


Skandika

DE
GB
FR



Ergometer Atlantis

Art.Nr. SF-1600

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 10 Stromanschluss / Computerbedienung
- 18 Verwendung der ICONSOLE+ App
- 21 Verwendung der Kinomap App
- 22 Trainingshinweise
- 25 Explosionszeichnung
- 26 Teile-Liste
- 27 Reinigung & Pflege / Technische Daten
- 28 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Ergo- meter | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-1600 CardioBike Atlantis | | | | | | | | | | |
| | Klasse | HC | | | | | | | | | | |
| | Standard | EN 20957-1 | | | | | | | | | | |
| | Nennspannung/-strom | 9 V DC / 1500 mA | | | | | | | | | | |
| | WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist. | | | | | | | | | | | |
| Produktionsdatum | | | | | | | | | | | | |
| 2021 2022 2023 | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | PO Nr.: | | | | | | | | | | | |
| | Max. Nutzergewicht | 150 kg | | | | | | | | | | |

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



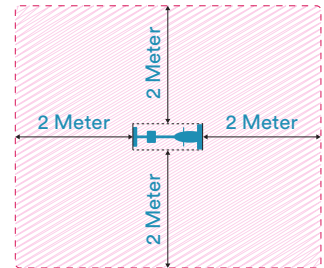
WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät der Klasse HC ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet. Es ist ausschließlich für den Heimbereich geeignet. Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.
2. Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
3. Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
4. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
5. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert und das Netzkabel unversehrt ist. Achten Sie darauf, dass sich keine Wärmequellen in der Nähe des Gerätes oder Netzkabels befinden.
6. Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
7. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt und erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
8. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
9. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
10. Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie vor dem Gebrauch mit Ihrem Arzt.
11. Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
12. Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
13. Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
14. Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenebenheiten ausgeglichen werden.
15. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
16. Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben geben, welche Belastungs-Intensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung verraten.
17. Betreiben Sie das Gerät nicht in der Nähe von Aerosolspray-Produkten oder Gasen, die durch Funkenflug entflammbar sind.
18. Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Teilleiste der Montage- und Bedienungsanleitung.
19. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen Teppich!
20. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

21. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
22. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
23. Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
24. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition. Führen Sie keine Gegenstände oder Körperteile in die Geräteöffnungen ein.
25. Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !
26. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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

AUFBAUANLEITUNG

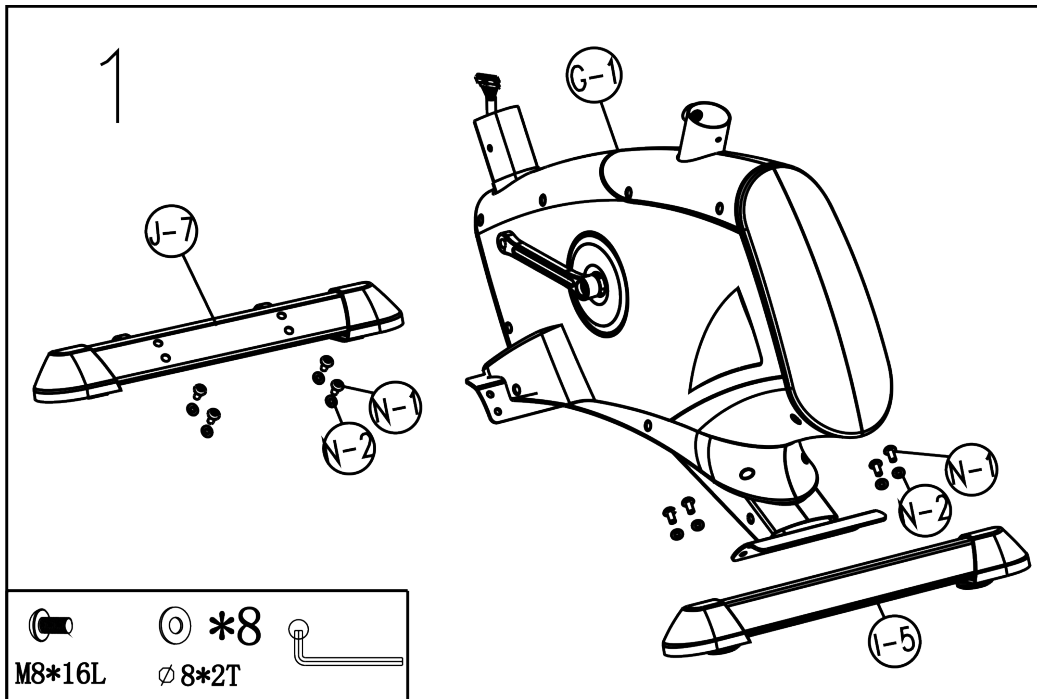
Kleinteilesatz:

| | | | |
|-----|-----------------------------|--------------------|-------|
| N-1 | Schraube | M8x20mm | 8 St. |
| N-2 | Unterlegscheibe | ø8xø19x2t | 8 St. |
| N-3 | Schraubendreher-/Maul-Kombi | 13/15/17 mm | 1 St. |
| N-4 | Innensechskant | 30 x 84 mm | 1 St. |
| N-5 | Schraubendreher | 13/14 mm | 1 St. |
| N-6 | T-Schraube | (ABS) M8xP1.25x65L | 1 St. |
| N-7 | Abdeckung | (ABS) | 1 St. |

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigegefügte Werkzeug zu benutzen.

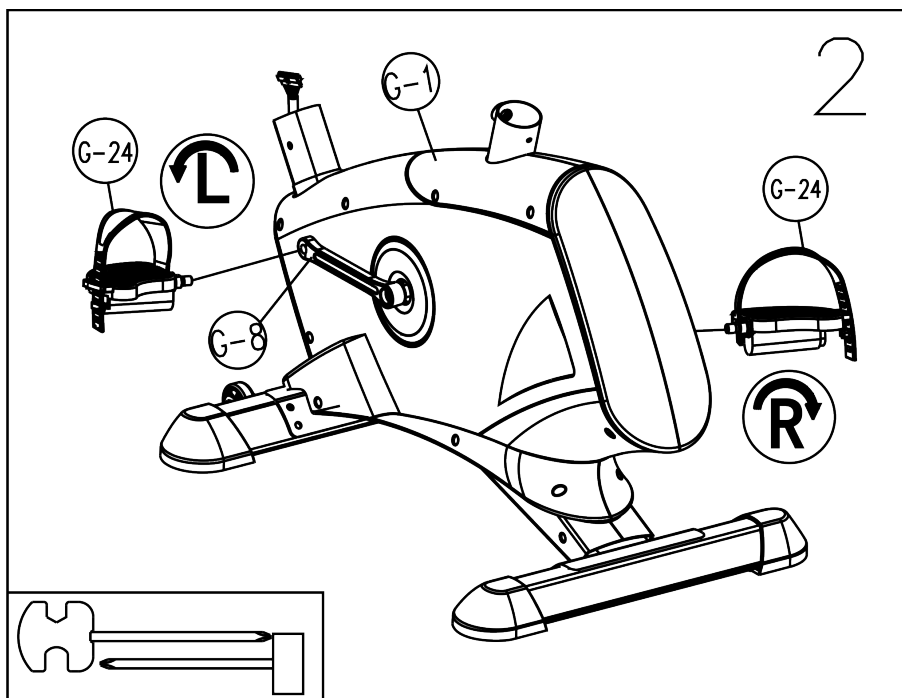
SCHRITT 1: ANBRINGEN DER STANDFÜSSE / BASISMONTAGE

Zuerst bringen Sie den vorderen und hinteren Standfuß (J-7=vorn und I-5=hinten) am Hauptrahmen (G-1) an. Hierzu werden je 4 Schrauben M8 × 20mm (N-1) und 4 Unterlegscheiben (N-2) benötigt. Ziehen Sie die Verbindungen gut fest. Mit Hilfe der Höheneinsteller (I-3, am Standfuß I-5) können und müssen evtl. Bodenebenheiten ausgeglichen werden. Sie drehen hierzu so lange an den Einstellern, bis das Gerät fest bzw. wackelfrei auf dem Boden steht. Der vordere Standfuß ist mit Transportrollen (J-3, am Standfuß J-7) versehen, auf denen Sie das Gerät leicht von Ort zu Ort bewegen können (Achtung: Zum Schutz des Bodens evtl. eine Unterlage unterlegen!).



SCHRITT 2: PEDALMONTAGE

Schrauben Sie das rechte Pedal (G-24R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbel auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (G-24L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.



SCHRITT 3: SATTELMONTAGE

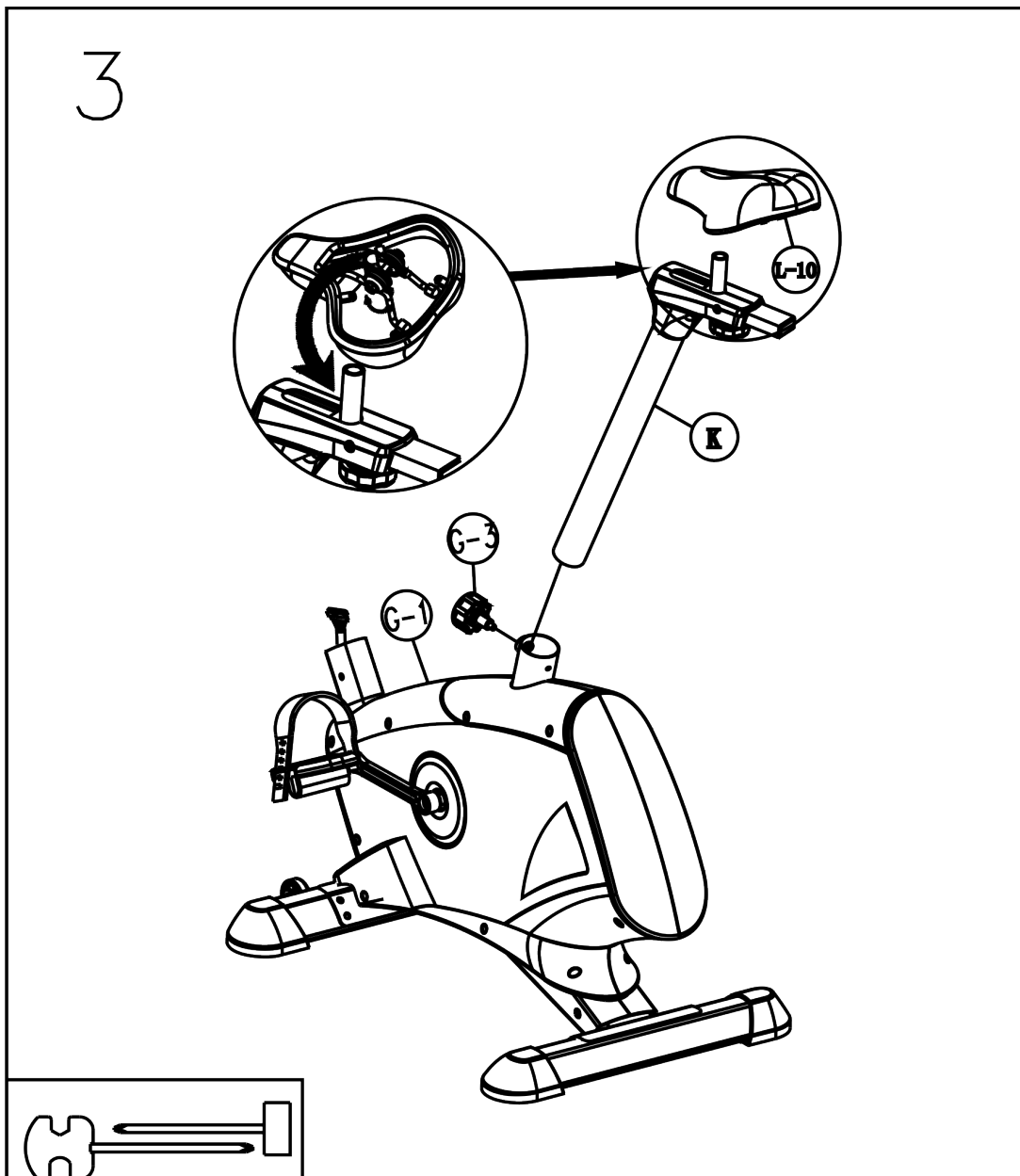
Montieren Sie den Sattel (L-10) oben auf der Sattelstütze (K) wie abgebildet.

Der Sattel ist in der Horizontalen verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (L-7) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen. Schieben Sie die Sattelstütze (K) in den Hauptrahmen (G-1). Wählen Sie eine Höhe (diese ist später je nach Körpergröße veränderbar), und arretieren Sie die Sattelstütze (K) entsprechend mit Hilfe des Feststellers (G-3).

Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden.

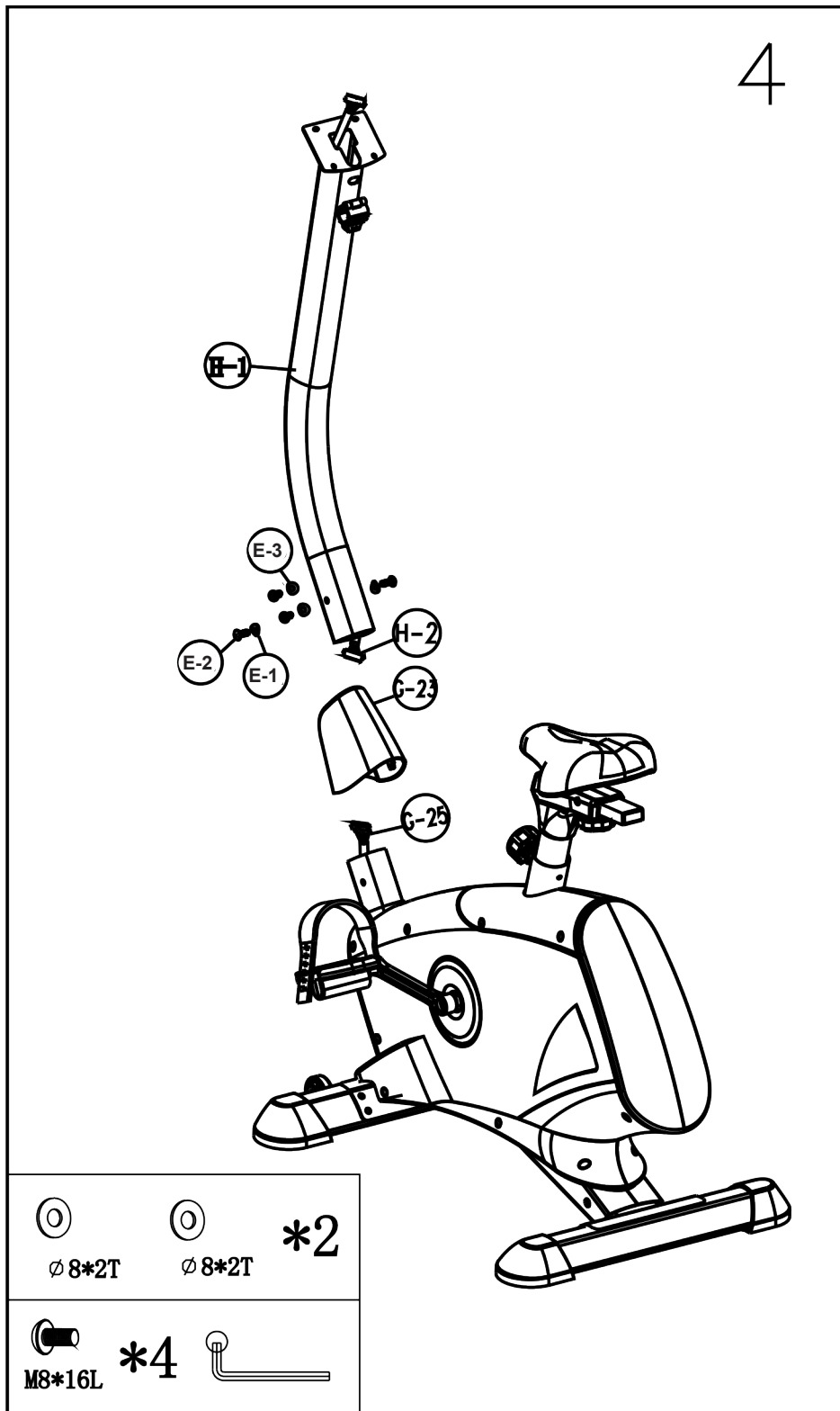
Bedienung des Feststellers (G-3):

Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen. Beachten Sie immer die Markierungen für die maximalen Einstellpositionen, ziehen Sie z. B. nie das Sattelstützrohr weiter heraus als es die angebrachte Markierung maximal erlaubt. Die Sitzhöhe ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.



SCHRITT 4: LENKERSTÜTZEN- UND KABEL-MONTAGE

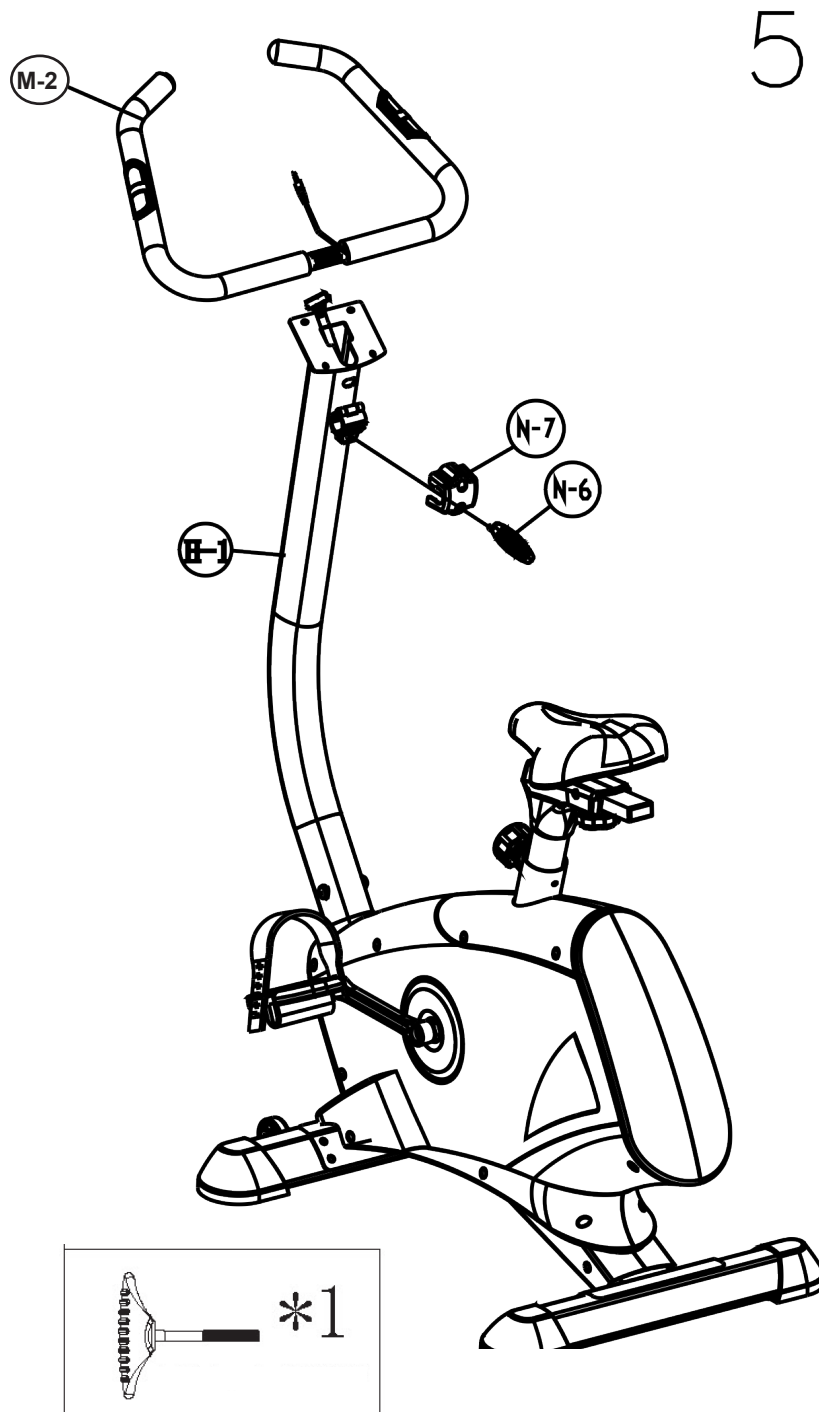
Entfernen Sie zunächst (sofern diese vormontiert ist) die Lenkerstütze (H-1) durch Lösen der Schraubverbindungen (E-1 / E-2 / E-3). Schieben Sie die Abdeckung für Lenkerstütze (G-23) von unten über die Lenkerstütze (H-1) und verbinden Sie die Sensorkabelenden (H-2 & G-25) zwischen Hauptrahmen und Lenkerstütze. Danach stecken Sie vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen die Lenkerstütze (H-1) in den Hauptrahmen und sichern diese Verbindung wieder mit den Schrauben (E-2) und Unterlegscheiben (E-1 bzw. E-3) wie dargestellt.



SCHRITT 5: LENKERGRIFFMONTAGE

Befestigen Sie den Lenkergriff (M-2) an der Lenkerstütze (H-1) wie abgebildet an der angeschweißten Halterung mit Hilfe der Abdeckung (N-7) und der T-Schraube (N-6).

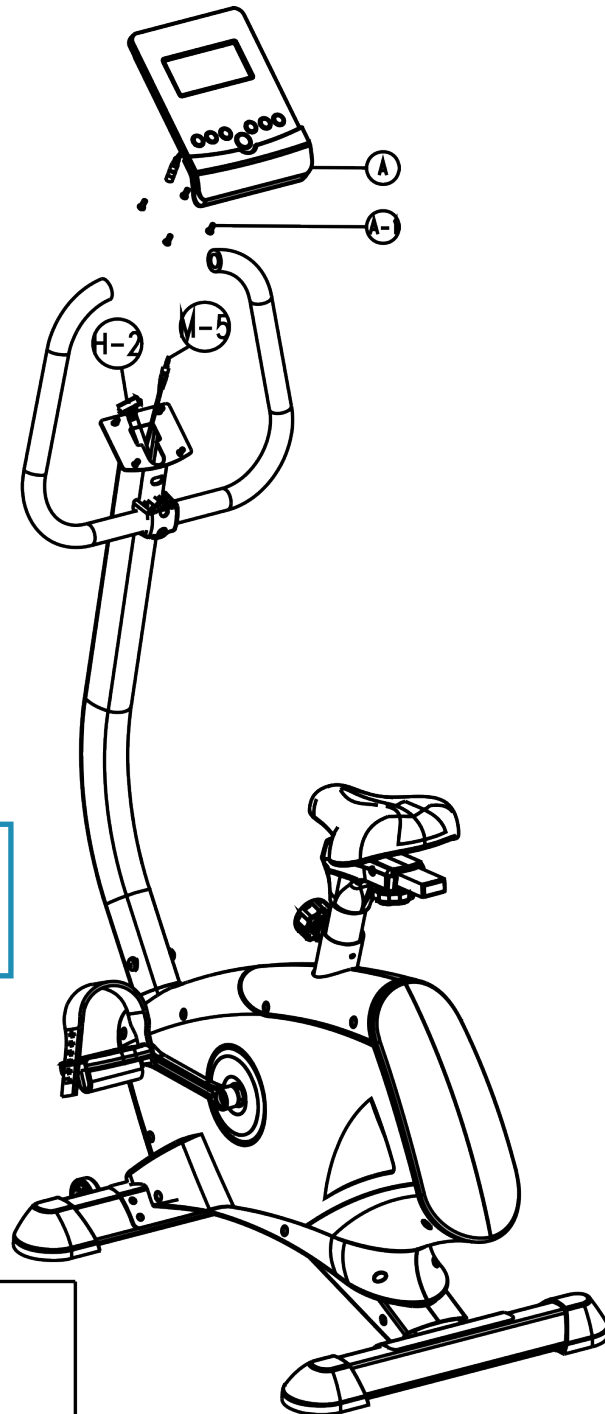
Ziehen Sie die Schraube noch nicht endgültig fest. Bevor Sie das Zusammengebaute endgültig festschrauben, justieren Sie den zunächst nur lose fixierten Lenkergriff (M-2) in die gewünschte Position. Achten Sie darauf, dass die Handpuls kabel nicht eingeklemmt werden. Setzen Sie nun die Plastikkappen auf die oberen Enden der Lenkergriffe auf, falls dies nicht schon im Anlieferzustand der Fall war. Führen Sie das Handpuls kabel (M-5) durch die Bohrung der Lenkerstütze.



SCHRITT 6: COMPUTERMONTAGE

Verbinden Sie das obere Sensorkabel (H-2) und das Handpuls-kabel (M-5) mit dem Computer (A) und befestigen Sie den Computer (A) auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze wie abgebildet mit den Schrauben (A-1). Das Gerät ist nun vollständig aufgebaut.

6



PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!

 M5*20L *2

STROMANSCHLUSS

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an der Buchse an der Abdeckung des Gerätes (Geräterückseite über dem hinteren Standfuß) sowie an eine übliche Steckdose 230V angeschlossen

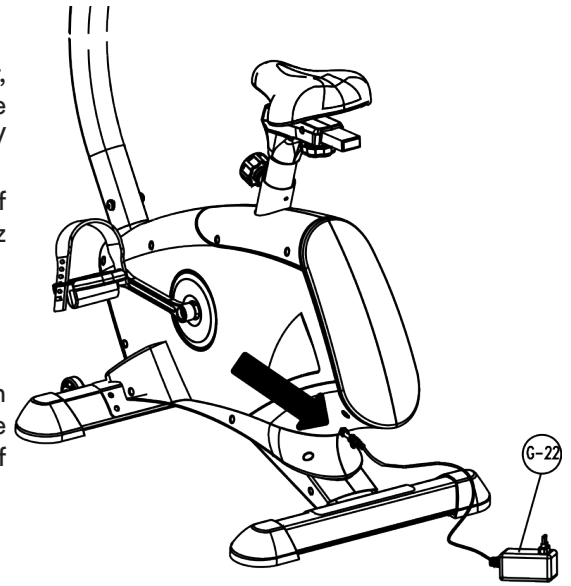
werden muss. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den folgenden Spezifikationen entspricht:

Adapter-Spezifikationen:

Eingangsspannung: 230V~ 50 Hz / 0,1A max.

Ausgangsspannung: 9V= 1500mA 13.5VA

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde. Bitte achten Sie daher strengstens auch auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild!



COMPUTERBEDIENUNG

Der mitgelieferte Trainingscomputer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen. Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung vollständig durchzulesen. Der Computer zeichnet sich aus durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit. Er verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Stromsparmodus schalten lässt.



Die Bedeutung der Tasten

- MODE (Eingabe)** Durch Druck auf diese Taste bestätigen Sie diverse Eingabewerte, z. B. Zielwertvorgaben, persönliche Daten etc. oder wählen einen Trainingsmodus. Wir gehen auf diese Eingaben später detailliert ein.
- RESET** Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt. Dies passiert auch, wenn Sie die Stromversorgung abtrennen. Bei kurzem Druck auf die Taste wird die gerade aktive Funktion auf Null gesetzt (z. B. bei Zielwertvorgaben). Wenn Sie sich im STOPP-Modus befinden (also gerade nicht trainieren) kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.
- Up / Down (Auf / Ab)** Mit diesen beiden Tasten können Sie Werte einstellen/eingeben. Eine nähere Beschreibung finden Sie weiter hinten in dieser Anleitung.
- START/STOP** Mit dieser Taste beginnen oder beenden Sie ein Training.
- BODY FAT (Körperfett)** Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Körperfettmessung“. Der genaue Ablauf wird weiter hinten in dieser Anleitung erklärt.
- RECOVERY (Herzerholung)** Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Herzerholungsrate-messung“, siehe entsprechendes Kapitel.

Die Computerfunktionen

- TIME (Zeit)** Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Wenn keine Vorgabezeit eingegeben wurde, läuft die Zeit normal vorwärts. Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).
- SPEED / RPM (Tempo)** Hier zeigt der Computer die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-99,9 km/h). In Kombination mit der SPEED-Anzeige werden evtl. abwechselnd auch die Umdrehungen / Min. angezeigt („RPM“ / nicht bei allen Modellen).
- DISTANCE (Entfernung)** Hier zeigt der Computer die Entfernung an (max. 99,90 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.
- CALORIES (Kalorien)** Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9990 kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschten kcal auch vorgeben. Die Anzeige läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0) ertönt ein akustisches Signal.
- PULSE (Puls)** Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Eingabe einer Pulsvorgabe: Dies ist nicht in allen Modi möglich. Siehe entsprechendes Kapitel. Alternativ kann zur Pulsfrequenzmessung ein kompatibler Brustgurt benutzt werden. Details hierzu siehe hierzu unter „Eingebauter Empfänger“.
- WATT** Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an (von 10-350 Watt). Die Vorgabe einer Wattleistung ist ein separates Programm auf Ihrem Trainingscomputer. Siehe folgende Seiten in dieser Anleitung.

WIE TRAINIERE ICH?

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat (kurzes Aufleuchten aller Anzeigen und Piepton), müssen Sie mit den Tasten **UP** und **DOWN** einen Trainingsmodus wählen.

Dieser kann aus folgenden Möglichkeiten gewählt werden:

MANUAL (Manuell) → BEGINNER (Anfänger) → ADVANCE (fortgeschritten) → SPORTY (sportlich)
→ CARDIO → WATT

Trainingsmodus

Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **MODE**.

Möchten Sie den manuellen Trainingsmodus ausführen, können Sie auch ohne weitere Auswahl direkt nach dem Einschalten des Computers **START/STOP** drücken. Was die einzelnen Modi bedeuten und wie sie funktionieren, erklären wir gleich.



Die Balkenanzeige

Nun folgt zunächst ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Balkenanzeige) ca. in der Mitte auf dem Display: Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 8 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gefahren sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z. B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern. Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um eins erhöhen und umgekehrt. Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z. B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computerautomatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=8) und schaltet somit genau alle 3,75 Minuten (= 30 : 8) zur nächsten Anzeige in x-Richtung um.

Im Folgenden werden nun die verschiedenen Computer-Modi erläutert.

Probieren Sie alle Modi aus und wählen Sie dann je nach persönlicher Vorliebe oder Trainingsziel den für Sie passenden aus – oder gestalten Sie Ihr Training immer abwechslungsreich – indem Sie z. B. heute ein Bergprogramm absolvieren und beim nächsten Training eine gerade, ebene Strecke. Vergleichen Sie Ihre Zeiten, z.B. für ein bestimmtes Programm oder testen Sie, wie weit Sie z. B. bei einer Vorgabezeit von 30 Minuten gekommen sind! Es gibt viele Möglichkeiten mit diesem Computer immer etwas anderes zu trainieren, ob nun mehr ambitioniertes Ausdauertraining oder einfach nur ein lockeres „Dahinfahren“ um sich in Bewegung zu halten oder für den Fettabbau!

1. „Manual“ -> manueller Trainingsmodus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „Manual“ und **MODE** (EINGABE) befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Tretwiderstand einstellen (LOAD; mit den **UP**- und **DOWN**-Tasten und **MODE** zur Bestätigung) und die Taste **START/STOP** drücken und ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“-fahren. Mit **UP** und **DOWN** lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings in 32 Stufen verstellen. Welche Stufe gerade eingestellt ist, zeigt der Computer durch die Balken-Anzeige bzw. durch „LOAD“ = Segmenthöhe, siehe Erklärung „Die Balkenanzeige“) an. Sie können in diesem manuellen Modus aber auch Zielwertvorgaben machen für folgende Funktionswerte (die einzelnen Funktionswerte wurden bereits in dieser Anleitung erläutert):

- TIME (Vorgeben einer Trainingszeit von 0:00 bis max. 99:00 Min.)
- DISTANCE (Vorgeben einer Trainingsstrecke von 0 bis max. 99.90 km)
- CALORIE (Vorgeben des gewünschten Kalorienverbrauchs von 0 bis max. 9990 kcal.)
- PULSE (Vorgeben einer Pulsfrequenz von 30 bis max. 240 Schläge/Min.)

Um eine solche Vorgabe einzugeben, haben Sie nach der Auswahl des manuellen Modus („Manual“ und **MODE**-Taste, jedoch NICHT **START/STOP** !) die Möglichkeit, jeweils die o.a. Funktionswerte einzugeben.

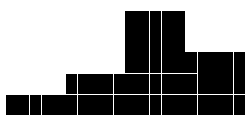
Dies geschieht wieder mit Hilfe von **UP** (AUF) und **DOWN** (AB) sowie **MODE** (EINGABE) zur Bestätigung. Drücken Sie dann wieder **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben. Das Signal ist ein mehrmaliges Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. In diesem Moment hört der Computer auch auf zu zählen. Erst wenn Sie wieder die **START/STOP**-Taste drücken, können Sie weiter trainieren, und der Computer wird wieder aufwärts zählen.

Wenn Sie zwischenzeitlich (während des Trainings) unterbrechen wollen, müssen Sie die **START/STOP**-Taste betätigen. Wenn Sie die **RESET**-Taste drücken, können Sie (jedoch nur im STOPP-Modus, also in einer Trainingsunterbrechung) den Programmmodus wechseln oder auch zwischen den Hauptmodi umschalten. Wenn Sie die **RESET**-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten zurückgesetzt und ein Neustart des Computers vorgenommen.

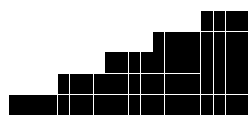
2. Die Programmmodi „Beginner“ (Anfänger), „Advance“ (fortgeschritten) und „Sporty“ (sportlich):

Mit diesen Trainingsmodi können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten). Nach der Auswahl eines Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von **UP** und **DOWN** von P1 (Programm 1) bis P4 (Programm 4) gemäß folgender Profile in jedem Modus das gewünschte Programm auswählen. Die Profile der insgesamt 12 Programme sind zu Ihrer Information auch auf dem Computer selbst aufgedruckt. Bei diesem Programmtraining ist es möglich, vor Beginn einen Zielwert für die Trainingszeit einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise **UP** (AUF) und **DOWN** (AB) sowie **MODE**, um evtl. Zielwerte einzugeben. Auch hier ist es aber wieder möglich, keinen Zielwert einzugeben (sofort **START/STOP** betätigen). Wenn Sie jedoch eine Zielzeit eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben. Während des Trainings können Sie mit den Tasten **UP** (AUF) und **DOWN** (AB) die Segment-Schwierigkeiten zusätzlich erhöhen oder verringern. Gedrückthalten des **RESET**- Knopfes für min. ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück.

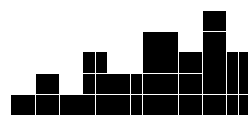
BEGINNER 1



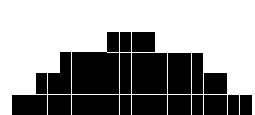
BEGINNER 2



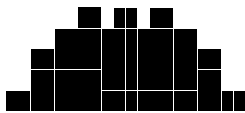
BEGINNER 3



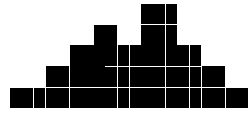
BEGINNER 4



ADVANCE 1



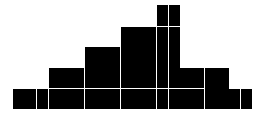
ADVANCE 2



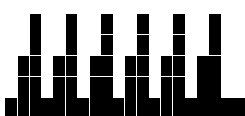
ADVANCE 3



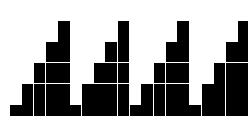
ADVANCE 4



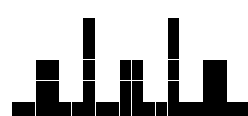
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



3. „Cardio“ Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Nach der Auswahl dieses Modus müssen Sie Ihr korrektes Alter (Age) angeben, falls der Computer danach fragt (Standardwert: 25, justierbar mit **UP** und **DOWN**, bitte bestätigen mit **MODE**). Nun beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten **UP** und **DOWN**, um zwischen 55 %, 75 %, 90 % und Eingabe des Zielpulses (TAG/Target H.R.) zu wählen. Drücken Sie dann **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen. Es besteht die Möglichkeit, vorher noch eine Trainingszeit vorzugeben, was aber keine Pflicht ist.

a) Sie haben einen Prozentsatz gewählt. Der Computer errechnet automatisch den Zielpuls. Wenn Ihre gemessene Herzfrequenz darunter liegt, wird der Computer alle 30 Sek. die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen. Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 15 Sek. den Wert, bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat.

b) Sie möchten selbst einen Zielpuls eingeben. Es blinkt die Zahl 100 bei der Herzraten-Anzeige. Mit **UP** und **DOWN** können Sie den von Ihnen gewünschten Wert einstellen. Drücken Sie dann **MODE** und **START/STOP**, um zu beginnen. Die Kontrolle der Schwierigkeit erfolgt analog zu Punkt a).

Gedrückthalten des **RESET**-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOPP-Modus) für ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in einen anderen Funktionsmodus.

Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 30 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit mehrmaligem Piepen darauf hinweisen, dass er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat. Ebenso wird der Computer ein akustisches Signal bei der Überschreitung der genauen Zielpulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren. Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die **START/STOP**-Taste betätigen (STOPP-Modus).

4. Wattkontrolliertes Training (Watt-Vorgabe)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach Auswahl dieses Modus müssen Sie die gewünschte Wattvorgabe einstellen. Standardmäßig erscheint die 120 im Display, die Sie nun mit **UP** und **DOWN** und **MODE** entsprechend Ihren Wünschen einstellen. Die Wattvorgabe kann in 10er-Schritten bis max. 350 Watt eingestellt werden. Wenn Sie Watt vorgegeben haben, können Sie nicht (wie sonst) die Tret-Schwierigkeit mit den Tasten **UP** und **DOWN** stufenweise verstellen, sondern der Computer wird diese automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Es besteht jedoch die Möglichkeit, die Wattvorgabe mit den Tasten **UP** und **DOWN** zu verändern.

Auch in diesem Modus ist es möglich, eine Zielvorgabe für die Trainingszeit vorzunehmen.

Hinweise:

- Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

Die Körperfettmessung

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsamerem Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Nun kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht gesund und einfach reduzieren oder erhöhen, indem man den Körperfettanteil durch Training und entsprechende Ernährung anpasst. Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben. Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 80 % des Maximalpulses, Ermittlung dieses Pulses siehe Pulsmesstabelle). Eine entsprechende Ernährungsweise (vermeiden besonders von sog. „versteckten Fetten“) ist hierbei von ebenfalls großer Bedeutung. Nähere Angaben hierzu können Sie bei einem Ernährungsberater oder bei Ihrem Arzt erhalten.

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Männern liegt bei maximal 22%

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Frauen liegt bei maximal 26 %

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet. Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird. Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren. Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen. Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau. Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt. Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren. Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft. Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personenkreisen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufsathleten
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:

- a) Setzen Sie sich auf das Gerät mit den Armen vor Ihnen in einem Winkel von ca. 75°. Die Ellbogen dabei gerade halten und so wenig wie möglich bewegen.
- b) Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

2. Fehler, die man vermeiden sollte:

Hier ist eine Aufstellung von Fehlern, die man während der Messung unbedingt vermeiden sollte, um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erzielen:

- a. gekrümmte Ellenbogen
- b. Bewegungen während der Messung
- c. die Arme sind zu hoch oder zu niedrig vor dem Körper
- d. es besteht kein ausreichender Kontakt zwischen Fingern und Elektroden

Hinweis: Um während des Trainings die Pulsfrequenz zu messen, brauchen Sie die obigen Hinweise nicht zu beachten. Hier genügt es, wenn Sie lediglich Ihre beiden Handflächen auf den Sensor legen bzw. einen kompatiblen Brustgurt tragen.

3. Fettmessung starten:

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Wählen Sie hierzu den Modus „Körperfettmessung“ durch Drücken der **BODYFAT** – Taste aus.

Geben Sie die vom Computer abgefragten Daten ein (mit **UP / DOWN** und **MODE**) für:

- 1) „SEX“ (oder auch „Gender“ = Geschlecht, männlich (m / male) bzw. weiblich (f / female)),
- 2) „HEIGHT“ (Körpergröße in cm) und
- 3) „WEIGHT“ (Gewicht in kg).

Ziehen Sie Ihre Hände nun zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen). Es erfolgt die ca. 8 Sekunden dauernde Messung. Bitte bewegen Sie sich dabei möglichst nicht. Schon kleinste Bewegungen können zu großen Abweichungen im Messergebnis führen. Während der Messung wird „---“, „----“ o.ä. angezeigt.





4. Das Ergebnis:

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren Körperfettanteil in % (Fat%), sowie Ihren BMI und ein Symbol angezeigt. Der Körperfettanteil in Prozent gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Die Ermittlung des Körperfettanteils ist für die richtige Deutung, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend. In der folgenden Tabelle können Sie nun Ihren aktuellen Zustand entsprechend der angezeigten Darstellung (Körperfettanteil und Symbol) entnehmen. Der BMI (Body-Mass-Index) berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$.

Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

| ALTER | BMI |
|---------------|-------|
| < 24 Jahre : | 19-24 |
| 25-34 Jahre : | 20-25 |
| 35-44 Jahre : | 21-26 |
| 45-54 Jahre : | 22-27 |
| 55-64 Jahre : | 23-28 |
| > 64 Jahre : | 24-29 |

Eine Unterschreitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

| Körperfett | Symbol |  |  |  |  |
|------------|-------------|---|--|---|---|
| | Bewertung | Unter- gewicht | sportlich/ schlank | Normal | zu hoher Fettanteil |
| | Mann | < 13 % | 13 - 26 % | 26 - 30% | > 30 % |
| | Frau | < 23 % | 23 - 36 % | 36 - 40% | > 40 % |
| BMI | Mann & Frau | < 19 | 20 - 25 | 25 - 27 | > 27 |

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z. B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z. B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z. B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Drücken Sie erneut die **BODYFAT**-Taste, um den Betriebsmodus zu verlassen.

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann oder anderweitig nicht richtig funktioniert, zeigt er u.U. eine Fehlermeldung an. Diese gibt einen Hinweis auf das Problem:

Anzeige: „**E-1**“ bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

Anzeige: „**E-4**“ bedeutet, dass das ermittelte Ergebnis nicht angezeigt werden kann, da die ermittelten Werte außerhalb des anzeigbaren Bereichs liegen oder die Eingaben für die persönlichen Daten (wie Geschlecht, Größe oder Gewicht) außerhalb des zulässigen Wertebereichs liegen. Auch hier kann ein Messfehler aufgrund unzureichenden Kontaktes vorliegen, oder aber die Stromzufuhr wurde unterbrochen bzw. Leitungen sind defekt. Versuchen Sie eine erneute Messung, beachten Sie alle Hinweise weiter oben in dieser Anleitung.

Anzeige: „**E-5**“ bedeutet, dass ein Problem mit der Sensorverbindung vorliegt. Sehr wahrscheinlich erfolgt auch keine Geschwindigkeitsanzeige auf dem Computer während des Trainings. Prüfen Sie die korrekte Kabelverbindung der Sensorkabels soweit Ihnen möglich.

Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen bzw. kein korrektes Training durchführen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

PULSERHOLUNG (Pulse Recovery):

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) bzw. behalten Sie den Brustgurt um. Jetzt drücken Sie den Knopf **RECOVERY**. Der Computer stoppt alle Anzeigen mit Ausnahme der Zeitnahme. Warten Sie 60 Sekunden, bis die Zeitanzeige auf null steht (Countdown). Nun wird Ihre Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt und mit einer Skala von F1 bis F6 (siehe Tabelle) bewertet. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf F1! Drücken Sie nach Abschluss der Herzerholungsrate messung erneut auf **RECOVERY**, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren. Gibt es Probleme mit der Betriebsbereitschaft des Computers nach einer Herzerholungsrate messung, führen Sie bitte einen vollständigen RESET aus.

| | |
|----------------------------|---------------------|
| 1.0 | Hervorragend |
| 1.0 < F < 2.0 | Sehr gut |
| 2.0 < F < 2.9 | Gut |
| 3.0 < F < 3.9 | Ausreichend |
| 4.0 < F < 5.9 | Schwach |
| 6.0 | Ungenügend |

Eingebauter Empfänger

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurtes (unkodiert / 5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt). So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulssensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulssensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen. Möchten Sie also Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle) in das Batteriefach des Brustgurtes eingelegt ist, und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Die Elektroden müssen Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird. Beachten Sie in jedem Fall auch die Anleitung des Brustgurtes.

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

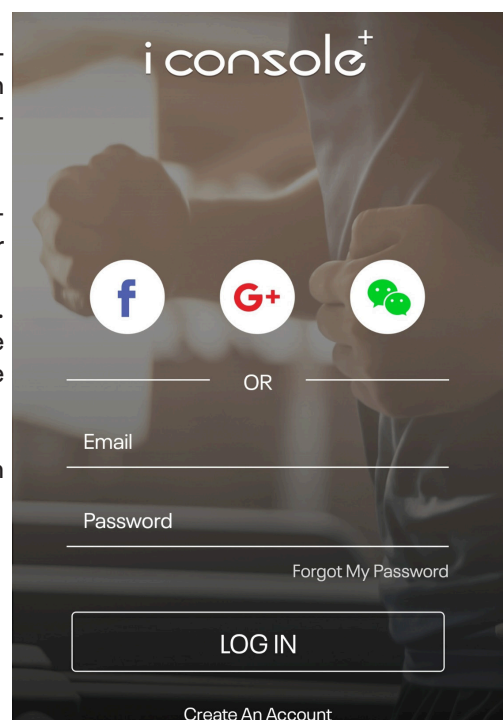
VERWENDUNG DER ICONSOLE+ APP

Ihr Trainingsgerät ist kompatibel zu den aktuellen iOS- bzw. Android-Geräten. Möglicherweise ist es notwendig, die jeweils aktuelle Version der Betriebssystemsoftware installiert zu haben, da einige ältere Versionen ggf. nicht mehr unterstützt werden.

Sie können mit kompatiblen Geräten viele Funktionen Ihres Trainingscomputers nutzen und das Training so auf einfache Weise auch über Ihr mobiles Gerät kontrollieren.

Um eine Verbindung herzustellen, muss Bluetooth® eingeschaltet sein. Laden Sie zunächst die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden.

Nach Installation und Start der App müssen Sie ein Konto erstellen, um die App nutzen zu können.

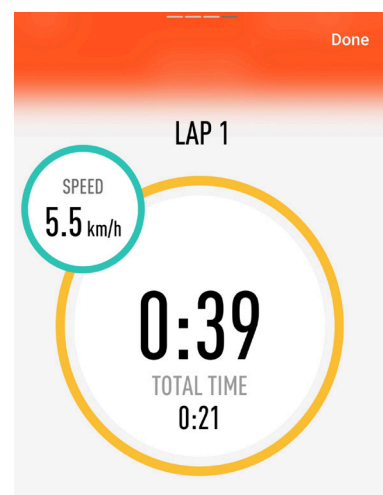
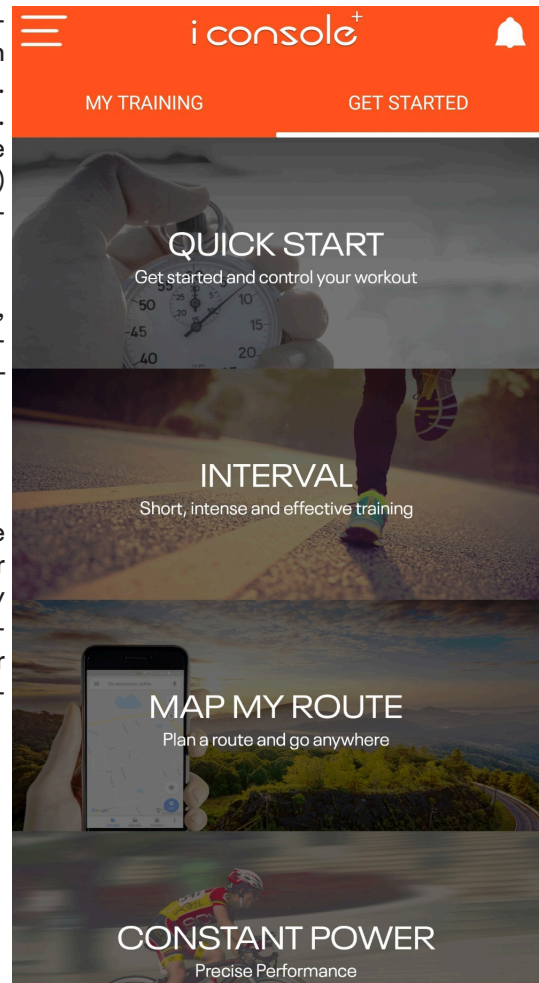
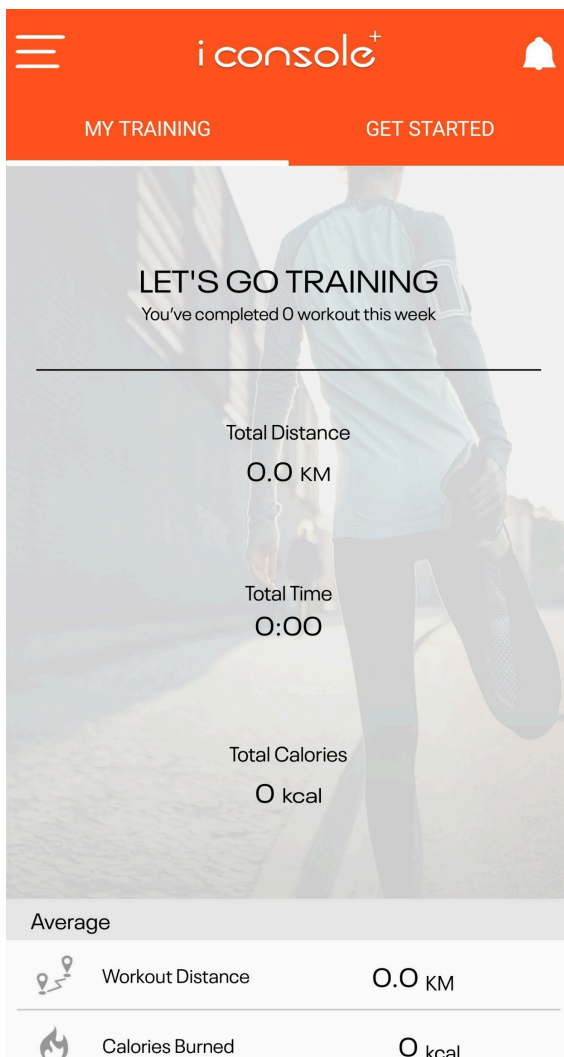


Auf dem Home-Screen können Sie eine Verbindung zu Ihrem Trainingsgerät herstellen, indem Sie „Get Started“ anklicken und den entsprechenden Anweisungen (Quick Start / Schnellstart) folgen. Die Sprache der App ist unter „Settings“ (Einstellungen) änderbar. Hier können Sie zudem weitere Einstellungen wie beispielsweise die Einheit „Metric“ (metrisch) oder „Imperial“ (engl. Maßsystem) vornehmen. Die App ist zum größten Teil selbsterklärend und sollte dementsprechend intuitiv bedient werden.

Grundsätzlich wird die App in regelmäßigen Abständen aktualisiert, d. h. die hier dargestellten Menüpunkte, Masken und Eingabemöglichkeiten können abweichen und werden daher nur grob angesprochen.

Training mit der iConsole+ App

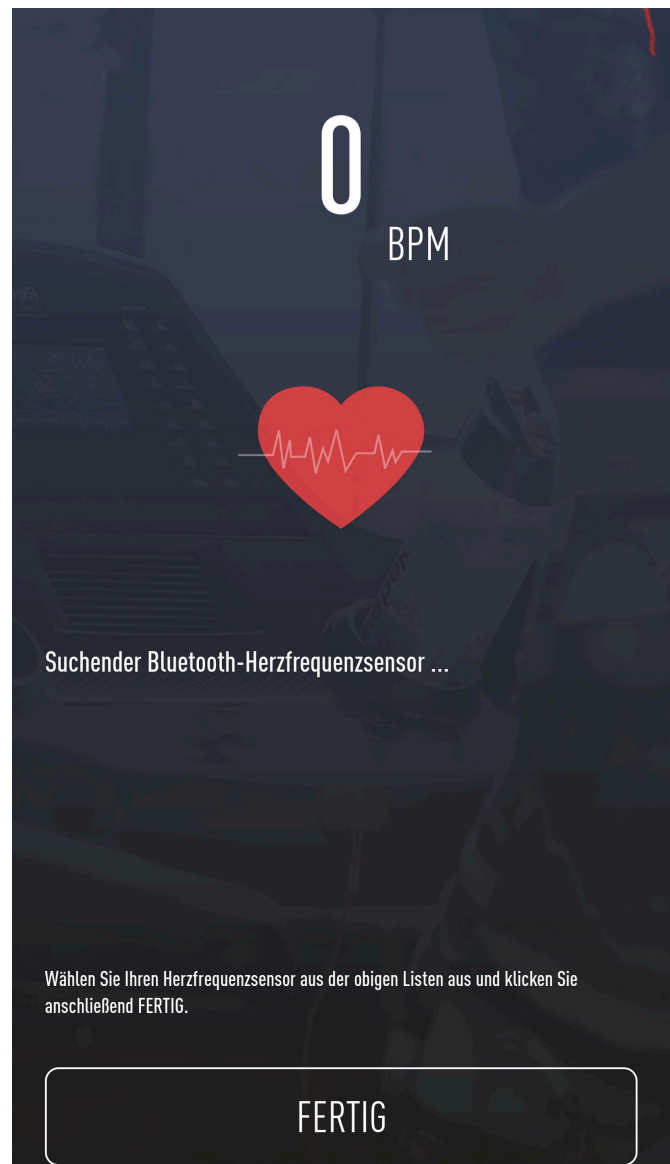
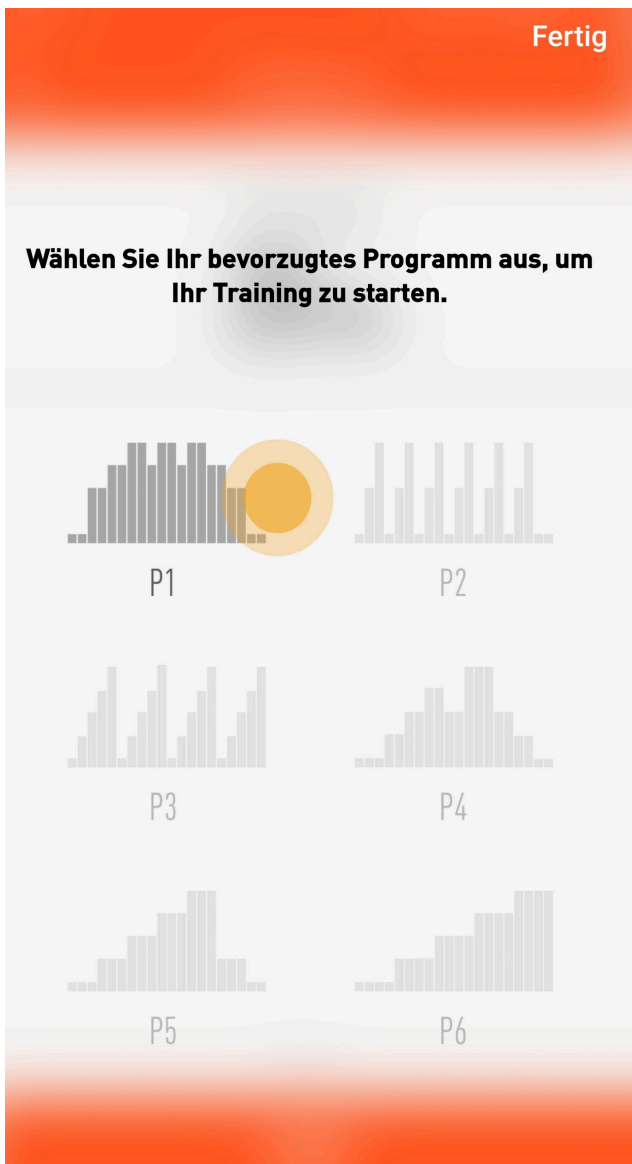
Unter dem Menüpunkt „My Training“ (Mein Training) werden die trainingsrelevanten Daten dargestellt. Sie können (wieder unter „Get started“) ein Intervalltraining absolvieren oder unter „Map my Route“ / Meine Route kartieren Ihr Training auf einer Karte darstellen lassen. Probieren Sie die einzelnen Möglichkeiten aus, um Ihr Training noch abwechslungsreicher und motivativer zu absolvieren!



Programme und Bluetooth®-Herzfrequenzmessung

Die App beinhaltet verschiedene Programme, nach denen Sie mit Ihrem Gerät trainieren können. Je nach Trainingsziel und Zeit können Sie hier verschiedene Optionen auswählen.

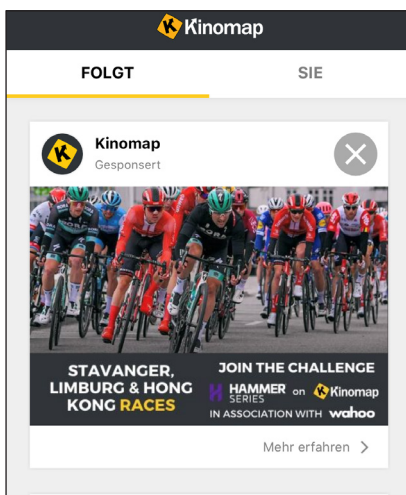
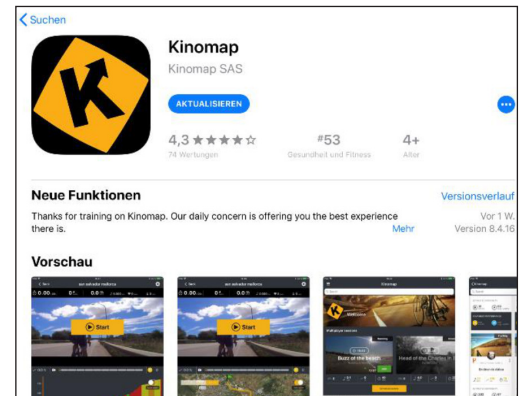
Unter dem Punkt „Ruhe HF Test“ können Sie mit einem über Bluetooth® verbundenen Pulsmessgerät den Ruhepuls für einen genaueren Trainingsplan erfassen lassen.



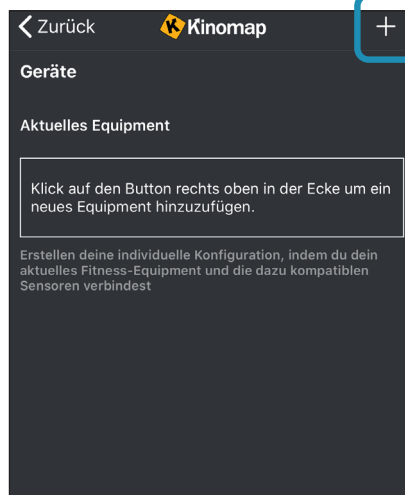
KINOMAP

Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

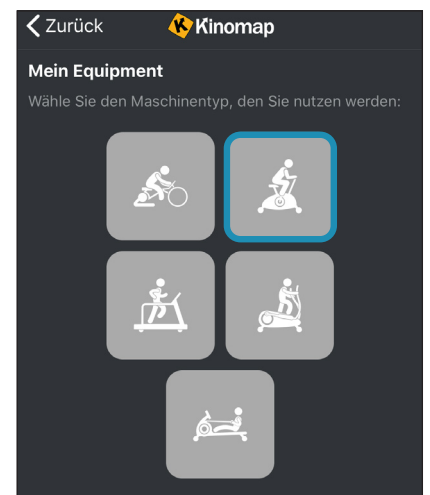
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



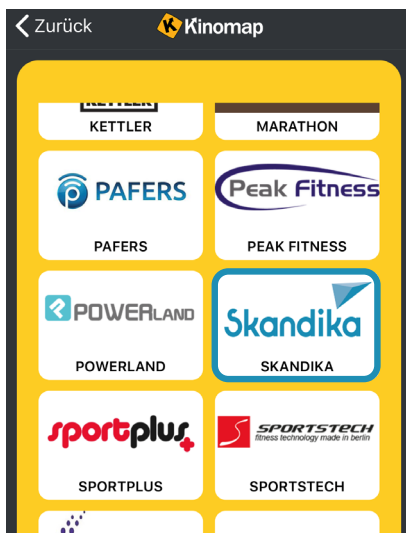
1.



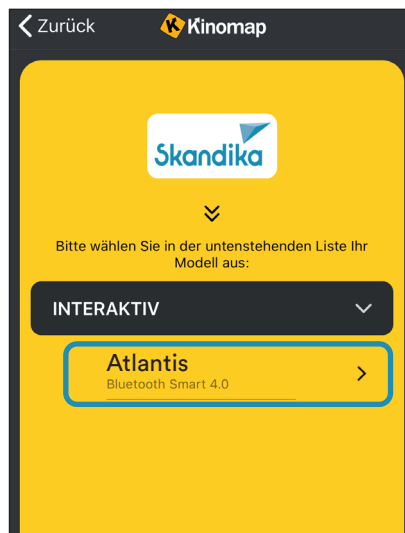
2. Auf „+“ tippen



3. Ergometer

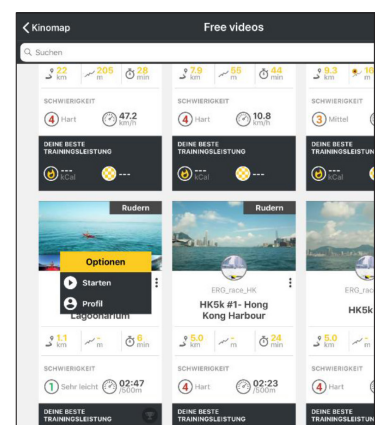


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!



Trainingshinweise

Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk).

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses (220-Lebensalter) befinden. Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden.

Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

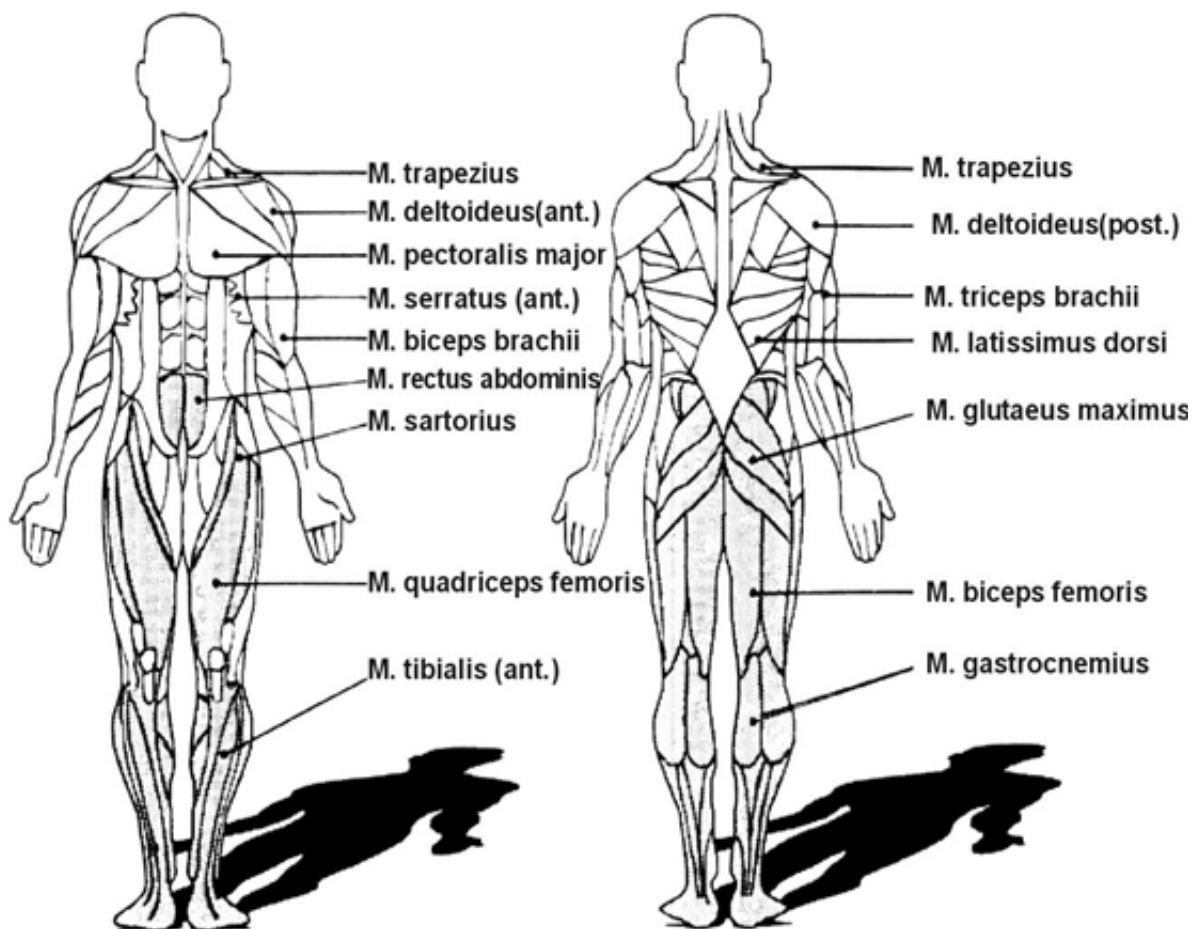
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und / oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Dehnübungen für die Beinmuskulatur

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:

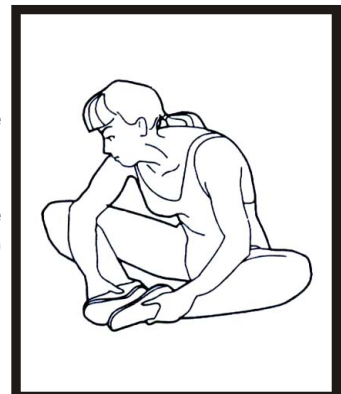


Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.

**Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten**

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.

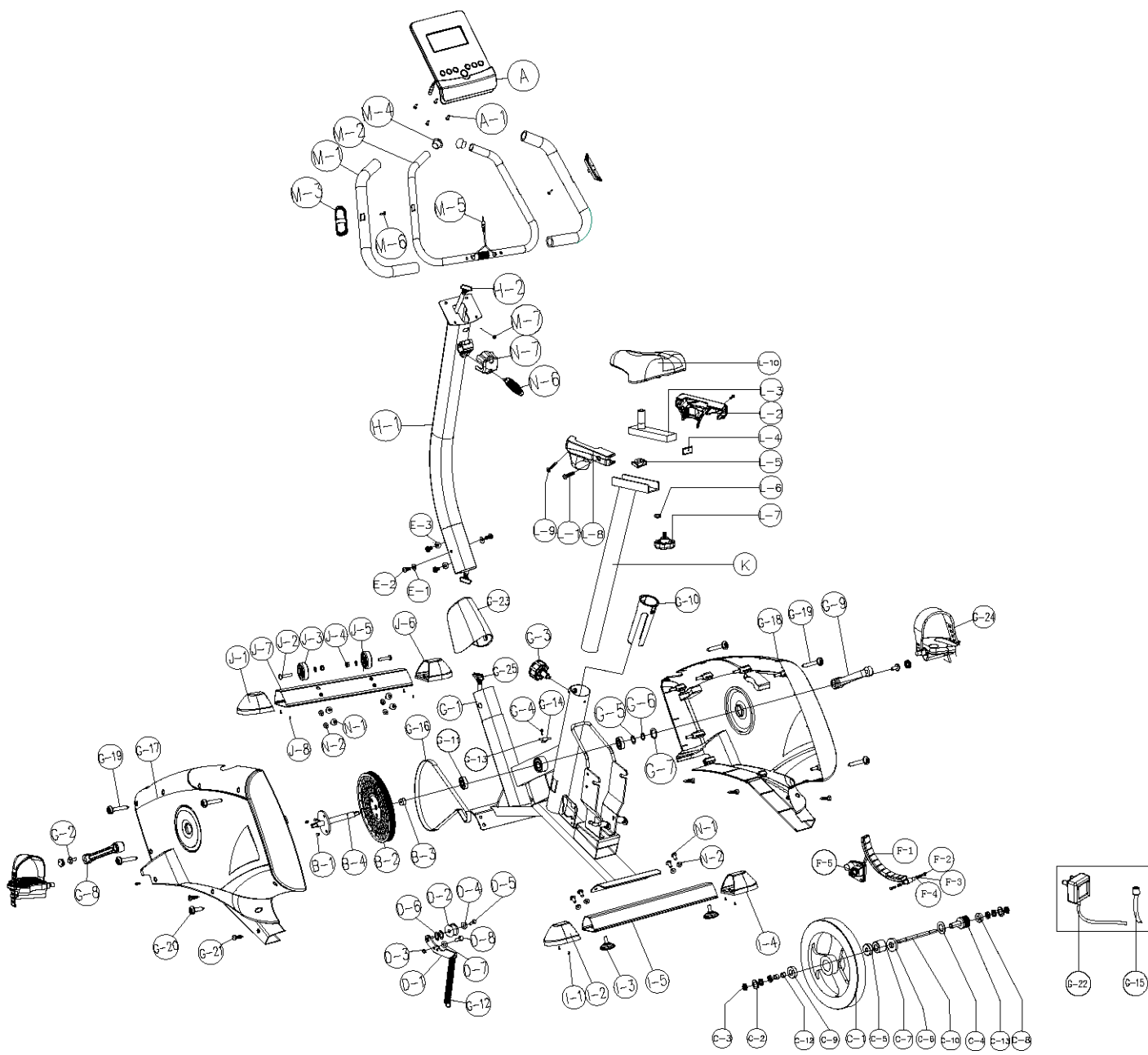
**Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger (Gastrocnemius und Biceps femoris)**

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.

**Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite**

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an (wie abgebildet) und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.





| Teil Nr. | Bezeichnung | Spezifikation | Menge |
|----------|----------------------------|-------------------|-------|
| A | Computer | (ABS) SM2581-67 | 1 |
| A-1 | Schraube für Computer | M5x10mm | 4 |
| B | Achsenset | | 1 |
| B-1 | Schraube | M8x12mm | 3 |
| B-2 | Antriebsrad | (ABS) ø 240 | 1 |
| B-3 | Führung | | 1 |
| B-4 | Achse | | 1 |
| C | Schwungradset | | 1 |
| C-1 | Schwungrad | ø250x32W | 1 |
| C-2 | Unterlegscheibe | ø10xø17x1T | 2 |
| C-3 | Mutter | 3/8"-26, 4,5T | 3 |
| C-4 | Unterlegscheibe | ø30xø34x1t | 1 |
| C-5 | Lager | 6900RS | 1 |
| C-6 | Lager | 6203RS | 1 |
| C-7 | Einweglager | | 1 |
| C-8 | Lager | 6003RS | 1 |
| C-9 | Lager | 6203RS | 1 |
| C-10 | Schwungradachse | ø11,5x120L | 1 |
| C-12 | Führung | (Nylon) | 1 |
| C-13 | Riemenrad | | 1 |
| D | Spannrollenset | | 1 |
| D-1 | Halterungsset | | 1 |
| D-2 | Spannrolle | ø24xø37x20,5 | 1 |
| D-3 | Mutter | M8 | 1 |
| D-4 | Unterlegscheibe | ø8.5xø25x1t | 1 |
| D-5 | Schraube | M8xP1.25x20L | 1 |
| D-6 | Wellscheibe | ø10.5xø15x0.3t | 2 |
| D-7 | Unterlegscheibe | ø6xø12x1t | 1 |
| D-8 | Schraube | M6xP1.0x12L | 1 |
| E | Schraubenset Lenkerstütze | | 1 |
| E-1 | Unterlegscheibe | ø8xø19x2T | 2 |
| E-2 | Schraube | M8x16mm | 4 |
| E-3 | Halbrunde Unterlegscheibe | ø8xø19x2T | 2 |
| F | Magnetset | | 1 |
| F-1 | Magnethalterung | | 1 |
| F-2 | Schraube | M6x16mm | 2 |
| F-3 | Unterlegscheibe | ø6 | 2 |
| F-4 | Unterlegscheibe | ø6xø13x1t | 2 |
| F-5 | Stellmotor | | 1 |
| G | Haupttrahmenset | | 1 |
| G-1 | Haupttrahmen | | 1 |
| G-2 | Schraube | M8x20mm | 2 |
| G-3 | Feststeller | (ABS) M16x22mm | 1 |
| G-4 | Schraube | M4 x 10 | 1 |
| G-5 | Wellscheibe | ø17,5xø25x0.3t | 1 |
| G-6 | Unterlegscheibe | ø17,5xø25x0.3t | 1 |
| G-7 | C-Ring | ø17 | 1 |
| G-8 | Tretkurbel, links | | 1 |
| G-9 | Tretkurbel, rechts | | 1 |
| G-10 | Führung für Sattelstütze | (PP) | 1 |
| G-11 | Lager | 6203RS | 2 |
| G-12 | Feder | OD ø16 x 35T | 1 |
| G-13 | Sensor-Box | (PE) | 1 |
| G-14 | Sensorhalter | (PE) | 1 |
| G-15 | Stromkabel mit Befestigung | | 1 |
| G-16 | Keilriemen | J6 1092mm | 1 |

| Teil Nr. | Bezeichnung | Spezifikation | Menge |
|----------|----------------------------------|---------------------------|-------|
| G-17 | Hauptabdeckung, links | (HIPS) | 1 |
| G-18 | Hauptabdeckung, rechts | (HIPS) | 1 |
| G-19 | Schraube | M4x50mm | 6 |
| G-20 | Schraube | M4x30mm | 1 |
| G-21 | Schraube | 3/16"x3/4" | 6 |
| G-22 | Adapter 230V~50Hz, 9VDC 1.5A | (PPO) | 1 |
| G-23 | Abdeckung für Lenkerstütze | (HIPS) | 1 |
| G-24 | Pedalsset (je 1 Pedal re. & li.) | (PP) | 1 |
| G-25 | Sensorkabel, Unterteil | 950mm | 1 |
| H | Lenkerstützenset | | 1 |
| H-1 | Lenkerstütze | | 1 |
| H-2 | Sensorkabel, Oberteil | 950mm | 1 |
| I | Standfußset, hinten | | 1 |
| I-1 | Schraube | 3/16"x3/4" | 4 |
| I-2 | Endkappe, links | (PP) | 1 |
| I-3 | Höheneinsteller | 3/8"x30mm | 2 |
| I-4 | Endkappe, rechts | (PP) | 1 |
| I-5 | Hinterer Standfuß | 50x98x400L | 1 |
| J | Standfußset, vorn | | 1 |
| J-1 | Endkappe, links | (PP) | 1 |
| J-2 | Schraube | M8x40mm | 2 |
| J-3 | Transportrolle | (Nylon) ø57xø8x20 | 2 |
| J-4 | Mutter | M8 | 2 |
| J-5 | Unterlegscheibe | ø8xø19x2T | 2 |
| J-6 | Endkappe, rechts | (PP) | 1 |
| J-7 | Vorderer Standfuß | | 1 |
| J-8 | Schraube | 3/16" x 3/4" | 4 |
| K | Sattelstütze | | 1 |
| L | Sattelverstellungsset | | 1 |
| L-1 | Schraube | M5 x 12 | 2 |
| L-2 | Abdeckung, rechts | (ABS) | 1 |
| L-3 | Sattelverstellung | | 1 |
| L-4 | Kappe | (PVC) | 1 |
| L-5 | Klammerhalterung | 7/16"-14 | 1 |
| L-6 | Unterlegscheibe | ø14,3xø25x2t | 1 |
| L-7 | Feststeller Sattelverstellung | (ABS) | 1 |
| L-8 | Abdeckung, links | (ABS) | 1 |
| L-9 | Gewindeschraube | M4x15mm | 1 |
| L-10 | Sattel | | 1 |
| M | Lenkerset | | 1 |
| M-1 | Schaumstoffgriff | (PVC) 550 x ø20 x 5 mm | 2 |
| M-2 | Lenkergriff | | 1 |
| M-3 | Handpulsensor | | 2 |
| M-4 | Abdeckkappe | (STR) 7/8" | 2 |
| M-5 | Handpuls kabel | 650+650mm | 1 |
| M-6 | Gewindeschraube | M4x20mm | 2 |
| M-7 | Kappe | (PVC) | 1 |
| N | Kleinteilesset | | 1 |

Reinigung & Pflege

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden. Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch. Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Geräteinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Technische Daten

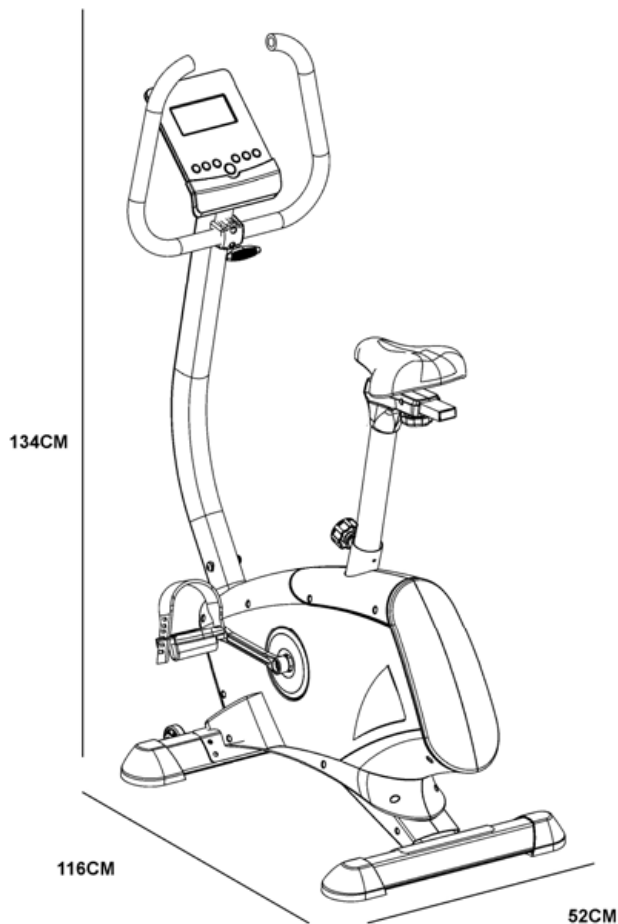
Abmessungen, fertig aufgebaut ca.: L=116 cm über alles, B=52 cm, H=134 cm

Gewicht ca.: 32,0 kg

Max. Gewichtsbelastung : 150 kg

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf 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.
- Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.



HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

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

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

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

Contents

- 30** Safety precautions
- 31** Set-up instructions
- 37** Mains connection / Computer operation
- 45** Use of the ICONSOLE+ app
- 48** Use of the Kinomap app
- 49** Exercise hints
- 52** Explosion drawing
- 53** Parts list
- 54** Cleaning & care / Technical specifications
- 55** Guarantee conditions



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

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Ergo- meter | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-1600 CardioBike Atlantis | | | | | | | | | | |
| | Klasse | HC | | | | | | | | | | |
| | Standard | EN 20957-1 | | | | | | | | | | |
| | Nennspannung/-strom | 9 V DC / 1500 mA | | | | | | | | | | |
| | WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist. | | | | | | | | | | | |
| | Produktionsdatum | | | | | | | | | | | |
| | 2021 | 2022 | 2023 | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | PO Nr.: | | | | | | | | | | | |
| | Max. Nutzergewicht | 150 kg | | | | | | | | | | |

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions.

For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

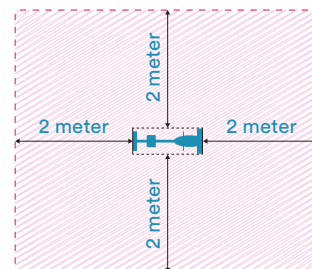
**WARNING**

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

SAFETY PRECAUTIONS

1. This class HC exercise machine is designed for a maximum user weight of 150 kg and is not suitable for therapeutic purposes. It is suitable for home use only. Do not set up the device in public places. Exercise only in the intended seating position typical for home-cycling. This device is unsuitable for any other type of use.
2. If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
3. Only one person should use the exerciser at a time.
4. Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other connections are properly tightened and firmly seated.
5. Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser. Only use the exercise for your workout if it works flawlessly. Pay attention, that no heat sources are present in the range of the device or the mains cable.
6. Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the exerciser must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
7. This device is not designed to be used by persons (including children) with limited physical, sensory or mental abilities, or by persons with insufficient experience and/or knowledge, unless under observation by a person responsible for their safety, or unless they have been instructed in the use of the device.
8. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
9. Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
10. If you should have concerns about your health, consult a doctor before using.
11. The device must only be used for its intended purpose as described in the instruction manual. Using the unit for any other purpose invalidates the warranty.
12. Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
13. Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the workout.
14. When setting up the exerciser, please make sure that the exerciser is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
15. Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the exerciser. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the exerciser during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
16. Be sure to consult a physician before you start any exercise program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you as well as to your work-out and sensible eating habits.
17. Do not use this device in the vicinity of aerosol products or gases, which are inflammable by flying sparks.
18. Assemble the exerciser as per assembly instructions and be sure to only use the structural parts provided with the exerciser and designed for it. Prior to the assembly, make sure the content of the delivery is complete by referring to the parts list of the assembly and operating instructions.
19. Be sure to set up the exerciser in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the exerciser. Do not place the device on a carpet!
20. The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, properly informed or instructed persons must only use them.

21. Stop your work-out immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
22. Children, disabled and handicapped persons should use the exercise only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
23. Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.
24. When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
25. Do not work out immediately after meals!
26. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

SET-UP INSTRUCTIONS

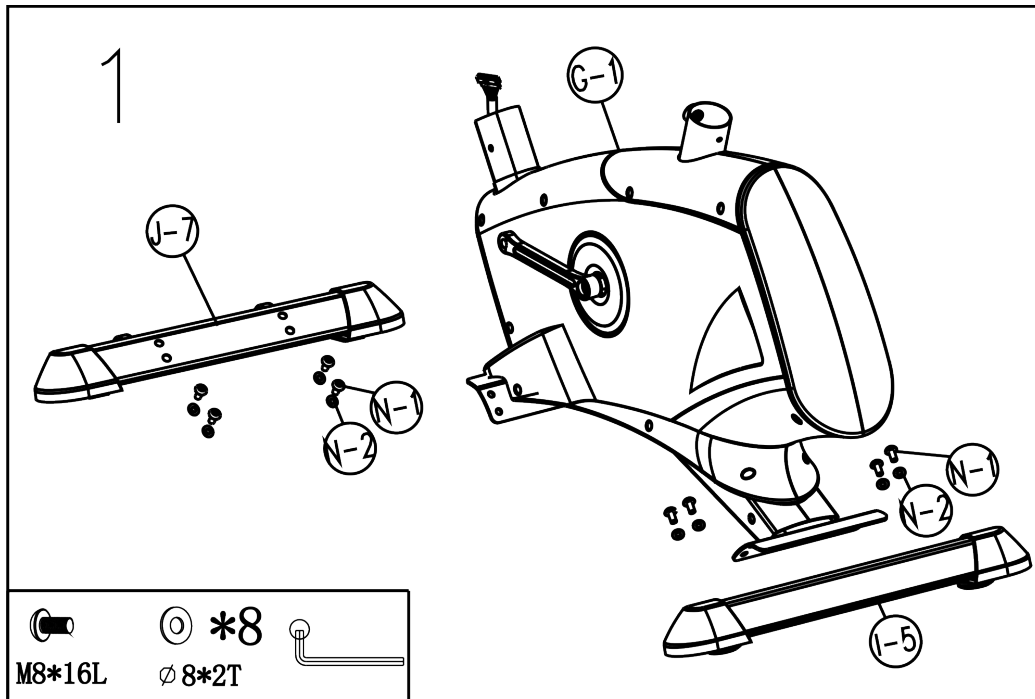
Hardware set:

| | | | |
|-----|--------------|--------------------|--------|
| N-1 | Screw | M8x20mm | 8 pcs. |
| N-2 | Flat washer | ø8xø19x2t | 8 pcs. |
| N-3 | Combi-Tool | 13/15/17 mm | 1 pc. |
| N-4 | Allen key | 30 x 84 mm | 1 pc. |
| N-5 | Screw driver | 13/14 mm | 1 pc. |
| N-6 | T-screw | (ABS) M8xP1.25x65L | 1 pc. |
| N-7 | Cover | (ABS) | 1 pc. |

For the assembly of this item we recommend to use the provided tools. Before starting to assemble please check according to the part-list in this manual, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience. For your safety in some cases lock nuts were used. Maybe it is a little difficult to screw them tightly onto the respective screws, but they will not get loose easily (to ensure a safe connection). If you should loose and fix those lock nuts several times, they will lose this lock mechanism. In this case you should use new lock nuts of same size. We recommend using the enclosed tools to assemble the device.

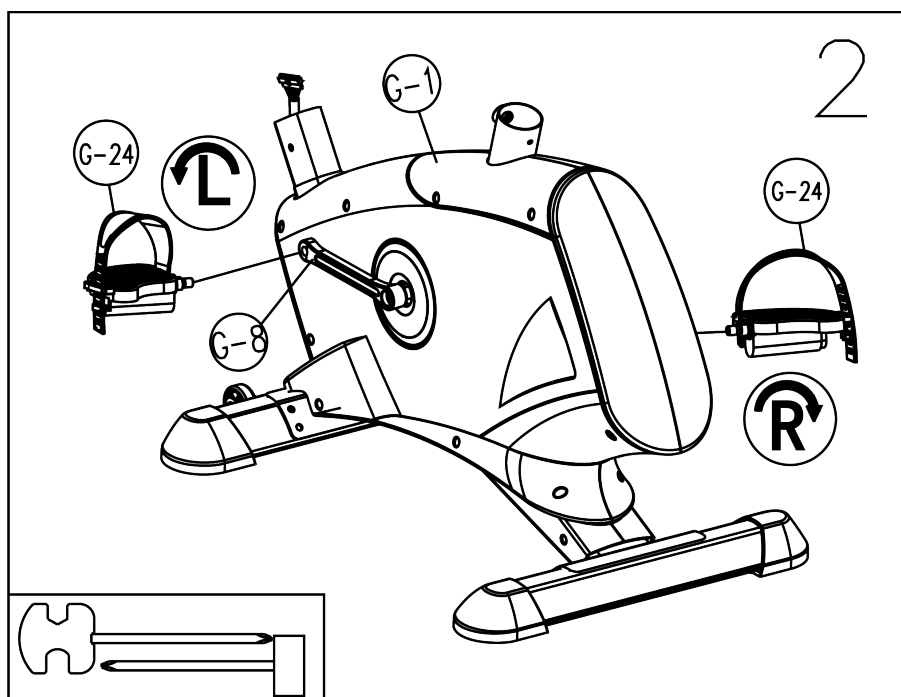
STEP 1: ATTACHING THE FEET / BASIC ASSEMBLY

Attach the front stabilizer (J-7) & rear stabilizer (I-5) to the main frame (G-1) with each 4 screws M8 × 20 (N-1) and 2 washers (N-2). Properly fix the stabilizers in order to avoid loosening them during exercise. The height adjusters (I-3, on the underside of I-5) are used for compensation of uneven floor if necessary. Adjust these parts until the unit is standing firmly on the floor. The front stabilizer is equipped with transportation rolls (J-3, on underside of J-7), which allow you to move the item easily from one place to another after assembling (please pay attention to protect your floor against scratches and/or abrasion before any transport action).



STEP 2: PEDALS

Screw in both pedals (G-24R/L). The right pedal (G-24R), which is marked with „R“ needs to be screwed in clockwise direction. The left pedal (G-24L) needs to be fixed on the left side by screwing it in anti-clockwise direction. It is important to assemble the correct pedal on the correct side to avoid cross threading and damaging the pedal windings.

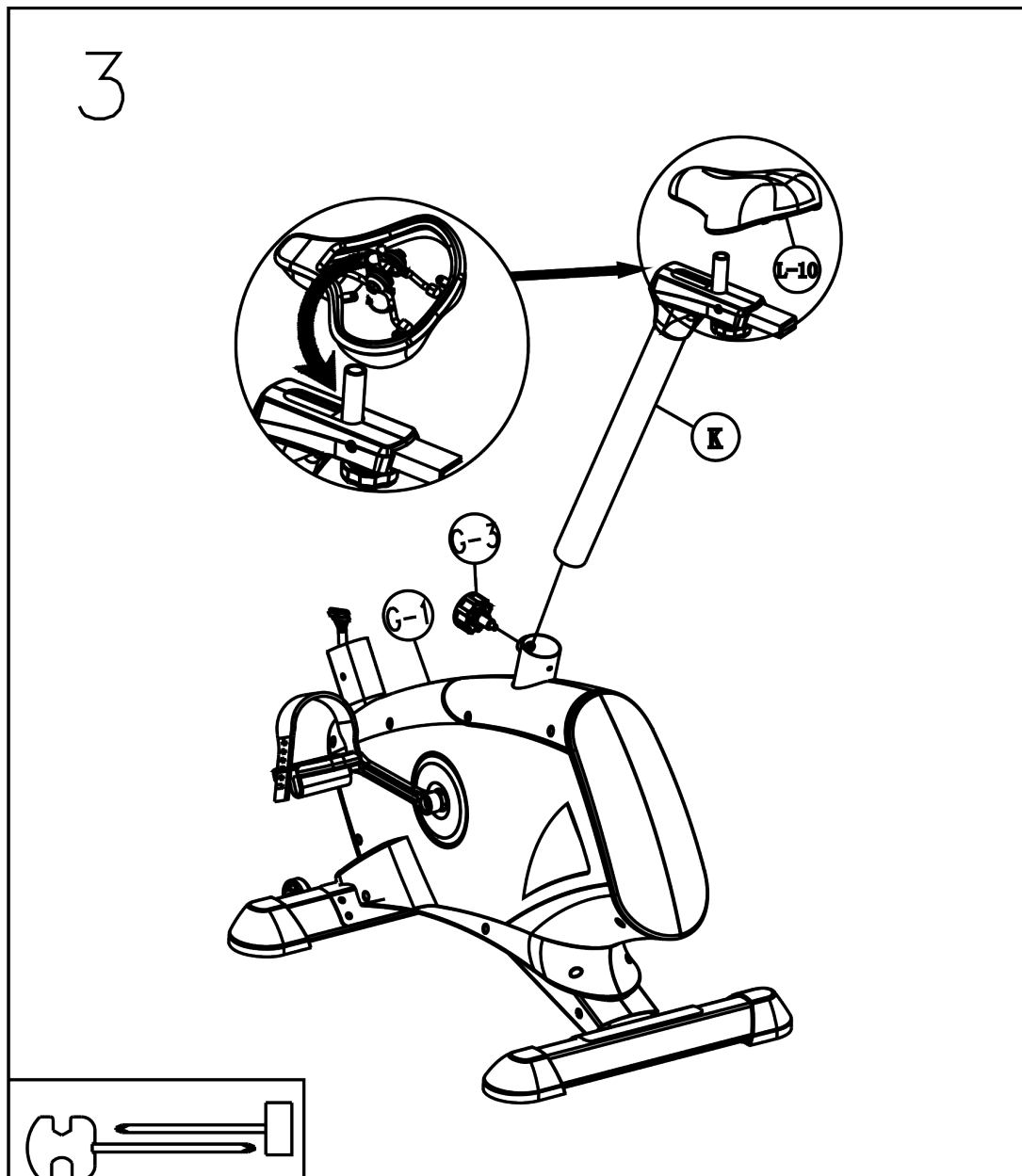


STEP 3: SEAT

Fix the seat (L-10) onto the seat support tube (K) as per the drawing above. The seat can be adjusted horizontally according to your personal need (arm- and leg-length) by loosening and pulling out the knob (L-7), sliding the seat slider to the desired position and fixing the knob (L-7) again properly. Loosen the adjusting knob (G-3) on the main frame and slide the seat post (K) onto the rear stem of the main frame (G-1) and secure with the knob (G-3) in a proper height. The seat should be adjusted up and down, backward and forward to fit the user's personal needs. Properly fix the above connections in order to avoid injuries caused by a loose seat.

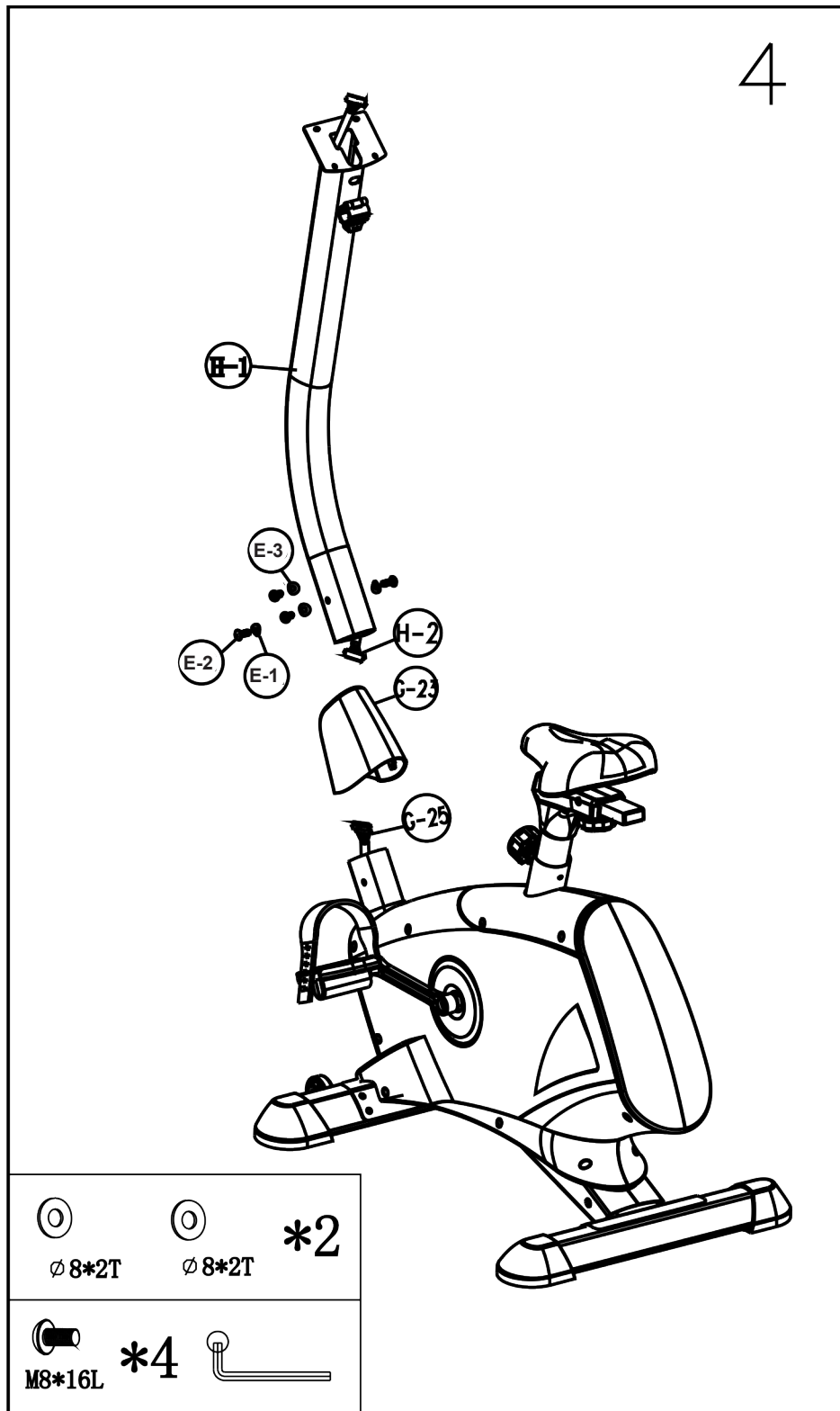
How to use the adjusting knob (G-3):

The seat support tube can be fixed at various heights by loosening and pulling out the knob (G-3), adjusting the support tube to the desired height and then fix the pop pin again properly through one of the drilled holes. Always pay attention to the markings for min. and max. height adjustments on the seat post (K). The seating height is correct when the knee is slightly bent with the pedal vertically downwards and the foot parallel to the floor.



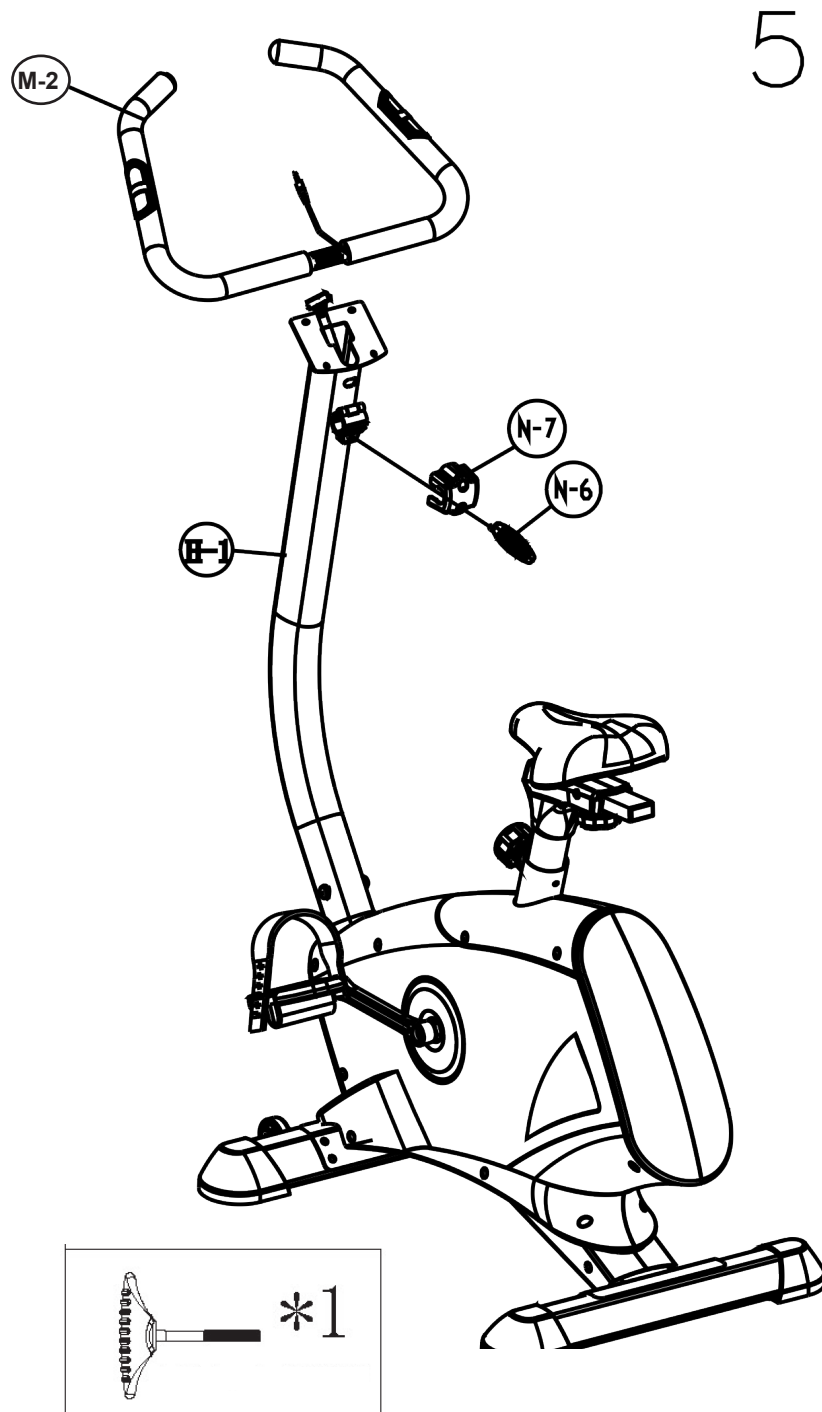
STEP 4: HANDLEBARS POST AND CABLES

Remove (in case these are pre-mounted) handlebars post (H-1) by loosening the screws (E-1 / E-2 / E-3). Slide the cover for handlebars (G-23) onto the bottom side of handlebars post (H-1) and connect both ends of the sensorcable (H-2 & G-25) between main frame and handlebars post. Put the handlebars post (H-1) into the main frame [be careful not to squeeze any cables!] and fix it with the screws (E-2) and washers (E-1 & E-3) as shown.



STEP 5: HANDLEBARS

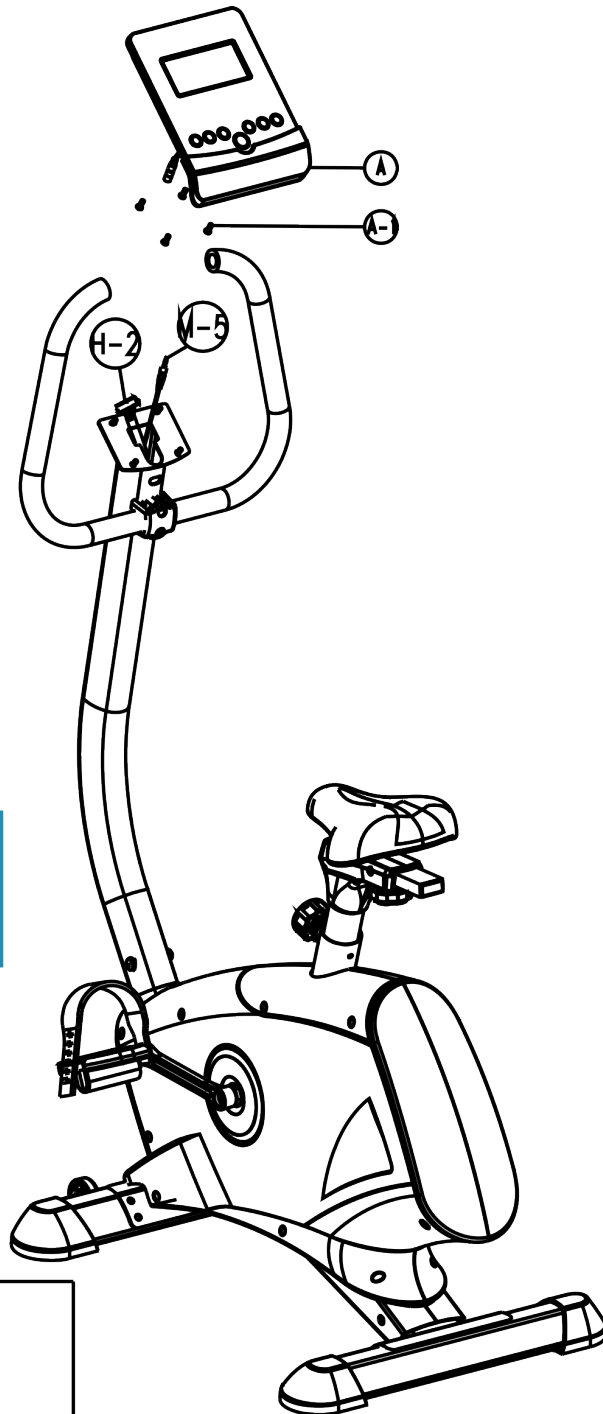
Assemble the handlebars (M-2) to the handlebars post (H-1) by the handlebars cover (N-7) and the T-knob (N-6). You may adjust the angular to your individual convenience before fixing the handlebars (M-2) tightly. Pay attention not to squeeze the handpulse cables. Put the plastic caps onto both ends of the handlebars (if not already premounted). Guide the handpulse cable (M-5) carefully through the drilling hole of the handlebars post.



STEP 6: COMPUTER

Connect the upper sensor cable (H-2) and the handpulse cable (M-5) to the computer (A). Fix the computer (A) onto the holder on top of the handlebars post as shown with the screws (A-1). The exercise bike is completely assembled now!

6



CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!

 M5*20L *2

MAINS CONNECTION

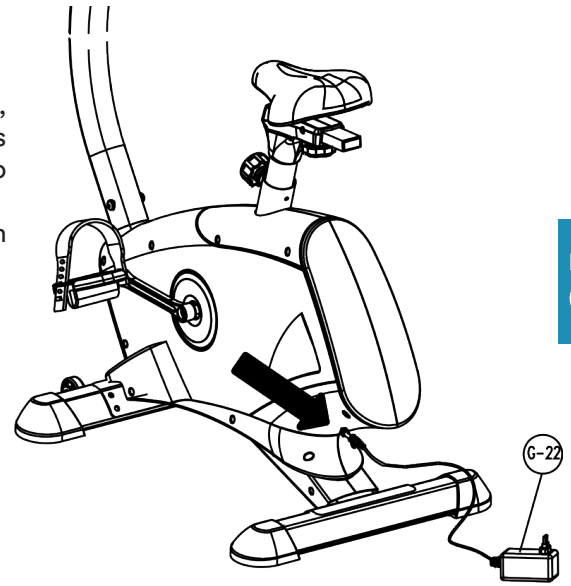
The computer gets its power supply by the included adaptor which will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications). If you have to buy a new adaptor it is important to pay attention that it is GS-approved and corresponds to the product safety law and the below mentioned specifications. The adaptor will be connected to the little plug in the cover of the item near by the rear stabilizers.

Adaptor specifications:

Input: 230V~ 50 Hz / 0,1A max.

Output: 9V $\overline{=}$ 1500mA 13.5VA

Don't use another electricity supply because this could cause damages or impairments of functions. Please pay attention to the adaptor specifications on the type plate!

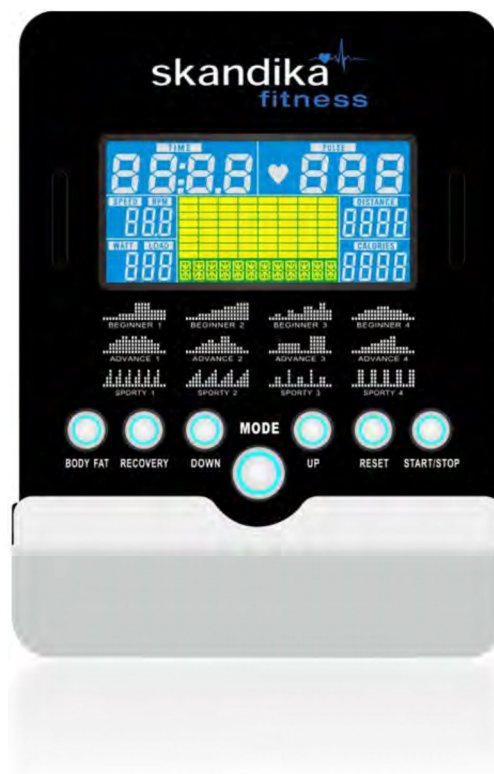


GB

COMPUTER OPERATION

The multi-functional training computer has many operation modes and shows you all important training data for your personal exercise surveillance. It is very important to read all instructions completely in order to avoid faults and misunderstandings and to exercise optimally with your new ergociser. Thank you!

The computer starts working by using the pedals or pressing a button. The computer will switch on automatically when pedalling. After app. 4 minutes without any activity the computer will also automatically switch off to save energy.



Function buttons

| | |
|-------------------|---|
| MODE | By pressing this button, you confirm various input values, e.g. target value specifications, personal data, etc. or select a training mode. We will go into detail about these inputs later on. |
| RESET | If you keep this key pressed for 2 seconds, all values are reset to zero. This also happens when you disconnect the power supply. If you press the key briefly, the currently active function is set to zero (e.g. for target value settings). If you are in STOP mode (i.e. you are not currently training), briefly pressing this key will return you to the initial display. |
| Up / Down | With these two keys you can set/enter values. You will find a more detailed description later in this manual. |
| START/STOP | To begin or end an exercise session. |
| BODY FAT | Pressing this key takes you to the „Body fat measurement“ function. The exact procedure is explained later in this manual. |
| RECOVERY | Starts the heart recovery rate measurement – see respective chapter in this manual. |

The function values

| | |
|--------------------|---|
| TIME | Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min). Preset a target time: You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00. |
| SPEED / RPM | The computer shows the current speed in the display (0-99.9 km/h). In combination with the speed display the rounds per minute (RPM) will be displayed (alternating display speed/RPM). |
| DISTANCE | The workout distance is displayed here (max. 99,90 km). Preset a target distance: You may preset a target distance before starting a workout. The distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0,00. |
| CALORIES | The currently burned calories are displayed here (max. 9990 kcal). Preset a target calorie consumption: You may preset a target calorie consumption (kcal) before starting a workout. The calories will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0000 kcal. |
| PULSE | The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. If you use a chest belt, the measured frequency will also be displayed here (please find more details in chapter „built-in receiver“). Preset a target pulse: This is only possible in special modes – please check the respective chapter. |
| WATT | The computer shows the current watt value (10-350 Watt). You may preset a watt value in the special training mode „Watt“. Please check the following pages. |

HOW DO I EXERCISE?

After switching on the computer (short display of all possible signs and a beep tone) you need to choose a training mode by using the **UP** and **DOWN** -buttons as well as **MODE** for confirmation. The following modes can be selected:

MANUAL → BEGINNER → ADVANCE → SPORTY → CARDIO → WATT

Training mode

If you want to exercise manually (MANUAL mode), you may also just press **START/STOP** directly after switching on the computer. All the modes will be explained more detailed later on in this manual.



The bar display

Now a short discourse follows about the graphic display: The computer has an LCD display of a total of 8 segments in x-direction (horizontal) and 8 segments in y-direction (vertical). This is intended to motivate you by showing you which difficulty (vertical number or bar height) you have just set or approximately how far you have already gone (x-direction). The bars displayed in each case are never to be understood as absolute values, but are only intended to help you understand the respective values better. Of course, the display is always to be interpreted slightly differently depending on the selected mode. For example, in the fixed programs you are always given a so-called mountain profile (i.e. the setting of the difficulty levels is fixed from the start), in the manual mode you can constantly change these by pressing the key. In this case, the vertical display is then shown one segment higher when you increase the difficulty level by one and vice versa. The horizontal display is also always different. For example, you can specify a training time. Let's assume you have specified 30 minutes. Then the computer automatically divides these 30 minutes by the maximum number of segments that can be displayed in horizontal direction (=8) and thus switches to the next display in x-direction exactly every 3.75 minutes (= 30 : 8). The various computer modes are now explained below.

Try out all modes and then select the one that suits you best, depending on your personal preference or training goal - or always make your training varied - e.g. by completing a mountain program today and a straight, level route the next time you train. Compare your times, e.g. for a specific program or test how far you have come, e.g. with a target time of 30 minutes! There are many ways to always train something different with this computer, whether it's more ambitious endurance training or just a casual „ride along“ to keep moving or for fat loss!

1. „Manual“ -> Manual mode

With this training mode, you can set the difficulty manually. After selecting „Manual“ and **MODE** you are in manual mode. You can now set the pedaling resistance (LOAD; with the **UP** and **DOWN** keys and **MODE** for confirmation) and press the **START/STOP** key and simply „ride“ without any further specifications. With **UP** and **DOWN** the pedaling resistance can be adjusted in 32 steps even during the training. The computer indicates which level is currently set by the bar display or by „LOAD“ = segment level, see explanation „The bar display“). In this manual mode, you can also set target values for the following function values (the individual function values have already been explained in this manual):

- TIME (Training time between 0:00 and max. 99:00 Min.)
- DISTANCE (Distance from 0 to max. 99.90 km)
- CALORIE (desired calories burned in one training from 0 to max. 9990 kcal.)
- PULSE (Pulse frequency from 30 to max. 240 bpm)

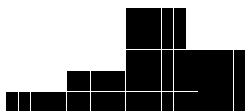
To enter such a preset after selecting the manual mode („Manual“ and **MODE** button, but NOT **START/STOP**!) you have the possibility to enter each of the above function values with the **UP** and **DOWN** keys and **MODE** for confirmation. Then press **START/STOP** to start the training. If you specify multiple function target values, the computer will give the appropriate signal at the first value reached. The signal is a repeated beep when the or (in case of multiple presets, the first) target value has been reached. At this moment the computer will also stop counting. Only when you press the **START/STOP** key again, you can continue training and the computer will count up again. If you want to interrupt in the meantime (during the training), you must press the **START/STOP** key. If you press the **RESET** key, you can change the program mode (but only in STOP mode, i.e. in a training interruption) or also switch between the main modes. If you keep the **RESET** key pressed for more than 2 seconds, all data will be reset and a restart of the computer will be performed.

2. The program modes „Beginner“, „Advance“ and „Sporty“:

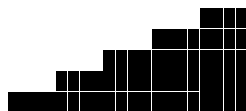
Within this mode you can exercise with a program profile (preset mountain- and valley courses). After selection of the training mode you can select a programme from P1 to P4 within each mode with the **UP/DOWN** and **MODE**-buttons. The programme profiles (totally 12 programmes) are printed on the computer cover for your information also.

It is possible to enter a target value for exercise time during the programme training. Use **UP/DOWN** and **MODE** buttons in the same way as described before to enter any target (preset) value. The computer will beep if you have entered a target exercise time. During exercise, you may use the Up and Down buttons to change resistance level. If you press and hold the reset button for more than 2 seconds, the computer will totally reset all values to zero.

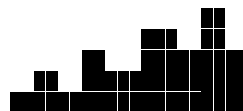
BEGINNER 1



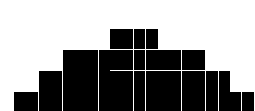
BEGINNER 2



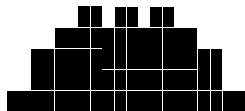
BEGINNER 3



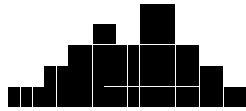
BEGINNER 4



ADVANCE 1



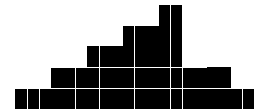
ADVANCE 2



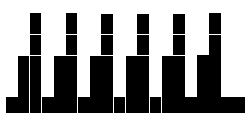
ADVANCE 3



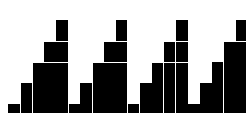
ADVANCE 4



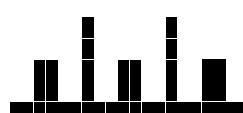
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



3. „Cardio“ mode

This mode automatically adjusts a training level depending on your pulse frequency. After selecting this mode, enter your correct age (standard value = 25 – can be adjusted with the **UP** and **DOWN** buttons & **MODE** for confirmation). Now select one of 3 percentages of the maximum pulse (the computer calculates it by your age) or you can choose to input directly a target pulse rate (from 30 to max. 240 bpm). Use the **UP** and **DOWN** buttons to select between 55%, 75%, 90% and direct input of the target pulse. Press **START/STOP** to start the training. Again it is possible to enter a target exercise time. Use the **UP** and **DOWN** - buttons as described before.

a) You have chosen a percentage. The computer calculates the target pulse. If your measured pulse is below this value the computer will increase the tension every 30 seconds in one step (up to max. 32). If you exceed this value the tension will be reduced every 15 seconds - as long as the pulse will be balanced.

b) You want to enter a target pulse value. Use the **UP** and **DOWN** buttons to enter the desired value (standard = 100). Press **MODE** and **START/STOP** to start. The control of the velocity is same as described in point a) above.

If you press and hold the **RESET**-button for more than 2 seconds, the computer will totally reset all values to zero. You may select another training mode then. If you exceed the target pulse rate for more than 30 seconds on tension level 1 (very easy), the computer will stop the training automatically. It will emit a beeping sound then. When you reach a programmed target value during exercise, the computer will beep multiple times to give you a sign to stop. If you exercise below the target value, the beeping will stop. To interrupt the exercise it is also possible to press the **START/STOP**-button in this mode (Stop-Mode).

4. Watt-controlled exercise (presetting a WATT value)

Within this mode you can preset **WATT** to enter the watt-controlled training mode. After selecting this mode, enter the **WATT** value with **UP** and **DOWN** buttons & **MODE** (change the standard value 120). You may preset the **Watt** value up to max. 350 Watt. If you have preset watt, it is not possible to change the load level manually (with **UP** and **DOWN**) as usual. The computer will control the load automatically according to the target **Watt** value. However, you may adjust the watt preset value with the **UP** and **DOWN** – buttons. Also you may preset a target value for exercise time in this mode.

Hints:

- If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!
- The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.
- The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
- This computer has been tested according to the corresponding EMC standards. Even so, it is still possible for interference, in particular electrostatic discharge, to affect the display, possibly resulting in an unwanted reset or defect display. In this case, simply restart the computer (wait for it to switch off and on again) or take the batteries out briefly).

Bodyfat measurement: The bodyfat analysis

How to reach your ideal body type and improve your health

Being „fit“ has many benefits - from weight control to better and more restful sleep at night. People who exercise regularly - and in the right way - are less likely to get sick and have been shown to live longer than people who have unhealthy lifestyles. Various diseases, such as diabetes, heart disease, and even certain forms of cancer may even be prevented by controlling body fat levels.

Now, according to the determined values, you can reduce or increase your body weight healthily and easily by adjusting the body fat percentage through training and appropriate nutrition. Individual body fat percentage is usually expressed as a percentage of total body weight. Weight loss should be done by reducing body fat - not by losing muscle mass or water.

To reduce body fat percentage, one must exercise in the „aerobic“ exercise zone (i.e., about 50% to 80% of maximum heart rate, see heart rate chart for determination of this heart rate). An appropriate diet (especially avoiding so-called „hidden fats“) is also of great importance. You can obtain more detailed information on this from a nutritionist or from your doctor.

The average ideal body fat percentage of men is 22% at the most

The average ideal body fat percentage for women is a maximum of 26%

Bio-electrical Impedance Analysis – Approved by Henry C. Lukaski, Ph. D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

The fat monitoring determines body fat using Bio-Electric Impedance Analysis (BIA), a process by which a small electrical current is sent through the body to measure the impedance. The current will flow through the hands. The more fat containing adipose tissue (fat) in the body, the harder the current must work to travel around. In this case, the resistance to the current generates a higher impedance value, which in turn reflects a higher value for body fat. The impedance value is then inserted into an equation (along with height, weight, sex, and physical stature) which calculates body density and percent body fat.

The relation between heart-rate & fat burn

Like any combustion engine, your body uses oxygen and fuel to generate energy. The cardiovascular system delivers oxygen to the skeletal muscles, which then uses this oxygen to “burn” various fuels (carbohydrate and fat) to yield mechanical energy. While performing aerobic exercise, your heart rate should stay in a range (Training Zones) between 50% and 70% of your maximum heart rate. (Max. Heart Rate = 220 – age in years) For best results, aerobic and fat burning, keep your heart rate in the Training Zone for at least 12 minutes. The longer and more frequently you do this the more improvement you will see. Why 12 minutes? This is the amount of time needed for body to start producing fat burning enzymes.

Additional hints for your health

The body fat analysis is suitable for adults and children of 7 years age and older. This measurement is in no way suitable for people with heart diseases or when taking cardiovascular medicine. Please also do not use this item if you are pregnant.

Wrong values can be measured if you belong to these groups:

- People over 70 years of age
- Dialyse-Patients
- People, who suffer from Oedema
- Intensive sport people, Bodybuilders, Professional athletes
- If when relaxing your heart rate is below 60

In these cases the result of the measurement cannot be regarded as correct value, but only as a guide for the improvement between different measurements. Always consult your physician before starting a body fat measurement! In case of improper handling or current fluctuations measured values can be lost and/or be displayed wrongly.

How to do the measurement:

1. The correct posture for body fat measurement:

- a) Sit on the device with your arms in front of you at an angle of approximately 75°. Keep your elbows straight and move them as little as possible.
- b) Enclose the sensors as completely as possible with your fingers so that there is sufficient contact with the electrodes.

2. Mistakes to avoid:

Here is a list of mistakes that should be avoided at all costs during the measurement in order to obtain the most correct result:

- a. bent elbows
- b. Movements during the measurement
- c. arms are too high or too low in front of the body
- d. there is not enough contact between fingers and electrodes

Note: To measure the pulse rate during training, you do not need to follow the above instructions. You only need to place both palms on the sensor or wear a compatible chest strap.

3. Start the measurement:

Fat measurement is only possible after finishing a workout or before starting a workout (stop mode). To do this, select the „Body fat measurement“ mode by pressing the **BODYFAT** - key. Enter the data requested by the computer (with **UP** / **DOWN** and **MODE**) for:

- 1) „SEX“ (= sex, male (m / male) or female (f / female),
- 2) „HEIGHT“ (height in cm) and
- 3) „WEIGHT“ (weight in kg).





Now pull your hands back onto the sensors and keep them there (embrace them as completely as possible). The measurement will take approx. 8 seconds. Please do not move during this process. Even the smallest movements can lead to large deviations in the measurement result. During the measurement, „---“, „---“ or similar is displayed.

4. The result:

After the measurement, you will see your body fat percentage in % (Fat%) on the display, as well as your BMI and a symbol. The body fat percentage indicates what percentage of your total body weight consists of fatty tissue. Determining your body fat percentage is very crucial in correctly interpreting whether a person is overweight or not. In the following table, you can now take your current condition according to the displayed representation (body fat percentage and symbol). BMI (Body Mass Index) is calculated by dividing the body weight in kg by the square of the height in meters. Example: a person of 60 kg with a height of 160 cm has a BMI of $60 / 1.6 \times 1.6 = 23.4$. The „desirable“ BMI depends on the age:

| AGE | BMI |
|---------------|-------|
| < 24 years : | 19-24 |
| 25-34 years : | 20-25 |
| 35-44 years : | 21-26 |
| 45-54 years : | 22-27 |
| 55-64 years : | 23-28 |
| > 64 years : | 24-29 |

Falling below indicates underweight, exceeding indicates overweight.

| Bodyfat | Symbol |  |  |  |  |
|------------|--------------------------|---|--|---|---|
| | Grade | too low | sportive/ thin | Normal | too high |
| | Male | < 13 % | 13 - 26 % | 26 - 30% | > 30 % |
| | Female | < 23 % | 23 - 36 % | 36 - 40% | > 40 % |
| BMI | Male & Female | < 19 | 20 - 25 | 25 - 27 | > 27 |

Hints for the shown results:

Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body. The displayed values should only be regarded as evidence of your physical condition in order to support you finding your individual best way of exercise.

Press the **BODYFAT** key again to exit the operating mode.

Error messages

If the computer cannot determine a result or otherwise does not function properly, it may display an error message. This gives an indication of the problem:

Display: „**E-1**“ means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement.

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

Display: „**E-4**“ means, the measured values are not logical or that the entered values for personal data (like e.g. height and weight) are out of range and therefore cannot be displayed resp. processed. This may also be the result of an incorrect measuring. Please repeat the whole measurement procedure as described in this manual.

Display: „**E-5**“ means, that no information is received from the sensor. A cable or the sensor itself could be defective.

If no correct measurements are possible or the display does not show correct values, please contact the customer service.

Special function: „RECOVERY“:

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button **RECOVERY**.

The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed.

The range is F1 to F6 (see chart). Improve your value by intense and regular training!

After the recovery function is finished, press **RECOVERY** again to return

to normal operation mode. If any problems occur and you cannot return to normal computer mode, execute a complete RESET as described before.

| | |
|---------------|-------------|
| 1.0 | Outstanding |
| 1.0 < F < 2.0 | Excellent |
| 2.0 < F < 2.9 | Good |
| 3.0 < F < 3.9 | Fair |
| 4.0 < F < 5.9 | Weak |
| 6.0 | Poor |

Built-in receiver

The computer is equipped with a built-in receiver, which can receive the pulse signals measured by a compatible (uncoded / 5 kHz, e.g. Skandika chest belt) chest belt wirelessly. So you can decide, if you want to measure your pulse frequency by the hand sensors or by the chest belt. A chest belt would enable you to exercise without the need to grasp the hand sensors all the time.

Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt if you want to use this feature.

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

In case you grip the hand sensors and wear a chest belt at the same time, the device will prefer the signal from the hand sensors.

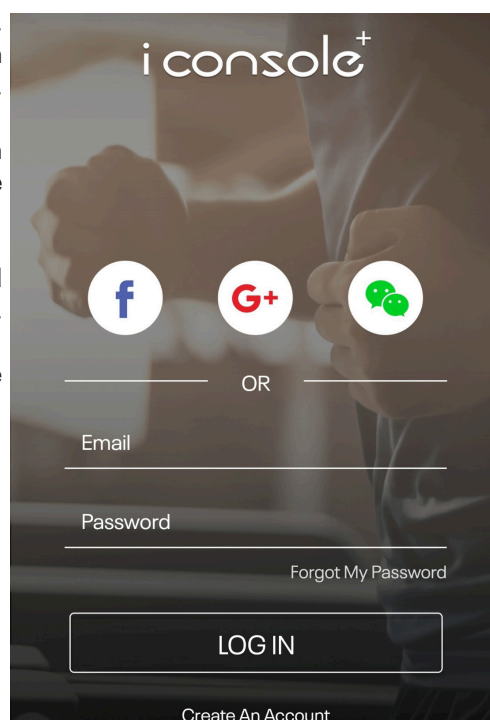
USE OF THE ICONSOLE+ APP

Your training device is compatible with actual iOS or Android devices. It may be necessary to have the latest version of the operating system software installed, as some older versions may no longer be supported.

You can use many of the features of your training computer with compatible devices and easily control your training from your mobile device. To establish a connection, Bluetooth® must be switched on.

First download the app „iConsole+“ and install it on your iOS or Android device. You can find it via the app search function on your device.

After installing and starting the app, you must create an account to be able to use the app.

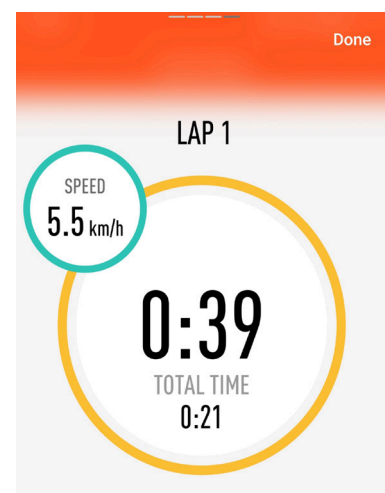
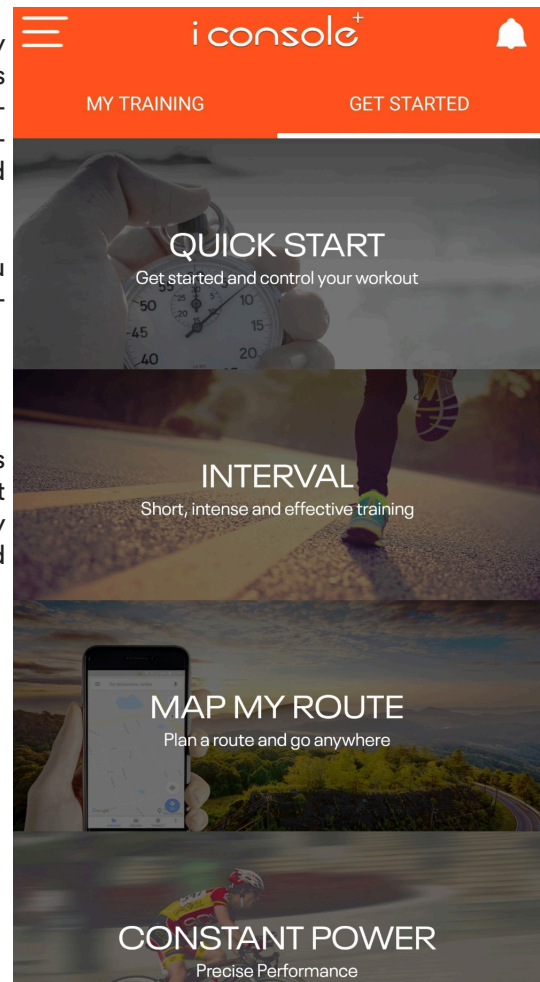
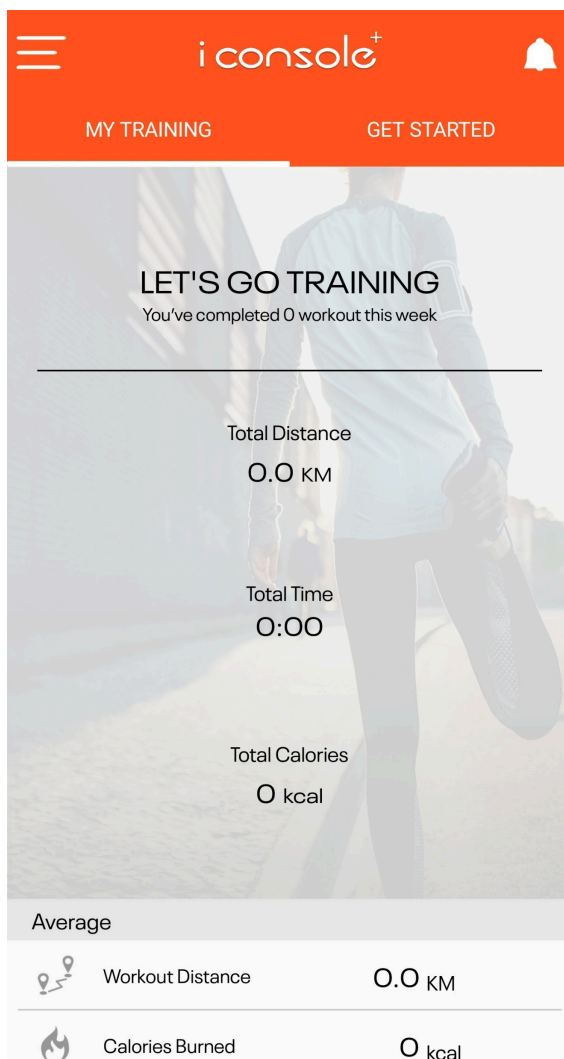


On the Home screen, you can connect to your training device by clicking „Get Started“ and following the corresponding instructions (Quick Start). The language of the app can be changed under „Settings“. Here you can also change other settings such as the unit „Metric“ or „Imperial“. The app is for the most part self-explanatory and should therefore be operated intuitively.

In principle, the app is updated at regular intervals, i.e. the menu items, masks and input options shown here may vary and are therefore only roughly discussed.

Training with the iConsole+ app

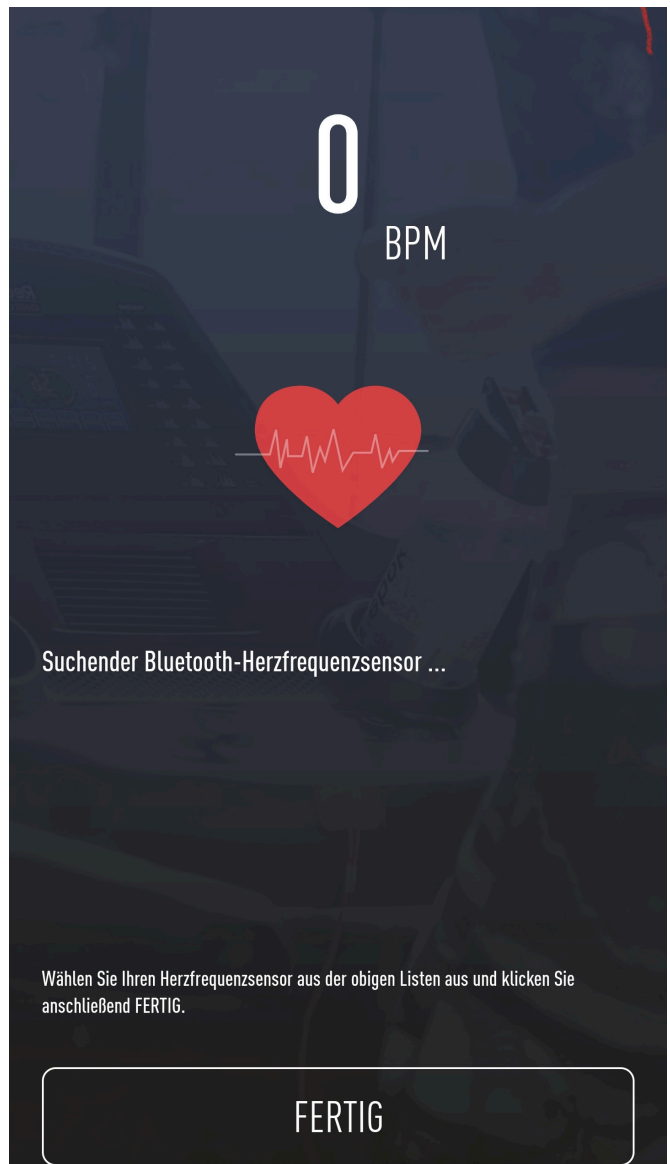
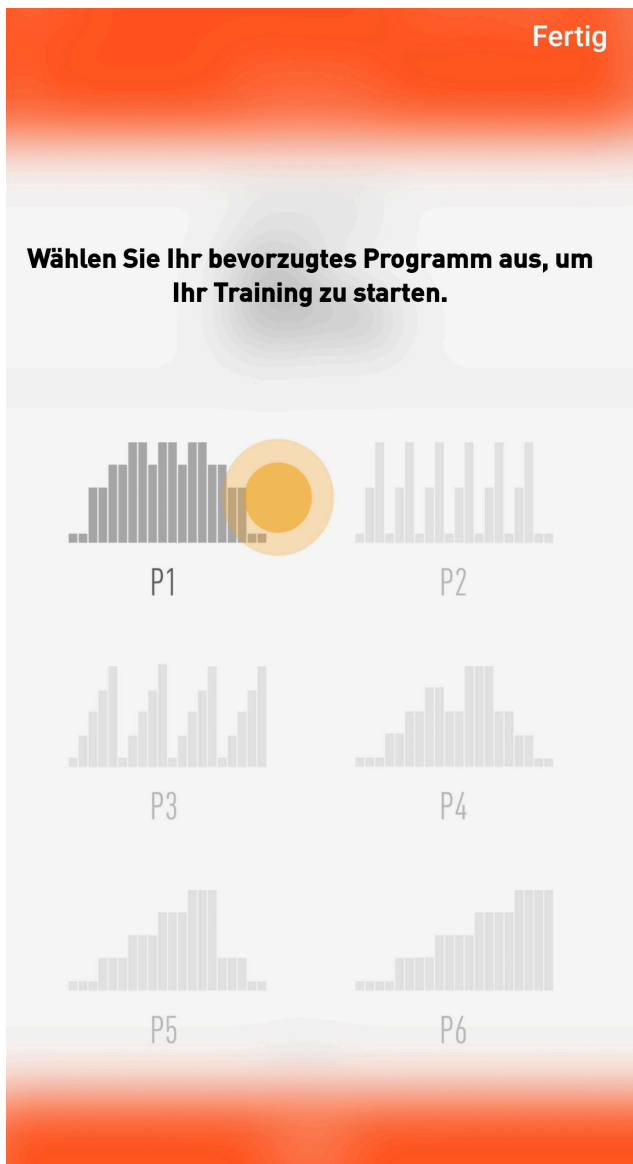
Under the menu item „My Training“, the training-relevant data is displayed. You can complete an interval training (again under „Get started“) or map your training on a map under „Map my Route“. Try out the individual options to make your training even more varied and motivating!



Programmes and Bluetooth® heart rate measurement

The app contains various programmes according to which you can train with your device. Depending on your training goal and time, you can select different options here.

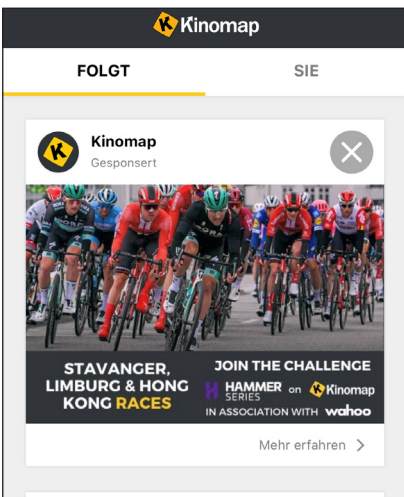
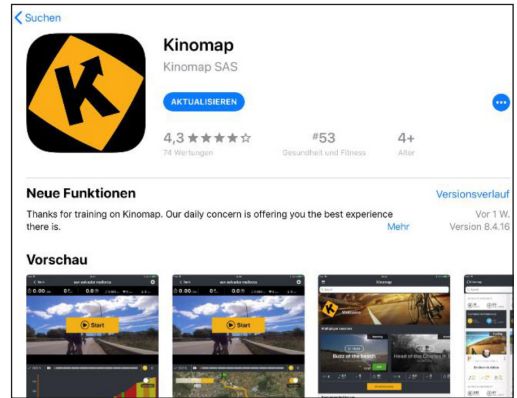
Under the item „Resting heart rate test“ you can have your resting heart rate recorded with a heart rate monitor connected via Bluetooth® for a more precise training plan.



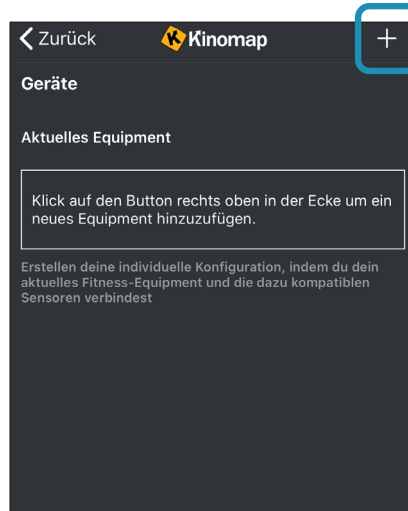
KINOMAP

The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

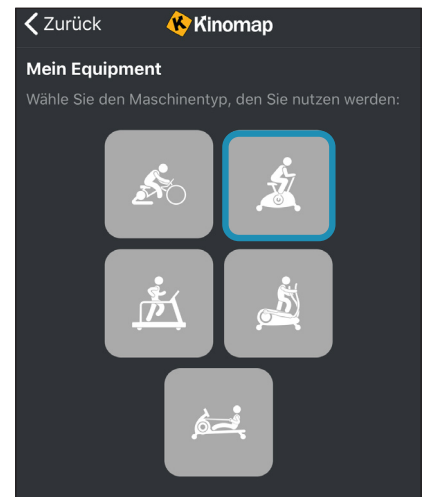
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:



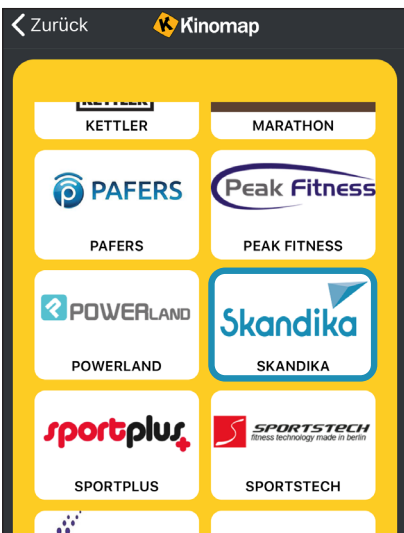
1. →



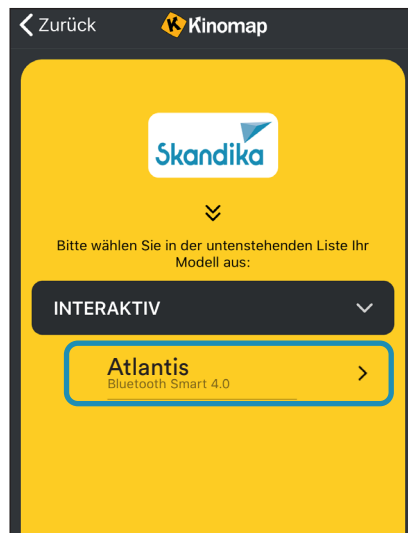
2. Tap on „+“ →



3. Ergometer →

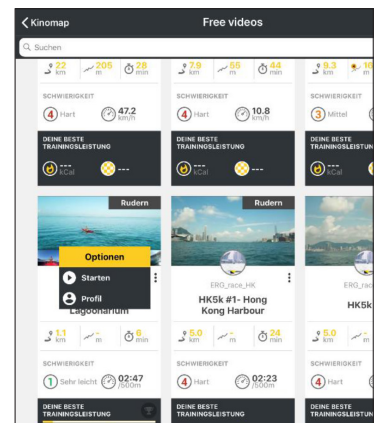


4. Select Skandika →



5. Tap on the device

Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press **Start** and begin to exercise!



Exercise hints

The following pages will inform you about some general basics about fitness training. In order to reach your personal training aims, it is absolutely necessary to read and keep in mind all the points mentioned in this user manual. In every case, it is necessary to drink enough (e. g. mineral water) during and after exercise. Thank you and we hope you will have lots of success in reaching your aims!

In order to reach perceptible improvements for your body and health, you need to pay attention to the following factors enabling you to determine the necessary training required:

1. Intensity

The intensity of your exercise has to exceed the intensity of your normal daily exertion, without reaching the point of being breathless or exhausted. A suitable coefficient for an effective workout can be your pulse-frequency. It should remain between 70% and 85% of your maximum pulse (max. pulse = 220 - age).

During the first weeks the pulse should be kept in the lower range around 70% of your maximum pulse.

In the following weeks and months you should continuously increase the intensity to the maximum of 85% of your maximum pulse. The better your endurance gets, the more you have to increase the training intensity. This can be reached through a longer exercise time and/or a higher load/ difficulty.

2. Frequency

Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

3. Organization of your workout session

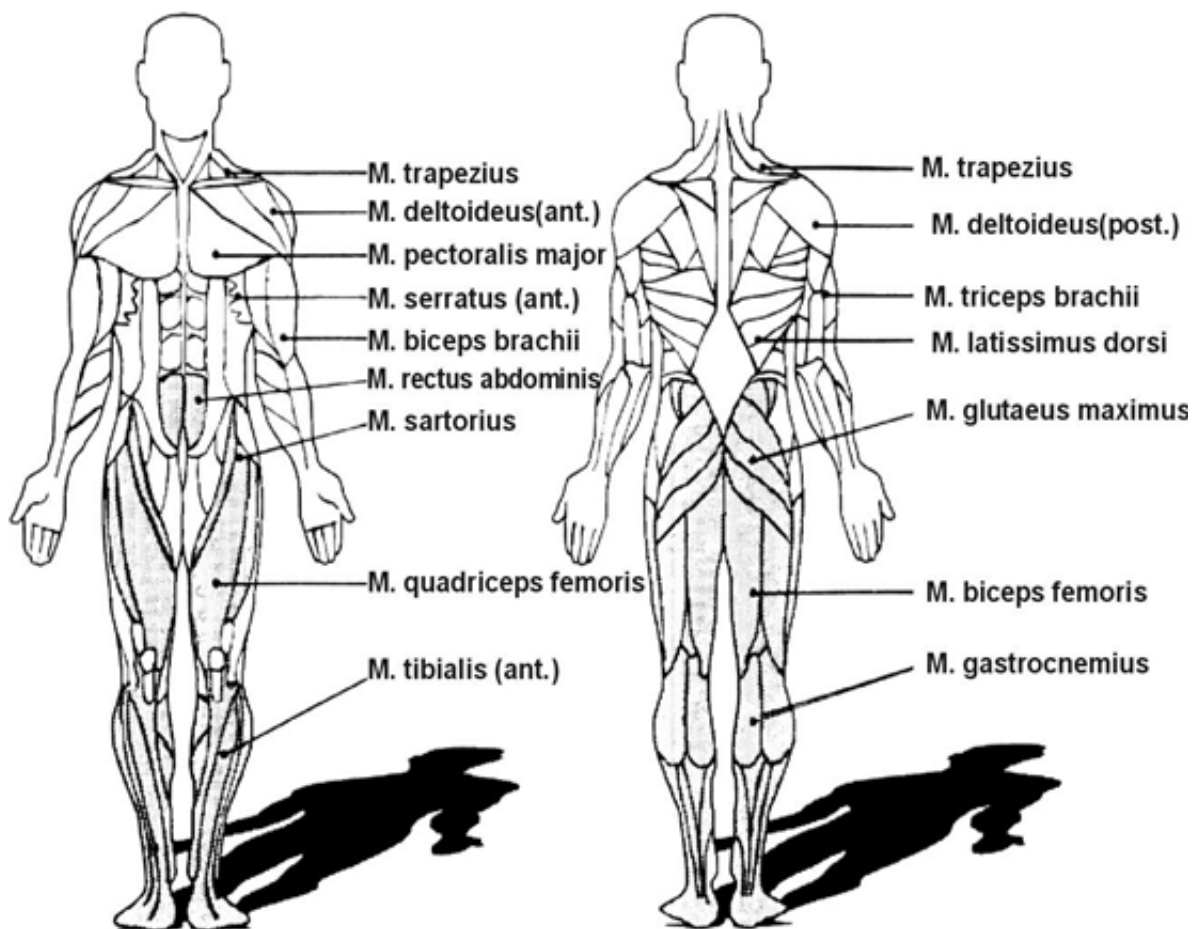
Each workout session should consist of 3 phases: warm-up, exercise and cool-down. Always start with a warm-up, in which your body's temperature and the oxygen-flow will be increased. For this phase gymnastic exercises with a duration of 5 to 10 minutes are recommended. Some possible stretching exercises are shown on the pages before. After this the exercise phase should begin. The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the final intensity for a period of 15 to 30 minutes. In order to support your blood circulation system and to prevent strains and stiffness, you should do a "cool-down phase" after the exercise phase. In this phase light stretches and gymnastic exercises should be done for about 5 to 10 minutes.

4. Motivation

The key to a successful workout is regularity. We recommend, that you organize your training plan in the way, that you arrange a fix place and time for each workout day. You should also prepare mentally for your exercises. Begin your workouts only if you are in a good mood. If you keep exercising continuously you will improve step by step.

Stretching exercises for the leg-muscles

The stretching exercises on the following page are suitable for warm-up AND cool-down phase. The difference is the way of doing the stretches in these both phases. In the warm-up phase the stretches should only be held in the extended position for app. 5 to 10 seconds (short stretching) and then the stretch needs to be released again. This will increase the muscular tension and prepare the muscle for the coming exercise. In the cool-down phase the stretches should be hold for at least 30 seconds in order to lower the muscular tension after your exercise and beware from stiffness. In general you should never stretch too hard. If you should feel pain, immediately stop the stretching movement and pay attention that you will stretch only that far, that you will not feel any pain for future exercise.

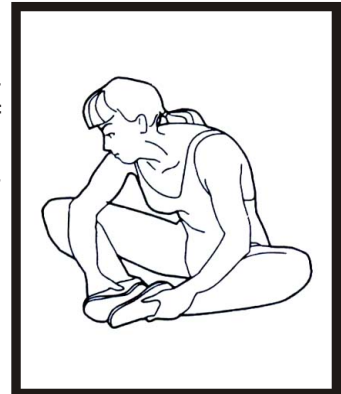


Exercise 1: Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, grasp your foot as shown and stretch the front upper muscles of the leg. Raise your heel as close as possible to the buttocks (but only so far, that you do not feel any pain). In the “warm-up” phase please hold the stretched position for 5 up to max. 10 seconds. In the “cool-down” phase you need to hold this stretch for at least 30 to 40 seconds. Please repeat min. 2 times for each leg.

**Exercise 2: Inner Thigh Stretch**

Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees! Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up) and min. 30 seconds (Cool-down). Repeat twice.

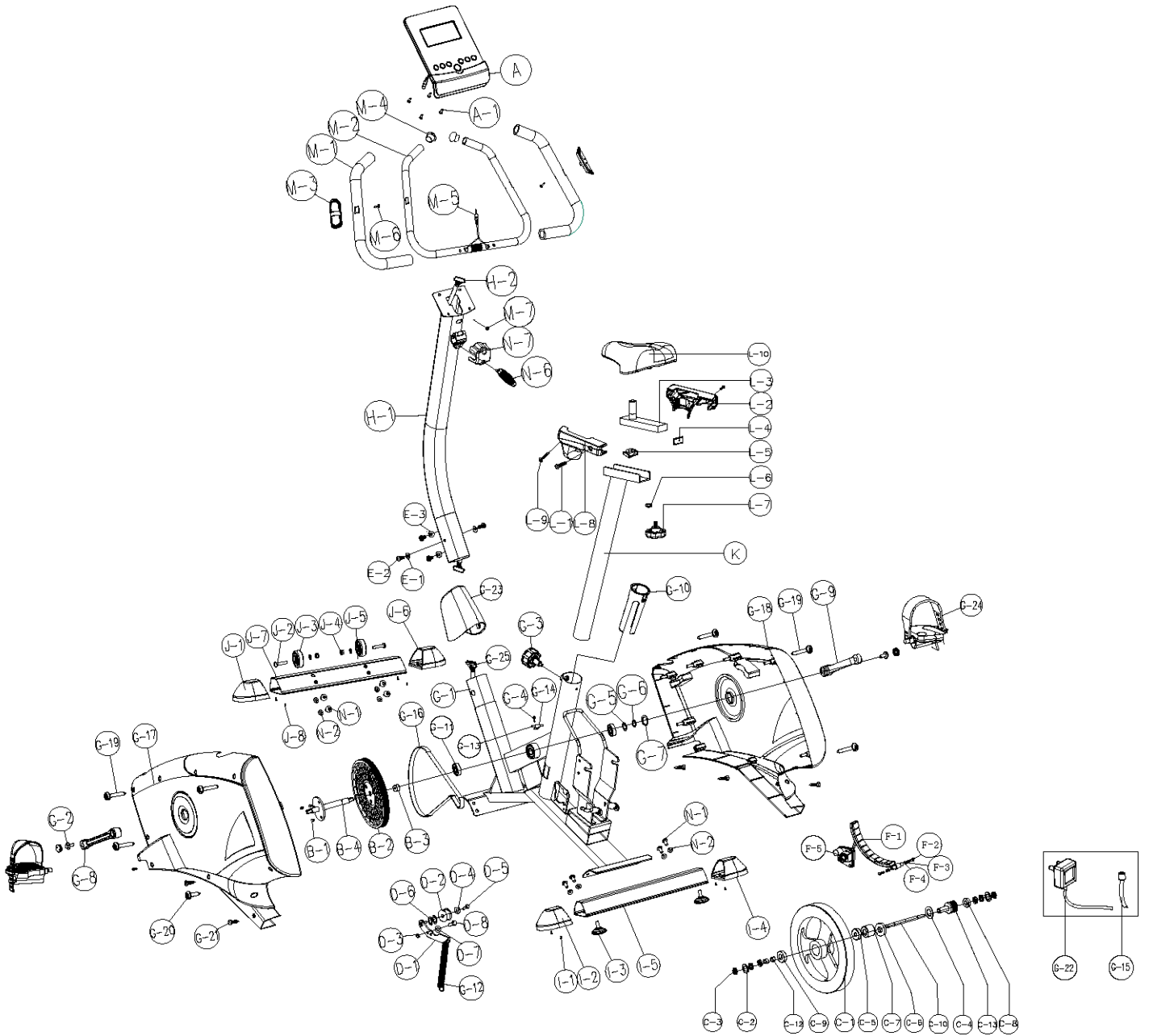
**Exercise 3: Toe Touches****(Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)**

Stand straight and slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat 2 or 3 times.

**Exercise 4: Stretching the back side parts of the legs**

Sit on the floor and bend one leg to the inside as you keep the other leg extended. Bend forward and try to touch the foot of the extended leg. More experienced athletes should try to grasp the foot fully and point their toes to the back. This will also stretch the gastrocnemius. Again hold the stretch for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat twice for each side.





| Part No. | Description | Specification | Q'ty |
|----------|----------------------------|-------------------|------|
| A | Computer | (ABS) SM2581-67 | 1 |
| A-1 | Screw for computer | M5x10mm | 4 |
| B | Axle set | | 1 |
| B-1 | Screw | M8x12mm | 3 |
| B-2 | Driving wheel | (ABS) ø 240 | 1 |
| B-3 | Sleeve | | 1 |
| B-4 | Axle | | 1 |
| C | Flywheel assembly | | 1 |
| C-1 | Flywheel | ø250x32W | 1 |
| C-2 | Washer | ø10xø17x1T | 2 |
| C-3 | Nut | 3/8"-26, 4.5T | 3 |
| C-4 | Washer | ø30xø34x1t | 1 |
| C-5 | Bearing | 6900RS | 1 |
| C-6 | Bearing | 6203RS | 1 |
| C-7 | One-way bearing | | 1 |
| C-8 | Bearing | 6003RS | 1 |
| C-9 | Bearing | 6203RS | 1 |
| C-10 | Flywheel axle | ø11.5x120L | 1 |
| C-12 | Sleeve | (Nylon) | 1 |
| C-13 | Pulley | | 1 |
| D | Idler wheel assembly | | 1 |
| D-1 | Idler set | | 1 |
| D-2 | Idler wheel | ø24xø37x20.5 | 1 |
| D-3 | Nut | M8 | 1 |
| D-4 | Washer | ø8.5xø25x1t | 1 |
| D-5 | Screw | M8xP1.25x20L | 1 |
| D-6 | Wave washer | ø10.5xø15x0.3t | 2 |
| D-7 | Washer | ø6xø12x1t | 1 |
| D-8 | Screw | M6xP1.0x12L | 1 |
| E | Screws for handlebars post | | 1 |
| E-1 | Washer | ø8xø19x2T | 2 |
| E-2 | Screw | M8x16mm | 4 |
| E-3 | Semi circle washer | ø8xø19x2T | 2 |
| F | Magnet set assembly | | 1 |
| F-1 | Magnet holder | | 1 |
| F-2 | Screw | M6x16mm | 2 |
| F-3 | Washer | ø6 | 2 |
| F-4 | Washer | ø6xø13x1t | 2 |
| F-5 | Gearbox | | 1 |
| G | Main frame set | | 1 |
| G-1 | Main frame | | 1 |
| G-2 | Screw | M8x20mm | 2 |
| G-3 | Adjustable knob | (ABS) M16x22mm | 1 |
| G-4 | Screw | M4 x 10 | 1 |
| G-5 | Wave washer | ø17,5xø25x0.3t | 1 |
| G-6 | Washer | ø17,5xø25x0.3t | 1 |
| G-7 | C-Ring | ø17 | 1 |
| G-8 | Left crank | | 1 |
| G-9 | Right crank | | 1 |
| G-10 | Sleeve for seat post | (PP) | 1 |
| G-11 | Bearing | 6203RS | 2 |
| G-12 | Spring | OD ø16 x 35T | 1 |
| G-13 | Sensor-Box | (PE) | 1 |
| G-14 | Sensor holder | (PE) | 1 |
| G-15 | D/C wire | | 1 |
| G-16 | Belt | J6 1092mm | 1 |

| Part No. | Description | Specification | Q'ty |
|----------|------------------------------|------------------------|------|
| G-17 | Chain cover, left | (HIPS) | 1 |
| G-18 | Chain cover, right | (HIPS) | 1 |
| G-19 | Screw | M4x50mm | 6 |
| G-20 | Screw | M4x30mm | 1 |
| G-21 | Screw | 3/16"x3/4" | 6 |
| G-22 | Adaptor 230V~50Hz, 9VDC 1.5A | (PPO) | 1 |
| G-23 | Cover for handlebar post | (HIPS) | 1 |
| G-24 | Pedal-Set (1xleft & 1xright) | (PP) | 1 |
| G-25 | Lower sensor cable | 950mm | 1 |
| H | Handlebars post assembly | | 1 |
| H-1 | Handlebars post | | 1 |
| H-2 | Upper sensor cable | 950mm | 1 |
| I | Rear stabilizer assembly | | 1 |
| I-1 | Screw | 3/16"x3/4" | 4 |
| I-2 | Endcap, left | (PP) | 1 |
| I-3 | Height adjustor | 3/8"x30mm | 2 |
| I-4 | Endcap, right | (PP) | 1 |
| I-5 | Rear stabilizer | 50x98x400L | 1 |
| J | Front stabilizer assembly | | 1 |
| J-1 | Endcap, left | (PP) | 1 |
| J-2 | Screw | M8x40mm | 2 |
| J-3 | Transportation roll | (Nylon) ø57xø8x20 | 2 |
| J-4 | Nut | M8 | 2 |
| J-5 | Washer | ø8xø19x2T | 2 |
| J-6 | Endcap, right | (PP) | 1 |
| J-7 | Front stabilizer | | 1 |
| J-8 | Screw | 3/16" x 3/4" | 4 |
| K | Seat post | | 1 |
| L | Seat slider assembly | | 1 |
| L-1 | Screw | M5 x 12 | 2 |
| L-2 | Cover, right | (ABS) | 1 |
| L-3 | Seat slider | | 1 |
| L-4 | Cap | (PVC) | 1 |
| L-5 | Fixing screw bracket | 7/16"-14 | 1 |
| L-6 | Washer | ø14.3xø25x2t | 1 |
| L-7 | Knob for seat slider | (ABS) | 1 |
| L-8 | Cover, left | (ABS) | 1 |
| L-9 | Self-tapping screw | M4x15mm | 1 |
| L-10 | Seat | | 1 |
| M | Handlebars assembly | | 1 |
| M-1 | Foam grip | (PVC) 550 x ø20 x 5 mm | 2 |
| M-2 | Handlebars | | 1 |
| M-3 | Handpulse sensor | | 2 |
| M-4 | Cap | (STR) 7/8" | 2 |
| M-5 | Handpulse cable | 650+650mm | 1 |
| M-6 | Self-tapping screw | M4x20mm | 2 |
| M-7 | Cap | (PVC) | 1 |
| N | Hardware set | | 1 |

Cleaning & Care

We recommend checking all parts which may get loose (screws, nuts etc.) on a regular base (e.g. all 2 or 4 weeks, this depends also on how often you use the item) for tight seating. This avoids possible injuries because of loose parts. If you want to clean this item, do not use any detergents. We recommend cleaning all parts with a smooth, light wet towel only. Please pay attention that no liquids will come in contact with the inner parts of the item or the computer, as this may lead to defects.

Technical specifications

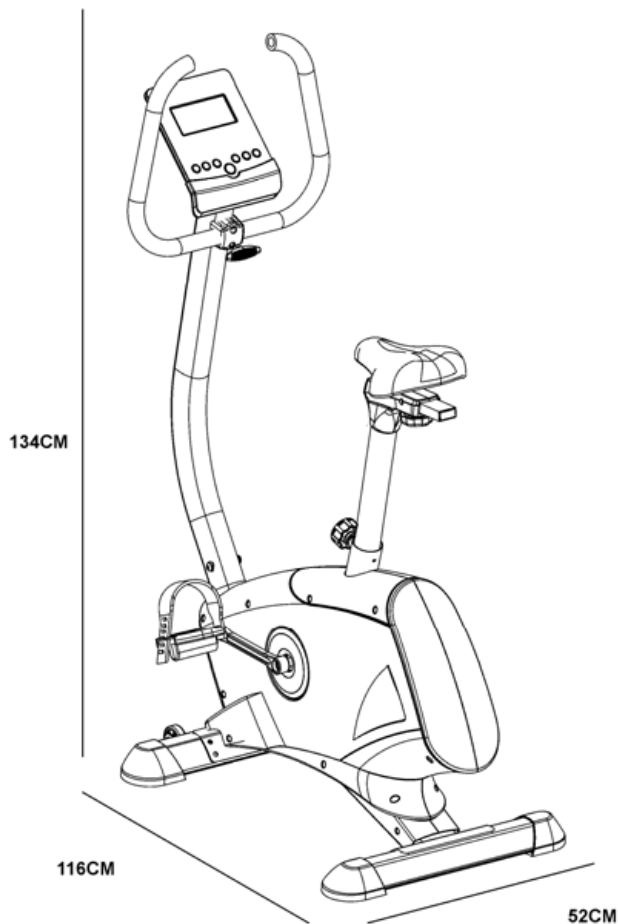
Size, completely assembled approx.: L=116 cm, W=52 cm, H=134 cm

Weight approx.: 32.0 kg

Max. load: 150 kg

Not suitable for therapeutically use.

Please ask your physician about the correct biomechanical positioning on this item!



GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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



ENVIRONMENTAL PROTECTION

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

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

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

For spare parts please contact: service@skandika.de
 Service centre: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**

Contenu

- 57** Informations de sécurité
- 58** Instructions de montage
- 64** Alimentation électrique / Utilisation de la console
- 72** Utilisation de la iCONSOLE + app
- 75** Utilisation de la Kinomap app
- 76** Consignes pour l'entraînement
- 79** Vue éclatée
- 80** Liste des pièces
- 81** Nettoyage et entretien / Données techniques
- 82** Conditions de garantie



skandika.com/
service

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|---|---|---|------|---|---|---|------|----|----|----|--|--|
| Ergo- meter | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-1600 CardioBike Atlantis | | | | | | | | | | | | |
| | Klasse | HC | | | | | | | | | | | | |
| | Standard | EN 20957-1 | | | | | | | | | | | | |
| | Nennspannung/-strom | 9 V DC / 1500 mA | | | | | | | | | | | | |
| | WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist. | | | | | | | | | | | | | |
| ⚠ | Produktionsdatum | | | | | | | | | | | | | |
| | 2021 | | | | 2022 | | | | 2023 | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | PO Nr.: | | | | | | | | | | | | | |
| | Max. Nutzergewicht | 150 kg | | | | | | | | | | | | |

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



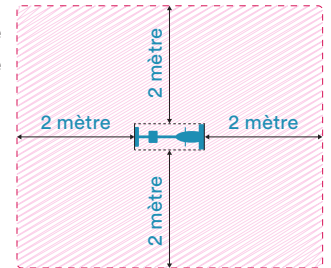
AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Cet appareil à pédales (Classe HC) est prévu pour un utilisateur, dont le poids ne dépasse pas 150 kg. Il n'est pas destiné à des fins thérapeutiques, mais exclusivement à une utilisation privée. Ne placez pas l'appareil à un endroit public ou accessible à tous et sans surveillance. Entraînez-vous uniquement dans la position du cycliste, prévue pour cet appareil. L'appareil ne convient à aucune autre forme d'utilisation.
2. Si vous prêtez ou laissez une autre personne que vous même utiliser l'appareil, assurez-vous que celle-ci connaît bien le contenu de ce mode d'emploi.
3. Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.
4. Avant la première utilisation et plus tard à intervalles réguliers, vérifiez que les vis, boulons et autres raccords soient solidement fixés.
5. Éliminez tout objet coupant de la proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement. Entraînez-vous sur l'appareil que s'il fonctionne parfaitement. Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne correctement et que le câble d'alimentation n'est pas endommagé. Assurez-vous qu'il n'y a pas de sources de chaleur à proximité de l'appareil ou du cordon d'alimentation.
6. Les pièces défectueuses doivent être aussitôt échangées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la réparation.
7. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dépourvues d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont été instruites de l'utilisation de l'appareil.
8. Les enfants doivent être surveillés, pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
9. En installant l'appareil, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace de tous les côtés.
10. Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant de l'utiliser.
11. Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué dans la notice. Toute autre utilisation annule les droits à la garantie.
12. N'oubliez pas qu'un entraînement incorrect et excessif peut être dangereux pour votre santé.
13. Veillez à ce que les leviers et autres mécanismes de réglage ne se trouvent pas dans la zone de mouvement pendant l'exercice et n'en gênent le déroulement.
14. En installant l'appareil, veillez à ce que l'appareil ait un appui stable et que des éventuelles irrégularités du sol soient aplanies.
15. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
16. Avant de commencer un entraînement, vous devriez toujours consulter votre médecin. Il peut vous conseiller concrètement quelle intensité d'effort vous convient et vous donner des conseils d'entraînement et d'alimentation.
17. Ne faites pas fonctionner l'appareil à proximité de produits en aérosol ou de gaz inflammables en raison d'étincelles volantes.
18. Assemblez l'appareil selon le mode d'assemblage et n'utilisez pour le montage de l'appareil que les pièces spécifiques ci-jointes. Avant le montage, vérifiez que rien ne manque à la livraison à l'aide de la liste des pièces et du mode de montage et mode d'emploi.
19. Montez l'appareil dans un emplacement sec, et sur une surface plane et protégez-le de l'humidité. Si vous voulez éviter que l'appareil soit endommagé ou sali, nous vous conseillons de l'installer sur un tapis ou revêtement de sol antidérapant. Ne posez pas l'appareil sur un tapis !
20. En règle générale, il ne faut pas oublier, que les appareils d'entraînement ne sont pas des jouets. Ils ne doivent être utilisés que par des personnes informées des consignes de sécurité et d'utilisation.

21. Si vous ressentez vertiges, nausées, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes normaux, cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
22. Les personnes telles qu'enfants, invalides ou handicapés ne peut utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne capable de venir en aide et de donner des instructions.
23. Veillez à ce que vous ou toute autre personne ne se trouve près d'une pièce de l'appareil en mouvement.
24. Lors du réglage des pièces réglables, faites attention à la position correcte ou à la position de réglage maximale marquée. N'insérez aucun objet ou partie du corps dans les ouvertures de l'appareil.
25. Ne vous entraînez pas après un repas.
26. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 metres autour de l'appareil.



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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

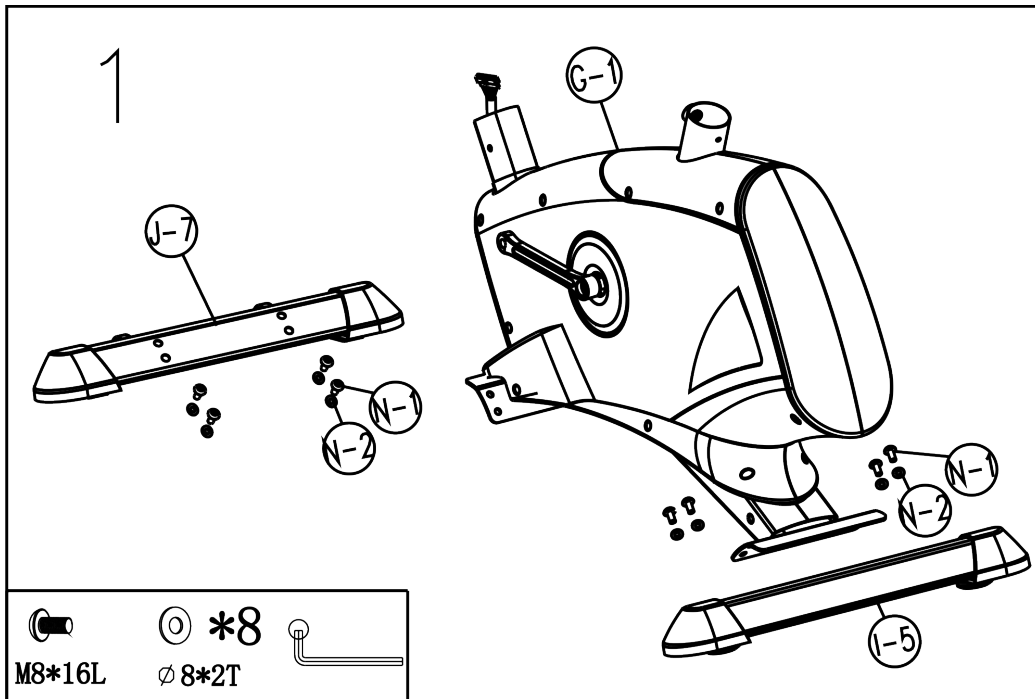
Jeu de petites pièces :

| | | | |
|-----|--------------|--------------------|-------|
| N-1 | Vis | M8x20mm | 8 St. |
| N-2 | Rondelle | ø8xø19x2t | 8 St. |
| N-3 | Tournevis | 13/15/17 mm | 1 St. |
| N-4 | Clé à 6 pans | 30 x 84 mm | 1 St. |
| N-5 | Tournevis | 13/14 mm | 1 St. |
| N-6 | Vis en T | (ABS) M8xP1.25x65L | 1 St. |
| N-7 | Couvercle | (ABS) | 1 St. |

Avant de commencer le montage, nous vous conseillons de chercher un endroit assez spacieux avec un sol plan. Sortez toutes les pièces du carton et étalez-les bien visiblement sur le sol. Vérifiez à l'aide de la liste, que toutes les pièces requises soient disponibles. Certaines pièces sont déjà pré-assemblées, pour vous faciliter le montage. Une partie des vis/écrous et boulons sont scotchés aux endroits, où doivent être fixés. Il faut les détacher pour pouvoir les monter. Des écrous de sûreté ont été prévus pour votre sécurité. Ils sont un peu plus difficile à visser, mais ne se desserrent plus tout seuls. Ces écrous perdent de leur fiabilité après des vissages et dévissages répétés. Dans ce cas utilisez de nouveaux écrous de sûreté. Nous vous conseillons d'utiliser les outils joints à l'appareil pour le montage.

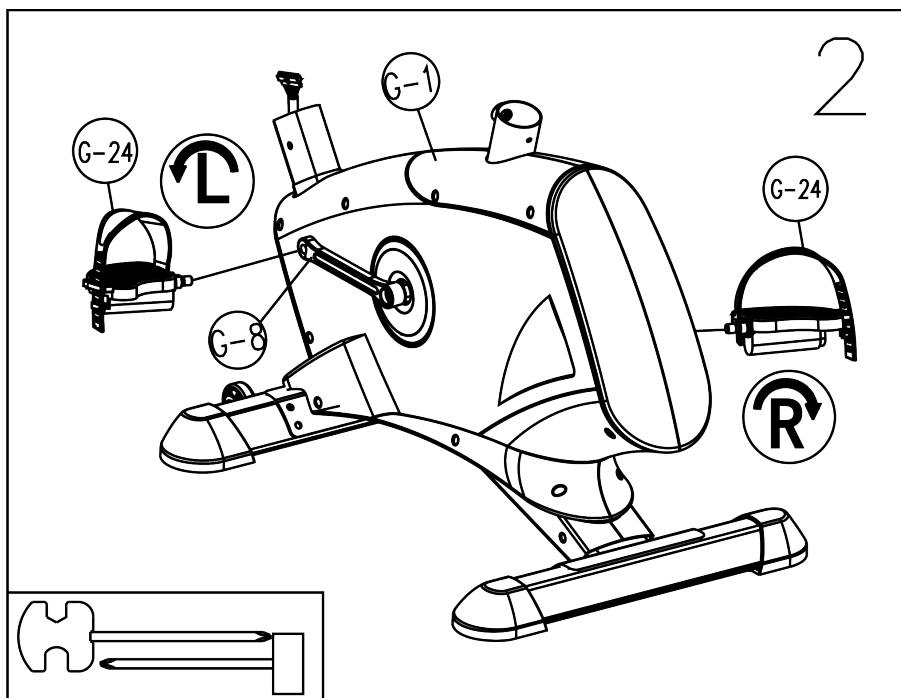
ÉTAPE 1: MONTAGE DES PIEDS

Montez d'abord les pieds avant et arrière (J-7 = en avant et I-5 = en arrière) sur le cadre principal G-1). Pour cela sont nécessaires : 4 vis M8 × 20 mm (N-1), 4 rondelles. Serrez bien les raccords. A l'aide du régleur de la hauteur (I-3, sur le dessous du I-5) il est possible de compenser les éventuelles inégalités du sol. Pour cela vous tournez les embouts de réglage jusqu'à ce que l'appareil trouve une position stable sur le sol. Le pied avant est équipé de roulettes de transport (J-3, sur le dessous du J-7), qui vous permettent de déplacer l'appareil facilement d'un endroit à un autre. Attention : placez éventuellement un tapis pour protéger le sol pendant le transport.



ÉTAPE 2: MONTAGE DES PÉDALES

Vissez la pédale droite (G-24R) sur le côté droit dans le sens de marche du pédalier le (Attention: sens de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre!). La pédale gauche (G-24L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention: sens contraire des aiguilles d'une montre!). L'attribution des pièces détachées est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.

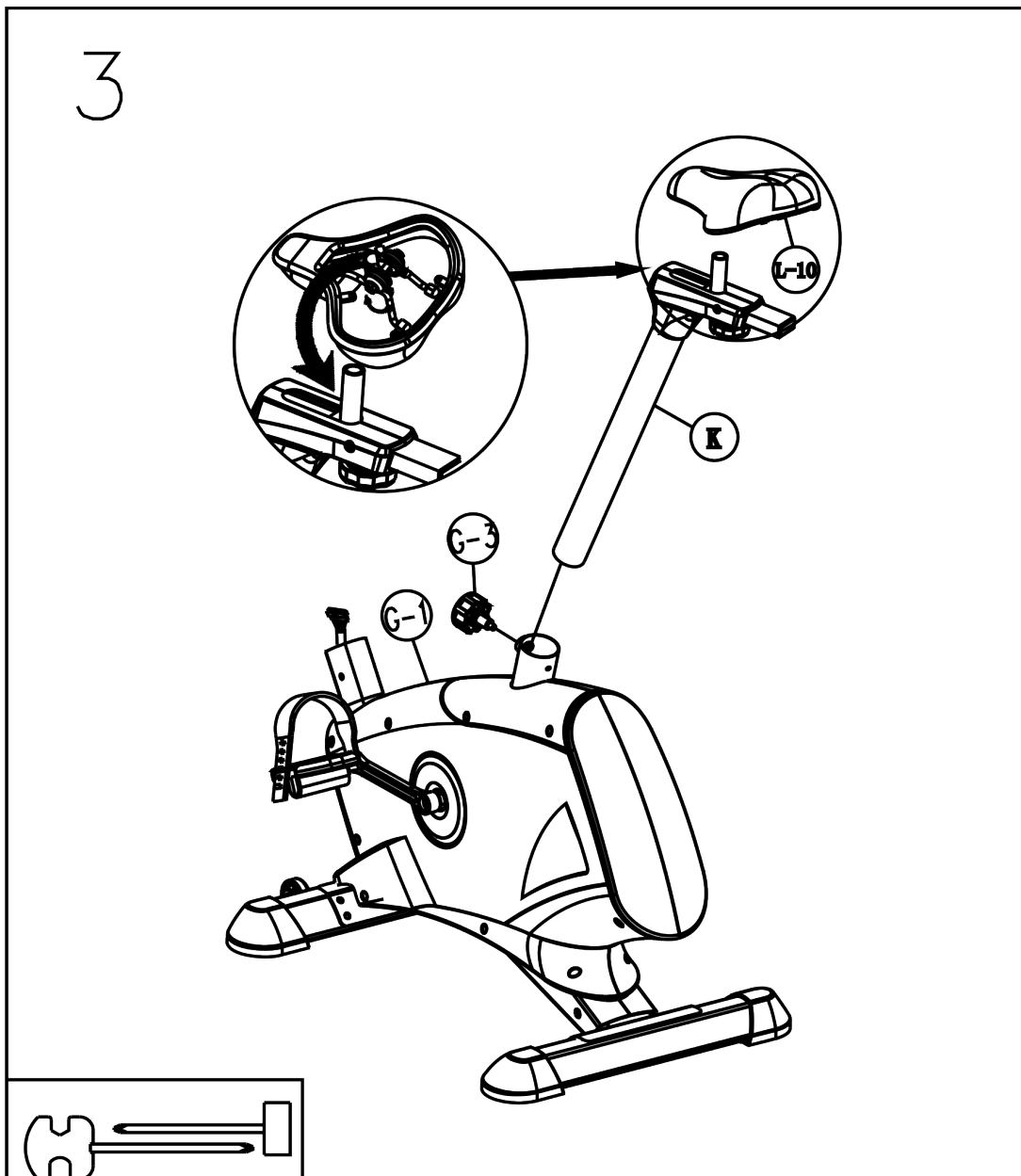


ÉTAPE 3: MONTAGE DE LA SELLE

Montez la selle (L-10) sur la tige de la fixation de la selle (K) comme sur le schéma. La selle peut être réglée en position horizontale et ainsi peut être adaptée à la longueur des bras et des jambes. Pour cela, dévissez à fond la grosse vis de blocage (L-7) et retirez-la. Réglez la hauteur de la selle dans la position désirée et resserrez la grosse vis. Insérez la tige de fixation de la selle (K) dans le cadre principal. Choisissez la hauteur (celle-ci est réglable en fonction de la taille) et bloquez la fixation/ tige de selle (K) en conséquence à l'aide de la vis de serrage (G-3). Serrez bien les vis pour éviter les éventuels accidents causés par un desserrage de la selle.

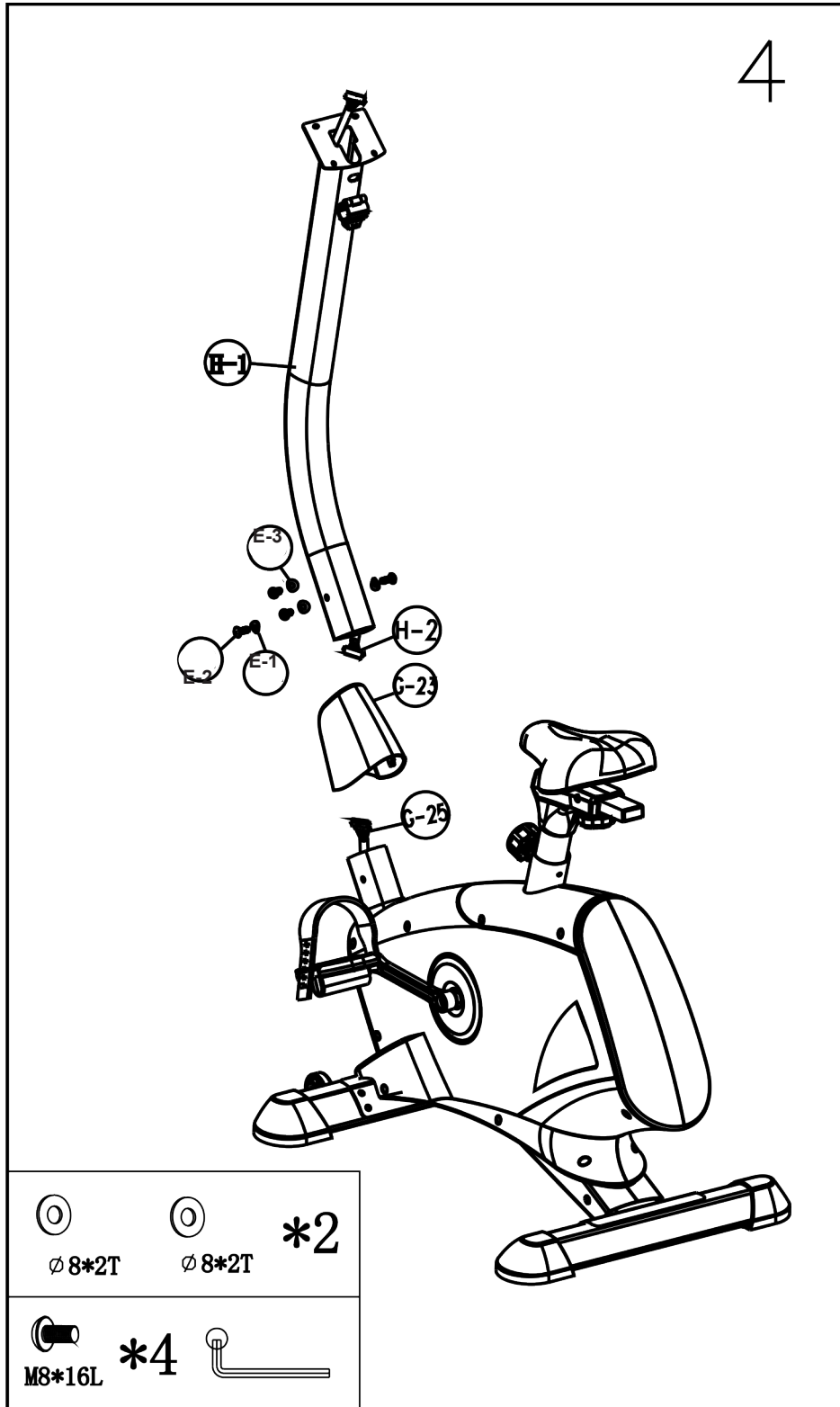
Utilisation de la vis de serrage (pièce G-3) :

Dévissez la vis complètement et retirez-la. Mettez la tige de fixation de la selle dans la position désirée. Le bouton de réglage doit s'enclencher dans un des crans prévus pour le réglage. Serrez bien la tête de vis. Respectez toujours les repères pour les positions de réglage maximales, ne retirez jamais la tige de support de selle au-delà de la marque du maximum. La hauteur du siège est correcte lorsque, le pied reposant en position parallèle au sol, sur la pédale du bas, le genou est légèrement plié.



ÉTAPE 4: MONTAGE DE LA TIGE DE GUIDON ET DES CÂBLES

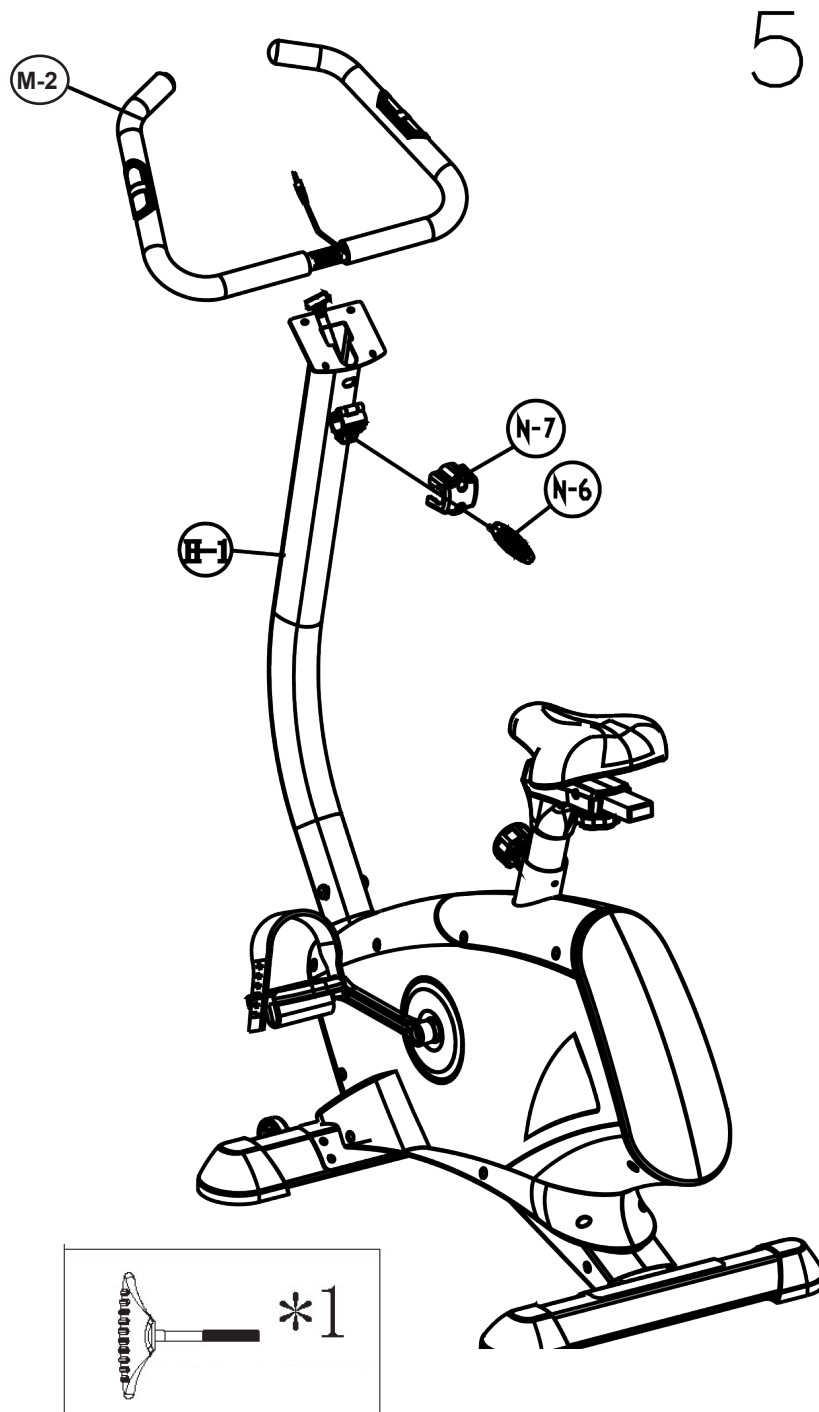
Commencez par retirer la tige de guidon (H-1) pré-assemblée en desserrant les vis (E-1, E-2, E-3). Raccordez le câble du capteur supérieur avec le câble de capteur inférieur (C-6 & D-20) comme sur schéma. Retirez le clip de sécurité, si existant. Raccordez également les extrémités de câble (le câble supérieur (H-2) avec le câble inférieur (G-25)) pour l'ordinateur entre le cadre principal (G-1) et la tige du guidon (H-1). Puis insérez la tige de guidon (H-1) avec précaution et sans coincer un câble dans le cadre principal et fixez ce raccordement à l'aide des vis et rondelles (E1, E-2 et E-3) comme indiqué sur le schéma.



ÉTAPE 5: MONTAGE DES POIGNÉES DE GUIDON

Comme indiqué sur le schéma, fixez la poignée de guidon (M-2) sur la tige du guidon (H-1) au support soudé à l'aide du couvercle/cache (N-7) et de la vis de fixation en T (N-6).

Ne serrez pas encore la vis à fond. Avant de serrer à fond la partie assemblée, n'ajustez d'abord que les poignées du guidon (M-2) dans la position désirée. Veillez à ce que le câble de capteur de pouls ne soit pas coincé. Maintenant posez les capuchons en plastique sur les extrémités supérieures des poignées de guidon, si cela n'était dans cet état à la livraison. Placer le câble du pouls (M-5) dans la tige de poignée (H-1).

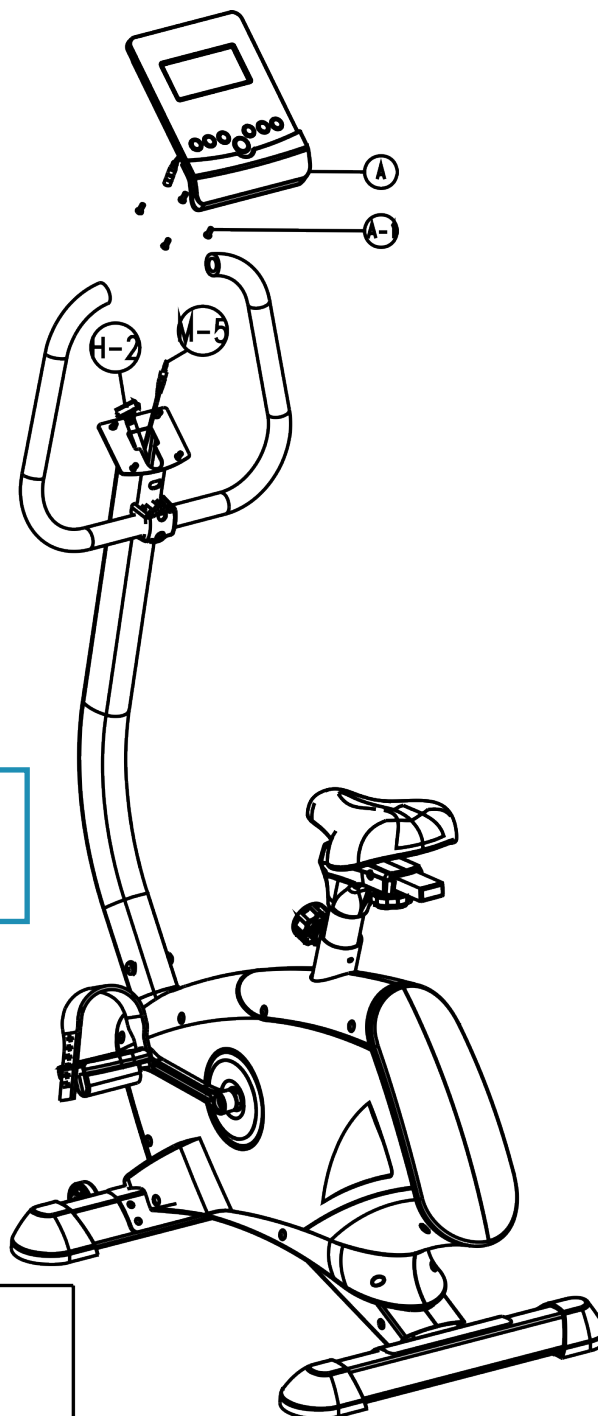


ÉTAPE 6: MONTAGE DE LA CONSOLE

Raccordez le câble supérieur de l'ordinateur (H-2) et le câble du capteur de pouls (M-5) à la console (A) et fixez l'ordinateur (A) sur le support situé sur la tige de guidon (H-1) avec la vis (A-1).

Le vélo est maintenant assemblé.

6



AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!

 M5*20L *2

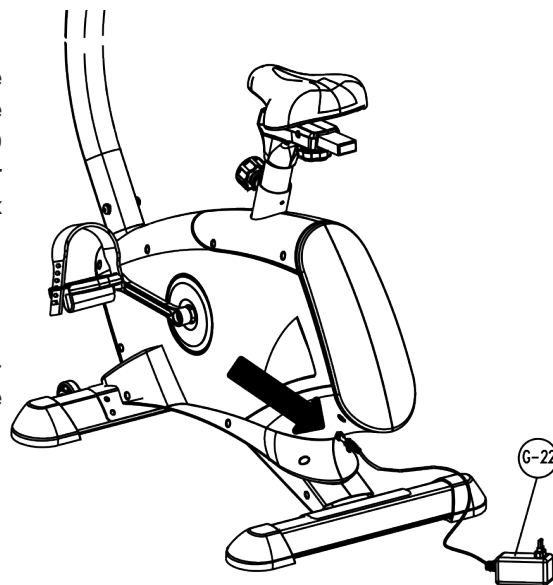
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

La console est alimentée en électricité par l'adaptateur, qui doit être branché à la prise située dans le capot de l'appareil (à l'arrière de l'appareil au dessus du pied arrière ainsi qu'à une prise de courant 230 V. Dans le cas d'un nouvel achat ou d'un remplacement de l'adaptateur il faut veiller à ce que cet appareil soit certifié GS et soit conforme aux spécifications légales :

Voltage d'entrée : 230V~50Hz./0,1A max.

Voltage de sortie : 9V $\overline{\text{=}}$ 1500mA 13.5VA.

L'appareil ne peut être branché à une autre prise électrique, qui perturberait son fonctionnement. Veuillez par conséquent impérativement à ce que les spécifications de l'adaptateur soient respectées.



UTILISATION DE LA CONSOLE

La console livrée avec le vélo d'entraînement assiste un grand nombre de fonctions. Pour un entraînement optimum, pour éviter toute erreur ou mauvaise interprétation et pour utiliser le maximum de possibilités de l'appareil, il est indispensable de lire complètement ces consignes d'utilisation.

La console se caractérise par une commande et un affichage simples. Les fonctions On/off (branché/débranché) sont automatiques. Le mouvement du pédalier ou la pression sur une touche branche l'appareil ou le mettent en mode économie d'électricité après 4 minutes de repos.



Fonction des touches

- MODE (ENTRER)** Par la pression de cette touche vous pouvez confirmer diverses entrées d'informations comme par exemple : les valeurs-cibles, les données personnelles etc., vous pouvez aussi sélectionner un mode d'entraînement. Nous reviendrons en détails sur cette fonction ultérieurement .
- RESET** En appuyant 2 secondes sur cette touche, vous ramenez toutes les valeurs à 0/ réinitialiser la console. Cela se produit également si vous coupez l'alimentation électrique. Une courte pression sur cette touche la fonction activée est annulée (par exemple, les valeurs cibles). Si vous vous trouvez en mode STOP, c'est à dire que vous ne vous entraînez pas, vous revenez à l'affichage initial par une courte pression également.
- Up / Down (HAUT/BAS)** A l'aide de ces deux touches, vous pouvez régler les valeurs. Une description détaillée est fournie plus loin dans cette notice.
- START/STOP** Avec cette touche vous commencez et terminez votre entraînement.
- BODY FAT (MASSE GRAISSEUSE)** Cette touche vous donne accès aux fonctions relatives à la masse grasseuse. Cette fonction est détaillée plus loin.
- RECOVERY** Cette touche vous permet d'accéder à la fonction récupération du pouls. Voir le chapitre correspondant.

Les fonctions de la console

- TIME (TEMPS)** La console indique ici le temps actuel /durée actuelle de l'entraînement (max. 99:59 mn). Si aucune valeur cible n'a été saisie, le temps court normalement. Saisie d'une durée-cible: Vous pouvez saisir une durée d'entraînement cible avant de commencer l'entraînement. Le compteur compte à rebours (count down) et lorsque le temps est écoulé (0:00), un signal acoustique retentit.
- SPEED / RPM (VITESSE)** La console indique ici la vitesse actuelle (0,0 – 99,9km/h). Combinés à l'affichage de la vitesse, apparaît également le nombre de tours /minute (pour certains modèles).
- DISTANCE** La console affiche la distance (max. 99,9 km).Indication d'une distance cible : Avant de démarrer l'entraînement vous pouvez entrer une distance cible. La distance se déroule alors à rebours (countdown), un signal sonore retentit lorsque la distance est atteinte (le compteur de km est à 0:00).
- CALORIES** La console affiche les calories consommées sur le moment (max. 9990 cal.)Saisie d'un nombre de calories cible : Avant de commencer l'entraînement vous pouvez entrer un nombre cible de calories. L'affichage compte à rebours et lorsque le 0 est atteint, un signal retentit.
- PULSE (POULS)** La console indique la fréquence du pouls théorique (battements/min). Pour un affichage correct, assurez-vous que les deux capteurs soient bien à l'intérieur de vos mains/ des paumes de vos mains. La prise correcte du pouls peut prendre jusqu'à 2 min. pour être affichée correctement. Saisie d'une valeur cible: Cette fonction n'est pas possible dans tous les modes. Une autre solution consiste à utiliser une sangle thoracique compatible pour mesurer le rythme cardiaque. Pour plus de détails, voir „Récepteur intégré“.
- WATT** La console indique la puissance électrique du moment en Watts (de 10 à 350 Watts). L'entrée d'une puissance électrique concerne un autre programme sur la console. Le mode d'emploi est donné plus bas.

QUEL MODE D'ENTRAÎNEMENT CHOISIR ?

Après que la console s'est allumée (tous les signaux s'allument brièvement accompagnés d'un court signal sonore) avec la touche (**UP/DOWN**) (HAUT/BAS) vous devez choisir un mode d'entraînement. Ce dernier peut être sélectionné à partir des options suivantes :

MANUAL (Manuel) → BEGINNER (Débutant) → ADVANCE (Avancé) → SPORTY (Expert)
 → CARDIO → WATT

Mode d'entraînement

Confirmez votre sélection avec **MODE**. Si vous choisissez le mode „MANUEL“, vous pouvez sans effectuer d'autre sélection presser la touche **START/STOP** directement après avoir branché l'appareil. La signification de chaque „mode“ et leur application font l'objet du paragraphe suivant.



L'affichage à barres

Examinons à présent les représentations graphiques (dites affichage à barres).

Au milieu de l'écran, la console présente un affichage LCD (à cristaux liquides) avec 8 segments/barres en X (horizontaux) et 8 segments/barres en Y (verticaux). Ce dispositif représente le degré de difficulté que vous avez sélectionné, ceci pour soutenir votre motivation (nombre de barres verticales ou hauteur des barres) ou le nombre de km que vous avez déjà effectués. Les barres représentées ne sont pas à interpréter comme des valeurs absolues, mais doivent uniquement vous aider à mieux comprendre les valeurs affichées. L'affichage diffère bien entendu selon le mode sélectionné.

Pour les programmes standard, vous aurez le profil de montagne, la sélection de la difficulté est faite avant l'entraînement. Sur le mode manuel, vous pouvez modifier la difficulté à tout moment par pression de touche. La représentation verticale de la barre est soit plus haute ou plus basse, selon le degré de difficulté sélectionné. La représentation horizontale varie également. Vous pouvez par exemple entrer une durée d'entraînement de 30 minutes. La console divise alors automatiquement ces 30 minutes par le nombre maximum de segments horizontaux (=8) et se règle automatiquement toutes les 3,75 minutes (=30:8) sur le prochain affichage en X.

Les différents modes d'utilisation de la console sont détaillés ci-après. Essayez tous les modes et choisissez celui, qui convient le mieux à vos préférences ainsi qu'à vos objectifs d'entraînement. Vous pouvez également veiller à varier votre entraînement, en prenant le programme „montagne“ un jour, et le programme „plaine“ le lendemain par exemple. Comparez vos temps dans un programme particulier. Testez-vous sur un temps cible de 30 min. Les possibilités de varier votre entraînement sont nombreuses entre l'entraînement d'endurance et le maintien en forme en passant par la réduction du poids !

1. „Manual“ -> Mode manuel

Avec ce mode d'entraînement, vous pouvez régler manuellement le degré de difficulté régler avec **UP/DOWN** et confirmer avec **MODE** et ensuite presser la touche **START/STOP** et démarrer l'entraînement sans autre manipulation sur la console. Avec **UP** et **DOWN**, vous pouvez changer la résistance du pédalier (32 degrés). La console indique le degré utilisé à l'aide de l'affichage „barres“ ou à l'aide de **LOAD** = affichage des segments de hauteur variable (voir la description „affichage à barre“.

Sur ce mode, vous pouvez également saisir des valeurs cibles (voir l'introduction sur les fonctions):

- TIME (TEMPS) (saisir une durée cible de 0:00 à max 99:00 min)
- DISTANCE (saisir une distance cible de 0:00 à max 99:90 km)
- CALORIES (saisir une consommation de calories cible de 0:00 à max 9990 kcal.)
- PULSE (POULS) (saisir une fréquence cible de 30 à 240 battements/ min).

Pour saisir ces données vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touche **MODE**, mais pas **START/STOP!**) de régler les valeurs de fonction mentionnées ci-dessus. Pour saisir les valeurs, appuyez sur les touches **UP** (HAUT) et **DOWN** (BAS) ainsi que **MODE** pour confirmation. Pressez alors sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement. Si vous avez entré plusieurs valeurs-cibles, la console produira le signal sonore (plusieurs bip) à la première cible atteinte. A partir de là le décompte s'arrête sur la console. Vous pouvez poursuivre l'entraînement, seulement après avoir appuyé à nouveau sur la touche **START/STOP**. Si vous pressez la touche **RESET** (remise à zéro), vous pouvez changer le mode (mais uniquement en mode STOP, autrement dit au cours d'une interruption de l'entraînement). Si vous pressez la touche **RESET** plus de 2 secondes, toutes les valeurs sont remises à zéro et la console est remise en marche.

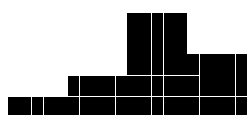
2. Les modes „Beginner“ (Débutant), „Advance“ (Avancé) und „Sporty“ (Expert):

Avec ces modes d'entraînement vous pouvez utiliser les profils suivants (Monté/descente). Après avoir choisi un mode d'entraînement vous pouvez passer à l'aide de **UP** et **DOWN** du programme P1 au programme P4, selon les profils ci-dessous, par les programmes souhaités. Les profils des 12 programmes disponibles sont également représentés sur la console.

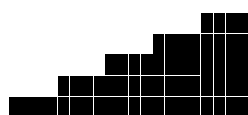
Il est possible d'entrer des données cibles pour la durée de l'entraînement avant de commencer ce programme d'entraînement. A cette fin, utilisez la fonction „manuel“ (analogique) **UP** et **DOWN** ainsi que **MODE**, pour éventuellement saisir des données cibles.

Là également, il est possible de ne pas entrer de données cibles (confirmer immédiatement **START/STOP**). Si toutefois, vous avez introduit des données cibles, la console produira plusieurs signaux sonores, pour vous indiquer le STOP. Pendant l'entraînement vous pouvez utiliser les touches **UP** (HAUT) et **DOWN** (BAS) pour varier la difficulté. Si vous pressez la touche **RESET** plus de 2 secondes, toutes les valeurs sont remises à zéro.

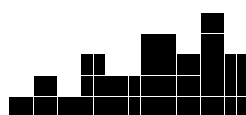
BEGINNER 1



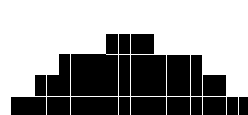
BEGINNER 2



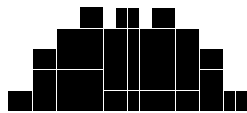
BEGINNER 3



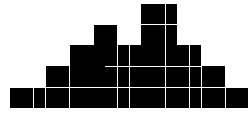
BEGINNER 4



ADVANCE 1



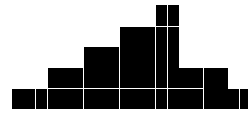
ADVANCE 2



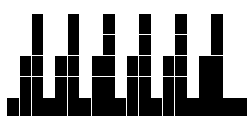
ADVANCE 3



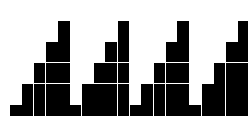
ADVANCE 4



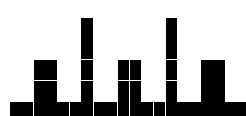
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4



3. Mode „Cardio“

Avec ce programme d'entraînement vous pouvez effectuer un entraînement automatiquement réglé sur votre fréquence cardiaque. Après avoir sélectionné ce mode d'entraînement vous devez entrer votre âge et si la console le demande (valeur standard : 25, réglable avec **UP** et **DOWN**, confirmez avec **MODE**). Commencez alors la sélection des pourcentages de la fréquence cardiaque. Utilisez **UP** et **DOWN** pour sélectionner entre 55%, 75% et 90% ainsi que l'entrée de la fréquence cardiaque (Jour/Objectif/Pouls). Pressez alors la touche **START/STOP** pour démarrer l'entraînement.

Il est possible d'entrer encore avant de commencer l'entraînement une durée, mais cela n'est pas obligatoire.

a) Vous avez sélectionné un pourcentage. La console calcule automatiquement la fréquence cardiaque cible. Si votre fréquence cardiaque reste en dessous de cette valeur cible, la console augmentera toutes les 30 secondes la difficulté d'un cran. Si au contraire la valeur cible est dépassée, la console réduira la difficulté toutes les 15 secondes, jusqu'à ce que votre pouls retrouve la valeur cible.

b) Vous voulez saisir vous-même une fréquence cardiaque cible. La valeur 100 clignote sur l'affichage des pourcentages de fréquence cardiaque. Avec **UP** et **DOWN** vous pouvez chercher la fréquence cible souhaitée. Presser sur **MODE** et sur **START/STOP** pour commencer l'entraînement. Le contrôle du degré de difficulté a lieu comme en a).

Si vous gardez la touche **RESET** appuyée (seulement au repos = MODE STOP) environ 2 secondes, vous ramenez toutes les valeurs à 0 et vous pouvez ainsi changer de mode de fonctionnement. Même si, dans le premier degré de difficulté, la valeur cible est seulement dépassée pendant plus de 30 secondes, la console interrompra automatiquement l'entraînement et vous signalera, qu'elle a provoqué l'arrêt pour des raisons de sécurité.

La console produira de la même manière un signal sonore lorsque la fréquence cardiaque sera dépassée. Le signal sonore disparaît lorsque vous vous entraînez en dessous de cette fréquence. Pour aménager une pause durant l'entraînement, vous pouvez utiliser la touche **START/STOP** dans ce mode également (mode STOP).

4. L'entraînement sous contrôle des Watts (Indication des Watts)

Ce mode vous permet de vous entraîner en tenant compte de la puissance en Watts.

Après avoir sélectionné le mode d'entraînement, vous devez régler l'objectif Watts. La valeur standard 120 apparaît sur l'écran. Vous pouvez l'ajuster à vos souhaits à l'aide de **UP** et **DOWN** ainsi que **MODE**. L'objectif peut être réglé de 10 en 10, jusqu'à 350 (valeur maximale). Lorsque vous avez entré l'objectif en Watts, vous ne pouvez pas comme dans les autres modes, changer la résistance du pédalier, degré par degré, à l'aide de **UP** et **DOWN**, mais la console va contrôler automatiquement les objectifs. Vous avez cependant la possibilité de moduler l'objectif en Watts à l'aide de **UP** et **DOWN**. Dans ce mode d'entraînement, il est possible, de saisir un objectif pour la durée de l'entraînement.

REMARQUES :

- Si la console n'affiche aucune valeur, vérifier soigneusement le bon contact de tous les branchements!
- Les valeurs relatives à la consommation des calories calculées et fournies par la console sont seulement indicatives et valables pour une personne de taille moyenne et peuvent fortement différer de la consommation réelle de calorie.
- Les valeurs relatives à la fréquence cardiaque calculées et fournies par cette console non calibrée sont seulement indicatives et peuvent fortement différer de la fréquence cardiaque réelle.
- La console est conforme aux normes européennes (CEM) de compatibilité électromagnétique. Il est cependant possible que l'affichage soit perturbé, en particulier par des décharges électrostatiques. Ces perturbations peuvent se manifester par une remise à 0 non désirée des valeurs, ou par un affichage erroné. Dans ce genre de situation il est conseillé de redémarrer la console (Eteindre et rebrancher).

Mesure de la masse grasseuse

Comment atteindre un type de corps idéal tout en améliorant sa santé ?

Etre en forme a beaucoup d'avantage, du contrôle du poids jusqu'à un sommeil efficace la nuit. Les personnes, qui s'entraînent régulièrement – et de manière ad hoc – sont moins malades et vivent plus longtemps. Diverses maladies comme le diabète et les maladies de cœur ainsi que divers formes de cancer peuvent même, entre autre, être évitées grâce au contrôle de la masse grasseuse.

Maintenant on peut selon les valeurs prises, augmenter ou réduire son poids de manière simple et saine, en adaptant la masse grasseuse au corps par l'entraînement et le régime alimentaire. La proportion individuelle de la masse grasseuse par rapport au corps est normalement donnée par le pourcentage du poids total du corps. La diminution du poids devrait se faire par la réduction de la masse grasseuse – et non par la réduction de la masse musculaire ou de l'eau.

Pour réduire la proportion de la masse grasseuse, il faut pratiquer l'entraînement dans les niveaux aérobiques (50% à 80% du pouls maximal – voir le tableau des mesures du pouls).

Un régime alimentaire adapté (éviter les graisses connues sous le nom de « graisses cachées » est pour cela d'une grande importance. Un médecin ou un diététicien pourront vous donner plus de détails à ce sujet.

La proportion idéale de la masse grasseuse chez un homme est de 22% maximum, chez la femme de 26%.

Analyse d'impédance bio-électrique – reconnue par le centre de recherche nutritionnelle Henry C., Ph. Grand Forks

On mesure la masse grasseuse en envoyant une charge électrique faible dans le corps par les mains. Plus les tissus adipeux, que la pulsion électrique doit traverser sont épais, plus l'impédance mesurée est élevée (le « travail » que la pulsion doit effectuer, pour contrer la résistance des couches de tissus. Plus cette valeur est élevée, plus la proportion de la masse grasseuse obtenue par la formule qui combine la taille, le poids, le sexe et la constitution physique, est importante.

La relation entre la fréquence cardiaque et la réduction des graisses

Tout comme un moteur, votre corps a besoin de carburant pour fonctionner. Le système cardio-vasculaire fournit de l'oxygène aux muscles, qui utilise l'oxygène pour transformer les hydrates de carbone et les graisses et ravitailler les muscles en énergie. Dans ce processus, les graisses du corps ne peuvent être transformées en énergie, que si l'apport en oxygène est suffisant durant l'entraînement ou le mouvement (entraînement aérobie). Dans un entraînement, où l'oxygène manque (anaérobie = manque de souffle), il n'y aura au contraire pas de diminution des graisses. Le palier d'entraînement, pendant lequel on obtient les meilleurs résultats dans la diminution des graisses se situe entre 50% et 80% du pouls maximal. (220 – l'âge), car votre corps est suffisamment oxygéné. La durée et la fréquence d'un tel entraînement auront un effet direct sur la diminution des graisses. Le minimum requis est cependant de 12 minutes, car la production des enzymes commence seulement à partir de 12 minutes. Ces enzymes vont avec l'oxygène brûler les graisses. Avant cela, le corps puise dans les réserves en hydrates de carbone auxquelles il a plus facilement accès.

Consignes supplémentaires pour votre santé

L'analyse de la masse grasseuse est valable pour des adultes et des enfants à partir de 7 ans. L'appareil n'est absolument pas adapté aux patients ayant des problèmes cardiaques ou en traitement pour maladies cardio-vasculaires ou aux femmes enceintes.

Des valeurs erronées pourraient s'afficher pour les types de personne suivants :

- Adultes de plus de 70 ans
- Patients en dialyse
- Patients souffrant de d'œdèmes
- Sportifs professionnels, bodybuilder,
- Personnes ayant un rythme cardiaque égal ou inférieur à 60

Dans ces cas, les mesures, ou les résultats des mesures ne peuvent être considérés comme des valeurs absolues, mais comme valeurs relatives et indicatives. Contactez votre médecin de toute façon votre médecin avant de faire une mesure de masse grasseuse. Il pourra vous confirmer, si cette analyse est appropriée pour vous. La mauvaise utilisation des pulsions électriques peut entraîner la perte des données ou l'affichage de données erronées.

Déroulement de la mesure de la masse grasseuse

1. Position correcte

- a) asseyez-vous sur l'appareil, les bras tendu en avant formant un angle d'environ 75° et en bougeant le moins possible.
- b) Replier les doigts sur les capteurs, qui se trouvent complètement dans la main, afin d'offrir le maximum de contact avec les électrodes.

2. Erreurs à éviter :

Ci-dessous la liste des erreurs à éviter afin d'obtenir des résultats aussi corrects que possible :

- a) Les coudes pliés
- b) Mouvement pendant la mesure
- c) L'angle des bras par rapport au corps est trop grand ou trop petit
- d) Trop peu de contact entre les doigts et les électrodes.

Important : Pour mesurer le pouls pendant l'entraînement, ne tenez pas compte des consignes ci-dessus. Il suffit de poser les paumes de vos deux mains sur le capteur

3. Commencer la mesure de la masse grasseuse :

La mesure de la masse grasseuse n'est possible qu'avant ou après un entraînement (Mode STOP). Sélectionner pour cela le mode « mesure de la masse grasseuse » en pressant la touche **BODYFAT** ou « masse grasseuse ». Entrez les données demandées par la console à l'aide de la touche **UP / DOWN** pour :

- 1) Sexe (m=homme), (f=femme)
- 2) Taille (en cm)
- 3) Poids (en kg).





Posez maintenant les mains sur les capteurs et maintenez-les dans chaque main (complément fermée si possible). La mesure prend alors 8 secondes. Restez le plus immobile possible durant la mesure. Le plus faible mouvement peut entraîner des variations importantes dans les résultats.

4. Le résultat de la mesure :

A l'issue de la mesure, vous obtenez l'affichage du pourcentage de masse grasseuse de votre corps (Fat %) ainsi que de votre BMI et d'un symbole. Le pourcentage de la masse grasseuse sur la masse pondérale indique de combien de tissus gras se compose votre corps. Cette indication est déterminante dans la définition du surpoids, ou de l'inverse. Dans le tableau ci-dessous vous pouvez obtenir votre état actuel selon les représentations. Le BMI (Body-Mass-Index) se calcule à partir du poids en kg divisé par le carré de la taille en mètres. Exemple : une personne de 60 kg, avec une taille de 160 cm a un BMI de $60/1,6 \times 1,6 = 23,4$. La valeur idéale dépend de l'âge :

| ÂGE | BMI |
|----------------|-------|
| < 24 années : | 19-24 |
| 25-34 années : | 20-25 |
| 35-44 années : | 21-26 |
| 45-54 années : | 22-27 |
| 55-64 années : | 23-28 |
| > 64 années : | 24-29 |

Dans le cas où ces valeurs sont dépassées il y a surcharge pondérale ou à l'inverse, le poids est insuffisant.

| Masse graisseuse | Symbole |  |  |  |  |
|---------------------|------------|---|--|---|---|
| | Evaluation | Poids insuffisant | Sportif / mince | Normale | Surcharge pondérale |
| | Homme | < 13 % | 13 - 26 % | 26 - 30% | > 30 % |
| | Femme | < 23 % | 23 - 36 % | 36 - 40% | > 40 % |
| BMI | H & F | < 19 | 20 - 25 | 25 - 27 | > 27 |

Notes relatives aux valeurs affichées :

Deux mesures de la masse graisseuses consécutives ne seront jamais exactement identiques. Il faut tenir compte du fait que (comme pour la prise de tension) la moindre variation de position ou un mouvement, ou le moment de la journée, le corps ne se trouve pas toujours dans la même condition, ce qui peut avoir un effet non négligeable sur les résultats affichés. Il est normal, par conséquent, que des mesures consécutives n'affichent pas le même résultat. Les valeurs affichées sont par conséquent toujours indicatives, pour vous aider à trouver la méthode d'entraînement qui vous convient le mieux.

Pressez à nouveau sur la touche **BODYFAT**, pour mettre en marche.

Messages d'erreur

Si la console n'affiche aucun résultat ou ne fonctionne pas correctement, elle signale des messages d'erreur, qui permettent de détecter les problèmes :

Message « **E-1** » : signifie que la console ne peut afficher de résultat faute de contact

Suffisant pour une mesure correcte. Assurez-vous que les capteurs du pouls soient bien au contact des paumes, avec la plus grande surface de contact possible, pour que les pulsions électriques circulent correctement. Puis recommencez la mesure.

Message « **E-4** » signifie que les résultats ne peuvent être affichés, parce qu'ils sortent du cadre des données affichables ou que vos données personnelles comme le sexe, la taille ou le poids) se situent en dehors des valeurs standard. Là aussi il peut y avoir une erreur de mesure en raison d'un contact insuffisant ou d'une interruption de l'alimentation électrique, ou de ligne électriques défectueuses. Renouveler la mesure en respectant les consignes ci-dessus.

Message « **E-5** » : signifie, qu'il y a un problème dans le branchement des capteurs. Il est probable, que la vitesse ne s'affiche pas non plus sur la console durant l'entraînement. Vérifier que les câbles des capteurs soient bien branchés.

Contactez notre service après-vente si malgré aucune mesure ou aucun entraînement soient possibles.

Fonction spéciale: „RECOVERY“ :

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre condition sportive et de votre condition physique en générale. Plus la fréquence du pouls se normalise rapidement, plus la condition du sportif est bonne. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs. Maintenant pressez la touche **RECOVERY** durant 60 secondes pour remettre la valeur du temps à zéro.

Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1. Pressez de nouveau la touche **RECOVERY**, après avoir mesuré le pouls, pour réinitialiser l'écran.

| | |
|---------------|--------------|
| 1.0 | Exceptionnel |
| 1.0 < F < 2.0 | Très bon |
| 2.0 < F < 2.9 | Bon |
| 3.0 < F < 3.9 | Suffisant |
| 4.0 < F < 5.9 | Faible |
| 6.0 | Insuffisant |

Récepteur intégré

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission sans fil du pouls au moyen d'une ceinture thoracique compatible (non codée / 5 kHz, par exemple la ceinture thoracique Skandika).

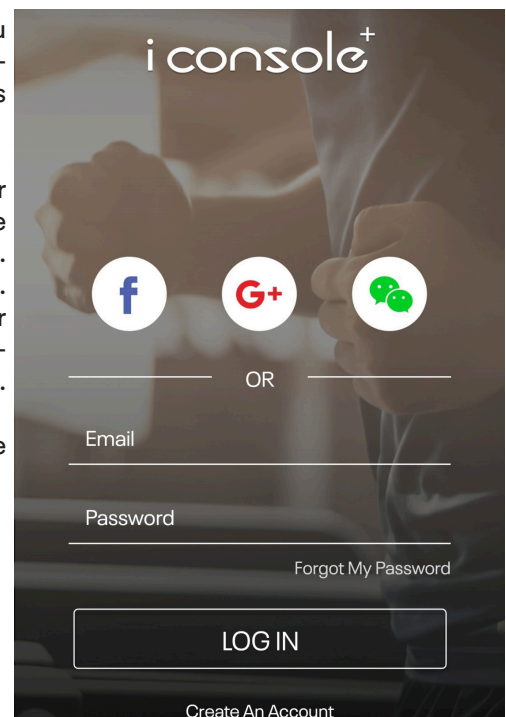
Cela vous permet de décider si vous voulez faire mesurer votre pouls par les capteurs de pouls manuels ou en mettant la ceinture thoracique, qui vous permet de faire un entraînement sans avoir à embrasser constamment les capteurs de pouls manuels pour avoir votre pouls affiché. Si vous voulez que la ceinture pectorale transmette votre rythme cardiaque, assurez-vous que la pile correcte (pile bouton) est insérée dans le compartiment à pile de la ceinture pectorale et placez la ceinture pectorale de façon à ce que les deux électrodes à l'intérieur soient directement contre votre poitrine. Les électrodes doivent être en contact avec votre poitrine afin de mesurer le pouls. Il peut s'écouler jusqu'à une minute avant que le pouls correct soit transmis et affiché. Dans tous les cas, suivez également les instructions de la sangle de poitrine. Si vous portez une ceinture thoracique compatible et que vous incluez en même temps les capteurs de pouls de l'appareil, l'ordinateur préférera les signaux des capteurs de pouls.

UTILISATION DE LA ICONSOLE + APP

Votre dispositif est compatible avec les derniers appareils iOS ou Android. Il peut être nécessaire d'installer la dernière version du logiciel du système d'exploitation, car certaines versions plus anciennes peuvent ne plus être prises en charge.

Vous pouvez utiliser de nombreuses fonctions de votre ordinateur d'entraînement avec des appareils compatibles, ce qui vous permet de contrôler facilement votre entraînement depuis votre appareil mobile. Pour établir une connexion, le système Bluetooth® doit être activé. Téléchargez d'abord l'application „iConsole+“ et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver en utilisant la fonction de recherche d'applications sur votre appareil.

Après avoir installé et lancé l'application, vous devrez créer un compte pour l'utiliser.

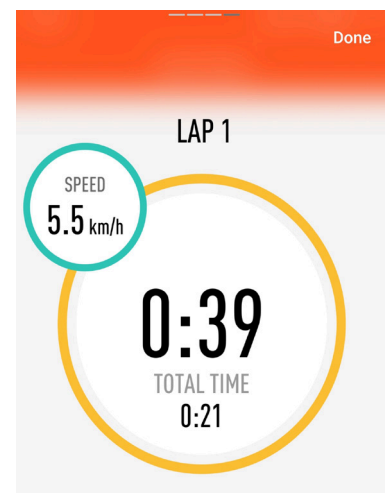
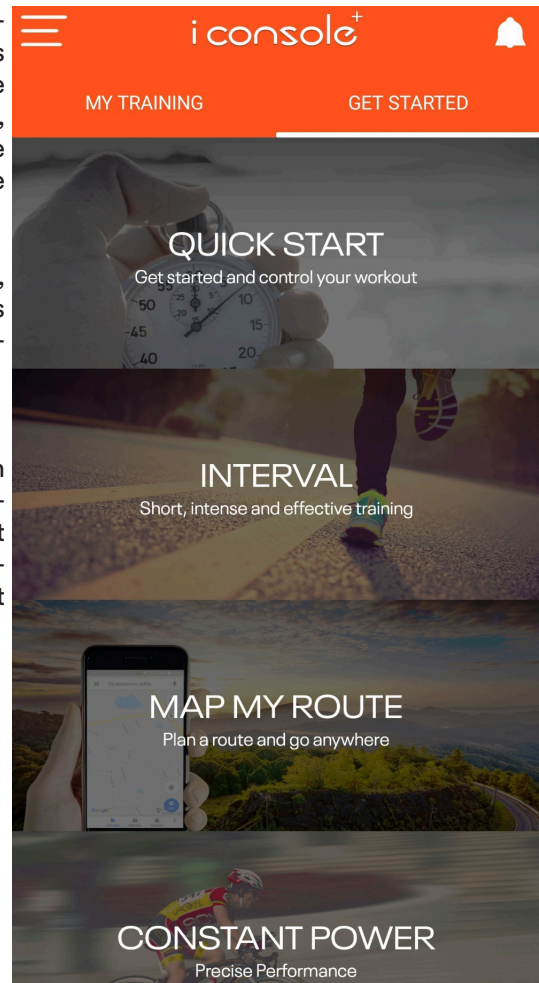
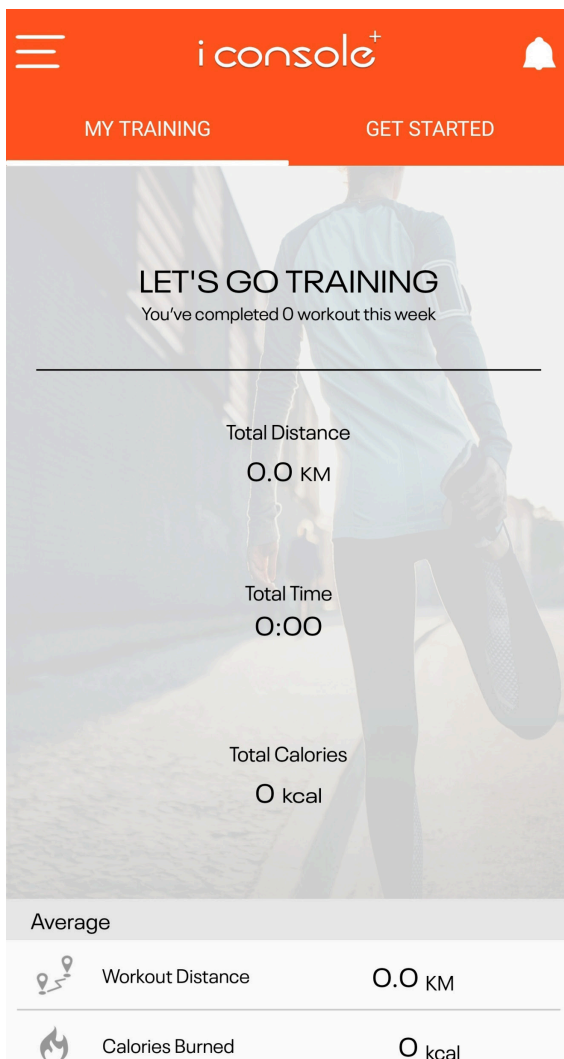


Sur l'écran d'accueil, vous pouvez vous connecter à votre dispositif d'entraînement en cliquant sur „Get Started“ et en suivant les instructions correspondantes (Quick Start). La langue de l'application peut être modifiée sous „Paramètres“ (Settings). Ici, vous pouvez également modifier d'autres paramètres tels que l'unité „Métrique“ ou „Impériale“. L'application est en grande partie auto-explicative et doit donc être utilisée de manière intuitive.

En principe, l'application est mise à jour à intervalles réguliers, c'est-à-dire que les éléments de menu, les masques et les options de saisie présentés ici peuvent varier et ne sont donc que grossièrement abordés.

Formation avec l'application iConsole+

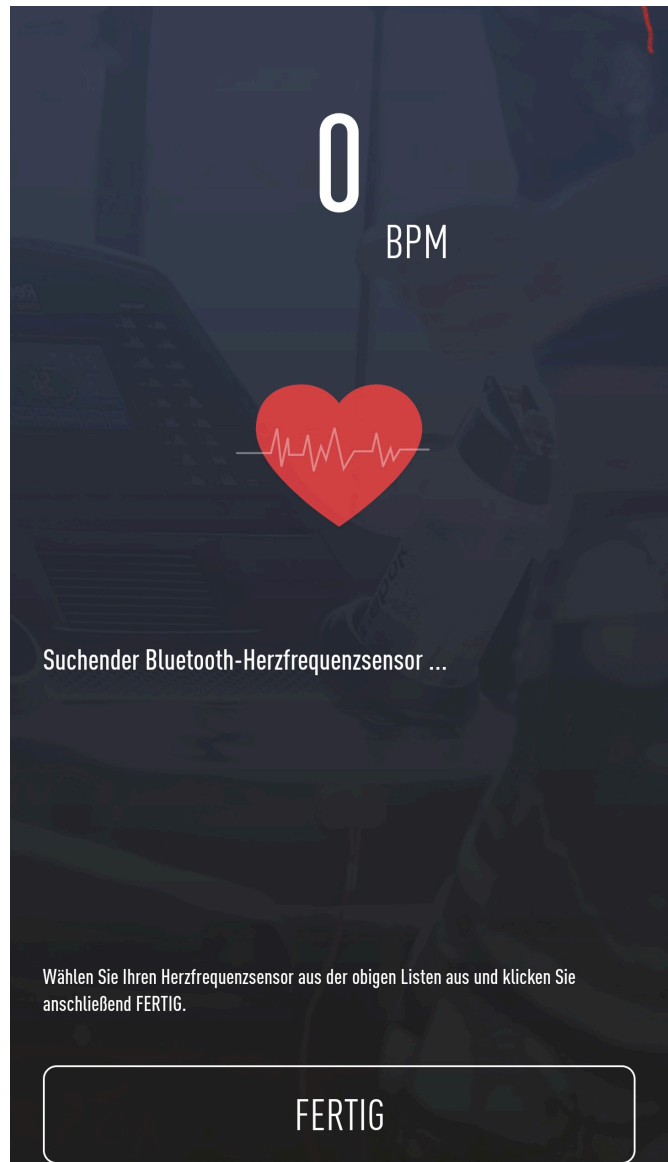
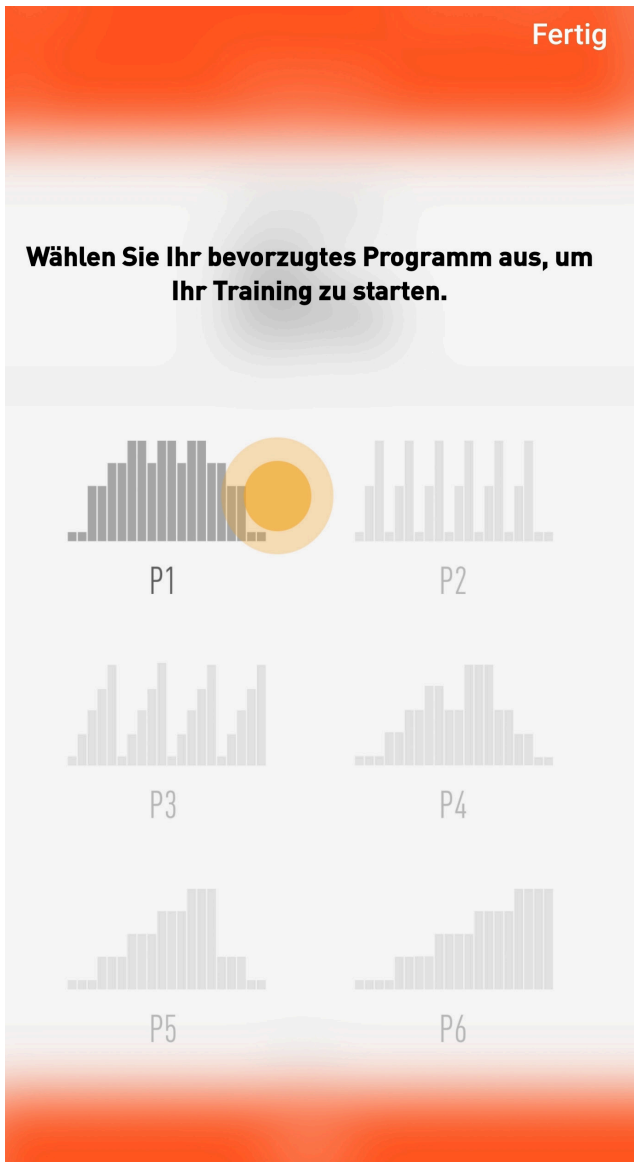
Dans le menu „My Training“, les données relatives à la formation sont affichées. Vous pouvez effectuer un entraînement par intervalles (toujours sous „Commencer“) ou tracer votre entraînement sur une carte sous „Tracer mon itinéraire“. Essayez les options individuelles pour rendre votre entraînement encore plus varié et motivant !



Programmes et mesure de la fréquence cardiaque Bluetooth®

L'application contient différents programmes selon lesquels vous pouvez vous entraîner avec votre appareil. En fonction de votre objectif d'entraînement et de votre temps, vous pouvez sélectionner différentes options ici.

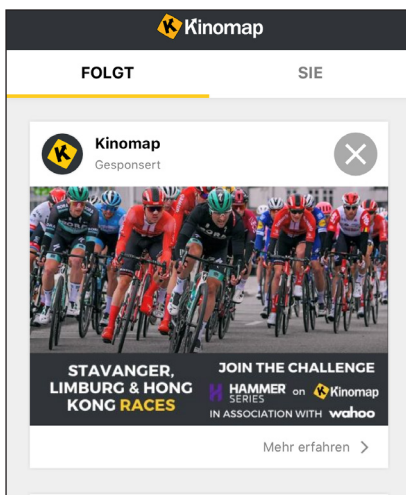
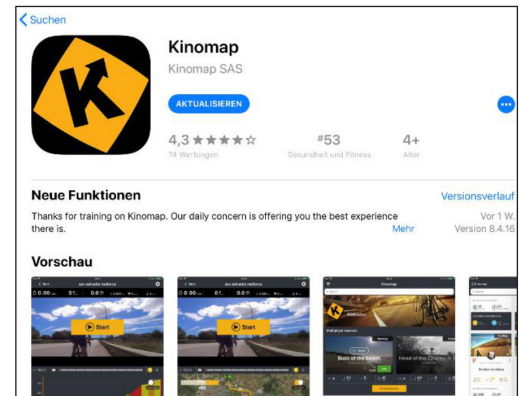
Sous la rubrique „Test de la fréquence cardiaque au repos“, vous pouvez enregistrer votre fréquence cardiaque au repos avec un cardiofréquencemètre connecté via Bluetooth® pour un plan d'entraînement plus précis.



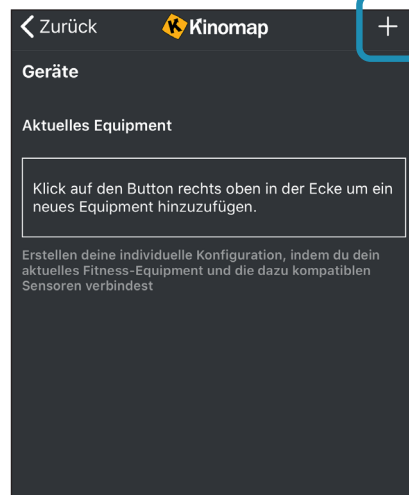
KINOMAP

Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant **Kinomap Fitness** ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.

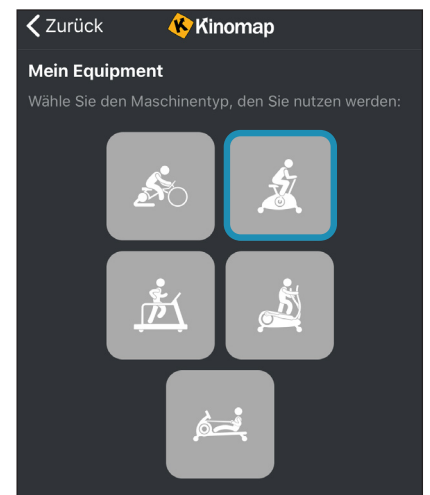
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth®. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



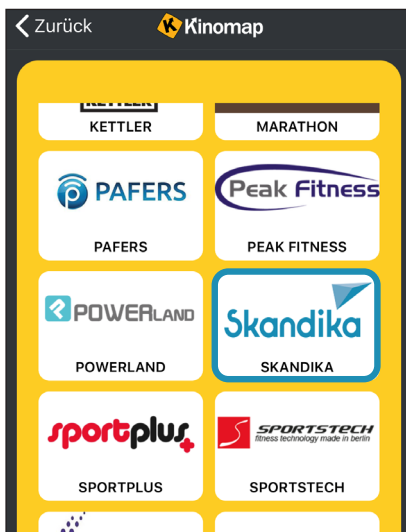
1.



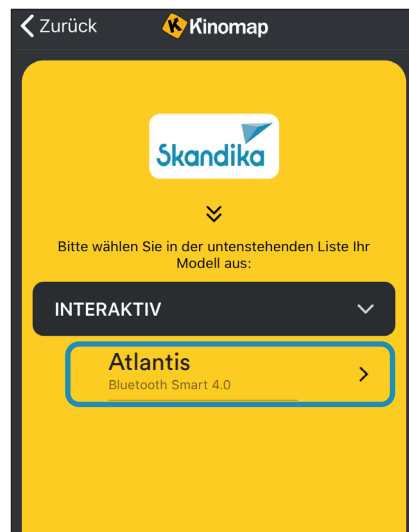
2. Touchez „+“



3. Ergomètre

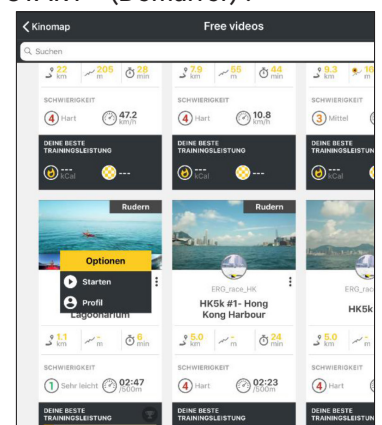


4. Sélectionnez Skandika



5. Sélectionnez l'appareil

Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal. Vous pouvez maintenant sélectionner une distance pour votre entraînement (en fonction du type de compte, le cas échéant, uniquement certains itinéraires gratuits). Appuyez sur « START » (Démarrer) !



Consignes pour l'entraînement

Les pages suivantes fournissent des informations de base pour l'entraînement. Pour obtenir les résultats souhaités, il est indispensable de s'informer sur les différents points relatifs à la préparation d'un programme d'entraînement en général et sur l'utilisation de votre appareil à l'aide de cette notice !

Pour améliorer sa santé et sa condition, il faut tenir compte des facteurs suivants pour l'élaboration du programme d'entraînement.

1. Intensité

Le point de la résistance physique doit être dépassé sans pour autant atteindre le point de côté ou l'épuisement. Le rythme cardiaque représente un moyen sûr de contrôle durant l'entraînement. Il devrait rester entre 70% et 85% du rythme cardiaque normal. (voir le tableau de mesure du pouls). Durant les premières semaines, le pouls devrait se situer dans la zone inférieure des 70%. Dans le courant des semaines et des mois suivants, le pouls devrait se situer dans la zone supérieure des 85% du rythme cardiaque maximum. La difficulté de l'entraînement doit être ajustée au fur et à mesure que la condition de la personne qui s'entraîne augmente. Ceci est possible en allongeant la durée de l'entraînement et en augmentant le niveau de difficulté de l'entraînement.

2. Fréquence

La plupart des experts recommandent la combinaison d'un régime sain, qui doit être déterminé en fonction des objectifs de l'entraînement et d'un programme d'exercices physiques à la fréquence de deux ou trois fois par semaine. Un adulte de condition moyenne doit s'entraîner deux fois par semaine pour entretenir sa condition. Pour améliorer sa condition et pour modifier son poids, il a besoin de trois entraînements par semaine.

3. Aménagement de l'entraînement

Chaque unité d'entraînement doit comprendre 3 phases : La « phase d'échauffement », la « phase d'entraînement » et la « phase de refroidissement ». Au cours de la « phase d'échauffement », la température du corps et la consommation d'oxygène doivent être progressivement augmentées. Cela est possible en effectuant des exercices de gymnastique durant 5 à 10 minutes. Une notice d'entraînement comportant des étirements utiles pour les muscles des jambes est disponible plus bas. L'entraînement en soi (« phase d'entraînement ») doit ensuite commencer. L'effort d'entraînement doit d'abord être minimal puis être progressivement augmenté durant 15 à 30 minutes jusqu'à l'intensité d'entraînement souhaitée. Afin d'aider le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Durant celle-ci, des exercices d'étirement et/ou de simples exercices de gymnastique doivent être réalisés durant 5 à 10 minutes.

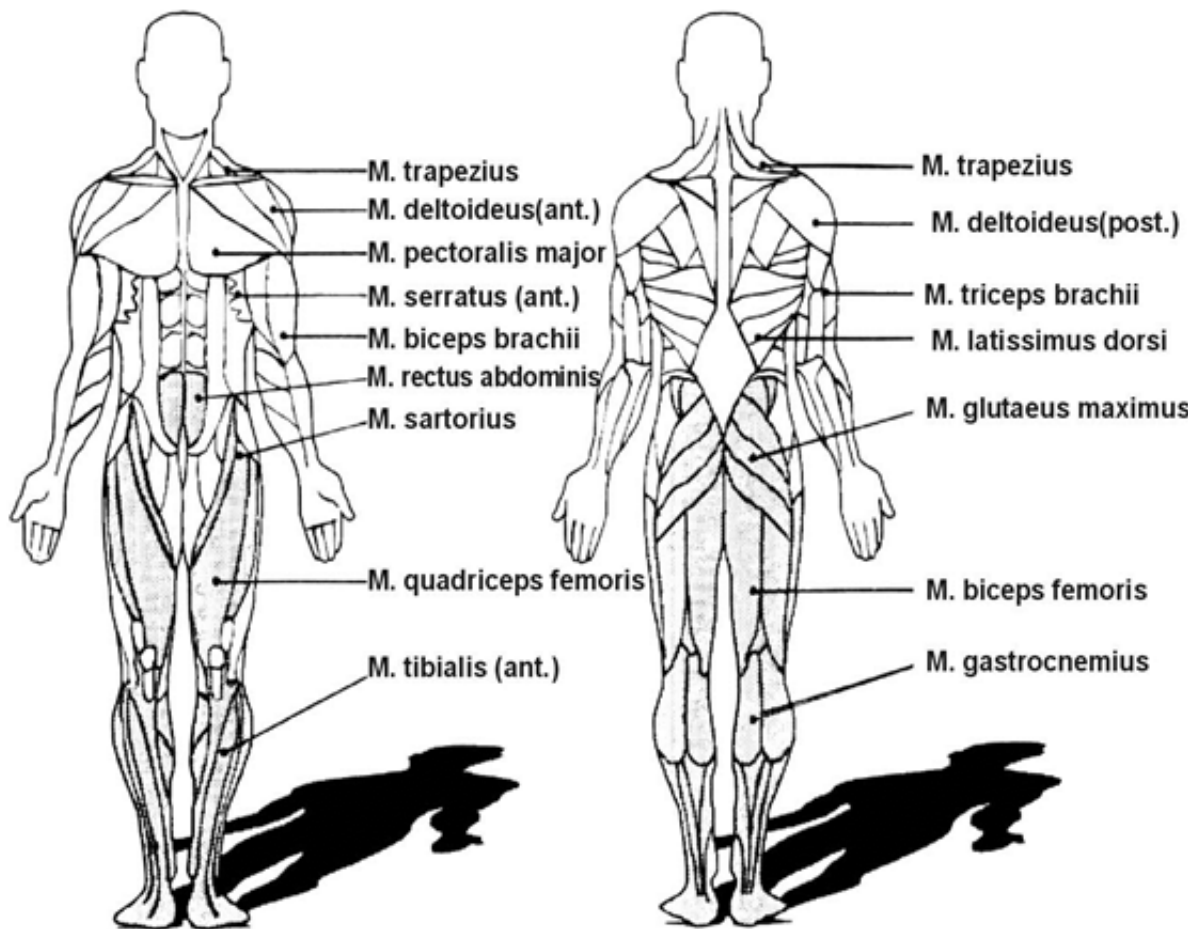
4. Motivation

La clé de la réussite d'un programme d'entraînement est la régularité. Prévoyez un horaire et un lieu fixes pour chaque jour d'entraînement et préparez-vous également mentalement à l'entraînement. Ne vous entraînez que lorsque vous êtes de bonne humeur et ne perdez pas votre objectif de vue. En cas d'entraînement permanent, vous constaterez, jour après jour, vos progrès et vous rapprocherez progressivement de votre objectif d'entraînement personnel.

Exercices d'étirement pour la musculature des jambes

Les exercices d'étirement décrits sur les pages suivantes conviennent aussi bien pour l'échauffement que pour la phase de repos après l'entraînement. Il ne faut cependant pas oublier que, pendant la phase d'échauffement, les étirements doivent être brefs (env. 5 à 10 secondes) puis relâchés. Cela doit permettre d'augmenter la tension des muscles et de préparer les muscles à l'entraînement qui va suivre.

Durant la phase de repos, les étirements doivent être plus longs (30 secondes minimum) afin de réduire la tension des muscles après les efforts de l'entraînement. De manière générale, vous ne devez jamais réaliser des étirements extrêmes. Si vous ressentez des douleurs, interrompez immédiatement l'étirement et exécutez le plus tard, de manière plus modérée. La position de certains muscles importants est indiquée ci-dessous :



Exercice 1 : étirement du quadriceps (face avant de la cuisse)

S'appuyer contre le mur avec une main et saisir un pied avec la main libre, comme indiqué puis effectuer l'étirement de la face avant de la cuisse. Pour cela, tirer le talon le plus haut possible (sans ressentir de douleurs) en direction du fessier. Selon la phase en cours, rester dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répéter avec l'autre pied. Répéter cet exercice au moins 2 fois de chaque côté.

**Exercice 2 : élongation/étirement des faces intérieures des cuisses**

Asseyez-vous sur le sol et joignez la plante de vos deux pieds. Rapprochez alors les talons au maximum du corps puis abaissez prudemment sur les genoux vers le bas en direction du sol. Ne forcez pas et n'appuyez jamais sur les genoux avec les mains pour étendre les jambes! Ne jamais faire d'étirement jusqu'au point de douleur. Selon la phase en cours, restez dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 secondes (repos). Répéter 2 fois.

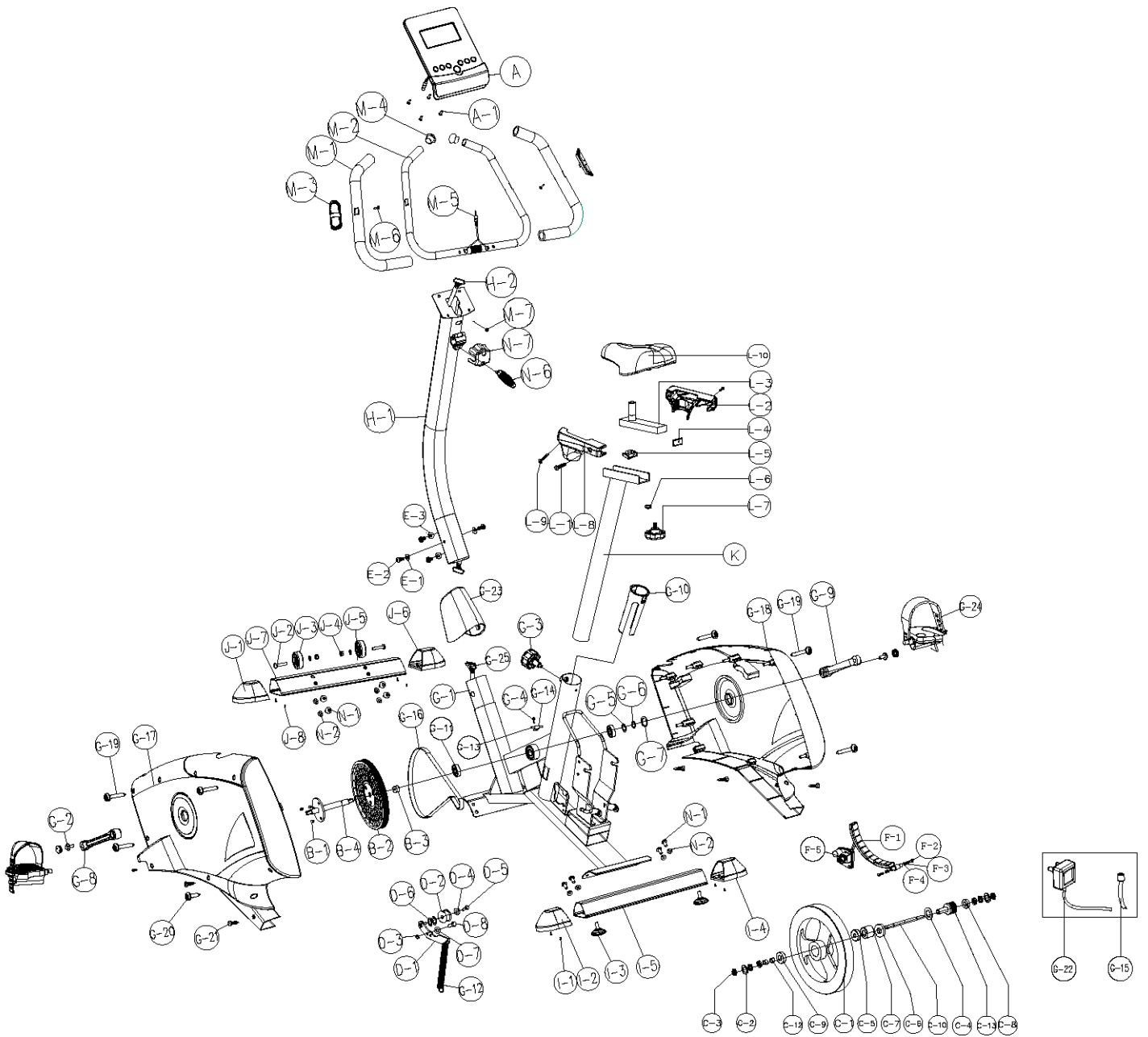
**Exercice 3 : Élongation/étirement de la musculature des mollets et des genoux (muscles jumeaux et biceps fémoraux)**

Tenez-vous bien droit en écartant les pieds à largeur d'épaule. Penchez-vous ensuite au niveau des hanches vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec les mains (les sportifs peuvent toucher leurs pieds sans ressentir de douleurs). Restez dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répétez cet exercice 2 fois.

**Exercice 4 : élongation de la face arrière de la cuisse**

Asseyez-vous sur le sol puis pliez une jambe, comme indiqué et tendez l'autre. Penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher le pied de la jambe tendue avec la main du même côté sans ressentir de douleurs. Les sportifs peuvent prendre leur pied dans la main et, le cas échéant, tirer les orteils vers l'arrière afin d'inclure les mollets dans l'exercice. Selon la phase en cours, rester dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répéter avec l'autre pied. Répéter cet exercice 2 fois de chaque côté.





| N° de la pièce | Désignation | Spécification | Qté |
|----------------|--------------------------------|-----------------|-----|
| A | Console | (ABS) SM2581-67 | 1 |
| A-1 | Vis pour la console | M5x10mm | 4 |
| B | Set de l'axe | | 1 |
| B-1 | Vis pour la console | M8x12mm | 3 |
| B-2 | Roue motrice | (ABS) ø 240 | 1 |
| B-3 | Canal/Manchon | | 1 |
| B-4 | Axe | | 1 |
| C | Set volant | | 1 |
| C-1 | Volant | ø250x32W | 1 |
| C-2 | Rondelle | ø10xø17x1T | 2 |
| C-3 | Ecrou | 3/8"-26, 4,5T | 3 |
| C-4 | Rondelle | ø30xø34x1t | 1 |
| C-5 | Roulement | 6900RS | 1 |
| C-6 | Roulement | 6203RS | 1 |
| C-7 | Axe de la roue motrice | | 1 |
| C-8 | Palier/roulement | 6003RS | 1 |
| C-9 | Palier/roulement | 6203RS | 1 |
| C-10 | Axe du volant | ø11,5x120L | 1 |
| C-12 | Canal /manchon | (Nylon) | 1 |
| C-13 | Roue de transmission | | 1 |
| D | Set de poulies | | 1 |
| D-1 | Jeu d'attaches | | 1 |
| D-2 | Poulie | ø24xø37x20,5 | 1 |
| D-3 | Ecrou | M8 | 1 |
| D-4 | Rondelle | ø8.5xø25x1t | 1 |
| D-5 | Vis | M8xP1.25x20L | 1 |
| D-6 | Rondelle ondulée | ø10.5xø15x0.3t | 2 |
| D-7 | Rondelle | ø6xø12x1t | 1 |
| D-8 | Vis | M6xP1.0x12L | 1 |
| E | Jeu de vis pour support volant | | 1 |
| E-1 | Rondelle | ø8xø19x2T | 2 |
| E-2 | Vis | M8x16mm | 4 |
| E-3 | Demi-rondelle | ø8xø19x2T | 2 |
| F | Jeu d'aimants | | 1 |
| F-1 | Attaches magnétique | | 1 |
| F-2 | Vis | M6x16mm | 2 |
| F-3 | Rondelle | ø6 | 2 |
| F-4 | Rondelle | ø6xø13x1t | 2 |
| F-5 | Moteur | | 1 |
| G | Set du cadre principal | | 1 |
| G-1 | Cadre principal | | 1 |
| G-2 | Vis | M8x20mm | 2 |
| G-3 | Fixation/vis de serrage (ABS) | M16x22mm | 1 |
| G-4 | Vis | M4 x 10 | 1 |
| G-5 | Rondelle ondulée | ø17,5xø25x0.3t | 1 |
| G-6 | Rondelle | ø17,5xø25x0.3t | 1 |
| G-7 | Bague en C | ø17 | 1 |
| G-8 | Pédalier gauche | | 1 |
| G-9 | Pédalier droite | | 1 |
| G-10 | Canal pour support selle | (PP) | 1 |
| G-11 | Roulement | 6203RS | 2 |
| G-12 | Ressort | OD ø16 x 35T | 1 |
| G-13 | Boîte de capteurs | (PE) | 1 |
| G-14 | Support de capteurs | (PE) | 1 |
| G-15 | Câble électrique avec attache | | 1 |
| G-16 | Courroie trapezoidale | J6 1092mm | 1 |

| N° de la pièce | Désignation | Spécification | Qté |
|----------------|--------------------------------------|---------------------------|-----|
| G-17 | Capot droit | (HIPS) | 1 |
| G-18 | Capot gauche | (HIPS) | 1 |
| G-19 | Boulon | M4x50mm | 6 |
| G-20 | boulon+Vis | M4x30mm | 1 |
| G-21 | Vis | 3/16"x3/4" | 6 |
| G-22 | Adaptateur | (PPO) | 1 |
| G-23 | Cache support volant/guidon | (HIPS) | 1 |
| G-24 | Jeu de pédales | (PP) | 1 |
| G-25 | Câble de capteur (partie inférieure) | 950mm | 1 |
| H | Set support guidon/volant | | 1 |
| H-1 | Support volant/guidon | | 1 |
| H-2 | Câble de capteur (partie supérieure) | 950mm | 1 |
| I | Set pied arrière | | 1 |
| I-1 | Vis | 3/16"x3/4" | 4 |
| I-2 | Embout, gauche | (PP) | 1 |
| I-3 | Régleur de hauteur | 3/8"x30mm | 2 |
| I-4 | Embout, droit | (PP) | 1 |
| I-5 | Pied arrière | 50x98x400L | 1 |
| J | Set pied avant | | 1 |
| J-1 | Embout, gauche | (PP) | 1 |
| J-2 | Vis | M8x40mm | 2 |
| J-3 | Roulette de transport | (Nylon) ø57xø8x20 | 2 |
| J-4 | Écrou | M8 | 2 |
| J-5 | Rondelle | ø8xø19x2T | 2 |
| J-6 | Embout, droit | (PP) | 1 |
| J-7 | Pied , avant | | 1 |
| J-8 | Vis | 3/16" x 3/4" | 4 |
| K | Support de selle | | 1 |
| L | Set de réglage de la selle | | 1 |
| L-1 | Vis | M5 x 12 | 2 |
| L-2 | Cache , droit | (ABS) | 1 |
| L-3 | Régleur de la selle | | 1 |
| L-4 | Couvercle/cache | (PVC) | 1 |
| L-5 | Attache | 7/16"-14 | 1 |
| L-6 | Rondelle | ø14,3xø25x2t | 1 |
| L-7 | Fixation/vis de serrage | (ABS) | 1 |
| L-8 | Cache/capot/couvercle | (ABS) | 1 |
| L-9 | Boulon | M4x15mm | 1 |
| L-10 | Selle | | 1 |
| M | Set du volant/guidon | | 1 |
| M-1 | Poignées mousse | (PVC) 550 x ø20 x 5 mm | 2 |
| M-2 | Poignée du volant/guidon | | 1 |
| M-3 | Surface /mesure du pouls | | 2 |
| M-4 | Cache/capot/couvercle | (STR) 7/8" | 2 |
| M-5 | Surface /mesure du pouls | 650+650mm | 1 |
| M-6 | Boulon | M4x20mm | 2 |
| M-7 | Cache/capot/couvercle | (PVC) | 1 |
| N | Set petites pièces | | 1 |

Nettoyage et entretien

Pour éviter les accidents causés par des pièces qui se desserrent, il est conseillé de contrôler régulièrement (environ toutes les 2 ou 4 semaines, selon leur fréquence d'utilisation) toutes les pièces démontables (vis, écrous, etc). Pour le nettoyage n'utilisez pas de produits corrosifs, mais éliminez les poussières ou salissures avec un linge légèrement humide. Evitez cependant que la console ou l'intérieur de l'appareil n'entrent en contact avec toutes formes de liquides.

Données techniques

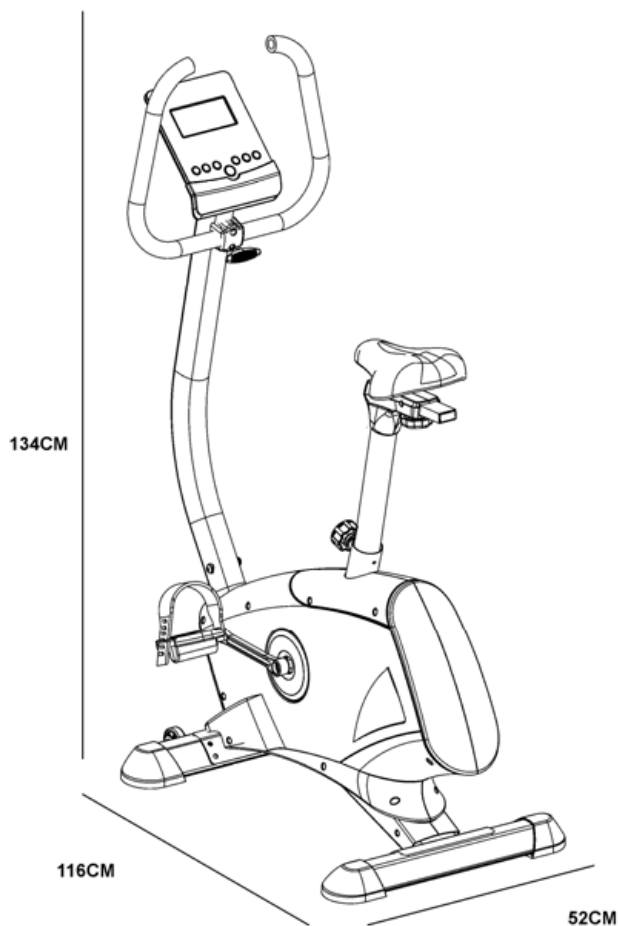
Dimensions de l'appareil monté : L=116 cm, B= 52 cm, H= 134 cm (environ)

Poids approx. : 32,0 kg

Poids max. de l'utilisateur : 150 kg

N'est pas approprié pour des fins thérapeutiques.

Veillez consulter votre médecin pour connaître le positionnement biomécanique correct sur le dispositif d'entraînement !



CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

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

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :
service@skandika.de
Centre de service clients : MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307
Essen, Allemagne



**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany