

skandika  
fitness

# ERGOMETER ORION



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

# SICHERHEITSHINWEISE

## Bevor Sie beginnen

### Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Skandika Cardio Bike Pro Ergometers!

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

Der Skandika Ergometer 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 150 kg.
- Ihr Ergometer 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 Ergometer 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 ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen.
- Vermeiden Sie den Zugang von Kindern, vor allem während des Trainings. Hierbei besteht ein hohes Verletzungsrisiko durch bewegliche Elemente.
- Hände sollten von außerhalb nicht in die Nähe der Pedale oder Arme gelangen.
- Nutzen Sie Ihren Ergometer niemals bei defektem Kabel oder defekter Steckerverbindung. Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Der Ergometer ist nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Wählen Sie das Trainingsprogramm, das ideal zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
- Achten Sie auf passende Sportkleidung. Tragen Sie geeignete Schuhe, die einen stabilen Halt sowie Rutschfestigkeit garantieren.
- Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.

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

# INHALTSVERZEICHNIS

Sicherheitshinweise und Empfehlungen.....	2
Aufbauanleitung.....	4
Vor der ersten Verwendung.....	10
Bedienung des Trainingscomputers .....	11
Trainingsprogramme .....	14
Herzfrequenztabellen .....	17
Training.....	18
Fehlerdiagnose & Wartung.....	20
Explosionszeichnung.....	21
Garantiebedingungen.....	22
Umweltschutz .....	23

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



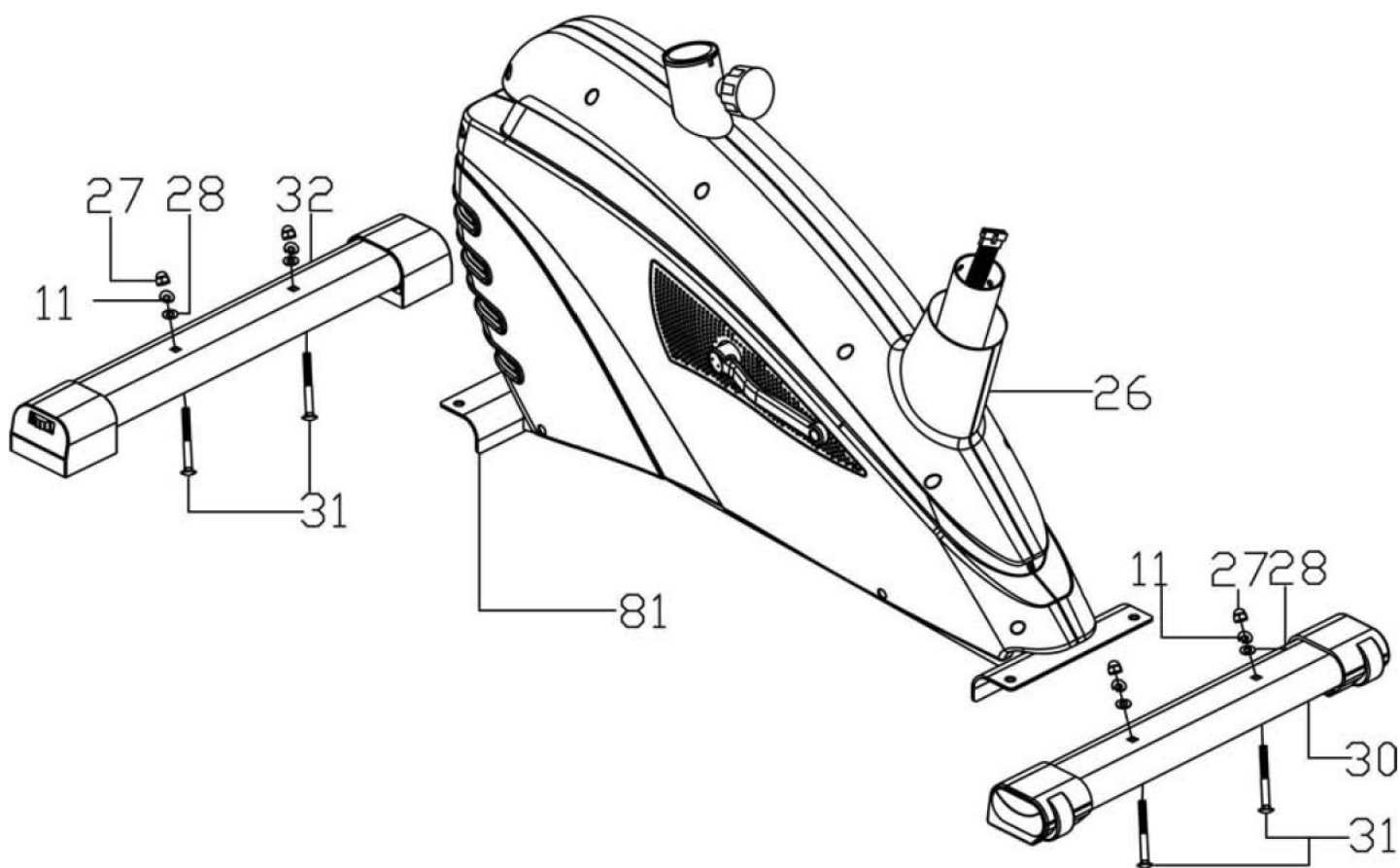
Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone



# AUFBAUANLEITUNG

Bitte entfernen Sie alle Einzelteile aus der gelieferten Kartonnage, legen Sie diese auf dem Boden aus und prüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind. Bitte berücksichtigen Sie, dass einige Teile bereits für Sie mit dem Rahmen verbunden wurden und vormontiert wurden. Des Weiteren sind einige Teile bereits an den zu befestigenden Komponenten montiert. Dies vereinfacht die Montage des Gerätes für Sie.

## Schritt 1



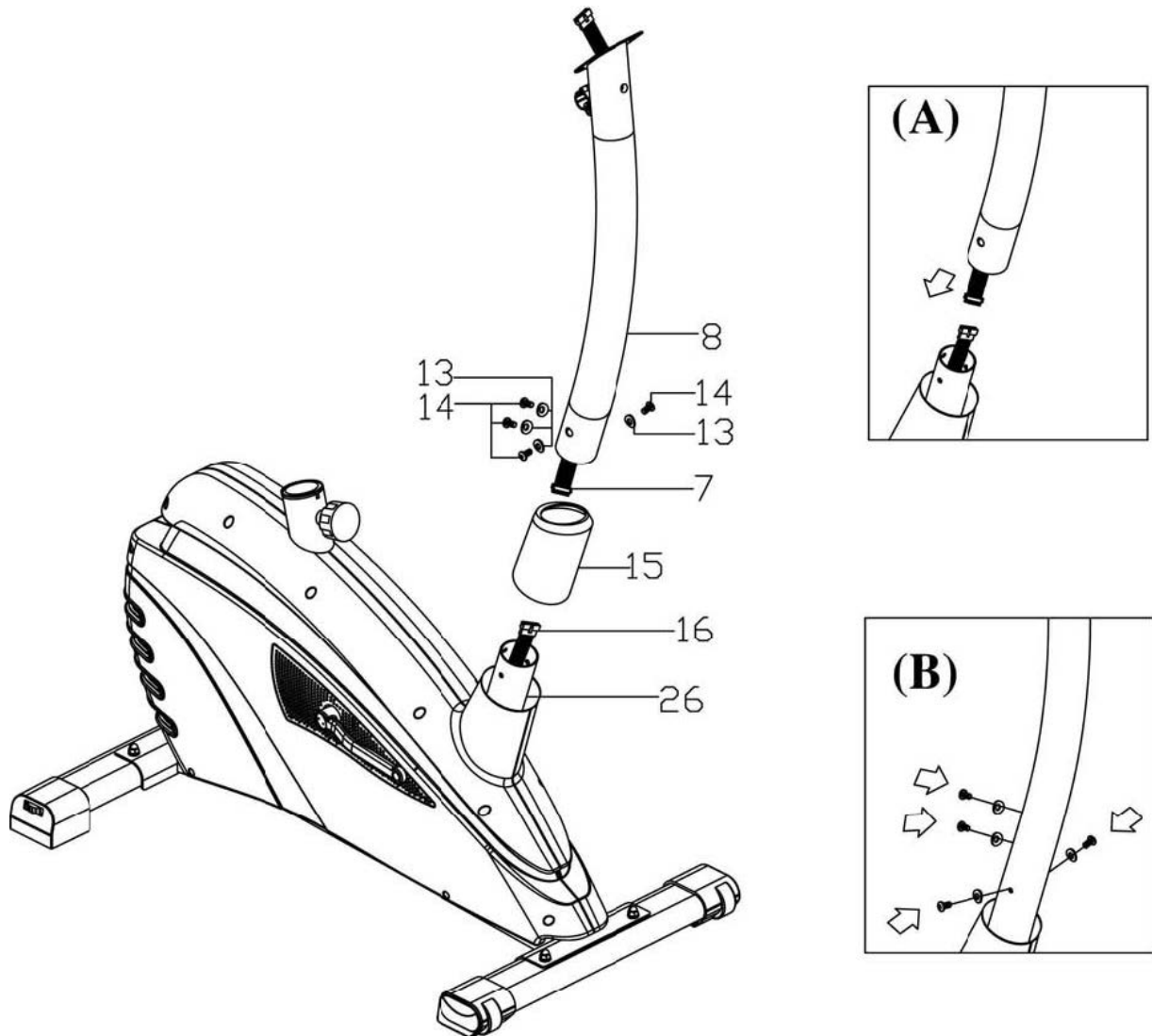
### Montage Standfüße

Befestigen Sie mit Hilfe des Innensechskantschlüssels den hinteren (32) und vorderen (30) Standfuß mit den Schlossschrauben (31), den Unterlegscheiben (28, 11) und den Hutmuttern (27) am Hauptrahmen (26).

Wackelt das Gerät, drehen Sie die Verstellung der Höhenverstellkappen am hinteren Standfuß (32) soweit heraus, bis ein sicherer Stand gewährleistet ist.



## Schritt 2



### Montage Lenkerstützrohr

Schieben Sie zuerst die Lenkerstützrohrabdeckung (15) von unten über das Lenkerstützrohr (8). Vollziehen Sie die Befestigung des Lenkerstützrohres (8) am besten mit Unterstützung einer 2. Person.

Verbinden Sie zunächst das obere (7) mit dem unteren Computerkabel (16).

### Achten Sie auf eine feste Steckverbindung.

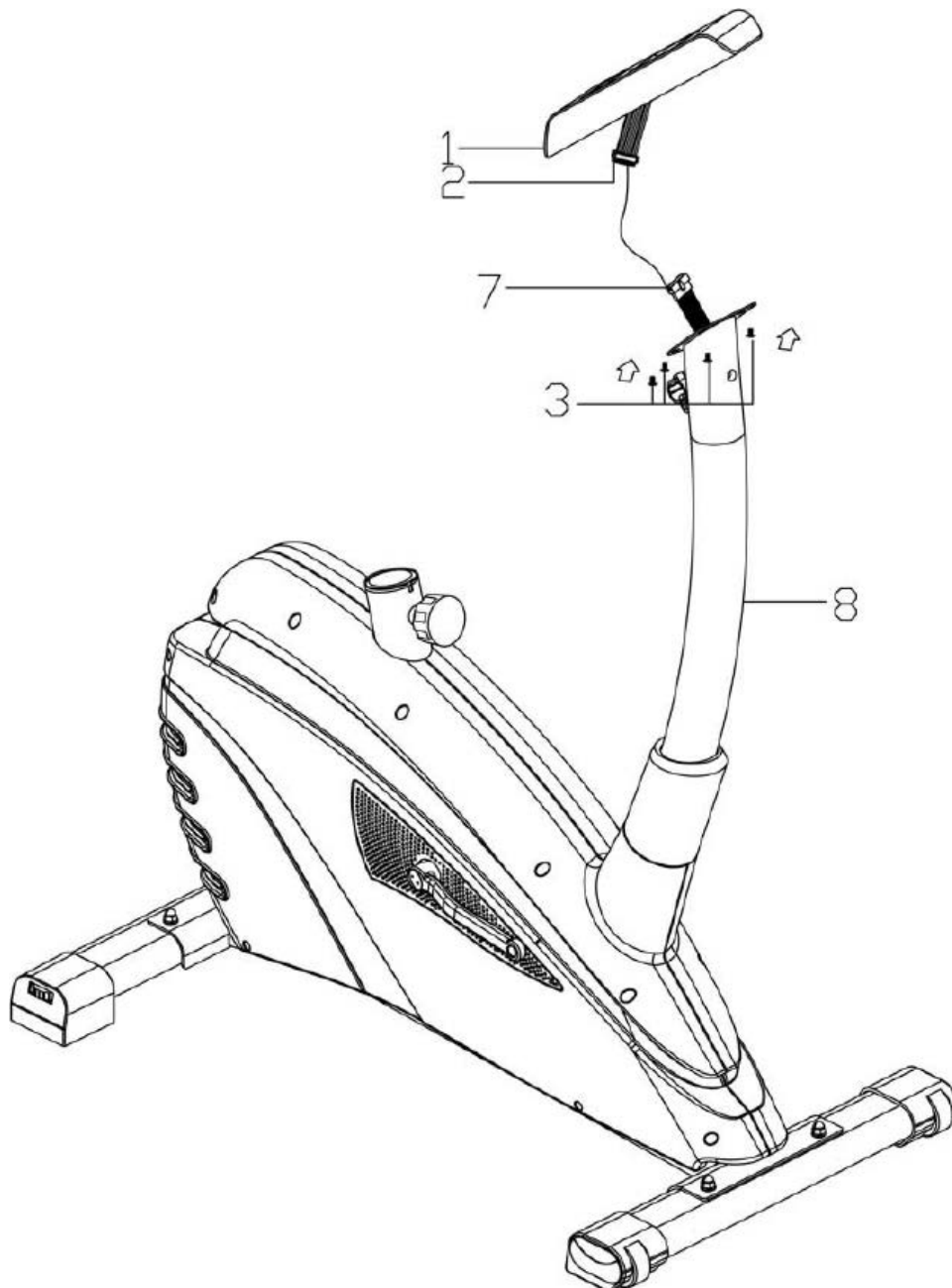
Schieben Sie das Lenkerstützrohr (8) über die Aufnahme des Hauptrahmens (26).

### Kabelverbindung nicht beschädigen.

Fixieren Sie das Lenkerstützrohr (8) mit vier Innensechskantschrauben (14) und vier gebogenen Unterlegscheiben (13).

# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 3

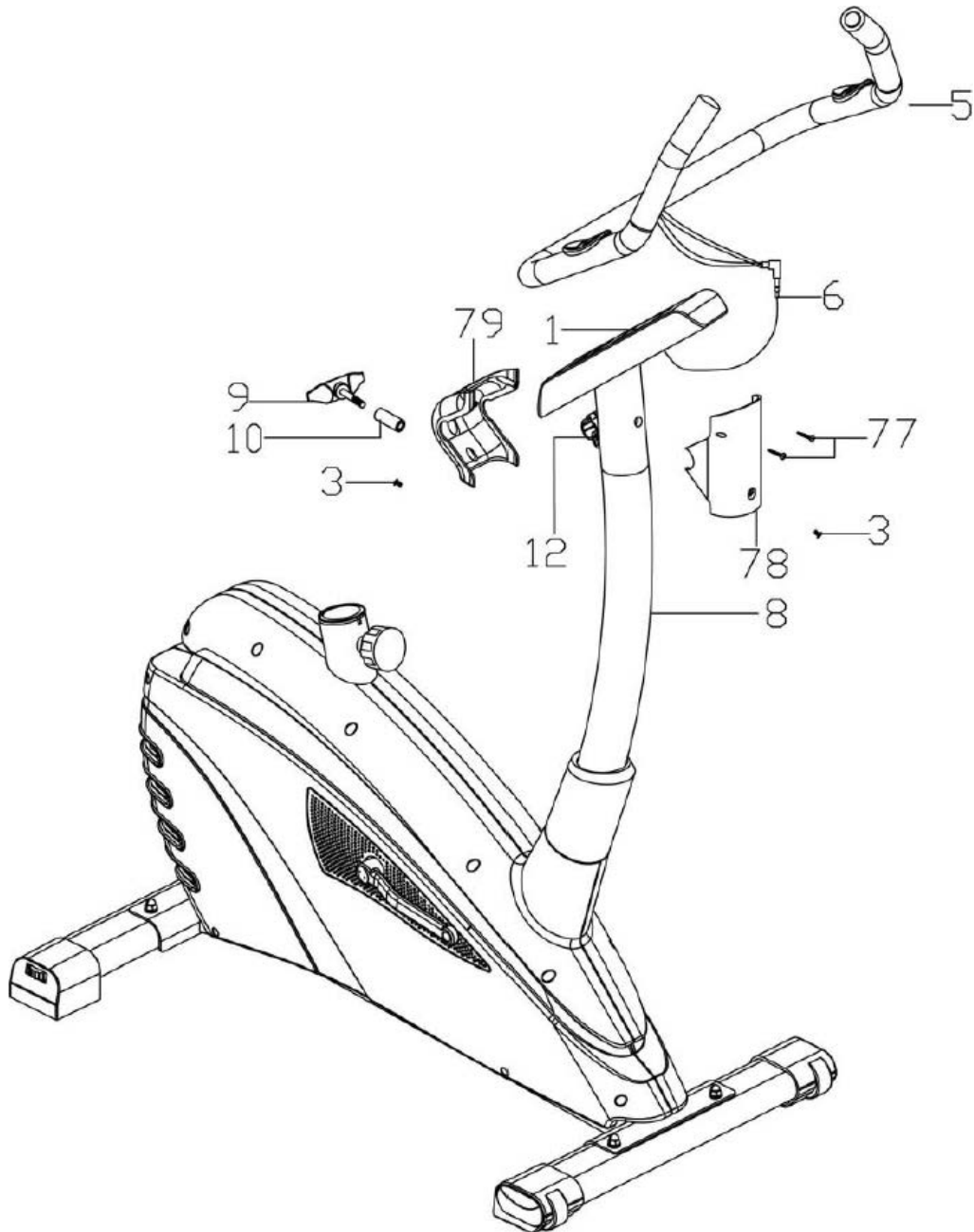


### Montage Computer

Entfernen Sie die vier Kreuzschlitzschrauben (3) an der Rückseite des Computers (1).  
Anschließend verbinden Sie das obere Computerkabel (7) mit dem, welches aus dem Computer (2)  
ragt.

Fixieren Sie den Computer (1) am Lenkerstützrohr (8) mit den entfernten Kreuzschlitzschrauben (3).

## Schritt 4



### Montage Lenker

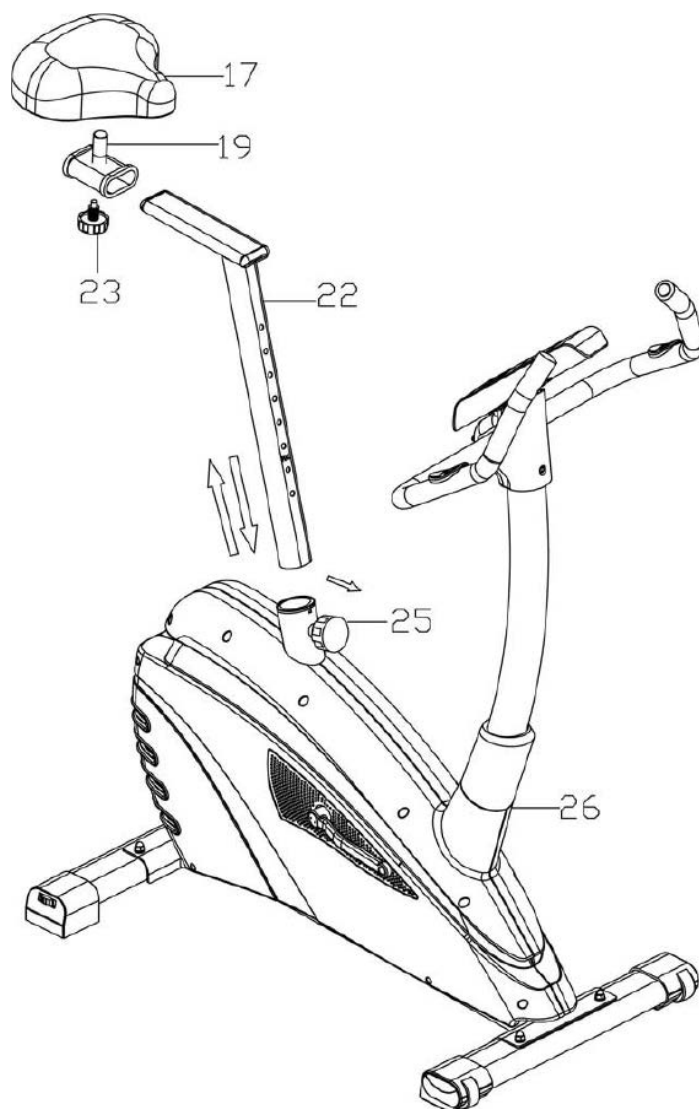
Befestigen Sie den Lenker (5) an der vormontierten Schelle am Lenkerstützrohr (8) wie folgt:

1. Setzen Sie den Lenker (5) in die Schelle ein und fixieren Sie diesen mit Hilfe des T-Griffes (9), einer Hülse (10) und der Plastikabdeckung (79).
2. Befestigen Sie die hintere Kunststoffabdeckung (78) mit Hilfe der Kreuzschlitzschrauben (77, 3).

**Achtung:** Bitte ordnen Sie das Handpuls Kabel beim Befestigen der Lenkerabdeckung so an, dass dieses nicht beschädigt wird.

# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 5



### Montage Sattel mit Sattelstützrohr

Befestigen Sie den Sattel (17) an der Aufnahme am Sattelschlitten (19).

Fixieren Sie den Sattelschlitten mit Sattel (19) nun mit der Griffmutter (23) am Sattelstützrohr (22) in einer beliebigen Lochposition.

Anschließend lösen Sie die Schnellsicherungsschraube (25) soweit, bis Sie diese nach vorne ziehen können. Halten Sie diese fest und führen gleichzeitig das Sattelstützrohr (22) in die Öffnung des Hauptrahmens (26) ein. Die abgeflachte Seite des Sattelstützrohres (22) zeigt dabei nach vorne. Wählen Sie eine für Sie günstige Sitzhöhe (siehe Erläuterungen Sattelleinstellung) und fixieren Sie diese mit der Schnellsicherungsschraube (25) in der entsprechenden Öffnung, indem Sie den Drehknopf der Schnellsicherungsschraube (25) wieder loslassen.

**Die Schnellsicherungsschraube (25) muss hörbar einrasten, erst dann darf sie fest angezogen werden! Bitte beachten Sie die Markierung (Max.) auf dem Sattelstützrohr (22) zur Bestimmung der Mindesteinstecktiefe.**

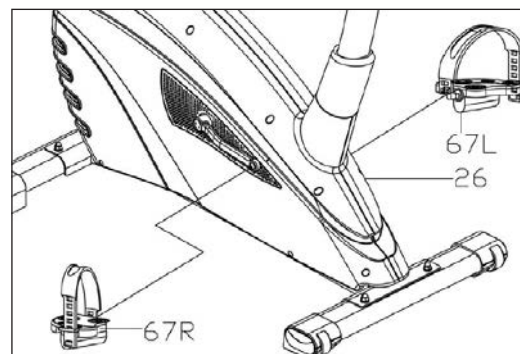


## Schritt 6

### Montage der Pedale

Befestigen Sie das linke und rechte Pedal (67L/67R) an der linken und rechten Tretkurbel. Bitte vertauschen Sie die Pedale nicht, sie sind entsprechend mit L und R gekennzeichnet.

Die Pedalschrauben gerade in das Gewinde drehen! Die Pedale werden immer in Drehrichtung nach vorne montiert. Rechtes Pedal nach rechts anziehen, linkes Pedal nach links.



## Schritt 7

### Anschluss des Adapters

Zur Inbetriebnahme Ihres Gerätes stecken Sie bitte den im Lieferumfang enthaltenen Adapter (59) in die zugehörige Anschlussbuchse auf der linken hinteren Seite der Geräteverkleidung. Zusätzlich ist die Buchse am Gerät mit einem Hinweis-Aufkleber gekennzeichnet.

## Schritt 8

### Transport und Bewegen des Gerätes

1. Fassen Sie das Trainingsgerät am Lenker. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes.
2. Kippen Sie nun das Trainingsgerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Bewegen Sie den Hometrainer nur auf ebenem Untergrund. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie den Hometrainer wieder vorsichtig auf.

## Schritt 9

Die vertikale Verstellung des Sattelstützrohres und die horizontale Verstellung des Sattels über den Sattelschlitten gewährleistet die schnelle und sichere Einstellung der individuellen u. optimalen Sitzposition.

Und so funktioniert es: Entscheidend für ein ökonomisches und vor allem gesundes Trainieren auf Ihrem Hometrainer ist u.a. die optimale Sitzposition, in der Sie über längere Zeit trainieren können sollten, ohne Spannungen und Schmerzen an Muskeln, Sehnen und Gelenken zu spüren.

1. Sitzhöhe (vertikale Verstellung): Das wichtigste Positionsmaß ist die Sitzhöhe. Das Sattelstützrohr ist so konzipiert, dass Sie auf der hinteren Seite Positionslöcher bis zur Markierung „Max.“ finden. Stellen Sie das Sattelstützrohr in einer solchen Höhe ein, dass beim Sitzen auf dem Gerät und Festhalten am Lenker, beide Zehenspitzen gleichzeitig den Boden berühren. **Die Sattelstütze darf nur bis zur Max.-Markierung herausgezogen werden!**
2. Satteleinstellung (horizontal): Nach der Einstellung der Sitzhöhe ist die Einstellung des Sattelschlittens vorzunehmen. Dies können Sie leicht durch Lösen der Griffschraube und Verschieben des Sattelschlittens entsprechend Ihrer Körpergröße vornehmen.

Folgende Faustregel kann zusätzlich bei der Einstellung berücksichtigt werden: Bei waagrecht gestellter Tretkurbel sollte der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel 90° betragen.

# VOR DER ERSTEN VERWENDUNG

## **Stromeingang**

Wenn das Stromkabel in das Gerät gesteckt wird, ist ein Pieps-Geräusch zu hören und der Computer startet den manuellen Modus.

## **Programmauswahl und Einstellung der Werte**

1. Auswahl des Programms erfolgt mit der UP- oder DOWN-Taste. Mit ENTER den Trainingsmodus bestätigen.
2. Im manuellen Modus dienen die Tasten UP und DOWN zur Einstellung von ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN... des Trainings.
3. Die Taste START/STOP startet das Training.
4. Wenn das Ziel erreicht ist, piepst der Computer und hält dann an.
5. Sollten mehr als ein Ziel eingestellt worden sein und Sie möchten das nächste Etappenziel erreichen, drücken Sie die Taste START/STOP, um das Training fortzusetzen.

## Trainingscomputer



### Hauptfunktionen

#### **ST/SP** (Start/Stop)

1. Starten und Unterbrechen des Workouts.
2. Körperfettmessung startet.
3. Nur im Stopp-Modus betriebsbereit. Durch Drücken der Taste für 3 Sekunden werden alle Funktionswerte auf Null gesetzt.

#### **DOWN** (Hinunter)

Der Wert des ausgewählten Workoutparameters wie ZEIT, DISTANZ etc. wird verringert. Während des Workouts wird die Widerstandslast verringert.

#### **UP** (Hinauf)

Der Wert des ausgewählten Workoutparameters wird erhöht. Während des Workouts wird die Widerstandslast erhöht.

#### **ENTER**

Zum Bestätigen des gewünschten Wertes oder Workout-Modus.

#### **RECOVERY** (Erholungsphase)

Wenn der Computer den Herzfrequenzwert anzeigt, drücken Sie auf Enter, um die Funktion Erholungsphase auszuwählen. Ihre körperliche Fitness wird von 1-6 angezeigt. Nach einer Minute erscheint das Ergebnis: F1 ist das beste, F6 das schlechteste.

#### **MODE** (Modus)

Drücken Sie auf Modus um während des Workouts von rpm auf Geschwindigkeit, ODO und DIST, WATT und KALORIEN zu wechseln.

# COMPUTER | BEDIENUNG

## Workout auswählen

Nach dem Starten drücken Sie die Tasten HINAUF oder HINUNTER, um den gewünschten Modus auszuwählen. Zum Bestätigen drücken Sie auf ENTER.

Es gibt 7 Basis Workout-Modi:

**Manuell, Vorprogramme, Watt Programm, Körperfettprogramm, Ziel-Herzfrequenz Programm, Puls kontrollprogramm und Benutzerprogramm.**

## Funktionen

1. **GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Die maximale Geschwindigkeit ist 99,9 km/h oder mile/h.
2. **RPM:** Zeigt die Runden pro Minute an.
3. **ZEIT:** Die Workout-Zeit wird von 00:00 bis 99:59 mitgezählt. Als Benutzer kann man auch eine gewünschte Ziel-Zeit festlegen.
4. **DIST:** Die Workout-Distanz wird von 0.00 bis zu 999.9 km oder Meilen mitgezählt. Als Benutzer kann man auch eine Wunsch-Distanz festlegen.
5. **ODO:** Die Gesamtstrecke wird von 0.0 bis 999.9 km oder Meilen gezählt.
6. **KAL:** Der Kalorienverbrauch wird von 0 bis 9999 mitgezählt. Als Benutzer kann man auch einen Wert für den gewünschten Kalorienverbrauch festlegen.
7. **WATT:** Zeigt die aktuellen Watt an.
8. **HERZFREQUENZ:** Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.
9. **ZIELPULS MODUS:** Der Benutzer kann den Zielpuls festlegen.
10. **PROGRAMM:** Es kann aus 24 verschiedenen Trainingsprogrammen gewählt werden.
11. **LEVEL:** Das Programm hat 16 Spalten mit Fortschrittsbalken und jeweils 8 Balken in jeder Spalte. Jede Spalte steht für eine Minute Workout (ohne Änderung des Zeitwerts) und jeder Balken steht für 2 Level.

## Workout Parameter

### ZEIT / DISTANZ / KALORIEN /ALTER/WATT/ZIEL-HERZFREQUENZ

#### Workout Parameter einstellen

Nach Auswahl des gewünschten Workout-Modus: Manuell, voreingestellte Programme, Watt Programm, Körperfett, Zielpuls, Herzfrequenz Kontrolle und Benutzerprogramm können Sie diverse Workout Parameter für die gewünschten Ergebnisse einstellen.

**Anmerkung: Manche Parameter können in gewissen Programmen nicht geändert werden.**

**Zeit und Distanz können nicht zugleich eingestellt werden.**

Drücken Sie zum Bestätigen eines Programmes auf ENTER. Der Parameter „Zeit“ beginnt zu blinken. Mit den Tasten HINAUF oder HINUNTER können Sie den gewünschten Zeitwert einstellen. Zum Bestätigen drücken Sie auf ENTER.

Nach dem schnellen Blinken wird zum nächsten Parameter gewechselt. Sie können nun mit den HINAUF oder HINUNTER Tasten weiter navigieren oder START/STOPP drücken, um mit dem Workout zu beginnen.



## Weitere Informationen zu den Workout Parametern

Feld	Einstellungsbereich	Standardwert	Steigerung Minderung	Beschreibung
Zeit	00:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Wenn die Anzeige auf 0:00 ist, wird die Zeit gemessen. 2. Wenn die Zeitanzeige 1:00 bis 99:00 beträgt, wird bis 0 hinuntergezählt.
Distanz	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1,0	1. Wenn die Anzeige auf 0.0 ist, wird die Distanz hinaufgezählt. 2. Wenn die Distanzanzeige bei 1.0 ~ 9990 liegt, wird bis 0 hinuntergezählt.
Kalorien	0 ~ 9995	0	± 5	1. Wenn die Anzeige auf 0 ist, werden die Kalorien gezählt. 2. Wenn die Anzeige 5~9995 beträgt, werden die Kalorien auf 0 heruntergezählt.
Watt	45 ~ 250	100	± 5	Der Watt-Wert kann vom Benutzer nur im Watt Kontrollprogramm eingestellt werden.
Alter	10 ~ 99	30	± 1	Die Zielherzfrequenz wird je nach Alter angezeigt. Übersteigt die Herzfrequenz die Zielherzfrequenz, so beginnt die Anzeige zu blinken.
Puls	60 ~ 220	90	± 1	Parameter für Zielherzfrequenz einstellen

## Programmbetrieb

### Manuell (P1)

Wählen Sie „Manuell“ mit den HINAUF oder HINUNTER TASTEN aus und drücken Sie auf ENTER. Der erste Parameter „Zeit“ blinkt und der Wert kann mit den HINAUF HINUNTER TASTEN eingestellt werden. Drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER und gehen Sie zum nächsten Parameter, der eingestellt werden soll.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer die Zielzeit des Workouts festlegt, kann der nächste Parameter „Distanz“ nicht eingestellt werden.

Verfahren Sie so mit allen Parametern, die Sie einstellen möchten und drücken Sie auf START/STOPP, um mit dem Workout zu beginnen.

**Anmerkung:** Beim Countdown eines Workout-Programmes auf Null, ertönt zweimal ein Signal und das Workout stoppt automatisch. Drücken Sie zum Fortsetzen des Workouts die Taste START, um zum Workout-Parameter zu wechseln, der noch nicht fertig ist.

# TRAININGSPROGRAMME

## Vorprogramme (P2~P13)

Es gibt 12 Programmprofile, die betriebsbereit sind: SANFT, TÄLER, FETTVERBRENNUNG, ANSTIEG, STUFEN, HINDERNIS, INTERVALLE, PLATEAU, KLETTERN, OFF ROAD, BERG, MARSCH. Alle Programme haben 16 Widerstandslevel.

### Parameter für Vorprogramme einstellen

Wählen Sie mit den HINAUF oder HINUNTER TASTEN eines der Vorprogramme aus und drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER. Der erste Parameter „Zeit“ blinkt und der Wert kann mit den HINAUF HINUNTER TASTEN eingestellt werden. Drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER und gehen Sie zum nächsten Parameter, den Sie einstellen möchten. Machen Sie dasselbe bei allen Programmen, die Sie einstellen möchten und drücken Sie auf START/STOPP, um mit dem Workout zu beginnen.

### Workout in einem beliebigen Vorprogramm

Man kann mit verschiedenen Belastungsniveaus in unterschiedlichen Intervallen trainieren, wenn das Profil blinkt. Während des Workouts kann der Benutzer das Widerstandsniveau mit den Tasten HINAUF/HINUNTER nach Belieben einstellen.

**Anmerkung:** Wenn der Benutzer die Zielzeit des Workouts festlegt, kann der nächste Parameter „Distanz“ nicht eingestellt werden. Wenn ein Workout-Parameter bis Null heruntergezählt hat, ertönt ein zweifacher Signalton und das Workout stoppt automatisch. Drücken Sie auf START, um zum nächsten Parameter zu gelangen, wo der Countdown fortgesetzt wird.

## Watt Kontrollprogramm (P14)

### Parameter für das Watt Kontrollprogramm einstellen

Wählen Sie mit den HINAUF oder HINUNTER TASTEN das „Watt Kontrollprogramm“ aus und drücken Sie auf ENTER. Der erste Parameter „Zeit“ blinkt und der Wert kann mit den HINAUF HINUNTER TASTEN eingestellt werden. Drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER und gehen Sie zum nächsten Parameter, der eingestellt werden soll.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer die Zielzeit des Workouts festlegt, kann der nächste Parameter „Distanz“ nicht eingestellt werden.

Verfahren Sie so mit allen Parametern, die Sie einstellen möchten und drücken Sie auf START/STOPP, um mit dem Workout zu beginnen.

**Anmerkung:** Beim Countdown eines Workout-Programmes auf Null, ertönt zweimal ein Signal und das Workout stoppt automatisch. Drücken Sie zum Fortsetzen des Workouts die Taste START, um zum Workout-Parameter zu wechseln, der noch nicht fertig ist.

Der Computer passt den Widerstand automatisch nach der Geschwindigkeit an, um einen konstanten Watt-Wert zu halten. Während des Workouts kann der Benutzer mit den HINAUF/HINUNTER Tasten den Watt-Wert einstellen.

## Körperfett Programm

### Daten für Körperfett einstellen

Wählen Sie mit der HINAUF/HINUNTER Taste das „Körperfett Programm“ und drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER.

„Mann“ beginnt zu blinken und mit den HINAUF/HINUNTER Tasten können Sie das Geschlecht eingeben. Mit ENTER bestätigen Sie Ihre Auswahl und können zur nächsten Dateneingabe weitergehen.

„175“ für Größe beginnt zu blinken und Sie können mit der HINAUF/HINUNTER Taste die Größe eingeben, mit ENTER bestätigen und zur nächsten Dateneingabe weitergehen.

„75“ für Gewicht beginnt zu blinken und Sie können mit der HINAUF/HINUNTER Taste das Gewicht eingeben, mit ENTER bestätigen und zur nächsten Dateneingabe weitergehen.

„30“ für Alter beginnt zu blinken und Sie können mit der HINAUF/HINUNTER Taste das Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Drücken Sie auf START/STOPP, um mit der Messung zu beginnen. Die Hände müssen dabei auf den Pulssensoren im Handgriff sein.

Nach 15 Sekunden wird das Körperfett in % angezeigt, sowie BMR, BMI und Körpertyp.

### Anmerkung Körpertypen

Es gibt je nach dem berechneten Fettanteil in % 9 Körpertypen:

Typ 1 von 5% bis 9%

Typ 2 von 10% bis 14%

Typ 3 von 15% bis 19%

Typ 4 von 20% bis 24%

Typ 5 von 25% bis 29%

Typ 6 von 30% bis 34%

Typ 7 von 35% bis 39%

Typ 8 von 40% bis 44%

Typ 9 von 45% bis 50%

BMR: Basal Metabolism Ratio - metabolischer Grundumsatz

BMI: Body Mass Index

Drücken Sie die START/STOPP Taste, um zur Hauptanzeige zurückzugelangen.

## Zielherzfrequenz Programm

### Parameter für Zielherzfrequenz einstellen

Wählen Sie mit der HINAUF/HINUNTER Taste „Zielherzfrequenz“ aus und drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER. Der erste Parameter „Zeit“ blinkt und der Wert kann mit den HINAUF HINUNTER TASTEN eingestellt werden. Drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER und gehen Sie zum nächsten Parameter, der eingestellt werden soll.

**Hinweis** Wenn der Benutzer die Zielzeit des Workouts festlegt, kann der nächste Parameter „Distanz“ nicht eingestellt werden.

Machen Sie dasselbe mit allen gewünschten Parametern und drücken Sie zum Starten des Workouts auf START/STOPP.

**Anmerkung:** Wenn der Puls +/- 5 der eingestellten Zielherzfrequenz beträgt, passt der Computer das Widerstandsniveau automatisch an. Alle 20 Sekunden wird der Puls überprüft und der Widerstand steigt oder sinkt um ein Level (Anmerkung: jedes Widerstandslevel steht für 2 Belastungslevel).

Beim Countdown eines Workout-Programmes auf Null ertönt zweimal ein Signal und das Workout stoppt automatisch. Drücken Sie zum Fortsetzen des Workouts die Taste START, um zum Workout-Parameter zu wechseln, der noch nicht fertig ist.

# TRAININGSPROGRAMME

## Herzfrequenz Kontrollprogramm

Es gibt 4 Auswahlmöglichkeiten für den Zielpuls:

HRC - 55% ZIELPULS = 55% von (220 - Alter)

HRC - 65% ZIELPULS = 60% von (220 - Alter)

HCR - 75% ZIELPULS = 75% von (220 - Alter)

HCR - 85% ZIELPULS = 85% von (220 - Alter)

### Parameter für Herzfrequenz Kontrolle einstellen

Wählen Sie mit der HINAUF/HINUNTER Taste „eines der Herzfrequenz Kontrollprogramme“ aus und drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER. Der erste Parameter „Zeit“ blinkt und der Wert kann eingegeben werden. Verwenden Sie die HINAUF/HINUNTER Taste und drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER und gehen Sie zum nächsten Parameter, den Sie festlegen möchten.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer die Zielzeit des Workouts festlegt, kann der nächste Parameter „Distanz“ nicht eingestellt werden.

Machen Sie dasselbe mit allen gewünschten Parametern und drücken Sie zum Starten des Workouts auf START/STOPP.

**Anmerkung:** Wenn der Puls +/- 5 der eingestellten Zielherzfrequenz beträgt, passt der Computer das Widerstandsniveau automatisch an. Alle 20 Sekunden wird der Puls überprüft und der Widerstand steigt oder sinkt um ein Level (Anmerkung: jedes Widerstandslevel steht für 2 Belastungslevel).

Beim Countdown eines Workout-Programmes auf Null ertönt zweimal ein Signal und das Workout stoppt automatisch. Drücken Sie zum Fortsetzen des Workouts die Taste START, um zum Workout-Parameter zu wechseln, der noch nicht fertig ist.

## Benutzerprogramm

Es stehen 4 Benutzerprogramme zur Verfügung, die unmittelbar und individuell genutzt werden können.

### Parameter für Benutzerprogramm einstellen

Wählen Sie mit den HINAUF/HINUNTER Tasten das „Benutzerprogramm“ aus und drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER. Der erste Parameter „Zeit“ blinkt und die Werte können mit den HINAUF/HINUNTER Tasten eingegeben werden. Drücken Sie zum Bestätigen auf ENTER und gehen Sie zum nächsten Parameter, den Sie festlegen möchten.

**Hinweis:** Wenn der Benutzer die Zielzeit des Workouts festlegt, kann der nächste Parameter „Distanz“ nicht eingestellt werden.

Machen Sie dasselbe in allen Parametern, die Sie festlegen möchten.

Wenn Sie alle gewünschten Parameter festgelegt haben, blinkt das Level 1 und Sie können mit der HINAUF/HINUNTER Taste die gewünschten Einstellungen vornehmen und mit ENTER bestätigen. (Insgesamt 10 Mal). Drücken Sie auf START/STOPP, um mit dem Workout zu beginnen.

**Anmerkung:** Beim Countdown eines Workout-Programmes auf Null ertönt zweimal ein Signal und das Workout stoppt automatisch. Drücken Sie zum Fortsetzen des Workouts die Taste START, um zum Workout-Parameter zu wechseln, der noch nicht fertig ist.



# HERZFREQUENZTABELLEN

## Herzfrequenztafel 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

## Herzfrequenztafel 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.

# 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 Ellipsentrainer 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.

## 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:  $220 - \text{Lebensalter}$ , 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:  $220 - \text{Lebensalter}$ , 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 Herzfrequenztabelle auf der nächsten Seite. MAX bezeichnet die maximale Herzfrequenz, die Prozentangaben zeigen die entsprechenden Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz an.

# FEHLERDIAGNOSE & WARTUNG

## Fehlermeldungen:

**E1 Normalzustand:** Dieser Fehler wird während des Trainings angezeigt, wenn das Display mehr als 4 s lang kein Signal vom Gerätemotor empfängt und dies dreimal nacheinander erfolgt.

**Eingeschalteter Zustand:** Der Gerätemotor geht automatisch auf Null, wenn mehr als 4 s lang kein Signal vom Motor empfangen wird. Der Antrieb des Gerätemotors schaltet dann sofort aus und "E1" erscheint auf dem Display. Sämtliche anderen Anzeigen und Funktionen sind schwarz.

Auch ausgehende Signale sind abgeschaltet.

**E2** Fehler beim Lesen der Speicherdaten. Wenn der Log-In-Code falsch ist oder der IC Speicher beschädigt, wird „E2“ sofort nach dem Einschalten des Gerätes angezeigt.

**E3** Fehler nach 4 s im Startmodus. Der Computer stellt fest, dass der defekte Motor den Nullpunkt nicht verlassen hat, wird auf dem LCD Display "E3" angezeigt.

## Technische Daten des Stromsapters

1. Verfügbar für Input: 230V/50Hz oder 60Hz Output: 6V AC/0.5A
2. Verfügbar für Input: 110V/50Hz oder 60Hz Output: 6V AC/0.5A

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.

## Pflege und Wartung

### Wartung

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung. Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

### Pflege

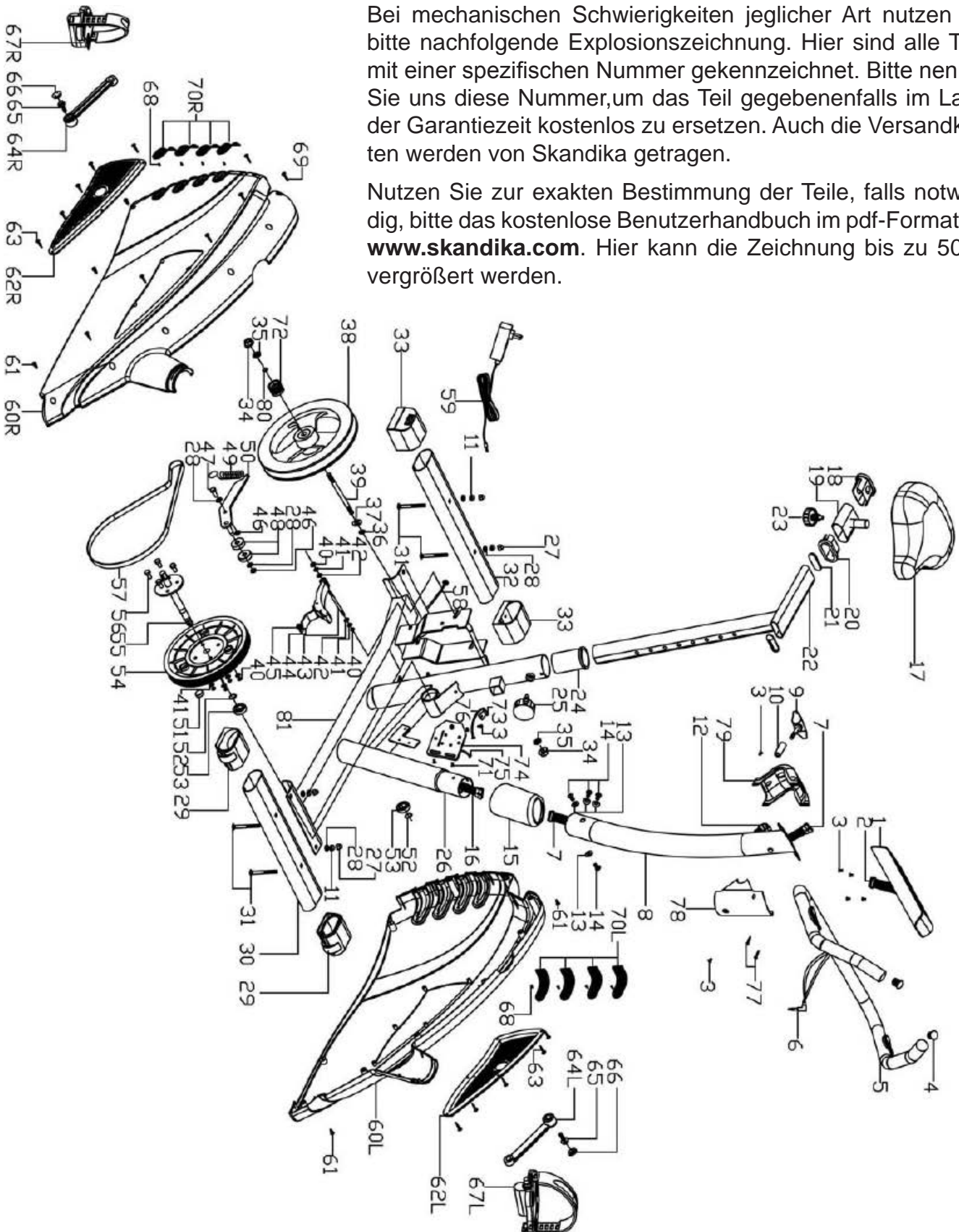
Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt. Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.



# EXPLOSIONSZEICHNUNG

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. 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 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.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [ersatzteile@maxtrader.de](mailto:ersatzteile@maxtrader.de)

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt

stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**

(0,14€/ Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€/ Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

**Servicezeiten:** Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

Service durch: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

## Hinweise zum Umweltschutz

### 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. 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.

# CONSIGNES DE SECURITE

## Avant de commencer

### Félicitations sur l'achat de votre Skandika Cardio Bike Pro Ergometers!

Les dispositifs d'entraînement Skandika sont des produits de qualité à haute performance, avec des matériaux d'excellente qualité et d'une fabrication professionnelle. Ils sont parfaitement adaptés pour l'entraînement physique dans la vie privée.

Le Skandika Ergometer renforce votre système cardio-vasculaire, diminue la pression sur les articulations, stimule le métabolisme et vous donne forme et bien-être.

### Consignes de sécurité

- Il s'agit dans ce dispositif d'entraînement d'une unité dépendant de la vitesse de la classe HA.
- La capacité de charge maximale est de 150 kg.
- Le Skandika Ergometer ne peut être utilisé que pour son usage prévu.
- Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse. Le revendeur ne peut être tenu responsable d'une utilisation non conforme.

Skandika Ergometer a été conçu et construit selon les toutes dernières connaissances de sécurité.

Les instructions suivantes vous aideront à assurer votre sécurité :

- Montez l'appareil de manière appropriée, et respectez dans tous leurs aspects ces instructions afin d'éviter les blessures. Tenir éloignés de l'appareil les petits enfants et les animaux domestiques. Vérifier le serrage de tous les écrous et boulons avant de faire fonctionner l'appareil.
- Avant de commencer l'entraînement, vous devriez vous assurer de votre condition physique auprès de votre médecin. Interrompez la séance d'entraînement si vous ressentez des étourdissements ou des nausées.
- Éviter l'accès des enfants, surtout durant l'entraînement. Ici, il y a un risque élevé de blessure par des éléments mobiles.
- Les mains ne doivent pas se rapprocher, de l'extérieur, des pédales ou des bras.
- N'utilisez votre vélo d'exercice jamais avec un câble ou un connecteur défectueux. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, contactez votre revendeur.
- Gardez le cordon loin des surfaces chauffées.
- Skandika Ergometer ne convient pas à un usage à l'extérieur.
- Sélectionnez le programme d'exercice qui va parfaitement à votre niveau de force et la condition physique.
- Portez les vêtements de sport correspondants. Portez des chaussures appropriées qui garantissent une prise stable et la résistance au glissement.
- L'appareil ne doit jamais être utilisé par plusieurs personnes à la fois

**Respecter toujours ces consignes, Pensez à votre sécurité!**



# TABLES DES MATIERES

Consignes de sécurité et recommandations .....	24
Consignes de montage .....	26
Avant la première utilisation .....	32
Utilisation de la console .....	33
Programmes d'entraînement .....	36
Grille de fréquence cardiaque .....	39
Entrainement .....	40
Diagnostic et entretien.....	42
Schéma éclaté .....	43
Conditions de garantie .....	44
Protection de l'environnement .....	45

FR

Rendez-vous sur notre site internet  
pour plus d'informations  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



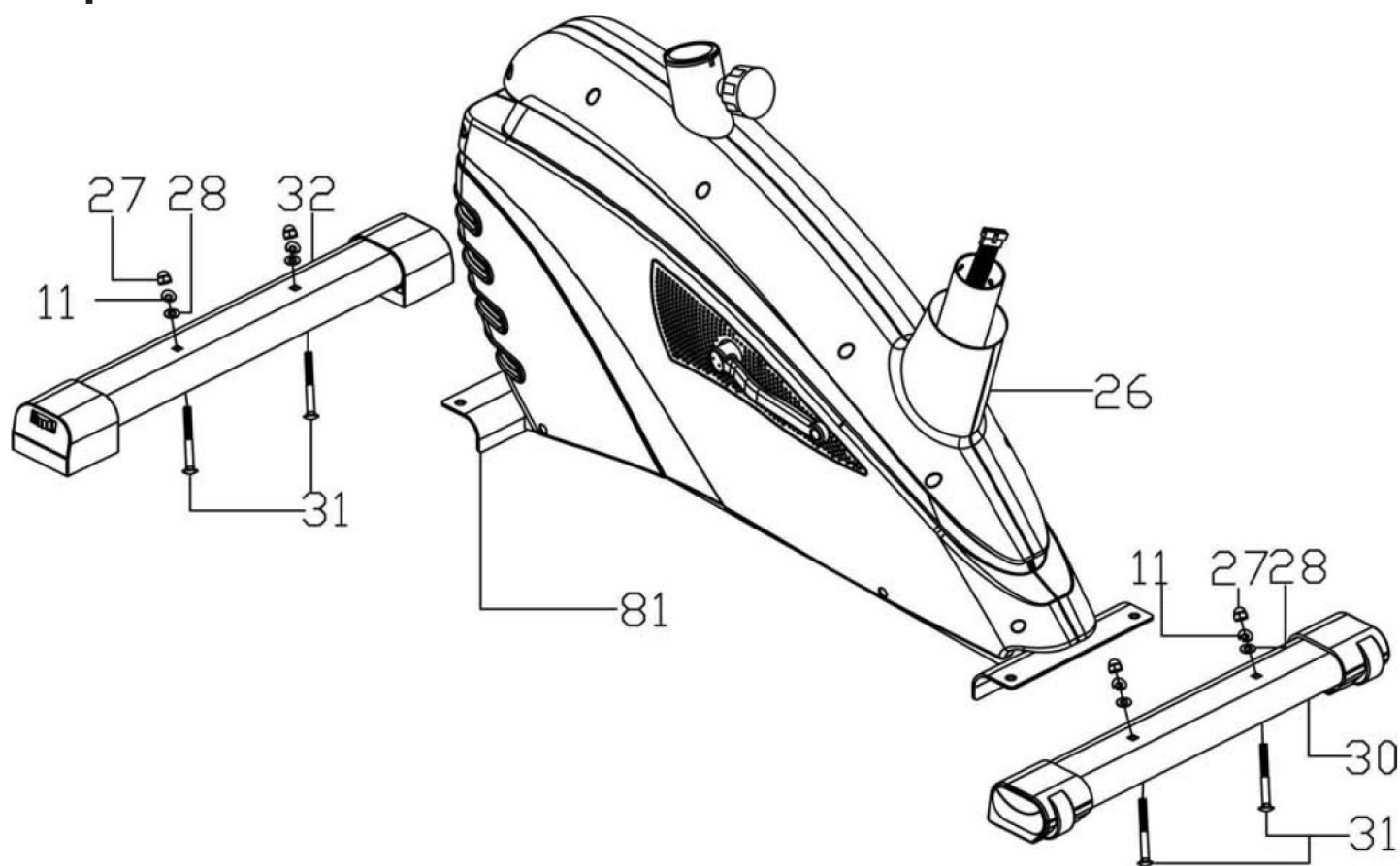
Scannez ce QR-Code  
avec votre smartphone



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

S'il vous plaît déballer tous les articles du carton fourni, posez-les sur le sol et vérifiez que toutes les pièces sont présentes. Noter s'il vous plaît que certaines parties sont déjà montées sur le châssis pour vous. En outre, certaines pièces sont déjà montées sur les composants à fixer. Ceci simplifie l'installation de l'appareil pour vous

## Etape 1



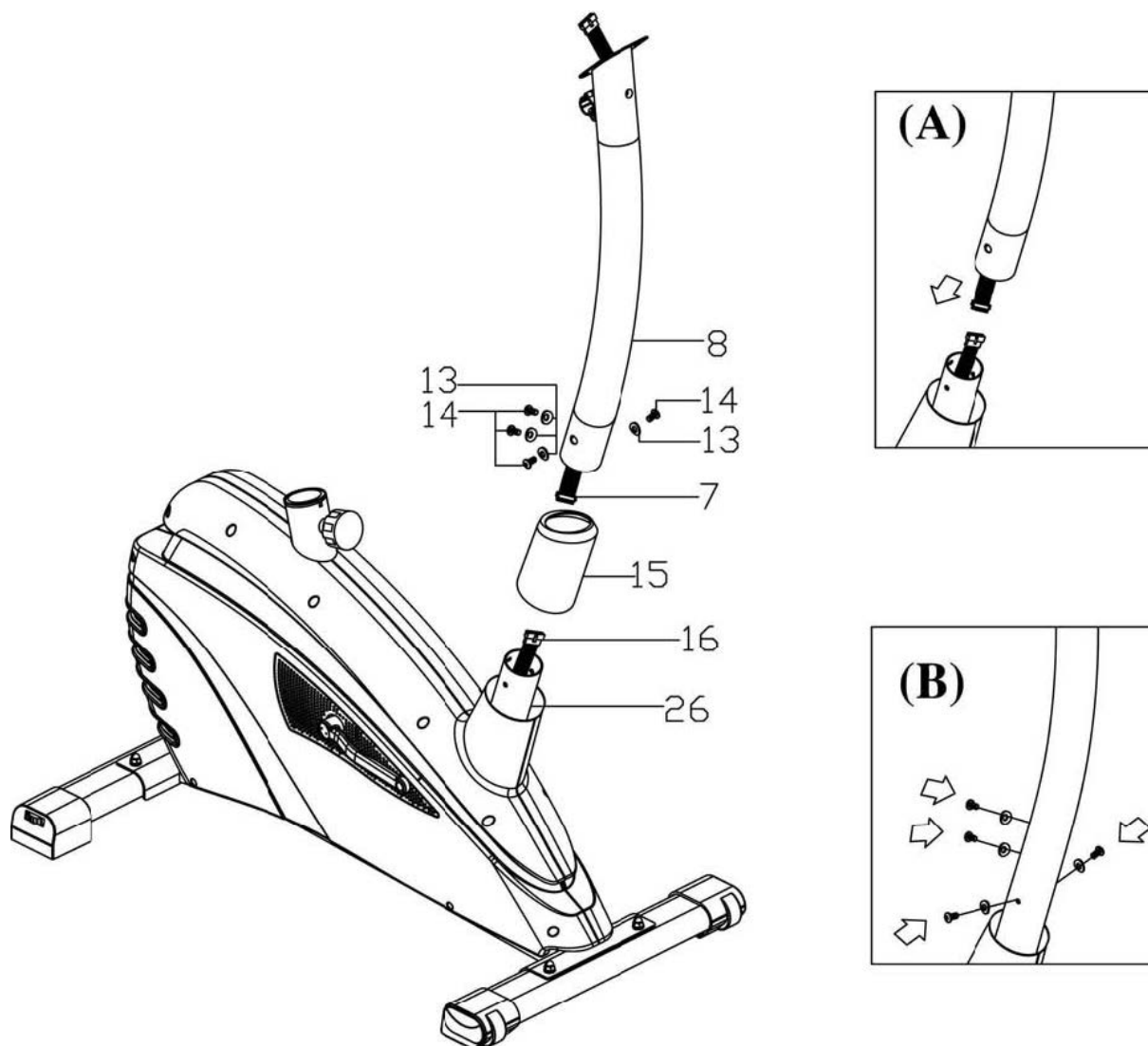
### Montage des béquilles

Fixez à l'aide de la clé Allen les béquille arrière (32) et avant (30) avec des vis de blocage (31), les rondelles (28, 11) et les écrous (27) sur le châssis principal (26).

En secouant l'appareil, mettez l'ajustement sur la béquille arrière (32) jusqu'à ce qu'une position stable est garantie

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Etape 2



### Montage support de guidon

Pousser d'abord le couvercle du guidon (15) par le bas à travers le support de guidon (8). Serrer le tube de support de guidon (8) de préférence soutenu par une deuxième personne. Connectez d'abord la partie supérieure (7) avec le câble inférieur de la console (16).

### Assurez-vous d'une insertion fixe.

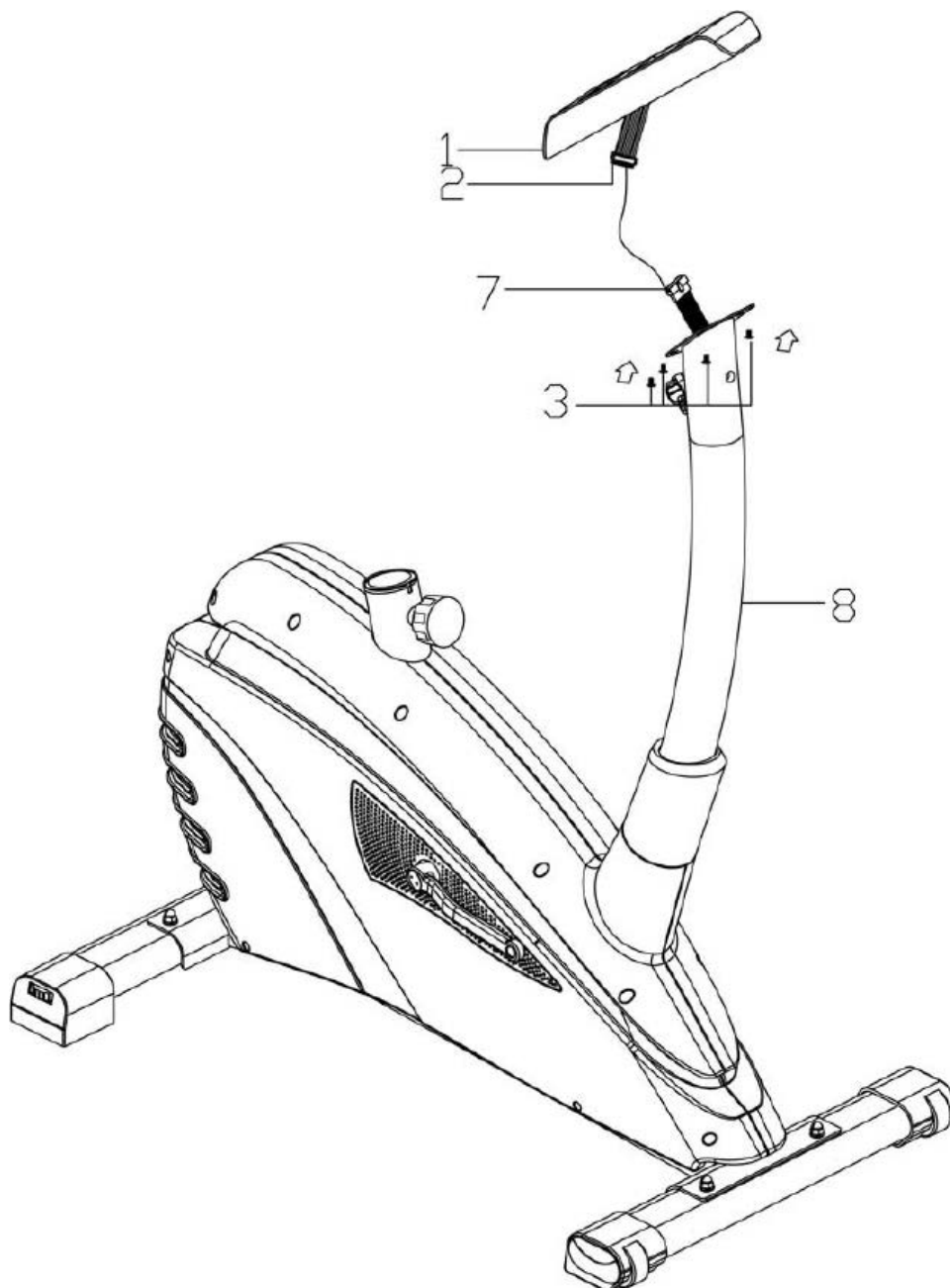
Faites glisser le support de guidon (8) sur l'insertion du châssis principal (26).

### Ne pas endommager le câble de connexion.

Fixer le support de guidon (8) à l'aide de quatre vis à tête creuse (14) et quatre rondelles courbées (13).

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Etape 3



### Montage de Console

Retirez les quatre vis cruciformes (3) à l'arrière de la console (1).

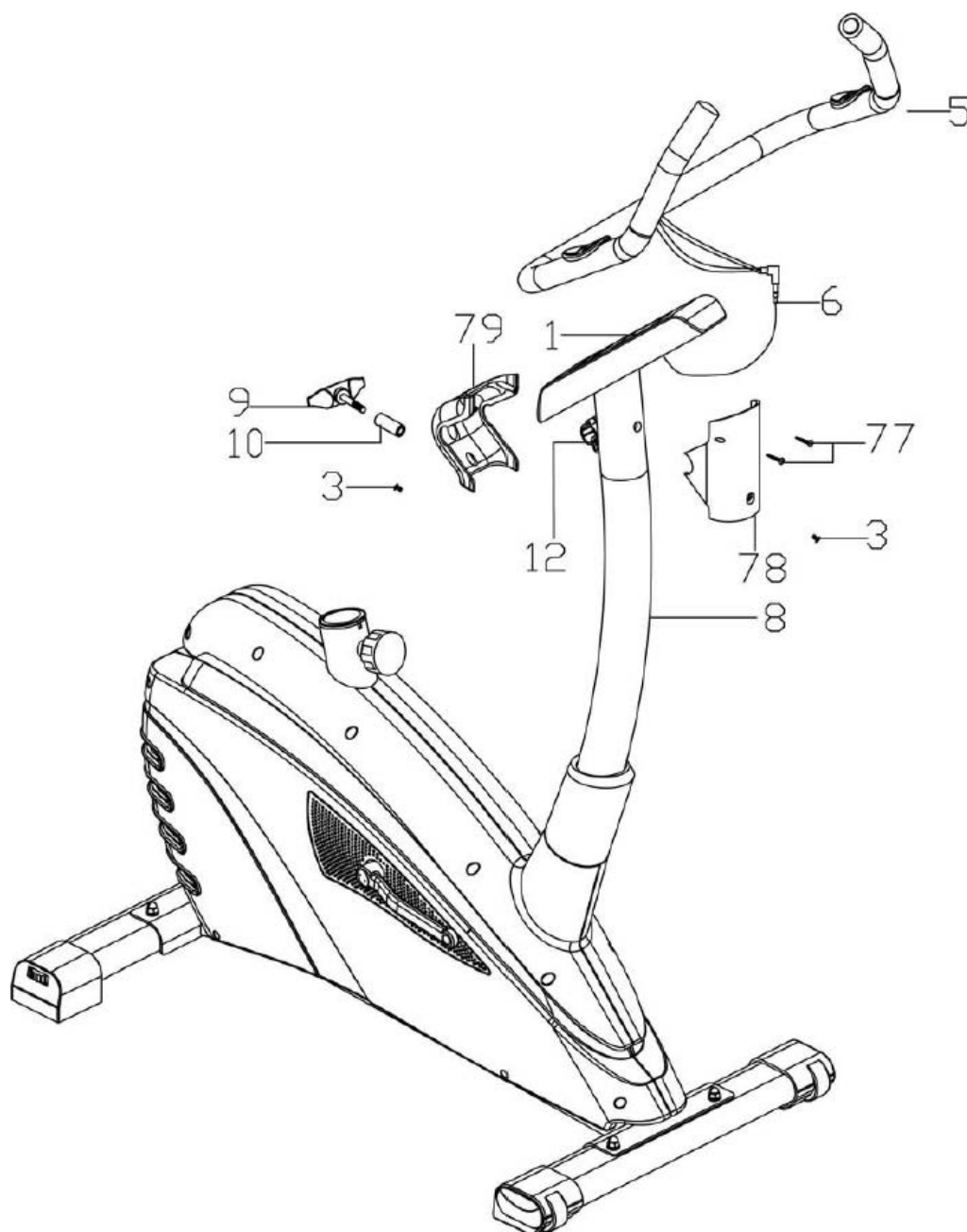
Ensuite, branchez le câble d'ordinateur supérieur (7) avec celui qui sort de la console (2).

Verrouiller la console (1) sur le support de guidon (8) avec les vis cruciformes éloignées (3).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Etape 4



### Montage de guidon

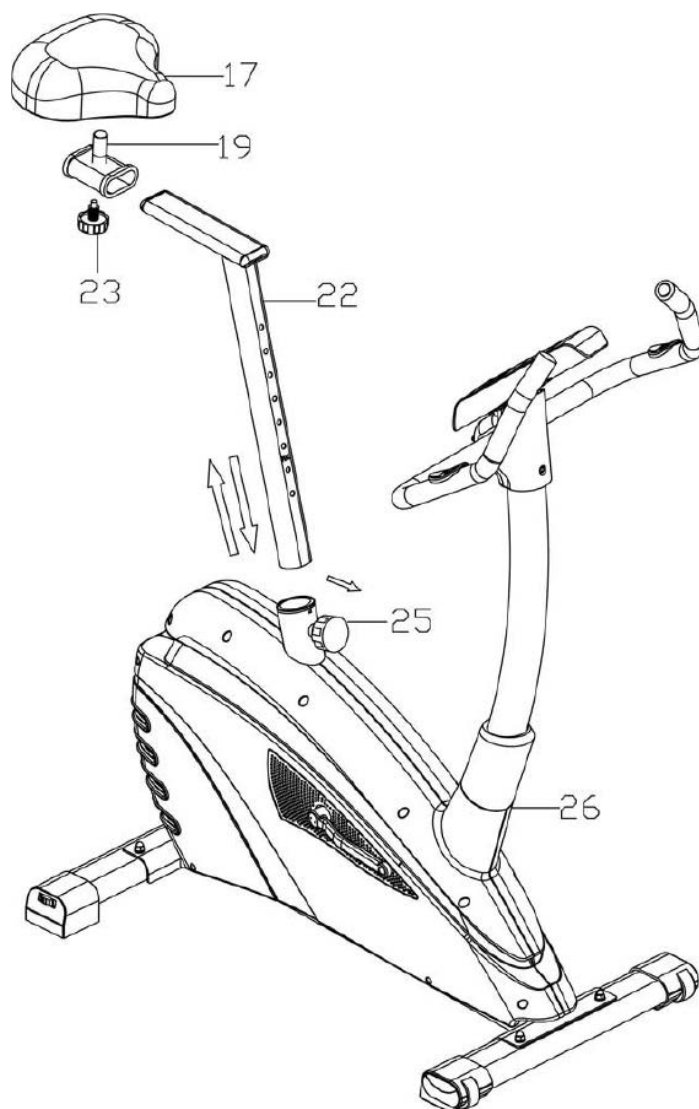
Fixez le Guidon (5) sur la pince pré-monté sur le support de guidon (8) comme suit:

1. Posez le guidon (5) dans la pince et fixez-le avec la poignée en T (9), un manchon (10) et le couvercle en plastique (79).
2. Fixez le couvercle en plastique arrière (78) en utilisant les vis cruciformes (77, 3).

**Remarque: S'il vous plaît, lors du montage du couvercle de guidon, posez le câble de poulie de la main de sorte qu'il ne soit pas endommagé.**

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Etape 5



### Montage selle avec tube de selle

Attachez la selle (17) à la prise sur le chariot de selle (19).

Maintenant, fixer la selle sur le chariot de selle (19) avec l'écrou de poignée (23) sur le tube de selle (22) dans une position de trou.

Puis desserrer la vis de verrouillage rapide (25) jusqu'à ce que vous puissiez tirer vers l'avant. En maintenant cette position, introduisez simultanément avec le tube de selle (22) dans l'ouverture du châssis principal (26) avec le côté plat du tube de selle (22) vers l'avant. Vous pouvez sélectionner une hauteur de siège qui vous convient (voir les notes explicatives sur le réglage de selle) et le fixer avec la vis de serrage rapide (25) dans l'ouverture correspondante, puis relâchez le bouton de la vis de verrouillage rapide (25) à nouveau.

**La vis de verrouillage rapide (25) doit être audible, c'est alors seulement qu'il est bien serré! S'il vous plaît noter l'étiquette (max.) sur le tube de siège (22) pour déterminer l'insertion**

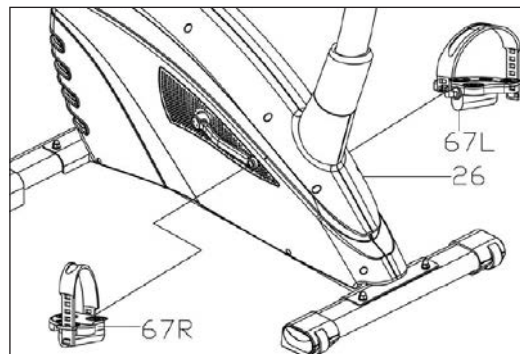
# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Etape 6

### Montage de Pédale

Fixez la pédale de gauche et de droite (67L / 67R) sur la manivelle gauche et droite. N'échangez pas s'il vous plaît les pédales qui sont étiquetés L et R (pour gauche et droite).

Fixez les vis de pédale droit dans le fil! Les pédales sont toujours montées dans le sens de rotation vers l'avant. Serrer la pédale de droite vers la droite, la pédale de gauche vers la gauche.



## Etape 7

### Raccordement de l'adaptateur

Pour utiliser votre appareil brancher s'il vous plaît l'adaptateur fourni (59) dans la prise correspondante sur le côté arrière gauche du boîtier de l'unité. En outre, la prise est marquée sur l'appareil avec une étiquette d'adhésifs

## Etape 8

### Transport et mouvement de l'appareil

1. Tenez l'appareil d'entraînement par le guidon. Avec le pied droit fixer l'extrémité inférieure de la béquille avant.
2. Tenez l'appareil d'entraînement par le guidon. Avec le pied droit fixer l'extrémité inférieure de la béquille avant.

## Etape 9

Le réglage vertical du tube de selle et le réglage horizontal de la selle sur la diapositive selle assure une prise rapide et sécurisé de l'individu pour la position assise optimale. Voici comment cela fonctionne: Critique à une utilisation économique et surtout saine du vélo d'exercice est, entre autres, la position assise optimale où vous pouvez vous entraîner pendant une longue période sans s'apercevoir des tensions et des douleurs dans les muscles, et les articulations.

1. Hauteur de selle (réglage vertical): La mesure de la position la plus importante est la hauteur du siège. Le tube de support de selle est conçu de sorte que vous trouverez sur le côté arrière les trous de positionnement jusqu'à la mention „Max.“ Réglez le tube de selle dans une hauteur de sorte que lorsque vous êtes assis sur l'appareil, en tenant le guidon par les mains, les deux pieds peuvent toucher le sol. La selle ne peut être tirée vers le haut qu'à la marque de niveau maximum!
2. Le réglage de selle (horizontal): Le réglage horizontal se fait après le réglage de la hauteur de selle. Cela peut se faire facilement en desserrant la vis de la poignée et en déplaçant la selle selon la taille de votre corps.

La règle générale suivante peut également être prise en compte lors du réglage: Dans la position horizontale l'angle entre la cuisse et de la jambe doit être de 90.

# AVANT LA PREMIERE UTILISATION

## **Entrée d'alimentation**

Si le cordon d'alimentation est bien branché dans l'appareil, un bip sonore se fait entendre et la console démarre en mode manuel.

## **Sélection programme et réglage des valeurs**

1. La sélection du programme se fait avec les touches UP ou DOWN. Confirmez le mode d'entraînement en appuyant sur ENTER.
2. En mode manuel, utiliser les touches UP et DOWN pour régler la durée, la distance, et les calories.
3. Appuyez sur le bouton START / STOP pour démarrer l'entraînement.
4. Si l'objectif est atteint, la console émet un bip, puis s'arrête.
5. Si plusieurs objectifs ont été fixés et que vous voulez atteindre la prochaine étape, appuyez sur le bouton START / STOP pour poursuivre l'entraînement



## CONSOLE



### Fonctions principales

#### ST/SP (Start/Stop)

1. Démarre et arrête les séances d'entraînement.
2. La mesure de graisse du corps commence.
3. Opérationnel qu'en mode arrêt. En appuyant sur le bouton pendant 3 secondes, toutes les valeurs de la fonction sont remises à zéro.

#### DOWN (Bas)

La valeur du paramètre d'entraînement sélectionné comme la durée, la distance, etc. est décrémentée. Pendant l'entraînement, la charge résistive est diminuée.

#### UP (Haut)

La valeur du paramètre d'entraînement sélectionné comme la durée, la distance, etc. est incrémentée. Pendant l'entraînement, la charge résistive est augmentée.

#### ENTER

Pour confirmer la valeur ou le mode d'entraînement souhaité.

#### RECOVERY (phase de récupération)

Si la console affiche la valeur de la fréquence cardiaque, appuyez sur Enter pour sélectionner la fonction de phase de récupération. Votre condition physique est **indiquée sur** une échelle de 1 à 6. Après une minute, le résultat s'affiche: F1 est le meilleur, F6 le pire.

#### MODE

Pendant la séance, appuyer sur Mode permet de changer les valeurs de la vitesse, la distance, la puissance ainsi que des calories.

# CONSOLE | UTILISATION

## Sélection de programme

Après le démarrage, appuyez sur les touches UP ou DOWN pour sélectionner le mode désiré. Pour confirmer, appuyez sur ENTER.

Il y a sept modes d'entraînement de base:

**Programme manuel, programme pré réglé, programme Watts, programme de graisse corporelle, programme de rythme cardiaque cible, programme de contrôle de pouls et le programme utilisateur.**

## Les fonctions

1. **VITESSE:** Affiche la vitesse actuelle de l'entraînement. La vitesse maximale est de 99,9 km / h
2. **RPM:** Affiche les tours par minute.
3. **DUREE:** La durée est comptée de 00:00 à 99:59. En tant qu'utilisateur, vous avez la possibilité de spécifier une durée cible souhaitée.
4. **DIST:** La distance d'entraînement est comptée à partir de 0,00 jusqu'à 999,9 kilomètres. En tant qu'utilisateur, vous avez la possibilité de spécifier une distance souhaitée.
5. **ODO:** La distance totale est comptée 0,0 à 999,9 kilomètres ou miles.
6. **KAL:** Le nombre de calories est 0-9999. En tant qu'utilisateur, vous pouvez également spécifier une valeur pour la consommation de calories souhaitée.
7. **WATT:** Affiche les watts actuels.
8. **CARDIAQUE:** Affiche la fréquence cardiaque actuelle en battements par minute.
9. **RYTHME CARDIAQUE CIBLE:** L'utilisateur peut spécifier la fréquence cardiaque cible.
10. **PROGRAMME:** Vous pouvez choisir parmi 24 programmes d'entraînement différents.
11. **NIVEAU:** Le programme dispose de 16 colonnes avec barre de progression et avec 8 barres dans chaque colonne. Chaque colonne représente une séance d'entraînement d'une minute (sans variation de juste valeur) et chaque barre représente 2 niveaux

## Paramètres d'entraînement

### ZEIT / DISTANZ / KALORIEN /ALTER/WATT/ZIEL-HERZFREQUENZ

#### Réglage des paramètres d'entraînement

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement souhaitée: manuel, pré réglé, programme de watts, graisse corporelle, programme de fréquence cardiaque cible, contrôle de la fréquence cardiaque ou le programme utilisateur, vous pouvez régler les différents paramètres d'entraînement pour les résultats souhaités.

**Remarque: Certains paramètres ne peuvent pas être modifiés dans certains programmes. La durée et la distance ne peuvent pas être réglés en même temps.**

Appuyez sur ENTER pour confirmer un programme. Le paramètre „ZEIT“ commence à clignoter. Utilisez les boutons UP ou DOWN pour régler la valeur désirée. Pour confirmer, appuyez sur ENTER. Après le clignotement rapide, vous passez au paramètre suivant. Vous pouvez maintenant régler de nouveau avec les touches UP ou DOWN ou appuyer sur START / STOP pour commencer la séance d'entraînement

## Plus d'informations sur les paramètres de programme

Champ	Zone de réglage	Valeur par défaut	Réglage	Description
Zeit	00:00 ~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Si l'indicateur est réglé à 00h00, le temps est mesuré. Lorsque le temps affiché est de 01:00 à 99:00 il est décompté à 0.
Distanz	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1,0	1. Si l'écran est réglé à 0,0, la distance est augmentée. 2. Si l'affichage de la distance est de 1.0 à 9990, il est décompté à 0.
Kalorien	0 ~ 9995	0	± 5	1. Lorsque l'écran est 0, les calories sont comptées. 2. Lorsque le nombre de calorie est entre 5 et 9995, il est décré- menté à 0.
Watt	45 ~ 250	100	± 5	La valeur Watt ne peut être réglée par l'utilisateur que dans le programme de Watts
Alter	10 ~ 99	30	± 1	La fréquence cardiaque cible est affichée en fonction de l'âge. Si la fréquence cardiaque dépasse la fréquence cardiaque cible, l'affichage commence à clignoter.
Puls	60 ~ 220	90	± 1	Définissez le paramètre pour la fréquence cardiaque cible

## Fonctionnement du programme

### Mode manuel (P1)

Sélectionnez „Manuel“ avec les touches UP et DOWN et appuyez sur Enter. Le premier paramètre „Zeit“ clignote, dont la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP ou DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer et pour passer au paramètre suivant à régler.

**Remarque:** Si l'utilisateur spécifie une durée cible pour la séance d'entraînement, le paramètre suivant de distance ne peut être réglée.

Procédez de la même manière pour tous les paramètres que vous voulez régler et appuyez sur START / STOP pour commencer à vous entraîner.

**Remarque:** Lorsque le compte à rebours de programme d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit deux fois et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur le bouton START pour passer au paramètre d'entraînement qui n'est pas encore terminé.

# PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

## Programmes pré-réglés (P2~P13)

Il y a 16 programmes prêts à l'utilisation: SANFT (doux), TÄLER (vallée), FETTVERBRENNUNG (brûle-graisse), AN-STIEG (montée), STUFEN (étapes), HINDERNIS (obstacles), INTERVALLE, PLATEAU, KLETTERN (escalade), OFF ROAD, BERG (montagne), et MARSCH. Tous les programmes ont 16 niveaux de résistance.

### Définir des paramètres pour un programme pré-réglé

Sélectionnez un programme pré-réglé à l'aide des touches UP et DOWN et appuyez sur Enter.

Le premier paramètre „Zeit“ clignote, dont la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP ou DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer et pour passer au paramètre suivant à régler.

Procédez de la même manière pour tous les paramètres que vous voulez régler et appuyez sur START / STOP pour commencer à vous entraîner.

### Entraînement dans n'importe quel programme pré-réglé

Vous pouvez vous entraîner avec des différents niveaux de charge et à des différentes intervalles, si le profil clignote. Au cours de la séance d'entraînement, l'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance avec les touches UP et DOWN

**Remarque:** Si l'utilisateur spécifie une durée cible pour la séance d'entraînement, le paramètre suivant le distance ne peut être réglée. Lorsque le compte à rebours de programme d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit deux fois et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur le bouton START pour passer au paramètre d'entraînement qui n'est pas encore terminé.

## Programme Watt (P14)

### Définir des paramètres pour un programme Watt

Sélectionnez un programme Watt à l'aide des touches UP et DOWN et appuyez sur Enter. Le premier paramètre „Zeit“ clignote, dont la valeur peut être réglée en utilisant les touches UP ou DOWN. Appuyez sur ENTER pour confirmer et pour passer au paramètre suivant à régler.

**Remarque:** Si l'utilisateur spécifie une durée cible pour la séance d'entraînement, le paramètre suivant de distance ne peut être réglée..

Procédez de la même manière pour tous les paramètres que vous voulez régler et appuyez sur START / STOP pour commencer à vous entraîner.

**Remarque:** Lorsque le compte à rebours de programme d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit deux fois et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur le bouton START pour passer au paramètre d'entraînement qui n'est pas encore terminé.

La console va automatiquement ajuster la résistance à la vitesse afin de maintenir une valeur de puissance constante. Au cours de l'entraînement, l'utilisateur peut définir la valeur watts en utilisant les touches UP / DOWN.



# PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

## Programme Brule-graisse

### Réglages des données pour la graisse corporelle

Utiliser les touches UP / DOWN pour sélectionner le programme de graisse corporelle et appuyez sur ENTER pour confirmer.

Le champ de sexe „Man“ commence à clignoter, utiliser les touches UP/ DOWN pour saisir le sexe. Confirmez votre sélection en appuyant sur ENTER et pour aller à la prochaine entrée de données.

La valeur „175“ pour la taille commence à clignoter et vous pouvez entrer la taille avec les touches UP / DOWN, appuyez sur ENTER pour confirmer et passer à la prochaine entrée de données.

La valeur „75“ pour le poids commence à clignoter; Régler à l'aides touches UP / DOWN; appuyez sur ENTER pour confirmer et passer à la prochaine entrée de données.

La valeur «30» pour l'âge commence à clignoter. Régler l'âge à l'aides touches UP / DOWN et confirmer avec ENTRER.

Appuyez sur START / STOP pour démarrer la mesure. Les mains doivent être sur les capteurs de pouls dans la poignée.

Après 15 secondes, la graisse corporelle s'affiche en %, ainsi que la et BMR, la BMI et le type de corps.

### Remarque types de corps

On distingue 9 types de corps en fonction de % de graisse

Type 1 de 5% à 9%

Type 2 de 10% à 14%

Type 3 de 15% à 19%

Type 4 de 20% à 24%

Type 5 de 25% à 29%

Type 6 de 30% à 34%

Type 7 de 35% à 39%

Type 8 de 40% à 44%

Type 9 de 45% à 50%

BMR: Taux métabolique basal

BMI: Indice de masse corporelle

Appuyez sur les touches START / STOP pour revenir à l'écran principal

## Programme Fréquence cardiaque cible

### Régler les paramètres de la fréquence cardiaque cible

Utiliser les touches UP / DOWN pour sélectionner le programme de la fréquence cardiaque cible et appuyez sur ENTER pour confirmer. Le champ 'Zeit' commence à clignoter, utiliser les touches UP/ DOWN pour définir la durée. Confirmez votre sélection en appuyant sur ENTER et pour aller à la prochaine entrée de données.

**Remarque:** Si l'utilisateur spécifie une durée cible pour la séance d'entraînement, le paramètre suivant de distance ne peut être réglée. Procédez de la même manière pour tous les paramètres que vous voulez régler et appuyez sur START / STOP pour commencer à vous entraîner.

**Remarque:** Si le pouls est plus/moins de 5 de la fréquence cardiaque cible fixée, l'appareil ajuste automatiquement le niveau de résistance. Le pouls est contrôlé toutes les 20 secondes, et la résistance est augmenté ou diminué d'un niveau. (Remarque: chaque niveau de résistance est de 2 niveaux de charge). Lorsque le compte à rebours de programme d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit deux fois et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour reprendre l'entraînement, appuyer sur le bouton START pour passer au paramètre d'entraînement qui n'est pas encore terminé.

# PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

## Programme contrôle de fréquence cardiaque

Il y a 4 sélections possible pour le pouls cible (ZIELPULS):

HRC - 55% ZIELPULS = 55% de (220 - âge)

HRC - 65% ZIELPULS = 60% de (220 - âge)

HCR - 75% ZIELPULS = 75% de (220 - âge)

HCR - 85% ZIELPULS = 85% de (220 - âge)

### Régler les paramètres du contrôle cardiaque

Utiliser les touches UP / DOWN pour sélectionner le programme de la fréquence cardiaque cible et appuyez sur ENTER pour confirmer. Le champ 'Zeit' commence à clignoter, utiliser les touches UP/DOWN pour définir la durée. Confirmez votre sélection en appuyant sur ENTER et pour aller à la prochaine entrée de données.

**Remarque:** Si l'utilisateur spécifie une durée cible pour la séance d'entraînement, le paramètre suivant de distance ne peut être réglée.

Procédez de la même manière pour tous les paramètres que vous voulez régler et appuyez sur START / STOP pour commencer à vous entraîner.

**Remarque:** Si le pouls est plus/moins de 5 de la fréquence cardiaque cible fixée, l'appareil ajuste automatiquement le niveau de résistance. Le pouls est contrôlé toutes les 20 secondes, et la résistance est augmenté ou diminué d'un niveau. (Remarque: chaque niveau de résistance est de 2 niveaux de charge).

Lorsque le compte à rebours de programme d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit deux fois et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour reprendre l'entraînement, appuyer sur le bouton START pour passer au paramètre d'entraînement qui n'est pas encore terminé.

## Programme utilisateur

Il y a 4 programmes utilisateur qui peuvent être exploitées tout de suite de façon personnalisé

### Régler les paramètres du programme utilisateur

Utiliser les touches UP / DOWN pour sélectionner le programme de la fréquence cardiaque cible et appuyez sur ENTER pour confirmer. Le champ 'Zeit' commence à clignoter, utiliser les touches UP/DOWN pour définir la durée. Confirmez votre sélection en appuyant sur ENTER et pour aller à la prochaine entrée de données.

**Remarque:** Si l'utilisateur spécifie une durée cible pour la séance d'entraînement, le paramètre suivant de distance ne peut être réglée. Procédez de la même manière pour tous les paramètres que vous voulez régler.

Quand vous avez défini tous les paramètres désirée, le curseur Level 1 clignote, et vous pouvez régler à l'aide des touches UP et DOWN et confirmer avec ENTER (10 fois au total). Appuyer sur START/STOPP pour commencer à vous entraîner.

**Remarque:** Lorsque le compte à rebours de programme d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit deux fois et l'entraînement s'arrête automatiquement. Pour reprendre l'entraînement, appuyer sur le bouton START pour passer au paramètre d'entraînement qui n'est pas encore terminé.

# GRILLE DE LA FREQUENCE CARDIAQUE

## Pour femmes

Age	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

## Pour hommes

Age	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

Les valeurs ci-dessus sont à titre indicatifs, chaque individu disposant de son propre pouls

# ENTRAÎNEMENT

## Avant de commencer

La manière dont vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous étiez physiquement inactif pendant plusieurs années ou si vous avez une obésité sévère, augmenter lentement votre temps de séance d'entraînement sur le vélo elliptique.

Au début, vous serez probablement en mesure vous entraîner seulement pour quelques minutes dans votre zone cible. Mais, votre condition physique va s'améliorer au fur et à mesure dans les six à huit prochaines semaines. Ne vous découragez pas si cela prend un peu plus de temps. Il est extrêmement important de s'entraîner à votre propre rythme.

Votre capacité à rester dans la zone cible dépend de votre condition physique. S'il vous plaît notez les points suivants:

- Commencez votre programme d'exercice lentement et établir des objectifs réalistes.
- Vérifiez fréquemment votre pouls. Calculez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et votre condition physique.

## Échauffement

Il est recommandé de vous échauffer pendant 5 minutes environ avant l'exercice. Cela permettra d'accroître la température de vos muscles et de rendre vos tendons et vos articulations prêts à être utilisés. Nous recommandons: sauts légers, la marche rapide avec le balancement des bras, courir sur place ou les mouvements de bras et de jonction.

## Intensité et fréquence

Fondamentalement, le premier commandement pour effectuer un entraînement d'endurance est d'être en bonne santé et de se sentir en bonne santé.

L'entraînement ne doit être commencé sous aucun prétexte même en cas d'un mal à dent, une amygdalite ou un rhume nécessitant la prise d'un antibiotique. Les bactéries peuvent endommager le cœur par la circulation sanguine.

En endurance, tout comme dans tous les sports, nous distinguons les débutants et les avancés.

Il est recommandé d'exercer 2-3 fois par semaine, avec 1-2 jours de repos entre les séances. Les périodes de récupération sont aussi importants que l'entraînement elle-même.

Commencer à vous exercer en tenant compte des fréquences de pouls indiquées sur la page 15.

Quand vous avez terminé votre séance d'entraînement, vous devriez effectuer un léger programme d'étirements. Ces exercices réduisent le tonus musculaire et gardent vos muscles souples.



## Débutant

Pour un débutant le but devrait toujours être d'acquérir une endurance de base, car ils peuvent également être considérés comme une séance d'entraînement à brûler les graisses. Les séances de brûlure de graisse sont de faible intensité et à longue durée.

### **Pour calculer votre rythme cardiaque:**

Fréquence cardiaque maximale: 220 moins votre âge, dont 60 à 65%

Vous commencez avec 10 minutes de programme 1.

Essayez de garder le pouls calculée et augmenter la prochaine session à 12 minutes, puis à 14 minutes, 16 minutes, etc., jusqu'à ce que vous pouvez tenir aucun problème environ 1 heure.

Encore une fois, retournez à 10 minutes et sélectionner le programme 2. Procéder de la même manière en augmentant la durée au fur et à mesure.

Tant que vous pouvez parler pendant l'exercice, vous êtes dans la bonne voie d'entraînement.

L'entraînement des débutants qui peuvent avoir été physiquement inactifs pendant des années peut durer longtemps. Parce qu'après des années d'inactivité, le corps a besoin des semaines, voire des mois pour intégrer un entraînement physique régulier.

## Avancée

Les personnes avancées qui ont déjà une endurance de base peuvent commencer à une plus grande intensité.

Fréquence cardiaque maximale: 220 moins votre âge, dont 80 à 85%

Pour les débutants et les avancés, s'entraîner à une plus grande intensité relève de l'entraînement cardio-vasculaire.

L'exercice cardiovasculaire signifie une plus grande intensité et la phase de chargement plus courte. Il dure entre 30 et 40 minutes. Le principe de la formation est la même que dans la formation de base. Commencez avec 10 minutes, puis 12 minutes, etc.

L'objectif d'une séance d'entraînement cardiovasculaire est de faire face à des intensités plus élevées à un pouls le plus faible possible.

En résumé, on peut dire que, en fonction de l'intensité et la durée d'exercice, de différents objectifs peuvent être atteints. En abaissant l'intensité, la dégradation des hydrates de carbone se traduit davantage dans une perte de graisse et à l'inverse, la dégradation des hydrates de carbone est augmentée avec une augmentation de l'intensité.

La fréquence cardiaque (pouls) est fonction de votre âge et de votre condition physique. Reportez-vous s'il vous plaît à la grille de fréquence cardiaque qui décrit la fréquence cardiaque maximale et les pourcentages correspondants.

# MESSAGES D'ERREUR & ENTRETIEN

## Messages d'erreur

**E1 État Normal:** Cette erreur s'affiche lors de l'entraînement, lorsque la console ne reçoit aucun signal provenant du moteur de l'appareil pendant plus de quatre secondes et cela se fait trois fois de suite.

**État à l'arrêt:** Le moteur de l'appareil passe automatiquement à zéro lorsqu'aucun signal n'est reçu par le moteur pendant plus de 4 secondes. Le moteur de l'appareil s'éteint immédiatement et „E1“ apparaît sur l'affichage. Tous les autres affichages et fonctions sont en noir. Aussi les signaux sortants sont désactivés.

**E2** Erreur de lecture de la mémoire. Si le code d'ouverture de session est incorrecte ou la mémoire IC endommagé, «E2» s'affiche immédiatement après la mise sous tension.

**E3** erreur après 4 s dans le mode de démarrage. La console détermine que le moteur défectueux n'a pas laissé le point zéro, et «E3» est affiché sur l'écran de la console

## Informations techniques des adaptateurs

1. Disponible pour entrée: 230V/50Hz ou 60Hz Sortie: 6V AC/0.5A
2. Disponible pour entrée: 110V/50Hz ou 60Hz Sortie: 6V AC/0.5A

En cas de difficultés mécaniques de toute sorte, utiliser s'il vous plaît les schémas éclatés figurant sur la page suivante. Là toutes les pièces sont marquées d'un numéro spécifique. S'il vous plaît envoyez-nous ce numéro pour remplacer la pièce si nécessaire au cours de la période de garantie limitée. Les frais d'expédition seront notre charge.

## Soin et Entretien

### Entretien

En principe, l'appareil ne nécessite aucun entretien. Vérifiez régulièrement toutes les pièces d'équipement et le serrage des toutes les vis et raccords. Faire remplacer immédiatement les pièces défectueuses par notre service à la clientèle. Dans ce cas, l'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.

### Soins

Pour nettoyer, utilisez uniquement un chiffon humide sans détergent acide. Assurez-vous qu'aucun liquide ne pénètre dans la console. Les composants (guidon, selle) qui entrent en contact avec la transpiration, ne doivent être nettoyées qu'avec un chiffon humide.



# CONDITIONS DE GARANTIE

**Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.**

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

**info@skandika.com**

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne



# PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

## Protection de l'environnement

### Emballage

Matériaux écologiques et recyclables:

- emballage externe en carton ondulé
- moulures en polystyrène expansé sans CFC (PS)
- Films et sachets de polyéthylène (PE)
- sangles d'arrimage en polypropylène (PP)

### Elimination



A sa fin, ce produit ne devrait pas être jeté avec les ordures ménagères mais doit être remis au point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Les matériaux sont recyclables comme indiqué. Par le recyclage, le recyclage des matériaux ou d'autres formes d'utilisation de la ferraille vous faites une contribution importante à la protection de notre environnement. S'il vous plaît demander le centre de collecte le plus proche à la mairie.

FR





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



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

2015-01-30