



DE
GB
FR

Torin P6-G

Art.Nr. SF-3770

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 08 Transport / Akkutausch / Akku laden
- 09 Computerbedienung
- 10 Auf- und Abwärmen
- 11 Verbindung zur KINOMAP-App
- 12 Bluetooth-Verbindung / Reinigung & Wartung
- 13 Explosionszeichnung
- 14 Teileliste
- 15 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

 	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3770 Rudergerät Torin P6-G
	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.:	
	Max. Nutzergewicht	150 kg

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

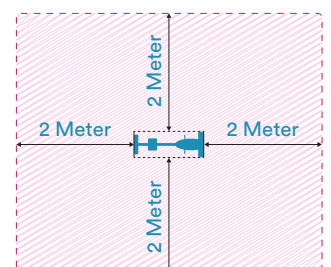


WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 150 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Das Gerät ist geschwindigkeitsabhängig.
- 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. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- 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.
- Wenn Sie das Trainingsgerät aufrecht aufstellen, platzieren Sie es immer an einer Wand oder vor einer festen Oberfläche und immer an einem sicheren Ort, der für Kinder unzugänglich ist, um Verletzungen zu vermeiden.
- 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



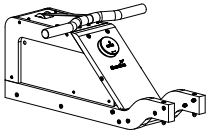
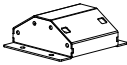
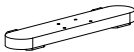
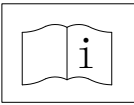
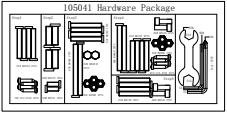
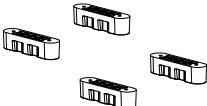
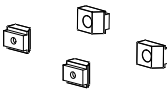
AUFBAUANLEITUNG

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.

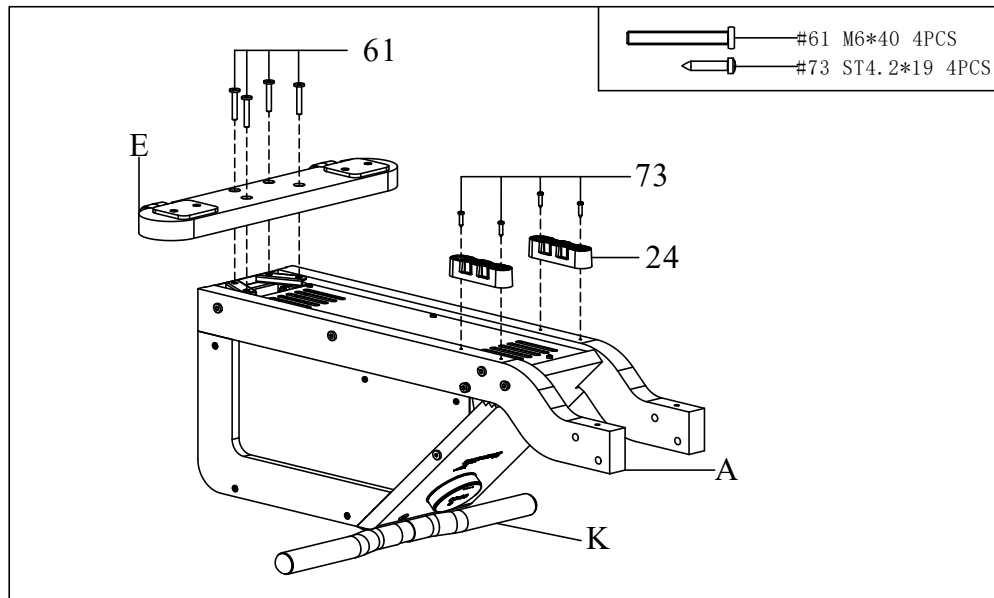
KARTONINHALT

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
A	Hauptrahmen	1
B	Linke Trittfläche	1
C	Rechte Trittfläche	1
D	Verbindungsstück	1
E	Vorderer Standfuß	1
F	Linke Gleitschiene	1
G	Rechte Gleitschiene	1
H	Sitz	1
I	Gebrauchsanleitung	1
J	Kleinteileset	1
4	Tablethalter	1
5	Griffhalterung	1
24	Fußpad	2
45	Stopper	4
48	Verbinder	1

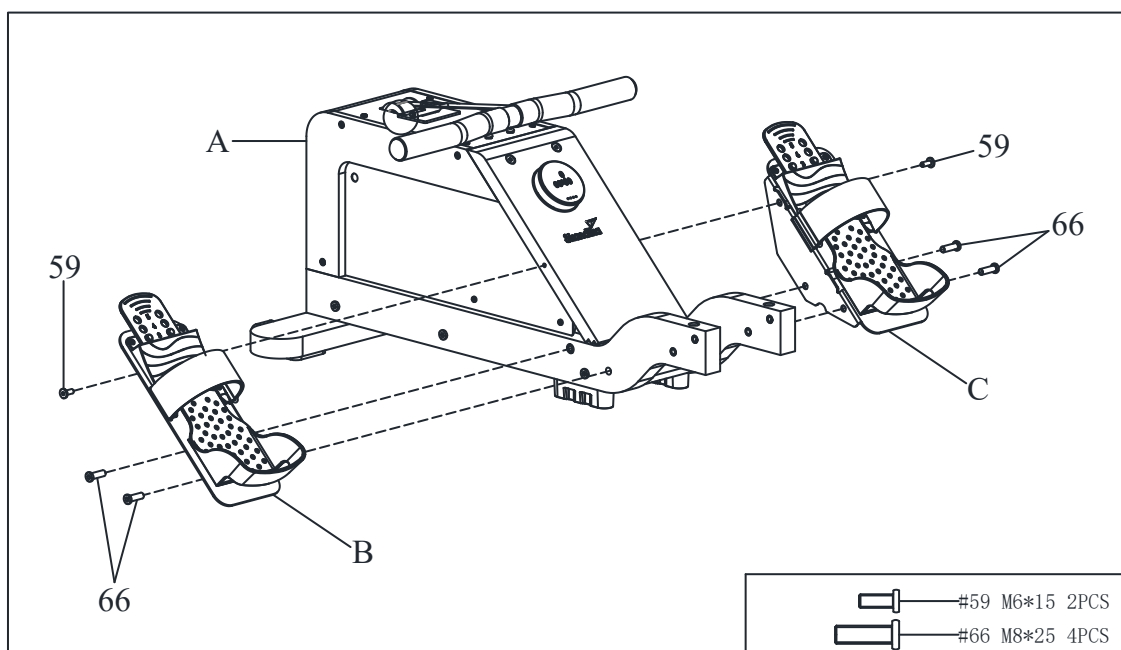
			
			
			
			

SCHRITT 1

1. Entnehmen Sie alle Komponenten der Verpackung, legen Sie den Hauptrahmen (A) vorsichtig umgedreht auf den Boden und achten Sie dabei darauf, den Griff (K) so zu platzieren, dass er nicht beschädigt wird.
2. Befestigen Sie die Fußpads (24) an den entsprechenden Positionen am Hauptrahmen (A) und ziehen Sie dann mit dem Kreuzschlitz-Inbusschlüssel (94) die Kreuzschlitz-Schrauben (73) und die Fußpads (24) fest am Hauptrahmen (A) an.
3. Bringen Sie den vorderen Standfuß (E) am Hauptrahmen (A) an wie dargestellt und befestigen Sie ihn mit den Sechskant-Flachkopfschrauben (61). Drehen Sie nun den Hauptrahmen (A) vorsichtig auf dem Boden um.

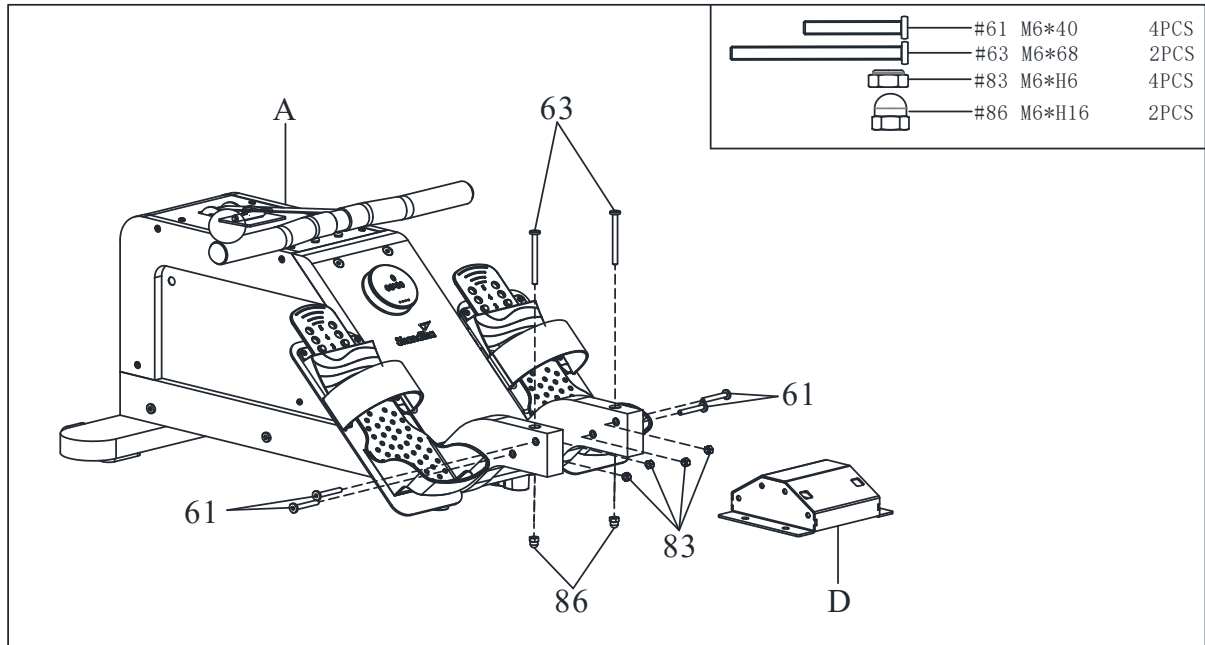
**SCHRITT 2**

Montieren Sie die linke (B) und rechte (C) Trittfläche wie abgebildet am Hauptrahmen (A) mit Hilfe von insgesamt 4 Schrauben (66) und 2 Schrauben (59).

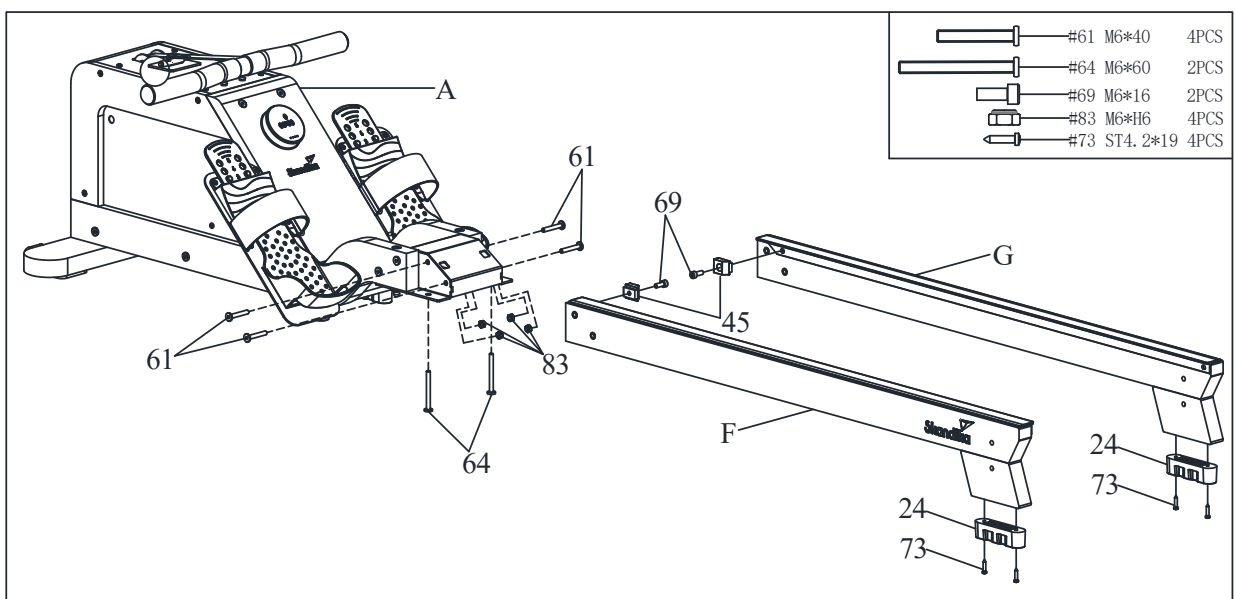


SCHRITT 3

Befestigen Sie das Verbindungsstück (D) am Hauptrahmen (A) wie abgebildet unter Zuhilfenahme der Schrauben (61), Muttern (83), Schrauben (63) und Muttern (86).

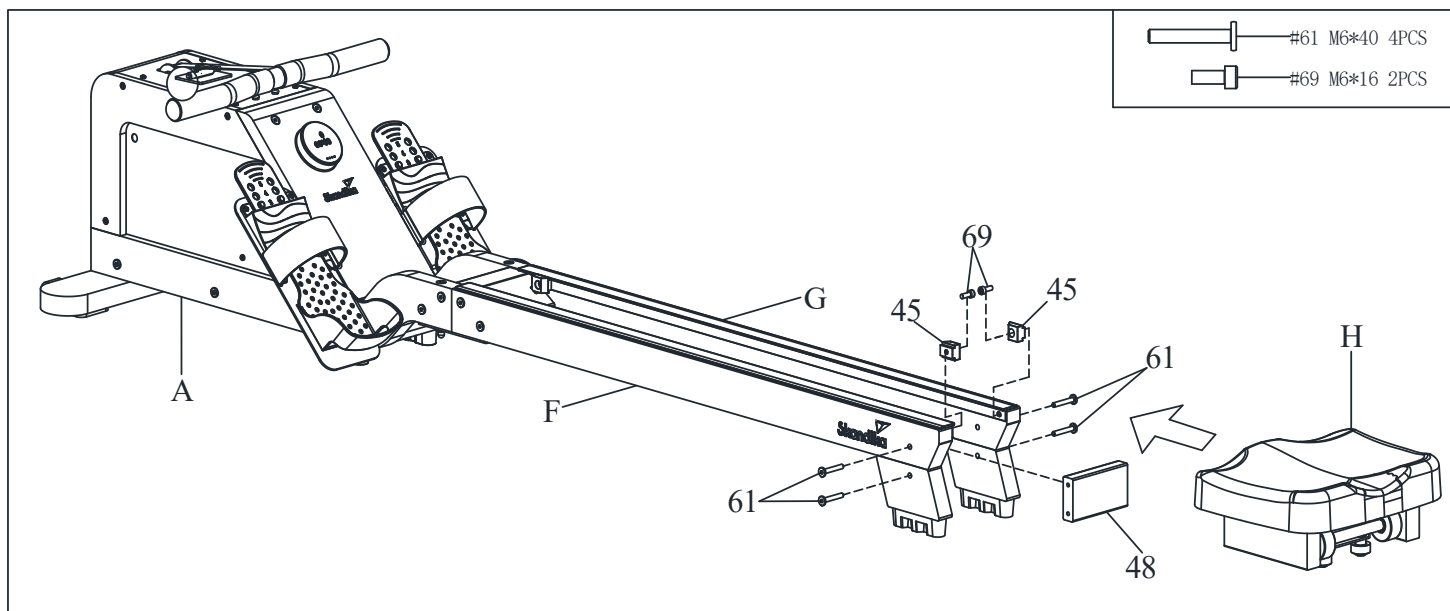
**SCHRITT 4**

1. Befestigen Sie die Fußpads (24) mit Kreuzschlitz-Flachkopf-Blechschauben (73) an der linken (F) bzw. rechten (G) Gleitschiene.
2. Montieren Sie die linke (F) bzw. rechte (G) Gleitschiene an den entsprechenden Positionen auf beiden Seiten des Hauptrahmens (A) und befestigen Sie sie mit Sechskantschrauben (61) und Nylonmuttern (83). Befestigen Sie dann die Sechskantschrauben (64) am Hauptrahmen (A).
3. Montieren Sie die Stopper (45) an der Vorderseite der linken (F) bzw. rechten (G) Gleitschiene und befestigen Sie sie mit den Sechskantschrauben (69).



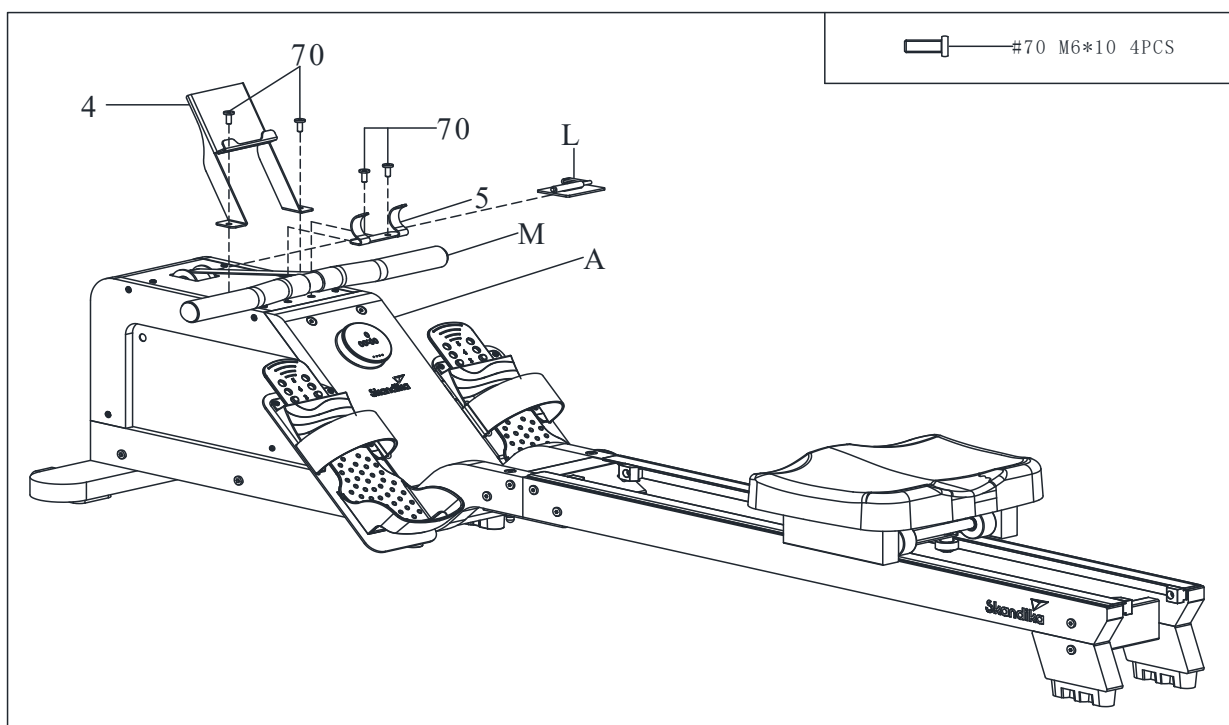
SCHRITT 5

1. Befestigen Sie den Verbinder (48) an der linken (F) bzw. rechten (G) Gleitschiene mit Hilfe der Schrauben (61).
2. Schieben Sie den Sitz (H) auf die Schienen und befestigen Sie dann die beiden anderen Stopper (45) am hinteren Ende der linken (F) bzw. rechten (G) Gleitschiene mit den Sechskantschrauben (69).



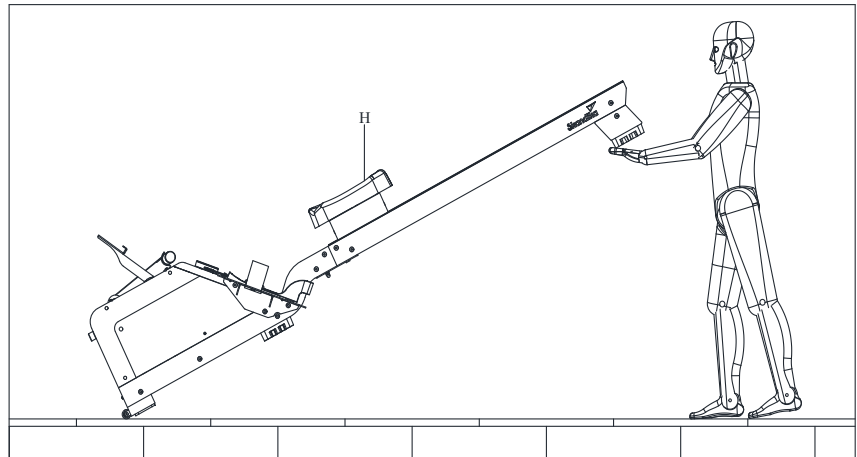
SCHRITT 6

1. Lösen Sie die Sechskantschrauben (70) mit dem Sechskantschlüssel S4 vom Hauptrahmen (A) und montieren Sie dann die Griffhalterung (5) am Hauptrahmen (A) mit diesen Sechskantschrauben (70).
2. Entfernen Sie die am Hauptrahmen (A) befestigte Gurtschnalle (L), ziehen Sie den Griff (M) vom Hauptrahmen (A) ab und setzen Sie ihn auf die Griffhalterung (5).
3. Lösen Sie die Sechskantschrauben (70) mit dem Sechskantschlüssel S4 vom Hauptrahmen (A), platzieren Sie den Tablethalter (4) auf die entsprechende Position am Hauptrahmen (A) und befestigen Sie ihn dann mit den Sechskantschrauben (70).



TRANSPORT

Um das Gerät zu bewegen, bewegen Sie zunächst den Sitz (H) nach vorn und heben Sie dann das hintere Ende des Gerätes wie dargestellt 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.



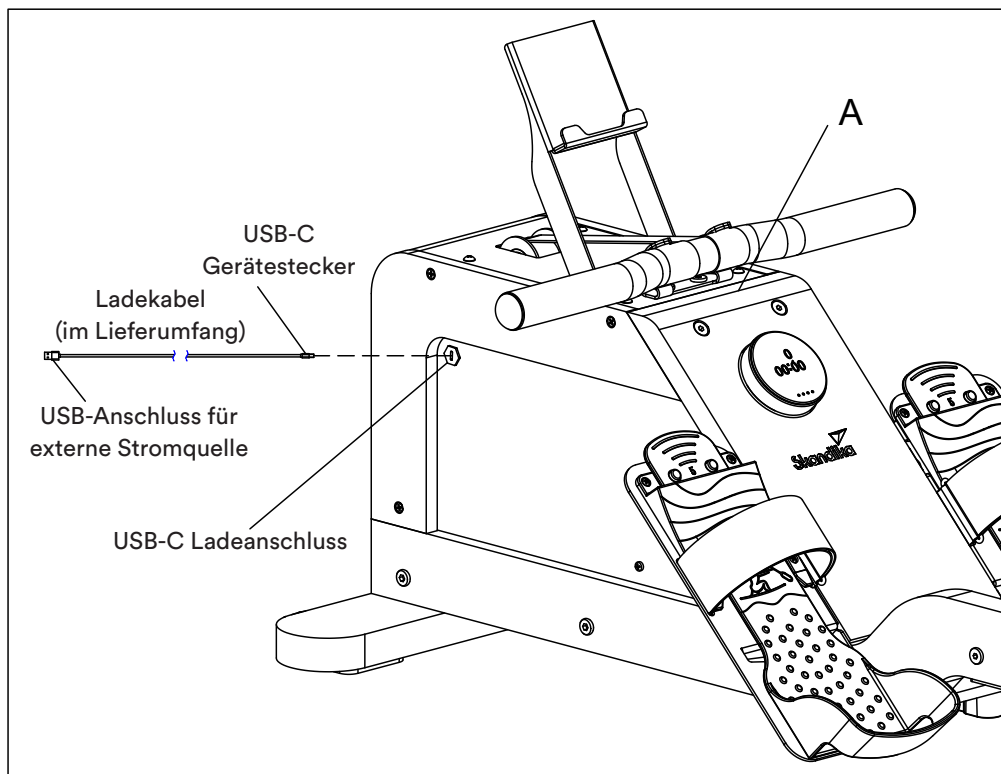
AKKUTAUSCH

Im Gerät befindet sich ein Akku 5V 2200mA, der im Normalfall nicht gewechselt werden muss. Sollten Probleme mit dem Akku auftreten, so wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

AKKU LADEN

Dieses Gerät verfügt über ein Selbstaufflade-System, bei dem sich der eingebaute Akku über die Trainingsbewegung auflädt. Sollte es (z. B. nach längeren Standzeiten) erforderlich sein, dann Akku über eine externe Stromquelle (USB-C Kabel ist im Lieferumfang enthalten) aufzuladen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

Schließen Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel an den Ladeanschluss auf der linken Seite des Hauptrahmens (A) an und verbinden Sie das andere Ende mit dem Ladestecker (nicht im Lieferumfang) bzw. direkt mit einem geeigneten USB-Anschluss. Beobachten Sie dann anhand der Anzeige auf dem Gerätecomputer, ob der Ladevorgang stattfindet.



Computerbedienung

Computerfunktionen:



STROKES/MIN („SPM“ / Frequenz): Zeigt die Ruderzüge je Minute (Frequenz) von 0 - 199 an.



DISTANCE („DIST“ / Entfernung): Zeigt die zurückgelegte Entfernung in km an (max. 99,99 km).



CALORIES („CAL“ / Kalorien): Zeigt den Kalorienverbrauch an (max. 999,9 kcal).



TIME (Zeit): Zeigt die verstrichene Trainingszeit an (max. 99:59 Minuten).



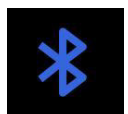
SCAN - Automatischer Durchlauf der Funktionen Entfernung - Kalorien - Zeit - Anzahl Ruderzüge (Wechsel ca. all 3 Sekunden)



STROKE: Zeigt die Anzahl der absolvierten Ruderzüge an (max. 9999).



LEVEL: Widerstandsstufe (von 1 bis 32).



BLUETOOTH: Wenn eine Verbindung zu einem anderen Gerät besteht, leuchtet die Bluetooth-Anzeige konstant.



HEART RATE (Puls): Zeigt die Pulsfrequenz an (nur in der App „Kinomap“ - optionaler Brustgurt und Bluetooth-Verbindung erforderlich).



Anzeige auf dem äußeren Ring des Displays:

Selbstprüfung beim Start - die Symbole am Außenkreis leuchten nacheinander synchron auf und blinken auf und ab.

Geschwindigkeitsanpassung - mit zunehmender Bewegungsgeschwindigkeit (SPM / Ruderfrequenz) erhöht sich die Anzahl der leuchtenden LEDs von links nach rechts; mit abnehmender Bewegungsgeschwindigkeit verringert sich die Anzahl der leuchtenden LEDs von rechts nach links.

BEDIENUNG

Einschalten: Beginnen Sie mit einer Ruderbewegung, der Computer schaltet sich ein. Nach der Selbstprüfung beim Einschalten leuchtet die Anzeige auf und das Gerät wechselt automatisch in den Standby-Modus. Die Standardzeit wird angezeigt, und die Zeitmessung steht auf Null. Der Widerstand wird automatisch auf Stufe 1 (leicht) eingestellt.

Trainingsmodus: Im Standby-Modus startet der Bewegungstimer, wenn das System eine Ruderbewegung erkennt. Die erste Zeile zeigt die Schlagfrequenz (SPM) an, und der äußere Kreis beginnt aufzuleuchten, um die Geschwindigkeit dynamisch in Echtzeit anzuzeigen. Der Computer wechselt in den normalen Trainingszeit- und Zählmodus: Alle Daten werden in Echtzeit angezeigt.

Um den Widerstand während des Trainings zu verstellen, drehen Sie am Computer - durch Drehen im Uhrzeigersinn wird der Wert erhöht, durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn wird der Wert verringert.

Pausenmodus: Wenn das Training länger als 5 Sekunden unterbrochen wird, blinkt der Computer und wechselt in den Pausenmodus. Zu diesem Zeitpunkt stoppt die Funktionswertzählung. Um das Training fortzuführen, drücken Sie einmal kurz auf den Computer oder trainieren einfach weiter.

Die Funktionswertzählung wird dann fortgesetzt. Wenn das Gerät länger als 3 Minuten im Pausenmodus ist und der Computer nicht gedrückt und nicht trainiert wird, wechselt der Computer in den Standby-Modus.

Beenden des Trainings: Halten Sie während des Trainings den Computer 3 Sekunden lang gedrückt. Die aktuelle Trainingsaufzeichnung wird beendet und es werden die Daten für Zeit/Kalorien/Entfernung und Ruderzüge angezeigt. Anschließend wechselt der Computer in den Standby-Modus.

Hinweise:

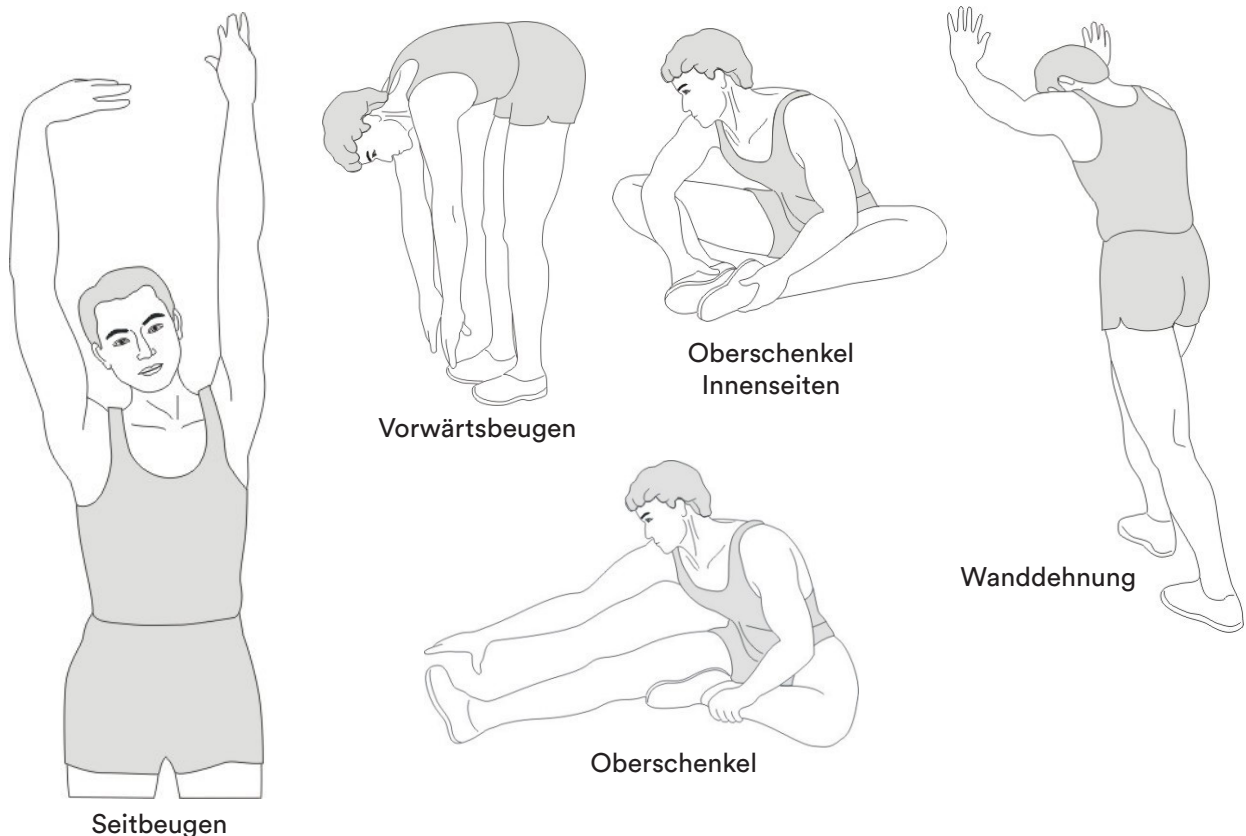
- Die Kalorienanzeige errechnet sich aus der zurückgelegten Distanz. Diese Anzeige dient lediglich dem Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und eignet sich nicht für eine individuelle Kalorienverbrauchsrechnung verschiedener Personen, z. B. im Rahmen einer Diät.
- Der Computer ist grundsätzlich sehr empfindlich. Behandeln Sie ihn daher mit größter Sorgfalt und setzen sie ihn keiner Gewalt oder starker elektromagnetischer Strahlung aus. Der Computer ist NICHT wasserdicht.
- Am Ende der Nutzungsdauer entsorgen Sie das Gerät und den Computer bitte gemäß den lokalen Entsorgungsrichtlinien an Ihrem Wohnort.

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!



Cool-Down (Abkühlen)

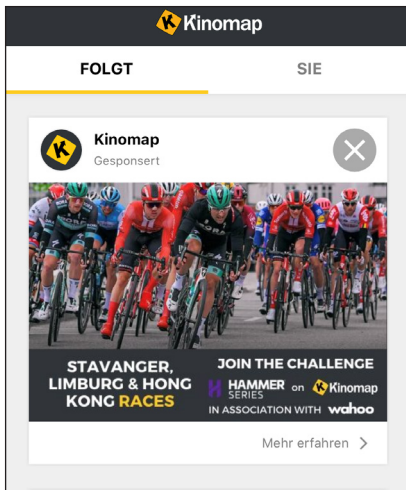
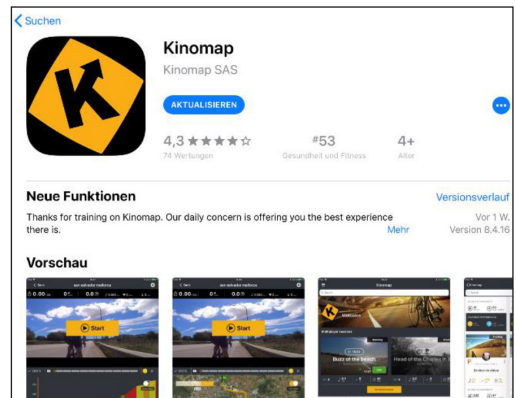
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

KINOMAP

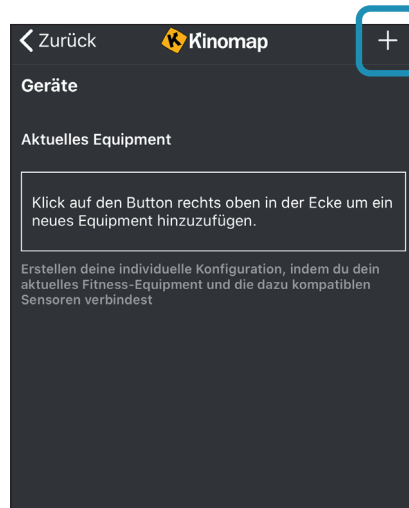
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

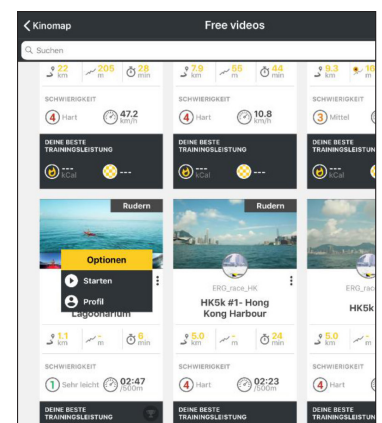


4. Skandika auswählen



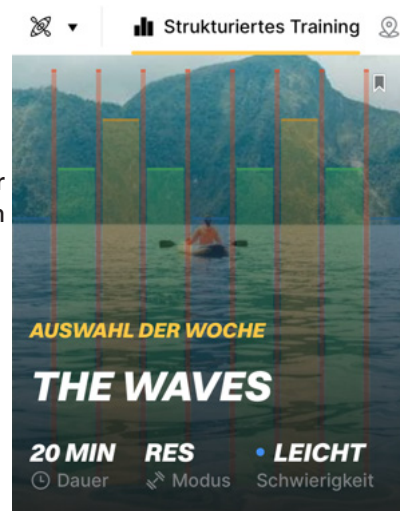
5. Das Gerät auswählen

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!



WELLEN-SIMULATION

In Kinomap lassen sich über den Menüpunkt „Strukturiertes Training“ Wellen für ein realistischeres Training hinzufügen. Hierdurch wird dann der Widerstand am LED Drehknopf entsprechend verändert.



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.

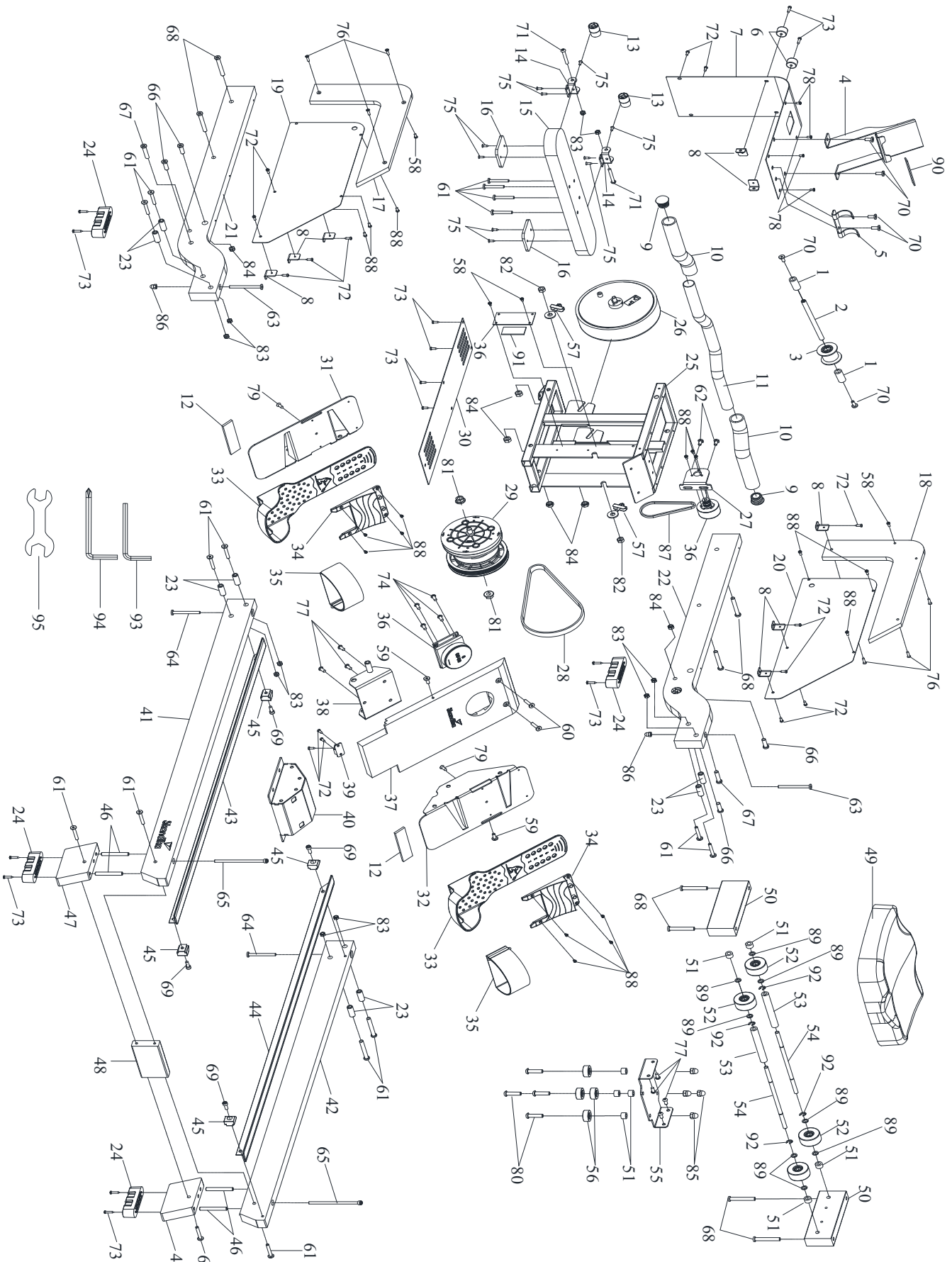
- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung der App Kinomap geeignet

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.
- Griffe, Riemen 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	Spezifikation	Menge
1	PVC-Hülse	ø16xø10x33	2
2	Riemenscheibenwelle	ø10x142xM6x20	1
3	Riemenscheibe	ø45xø34x35	1
4	Tablethalter	219.4x167.9xT2	1
5	Griffhalterung	81.4x80xT2	1
6	Fußpad	ø22xø8xø5x16	2
7	Abdeckplatte	559*141*T1	1
8	L-förmige Platte	35.5*20*T2	8
9	Halbkugelförmiger Stopfen	ø25*T1.2	2
10	Griffabdeckung	ø25xø30x220mm	2
11	Griff	ø25xT1.2x425	1
12	EVA-Polster	90*25*T2	2
13	Transportrolle	ø25*ø6.5*31	2
14	Rolle für Sitz	77.5*32.3*T2	2
15	Vorderes Trittbrett	420*80*27	1
16	Gummifußpolster	65*60*d5	2
17	Linke vertikale Platte	356.5*221.5*12	1
18	Rechte vertikale Platte	356.5*221.5*12	1
19	Linke Blende	411.5*169*d1	1
20	Rechte Blende	411.5*169*d1	1
21	Vordere linke Schiene	740*120*27	1
22	Vordere rechte Schiene	740*120*27	1
23	Stahlhülse	ø10*ø6.2*27	8
24	Fußpad	100*25*25	4
25	Hauptrahmen	Schweißgruppe	1
26	Magnetrad		1
27	Motorhalterung	73.8*70*3	1
28	Mehrkeilriemen	5P J240	1
29	Magnetische Rückzug- vorrichtung		1
30	Untere Abdeckplatte	488x111xd1	1
31	Linke Trittfläche		1
32	Rechte Trittfläche		1
33	Trittfläche	327*115*64	2
34	Trittflächen-Basis	126*107*18	2
35	Fußpad		2
36	Wählknopf		1
37	Pedal-Bodenplatte	391.3*166*20	1
38	U-Verbinder		1
39	Bodenverzierungshalterung	40*39*T2	1
40	Schienenverbindungsplatte		1
41	Linke hintere Schiene	1000*60*27	1
42	Rechte hintere Schiene	1000*60*27	1
43	Linke Seitenleiste	30*17.5*996	1
44	Rechte Seitenleiste	30*17.5*996	1
45	Stopper	25*15*21	4
46	Holzdübel	ø8x60	4
47	Schienenstützplatte	127.5*65*27	2
48	Verbinder	112*60*20	1
49	Sitzpolster	320*260*T52	1

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
50	Sitzkissen-Befestigungsplatte	170*60*27	2
51	PVC-Hülse 3	ø15xø8.2x10	8
52	Sitzrolle	ø46*22	4
53	PVC-Hülse	ø15*ø8.2*114	2
54	Sitzkissen-Rollenwelle	ø8*217	2
55	Kissenrollen-Befestigungsplatte	227*100*T2.5	1
56	Kleine Rolle	ø28*11.5	4
57	Kettenversteller	M6	2
58	Schraube	M4*8 ø7	4
59	Schraube	M6*15*S4	2
60	Schraube	M6*25*S4	2
61	Schraube	M6*40*S4	12
62	Sechskantschraube	M6*10*S10	2
63	Schraube	M6*68*S4	2
64	Schraube	M6*60*20*S4	2
65	Schraube	M6*110*25*S5	2
66	Schraube	M8*25*S5	4
67	Schraube	M8*40*15*S5	2
68	Schraube	M8*55*15*S5	8
69	Schraube	M6*16*S5	4
70	Schraube	M6*10*S4	6
71	Schraube	M6*45*15*S5	2
72	Schraube	ST4.2*13*ø7	21
73	Schraube	ST4.2*19*ø7	12
74	Schraube	ST2.9*16*ø5	4
75	Schraube	ST4.2*16*ø7	10
76	Schraube	ST4.2*19*ø7	6
77	Schraube	M6*15*S10	7
78	Schraube	M4*10*ø9	4
79	Schraube	M6*8	2
80	Schraube	M8*30*S5	4
81	Sechskantflanshmutter	M10*1.0*H10*S15	2
82	Sechskantmutter	M8*H6.8*S14	2
83	Nylonmutter	M6*H6*S10	10
84	Nylonmutter	M8*H7.5*S13	6
85	Mutter	M8*H16*S13	4
86	Mutter	M6*H16*S10	2
87	Riemen für Generator	2P J105	1
88	Schraube	M4*6*ø7	17
89	Unterlegscheibe	d8*ø13*T1	8
90	Tablethalter EVA-Polster	87*13.5*T2	1
91	Leiterplatte EVA-Polster	80*25*T2	2
92	Offener Sicherungsring	D7*0.9	4
93	Inbusschlüssel S4	25*60*4 S4	1
94	Inbusschlüssel S5	25*70*5 S5	1
95	Kreuzschlüssel	S10-12	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-3770 Torin P6-G] 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-3770.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

17	Safety precautions
18	Set-up instructions
22	Transport / Battery replacement / Charge battery
23	Computer operation manual
24	Warm-up and cool-down
25	Connecting to KINOMAP app
26	Bluetooth connection / Cleaning & maintenance
27	Explosion drawing
28	Parts list
29	Guarantee conditions



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

Skandika

CE

Importeur

Adresse

Artikelnummer | Name

Klasse

Standard

2024

1

2

3

4

PO Nr.:

Max. Nutzergewicht

MAX Trader GmbH

Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen

SF-3770 | Rudergerät Torin P6-G

HC

EN ISO 20957

Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung

Produktionsdatum

2025

2026

5

6

7

8

9

10

11

12

150 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

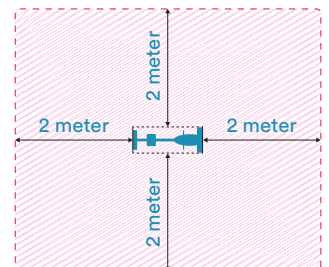


WARNING

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 150 kg. Class: HC - not suitable for therapeutically use! The device is speed-dependent.
- 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. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- 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.
- When placing the training device in an upright position, always place it against a wall or in front of a fixed surface, and always place it in a safe position away from children to prevent injuries.
- 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

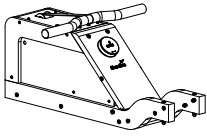
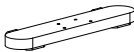
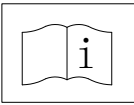
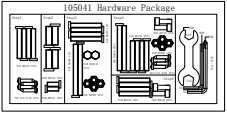
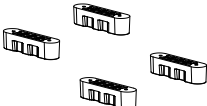
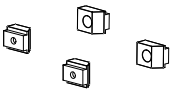
Before you begin assembly, we recommend that you find a location with sufficient space and a flat surface for assembly. Read through the instructions and familiarise yourself with the assembly process. Although this product can be assembled by one person, we recommend that you have another person assist 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.

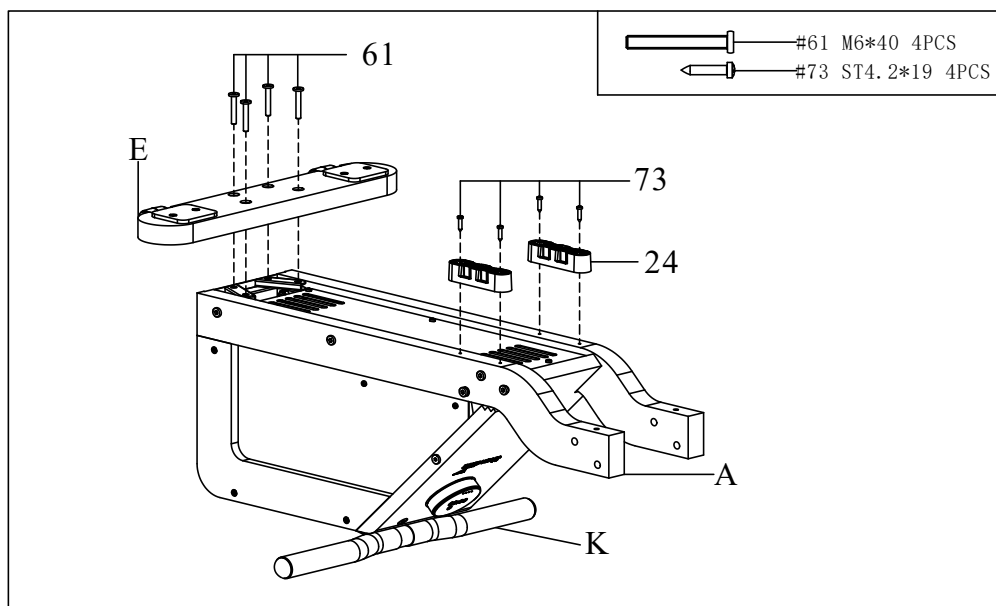
BOX CONTENTS

Part no.	Description	Q'ty
A	Main frame	1
B	Left footplate assembly	1
C	Right footplate assembly	1
D	Connecting piece	1
E	Front stabilizer	1
F	Left slide rail	1
G	Right slide rail	1
H	Seat	1
I	Instruction manual	1
J	Small parts set	1
4	Tablet holder	1
5	Handle holder	1
24	Foot pad	2
45	Seat cushion stopper	4
48	Rail connecting plate	1

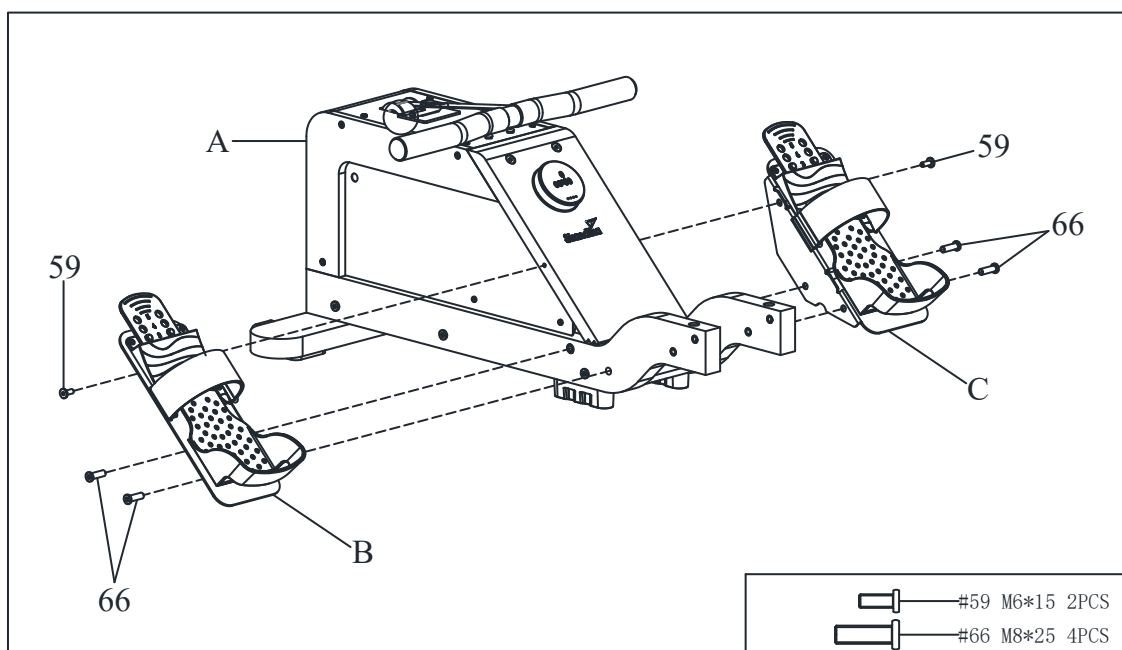
			
			
			
			

STEP 1

1. Remove all components from the packaging, carefully place the main frame (A) upside down on the floor, taking care to position the handle (K) so that it is not damaged.
2. Attach the foot pads (24) to the corresponding positions on the main frame (A) and then use the Phillips hex key (94) to tighten the Phillips screws (73) and foot pads (24) securely to the main frame (A).
3. Attach the front stand (E) to the main frame (A) as shown and secure it with the hexagon flat-head screws (61). Now carefully turn the main frame (A) over on the floor.

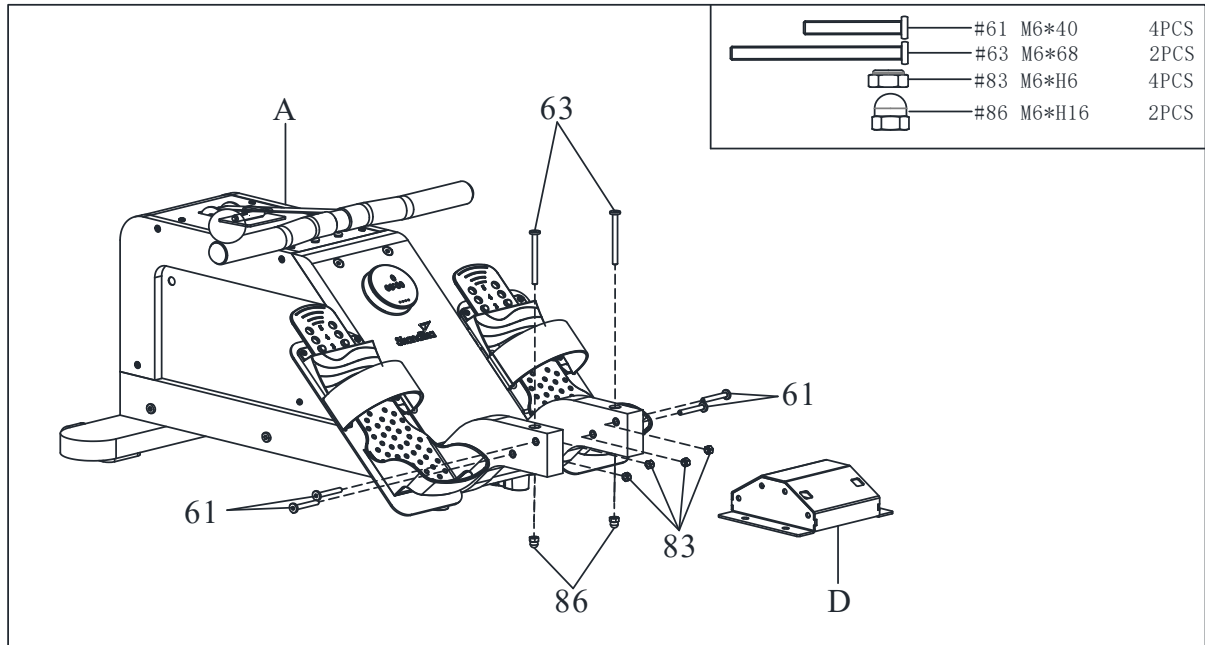
**STEP 2**

Fit the left (B) and right (C) footplates to the main frame (A) as shown, using a total of 4 screws (66) and 2 screws (59).

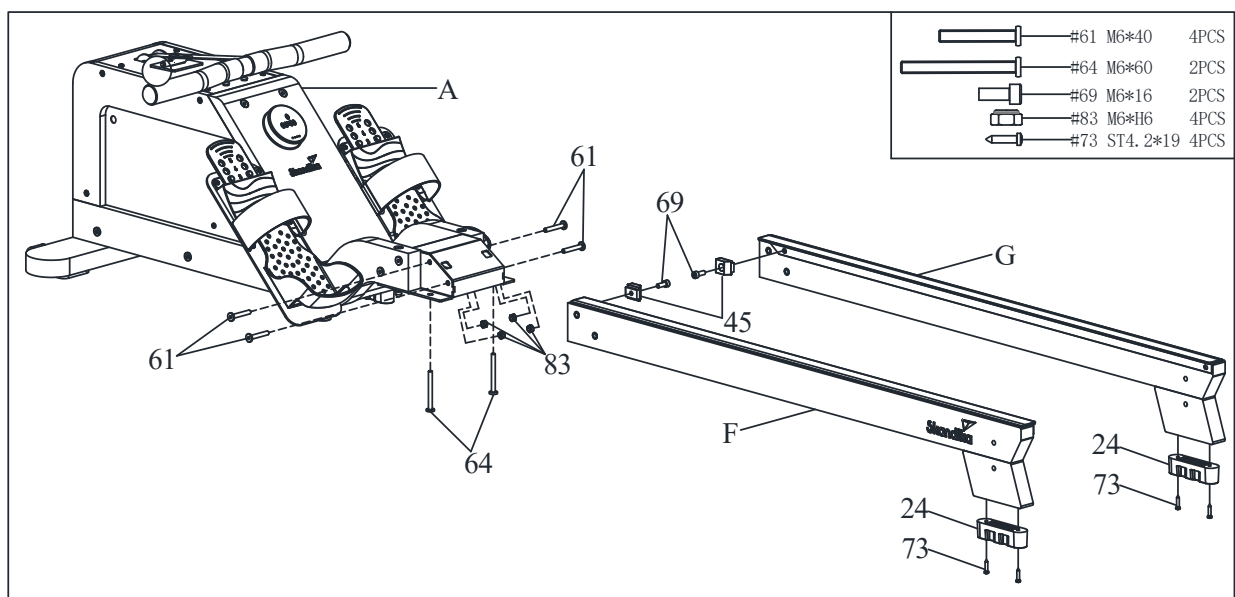


STEP 3

Attach the connecting piece (D) to the main frame (A) as shown using the screws (61), nuts (83), screws (63), and nuts (86).

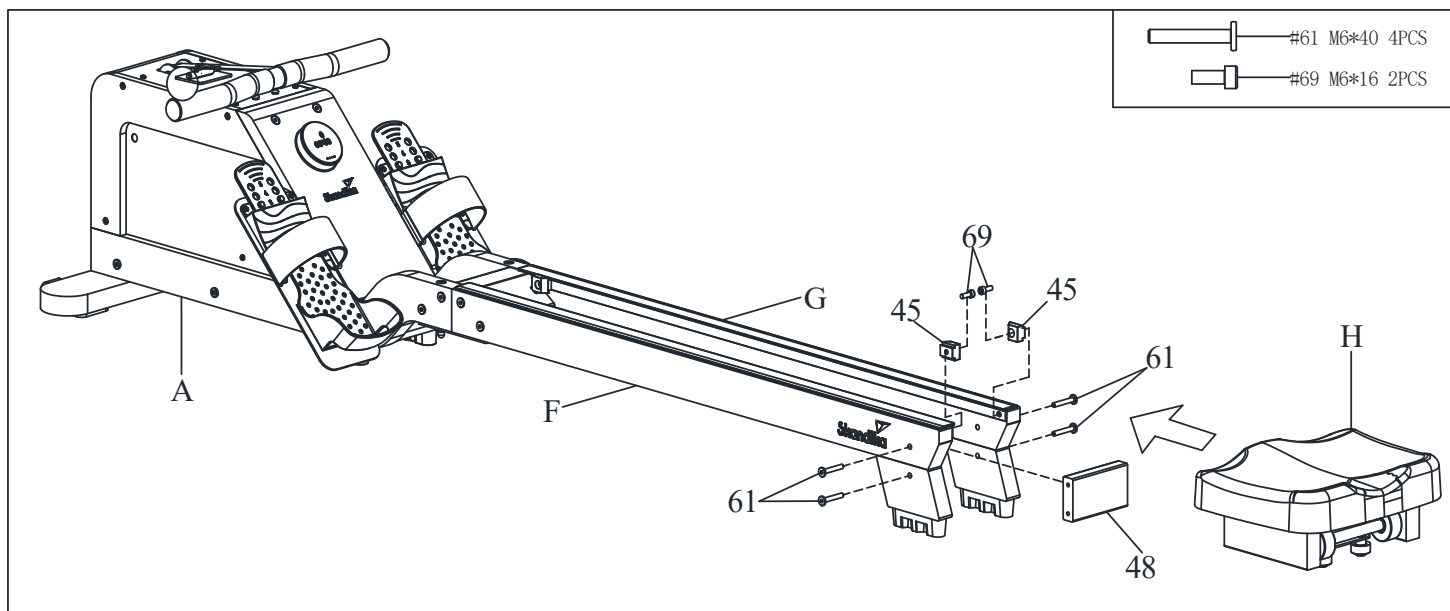
**STEP 4**

1. Attach the foot pads (24) to the left (F) and right (G) slide rails using Phillips flat-head sheet metal screws (73).
2. Mount the left (F) or right (G) slide rail in the corresponding positions on both sides of the main frame (A) and secure it with hexagon screws (61) and nylon nuts (83). Then secure the hexagon screws (64) to the main frame (A).
3. Mount the stoppers (45) on the front of the left (F) or right (G) slide rail and secure them with the hexagonal screws (69).

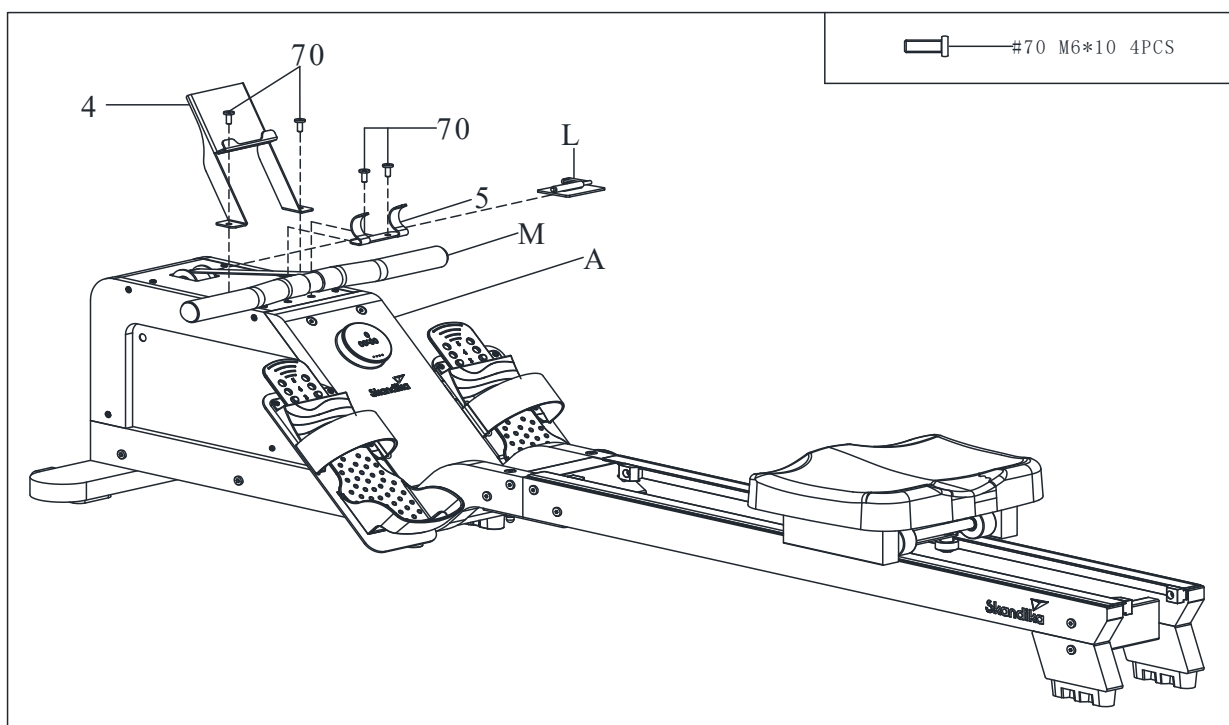


STEP 5

1. Attach the connector (48) to the left (F) or right (G) slide rail using the screws (61).
2. Slide the seat (H) onto the rails and then attach the other two stoppers (45) to the rear end of the left (F) or right (G) slide rail using the hexagonal screws (69).

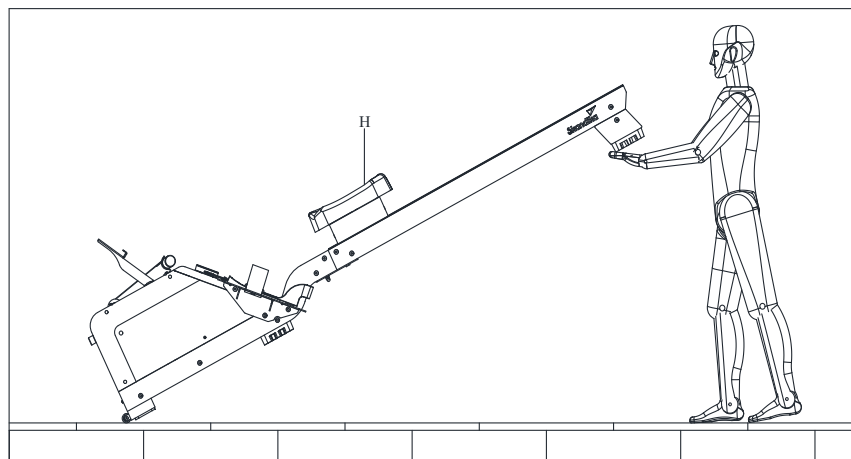
**STEP 6**

1. Loosen the hexagonal screws (70) from the main frame (A) using the S4 hexagonal wrench, then attach the handle bracket (5) to the main frame (A) using these hexagonal screws (70).
2. Remove the belt buckle (L) attached to the main frame (A), pull the handle (M) off the main frame (A), and place it on the handle bracket (5).
3. Loosen the hexagonal screws (70) from the main frame (A) using the hexagonal wrench S4, place the tablet holder (4) in the appropriate position on the main frame (A), and then secure it with the hexagonal screws (70).



TRANSPORT

To move the device, first move the seat (H) forward and then lift the rear end of the device as shown 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.



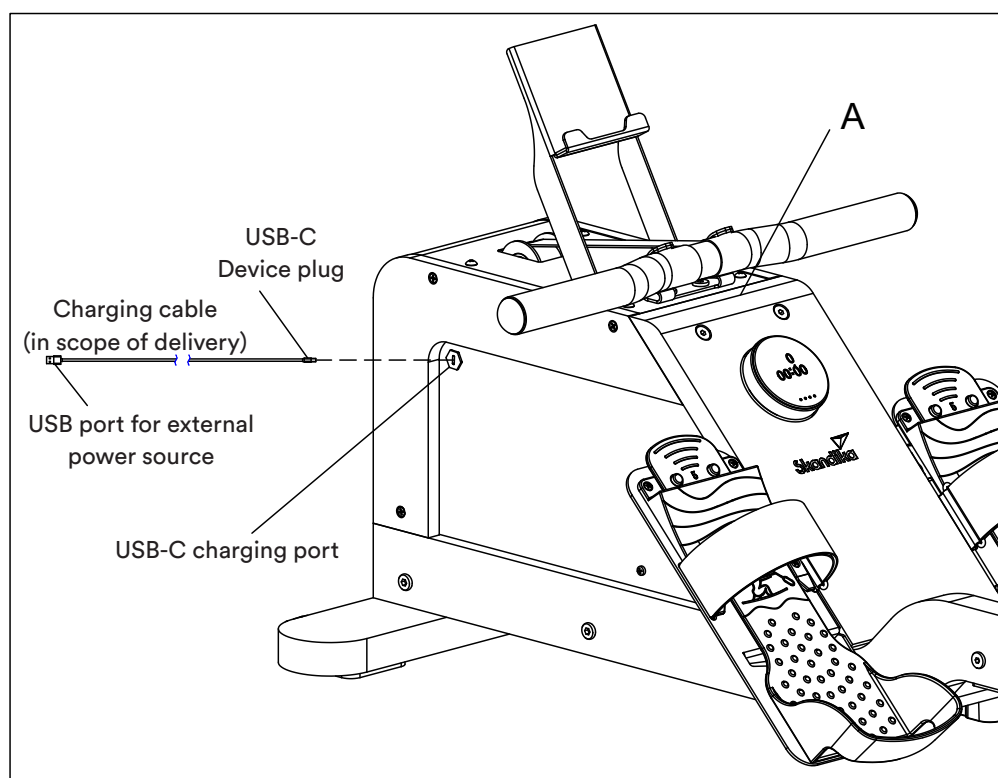
BATTERY REPLACEMENT

The device contains a 5V 2200mA battery, which normally does not need to be replaced. If you encounter any problems with the battery, please contact customer service.

CHARGING THE BATTERY

This device has a self-charging system that charges the built-in battery during training. If it is necessary to charge the battery using an external power source (USB-C cable included) (e.g., after prolonged periods of inactivity), please proceed as follows:

Connect the supplied USB-C cable to the charging port on the left side of the main frame (A) and connect the other end to the charging plug (not included) or directly to a suitable USB port. Then check the display on the device computer to see if charging is taking place.



Computer operation

Computer functions:



STROKES/MIN ("SPM" / frequency): Displays the number of strokes per minute (frequency) from 0 to 199.



DISTANCE ("DIST" / distance): Displays the distance covered in kilometers (max. 99.99 km).



CALORIES ("CAL"): Shows the calories burned (max. 999.9 kcal).



TIME: Shows the elapsed training time (max. 99:59 minutes).



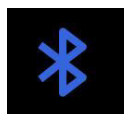
SCAN - Automatic cycle through the functions distance - calories - time - number of strokes (changes approx. every 3 seconds)



STROKE: Shows the number of strokes completed (max. 9999).



LEVEL: Resistance level (from 1 to 32).



BLUETOOTH: When connected to another device, the Bluetooth indicator light is always on.



HEART RATE: Shows the heart rate (only in the Kinomap app - optional chest strap and Bluetooth connection required).



Display on the outer ring of the screen:

Self-test at start-up - the symbols on the outer circle light up synchronously one after the other and flash up and down.

Speed adjustment - as the speed of movement (SPM / rowing frequency) increases, the number of illuminated LEDs increases from left to right; as the speed of movement decreases, the number of illuminated LEDs decreases from right to left.

OPERATION

Switch on: Start with a rowing motion and the computer will turn on. After the self-test during startup, the display will light up and the device will automatically switch to standby mode. The default time will be displayed and the time measurement will be set to zero. The resistance will automatically be set to level 1 (light).

Exercise mode: In standby mode, the movement timer starts when the system detects a rowing movement. The first line displays the stroke rate (SPM), and the outer circle begins to light up to dynamically display the speed in real time. The computer switches to normal training time and counting mode: all data is displayed in real time. To adjust the resistance during training, turn the computer - turning clockwise increases the value, turning counterclockwise decreases the value.

Pause mode: If training is interrupted for longer than 5 seconds, the computer flashes and switches to pause mode. At this point, the function value count stops. To continue training, press the computer briefly or simply continue training. The function value count will then resume. If the device is in pause mode for longer than 3 minutes and the computer is not pressed and no training is taking place, the computer will switch to standby mode.

Finish the workout: Press and hold the computer for 3 seconds during training. The current training record will be ended and the data for time/calories/distance and rowing strokes will be displayed. The computer will then switch to standby mode.

Notes:

- The calorie display is calculated based on the distance traveled. 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.
- The computer is very sensitive. Therefore, handle it with the utmost care and do not expose it to force or strong electromagnetic radiation. The computer is NOT waterproof.
- At the end of its service life, please dispose of the device and the computer in accordance with the local disposal guidelines at your place of residence.

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.



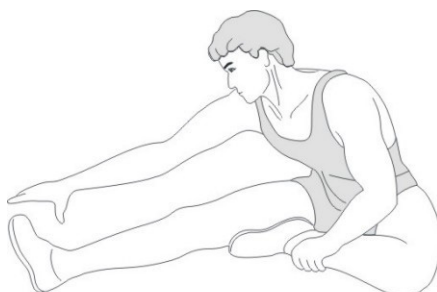
Side Stretch



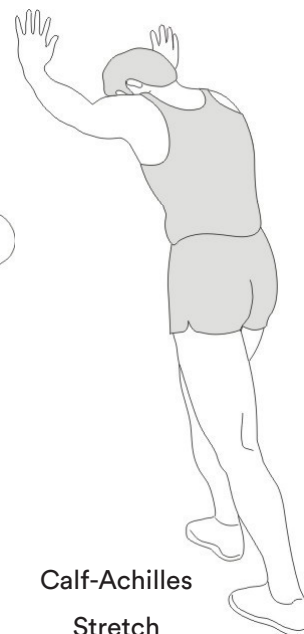
Toe touch



Inner Thigh
Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles
Stretch

Cool-Down

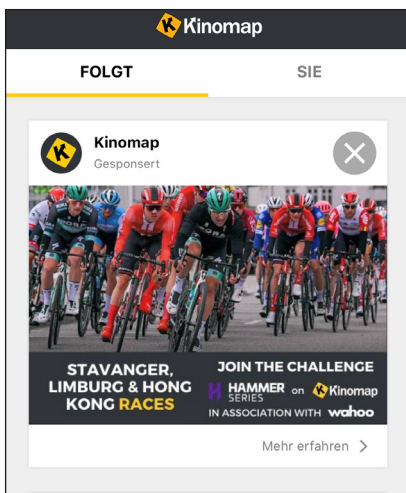
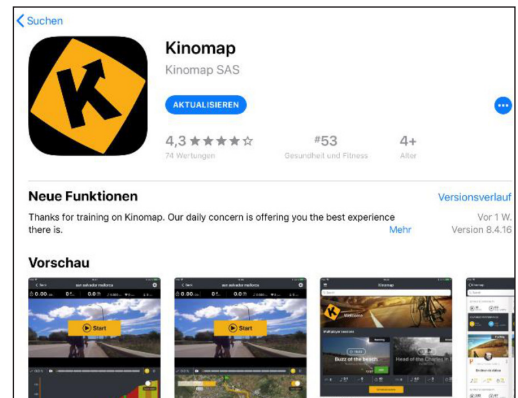
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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.

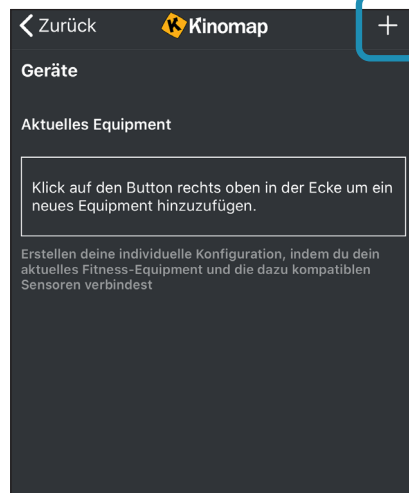
KINOMAP

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.

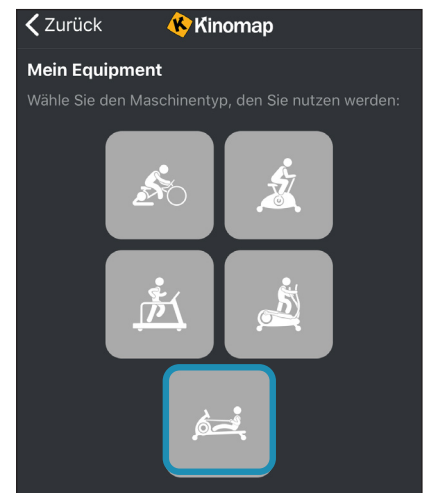
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Rower

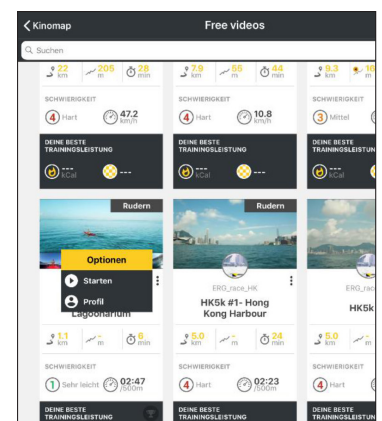


4. Select Skandika



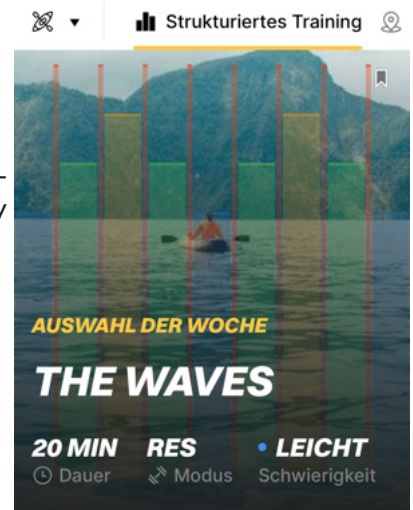
5. Select the device

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!



THE WAVES SIMULATION

In Kinomap, waves can be added for a more realistic training session via the 'Structured Training' menu item. This then changes the resistance on the LED rotary knob accordingly.



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.

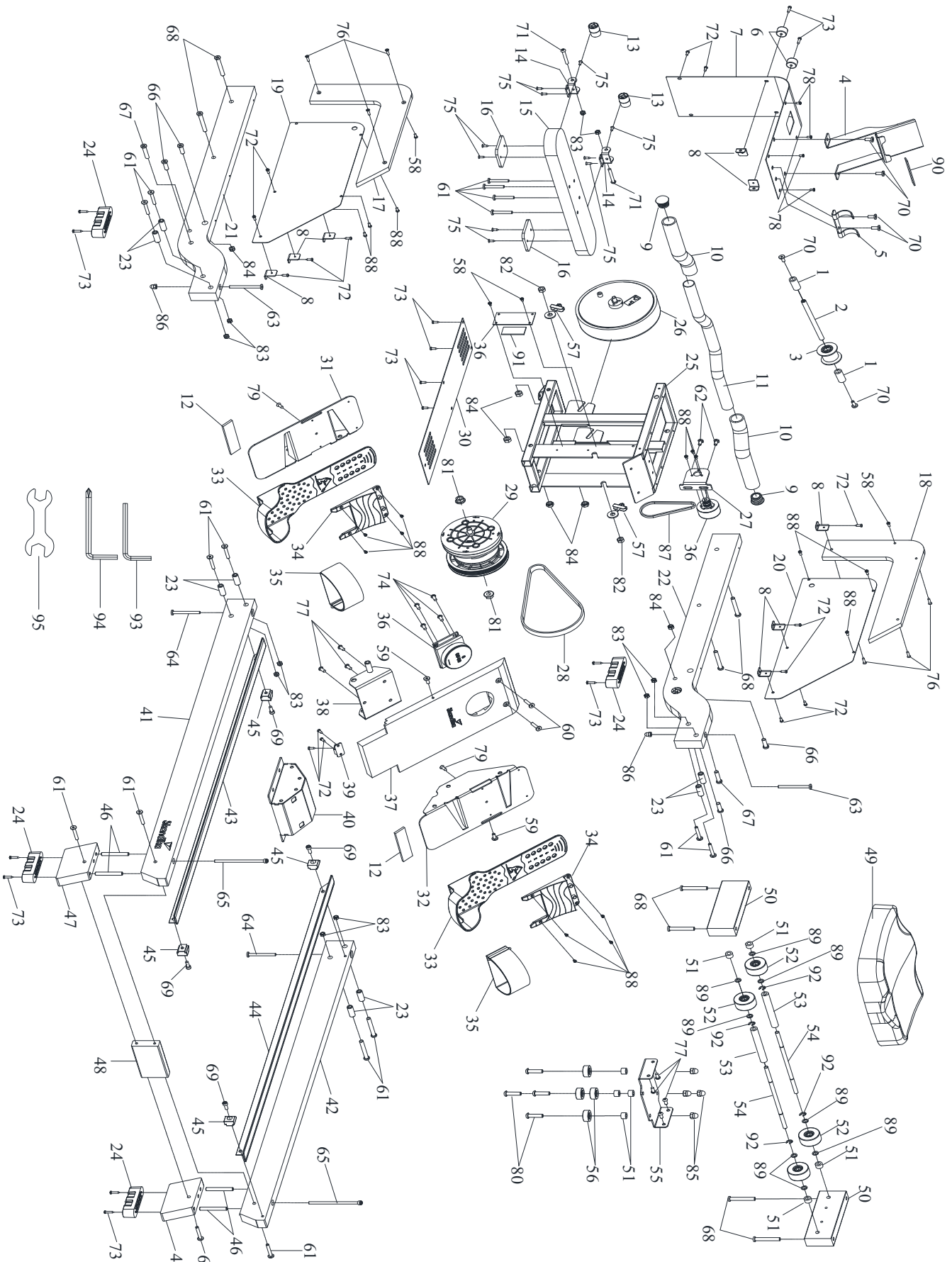
- Bluetooth interface
- Adjustable size
- Suitable for use with the Kinomap app

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.
- Handles, straps, 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	Specification	Q'ty
1	PVC Sleeve	ø16xø10x33	2
2	Pulley shaft	ø10x142xM6x20	1
3	Pulley	ø45xø34x35	1
4	Tablet holder	219.4x167.9xT2	1
5	Handle mount	81.4x80xT2	1
6	Foot pad	ø22xø8xø5x16	2
7	Decorative cover plate	559*141*T1	1
8	L-shaped plate	35.5*20*T2	8
9	Semi-sphere plug	ø25*T1.2	2
10	Grip cover	ø25xø30x220mm	2
11	Handlebar	ø25xT1.2x425	1
12	EVA pad	90*25*T2	2
13	Transportation wheel	ø25*ø6.5*31	2
14	Roller for seat	77.5*32.3*T2	2
15	Front footboard	420*80*27	1
16	Rubber foot pad	65*60*d5	2
17	Left vertical plate	356.5*221.5*12	1
18	Right vertical plate	356.5*221.5*12	1
19	Left decorative baffle	411.5*169*d1	1
20	Right decorative baffle	411.5*169*d1	1
21	Front left rail	740*120*27	1
22	Front right rail	740*120*27	1
23	Steel sleeve	ø10*ø6.2*27	8
24	Foot pad	100*25*25	4
25	Main frame	Weldment	1
26	Magnetic wheel		1
27	Motor mount	73.8*70*3	1
28	Multi-wedge belt	5P J240	1
29	Magnetic Pullback-Device		1
30	Lower cover plate	488x111xd1	1
31	Left pedal		1
32	Right pedal		1
33	Pedal	327*115*64	2
34	Pedal support base	126*107*18	2
35	Foot pad		2
36	Dial knob	Electronic Part	1
37	Pedal bottom plate	391.3*166*20	1
38	U-Connector		1
39	Bottom decoration mount	40*39*T2	1
40	Rail connecting plate		1
41	Left rear rail	1000*60*27	1
42	Right rear rail	1000*60*27	1
43	Left sidebar	30*17.5*996	1
44	Right sidebar	30*17.5*996	1
45	Seat Cushion stopper	25*15*21	4
46	Wooden dowel	ø8x60	4
47	Track support plate	127.5*65*27	2
48	Rail connecting plate	112*60*20	1
49	Seat cushion	320*260*T52	1

Part no.	Description	Specification	Q'ty
50	Seat cushion fixing plate	170*60*27	2
51	PVC Sleeve 3	ø15xø8.2x10	8
52	Seat roller	ø46*22	4
53	PVC Sleeve	ø15*ø8.2*114	2
54	Seat Cushion Roller Shaft	ø8*217	2
55	Cushion roller fixing plate	227*100*T2.5	1
56	Small roller	ø28*11.5	4
57	Chain adjuster	M6	2
58	Screw	M4*8 ø7	4
59	Screw	M6*15*S4	2
60	Screw	M6*25*S4	2
61	Screw	M6*40*S4	12
62	Hex bolt	M6*10*S10	2
63	Screw	M6*68*S4	2
64	Screw	M6*60*20*S4	2
65	Screw	M6*110*25*S5	2
66	Screw	M8*25*S5	4
67	Screw	M8*40*15*S5	2
68	Screw	M8*55*15*S5	8
69	Screw	M6*16*S5	4
70	Screw	M6*10*S4	6
71	Screw	M6*45*15*S5	2
72	Screw	ST4.2*13*ø7	21
73	Screw	ST4.2*19*ø7	12
74	Screw	ST2.9*16*ø5	4
75	Screw	ST4.2*16*ø7	10
76	Screw	ST4.2*19*ø7	6
77	Screw	M6*15*S10	7
78	Screw	M4*10*ø9	4
79	Screw	M6*8	2
80	Bolt	M8*30*S5	4
81	Hex flange nut	M10*1.0*H10*S15	2
82	Hex nut	M8*H6.8*S14	2
83	Nylon nut	M6*H6*S10	10
84	Nylon nut	M8*H7.5*S13	6
85	Nut	M8*H16*S13	4
86	Nut	M6*H16*S10	2
87	Self-Generating belt	2P J105	1
88	Screw	M4*6*ø7	17
89	Washer	d8*ø13*T1	8
90	Tablet holder EVA Pad	87*13.5*T2	1
91	Circuit board EVA Pad	80*25*T2	2
92	Open circlip	D7*0.9	4
93	Allen key S4	25*60*4 S4	1
94	Allen key S5	25*70*5 S5	1
95	Cross Wrench	S10-12	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-3770 Torin P6-G] 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-3770.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

- 31** Informations de sécurité
- 32** Instructions de montage
- 36** Transport / Remplacement de la batterie / Charger la batterie
- 37** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 38** Echauffement et récupération
- 39** Connexion à l'application KINOMAP
- 40** Connexion Bluetooth / Nettoyage et entretien
- 41** Vue éclatée
- 42** Liste des pièces
- 43** Conditions de garantie



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

 	Importeur		MAX Trader GmbH											
	Adresse		Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name		SF-3770 Rudergerät Torin P6-G											
	Klasse		HC											
	Standard		EN ISO 20957											
			Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum													
			2024 2025 2026											
	PO Nr.:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Max. Nutzergewicht		150 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

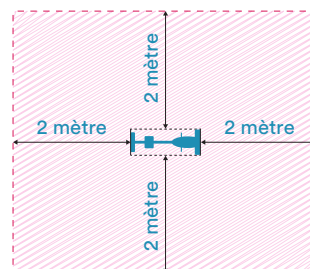


AVERTISSEMENT

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 150 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques. L'appareil est dépendant de la vitesse.
- 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. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'ils soient surveillés ou aient reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les dangers encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- 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.
- Lorsque vous placez l'appareil d'entraînement en position verticale, placez-le toujours contre un mur ou devant une surface fixe, et placez-le toujours dans une position sûre, hors de portée des enfants, afin d'éviter toute blessure.
- 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



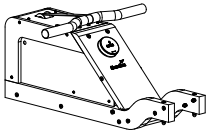
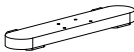
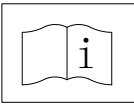
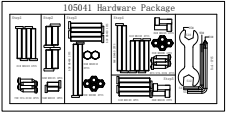
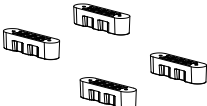
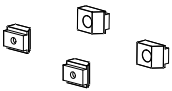
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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.

Veillez 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.

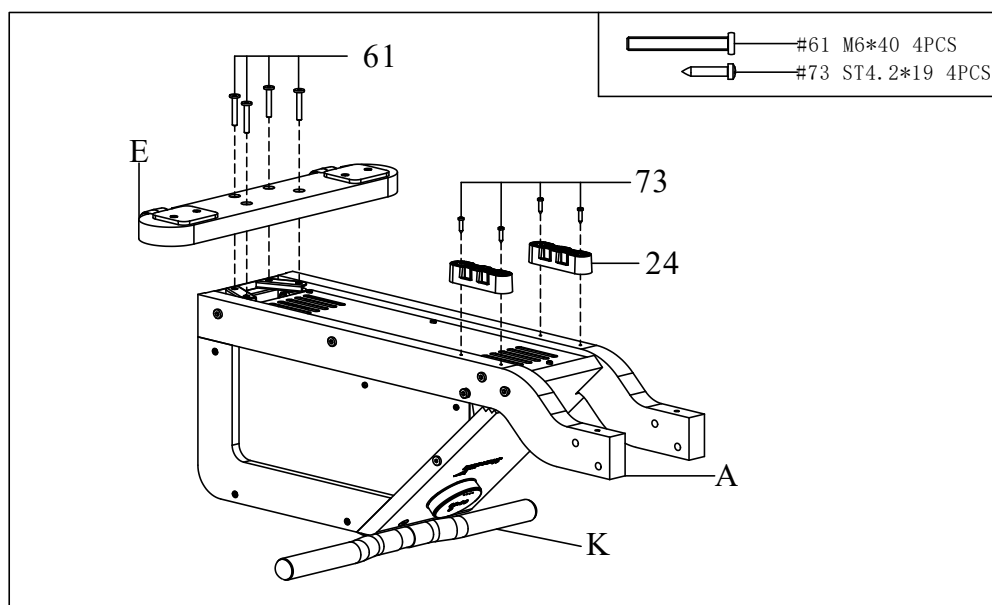
CONTENU DU CARTON

Pièce n	Description	Qté
A	Cadre principal	1
B	Marchepied gauche	1
C	Marchepied droit	1
D	Pièce de raccordement	1
E	Pied avant	1
F	Glissière gauche	1
G	Glissière droite	1
H	Siège	1
I	Mode d'emploi	1
J	Jeu de petites pièces	1
4	Support pour tablette	1
5	Support pour poignée	1
24	Repose-pieds	2
45	Butée	4
48	Raccord	1

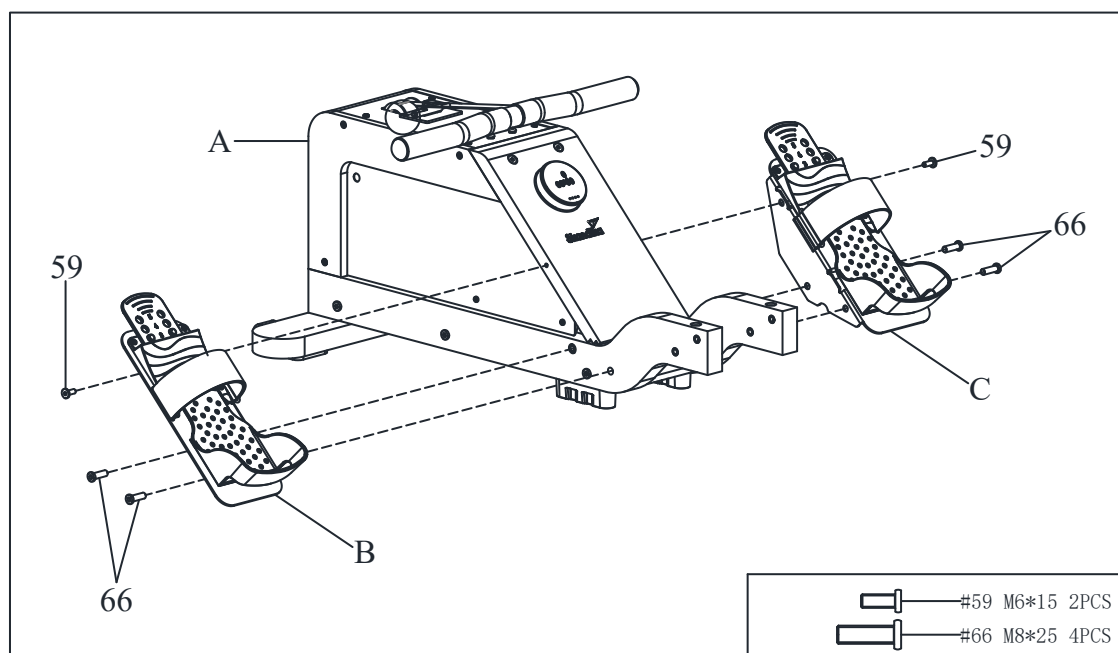
ÉTAPE 1

1. Retirez tous les composants de l'emballage, posez délicatement le cadre principal (A) à l'envers sur le sol et veillez à placer la poignée (K) de manière à ne pas l'endommager.
2. Fixez les patins (24) aux emplacements correspondants sur le châssis principal (A), puis serrez fermement les vis cruciformes (73) et les patins (24) sur le châssis principal (A) à l'aide de la clé Allen cruciforme (94).
3. Fixez le pied avant (E) au châssis principal (A) comme indiqué et fixez-le à l'aide des vis à tête plate hexagonale (61). Retournez maintenant délicatement le châssis principal (A) sur le sol.



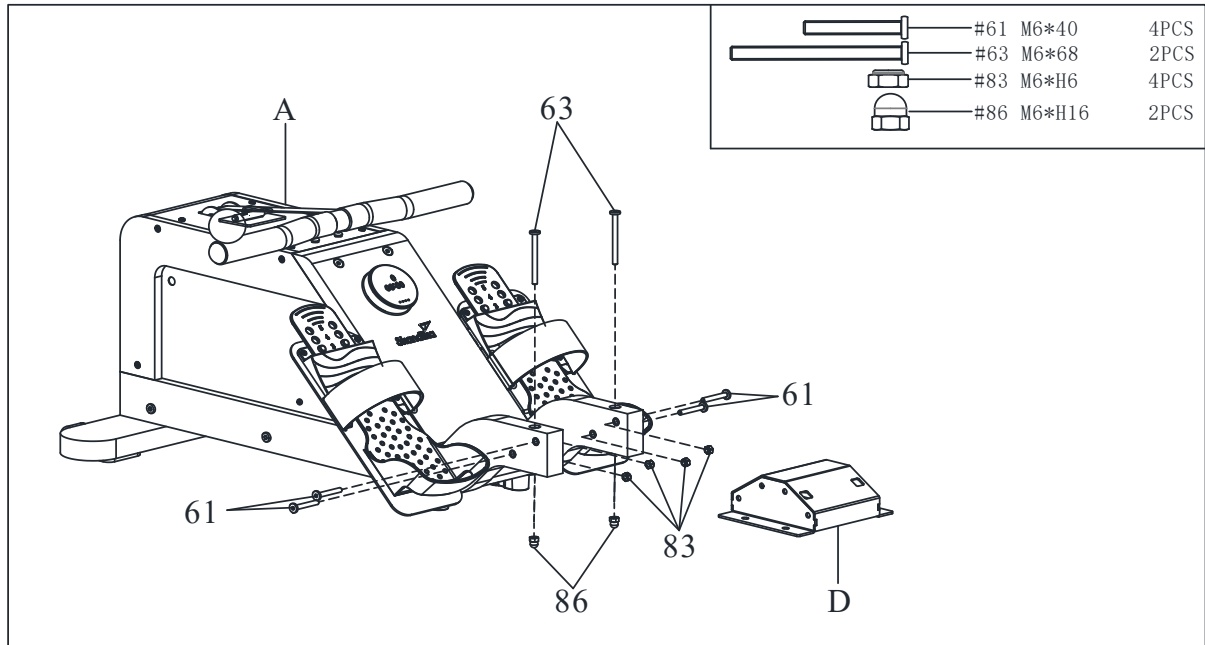
ÉTAPE 2

Montez les repose-pieds gauche (B) et droit (C) sur le cadre principal (A) comme illustré à l'aide de 4 vis (66) et 2 vis (59) au total.



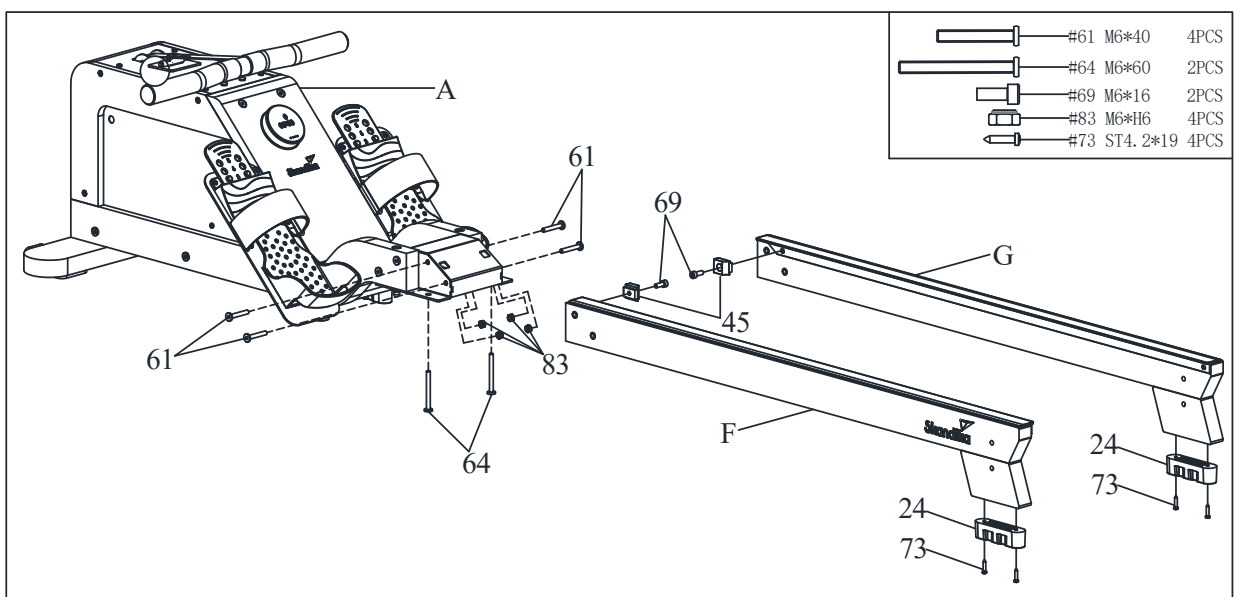
ÉTAPE 3

Fixez le raccord (D) au châssis principal (A) comme illustré à l'aide des vis (61), écrous (83), vis (63) et écrous (86).



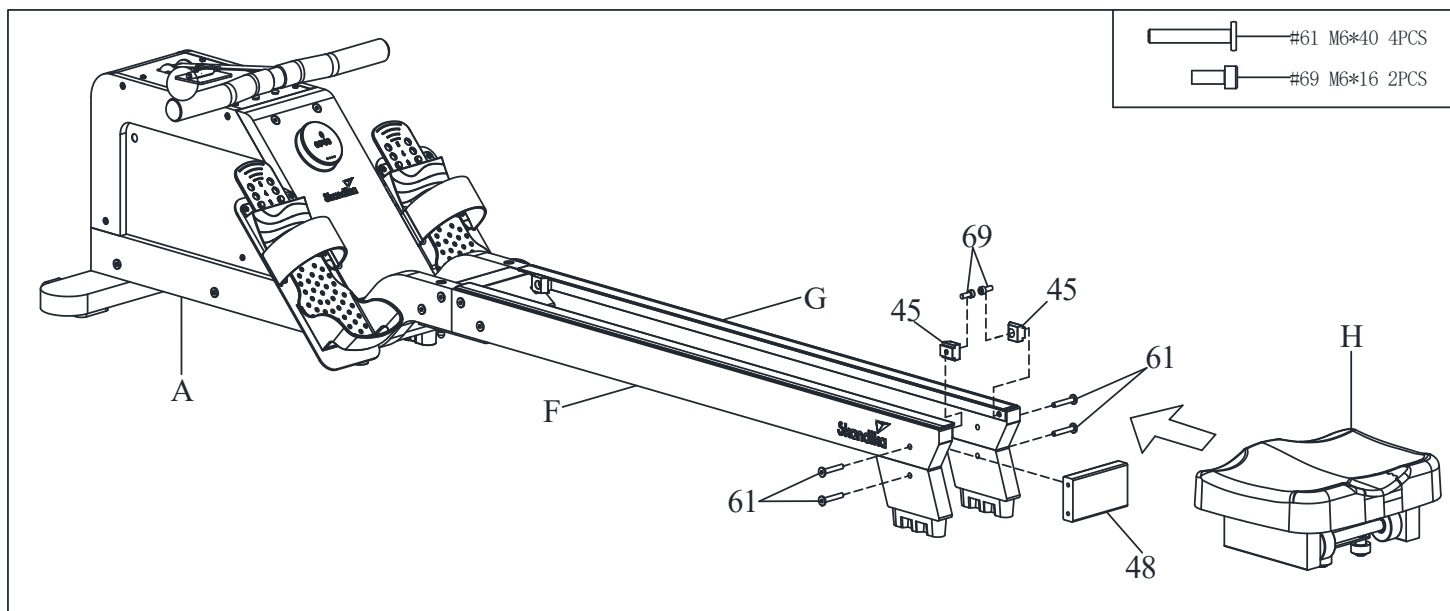
ÉTAPE 4

1. Fixez les patins (24) à l'aide de vis à tête plate cruciforme (73) sur les glissières gauche (F) et droite (G).
2. Montez les glissières gauche (F) et droite (G) aux emplacements correspondants des deux côtés du châssis principal (A) et fixez-les à l'aide de vis à tête hexagonale (61) et d'écrous en nylon (83). Fixez ensuite les vis à tête hexagonale (64) au châssis principal (A).
3. Montez les butées (45) à l'avant du rail coulissant gauche (F) ou droit (G) et fixez-les à l'aide des vis hexagonales (69).



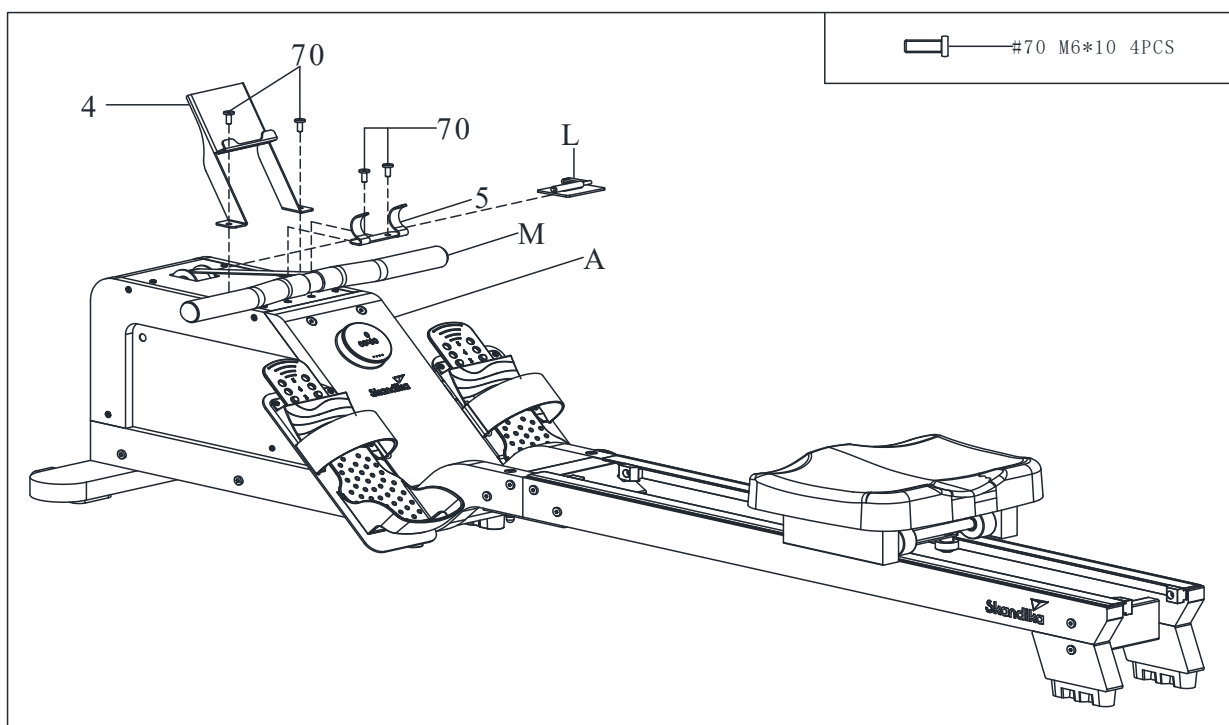
ÉTAPE 5

1. Fixez le connecteur (48) au rail coulissant gauche (F) ou droit (G) à l'aide des vis (61).
2. Faites glisser le siège (H) sur les rails, puis fixez les deux autres butées (45) à l'extrémité arrière du rail coulissant gauche (F) ou droit (G) à l'aide des vis hexagonales (69).



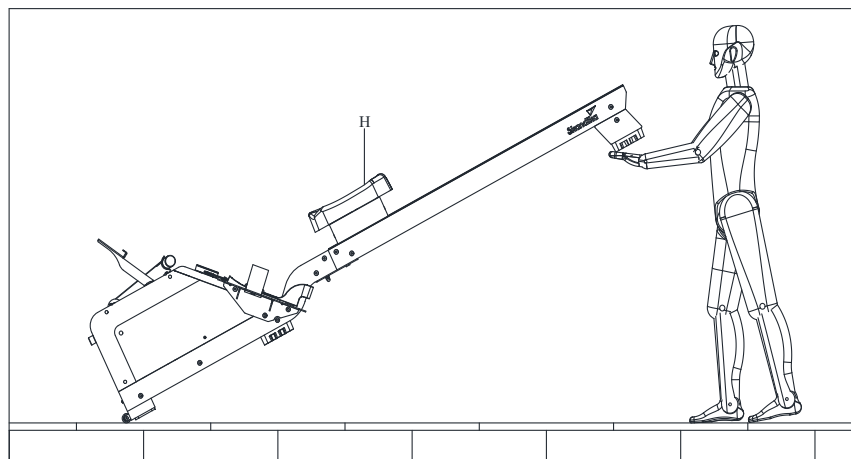
ÉTAPE 6

1. Desserrez les vis hexagonales (70) à l'aide de la clé hexagonale S4 du cadre principal (A), puis fixez le support de poignée (5) au cadre principal (A) à l'aide de ces vis hexagonales (70).
2. Retirez la boucle de sangle (L) fixée au cadre principal (A), retirez la poignée (M) du cadre principal (A) et placez-la sur le support de poignée (5).
3. Desserrez les vis hexagonales (70) du cadre principal (A) à l'aide de la clé hexagonale S4, placez le support pour tablette (4) dans la position correspondante sur le cadre principal (A), puis fixez-le à l'aide des vis hexagonales (70).



TRANSPORT

Pour déplacer l'appareil, commencez par avancer le siège (H), puis soulevez l'arrière de l'appareil comme illustré jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Une fois les roulettes au sol, vous pouvez facilement transporter l'appareil à l'endroit souhaité.



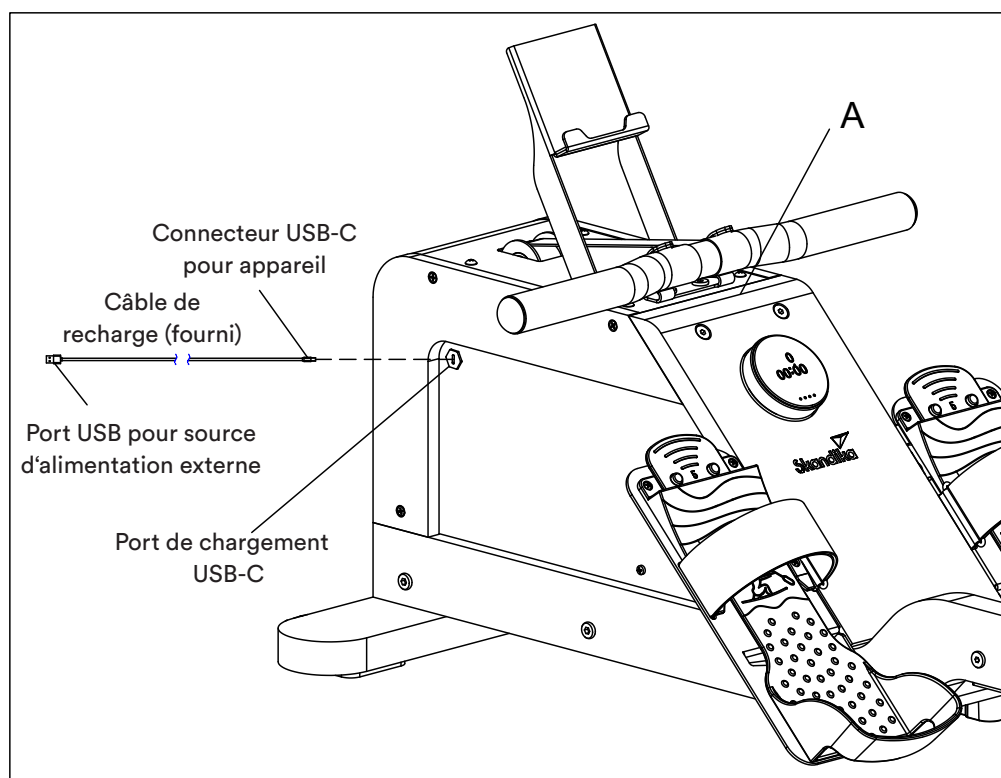
REEMPLACEMENT DE LA BATTERIE

L'appareil contient une batterie rechargeable 5 V 2200 mA qui ne doit normalement pas être remplacée. En cas de problèmes avec la batterie, veuillez contacter le service clientèle.

CHARGER LA BATTERIE

Cet appareil dispose d'un système d'auto-recharge qui permet de recharger la batterie intégrée pendant l'entraînement. S'il s'avère nécessaire (par exemple après une longue période d'inactivité) de recharger la batterie à l'aide d'une source d'alimentation externe (câble USB-C fourni), veuillez procéder comme suit :

Connectez le câble USB-C fourni au port de chargement situé sur le côté gauche du cadre principal (A) et connectez l'autre extrémité à la prise de chargement (non fournie) ou directement à un port USB approprié. Observez ensuite l'écran de l'ordinateur de l'appareil pour vérifier si le chargement est en cours.



Utilisation d'ordinateur

Fonctions de l'ordinateur :



COUPS/MIN (« SPM » / fréquence) : affiche le nombre de coups de rame par minute (fréquence) de 0 à 199.



DISTANCE (« DIST » / distance) : affiche la distance parcourue en km (max. 99,99 km).



CALORIES (« CAL » / calories) : affiche les calories brûlées (max. 999,9 kcal).



TIME (temps) : affiche le temps d'entraînement écoulé (max. 99:59 minutes).



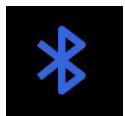
SCAN - Défilement automatique des fonctions distance - calories - temps - nombre de coups de rame (changement toutes les 3 secondes environ)



STROKE : affiche le nombre de coups de rame effectués (max. 9999).



LEVEL : niveau de résistance (de 1 à 32).



BLUETOOTH : Lorsqu'une connexion est établie avec un autre appareil, le voyant Bluetooth reste allumé en permanence.



HEART RATE (fréquence cardiaque) : affiche la fréquence cardiaque (uniquement dans l'application « Kinomap » - ceinture thoracique et connexion Bluetooth en option requises).



Affichage sur l'anneau extérieur de l'écran :

autotest au démarrage - les symboles sur le cercle extérieur s'allument les uns après les autres de manière synchronisée et clignotent de haut en bas.

Réglage de la vitesse - à mesure que la vitesse de mouvement (SPM / fréquence de rame) augmente, le nombre de LED allumées augmente de gauche à droite ; à mesure que la vitesse de mouvement diminue, le nombre de LED allumées diminue de droite à gauche.

UTILISATION

Mise en marche : commencez par un mouvement d'aviron, l'ordinateur s'allume. Après l'autotest à la mise en marche, l'écran s'allume et l'appareil passe automatiquement en mode veille. L'heure standard s'affiche et le chronomètre est remis à zéro. La résistance est automatiquement réglée sur le niveau 1 (facile).

Mode entraînement : en mode veille, le chronomètre démarre lorsque le système détecte un mouvement de rame. La première ligne affiche la fréquence de coups (SPM) et le cercle extérieur commence à s'allumer pour afficher la vitesse en temps réel de manière dynamique. L'ordinateur passe en mode entraînement et comptage normal : toutes les données sont affichées en temps réel. Pour régler la résistance pendant l'entraînement, tournez l'ordinateur : tourner dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la valeur, tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre la diminue.

Mode pause : si l'entraînement est interrompu pendant plus de 5 secondes, l'ordinateur clignote et passe en mode pause. À ce moment-là, le comptage des valeurs fonctionnelles s'arrête. Pour reprendre l'entraînement, appuyez brièvement sur l'ordinateur ou continuez simplement à vous entraîner. Le comptage des valeurs fonctionnelles reprend alors. Si l'appareil reste en mode pause pendant plus de 3 minutes et que vous n'appuyez pas sur l'ordinateur et ne vous entraînez pas, l'ordinateur passe en mode veille.

Pour terminer l'entraînement : pendant l'entraînement, appuyez sur l'ordinateur pendant 3 secondes. L'enregistrement de l'entraînement en cours est terminé et les données relatives au temps/aux calories/à la distance et aux coups de rame s'affichent. L'ordinateur passe ensuite en mode veille.

Remarques :

- 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 calorifique individuelle de différentes personnes, par exemple dans le cadre d'un régime.
- L'ordinateur est très sensible. Manipulez-le donc avec le plus grand soin et ne l'exposez pas à des chocs ou à de fortes radiations électromagnétiques. L'ordinateur n'est PAS étanche.
- À la fin de sa durée de vie, veuillez éliminer l'appareil et l'ordinateur conformément aux directives locales en vigueur dans votre lieu de résidence.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

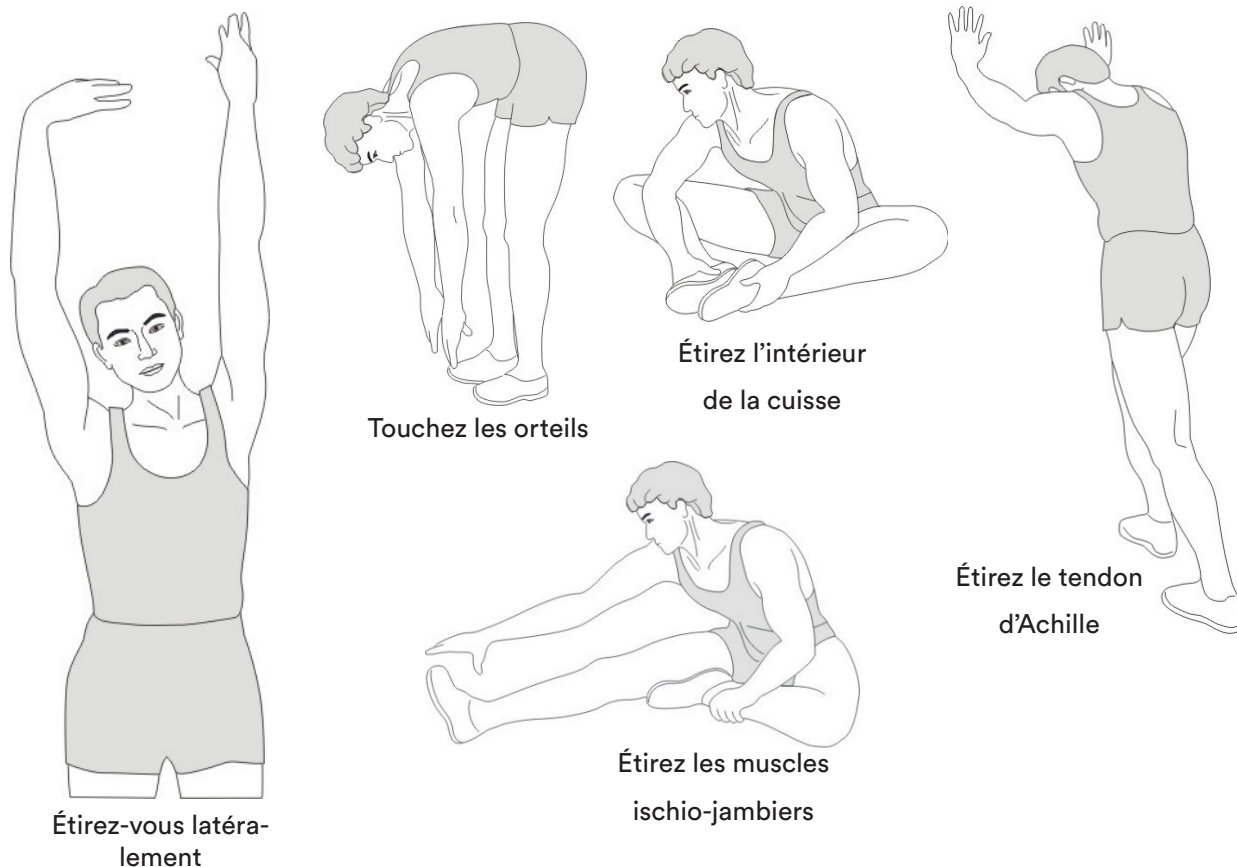
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou 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 exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer 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.

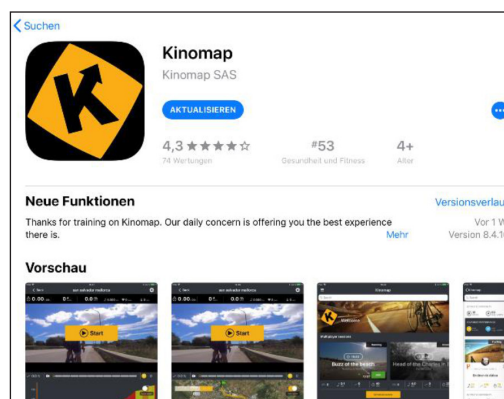


Récupération

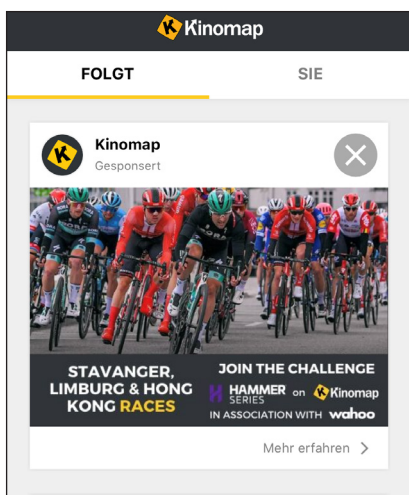
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

KINOMAP

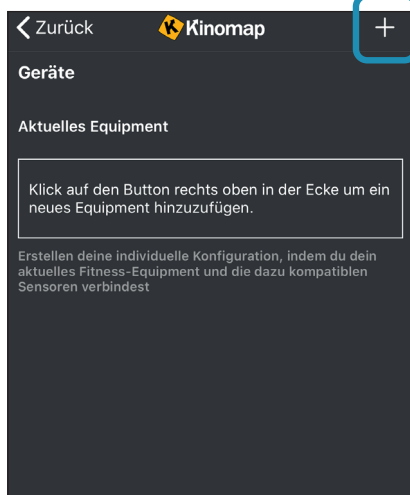
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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

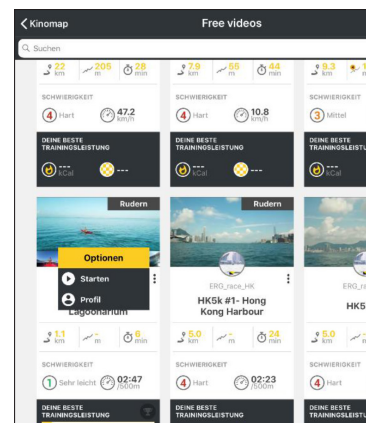


4. CHOISIR „SKANDIKA“



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) !



SIMULATION D'ONDES

Dans Kinomap, vous pouvez ajouter des vagues pour un entraînement plus réaliste via l'option de menu « Entraînement structuré ». La résistance du bouton rotatif LED est alors modifiée en conséquence.



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.

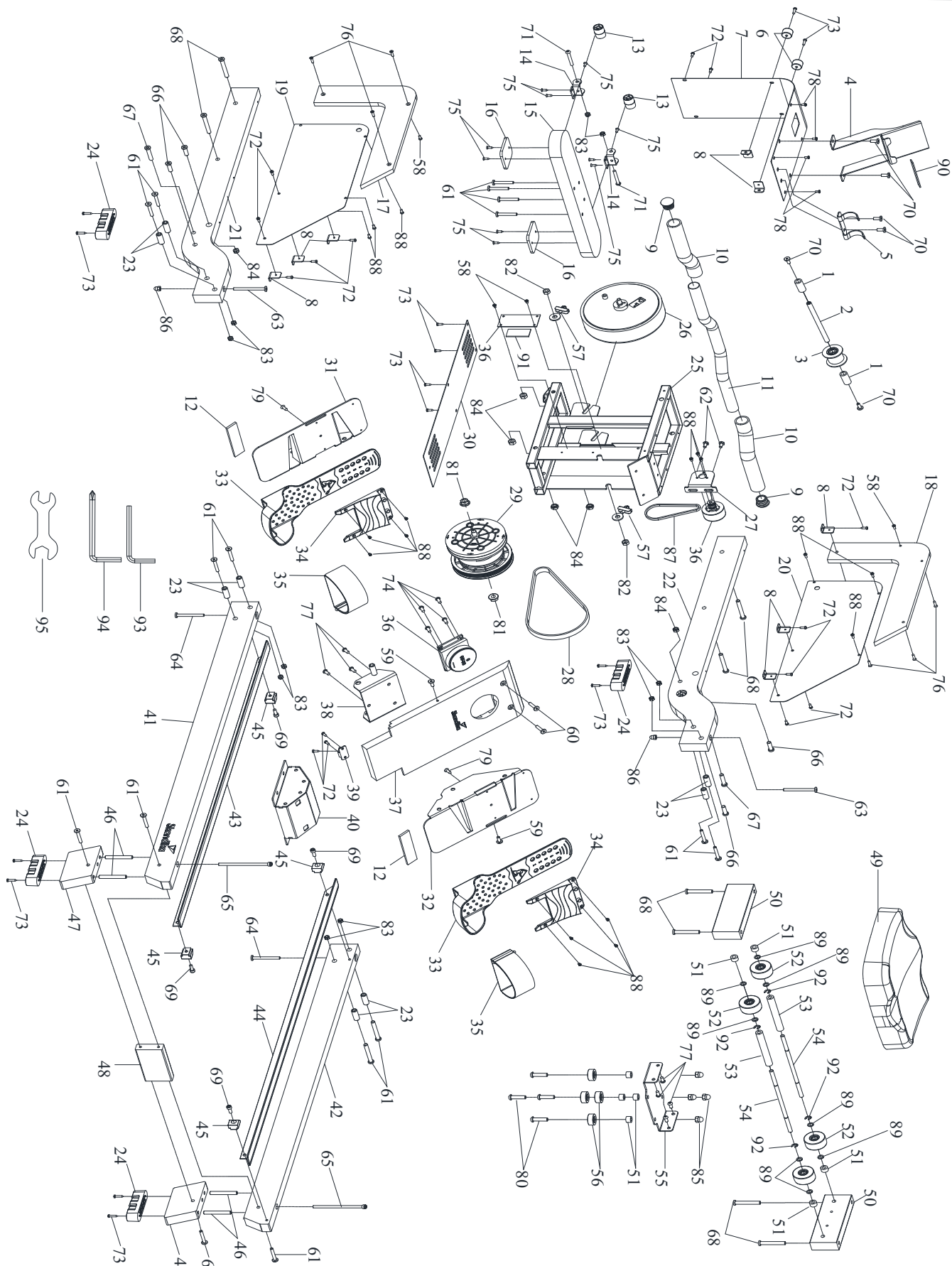
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

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 poignées, sangles et points d'attache sont des pièces fragiles qui doivent être contrôlées 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	Spécification	Qté
1	Manchon en PVC	ø16xø10x33	2
2	Arbre à poulie	ø10x142xM6x20	1
3	Poulie	ø45xø34x35	1
4	Support pour tablette	219.4x167.9xT2	1
5	Support pour poignée	81.4x80xT2	1
6	Repose-pied	ø22xø8xø5x16	2
7	Plaque de recouvrement	559*141*T1	1
8	Plaque en forme de L	35.5*20*T2	8
9	Bouchon hémisphérique	ø25*T1.2	2
10	Couvercle de poignée	ø25xø30x220mm	2
11	Poignée	ø25xT1.2x425	1
12	Rembourrage en EVA	90*25*T2	2
13	Roulette de transport	ø25*ø6.5*31	2
14	Roulette pour siège	77.5*32.3*T2	2
15	Marchepied avant	420*80*27	1
16	Patins en caoutchouc	65*60*d5	2
17	Plaque verticale gauche	356.5*221.5*12	1
18	Plaque verticale droite	356.5*221.5*12	1
19	Cache gauche	411.5*169*d1	1
20	Cache droit	411.5*169*d1	1
21	Rail avant gauche	740*120*27	1
22	Rail avant droit	740*120*27	1
23	Manchon en acier	ø10*ø6.2*27	8
24	Repose-pieds	100*25*25	4
25	Cadre principal	Schweißgruppe	1
26	Roue magnétique		1
27	Support moteur	73.8*70*3	1
28	Courroie multi-crampons	5P J240	1
29	Rétracteur magnétique		1
30	Plaque inférieure	488x111xd1	1
31	Marchepied gauche		1
32	Marchepied droit		1
33	Marchepied	327*115*64	2
34	Base du marchepied	126*107*18	2
35	Repose-pied		2
36	Bouton de sélection		1
37	Plaque de base de la pédale	391.3*166*20	1
38	Raccord en U		1
39	Support de fixation au sol	40*39*T2	1
40	Plaque de raccordement		1
41	Rail arrière gauche	1000*60*27	1
42	Rail arrière droit	1000*60*27	1
43	Barre latérale gauche	30*17.5*996	1
44	Barre latérale droite	30*17.5*996	1
45	Butée	25*15*21	4
46	Cheville en bois	ø8x60	4
47	Plaque de support des rails	127.5*65*27	2
48	Raccord	112*60*20	1
49	Coussin de siège	320*260*T52	1

Pièce n	Description	Spécification	Qté
50	Plaque de fixation	170*60*27	2
51	Manchon en PVC 3	ø15xø8.2x10	8
52	Rouleau d'assise	ø46*22	4
53	Manchon en PVC	ø15*ø8.2*114	2
54	Arbre à roulettes du coussin	ø8*217	2
55	Plaque de fixation des roulettes	227*100*T2.5	1
56	Petite roulette	ø28*11.5	4
57	Dispositif de réglage	M6	2
58	Vis	M4*8 ø7	4
59	Vis	M6*15*S4	2
60	Vis	M6*25*S4	2
61	Vis	M6*40*S4	12
62	Vis à tête hexagonale	M6*10*S10	2
63	Vis	M6*68*S4	2
64	Vis	M6*60*20*S4	2
65	Vis	M6*110*25*S5	2
66	Vis	M8*25*S5	4
67	Vis	M8*40*15*S5	2
68	Vis	M8*55*15*S5	8
69	Vis	M6*16*S5	4
70	Vis	M6*10*S4	6
71	Vis	M6*45*15*S5	2
72	Vis	ST4.2*13*ø7	21
73	Vis	ST4.2*19*ø7	12
74	Vis	ST2.9*16*ø5	4
75	Vis	ST4.2*16*ø7	10
76	Vis	ST4.2*19*ø7	6
77	Vis	M6*15*S10	7
78	Vis	M4*10*ø9	4
79	Vis	M6*8	2
80	Vis	M8*30*S5	4
81	Écrou à bride hexagonal	M10*1.0*H10*S15	2
82	Écrou hexagonal	M8*H6.8*S14	2
83	Écrou en nylon	M6*H6*S10	10
84	Écrou en nylon	M8*H7.5*S13	6
85	Écrou	M8*H16*S13	4
86	Écrou	M6*H16*S10	2
87	Courroie pour générateur	2P J105	1
88	Vis	M4*6*ø7	17
89	Rondelle	d8*ø13*T1	8
90	Support pour tablette (EVA)	87*13.5*T2	1
91	Circuit imprimé (EVA)	80*25*T2	2
92	Bague de retenue ouverte	D7*0.9	4
93	Clé Allen S4	25*60*4 S4	1
94	Clé Allen S5	25*70*5 S5	1
95	Clé cruciforme	S10-12	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-3770 Torin P6-G] 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-3770.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



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

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