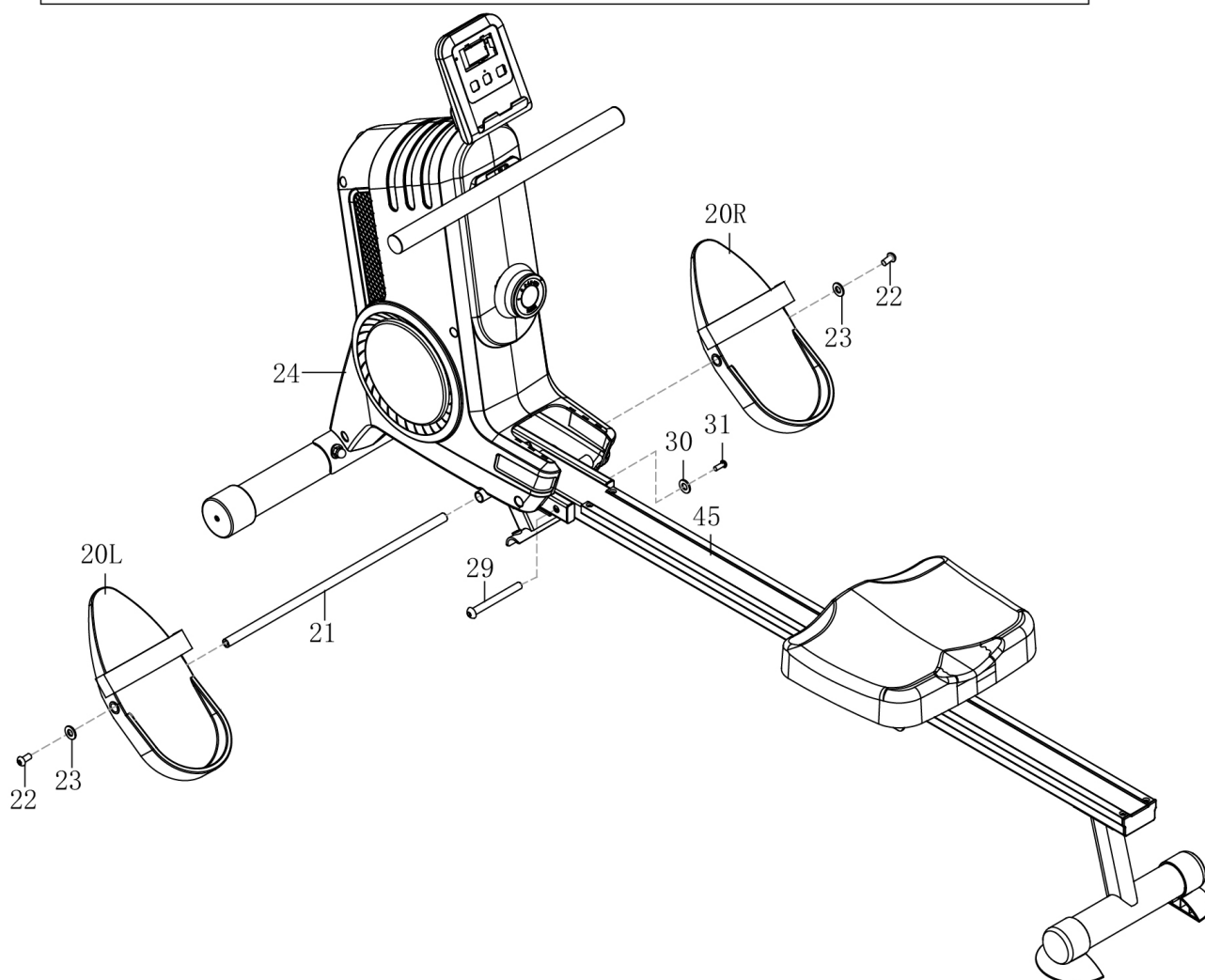
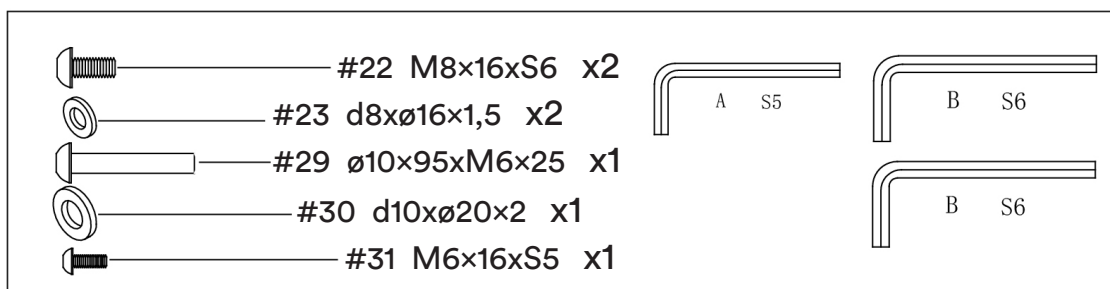
STEP 2

1. Slide the seat (32) onto the slide rail (45).
2. Now attach the rear stabilizer (40) to the rail (45) using the screws (44), spring washers (43) and washers (23).



STEP 3

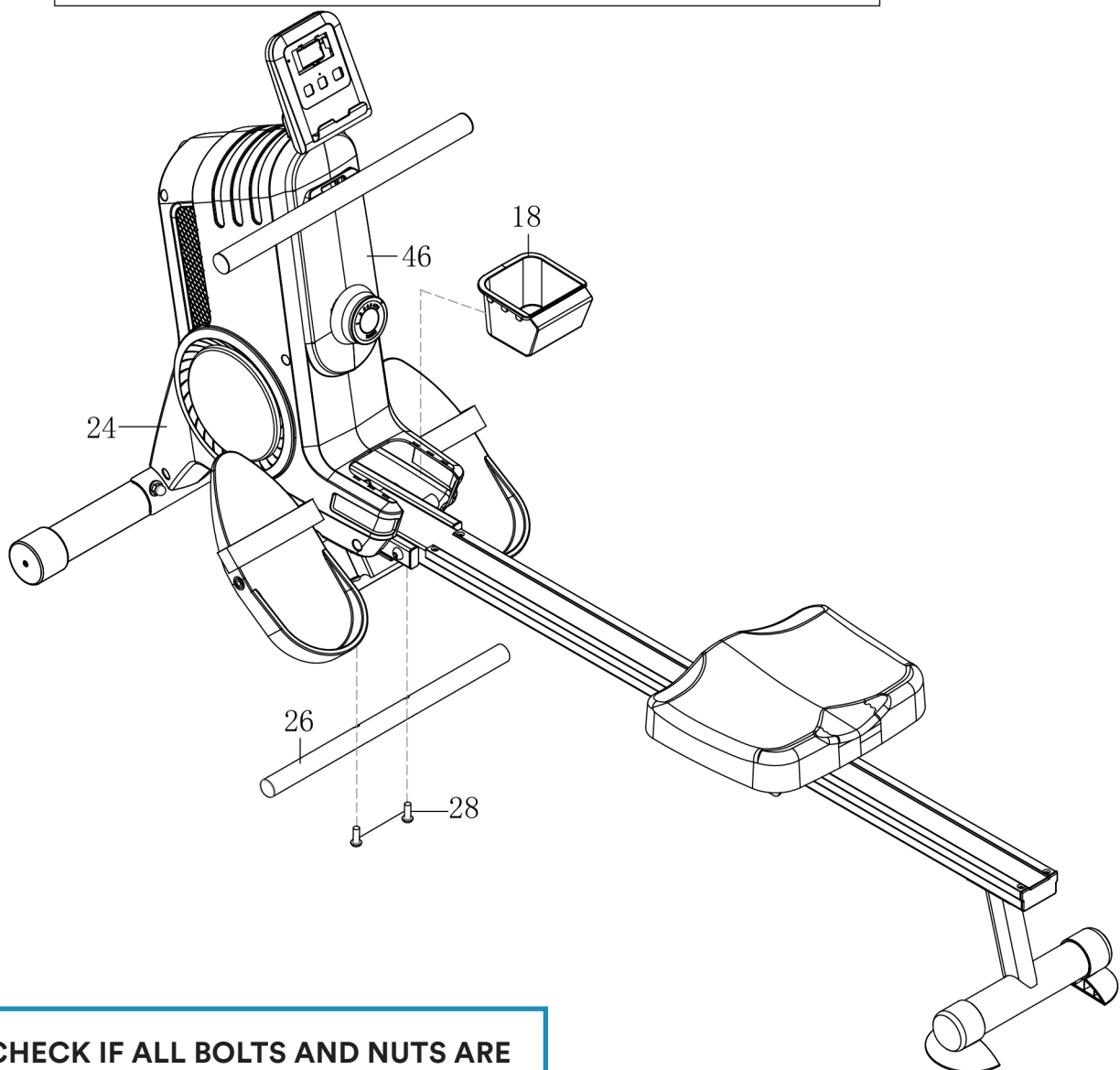
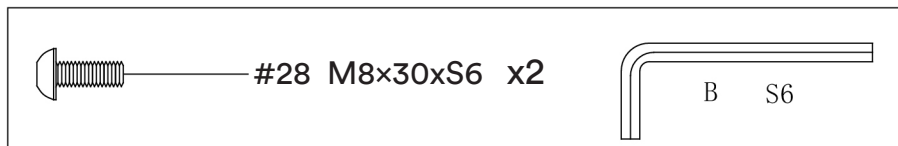
1. Attach the pedals (20L/R) to the main frame (24) using the pedal rod (21), screws (22) and washers (23).
2. Now mount the rail (45) on the main frame (24) using the screw (29), washer (30) and screw (31).



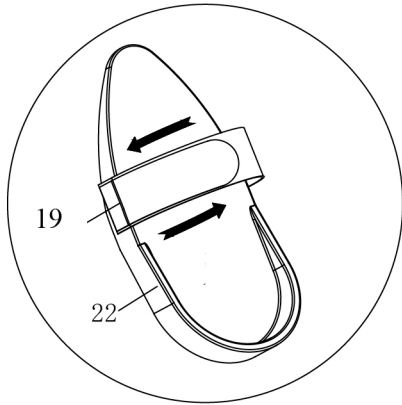
STEP 4

1. Mount the rod (26) on the main frame (24) using two screws (28).
2. Now fix the storage box (18) to the cover (46).

Set-up is now complete with this step!

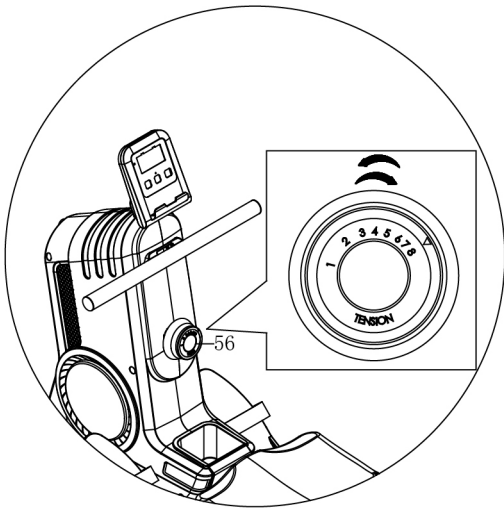


**CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE
DEVICE!**



PEDAL STRAPS (19)

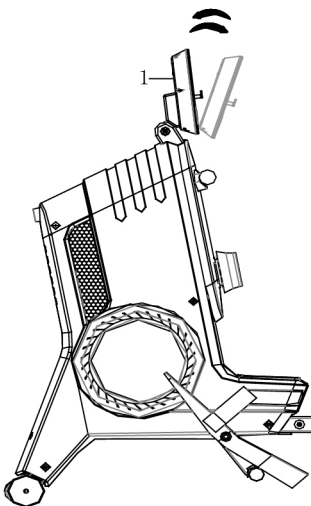
The pedal strap (19) is adjustable and can be adapted to the user's foot size.



RESISTANCE SETTING

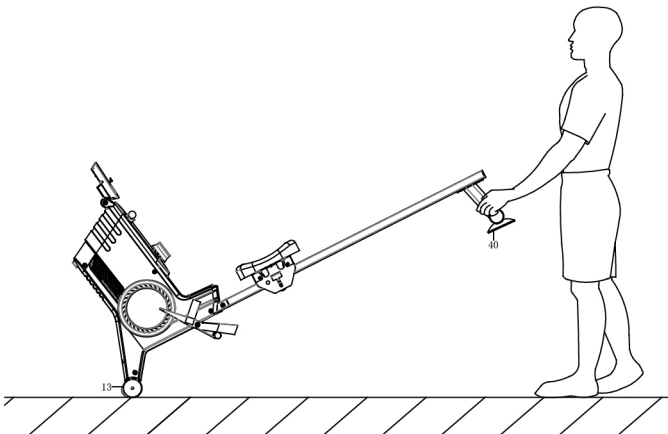
Turn the tension controller (56) clockwise to increase the resistance.

Turn the tension controller (56) anticlockwise to decrease the resistance.



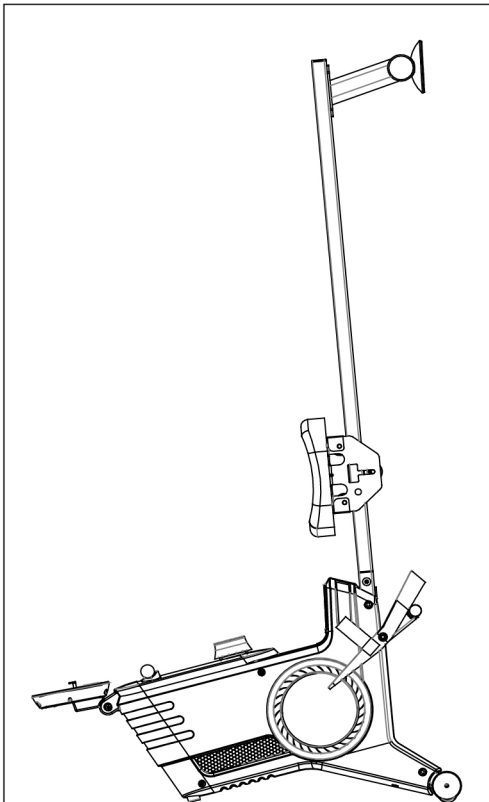
CHANGING THE COMPUTER VIEWING ANGLE

The angle of the computer mount can be adjusted for the best view of the display.



TRANSPORTATION

To move the device, lift the rear stabilizer (40) until the transport rollers (13) at the front touch the floor. With the rollers on the floor, you can easily transport the device to the desired location.



STORAGE

When the device is not needed, it can be stored in an upright position to save space.

COMPUTER OPERATION MANUAL

Function keys:

MODE: Press this button to select a function. If you press and hold the MODE button, you can reset the time, distance, stroke rate and calories to zero.

SET: Press this button to set a time, distance, stroke rate or calorie target. This only works when the SCAN mode is not active.

RESET: Press the button to reset the time, distance, stroke rate and calories to zero.

The functions:

SCAN: Press the **MODE** button until 'SCAN' appears. In SCAN mode, the computer automatically displays the function values for time, distance, stroke rate, calories and total rowing strokes (every 6 seconds).

TIME: Display of training time (0:00 to 99:59 min.). You can also specify a training time by pressing **MODE** until 'TIME' appears. Then press the SET button to set a default. The time then counts down (countdown).

COUNT: Display of the stroke rate (0 to 9999). You can specify the stroke rate by pressing **MODE** until 'COUNT' appears. Then press the SET button to set a default. The number then counts down.

T.COUNT: Display of the total strokes (0 to 9999).

DIST: Display of the distance travelled (0.0 to 99.99 km). You can preset the distance by pressing **MODE** until 'DIST' appears. Then press the SET button to set a preset. The distance then counts down.

CALORIES: Display of calories consumed (0.0 to 999.9 kcal). You can preset the calorie count by pressing **MODE** until 'CAL' appears. Then press the SET button to set a preset. The calories then count down.

Notes:

1. If the display is weak or nothing is displayed, please replace the batteries.
2. The computer automatically turns off when no training takes place for about 4 minutes.
3. The computer is automatically turned on when you start training or press a button.
4. The computer automatically starts the function count when you start training and stops the count when you interrupt the training for about 4 seconds.

Battery type: 2 x AAA 1.5V

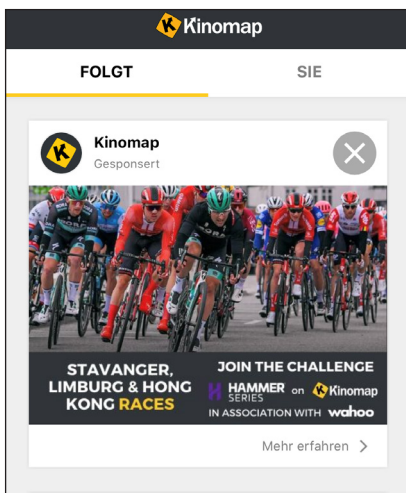
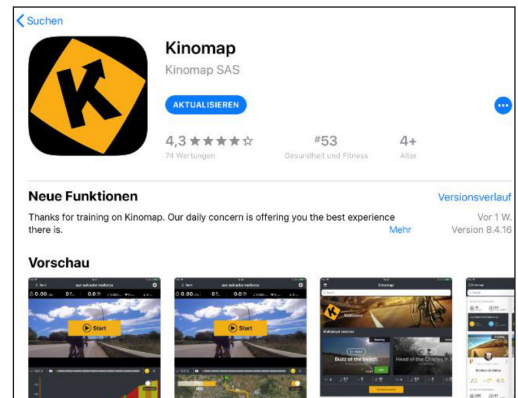
Operating temperature: 0°C to +40°C

Storage temperature: -10°C to +60°C

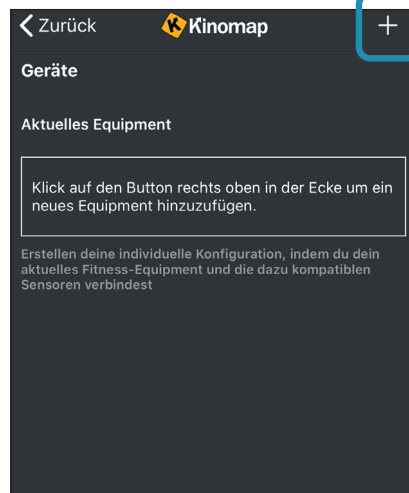
KINOMAP

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.

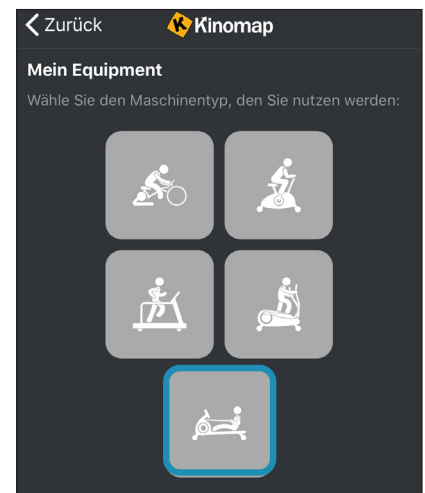
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



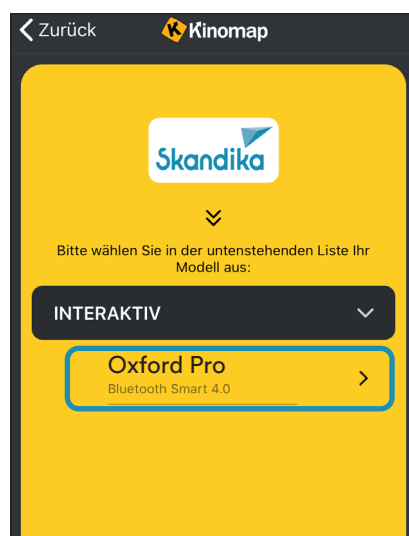
2. Tap on „+“



3. Rower

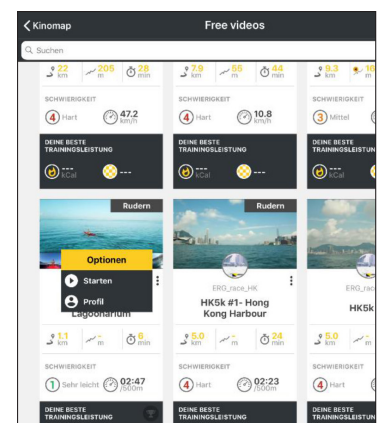


4. Select Skandika



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!



WARM-UP and COOL-DOWN

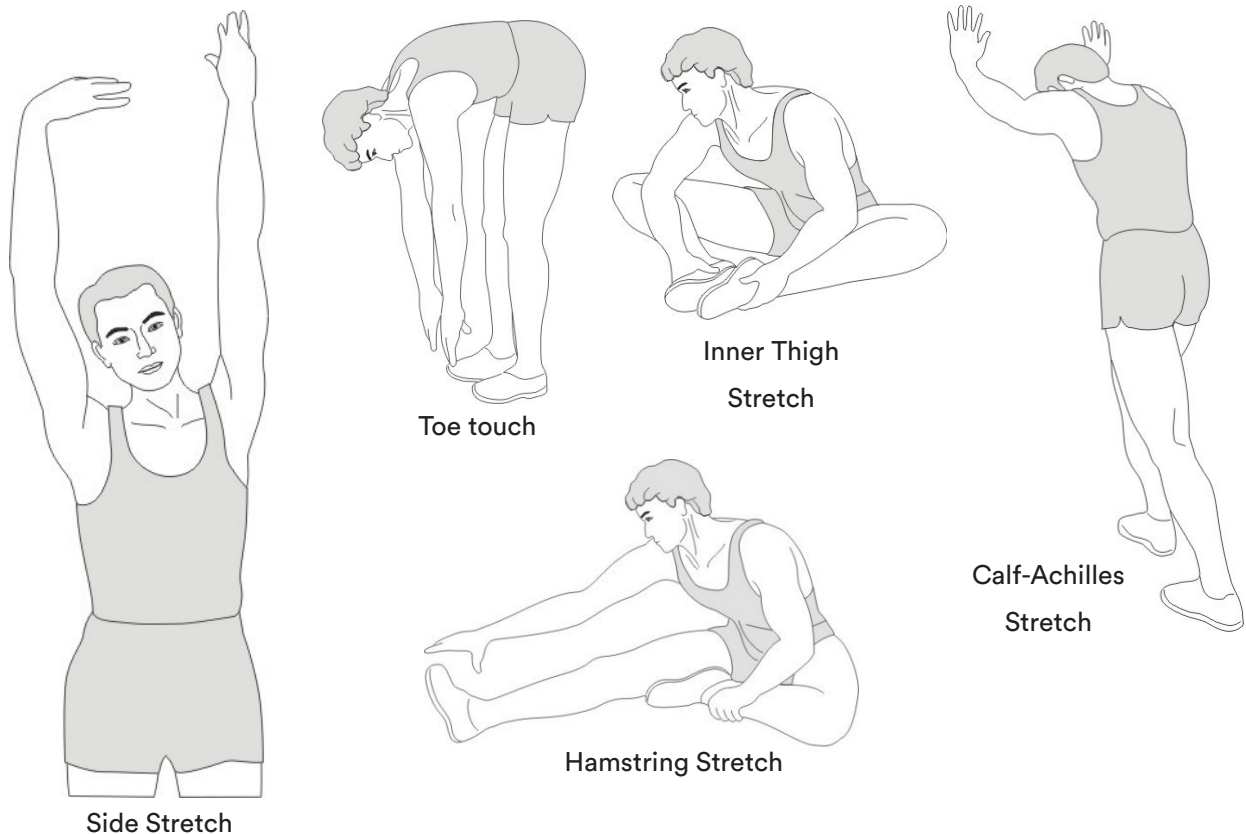
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

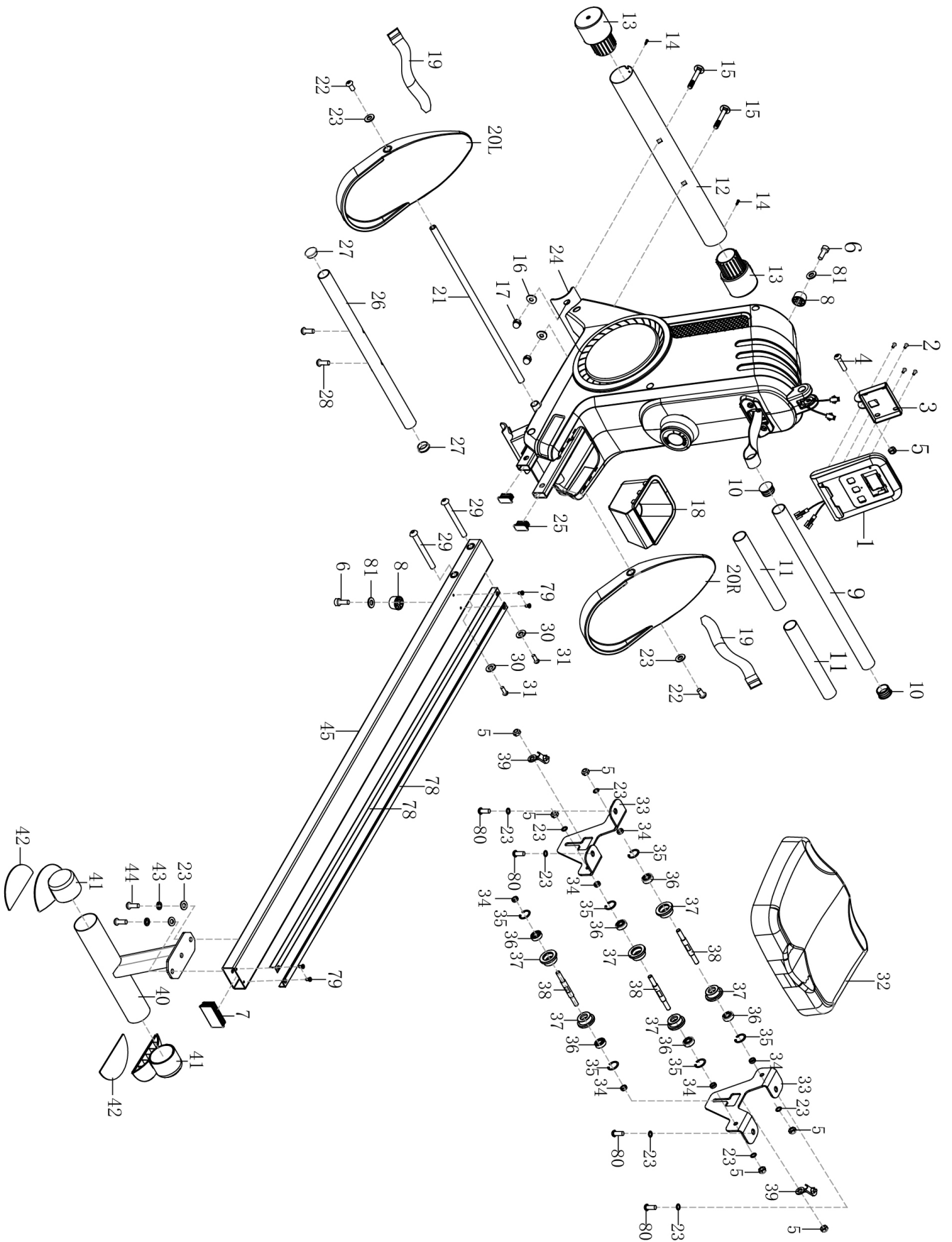


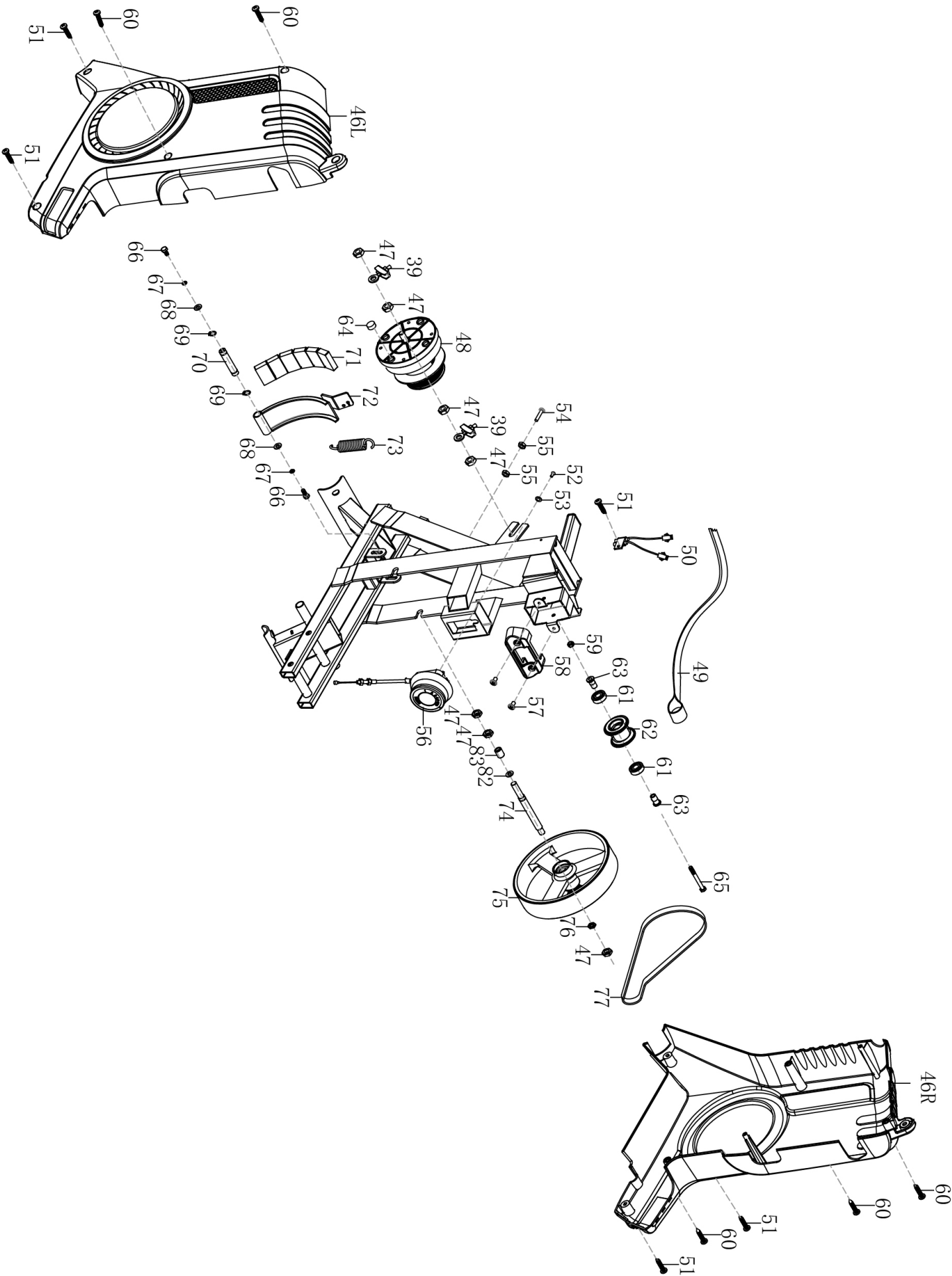
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

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.

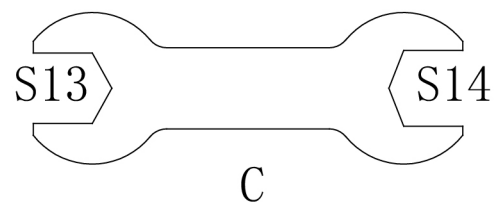
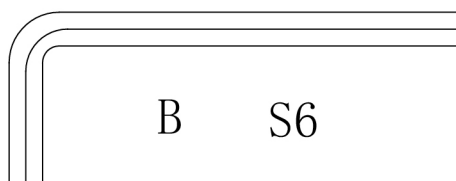
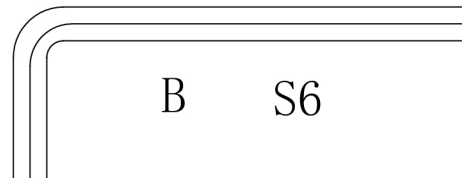
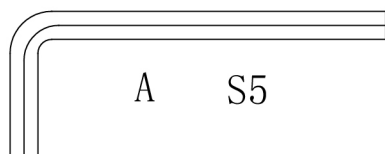
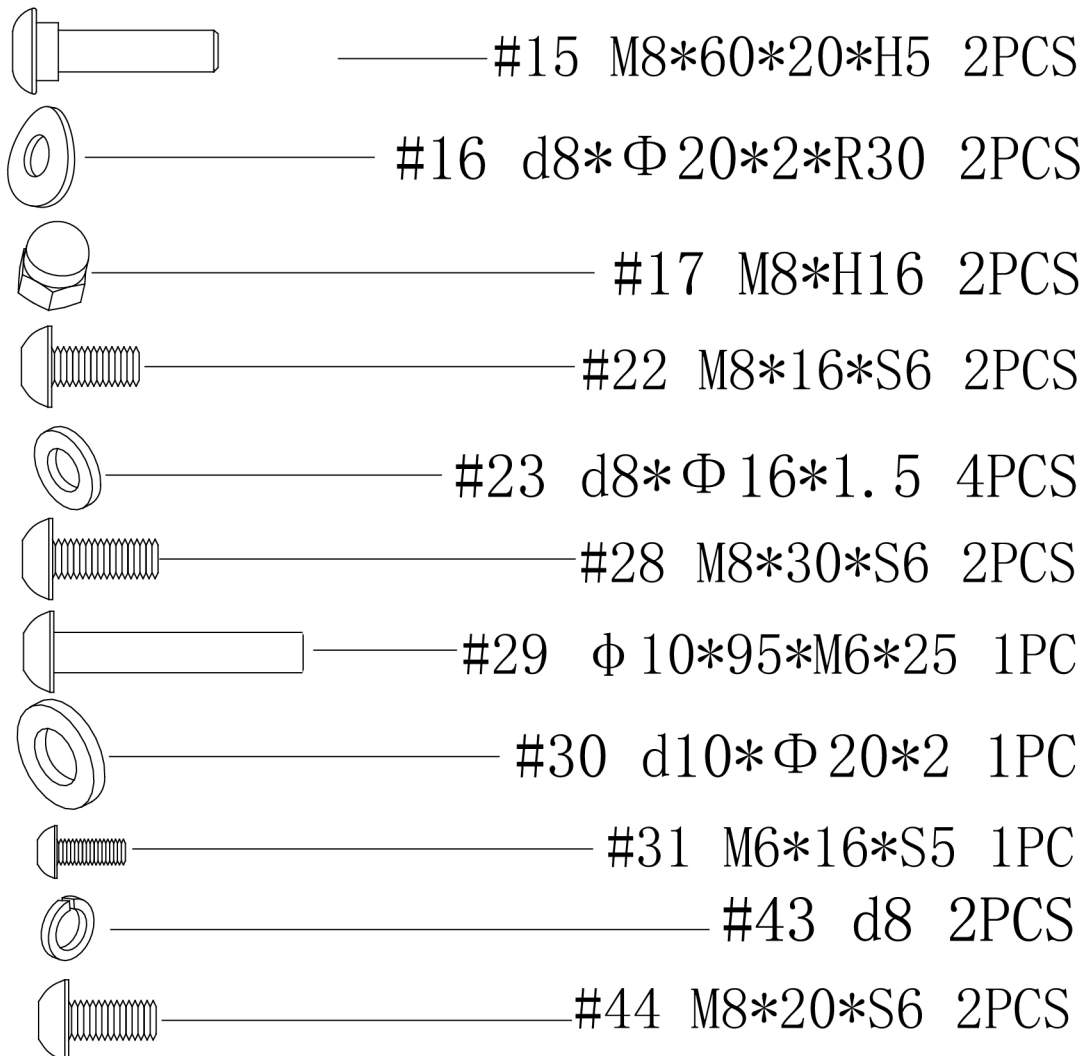




Part no.	Description	Q'ty
1	Computer	1
2	Bolt M5*25	4
3	Computer holder	1
4	Bolt M8*35	1
5	Nylon nut M8*H7.5*S13	7
6	Bolt M6*30*S5	2
7	End cap J60*30	1
8	Rubber pad	2
9	Handlebars	1
10	Round end cap	2
11	Foam grip	2
12	Front Stabilizer	1
13	Round end cap	2
14	Screw ST4*10	2
15	Bolt M8*60	2
16	Arc washer d8*Ø20	2
17	Cap nut M8*H16	2
18	Storage box	1
19	Pedal strap	2
20L/R	Pedal	2
21	Pedal rod	1
22	Bolt M8*16*S6	2
23	Washer d8*Ø16	12
24	Main frame	1
25	Square end cap F30*15	2
26	Pedal rod	1
27	Round end cap Ø25*15	2
28	Bolt M8*30	2
29	Bolt Ø10*95	2
30	Washer d10*Ø20	2
31	Bolt M6*16	2
32	Saddle	1
33	U-type plate	2
34	Spacer	6
35	Washer d22*1.0	6
36	Bearing 608	6
37	Roller Ø36*14	6
38	Seat shaft	3
39	Adjusting Screw	4
40	Rear Stabilizer	1
41	End cap	2
42	Non-slip mat	2
43	Spring washer d8	2
44	Bolt M8*20	2
45	Rail	1
46L/R	Chain cover	2
47	Nut M10*1	7
48	Mesh Belt wheel	1
49	Mesh Belt	1
50	Sensor	2

Part no.	Description	Q'ty
51	Bolt	5
52	Bolt M5*25	1
53	Washer d5*Ø20	1
54	Bolt M6*55	1
55	Nut M6*H5	2
56	Tension Controller	1
57	Bolt M5*10	2
58	Handlebar holder	1
59	Nylon Nut M6*H6	1
60	Bolt ST4.2*19	5
61	Bearing 6000	2
62	Wheel	1
63	Bushing	2
64	Round magnet Ø12*2	1
65	Bolt M6*55	1
66	Bolt M6*16	2
67	Spring washer d6	2
68	Washer d6	2
69	End cap d12	2
70	Magnetic plate shaft	1
71	Square magnet	6
72	Magnetic plate	1
73	Tension spring Ø1.5*Ø15*50*N14	1
74	Flywheel axle	1
75	Flywheel	1
76	Nut M10*1	1
77	Belt	1
78	Aluminium plate	2
79	Screw ST4.8*13*Ø8	4
80	Bolt M8*20	4
81	Washer d6*Ø12	2
82	Wave washer d10*Ø13.5*0.3	1
83	Spacer Ø10.2*Ø15*20	1
A	Allen Wrench S5	1
B	Allen Wrench S6	2
C	Spanner S13-14	1

Hardware:



GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION



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

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

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

For spare parts please contact: service@skandika.de

Service centre:

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

Contenu

35	Informations de sécurité
36	Instructions de montage
40	Réglages
41	Transport / Stockage
42	Mode d'emploi de l'ordinateur
43	Connexion à l'application KINOMAP
44	Echauffement et récupération
45	Vue éclatée
47	Liste des pièces
49	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3540 Oxford Pro											
	Klasse	HC											
CE	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2024				2025				2026				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:				1000174								
	Max. Nutzergewicht				120 kg								

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

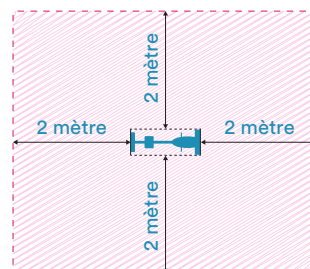


AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser 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. Les spécifications de ce produit peuvent varier légèrement par rapport aux illustrations et sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 120 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez d'abord votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement. Chauffez-vous toujours soigneusement avant de commencer un entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut leur apporter aide et conseils.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine en cas de remplacement de pièces.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- 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.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Enlevez les gouttes de sueur de l'appareil immédiatement après la fin de l'entraînement. N'utilisez PAS de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil. N'utilisez que les outils fournis ou des outils personnels appropriés pour l'assemblage.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne réparez jamais l'appareil de votre propre chef. En cas de problème, contactez le service clientèle.
- Pour éviter les blessures et les dommages au produit, veillez à toujours utiliser la bonne technique de levage lorsque vous déplacez l'appareil.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé et stocké dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela peut entraîner une corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



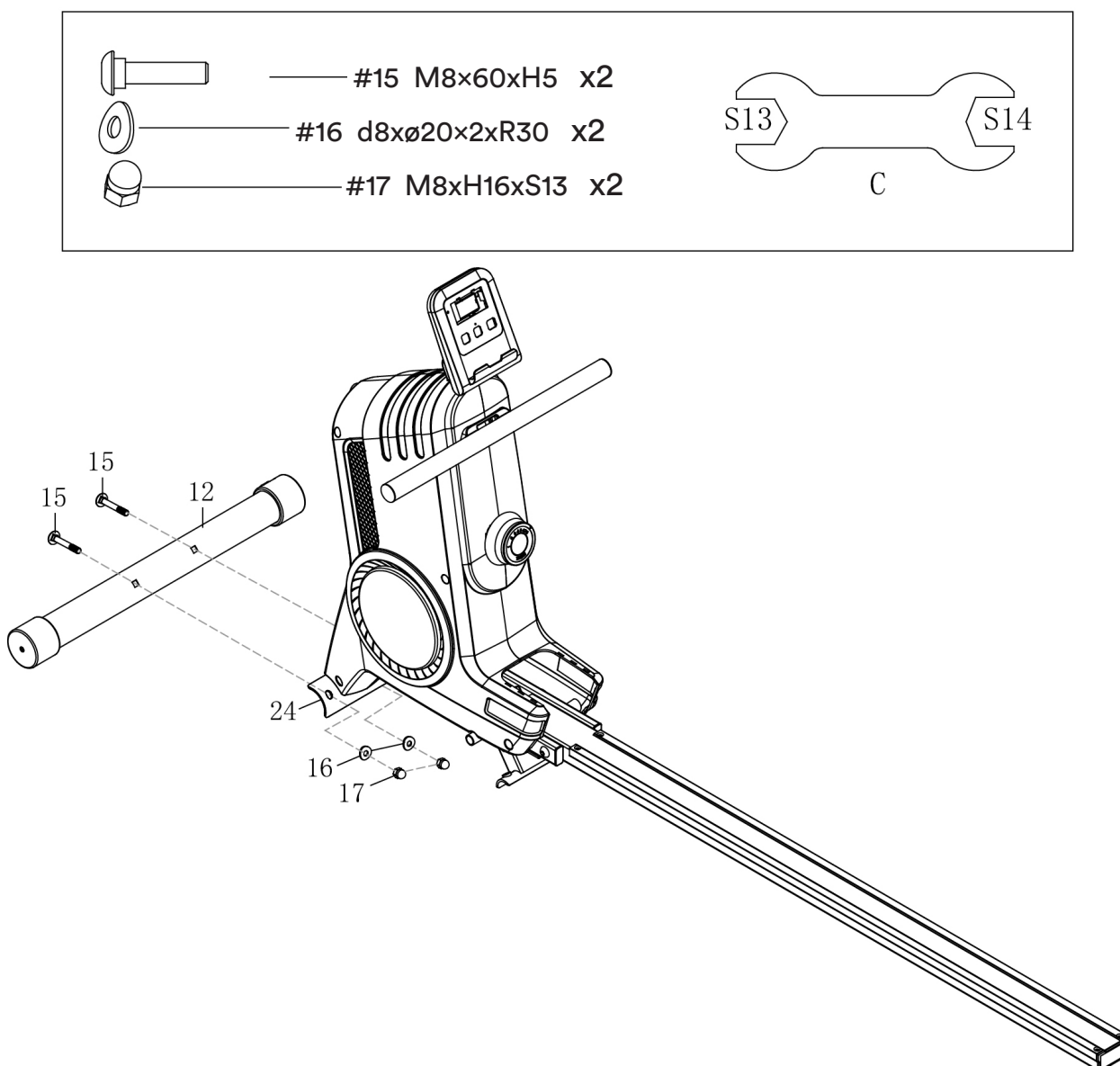
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage. Lisez les instructions et familiarisez-vous avec le processus de montage. Bien que ce produit puisse être assemblé par une seule personne, nous vous recommandons de vous faire aider par une autre personne. Cela est particulièrement pratique si vous devez assembler plusieurs pièces ou déplacer l'appareil.

Veuillez vérifier à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires à l'assemblage sont disponibles. Il se peut que certaines pièces soient déjà prémontées pour vous faciliter le montage. Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

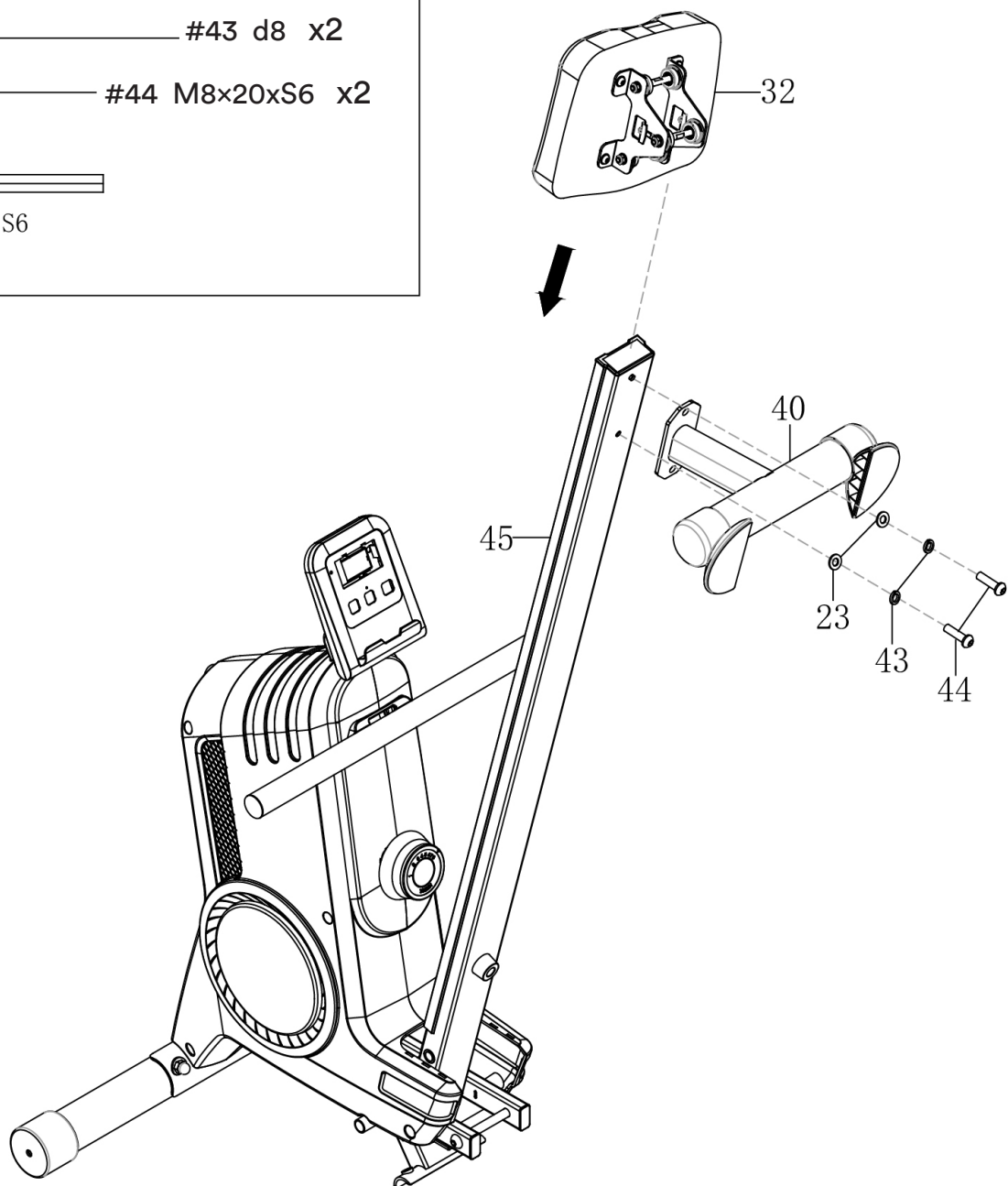
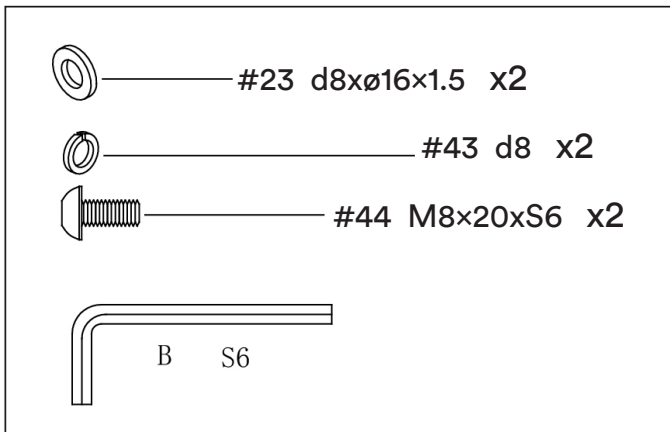
ÉTAPE 1

Fixe le pied avant (12) au cadre principal (24) avec les vis (15), les rondelles ondulées (16) et les écrous (17) comme illustré.



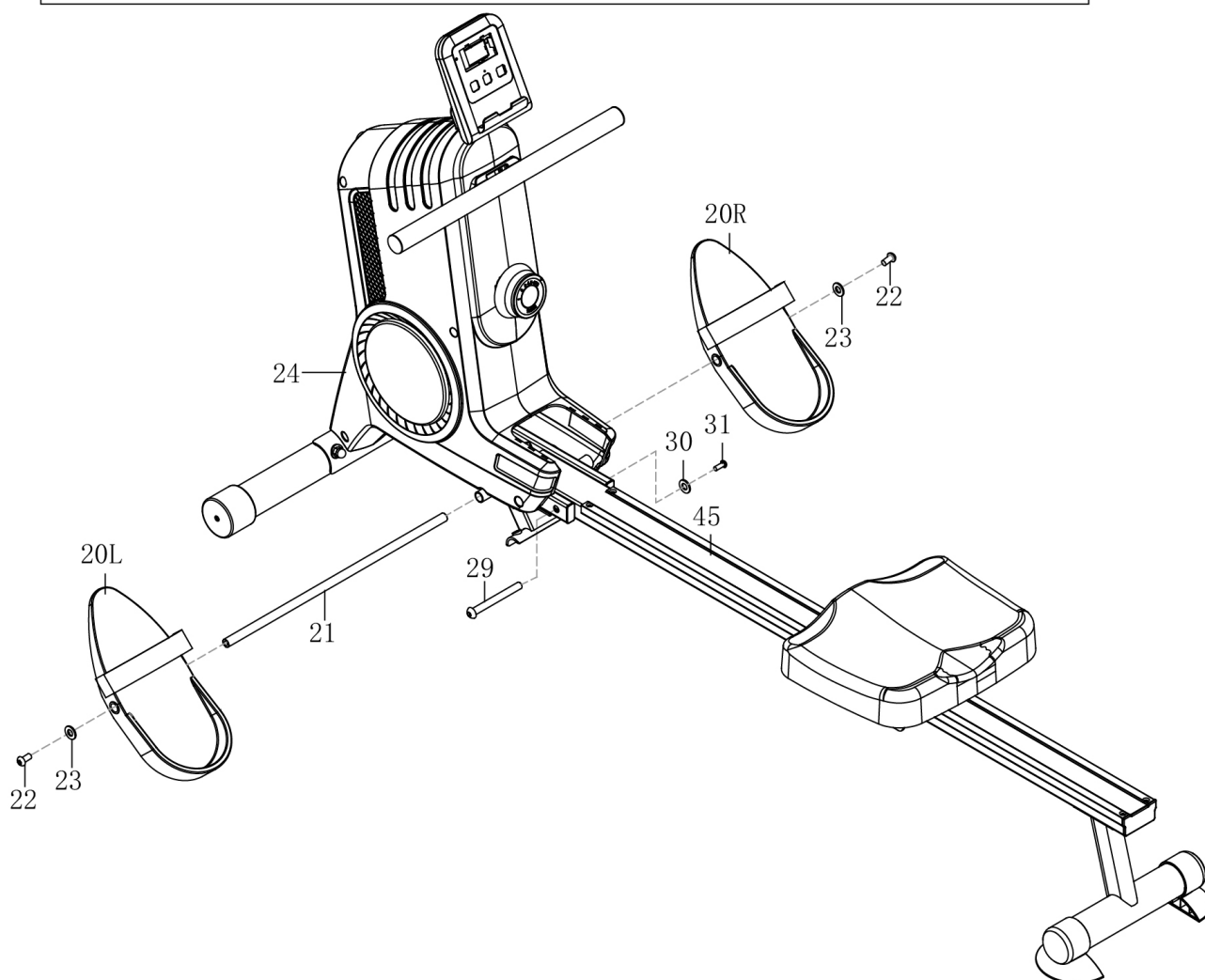
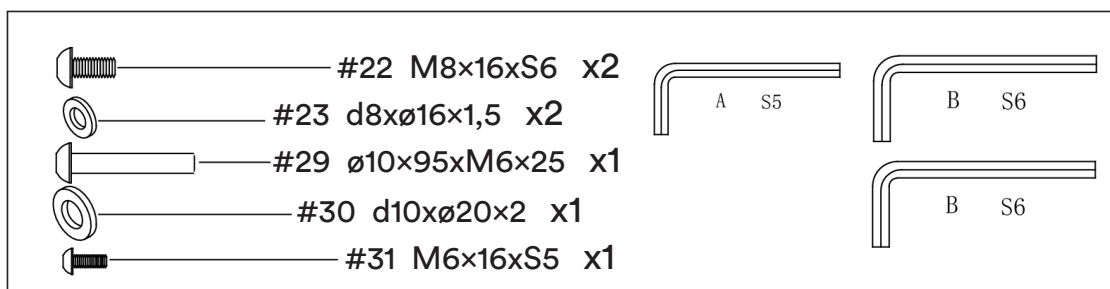
ÉTAPE 2

1. Fais glisser le siège (32) sur le rail de roulement (45).
2. Fixe maintenant le pied arrière (40) au rail de roulement (45) à l'aide des vis (44), des rondelles élastiques (43) et des rondelles (23).



ÉTAPE 3

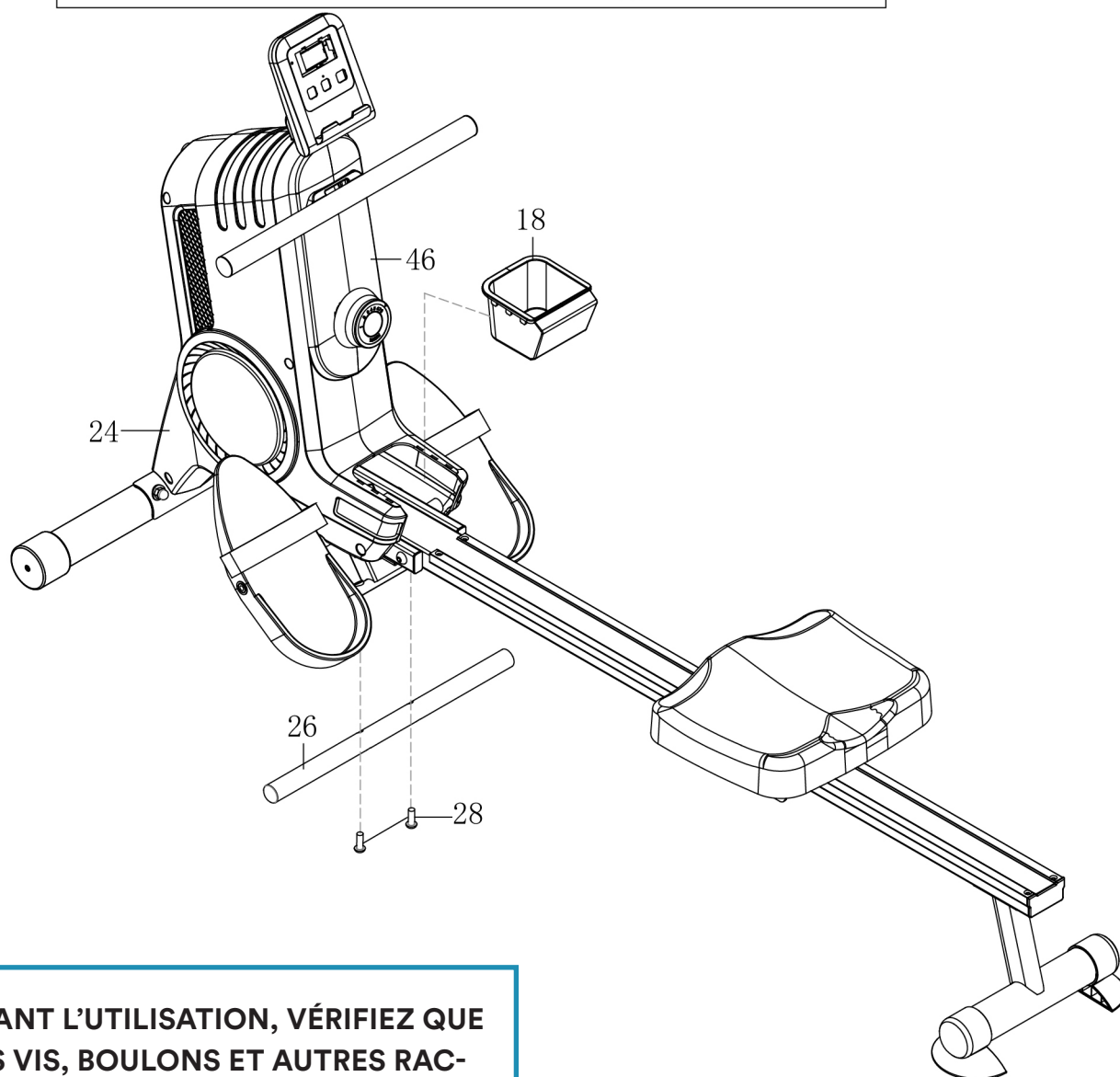
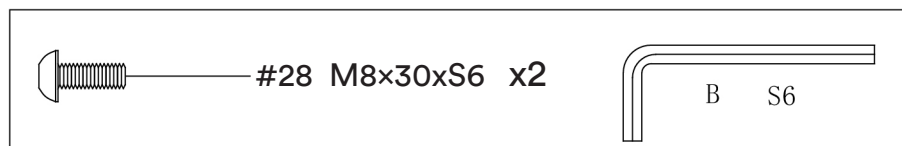
1. Fixe les pédales (20L/R) au cadre principal (24) à l'aide de la tige de pédale (21), des vis (22) et des rondelles (23).
2. Monte maintenant le rail de roulement (45) sur le cadre principal (24) à l'aide de la vis (29), de la rondelle (30) et de la vis (31).



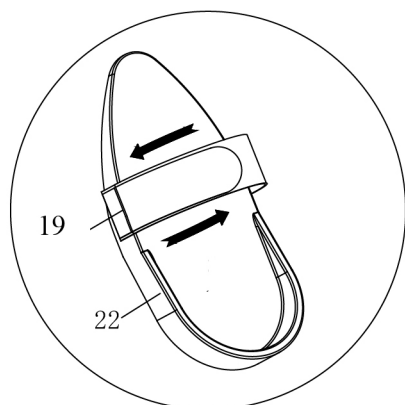
ÉTAPE 4

1. Installe la barre (26) sur le cadre principal (24) avec 2 vis (28).
2. Fixe maintenant encore le compartiment de rangement (18) sur le couvercle (46).

Le montage de l'appareil est terminé !

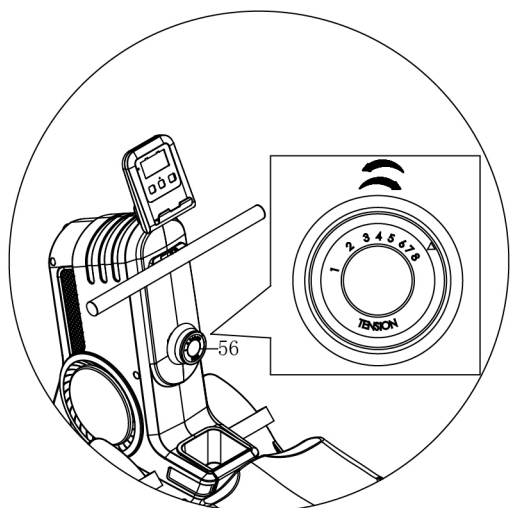


**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**



COURROIES DE PÉDALES (19)

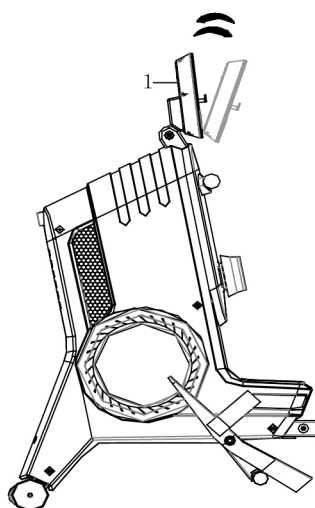
La sangle de pédale (19) est réglable et peut être adaptée à la taille du pied de l'utilisateur.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

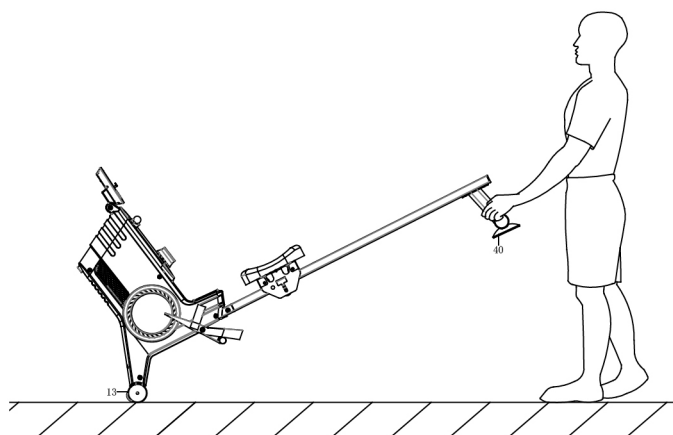
Tourne le bouton de réglage de la résistance (56) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance.

Tourne le bouton de réglage de la résistance (56) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance.



CHANGER L'ANGLE DE VUE DE L'ORDINATEUR

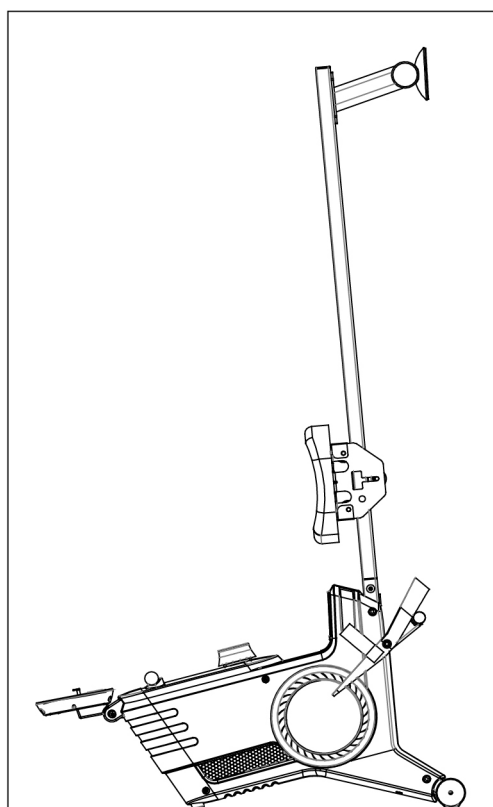
L'angle de rotation du support de l'ordinateur peut être réglé de manière à ce que tu puisses voir l'écran de manière optimale.



TRANSPORT

Pour déplacer l'appareil, soulève le pied arrière (40) jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'avant (13) touchent le sol.

Avec les roulettes sur le sol, tu peux facilement transporter l'appareil à l'endroit souhaité.



STOCKAGE

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, il peut être rangé en position verticale pour un gain de place.

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Touches de fonction :

MODE : appuie sur le bouton pour sélectionner une fonction. En appuyant sur le bouton MODE et en le maintenant enfoncé, tu peux remettre à zéro le temps, la distance, le nombre de battements et les calories.

SET : appuie sur ce bouton pour régler un temps, une distance, un nombre de battements ou un nombre de calories prédéfinis. Ne fonctionne que si le mode SCAN n'est pas actif.

RESET : appuie sur ce bouton pour remettre à zéro le temps, la distance, le nombre de battements et les calories.

Les fonctions :

SCAN : appuie sur le bouton MODE jusqu'à ce que « SCAN » apparaisse. En mode SCAN, l'ordinateur affiche en alternance automatique (alternance toutes les 6 secondes environ) les valeurs fonctionnelles pour le temps, la distance, le nombre de coups, les calories et le nombre total de coups de rame.

TIME : affiche la durée de l'entraînement (0:00 à 99:59 min). Tu peux aussi prédéfinir une durée d'entraînement en appuyant sur « MODE » jusqu'à ce que « TIME » apparaisse. Appuie ensuite sur le bouton SET pour définir une valeur par défaut. Le temps compte alors à rebours (compte à rebours).

COUNT : affichage du nombre de battements (0 à 9999). Tu peux prédéfinir le nombre de battements en appuyant sur « MODE » jusqu'à ce que « COUNT » apparaisse. Appuie ensuite sur le bouton SET pour définir une valeur par défaut. Le nombre de coups compte alors à rebours (compte à rebours).

T.COUNT : affichage du nombre total de coups de rame (0 à 9999).

DIST : affichage de la distance parcourue (0,0 à 99,99 km). Tu peux prédéfinir la distance en appuyant sur « MODE » jusqu'à ce que « DIST » apparaisse. Appuie ensuite sur le bouton SET pour définir une valeur par défaut. La distance compte alors à rebours (compte à rebours).

CALORIES : afficher les calories consommées (0,0 à 999,9 kcal). Tu peux prédéfinir le nombre de calories en appuyant sur « MODE » jusqu'à ce que « CAL » apparaisse. Appuie ensuite sur le bouton SET pour définir un préréglage. Les calories comptent alors à rebours (compte à rebours).

Remarques:

1. Si l'affichage est faible ou si rien ne s'affiche, remplace les piles.
2. L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucun entraînement n'a lieu pendant environ 4 minutes.
3. L'ordinateur s'allume automatiquement lorsque tu commences à t'entraîner ou lorsque tu appuies sur un bouton.
4. L'ordinateur commence automatiquement le comptage des fonctions lorsque tu commences à t'entraîner et arrête le comptage lorsque tu interromps l'entraînement pendant environ 4 secondes.

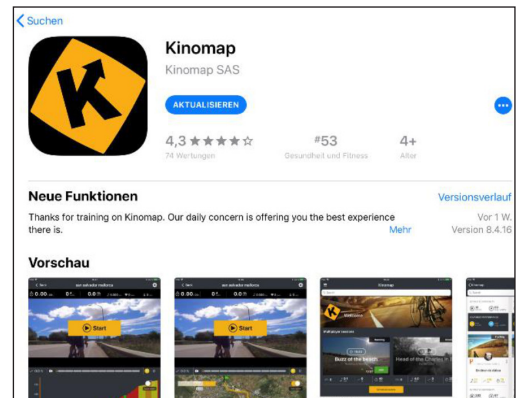
Type de piles : 2 x AAA 1,5V

Température de fonctionnement : 0°C à +40°C

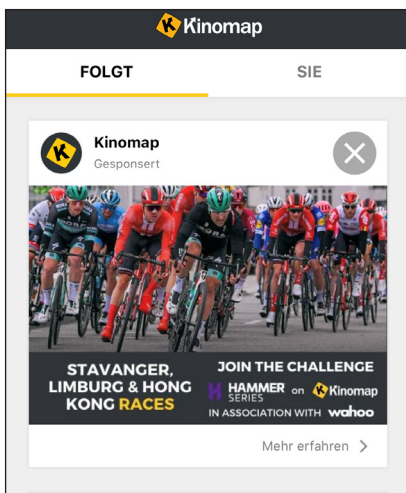
Température de stockage : -10°C à +60°C

KINOMAP

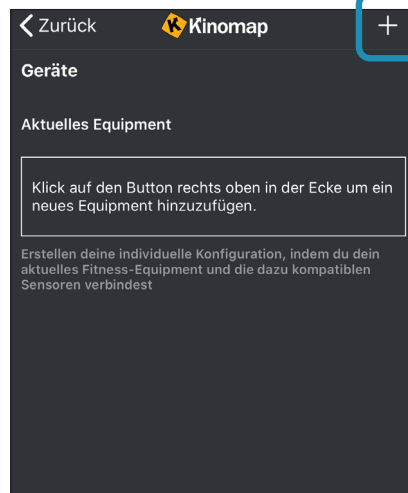
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, 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.



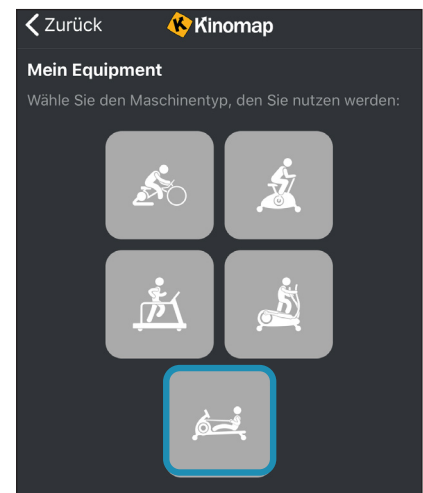
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



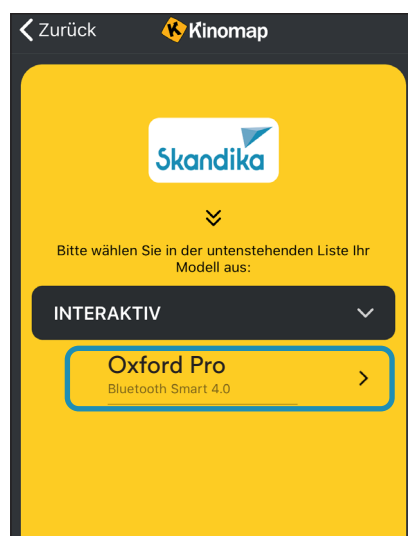
2. Touchez „+“



3. Rameur

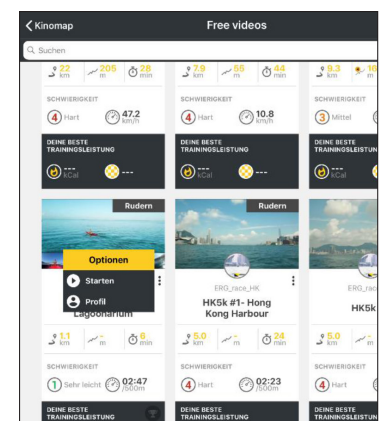


4. CHOISIR „SKANDIKA“



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) !



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

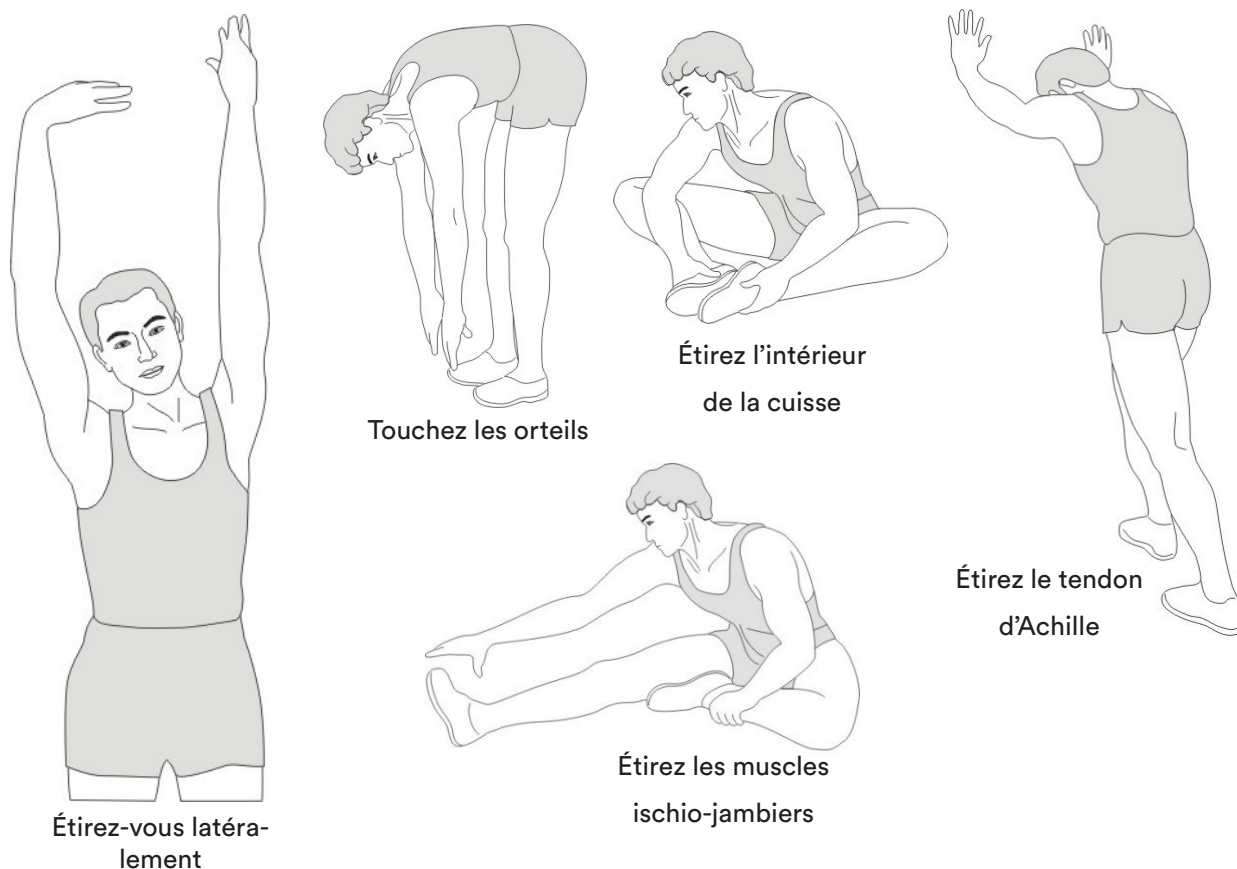
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

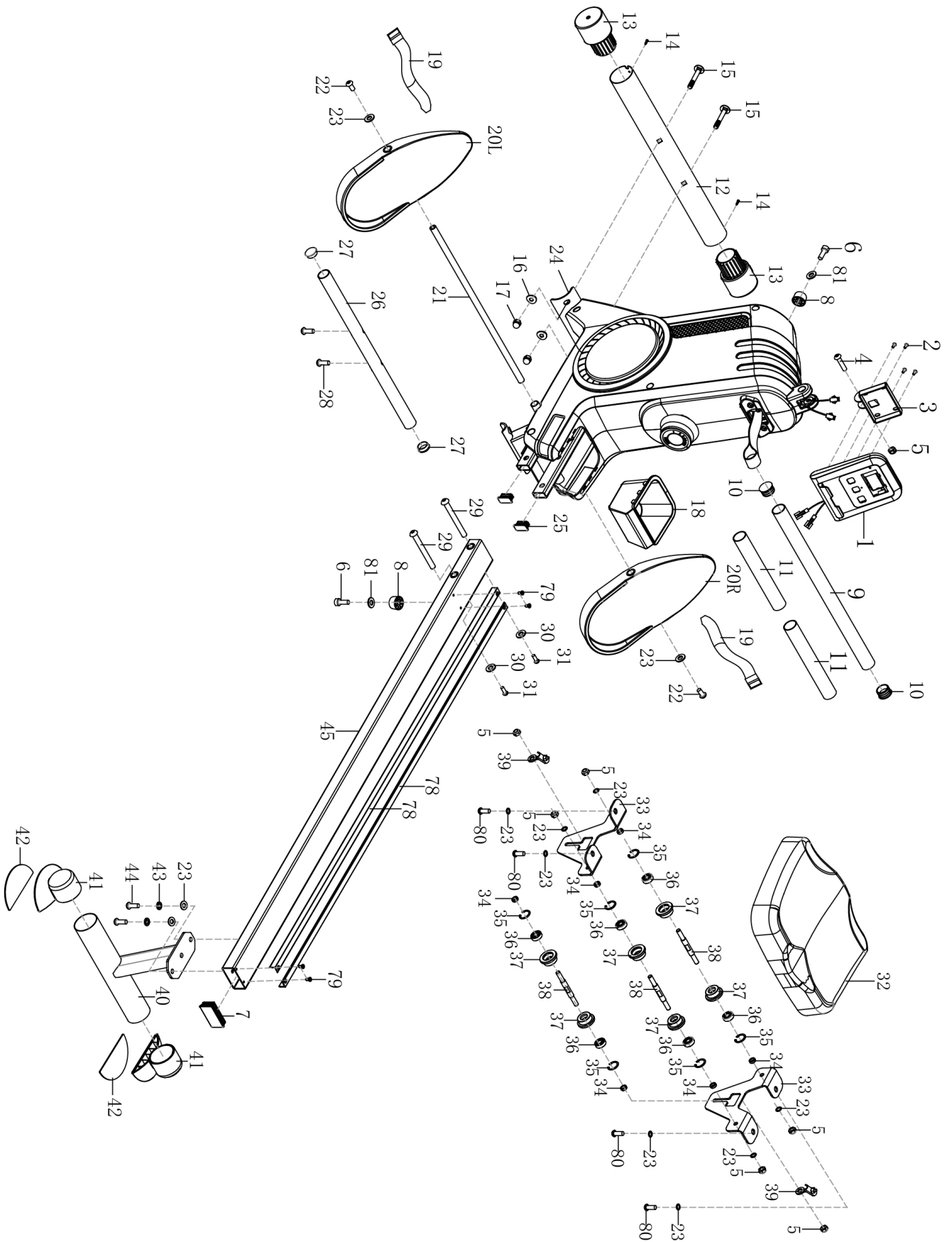
Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.

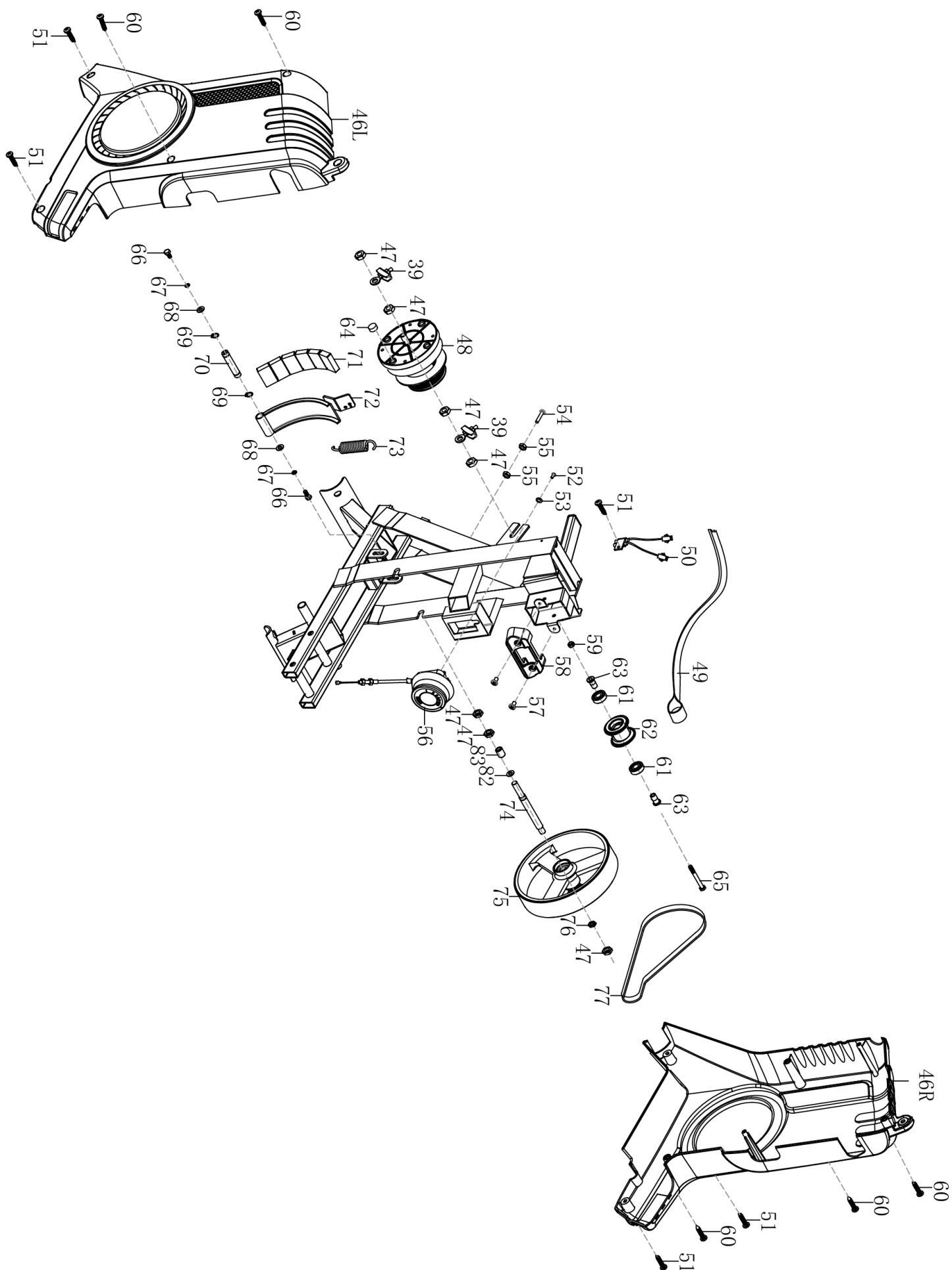


Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

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

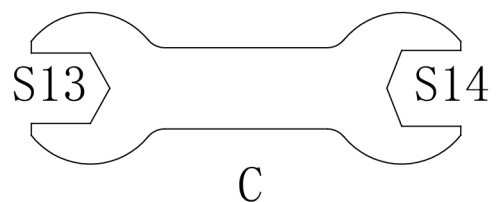
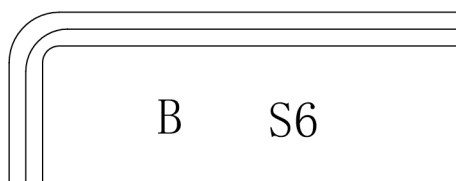
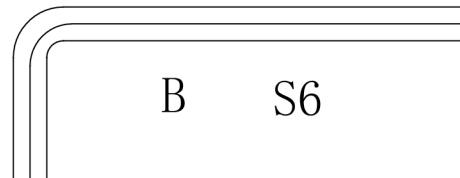
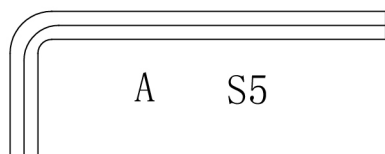
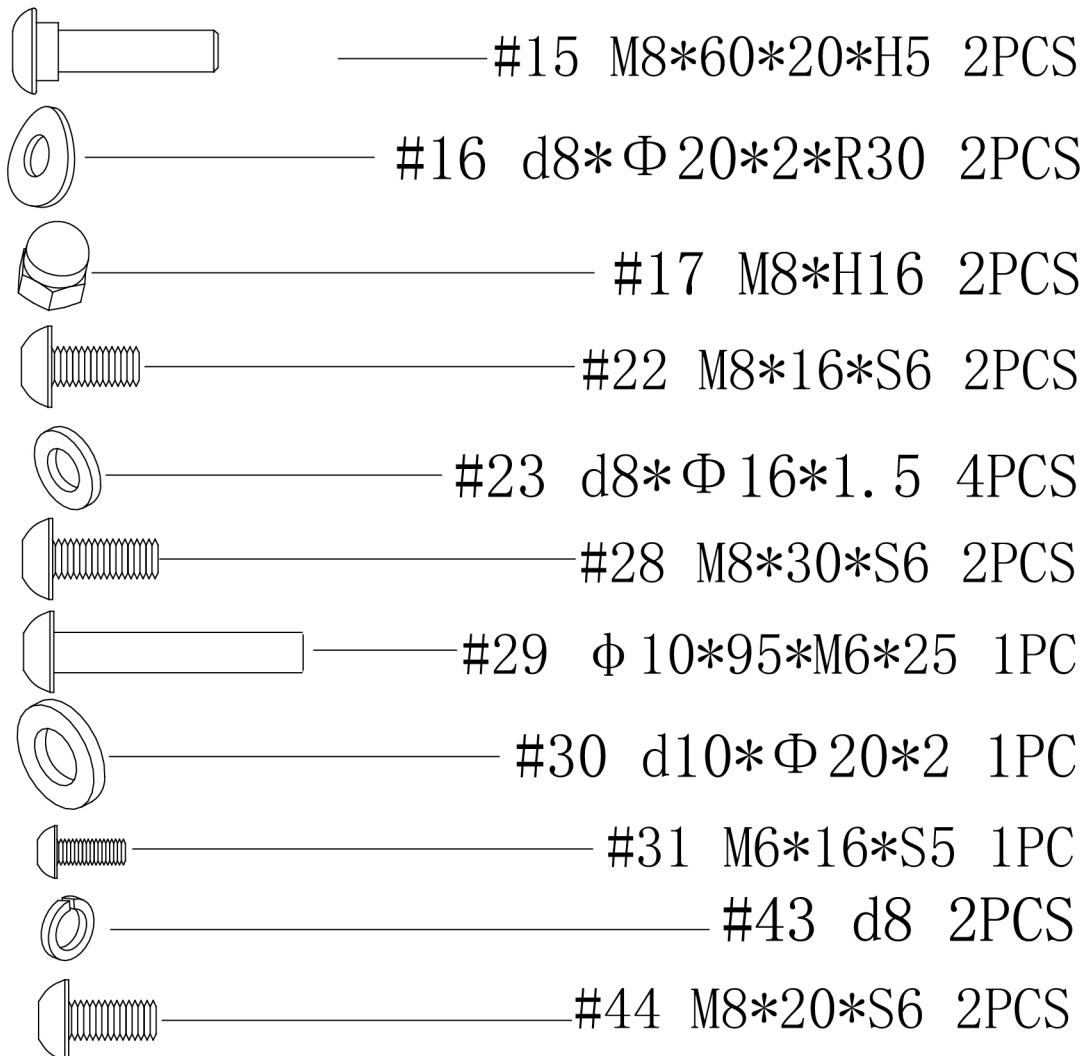




Pièce n	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Vis M5*25	4
3	Support pour ordinateur	1
4	Vis M8*35	1
5	Écrou en nylon M8*H7,5*S13	7
6	Vis M6*30*S5	2
7	Embout J60*30	1
8	Rembourrage en caoutchouc	2
9	Poignée	1
10	Embout rond	2
11	Poignée en mousse	2
12	Pied avant	1
13	Embout rond (roulette de transport)	2
14	Vis ST4*10	2
15	Vis M8*60	2
16	Rondelle ondulée D8*Ø20	2
17	Écrou M8*H16	2
18	Compartiment de rangement	1
19	Courroie de pédale	2
20L/R	Pédale	2
21	Tige de pédale	1
22	Vis M8*16*S6	2
23	Rondelle d8*Ø16	12
24	Cadre principal	1
25	Embout carré F30*15	2
26	Tige	1
27	Embout rond Ø25*15	2
28	Vis M8*30	2
29	Vis Ø10*95	2
30	Rondelle d10*Ø20	2
31	Vis M6*16	2
32	Siège	1
33	Rondelle en U	2
34	Entretoise	6
35	Rondelle d22*1,0	6
36	Roulement 608	6
37	Rouleau Ø36*14	6
38	Arbre	3
39	Vis de réglage	4
40	Pied arrière	1
41	Embout	2
42	Tapis antidérapant	2
43	Rondelle élastique d8	2
44	Vis M8*20	2
45	Rail de roulement	1
46L/R	Couverture gauche/droite	2
47	Écrou M10*1	7
48	Roue de la courroie crantée	1
49	Sangle	1
50	Capteur	2

Pièce n	Description	Qté
51	Vis	5
52	Vis M5*25	1
53	Rondelle d5*Ø20	1
54	Vis M6*55	1
55	Écrou M6*H5	2
56	Bouton de réglage de la résistance	1
57	Vis M5*10	2
58	Support de poignée	1
59	Écrou en nylon M6*H6	1
60	Vis ST4,2*19	5
61	Roulement 6000	2
62	Roue	1
63	Douille	2
64	Aimant rond Ø12*2	1
65	Vis M6*55	1
66	Vis M6*16	2
67	Rondelle élastique d6	2
68	Rondelle d6	2
69	Cache d12	2
70	Plaque magnétique pour l'arbre	1
71	Aimant carré	6
72	Plaque magnétique	1
73	Ressort de serrage Ø1,5*Ø15*50*N14	1
74	Axe de la roue d'inertie	1
75	Volant d'inertie	1
76	Écrou M10*1	1
77	Courroie	1
78	Plaque en aluminium	2
79	Vis ST4.8*13*Ø8	4
80	Vis M8*20	4
81	Rondelle d6*Ø12	2
82	Arbre d10*Ø13,5*0,3	1
83	Entretoise Ø10,2*Ø15*20	1
A	Clé Allen S5	1
B	Clé Allen S6	2
C	Clé à fourche S13-14	1

Pack de petites pièces :



CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

[illegible]



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

Skandika GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany