

Skandika

DE
GB
FR



Njord



Art.Nr. SF-2730

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Teile-Liste
- 05 Explosionszeichnung
- 08 Aufbauanleitung
- 13 Pedaljustierung
- 14 Computerbedienung
- 17 Fehlerbehebung
- 18 Benutzung der Apps iConsole+ / Kinomap
- 21 Übungsanleitung
- 22 Reinigung und Pflege
- 23 Aufwärmen und Abwärmen
- 24 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Rowing machine	Importer / responsible in EU	MAX Trader GmbH									
	Address	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen									
CE	Item No.	SF-2730 Njord									
	Class	SB									
	Standard	EN 20957-1									
		Warning: Please read the user manual carefully before use of machine.									
	Production date										
	2021	2022	2023								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	PO No:										
	Max. user weight	180 kgs									

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

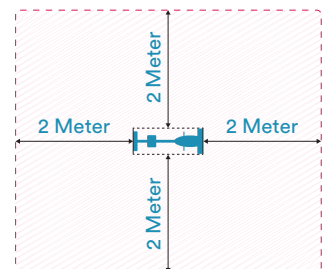


WARNUNG

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. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik und suchen Sie sich Unterstützung.
4. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
5. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
6. 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.
7. 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.
8. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
9. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
10. Montieren Sie das Gerät für einen sicheren Gebrauch nur nach den Aufbauanweisungen in dieser Anleitung. Wenn Sie das Gerät weitergeben, geben Sie auch diese Anleitung weiter und informieren Sie den Benutzer über den sicheren Gebrauch des Geräts.
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 SB darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 180 kg).
17. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
18. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische 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.
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.

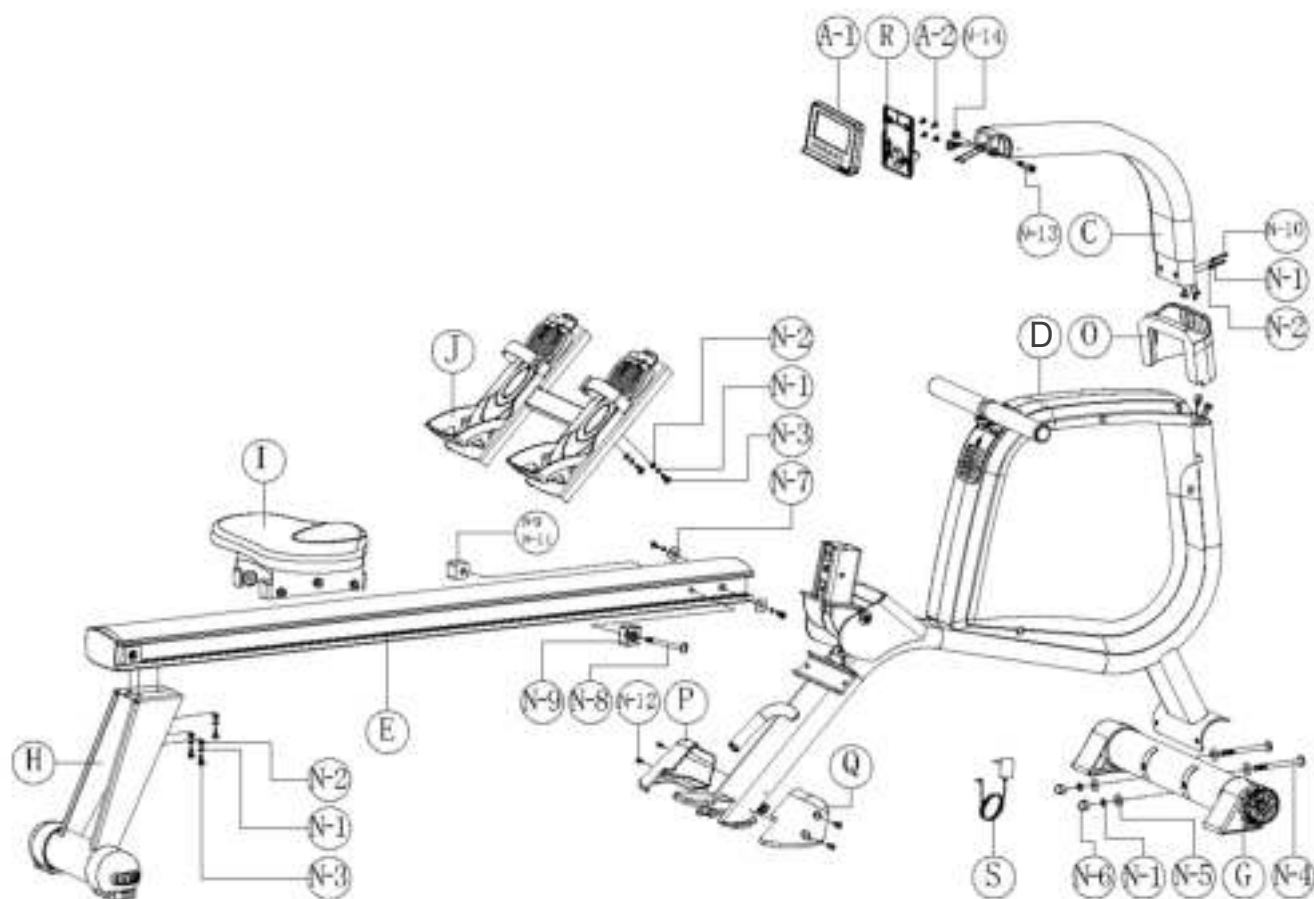


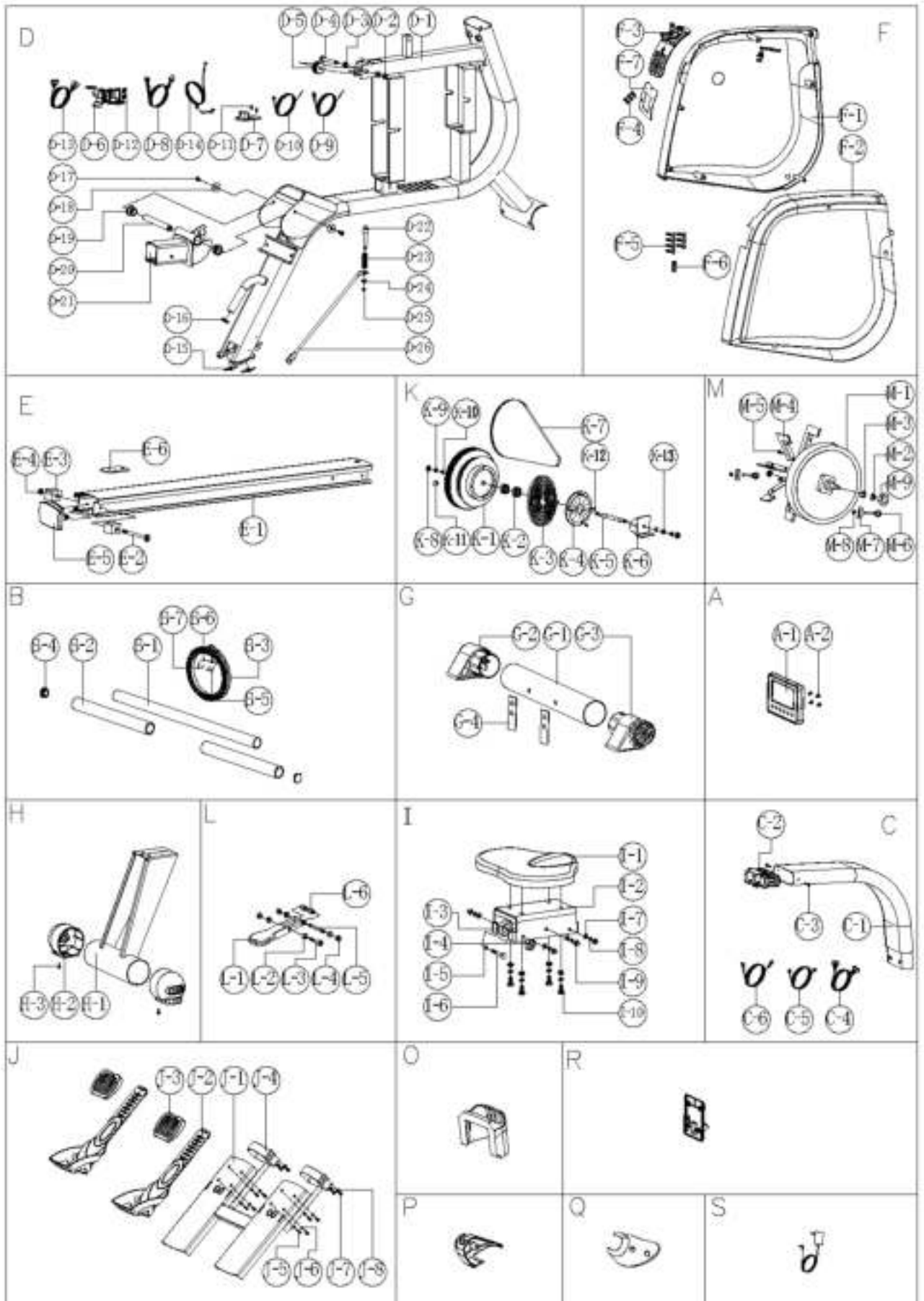
Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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

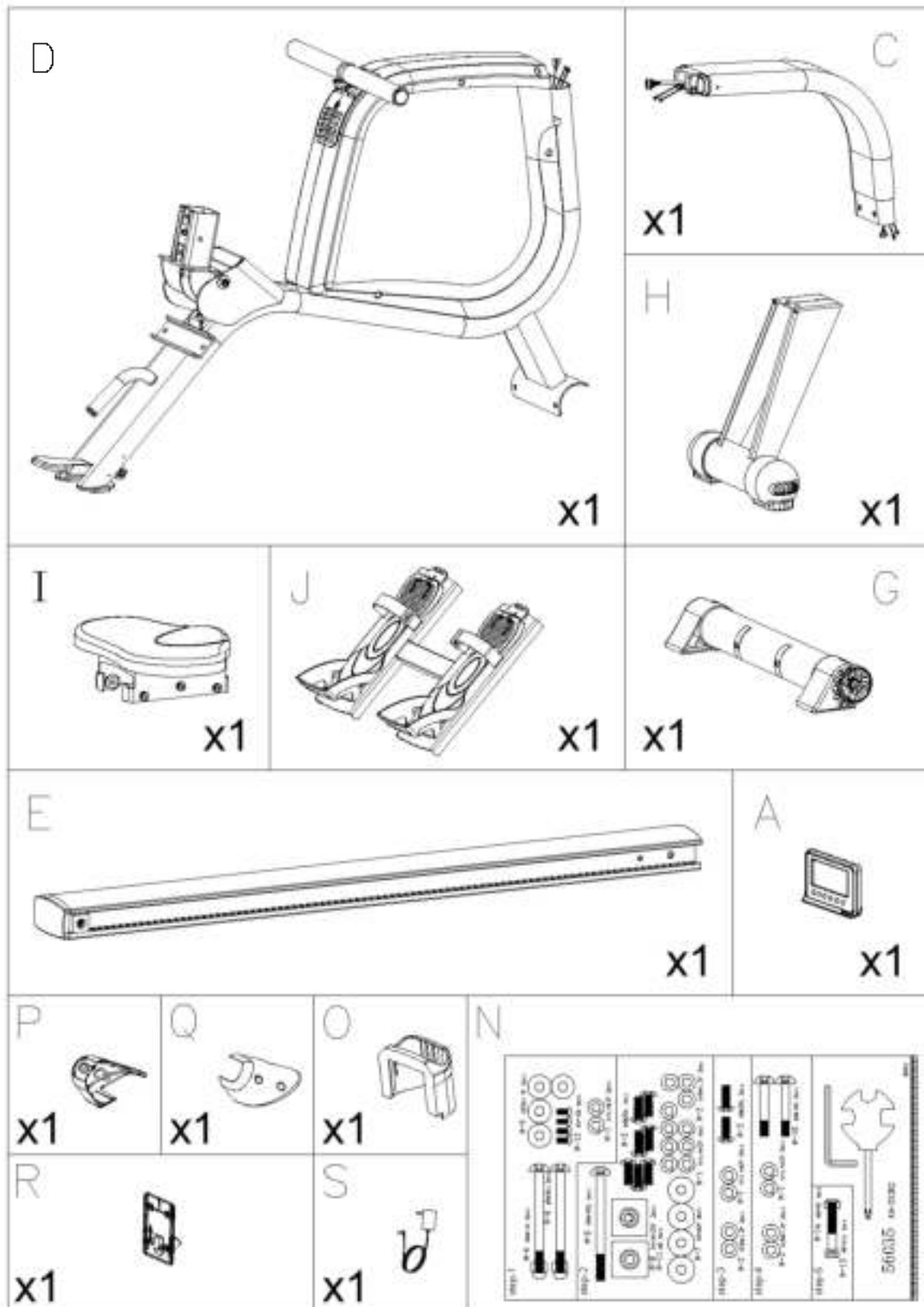
Teil Nr.	Beschreibung	Menge
A	Computer-Set	1
A-1	Computer	1
A-2	Schraube M5x0,8x15L	4
B	Zugband-Set	1
B-1	Schaumstoffrolle	1
B-2	Schaumstoffrolle	2
B-3	Zugband	1
B-4	Schaumstoffkappe	2
B-5	Schraube M5*0,8*15L	1
B-6	Unterlegscheibe D15*D5.2*1.0T	2
B-7	Nylon-Mutter M5*0.8*5T	1
C	Griffstangensatz	1
C-1	Griffsäule	1
C-2	Computer-Halterung	1
C-3	Schraube ST4.2*1.4*15L	2
C-4	Oberes Computerkabel	1
C-5	Unteres Computerkabel	1
C-6	Unteres Computerkabel (1)	1
D	Hauptrahmen-Set	1
D-1	Hauptrahmen	1
D-2	Mutter M8*1.25*8T	1
D-3	Buchse D13.5*D10*9	2
D-4	Schraube M8*1.25*55.5L	1
D-5	Riemenscheibe	1
D-6	Motor	1
D-7	Befestigungswinkel für Sensor	1
D-8	Stromkabel	1
D-9	Sensor	1
D-10	Sensor (1)	1
D-11	Schraube M5*0,8*10L	2
D-12	Schraube ST4.2*1.4*15L	4
D-13	Unteres Computerkabel	1
D-14	Widerstandskabel	1
D-15	Puffer 35*35*5T	2
D-16	Runde Kappe	1
D-17	Sechskantschraube M8*1.25*15L	2
D-18	Unterlegscheibe D25xD8.5x2T	2
D-19	Buchse D28.6*D22.6*3T	2
D-20	Verbindungsachse	1
D-21	Schiebebügel	1
D-22	Verriegelungsbolzen D14,5*59L	1
D-23	Feder D13,5*D1,5*86L	1
D-24	Unterlegscheibe D16*D8,5*1,2T	3
D-25	Leiterbolzen D8*M6*10	1
D-26	Verbindungsstange	1
E	Gleitschienenset	1
E-1	Gleitschiene	1
E-2	Inbusschraube M8*1,25*100L	1
E-3	Puffer 34*34*22T	2
E-4	Sechskantmutter M8*P1,25*6T	1
E-5	Abdeckung	1
E-6	Befestigungsbrett	1
F	Abdeckungsset	1
F-1	Linke Abdeckung	1
F-2	Rechte Abdeckung	1
F-3	Abdeckung für Zugband	1
F-4	Schraube M5*0,8*10L	3
F-5	Schraube ST4.2x1.4x20L	7
F-6	Stift D6*26,5*7,7	3
F-7	Zugbandführung	1
G	Set vorderer Standfuß	1
G-1	Vorderer Standfuß	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
G-2	Linke bewegliche Kappe	1
G-3	Rechte bewegliche Kappe	1
G-4	Puffer	2
H	Set hinterer Standfuß	1
H-1	Hinterer Standfuß	1
H-2	Einstellbare Kappe	2
H-3	Schraube ST4x1.41x10L	2
I	Sitz-Set	1
I-1	Sitz	1
I-2	Stützbügel für Sitz	1
I-3	Riemenscheibe	4
I-4	Riemenscheibe	2
I-5	Buchse D12*D8.2*12.6L	6
I-6	Sechskantschraube M8x1,25x35L	6
I-7	Unterlegscheibe D16xD8.5x1.2T	10
I-8	Federscheibe D15,4xD8,2x2T	10
I-9	Mutter M8*1,25*15T	6
I-10	Inbusschraube M8x1,25x20L	4
J	Pedalsatz	1
J-1	Befestigungsplatte für Pedal	1
J-2	Pedalplatte	2
J-3	Befestigungswinkel für Pedal	2
J-4	Pedalriemen	2
J-5	Schraube ST4.2x1.4x10L	8
J-6	Unterlegscheibe D12*D4.3*1.0T	8
J-7	Schraube M5*0.8*10L	4
J-8	Unterlegscheibe	4
K	Rolle für Zugbandsatz	1
K-1	Rolle für Zugband	1
K-2	Lager #6000ZZ	2
K-3	Spiralfeder	1
K-4	Befestigungsplatte für Feder	1
K-5	Schwungrad-Achse	1
K-6	Befestigungswinkel für Spiralfeder	1
K-7	Keilriemen	1
K-8	Mutter 3/8"-26UNFx6,5T	2
K-9	Sechskantmutter D9,5*4T(3/8"-26UNF*4T)	2
K-10	C-Klammer S-10(1T)	2
K-11	Runder Magnet	4
K-12	Schraube ST4.2*15L	4
K-13	Sechskantmutter D9,5x5T (3/8"-26UNF	1
L	Trittbrett-Set	1
L-1	Trittbrett	1
L-2	Unterlegscheibe D16*D8,5*1,2T	4
L-3	Inbusschraube M8*1,25*55L	1
L-4	Nylonmutter M8*1,25*8T	3
L-5	Befestigungsachse für Magnethalterung	1
L-6	Buchse D12.7*D8.2*15.5L	2
M	Magnetset	1
M-1	Magnetsystem	1
M-2	Sicherheitsmutter	2
M-3	Abstandsstück D10*D14*3T	1
M-4	Schaukelradsatz	1
M-5	Querschraube M5x0,8x10L	4
M-6	Einstellbare Unterlegscheibe	2
M-7	U-Scheibe 30*9*8	1
M-8	Sechskantmutter M6*1*5T	1
M-9	Schraubenabdeckung	1
N	Schraubensatz	1
N-1	Federscheibe D15,4*D8,2*2T	13
N-2	Unterlegscheibe D16xD8,5x1,2T	7
N-3	Inbusschraube M8x1,25x20L	9

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
N-4	Inbusschraube M8*1,25*95L	2
N-5	Wellscheibe D22xD8,5x1,5T	4
N-6	Mutter M8x1,25x15L	2
N-7	Unterlegscheibe D25xD8.5x2T	4
N-8	Inbusschraube M8*1,25*100L	1
N-9	Puffer 34*34*22T	2
N-10	Inbusschraube M8*1,25*50L	2
N-11	Mutter M8*P1,25*6T	1
N-12	Schraube M5x0,8x10L	4
N-13	Schraube M8*1,25*45L	1
N-14	Mutter M8*1,25*8T	1
O	Obere Abdeckung	1
R	Befestigungswinkel für Computer	1
P	Fußkappe (links)	1
Q	Fußkappe (rechts)	1
S	Netzadapter	1



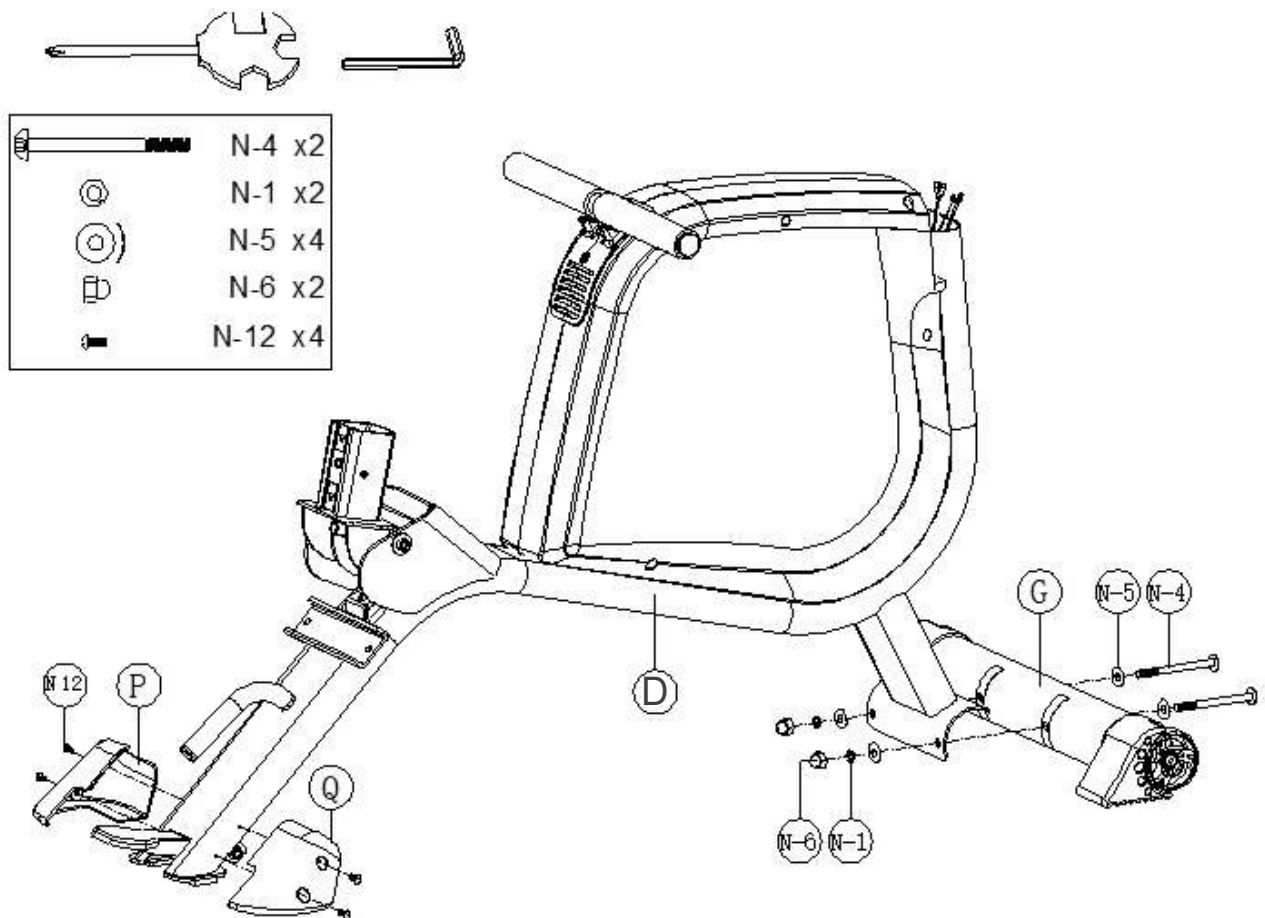




SCHRITT 1

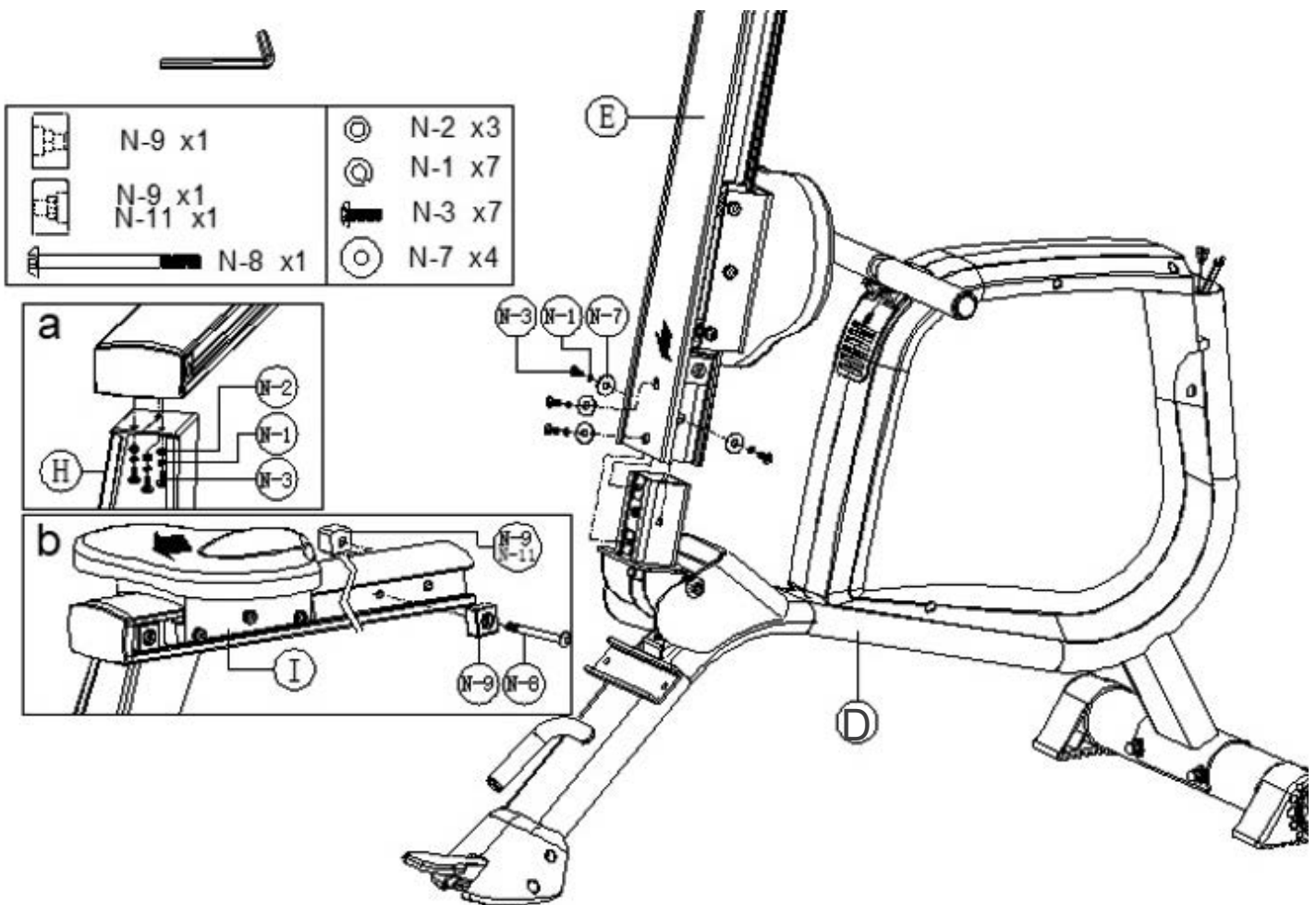
HINWEIS: Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen

- Montieren Sie den vorderen Standfuß (G) mit den Schrauben (N-4), Wellscheiben (N-5), Federscheiben (N-1) und Muttern (N-6) wie abgebildet am Hauptrahmen (D).
- Befestigen Sie die linke und rechte Fußkappe (P / Q) mit den Schrauben (N-12) am Hauptrahmen (D).



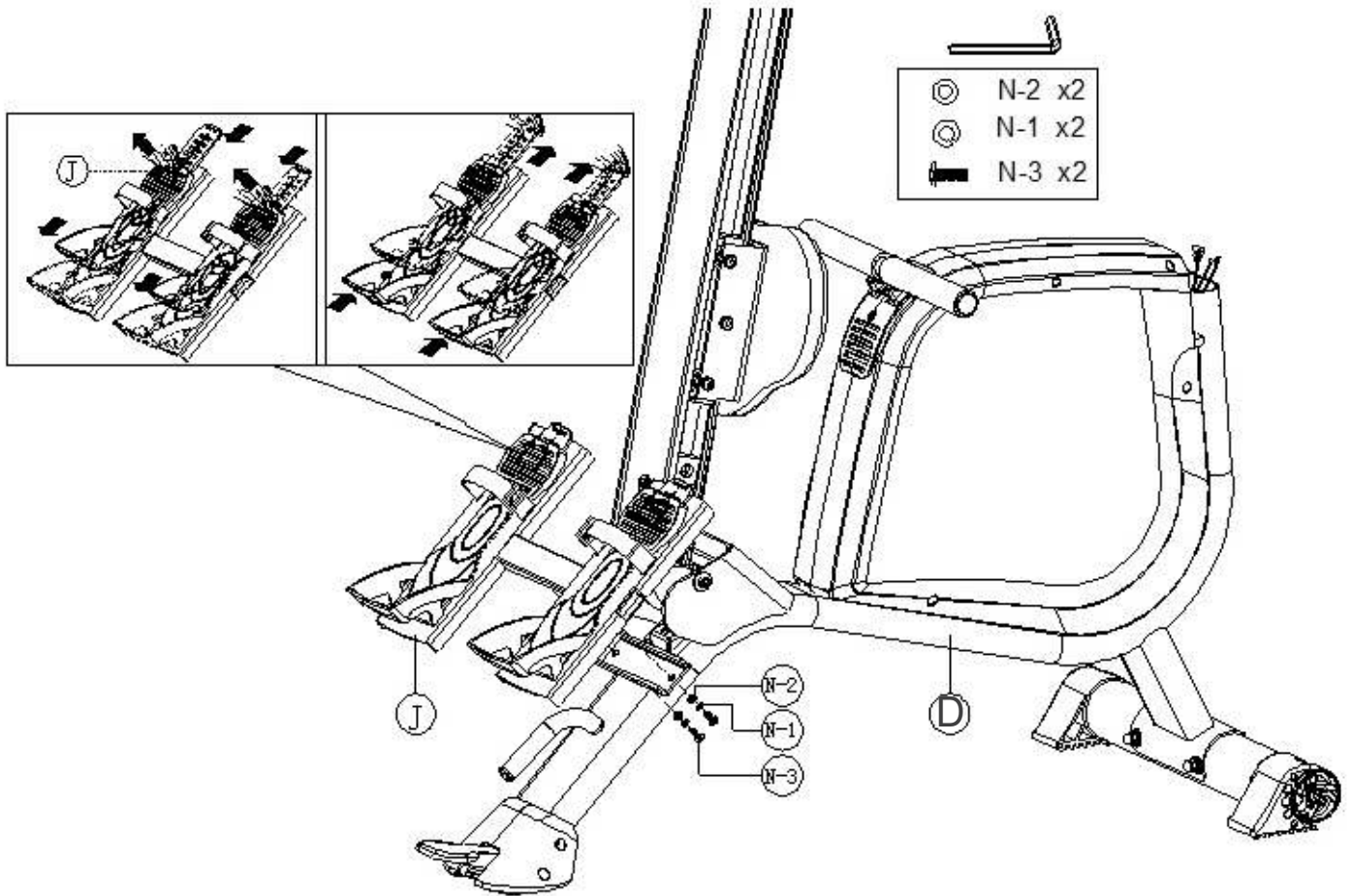
SCHRITT 2

- Befestigen Sie den Sitz (I) und die vormontierten Puffer (N-9) auf der Gleitschiene (E) mit der Innensechskantschraube (N-8) und der Mutter (N-11) wie in Abb. b gezeigt.
- Befestigen Sie den hinteren Standfuß (H) mit den Inbusschrauben (N-3), Federscheiben (N-1) und Unterlegscheiben (N-2) an der Gleitschiene (E), wie in Abb. a gezeigt.
- Verbinden Sie die Gleitschiene (E) mit dem Hauptrahmen (D) mit Hilfe der Inbusschrauben (N-3), Federscheiben (N-1) und Unterlegscheiben (N-7).



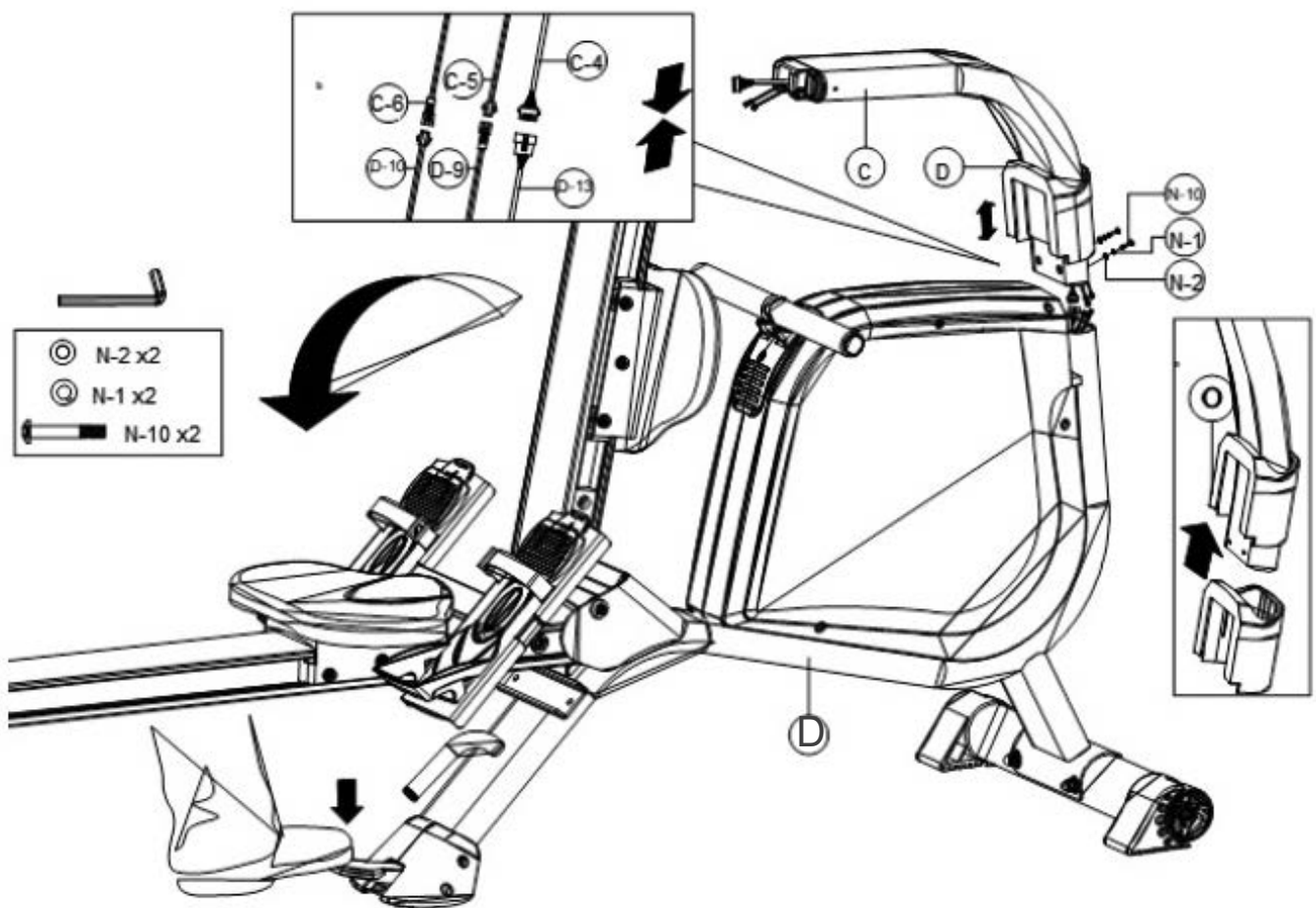
SCHRITT 3

- Befestigen Sie die Halterung für das Pedal (J) mit den Innensechskantschrauben (N-3), Federscheiben (N-1) und Unterlegscheiben (N-2) am Haupttrahmen (D).



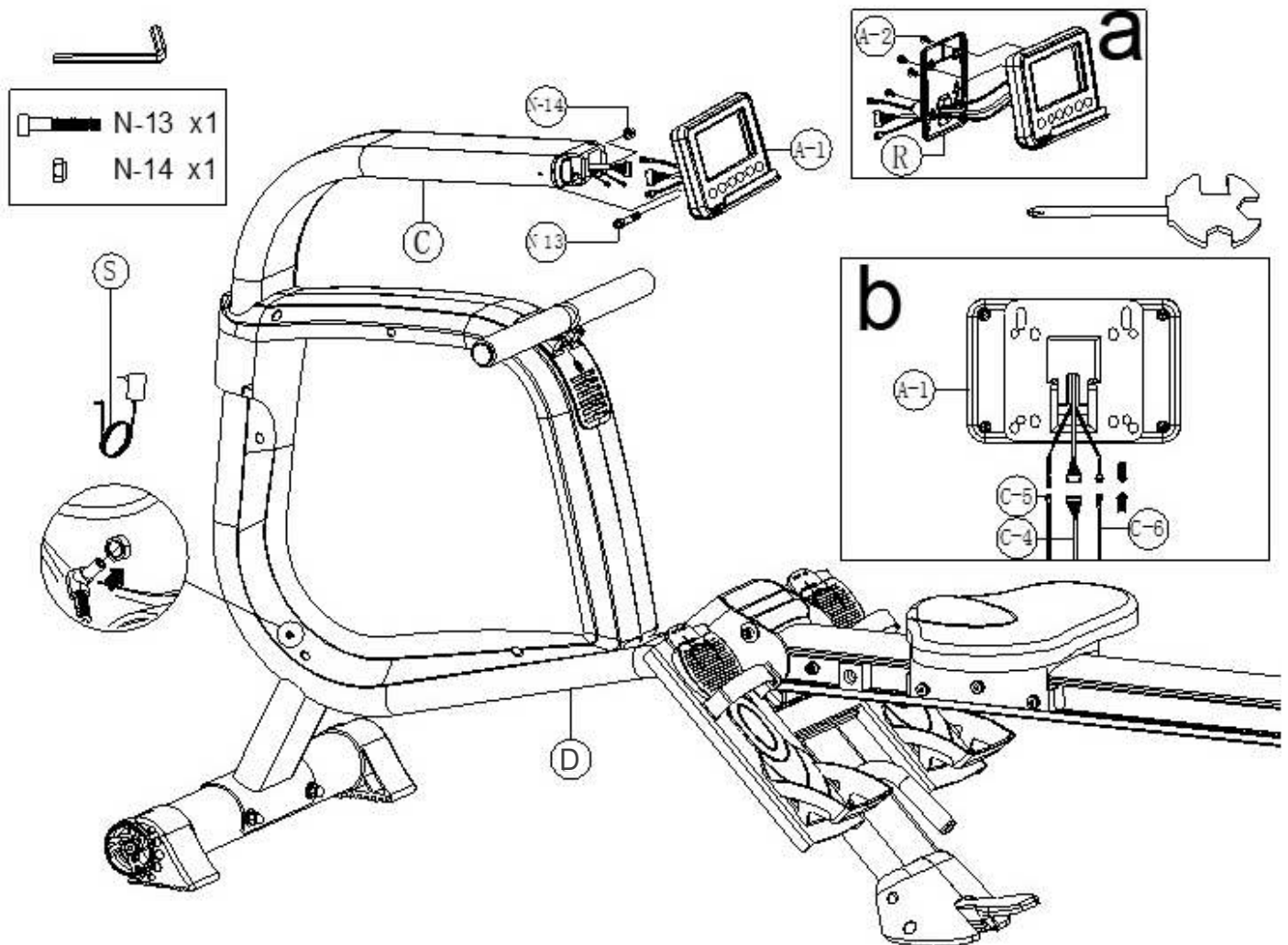
SCHRITT 4

- Treten Sie auf das Trittbrett (L-1), um die Gleitschiene (E) ein- oder auszuklappen.
- Montieren Sie die obere Abdeckung (O) und die Griffsäule (C) wie abgebildet.
- Verbinden Sie die oberen und unteren Computerkabel (C-4 / C-5 / C-6) mit dem unteren Computerkabel (D-13), dem Sensor (D-9) und dem Sensor 1 (D-10) wie abgebildet.
- Befestigen Sie die Griffsäule (C) mit den Schrauben (N-10), Federscheiben (N-1) und Unterlegscheiben (N-2) am Hauptrahmen (D).



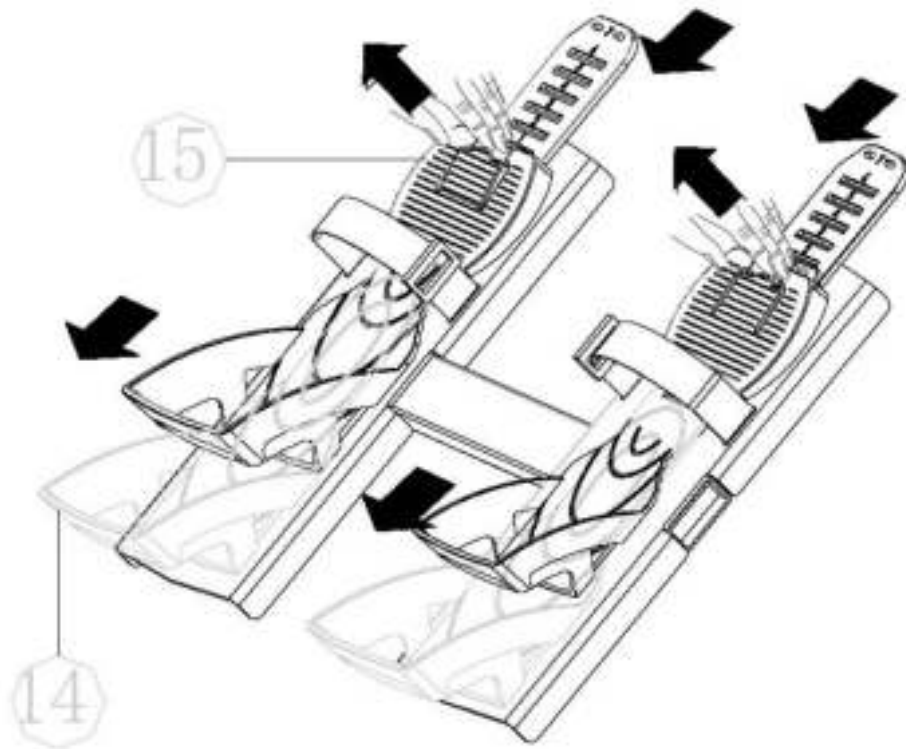
SCHRITT 5

- Befestigen Sie den Computer (A-1) mit der Querschchraube (A-2) an der Halterung (R), wie in der Abbildung a gezeigt.
- Schließen Sie das obere Computerkabel (C-4), das untere Computerkabel (C-5) und das untere Computerkabel I (C-6) an den Computer (A-1) an, wie in Abb. b gezeigt.
- Befestigen Sie den Computer (A-1) mit den Schrauben (N-13) und Muttern (N-14) an der Computerhalterung (C-2).
- Der Netzadapter (S) wird am vorderen Ende oberhalb des Stabilisators mit dem Gerät verbunden.

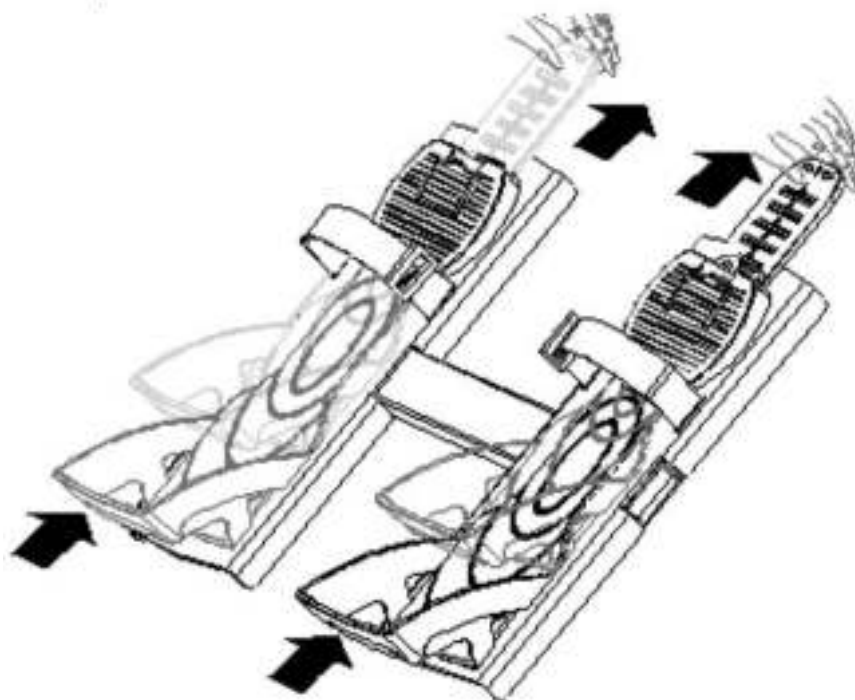


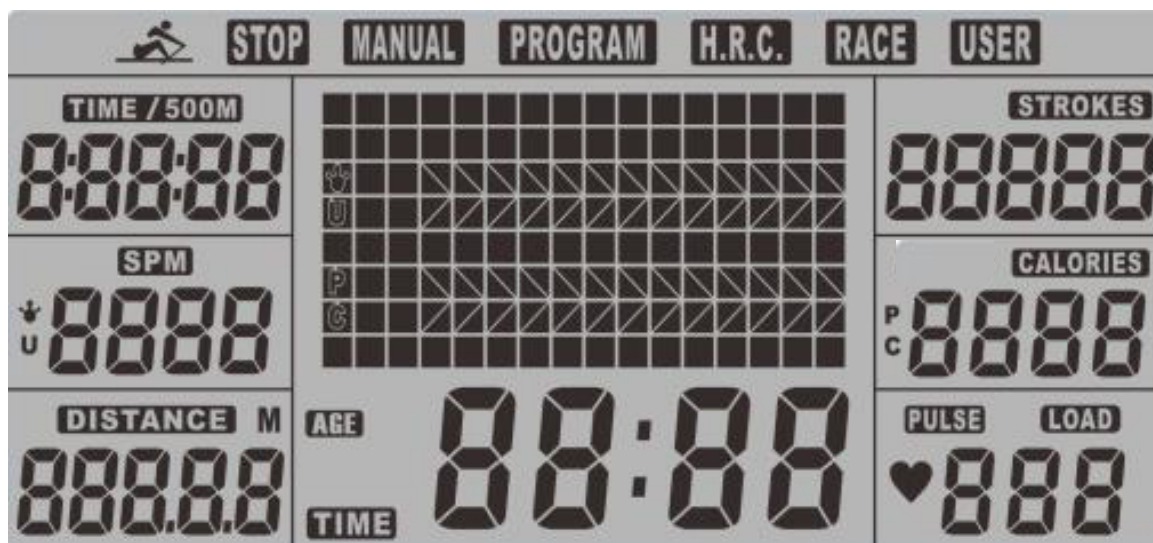
PEDALJUSTIERUNG

- Positionieren der Pedale in unterer Stellung: Ziehen Sie die Clips an den Befestigungsplatten für die Pedale heraus und ziehen Sie gleichzeitig die Pedale nach unten.



- Verschieben der Pedale nach oben: Sie müssen die Clips nicht herausziehen. Ziehen Sie die Pedale direkt nach oben.





FUNKTIONEN

TIME: Zeigt die Trainingszeit an. Sie können eine Zielzeit einstellen (von 1 bis 99 Minuten), indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN drücken (Schritten von 1 Minute). Drücken Sie MODE zur Bestätigung.

TIME / 500M: Anzeige der durchschnittlichen Zeit für 500 Meter Rudern.

SPM: Ruderschläge je Minute (Schlagfrequenz).

DISTANCE: Zeigt die Entfernung in Metern an. Geben Sie einen Zielwert vor, indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN und MODE drücken.

Hinweis: Zeit und Distanz können nicht gemeinsam vorgegeben werden

STROKES: Zeigt die Schlagzahl im aktuellen Training an. Stellen Sie einen Zielwert ein, indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN und MODE drücken (0~9.990 Ruderschläge).

TOTAL STROKES: Zeigt die Total-Anzahl Ruderschläge an (wird automatisch alle 6 Sekunden angezeigt).

CALORIES: Zeigt den ca.-Kalorienverbrauch an. Stellen Sie einen Zielwert ein, indem Sie die Tasten UP und/oder DOWN und MODE drücken (10~9.990 kcal).

PULSE: Der Computer zeigt während des Trainings die Pulsfrequenz des Benutzers an (hierfür muss ein passender, optionaler Brustgurt angelegt werden). Es ist eine Pulsvorgabe von 30 bis 240 Pulsschlägen je Minute möglich (H.R.C. Modus) - bei Erreichen der eingestellten Herzfrequenz wird der Computer ein entsprechendes, akustisches Signal ausgeben. Der Computer ist mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenzübertragung mit einem optionalen SKANDIKA-Brustgurt ausgestattet (Frequenz: 5,3 kHz). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm. Befolgen Sie die Anweisungen für den Brustgurt.

WARNUNG! Die Überwachung der Herzfrequenzfrequenz ist möglicherweise nicht sehr genau. Eine Überanstrengung während des Trainings kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder sogar zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, beenden Sie das Training sofort. Wenn „P“ erscheint, kann das System keinen Puls erkennen.

TASTENFUNKTIONEN

RECOVERY: Startet die Herzerholungsrate messung nach einem Training zur Bestimmung der Herzerholungsrate.

RESET: Drücken Sie diese Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder um den Wert während eines Eingabevorgangs auf 0 zu setzen. Halten und Drücken für ca. 2 Sekunden führt zum Reset aller Funktionswerte.

START / STOP: Startet oder beendet ein Training.

MODE: Bestätigt eine Auswahl oder einen Vorgabewert.

UP/DOWN: Drücken Sie diese beiden Tasten, um den Widerstand zu erhöhen / zu verringern. Sie können mit diesen Tasten auch Funktionswerte einstellen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Wenn das Gerät an die Stromquelle angeschlossen ist, hören Sie ein Tonsignal und die LCD-Anzeige wird für 2 Sekunden vollständig angezeigt (siehe vorherige Seite). Generell ist es nicht notwendig, Funktionen einzustellen. Wenn Sie das Rudergerät nur für ein gelegentliches Training verwenden möchten, können Sie es ohne weitere oder besondere Einstellungen benutzen. Der Computer schaltet automatisch in den Energiesparmodus, wenn für mehr als 4 Minuten kein Signaleingang (kein Training) stattfindet.

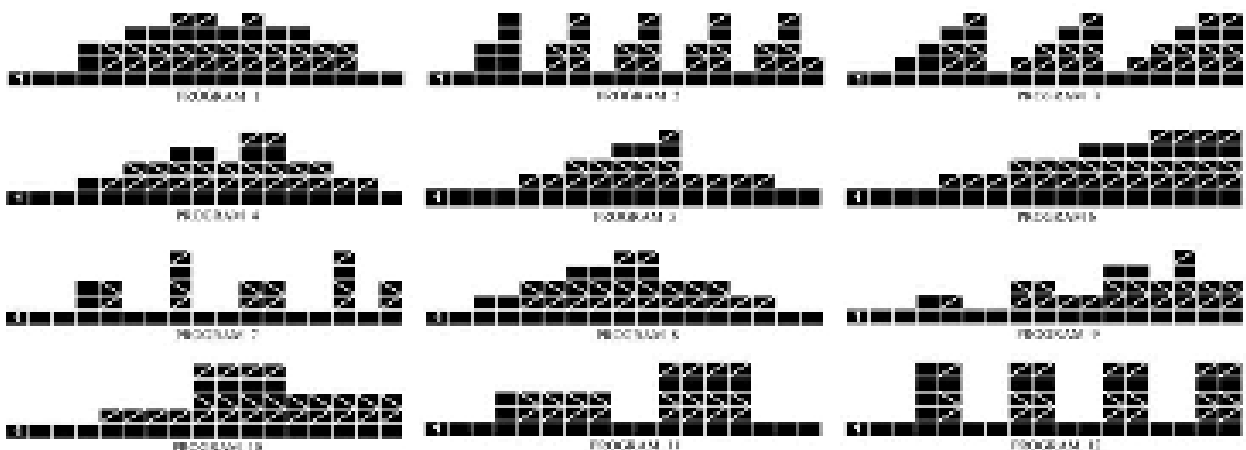
Schnellstart / Manueller Modus

Nach der Auswahl des manuellen Modus (MANUAL) mit UP / DOWN / MODE können Sie entweder direkt mit dem Training beginnen (START drücken) oder Sie können Zielwerte für bestimmte Funktionen einstellen (mit UP/DOWN/MODE). Eine Vorgabe ist jedoch nur für EINE Funktion und nicht für mehrere Funktionswerte gleichzeitig möglich. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Wenn ein Zielwert erreicht wurde oder wenn Sie STOP drücken, wird das Training beendet. Drücken Sie während des Trainings UP/DOWN, um den Widerstand nach Ihren Bedürfnissen einzustellen. Der neu eingestellte Widerstandswert wird auf dem Display angezeigt (Standardwert ist 1). Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beenden. Alle Trainingswerte werden gespeichert. Drücken Sie RESET, um zur Auswahl des Trainingsmodus zurückzukehren.



Programm-Modus

In diesem Modus können Sie mit einem Programmprofil (vorgegebene Profile) trainieren. Nach der Auswahl des Programm-Modus („PROGRAM“) und „MODE“ zur Bestätigung, erscheint „P01“ auf dem Display. Wählen Sie eines der 12 Programme (P1 bis P12, siehe Abb. unten). Drücken Sie die „MODE“-Taste und geben Sie Werte für Widerstand (Stufe 1 bis 16) und Zeit (falls gewünscht) ein. 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. Drücken Sie „RESET“, um zur Modusauswahl zurückzukehren.



Die voreingestellten Programme sind speziell für aerobes Training ausgelegt. Wir empfehlen Anfängern, mit der niedrigsten Widerstandseinstellung zu beginnen. Nach einigen Trainingseinheiten können Sie den Widerstand sukzessive erhöhen. Die Programme P2 - P3 - P7 - P12 sind eher für fortgeschrittene Sportler geeignet.

H.R.C. Modus

Wählen Sie „H.R.C.“ (zur Bestätigung „MODE“ drücken), um ein automatisch gesteuertes Training in Abhängigkeit von Ihrer Pulsfrequenz durchzuführen (Sie müssen einen Brustgurt verwenden, um diesen Modus korrekt nutzen zu können). Drücken Sie „UP“ oder „DOWN“ (und „MODE“ zur Bestätigung), um eine der folgenden Alternativen auszuwählen:

55% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{ALTER}) \times 55\%$

75% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{ALTER}) \times 75\%$

90% Max H.R.C. -- Zielherzrate = $(220 - \text{ALTER}) \times 90\%$

TA = Target H.R.C. (Zielherzrate) -- Training in Abhängigkeit von Ihrem Herzfrequenz-Zielwert. Verwenden Sie die „UP/DOWN“-Tasten zur direkten Eingabe des Puls-Zielwertes (zwischen 30 und 240 Schläge/Min.).



Sie können nun mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“ einen Zielwert für „TIME“ vorgeben. Drücken Sie „START“, um das Training zu starten. Wenn Ihre Herzfrequenz unter dem Zielpuls liegt, erhöht sich der Widerstand automatisch alle 30 Sekunden um 1 Stufe. Liegt Ihre Herzfrequenz über dem Zielwert der Herzfrequenz, sinkt der Widerstand automatisch alle 15 Sekunden um 1 Stufe. Wenn die niedrigste Stufe 1 erreicht ist und Ihre Herzfrequenz immer noch über dem voreingestellten Zielwert liegt, ertönt nach 30 Sekunden ein Alarmsignal und der Computer wird das Trainingsprogramm automatisch beenden. Um Ihr Training manuell zu unterbrechen oder zu beenden, drücken Sie die „STOP“-Taste. Drücken Sie RESET, um zur Auswahl des Trainingsmodus zurückzukehren.

Rennmodus

In diesem Modus können Sie gegen einen Computergegner antreten.

- Drücken Sie UP/DOWN, um „RACE“ auszuwählen und drücken Sie dann MODE zur Bestätigung.
- Drücken Sie UP/DOWN, um SPM (Schlagfrequenz) einzustellen und bestätigen Sie mit MODE.
- Drücken Sie UP/DOWN, um DISTANCE (Länge der Rennstrecke) einzustellen (MODE zur Bestätigung).
- Drücken Sie UP/DOWN, um den Widerstand einzustellen.
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten. „USER“ und „PC“ werde angezeigt.
- Wenn die voreingestellte Distanz absolviert ist, zeigt der Computer den Gewinner an (PC oder USER) und stoppt das Rennen.

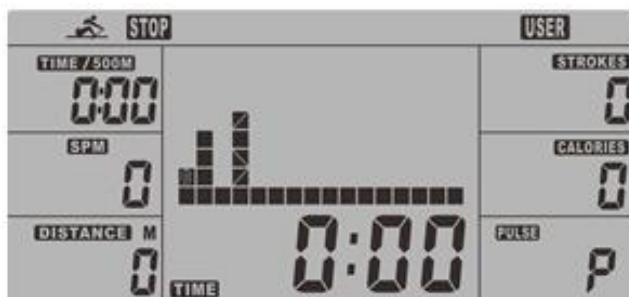


Um Ihr Training manuell zu pausieren oder zu stoppen, drücken Sie die „START/STOP“-Taste. Drücken Sie RESET, um zur Auswahl des Trainingsmodus zurückzukehren.

“User” Modus (benutzerdefinierter Modus)

Nach Auswahl des USER-Modus mit UP und DOWN (MODE zur Bestätigung) können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm erstellen.

- Drücken Sie UP/DOWN, um den Widerstand einzustellen und MODE, um die Einstellung zu bestätigen und zum nächsten Schritt überzugehen.
- Stellen Sie den Widerstand für alle 16 Segmente ein.
- Halten Sie MODE länger gedrückt, um den Einstellvorgang abzuschließen oder zu beenden.
- Stellen Sie eine Zielzeit mit UP/DOWN/MODE ein.
- Drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.
- Wenn ein eingestellter Zielwert erreicht wird, gibt der Computer einen Alarmton aus und stoppt das Training.
- Drücken Sie UP/DOWN, um den Widerstand während des Trainings zu verstellen.
- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beenden. Alle Trainingswerte werden gespeichert.
- Drücken Sie die RESET-Taste, um in den Trainingsauswahlmodus zurückzukehren.



Recovery (Herzerholungsratemessung)

Mit dieser speziellen Funktion können Sie die Herzerholungsrate nach einer Trainingseinheit überprüfen. Diese ist ein sehr wichtiger Indikator für den physischen resp. Fitness-Zustand Ihres Körpers. Versuchen Sie, Ihre Erholungsrate durch regelmäßige Trainingseinheiten zu verbessern. Ziel ist es, so schnell wie möglich wieder auf eine Ruhepulsfrequenz (Frequenz, wenn Sie sich nicht bewegen) zu kommen. Um diese Funktion zu nutzen, müssen Sie einen zusätzlichen Brustgurt tragen. Nachdem Sie das Training beendet haben, lassen Sie bitte den Brustgurt angelegt und drücken Sie „RECOVERY“. Der Computer beginnt mit einem 60-Sekunden-Countdown.

Während dieser Zeit misst der Computer ständig Ihre Herzfrequenz. Nach der Minute wird Ihre Erholungsrate mittels einer Bewertungskennzahl auf dem Display angezeigt. Die Bewertung reicht von F1 bis F6, wobei F1 der beste Wert ist, F2 ist ausgezeichnet, F3 ist gut, F4 ist mittelmäßig, F5 ist unterdurchschnittlich und F6 ist schlecht. Verbessern Sie Ihren Wert durch regelmäßiges Training! Drücken Sie „RESET“, um in den Trainingsauswahlmodus zurückzukehren.



Fehlerbehebung

Computerfehler **E-2**: Motorlast außerhalb der normalen Werte. Trennen und stecken Sie die Stromversorgung wieder ein und starten Sie erneut.

Computerfehler **E-7**: Prüfen Sie alle Kabelverbindungen auf korrekten Anschluss.

Hinweise:

- 1) Alle gespeicherten / eingestellten Daten gehen verloren, wenn Sie die Spannungsversorgung trennen.
- 2) Wenn diese Anweisungen nicht helfen, das Problem zu lösen, wenden Sie sich an den Kundendienst.

iConsole+ App

Ihr Trainingsgerät ist kompatibel zu den folgenden iOS- bzw. Android-Geräten:

iOS-Geräte:

iPod touch* (4. Generation)
 iPod touch* (3. Generation)
 iPhone* 4S
 iPhone* 4
 iPhone* 3GS
 iPad* 2 / iPad*

Android-Geräte:

Android tablet OS 4.0 oder neuer
 Android tablet 1280X800 Pixel
 Android phone OS 4.0 oder neuer
 Android phone 800X480 Pixel

Sie können mit kompatiblen Geräten viele Funktionen Ihres Trainingscomputers nutzen und das Training so auf einfache Weise auch über Ihr mobiles Gerät kontrollieren. Die Daten können Sie zudem über soziale Netzwerke – wie z. B. Facebook oder Twitter - auch anderen mitteilen.

Um eine Verbindung herzustellen, muss Bluetooth® eingeschaltet sein. Laden Sie zunächst die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über die hier dargestellten QR-Codes:

Um eine Verbindung mit einem iOS-Gerät herzustellen, aktivieren Sie die Bluetooth®-Funktionalität auf Ihrem iOS-Gerät und suchen Sie nach dem Trainingscomputer (z. B. „iConsole XXX“). Stellen Sie eine Verbindung her. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein. Für die Verbindung mit einem Android-Gerät muss ebenfalls Bluetooth® eingeschaltet sein.

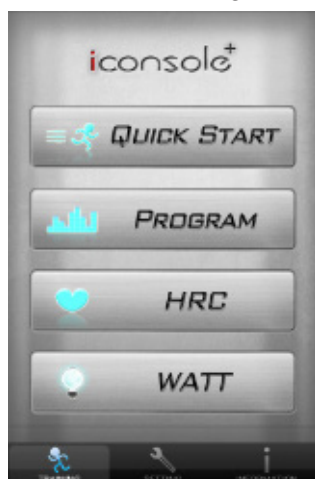
Starten Sie die iConsole+ app und tippen Sie auf das „Scan“ Symbol:



Nach Auffindung des Trainingscomputers (z. B. „iConsole XXX“) können Sie die Verbindung herstellen. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein. Ist die Verbindung erfolgreich hergestellt, schaltet sich Ihr Trainingscomputer automatisch ab. Vor einer Verwendung sollten Sie Ihre persönlichen Daten und Einstellungen unter dem App-Menüpunkt “Setting” (Einstellungen) eingeben. Hier können Sie beispielsweise die Einstellung „Metric“ (metrisch) oder „Imperial“ (engl. Maßsystem) einstellen und unter „My Profile“ Ihre persönlichen Daten wie Name, Alter, Gewicht etc. eingeben. Grundsätzlich wird die App in regelmäßigen Abständen aktualisiert, d. h. die hier dargestellten Menüpunkte, Masken und Eingabemöglichkeiten können abweichen und werden daher nur grob angesprochen. Die App ist zum größten Teil selbsterklärend und sollte dementsprechend intuitiv bedient werden.

Training mit der iConsole+ app

Unter dem Menüpunkt „Training“ erlaubt die app auch die Nutzung von vorgegebenen Programmprofilen, das watt- oder pulsgesteuerte (HRC) Training. Die Option „Quick Start“ erlaubt dem Benutzer einen direkten Einstieg in das Heimtraining.



Beispiel Hauptmenü
 (auf dem iPhone*)



Beispiel für die Trainingsdatendarstellung
 (Darstellung auf Android Tablet)

Trainingsdaten teilen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt die App die Trainingszusammenfassung. Dies kann z. B. so aussehen:

Sind Sie Mitglied des sozialen Netzwerks Facebook oder Twitter, können Sie diese Resultate durch einen einfachen Druck auf die entsprechende Schaltfläche mit Ihren Freunden teilen.

*iPad, iPhone, iPod und iPod touch sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc., registriert in den USA und weiteren Ländern.



Funktionsbuttons innerhalb der App



START eines Trainings



Zur Eingabe von Einstellungen oder Zielwerten



Einstellknopf zur Justierung von Werten



BEENDEN eines Trainings / Stopp



PAUSIEREN



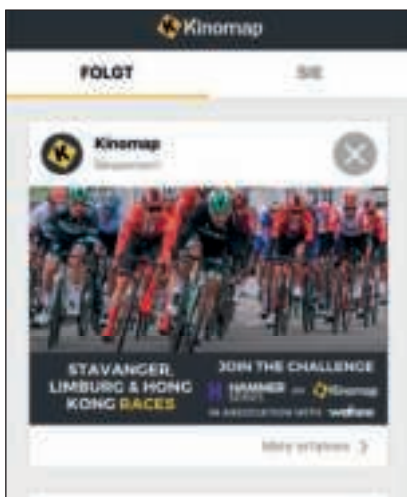
Zurück zur Modusauswahl

Anmerkungen:

- Wenn Sie die iConsole+-App auf Ihrem Smartgerät starten, schaltet sich der Gerätecomputer aus.
- Um den Computer einzuschalten, deaktivieren Sie die iConsole+-App und die Bluetooth®-Funktion auf Ihrem mobilen Gerät.

Verwendung der Kinomap App

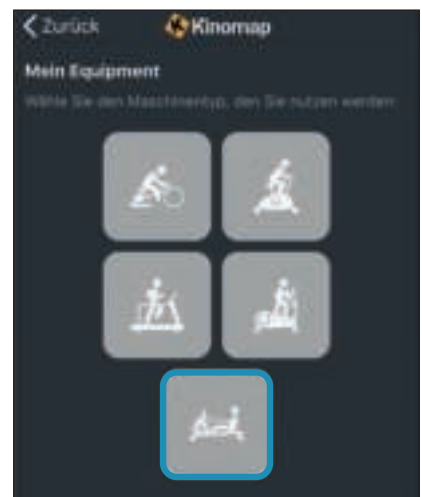
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) 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:



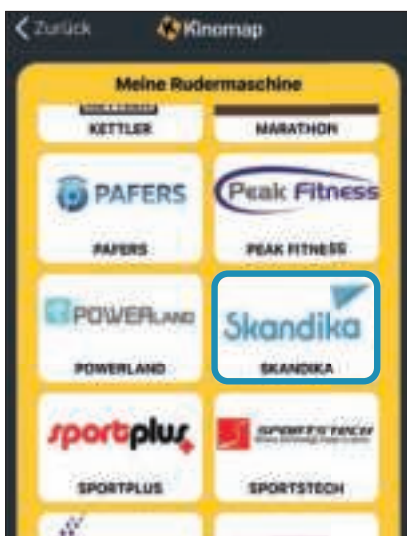
1. →



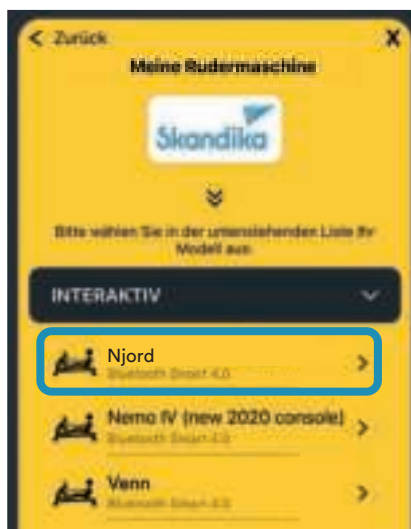
2. Auf „+“ tippen →



3. Rudergerät →

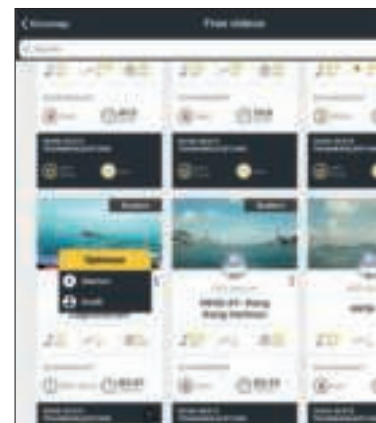


4. Skandika auswählen →



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!

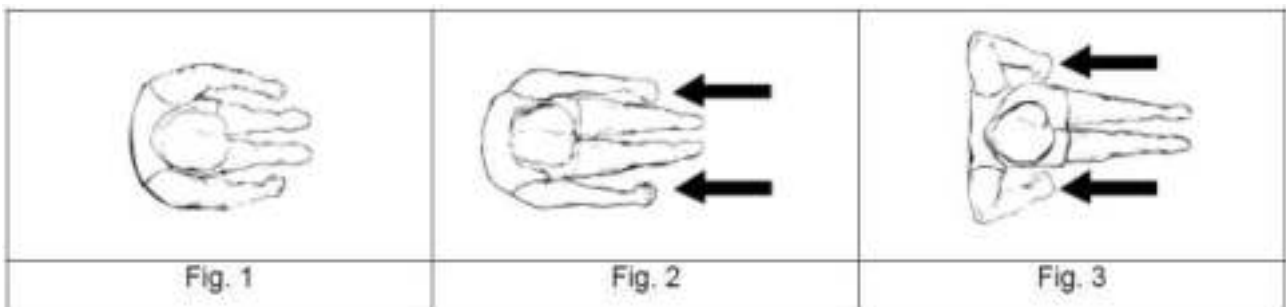


Übungsanleitung

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.

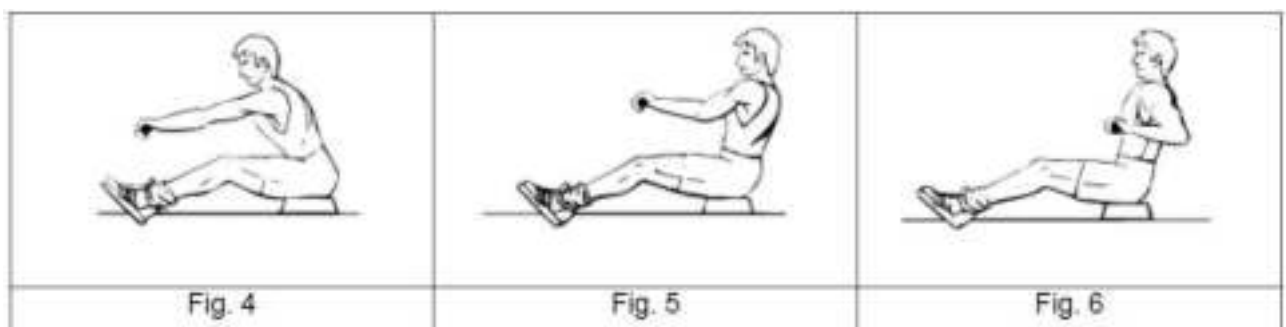


Trainingszeit

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

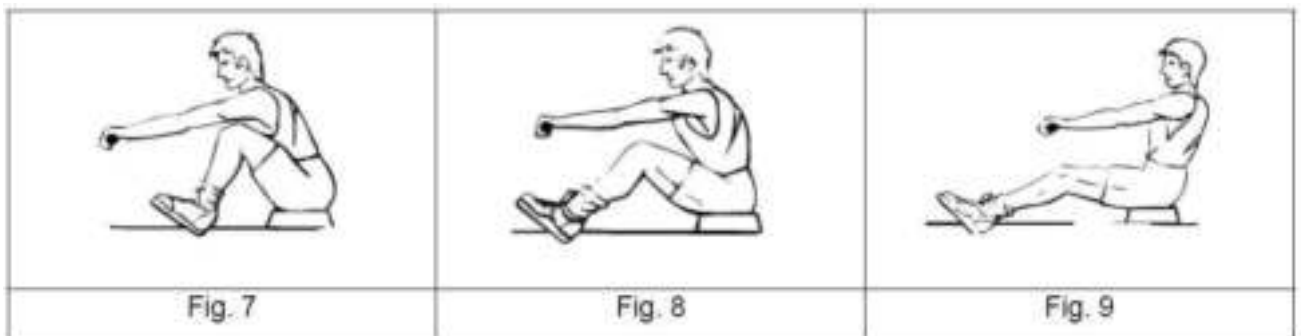
Mit dieser Übung stärken Sie die Arm- und Schultermuskulatur sowie den Rücken und den Bauch. Setzen Sie sich wie in Fig. 4 gezeigt mit geraden Beinen hin, lehnen Sie sich nach vorne und umfassen Sie die Griffe. Lehnen Sie nun den Oberkörper ruhig und gleichmäßig nach hinten bis kurz nach der aufrechten 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.

Die Benutzung Ihres Rudergerätes birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.



Reinigung und Pflege

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass es 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.

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

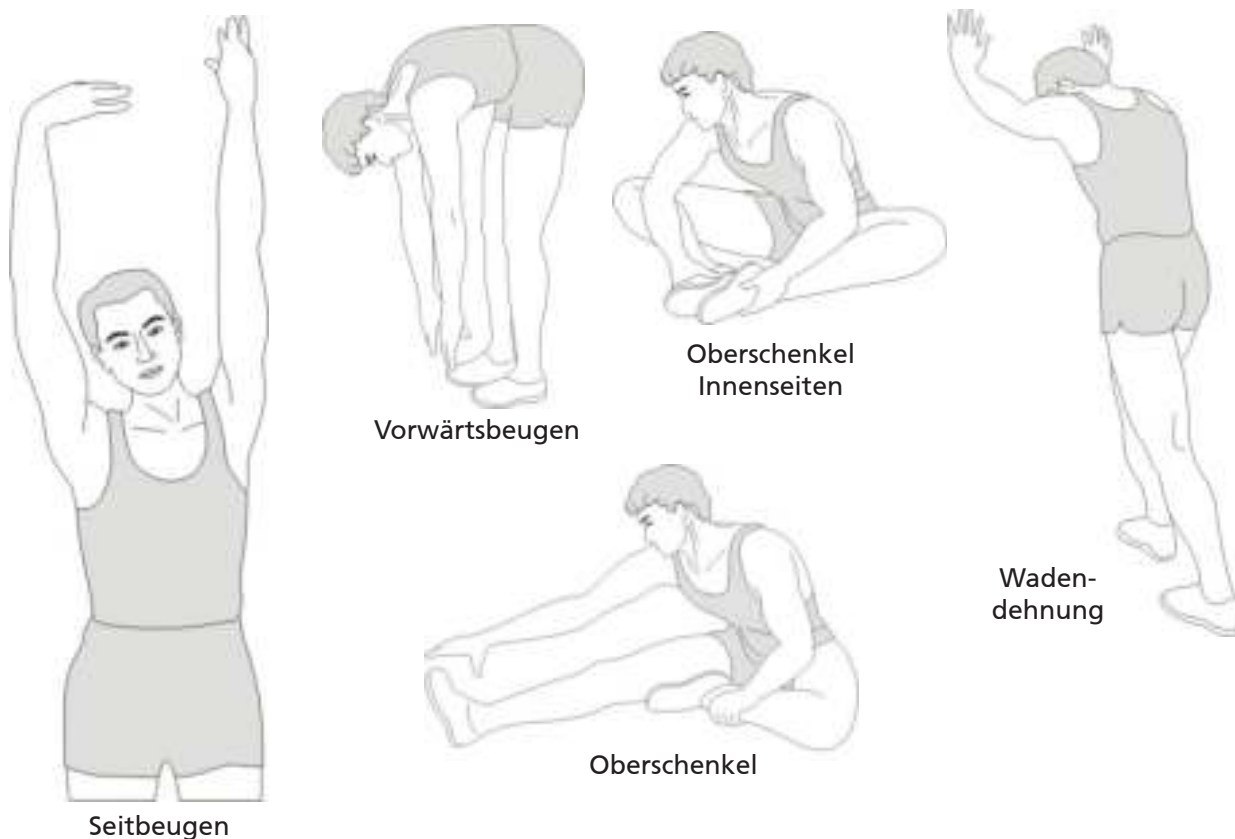
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 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

- 26 Safety precautions
- 27 Parts list
- 28 Explosion drawing
- 31 Set-up instructions
- 36 Pedal adjustment
- 37 Computer instructions
- 40 Troubleshooting
- 41 Use of iConsole+ / Kinomap apps
- 44 Exercise instructions
- 45 Cleaning & care
- 46 Warm-up and cool-down
- 47 Guarantee conditions



skandika.com/
service

Rowing machine	Importer / responsible in EU	MAX Trader GmbH										
	Address	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Item No.	SF-2730 Njord										
	Class	SB										
	Standard	EN 20957-1										
		Warning: Please read the user manual carefully before use of machine.										
	Production date											
	2021 2022 2023											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO No:											
	Max. user weight	180 kgs										

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

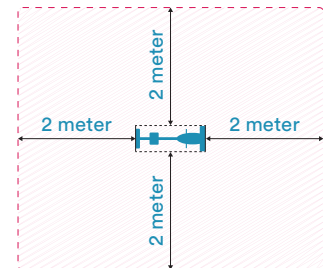


WARNING

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

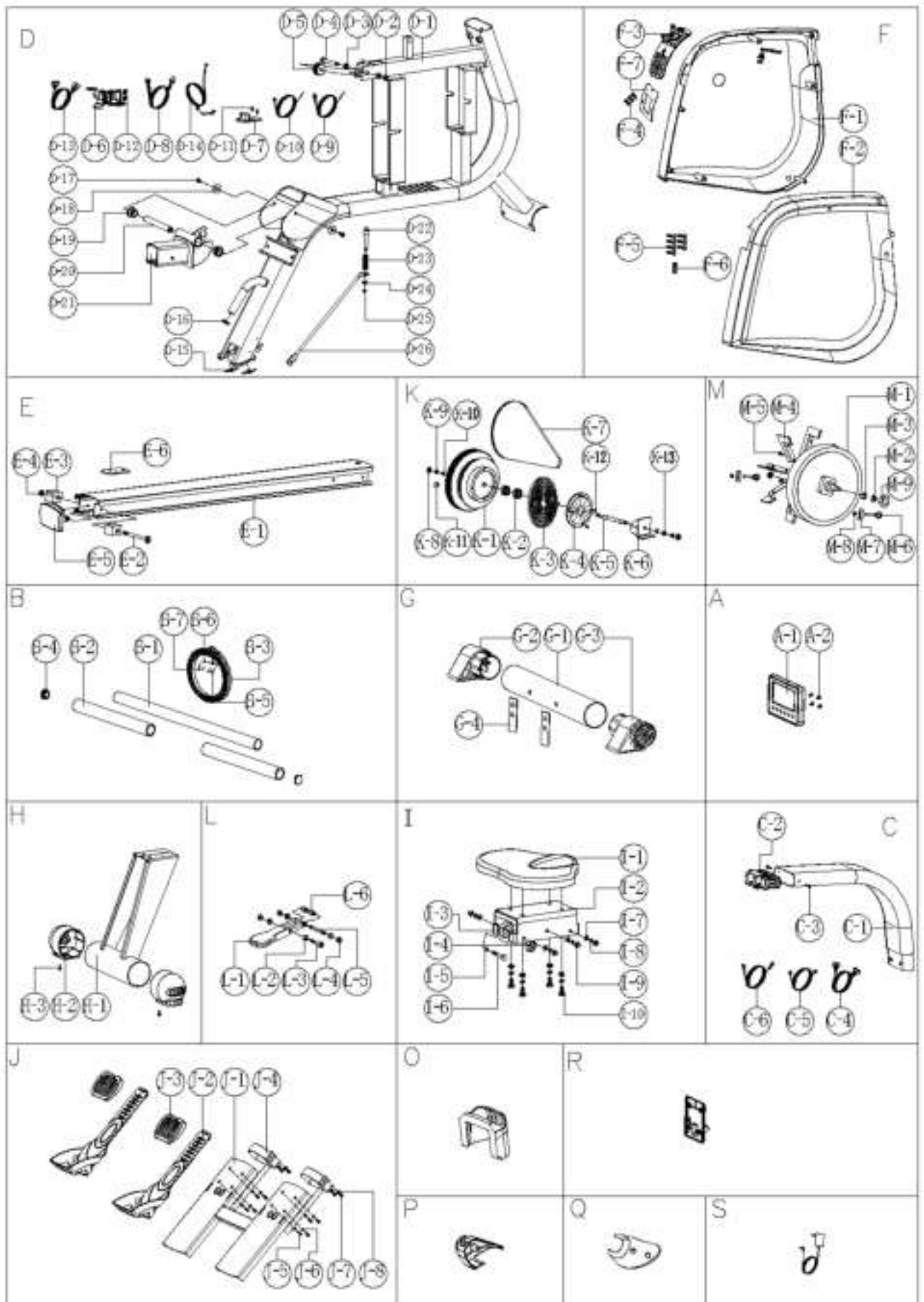
1. Only use the unit in enclosed spaces!
2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet.
3. Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
4. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
5. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
6. 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.
7. 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.
8. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
9. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
10. For safe use, assemble the unit only according to the set-up instructions in this manual. If you pass on the unit, also hand over these instructions and inform the user about the safe use of the unit.
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. No adjustable part should protrude and/or obstruct user movements.
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 SB class unit may only be used by one person at a time (max. weight load = 180 kg).
17. Do not use this device directly after meals or drinks.
18. This device is not suitable for therapeutically 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.
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.

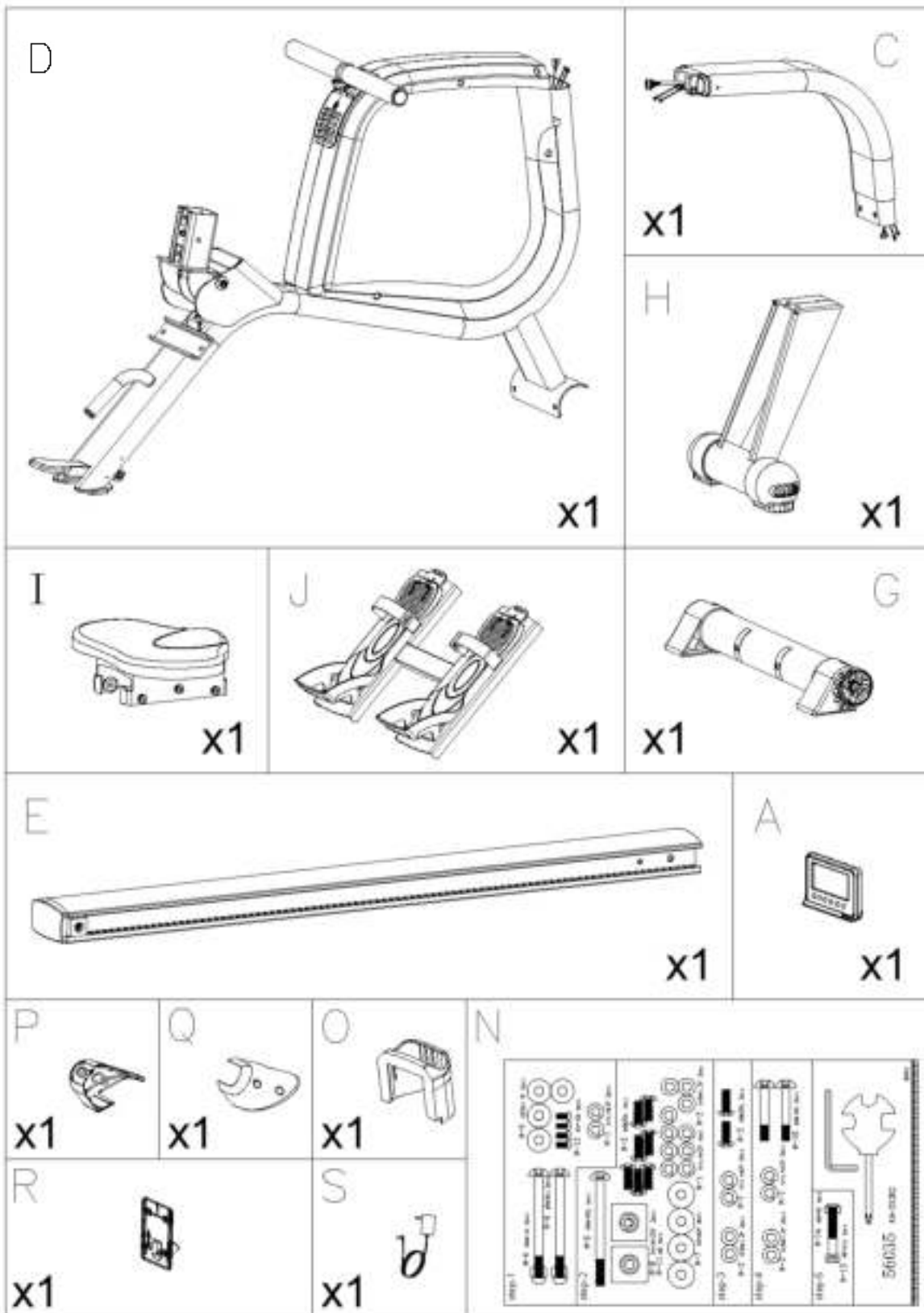


Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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

Part No.	Description	QTY
A	Computer set	1
A-1	Computer	1
A-2	Cross bolt M5×0.8×15L	4
B	Pulling strap set	1
B-1	Foam roller	1
B-2	Foam roller	2
B-3	Pulling strap	1
B-4	Foam cap	2
B-5	Cross screw M5*0.8*15L	1
B-6	Flat washer D15*D5.2*1.0T	2
B-7	Nylon nut M5*0.8*5T	1
C	Handlebar post set	1
C-1	Handlebar post	1
C-2	Computer bracket	1
C-3	Cross screw ST4.2*1.4*15L	2
C-4	Upper computer cable	1
C-5	Lower computer cable	1
C-6	Lower computer cable (1)	1
D	Main frame set	1
D-1	Main frame	1
D-2	Nylon nut M8*1.25*8T	1
D-3	Bushing D13.5*D10*9	2
D-4	Ladder bolt M8*1.25*55.5L	1
D-5	Pulley	1
D-6	Motor	1
D-7	Fixing bracket for sensor	1
D-8	Power cable	1
D-9	Sensor	1
D-10	Sensor (1)	1
D-11	Cross screw M5*0.8*10L	2
D-12	Cross screw ST4.2*1.4*15L	4
D-13	Lower computer cable	1
D-14	Tension cable	1
D-15	Buffer 35*35*5T	2
D-16	Round cap	1
D-17	Hex bolt M8*1.25*15L	2
D-18	Flat washer D25xD8.5×2T	2
D-19	Bushing D28.6*D22.6*3T	2
D-20	Connecting axle	1
D-21	Sliding bracket	1
D-22	Locking bolt D14.5*59L	1
D-23	Spring D13.5*D1.5*86L	1
D-24	Flat washer D16*D8.5*1.2T	3
D-25	Ladder bolt D8*M6*10	1
D-26	Connecting rod	1
E	Slide rail set	1
E-1	Slide rail	1
E-2	Allen bolt M8*1.25*100L	1
E-3	Buffer 34*34*22T	2
E-4	Hex nut M8*P1.25*6T	1
E-5	Cover	1
E-6	Fixing board	1
F	Chain cover set	1
F-1	Left chain cover	1
F-2	Right chain cover	1
F-3	Cover for pulling strap	1
F-4	Cross screw M5*0.8*10L	3
F-5	Cross screw ST4.2×1.4×20L	7
F-6	Pin D6*26.5*7.7	3
F-7	Guidance for pulling strap	1
G	Front stabilizer set	1
G-1	Front stabilizer	1

Part No.	Description	QTY
G-2	Left moveable cap	1
G-3	Right moveable cap	1
G-4	Buffer	2
H	Rear stabilizer set	1
H-1	Rear stabilizer	1
H-2	Adjustable cap	2
H-3	Cross screw ST4×1.41×10L	2
I	Seat set	1
I-1	Seat	1
I-2	Supporting bracket for seat	1
I-3	Pulley	4
I-4	Pulley	2
I-5	Bushing D12*D8.2*12.6L	6
I-6	Hex bolt M8×1.25×35L	6
I-7	Flat washer D16xD8.5×1.2T	10
I-8	Spring washer D15.4xD8.2×2T	10
I-9	Nut M8*1.25*15T	6
I-10	Allen bolt M8×1.25×20L	4
J	Pedal set	1
J-1	Fixing plate for pedal	1
J-2	Pedal plate	2
J-3	Fixing bracket for pedal	2
J-4	Pedal strap	2
J-5	Cross screw ST4.2×1.4×10L	8
J-6	Flat washer D12*D4.3*1.0T	8
J-7	Cross screw M5*0.8*10L	4
J-8	Flat washer	4
K	Wheel for pulling rope set	1
K-1	Wheel for pulling rope	1
K-2	Bearing #6000ZZ	2
K-3	Volute spring	1
K-4	Fixing plate for spring	1
K-5	Flywheel axle	1
K-6	Fixing bracket for volute spring	1
K-7	Belt	1
K-8	Nut 3/8"-26UNF×6.5T	2
K-9	Hex nut D9.5*4T(3/8"-26UNF*4T)	2
K-10	C-clip S-10(1T)	2
K-11	Round magnet	4
K-12	Cross screw ST4.2*15L	4
K-13	Hex nut D9.5×5T (3/8"-26UNF	1
L	Footboard set	1
L-1	Footboard	1
L-2	Flat washer D16*D8.5*1.2T	4
L-3	Allen bolt M8*1.25*55L	1
L-4	Nylon nut M8*1.25*8T	3
L-5	Fixing axle for magnetic bracket	1
L-6	Bushing D12.7*D8.2*15.5L	2
M	Magnetic system set	1
M-1	Magnetic system	1
M-2	Anti-loose nut	2
M-3	Spacer D10*D14*3T	1
M-4	Air blade set	1
M-5	Cross bolt M5×0.8×10L	4
M-6	Adjustable Washer	2
M-7	U-Washer 30*9*8	1
M-8	Hex nut M6*1*5T	1
M-9	Screw cover	1
N	Screw set	1
N-1	Spring washer D15.4*D8.2*2T	13
N-2	Flat washer D16xD8.5×1.2T	7
N-3	Allen bolt M8×1.25×20L	9

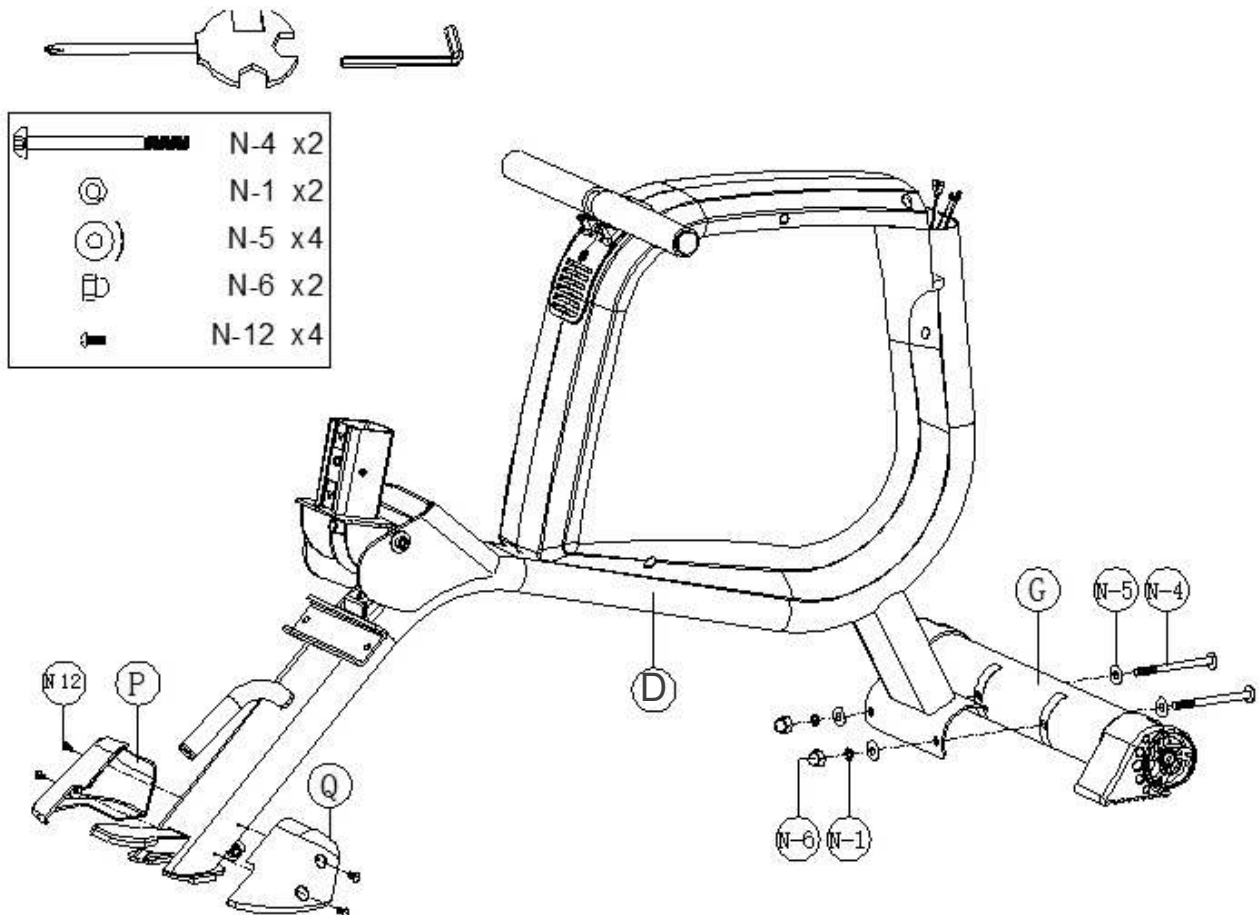




STEP 1

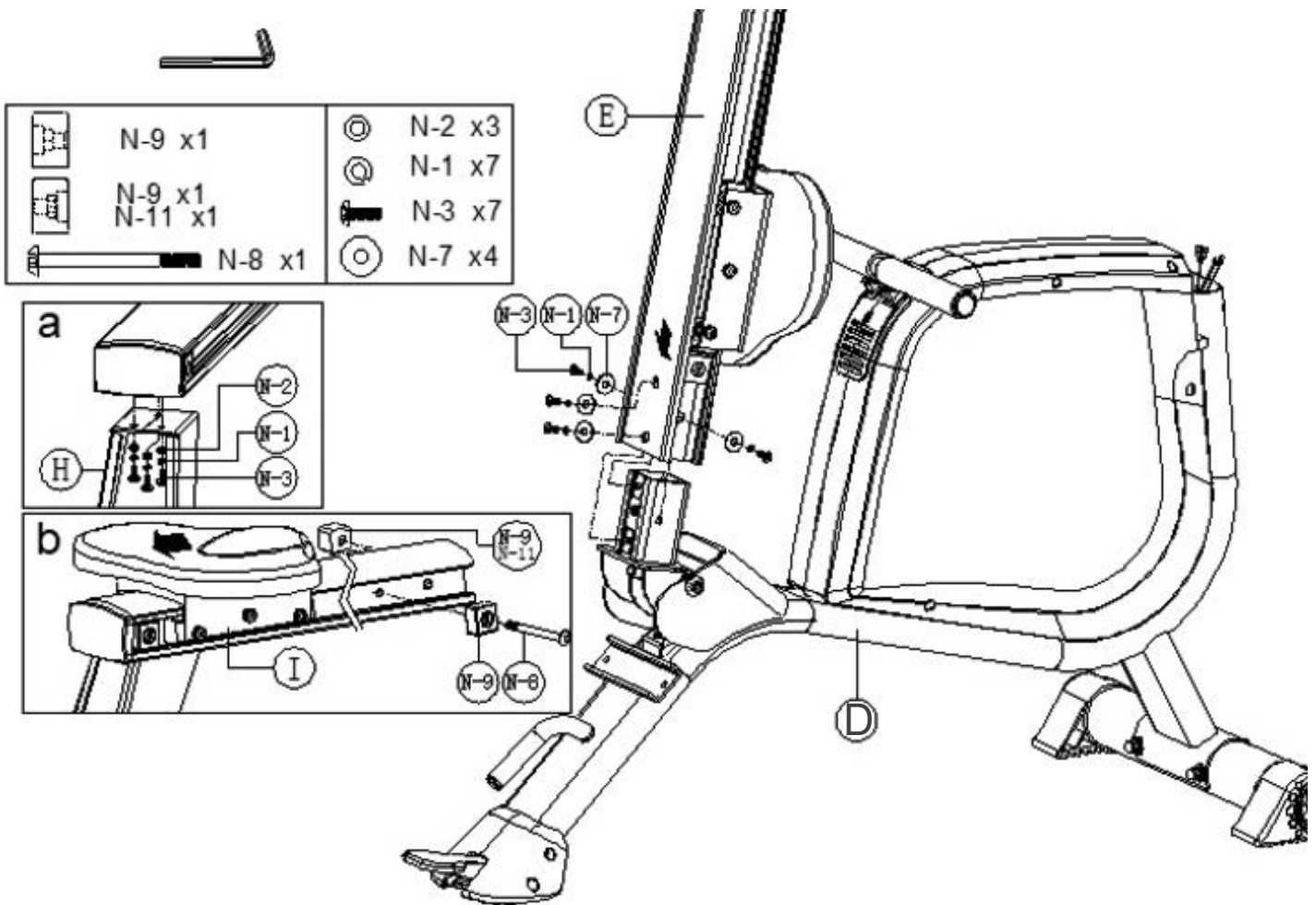
NOTE: We recommend having 2 people to assemble the product.

- Assemble the front stabilizer (G) on main frame (D) with bolts (N-4), curved washers (N-5), spring washers (N-1) and nuts (N-6) as shown.
- Attach the left and right foot caps (P / Q) to main frame (D) with cross screws (N-12).



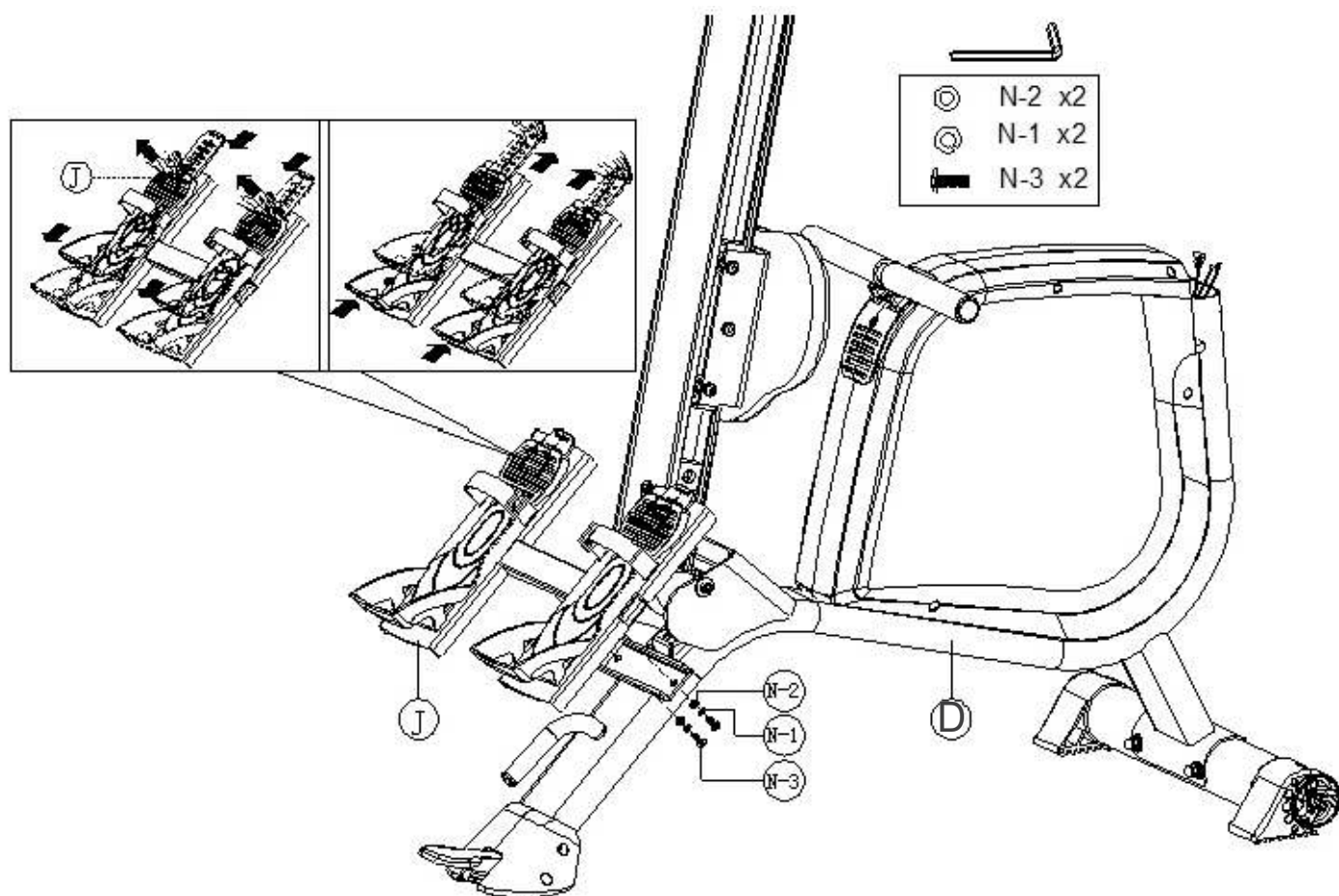
STEP 2

- Fix the seat (I) and the pre-assembled buffers (N-9) on sliding rail (E) with Allen bolt (N-8) and nut (N-11) as shown in pic. b.
- Attach the rear stabilizer (H) to sliding rail (E) by using the Allen bolts (N-3), spring washers (N-1) and flat washers (N-2) as shown in pic. a.
- Connect the sliding rail (E) to main frame (D) with Allen bolts (N-3), spring washers (N-1) and flat washers (N-7).



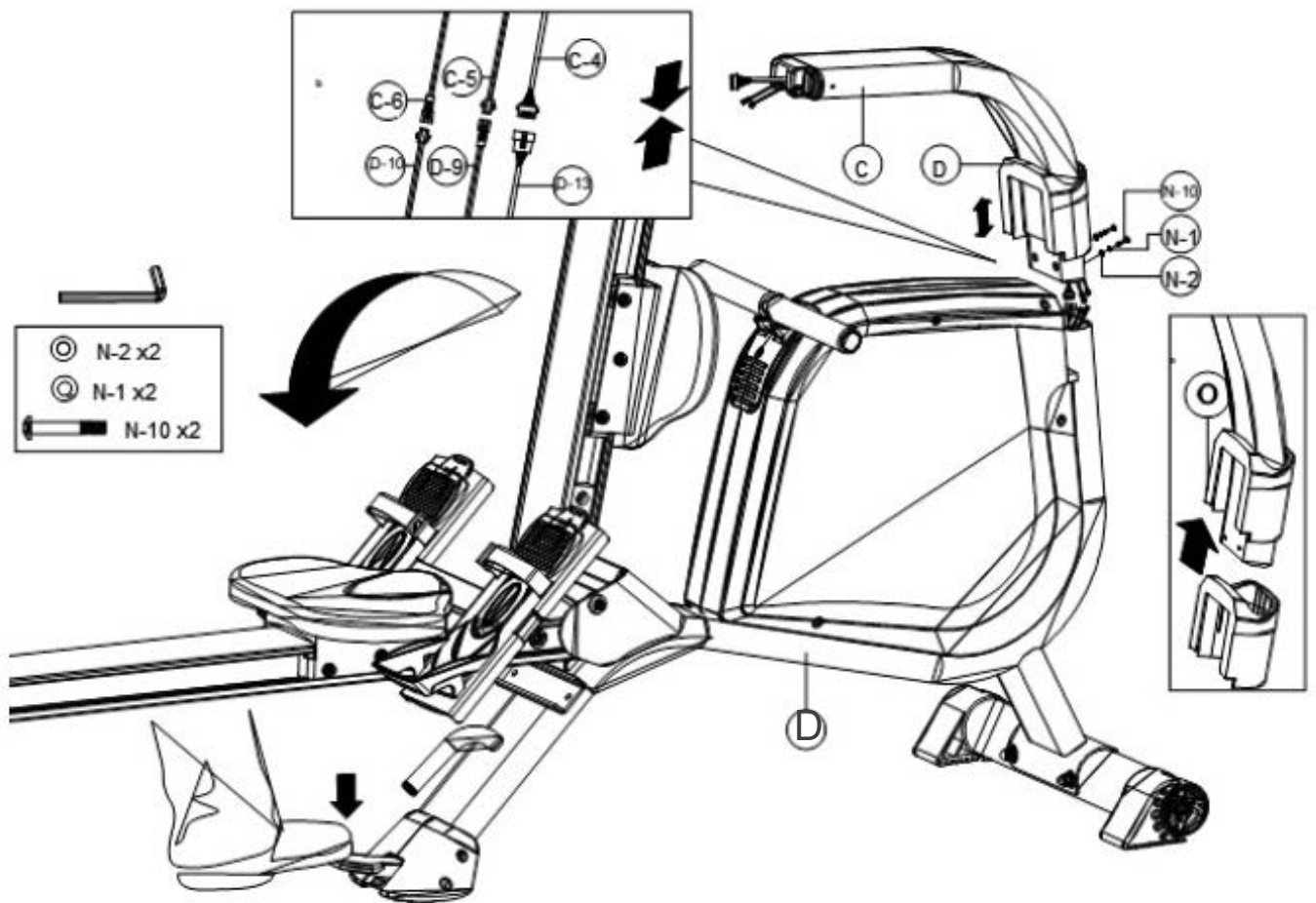
STEP 3

Fix the bracket for pedal (J) on main frame (D) using Allen bolts (N-3), spring washers (N-1) and flat washers (N-2).



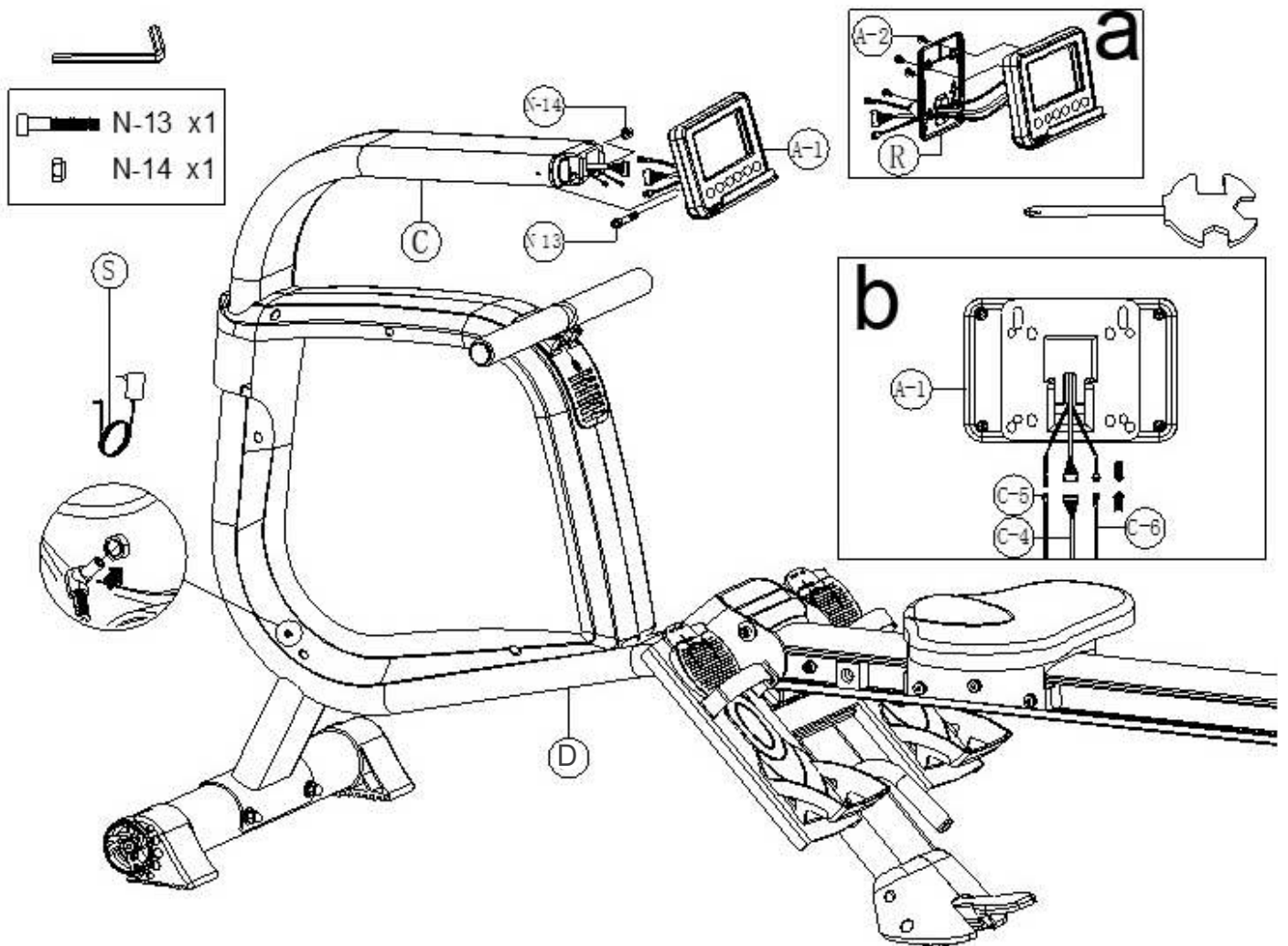
STEP 4

- Step on footboard (L-1) to fold or unfold the sliding rail (E).
- Assemble the upper cover (O) and handlebar post (C) as shown.
- Connect upper and lower computer cables (C-4 / C-5 / C-6) to lower computer cable (D-13), sensor (D-9) and sensor 1 (D-10) as shown.
- Fix handlebar post (C) on main frame (D) using bolts (N-10), spring washers (N-1) and flat washers (N-2).



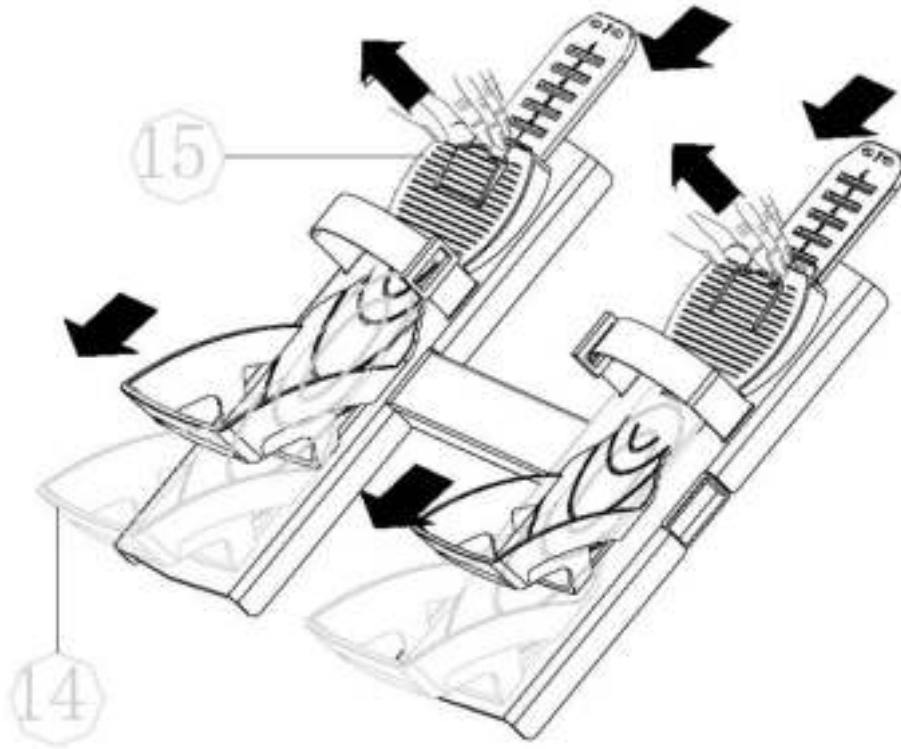
STEP 5

- Fix the computer (A-1) on bracket (R) with cross bolt (A-2) as shown in pic. a.
- Connect the upper computer cable (C-4), lower computer cable (C-5) and lower computer cable I (C-6) to the computer (A-1) as shown in pic. b.
- Fix the computer (A-1) to computer bracket (C-2) using the screws (N-13) and nylon nuts (N-14).
- The adaptor (S) is connected to the unit at the front end above the stabilizer.

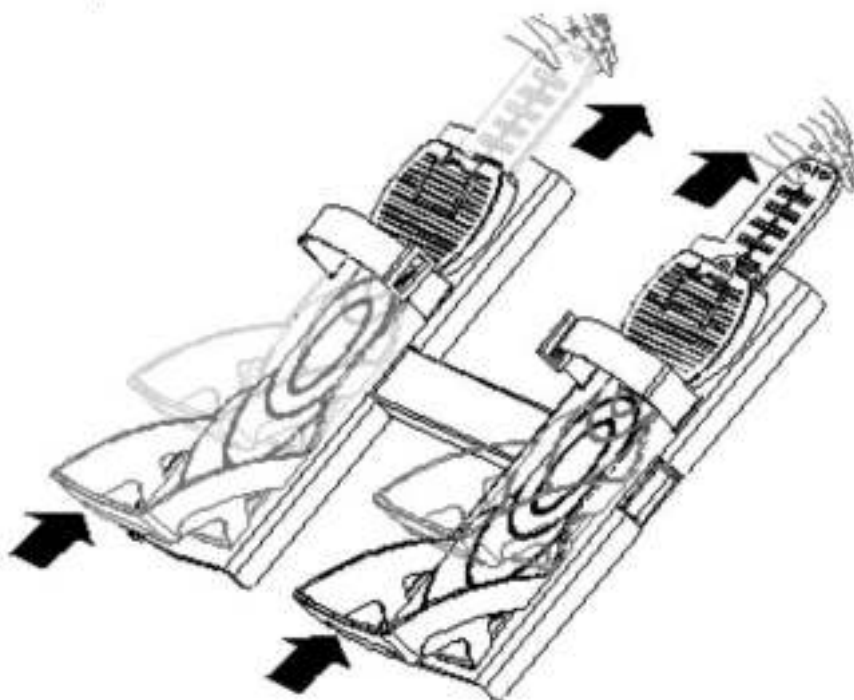


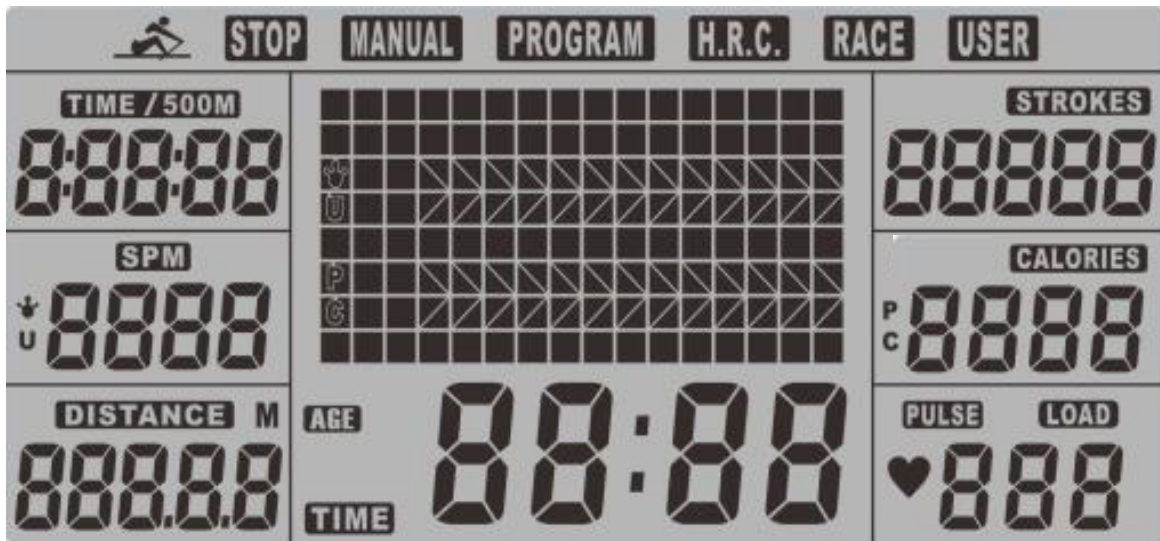
PEDAL ADJUSTMENT

- Adjust pedal position downwards: Pull out the clips on the fixing plates for pedal and pull the pedals down at the same time.



- Adjust pedal position upwards: No need to pull out the clips. Directly pull the pedals up.





FUNCTIONS

TIME: Shows the exercise time. You may set a target time by pressing the UP and/or DOWN buttons (1 min ~ 99 min) in 1 minute increments. Press MODE for confirmation.

TIME / 500M: Your average time to reach 500 meters is automatically displayed.

SPM: Strokes per minute (stroke frequency).

DISTANCE: Shows the distance in meters. Preset a target value by pressing the UP and/or DOWN and MODE buttons.

Note: It is not possible, to preset both values of time and distance in one workout!

STROKES: Shows the strokes in current workout. Set a target value by pressing the UP and/or DOWN and MODE buttons (0~9,990 strokes).

TOTAL STROKES: Accumulates total strokes (will be displayed automatically every 6 seconds).

CALORIES: Shows the actual calorie consumption. Set a target value by pressing the UP and/or DOWN and MODE buttons (10~9,990 kcal).

PULSE: Computer shows the pulse frequency of the user during workout (an optional wireless chest belt must be put on). It is possible to set a pulse rate of 30 to 240 beats per minute (H.R.C. mode) - when the set heart rate is reached, the computer will emit a corresponding acoustic signal. The computer is equipped with a built-in receiver for wireless pulse frequency transmission using an optional SKANDIKA chest belt (frequency: 5.3 kHz). Recommended range: 100 - 150 cm. Follow the instructions for the chest belt.

WARNING! The heart rate frequency monitoring may not be completely accurate. Overexertion during training can lead to a serious injury or even death. If you start to feel faint, stop the exercise immediately. If "P" appears, the system can not detect a pulse.

FUNCTION BUTTONS

RECOVERY: Activates the RECOVERY PROGRAM that will automatically evaluate your fitness immediately after your work out.

RESET: Press to return to main menu or to set the value to 0 during an input procedure. Press and hold for approx. 2 seconds to set all values to 0.

START / STOP: Starts or stops a workout.

MODE: Confirms a selection or a set value.

UP/DOWN: Press these two buttons to increase / decrease the resistance. You can also adjust function values with these buttons.

OPERATION INSTRUCTIONS

If the console is connected to the power source, you will hear a sound signal and the LCD will show up in full (see page before) for 2 seconds. Generally, it is not necessary to set functions. If you want to use the rowing machine for casual training, you can use it without setting up any function. The console will switch to power saving mode if there is no signal input for more than 4 minutes.

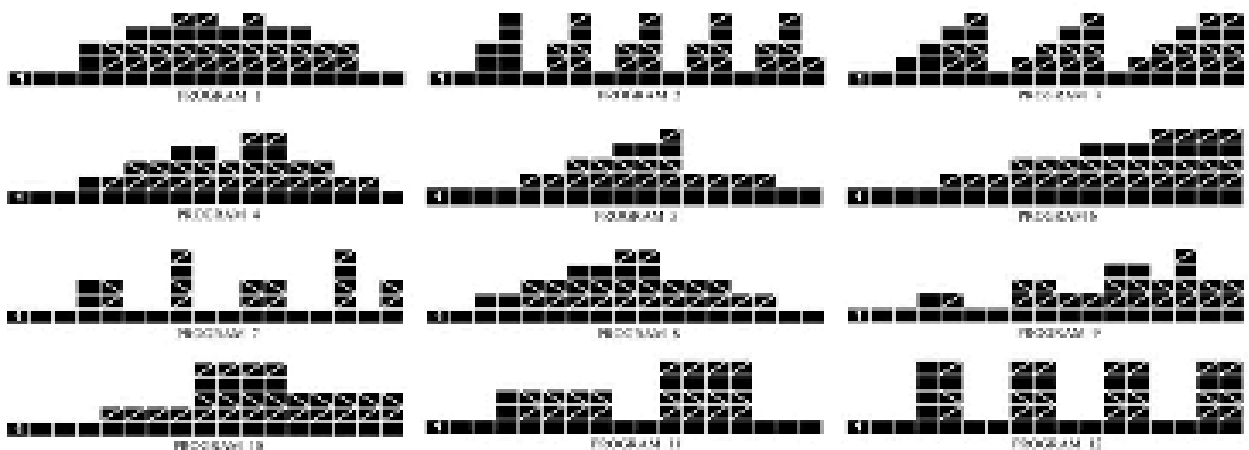
Quick Start / Manual mode

After selecting MANUAL mode with UP and DOWN (MODE to confirm), you can either start training directly (press START) or you can set targets for specific functions (press UP/DOWN/MODE). However, a preset is only possible for ONE function and not for several function values at the same time. Press START to begin exercising. When the preset is complete or when you press STOP, the workout ends. Press UP/DOWN during exercise to adjust the resistance according to your needs. A new adjusted resistance level will be shown on the display (default value is 1). Press START/STOP to finish exercise. All exercise values are saved. Press RESET to return to exercise mode selection.



Program mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). After selecting program mode („PROGRAM“) and „MODE“-button for confirmation, „P01“ appears on the display. Choose one of the 12 programs (P1 to P12, see figure). Press „MODE“ and enter values for resistance (initial level 1 to 16) and time (if wanted). Press „START/STOP“ to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with „UP“ and „DOWN“. To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press „RESET“ to return to mode selection.



The preset programmes are designed specifically for aerobic exercise. As a beginner please start at the lowest resistance. After several workouts you may increase resistance. The programmes P2 - P3 - P7 - P12 are more suitable for advanced athletes.

H.R.C. mode

Select „H.R.C.“ (press “MODE” to confirm) to run an automatically steered training depending on your pulse frequency (you must use a chest belt in order to use this mode correctly).

Press “UP” or “DOWN” (and „MODE“ to confirm) to select one of the following alternatives:

55% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

75% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

90% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

TA = Target H.R.C. -- Workout by your target heart rate value. Use „UP/DOWN“-buttons for direct input of the target pulse value (between 30 and 240 bpm).



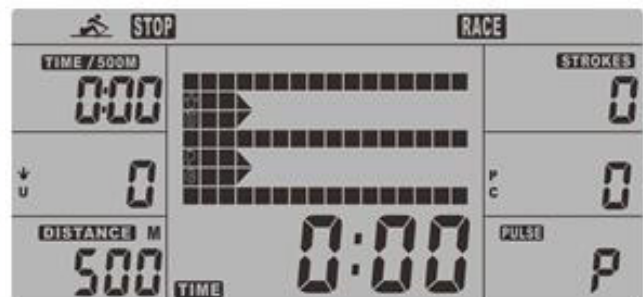
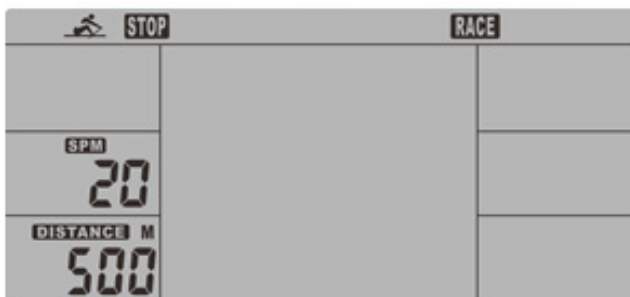
You may now preset a target value for “TIME” by using “UP”, “DOWN” and “MODE”. Press “START/STOP” to start workout.

If your heart rate is below the target heart rate, the resistance will increase by 1 level automatically every 30 seconds. If your heart rate is above the target heart rate value, the resistance will decline automatically by 1 level every 15 seconds. If it reaches the lowest level 1 and your heart rate is still over preset target heart rate value, then there will be a sound alarm signal after 30 seconds. The console will finish exercise program automatically. To pause or stop your workout manually, press the „START/STOP“-button. Press RESET to return to exercise mode selection.

Race mode

In this mode you can race against a computer opponent.

- Press UP/DOWN to select race, then press MODE to confirm.
- Press UP/DOWN to set SPM (Strokes per minute) & press MODE to confirm.
- Press UP/DOWN to set DISTANCE & press MODE to confirm.
- Press UP/DOWN to adjust resistance value.
- Press START/STOP button to start training, the console displays „USER“ and „PC“ status.
- When the preset distance is done, the console will stop and displays then winner (PC or USER).



To pause or stop your workout manually, press the „START/STOP“-button. Press RESET to return to exercise mode selection.

User mode

After selecting USER mode with UP and DOWN (MODE to confirm), you can create your own training program.

- Press UP/DOWN to set resistance level and press MODE button to confirm and proceed to next step.
- Continue setting until all 16 steps are set (max resistance level is 16).
- Press and hold MODE for a longer time to complete or exit the setting process.
- Press UP/DOWN to set target exercise TIME and press MODE button to confirm.
- Press START/STOP to start training.
- When a set value is reached, the console will alarm and stop exercise.
- Press UP/DOWN to adjust resistance level during exercise.
- Press START/STOP button to finish exercise, all exercise value will be saved.
- Press RESET button, return to exercise selection mode.



Recovery (Pulse recovery)

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To use this function, you must wear an additional chest belt.

After you have completed the training, please keep the chest belt on and press „RECOVERY“.

The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1 to F6, whereby F1 is best, F2 is excellent, F3 is good, F4 is fair, F5 is below average and F6 is poor. Improve your value by regular exercise! Press „RESET“ to return to exercise selection mode.



Troubleshooting

Computer shows error **E-2**: Motor load outside normal values. Replug power supply and start again.

Computer shows error **E-7**: Check all cable connections for proper connection.

Remarks:

- 1) All saved / set data will be lost when you unplug the power supply.
- 2) If these instructions do not help to solve the problem, contact the customer service.

iConsole+ app

Your item is compatible with the following iOS- resp. Android devices:

iOS-devices:

iPod touch* (4th generation)
iPod touch* (3rd generation)
iPhone* 4S
iPhone* 4
iPhone* 3GS
iPad* 2 / iPad*

Android-devices:

Android tablet OS 4.0 or higher
Android tablet 1280X800 pixel
Android phone OS 4.0 or higher
Android phone 800X480 pixel

The iConsole+ app enables you to control your training and show the different function values on your compatible mobile device. Additionally, you may share your training results with your friend through mobile networks, like Facebook or Twitter.

In order to establish a proper connection, Bluetooth needs to be enabled on your device.

Download the app „iConsole+“ and install it onto your iOS- or Android-device. You may use the app search function of your device or the following QR codes to find the app:

Establish a connection with an iOS-device:

Activate Bluetooth® and search for the exercise computer of the exercise bike (e.g. “iConsole XXX”). Pair the devices.

In case you need to enter a password, use “0000”. Establish a connection with an Android device: Activate Bluetooth® functionality, start the app and tap the “Scan” button:



After the exercise computer has been found (e.g. “iConsole XXX”) you can pair the devices.

In case you need to enter a password, use “0000”. When the pairing has been successfully executed, your exercise computer will automatically switch off. Before using the app any further, we recommend to enter your personal data and settings under the menu item „Setting“. There you may select the measurement system (metric or imperial) or enter your personal data like name, age, weight etc. under “My Profile”.

Generally, the app will be updated automatically from time to time. Therefore, the here explained symbols, input masks and dialogues may vary. The app is self-explaining in most parts and should be used intuitively.

Exercise with the iConsole+ app

Under the menu item „Training“ the app offers different program profiles and watt- or pulse-controlled (HRC) training modes. Tap “Quick Start” to directly start the exercise.



Example display main menu (shown on iPhone*)



Example display for exercise data (shown on Android tablet device)

Share your exercise data

The app will show a training summary after you have finished your exercise, e.g. like this:

If you are a member of the social network Facebook or Twitter, you may easily share your training results with your friends by just tapping the respective button.

*iPad, iPhone, iPod and iPod touch are registered trademarks of Apple Inc., registered in the USA and other countries.



Function buttons inside the app



START of an exercise



To enter target values or other settings



Adjust values



STOPP exercise



PAUSE



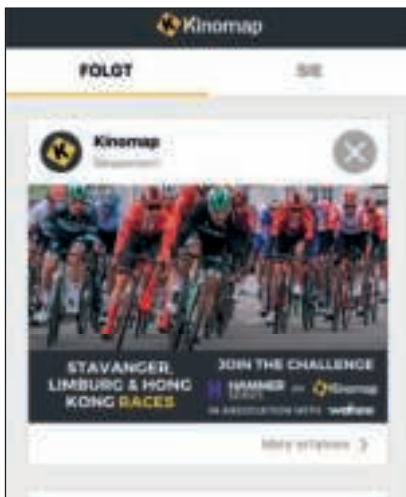
Back to mode selection

Notes:

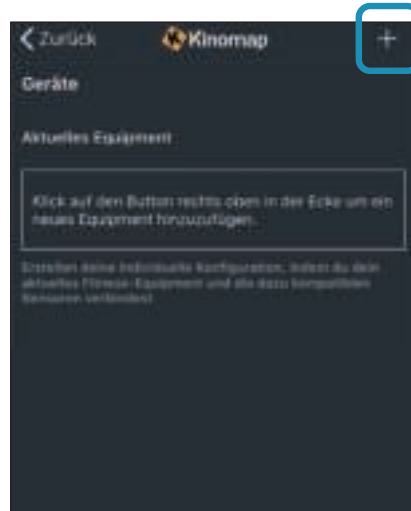
- When you start the iConsole+ app on your smart device, your console will turn off.
- To turn on the console, turn off the iConsole+ app and the Bluetooth® function on your smart device.

Use of the Kinomap app

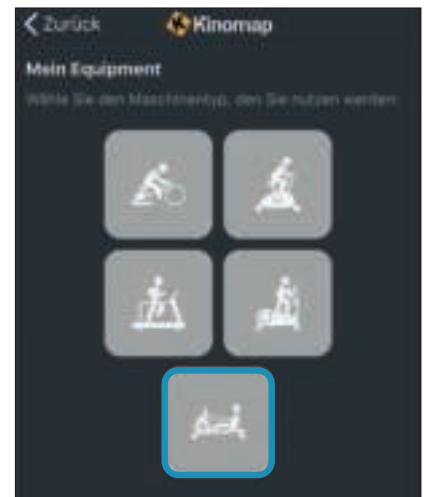
The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below. Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:



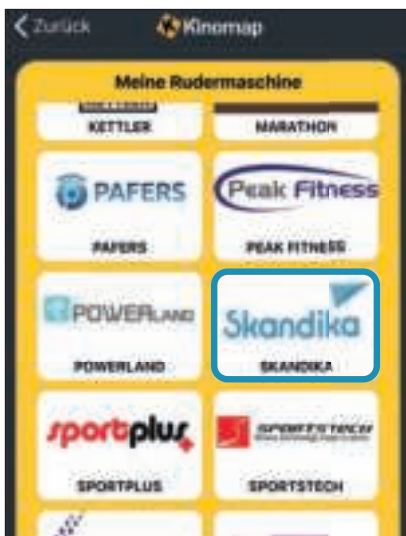
1. →



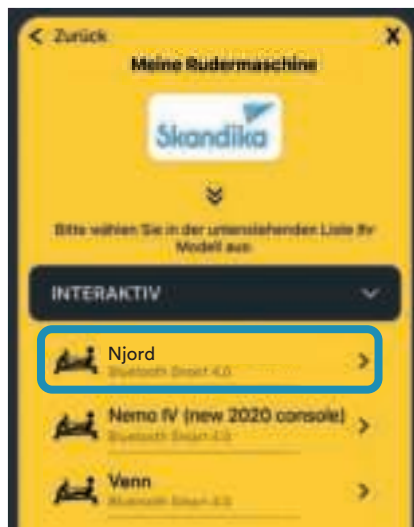
2. Tap on „+“ →



3. Rowing machine →

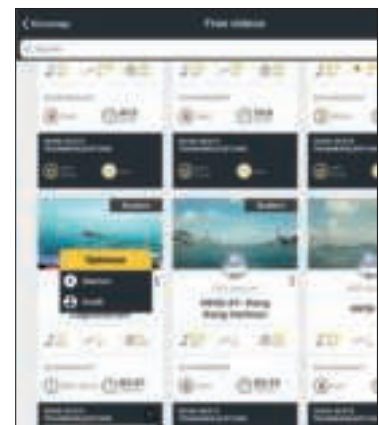


4. Select Skandika →



5. 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!

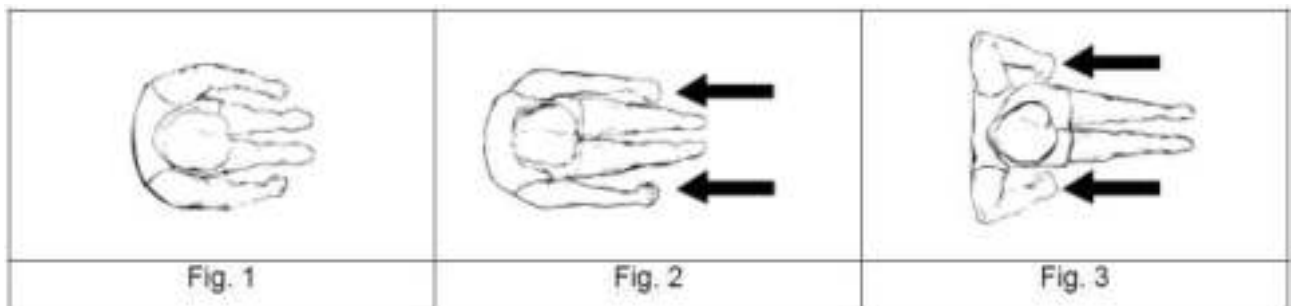


Exercise instructions

Rowing is a very effective way of training. It strengthens the heart and circulation as well as all major muscle groups: The back, abdomen, arms, shoulders, buttocks and legs. To prolong the life of the belt, return the handles to their original 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.

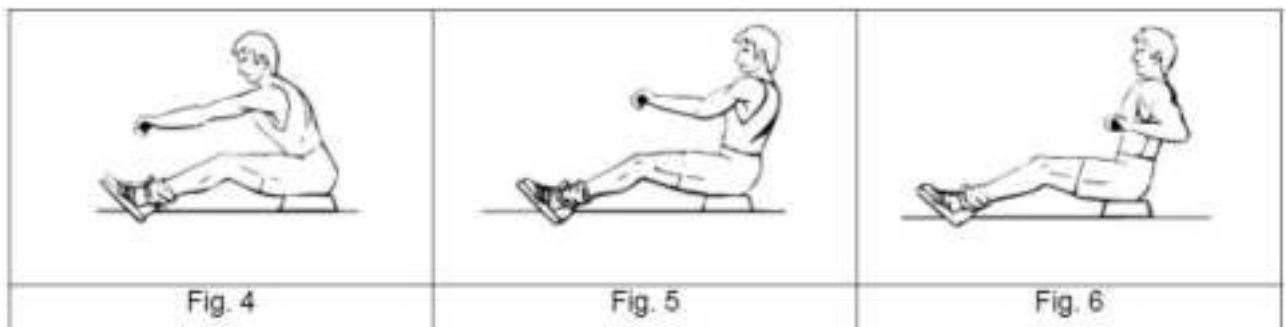


Exercise time

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

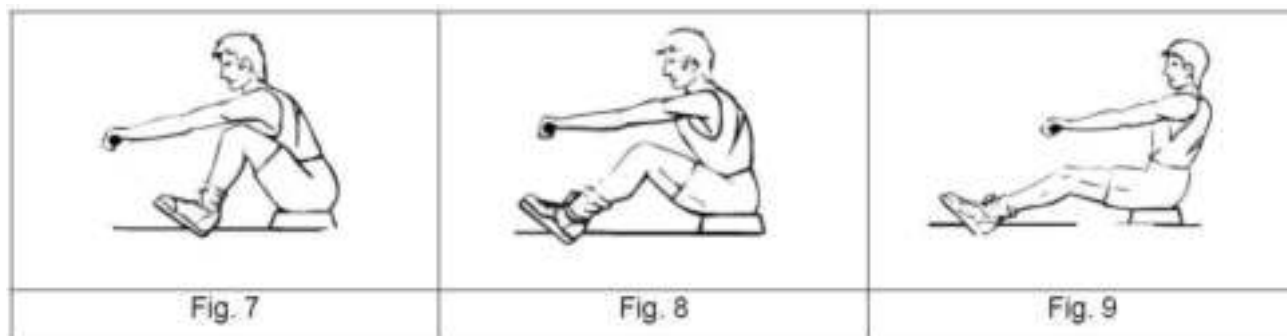
With this exercise, you can improve your arm and shoulder muscles, as well as the back and abdominal muscles. Start the movement with legs straight as shown in figure 4, lean forward and grasp the handles. Move your upper body slowly to the rear side until you reach a position as shown in figure 6, while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

- Before cleaning the appliance, make sure that the appliance is switched off.
- Clean the device with a slightly damp cloth only. Never use brushes, aggressive cleaning agents, petrol, thinners or alcohol. Rub the device dry with a clean dry cloth.
- Wait until the device is completely dry before using it again.

WARM-UP and COOL-DOWN

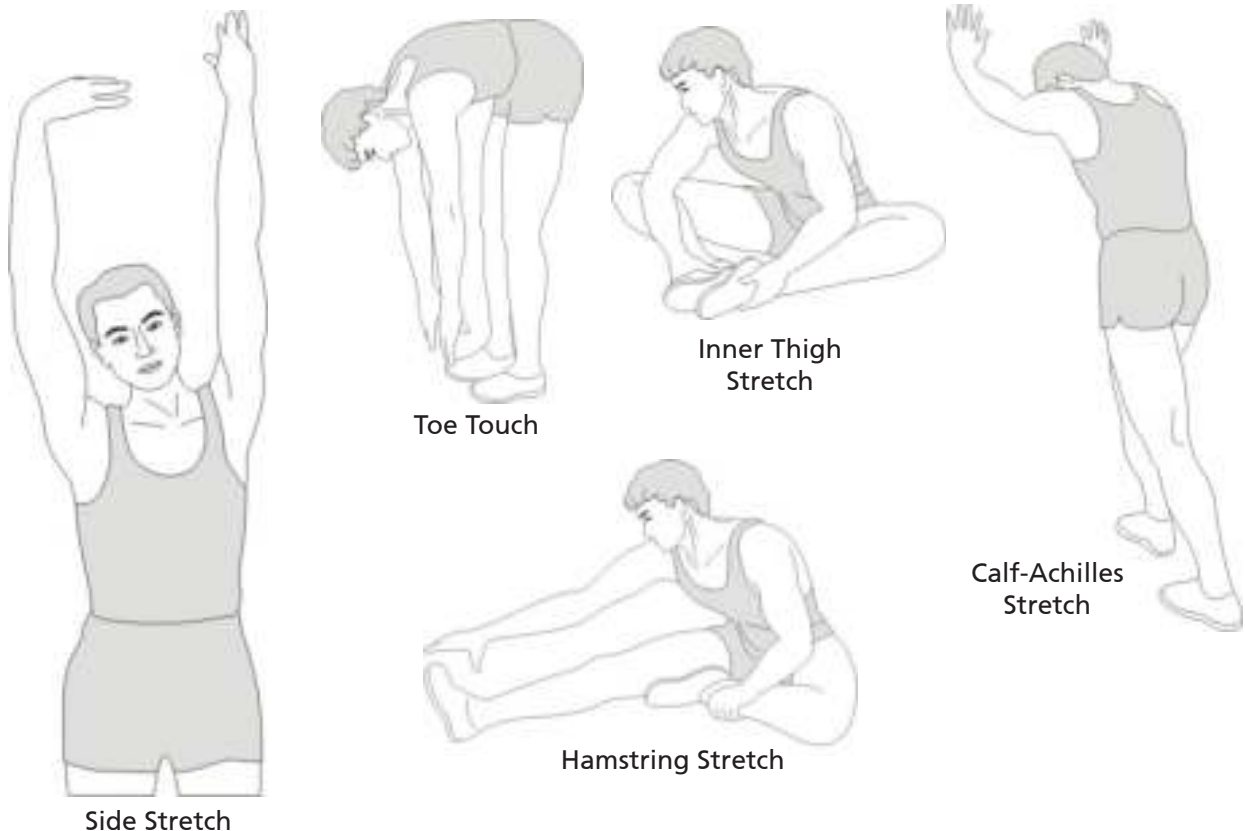
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

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

STRETCHING

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



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

COOL-DOWN

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

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

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

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



ENVIRONMENTAL PROTECTION

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

- 49 Informations de sécurité
- 50 Liste des pièces
- 51 Vue explosée
- 54 Instructions de montage
- 59 Réglage de la pédale
- 60 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 63 Dépannage
- 64 Utilisation des applications iConsole+ / Kinomap
- 67 Instructions d'entraînement
- 68 Nettoyage et entretien
- 69 Échauffement et récupération
- 70 Conditions de garantie



skandika.com/
service

Rowing machine	Importer / responsible in EU	MAX Trader GmbH											
	Address	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Item No.	SF-2730 Njord											
	Class	SB											
	Standard	EN 20957-1											
		Warning: Please read the user manual carefully before use of machine.											
	Production date												
	2021			2022						2023			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO No:												
	Max. user weight	180 kgs											

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

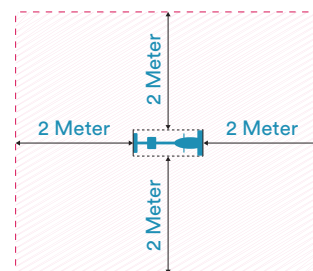


AVERTISSEMENT

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

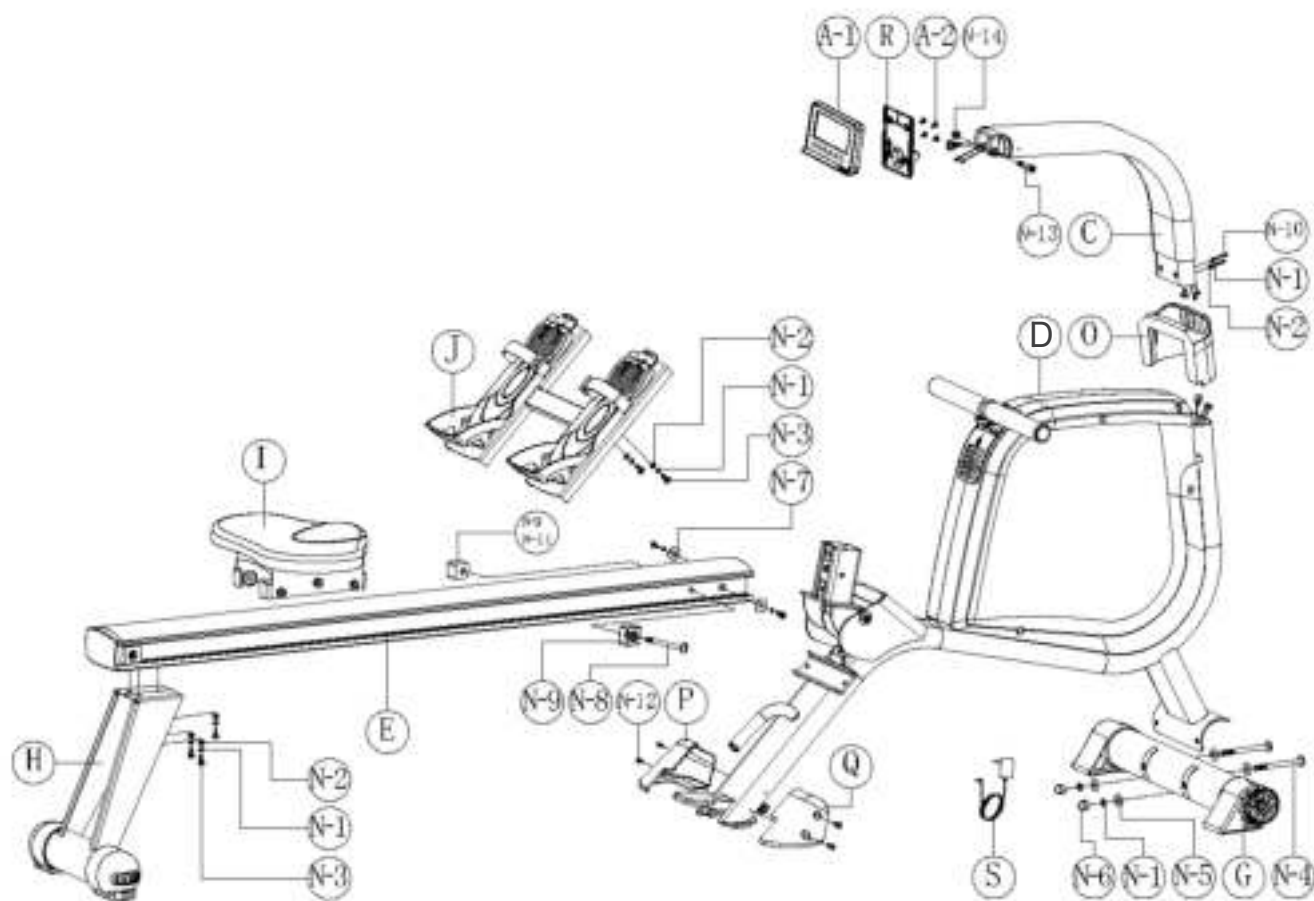
1. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil.
3. Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
4. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
5. Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
6. 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.
7. 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.
8. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
9. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
10. Pour une utilisation sûre, assemblez l'appareil uniquement en suivant les instructions d'assemblage de ce manuel. Si vous transmettez l'appareil, transmettez également ces instructions et informez l'utilisateur de l'utilisation sûre de l'appareil.
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 SB ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois (charge de poids max. = 180 kg).
17. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
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.
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.

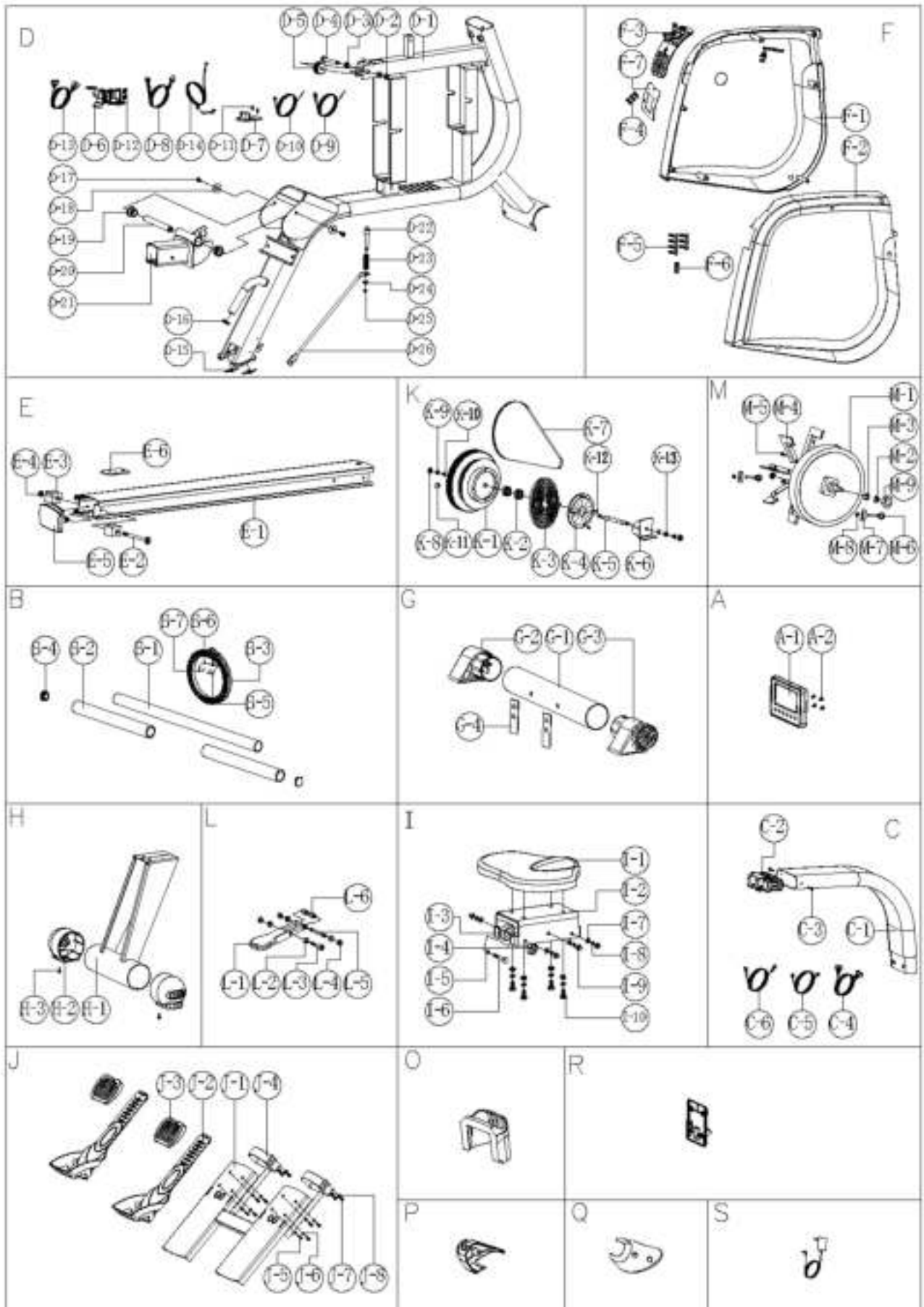


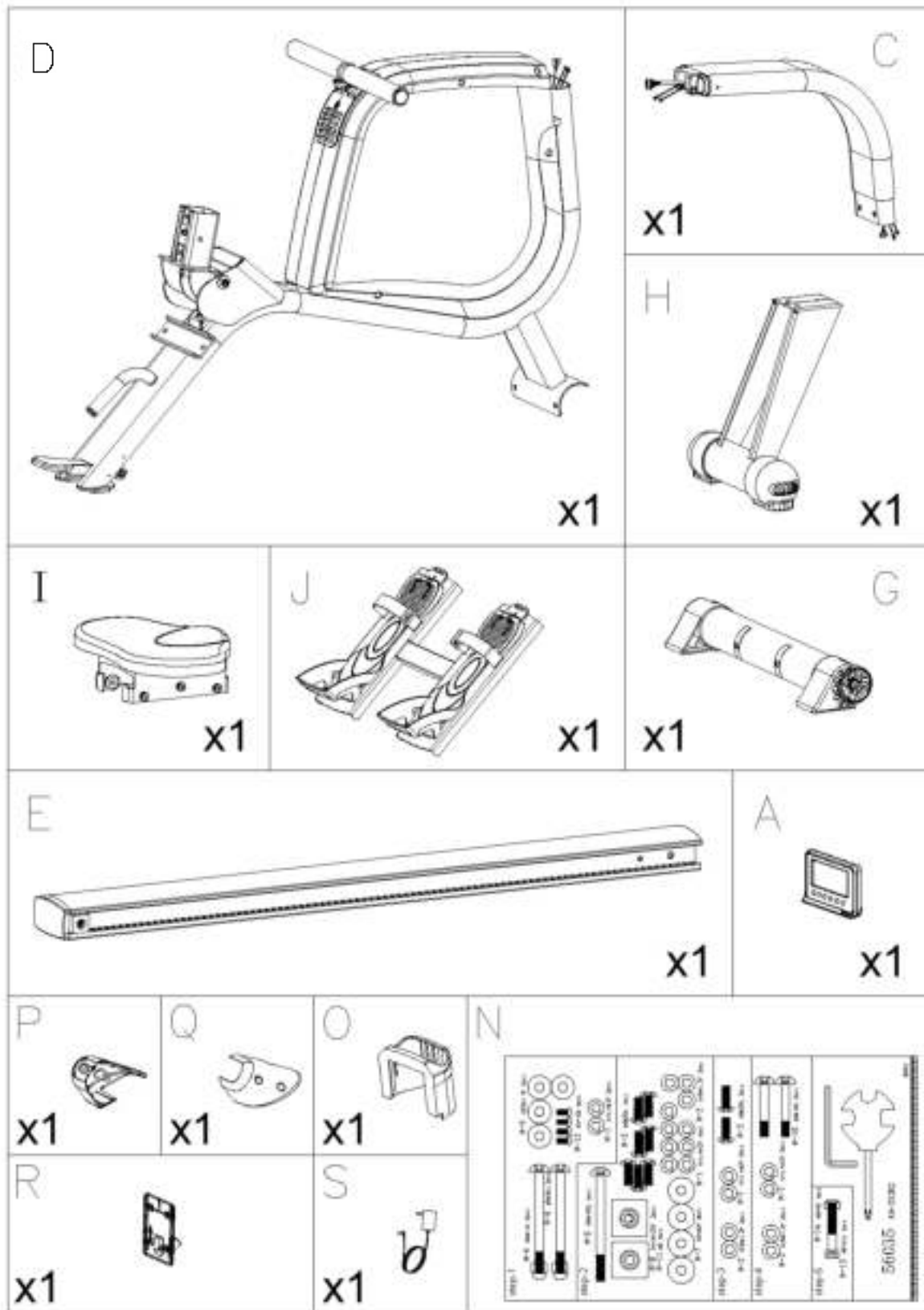
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

N° de pièce	Description	Qté	N° de pièce	Description	Qté
A	Ordinateur (ensemble)	1	G-2	Capuchon mobile gauche	1
A-1	Ordinateur	1	G-3	Capuchon mobile droit	1
A-2	Vis M5x0,8x15L	4	G-4	Tampon	2
B	Bande de tension (ensemble)	1	H	Support arrière (ensemble)	1
B-1	Rouleau en mousse	1	H-1	Support arrière	1
B-2	Rouleau de mousse	2	H-2	Capuchon réglable	2
B-3	Bande de tension	1	H-3	Vis ST4x1.41x10L	2
B-4	Bouchon en mousse	2	I	Siège (ensemble)	1
B-5	Vis M5*0.8*15L	1	I-1	Siège	1
B-6	Rondelle D15*D5.2*1.0T	2	I-2	Support pour le siège	1
B-7	Ecrou en nylon M5*0,8*5T	1	I-3	Poulie	4
C	Poignée (ensemble)	1	I-4	Poulie	2
C-1	Poteau de poignée	1	I-5	Douille D12*D8.2*12.6L	6
C-2	Support pour ordinateur	1	I-6	Boulon hexagonal M8x1,25x35L	6
C-3	Vis ST4.2*1.4*15L	2	I-7	Rondelle D16xD8.5x1.2T	10
C-4	Câble supérieur de l'ordinateur	1	I-8	Rondelle élastique D15.4xD8.2x2T	10
C-5	Câble inférieur de l'ordinateur	1	I-9	Ecrou M8*1.25*15T	6
C-6	Câble inférieur de l'ordinateur (1)	1	I-10	Vis à tête cylindrique M8x1,25x20L	4
D	Cadre principal (ensemble)	1	J	Jeu de pédales	1
D-1	Cadre principal	1	J-1	Plaque de montage pour la pédale	1
D-2	Ecrou M8*1.25*8T	1	J-2	Plaque de pédale	2
D-3	Buisson D13.5*D10*9	2	J-3	Support de montage pour la pédale	2
D-4	Boulon M8*1.25*55.5L	1	J-4	Courroie de pédale	2
D-5	Poulie	1	J-5	Vis ST4.2x1.4x10L	8
D-6	Moteur	1	J-6	Rondelle D12*D4.3*1.0T	8
D-7	Support de montage pour le capteur	1	J-7	Vis M5*0.8*10L	4
D-8	Câble d'alimentation	1	J-8	Lave-linge	4
D-9	Capteur	1	K	Rouleau pour bande de tirage (ensemble)	1
D-10	Capteur (1)	1	K-1	Rouleau pour bande de tirage	1
D-11	Vis M5*0,8*10L	2	K-2	Roulement #6000ZZ	2
D-12	Vis ST4.2*1.4*15L	4	K-3	Ressort hélicoïdal	1
D-13	Câble inférieur de l'ordinateur	1	K-4	Plaque de montage pour le ressort	1
D-14	Câble de résistance	1	K-5	Axe du volant d'inertie	1
D-15	Tampon 35*35*5T	2	K-6	Support de montage pour le ressort à spirale	1
D-16	Bouchon rond	1	K-7	Courroie trapézoïdale	1
D-17	Boulon hexagonal M8*1,25*15L	2	K-8	Ecrou 3/8"-26UNFx6,5T	2
D-18	Rondelle D25xD8.5x2T	2	K-9	Sechskantmutter D9,5*4T(3/8"-26UNF*4T)	2
D-19	Douille D28.6*D22.6*3T	2	K-10	Pince en C S-10(1T)	2
D-20	Axe de liaison	1	K-11	Aimant rond	4
D-21	Support coulissant	1	K-12	Vis ST4.2*15L	4
D-22	Boulon de verrouillage D14.5*59L	1	K-13	Écrou hexagonal D9,5x5T (3/8"-26UNF)	1
D-23	Ressort D13.5*D1.5*86L	1	L	Marchepied (ensemble)	1
D-24	Rondelle D16*D8.5*1.2T	3	L-1	Marchepied	1
D-25	Boulon de conducteur D8*M6*10	1	L-2	Rondelle D16*D8.5*1.2T	4
D-26	Bielle	1	L-3	Vis à tête cylindrique M8*1.25*55L	1
E	Glissière (ensemble)	1	L-4	Ecrou en nylon M8*1.25*8T	3
E-1	Glissière	1	L-5	Axe de fixation pour le porte-aimant	1
E-2	Vis Allen M8*1.25*100L	1	L-6	Douille D12.7*D8.2*15.5L	2
E-3	Tampon 34*34*22T	2	M	Aimants (ensemble)	1
E-4	Ecrou hexagonal M8*P1.25*6T	1	M-1	Set d'aimants	1
E-5	Couverture	1	M-2	Écrou de sécurité	2
E-6	Planche de fixation	1	M-3	Entretoise D10*D14*3T	1
F	Ensemble de couverture	1	M-4	Jeu de roues à aubes	1
F-1	Couvercle gauche	1	M-5	Boulon transversal M5x0.8x10L	4
F-2	Couvercle droit	1	M-6	Rondelle réglable	2
F-3	Couvercle pour la sangle de traction	1	M-7	Rondelle 30*9*8	1
F-4	Vis M5*0.8*10L	3	M-8	Ecrou hexagonal M6*1*5T	1
F-5	Vis ST4.2x1.4x20L	7	M-9	Couvercle à vis	1
F-6	Broche D6*26,5*7,7	3	N	Jeu de vis	1
F-7	Guide du cordon de serrage	1	N-1	Rondelle élastique D15,4*D8,2*2T	13
G	Support avant (ensemble)	1	N-2	Rondelle D16xD8,5x1,2T	7
G-1	Support avant	1	N-3	Vis à tête cylindrique M8x1,25x20L	9

N° de pièce	Description	Qté
N-4	Vis à tête cylindrique M8*1.25*95L	2
N-5	Rondelle ondulée D22xD8,5x1,5T	4
N-6	Ecrou M8x1.25x15L	2
N-7	Rondelle D25xD8.5x2T	4
N-8	Vis Allen M8*1.25*100L	1
N-9	Tampon 34*34*22T	2
N-10	Vis Allen M8*1.25*50L	2
N-11	Ecrou M8*P1.25*6T	1
N-12	Vis M5x0,8x10L	4
N-13	Vis M8*1,25*45L	1
N-14	Ecrou M8*1.25*8T	1
O	Couverture supérieure	1
R	Support de montage pour ordinateur	1
P	Capuchon de pied (gauche)	1
Q	Capuchon de pied (droit)	1
S	Adaptateur secteur	1



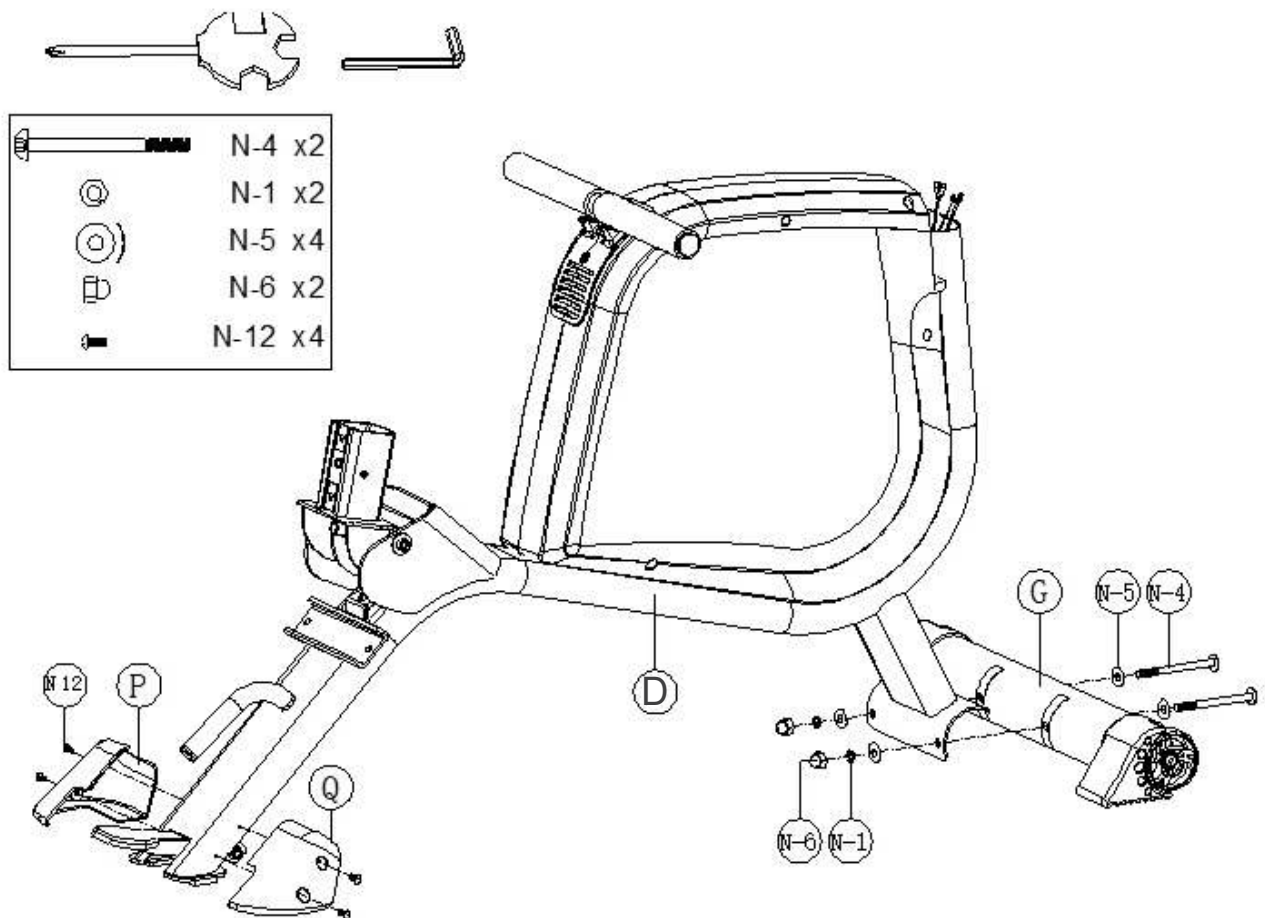




ÉTAPE 1

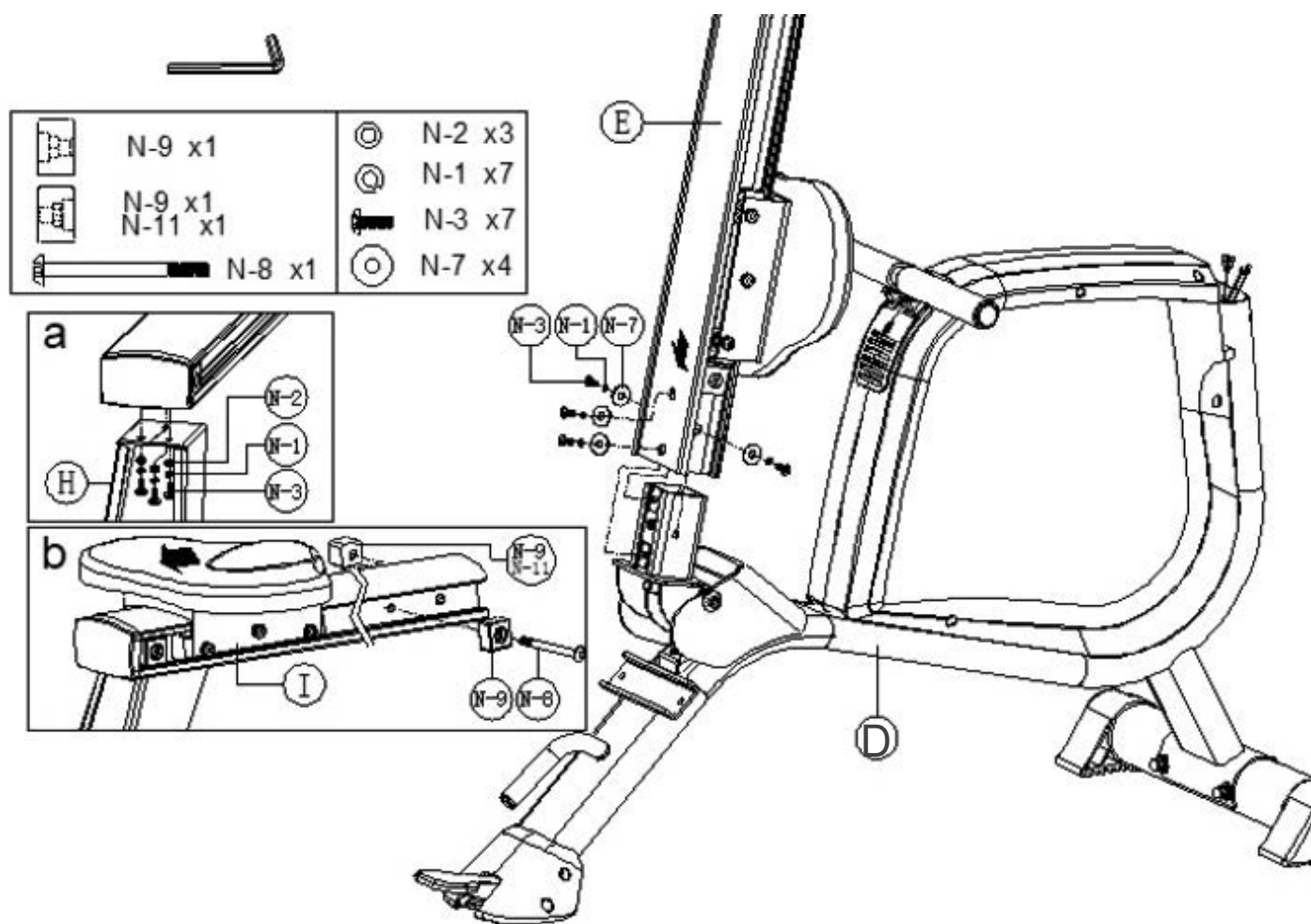
NOTE : Nous recommandons que le montage soit effectué par 2 personnes.

- Monter la support avant (G) sur le cadre principal (D) à l'aide des boulons (N-4), des rondelles ondulées (N-5), des rondelles à ressort (N-1) et des écrous (N-6), comme illustré.
- Fixez les caches-pieds gauche et droit (P / Q) au châssis principal (D) avec les vis (N-12).



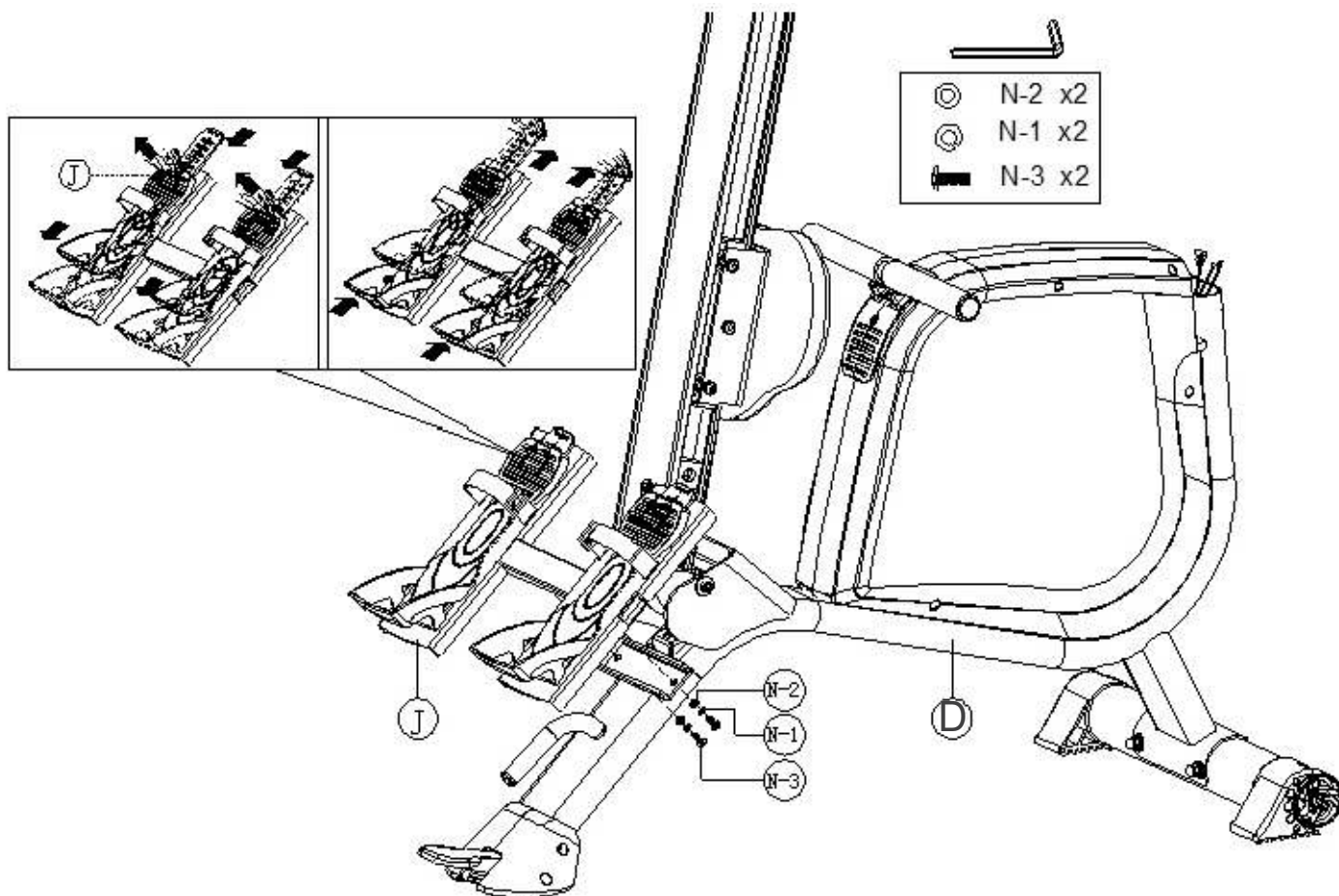
ÉTAPE 2

- Fixer le siège (I) et les tampons préassemblés (N-9) à la glissière (E) avec le boulon à tête cylindrique (N-8) et l'écrou (N-11) comme indiqué sur la figure b.
- Fixer le support arrière (H) à la glissière (E) à l'aide des vis à tête cylindrique (N-3), des rondelles à ressort (N-1) et des rondelles plates (N-2), comme indiqué sur la figure a.
- Raccordez la glissière (E) au cadre principal (D) à l'aide des vis à tête cylindrique (N-3), des rondelles à ressort (N-1) et des rondelles (N-7).



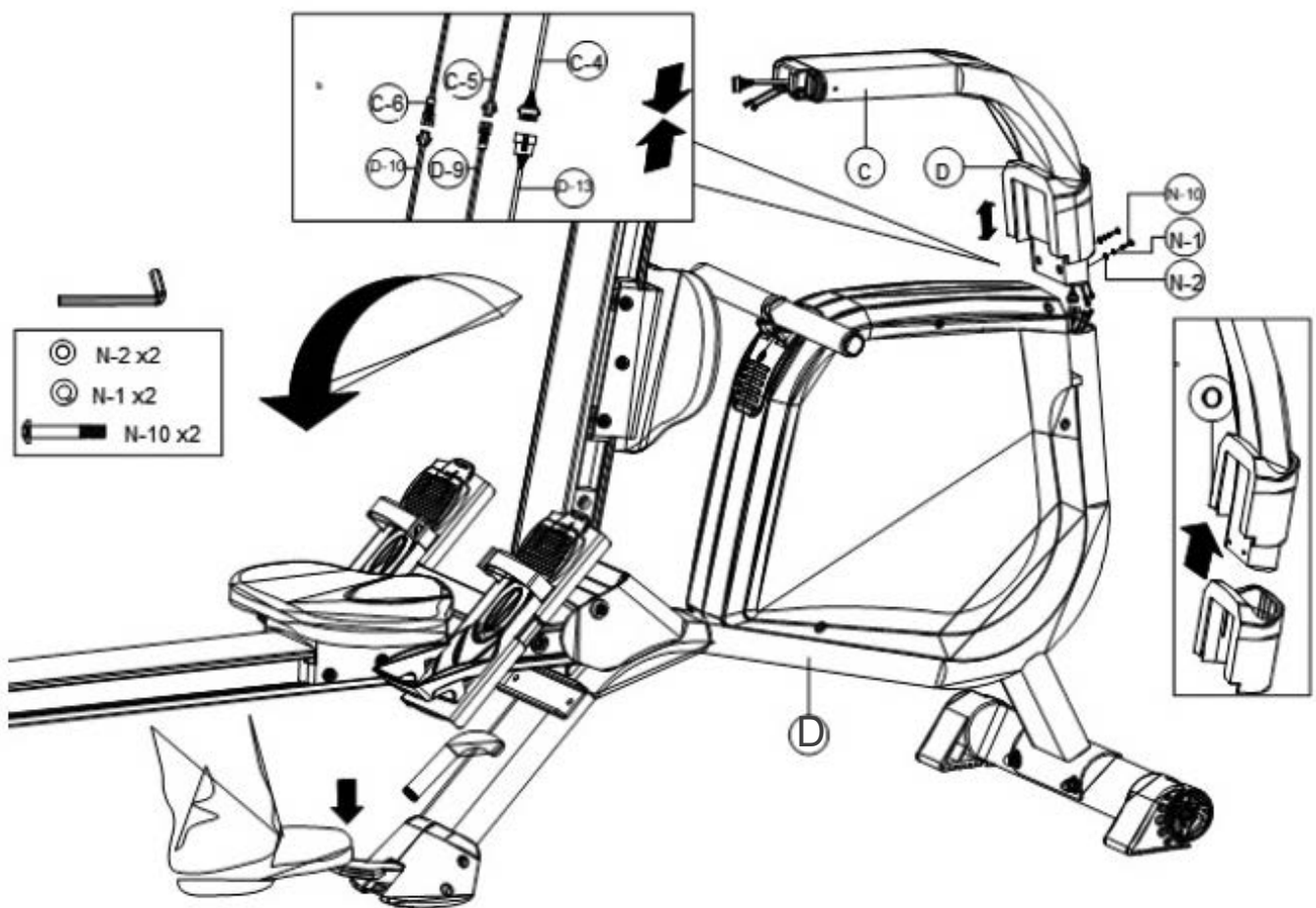
ÉTAPE 3

- Fixer le support de pédale (J) au cadre principal (D) à l'aide des vis à tête cylindrique (N-3), des rondelles à ressort (N-1) et des rondelles plates (N-2).



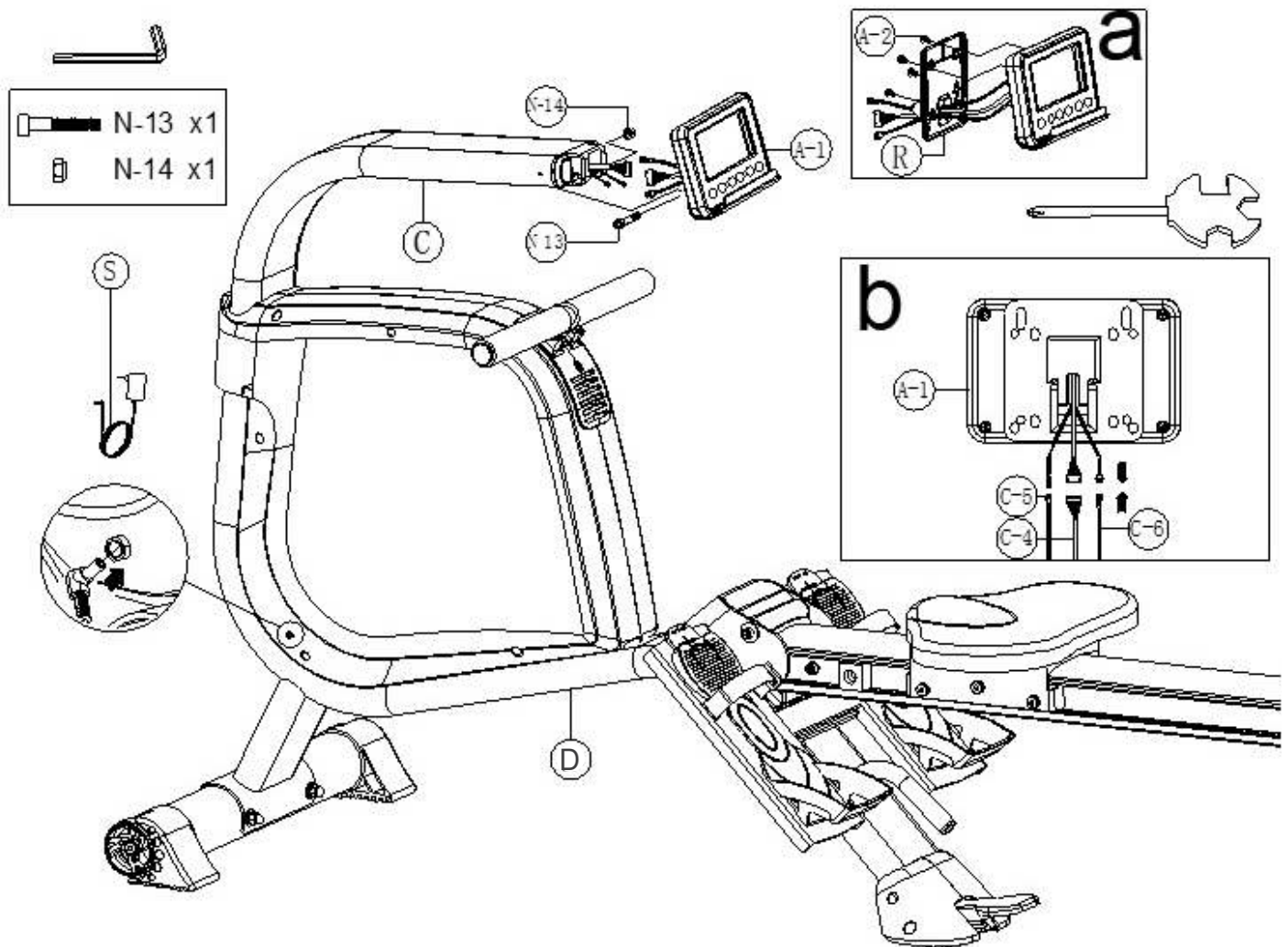
ÉTAPE 4

- Montez sur le marchepied (L-1) pour plier ou déplier la glissière (E).
- Installez le couvercle supérieur (O) et la colonne de la poignée (C) comme indiqué.
- Connectez les câbles supérieur et inférieur de l'ordinateur (C-4 / C-5 / C-6) au câble inférieur de l'ordinateur (D-13), au capteur (D-9) et au capteur 1 (D-10) comme indiqué.
- Fixer la colonne de la poignée (C) au cadre principal (D) à l'aide des vis (N-10), des rondelles à ressort (N-1) et des rondelles plates (N-2).



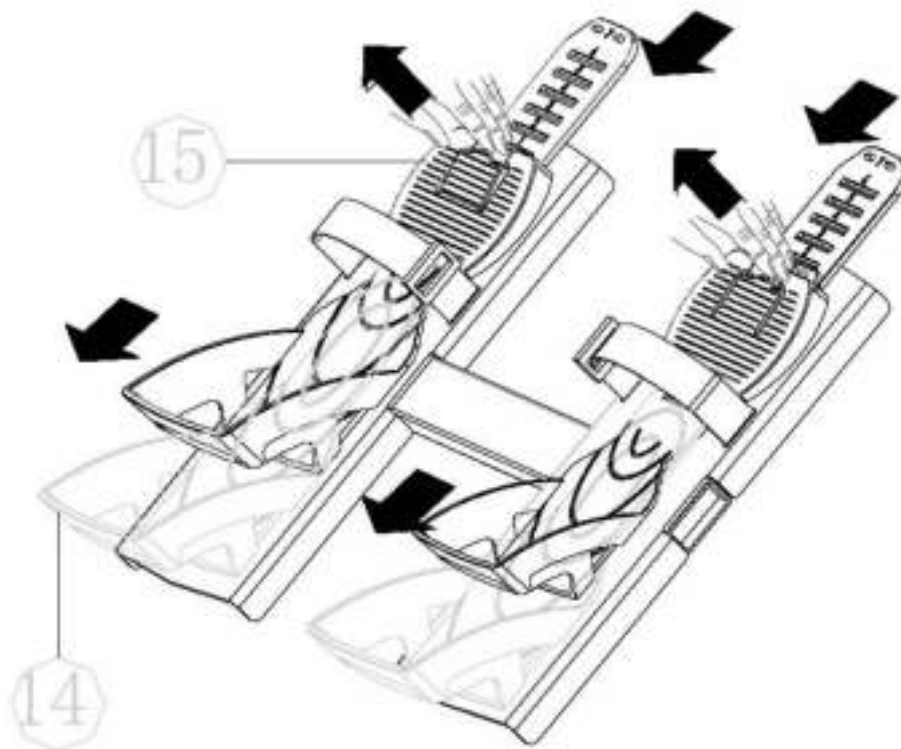
ÉTAPE 5

- Fixez l'ordinateur (A-1) au support (R) à l'aide de la vis transversale (A-2) comme indiqué sur la figure a.
- Connectez le câble supérieur de l'ordinateur (C-4), le câble inférieur de l'ordinateur (C-5) et le câble inférieur de l'ordinateur I (C-6) à l'ordinateur (A-1) comme indiqué sur la figure b.
- Fixez l'ordinateur (A-1) au support de l'ordinateur (C-2) avec les vis (N-13) et les écrous (N-14).
- Connectez l'adaptateur électrique (S) à l'extrémité avant, au-dessus du stabilisateur.

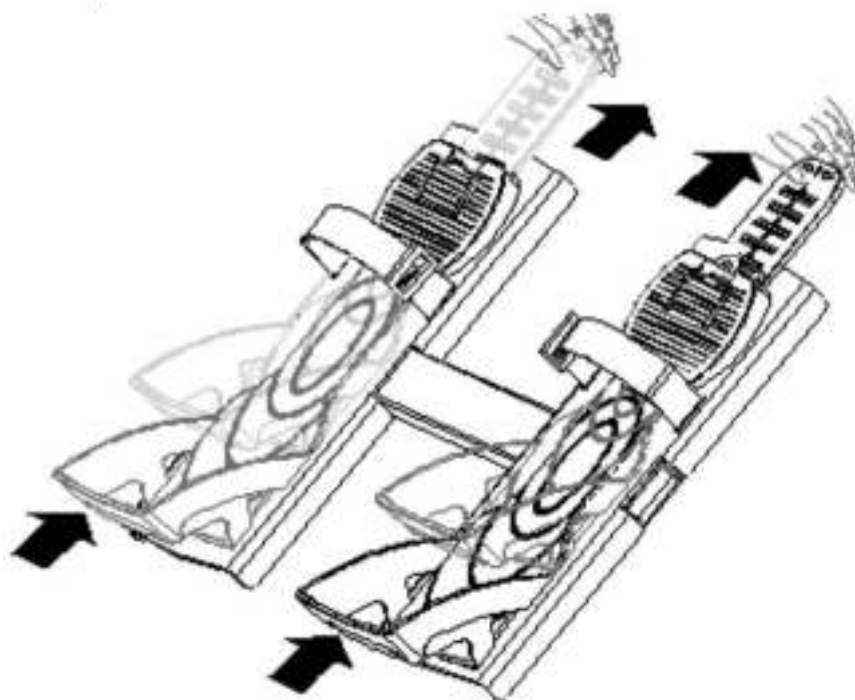


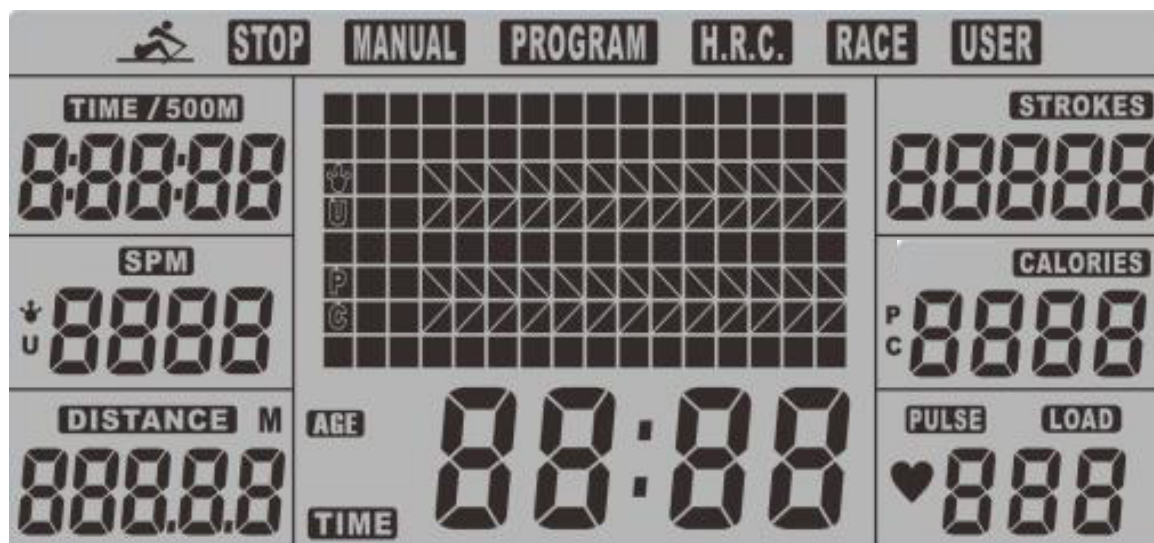
RÉGLAGE DE LA PÉDALE

- Positionnement des pédales en position basse : Tirez les clips des plaques de montage des pédales et tirez les pédales vers le bas en même temps.



- Déplacement des pédales vers le haut : il n'est pas nécessaire de retirer les clips. Tirez les pédales directement vers le haut.





FONCTIONS

TIME : Affiche la durée de l'entraînement. Vous pouvez définir une durée cible (de 1 à 99 minutes) en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN (par incréments de 1 minute). Appuyez sur MODE pour confirmer.

TIME / 500M : Affiche le temps moyen pour 500 mètres de rame.

SPM : Coups d'aviron par minute (stroke rate).

DISTANCE : Affiche la distance en mètres. Définissez une valeur cible en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN et MODE.

Remarque : le temps et la distance ne peuvent pas être réglés ensemble.

STROKES : Affiche le taux de nage de la séance d'entraînement en cours. Définissez une valeur cible en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN et MODE (0~9,990 coups).

TOTAL STROKES : Affiche le nombre total de coups (affiché automatiquement toutes les 6 secondes).

CALORIES : Affiche le nombre approximatif de calories brûlées. Définissez une valeur cible en appuyant sur les boutons UP et/ou DOWN et MODE (10~9,990 kcal).

PULSE : L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur pendant l'exercice (une ceinture thoracique appropriée en option doit être portée à cet effet). Un réglage de la fréquence cardiaque de 30 à 240 battements cardiaques par minute est possible (mode H.R.C.) - lorsque la fréquence cardiaque réglée est atteinte, l'ordinateur émet un signal sonore correspondant. L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission sans fil de la fréquence cardiaque avec une ceinture thoracique SKANDIKA en option (fréquence : 5,3 kHz). Portée recommandée : 100 - 150 cm. Suivez les instructions de la sangle de poitrine.

AVERTISSEMENT ! La surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être très précise. Un effort excessif pendant l'exercice peut avoir des effets néfastes sur la santé, voire entraîner la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice. Si „P“ apparaît, le système ne peut pas détecter une impulsion.

FONCTIONS CLÉS

RECOVERY: Lance la mesure du taux de récupération cardiaque après un entraînement afin de déterminer le taux de récupération cardiaque.

RESET: Appuyez sur cette touche pour revenir au menu principal ou pour mettre la valeur à 0 pendant une opération d'entrée. En maintenant la touche enfoncée pendant environ 2 secondes, toutes les valeurs des fonctions sont remises à zéro.

START / STOP: Permet de commencer ou de terminer un entraînement.

MODE: Confirme une sélection ou une valeur pré-réglée.

UP/DOWN: Appuyez sur ces deux boutons pour augmenter / diminuer la résistance. Vous pouvez également définir des valeurs de fonction avec ces boutons.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Lorsque l'appareil est connecté à la source d'alimentation, vous entendrez un bip et l'écran LCD s'affichera entièrement pendant 2 secondes (voir page précédente). En général, il n'est pas nécessaire de définir des fonctions. Si vous ne souhaitez utiliser le rameur que pour une séance d'entraînement occasionnelle, vous pouvez l'utiliser sans aucun réglage supplémentaire ou spécial. L'ordinateur passe automatiquement en mode économie d'énergie s'il n'y a pas d'entrée de signal (pas d'entraînement) pendant plus de 4 minutes.

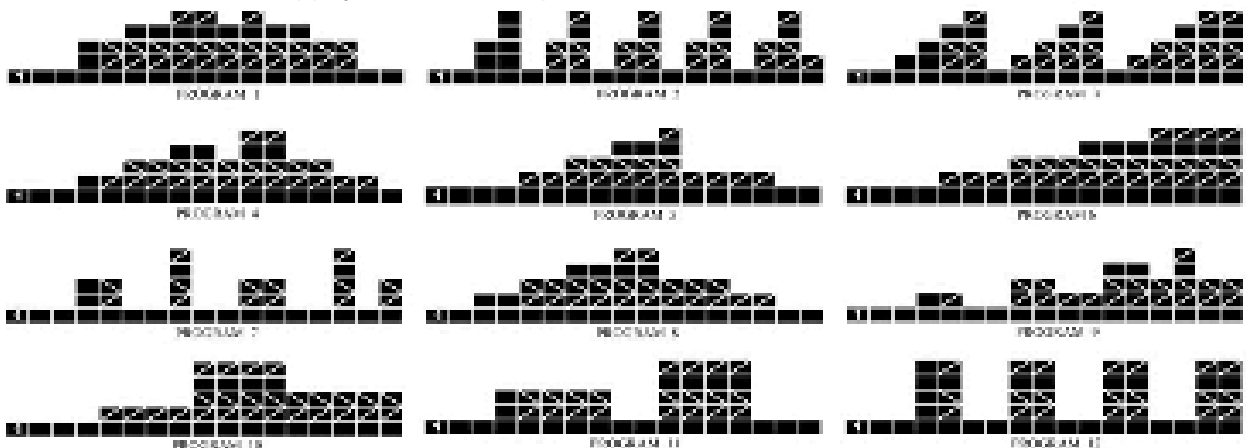
Quick Start / Mode manuel

Après avoir sélectionné le mode manuel (MANUAL) avec UP / DOWN / MODE, vous pouvez soit commencer l'entraînement directement (en appuyant sur START), soit définir des valeurs cibles pour des fonctions spécifiques (avec UP/DOWN/MODE). Toutefois, un préréglage n'est possible que pour UNE seule fonction et non pour plusieurs valeurs de fonction en même temps. Appuyez sur START pour commencer l'exercice. Lorsqu'une valeur cible est atteinte ou lorsque vous appuyez sur STOP, la séance d'entraînement se termine. Appuyez sur UP/DOWN pendant l'entraînement pour régler la résistance en fonction de vos besoins. La nouvelle valeur de résistance réglée est affichée à l'écran (la valeur par défaut est 1). Appuyez sur START/STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Toutes les valeurs de l'entraînement seront sauvegardées. Appuyez sur RESET pour revenir à la sélection du mode de formation.



Mode programme

Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner avec un profil de programme (profils prédéfinis). Après avoir sélectionné le mode programme („PROGRAM“) et confirmé avec „MODE“, „P01“ apparaît à l'écran. Sélectionnez l'un des 12 programmes (P1 à P12, voir figure ci-dessous). Appuyez sur le bouton „MODE“ et entrez les valeurs de résistance (niveau 1 à 16) et de temps (si vous le souhaitez). Appuyez sur „START/STOP“ pour commencer la séance d'entraînement. Vous pouvez modifier la résistance à tout moment pendant votre entraînement en appuyant sur „UP“ et „DOWN“. Pour interrompre votre séance d'entraînement, appuyez à nouveau sur la touche „START/STOP“. Appuyez sur „RESET“ pour revenir à la sélection du mode.



Les programmes prédéfinis sont spécifiquement conçus pour l'entraînement aérobique. Nous recommandons aux débutants de commencer par le réglage de résistance le plus faible. Après quelques séances d'entraînement, vous pouvez augmenter progressivement la résistance. Les programmes P2 - P3 - P7 - P12 sont plus adaptés aux athlètes avancés.

H.R.C. Mode

Sélectionnez „H.R.C.“ (appuyez sur „MODE“ pour confirmer) pour effectuer un entraînement contrôlé automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque (vous devez utiliser une ceinture thoracique pour utiliser ce mode correctement). Appuyez sur „UP“ ou „DOWN“ (et „MODE“ pour confirmer) pour sélectionner l'une des alternatives suivantes :
 55% H.R.C. Max -- Fréquence cardiaque cible = (220 - ÂGE) x 55%.
 75% H.R.C. Max -- Fréquence cardiaque cible = (220 - ÂGE) x 75 %.
 90% H.R.C. Max -- Fréquence cardiaque cible = (220 - ÂGE) x 90%
 TA = Target H.R.C. (fréquence cardiaque cible) -- Entraînement basé sur votre valeur de fréquence cardiaque cible. Utilisez les boutons „UP/DOWN“ pour entrer directement la valeur de la fréquence cardiaque cible (entre 30 et 240 battements/min).



Vous pouvez maintenant spécifier une valeur cible pour „TIME“ avec „UP“, „DOWN“ et „MODE“. Appuyez sur „START“ pour commencer l'entraînement. Si votre fréquence cardiaque est inférieure à la fréquence cardiaque cible, la résistance augmente automatiquement d'un niveau toutes les 30 secondes. Si votre fréquence cardiaque est supérieure à la fréquence cardiaque cible, la résistance diminue automatiquement d'un niveau toutes les 15 secondes. Lorsque le niveau 1 le plus bas est atteint et que votre fréquence cardiaque est toujours supérieure à la valeur cible prédéfinie, une alarme retentit au bout de 30 secondes et l'ordinateur arrête automatiquement le programme d'entraînement. Pour mettre en pause ou arrêter manuellement votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton „STOP“. Appuyez sur RESET pour revenir à la sélection du mode de formation.

Mode course

Dans ce mode, vous pouvez faire la course contre un adversaire contrôlé par l'ordinateur.

- Appuyez sur la touche UP/DOWN pour sélectionner „RACE“, puis appuyez sur MODE pour confirmer.
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler SPM (fréquence de course) et appuyez sur MODE pour confirmer.
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler la DISTANCE (longueur de la piste de course) (appuyez sur MODE pour confirmer).
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler la résistance.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer la séance d'entraînement. „USER“ et „PC“ s'affichent.
- Lorsque la distance prédéfinie est terminée, l'ordinateur affiche le gagnant (PC ou USER) et arrête la course.

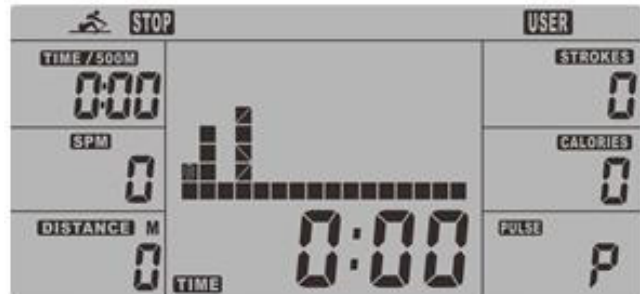


Pour mettre en pause ou arrêter manuellement votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton „START/STOP“. Appuyez sur RESET pour revenir à la sélection du mode de formation.

“User” Mode (mode personnalisé)

Après avoir sélectionné le mode USER avec UP et DOWN (MODE pour confirmer), vous pouvez créer votre propre programme d'entraînement.

- Appuyez sur UP/DOWN pour régler la résistance et sur MODE pour confirmer le réglage et passer à l'étape suivante.
- Réglez la résistance pour les 16 segments.
- Appuyez sur MODE et maintenez-le enfoncé pour terminer ou quitter le processus de réglage.
- Définissez un temps cible avec UP/DOWN/MODE.
- Appuyez sur START/STOP pour commencer la séance d'entraînement.
- Lorsqu'une valeur cible définie est atteinte, l'ordinateur déclenche une alarme et arrête l'entraînement.
- Appuyez sur UP/DOWN pour régler la résistance pendant l'entraînement.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour arrêter la séance d'entraînement. Toutes les valeurs de l'entraînement sont sauvegardées.
- Appuyez sur le bouton RESET pour revenir au mode de sélection des séances d'entraînement.



Recovery (Mesure du taux de récupération cardiaque)

Cette fonction spéciale vous permet de vérifier le taux de récupération cardiaque après une séance d'entraînement. Il s'agit d'un indicateur très important de l'état physique ou de la condition physique de votre corps. Essayez d'améliorer votre taux de récupération en vous entraînant régulièrement. L'objectif est de revenir à une fréquence cardiaque de repos (fréquence lorsque vous ne faites pas d'exercice) le plus rapidement possible. Pour utiliser cette fonction, vous devez porter une ceinture thoracique supplémentaire. Après avoir terminé l'exercice, gardez la ceinture pectorale et appuyez sur „RECOVERY“. L'ordinateur commencera un compte à rebours de 60 secondes. Pendant ce temps, l'ordinateur mesurera en permanence votre rythme cardiaque. Après la minute, votre taux de récupération est indiqué sur l'écran à l'aide d'un score d'évaluation. Le score va de F1 à F6, où F1 est le meilleur score, F2 est excellent, F3 est bon, F4 est moyen, F5 est inférieur à la moyenne et F6 est mauvais. Améliorez votre score en faisant régulièrement de l'exercice ! Appuyez sur „RESET“ pour revenir au mode de sélection de l'entraînement.



Dépannage

Erreur **E-2**: Charge du moteur en dehors des valeurs normales. Débranchez et rebranchez l'alimentation électrique et redémarrez.

Erreur **E-7**: Vérifiez que tous les câbles sont correctement connectés.

Notes :

- 1) Toutes les données stockées/réglées seront perdues si vous débranchez l'alimentation électrique.
- 2) Si ces instructions ne permettent pas de résoudre le problème, contactez le service clientèle.

Utilisation de l'application iConsole+

Votre appareil est compatible avec les appareils iOS ou Android suivants:

Appareils iOS:

iPod touch* (4e génération)
 iPod touch* (3e génération)
 iPhone* 4S
 iPhone* 4
 iPhone* 3GS
 iPad* 2 / iPad*

Appareils Android:

Android tablet OS 4.0 ou supérieur
 Android tablet 1280X800 pixels
 Android phone OS 4.0 ou supérieur
 Android phone 800X480 pixels

Vous pouvez utiliser de nombreuses fonctions de votre ordinateur d'entraînement avec des équipements compatibles et gérer facilement l'entraînement via votre appareil mobile. Vous pouvez aussi partager vos données sur les réseaux sociaux tels que Facebook ou Twitter. Bluetooth® doit être activé afin de pouvoir établir une connexion. Téléchargez d'abord l'application « iConsole+ » et installez-la sur votre appareil iOS ou Android.

Vous pouvez la trouver à l'aide de la fonction de recherche d'application de votre appareil ou à l'aide du code QR ci-dessous :

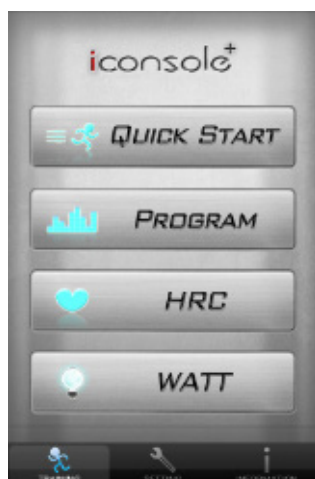
Afin d'établir une connexion avec un appareil iOS, activez la fonctionnalité Bluetooth® de votre appareil et recherchez l'ordinateur d'entraînement (p. ex. « iConsole XXX »). Établissez une connexion et lorsqu'un mot de passe vous est demandé, entrez « 0000 ». Pour établir une connexion avec un appareil Android, Bluetooth® doit également être activé. Démarrez l'application iConsole+ et cliquez sur l'icône « Scan » :



Une fois que l'ordinateur d'entraînement (p. ex. « iConsole XXX ») a été trouvé, vous pouvez établir la connexion. Si un mot de passe vous est demandé, entrez « 0000 ». Une fois la connexion établie avec succès, votre ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement. Avant de pouvoir utiliser l'application, vous devez saisir vos données personnelles et vos paramètres sous le menu « Setting » (paramètres). Là, vous pouvez par exemple entrer les paramètres « Metric » (métrique) ou « Imperial » (système de mesure anglais) et sous « My Profile », vos données personnelles telles que votre nom, âge, poids, ect. En principe, l'application est mise à jour à intervalles réguliers, c'est-à-dire que les menus, les masques et les options d'entrée présentés ici peuvent différer et ne seront donc traités sommairement. Dans l'ensemble, l'application s'explique d'elle-même et devrait donc être utilisée de manière intuitive.

Entraînement avec l'application iConsole+

Sous le menu « Training », l'application permet l'utilisation de profils de programme prédéfinis, l'entraînement en watts ou par impulsions (HRC). L'option « Quick Start » offre à l'utilisateur un accès direct à l'entraînement à domicile.



Exemple menu principal (affichage sur iPhone*)



Exemple pour l'affichage des données d'entraînement data (affichage sur la tablet Android)

Partager les données d'entraînement

Une fois la session terminée, l'application affiche un résumé de l'entraînement. Voici à quoi elle peut ressembler :

Si vous êtes membre du réseau social Facebook ou Twitter, vous pouvez partager ces résultats avec vos amis en cliquant simplement sur le bouton approprié.

*iPad, iPhone, iPod et iPod touch sont des marques déposées d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays.



Boutons de fonction de l'application



DÉMARRER un entraînement



Pour la saisie des paramètres ou valeurs cibles



Bouton de réglage des valeurs



METTRE FIN à un entraînement / stop



PAUSE



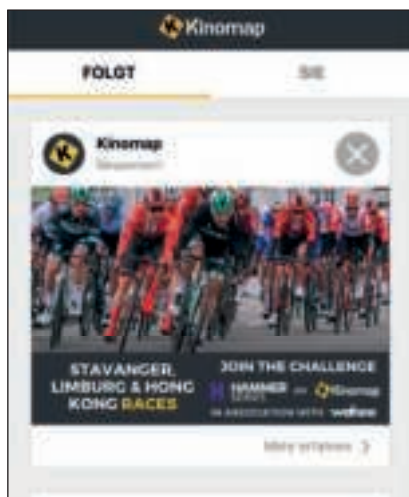
Retour à la sélection du mode de fonctionnement

Notes :

- Lorsque vous démarrez l'application iConsole+ sur votre appareil intelligent, l'ordinateur de l'appareil s'éteint.
- Pour allumer l'ordinateur, désactivez l'application iConsole+ et la fonction Bluetooth® sur votre appareil mobile.

Utilisation de l'application Kinomap

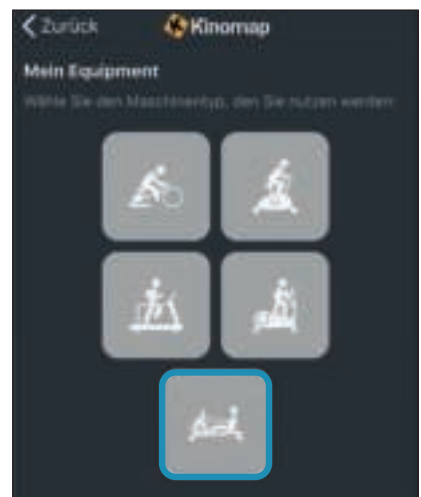
Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou 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 :



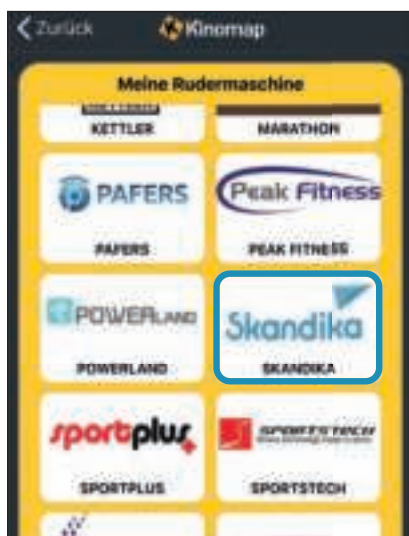
1.



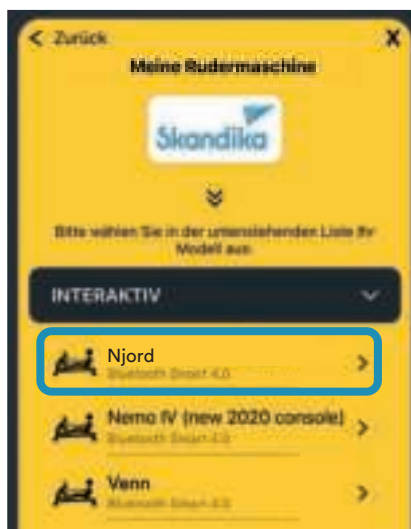
2. Touchez „+“



3. Rameur

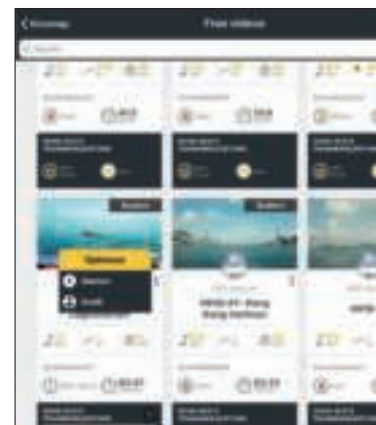


4. Sélectionnez Skandika



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) !

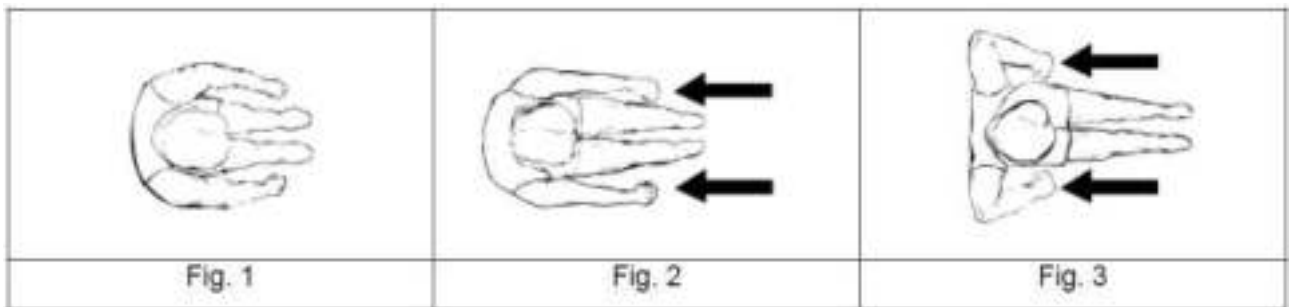


Instructions d'entraînement

L'aviron est un moyen extrêmement efficace d'entraînement. Il renforce le coeur et la circulation, ainsi que tous les principaux groupes musculaires : le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes. Pour prolonger la durée de vie de la ceinture, remettez les poignées dans leur 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.

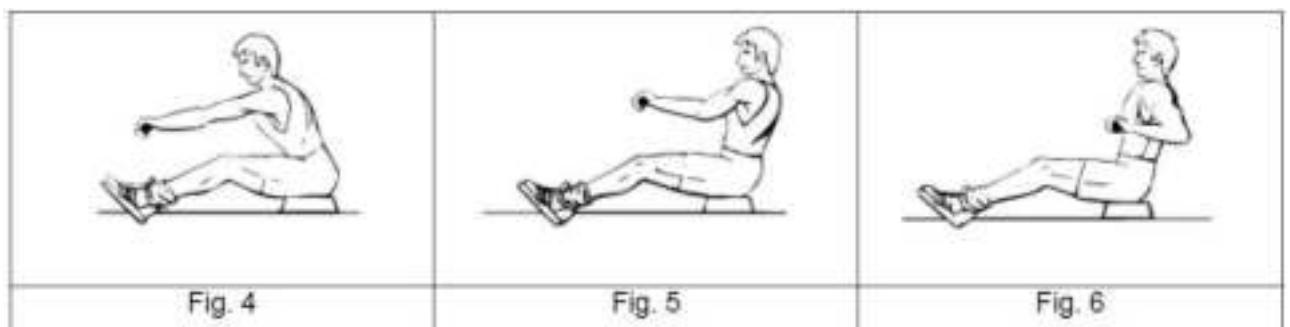


Durée de l'entraînement

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

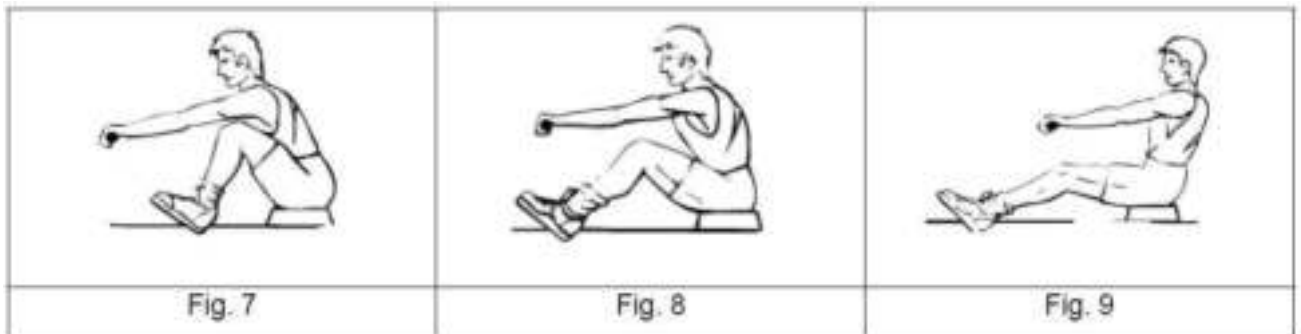
Avec cet exercice, vous renforcez le bras et les muscles des épaules ainsi que du dos et les abdominaux. Asseyez-vous, les jambes droites comme indiqué dans fig. 4, penchez-vous en avant et saisissez les poignées. Penchez maintenant le torse lentement et régulièrement en arrière jusqu'à la position verticale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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

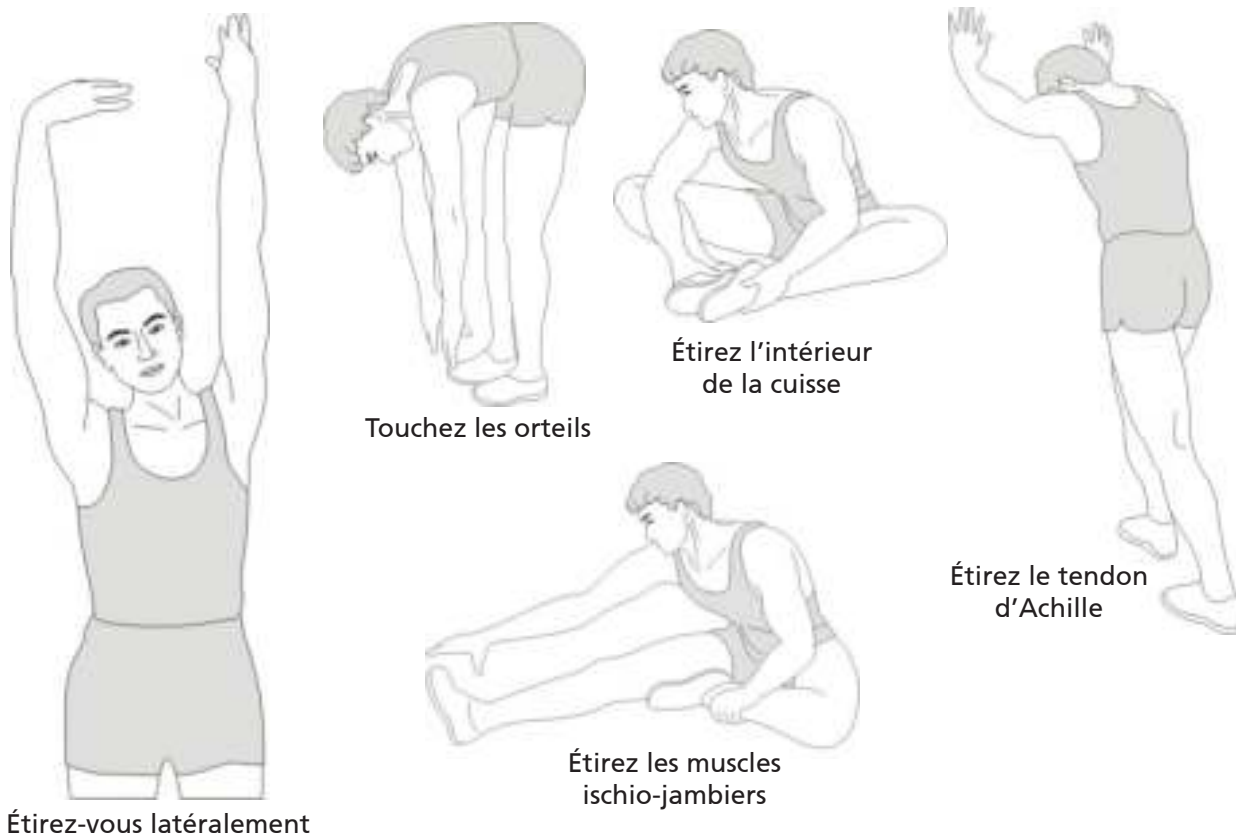
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



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

Récupération

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

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



Le symbole de la poubelle barrée sur les piles ou les accumulateurs indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères en fin de vie. Si les piles ou les accumulateurs contiennent du mercure (Hg), du cadmium (Cd) ou du plomb (Pb), vous trouverez le symbole chimique correspondant sous le symbole de la poubelle barrée. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et accumulateurs usagés après utilisation. Vous pouvez le faire gratuitement dans un magasin de détail ou dans un autre point de collecte près de chez vous. Les adresses des points de collecte appropriés peuvent être obtenues auprès de votre ville ou de votre administration locale. Les piles peuvent contenir des substances qui sont nocives pour l'environnement et la santé humaine. Il convient d'être particulièrement prudent lors de la manipulation de piles contenant du lithium en raison des risques particuliers qu'elles présentent. La collecte séparée et le recyclage des piles et accumulateurs usagés visent à éviter les effets

négatifs sur l'environnement et la santé humaine. Veuillez éviter autant que possible la production de déchets à partir de vieilles piles, par exemple en préférant les piles à longue durée de vie ou les piles rechargeables. Veuillez éviter de jeter des déchets dans les espaces publics en ne laissant pas de piles ou d'appareils électriques et électroniques contenant des piles. Veuillez envisager des moyens de réutiliser une batterie au lieu de la jeter, par exemple en la reconditionnant ou en la réparant.

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