

# LAUFBAND ARTIO



Art.-Nr. SF-1690 (rot) / SF-1691 (blau)

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

# WILLKOMMEN

## Bevor Sie beginnen

### Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Laufbandes Artio von Skandika!

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

#### Sicherheitshinweise

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt. Wenn Sie sich schwach oder schwindlig fühlen, beenden Sie umgehend die Nutzung dieses Geräts. Schwere Körperverletzungen können auftreten, wenn das Gerät nicht korrekt montiert und verwendet wird. Schwere Körperverletzungen können auch auftreten, wenn die Anweisungen nicht befolgt werden. Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind und das Gerät einwandfrei funktioniert. Folgen Sie den Sicherheitsanweisungen in dieser Anleitung.

#### **VORSICHT: Die Gewichtsbelastung dieses Produkts darf 100 kg nicht überschreiten.**

- Lesen Sie alle am Gerät angebrachten Warnhinweise.
- Lesen Sie diese Anleitung und befolgen Sie sie sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen. Stellen Sie vor Gebrauch sicher, dass es richtig montiert und die Schrauben festgezogen sind.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen. Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Lassen Sie Kinder und Haustiere das Gerät nicht verwenden oder damit spielen. Halten Sie Kinder und Haustiere immer vom Gerät fern, wenn es in Gebrauch ist.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn Sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Es wird empfohlen, dieses Sportgerät auf eine Sportmatte zu stellen.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf Teppiche oder unebene Flächen.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf abgenutzte, defekte oder lose Komponenten.
- Ziehen Sie alle losen Komponenten vor dem Gebrauch des Geräts fest und ersetzen Sie abgenutzte bzw. defekte Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Falls Sie während des Trainings schwach oder schwindelig fühlen oder Schmerzen auftreten, hören Sie mit dem Training auf und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Wählen Sie immer ein Training, das für Ihre physische Konstitution geeignet ist. Erkennen Sie Ihre Grenzen und trainieren Sie innerhalb dieser Grenzen. Seien Sie beim Training immer vernünftig.
- Halten Sie sich beim Einstellen der Geschwindigkeit oder anderer Bedienelemente am Griff fest.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe für das Training und vermeiden Sie lockere Kleidung. Trainieren Sie nie barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer korrektes Schuhwerk, z. B. Lauf-, Wander- oder Cross-Training-Schuhe.
- Seien Sie beim Betreten oder Verlassen des Laufbands vorsichtig. Wenn Sie auf das Laufband treten, ergreifen Sie immer den Griff. Verlassen Sie niemals das Laufband, während sich das Band bewegt.
- Achten Sie darauf, beim Gebrauch, beim Auf- und Absteigen und bei der Montage des Geräts das Gleichgewicht zu halten. Der Verlust des Gleichgewichts kann zu einem Sturz und schweren Verletzungen führen.
- Führen Sie niemals Körperteile oder Gegenstände in Öffnungen ein.
- Trennen Sie immer den Netzstecker vor der Reinigung oder Wartung.
- Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- Wartung: Lassen Sie defekte Komponenten unverzüglich von einem autorisierten Service austauschen und verwenden Sie das Gerät nicht, bis es vollständig repariert ist.
- Verwenden Sie nur originale Ersatzteile vom Hersteller.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, darf es nur durch SKANDIKA, einen autorisierten Fachhändler oder durch eine entsprechend qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Bevor Sie das Gerät an Ihre Stromversorgung anschließen, achten Sie darauf, dass die auf dem Typenschild angegebene Netzspannung mit der Ihres Stromnetzes übereinstimmt. Benutzen Sie keine Verlängerungsschnüre oder Mehrfachsteckdosen.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz für Zugang zum und Durchgang um das Gerät herum gegeben ist. Halten Sie beim Gebrauch des Geräts mindestens einen Abstand von 1 Meter zu jedem Objekt.
- Trennen Sie die Stromzufuhr nach der Benutzung des Gerätes.

**WARNUNG:** Vor Beginn jeder Übung oder eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren, um herauszufinden, ob ein Training mit diesem Gerät für Sie geeignet ist. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, noch nie Sport ausgeübt haben, schwanger sind, oder an einer Krankheit leiden.

# INHALTSVERZEICHNIS

## Inhaltsverzeichnis

Aufklappen des Laufbandes .....	4
Einstellen der Steigung.....	6
Zusammenklappen des Laufbandes .....	7
Transport .....	8
Schmieranweisungen .....	9
Der Sicherheitsschlüssel .....	9
Justierung des Bandes .....	10
Bedienung des Computers .....	11
Training.....	13
Trainingsanweisungen.....	15
Hinweise und Pflege.....	15
Explosionszeichnung.....	16
Teileliste.....	17
Fehlermeldungen & Fehlerquellen .....	18
Garantiebedingungen .....	19

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

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



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



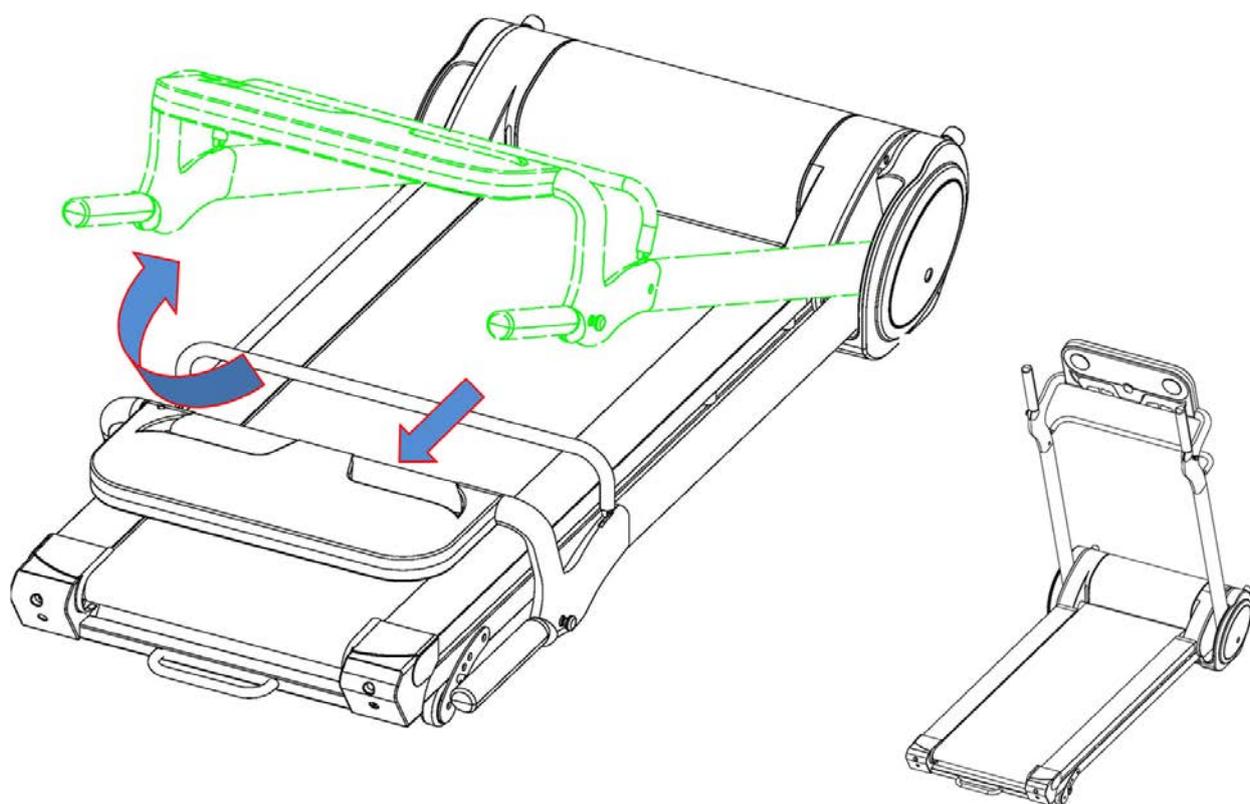
# AUFKLAPPEN

## Aufklappen des Laufbandes

Suchen Sie sich einen passenden Aufstellort für das Gerät. Eine geeignete Bodenschutzmatte (z. B. die SKANDIKA Unterlegmatte) sollte zum Schutz des Untergrundes verwendet werden.

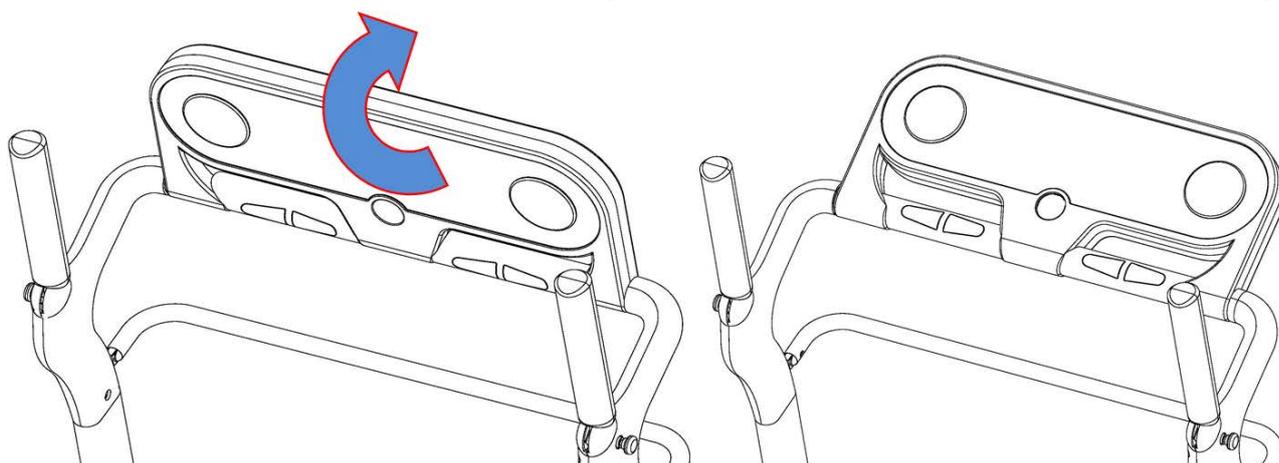
### Schritt 1

Entnehmen Sie das Gerät dem Karton und richten Sie das Gestänge durch Nach-Oben-Ziehen des faltgestänges auf. Das Gestänge muss hörbar in der aufgerichteten Position einrasten, damit es sicher arretiert ist.



### Schritt 2

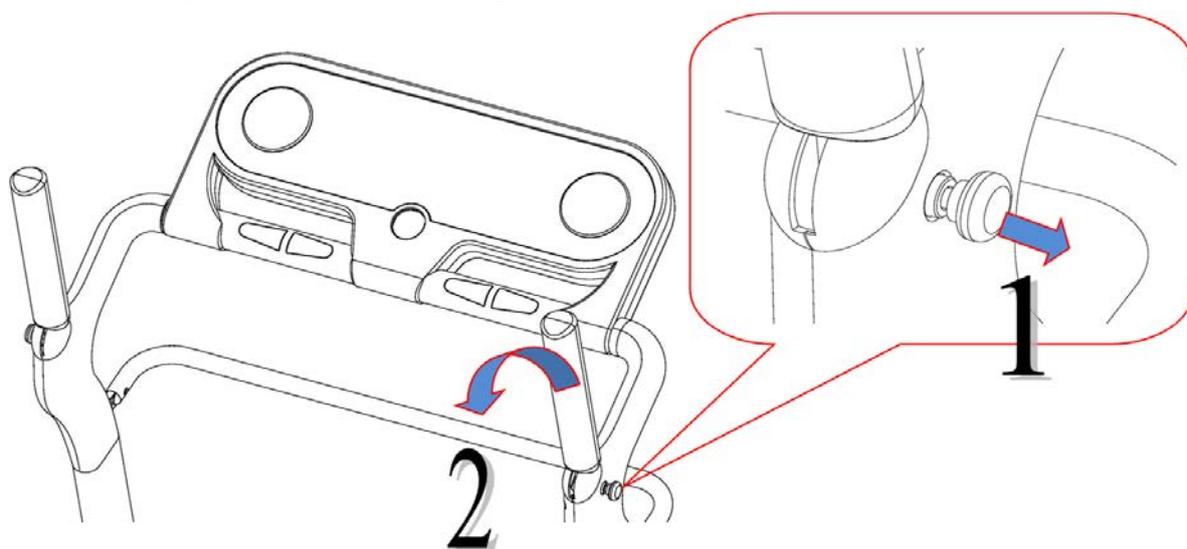
Justieren Sie nun die Computerkonsole für eine gute Lesbarkeit entsprechend Ihren Vorstellungen.



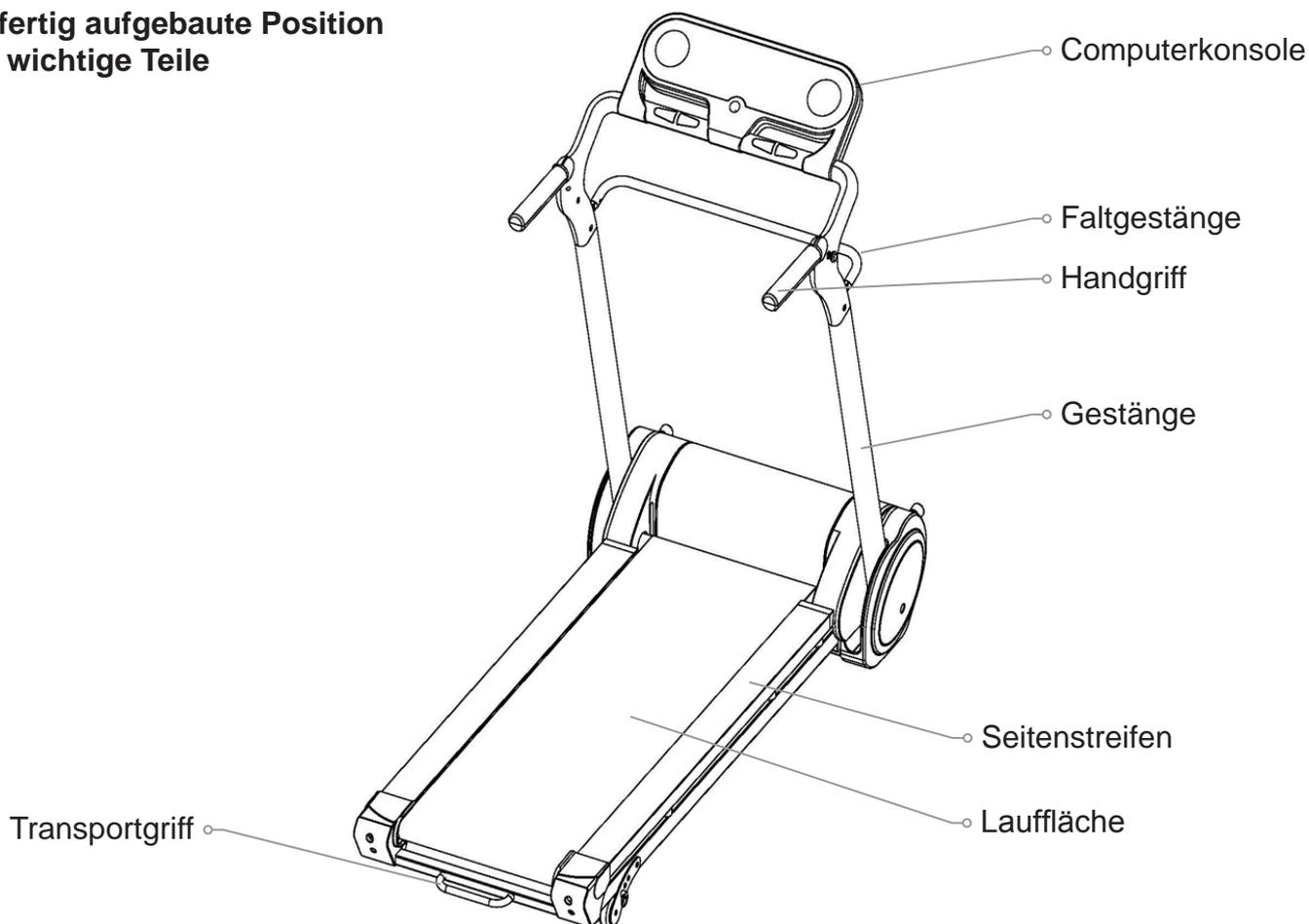
# AUFKLAPPEN

## Schritt 3

Ziehen Sie nun die beiden Handgriffe nach unten, indem Sie zuerst den Sicherungsstift lösen und die Griffe dann in die waagerechte Position bringen.



## Die fertig aufgebaute Position und wichtige Teile

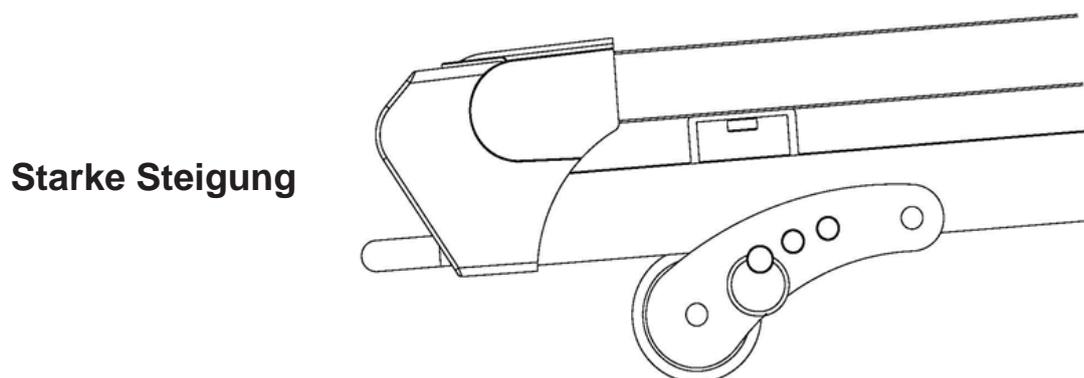
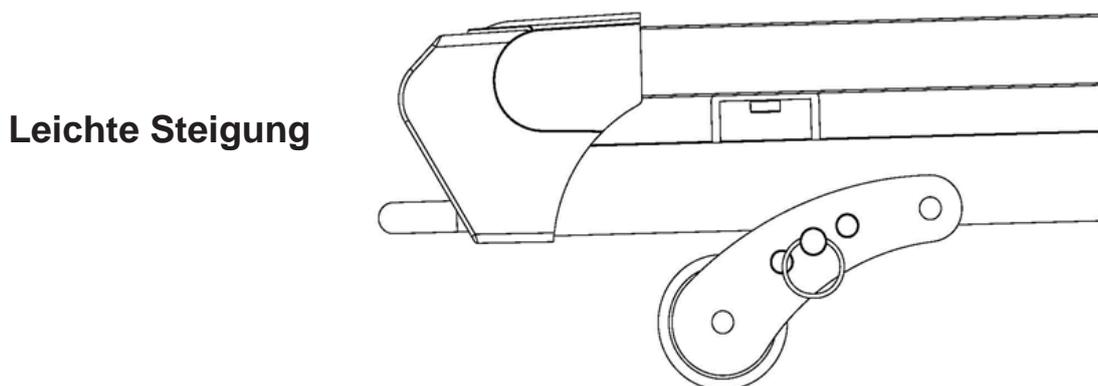
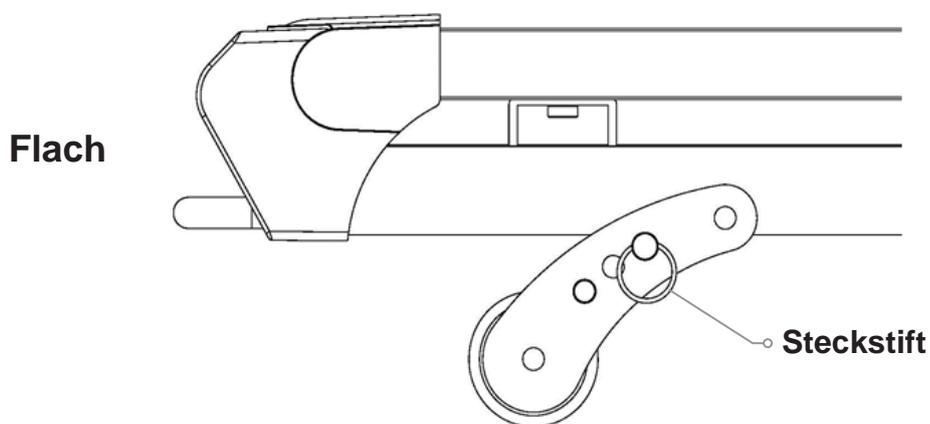


# STEIGUNG

## Einstellen der Steigung

Je nach Fitnessgrad können Sie 3 verschiedene Steigungen einstellen. Je steiler die Lauffläche ist, umso schwieriger wird das Training.

Zur Einstellung der Steigung müssen Sie die Steckstifte auf beiden Seiten des hinteren Standfußendes in einer der 3 möglichen Bohrungen einstecken. Achten Sie darauf, dass auf beiden Seiten die gleiche Steigung eingestellt sein muss:

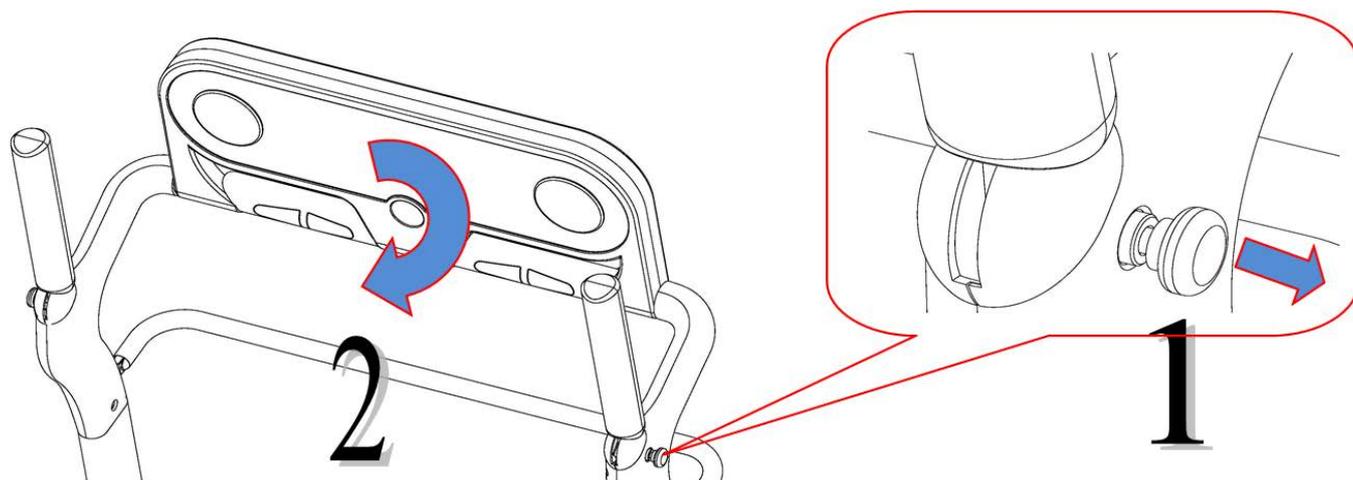


# ZUSAMMENKLAPPEN

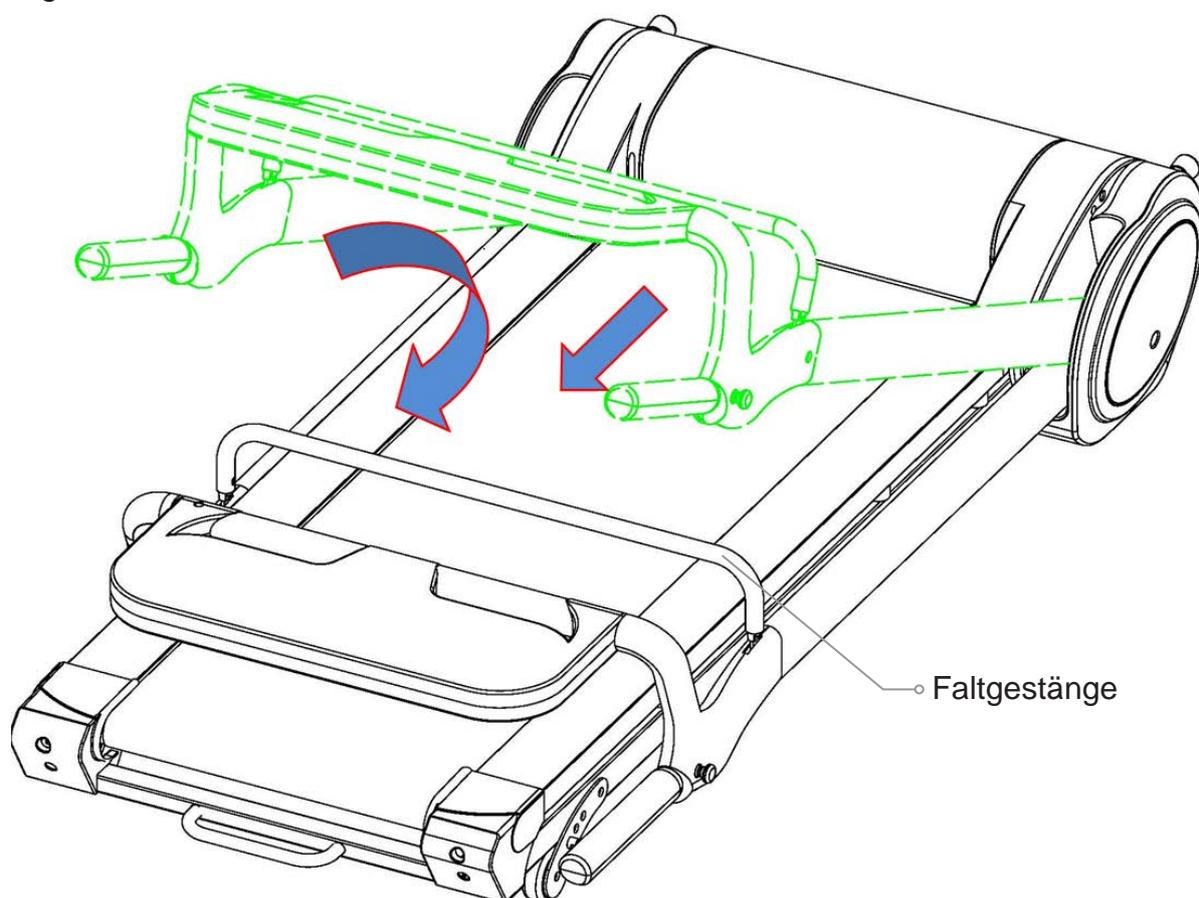
## Zusammenklappen des Laufbands

Um das Laufband zusammenzuklappen, ziehen Sie zuerst den Sicherungsstift und bringen die Griffe in die obere Position. Drehen Sie dann die Computerkonsole nach innen.

DE



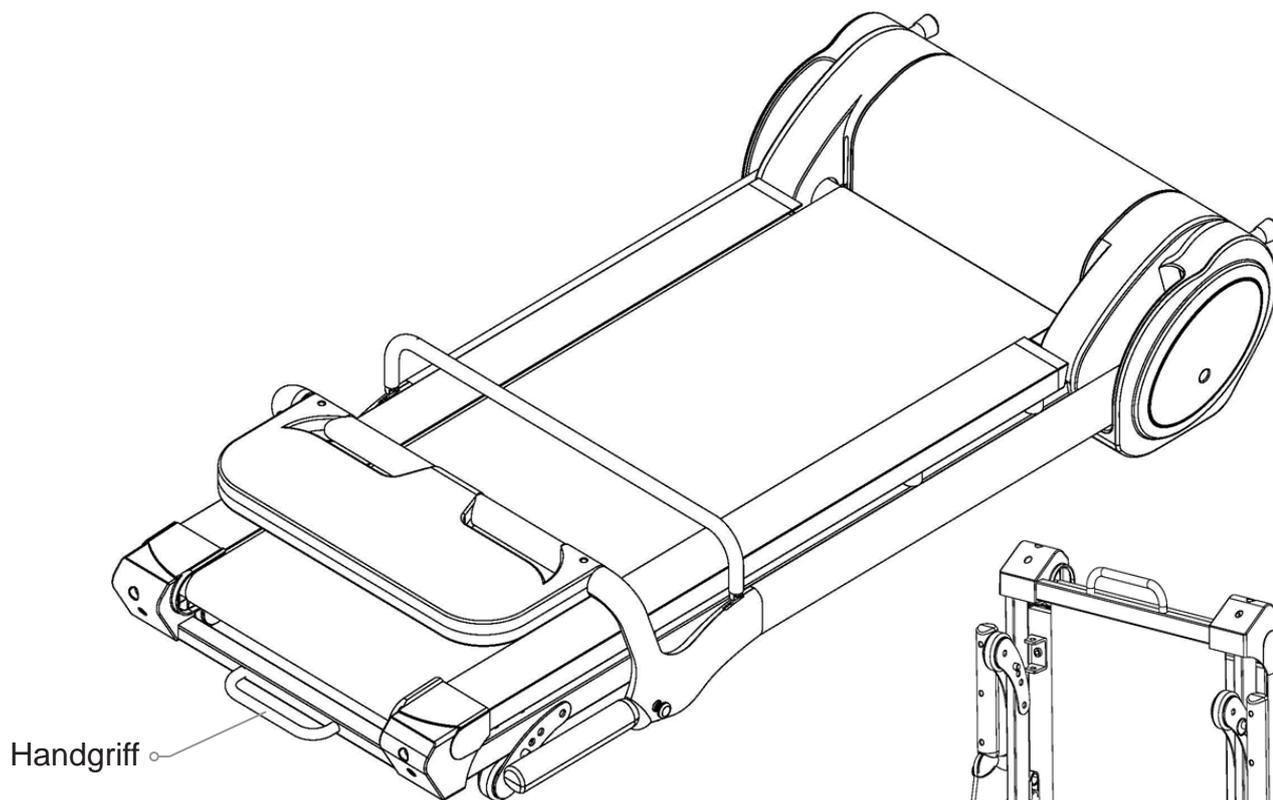
Ziehen Sie das faltgestänge nach oben und bringen Sie das komplette Gestänge in die untere Position wie abgebildet.



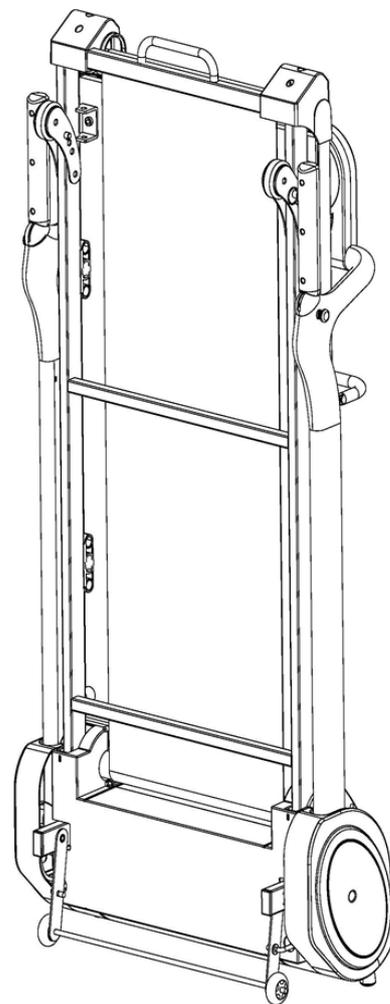
# TRANSPORT

## Transport

Um das Gerät zu transportieren, muss es vorher zusammengeklappt werden. Sie können es dann mit Hilfe des Handgriffes leichter von Ort zu Ort bewegen.



Um es platzsparend zu verstauen, lagern Sie es am besten in aufrechter Position gegen Umfallen gesichert.



# SCHMIERUNG SICHERHEITSSCHLÜSSEL

## Schmieranweisungen

1. Schmieren Sie das Laufband nach Bedarf oder spätestens alle 6 Monate, um die optimale Funktion zu erhalten. Wenn Sie unsicher sind, ob eine Schmierung notwendig ist, prüfen Sie die Unterseite des Laufbandes, indem Sie das Band an einer Seite leicht anheben und soweit wie möglich zur Mitte hin mit einem oder zwei Fingern an der Bandunterseite entlangfahren. Fühlt sich das Band sehr trocken an, ist eine Schmierung notwendig. Hinweis: Schmiermittel ist optional, bitte wenden Sie sich an Ihren Händler.
2. Führen Sie die Sprühdüse mit kleinen Tropfen von der Front des Geräts zwischen Laufband und Laufdeck zur Rückseite, während Sie die Seite des Laufbands anheben. Hinweis: Falls Sie zu stark schmieren, kann das Laufband rutschen oder Flüssigkeit kann aus dem Gerät austreten.
3. Wiederholen Sie das oben aufgeführte Verfahren auf der anderen Seite des Laufbands.
4. Lassen Sie dann das Laufband mindestens 2-3 Minuten lang ohne Personen laufen, damit das Schmiermittel sich gleichmäßig im Laufband und auf der Unterseite des Laufbands verteilt.
5. Überprüfen Sie das Laufband, ob es aus der Mitte läuft oder rutscht. Falls dies geschieht, lesen Sie im folgenden Kapitel, wie die Zentrierung bzw. die Riemenspannung durchzuführen ist, bis das Laufband die korrekte Spannung und zentrierten Lauf aufweist.

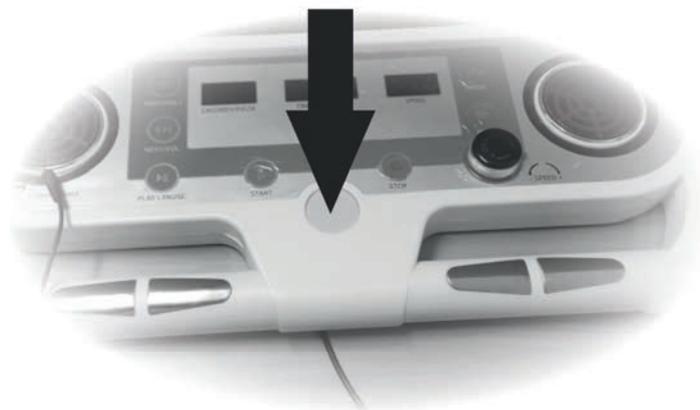


## Der Sicherheitsschlüssel

Der Sicherheitsschlüssel (Teil Nr.1) unterbricht sofort die Stromversorgung im Notfall, z. B. wenn Sie stolpern. Voraussetzung für die korrekte Funktion ist, dass das eine Ende des Schlüssels korrekt auf der Computerkonsole (magnetischer Kontakt, siehe Abbildung) platziert wird und das Clip-Ende an Ihrer Kleidung (z. B. am Hosenbund) fixiert ist.

Im Notfall ziehen Sie einfach am Seil, wodurch auf dem Gerät befindlich Ende gelöst wird und dadurch das Laufband sofort stoppt. Das Laufband funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel korrekt auf der Computerkonsole platziert wurde.

Bitte bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel nach dem Training sorgfältig auf und verhindern Sie den Zugang für Kinder!

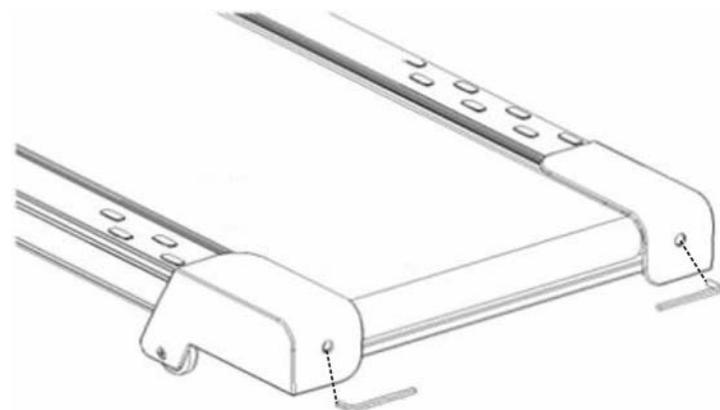


# BANDJUSTIERUNG

## Justierung des Bandes

1. Falls das Laufband leicht aus der Mitte verschoben ist, lassen Sie das Laufband zuerst ohne Personen für 5-10 Minuten bei einer mittleren Geschwindigkeit laufen, um zu überprüfen, ob das Laufband automatisch ausgerichtet werden kann. Falls nicht, gehen Sie zu Schritt 2, um die Ausrichtung zu starten.

2. Wenn das Band aus der Mitte nach links oder rechts abgelenkt ist, beachten Sie bitte die folgenden Verfahren zum Ausrichten. Anpassung der Schraubenposition:



### Falls das Laufband aus der Mitte nach LINKS läuft:

Verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel

- um die linke hintere Rolleneinstellschraube um  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen, wodurch das Band nach rechts verschoben wird.
- oder drehen Sie die rechte hintere Rolleneinstellschraube um  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Gegenuhrzeigersinn, wodurch das Band nach rechts verschoben wird.

### Falls das Laufband aus der Mitte nach RECHTS läuft:

Verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel

- um die rechte hintere Rolleneinstellschraube um  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen, wodurch das Band nach links verschoben wird.
- oder drehen Sie die linke hintere Rolleneinstellschraube um  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Gegenuhrzeigersinn, wodurch das Band nach links verschoben wird.

**Achtung: Drehen Sie die Einstellschrauben niemals mehr als jeweils  $\frac{1}{4}$  Umdrehung. Eine zu starke Spannung des Laufbandes kann das Gerät beschädigen. Gehen Sie sehr vorsichtig vor und halten Sie Finger und andere Gegenstände fern von Band und Laufrollen.**

3. Wiederholen Sie das aufgeführte Verfahren zur Bandjustierung, bis das Laufband zentriert ist. Es ist evtl. erforderlich, die Spannung des Laufbands zu überprüfen, nachdem Sie das Band justiert haben, da das Band sonst beim Laufen zu rutschen beginnen kann.

Hierzu gehen Sie folgendermaßen vor:

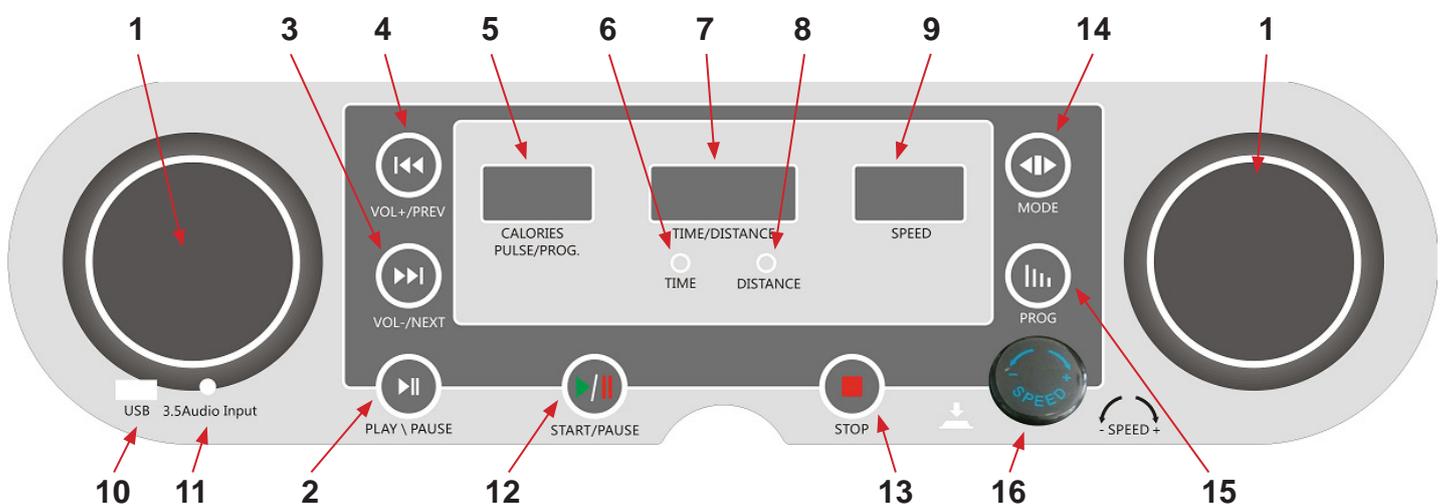
- Trennen Sie zuerst den Netzstecker und entfernen Sie das Netzkabel. Drehen Sie mit dem Innensechskantschlüssel die beiden linken und rechten Rolleneinstellschrauben **im Uhrzeigersinn**, normalerweise um eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung. **Hinweis: Drehen Sie die Schrauben niemals mehr als  $\frac{1}{4}$  Umdrehung auf einmal und lassen Sie das Laufband immer zentriert.**
- Testen Sie die Spannung des Laufbandes. **Hinweis: Eine zu starke Spannung kann das Laufband beschädigen.**
- Stecken Sie das Netzkabel in die Netzsteckdose und gehen Sie bei niedriger Geschwindigkeit auf dem Laufband, um zu überprüfen, ob das Band immer noch rutscht. Falls das Band immer noch rutscht, wiederholen Sie das oben aufgeführte Verfahren, bis das Laufband korrekt gespannt ist.

## Bedienung des Computers

Nehmen Sie sich ein paar Minuten, um den Aufbau der Konsole kennenzulernen. Nachfolgend finden Sie einen Überblick über die Konsolenmerkmale und -funktionen.

Wir empfehlen die Verwendung der Konsole, um Ihre Trainingsroutine zu variieren, damit Sie sich weiter auf Ihre Fortschritte in Richtung Ihrer Fitnessziele konzentrieren können. Die Konsole kann zu einer wichtigen Motivationsquelle werden, damit Sie Ihr Programm durchhalten.

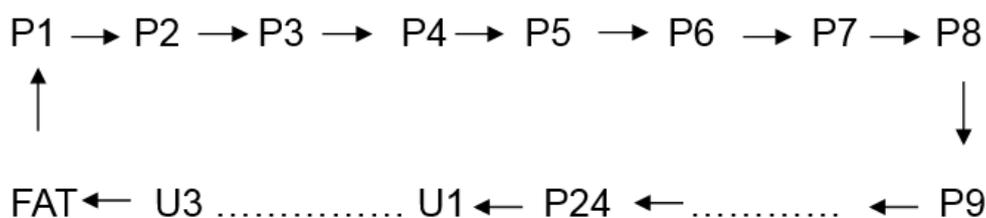
### Bedienelemente



- 1. Linker / Rechter Lautsprecher**
- 2. Musik abspielen / Pause-Taste** für eine Quelle, die über USB bzw. Klinkenstecker angeschlossen wurde. Einmal drücken, um Musik abzuspielen, erneut drücken für Pause.
- 3. Lautstärke vermindern / Nächster Titel:** Während der Musikwiedergabe kann durch kurzen Druck auf die Taste die Lautstärke reduziert werden; ein längeres Drücken springt zur Wiedergabe des nächsten Titels.
- 4. Lautstärke erhöhen / Vorheriger Titel:** Während der Musikwiedergabe kann durch kurzen Druck auf die Taste die Lautstärke erhöht werden; ein längeres Drücken springt zur Wiedergabe des vorhergehenden Titels.
- 5. Anzeige für Kalorien/Pulsfrequenz/Programm.** Zeigt während der Benutzung die Kalorien, die Pulsfrequenz und die Programmnummer im Wechsel von jeweils 20 Sekunden an. Durch Druck auf die MODE-Taste kann auch manuell zwischen den Anzeigen gewechselt werden. Zur korrekten Anzeige der Pulsfrequenz müssen die beiden Handpulsensoren möglichst vollständig mit den Händen umfasst werden. Es kann bis zu einer Minute dauern, bevor die korrekte Pulsfrequenz erscheint.
- 6. Anzeigeleuchte "Trainingszeit":** Wird während der Benutzung im Zeit/Entfernungs-Fenster die Trainingszeit angezeigt, leuchtet gleichzeitig diese Leuchte.
- 7. Anzeige für Zeit / Entfernung.** Zeigt während der Benutzung die Trainingszeit und die zurückgelegte Entfernung (Wegstrecke) im Wechsel von jeweils 20 Sekunden an. Durch Druck auf die MODE-Taste kann auch manuell zwischen den Anzeigen gewechselt werden.

# COMPUTER | BEDIENUNG

8. **Anzeigeleuchte "Entfernung"**: Wird während der Benutzung im Zeit/Entfernungs-Fenster die Entfernung angezeigt, leuchtet gleichzeitig diese Leuchte.
9. **Anzeige für Laufgeschwindigkeit**
10. **USB Audio-Eingang** zum Anschluss einer USB-fähigen Musikquelle (z. B. MP3-Player). Das Dateiformat muss „MP3“ oder „WAV“ sein – andere Formate können vom Gerät nicht erkannt werden.
11. **3.5mm-Klinke Audio-Eingang** zum Anschluss eines 3,5mm Klinkensteckers (z. B. für die Verbindung zu einem Smartphone). Ein passendes Audio-Kabel ist im Lieferumfang inklusive. Ebenfalls inklusive ist eine Handytasche, in der Sie Ihr Handy einlegen und mittels der Anhängerkordel z. B. am Quergestänge des vorderen Laufbandaufbaus befestigen können. So können Sie Musik von Ihrem Handy mit eingestecktem Klinkenstecker über die Laufbandlautsprecher hören, ohne dieses ständig halten oder an unsicheren Stellen platzieren zu müssen.
12. **Start / Pause**: Drücken Sie Start, um mit dem Training zu beginnen und drücken Sie die Taste erneut, um zu pausieren. Ein weiterer Druck startet das Training wieder.
13. **Stop**: Drücken Sie Stop, um das Training zu beenden. Das Gerät wechselt dann in den Standby-Modus.
14. **MODE**: Mit dieser Taste wird zwischen den Funktionen Zeit / Entfernung / Kalorien gewechselt, um eine Zielwertvorgabe vorzunehmen. Während des Trainings dient die Taste dazu, in den jeweiligen Anzeigebereichen manuell zum nächsten Wert zu springen.
15. **PROG**: Diese Taste muss für die Programm- bzw. Betriebsmodusauswahl gedrückt werden. Nach dem Druck auf die Taste können die Programme P1 bis P24, die benutzerdefinierbaren Programme U1 bis U3 oder der Körperfettmessmodus mittels des drehbaren Einstellers (16 / „Speed“) angewählt werden.



16. **Drehbarer Einsteller (Speed)**: Während des Trainings kann mit diesem Einsteller das Lauftempo verringert (drehen entgegengesetzt des Uhrzeigersinns) oder erhöht (im Uhrzeigersinn drehen) werden. Vor Trainingsbeginn können mit dem Einsteller Zielwerte eingestellt werden (Drücken des Einstellers bestätigt dabei eingestellte Werte). Nach Druck auf die Prog-Taste können verschiedene Programm- bzw. Betriebsmodi angewählt werden.

## Ein Training beginnen:

Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker in die Netzsteckdose eingesteckt ist. Schalten Sie den Netzschalter (112) an der Front des Laufbands ein.

Sie können nun direkt die START-Taste drücken, um ein manuell kontrollierbares Training zu starten. Die Laufgeschwindigkeit kann dabei mit dem drehbaren Einsteller kontrolliert werden. Drücken Sie STOP, um das Training zu beenden.

## Vorgabe von Zielwerten:

Vor Trainingsbeginn können Sie auch Zielwerte für die Trainingszeit, die Entfernung oder den Kalorienverbrauch vorgeben. Hierzu drücken Sie die MODE-Taste vor Beginn eines Trainings zur Funktionsauswahl (einmal drücken = Einstellung Trainingszeit, zweimal drücken = Einstellung Entfernung, dreimal drücken = Einstellung Kalorien) und stellen dann mit Hilfe des drehbaren Einstellers den gewünschten Wert ein. Drücken des Einstellers bestätigt die Wert. Drücken Sie anschließend START, um mit dem Training zu beginnen.

## Programmtraining:

Vor Trainingsbeginn können Sie alternativ auch ein Trainingsprogramm auswählen. Das Gerät hält dazu 24 Programme mit automatischer Tempoverstellung bereit. Um eines dieser Programme aus-

zuwählen, drücken Sie „PROG“ und wählen Sie anschließend mit dem drehbaren Einsteller die Programmnummer.

Drücken Sie dann START, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie zusätzlich die Geschwindigkeit mit dem drehbaren Einsteller verändern.

Die Programmtabelle:

Abschnitt / Programm-Nummer:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	TEMPO	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
P2	TEMPO	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
P3	TEMPO	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
P4	TEMPO	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
P5	TEMPO	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
P6	TEMPO	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
P7	TEMPO	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
P8	TEMPO	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
P9	TEMPO	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
P10	TEMPO	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
P11	TEMPO	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
P12	TEMPO	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
P13	TEMPO	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
P14	TEMPO	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
P15	TEMPO	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
P16	TEMPO	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
P17	TEMPO	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
P18	TEMPO	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
P19	TEMPO	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
P20	TEMPO	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
P21	TEMPO	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
P22	TEMPO	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
P23	TEMPO	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
P24	TEMPO	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6

Die Trainingszeit für die Programme P1 bis P12 beträgt 20 Minuten und für die Programme P13 bis P24 = 30 Minuten

# TRAINING

## Die benutzerdefinierbaren Programme:

Neben den fest eingespeicherten Programmen haben Sie die Möglichkeit, 3 Programme nach Ihren Wünschen einzuprogrammieren. Hierzu drücken Sie „PROG“ und wählen Sie anschließend mit dem drehbaren Einsteller die Programmnummer U1, U2 oder U3. Nach der Anwahl drücken Sie einmal auf den Einsteller (oder die Mode-Taste), um die Vorgabezeit für Ihr Programm einzustellen. Wählen Sie eine Zeit mit dem drehbaren Einsteller und drücken Sie diesen erneut. Nun müssen Sie für insgesamt 10 Segmente die jeweilige Tempovorgabe mit dem Einsteller eingeben. Nach jeder Eingabe bitte auf den Einsteller drücken, um zum nächsten Segment zu gelangen. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Sie können die START-Taste auch jederzeit nach der Anwahl von U1, U2 oder U3 drücken, um sofort mit dem zuletzt eingespeicherten Programmparametern zu trainieren.

## Körperfettmessung (FAT):

Wählen Sie mit PROG und dem drehbaren Einsteller den Betriebsmodus „FAT“ aus, wird eine Körperfettmessung durchgeführt. Während dieser Messung dürfen Sie sich möglichst nicht bewegen. Nach der Anwahl des Modus erscheint zunächst „F-1“, was das Geschlecht abfragt. Verändern Sie den Wert (1=männlich und 2=weiblich) entsprechend mit dem drehbaren Einsteller und Druck auf den Knopf (oder auf MODE) zur Bestätigung. Anschließend müssen Sie in gleichem Schema „F-2“ (Ihr Alter), „F-3“ (Körpergröße in cm) und „F-4“ (Körpergewicht in kg) einstellen. Nach Eingabe und Bestätigung des Körpergewichtes erfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren. Nach einigen Sekunden erscheint das Ergebnis in Form des Body Mass Index auf dem Display. Die Werte Ihres Body-Mass Index (BMI) sind grundsätzlich nur als Anhaltspunkte zu verstehen und nicht als medizinische Einstufung einer körperlichen Verfassung, da einige individuelle Körpermerkmale nicht ausreichend berücksichtigt werden können. Kontaktieren Sie für weitere Informationen hierzu Ihren Arzt. Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

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

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

## Trainingsanweisungen

1. Es ist empfehlenswert, vor Beginn des Trainings 1 Glas Wasser zu trinken. Je Tag sollten generell ca. 3 Liter Wasser zur Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit getrunken werden.
  2. Wir empfehlen das Training 3-4 mal wöchentlich, mit jeweils einem Tag Pause dazwischen.
  3. Vor dem Lauftraining sollten Sie 5 bis 10 Minuten Aufwärmübungen (z. B. leichtes Stretching) absolvieren.
  4. Nach dem Lauftraining sollte ebenfalls ein leichtes Abwärmtraining stattfinden (wiederum z. B. leichtes Stretching).
- Sollten Sie sich durch die Benutzung des Gerätes unwohl fühlen oder sonstige Auffälligkeiten auftreten, beenden Sie sofort das Training und kontaktieren Sie einen Arzt.
  - Benutzen Sie keine Gewalt. Es besteht das Risiko von Verletzungen und Fehlfunktionen können auftreten.
  - Wenn das Gerät längere Zeit nicht genutzt wird, decken Sie das Gerät staubfrei ab.
  - Wickeln Sie das Netzkabel nicht auf, weil das Fehlfunktionen am Gerät hervorrufen kann.

## Hinweise und Pflege

### Hinweise

- Stellen und lagern Sie das Gerät niemals neben Hitzequellen bzw. Feuer, in direktem Sonnenlicht oder in feuchter, staub- oder gashaltiger Umgebung.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Feuchträumen wie Badezimmer, Swimming Pool oder Spa.
- Vermeiden Sie es, die Oberfläche des Geräts durch schwere Objekte, Schlagen oder Kratzen zu beschädigen.

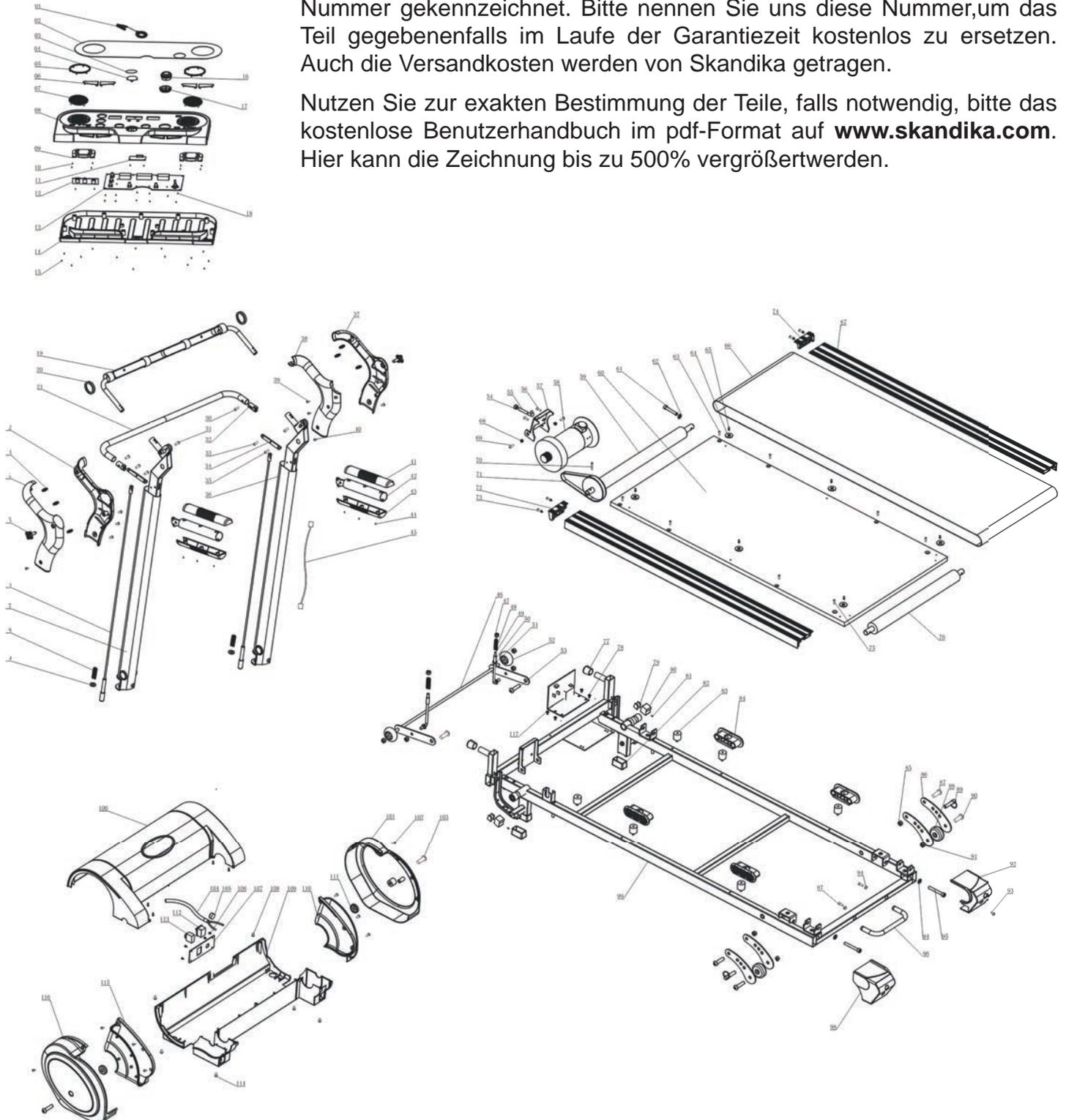
### Pflege

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker von der Steckdose getrennt ist, bevor Sie das Gerät reinigen. Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, Benzin oder Lösungsmittel zur Reinigung und sprühen Sie keine Insektizide auf das Gerät.
- Die Oberfläche kann mit einem leicht mit klarem Wasser angefeuchteten Tuch gereinigt werden - vor der Benutzung muss die Oberfläche jedoch vollständig getrocknet sein! Der Computer sollte nur mit einem trockenen Tuch gereinigt werden.
- Die regelmäßige Kontrolle auf einwandfreie Funktion und Pflege verlängert die Lebensdauer des Gerätes und schützt Sie bei Ihren Übungen.

# 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.



# TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung	Nr.	Beschreibung
1	Sicherheitsschlüssel	40	Schraube	79	Gummiverstärkung
2	Aufkleber für Gerätebasis	41	Obere Handlauf-Abdeckung	80	Stangenhalterung
3	Aufkleber für Sicherheitsschlüssel	42	Handlaufkomponente	81	Schraube
4	Halter für Sicherheitsschlüssel	43	Untere Handlauf-Abdeckung	82	Rohrabdeckung
5	Abdeckung	44	Schraube	83	Laufdeckpuffer
6	Handsensoren	45	Signalkabel	84	Dämpfung
7	Lautsprecherabdeckung	46	Führungsstange, vorn	85	Mutter
8	Obere Abdeckung	47	Mutter	86	Höhenverstellung
9	Lautsprecher	48	Feder	87	Schraube
10	Schraube	49	Hülse	88	Rolle
11	Platine	50	Abstandsstück	89	Steckstift
12	Musik-Elektronik	51	Unterlegscheibe	90	Schraube
13	Hauptcontroller	52	Rollen	91	Mutter
14	Untere Abdeckung	53	Schraube	92	Abdeckung hinten rechts
15	Schraube	54	Mutter	93	Schraube
16	Knopf	55	Schraube	94	Unterlegscheibe
17	Abdeckung für Knopf	56	Schraube	95	Schraube
18	Schraube	57	Motorset	96	Handgriff
19	Halterung	58	Motor	97	Schraube
20	Handlauf-Führung	59	Vordere Walze	98	Abdeckung hinten links
21	Handlauf	60	Laufdeck	99	Basisgestell
22	Linke, innere Abdeckung Handlauf	61	Schraube	100	Obere Motorabdeckung
23	Verbindungsstück	62	Unterlegscheibe	101	Rechte Motorabdeckung
24	Linke, äußere Abdeckung Handlauf	63	Schraube	102	Schraube
25	Schraube	64	Scheibe	103	Schraube
26	Pin	65	Schraube	104	Stromkabel
27	Linke Stützstrebe	66	Laufband	105	Kabelführung
28	Feder	67	Kunststoffring	106	Schraube
29	Unterlegscheibe	68	Schraube	107	Sockel
30	Schraube	69	Mutter	108	Schraube
31	Schraube	70	Schraube	109	Untere Motorabdeckung
32	Verbinder	71	Keilriemen	110	Rechte Stangenführung
33	Schraube	72	Linke Abdeckung	111	Stahlscheibe
34	Verbindungsstück	73	Schraube	112	Netzschalter
35	Schraube	74	Rechte Abdeckung	113	Sicherungshalter
36	Rechte Stützstrebe	75	Schraube	114	Schraube
37	Rechte, äußere Abdeckung Handlauf	76	Hintere Walze	115	Linke Stangenführung
38	Rechte, innere Abdeckung Handlauf	77	Puffer	116	Linke Motorabdeckung
39	Schraube	78	Schraube	117	Controller

Explosionszeichnung siehe Seite 16

# FEHLERBEHEBUNG

Problem	Überprüfen	Lösungen
Keine Anzeige	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fehlerhafte Kabelverbindung</li> <li>2. Kein Strom</li> <li>3. Überspannung</li> <li>4. Transformator defekt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Signalkabel korrekt verbinden</li> <li>2. Stromkabel korrekt verbinden</li> <li>3. Gerät aus- und wieder einschalten</li> <li>4. Kundenservice kontaktieren</li> </ol>
Motor startet nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sicherheitsschlüssel nicht richtig positioniert</li> <li>2. Kein Strom</li> <li>3. Fehlerhafte Kabelverbindung</li> <li>4. Controller defekt</li> <li>5. Motor defekt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sicherheitsschlüssel richtig positionieren</li> <li>2. Stromkabel korrekt verbinden</li> <li>3. Signalkabel korrekt verbinden</li> <li>4. Kundenservice kontaktieren</li> <li>5. Kundenservice kontaktieren</li> </ol>
Fehlermeldung E1	Die Signalübermittlung zwischen Computer und Controller funktioniert nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Signalkabel korrekt verbinden</li> <li>2. Kabel auf Beschädigungen prüfen</li> </ol>
Fehlermeldung E2	Computer erhielt für mehr als 3 Sekunden kein Sensorsignal	Sensorposition könnte verschoben sein. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
Fehlermeldung E3	Motorspannung zu hoch. Überspannungsschutz hat angesprochen.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerät aus- und wieder einschalten</li> <li>2. Gerät nicht überlasten! (max. 100 kg)</li> <li>3. Prüfen Sie, ob das Laufband ausreichend geschmiert ist (siehe entsprechendes Kapitel)</li> </ol>
Fehlermeldung E6	Plötzlich aufgetretene, zu hohe Bandgeschwindigkeit	Controller könnte defekt sein. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
Fehlermeldung E7	Computerfehler	Computer muss ausgetauscht werden
Fehlermeldung E8	Controllerfehler	Controller könnte defekt sein. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
Laufband rutscht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laufbandspannung unzureichend</li> <li>2. Keilriemen zu locker</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen Sie, ob das Laufband korrekt gespannt ist (siehe entsprechendes Kapitel)</li> <li>2. Kontaktieren Sie den Kundenservice</li> </ol>
Laufband blockiert	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laufband nicht ausreichend geschmiert</li> <li>2. Bandspannung zu hoch</li> </ol>	Prüfen Sie, ob das Laufband ausreichend geschmiert und korrekt gespannt ist (siehe entsprechendes Kapitel).

Sollten hier nicht genannte Fehler auftreten oder genannte Fehler sich nicht abstellen lassen, so kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.

# GARANTIEBEDINGUNGEN

## Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

## 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.

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 begin

### Congratulations on the purchase of your Skandika Treadmill Artio!

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training in your own home.

#### Safety notes

Exercise can present a health risk. Consult a physician before beginning any exercise program with this equipment. If you feel faint or dizzy, immediately discontinue use of this equipment. Serious bodily injury can occur if this equipment is not assembled and used correctly. Serious bodily injury can also occur if all instructions are not followed. Always make sure all bolts and nuts are tightened and the device is in proper condition prior to each use. Follow all safety instructions in this manual.

#### **CAUTION: The maximum load should not exceed 100 kg / 220 lbs for this device.**

- Read all warnings posted on the equipment.
- Read this manual and follow it carefully before using the equipment. Make sure that it is properly assembled before use.
- This device is intended for use in private homes. Any other use leads to loss of warranty and may also cause serious injuries or damages.
- Keep children and pets away from the equipment. Do not allow children and pets to use or play on the equipment. Always keep children and pets away from the equipment when it is in use.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- It is recommended that you place this exercise equipment on an equipment mat.
- Operate the equipment on a solid and level surface. Do not position the equipment on loose rugs or uneven surfaces.
- Inspect the equipment for worn or loose components prior to each use.
- Tighten / replace any loose or worn components prior to using the equipment.
- Consult a physician prior to commencing an exercise program. If, at any time during exercise, you feel faint, dizzy, or experience pain, stop and consult your physician.
- Always choose the workout which best fits your physical strength and flexibility level. Know your limits and train within them. Always use common sense when exercising.
- Hold on to handrails when adjusting speed, or other controls.
- Wear proper exercise clothing and shoes for your workout and avoid loose clothing. Never exercise in bare feet or socks; always wear correct footwear, such as running, walking, or cross-training shoes.
- Use care when getting on or off the treadmill. When stepping on the running belt, always grasp the handrail. Never step off the treadmill while the running belt is moving.
- Be careful to maintain your balance while using, mounting, dismounting, or assembling the equipment loss of balance may result in serious injuries.
- Never insert any objects or body parts into any opening.
- Always unplug the treadmill before cleaning and/or maintaining.
- The equipment should be used by only one person at a time.
- Maintenance: Defective components should be replaced immediately by an authorized service. Do not use the equipment until all repairs have completed thoroughly.
- Only use original spare parts from the manufacturer.
- If the power supply cable is damaged, it may only be replaced by SKANDIKA, an authorised dealer or by qualified personnel in order to avoid hazards.
- Before connecting the device to your power supply, please ensure that the supply voltage stated on the rating plate is compatible with your mains supply. Do not use extension cords or multi-sockets.
- Make sure that adequate space is available for access to and passage around the equipment; keep at least a distance of 1 meter from any obstruction object while using the machine.
- After using the device, disconnect from the mains supply.

**WARNING:** Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

# TABLE OF CONTENTS

## Table of contents

Unfolding .....	22
Incline adjustment.....	24
Folding.....	25
Transport .....	26
Lubrication instructions.....	27
Safety key.....	27
Running belt adjustment.....	28
Console operation .....	29
Training.....	31
Exercise instructions.....	32
Hints and care .....	32
Exploded drawing.....	34
Parts list.....	35
Error messages & sources of error.....	36
Guarantee conditions .....	37

Visit our website  
for further information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR code**  
with your smartphone



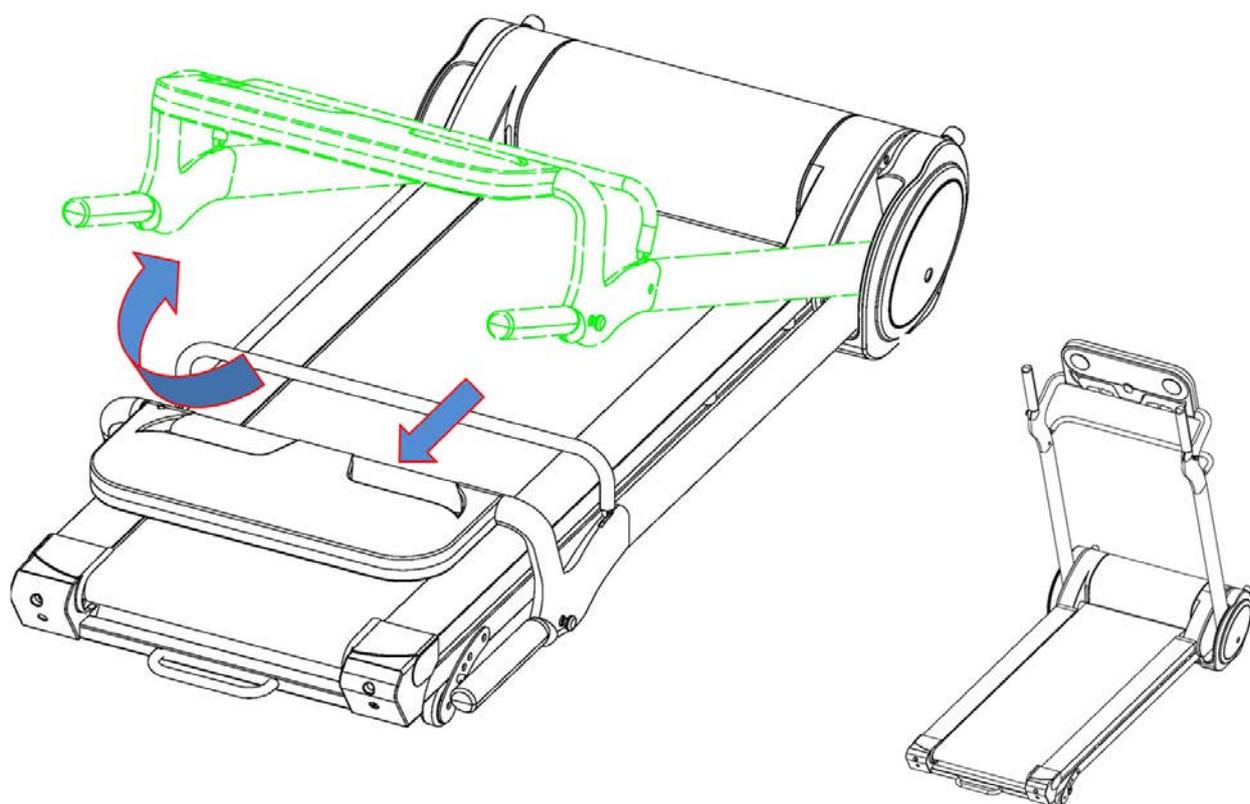
# UNFOLDING

## Unfolding

Search for a proper space to set-up the device. We recommend to use a suitable floor protection mat (e.g. the SKANDIKA floor protection mat) under the device to protect your floor.

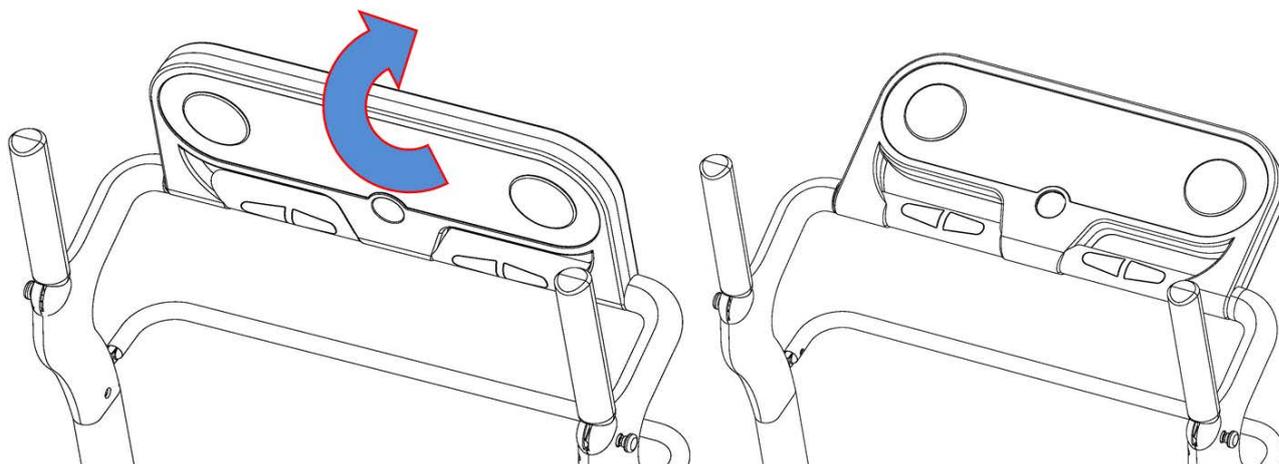
### Step 1

Take out the device from the carton and pull up the unfolding rod to set-up the front tubings. The tubings should “click” into their correct upright position.



### Step 2

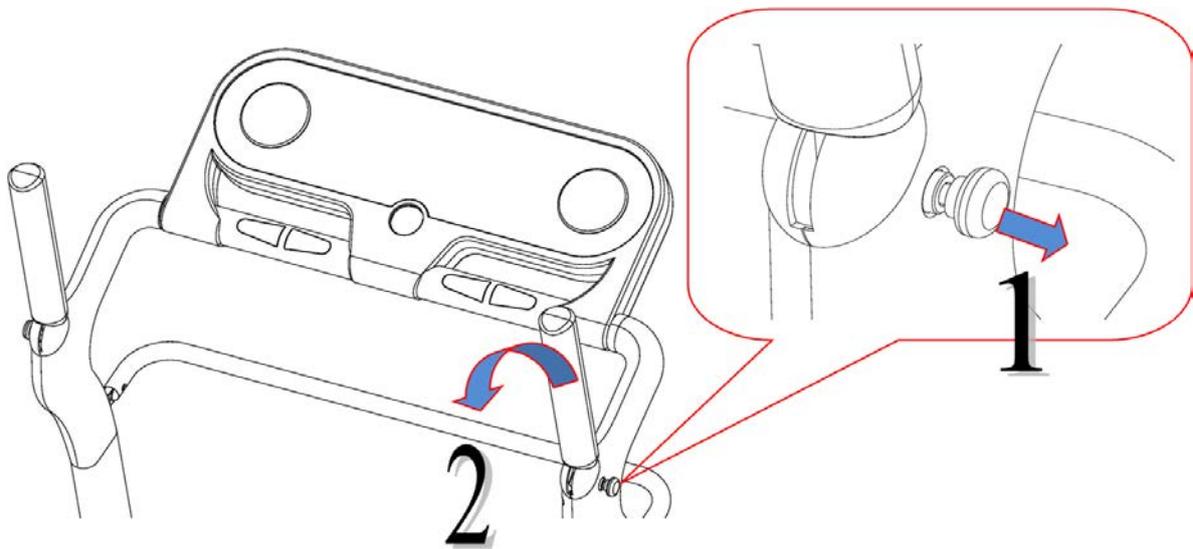
Adjust the computer console according to your personal preferences for a good readout.



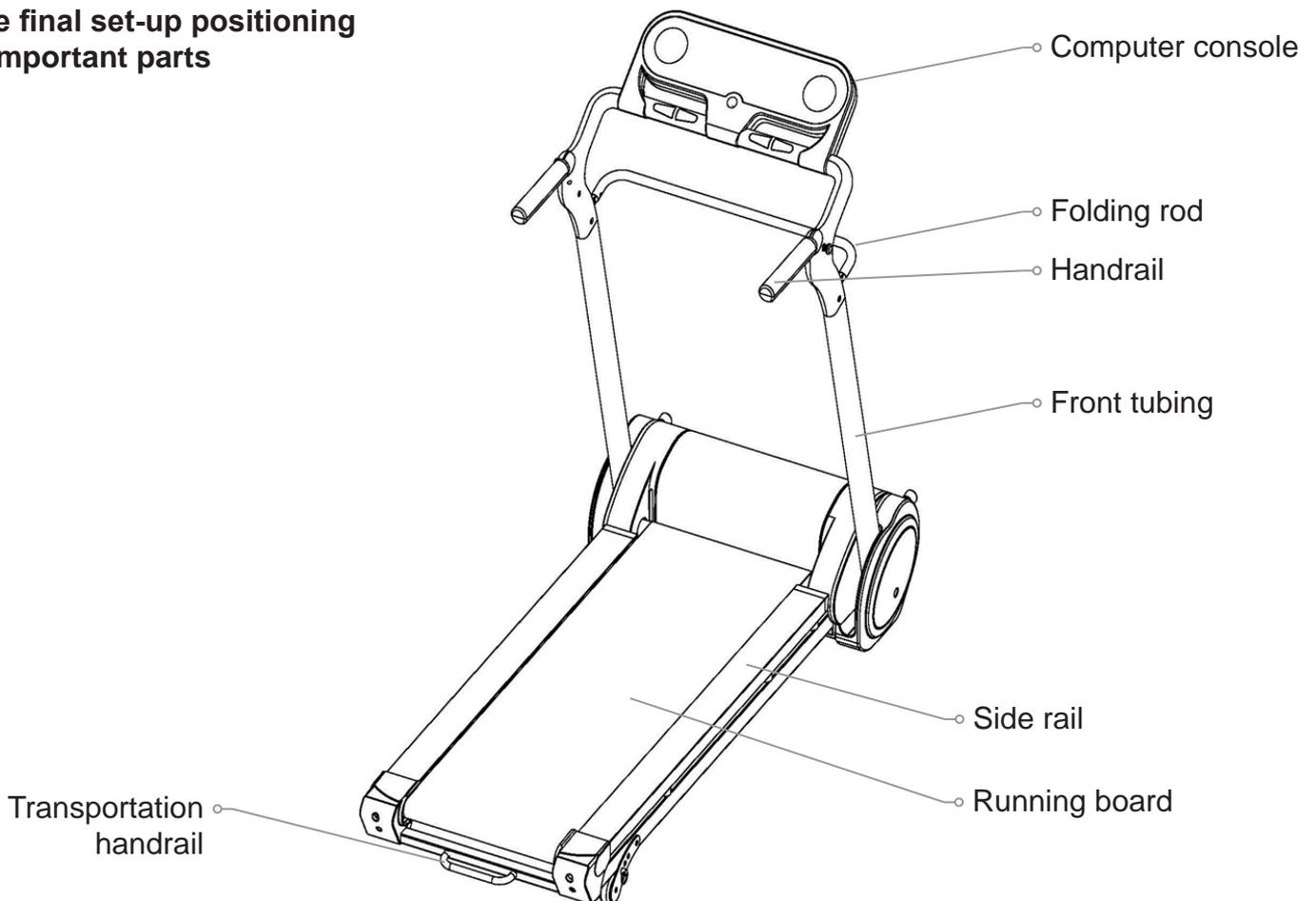
# UNFOLDING

## Step 3

Loose the pin and adjust the both handgrips to the lower, horizontally position.



## The final set-up positioning & important parts

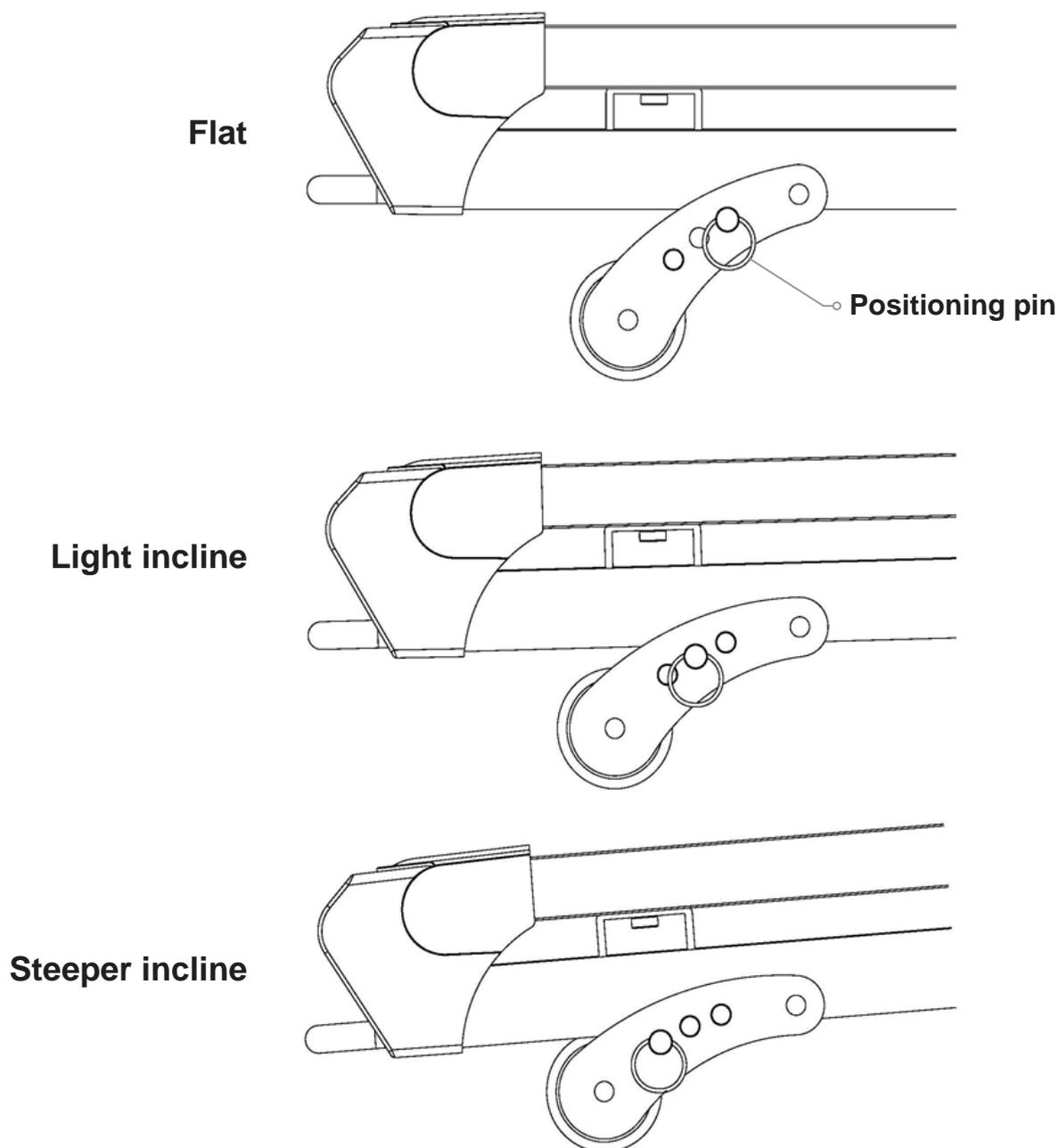


# INCLINE ADJUSTMENT

## Incline adjustment

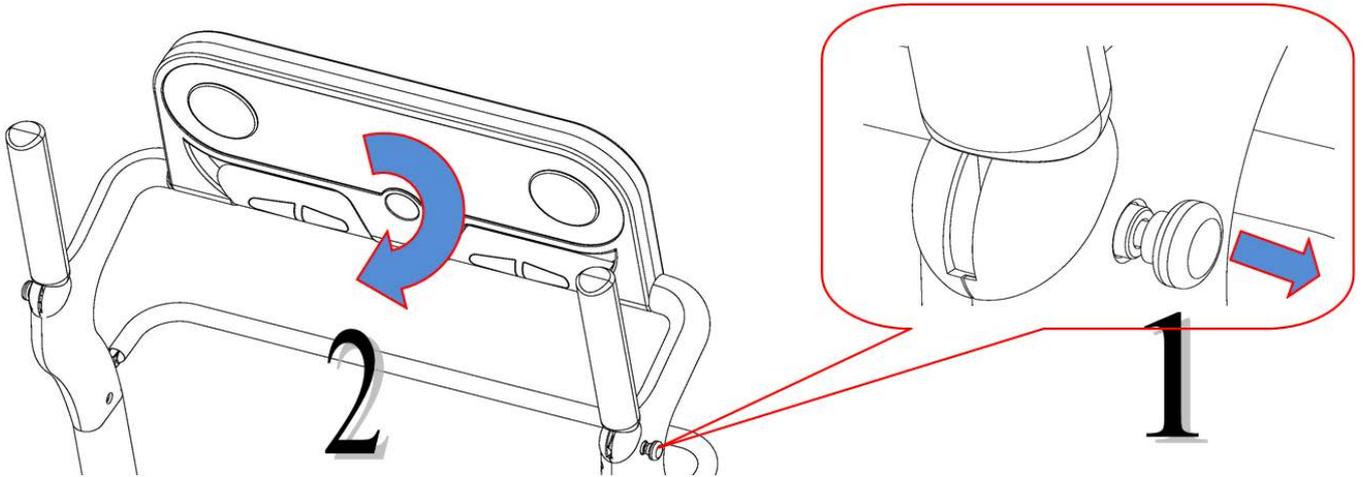
According to your individual fitness grade you may adjust 3 different incline positions. The exercise will be more difficult if you choose a steeper running deck.

To adjust the incline position, put the positioning pins on both sides of the rear end of the treadmill into one of the 3 holes. Pay attention to use the same hole on each side:

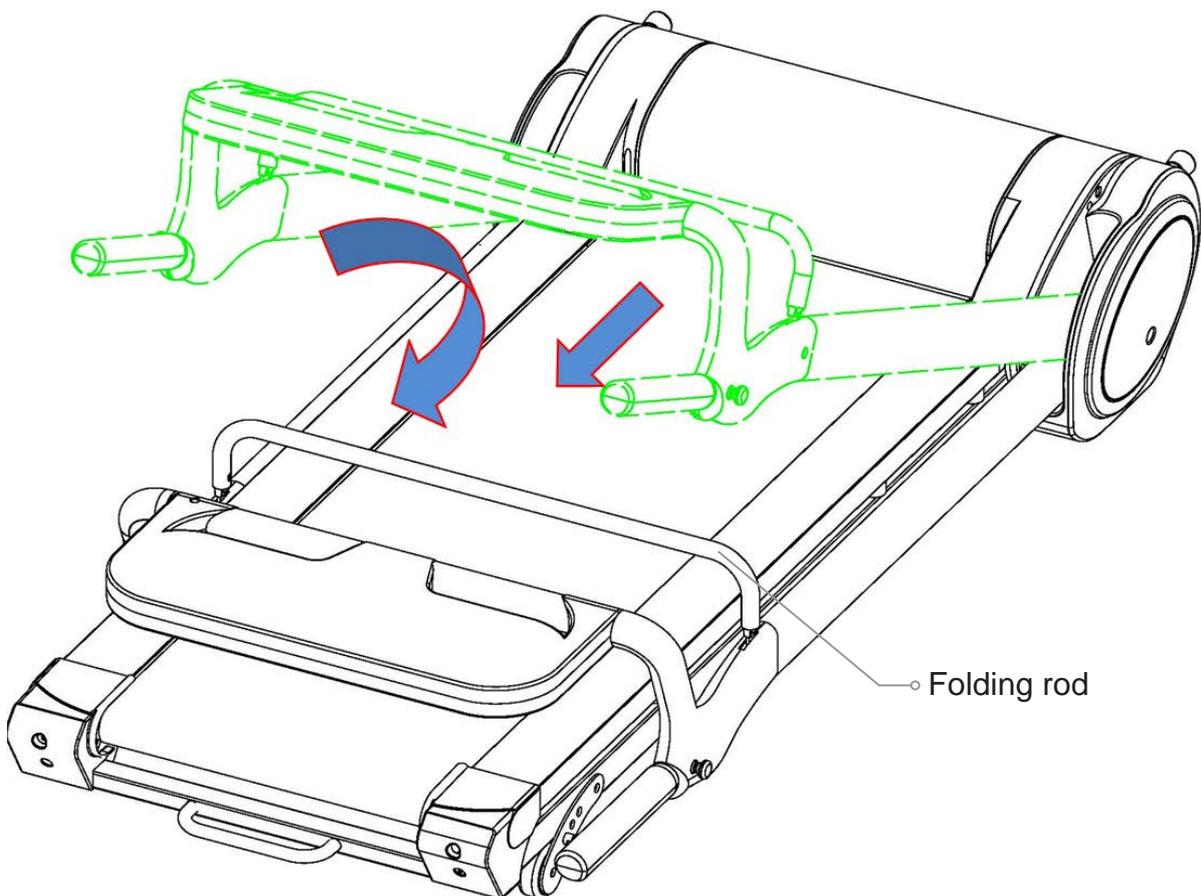


## Folding

To fold the device, first pull out the pin and put the handgrips back to the upper position. Afterwards turn the computer console to inward position.



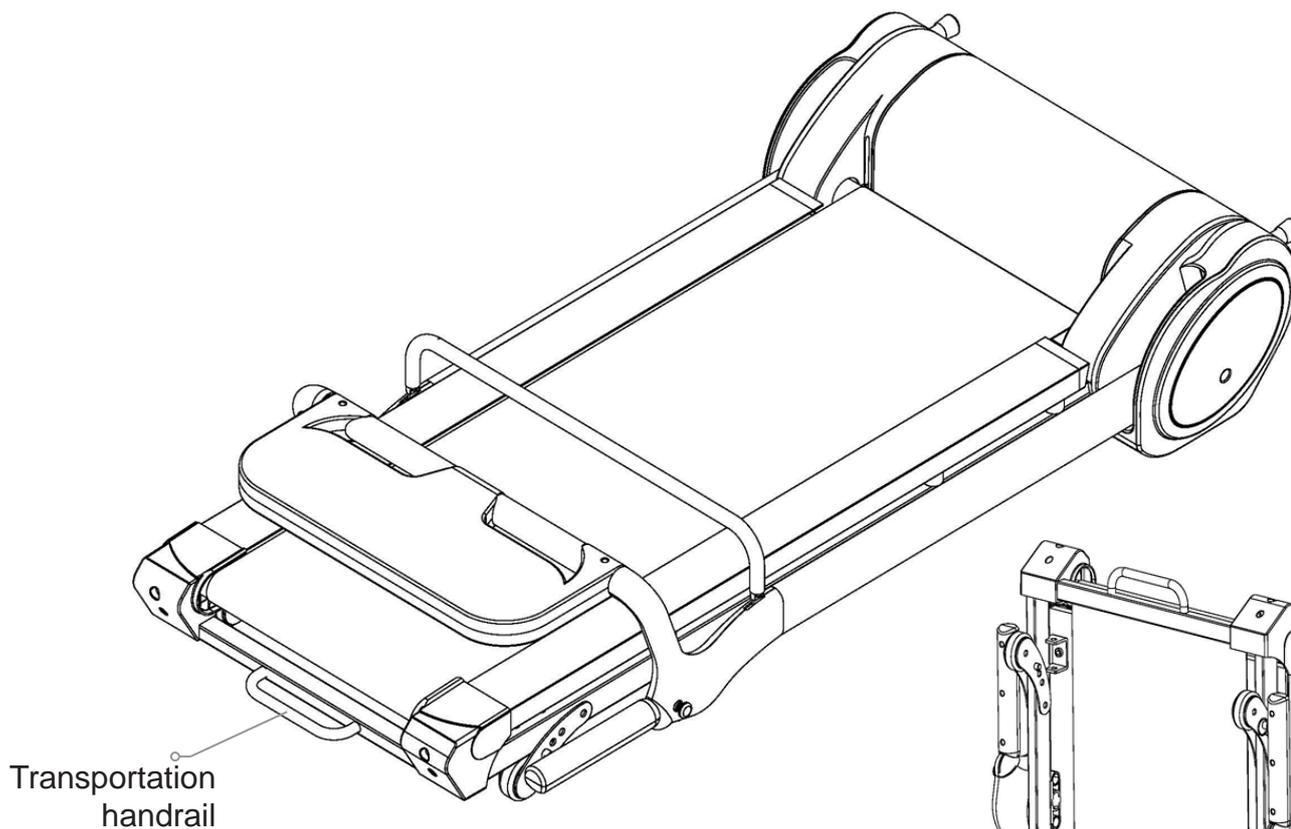
Pull up the folding rod and put the front tubings to the lower position as shown.



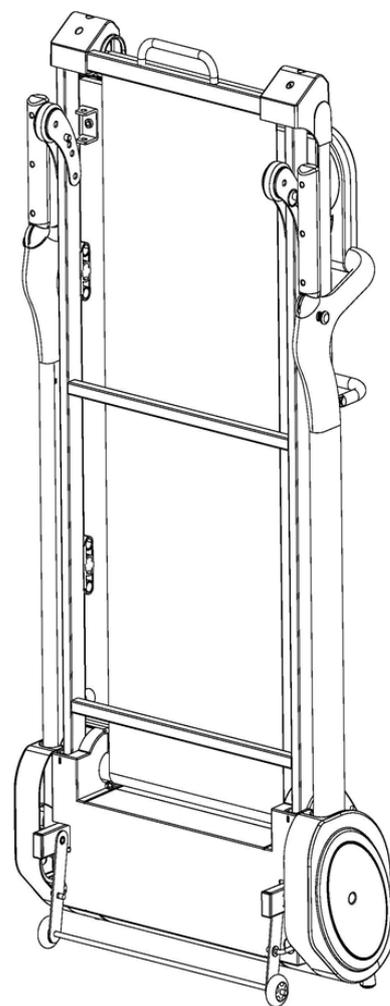
# TRANSPORTATION

## Transportation

To transport the device, it needs to be folded before.  
You may then transport it with the help of the transportation handrail.



To stow it away, store it in upright position as shown and make sure, it cannot fall down.



# LUBRICATION | SAFETY KEY

## Lubrication instructions

1. Lubricate your running deck if it's too dry or every 6 months to maintain optimal performance. If you are unsure if it is necessary to lubricate, check the underside of the belt by lifting it slightly on one side and feeling (with two fingers) if the underside is wet or not. If the belt feels very dry, a lubrication is necessary. **NOTE: Lubricant is optional, please contact your supplier to gain more information.**
2. While lifting the side of the running belt, gently position the spray nozzle with little drop between the running belt and the running deck from the front of the treadmill to the rear. **NOTE: If you lubricate too much, the running belt may slip or liquid may flow out from the machine.**
3. Repeat the above procedure on the other side of the belt.
4. Then run the treadmill without anyone on it for at least 2~3 minutes to let the lubricant spread evenly across the running deck and underside of the running belt.
5. Check the running belt whether is off-center or slips - if it does, read & follow the next chapters to center the belt or adjust the belt tightness until the running belt has been tightened properly.

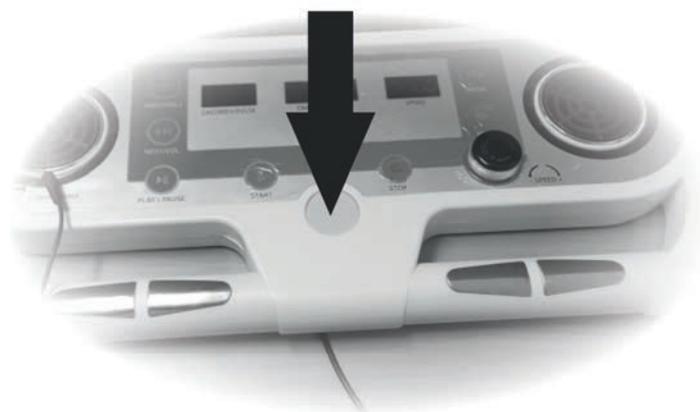


## The safety key

The **safety key** (part no.1) immediately disconnects the power supply in case of an emergency, e.g. when you fall. In order to function properly, one end of the key should be positioned correctly on the device (as per illustration below on the magnetic contact) and the other end (clip end) should be attached to your clothing (e.g. on the waistband).

In case of an emergency, just pull on the rope, which will disconnect the key from the device and the device will stop immediately. The running belt only starts moving, if the **safety key** has been placed onto the device properly.

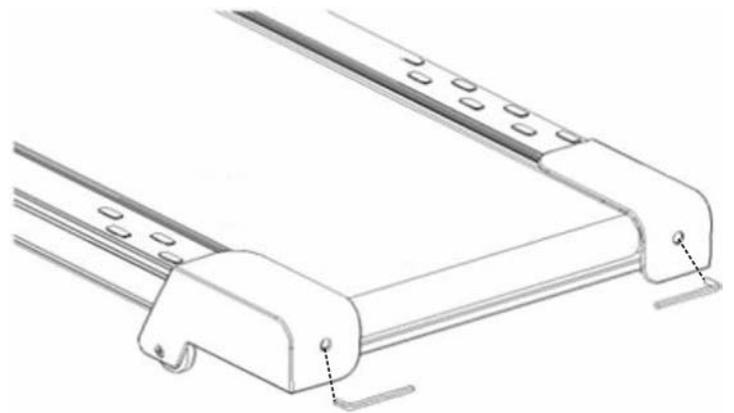
Please keep the safety key securely after your workout and out of reach of children!



# RUNNING BELT ADJUSTMENT

## Running belt adjustment

1. If the belt is slightly off-center, first run the treadmill without anyone on it at a medium speed for at least 5 to 10 minutes to see whether the treadmill could automatically center the running belt. If not, move to step 2 to start centering the belt.
2. If the belt tracks off center to the left or right, pay attention to the following process to center the belt:



### If the running belt is off center to the LEFT:

Use the Allen Wrench

- a. to turn the left rear roller adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn in clockwise direction, which moves the running belt to the right.
- b. or turn the right rear roller adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn in counterclockwise direction, which moves the running belt to the right.

### If the running belt is off center to the RIGHT:

Use the Allen Wrench

- a. to turn the right rear roller adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn in clockwise direction, which moves the running belt to the left.
- b. or turn the left rear roller adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  turn in counterclockwise direction, which moves the running belt to the left.

**Caution: Do not turn the adjustment bolts more than  $\frac{1}{4}$  turn at a time. Overtightening the belt can damage the treadmill. Be very careful to keep your fingers and any objects away from the belt and rollers.**

3. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to test walking belt tension once you have completed the above procedure if the belt feels like it's slipping while walking.  
Refer to the below "**Walking Belt Slipping**" instructions:
  - a. First remove and unplug the power cord. Using the Allen Wrench, turn both left and right rear roller adjustment bolts **clockwise**, usually a  $\frac{1}{4}$  turn. **NOTE: NEVER TURN the bolts more than  $\frac{1}{4}$  turn at a time and always keep the running belt centered.**
  - b. Test the tightness of the belt. **NOTE: Overtightening the belt can damage the treadmill.**
  - c. Plug in the power cord, insert the key and walk on the treadmill at low speed to determine if the belt is still slipping. If the belt is still slipping, repeat the above procedure until the walking belt has been tightened properly.

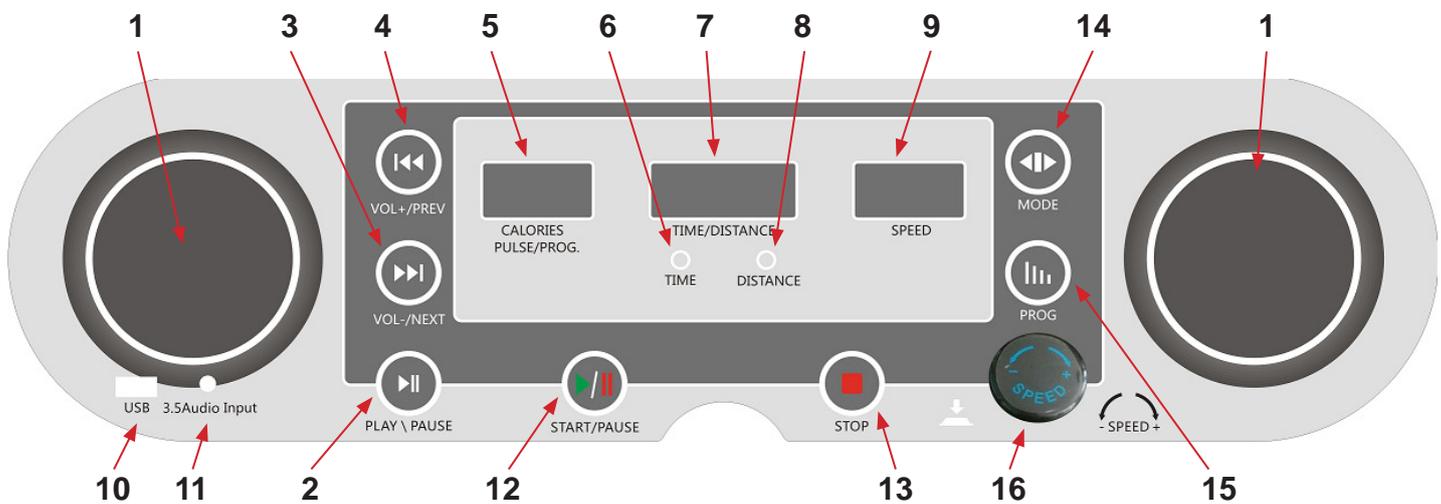
# CONSOLE OPERATION

## Console operation

Take a few minutes to review the console layout. Below is an overview of the console's features and functions.

We recommend that you use the console to help vary your workout routine and keep you focused on your process toward your fitness goals. The console can become an important source of motivation and interest which will help keep you on track.

### Controls

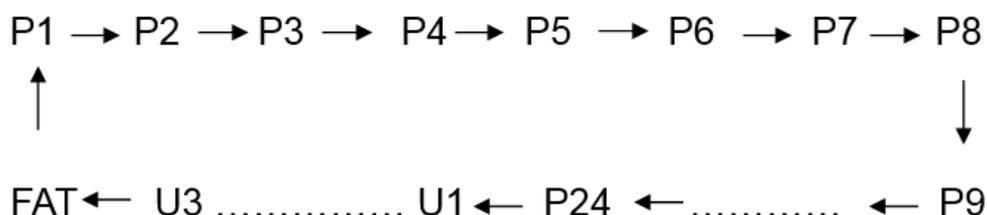


1. **Left / right speaker**
2. **Play Music / Pause** - controls a source connected via USB or 3,5mm jack. Press one time for play music and press again to pause.
3. **Reduce volume / next song**: During music play, press this button shortly to reduce volume; press and hold button to select next song.
4. **Increase volume / previous song**: During music play, press this button shortly to increase volume; press and hold button to select previous song.
5. **Display for calories/ pulse / programme**. Shows calories, pulse frequency and programme number during use automatically in sequences of 20 seconds. By pressing MODE button you may change the display manually. In order to see correct pulse frequency it is necessary to fully grasp both hand pulse sensors. It may last up to 1 minute until the correct pulse frequency will be displayed.
6. **LED light for "time"**: When the exercise time is shown (during exercise) in the time / distance display window, this LED lights up.
7. **Display for time / distance**. Shows exercise time and distance (in km) during use automatically in sequences of 20 seconds. By pressing MODE button you may change the display manually.
8. **LED light for "Distance"**: When the distance is shown (during exercise) in the time / distance display window, this LED lights up.

# CONSOLE OPERATION

## 9. Speed display

- 10. **USB Audio input** for connection to an audio source with USB compatibility (e.g. MP3 player). The file format needs to be “MP3” or “WAV” – other formats are not supported by the device.
- 11. **3.5mm-jack audio input:** for connection to a 3,5mm jack (e.g. to connect a smartphone device). A fitting audio cable is included in the scope of delivery. Additionally a bag for your mobile phone is included in delivery – you may use it to store your mobile phone device and fix it with the drawstring on the cross tubing of the front treadmill frame. You can then listen to your favourite music from your mobile device through the speakers of the treadmill console without the need to hold the mobile phone in your hands.
- 12. **Start / Pause:** Press Start to start an exercise and press this button again to pause. A third press on the button starts the exercise again.
- 13. **Stop:** Press stop to stop the exercise. Device will then switch to standby mode.
- 14. **MODE:** With this button you may change the displayed functions of time / distance / calories manually during exercise. Before exercise, this button can be used to select one of the functions to enter target values.
- 15. **PROG:** This button is used to select a programme resp. an operation mode. You may choose one of the programmes P1 to P24, one of the user-defined programmes U1 to U3 or the body fat mode with the rotating button (16 / „Speed“) after pressing PROG button once.



- 16. **Rotating button (Speed):** During exercise, you can adjust the running speed with this button. Turn it anti-clockwise to reduce speed or clockwise to increase speed. Before an exercise, the rotating button is used to enter target values (turn to adjust values and press it to confirm). After pressing PROG-button the rotating button is used to select different programmes or modes.

## Start an exercise:

Make sure, the device is connected to the mains plug. Switch on the main switch (112) on the front side of the device.

You may now press START to begin a manually controlled exercise. You can control the running speed with the rotating button. Press STOP to stop exercise.

## Set target values:

Before any exercise, you may set up target values for exercise time, distance or calorie consumption. Therefore press MODE button before starting to exercise to select a function (press the button once = adjust time; twice = distance; three times = Calories) and adjust to the desired value with the help of the rotating button. Press the rotating button to confirm the setting. Press START to start exercise.

## Programme exercise:

You may also select a programme before exercise. The device provides 24 different programmes with automatic speed adjustment during exercise. To select one of these programmes, press PROG and select one of the programmes P1 to P24 with the rotating button. Press START to start exercise. During exercise, you may additionally control the speed with the rotating button.

The programme table:

Section / Programme no.:		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	TEMPO	1	3	5	5	5	7	7	5	3	2
P2	TEMPO	2	3	5	8	5	5	6	8	4	3
P3	TEMPO	2	3	7	8	5	5	5	8	4	3
P4	TEMPO	2	2	5	8	8	8	8	5	3	2
P5	TEMPO	3	4	8	9	10	10	10	7	4	3
P6	TEMPO	3	4	6	7	7	7	9	10	5	3
P7	TEMPO	3	4	4	10	4	9	4	11	3	2
P8	TEMPO	3	5	7	9	3	5	7	5	11	5
P9	TEMPO	3	7	10	4	7	11	5	4	12	6
P10	TEMPO	3	5	9	10	6	6	9	6	11	3
P11	TEMPO	4	5	11	9	6	8	9	11	6	5
P12	TEMPO	4	6	10	10	10	7	7	10	6	5
P13	TEMPO	2	4	6	6	6	8	8	6	4	3
P14	TEMPO	3	4	6	9	6	6	7	9	5	4
P15	TEMPO	3	4	8	9	6	6	6	9	5	4
P16	TEMPO	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
P17	TEMPO	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
P18	TEMPO	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
P19	TEMPO	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
P20	TEMPO	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
P21	TEMPO	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
P22	TEMPO	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
P23	TEMPO	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
P24	TEMPO	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6

The exercise time for programmes P1 to P12 is 20 minutes; for programmes P13 to P24 it is 30 minutes.

# TRAINING

## The user-defined programmes:

Additionally to the fixed programmes (P1 to P24) you may select one of 3 user-definable programmes. Press PROG and select U1, U2 or U3 with the rotating button. Now press the rotating button (or the MODE button) to enter the target time for your programme. Select a duration with the rotating button and press it down. Afterwards, you need to set the speed values for totally 10 segments (select with the rotating button and confirm by pressing the button down). After finishing all settings, press START to start exercise.

If you want to exercise with the recently saved programme profile of U1, U2 or U3, you just need to select the profile and directly press START.

## Bodyfat measurement (FAT):

Select the „FAT“ mode with PROG and the rotating button to start a bodyfat measurement. During this procedure you should not move if possible. After selecting the FAT mode, „F-1“ appears. Here you need to enter you gender (1= male and 2 = female). You can adjust the value with the rotating button. Press the button to confirm. In the following dialogue, you need to adjust the values for age (F-2), height in cm (F-3) and weight in kg (F-4) in the same way. Afterwards grasp and hold the both hand sensors. After some seconds, the result of BMI will be displayed on the console. The BMI (Body Mass Index) is regarded as an indication value to evaluate your body constitution and is not a medical classification. For a medical classification, your individual body characteristics need to be viewed as well. For further questions in this regard, please contact you physician. The „ideal“ BMI depends on your age:

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

If you have a lower BMI, you may weigh too less and if you have a higher BMI, your weight is too high.

# TRAINING | HINTS AND CARE

## Exercise instructions

1. We recommend to drink 1 glass of mineral water before exercise. You should drink at least 3 liters of mineral water each day to maintain a good health.
  2. We recommend to exercise 3 to 4 times a week, each with at least 1 day rest in between.
  3. Before running exercise, you should do warm-up exercises for at least 5 to 10 minutes (e.g. light stretching).
  4. After the running exercise, you should do a cool-down exercise (e.g. again light stretching).
- If you should feel unwell during the use of the device or any other abnormalities should occur, immediately stop exercise and contact your physician.
  - Never use force. There is a risk of injuries and malfunctions.
  - If the device is not going to be used for a longer period, cover it so that dust cannot come into contact.
  - Do not wind up the mains cable, as this could cause damages.

## Hints and care

### Hints

- Never use the device in surroundings with dust, oil, fire, gases or in direct sunlight.
- Never use in damp surroundings like bath rooms, close to swimming pools etc.
- Avoid damaging the surface of the device by scratches, beats or heavy objects.

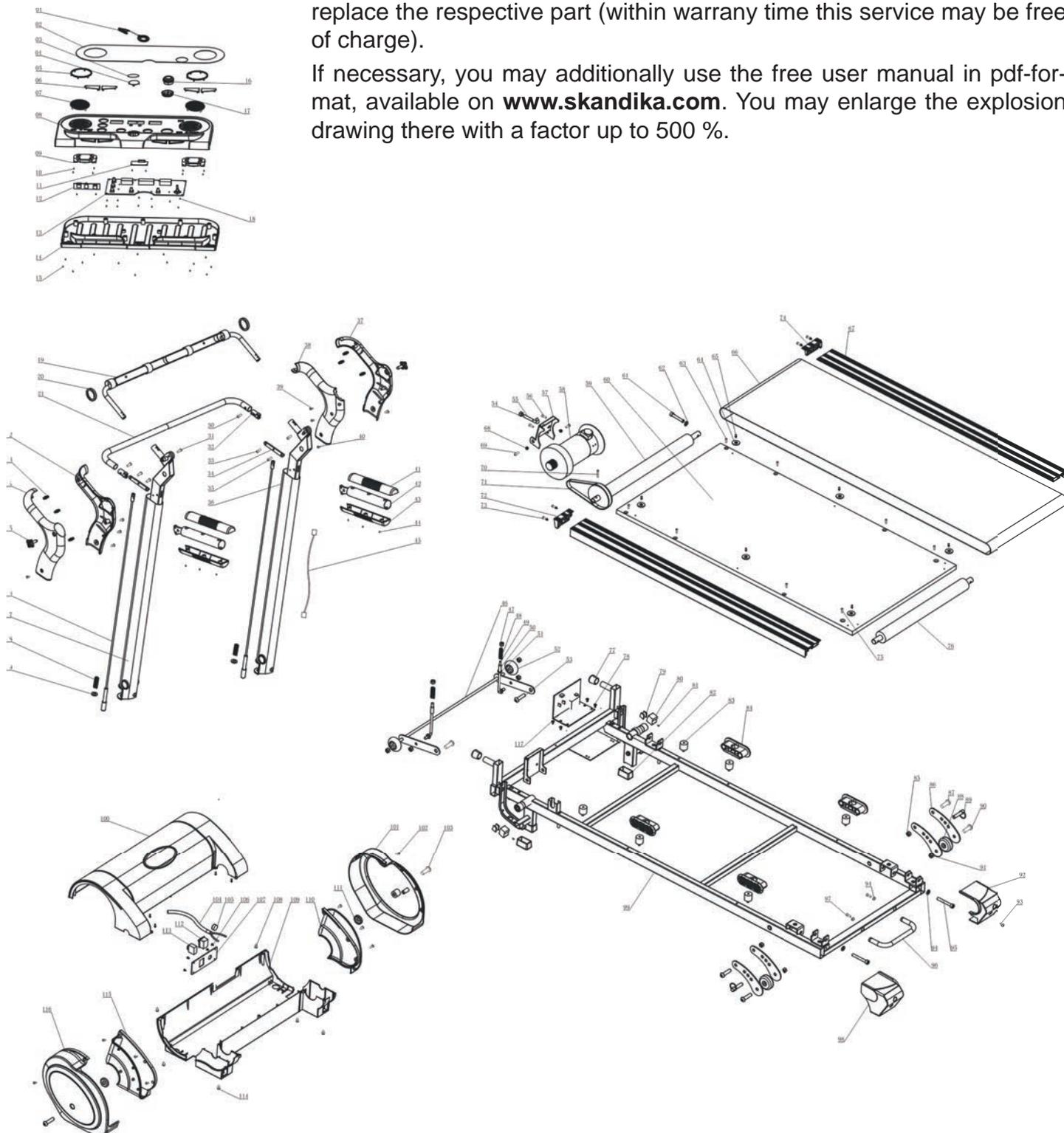
### Care

- Make sure, the device is switched off and the mains plug is disconnected before cleaning the appliance. Never use caustic abrasives, petrol or solvent to clean the unit. Never spray insecticides on it.
- The surface may be cleaned with light wet (water) towel, but make sure, the area has been dried completely before using it again. The computer console should be cleaned with a dry towel only.
- Check and care for your device on a regular base to extend the life cycle and protect yourself during the exercises.

# 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 %.



# PARTS LIST

No.	Description	No.	Description	No.	Description
1	Safety key	40	Screw	79	Rubber strengthening
2	Main control sticker	41	Handrail upper cover	80	Columns locating
3	Safety key sticker	42	Handrail component	81	Screw
4	Safety key holder	43	Handrail lower cover	82	Square tube plug
5	Decorative ring	44	Screw	83	Cushion
6	Hand sensors	45	Signal cable	84	Damping ring
7	Speaker cover	46	Front wheel bracket	85	Nut
8	Main control upper cover	47	Nut	86	Roller seat
9	Speakers	48	Spring for front wheel	87	Screw
10	Screw	49	Activity rod for front wheel	88	Roller
11	Safety key board	50	Spacer	89	Adjustable ring
12	Music board	51	Washer	90	Screw
13	Main controller	52	Wheels	91	Nut
14	Main control lower cover	53	Screw	92	Right back Cover
15	Screw	54	Nut	93	Screw
16	Button	55	Screw	94	Washer
17	Decorative ring of button	56	Screw	95	Screw
18	Screw	57	Motor set	96	Back handle
19	Main control bracket	58	Motor	97	Screw
20	Handrail sleeve	59	Front roller	98	Left back cover
21	Handrail	60	Running board	99	Base frame
22	Inner left handrail	61	Screw	100	Upper motor Cover
23	Connector	62	Washer	101	Right cover
24	Outer left handrail	63	Screw	102	Screw
25	Screw	64	Buckle	103	Screw
26	Activity pin component	65	Screw	104	Mains cable
27	Left column component	66	Running belt	105	Line button
28	Activity pin Spring	67	Plastic ring	106	Screw
29	Washer	68	Screw	107	Socket seat
30	Screw	69	Nut	108	Screw
31	Screw	70	Screw	109	Lower motor cover
32	Connector	71	Belt	110	Right column sleeve
33	Screw	72	Left plug	111	Circular steel
34	Connecting piece	73	Screw	112	Mains switch
35	Screw	74	Right plug	113	Fuse holder
36	Right column component	75	Screw	114	Screw
37	Outer right handrail	76	Rear roller	115	Left column sleeve
38	Inner right handrail	77	Sheath	116	Left cover
39	Screw	78	Screw	117	Lower controller

Exploded drawing see page 34.

# ERROR MESSAGES

<b>Problem</b>	<b>Check</b>	<b>Solution</b>
No display on console	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bad connection of signal cable</li> <li>2. No power supply</li> <li>3. Overload protector</li> <li>4. Transformer blow</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Well connect the signal cable again</li> <li>2. Well plug the power cable again</li> <li>3. Turn off and on switch again</li> <li>4. Contact with customer service</li> </ol>
Motor don't start	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bad installation of safety lock</li> <li>2. Bad connection of power plug</li> <li>3. Bad connection of wires</li> <li>4. Controller is broken</li> <li>5. Motor is broken</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Put safety lock correctly</li> <li>2. Well connect motor wires or contact with distributor</li> <li>3. Well connect the signal cable</li> <li>4. Contact with customer service</li> <li>5. Contact with customer service</li> </ol>
E1	Display and controller communication failed	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Well connect the signal cable</li> <li>2. Check if cable has been damaged from upper display to controller</li> </ol>
E2	No speed sensor signal received for over 3 seconds	The speed sensor position could be shifted. Contact with customer service.
E3	Overcurrent protection. Motor current is too high	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Please turn off the power and turn on again.</li> <li>2. Please check if the user weight is overloaded.</li> <li>3. Check if running belt underneath needs silicon oils lubrication</li> </ol>
E6	Sudden overspeed occurs	Controller could be defective. Contact customer service
E7	Computer error	Change Computer
E8	Controller error	Controller could be defective. Contact customer service
Running belt slip	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Running belt is too loose</li> <li>2. Motor belt is too loose</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adjust tightness of running belt</li> <li>2. Contact customer service</li> </ol>
Blockage of running belt	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Running board lubrication is not enough</li> <li>2. Running belt is too tight</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Make lubrication of running belt</li> <li>2. Adjust the tightness of running belt</li> </ol>

If errors occur, which are not listed herewith or if listed errors cannot be solved, please contact the customer service.

# GUARANTEE CONDITIONS

## For our devices we provide a warranty as defined below.

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

## Environmental protection



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

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

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





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



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

20141217