


Skandika

DE
GB
FR



Freki Plus

Art.Nr. SF-4050

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Checkliste
- 05 Aufbauanleitung
- 12 Beintraining
- 13 Transport & Lagerung
- 14 Computerbedienung
- 18 Verbindung zur Kinomap-App
- 19 Benutzung eines Brustgurtes
- 20 Teileliste
- 21 Explosionszeichnung
- 23 Aufwärmen und Abwärmen
- 23 Übungsanleitung
- 24 Reinigung und Pflege
- 24 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
	Artikelnummer Name	SF-4050 Freki Plus										
	Klasse	SC										
	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.:	1000049										
	Max. Nutzergewicht	135 kg										

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

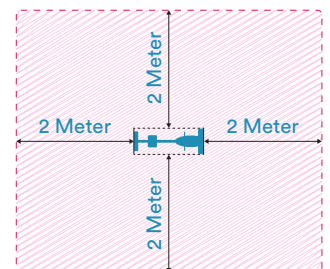


WARNUNG

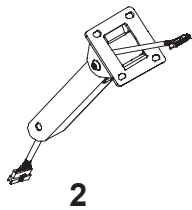
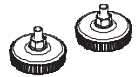
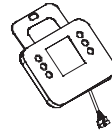
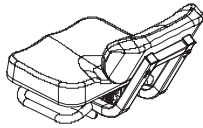
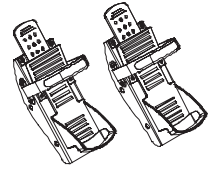
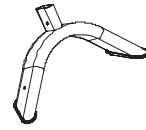
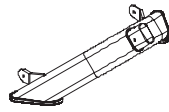
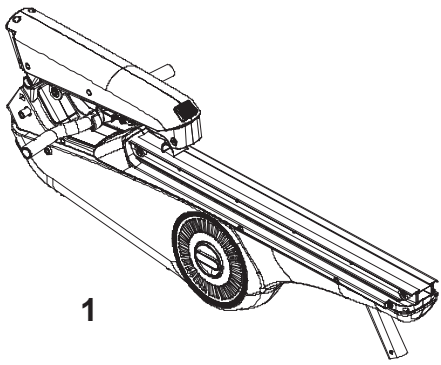
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!
2. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Benutzen Sie einen Bodenschutz, um Spuren durch die Gerätefüße zu vermeiden.
3. Bauen Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung angeben zusammen. Das Gerät darf nicht verändert werden.
4. Wischen Sie eventuellen Schweiß nach Trainingsende mit einem weichen, saugfähigen Tuch ab. Verwenden Sie keine aggressiven Lösungsmittel oder harte Bürsten.
5. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
6. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
7. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, kontaktieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden, ob medizinische oder physische Gegebenheiten existieren, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen bzw. die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden könnten. Der Ratschlag Ihres Arztes ist unbedingt notwendig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
8. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
9. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
10. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
11. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird.
12. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
13. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
14. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
15. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
16. Das Gerät der Klasse SC darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 135 kg).
17. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken. Verwenden Sie das Gerät niemals unter dem Einfluss von Drogen, Alkohol oder Medikamenten, die Desorientierung verursachen.
18. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
19. Legen Sie jeglichen Schmuck, Uhren oder andere Gegenstände wie Handy, Schlüssel oder Messer beiseite, bevor Sie auf diesem Gerät trainieren. Es besteht Unfall- bzw. Verletzungsgefahr!
20. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
21. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
22. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.



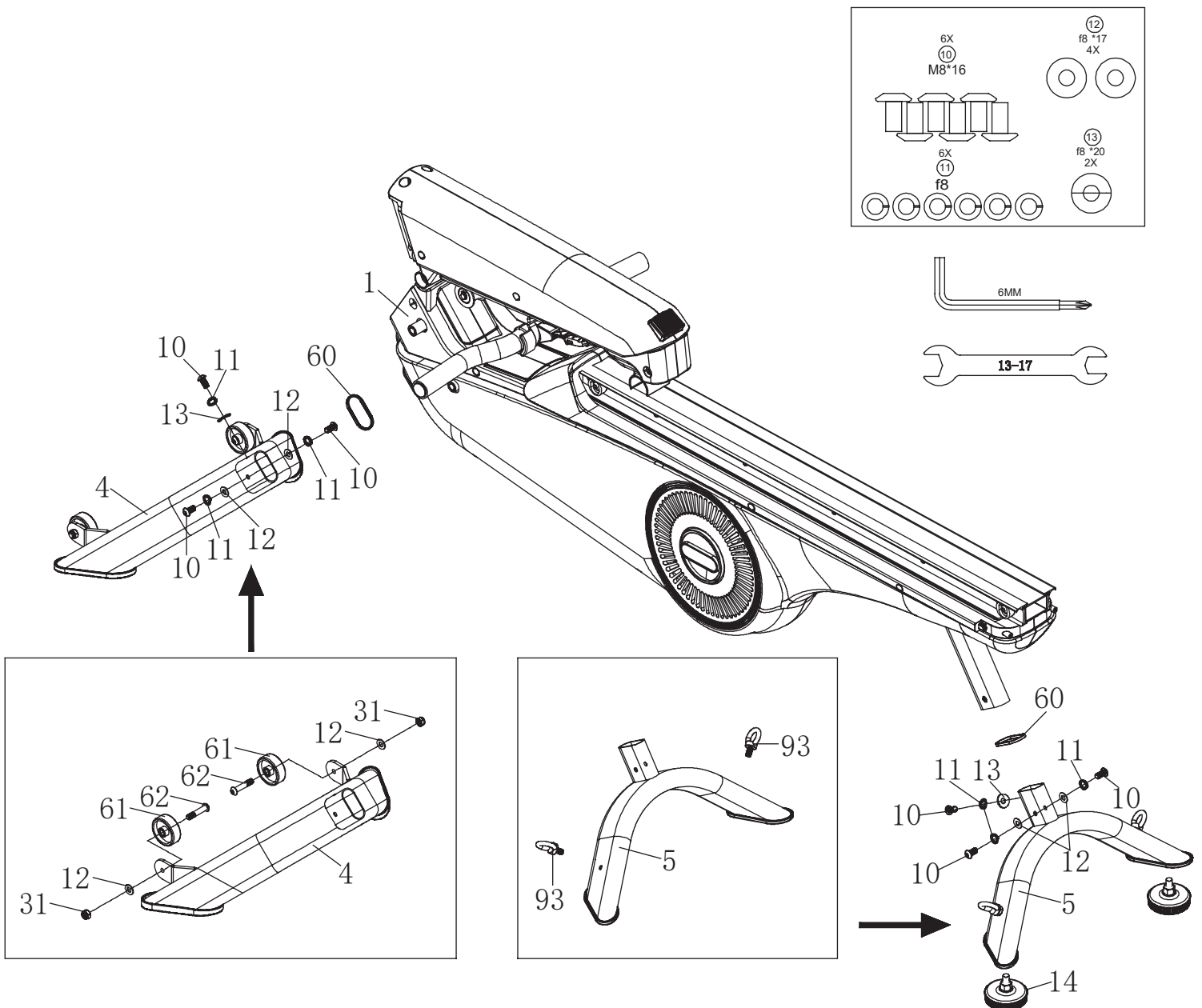
Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.



Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Gerätebasis	1
2	Computerstütze	1
3	Computer	1
4	Vorderer Standfuß	1
5	Hinterer Standfuß	1
7	Gleitsitz	1
8	Abdeckung	1
9 L/R	Linke / Rechte Trittfläche	1/1
13/12/61/62	Rollenset	2
14	Gerätefüße	2
60	Gummipolster	2
71	Rollenabdeckung	1
92	Netzteil	1
93	Metallhaken	2

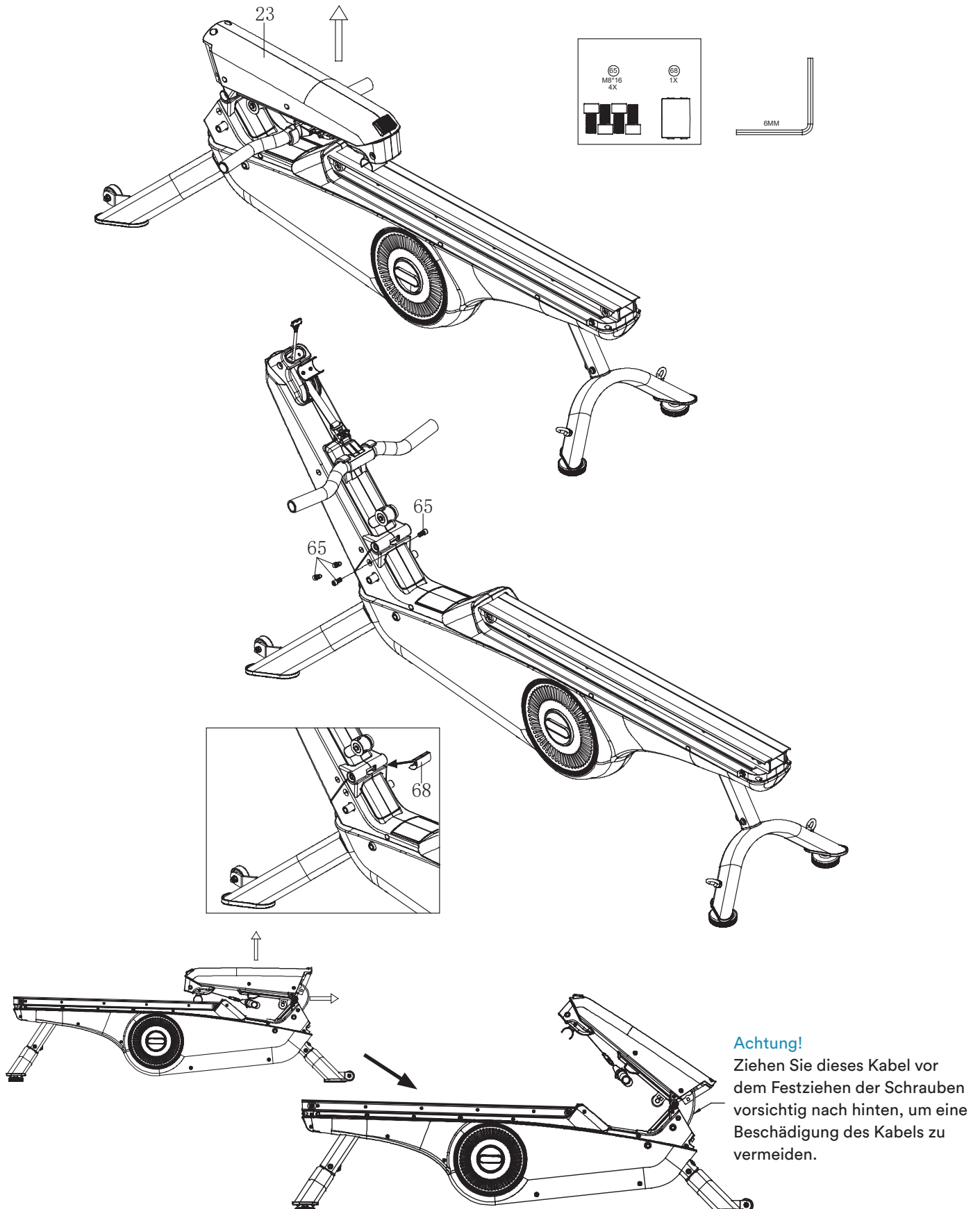
SCHRITT 1

1. Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und legen Sie alle Teile übersichtlich ausgebreitet auf den Boden.
2. Montieren Sie die Rollen (61) mit jeweils 2 Unterlegscheiben (12), Muttern (31) und Schrauben (62) am vorderen Standfuß (4).
3. Befestigen Sie die Gummipolster (60) wie abgebildet am vorderen Standfuß (4).
4. Montieren Sie den vorderen Standfuß (4) mit 3 Schrauben (10), 3 Federscheiben (11), 2 Unterlegscheiben (12) und 1 Wellscheibe (13) an der Gerätebasis (1).
5. Wiederholen Sie die gleiche Montage-Prozedur für den hinteren Standfuß (5).
6. Bringen Sie dann die Metallhaken (93) am hinteren Standfuß (5) an.
7. Befestigen Sie nun die Gerätefüße (14) am hinteren Standfuß (5).



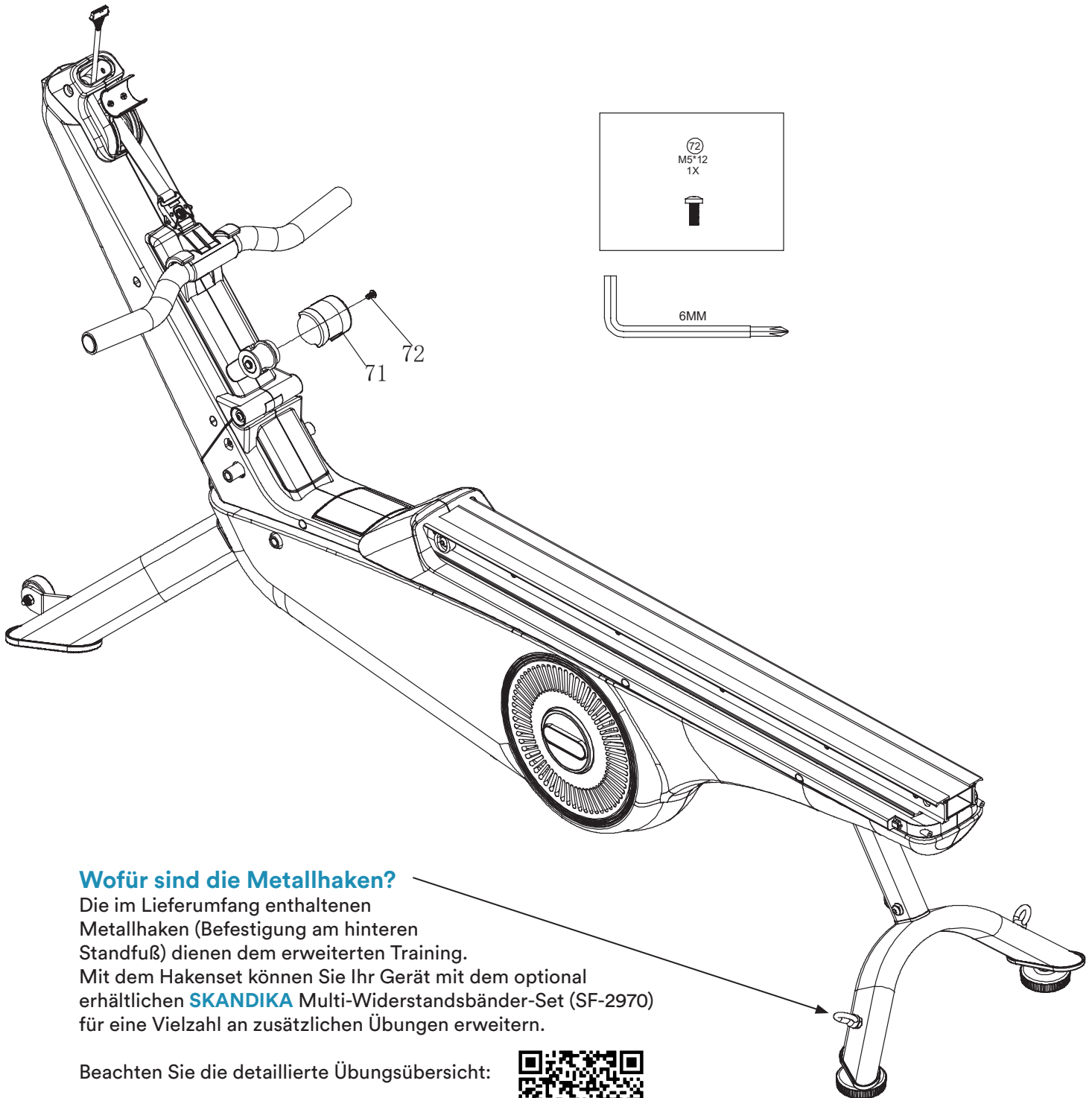
SCHRITT 2

Klappen Sie die Frontstütze (23) nach oben und fixieren Sie diese mit 4 Schrauben (65). Platzieren Sie die kleine Kunststoffabdeckung (68) in der Öffnung wie abgebildet.



SCHRITT 3

Befestigen Sie die Abdeckung (71) wie abgebildet mit der Schraube (72).



Wofür sind die Metallhaken?

Die im Lieferumfang enthaltenen Metallhaken (Befestigung am hinteren Standfuß) dienen dem erweiterten Training. Mit dem Hakenset können Sie Ihr Gerät mit dem optional erhältlichen **SKANDIKA** Multi-Widerstandsbänder-Set (SF-2970) für eine Vielzahl an zusätzlichen Übungen erweitern.

Beachten Sie die detaillierte Übungsübersicht:

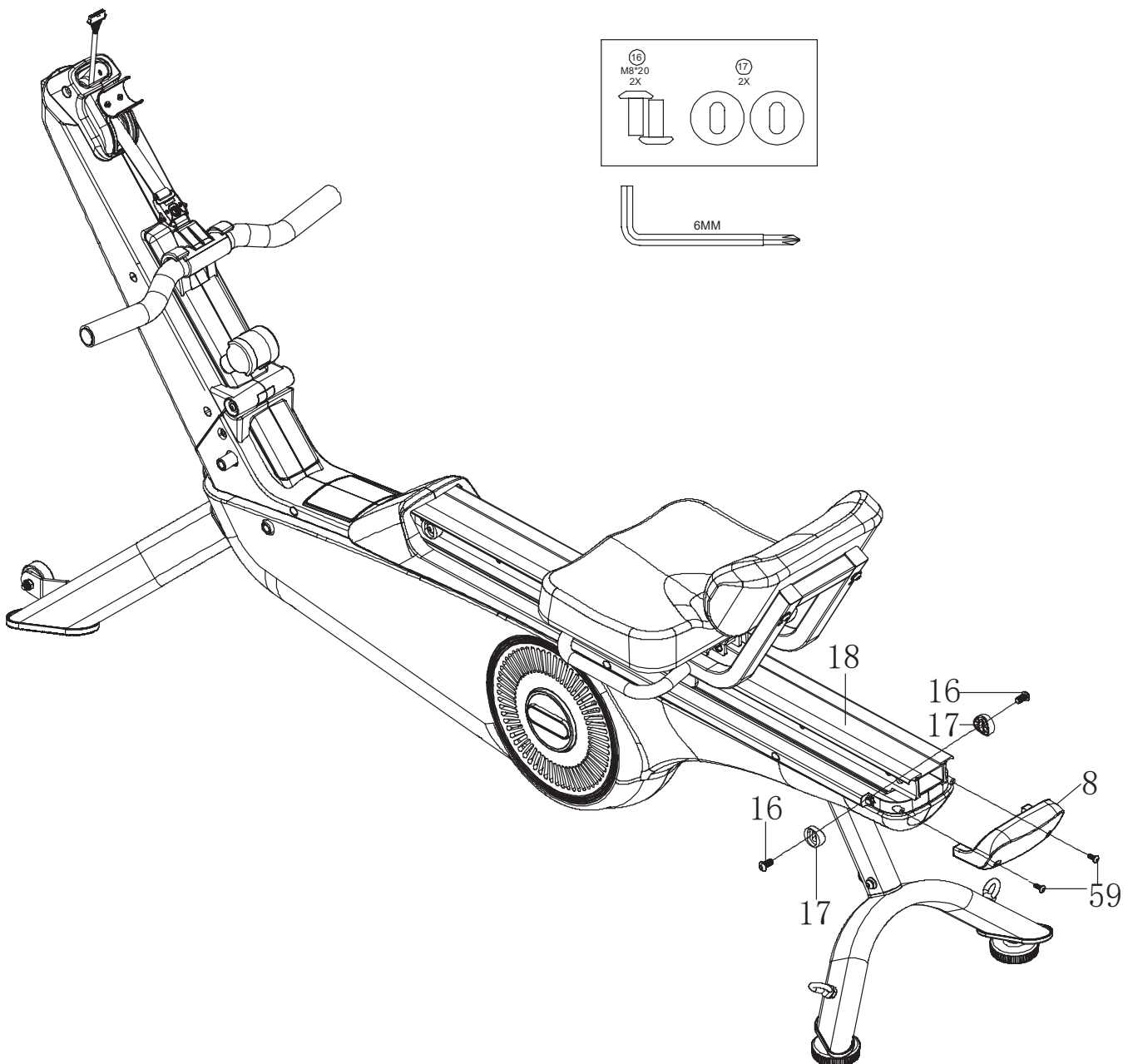
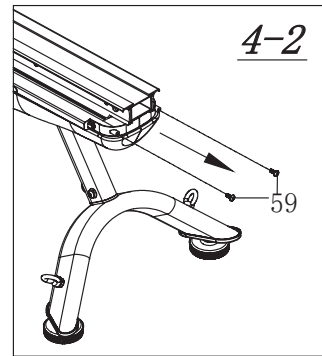
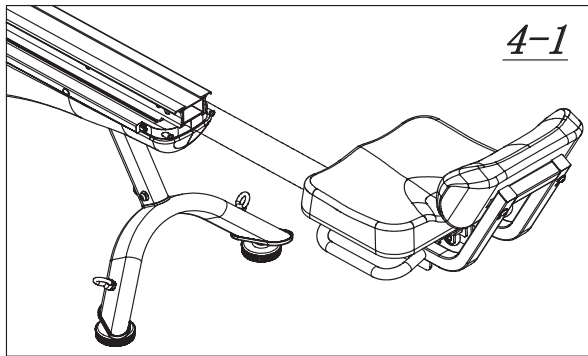


SKANDIKA Shop:



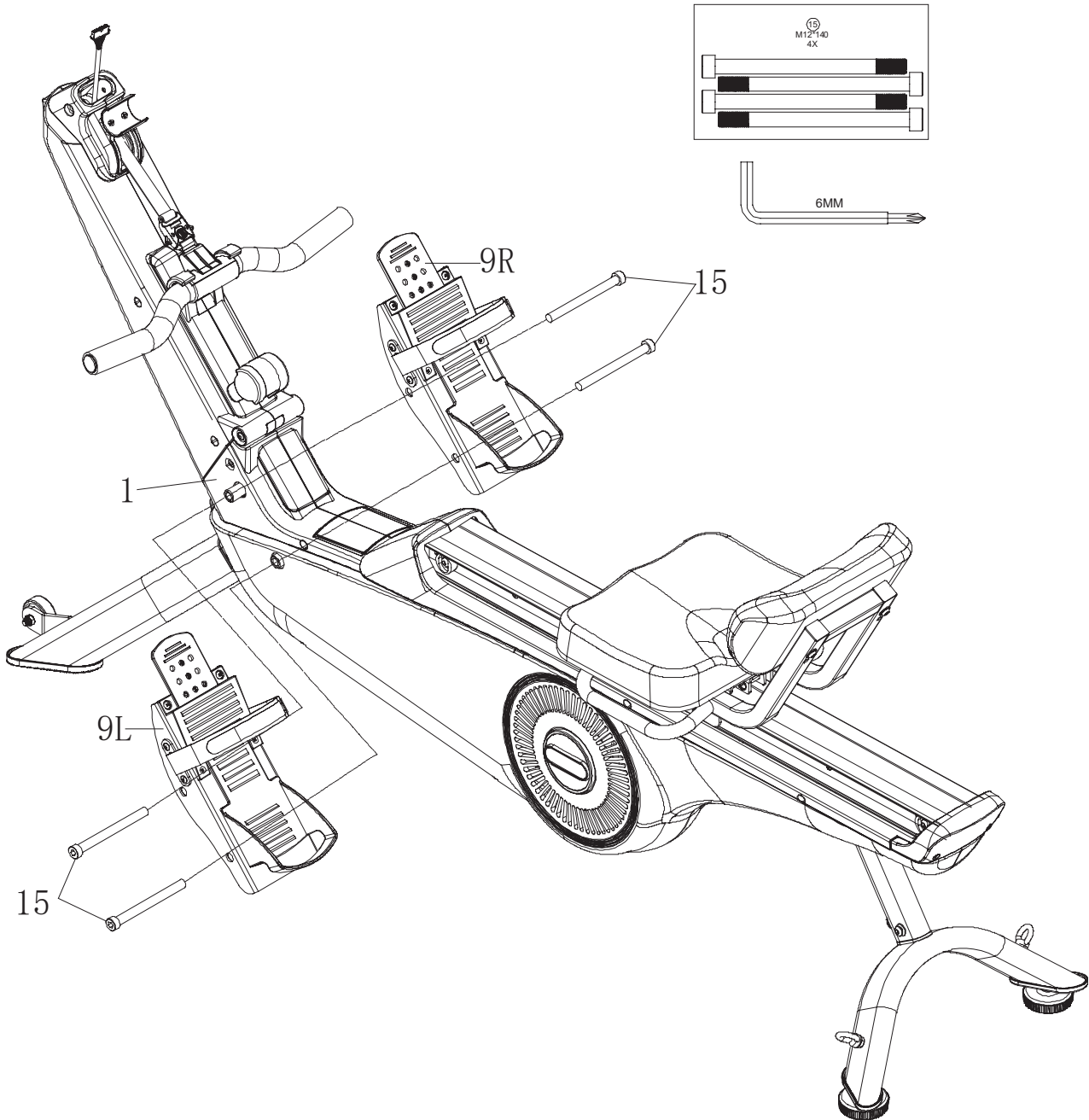
SCHRITT 4

1. Setzen Sie die Sitzeinheit auf die Laufschiene (18) auf. Diese soll frei gleiten können.
2. Lösen Sie die Schrauben (59) von der Laufschiene (18).
3. Befestigen Sie die Abdeckung (8) mit Hilfe der Schrauben (16 und 59) und den Stopperrn (17) wie abgebildet an der Laufschiene (18).



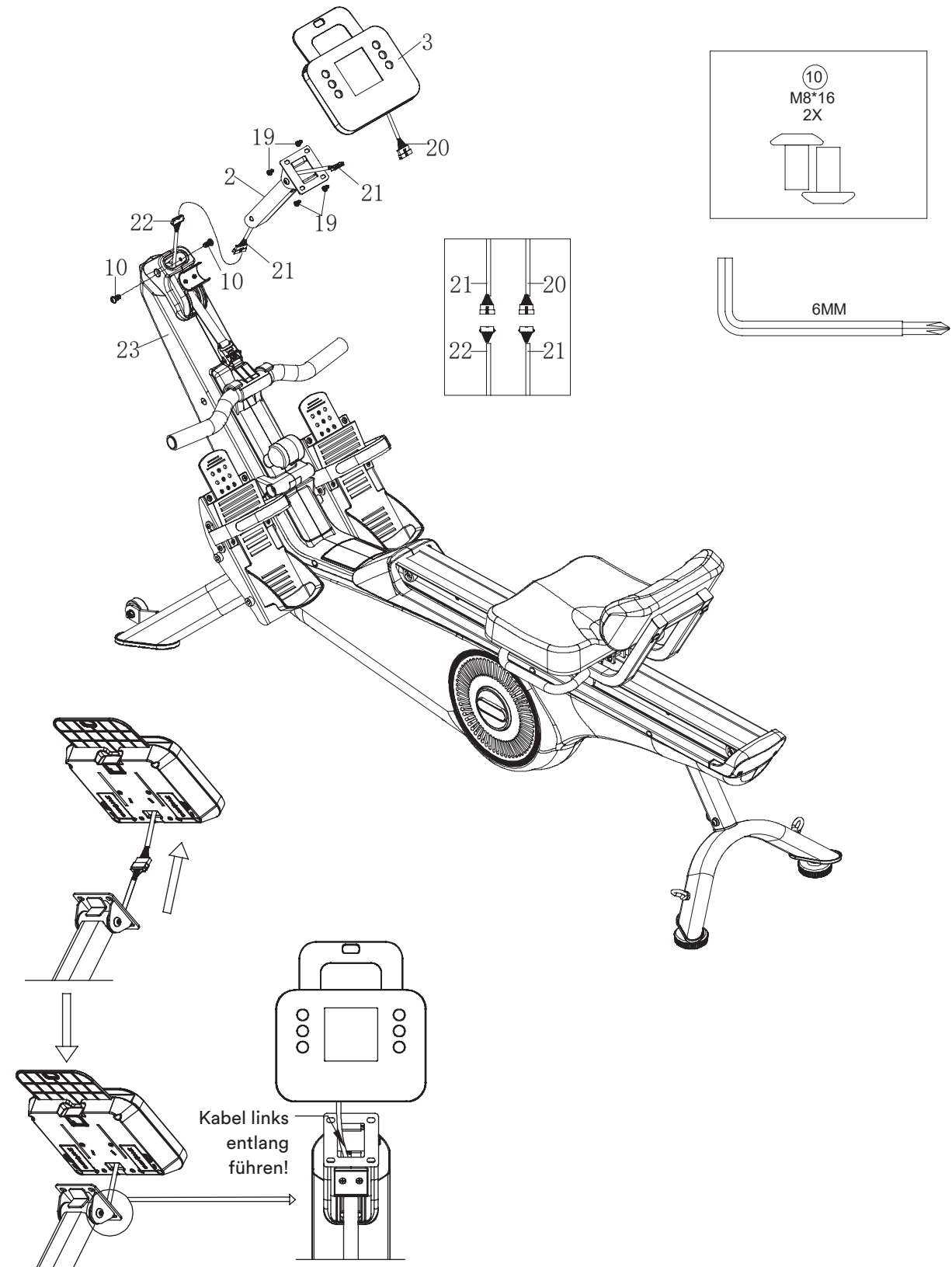
SCHRITT 5

Montieren Sie die linke und rechte Trittpläche (9 L/R) mit jeweils 2 Schrauben (15) an der Gerätebasis (1).



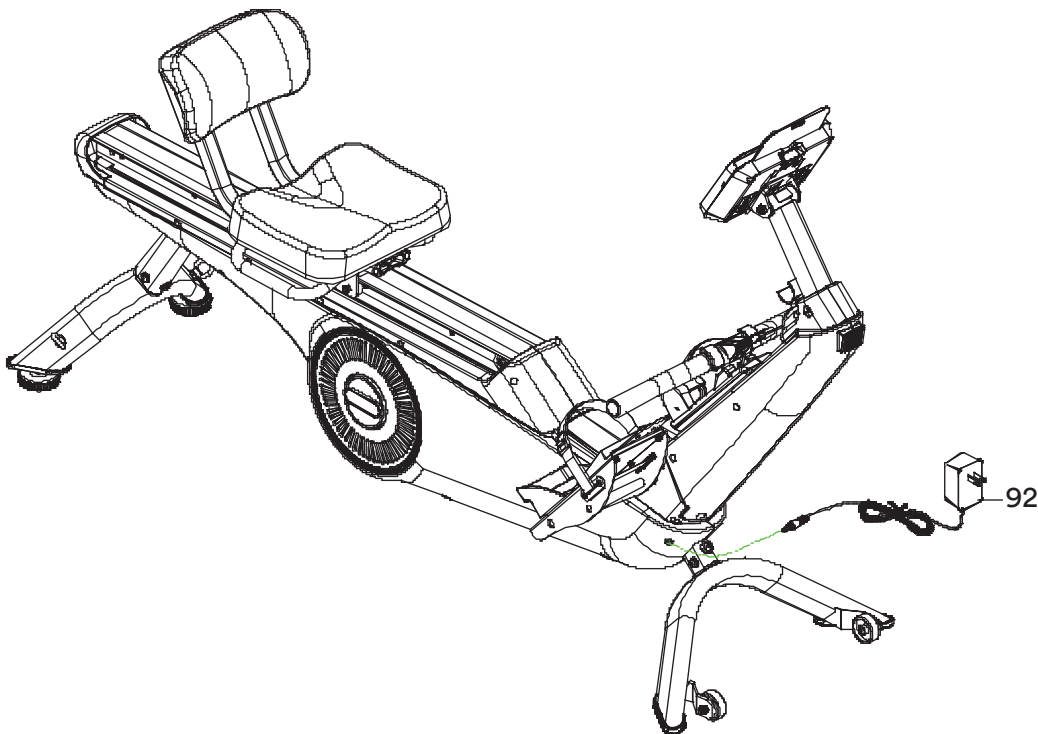
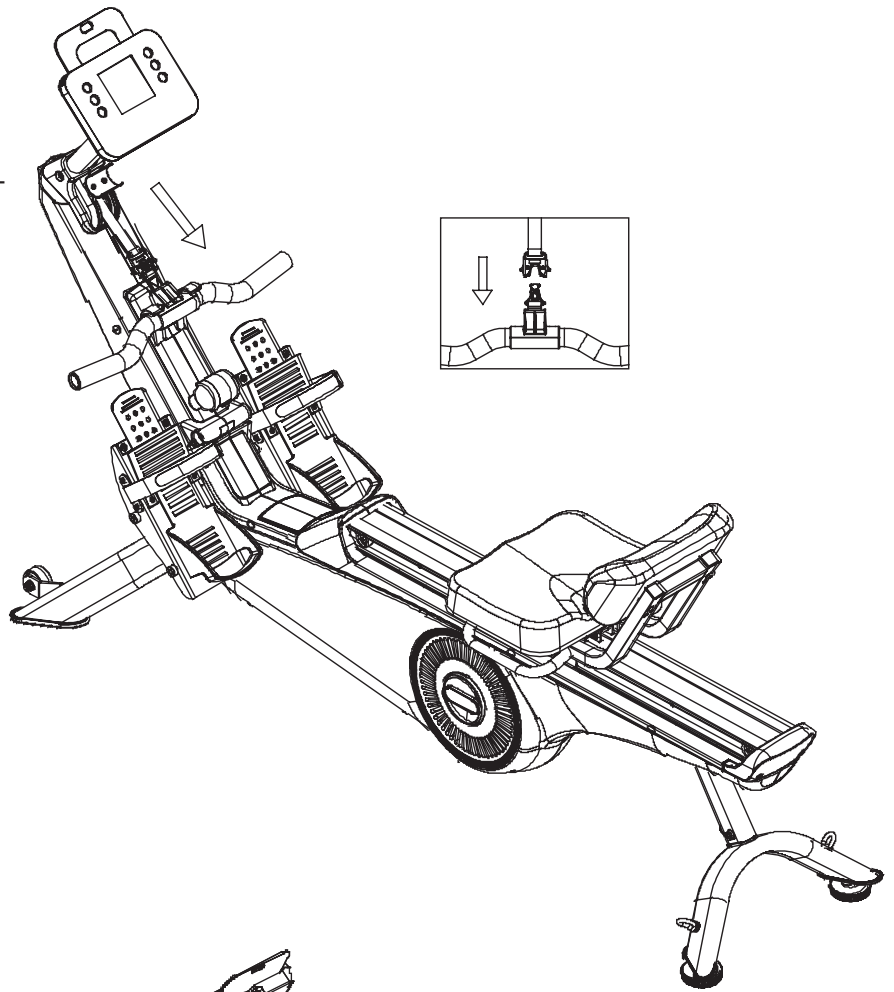
SCHRITT 6

1. Verbinden Sie die Kabelenden (21 & 22) und befestigen Sie die Computerstütze (2) mit 2 Schrauben (10) an der Frontstütze (23).
2. Verbinden Sie nun die Kabelenden (20 & 21) und montieren Sie den Computer (3) mit 4 Schrauben (19) an der Computerstütze (2).



SCHRITT 7

Verbinden Sie die Gurtschnallen zur Befestigung des Handgriffes wie dargestellt.



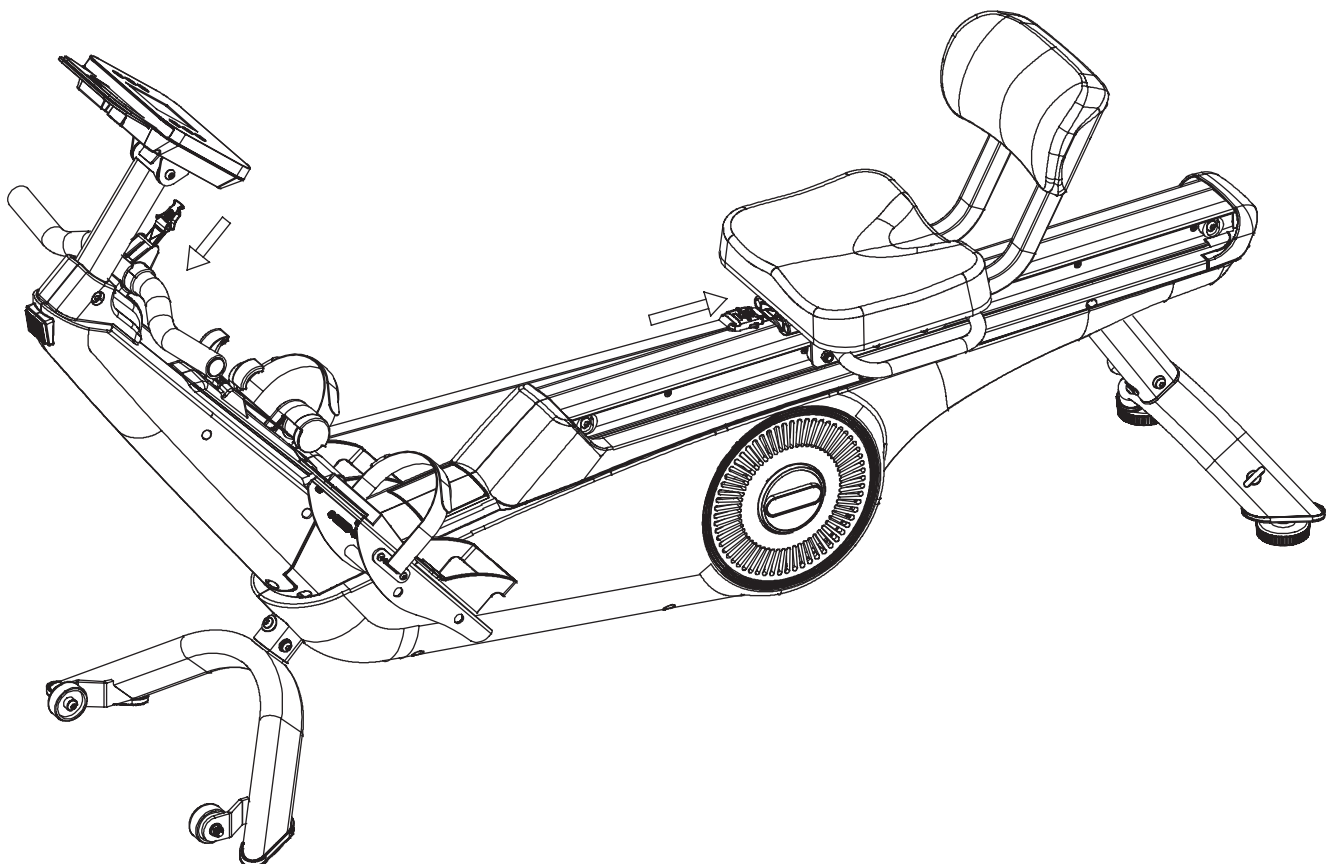
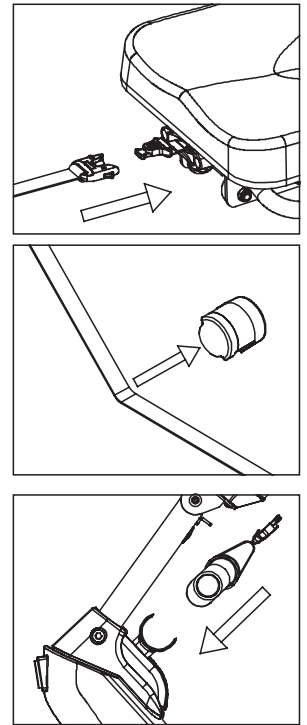
SCHRITT 8

Verbinden Sie das Netzteil (92) mit dem Anschluss an der Gerätebasis (1) und mit einer Steckdose.

Stellen Sie sicher, dass alle Verbindungen korrekt festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

UMBAUEN DES GERÄTES FÜR DAS BEINTRAINING

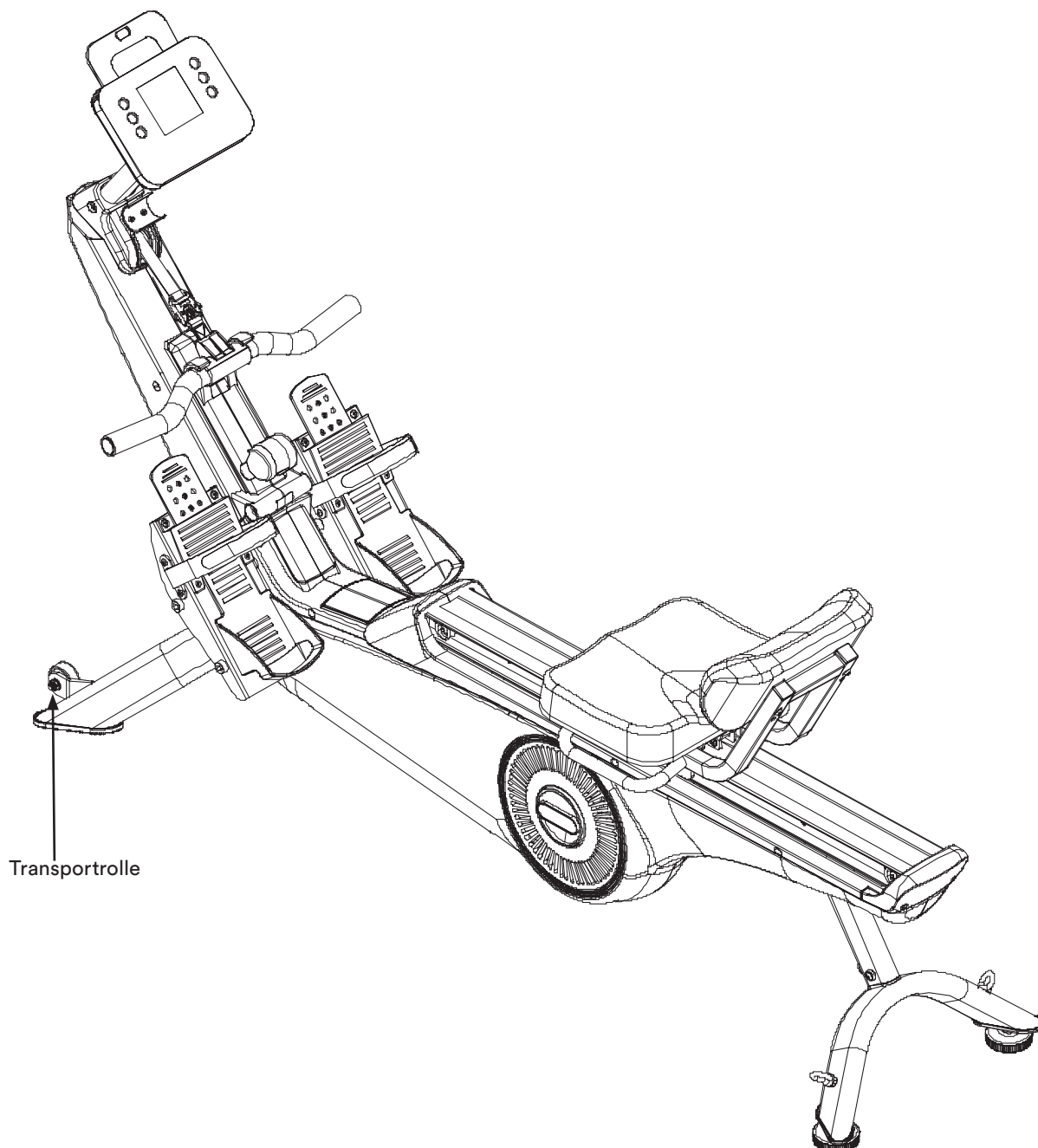
1. Lösen Sie die Gurtschnallen der Handgriffbefestigung und befestigen Sie sie dann an der Unterseite des Sitzes.
2. Führen Sie den Gurt unter den Rollen entlang.
3. Platzieren Sie den abgenommenen Handgriff auf der Griffhalterung.



TRANSPORT & LAGERUNG

Um das Gerät zu bewegen, schieben Sie den Sitz nach vorn und heben Sie den hinteren Standfuß an, bis die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach von Ort zu Ort rollen.

ACHTUNG! Bewegliche Teile wie z. B. der Sitz könnten durch Verrutschen Verletzungen verursachen. Berühren Sie nicht die Laufschiene, wenn Sie das Gerät bewegen oder auf ihm trainieren!



Das Gerät sollte nur in sauberer, trockener und temperierter Umgebung gelagert werden. Trennen Sie die Stromversorgung, wenn Sie das Gerät lagern.



COMPUTERBEDIENUNG

Tastenfunktionen:

START/STOP: Mit dieser Taste können Sie ein Training oder eine Körperfettmessung beginnen oder beenden. Durch Drücken und Halten der Taste für ca. 3 Sekunden initiieren Sie einen Reset (alle Werte werden auf 0 gesetzt).

UP / DOWN: Mit diesen beiden Tasten können Sie Funktionswerte voreinstellen (z. B. die Zeit, die Distanz etc.). Während des Trainings erhöhen oder vermindern Sie den Widerstand. Ihr Rudergerät bietet eine 24-stufige Widerstandsverstellung (L1 = leicht bis L24 = schwer). Die eingestellte Widerstandsstufe wird auch auf dem Computerdisplay angezeigt.

ENTER: Erlaubt die Auswahl eines Trainingsmodus oder die Eingabe von Funktionswerten.


MODE: Ermöglicht nach Trainingsbeginn den Anzeigenwechsel zwischen den verschiedenen Funktionen.

RECOVERY (Herzherholungsratemessung): Startet die Herzherholungsrate nach einem Training zur Bestimmung der Herzherholungsrate. Die Herzherholungsrate ist ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden. Je besser die Herzherholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Um diese Funktion nutzen zu können, müssen Sie einen zusätzlichen Brustgurt tragen. Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines optionalen **SKANDIKA** Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm. Beachten Sie die Anleitung des Brustgurtes.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte den Brustgurt an und drücken Sie auf „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzherholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0! Drücken Sie erneut auf „RECOVERY“, um die Herzherholungsratemessung zu verlassen.

BEINTRAININGSMODUS: Drücken Sie die Taste  (nur möglich, wenn gerade nicht trainiert wird), um in den Beintrainingsmodus zu wechseln. Alle Trainingsdaten werden dabei auf Null zurückgesetzt.

RUDERMODUS: Drücken Sie die Taste  (nur möglich, wenn gerade nicht trainiert wird), um in den Rudermodus zu wechseln. Alle Trainingsdaten werden dabei auf Null zurückgesetzt.

USB-Ladebuchse: An der rechten Seite des Computers befindet sich ein USB-Ladeanschluss, über den z. B. Telefone oder Tablets aufgeladen werden können.

Computerfunktionen:

TIME (Zeit): Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Sie können (sofern gewünscht) -je nach Modus- eine Vorgabezeit von 1:00-99:00 einstellen.

DISTANCE (Distanz): Zurückgelegte Entfernung in km. Sie können (sofern gewünscht) -je nach Modus- eine Vorgabedistanz von 0,10-99,90 km einstellen.

STROKES (Ruderschläge): Anzeige der Schlagzahl.

CALORIES (Kalorien): Zeigt den ca.-Kalorienverbrauch an (kcal). Sie können (sofern gewünscht) -je nach Modus- eine Vorgabe für den Kalorienverbrauch von 1,0-999,0 kcal einstellen.

WATT: Leistung in Watt. Sie können (sofern gewünscht) -je nach Modus- eine Vorgabewattzahl von 20,0-300,0 einstellen.

SPM: Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz).

AGE (Alter): Sie können Ihr Alter eingeben, um die korrekte Funktion verschiedener Funktionen sicherzustellen (10 - 99 Jahre).

PULSE: Der Computer zeigt während des Trainings die Pulsfrequenz des Benutzers an (hierfür muss ein passender, optionaler Brustgurt angelegt werden. Es ist eine Pulsvorgabe möglich (Target HR bzw. H.R.C.) - bei Erreichen der eingestellten Herzfrequenz wird der Computer ein entsprechendes, akustisches Signal ausgeben, siehe entsprechendes Kapitel weiter hinten in dieser Gebrauchsanweisung.

AUTOMATIK-EIN/AUS

Findet für ca. 4 Minuten kein Training und keine Bedienung statt, schaltet der Computer automatisch in den Standby-Modus, um Strom zu sparen. Drücken Sie eine beliebige Taste oder starten Sie das Training, um den Computer wieder aufzuwecken. Im Standby-Modus ist keine Bluetooth-Verbindung möglich.

TRAININGSMODI

Nach dem Einschalten können Sie mit den Tasten UP oder DOWN den gewünschten Modus auswählen und mit ENTER bestätigen.

Einstellen der Trainingsparameter

Nachdem Sie Ihr gewünschtes Programm ausgewählt haben, können Sie verschiedene Trainingsparameter vor-einstellen. Drücken Sie dazu ENTER. Die Funktion „TIME“ blinkt und ist nun mit UP/DOWN einstellbar. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen. Nach Ablauf (z. B. Zeit-Countdown bei 0:00) ertönt ein akustisches Signal.

Hinweis: Nicht alle Funktionen sind in allen Trainingsmodi voreinstellbar.

MANUELLER MODUS (P1)

Nach der Auswahl des manuellen Modus (MANUAL) mit UP / DOWN / ENTER können Sie entweder direkt mit dem Training beginnen (START drücken) oder Sie können Zielwerte für bestimmte Funktionen einstellen (mit UP/DOWN/ENTER).

PROGRAMM-MODUS (P2 - P9)

In diesem Modus können Sie mit einem Programmprofil (8 vorgegebene Profile) trainieren. Nach der Auswahl des Programm-Modus können Sie zunächst das gewünschte Programm mit UP/DOWN/ENTER auswählen und anschließend (wenn gewünscht) weitere Zielfunktionswerte einstellen. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu starten. Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit „UP“ und „DOWN“ verändern. Um Ihr Training zu pausieren, drücken Sie erneut die „START/STOP“-Taste.

WATT-MODUS (P10)

Hierbei handelt es sich um ein Watt-kontrolliertes Programm. Der Computer kontrolliert in Abhängigkeit von der eingestellten Watt-Vorgabe automatisch den Widerstand, um möglichst immer nahe dem eingestellten Wert zu bleiben. Sie können die eingestellte Watt-Vorgabe auch während des Trainings mit UP/DOWN verändert. Ebenfalls ist wieder die Eingabe von weiteren Zielwerten (wie z. B. TIME) möglich.

BODY FAT (KÖRPERFETTMESSUNGS-MODUS, P11)

Stellen Sie nach der Auswahl dieses Modus die geforderten Werte ein für Sex (Geschlecht, M [Male]=männlich & F [FEMALE] =weiblich), Height (Größe) in cm [Standardeinstellung = 175 cm], Weight (Körpergewicht, Standardeinstellung = 75 kg) und Age (Alter in Jahren, Standardeinstellung = 30). Stellen Sie sicher, dass Sie den Brustgurt korrekt angelegt haben und drücken Sie START/STOP, um die Messung zu beginnen. Nach ca. 10 Sekunden erscheinen die Werte für den BMI (Body-Mass-Index), der Körperfettanteil (Body Fat %), der BMR (Grundumsatz in kcal) sowie der Körpertyp (Body type).

Drücken Sie dann START/STOP zum Beenden und für die Rückkehr zur Initialanzeige.

Beachten Sie die u.a. Tabellen zur Einordnung des Ergebnisses.

BMI-WERT:

Geschlecht / Alter	Dünn	Normal	Überge- wichtig	Stark über- gewichtig	Fettleibig
männlich ≤ 30	<14	14-20	20.1-25	25.1-35	>35
männlich >30	<17	17-23	23.1-28	28.1-38	>38
weiblich ≤ 30	<17	17-24	24.1-30	30.1-40	>40
weiblich >30	<20	20-27	27.1-33	33.1-43	>43

KÖRPERFETTWERT:

	niedrig	mittel	hoch	sehr hoch
männlich	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
weiblich	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

KÖRPERTYP (BODY TYPE):

Männlich:

Typ 1 liegt zwischen 7 % und 9,9 % Körperfett.

Typ 2 liegt zwischen 10 % und 12,9 % Körperfett.

Typ 3 liegt zwischen 13 % und 16,9 % Körperfett.

Typ 4 liegt zwischen 17 % und 19,9 % Körperfett.

Typ 5 liegt zwischen 20 % und 24,9 % Körperfett.

Typ 6 ist größer oder gleich 25% Körperfett.

Weiblich:

Typ 1 liegt zwischen 14 % und 16,9 % Körperfett.

Typ 2 liegt zwischen 17 % und 19,9 % Körperfett.

Typ 3 liegt zwischen 20 % und 23,9 % Körperfett.

Typ 4 liegt zwischen 24 % und 27,9 % Körperfett.

Typ 5 liegt zwischen 28 % und 29,9 % Körperfett.

Typ 6 ist größer oder gleich 30% Körperfett.

ZIELHERZRATEN-MODUS (P12)

Nach der Auswahl dieses Modus können Sie einen Zielpulswert eingeben, an dem sich das folgende Training orientiert. Ebenfalls ist wieder die Eingabe von weiteren Zielwerten (wie z. B. TIME) möglich. Der Widerstand wird nun automatisch angepasst, um den eingestellten Pulsvorgabe-Wert möglichst genau zu erreichen. So wird der Belastungswiderstand reduziert, wenn Ihre Herzfrequenz über dem Zielwert liegt. Wenn Ihre Herzfrequenz unter den Zielwert fällt, wird der Belastungswiderstand erhöht, um sicherzustellen, dass Sie eine relativ konstante Herzfrequenz beibehalten.

Sie müssen während des gesamten Trainings den Brustgurt tragen (siehe entsprechendes Kapitel), damit der Computer Ihren Pulswert überwachen kann. Mit START/STOP beenden Sie das Training.

ZIELHERZRATEN-MODI 60 % / 75% / 85 % (P13 - P15)

Die Prozentzahlen geben den Wert des Pulses vom Maximalpuls an. Der Maximalpuls errechnet sich wie folgt: 220 - Lebensalter.

Sie können vor Trainingsbeginn zusätzlich Zielwerte einstellen. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Der Widerstand wird nun automatisch angepasst, um den eingestellten Pulsvorgabe-Wert möglichst genau zu erreichen. So wird der Belastungswiderstand reduziert, wenn Ihre Herzfrequenz über dem Zielwert liegt. Wenn Ihre Herzfrequenz unter den Zielwert fällt, wird der Belastungswiderstand erhöht, um sicherzustellen, dass Sie eine relativ konstante Herzfrequenz beibehalten.

Sie müssen während des gesamten Trainings den Brustgurt tragen (siehe entsprechendes Kapitel), damit der Computer Ihren Pulswert überwachen kann. Mit START/STOP beenden Sie das Training.

BENUTZERDEFINIERBARE PROGRAMME (P16 - P19)

Ähnlich wie beim Programmtraining (P2-P9) können Sie hier nach eigenerstellten Profilen trainieren. Sie haben die Möglichkeit, bis zu 4 verschiedene Profile zu programmieren. Wählen Sie dazu „U1“, „U2“, „U3“ oder „U4“ aus. Sie können dann (neben den anderen möglichen Zielwertvorgaben) alle Segmente des Programmprofils einzeln mit UP / DOWN / ENTER einstellen. Nach Abschluss der Programmierung verlässt der Computer automatisch diese Einstellungen. Drücken Sie START/STOP, um mit diesem Programm zu trainieren.

Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit „UP“ und „DOWN“ verändern.

Mit START/STOP beenden Sie das Training.

FEHLERMELDUNGEN

E1: Motorfehler oder Fehlfunktion des magnetischen Steuersystems. Prüfen Sie - soweit möglich -, ob alle Kabel korrekt angeschlossen sind oder offensichtliche Beschädigungen sichtbar sind. Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz, warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie eine erneute Inbetriebnahme.

E4: Fehler bei der Pulsmessung während einer Körperfettmessung. Prüfen Sie, ob der Brustgurt korrekt angelegt wurde (siehe entsprechendes Kapitel) und die Batterien des Brustgurtes ausreichende Spannung aufweisen bzw. tauschen Sie diese aus.

Kontaktieren Sie den Kundenservice, wenn Sie den Fehler nicht selbst mit den obigen Hinweisen beheben können.

HINWEIS ZUR BLUETOOTH-VERBINDUNG

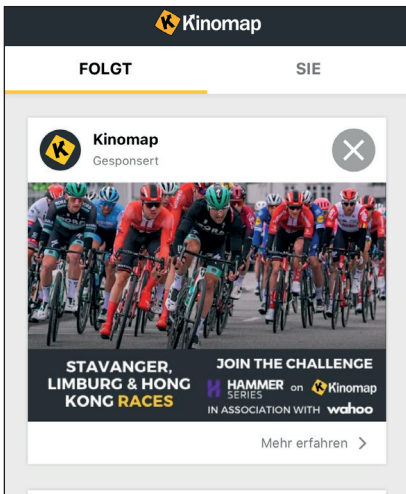
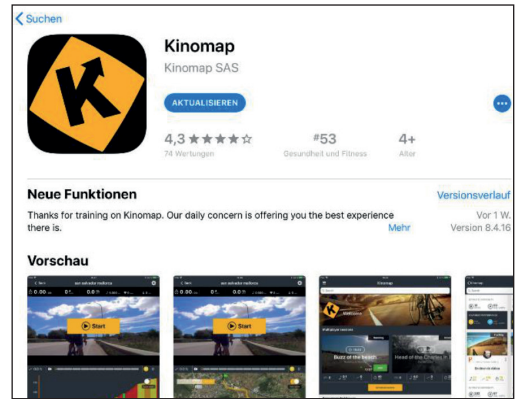
Ist der Computer via Bluetooth mit der Kinomap-App verbunden, erlischt die Anzeige auf dem Computer. Möchten Sie wieder den Gerätecomputer nutzen, müssen Sie die App beenden und die Bluetooth-Verbindung auf dem Mobilgerät deaktivieren.

KINOMAP

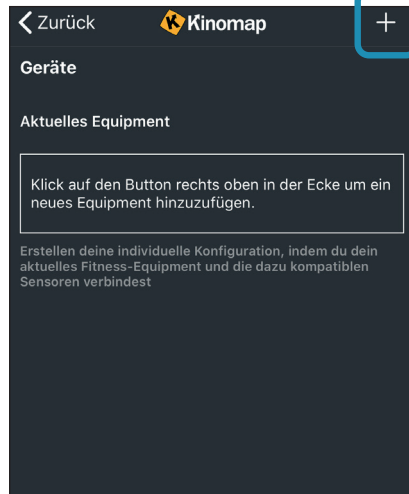
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

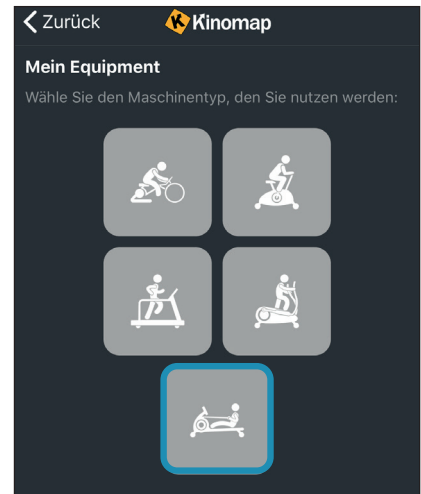
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



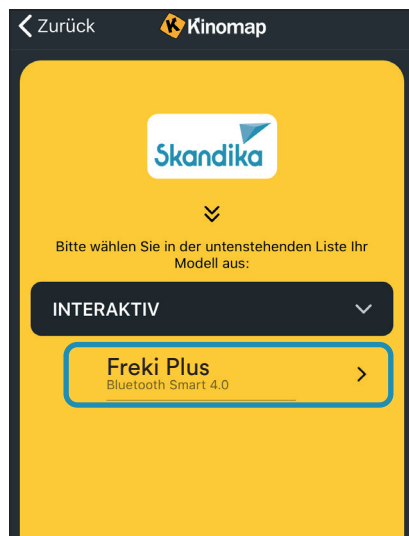
2. Auf „+“ tippen



3. Rudergerät

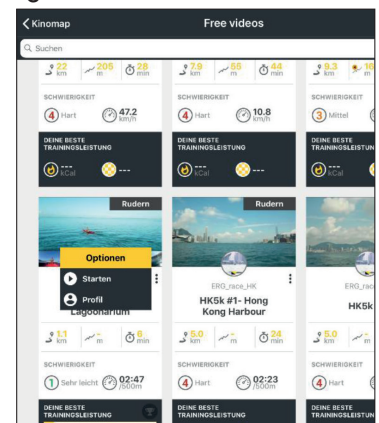


4. Skandika auswählen



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!



Benutzung eines Brustgurtes

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

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

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

Sicherheitshinweis:

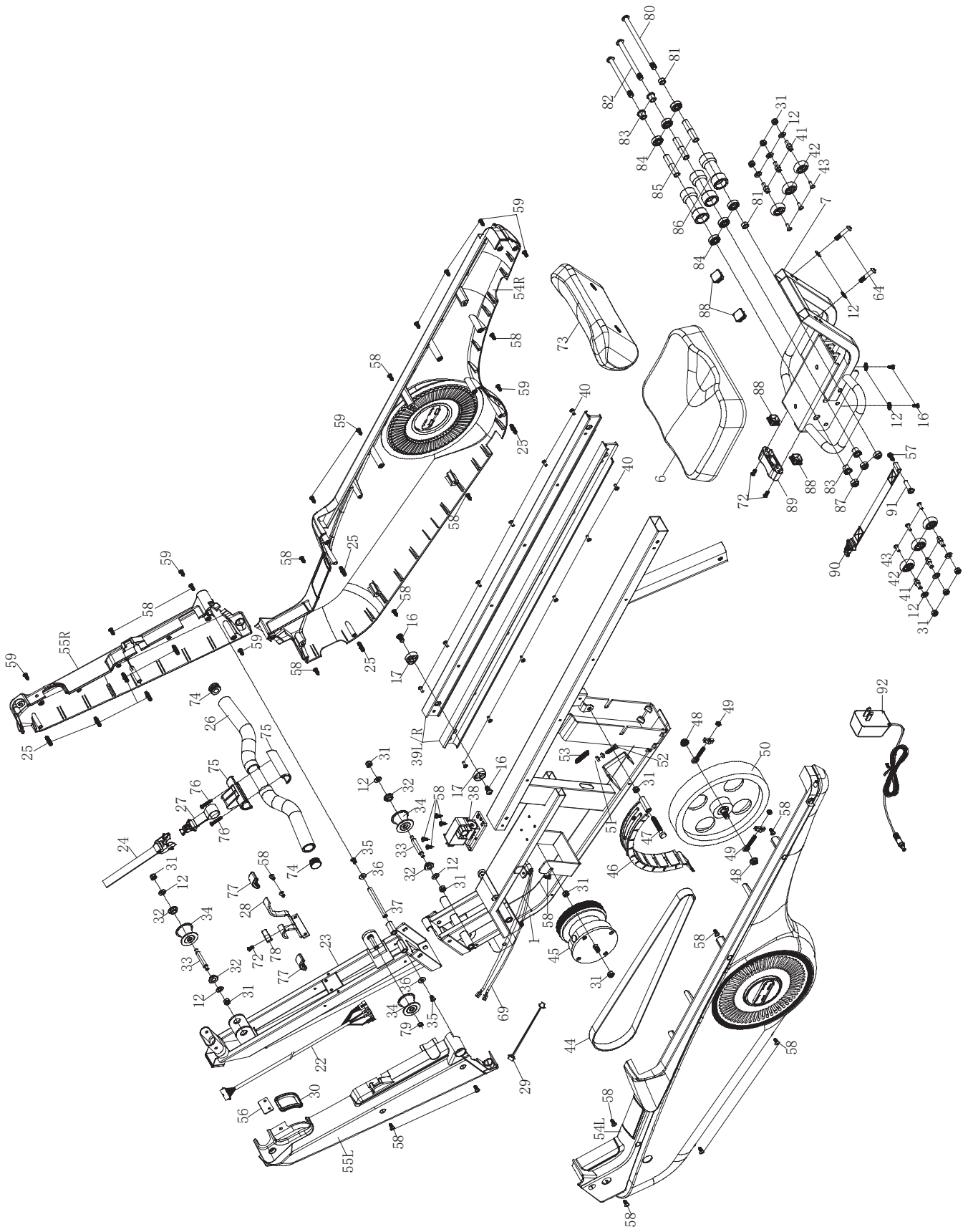
Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie den Brustgurt nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

Batterie-Entsorgung:

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

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Gerätebasis	1
2	Computerstütze	1
3	Computer	1
4	Vorderer Standfuß	1
5	Hinterer Standfuß	1
6	Sitz	1
7	Gleitschlitten	1
8	Abdeckung	1
9 L/R	Linke / Rechte Trittfläche	1/1
10	Schraube M8*16	8
11	Federscheibe ø8	6
12	Unterlegscheibe ø8*17*1.5	20
13	Wellscheibe ø8*20*1.5	2
14	Gerätefüße	2
15	Schraube M12*140	4
16	Schraube M8*20	6
17	Stopper	4
18	Laufschiene (Alu)	1
19	Schraube M5*15	4
20	Oberes Sensorkabel	1
21	Mittleres Sensorkabel	1
22	Unteres Sensorkabel	1
23	Frontstütze	1
24	Riemen	1
25	Kettenabdeckungsstößel	7
26	Griff	1
27	Gurt für Griff	1
28	Fixierplatte für Griff	1
29	Stromkabel	1
30	Weiches Gummi	1
31	Nylonmutter M8	15
32	Abstandshalter	4
33	Achse für Riemenrolle	3
34	Riemenrolle	3
35	Schraube M6*15	2
36	Unterlegscheibe ø6*17*1.5	2
37	Führung für Klappfunktion	1
38	Motor	1
39	Gleitschiene L/R	1/1
40	Schraube ST5*15	14
41	Rollenachse	6
42	Rolle für Schiebesitz	6
43	Kreuzschlitzschraube M5*8	6
44	Riemen 450J5	1
45	Spiralfeder	1
46	Magnet	1
47	Sechskantschraube M8*55	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
48	Flanschmutter	2
49	Einstellschraube	2
50	Schwungrad	1
51	Sechskantmutter M6	2
52	Sechskantschraube M6*25	1
53	Feder für Außenmagnet	1
54	Abdeckung L/R	1/1
55	Abdeckung Frontsäule	1/1
56	Fixierplatte	1
57	Sechskantschraube M6*15	1
58	Schraube ST5*15	31
59	Schraube ST5*15	12
60	Gummipolster	2
61	Rolle	2
62	Inbusschraube M8*40	2
63	Endkappe Standfuß vorn L/R	1/1
64	Inbusschraube M8*50	2
65	Inbusschraube M8*16	4
66	Endkappe Standfuß hinten L/R	1/1
67	Mutter M10	2
68	Kunststoffgehäuse	1
69	Sensorkabel	1
70	Griffhalterung Typ C	1
71	Rollenabdeckung	1
72	Kreuzschlitzschraube M5*12	4
73	Rückenpolster	1
74	Griff-Endkappe	2
75	Abdeckung des Griffes	1/1
76	Schraube ST4*30	2
77	Polster	2
78	Abdeckung der vorderen Stütze	1
79	C-Klammer Ø10	1
80	Schraube M10*165	1
81	Hülse	2
82	Inbusschraube M10*120	2
83	Gummi für Sitzrad	4
84	Lager 6000	6
85	Hülse für oberes Rad	3
86	Oberes Rad für den Sitz	3
87	Nylon-Mutter M10	3
88	Endkappe für das Sitzrohr	4
89	Box für Maschengurt	1
90	Maschengurt des Sitzes	1
91	Schraube des Schlittens	1
92	Netzteil	1
93	Metallhaken	2



AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

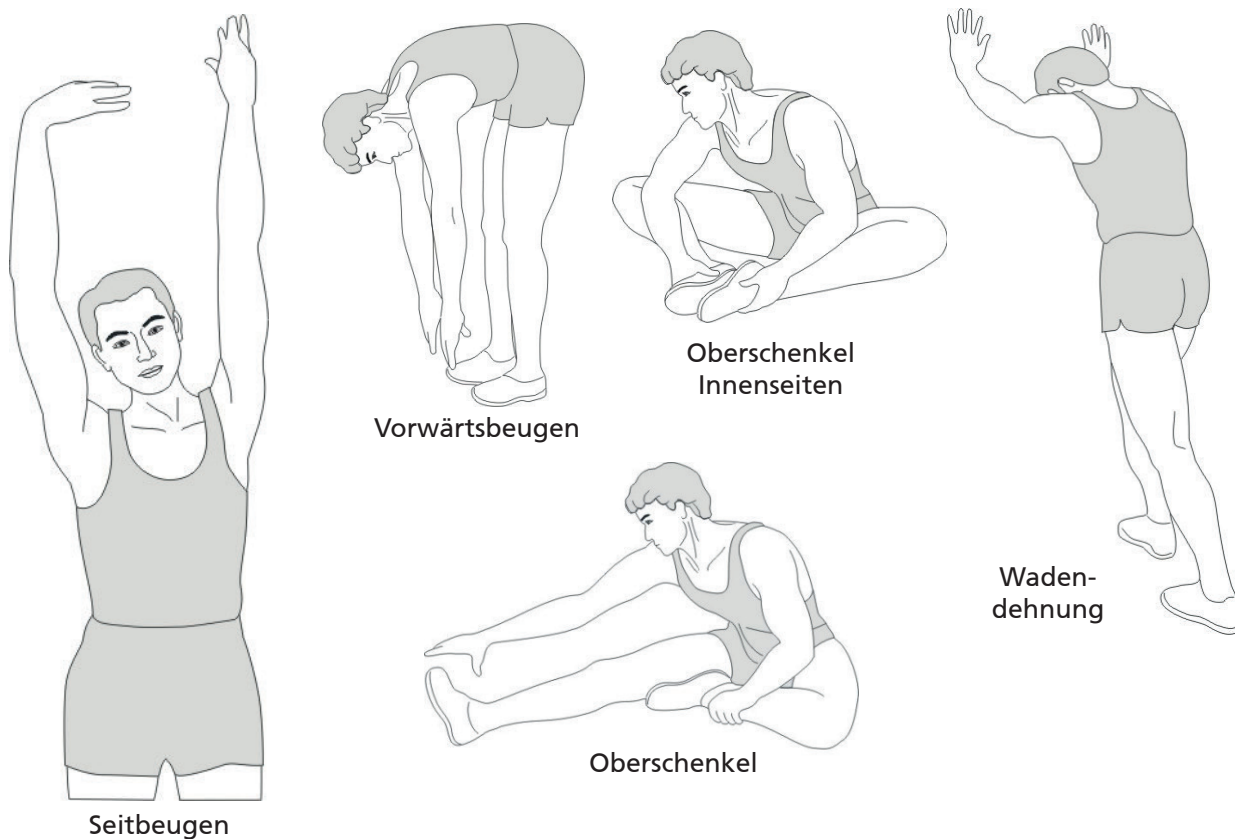
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

AUFWÄRMEN

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

ABWÄRMEN

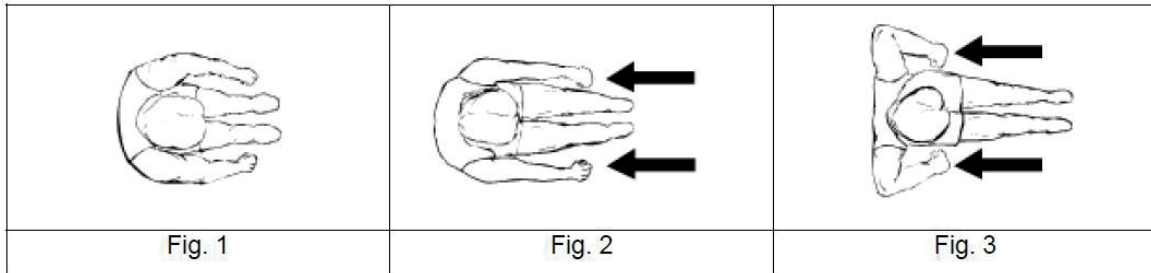
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

Übungsanleitung

Rudern ist eine sehr effektive Art des Trainings. Es stärkt das Herz und den Kreislauf sowie alle großen Muskelgruppen: Den Rücken, den Bauch, die Arme, Schultern, Gesäß und Beine. Um die Lebensdauer des Bandes zu verlängern, führen Sie die Handgriffe nach jeder Benutzung zurück in die Ausgangsposition.

Rudergrundzüge

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und fixieren Sie diese mit dem Klettverschluss. Umgreifen Sie die Griffe.
2. Nehmen Sie die Startposition ein, lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach vorne und winkeln Sie dabei die Beine an (siehe Fig. 1).
3. Stoßen Sie sich nach hinten. Rücken und Beine werden dabei gleichzeitig gestreckt (Fig. 2).
4. Führen Sie diese Bewegung aus, bis Sie leicht nach hinten lehnen. In dieser Phase sollten die Ellbogen nach außen zeigen (Fig. 3). Nehmen Sie wieder die Haltung unter Punkt 2) ein und wiederholen Sie den Ablauf.

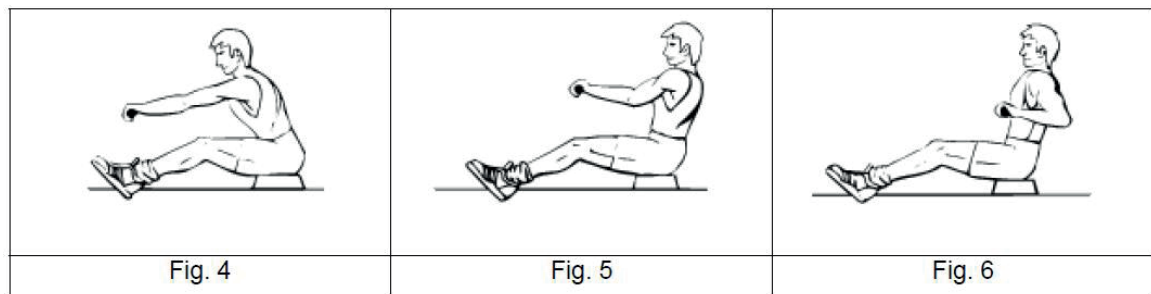


Trainingszeit

Rudern ist eine sehr anstrengende Betätigung und darum empfiehlt es sich, mit einem kurzen und einfachen Programm anzufangen und sich langsam zu steigern. Beginnen Sie mit 5 Minuten und steigern Sie die Trainingszeit entsprechend Ihrer körperlichen Fitness. Günstig ist eine Dauer von 15 bis 20 Minuten, aber lassen Sie sich Zeit, um Ihr Ziel zu erreichen. Trainieren Sie jeden zweiten Tag, 3 Mal die Woche. Dadurch hat Ihr Körper genug Zeit, sich zwischen den Trainingseinheiten zu erholen.

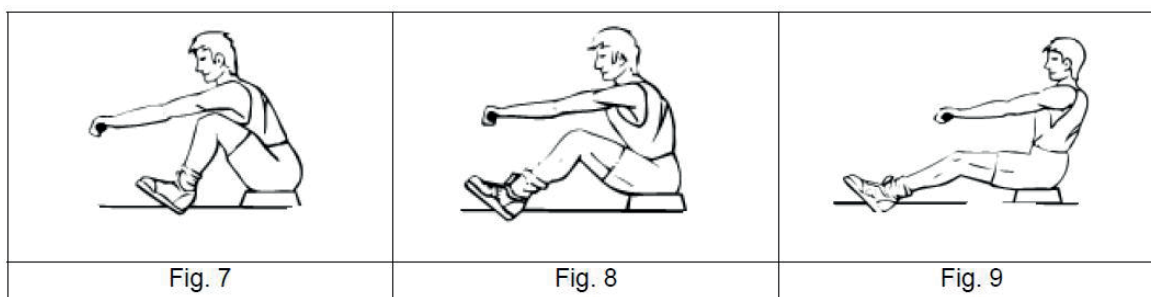
Nur mit den Armen rudern

Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Fig. 4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten Position (Fig. 6) und ziehen Sie dabei die Griffe in Richtung Oberkörper. Kehren Sie wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung.



Nur mit den Beinen rudern

Mit dieser Übung stärken Sie vor allem die Bein- und Rückenmuskulatur. Mit geradem Rücken und ausgestreckten Armen winkeln Sie die Beine ab, bis Sie die Griffe wie in Fig. 7 in der Ausgangsposition erreichen. Strecken Sie nun die Beine durch und bringen Sie so Ihren Körper nach hinten, wobei die Arme und der Rücken gerade bleiben.



Reinigung und Pflege

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Das Gerät reinigen Sie nur mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls Bürsten, scharfe Reinigungsmittel, Benzin, Verdünner oder Alkohol. Reiben Sie das Gerät mit einem sauberen, weichen Tuch trocken.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig getrocknet ist.

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 Symbol des durchgestrichenen Mülleimers auf Batterien oder Akkumulatoren besagt, dass diese am Ende ihrer Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sofern Batterien oder Akkumulatoren Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, finden Sie das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols des durchgestrichenen Mülleimers. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkumulatoren nach Gebrauch zurückzugeben. Sie können dies kostenfrei im Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in Ihrer Nähe tun. Adressen geeigneter Sammelstellen können Sie von Ihrer Stadt- oder Kommunalverwaltung erhalten. Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind. Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkumulatoren sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Bitte vermeiden Sie die Entstehung von Abfällen aus alten Batterien soweit wie möglich, z. B. indem Sie Batterien mit längerer Lebensdauer oder aufladbare Batterien bevorzugen. Bitte vermeiden Sie die Vermüllung des öffentlichen Raums, indem Sie Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegenlassen. Bitte prüfen Sie Möglichkeiten, eine Batterie anstatt der Entsorgung einer Wiederverwendung zuzuführen, beispielsweise durch die Rekonditionierung oder die Instandsetzung der Batterie.

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

27	Safety precautions
28	Checklist
29	Set-up instructions
36	Leg exercise
37	Transportation & Storage
38	Computer instructions
42	Connecting to Kinomap app
43	Using a chest belt
44	Parts list
45	Explosion drawing
47	Warm-up and cool-down
47	Exercise instructions
48	Cleaning & care
48	Guarantee conditions



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

	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
	Artikelnummer Name	SF-4050 Freki Plus										
	Klasse	SC										
	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.:		1000049									
	Max. Nutzergewicht		135 kg									

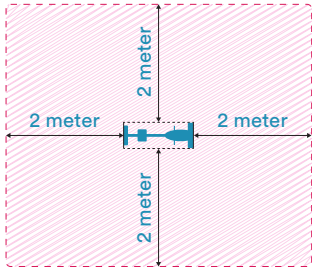
Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com



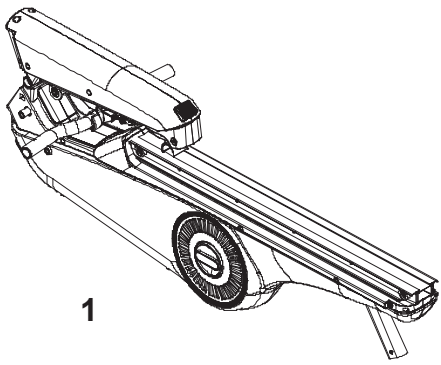
WARNING

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.

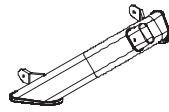
SAFETY PRECAUTIONS

1. Only use the unit in enclosed spaces!
2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet.
3. Only assemble the unit as specified in these instructions. The unit must not be modified.
4. Wipe off any sweat with a soft, absorbent cloth at the end of training. Do not use aggressive solvents or hard brushes.
5. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
6. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
7. Before starting any exercise program, consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
8. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
9. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
10. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
11. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
12. Never use the unit if it is damaged.
13. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
14. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
15. Increase speed intensity and duration gradually.
16. The SC class unit may only be used by one person at a time (max. weight load = 135 kg).
17. Do not use this device directly after meals or drinks. Never use the device under the influence of drugs, alcohol or medication that causes disorientation.
18. This device is not suitable for therapeutically or commercial use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
19. Set aside any jewelry, watches, or other items such as cell phone, keys, or knives before exercising on this unit. There is a risk of accident or injury!
20. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres. Only original spare parts may be used.
21. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
 
22. Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.

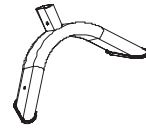
Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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



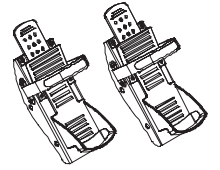
1



4



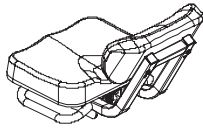
5



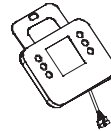
9 L/R



60



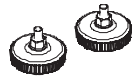
7



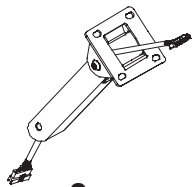
3



92



14



2



8



71



93

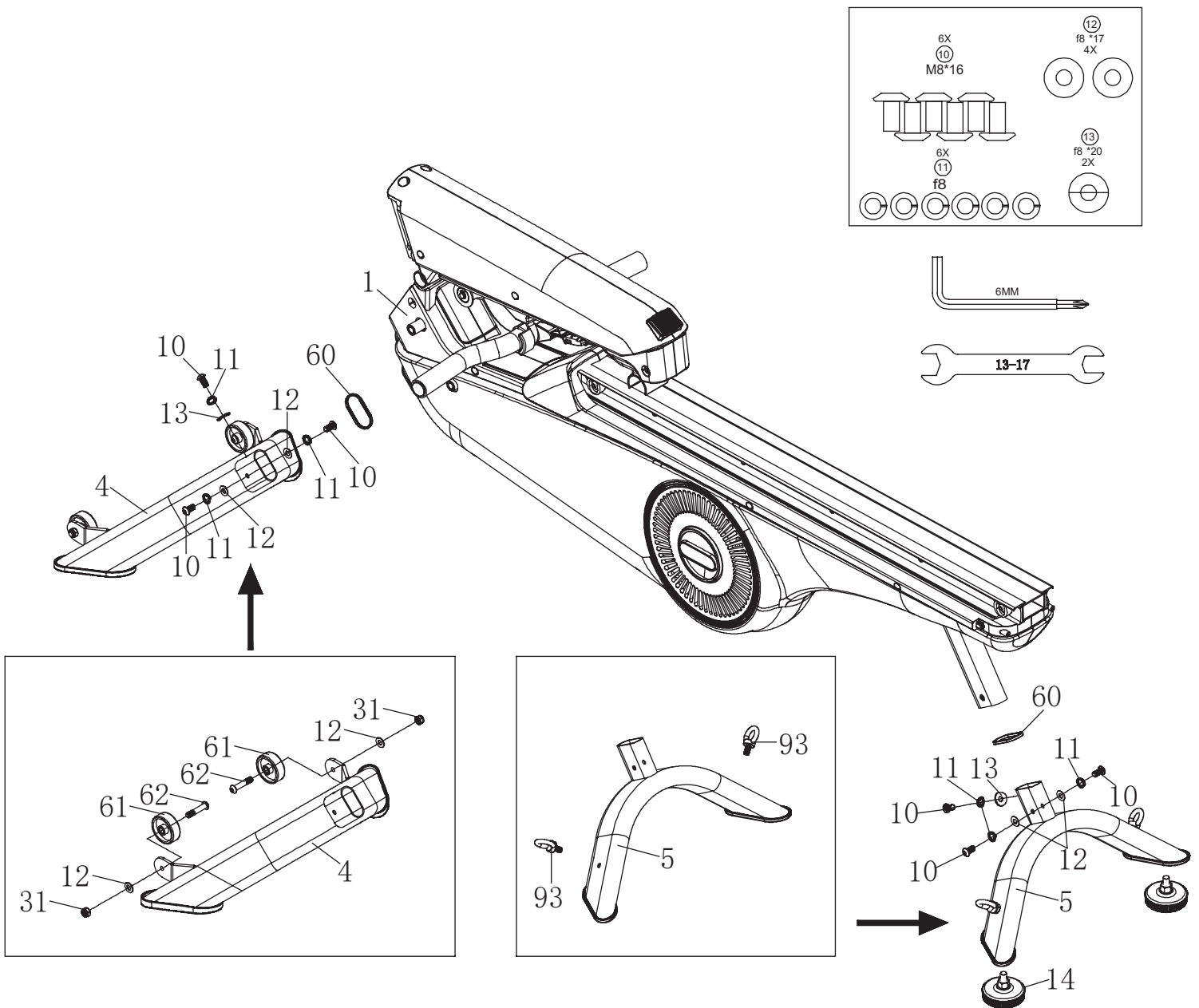


13/12/61/62

No.	Description	Qty
1	Base unit	1
2	Computer base	1
3	Computer	1
4	Front stand	1
5	Rear stand	1
7	Sliding seat	1
8	Cover	1
9 L/R	Left / right footrest	1/1
13/12/61/62	Moving wheel set	2
14	Unit feet	2
60	Rubber pad	2
71	Wheel cover	1
92	Power supply unit	1
93	Metal hook	2

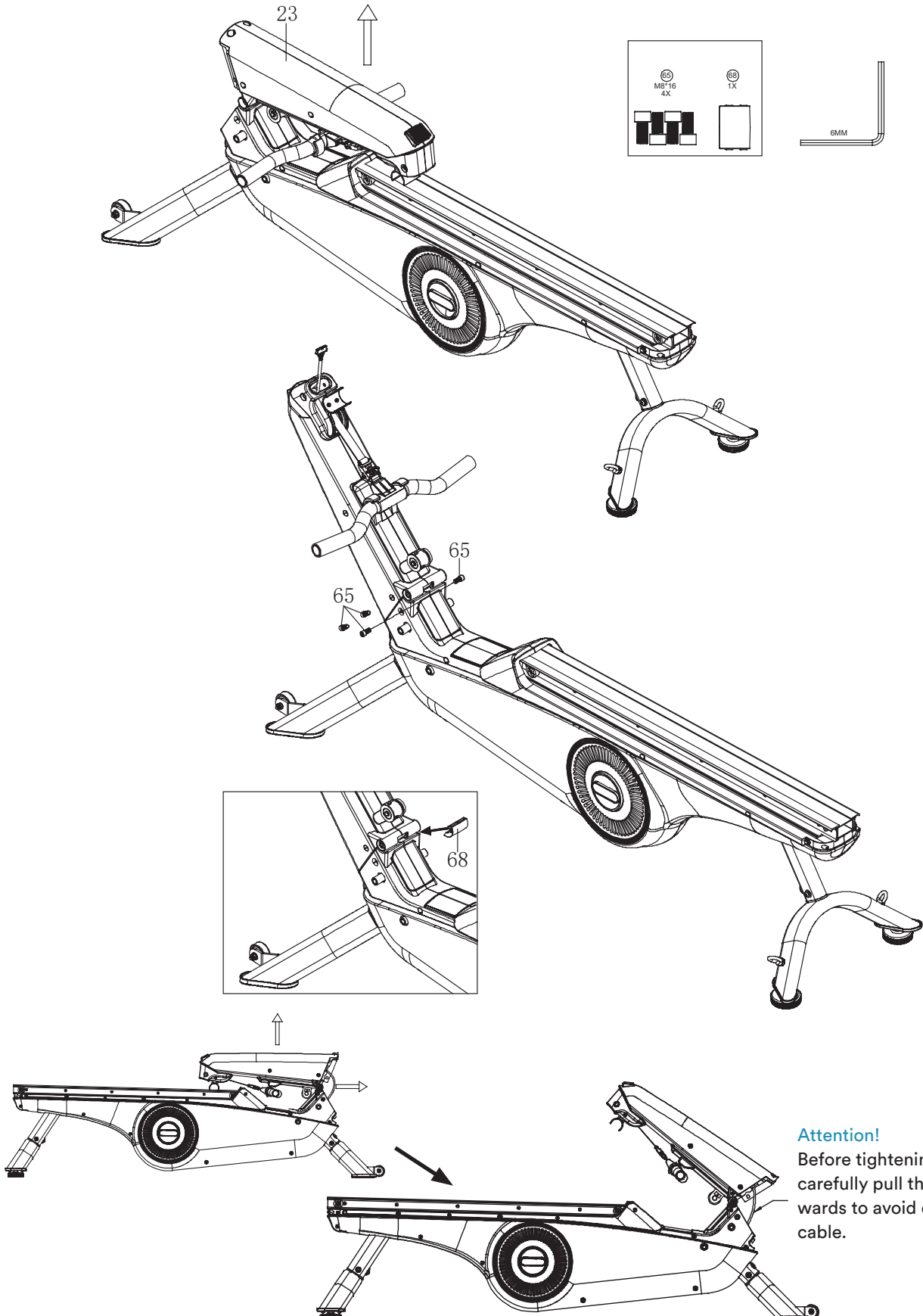
STEP 1

1. Remove the appliance from the box and put all parts on the floor.
2. Fit the castors (61) to the front stand (4) using 2 washers (12), nuts (31) and screws (62).
3. Attach the rubber pads (60) to the front stand (4) as shown.
4. Mount the front stand (4) to the unit base (1) with 3 screws (10), 3 spring washers (11), 2 washers (12) and 1 corrugated washer (13).
5. Repeat the same assembly procedure for the rear stand (5).
6. Attach the metal hook (93) to the rear stand (5).
7. Attach the unit feet (14) to the rear stand (5).



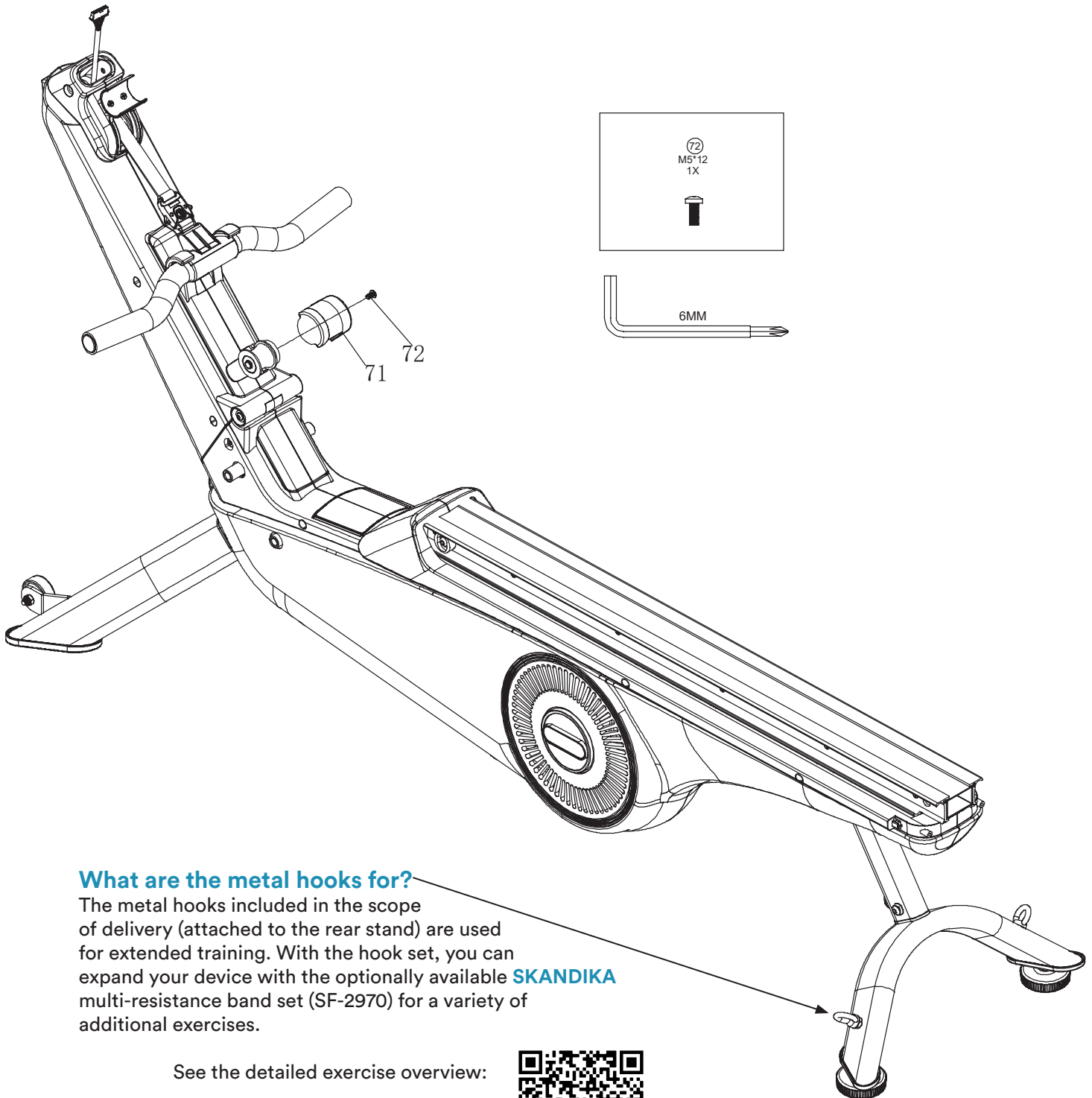
STEP 2

Fold the front support (23) upwards and secure it with 4 screws (65). Place the small plastic cover (68) in the opening as shown.



STEP 3

Fasten the cover (71) with the screw (72) as shown.

**What are the metal hooks for?**

The metal hooks included in the scope of delivery (attached to the rear stand) are used for extended training. With the hook set, you can expand your device with the optionally available **SKANDIKA** multi-resistance band set (SF-2970) for a variety of additional exercises.

See the detailed exercise overview:

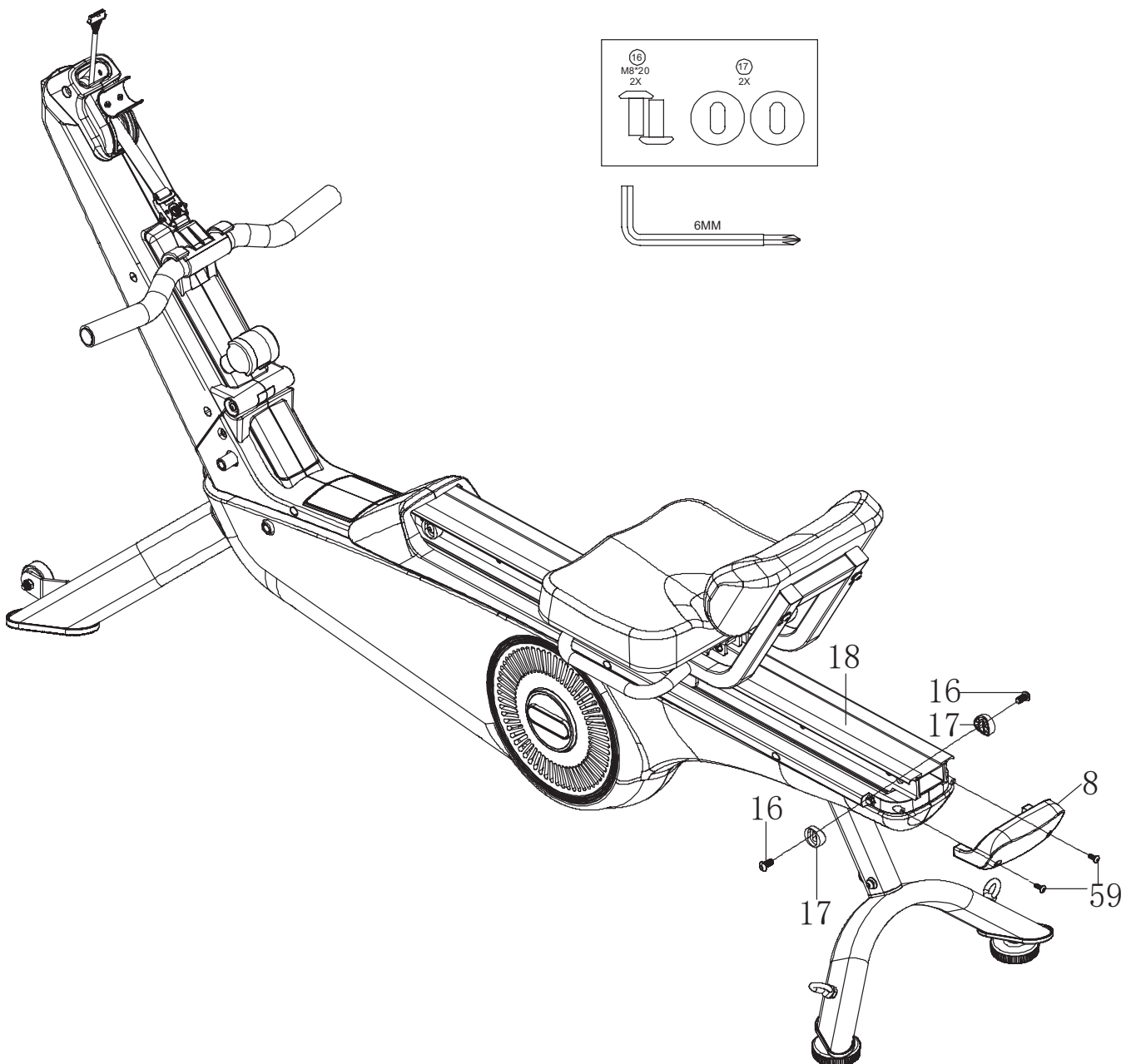
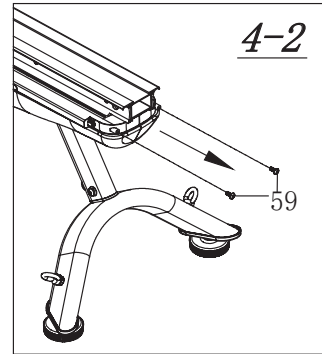
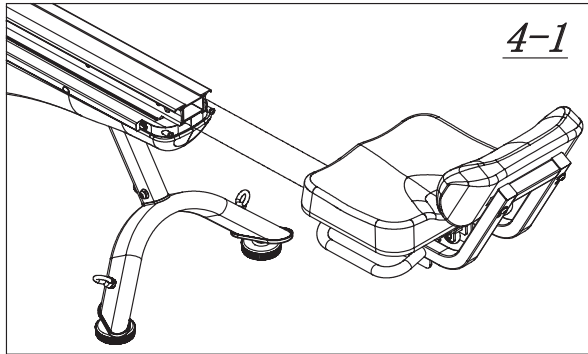


SKANDIKA Shop:



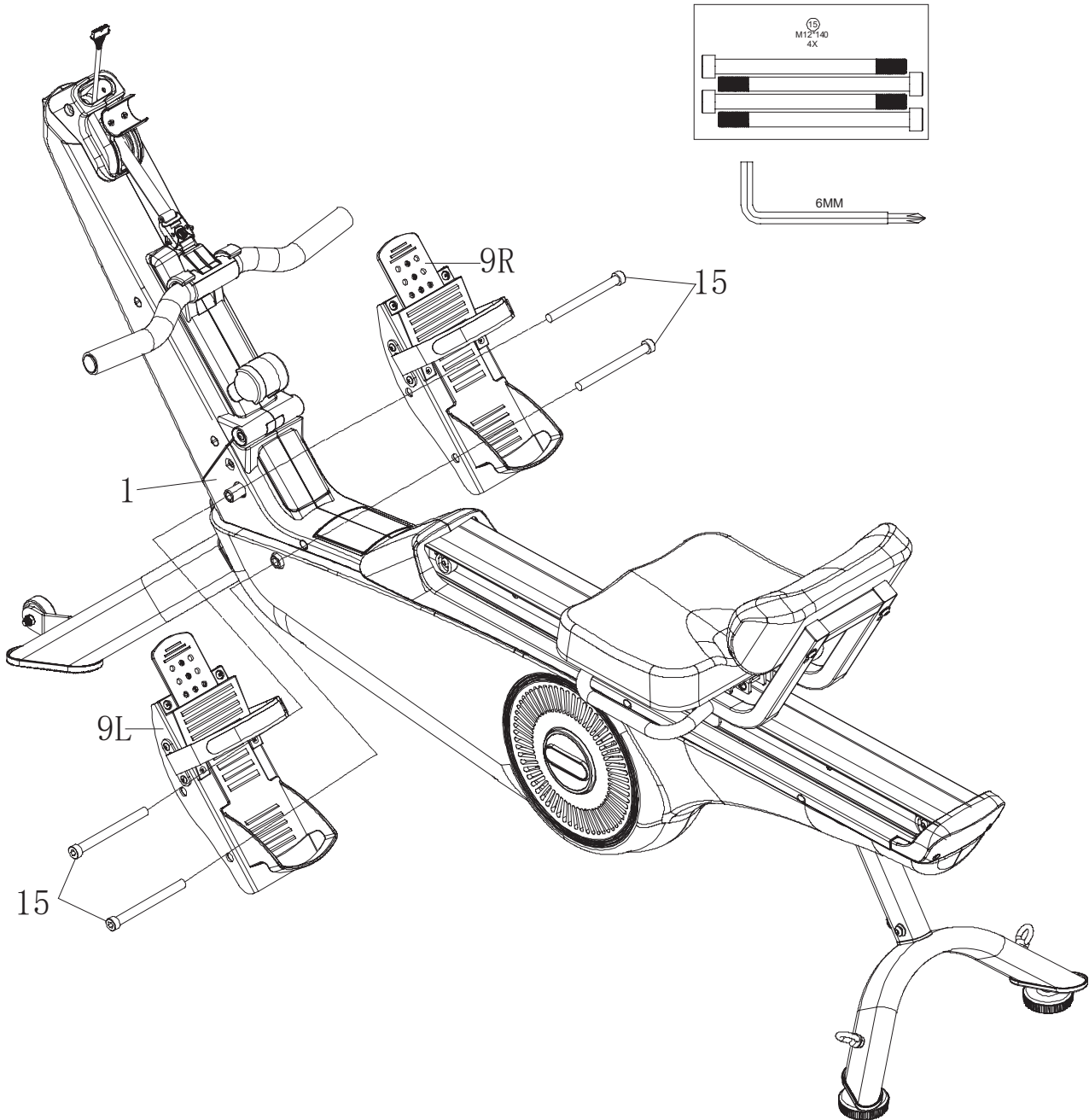
STEP 4

1. Place the seat unit on the running rail (18). This should be able to slide freely.
2. Loosen the screws (59) from the guide rail (18).
3. Attach the cover (8) to the guide rail (18) using the screws (16 and 59) and the stoppers (17) as shown.



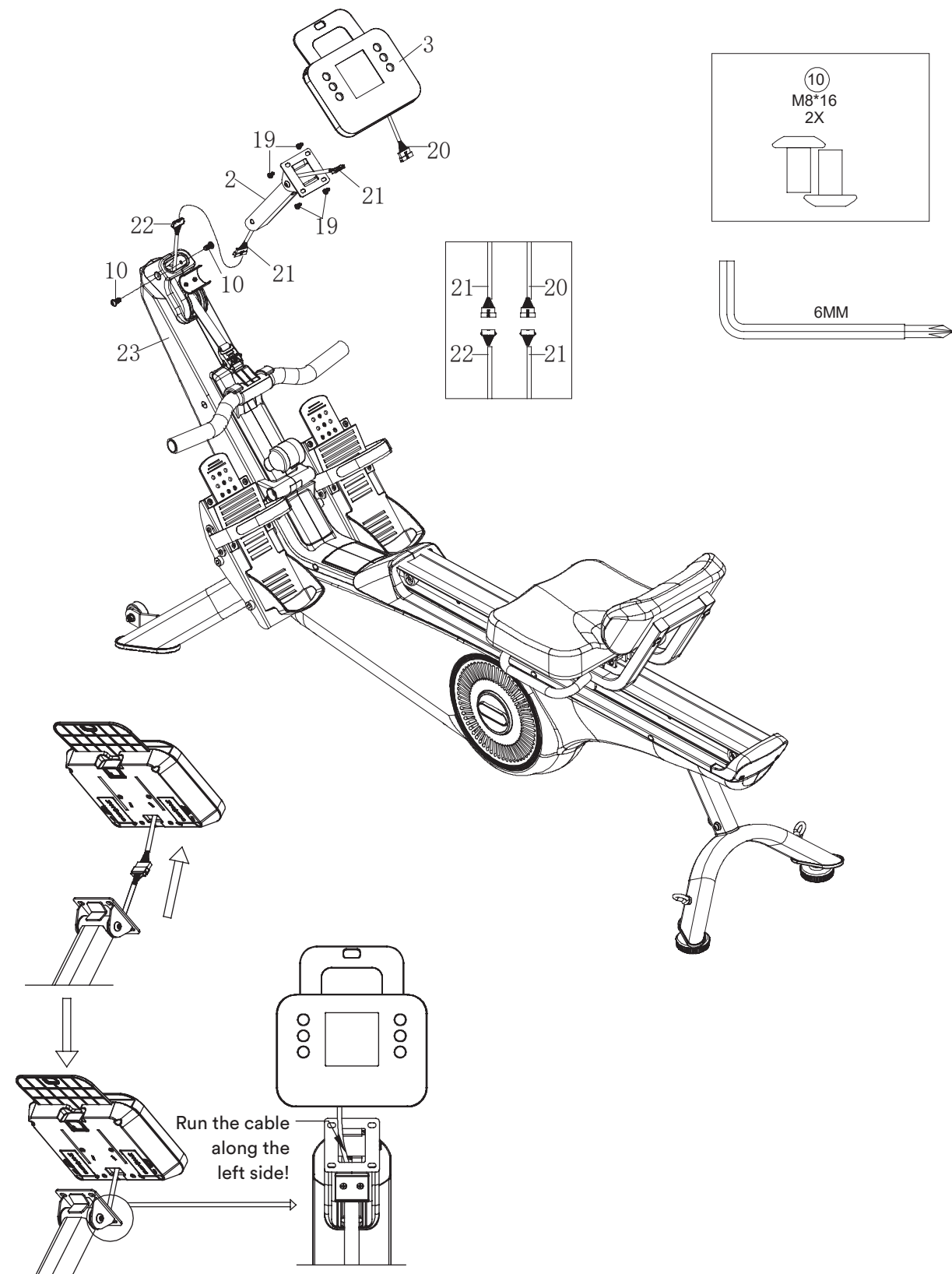
STEP 5

Fit the left and right footrest (9 L/R) to the base unit (1) using 2 screws (15) each.



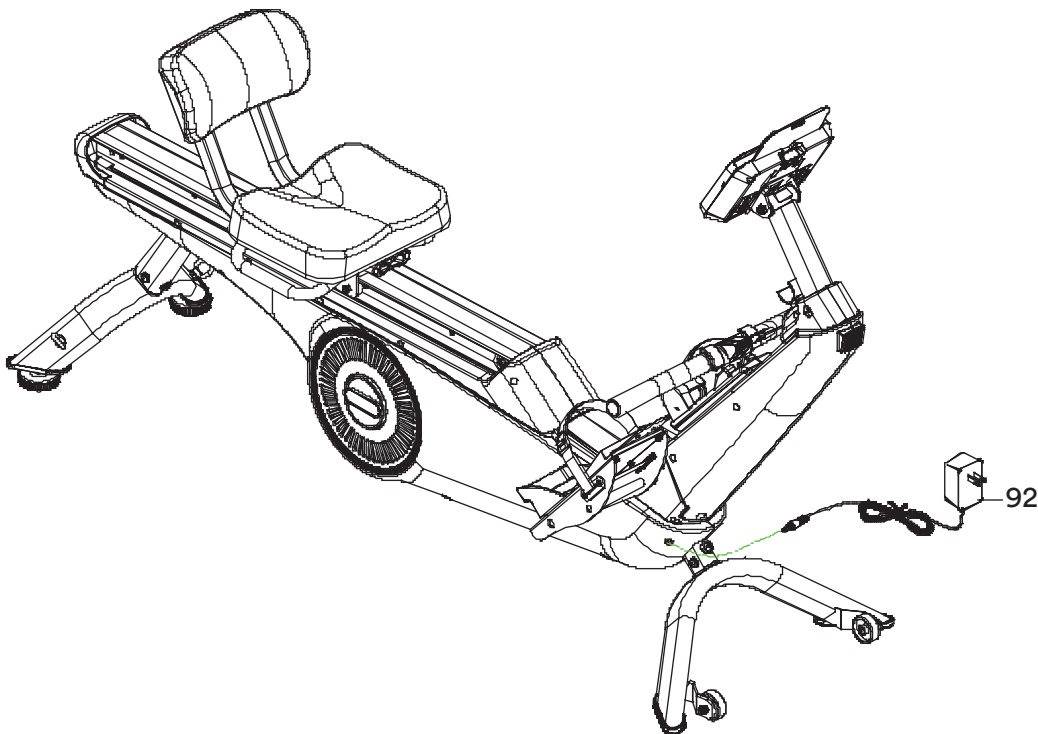
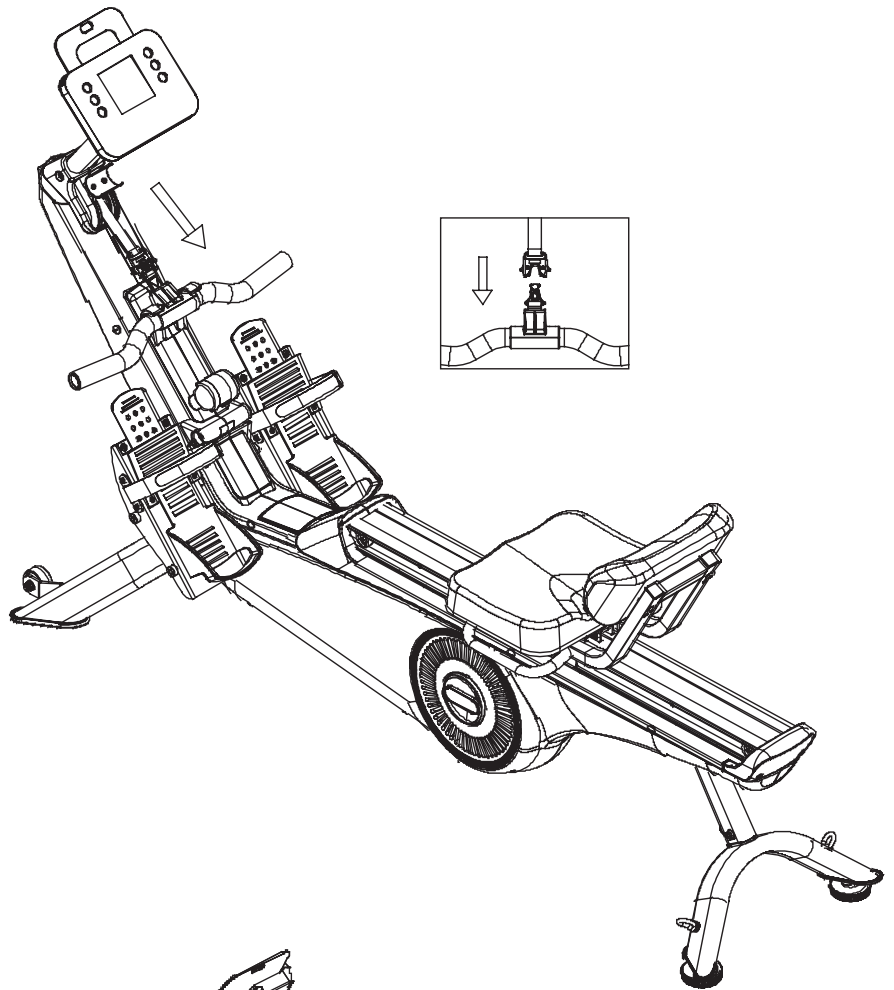
STEP 6

1. Connect the cable ends (21 & 22) and attach the computer support (2) to the front support (23) using 2 screws (10).
2. Now connect the cable ends (20 & 21) and mount the computer (3) to the computer support (2) using 4 screws (19).



STEP 7

Connect the belt buckles to attach the handle as shown.

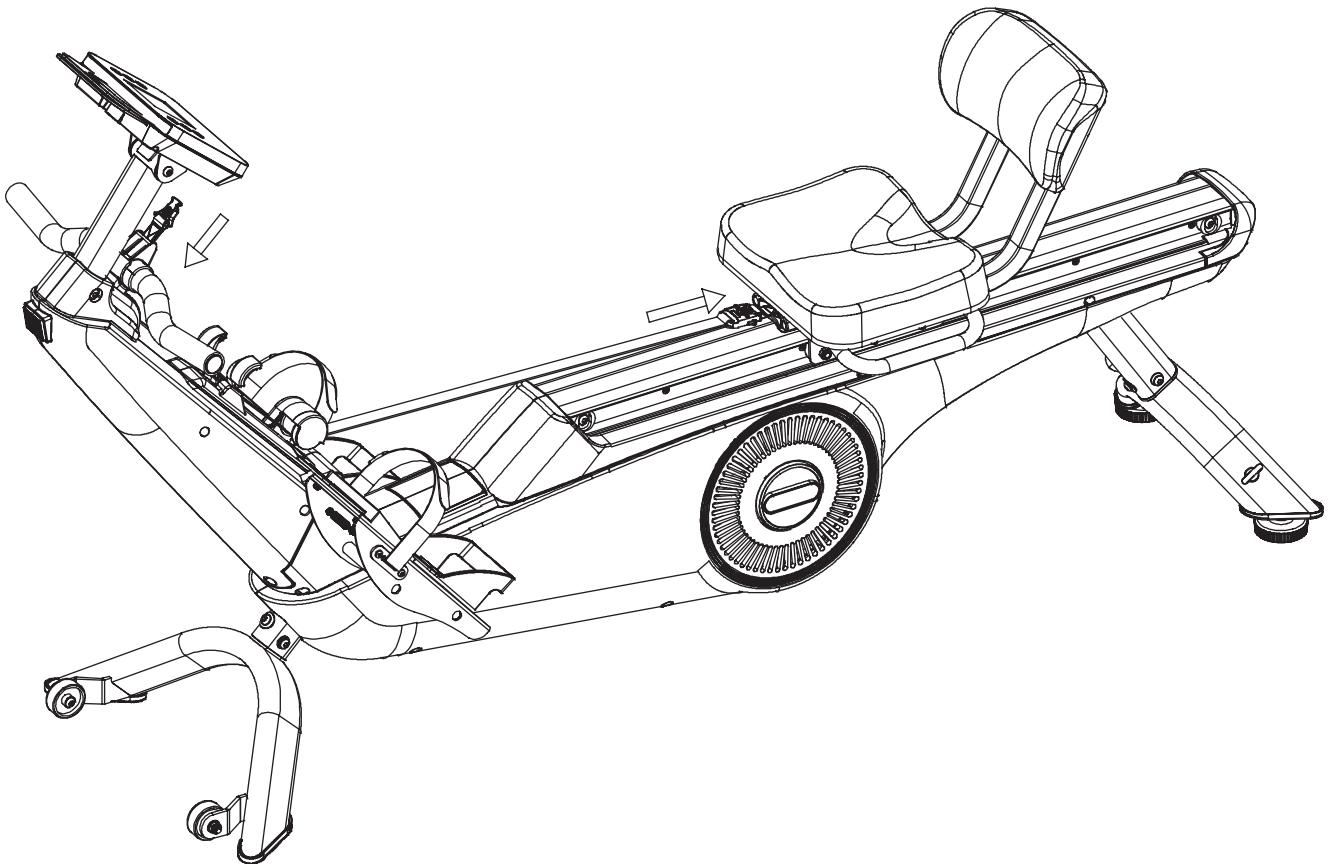
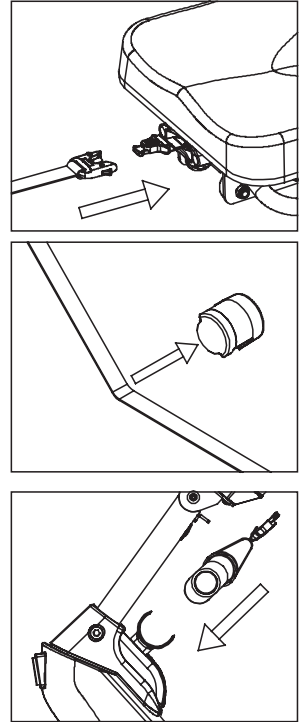
**STEP 8**

Connect the power supply unit (92) to the connection on the appliance base (1) and to a power socket.

Ensure that all connections are correctly tightened before using the appliance.

CONVERTING THE DEVICE FOR LEG TRAINING

1. Undo the belt buckles of the handle attachment and then attach them to the underside of the seat.
2. Guide the belt under the rollers.
3. Place the removed handle on the handle holder.

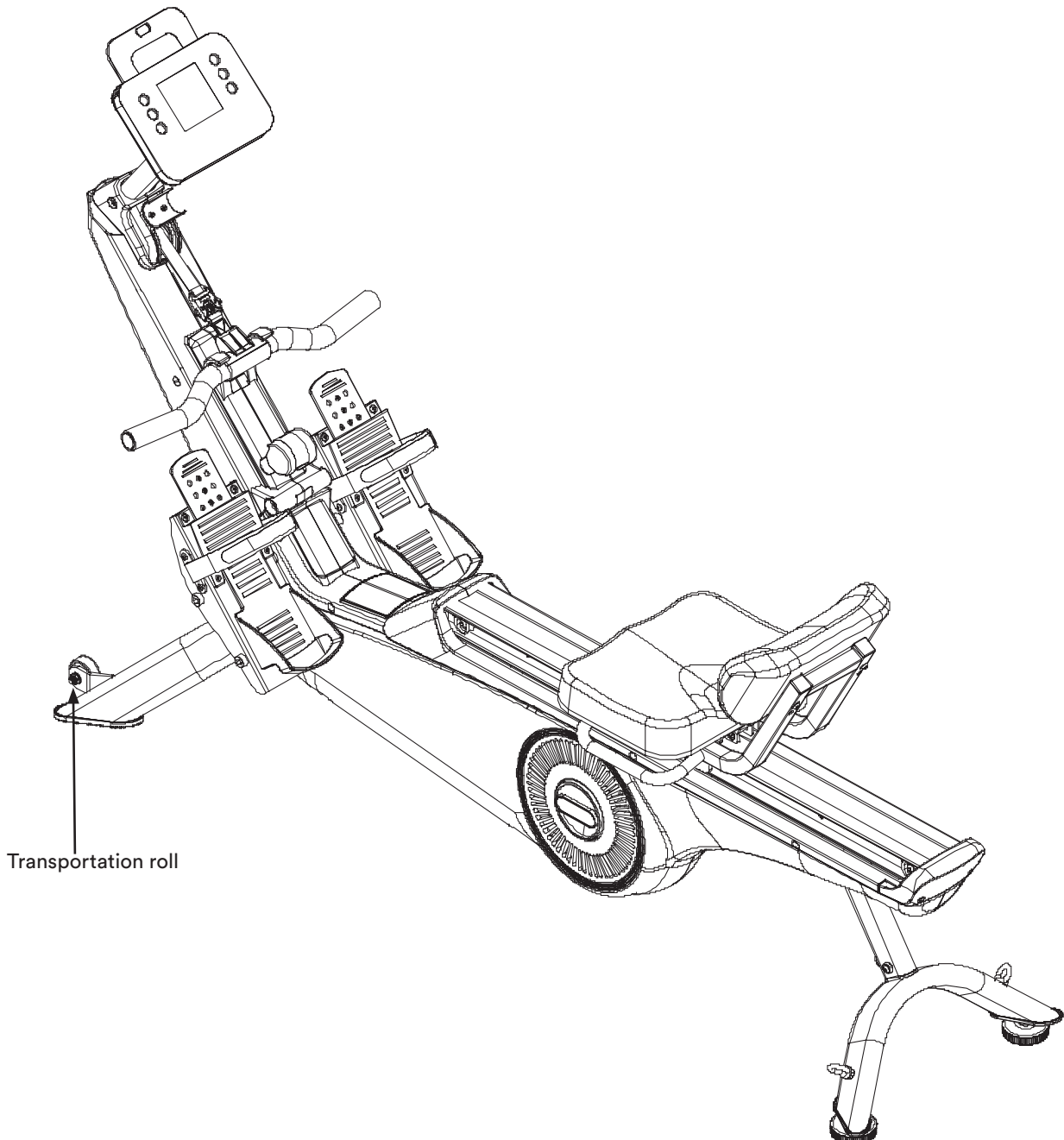


TRANSPORTATION & STORAGE

To move the appliance, push the seat forwards and lift the rear stand until the transport castors at the front touch the floor. This allows you to easily roll the appliance from place to place.

WARNING: Moving parts such as the seat could cause injuries if they slip.

Do not touch the running rail when moving the device or exercising on it!



The device should only be stored in a clean, dry and temperate environment. Disconnect the power supply when storing the appliance.



COMPUTER OPERATION

Key functions:

START/STOP: You can use this button to start or stop a training session or body fat measurement. Press and hold the button for approx. 3 seconds to initiate a reset (all values are set to 0).

UP / DOWN: You can use these two buttons to preset function values (e.g. time, distance, etc.). You can increase or decrease the resistance during training. Your rowing machine offers 24 levels of resistance adjustment (L1 = light to L24 = heavy). The set resistance level is also shown on the computer display.

ENTER: Allows you to select a training mode or enter function values.


MODE: Allows you to change the display between the different functions after starting training.

RECOVERY (heart recovery rate measurement): Starts the heart recovery rate measurement after a training session to determine the heart recovery rate. The heart recovery rate is an indicator of the athletic and physical condition of the person exercising. The better the heart recovery rate (i.e. the faster the heart rate recovers to the normal heart rate), the 'fitter' the athlete is.

To use this function, you must wear an additional chest strap. The computer is equipped with a built-in receiver for wireless heart rate transmission using an optional **SKANDIKA** chest strap (frequency: 5.3 kHz). Recommended range: 100 - 150 cm. Follow the instructions for the chest strap.

After you have completed the training, please keep the chest strap on and press 'RECOVERY'. Wait 60 seconds while the computer continuously measures your heart rate. After the time has elapsed, your assessed heart recovery rate is displayed on the computer on a scale from 1.0 (F1.0) to 6.0 (F6.0), where 1.0 is very good and 6.0 = unsatisfactory. It is best to improve your rate to 1.0 through regular training! Press 'RECOVERY' again to exit the heart recovery rate measurement.

LEG TRAINING MODE: Press the button  (only possible when not training) to switch to leg training mode. All training data is reset to zero.

ROWING MODE: Press the button  (only possible when not training) to switch to rowing training mode. All training data is reset to zero.

USB charging socket: On the right-hand side of the computer is a USB charging socket that can be used to charge phones or tablets, for example.

Computer functions:

TIME: Training time in minutes and seconds. You can set a target time of 1:00-99:00 (if desired) depending on the mode.

DISTANCE: Distance travelled in kilometres. You can (if desired) set a target distance of 0.10-99.90 kilometres, depending on the mode.

STROKES: Displays the number of strokes.

CALORIES: Displays the approximate calorie consumption (kcal). You can (if desired) set a target calorie consumption of 1.0-999.0 kcal, depending on the mode.

WATT: Power in watts. You can (if desired) set a target wattage of 20.0-300.0, depending on the mode.

SPM: Stroke rate (number of strokes per minute).

AGE: You can enter your age to ensure that various functions work correctly (10 - 99 years).

PULSE: The computer displays the user's pulse rate during training (a suitable optional chest strap must be worn for this). It is possible to set a pulse target (Target HR or H.R.C.) - when the set heart rate is reached, the computer will emit a corresponding acoustic signal, see the relevant chapter later in these instructions for use.

AUTO ON/OFF

If there is no training or operation for about 4 minutes, the computer automatically switches to standby mode to save power. Press any button or start training to wake up the computer again. No Bluetooth connection is possible in standby mode.

TRAINING MODES

After switching on, you can select the desired mode using the UP or DOWN buttons and confirm with ENTER.

Setting the training parameters

Once you have selected your desired programme, you can preset various training parameters. To do this, press ENTER. The 'TIME' function will flash and can now be set using UP/DOWN. Press ENTER to confirm the setting. An acoustic signal will sound when the time has elapsed (e.g. time countdown at 0:00).

Note: Not all functions can be preset in all training modes.

MANUAL MODE (P1)

After selecting the manual mode (MANUAL) with UP / DOWN / ENTER, you can either start training directly (press START) or you can set target values for certain functions (with UP/DOWN/ENTER).

PROGRAMME MODE (P2 - P9)

In this mode, you can train with a programme profile (8 preset profiles). After selecting the programme mode, you can first select the desired programme with UP/DOWN/ENTER and then (if desired) set further target function values. Press 'START/STOP' to start the training. You can change the resistance at any time during the training with 'UP' and 'DOWN'. To pause your workout, press the 'START/STOP' button again.

WATT MODE (P10)

This is a watt-controlled programme. The computer automatically controls the resistance in accordance with the set watt target in order to remain as close as possible to the set value. You can also change the set watt target during the workout using UP/DOWN. It is also possible to enter further target values (such as TIME).

BODY FAT MODE (P11)

After selecting this mode, set the required values for sex (M [Male]=male & F [FEMALE]=female), height in cm [default setting = 175 cm], weight (default setting = 75 kg) and age (default setting = 30). Make sure that you have put on the chest strap correctly and press START/STOP to begin the measurement.

After about 10 seconds, the values for the BMI (body mass index), body fat percentage (Body Fat %), BMR (basal metabolic rate in kcal) and body type will appear.

Then press START/STOP to end the measurement and return to the initial display.

Please refer to the tables below for a classification of the results.

BMI:

Sex / Age	Thin	Normal	Over-weight	Severely overweight	Obese
male ≤ 30	<14	14-20	20.1-25	25.1-35	>35
male >30	<17	17-23	23.1-28	28.1-38	>38
female ≤ 30	<17	17-24	24.1-30	30.1-40	>40
female >30	<20	20-27	27.1-33	33.1-43	>43

BODY FAT:

	low	medium	high	very high
male	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
female	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

BODY TYPE:

Male:

Type 1 is between 7% and 9.9% body fat.

Type 2 is between 10% and 12.9% body fat.

Type 3 is between 13% and 16.9% body fat.

Type 4 is between 17% and 19.9% body fat.

Type 5 is between 20% and 24.9% body fat.

Type 6 is greater than or equal to 25% body fat.

Female:

Type 1 is between 14% and 16.9% body fat.

Type 2 is between 17% and 19.9% body fat.

Type 3 is between 20% and 23.9% body fat.

Type 4 is between 24% and 27.9% body fat.

Type 5 is between 28% and 29.9% body fat.

Type 6 is greater than or equal to 30% body fat.

TARGET HEART RATE MODE (P12)

Once you have selected this mode, you can enter a target pulse value that will be used as a guide for the subsequent training. It is also possible to enter further target values (such as TIME). The resistance is now automatically adjusted to reach the set pulse target value as accurately as possible. The load resistance is reduced if your heart rate is above the target value. If your heart rate falls below the target value, the load resistance is increased to ensure that you maintain a relatively constant heart rate.

You must wear the chest strap throughout the entire workout (see the corresponding chapter) so that the computer can monitor your heart rate. Press START/STOP to end the workout.

TARGET HEART RATE MODES 60 % / 75% / 85 % (P13 - P15)

The percentages indicate the value of the pulse from the maximum pulse. The maximum pulse rate is calculated as follows: $220 - \text{age}$.

You can set additional target values before starting training. Press START/STOP to start training.

The resistance is now automatically adjusted to achieve the set heart rate target value as accurately as possible. This means that the load resistance is reduced if your heart rate is above the target value. If your heart rate falls below the target value, the load resistance is increased to ensure that you maintain a relatively constant heart rate.

You must wear the chest strap during the entire training session (see corresponding chapter) so that the computer can monitor your heart rate. Press START/STOP to end the training session.

USER-DEFINABLE PROGRAMMES (P16 - P19)

Similar to programme training (P2-P9), you can train here according to profiles you have created yourself. You have the option of programming up to 4 different profiles. To do this, select 'U1', 'U2', 'U3' or 'U4'. You can then set all segments of the programme profile individually with UP / DOWN / ENTER (in addition to the other possible target value settings). Once programming is complete, the computer automatically exits these settings. Press START/STOP to start training with this programme.

You can change the resistance at any time during training with 'UP' and 'DOWN'.

Press START/STOP to end the training programme.

ERROR MESSAGES

E1: Motor fault or malfunction of the magnetic control system. If possible, check that all cables are connected correctly or that there is no visible damage. Disconnect the device from the power supply, wait 5 minutes and try to restart it.

E4: Heart rate measurement error during a body fat measurement. Check whether the chest strap has been put on correctly (see corresponding chapter) and whether the batteries in the chest strap have sufficient voltage or replace them.

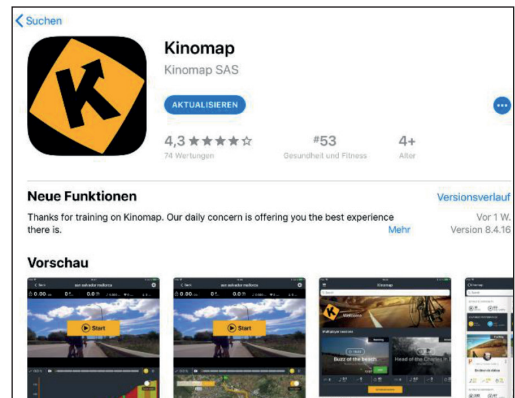
Contact customer service if you cannot rectify the fault yourself using the above instructions.

NOTE ON THE BLUETOOTH CONNECTION

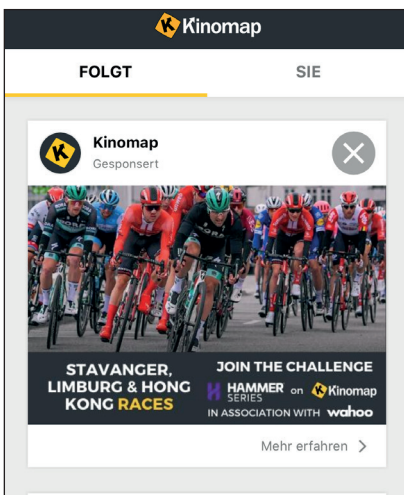
If the computer is connected to the Kinomap app via Bluetooth, the display on the computer goes out. If you want to use the device computer again, you must close the app and deactivate the Bluetooth connection on the mobile device.

KINOMAP

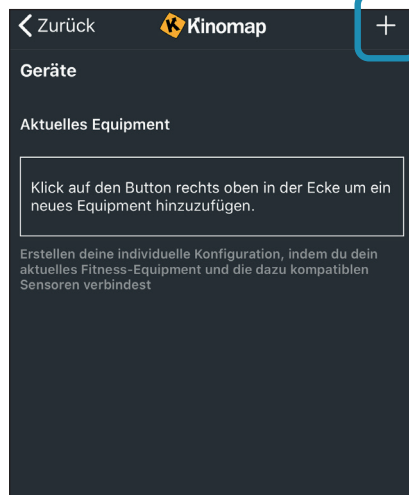
The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap 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.



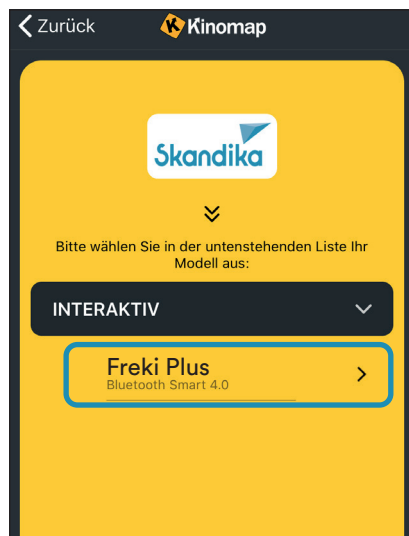
2. Tap on „+“



3. Rower

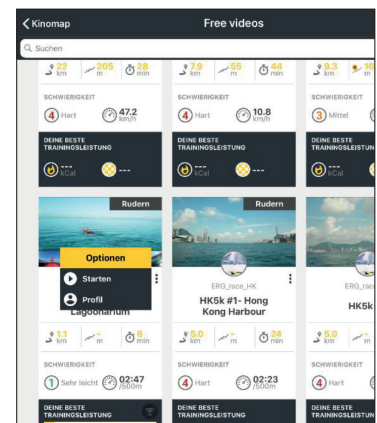


4. Select Skandika



5. Tap on 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!



Using a chest-belt

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse frequency with a compatible **SKANDIKA** chest-belt (frequency: 5.3 kHz, not included in the scope of delivery). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you want to transmit your pulse frequency via chest-belt, follow these instructions:

1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts).
Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.
2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.
3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.
4. The 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Safety hint:

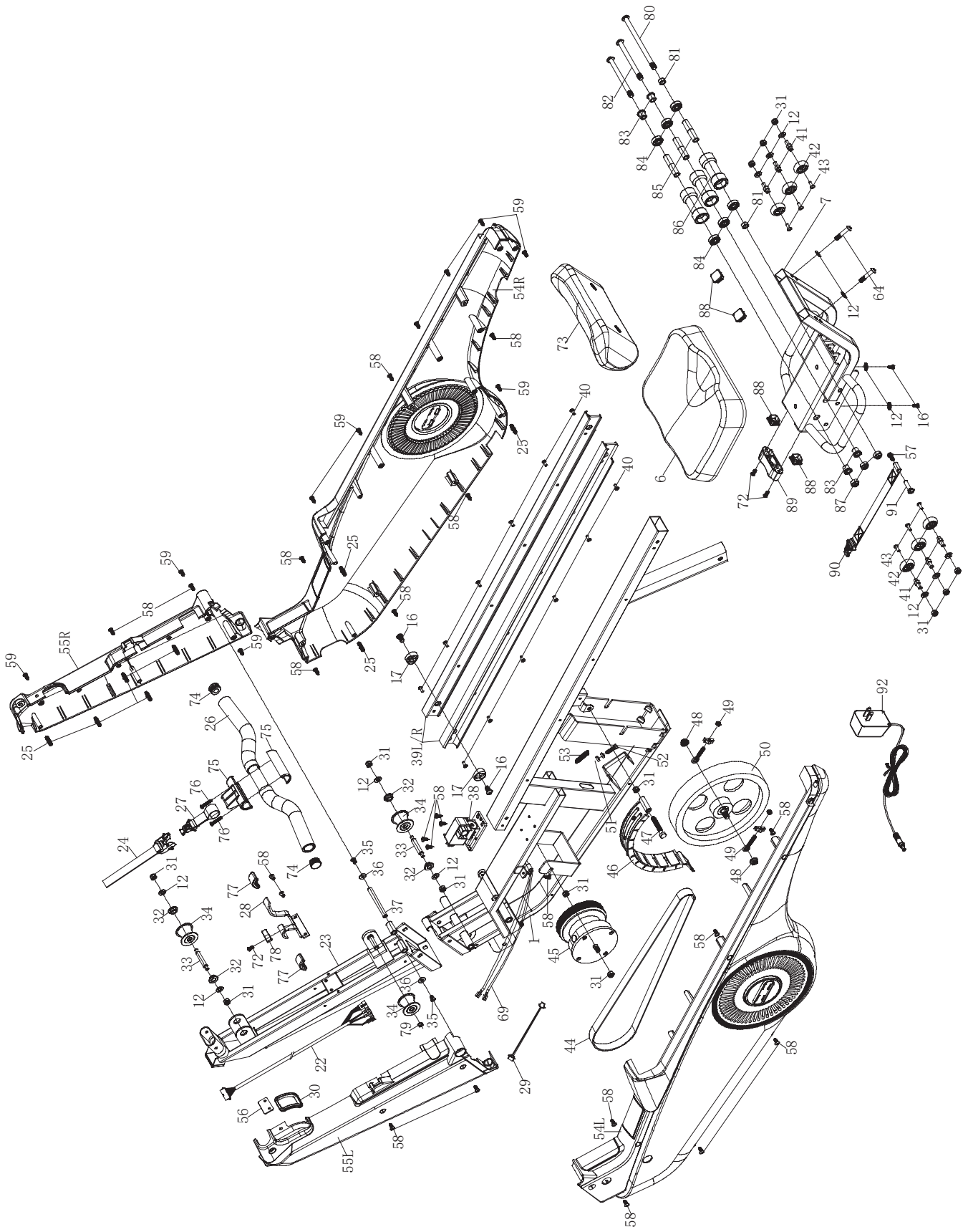
Do not use the chest-belt if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

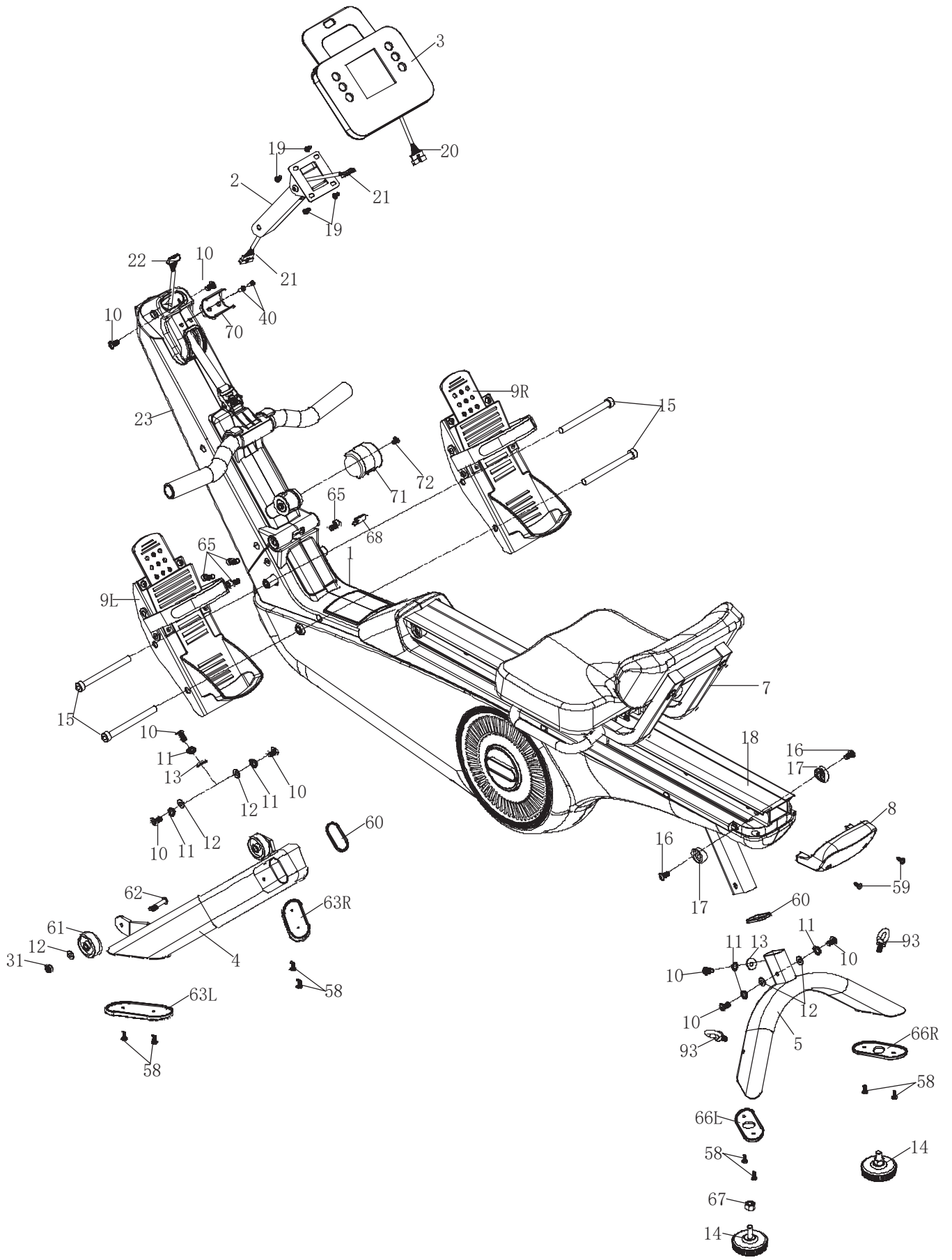
Battery-Disposal:

Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

Part no.	Description	Q'ty
1	Base unit	1
2	Computer base	1
3	Computer	1
4	Front stand	1
5	Rear stand	1
6	Sliding seat	1
7	Cover	1
8	Left / right footrest	1
9	Pedal L/R	1/1
10	Allen bolt M8*16	8
11	Spring washer ø8	6
12	Flat washer ø8*17*1.5	20
13	Curve washer ø8*20*1.5	2
14	Unit feet	2
15	Allen bolt M12*140	4
16	Allen bolt M8*20	6
17	Limited pad	4
18	Aluminum rail tube	1
19	Flat head screw M5*15	4
20	Upper sensor wire	1
21	Middle sensor wire	1
22	Lower sensor wire	1
23	Front post	1
24	Mesh belt	1
25	Chain cover plungers	7
26	Handlebar	1
27	Mesh belt for handlebar	1
28	Fixed plate for handlebar	1
29	Power cable	1
30	Rubber	1
31	Nylon nut M8	15
32	Powder spacer	4
33	Axle for Mesh belt wheel	3
34	Mesh belt wheel	3
35	Allen bolt M6*15	2
36	Flat washer ø6*17*1.5	2
37	Folding shaft	1
38	Motor	1
39	Sliding rail L/R	1/1
40	Self-tapping screw ST5*15	14
41	Axle for roller	6
42	Roller for Sliding seat	6
43	Cross-head screw M5*8	6
44	Belt 450J5	1
45	Volute spring	1
46	Magnet	1
47	Hex head bolt M8*55	1

Part no.	Description	Q'ty
48	Flange nut	2
49	Adjustor	2
50	Flywheel	1
51	Hex head nut M6	2
52	Hex head screw M6*25	1
53	Spring for outer magnet	1
54	Chain cover L/R	1/1
55	Decorative cover for front post	1/1
56	Fixed plate	1
57	Hex head screw M6*15	1
58	Self-tapping screw ST5*15	31
59	Self-tapping screw ST5*15	12
60	Rubber pad	2
61	Castor	2
62	Allen bolt M8*40	2
63	End cap of front stabilizer L/R	1/1
64	Allen Bolt M8*50	2
65	Allen Bolt M8*16	4
66	End cap of rear stabilizer L/R	1/1
67	Nut M10	2
68	Plastic casing	1
69	Sensor wire	1
70	C-type handlebar holder	1
71	Wheel cover	1
72	Phillips screw M5*12	4
73	Back pad	1
74	End cap of the handlebar	2
75	Decorative cover of handlebar	1/1
76	Self-tapping screw ST4*30	2
77	Fixed pad	2
78	Decorative cover of front post	1
79	C-clip Ø10	1
80	Allen bolt M10*165	1
81	Sleeve	2
82	Allen bolt M10*120	2
83	Rubber for seat wheel	4
84	Bearing 6000	6
85	Sleeve for upper wheel	3
86	Upper wheel for the seat	3
87	Nylon Nut M10	3
88	End cap of the seat tube	4
89	Box for mesh belt	1
90	Mesh belt of seat	1
91	Carriage screw	1
92	Power supply unit	1
93	Metal hook	2





WARM-UP and COOL-DOWN

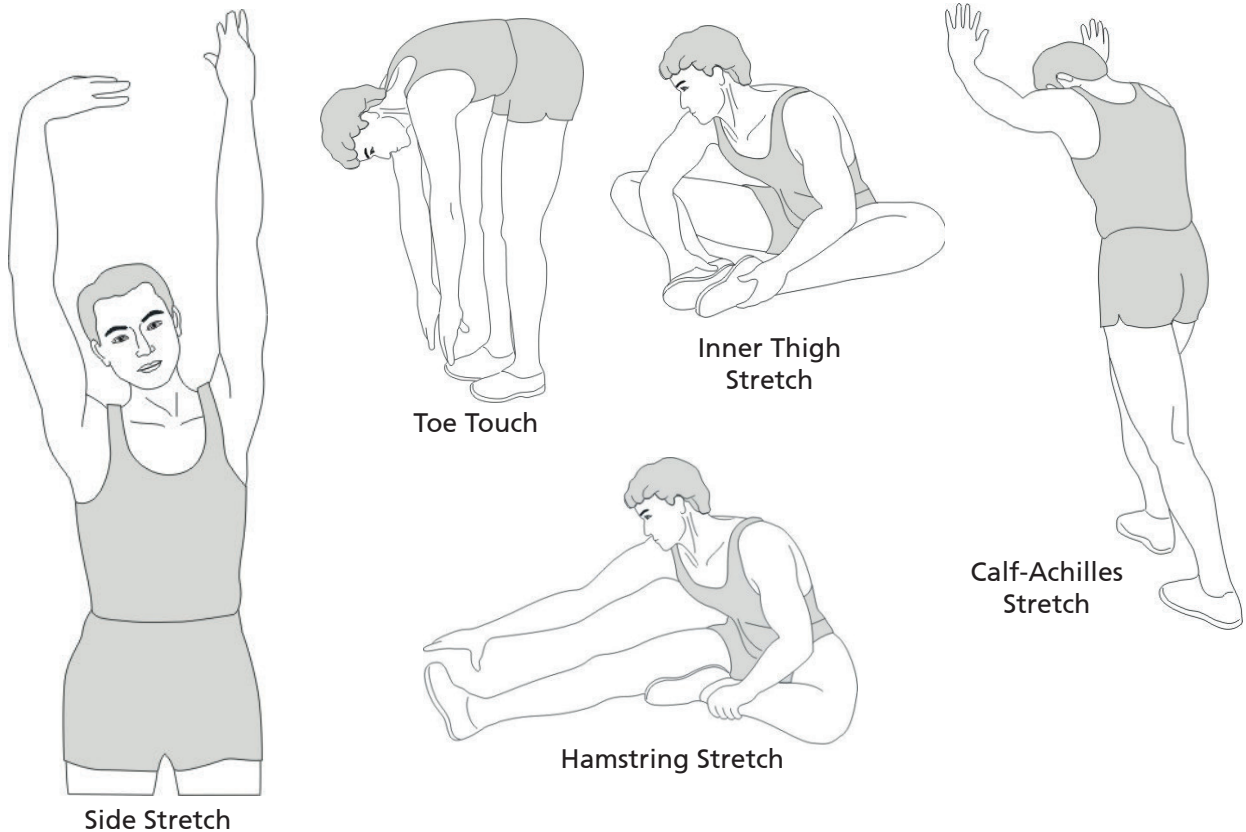
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

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

STRETCHING

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



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

COOL-DOWN

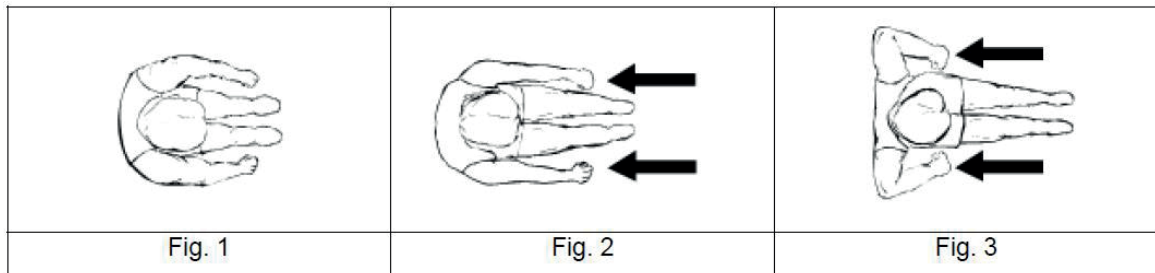
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Exercise instructions

Rowing is a very effective form of exercise. It strengthens the heart and circulation as well as all the major muscle groups: The back, abdomen, arms, shoulders, buttocks and legs. To prolong the life of the band, return the handles to the starting position after each use.

Rowing essential moves

1. Seat on the seat and place your feet on the pedals. Use the Velcro to secure your feet and grasp the rowing handles.
2. For the starting position, lean forward with arms outstretched and bend your knees as shown in figure 1.
3. Move your arms backwards while stretching your back and legs (see figure 2).
4. Continue this movement until you are in a lean-back position. Your elbows should point outwards (figure 3). Now continue as described under point 2 to repeat the movement.

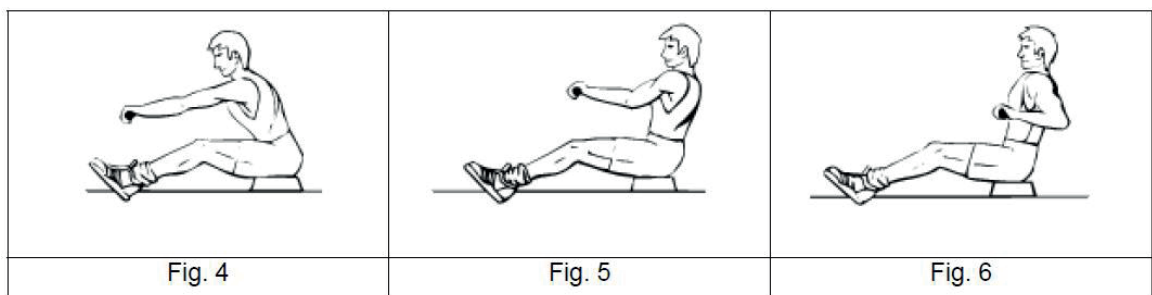


Exercise time

Rowing is relatively exhausting - we therefore recommend starting with a short and easy workout program. You should increase the challenges for further workouts. Start with a 5-minute workout for your first training session and increase the time slowly with further workouts until you reach 15 to 20 minutes. Take your time to increase and try to do a workout every second day or three times a week. Your muscles should get enough time to relax between different workouts.

Rowing with the arms only

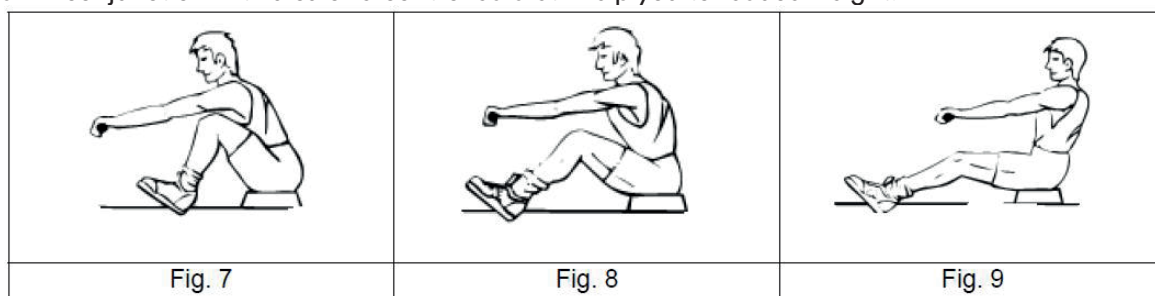
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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



Rowing with the legs only

With this exercise, you can improve your leg and back muscles. With straight back and extended legs, bend your knees until you reach the handles as shown in figure 7. Now stretch your legs, what moves your body backwards. Arms and Back stay straight. Repeat this movement.

Using your rower will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.



Cleaning & Care

- Before cleaning the unit, make sure that the unit is switched off.
- Clean the unit only with a slightly damp cloth. Never use brushes, strong detergents, petrol, thinner or alcohol. Wipe the unit dry with a clean, soft cloth.
- Do not use the unit again until it is completely dry.

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



The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries. Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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

- 51 Informations de sécurité
- 52 Liste de vérification
- 53 Instructions de montage
- 60 Entraînement des jambes
- 61 Transport et stockage
- 62 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 66 Connexion à l'application Kinomap
- 67 Utilisation d'une sangle de poitrine
- 68 Liste des pièces
- 69 Vue éclatée
- 71 Échauffement et récupération
- 71 Instructions d'entraînement
- 72 Nettoyage et entretien
- 72 Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-4050 Freki Plus											
	Klasse	SC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2024			2025				2026				
	PO Nr.:	1000049											
	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

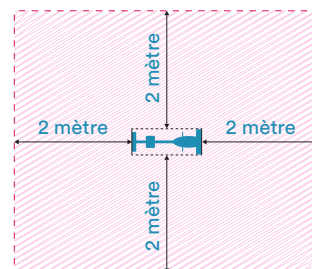


AVERTISSEMENT

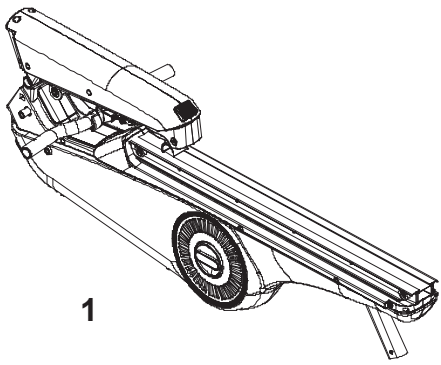
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

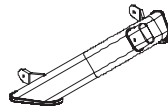
1. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil.
3. N'assemblez l'appareil que comme indiqué dans ce manuel. L'appareil ne doit pas être modifié.
4. Essayez la transpiration éventuelle à la fin de l'entraînement avec un chiffon doux et absorbant. N'utilisez pas de solvants agressifs ni de brosses dures.
5. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
6. Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
7. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous n'êtes pas soumis à des contre-indications médicales ou physiques pouvant mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament qui pourrait affecter votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
8. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
9. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
10. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
11. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure.
12. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
13. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
14. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
15. Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
16. L'appareil de classe SC ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois (charge de poids max. = 135 kg).
17. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu. N'utilisez jamais l'appareil sous l'influence de drogues, d'alcool ou de médicaments qui provoquent une désorientation.
18. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
19. Pour éviter tout accident ou risque de se blesser, retirer bijoux, montre ainsi que d'autres objets tels que portable, clef ou canif avant de commencer l'entraînement.
20. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Seules des pièces de rechange d'origine peuvent être utilisées.
21. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
22. Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.



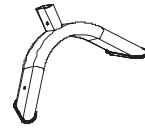
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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



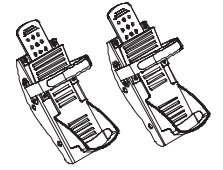
1



4



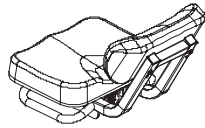
5



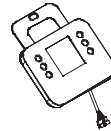
9 L/R



60



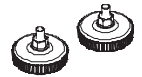
7



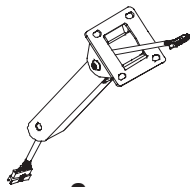
3



92



14



2



8



71



93

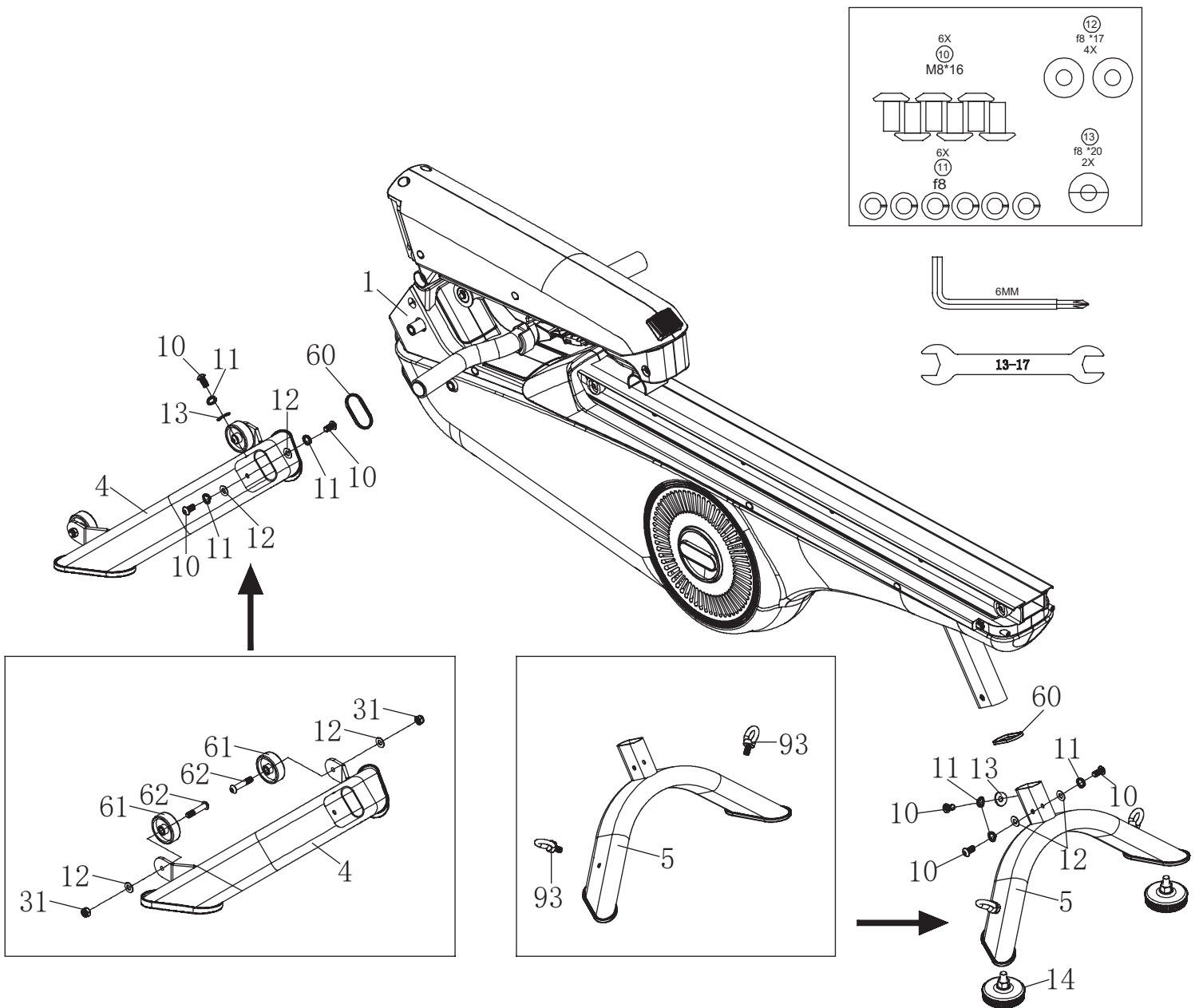


13/12/61/62

No.	Description	Qté
1	Base de l'appareil	1
2	Support d'ordinateur	1
3	Ordinateur	1
4	Pied avant	1
5	Pied arrière	1
7	Siège	1
8	Couverture	1
9 L/R	Marchepied gauche / droit	1/1
13/12/61/62	Kit de rouleaux	2
14	Pieds de l'appareil	2
60	Coussin en caoutchouc	2
71	Couverture des rouleaux	1
92	Bloc d'alimentation	1
93	Crochet en métal	2

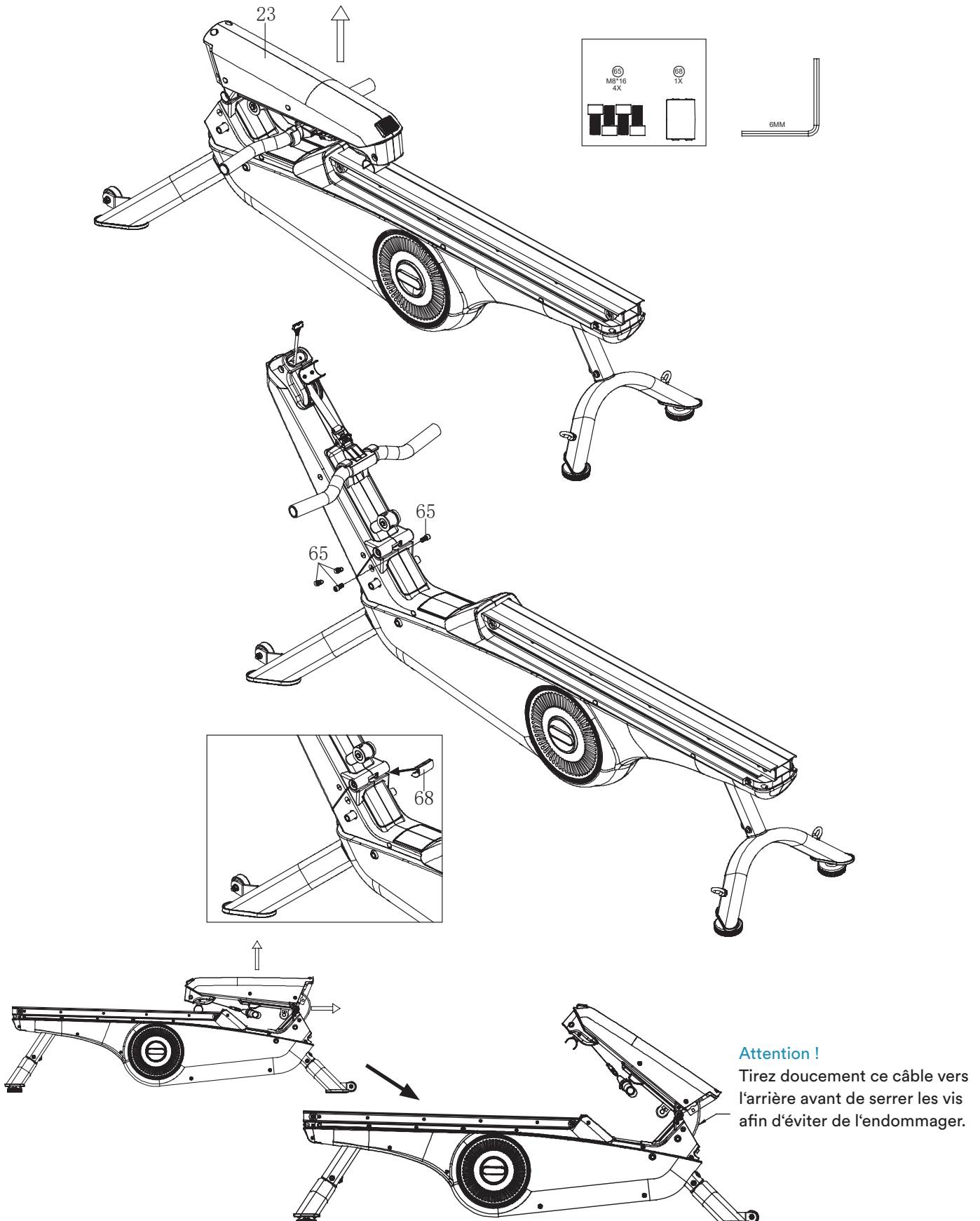
ÉTAPE 1

1. Retirez l'appareil du carton et posez toutes les pièces clairement étalées sur le sol.
2. Montez les roulettes (61) avec respectivement 2 rondelles (12), écrous (31) et vis (62) sur le pied avant (4).
3. Fixez les coussins en caoutchouc (60) sur le pied avant (4) comme indiqué.
4. Montez le pied avant (4) sur la base de l'appareil (1) avec 3 vis (10), 3 rondelles élastiques (11), 2 rondelles (12) et 1 rondelle ondulée (13).
5. Répétez la même procédure de montage pour le pied arrière (5).
6. Fixez ensuite les crochets métalliques (93) au pied arrière (5).
7. Fixez les pieds de l'appareil (14) au pied arrière (5).



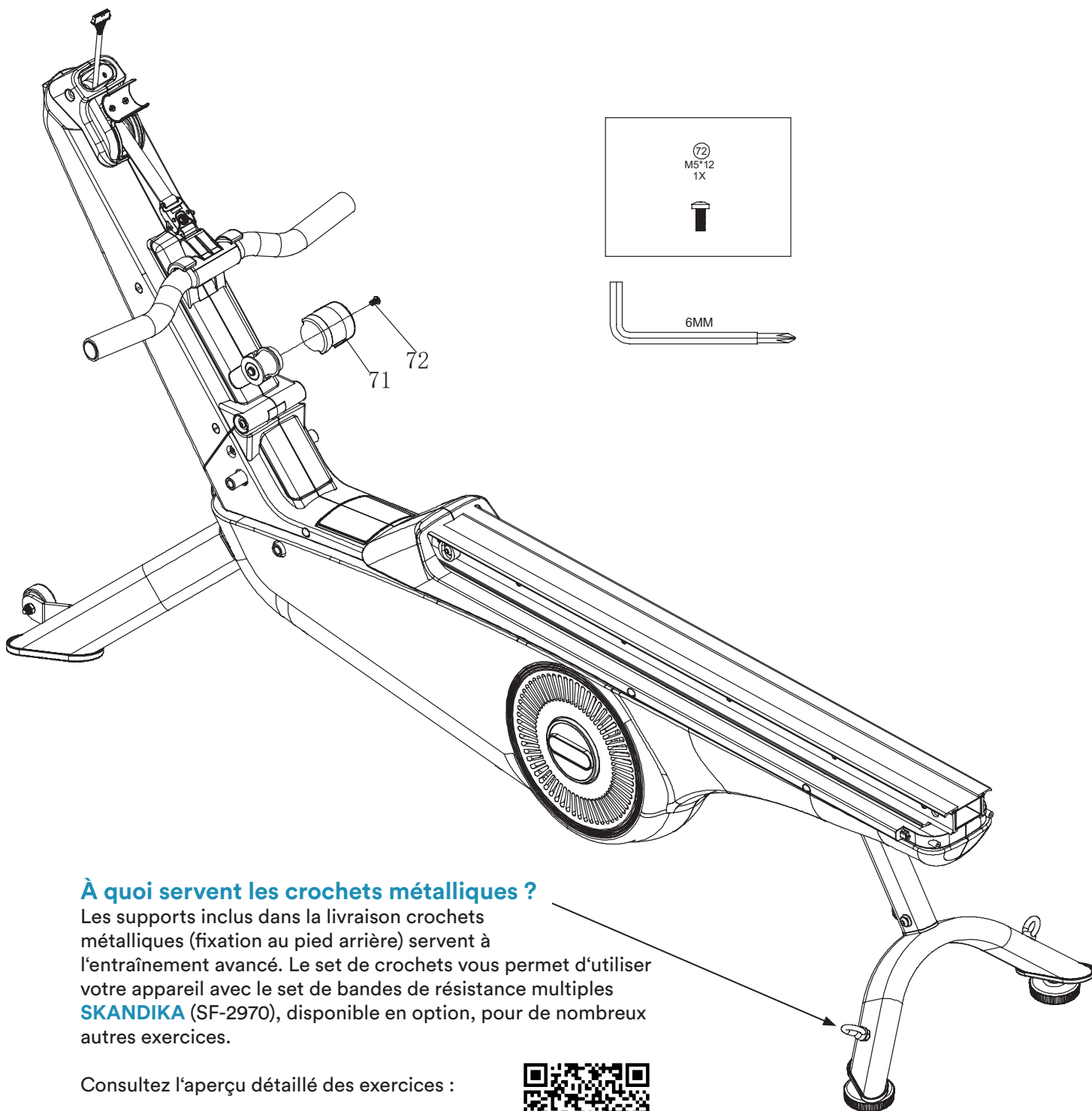
ÉTAPE 2

Rabattez le support frontal (23) vers le haut et fixez-le avec 4 vis (10). Placez le petit couvercle en plastique (68) dans l'ouverture comme illustré.



ÉTAPE 3

Fixez le couvercle (71) avec la vis (72) comme indiqué.



À quoi servent les crochets métalliques ?

Les supports inclus dans la livraison crochets métalliques (fixation au pied arrière) servent à l'entraînement avancé. Le set de crochets vous permet d'utiliser votre appareil avec le set de bandes de résistance multiples **SKANDIKA** (SF-2970), disponible en option, pour de nombreux autres exercices.

Consultez l'aperçu détaillé des exercices :

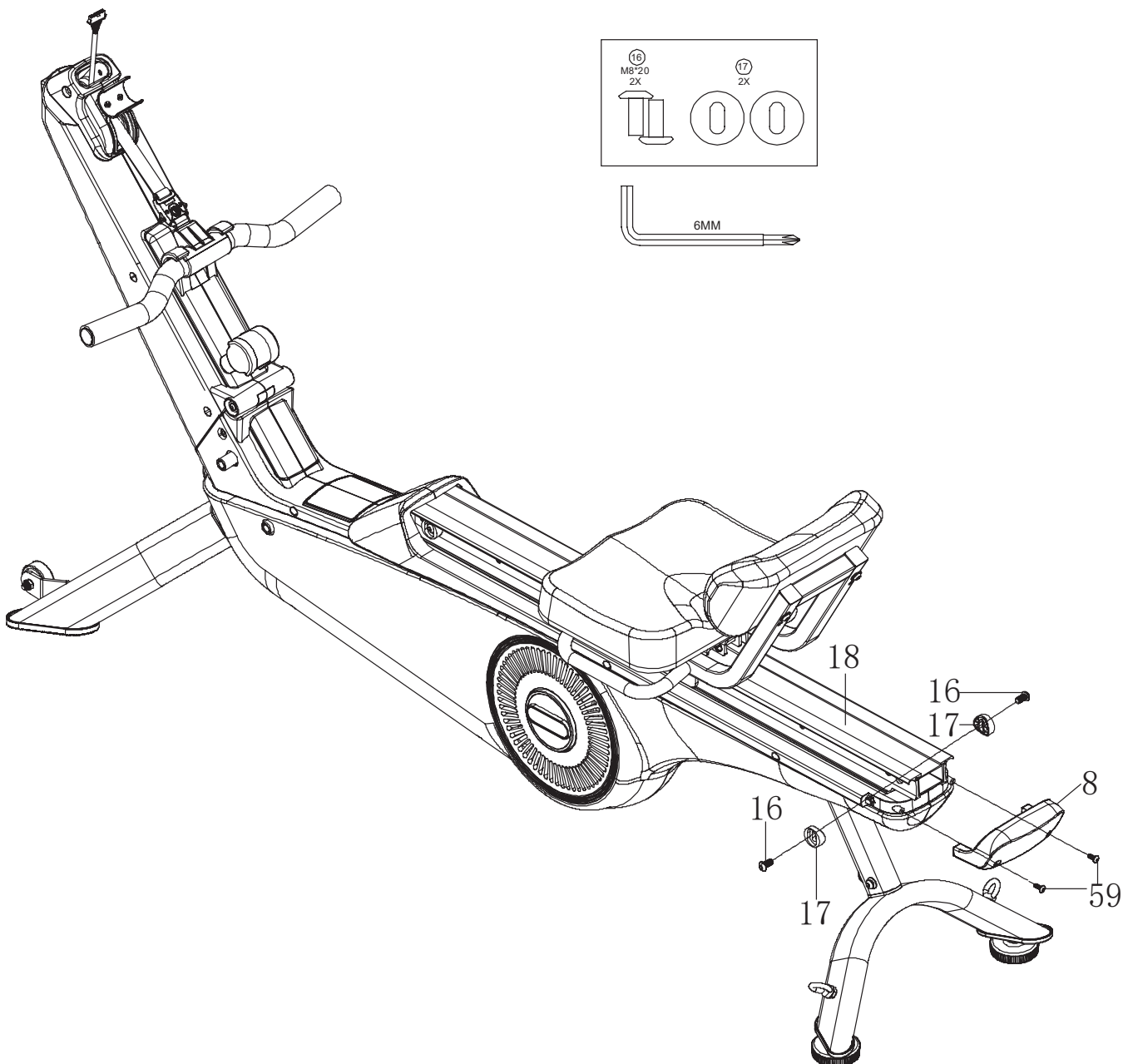
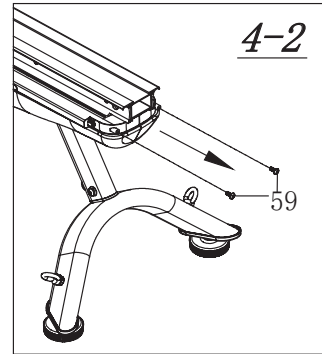
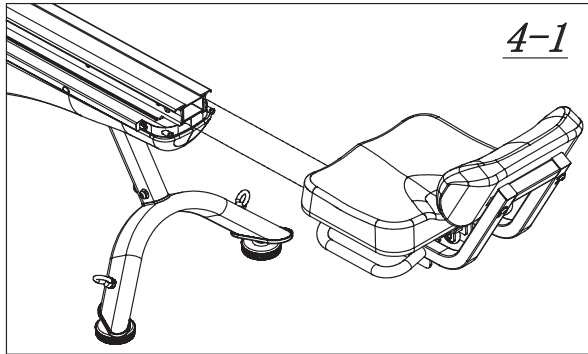


SKANDIKA Shop:



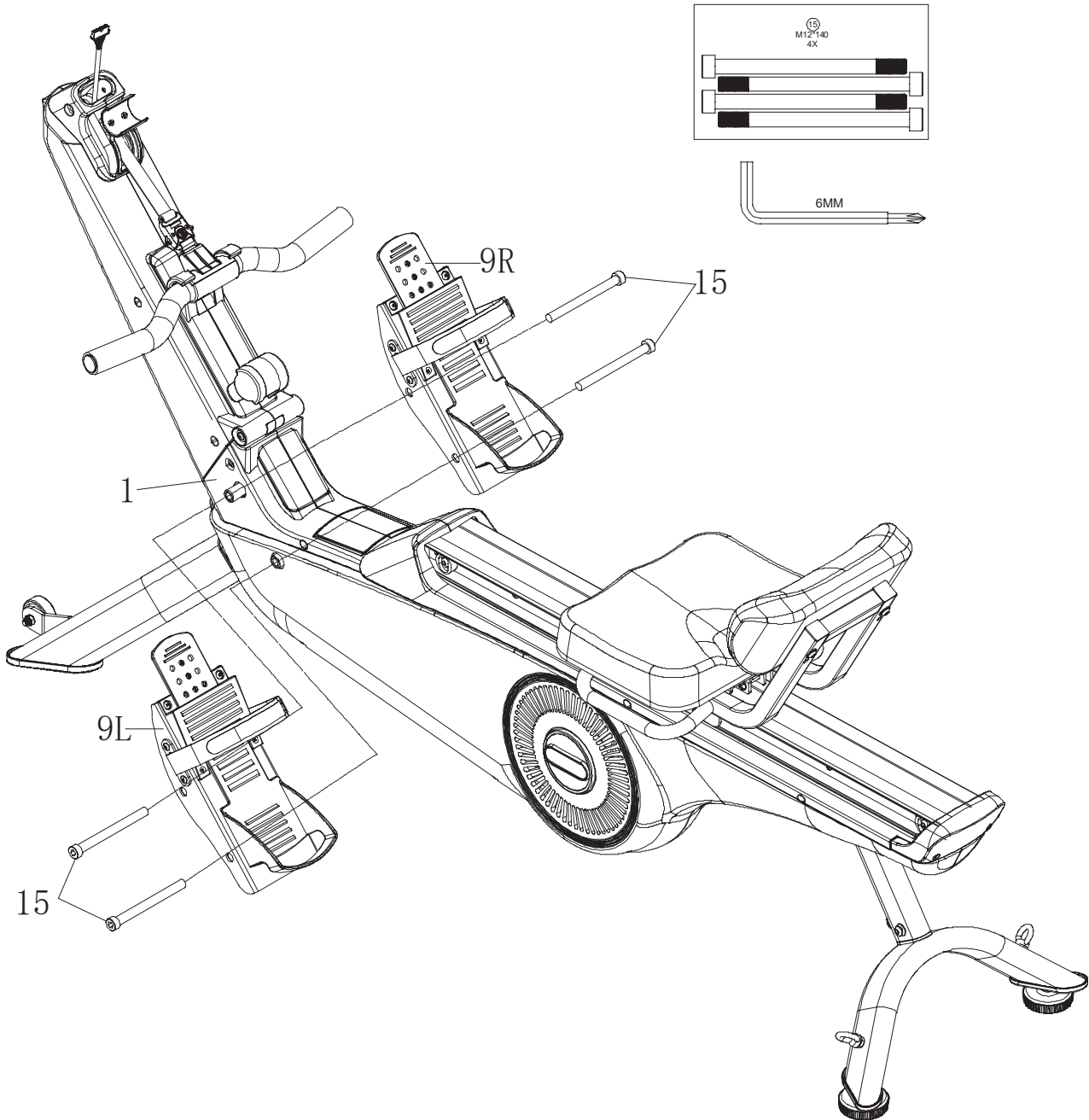
ÉTAPE 4

1. Placez l'unité d'assise sur le rail de roulement (18). Celle-ci doit pouvoir glisser librement.
2. Desserrez les vis (59) du rail de roulement (18).
3. Fixez le couvercle (8) sur le rail de roulement (18) à l'aide des vis (16 et 59) et des butées (17) comme illustré.



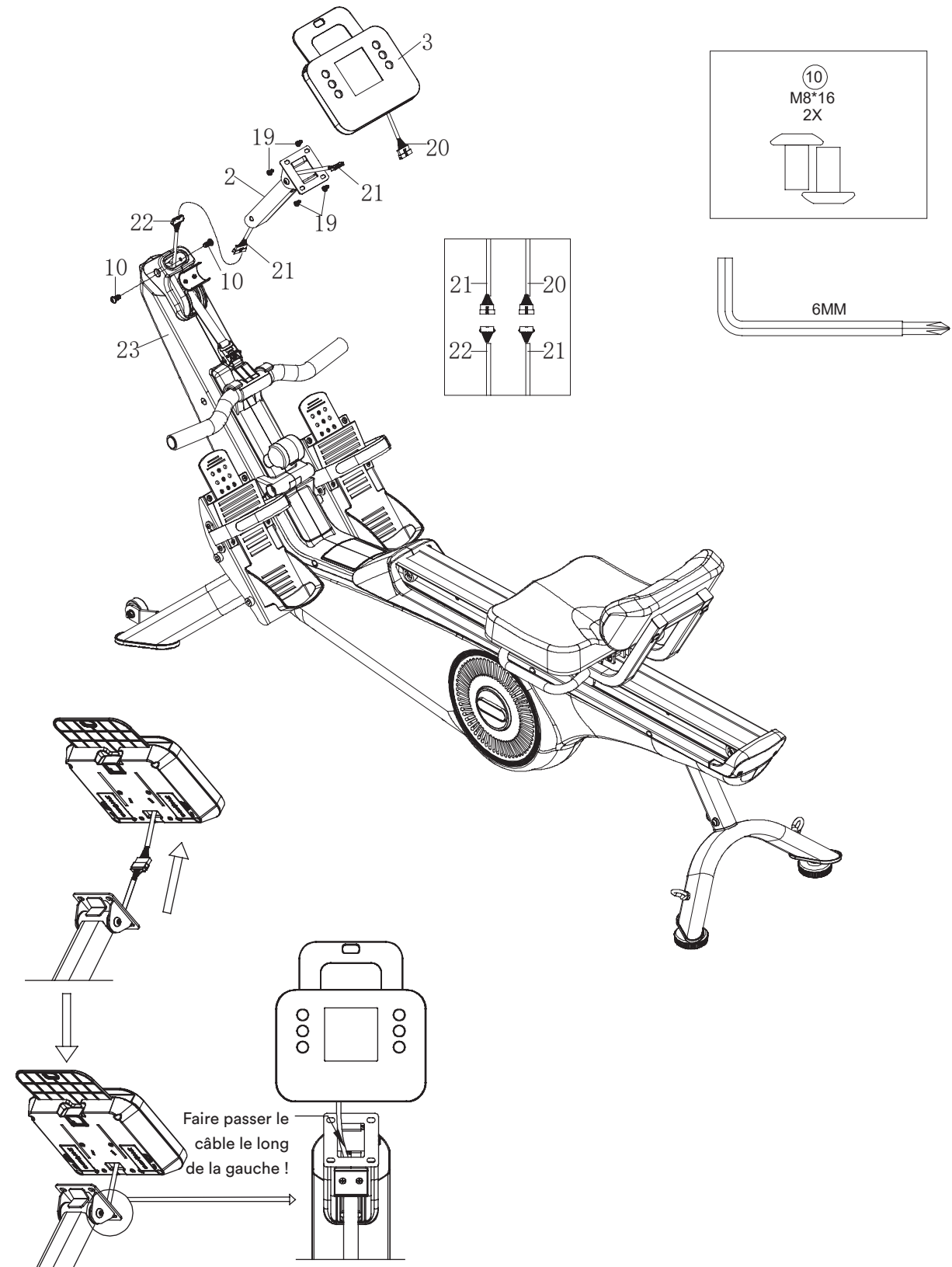
ÉTAPE 5

Montez les marchepieds gauche et droit (9 G/D) sur la base de l'appareil (1) à l'aide de 2 vis (15).



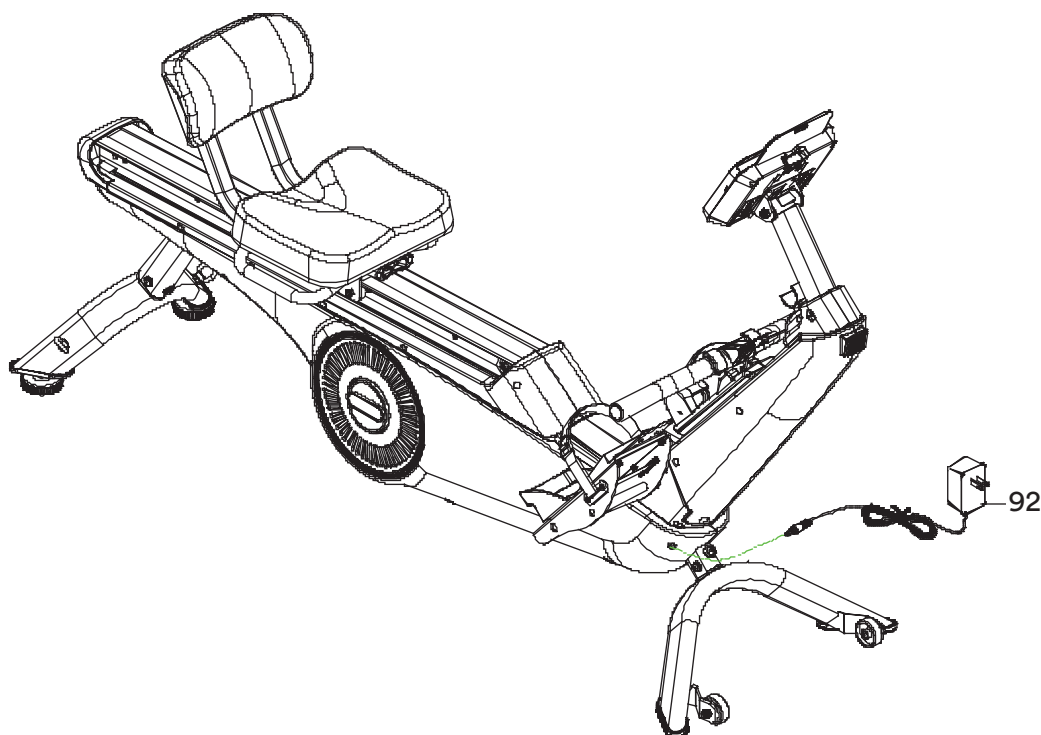
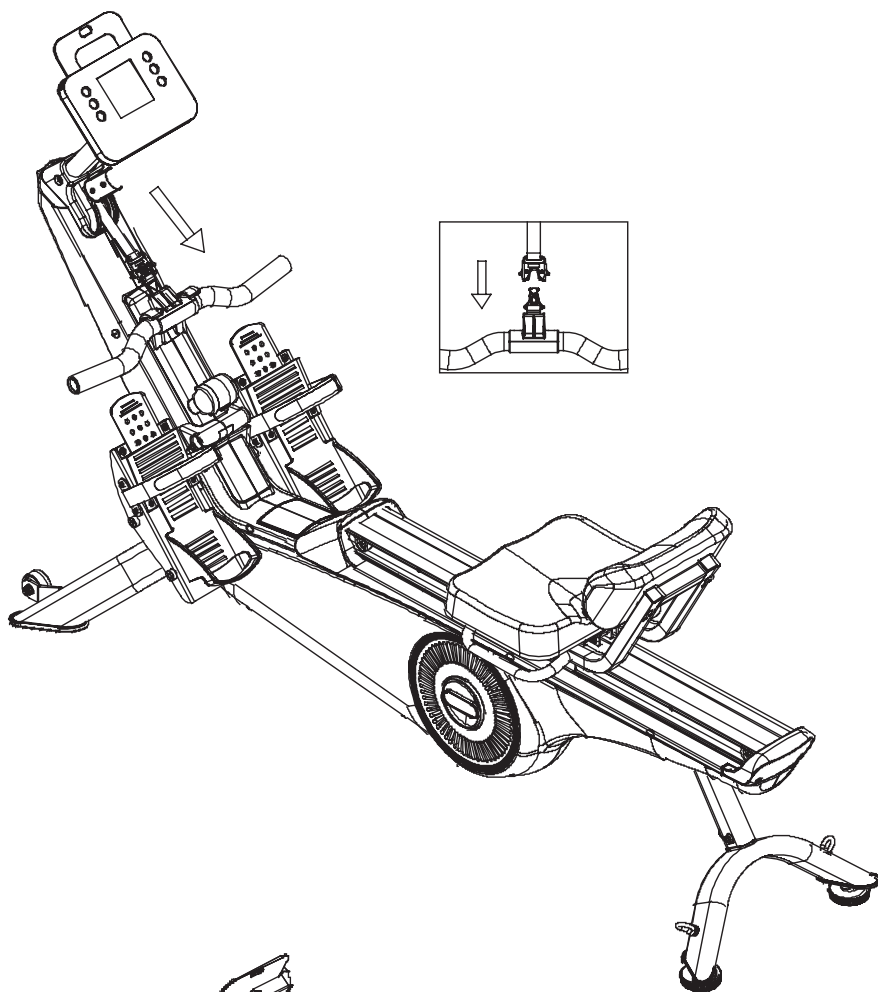
ÉTAPE 6

1. Raccordez les extrémités des câbles (21 & 22) et fixez le support de l'ordinateur (2) avec 2 vis (10) sur le support frontal (23).
2. Reliez maintenant les extrémités des câbles (20 & 21) et montez l'ordinateur (3) sur le support d'ordinateur (2) avec 4 vis (19).



ÉTAPE 7

Reliez les boucles de la ceinture pour fixer la poignée comme indiqué.



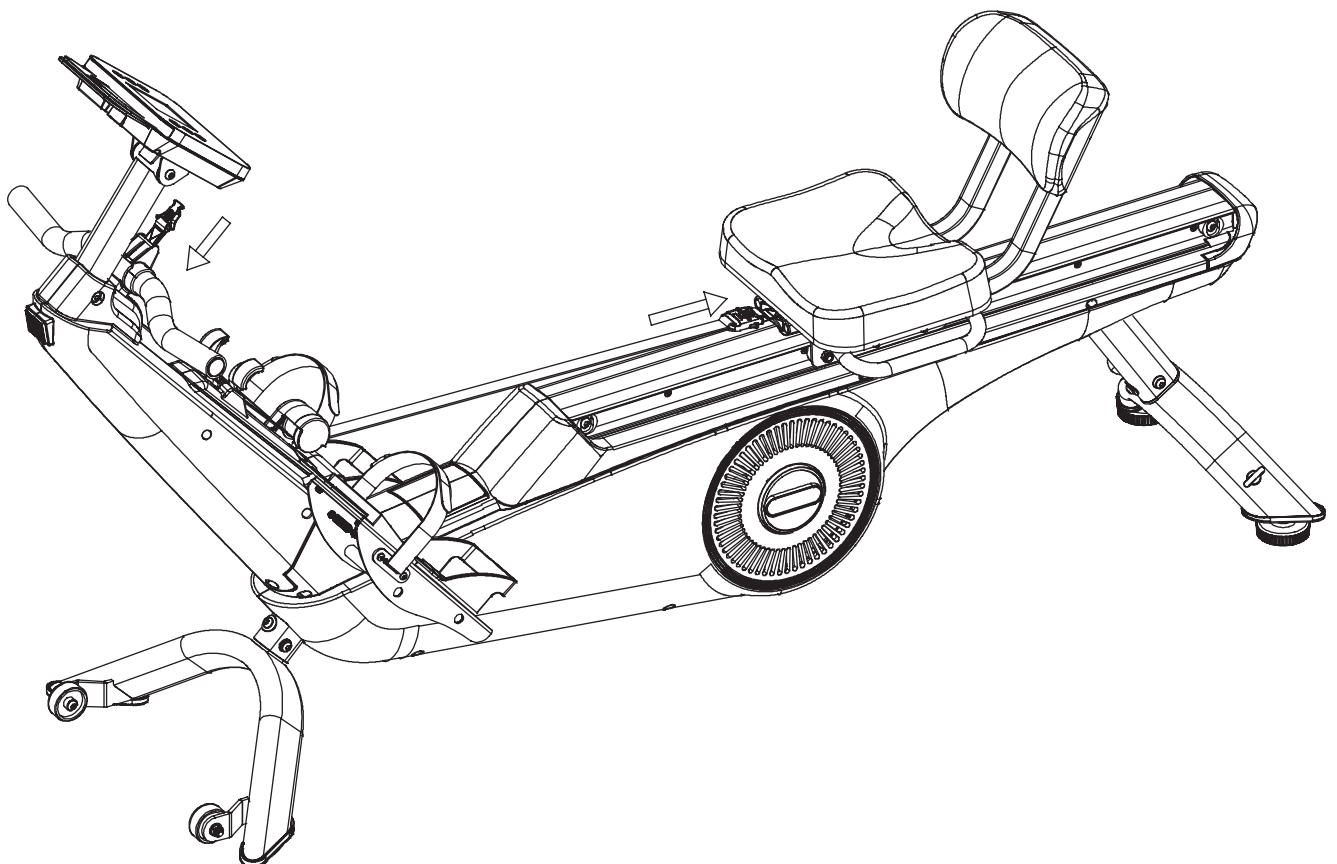
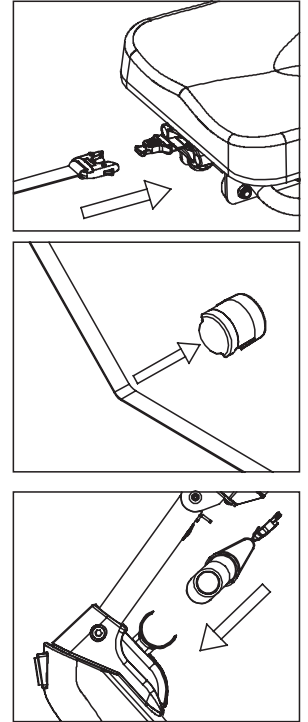
ÉTAPE 8

Branchez le bloc d'alimentation (92) sur le connecteur de la base de l'appareil (1) et sur une prise de courant.

Assurez-vous que toutes les connexions sont correctement serrées avant d'utiliser l'appareil.

PRÉPARER L'APPAREIL POUR L'ENTRAÎNEMENT DES JAMBES

1. Détachez les boucles de la ceinture de fixation de la poignée, puis fixez-les sur la partie inférieure du siège.
2. Faites passer la sangle sous les roulettes.
3. Placez la poignée retirée sur le support de poignée.

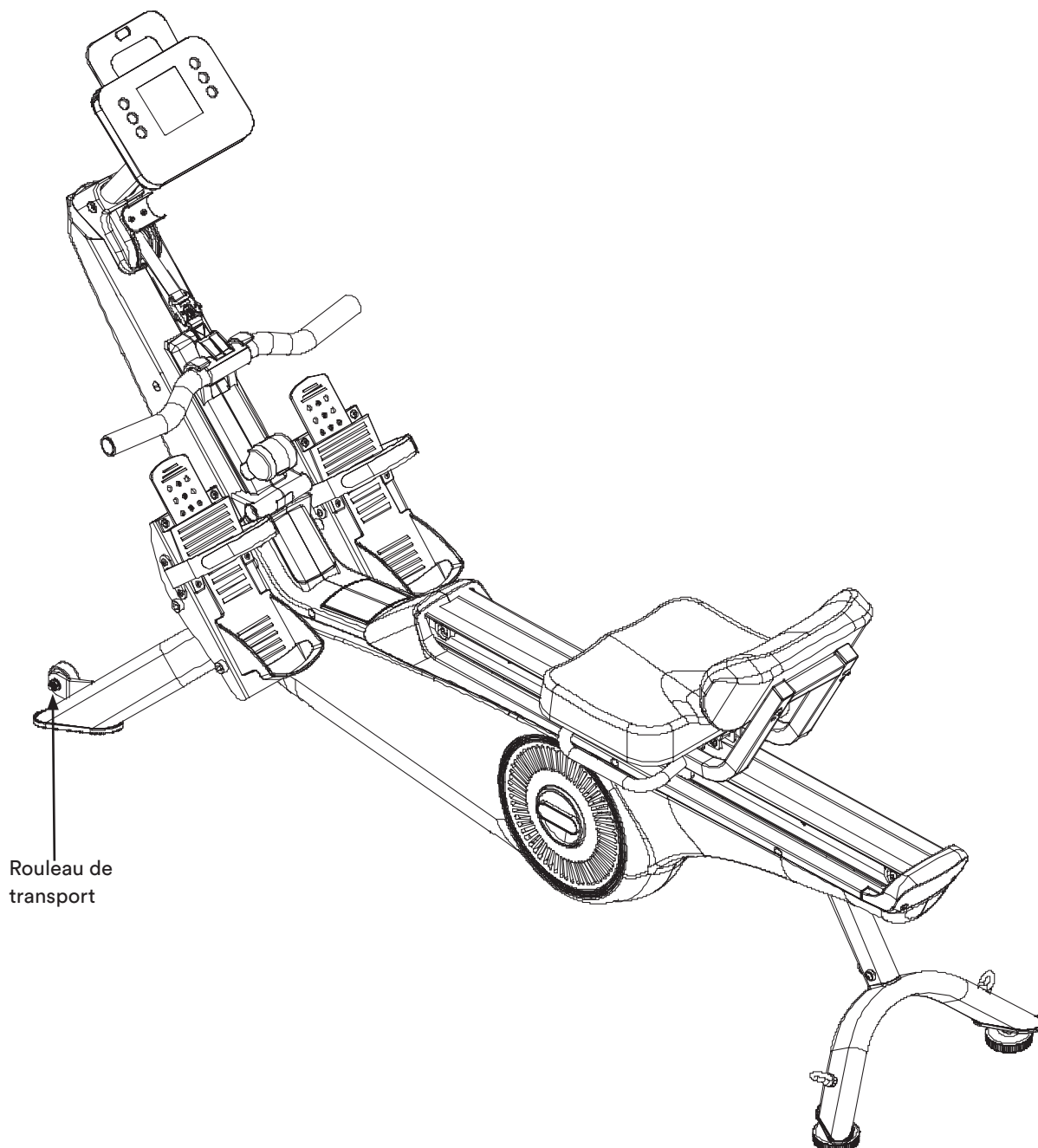


TRANSPORT ET STOCKAGE

Pour déplacer l'appareil, faites glisser le siège vers l'avant et soulevez le pied arrière jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Vous pouvez ainsi facilement faire rouler l'appareil d'un endroit à l'autre.

ATTENTION : Les pièces mobiles, comme le siège, peuvent provoquer des blessures en se déplaçant.

Ne touchez pas le rail de roulement lorsque vous déplacez l'appareil ou que vous vous entraînez dessus !



L'appareil ne doit être stocké que dans un environnement propre, sec et tempéré. Débranchez l'alimentation électrique lorsque vous stockez l'appareil.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Fonctions des touches:

START/STOP: Ce bouton vous permet de commencer ou d'arrêter un entraînement ou une mesure de la graisse corporelle. En appuyant sur la touche et en la maintenant enfoncée pendant environ 3 secondes, vous initiez une réinitialisation (toutes les valeurs sont remises à 0).


UP / DOWN: Ces deux boutons permettent de prérégler des valeurs de fonction (par ex. le temps, la distance, etc.). Pendant l'entraînement, vous augmentez ou diminuez la résistance. Votre rameur offre un réglage de la résistance sur 24 niveaux (L1 = facile à L24 = difficile). Le niveau de résistance réglé s'affiche également sur l'écran de l'ordinateur.


ENTER: Permet de sélectionner un mode d'entraînement ou d'entrer des valeurs de fonction.

MODE: Permet de changer d'affichage entre les différentes fonctions après le début de l'entraînement.

RECOVERY (Mesure du taux de récupération cardiaque): Démarre la mesure du taux de récupération cardiaque après un entraînement pour déterminer le taux de récupération cardiaque. Le taux de récupération cardiaque est un indicateur de la condition sportive et physique de la personne qui s'entraîne. Plus le taux de récupération cardiaque est bon (c'est-à-dire plus la fréquence cardiaque revient rapidement à la normale), plus l'athlète est « en forme ». Pour pouvoir utiliser cette fonction, il faut porter une ceinture pectorale supplémentaire. Le compteur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission sans fil de la fréquence cardiaque au moyen d'une ceinture pectorale **SKANDIKA** optionnelle (fréquence : 5,3 kHz). Portée recommandée : 100 - 150 cm. Respectez le mode d'emploi de la ceinture thoracique.

Après avoir terminé l'entraînement, veuillez garder la ceinture pectorale et appuyer sur « RECOVERY ». Attendez 60 secondes pendant que l'ordinateur mesure votre pouls en continu. Une fois le temps écoulé, votre taux de récupération cardiaque évalué s'affiche sur l'ordinateur avec une échelle de 1.0 (F1.0) à 6.0 (F6.0), 1.0 étant très bon et 6.0 = insuffisant. Améliorez votre taux par un entraînement régulier de préférence à 1.0 ! Appuyez à nouveau sur « RECOVERY » pour quitter la mesure du taux de récupération cardiaque.

MODE D'ENTRAÎNEMENT DES JAMBES : Appuyez sur le bouton  (uniquement possible si aucun entraînement n'est en cours) pour passer en mode d'entraînement des jambes. Toutes les données d'entraînement sont alors remises à zéro.

RUDERMODUS: Appuyez sur le bouton  (uniquement possible si aucun entraînement n'est en cours) pour passer en mode Rame. Toutes les données d'entraînement sont alors remises à zéro.

Prise de charge USB : sur le côté droit de l'ordinateur se trouve une prise de charge USB qui permet par exemple de recharger des téléphones ou des tablettes.

Fonctions de l'ordinateur :

TIME (heure) : Durée de l'entraînement en minutes et secondes. Vous pouvez (si vous le souhaitez) définir un temps prédéfini de 1:00 à 99:00, selon le mode.

DISTANCE (distance) : Distance parcourue en km. Vous pouvez (si vous le souhaitez) définir une distance par défaut de 0,10 à 99,90 km, selon le mode.

STROKES (coups de rame) : Affichage du nombre de coups.

CALORIES (calories) : Affiche le nombre approximatif de calories consommées (kcal). Vous pouvez (si vous le souhaitez) définir une valeur par défaut pour la consommation de calories de 1,0 à 999,0 kcal, en fonction du mode.

WATT : puissance en watts. Vous pouvez (si vous le souhaitez) définir une puissance par défaut de 20,0 à 300,0 selon le mode.

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

AGE (âge) : Vous pouvez saisir votre âge afin de garantir le bon fonctionnement de différentes fonctions (10 - 99 ans).

PULSE : l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'entraînement (pour cela, il faut porter une ceinture pectorale adaptée, en option). Il est possible de définir un pouls (Target HR ou H.R.C.) - lorsque la fréquence cardiaque définie est atteinte, le compteur émet un signal sonore correspondant, voir le chapitre correspondant plus loin dans ce mode d'emploi.

MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Si aucun entraînement ni aucune opération n'a lieu pendant environ 4 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en veille pour économiser de l'énergie. Appuyez sur n'importe quel bouton ou démarrez l'entraînement pour réveiller l'ordinateur. En mode veille, la connexion Bluetooth n'est pas possible.

MODES D'ENTRAÎNEMENT

Après la mise en marche, vous pouvez sélectionner le mode souhaité avec les boutons UP ou DOWN et confirmer avec ENTER.

Réglage des paramètres d'entraînement

Après avoir sélectionné le programme de votre choix, vous pouvez préréglé différents paramètres d'entraînement. Pour ce faire, appuyez sur ENTER. La fonction « TIME » clignote et peut maintenant être réglée avec UP/DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer le réglage. Un signal sonore retentit à l'expiration (par exemple, compte à rebours du temps à 0:00).

Remarque : toutes les fonctions ne peuvent pas être préréglées dans tous les modes d'entraînement.

MODE MANUEL (P1)

Après avoir sélectionné le mode manuel (MANUAL) avec UP / DOWN / ENTER, vous pouvez soit commencer directement l'entraînement (appuyer sur START), soit définir des valeurs cibles pour certaines fonctions (avec UP / DOWN / ENTER).

MODE PROGRAMME (P2 - P9)

Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner avec un profil de programme (8 profils prédéfinis). Après avoir sélectionné le mode Programme, vous pouvez d'abord choisir le programme souhaité avec UP/DOWN/ENTER, puis (si vous le souhaitez) régler d'autres valeurs de fonctions cibles. Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier la résistance à tout moment pendant l'entraînement avec « UP » et « DOWN ». Pour mettre votre entraînement en pause, appuyez à nouveau sur la touche « START/STOP ».

MODE WATT (P10)

Il s'agit ici d'un programme contrôlé en watts. L'ordinateur contrôle automatiquement la résistance en fonction de la valeur de watts prédéfinie, afin de rester le plus proche possible de la valeur définie. Vous pouvez également modifier la valeur en watts réglée pendant l'entraînement avec UP/DOWN. Il est également possible de saisir d'autres valeurs cibles (comme par exemple TIME).

BODY FAT (MODE DE MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE, P11)

Après avoir sélectionné ce mode, définissez les valeurs requises pour Sex (sexe, M [Male]=masculin & F [FEMALE] =féminin), Height (taille) en cm [réglage par défaut = 175 cm], Weight (poids corporel, réglage par défaut = 75 kg) et Age (âge en années, réglage par défaut = 30). Assurez-vous que vous avez correctement mis la ceinture thoracique et appuyez sur START/STOP pour commencer la mesure. Après environ 10 secondes, les valeurs de l'IMC (indice de masse corporelle), du pourcentage de graisse corporelle (Body Fat %), du BMR (métabolisme de base en kcal) et du type de corps (Body type) s'affichent.

Appuyez ensuite sur START/STOP pour quitter et revenir à l'affichage initial.

Consultez les tableaux ci-dessous pour classer les résultats.

VALEUR DE L'IMC:

Sexe / âge	Mince	Normale	En surpoids	Fortement en surpoids	Obèse
masculin ≤ 30	<14	14-20	20.1-25	25.1-35	>35
masculin >30	<17	17-23	23.1-28	28.1-38	>38
féminin ≤ 30	<17	17-24	24.1-30	30.1-40	>40
féminin >30	<20	20-27	27.1-33	33.1-43	>43

TAUX DE GRAISSE CORPORELLE:

	bas	moyen	élevé	très élevé
masculin	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
féminin	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

TYPE DE CORPS (BODY TYPE) :

Masculin :

Le type 1 se situe entre 7 % et 9,9 % de graisse corporelle.

Le type 2 se situe entre 10 % et 12,9 % de graisse corporelle.

Le type 3 se situe entre 13 % et 16,9 % de graisse corporelle.

Le type 4 se situe entre 17 % et 19,9 % de graisse corporelle.

Le type 5 se situe entre 20 % et 24,9 % de graisse corporelle.

Le type 6 est supérieur ou égal à 25 % de graisse corporelle.

Féminin :

Le type 1 se situe entre 14 % et 16,9 % de graisse corporelle.

Le type 2 se situe entre 17 % et 19,9 % de graisse corporelle.

Le type 3 se situe entre 20 % et 23,9 % de graisse corporelle.

Le type 4 se situe entre 24 % et 27,9 % de graisse corporelle.

Le type 5 se situe entre 28 % et 29,9 % de graisse corporelle.

Le type 6 est supérieur ou égal à 30 % de graisse corporelle.

MODE DE DÉTECTION DU CŒUR CIBLE (P12)

Après avoir sélectionné ce mode, vous pouvez entrer une valeur d'impulsion cible sur laquelle l'entraînement suivant s'orientera. Il est également possible de saisir d'autres valeurs cibles (comme par exemple TIME). La résistance est alors automatiquement adaptée pour atteindre le plus précisément possible la valeur de consigne de pouls réglée. Ainsi, la résistance à l'effort est réduite si votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible. Si votre fréquence cardiaque tombe en dessous de la valeur cible, la résistance à l'effort est augmentée pour s'assurer que vous maintenez une fréquence cardiaque relativement constante.

Vous devez porter la ceinture thoracique pendant toute la durée de l'entraînement (voir le chapitre correspondant) pour que l'ordinateur puisse surveiller votre fréquence cardiaque. Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement.

MODES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE 60 % / 75 % / 85 % (P13 - P15)

Les pourcentages indiquent la valeur du pouls par rapport au pouls maximal. Le pouls maximal se calcule comme suit : 220 - âge.

Vous pouvez également définir des valeurs cibles avant de commencer l'entraînement. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

La résistance est alors automatiquement adaptée pour atteindre le plus précisément possible la valeur de pouls prédéfinie. Ainsi, si votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible, la résistance à l'effort est réduite. Lorsque votre fréquence cardiaque tombe en dessous de la valeur cible, la résistance à l'effort est augmentée pour s'assurer que vous maintenez une fréquence cardiaque relativement constante.

Vous devez porter la ceinture thoracique pendant toute la durée de l'entraînement (voir le chapitre correspondant) pour que l'ordinateur puisse surveiller votre fréquence cardiaque. Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement.

PROGRAMMES DÉFINISSABLES PAR L'UTILISATEUR (P16 - P19)

Comme pour l'entraînement programmé (P2-P9), vous pouvez ici vous entraîner selon des profils que vous avez créés vous-même. Vous avez la possibilité de programmer jusqu'à 4 profils différents. Pour ce faire, sélectionnez « U1 », « U2 », « U3 » ou « U4 ». Vous pouvez ensuite (en plus des autres valeurs cibles possibles) régler individuellement tous les segments du profil de programme avec UP / DOWN / ENTER. Une fois la programmation terminée, l'ordinateur quitte automatiquement ces réglages. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous entraîner avec ce programme.

Vous pouvez modifier la résistance à tout moment pendant l'entraînement avec « UP » et « DOWN ».

Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement.

MESSAGES D'ERREUR

E1 : Erreur de moteur ou mauvais fonctionnement du système de commande magnétique. Vérifiez - dans la mesure du possible - si tous les câbles sont correctement raccordés ou si des dommages apparents sont visibles. Débranchez l'appareil du réseau électrique, attendez 5 minutes et essayez de le remettre en marche.

E4 : Erreur de mesure du pouls pendant une mesure de la graisse corporelle. Vérifiez si la ceinture thoracique a été correctement mise en place (voir chapitre correspondant) et si les piles de la ceinture thoracique présentent une tension suffisante ou remplacez-les.

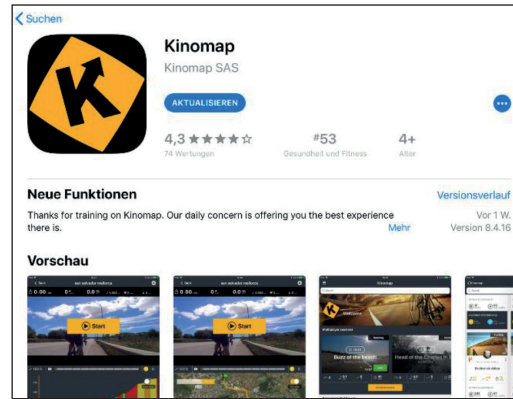
Contactez le service clientèle si vous ne parvenez pas à résoudre l'erreur vous-même en suivant les indications ci-dessus.

REMARQUE SUR LA CONNEXION BLUETOOTH

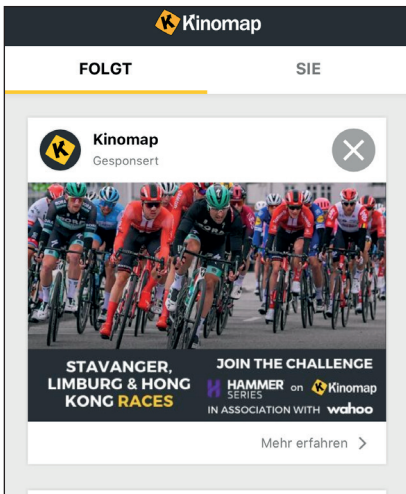
Si l'ordinateur est connecté via Bluetooth à l'application Kinomap, l'affichage sur l'ordinateur s'éteint. Si vous souhaitez à nouveau utiliser l'ordinateur de l'appareil, vous devez quitter l'application et désactiver la connexion Bluetooth sur l'appareil mobile.

KINOMAP

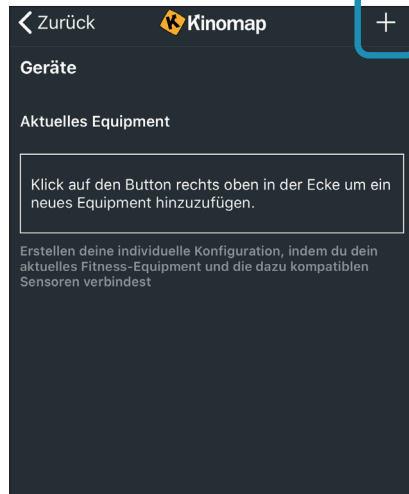
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



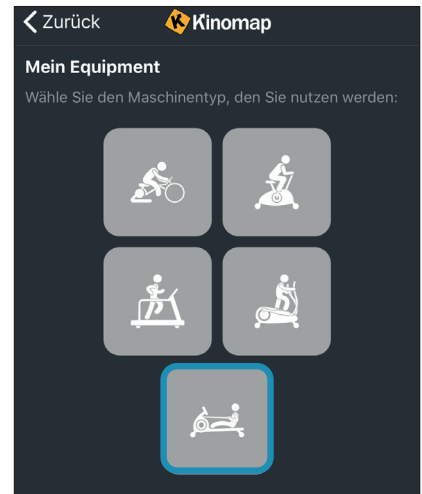
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



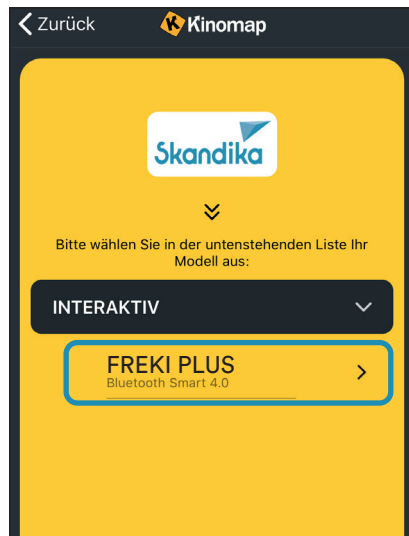
2. Touchez „+“ →



3. Rameur →

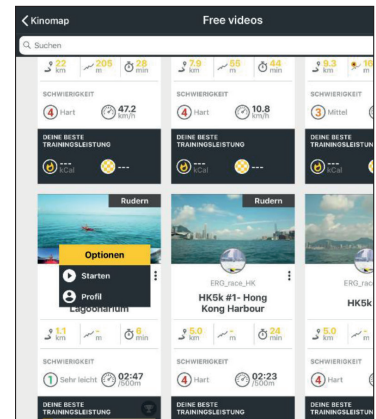


4. Sélectionnez Skandika →



5. Sélectionnez 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) !



Utilisation d'une sangle de poitrine

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une **SKANDIKA** sangle de poitrine compatible (fréquence: 5,3 kHz, non inclus dans la livraison). Plage recommandée: 100 - 150 cm.

Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle poitrine, suivez ces instructions :

1. Assurez-vous qu'une pile appropriée a été insérée (pile ronde du type CR-2032, 3V) dans la sangle de poitrine (émetteur). Remplacement des piles: Retirez le couvercle du dos de l'émetteur (le cas échéant, à l'aide d'une pièce de monnaie). Retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que l'anneau en caoutchouc est inséré correctement. Remettez le couvercle en place.
2. L'émetteur est attaché à la ceinture avec le deux boutons. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.
3. Portez la sangle de poitrine de manière à ce que les faces intérieures des électrodes reposent directement sur la poitrine. Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la sangle de poitrine. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque.
4. La ceinture pectorale communique avec le récepteur intégré de l'ordinateur. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque.

Consigne de sécurité:

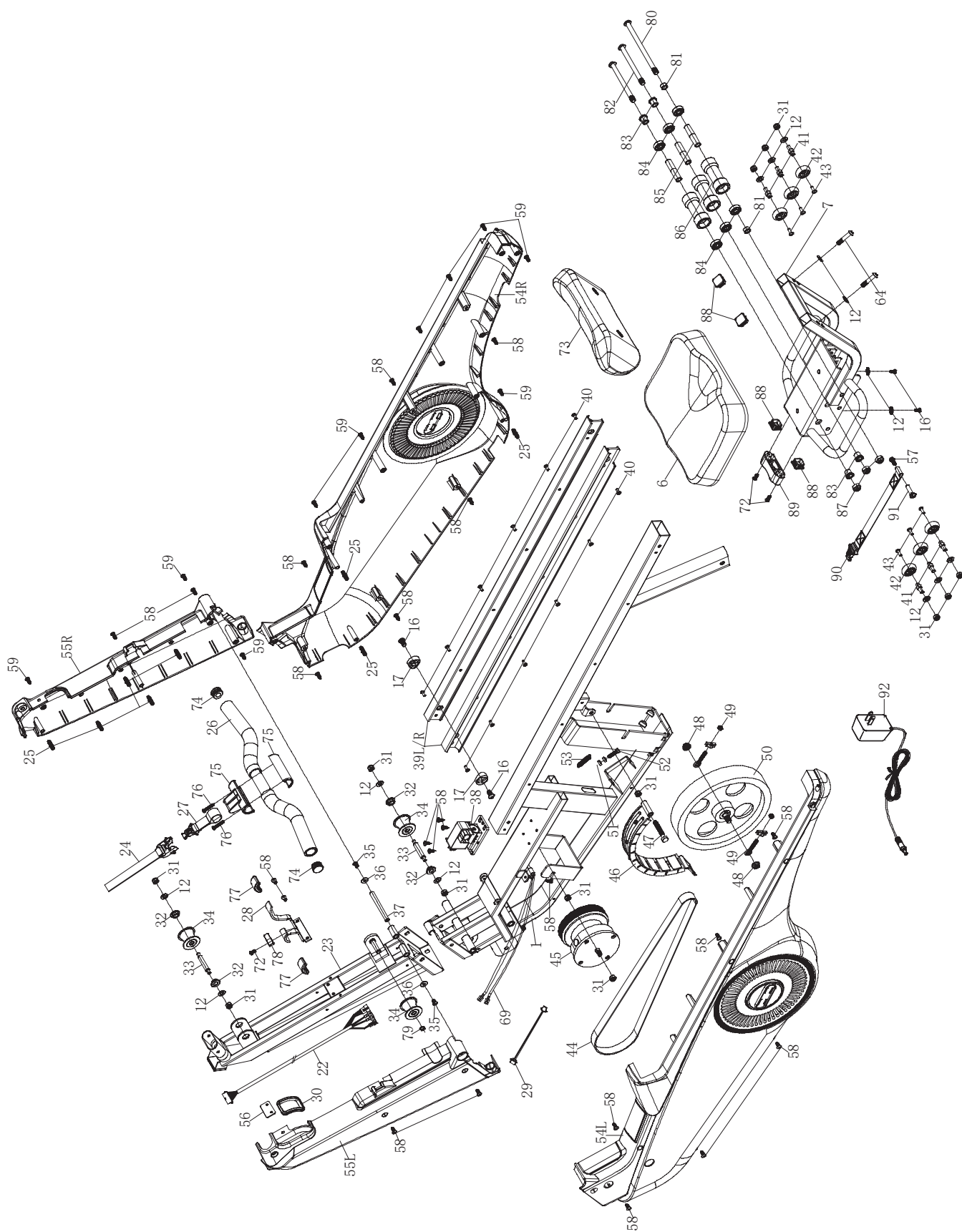
Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas le cardiofréquencemètre avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

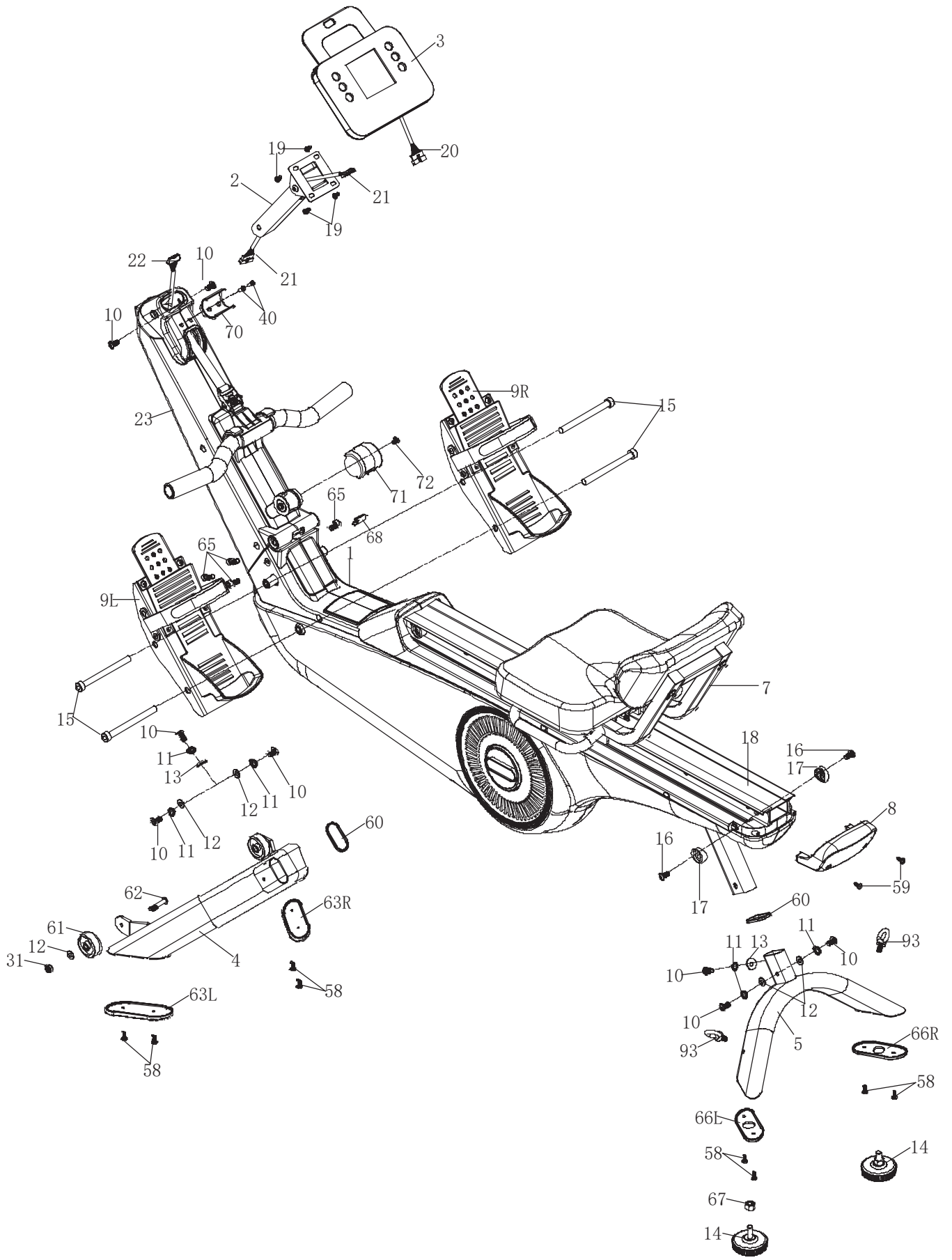
Élimination des piles:

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes obligé de remettre les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées aux stations de collecte publiques de votre commune ou à tous les endroits où les piles de ce type sont vendues.

N° de pièce	Description	Qté
1	Base de l'appareil	1
2	Support d'ordinateur	1
3	Ordinateur	1
4	Pied avant	1
5	Pied arrière	1
6	Siège	1
7	Glissière	1
8	Couverture	1
9 G/D	Marchepied gauche / droit	1/1
10	Vis M8*16	8
11	Rondelle élastique ø8	6
12	Rondelle ø8*17*1.5	20
13	Rondelle ondulée ø8*20*1.5	2
14	Pieds de l'appareil	2
15	Vis M12*140	4
16	Vis M8*20	6
17	Butoir	4
18	Rail de roulement (alu)	1
19	Vis M5*15	4
20	Câble de capteur supérieur	1
21	Câble de capteur central	1
22	Câble de capteur inférieur	1
23	Support avant	1
24	Courroie	1
25	Poussoir de couvercle de chaîne	7
26	Poignée	1
27	Sangle pour poignée	1
28	Plaque de fixation pour poignée	1
29	Câble d'alimentation	1
30	Caoutchouc souple	1
31	Écrou en nylon M8	15
32	Entretoise	4
33	Axe pour poulie	3
34	Poulie	3
35	Vis M6*15	2
36	Rondelle ø6*17*1.5	2
37	Guide pour rabattement	1
38	Moteur	1
39	Glissière G/D	1/1
40	Vis ST5*15	14
41	Axe du rouleau	6
42	Galet pour siège coulissant	6
43	Vis cruciforme M5*8	6
44	Courroie 450J5	1
45	Ressort en spirale	1
46	Aimant	1
47	Vis à tête hexagonale M8*55	1

N° de pièce	Description	Qté
48	Écrou de bride	2
49	Vis de réglage	2
50	Volant d'inertie	1
51	Écrou hexagonal M6	2
52	Vis à tête hexagonale M6*25	1
53	Ressort pour aimant extérieur	1
54	Couvercle G/D	1/1
55	Cache du montant avant	1/1
56	Plaque de fixation	1
57	Vis à tête hexagonale M6*15	1
58	Vis ST5*15	31
59	Vis ST5*15	12
60	Coussin en caoutchouc	2
61	Rouleau	2
62	Vis à six pans creux M8*40	2
63	Capuchon pied avant G/D	1/1
64	Vis à six pans creux M8*50	2
65	Vis à six pans creux M8*16	4
66	Capuchon pied arrière G/D	1/1
67	Écrou M10	2
68	Boîtier plastique	1
69	Câble du capteur	1
70	Support de poignée type C	1
71	Couverture des rouleaux	1
72	Vis cruciforme M5*12	4
73	Rembourrage de dossier	1
74	Embout de la poignée	2
75	Couverture de la poignée	1/1
76	Vis ST4*30	2
77	Rembourrage	2
78	Couverture du support avant	1
79	Pince C Ø10	1
80	Vis M10*165	1
81	Douille	2
82	Vis à six pans creux M10*120	2
83	Caoutchouc pour roue de siège	4
84	Palier 6000	6
85	Douille pour roue supérieure	3
86	Roue supérieure pour le siège	3
87	Écrou en nylon M10	3
88	Embout pour le tube du siège	4
89	Boîte pour sangle en maille	1
90	Sangle maillée du siège	1
91	Vis de la glissière	1
92	Bloc d'alimentation	1
93	Crochet en métal	2





ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

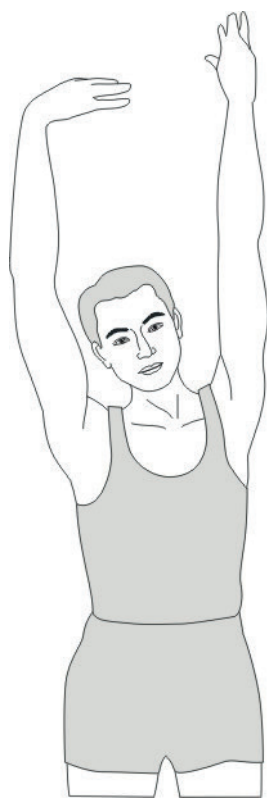
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

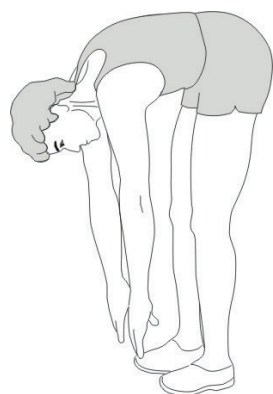
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement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

ÉTIRAGE

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



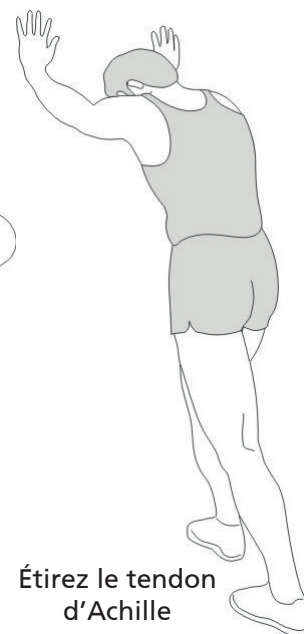
Étirez-vous latéralement



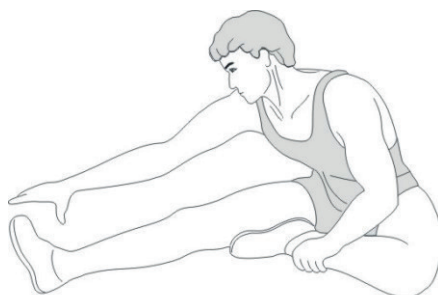
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez le tendon d'Achille



Étirez les muscles ischio-jambiers

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

Récupération

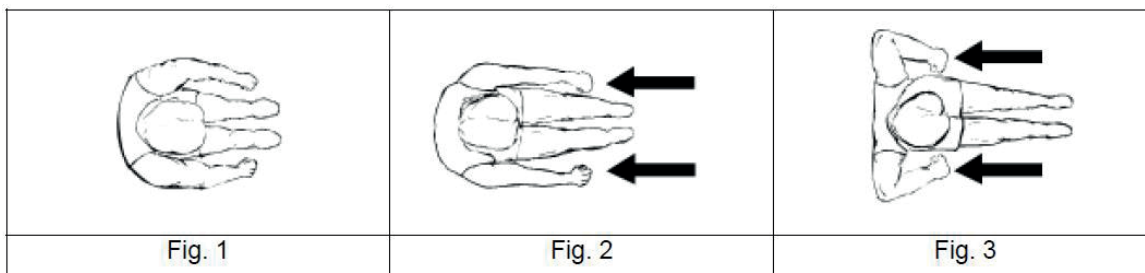
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

Instructions d'entraînement

Ramer est un type d'entraînement très efficace. Il renforce le cœur et la circulation sanguine ainsi que tous les grands groupes musculaires : Le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes. Pour prolonger la durée de vie de la bande, ramenez les poignées dans la position initiale après chaque utilisation.

Les bases de l'aviron

1. Asseyez-vous sur le siège et mettez vos pieds sur les pédales. Fixez-les avec la bande Velcro. Saisissez les poignées.
2. Prenez la position de départ assise, les bras tendus en avant et pliez vos jambes (voir fig. 1).
3. Poussez-vous en arrière. Le dos et les jambes sont tendus en même temps (fig. 2).
4. Effectuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. Dans cette phase, les coudes doivent pointer vers l'extérieur (fig. 3). Reprenez la position du point 2) et répétez le processus. Voir l'image.

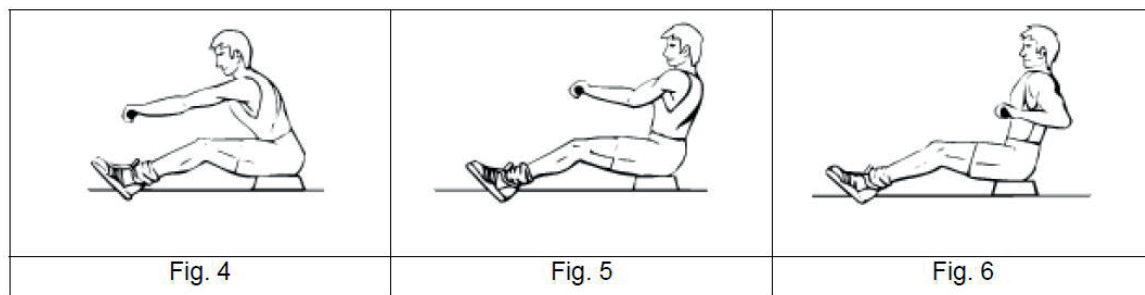


Durée de l'entraînement

L'aviron est un exercice relativement intense et il est donc recommandé de commencer avec un programme court et simple, puis augmenter lentement le degré de difficulté. Commencez par 5 minutes et augmentez le temps d'entraînement en fonction de votre condition physique. Une durée de 15 à 20 minutes est idéal, mais prenez votre temps pour atteindre votre objectif. Entraînez-vous tous les deux jours, trois fois par semaine. Ainsi, votre corps dispose de suffisamment de temps pour récupérer entre les séances d'entraînement.

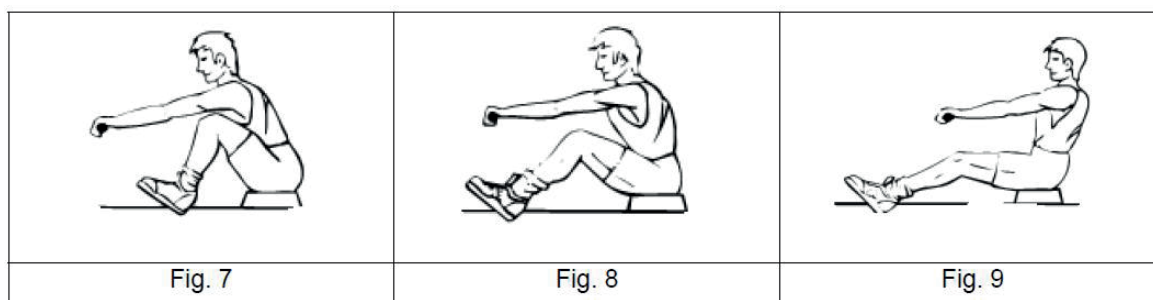
L'aviron uniquement avec les bras

Avec cet exercice, vous renforcez le bras et les muscles des épaules ainsi que du dos et les abdominaux. Asseyez-vous, les jambes droites comme indiqué dans fig. 4, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. Penchez maintenant le torse lentement et régulièrement en arrière jusqu'à la position verticale tout en tirant les poignées vers vous. Revenez à la position de départ et répétez l'exercice.



L'aviron uniquement avec les jambes

Avec cet exercice, vous renforcez en particulier les muscles des jambes et du dos. Le dos droit et bras tendus, pliez les jambes jusqu'à ce que vous atteignez les poignées comme indiqué dans fig. 7 en position de départ. Étendez les jambes et penchez-vous en arrière, les bras et le dos restent droits. Utilisez votre rameur détiend plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.



Nettoyage et entretien

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement un chiffon légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de brosses, de produits de nettoyage détergents, d'essence, de dissolvant ou d'alcool. Frottez l'appareil avec un chiffon propre et doux pour le sécher.
- N'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est entièrement sec.

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

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