

CROSSTRAINER ARES



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

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

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 120 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
Teileliste.....	4
Explosionszeichnung.....	5
Checkliste.....	6
Materialset / Teileliste.....	6
Aufbauanleitung.....	7
Computerbedienung.....	8
Übungsanleitung.....	13
Garantiebedingungen.....	15

DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



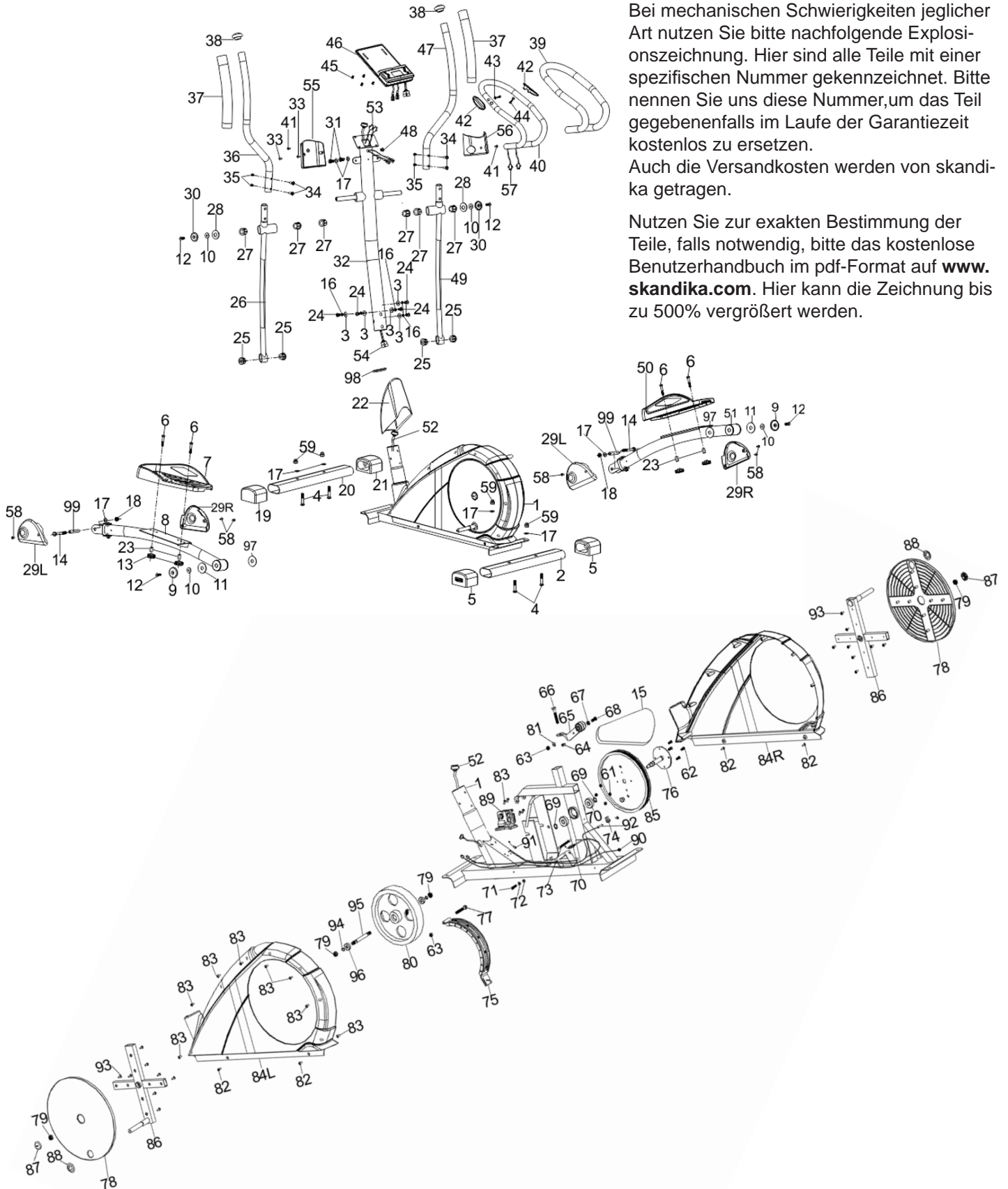
Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone



TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Teil Nr.	Bezeichnung	Teil Nr.	Bezeichnung
1	Hauptrahmen	34	Mutter $\Phi 8 \times 20$	67	Abstandsstück
2	Hinterer Standfuß	35	Schraube M6*12	68	Schraube M8*20
3	Wellscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	36	Oberes Griffgestänge (L)	69	C-Clip $\Phi 17$
4	Schraube M10*55	37	Schaumstoffgriff	70	Lager 6203
5	Endkappe für hinteren Standfuß	38	Runde Endkappe	71	Sechskantschraube M6*25
6	Sechskantschraube M8*45	39	Schaumstoffgriff	72	Mutter M6
7	Pedal (L)	40	Griff	73	Feder
8	Pedalrohr (L)	41	Schraube M5*15	74	Sensorhalterung
9	Verchromte Endkappe $\Phi 50$	42	Handpulssensor	75	Magnetset
10	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 22$	43	Unterlegscheibe $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	76	Achse
11	D-Typ Unterlegscheibe $\Phi 50$	44	Gewindeschraube, selbst-schneidend ST4*20	77	Sechskantschraube M8*55
12	Schraube M8*20	45	Schraube M5*10	78	Disk
13	Feststeller	46	Computer	79	Flansch
14	Sechskantschraube M10	47	Oberes Griffgestänge (R)	80	Schwungrad
15	Riemen	48	Kabelschutz	81	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$
16	Federscheibe $\Phi 8$	49	Unteres Griffgestänge (R)	82	Gewindeschraube, selbst-schneidend ST5*15
17	Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \Phi 22$	50	Pedal (R)	83	Gewindeschraube, selbst-schneidend ST5*15
18	Mutter M10	51	Pedalrohr (R)	84	Abdeckung R/L
19	Endkappe für Standfuß (L)	52	Sensorkabel, Unterteil	85	Antriebsrad
20	Vorderer Standfuß	53	Pulskabel, Oberteil	86	Diskhalterung
21	Endkappe für Standfuß (R)	54	Sensorkabel, Oberteil	87	Abdeckung für Disk
22	Abdeckung für Hauptrahmen	55	Abdeckung für vorderes Gestänge (Vorderteil)	88	Pedalrohr-Abdeckung
23	Pedalführung	56	Abdeckung für vorderes Gestänge (rückseitiges Teil)	89	Motor
24	Schraube M8*16	57	Pulskabel, Unterteil	90	Stromkabel
25	Kunststoffführung	58	Gewindeschraube, selbst-schneidend ST5*12	91	Motorkabel
26	Unteres Griffgestänge (L)	59	Mutter M10	92	Sensorkabel
27	Kunststoffführung			93	Gewindeschraube, selbst-schneidend ST4*15
28	D-Typ Unterlegscheibe $\Phi 42$	61	Mutter M6	94	C-Clip $\Phi 12$
29 L/R	Abdeckung für Pedalrohr (L/R)	62	Schraube M6*15	95	Schwungradachse
30	Verchromte Endkappe $\Phi 42$	63	Mutter M8	96	Lager 6001
31	Sechskantschraube M10*20	64	Mutter M8	97	Unterlegscheibe $\Phi 50$
32	Vorderes Gestänge	65	Laufgrad	98	Abdeckungsring
33	Gewindeschraube, selbst-schneidend ST4*16	66	Sechskantschraube M8*70	99	Führung $\Phi 12.7 \times 42$

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. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.

CHECKLISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
7	Linkes Pedal	1
8	Linkes Pedalrohr	1
20	Vorderer Standfuß	1
22	Abdeckung für Hauptrahmen	1
29L/R	Linke / Rechte Abdeckung für Pedalrohr	1/1
32	Vorderes Gestänge	1
36/47	Linkes / Rechtes, oberes Griffgestänge	1/1
40	Griff	1
46	Computer	1
50	Rechtes Pedal	1
51	Rechtes Pedalrohr	1
55/56	Abdeckung für vorderes Gestänge (vorn/hinten)	1/1

Materialset / Teileliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
3	Wellscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20$	5	
4	Schraube M10*55	4	
6	Sechskantschraube M8*45	4	
9	Verchromte Endkappe $\Phi 50$	2	
10	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
11	D-Typ Unterlegscheibe $\Phi 50$	2	
12	Schraube M8*20	2	
13	Feststeller	4	
14	Sechskantschraube M10	2	
16	Federscheibe $\Phi 8$	5	
17	Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \Phi 22$	6	
18	Mutter M10	2	
23	Pedalführung	4	
24	Schraube M8*16	5	
34	Mutter M8*20	4	
35	Schraube M6*12	4	
59	Mutter M10	4	
97	Unterlegscheibe $\Phi 50$	2	
99	Führung $\Phi 12.7 \times 42$	2	
	Schraubenschlüssel	2	
	Innensechskantschlüssel 6mm	1	
	Innensechskantschlüssel 4mm	1	

Oben gezeigte Teile sind alle Teile, die Sie zum Aufbau des Gerätes benötigen.
Bevor Sie beginnen, prüfen Sie, ob alle Teile im Materialset enthalten sind.

Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (20) am Vorderteil des Hauptrahmens (1) mit 2 Schrauben (4), 2 Unterlegscheiben (17) und 2 Muttern (59).

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (2) am hinteren Teil des Hauptrahmens (1) mit 2 Schrauben (4), 2 Unterlegscheiben (17) und 2 Muttern (59).

Schritt 2

Schieben Sie das vordere Gestänge (32) durch die Abdeckung (22) in den Hauptrahmen (1). Verbinden Sie das obere Sensorkabel (54) mit dem untern Sensorkabel (52). Befestigen Sie dann das vordere Gestänge (32) am Hauptrahmen (1) mit jeweils 5 Wellscheiben (3), Federscheiben (16) und Schrauben (24). Schieben Sie die Abdeckung (22) herunter.

Schritt 3

Verbinden Sie das obere Sensorkabel (54) und die oberen Puls kabel (53) mit den Kabelenden, die aus dem Computer (46) kommen. Montieren Sie den Computer (46) auf dem oberen Ende des vorderen Gestänges (32) mit 4 Schrauben (45, diese befinden sich auf der Computerrückseite).

Schritt 4

Setzen Sie den Griff (40) in die Bohrungen der Abdeckung (56) und montieren Sie sie mit 2 Unterlegscheiben (17) und 2 Sechskantschrauben (31) am vorderen Gestänge (32). Verbinden Sie die oberen Puls kabel (53) mit den unteren Puls kabeln (57). Befestigen Sie nun die Abdeckung (55) am vorderen Gestänge (32) – nutzen Sie dazu 2 Schrauben (33, befinden sich bereits in der Abdeckung (55)) und 2 Schrauben (41, befinden sich im vorderen Gestänge (32)).

Schritt 5

Befestigen Sie das linke Pedalrohr (8) mit einer Unterlegscheibe (97), einer D-Typ Unterlegscheibe (11), einer Unterlegscheibe (10), einer verchromten Endkappe (9) und einer Schraube (12) an der Disk (78).

Schieben Sie das untere Griffgestänge (26) in das linke Pedalrohr (8). Richten Sie die Bohrungen aneinander aus und führen Sie die Führung (99) und die Schraube (14) ein. Sichern Sie die Verbindung mit einer Unterlegscheibe (17) und einer Mutter (18).

Bringen Sie dann die Abdeckungen (29 L&R) mit 3 Gewindeschrauben (58) am Pedalrohr (8) an. Eine dieser Gewindeschrauben befindet sich bereits im Pedalrohr (8) und die anderen beiden Gewindeschrauben befinden sich an der Abdeckung (29R).

Wiederholen Sie diesen Schritt für das rechte Pedalrohr (51).

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 6

Setzen Sie das linke, obere Griffgestänge (36, markiert mit „L“) in das linke, untere Griffgestänge (26) und befestigen Sie es mit 2 Muttern (34) und 2 Schrauben (35). Wiederholen Sie diesen Schritt für das rechte, obere Griffgestänge (47, markiert mit „R“).

Schritt 7

Montieren Sie das linke Pedal (7) mit 2 Sechskantschrauben (6), 2 Pedalführungen (23) und 2 Feststellern (13) am linken Pedalrohr (8). Wiederholen Sie diesen Schritt für das rechte Pedal (50).

Schritt 8

Verbinden Sie den Adapterstecker mit dem Gerät im Bereich des hinteren Teiles des Hauptrahmens (1) wie abgebildet.

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

Computerbedienung

Verbinden Sie den Adapter in korrekter Weise mit dem Stromnetz, bevor Sie das Gerät benutzen. Der Computer wird ein akustisches Signal ausgeben und befindet sich dann im manuellen Modus.

Programmwahl und Einstellung von Vorgabewerten

1. Wählen Sie einen Programmmodus mit den UP- und DOWN-Tasten und drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen.
2. Im manuellen Modus können Sie die UP- und DOWN-Tasten zur Einstellung von Vorgabewerten für die Zeit (Time), Distanz (Distance), Kalorien (Calories) oder die Herzfrequenz (Pulse) verwenden.
3. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
4. Wenn ein eingestellter Vorgabewert erreicht ist, beginnt der Computer zu piepen.
5. Ist mehr als ein Vorgabewert eingestellt, können Sie nach Erreichen des ersten Wertes durch Drücken auf START/STOP bis zur Erreichung des nächsten Wertes weitertrainieren.

Standby/Aufwach-Funktion

Der Computer wird nach ca. 4 Minuten ohne Eingabe oder Trainingssignal in den Standby-Modus schalten (Anzeige wird ausgeschaltet). Um den Computer wieder in den Normalbetrieb zu versetzen, berühren Sie die Anzeige.

Funktionen und Eigenschaften

Zeit (TIME): Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Ist kein Vorgabewert eingestellt, zählt die Zeit aufwärts von 0:00.

Eingabe einer Vorgabezeit: Sie können eine Vorgabezeit für Ihr Training einstellen. Die Zeit wird dann rückwärts laufen (Countdown). Ist 0:00 erreicht, gibt der Computer akustische Signale aus.

Distanz (DISTANCE): Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (max. 999 km / Meilen).

RPM: Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an.

SPEED: Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (in km/h bzw. Meilen je Stunde).

Kalorien (CALORIES): Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt.

Puls (PULSE): Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt.

Die Herzerholungsrate (PULSE RECOVERY): Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „PULSE RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0!

Anmerkung: Wird kein Pulssignal erkannt, zeigt der Computer „P“ in der „PULSE“-Anzeige. Wird „ERR“ oder „E“ angezeigt, kann die Herzerholungsrate messung nicht gestartet werden. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren vollständig umfassen bzw. der Brustgurt korrekt angelegt ist.

Tastenfunktionen

Der Computer besitzt 6 Tasten mit unterschiedlichen Funktionen:

1. START/STOP

- Schnellstart – sofort loslegen ohne vorher ein Programm zu wählen (manueller Modus wird gestartet). Die Trainingszeit beginnt von 0:00 aufwärts zu laufen.
- Drücken Sie diese Taste, um das Training zu pausieren / zu beenden.
- Während einer Trainingsunterbrechung drücken Sie diese Taste, um das Training wiederaufzunehmen.

2. UP (Auf)

- Drücken Sie diese Taste, um den Widerstand während des Trainings zu erhöhen.
- Die Taste kann auch für die Eingabe eines Vorgabewertes für die Zeit, die Distanz, die Kalorien oder für die Auswahl des Programms benutzt werden.

3. DOWN (Ab)

- Drücken Sie diese Taste, um den Widerstand während des Trainings zu vermindern.
- Die Taste kann auch für die Eingabe eines Vorgabewertes für die Zeit, die Distanz, die Kalorien oder für die Auswahl des Programms benutzt werden.

COMPUTERBEDIENUNG

4. ENTER

- a. Die Taste dient zur Bestätigung von eingegebenen Werten.
- b. Während einer Trainingsunterbrechung kann diese Taste durch Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0) auslösen.
- c. Während der Einstellung der Uhrzeit werden mit dieser Taste die Stunden bzw. Minuten bestätigt.

5. Herzerholungsrate (PULSE RECOVERY)

Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsrate messung zu starten.

6. Bluetooth®-Taste

Drücken Sie diese Taste, um Bluetooth® zu aktivieren. Auf dem Display erscheint dann ein blinkendes Bluetooth®-Symbol.

Programmmodi

Manueller Modus

P1 ist der manuelle Modus. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Widerstandsstufe-StandardEinstellung: 7. Sie können die Widerstandsstufe jederzeit mit Hilfe der UP- und DOWN-Tasten kontrollieren.

Sie können auch Zielwertvorgaben für folgende Werte eingeben:

- a. TIME (Trainingszeit)
- b. DISTANCE (Distanz)
- c. CALORIES (Kalorienverbrauch)
- d. PULSE (Puls)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht START/STOP nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann START/STOP.

Vorgegebene Programme:

Stufen (Steps), Berg (Hill), Rollend (Rolling), Tal (Valley), Fettverbrennung (Fat Burn)

P2 bis P6 sind vorgegebene Programme. Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von „UP“ und „DOWN“ von P2 (Programm 2) bis P6 (Programm 6) auswählen (bestätigen Sie bitte mit ENTER). Auch beim Programmtraining ist es möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „ENTER“, um evtl. Zielwerte einzugeben. Sie können die Widerstandsstufe jederzeit mit Hilfe der UP- und DOWN-Tasten kontrollieren. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Fehlermeldungen

FEHLER 1 (E1)

Die Verbindung zum Stellmotor (Motorsignal) ist seit mehr als 4 Sekunden nicht verfügbar. Während des Einschaltens wird der Stellmotor automatisch auf die Initialposition zurückgefahren. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

FEHLER 2 (E2)

Speicherfehler. Trennen Sie die Stromversorgung ab und probieren Sie es nach 1 Minute erneut. Besteht das Problem weiterhin, kontaktieren Sie den Kundenservice.

FEHLER 3 (E3)

Der Motor kann die Nullposition nicht verlassen. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

Technische Daten des Netzadapters

Linearer Transformator

1. Eingang: 230V 50/60Hz - Ausgang: 6V DC/0.5A
2. Eingang: 110V 50/60Hz - Ausgang: 6V DC/0.5A

Schalt-Transformator

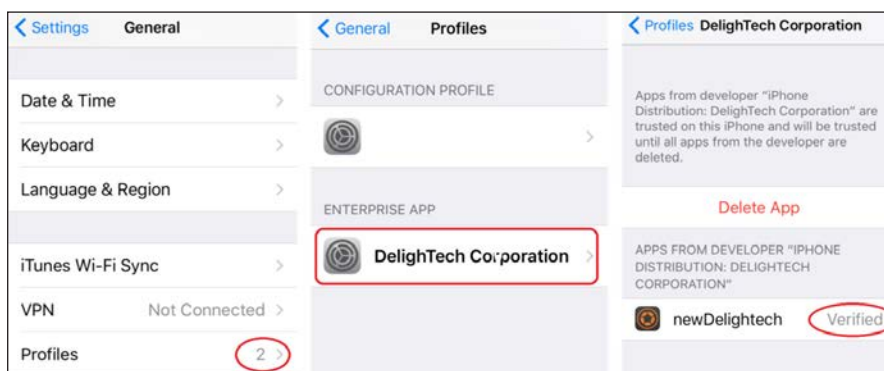
Eingang: 110V~240V 50/60Hz - Ausgang: 9V DC/0.5A

Benutzung der App

Kompatibilität

- a. Android® 4.4 oder neuer mit Bluetooth® Version 4.0 / dual mode / BLE (Bluetooth Low Energy)
- b. APPLE® iOS® Geräte mit Bluetooth® Version 4.0.

1. Aktivieren Sie W-LAN, um eine Verbindung zum Internet herzustellen.
2. Laden Sie die App aus dem App Store® / Playstore oder von folgenden Webseiten herunter:
<http://bit.ly/2nFXnrz>
<http://apple.co/2monEdF>
3. Nur für Android® Geräte: Erlauben Sie „unbekannte Quellen“ in den Optionen der System-Sicherheitseinstellungen.
Nur für iOS-Geräte: Gehen Sie auf Systemeinstellungen -> Allgemein -> Profile für iOS-Systeme und stellen Sie DelighTech Corporation als verifizierter Entwickler ein (wie unten dargestellt).



COMPUTERBEDIENUNG

4. Schalten Sie den Computer / das Fitnessgerät ein.
5. Aktivieren Sie Bluetooth®.
6. Starten Sie die App.
7. Gehen Sie auf "Settings" (Einstellungen) und tippen Sie auf das Symbol "Connect to device" (Verbindung zum Gerät herstellen).
8. Es erscheint eine Liste mit den verfügbaren Geräten. Wählen Sie zuerst den Brustgurt und dann das Gerät für eine Verbindung aus. Die Brustgurtanzeige wird erlöschen, wenn kein Pulssignal für mehr als 10 Sekunden empfangen wird.
9. Wenn Sie den Namen Ihres Fitnessgerätes auf dem Bildschirm sehen können (wie im Beispiel oben), ist die Verbindung in Ordnung. Um das Gerät zu trennen, tippen Sie auf den Gerätenamen.
10. Die App erlaubt Aufzeichnungen für mehrere Benutzer – daher sollten die persönlichen Daten innerhalb der App eingegeben werden.

Inhalte der App:

Quick start (Schnellstart)

Manuell starten ohne weitere Eingaben.

Tippen Sie auf "Resistance" (Widerstand), um den Tretwiderstand anzupassen. Der Schieberegler erscheint für ca. 3 Sekunden.

Tippen Sie auf das Herzsymbol, um die grafische Darstellung der Pulsfrequenz aufzurufen. Tippen Sie auf den Zurück-Pfeil, um auf den Hauptbildschirm zu gelangen.

Programs (Programme)

Hier können Sie vordefinierte Programme für Ihr Training auswählen.

Map Virtual Navigation (Virtuelle Karte)

Sie können 2 Punkte auf der Karte auswählen. Sie können dann durch das Training auf Ihrem Gerät virtuell die Route abfahren. Sofern gefragt wird, erlauben Sie die Nutzung des aktuellen Standorts des Benutzers. Wo StreetView verfügbar ist, können Sie dies mit der App nutzen.

History list (Aufzeichnungsliste)

Die Aufzeichnungen beinhalten:

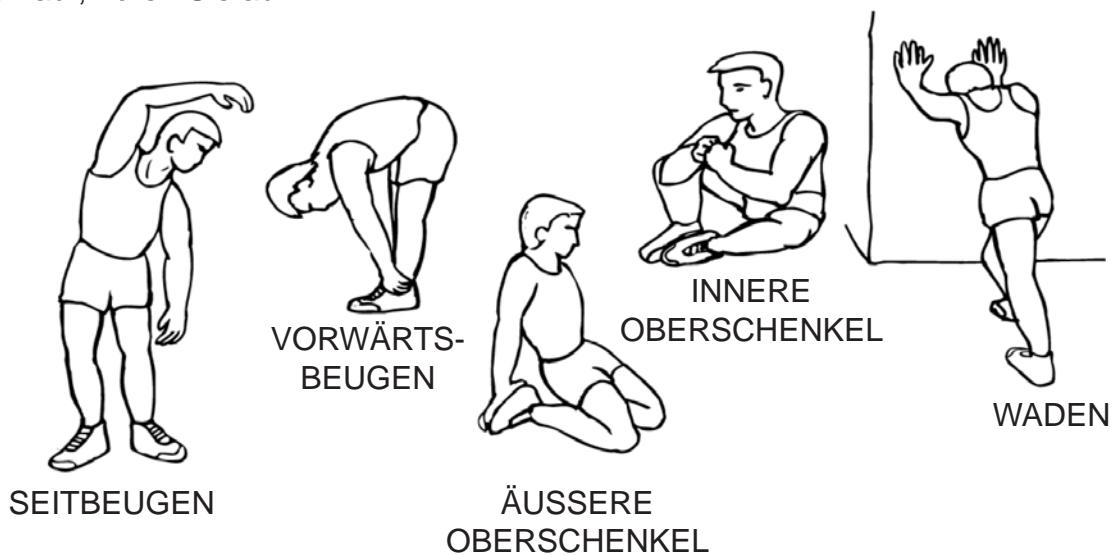
Zeit, Distanz, Kalorien, Tempo, Puls, Datum, Gerätename und weitere Details.

ÜBUNGSANLEITUNG

Die Benutzung Ihres Elliptical-Heimtrainers birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

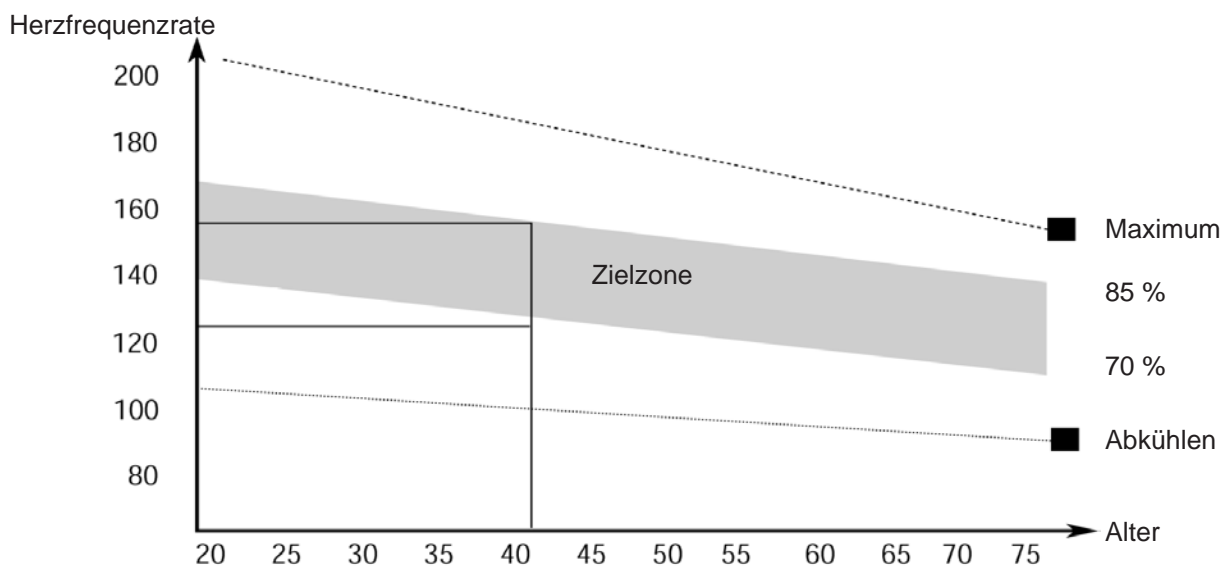
1. Die Aufwärmphase

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 Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo laufen. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



**Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.
Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten**

ÜBUNGSANLEITUNG

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 eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur 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 Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

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, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem 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

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 any 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 immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids 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 objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly.
12. The max. user capacity is 120 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.

KEEP THESE INSTRUCTIONS.

TABLE OF CONTENTS

Table of contents

Safety precautions.....	16
Parts list.....	18
Exploded diagram.....	19
Pre-assembly check list.....	20
Hardware pack / parts list.....	20
Assembly instructions.....	21
Computer instructions.....	22
Exercise instructions.....	27
Guarantee conditions	29

UK

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the **QR code**
with your smartphone



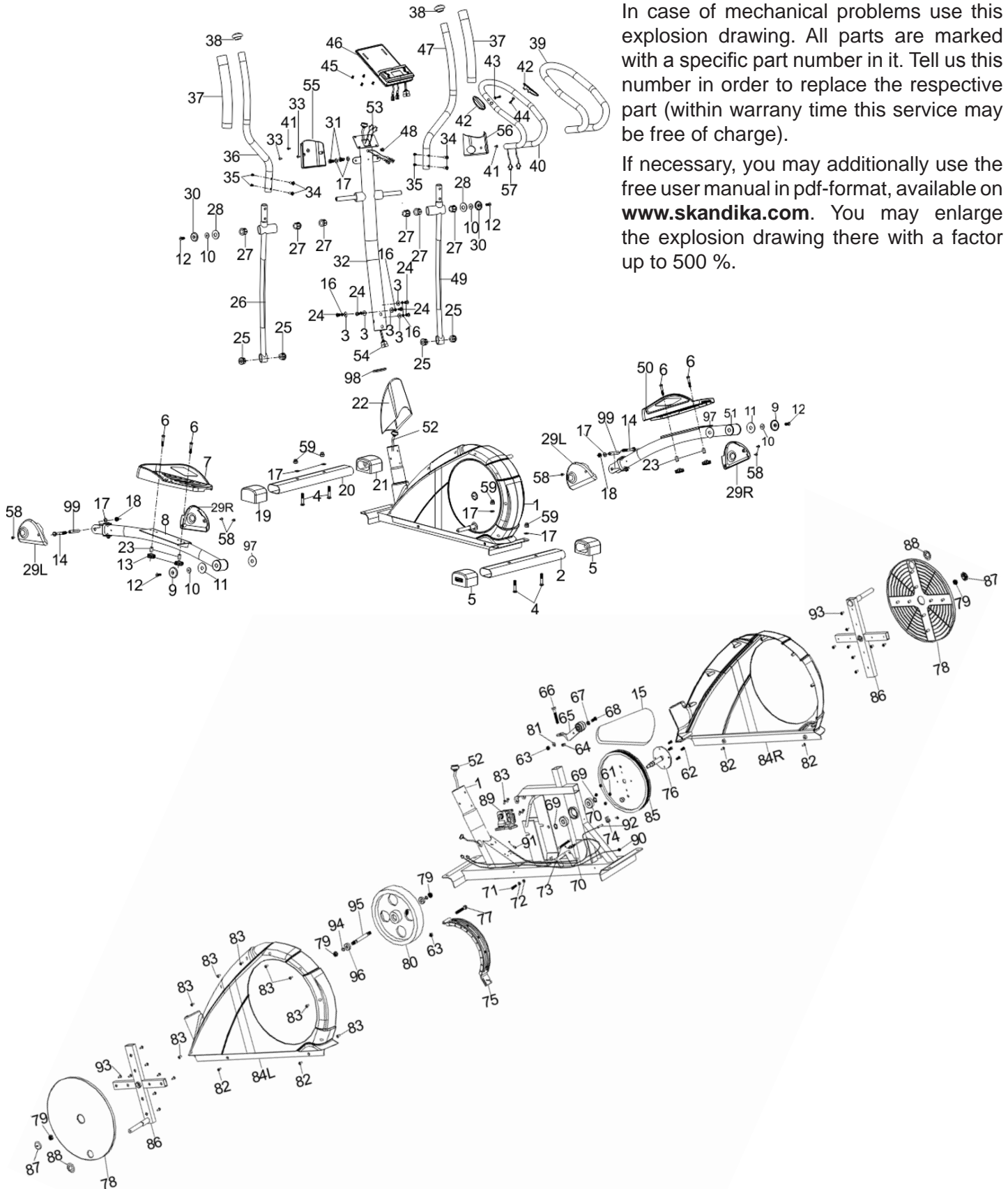
PARTS LIST

Part No	Description	Part No	Description	Part No	Description
1	Main frame	34	Hollow carriage nut $\Phi 8 \times 20$	67	Spacer
2	Rear stabilizer	35	Allen bolt M6*12	68	Allen bolt M8*20
3	Curved washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	36	Top handlebar (L)	69	C-Clip $\Phi 17$
4	Carriage bolt M10*55	37	Foam grip for upper handlebar	70	Bearing 6203
5	End cap for rear stabilizer	38	Round end cap	71	Hex head bolt M6*25
6	Hex head bolt M8*45	39	Foam grip	72	Nut M6
7	Pedal (L)	40	Handlebars	73	Spring
8	Pedal tube (L)	41	Cross-head screw M5*15	74	Sensor bracket
9	Chromed end cap $\Phi 50$	42	Hand pulse sensor	75	Magnet assembly
10	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 22$	43	Flat washer $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	76	Axle
11	D-type washer $\Phi 50$	44	Self-tapping screw ST4*20	77	Hex head bolt M8*55
12	Allen screw M8*20	45	Cross-head screw M5*10	78	Disc
13	Club knob	46	Computer	79	Flange nut
14	Hex head bolt M10	47	Top handlebar (R)	80	Flywheel
15	Belt	48	Grommet	81	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 17$
16	Spring washer $\Phi 8$	49	Bottom handlebar (R)	82	Self-tapping screw ST5*15
17	Flat washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	50	Pedal (R)	83	Self-tapping screw ST5*15
18	Nylon nut M10	51	Pedal tube (R)	84	Chain cover R/L
19	End cap for front stabilizer (L)	52	Lower sensor cable	85	Belt driver
20	Front stabilizer	53	Upper pulse cable	86	Run disc holder
21	End cap for front stabilizer (R)	54	Upper pulse cable	87	Run disc cover
22	Decorative cover for main frame	55	Front post cover (Front)	88	Pedal tube cover
23	Sleeve for pedal	56	Front post cover (Rear)	89	Motor
24	Allen bolt M8*16	57	Lower pulse cable	90	Power wire
25	Plastic bushing	58	Self-tapping screw ST5*12	91	Motor wire
26	Bottom handlebar (L)	59	Domed nut M10	92	Sensor wire
27	Plastic bushing			93	Self-tapping screw ST4*15
28	D Type Washer $\Phi 42$	61	Nylon nut M6	94	C-Clip $\Phi 12$
29 L/R	Decorative cover for pedal tube (L/R)	62	Allen bolt M6*15	95	Axle for flywheel
30	Chromed end cap $\Phi 42$	63	Nylon nut M8	96	Bearing 6001
31	Hex head bolt M10*20	64	Nut M8	97	Flat washer $\Phi 50$
32	Front post	65	Idler	98	Decorative ring
33	Self-tapping screw ST4*16	66	Hex head bolt M8*70	99	Sleeve $\Phi 12.7 \times 42$

EXPLODED 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. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



PRE-ASSEMBLY CHECK LIST

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
7	Left pedal	1
8	Left pedal tube	1
20	Front stabilizer	1
22	Decorative cover for main frame	1
29L/R	Left / right cover for pedal tube	1/1
32	Front post	1
36/47	Left / right top handlebar	1/1
40	Handlebars	1
46	Computer	1
50	Right pedal	1
51	Right pedal tube	1
55/56	Front post cover (front / rear)	1/1

Hardware pack / Parts list

Part No.	Description	Q'ty	Drawings
3	Curved washer $\Phi 8 \times \Phi 20$	5	
4	Carriage bolt M10*55	4	
6	Hex head bolt M8*45	4	
9	Chromed end cap $\Phi 50$	2	
10	Flat washer $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
11	D-type washer $\Phi 50$	2	
12	Allen screw M8*20	2	
13	Club knob	4	
14	Hex head bolt M10	2	
16	Spring washer $\Phi 8$	5	
17	Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	6	
18	Nylon nut M10	2	
23	Sleeve for pedal	4	
24	Allen bolt M8*16	5	
34	Hollow carriage nut M8*20	4	
35	Allen bolt M6*12	4	
59	Domed nut M10	4	
97	Flat washer $\Phi 50$	2	
99	Sleeve $\Phi 12.7 \times 42$	2	
	Wrench	2	
	Allen key 6mm	1	
	Allen key 4mm	1	

Above described parts are all parts you need to assemble this machine.
Before you start, please check the hardware pack for completeness.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

Attach the front stabilizer (20) to the front part of the main frame (1) with 2 carriage bolts (4), 2 flat washers (17) and 2 domed nuts (59).

Attach the rear stabilizer (2) to the rear part of the main frame (1) with 2 carriage bolts (4), 2 flat washers (17) and 2 domed nuts (59).

Step 2

Insert front post (32) into main frame (1) through the decorative cover (22). Connect upper sensor cable (54) and lower sensor cable (52). Fix front post (32) to main frame (1) with each 5 curved washers (3), spring washers (16) and allen bolts (24). Slide down the decorative cover (22).

Step 3

Connect upper sensor cable (54) and upper pulse cables (53) to the cables from the back of computer (46) accordingly. Attach computer (46) to the top bracket of front post (32) and secure with four cross-head screws (45) which are pre-assembled on the back of computer (46).

Step 4

Insert handlebars (40) into the holes of the front post cover (56) and attach it to front post (32), tighten with 2 sets of flat washers (17) and hex head bolts (31). Connect upper pulse cables (53) to lower pulse cables (57).

Attach front post cover (55) to front post (32), secure with two self-tapping screws (33, pre-assembled on the front post cover (55)) and two cross-head screws (41, pre-assembled on the front post (32)).

Step 5

Fix left pedal tube (8) on disc (78) with one flat washer (97), D type washer (11), flat washer (10), chromed end cap (9) and allen screw (12).

Slide left bottom handlebar tube (26) into left pedal tube (8). Line up the holes and insert the bolt (14) and sleeve (99) accordingly. Then secure with 1 set of flat washer (17) and nylon nut (18). Mount decorative cover (29L) and decorative cover (29R) to the left pedal tube (8) using 3 self-tapping screws (58).

One of the self-tapping screws is pre-assembled on the left pedal tube (8) and the other 2 self-tapping screws are pre-assembled on right decorative cover (29R). Repeat this process for right pedal tube (51).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6

Insert left top handlebar tube (36, marked with “L”) into left bottom handlebar tube (26), tighten with 2 sets of nuts (34) and allen bolts (35). Repeat for right top handlebar tube (47, marked with “R”).

Step 7

Attach left pedal (7) to left pedal tube (8), secure with 2 sets of hex head bolts (6), spacers (23) and club knobs (13). Repeat for right pedal (50).

Step 8

Connect the adapter jack to rear part of main frame (1) as shown.

MAKE SURE THAT ALL BOLTS AND NUTS ARE PROPERLY TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!

Computer instructions

Before use, correctly connect the power adaptor. The computer will beep and turn on in manual mode.

Program selection and value presetting

1. Use the UP- and DOWN-keys to select program mode and press ENTER to confirm selected mode.
2. In manual mode, use the UP- and DOWN-keys to preset any value for TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE.
3. Press the START/STOP-key to start exercise.
4. When a preset value is reached, the computer will beep and stop.
5. If more than one value is preset, press START/STOP-key to keep on exercising until the next value is reached.

Sleep / Wake-up function

The monitor will enter SLEEP mode (LCD off) when there is no signal and no key pressed for 4 minutes. Touch the screen to wake up the monitor.

Functions and Features

TIME: Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.). When no target value has been entered, the time will count up from 0:00.

Preset a target time: You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00.

COMPUTER INSTRUCTIONS

DISTANCE: The workout distance is displayed here (max. 999 km / miles).

RPM: Displays the rounds per minute.

SPEED: The computer shows the current speed in the display (km / miles per hour).

CALORIES: The currently burned calories are displayed here.

PULSE: The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. If you use a breast strap, the measured frequency will also be displayed here.

PULSE RECOVERY: With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button "PULSE RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0, whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training!

Note: If no pulse signal is detected, the computer will show "P" in PULSE window. If "ERR" or "E" is displayed, pulse recovery function cannot be started. Make sure, that you fully grasp the hand sensors resp. that the chest belt is attached correctly.

Button functions

There are 6 buttons with different functions:

1. START/STOP

- Quick Start - start the computer without selecting a program (manual workout only). Time automatically begins to count up from zero.
- During exercise, press the button to STOP exercise.
- During stop mode, press the button to START exercise.

2. UP

- Press this button to increase the resistance during exercise.
- During setting mode, press the button to adjust the values of time, distance, calories and program.

3. DOWN

- Press this button to decrease the resistance during exercise.
- During setting mode, press the button to adjust the values of time, distance, calories and program.

COMPUTER INSTRUCTIONS

4. ENTER

- a. During setting mode, press the button to confirm any input.
- b. In stop mode, press and hold button for min. 2 seconds to reset all data.
- c. During clock setting mode, press the button to confirm hour / minute.

5. PULSE RECOVERY

Press this button to start the heart recovery measurement.

6. Bluetooth® button

Press this button to activate Bluetooth® on computer. The screen will show a flashing Bluetooth® logo.

Program modes

Manual Program

P1 is the manual mode. Start exercise by pressing START/STOP. Default resistance level: 7. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”.

You may also input target values for the following function values:

- a. TIME
- b. DISTANCE
- c. CALORIES
- d. PULSE

To input a target value, do not press “Start/Stop” after selecting mode, but instead use “UP”, “DOWN” and “ENTER” to input the target values. After your input, press “Start/Stop”.

Preset programs: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn

P2 to P6 are the preset program. You can exercise with a program profile (preset mountain- and valley courses). Choose one of the 5 programs (P2 to P6) by pressing “UP” and “DOWN”. Press Enter to use it for your training. It is also possible to input target values during the program training. Use the „UP/DOWN“-buttons and ENTER to input target values. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”. Start exercise by pressing START/STOP.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Error messages

ERROR 1 (E1)

Connection to gear motor (motor signal) is lost for more than 4 seconds. During power-on, the gear motor will return to initial position automatically. Contact the customer service.

ERROR 2 (E2)

Memory error. Disconnect from mains source and retry after 1 minute. If problem still exists, contact the customer service.

ERROR 3 (E3)

Motor cannot leave zero position. Contact the customer service.

Technical data of the power adaptor

Linear transformer

1. Input: 230V 50/60Hz - Output: 6V DC/0.5A
2. Input: 110V 50/60Hz - Output: 6V DC/0.5A

Switch type transformer

Input: 110V~240V 50/60Hz - Output: 9V DC/0.5A

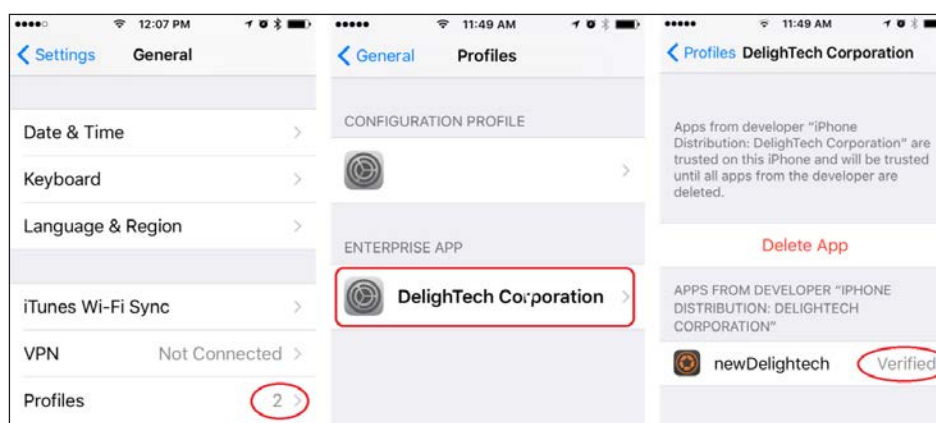
App users' guide

Compatibility

- a. Android® 4.4 or later, Bluetooth® dual mode / BLE (Bluetooth Low Energy)
 - b. APPLE® iOS® devices with Bluetooth® Version 4.0 only.
1. Turn on Wi-Fi (WLAN) to connect to the internet
 2. Download the app from App Store® or Delightech website: appfit.biz. Alternatively, you may scan the below QR-Code. Click the green robot icon for Android® and the "iOS" icon for iOS® devices.
 3. For Android® devices only: Allow "unknown sources" option in system security settings.
For iOS devices only: Enter System Settings -> General->Profiles for iOS System and adjust DelighTech Corporation as verified developer as shown on the next page.
 4. Enable and connect via Bluetooth®.
 5. Run the app.
 6. Switch on the fitness device.
 7. Enter "Setting" and touch "Connect to device" icon.

COMPUTER INSTRUCTIONS

8. A list will appear with available devices. First select the chest belt to link and then select the device. The chest belt display will turn off, if there are no pulse signals detected for more than 10 seconds.
9. If you can see your fitness device's name on the screen (as per example below) the link is ok. To disconnect, touch the device button again.
10. As the app allows multi-user records, it is recommended to fill in your personal data within the app first.



App contents:

Quick start

Start manually without any settings.

Tap "Resistance" to change resistance level. The slider bar appears for 3 seconds.

Tap the "Heart" symbol to show the heartrate chart. Tap the return arrow to exit to main screen.

Programs

Here you may select pre-defined programs for your exercise.

Map Virtual Navigation

You may select 2 points on the map. You may then virtually explore the route by exercising with your fitness device. If asked, allow to use the current location of user. Where street views are available, these will be shown in your app.

History list

The records include:

Time, Distance, Calories, Speed, Pulse, Date, Device name and other details.

Android, iOS and Bluetooth compatibility:

Android System

BT-Dual Modus SPP*

BT4.0-BLE(single mode) only

Android 4.3 or earlier

Android 4.4 or later

*BT-Dual mode SPP module works with both BT3(or 2) and BT4.0-BLE modes under Android.

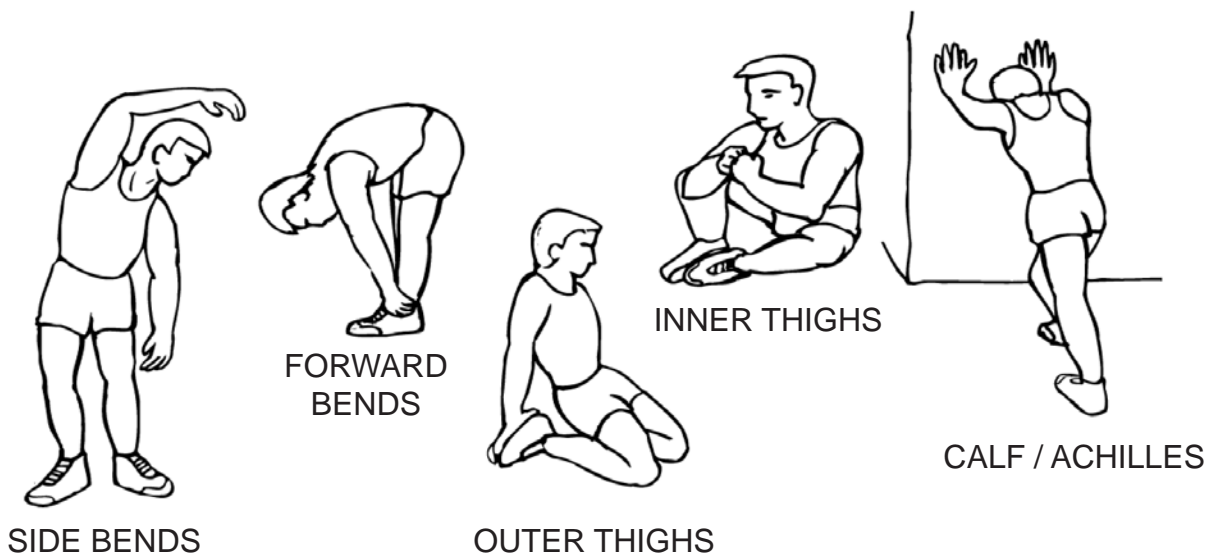
*iOS only works in BT-BLE mode.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your elliptical trainer will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.

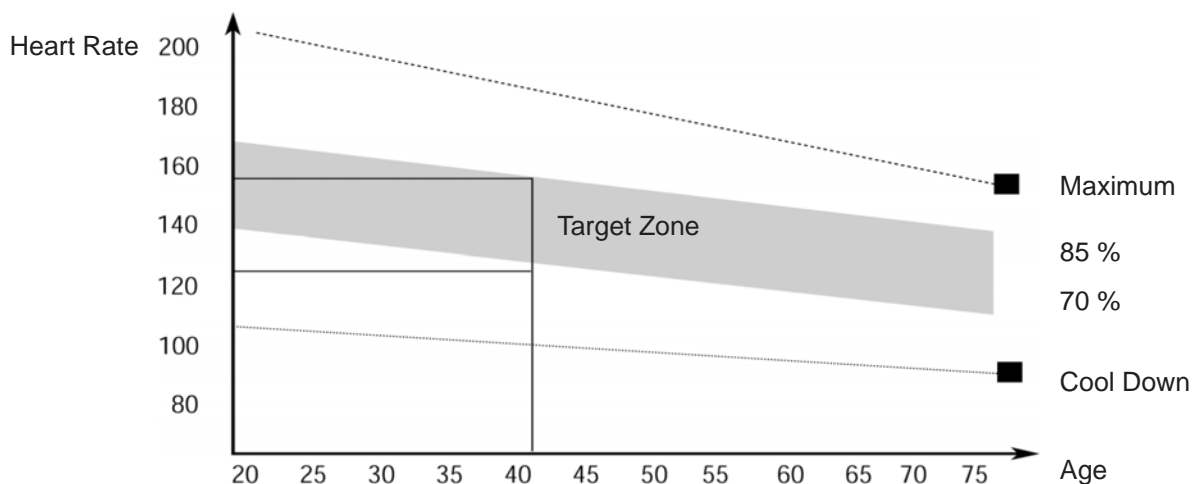
1. The warm-up phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



2. The exercise phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes.
Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session.

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. The cool-down-phase

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

WEIGHT LOSS

To lose weight, you need to workout comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. It is almost the same way of exercise as if you want to improve your fitness level.

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

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 120 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
Liste de pièces	32
Vue explosée	33
Liste de contrôle	34
Contenu du sac de petites pièces	34
Instructions de montage	35
Ordinateur Opération	36
Consignes d'entraînement	41
Conditions de garantie	43

FR

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



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



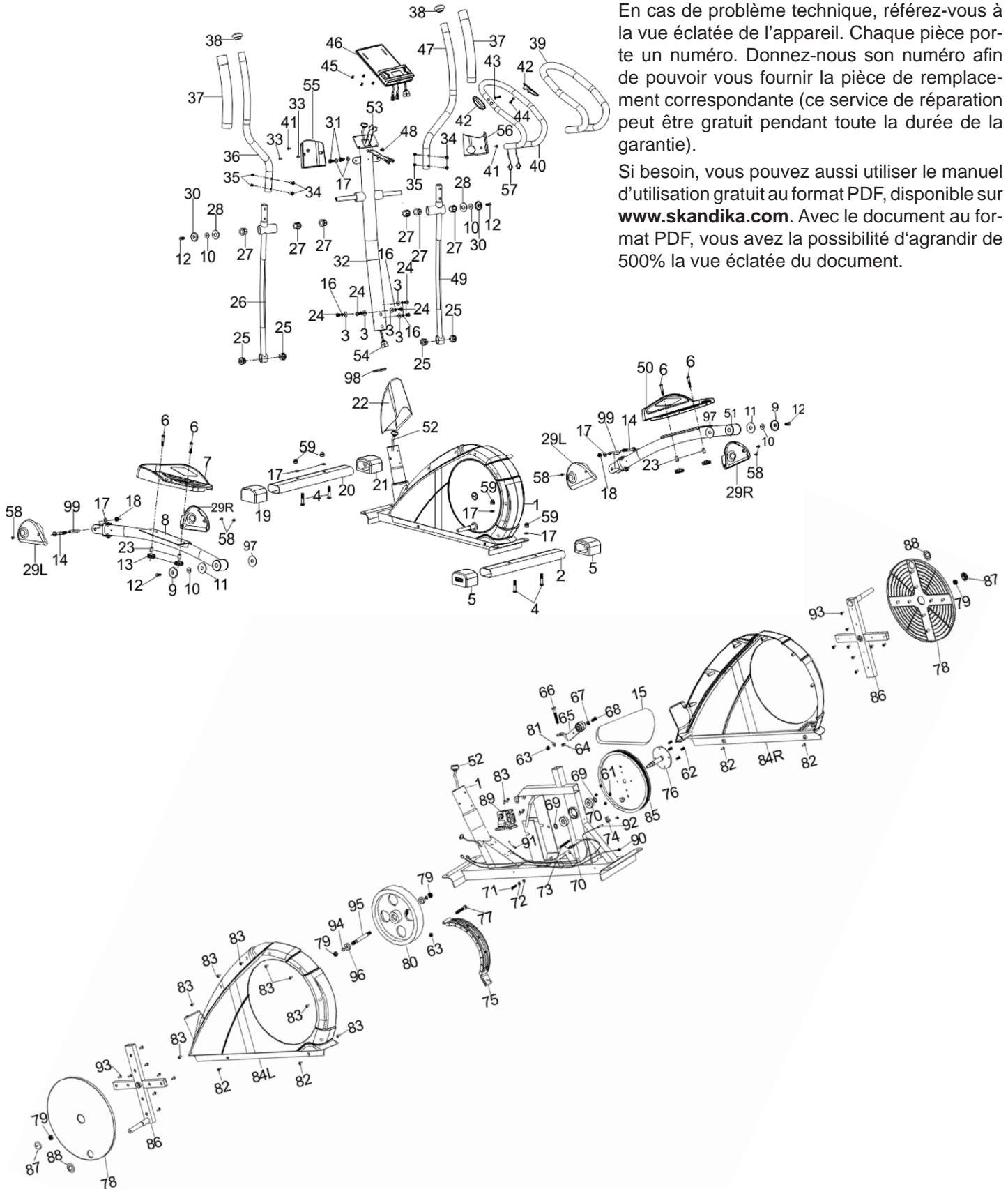
LISTE DE PIÈCES

N° pièce	Dénomination de la pièce	N° pièce	Dénomination de la pièce	N° pièce	Dénomination de la pièce
1	Structure principale	34	Écrou à tête plate $\Phi 8 \times 20$	67	Boulon d'espacement
2	Stabilisateur arrière	35	Vis allen M6*12	68	Vis allen M8*20
3	Rondelle courbée $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$	36	Guidon supérieur (G)	69	Circlip
4	Boulon M10*55	37	Poignée en mousse pour guidon supérieur	70	Roulement à bille 6203
5	Capuchon pour stabilisateur arrière	38	Capuchon rond	71	Boulon hexagonal M6*25
6	Boulon hexagonal M8*45	39	Poignée en mousse	72	Écrou M6
7	Pédale (G)	40	Guidons	73	Ressort
8	Tube de pédale (G)	41	Vis cruciforme M5*15	74	Support du capteur
9	Capuchon chromé $\Phi 50$	42	Capteur cardiaque	75	Aimant
10	Rondelle plate $\Phi 8.2 \times \Phi 22$	43	Rondelle plate $\Phi 4.2 \times \Phi 12$	76	Essieu
11	Rondelle en D $\Phi 50$	44	Vis autotaraudeuse ST4*20	77	Boulon hexagonal M8*55
12	Vis allen M8*20	45	Vis cruciforme M5*10	78	Disque
13	Molette	46	Ordinateur	79	Écrou à bride
14	Boulon hexagonal M10	47	Guidon supérieur (D)	80	Volant
15	Ceinture	48	Passe-câble	81	Rondelle plate $\Phi 8 \times \Phi 17$
16	Rondelle élastique $\Phi 8$	49	Guidons inférieurs (G)	82	Vis autotaraudeuse ST5*15
17	Rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 22$	50	Pédale (D)	83	Vis autotaraudeuse ST5*15
18	Écrou en nylon M10	51	Tube de pédale (D)	84	Housse de chaîne D/G
19	Capuchon pour stabilisateur avant (G)	52	Câble du capteur inférieur	85	Courroie
20	Stabilisateur avant	53	Câble du capteur de pouls supérieur	86	Support de disque
21	Capuchon pour stabilisateur avant (D)	54	Câble du capteur supérieur	87	Housse de disque
22	Housse décorative pour la structure principale	55	Housse de barre (Avant)	88	Housse de tube
23	Manchon pour pédale	56	Housse de barre (Arrière)	89	Moteur
24	Vis allen M8*16	57	Câble du capteur de pouls inférieur	90	Câble d'alimentation
25	Manchon en plastique	58	Vis autotaraudeuse ST5*12	91	Câble du moteur
26	Guidon du bas (G)	59	Écrou borgne M10	92	Câble du capteur
27	Manchon en plastique			93	Vis autotaraudeuse ST4*15
28	Rondelle en D $\Phi 42$	61	Écrou en nylon M	94	Circlip $\Phi 12$
29 L/R	Housse décorative pour tube de pédale (G/D)	62	Vis allen M6*15	95	Essieu pour volant d'inertie
30	Capuchon chromé $\Phi 42$	63	Écrou en nylon M8	96	Roulement à bille 6001
31	Boulon hexagonal M10*20	64	Écrou M8	97	Rondelle plate $\Phi 50$
32	Barre avant	65	Tendeur	98	Anneau décoratif
33	Vis autotaraudeuse ST4*16	66	Boulon hexagonal M8*70	99	Manchon $\Phi 12.7 \times 42$

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. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



FR

LISTE DE CONTRÔLE

N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
1	Structure principale	1
2	Stabilisateur arrière	1
7	Pédale (G)	1
8	Tube de pédale	1
20	Stabilisateur avant	1
22	Housse décorative	1
29L/R	Housse décorative pour tube de pédale (G/D)	1/1
32	Barre avant	1
36/47	Guidon supérieur (G/D)	1/1
40	Guidons	1
46	Ordinateur	1
50	Pédale (D)	1
51	Tube de pédale (D)	1
55/56	Housse de barre (Avant/ Arrière)	1/1

Contenu du sac de petites pièces

N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté	Illustration
3	Rondelle courbée $\Phi 8 \times \Phi 20$	5	
4	Boulon M10*55	4	
6	Boulon hexagonal M8*45	4	
9	Capuchon chromé $\Phi 50$	2	
10	Rondelle $\Phi 8 \times \Phi 20$	2	
11	Rondelle en D $\Phi 50$	2	
12	Vis allen M8*20	2	
13	Molette	4	
14	Boulon hexagonal M10	2	
16	Rondelle élastique $\Phi 8$	5	
17	Rondelle $\Phi 10 \times \Phi 22$	6	
18	Écrou M10	2	
23	Manchon pour pédale	4	
24	Vis allen M8*16	5	
34	Écrou M8*20	4	
35	Vis allen M6*12	4	
59	Écrou M10	4	
97	Rondelle $\Phi 50$	2	
99	Manchon $\Phi 12.7 \times 42$	2	
	Clé	2	
	Clé Allen 6mm	1	
	Clé Allen 4mm	1	

Les pièces décrites ci-dessus sont celles dont vous avez besoin pour monter cet appareil. Avant de commencer le montage, veuillez contrôler l'intégralité du contenu du paquet.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1

Assemblez le stabilisateur avant (20) à l'avant de la structure avant (1) et fixez avec 2 ensembles de boulons (4), rondelles plates (17) et écrous (59). Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (2).

Étape 2

Insérez la barre avant (32) dans la structure principale (1) en passant par la housse décorative (22). Branchez le câble du capteur inférieur (54) et le câble du capteur supérieur (52). Fixez la barre avant (32) à la structure principale (1) à l'aide de 5 ensembles de rondelles courbées (3), rondelles élastiques (16) et vis allen (24). Faites glisser la housse décorative (22).

Étape 3

Branchez le câble du capteur supérieur (54) et les câbles du capteur de pouls supérieurs (53) aux câbles arrières de l'ordinateur (46). Assemblez l'ordinateur (46) au support supérieur de la barre avant (32) et fixez avec quatre vis cruciformes (45) qui sont pré-assemblées au dos de l'ordinateur (46).

Étape 4

Insérez les guidons (40) dans les trous de la housse de la barre avant (56) et attachez là à la barre avant (32), serrez à l'aide de deux ensembles de rondelles plates (17) et de boulons hexagonaux (31). Connectez les câbles supérieurs du capteur de pouls (53) aux câbles inférieurs du capteur de pouls (57).

Attachez la housse de la barre supérieure (55) à la barre avant (32), fixez à l'aide de deux vis autotaraudeuses (33, préassemblées sur la housse de la barre avant (55)) et deux vis cruciformes (41, préassemblées sur la barre avant (32)).

Étape 5

Fixez la tube de pédale gauche (8) sur le disque (78) à l'aide d'une rondelle plate (97), d'une rondelle en D (11), d'une rondelle plate (10), d'un capuchon chrome (9) et d'une vis allen (12).

Faites glisser le tube de guidon inférieur gauche (26) dans le tube de pédale gauche (8). Alignez les trous et insérez le boulon (14) et le manchon (99) en conséquence. Fixez ensuite à l'aide d'un ensemble de rondelle plate (17) et d'écrou en nylon (18). Montez la housse décorative (29L) et la housse décorative (29R) au tube de pédale gauche (8) à l'aide de 3 vis autotaraudeuses (58). L'une des vis autotaraudeuses est préassemblée sur le tube de pédale gauche (8) et les 2 autres vis autotaraudeuses sont préassemblées sur la housse décorative droite (29R). Répétez ce processus pour le tube de pédale droite (51).

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 6

Insérez le tube du guidon supérieur gauche (36, marqué d'un « L ») dans le tube du guidon inférieur gauche (26), serrez à l'aide de 2 ensembles d'écrous (34) et de vis allen (35). Répétez pour le tube de guidon supérieur droit (47, marqué d'un « R »).

Étape 7

Attachez la pédale gauche (7) au tube de pédale gauche (8), fixez à l'aide de 2 ensembles de boulons hexagonaux (6), entretoises (23) et molettes (13). Répétez pour la pédale droite (50).

Étape 8

Branchez l'adaptateur jack à la partie arrière de la structure principale (1) comme illustré.

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

Ordinateur | Opération

Avant utilisation, branchez correctement l'adaptateur secteur. L'ordinateur émettra un bip et s'allumera en mode manuel.

Sélection du programme et préréglage des valeurs

1. Utilisez les touches UP et DOWN pour sélectionner un programme et appuyez sur ENTER pour confirmer le mode sélectionné.
2. En mode manuel, utilisez les touches UP et DOWN pour prédéfinir n'importe quelle valeur de TEMPS, DISTANCE, CALORIES, FRÉQUENCE CARDIAQUE.
3. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.
4. Lorsque vous avez atteint une valeur prédéfinie, l'ordinateur émettra un bip et s'arrêtera.
5. Si plus d'une valeur est prédéfinie, appuyez sur la touche START/STOP pour continuer à vous entraîner jusqu'à ce que la prochaine valeur soit atteinte.

Fonction VEILLE/SORTIE DE VEILLE

L'écran entrera en mode VEILLE (LCD éteint) lorsqu'il n'y a aucun signal et qu'aucune touche n'est appuyée pendant 4 minutes. Appuyez sur l'écran pour sortir l'écran de veille.

Fonctionnalités

Temps (TIME): L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum).

Saisie d'un temps: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement. Le temps est compté à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis.

DISTANCE: L'ordinateur affiche la distance (999 km / miles au maximum).

RPM: L'ordinateur affiche les tours/min (« RPM »).

Vitesse (SPEED): L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (km/h ou miles par heure).

CALORIES: L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées.

Pouls (PULSE): L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu'à deux minutes. Vous pouvez également utiliser une sangle de poitrine.

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

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

Maintenant enfoncez la touche „Pulse Recovery“ durant 60 secondes pour remettre la valeur du temps à zéro. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1.

Si aucun signal de pouls n'est détecté, l'ordinateur indiquera « P » dans la fenêtre PULSE. Si « ERR » ou « E » s'affiche, la fonction de récupération du pouls ne peut pas être lancée. Assurez-vous de bien agripper les capteurs tactiles et que la ceinture pectorale est bien fixée.

Boutons de fonctions

Il existe 6 boutons avec différentes fonctions :

1. START/STOP

- Démarrage rapide - démarre l'ordinateur sans sélection de programme (entraînement manuel uniquement). Le temps commence automatiquement à partir de zéro.
- Durant l'entraînement, appuyez sur le bouton STOP pour arrêter l'exercice.
- En mode « stop », appuyez sur le bouton pour démarrer (START) l'exercice

2. UP (Haut)

- Appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance durant l'exercice.
- En mode paramétrage, appuyez sur le bouton pour ajuster les valeurs de Temps, Distance, Calories et Programme.

3. DOWN (Bas)

- Appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance durant l'exercice.
- En mode paramétrage, appuyez sur le bouton pour ajuster les valeurs de Temps, Distance, Calories et Programme.

ORDINATEUR | OPÉRATION

4. ENTER

- a. Durant le mode paramétrage, appuyez sur ce bouton pour confirmer vos entrées.
- b. En mode « stop », restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données.
- c. Durant le mode de paramétrage de l'heure, appuyez sur ce bouton pour confirmer l'heure / les minutes.

5. Fonction spéciale (PULSE RECOVERY)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

6. Bouton Bluetooth®

Appuyez sur ce bouton pour activer le Bluetooth® sur l'ordinateur. L'écran affichera un logo Bluetooth® clignotant.

Programmes

Mode manuel

P1 est le mode manuel. Démarrez l'exercice en appuyant sur START/STOP. Niveau de résistance par défaut : 7. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ».

Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

- a. TIME (Temps)
- b. DISTANCE
- c. CALORIES
- d. PULSE (Pouls)

Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « ENTER », mais PAS « START/STOP » !), de régler les valeurs de fonction susmentionnées. Pour saisir les valeurs, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « ENTER » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

Programmes pré-réglés: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes). Après la sélection de « Program » et « ENTER », appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un des 5 programmes (P2 à P6) et ensuite sur « ENTER » pour lancer ce programme. Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné un mode programmes (touches « ENTER », mais PAS « START/STOP » !), de régler les valeurs de fonction susmentionnées. Pour saisir les valeurs, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « ENTER » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ».

Messages d'erreur

ERREUR 1 (E1)

La connexion au motoréducteur (signal moteur) est perdue pendant plus de 4 secondes. Durant le rallumage, le motoréducteur reviendra automatiquement à sa position initiale. Contactez le service client.

ERREUR 2 (E2)

Erreur de mémoire. Débranchez la prise secteur et réessayez au bout d'une minute. Si le problème persiste, contactez le service client.

ERREUR 3 (E3)

Le moteur reste en position zéro. Contactez le service client..

Données techniques de l'adaptateur

Transformateur linéaire

1. Alimentation : 230V 50/60Hz - Puissance de sortie : 6V DC/0.5A
2. Alimentation : 110V 50/60Hz - Puissance de sortie : 6V DC/0.5A

Type de commutateur

Alimentation : 110V~240V 50/60Hz - Puissance de sortie : 9V DC/0.5A

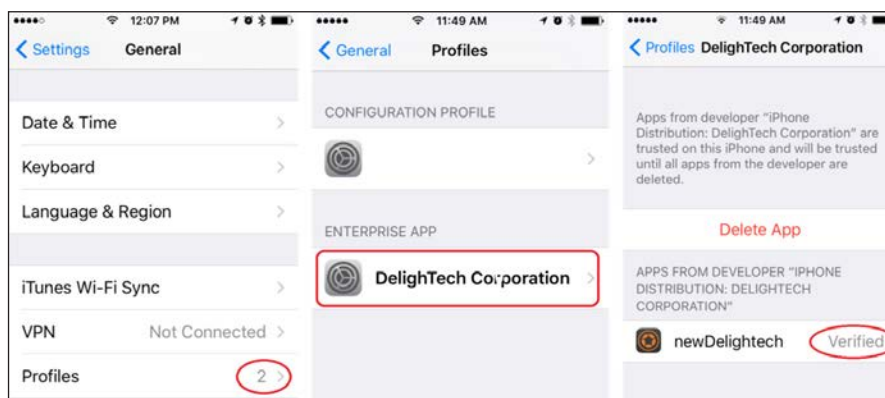
Manuel d'utilisation de l'application

Compatibilité

- a. Android® 4.4 ou ultérieur, Bluetooth® dual mode / BLE (Bluetooth Low Energy)
 - b. Les appareils APPLE® iOS® avec Bluetooth® Version 4.0 uniquement.
1. Activez le Wi-Fi (WLAN) pour vous connecter à internet
 2. Téléchargez l'application sur l'App Store® ou sur le site web de Delightech : appfit.biz. Sinon, vous pouvez scanner le QR-Code ci-dessous. Cliquez sur l'icône du robot vert pour Android® et l'icône « iOS » pour les appareils iOS®.
 3. Pour les appareils Android® uniquement : Autorisez l'option « sources inconnues » dans les paramètres de sécurité.
Téléchargez l'application et rendez-vous sur Paramètres du système -> Général -> Profils pour iOS et définissez DelightTech Corporation comme développeur vérifié comme indiqué ci-dessous:
 4. Activez et connectez via Bluetooth®.
 5. Lancez l'application.
 6. Allumez l'appareil de fitness.
 7. Allez dans « Paramètre » et appuyez sur l'icône « Se connecter à l'appareil ».

ORDINATEUR | OPÉRATION

- Une liste indiquant les appareils disponibles apparaîtra. Sélectionnez d'abord la ceinture pectorale pour la connecter, puis sélectionnez l'appareil. L'écran Ceinture pectorale s'éteindra si aucun signal impulsionnel n'est détecté pendant plus de 10 secondes.
- Si le nom de votre appareil apparaît sur l'écran (comme ci-dessous), le lien fonctionne. Pour déconnecter, appuyez à nouveau sur le bouton appareil.
- L'application permet les enregistrements multi-utilisateurs, il est donc recommandé de remplir d'abord vos données personnelles dans l'application.



Contenu de l'application :

Quick start (Démarrage rapide)

Démarrez manuellement sans paramètres.

Appuyez sur « Résistance » pour modifier le niveau de résistance. La barre de défilement apparaît pendant 3 secondes.

Appuyez sur le symbole du « Cœur » pour afficher le diagramme de fréquence cardiaque. Appuyez sur la flèche de retour pour revenir à l'écran principal.

Programs (Programmes)

Ici, vous pouvez sélectionner des programmes prédéfinis pour votre séance.

Map Virtual Navigation (Navigation virtuelle)

Vous pouvez sélectionner 2 points sur la carte. Vous pouvez ensuite explorer la route virtuellement à l'aide de votre appareil fitness. Le cas échéant, autorisez l'utilisation de la position actuelle de l'utilisateur. Lorsque les images de rues sont disponibles, elles apparaîtront dans votre application.

History list (Liste d'historique)

Les enregistrements comprennent : le temps, la distance, les calories, la vitesse, les pulsations, la date, le nom de l'appareil et d'autres détails.

Compatibilité Android, iOS et Bluetooth :

Système Android

BT-Dual mode SPP*

BT4.0-BLE (single mode) uniquement

Android 4.3 ou antérieur

Android 4.4 ou ultérieur

*Le module BT-Dual mode SPP fonctionne avec les modes BT3(ou 2) et BT4.0-BLE sous Android.

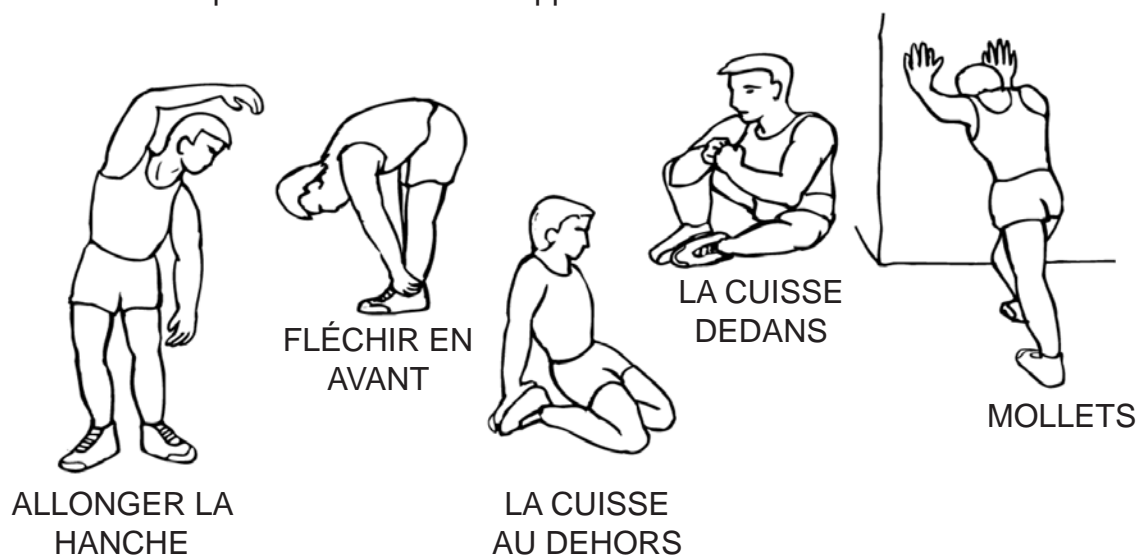
*iOS fonctionne uniquement en mode BT-BLE.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez votre Elliptique 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.

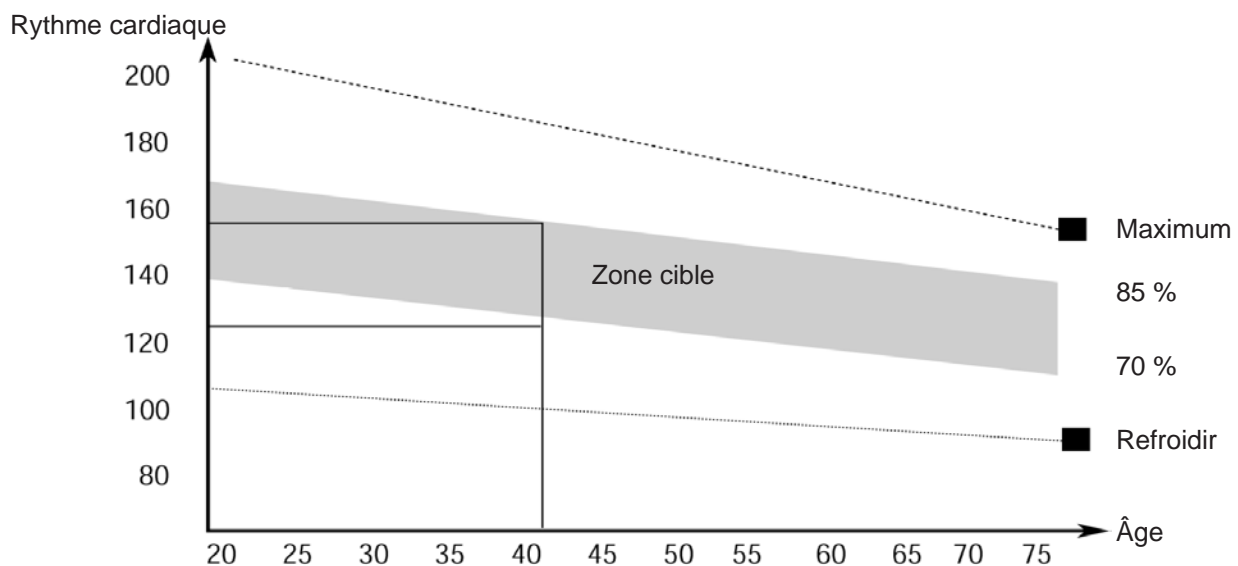
1. Phase d'échauffement

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 Trainer** 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

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

20170413