

# ERGOMETER PHOENIX



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

# 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 |

Besuchen Sie auch unsere Webseite für weitere Informationen

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



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

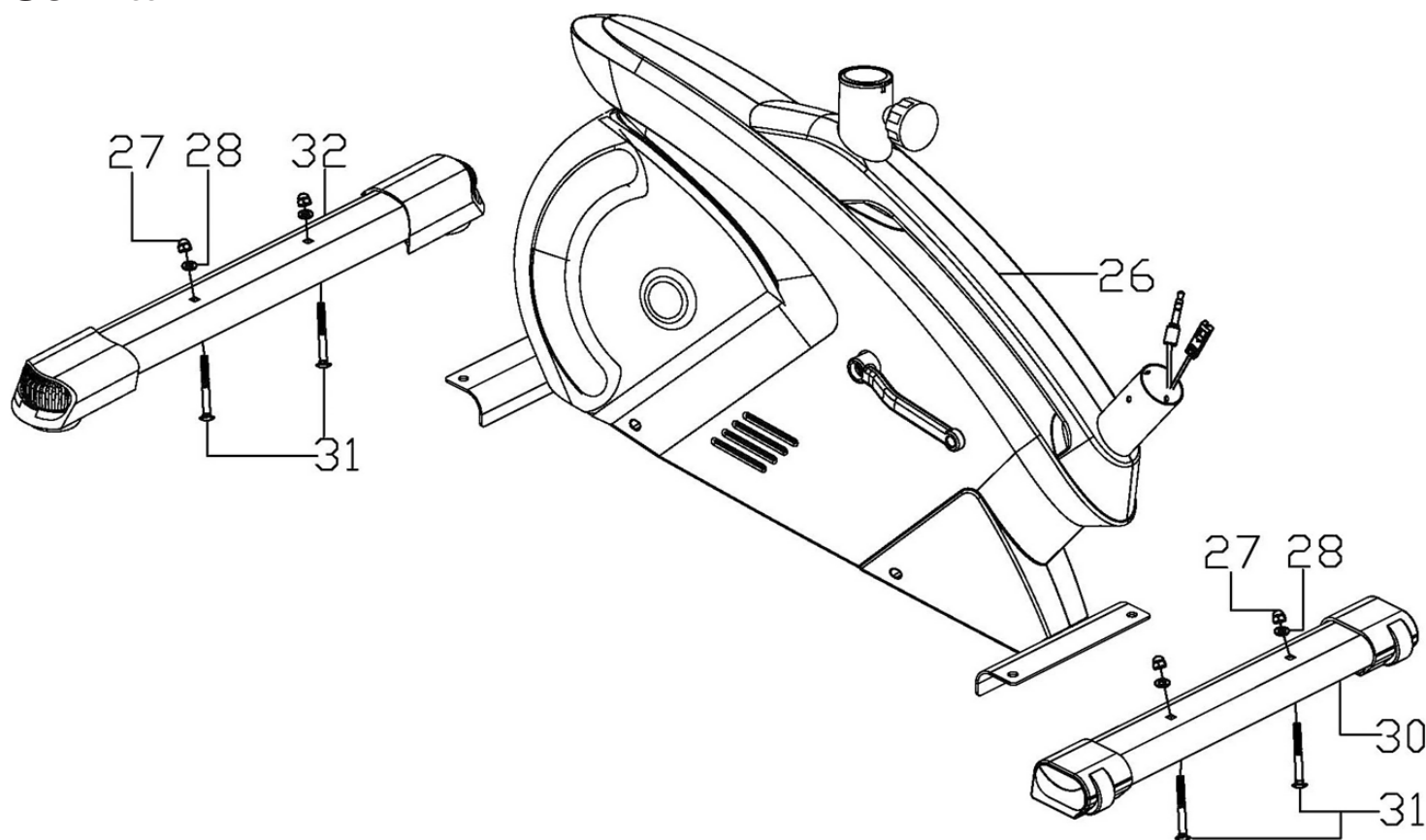




# AUFBAUANLEITUNG

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

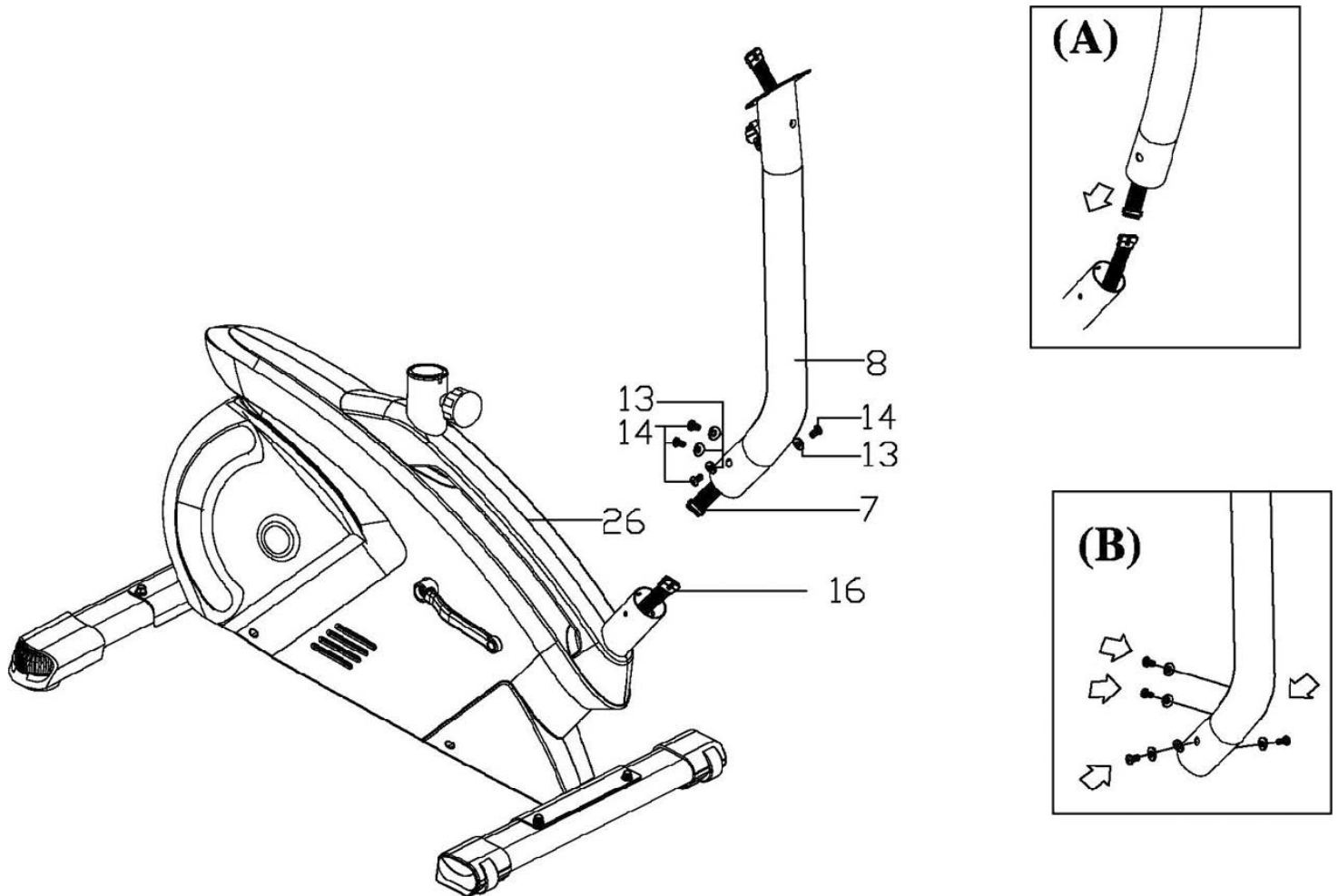


1. Befestigen Sie den Front-Stabilisator (30) mit den vormontierten Kappen und Rollen am Rahmen (30). Nutzen Sie hierzu zwei M8 Schrauben (31), Unterlegscheiben (28) und Muttern (27).
2. Befestigen Sie den Heck-Stabilisator (32) am Rahmen (26). Nutzen Sie hierzu zwei M8 Schrauben (31), Unterlegscheiben (28) und Muttern (27).

Nachdem Sie diesen Montageschritt durchgeführt haben, können Sie leichte Unebenheiten des Bodens durch die Feinjustierung der Stellfläche an den Kappen (33). Das Ergometer sollte so aufgestellt sein, dass während des Trainings eine Bewegung des Gerätes ausgeschlossen ist. Wenn Sie Ihr Ergometer bewegen möchten, platzieren Sie einen Fuß vor den Front-Stabilisator (30) und ziehen Sie das Gerät am Handgriff nach vorne, bis Sie es einfach über die Transportrollen (29) an den gewünschten Platz bewegen können.

# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 2

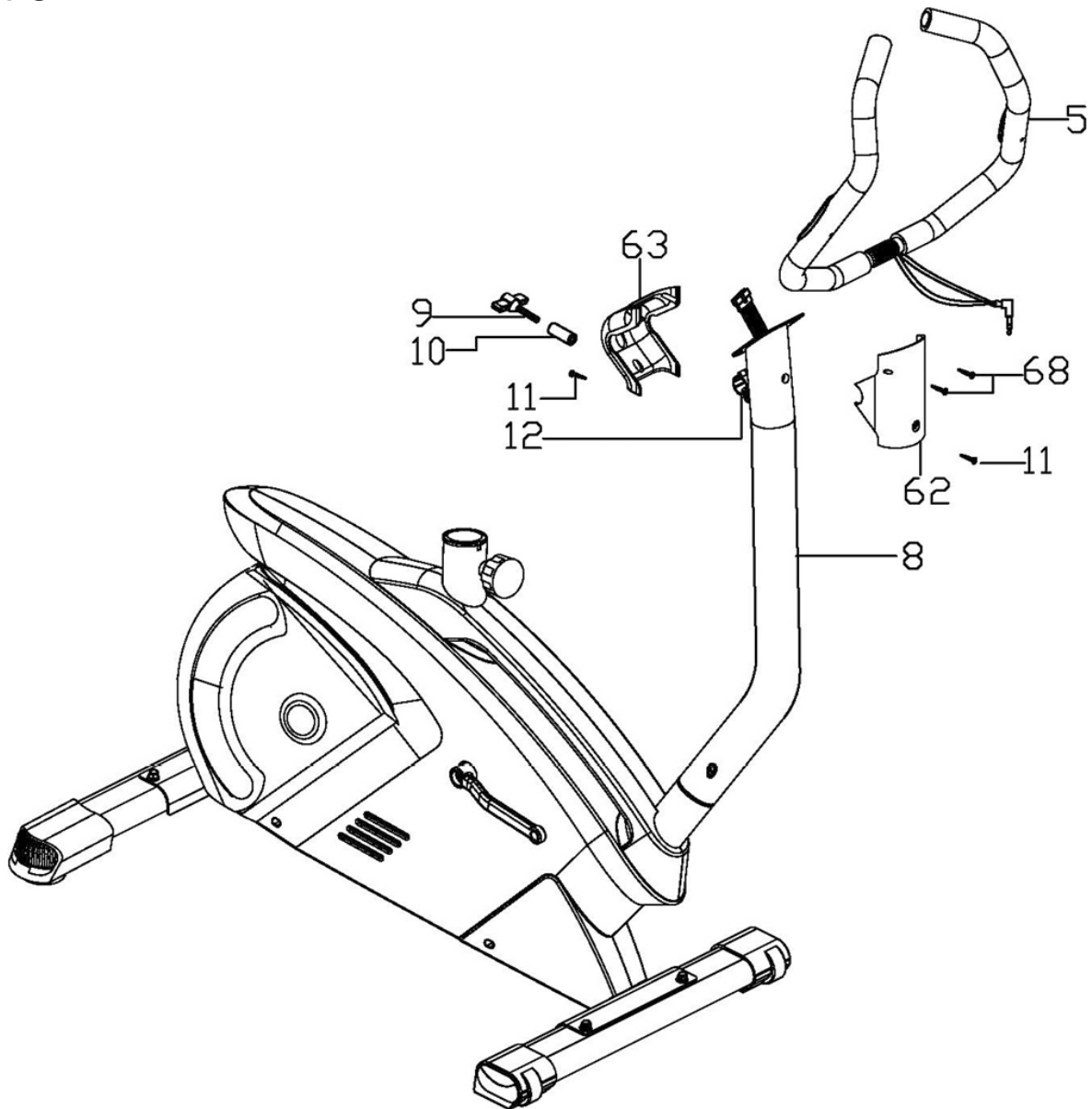


Befestigen Sie den Mast (8) am Rahmen (26)

1. Verbinden Sie Computer Kabel (7) und (16) miteinander, um dann den Mast am Rahmen zu befestigen.
2. Platzieren Sie den Mast (8) an die Anschlussstelle im Rahmen (26). Versichern Sie sich, dass die Kabelverbindungen nicht gequetscht werden. Befestigen Sie Mast mit 4 M8 Schrauben (14) und 4 Unterlegscheiben (13) am Rahmen.

# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 3

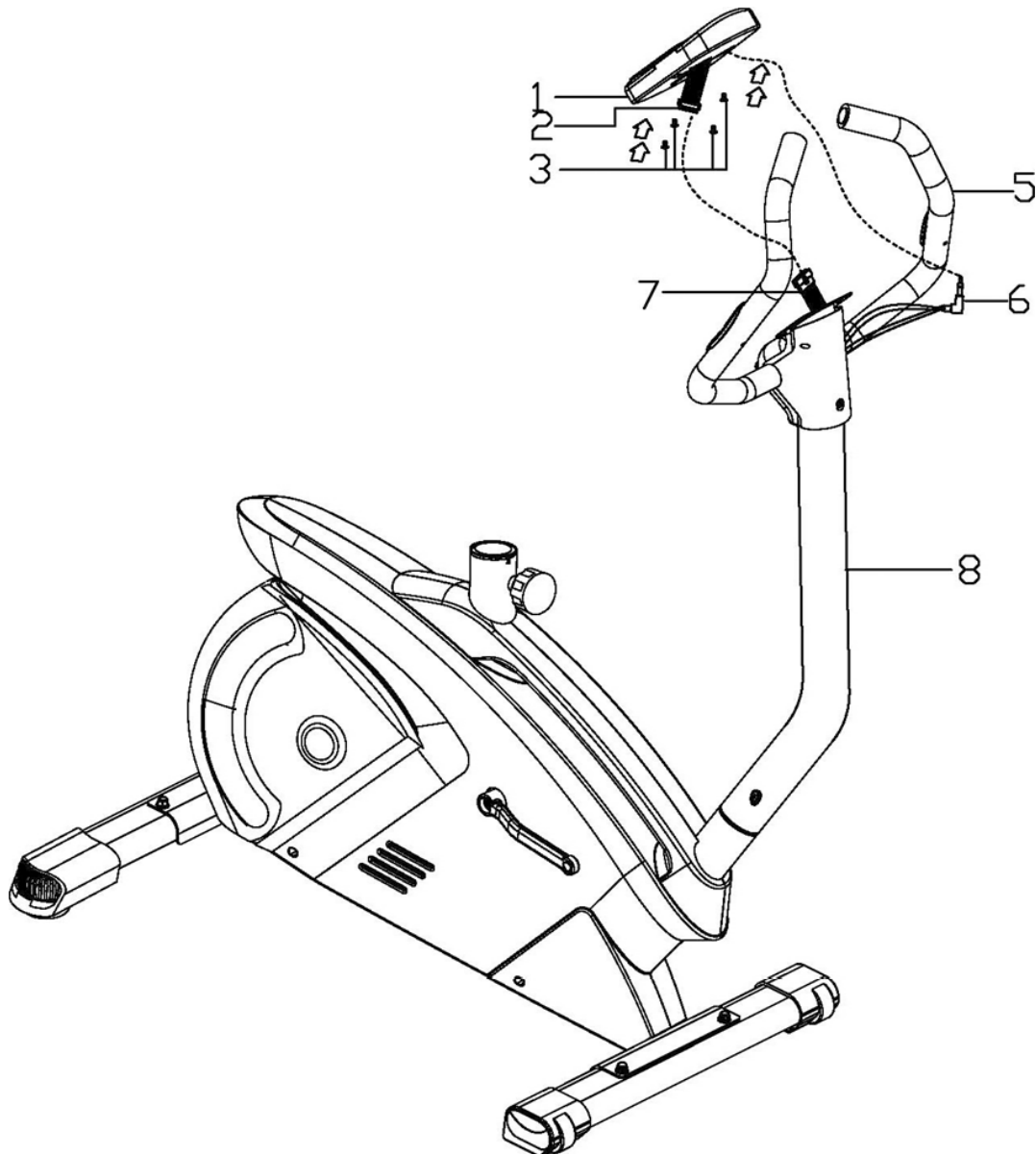


Befestigen Sie die Handgriffe (5) am Mast (8)

1. Führen Sie die vorinstallierten Handgriffe (5) durch den oberen Teil (12) des Mastes und schließen Sie den Ausleger des Handgriffhalters (12).
2. Befestigen Sie die Handgriffhüllen (62 u. 63) mit den Schrauben (68 und 11) am Handgriffhalter (12).
3. Drehen Sie den Handgriff (5) mit einer Buchse (10) und der Handgriffschraube (9) in die gewünschte Position.

# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 4



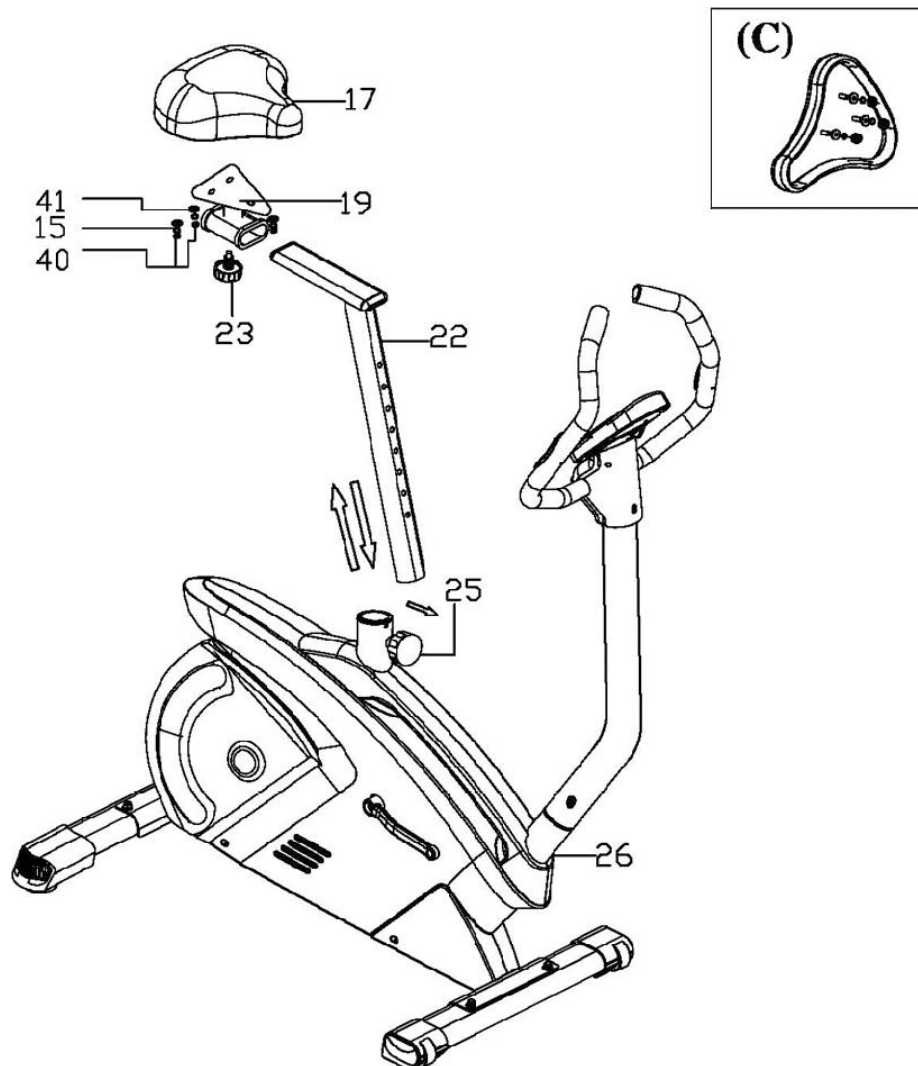
Befestigen Sie den Computer (1) an der Handgriffhalterung des Mastes (8)

1. Verbinden Sie den Anschluss des Verbindungskabels (7) mit dem Anschluss des Computerkabels (2) und verbinden Sie den Anschluss des Puls kabels (6) mit der Steckverbindung auf der Rückseite des Computers (1).
2. Platzieren Sie den Computer (1) auf dem Handgriffhalter des Mastes (8) am entsprechenden Sockel, und befestigen Sie ihn mit den Computerschrauben (3).



# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 5



Befestigen Sie den Sattel (17) und die Sattelschiene (19) am Sattelhalter (22) und den Sattelhalter (22) am Rahmen (26).

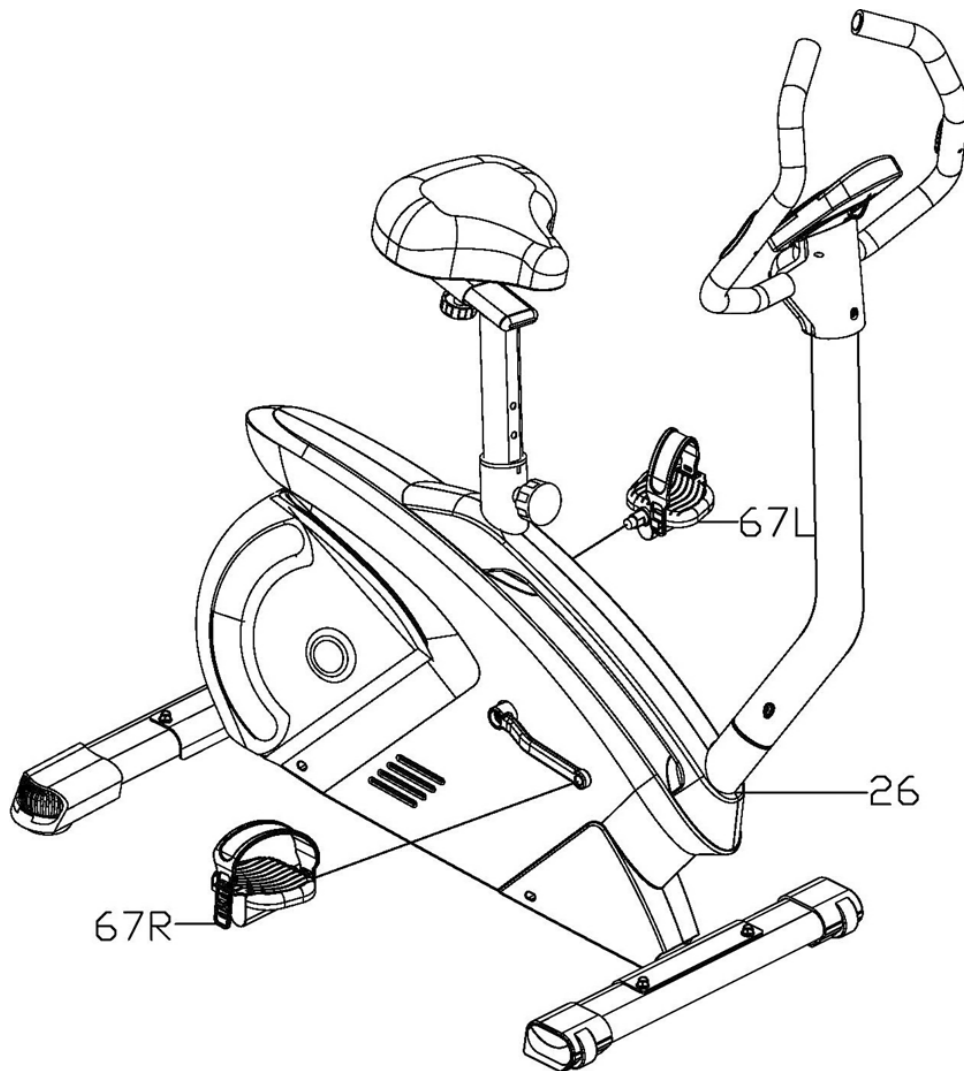
1. Befestigen Sie den Sattel (17) an der Sattelschiene (19) und befestigen Sie ihn mit Unterlegscheiben (41), Federringen (15) und Schrauben (40).
2. Platzieren Sie die Sattelschiene (19) and den Sattelhalter (22), schieben Sie ihn in die gewünschte horizontale Position und befestigen Sie sie mit dem vorhandenen Knauf (23).
3. Ziehen Sie am Knauf (25) und fügen Sie den Sattelhalter (22) bis zu einer der Mulden in den Rahmen. Befestigen Sie ihn durch loslassen des Knaufs (25) in der gewünschten Position. Drehen Sie den Knauf im Uhrzeigersinn fest. (Der Sattelhalter kann leicht verstellt werden, indem der Knauf (25) wieder aufgedreht und herausgezogen wird.) Stellen Sie sicher, dass Sie den Sattelhalter nicht über die höchste Position bewegt wird. Diese ist markiert.

Achtung: Versichern Sie sich vor jedem Training, dass der Sattel fest sitzt.



# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 6



Befestigen Sie die Pedale (67L und 67R) an den Pedalhalterungen (64L und 64R).

1. Befestigen Sie das rechte Pedal (67R) im Uhrzeigersinn an der Halterung auf der rechten Seite.
2. Befestigen Sie das linke Pedal (67R) im entgegen gesetzten Uhrzeigersinn an der Halterung auf der linken Seite.
3. Fügen Sie die Pedalriemen (50L und 50R) links und rechts an die jeweiligen Pedale (Die Pedale sind mit „L“ für links und „R“ für rechts markiert).

# 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.

# COMPUTER | BEDIENUNG

## 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, Pulskontrollprogramm 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.



# COMPUTER | BEDIENUNG

## 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.<br>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.<br>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.<br>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 Signaltone 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.

# TRAININGSPROGRAMME

## 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

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.

# 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:  $220$  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 Grundagentraining. 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.

# 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.

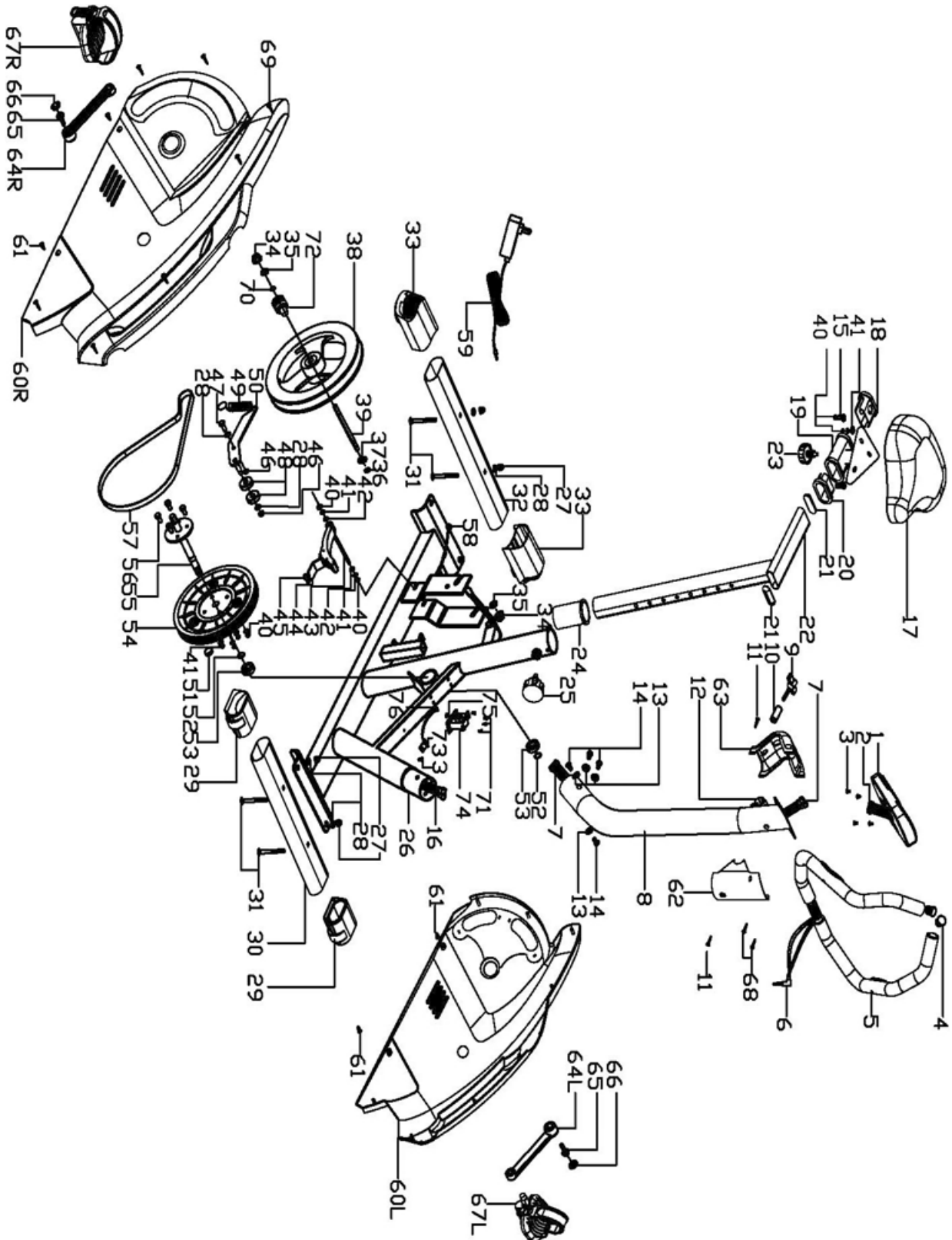
### Pflege

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

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 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 bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren 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**

14022013