


Skandika

DE
GB
FR



Venn P5-M

Art.Nr. SF-3740

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 10 Lagerung / Transport
- 11 Computerbedienung
- 12 Auf- und Abwärmen
- 13 Verbindung zur KINOMAP-App
- 14 Bluetooth-Verbindung / Reinigung & Wartung
- 15 Explosionszeichnung
- 16 Teileliste
- 17 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

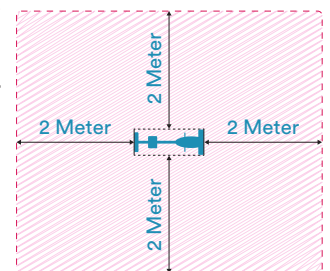


WARNUNG

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. Die Spezifikationen dieses Produkts können geringfügig von den Abbildungen abweichen und können ohne Vorankündigung geändert werden.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 135 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. Ihr Arzt kann zudem die maximale Einstellung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) festlegen, mit der Sie trainieren können.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren. Wärmen Sie sich immer sorgfältig auf, bevor Sie mit einem Training beginnen.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät. Kinder und Menschen mit Behinderung sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Rat geben kann.
- Trainieren Sie nur dann auf dem Gerät, wenn es ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie nur Originalersatzteile im Falle eines Teileaustausches.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach Beendigung des Trainings vom Gerät. Verwenden Sie KEINE aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Werkzeuge oder geeignete eigene Werkzeuge für den Zusammenbau.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Reparieren Sie das Gerät niemals eigenmächtig. Bei auftretenden Problemen kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Um Verletzungen und Produktschäden zu vermeiden, achten Sie immer auf korrekte Hebetechnik, wenn Sie das Gerät bewegen.
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de



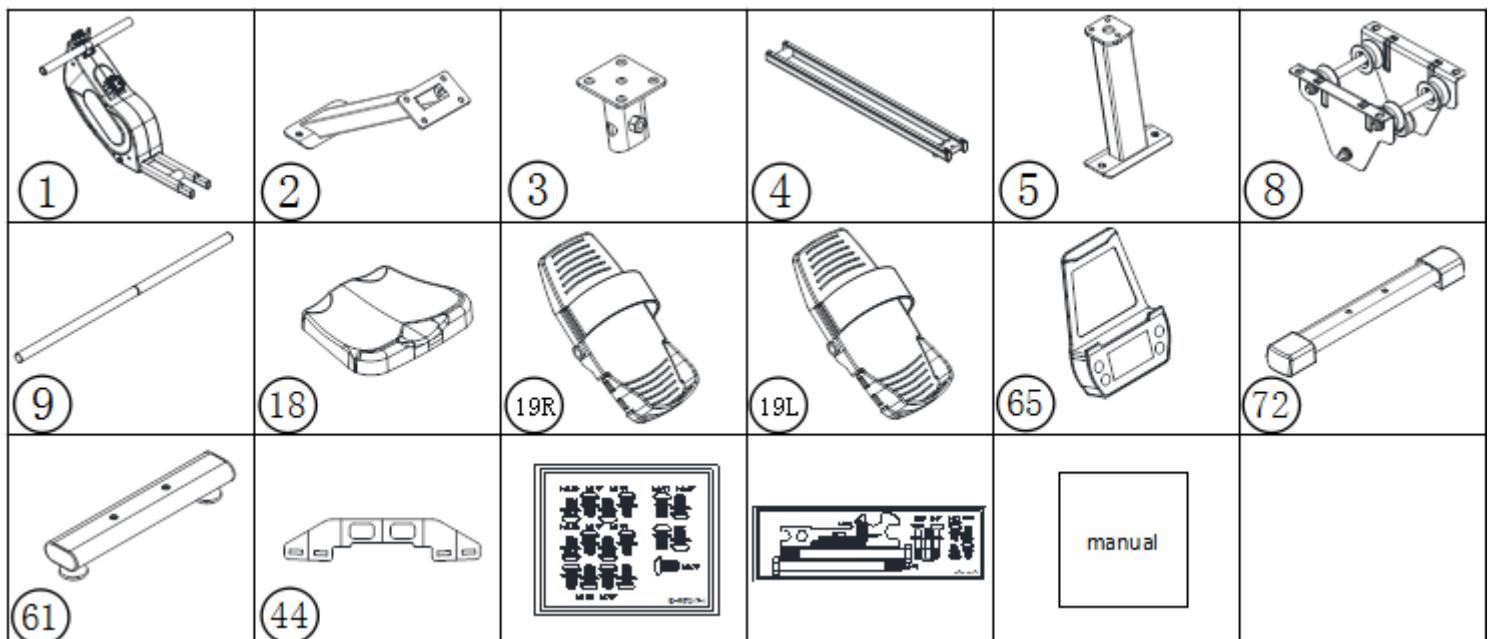
AUFBAUANLEITUNG

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

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

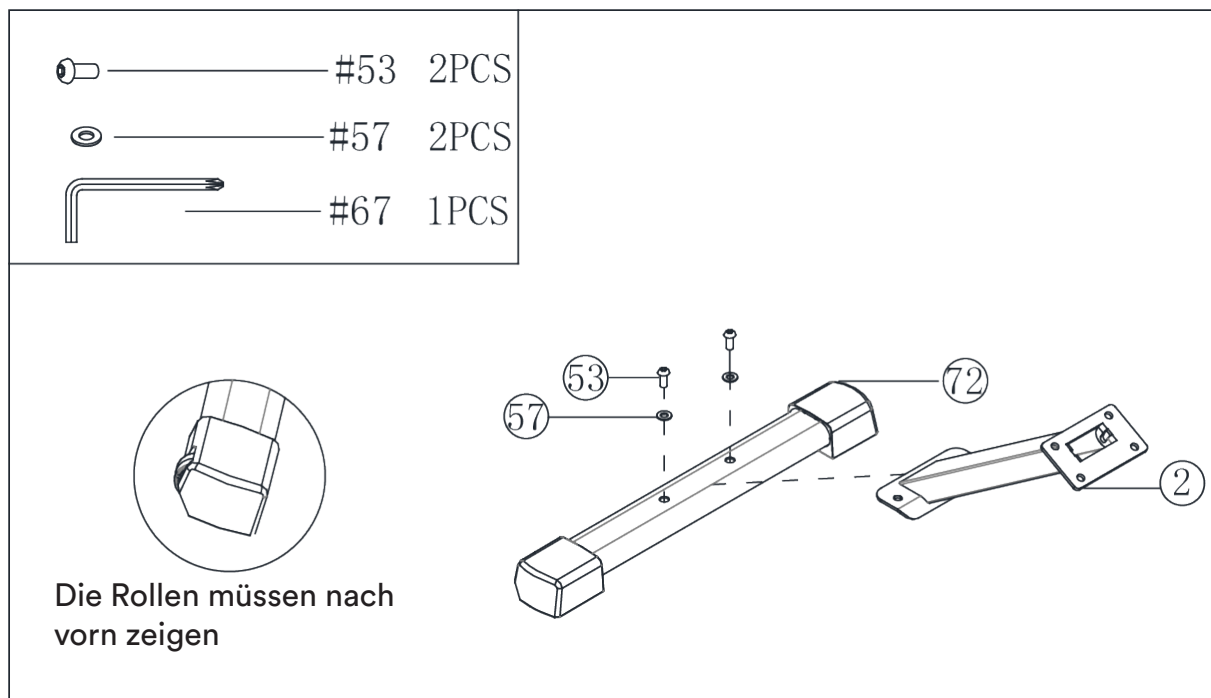
KARTONINHALT

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Frontstütze	1
3	Mittelstütze	1
4	Gleitschiene	1
5	Heckstütze	1
8	Sitz-Halterung	1
9	Begrenzungsstange	1
18	Sitz	1
19 L/R	Pedale	je 1
44	Pedalschutz	2
61	Hinterer Standfuß	1
65	Computer	1
72	Vorderer Standfuß	1
	Kleinteileset 1	1
	Kleinteileset 2	1
	Anleitung	1

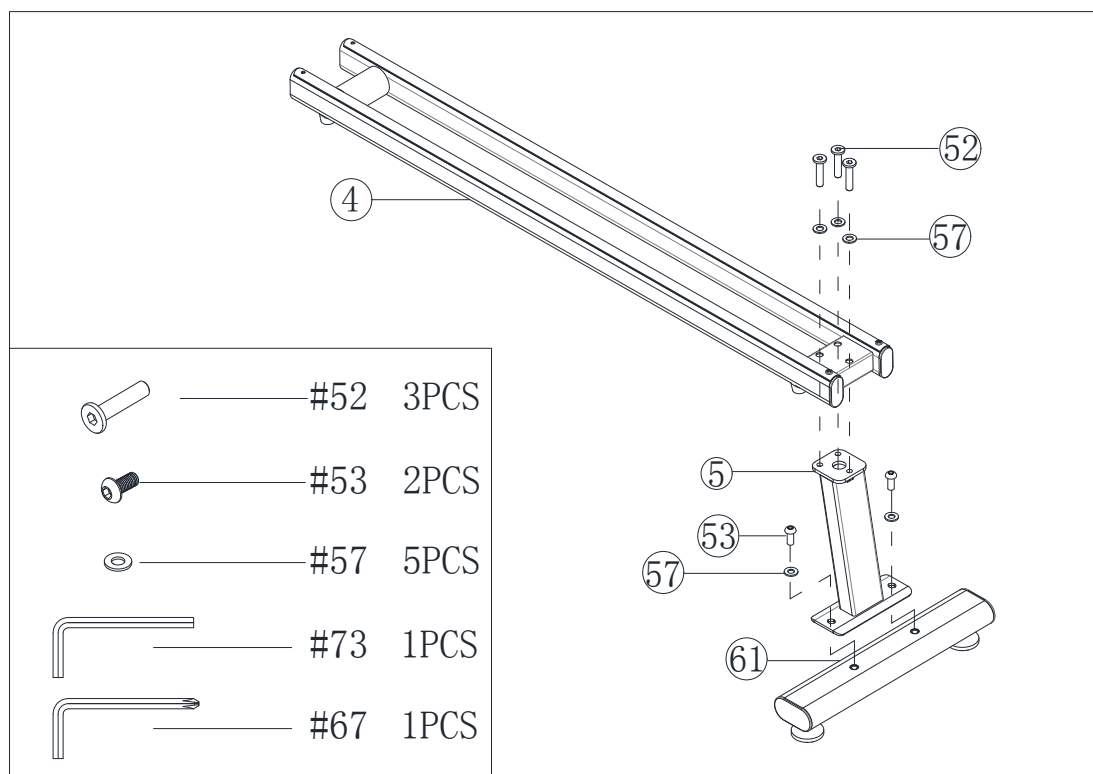


SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (72) wie abgebildet mit den Schrauben (53) und Unterlegscheiben (57) an der Frontstütze (2).

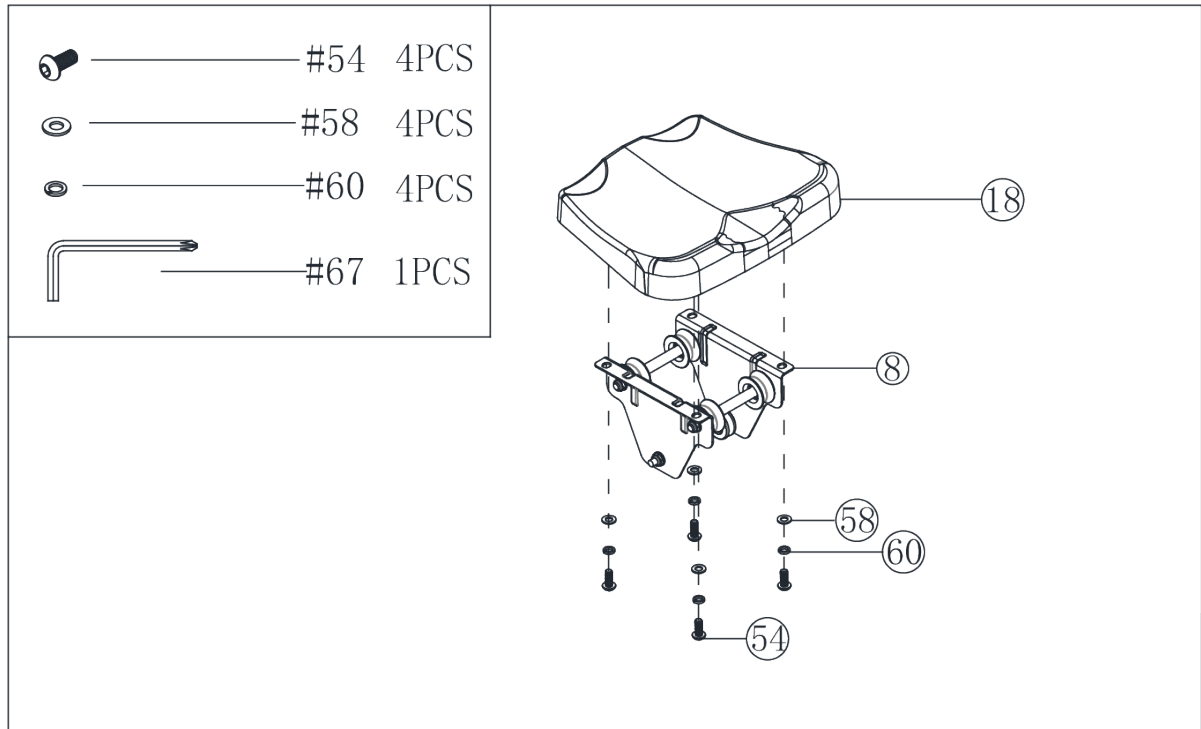
**SCHRITT 2**

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (61) wie abgebildet mit den Schrauben (53) und Unterlegscheiben (57) an der Heckstütze (5). Montieren Sie dann die Gleitschiene (4) mit den Schrauben (52) und Unterlegscheiben (57) an der Heckstütze (5).

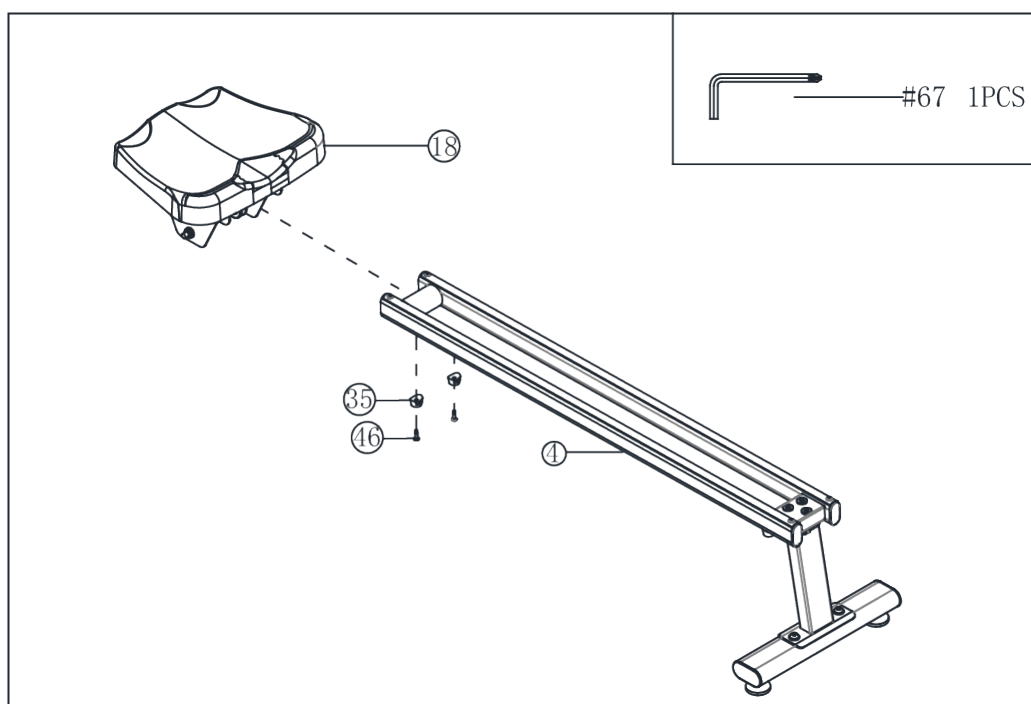


SCHRITT 3

Befestigen Sie den Sitz (18) mit 4 Schrauben (54), 4 Federscheiben (60) und 4 Unterlegscheiben (58) an der Sitzhalterung (8).

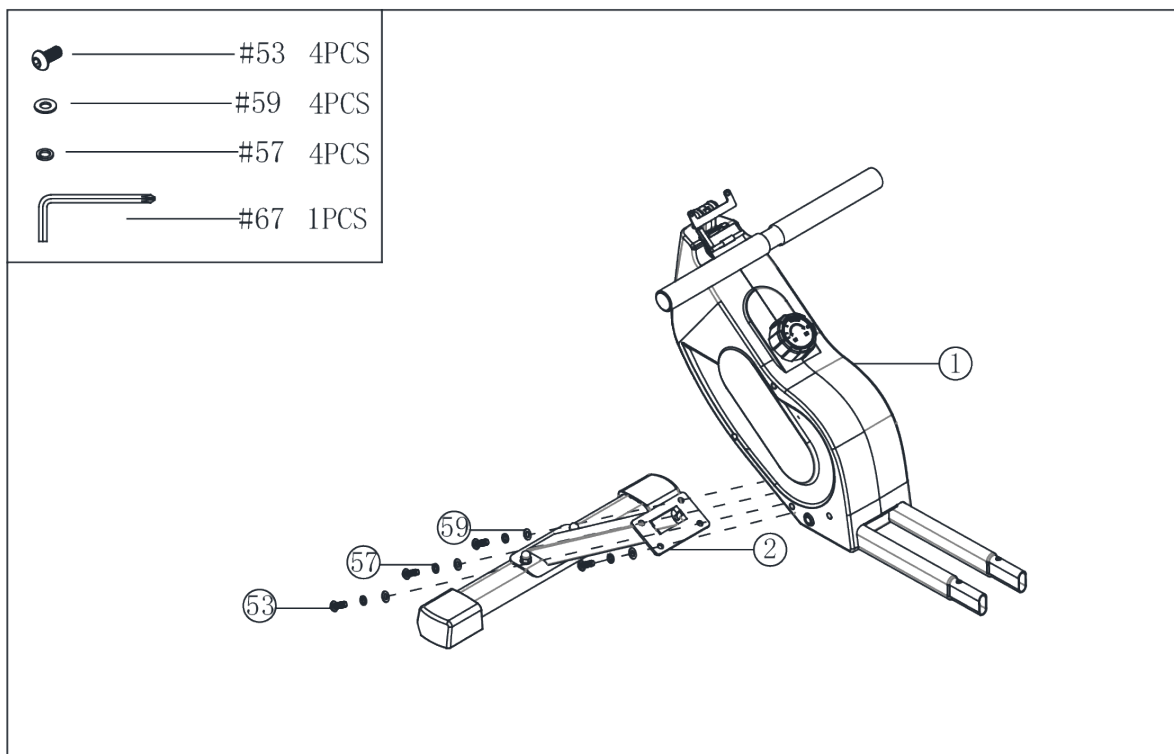
**SCHRITT 4**

Entfernen Sie die Begrenzer (35) mit den Schrauben (46), schieben Sie die Sitzeinheit (18/8) auf die Gleitschiene (4) auf und befestigen Sie dann die Begrenzer (35) wieder mit den Schrauben (46).

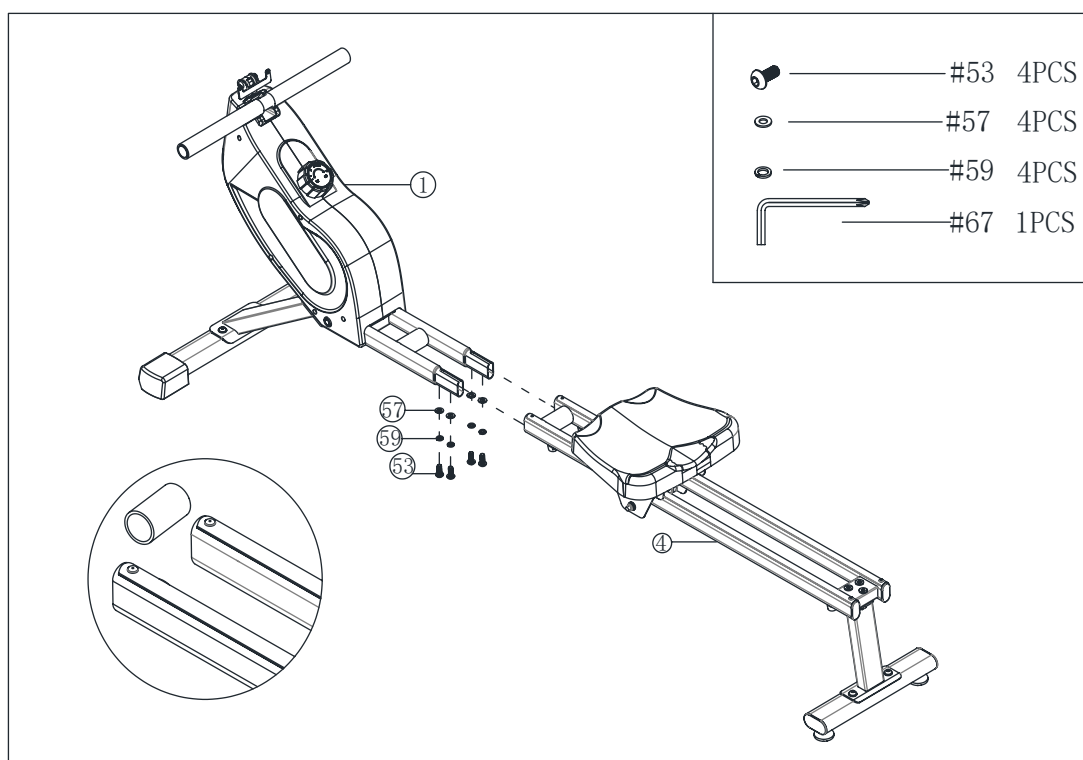


SCHRITT 5

Befestigen Sie die Frontstütze (2) mit Hilfe von jeweils 4 Schrauben (53), Unterlegscheiben (57) und Federscheiben (59) am Hauptrahmen (1) wie abgebildet.

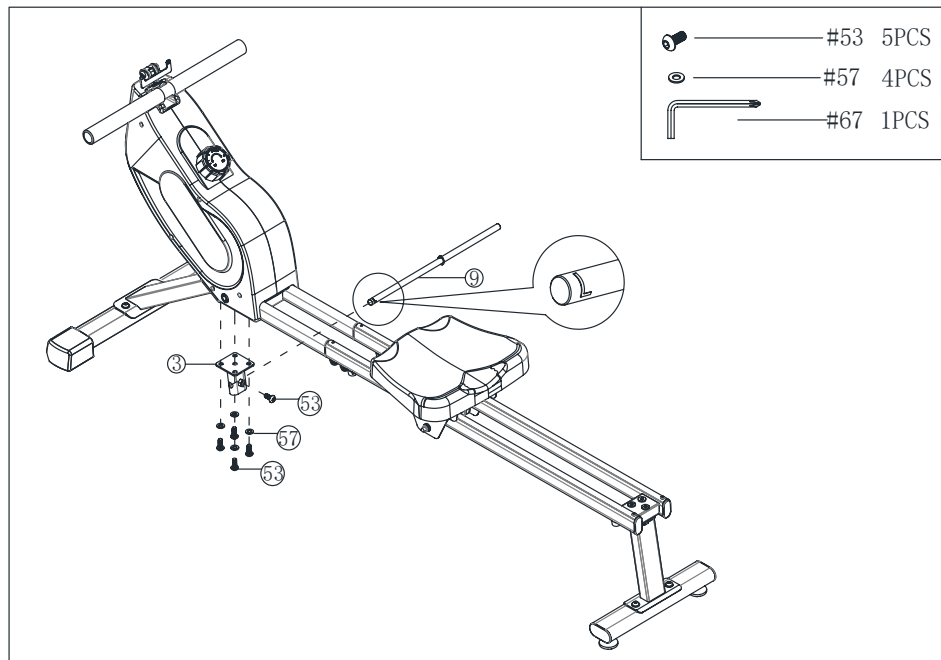
**SCHRITT 6**

Verbinden Sie nun die Gleitschiene (4) mit dem Hauptrahmen (1) und sichern Sie diese Verbindung mit 4 Schrauben (53), 4 Federscheiben (59) und 4 Dichtungen (57).

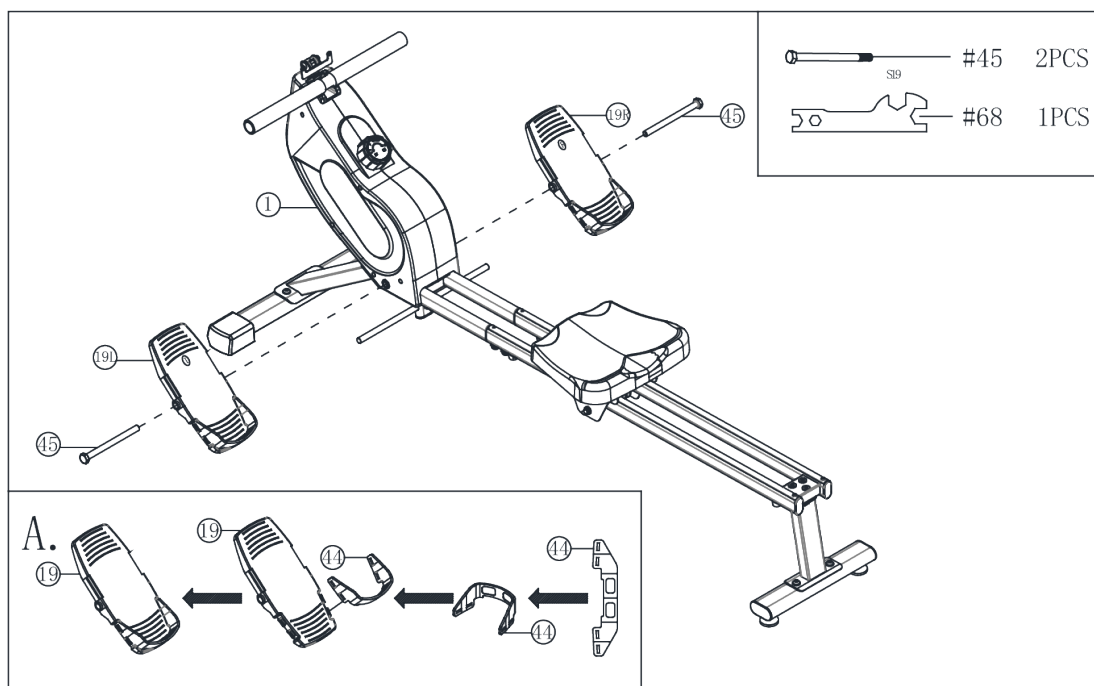


SCHRITT 7

Befestigen Sie die Mittelstütze (3) wie abgebildet mit den Schrauben (53) und Unterlegscheiben (57) am Hauptrahmen. Anschließend muss noch die Begrenzungsstange (9) von links in die Mittelstütze (3) eingeführt und mit einer Schraube (53) gesichert werden.

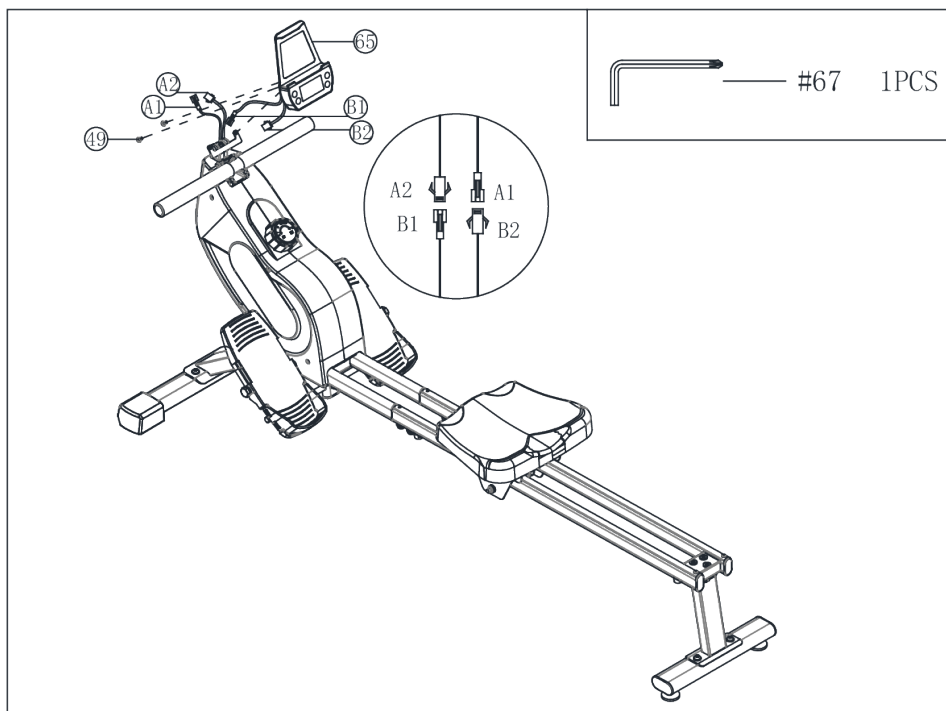
**SCHRITT 8**

Befestigen Sie die beiden Pedalschutze (44) an den Pedalen (19L/R). Anschließend werden die Pedale am Hauptrahmen (1) mit Hilfe von je 1 Schraube (45) wie abgebildet angebracht.



SCHRITT 9

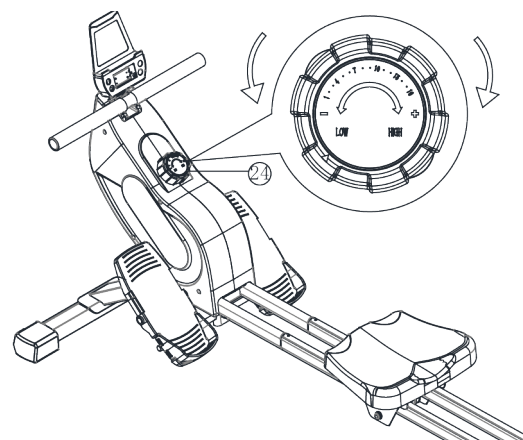
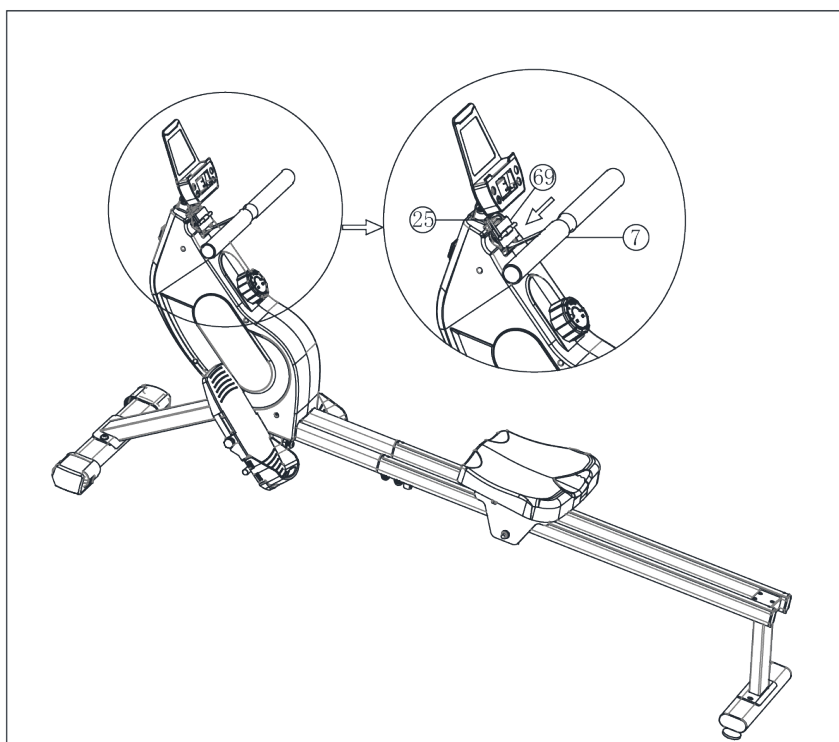
Entfernen Sie zunächst die Schrauben M5 (49) aus der Computerrückseite (65) und befestigen Sie den Computer (65) dann mit diesen Schrauben (49) an der Computerhalterung. Verbinden Sie die Kabelnenden A2&B1 sowie A1&B2.



SCHRITT 10

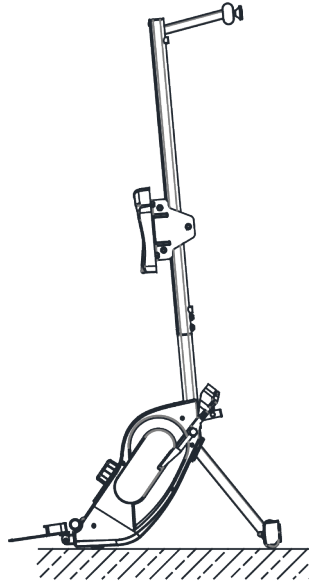
Ziehen Sie das Lenkerrohr (7) heraus, um das Gurtband (25) freizulegen, und ziehen Sie dann die Gurtbandklemme (69) in Pfeilrichtung heraus.

Bedienung des Widerstandsverstellknopfes (24): Durch Drehen nach rechts wird der Widerstand erhöht, durch Drehen nach links wird der Widerstand verringert.



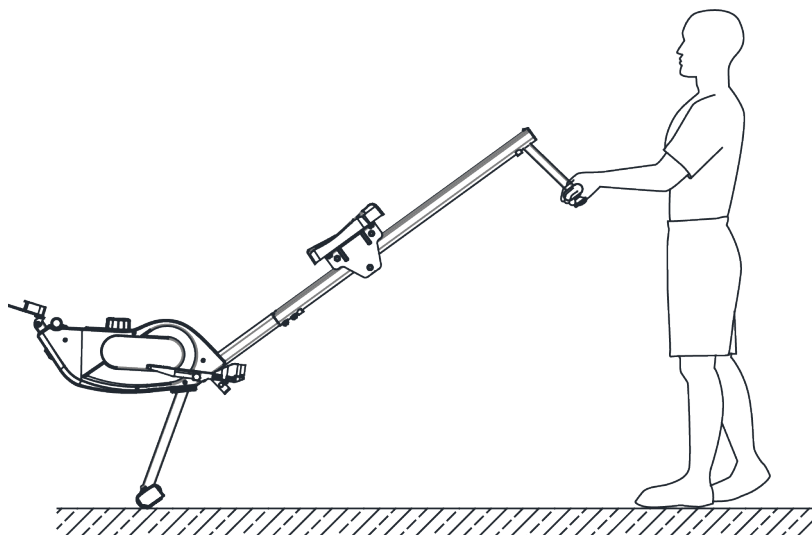
LAGERUNG

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



TRANSPORT

Um das Gerät zu bewegen, heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis die Transportrollen an der Vorderseite den Boden berühren. Wenn die Rollen auf dem Boden stehen, können Sie das Gerät leicht an den gewünschten Ort transportieren.



COMPUTERBEDIENUNG

Tastenfunktionen: Mit der „Mode“-Taste können Sie durch Drücken die gewünschte Funktion auswählen. Drücken und Halten der „Mode“-Taste für ca. 3 Sekunden bewirkt einen Reset aller Funktionswerte auf 0.

Computerfunktionen:

TIME (Zeit): Zeigt die verstrichene Trainingszeit an.

COUNT („CNT“ / Anzahl): Zeigt die Anzahl der absolvierten Ruderzüge an.

DISTANCE („DIST“ / Entfernung): Zeigt die zurückgelegte Entfernung in km an.

CALORIE („CAL“ / Kalorien): Zeigt den Kalorienverbrauch an (kcal).

TCNT (Total-Anzahl): Zeigt die insgesamt mit diesem Gerät absolvierten Ruderzüge an.

STROKES/MIN („SPM“ / Frequenz): Zeigt die Ruderzüge je Minute (Frequenz) an.



Hinweise:

- a) Erfolgt für ca. 4 Minuten kein Training und keine Bedienung, wechselt die Anzeige automatisch in den Stand-by-Modus.
- b) Sie erwecken die Anzeige wieder, wenn Sie die Mode-Taste drücken oder mit dem Training beginnen.
- c) Die Kalorienanzeige errechnet sich aus der zurückgelegten Distanz. Diese Anzeige dient lediglich dem Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und eignet sich nicht für eine individuelle Kalorienverbrauchsberechnung verschiedener Personen, z. B. im Rahmen einer Diät.
- d) Der Computer benötigt 2 × 1,5V AAA (Micro)-Batterien. Wenn die Anzeige schwach wird oder nichts mehr angezeigt wird, erneuern Sie bitte die Batterien.

Auf- und Abwärmen

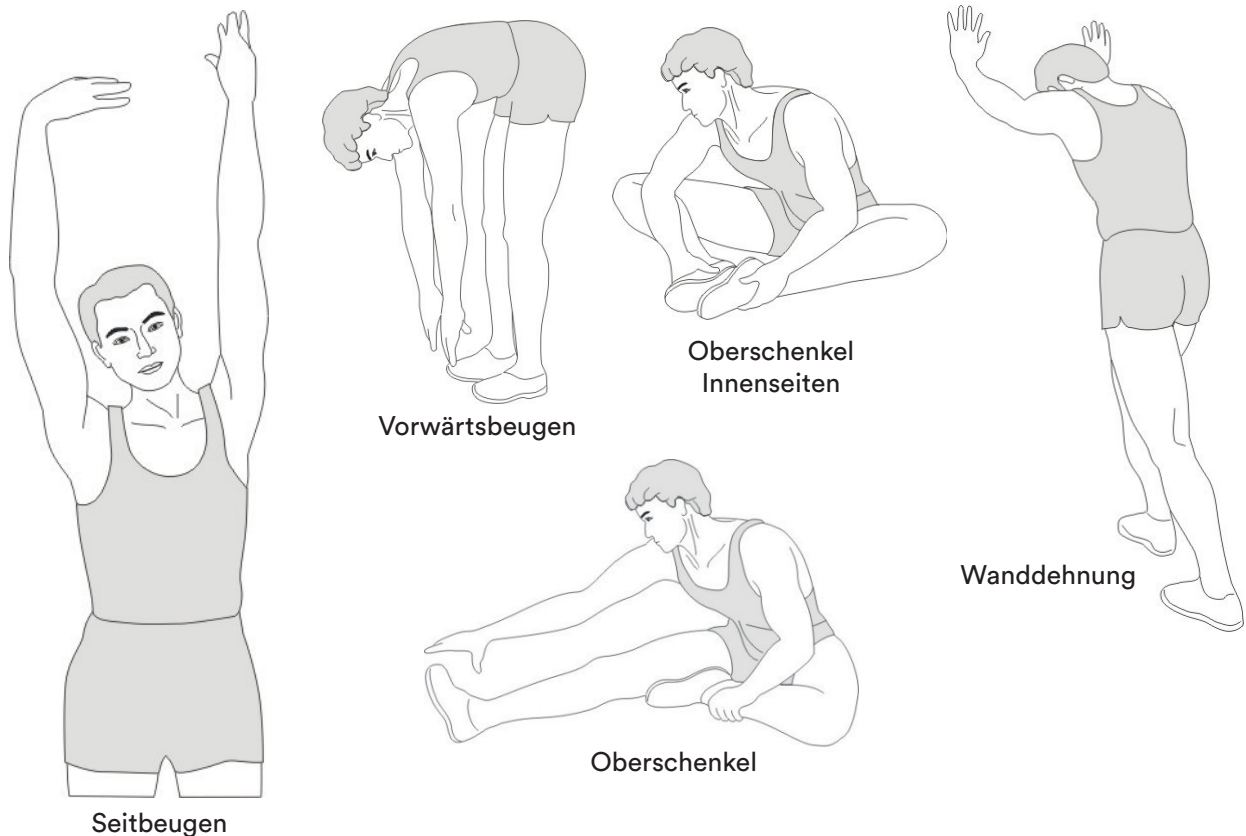
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

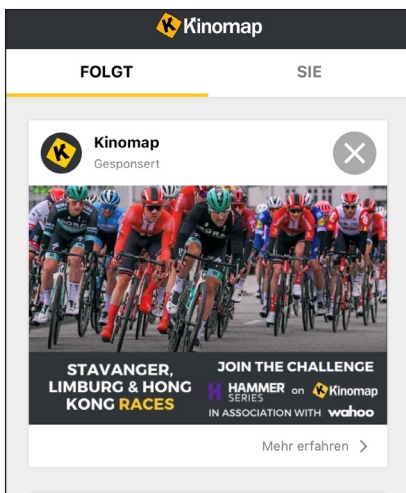
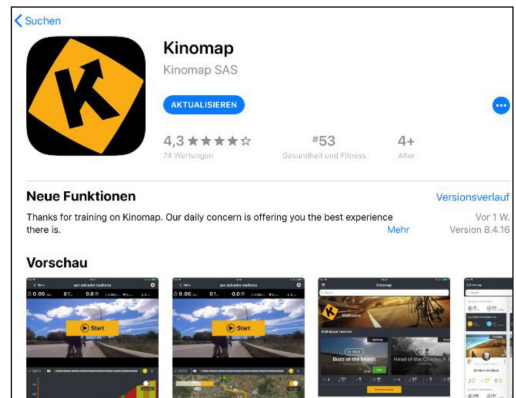
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

KINOMAP

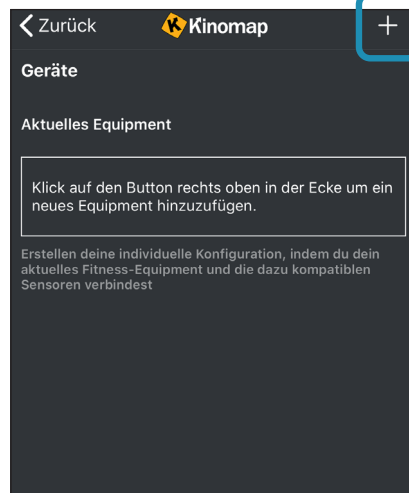
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

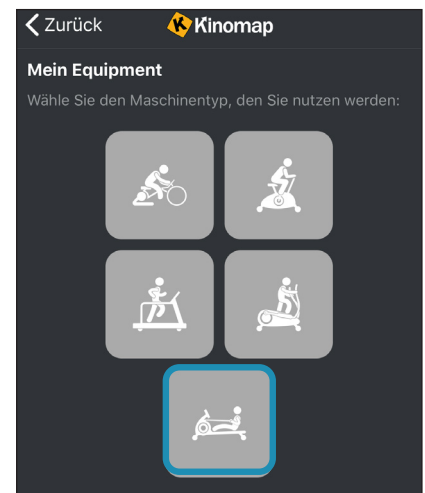
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



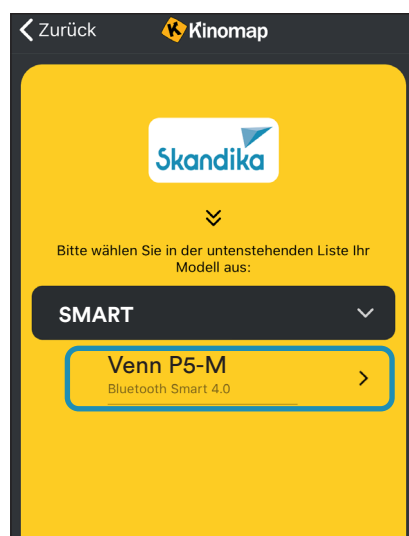
2. Auf „+“ tippen



3. Rudergerät

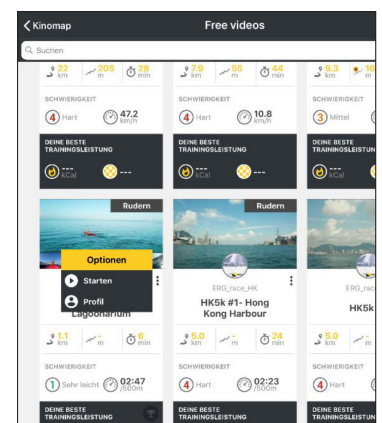


4. Skandika auswählen



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!



BLUETOOTH-VERBINDUNG

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



SKANDIKA Brustgurt Bluetooth

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

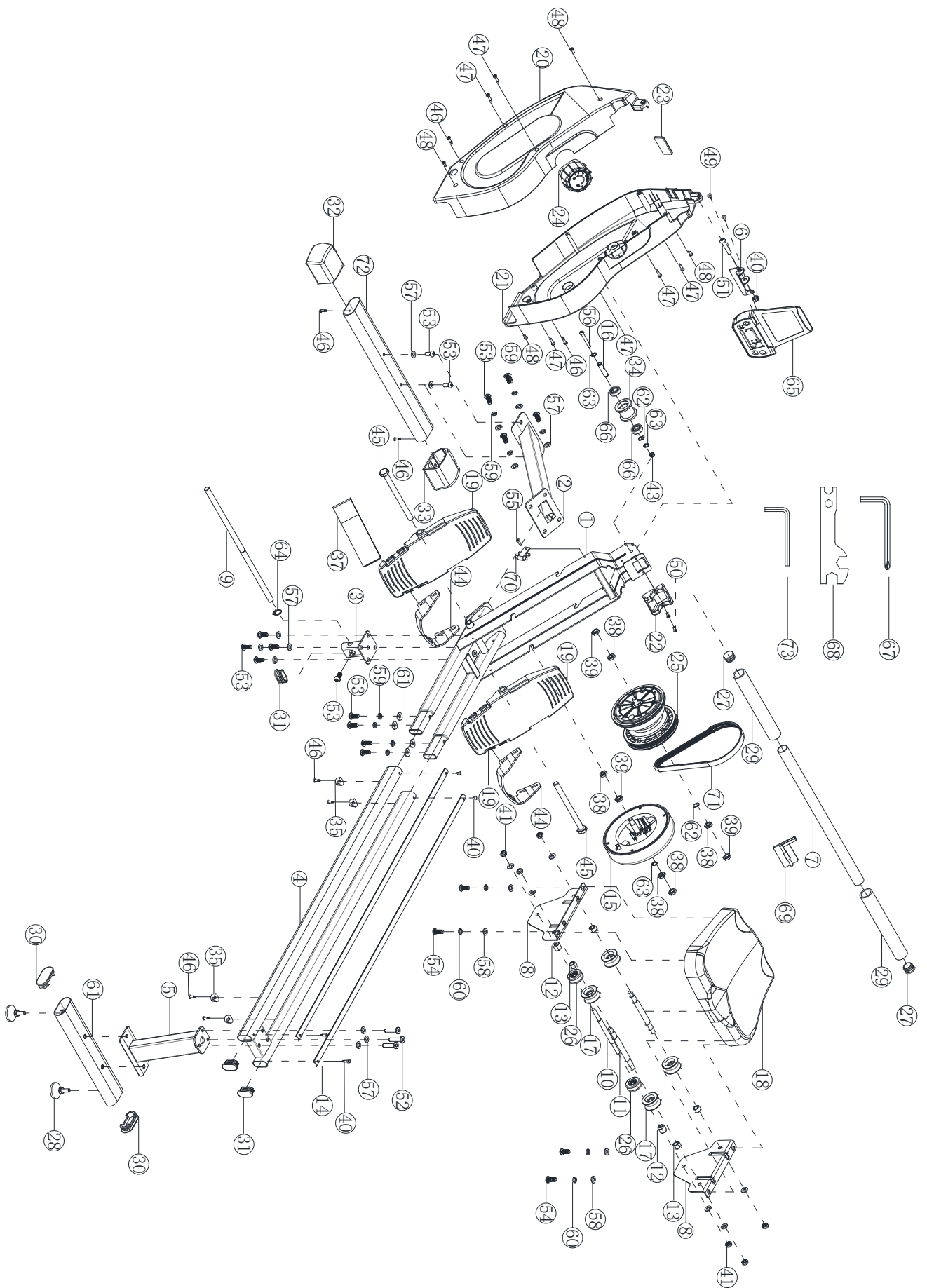
- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung der App Kinomap geeignet

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



REINIGUNG & WARTUNG

- Reinigen Sie das Gerät vor und nach jeder Benutzung mit einem fusselfreien, weichen Tuch. Entfernen Sie Schweißspuren notfalls mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder Alkohol.
- Seile, Rollen und Verbindungspunkte sind anfällige Teile, die regelmäßig überprüft und bei starker Abnutzung rechtzeitig ausgetauscht werden sollten, da nur nach dem Austausch eine normale und sichere Verwendung gewährleistet werden kann.
- Wenn Teile des Rudergeräts beschädigt sind, sollten sie sofort ausgetauscht werden.



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Frontstütze	1
3	Mittelstütze	1
4	Gleitschiene	1
5	Heckstütze	1
6	Armaturen Brett-Baugruppe	1
7	Griffstange	1
8	Sitz-Halterung	1
9	Begrenzungsstange	1
10	Unterer Rollendorn	1
11	Oberer Rollendorn	2
12	Untere Rollenführung	2
13	Obere Rollenführung	4
14	Aluminium-Führungsschiene	2
15	Schwungrad	1
16	Gurtband-Rollenwelle	1
17	Sitzrolle	4
18	Sitz	1
19 L/R	Pedale	2
20	Linke Abdeckung	1
21	Rechte Abdeckung	1
22	Griffhalterung	1
23	Hochklappbares Rückenpolster	1
24	Widerstandsverstellknopf	1
25	Federbaugruppe	1
26	Kleine Rolle	2
27	Endkappe für Rundrohr	2
28	Stopper	2
29	Schaumstoffgriff	2
30	Ovaler Flachrohrstopfen	2
31	Ovaler Innenstopfen	3
32	Linke ovale Endkappe	1
33	Rechte ovale Endkappe	1
34	Gurtbandrolle	1
35	Begrenzungspolster	4
36	Gurtbandklemme	1
37	Gurt	2
38	Sechskantmutter 5	3
39	Sechskantmutter 7	3
40	Schraube	4
41	Kontermutter M8	6
42	Kontermutter M8	1
43	Kontermutter M6	1
44	Pedalschutz	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
45	Sechskantschraube	2
46	Kreuzschlitz-Flachkopf-Selbstbohrende Gewindeschraube	12
47	Kreuzschlitz-Flachkopf-Gewindeschraube	5
48	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4	6
49	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M5	2
50	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4	2
51	Sechskant-Flachrundschrabe 40	1
52	Sechskant-Flachrundschrabe 35	3
53	Sechskantschraube 15	17
54	Sechskantschraube mit flachem Rundkopf 15	4
55	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4*12	1
56	Sechskantschraube mit Innensechskant	1
57	Flache Unterlegscheibe 8	19
58	Flache Unterlegscheibe 8	14
59	Leichte Federscheibe 8	8
60	Leichte Federscheibe 8	4
61	Hinterer Standfuß	1
62	Wellfederscheibe	2
63	Sicherungsring für Welle 10	3
64	Sicherungsring für Welle 12	1
65	Computer	1
66	Lager	2
67	Inbusschlüssel #6	1
68	Maulschlüssel	1
69	Gurtbandklemme	1
70	Doppelte Befestigungsklammer	1
71	Gurt	1
72	Vorderer Standfuß	1
73	Inbusschlüssel #5	1

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3740 Venn P5-M] 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-3740.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

19	Safety precautions
20	Set-up instructions
26	Storage / Transport
27	Computer operation manual
28	Warm-up and cool-down
29	Connecting to KINOMAP app
30	Bluetooth connection / Cleaning & maintenance
31	Explosion drawing
32	Parts list
33	Guarantee conditions



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

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH												
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen												
	Artikelnummer Name	SF-3740 Rudergerät Venn P5-M												
	Klasse	HC												
CE	Standard	EN ISO 20957												
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung												
	Produktionsdatum													
	2024					2025					2026			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	PO Nr.:				1000255									
	Max. Nutzergewicht				135 kg									

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

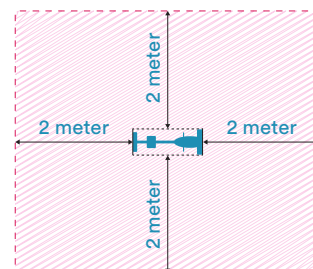


WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 135 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. Your doctor can also determine the maximum setting (heart rate, watts, training duration, etc.) at which you can train.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme. Always warm up carefully before you start training.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine. Children and people with disabilities should only use the appliance in the presence of another person who can provide help and advice.
- Only train on the device if it is working properly. Only use original spare parts when replacing parts.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- Remove drops of sweat from the device immediately after you have finished training. Do NOT use aggressive cleaning agents to clean the device. Only use the tools supplied or your own suitable tools for assembly.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Never repair the appliance without authorisation. If problems occur, contact customer service.
- To avoid personal injury and product damage, always use the correct lifting technique when moving the device.
- This appliance is intended for use and storage in cool, dry conditions. You should avoid storing it in extremely cold, hot or humid areas as this may cause corrosion and other related problems.
- Do not work out immediately after meals!
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
- If you experience any issues, please contact our customer services team at: service@skandika.de



SET-UP INSTRUCTIONS

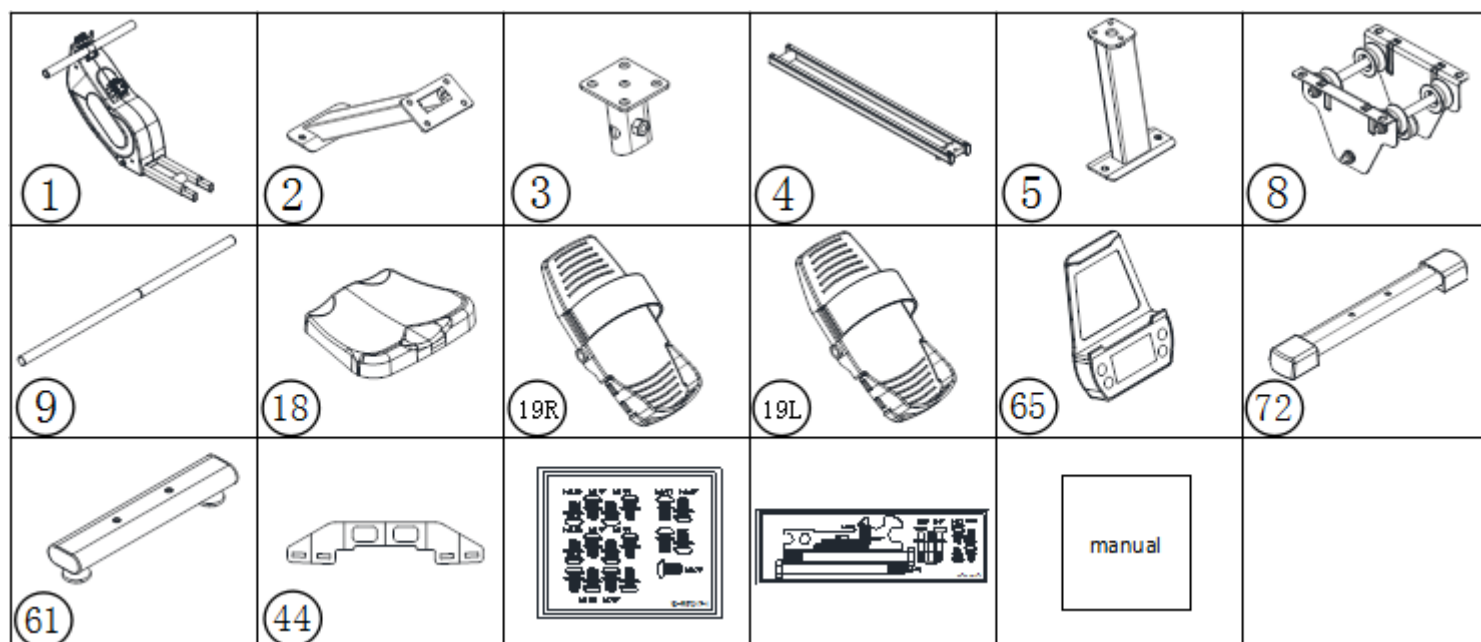
Before you begin assembly, we recommend that you find a location with sufficient space and a flat surface for assembly. Read through the instructions and familiarise yourself with the assembly process. Although this product can be assembled by one person, we recommend that you have another person assist you. This is particularly useful when several parts need to be assembled or the device needs to be moved.

Please check the parts list to ensure that all the necessary parts for assembly are present. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

We recommend using the enclosed tools to assemble the device.

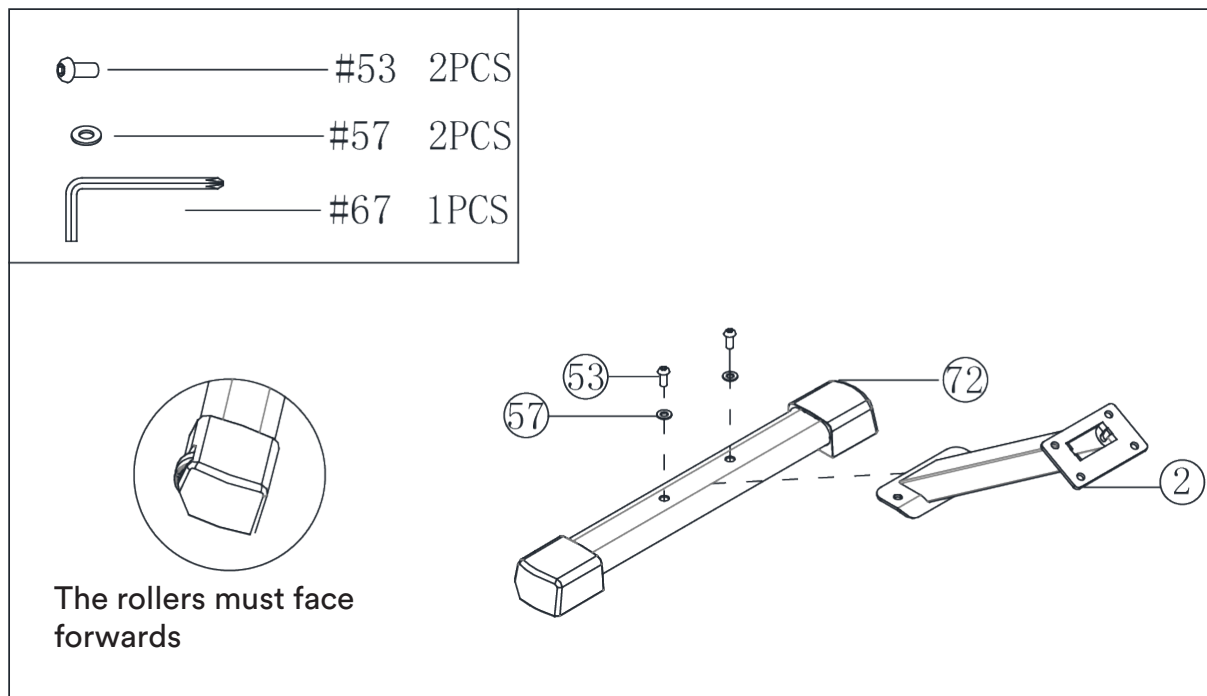
BOX CONTENTS

Part no.	Description	Q'ty
1	Main Frame Assembly	1
2	Front Support Tube	1
3	Central Support Tube	1
4	Slide Rail Assembly	1
5	Rear Support Assembly	1
8	Seat Cushion Fixing Plate	1
9	Pedal Limit Rod	1
18	Seat Cushion	1
19 L/R	Pedals	je 1
44	Pedal guard	2
61	Rear Stabilizer	1
65	Computer	1
72	Front Stabilizer	1
	Small parts set 1	1
	Small parts set 2	1
	User manual	1

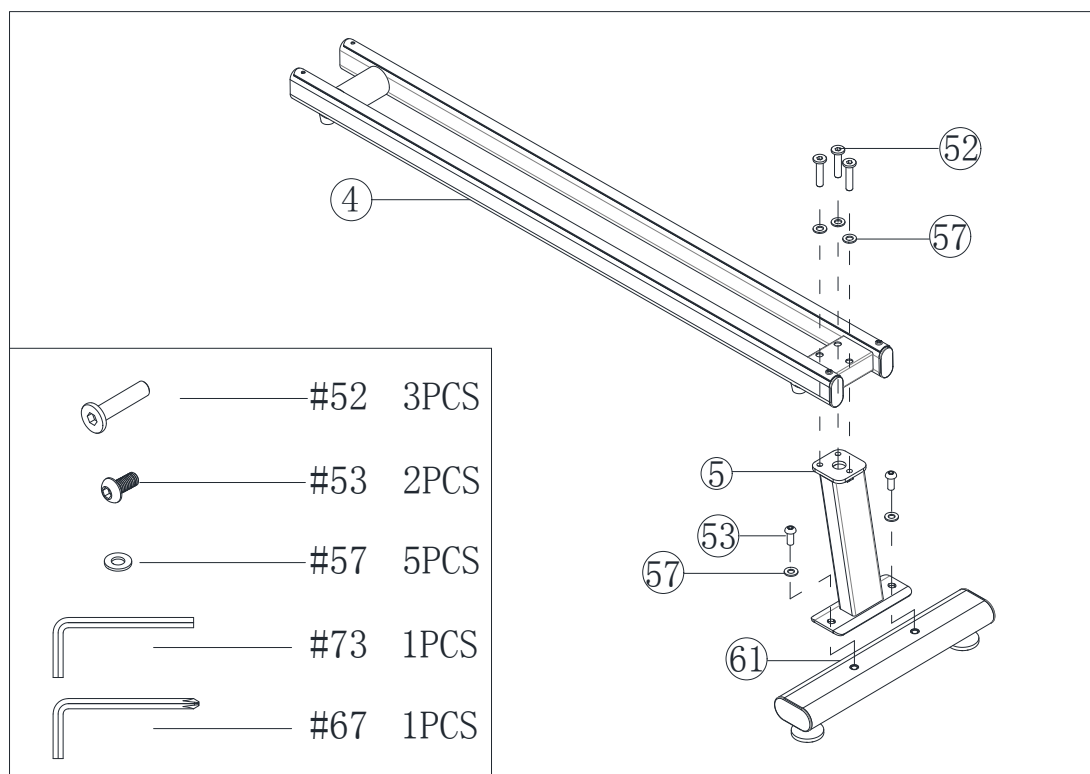


STEP 1

Attach the front stabilizer (72) to the front support (2) as shown using the screws (53) and washers (57).

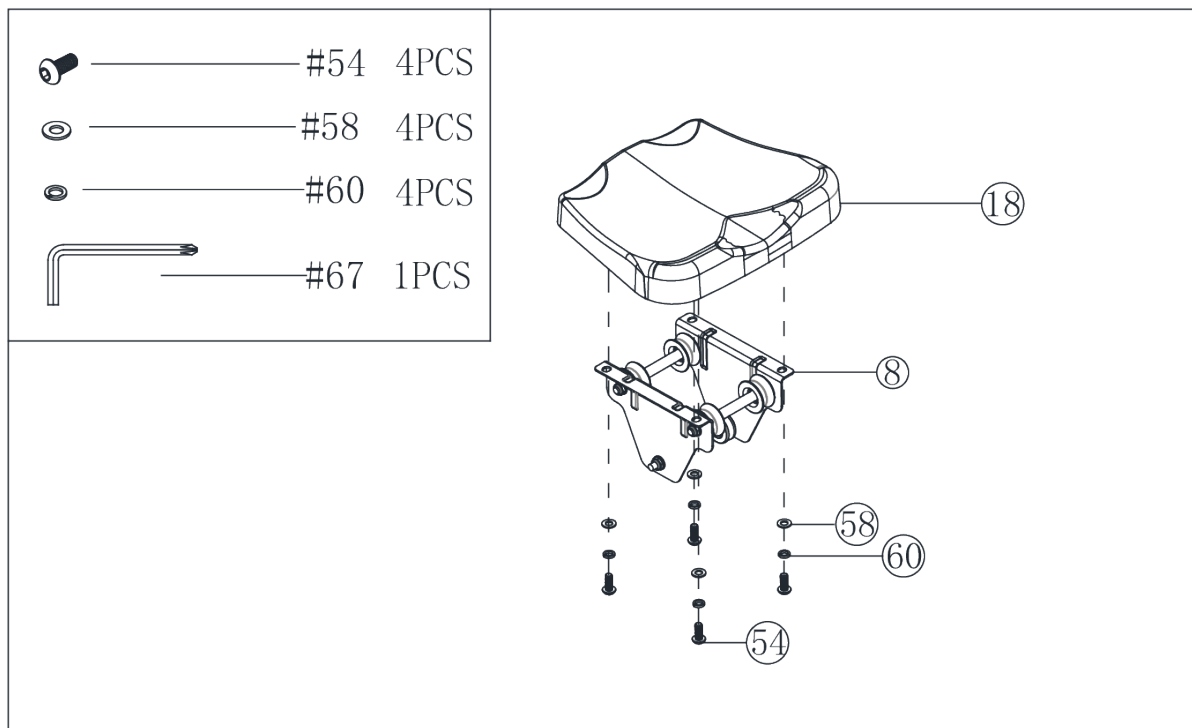
**STEP 2**

Attach the rear stabilizer (61) to the rear support (5) using the screws (53) and washers (57) as shown. Then attach the slide rail (4) to the rear support (5) using the screws (52) and washers (57).

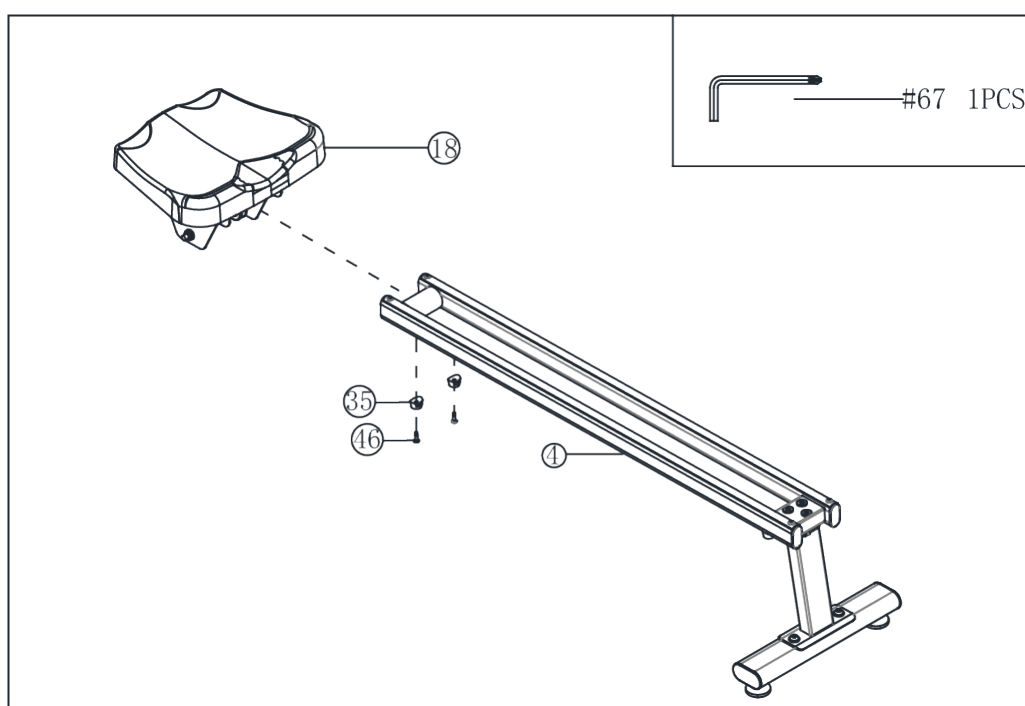


STEP 3

Secure the seat (18) to the seat bracket (8) using 4 screws (54), 4 spring washers (60) and 4 washers (58).

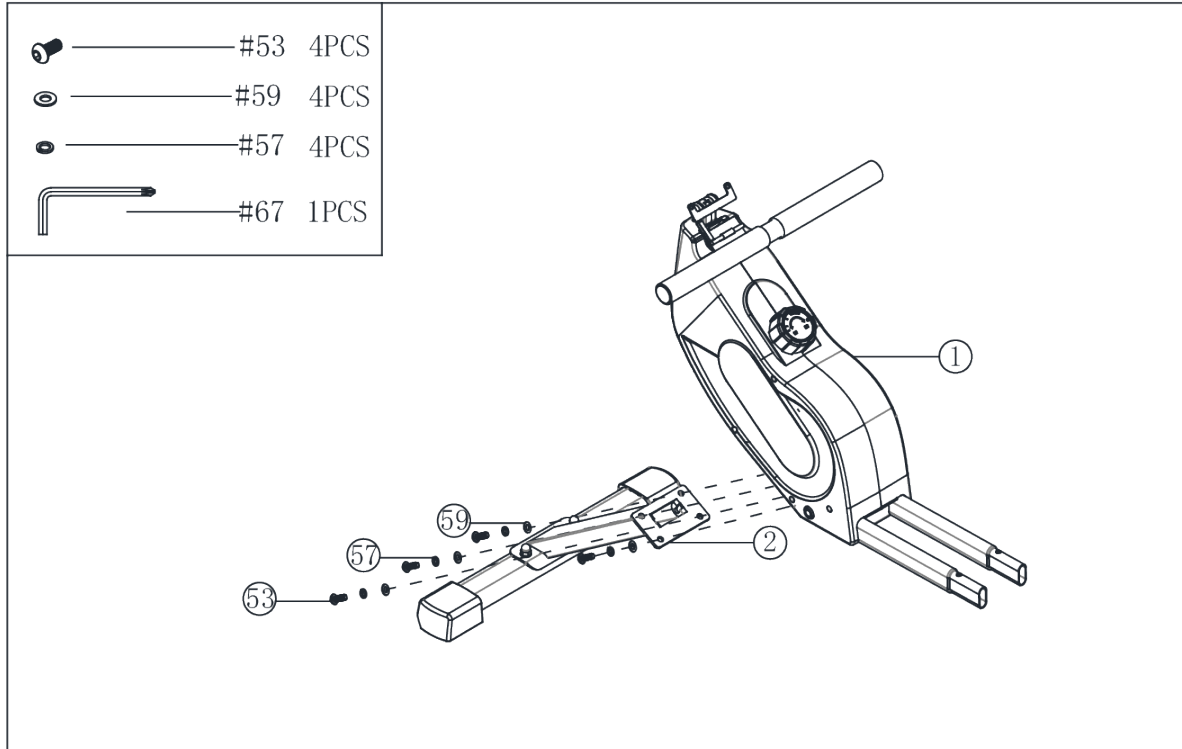
**STEP 4**

Remove the limit pads (35) using the screws (46), slide the seat unit (18/8) onto the slide rail (4) and then reattach the limit pads (35) using the screws (46).

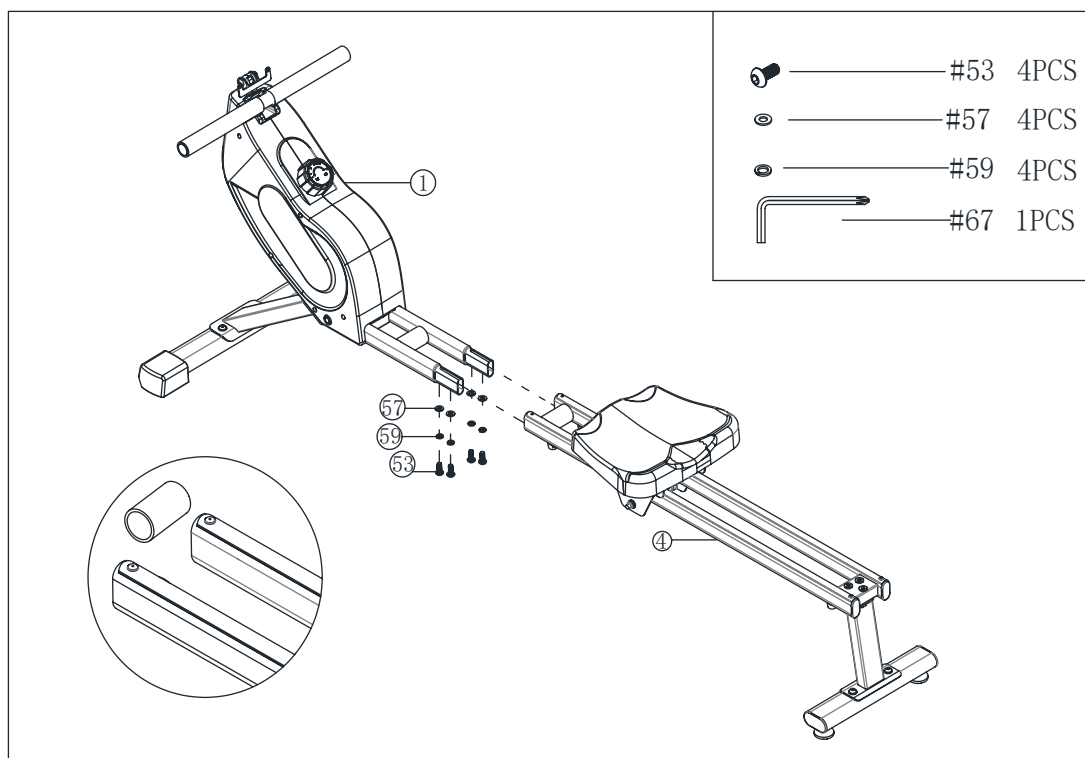


STEP 5

Secure the front support (2) to the main frame (1) using 4 screws (53), washers (57) and spring washers (59) as shown.

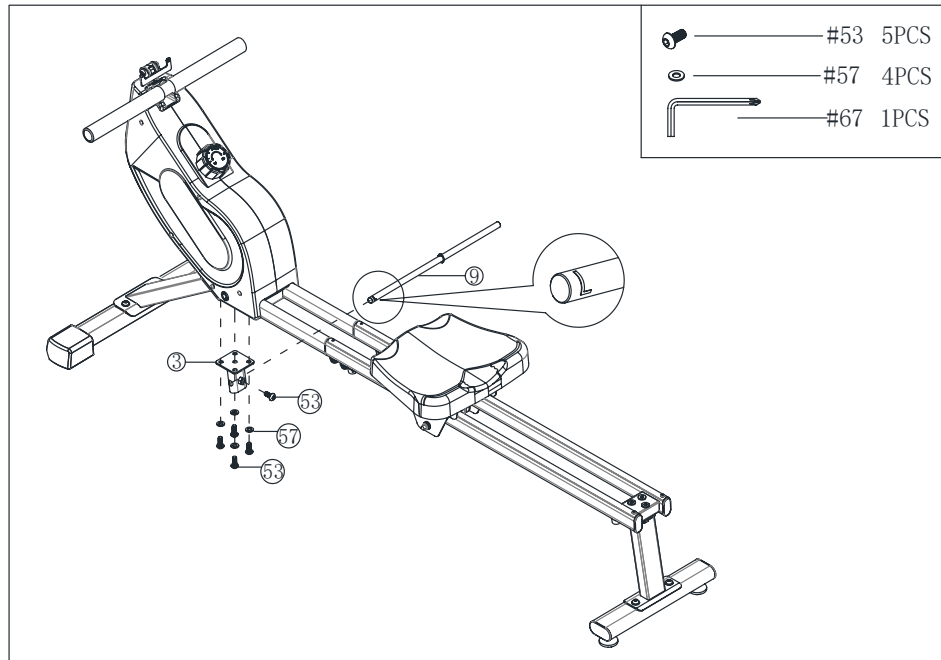
**STEP 6**

Now connect the slide rail (4) to the main frame (1) and secure this connection with 4 screws (53), 4 spring washers (59) and 4 seals (57).

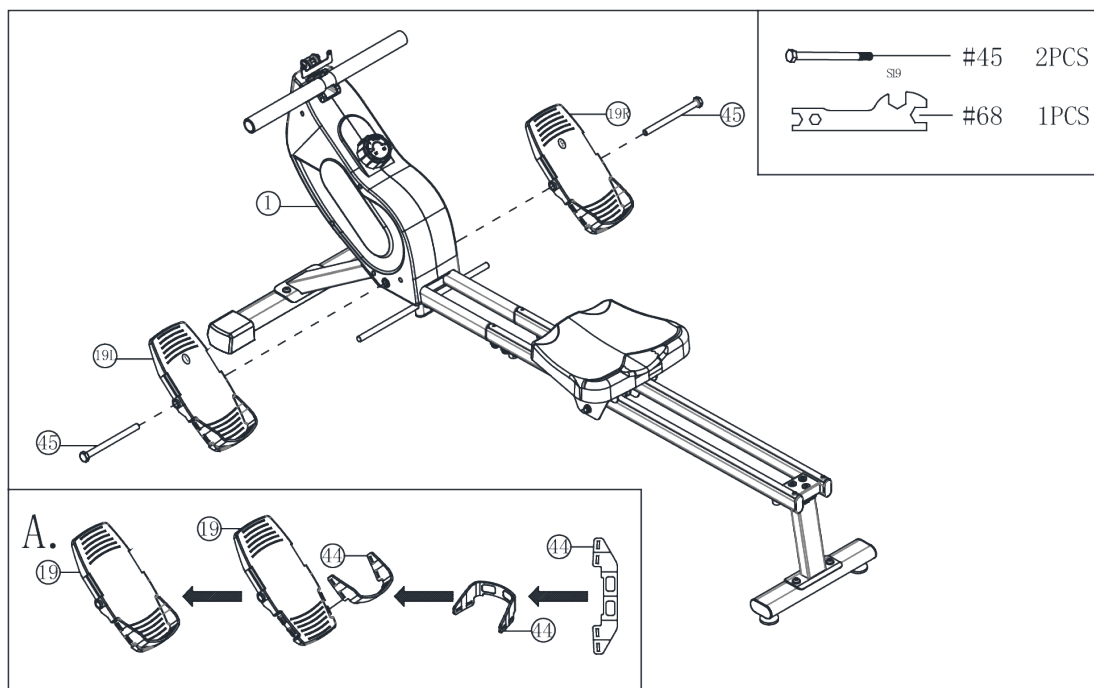


STEP 7

Attach the centre support (3) to the main frame using the screws (53) and washers (57) as shown. Then insert the limiting bar (9) into the centre support (3) from the left and secure it with a screw (53).

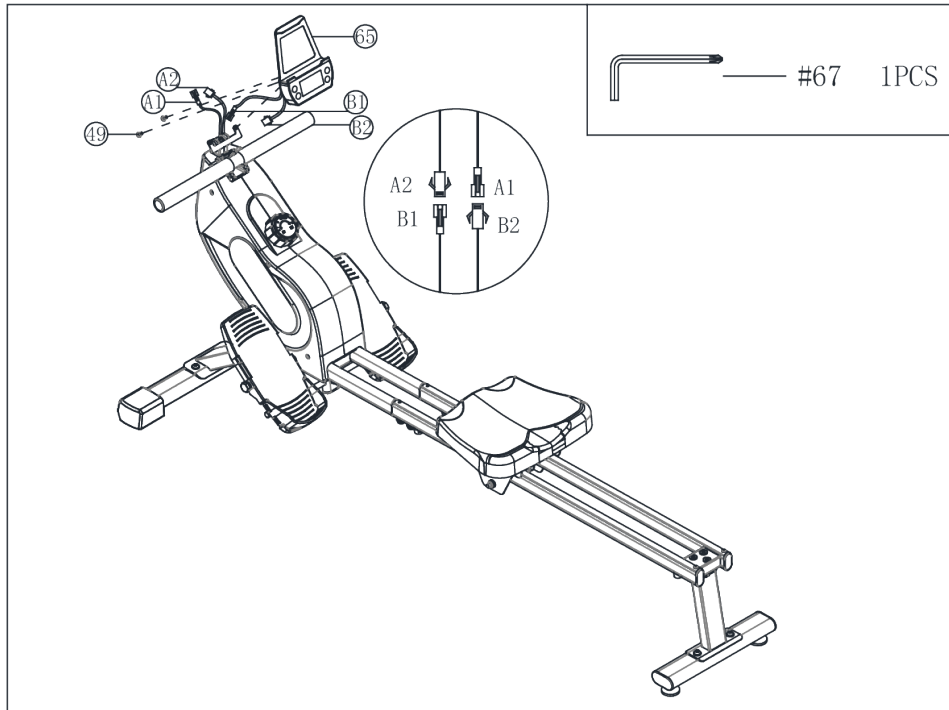
**STEP 8**

Attach the two pedal guards (44) to the pedals (19L/R). Then attach the pedals to the main frame (1) using one screw (45) each, as shown.



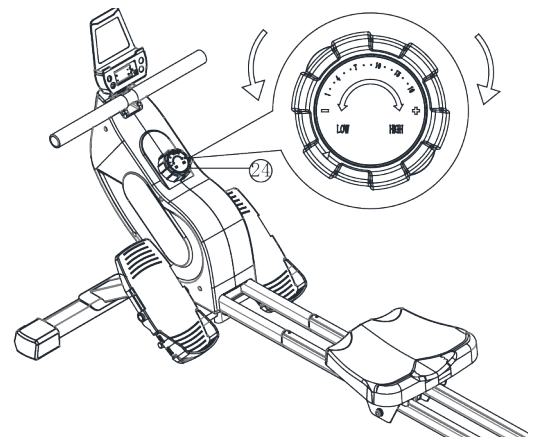
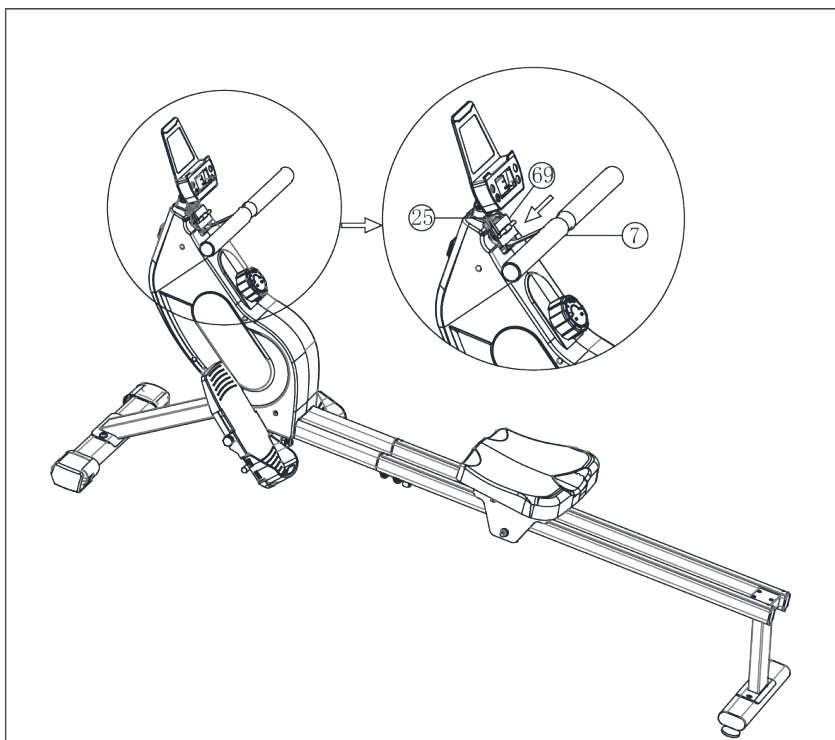
STEP 9

First, remove the M5 screws (49) from the back of the computer (65) and then attach the computer (65) to the computer bracket using these screws (49). Connect the cable ends A2&B1 and A1&B2.

**STEP 10**

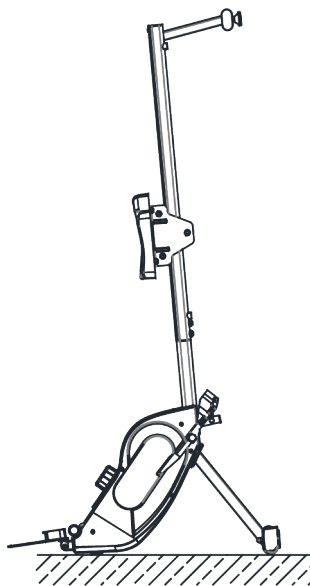
Pull out the handlebar tube (7) to expose the webbing strap (25), then pull out the webbing strap clamp (69) in the direction of the arrow.

Operating the resistance adjustment knob (24): Turning it to the right increases the resistance, turning it to the left decreases the resistance.



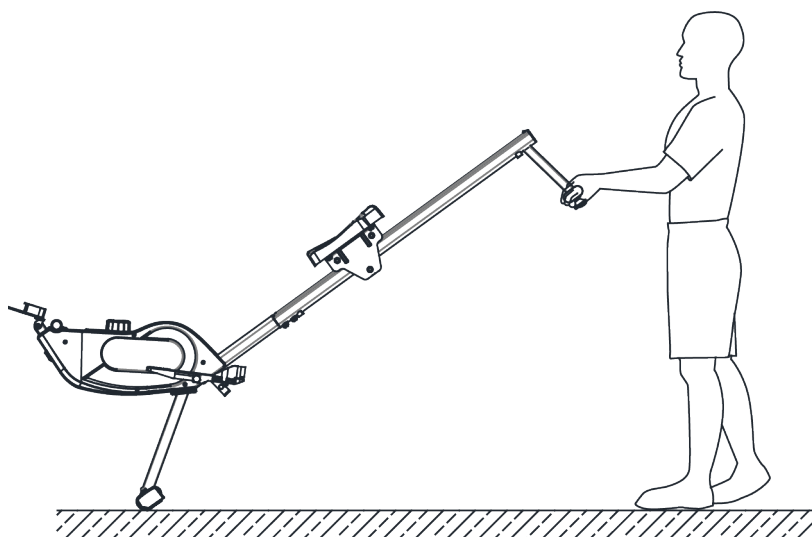
STORAGE

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



TRANSPORT

To move the device, lift the rear stabiliser until the transport rollers at the front touch the floor. Once the rollers are on the floor, you can easily transport the device to the desired location.



COMPUTER OPERATION MANUAL

Button functions: Press the 'Mode' button to select the desired function. Press and hold the 'Mode' button for approx. 3 seconds to reset all function values to 0.

Computer functions:

TIME: Displays the elapsed workout time.

COUNT („CNT“): Displays the number of rowing strokes completed.

DISTANCE („DIST“): Displays the distance traveled in km.

CALORIE („CAL“): Displays the calorie consumption (kcal).

TCNT (Total count): Displays the total number of rowing strokes completed with this device

STROKES/MIN („SPM“ / Frequency): Displays the number of rowing strokes per minute (frequency).



Notes:

- a) If there is no training or operation for approx. 4 minutes, the display automatically switches to standby mode.
- b) You can reactivate the display by pressing the Mode button or starting your training session.
- c) The calorie display is calculated based on the distance covered. This display is only intended for comparing different training sessions and is not suitable for calculating the individual calorie consumption of different people, e.g. as part of a diet.
- d) The computer requires 2 × 1.5V AAA (micro) batteries. If the display becomes dim or no longer shows anything, please replace the batteries.

WARM-UP and COOL-DOWN

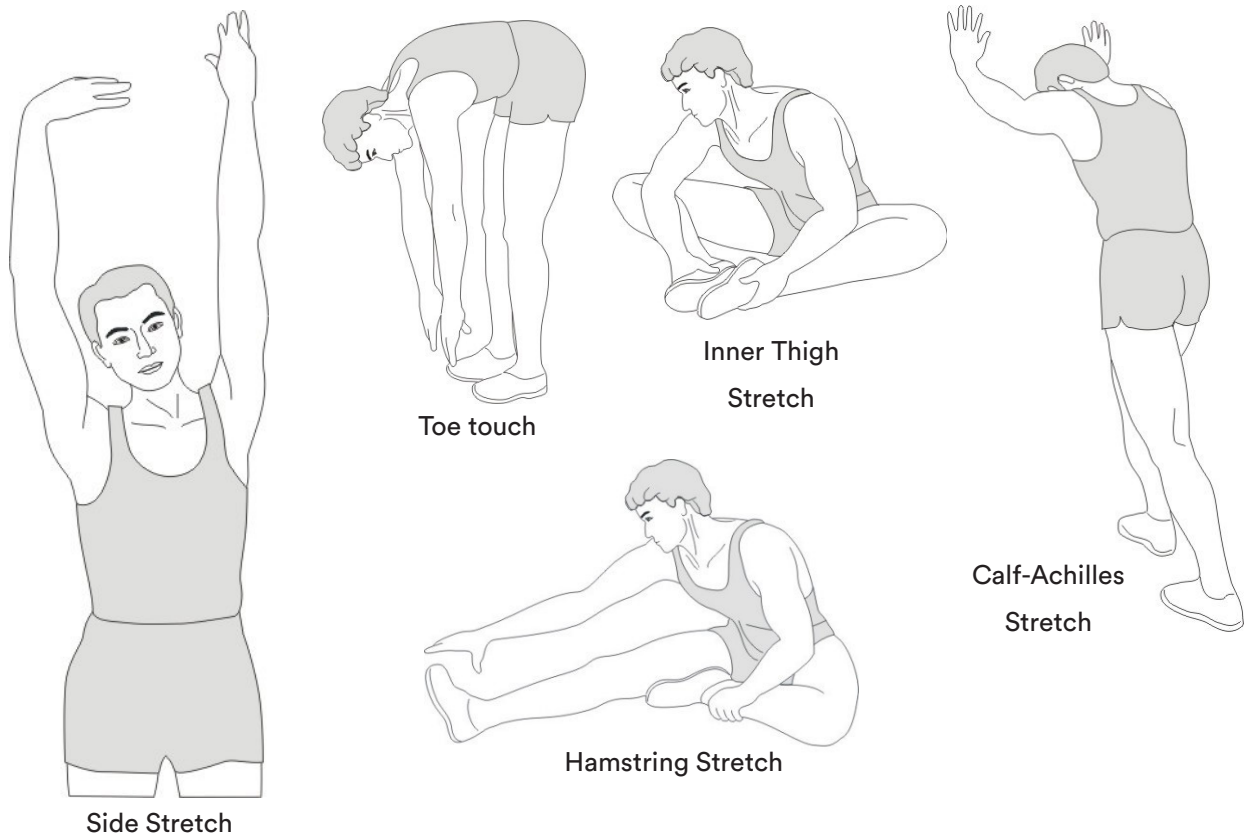
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

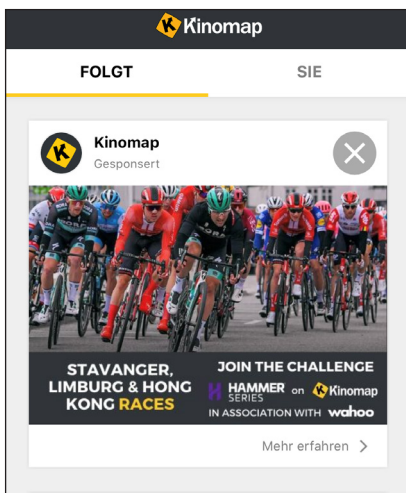
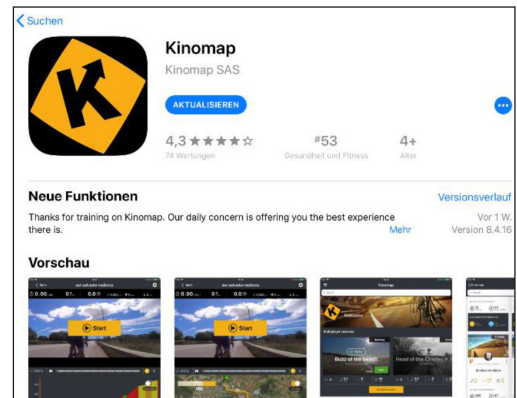
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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.

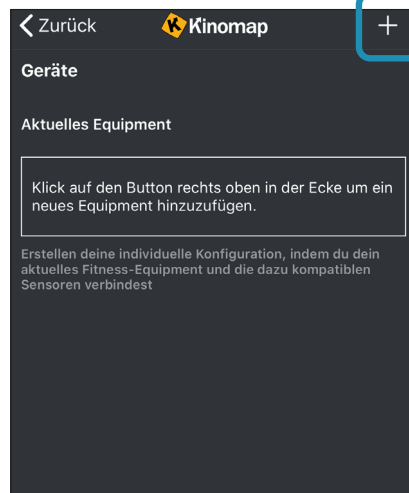
KINOMAP

The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

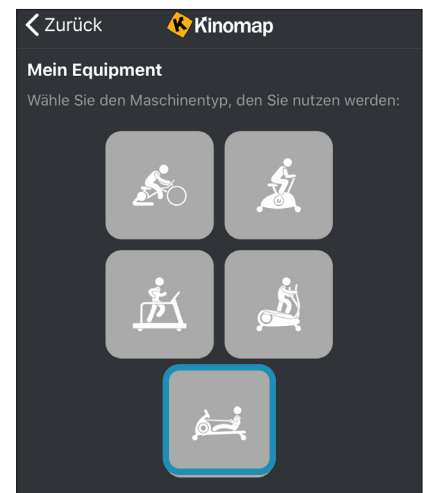
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



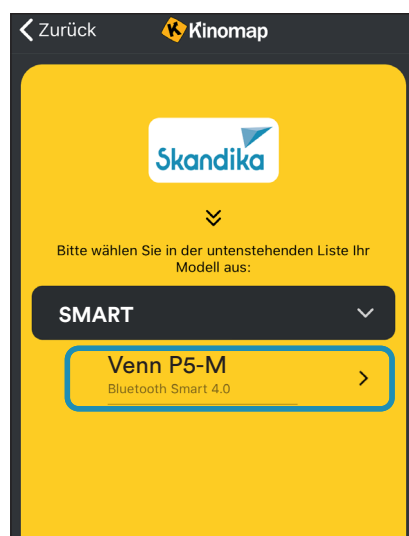
2. Tap on „+“



3. Rower

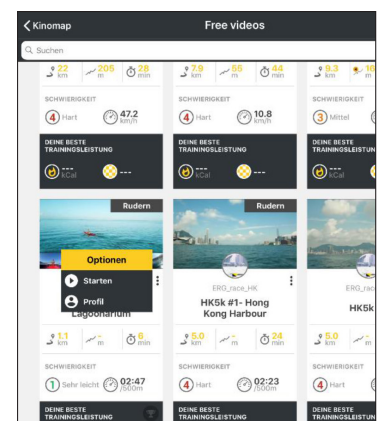


4. Select Skandika



5. Select the device

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



BLUETOOTH CONNECTION

The device can be connected to the KINOMAP app (description on the previous 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 belt

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 as needed.

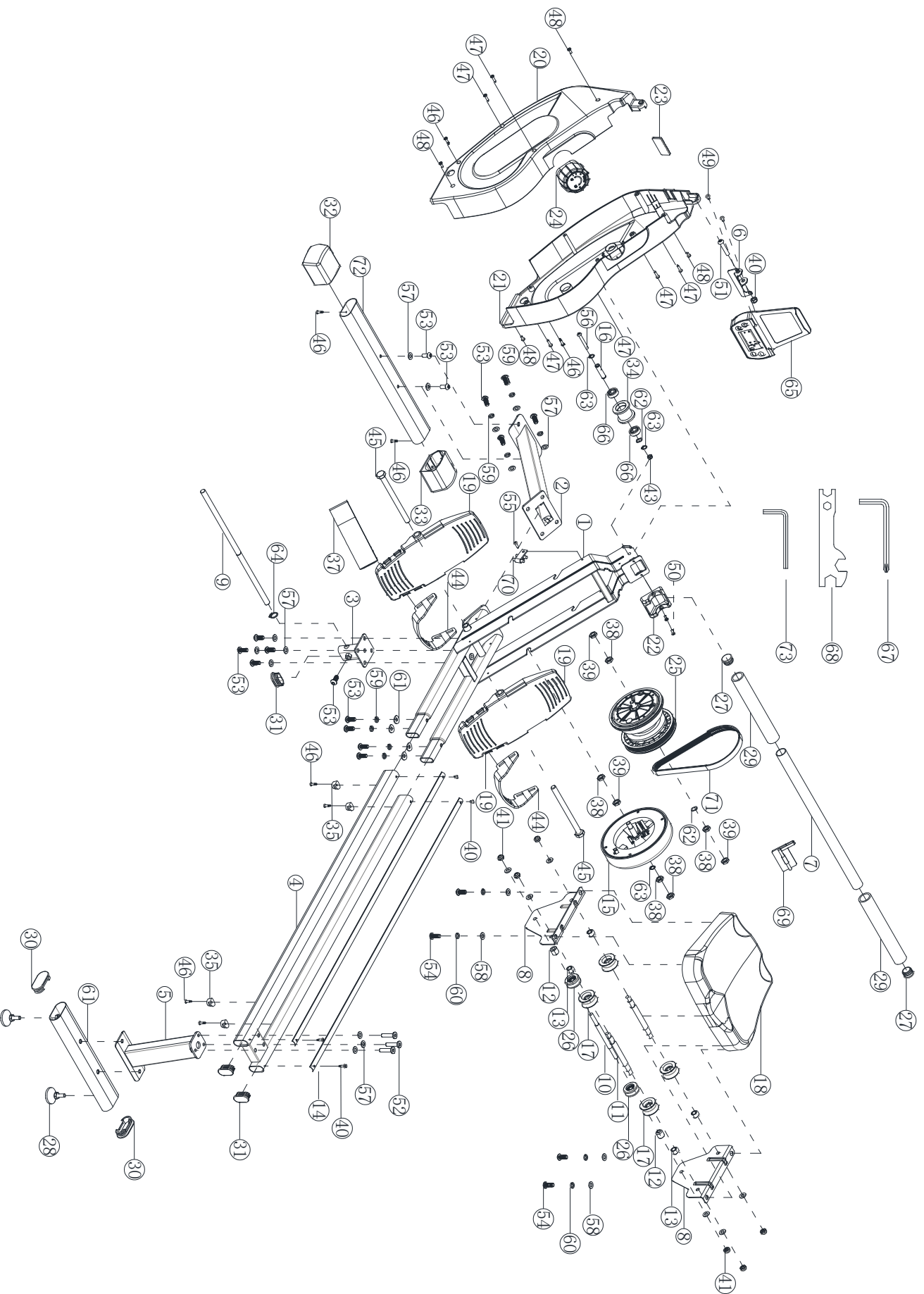
- Bluetooth interface
- Adjustable size
- Suitable for use with the Kinomap app

You can purchase this product via the following QR code:



CLEANING & MAINTENANCE

- Clean the device before and after each use with a lint-free, soft cloth. If necessary, remove sweat marks with a slightly damp cloth. Do not use harsh cleaning agents or alcohol.
- Ropes, rollers and connection points are vulnerable parts that should be checked regularly and replaced in good time if they show signs of heavy wear, as normal and safe use can only be guaranteed after replacement.
- If parts of the rowing machine are damaged, they should be replaced immediately.



Part no.	Description	Q'ty
1	Main Frame Assembly	1
2	Front Support Tube	1
3	Central Support Tube	1
4	Slide Rail Assembly	1
5	Rear Support Assembly	1
6	Electronic Dashboard Assembly	1
7	Handlebar Tube	1
8	Seat Cushion Fixing Plate	1
9	Pedal Limit Rod	1
10	Lower Roller Mandrel	1
11	Upper Roller Mandrel	2
12	Lower Roller Spacer Sleeve	2
13	Upper Roller Spacer Sleeve	4
14	Aluminum Guide Rail	2
15	Flywheel	1
16	Webbing Reel Shaft	1
17	Seat Cushion Roller	4
18	Seat Cushion	1
19	Pedals	2
20	Left Chain Cover	1
21	Right Chain Cover	1
22	Handlebar Holder	1
23	Flip-up Backrest Pad	1
24	Tension knob	1
25	Stacked Spring Assembly	1
26	Seat Cushion Small Roller	2
27	Circular Tube End Cap	2
28	Stopper	2
29	Foam Grip	2
30	Oval Flat Tube Plug	2
31	Oval Tube Internal Plug	3
32	Left Oval End Cap	1
33	Right Oval End Cap	1
34	Webbing Roller	1
35	Limit Pad	4
36	Webbing Clamp	1
37	Strap	2
38	Thin Hex Nut 5	3
39	Thin Hex Nut 7	3
40	Screw	4
41	Lock Nut M8	6
42	Lock Nut M8	1
43	Lock Nut M6	1
44	Pedal guard	2

Part no.	Description	Q'ty
45	Hex Head Bolt	2
46	Cross Recessed Pan Head Self-drilling Tapping Screw	12
47	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw	5
48	Cross Recessed Pan Head Screw M4	6
49	Cross Recessed Pan Head Screw M5	2
50	Cross Recessed Pan Head Screw M4	2
51	Hex Socket Flat Round Head Screw 40	1
52	Hex Socket Flat Round Head Screw 35	3
53	Hex Socket Screw 15	17
54	Hex Socket Flat Round Head Screw 15	4
55	Cross Recessed Pan Head Screw M4*12	1
56	Hex Socket Cap Head Screw	1
57	Flat Washer 8	19
58	Flat Washer 8	14
59	Light Spring Washer 8	8
60	Light Spring Washer 8	4
61	Rear Stabilizer	1
62	Wave Spring Washer	2
63	Circlip for Shaft 10	3
64	Circlip for Shaft 12	1
65	Computer	1
66	Bearing	2
67	6# Hex Wrench	1
68	Universal Wrench	1
69	Webbing Clamp	1
70	Double Fixing Bracket	1
71	Belt	1
72	Front Stabilizer	1
73	5# Hex Wrench	1

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-3740 Venn P5-M] 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-3740.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

- 35** Informations de sécurité
- 36** Instructions de montage
- 42** Stockage / Transport
- 43** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 44** Echauffement et récupération
- 45** Connexion à l'application KINOMAP
- 46** Connexion Bluetooth / Nettoyage et entretien
- 47** Vue éclatée
- 48** Liste des pièces
- 49** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3740 Rudergerät Venn P5-M											
	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.:				1000255											
	Max. Nutzergewicht				135 kg											

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

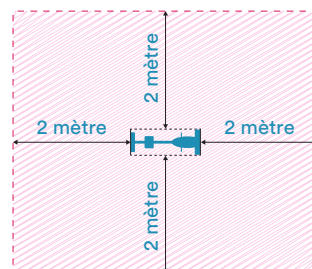


AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi. Les spécifications de ce produit peuvent varier légèrement par rapport aux illustrations et sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 135 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. Votre médecin peut également déterminer le réglage maximal (pouls, watts, durée de l'entraînement, etc.) avec lequel vous pouvez vous entraîner.
- 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. Échauffez-vous toujours soigneusement avant de commencer un entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut leur apporter aide et conseils.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine en cas de remplacement de pièces.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Enlevez les gouttes de sueur de l'appareil immédiatement après la fin de l'entraînement. N'utilisez PAS de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil. N'utilisez que les outils fournis ou des outils personnels appropriés pour l'assemblage.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne réparez jamais l'appareil de votre propre chef. En cas de problème, contactez le service clientèle.
- Pour éviter les blessures et les dommages au produit, veillez à toujours utiliser la bonne technique de levage lorsque vous déplacez l'appareil.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé et stocké dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela peut entraîner une corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : service@skandika.de



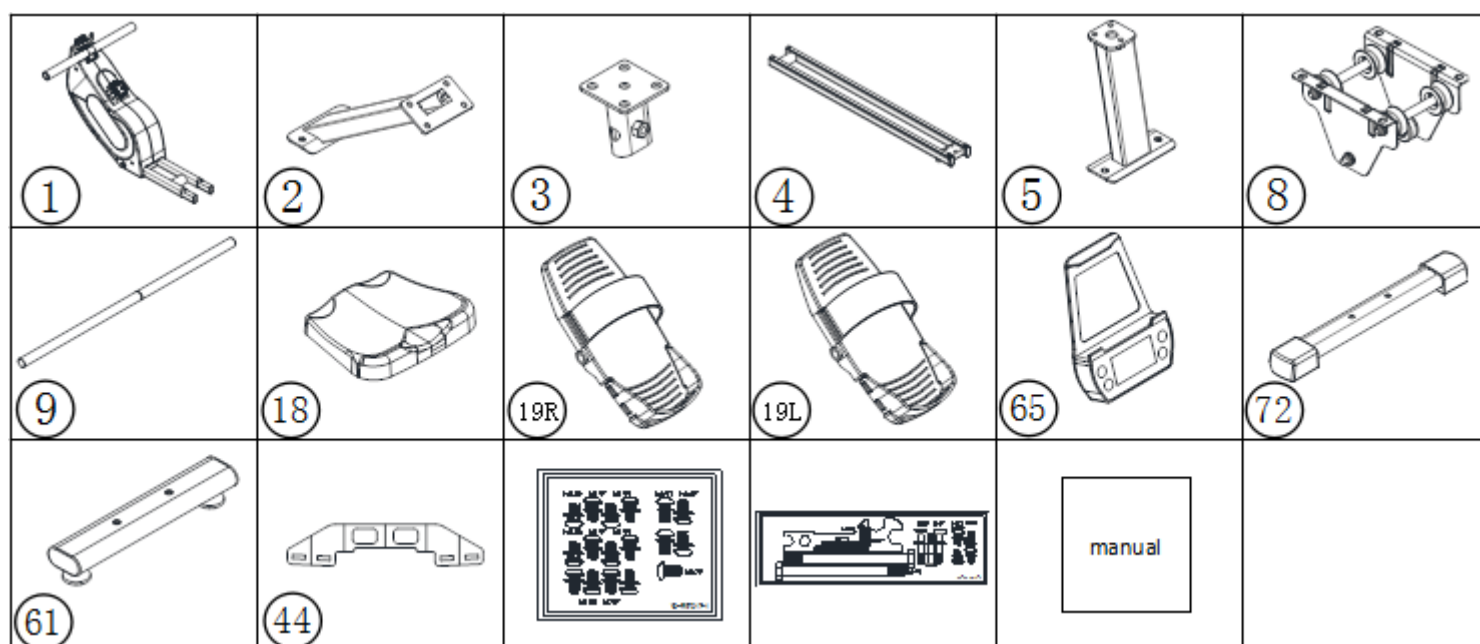
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

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

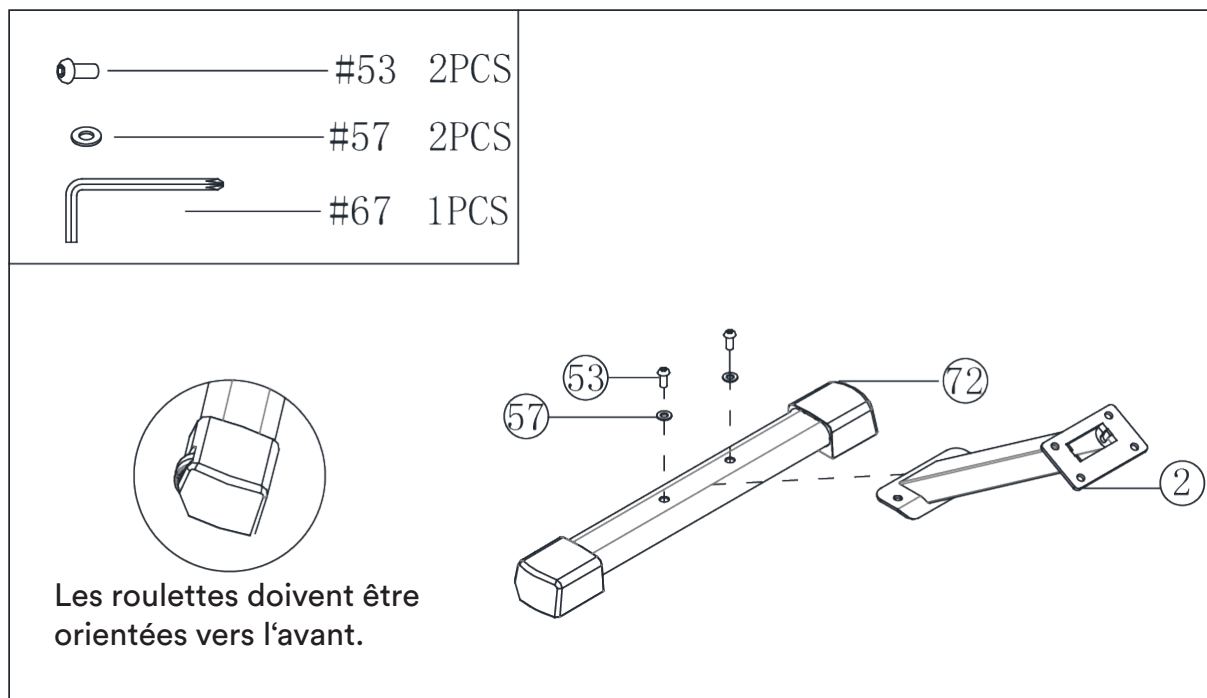
CONTENU DU CARTON

Pièce n	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support avant	1
3	Support central	1
4	Glissière	1
5	Support arrière	1
8	Fixation du siège	1
9	Barre de limitation	1
18	Siège	1
19 L/R	Pédales	je 1
44	Garde-pédale	2
61	Pied arrière	1
65	Ordinateur	1
72	Pied avant	1
	Jeu de petites pièces 1	1
	Jeu de petites pièces 2	1
	Instructions	1



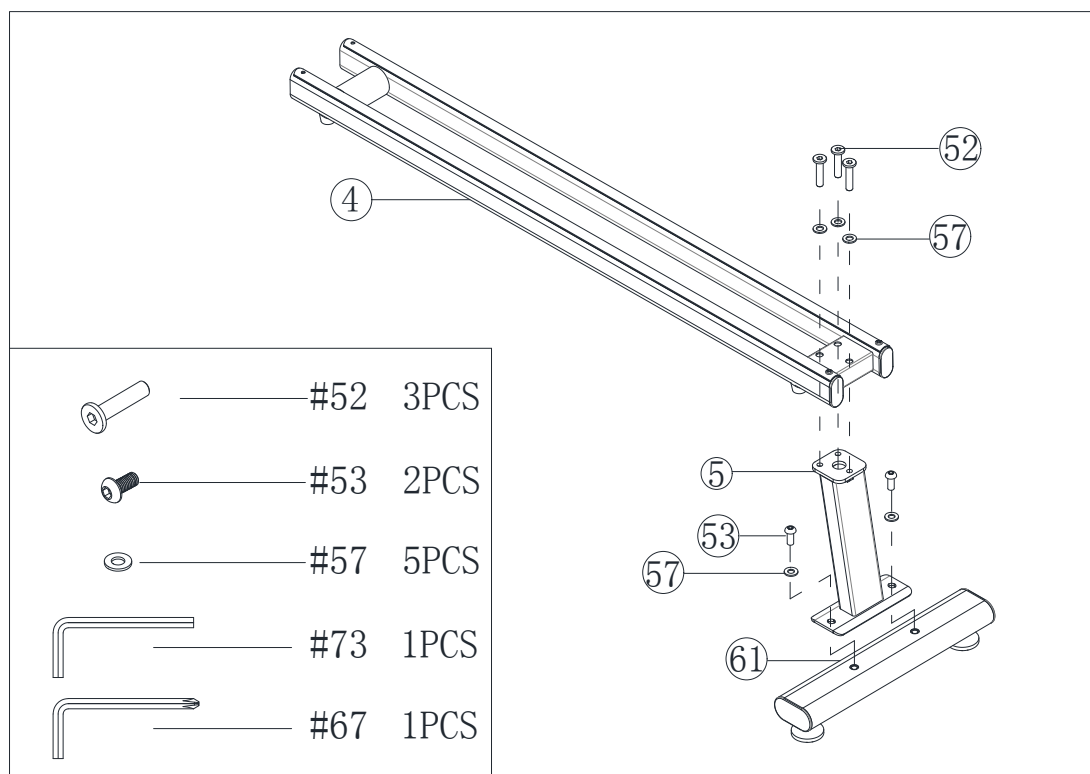
ÉTAPE 1

Fixez le pied avant (72) au support avant (2) à l'aide des vis (53) et des rondelles (57) comme illustré.



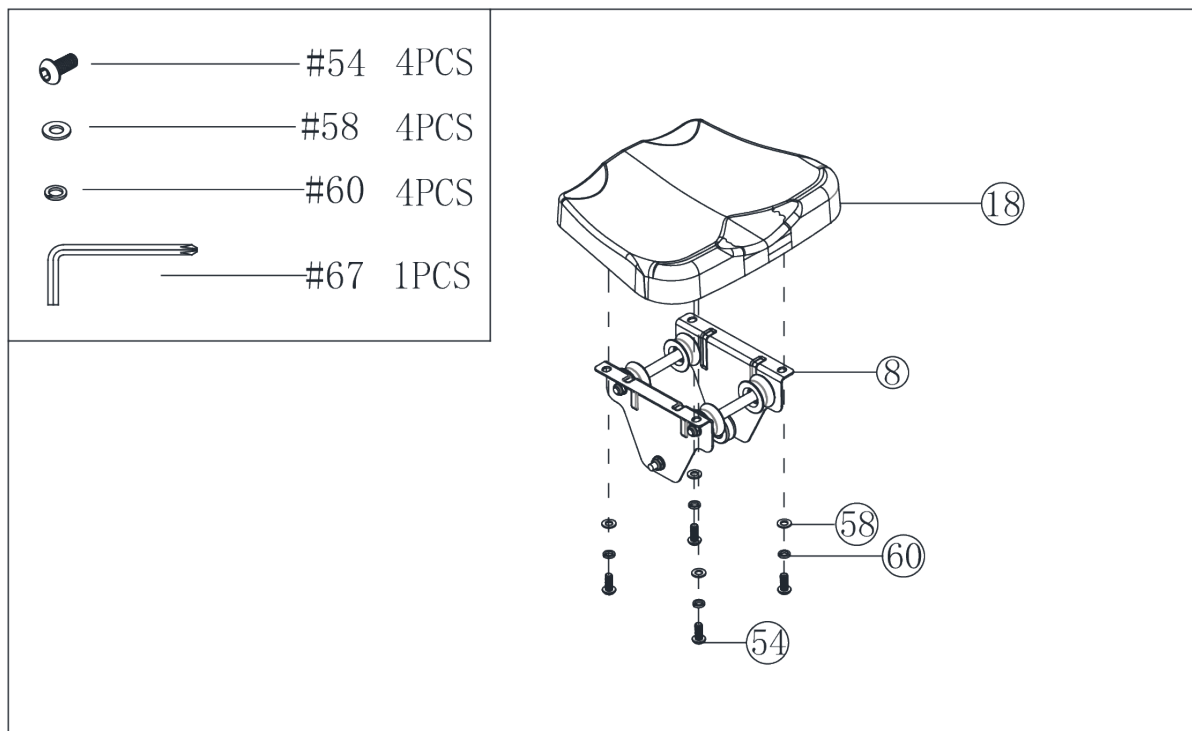
ÉTAPE 2

Fixez le pied arrière (61) au support arrière (5) à l'aide des vis (53) et des rondelles (57) comme illustré. Montez ensuite la glissière (4) sur le support arrière (5) à l'aide des vis (52) et des rondelles (57).

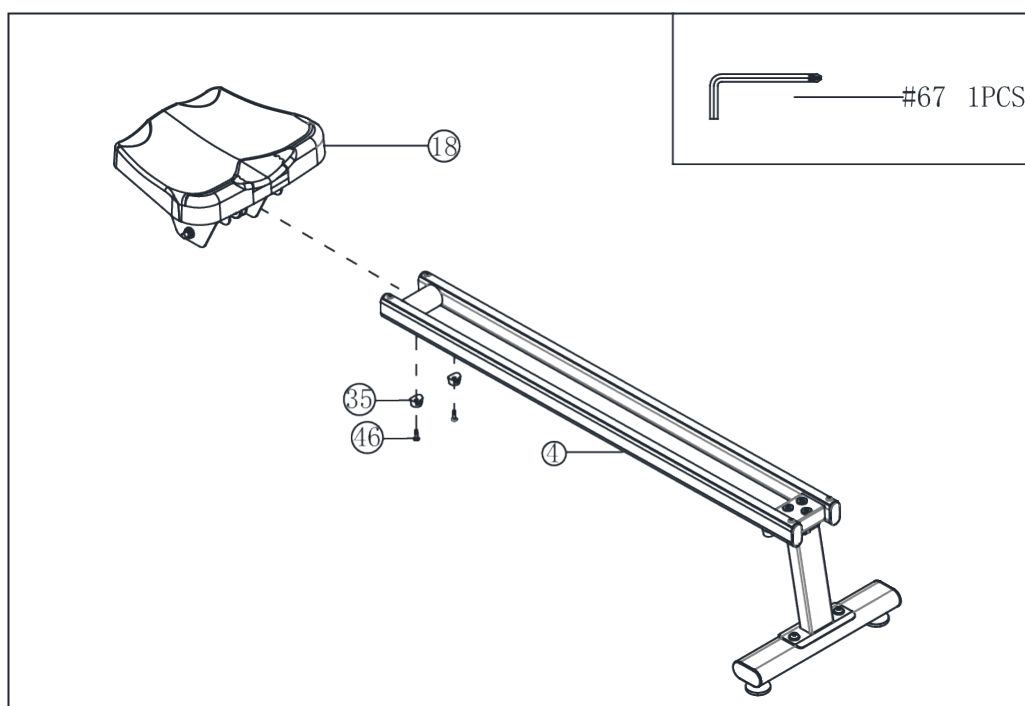


ÉTAPE 3

Fixez le siège (18) au support de siège (8) à l'aide de 4 vis (54), 4 rondelles élastiques (60) et 4 rondelles (58).

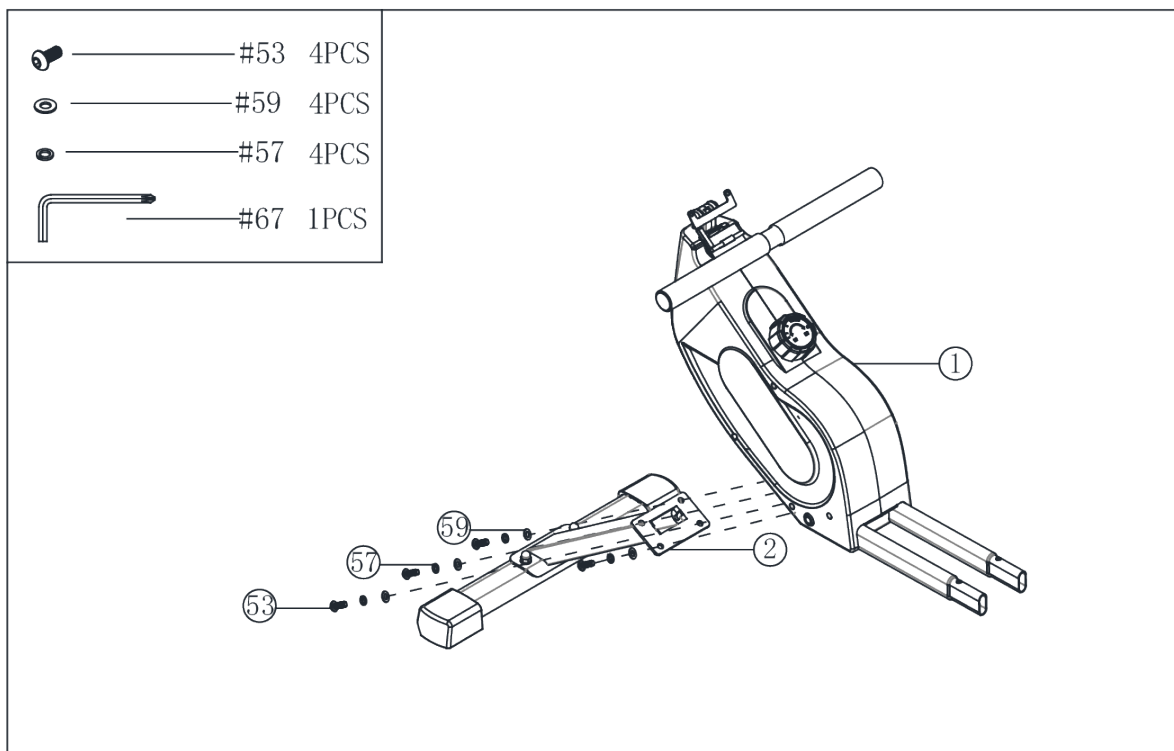
**ÉTAPE 4**

Retirez les butées (35) à l'aide des vis (46), glissez l'unité d'assise (18/8) sur le rail coulissant (4), puis refixez les butées (35) à l'aide des vis (46).



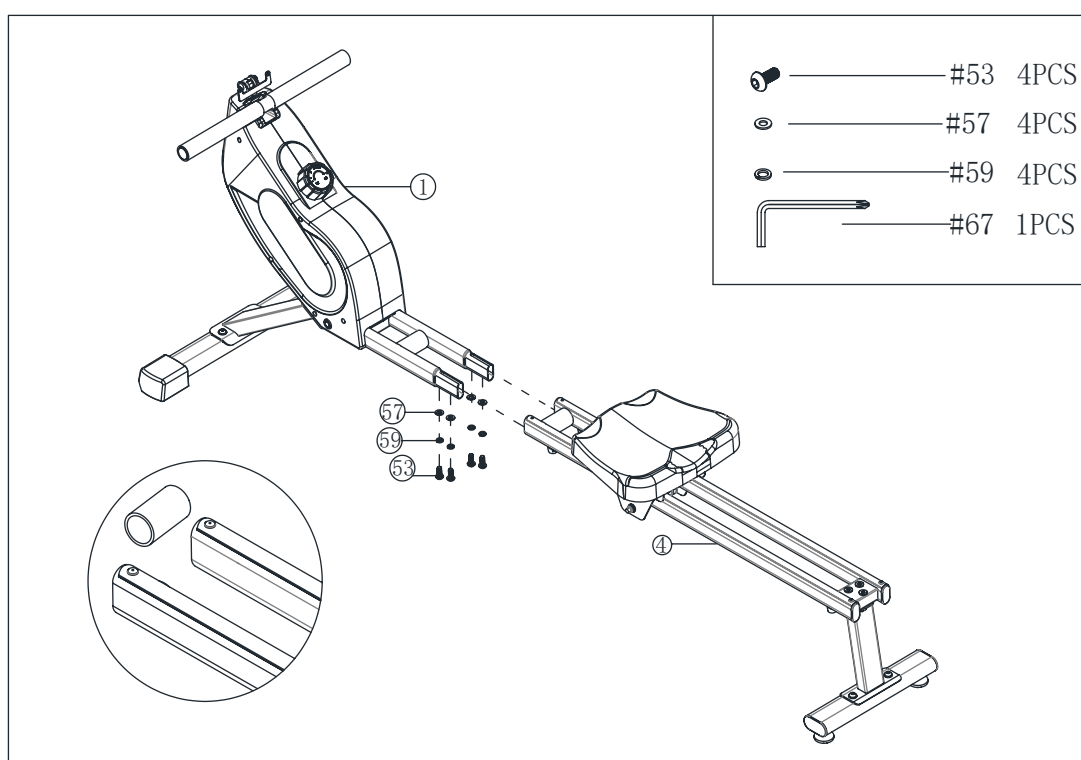
ÉTAPE 5

Fixez le support avant (2) au châssis principal (1) à l'aide de 4 vis (53), rondelles (57) et rondelles élastiques (59) comme illustré.



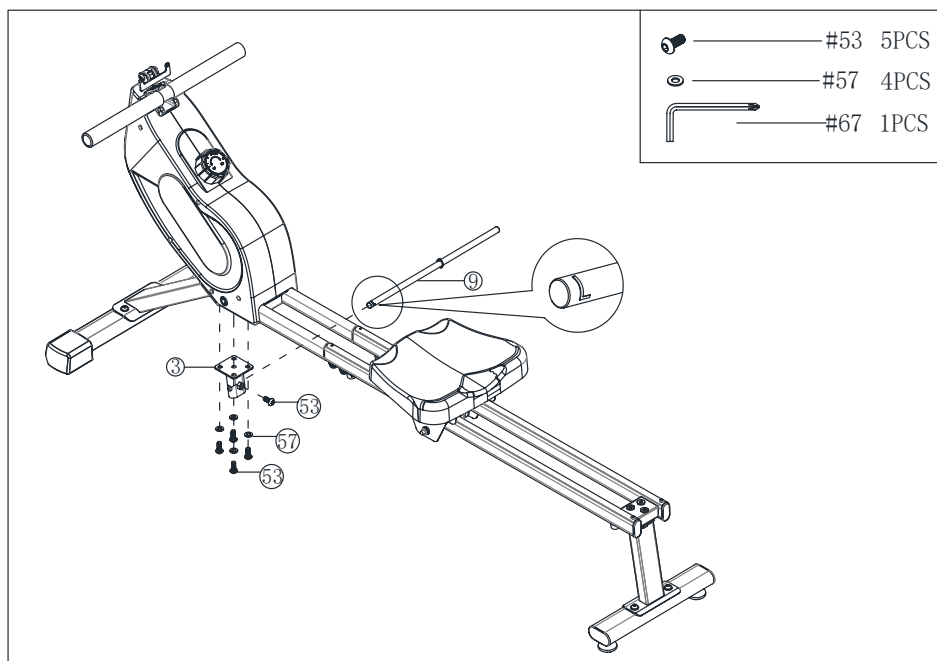
ÉTAPE 6

Reliez maintenant la glissière (4) au châssis principal (1) et fixez cette connexion à l'aide de 4 vis (53), 4 rondelles élastiques (59) et 4 joints (57).



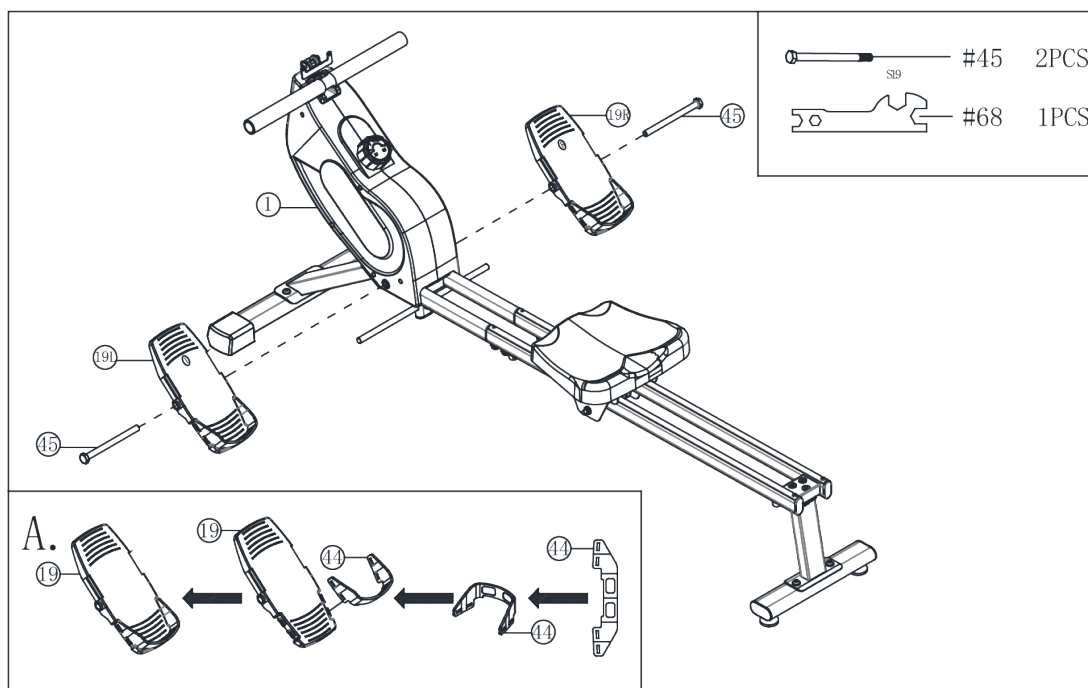
ÉTAPE 7

Fixez le support central (3) au châssis principal à l'aide des vis (53) et des rondelles (57) comme illustré. Ensuite, insérez la barre de délimitation (9) dans le support central (3) par la gauche et fixez-la à l'aide d'une vis (53).



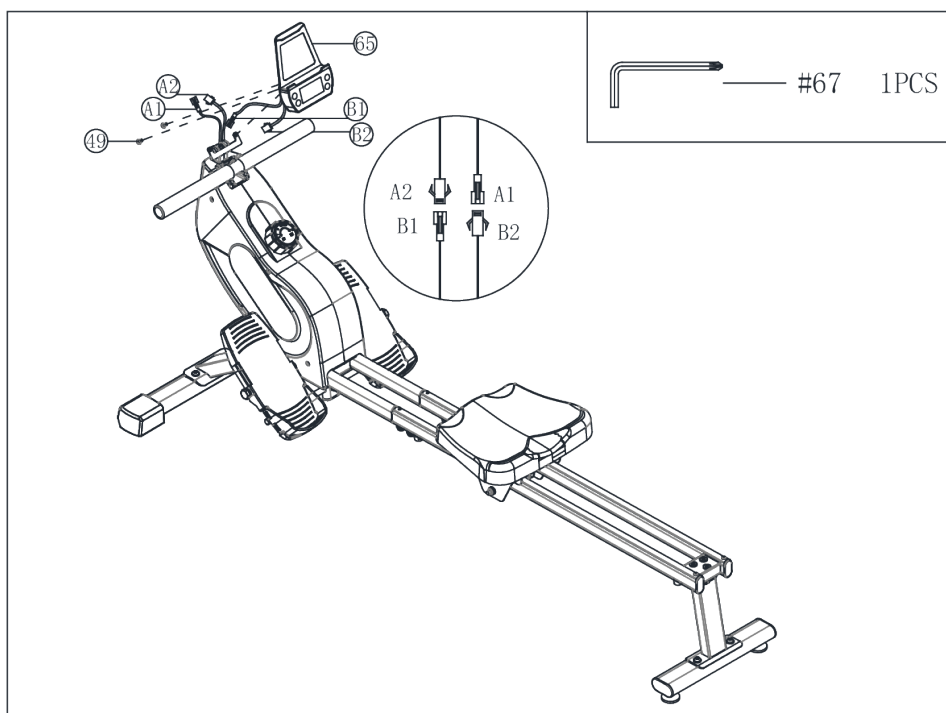
ÉTAPE 8

Fixez les deux garde-pédales (44) aux pédales (19L/R). Fixez ensuite les pédales au cadre principal (1) à l'aide d'une vis (45) chacune, comme illustré.



ÉTAPE 9

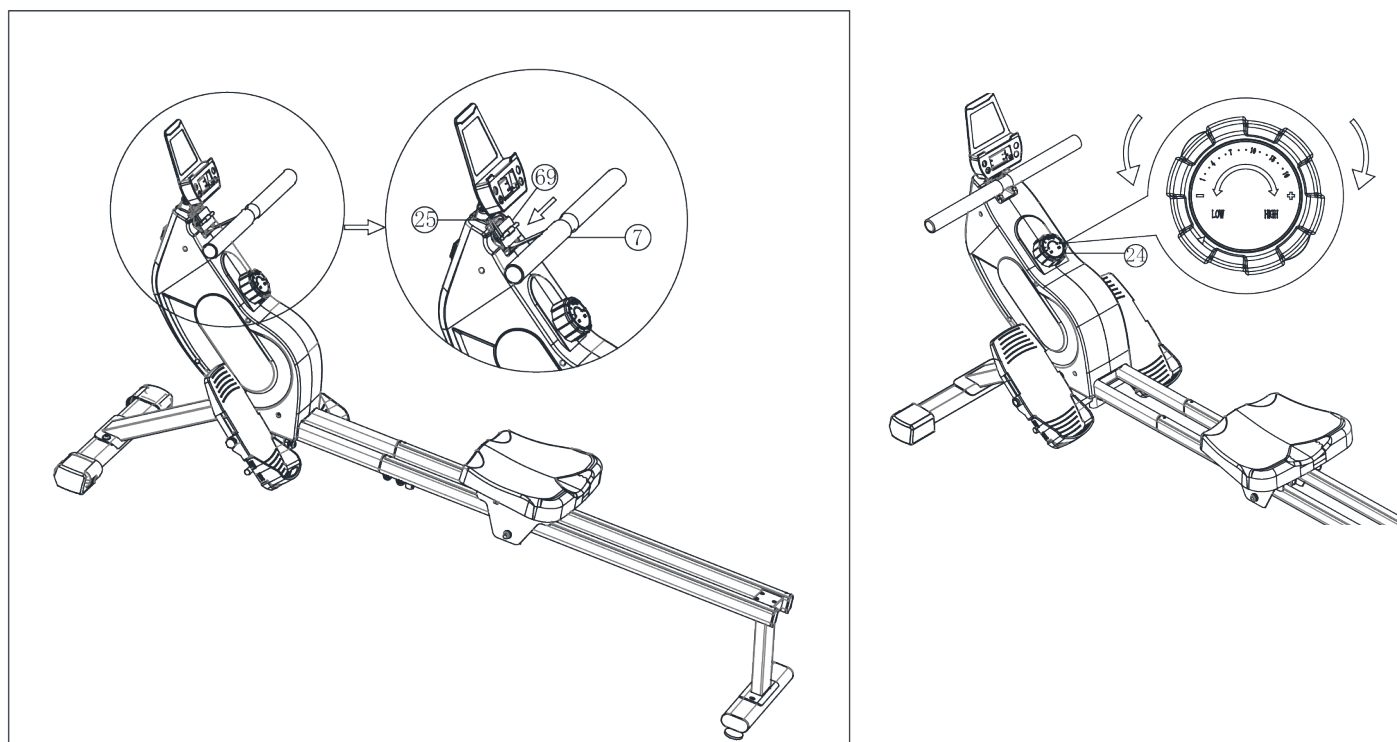
Commencez par retirer les vis M5 (49) à l'arrière de l'ordinateur (65), puis fixez l'ordinateur (65) au support à l'aide de ces vis (49). Reliez les extrémités des câbles A2&B1 et A1&B2.



ÉTAPE 10

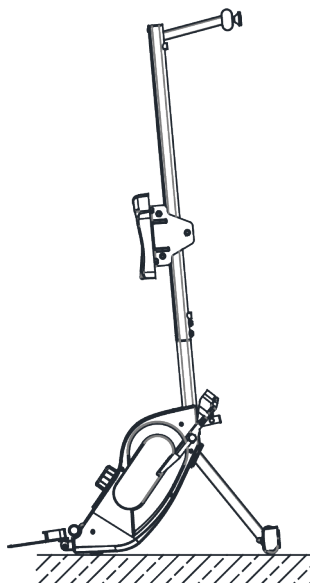
Retirez le tube du guidon (7) pour dégager la sangle (25), puis retirez la pince de sangle (69) dans le sens indiqué par la flèche.

Utilisation du bouton de réglage de la résistance (24) : tournez-le vers la droite pour augmenter la résistance, vers la gauche pour la réduire.



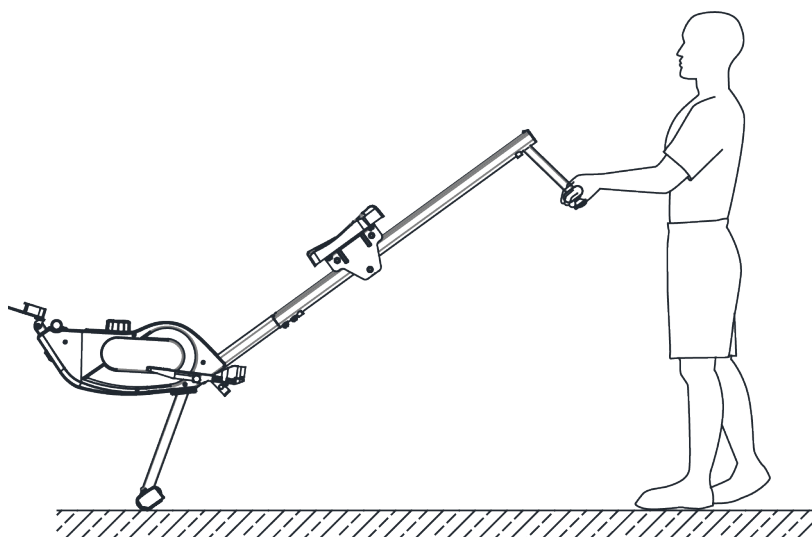
STOCKAGE

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



TRANSPORT

Pour déplacer l'appareil, soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Une fois les roulettes posées au sol, vous pouvez facilement transporter l'appareil à l'endroit souhaité.



MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

Fonctions des touches : la touche « Mode » vous permet de sélectionner la fonction souhaitée en appuyant dessus. Appuyez sur la touche « Mode » et maintenez-la enfoncée pendant environ 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs fonctionnelles à 0.

Fonctions de l'ordinateur :

TIME (temps) : affiche le temps d'entraînement écoulé.

COUNT (« CNT » / nombre) : affiche le nombre de coups de rame effectués.

DISTANCE (« DIST » / distance) : affiche la distance parcourue en km.

CALORIE (« CAL » / calories) : affiche les calories brûlées (kcal).

TCNT (nombre total) : affiche le nombre total de coups de rame effectués avec cet appareil.

STROKES/MIN (« SPM » / fréquence) : affiche le nombre de coups de rame par minute (fréquence).



Remarques :

- a) Si vous ne vous entraînez pas et n'utilisez pas l'appareil pendant environ 4 minutes, l'affichage passe automatiquement en mode veille.
- b) Vous pouvez réactiver l'affichage en appuyant sur la touche Mode ou en commençant votre entraînement.
- c) L'affichage des calories est calculé à partir de la distance parcourue. Cet affichage sert uniquement à comparer différentes séances d'entraînement et ne convient pas pour calculer la consommation calorique individuelle de différentes personnes, par exemple dans le cadre d'un régime.
- d) L'ordinateur fonctionne avec 2 piles AAA (micro) de 1,5 V. Si l'affichage s'affaiblit ou disparaît, veuillez remplacer les piles.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

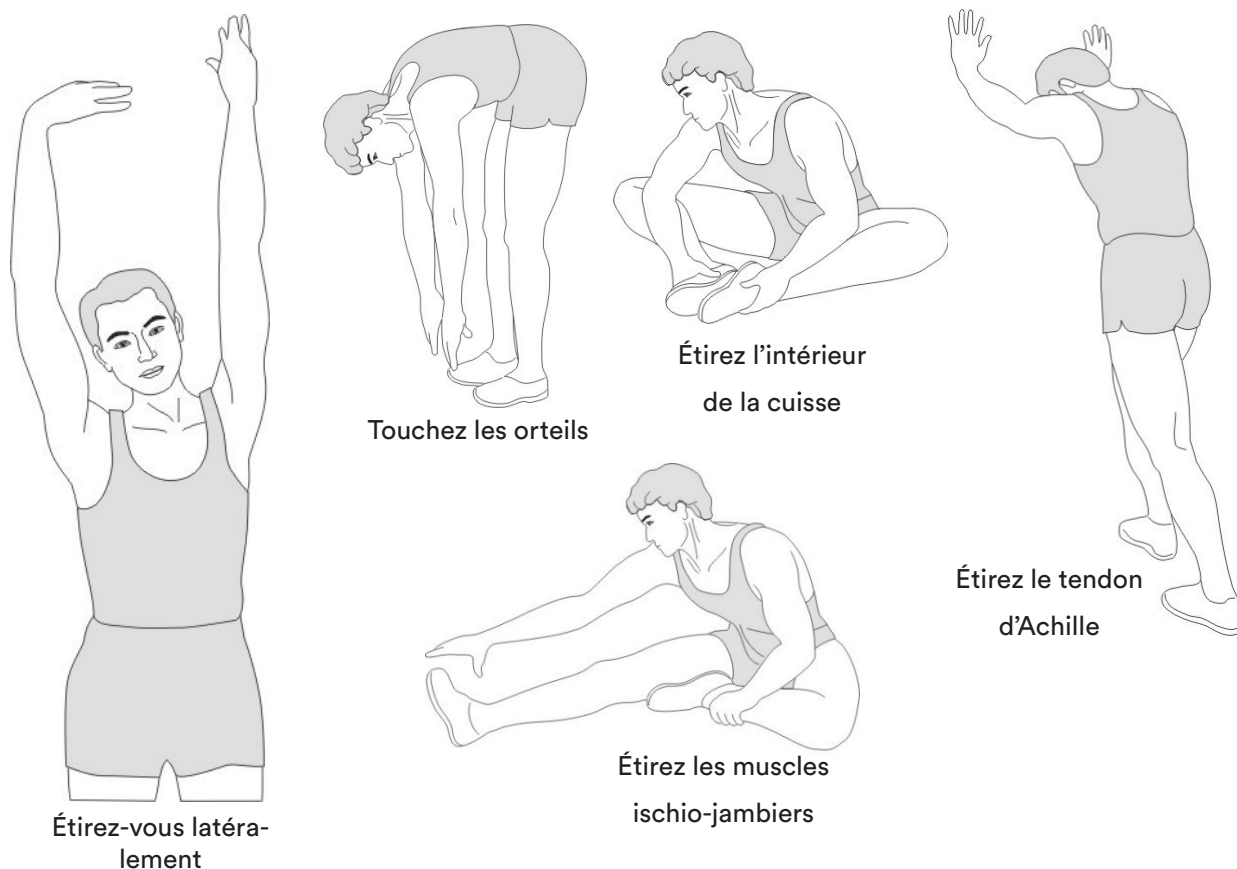
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



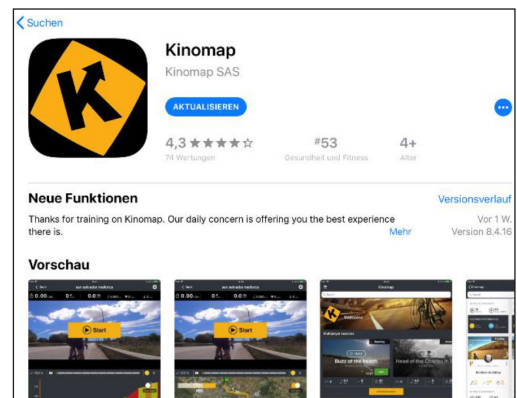
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

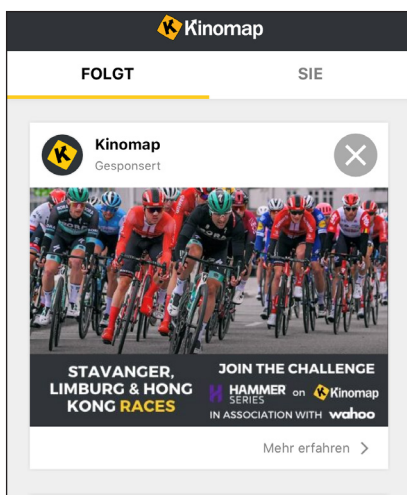
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

KINOMAP

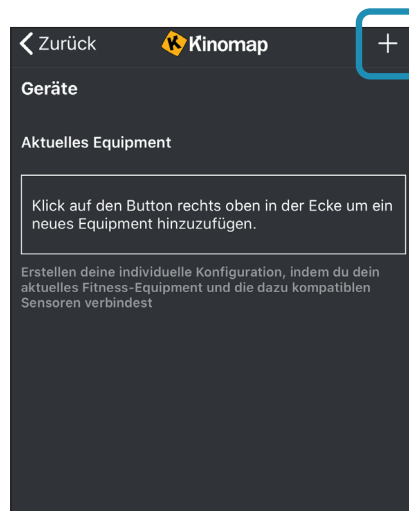
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



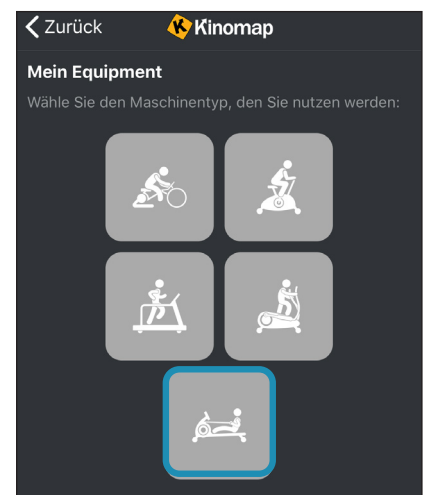
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



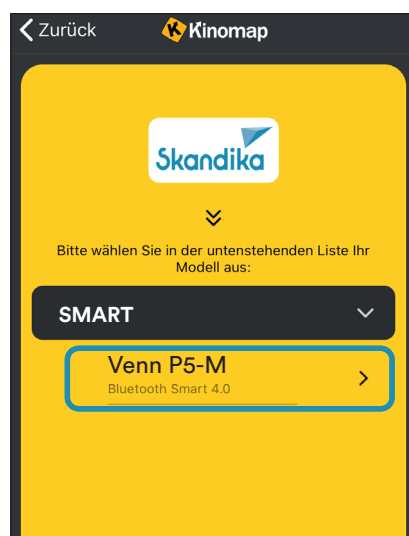
2. Touchez „+“



3. Rameur

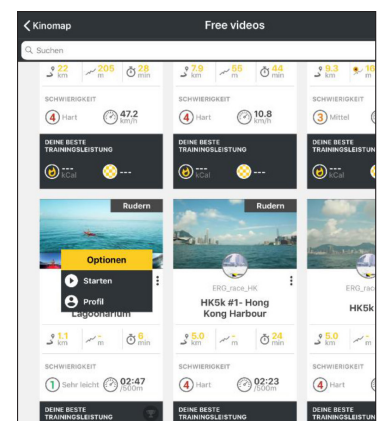


4. CHOISIR „SKANDIKA“



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) !



CONNEXION BLUETOOTH

L'appareil peut être connecté via Bluetooth à l'application KINOMAP (description à la page précédente). Une fois cette connexion établie, une ceinture thoracique optionnelle peut également être connectée à l'aide de l'application. Pour vous connecter à une ceinture thoracique, vous avez besoin d'une ceinture thoracique compatible optionnelle, 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 important de surveiller constamment son pouls pendant l'entraînement et d'ajuster ses performances si nécessaire.

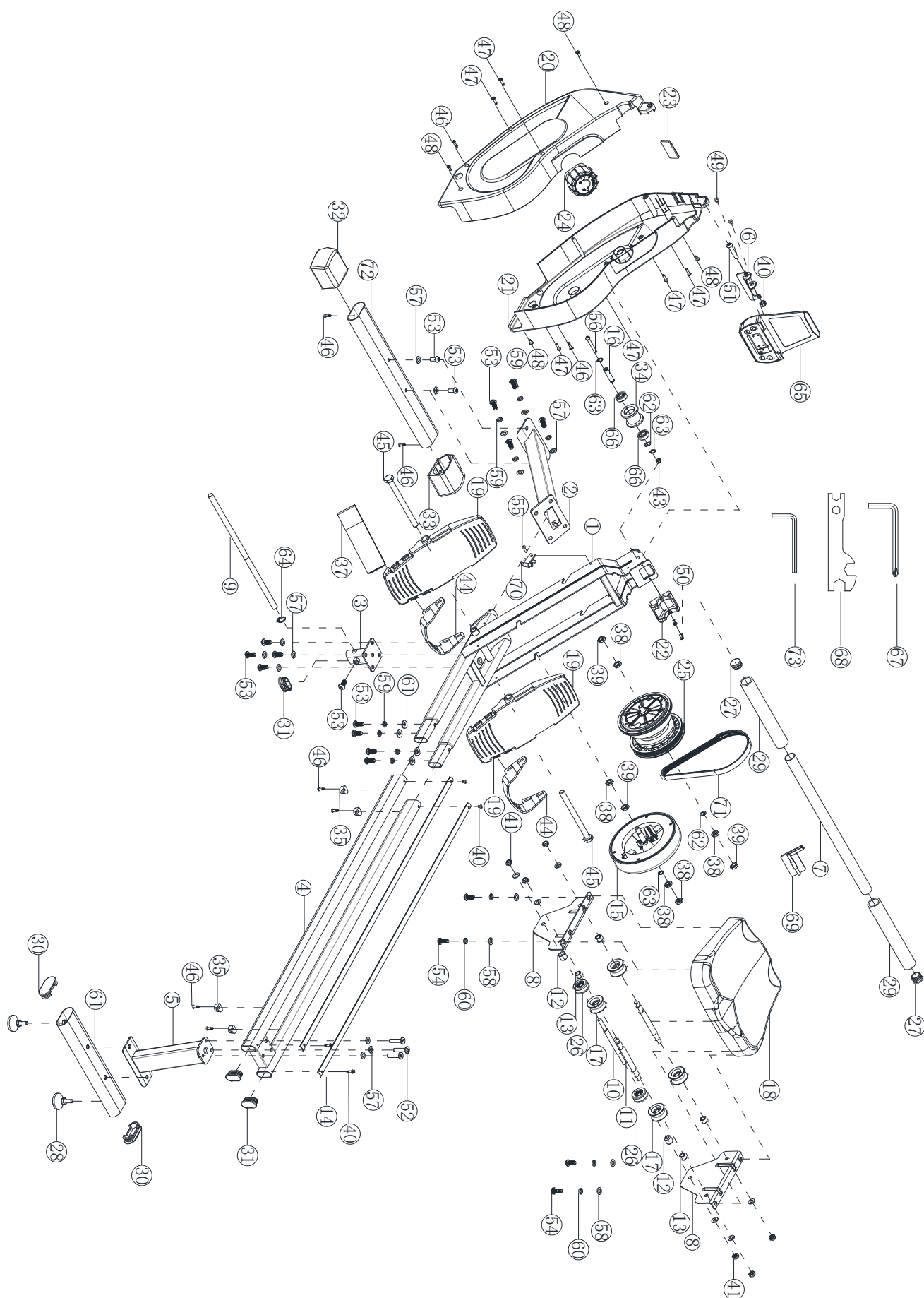
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le code QR suivant :



NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez l'appareil avant et après chaque utilisation à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Si nécessaire, éliminez les traces de transpiration à l'aide d'un chiffon légèrement humide. N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs ni d'alcool.
- Les cordes, les roulettes et les points de connexion sont des pièces fragiles qui doivent être vérifiées régulièrement et remplacées à temps en cas d'usure importante, car seul leur remplacement permet de garantir une utilisation normale et sûre.
- Si des pièces du rameur sont endommagées, elles doivent être remplacées immédiatement.



Pièce n	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support avant	1
3	Support central	1
4	Glissière	1
5	Support arrière	1
6	Ensemble tableau de bord	1
7	Barre de maintien	1
8	Support de siège	1
9	Barre de limitation	1
10	Mandrin à rouleau inférieur	1
11	Mandrin à rouleau supérieur	2
12	Guide à rouleaux inférieur	2
13	Guide à rouleaux supérieur	4
14	Rail de guidage en aluminium	2
15	Volant	1
16	Arbre à rouleaux pour sangle	1
17	Roulette de siège	4
18	Siège	1
19 L/R	Pédales	2
20	Couvercle gauche	1
21	Couvercle droit	1
22	Support de poignée	1
23	Rembourrage dorsal rabattable	1
24	Bouton de réglage de la résistance	1
25	Ensemble ressort	1
26	Petite roulette	2
27	Embout pour tube rond	2
28	Butée	2
29	Poignée en mousse	2
30	Bouchon ovale pour tube plat	2
31	Bouchon ovale pour intérieur	3
32	Embout ovale gauche	1
33	Embout ovale droit	1
34	Rouleau de sangle	1
35	Rembourrage de limitation	4
36	Pince pour sangle	1
37	Sangle	2
38	Écrou hexagonal 5	3
39	Écrou hexagonal 7	3
40	Vis	4
41	Contre-écrou M8	6
42	Contre-écrou M8	1
43	Contre-écrou M6	1
44	Garde-pédale	2

Pièce n	Description	Qté
45	Vis à tête hexagonale	2
46	Vis autoperceuse à tête plate cruciforme	12
47	Vis à tête plate cruciforme	5
48	Vis à tête plate cruciforme M4	6
49	Vis à tête plate cruciforme M5	2
50	Vis à tête plate cruciforme M4	2
51	Vis à tête bombée hexagonale 40	1
52	Vis à tête bombée hexagonale 35	3
53	Vis à tête hexagonale 15	17
54	Vis à tête bombée hexagonale 15	4
55	Vis à tête bombée cruciforme M4*12	1
56	Vis à tête hexagonale avec six pans creux	1
57	Rondelle plate 8	19
58	Rondelle plate 8	14
59	Rondelle élastique légère 8	8
60	Rondelle élastique légère 8	4
61	Pied arrière	1
62	Rondelle ondulée	2
63	Bague de retenue pour arbre 10	3
64	Bague de retenue pour arbre 12	1
65	Ordinateur	1
66	Roulement	2
67	Clé Allen n° 6	1
68	Clé à fourche	1
69	Pince à sangle	1
70	Double pince de fixation	1
71	Sangle	1
72	Pied avant	1
73	Clé Allen n° 5	1

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-3740 Venn P5-M] 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-3740.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