


Skandika

DE
GB
FR



Treliv P6

Art.Nr. SF-3720

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
09	Transport / Einstellungen
10	Lagerung
11	Computerbedienung
14	Verbindung mit Funk-Brustgurt / Bluetooth-Verbindung
15	Verbindung zur KINOMAP-App
16	Explosionszeichnungen
18	Teileliste
20	Reinigung
20	Auf- und Abwärmen
21	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika

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

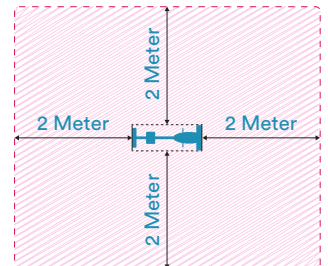
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- 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.
- 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.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- 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. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzt haben, prüfen Sie es auf Rost und Materialrisse.
- 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.
- Beachten Sie die Hinweise zum Aufwärmen vor dem Training und zum Abkühlen nach dem Training in dieser Anleitung.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Um Schäden am Gerät oder Verletzungen vorzubeugen, achten Sie auf korrekte Hebe- und Transporttechnik, wenn Sie das Gerät bewegen möchten.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.



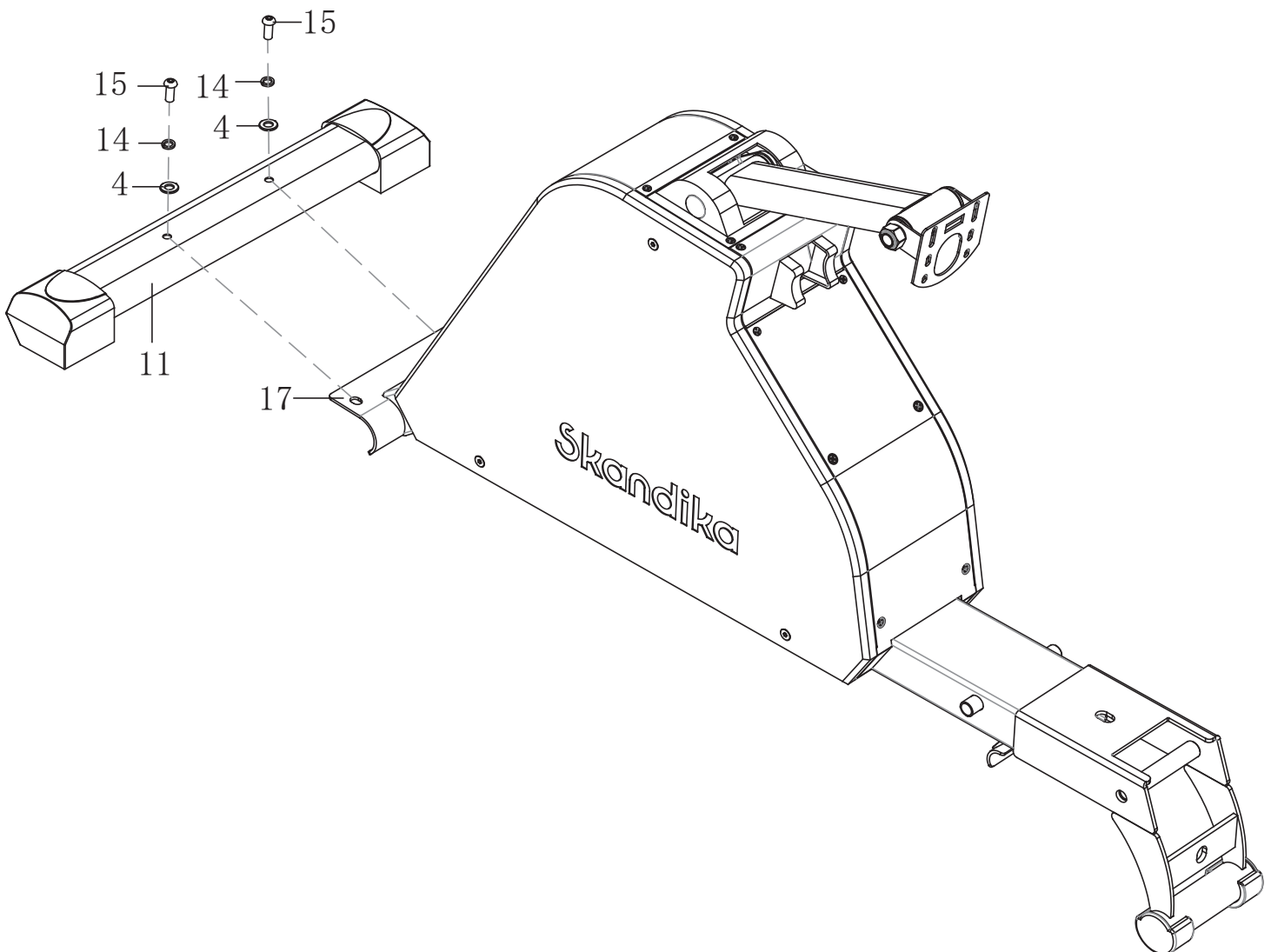
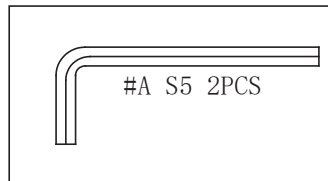
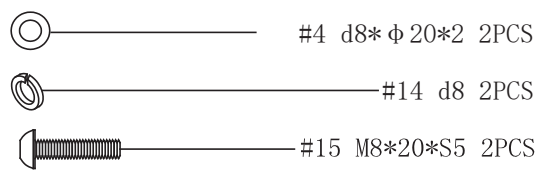
SCHRITT 1

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Bitte prüfen Sie, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

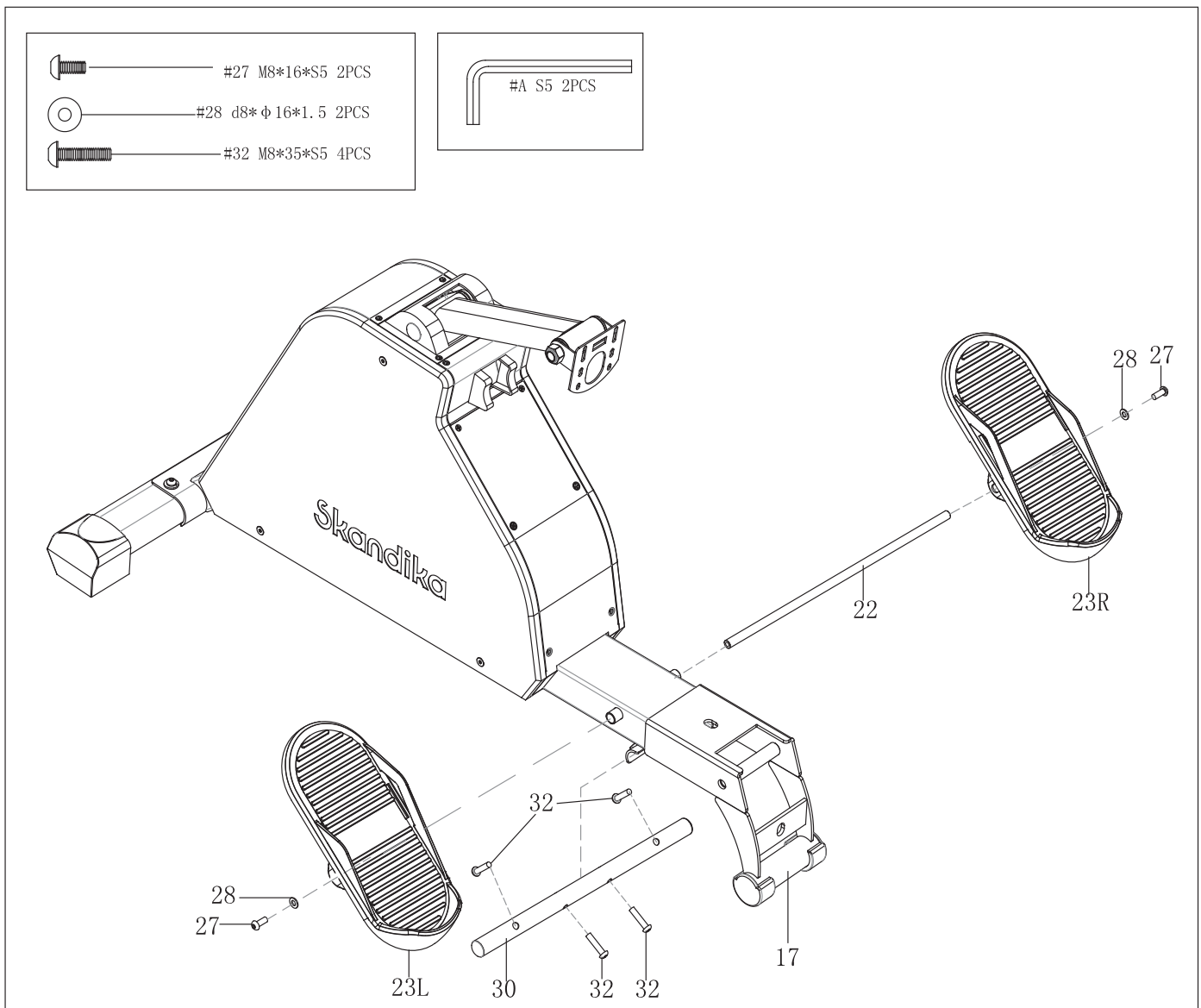
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (11) mit den Schrauben (15), Unterlegscheiben (4) und Federscheiben (14) am Hauptrahmen (17) wie in der Zeichnung abgebildet.



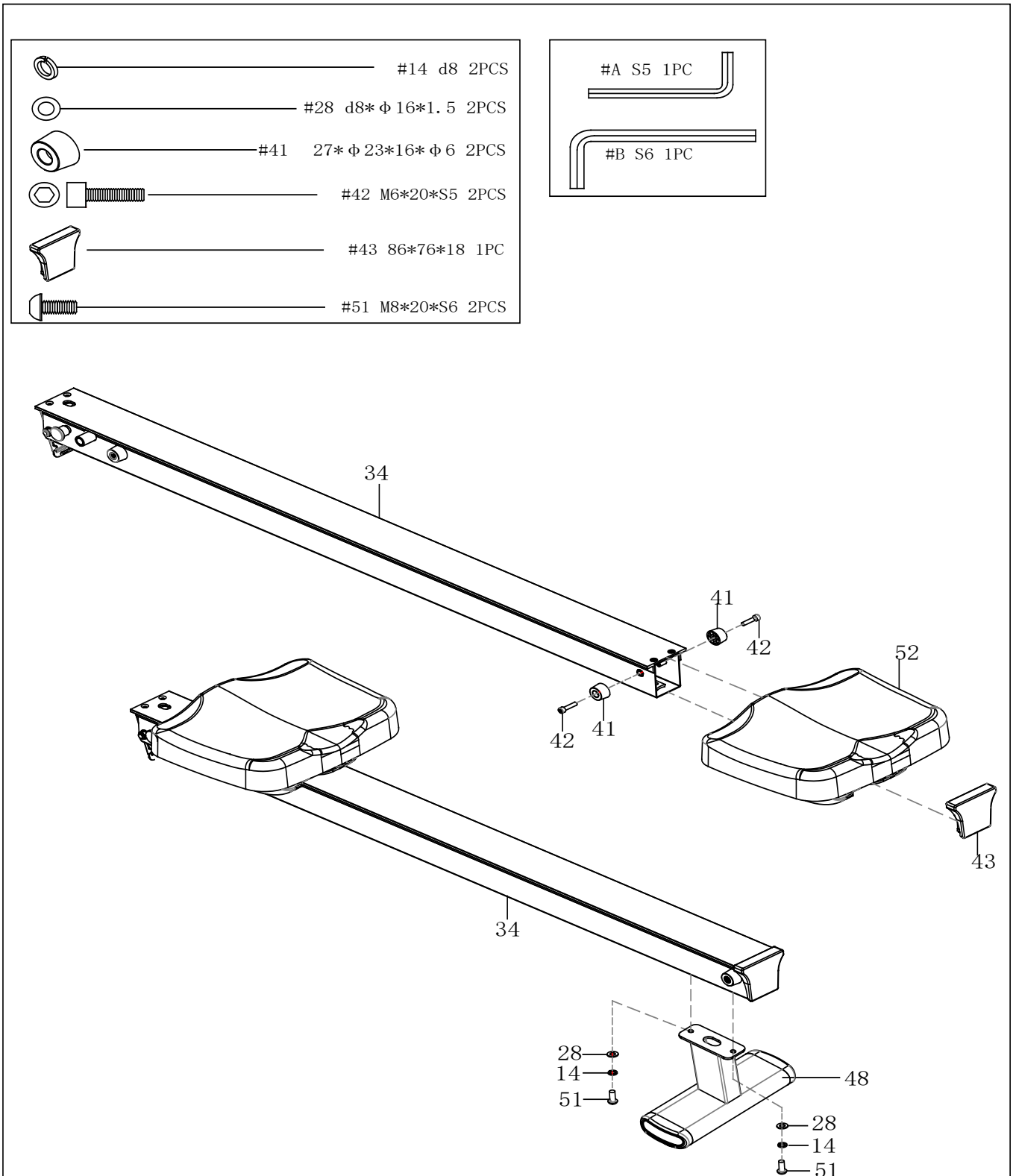
SCHRITT 2

1. Montieren Sie die Pedalstopper (30) mit den Schrauben (32) am Hauptrahmen (17).
2. Schieben Sie die Pedalstange (22) durch die Bohrungen am Hauptrahmen (17) wie abgebildet und befestigen Sie die Pedale (23L/23R) mit den Schrauben (27) und Unterlegscheiben (28) am Hauptrahmen (17).
3. Nun wird der Pedalstopper (30) noch mit Hilfe der Schrauben (32) mit den Pedalen (23L/23R) verbunden.



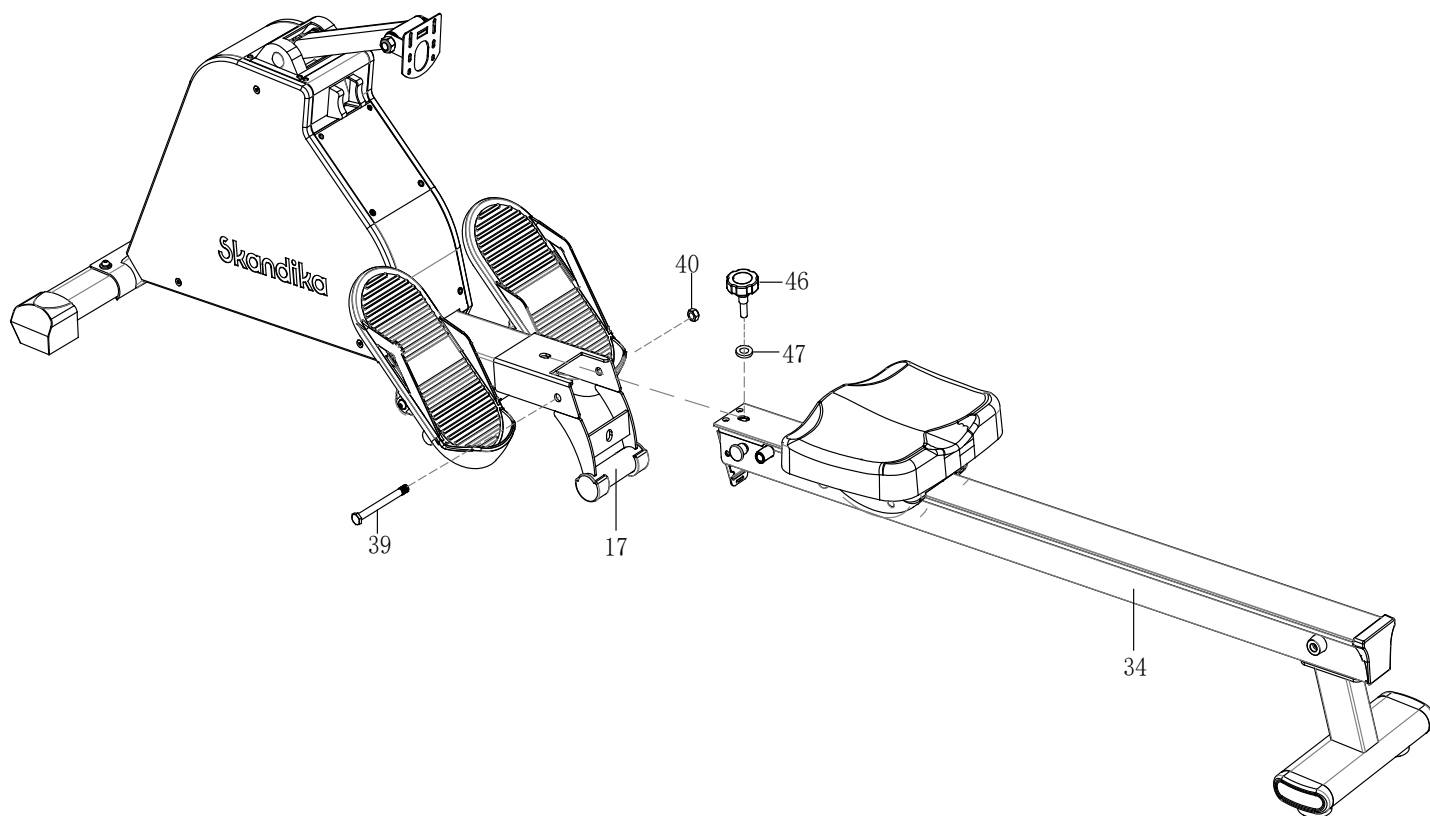
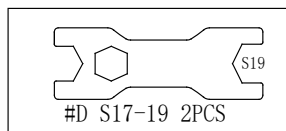
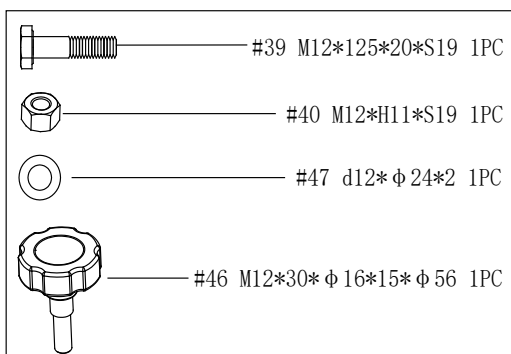
SCHRITT 3

1. Schieben Sie den Sitz (52) auf die Gleitschiene (34) und montieren Sie die Stopper (41) mit Hilfe der beiden Schrauben (42) auf beiden Seiten der Gleitschiene (34).
2. Befestigen Sie dann den hinteren Standfuß (48) mit den Schrauben (51), Federscheiben (14) und Unterlegscheiben (28) wie abgebildet an der Gleitschiene (34).
3. Drücken Sie abschließend noch die Abdeckung (43) auf die Gleitschiene (34).



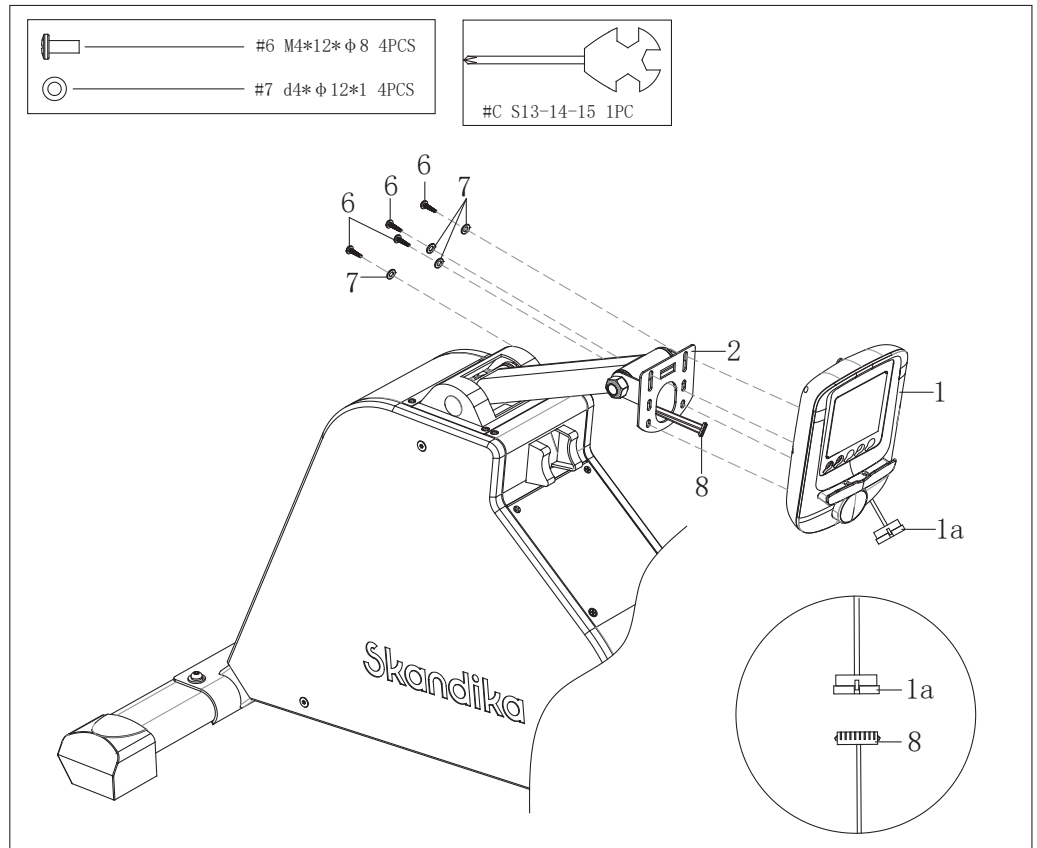
SCHRITT 4

Befestigen Sie nun die Gleitschiene (34) mit den Schrauben (39) und (46), Unterlegscheibe (47) und Mutter (40) am Hauptrahmen (17).



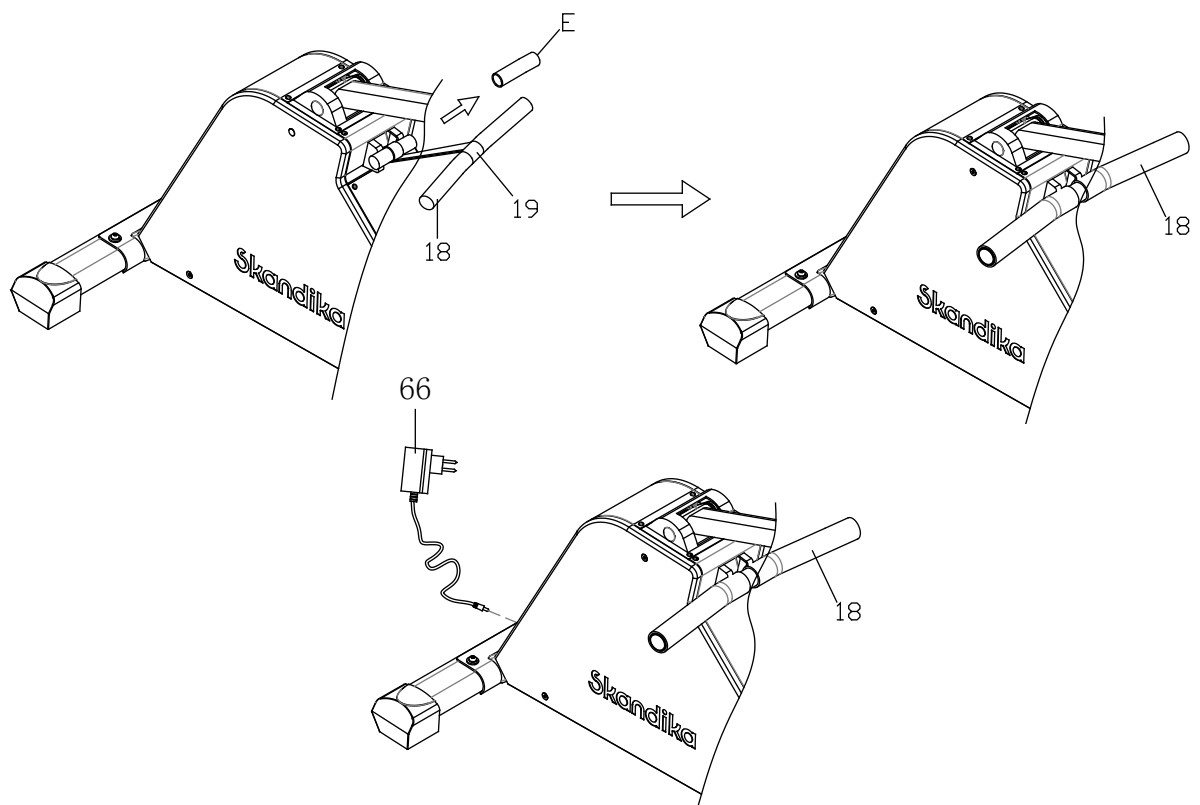
SCHRITT 5

1. Verbinden Sie das Computerkabel (1a) mit dem Kabel (8).
2. Befestigen Sie dann den Computer (1) mit 4 Schrauben (6) und 4 Unterlegscheiben (7) an der Computerhalterung (2).

**SCHRITT 6**

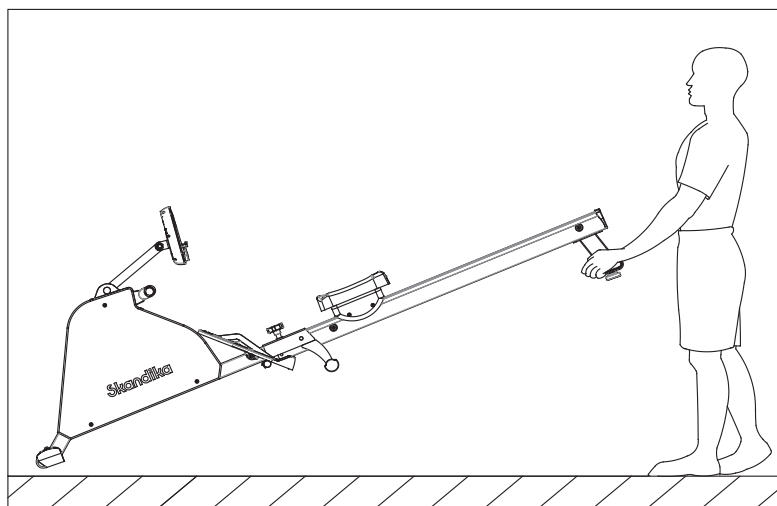
1. Entfernen Sie die Papprolle (E) vom Riemen (19) und platzieren Sie den Griff (18) wie abgebildet.
2. Verbinden Sie das Gerät nun mit dem Stromnetz durch Einstecken des Netzteils (66) in eine Steckdose und Verbindung des Kabels mit dem Geräteanschluss.

Damit ist der Aufbau abgeschlossen. Überprüfen Sie noch einmal alle Verbindungen auf festen Sitz.



TRANSPORT

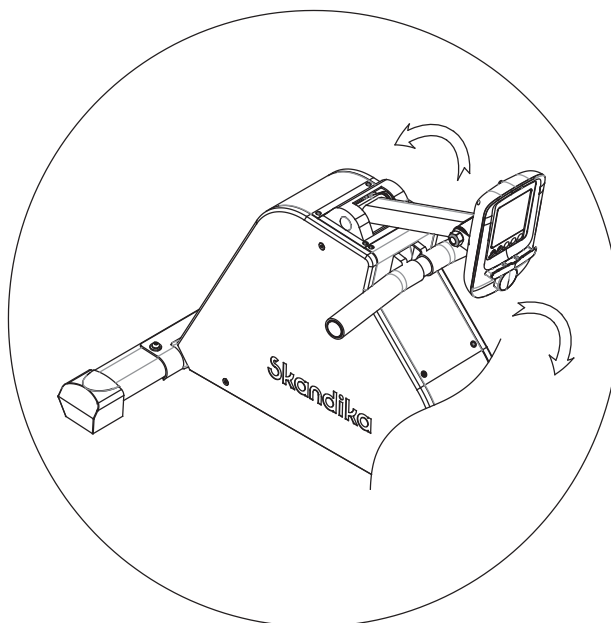
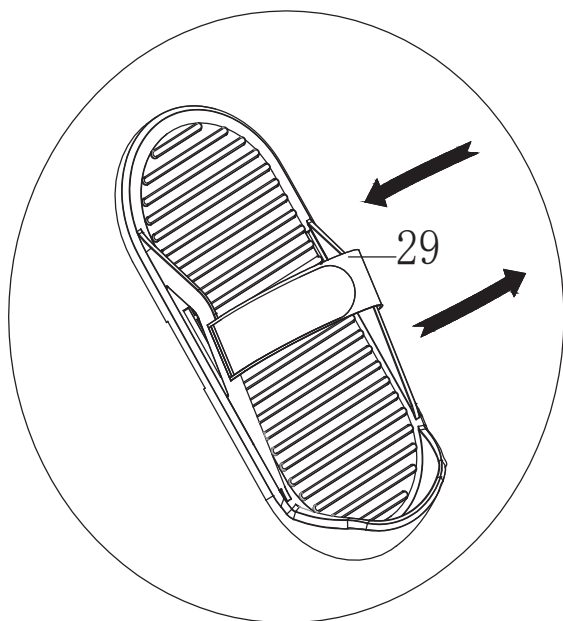
Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen am vorderen Standfuß. Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, heben Sie das Gerät vom hinteren Standfuß (48) her an, sodass die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort rollen.



EINSTELLUNG VON PEDALRIEMEN UND COMPUTER

Der Pedalriemen (29) lässt sich an die individuelle Fußgröße anpassen. Stellen Sie sicher, dass ihre Füße auf den Pedalen einen guten und sicheren Halt haben.

Der Computer (1) lässt sich in der Neigung verstellen - stellen Sie den Blickwinkel so ein, dass er für Sie gut ablesbar ist.

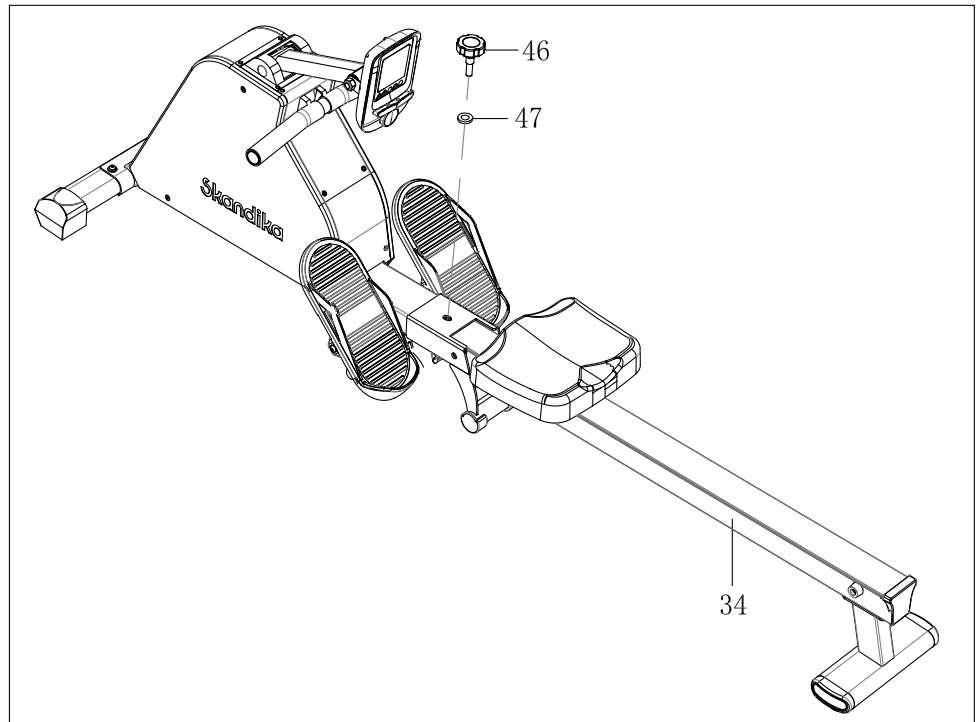


LAGERUNG

Das Gerät lässt sich bei längerem Nichtgebrauch platzsparend verstauen. Hierzu können Sie die Gleitschiene (34) hochklappen, damit weniger Lagerraum benötigt wird. Gehen Sie dazu wie im Folgenden dargestellt vor. Wollen Sie das Gerät später wieder benutzen, führen Sie die Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus. Lagern Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern.

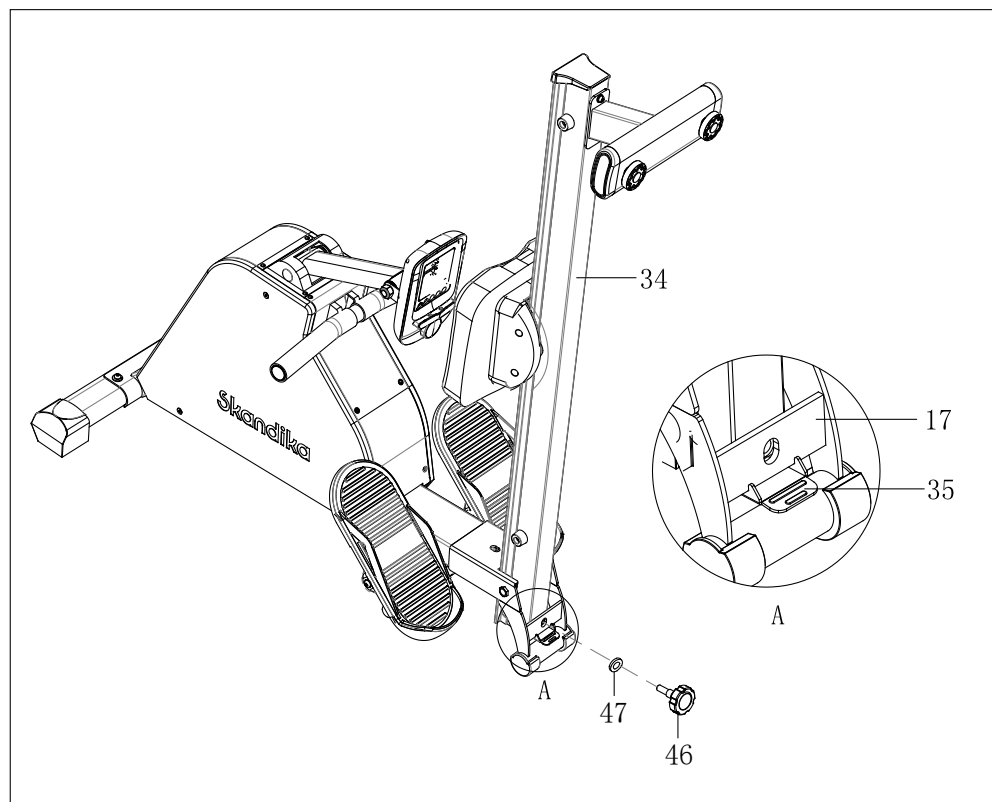
SCHRITT 1

Entfernen Sie die Schraube (46) und die Unterlegscheibe (47).



SCHRITT 2

Klappen Sie die Gleitschiene (34) um 90° nach oben, bis die U-Halterung (35) im Hauptrahmen (17) einschnappt. Fixieren Sie dann die Gleitschiene (34) mit Hilfe der Schraube (46) und der Unterlegscheibe (47).



COMPUTERBEDIENUNG

Funktionen:

STROKES/MIN („SPM“ / „SM“ / Frequenz):

Zeigt die Ruderzüge je Minute (Frequenz) von 0 - 9999 an.

TIME (Zeit): Zeigt die verstrichene Trainingszeit an (max. 99:59 Minuten). Die Zeit ist voreinstellbar (Countdown-Funktion) bis 99 Minuten.

TIME/500M (Zeit für 500 Meter): Hier zeigt der Computer die Zeit an, die beim gegenwärtigen Tempo benötigt wird, um 500 meter zurückzulegen.

METERS (Entfernung in meter): Zeigt die zurückgelegte Entfernung in km an (max. 99999 m). Die Entfernung ist voreinstellbar (Countdown-Funktion) bis 99900 m.

CALORIES („CAL“ / Kalorien): Zeigt den Kalorienverbrauch an (max. 9999 kcal). Die Kalorien sind voreinstellbar (Countdown-Funktion) bis 9990 kcal.

WATTS (Watt): Zeigt die aktuelle Wattbelastung an (max. 9999 Watt). Die Wattbelastung ist voreinstellbar von 10 bis 350 Watt (in 5er-Schritten).

STROKES (Schlagzahl): Zeigt die Anzahl der absolvierten Ruderzüge an (max. 99999). Die Ruderzugzahl ist voreinstellbar von 0 bis 99990 (in 10er-Schritten).

TOTAL STROKES (Gesamt-Schlagzahl): Zeigt die Gesamt-Anzahl aller absolvierten Ruderzüge mit diesem Gerät an (max. 99999).

PULSE (Puls): Zeigt die Pulsfrequenz an (30 bis 240 Schläge/Min). Für diese Funktion benötigen Sie einen optionalen, separat erhältlichen Brustgurt, der über Bluetooth oder eine Funkverbindung 5,3 kHz verfügt. Weitere Details dazu weiter hinten in dieser Anleitung.

Bedienelemente:

Drehen des Einstellknopfes nach rechts oder links:

Auswahl einer Funktion oder erhöhen bzw. vermindern des Trainingswiderstandes.

ENTER: Eine Einstellung bestätigen.

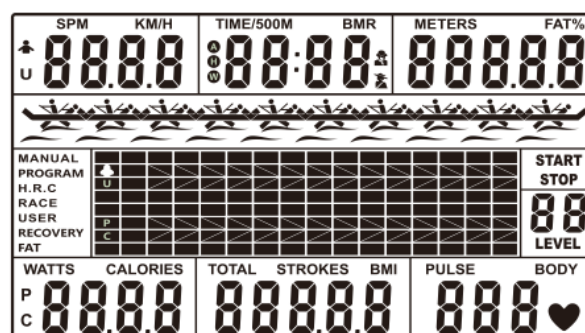
RESET: Gedrückt halten für ca. 2 Sekunden, um einen Neustart des Computers mit Reset der Funktionswerte auszuführen. Kurzer Druck bewirkt eine Nullstellung von Vorgabedaten oder die Rückkehr zur Initialanzeige.

START/STOP: Ein Training beginnen oder beenden.

RECOVERY: Eine Herzerholungsratenmessung starten. Weitere Details hierzu folgen weiter hinten in dieser Anleitung.

EINSCHALTEN

Stellen Sie eine Stromverbindung her. Der Computer gibt einen kurzen Signalton aus und alle Segmente im Display werden kurz angezeigt.



BETRIEBSMODUS WÄHLEN UND DATEN EINSTELLEN

Manueller Modus:

Schnellstart: Drücken Sie nach dem Einschalten einfach auf „START“ und beginnen Sie zu rudern.

Auswahl des manuellen Modus mit Einstellung von Vorgabewerten: Sie können mit Hilfe des Drehknopfes „MANUAL“ einstellen und mit „ENTER“ bestätigen. Zusätzlich können Sie Vorgabewerte einstellen für Widerstandsstufe (Level), Zeit, Entfernung, Kalorien, Watt oder Puls - drücken Sie auf „ENTER“ zur Bestätigung. Hinweis: Zeit und Entfernung können nicht gleichzeitig vorgegeben werden. Drücken Sie dann „START“, um mit dem Training zu beginnen.

Haben Sie einen Vorgabewert eingestellt, wird der Computer bei Erreichen des Werte piepen und das Training stoppen. Während des Trainings können Sie auch „STOP“ drücken, um eine Pause einzulegen. Drücken Sie „STOP“ und anschließend auf „RESET“, kehren Sie zur Initialanzeige zurück.

WATT-Voreinstellung: Haben Sie einen Vorgabewert für „WATT“ eingegeben, arbeitet das Rudergehärt mit einem konstanten WATT-Wert. Bei schnellem Rudern nimmt die Widerstandsstufe ab, während sie bei langsamem Rudern zunimmt.

Programm-Modus:

Wählen Sie mit Hilfe des Drehknopfes „PROGRAM“ aus und drücken Sie „ENTER“. Wählen Sie dann eines der Programme P2 bis P13 aus, um damit zu trainieren. Auch hier können Sie wieder Vorgabewerte einstellen, wenn gewünscht.

Drücken Sie dann „START“, um mit dem Training zu beginnen.

Haben Sie einen Vorgabewert eingestellt, wird der Computer bei Erreichen des Werte piepen und das Training stoppen. Während des Trainings können Sie auch „STOP“ drücken, um eine Pause einzulegen. Drücken Sie „STOP“ und anschließend auf „RESET“, kehren Sie zur Initialanzeige zurück.

Herzratenkontrollierter Modus:

Wählen Sie mit Hilfe des Drehknopfes „H.R.C.“ aus und drücken Sie „ENTER“. Wählen Sie dann einen der möglichen herzkontrollierten Modi aus:

- 55% Zielherzrate (Berechnung = $55\% \text{ von } (220 - \text{ALTER})$)
- 75% Zielherzrate (Berechnung = $75\% \text{ von } (220 - \text{ALTER})$)
- 90% Zielherzrate (Berechnung = $90\% \text{ von } (220 - \text{ALTER})$)
- Zufällig (Random)

Auch hier können Sie wieder Vorgabewerte einstellen, wenn gewünscht.

Drücken Sie dann „START“, um mit dem Training zu beginnen.

Anmerkung: Beim Rudern hängt der Herzfrequenzwert sowohl von der Trainingsbelastung als auch von der Geschwindigkeit ab. Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm dient dazu, die Herzfrequenz auf dem eingestellten Wert zu halten. Wenn der während des Ruderns gemessene Herzfrequenzwert größer als der eingestellte Wert ist, wird der Trainingswiderstand automatisch verringert oder der Benutzer verlangsamt sein Tempo, um die Herzfrequenz zu senken. Ist der Herzfrequenzwert hingegen kleiner als der eingestellte Wert, wird der Trainingswiderstand automatisch erhöht oder der Benutzer beschleunigt sein Tempo, um die Herzfrequenz zu erhöhen.

Renn-Modus:

Wählen Sie mit Hilfe des Drehknopfes „RACE“ aus und drücken Sie „ENTER“. Drehen Sie im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn, um den Schwierigkeitsgrad der RACE-Herausforderung voreinzustellen, und drücken Sie „ENTER“, um zu bestätigen (Mögliche Stufen: L1 bis L15, L1 = 1:00 ZEIT/500 M, L15 = 8:00 ZEIT/500 M. Zeitsteigerung Standard 0:30 ZEIT/500 M, Meter Standard: 500 M).

Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen, und drehen Sie im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn, um die Widerstandsstufe einzustellen.

Sobald das Rennen beendet ist, stoppt der Computer und zeigt „PC Win“ (Computer hat gewonnen) oder „User Win“ (Sie haben gewonnen) an.

Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu unterbrechen, und drücken Sie „RESET“, um zur Initialanzeige zurückzukehren.

HINWEIS: Die WATT-Funktion zeigt automatisch die Kurve des Benutzers für SPM und den Durchschnittswert für Watt an, wenn das Rennen beendet ist und der Gewinner feststeht.

Benutzerdefinierter Modus:

Wählen Sie mit Hilfe des Drehknopfes „USER“ aus und drücken Sie „ENTER“. Stellen Sie nun für jede der 16 Spalten im Programmprofil die Widerstandsstufe ein (jeweils mit Hilfe des Drehknopfes und „ENTER“). Stellen Sie nun wiederum mit Drehknopf und „ENTER“ die Daten ein für: ZEIT (oder Meter), Strokes, Kalorien und Puls. (Hinweis: Zeit und Meter können nicht gleichzeitig voreingestellt werden).

Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

Recovery (Messung der Herzerholungsrate):

Für den Start einer Herzerholungsratenmessung drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Sie müssen einen kompatiblen Brustgurt tragen, welcher die Herzfrequenz übermittelt, bis die Messung beendet ist (Dauer ca. 60 Sekunden). Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (bester Wert) bis F6 (schlechtester Wert).

Fehlermeldungen:

„E-1“ bedeutet, dass der Motor NICHT richtig angeschlossen oder defekt ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

Stromversorgung:

Netzteil, Eingang: 220VAC

Ausgang: 8VDC, 500mA AC-DC-Adapter oder 8VDC, 600mA Schaltnetzteil

VERBINDUNG MIT FUNK-BRUSTGURT

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels des optional erhältlichen **SKANDIKA** Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm.

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

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

Sicherheitshinweis:

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

Batterie-Entsorgung:

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

BLUETOOTH-VERBINDUNG

Das Gerät kann via Bluetooth mit der KINOMAP-App (Beschreibung auf der Folgeseite) verbunden werden. Wenn diese Verbindung besteht, kann mit Hilfe der App auch ein optionaler Brustgurt über Bluetooth verbunden werden. Für die Verbindung zu einem Brustgurt benötigen Sie einen optionalen, kompatiblen Brustgurt, beispielsweise den **SKANDIKA** Bluetooth-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:

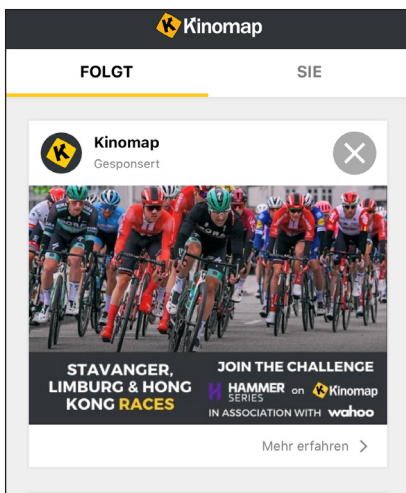
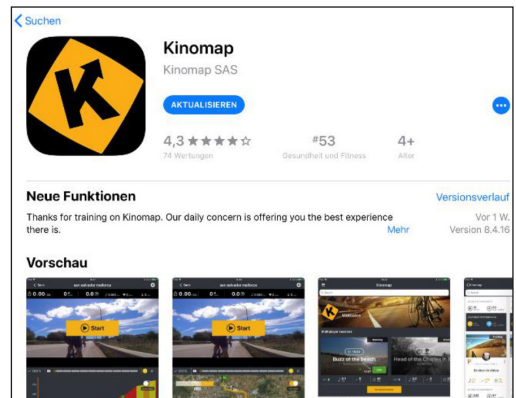


KINOMAP

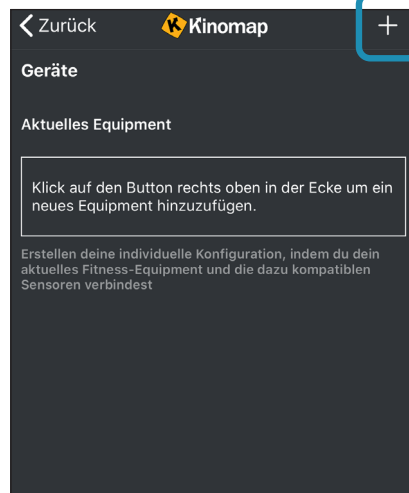
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

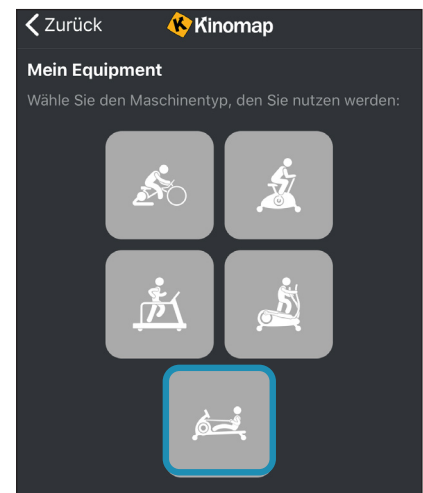
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Rudergerät

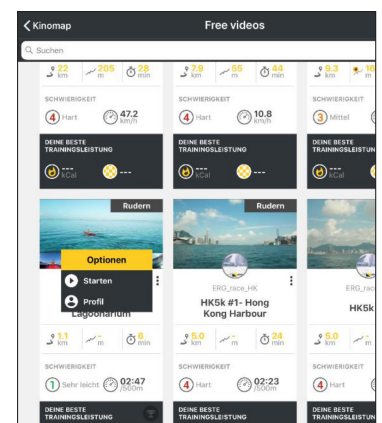


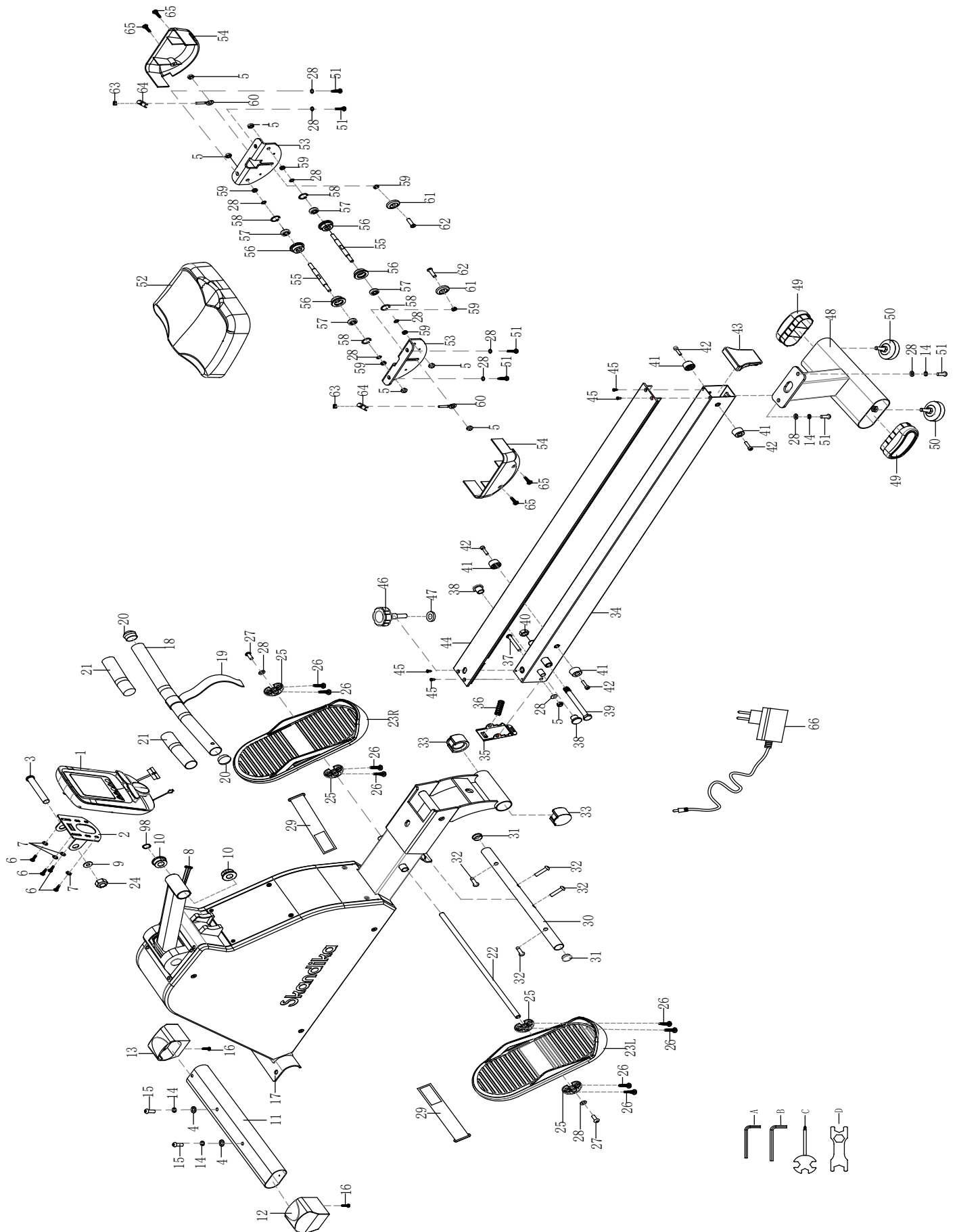
4. Skandika auswählen

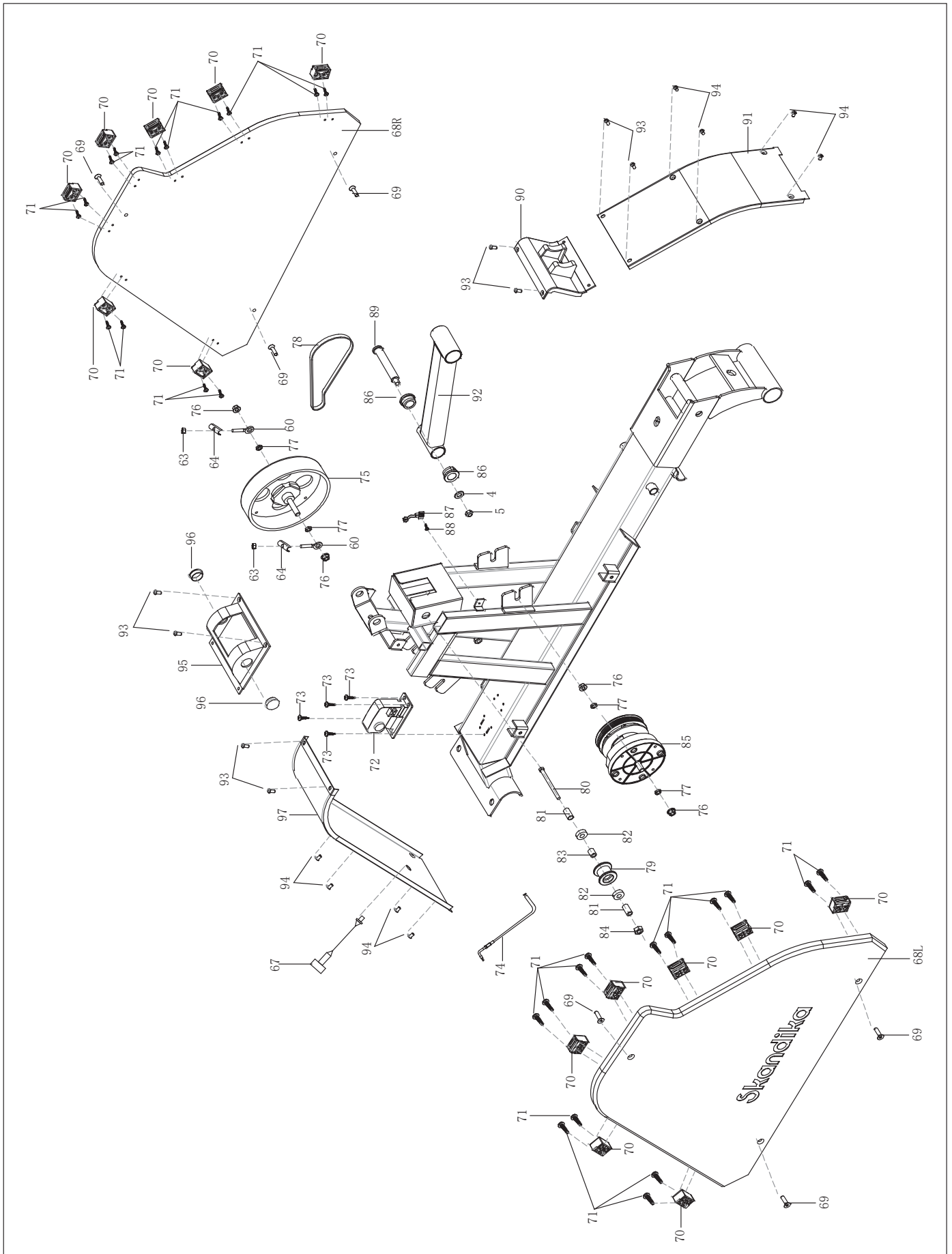


5. Das Gerät auswählen

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!







Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Computerhalterung	1
3	Schraube Ø14x97xM14xS5	1
4	Unterlegscheibe d8*Ø20*2	3
5	Nylonmutter M8*H7,5*S13	8
6	Schraube M4*12*Ø8	4
7	Unterlegscheibe d4*Ø12*1	4
8	Unteres Kabel L1	1
9	Schraube Ø14x97xM14xS5	1
10	Unterlegscheibe d8*Ø20*2	2
11	Nylonmutter M8*H7,5*S13	1
12	Schraube M4*12*Ø8	1
13	Unterlegscheibe d4*Ø12*1	1
14	Federscheibe d8	4
15	Schraube M8*20*S5	2
16	Schraube ST4.2*25*Ø10.5	2
17	Hauptrahmen	1
18	Griff	1
19	Riemen	1
20	Endkappe Ø32*17	2
21	Schaumstoffgriff	2
22	Pedalstange	1
23L	Pedal L	1
23R	Pedal R	1
24	Nylonmutter M14xH12xS22	1
25	Welle	4
26	Schraube ST4.2*19*Ø8	8
27	Bolzen M8*16*S5	2
28	Unterlegscheibe d8*Ø16	13
29	Pedalriemen	2
30	Pedalstopper	1
31	Endkappe Ø25*15	2
32	Schraube M8*35*S5	4
33	Fußpolster	2
34	Gleitschiene	1
35	U-Fixierung	1
36	Feder	1
37	Schraube M8*60*20*S6	1
38	Endkappe Ø25	2
39	Schraube M12*125*20*S19	1
40	Nylonmutter M12*H11*S19	1
41	Stopper Ø27*Ø23*16*Ø6	4
42	Schraube M6*20*S5	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
43	Abdeckung	1
44	Aluminiumplatte	1
45	Schraube ST4.8*13*Ø8	4
46	Schraube M12*30*Ø16*15*Ø56	1
47	Unterlegscheibe d12*Ø24*2	1
48	Hinterer Standfuß	1
49	Endkappe Ø100*40	2
50	Fußplatte Ø52*18*M8*25	2
51	Schraube M8*20*S6	6
52	Sitz	1
53	Sitzverstellung	2
54	Sitzabdeckung	2
55	Achse Ø10*118	2
56	Rolle	4
57	Lager 608ZZ	4
58	Sicherungsringzange	4
59	Distanzstück Ø12,5*Ø8,2*4,5	6
60	Einstellschraube M6*40*Ø10*2,5	4
61	Rolle Ø35*Ø8*11	2
62	Schraube M8*28*10*S5	2
63	Nylonmutter M6*H6*S10	4
64	Einstellbarer U-Sitz	4
65	Schraube M5*8*Ø10	4
66	Netzteil	1
67	Stromkabel	1
68L	Abdeckung links	1
68R	Abdeckung rechts	1
69	Schraube M6x22xØ12xS4	6
70	Kompressionsblock	14
71	Schraube ST4,2x25xØ8	28
72	Motor	1
73	Schraube ST4,2*16*Ø8	4
74	Widerstandskabel	1
75	Schwungrad	1
76	Mutter M10*1*H8*S15	4
77	Mutter M10*1*H5*S17	4
78	Riemen	1
79	Riemenscheibe Ø45*35	1
80	Schraube M10*112*14*S17	1
81	Distanzstück Ø19*2*Ø15*32,5*Ø10,2	2
82	Lager 6000-ZZ	2
83	Abstandsstück Ø15*Ø10,2*19	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
84	Nylonmutter M10*H9,5*S17	1
85	Riemenrolle	1
86	Buchse Ø28×4xØ24×10xØ16,1	2
87	Sensor	2
88	Schraube M4*8*ø8	1
89	Schraube Ø14×80xM8xS6	1
90	Griffhalterung	1
91	Netzabdeckung	1
92	Computerhalterung	1
93	Schraube ST4,8×13xØ8	8
94	Schraube ST4,8×10xØ8	8
95	Oberer Deckel	1
96	Endkappe Ø25×15	2
97	Vordere Netzabdeckung	1
98	Wellscheibe d16xØ25×0,3	1
A	Inbusschlüssel S5	1
B	Inbusschlüssel S6	1
C	Schraubenschlüssel S13-14-15	1
D	Schraubenschlüssel S17-19	1

REINIGUNG

Das Gerät kann mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen.

Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Display des Computers gelangt, da dies zu elektrischen Gefahren oder zu einem Ausfall der Elektronik führen kann. Setzen Sie das Gerät, insbesondere den Computer, keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, um Schäden am Computerdisplay zu vermeiden. Überprüfen Sie wöchentlich alle Befestigungsschrauben und Pedale auf festen Sitz.

Auf- und Abwärmen

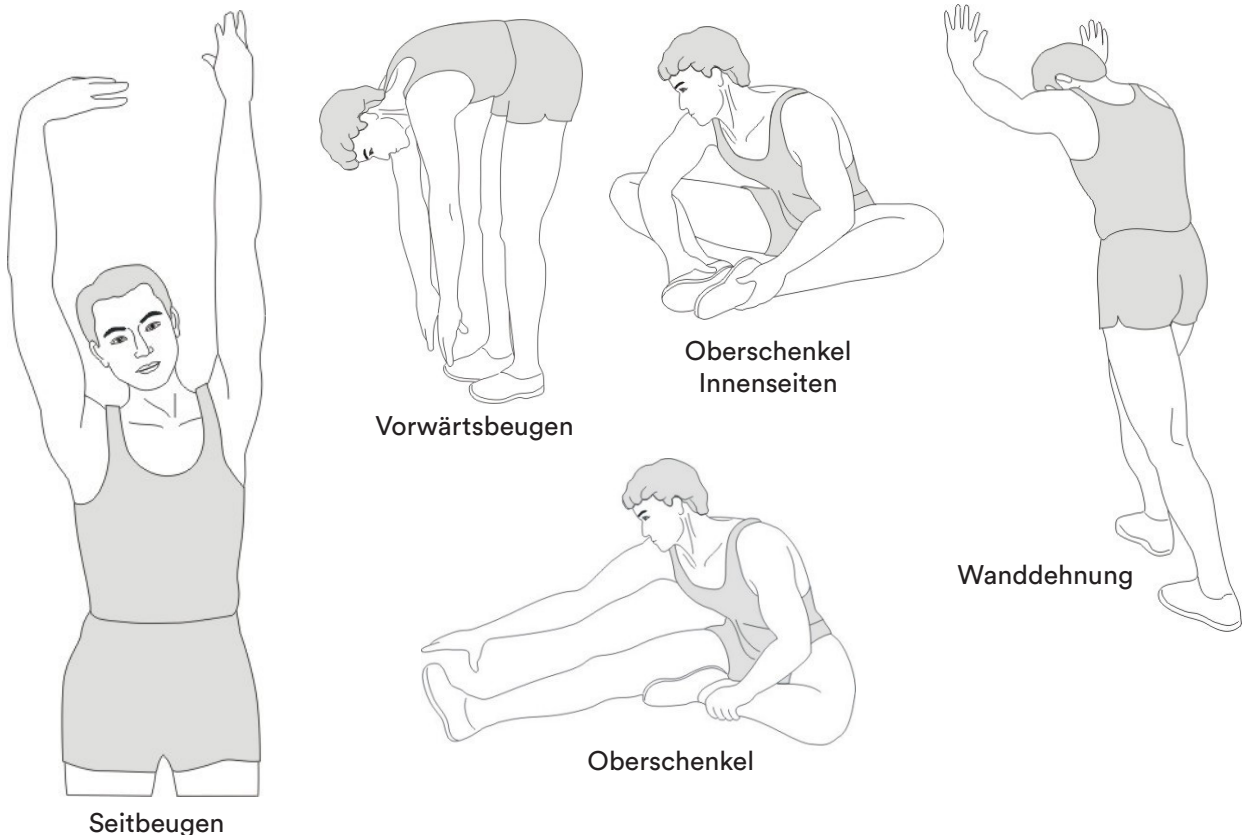
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

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 Vertriebers 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-3720 Treliv P6] 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-3720.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**

Contents

23	Safety precautions
24	Set-up instructions
29	Transport / Adjustments
30	Storage
31	Computer operation manual
34	Connection with wireless chest strap / Bluetooth-connection
35	Connecting to KINOMAP app
36	Explosion drawings
38	Parts list
40	Cleaning
40	Warm-up and cool-down
41	Guarantee conditions



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3720 Rudergerät Treliv P6
	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.:		1000243
Max. Nutzergewicht		120 kg

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



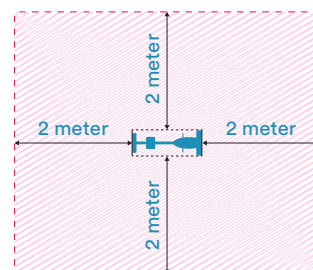
WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

- 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.
- 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.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations are to be expected for which training equipment is not built.
- 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. If you have not used the appliance for a long time, check it for rust and material cracks.
- 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.
- Follow the instructions in this manual regarding warming up before training and cooling down after training.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Do not work out immediately after meals!
- To prevent damage to the device or injury, ensure that you use the correct lifting and transport techniques when moving the device.
- Clean the appliance regularly. Do not rinse it directly with water, petrol or abrasive cleaners etc.. This can lead to damage. Use a slightly damp cloth for cleaning.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.

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



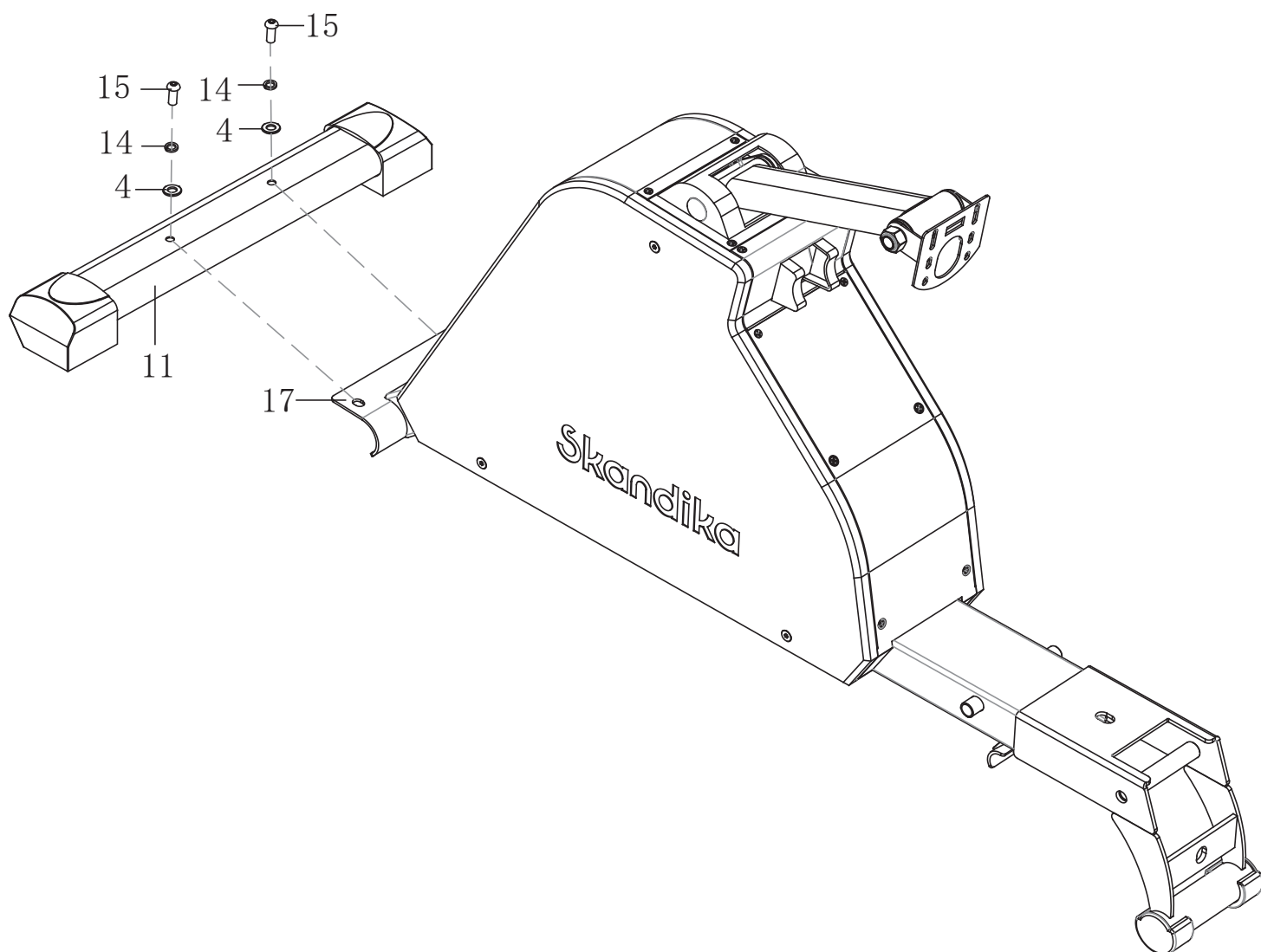
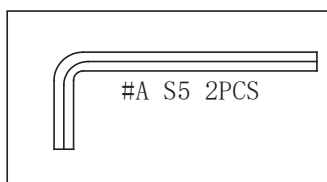
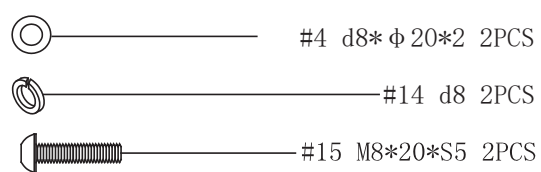
STEP 1

Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

Please check all parts to ensure that you have all the parts needed for assembly. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

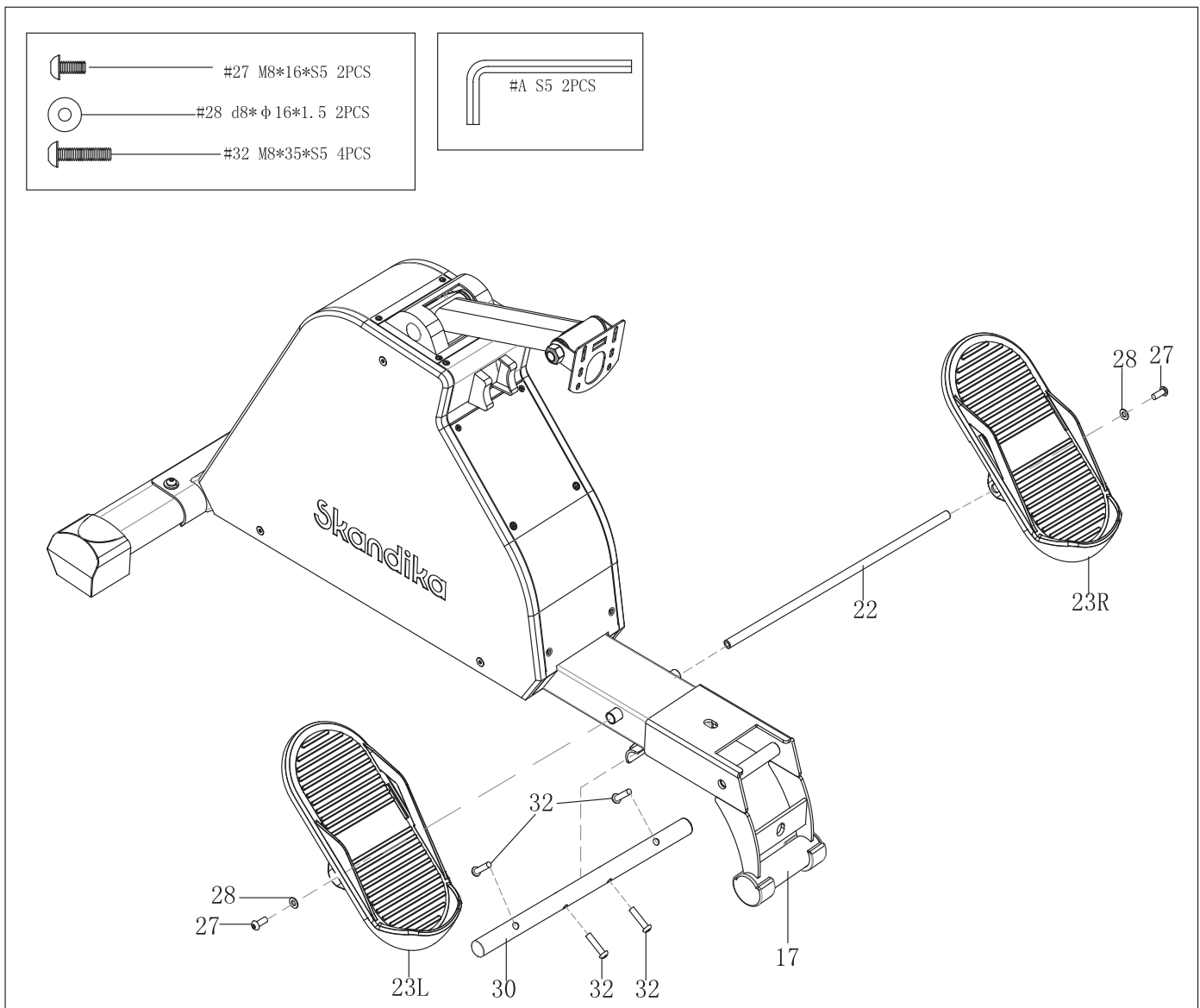
We recommend using the tools provided to assemble the device.

Secure the front stabilizer (11) to the main frame (17) using the screws (15), washers (4) and spring washers (14) as shown in the diagram.



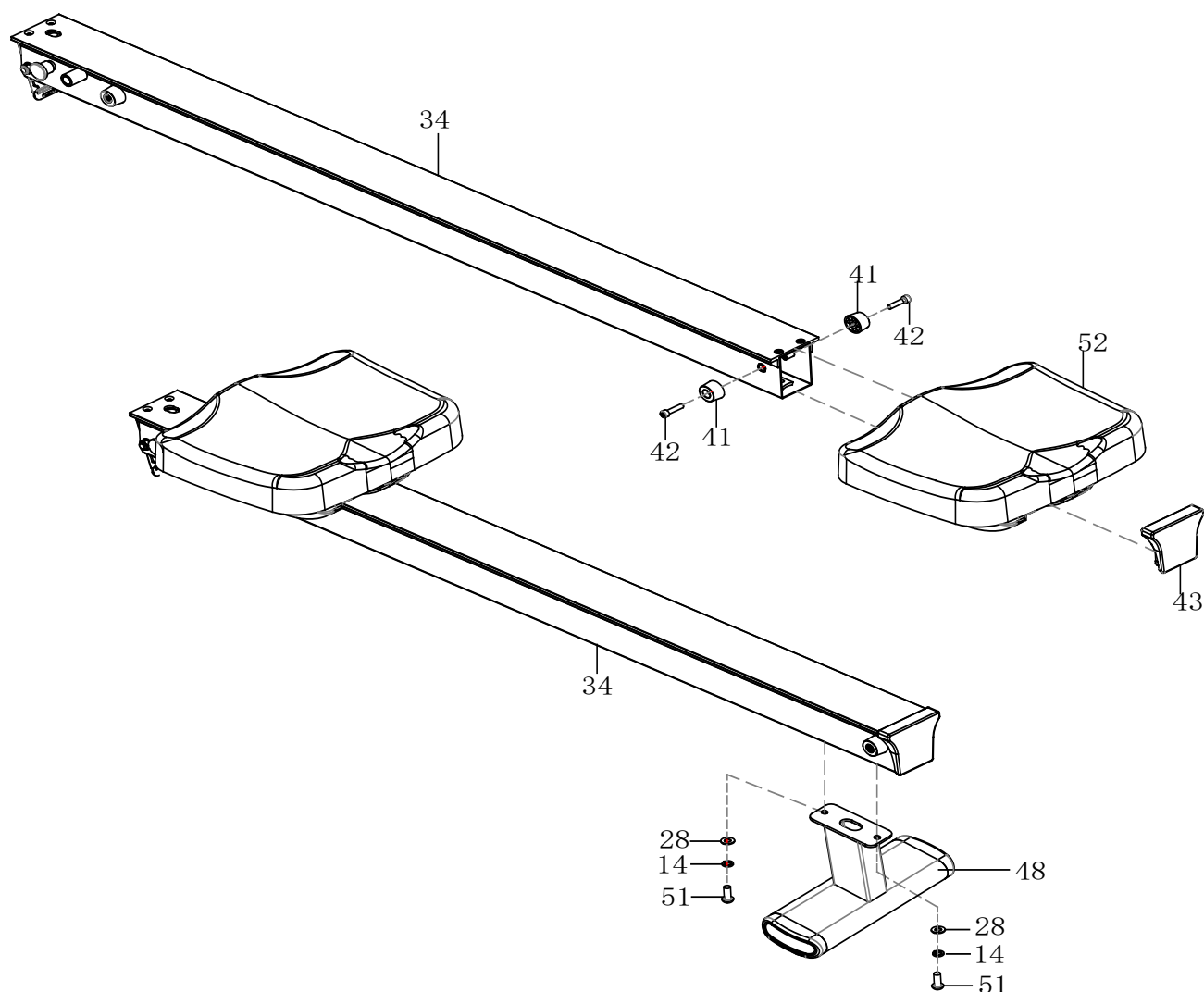
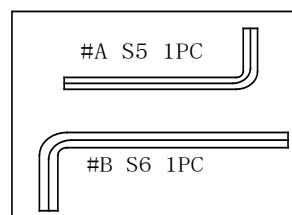
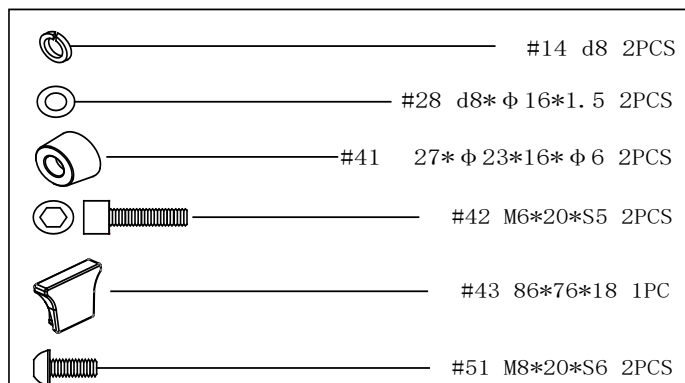
STEP 2

1. Attach the pedal stops (30) to the main frame (17) using the screws (32).
2. Push the pedal bar (22) through the holes in the main frame (17) as shown and attach the pedals (23L/23R) to the main frame (17) using the screws (27) and washers (28).
3. Now connect the pedal stopper (30) to the pedals (23L/23R) using the screws (32).



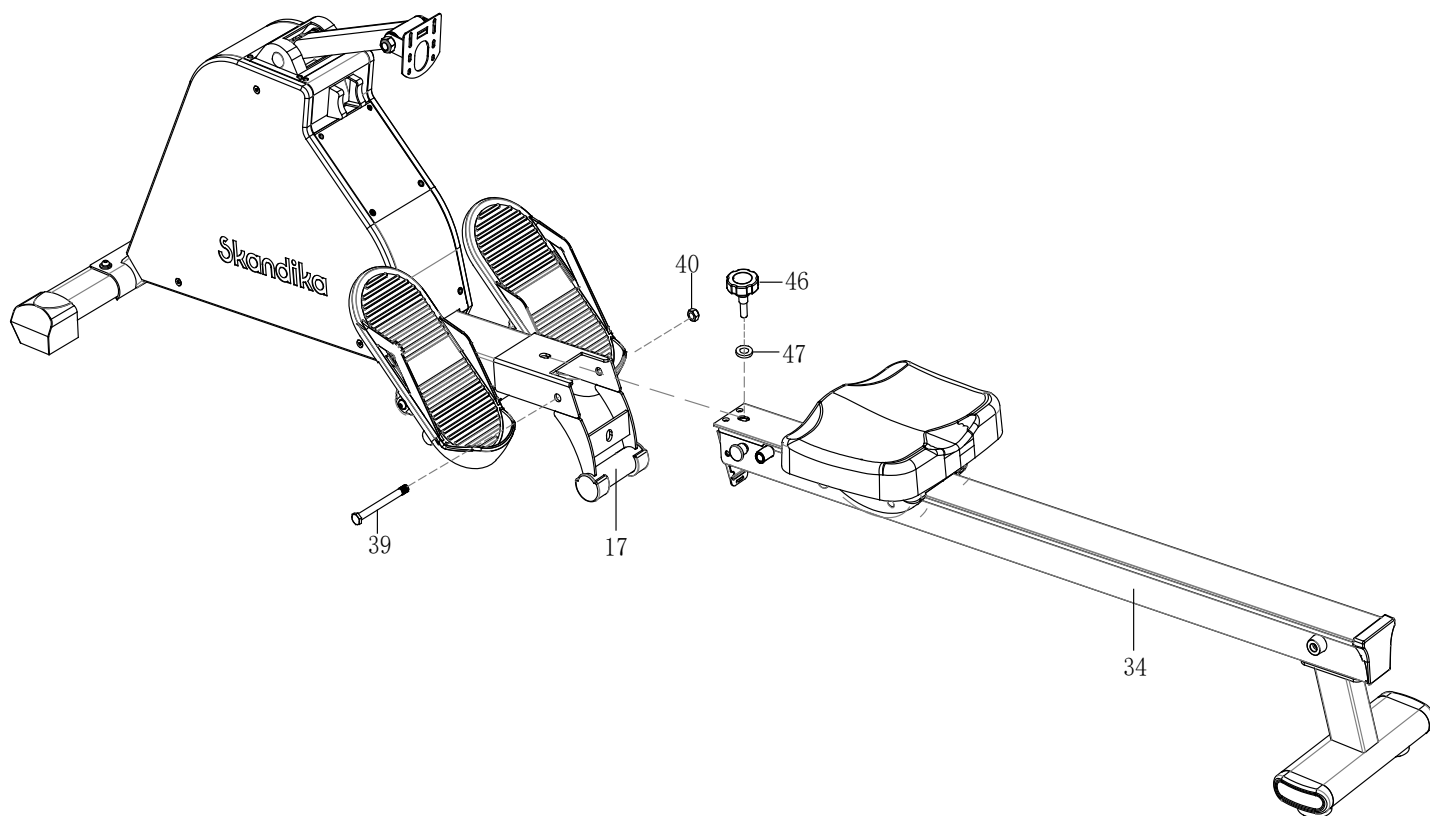
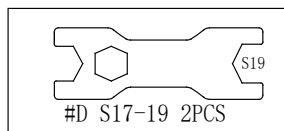
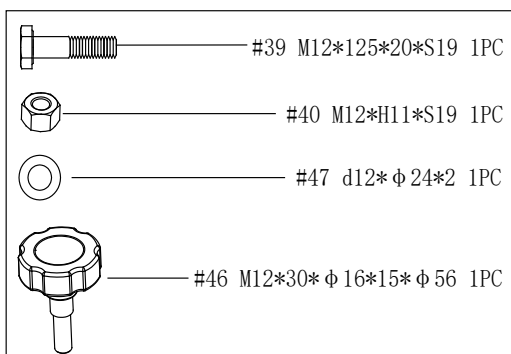
STEP 3

1. Slide the seat (52) onto the slide rail (34) and fit the stoppers (41) using the two screws (42) on both sides of the slide rail (34).
2. Then attach the rear stand (48) to the slide rail (34) using the screws (51), spring washers (14) and washers (28) as shown.
3. Finally, press the cover (43) onto the slide rail (34).



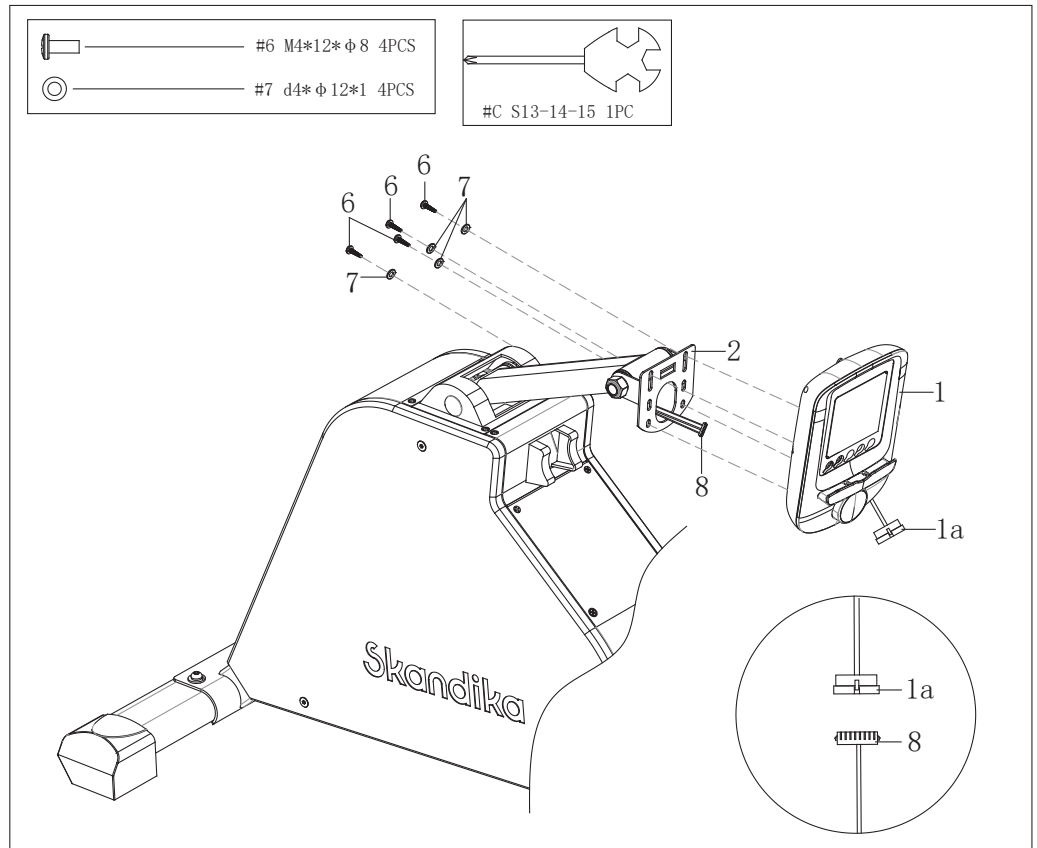
STEP 4

Now attach the slide rail (34) to the main frame (17) using the screws (39) and (46), washers (47) and nuts (40).



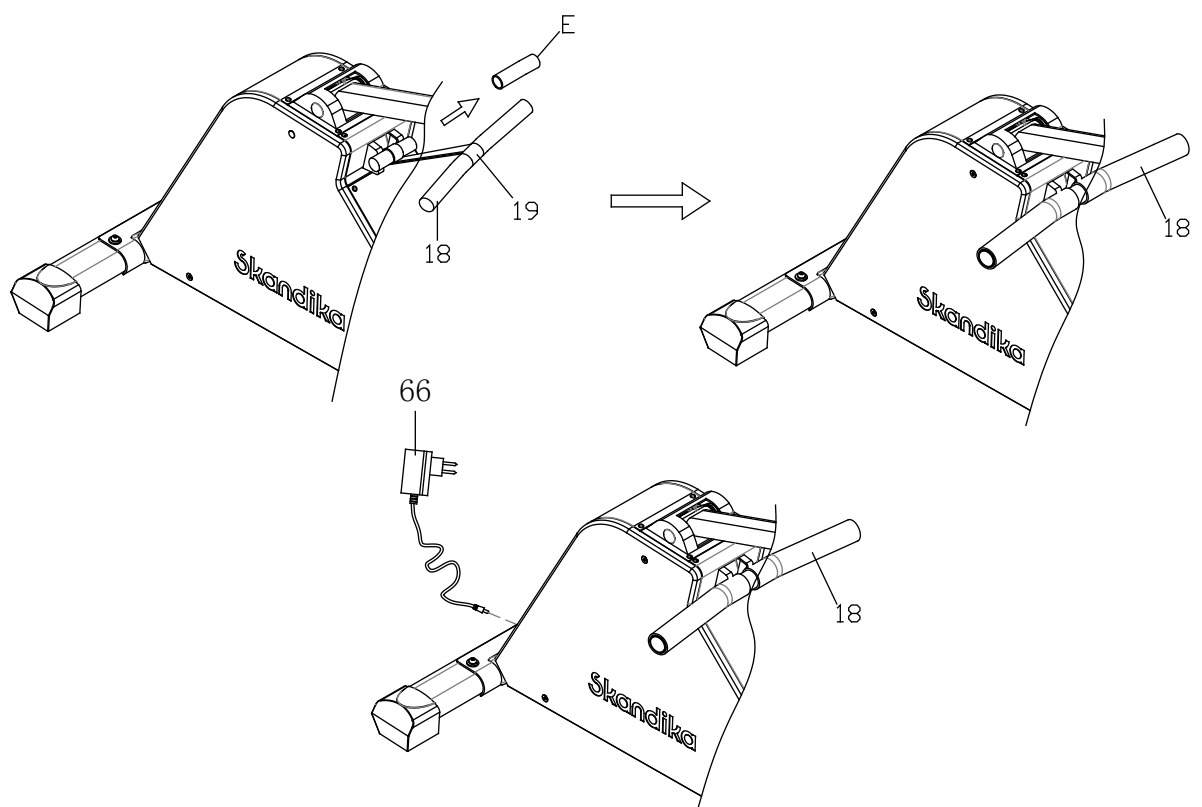
STEP 5

1. Connect the computer cable (1a) to the cable (8).
2. Then secure the computer (1) to the computer bracket (2) using 4 screws (6) and 4 washers (7).

**STEP 6**

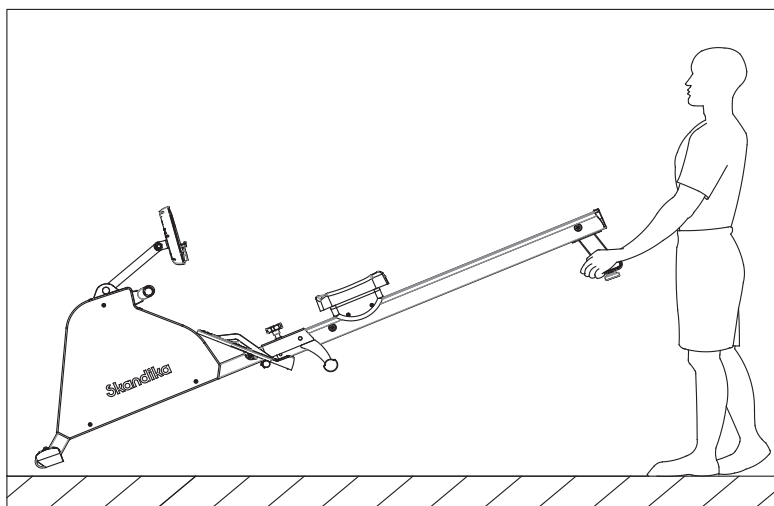
1. Remove the cardboard roll (E) from the belt (19) and position the handle (18) as shown.
2. Now connect the device to the mains by plugging the power supply unit (66) into a power outlet and connecting the cable to the device connection.

This completes the assembly. Check all connections again to ensure they are secure.



TRANSPORT

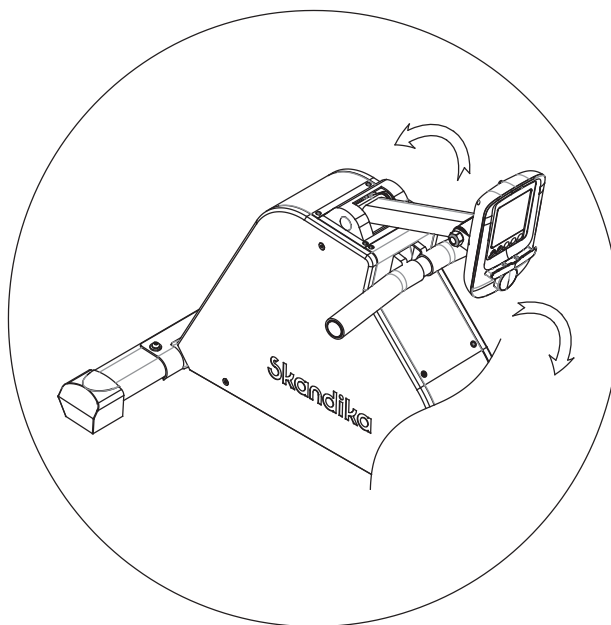
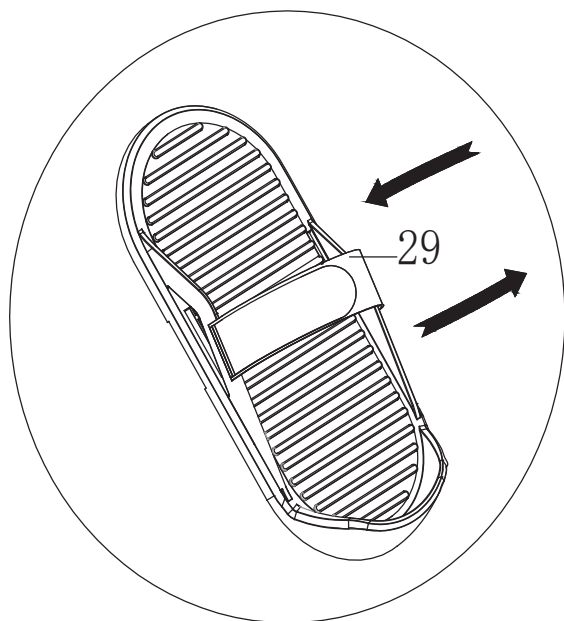
The device has transport rollers on the front stand for transport. If you want to move it to another location, lift the device from the rear stand (48) so that the transport rollers at the front touch the floor. This allows you to easily roll the device to its new location.



ADJUSTMENT OF PEDAL STRAPS AND COMPUTER

The pedal strap (29) can be adjusted to suit your foot size. Ensure that your feet are firmly and securely positioned on the pedals.

The angle of the computer (1) can be adjusted – set the viewing angle so that it is easy for you to read.

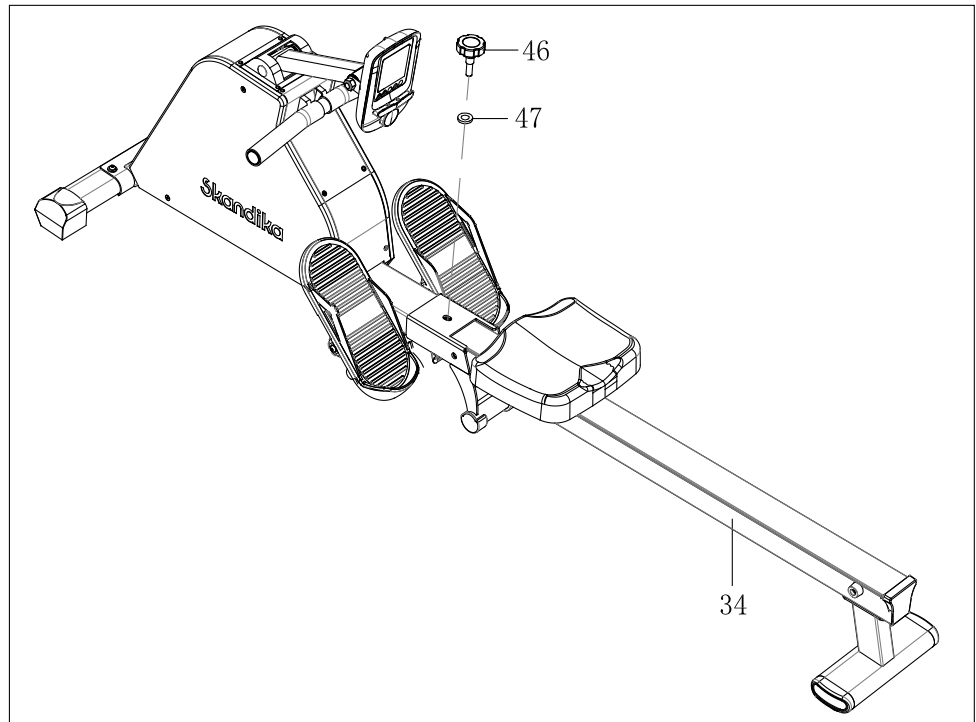


STORAGE

The device can be stored in a space-saving manner when not in use for long periods of time. To do this, you can fold up the slide rail (34) to reduce the amount of storage space required. To do this, proceed as described below. If you want to use the device again later, follow the steps in reverse order. Store the device in a clean, dry place out of the reach of children.

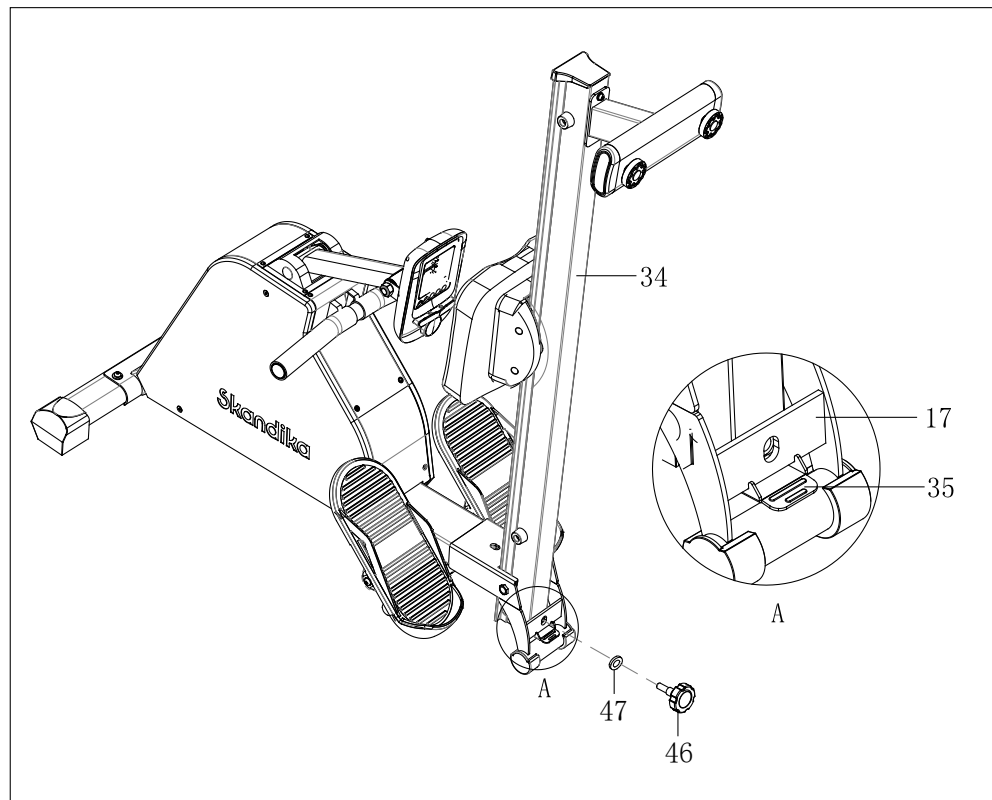
STEP 1

Remove the screw (46) and washer (47).



STEP 2

Fold the slide rail (34) upwards by 90° until the U-bracket (35) snaps into the main frame (17). Then secure the slide rail (34) using the screw (46) and washer (47).



COMPUTER OPERATION MANUAL

Functions:

STROKES/MIN ('SPM'/'SM'/frequency):

Displays the number of strokes per minute (frequency) from 0 to 9999.

TIME (time): Shows the elapsed training time (max. 99:59 minutes). The time can be preset (count-down function) up to 99 minutes.

TIME/500M (time for 500 metres): Here, the computer shows the time required to cover 500 metres at the current pace.

METRES (distance in metres): Displays the distance covered in kilometres (max. 99999 m). The distance can be preset (countdown function) up to 99900 m.

CALORIES ('CAL'): Displays the calories burned (max. 9999 kcal). The calories can be preset (count-down function) up to 9990 kcal.

WATTS (watts): Displays the current wattage (max. 9999 watts). The wattage can be preset from 10 to 350 watts (in increments of 5).

STROKES (stroke count): Displays the number of rowing strokes completed (max. 99999). The number of strokes can be preset from 0 to 99990 (in increments of 10).

TOTAL STROKES (total stroke rate): Displays the total number of strokes completed with this device (max. 99999).

PULSE: Displays the pulse rate (30 to 240 beats/min). For this function, you need an optional chest strap, available separately, which has Bluetooth or a 5.3 kHz radio connection. Further details can be found later in this manual.

Controls:

Turn the adjustment knob to the right or left:

Select a function or increase or decrease the training resistance.

ENTER: Confirm a setting.

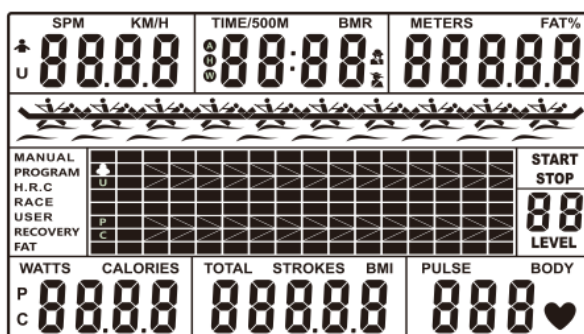
RESET: Press and hold for approx. 2 seconds to restart the computer and reset the function values. Press briefly to reset the default data or return to the initial display.

START/STOP: Start or end a workout.

RECOVERY: Start a heart recovery rate measurement. Further details on this can be found later in this manual.

POWER ON

Connect the power supply. The computer will emit a short beep and all segments in the display will be shown briefly.



SELECT OPERATING MODE AND SET DATA

Manual mode:

Quick start: After switching on, simply press 'START' and begin rowing.

Selecting manual mode with default settings: You can set the settings using the "MANUAL" dial and confirm with 'ENTER'. You can also set default values for resistance level, time, distance, calories, watts or heart rate – press 'ENTER' to confirm. Note: Time and distance cannot be set at the same time. Then press 'START' to begin your workout.

If you have set a default value, the computer will beep when the value is reached and stop the workout. During the workout, you can also press 'STOP' to take a break. Press "STOP" and then 'RESET' to return to the initial display.

WATT preset: If you have entered a preset value for 'WATT', the rowing machine will operate at a constant WATT value. The resistance level decreases when rowing quickly and increases when rowing slowly.

Programme mode:

Use the rotary knob to select 'PROGRAM' and press "ENTER". Then select one of the programmes P2 to P13 to train with. Here, too, you can set default values if desired.

Then press 'START' to begin training.

If you have set a default value, the computer will beep when the value is reached and stop the training session. During the training session, you can also press 'STOP' to take a break. Press "STOP" and then 'RESET' to return to the initial display.

Heart rate controlled mode:

Use the rotary knob to select 'H.R.C.' and press 'ENTER'. Then select one of the available heart-controlled modes:

55% target heart rate (calculation = 55% of $(220 - \text{AGE})$)

75% target heart rate (calculation = 75% of $(220 - \text{AGE})$)

90% target heart rate (calculation = 90% of $(220 - \text{AGE})$)

Random

Here, too, you can set default values if desired.

Then press 'START' to begin training.

Note: When rowing, the heart rate value depends on both the training load and the speed. The heart rate control programme is designed to keep the heart rate at the set value. If the heart rate measured during rowing is higher than the set value, the training resistance is automatically reduced or the user slows down to lower the heart rate. If, on the other hand, the heart rate is lower than the set value, the training resistance is automatically increased or the user speeds up to raise the heart rate.

Race mode:

Use the rotary knob to select 'RACE' and press 'ENTER'. Turn clockwise/counterclockwise to preset the difficulty level of the RACE challenge and press 'ENTER' to confirm (possible levels: L1 to L15, L1 = 1:00 TIME/500 M, L15 = 8:00 TIME/500 M. Time increase standard 0:30 TIME/500 M, metres standard: 500 M).

Press 'START/STOP' to begin training and turn clockwise/counterclockwise to set the resistance level.

Once the race is over, the computer will stop and display 'PC Win' (computer won) or 'User Win' (you won).

Press 'START/STOP' to pause the workout and press 'RESET' to return to the initial display.

NOTE: The WATT function automatically displays the user's curve for SPM and the average value for watts when the race is over and the winner has been determined.

User mode:

Use the rotary knob to select 'USER' and press "ENTER". Now set the resistance level for each of the 16 columns in the programme profile (using the rotary knob and 'ENTER' in each case). Now use the rotary knob and 'ENTER' to set the data for: TIME (or metres), strokes, calories and pulse. (Note: time and metres cannot be preset at the same time).

Press 'START/STOP' to begin training.

Recovery:

To start a heart recovery rate measurement, press the 'RECOVERY' button. You must wear a compatible chest strap that transmits your heart rate until the measurement is complete (duration approx. 60 seconds). The recovery rate is rated from F1 (best value) to F6 (worst value).

Error messages:

'E-1' indicates that the motor is NOT properly connected or is faulty. Contact customer service.

Power supply:

Power supply, input: 220VAC

Output: 8VDC, 500mA AC-DC adapter or 8VDC, 600mA switching power supply

CONNECTION WITH WIRELESS CHEST STRAP

The computer is equipped with a built-in receiver for wireless heart rate transmission using the optional **SKANDIKA** chest strap (frequency: 5.3 kHz). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you would like to transmit your heart rate via the chest strap, proceed as follows:

1. Ensure that the correct battery (CR-2032 button cell, 3V) is inserted in the chest strap (transmitter). To change the battery: Remove the cover on the back of the transmitter (using a coin if necessary). Remove the battery and insert the new battery with the plus sign (+) facing upwards. Ensure that the sealing ring is positioned correctly. Now replace the cover.
2. Lightly moisten the electrodes on the back of the transmitter! This increases contact sensitivity and enables better radio transmission to the receiver.
3. Put on the chest strap so that the electrodes on the inside are in direct contact with your chest. You can adjust the chest strap to a comfortable width using the elastic band. However, the electrodes must be in contact with your chest in order to measure your pulse rate.
4. The 5.3 kHz chest strap communicates with the receiver built into the computer. It may take up to one minute for the correct pulse rate to be transmitted and displayed.

Safety notice:

If you have a pacemaker, do not use the chest strap before consulting the pacemaker manufacturer and/or your doctor.

Battery disposal:

Batteries do not belong in household waste. As a consumer, you are legally obliged to return used batteries. You can return your old batteries to public collection points in your local area or anywhere that sells batteries of the type in question.

BLUETOOTH CONNECTION

The device can be connected to the KINOMAP app (description on the following page) via Bluetooth. Once connected, an optional chest strap can also be connected using the app. To connect to a chest strap, you will need an optional, compatible chest strap, such as the SKANDIKA chest strap (see QR code below).



SKANDIKA Bluetooth chest strap

For goal-oriented and heart rate controlled cardio training (HRC), it is important to constantly monitor your pulse during your workout and adjust your performance if necessary.

- Bluetooth interface
- Adjustable size
- Suitable for use with the Kinomap app

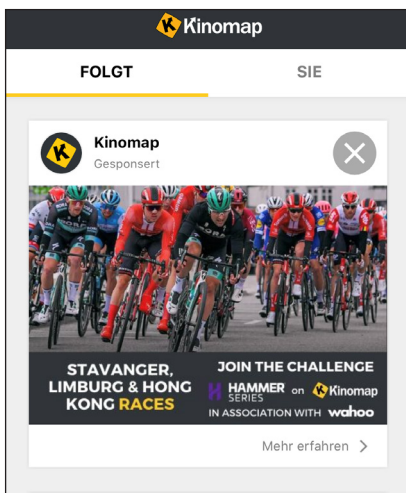
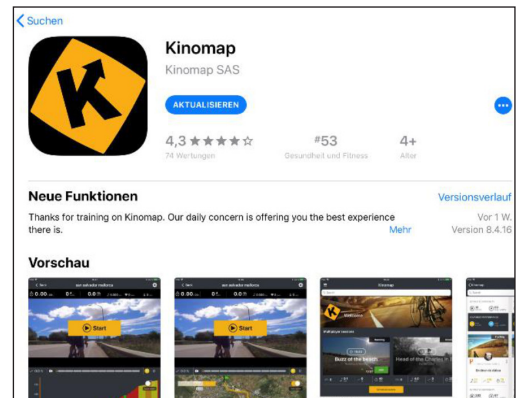
You can purchase this product via the following QR code:



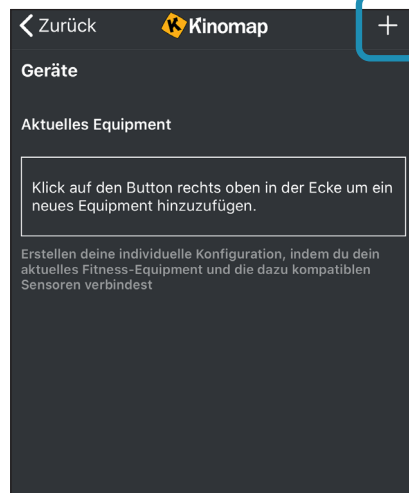
KINOMAP

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.

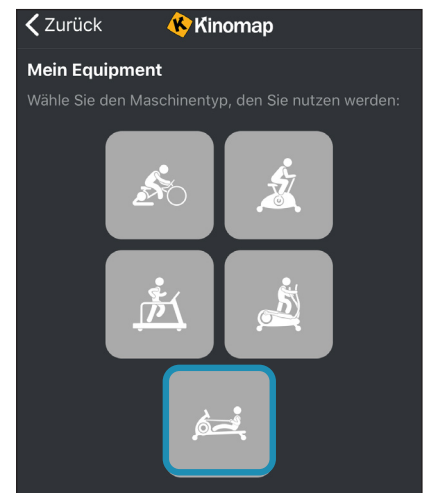
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Rowing machine

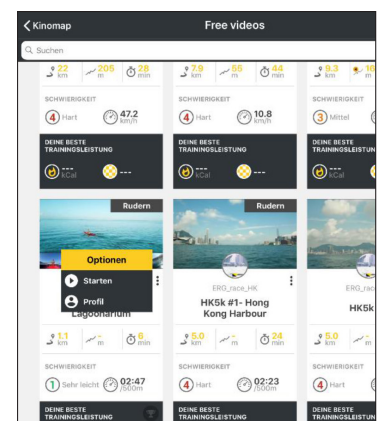


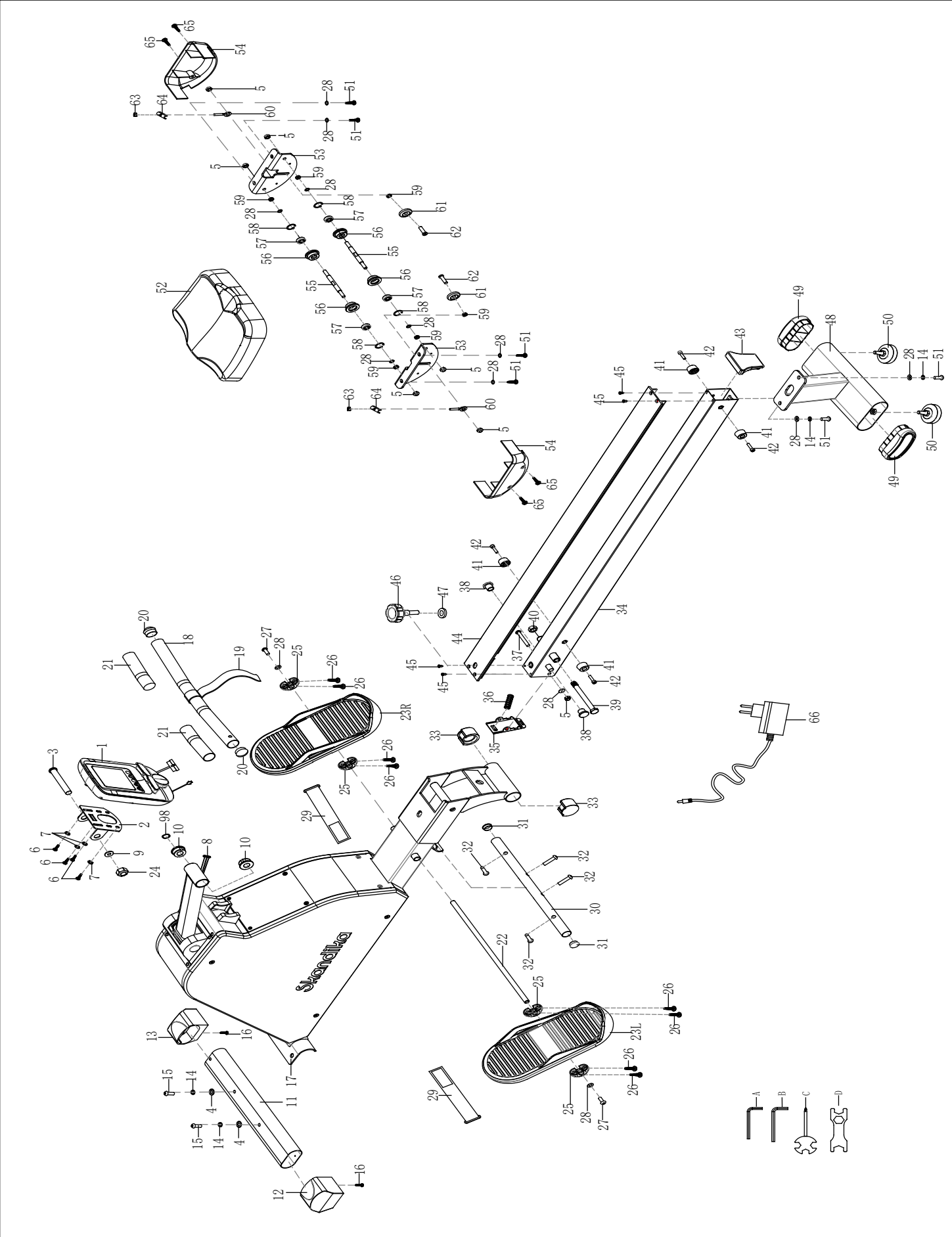
4. Select Skandika

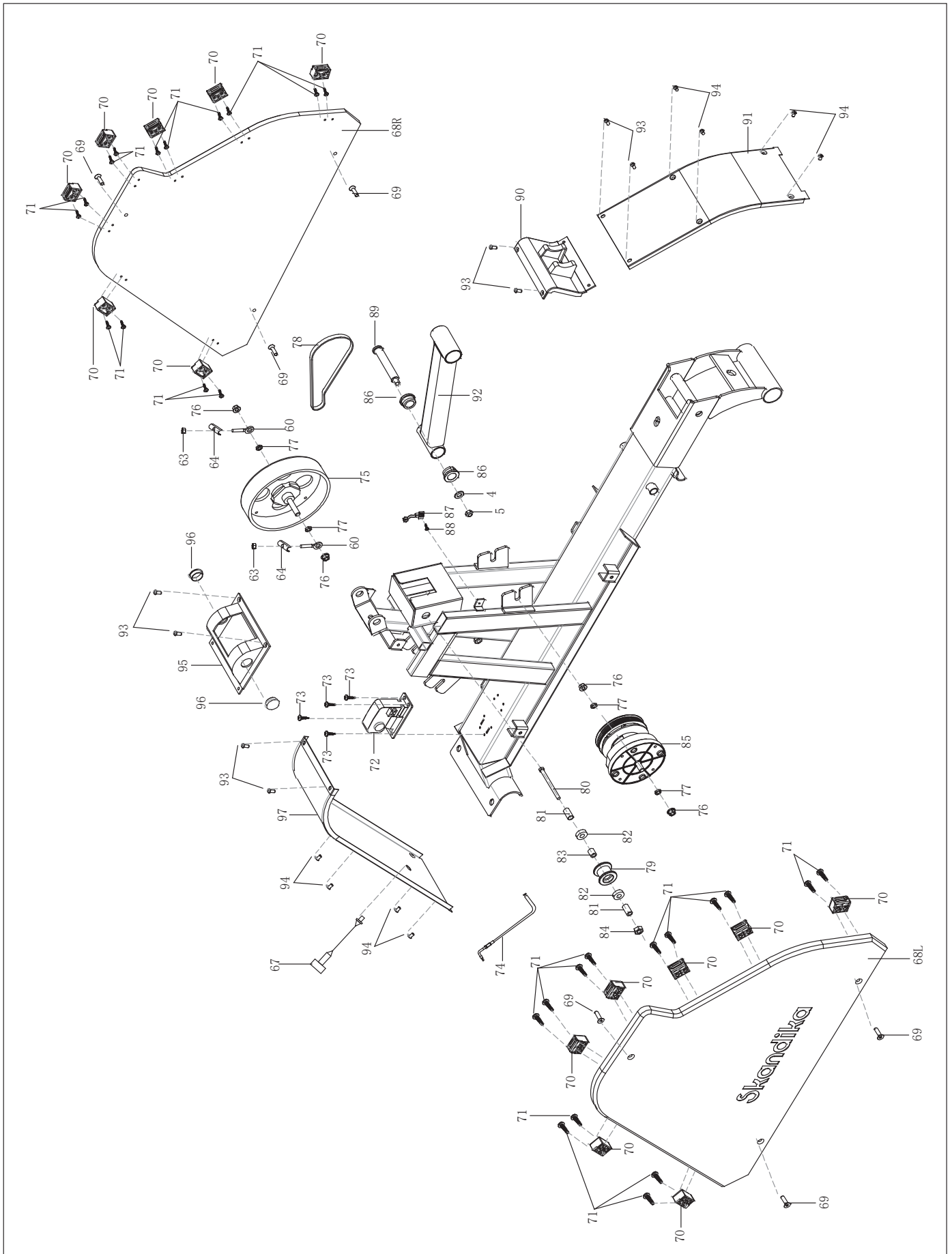


5. Select the device

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!







Part no	Description	Qty
1	Computer	1
2	Computer holder plate	1
3	Bolt Ø14x97xM14xS5	1
4	Washer d8*Ø20*2	3
5	Nylon nut M8*H7.5*S13	8
6	Bolt M4*12*Ø8	4
7	Washer d4*Ø12*1	4
8	Lower wire L1	1
9	Washer d14xØ28x2	1
10	Bushing Ø32x3.3xØ28x11xØ14.1	2
11	Vorderer Standfuß	1
12	End cap L	1
13	End cap R	1
14	Federscheibe d8	4
15	Bolt M8*20*S5	2
16	Screw ST4.2*25*Ø10.5	2
17	Hauptrahmen	1
18	Handlebar	1
19	Mesh Belt	1
20	End Cap Ø32*17	2
21	Foam Grip	2
22	Pedalstange	1
23L	Pedal L	1
23R	Pedal R	1
24	Nylon nut M14xH12xS22	1
25	Shaft	4
26	Screw ST4.2*19*Ø8	8
27	Bolt M8*16*S5	2
28	Washer d8*Ø16	13
29	Pedal Strap	2
30	Pedalstopper	1
31	End Cap Ø25*15	2
32	Bolt M8*35*S5	4
33	Foot pads	2
34	Rail	1
35	Fixed U-seat	1
36	Spring	1
37	Bolt M8*60*20*S6	1
38	End cap Ø25	2
39	Bolt M12*125*20*S19	1
40	Nylon nut M12*H11*S19	1
41	Limit Mat Ø27*Ø23*16*Ø6	4
42	Bolt M6*20*S5	4

Part no	Description	Qty
43	Cover	1
44	Aluminium plate	1
45	Screw ST4.8*13*Ø8	4
46	Bolt M12*30*Ø16*15*Ø56	1
47	Washer d12*Ø24*2	1
48	Rear Stabilizer	1
49	End cap Ø100*40	2
50	Footpad Ø52*18*M8*25	2
51	Bolt M8*20*S6	6
52	Seat	1
53	Seat slider	2
54	Seat cover	2
55	Axle Ø10*118	2
56	Roller	4
57	Bearing 608ZZ	4
58	Circlip plier	4
59	Spacer Ø12.5*Ø8.2*4.5	6
60	Adjusting screw M6*40*Ø10*2.5	4
61	Roller Ø35*Ø8*11	2
62	Bolt M8*28*10*S5	2
63	Nylon nut M6*H6*S10	4
64	Adjusting U-Seat	4
65	Bolt M5*8*Ø10	4
66	Power supply unit	1
67	Power cable	1
68L	Chain cover L	1
68R	Chain cover R	1
69	Bolt M6x22xØ12xS4	6
70	Compression block	14
71	Screw ST4.2x25xØ8	28
72	Motor	1
73	Screw ST4.2*16*Ø8	4
74	Resistance control cable	1
75	Flywheel	1
76	Nut M10*1*H8*S15	4
77	Nut M10*1*H5*S17	4
78	Belt	1
79	Pulley Ø45*35	1
80	Bolt M10*112*14*S17	1
81	Spacer Ø19*2*Ø15*32.5*Ø10.2	2
82	Bearing 6000-ZZ	2
83	Spacer Ø15*Ø10.2*19	1

Part no	Description	Qty
84	Nylon nut M10*H9.5*S17	1
85	Mesh Belt Wheel	1
86	Bushing Ø28x4xØ24x10xØ16.1	2
87	Sensor	2
88	Bolt M4*8*ø8	1
89	Bolt Ø14x80xM8xS6	1
90	Handlebar Seat	1
91	Rear net cover	1
92	Computer post	1
93	ScrewST4.8x13xØ8	8
94	ScrewST4.8x10xØ8	8
95	Top cover	1
96	End cap Ø25x15	2
97	Front net cover	1
98	Wave washer d16xØ25x0.3	1
A	Wrench S5	1
B	Wrench S6	1
C	Spanner S13-14-15	1
D	Spanner S17-19	1

CLEANING

The device can be cleaned with a soft, clean, damp cloth. Do not use abrasive cleaners or solvents on plastic parts. Wipe the device down after each use to remove sweat and dirt. Be careful not to get excessive moisture on the computer display, as this may cause electrical hazards or electronic failure.

Do not expose the device, especially the computer, to direct sunlight to prevent damage to the computer display. Check all fastening screws and pedals weekly to ensure they are secure.

WARM-UP and COOL-DOWN

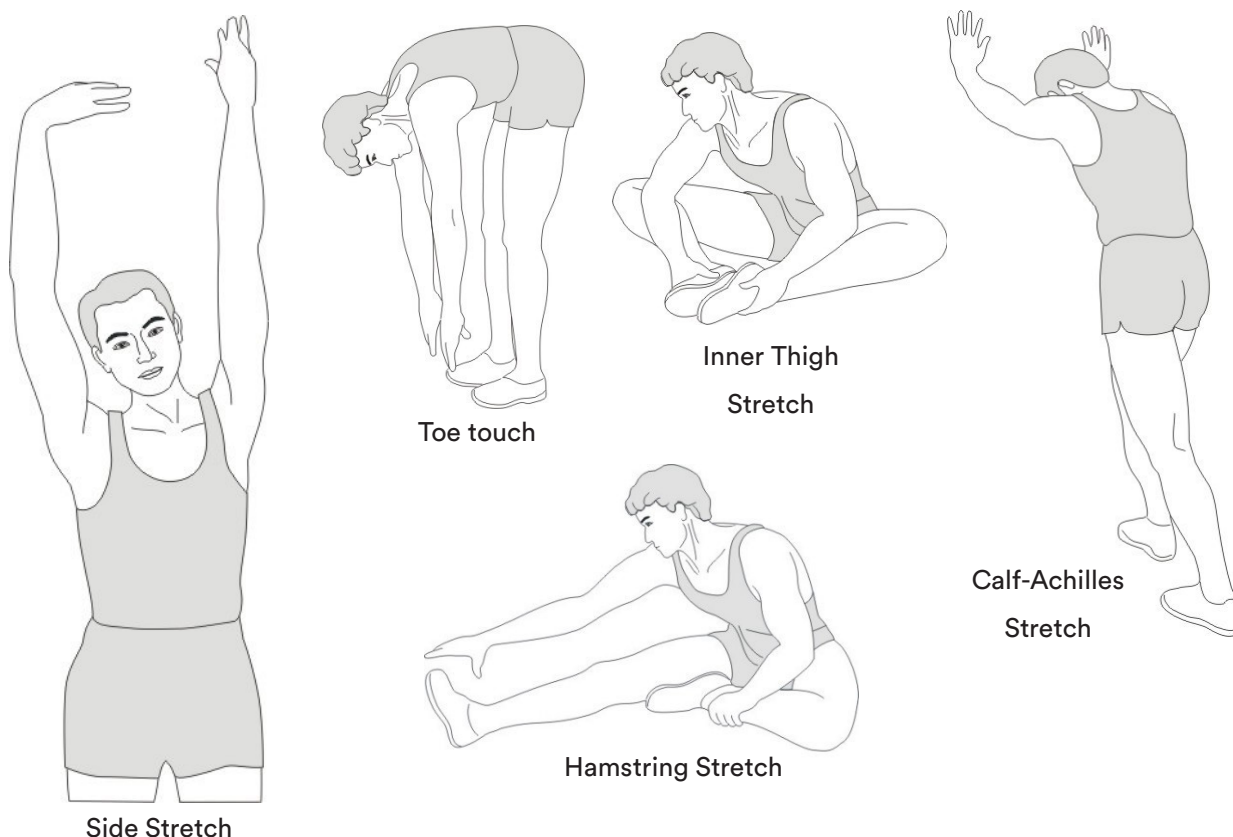
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

Warm-Up

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

Stretching

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



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

Cool-Down

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made,

which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.

4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

ENVIRONMENTAL PROTECTION



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-3720 Treliv P6] 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-3720.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

Contenu

43	Informations de sécurité
44	Instructions de montage
49	Transport / Réglages
50	Stockage
51	Mode d'emploi de l'ordinateur
54	Connexion avec ceinture thoracique sans fil / Connexion Bluetooth
55	Connexion à l'application KINOMAP
56	Vues éclatées
58	Liste des pièces
60	Nettoyage
60	Echauffement et récupération
61	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3720 Rudergerät Treliv P6											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		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.:				1000243							
	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



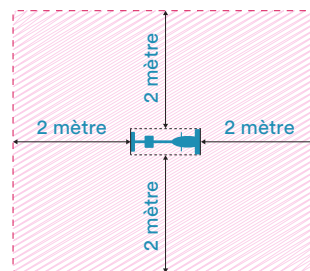
AVERTISSEMENT

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.

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.
- 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 parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- 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. Si vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant une longue période, vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures dans les matériaux.
- 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.
- Veillez respecter les consignes relatives à l'échauffement avant l'entraînement et à la récupération après l'entraînement figurant dans ce mode d'emploi.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Afin d'éviter tout dommage à l'appareil ou toute blessure, veillez à respecter les techniques de levage et de transport appropriées lorsque vous souhaitez déplacer l'appareil.
- Nettoyez régulièrement l'appareil. Ne le rincez pas directement avec de l'eau, de l'essence ou des produits abrasifs, etc. Cela pourrait l'endommager. Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour le nettoyage.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.

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



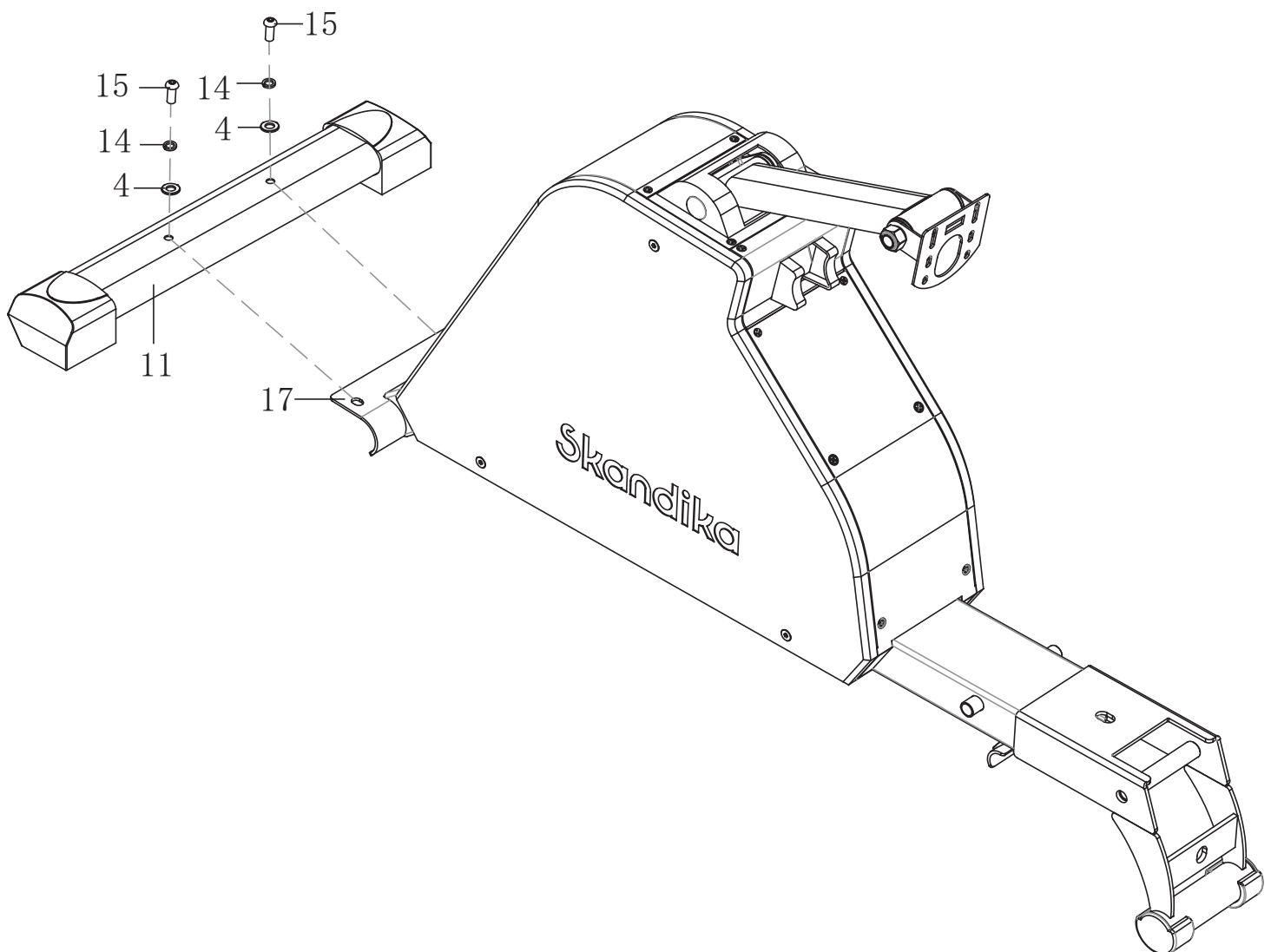
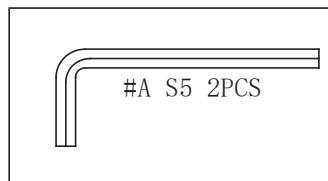
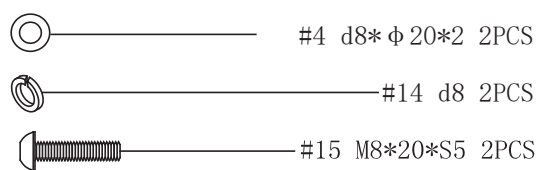
ÉTAPE 1

Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage.

Veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires au montage sont disponibles. Il se peut que certaines pièces soient déjà préinstallées pour vous faciliter le montage.

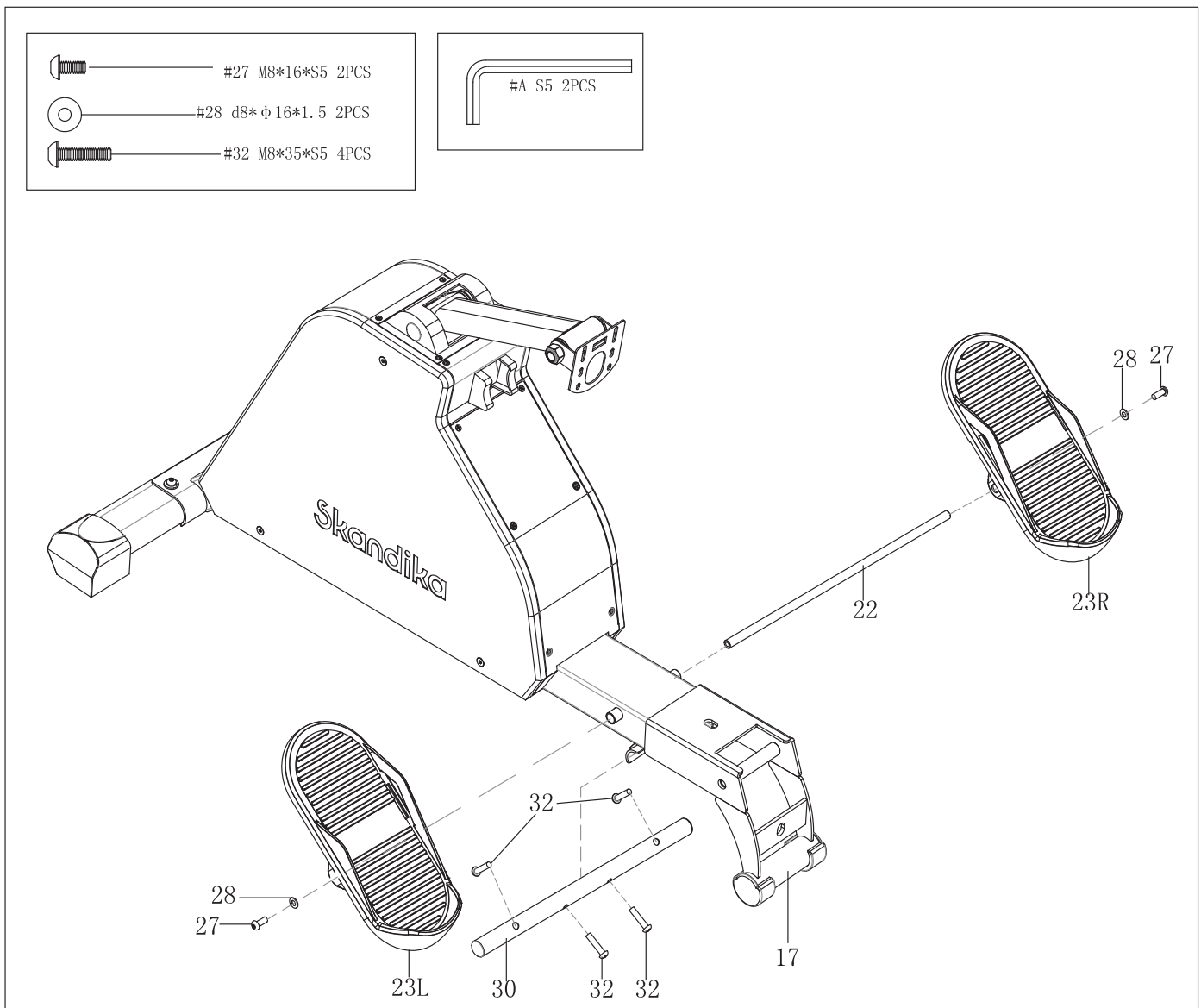
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

Fixez le pied avant (11) au châssis principal (17) à l'aide des vis (15), des rondelles (4) et des rondelles élastiques (14) comme indiqué sur le schéma.



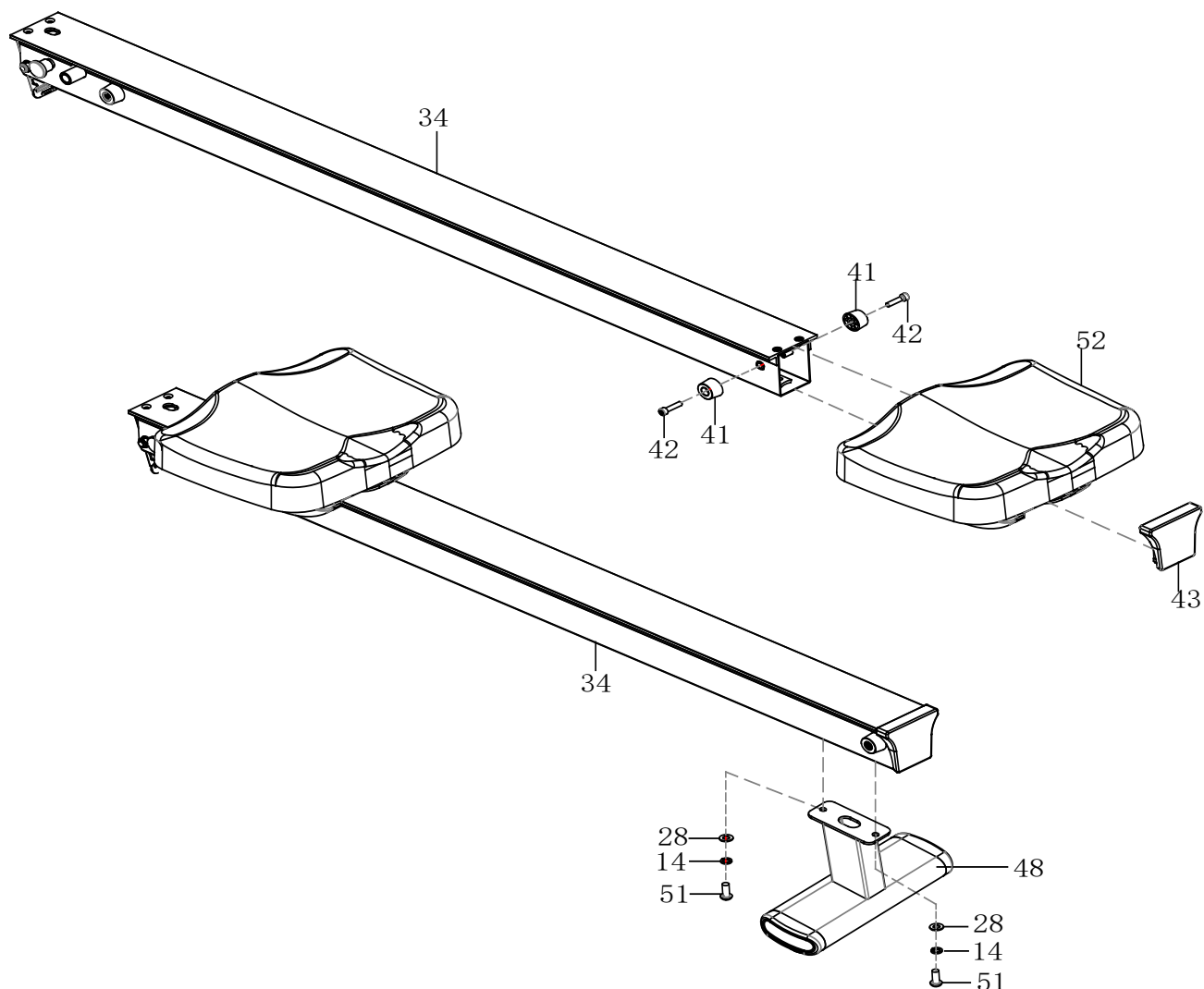
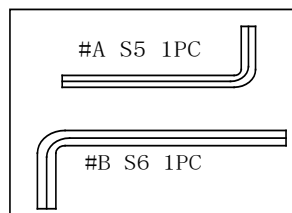
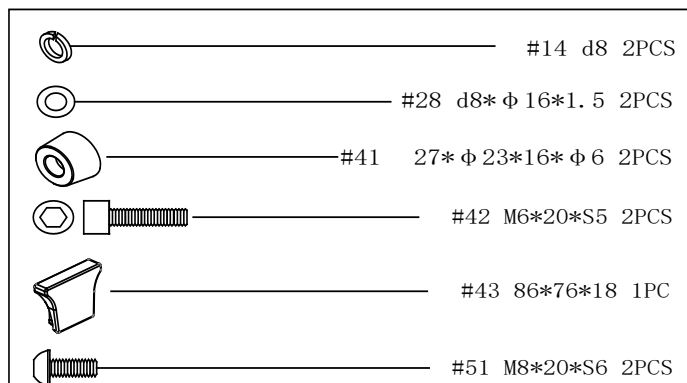
ÉTAPE 2

1. Montez les butées de pédales (30) sur le cadre principal (17) à l'aide des vis (32).
2. Insérez la barre de pédale (22) dans les trous du cadre principal (17) comme illustré et fixez les pédales (23L/23R) au cadre principal (17) à l'aide des vis (27) et des rondelles (28).
3. Il ne reste plus qu'à relier la butée de pédale (30) aux pédales (23L/23R) à l'aide des vis (32).



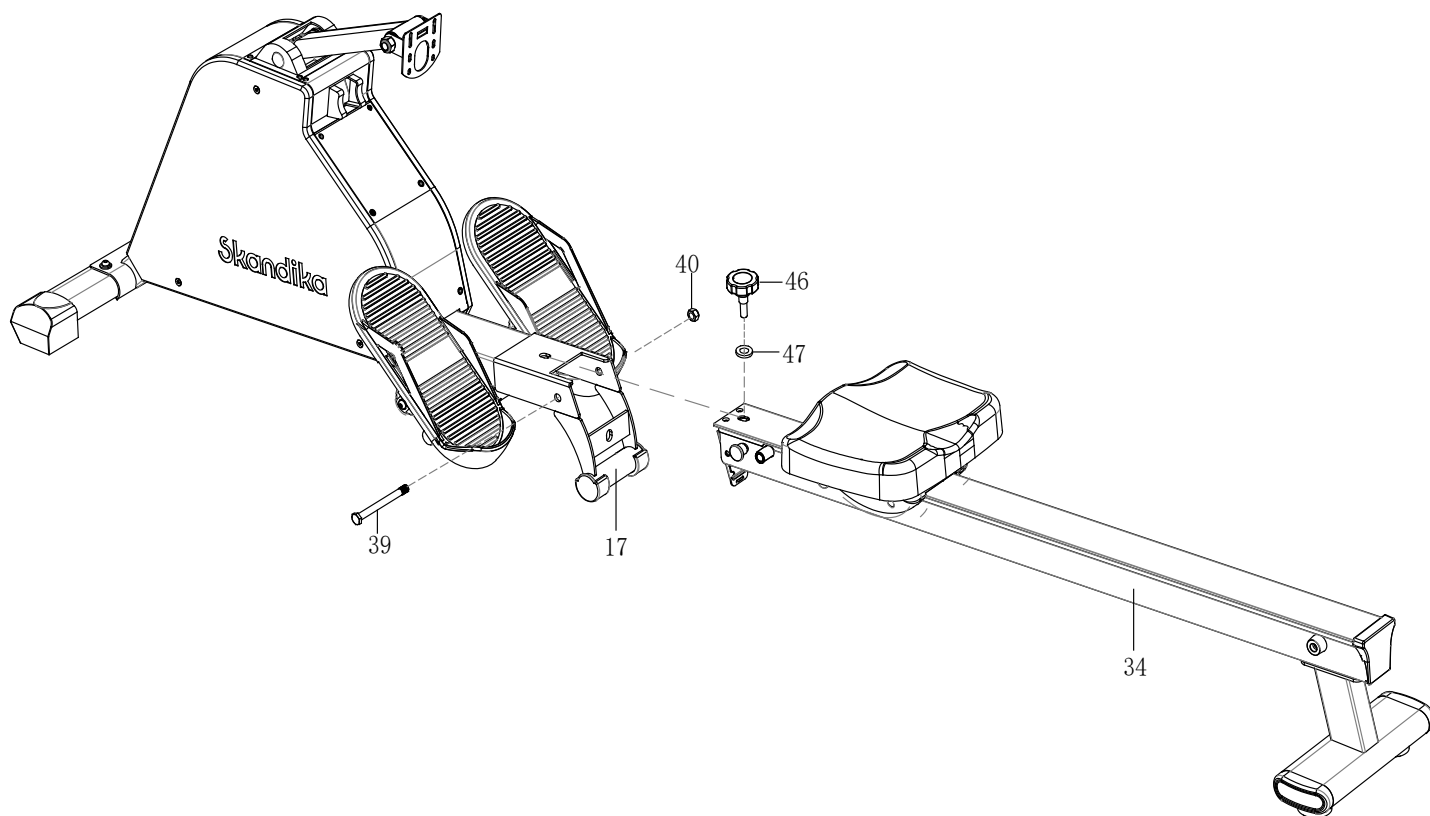
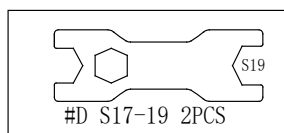
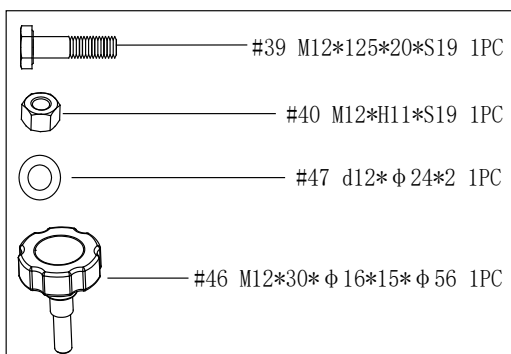
ÉTAPE 3

1. Faites glisser le siège (52) sur le rail coulissant (34) et fixez les butées (41) à l'aide des deux vis (42) de chaque côté du rail coulissant (34).
2. Fixez ensuite le pied arrière (48) à la glissière (34) à l'aide des vis (51), des rondelles élastiques (14) et des rondelles (28) comme illustré.
3. Pour finir, enfoncez le cache (43) sur la glissière (34).



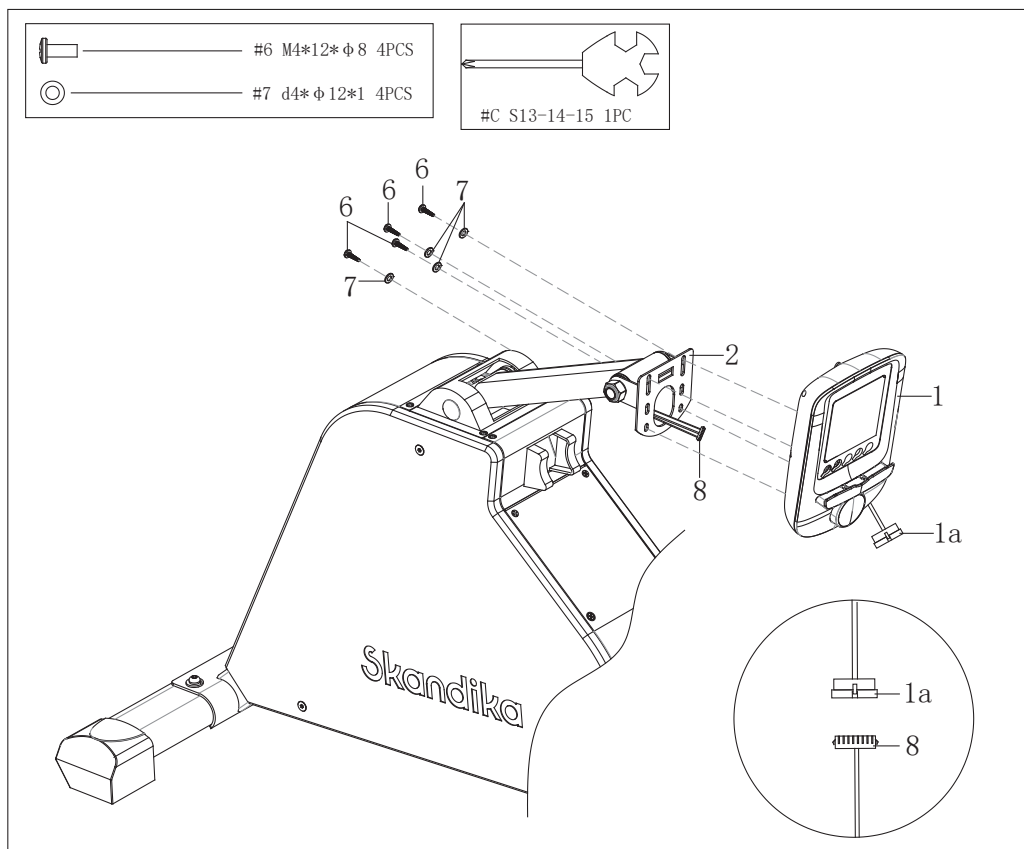
ÉTAPE 4

Fixez maintenant la glissière (34) au châssis principal (17) à l'aide des vis (39) et (46), de la rondelle (47) et de l'écrou (40).



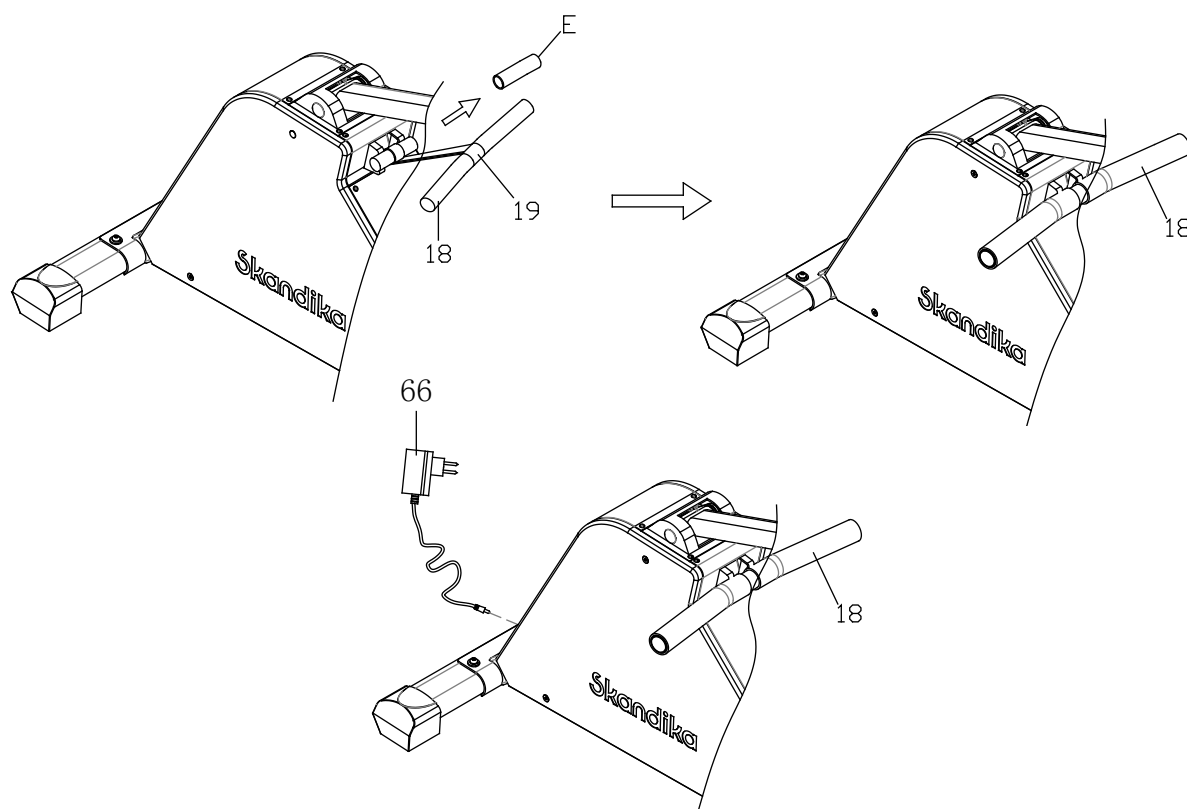
ÉTAPE 5

1. Connectez le câble de l'ordinateur (1a) au câble (8).
2. Fixez ensuite l'ordinateur (1) au support (2) à l'aide de 4 vis (6) et 4 rondelles (7).

**ÉTAPE 6**

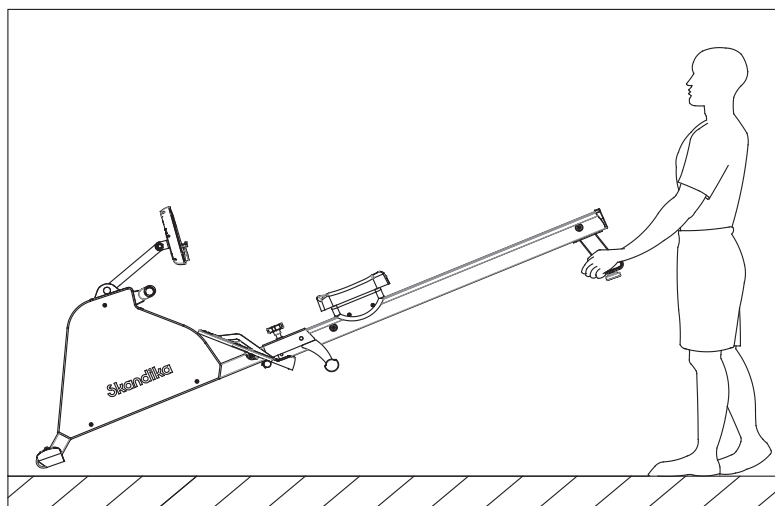
1. Retirez le rouleau en carton (E) de la sangle (19) et placez la poignée (18) comme indiqué.
2. Branchez maintenant l'appareil au secteur en enfichant le bloc d'alimentation (66) dans une prise de courant et en connectant le câble au connecteur de l'appareil.

Le montage est maintenant terminé. Vérifiez encore une fois que toutes les connexions sont bien fixées.



TRANSPORT

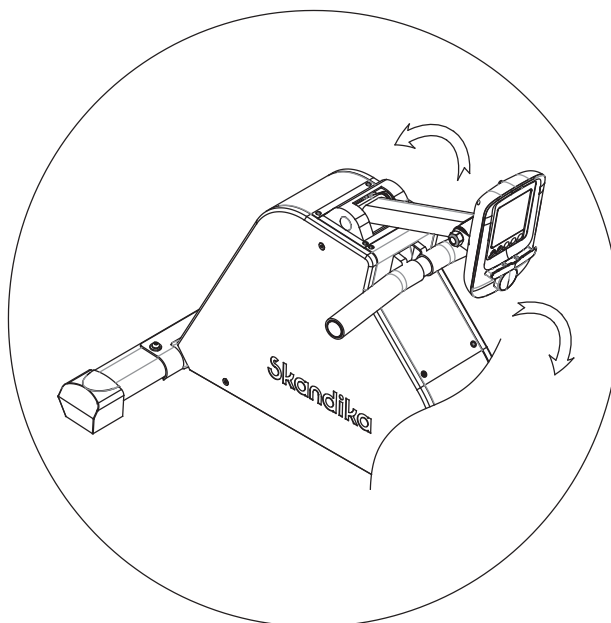
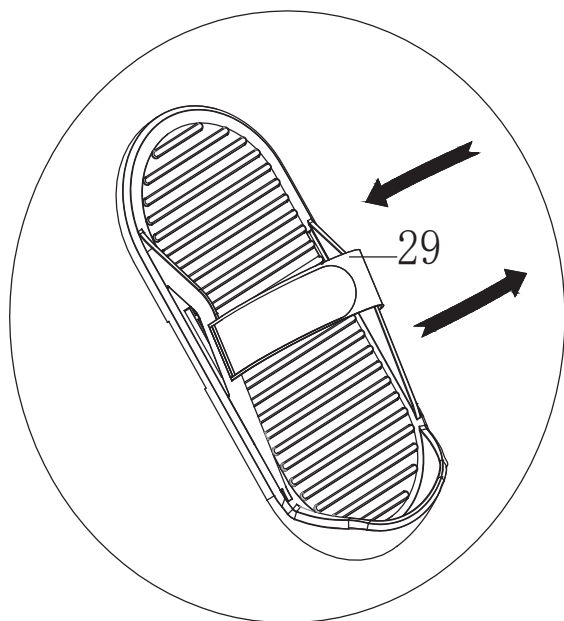
L'appareil est équipé de roulettes de transport situées sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, soulevez-le par le pied arrière (48) afin que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Vous pouvez ainsi le faire rouler facilement jusqu'à son nouvel emplacement.



RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALES ET DE L'ORDINATEUR

La sangle de pédale (29) peut être ajustée à la taille de chaque pied. Assurez-vous que vos pieds sont bien calés sur les pédales.

L'inclinaison de l'ordinateur (1) peut être réglée : ajustez l'angle de vue de manière à pouvoir lire facilement l'écran.

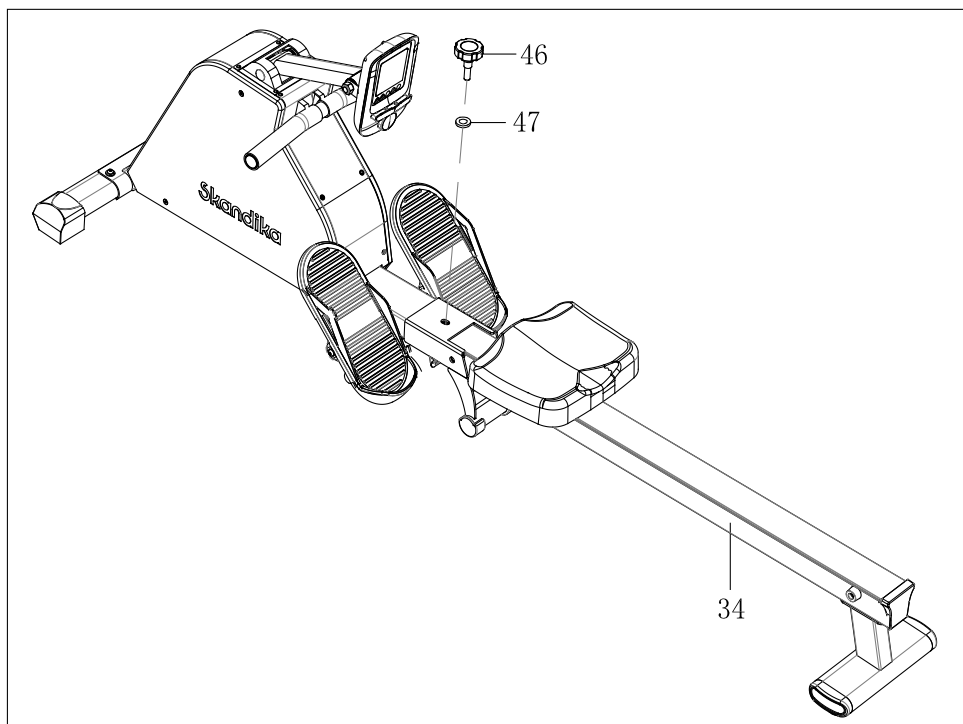


STOCKAGE

L'appareil peut être rangé de manière peu encombrante lorsqu'il n'est pas utilisé pendant une longue période. Pour cela, vous pouvez relever la glissière (34) afin de réduire l'espace de stockage nécessaire. Procédez comme indiqué ci-dessous. Si vous souhaitez réutiliser l'appareil ultérieurement, effectuez les étapes dans l'ordre inverse. Rangez l'appareil dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.

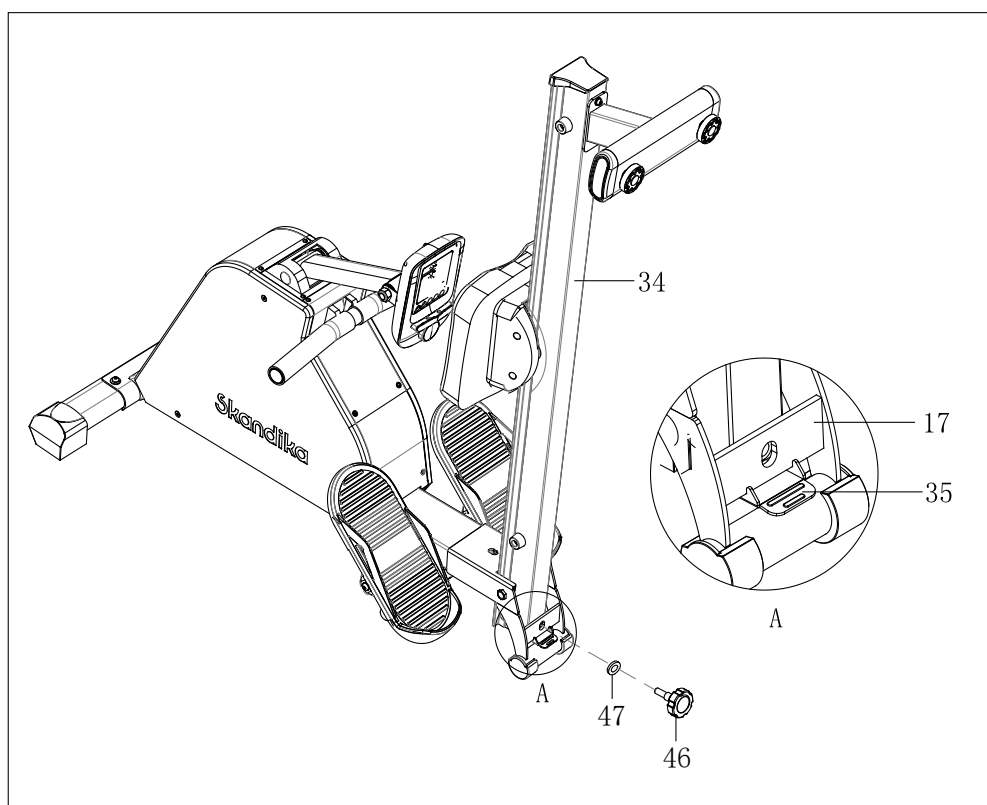
ÉTAPE 1

Retirez la vis (46) et la rondelle (47).



ÉTAPE 2

Relevez la glissière (34) de 90° jusqu'à ce que le support en U (35) s'enclenche dans le cadre principal (17). Fixez ensuite la glissière (34) à l'aide de la vis (46) et de la rondelle (47).



UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Fonctions:

COUPS/MIN (« SPM »/ « SM » / fréquence) :

Affiche les coups de rame par minute (fréquence) de 0 à 9999.

TIME (temps) : affiche le temps d'entraînement écoulé (max. 99:59 minutes). Le temps peut être pré-réglé (fonction compte à rebours) jusqu'à 99 minutes.

TIME/500M (temps pour 500 mètres) : l'ordinateur affiche ici le temps nécessaire pour parcourir 500 mètres à la vitesse actuelle.

METERS (distance en mètres) : affiche la distance parcourue en km (max. 99999 m). La distance peut être pré-réglée (fonction compte à rebours) jusqu'à 99900 m.

CALORIES (« CAL » / calories) : affiche la consommation de calories (max. 9999 kcal). Les calories sont pré-réglables (fonction compte à rebours) jusqu'à 9990 kcal.

WATTS (watts) : affiche la puissance actuelle en watts (max. 9999 watts). La puissance en watts est pré-réglable de 10 à 350 watts (par paliers de 5).

STROKES (nombre de coups) : affiche le nombre de coups de rame effectués (max. 99999). Le nombre de coups de rame est pré-réglable de 0 à 99990 (par paliers de 10).

TOTAL STROKES (nombre total de coups) : affiche le nombre total de coups de rame effectués avec cet appareil (max. 99999).

PULSE (Pouls) : affiche la fréquence cardiaque (30 à 240 battements/min). Pour cette fonction, vous avez besoin d'une ceinture thoracique disponible en option, qui dispose d'une connexion Bluetooth ou radio 5,3 kHz. Vous trouverez plus de détails à ce sujet plus loin dans ce mode d'emploi.

Éléments de commande :

Tourner le bouton de réglage vers la droite ou vers la gauche :

sélectionner une fonction ou augmenter ou réduire la résistance d'entraînement.

ENTER : confirmer un réglage.

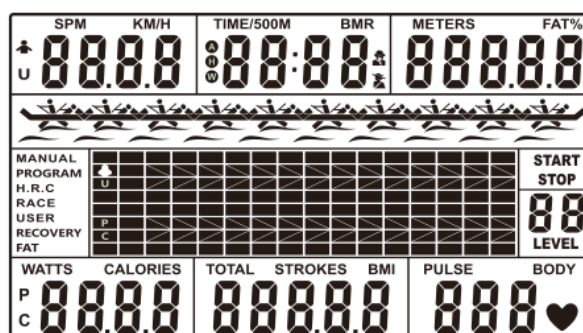
RESET : maintenir enfoncé pendant environ 2 secondes pour redémarrer l'ordinateur et réinitialiser les valeurs de fonction. Une pression brève entraîne la remise à zéro des données prédéfinies ou le retour à l'affichage initial.

START/STOP : pour commencer ou terminer un entraînement.

RECOVERY : pour démarrer une mesure de la fréquence cardiaque de récupération. Vous trouverez plus de détails à ce sujet plus loin dans ce mode d'emploi.

MISE EN MARCHÉ

Branchez l'appareil à l'alimentation électrique. L'ordinateur émet un bref signal sonore et tous les segments de l'écran s'affichent brièvement.



SÉLECTIONNER LE MODE DE FONCTIONNEMENT ET RÉGLER LES DONNÉES

Mode manuel :

Démarrage rapide : après avoir allumé l'appareil, appuyez simplement sur « START » et commencez à ramer.

Sélection du mode manuel avec réglage des valeurs par défaut : vous pouvez régler les paramètres à l'aide du bouton rotatif « MANUAL » et confirmer avec « ENTER ». Vous pouvez également définir des valeurs par défaut pour le niveau de résistance, le temps, la distance, les calories, les watts ou le pouls. Appuyez sur « ENTER » pour confirmer. Remarque : le temps et la distance ne peuvent pas être définis simultanément. Appuyez ensuite sur « START » pour commencer l'entraînement.

Si vous avez défini une valeur prédéfinie, l'ordinateur émettra un bip lorsque cette valeur sera atteinte et arrêtera l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez également appuyer sur « STOP » pour faire une pause. Appuyez sur « STOP », puis sur « RESET » pour revenir à l'affichage initial.

Préréglage WATT : si vous avez saisi une valeur prédéfinie pour « WATT », le rameur fonctionne avec une valeur WATT constante. Lorsque vous ramez rapidement, le niveau de résistance diminue, tandis qu'il augmente lorsque vous ramez lentement.

Mode programme :

Sélectionnez « PROGRAM » à l'aide du bouton rotatif et appuyez sur « ENTER ». Sélectionnez ensuite l'un des programmes P2 à P13 pour vous entraîner. Ici aussi, vous pouvez définir des valeurs par défaut si vous le souhaitez.

Appuyez ensuite sur « START » pour commencer l'entraînement.

Si vous avez défini une valeur par défaut, l'ordinateur émettra un bip lorsque cette valeur sera atteinte et arrêtera l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez également appuyer sur « STOP » pour faire une pause. Appuyez sur « STOP », puis sur « RESET » pour revenir à l'écran initial.

Mode contrôlé par la fréquence cardiaque :

Sélectionnez « H.R.C. » à l'aide du bouton rotatif et appuyez sur « ENTER ». Sélectionnez ensuite l'un des modes contrôlés par le cœur disponibles :

- Fréquence cardiaque cible de 55 % (calcul = 55 % de (220 – ÂGE))
- Fréquence cardiaque cible de 75 % (calcul = 75 % de (220 – ÂGE))
- Fréquence cardiaque cible de 90 % (calcul = 90 % de (220 – ÂGE))
- Aléatoire (Random)

Ici aussi, vous pouvez régler les valeurs par défaut si vous le souhaitez.

Appuyez ensuite sur « START » pour commencer l'entraînement.

Remarque : lors de l'aviron, la fréquence cardiaque dépend à la fois de l'intensité de l'entraînement et de la vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque sert à maintenir la fréquence cardiaque à la valeur réglée. Si la fréquence cardiaque mesurée pendant l'aviron est supérieure à la valeur définie, la résistance d'entraînement est automatiquement réduite ou l'utilisateur ralentit son rythme afin de faire baisser sa fréquence cardiaque. Si, en revanche, la fréquence cardiaque est inférieure à la valeur définie, la résistance d'entraînement est automatiquement augmentée ou l'utilisateur accélère son rythme afin d'augmenter sa fréquence cardiaque.

Mode course :

Sélectionnez « RACE » à l'aide du bouton rotatif et appuyez sur « ENTER ». Tournez dans le sens horaire/antihoraire pour prérégler le niveau de difficulté du défi RACE et appuyez sur « ENTER » pour confirmer (niveaux possibles : L1 à L15, L1 = 1:00 TEMPS/500 M, L15 = 8:00 TEMPS/500 M. Augmentation du temps par défaut 0:30 TEMPS/500 M, mètre par défaut : 500 M).

Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement et tournez dans le sens horaire/antihoraire pour régler le niveau de résistance.

Une fois la course terminée, l'ordinateur s'arrête et affiche « PC Win » (l'ordinateur a gagné) ou « User Win » (vous avez gagné).

Appuyez sur « START/STOP » pour interrompre l'entraînement et appuyez sur « RESET » pour revenir à l'affichage initial.

REMARQUE : la fonction WATT affiche automatiquement la courbe de l'utilisateur pour SPM et la valeur moyenne pour les watts lorsque la course est terminée et que le gagnant est déterminé.

Mode personnalisé :

Sélectionnez « USER » à l'aide du bouton rotatif et appuyez sur « ENTER ». Réglez maintenant le niveau de résistance pour chacune des 16 colonnes du profil du programme (à l'aide du bouton rotatif et de la touche « ENTER »). À l'aide du bouton rotatif et de la touche « ENTER », réglez les données suivantes : TEMPS (ou mètres), coups, calories et pouls. (Remarque : le temps et les mètres ne peuvent pas être préréglés simultanément).

Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

Recovery (mesure du taux de récupération cardiaque) :

Pour démarrer une mesure de la fréquence cardiaque de récupération, appuyez sur le bouton « RECOVERY ». Vous devez porter une ceinture thoracique compatible qui transmet la fréquence cardiaque jusqu'à la fin de la mesure (durée approx. 60 secondes). La fréquence cardiaque de récupération est évaluée de F1 (meilleure valeur) à F6 (pire valeur).

Messages d'erreur :

« E-1 » signifie que le moteur n'est PAS correctement connecté ou qu'il est défectueux. Contactez le service clientèle.

Alimentation électrique :

bloc d'alimentation, entrée : 220 V CA,

sortie : 8 V CC, 500 mA adaptateur CA-CC ou bloc d'alimentation à découpage 8 V CC, 600 mA

CONNEXION AVEC CEINTURE THORACIQUE SANS FIL

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission sans fil de la fréquence cardiaque à l'aide de la ceinture thoracique **SKANDIKA** disponible en option (fréquence : 5,3 kHz). Portée recommandée : 100 à 150 cm.

Si vous souhaitez transmettre votre fréquence cardiaque à l'aide de la ceinture thoracique, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que la pile appropriée (pile bouton de type CR-2032, 3 V) est insérée dans la ceinture thoracique (émetteur). Remplacement de la pile : retirez (à l'aide d'une pièce de monnaie si nécessaire) le couvercle à l'arrière de l'émetteur. Retirez la pile et insérez la nouvelle pile avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que la bague d'étanchéité est correctement positionnée. Remettez ensuite le couvercle en place.
2. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur ! Cela augmente la sensibilité du contact et permet une meilleure transmission radio vers le récepteur.
3. Placez la ceinture thoracique de manière à ce que les électrodes situées à l'intérieur soient en contact direct avec la poitrine. Vous pouvez ajuster la ceinture thoracique à une largeur confortable à l'aide de la bande élastique. Les électrodes doivent toutefois être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer la fréquence cardiaque.
4. La ceinture thoracique 5,3 kHz communique avec le récepteur intégré à l'ordinateur. La transmission et l'affichage de la fréquence cardiaque correcte peuvent prendre jusqu'à une minute.

Consigne de sécurité :

si vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas la ceinture thoracique avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

Élimination des piles :

les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées dans les points de collecte publics de votre commune ou dans tous les points de vente proposant ce type de piles.

CONNEXION BLUETOOTH

L'appareil peut être connecté via Bluetooth à l'application KINOMAP (description à la page suivante). Une fois cette connexion établie, il est également possible de connecter une ceinture thoracique en option à l'aide de l'application. Pour la connexion à une ceinture thoracique, vous avez besoin d'une ceinture thoracique compatible en option, par exemple la ceinture thoracique SKANDIKA (voir le code QR ci-dessous).



SKANDIKA

Ceinture thoracique Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et contrôlé par la fréquence cardiaque (HRC), il est essentiel de surveiller constamment son pouls pendant l'entraînement et d'ajuster ses performances si nécessaire.

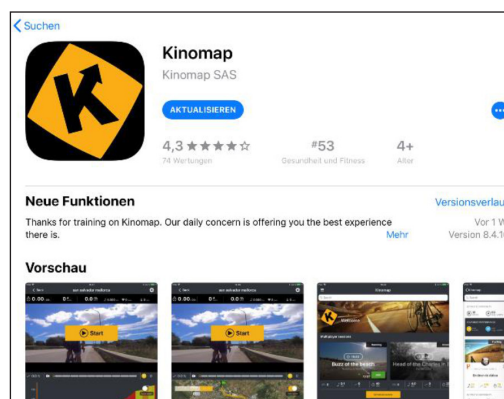
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

Ce produit est disponible à l'achat via le code QR suivant:

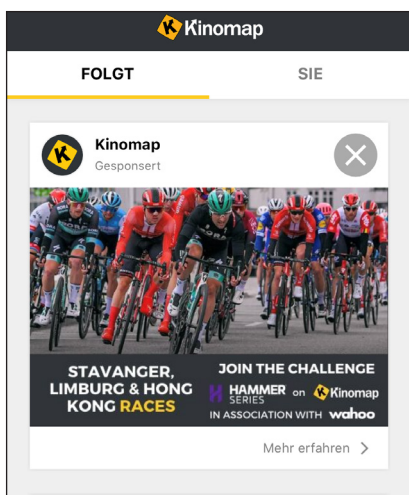


KINOMAP

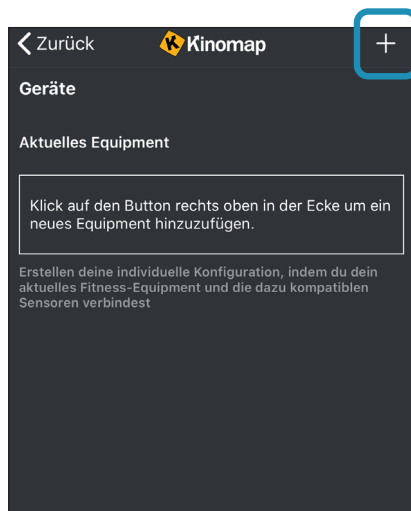
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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

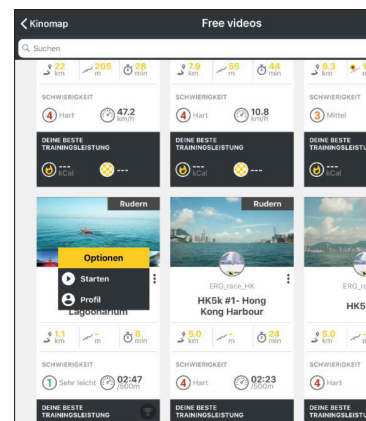


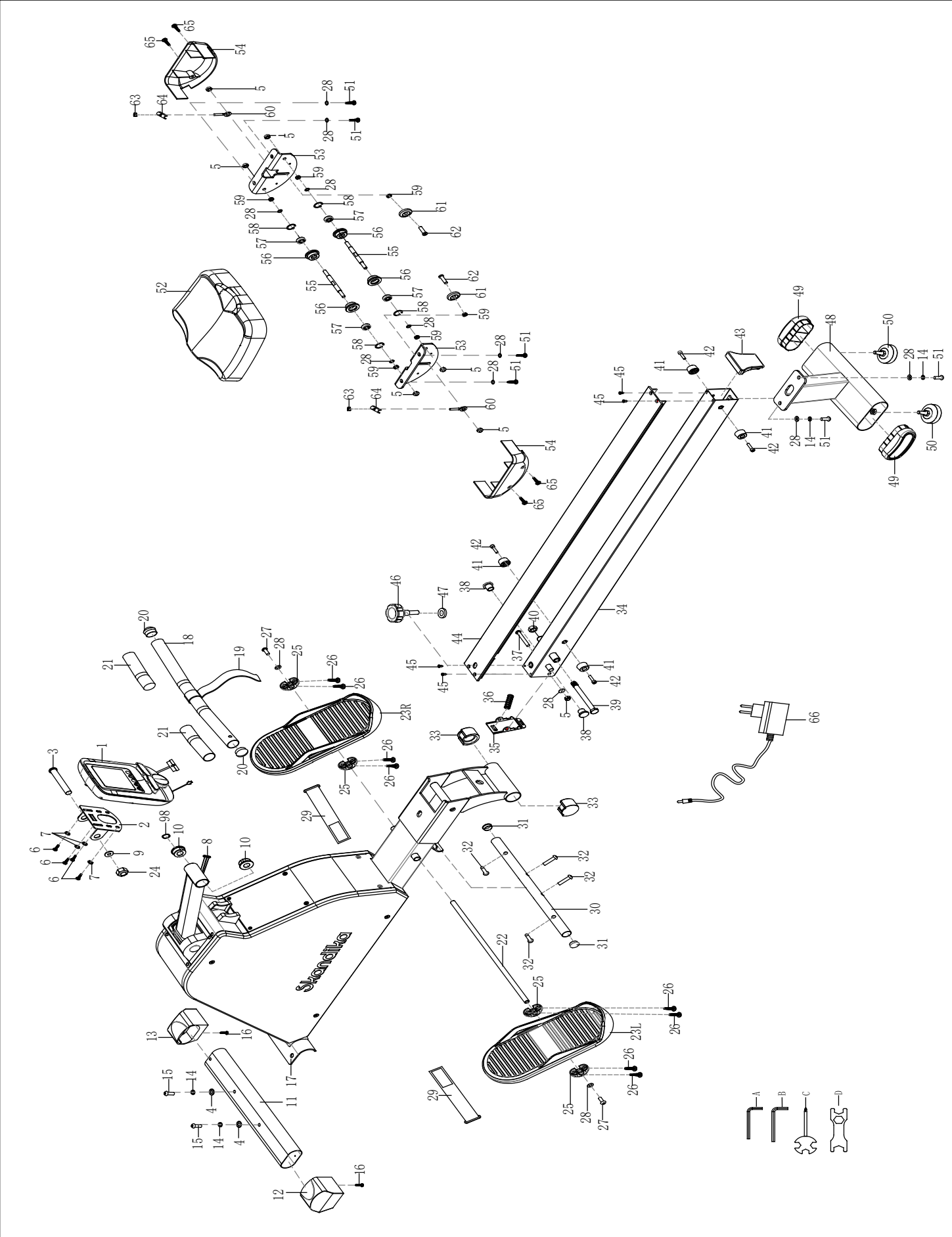
4. CHOISIR „SKANDIKA“

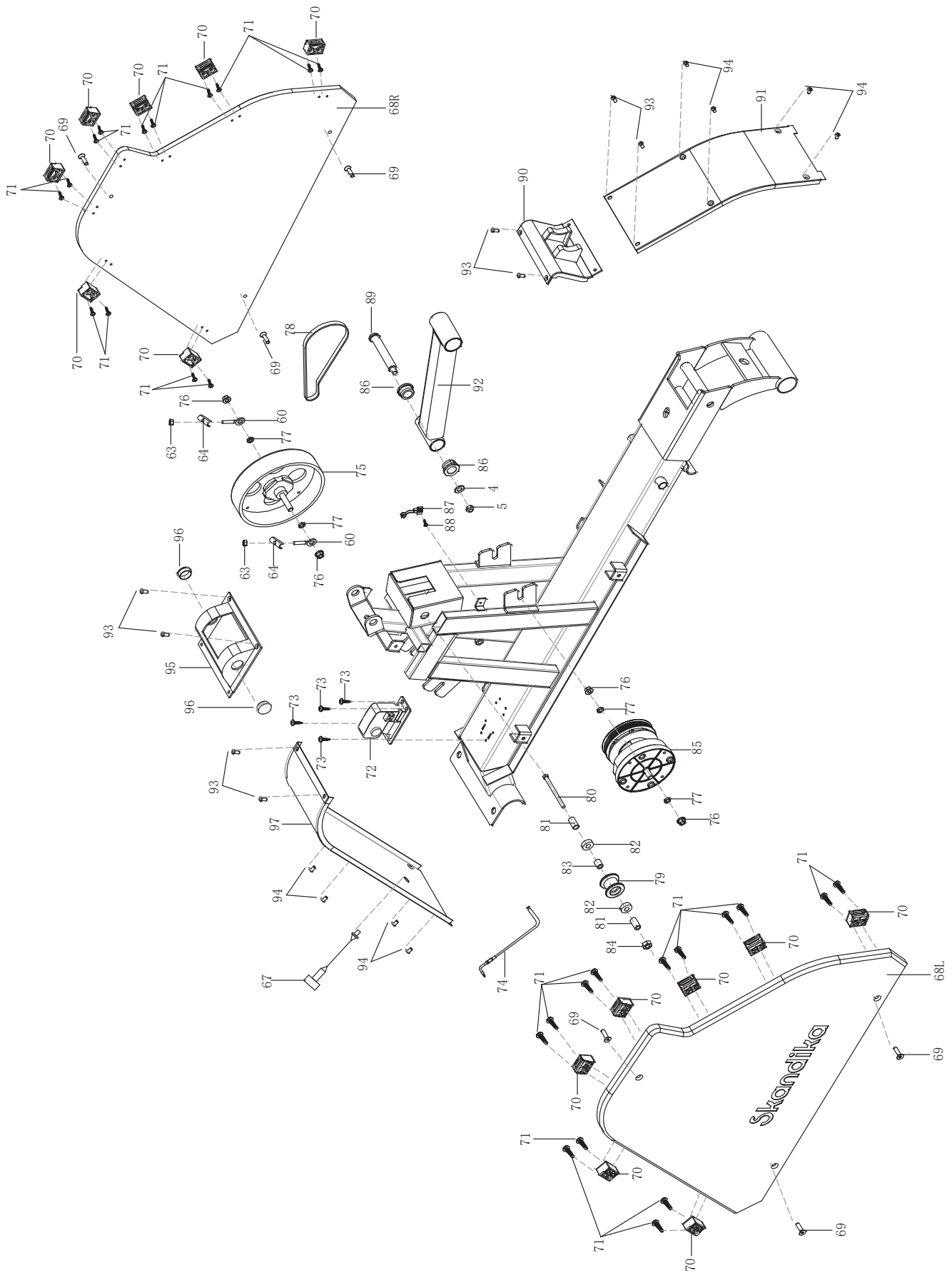


5. Sélectionner l'appareil

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) !







No.	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Support pour ordinateur	1
3	Vis Ø14x97xM14xS5	1
4	Rondelle d8*Ø20*2	3
5	Écrou en nylon M8*H7,5*S13	8
6	Vis M4*12*Ø8	4
7	Rondelle d4*Ø12*1	4
8	Câble inférieur L1	1
9	Vis Ø14x97xM14xS5	1
10	Rondelle d8*Ø20*2	2
11	Écrou en nylon M8*H7,5*S13	1
12	Vis M4*12*Ø8	1
13	Rondelle d4*Ø12*1	1
14	Rondelle élastique d8	4
15	Vis M8*20*S5	2
16	Vis ST4.2*25*Ø10,5	2
17	Cadre principal	1
18	Poignée	1
19	Sangle	1
20	Embout Ø32*17	2
21	Poignée en mousse	2
22	Barre de pédale	1
23L	Pédale L	1
23R	Pédale R	1
24	Écrou en nylon M14xH12xS22	1
25	Arbre	4
26	Vis ST4.2*19*Ø8	8
27	Boulon M8*16*S5	2
28	Rondelle d8*Ø16	13
29	Sangle de pédale	2
30	Butée de pédale	1
31	Embout Ø25*15	2
32	Vis M8*35*S5	4
33	Coussinets pour les pieds	2
34	Glissière	1
35	Fixation en U	1
36	Ressort	1
37	Vis M8*60*20*S6	1
38	Embout Ø25	2
39	Vis M12*125*20*S19	1
40	Écrou en nylon M12*H11*S19	1
41	Butée Ø27*Ø23*16*Ø6	4
42	Vis M6*20*S5	4

No.	Description	Qté
43	Couvercle	1
44	Plaque en aluminium	1
45	Vis ST4.8*13*Ø8	4
46	Vis M12*30*Ø16*15*Ø56	1
47	Rondelle d12*Ø24*2	1
48	Pied arrière	1
49	Embout Ø100*40	2
50	Plaque de base Ø52*18*M8*25	2
51	Vis M8*20*S6	6
52	Siège	1
53	Réglage du siège	2
54	Revêtement du siège	2
55	Axe Ø10*118	2
56	Roulette	4
57	Roulement 608ZZ	4
58	Pince à circlip	4
59	Entretoise Ø12,5*Ø8,2*4,5	6
60	Vis de réglage M6*40*Ø10*2,5	4
61	Roulette Ø35*Ø8*11	2
62	Vis M8*28*10*S5	2
63	Écrou en nylon M6*H6*S10	4
64	Siège en U réglable	4
65	Vis M5*8*Ø10	4
66	Bloc d'alimentation	1
67	Câble d'alimentation	1
68L	Couvercle gauche	1
68R	Couvercle droit	1
69	Vis M6x22xØ12xS4	6
70	Bloc de compression	14
71	Vis ST4,2x25xØ8	28
72	Moteur	1
73	Vis ST4,2*16*Ø8	4
74	Câble de résistance	1
75	Volant	1
76	Écrou M10*1*H8*S15	4
77	Écrou M10*1*H5*S17	4
78	Courroie	1
79	Poulie Ø45*35	1
80	Vis M10*112*14*S17	1
81	Entretoise Ø19*2*Ø15*32,5*Ø10,2	2
82	Roulement 6000-ZZ	2
83	Entretoise Ø15*Ø10,2*19	1

No.	Description	Qté
84	Écrou en nylon M10*H9,5*S17	1
85	Poulie	1
86	Douille Ø28×4xØ24×10xØ16,1	2
87	Capteur	2
88	Vis M4*8*Ø8	1
89	Vis Ø14×80xM8xS6	1
90	Support de poignée	1
91	Couvercle du réseau	1
92	Support d'ordinateur	1
93	Vis ST4,8×13xØ8	8
94	Vis ST4,8×10xØ8	8
95	Couvercle supérieur	1
96	Embout Ø25×15	2
97	Couvercle avant	1
98	Rondelle ondulée d16xØ25×0,3	1
A	Clé Allen S5	1
B	Clé Allen S6	1
C	Clé à molette S13-14-15	1
D	Clé à molette S17-19	1

NETTOYAGE

L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux, propre et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique. Essuyez l'appareil après chaque utilisation afin d'éliminer la sueur et la saleté. Veillez à ce qu'aucune humidité excessive ne pénètre sur l'écran de l'ordinateur, car cela pourrait entraîner des risques électriques ou une panne électronique. N'exposez pas l'appareil, en particulier l'ordinateur, à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran de l'ordinateur. Vérifiez chaque semaine que toutes les vis de fixation et les pédales sont bien serrées.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

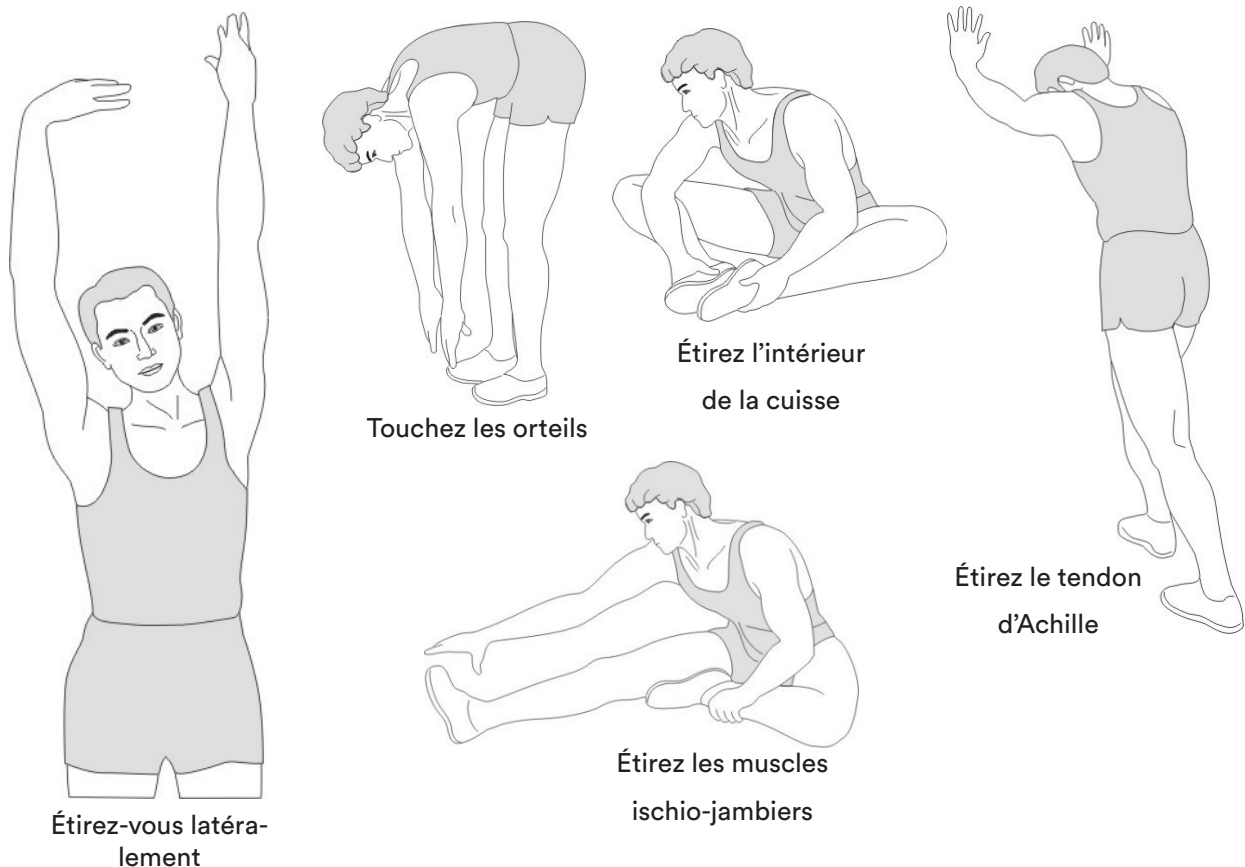
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou 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 n'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

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



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

Récupération

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

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du 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-3720 Treliv P6] 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-3720.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

[illegible]

NOTES

[illegible]



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

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