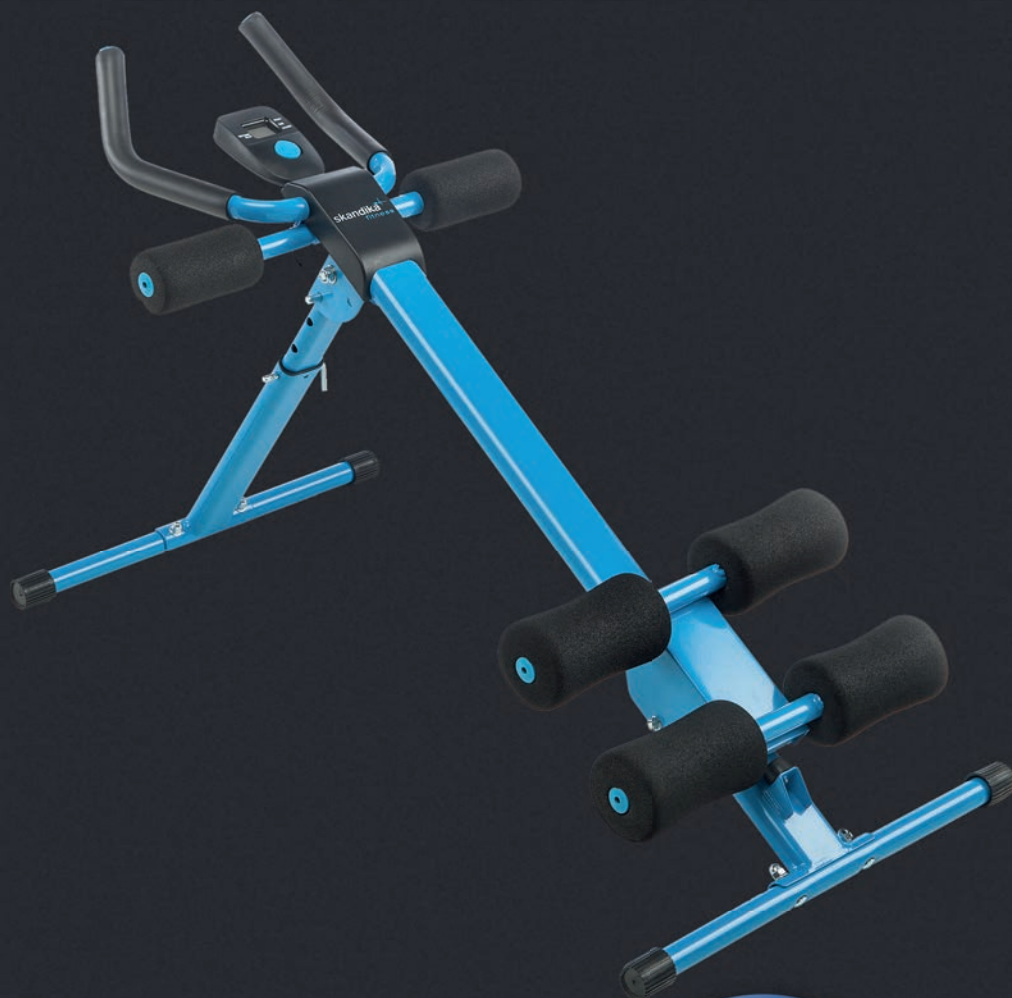


# BAUCHTRAINER AB GRINDER



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI  
ISTRUZIONI PER L'USU e MONTAGGIO  
INSTRUCCIONES DE MONTAJE y GUÍA DE USUARIO

# WILKOMMEN

## Wichtige Sicherheitshinweise

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitshinweise:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnessstraining 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.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
12. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes beträgt 100 kg.

**WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.**

**Bewahren Sie diese Anleitung auf.**

# INHALTSVERZEICHNIS

## Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	2
Schraubenbeutel-Inhalt .....	4
Teileliste.....	5
Explosionszeichnung.....	6
Aufbauanleitung.....	7
Computeranleitung.....	11
Übungsanleitung.....	12
Garantiebedingungen.....	14

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

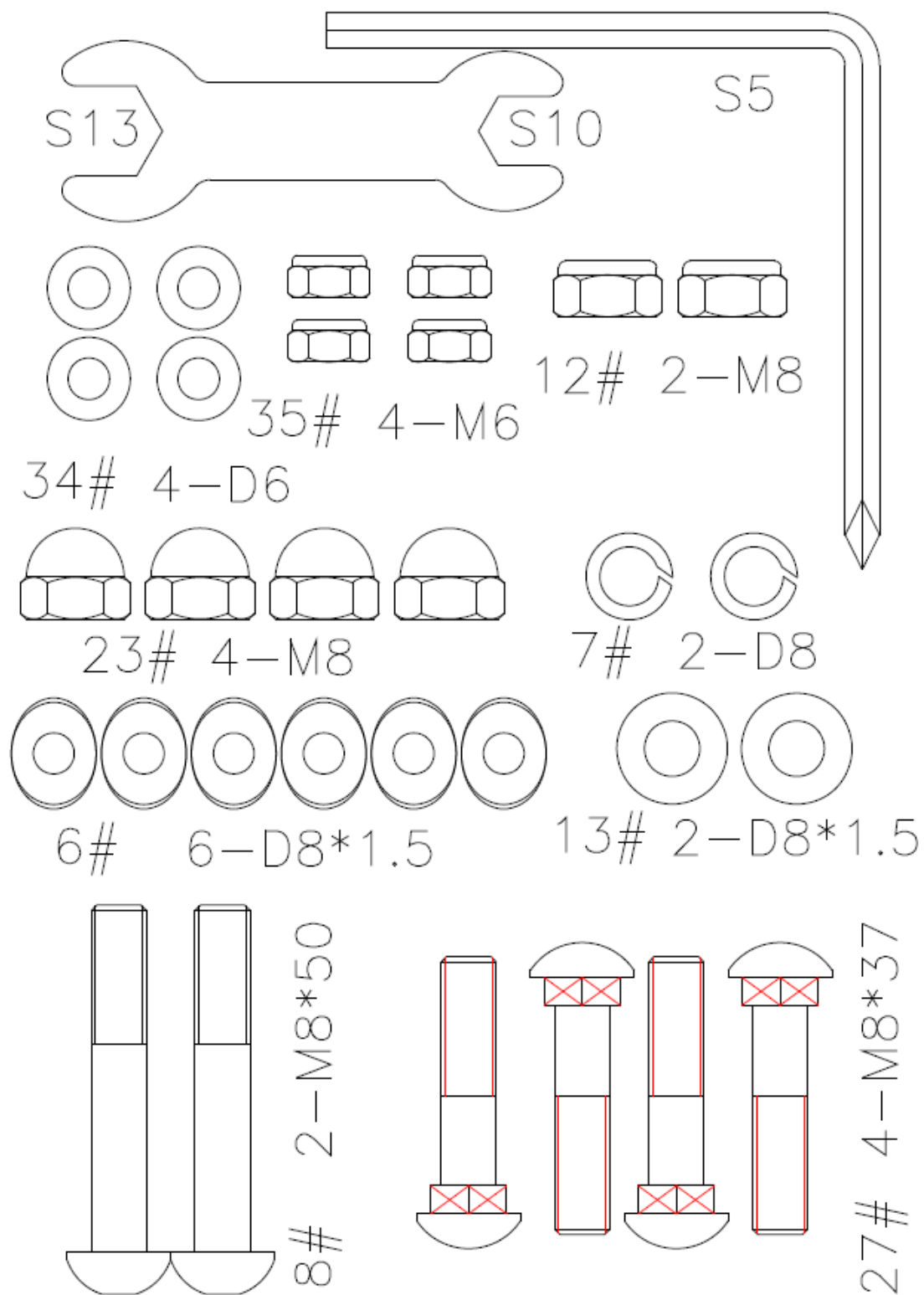
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



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



# SCHRAUBENBEUTEL-INHALT



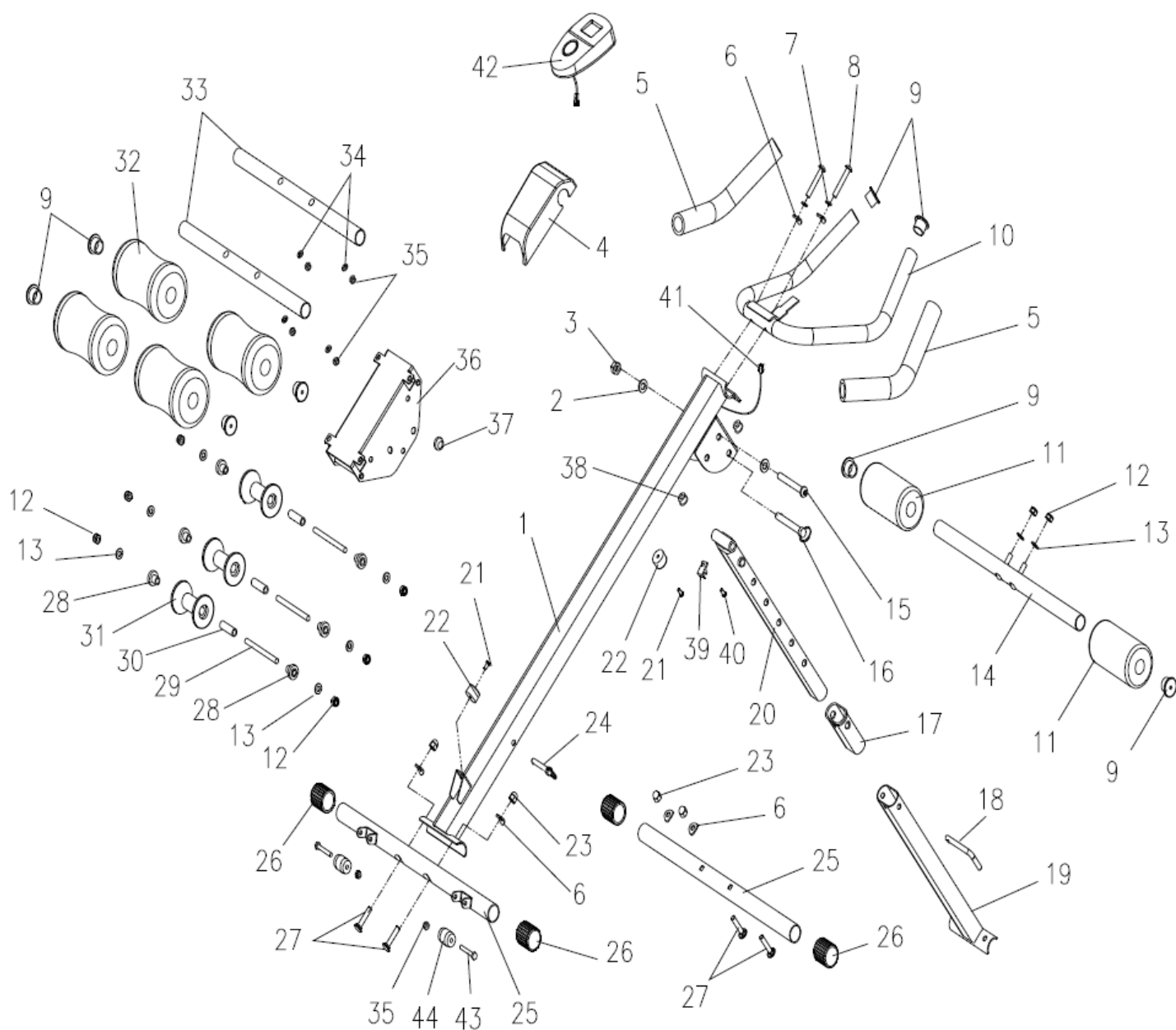
# TEILELISTE

Teil Nr..	Beschreibung	Menge	Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Schlittenführung	1	23	Mutter M8	4
2	Unterlegscheibe ø10mm	2	24	Runde Schraube ø8 x 55	1
3	Mutter M10	1	25	Standbeine	2
4	Griffabdeckung	1	26	Sockel	4
5	Schaumstoffgriffset ø23xø33x230	2	27	Schraube M8x37	4
6	Runde Unterlegscheibe ø8	6	28	Lager	6
7	Federscheibe ø8	2	29	Schraube mit Doppelgewinde ø8x90	3
8	Schraube M8x50	2	30	Abstandsstück ø8.2xø12x43	3
9	Runder Stopfen ø25	6	31	Große Rolle 51xø24x80	3
10	Griff	1	32	Schaumstoffrolle ø23xø90x160	4
11	Schaumstoffrolle ø23xø68x135	2	33	Kniepolsterträger	1
12	Mutter M8	8	34	Federscheibe ø6	4
13	Unterlegscheibe ø8	8	35	Mutter M6	6
14	Verbindungsstück	1	36	Schlitten	1
15	Schraube	1	37	Rundmagnet	1
16	Schraube	1	38	Stecker	2
17	Führung	1	39	Sensorhalterung	4
18	L-förmiger Bolzen	1	40	Kreuzschlitzschraube	1
19	Vorderes Gestänge - Unterteil	1	41	Sensorkabel	1
20	Vorderes Gestänge - Oberteil	1	42	Computer	1
21	Kreuzschlitzkopf	2	43	Hexagonalschraube M6x45	2
22	Puffer	2	44	Führungsrolle	2

# EXPLOSIONSZEICHNUNG

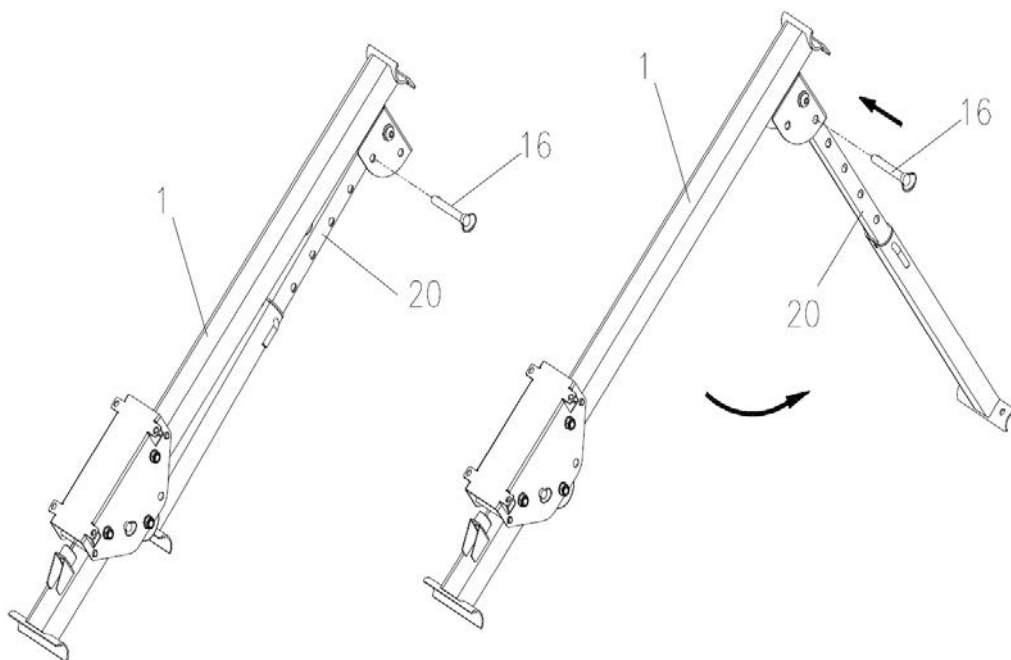
Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden 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.



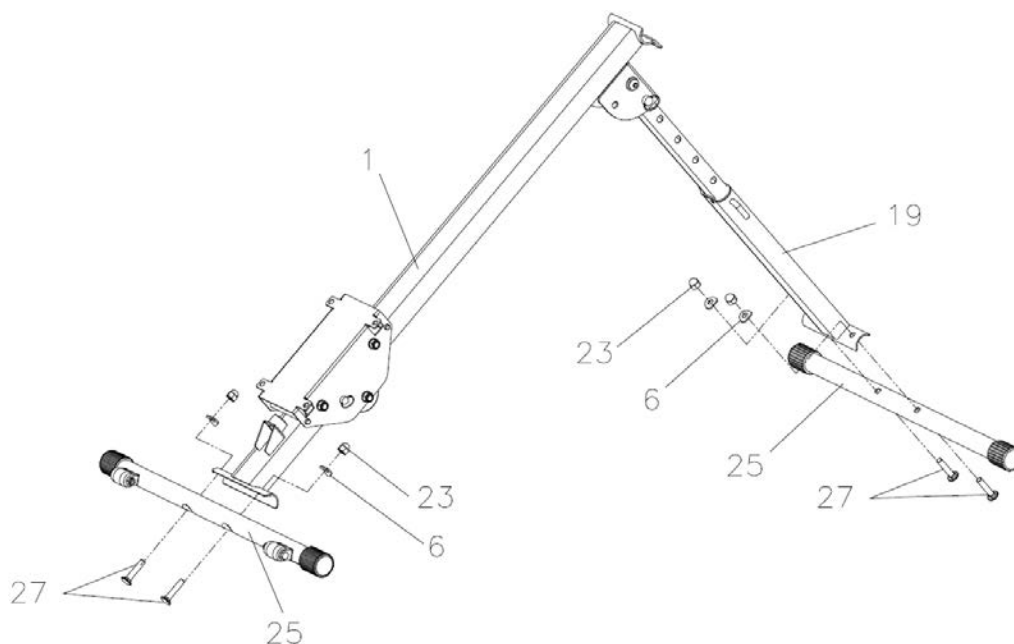
## Schritt 1

Entfernen Sie die Schraube (16) und klappen Sie das Oberteil des vorderen Gestänges (20) wie abgebildet aus. Fixieren Sie das Gestängeoberteil (20) in der ausgeklappten Position mit der Schraube (16).



## Schritt 2

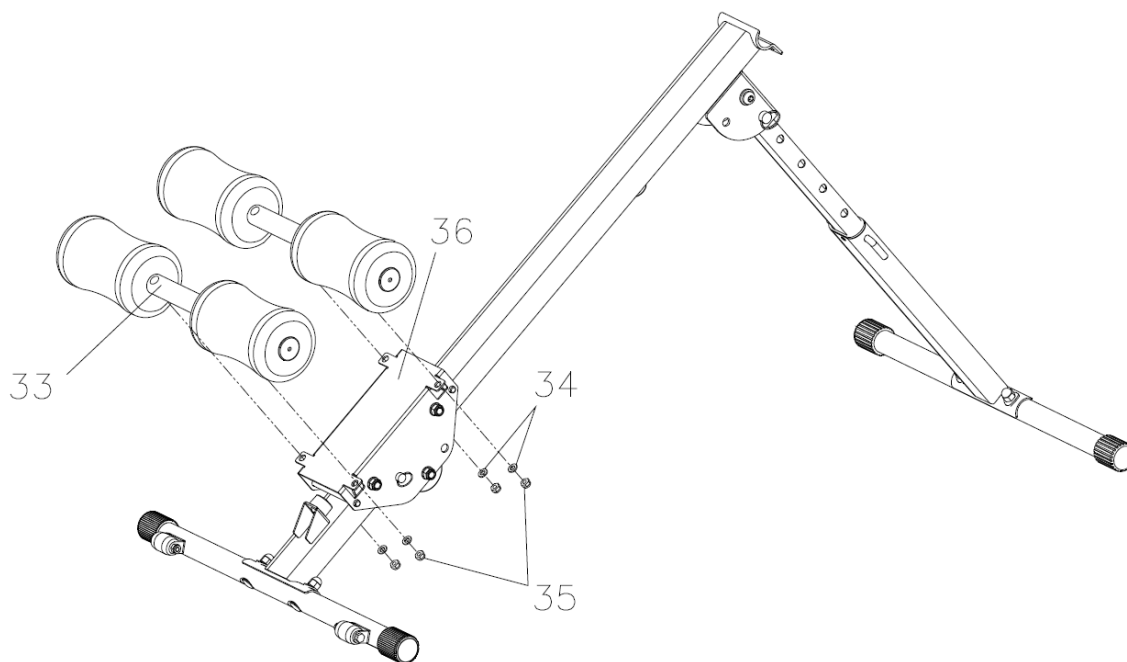
Montieren Sie das vordere und hintere Standbein (25) an der Schlittenführung (1) bzw. am Unterteil des vorderen Gestänges (19) mit jeweils 2 Schrauben (27), 2 runden Unterlegscheiben (6) und 2 Muttern M8 (23).



# AUFBAUANLEITUNG

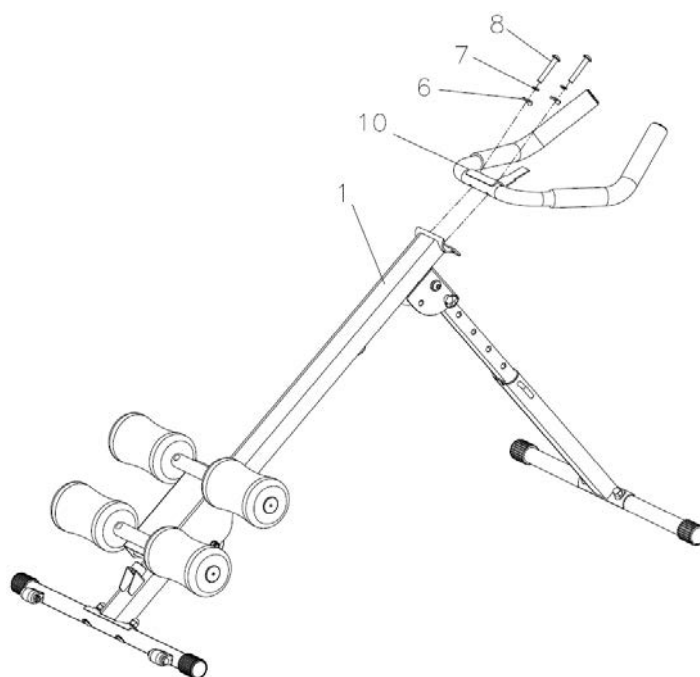
## Schritt 3

Montieren Sie die Kniepolsterträger (33) mit den Federscheiben  $\varnothing 6$  (34) und Muttern M6 (35) am Schlitten (36).



## Schritt 4

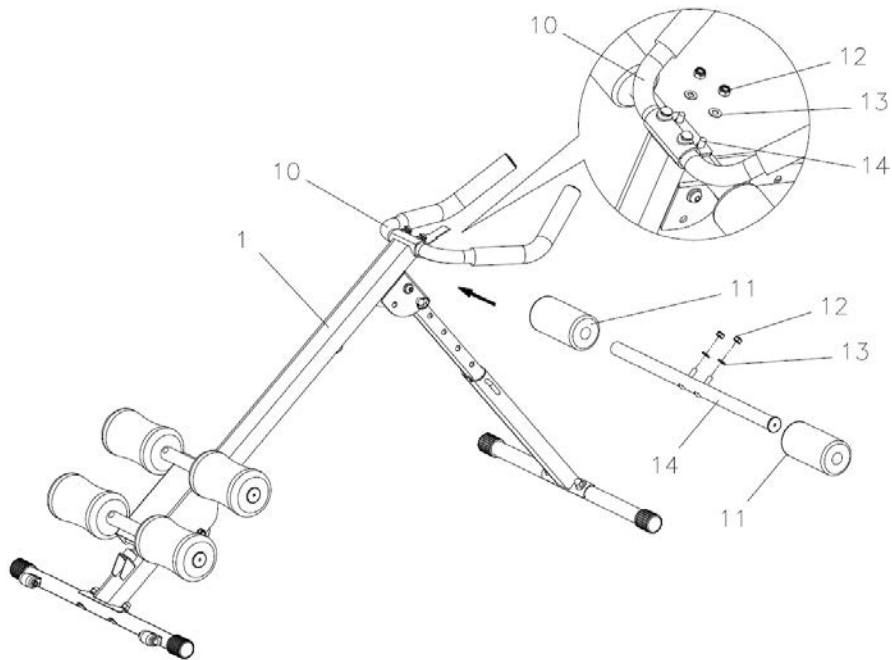
Bringen Sie den Griff (10) an der Schlittenführung (1) mit den Schrauben M8x50 (8), Federscheiben  $\varnothing 8$  (7) und runden Unterlegscheiben  $\varnothing 8$  (6) an.





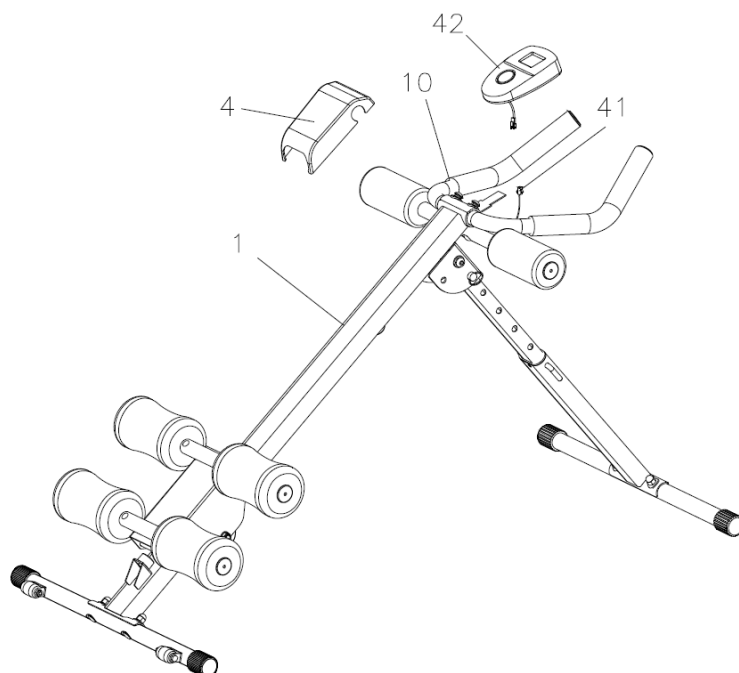
## Schritt 5

Montieren Sie das Verbindungsstück (14) mit den Muttern (12) und Unterlegscheiben  $\varnothing 8$  (13) an der Schlittenführung (1) sowie am Griff (10).



## Schritt 6

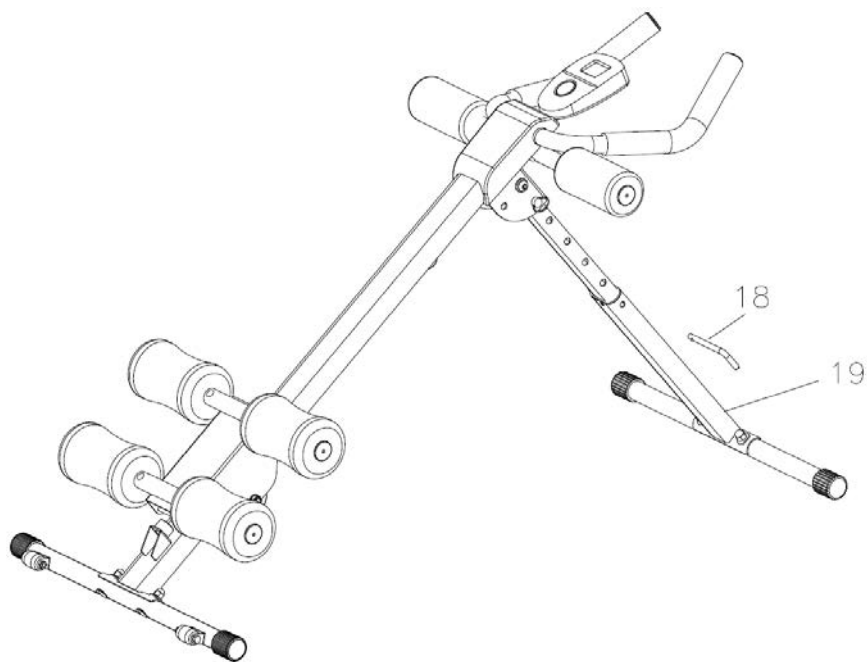
Verbinden Sie das Sensorkabel (41) mit dem Computer (42) und montieren Sie den Computer dann vorsichtig am Griff (10). Bringen Sie die Griffabdeckung (4) wie abgebildet an.



# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 7

Ziehen Sie den L-förmigen Bolzen (18) heraus, stellen Sie eine passende Höhe ein und setzen Sie den Bolzen durch eine Bohrung wieder ein.



## Funktionstaste

### MODE/SELECT (Modus/Auswahl)

Wählen Sie eine Funktion aus. Drücken und halten Sie die Funktionstaste für ca. 4 Sekunden, um einen Reset aller Werte auf null (Total Reset) auszulösen.

### ANZEIGESPEZIFIKATIONEN

TIME (Zeit).....00:00 - 99:59

COUNT (Wiederholungen) .....0 - 9999

CAL (Kalorien) .....0.0 - 9999

REPS/MIN (Wiederholungen/Min).....0 - 9999

### BEDIENUNGSABLAUF

**AUTOMATIK EIN/AUS:** Sobald eine Bewegung stattfindet oder die Taste betätigt wird, schaltet sich der Computer ein. Er schaltet automatisch nach ca. 4 Minuten ohne jede Aktion aus.

## Funktionen

**TIME | Zeit** - Zeigt die aktuell vergangene Trainingszeit an (Minuten und Sekunden).

**COUNT (CNT) | Wiederholungen** - Zeigt die ausgeführten Wiederholungen des aktuellen Trainings an.

**CALORIES (CAL) | Kalorien** - Zeigt die in diesem Training verbrauchten Kalorien (in kcal) an.

**REPS/MIN (CN/M) | Wiederholungen/Min** - Zeigt die Wiederholungsfrequenz (Schritte je Minute) an.

**SCAN | Durchlauf** - Bei dieser Funktion durchläuft die Anzeige automatisch die folgenden Funktionswerte hintereinander: (1) TIME (2) CAL (3) REPS/MIN.

### BATTERIE

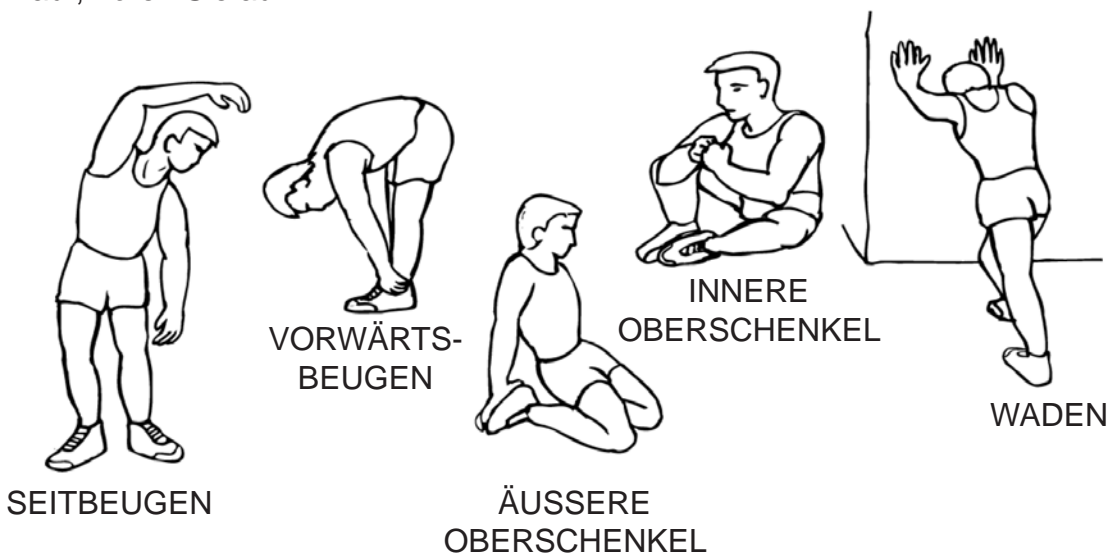
Sollte die Anzeigequalität schlecht werden, ersetzen Sie die Batterie (Typ „AA“).

# ÜBUNGSANLEITUNG

Die Benutzung Ihres **AB Grinder** birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Ernährung – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

## 1. Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf.



## 2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Rumpfmuskulatur stärken. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo trainieren.

## 3. Die Abkühlphase (Cool Down)

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie länger und härter trainieren, um Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

## **MUSKELDEFINITION**

Um mit Ihrem AB Grindereine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Bauchmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Rumpfmuskulatur beansprucht wird.

## **GEWICHT REDUZIEREN**

Ein wichtiger Faktor hier sind die Bemühungen, die Sie investieren. Je härter und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es ist ähnlich wie beim Training der Fitness – die Abwechslung ist wichtig.

# GARANTIEBEDINGUNGEN

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

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

## 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: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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



# WELCOME

## Important safety precautions

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. The max. user capacity is 100 KGS.

**WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**



# TABLE OF CONTENTS

## Table of contents

Safety precautions.....	16
Hardware packing list.....	18
Parts list.....	19
Exploded diagram.....	20
Assembly instructions.....	21
Computer instructions.....	25
Exercise instructions.....	26
Guarantee conditions.....	28

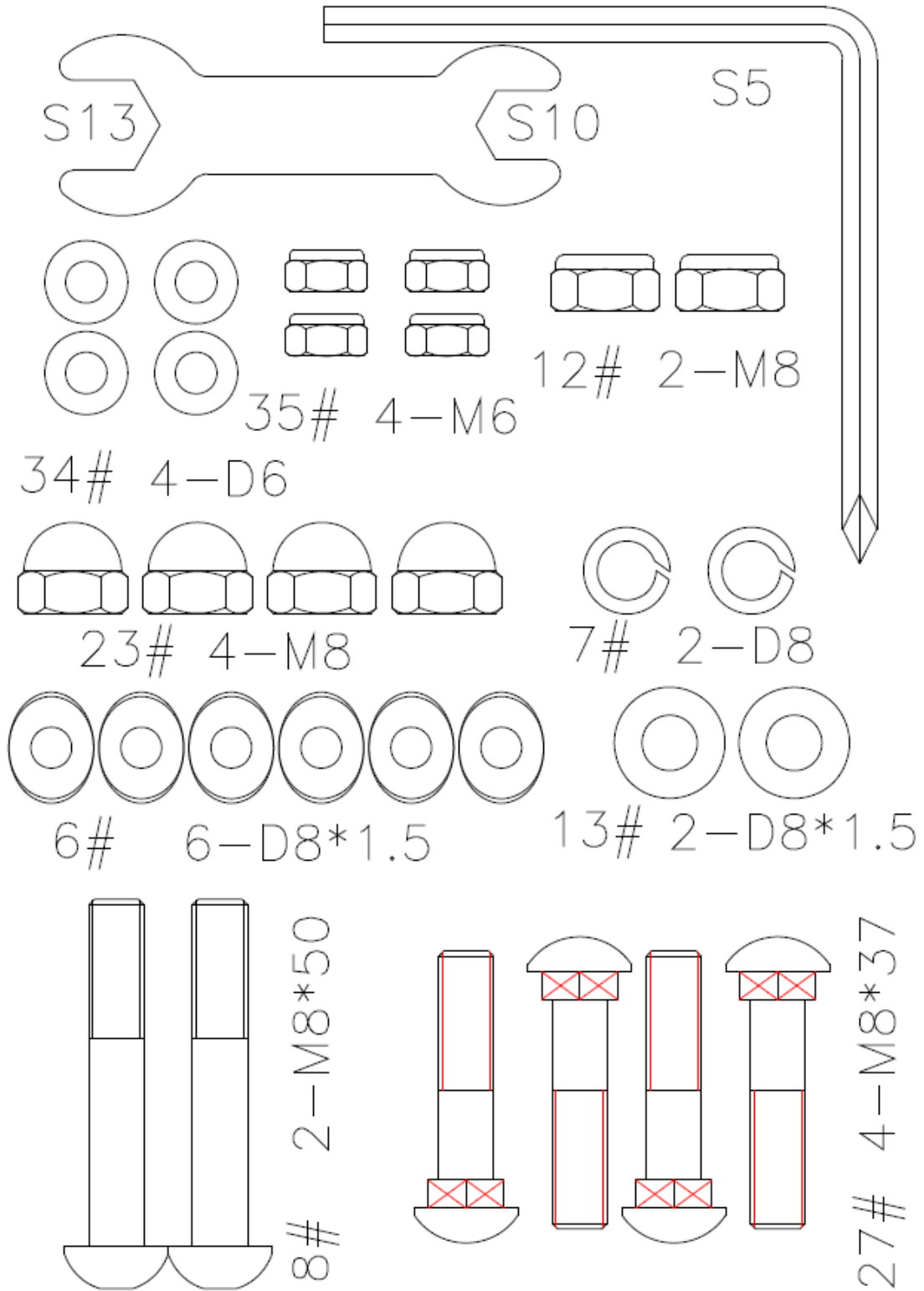
UK

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

Scan the **QR code**  
with your smartphone



# HARDWARE PACKING LIST



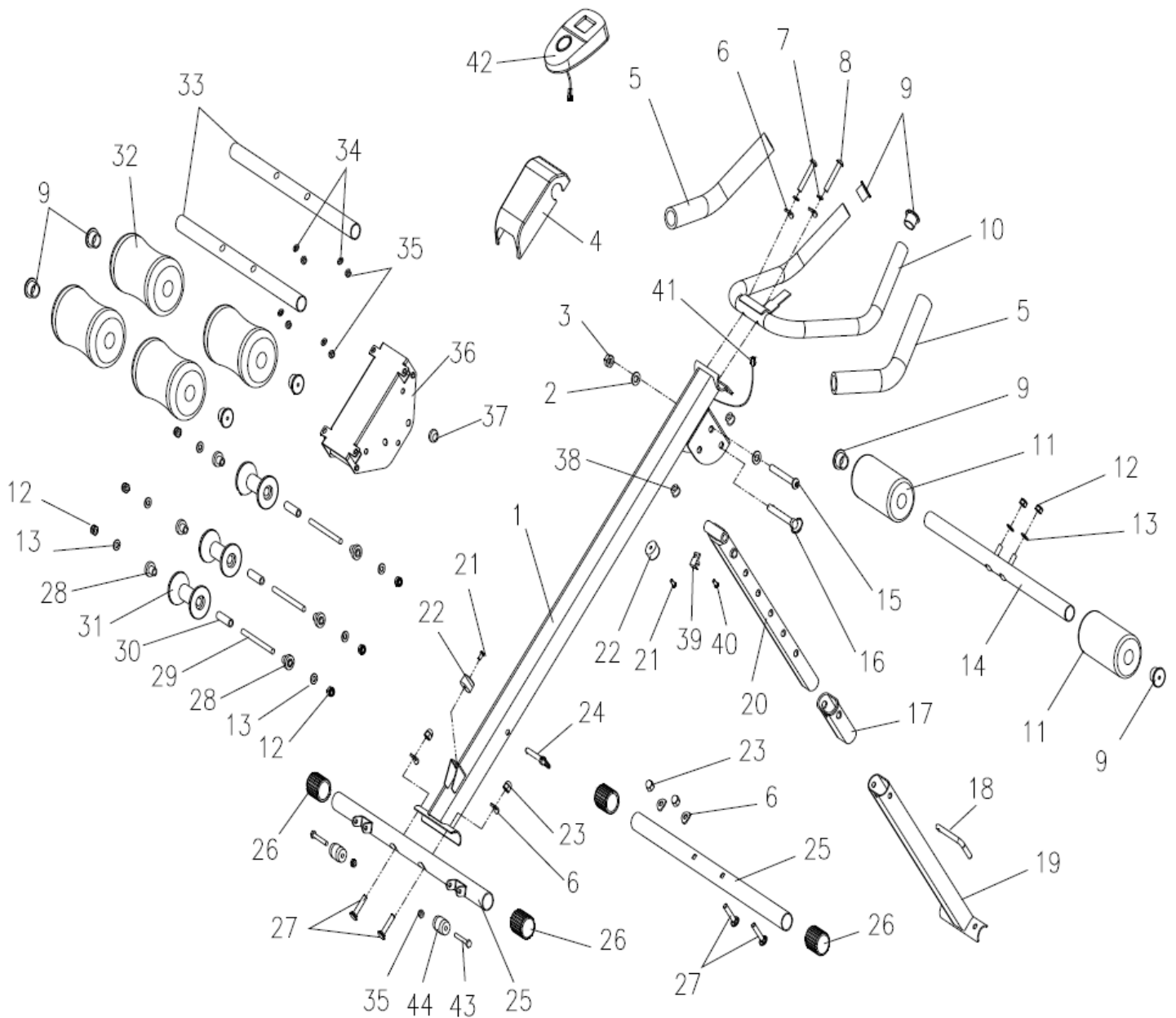
# PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
1	Slide rail	1	23	Cap nut M8	4
2	Flat washer Ø10	2	24	Round bolt Ø8*55	1
3	Nylon nut M10	1	25	Base tubes	2
4	Handgrip cover	1	26	Socket	4
5	Handgrip foam set Ø23*Ø33*230	2	27	Bolt M8*37	4
6	Round washer Ø8	6	28	Bearing	6
7	Spring washer Ø8	2	29	Double-threaded screw Ø8*90	3
8	Allen bolt M8*50	2	30	Spacer Ø8.2*12*43	3
9	Round plug Ø25	6	31	Large pulley 51*Ø24*80	3
10	Handlebars	1	32	Foam Ø23xØ90*160	4
11	Foam Ø23*Ø68*135	2	33	Kneeler tube	1
12	Nylon nut M8	8	34	Spring washer Ø6	4
13	Flat washer Ø8	8	35	Nylon nut M6	6
14	Connection piece	1	36	Slider	1
15	Allen bolt	1	37	Round Magnet	1
16	Bolt	1	38	Wire plug	2
17	Bushing	1	39	Sensor holder	4
18	L-shaped bolt	1	40	Cross head tapping screw	1
19	Front tube - lower part	1	41	Sensor wire	1
20	Front tube - upper part	1	42	Computer	1
21	Cross recess head	2	43	Hex head screw M6*45	2
22	Cushion	2	44	Guide roller	2

# EXPLODED DIAGRAM

In case of mechanical problems you may find this exploded diagram useful. All parts are marked with a specific part number in it. If you need to replace a specific part, inform us this number (within warranty period this service may be free of charge).

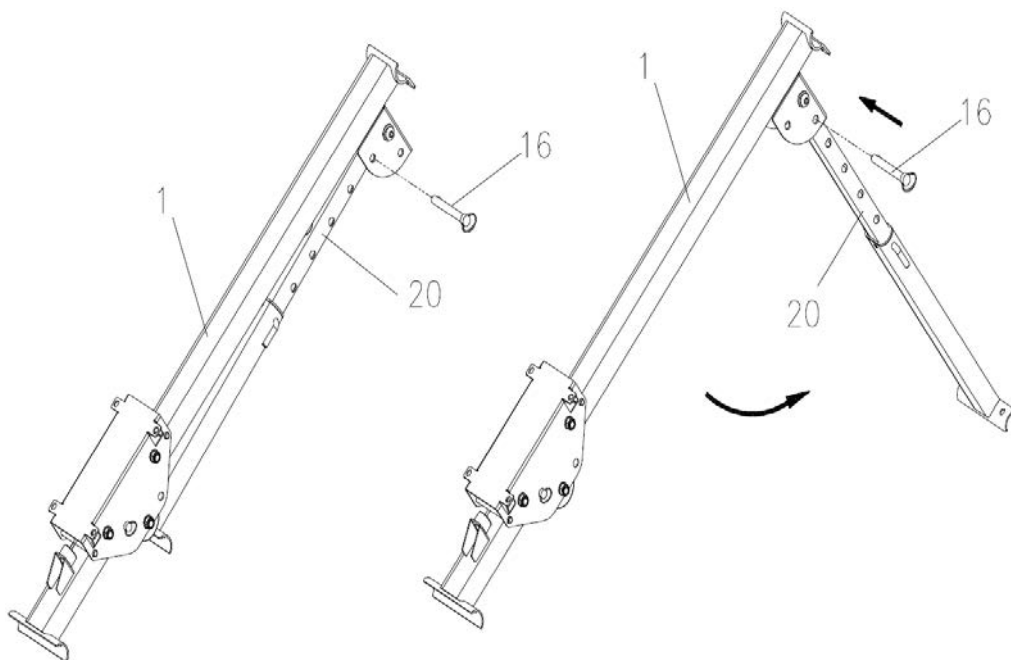
If necessary, you may additionally use the free user manual in PDF format, available on our website [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor of up to 500%.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

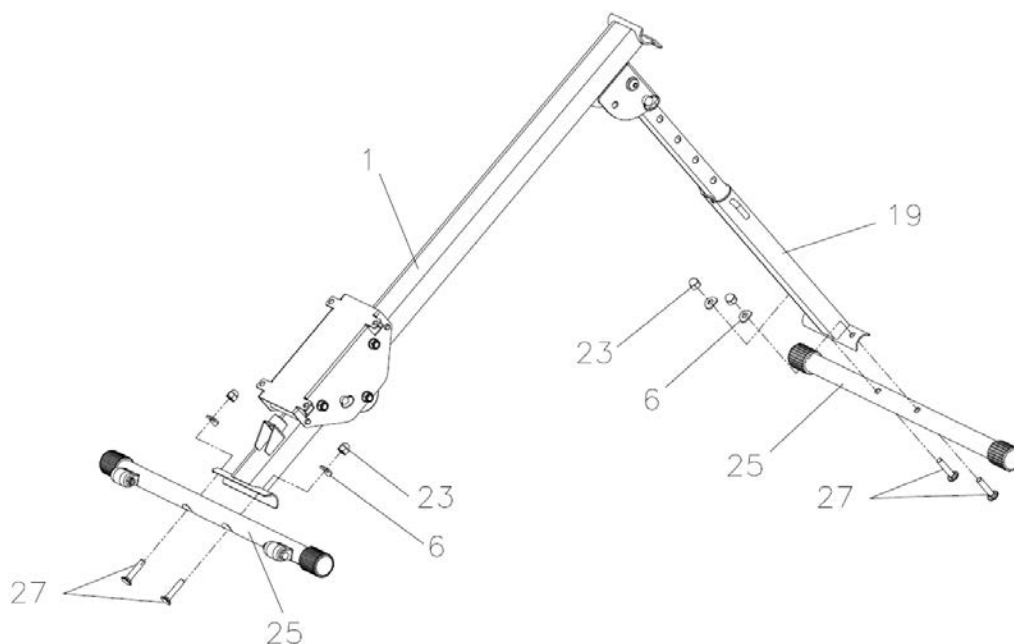
## Step 1

Pull out the bolt (16) and fold out the front tube - upper part (20) as shown in the drawing. Fix the front tube - upper part (20) in extended position with the bolt (16).



## Step 2

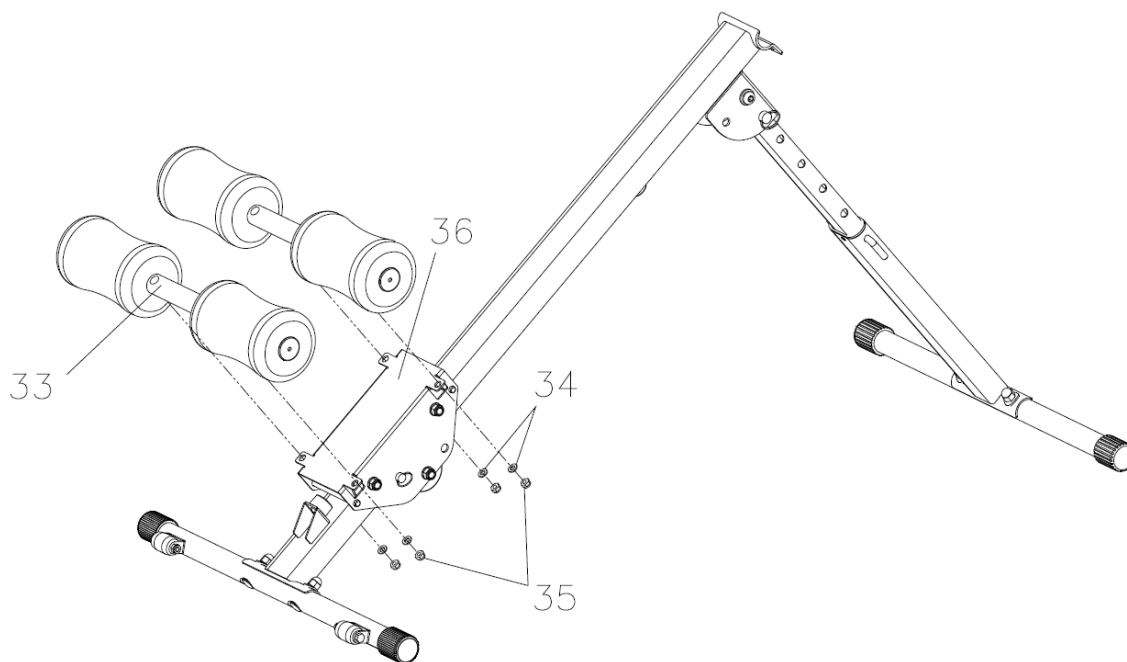
Fix the front and back base tubes (25) on the slide rail (1) and front tube - lower part (19) with each 2 bolts (27), 2 round washers  $\varnothing 8$  (6) and 2 cap nuts M8 (23).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

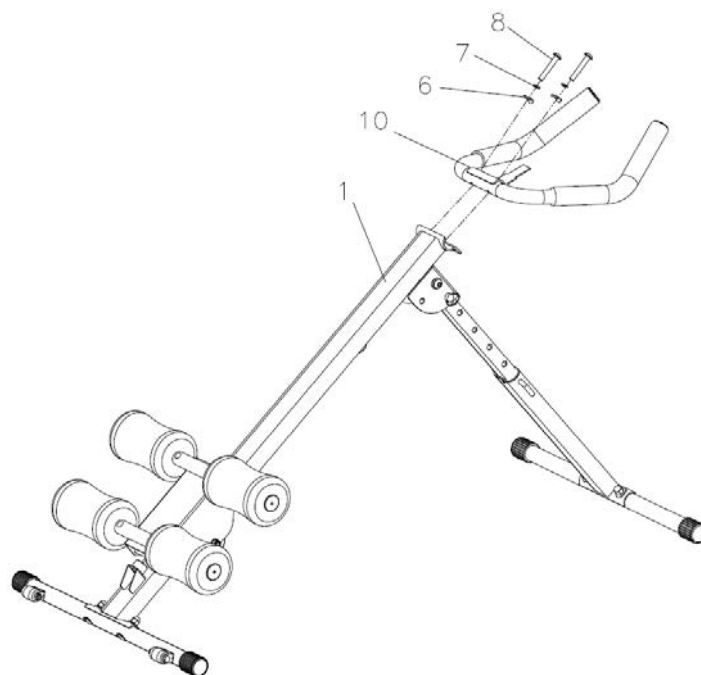
## Step 3

Mount the kneeler tube (33) on the slider (36) with spring washers  $\varnothing 6$  (34) and nylon nuts M6 (35).



## Step 4

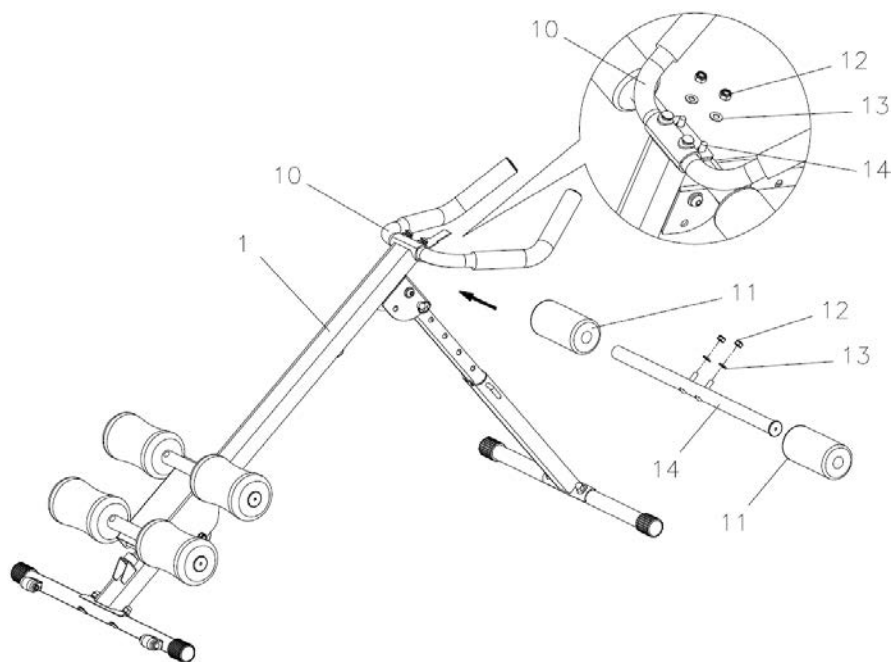
Fix the handlebars (10) on the slide rail (1) with Allen bolts M8x50 (8), spring washers  $\varnothing 8$  (7) and round washers  $\varnothing 8$  (6).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

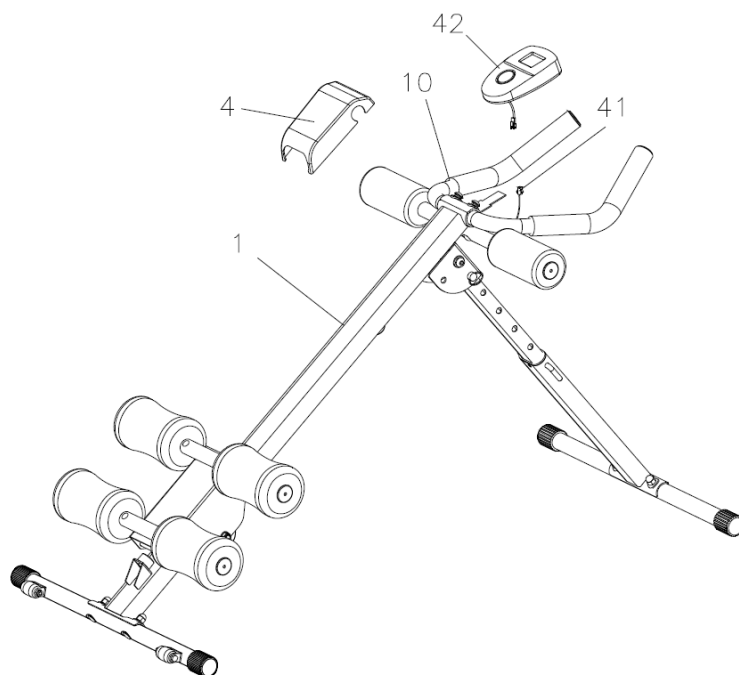
## Step 5

Fix the connection piece (14) on slide rail (1) and handlebars (10) with nylon nuts (12) and flat washers  $\varnothing 8$  (13).



## Step 6

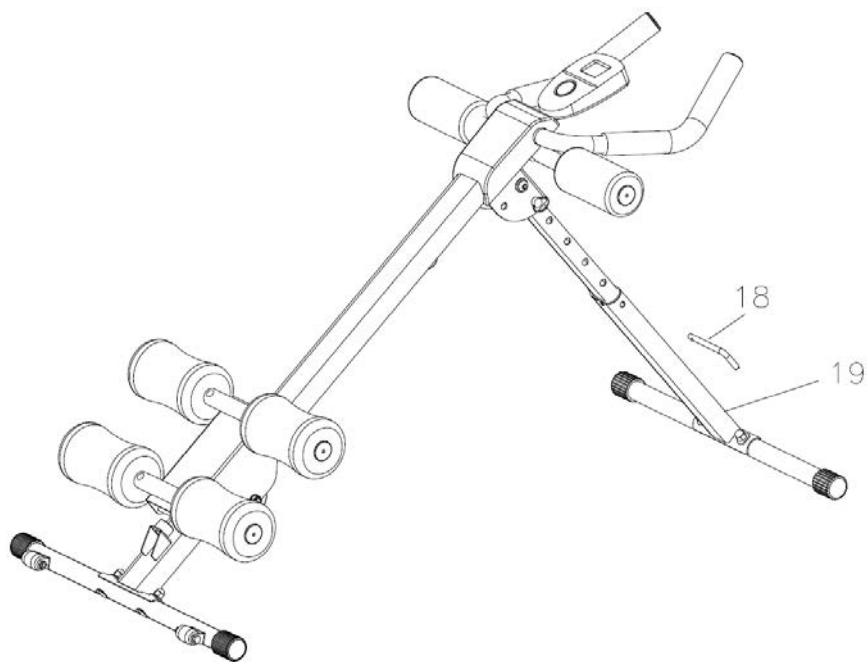
Connect computer (42) to sensor wire (41) and carefully fix the computer on the handlebars (10). Mount the handgrip cover (4) as shown in the drawing.



# ASSEMBLY INSTRUCTION

## Step 7

Pull out the L-shaped bolt (18), adjust a proper height and re-insert the bolt into a corresponding drilling.





# COMPUTER INSTRUCTIONS

## Function Button

### MODE/SELECT

Selects a function. Press and hold for approx. 4 seconds to reset all values to zero (total reset).

### SPECIFICATIONS

TIME .....00:00 - 99:59

COUNT .....0 - 9999

CAL .....0.0 - 9999

REPS/MIN .....0 - 9999

### OPERATION PROCEDURES

**AUTO ON/OFF:** As soon as a movement starts or the button is pressed, the computer will switch on. The item does also switch off automatically, if there is no action for 4 minutes.

## Functions

**TIME** - Displays current exercise elapsed time (minutes and seconds).

**COUNT (CNT)** - Displays steps executed during exercise.

**CALORIES (CAL)** - Accumulates calorie consumption during exercise (kcal).

**REPS/MIN (CN/M)** - Displays the steps per minute during exercise.

**SCAN** - Automatically scans through the following functions in sequence:  
(1) TIME; (2) CAL; (3) REPS/MIN.

### BATTERY

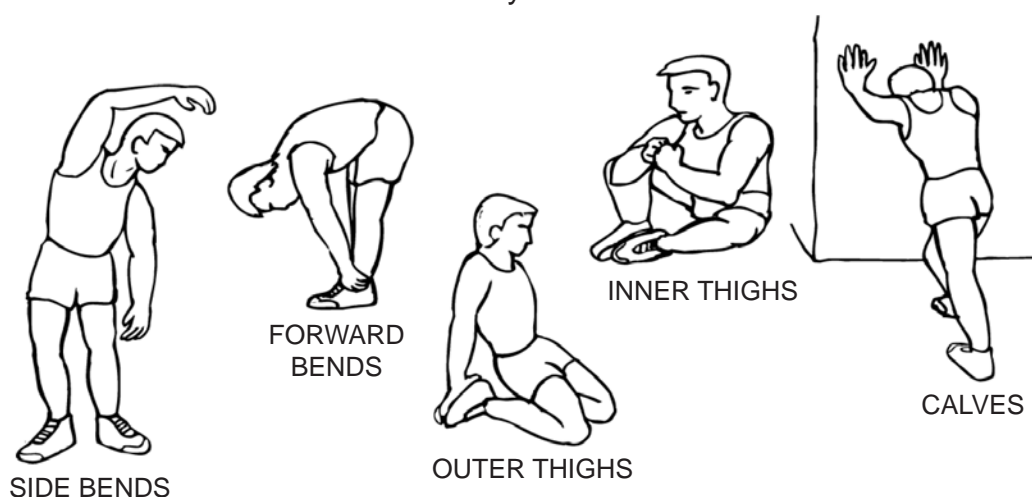
If the display quality gets poor, you should replace the battery (type "AA").

# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **AB Grinder** will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your body muscles and will help you to reduce body weight (in conjunction with a calorie-controlled diet).

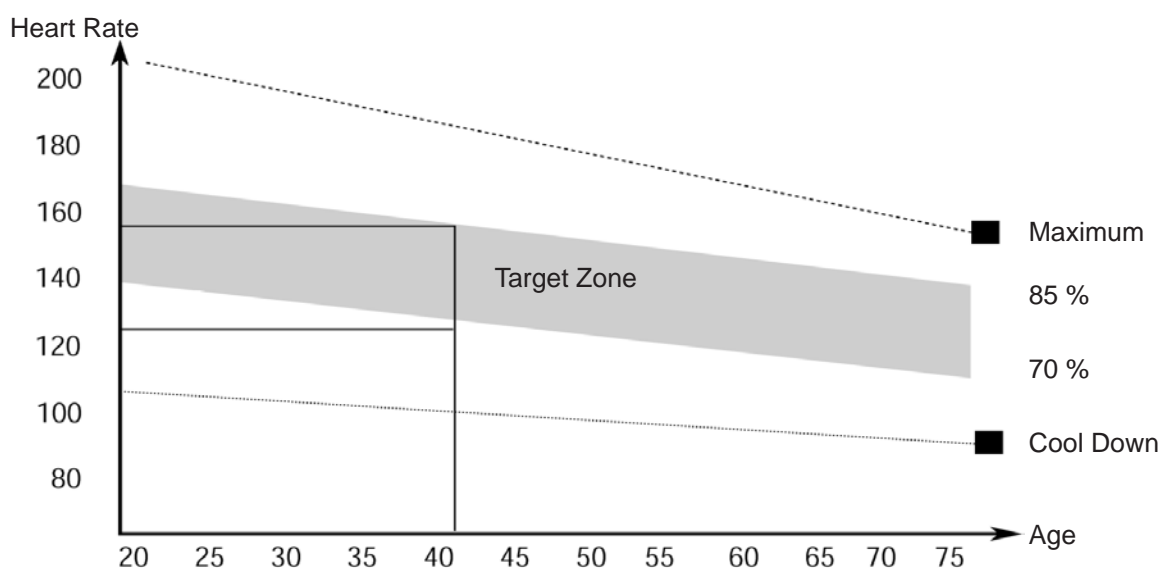
## 1. The warm-up phase

This stage is intended to improve the blood flow and warm up your muscles, so that they are ready for the following exercise. Warming up reduces the risk of muscle cramps and other injuries. We recommend doing some stretching exercise as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds – pay attention not to force or jerk your body into a stretching position. If you should feel pain – STOP the exercise immediately!



## 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for at least 12 minutes. However, most beginners exercise for 15 to 20 minutes.

# EXERCISE INSTRUCTIONS

## 3. The cool-down phase

This stage helps to cool down your muscles and your cardiovascular system after the exercise phase. You may exercise at a very low speed for approximately 5 minutes and then repeat the warm-up exercises as explained above under point 1. Remember, not to force or jerk your body into a stretching position. If your fitness level improves, it will be necessary to exercise harder and longer. You should train at least 3 times a week. If possible, you should evenly spread your workouts throughout the week.

## Toning your muscles

To tone your muscles with your **AB Grinder**, you need to adjust the resistance level to a higher setting. This burdens your leg muscles to a greater degree – this may mean, that you cannot train as long as you want to.

If you want to improve your overall fitness level as well, you need to amend the exercise program as follows: Warmup, exercise and cool down on normal level, but towards the end of the exercise phase you should increase the resistance setting so that your muscles need to work harder. Reduce your training speed at this time to maintain your heart frequency within the heart rate target zone.

## Weight loss

**The most important factor to lose body weight is the effort you are able to invest. The harder and longer your workouts are, the more calories will be burned. Follow the instructions given above and keep your heart's frequency within the target zone, preferably in the lower area around 70 % of maximum pulse. This improves your fitness and burns body fat at the same time. Try to extend your sessions to 30 minutes per workout.**

# 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



# BIENVENUE

## Informations de sécurité importantes

Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectés. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer en particulier les consignes de sécurité suivantes :

1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
5. Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
6. 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.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
12. L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 100 kg maximum.

**ATTENTION: Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé. Avant d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions.**

**Conservez ces instructions pour toute utilisation future.**

## Contenu

Consignes de sécurité.....	30
Contenu du sac de petites pièces .....	32
Liste des pièces.....	33
Vue explosée.....	34
Instructions de montage .....	35
Commande de l'ordinateur .....	39
Consignes d'entraînement.....	40
Conditions de garantie.....	42

FR

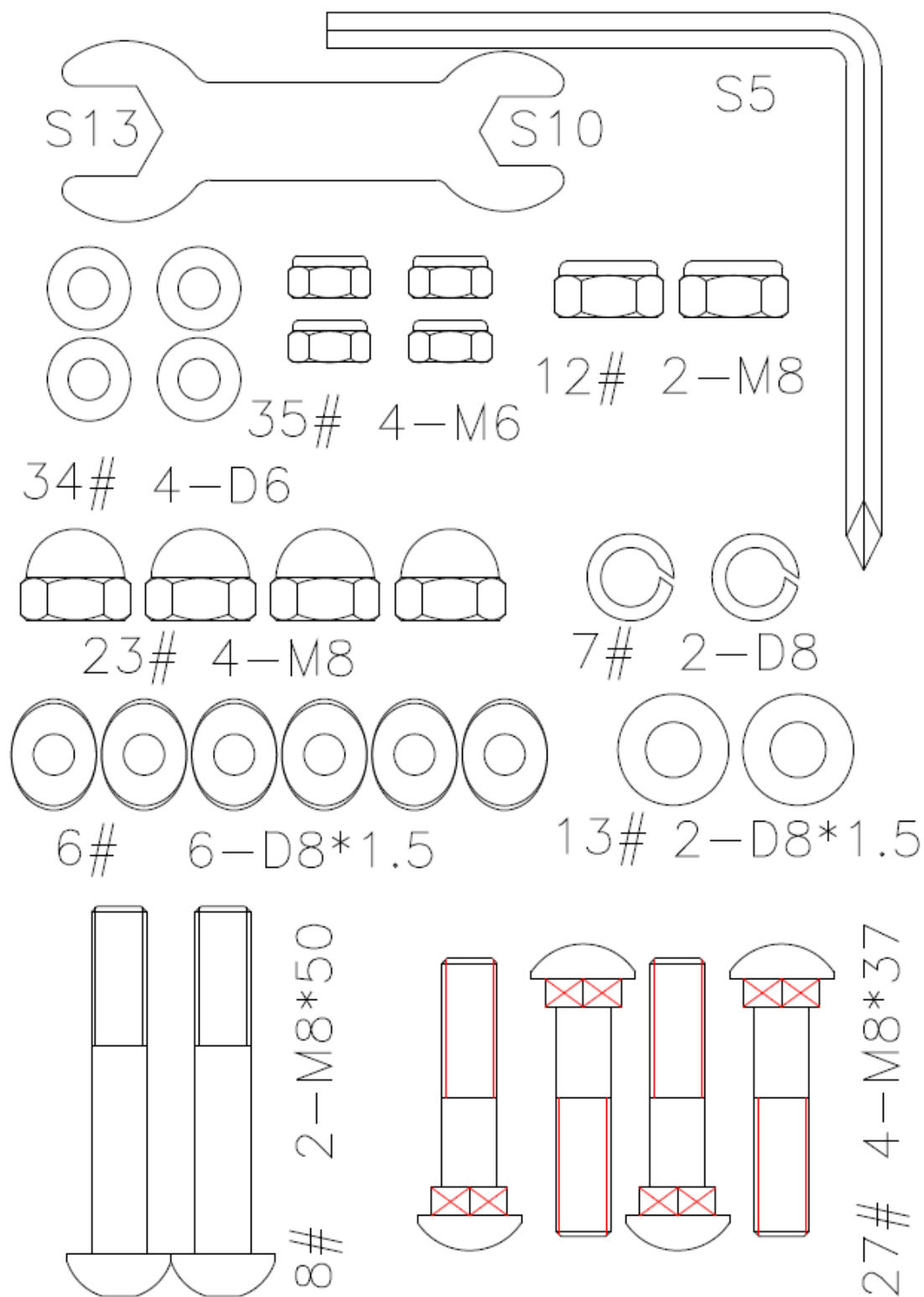
Rendez-vous sur notre site internet  
pour plus d'informations  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannez ce **QR-Code**  
avec votre smartphone



# CONTENU DU SAC DE PETITES PIÈCES





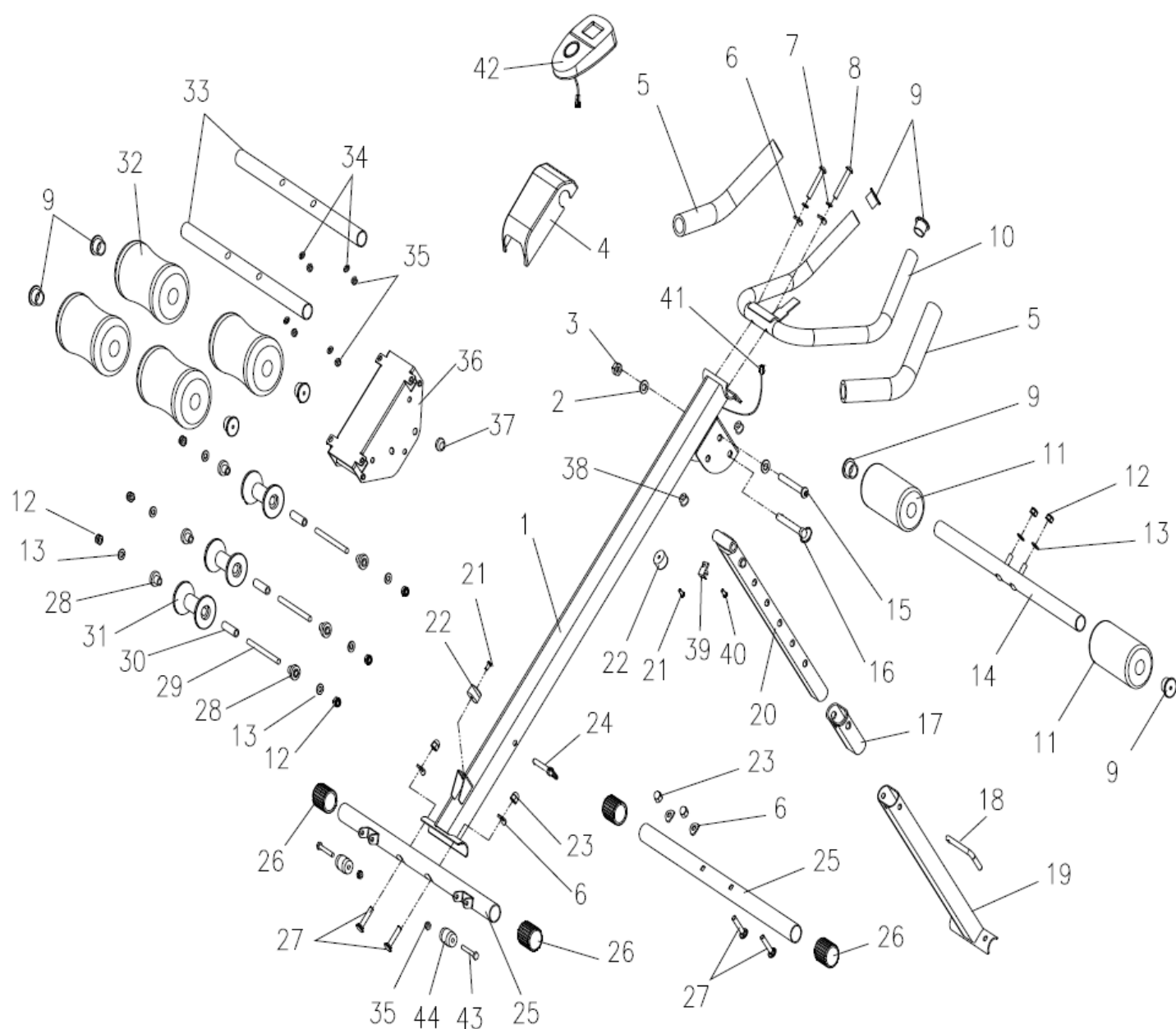
# LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Description de la pièce	Qté	N° pièce	Description de la pièce	Qté
1	Tube pour glissière	1	23	Écrous borgnes M8	4
2	Rondelle ø10mm	2	24	Boulon round ø8 x 55	1
3	Écrou M10	1	25	Tubes socles	2
4	Couvres-poignées	1	26	Prise	4
5	Jeu de poignées en mousse ø23xø33x230	2	27	Boulon M8x37	4
6	Rondelle ø8	6	28	Palier	6
7	Rondelle élastique ø8	2	29	Vis à double pas ø8x90	3
8	Boulons hexagonaux M8x50	2	30	Écarteur ø8.2xø12x43	3
9	Fiche ronde ø25	6	31	Grande poulie 51xø24x80	3
10	Guidon	1	32	Mousse ø23xø90x160	4
11	Mousse ø23xø68x135	2	33	Tube pour les genoux	1
12	Écrou M8	8	34	Rondelle élastique ø6	4
13	Rondelle ø8	8	35	Écrou M6	6
14	Pièce de raccord	1	36	Glissière	1
15	Boulon	1	37	Aimant round	1
16	Boulon	1	38	Fiche à contact	2
17	Bague	1	39	Support de capteur	4
18	Boulon en L	1	40	Vis auto-taraudeuse à empreinte cruciforme	1
19	Tube avant - partie inférieure	1	41	Fil capteur	1
20	Tube avant - partie supérieure	1	42	Ordinateur	1
21	Tête à empreinte cruciforme	2	43	Vis à tête hexagonale M6x45	2
22	Coussin	2	44	Rouleau de guidage	2

# VUE EXPLOSÉE

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

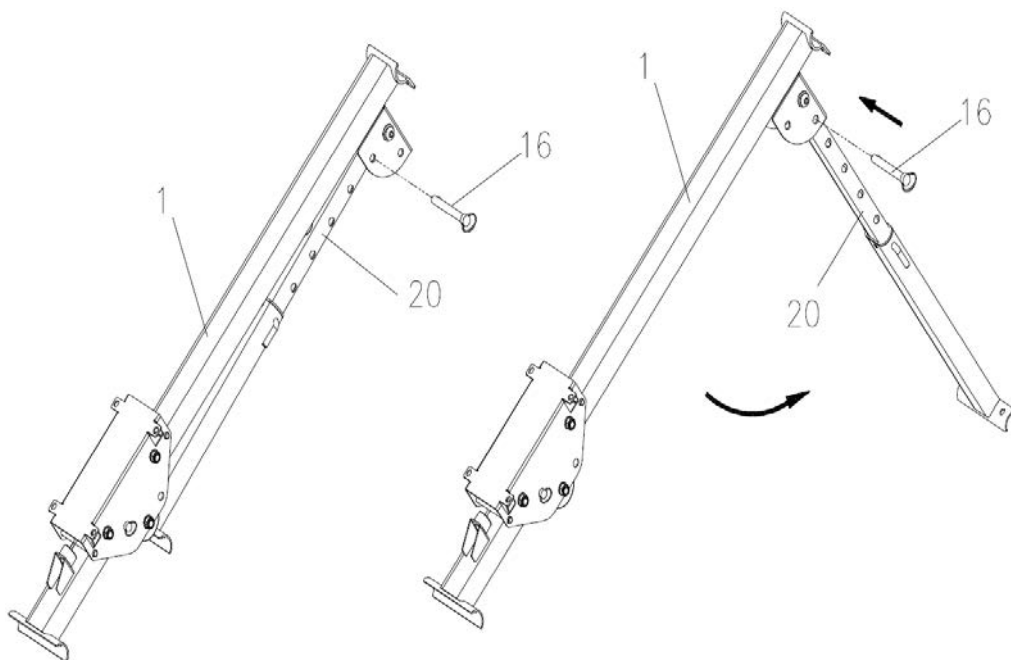
Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

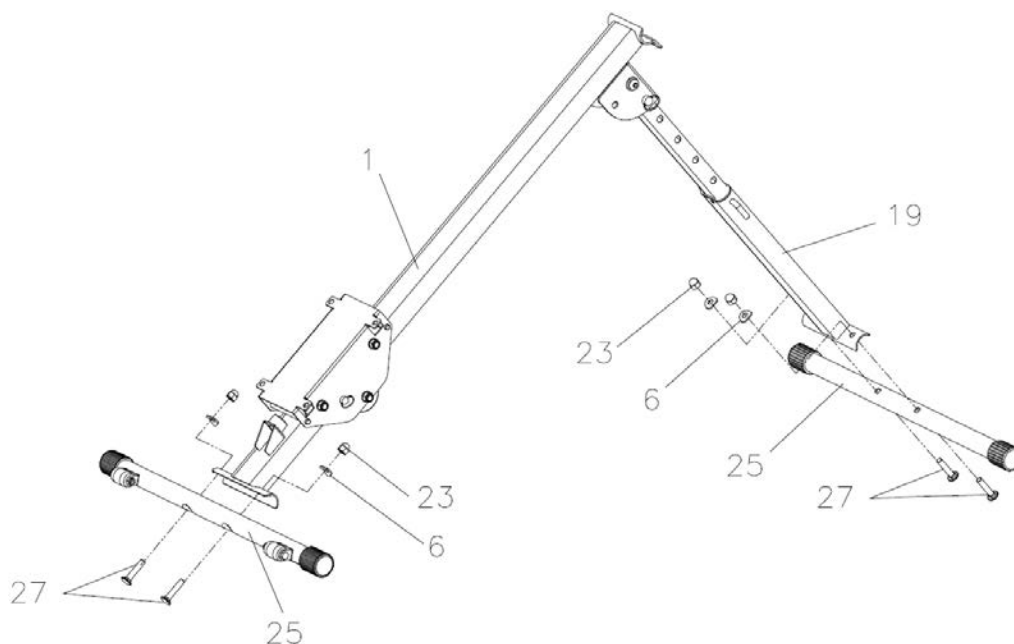
## Étape 1

Sortez le boulon en tirant dessus (16) et pliez le tube avant - partie supérieure (20) comme indiqué dans le schéma. Fixez le tube avant - partie supérieure (20) en position déployée avec le boulon (16).



## Étape 2

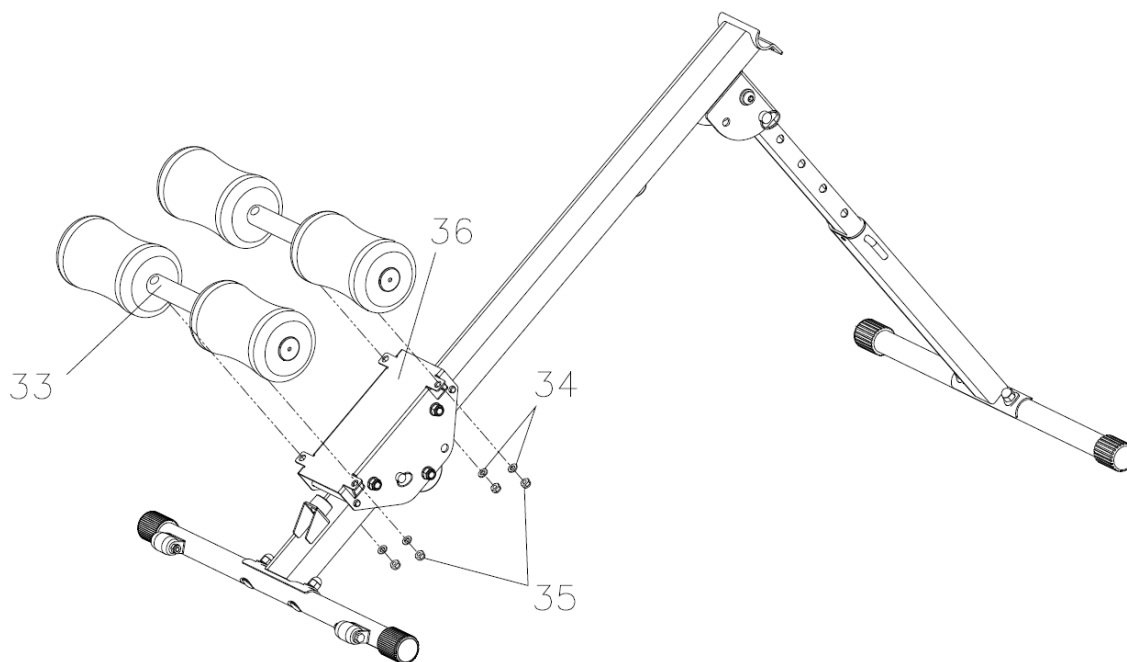
Fixez les tubes socles avant et arrière (25) sur le tube pour glissière (1) et sur le tube avant - partie inférieure (19), chacun d'eux avec 2 boulons (27), 2 rondelles  $\varnothing 8$  (6) et 2 écrous borgnes M8 (23).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

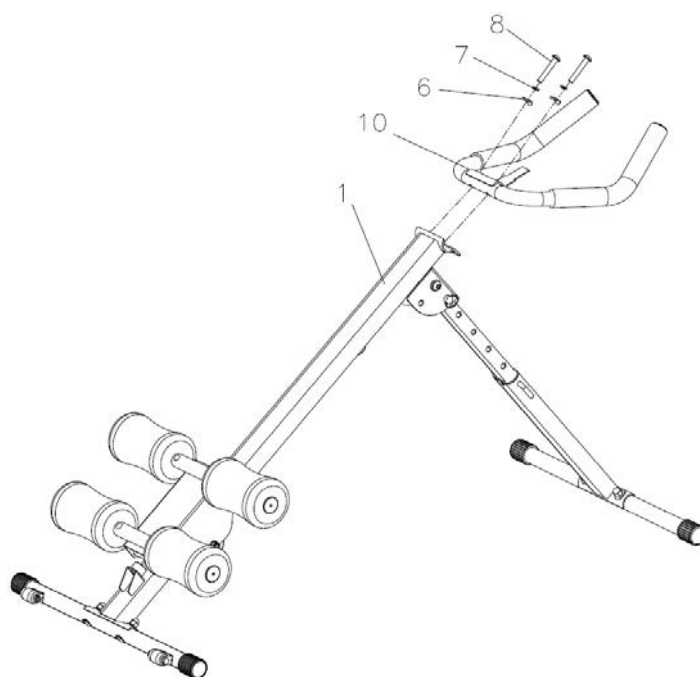
## Étape 3

Montez le tube pour les genoux (33) sur la glissière (36) à l'aide des rondelles élastiques  $\varnothing 6$  (34) et des écrous en nylon M6 (35).



## Étape 4

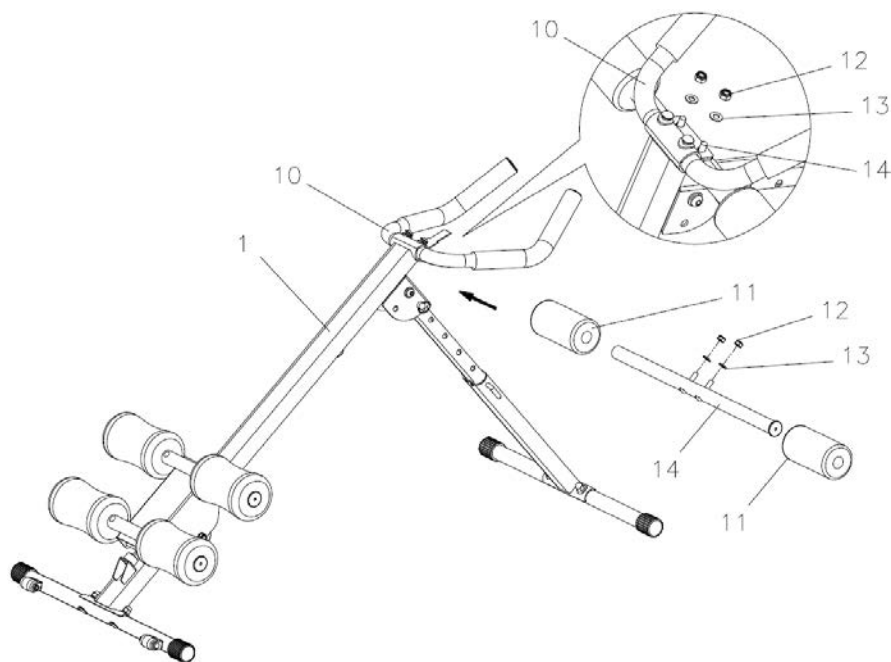
Fixez le guidon (10) sur le tube pour glissière (1) avec les boulons hexagonaux M8x50 (8), les rondelles élastiques  $\varnothing 8$  (7) et les rondelles  $\varnothing 8$  (6).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

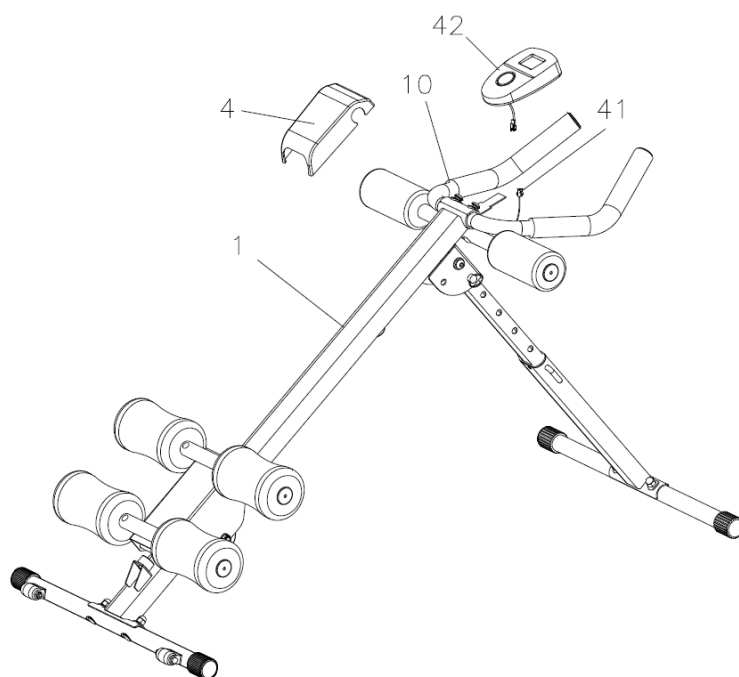
## Étape 5

Fixer la pièce de raccord (14) sur le tube pour glissière (1) et le guidon (10) avec les écrous en nylon (12) et les rondelles plates  $\varnothing 8$  (13).



## Étape 6

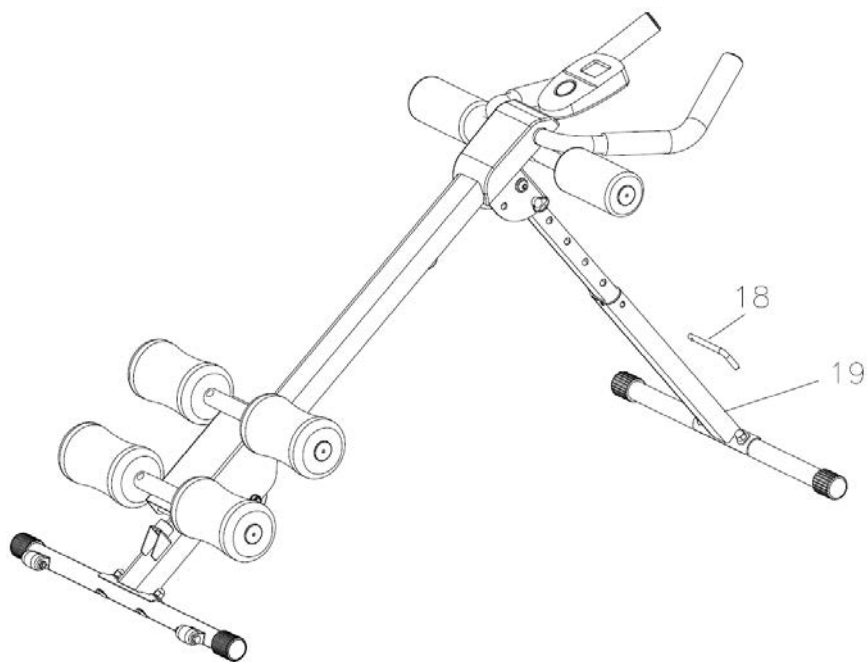
Relier l'ordinateur (42) au fil capteur (41) et fixez l'ordinateur sur le guidon (10). Installez les couvre-poignées (4) comme indiqué sur le schéma.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 7

Tirez sur le boulon en L (18), réglez à la hauteur adéquate et réinsérez le boulon dans l'emplacement correspondant.



# COMMANDE DE L'ORDINATEUR

## Bouton de fonction

### MODE/SELECT

Sélectionne une fonction. Lorsque vous appuyez sur cette touche (maintenir appuyé pendant env. 4 secondes), toutes les valeurs de fonction seront mises à zéro (réinitialisation totale).

### CARACTÉRISTIQUES

TIME | Temps .....00:00 - 99:59

COUNT | Compte .....0 - 9999

CAL.....0.0 - 9999

REPS/MIN | Rép/Min.....0 - 9999

### PROCEDURES DE FONCTIONNEMENT

**Auto Marche/Arrêt** : L'ordinateur est en état de fonctionnement dès que l'appareil se met en marche. L'ordinateur se débranche automatiquement en l'absence de toute action durant plus de 4 minutes.

## Fonctions

**TIME | Temps** - l'ordinateur affiche la durée d'entraînement actuelle (minutes et secondes).

**COUNT (CNT) | Compte** - l'écran affiche le nombre de mouvements exécutés pendant l'exercice.

**CALORIES (CAL)** - l'écran affiche la consommation de calories actuelle (kcal).

**REPS/MIN (CN/M) | Rép/Min** - l'écran affiche les mouvements par minute pendant l'exercice.

**SCAN** - l'ordinateur affiche successivement les valeurs de fonction suivantes sur le display:

(1) TIME (2) CAL (3) REPS/MIN.

### LA PILE

Si l'affichage devient faible, le remplacement de la pile peut devenir nécessaire (type "AA").

# CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez votre **AB Grinder** détiend plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.

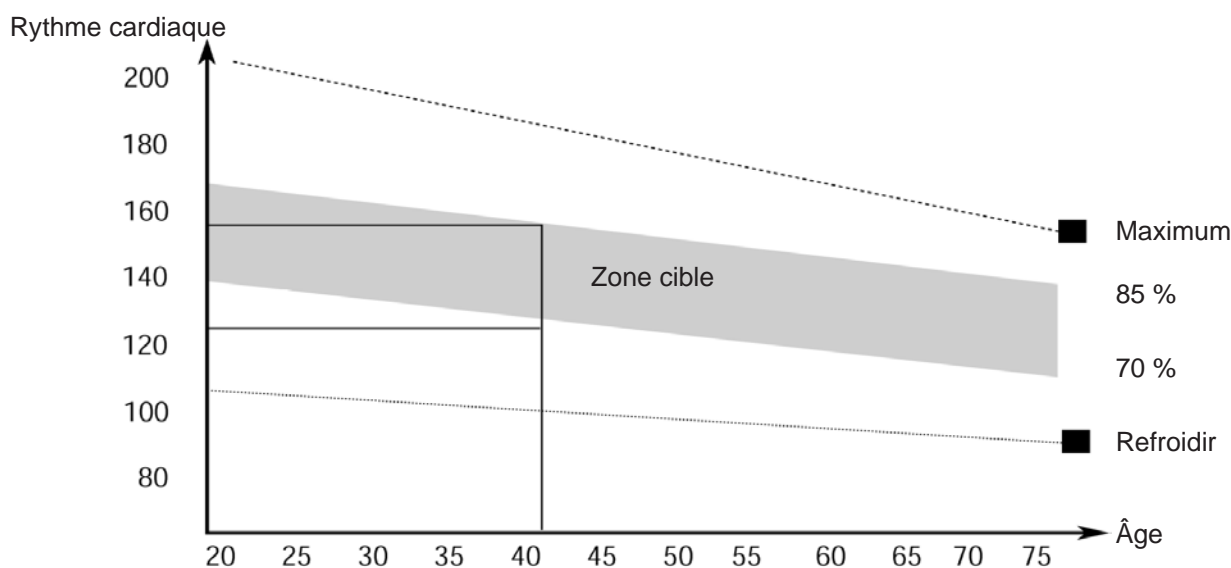
## 1. Phase d'échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît.



## 2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal. Si vous exécutez régulièrement, vos muscles des jambes développer en muscles flexibles. Entraîner à une vitesse homogène. Le rythme cardiaque doit se situer dans la plage comme indiqué ci-dessus (zone cible).



**Cette phase devrait durer 12 minutes au minimum. Nous recommandons un minimum de 15 à 20 minutes pour de meilleurs résultats**



# CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

## 3. Phase de refroidissement (Cool Down)

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 ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement. Ne pas effectuer un étirement excessif. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

## Définition musculaire

Pour obtenir une croissance musculaire, le réglage de la résistance de votre **AB Grinder** doit être très élevé. En raison de la haute tension sur les muscles des jambes, une séance d'entraînement longue n'est pas possible. Afin d'améliorer l'endurance, l'entraînement devrait être plus varié. Augmenter la tension jusqu'à la fin d'entraînement et réduire la vitesse pour rester dans la zone de fréquence cardiaque cible.

## RÉDUIRE LA MASSE CORPORELLE

**Vous devez entraîner dur et de longue durée pour réduire le poids du corps. Variété d'entraînement permet la combustion rapide des calories - similaire à exercer fitness.**

# CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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

## Instructions pour la protection de l'environnement



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

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement.

Veillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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

**info@skandika.com**

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



# BENVENUTO

## Importanti istruzioni per la sicurezza

La costruzione di questo attrezzo per ginnastica da camera è improntata alla massima sicurezza. Tuttavia, quando si utilizzano attrezzi di questo tipo, è necessario adottare precauzioni specifiche. Prima di assemblare o utilizzare l'attrezzo, si raccomanda di leggere interamente il manuale. In particolar modo occorre tenere conto delle seguenti precauzioni per la sicurezza:

1. Tenere sempre bambini e animali a distanza dall'attrezzo. Non lasciare giocare bambini vicino a ridosso dell'attrezzo senza custodia.
2. Quest'attrezzo può essere utilizzato solo in ogni caso da una persona alla volta.
3. In caso di vertigini, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, **INTERROMPERE** immediatamente l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie sgombra e in piano. **NON** utilizzare l'attrezzo in prossimità di acqua o all'esterno.
5. Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento.
6. Durante l'esercizio, indossare sempre abbigliamento adatto all'allenamento. **NON** indossare vestaglie o altri abiti che potrebbero rimanere intrappolati nell'attrezzo. Per utilizzare l'attrezzo è inoltre richiesto l'uso di scarpe da corsa o aerobica.
7. Utilizzare l'attrezzo esclusivamente per l'uso previsto, come indicato nel presente documento. Utilizzare esclusivamente accessori e pezzi di ricambio del produttore.
8. Non disporre oggetti affilati attorno alla macchina.
9. Le persone disabili non dovrebbero utilizzare l'attrezzo senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.
10. Prima di utilizzare l'attrezzo, si raccomanda di fare esercizi di stretching a scopo di riscaldamento.
11. Non utilizzare l'attrezzo se non funziona correttamente.
12. La capacità utente massima è di 100 kg.

**AVVERTENZA: PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE IL MEDICO. CIÒ VALE IN PARTICOLAR MODO PER PERSONE DI ETÀ MAGGIORE DI 35 ANNI O PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE. PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO PER FITNESS, SI RACCOMANDA DI LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI.**

**CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.**

## Indice

Importanti istruzioni per la sicurezza .....	44
Lista della ferramenta .....	46
Elenco parti.....	47
Esploso.....	48
Istruzioni di montaggio.....	49
Istruzioni operative computer .....	53
Istruzioni per gli esercizi .....	54
Condizioni per la garanzia.....	56

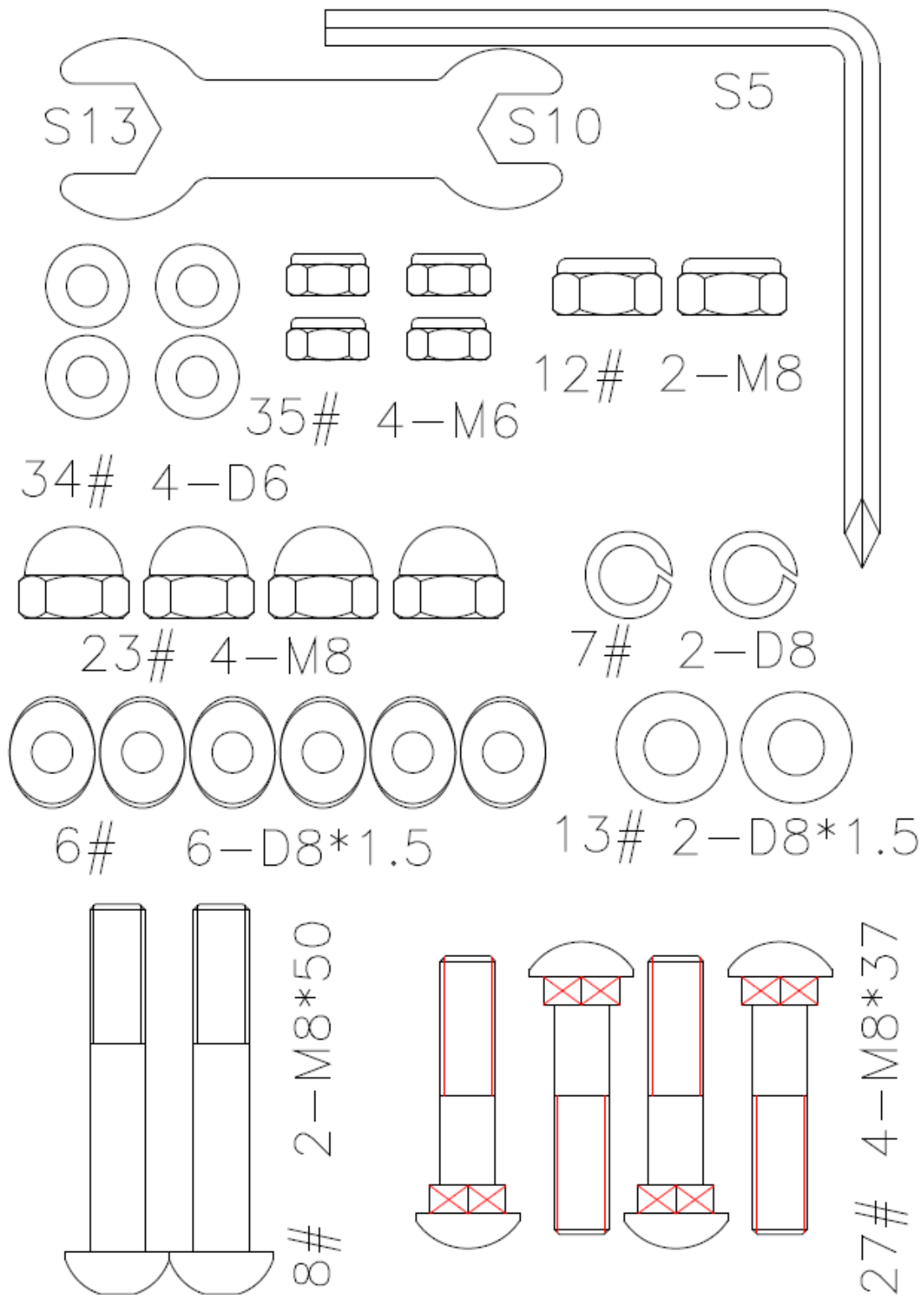
Per informazioni ulteriore  
visita il nostro sito  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scansiona il **QR-Code**  
con il suo Smartphone



# LISTA DELLA FERRAMENTA



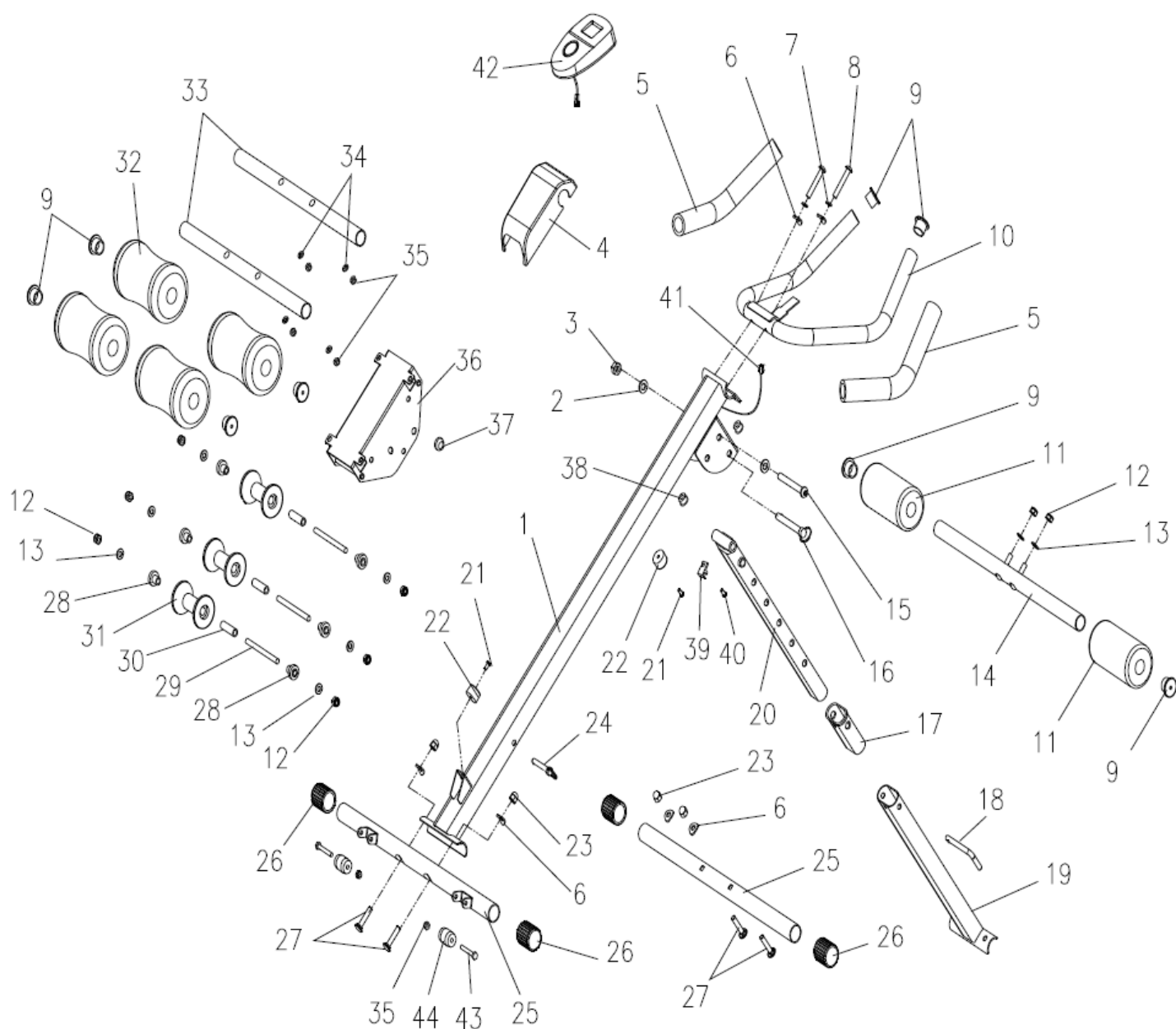
# ELENCO PARTI

Parti No	Descrizione	Pz.	Parti No	Descrizione	Pz.
1	Guida scorrevole	1	23	Dadi ciechi M8	4
2	Rondelle piane ø10mm	2	24	Bullone sezione circolare ø8x55	1
3	Dado M10	1	25	Tubi di base	2
4	Coperchio del manubrio	1	26	Zoccolo	4
5	Serie impugnature di gomma espansa ø23xø33x230	2	27	Bullone M8x37	4
6	Rondella circolare ø8	6	28	Supporto - cuscinetto (a sfere)	6
7	Rondelle elastiche ø8	2	29	Vite a doppio passo ø8x90	3
8	Bullone M8x50	2	30	Distanziale ø8.2xø12x43	3
9	Tappo circolare ø25	6	31	Rullo grande 51xø24x80	3
10	Manubrio	1	32	Rullo di gomma espansa ø23xø90x160	4
11	Rullo di gomma espansa ø23xø68x135	2	33	Tubo per ginocchia	1
12	Dado M8	8	34	Rondelle elastiche ø6	4
13	Rondelle piane ø8	8	35	Dado M6	6
14	Pezzo di collegamento	1	36	Cursori	1
15	Bullone	1	37	Magnete circolare	1
16	Bullone	1	38	Tappo per filo	2
17	Bussola	1	39	Supporto per sensore	4
18	Bullone a forma di L	1	40	Vite autofilettante con testa a croce	1
19	Tubo anteriore – parte inferiore	1	41	Filo del sensore	1
20	Tubo anteriore – parte superiore	1	42	Computer	1
21	Testa con intagli a croce	2	43	Vite testa esagonale M6x45	2
22	Imbottitura	2	44	Rullo di guida	2

# ESPLOSO

In caso di problemi meccanici, fare riferimento al presente esploso. Tutte le parti sono contrassegnate con un numero specifico. Per sostituire la parte specifica, occorre indicare il numero corrispondente (entro il periodo di validità della garanzia, la sostituzione può essere gratuita).

Se necessario, fare riferimento in aggiunta al manuale utente gratuito in formato .pdf accessibile su [www.skandika.com](http://www.skandika.com). In tale contesto, l'esploso può essere ingrandito con un fattore massimo del 500%.

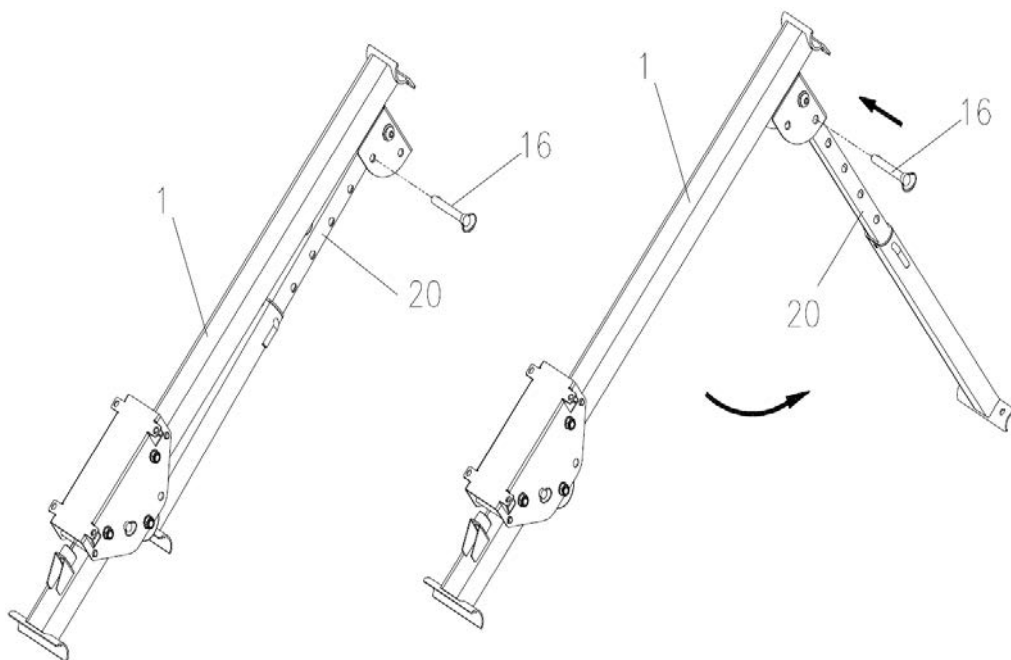




# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

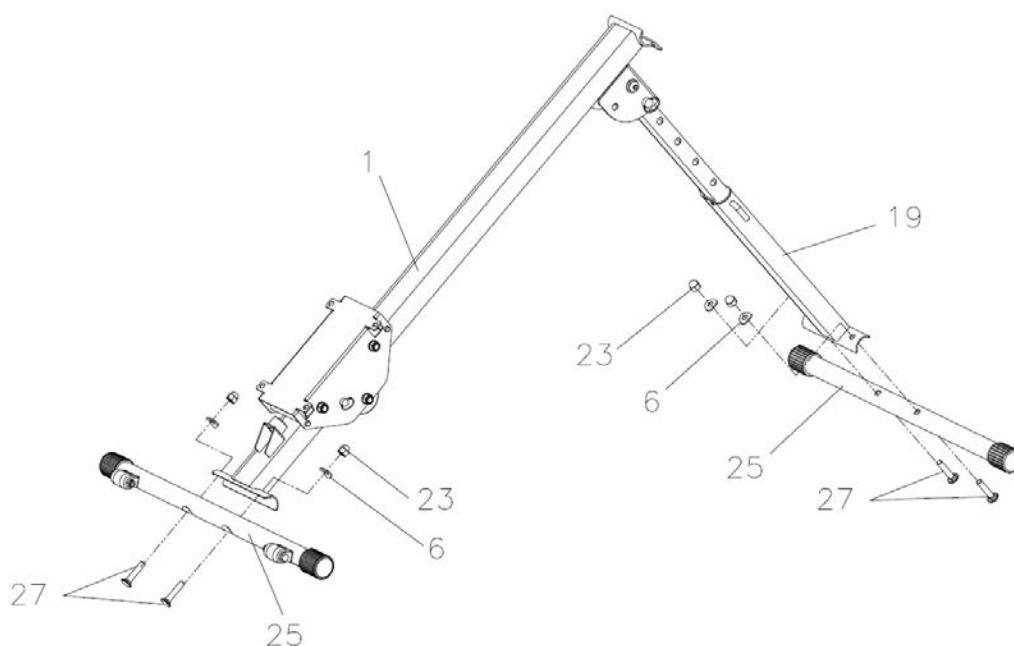
## Passo 1

Estrarre il bullone (16) e tirare verso l'esterno il tubo anteriore – parte superiore (20) come mostrato nei disegni. Fissare il tubo anteriore – parte superiore (20) nella posizione estesa con il bullone (16).



## Passo 2

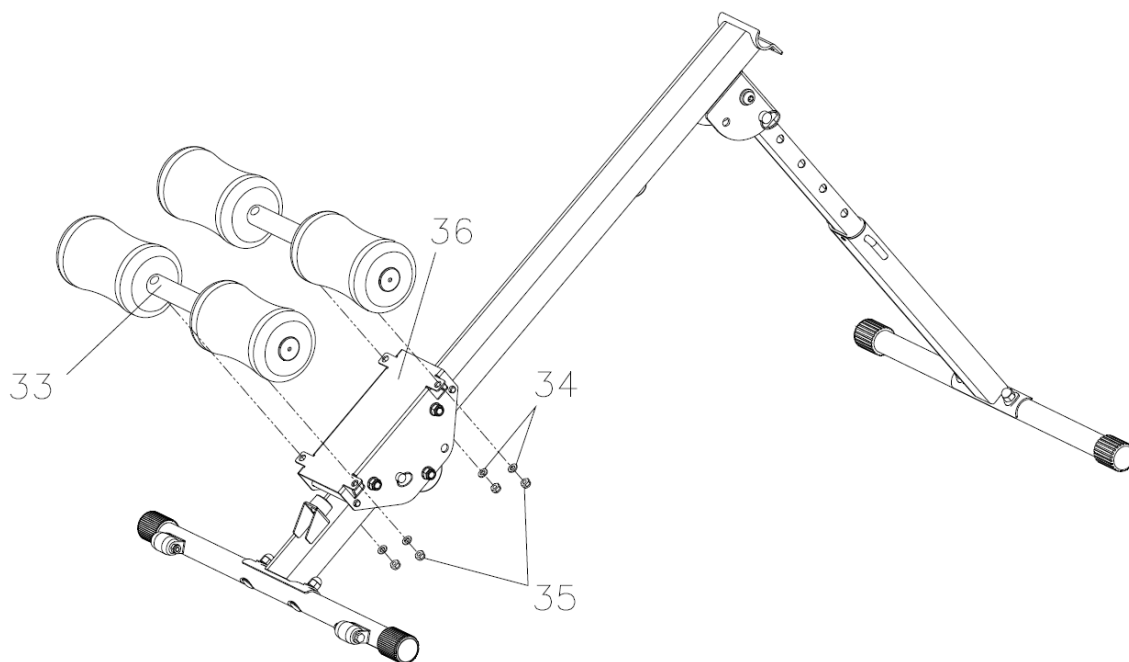
Fissare i tubi di base anteriore e posteriore (25) alla guida di scorrimento (1) e il tubo anteriore – parte inferiore (19) con ciascuno dei 2 bulloni (27), 2 rondelle circolari  $\varnothing 8$  (6) e 2 dadi ciechi M8 (23).



# ASSEMBLAGGIO

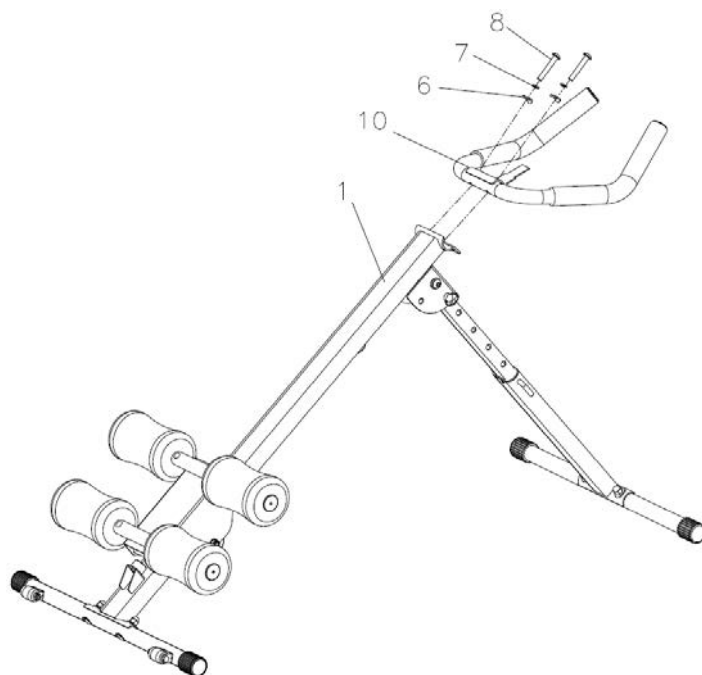
## Passo 3

Montare il tubo per ginocchia (33) sul cursore (36) con le rondelle elastiche  $\varnothing 6$  (34) e i dadi M6 (35).



## Passo 4

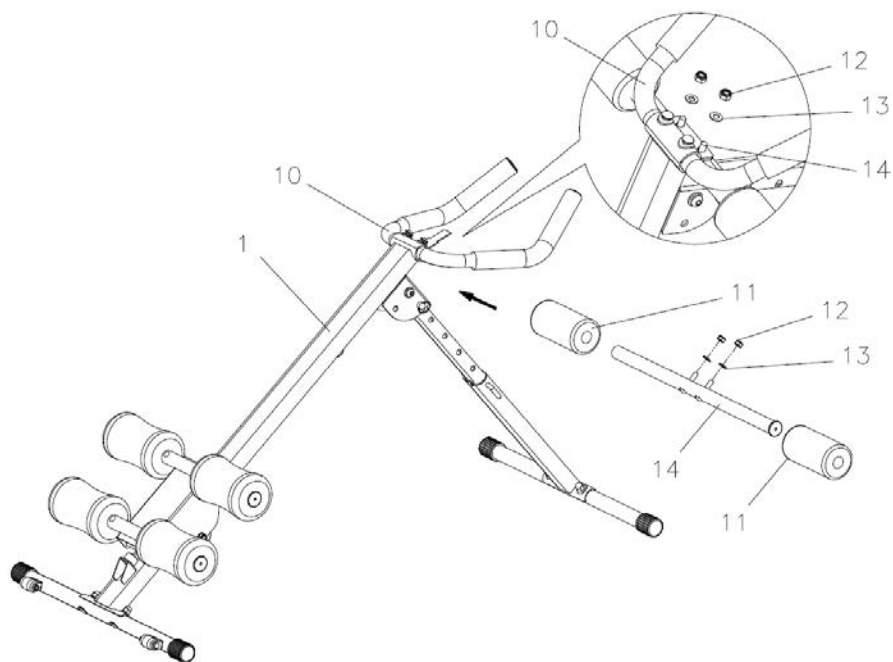
Fissare il manubrio (10) sulla guida scorrevole (1) con i bulloni Allen M8x50 (8), rondelle elastiche  $\varnothing 8$  (7) e rondelle circolari  $\varnothing 8$  (6).



# ASSEMBLAGGIO

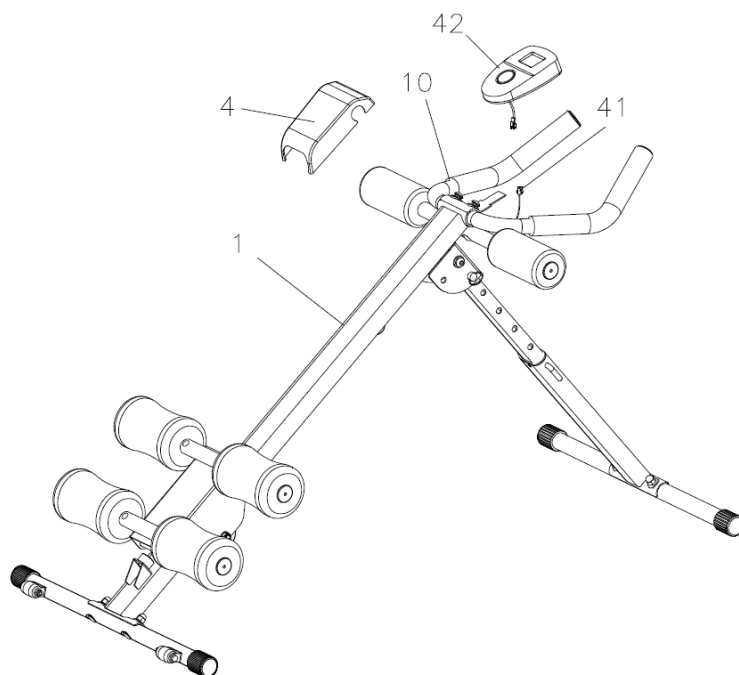
## Passo 5

Fissare il pezzo di collegamento (14) sulla guida di scorrimento (1) e il manubrio (10) con i dadi di nylon (12) e le rondelle piane  $\varnothing 8$  (13).



## Passo 6

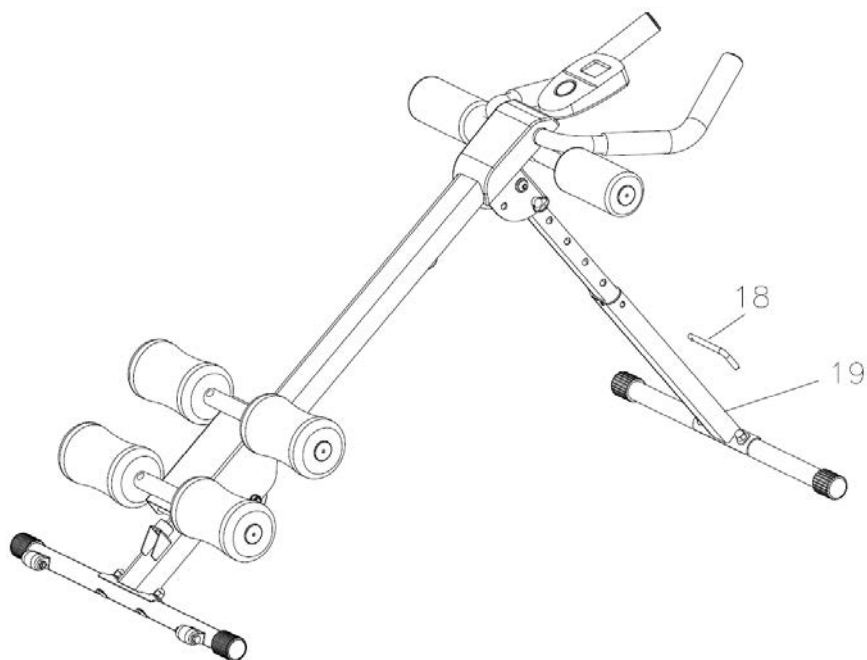
Collegare il computer (42) al filo del sensore (41) e fissare il computer sul manubrio (10). Montare il coperchio del manubrio (4) come mostrato nel disegno.



# ASSEMBLAGGIO

## Passo 7

Estrarre il bullone a forma di L (18), regolare un'altezza adatta e reinserire il bullone nel corrispondente foro.



# ISTRUZIONI OPERATIVE COMPUTER

## Tasto funzione

### MODE/SELECT

Seleziona una funzione. Tenere premuto per ca. 4 secondi per rassetta tutti i valori a zero (reset totale).

### SPECIFICAZIONI

TIME | Tempo ..... 00:00 - 99:59

COUNT | Conteggio ..... 0 - 9999

CAL..... 0.0 - 9999

REPS/MIN | Ripetiz/Min ..... 0 - 9999

### PROCEDURE OPERATIVE

**AUTO ON/OFF:** Appena inizia un movimento o qualunque pulsante viene premuto, il computer si accende. L'apparecchio si spegnerà automaticamente se non vi sono azioni per 4 minuti.

## Funzioni

**TIME | Tempo** - Mostra il tempo di esercizio attuale (minuti e secondi).

**COUNT (CNT) | Conteggio** - Visualizza i movimenti eseguiti durante l'esercizio.

**CALORIES (CAL)** - Accumula il consume di calorie durante l'esercizio (kcal).

**REPS/MIN (CN/M) | Ripetiz/Min** - Visualizza i movimenti al minuto durante l'esercizio.

**SCAN** - Muestra alternativamente las funciones: (1) TIME (2) CAL (3) REPS/MIN.

### LA BATTERIA

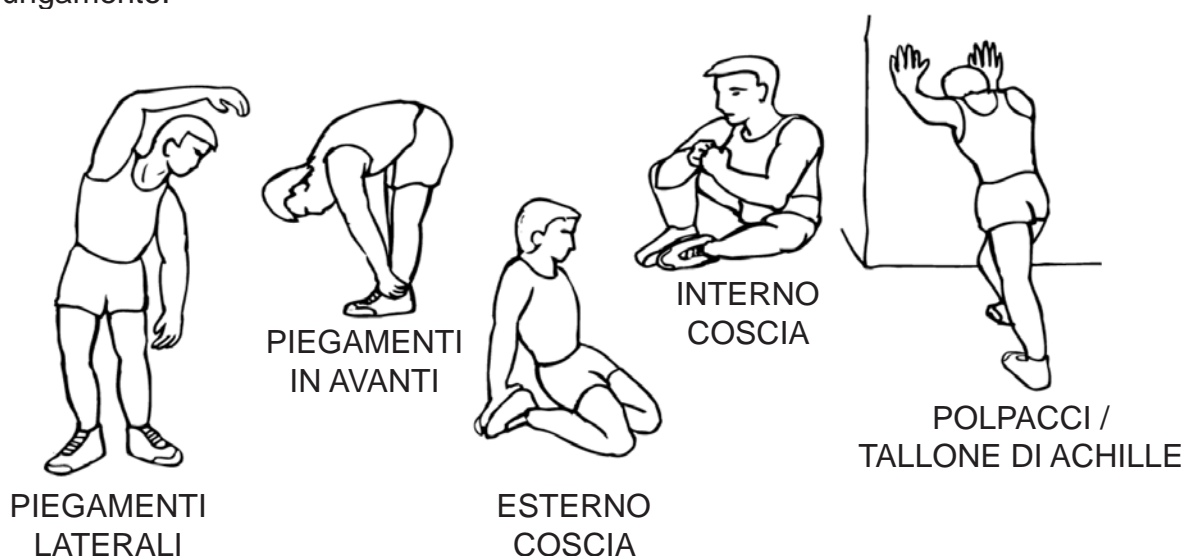
Se lo schermo fornisce una visione di bassa qualità, dovrete sostituire la batteria (tipo "AA").

# ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

L'uso del **AB Grinder** offre molteplici benefici; migliora la forma fisica, il tono muscolare e, se associato a una dieta controllata, aiuta a perdere peso.

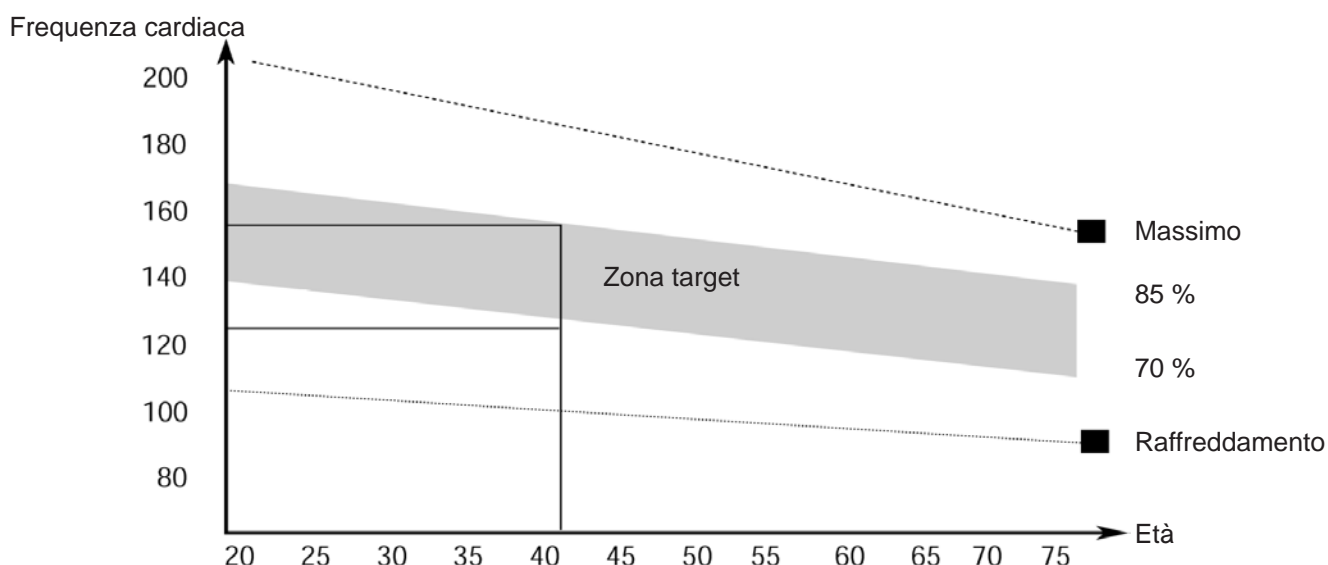
## 1. Fase di riscaldamento

Questa fase riattiva la circolazione sanguigna in tutto il corpo e contribuisce al corretto lavoro dei muscoli. Riduce inoltre il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching, come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere mantenuto per 30 secondi circa; non forzare o procedere a strappi per allungare i muscoli. In caso di dolore, **INTERROMPERE** l'allungamento.



## 2. Fase di esercizio

Questa è la fase in cui il corpo lavora. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventano più flessibili. Durante l'allenamento è importante mantenere sempre un ritmo costante. L'intensità di lavoro dovrebbe essere sufficiente ad accelerare il battito cardiaco nella zona target mostrata di seguito nel grafico.



**Questa fase dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti, anche se la maggioranza delle persone inizia con 15-20 minuti circa.**

# ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

## 3. Fase di raffreddamento (Cool down)

Questa fase consente al sistema cardiovascolare e ai muscoli di distendersi. Si tratta di una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad esempio riducendo il ritmo e proseguendo per 5 minuti circa. A questo punto occorrerà ripetere gli esercizi di stretching, sempre ricordando di non forzare o procedere a strappi per allungare i muscoli.

Con il miglioramento della condizione fisica, può essere necessario prolungare e intensificare l'allenamento. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, distribuire uniformemente le sessioni nell'arco della settimana.

## TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli utilizzando il **AB Grinder**, è necessario avere una resistenza piuttosto elevata. Ciò comporta l'applicazione di uno sforzo maggiore sui muscoli delle gambe ed eventualmente l'impossibilità di allenarsi per la durata desiderata. Se l'obiettivo è un miglioramento della forma fisica, è inoltre necessario variare il programma di allenamento.

Durante le fasi di riscaldamento e raffreddamento è necessario allenarsi come d'abitudine ma, verso la fine dell'esercizio, si dovrà aumentare la resistenza, appesantendo il lavoro per le gambe. Occorrerà ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

## DIMAGRIMENTO

**In questo ambito il fattore principale è la quantità di sforzo impiegato. Maggiore e più prolungato è il lavoro, maggiore sarà il numero di calorie bruciate. Di fatto il principio è lo stesso del caso in cui si desidera migliorare la forma fisica; la differenza è l'obiettivo da raggiungere.**

# CONDIZIONI DI GARANZIA

## Offriamo una garanzia per la nostra attrezzatura in base alle seguenti condizioni:

1. Ripariamo in conformità con i seguenti requisiti (numeri 2-5) danni o difetti sul attrezzo, se può essere dimostrato che un difetto di fabbricazione, che comunica immediatamente e 24 mesi dopo la consegna al cliente finale. La garanzia non copre le parti che si rompono facilmente, come per esempio pezzi di vetro o di plastica. La garanzia non si attiva: da lievi scostamenti della composizione desiderata per il valore e la fruibilità o difetti, i danni causati da prodotti chimici ed effetti elettrochimici; a causa di perdite di acqua e danni in genere da forza maggiore.
2. La garanzia sarà eseguita in modo tale che i pezzi difettosi saranno riparati gratuitamente o, a nostra discrezione, sostituirli con componenti ineccepibile. I costi dei materiali e della manodopera saranno a carico nostro. Riparazioni al luogo dell'attrezzo non può essere pretesa. Si deve presentare a fattura con la data dell'acquisto e/o data di consegna. I pezzi sostituiti diventano di nostra proprietà.
3. La garanzia decade se vengono effettuate le riparazioni o regolazioni di persone non autorizzati da noi o se vengono usati pezzi in sostituzione quale non sono adatti per il nostro attrezzo. Inoltre quando l'attrezzo è danneggiato o distrutto da forza maggiore o ambientale. Danni causati di un trattamento improprio - innanzitutto inosservanza dello manuale- o comparano dopo la manutenzione o se l'attrezzo compara danni meccanici di qualunque genere. Dopo aver conferito telefonicamente il servizio assistenza può autorizzarla per la riparazione o la sostituzione dei pezzi quale riceverà. In questo caso certamente la garanzia non scade.
4. La garanzia di un prestito non prolunga il periodo di garanzia né l'inizio di un nuovo periodo di transizione di garanzia.
5. Ulteriori o altre pretese, in particolare i crediti sorti al di fuori del danno dell'attrezzo - per quanto riguarda la responsabilità non è obbligatorio legale - sono esclusi.
6. Le nostre condizioni di garanzia le premesse e il volume della nostra garanzia, lasciano gli obblighi contrattuali di garanzia del venditore intatti.
7. Pezzi soggetti a usura non sono soggetti alle condizioni di garanzia.
8. La garanzia decade se non utilizzato correttamente, soprattutto nelle palestre, centri di riabilitazione e alberghi. Anche se la maggior parte della nostra attrezzatura sono di qualità adatta per un uso professionale, questo richiede un accordi di compartecipazione separati.

## Smaltimento



Questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici al termine della sua vita, ma deve essere portato in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. I materiali sono riutilizzabili secondo la loro etichettatura. Con il riutilizzo, il riciclaggio o altre forme di utilizzo di dispositivi obsoleti, voi renderete un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Si prega di chiedere per il centro di smaltimento appropriato in municipio.

Per assistenza, accessori e ricambi si prega di rivolgersi a: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Centro assistenza: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germania





# BIENVENIDA

## Precauciones de seguridad importantes

Este aparato de gimnasia está diseñado para proporcionar una seguridad óptima. Aun así, siempre que se utilice alguna parte del aparato de gimnasia deberán aplicarse ciertas precauciones. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar o utilizar la máquina. En particular, tenga en cuenta las precauciones de seguridad descritas a continuación:

1. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje solos a los niños en la habitación en la que se encuentra la máquina.
2. La máquina solo debe ser utilizada por una sola persona cada vez.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, PARE el entrenamiento de en seguida. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
4. Coloque la máquina en una superficie despejada y nivelada. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de las partes móviles.
6. Utilice siempre ropa de entrenamiento adecuada para el ejercicio. NO use ropa u otro tipo de prendas que puedan engancharse en la máquina. Lleve calzado deportivo o zapatos para ejercicios aeróbicos siempre que utilice la máquina.
7. Utilice la máquina solo para los fines que se describen en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No coloque ningún objeto puntiagudo alrededor de la máquina.
9. Las personas con discapacidad no deben utilizar la máquina sin la supervisión de un médico o una persona cualificada.
10. Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
11. Nunca utilice la máquina si esta no está funcionando correctamente.
12. La capacidad de peso máxima del usuario es de 100 kg.

**ADVERTENCIA: ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES DE ESPECIAL IMPORTANCIA PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O QUE TENGAN ALGÚN PROBLEMA DE SALUD. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR A UTILIZAR CUALQUIER EQUIPAMIENTO DEPORTIVO.**

**CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES.**

# ÍNDICE DE CONTENIDO

## Índice de contenido

Precauciones de seguridad importantes .....	58
Lista de embalaje .....	60
Lista de piezas.....	61
Despiece.....	62
Instrucciones de montaje.....	63
Instrucciones uso del computador.....	67
Instrucciones para el ejercicio .....	68
Condiciones de garantía.....	70

ES

Visite nuestra página web  
para más información

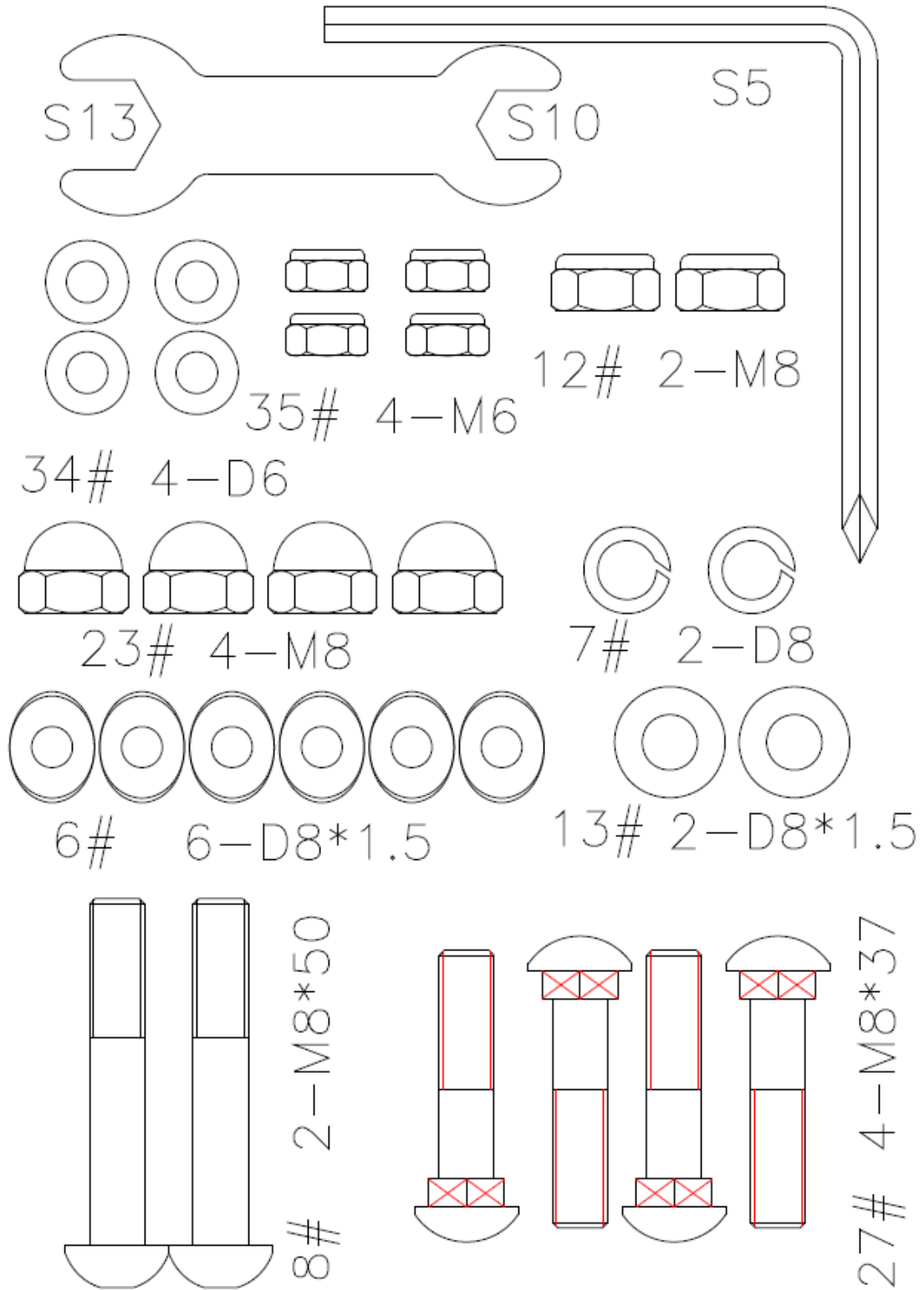
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Escanee el **código QR**  
con su Smartphone



# LISTA DE EMBALAJE



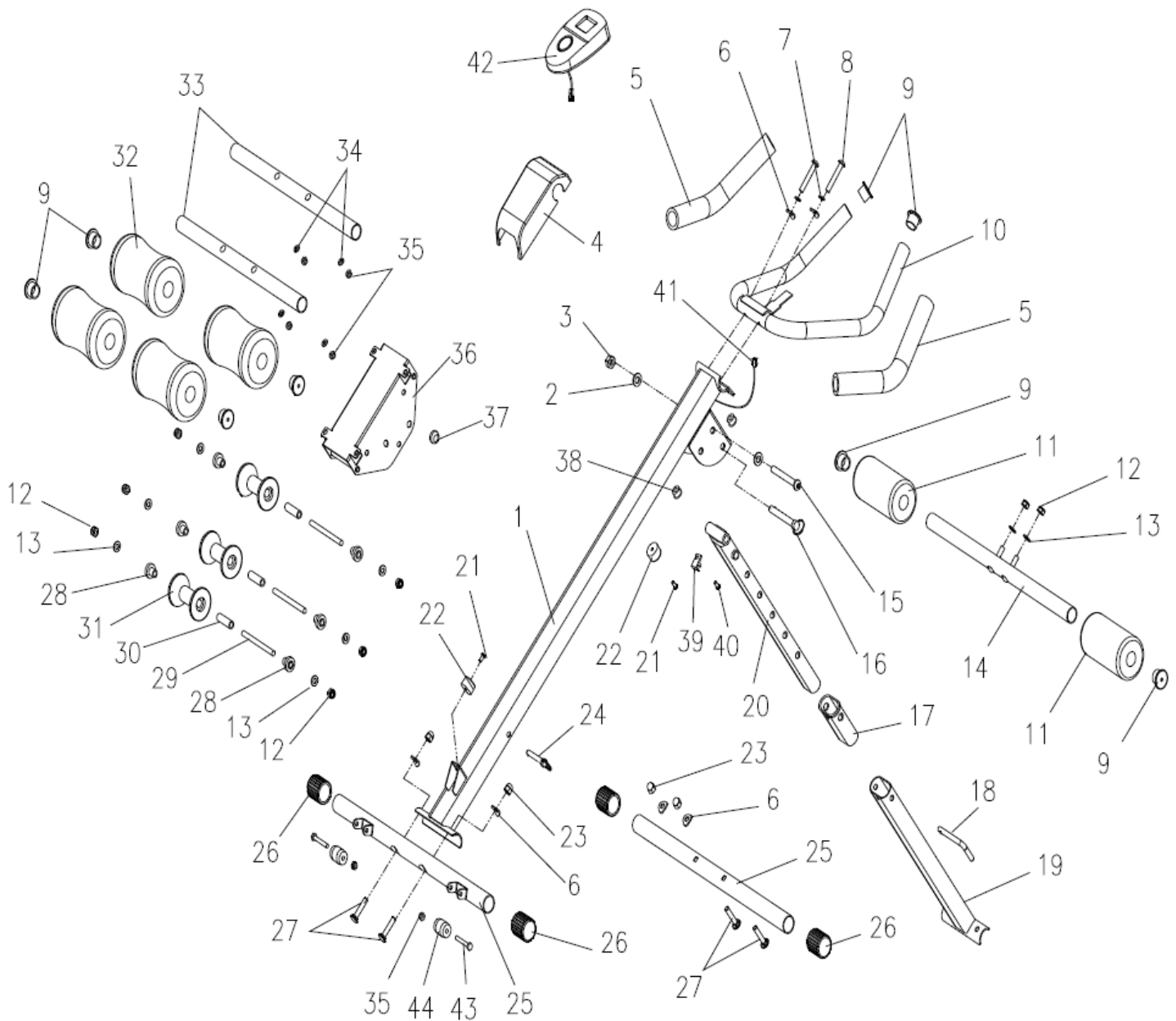
# LISTA DE PIEZAS

Nº pieza	Descripción	Canti- dad	Nº pieza	Descripción	Canti- dad
1	Riel	1	23	Cubrir de tuerca M8	4
2	Arandela $\varnothing 10\text{mm}$	2	24	Perno redondo $\varnothing 8 \times 55$	1
3	Tuerca M10	1	25	Tubos de la base	2
4	Cubierta del manillar	1	26	Toma	4
5	Juego de mangos de espuma $\varnothing 23 \times \varnothing 33 \times 230$	2	27	Perno M8x37	4
6	Arandela redonda $\varnothing 8$	6	28	Rodamiento	6
7	Arandela del muelle $\varnothing 8$	2	29	Tornillo de rosca doble $\varnothing 8 \times 90$	3
8	Perno M8x50	2	30	Separador $\varnothing 8.2 \times \varnothing 12 \times 43$	3
9	Tapón redondo $\varnothing 25$	6	31	Polea grande $51 \times \varnothing 24 \times 80$	3
10	Manillar	1	32	Espuma $\varnothing 23 \times \varnothing 90 \times 160$	4
11	Espuma $\varnothing 23 \times \varnothing 68 \times 135$	2	33	Tubo para las rodillas	1
12	Tuercas de nailon M8	8	34	Arandela del muelle $\varnothing 6$	4
13	Arandela plana $\varnothing 8$	8	35	Tuerca de nailon	6
14	Conector	1	36	Deslizador	1
15	Perno	1	37	Imán redondo	1
16	Perno	1	38	Enchufe	2
17	Casquillo	1	39	Soporte del sensor	4
18	Perno en L	1	40	Tornillo de rosca con cabeza en cruz	1
19	Parte inferior del tubo frontal	1	41	Cable del sensor	1
20	Parte superior del tubo frontal	1	42	Computador	1
21	Cabeza avellanada en cruz	2	43	Tornillo de cabeza hexagonal M6x45	2
22	Cojín	2	44	Rodillo guía	2

# DESPIECE

En caso de problemas mecánicos utilice este plano de despiece. Todas las piezas están marcadas con un número de pieza específico. Indíquenos este número con el fin de reemplazar la pieza correspondiente (dentro del periodo de garantía este servicio podría ofrecerse gratuitamente).

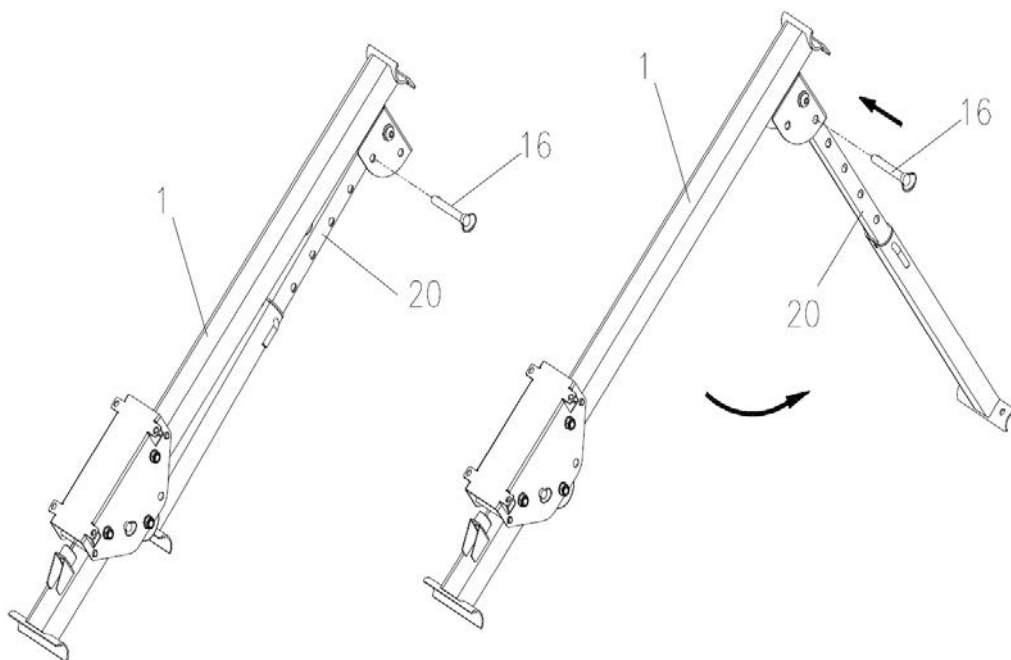
Si lo desea, también puede utilizar el manual de usuario gratuito disponible en formato pdf en [www.skandika.com](http://www.skandika.com). En ese manual podrá ampliar el plano de despiece con un factor de hasta un 500 %.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

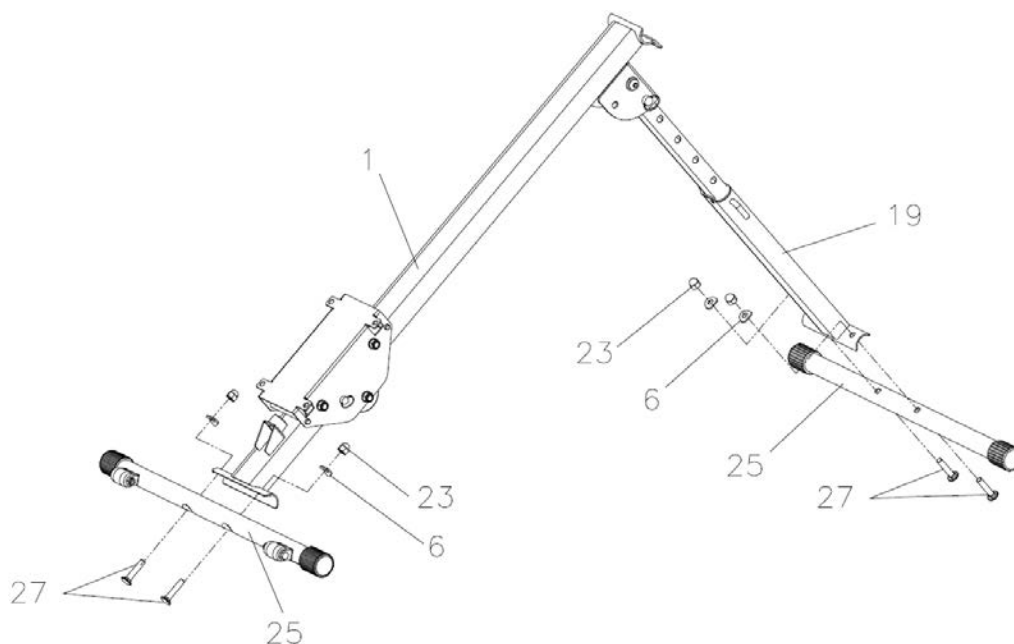
## Paso 1

Saque el perno (16) y despliegue la parte superior del tubo frontal (20) tal como indica la ilustración. Fije la parte superior del tubo frontal (20) en posición desplegada usando el perno (16).



## Paso 2

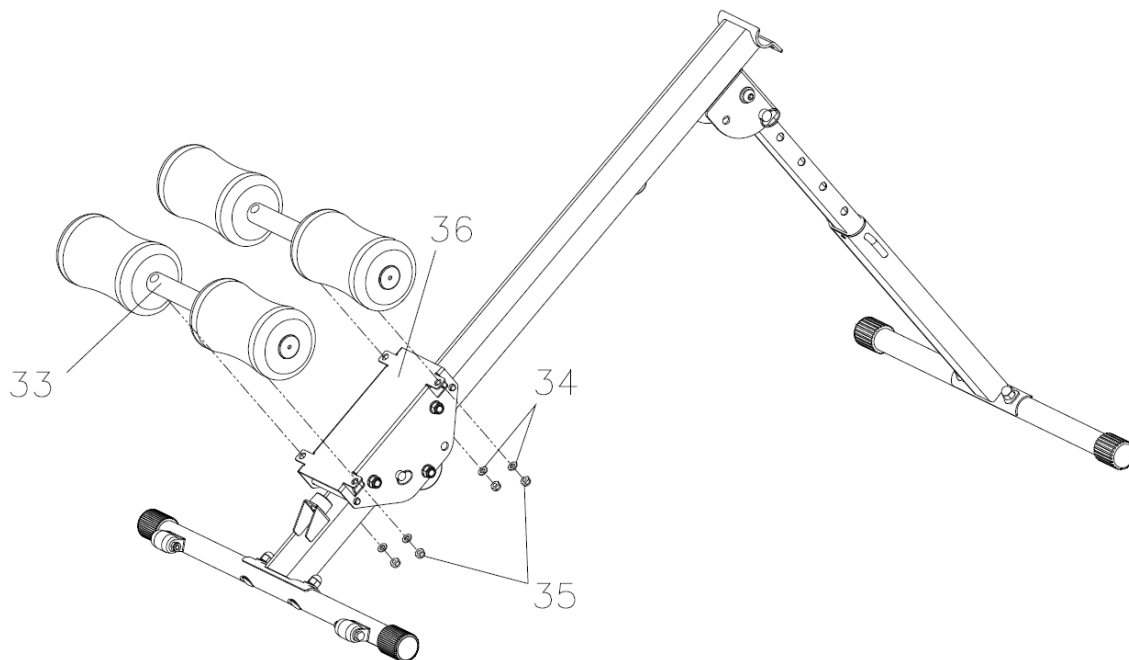
Fije los tubos frontal y trasero de la base (25) sobre el riel (1) y la parte inferior del tubo frontal (19) con 2 pernos (27), 2 arandelas redondas  $\varnothing 8$  (6) y 2 tuercas M8 (23) cada uno.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

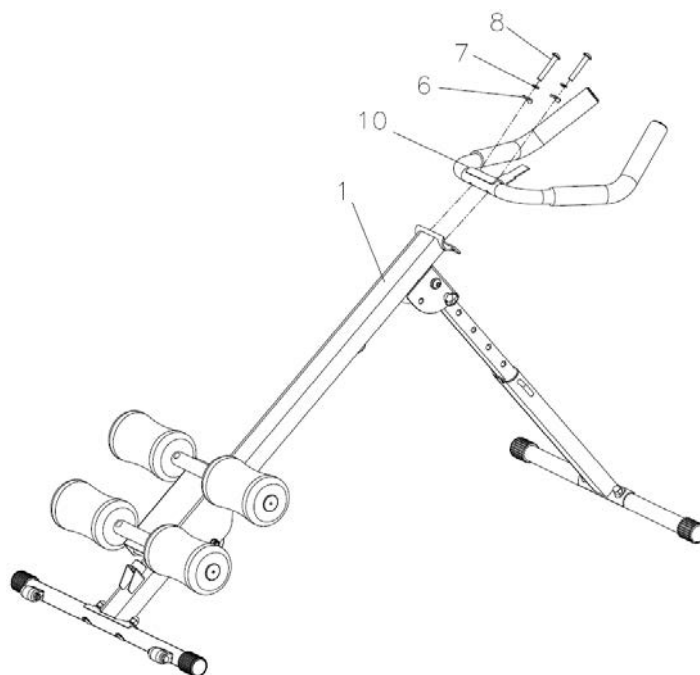
## Paso 3

Monte el tubo para las rodillas (33) sobre el deslizador (36) usando arandelas elásticas  $\varnothing 6$  (34) y tuercas de nailon M6 (35).



## Paso 4

Fije el manillar (10) sobre el riel (1) con tornillos Allen M8x50 (8), arandelas elásticas  $\varnothing 8$  (7) y arandelas redondas  $\varnothing 8$  (6).

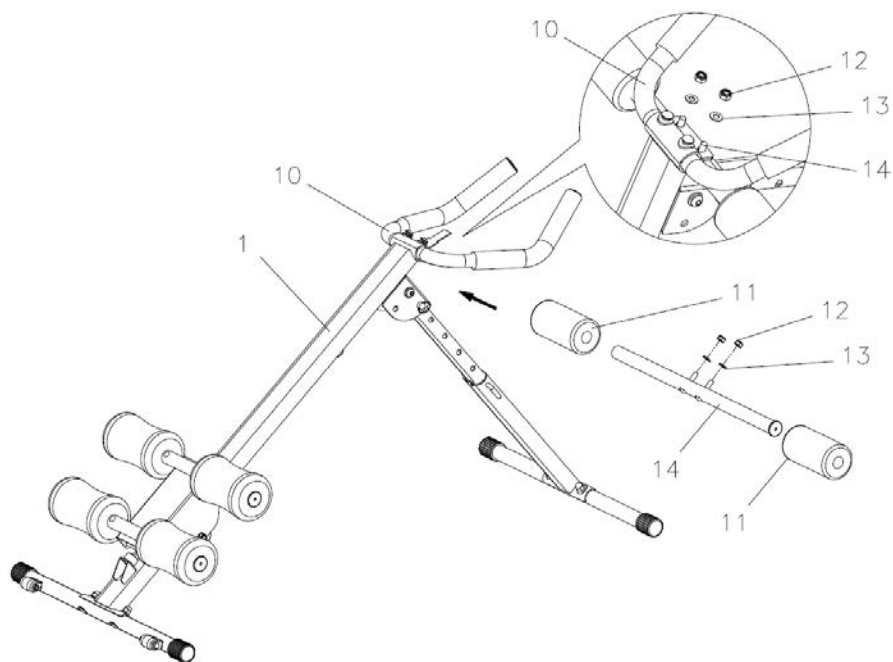




# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

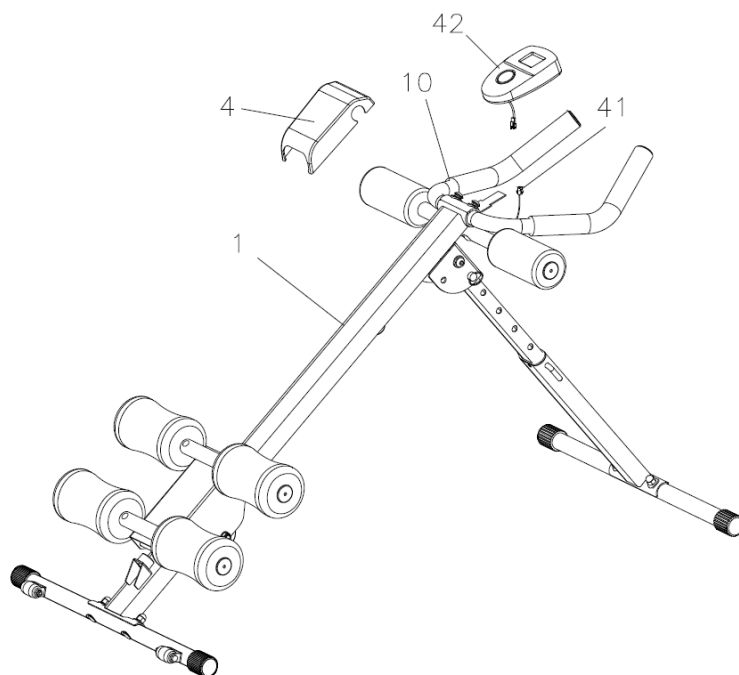
## Paso 5

Fije el conector (14) sobre el riel (1) y el manillar (10) con tuercas de nailon (12) y arandelas planas  $\varnothing 8$  (13).



## Paso 6

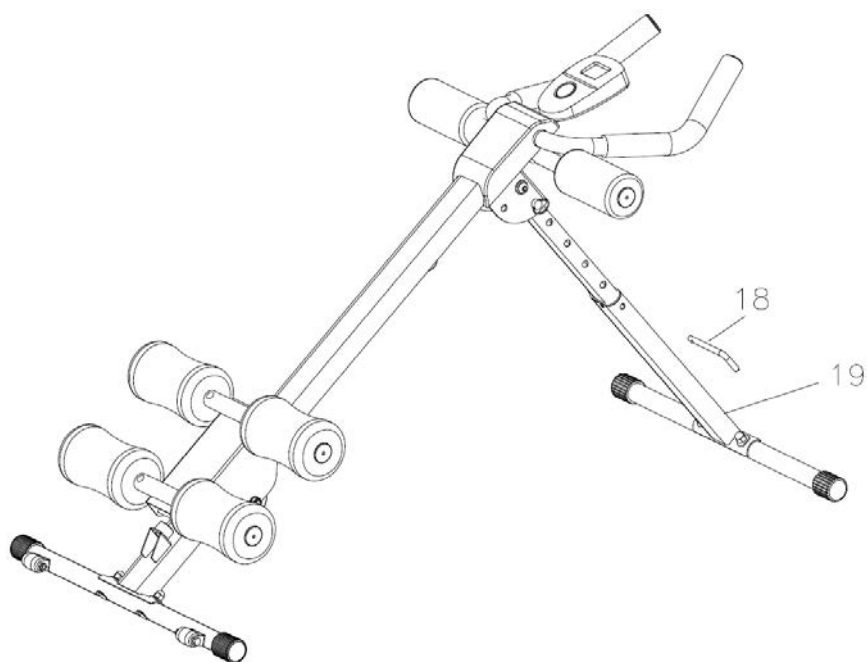
Conecte el ordenador (42) al cable del sensor (41) y fije el ordenador al manillar (10). Monte la cubierta del manillar (4) como muestra la ilustración.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## Paso 7

Saque el perno en L (18), ajuste la altura adecuada e inserte de nuevo el perno en el taladro correspondiente.



# INSTRUCCIONES USO DEL COMPUTADOR

## Botón de función

### MODE/SELECT

Selecciona una función. Debe pulsar y mantener durante 4 segundos para poner todos los valores en cero (reset total).

### CARACTERÍSTICAS

TIME | Tempo ..... 00:00 - 99:59

COUNT..... 0 - 9999

CAL..... 0.0 - 9999

REPS/MIN ..... 0 - 9999

### PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

**AUTO ON/OFF:** Tan pronto como se inicie algún movimiento o se pulse el botón, el computador se pondrá en marcha. Se desconectará automáticamente si no existiese ninguna acción durante 4 minutos.

## Funciones

**TIME | Tiempo** - Muestra el tiempo de ejercicio transcurrido (minutos y segundos).

**COUNT (CNT)** - Muestra los pasos recorridos durante el ejercicio.

**CALORIAS (CAL)** - Muestra el consumo de calorías durante el ejercicio (kcal).

**REPS/MIN (CN/M)** - Muestra los pasos por minuto durante el ejercicio.

**SCAN** - Muestra alternativamente las diversas funciones (1) TIME (2) CAL (3) REPS/MIN.

### LA BATERIA

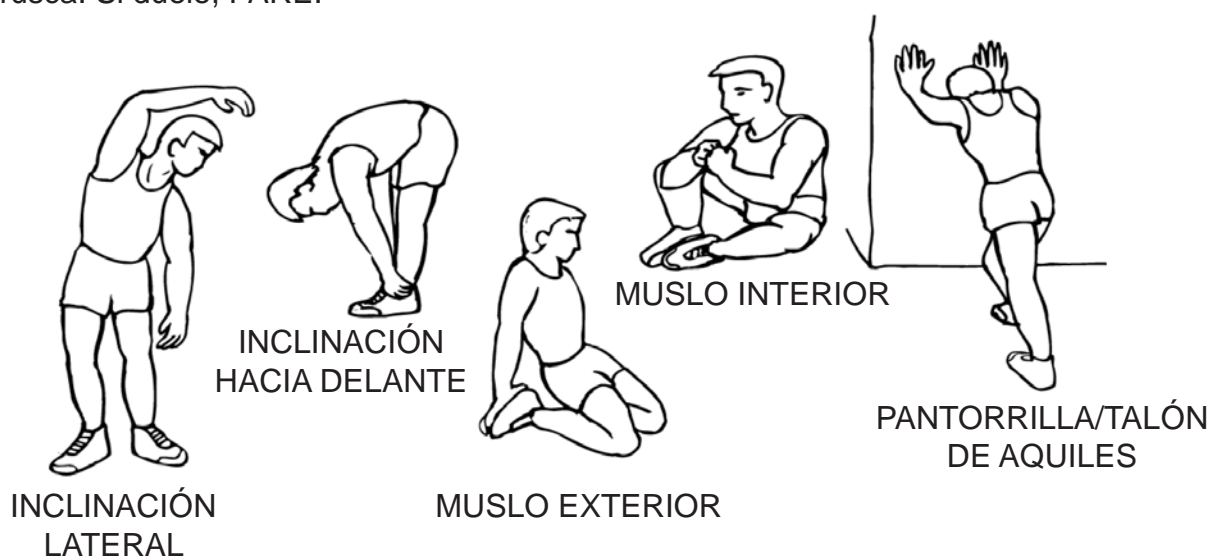
Si los valores mostrados en la pantalla salen tenues, debe cambiar la pila (tipo « AA »).

# INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

Utilizar su **AB Grinder** le proporcionará múltiples beneficios: Mejorará su estado físico, su tono muscular y, en combinación con una dieta controlada, le ayudará a bajar de peso.

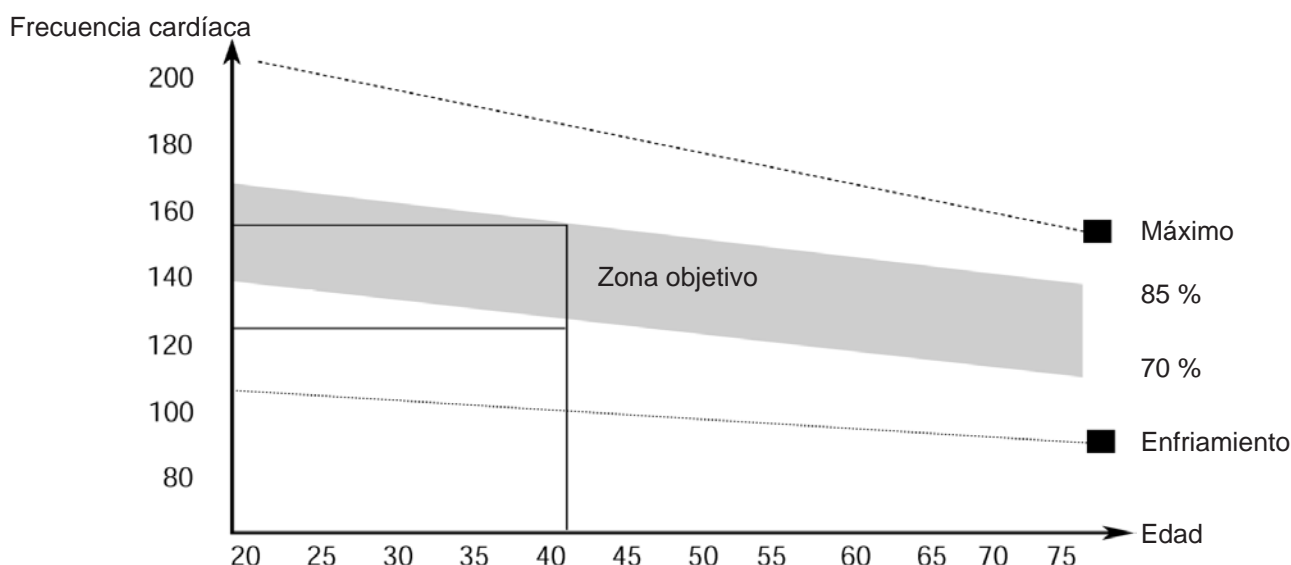
## 1. La fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y que los músculos trabajen adecuadamente. También reduce el riesgo de sufrir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debería mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o estire sus músculos de manera brusca. Si duele, PARE.



## 2. La fase del ejercicio

Esta fase es la que requiere mayor esfuerzo. Después de un uso regular los músculos de sus piernas serán más flexibles. Realice el ejercicio a su ritmo, pero es muy importante mantener una cadencia constante. El ritmo de trabajo debería ser suficiente para elevar su frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo mostrada en el siguiente gráfico.



**Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con aprox. 15 a 20 minutos.**

# INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

## 3. La fase de enfriamiento

Esta fase sirve para relajar el sistema cardio-vascular y los músculos. Consiste en la repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, continúe durante aproximadamente 5 minutos a un ritmo más reducido. A continuación, deberían repetirse los ejercicios de estiramiento, recuerde no forzar o estirar los músculos bruscamente.

A medida que se vaya poniendo en forma puede ser necesario entrenar más duro y durante más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, a ser posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

## TONIFICACIÓN MUSCULAR

Si desea utilizar la **AB Grinder** para tonificar los músculos, deberá ajustar la resistencia a un valor relativamente alto. Esto generará más tensión en los músculos de las piernas y podría implicar que no pueda entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está intentando mejorar su estado físico, necesitará alterar su programa de entrenamiento.

Debería entrenar de la forma habitual durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero cuando llegue al final de la fase de ejercicio aumente la resistencia para que sus piernas trabajen más duro. Deberá reducir la velocidad con el fin de mantener su frecuencia cardiaca dentro de la zona objetivo.

## PÉRDIDA DE PESO

**El factor importante para la pérdida de peso es la cantidad de esfuerzo realizada. Cuánto más esfuerzo se realice y más tiempo dure el ejercicio, más calorías se quemarán. De hecho, es igual que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la única diferencia es la meta.**

# CONDICIONES DE GARANTÍA

## Nuestros aparatos disponen de la garantía definida a continuación:

1. Las reparaciones de defectos o daños en el aparato se realizan de forma gratuita, siempre que la causa sea debida a un defecto de fabricación de conformidad con las siguientes condiciones (números 2 a 5). Para ello, será necesario informar sin demora sobre dichos defectos o daños después de su aparición y dentro del periodo de garantía de 24 meses a contar desde la entrega del aparato al usuario final. La garantía no incluye las piezas que se rompen con facilidad (p. ej., vidrio o plástico). La garantía no incluye ligeras desviaciones del producto insignificantes para el uso y el valor del aparato, daños debidos a efectos químicos o electromecánicos, así como daños debidos al agua o por causa de fuerza mayor.
2. La aceptación de la garantía cubre la sustitución o reparación de las piezas defectuosas conforme a nuestro criterio. El coste de los materiales y la mano de obra será a nuestro cargo. No se llevarán a cabo reparaciones en el lugar del cliente. Se deberá presentar el comprobante de compra con la fecha de compra y/o el albarán de entrega. Las piezas sustituidas pasarán a ser de nuestra propiedad.
3. Las reparaciones o ajustes no autorizados por nosotros, o el equipamiento de nuestros aparatos con piezas o accesorios adicionales no adaptados a nuestros aparatos invalidarán la garantía. Los daños en el aparato o la destrucción del mismo debido a causas de fuerza mayor o a influencias medioambientales, la manipulación o mantenimiento indebido (p. ej., a causa de la no observancia del manual de instrucciones) o daños mecánicos también invalidan la garantía. El servicio de atención al cliente podría autorizar la sustitución o reparación de piezas defectuosas después de una consulta telefónica. Este caso no invalida la garantía.
4. Los servicios prestados en garantía no suponen la prolongación del periodo de garantía ni tampoco implican el inicio de un nuevo periodo de garantía.
5. Cualquier otra reclamación, particularmente aquellas debidas a daños ocurridos fuera del aparato, queda excluida siempre que la responsabilidad legal así lo permita.
6. Nuestros términos de garantía, que contienen las condiciones y el alcance de nuestras prestaciones de garantía, no afectan a las obligaciones legales y contractuales del vendedor.
7. Las piezas de desgaste no están cubiertas por la garantía.
8. La garantía quedará invalidada si el aparato no se utiliza adecuadamente o si se utiliza en gimnasios, centros de rehabilitación y hoteles. A pesar de que la mayoría de nuestras unidades son adecuadas para un uso profesional, esto requiere de un contrato por separado.

## Protección medioambiental



Al final de su ciclo de vida este producto no debe eliminarse con los residuos domésticos, sino que debe entregarse en un centro de recogida de reciclaje de equipamiento eléctrico y electrónico. El símbolo en el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hacen mención expresa sobre esta cuestión. Los materiales básicos se pueden reciclar de la forma especificada en el etiquetado. Al reciclar los materiales y encontrar otros usos para el equipamiento utilizado está haciendo una contribución significativa a la protección de nuestro medio ambiente. Consulte cuáles son los centros de eliminación de residuos autorizados por su ayuntamiento.

Para solicitar servicio, accesorios o piezas de repuesto, póngase en contacto con: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Centro de servicio: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Alemania



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



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

20170316