

skandika
fitness

GANZKÖRPERTRAINER CARDIO MEDIC PRO



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Skandika Cardio Medic Pro Ganzkörpertrainers!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.

Das Skandika Full Bike stärkt Ihr kardiovaskuläres System, schont dabei Ihre Gelenke, regt Ihren Stoffwechsel dauerhaft an und schenkt Ihnen Fitness und Wohlbefinden.

Sicherheitshinweise

- Es handelt sich bei diesem Trainingsgerät um ein drehzahlabhängiges Gerät der Klasse HA.
- Die maximale Belastbarkeit beträgt 130 kg.
- Ihr Ganzkörpertrainer darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Händler kann nicht für nicht bestimmungsgemäße Nutzung zur Verantwortung gezogen werden.

Ihr Ganzkörpertrainer wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen entwickelt und konstruiert. Folgende Anweisungen helfen, diese Sicherheit auch für Sie zu gewährleisten:

- Bauen Sie das Gerät sachgemäß auf und beachten Sie in allen Punkten diese Anleitung, damit Verletzungen vermieden werden. Kleine Kinder und Haustiere sind vom Gerät fernzuhalten. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern vor Inbetriebnahme des Gerätes.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und Ihre körperliche Fitness prüfen lassen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen.
- Hände sollten von außerhalb nicht in die Nähe der Pedale oder Handgriffe gelangen.
- Nutzen Sie Ihren Ganzkörpertrainer niemals bei defektem Kabel oder defekter Steckerverbindung. Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Vermeiden Sie erhitzte Oberflächen für Ihr Gerät und Kabelverbindungen.
- Der Ganzkörpertrainer soll nicht draußen verwendet werden.
- Wählen Sie stets das Trainingsprogramm, das ideal zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
- Achten Sie auf die passende Sportkleidung.
- Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.

Bewahren Sie diese Hinweise bitte auf - Denken Sie an Ihre Sicherheit!

INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise.....	2
Übersicht	4
Aufbauanleitung.....	5
Funktionstasten	10
Funktionen.....	11
Programme.....	12
Training.....	13
Herzfrequenztabellen	15
Fehlerdiagnose.....	16
Explosionszeichnung.....	18
Garantiebedingungen.....	19

Besuchen Sie auch unsere Webseite für weitere Informationen

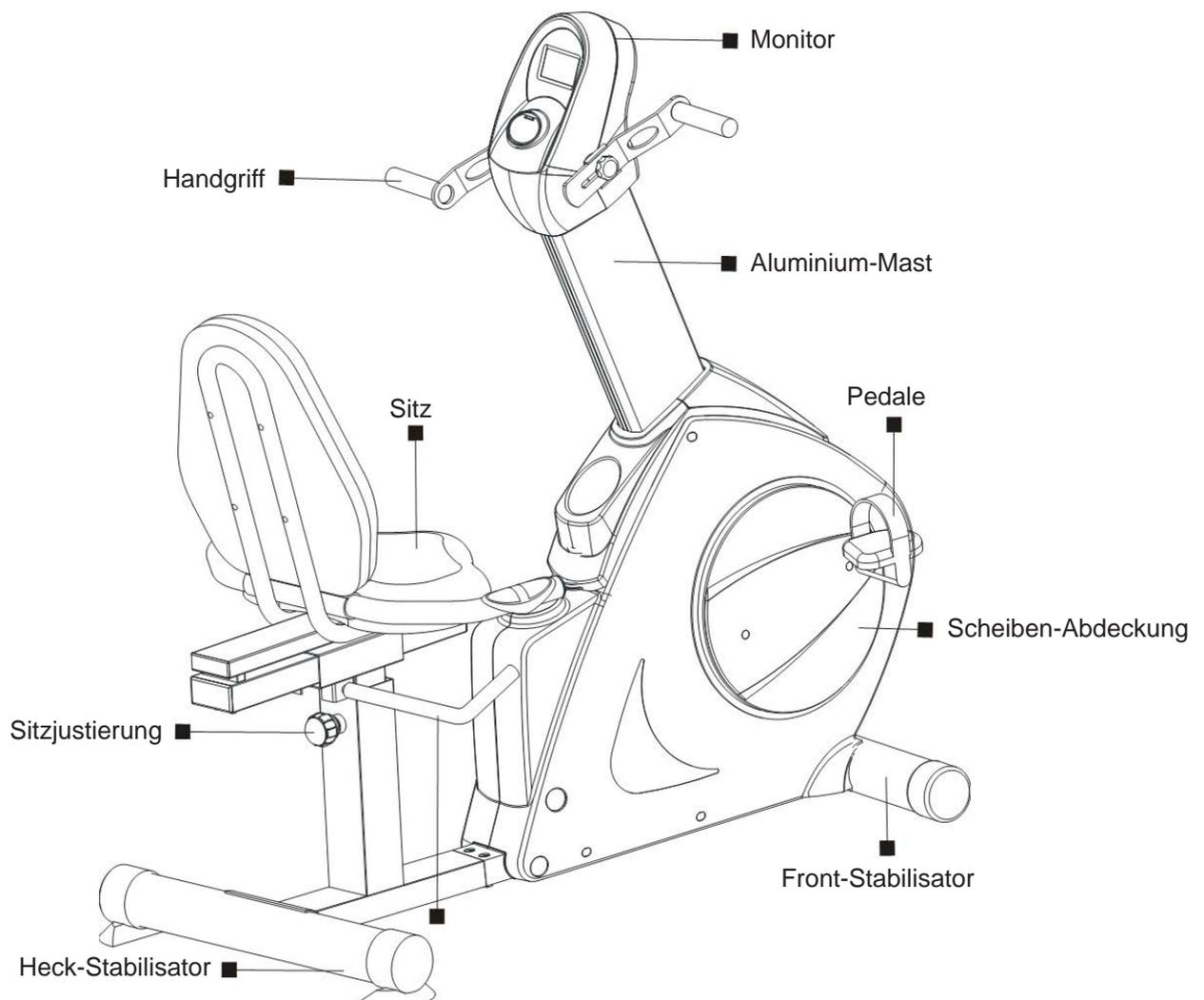
www.skandika.com



Scannen Sie den **QR Code** mit Ihrem Smartphone



ÜBERSICHT



Sie erhalten folgendes Werkzeug zur Montage:



Inbusschlüssel
(4 mm)



Inbusschlüssel
(6 mm)



Kombinationsschlüssel
(13 mm + 15 mm)

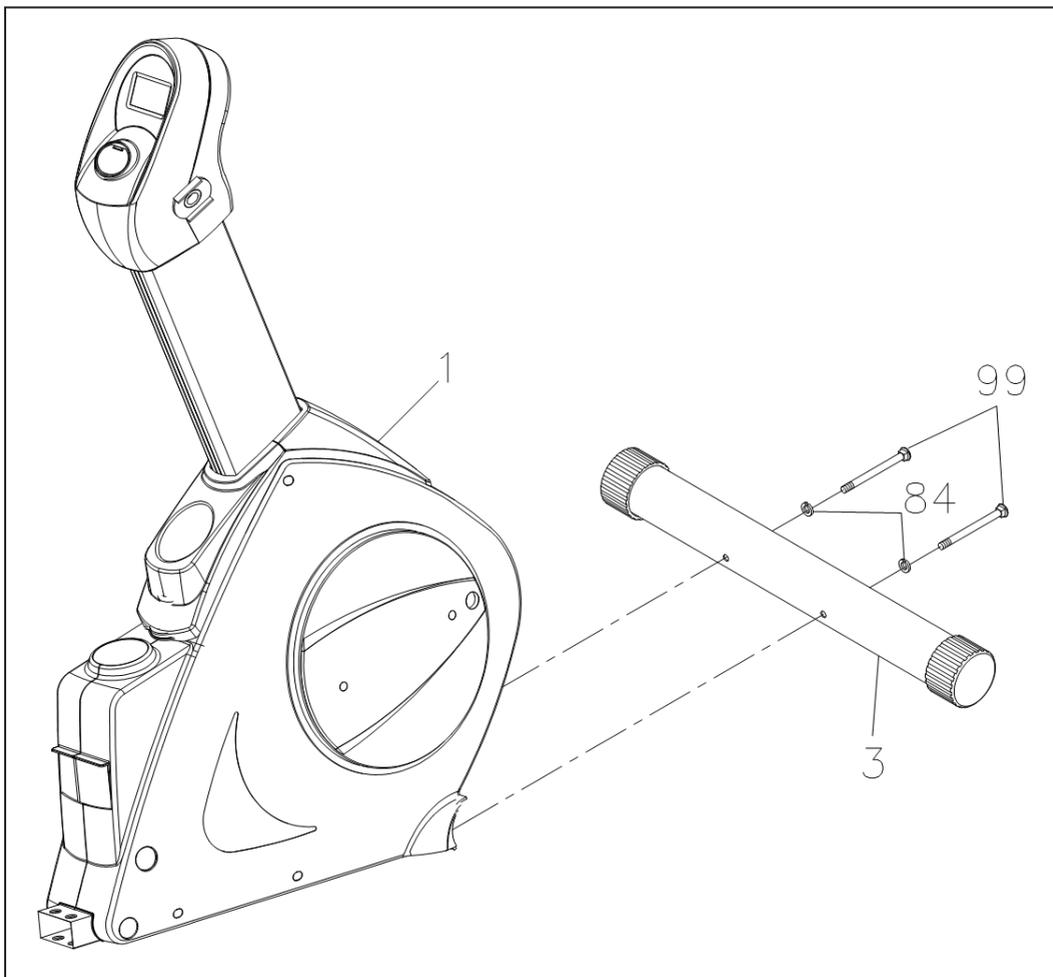
AUFBAUANLEITUNG

Auspacken des Trainingsgerätes

1. Greifen Sie auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres neuen Ganzkörpertrainers sperrig und schwer sind.
2. Entfernen Sie alle Teile aus dem Karton und prüfen Sie diese auf Vollständigkeit und Schäden.

Führen Sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind, in keinem Fall durch die Gewährleistung und Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die einzelnen Schritte genau. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen Sie die Montage Ihres Trainingsgerätes an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von bei der Montage hindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen durch. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.



Schritt 1

Befestigen Sie den Front-Stabilisator (3) mit 2 Unterlegscheiben (M8) (84) und 2 Innensechskantbolzen (M8xP1,25x70mm) (99) an der Vorderseite des Rahmens.

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 2

- Verbinden Sie das obere Pulssensorkabel (113) mit dem unteren Pulssensorkabel (114).
- Fügen Sie die Heckstütze (2) an den Rahmen (1) an, und sichern sie diesen mit drei Innensechskantbolzen (M8xP1,25x50mm) (zwei von oben, einer von unten).

Schritt 3

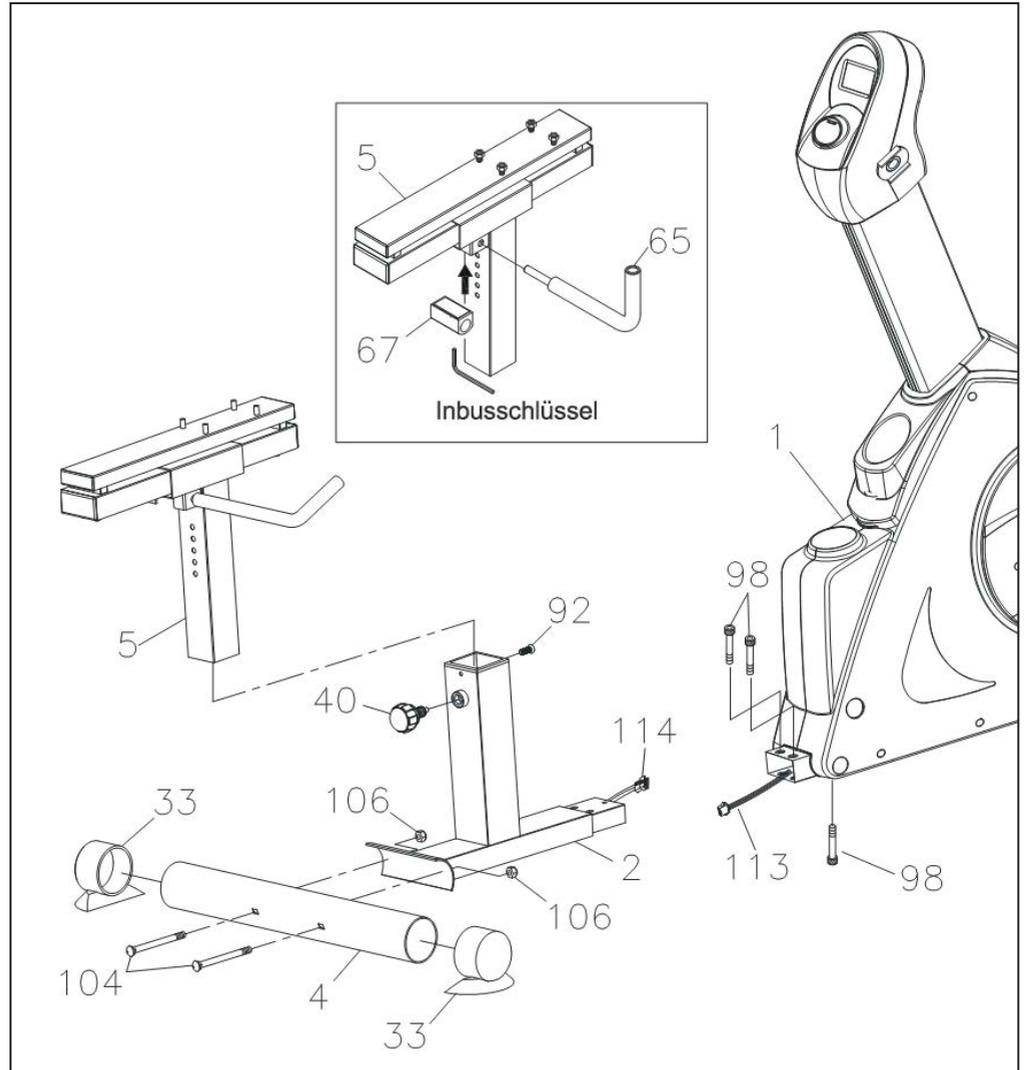
- Befestigen Sie den Heck-Stabilisator (4) mit der Schlossschraube (M8xP1,25x85mm) (104) und der Gewindemutter (M8) (106) an der Heckstütze (2).
- Stecken Sie die Standkappen (33) auf beide Seiten des Heck-Stabilisators (4).

Schritt 4

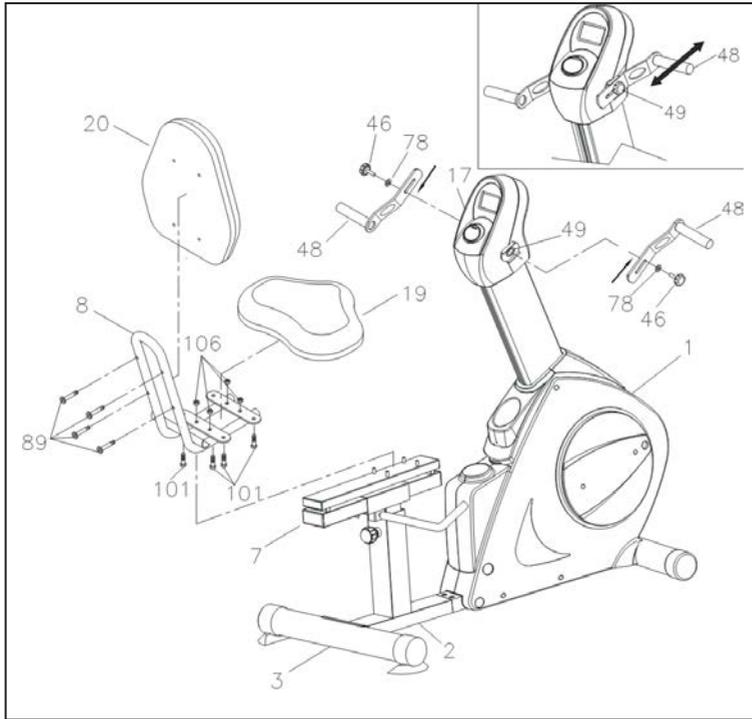
- Beachten Sie das eingefügte Quadrat in der Zeichnung. Fügen Sie den Justierblock (67) an den Sitzfuß (5).
- Stecken Sie den Sitz-Justierhebel (65) durch den Sitzfuß (5) und den Justierblock (67). Sichern Sie diesen, indem Sie die im Justierblock (67) angelegten Schrauben mit dem Inbusschlüssel (4mm) befestigen.

Schritt 5

- Fügen Sie den Sitzfuß (5) in die Heckstütze (2). Sichern Sie beides mit einem Innensechskantbolzen (M5xP1.0x15mm) (92).
Wichtig: Dieser Innensechskantbolzen (92) soll fest angezogen sein, um eine Lockerung bei Einstellung der Sitzhöhe zu verhindern.
- Fügen Sie den Sitzknauf (40) in den Sitzfuß (5) ein.
Wichtig: Der Sitzknauf (40) soll fest eingedreht sein, um den Sitzfuß (5) sicher in der Heckstütze (2) zu verankern.



AUFBAUANLEITUNG



Schritt 6

Befestigen Sie den Sitzrahmen (8) auf die Sitzschiene (7) und sichern Sie diesen mit vier Gewindemuttern (M8) (106).

Schritt 7

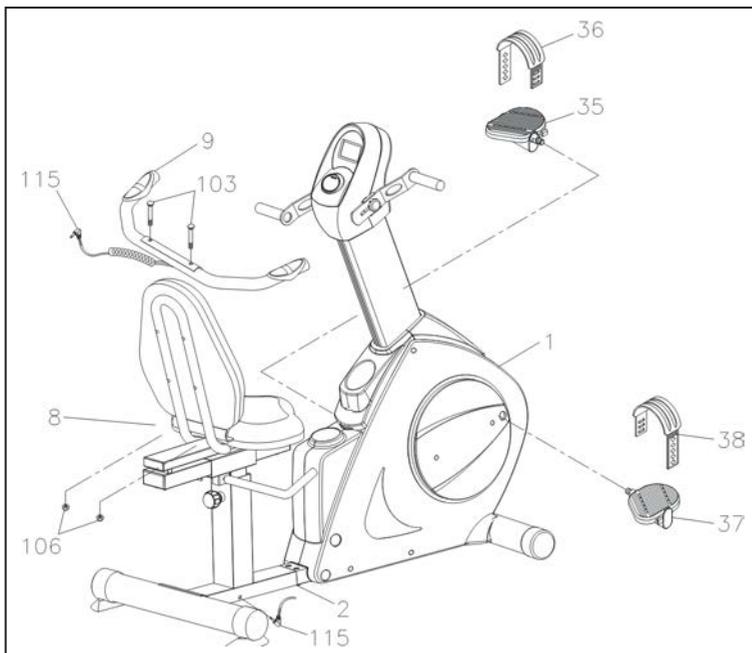
- Befestigen Sie den Sitz (19) mit vier Innensechskantbolzen (M8xP1,25x15mm) (101) am Sitzrahmen (8).
- Befestigen Sie die Lehne (20) mit vier Schrauben (M8xP1,25x40mm) (89) am Sitzrahmen (8).

Schritt 8

Befestigen und justieren Sie die rechte Handkurbel (48) mit einer Unterlegscheibe (M8) (78) und einem Justierknauf (M8x35mm) (46) an der Passstelle (49). Wiederholen Sie den gleichen Vorgang zur Befestigung der linken Handkurbel (48) auf der anderen Seite.

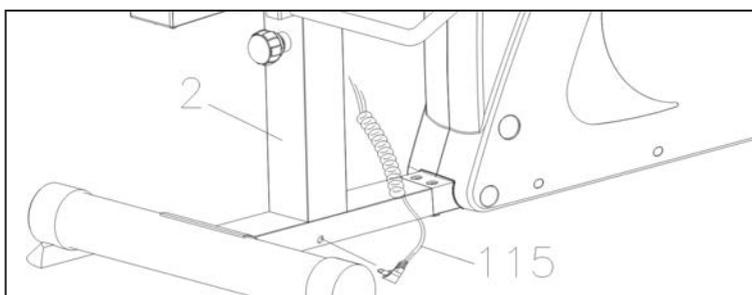
WICHTIG:

Beschädigen Sie bei den Schritten 9 und 10 nicht das hintere Pulssensorkabel (115).



Schritt 9

Befestigen Sie die Handpuls-Griffleiste (9) mit einer Schlossschraube (M8xP1,25x50mm) (103) am Sitzrahmen (8).



Schritt 10

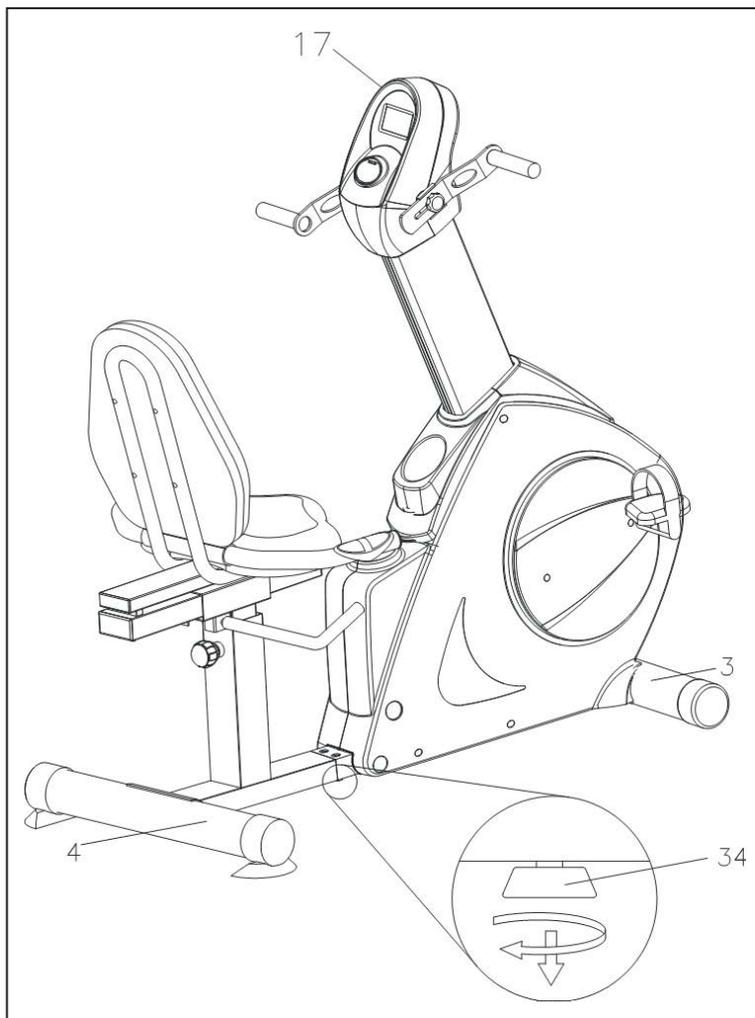
Ziehen Sie das hintere Pulssensorkabel (115) durch die Heckstütze (2) und stecken Sie es in den Sitzfuß (5) wie auf nachfolgender Zeichnung abgebildet.

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 11

- a. Passen Sie die innere Seite (3 Löcher) der rechten Pedalschlaufe (38) an die innere Seite des rechten Pedals (37) an. Befestigen Sie das andere Ende der Schlaufe an die äußere Seite des rechten Pedals (37) an. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um die linke Pedalschlaufe (36) an das linke Pedal (35) anzupassen.
- b. Drehen Sie das rechte Pedal (37) im Uhrzeigersinn in die Passstelle innerhalb der rechten Scheibenabdeckung (14). Befestigen Sie das Pedal gut. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang, um das linke Pedal (35) im entgegengesetzten Uhrzeigersinn in der linken Passstelle zu befestigen.

Positionieren Sie Ihren Ganzkörpertrainer an der Stelle der Nutzung möglichst auf einer Unterlegmatte. Achten Sie aus sicherheitstechnischen Gründen darauf, dass um das Gerät ein Freiraum von mindestens 1,5 Metern besteht.



Sichere Bewegung des Ganzkörpertrainers

Ihr Ganzkörpertrainer ist mit zwei Transportrollen (41) am Front-Stabilisator (3) ausgestattet. Heben Sie das Gerät am Heck-Stabilisator (4) mit zwei Armen an, um es vorsichtig an die gewünschte Position zu bewegen. Achten Sie hierbei auf einen ebenen Untergrund.

AUFBAUANLEITUNG

Individuelle Anpassung Ihres Ganzkörpertrainers

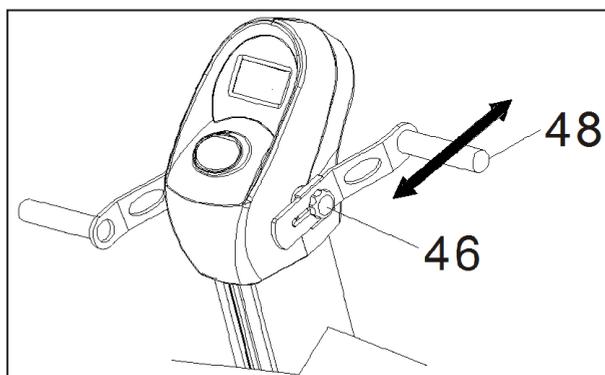
Anpassung Handkurbeln

Lockern Sie den Justierknauf (46) und justieren Sie die Handkurbel (48) auf die ideale Länge. Befestigen Sie den Justierknauf wieder sicher, um die Handkurbel in der gewünschten Position zu sichern.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass die Abstände der linken wie rechten Handkurbel identisch sind.

Vorsicht: Wenn Sie Handkurbel und Pedale gleichzeitig nutzen wollen, achten Sie bitte darauf, Ihre Knie nicht mit den Handkurbeln zu treffen.

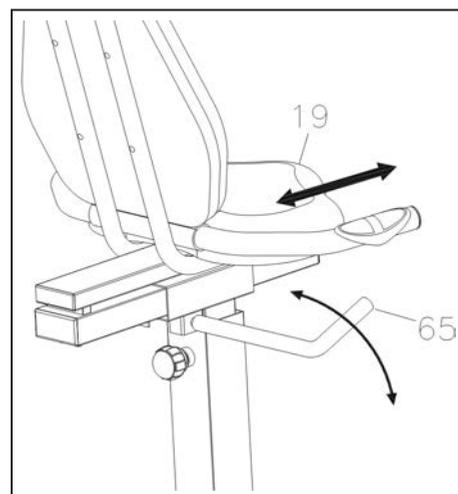
- Justieren Sie die Handkurbeln auf die kürzeste Position.
- Achten Sie während des Trainings darauf, dass die rechte Handkurbel sich oben befindet wenn das rechte Knie oben ist und die linke Handkurbel oben ist, wenn das linke Knie oben ist.



Anpassung Sitz

A. Horizontale Anpassung

- Ziehen Sie am Sitz-Justierhebel (65) im entgegengesetzten Uhrzeigersinn, um den Sitz (19) zu lockern.
- Schieben Sie den Sitz vor oder zurück in die ideale Position.
- Befestigen Sie den Sitz-Justierhebel erneut im Uhrzeigersinn, nachdem Sie die ideale Position ausgewählt haben.

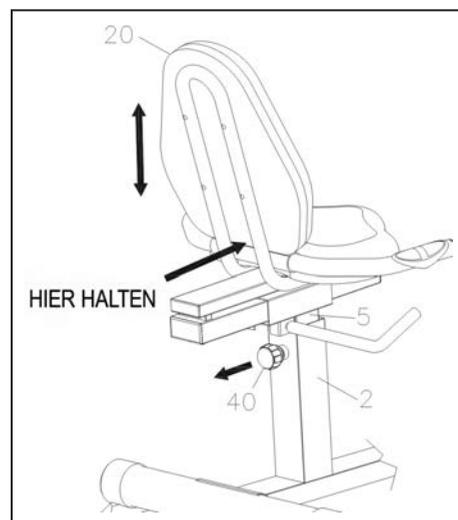


WICHTIG:

Achten Sie darauf, dass der Justierhebel wieder gut befestigt ist.

B. Vertikale Anpassung

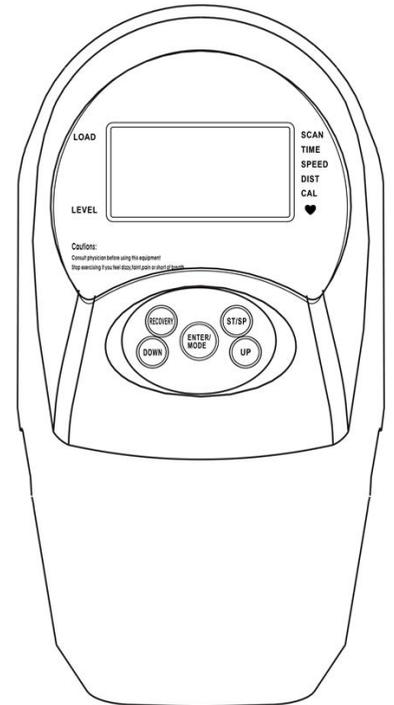
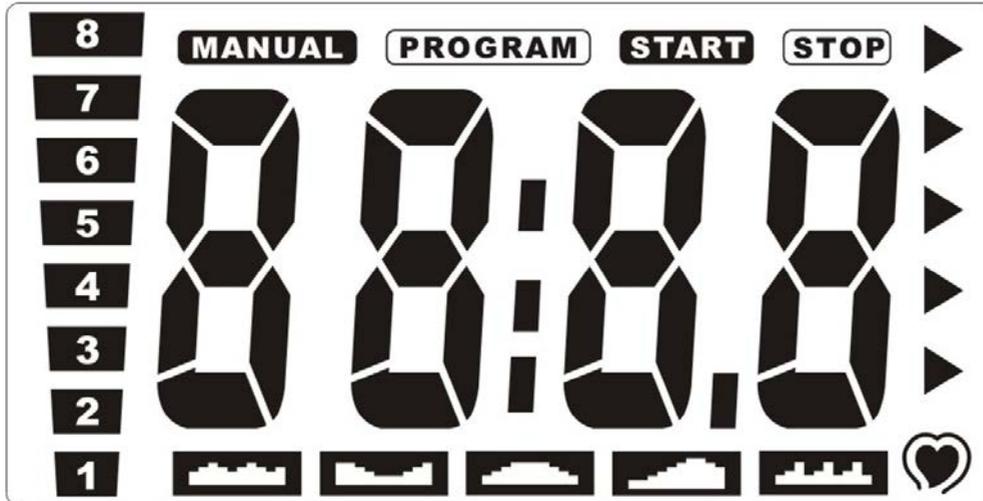
- Halten Sie die Lehne (20) an der auf der Abbildung gezeigten Position.
- Benutzen Sie die andere Hand, um den Sitzknauf (40) zu lösen und dann an ihm zu ziehen, um den Sitz nach oben oder unten zu verstellen.
- Lassen Sie den Sitzknauf wieder los und vergewissern Sie sich, dass er sich in einem der vorgesehenen Löcher des Sitzfußes (5) eingeklinkt hat. Befestigen Sie den Sitzknauf (40) erneut, indem Sie ihn festdrehen.



WICHTIG:

Achten Sie darauf, dass der Sitzknauf wieder gut befestigt ist.

COMPUTER | FUNKTIONSTASTEN



Funktionstasten

ENTER/MODE Drücken Sie „ENTER/MODE“, um das Programm zu bestätigen und um die Zielwerte festzulegen.

UP

1. Drücken Sie „UP“, um zwischen den Programmen MANUAL sowie den Programmen 1-6 zu wählen.
2. Drücken Sie „UP“, um die Zielwerte für TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung), CALORIES (Kalorien), Pulse (Herzfrequenz) und RESISTANCE LEVEL (Widerstand) zu erhöhen.

DOWN

1. Drücken Sie „DOWN“, um zwischen den Programmen MANUAL sowie den Programmen 1-6 zu wählen.
2. Drücken Sie „DOWN“, um die Zielwerte für TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung), CALORIES (Kalorien), Pulse (Herzfrequenz) und RESISTANCE LEVEL (Widerstand) zu reduzieren.

START/STOP Drücken Sie „START/SP“, um das Training zu starten oder zu beenden. Wenn „ST/SP“ 2 Sekunden gehalten wird, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt (Reset).

RECOVERY Drücken Sie RECOVERY, um den Erholungswert für Ihre Herzfrequenz zu bestimmen.

COMPUTER | FUNKTIONEN

Funktionen

Auto ON/OFF

Der Computer startet automatisch, wenn Ihr Ganzkörpertrainer in Bewegung ist. Wenn er über 4 Minuten still steht, schaltet sich der Computer automatisch aus und setzt alle Werte auf Null.

SCAN (Zielwerte)

Drücken Sie die „MODE“ Taste bis SCAN auf dem Bildschirm erscheint. Der Computer wird für jeweils 5 Sekunden die Funktionen TIME (Zeit), SPEED (Geschwindigkeit), DISTANCE (Entfernung), CALORIES (Kalorien) und Pulse (Herzfrequenz) anzeigen.

TIME (Zeit)

Zeigt die aktuelle und die gesamte Trainingszeit an. Ein Zielwert kann durch Drücken der „UP“ und „DOWN“ Tasten vorgegeben werden.

SPEED (Geschwindigkeit)

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

DISTANCE (Entfernung)

Zeigt die aktuelle und die gesamte Entfernung an. Ein Zielwert kann durch Drücken der „UP“ und „DOWN“ Tasten vorgegeben werden.

CALORIES (Kalorien)

Zeigt den aktuellen und den gesamten Kalorienverbrauch an. Ein Zielwert kann durch Drücken der „UP“ und „DOWN“ Tasten vorgegeben werden.

Pulse (Herzfrequenz)

Sie können Ihre aktuelle Herzfrequenz messen, indem Sie die Handpulssensoren für 30-60 Sekunden umfassen. Der Puls wird in BPM (Herzschläge pro Minute) angezeigt. Ihr Ganzkörpertrainer verfügt über einen Sensor für telemetrische Herzfrequenzanalyse über einen Brustgurt, wodurch eine genauere Messung als über Handpulssensoren möglich ist. Dieser Brustgurt ist optional erhältlich.

LEVEL (Belastungsstufe)

Eine Belastungsstufe kann durch Drücken der „UP“ und „DOWN“ Tasten vorgegeben werden oder während des Trainings geändert werden.

COMPUTER | PROGRAMME

Programme

Manual (individuelle Steuerung)

Das individuelle Programm lässt sich vollständig einstellen. Es ist das erste Programm und lässt sich jeweils durch die „UP“ oder „DOWN“ Tasten erneut wählen. Drücken Sie die „ENTER/MODE“ Taste, um es zu bestätigen. Drücken Sie nochmals die „ENTER/MODE“ Taste, um die Zielwerte für Zeit, Entfernung und Kalorien festzulegen (wie unter „Funktionen“ beschrieben). Drücken Sie dann „ST/SP“ um mit Ihrem Training zu beginnen.

Programme 1-5 (Trainingsprofile)

Die Programme 1-5 bieten Ihnen 5 voreingestellte Trainingsprofile mit unterschiedlichen Belastungsabfolgen für ein abwechslungsreiches Training. Wählen sie die „UP“ und „DOWN“ Tasten, um eines der Trainingsprofile auszuwählen. Drücken Sie dann „ST/SP“, um mit Ihrem Training zu beginnen.

Programm 6 (TARGET H.R. = Zielherzfrequenz)

Die Zielherzfrequenz (oder Zielpuls) ist ideal für Ihr optimales kardiovaskuläres Training. Drücken Sie zunächst die „ENTER/MODE“ Taste, um Programm 6 auszuwählen.

Drücken Sie dann erneut die „ENTER/MODE“ Taste, um Ihre Zielherzfrequenz (BPM / Herzschläge pro Minute), Zeit, Entfernung und Kalorien zu wählen. Drücken Sie „ST/SP“, um mit Ihrem Training zu beginnen.

Wenn Sie Ihre gewählte Zielherzfrequenz erreicht haben, wird der Computer die Belastungsstufe automatisch anpassen, um die Belastung auf gleichem Niveau zu halten. Wenn der aktuelle Puls (Herzfrequenz) vom vorgegebenen Wert abweicht, wird die Belastung durch Ihren Ganzkörpertrainer automatisch erhöht oder gesenkt.

RECOVERY (Erholung)

Nachdem Sie zum Beispiel 30 Minuten trainiert haben, halten Sie die Handpulsensoren bitte weiterhin mit beiden Händen fest (nicht nötig bei Verwendung eines Brustgurtes) und drücken die Taste „RECOVERY“. Der Computer stoppt alle gezeigten Funktionen und setzt eine Zeit von 60 Sekunden, die bis Null heruntergezählt werden (Countdown). Nach Ablauf der Zeit zeigt der Computer den aktuellen Erholungswert der persönlichen Herzfrequenz (Fitnesslevel/F) von F1 über F2 bis F6. Hierbei ist F1 der beste und F6 der schlechteste Wert. Optimieren Sie Ihren Erholungswert und somit Ihre Gesundheit durch regelmäßiges Training.

Bevor Sie beginnen

Wie Sie mit ihrem Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Kondition ab. Waren Sie mehrere Jahre körperlich untätig oder haben Sie starkes Übergewicht, steigern Sie Ihre Trainingszeit auf dem Ganzkörpertrainer nur langsam.

Am Anfang werden Sie wahrscheinlich nur einige Minuten lang in Ihrem Zielbereich trainieren können. Ihre Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Seien Sie auch nicht demotiviert, falls es etwas länger dauert. Es ist extrem wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren.

Je besser Ihre Fitness, desto mehr werden Sie sich anstrengen müssen, um in Ihrem Zielbereich zu bleiben. Bitte beachten Sie Folgendes:

- Fangen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie häufig Ihren Puls. Errechnen Sie Ihre Zielherzfrequenz aufgrund Ihres Alters und Ihrer Kondition.

Warm-Up

Ein ca. 5 minütiges Warm-Up vor dem Training wird empfohlen. Dies soll Ihre Muskelkerntemperatur erhöhen und Ihre Sehnen und Gelenke betriebsbereit machen.

Wir empfehlen: leichtes Hüpfen, schnelles Gehen mit Armschwung, Laufen auf der Stelle oder Arm- und Rumpfkreisen.

Trainingsintensität und Häufigkeit

Grundsätzlich ist das erste Gebot ein Ausdauertraining durchzuführen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen.

Selbst nur bei einer Zahn- oder Mandelentzündung oder Anzeichen einer Erkältung bei der evtl. ein Antibiotikum genommen werden muss, sollte auf keinen Fall begonnen werden. Über den Blutweg gelangen Erreger zum Herzen und richten dort Schaden an.

Auch im Ausdauerbereich, wie bei allen Sportarten, unterscheiden wir zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Empfehlenswert ist es 2-3 mal wöchentlich zu trainieren, mit jeweils 1-2 Tagen Pause zwischen den Einheiten. Die Erholungsphasen sind genauso wichtig wie das Training selbst.

Unter Berücksichtigung der auf Seite 15 abgebildeten Pulsfrequenzen beginnen Sie Ihr Training.

Haben Sie Ihre Trainingseinheit beendet, sollten Sie ein leichtes Dehnprogramm durchführen. Diese Übungen senken den Muskeltonus und halten Ihre Muskulatur beweglich.

TRAINING

Anfänger

Für einen Anfänger sollte immer das Ziel sein, sich eine Grundlagenausdauer anzueignen, da diese auch als Fettverbrennungstraining anzusehen ist. Fettverbrennungstraining heisst, geringe Intensität und möglichst lange Belastungsdauer.

So berechnen Sie Ihren Puls:

Maximaler Puls: 220 minus Lebensalter, davon $60 - 65 \%$

Sie beginnen mit 10 Minuten auf Programm 1:

Versuchen Sie den errechneten Puls zu halten und steigern Sie sich bei der nächsten Trainingseinheit auf 12 Minuten, dann 14 Minuten, 16 Minuten usw., bis Sie ca. 1 Stunde ohne Probleme durchhalten können.

Danach gehen Sie wieder mit der Zeit auf 10 Minuten zurück und wählen Programm 2. Sie verfahren wieder so und steigern im 2-Minuten-Takt die Zeit.

Solange Sie sich während des Trainings unterhalten können, sind Sie im richtigen Trainingsbereich.

Trainingsanfänger, die körperlich unter Umständen jahrelang inaktiv waren, müssen sich besonders viel Zeit geben. Denn der Körper braucht Wochen, bei älteren Menschen unter Umständen gar Monate, um sich von der Inaktivität auf ein regelmäßiges körperliches Training umzustellen.

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene, die bereits eine Grundlagenausdauer haben, können mit höheren Pulsfrequenzen beginnen.

Maximaler Puls: 220 minus Lebensalter, davon $80 - 85 \%$

Kommen wir bei Anfängern und Fortgeschrittenen in höhere Pulsfrequenzen, trainieren Sie mehr im Herz-Kreislaufbereich.

Herz-Kreislauftraining bedeutet höhere Intensität und kürzere Belastungsphase. Zwischen 30 und 40 Minuten. Das Trainingsprinzip ist das gleiche wie beim Grundlagentraining. Sie beginnen wieder mit 10 Minuten, dann 12 Minuten usw.

Das Ziel eines Herz-Kreislauftrainings ist, höhere Intensitäten zu bewältigen bei möglichst geringen Puls.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass je nach Belastungsintensität und Trainingsdauer unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Bei Herabsetzung der Belastungsintensität geht der Kohlenhydratabbau immer mehr in einen Fettabbau über und umgekehrt wird bei einer Anhebung der Intensität der Kohlenhydratabbau verstärkt.

Die Herzfrequenzen (Puls) entsprechend Ihres Alters und Ihrer Fitness entnehmen Sie bitte den Herzfrequenztabellen auf der nächsten Seite. MAX bezeichnet die maximale Herzfrequenz, die Prozentangaben zeigen die entsprechenden Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz an.

HERZFREQUENZTABELLEN

Herzfrequenztabelle **Frauen**

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	148	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Herzfrequenztabelle **Männer**

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Die Werte in diesen Tabellen sind ungefähre Richtwerte. Jeder Mensch hat seinen individuellen Trainingspuls.

FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E1	Kein Geschwindigkeits-signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie die Aufbauanleitung und vergewissern Sie sich, dass alle Computerstecker usw. korrekt und FEST verbunden sind. 2. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 3. Motorprobleme <ol style="list-style-type: none"> a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt, überprüfen Sie wie oben beschrieben. 4. Falls ohne Erfolg, tauschen Sie den Motor aus
E2	Der Computer kann sich nicht mit dem IC Chip verbinden.	<p>Trennen Sie den Adapter und/oder entfernen Sie die Batterien. Verbinden Sie den Adapter und/oder die Batterien. Dies startet den IC Chip neu und hilft, den Computer mit dem IC Chip zu verbinden. Entfernen Sie den IC Chip und setzen Sie ihn dann wieder ein. Wenn ein Wiedereinsetzen des Chips nicht hilft, ersetzen Sie den IC Chip.</p>
E3	Während der Analyse des Körperfetts gibt es in den ersten 8 Sekunden keine Herz-Erkennung.	Überprüfen Sie, ob Sie mit beiden Händen die Griffe fest gehalten haben.
E5	Auto-Spannung (Zählen) ist nicht getrennt vom Nullpunkt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 2. Motorprobleme <ol style="list-style-type: none"> a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt, überprüfen Sie wie oben beschrieben. 3. Wenn die obigen Lösungen nicht helfen, ersetzen Sie den Motor.
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer empfängt kein Pulssignal	Überprüfen Sie, ob die Handpulsstecker fest sitzen.
	Der Computer empfängt ein schwaches oder unterbrochenes Signal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Handpulssensoren funktionieren nicht korrekt, wenn Ihre Haut extrem trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände und versuchen Sie es erneut. 2. Die Handpulssensoren müssen festgehalten werden. Falls Sie Ihre Hände während des Trainings bewegen wird der Computer nur ein unterbrochenes Signal erhalten. Bewegen Sie Ihre Hände nicht und halten Sie die Griffe fest. Falls Sie Ihre Hände bewegen, warten Sie ein paar Sekunden damit der Computer Ihre Daten neu erfasst und anzeigt. 3. Säubern Sie die Sensoren, um einen guten Kontakt zu gewährleisten. 4. Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, ob die Anschlüsse korrekt sind. Falls das Problem nach obigen Lösungsversuchen nicht behoben ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Händler auf.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nichts an	Sie haben den falschen Adapter oder die falschen Batterien.	Überprüfen Sie, ob die Adapter- und Batteriespezifikationen gemäß Bedienungsanleitung korrekt sind.
	Der Hauptschalter ist aus.	Überprüfen Sie, ob der Hauptschalter eingeschaltet ist und tatsächlich Strom liefert.
	Der Adapter ist nicht eingesteckt.	Überprüfen Sie, ob der Adapter korrekt an das Stromnetz sowie auch an den Computer angeschlossen ist.
	Die Batterien fehlen. Die Batterien wurden inkorrekt eingelegt.	Überprüfen Sie, ob Batterien eingesetzt wurden. Überprüfen Sie, ob die Batterien korrekt und mit der richtigen Polung (+ / -) eingesetzt wurden.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Geschwindigkeits-Anzeige zeigt 0.	Der Computer empfängt kein Signal vom Geschwindigkeitssensor.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie, ob der Sensormagnet korrekt eingebaut und vor dem Sensor ist. 2. Überprüfen Sie den Abstand zwischen Magnet und Sensor (korrekt = 5 mm oder weniger) 3. Überprüfen Sie, ob alle Stecker und Dosen korrekt und fest verbunden sind. 4. Überprüfen Sie, ob die Kabel alle unversehrt sind.
	Der Sensor ist defekt.	Wenn diese Überprüfungen ohne Erfolg bleiben, ersetzen Sie den Sensor.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nur teilweise an.	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirmmembrane ist lose. Drücken Sie leicht auf das Bildschirm – falls die Anzeige verschwindet, ist es ein Verbindungs-Problem.	Überprüfen Sie, ob die Platine fest mit dem Computergehäuse verbunden ist. Ziehen Sie die Schraube an – fest, aber nicht zu fest.
	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirm ist falsch ausgerichtet. Der LCD Bildschirm ist vielleicht schief oder nicht parallel zur Computergehäuse.	Öffnen Sie das Computergehäuse, entfernen Sie die Platine-Schrauben, entfernen Sie vorsichtig die Platine, richten Sie den LCD Bildschirm bzw. die Membrane korrekt aus, und bauen Sie die Teile vorsichtig wieder zusammen.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

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.

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 kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung



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. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. 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.

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

13112012