

DE
GB
FR

Styrke

PREMIUM

Made in Germany




Skandika

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für **Skandika** entschieden haben und gratulieren zu Ihrem neuen **Styrke**. Dieses Holzrudergerät wurde mit viel Liebe zum Detail in Deutschland von Tukiendorf Design konzipiert und gestaltet.

Gerne nehmen wir Ihre Wünsche und Anregungen zu Ihrem Produkt entgegen und freuen uns über Ihr persönliches Feedback.

Inhalt

- 04 Technische Daten
- 04 Zusatzartikel
- 05 Service
- 06 Explosionszeichnung
- 07 Teileliste
- 08 Sicherheitshinweise
- 09 Aufbauanleitung / Video-Aufbauanleitung
- 15 Wassertank befüllen / entleeren
- 16 Übungsanleitung
- 17 Aufwärmen und Abwärmen
- 18 Verwendung von Apps
- 20 Transport und Lagerung
- 21 Garantiebedingungen

TECHNISCHE DATEN

Ruder- gerät	Hersteller	MAX Trader GmbH	
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen	
CE	Artikelnummer Name	SF-3090/3091/3093/3094/3095/3096/3098/3099/3320/ 3321/3322/3323/3324/3325/3326/3331/3333/3334/ 3335/3336/3340/3341/3350/3351 Skandika Styrke	
	Klasse	HC	
	Standard	EN ISO 20957	
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.		
☒	Produktionsdatum		
	2023	2024	2025
	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12
MADE IN GERMANY			
Max. Nutzergewicht	180 kg		

Gewicht	38,6 kg
Abmessungen aufgebaut (L x B x H)	211 x 54 x 68 cm
Max. Körpergröße	200 cm
Mitgeliefertes Zubehör	Werkzeug, Bluetooth-Empfänger, USB-Pumpe, Chlortabletten, Varta-Akkuladegerät, 2x Varta Akkus

ZUSATZARTIKEL

Dies könnte Sie auch interessieren.



Art.-Nr.: 24942

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



SKANDIKA

Bodenschutzmatte Rudergeräte

Unsere Bodenschutzmatte „Made in Germany“ schützt Ihren Boden vor unschönen Druckstellen, Kerben oder Kratzern, die beim Gebrauch von Rudergeräten entstehen können. Zusätzlich übernimmt die Matte eine geräuschkämpfende Funktion.

- Öko-Tex Siegel Standard 100
- phthalatfrei & umweltfreundlich
- 65 x 230 cm



Art.-Nr.: SF-2285

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



SKANDIKA

Brustgurt Bluetooth

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

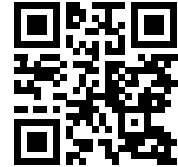
- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung von Apps wie Kinomap & Skandika Training Data geeignet

SERVICE

Benötigen Sie Hilfe?

Die Skandika Service Seite gibt Informationen zu häufig gestellten Fragen (FAQ), der Skandika Training Data App oder der Kinomap App und bietet alle Produkthanleitungen als Download an.

Sollten Sie Ersatzteile benötigen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice unter service@skandika.de.



skandika.com/service/

VIDEO AUFBAUANLEITUNG

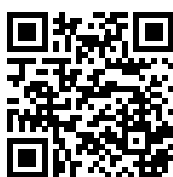
Auf dem **Skandika** YouTube Channel finden Sie eine Schritt für Schritt Videoanleitung zu dem Aufbau des Styrke Rudergerätes.

Das Video finden Sie über diesen Link oder scannen Sie einfach den QR-Code ein.

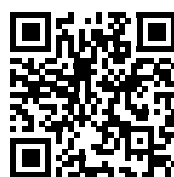


NOCH FRAGEN?

Hier bekommen Sie die neusten Informationen zu Produkten, laufenden Aktionen, Gewinnspielen, Anleitungen, Training Guides u.v.m.:



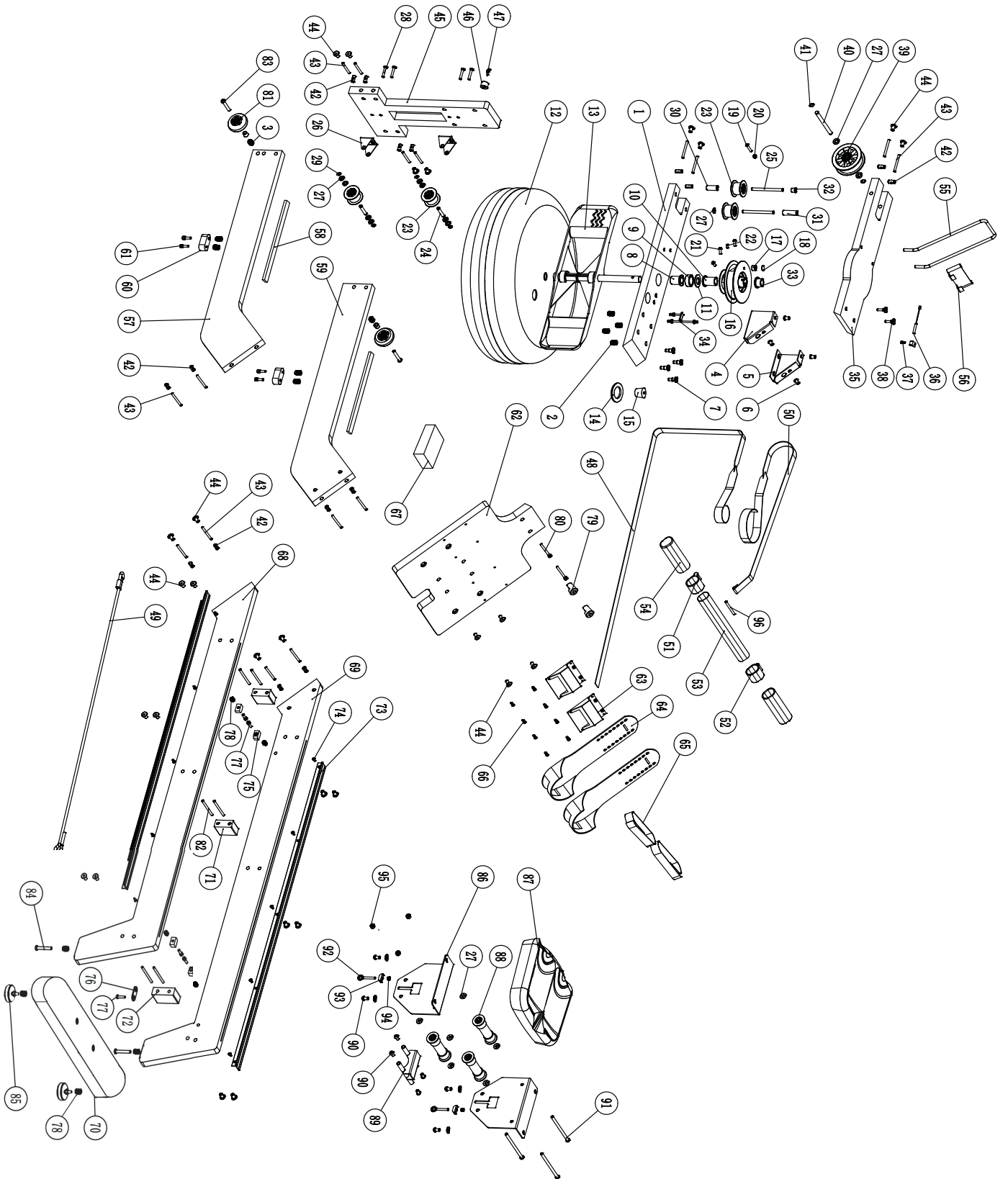
[instagram.com/
skandika](https://www.instagram.com/skandika)



[facebook.com/
skandika.german](https://www.facebook.com/skandika.german)



[youtube.com/
Skandika_Europe](https://www.youtube.com/Skandika_Europe)



USB-PUMPE

Ihrem Gerät liegt eine elektrische (USB-)Pumpe bei, mit welcher der Wassertank befüllt bzw. entleert werden kann. Laden Sie den Akku der Pumpe am besten vor der Montage vollständig auf.



Ihr **Skandika** Rudergerät **Styrke** wurde schon zum größten Teil in Handarbeit vormontiert. Um die restlichen Montagearbeiten zu erledigen, finden Sie beiliegend eine Werkzeugtasche mit folgendem Inhalt:

Beschreibung	Menge
Schlitzschraubendreher Länge 155 mm	1
Kreuzschlitzschraubendreher Länge 106 mm	1
Sechskantschlüssel Größe 3	1
Sechskantschlüssel Größe 4	1
Sechskantschlüssel Größe 5	2
Sechskantschlüssel Größe 6	1
Maulschlüssel M10/13	1

Hinweis: Die meisten Teile kommen bei der Lieferung schon vormontiert an. Aus diesem Grund kann die angegebene Anzahl der Schrauben vom tatsächlichen Bestand abweichen.

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Untere Verbindungsplatte	1
2	Schraube M8 x ø19,6 x 9,8	4
3	Abstandsstück M8	8
4	Verbindungsplatte links	1
5	Verbindungsplatte rechts	1
6	Mutter M6 x 10	4
7	Schraube M8 x 25	4
8	Achsenführung ø20 x ø25,5 x 35	1
9	Kunststoff-Achsenführung ø25,5 x ø36,5 x 13	1
10	Achsenführung ø20 x ø25,5 x 40	1
11	Unterlegscheibe ø21 x ø38 x 3	1
12	Wassertank (PC transparent)	1
13	PP-Paddel	2
14	Silikonring ø20 x ø38 x 1,2	1
15	Tank-Verschlussstopfen (TPR)	1
16	Alu-Gurtbandrolle ø132	1
17	Kunststoff-Magnethalterung (PP)	1
18	Magnet	1
19	Schraube M6 x 35	1
20	Mutter M6	1
21	Schraube M6 x 15	3
22	Schraube M6 x 10	1
23	Gurtbandrollenset, klein (je 1 Gurtbandrolle und 2 x Lager 608ZZ)	4
24	Gurtbandrolle ø8 x 48	2
25	Achse ø8 x 105	2
26	Schraube M6 x 15 (U-Rolle)	2
27	Unterlegscheibe ø8,5 x ø16 x 1,5	17
28	Schraube M6 x 35	4
29	C-Ring ø8	4
30	Kunststoffführung (PA) ø15 x ø8,1 x 34,5	1
31	Kunststoffführung (PA) ø15 x ø8,1 x 46	1
32	Abstandshalter	3
33	Achsenführung ø19 x ø25,5 x 19	1
34	Gurtbegrenzer (PP)	1
35	Obere Verbindungsplatte	1
36	Sensor	1
37	Schraube ST 3,2 x 13	1
38	Schraube M6 x 30	2
39	Gurtbandrollenset, groß (1 Gurtbandrolle und 2 x Lager 6000ZZ)	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
40	Rollenachse ø10 x 126	1
41	C-Ring ø10	2
42	Mutter M6 x D10 x 15	16
43	Schraube M6 x 60	16
44	Mutter M6 x 18	28
45	Hinteres Standbrett	1
46	Vibrationssicherung (TPR)	1
47	Schraube ST 4,2 x 25	1
48	Nylon-Gurtband L: 1965 mm	1
49	Zugseil 8 x 1050 / 12 x 1050 mm	2
50	Nylon-Gurtband L: 3080mm	1
51	Kunststoff-Fixierung links (PP)	1
52	Kunststoff-Fixierung rechts (PP)	1
53	Griff	1
54	Griffabdeckung (Gummi)	2
55	iPad-Halterung (Q235A)	1
56	iPad Stütze (PP)	1
57	Untere Bodenplatte links	1
58	EVA-Pad 150 x 20	2
59	Untere Bodenplatte rechts	1
60	Fußstütze (TPR)	2
61	Schraube M6 x 20	8
62	Fußbrett 45"	1
63	Kunststoff-Pedalfixierung (PP)	2
64	Fußstütze (PP)	2
65	Fußriemen	2
66	Schraube ST 3,8 x 16	10
67	Bluetooth-Modul	1
68	Linke Schiene	1
69	Rechte Schiene	1
70	Massivholzfuß	1
71	Verbindungsblock 1	2
72	Verbindungsblock 2	1
73	Alu-Streifen	2
74	Schraube ST 4,2 x 12	10
75	Stopper (PA)	4
76	Verbindungsplatte für Zugseil	1
77	Schraube M6 x 20	5
78	Schraube M6 x 15	5
79	Griffstopper (PP)	2
80	Schraube M6 x 55	2
81	Rollenset (je 1 Rolle und 2 Lager 608ZZ)	2
82	Schraube M6 x 85	6
83	Schraube M8 x 60	2
84	Schraube M8 x 45	2
85	Verstellbarer Fuß (TPR)	2
86	Sitzpolsterfixierung	2
87	Sitzpolster	1
88	Polsterrollenset (je 1 Rolle und 2 Lager 608ZZ)	2
89	Stoppvorrichtung	1
90	Schraube M8 x 15	8
91	Schraube M8 x 140	3
92	U-Schraube M6	2
93	U-Schraube	2
94	Mutter M6	2
95	Mutter M8	3
96	Achse	1

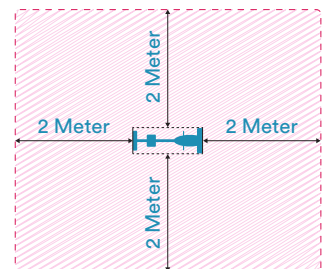


WARNUNG

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

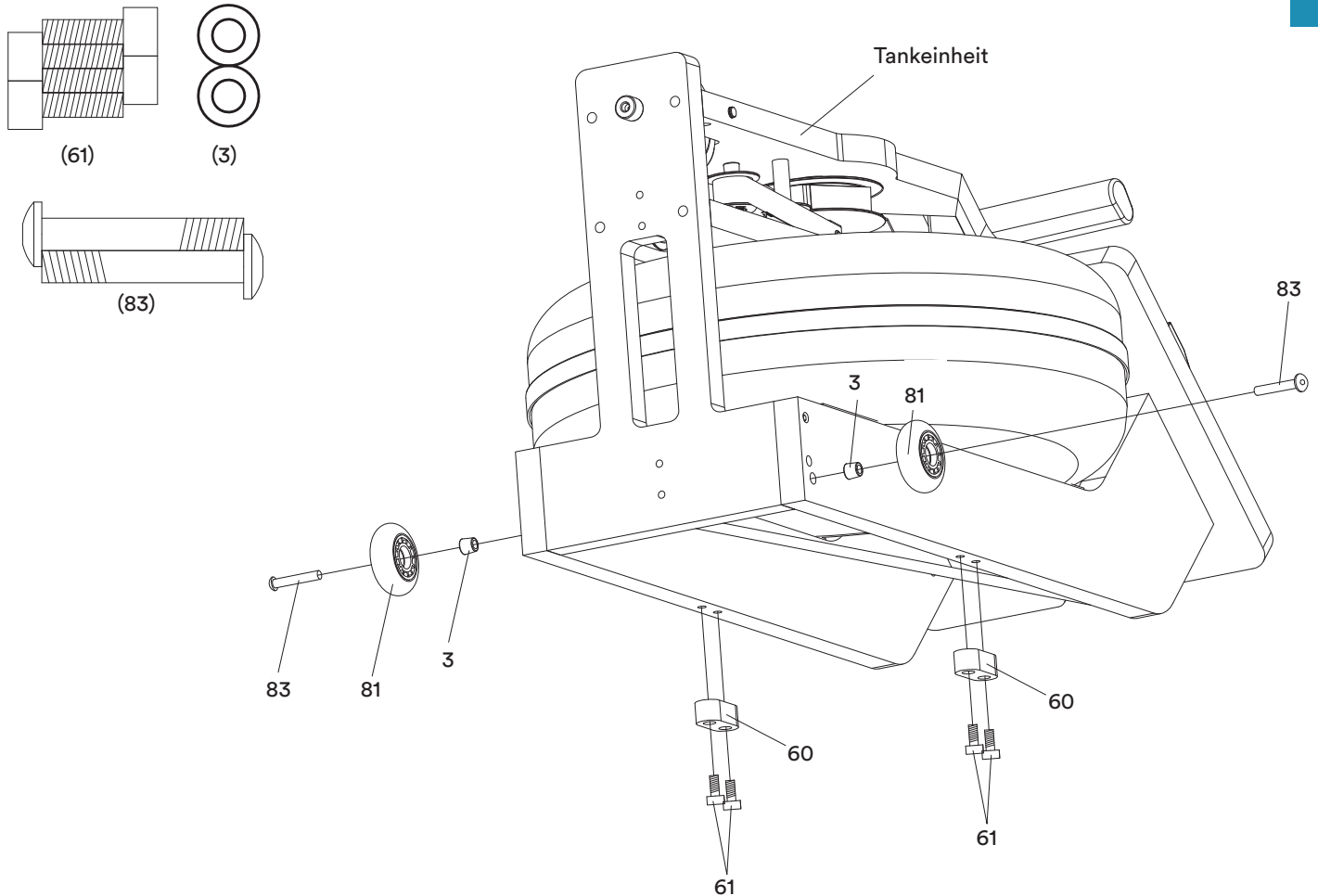
1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden. Es ist nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u. ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen (z. B. die **Skandika** Bodenmatte für Rudergeräte).
5. 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.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, 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.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
12. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
13. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes der Klasse HC beträgt 180 kg.
14. 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.
15. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
16. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur auf die in dieser Anleitung beschriebene Art und Weise benutzt werden.
17. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile von Zeit zu Zeit leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
18. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
19. Sollten Sie das Rudergerät für mehr als 1 Woche nicht benutzen, entfernen Sie bitte die Akkus des Bluetooth-Moduls.



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

SCHRITT 1

Befestigen Sie die beiden Fußstützen (60) mit 4 Schrauben M6 × 20 (61) an der Tankeinheit. Die Rollen (81) und die Abstandsstücke (3) müssen anschließend mit 2 Schrauben M8 × 60 (83) montiert werden.



Oder schauen Sie sich einfach online das Aufbauvideo an:

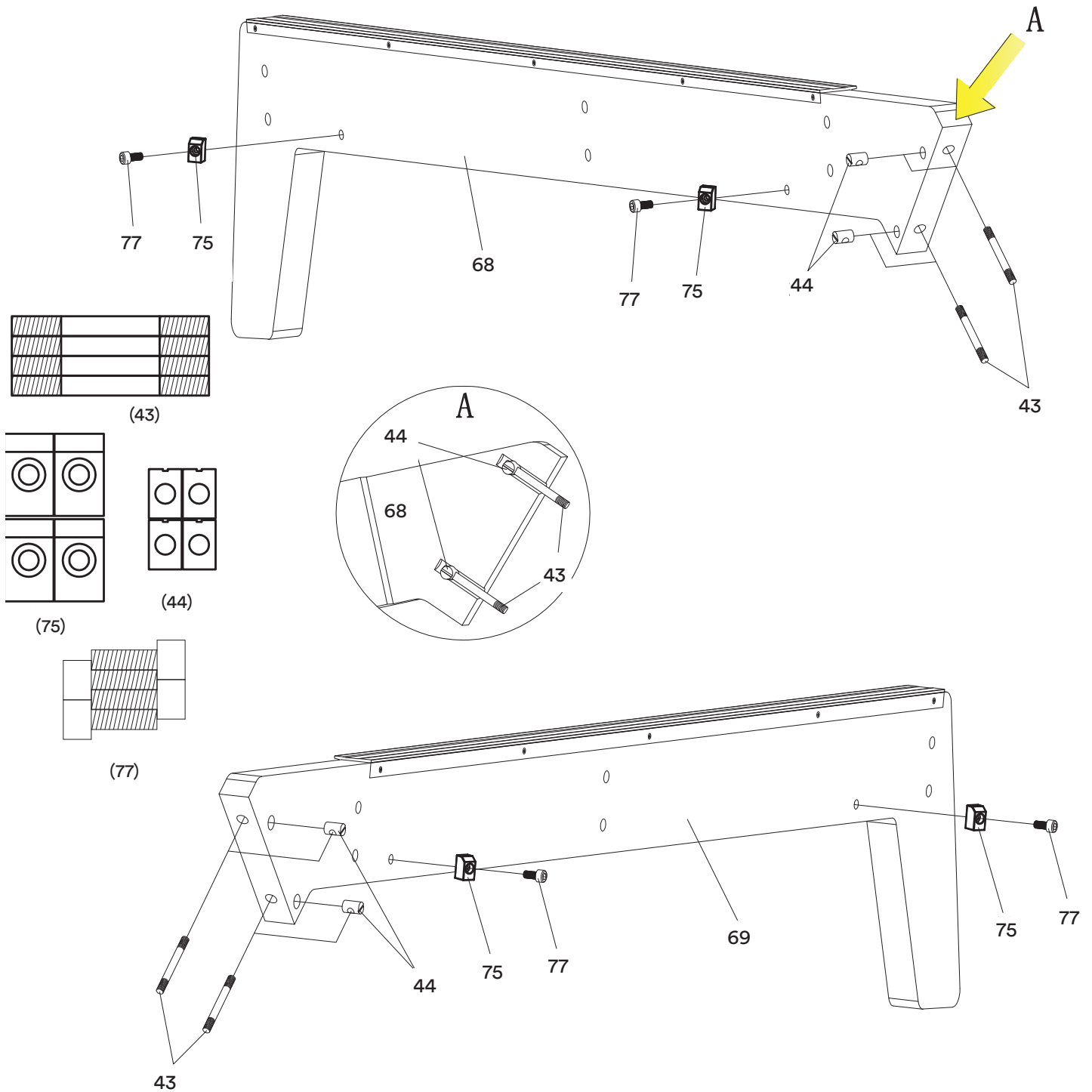
Auf dem **Skandika** YouTube Channel finden Sie eine Schritt für Schritt Videoanleitung zu dem Aufbau des Styrke Rudergerätes.

Das Video finden Sie über diesen Link oder scannen Sie einfach den QR-Code ein.



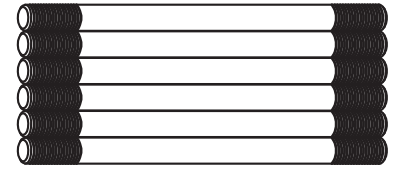
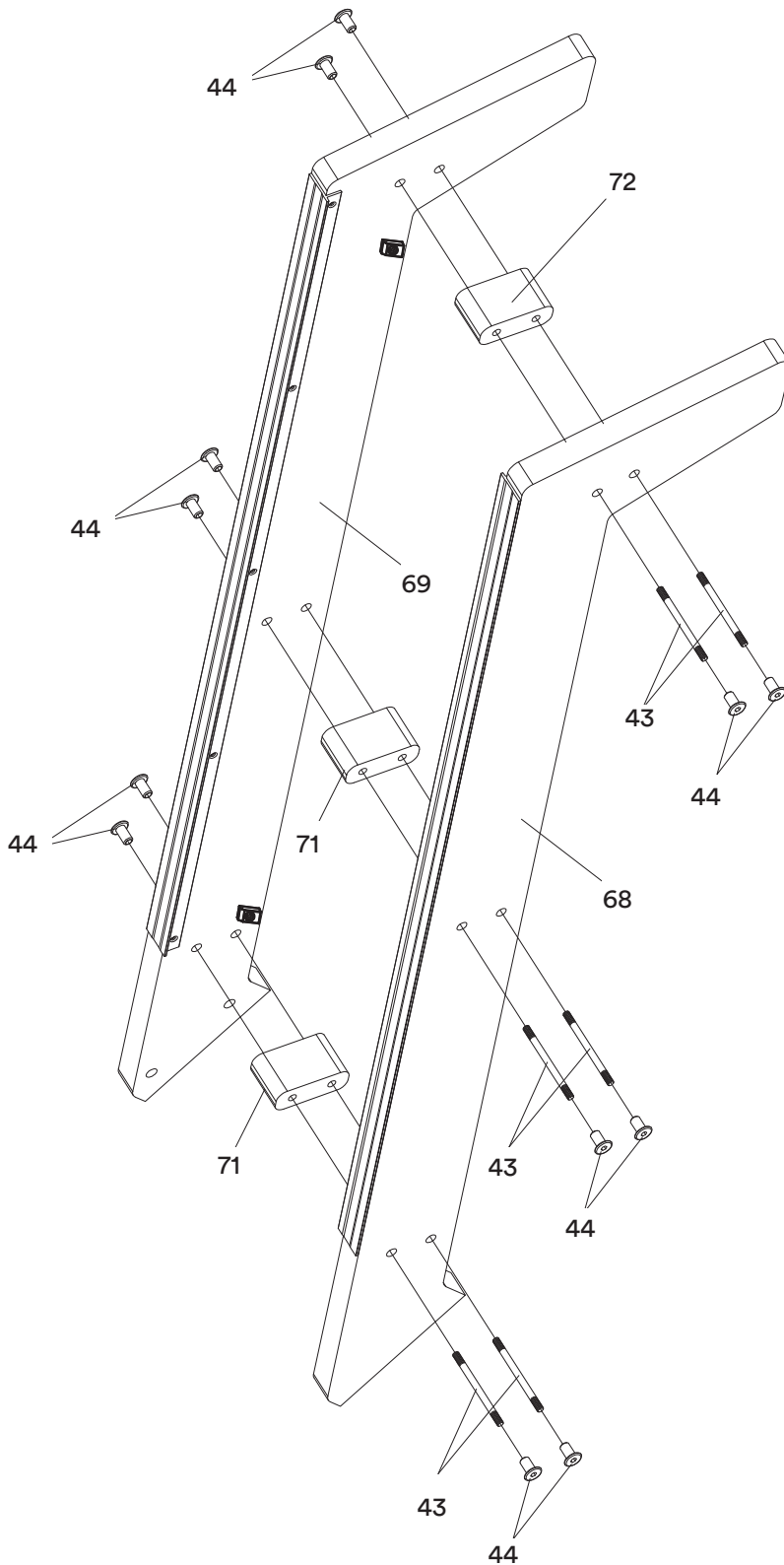
SCHRITT 2

Befestigen Sie die Stopper (75) mit jeweils 2 Schrauben (77) an der linken (68) und rechten (69) Schiene. Anschließend müssen die Mutter (44) und die Schraube (43) an jeder Schiene wie dargestellt angebracht werden.

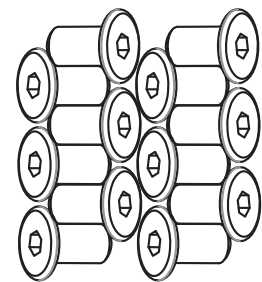


SCHRITT 3

Montieren Sie die Schrauben (43) und Muttern (44) wie abgebildet und verbinden Sie so die Verbindungsblöcke 1 und 2 (71 & 72) und die beiden Schienen (68 & 69).



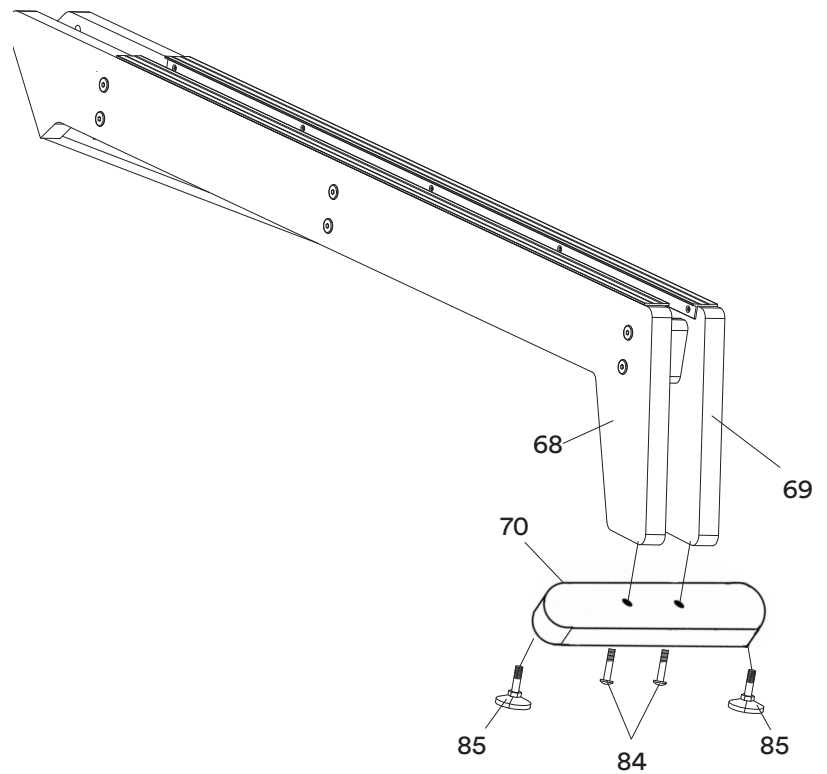
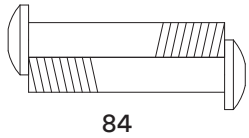
(43)



(44)

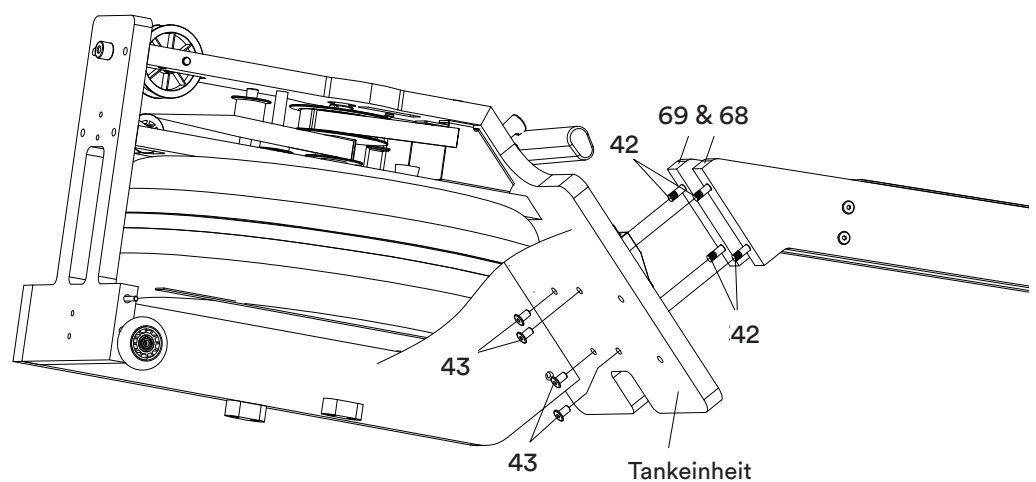
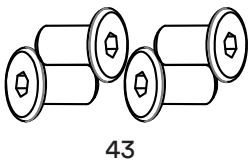
SCHRITT 4

Befestigen Sie die verstellbaren Füße (85) und den Massivholzfuß (70) wie abgebildet an der linken und rechten Schiene (68 & 69) mittels zweier Schrauben (84).



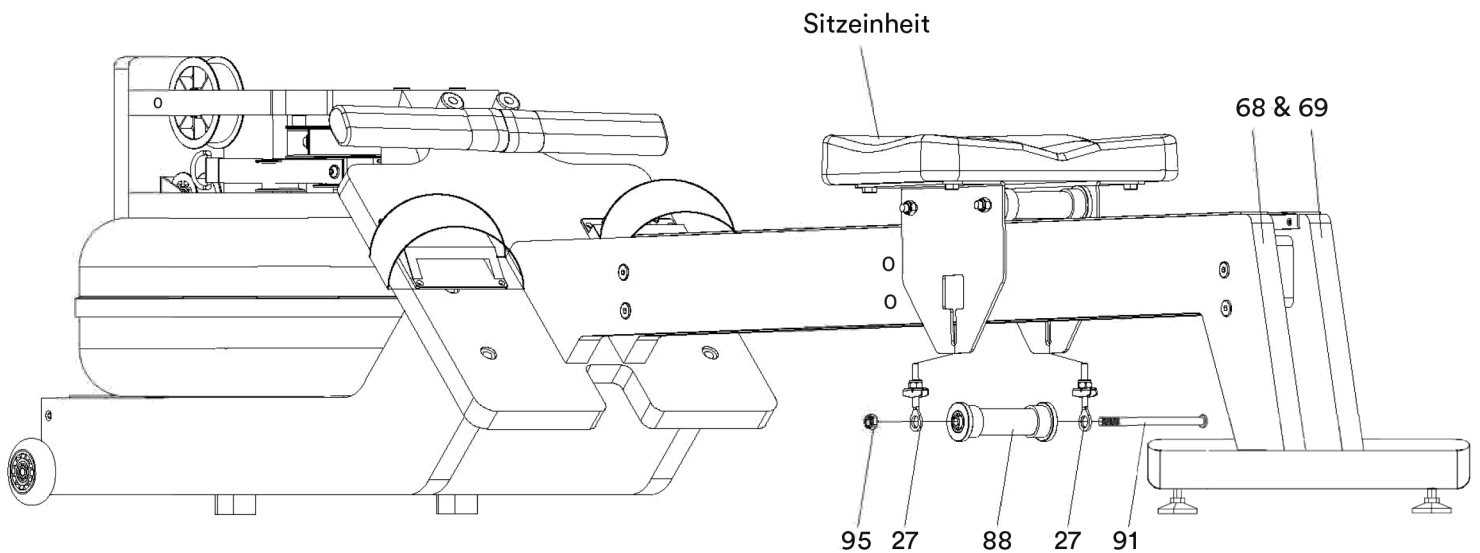
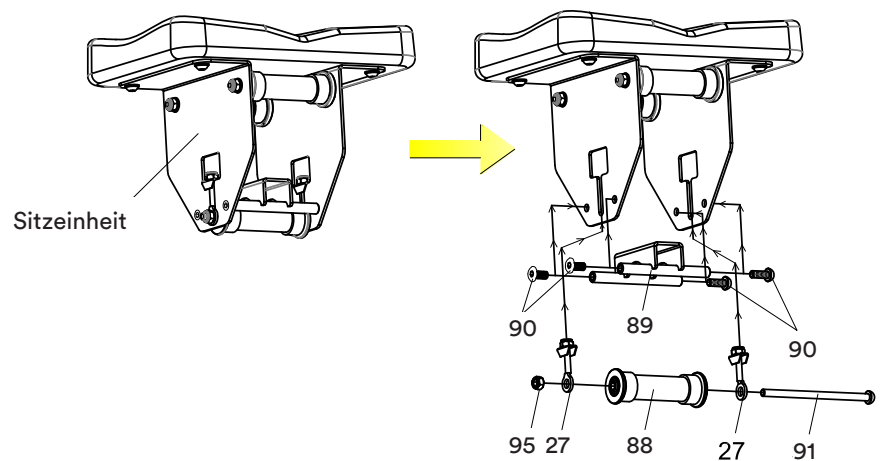
SCHRITT 5

Befestigen Sie die Schienen (68 & 69) mit 4 Schrauben (43) und Muttern (42) wie abgebildet an der Tankeinheit.



SCHRITT 6

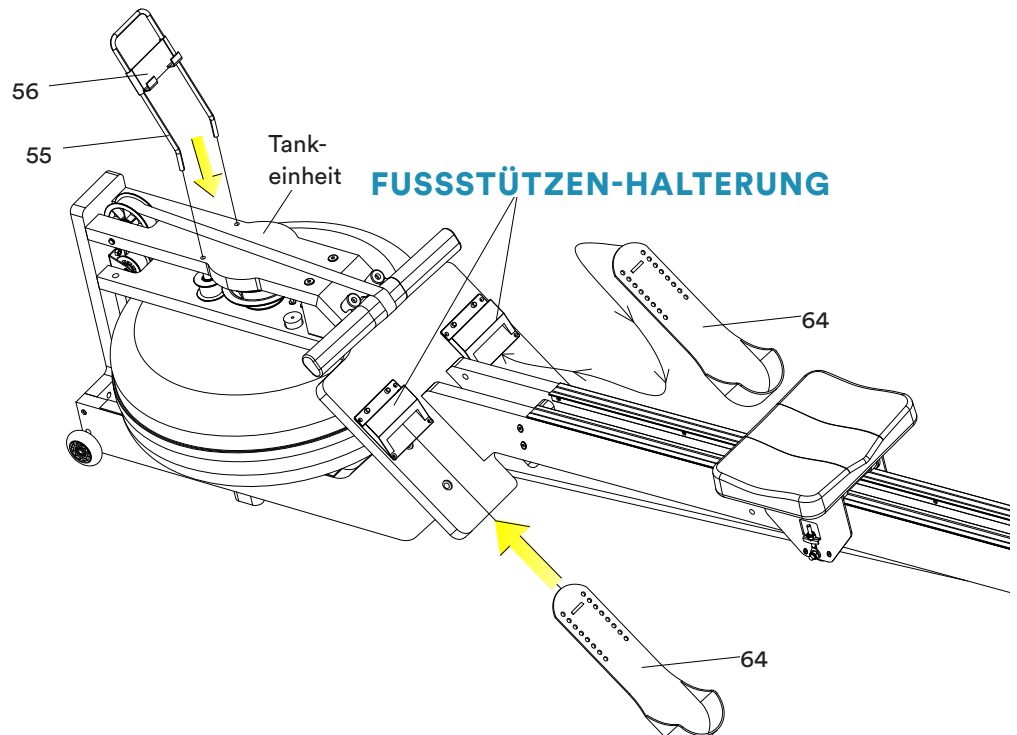
Nun wird die Sitzeinheit angebracht. Die dafür notwendigen Teile [Mutter M8 (95), Unterlegscheibe (27), Rolle (88), Schraube M8×140 (91), Schraube M8×15 (90), Stoppvorrichtung (89)] müssen zunächst aus der Einheit gelöst werden, um sie dann damit an den Schienen anzubringen. Nach der Montage sollte die Sitzeinheit auf den Schienen (68 & 69) gleiten können, damit später die Ruderbewegung richtig ausgeführt werden kann.



SCHRITT 7

Bringen Sie die iPad-Halterung (55) und die iPad-Stütze (56) an der Tankeinheit an.

Anschließend werden die Fußstützen (64) wie abgebildet an den Fußstützen-Halterungen montiert. Die Stützen sind 8-fach verstellbar und damit an die jeweilige Größe des Benutzers anpassbar.



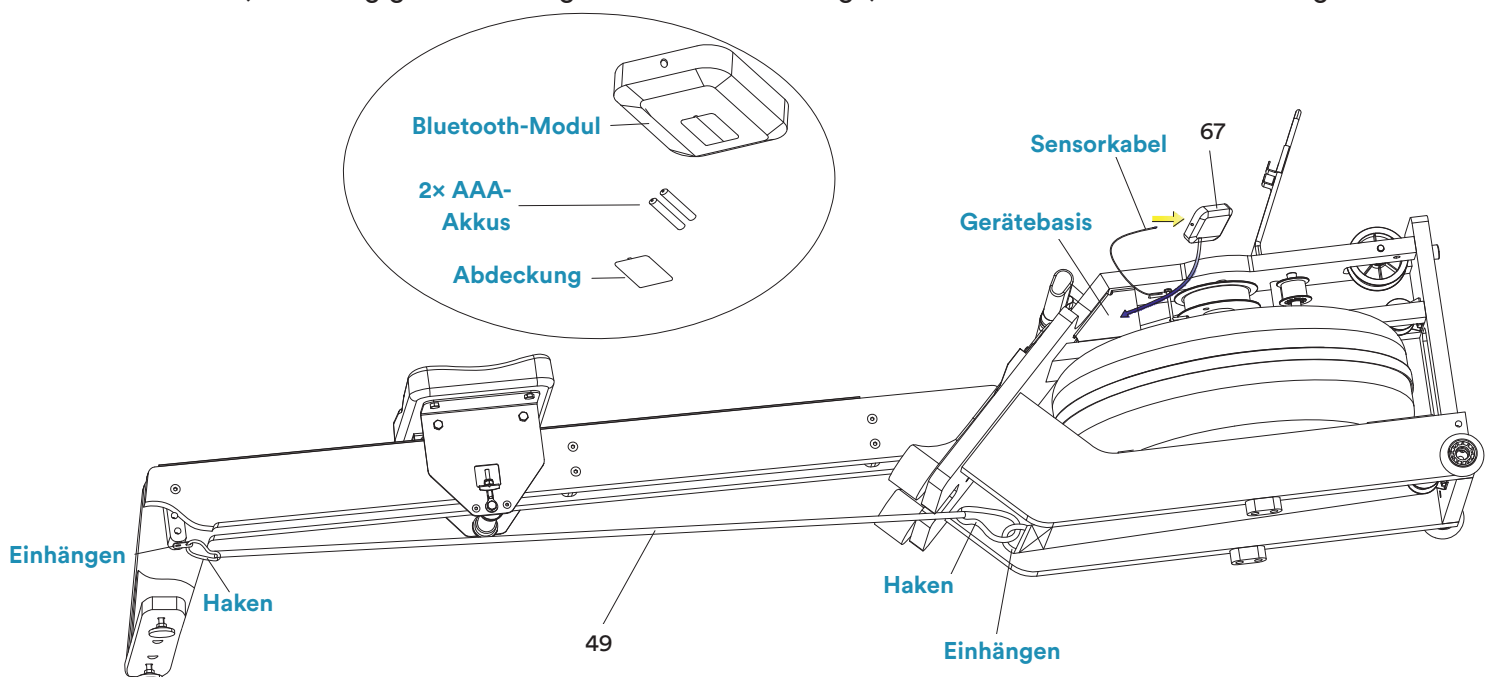
SCHRITT 8

Hängen Sie die Haken auf beiden Seiten des elastischen Zugseils* (49) an den unten dargestellten Stellen des Gerätes ein. Dem Gerät liegt ein Bluetooth-Modul (67), sowie 2 AAA-Akkus und ein Akku-Ladegerät bei. Hiermit können Sie das Modul umweltfreundlich betreiben. Wir empfehlen, vor dem ersten Einsetzen der Akkus diese vollständig zu laden. Nach dem Einsetzen verbinden Sie dann das Sensorkabel mit dem Modul und setzen das Modul (67) auf die Gerätebasis wie abgebildet. Das Modul besitzt einen Magneten, welches das Modul an der Gerätebasis fixiert.

* das Zugseil (49) ist 2-mal im Lieferumfang enthalten:

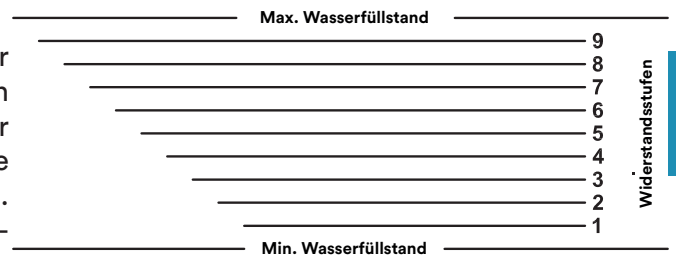
a) 1-mal mit schwarzer Endmarkierung (besonders empfohlen für Anfänger und Fortgeschrittene) mit einem Standard-Ruderzugwiderstand (unabhängig von der eingefüllten Wassermenge) sowie einem Standard-Rückzug.

b) 1-mal mit roter Endmarkierung (besonders empfohlen für Profis) mit einem kräftigeren Ruderzugwiderstand (unabhängig von der eingefüllten Wassermenge) sowie einem schnelleren Rückzug.



BEFÜLLEN UND ENTLLEEREN DES WASSERTANKS

- Entfernen Sie den Verschlussstopfen des Tanks.
- Die Abbildung unten auf dieser Seite zeigt, wie der Tank mit Wasser befüllt wird. Platzieren Sie den transparenten Schlauch in einem Eimer mit Wasser und den Metallauslass in den Tank. Benutzen Sie die mitgelieferte USB-Pumpe, um den Tank zu befüllen. Achten Sie auf die Füllmenge, welche an der Tankseitenwand durch die Füllstandsanzeige angezeigt wird.
- Wassertank entleeren: Stellen Sie einen Eimer in direkter Nähe zum Wassertank auf und benutzen Sie die mitgelieferte USB-Pumpe (transparenter Schlauch wird nun im Wassertank platziert), um Wasser vom Tank in den Eimer zu pumpen.
- Setzen Sie den Verschlussstopfen wieder in den Tank. Sollte Wasser danebengelaufen sein, wischen Sie dieses bitte weg.



Widerstandsstufen

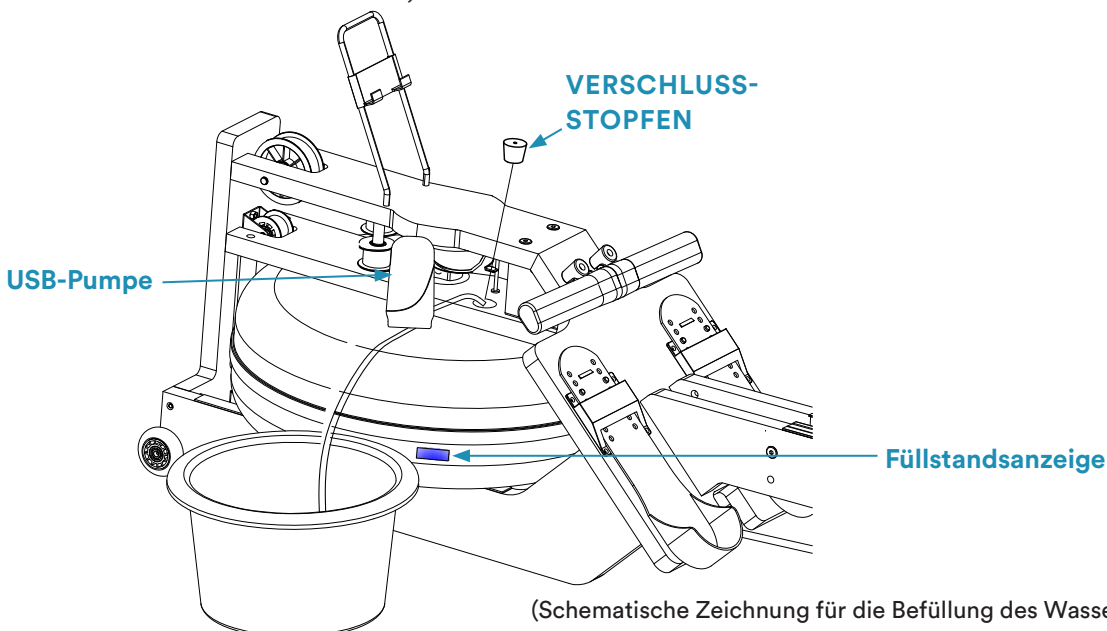
DE

HINWEISE:

- Der Tank darf nur mit Leitungs- bzw. Trinkwasser gefüllt werden. **KEIN destilliertes Wasser verwenden, da dieses keine Zusatzstoffe mehr enthält und sich dadurch schneller Algen und Grünablagen bilden können.** Benutzen Sie auch niemals reine Chlorbleiche statt einer handelsüblichen Wasserbehandlungs-/Chlortablette. Chlorbleiche kann, anderes als eine Chlortablette, den Tank beschädigen.
- Geben Sie fortan alle ca. 2 Monate eine Wasserbehandlungstablette in den Tank. Bleibt das Wasser trotz Tablette trüb, wechseln Sie das Wasser im Tank.
- Wir empfehlen die Verwendung der beiliegenden **Skandika** Chlortabletten. Hierbei reicht es in der Regel aus, bei Befüllung des Tanks 1 Tablette dem Wasser zuzufügen. Bitte beobachten Sie die Wasserqualität von Zeit zu Zeit. Sollte sich eine Verfärbung zeigen, so fügen Sie bitte eine weitere Chlortablette zu oder tauschen Sie das Wasser vollständig.
- Vermeiden Sie es, den Tank in direktes Sonnenlicht zu stellen – dies kann häufigen Wasserwechsel ersparen.
- Das Wasser aus dem Tank ist nicht für den Verzehr geeignet. Nach der Entleerung schütten Sie das Wasser weg.

Das Wasserniveau

- In der Abbildung ist markiert, wo sich die Füllstandsanzeige befindet (Seitenwand des Tanks). Sie dürfen den Tank bis maximal zur „Max“-Markierung füllen. Überfüllen Sie niemals den Tank darüber hinaus! Dies führt zum Ausfall der Garantie (Minimum = 10 Liter / Maximum = 15 Liter).
- Der Widerstand beim Rudern hängt vom Füllstand des Tanks ab. Füllstufe 1 bedeutet den geringsten Widerstand beim Rudern, Stufe 9 ist der höchste Widerstand.



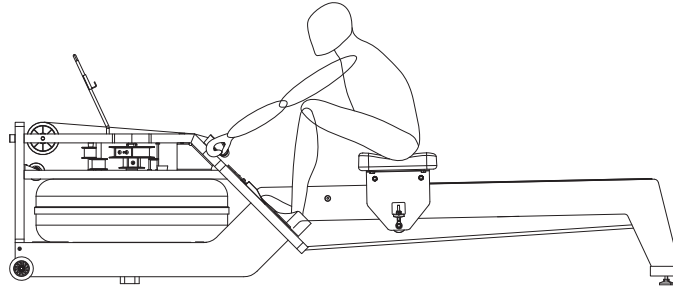
(Schematische Zeichnung für die Befüllung des Wassertanks mit Wasser)

ÜBUNGSANLEITUNG

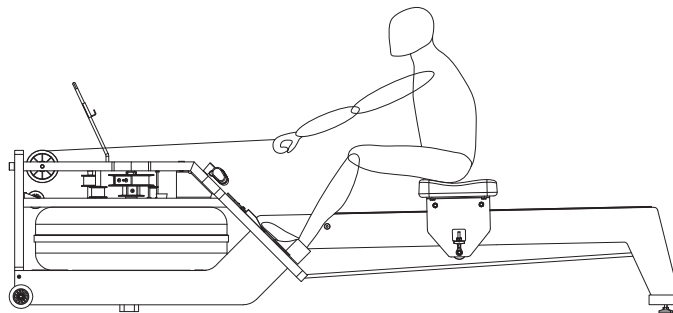
Rudern ist eine sehr effektive Art des Trainings. Es stärkt das Herz und den Kreislauf sowie alle großen Muskelgruppen: den Rücken, den Bauch, die Arme, Schultern, Gesäß und Beine.

Rudergrundzüge:

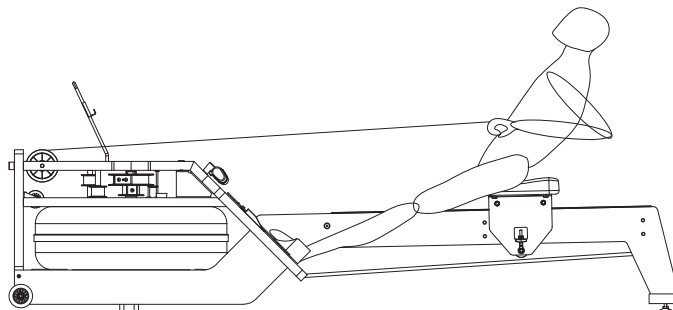
1. Setzen Sie sich auf den Sitz, legen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen und fixieren Sie diese mit dem Klettverschluss. Umgreifen Sie die Griffe.
2. Nehmen Sie die Startposition ein, lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach vorne und winkeln Sie dabei die Beine an.



3. Stoßen Sie sich nach hinten. Rücken und Beine werden dabei gleichzeitig gestreckt und der Körper öffnet sich langsam, während der Sitz nach hinten gleitet.



4. Führen Sie diese Bewegung aus, bis Sie leicht nach hinten lehnen. In dieser Phase sollten die Ellbogen nach außen zeigen. Nehmen Sie wieder die Haltung unter Punkt 2) ein und wiederholen Sie den Ablauf.



Als Anfänger sollten Sie zunächst den korrekten Bewegungsablauf und den Bewegungsrhythmus erlernen. Eine Steigerung der Geschwindigkeit sowie des Widerstandes können Sie später vornehmen.

AUF- UND ABWÄRMEN

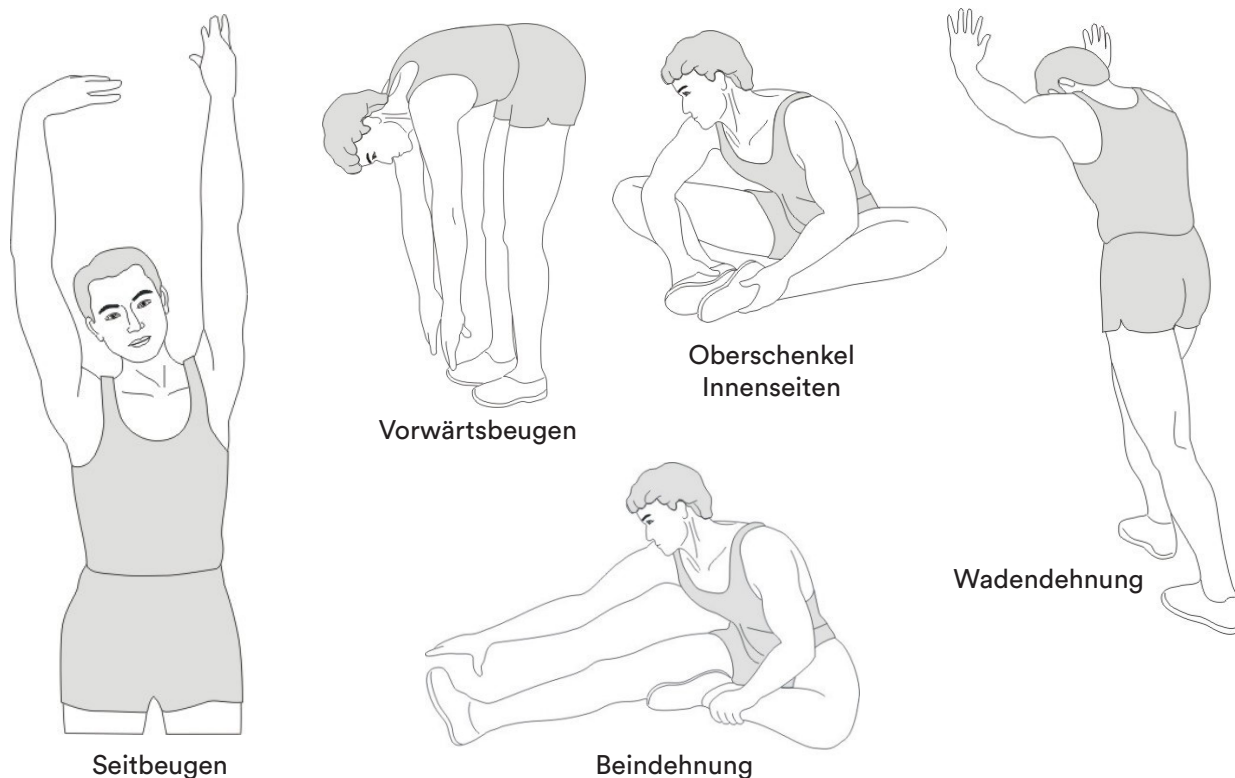
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Pulsüberwachung

Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich gemäß Ihrem Alter, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung der maximalen Herzfrequenz und des optimalen Trainingspulses (Ziel-Herzfrequenz) gibt folgende Formel:

Maximale Herzfrequenz = 220 Schläge – Lebensalter

Ziel-Herzfrequenz = maximale Herzfrequenz × 0,85

Passen Sie Ihre Ruderbewegung immer Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Zielherzfrequenz an.

Cool-Down (Abkühlen)

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

SKANDIKA TRAINING DATA APP

Mit der Skandika Training Data App verwandeln Sie Ihr Smartphone oder Tablet in einen modernen Styrke Trainingscomputer. Laden Sie die App über die Suchfunktion Ihres App-Stores oder Google Play Stores oder das Einscannen des nebenstehenden QR-Codes herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem Mobilgerät starten.

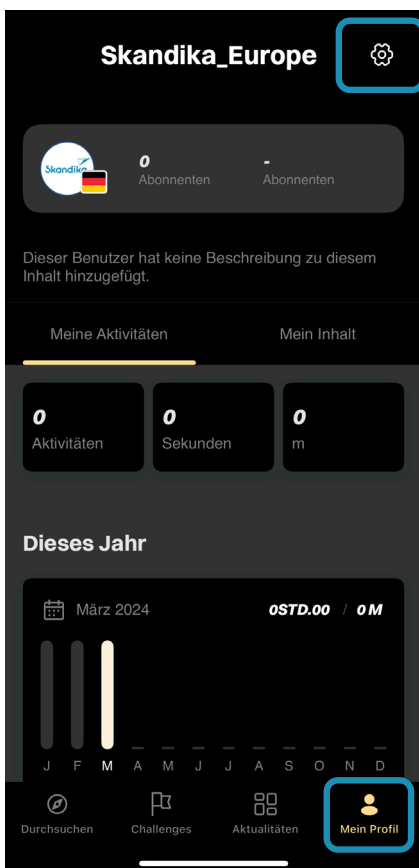
Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, muss zunächst das Styrke mit der App verbunden werden. Hierzu sollten Sie darauf achten, dass bei iOS die Bluetooth-Verbindung und bei Android die Bluetooth- und Standort-Verbindung eingeschaltet ist.



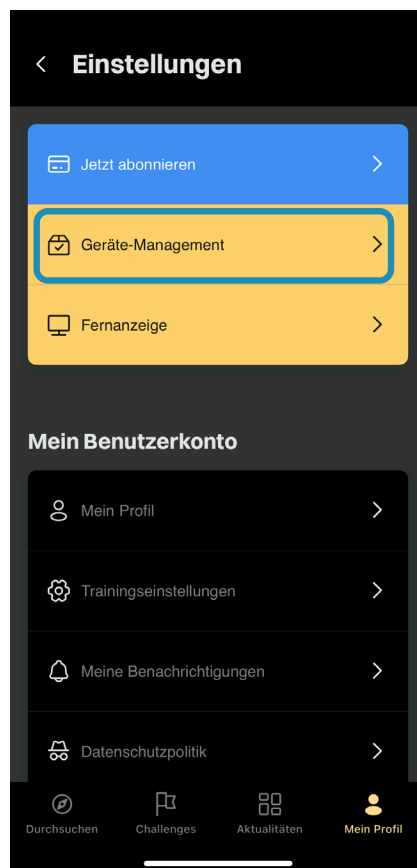
KINOMAP

Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie ein Video in der Kinomap App und legen Sie los. Die Kinomap App lässt sich im App Store oder Play Store herunterladen (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

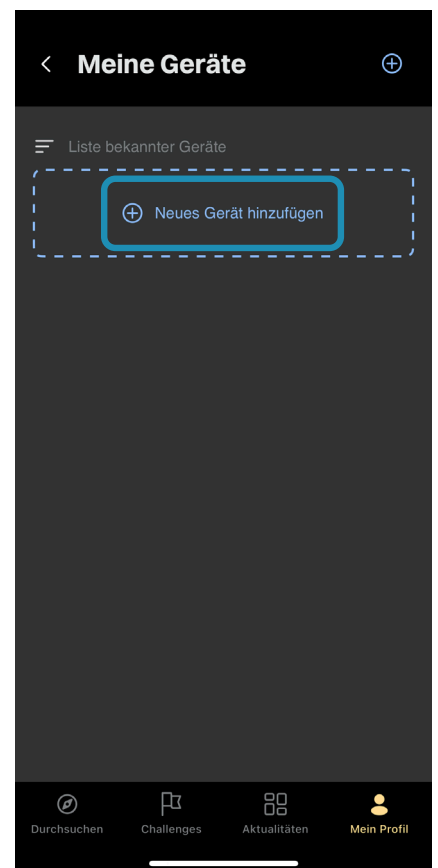
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



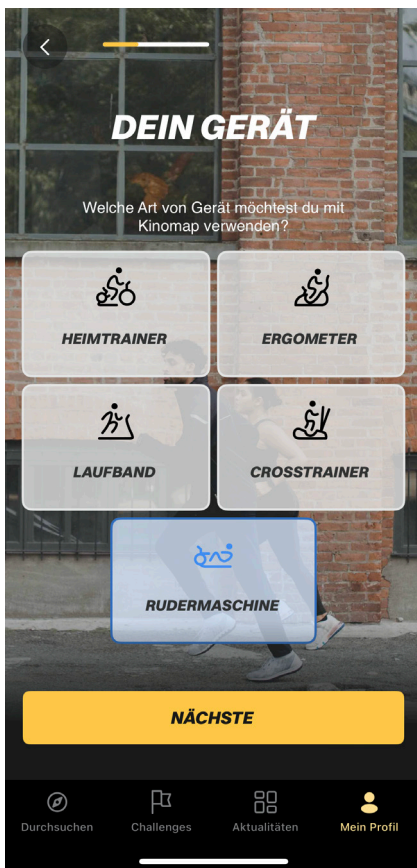
1. Mein Profil →
2. Einstellungen (oben rechts)



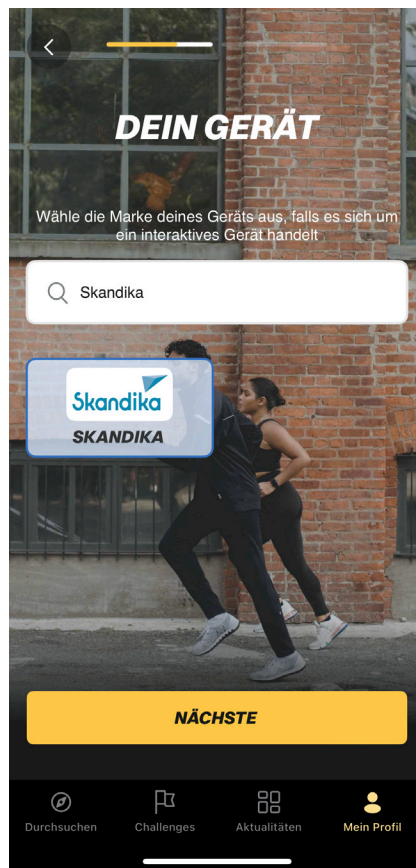
3. Gerätemanagement →



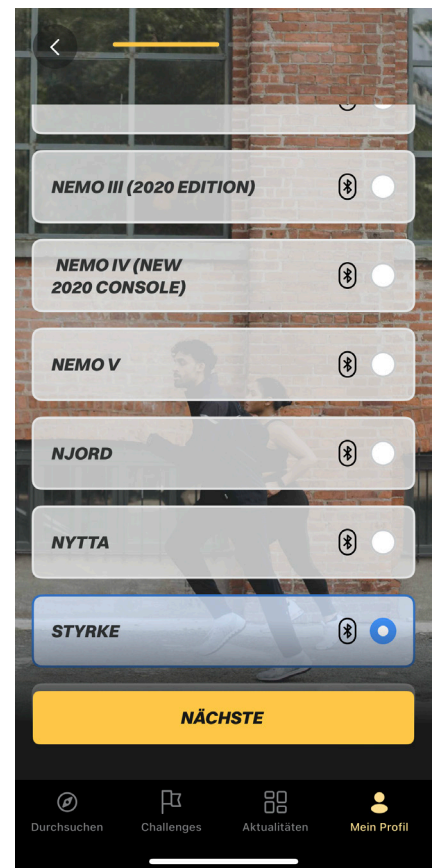
4. Neues Gerät hinzufügen →



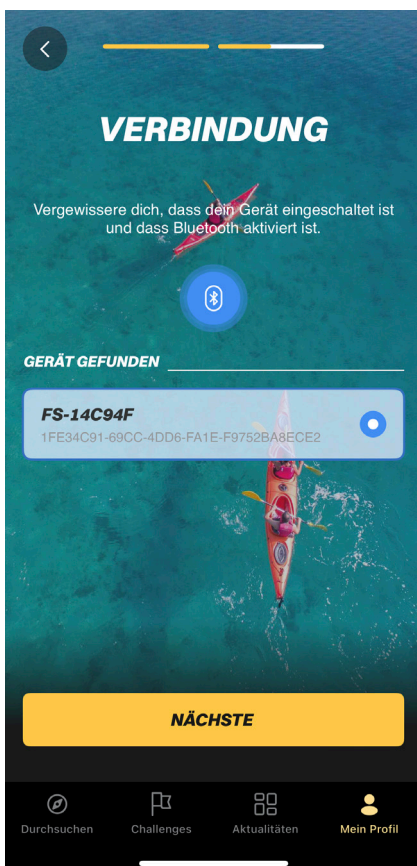
5. Gerätetyp auswählen →



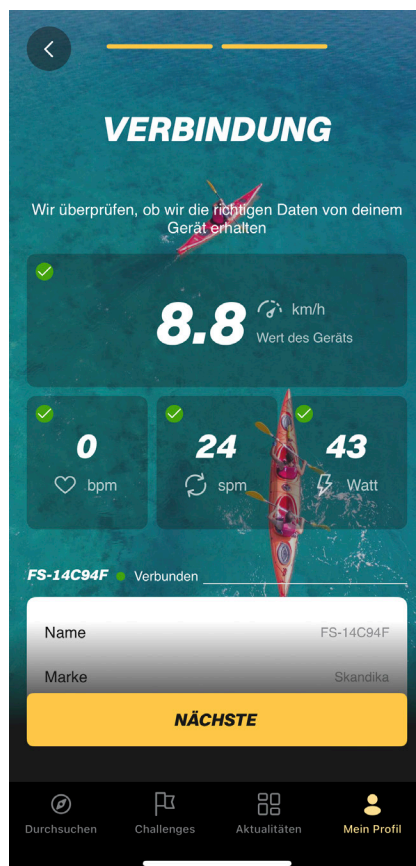
6. Skandika auswählen →



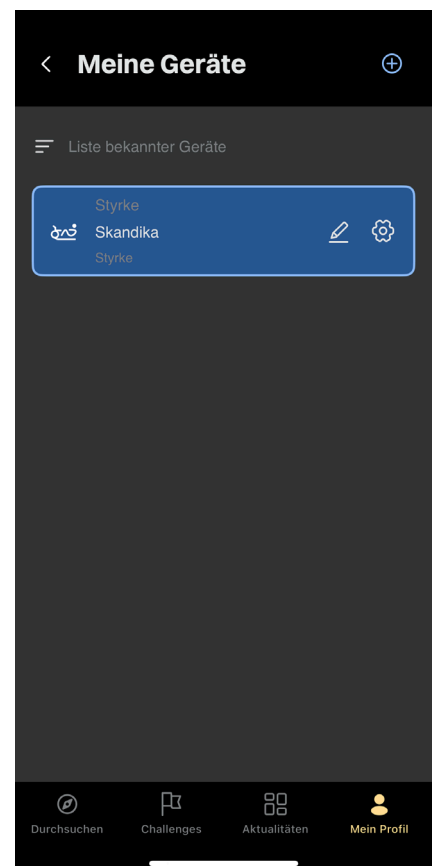
7. Gerät auswählen →



8. Wähle das Gerät aus der Liste der gefundenen Bluetooth-Geräte aus. →



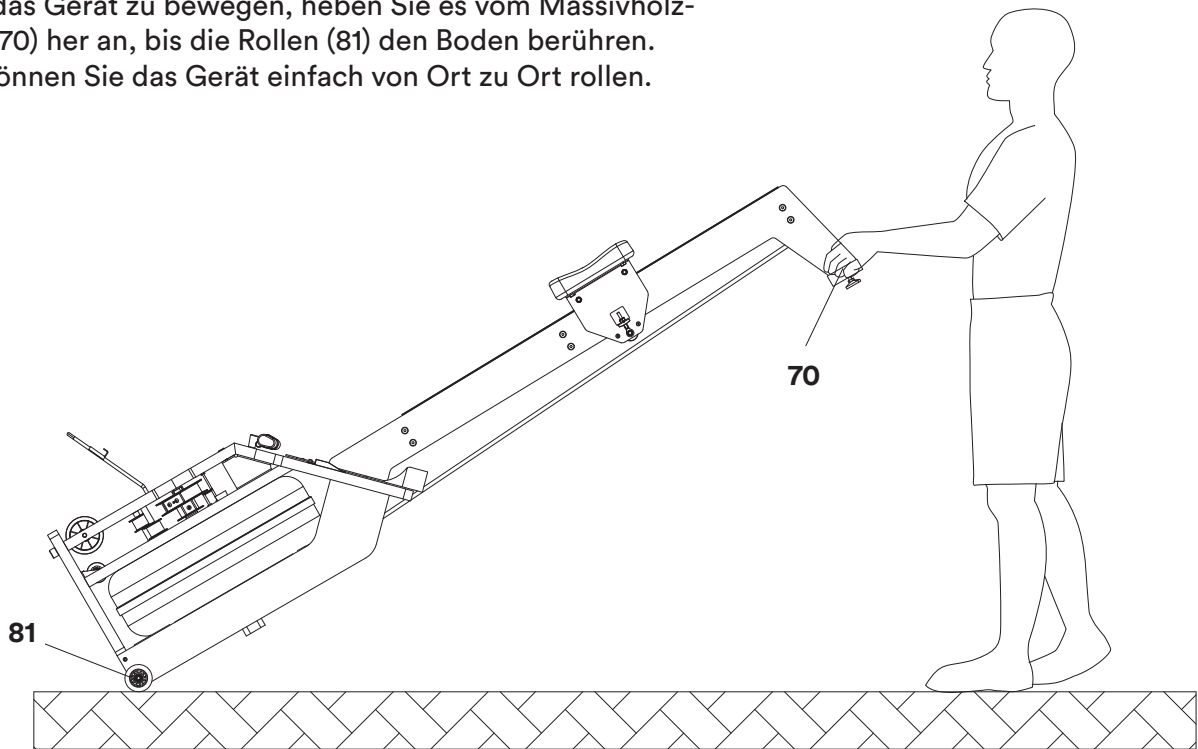
9. Die Verbindung ist hergestellt und die Datenübertragung wird getestet. →



10. Das Gerät ist erfolgreich verbunden und das Training kann gestartet werden.

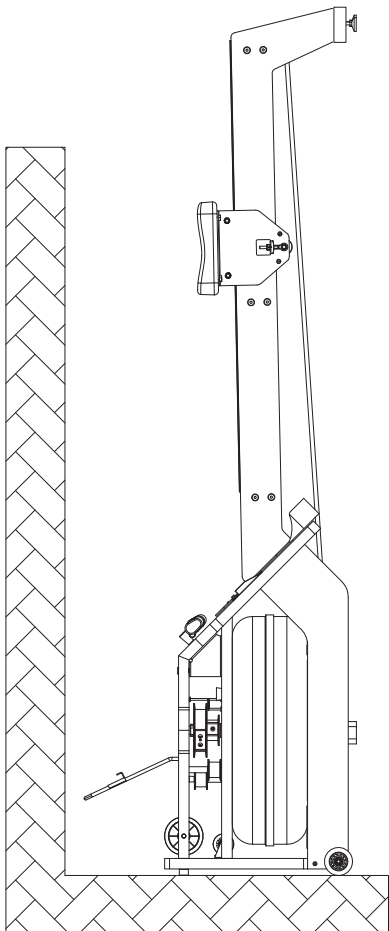
DAS GERÄT TRANSPORTIEREN

Um das Gerät zu bewegen, heben Sie es vom Massivholzfuß (70) her an, bis die Rollen (81) den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach von Ort zu Ort rollen.



LAGERUNG

1. Das Rudergerät kann nach dem Training platzsparend vertikal verstaut werden. Wenn es länger als 2 Wochen vertikal gelagert wird, empfehlen wir den Tank zu entleeren, um ein Umkippen des Wassers zu vermeiden. Entleeren Sie den Tank, bevor Sie das Gerät lagern.
2. Achten Sie auf Ihren Kopf, wenn Sie das Gerät aufrecht hinstellen – Sie könnten sich am hinteren Standfuß stoßen!
3. Vorsicht! Vor dem Aufstellen des Gerätes in die vertikale Position schieben Sie den Sitz bitte ganz nach vorn in die Endposition!



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 einem 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. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 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

Dear Customer,

we are delighted that you have chosen **Skandika** and congratulate you on your new **Styrke**. This wooden rower was conceived and designed with great attention to detail in Germany by Tukiendorf Design.

We are happy to receive your wishes and suggestions regarding your product and look forward to your personal feedback.

Contents

- 23** Technical data
- 23** Supplementary articles
- 24** Service
- 25** Safety precautions
- 26** Explosion drawing
- 27** Parts list
- 28** Set-up instructions / Video set-up instructions
- 34** Filling / emptying the water tank
- 35** Exercise instructions
- 36** Warm-up and cool-down
- 37** Transportation and storage
- 38** Using apps
- 40** Guarantee conditions

TECHNICAL DATA

Ruder- gerät	Hersteller	MAX Trader GmbH	
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen	
CE	Artikelnummer Name	SF-3090/3091/3093/3094/3095/3096/3098/3099/3320/ 3321/3322/3323/3324/3325/3326/3331/3333/3334/ 3335/3336/3340/3341/3350/3351 Skandika Stykke	
	Klasse	HC	
	Standard	EN ISO 20957	
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.		
	Produktionsdatum		
	2023	2024	2025
	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12
	MADE IN GERMANY		
Max. Nutzergewicht	180 kg		

Weight	38,6 kg
Set-up dimensions (L x W x H)	211 x 54 x 68 cm
Max. body height	200 cm
Accessories included	Tool, Bluetooth receiver, USB pump, chlorine tablets, Varta battery charger, 2x Varta batteries

SUPPLEMENTARY ARTICLES

This might also interest you.



Art. No.: 24942

You can purchase this product using the following QR code:



SKANDIKA

Floor protection mat for rowing machines

Our floor protection mat 'Made in Germany' protects your floor from unsightly pressure marks, nicks or scratches that can occur when using rowing machines. In addition, the mat has a noise-absorbing function.

- Oeko-Tex seal Standard 100
- phthalate-free & environmentally friendly
- 65 x 230 cm



Art. No.: SF-2285

You can purchase this product using the following QR code:



SKANDIKA

Bluetooth chest strap

For a goal-oriented and heart rate controlled cardio training (HRC), it is important to constantly keep an eye on your own heart rate during the workout and to adjust your performance if necessary.

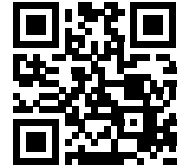
- Bluetooth interface
- adjustable in size
- suitable for the use of apps like Kinomap & Skandika Training Data

SERVICE

Do you need some help?

The Skandika Service page provides information on frequently asked questions (FAQ), the Skandika Training Data App, and the Kinomap App. Manuals for our Skandika products can also be downloaded from here.

If you require spare parts, please contact our Customer Service Team at service@skandika.de.



skandika.com/en/service/

VIDEO ASSEMBLY INSTRUCTIONS

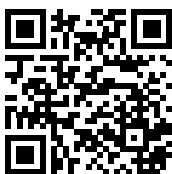
You can find a step-by-step video tutorial on how to assemble your Styrke rowing machine on our [Skandika](#) YouTube channel.

You can access the video via this link or by simply scanning the QR-code.



ANY OTHER QUESTIONS?

You can find the latest information on our products, current promotions, competitions, instructions, training guides, and much more here:



[instagram.com/
skandika](https://www.instagram.com/skandika)



[facebook.com/
skandika.german](https://www.facebook.com/skandika.german)



[youtube.com/
Skandika_Europe](https://www.youtube.com/Skandika_Europe)

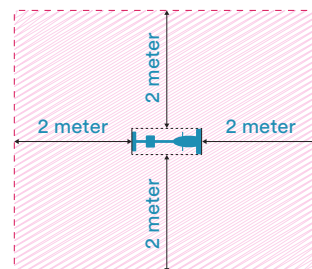


WARNING

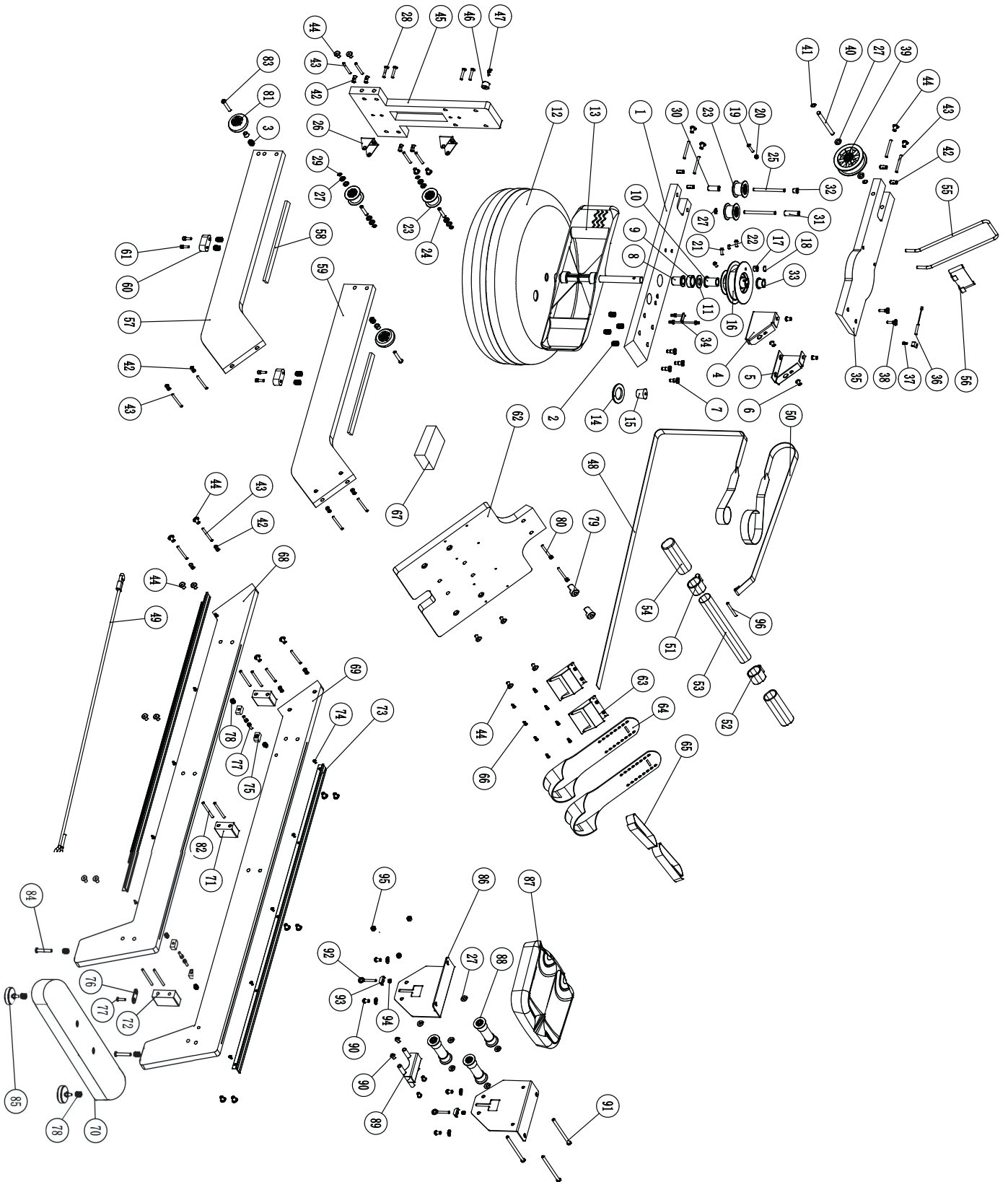
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine. It is not suitable for commercial use.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. If you want to protect the installation site against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip mat under the device (e.g. the **Skandika** floor mat for rowing machines).
5. 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.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly.
12. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
13. The max. user capacity of this class HC device is 180 KGS.
14. 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.
15. Do not use this device directly after meals or drinks.
16. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
17. 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. It is recommended to lightly lubricate all moving parts from time to time to maintain functionality.
18. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
19. If you do not use the rower for more than 1 week, please remove the batteries of the Bluetooth module.



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.



USB PUMP

Your unit comes with an electric (USB) pump with which the water tank can be filled or emptied. It is best to fully charge the battery of the pump before installation.



Your **Skandika** rowing machine **Styrke** has already been pre-assembled for the most part by hand. To complete the remaining assembly work, you will find a tool bag with the following contents enclosed:

Description	Q'ty
Slotted screwdriver length 155 mm	1
Phillips screwdriver length 106 mm	1
Hexagon spanner size 3	1
Hexagon spanner size 4	1
Hexagon spanner size 5	2
Hexagon spanner size 6	1
Open-end spanner M10/13	1

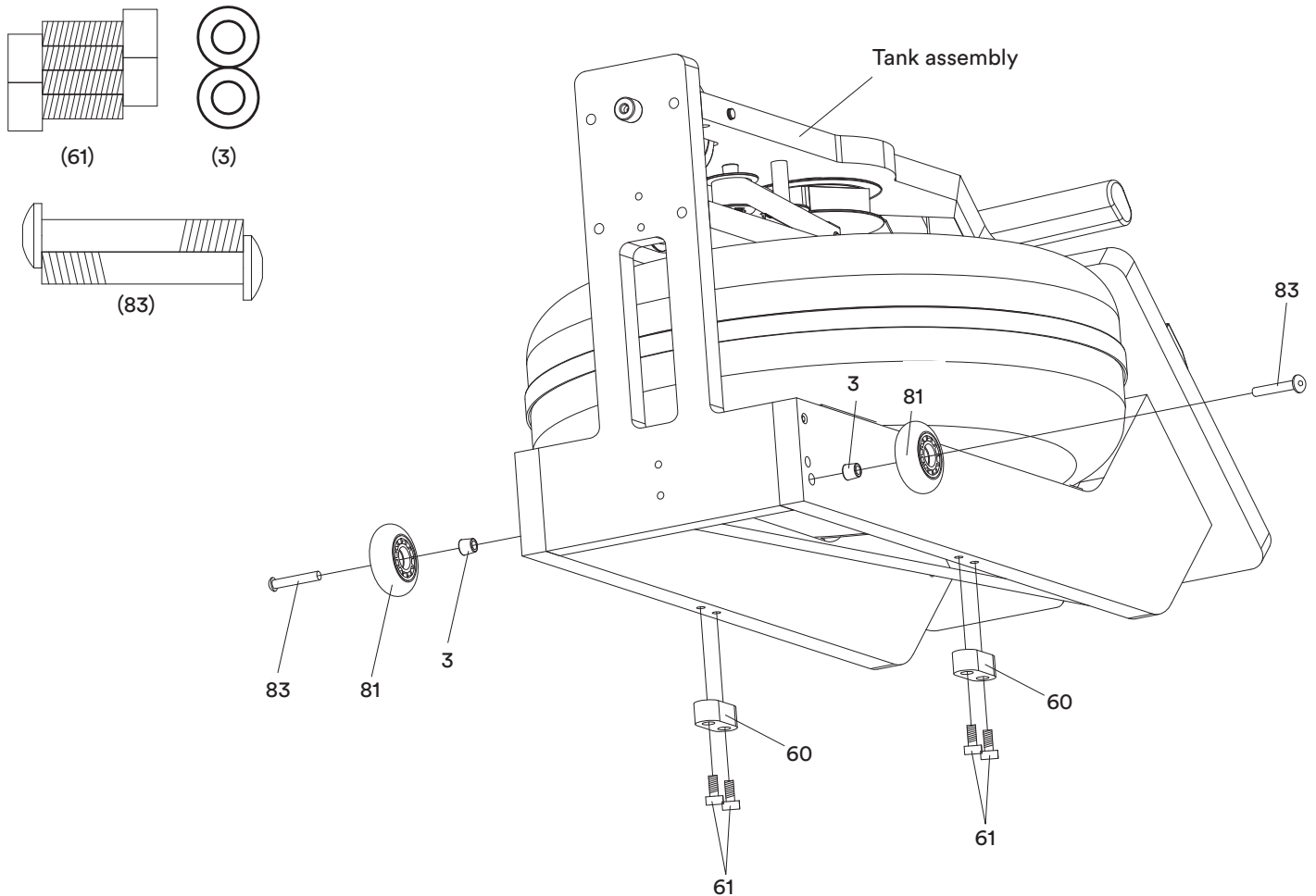
Note: Most parts arrive pre-assembled on delivery. For this reason, the number of screws may differ from the actual number.

Part No.	Description	Q'ty
1	Lower connecting plate	1
2	Bolt socket M8 x ø19.6 x 9.8	4
3	Spacer M8	8
4	Connecting plate left	1
5	Connecting plate right	1
6	Nut M6 x 10	4
7	Cylindrical bolt M8 x 25	4
8	Axis guide ø20 x ø25,5 x 35	1
9	Plastic axis guide ø25.5 x ø36.5 x 13	1
10	Axis guide ø20 x ø25.5 x 40	1
11	Washer ø21 x ø38 x 3	1
12	Water tank (PC transparent)	1
13	PP paddle	2
14	Silicone ring ø20 x ø38 x 1.2	1
15	Tank plug (TPR)	1
16	Aluminum webbing roller ø132	1
17	Plastic magnet holder (PP)	1
18	Magnet	1
19	Screw M6 x 35	1
20	Nut M6	1
21	Screw M6 x 15	3
22	Screw M6 x 10	1
23	Webbing reel set, small (1 webbing roller and 2 x bearing 608ZZ each)	4
24	Webbing roller ø8 x 48	2
25	Axle ø8 x 105	2
26	Screw M6 x 15 (U-roller)	2
27	Washer ø8.5 x ø16 x 1.5	17
28	Screw M6 x 35	4
29	C-ring ø8	4
30	Plastic guide (PA) ø15 x ø8.1 x 34.5	1
31	Plastic guide (PA) ø15 x ø8.1 x 46	1
32	Spacer	3
33	Axis guide ø19 x ø25.5 x 19	1
34	Belt limiter (PP)	1
35	Upper connection plate	1
36	Sensor	1
37	Screw ST 3.2 x 13	1
38	Screw M6 x 30	2
39	Webbing reel set, large (1 webbing roller and 2 x bearing 6000ZZ)	1
40	Roller axle ø10 x 126	1

Part No.	Description	Q'ty
41	C-ring ø10	2
42	Nut M6 x D10 x 15	16
43	Bolt M6 x 60	16
44	Nut M6 x 18	28
45	Rear stand board	1
46	Vibration protection (TPR)	1
47	Screw ST 4,2 x 25	1
48	Nylon webbing L: 1965 mm	1
49	Elastic pull rope 8 x 1050 / 12 x 1050 mm	2
50	Nylon webbing L: 3080mm	1
51	Plastic fixation left (PP)	1
52	Plastic fixation right (PP)	1
53	Handle	1
54	Handle cover (rubber)	2
55	iPad holder (Q235A)	1
56	iPad support (PP)	1
57	Lower base plate left	1
58	EVA pad 150 x 20	2
59	Lower base plate right	1
60	Foot pads (TPR)	2
61	Screw M6 x 20	8
62	Footboard 45	1
63	Plastic pedal fixation (PP)	2
64	Foot pedals (PP)	2
65	Foot strap	2
66	Screw ST 3,8 x 16	10
67	Bluetooth module	1
68	Left rail	1
69	Right rail	1
70	Solid wood support foot	1
71	Connecting block 1	2
72	Connecting block 2	1
73	Aluminum strip	2
74	Screw ST 4,2 x 12	10
75	Stopper (PA)	4
76	Connecting plate for pull rope	1
77	Screw M6 x 20	5
78	Screw M6 x 15	5
79	Handle stopper (PP)	2
80	Screw M6 x 55	2
81	Roller set (1 roller and 2 bearings 608ZZ each)	2
82	Screw M6 x 85	6
83	Screw M8 x 60	2
84	Screw M8 x 45	2
85	Adjustable foot pad (TPR)	2
86	Seat cushion fixation	2
87	Seat cushion	1
88	Upholstery roller set (1 roller and 2 bearings each 608ZZ)	2
89	Stop device	1
90	Screw M8 x 15	8
91	Screw M8 x 140	3
92	U-bolt M6	2
93	U-bolt	2
94	Nut M6	2
95	Nut M8	3
96	Axle	1

STEP 1

Attach the two foot pads (60) to the tank assembly by fixing it with 4 screws M6 × 20 (61). The rollers (81) and the spacers (3) must then be mounted to the tank assembly with 2 screws M8 × 60 (83).

**Or simply watch the set-up video online:**

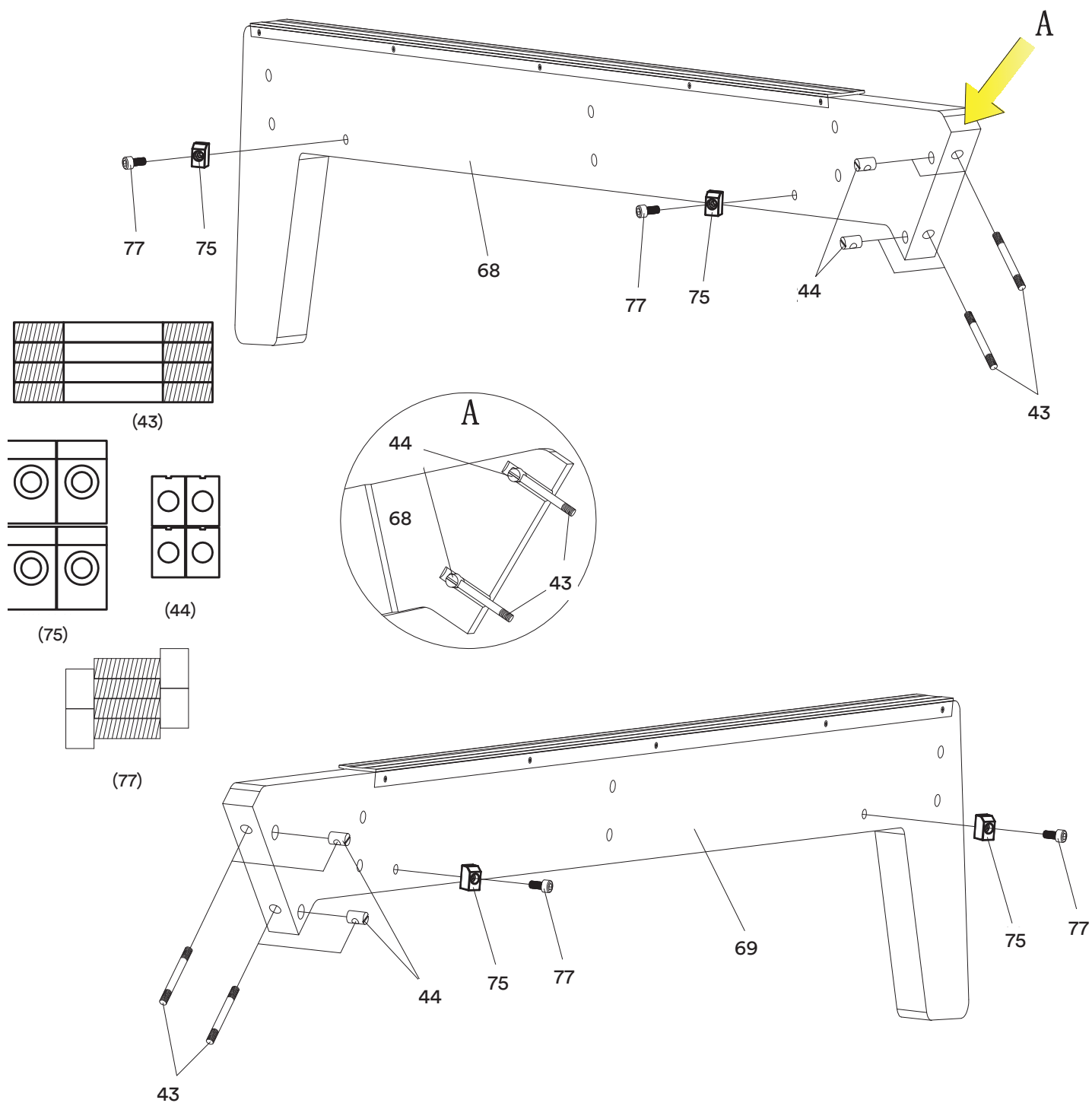
Find our step by step video tutorial on how to assemble Styrke on the **Skandika** YouTube channel.

You can find the video via this link or simply scan the QR code.



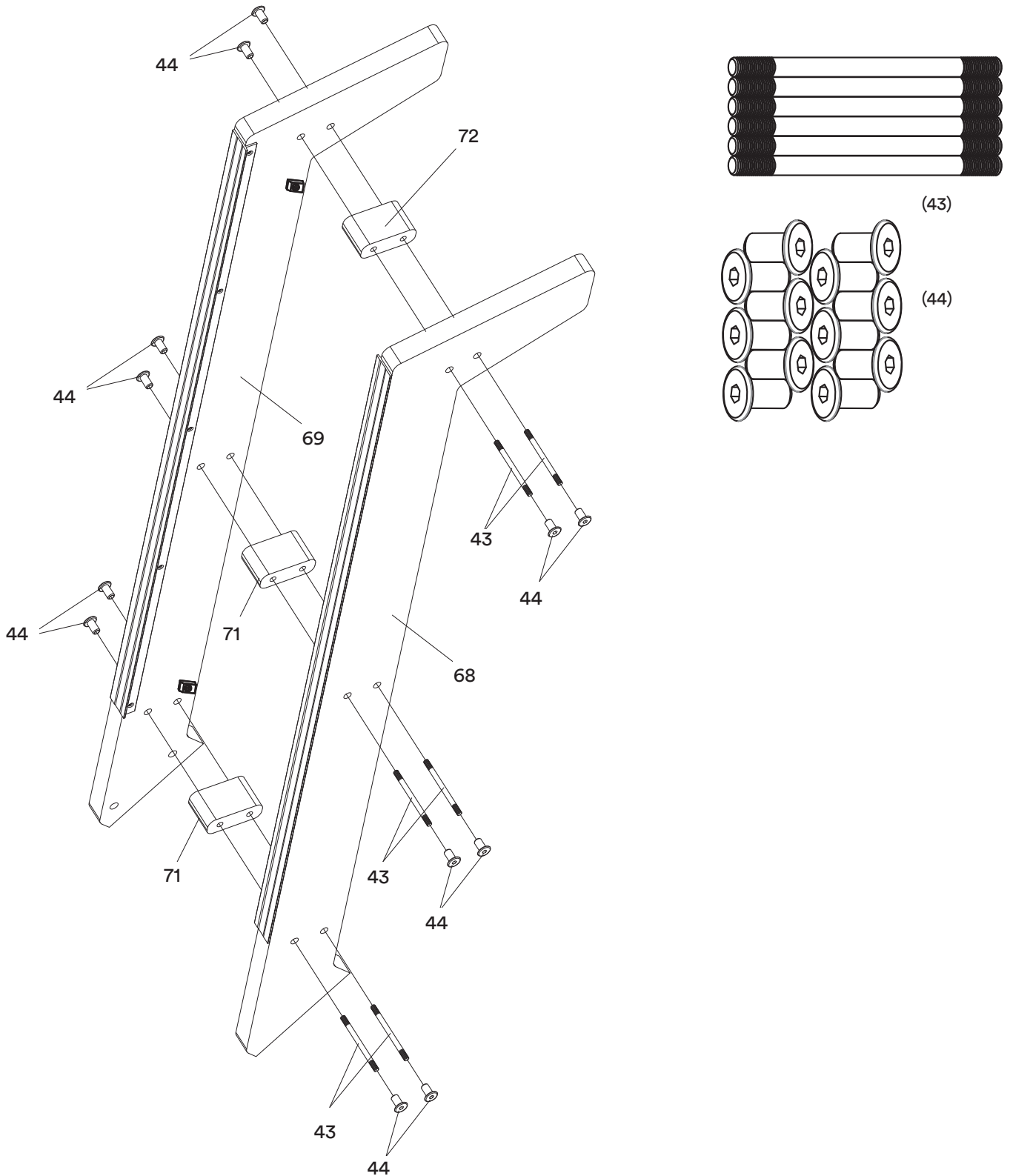
STEP 2

Attach the stoppers (75) to the left (68) and right (69) rails with 2 screws (77) each. Then attach the nut (44) and the bolt (43) to each rail as shown.



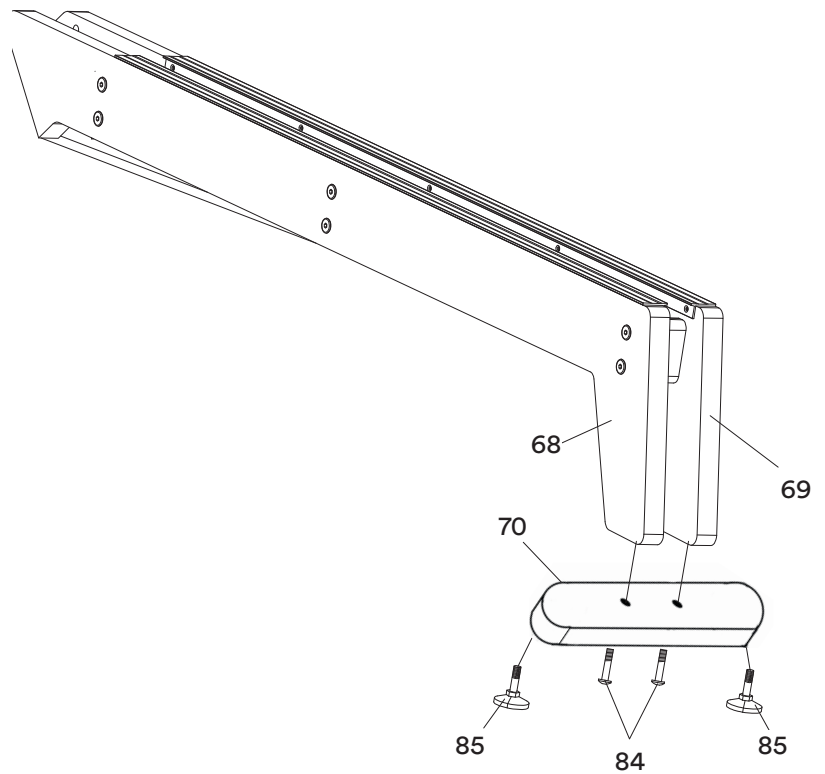
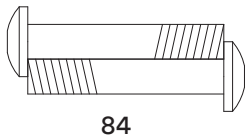
STEP 3

Fit the bolts (43) and nuts (44) as shown, thus joining the connecting blocks 1 and 2 (71 & 72) and the two rails (68 & 69).

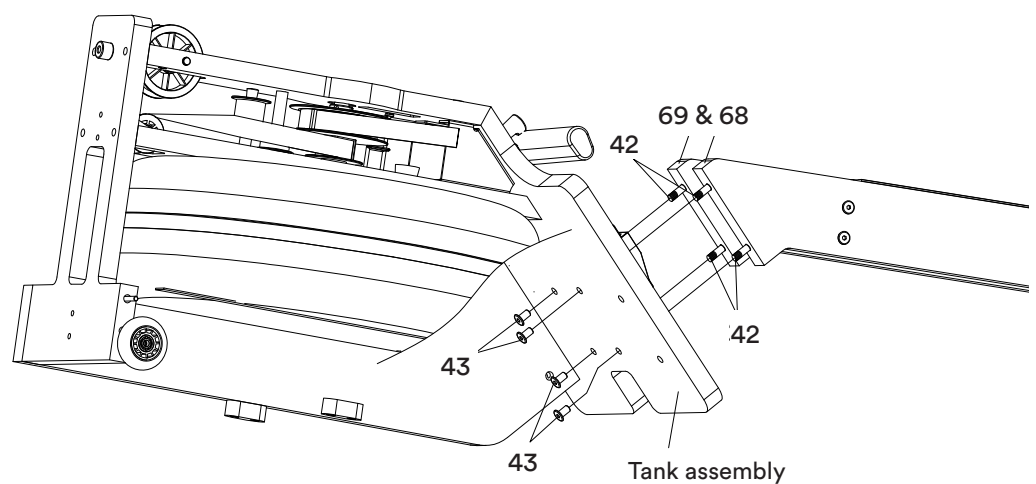
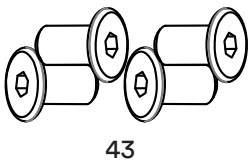


STEP 4

Attach the adjustable foot pads (85) and the solid wood foot (70) to the left and right rail (68 & 69) to the tank assembly using two screws (84) as shown.

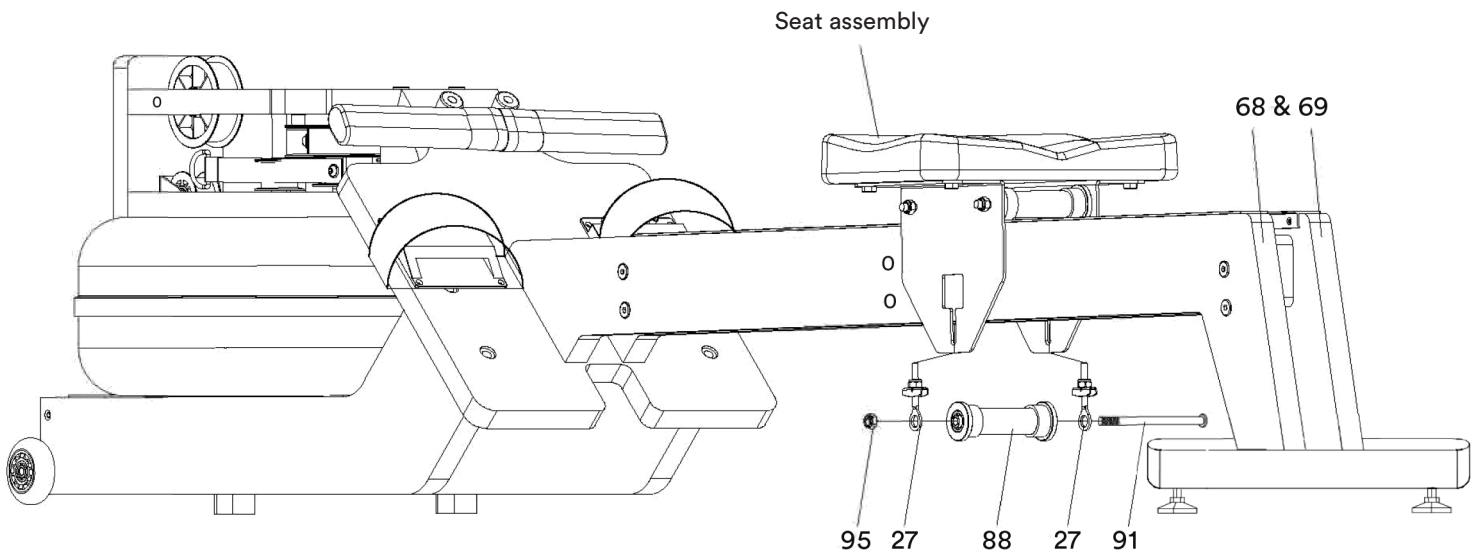
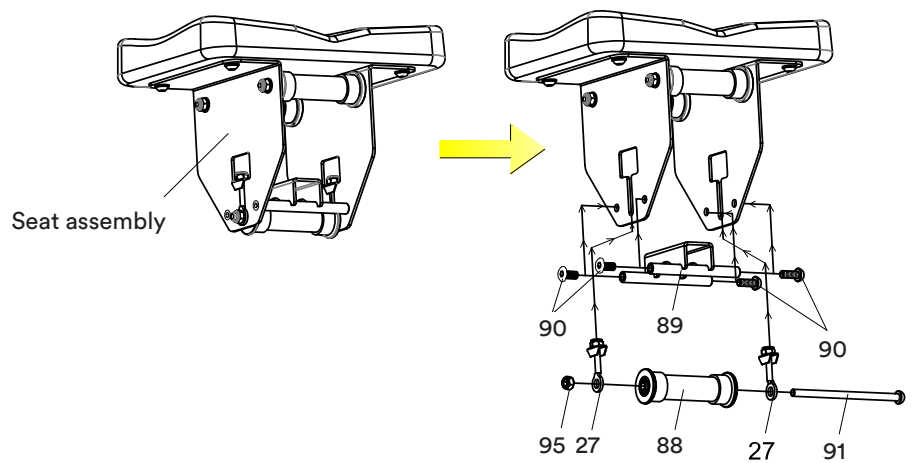
**STEP 5**

Secure the rails (68 & 69) to the tank assembly with 4 bolts (43) and nuts (42) as shown.



STEP 6

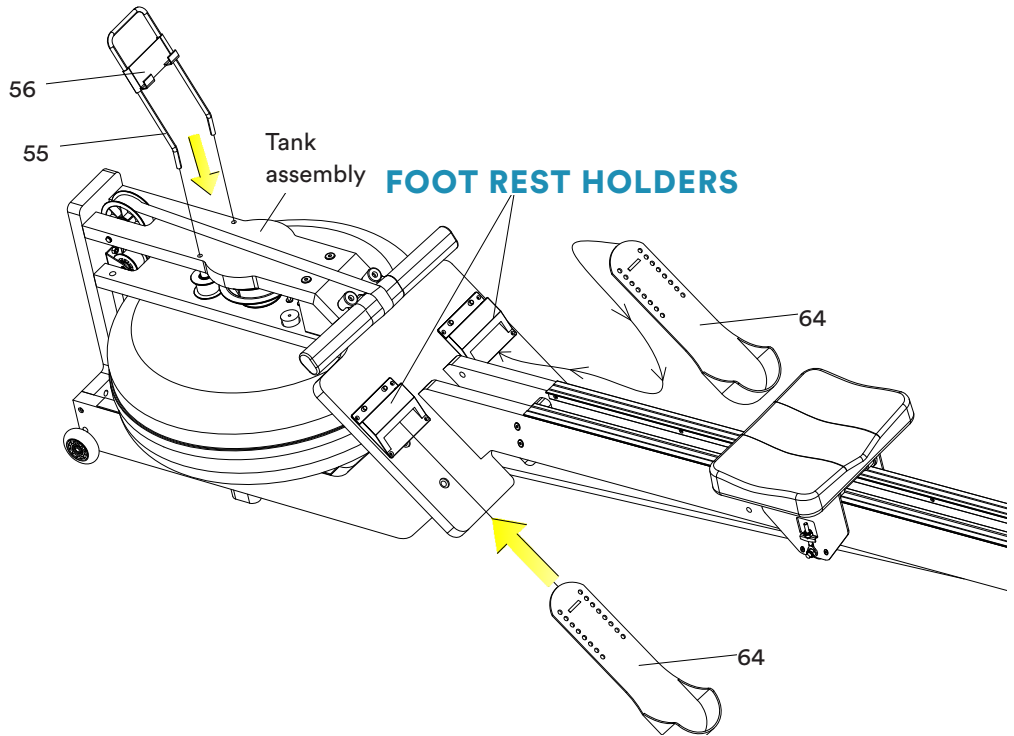
Now the seat assembly has to be attached. The necessary parts [nut M8 (95), washer (27), roller (88), screw M8×140 (91), Socket bolt M8×15 (90), Stop device (89)] must first be removed from the unit in order to attach it to the rails (68 & 69). After assembly, the seat unit should be able to slide on the rails so that the rowing movement can be carried out correctly later.



STEP 7

Attach the iPad holder (55) and the iPad support (56) to the tank assembly.

Then fit the foot pedals (64) to the footrest holders as shown. The holders are 8-way adjustable and can thus be adapted to the respective size of the user.

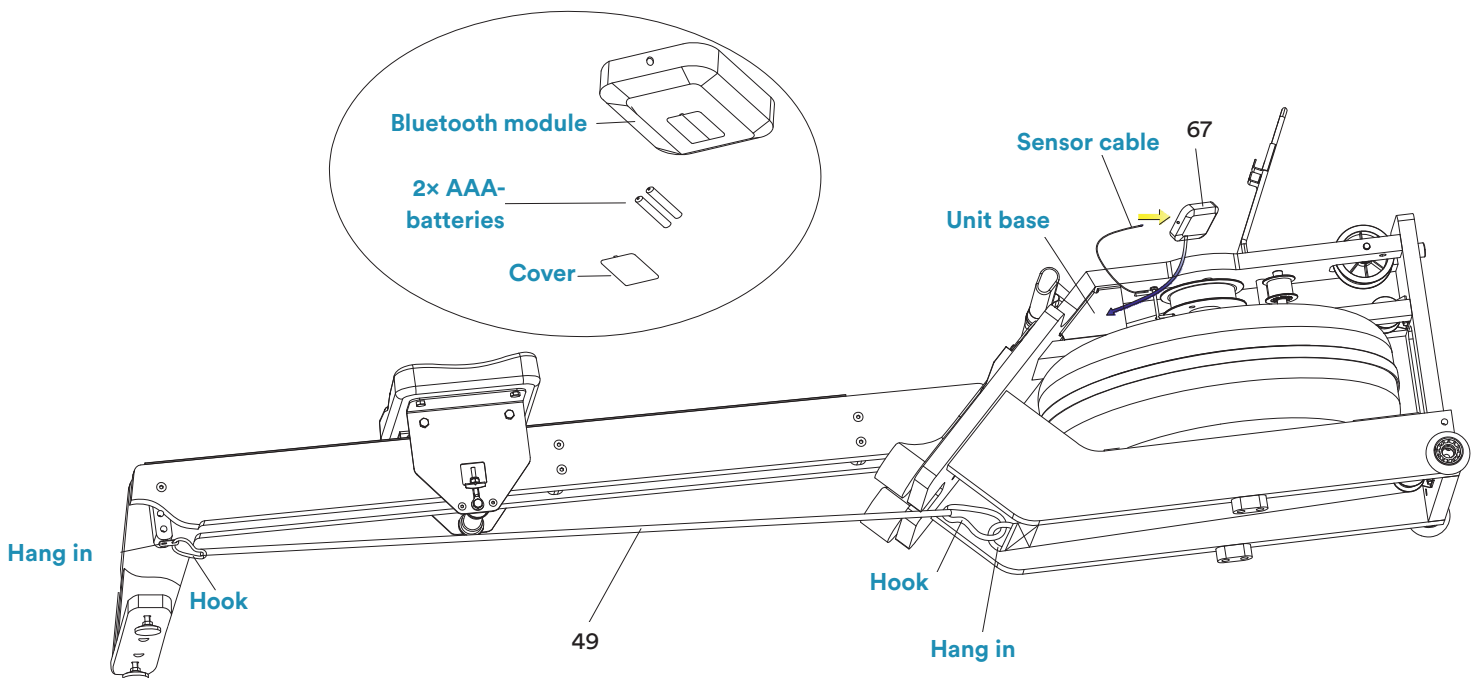
**STEP 8**

Hang the hooks on both sides of the of the elastic pull rope* (49) as shown below.

The unit comes with a Bluetooth module (67), as well as 2 AAA batteries and a battery charger. This allows you to operate the module in an environmentally friendly way. We recommend that you fully charge the batteries before inserting them for the first time. After inserting them, connect the sensor cable to the module and place the module (67) on the base of the device as shown. The module has a magnet that fixes the module to the base of the unit.

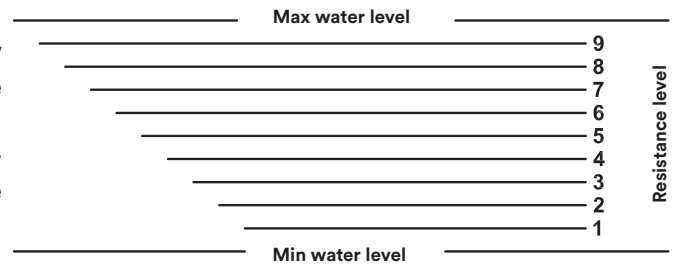
* the pull rope (49) is included 2 times:

- 1 rope with black end mark (especially recommended for beginners and advanced users) with a standard rowing resistance (independent of the amount of water filled) as well as a standard retraction.
- 1 rope with red end mark (especially recommended for professionals) with a stronger rowing resistance (independent of the amount of water filled) as well as a faster retraction.



FILLING AND EMPTYING THE WATER TANK

1. Remove the plug of the tank.
2. The illustration at the bottom of this page shows how to fill the tank with water. Place the transparent hose in a bucket of water and the metal outlet in the tank. Use the USB pump supplied to fill the tank. Pay attention to the filling quantity, which is indicated on the tank side wall by the level indicator.
3. Empty the water tank: Place a bucket in close proximity to the water tank and use the supplied USB pump (transparent hose is now placed in the water tank) to pump water from the tank into the bucket.
4. Put the plug back into the tank. If any water has spilled, wipe it away.

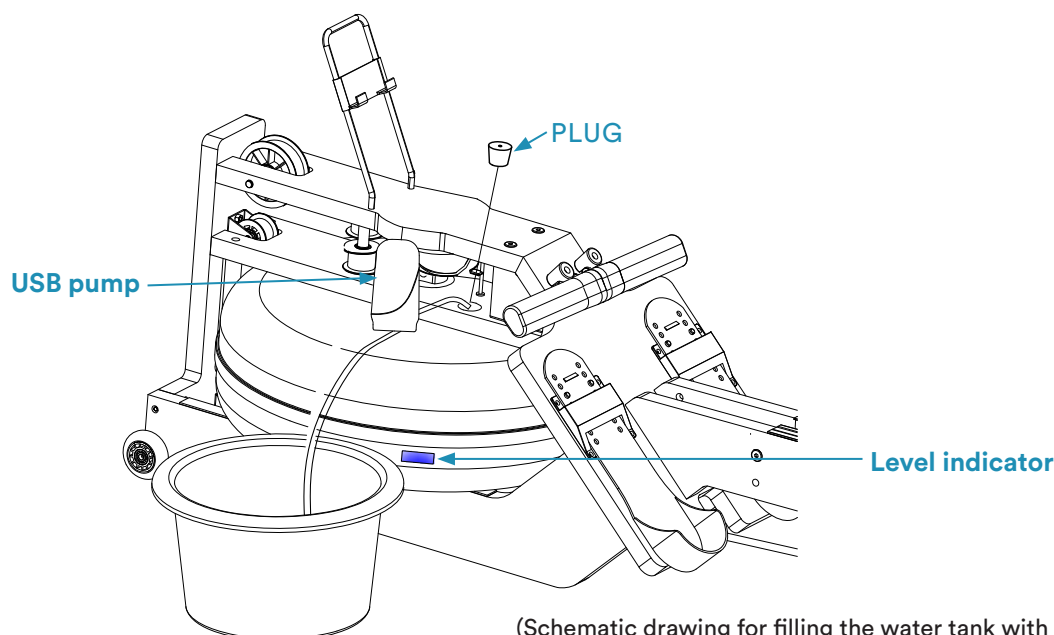


NOTES:

- Always fill the tank with tap water or drinking water. **Do NOT use distilled water, as this no longer contains any additives and so algae may develop more quickly.** Never use pure chlorine bleach instead of a commercially available water treatment/chlorine tablet. Chlorine bleach, unlike chlorine tablets, may damage the tank.
- From now on, add a water treatment tablet to the tank every approx. 2 months. If the water remains cloudy despite the tablet, change the water in the tank.
- We recommend using the enclosed **Skandika** chlorine tablets. It is usually sufficient to add 1 tablet to the water when filling the tank. Please observe the water quality from time to time. If there is any discolouration, please add another chlorine tablet or replace the water completely.
- Avoid placing the tank directly in sunlight, this can save frequent water changes.
- The water from the tank is not suitable for consumption. After emptying, pour the water away.

The water level

- The figure shows where the level indicator is located (side wall of the tank). You may fill the tank to a maximum of the 'Max' mark. Never overfill the tank beyond this! This will void the warranty (minimum = 10 litres / maximum = 15 litres).
- The resistance during rowing depends on the fill level of the tank. Filling level 1 means the lowest resistance when rowing, level 9 is the highest resistance.

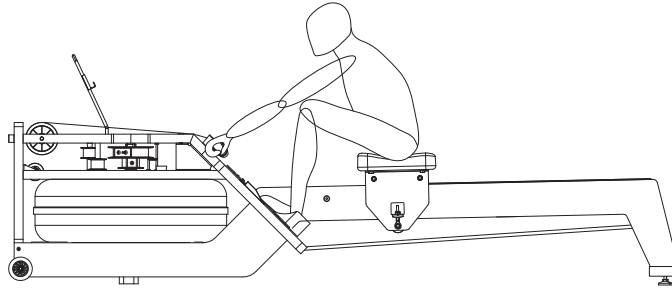


EXERCISE INSTRUCTIONS

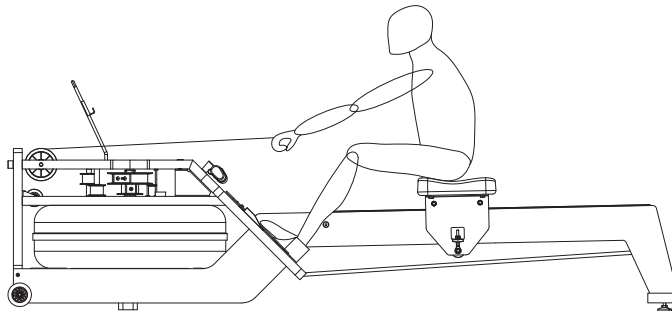
Rowing is a very effective form of exercise. It strengthens the heart and circulation as well as all the major muscle groups: The back, abdomen, arms, shoulders, buttocks and legs.

Rowing basics:

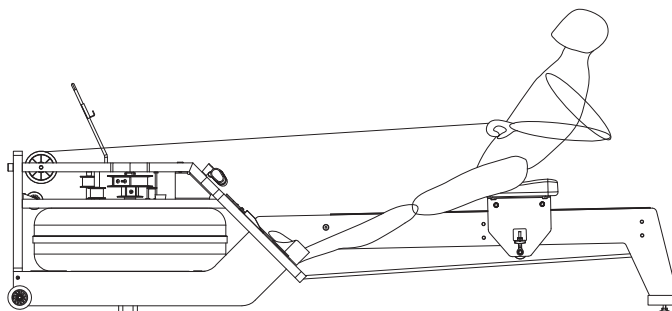
1. Sit on the seat and put your feet on the footrests and fix them with the Velcro. Grasp the handles.
2. Assume the start position, leaning forward with arms outstretched and bending the legs.



3. Push yourself backwards. The back and legs are stretched at the same time and the body slowly opens as the seat slides back.



4. Carry out this movement until you lean slightly backwards. At this stage the elbows should point outwards. Return to the posture under point 2) and repeat the sequence.



As a beginner, you should first learn the correct sequence and the rhythm of movement. You can increase the speed and resistance later.

WARM-UP and COOL-DOWN

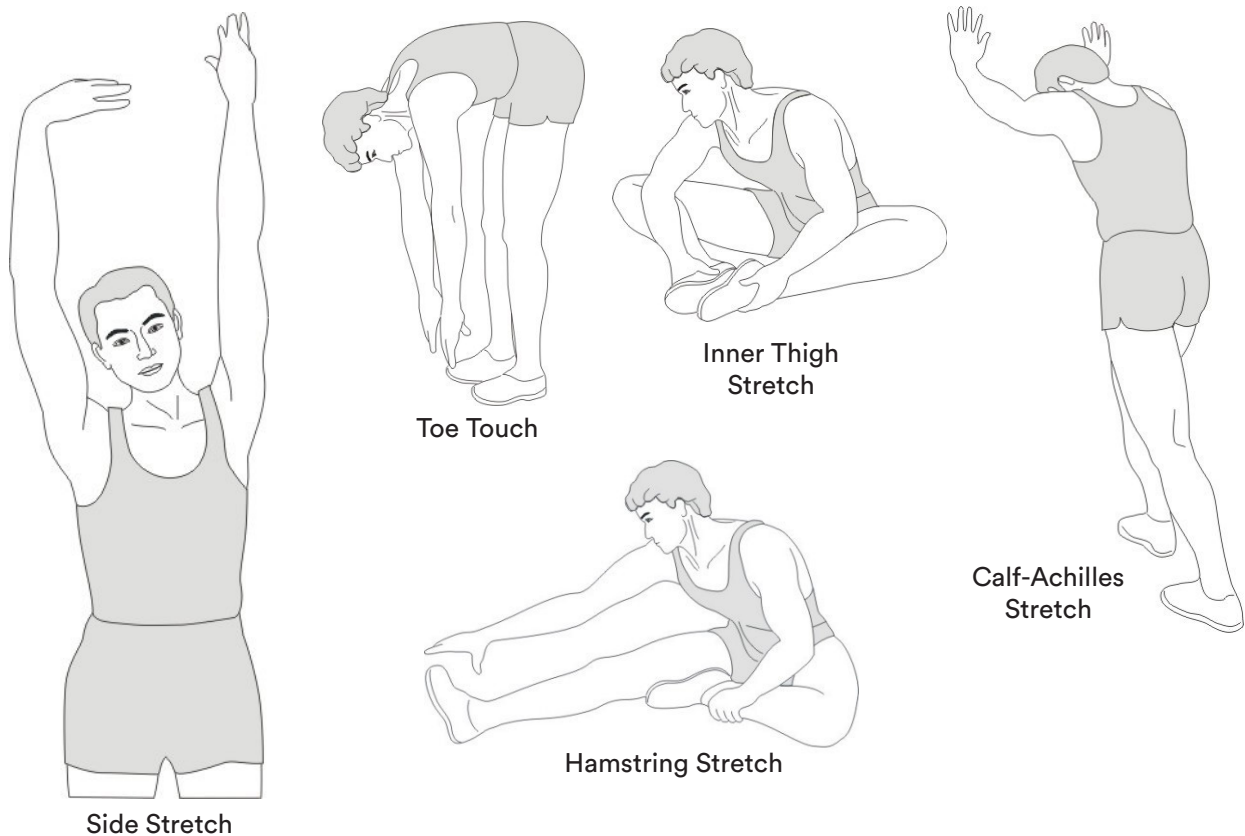
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.



Heart rate monitoring

Determine your personal training frequency range according to your age in order to achieve optimal training success. The following formula provides a guide for determining the maximum heart rate and the optimal training pulse (target heart rate):

maximum heart rate = 220 beats – age

target heart rate = maximum heart rate × 0.85

Always adapt your rowing movement to your well-being and target heart rate.

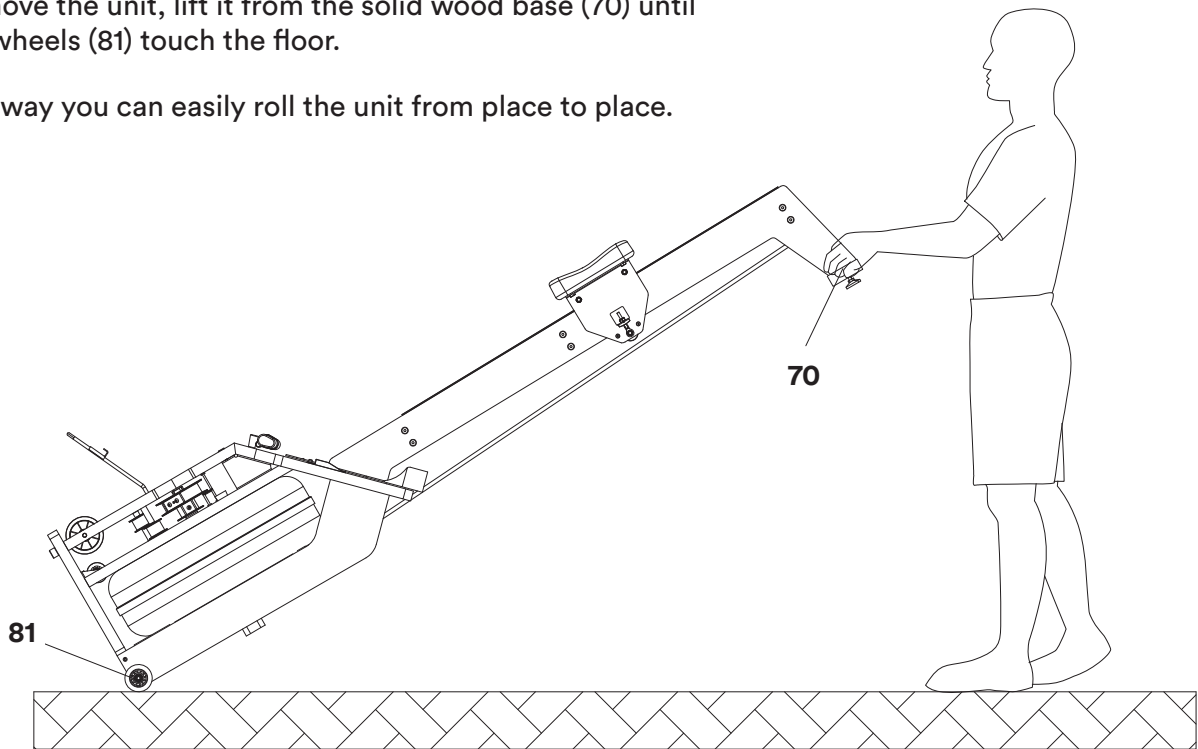
COOL-DOWN

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.

TRANSPORTING THE UNIT

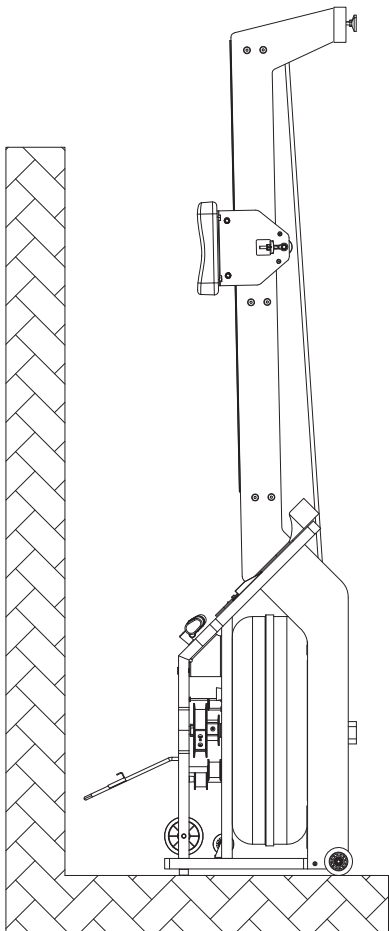
To move the unit, lift it from the solid wood base (70) until the wheels (81) touch the floor.

This way you can easily roll the unit from place to place.



STORAGE

1. Store the rowing machine vertically after working out to save space. Empty the tank if it to be stored upright for more than 2 weeks to avoid algae forming in the stagnant water.
2. Watch your head when standing the unit upright – you could bump the rear stand!
3. Caution! Before setting up the unit in the vertical position, please push the seat all the way forward to the final position!



SKANDIKA TRAINING DATA APP

Turn your smartphone or tablet into a modern Styrke training computer with the Skandika Training Data App. Download the app either via the search function of your app store or by scanning the QR code and then install it on your iOS or Android device. After successful installation, start the app on your mobile device.

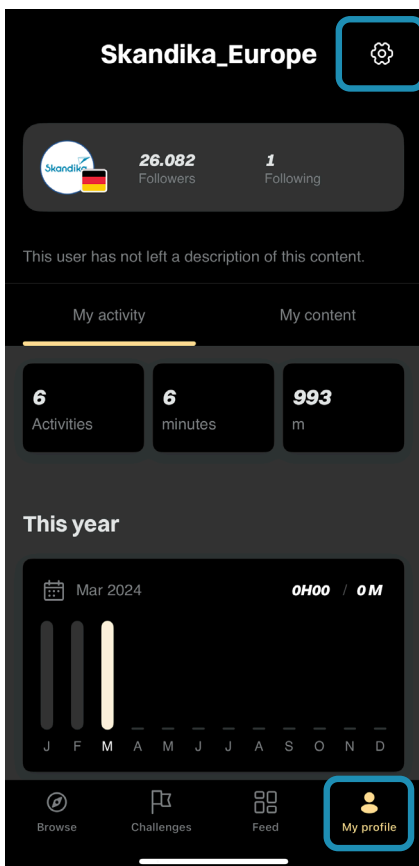
In order to record training data, the Styrke must first be connected to the app. For iOS, make sure the Bluetooth connection is switched on. For Android, both the Bluetooth connection and location connection must be switched on.



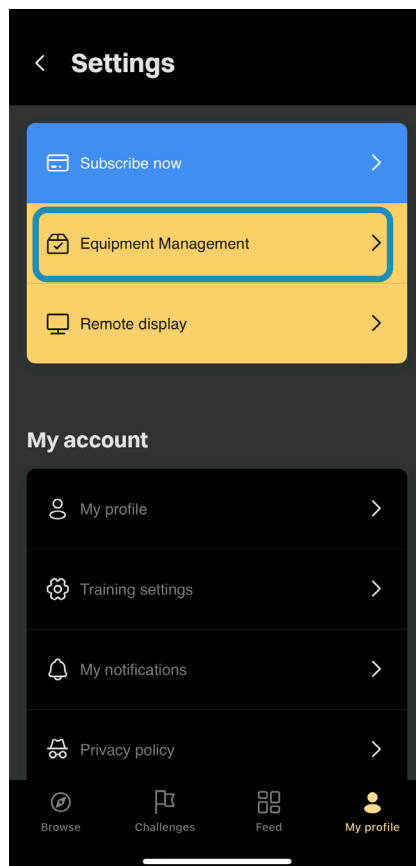
KINOMAP

Enjoy a powerful workout that's fun with the free Kinomap! Choose one of the videos in the Kinomap app and get started. Download the Kinomap app from the App Store or Play Store (just scan the QR code) or search for Kinomap.

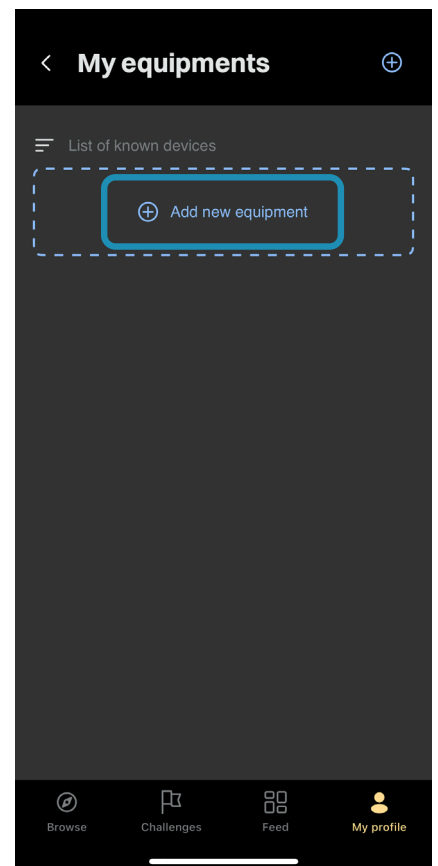
Install and open the app and log in or register. Switch on Bluetooth and then add the training device as follows:



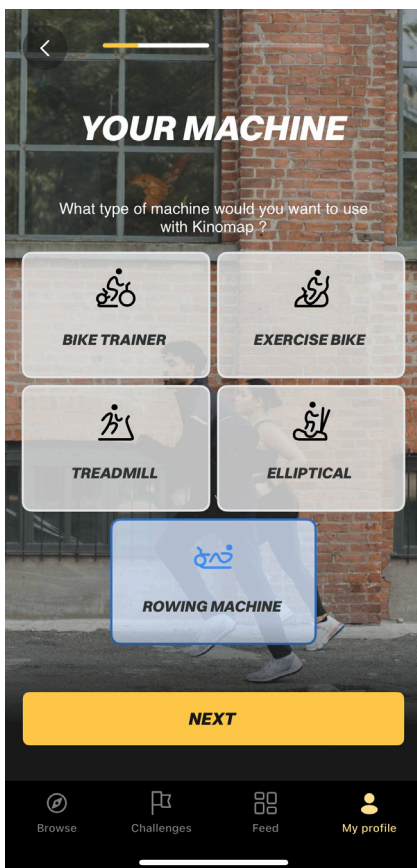
1. My profile
2. Settings (top right)



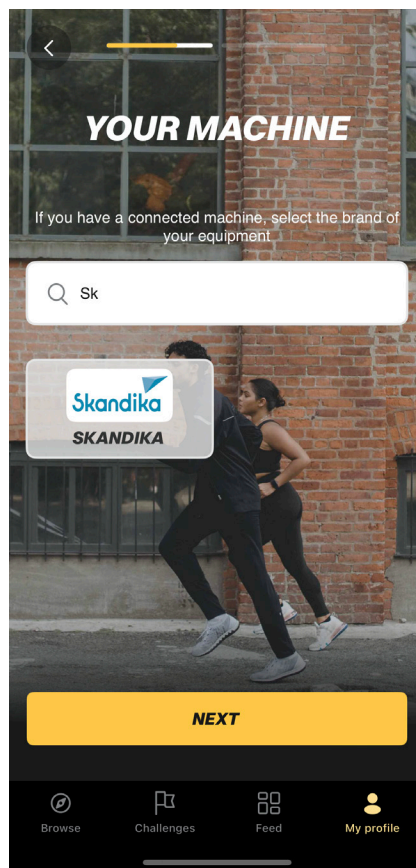
3. Equipment Management



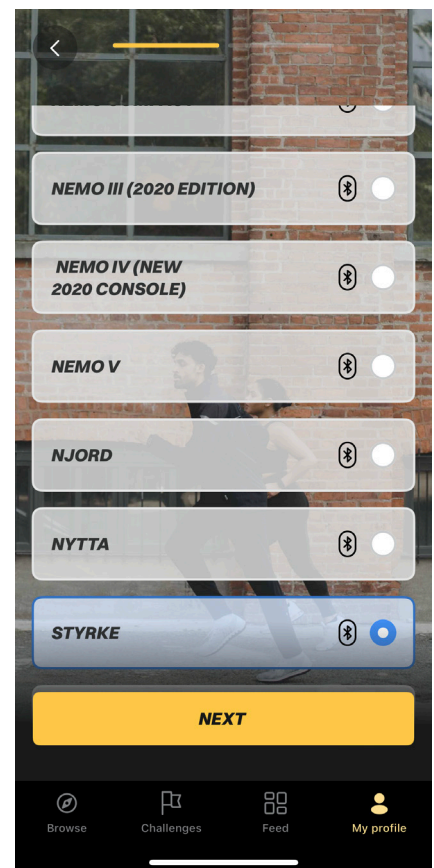
4. Add new equipment



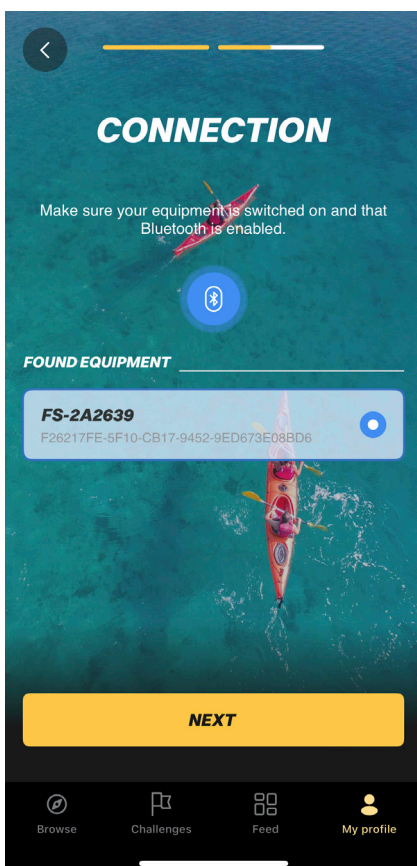
5. Select device type



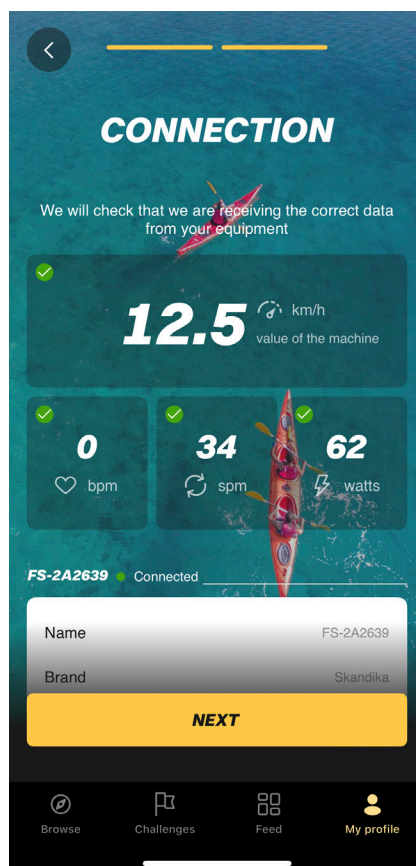
6. Select Skandika



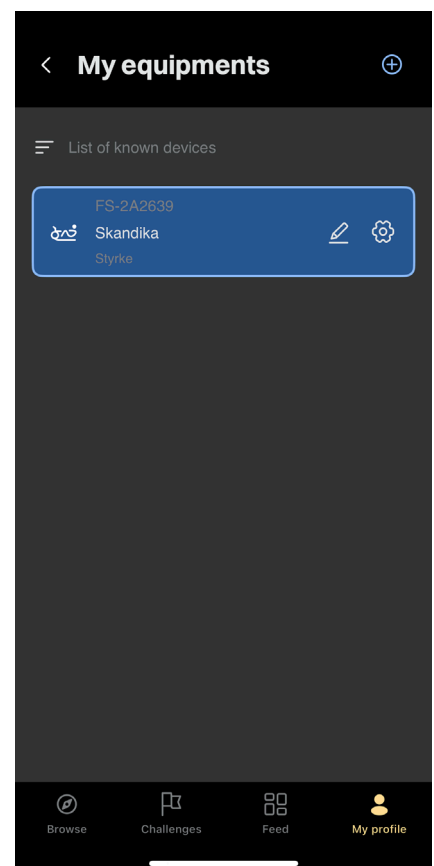
7. Select device



8. Select the device from the list of Bluetooth devices



9. The connection is established and the data transmission is tested.



10. The device is successfully connected and training can be started.

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

Chère cliente, cher client,

nous sommes heureux que vous ayez choisi **Skandika** et vous félicitons pour votre nouveau **Styrke**. Cet appareil à gouverner en bois a été conçu et dessiné avec un grand souci du détail en Allemagne par Tukiendorf Design.

Nous sommes à l'écoute de vos souhaits et suggestions concernant votre produit et nous nous réjouissons de votre feedback personnel.

Contenu

- 42 Données techniques
- 42 Articles complémentaires
- 43 Service
- 44 Vue éclatée
- 45 Liste des pièces
- 46 Informations de sécurité
- 47 Instructions de montage / Instructions de montage vidéo
- 53 Remplir / vider le réservoir d'eau
- 54 Instructions d'exercice
- 55 Échauffement et récupération
- 56 Utilisation des applications
- 58 Transport et stockage
- 59 Conditions de garantie

DONNÉES TECHNIQUES

Ruder- gerät	Hersteller	MAX Trader GmbH	
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen	
CE	Artikelnummer Name	SF-3090/3091/3093/3094/3095/3096/3098/3099/3320/ 3321/3322/3323/3324/3325/3326/3331/3333/3334/ 3335/3336/3340/3341/3350/3351 Skandika Styrke	
	Klasse	HC	
	Standard	EN ISO 20957	
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.		
	Produktionsdatum		
	2023	2024	2025
	1 2 3 4	5 6 7 8	9 10 11 12
Max. Nutzergewicht		180 kg	

Poids	38,6 kg
Dimensions assemblées (L x l x H)	211 x 54 x 68 cm
Taille maximale	200 cm
Accessoires fournis	Outil, récepteur Bluetooth, pompe USB, comprimés de chlore, chargeur d'accus Varta, 2x accus Varta

ARTICLES COMPLÉMENTAIRES

Ceci pourrait également vous intéresser.



Numéro d'article: 24942

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



SKANDIKA

Tapis de protection du sol pour rameurs

Notre tapis de protection du sol «Made in Germany» protège votre sol contre les points de pression, les entailles ou les éraflures inesthétiques qui peuvent survenir lors de l'utilisation de rameurs. De plus, le tapis a une fonction d'insonorisation.

- Label Oeko-Tex Standard 100
- sans phtalates & écologique
- 65 x 230 cm



Numéro d'article: SF-2285

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



SKANDIKA

Ceinture pectorale Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et contrôlé par la fréquence cardiaque (HRC), il est important de garder un œil sur son propre pouls en permanence pendant l'entraînement et d'adapter sa puissance si nécessaire.

- Interface Bluetooth
- taille réglable
- adapté à l'utilisation d'applications comme Kinomap & Skandika Training Data

SERVICE

Vous avez besoin d'aide ?

La page Service de Skandika donne des informations sur les questions fréquemment posées (FAQ) pour l'application Skandika Training Data ou l'application Kinomap et propose tous les modes d'emploi des produits en téléchargement.

Si vous avez besoin de pièces de rechange, veuillez contacter le service clientèle à l'adresse service@skandika.de.



skandika.com/fr/service/

FR

VIDÉO INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Sur la chaîne YouTube de **Skandika**, vous trouverez un guide vidéo sur le montage étape par étape du rameur Styrke.

Vous trouverez la vidéo en cliquant sur ce lien ou en scannant simplement le code QR.



D'AUTRES QUESTIONS ?

Vous trouverez ici les dernières informations sur les produits, les actions en cours, les jeux-concours, les instructions, les guides d'entraînement, etc.



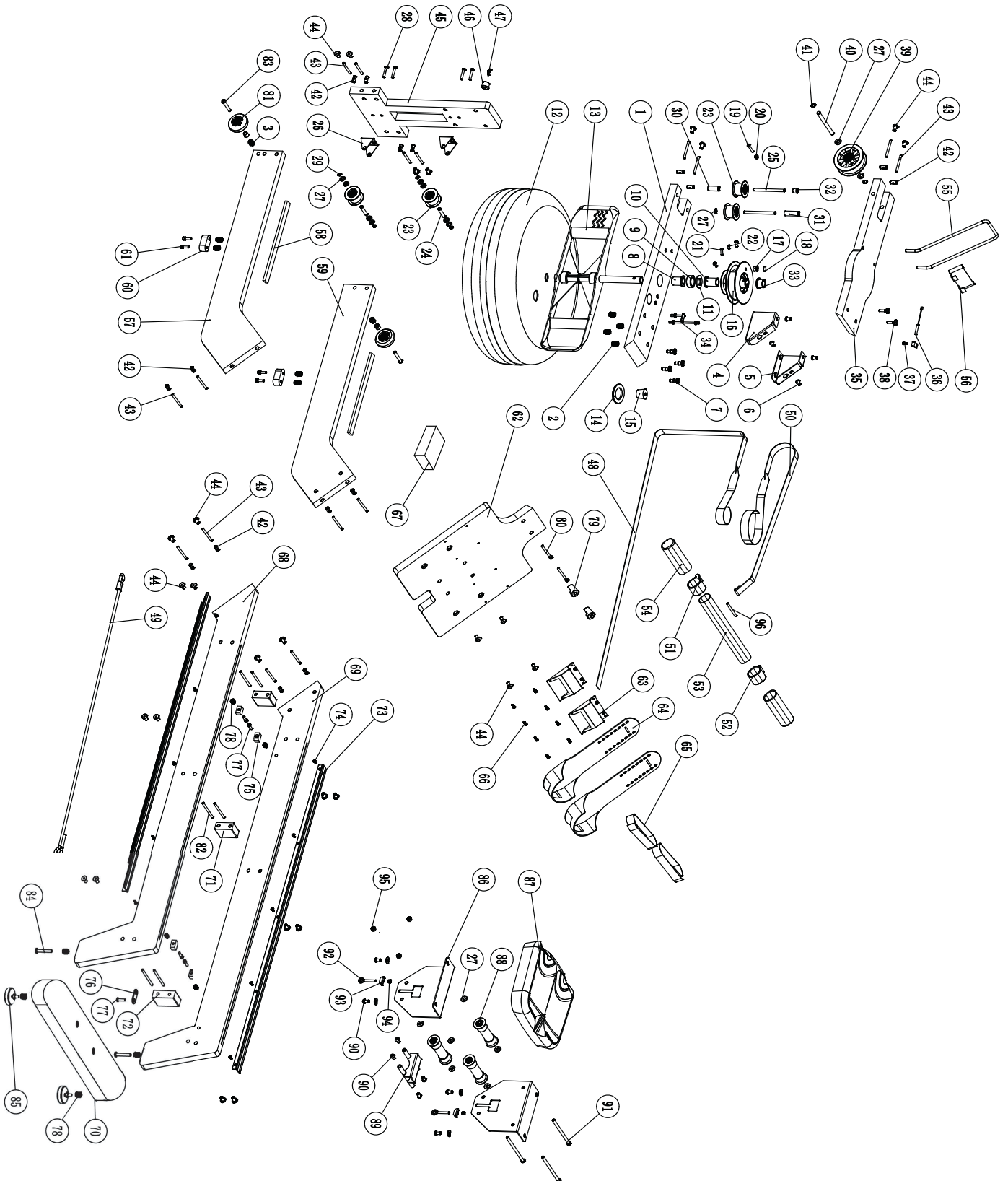
[instagram.com/
skandika](https://instagram.com/skandika)



[facebook.com/
skandika.german](https://facebook.com/skandika.german)



[youtube.com/
Skandika_Europe](https://youtube.com/Skandika_Europe)



POMPE ÉLECTRIQUE (USB)

Votre appareil est livré avec une pompe électrique (USB) qui permet de remplir ou de vider le réservoir d'eau. Il est préférable de charger complètement la batterie de la pompe avant le montage.



Votre rameur **Skandika Styrke** a déjà été prémonté en grande partie à la main. Pour effectuer le reste des travaux de montage, vous trouverez ci-joint une trousse à outils avec le contenu suivant :

Description	Qté
Tournevis pour vis à fente Longueur 155 mm	1
Tournevis cruciforme Longueur 106 mm	1
Clé hexagonale de taille 3	1
Clé hexagonale de taille 4	1
Clé hexagonale de taille 5	2
Clé hexagonale de taille 6	1
Clé à fourche M10/13	1

Remarque : la plupart des pièces arrivent prémontées à la livraison. Pour cette raison, le nombre de vis indiqué peut différer du contenu réel. Merci !

Pièce no.	Description	Qté
1	Plaque de connexion inférieure	1
2	Vis M8 x ø19,6 x 9,8	4
3	Entretoise M8	8
4	Plaque de liaison gauche	1
5	Plaque de liaison droite	1
6	Écrou M6 x 10	4
7	Vis M8 x 25	4
8	Guide d'axe ø20 x ø25,5 x 35	1
9	Guide d'axe en plastique ø25,5 x ø36,5 x 13	1
10	Guide d'axe ø20 x ø25,5 x 40	1
11	Rondelle ø21 x ø38 x 3	1
12	Réservoir d'eau (PC transparent)	1
13	Palettes PP	2
14	Anneau en silicone ø20 x ø38 x 1,2	1
15	Bouchon de fermeture du réservoir (TPR)	1
16	Rouleau de sangle en aluminium ø132	1
17	Support magnétique en plastique (PP)	1
18	Aimant	1
19	Vis M6 x 35	1
20	Écrou M6	1
21	Vis M6 x 15	3
22	Vis M6 x 10	1
23	Kit de rouleaux de sangle, petit (1 rouleau de sangle et 2x roulements 608ZZ chacun)	4
24	Rouleau de sangle ø8 x 48	2
25	Axe ø8 x 105	2
26	Vis M6 x 15 (rouleau en U)	2
27	Rondelle ø8,5 x ø16 x 1,5	17
28	Vis M6 x 35	4
29	Anneau en C ø8	4
30	Guide en plastique (PA) ø15 x ø8,1 x 34,5	1
31	Guide en plastique (PA) ø15 x ø8,1 x 46	1
32	Entretoise	3
33	Guide d'axe ø19 x ø25,5 x 19	1
34	Limiteur de sangle (PP)	1
35	Plaque de connexion supérieure	1
36	Capteur	1
37	Vis ST 3,2 x 13	1
38	Vis M6 x 30	2
39	Kit de rouleaux de sangle, grand (1 rouleau de sangle et 2x roulements 6000ZZ)	1

Pièce no.	Description	Qté
40	Axe de rouleau ø10 x 126	1
41	Anneau en C ø10	2
42	Écrou M6 x D10 x 15	16
43	Vis M6 x 60	16
44	Écrou M6 x 18	28
45	Planche de stand arrière	1
46	Sécurité anti-vibrations (TPR)	1
47	Vis ST 4,2 x 25	1
48	Sangle en nylon L: 1965 mm	1
49	Câble de traction 8 x 1050 / 12 x 1050 mm	2
50	Sangle en nylon L: 3080 mm	1
51	Fixation en plastique à gauche (PP)	1
52	Fixation en plastique à droite (PP)	1
53	Poignée	1
54	Couverture de la poignée (caoutchouc)	2
55	Support iPad (Q235A)	1
56	Support iPad (PP)	1
57	Plaque inférieure gauche	1
58	Pad EVA 150 x 20	2
59	Plaque de fond inférieure droite	1
60	Repose-pieds (TPR)	2
61	Vis M6 x 20	8
62	Repose-pieds 45	1
63	Fixation de pédale en plastique (PP)	2
64	Repose-pieds (PP)	2
65	Sangle de pied	2
66	Vis ST 3,8 x 16	10
67	Module Bluetooth	1
68	Rail gauche	1
69	Rail droit	1
70	Pied en bois massif	1
71	Bloc de connexion 1	2
72	Bloc de liaison 2	1
73	Bande d'aluminium	2
74	Vis ST 4,2 x 12	10
75	Butoir (PA)	4
76	Plaque de liaison pour câble de traction	1
77	Vis M6 x 20	5
78	Vis M6 x 15	5
79	Butée de poignée (PP)	2
80	Vis M6 x 55	2
81	Kit de rouleaux (1 rouleau et 2 roulements 608ZZ chacun)	2
82	Vis M6 x 85	6
83	Vis M8 x 60	2
84	Vis M8 x 45	2
85	Pied réglable (TPR)	2
86	Fixation du coussin d'assise	2
87	Coussin d'assise	1
88	Kit de rouleaux de rembourrage (1 rouleau et 2 roulements 608ZZ chacun)	2
89	Plaque de délimitation	1
90	Vis M8 x 15	8
91	Vis M8 x 140	3
92	Vis en U M6	2
93	Vis en U	2
94	Écrou M6	2
95	Écrou M8	3
96	Axe	1

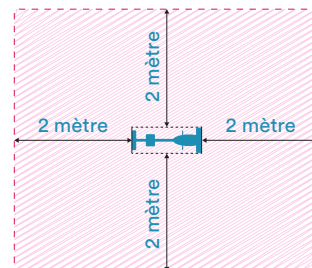


AVERTISSEMENT

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

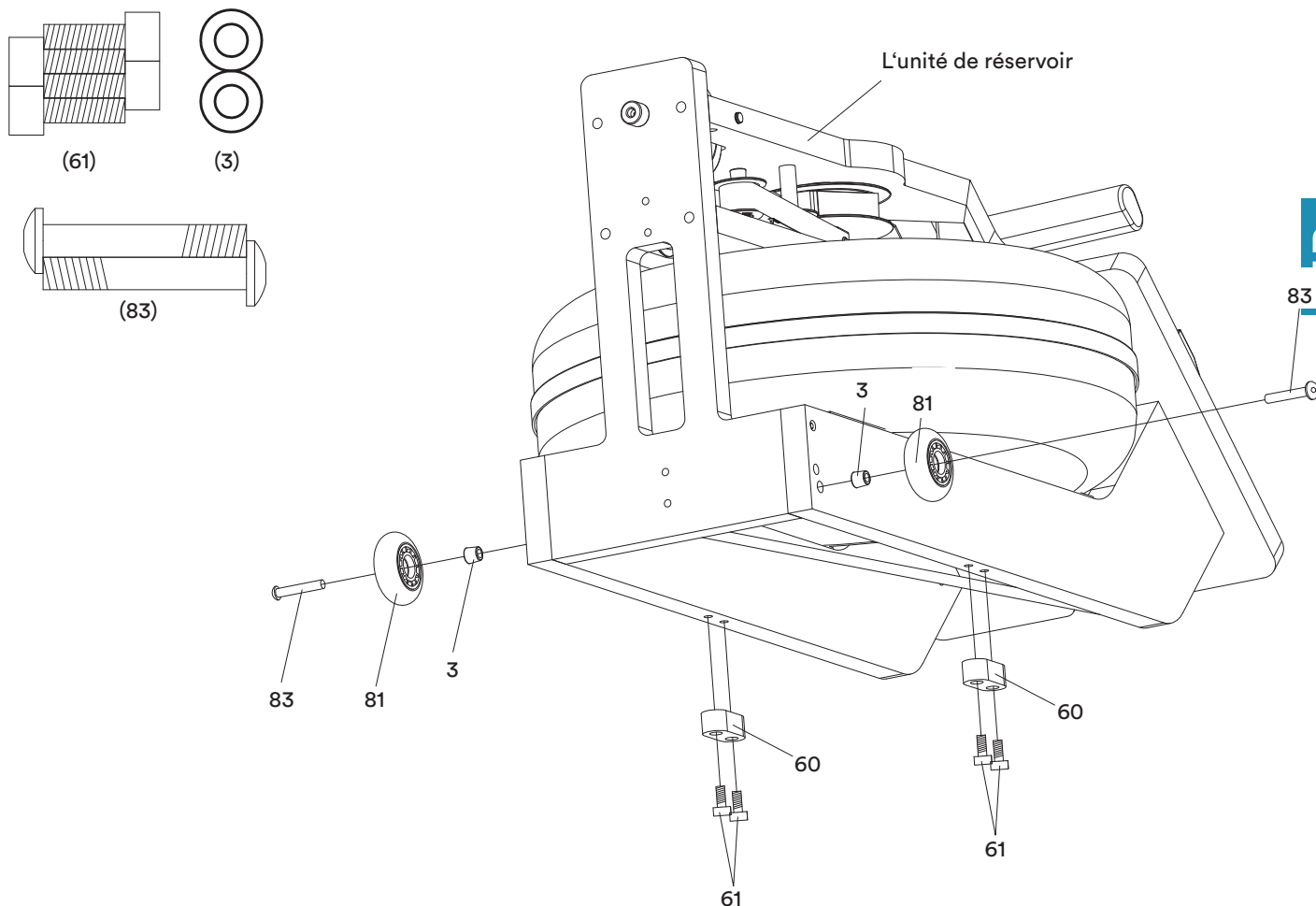
1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois. Il ne convient pas à un usage commercial.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Si vous souhaitez protéger le site d'installation contre les marques de pression, la saleté, etc., nous vous recommandons de placer un tapis antidérapant adapté sous l'appareil (par exemple, le tapis de sol **Skandika** pour les rameurs).
5. 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.
6. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
12. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
13. La capacité de charge maximale de ce dispositif de classe HC est de 180 kg.
14. 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.
15. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
16. 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.
17. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Il est recommandé de lubrifier légèrement toutes les pièces mobiles de temps en temps pour maintenir leur fonctionnalité.
18. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
19. Si vous n'utilisez pas le rameur pendant plus d'une semaine, veuillez retirer les piles du module Bluetooth.



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

ÉTAPE 1

Fixez les deux repose-pieds (60) à l'unité de réservoir avec 4 vis M6 × 20 (61).
Les roulettes (81) et les entretoises (3) doivent ensuite être montées sur l'unité de réservoir avec 2 vis M8 × 60 (83).



Ou regardez simplement la vidéo de montage en ligne :

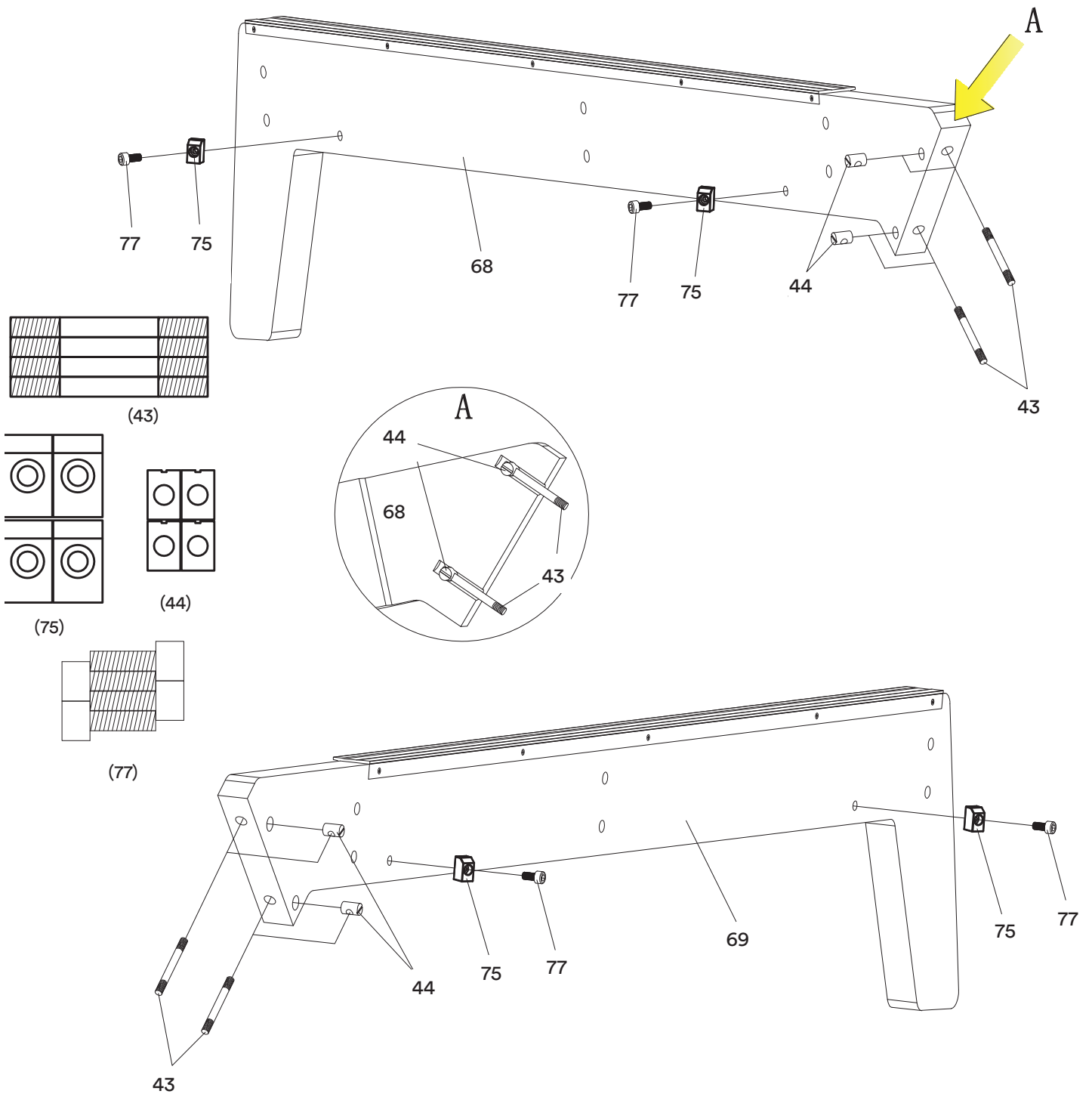
Sur la chaîne YouTube de **Skandika**, vous trouverez un manuel vidéo étape par étape sur le montage du rameur Styrke.

Pour accéder à la vidéo, cliquez sur ce lien ou scannez simplement le code QR.



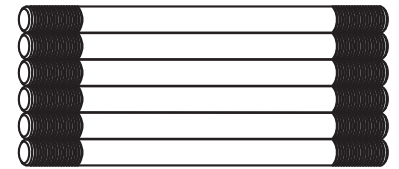
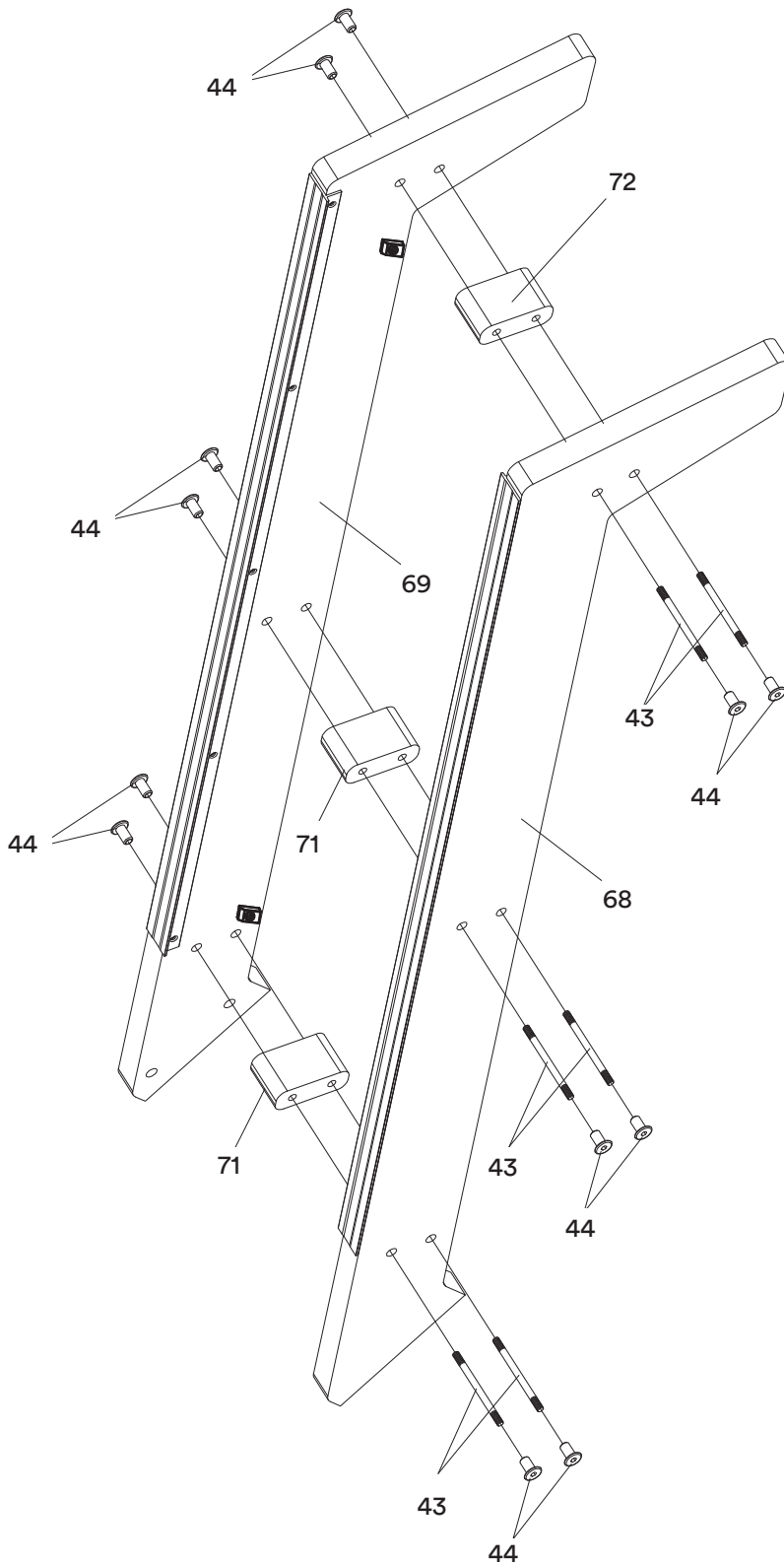
ÉTAPE 2

Fixez les butées (75) aux rails gauche (68) et droit (69) avec 2 vis (77) chacune. Fixez ensuite l'écrou (44) et le vis (43) à chaque rail comme indiqué.

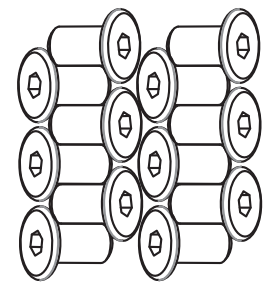


ÉTAPE 3

Montez les vis (43) et les écrous (44) comme indiqué, en joignant ainsi les blocs de connexion 1 et 2 (71 et 72) et les deux rails (68 et 69).



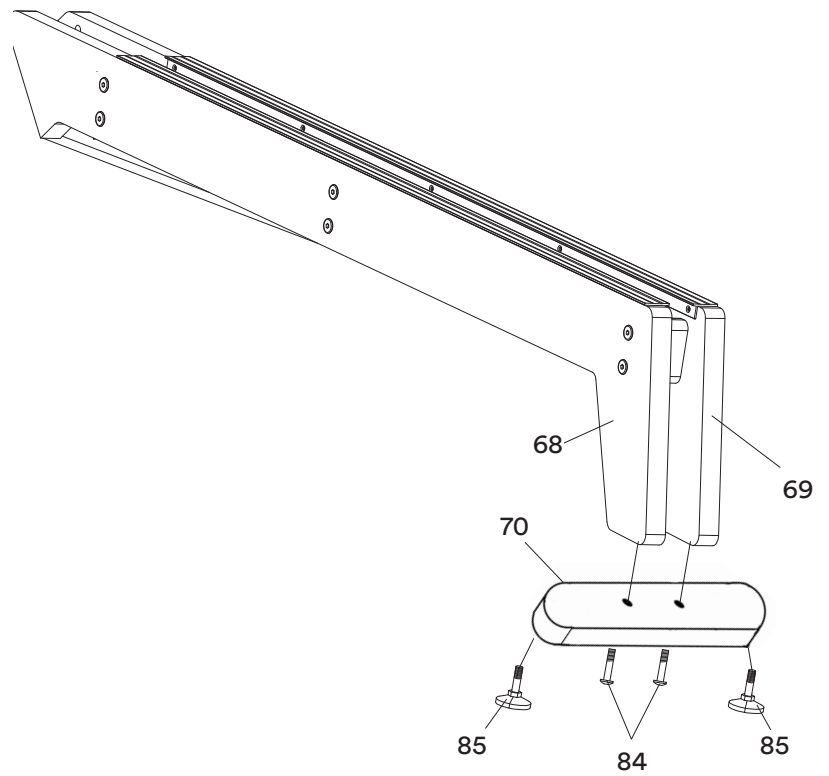
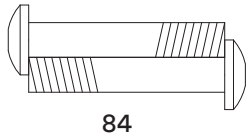
(43)



(44)

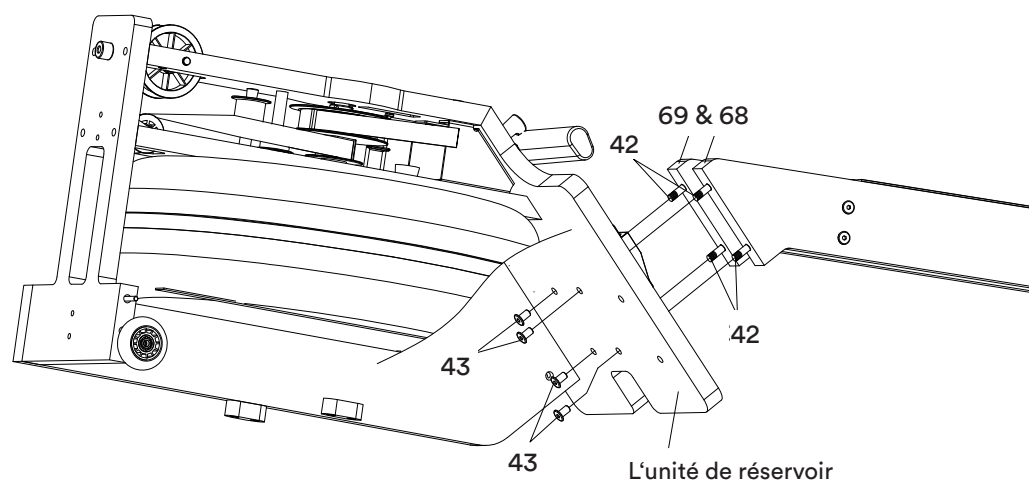
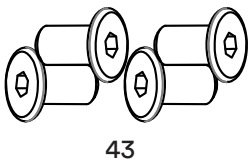
ÉTAPE 4

Fixez les pieds réglables (85) et le pied en bois massif (70) aux rails gauche et droit (68 & 69) à l'aide de deux vis (84) comme indiqué.



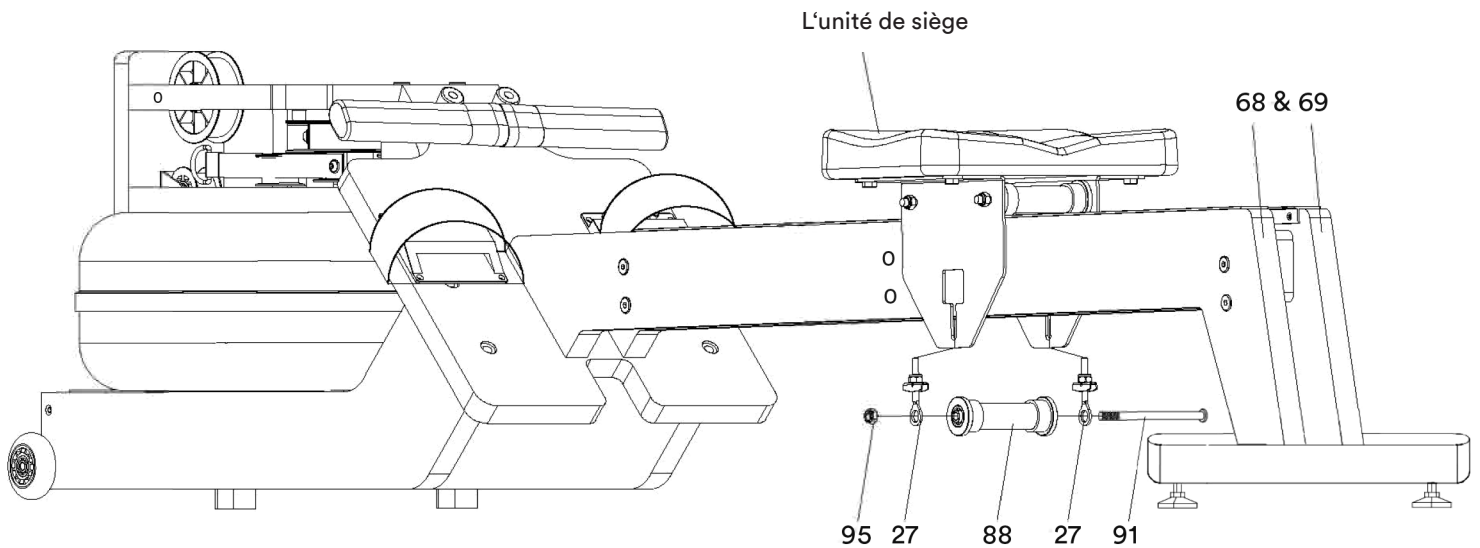
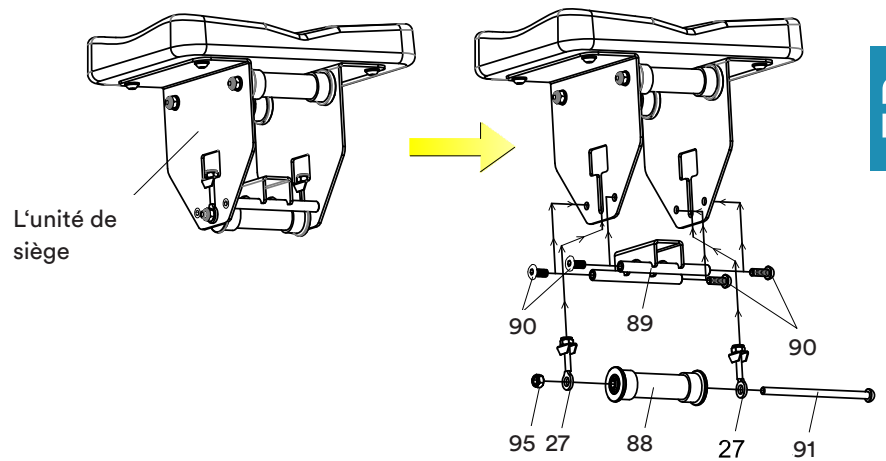
ÉTAPE 5

Fixez les rails (68 & 69) à l'unité de réservoir avec 4 vis (43) et écrous (42) comme indiqué.



ÉTAPE 6

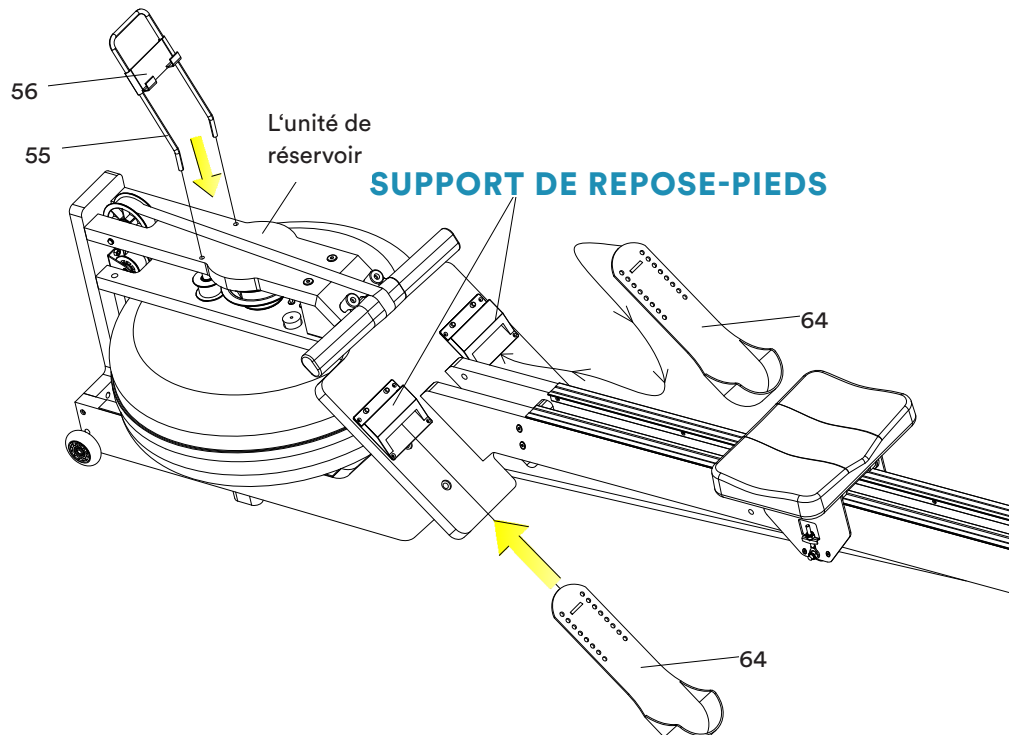
L'unité de siège est maintenant fixée. Les pièces nécessaires [écrou M8 (95), rondelle (27), rouleau (88), vis M8×140 (91), vis M8×15 (90), Plaque de délimitation (89)] doivent d'abord être retirées de l'unité afin de la fixer aux rails (68 & 69). Après le montage, l'unité de siège doit pouvoir glisser sur les rails afin que le mouvement du gouvernail puisse être effectué correctement par la suite.



ÉTAPE 7

Fixer le support pour iPad (55) et le support de fixation pour iPad (56) à l'unité de réservoir.

Montez ensuite les repose-pieds (64) sur les supports de repose-pieds comme indiqué. Les supports sont réglables sur 8 niveaux et peuvent donc être adaptés à la taille de l'utilisateur.



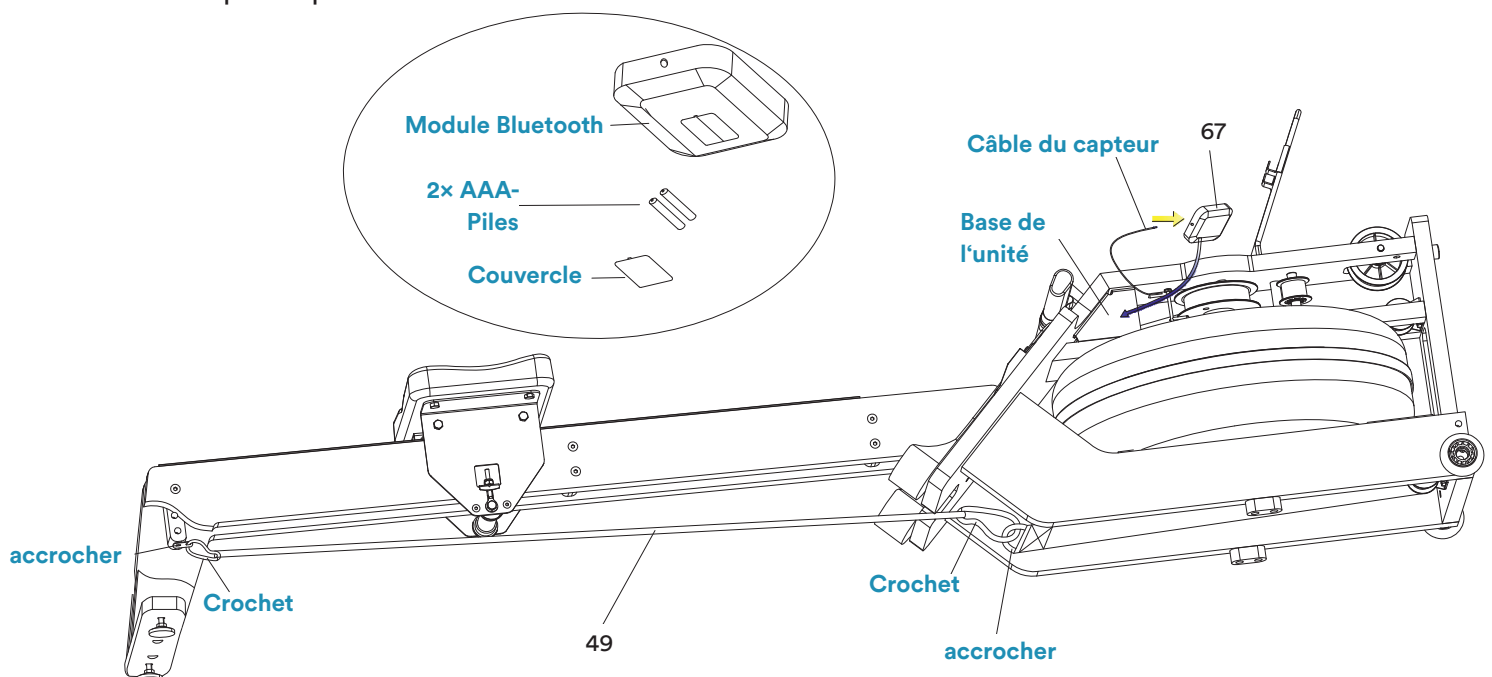
ÉTAPE 8

Accrochez les crochets des deux côtés du cordon élastique* (49) aux endroits prévus de l'unité comme indiqué ci-dessous. L'appareil est livré avec un module Bluetooth (67), ainsi que 2 piles AAA et un chargeur de piles. Cela vous permet de faire fonctionner le module de manière écologique. Nous vous recommandons de charger complètement les piles avant de les insérer pour la première fois. Après les avoir insérés, connectez le câble du capteur au module et placez le module (67) sur la base de l'appareil comme indiqué. Le module est doté d'un aimant qui le fixe à la base de l'appareil.

* la corde de traction (49) est fournie 2 fois :

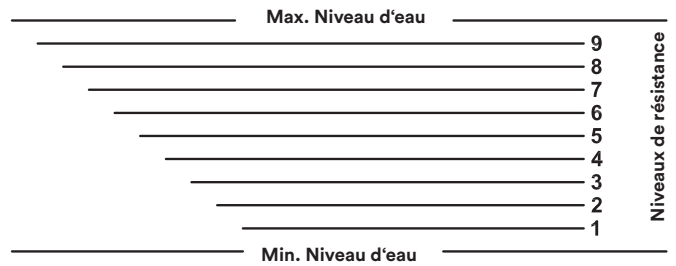
a) une corde avec une marque d'extrémité noire (particulièrement recommandée pour les débutants et les utilisateurs avancés) avec une résistance à l'aviron standard (indépendamment de la quantité d'eau remplie) ainsi qu'une rétraction standard.

b) une corde avec marquage rouge (particulièrement recommandée pour les professionnels) avec une résistance à la traction plus forte (indépendamment de la quantité d'eau remplie) ainsi qu'une rétraction plus rapide.



REEMPLIR / VIDER LE RÉSERVOIR D'EAU

1. Retirez le bouchon de fermeture du réservoir.
2. L'illustration en bas de cette page montre comment remplir le réservoir d'eau. Placez le tuyau transparent dans un seau d'eau et la sortie métallique dans le réservoir. Utilisez la pompe USB fournie pour remplir le réservoir. Veillez à la quantité de remplissage indiquée par l'indicateur de niveau sur la paroi latérale du réservoir.
3. Vider le réservoir d'eau : Placez un seau à proximité immédiate du réservoir d'eau et utilisez la pompe USB fournie (le tuyau transparent est maintenant placé dans le réservoir d'eau) pour pomper l'eau du réservoir dans le seau.
4. Remettez le bouchon dans le réservoir. Si de l'eau a coulé, essuyez-la.

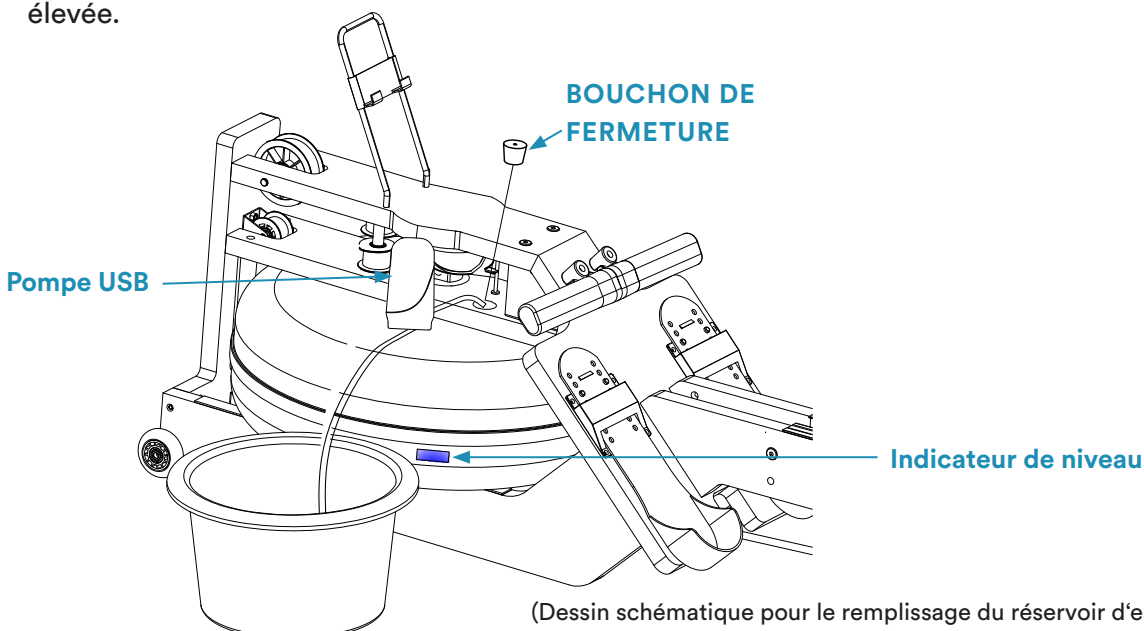


NOTES:

- Le réservoir ne doit être rempli qu'avec de l'eau du robinet ou de l'eau potable. **N'utilisez PAS d'eau distillée, car elle ne contient plus d'additifs, ce qui accélère la formation d'algues et de dépôts verts.** N'utilisez jamais non plus de chlore pur, contrairement à une tablette de traitement de l'eau/ de chlore disponible dans le commerce. L'eau de Javel, à la différence d'une tablette de chlore, peut endommager le réservoir.
- À partir de maintenant, ajoutez une tablette de traitement de l'eau dans le réservoir tous les 2 mois environ. Si l'eau reste trouble malgré la tablette, changez l'eau du réservoir.
- Nous recommandons l'utilisation des tablettes de chlore **Skandika** jointes. Dans ce cas, il suffit généralement d'ajouter 1 tablette à l'eau lors du remplissage du réservoir. Veuillez observer la qualité de l'eau de temps en temps. Si vous constatez une décoloration, ajoutez une autre pastille de chlore ou remplacez complètement l'eau.
- Évitez de placer le réservoir directement à la lumière du soleil, cela peut éviter de changer l'eau fréquemment.
- L'eau du réservoir n'est pas propre à la consommation. Après la vidange, videz l'eau.

Le niveau de l'eau

- L'illustration montre l'emplacement de l'indicateur de niveau (paroi latérale du réservoir). Vous pouvez remplir le réservoir jusqu'à la marque «Max». Ne remplissez jamais le réservoir au-delà de cette valeur ! Cela annule la garantie (minimum = 10 litres / maximum = 15 litres).
- La résistance pendant le rameur dépend du niveau de remplissage du réservoir. Le niveau de remplissage 1 signifie la résistance la plus faible lorsque vous ramez, le niveau 9 est la résistance la plus élevée.



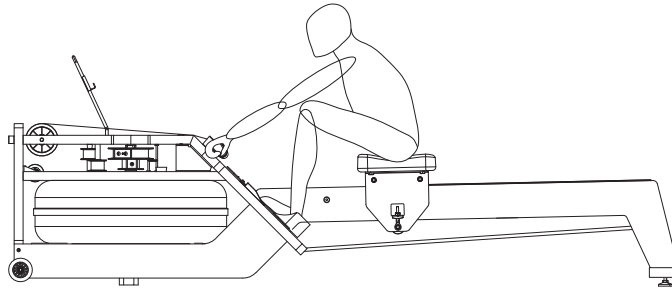
(Dessin schématique pour le remplissage du réservoir d'eau avec de l'eau)

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

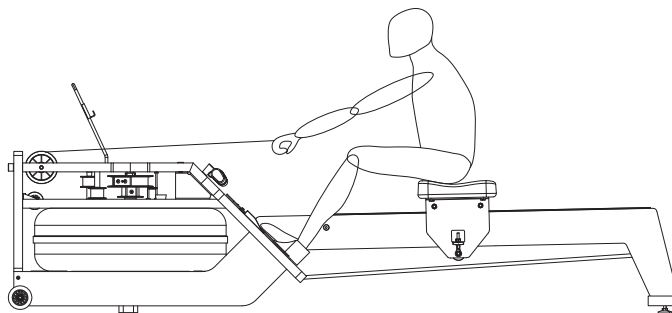
L'aviron est une forme d'exercice très efficace. Il renforce le cœur et la circulation ainsi que tous les principaux groupes de muscles : Le dos, l'abdomen, les bras, les épaules, les fesses et les jambes.

Les bases de l'aviron :

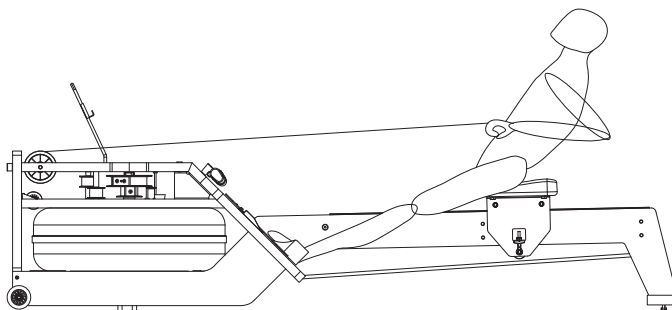
1. Asseyez-vous sur le siège et mettez vos pieds sur les repose-pieds et fixez-les avec le Velcro. Saisissez les poignées.
2. Prenez la position de départ, en vous penchant vers l'avant, les bras tendus et en pliant les jambes.



3. Poussez-vous vers l'arrière. Le dos et les jambes sont étirés en même temps et le corps s'ouvre lentement lorsque le siège glisse vers l'arrière.



4. Effectuez ce mouvement jusqu'à ce que vous vous penchiez légèrement en arrière. A ce stade, les coudes doivent être dirigés vers l'extérieur. Revenez à la posture du point 2) et répétez la séquence.



En tant que débutant, vous devez d'abord apprendre la séquence correcte des mouvements et le rythme du mouvement. Vous pourrez augmenter la vitesse et la résistance plus tard.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



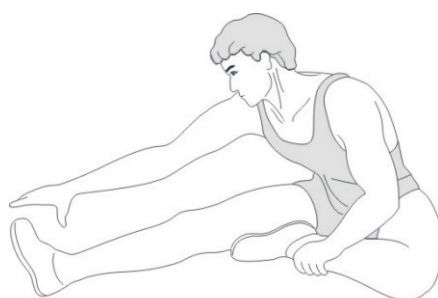
Étirez-vous latéralement



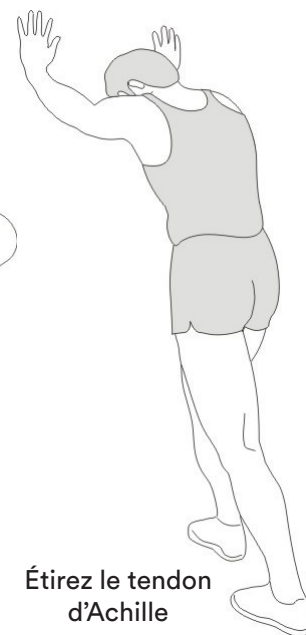
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

Surveillance du pouls

Déterminez votre plage de fréquence d'entraînement personnelle en fonction de votre âge afin d'obtenir un résultat d'entraînement optimal. La formule suivante donne un point de repère pour déterminer la fréquence cardiaque maximale et la fréquence d'entraînement optimale (fréquence cardiaque cible):

Fréquence cardiaque maximale = 220 battements – âge

Fréquence cardiaque cible = fréquence cardiaque maximale × 0,85

Adaptez toujours vos mouvements de rame à votre bien-être et à votre fréquence cardiaque cible.

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.

SKANDIKA TRAINING DATA APP

Avec l'application Skandika Training Data, vous transformez votre smartphone ou votre tablette en une console d'entraînement moderne Styrke. Téléchargez l'application via la fonction de recherche de votre App Store ou en scannant le code QR ci-contre et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Une fois l'installation réussie, vous pouvez lancer l'application sur votre appareil mobile.

Pour pouvoir enregistrer les données d'entraînement, il faut d'abord connecter le Styrke à l'application. Pour cela, il faut s'assurer que la connexion Bluetooth est activée sur iOS et que la connexion Bluetooth et la localisation sont activées sur Android.



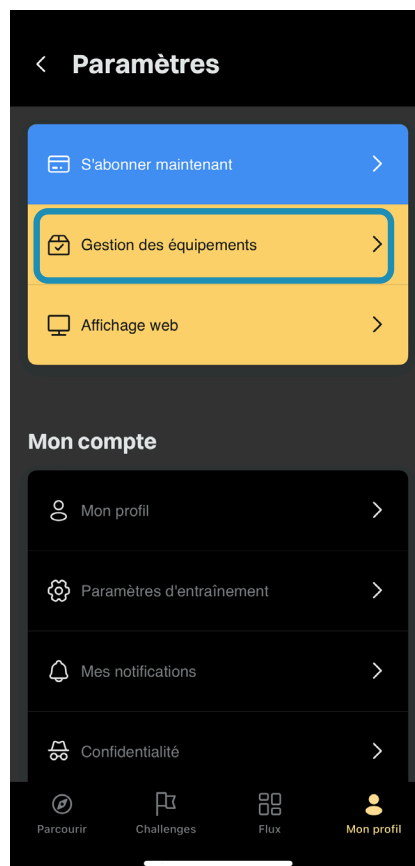
KINOMAP

L'application gratuite Kinomap vous aide à réaliser un entraînement physique puissant tout en vous amusant ! Choisissez l'une des vidéos de l'application Kinomap et commencez. L'application Kinomap peut être téléchargée dans l'App Store ou le Play Store (il suffit pour cela de scanner le code QR) ou de rechercher Kinomap.

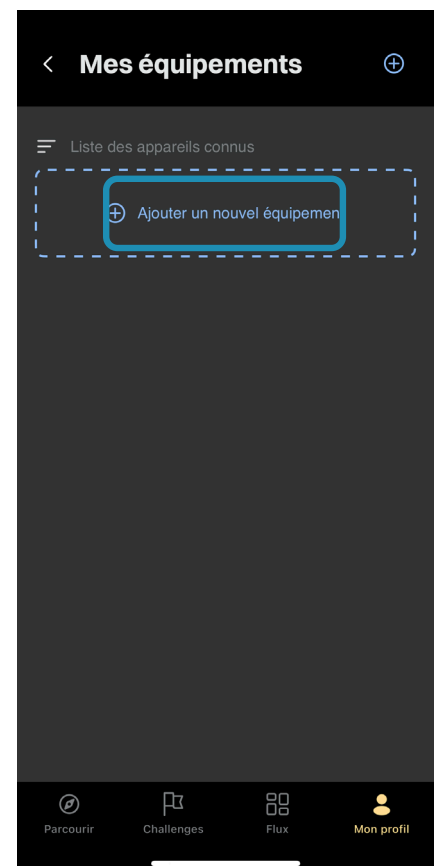
Installez et ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez le Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil d'entraînement comme suit:



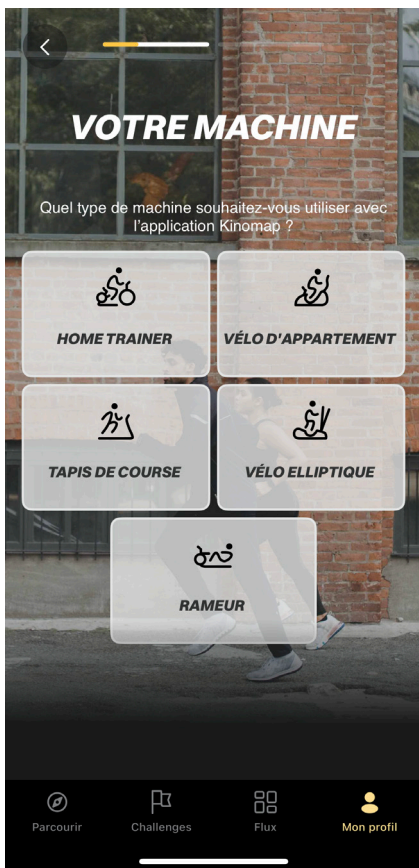
1. Mon profil →
2. Paramètres (en haut à droite)



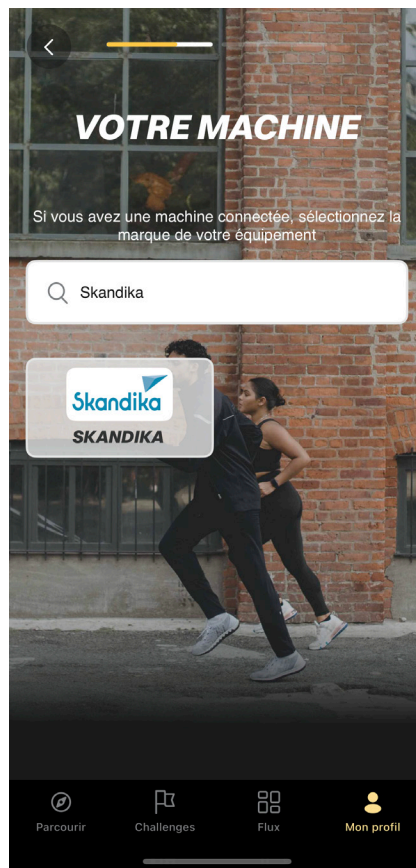
3. Gestion des équipements →



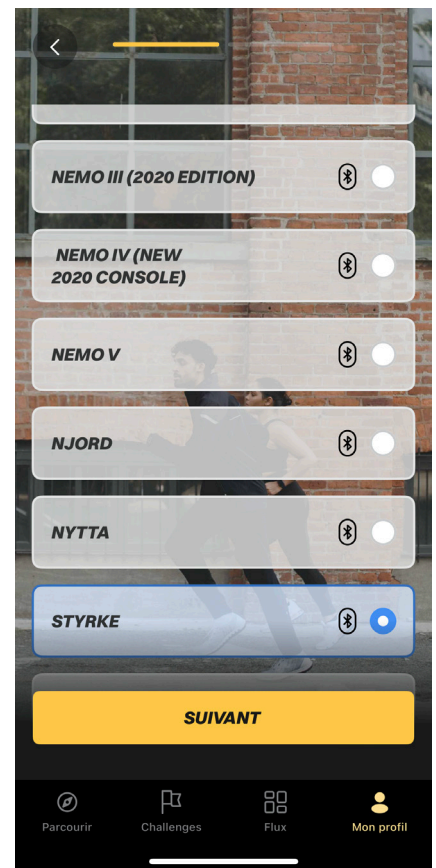
4. Ajouter un nouvel équipement →



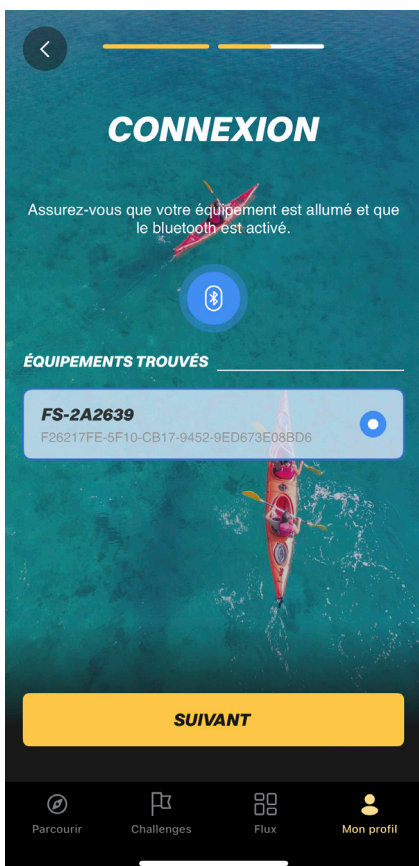
5. Sélectionner le type d'appareil



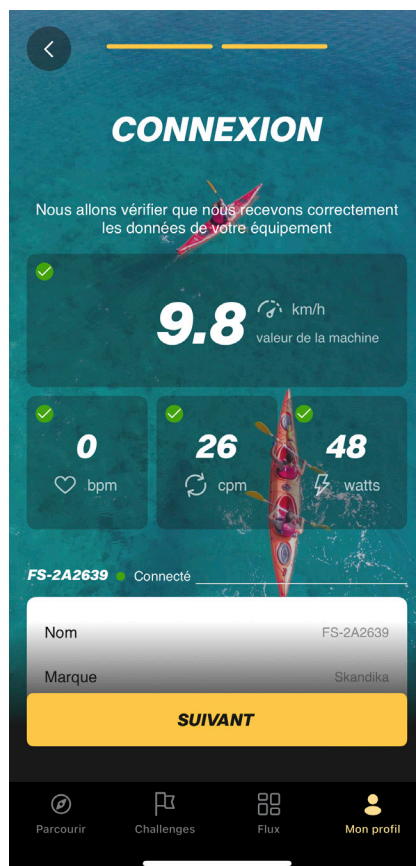
6. Choisir Skandika



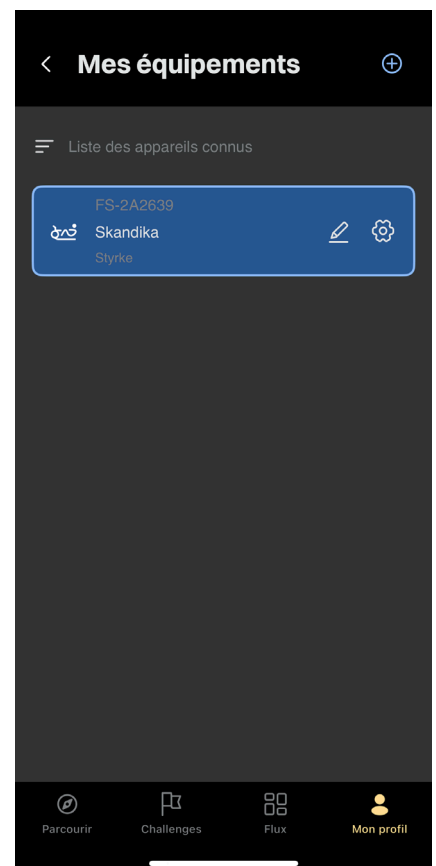
7. Sélectionner un appareil



8. Sélectionne l'appareil dans la liste des appareils Bluetooth trouvés.



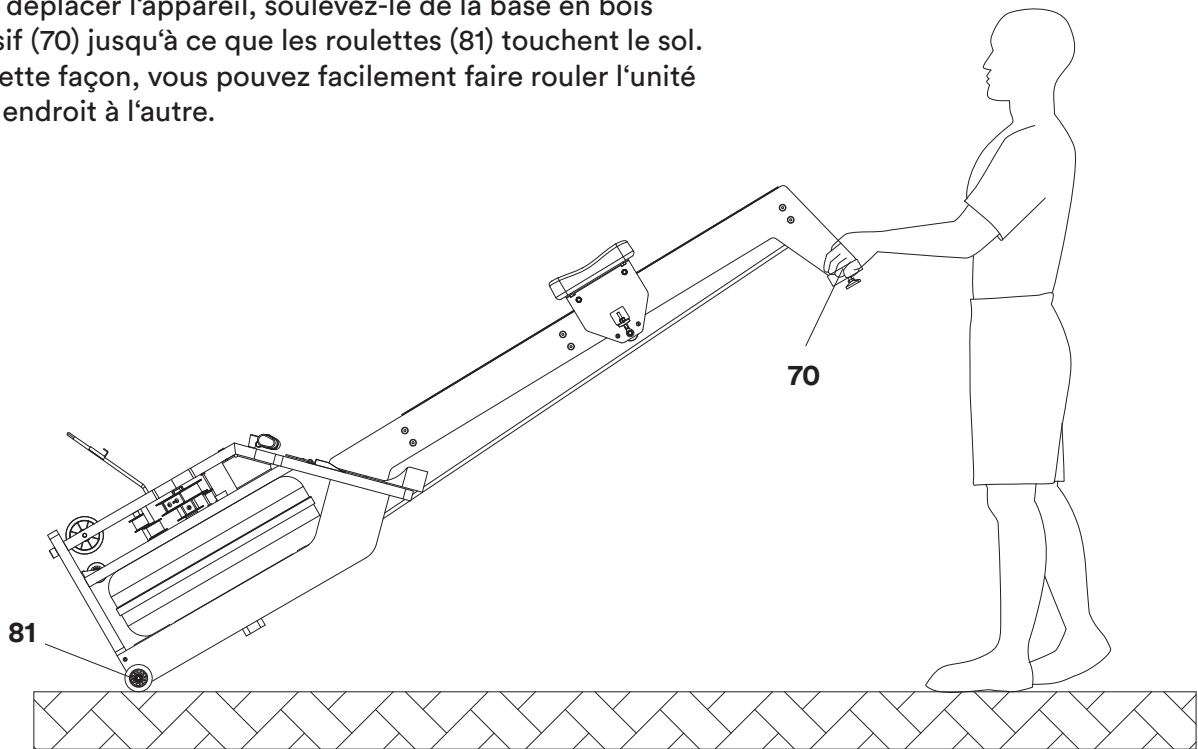
9. La connexion est établie et la transmission des données est testée.



10. L'appareil est connecté avec succès et l'entraînement peut commencer.

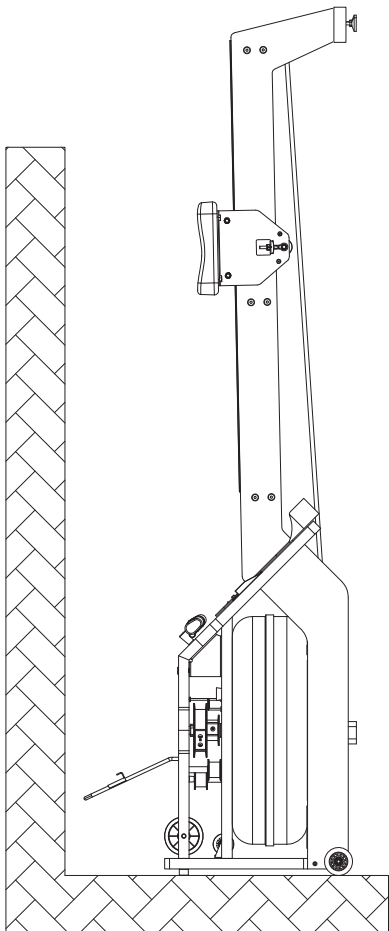
TRANSPORT DE L'UNITÉ

Pour déplacer l'appareil, soulevez-le de la base en bois massif (70) jusqu'à ce que les roulettes (81) touchent le sol. De cette façon, vous pouvez facilement faire rouler l'unité d'un endroit à l'autre.



STOCKAGE

1. Rangez le rameur à la verticale après l'entraînement pour gagner de la place. Videz le réservoir s'il doit être stocké debout plus de 2 semaines pour éviter la formation d'algues dans l'eau stagnante.
2. Faites attention à votre tête lorsque vous redressez l'appareil – vous pourriez heurter la béquille arrière !
3. Attention ! Avant de placer l'appareil en position verticale, veuillez pousser le siège à fond vers l'avant jusqu'à la position finale !



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



SF-3096, SF-3090, SF-3091, SF-3093,
SF-3094, SF-3095, SF-3096, SF-3098,
SF-3099, SF-3320, SF-3321, SF-3322,
SF-3323, SF-3324, SF-3325, SF-3326,
SF-3331, SF-3333, SF-3334, SF-3335,
SF-3336, SF-3340, SF-3341, SF-3350,
SF-3351 DE_GB_FR 03/2024 Ver. 1.6