

skandika  
fitness

Heimtrainer / Exercise Bike / Appareil d'entraînement

# CARDIOBIKE THESEUS



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

# WILLKOMMEN

## Bevor Sie beginnen

### Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Cardiobike Theseus!

Dieser Heimtrainer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert. Weiterhin dient dieses Trainingsgerät in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

**Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.**

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 120 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. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät. Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern.

Bei den ersten Trainingseinheiten auf dem Gerät kann es sein, dass Ihnen die Tretbewegung etwas schwergängig erscheint. Dies liegt daran, dass der fabrikneue Keilriemen erst einmal eingefahren werden muss. Dies ist völlig normal und legt sich nach einigen Trainingseinheiten.



### WICHTIGE HINWEISE !

#### UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung - insbesondere die Sicherheitshinweise - sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel benutzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

## Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	4
<b>Zusammenbau des Heimtrainers</b>	
Teileliste.....	5
Aufbau .....	8
<b>Trainings- und Bedienungsanleitung</b>	
Computer / Bedienung .....	15
Herzerholungsratenmessung .....	18
Batteriewechsel.....	19
Hinweise zum Umweltschutz.....	20
Trainingshinweise .....	20
Pulsmesstabelle .....	23
Aufbau- und Explosionszeichnung .....	24
Pflege / Garantiebedingungen.....	26

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

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



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



# SICHERHEITSHINWEISE

## Sicherheitshinweise

- Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 120 kg.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- 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.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- 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.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, sprechen Sie vor dem Gebrauch mit Ihrem Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- 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.
- 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.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in der Nähe von Aerosolspray-Produkten oder Gasen, die durch Funkenflug entflammbar sind.

# SICHERHEITSHINWEISE / TEILELISTE

DE

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Teileliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- 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!
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- 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.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten !

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
A	Computerset		1 Set
A-1	Computer	(ABS)	1
A-2	Schraube	M5x10mm	4
B	Lenkergriffset		1 Set
B-1	Schaumstoffgriff	(PVC)	2
B-2	Gewindeschraube	ST4.0x20	2
B-3	Handpulsfläche		2
B-4	Lenkerrohr		1
B-5	Abdeckkappe	(PP) ø27mm	2
B-6	Handpuls kabel	550+550mm	2
C	Lenkerstützenset		1 Set
C-1	Lenkerstütze		1
C-2	Stopfen	15mm	1
C-3	Computerkabel-Oberteil	1050mm	1
C-4	Wellscheibe	ø 8 x ø 19 x 2t	4
C-5	Schraube	M8x16mm	4
C-6	Widerstandsregler mit Kabel	(ABS) 800mm	1
C-7	Wellscheibe	5mm	1
C-8	Schraube	M5x35mm	1
D	Hauptrahmenset		1 Set
D-1	Hauptrahmen		1

# TEILELISTE (FORTSETZUNG)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
D-2	Computerkabel-Unterteil	800mm	1
D-3	Lager	6203 (RS)	2
D-4	Schraube	ST4.0x15	1
D-5	Sensorgehäuse		1
D-6	Feststeller	(ABS) M16xP1.5x22mm	1
D-7	Führung	(PP)	1
D-8	Gewindeschraube	M4x14mm	8
D-9	Runde Abdeckung	(ABS) 180mm	2
D-10	Hauptabdeckung, rechts	(ABS)	1
D-11	Schraube	8x19mm	2
D-12	Gewindeschraube	M4x50mm	4
D-13	Schwungradkappe	(ABS)	1
D-14	Gewindeschraube	M4x14mm	4
D-15	Keilriemen	J6 990 mm	1
D-16	Schraube	M8x20mm	2
D-17	Tretkurbelabdeckung	(ABS)	2
D-18	Tretkurbel, rechts		1
D-19	Gewindeschraube		4
D-20	Verbindungshaken		1
D-21	Pedal, links	(PP) 8mm Gewinde 6/19"	1
D-22	Pedal, rechts	(PP) 8mm Gewinde 6/19"	1
D-23	Unterlegscheibe	ø17,5xø25x1t	1
D-24	C-Ring		1
D-25	Wellscheibe	ø17,5xø25x0,3t	2
D-26	Sicherungsring		2
D-27	Hauptabdeckung, rechts	(ABS)	1
D-28	Führung	(PVC)	2
D-29	Tretkurbel, links		1
E	Schwungradset		1 Set
E-1	Mutter	3/8"-26, 7T	2
E-2	Mutter	3/8"-26, 4,5T	2
E-3	Unterlegscheibe	ø10xø14x1T	2
E-4	Riemenrad		1
E-5	Lager	6203 (RS)	1
E-6	Schwungrad	ø250x32W	1
E-7	Lager	6003RS	1
E-8	Lager	6300RS	1
E-9	Schwungradachse	ø11,5x130L	1
E-10	Wellscheibe	ø10,5xø15x0,3t	2

# TEILELISTE (FORTSETZUNG)

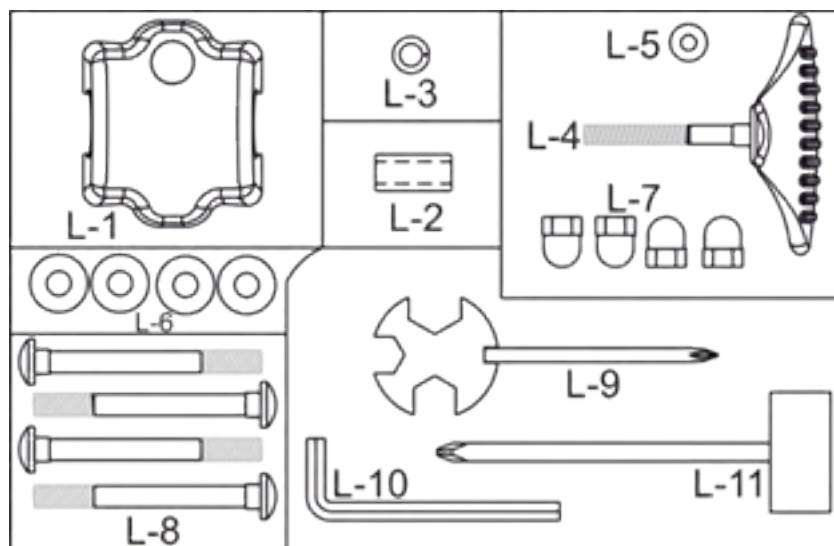
DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
E-11	C-Ring	ø10	1
E-12	Unterlegscheibe	ø30xø34x1t	1
E-13	Lager	6000RS	1
E-14	Einweglager		1
F	Achsenet		1 Set
F-1	Antriebsrad mit Magnet	ø232	1
F-2	Achse		1
F-3	Schraube	M8x12mm	3
G	Spannrollenset		1 Set
G-1	Schraube	M8x20mm	1
G-2	Unterlegscheibe	6mm	1
G-3	Schraube	M6x12mm	1
G-4	Unterlegscheibe	6mm x 1t	1
G-5	Spannrolle	ø24xø37x20,5mmL	1
G-6	Unterlegscheibe	ø10,5 x ø15 x 0.3t	2
G-7	Halterung		1
G-8	Unterlegscheibe	ø8,5 x ø25 x 1t	1
G-9	Mutter	M8	1
G-10	Feder	ø16xø2x40T	1
H-1	Magnetset		1 Set
H-2	Feder	ø12xø1,4x9t	1
H-3	Schraube	M6x16	2
H-4	Unterlegscheibe	6mm	2
H-5	Unterlegscheibe	6mmx1t	2
H-6	C-Ring	ø6xø13x1t	2
H-7	Wellscheibe	ø12,5xø18x0.3t	1
H-8	Achse	ø12x60L(M6)	1
I	Standfußset, hinten		1 Set
I-1	Justierbare Endkappen	(PP)	2
I-2	Hinterer Standfuß		1
J	Standfußset, vorn		1 Set
J-1	Transportolle	(PP)	2
J-2	Gewindeschraube	M3x8mm	2
J-3	Vorderer Standfuß		1
K	Sattelstützenset		1 Set
K-1	Feststeller Sattelverstellung	(ABS) 7/16"x20L	1
K-2	Unterlegscheibe	ø14,3xø25x2t	1
K-3	Sattelstütze		1
K-4	Klemme	(ABS)	1

# TEILELISTE (FORTSETZUNG) / AUFBAU

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
K-5	Abdeckkappe	(PP) 4x2mm	2
K-6	Sattelverstellung		1
K-7	Sattel	(PVC)	1
L	Kleinteileset		1 Set
L-1	Abdeckung	(ABS)	1
L-2	Führung	∅12x∅8x25L	1
L-3	Unterlegscheibe	∅8x2t	1
L-4	T-Schraube	(ABS) M8xP1.25x55L	1
L-5	Unterlegscheibe	∅8x∅12x1t	1
L-6	Wellscheibe	∅8x∅19x2t	4
L-7	Mutter	M8	4
L-8	Schraube	M8x75mm	4
L-9	Schraubendreher-/Maul-Kombi	13/15/17 mm	1
L-10	Innensechskant	30 x 84 mm	1
L-11	Schraubendreher	13/14 mm	1

## Kleinteileset:



## Aufbauanleitung:

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.

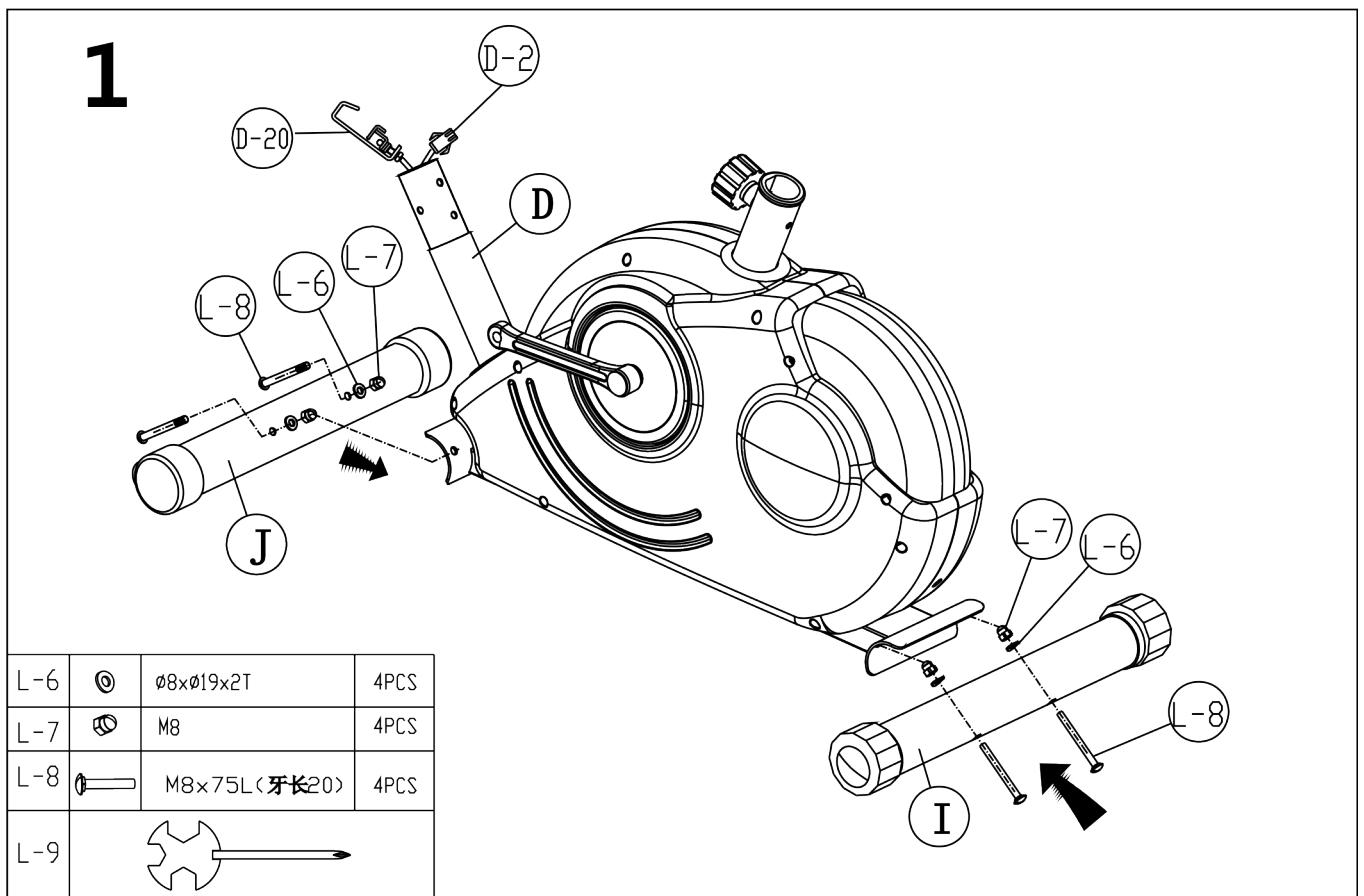


## Schritt 1: Anbringen des Standfußes/Basismontage

Zuerst bringen Sie den vorderen und hinteren Standfuß (J=vorn und I=hinten) am Hauptrahmen (D) an. Hierzu werden je 2 Schrauben M8 x 75mm (L-8), 2 Wellscheiben 8mm (L-6) und 2 Muttern M8 (L-7) benötigt. Ziehen Sie die Verbindungen gut fest.

Mit Hilfe der justierbaren Endkappen (I-1) können und müssen evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Sie drehen hierzu so lange an den Endkappen, bis das Gerät fest bzw. wackelfrei auf dem Boden steht.

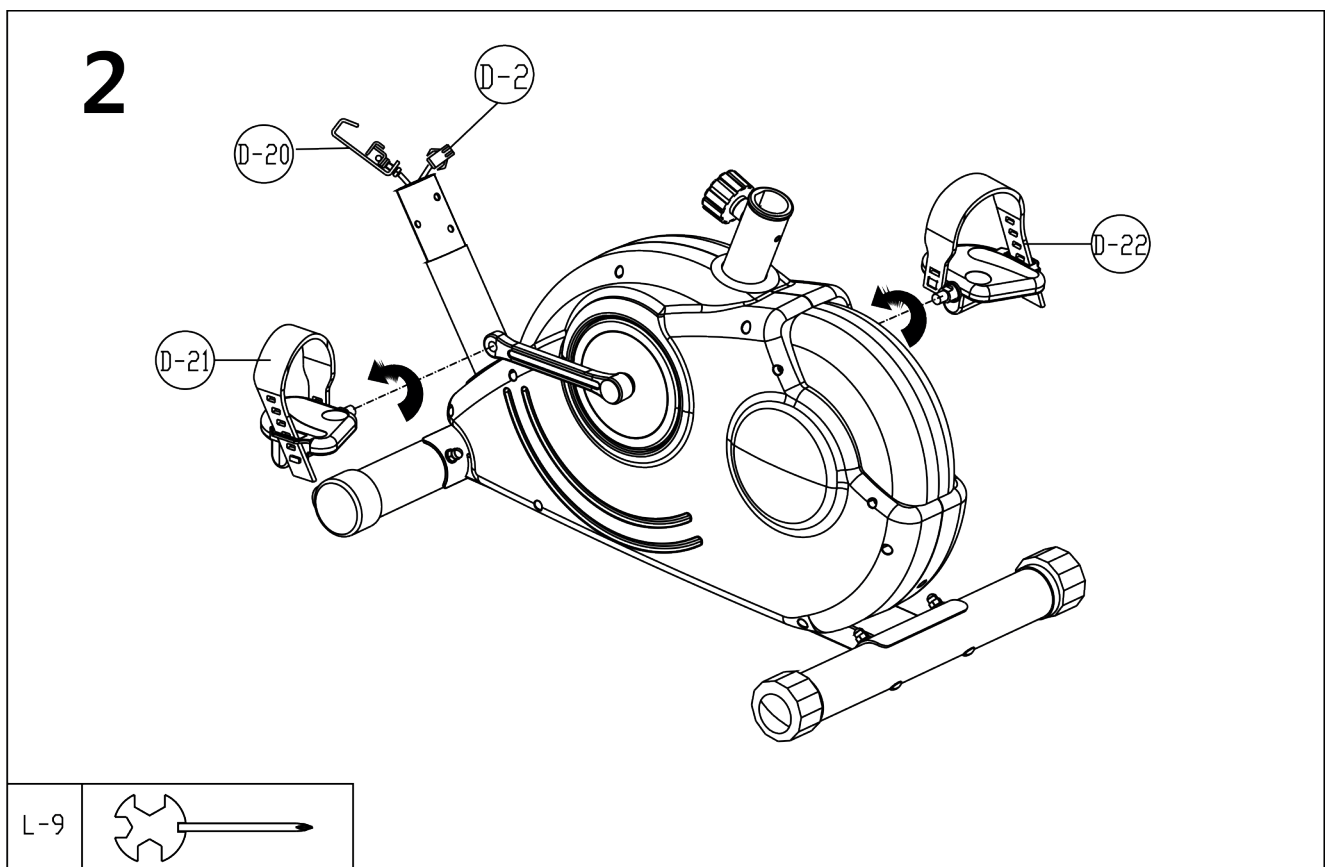
Der vordere Standfuß ist mit Transportrollen (J-1) versehen, auf denen Sie das Gerät leicht von Ort zu Ort bewegen können. (Achtung: Zum Schutz des Bodens evtl. eine Unterlage unterlegen!).



# AUFBAU

## Schritt 2: Pedalmontage

Schrauben Sie das rechte Pedal (D-22) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbel auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (D-21) 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 (K-7) auf der Sattelverstellung (K-6) wie abgebildet. Der Sattel ist in der Horizontalen stufenlos verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (K-1) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung (K-6) in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen. Schieben Sie die Sattelstütze (K) in den Hauptrahmen. Wählen Sie eine Höhe (diese ist später je nach Körpergröße veränderbar), und arretieren Sie die Sattelstütze (K) entsprechend mit Hilfe des Feststellers (D-6).

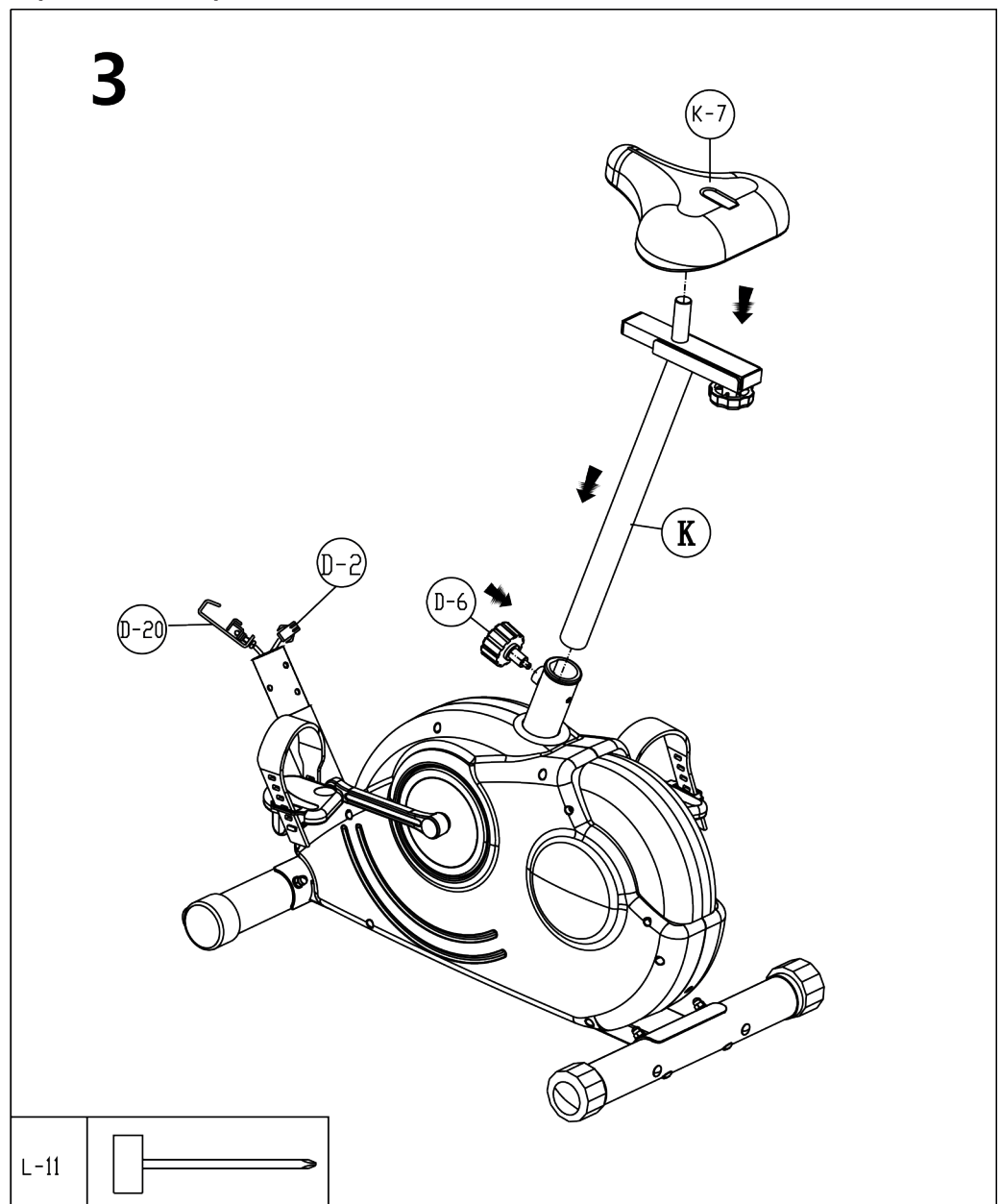
Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden.

### Bedienung des Feststellers (Teil-Nr.: D-6)

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.

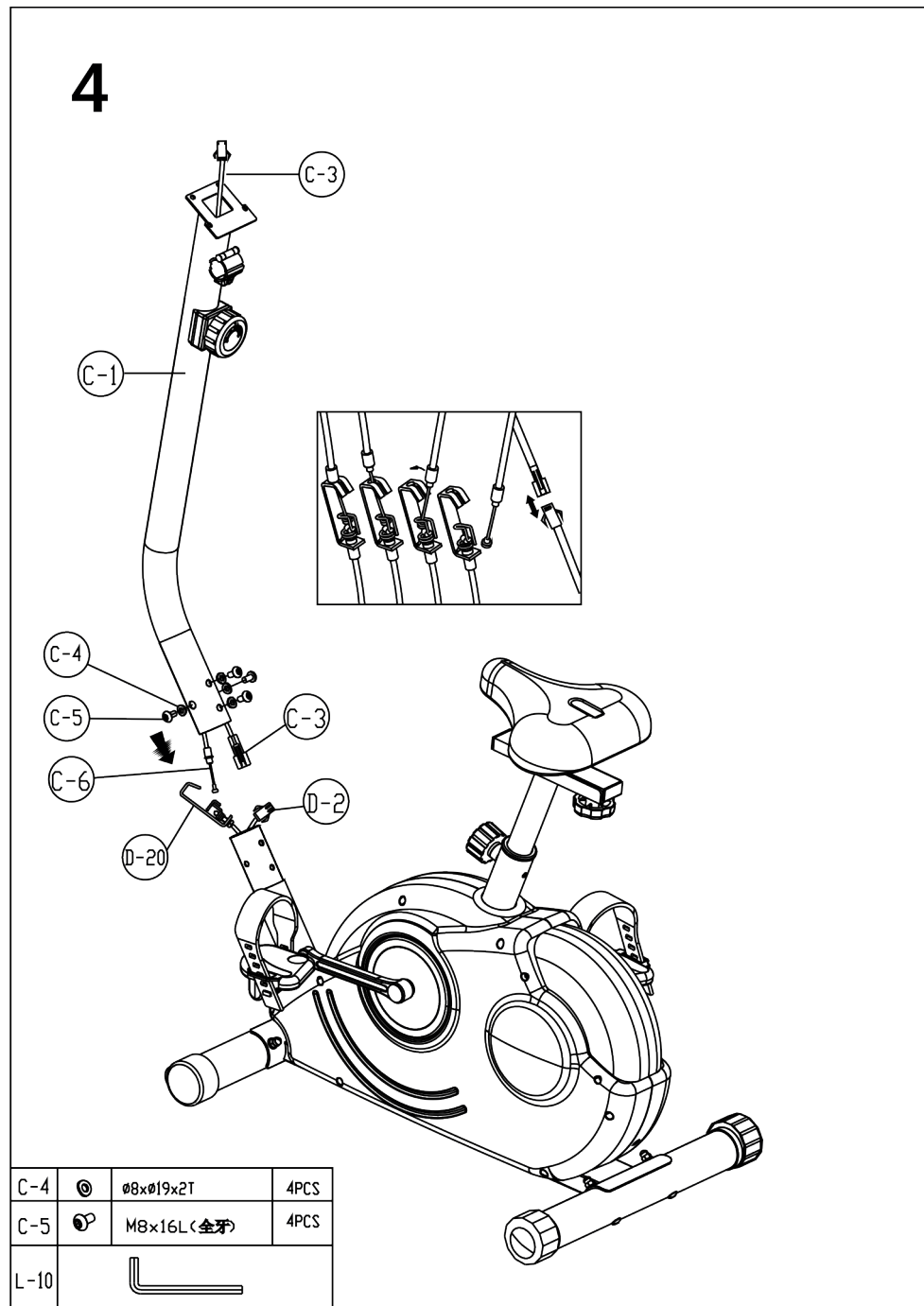


# AUFBAU

## Schritt 4: Lenkerstützen- und Kabel-Montage

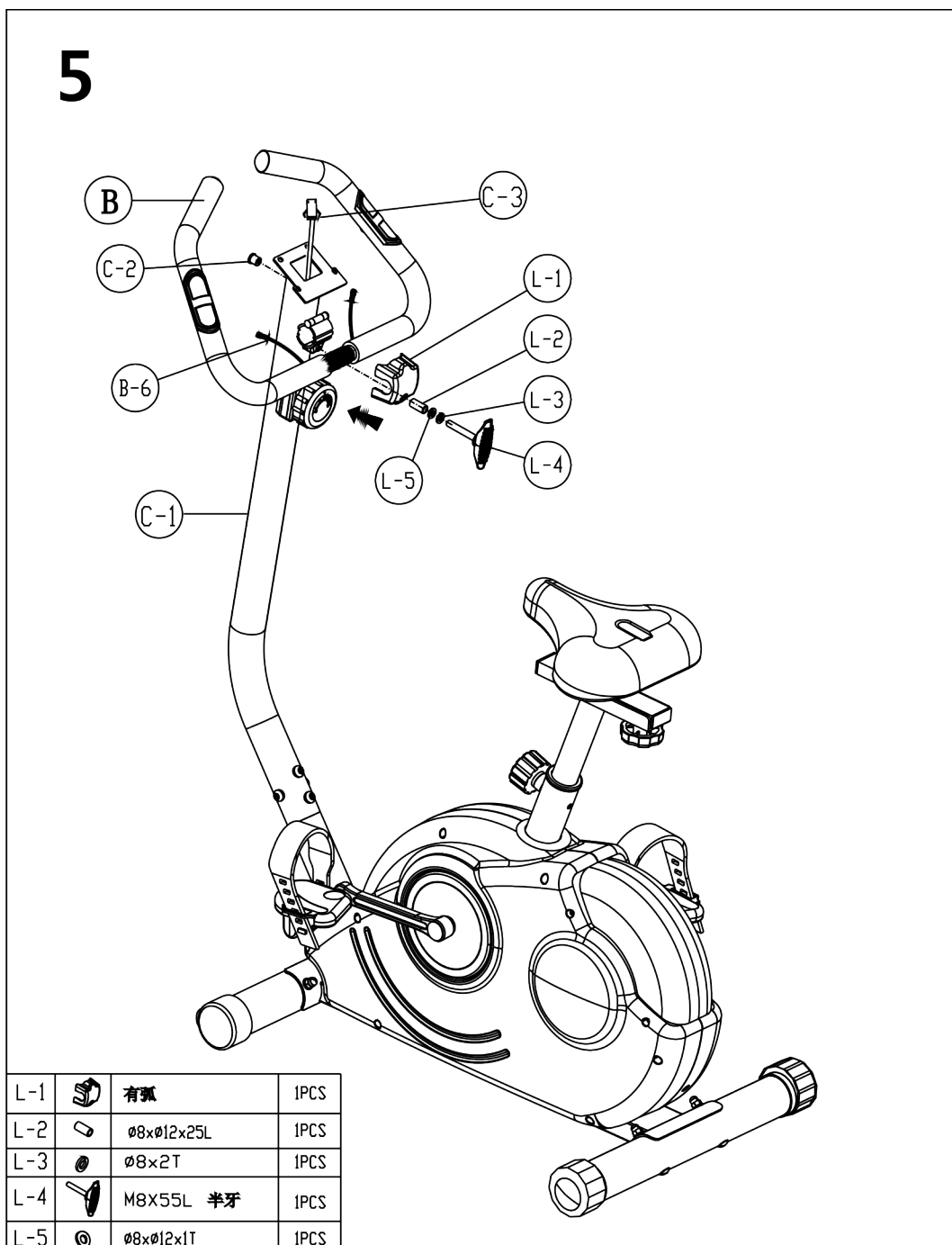
Entfernen Sie zunächst die vormontierte Lenkerstütze (C-1) durch Lösen der Schraubverbindungen (C-4 & C-5). Verbinden Sie nun das obere und untere Widerstandskabel (C-6 & D-20) wie in der kleinen Abb. dargestellt, miteinander durch Einhängen. Entfernen Sie - falls vorhanden - den Sicherheitsclip. Verbinden Sie nun die Computerkabelenden (C-3 & D-2) für den Computer zwischen Hauptrahmen und Lenkerstütze (C-1). Danach stecken Sie vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen die Lenkerstütze (C-1) in den Hauptrahmen und sichern diese Verbindung wieder mit den 4 Schrauben M8 x 16mm (C-5) und 4 Wellscheiben (C-4) wie dargestellt.

**Tipp:** Geht das Einhängen des Widerstandskabels sehr schwer, versuchen Sie, dem oberen Kabelteil vom Widerstandsregler (C-6) durch Drehen des Widerstandsreglers etwas mehr Spiel zu geben.



## Schritt 5: Lenkergriffmontage

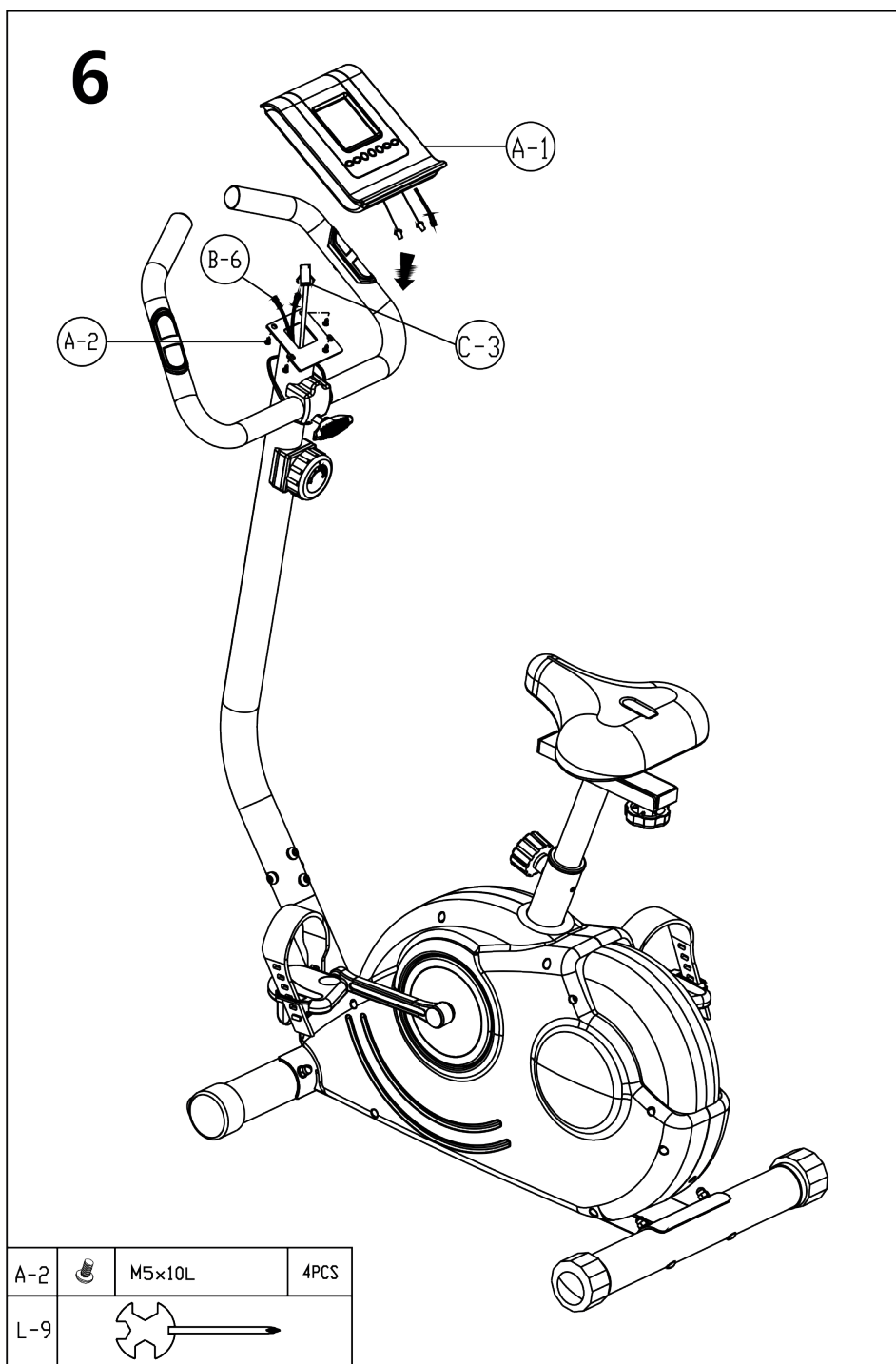
Befestigen Sie den Lenkergriff (B) an der Lenkerstütze (C-1) wie abgebildet an der angeschweißten Halterung mit Hilfe der Abdeckung (L-1), der T-Schraube (L-4), der Führung (L-2), sowie den Unterscheiben (L-3) und (L-5). Ziehen Sie die Schraube noch nicht endgültig fest. Bevor Sie das Zusammengebaute endgültig festschrauben, justieren Sie den zunächst nur lose fixierten Lenkergriff (B) 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 Anlieferungszustand der Fall war. Führen Sie die beiden Handpuls kabel (B-6) durch die Bohrung der Lenkerstütze (C-1).



# AUFBAU

## Schritt 6: Computermontage

Lösen Sie die Schrauben M5x10 (A-2) der Computerhalterung. Verbinden Sie das obere Computerkabel (C-3) mit dem Computer (A-1) und verbinden Sie die Handpuls-kabel (B-6) mit dem Computer. Befestigen Sie dann den Computer (A-1) auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze (C-1) wieder wie abgebildet mit den Schrauben M5x10 (A-2). Das Gerät ist nun vollständig aufgebaut.



## Computer-Bedienung:



### Die Tastenbelegungen des Computers:

- „UP“ / „DOWN“ Für die Einstellung von Werten, z. B. Zielwertvorgaben
- „RECOVERY“ Startet die Herzerholungsratenmessung
- „RESET“ Führt einen Reset (Rücksetzung eines Wertes) aus. Drücken und halten Sie die Taste für mind. 2 Sekunden, um einen kompletten Reset (Rücksetzung aller Werte auf 0) auszuführen
- „MODE“ Für die Bestätigung von Eingaben und die Auswahl von Funktionen. Ebenfalls verwendbar als Reset-Taste - hierfür Taste für mind. 2 Sekunden drücken, um einen kompletten Reset (Rücksetzung aller Werte auf 0) auszuführen.

### Bevor Sie beginnen

Stellen Sie sicher, dass die Batterien korrekt eingelegt sind (siehe Kapitel „Batteriewechsel“). Der Computer besitzt eine Automatik-Schaltfunktion, welche die Anzeige automatisch bei Pedaltreten oder durch Drücken einer Taste in den Trainingsmodus schaltet. Sollte im Weiteren für min. ca. 4 Minuten kein Training stattfinden (kein Puls- und Temposignal wird empfangen), wird sich der Computer in den Standby-Modus schalten (dauerhafte Anzeige von Temperatur und Datum/Zeit). Beim allerersten Einschalten sollten Sie Datum und Uhrzeit korrekt einstellen. Stellen Sie mit Hilfe der „UP“ & „DOWN“-Tasten sowie der „MODE“-Taste die entsprechenden Werte ein.

# COMPUTER | BEDIENUNG



Anschließend befindet sich der Computer im normalen Trainingsmodus – eine Anzeige ähnlich wie diese erscheint.

Sie können nun entweder direkt lostrainieren oder aber Zielwerte für die Funktionen Zeit (Time), Entfernung (Distance), Kalorien (Calories) und/oder Puls (Pulse) eingeben. Die Eingabe von Zielwerten geschieht wie folgt: Nutzen Sie die „Mode“-Taste, um eine Funktion auszuwählen (z. B. Time) – diese blinkt dann. Nutzen Sie die „UP“ & „DOWN“-Tasten sowie „MODE“, um hier die gewünschte Vorgabe einzustellen (wenn Sie keine Zeit-Vorgabe einstellen möchten, aber einen anderen Wert vorgeben möchten, drücken Sie einfach bei 0:00 die „MODE“-Taste). Verfahren Sie genauso für die nun folgenden Werte Distance (Entfernung), Calories (Kalorien) und Pulse (Puls).

Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben. Das Signal ist ein deutlich hörbares Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. Sie können nun aufhören zu trainieren oder weiter trainieren. Bei Letzterem zählt der Computer wieder aufwärts.

Während des Trainings können Sie die Anzeige des Computers auf „SCAN“-Modus („Mode“ drücken, bis „SCAN“ im Display erscheint) einstellen, um verschiedene Funktionswerte in jeweils 6-sekündigem Intervall in großen Zahlen anzeigen zu lassen. Es ist jedoch auch möglich, mit der „MODE“-Taste einen bestimmten Wert auszuwählen, der dauerhaft einen Wert in großen Zahlen anzeigt (außer „U/Min.“ (RPM) / „Tempo“ (Speed) – diese wechseln immer ab). Unabhängig davon werden die verfügbaren Funktionswerte im unteren Bereich in geteilten Anzeigen dargestellt:





## Die Funktionswertanzeigen:

Die Funktionswertanzeigen:

Folgende Werte kann der Computer anzeigen. Identifiziert wird der Wert durch die englische Buchstabenanzeige daneben bzw. darüber.

<b>SPEED</b>	der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h (max. 99,9 km/h) an.
<b>TIME</b>	der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit (max. 99:59 Min.) an. <b>Eingabe einer Vorgabezeit:</b> 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. Wie Sie eine Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.
<b>DISTANCE</b>	der Computer zeigt die Entfernung in km (max. 99,99 km) an. <b>Eingabe einer Vorgabeentfernung:</b> 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. Wie Sie eine Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.
<b>CALORIES (CAL)</b>	der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9999 kcal). <b>Eingabe einer Vorgabekalorienzahl:</b> Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Wie Sie eine solche Vorgabe einstellen, haben wir bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.
<b>PULSE</b>	der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (min. 30 / max. 240 Schläge je Minute) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren möglichst vollständig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.
<b>RPM</b>	der Computer zeigt die momentanen Umdrehungen je Minute an.
<b>Weitere Anzeigen</b>	der Computer zeigt ebenfalls die Raumtemperatur, sowie Uhrzeit und Datum an (im Standby-Modus).


## **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 (Batterien entfernen und wieder einsetzen).

# COMPUTER | BEDIENUNG

## Weitere Anzeigen des Computers:

„P“ im Pulsanzeigefeld bedeutet, dass die Elektroden nicht richtig umfasst werden oder Ihre Hand keinen ausreichenden Kontakt zum Sensor hat. Beachten Sie alle gegebenen Hinweise zur richtigen Pulsmessung. Eine korrekt funktionierende Pulsmessung wird durch ein aufleuchtendes Herz-Symbol auf der Anzeige symbolisiert.

Die Anzeige des Symbols „“ in der linken oberen Displayecke bedeutet, dass keine Trainingsbewegung (keine Drehzahl) erkannt wird und somit eine Trainingspause vorliegt. Erscheint das Symbol trotz Trainings auf dem Display, prüfen Sie bitte alle Kabelverbindungen auf korrekte Verbindung.

**Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen oder Anzeigen darstellen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.**

## Spezial-Funktion: Herzerholungsratenmessung („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).

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 unten) bewertet. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf F1! Drücken Sie nach Abschluss der Herzerholungsratenmessung erneut auf „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren. Gibt es Probleme mit der Betriebsbereitschaft des Computers nach einer Herzerholungsratenmessung, führen Sie bitte einen vollständigen RESET aus.

1.0	Herausragend
$1.0 < F < 2.0$	Sehr gut
$2.0 < F < 2.9$	Gut
$3.0 < F < 3.9$	Ausreichend
$4.0 < F < 5.9$	Schwach
6.0	Ungenügend

# BATTERIEWECHSEL

## Batteriewechsel

Sollte die Anzeige schwach werden, kurze Aussetzer haben oder die Pulsfrequenz nicht mehr korrekt gemessen werden, kann ein Austausch der Batterien erforderlich werden. Hierzu muss die Batteriefachabdeckung auf der Computerrückseite geöffnet und neue Batterien eingelegt werden. Benötigt werden 2 Stück 1.5V AA oder UM3-Batterien (Mignon). Bitte beachten Sie die korrekte Polarität beim Einlegen der Batterien. Wie die Batterien richtig eingelegt werden, ist durch die „+“ und „-“-Markierung auf der Innenseite des Batteriefaches zu ersehen.

## Batterie-Entsorgung

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

WIR EMPFEHLEN ALKALI-MANGAN BATTERIEN.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber



Pb



Cd



Hg

## **ACHTUNG! Batterie-Sicherheitshinweise!**

- **Batterien nicht auseinandernehmen!**
- **Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf reinigen!**
- **Erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät entfernen!**
- **Erhöhte Auslaufgefahr, Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten vermeiden! Bei Kontakt mit Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen!**
- **Sollte eine Batterie verschluckt worden sein, ist sofort ein Arzt aufzusuchen!**
- **Immer alle Batterien gleichzeitig austauschen!**
- **Nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen oder gebrauchte und neue Batterien miteinander verwenden!**
- **Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität!**
- **Batterien bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät entfernen!**
- **Batterien von Kindern fernhalten!**
- **Batterien nicht wiederaufladen! Es besteht Explosionsgefahr!**
- **Nicht kurzschließen! Es besteht Explosionsgefahr!**
- **Nicht ins Feuer werfen! Es besteht Explosionsgefahr!**
- **Lagern Sie ungebrauchte Batterien in der Verpackung und nicht in der Nähe von metallischen Gegenständen, um einen Kurzschluss zu vermeiden!**
- **Werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den Hausmüll, sondern in den Sondermüll oder in eine Batterie-Sammelstation im Fachhandel!**

# HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ / TRAININGSHINWEISE



## **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.

## **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 befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle). 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

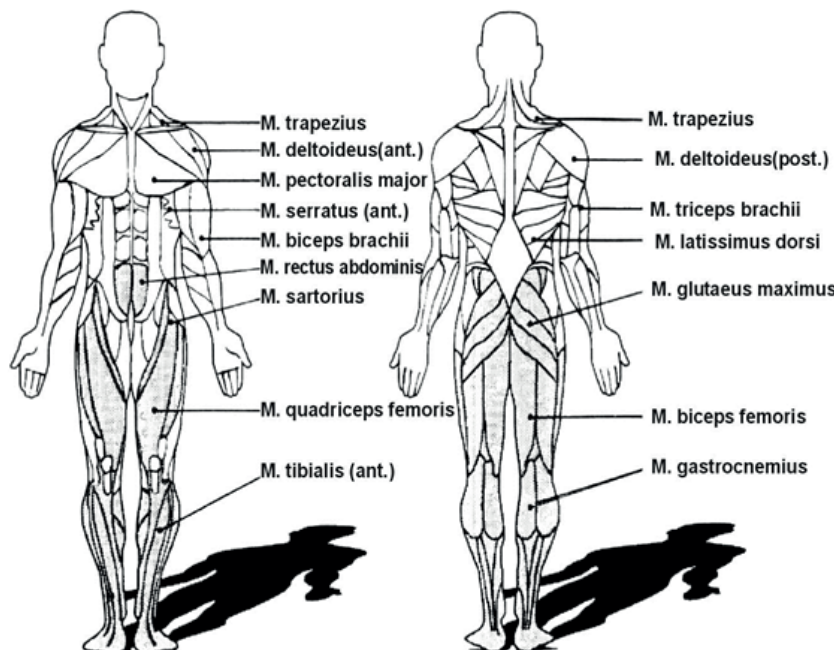
Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. 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 extensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:



# TRAININGSHINWEISE

## 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

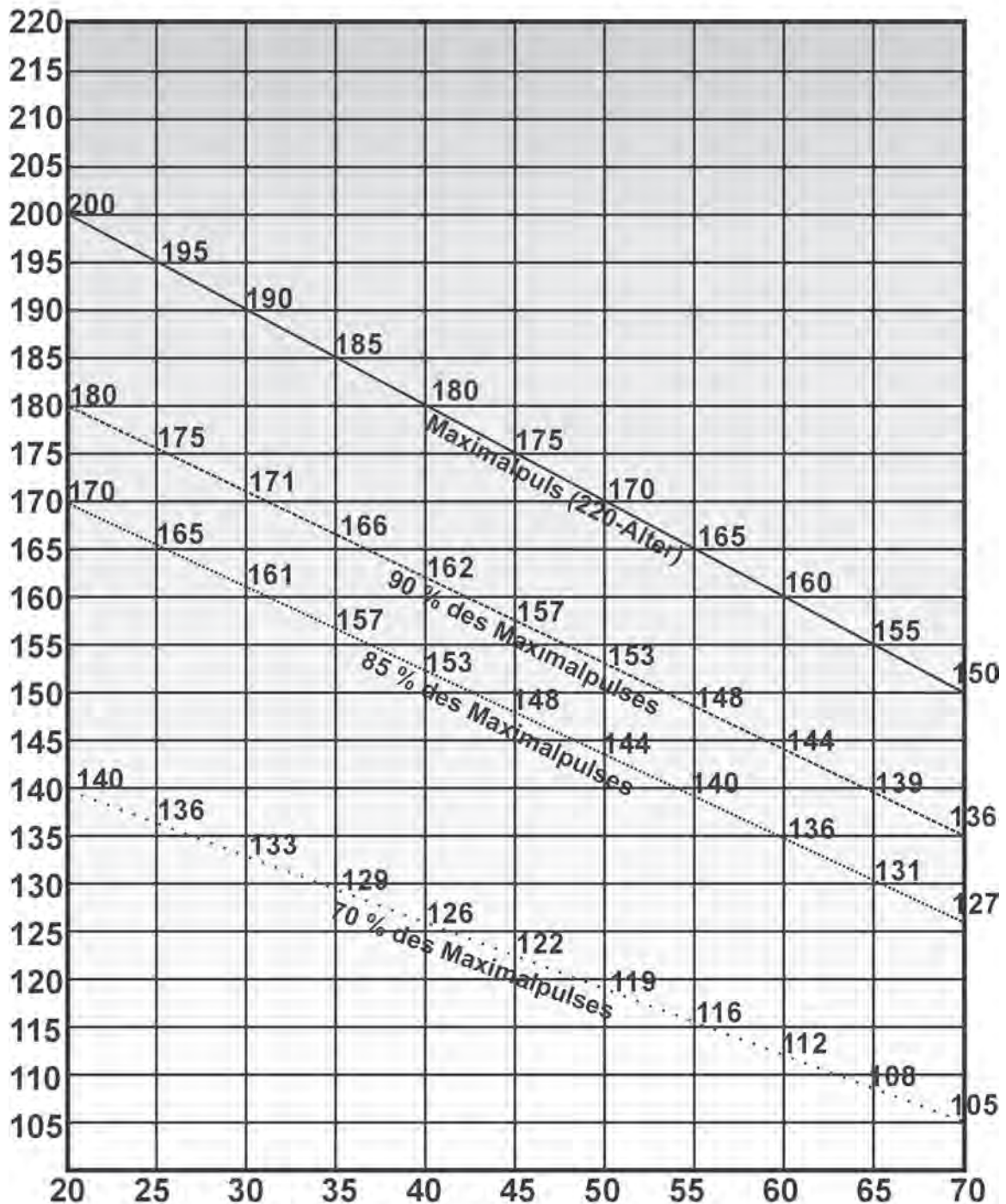
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an (wie abgebildet) und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den 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.



# PULSMESSTABELLE

## Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;  
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

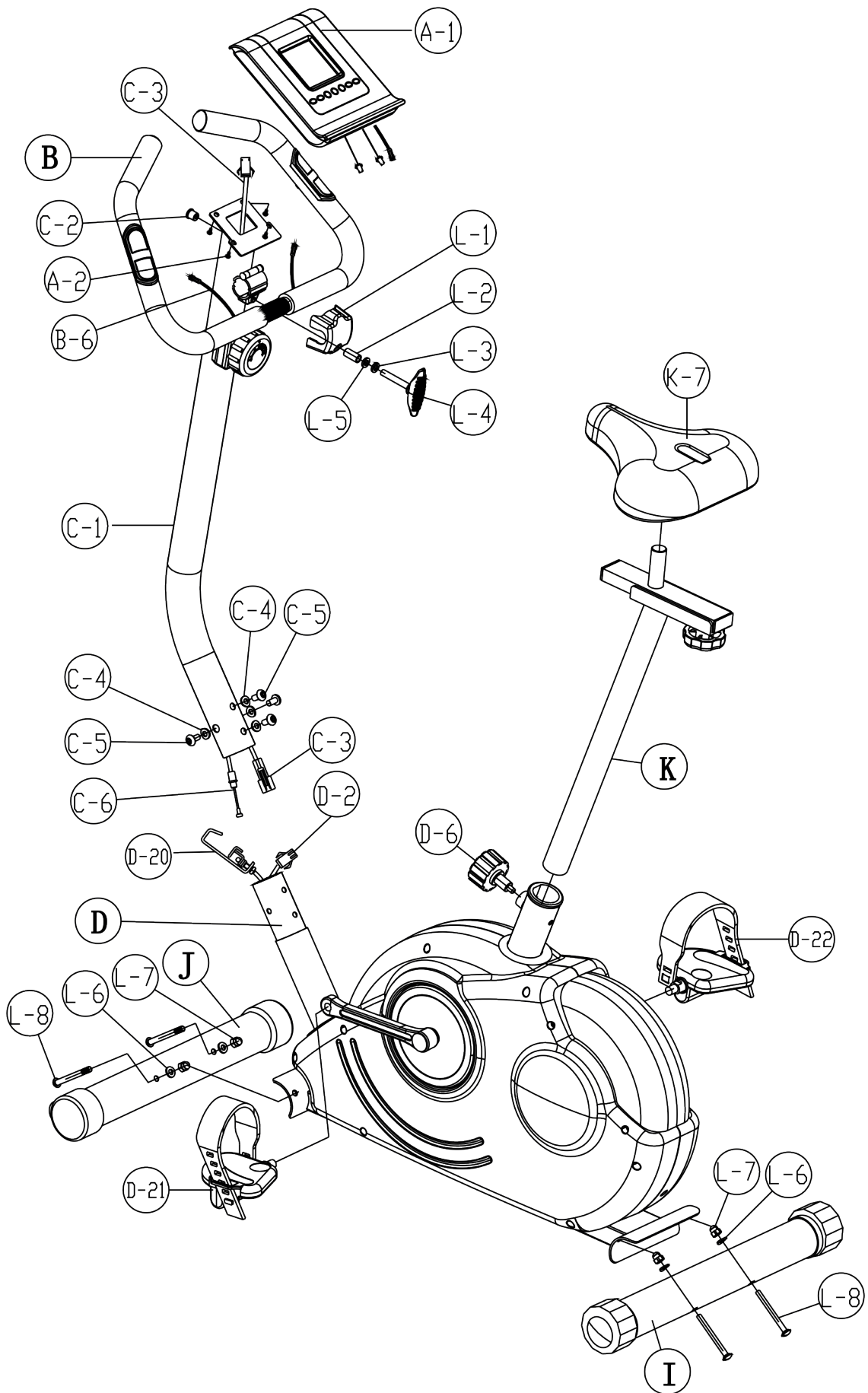
Maximalpuls = 220 - Alter

90% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,9

85% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,85

70% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,7

# AUFBAUZEICHNUNG

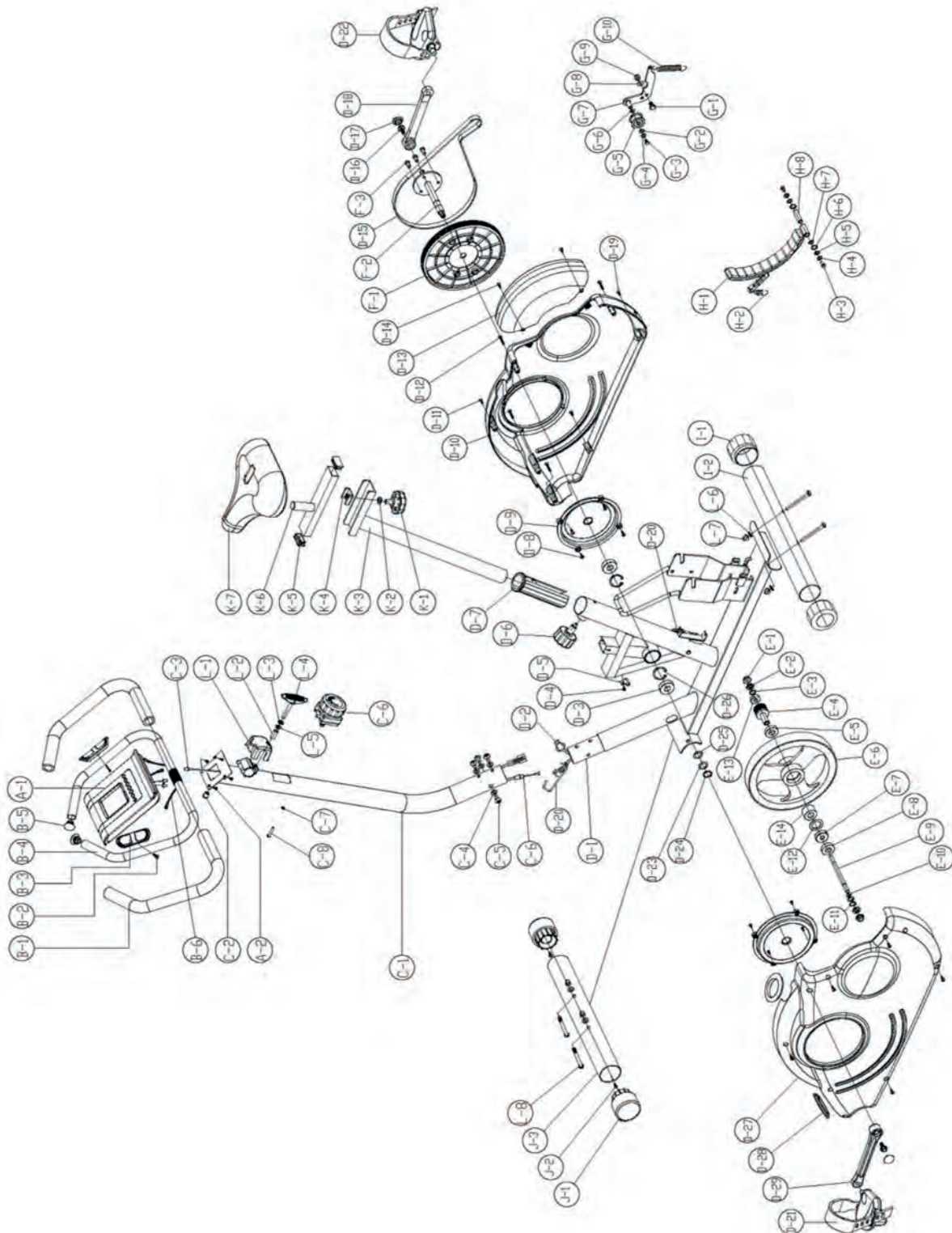




# EXPLOSIONSZEICHNUNG

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

DE



# PFLEGE / GARANTIEBEDINGUNGEN

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.

## **Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.**

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

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

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt

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

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

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

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



# WELCOME

## Before you start

### **Congratulations on your purchase of the CardioBike Theseus!**

This hometrainer with magnetic brake system is designed for a home- training to improve your endurance and your heart-/blood-circular system. Also, this bike may be used in combination with a dietary program for weight loss and body fat reduction. Please consult your physician and a professional nutrition advisor. **To ensure a correct and most effective way of exercise, it is absolutely necessary to read and observe all the points in this manual.**

This tread crank-training-item is suitable for home-use with a maximum user weight of 120 kg and is not suitable for therapeutically use. Don't set up this item in public places. This item may only be used in the way described in this manual. This item is RPM-dependent – you can adjust the load / intensity with the help of the computer.

During the very first exercise minutes, the pedal movement may occur very difficult. This may be caused by the brandnew driving band and is a normal condition.



### **IMPORTANT INFORMATION ! RETAIN FOR FUTURE USE !**

**Read the instruction manual carefully before using this device - especially the safety instructions - and keep the instruction manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.**

## Contents

Safety instructions .....	30
<b>Assembly</b>	
Parts list.....	31
Set-up .....	34
<b>User manual</b>	
Computer   Use .....	41
Heart recovery rate measurement .....	44
Battery replacement.....	45
In the interest of environmental protection.....	46
Exercise hints .....	46
Pulse chart .....	49
Set-up- and Explosion drawing .....	50
Care / Warranty terms.....	52

GB

Visit our Webseite  
for more information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR-Code**  
with your smartphone



# SAFETY INSTRUCTIONS

## Safety Instructions

- The maximum load of this device is 120 kg.
- To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.
- 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.
- Only one person should use the exerciser at a time.
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other connections are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser. Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly. Pay attention, that no heat sources are present in the range of the device or the mains cable.
- 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.
- 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.
- Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
- If you should have concerns about your health, consult a doctor before using.
- 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.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the work-out.
- 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.
- 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.
- 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.
- Do not use this device in the vicinity of aerosol products or gases, which are inflammable by flying sparks.

# SAFETY INSTRUCTIONS / PARTS LIST

- 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.
- 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!
- The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, properly informed or instructed persons must only use them.
- 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.
- 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.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.
- 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.
- Do not work out immediately after meals!

GB

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
A	Computer assembly		1 Set
A-1	Computer	(ABS)	1
A-2	Screw	M5x10mm	4
B	Handlebars assembly		1 Set
B-1	Foam grip	(PVC)	2
B-2	Self-tapping screw	ST4.0x20	2
B-3	Handpulse		2
B-4	Handlebars		1
B-5	Cap	(PP) ø27mm	2
B-6	Handpulse cable	550+550mm	2
C	Handlebars post assembly		1 Set
C-1	Handlebars post		1
C-2	End cap	15mm	1
C-3	Computercable, upper part	1050mm	1
C-4	Curved washer	ø 8 x ø 19 x 2t	4
C-5	Screw	M8x16mm	4
C-6	Tension controller with cable	(ABS) 800mm	1
C-7	Curved washer	5mm	1
C-8	Screw	M5x35mm	1
D	Main frame assembly		1 Set
D-1	Main frame		1

# PARTS LIST (CONTINUED)

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
D-2	Computercable, lower part	800mm	1
D-3	Bearing	6203 (RS)	2
D-4	Screw	ST4.0x15	1
D-5	Sensor box		1
D-6	Pop pin	(ABS) M16xP1.5x22mm	1
D-7	Sleeve	(PP)	1
D-8	Self-tapping screw	M4x14mm	8
D-9	Round cover	(ABS) 180mm	2
D-10	Chain cover, right	(ABS)	1
D-11	Screw	8x19mm	2
D-12	Self-tapping screw	M4x50mm	4
D-13	Flywheel cap	(ABS)	1
D-14	Self-tapping screw	M4x14mm	4
D-15	Drive belt	J6 990 mm	1
D-16	Screw	M8x20mm	2
D-17	Crank cap	(ABS)	2
D-18	Crank, right		1
D-19	Self-tapping screw		4
D-20	Connection hook		1
D-21	Pedal, left	(PP) 8mm Gewinde 6/19"	1
D-22	Pedal, right	(PP) 8mm Gewinde 6/19"	1
D-23	Washer	ø17,5xø25x1t	1
D-24	C-Ring		1
D-25	Curved washer	ø17,5xø25x0,3t	2
D-26	Hole circlip		2
D-27	Chain cover, left	(ABS)	1
D-28	Sleeve	(PVC)	2
D-29	Crank, left		1
E	Flywheel assembly		1 Set
E-1	Nut	3/8"-26, 7T	2
E-2	Nut	3/8"-26, 4,5T	2
E-3	Washer	ø10xø14x1T	2
E-4	Pulley		1
E-5	Bearing	6203 (RS)	1
E-6	Flywheel	ø250x32W	1
E-7	Bearing	6003RS	1
E-8	Bearing	6300RS	1
E-9	Axle of flywheel	ø11,5x130L	1
E-10	Curved washer	ø10,5xø15x0,3t	2



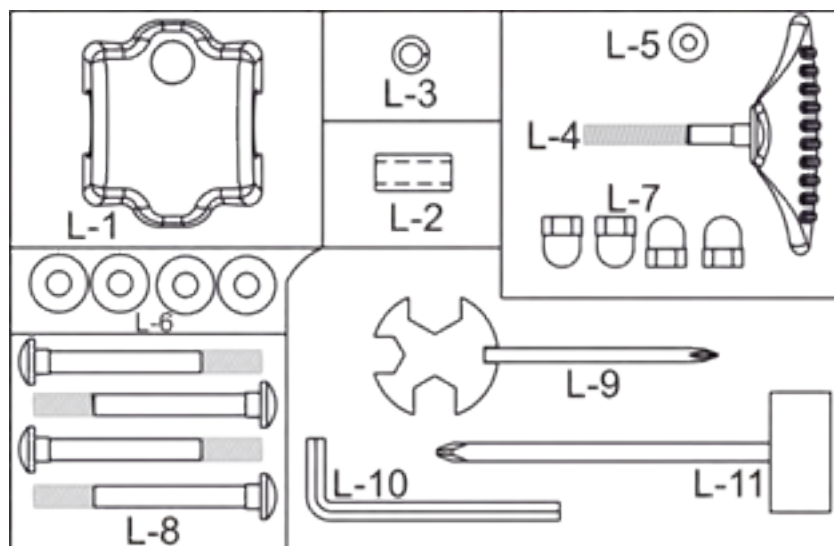
# PARTS LIST (CONTINUED)

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
E-11	C-Ring	ø10	1
E-12	Washer	ø30xø34x1t	1
E-13	Bearing	6000RS	1
E-14	One-way bearing		1
F	Axle assembly		1 Set
F-1	Drive pulley with magnet	ø232	1
F-2	Axle		1
F-3	Screw	M8x12mm	3
G	Idler assembly		1 Set
G-1	Screw	M8x20mm	1
G-2	Washer	6mm	1
G-3	Screw	M6x12mm	1
G-4	Washer	6mm x 1t	1
G-5	Idler wheel	ø24xø37x20,5mmL	1
G-6	Washer	ø10,5 x ø15 x 0.3t	2
G-7	Idler		1
G-8	Washer	ø8,5 x ø25 x 1t	1
G-9	Nut	M8	1
G-10	Spring	ø16xø2x40T	1
H-1	Magnet set		1 Set
H-2	Spring	ø12xø1,4x9t	1
H-3	Screw	M6x16	2
H-4	Washer	6mm	2
H-5	Washer	6mmx1t	2
H-6	C-Ring	ø6xø13x1t	2
H-7	Curved washer	ø12,5xø18x0.3t	1
H-8	Axle	ø12x60L(M6)	1
I	Rear stabilizer assembly		1 Set
I-1	Adjustable endcaps	(PP)	2
I-2	Rear stabilizer		1
J	Front stabilizer assembly		1 Set
J-1	Transportation roll	(PP)	2
J-2	Self-tapping screw	M3x8mm	2
J-3	Front stabilizer		1
K	Seat post assembly		1 Set
K-1	Knob of seat	(ABS) 7/16"x20L	1
K-2	Washer	ø14,3xø25x2t	1
K-3	Seat post		1
K-4	Knob for seat slider	(ABS)	1

# PARTS LIST (CONTINUED) / SET-UP

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
K-5	Cap	(PP) 4x2mm	2
K-6	Seat slider		1
K-7	Seat	(PVC)	1
L	Hardware kit		1 Set
L-1	Handlebars cover	(ABS)	1
L-2	Bushing	ø12xø8x25L	1
L-3	Washer	ø8x2t	1
L-4	T-knob	(ABS) M8xP1.25x55L	1
L-5	Washer	ø8xø12x1t	1
L-6	Curved washer	ø8xø19x2t	4
L-7	Nut	M8	4
L-8	Screw	M8x75mm	4
L-9	Wrench	13/15/17 mm	1
L-10	Allen key	30 x 84 mm	1
L-11	Box spanner	13/14 mm	1

## Hardware set:



## Set-up:

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.

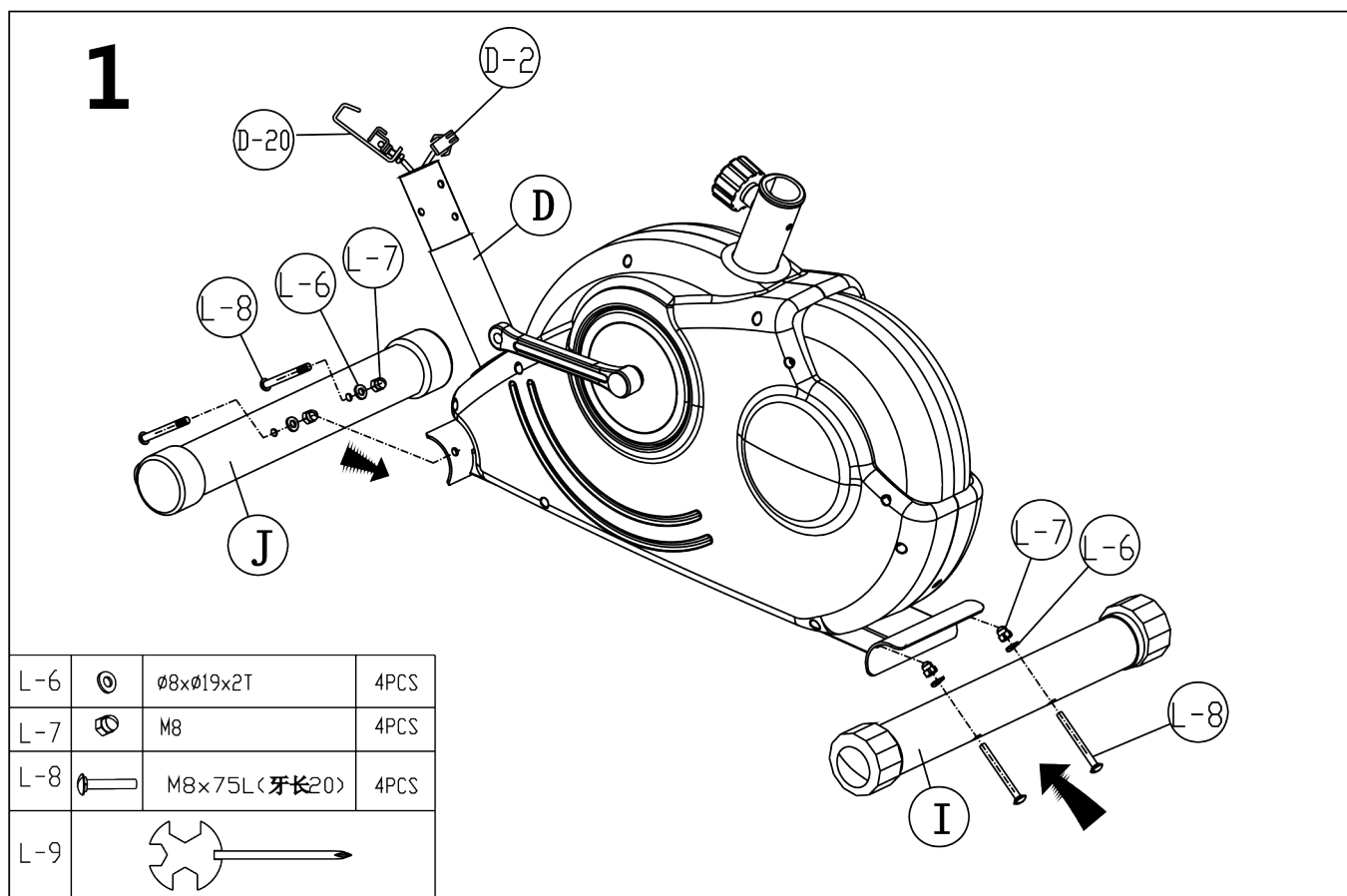
In this case you should use new lock nuts of same size.

## Step 1: Stabilizers

Attach the front stabilizer (J) & rear stabilizer (I) to the main frame (D) with 2 screws M8x75 (L-8), 2 curved washers 8mm (L-6) and 2 nuts (L-7). Properly fix the stabilizers in order to avoid losing them during exercise. The rear stabilizer is equipped with adjustable endcaps (I-1) for compensation of uneven floor if necessary. Adjust these endcaps until the unit is standing firmly on the floor.

The front stabilizer is equipped with transportation rolls (J-1), 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).

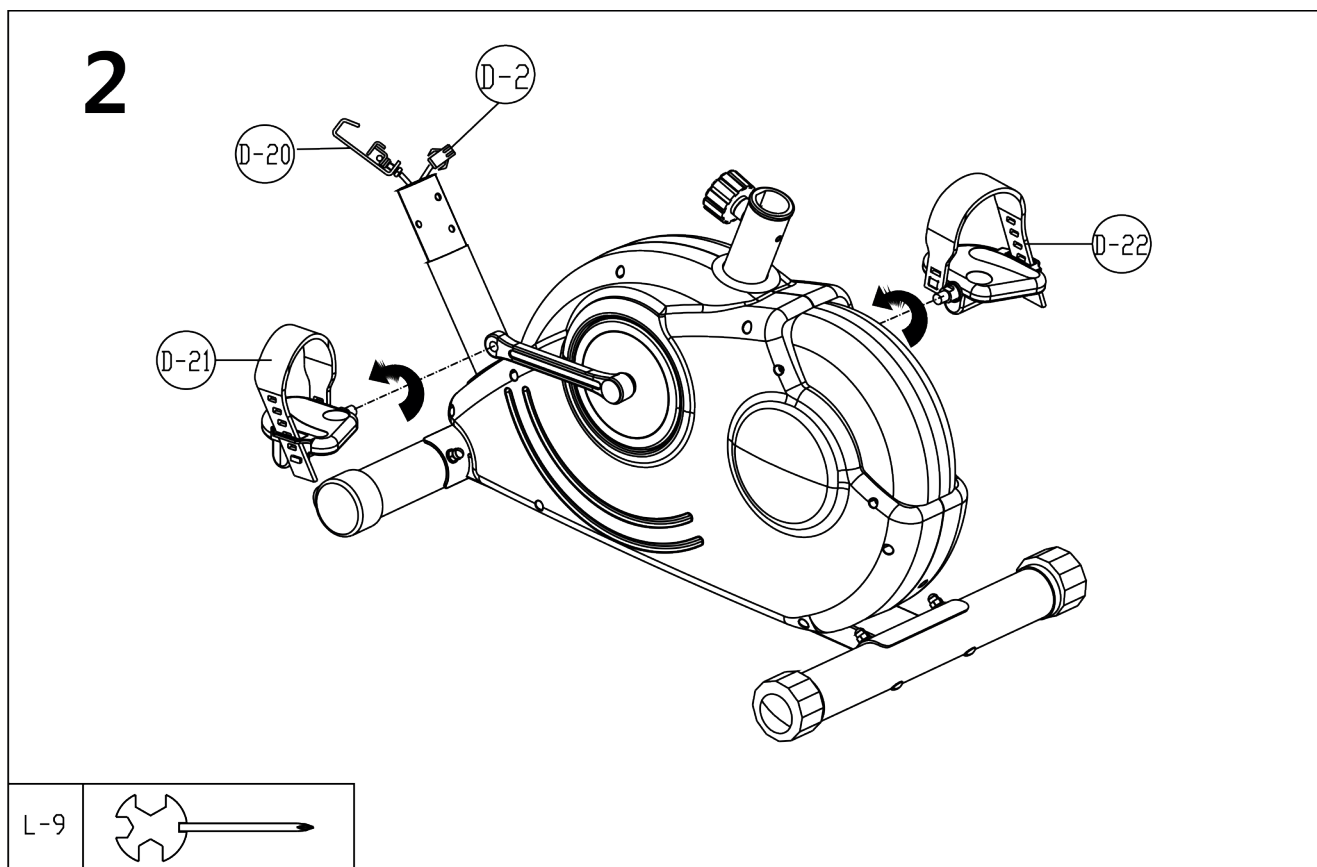
GB



# SET-UP

## Step 2: Pedals

Screw in both pedals (D-21/D-22). The right pedal (D-22), which is marked with „R“ needs to be screwed in clockwise direction. The left pedal (D-21) 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**

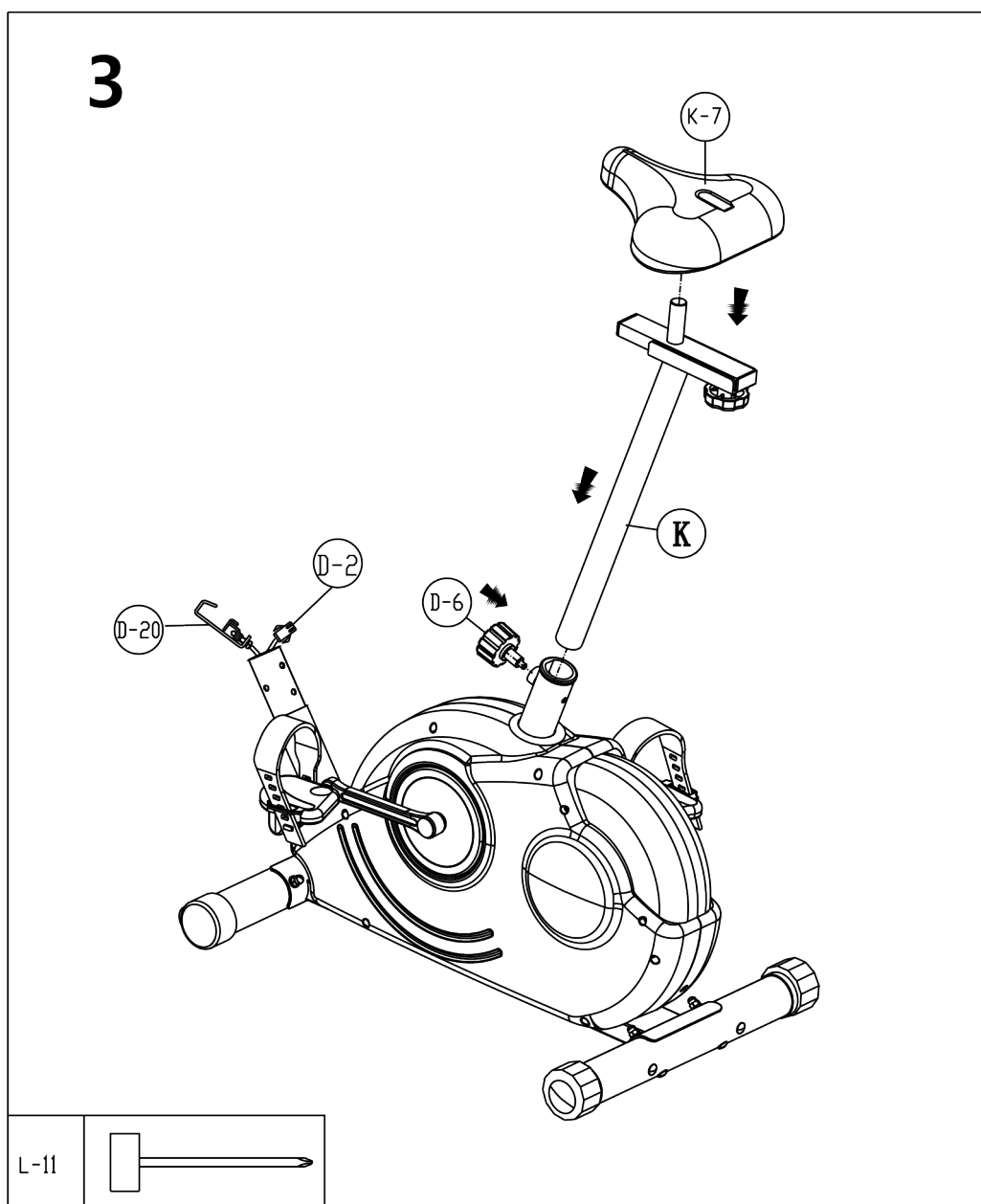
Fix the seat (K-7) onto the seat slider (K-6) as per the drawing above. The seat can be adjusted horizontally according to your personal need (arm- and leg-length) by loosening and pulling out the knob (K-1), sliding the seat slider (K-6) to the desired position and fixing the knob (K-1) again properly. Loosen the pop pin (D-6) on the main frame and slide the seat post (K) onto the rear stem of the main frame and secure with the pop pin (D-6) in a proper height. The seat should be adjusted up and down, backward and forward to fit users personal needs. Properly fix the above connections in order to avoid injuries caused by a loose seat.

GB

**How to use the pop pin (D-6):**

The seat support tube can be fixed at various heights by loosening and pulling out the pop pin (D-6), 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.

The seating height is correct when the knee is slightly bent with the pedal vertically downwards and the foot parallel to the floor.

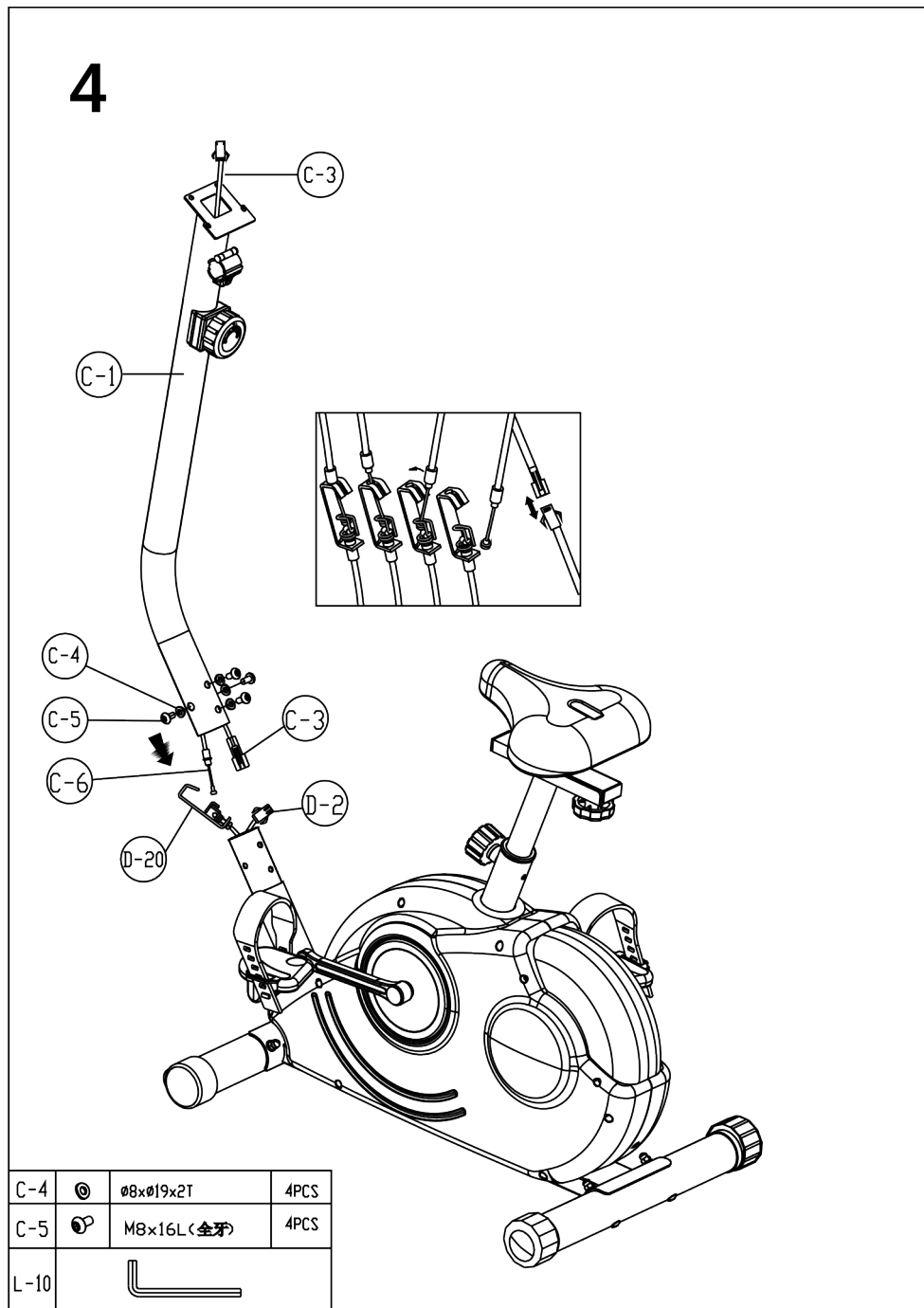


# SET-UP

## Step 4: Handlebars post and cables

Remove the pre-mounted handlebars post (C-1) by loosening the screws (C-4 / C-5). Connect both parts of the tension cable (C-6 & D-20) as shown in the small drawing. If present, remove the safety clip before. Now connect the computer cable ends (C-3 & D-2) accordingly between main frame and handlebars post (C-1). Put the handlebars post (C-1) into the main frame [be careful not to squeeze any cables!] and fix it with 4 screws M8x16 (C-5) 4 curved washers (C-4) as shown.

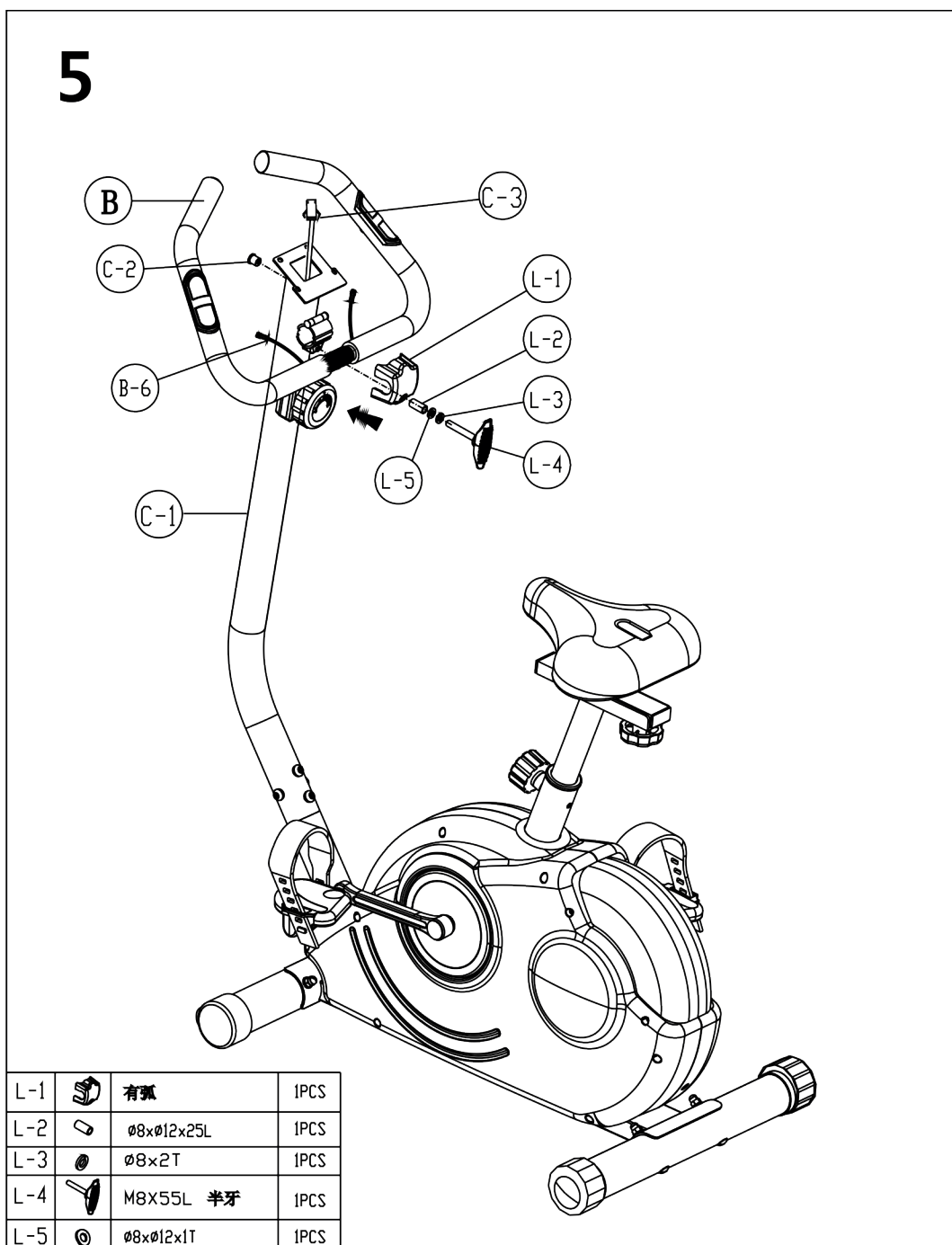
**Hint:** If the connection between the tension cable ends (C-6 & D-20) is difficult, try to manipulate the tension controller (C-6) located on the handlebar post in that way, that the upper tension cable comes out of the lower end of the post as far as possible. This makes it easier to connect the cable to the respective bottom part.



## Step 5: Handlebars

Assemble the handlebars (B) to the handlebars post (C-1) by the handlebars cover (L-1), the bushing (L-2), the T-knob (L-4) and the washers (L-3 & L-5). You may adjust the angular to your individual convenience before fixing the handlebars (B) 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 both handpulse cables (B-6) carefully through the drilling holes of the handlebars post (C-1).

GB

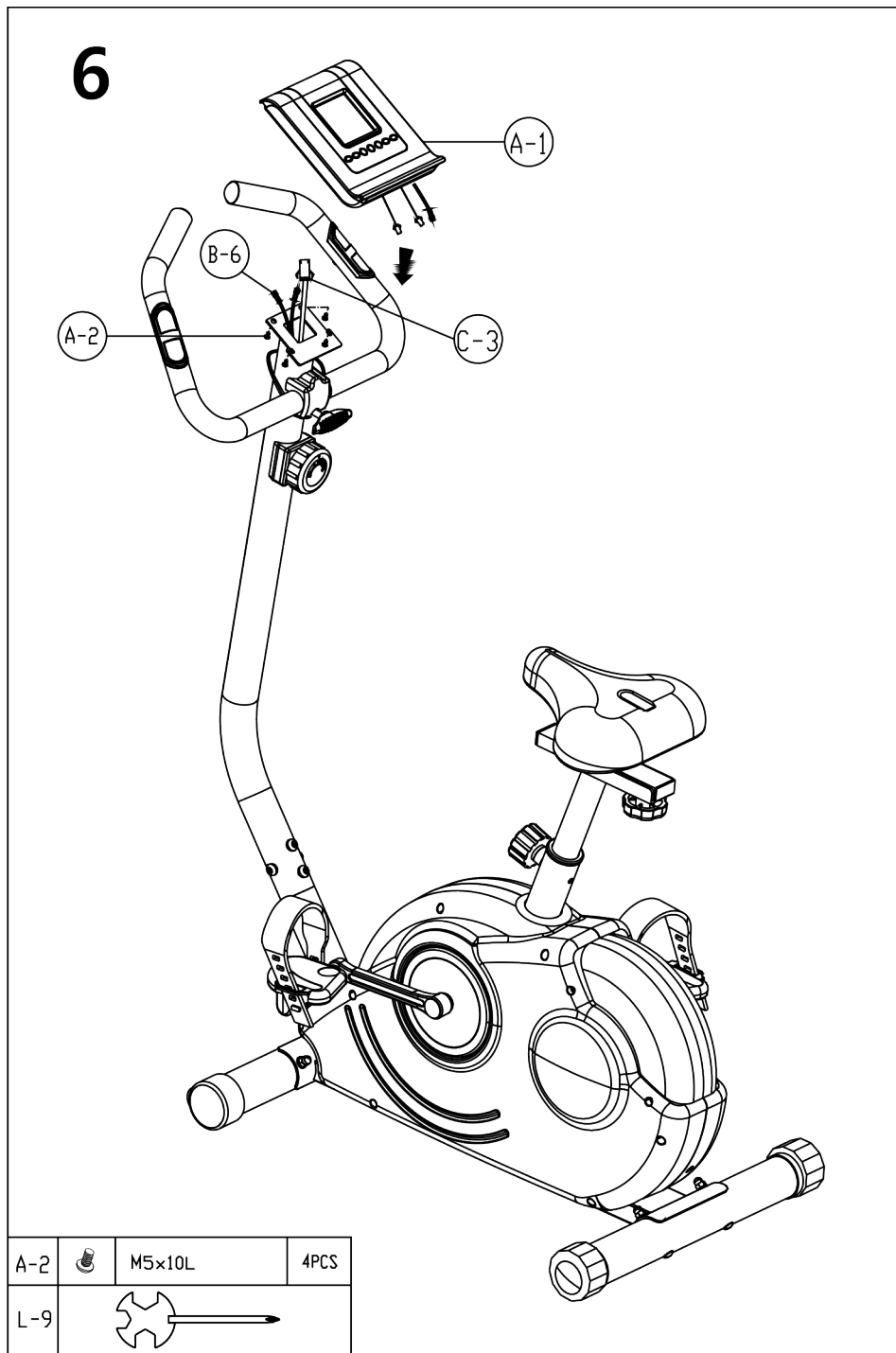


# SET-UP

## Step 6: Computer

Loose the screws M5x10 (A-2) of the computer holder. Connect the upper computer cable (C-3) and the handpulse cables (B-6) to the computer (A-1). Fix the computer (A-1) onto the holder on top of the handlebars post (C-1) as shown with the screws M5x10 (A-2).

The exercise bike is completely assembled now!





## Computer operating instructions:



### Function buttons:

- „UP“ / „DOWN“ To adjust values, e.g. target values
- „RECOVERY“ Starts the heart recovery rate measurement
- „RESET“ To reset a value. Press and hold this button for approx. 2 seconds to execute a full reset (all values will be set to 0)
- „MODE“ To confirm settings or select functions. This button can also be used as reset-button. Press and hold this button for approx. 2 seconds to execute a full reset (all values will be set to 0).

### Before you start

Make sure the batteries are correctly inserted (please refer chapter “change of batteries”). The computer starts working by using the pedals or pressing a button. After appr. 4 minutes of getting no signal the computer shuts off to standby-mode automatically. In standby-mode room temperature and date/time will be displayed.

When switching on the computer for the first time, the date and actual time need to be adjusted. Adjust the values with “UP”, “DOWN” and „MODE“-buttons.

# COMPUTER | USE



After that the computer is in normal training mode and shows a display similar to this one.

You may now directly start to exercise, or you may preset target values for the functions TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE. When you are in each set-up mode, for example in the time set-up mode, time value is flashing, you can press “UP and DOWN” button to adjust the value and press “MODE” for confirmation. The set-up of DISTANCE, CALORIES & PULSE is the same as for TIME. If you do not want to preset value for a specific function, just set it to 0:00.

If you input several target values the computer will make a beep sound when you reach the first one of these target values. In this moment you may stop exercise or continue to exercise. If you continue, the computer will start to count up the value again.

During exercise, you may select the SCAN mode (press “MODE” until “SCAN” appears in the display). In SCAN mode, RPM/SPEED/TM/DIST/CAL/PULSE will skip to display in every 6 seconds. You can also press “Mode” button to select single function display except RPM & SPEED function. The RPM & SPEED function will always switch display.

Independently from that, the function values will be displayed in the different areas on the bottom display:



## The function values:

The following values can be shown by the computer:

- SPEED**                    The computer shows the current speed in the display (max. 99,9 km/h).
- 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. How to preset a target value, we have explained before.
- DISTANCE**                The workout distance is displayed here (max. 99,99 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. How to preset a target value, we have explained before.
- CALORIES (CAL)**        The currently burned calories are displayed here (max. 9999 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. How to preset a target value, we have explained before.
- PULSE**                    The computer is showing the user's heart rate in beats per minute (min. 30 / max. 240 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.
- RPM**                        The computer shows the current rounds/min.
- Further display**        The computer shows room temperature, clock and date in Standby-mode.


## **Hints:**

- a) 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!
- b) 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.
- c) The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
- d) 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).

# COMPUTER | USE

## Further displays of the computer:

„P“ shown in the pulse display area means, that the electrodes have not been grasped correctly. Please pay attention to all the hints given in order to gain correct pulse values. A correctly working pulse measurement is indicated by a flashing heart symbol in the display.

The display of the symbol „“ in the left upper display area means, that no training movement can be recognized by computer and therefore a training pause is present. If the symbol appears on the display during training, check all cable connections for proper installation.

**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 on the display. The range is F1 to F6 (see below 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

# BATTERY REPLACEMENT

## Battery replacement

If the display quality gets poor or the pulse frequency cannot be measured correctly, you should replace the batteries. For this computer you need 2 pcs. 1.5V AA or UM3-batteries (Mignon). Pay attention to the correct polarity as marked inside the battery compartment.

## Battery-Disposal

Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

WE RECOMMEND THE USE OF ALCALI-MANGAN BATTERIES.

You will find these symbols on batteries which contain harmful substances:



Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury



## **WARNING! Battery Safety Information!**

- Do not disassemble batteries!
- Clean the battery / item contact points before inserting the batteries if necessary!
- Remove discharged batteries from the device immediately!
- Increased risk of leakage, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes!  
If battery acid comes in contact with any of this parts, rinse the affected area with copious amounts of fresh water and seek medical attention immediately!
- If a battery has been swallowed seek medical attention immediately!
- Replace all of the batteries simultaneously!
- Only replace with batteries of the same type, never use different types of batteries together or used batteries with new ones!
- Insert the batteries correctly, observing the polarity!
- Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period!
- Keep batteries out of children's reach!
- Do not attempt to recharge these batteries! There is a danger of explosion!
- Do not short circuit! There is a danger of explosion!
- Do not throw into a fire! There is a danger of explosion!
- Only store unused batteries in the original packing and not in reach of metallic items in order to avoid short circuit!
- Do not throw used batteries into the household refuse; put them in a hazardous waste container or take them to a battery collection point, at the shop where they were purchased!

# ENVIRONMENTAL PROTECTION / EXERCISE HINTS



## In the interests of 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.

## 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 (how to calculate and find out, please check the pulse-chart in this manual).

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.

# EXERCISE HINTS

## 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**

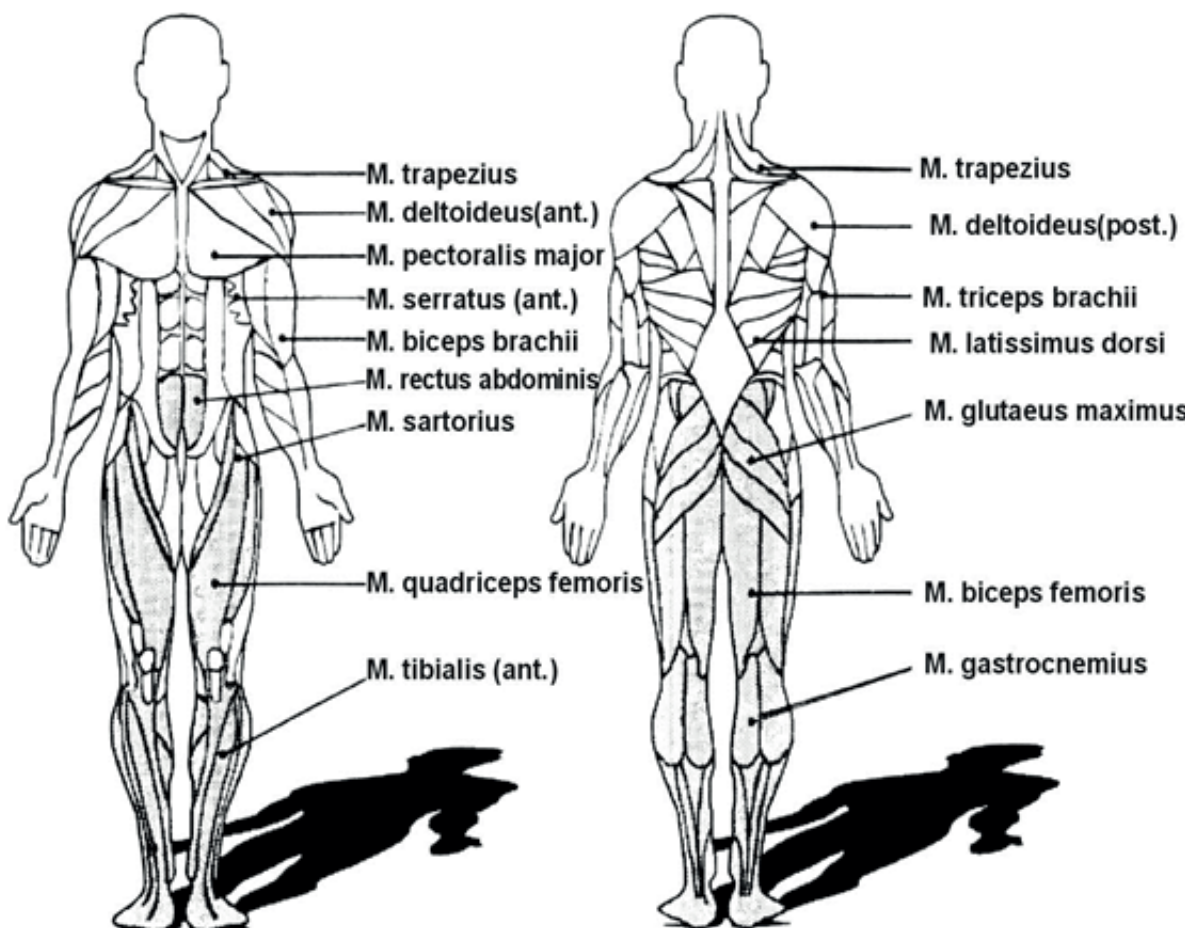
The stretching exercises on the following page are suitable for warm-up AND cool-down phase. The difference is the way of doing the stretches in these both phases.

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.

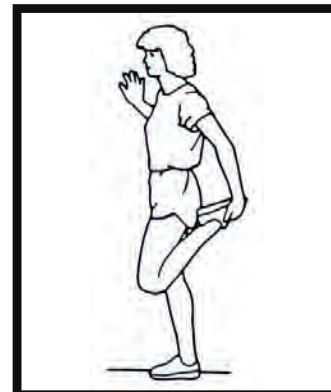
In general you should never stretch too hard. If you should feel pain, immediately stop the stretching movement and pay attention that you will stretch only that far, that you will not feel any pain for future exercise.



# EXERCISE HINTS

## 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

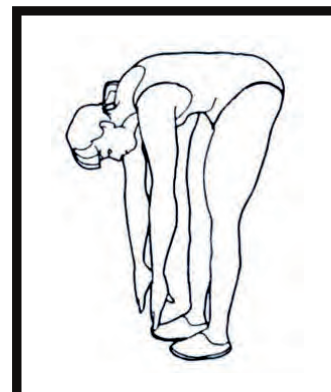
Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees! Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up)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



## Exercise 3: Toe Touches

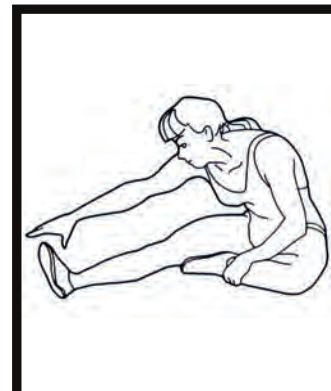
(Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

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

Seat 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.

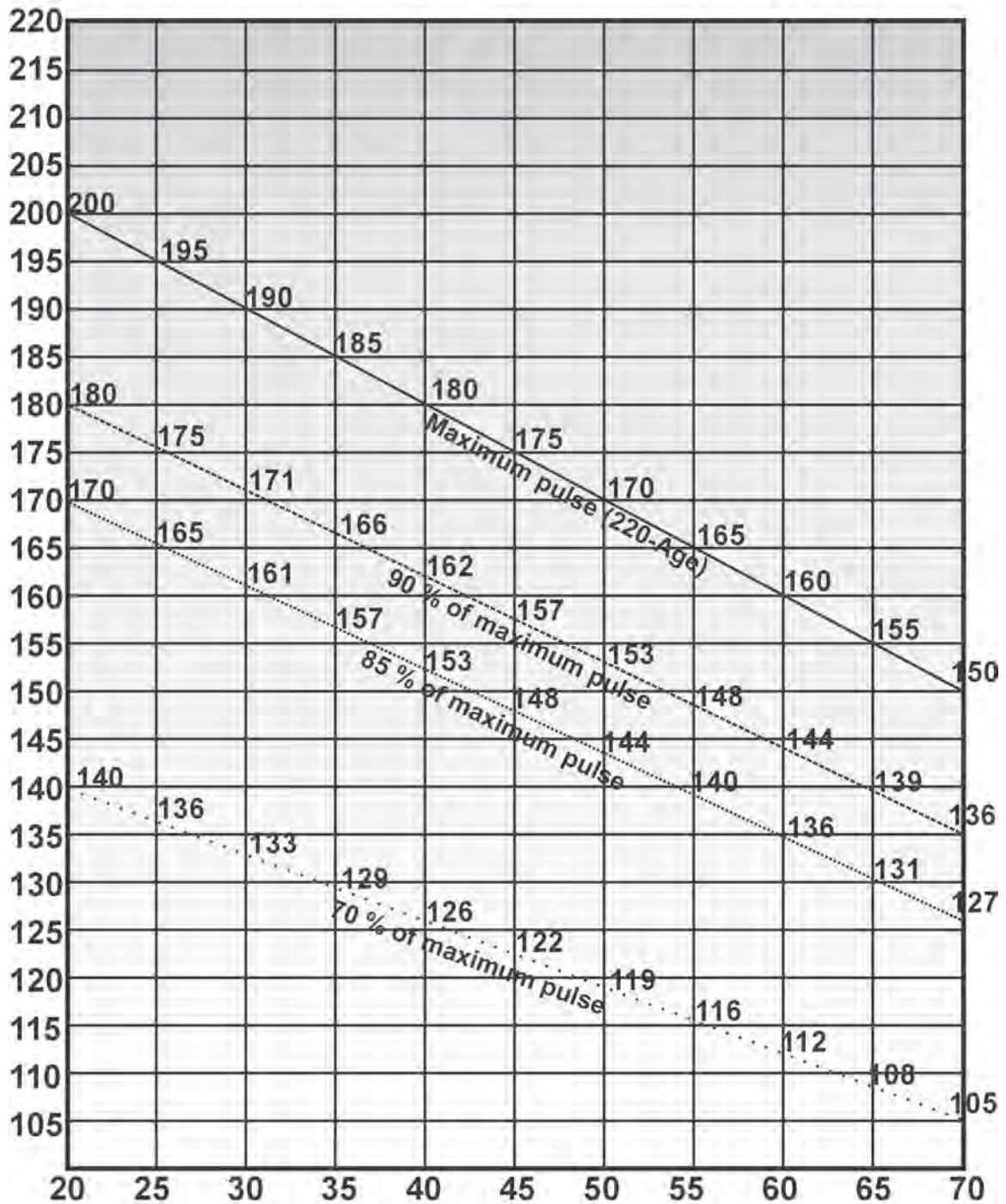




# PULSE CHART

## Pulse-chart:

x-Axle = Age in years from 20 up to 70 ;  
y-Axle = Heartbeats per minute from 100 up to 220



Formulars:

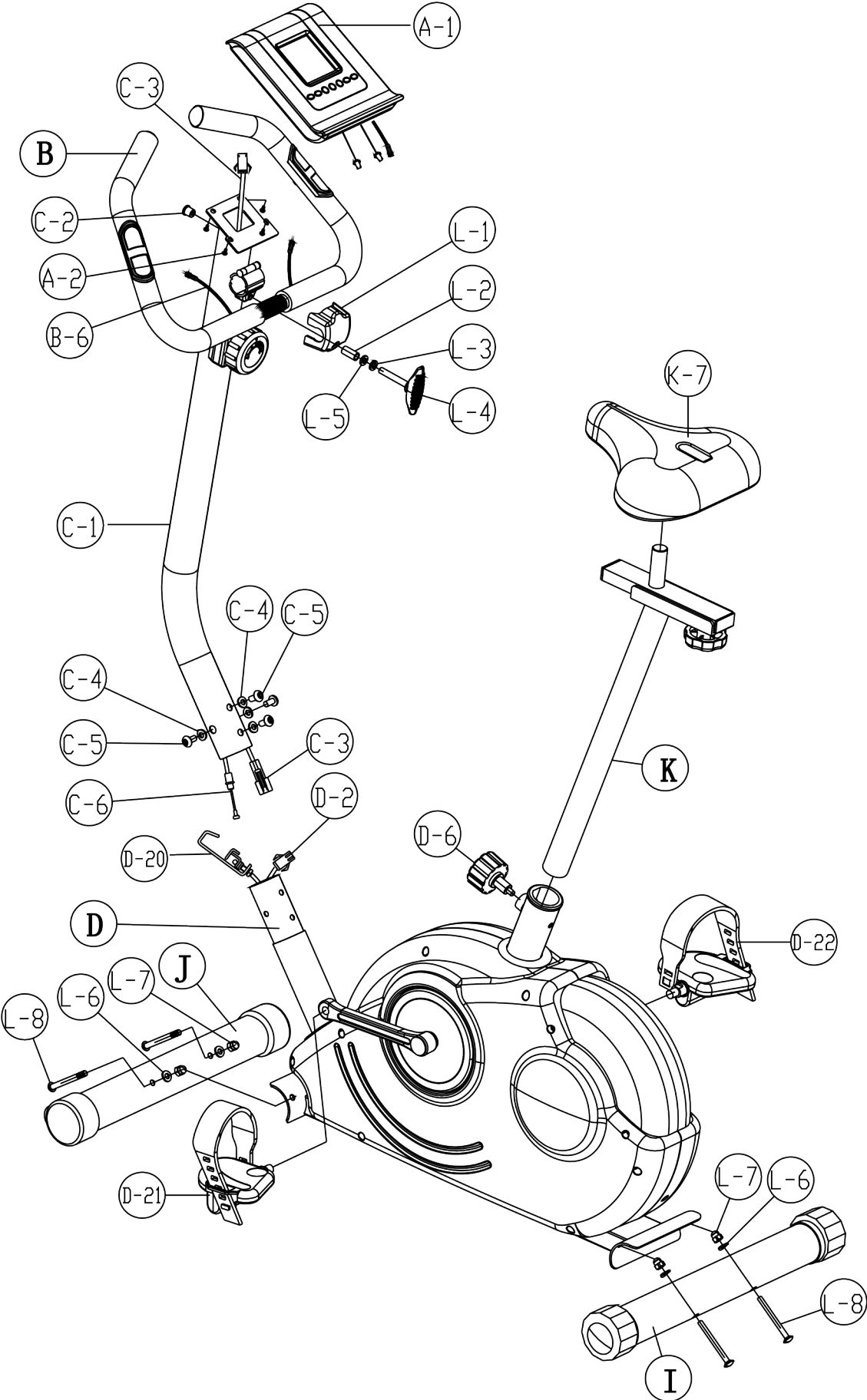
Maximum pulse =  $220 - \text{Age}$

90% of maximum pulse =  $(220 - \text{Age}) \times 0,9$

85% of maximum pulse =  $(220 - \text{Age}) \times 0,85$

70% of maximum pulse =  $(220 - \text{Age}) \times 0,7$

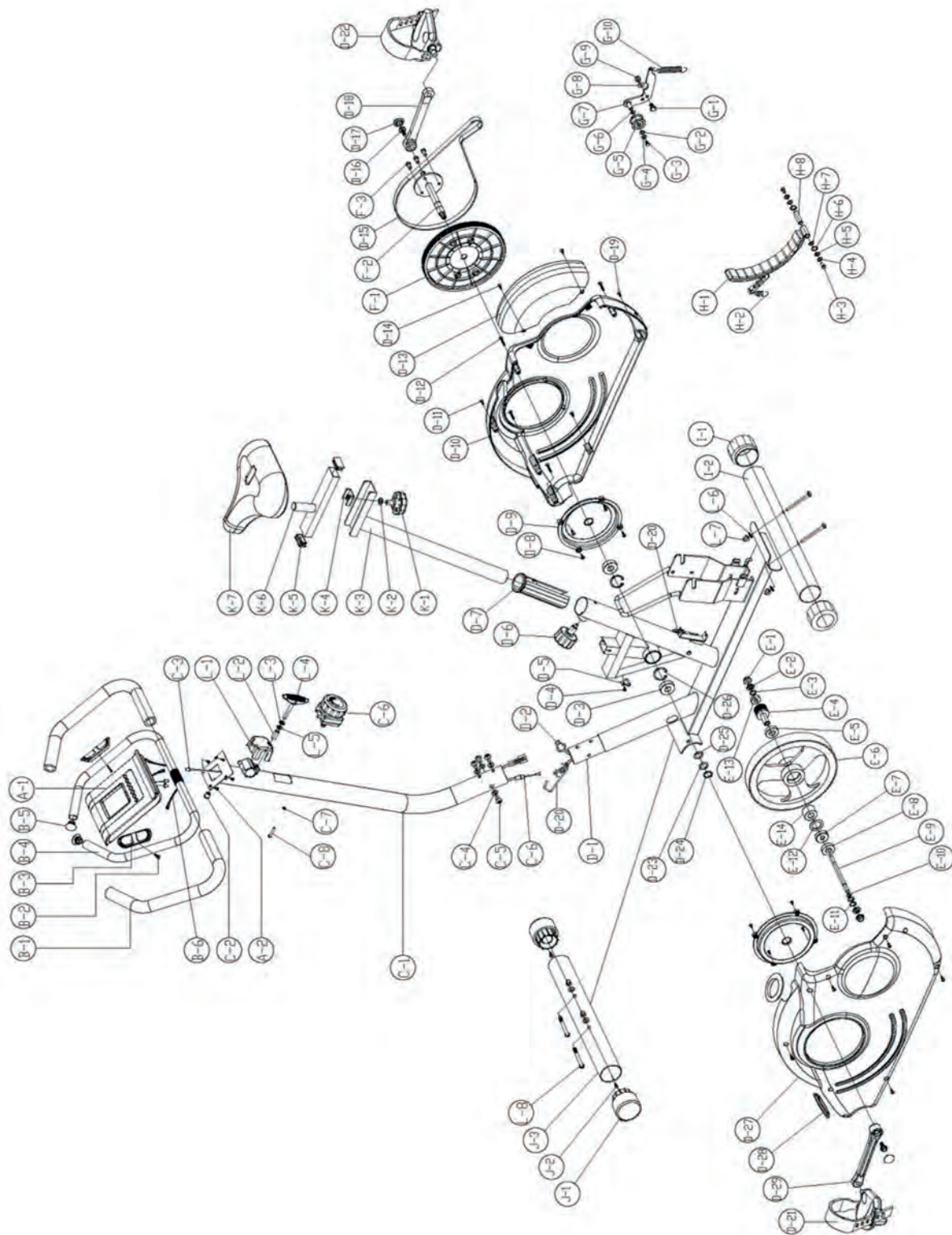
# SET-UP DRAWING



# EXPLOSION DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



# CARE / WARRANTY TERMS

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.

## 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.

For service, accessories and spare parts, please contact: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Service centre: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany



# BIENVENUE

## Avant de commencer

### Félicitations pour l'achat du votre vélo d'appartement „Theseus“ de SKANDIKA !

Ce vélo d'appartement avec système de freinage magnétique convient parfaitement pour un entraînement ambitionné à la maison. Votre forme et votre condition sont améliorées, l'irrigation de tous les organes du corps est animée et le système cardio-vasculaire est activé.

En plus, en combinaison avec une alimentation correspondante (si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre médecin ou diététicien) à une réduction de la graisse et ainsi du poids.

**Il est indispensable de lire attentivement ce mode d'emploi et de suivre toutes les instructions.**

Cet appareil d'entraînement fixe avec pédalier est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 120 kg et ne convient pas pour l'utilisation thérapeutique. Convient exclusivement à l'usage à domicile. N'installez pas l'appareil à un endroit public ou librement accessible à tout le monde. Ne vous entraînez que dans la position assise prévue et typique pour faire du vélo. Cet appareil n'est pas approprié pour un usage autre que prévu au présent document. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse de rotation. L'ordinateur vous permet d'augmenter ou de réduire la charge/l'intensité d'entraînement.

Lorsque vous faites des exercices sur l'appareil pour la première fois, il se peut que le mouvement de pédalage paraisse un peu lourd. Cela est dû au fait que la courroie trapézoïdale neuve requiert une période de « rodage ». C'est tout à fait normal et cela s'améliore après quelques unités d'entraînement.



### **REMARQUE IMPORTANTE ! TOUJOURS CONSERVER !**

**Lisez attentivement le mode d'emploi - et en particulier les consignes de sécurité - avant d'utiliser l'appareil. Conservez bien ce mode d'emploi. Vous pourriez en avoir besoin par la suite. Lorsque vous remettez l'appareil à un tiers, mettez-lui impérativement ce mode d'emploi à disposition.**

## Contenu

Consignes de sécurité .....	56
<b>Assemblage</b>	
Liste des pièces .....	57
Instructions de montage .....	60
<b>Instructions d'entraînement et d'utilisation</b>	
Ordinateur   Opération .....	67
Mesure du pouls après l'entraînement .....	70
Remplacement des piles .....	71
Informations sur la protection de l'environnement .....	72
Consignes d'entraînement.....	72
Tableau de mesure du pouls .....	75
Vue explosée.....	76
Soins / Conditions de garantie.....	78

Visitez aussi notre site Web pour plus  
d'informations

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



Scannez le **code QR** avec  
votre Smartphone



# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

## Consignes de sécurité

- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 120 kg.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on vérifie régulièrement le bon état et l'usure.
- Si vous prêtez ou laissez utiliser l'appareil par une autre personne que vous-même, assurez-vous que celle-ci connaît le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.
- Avant la première utilisation et plus tard à intervalles réguliers, vérifiez que les vis, boulons et autres raccords sont solidement fixés.
- Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne parfaitement.
- Les pièces défectueuses doivent être aussitôt échangées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la réparation.
- 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.
- Les enfants doivent être surveillés en s'assurant qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- En installant l'appareil, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace de tous les côtés.
- L'appareil est uniquement destiné à un usage privé.
- Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant de l'utiliser.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué dans la notice. Toute autre utilisation annule les droits à la garantie.
- N'oubliez pas qu'un entraînement incorrect et excessif peut compromettre votre santé.
- 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.
- En installant l'appareil, vous devriez veiller à ce que l'appareil ait un appui stable et que des irrégularités éventuelles du sol soient aplanies.
- 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.
- 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.
- Ne pas utiliser l'instrument à proximité d'aérosols ou les gaz qui sont inflammables par des étincelles.
- Assemblez l'appareil selon le mode d'assemblage et n'utilisez pour le montage de l'appareil que les pièces spécifiques cjointes. 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 d'emploi.



# CONSIGNES DE SÉCURITÉ / LISTE DES PIÈCES

- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous voulez protéger l'emplacement contre les marques, les salissures et autres, nous vous recommandons de poser un tapis approprié, antidérapant sous l'appareil.
- De manière générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils ne doivent donc être utilisés qu'en conformité avec les prescriptions et par des personnes informées ou instruites en conséquence.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les enfants, les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
- Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
- Lors du réglage des pièces mobiles, veillez à avoir la bonne position ou la position de réglage marquée, maximale.
- Ne vous entraînez jamais directement après les repas !

FR

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
A	Set Ordinateur		1 Set
A-1	Ordinateur	(ABS)	1
A-2	Vis	M5x10mm	4
B	Set de la poignée du guidon		1 Set
B-1	Mousse	(PVC)	2
B-2	Vis	ST4.0x20	2
B-3	Capteurs manuels		2
B-4	Poignée de guidon		1
B-5	Capuchon	(PP) ø27mm	2
B-6	Câble du pouls main	550+550mm	2
C	Set du tige de guidon		1 Set
C-1	Tige de guidon		1
C-2	Bouchon	15mm	1
C-3	Câble ordinateur supérieur	1050mm	1
C-4	Rondelle ondulée	ø 8 x ø 19 x 2t	4
C-5	Vis	M8x16mm	4
C-6	Câble / Tête de réglage	(ABS) 800mm	1
C-7	Rondelle ondulée	5mm	1
C-8	Vis	M5x35mm	1
D	Set Cadre principal		1 Set
D-1	Cadre principal		1

# LISTE DES PIÈCES (SUITE)

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
D-2	Câble ordinateur inférieur	800mm	1
D-3	Palier	6203 (RS)	2
D-4	Vis	ST4.0x15	1
D-5	Boîtier du capteur		1
D-6	Vis de blocage	(ABS) M16xP1.5x22mm	1
D-7	Guidage	(PP)	1
D-8	Vis	M4x14mm	8
D-9	Couverture ronde	(ABS) 180mm	2
D-10	Couverture principale, à droite	(ABS)	1
D-11	Vis	8x19mm	2
D-12	Vis	M4x50mm	4
D-13	Capuchon du volant	(ABS)	1
D-14	Vis	M4x14mm	4
D-15	Courroie	J6 990 mm	1
D-16	Vis	M8x20mm	2
D-17	Couverture pour manivelle	(ABS)	2
D-18	Manivelle à droit		1
D-19	Vis		4
D-20	Connexion crochets		1
D-21	Pédale gauche	(PP) 8mm Gewinde 6/19"	1
D-22	Pédale droite	(PP) 8mm Gewinde 6/19"	1
D-23	Rondelle	ø17,5xø25x1t	1
D-24	C-Ring		1
D-25	Rondelle ondulée	ø17,5xø25x0,3t	2
D-26	Circlip		2
D-27	Couverture principale, à gauche	(ABS)	1
D-28	Guidage	(PVC)	2
D-29	Manivelle à gauche		1
E	Set avec volant		1 Set
E-1	Ecrou	3/8"-26, 7T	2
E-2	Ecrou	3/8"-26, 4,5T	2
E-3	Rondelle	ø10xø14x1T	2
E-4	Poulie		1
E-5	Palier	6203 (RS)	1
E-6	Volant	ø250x32W	1
E-7	Palier	6003RS	1
E-8	Palier	6300RS	1
E-9	Axe de volant	ø11,5x130L	1
E-10	Rondelle ondulée	ø10,5xø15x0,3t	2

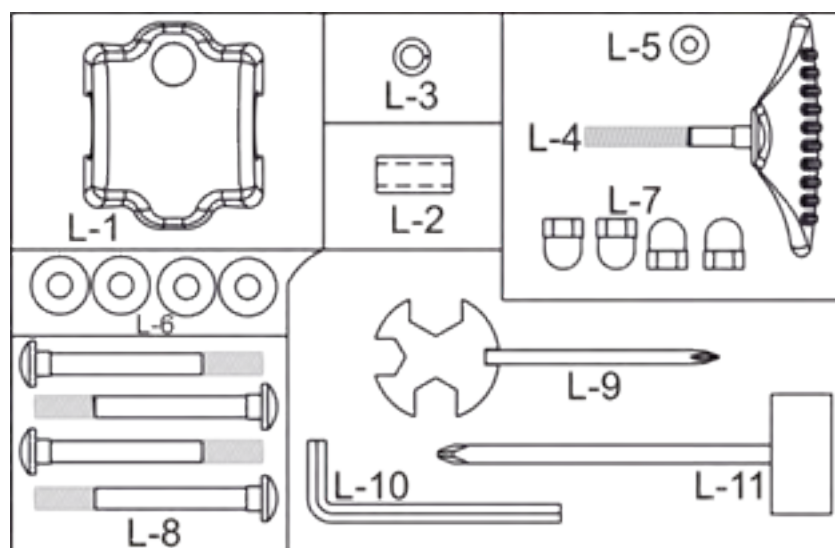
# LISTE DES PIÈCES (SUITE)

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
E-11	C-Ring	ø10	1
E-12	Rondelle	ø30xø34x1t	1
E-13	Palier	6000RS	1
E-14	Palier		1
F	Axe-Set		1 Set
F-1	Roue d'entraînement avec aimant	ø232	1
F-2	Axe		1
F-3	Vis	M8x12mm	3
G	Set du rouleau entraîneur		1 Set
G-1	Vis	M8x20mm	1
G-2	Rondelle	6mm	1
G-3	Vis	M6x12mm	1
G-4	Rondelle	6mm x 1t	1
G-5	Rouleau entraîneur	ø24xø37x20,5mmL	1
G-6	Rondelle	ø10,5 x ø15 x 0.3t	2
G-7	Titulaire		1
G-8	Rondelle	ø8,5 x ø25 x 1t	1
G-9	Ecrou	M8	1
G-10	Ressort	ø16xø2x40T	1
H-1	Set de système magnétique		1 Set
H-2	Resort	ø12xø1,4x9t	1
H-3	Vis	M6x16	2
H-4	Rondelle	6mm	2
H-5	Rondelle	6mmx1t	2
H-6	C-Ring	ø6xø13x1t	2
H-7	Rondelle ondulée	ø12,5xø18x0.3t	1
H-8	Axe	ø12x60L(M6)	1
I	Set de pied arrière		1 Set
I-1	Embout, ajustable	(PP)	2
I-2	Pied arrière		1
J	Set de pied avant		1 Set
J-1	Roulette de transport	(PP)	2
J-2	Vis	M3x8mm	2
J-3	Pied avant		1
K	Set:Tige de selle		1 Set
K-1	Vis de blocage	(ABS) 7/16"x20L	1
K-2	Rondelle	ø14,3xø25x2t	1
K-3	Tige de selle		1
K-4	Clamp	(ABS)	1

# LISTE DES PIÈCES (SUITE) / INSTRUCTIONS DE MONTAGE

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
K-5	Capuchon	(PP) 4x2mm	2
K-6	Unité de réglage de la selle		1
K-7	Selle	(PVC)	1
L	Set de petites pièces		1 Set
L-1	Couverture	(ABS)	1
L-2	Guidage	∅12x∅8x25L	1
L-3	Rondelle	∅8x2t	1
L-4	Vis de fixation	(ABS) M8xP1.25x55L	1
L-5	Rondelle	∅8x∅12x1t	1
L-6	Rondelle ondulée	∅8x∅19x2t	4
L-7	Ecrou	M8	4
L-8	Vis	M8x75mm	4
L-9	Tournevis / Clé plate	13/15/17 mm	1
L-10	Clé à six pans	30 x 84 mm	1
L-11	Tournevis	13/14 mm	1

## Petites pièces:



## Instructions de montage:

Avant de commencer l'assemblage de l'appareil, nous vous recommandons de trouver un endroit avec espace libre suffisant et un support plat pour le montage. Sortez toutes les pièces du carton et disposez-les sur le sol pour avoir un aperçu clair sur toutes les pièces disponibles. Contrôlez à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires sont disponibles. Le cas échéant, certaines pièces déjà ont été montées pour vous faciliter l'assemblage. Une partie des vis/écrous/rondelles nécessaires souvent se trouvent déjà à l'endroit où ils sont prévus à être fixés. Dans ce cas, il faut donc enlever les vis/écrous/rondelles pour les fixer de nouveau après l'assemblage. Pour garantir votre sécurité, nous avons utilisé en partie des écrous indessérables. Ces écrous sont un peu difficiles à visser sur les vis correspondantes, mais ils ne se desserrent pas eux-mêmes. Suite à un serrage répété, ces écrous perdent leur caractéristique indessérable. Dans ce cas, vous devriez utiliser des écrous indessérables neufs. Nous vous recommandons d'utiliser les outils joints pour assembler l'appareil.

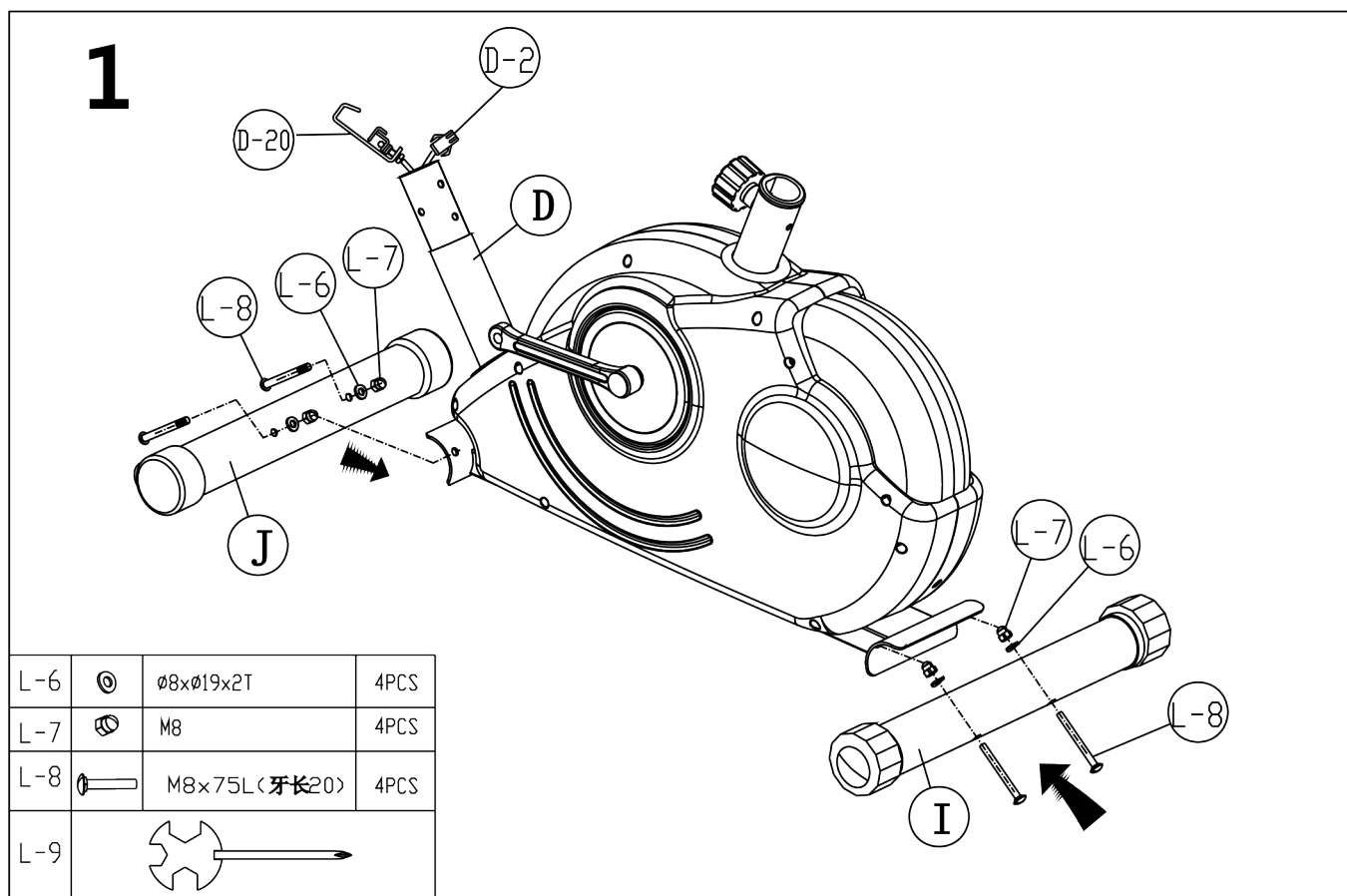
# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 1: Montage du pied / Montage de la base

Montez d'abord le pied avant et arrière (J = en avant et I = en arrière) sur le cadre principal (D). Pour ce faire, vous nécessitez 2 vis M8 x 75mm (L-8), 2 rondelles ondulée (L-6) et 2 écrous M8 (L-7) pour chaque côté. Serrez bien les connexions.

Les embouts ajustables (I-1) vous permettent de compenser les éventuelles inégalités du sol. Pour ce faire, vous tournez les roues de ces embouts jusqu'à ce que l'appareil ait une position stable sur le sol. Le pied avant est muni des roulettes de transport (J-1) vous permettant de déplacer sans difficultés l'appareil d'un endroit à un autre. (Attention: Placez éventuellement un tapis pour protéger le sol pendant le transport!).

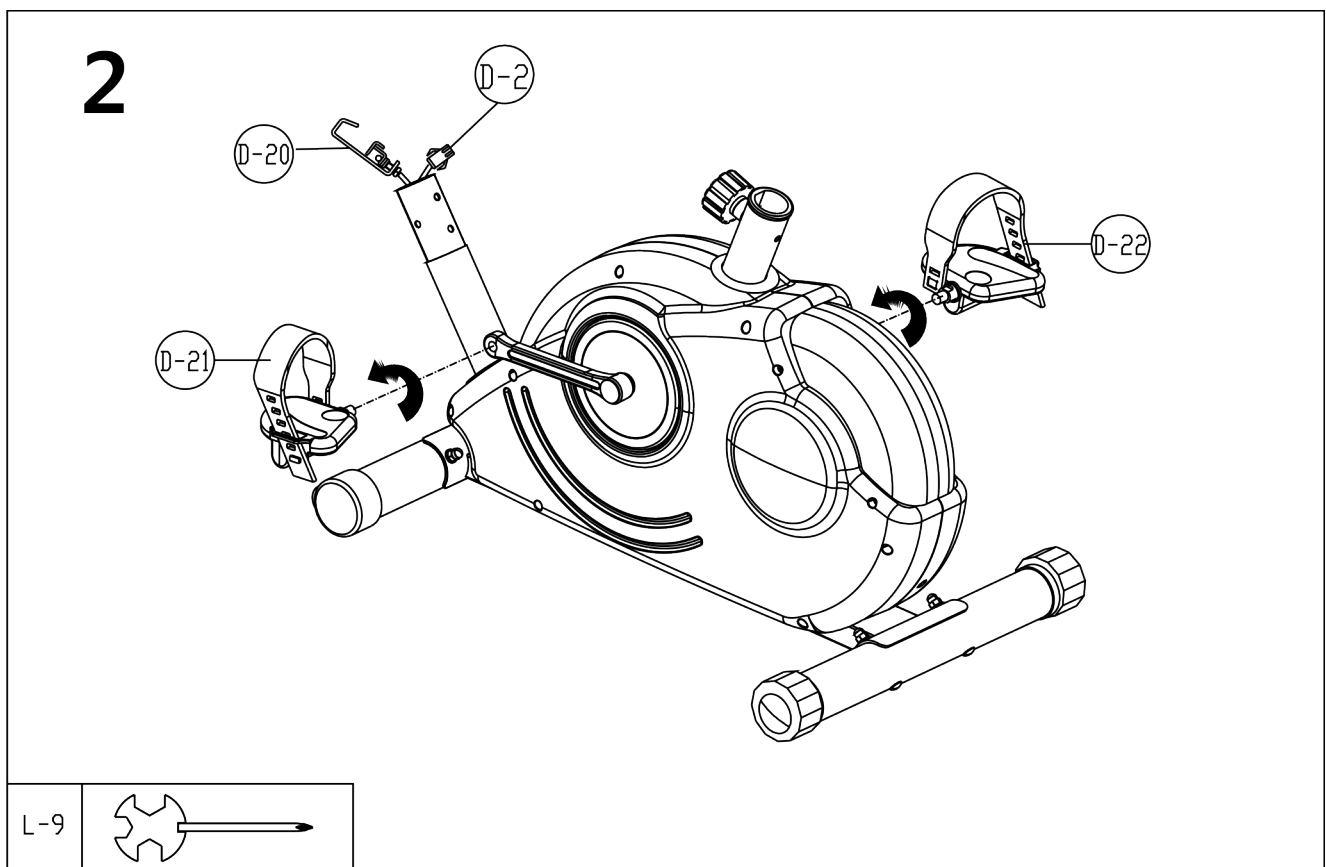
FR



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 2: Montage des pédales

Vissez la pédale droite (D-22) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention: sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (D-21) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention: sens de rotation dans le sens anti-horaire!). L'attribution des pièces détachées est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 3: Montage de la selle

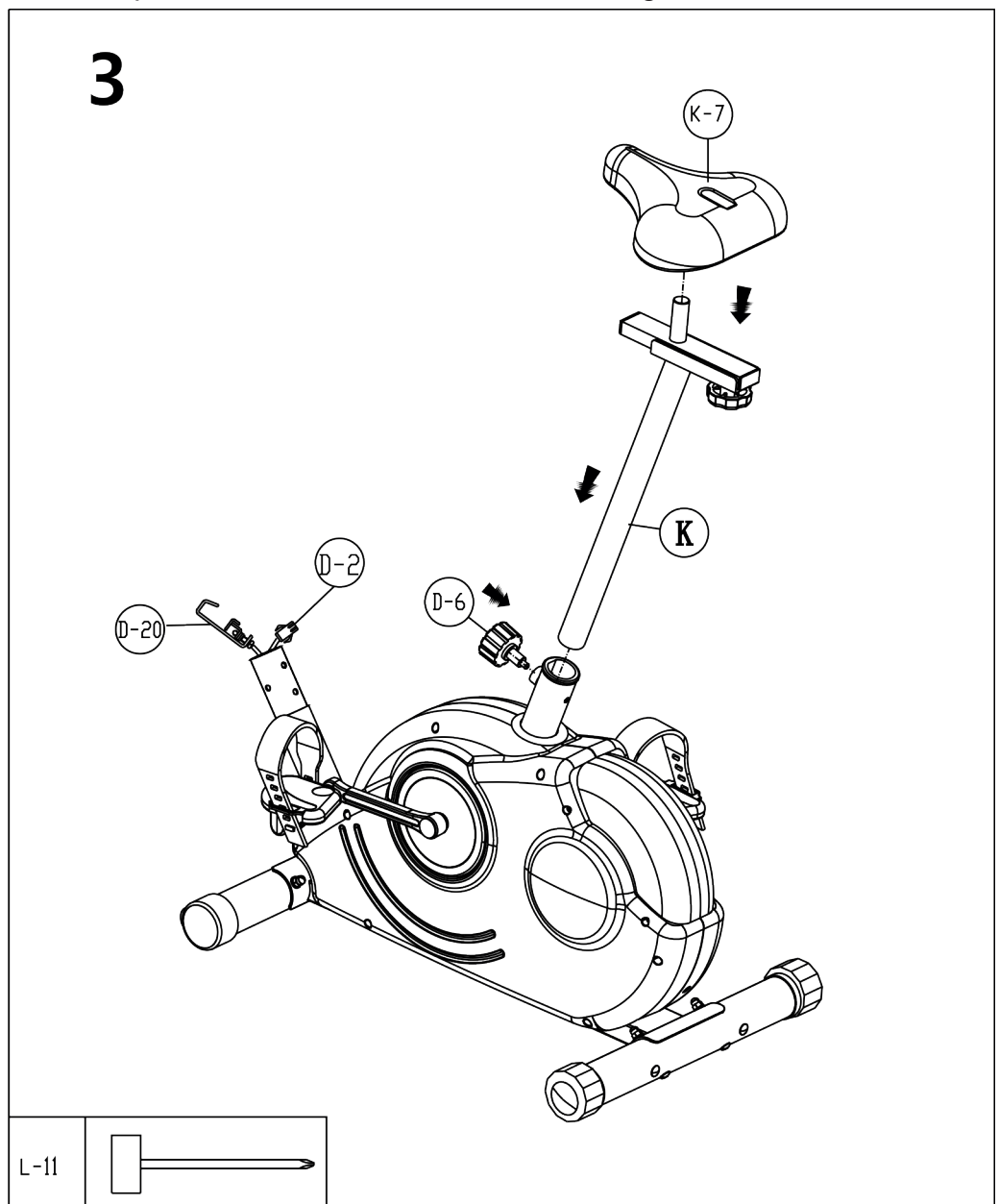
Montez la selle (K-7) sur l'unité de réglage de la selle (K-6). La selle peut être réglée en continu en position horizontale et ainsi peut être adaptée à la longueur des bras et des jambes. Pour ce faire, dévissez la tête de vis de la vis de blocage (K-1) jusqu'à la fin du filet et retirez-la. Mettez l'unité de réglage de la selle (K-6) dans la position désirée et resserrez la tête de vis.

Insérez la tige de selle (K) dans le cadre principal. Choisissez la hauteur (celle-ci est réglable en fonction de la taille) et bloquez la tige de selle (K) en conséquence à l'aide de la vis de blocage (D-6). Serrez bien les vissages pour éviter des accidents ultérieurs causés par un desserrage de la selle.

## Utilisation de la vis de blocage (pièce N°: D-6)

Dévissez la tête de vis en la tournant plusieurs fois et retirez-la. Mettez la tige de selle dans la position désirée.

La vis de blocage doit s'encliqueter dans un des trous percés. Serrez bien la tête de vis. Respectez toujours les repères pour les positions de réglage maximales, ne retirez jamais la tige de selle au-delà du repère maximal indiqué. Possibilités de réglage : Tige de selle: Peut facilement être bloquée dans des différents réglages de la hauteur. La hauteur du siège est correcte lorsque le genou est légèrement plié, la pédale étant dirigée verticalement vers le bas et le pied étant en position parallèle par rapport au sol.

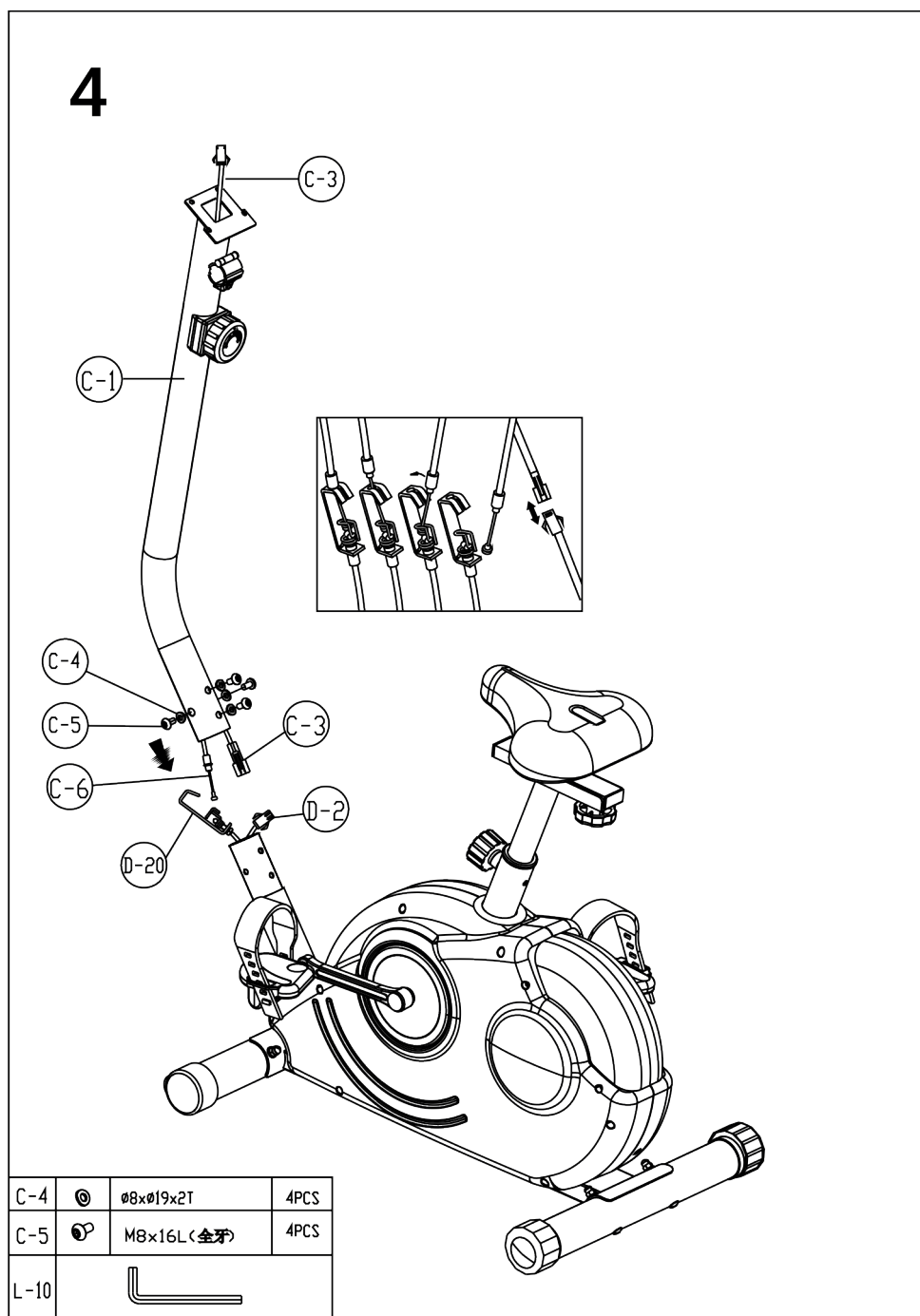


# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 4: Montage de la tige de guidon et des câbles

Commencez par retirer la tige de guidon (C-1) pré-assemblé en desserrant la vis (C-4 & C-5). Raccordez le câble de résistance supérieur avec le câble de résistance inférieur (C-6 & D-20) comme illustré dans la petite figure. Retirez le clip de sécurité - si disponible. Raccordez également les extrémités de câble de l'ordinateur (le câble supérieur (C-3) avec le câble inférieur (D-2)) pour l'ordinateur entre le cadre principal et le tige de guidon (C-1). Puis insérez la tige de guidon (C-1) avec précaution et sans coincer un câble dans le cadre principal et fixez ce raccordement à l'aide de 4 vis M8 x 16mm (C-5) et 4 rondelles ondulée (C-4) comme illustrée.

*Référence:* Tournez le bouton de réglage de résistance situé sur le tige de guidon de sorte que le câble (C-6) sorte autant que possible. Cela permet de faciliter le raccordement au câble de résistance inférieur.

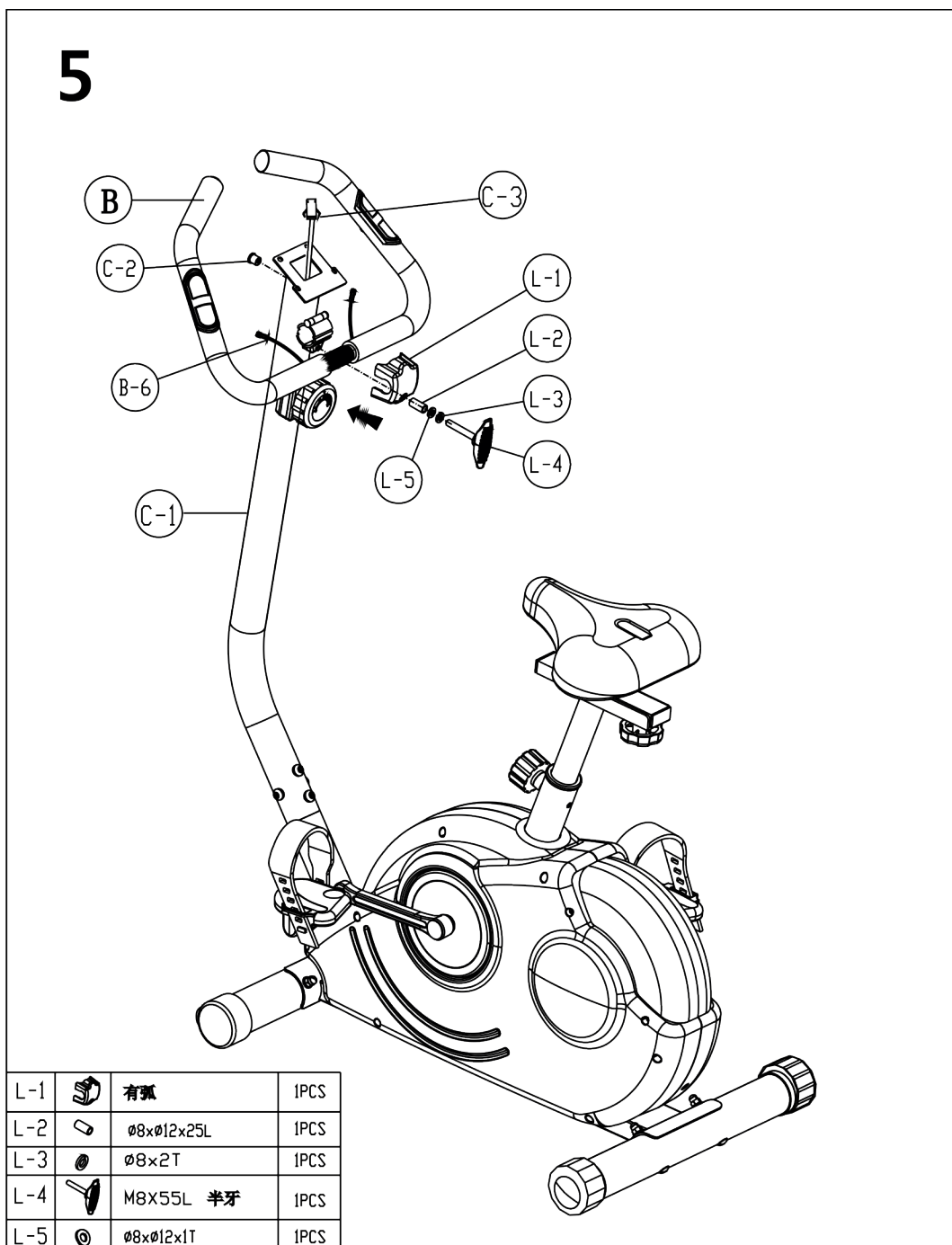




# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 5: Montage des poignées de guidon

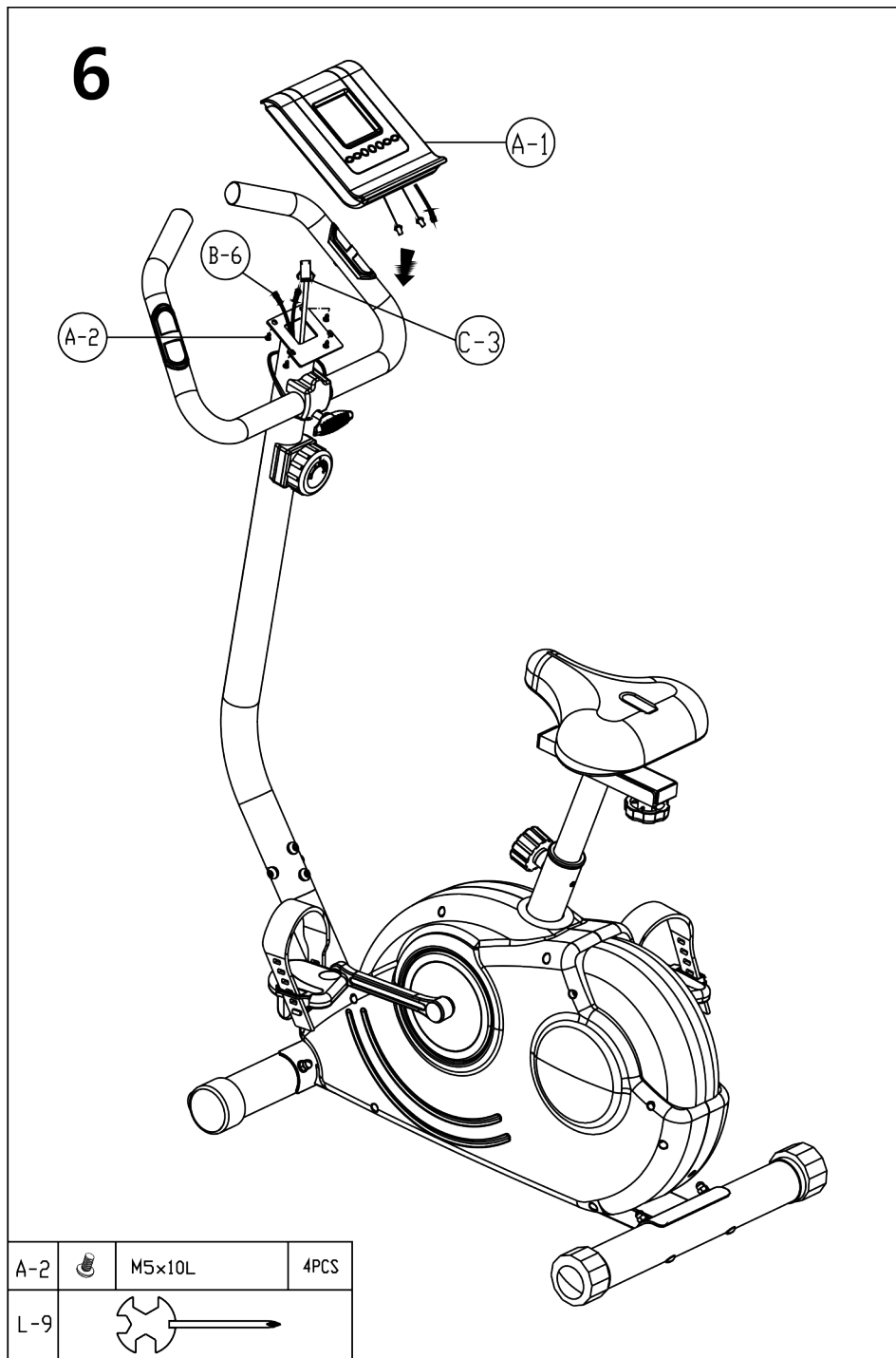
Fixez la poignée de guidon (B) sur la tige de guidon (C-1) comme illustré au support soudé à l'aide de la couverture (L-1), de la vis de fixation (L-4) et du guidage (L-2) et les rondelles (L-3+L-5). Ne serrez pas encore la vis à fond. Avant de serrer à fond la partie assemblée, n'ajustez d'abord que le guidon n'étant pas encore définitivement fixé à 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 pas le cas en état de livraison. Placer le câble du pouls mains (B-6) dans le trou de la tige de poignée (C-1).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 6: Montage de l'ordinateur

Desserrer les vis M5x10 (A-2) du support de l'ordinateur. Raccordez le câble supérieur de l'ordinateur (C-3) avec l'ordinateur (A-1) et fixez l'ordinateur sur le support situé sur la tige de guidon (C-1) avec les vis M5x10 (A-2). Raccordez le câble de capteur de pouls (B-6) avec l'ordinateur. Maintenant le vélo est complètement assemblé.



# ORDINATEUR | OPÉRATION

## Commande de l'ordinateur:



FR

### L'affectation des touches de l'ordinateur :

- „UP“ / „DOWN“ Pour la sélection du mode d'entraînement et/ou régler les valeurs
- „RECOVERY“ Démarre la mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque
- „RESET“ Effectue une réinitialisation. Pour effectuer une réinitialisation compléte, appuyez le bouton et maintenez enfoncé pendant 2 secondes
- „MODE“ Pour confirmation d'une valeur saisie. Pour effectuer une réinitialisation compléte, appuyez le bouton et maintenez enfoncé pendant 2 secondes.

### Avant de commencer

Veillez assurer que les piles sont insérées correctement (voir chapitre « Remplacement de piles »). L'ordinateur est équipé d'une fonction de commutation automatique allumant l'écran automatiquement si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal de pouls et de vitesse), l'ordinateur passera automatiquement en mode « Stand-by » (affichage de l'heure, la date et la température ambiante). Lors du tout premier démarrage, il est recommandé de régler correctement la date et l'heure à l'aide des touches „UP“ et „DOWN“ ainsi qu'à l'aide de la touche MODE.

# ORDINATEUR | OPÉRATION



L'ordinateur se trouve ensuite en mode d'entraînement normal et le message comme debout à côté s'affiche.

Vous pouvez maintenant entrer les valeurs cible pour les fonctions temps, distance, calories et/ou pouls. Procédez comme suit : Utilisez le bouton „MODE“ pour sélectionner une valeur de fonction - puis clignote. Utilisez les touches „UP“ et „DOWN“ ainsi que la touche „MODE“ pour régler la valeur souhaitée (si vous ne souhaitez pas entrer de consigne temps mais une autre valeur, appuyez simplement sur la touche „MODE“ lorsque l'écran affiche 0:00). Procédez de la même façon pour la distance, les calories et le pouls (pulse).

Si vous indiquez plusieurs valeurs de consigne, l'ordinateur émettra un signal lorsque la première valeur est atteinte. L'ordinateur émet un bip nettement audible lorsque la (ou la première si plusieurs) valeur de consigne est atteinte. Vous pouvez ensuite arrêter de vous entraîner ou continuer. Si vous continuez, l'ordinateur recommence à compter.

Pendant l'entraînement, vous pouvez régler l'affichage de l'ordinateur en mode „SCAN“ afin de voir différentes fonctions s'afficher toutes les 6 secondes sous forme de grands chiffres. Il est toutefois possible également de sélectionner une valeur définie à l'aide de la touche „MODE“ afin qu'elle s'affiche en permanence à l'écran sous forme de grands chiffres (sauf pour „t/min.“ / „vitesse“ qui changent en permanence). Indépendamment, les valeurs des fonctions disponibles s'affichent en bas de l'écran :



# ORDINATEUR | OPÉRATION

## Les affichages de valeur de fonction en détail :

L'ordinateur peut afficher les valeurs suivantes. La valeur est identifiée par une indication des lettres anglaise au voisinage de la valeur, ces lettres ont la signification suivante :

- SPEED** l'ordinateur indique la vitesse actuelle (max. 99,9 km/h).
- TIME** l'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (max. 99:59 Min.).  
**Saisie d'un temps:** Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement. Le temps est compté à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis. Le réglage du temps a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi.
- DISTANCE** l'ordinateur affiche la distance (max. 99,99 km).  
**Saisie d'une distance:** Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la distance parcourue. La distance est comptée à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0,00), un signal acoustique est émis. Le réglage d'une donnée a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi.
- CALORIES (CAL)** l'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (max. 9999 kcal).  
**Saisie d'un nombre de calories:** Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la consommation de calories désirée. Le réglage de cette donnée a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi.
- PULSE** l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique (min. 30 / max. 240 battements par minute). Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. Il se peut que la mesure de la fréquence cardiaque ne soit correcte qu'après deux minutes.
- RPM** l'ordinateur indique les tours actuels par minute.
- Weitere Anzeigen** l'ordinateur affiche également la température ambiante ainsi que la date et l'heure (en mode veille).

## **Remarques:**

- Si l'écran de l'ordinateur n'affiche pas de valeurs, veuillez contrôler soigneusement le contact correct de toutes les connexions enfichables.
- Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur pour la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.
- Les valeurs calculées et affichées par cet ordinateur non calibré concernant la fréquence cardiaque ne sont données que pour l'orientation de l'utilisateur et peuvent différer considérablement de la fréquence cardiaque réelle.
- Cet ordinateur a été testé conformément aux normes CEM correspondantes. Il est toutefois possible que l'affichage puisse être perturbé, notamment par des décharges électrostatiques. Cela peut s'exprimer par une réinitialisation involontaire ou par un affichage incorrect. Dans ce cas, vous ne devez que redémarrer l'ordinateur (retirer les piles et les réinsérer).

# ORDINATEUR | OPÉRATION

## Affichages supplémentaires de l'ordinateur :

« P » signifie que le contact avec les électrodes n'est pas correctement établi ou que vos paumes ne sont pas suffisamment en contact avec le capteur. Veuillez suivre toutes les instructions fournies pour la mesure correcte du pouls. Une mesure correcte du pouls est symbolisée par un symbole de coeur allumé sur le bord de l'affichage.



: Ce symbole apparaît dans la mode STOP (aucune exécution d'exercice).

**Lorsque l'écran n'est pas en mesure d'afficher des messages ou affichages corrects bien que toutes les instructions aient été respectées soigneusement, veuillez contacter notre service après-vente.**

## **Fonction spéciale: „RECOVERY“:**

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme..

Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs.

Maintenant enfoncez 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 améliorerez au mieux jusqu'à F1. Enfoncez de nouveau la touche „Recovery“ (après mesurage), pour remettre l'écran dans l'état de départ.

<b>1.0</b>	<b>Exceptionnel</b>
<b>1.0 &lt; F &lt; 2.0</b>	<b>Très bon</b>
<b>2.0 &lt; F &lt; 2.9</b>	<b>Bon</b>
<b>3.0 &lt; F &lt; 3.9</b>	<b>Suffisant</b>
<b>4.0 &lt; F &lt; 5.9</b>	<b>Faible</b>
<b>6.0</b>	<b>Insuffisant</b>

# REEMPLACEMENT DES PILES

## Remplacement des piles

Un remplacement des piles peut être nécessaire si l'affichage baisse en intensité, s'il fonctionne par intermittences ou si la fréquence cardiaque n'est plus mesurée correctement. Pour ce faire, ouvrez le couvercle du compartiment à piles de la face avant de l'ordinateur et insérez de nouvelles piles. Il vous faut 2 piles à 1.5 V AA (Mignon).

Veuillez respecter nos informations quant à l'élimination des piles usées.

## Elimination des piles usées

Les piles ne sont pas des ordures ménagères. Comme consommateur, vous êtes légalement obligé de restituer les piles usées. Pour ce faire, vous pouvez remettre les piles usées aux stations de collecte publique des collectivités ou à tout point de vente de ce type de piles.

NOUS RECOMMANDONS DES PILES ALCALINES AU MANGANESE.

Les piles contenant des substances polluantes portent les marquages suivants :



Pb = pile contenant du plomb

Cd = pile contenant du cadmium

Hg = pile contenant du mercure



Pb



Cd



Hg

## **ATTENTION! INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX PILES!**

- Ne désassemblez pas les piles !
- Remplacez les piles lorsque le symbole des piles apparaît à l'écran.
- Retirez immédiatement les piles usées du compartiment des piles, elles peuvent en effet couler et endommager l'appareil !
- Danger accru de fuite ! Evitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses! En cas de contact avec l'électrolyte, rincez tout de suite les endroits concernés à l'eau claire en abondance et consultez immédiatement un médecin!
- En cas d'ingestion d'une pile, consultez immédiatement un médecin !
- Remplacez toujours toutes les piles à la fois !
- N'utilisez que des piles de type identique! N'utilisez pas simultanément des piles différentes ou des piles ayant déjà été utilisées et des piles neuves !
- Introduisez correctement les piles en faisant attention à la polarité !
- Conservez les piles hors de portée des enfants !
- Ne rechargez pas les piles ! Risque d'explosion !
- Ne pas les court-circuiter ! Risque d'explosion !
- Ne pas les jeter au feu ! Risque d'explosion !
- Ne jetez pas les piles et batteries usées dans les ordures ménagères ! Jetez les dans un conteneur prévu à cet effet ou dans un point de collecte des batteries, dans un commerce spécialisé !

# PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT / CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT



## Instructions pour la protection de l'environnement

À 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.

## Consignes d'entraînement

Les pages suivantes expliquent quelques notions fondamentales à propos de l'entraînement physique et de l'entraînement avec votre appareil d'entraînement. Afin d'obtenir les résultats escomptés, il est indispensable que vous vous informiez à propos des principaux points afférents à l'aménagement d'un entraînement de manière générale ainsi qu'au maniement exact de votre appareil à l'aide de la présente notice d'utilisation. Pour cette raison, nous vous prions de lire très attentivement les points mentionnés, de les respecter et de toujours les avoir à l'esprit. Merci pour votre attention et beaucoup de succès !

### 1. Intensité

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal sans pour autant atteindre le point d'essoufflement, respectivement le point d'épuisement. Le rythme cardiaque peut s'avérer être une valeur approximative appropriée. Durant l'entraînement, il doit être compris dans la plage entre 70 et 85 % du rythme cardiaque maximal (détermination et calcul, cf. tableau de mesure du rythme cardiaque). Au cours des premières semaines, le rythme cardiaque doit se situer dans la plage inférieure, aux alentours de 70 % du rythme cardiaque maximal. Au cours des semaines et mois suivants, le rythme cardiaque doit progressivement être augmenté jusqu'à la limite supérieure, égale à 85 % du rythme cardiaque maximal. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Cela est possible en prolongeant la durée d'entraînement et/ou en augmentant le niveau de difficulté.

### 2. Fréquence

La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, devant être déterminée conformément à l'objectif d'entraînement, et d'une culture physique saine trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine afin de conserver sa forme actuelle. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.



# CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

## 3. Aménagement de l'entraînement

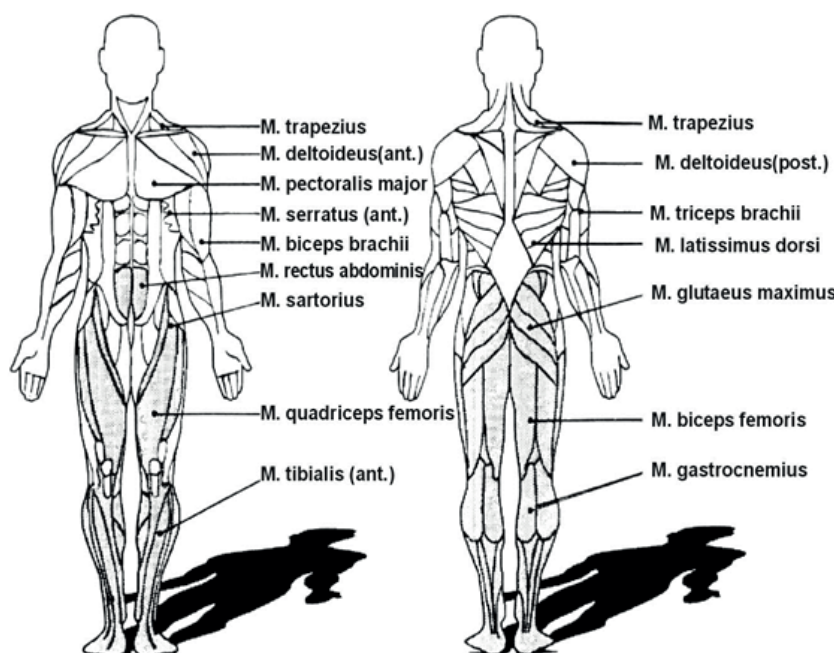
Chaque unité d'entraînement doit comprendre 3 phases : La « phase d'échauffement », la « phase d'entraînement » et la « phase de refroidissement ». Au cours de la « phase d'échauffement », la température du corps et la consommation d'oxygène doivent être progressivement augmentées. Cela est possible en effectuant des exercices de gymnastique durant 5 à 10 minutes. Une notice d'entraînement contenant des extensions 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 correspondante. Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». 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'extension pour la musculature des jambes

Les exercices d'extension 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 extensions doivent être brèves (env. 5 à 10 secondes) puis relâchées. Cela doit permettre d'augmenter la tension des muscles et de préparer le muscle à l'entraînement qui va suivre. Durant la phase de repos, les extensions doivent être plus longues (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 extensions extrêmes. Deviez-vous ressentir des douleurs, interrompez immédiatement l'extension et exécutez celle-ci, à l'avenir, de manière plus modérée. La position de certains muscles importants est indiquée cidessous :



# CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

## **Exercice 1 : extension 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'extension de la face avant de la cuisse. Pour ce faire, tirer le talon du pied 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 : extension des faces intérieures des cuisses**

Asseyez-vous par terre et rejoignez 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 ! Ne jamais vous étendre au point de ressentir des douleurs. 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 : extension 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 : extension de la face arrière de la cuisse**

Asseyez-vous par terre puis repliez 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 en 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.

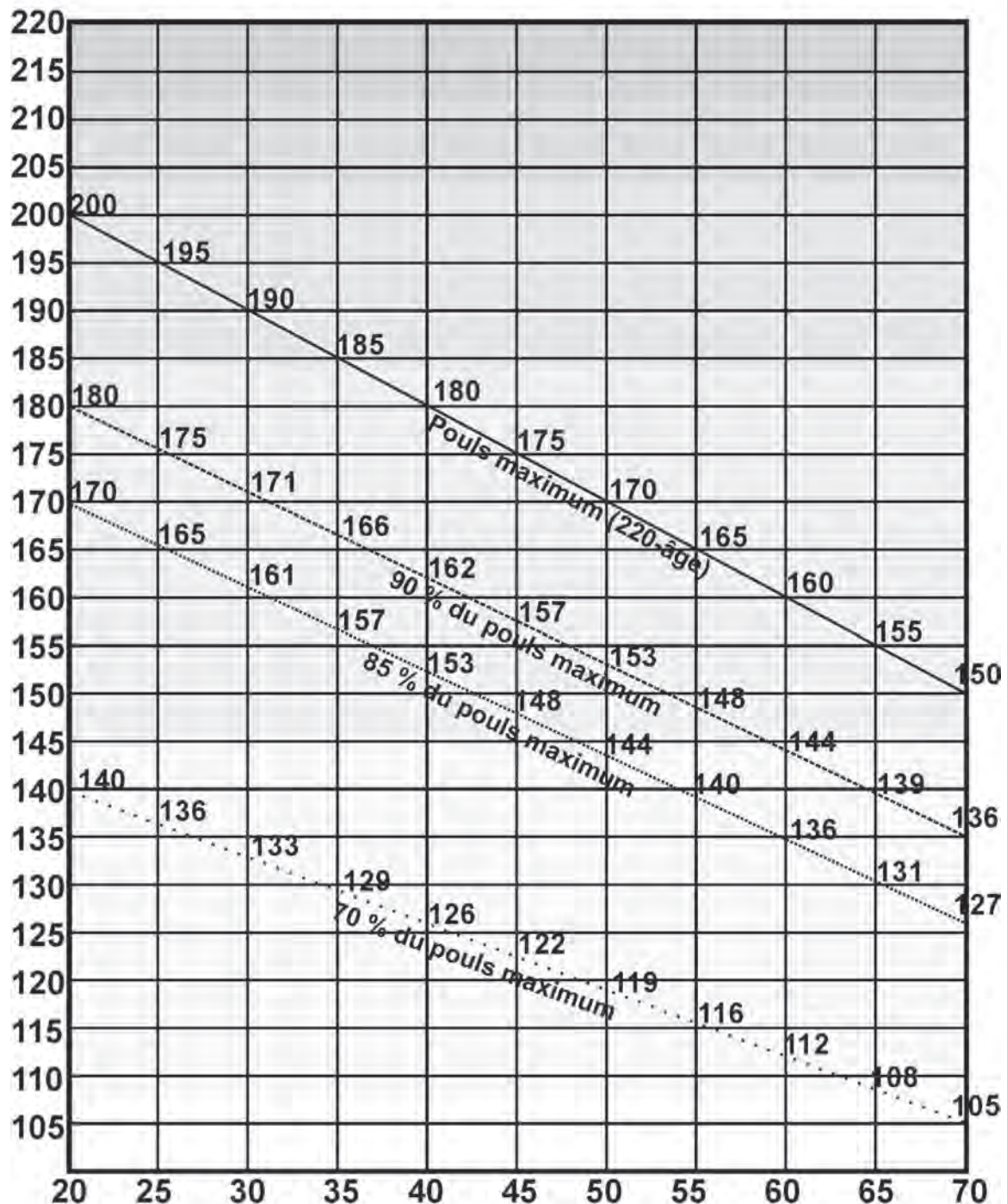


# TABLEAU DE MESURE DU POULS

## Tableau sphygmométrique:

Axe X = âge en années de 20 à 70 ans ;

Axe Y = pulsations par minute de 100 à 220



Formules de calcul:

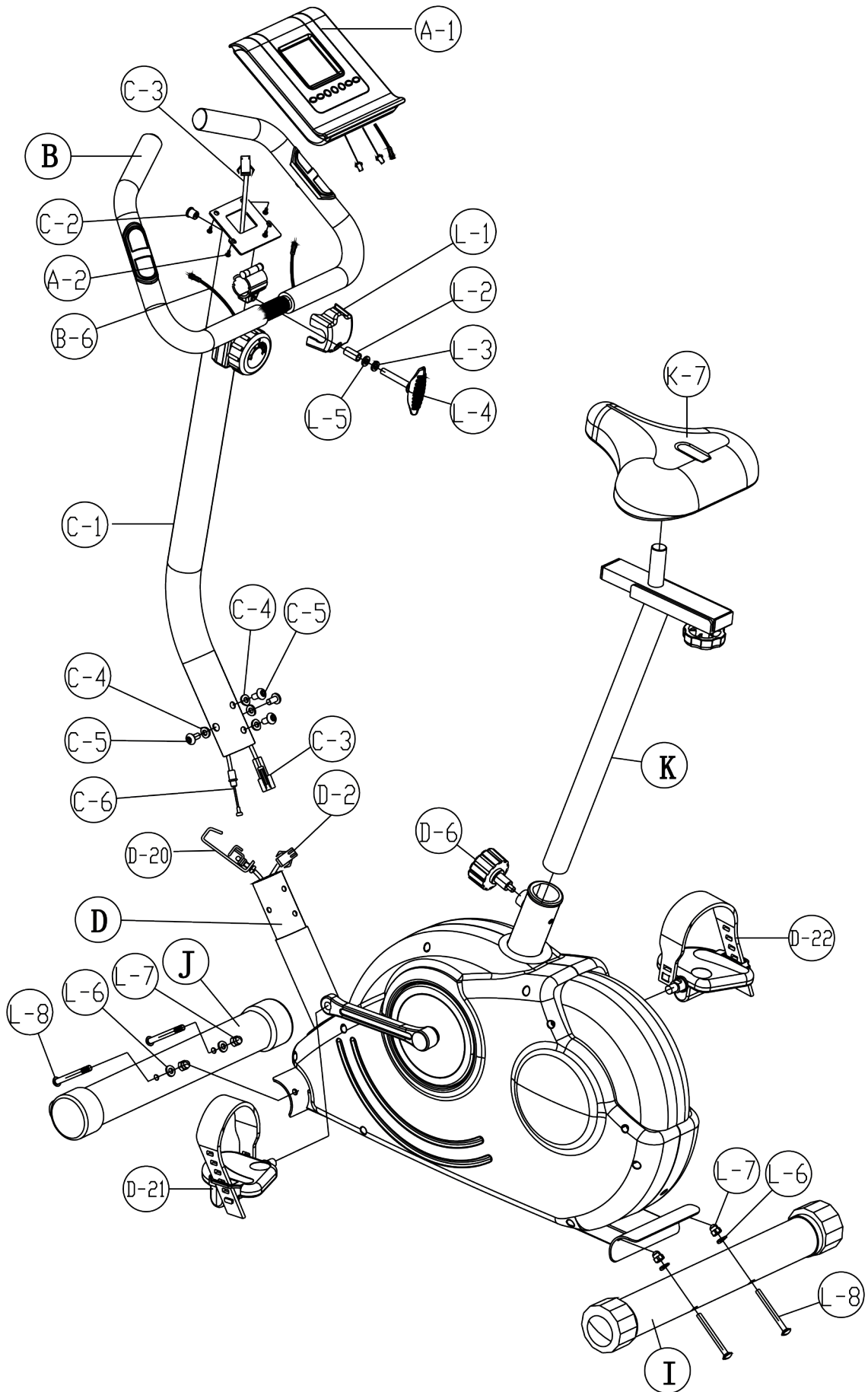
Pouls maximum =  $220 - \text{âge}$

90% du pouls maximum =  $(220 - \text{âge}) \times 0,9$

85% du pouls maximum =  $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

70% du pouls maximum =  $(220 - \text{âge}) \times 0,7$

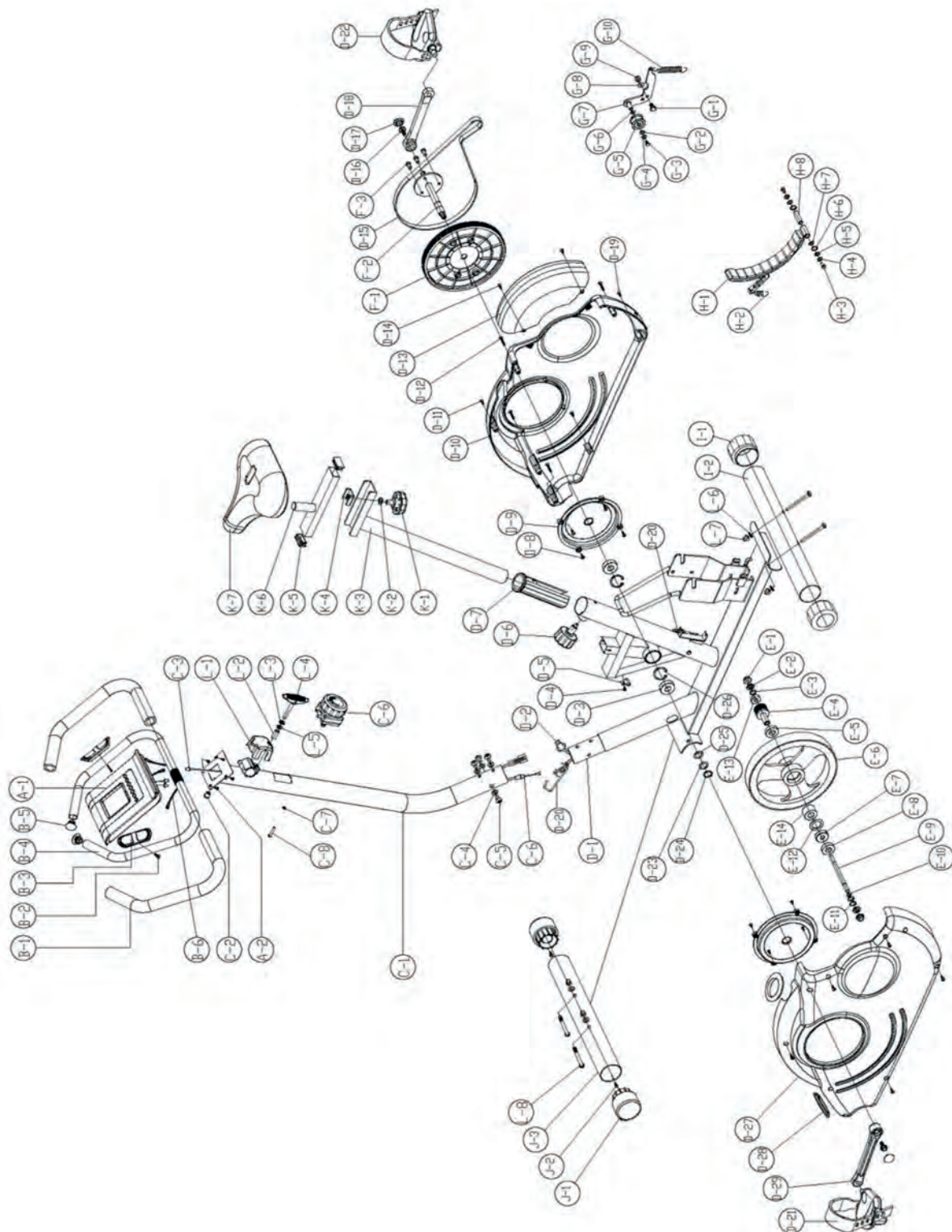
# PLAN DE CONSTRUCTION



# VUE EXPLOSÉE

Lors de difficultés mécaniques de toute nature, veuillez consulter les schémas éclatés suivants. Ici, toutes les pièces sont marquées d'un numéro spécifique. Veuillez nous indiquer ce numéro afin de remplacer la pièce pendant la période de garantie gratuitement. Les frais d'expédition seront à la charge de SKANDIKA.

Pour déterminer les pièces exactes, si nécessaire, consultez le guide de l'utilisateur gratuit en format pdf disponible chez [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Ici, le dessin peut être agrandi jusqu'à 500%.



# CONDITIONS DE GARANTIE

**Pour nos appareils la garantie s'applique selon les conditions suivantes :**

1. Nous réparons nos appareils gratuitement en conformité avec les exigences suivantes (points 2 à 5): Des dommages ou des défauts de l'appareil s'il s'avère que c'est un défaut de fabrication, si vous nous l'avez avisé immédiatement après sa constatation et dans les 24 mois après la livraison au consommateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. La prise en charge de la garantie ne peut pas être revendiquée lors de légères déviations de la texture non pertinents pour la valeur et l'utilité de l'appareil ; des dommages causés par les produits chimiques et des influences électrochimiques ; des dégâts causés par la pénétration de l'eau ou généralement par des dommages causés par force majeure.
2. La prestation sous garantie comprend, selon notre appréciation, la remise en état des pièces défectueuses ou leur remplacement par des pièces neuves. Les coûts des pièces et de main d'œuvre sont à notre charge. Nous n'envoyons pas des monteurs sur place pour effectuer des réparations. Le bon de caisse et / ou la date de livraison doit nous être présenté. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Le droit à la garantie s'éteint prématurément si l'acheteur ou un tiers procède à des modifications, à des réparations inappropriées non autorisées par nous ou si nous appareils sont dotés d'autres accessoires ou pièces non compatibles. Cela s'applique aussi en cas d'endommagement ou de destruction, dans le cas de force majeure ou en cas d'influences extérieures, de dommages survenus par suite de la manipulation inappropriée – notamment le non-respect des instructions et de la maintenance ou en cas de petits défauts mécaniques de quelconque nature. Le service à la clientèle peut autoriser par téléphone la réparation ou l'échange des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'éteint pas.
4. Les prestations fournies dans le cadre de la garantie ne conduisent aucunement à un prolongement de la durée de la garantie, elles n'engendrent pas non plus une nouvelle garantie.
5. D'autres droits, notamment ceux qui visent la compensation de dommages (dommages consécutifs) sont exclus dans la mesure où une responsabilité n'est pas définie comme obligatoire par la loi.
6. Nos conditions de garantie contenant les conditions et la portée de nos conditions de garantie n'entravent pas les obligations de prestations de garantie du vendeur.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.
8. Le droit à la garantie s'éteint en cas d'utilisation non conforme, notamment dans les studios fitness, les centres de réadaptation et hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour un usage professionnel, cela nécessite des accords séparés avec le client.

Pour contacter le service après-vente, pour obtenir des accessoires et des pièces de rechange, veuillez vous adresser à: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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

# NOTIZEN / NOTES / REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



WEEE-Reg.Nr.  
DE81400428



M-V2.0 10/2014