

  
**Skandika**

DE  
GB  
FR



# Centaurus 2.0



Art.Nr. SF-1052

# Inhalt

- 03** Sicherheitshinweise
- 04** Auflistung der Teile
- 06** Aufbauanleitung
- 10** Auf- und abwärmen
- 11** Computer-Bedienungsanleitung
- 16** Fehlerbehebung
- 17** Eingebauter Empfänger/Bluetooth-Übertragung
- 18** Explosionszeichnung
- 19** Garantiebedingungen



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

	Recumbent ergometer		Importer / responsible in EU	MAX Trader GmbH												
			Address	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen												
			Item No.	SF-1052 Centaurus												
			Class	HC												
			Standard	EN ISO 20957												
			Warning		Please read the user manual carefully before use of machine											
			Production date													
		2020				2021				2022						
			2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
		PO No:														
		Max user weight		150 kgs												

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



## WARNUNG

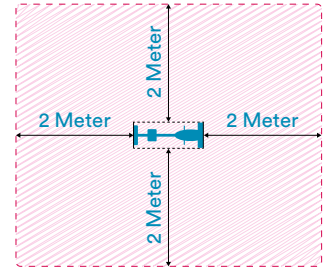
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten, sollten sämtliche Teile des Gerätes regelmäßig auf Schäden bzw. Verschleiß geprüft werden.
- Falls das Gerät an Dritten weitergegeben wird bzw. andere Personen das Gerät benutzen, sollten sie mit dem Inhalt dieser Anleitung vertraut sein.
- Das Gerät darf nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen sollte den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen überprüft werden.
- Vor dem Trainingsbeginn alle scharfkantige Gegenstände um das Gerät entfernen.
- Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Kaputte, verschlissene oder defekte Teile sollten sofort ausgetauscht werden bzw. das Gerät erst dann weiter benutzt werden, wenn es fachgerecht gewartet bzw. repariert wurde.
- Kinder haben einen natürlichen Spieltrieb und ein Interesse am Experimentieren. Eltern und Aufsichtspersonen sollte dies bewusst sein, damit Situationen vermieden werden, in denen das Gerät unsachgemäß benutzt wird. Somit können Unfälle vermieden werden.
- Wenn Kindern die Benutzung des Gerätes erlaubt wird, muss ihre psychische und physische Verfassung und Entwicklung sowie auch ihr Temperament genau berücksichtigt werden. Kinder sollten eingewiesen werden in die sachgemäße Benutzung des Gerätes und nie ohne Aufsicht trainieren dürfen. Das Gerät ist kein Spielzeug.
- Das Gerät sollte auf einer genügend großen freien Fläche aufgestellt werden.
- Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Achten Sie darauf, dass Hebel und weitere Einstellmechanismen während des Trainings nicht in den Bewegungsbereich hereinragen.
- Das Gerät sollte an einem ebenen Ort aufgestellt und eventuelle

Bodennebenheiten durch geeigneten Maßnahmen ausgeglichen werden.

- Tragen Sie beim Training nur geeignete Trainingskleidung und -schuhe. Kleidung darf nicht auf Grund ihrer Form im Gerät hängen bleiben. Schuhe sollten einen festen Halt bieten und eine rutschfeste Sohle aufweisen.
- Vor der Aufnahme eines Trainingprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Er kann Auskunft geben, über die für Sie maximal zu empfehlende Belastung, Trainingsdauer und -ziele sowie auch die Ernährung.



## WICHTIGE EMPFEHLUNGEN

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montageanleitung kontrollieren.
- Das Gerät an einem trockenem, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Um den Boden besonders gegen Druckstellen und Verschmutzungen zu schützen, legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur sachgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrnehmen und suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf.
- Kinder und Behinderte sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer weiteren Person benutzen, die entsprechende Anleitung und Hilfestellung leisten kann.
- Halten Sie sich und Andere fern von sich bewegende Teile des Gerätes während des Trainings.
- Achten Sie auf eine korrekte Einstellung der verstellbaren Teile und auf die markierten maximalen Einstellpositionen der einzelnen Teile, z.B. Sattel.
- Trainieren Sie nie direkt nach einer Mahlzeit!

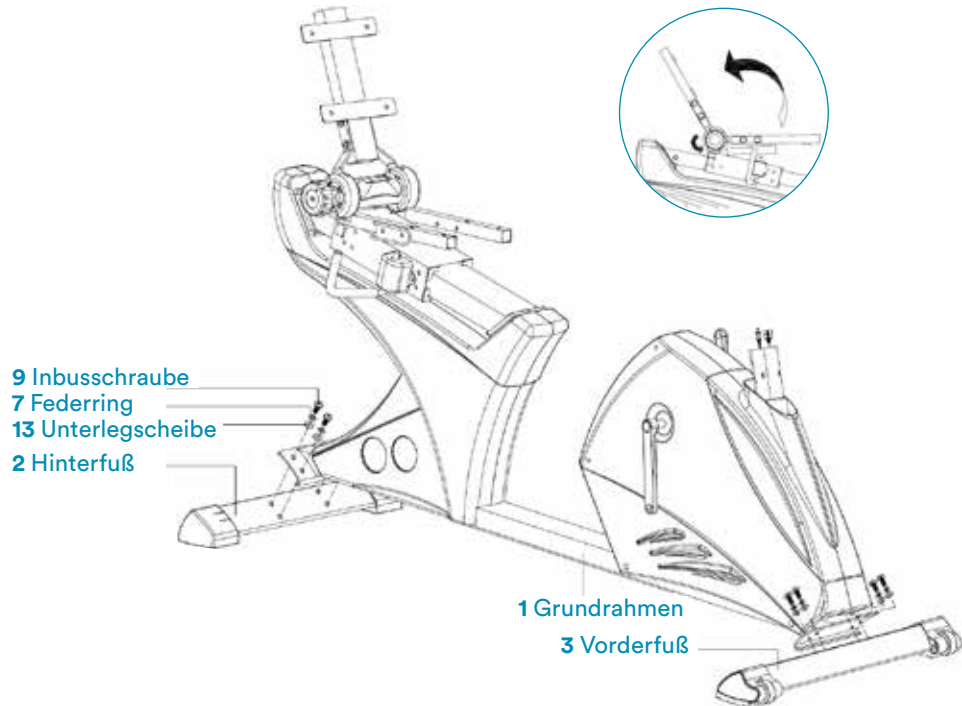
Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Vorderer Grundrahmen	JD-9101	1
2	Hinterer Fuß	95.4*50.6*2.0T*500L	1
3	Vorderer Fuß	95.4*50.6*2.0T*450	1
4L	Fußkappe hinten links (Dreieck)	103*68*83	1
4R	Fußkappe hinten rechts (Dreieck)	103*68*83	1
5	Stützrohr	JD-9101	1
6	Verstellbarer Balken	50*100*2.0T*740L	1
7	Federring	D15.4xD8.2x2T	12
8	Inbusschraube	M8*1.25*40	4
9	Inbusschraube	M8*1.25*20L	12
10	Nylonmutter	M8*1.25*8T	9
11	Unterlegscheibe gebogen	D22*D8.5*1.5T	5
12L	Kettenverkleidung links		1
12R	Kettenverkleidung rechts		1
13	Unterlegscheibe	D16xD8.5x1.2T	28
14	Inbusschraube	M8x1.25x15L	11
15L	Pedalarm links	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Pedalarm rechts	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1
17	Inbusschraube	M8*1.25*70	4
18	Pedalarmachse Schweißsatz		1
19	C-Ring	S-16(1T)	2
20	Schraube	M6x1.0x15L	4
21	Nylonmutter	M6x1.0x6T	4
22	Schraube	M8x1.25x25	2
23	Schraubenabdeckung	D23x6.5	2
24	Tretlager	#6003ZZ	2
25	Riemen (mit Laufrillen)	420 PJ6	1
26	Magnetsystem	D274x122L	1
27	Unterlegscheibe	D22*D10*2T	2
28	Sicherheitsschraube	3/8"-26UNF x6.5T	2
29	Unterlegscheibe	D25*D8.5*2.0T	1
30	Endabdeckkappe	D25.4x31L	2
31	Befestigungsblech		1
32	Feder	D3*D17*65L	1
33	Spannbügel	D23.8xD38x24	1
34	Nylonmutter	M10x1.5x10T	2
35	Abstandsplatte	D22.5*D17.2*6.4T	1
36	Nylonmutter	M8*1.25*8T	1
37L	Kettenverkleidung links		1
37R	Kettenverkleidung rechts	mit Loch	1
38	Rückenlehne	422*404.6*57.2	1
39	Motor		1
40	Seilzug	D1.5*400	1
41	Verstellbares Rohr	D12*122*162	1
42	Sitz	348*270*52	1
43	Fußabdeckkappe (Transfer)	123*70*110	1
44	Fußabdeckkappe (verstellbar)	123*70*110	1
45	Abdeckkappe rechteckig	25*25*13L	4
46	Oberes Puls kabel	750L	2
47	Unteres Puls kabel	1820L	1
48L	Griff links Schweißsatz		1
48R	Griff rechts Schweißsatz		1
49	Puffer	D20*10L*M8*1.25	2
50	Mittleres Puls kabel	900L	1
51	Distanzstück	125*75*53	2
52A	Oberes Computerkabel	750L	1
52B	Unteres Computerkabel	600L	1
53	Sensorkabel		1
	Kreuzschraube	M5x0.8x12L	1
54	Puls kabel	800L	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
55	Riemenscheibe	D255x17	1
56	Handpulsgriff		2
57	Unterlegscheibe	D22xD17x0.3T	2
58	Schraube	M8*1.25*25L	1
59	Magnet rund	M51	1
60	Computer	SM2560-31	1
61	Unterlegscheibe	D24xD16x1.5T	2
62	Überzug	D23*4T*540L	2
63	Endstück	D25.4x28L	2
64	Obere Schutzverkleidung		1
65	Schraube	ST4*1.4*15L	8
66	Kreuzschraube	M5*10L	4
67	Kreuzschraube	M5x0.8x10L	3
68	Rückenlehnstütze		1
69	Abdeckkappe rechteckig	30x60x15	2
70L	Befestigungsplatte links	159.4*71*5T	1
70R	Befestigungsplatte rechts	159.4*71*5T	1
71	Zierblende hinten	D91*220L	1
72	Zierblende vorne	D91*220L	1
73	Runde Kreuzschraube	ST4x20L	4
74	Abdeckkappe rund	D1**17	2
75	Knauf	D61*46	1
76	C Ring	S-12(1T)	3
77	Abstandsplatte	D19xD13.1x4T	1
78	Achse	D15.9*D13*219L	1
79	Unterlegscheibe	D24*D13.5*2.5T	1
80	Distanzstück	D29*D12.1*9T	2
81	Puffer	40.5*28.5*6T	1
82	Stopperrohr	53*41*38	1
83	Kleine Schutzabdeckung	95.4*69*49.3	1
84	Endkappe rund	6/8"x17	5
85	Überzug	D10*245L*3T,HDR	1
86	Verstellbares Rad	D59*M10*40L	2
87	Überzug	D23*4T*150L	2
88	Sitzstange		1
89	Plastikabdeckung	D3*30L	2
90	Computerbefestigungsplatte		1
91	Endkappe oval	40*80*63.5	1
92	Unterlegscheibe	D50*D10*1.0T	3
93	Achsenabdeckung	D60*13.5L	2
94	Kappe	D29.1*13L	2
95	Fixierung		1
96	Schraube	M8*1.25*60L	1
97	C Ring	S-17(1T)	1
98	Unterlegscheibe	D23*D17.2*1.5T	1
99	Zierblende für Rückenlehne		1
100	Kreuzschraube	M6*1.0*25L	4
101	Stift	D6*26.5*7.7	2
102	Kreuzschraube	ST4.2x1.4x20L	19
103	Kreuzschraube	ST4.2*20L	4
104	Adapter		1
105	Stromkabel	900L	1
106	Kreuzschraube	ST4.2*1.4*15L	4
107	Trinkflaschenhalterung	120*87*3T	1
108	Trinkflasche		1
109	Kreuzschraube	M5*0.8*15L	2



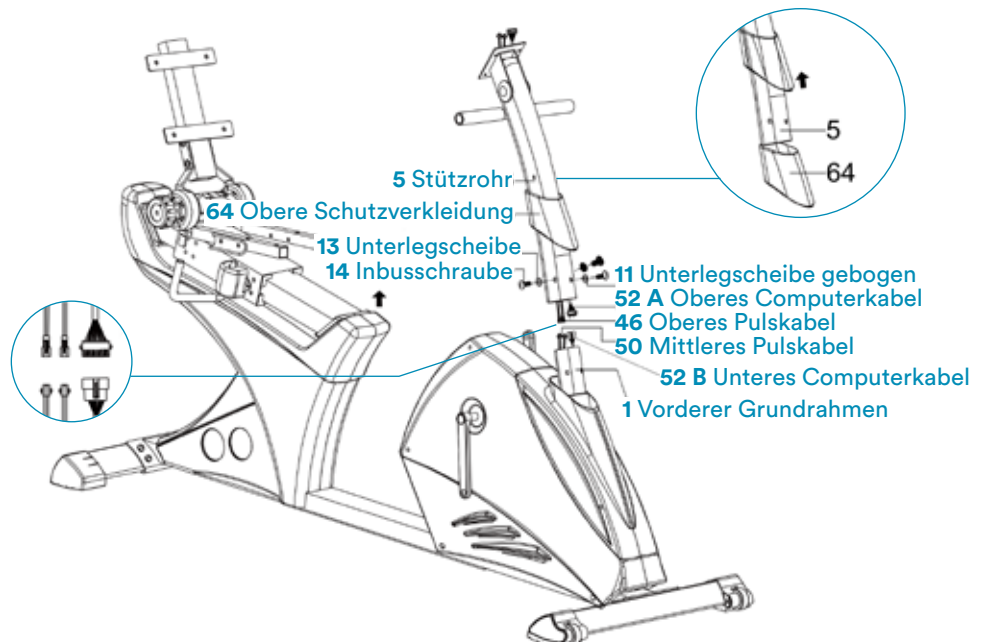
1

Den **vorderen 3** und **hinteren Fuß 2** mit Hilfe der **Inbusschraube 9**, des **Federrings 7** und der **Unterlegscheibe 13** an den **Grundrahmen 1** befestigen. Die Standfestigkeit verstellen indem Sie das Rädchen in der Abdeckkappe des hinteren Standfußes drehen.



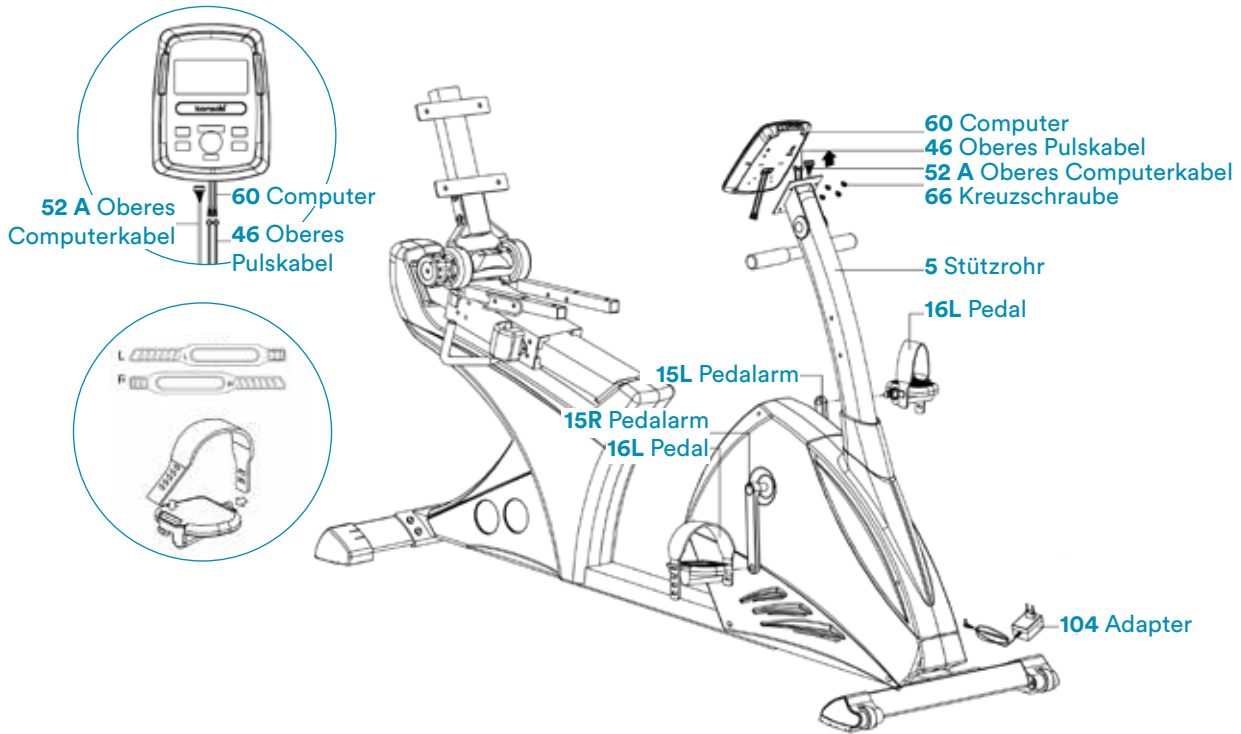
2

Obere **Schutzverkleidung 64** auf das **Stützrohr 5** schieben. Verbinden mit 2 Satz Kabel: mit dem oberen und unteren **Computerkabel 52A & 52B**, und mit dem oberen und mittleren **Pulskabel 46 & 50**. Obere **Schutzverkleidung 64** nach oben schieben und das **Stützrohr 5** mit Hilfe der **Inbusschraube 14**, der **Unterlegscheibe 13** und der gebogenen **Unterlegscheibe 11** mit dem **Grundrahmen 1** verbinden.



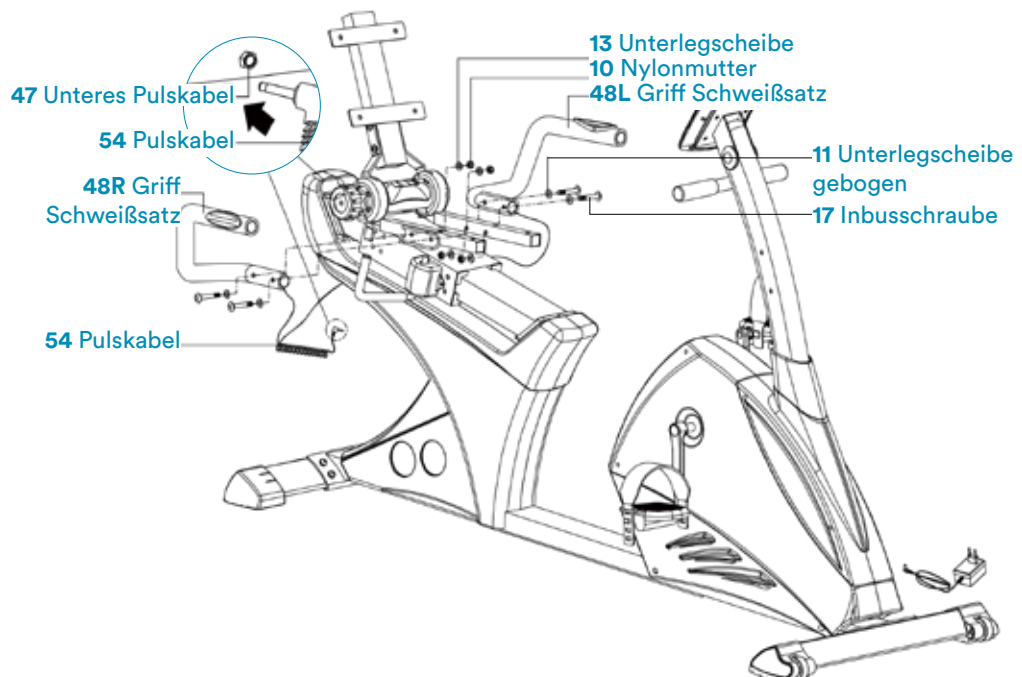
## 3

Das obere Pulskabel 46 und das obere Computerkabel 52A mit dem Computer 60 verbinden. Den Computer mit den Schrauben 66 befestigen. Das linke und rechte Pedal 16L & 16R mit den linken und rechten Pedalarmen 15L & 15R zusammenbauen.



## 4

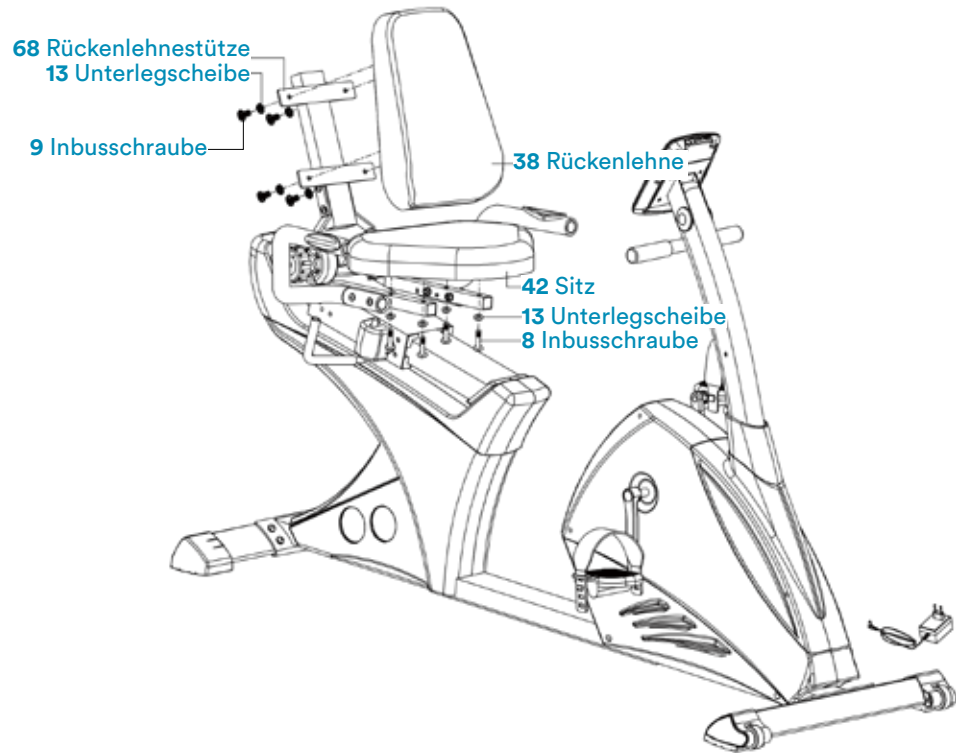
Der linke und rechte Griff 48L & 48R mit Hilfe der Inbusschraube 17, der gebogenen Unterlegscheibe 11, der Unterlegscheibe 13 und der Nylonmutter 10 mit dem Hauptrahmen 1 verbinden. Das Pulskabel 54 mit dem unteren Pulskabel 47 verbinden.





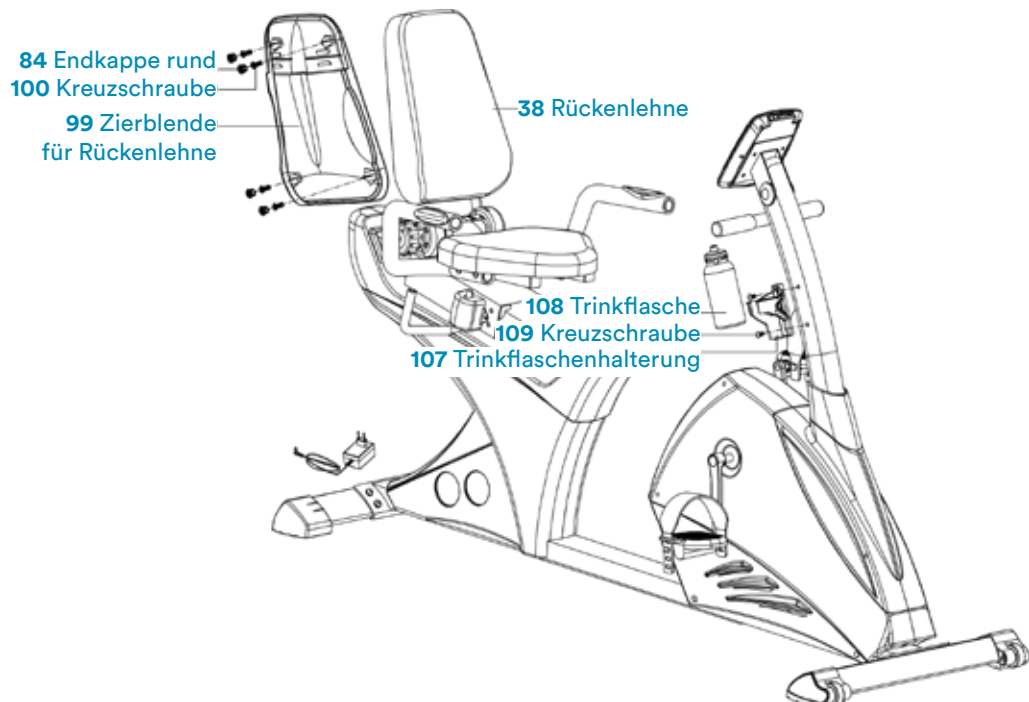
## 5

Den **Sitz 42** mit Hilfe der **Inbusschraube 8** und der **Unterlegscheibe 13** mit dem Stützrohr verbinden. Die **Rückenlehne 38** mit Hilfe der **Inbusschraube 9** und der **Unterlegscheibe 13** mit der **Rückenlehnstütze 68** verbinden.



## 6

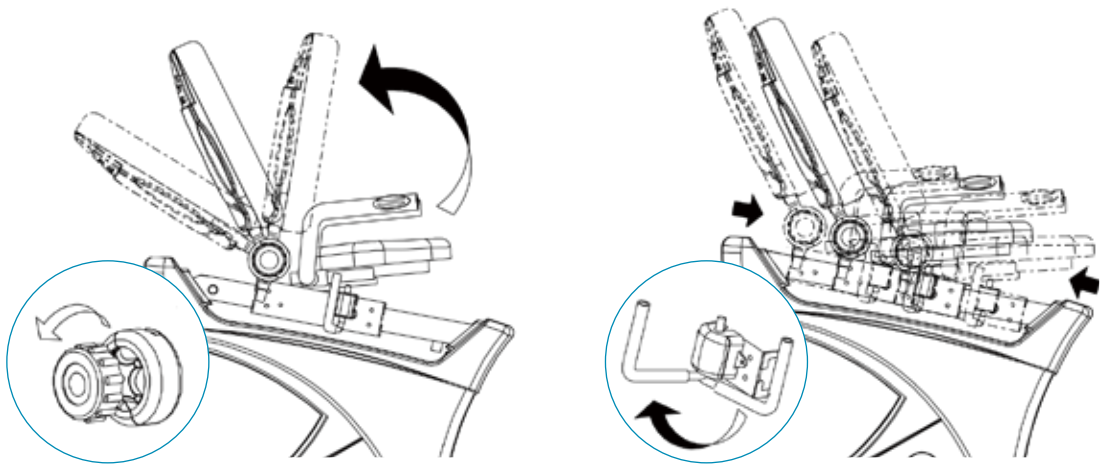
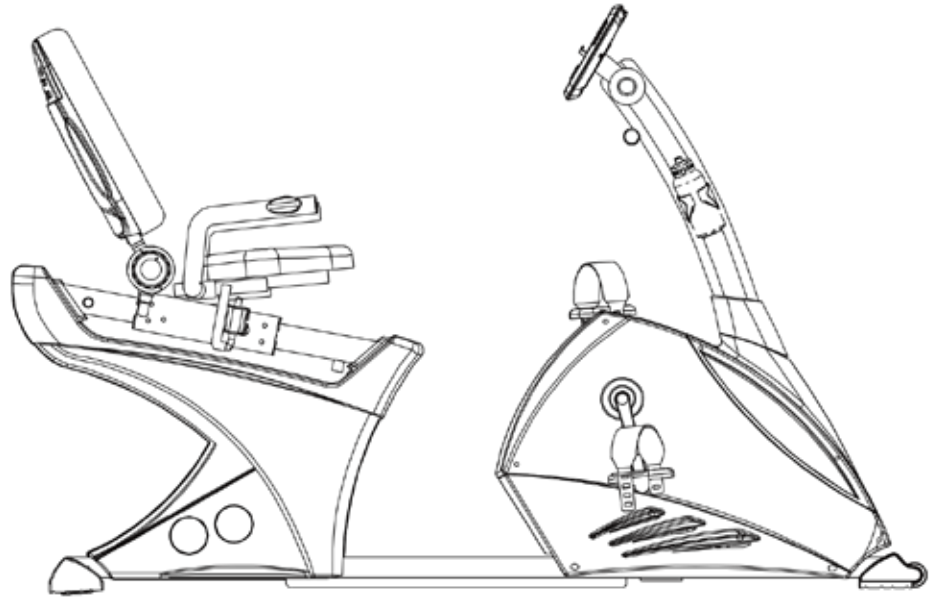
Die Zierblende für die **Rückenlehne 99** mit Hilfe der **Kreuzschraube 100** mit der **Rückenlehne 38** verbinden. Die runde **Endkappe 84** befestigen. **Flaschenhalterung 107** mit Hilfe der **Schraube 109** befestigen und die **Trinkflasche 108** in die Halterung stellen. **Adapter 104** verbinden.





7

Den Sitz nach vorne bzw. nach hinten verstellen. Die Rückenlehne mit dem **Knauf 75** verstellen.



Seitbeugen



Vorwärtsbeugen



Wadendehnung

Oberschenkel  
Innenseiten

Oberschenkel

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.

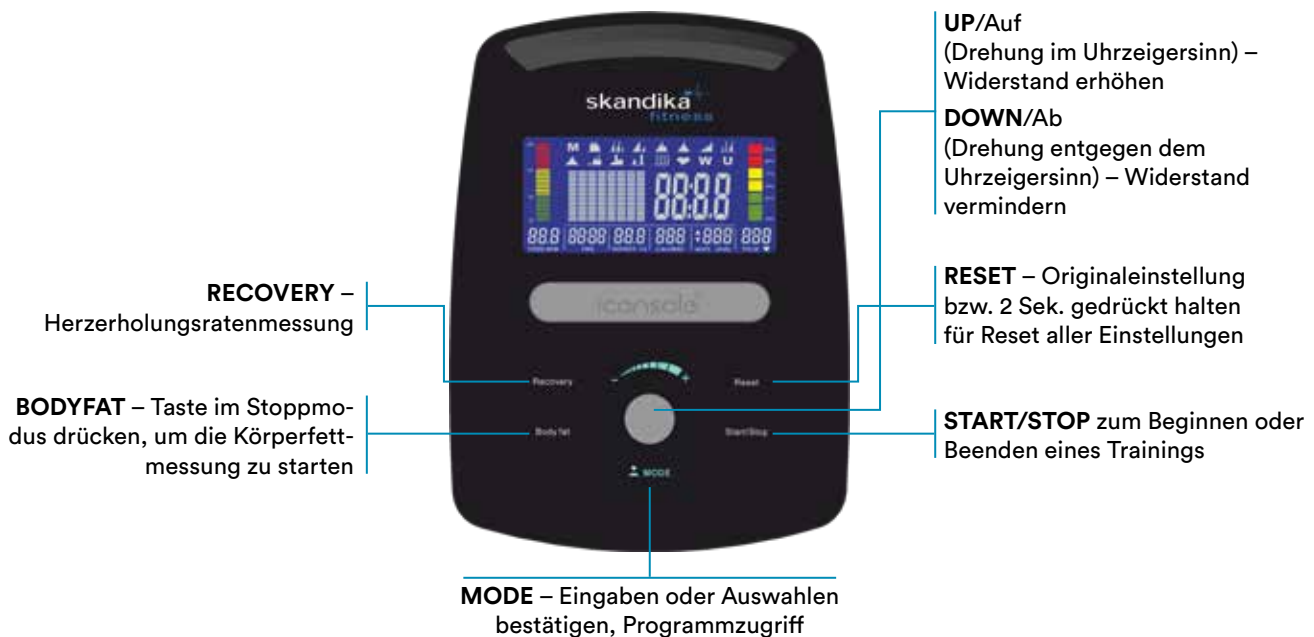
## STRETCHING

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.

## 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.



## FUNKTIONEN

**SPEED/RPM** (Tempo bis max. 99,9 km/h oder Umdrehungen je Minute bis max. 999)

**TIME** Trainingszeit oder Vorgabezeit (0:00 bis max. 99:59 Min.)

**DISTANCE** Distanz bis max. 99,9 km

**CALORIES** Ca. Kalorienverbrauch (0 bis 999 kcal)

**WATT** Leistung (0-999 Watt)

**PULSE** Herzfrequenz (max. 230 Schläge je Minute)

**MANUAL** Manueller Modus

**PROGRAM** Programmmodi (12 Programme sind verfügbar)

**USER PROGRAM** Benutzerdefiniertes Programm

**H.R.C.** Herzratenkontrollierter Trainingsmodus

**WATT PROGRAM** Watt-kontrollierter Trainingsmodus

## EINSCHALTEN

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren (Abb. 1).

Im nächsten Schritt können Sie die persönlichen für einen Benutzer (U1 bis U4) mit **UP** und **DOWN** eingeben. Bestätigen Sie jeweils mit **MODE**. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (Abb. 2). Nachdem alle Daten eingegeben wurden, schaltet der Computer in das Hauptmenü (Abb. 3).

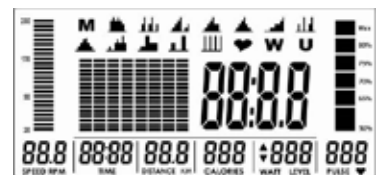


Abb. 1



Abb. 2

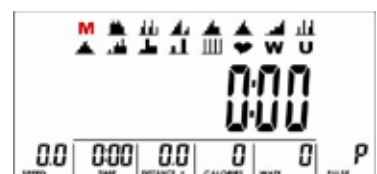


Abb. 3

## MANUELLER MODUS

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von **M** und **MODE** befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit **UP**- und **DOWN** und **MODE** zur Bestätigung, siehe Abb. 4). Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“ zu fahren. Mit **UP** und **DOWN** lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- a. **TIME** (Trainingszeit, Abb.5)
- b. **DISTANCE** (Distanz, Abb. 6)
- c. **CALORIES** (Kalorienverbrauch, Abb.7)
- d. **PULSE** (Puls, Abb.8)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht **START/STOP** nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit **UP**- und **DOWN** und **MODE** die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut **START/STOP**. Drücken Sie auf **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## TRAININGSAUSWAHL

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit **UP** und **DOWN** aus und drücken Sie **MODE** zur Bestätigung:

**M** (Manuell) ->

**P** (Programm 1-12) ->

**H.R.C** ->

**W** (WATT) ->

**U** (benutzerdefiniert).



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9

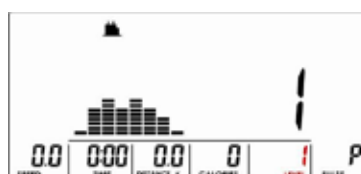


Abb. 10

## PROGRAMM-MODUS

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl des Modus (**MODE** zur Bestätigung), beginnt **P1** in der Anzeige zu blinken. Wählen Sie

eines der 12 Programme (**P1** bis **P12**). Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit **UP**- und **DOWN** und **MODE** zur Bestätigung, siehe Abb. 10). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit **UP**, **DOWN** und **MODE**). Drücken Sie **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **UP** und **DOWN** lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren,

drücken Sie erneut **START/STOP**. Drücken Sie auf **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## H.R.C-MODUS

Nach der Auswahl des Modus (**MODE** drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzfrequenzkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Wählen Sie mit **UP** oder **DOWN** eine der folgenden Alternativen aus:

(Abb. 11) = 55% Max H.R.C. – Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

(Abb. 12) = 75% Max H.R.C. – Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

(Abb. 13) = 90% Max H.R.C. – Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 90\%$

(Abb. 14) = TAG = Zielherzrate – Wert für Zielherzrate eingeben

Im **TAG** Modus können Sie mit **UP** und **DOWN** den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (zwischen 30 und 230 Herzschlägen je Minute). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit **UP**, **DOWN** und **MODE**). Drücken Sie **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut **START/STOP**. Drücken Sie auf **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## TRAININGSAUSWAHL

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit **UP** und **DOWN** aus und drücken Sie **MODE** zur Bestätigung:

**M** (Manuell) ->

**P** (Programm 1-12) ->

**H.R.C** ->

**W** (WATT) ->

**U** (benutzerdefiniert).



Abb. 11



Abb. 13



Abb. 12



Abb. 14



Abb. 15

## WATT-MODUS

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von **W** drücken Sie **MODE** zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist

120 (Abb. 15) – diese können Sie mit **UP** und **DOWN** und **MODE** ändern.). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit **UP**, **DOWN** und **MODE**). Drücken Sie **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit **UP** oder **DOWN** anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut **START/STOP**. Drücken Sie auf **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## TRAININGSAUSWAHL

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit **UP** und **DOWN** aus und drücken Sie **MODE** zur Bestätigung:

**M** (Manuell) ->

**P** (Programm 1-12) ->

**H.R.C** ->

**W** (WATT) ->

**U** (benutzerdefiniert).

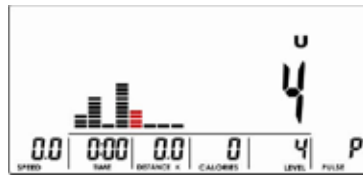


Abb. 16

## BENUTZERDEFINIERTER MODUS

Nach Auswahl dieses Modus (**U** + **MODE**) können Sie mit **UP** und **DOWN** Ihre eigenen Programmprofile (siehe Abb. 16) eingeben. Sie können für jede der 8 Spalten eine individuelle

Tret-widerstandseinstellung vorgeben. Drücken Sie **MODE** um fortzufahren oder halten Sie **MODE** für mind. 2 Sekunden gedrückt, um den Vorgabeprozess zu beenden. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit **UP**, **DOWN** und **MODE**). Drücken Sie **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **UP** und **DOWN** lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut **START/STOP**. Drücken Sie auf **RESET**, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## RECOVERY (HERZERHOLUNGSRATENMESSUNG)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste **RECOVERY**. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 17), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6) (Abb. 18), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut **RECOVERY**, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.



Abb. 17



Abb. 18

## KÖRPERFETT

Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

**Ux** (Abb.19) wird angezeigt. Halten Sie beide Hände an den Handpulssensoren. Wenn ein Pulssignal entdeckt wurde, zeigt das Display die Symbole wie in Abb. 20 bis 22 angegeben. Es wird ca. 8 Sekunden dauern, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach der Messung werden der BMI (Abb. 23), der Körperfettanteil in % (Abb. 24) und ein Klassifizierungssymbol (Abb. 25) angezeigt.



Abb. 19



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22



Abb. 23

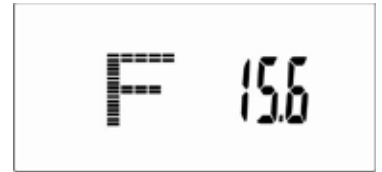


Abb. 24



Abb. 25



## FEHLERBEHEBUNG

**Problem:**

“---- “ “ ----“

**Lösung:**

bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

**Problem:**

E-1

**Lösung:**

bedeutet, dass kein Pulssignal entdeckt werden konnte.

**Problem:**

E-4

**Lösung:**

erscheint, wenn die Werte für BMI oder Körperfett zu gering (<5) oder zu hoch (> 50) sind.

## ANMERKUNGEN

- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

## EINGEBAUTER EMPFÄNGER

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurtes (unkodiert/5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt).

So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulsensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulsensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen. Möchten Sie also Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle) in das Batteriefach des Brustgurtes eingelegt ist, und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Die Elektroden müssen Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird. Beachten Sie in jedem Fall auch die Anleitung des Brustgurtes.

Sollten Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen und gleichzeitig die Handpulsensoren des Gerätes umfassen, so wird der Computer die Signale der Handpulsensoren präferieren.

Der Computer kann über **Bluetooth** (Frequenz: 2,4 GHz) verbunden werden, um mit der App iConsole+ zu kommunizieren.

### ICONSOLE+

Aktivieren Sie **Bluetooth** auf ihrem Mobilgerät, laden Sie die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über den hier dargestellten QR-Code:



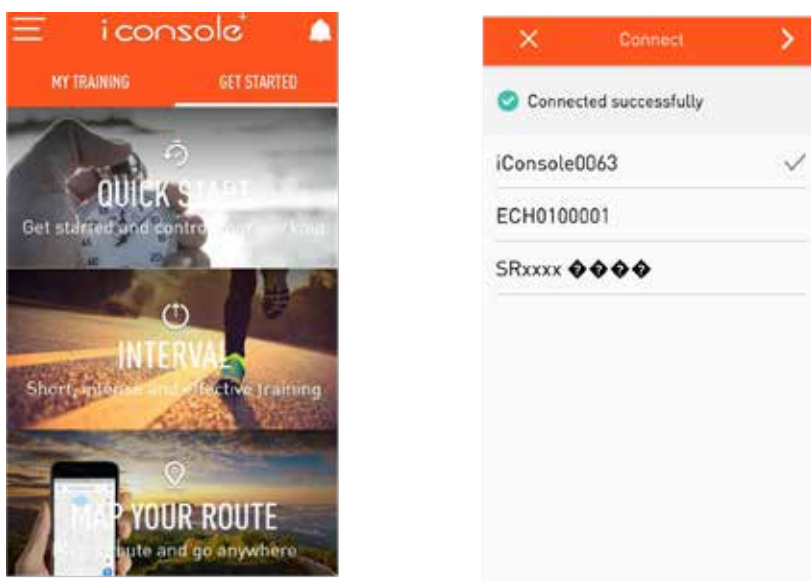
#### Systemvoraussetzungen:

Android 5.0 oder neuer mit **Bluetooth 4.0**

iOS 10 oder neuer mit **Bluetooth 4.0**

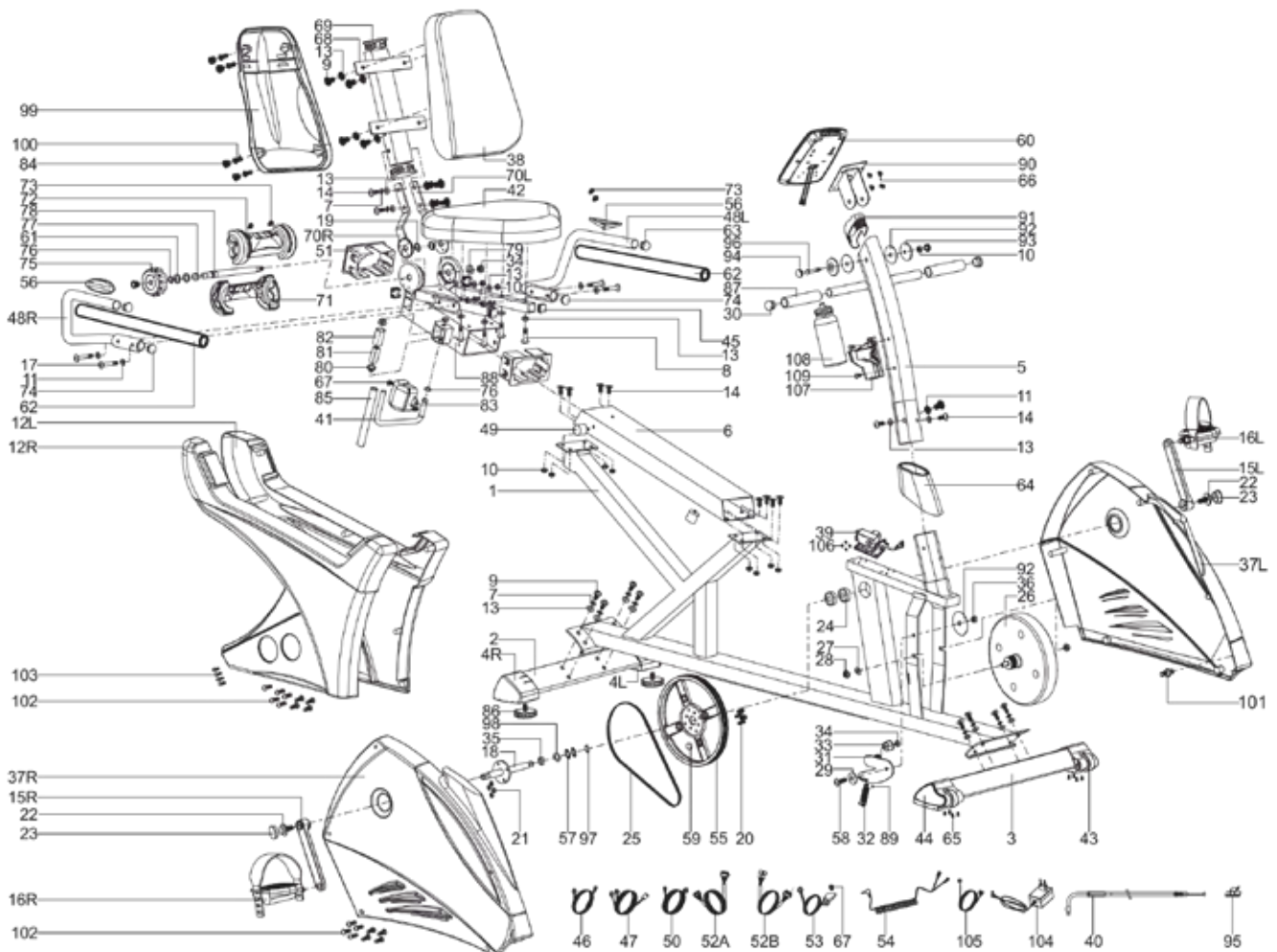
Bei Android-Geräten müssen unbekannte Quellen („Unknown sources“) in den Einstellungen für die Gerätesicherheit („Settings -> Device security“) akzeptiert werden.

Nach dem Start der App muss die Verbindung mit dem Trainingsgerät via **Bluetooth** hergestellt werden - wählen Sie dazu „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



Der Computer schaltet sich aus, sobald das Gerät mit der App verbunden ist.

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen. Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



## GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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



### HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie

einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.



Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

# Contents

- 21** Import safety notice
- 22** Parts list
- 23** Assembly instructions
- 28** Warm-up and cool-down
- 29** Computer operating instructions
- 34** Error messages
- 35** Built-in receiver
- 35** Transfer via Bluetooth
- 36** Exploded diagram
- 37** Guarantee conditions



skandika.com/  
service

Recumbent ergometer	Importer / responsible in EU	MAX Trader GmbH											
	Address	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Item No.	SF-1052 Centaurus											
	Class	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warning Please read the user manual carefully before use of machine											
	Production date												
	2020			2021						2022			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	PO No:												
	Max user weight	150 kgs											

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



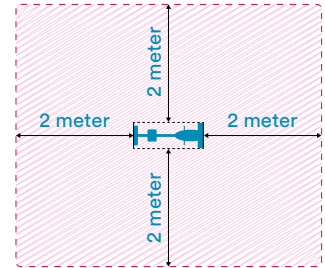
## WARNING

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

## SAFETY INSTRUCTIONS

- In order to ensure the safety of the user, all the parts of the equipment should be checked regularly for damages and wear and tear.
- If the equipment has to be handed over to a third party or if another person has to use it, they should be acquainted with the contents of this instruction manual.
- The equipment is permitted to be used only by one person for the purpose of workout.
- Before the first use and at regular intervals, it should be checked if the screws, nuts and other connections are tight.
- Before the workout begins, all the objects with sharp edges around the equipment should be cleared away.
- Work out with the equipment only when it functions perfectly.
- Children have a natural play instinct and interest to experiment. Parents and supervisors should be aware of this so that the improper use of the equipment can be avoided. Thus, accidents can be avoided
- If the children are allowed to use the equipment, their mental and physical health and history should be specifically considered. Children should be briefed to use the equipment properly and should never be allowed to work out without supervision. The equipment is not a toy.
- The equipment should be placed in a sufficiently large open area.
- There is a possibility of damage to health due to inappropriate and excessive workout.
- Please take care that the lever and other adjusting mechanisms do not protrude in the range of motion during the workout.
- The equipment should be placed on an even surface and the possible unevenness of the floor shall be compensated with appropriate measures.
- Wear suitable sportswear and sports shoes during the workout. The sportswear should not get stuck in the equipment due to its form. The shoes should have a firm grip and antiskid sole.

- Before taking up a gym training program, you should consult your doctor. He can give information about the maximum recommended weight, workout duration and workout goals as well as the diet.



## IMPORTANT RECOMMENDATIONS

- Setup the equipment exactly according to the assembly instructions and use only the accompanying equipmentspecific individual parts for setting up the equipment. Check the delivery for completeness with the help of the parts list of the assembly instructions.
- Place the equipment on a dry, even surface and protect it from moisture and humidity. In order to protect the floor from drag marks and stains, place a suitable antiskid mat under the equipment.
- Generally it holds that the sports equipments are not a toy. Thus, they are allowed to be used in a proper manner and by appropriately informed and instructed individuals.
- Abort the training immediately if you experience dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms and see your doctor immediately.
- Children and handicapped people should use the equipment only in the presence of another person, who can provide appropriate guidance and assistance.
- Keep yourself and others away from the moving parts of the equipment during the workout.
- Ensure correct setting of the adjustable parts and the marked maximum setting positions of the individual parts, e.g. saddle.
- Never workout directly after a meal!

No.	Name	Spec.	Q'ty
1	Front base frame	JD-9101	1
2	Rear foot	95.4*50.6*2.0T*500L	1
3	Front foot	95.4*50.6*2.0T*450	1
4L	Foot cap rear left (triangular)	103*68*83	1
4R	Foot cap rear right (triangular)	103*68*83	1
5	Supporting tube	JD-9101	1
6	Adjustable beam	50*100*2.0T*740L	1
7	Lock washer	D15.4xD8.2x2T	12
8	Allen screw	M8*1.25*40	4
9	Allen screw	M8*1.25*20L	12
10	Nylon nut	M8*1.25*8T	9
11	Curved flat washer	D22*D8.5*1.5T	5
12L	Chain casing left		1
12R	Chain casing right		1
13	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	28
14	Allen screw	M8x1.25x15L	11
15L	Pedal arm left	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Pedal arm right	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1
17	Allen Screw	M8*1.25*70	4
18	Pedal arm shaft welding set		1
19	C-Ring	S-16(1T)	2
20	Screw	M6x1.0x15L	4
21	Nylon nut	M6x1.0x6T	4
22	Screw	M8x1.25x25	2
23	Screw cover	D23x6.5	2
24	Bottom bracket	#6003ZZ	2
25	Belt (with running grooves)	420 PJ6	1
26	Magnet system	D274x122L	1
27	Flat washer	D22*D10*2T	2
28	Safety screw	3/8"-26UNF*6.5T	2
29	Flat washer	D25*D8.5*2.0T	1
30	End cap	D25.4x31L	2
31	Mounting panel		1
32	Spring	D3*D17*65L	1
33	Clamping bracket	D23.8xD38x24	1
34	Nylon nut	M10x1.5x10T	2
35	Spacer plate	D22.5*D17.2*6.4T	1
36	Nylon nut	M8*1.25*8T	1
37L	Chain casing left		1
37R	Chain casing right	with power hole	1
38	Back rest	422*404.6*57.2	1
39	Motor		1
40	Linkage	D1.5x400	1
41	Adjustable pipe	D12*122*162	1
42	Seat	348*270*52	1
43	Foot cover cap (Transfer)	123*70*110	1
44	Foot cover cap (adjustable)	123*70*110	1
45	Cover cap rectangular	25*25*13L	4
46	Upper pulse cable	750L	2
47	Lower pulse cable	1820L	1
48L	Left handle of the welding set		1
48R	Right handle of the welding set		1
49	Buffer	D20*10L*M8*1.25	2
50	Central pulse cable	900L	1
51	Spacer	125*75*53	2
52A	Upper computer cable	750L	1
52B	Lower computer cable	600L	1
53	Sensor cable		1
	Phillips screw	M5x0.8x12L	1
54	Pulse cable	800L	1
55	Pulley	D255x17	1

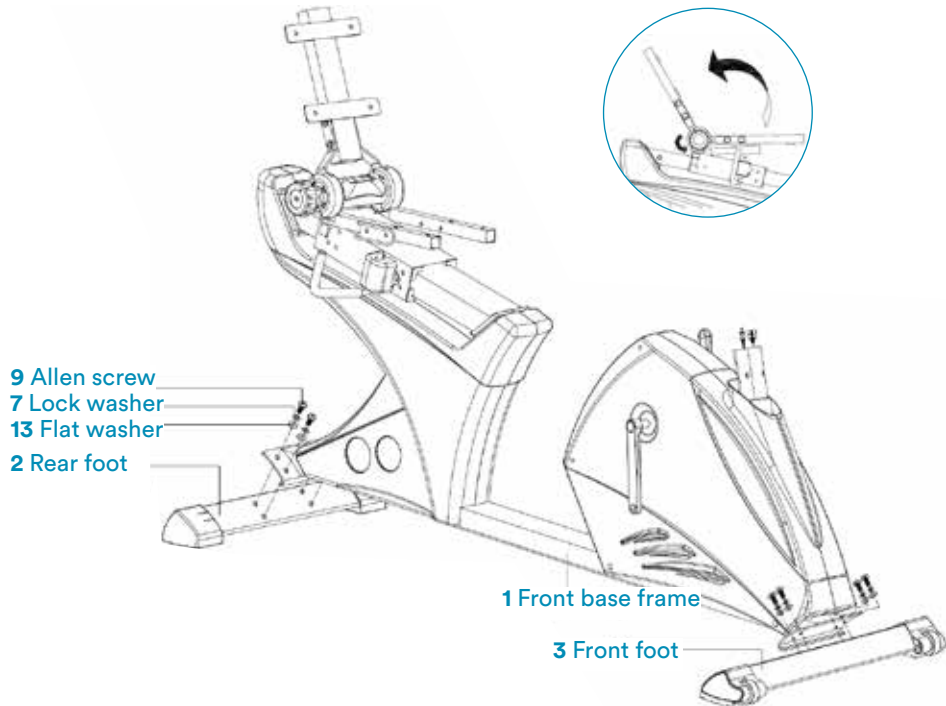
No.	Name	Spec.	Q'ty
56	Grip		2
57	Flat washer	D22xD17x0.3T	2
58	Screw	M8*1.25*25L	1
59	Round magnet	M51	1
60	Computer	SM2560-31	1
61	Flat washer	D24xD16x1.5T	2
62	Casing	D23*4T*540L	2
63	End piece	D25.4x28L	2
64	Upper protective casing		1
65	Screw	ST4*1.41*15L	8
66	Phillips screw	M5*10L	4
67	Phillips screw	M5x0.8x10L	3
68	Backrest support		1
69	Rectangular covering cap	30x60x15	2
70L	Mounting plate left	159.4*71*5T	1
70R	Mounting plate right	159.4*71*5T	1
71	Rear decorative cover	D91*220L	1
72	Front decorative cover	D91*220L	1
73	Round Phillips screw	ST4x20L	4
74	Round covering cap	D1**17	2
75	Knob	D61*46	1
76	C Ring	S-12(1T)	3
77	Spacer plate	D19xD13.1x4T	1
78	Shaft	D15.9*D13*219L	1
79	Flat washer	D24*D13.5*2.5T	1
80	Spacer	D29*D12.1*9T	2
81	Buffer	40.5*28.5*6T	1
82	Stopper tube	53*41*38	1
83	Small protective covering	95.4*69*49.3	1
84	Round end cap	6/8"x17	5
85	Casing	D10*245L*3T,HDR	1
86	Adjustable wheel	D59*M10*40L	2
87	Casing	D23*4T*150L	2
88	Seat rod		1
89	Plastic casing	D3*30L	2
90	Computer mounting bracket		1
91	Oval end cap	40*80*63.5	1
92	Flat washer	D50*D10*1.0T	3
93	Shaft casing	D60*13.5L	2
94	Cap	D29.1*13L	2
95	Fixing clamp		1
96	Screw	M8*1.25*60L	1
97	C Ring	S-17(1T)	1
98	Flat washer	D23*D17.2*1.5T	1
99	Decorative cover for the backrest		1
100	Phillips screw	M6*1.0*25L	4
101	Pin	D6*26.5*7.7	2
102	Phillips screw	ST4.2x1.4x20L	19
103	Phillips screw	ST4.2*20L	4
104	Adapter		1
105	Power cable	900L	1
106	Phillips screw	ST4.2*1.4*15L	4
107	Water bottle holder	120*87*3T	1
108	Water bottle		1
109	Phillips screw	M5*0.8*15L	2





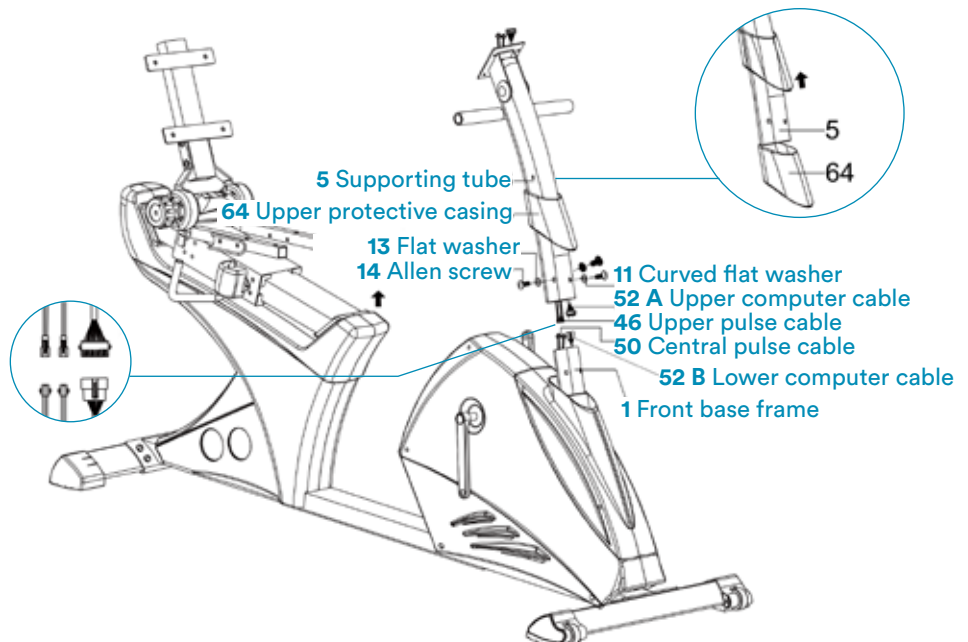
# 1

Fix the **front 3** and rear **foot 2** to the base frame with the help of the Phillips **screw 9**, lock **washer 7** and the flat **washer 13**. Adjust the stability by rotating the small wheels in the casing cap of the rear base.



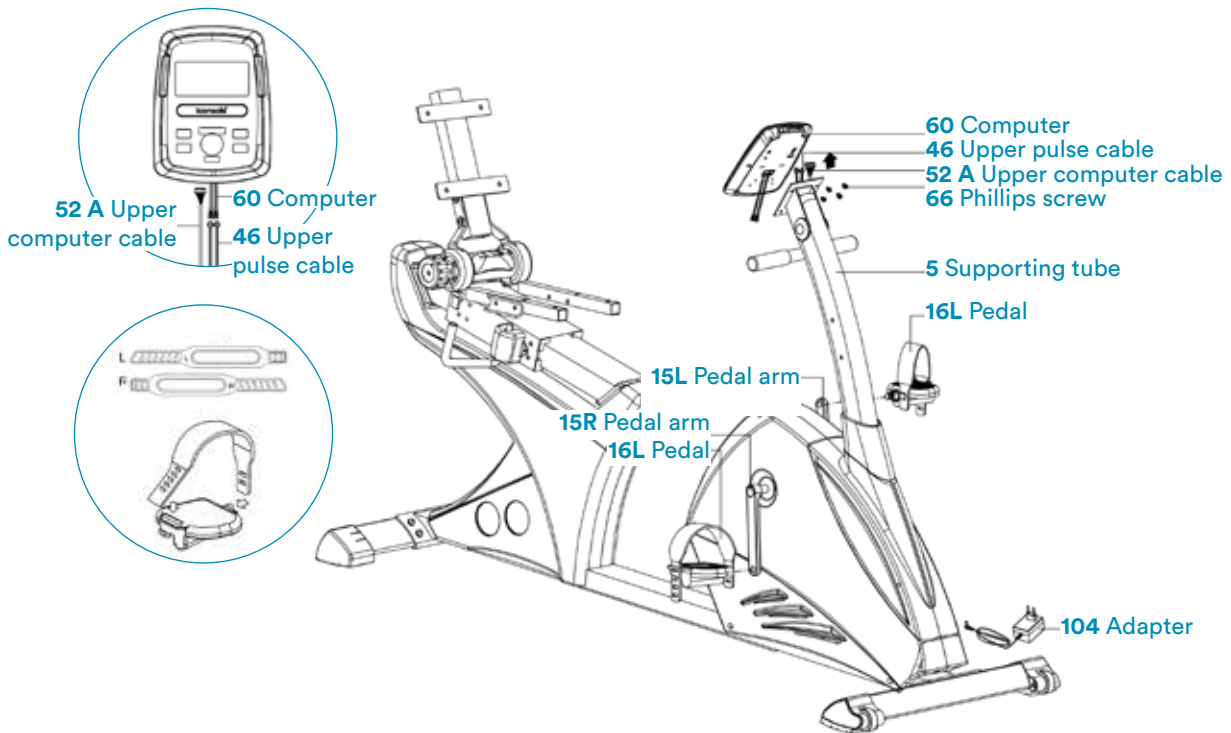
# 2

Push the upper protective **covering 64** on the **support tube 5**. Connect with 2 sets of cable: with upper and lower **computer cable 52A & 52B**, and with the upper and middle **pulse cable 46 & 50**. Push the upper protective **casing 64** upwards and connect the **support tube 5** with the base frame 1 with the help of the Phillips **screw 14**, the flat **washer 13** and the curved flat **washer 11**.



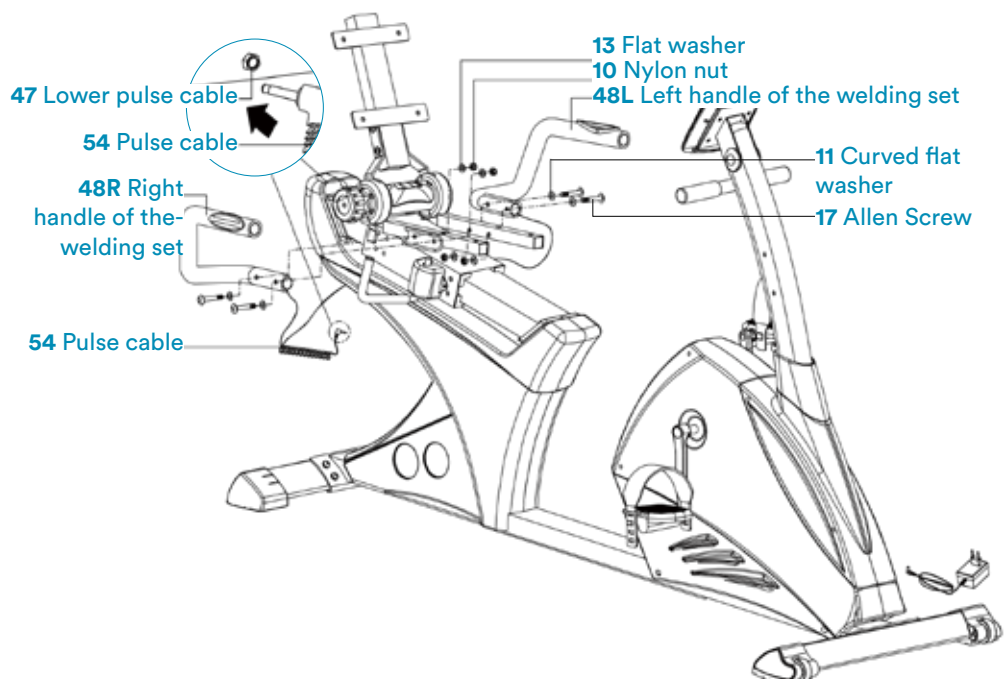
## 3

Connect the **upper pulse cable 46** and the **upper computer cable 52A** with the **computer 60**. Mount the computer with the **screw 66**. Assemble the **left and right pedal 16L & 16R** with the **left and right pedal arms 15L & 15R**.



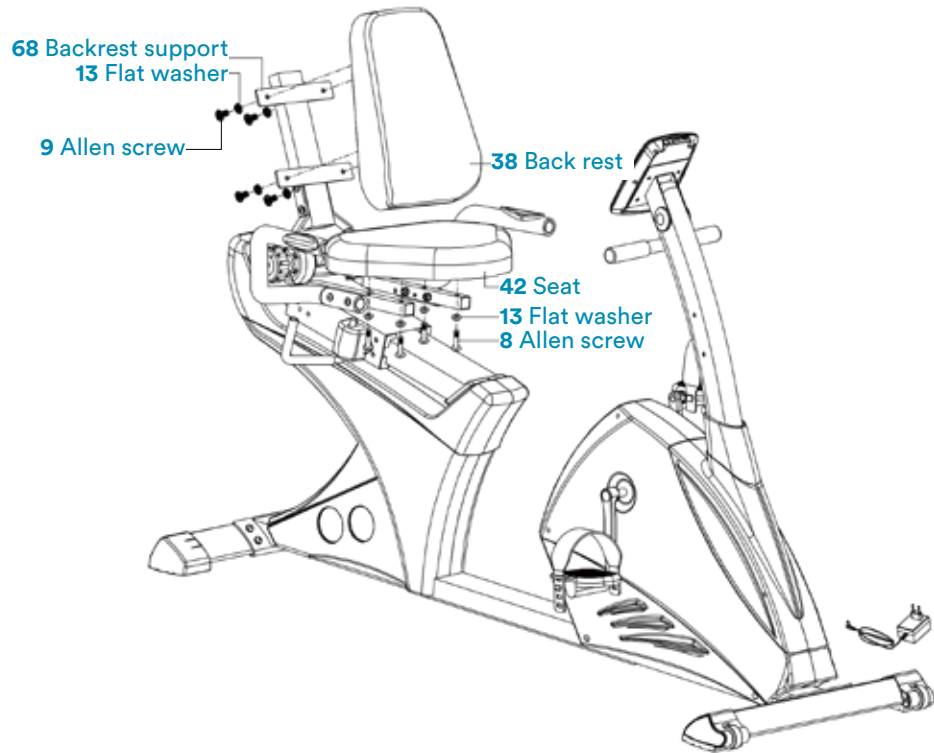
## 4

Connect the left and right **grip 48L & 48R** to the main **frame 1** with the help of the Phillips **screw 17**, the curved flat **washer 11**, the flat **washer 13** and the nylon **nut 10**. Connect the pulse **cable 54** with the lower pulse **cable 47**.



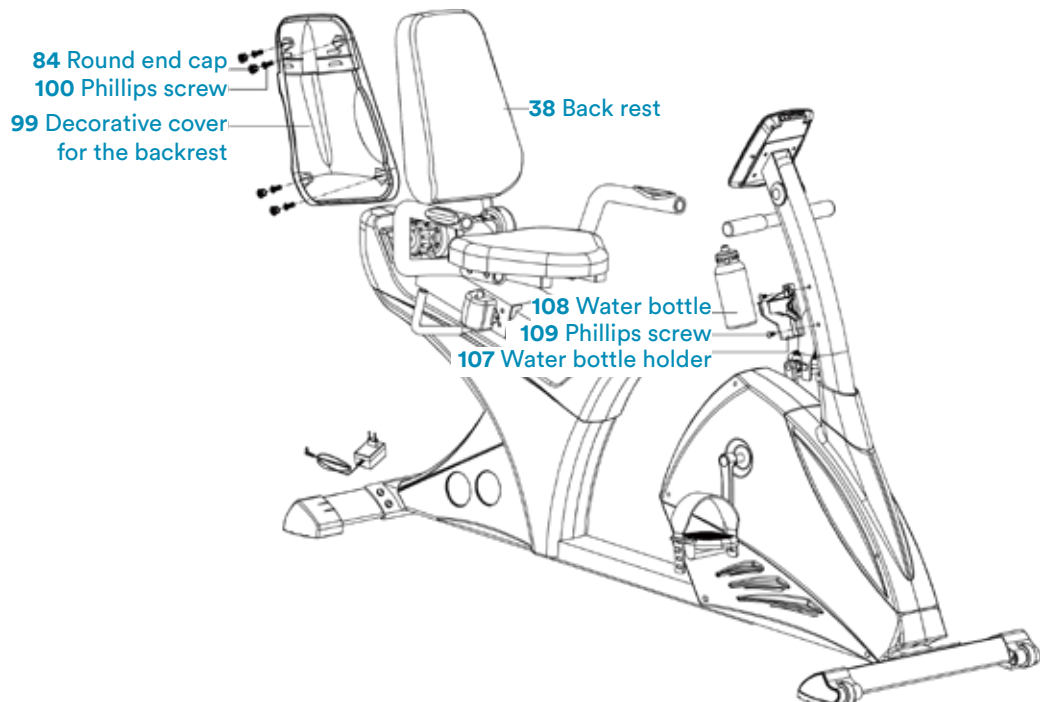
## 5

Connect the **seat 42** with the support tube with the help of the **Phillips screw 8** and the **flat washer 13**. Connect the backrest to the **backrest support 68** with the help of the **Phillips screw 9** and the **flat washer 13**.



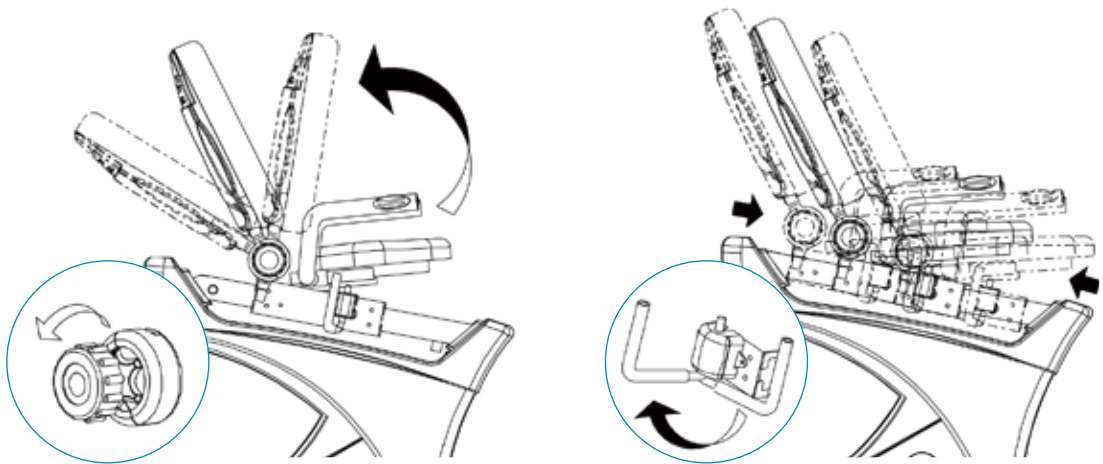
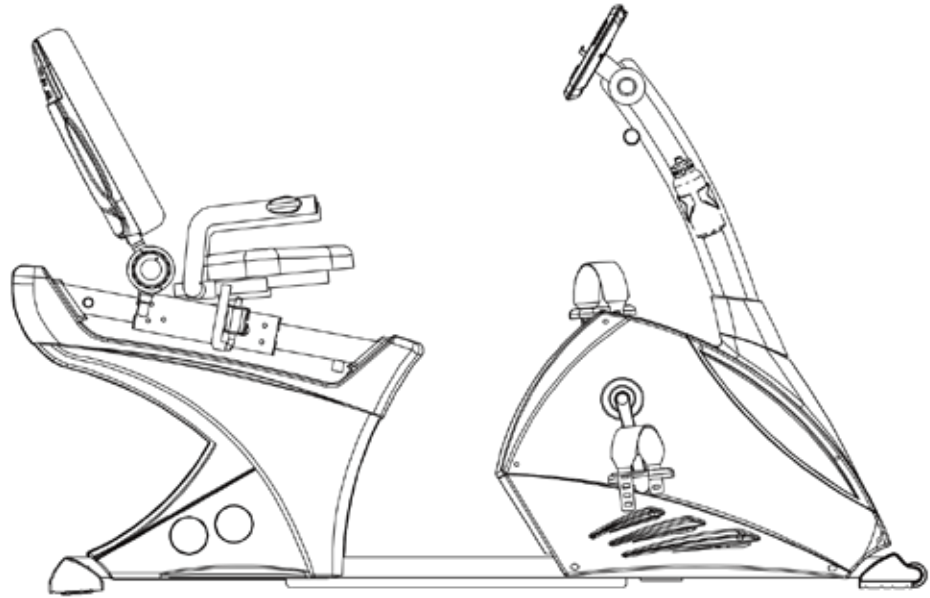
## 6

Connect the **decorative cover for the backrest 99** to the **backrest 38** with the help of the **Phillips screw 100**. Fix the **round end cap 84**. Fix the **bottle holder 107** with the help of the **screw 109** and place the **water bottle 108** in the holder. Connect the **adapter 104**.

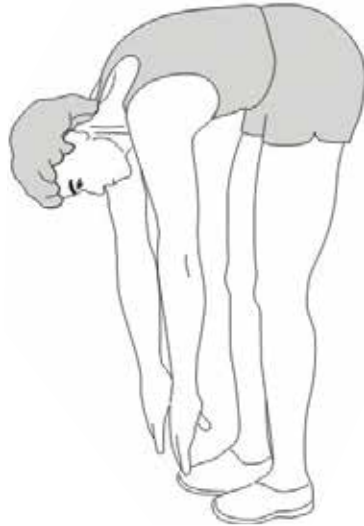


## 7

Adjust the seat forwards or backwards. Adjust the backrest with the **knob 75**.



Side Stretch



Toe Touch

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.

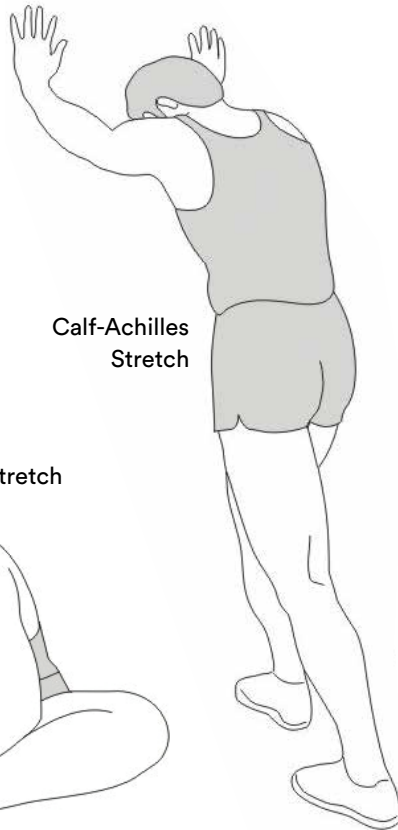
### WARM-UP

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.**

Calf-Achilles Stretch



Inner Thigh Stretch



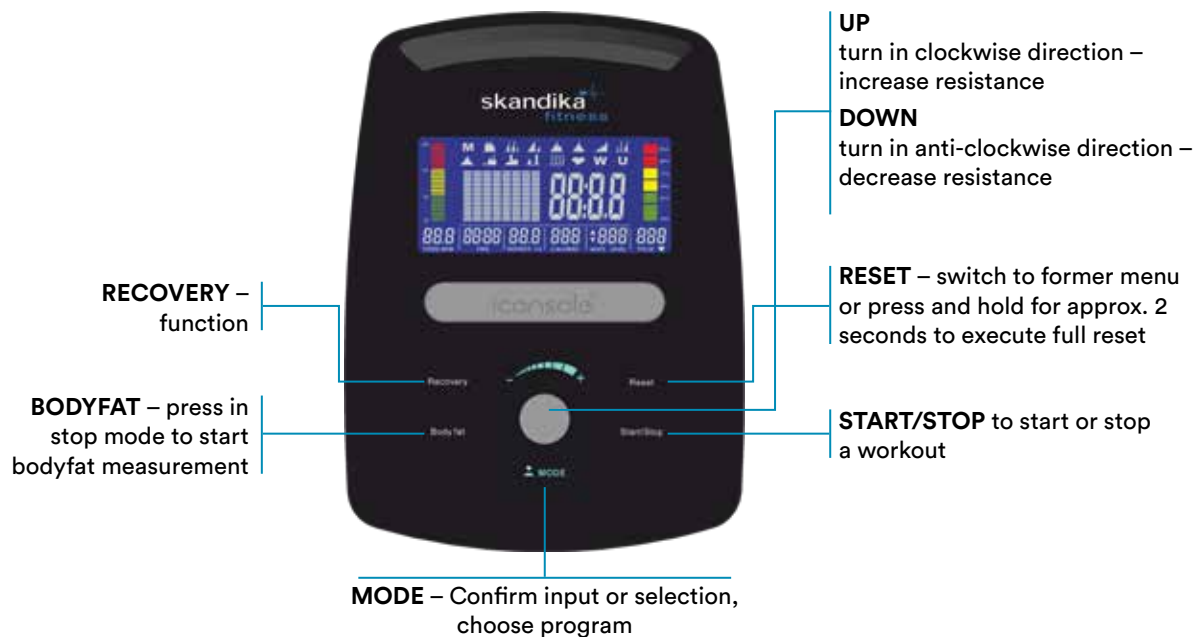
Hamstring Stretch



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

### COOL-DOWN

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



## FUNKTIONEN

**SPEED/RPM** Speed up to max. 99.9 km/h or rounds per minute up to max. 999

**TIME** Exercise or preset time (0:00 up to max. 99:59 min.)

**DISTANCE** Distance up to max. 99.9 km

**CALORIES** Approximate calorie consumption (0 to 999 kcal)

**WATT** Watt value (0-999 watts)

**PULSE** Pulse frequency (max. 230 beats per minute)

**MANUAL** Manual mode

**PROGRAM** Program modes (12 programs are available)

**USER PROGRAM** User-defined program

**H.R.C.** Heartrate-controlled training mode

**WATT PROGRAM** Watt-controlled training mode

## POWER ON

Plug in power supply. Computer will power on and full display will be shown for approx. 2 seconds (figure 1).

In the next step you can enter user data by selecting a user from U1 to U4 with **UP/DOWN** and confirm with **MODE**. Set sex, age, height and weight (figure 2). After setting all user data, computer will switch to main menu (figure 3).

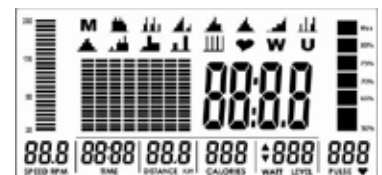


Fig. 1

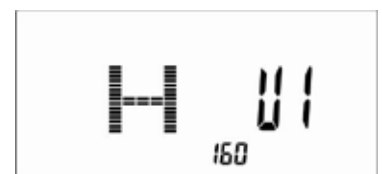


Fig. 2

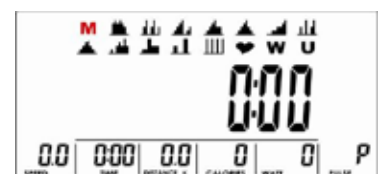


Fig. 3



### MANUAL MODE

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting **M** (confirm with **MODE**-button) you can select the initial tension level (use **UP**, **DOWN** and **MODE** to select, figure 4). Press **START/STOP**. You may change the tension level at any time during exercise with **UP** and **DOWN**. You may also input target values for the following function values

- a. **TIME** (figure 5)
- b. **DISTANCE** (figure 6)
- c. **CALORIES** (figure 7)
- d. **PULSE** (figure 8)

To input a target value, do not press **Start/Stop** after selecting the initial tension level, but instead use **UP**, **DOWN** and **MODE** to input the target values. After your input, press **START/STOP** to start the workout. To pause your workout, press the **START/STOP**-button again. Press **RESET** to return to main menu.

### WORKOUT SELECTION

Select the workout mode with **UP**, **DOWN** and **MODE** to confirm:

- M** (manuel) ->
- P** (program 1-12) ->
- H.R.C** ->
- W** (WATTS) ->
- U** (user).



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8



Fig. 9

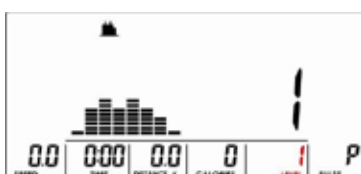


Fig. 10

### PROGRAM MODE

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses: After selecting program mode and **MODE**-button for confirmation, **P1** appears on the display. Choose one of the 12 programs (**P1** to **P12**). Select the initial tension level (use **UP**, **DOWN** and **MODE** to select, figure 10). You may now preset a target value for **TIME** by using **UP**, **DOWN** and **MODE**. Press **START/STOP** to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with **UP** and **DOWN**. To pause your workout, press the **START/STOP**-button again. Press **RESET** to return to main menu.

## H.R.C MODE

After selecting this mode (press **MODE** to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Press **UP** or **DOWN** to select one of the following alternatives:

(figure 11) = 55% Max H.R.C. – Target H.R =  
 $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

(figure 12) = 75% Max H.R.C. – Target H.R =  
 $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

(figure 13) = 90% Max H.R.C. – Target H.R =  
 $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

(figure 14) = TAG = Target H.R.C. –

Workout by your target heart rate value.

In **TAG** mode, use **UP/DOWN**-buttons for direct input of the target pulse value (between 30 and 230 bpm). You may now preset a target value for **TIME** by using **UP**, **DOWN** and **MODE**. Press **START/STOP** to start workout. To pause your workout, press the **START/STOP**-button again. Press **RESET** to return to main menu.

## WORKOUT SELECTION

Select the workout mode with **UP**, **DOWN** and **MODE** to confirm:

**M** (manuel) ->

**P** (program 1-12) ->

**H.R.C** ->

**W** (WATTS) ->

**U** (user).



Fig. 11



Fig. 13



Fig. 12



Fig. 14



Fig. 15

## WATT MODE

With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting **W**, press **MODE** to enter this mode. The default value for the **WATT** preset value is 120 (figure 15), which you may change with **UP/DOWN**

and **MODE**. You may now preset a target value for **TIME** by using **UP**, **DOWN** and **MODE**. Press **START/STOP** to start workout. The computer will automatically control the resistance. You may change the watt level at any time during exercise with **UP** and **DOWN**. To pause your workout, press the **START/STOP**-button again. Press **RESET** to return to main menu.

## WORKOUT SELECTION

Select the workout mode with **UP**, **DOWN** and **MODE** to confirm:

**M** (manuel) ->

**P** (program 1-12) ->

**H.R.C** ->

**W** (WATTS) ->

**U** (user).

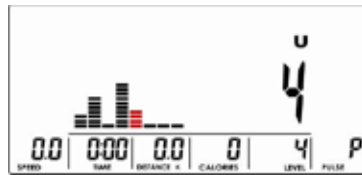


Fig. 16

## USER PROGRAM MODE

After selecting this mode (**U** and **MODE** for confirmation), use the **UP** and **DOWN** buttons to create your own user profile (figure 16). You can preset a different resistance level for totally 8 columns. Press **MODE**

to continue or hold **MODE** button for at least 2 seconds to quit the setting process. You may now preset a target value for **TIME** by using **UP**, **DOWN** and **MODE**. Press **START/STOP** to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with **UP** and **DOWN**. To pause your workout, press the **START/STOP**-button again. Press **RESET** to return to main menu.

## RECOVERY

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors (or keep wearing a chest belt) after your exercise. Now press the button **RECOVERY**. The computer will start to countdown 60 seconds (figure 17). During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0 (figure 18), whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training! After the recovery function is finished, press **RECOVERY** again to return to normal operation mode.



Fig. 17



Fig. 18

## BODY FAT

Press this button to start the body fat measurement.

**Ux** (figure 19) will be displayed. Hold both hands on the handsensors during measurement. Upon pulse is detected the display shows the symbols according to figure 20 to 22. It will last about 8 seconds until the measurement is finished. After the measurement, the BMI (figure 23), the fat % (figure 24) and fat advice symbol (figure 25) will be displayed.



Fig. 19



Fig. 20



Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23



Fig. 24



Fig. 25

## ERROR MESSAGES

“---- “ “ ----“

means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands!

E-1

means, that no heart rate signal has been detected.

E-4

appears, if the fat % or BMI values are too low (<5) or too high (> 50).

## NOTES

- 1) This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed, and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.
- 2) In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes

## BUILT-IN RECEIVER

The computer is equipped with a built-in receiver, which can receive the pulse signals measured by a compatible (uncoded/5 kHz, e.g. Skandika chest belt) chest belt wirelessly.

So you can decide, if you want to measure your pulse frequency by the hand sensors or by the chest belt. A chest belt would enable you to exercise without the need to grasp the hand sensors all the time. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt if you want to use this feature.

You may adjust the strap to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Always pay attention to the instruction manual of the chest belt device. In case you grip the hand sensors and wear a chest belt at the same time, the device will prefer the signal from the hand sensors.

The computer can be connected via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz) to communicate with the apps iConsole+ or KinoMap.

## ICONSOLE+

Activate Bluetooth on your mobile device, download the app „iConsole+“ and install on your iOS- or Android device. You may use the app search function of your mobile device or the following QR code to find the app:



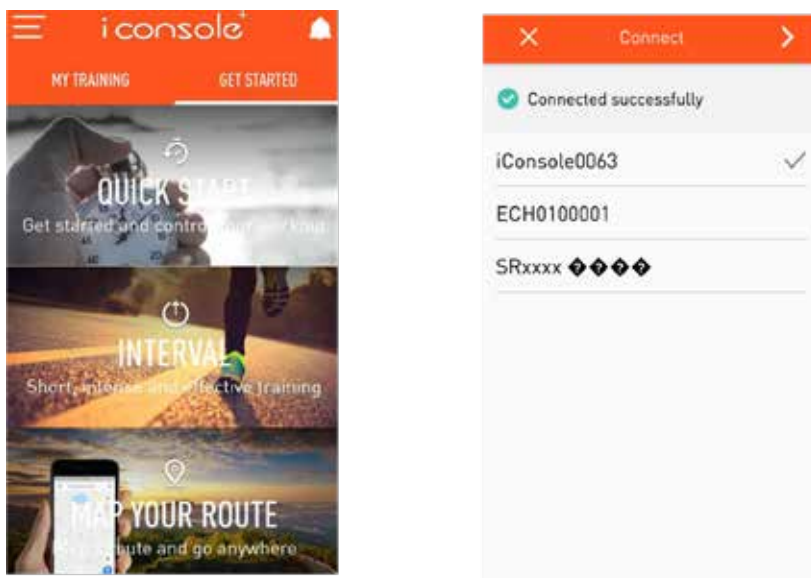
### System requirements:

Android 5.0 or newer with **Bluetooth 4.0**

iOS 10 or newer with **Bluetooth 4.0**

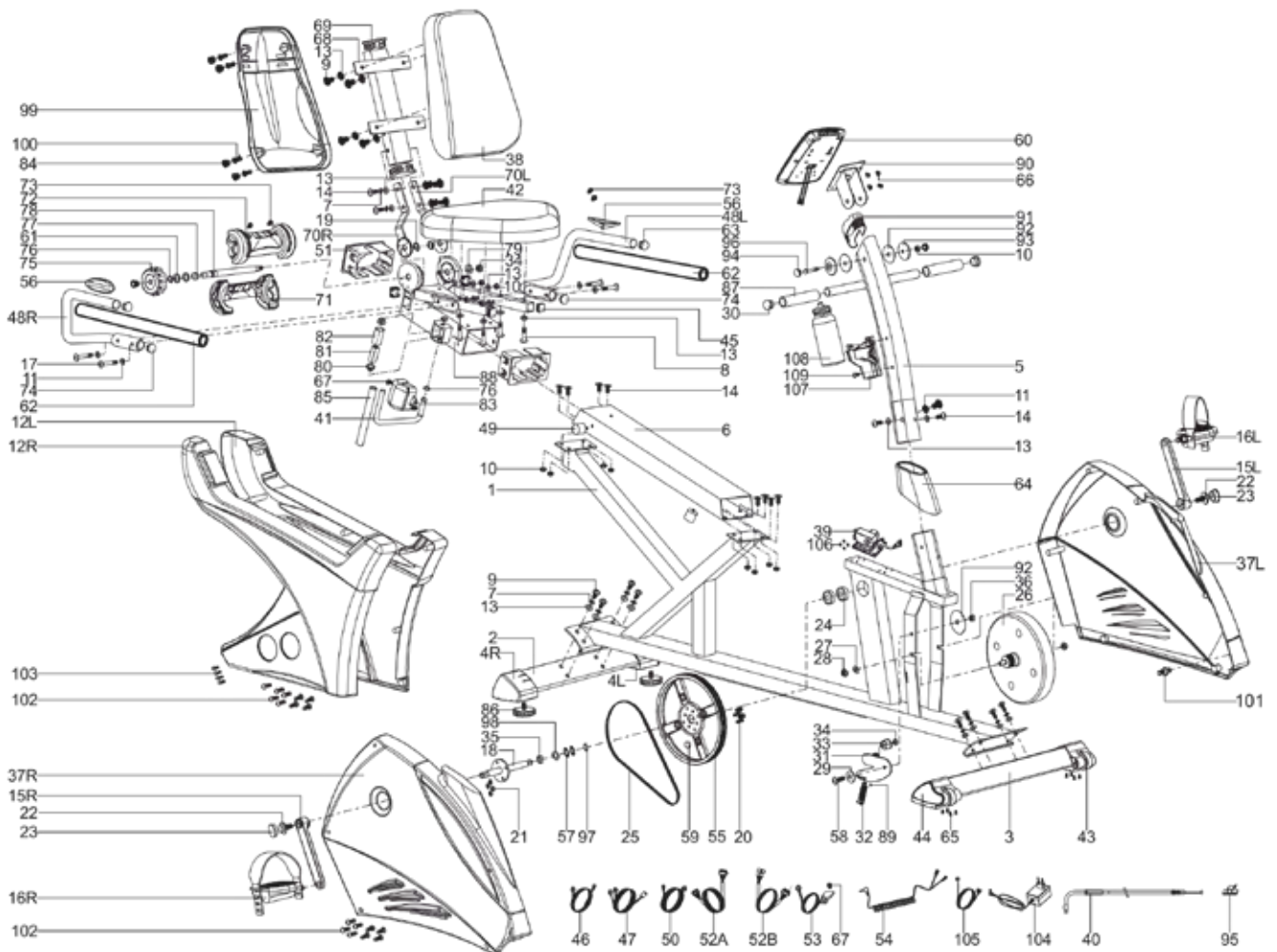
For Android devices, „unknown sources“ need to be accepted in the device security settings („Settings -> Device security“).

After starting the app, the connection with the training device need to be established via Bluetooth - therefore select „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



Once console is connected to smart device via Bluetooth, the console will power off.

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge). If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500%.





## GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.



## ENVIRONMENTAL PROTECTION

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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](mailto:service@skandika.de)  
 Service centre: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**

# Contenu

- 39** Informations de sécurité
- 40** Liste des pièces
- 42** Instructions de montage
- 46** Echauffement et récupération
- 47** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 52** Messages d'erreur
- 53** Récepteur intégré/Transmission Bluetooth
- 54** Vue explosée
- 55** Conditions de garantie



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

Recumbent ergometer	Importer / responsible in EU	MAX Trader GmbH											
	Address	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Item No.	SF-1052 Centaurus											
	Class	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warning Please read the user manual carefully before use of machine											
	Production date												
	2020				2021				2022				
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	PO No:												
	Max user weight	150 kgs											

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



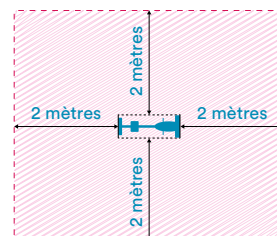
## AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante! 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 IMPORTANTES

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bou-chons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 150 kg. Catégorie: H - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Eloignez tous les objets à bords tranchants autour de l'appareil, avant de commencer à vous entraîner.
- Entraînez-vous uniquement sur l'appareil, lorsque celui-ci fonctionne de manière irréprochable.
- Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la remise en état. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
- 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.
- Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct naturellement joueur et la soif d'expérimentation des enfants peut être à l'origine de situations pour lesquelles les appareils d'entraînement n'ont pas été conçus.
- Si vous laissez des enfants s'entraîner sur l'appareil, vous devez tenir compte de leur développement intellectuel et physique et surtout de leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants si nécessaire et surtout attirer leur attention sur l'utilisation correcte de l'appareil. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas conçus pour être utilisés comme des jouets
- Lors de la mise en place de l'appareil, assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace libre dans toutes les directions.
- Tenez compte du fait qu'un entraînement inapproprié et excessif peut nuire à votre santé.
- Veillez à ce que le levier et les autres mécanismes de réglage ne dépassent pas durant vos exercices et en entravent le déroulement.
- Lors de la mise en place de l'appareil, vous devez veiller à ce qu'il soit stable. Vous devez éventuellement compenser les inégalités du sol.

- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.



- Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation.

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Assemblez l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et utilisez uniquement les pièces spécifiques à l'appareil fournies pour le montage de l'appareil. Vérifiez que la livraison est complète en utilisant la liste des pièces figurant dans les instructions de montage
- Placez l'appareil dans un endroit sec et plan et protégez-le de l'humidité. Afin de protéger le lieu d'installation des saletés, des marques de pression etc., nous vous recommandons de placer un support adapté et antidérapant sous l'appareil. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
- Une règle générale : les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils doivent par conséquent être utilisés uniquement de façon conforme aux dispositions prévues et par des personnes correctement informées et instruites
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs abdominales ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé.
- Les personnes, comme les enfants, les invalides et les personnes handicapées, ne sont autorisées à utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne pouvant leur prêter assistance et leur fournir des instructions.
- Il est impératif de ne jamais introduire la moindre partie du corps dans les zones des pièces en mouvement.
- Veillez à bien placer les pièces réglables dans la bonne position ou dans la position de réglage maximale et observez les avertissements sur l'appareil.
- Veillez à bien placer les pièces réglables dans la bonne position ou dans la position de réglage maximale et observez les avertissements sur l'appareil.

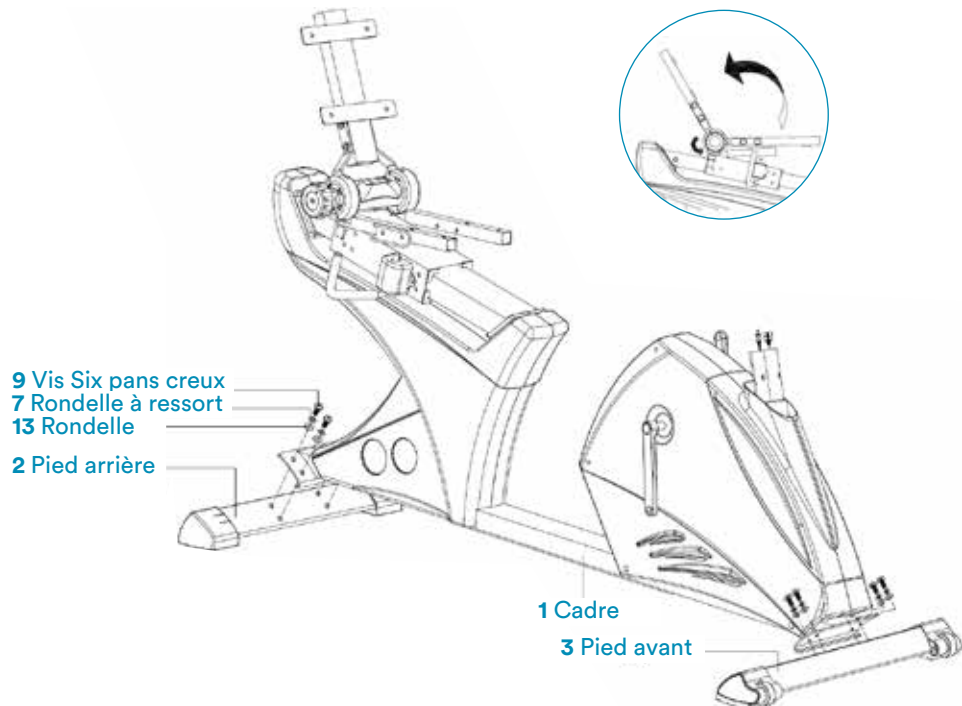
Nr.	Description	Spécification	Qtité
1	Cadre	JD-9101	1
2	Pied arrière	95.4*50.6*2.0T*500L	1
3	Pied avant	95.4*50.6*2.0T*450	1
4L	Embout du pied gauche (triangle)	103*68*83	1
4R	Embout du pied droit (triangle)	103*68*83	1
5	Support de siège	JD-9101	1
6	Barre réglable	50*100*2.0T*740L	1
7	Rondelle à ressort	D15.4xD8.2x2T	12
8	Vis six pans creux	M8*1.25*40	4
9	Vis six pans creux	M8*1.25*20L	12
10	Ecrou	M8*1.25*8T	9
11	Rondelle incurvée	D22*D8.5*1.5T	5
12L	Cache chaîne gauche		1
12R	Cache chaîne droit		1
13	Rondelle	D16xD8.5x1.2T	28
14	Vis six pans creux	M8x1.25x15L	11
15L	Bras de pédale gauche	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Bras de pédale droit	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L/R	Pédale	JD-22A 9/16"	1
17	Vis six pans creux	M8*1.25*70	4
18	Axe du pédalier		1
19	Bague C	S-16(1T)	2
20	Vis	M6x1.0x15L	4
21	Ecrou	M6x1.0x6T	4
22	Vis	M8x1.25x25	2
23	Cache vis	D23x6.5	2
24	Pédalier	#6003ZZ	2
25	Courroie (structurée)	420 PJ6	1
26	Système magnétique	D274x122L	1
27	Rondelle	D22*D10*2T	2
28	Vis de sécurité	3/8"-26UNFx6.5T	2
29	Rondelle	D25*D8.5*2.0T	1
30	Embout	D25.4x31L	2
31	Plaque métallique de fixation		1
32	Ressort	D3*D17*65L	1
33	Étrier de serrage	D23.8xD38x24	1
34	Ecrou	M10x1.5x10T	2
35	Plaque d'écartement	D22.5*D17.2*6.4T	1
36	Ecrou	M8*1.25*8T	1
37L	Cache chaîne gauche		1
37R	Cache chaîne droit	avec un trou	1
38	Dossier	422*404.6*57.2	1
39	Moteur		1
40	Courroie	D1.5*400	1
41	Tube réglable	D12*122*162	1
42	Siège	348*270*52	1
43	Embout pied (réglable)	123*70*110	1
44	Embout pied (réglable)	123*70*110	1
45	Cache rectangulaire	25*25*13L	4
46	Câble supérieur capteurs 750L	750L	2
47	Câble inférieur capteurs 1820L	1820L	1
48L	Poignée gauche/bloc soudé		1
48R	Poignée droite/bloc soudé		1
49	Amortisseur	D20*10L*M8*1.25	2
50	Câble capteurs milieu 900L	900L	1
51	Pièce d'écartement	125*75*53	2
52A	Câble supérieur console 750L	750L	1
52B	Câble inférieur console 600L	600L	1
53	Câble capteur 200L		1
	Vis cruciforme	M5x0.8x12L	1
54	Câble capteur 800L	800L	1

Nr.	Description	Spécification	Qtité
55	Poulie	D255x17	1
56	Poignée		2
57	Rondelle	D22xD17x0.3T	2
58	vis	M8*1.25*25L	1
59	Aimant rond	M51	1
60	Console	SM2560-31	1
61	Rondelle	D24xD16x1.5T	2
62	Housse	D23*4T*540L	2
63	Embout	D25.4x28L	2
64	Coque de protection		1
65	Vis	ST4*1.41*15L	8
66	Vis cruciforme	M5*10L	4
67	Vis cruciforme	M5x0.8x10L	3
68	Tube support dossier		1
69	Cache rectangulaire	30x60x15	2
70L	Plaque de fixation gauche	159.4*71*5T	1
70R	Plaque de fixation droite	159.4*71*5T	1
71	Plaque/cache avant	D91*220L	1
72	Plaque/cache arrière	D91*220L	1
73	Vis en croix ronde ST4x20L	ST4x20L	4
74	Cache rond	D1**17	2
75	Bouton	D61*46	1
76	Rondelle	S-12(1T)	3
77	Plaque d'écartement	D19xD13.1x4T	1
78		D15.9*D13*219L	1
79	Axe	D24*D13.5*2.5T	1
80	Rondelle	D29*D12.1*9T	2
81	Pièce d'écartement	40.5*28.5*6T	1
82	Amortisseur	53*41*38	1
83	Tube de blocage	95.4*69*49.3	1
84	Petit cache de protection	6/8"x17	5
85	Cache rond	D10*245L*3T,HDR	1
86	Housse	D59*M10*40L	2
87	Roue réglable	D23*4T*150L	2
88	Housse		1
89	Support de siège	D3*30L	2
90	Cache plastique		1
91	Support de console	40*80*63.5	1
92	Rondelle	D50*D10*1.0T	3
93	Cache pour l'axe	D60*13.5L	2
94	Couvercle	D29.1*13L	2
95	Ecrou		1
96	Vis	M8*1.25*60L	1
97	Rondelle	S-17(1T)	1
98	Rondelle	D23*D17.2*1.5T	1
99	Coque protection dossier		1
100	Vis cruciforme	M6*1.0*25L	4
101	Goupille	D6*26.5*7.7	2
102	Vis cruciforme	ST4.2x1.4x20L	19
103	Vis cruciforme	ST4.2*20L	4
104	Adaptateur secteur		1
105	Câble électrique 900L	900L	1
106	Vis cruciforme	ST4.2*1.4*15L	4
107	Porte- gourde	120*87*3T	1
108	Gourde		1
109	Vis cruciforme	M5*0.8*15L	2



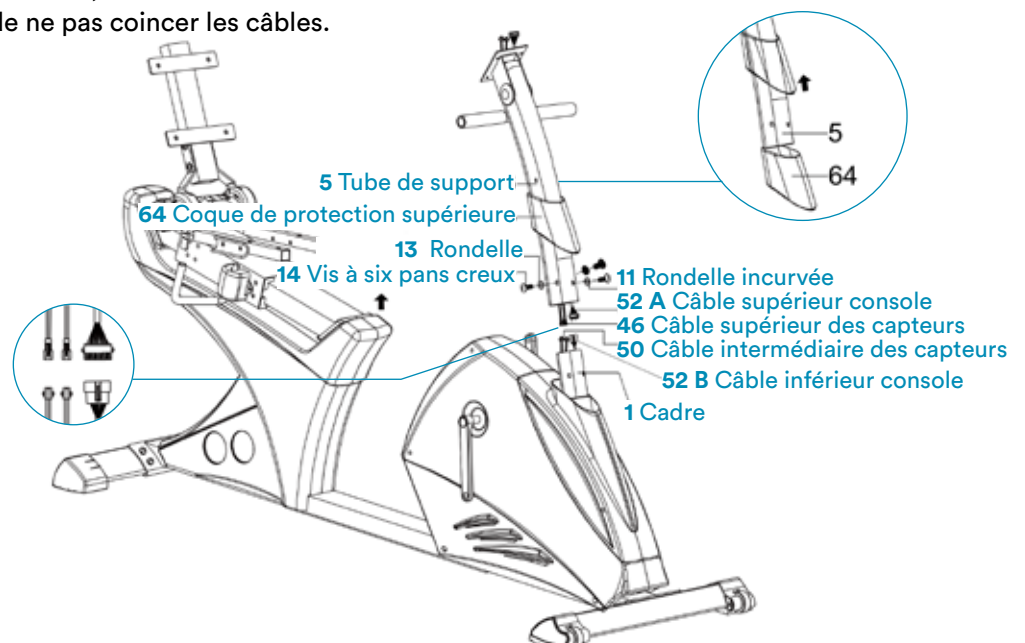
1

Fixez le  **pied avant 3**  et le  **pied arrière 2**  à l'aide de la  **vis à 6 pans creux 9** , de la  **rondelle 13** , de la  **rondelle à ressort 7**  sur le  **cadre 1** . Ajustez la stabilité en tournant la molette dans le capuchon du pied arrière



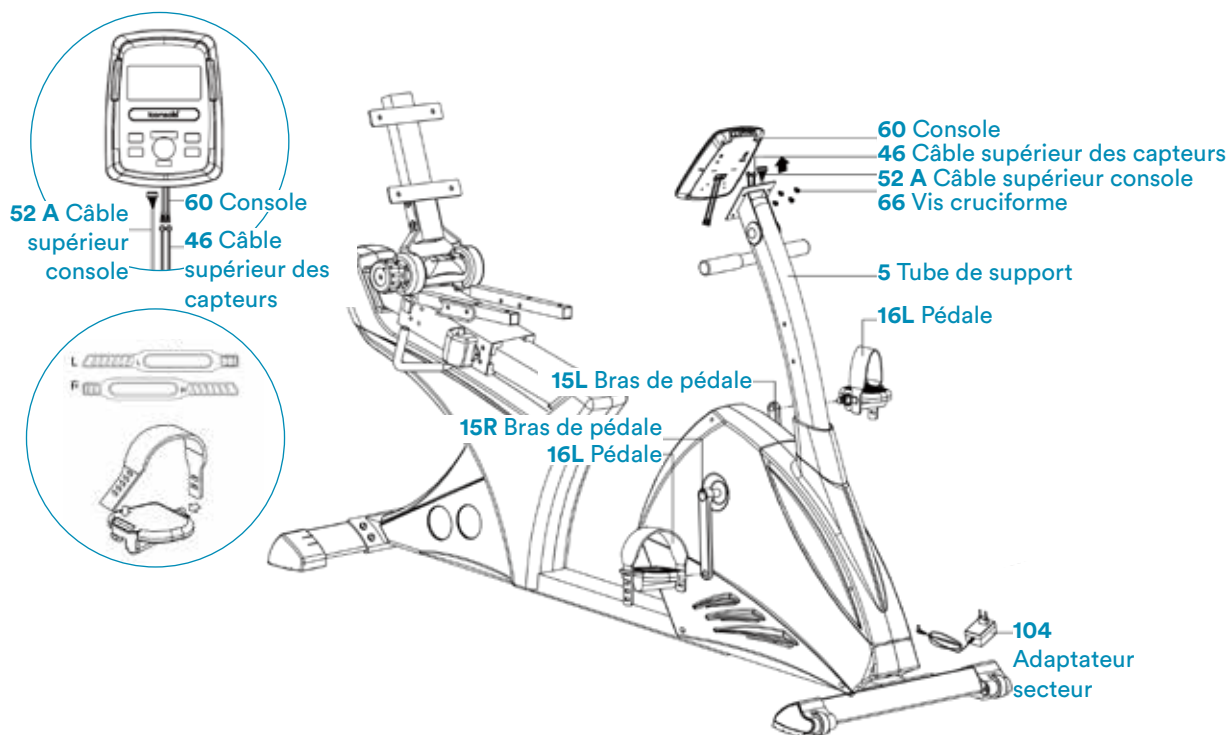
2

Enfilez la  **coque de protection 64**  sur le  **tube de support**  de console  **5** . Connectez deux jeux de câbles : la partie supérieure avec la partie inférieure du  **câble de console 52A & 52B** , et le  **câble supérieur des capteurs 46**  avec le  **câble du milieu des capteurs 50** . Remontez la  **coque de protection 64**  vers le haut et fixez le  **tube de support**  de console  **5**  avec la  **vis six pans creux 14** , la  **rondelle 13**  et la  **rondelle incurvée 11**  avec le  **cadre 1** . Attention de ne pas coincer les câbles.



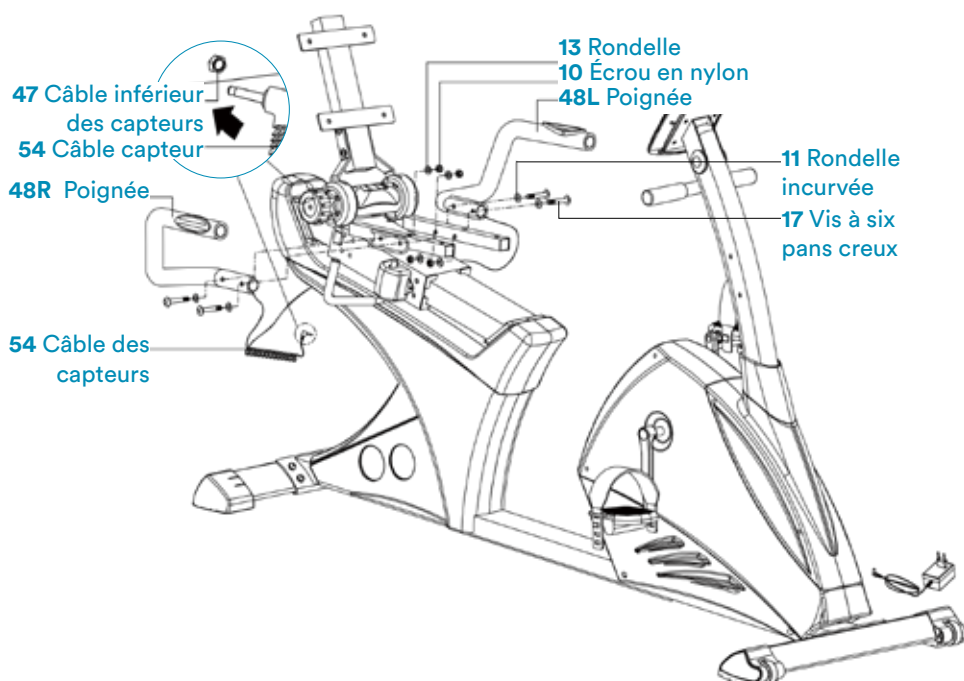
## 3

Connectez la partie supérieure du **câble** des capteurs **46** et le **câble** supérieur de la console **52A** avec la **console 60**. Fixez la console avec la **vis 66**. Montez la pédale de gauche et la **pédale de droite 16L & 16R** sur les **bras de pédales 15L & 15R**.



## 4

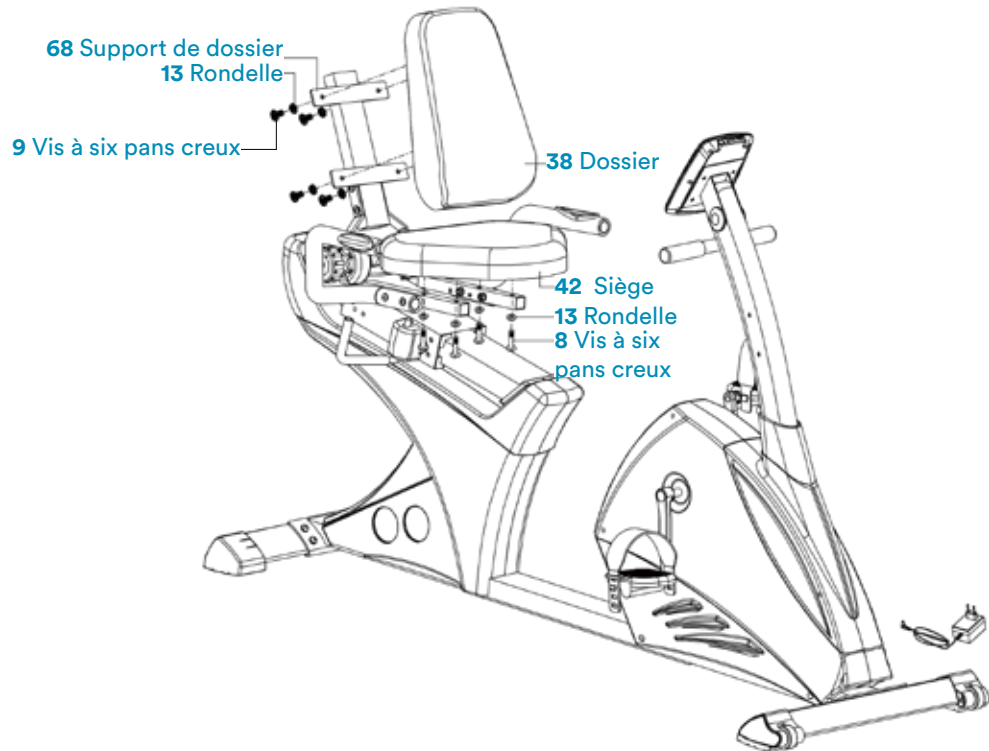
Montez les **poignées gauche et droite 48L & 48R** avec la **vis à six pans creux 17**, la **rondelle incurvée 11**, la **rondelle 13** et l'**écrou nylon 10** sur le **cadre 1**. Connectez le **câble des capteurs 54** avec la partie inférieure du **câble des capteurs 47**.





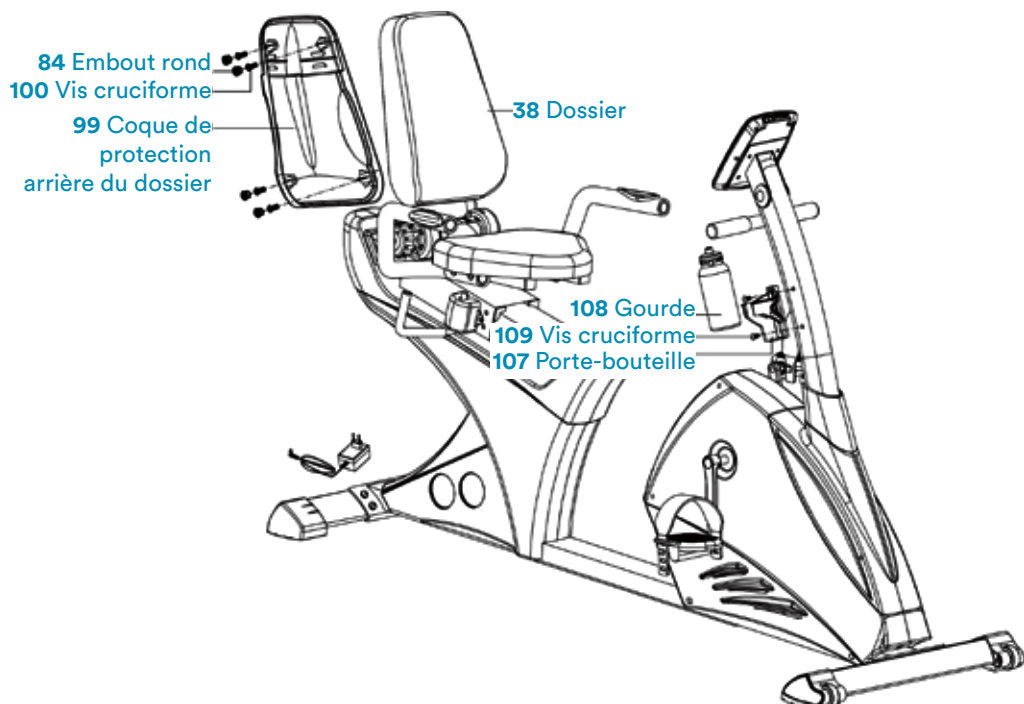
## 5

Fixez le **siège 42** à l'aide de la **vis six pans creux 9** et de la **rondelle 13** sur le support de selle. Fixez le **dossier du siège 38** à l'aide de la **vis six pans creux 9** et de la **rondelle 13** sur le **support de dossier 68**.



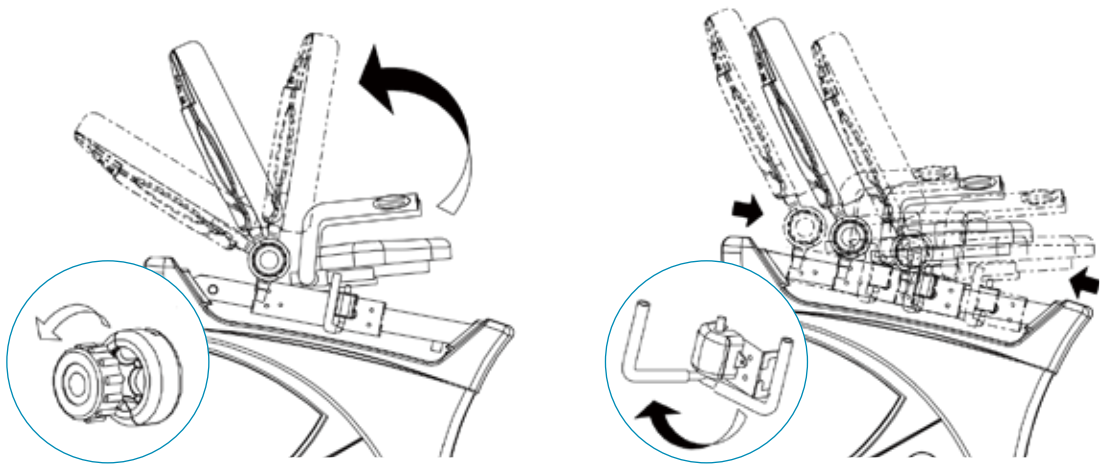
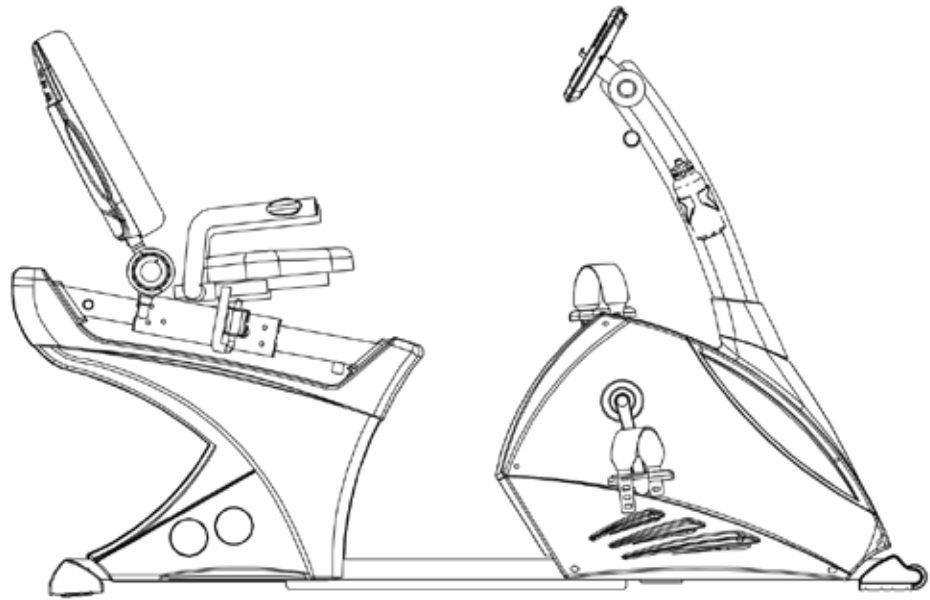
## 6

Fixez la **coque de protection arrière du dossier 99** à l'aide de la **vis en croix 100** au **dossier 38**. Fixez les **cache 84**. Fixez le support de **gourde 107** avec la **vis 109** et insérez la **gourde 108** dans son support. Reliez l'adaptateur secteur 104.



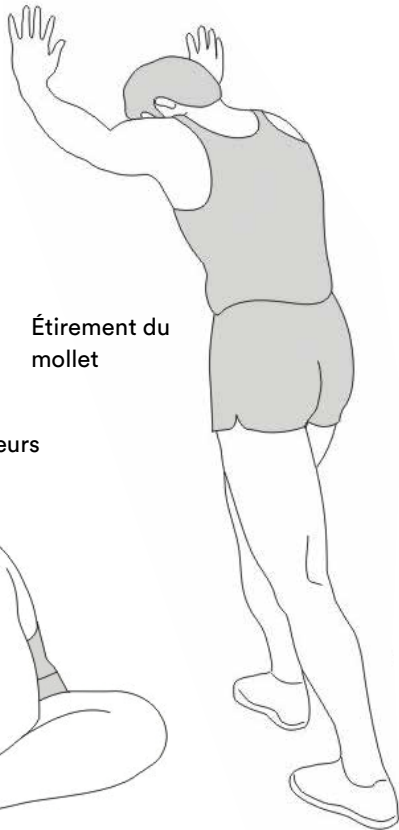
## 7

Réglez le siège vers l'avant ou l'arrière. Réglez le dossier avec le bouton 75.

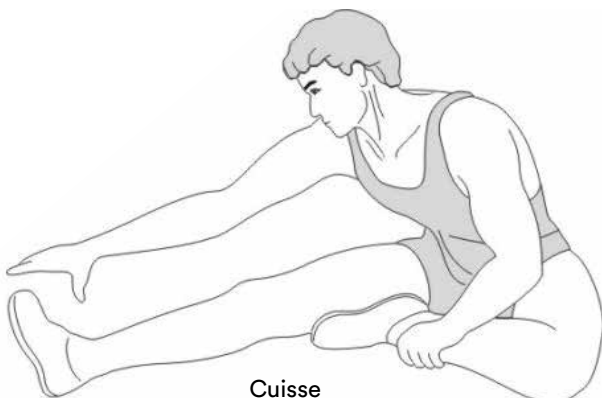
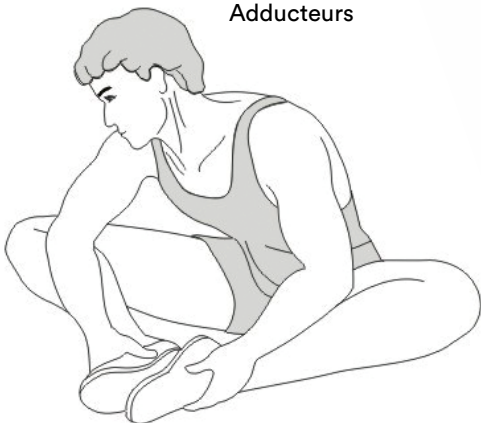


Flexions  
latérales

Flexions avant

Étirement du  
mollet

Adducteurs



Cuisse

Un programme d'entraînement réussi comprend une phase d'échauffement, une phase d'entraînement et une phase de récupération.

La fréquence d'entraînement recommandée pour les débutants est de 2 à 3 fois par semaine, avec toujours au moins un jour de pause entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, la fréquence peut être augmentée à 4 à 5 fois par semaine.

## ÉCHAUFFEMENT

Cette phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement. L'échauffement réduit le risque de crampes ou de blessures musculaires. Il est recommandé de faire quelques exercices d'étirement comme décrit ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, aucune force ou pression excessive ne doit être appliquée - si une douleur se produit, arrêtez ! Les exercices d'échauffement peuvent également inclure la marche, le jogging, les sauts, le saut à la corde ou la course sur place.

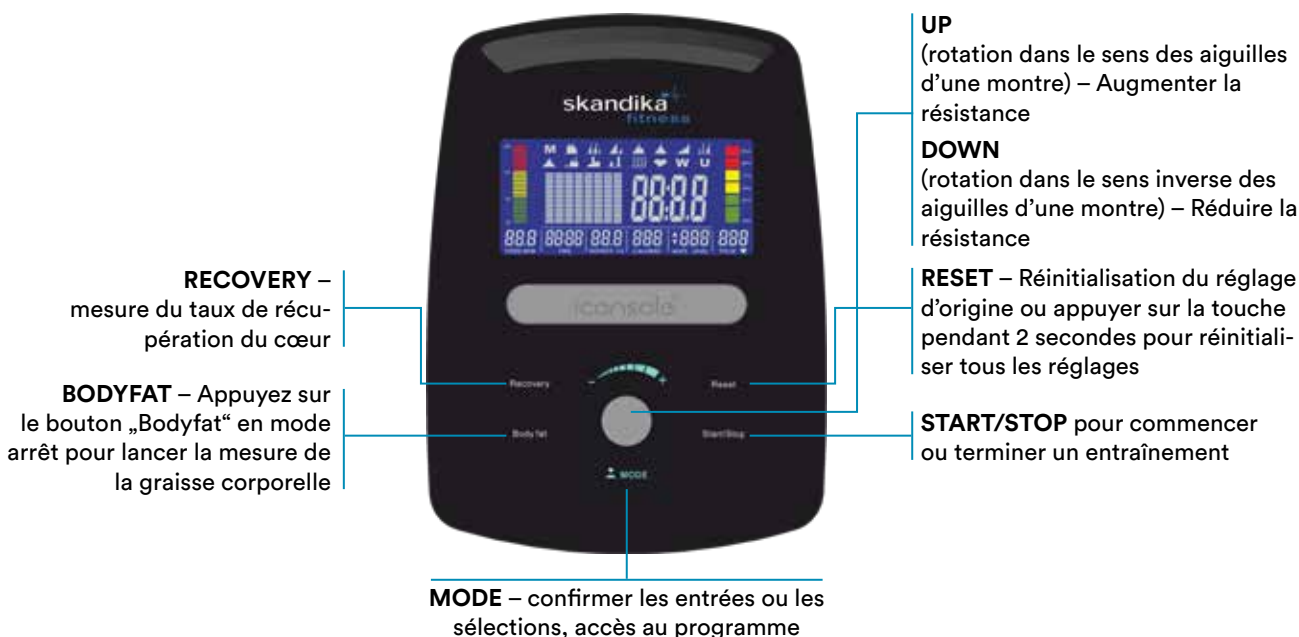
## ÉTIREMENTS

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

N'oubliez pas de toujours contacter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

## 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.



## FONCTIONS

<b>VITESSE/ RPM</b>	(vitesse jusqu’à 99,9 km/h maximum ou tours par minute jusqu’à 999 maximum)
<b>TEMPS</b>	Temps d’entraînement ou temps cible (0:00 à max. 99:59 min.)
<b>DISTANCE</b>	Distance jusqu’à 99,9 km max
<b>CALORIES</b>	Consommation approximative de calories (0 à 999 kcal)
<b>WATT</b>	Puissance (0-999 watts)
<b>PULSE</b>	Fréquence cardiaque (max. 230 battements par minute)
<b>MANUAL</b>	Mode manuel
<b>PROGRAMMES</b>	Mode de programmation des programmes (12 programmes sont disponibles)
<b>PROGRAMME DE L’UTILISATEUR</b>	Programme défini par l’utilisateur
<b>H.R.C.</b>	Mode d’entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque
<b>PROGRAMME WATT</b>	Mode d’entraînement contrôlé par watt

## MISE EN MARCHÉ

Branchez le cordon d’alimentation. L’ordinateur s’allume pendant environ 2 secondes pour activer l’affichage complet (Fig. 1).

Dans l’étape suivante, vous pouvez saisir les données personnelles d’un utilisateur (U1 à U4) avec **UP** et **DOWN**. Confirmez chacun d’eux par **MODE**. Indiquez le sexe, l’âge, la taille et le poids (Fig. 2). Une fois que toutes les données ont été saisies, l’ordinateur passe au menu principal (Fig. 3).

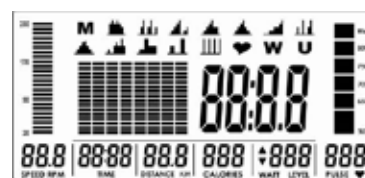


Fig. 1



Fig. 2

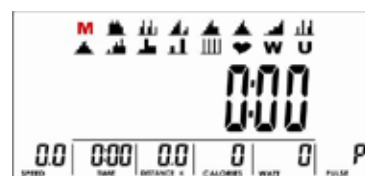


Fig. 3

### MODE MANUEL

Avec ce mode d'entraînement, vous pouvez régler vous-même la difficulté „à la main“. Après avoir sélectionné **M** et **MODE**, vous êtes en mode manuel. Vous pouvez maintenant régler la résistance initiale (avec **UP** et **DOWN** et **MODE** pour confirmer, voir Fig. 4). Appuyez sur le bouton **START/STOP** pour simplement démarrer sans autres réglages. Avec **UP** et **DOWN**, la résistance de la pédale peut être ajustée à tout moment pendant l'entraînement. Vous pouvez également saisir des valeurs cibles pour les fonctions suivantes :

- a. **TIME** (temps d'entraînement, Fig.5)
- b. **DISTANCE** (distance, Fig. 6)
- c. **CALORIES** (consommation de calories, Fig.7)
- d. **PULSE** (pouls, Fig.8)

Pour entrer une valeur cible, n'appuyez pas sur **START/STOP** après la sélection du mode, mais utilisez **UP** et **DOWN** et **MODE** pour définir les valeurs cibles respectives. Une fois les réglages terminés, appuyez sur **START/STOP** pour commencer à faire de l'exercice. Pour interrompre l'entraînement, appuyez à nouveau sur **START/STOP**. Appuyez sur **RESET** pour revenir au menu principal.

### SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Sélectionnez un mode d'entraînement avec **UP** et **DOWN** et appuyez sur **MODE** pour confirmer :

- M** (manuel) ->
- P** (programme 1-12) ->
- H.R.C** ->
- W** (WATT) ->
- U** (défini par l'utilisateur)



Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

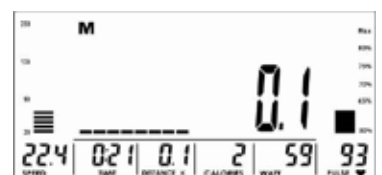


Fig. 9

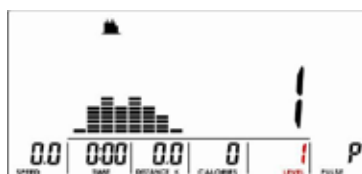


Fig. 10

### MODE PROGRAMME

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon des profils de programme prédéfinis (profil en montée et en descente). Après avoir sélectionné le mode (**MODE** pour confirmer), **P1** commence à clignoter à l'écran. Sélectionnez l'un des 12 programmes (**P1** à **P12**). Vous pouvez maintenant régler la résistance initiale de pédalage (avec **UP** et **DOWN** et **MODE** pour confirmer, voir fig. 10). Vous pouvez maintenant entrer une valeur cible pour le temps d'entraînement (avec **UP**, **DOWN** et **MODE** pour confirmer). Appuyez sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement.

Avec **UP** et **DOWN**, vous pouvez ajuster la résistance de pédalage à tout

moment pendant l'entraînement. Pour interrompre l'entraînement, appuyez à nouveau sur **START/STOP**. Appuyez sur **RESET** pour revenir au menu principal.

## MODE H.R.C

Après avoir sélectionné le mode (appuyez sur **MODE** pour confirmer), vous êtes en mode d'entraînement contrôlé par le rythme cardiaque. Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement contrôlé automatiquement en fonction de votre rythme cardiaque. Utilisez **UP** ou **DOWN** pour sélectionner l'une des options suivantes :

(Fig. 11) = 55 % C.R.H. max. -- Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 55$

(Fig. 12) = 75 % C.R.H. max. -- Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 75$

(Fig. 13) = 90 % C.R.H. max. -- Fréquence cardiaque cible =  $(220 - \text{âge}) \times 90$

(Fig. 14) = TAG = Fréquence cardiaque cible --

Entrez la valeur de la fréquence cardiaque cible

Dans le mode **TAG**, vous pouvez régler la valeur souhaitée avec **UP** et **DOWN** (entre 30 et 230 battements de cœur par minute) Vous pouvez maintenant entrer une valeur cible pour le temps d'entraînement (avec **UP**, **DOWN** et **MODE**). Appuyez sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement. Pour interrompre l'entraînement, appuyez à nouveau sur **START/STOP**. Appuyez sur **RESET** pour revenir au menu principal.

## SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Sélectionnez un mode d'entraînement avec **UP** et **DOWN** et appuyez sur **MODE** pour confirmer :

**M** (manuel) ->

**P** (programme 1-12) ->

**H.R.C** ->

**W** (WATT) ->

**U** (défini par l'utilisateur)



Fig. 11



Fig. 13



Fig. 12



Fig. 14



Fig. 15

## MODE WATT

Avec ce mode d'entraînement, vous pouvez effectuer un entraînement contrôlé automatiquement en fonction de la puissance en watts. Après avoir sélectionné **W**, appuyez sur **MODE** pour confirmer. Le réglage par défaut

pour les watts est de 120 (fig. 15) - vous pouvez le modifier en appuyant sur **UP** et **DOWN** et **MODE**. Vous pouvez maintenant entrer une valeur cible pour le temps d'entraînement (avec **UP**, **DOWN** et **MODE**). Appuyez sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement. L'ordinateur contrôlera automatiquement la résistance du pédalage en fonction de la valeur saisie. Vous pouvez ajuster la valeur prédéfinie de WATT à tout moment pendant l'entraînement avec **UP** ou **DOWN**. Pour interrompre l'entraînement, appuyez à nouveau sur **START/STOP**. Appuyez sur **RESET** pour revenir au menu principal.



### SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Sélectionnez un mode d'entraînement avec **UP** et **DOWN** et appuyez sur **MODE** pour confirmer :

- M** (manuel) ->
- P** (programme 1-12) ->
- H.R.C** ->
- W** (WATT) ->
- U** (défini par l'utilisateur)

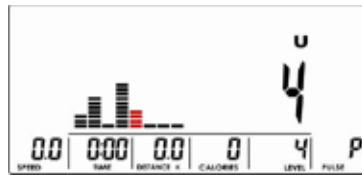


Fig. 16

### MODE DÉFINI PAR L'UTILISATEUR

Après avoir sélectionné ce mode (**U** + **MODE**), vous pouvez entrer vos propres profils de programme avec **UP** et **DOWN** (voir Fig. 16). Vous pouvez définir un réglage individuel de la

résistance du pédalage pour chacune des 8 colonnes. Appuyez sur **MODE** pour continuer ou appuyez sur **MODE** pendant au moins 2 secondes pour terminer le processus de réglage. Vous pouvez maintenant entrer une valeur cible pour le temps d'entraînement (avec **UP**, **DOWN** et **MODE**). Appuyez sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement. Avec **UP** et **DOWN**, vous pouvez ajuster la résistance du pédalage à tout moment pendant l'entraînement. Pour interrompre l'entraînement, appuyez à nouveau sur **START/STOP**. Appuyez sur **RESET** pour revenir au menu principal.

### RÉCUPÉRATION (MESURE DU TAUX DE RÉCUPÉRATION DU CŒUR)

Cette fonction spéciale permet de déterminer le taux de récupération cardiaque après une séance d'entraînement, ce qui est un indicateur de la condition athlétique et physique de la personne qui s'entraîne. Plus le rythme de récupération du cœur est bon (c'est-à-dire plus vite le cœur retrouve son rythme normal), plus l'athlète est „en forme“. Une fois votre entraînement terminé, veuillez garder vos mains sur les capteurs de pouls (les étreindre pour avoir le meilleur contact possible) ou porter une ceinture thoracique compatible. Appuyez maintenant sur le bouton **RECOVERY**. Attendez 60 secondes (Fig. 17) pendant que l'ordinateur mesure votre pouls en continu. À la fin de la période, votre taux de récupération évalué sera affiché sur l'ordinateur avec une échelle de 1,0 (F1) à 6,0 (F6) [Fig. 18], où 1,0 est très bon et 6,0 = insuffisant. Améliorez votre taux en vous entraînant régulièrement, de préférence en F1 ! Appuyez à nouveau sur **RECOVERY** après la mesure pour revenir au mode de fonctionnement normal.



Fig. 17



Fig. 18

### GRAISSE CORPORELLE

Appuyez sur ce bouton pour lancer la mesure de la graisse corporelle. Tenez les deux mains sur les capteurs manuels de pouls. Si un signal d'impulsion est détecté, l'écran affiche les symboles comme indiqué sur les figures 20 à 22. Il faudra environ 8 secondes pour effectuer la mesure. Après la mesure, l'IMC (Fig. 23), le pourcentage de graisse corporelle (Fig. 24) et un symbole de classification (Fig. 25) seront affichés.



Fig. 19



Fig. 20





Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23

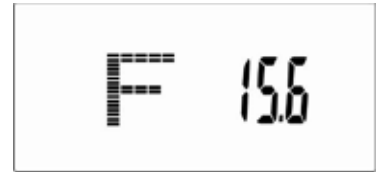


Fig. 24



Fig. 25

## MESSAGES D'ERREUR

“---- “ “ ----“

E-1

signifie qu'aucun résultat n'a pu être déterminé parce que le contact n'était pas suffisant pour une mesure correcte. Veillez à bien saisir les capteurs manuels de pouls avec la paume le plus largement possible des deux côtés afin que l'impulsion électrique puisse circuler correctement. Commencez une nouvelle mesure !

signifie qu'aucun signal de pouls n'a pu être détecté.

E-4

apparaît si les valeurs de l'IMC ou de la graisse corporelle sont trop faibles (<5) ou trop élevées (>50).

## REMARQUES

- 1) L'ordinateur dispose d'une fonction de mise en marche/arrêt automatique qui vous permet de l'allumer lorsque vous appuyez sur la pédale ou sur une touche, ou de le mettre automatiquement en mode veille après environ 4 minutes sans aucun signal.
- 2) Si l'appareil présente un comportement anormal, débranchez-le et réessayez après quelques minutes.

## RÉCEPTEUR INTÉGRÉ

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré permettant la transmission sans fil des fréquences de pouls à l'aide d'une ceinture cardiofréquence-mètre compatible (non codée/5 kHz, par exemple la ceinture cardiofréquence-mètre Skandika).

Cela vous permet de décider si vous voulez faire mesurer votre fréquence cardiaque par les capteurs de pouls manuels ou en mettant la ceinture cardiofréquence-mètre, ce qui vous permet de faire une séance d'entraînement sans avoir à saisir constamment les capteurs de pouls manuels pour afficher votre fréquence cardiaque. Si vous souhaitez que votre rythme cardiaque soit transmis par la ceinture pectorale, assurez-vous que la pile correcte (pile bouton) est insérée dans le compartiment à piles de la ceinture pectorale et mettez la ceinture pectorale de manière que les deux électrodes à l'intérieur soient directement contre votre poitrine. Les électrodes doivent être en contact avec votre poitrine afin de mesurer le pouls. Il peut s'écouler jusqu'à une minute avant que le pouls correct soit transmis et affiché.

Si vous portez une ceinture cardiofréquence-mètre compatible et que vous avez également les mains sur les capteurs de pouls manuels de l'appareil, l'ordinateur préférera les signaux des capteurs de pouls manuels

L'ordinateur peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) pour communiquer avec les applications iConsole+ ou KinoMap.

## ICONSOLE+

Activer Bluetooth sur votre appareil mobile, téléchargez l'application « iConsole+ » et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver à l'aide de la fonction de recherche d'application de votre appareil ou à l'aide du code QR ci-dessous :



### Conditions système :

Android 5.0 ou plus récent avec Bluetooth 4.0

iOS 10 ou plus récent avec Bluetooth 4.0

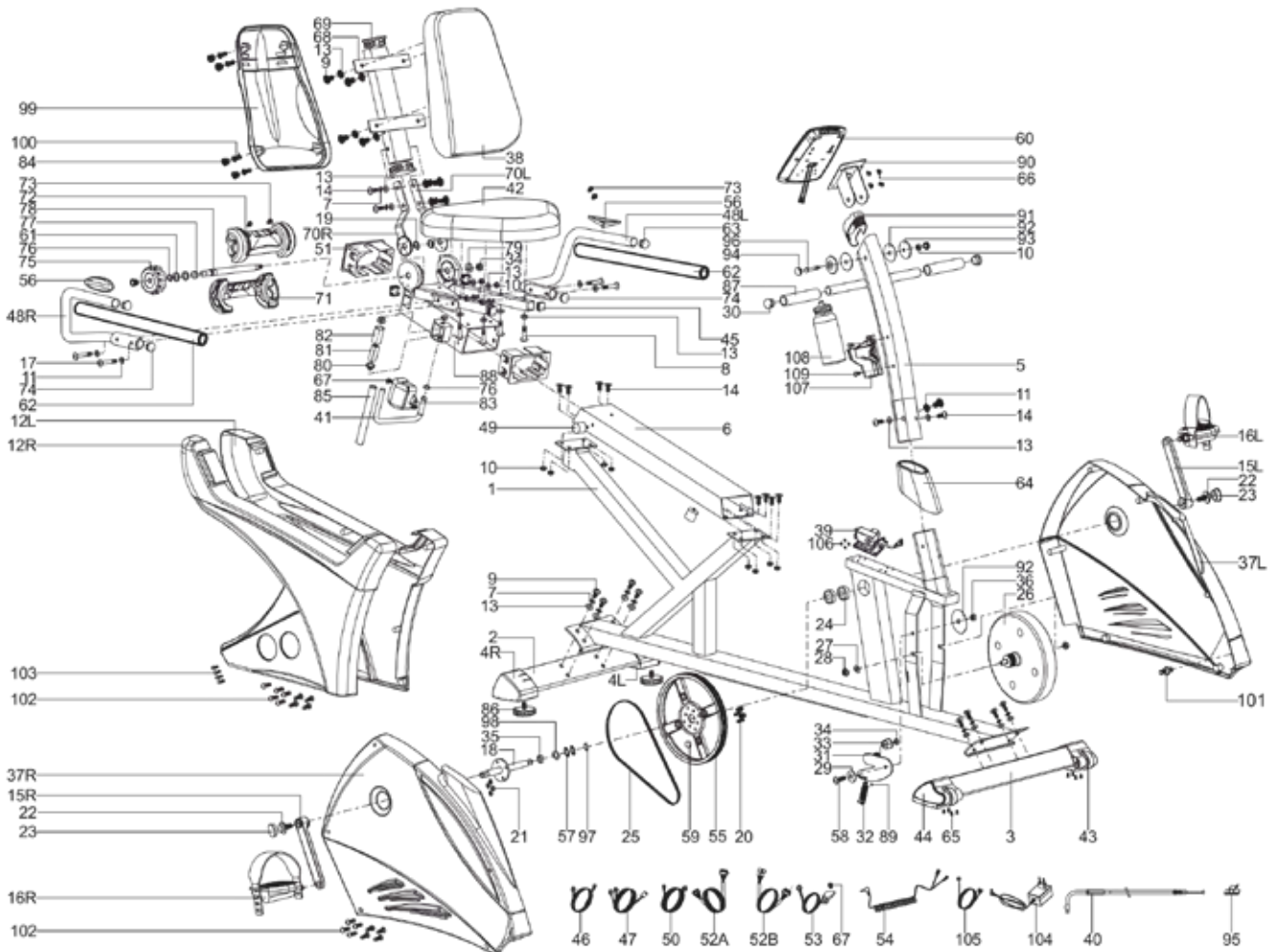
Pour les appareils Android, les sources inconnues („Unknown sources“) doivent être acceptées dans les paramètres de sécurité de l'appareil („Settings -> Device security“).

Après le démarrage de l'application, la connexion avec l'appareil d'entraînement doit être établie via Bluetooth - sélectionnez „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



L'ordinateur s'éteindra dès que l'appareil est connecté à l'application.

En cas de difficultés mécaniques de quelque nature que ce soit, veuillez utiliser la vue éclatée suivante. Ici, toutes les parties sont marquées d'un numéro spécifique. Veuillez nous donner ce numéro afin que nous puissions remplacer gratuitement la pièce pendant la période de garantie si nécessaire. Skandika prendra également en charge les frais d'expédition. Si nécessaire, veuillez utiliser le manuel d'utilisation gratuit en format pdf sur [www.skandika.com](http://www.skandika.com) pour déterminer les parties exactes. Ici, le dessin peut être agrandi jusqu'à 500%.



## 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 vendeur.
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

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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](mailto: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