


Skandika

DE
GB
FR



Ergometer Morpheus

Art.Nr. SF-1810 / SF-1812 / SF-1813

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Checkliste
- 06 Teile-Liste
- 07 Explosionszeichnung
- 08 Aufbauanleitung
- 14 Computerbedienung
- 19 Verwendung von Apps
- 23 Benutzung des Brustgurtes
- 24 Aufwärmen und Abwärmen
- 25 Übungsanleitung
- 26 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ergo- meter	Importeur	MAX Trader GmbH												
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen												
CE	Artikelnummer Name	SF-1810 SF-1812 SF-1813 Morpheus												
	Klasse	HA												
	Standard	EN ISO 20957												
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.													
	Produktionsdatum													
	2021				2022				2023					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	PO Nr.:													
	Max. Nutzergewicht	150 kg												

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

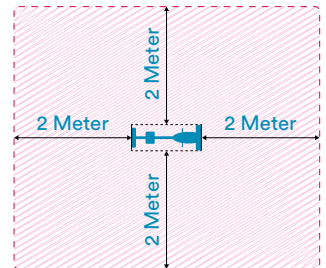


WARNUNG

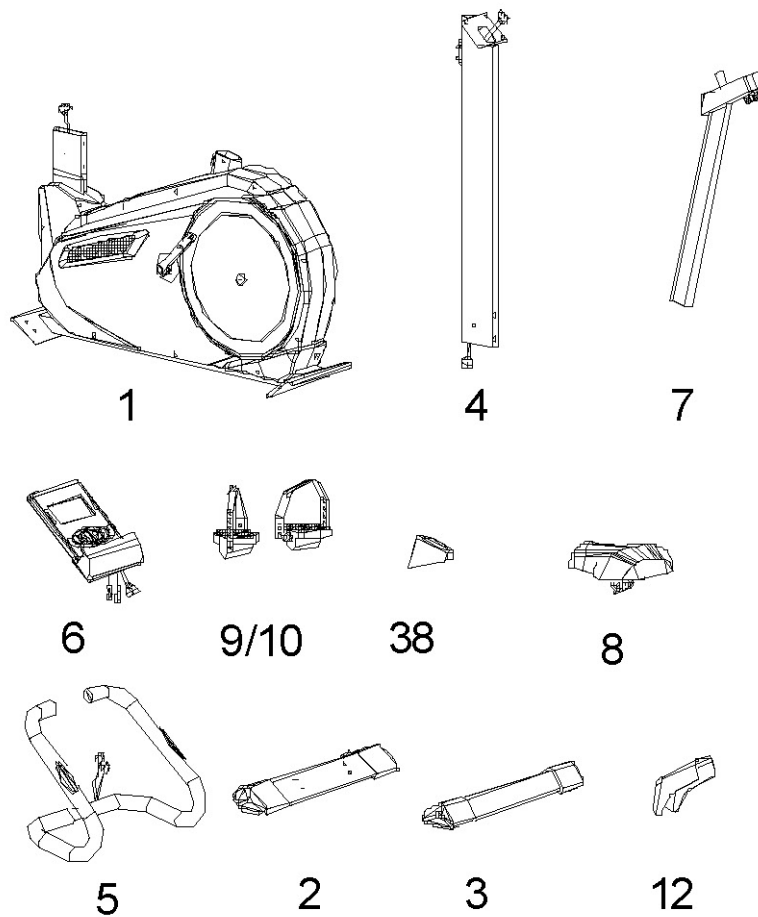
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

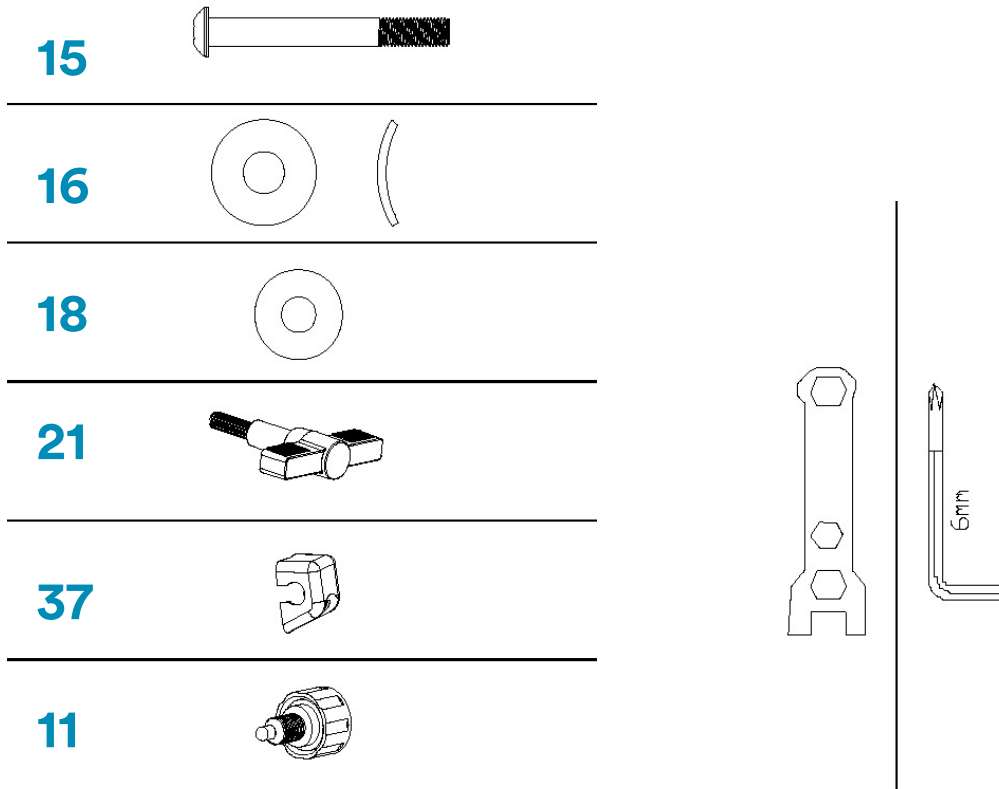
1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN 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 Fitness-training 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 der Klasse HA beträgt 150 kg.
13. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
14. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
15. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile von Zeit zu Zeit leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
16. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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



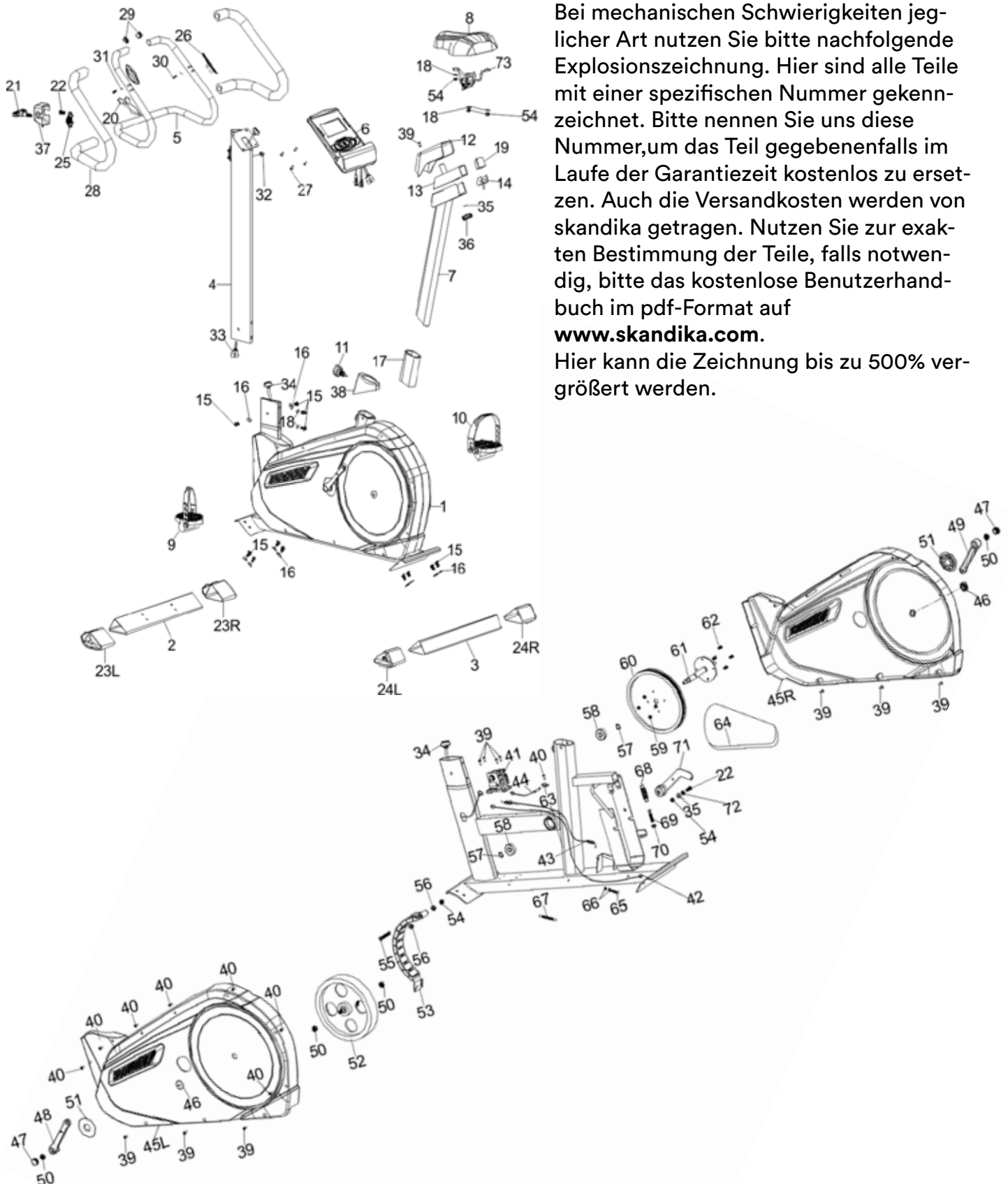
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Haupttrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Frontrohr	1
5	Lenkergriff	1
6	Computer	1
7	Sitzgestänge	1
8	Sattel	1
9/10	Pedale (L/R)	1/1
12	Abdeckung für Sattelverstellung	1
38	Abdeckung	1



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
15	Schraube M8*16 mm	12
16	Wellscheibe ø22 mm	10
18	Unterlegscheibe ø8*20 mm	2
21	T-Schraube	1
37	Abdeckung	1
11	Schnellversteller	1
	Schraubenschlüssel	1
	Innensechskantschlüssel 6mm	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Frontrohr	1
5	Lenkergriff	1
6	Computer	1
7	Sitzgestänge	1
8	Sattel	1
9	Pedal links	1
10	Pedal rechts	1
11	Schnellversteller	1
12	Abdeckung für Sattelverstellung	1
13	Sattelverstellung	1
14	U-Profil	1
15	Schraube M8*16 mm	12
16	Wellscheibe ø22mm	10
17	Sattelführung	1
18	Unterlegscheibe ø8*20 mm	5
19	Quadratische Endkappe 38*38	1
20	Handpuls kabel	2
21	T-Schraube	1
22	Schraube M8*20 mm	2
23	Endkappe für vorderen Standfuß (L/R)	1/1
24	Endkappe für hinteren Standfuß (L/R)	1/1
25	Klammerhalterung	1
26	Handpulssensor	2
27	Schraube M5*10 mm	4
28	Schaumstoffgriff	2
29	Endkappe für Lenkergriff	2
30	Gewindeschraube, selbstschneidend ST4*20 mm	2
31	Unterlegscheibe ø4.2*ø12 mm	2
32	Dichtung	1
33	Sensorkabel, Oberteil	1
34	Sensorkabel, Unterteil	1
35	Unterlegscheibe ø8*ø17 mm	1
36	Feststeller	1
37	Abdeckung	1
38	Abdeckung	1
39	Gewindeschraube, selbstschneidend	10
40	Gewindeschraube, selbstschneidend ST5*15 mm	8

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
41	Motor	1
42	Stromkabel	1
43	Motorkabel	1
44	Sensorkabel	1
45	Hauptabdeckung (L/R)	1/1
46	Endkappe für Hauptabdeckung	2
47	Endkappe für Kurbel	2
48	Kurbel (L)	1
49	Kurbel (R)	1
50	Flanschmutter	4
51	PVC-Abdeckung	2
52	Schwungrad	1
53	Magnetset	1
54	Mutter M8	5
55	Schraube M8*55 mm	1
56	Magnetführung	2
57	C-clip ø17 mm	2
58	Lager 6203	2
59	Mutter M6	4
60	Riemenscheibe	1
61	Achse für Riemenscheibe	1
62	Schraube M6*15 mm	4
63	Sensorhalterung	1
64	Keilriemen	1
65	Sechskantschraube M6*25 mm	1
66	Sechskantmutter M6	2
67	Feder	1
68	Feder	1
69	Justierschraube	1
70	Mutter M8	1
71	Andruckrolle	1
72	Metallstück	1
73	Sattelhalterung	1



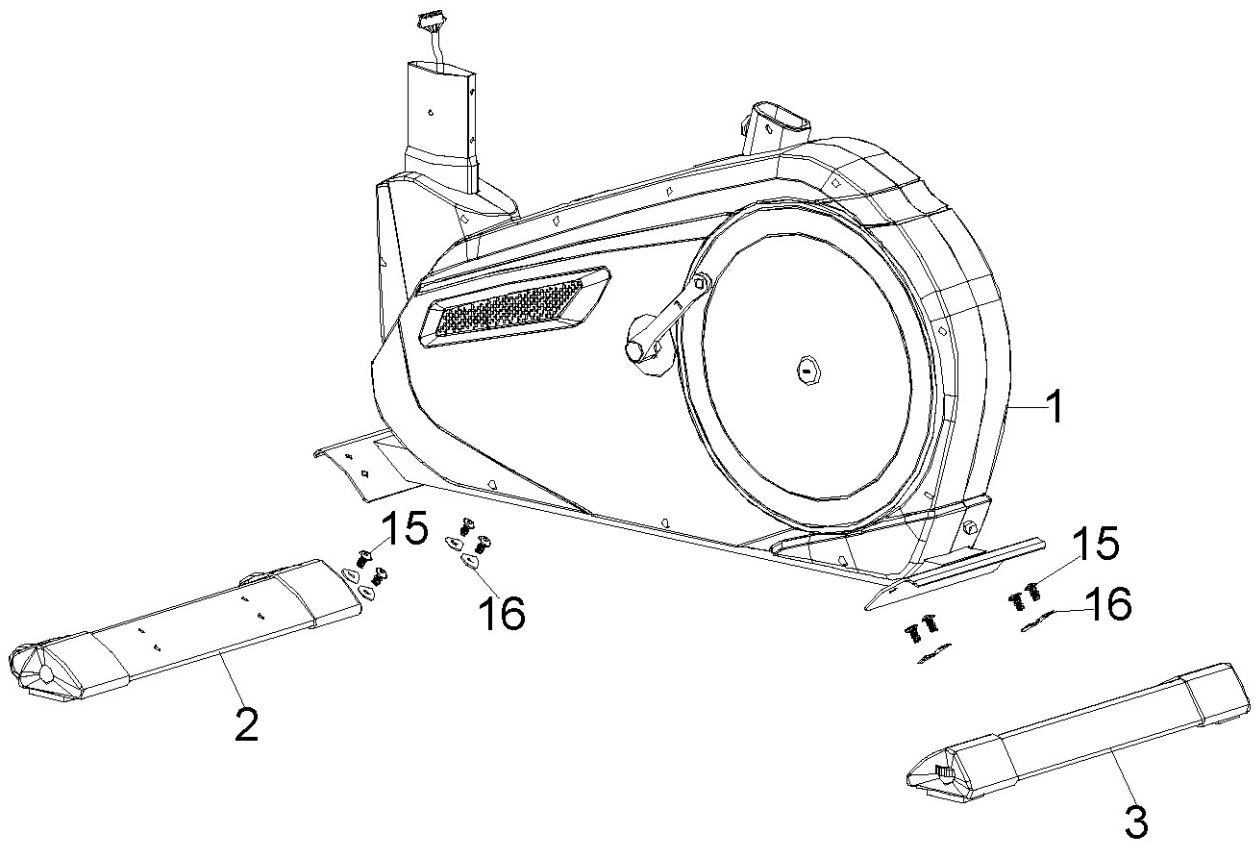
Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden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

SCHRITT 1

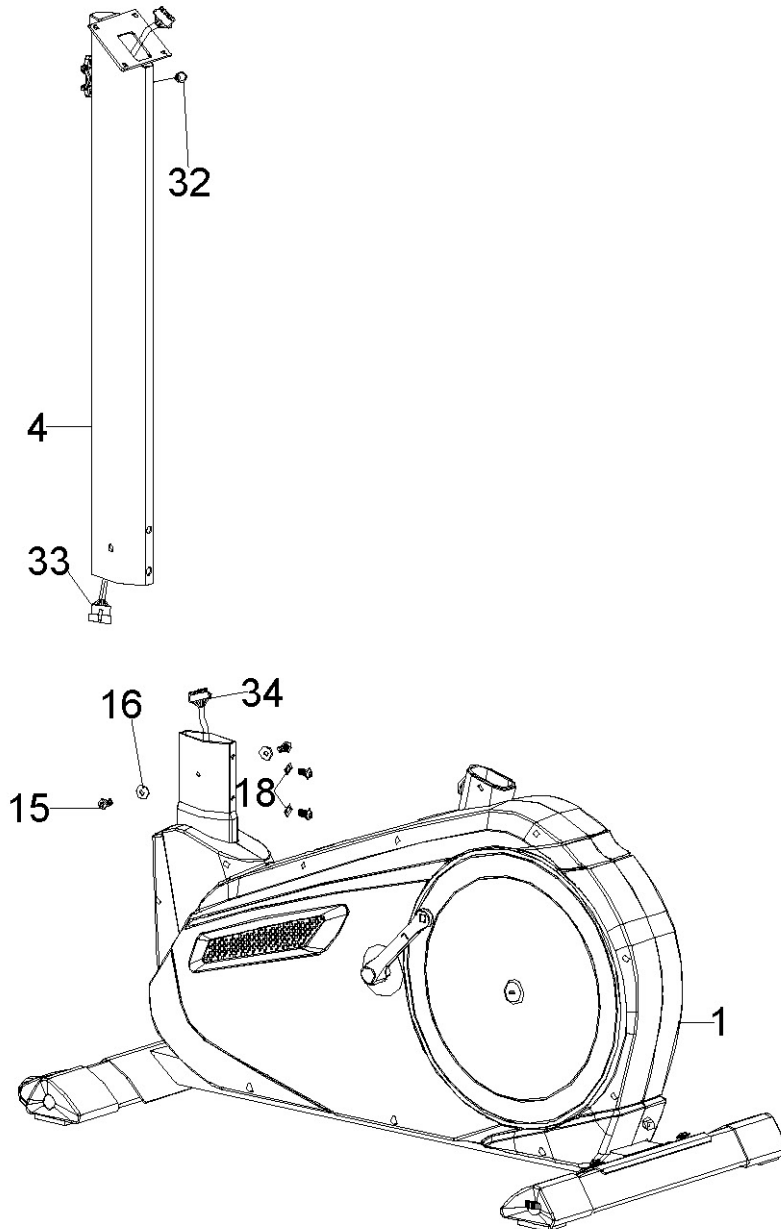
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (2) am Vorderteil des Hauptrahmens (1) mit 4 Wellscheiben (16) und 4 Schrauben (15).

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (3) am hinteren Teil des Hauptrahmens (1) mit 4 Wellscheiben (16) und 4 Schrauben (15).



SCHRITT 2

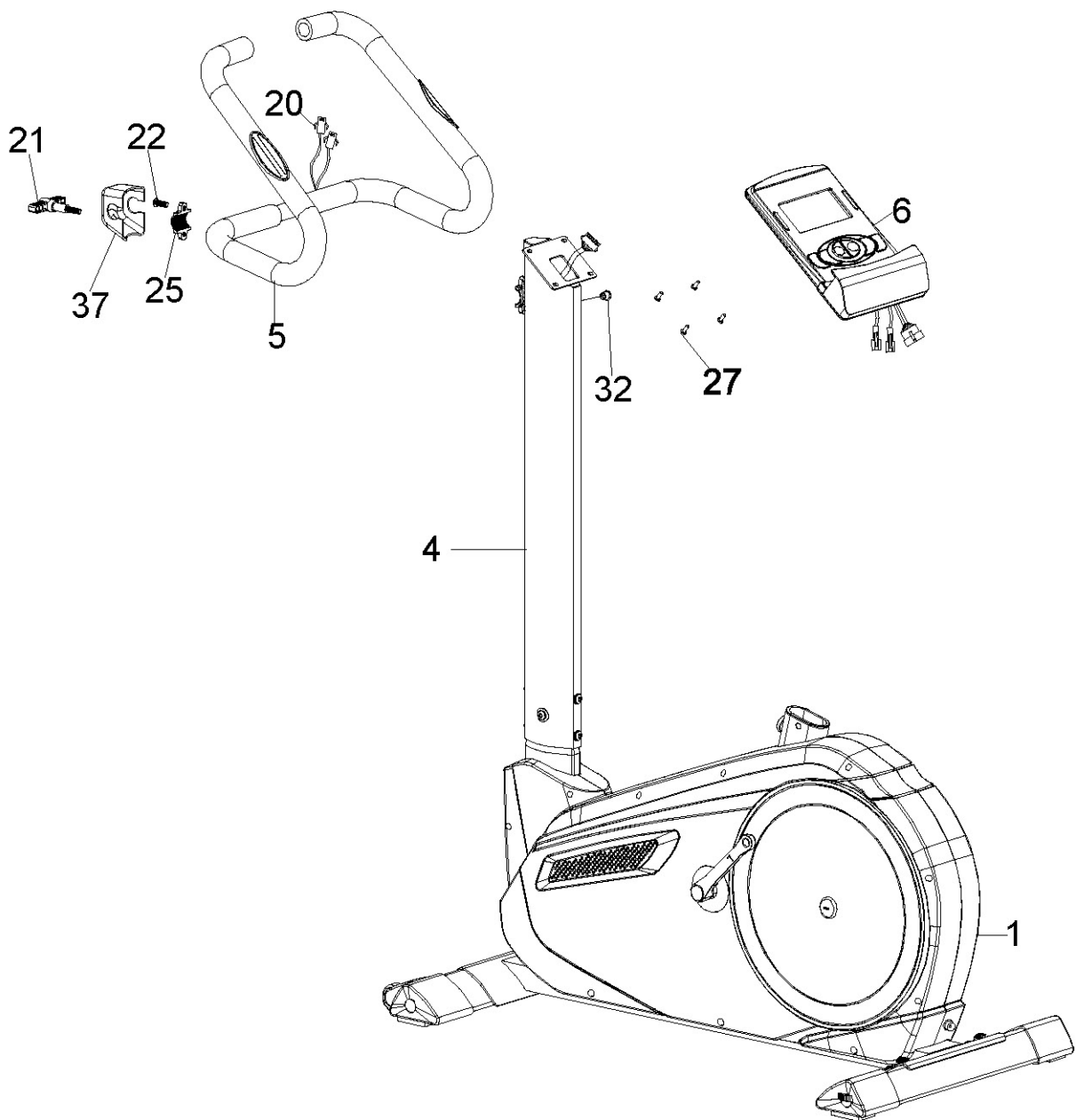
Verbinden Sie das Sensorkabel-Oberteil (33) mit dem Unterteil (34).
Setzen Sie das Frontrohr (4) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie es mit 2 Unterlegscheiben (18), zwei Wellscheiben (16) und vier Schrauben (15).



SCHRITT 3

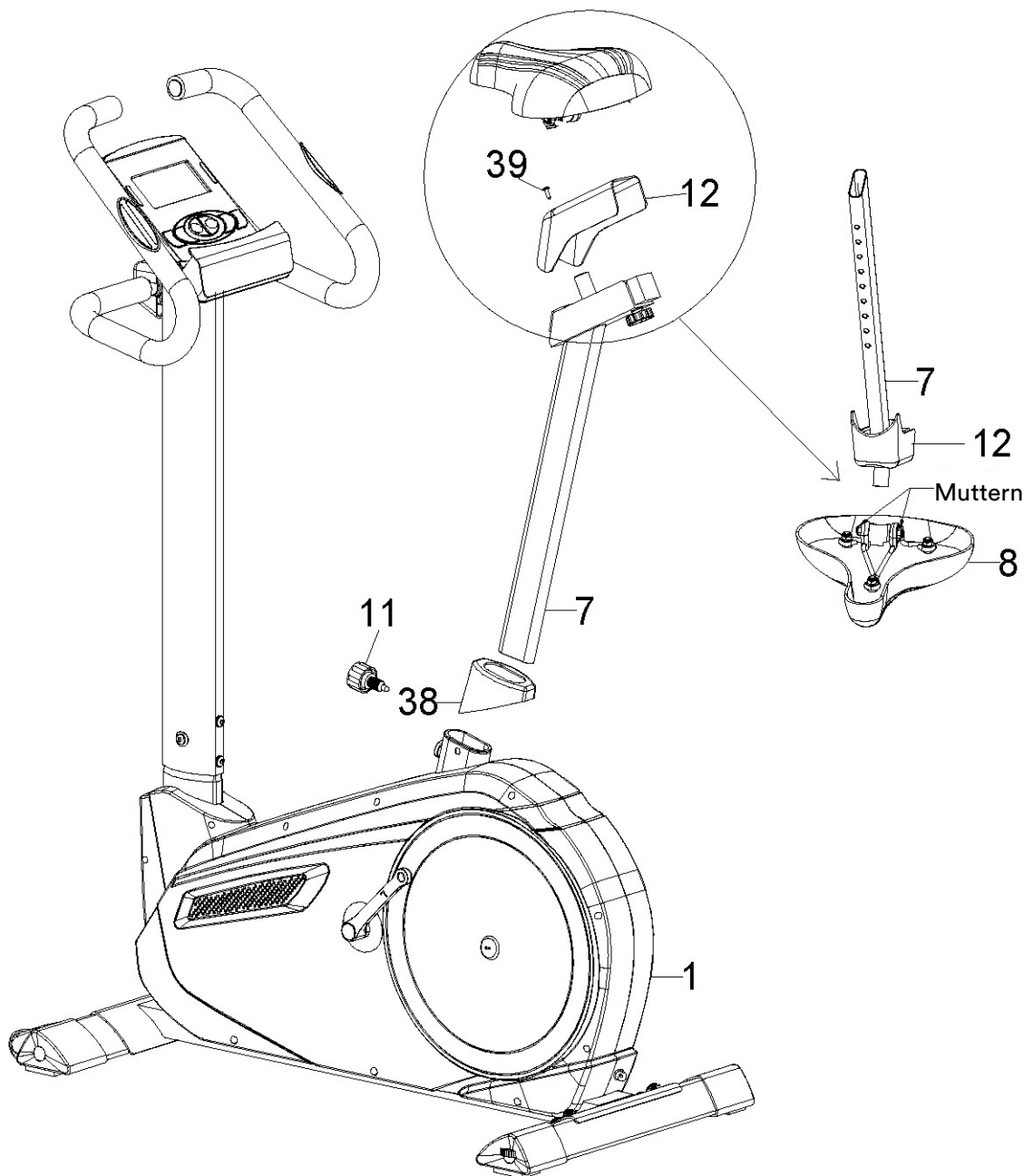
Befestigen Sie die Lenkergriffe (5) am Frontrohr (4) mit einer Klammerhalterung (25), einer Schraube (22), einer Abdeckung (37) und einer T-Schraube (21).

Verbinden Sie das Sensorkabel-Oberteil (33) mit dem Sensorkabelteil auf der Rückseite des Computers (6). Führen Sie das Handpuls-kabel (20) durch die Durchführdichtung (32) des Frontrohres (4) und ziehen Sie es dann aus dem Frontrohr (4). Das Handpuls-kabel (20) wird dann mit dem Computer (6) verbunden. Befestigen Sie anschließend den Computer (6) mit 4 Schrauben (27, befinden sich bereits auf der Rückseite des Computers) auf dem Frontrohr (4).



SCHRITT 4

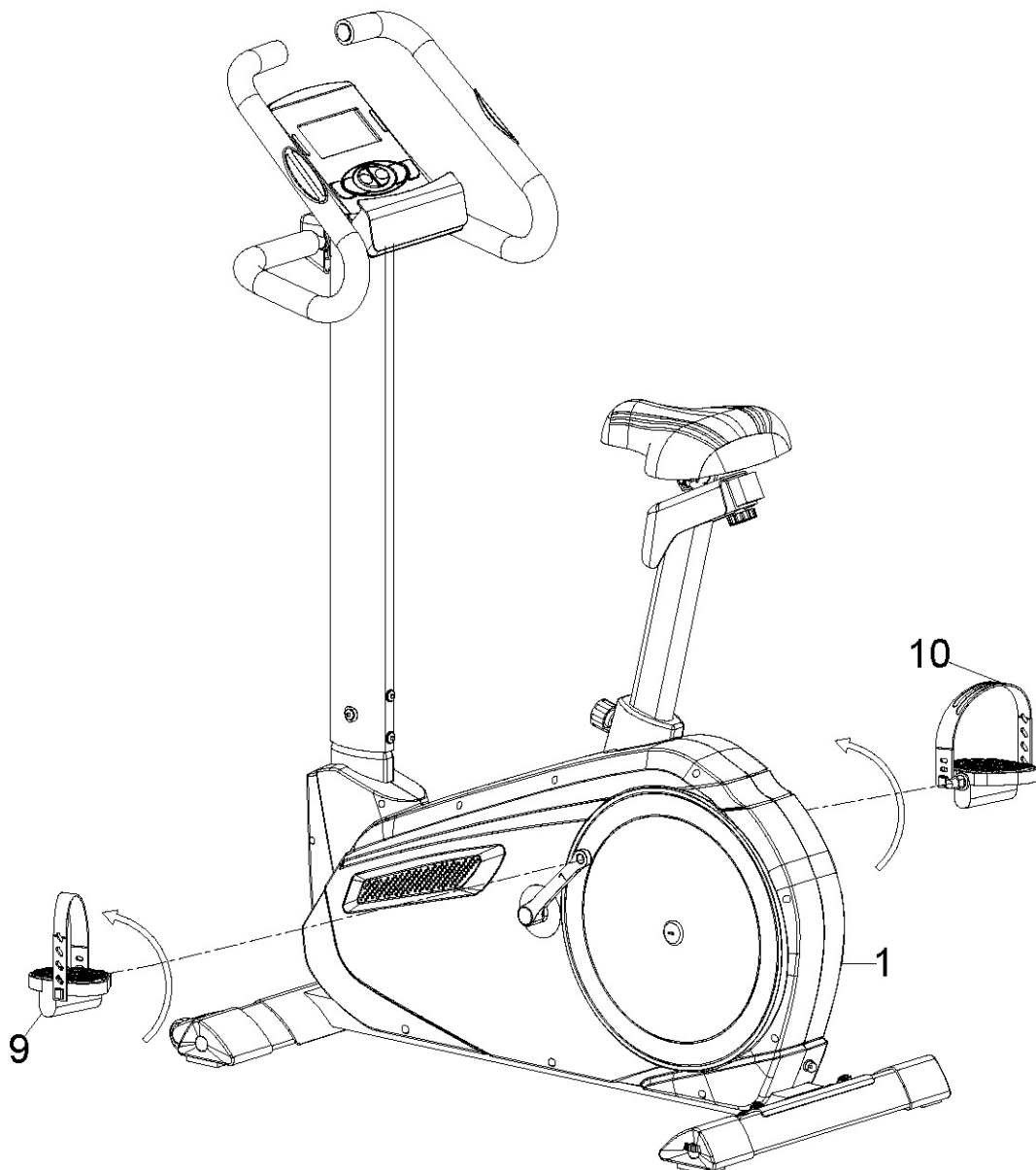
Befestigen Sie die Abdeckung für Sitzverstellung (12) mit einer selbstschneidenden Schraube (39) am Sitzgestänge (7). Lösen Sie die zwei Muttern auf der Sattlrückseite (8) und befestigen Sie den Sattel (8) damit. Führen Sie dann das Sitzgestänge (7) durch die Abdeckung (38) in den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie es mit dem Schnellversteller (11).



SCHRITT 5

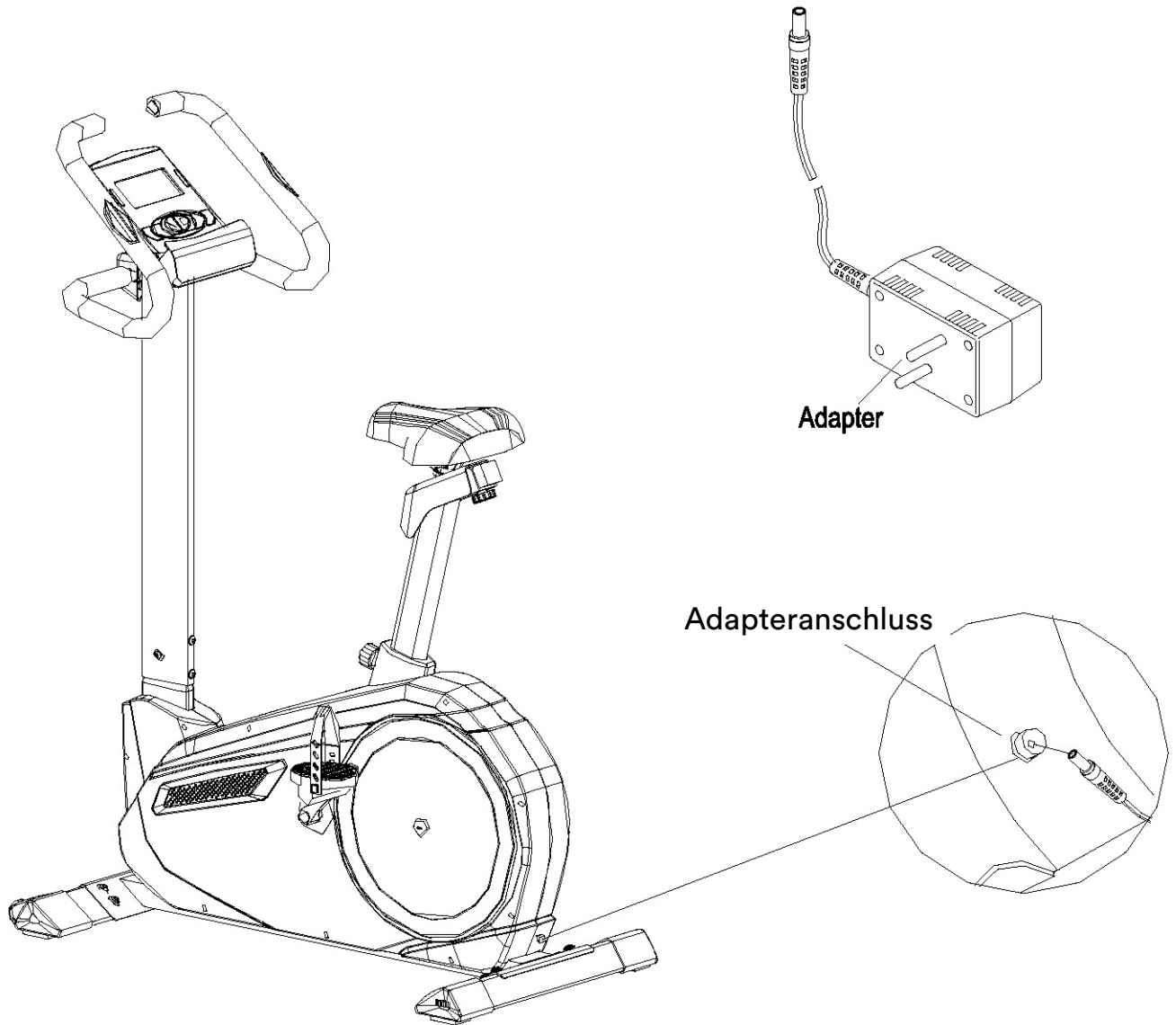
Befestigen Sie das rechte Pedal (10) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (9) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.



SCHRITT 6

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



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): Zeigt die zurückgelegte Distanz an (max. 99,9 km / Meilen).

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

WATT: Hier zeigt der Computer den aktuellen Wert für die Wattzahl 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.

Alter (AGE): Sie können Ihr Alter von 10 bis 99 Jahren eingeben. Wird kein Alter eingegeben, geht das Gerät von der Standardeinstellung (35 Jahre) aus.

Zielherzrate (TARGET HEART RATE / TARGET PULSE): Die Zielherzrate ist diejenige Pulsfrequenz, welche während des Trainings optimaler Weise erreicht / gehalten werden sollte.

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 nicht gestartet werden. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren vollständig umfassen bzw. der Brustgurt korrekt angelegt ist.

DISTANZBALKEN: Jeder Balken versinnbildlicht 100 Meter bzw. 0,1 Meile.

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.

4. ENTER

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

5. BODY FAT (Körperfett)

Sie starten die Messung durch Drücken der Körperfett („Bodyfat“) - Taste. Geben Sie Ihre persönlichen Daten mit Hilfe der „UP“, „DOWN“ und „ENTER“ – Tasten ein für.

(1) Größe in cm; (2) Gewicht in kg; (3) Geschlecht; (4) Alter in Jahren

6. Herzerholungsrate (PULSE RECOVERY)

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

Programm-Modi

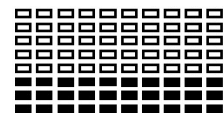
Manueller Modus

P1 ist der manuelle Modus. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Widerstandsstufe-StandardEinstellung: 5. 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)

PROGRAM 1
MANUAL



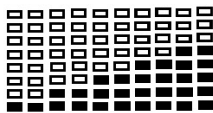
Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht START/STOP nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit den UP- und DOWN-Tasten die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann START/STOP.

Vorgegebene Programme:

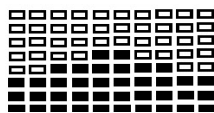
Stufen (Steps), Berg (Hill), Rollend (Rolling), Tal (Valley), Fettverbrennung (Fat Burn), Anstieg (Ramp), Berge (Mountain), Intervall (Intervals), Zufällig (Random), Plateau, Fahrtraining (Fartlek), Abgrund (Precipice)

P2 bis P13 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 P13 (Programm 13) 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.

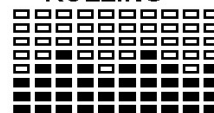
PROGRAM 2
STEPS



PROGRAM 3
HILL



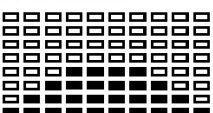
PROGRAM 4
ROLLING



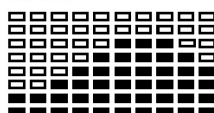
PROGRAM 5
VALLEY



PROGRAM 6
FAT BURN



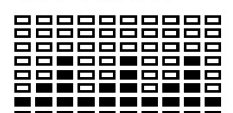
PROGRAM 7
RAMP



PROGRAM 8
MOUNTAIN



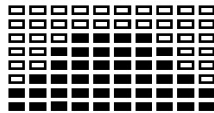
PROGRAM 9
INTERVALS



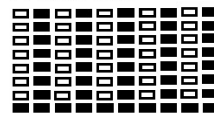
PROGRAM 10
RANDOM



PROGRAM 11
PLATEAU



PROGRAM 12
FARTLEK



PROGRAM 13
PRECIPICE



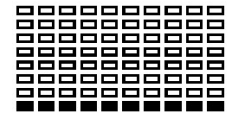
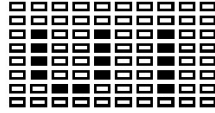
„User“ -> Benutzerdefinierte Programme:

Benutzer (User) 1, Benutzer (User) 2, Benutzer (User) 3, Benutzer (User) 4

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren. Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus (P14, P15, P16 oder P17, bestätigen mit ENTER) müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen. Dazu müssen Sie die einzelnen Segmente mit „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“ vorgeben. Nach der Eingabe drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen oder geben wieder Zielwertvorgaben ein (mit UP und DOWN wie schon zuvor beschrieben).

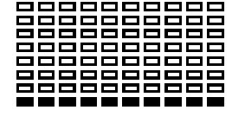
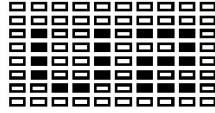
PROGRAM 14

USER 1



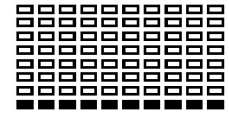
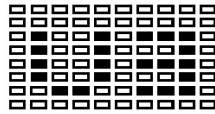
PROGRAM 15

USER 2



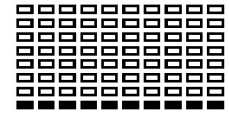
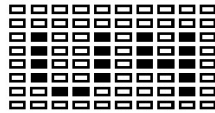
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

USER 4



Herzratenkontrollierte Programme: P18 bis P22

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.

Programm 18: 55% der maximalen Pulsfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

Programm 19: 65% der maximalen Pulsfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 65\%$

Programm 20: 75% der maximalen Pulsfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

Programm 21: 85% der maximalen Pulsfrequenz = $(220 - \text{Alter}) \times 85\%$

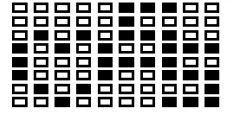
Programm 22: Hier können Sie selbst eine Zielpulsfrequenz eingeben.

Nach der Auswahl eines Modus P18-P22 (ENTER drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzratenkontrollierten Modus. Geben Sie bitte Ihr korrektes Alter an (Standardwert: 35, justierbar mit UP und DOWN, bitte bestätigen mit ENTER). Im Programm P22 können Sie mit UP und DOWN den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (zwischen 80 und 180 Schläge/Minute, Standardwert = 120). Drücken Sie dann START/STOP, um direkt zu trainieren oder geben Sie wieder Zielwertvorgaben ein (mit UP und DOWN wie schon zuvor beschrieben).

Nach Trainingsbeginn wird der Computer ständig den Zielpuls im Auge behalten. Wenn Ihr tatsächlicher Puls unter diesem Wert liegt, wird der Tretwiderstand automatisch erhöht. Liegt Ihre Pulsfrequenz über dem Zielwert, wird der Tretwiderstand reduziert – so lange, bis die Pulsfrequenz sich eingependelt hat.

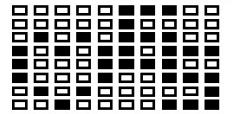
PROGRAM 18

55% H.R.C.



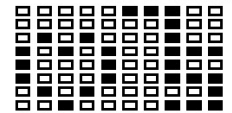
PROGRAM 19

65% H.R.C.



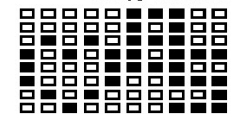
PROGRAM 20

75% H.R.C.



PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

TARGET H.R.C.

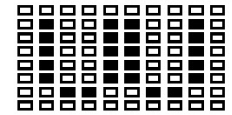


Wattkontrollierter Trainingsmodus

P23 ist ein geschwindigkeitsunabhängiger Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von P23 können Sie Vorgabewerte für Zeit, Distanz, Watt, Kalorien und Puls eingeben. Die Standardeinstellung für Watt ist 100 – diese können Sie mit UP und DOWN und ENTER ändern.

PROGRAMM 23

WATT CONTROL



Wenn Sie Watt vorgegeben haben, können Sie nicht (wie sonst) den Tretwiderstand mit den Tasten UP und DOWN verstellen, sondern der Computer wird diesen automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren.

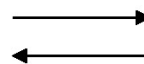
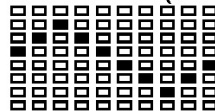
WATT = DREHMOMENT (KGM) * U/Min. * 1.03

Die Körperfettmessung

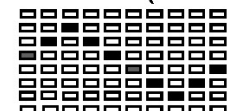
P24 ist der Körperfettmessmodus. Generell kann man 3 verschiedene Körpertypen – je nach Körperfettanteil – unterscheiden:

PROGRAMM 24

BODY FAT (STOP MODE)



BODY FAT (START MODE)



Typ 1: KÖRPERFETTANTEIL > 27 %

Typ 2: KÖRPERFETTANTEIL zwischen 20 und 27 %

Typ 3: KÖRPERFETTANTEIL < 20 %

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren Körperfettanteil in % angezeigt.

Vorgehensweise:

Wählen Sie P24 mit UP bzw. DOWN aus.

Drücken Sie ENTER.

Die Größe (HEIGHT) beginnt im Display zu blinken. Stellen Sie Ihre Körpergröße in cm mit UP und DOWN ein und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Die Standardgröße ist 170 cm (5 Fuß 7 Inches).

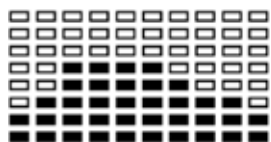
Nun blinkt das Gewicht (WEIGHT). Stellen Sie mit UP und DOWN Ihr Körpergewicht ein. ENTER drücken zur Bestätigung. Das Standardgewicht ist 70 kg (155 lbs).

Geben Sie nun Ihr Geschlecht (1=männlich; 2=weiblich) und Ihr Alter in gleicher Weise an.

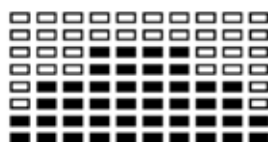
Sie starten die Messung durch Drücken von START/STOP. Ziehen Sie Ihre Hände nun zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen). Die Messung wird einige Sekunden dauern.

Sollte „E“ auf dem Display erscheinen: Dies bedeutet, dass der Kontakt zu den Handpulsflächen nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulsensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen. Starten Sie eine erneute Messung!

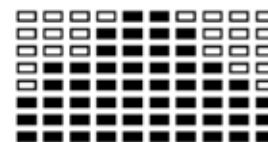
Eins der folgenden 6 Programmprofile wird nach einer erfolgreichen Körperfettmessung automatisch als Trainingsvorschlag erscheinen. Drücken Sie START/STOP, um mit diesem Vorschlag zu trainieren.



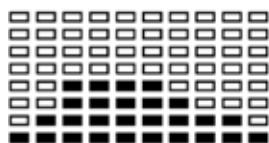
Trainingszeit: 40 Minuten



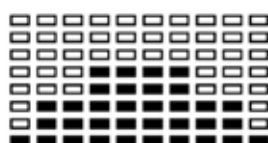
Trainingszeit: 40 Minuten



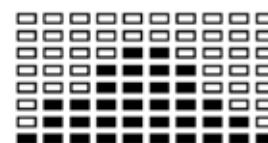
Trainingszeit: 20 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 20 Minuten

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

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.

Verwendung von Apps

Der Computer besitzt eine Bluetooth-Funktion (Frequenz: 2,4 GHz) und ist kompatibel mit den Apps DELIGHTECH und KINOMAP. Auf den folgenden Seiten finden Sie hierzu weitere Informationen.

Benutzung der App „DelighTech“

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 folgender Webseite herunter:

www.appfit.biz



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).



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.



Quick start



Programs



Map



History list



Quit

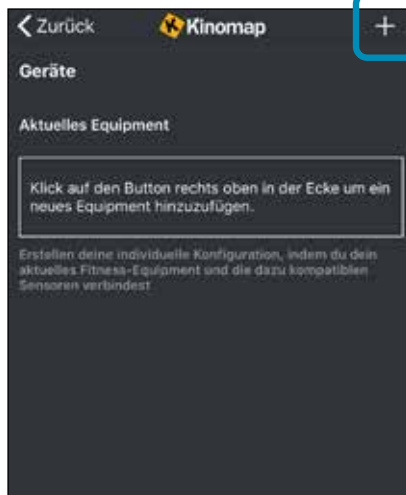
KINOMAP

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

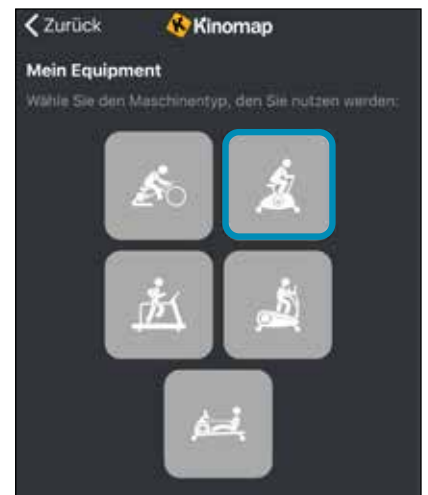
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



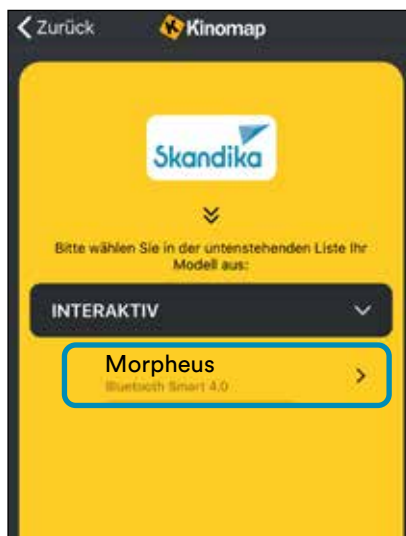
2. Auf „+“ tippen →



3. Heimtrainer →

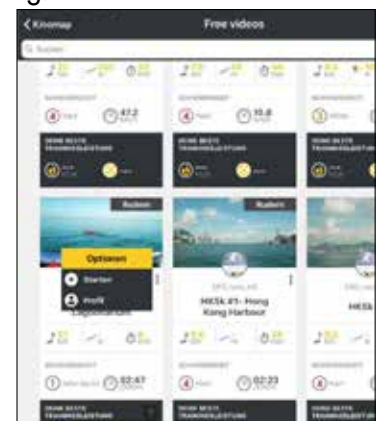


4. Skandika auswählen →



5. Das Gerät auswählen

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

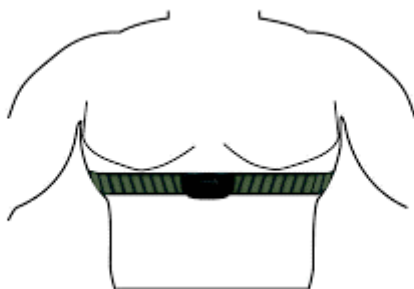


Benutzung des Brustgurtes

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels des mitgelieferten **SKANDIKA** Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm.

Möchten Sie Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle Typ CR-2032, 3V) im Brustgurt (Transmitter) eingelegt ist. Batteriewechsel: Entfernen Sie (ggf. mit Hilfe eines Geldstückes) die Abdeckung auf der Rückseite des Transmitters. Entnehmen Sie die Batterie und legen die neue Batterie mit dem Plus-Zeichen (+) nach oben ein. Versichern Sie sich, dass der Dichtungsring korrekt platziert ist. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf.
2. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Empfänger.
3. Legen Sie den Brustgurt so an, dass die Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Elastikbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können.



4. Der 5,3 kHz-Brustgurt kommuniziert mit dem im Computer verbauten Empfänger. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird.

Sicherheitshinweis:

Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie den Brustgurt nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

Batterie-Entsorgung:

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

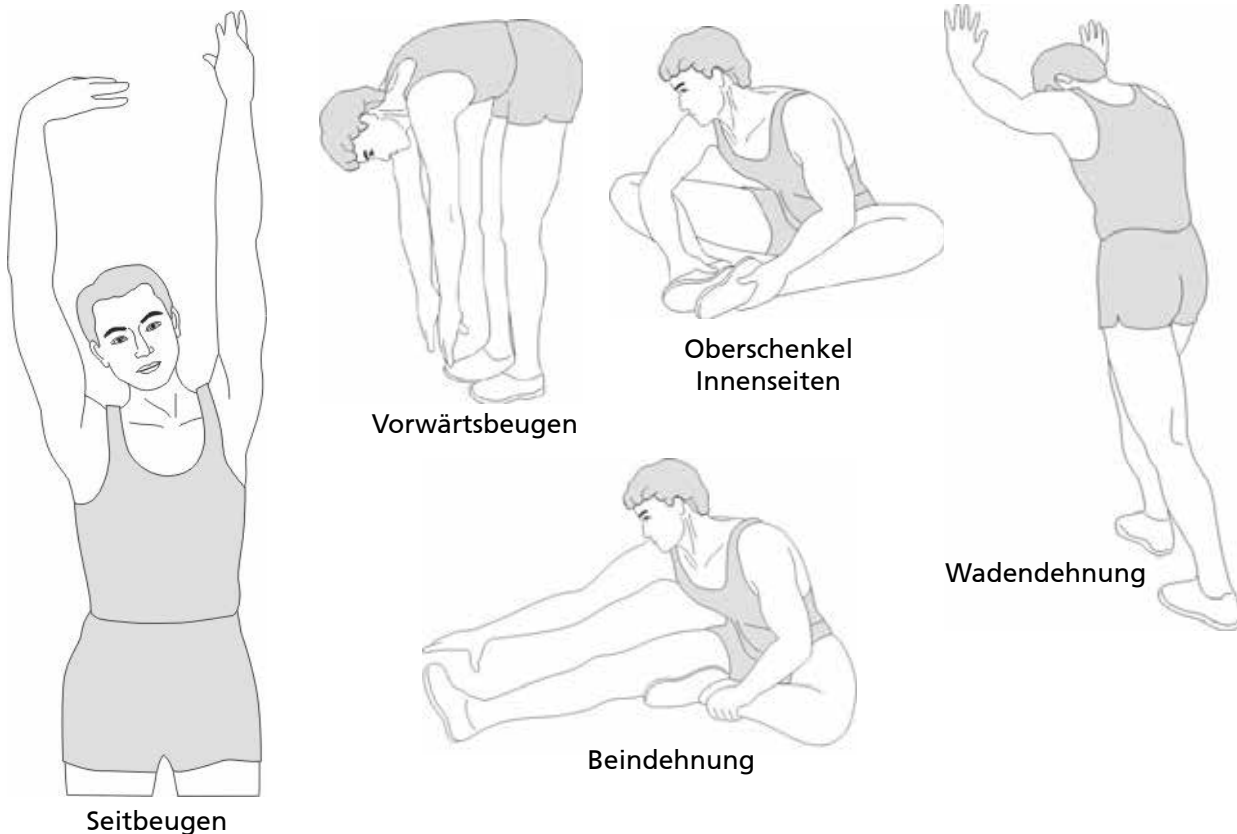
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

Aufwärmen

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! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilsprungübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

Stretching

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Cool-Down (Abkühlen)

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.

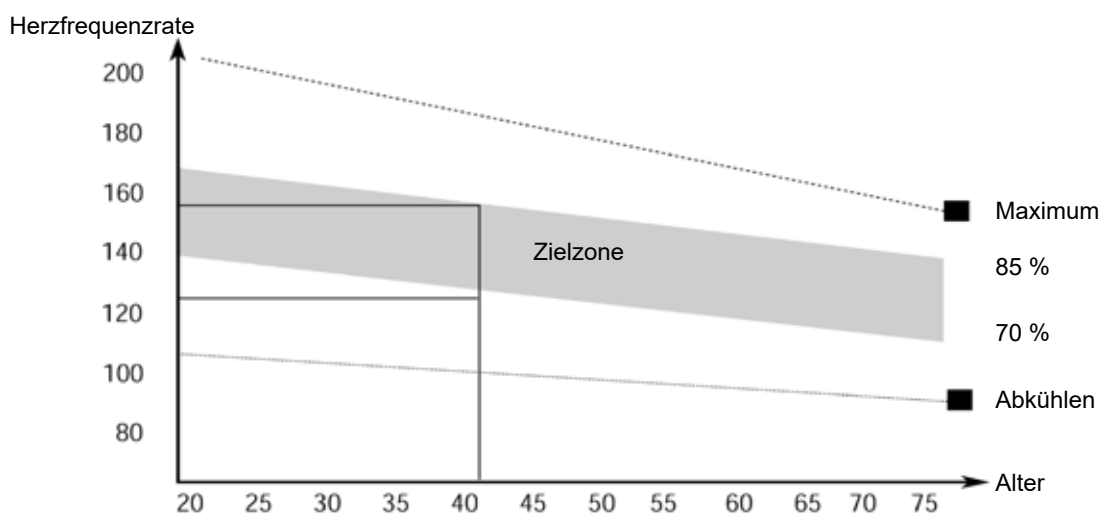
Die Benutzung Ihres Heimtrainers birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

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 auf der folgenden Seite 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**

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 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

Das Symbol des durchgestrichenen Mülleimers auf Batterien oder Akkumulatoren besagt, dass diese am Ende ihrer Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sofern Batterien oder Akkumulatoren Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, finden Sie das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols des durchgestrichenen Mülleimers. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkumulatoren nach Gebrauch zurückzugeben. Sie können dies kostenfrei im Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in Ihrer Nähe tun. Adressen geeigneter Sammelstellen können Sie von Ihrer Stadt- oder Kommunalverwaltung erhalten.

Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind. Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkumulatoren sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Bitte vermeiden Sie die Entstehung von Abfällen aus alten Batterien soweit wie möglich, z. B. indem Sie Batterien mit längerer Lebensdauer oder aufladbare Batterien bevorzugen. Bitte vermeiden Sie die Vermüllung des öffentlichen Raums, indem Sie Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegenlassen. Bitte prüfen Sie Möglichkeiten, eine Batterie anstatt der Entsorgung einer Wiederverwendung zuzuführen, beispielsweise durch die Rekonditionierung oder die Instandsetzung der Batterie.

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

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

Contents

29	Safety precautions
30	Checklist
32	Parts list
33	Explosion drawing
34	Set-up instructions
40	Computer instructions
45	Using apps
49	Using the chest belt
50	Warm-up and cool-down
51	Exercise instructions
52	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Ergo- meter	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-1810 SF-1812 SF-1813 Morpheus											
	Klasse	HA											
	Standard	EN ISO 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

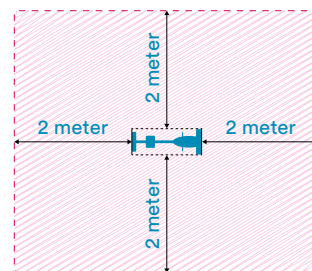


WARNING

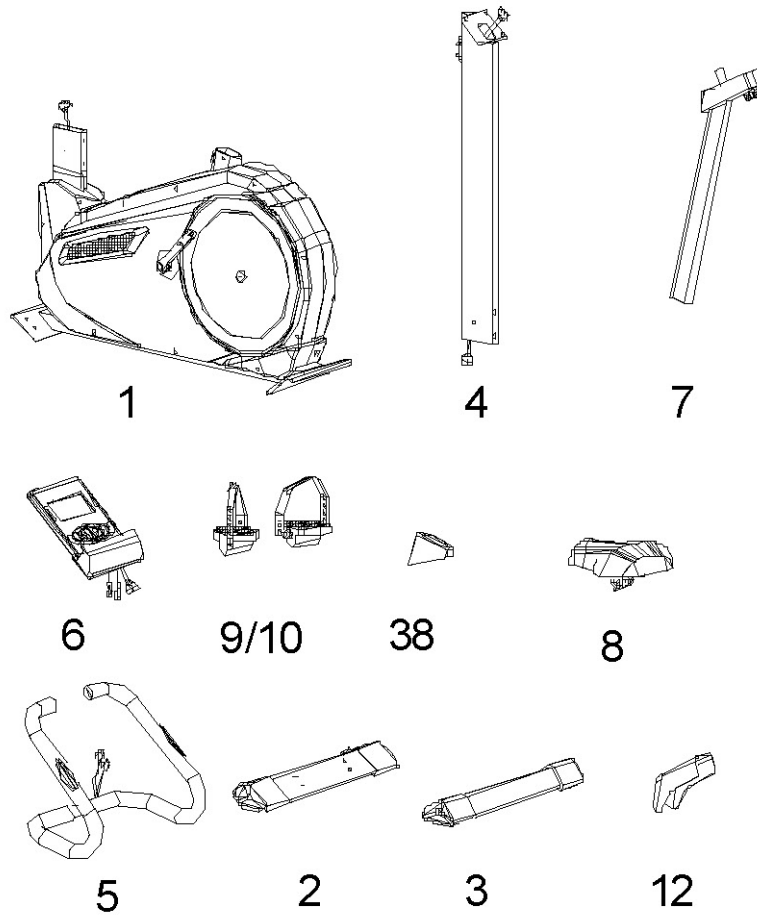
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

SAFETY PRECAUTIONS

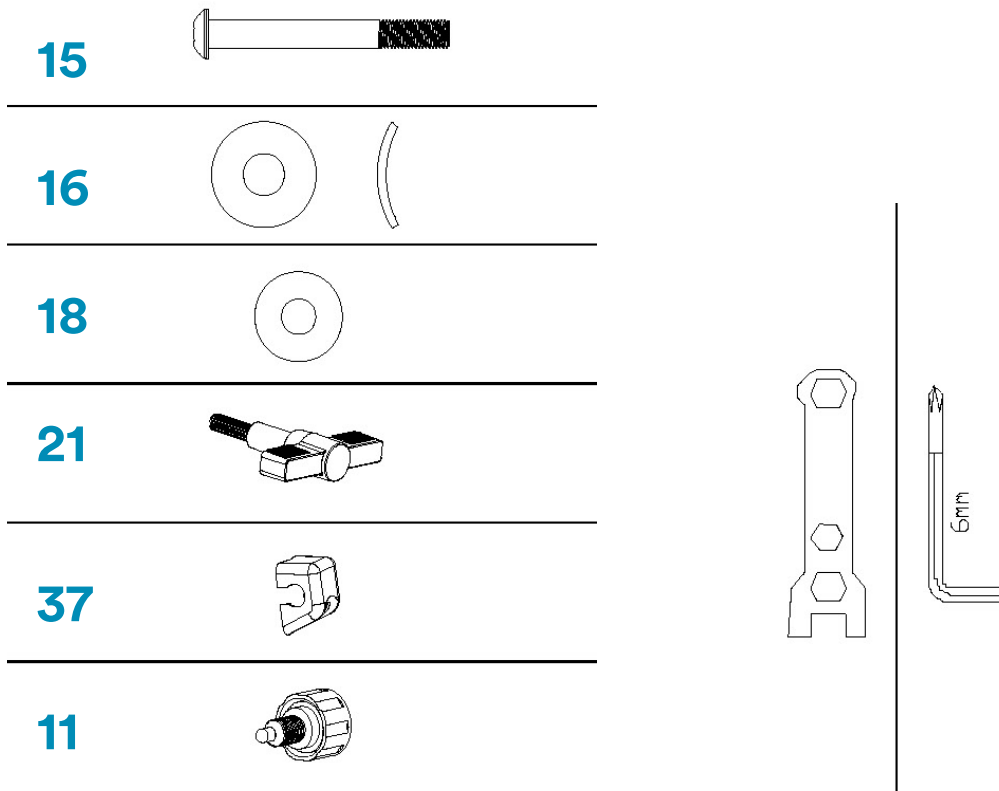
1. Keep children and pets away from the machine at all times. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **STOP** the workout immediately. **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 of this class HA device is 150 KGS.
13. Do not use this device directly after meals or drinks.
14. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
15. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres. It is recommended to lightly lubricate all moving parts from time to time to maintain functionality.
16. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



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



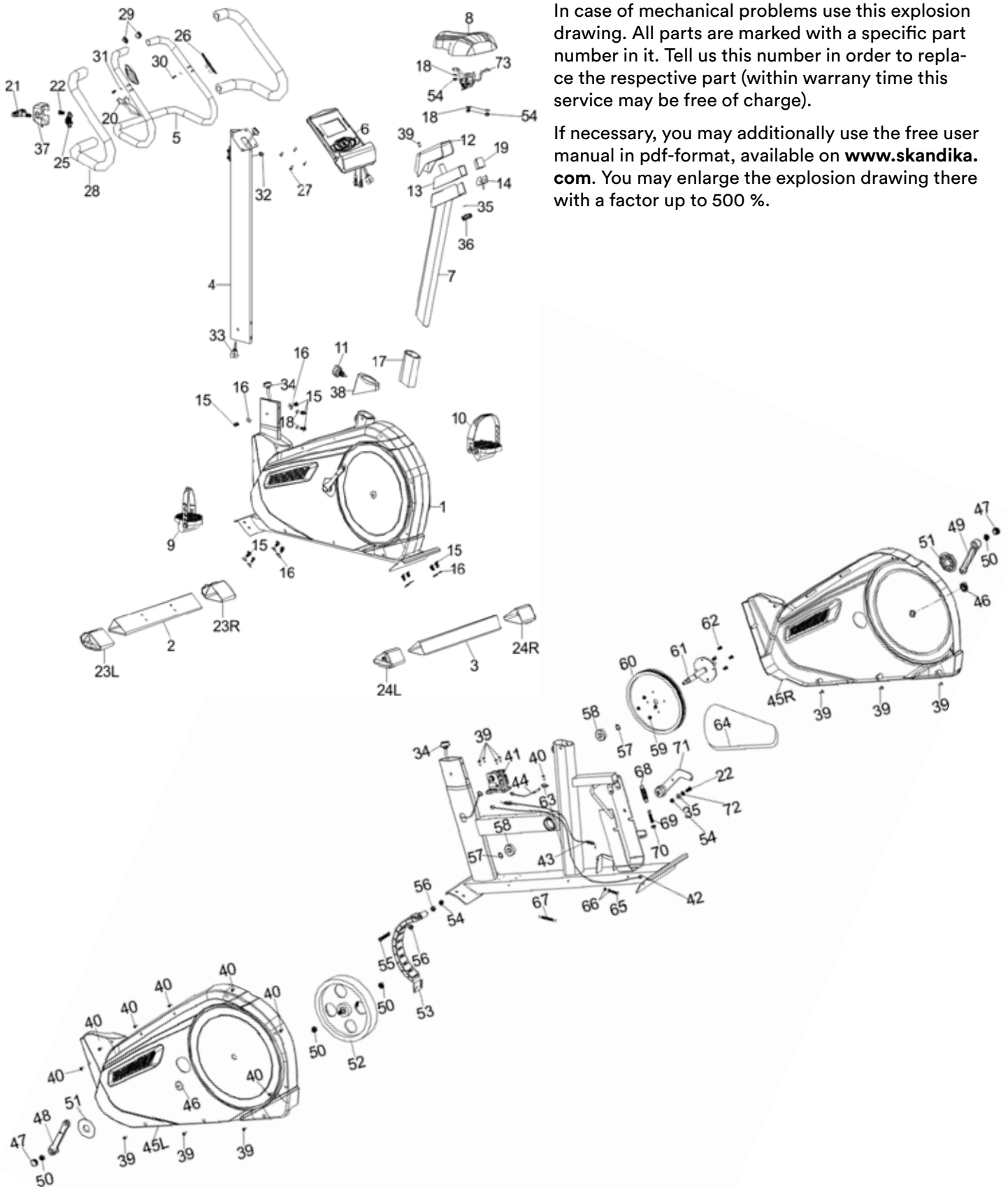
Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Front support	1
5	Handlebars	1
6	Computer	1
7	Seat support	1
8	Seat	1
9/10	Pedals (L/R)	1/1
12	Sliding seat cover	1
38	Cover	1



Part no.	Description	Q'ty
15	Allen bolt M8*16 mm	12
16	Curved washer $\varnothing 22$ mm	10
18	Flat washer $\varnothing 8 \times 20$ mm	2
21	T-type knob	1
37	Clamp cover	1
11	Quick release knob	1
	Box wrench	1
	Allen key 6mm	1

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Front support	1
5	Handlebars	1
6	Computer	1
7	Seat support	1
8	Seat	1
9	Pedal (L)	1
10	Pedal (R)	1
11	Quick release knob	1
12	Sliding seat cover	1
13	Sliding seat	1
14	U-Plate	1
15	Allen bolt M8*16 mm	12
16	Curved washer ø22mm	10
17	Seat bushing	1
18	Flat washer ø8*20 mm	5
19	Square end cap 38*38	1
20	Handpulse wire	2
21	T-type knob	1
22	Allen bolt M8*20 mm	2
23	End cap for front stabilizer (L/R)	1/1
24	End cap for rear stabilizer (L/R)	1/1
25	Clamp	1
26	Hand pulse sensor	2
27	Screw M5*10 mm	4
28	Foam grip	2
29	End cap for handlebar	2
30	Self-tapping screw ST4*20 mm	2
31	Washer ø4.2*ø12 mm	2
32	Grommet	1
33	Upper sensor wire	1
34	Lower sensor wire	1
35	Washer ø8*ø17 mm	1
36	Club knob	1
37	Clamp cover	1
38	Cover	1
39	Self-tapping screw	10
40	Self-tapping screw ST5*15 mm	8

Part No.	Description	Q'ty
41	Motor	1
42	Mains wire	1
43	Motor wire	1
44	Sensor wire	1
45	Chain cover (L/R)	1/1
46	End cap for chain cover	2
47	End cap for crank	2
48	Crank (L)	1
49	Crank (R)	1
50	Flange nut	4
51	PVC cover	2
52	Flywheel	1
53	Magnet assembly	1
54	Nut M8	5
55	Screw M8*55 mm	1
56	Magnet bushing	2
57	C-clip ø17 mm	2
58	Bearing 6203	2
59	Nut M6	4
60	Belt pulley	1
61	Axle for belt pulley	1
62	Allen bolt M6*15 mm	4
63	Sensor bracket	1
64	Belt	1
65	Hex head bolt M6*25 mm	1
66	Hex head nut M6	2
67	Spring	1
68	Spring	1
69	Adjusting bolt	1
70	Nut M8	1
71	Idler wheel	1
72	Powder metal	1
73	Seat holder	1



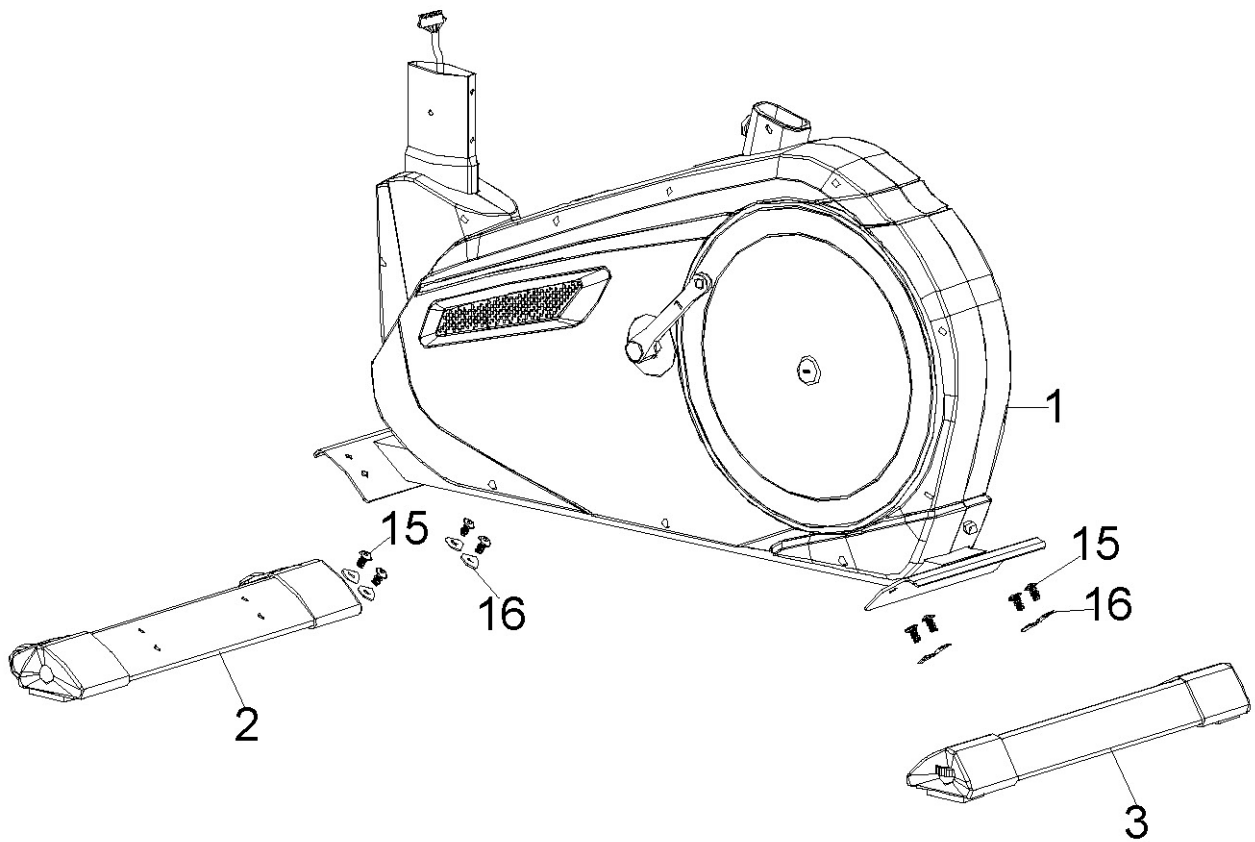
In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

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 %.

STEP 1

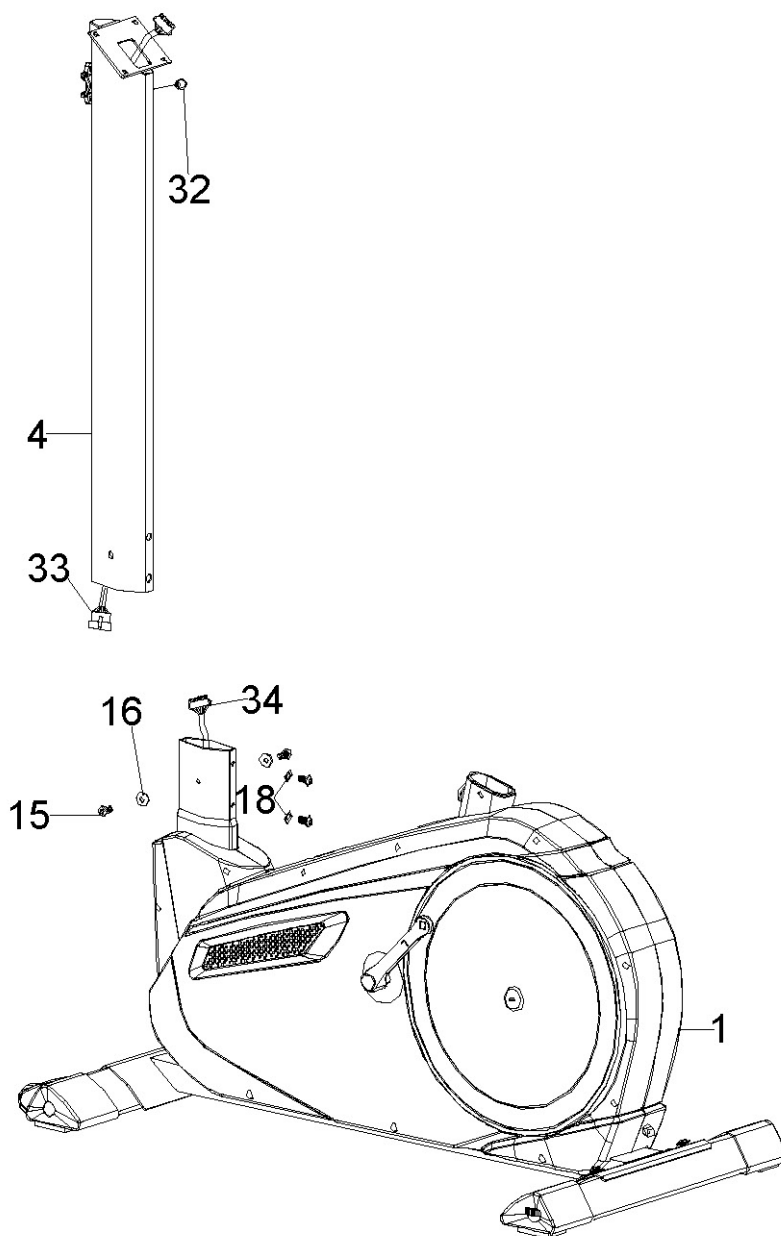
Attach the front stabilizer (2) to the front part of the main frame (1) with 4 curved washers (16) and 4 allen bolts (15).

Attach the rear stabilizer (3) to the rear part of the main frame (1) with 4 curved washers (16) and 4 allen bolts (15).



STEP 2

Connect the upper sensor wire (33) to the lower sensor wire (34). Insert the front support (4) into main frame (1) and secure with two flat washers (18), two curved washers (16) and four allen bolts (15).

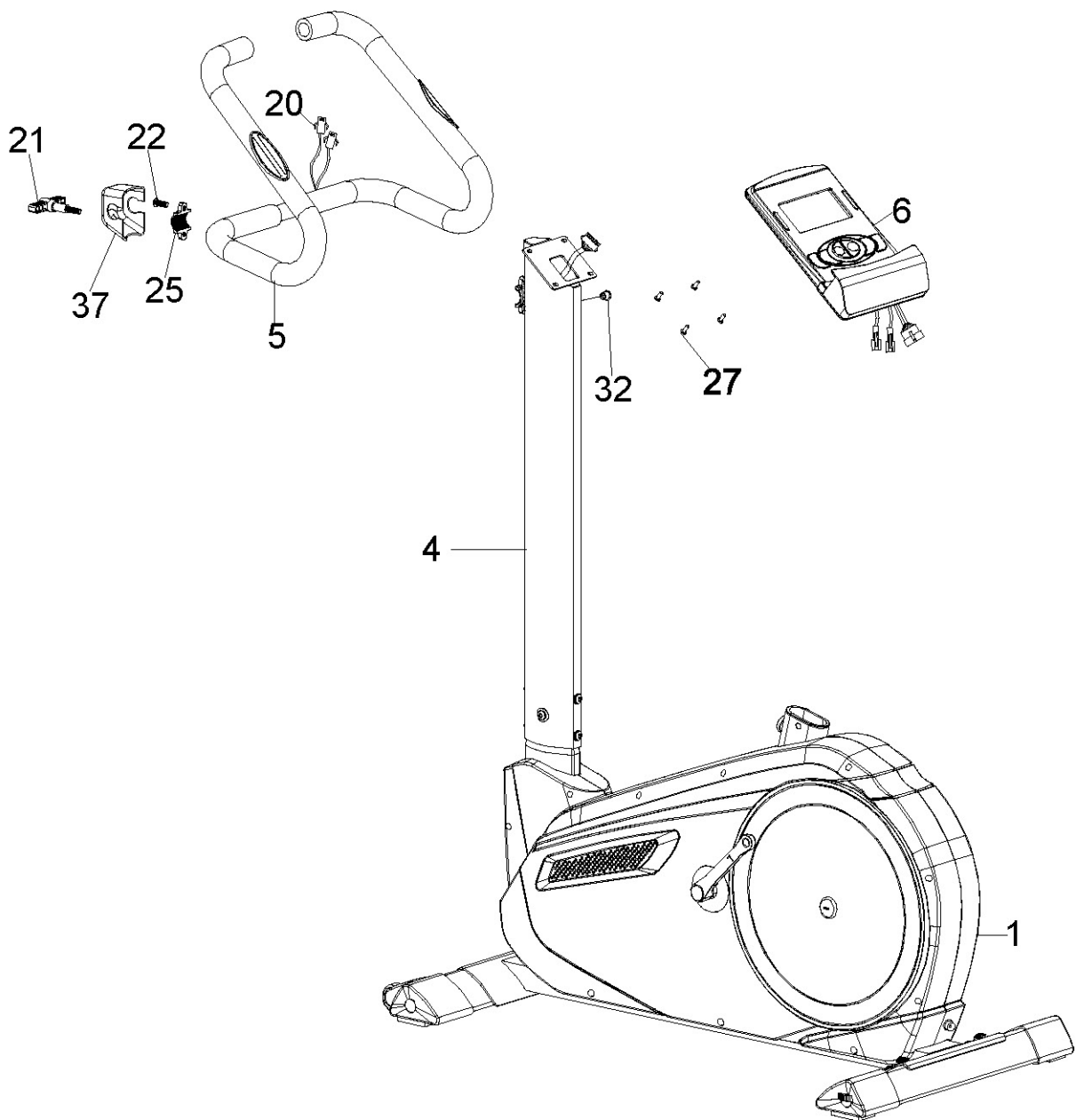


STEP 3

Attach the handlebars (5) to the front support (4) and fasten with one clamp (25), one allen bolt (22), one clamp cover (37) and one T-type knob (21).

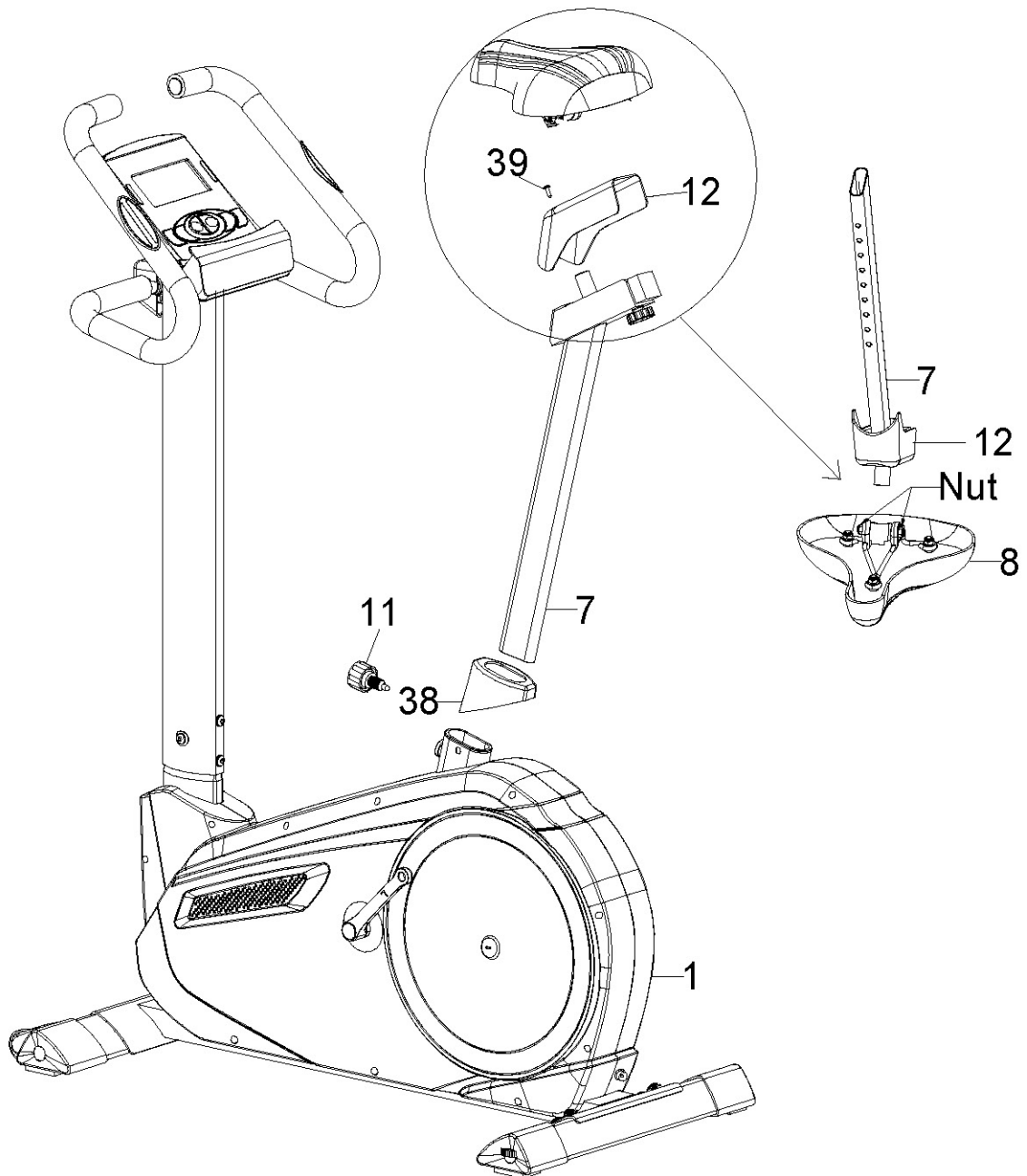
Connect the upper sensor wire (33) to the sensor wire on the back of the computer (6). Insert the handpulse wire (20) through grommet (32) on front support (4) and pull it out of front support (4). Connect the hand pulse wire (20) to the jack on the back of computer (6).

Attach computer (6) to front support (4) using four screws (27) [pre-assembled on computer].



STEP 4

Attach sliding seat cover (12) to seat support (7) using one self-tapping screw (39). Loosen two nuts on back of seat (8) and re-attach it to seat support (7) and fix the seat (8). Insert the seat support (7) into decorative cover (38). Attach the seat support (7) to main frame (1) and fasten with one quick release knob (11).

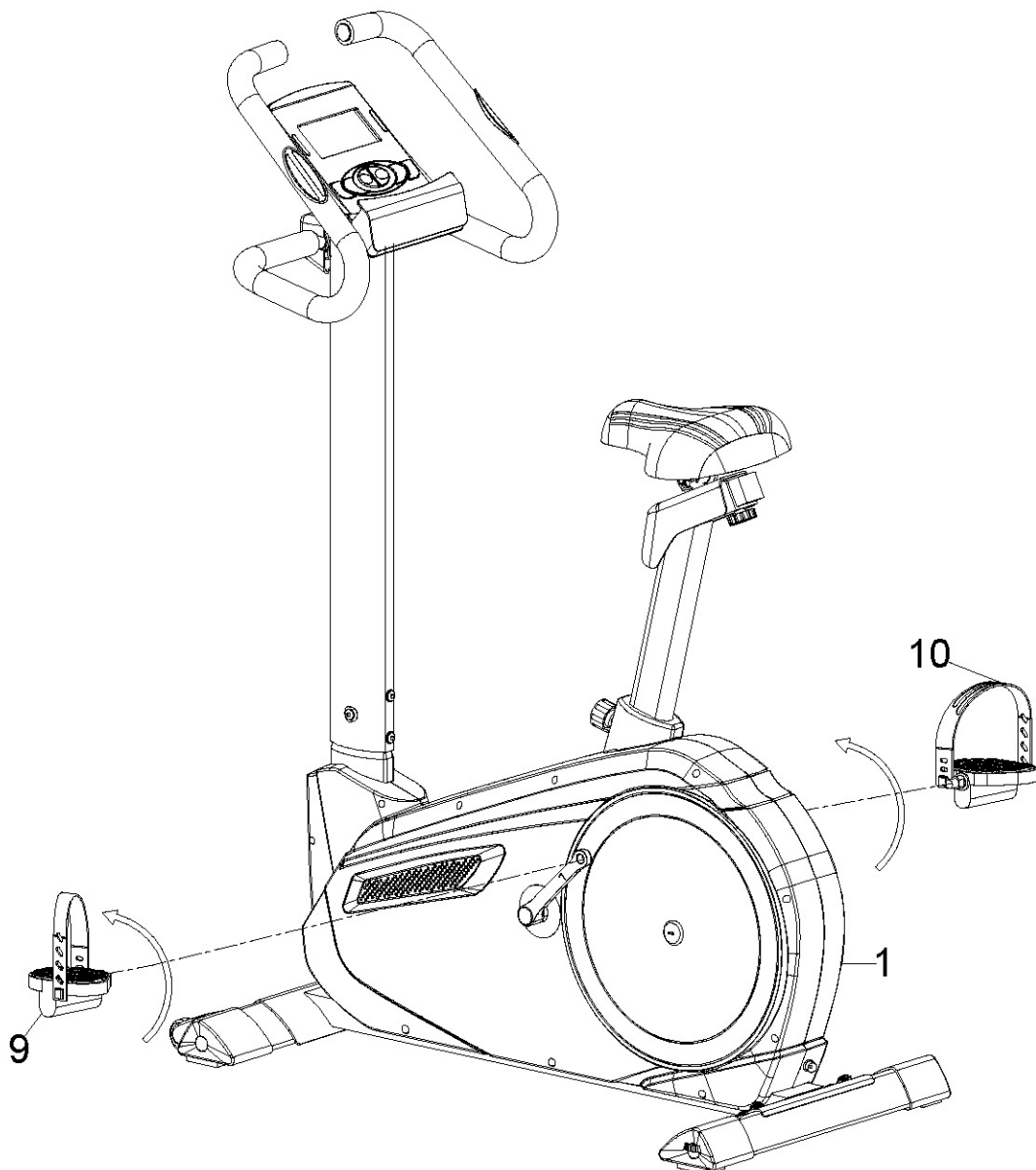


STEP 5

Attach the right pedal (10) onto the right crank and tighten it by turning it clockwise.

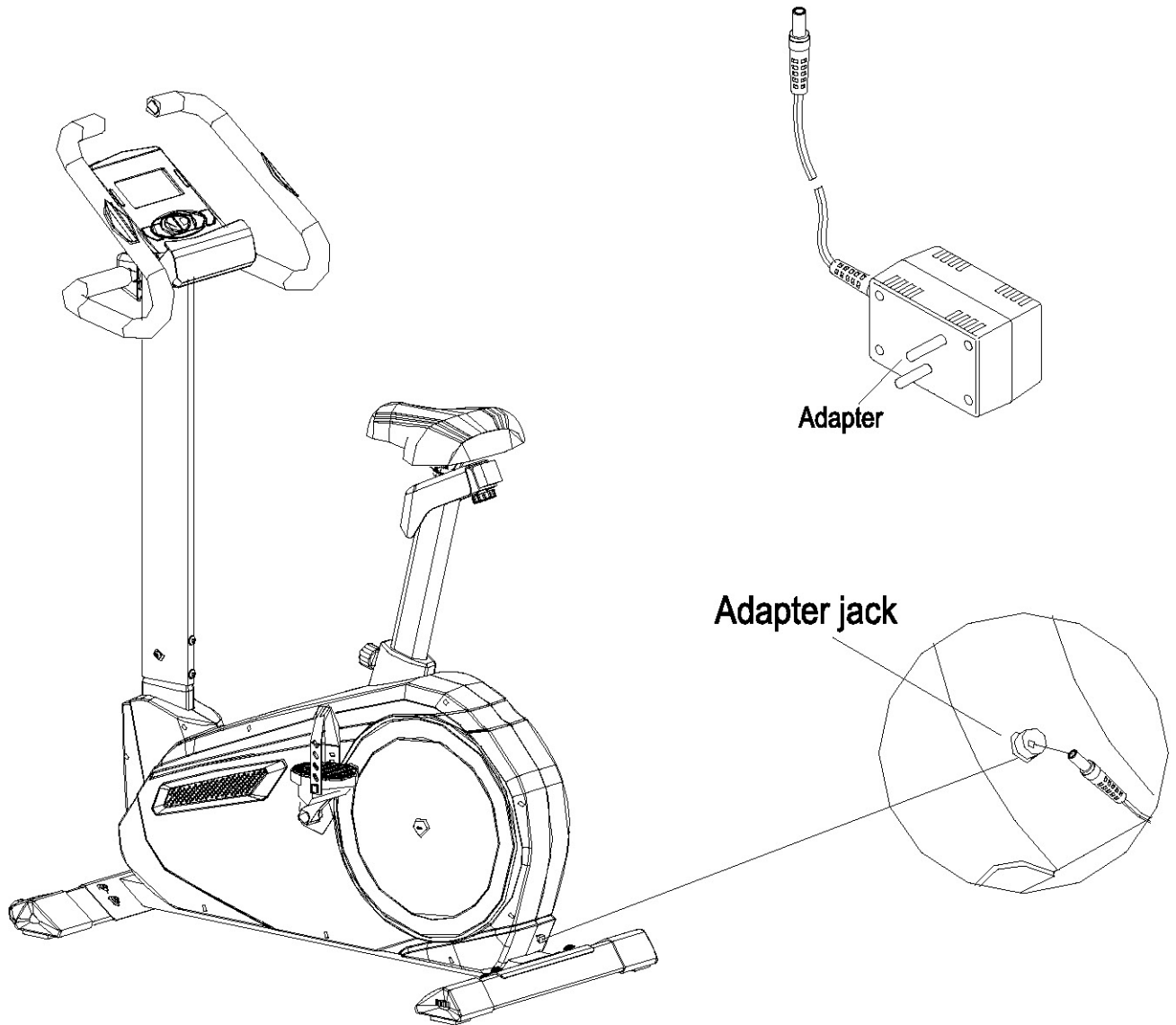
Then attach the left pedal (9) onto the left crank and tighten it by turning it anticlockwise.

The pedals are marked with “R” (right) and “L” (left).



STEP 6

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



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.

DISTANCE: The workout distance is displayed here (max. 99,9 km / miles).

RPM: Displays the rounds per minute.

WATT: Computer shows the actual watt value.

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.

AGE: You may set your age from 10 to 99 years. If no age is set, the default value will be 35.

TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): The heart rate to maintain during your exercise is called your "target heart rate" (heartbeats per minute).

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.

DISTANCE BAR: Every bar indicates 100 meter or 0.1 mile.

Button functions

There are 6 buttons with different functions:

1. START/STOP

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

2. UP

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

3. DOWN

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

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. BODY FAT

Press this button to start the body fat measurement. You have to input your personal data with the help of “UP”, “DOWN” and “ENTER” first for:

1. Height in cm
2. Weight in kg
3. Gender
4. Age in years

6. PULSE RECOVERY

Press this button to start the heart recovery measurement.

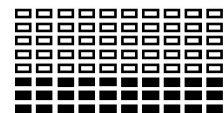
Program modes

Manual mode

P1 is the manual mode. Start exercise by pressing START/STOP. Default resistance level: 5. 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

PROGRAM 1
MANUAL



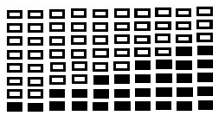
To input a target value, do not press “Start/Stop” after selecting mode, but instead use “UP”, “DOWN” and “ENTER” to input the target values. After your input, press “Start”/Stop“.

Preset programs:

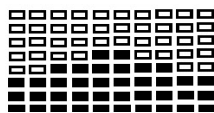
Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

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.

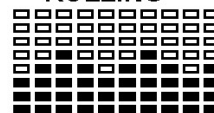
PROGRAM 2
STEPS



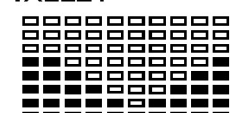
PROGRAM 3
HILL



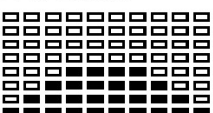
PROGRAM 4
ROLLING



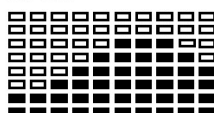
PROGRAM 5
VALLEY



PROGRAM 6
FAT BURN



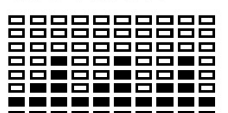
PROGRAM 7
RAMP



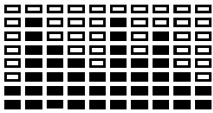
PROGRAM 8
MOUNTAIN



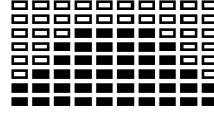
PROGRAM 9
INTERVALS



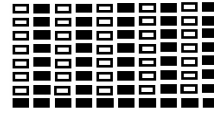
PROGRAM 10
RANDOM



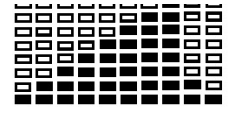
PROGRAM 11
PLATEAU



PROGRAM 12
FARTLEK



PROGRAM 13
PRECIPICE



User program:

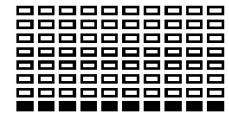
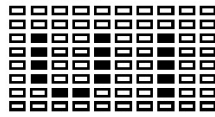
User 1, User 2, User 3, User 4

In these modes you can exercise according to your own programmed profiles.

After selecting P14, P15, P16 or P17 (confirm with „ENTER“) you can pre-set each segment load in the profile with the “UP” and “DOWN” buttons (“ENTER” for confirmation). After you have finished your input, please press “START/STOP” directly or continue to enter any target values with the „UP/DOWN“(AUF/AB)-buttons as described above.

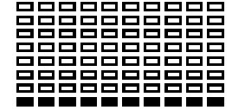
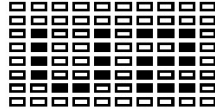
PROGRAM 14

USER 1



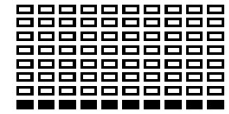
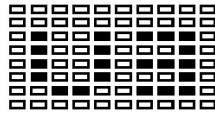
PROGRAM 15

USER 2



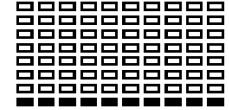
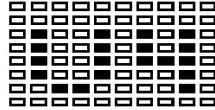
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

USER 4



Heart rate controlled programs: P18 to P22

You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency:

Program 18 is the 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 55%

Program 19 is the 65% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 65%

Program 20 is the 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 75%

Program 21 is the 85% Max H.R.C. -- Target H.R. = (220 – AGE) x 85%

Program 22 is the Target H.R.C. -- Workout by your target heart rate value.

After selecting a respective mode (press ENTER to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. Please amend the displayed value for age (factory default: 35) according to your actual age and press ENTER to confirm.

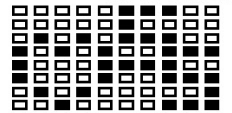
In program 22, use „UP/DOWN“-buttons for direct input of the target pulse value (between 80 and 180 bpm, default = 120).

After you have finished your input, please press “START/STOP” directly or continue to enter any target values with the „UP/DOWN“(AUF/AB)-buttons as described earlier.

After starting to exercise, the computer will automatically always pay attention to the target pulse. If your measured pulse is below this value the computer will increase the resistance constantly. If you exceed this value, it reduces the difficulty until the pulse will be balanced.

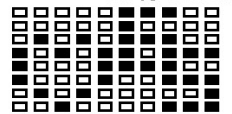
PROGRAM 18

55% H.R.C.



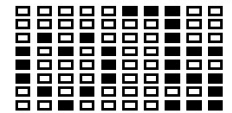
PROGRAM 19

65% H.R.C.



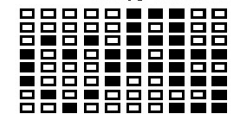
PROGRAM 20

75% H.R.C.



PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

TARGET H.R.C.

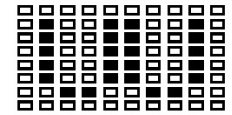


Watt-controlled training mode

P23 is a speed-independent exercise mode. With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting P23, you may enter preset values for TIME, DISTANCE, WATT, CALORIES and PULSE. The default value for the WATT preset value is 100, which you may change with “UP”/”DOWN” and “ENTER”.

PROGRAM 23

WATT CONTROL



If WATT is a preset value, it is not possible to adjust the resistance with “UP” and “DOWN” during exercise as usual. The computer will automatically control the resistance.

$$\text{WATT} = \text{TORQUE (KGM)} * \text{RPM} * 1.03$$

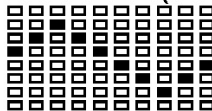
The bodyfat analysis

P24 is the bodyfat measurement mode.

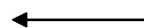
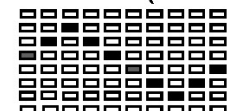
Generally there are 3 different body types according to the FAT% determined by the computer:

PROGRAM 24

BODY FAT (STOP MODE)



BODY FAT (START MODE)



Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 > BODY FAT% > 20

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test result accordingly at the end of the measurement process.

Operation:

Use UP/DOWN to select P24.

Press ENTER.

The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN to adjust your HEIGHT. Press ENTER to confirm. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).

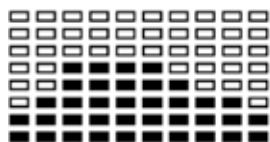
Now the WEIGHT will flash. Use UP or DOWN buttons to adjust your WEIGHT. Press ENTER to confirm. The default WEIGHT is 70kgs/155lbs.

Now select your Gender (1=male; 2=female) and Age in the same way.

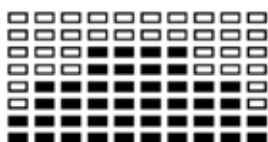
Press START/STOP to start the bodyfat measurement. Move your thumb/hand back to the hand sensor quickly and grasp the sensors on both sides fully. The measurement will take about a few seconds.

If „E“ should appear on the display: This means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be, that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands!

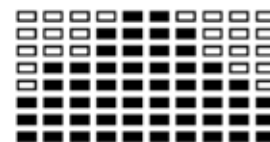
One out of the 6 following profiles will occur automatically as exercise suggestion after a successful measurement of bodyfat. Press START/STOP to exercise with this program suggestion.



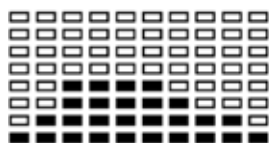
Workout Time: 40 minutes



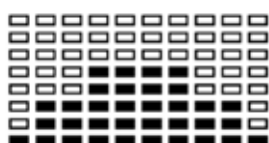
Workout Time: 40 minutes



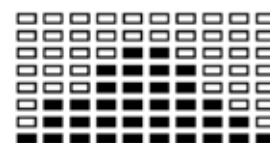
Workout Time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 20 minutes

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

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.

Using apps

The computer has a Bluetooth function (frequency: 2.4 GHz) and is compatible with the apps DELIGHTECH and KINOMAP. You will find more information on the following pages.

App users' guide for „Delightech“

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. Alternatively, you may scan the below QR-Code. Click the green robot icon for Android® and the “iOS” icon for iOS® devices.

www.appfit.biz



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 in the screenshot.



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.
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.



Quick start

Programs

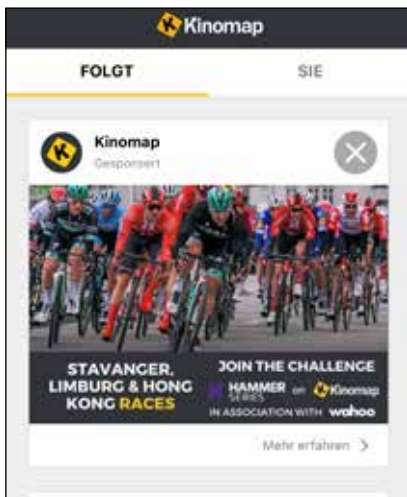
Map

History list

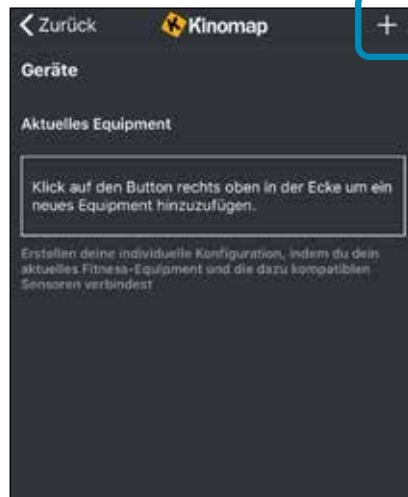
Quit

Kinomap

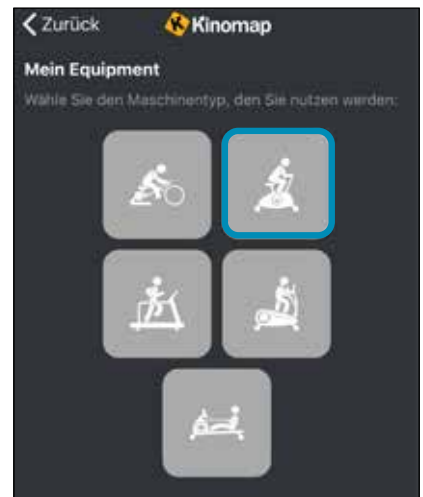
The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below. Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1. →



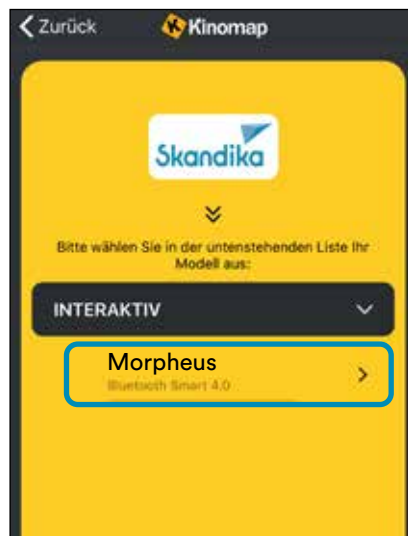
2. Tap on „+“ →



3. Hometrainer →

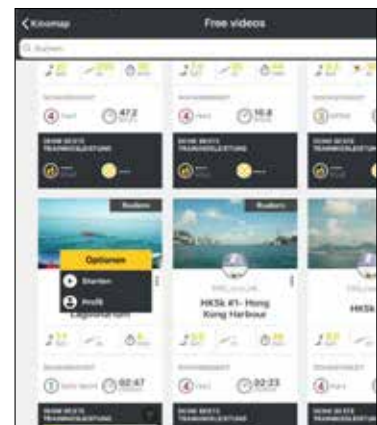


4. Select Skandika →



5. Tap on the device

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

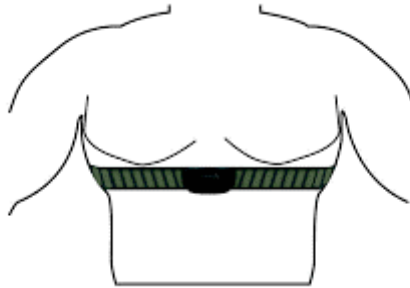


Using the chest belt

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse frequency with a compatible **SKANDIKA** chest belt (frequency: 5.3 kHz, included in the scope of delivery). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you want to transmit your pulse frequency via chest-belt, follow these instructions:

1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts).
Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.
2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.
3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.



4. The 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.

Safety hint:

Do not use the chest-belt if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

Battery-Disposal:

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

WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

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. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Side Stretch



Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

COOL-DOWN

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.

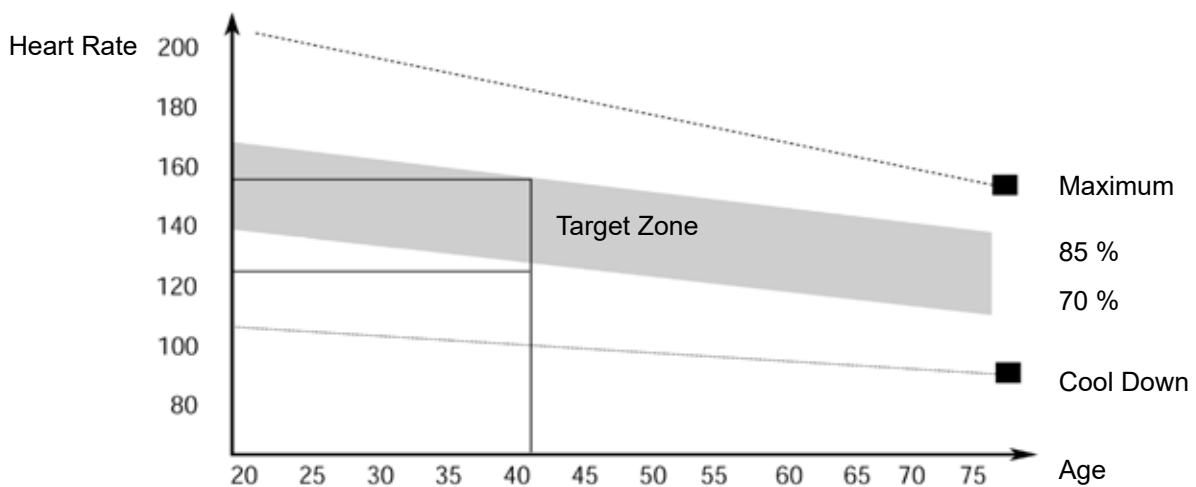
Using your exercise bike will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.

1. The warm-up phase

The phase improves blood flow and helps the muscles to work properly. Warming up reduces the risk of cramp or muscle injury. It is advisable to perform some stretching exercises as described on the following page. Each stretch should be held for about 30 seconds, no force or excessive pressure should be applied - if pain occurs, stop.

2. The exercise phase

In this phase you should perform. Regular training will make your leg muscles more flexible. During training you should run at a steady pace. Your heart rate should reach the target zone as shown in the graph below.



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

3. The cool-down-phase

This phase serves to relax your cardiovascular system and muscles again. For example, you can reduce the pace and exercise for 5 more minutes. Then repeat the stretching exercises from the warm-up phase - again remember not to use force or too much pressure when stretching. As you get fitter, you will need to exercise longer and harder to achieve success. It is recommended to train at least 3 times a week and - if possible - spread the training sessions evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To achieve muscle definition, you need to set the resistance setting relatively high. This puts more strain on your leg muscles - which may mean that you cannot train for as long as you would like. However, if you also want to train your fitness, you need to diversify your training programme. You should exercise normally during the warm-up and cool-down phases, but increase the load towards the end of the training phase so that your legs have to work harder. You then need to reduce the pace to stay in the target heart rate 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

The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your

city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries. Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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

For spare parts please contact: service@skandika.de

Service centre:

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

Notizen / Notes

Contenu

- 55 Informations de sécurité
- 56 Liste de contrôle
- 58 Liste des pièces
- 59 Vue explosée
- 60 Instructions de montage
- 66 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 71 Utilisation des applications
- 75 Utilisation de la sangle de poitrine
- 76 Échauffement et récupération
- 77 Instructions d'exercice
- 78 Conditions de garantie



skandika.com/
service

Ergo- meter	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-1810 SF-1812 SF-1813 Morpheus											
	Klasse	HA											
	Standard	EN ISO 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

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

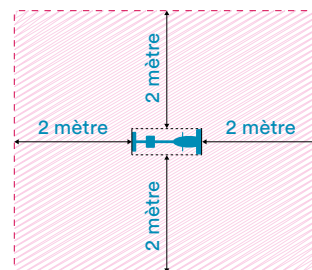


AVERTISSEMENT

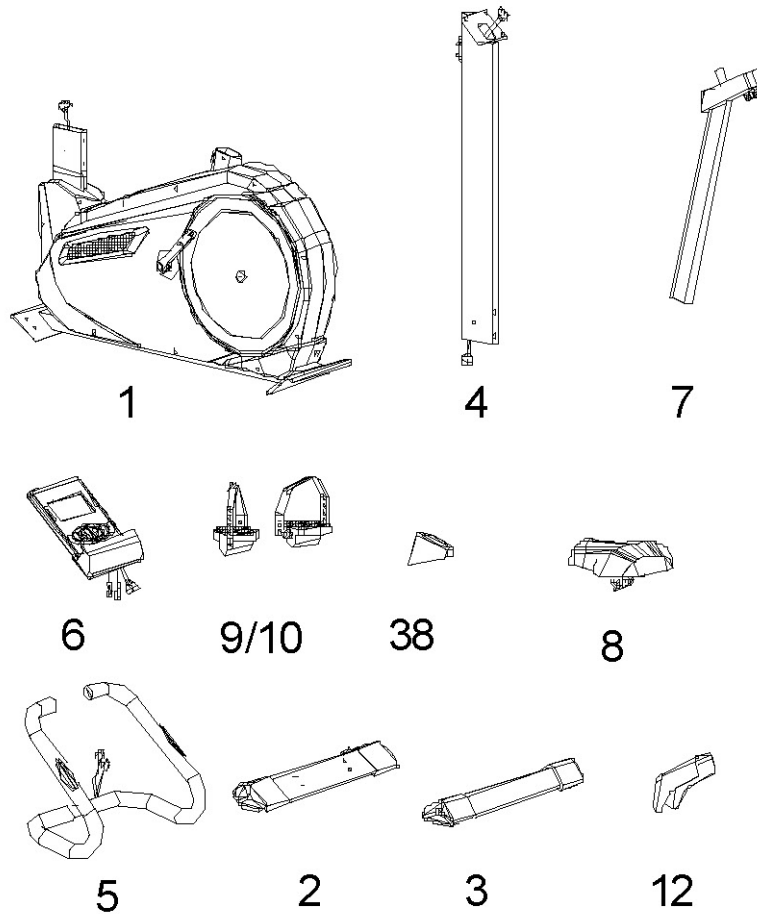
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

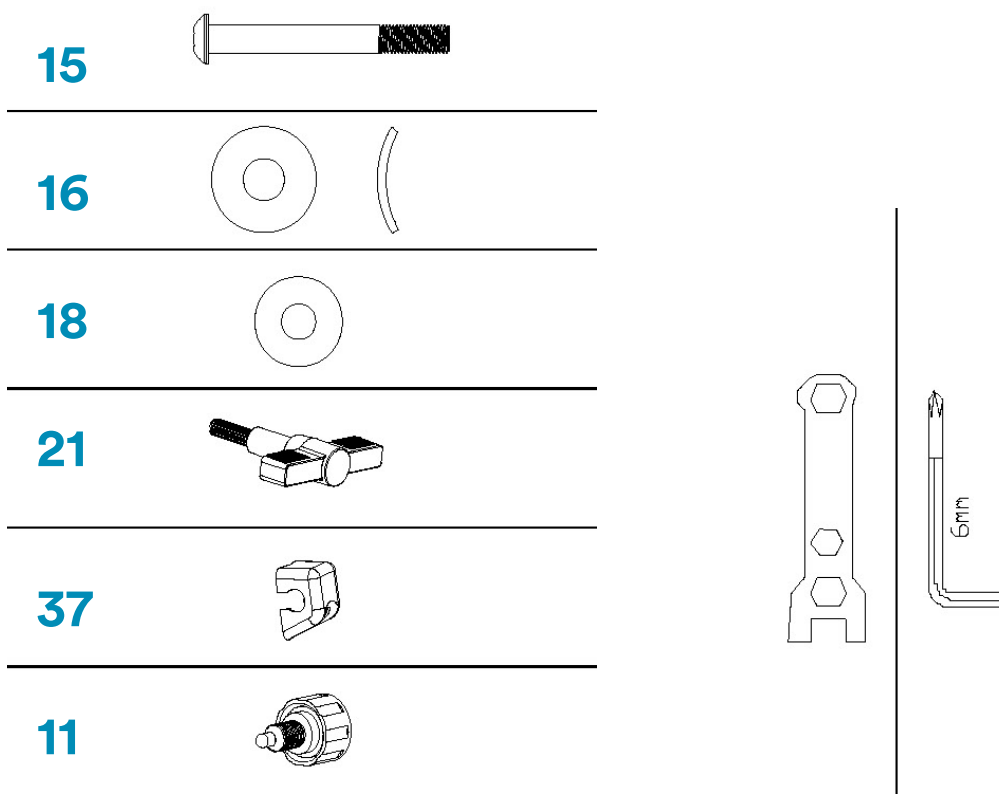
1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs 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. La capacité de charge maximale de ce dispositif de classe HA est de 150 kg.
13. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
14. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
15. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Il est recommandé de lubrifier légèrement toutes les pièces mobiles de temps en temps pour maintenir leur fonctionnalité.
16. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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



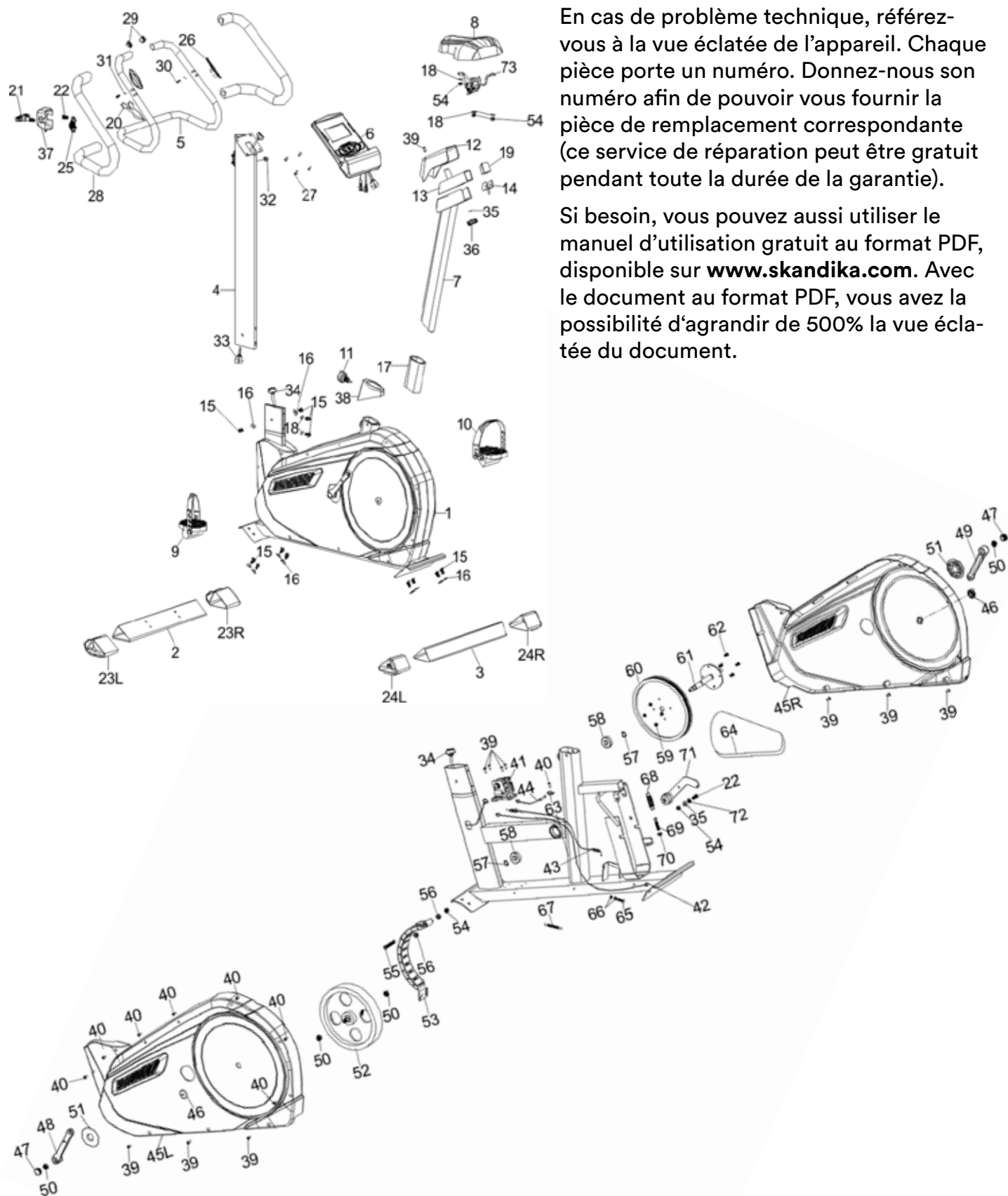
N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
1	Cadre principale	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Support avant	1
5	Guidon	1
6	Ordinateur	1
7	Support de l'assise	1
8	Selle	1
9/10	Pédale (D/G)	1/1
12	Housse pour assise coulissante	1
38	Housse décorative	1



N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
15	Vis M8*16 mm	12
16	Rondelle ondulée ø22 mm	10
18	Rondelle ø8*20 mm	2
21	Bouton en T	1
37	Couvercle	1
11	Poignée à libération rapide	1
	Clé	1
	Clé Allen 6mm	1

N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
1	Cadre principale	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Support avant	1
5	Guidon	1
6	Ordinateur	1
7	Support de l'assise	1
8	Selle	1
9	Pédale (G)	1
10	Pédale (D)	1
11	Poignée à libération rapide	1
12	Housse pour assise coulissante	1
13	Assise coulissante	1
14	Profilé en U	1
15	Vis M8*16 mm	12
16	Rondelle ondulée ø22mm	10
17	Guide de la selle	1
18	Rondelle ø8*20 mm	5
19	Embout carré 38*38	1
20	Fil du capteur tactile	2
21	Bouton en T	1
22	Vis M8*20 mm	2
23	Embout pour la béquille avant (G/D)	1/1
24	Embout de la béquille arrière (G/D)	1/1
25	Porte-pince	1
26	Capteur de pouls de la main	2
27	Vis M5*10 mm	4
28	Poignée en mousse	2
29	Embout pour poignée de guidon	2
30	Vis filetée, autotaraudeuse ST4*20	2
31	Rondelle plate ø4.2*ø12 mm	2
32	Passe-câble	1
33	Fil du capteur supérieur	1
34	Fil du capteur inférieur	1
35	Rondelle ø8*ø17 mm	1
36	Molette	1
37	Covercle	1
38	Housse décorative	1
39	Vis autotaraudeuse	10
40	Vis autotaraudeuse ST5*15 mm	8

N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté
41	Moteur	1
42	Câble d'alimentation	1
43	Câble moteur	1
44	Câble du capteur	1
45	Couvercle principal (G/D)	1/1
46	Capuchon d'extrémité pour le couvercle principal	2
47	Embout pour manivelle	2
48	Manivelle (L)	1
49	Crank (R)	1
50	Écrou à bride	4
51	Couverture en PVC	2
52	Volant d'inertie	1
53	Jeu d'aimants	1
54	Écrou M8	5
55	Vis M8*55 mm	1
56	Guide de l'aimant	2
57	Clip en C ø17 mm	2
58	Roulement 6203	2
59	Écrou M6	4
60	Poulie	1
61	Axe de la poulie	1
62	Vis M6*15 mm	4
63	Support du capteur	1
64	Courroie trapézoïdale	1
65	Boulon hexagonal M6*25 mm	1
66	Écrou hexagonal M6	2
67	Printemps	1
68	Printemps	1
69	Vis de réglage	1
70	écrou M8	1
71	Rouleau de pression	1
72	Pièce métallique	1
73	Support de selle	1

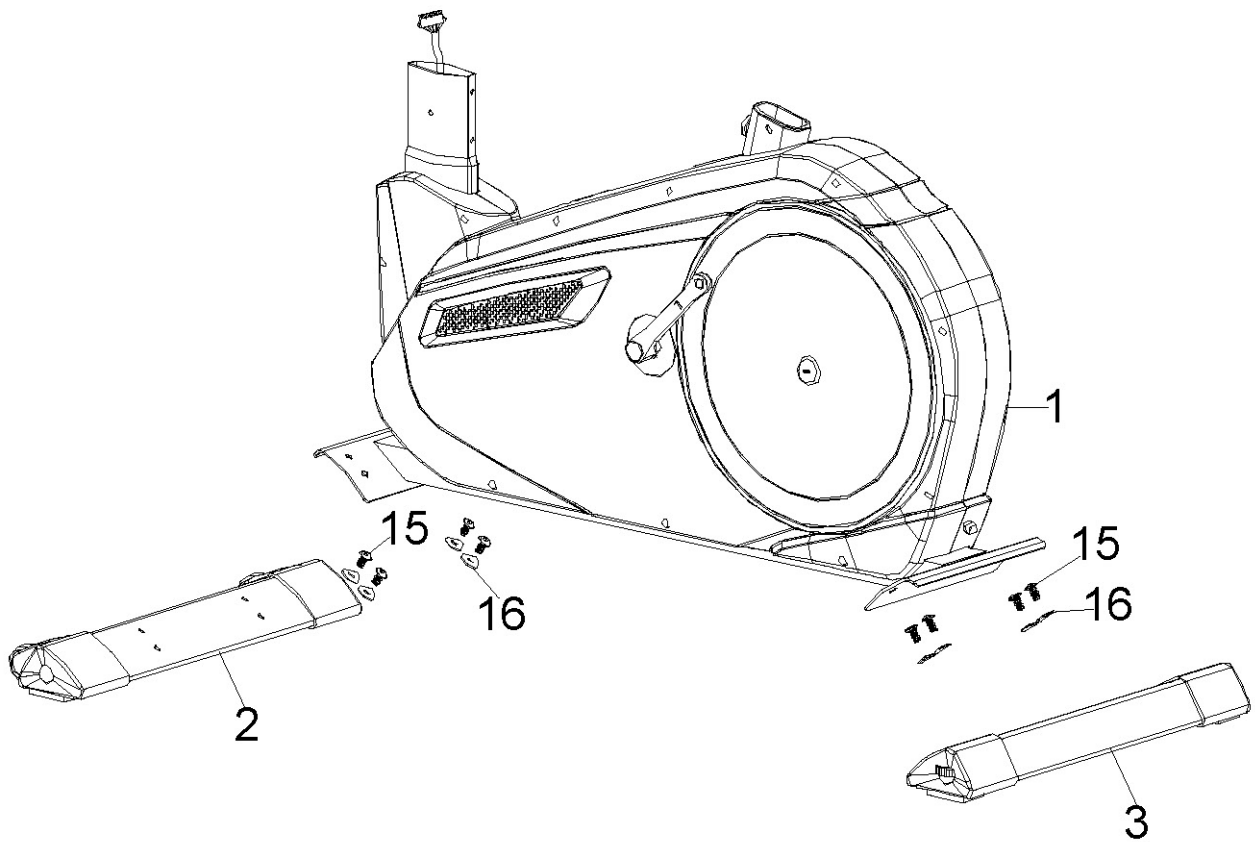


En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

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.

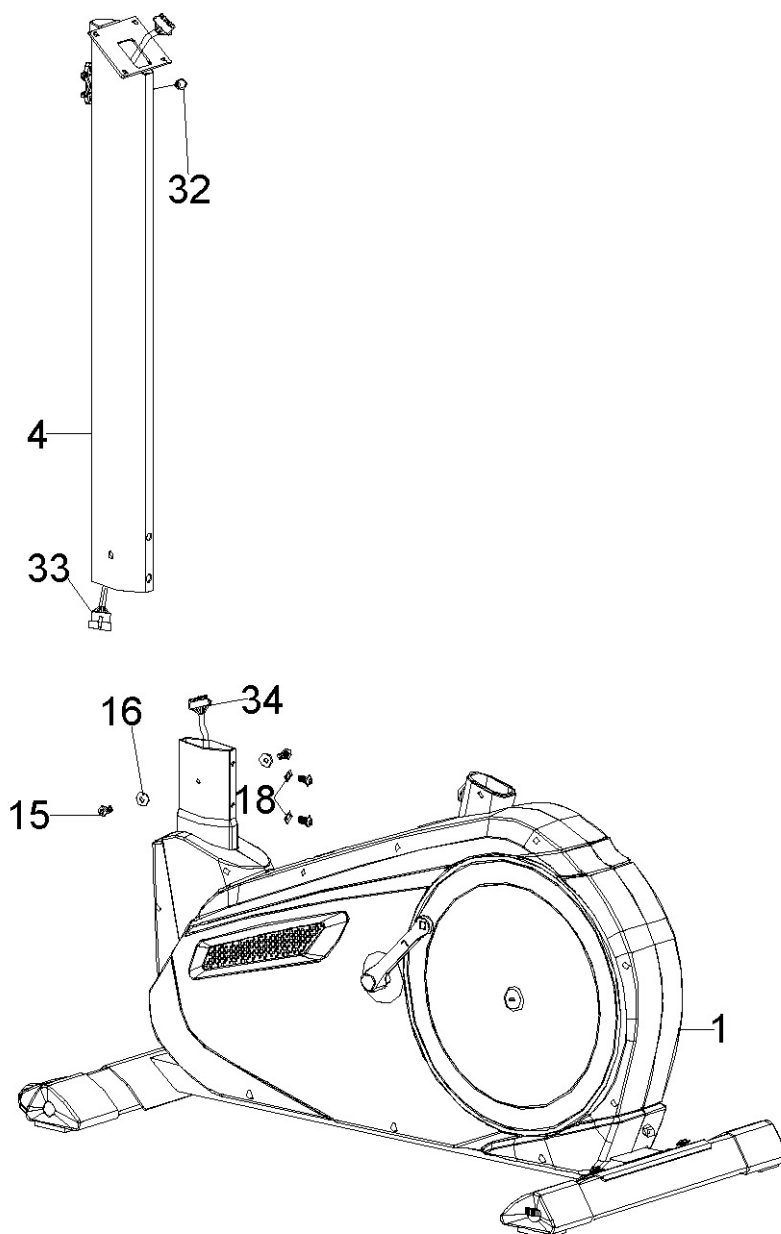
ÉTAPE 1

Montez le stabilisateur avant (2) au cadre principal (1) avec 4 rondelles ondulées (16) et 4 vis (15). Montez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec 4 rondelles ondulées (16) et 4 vis (15).



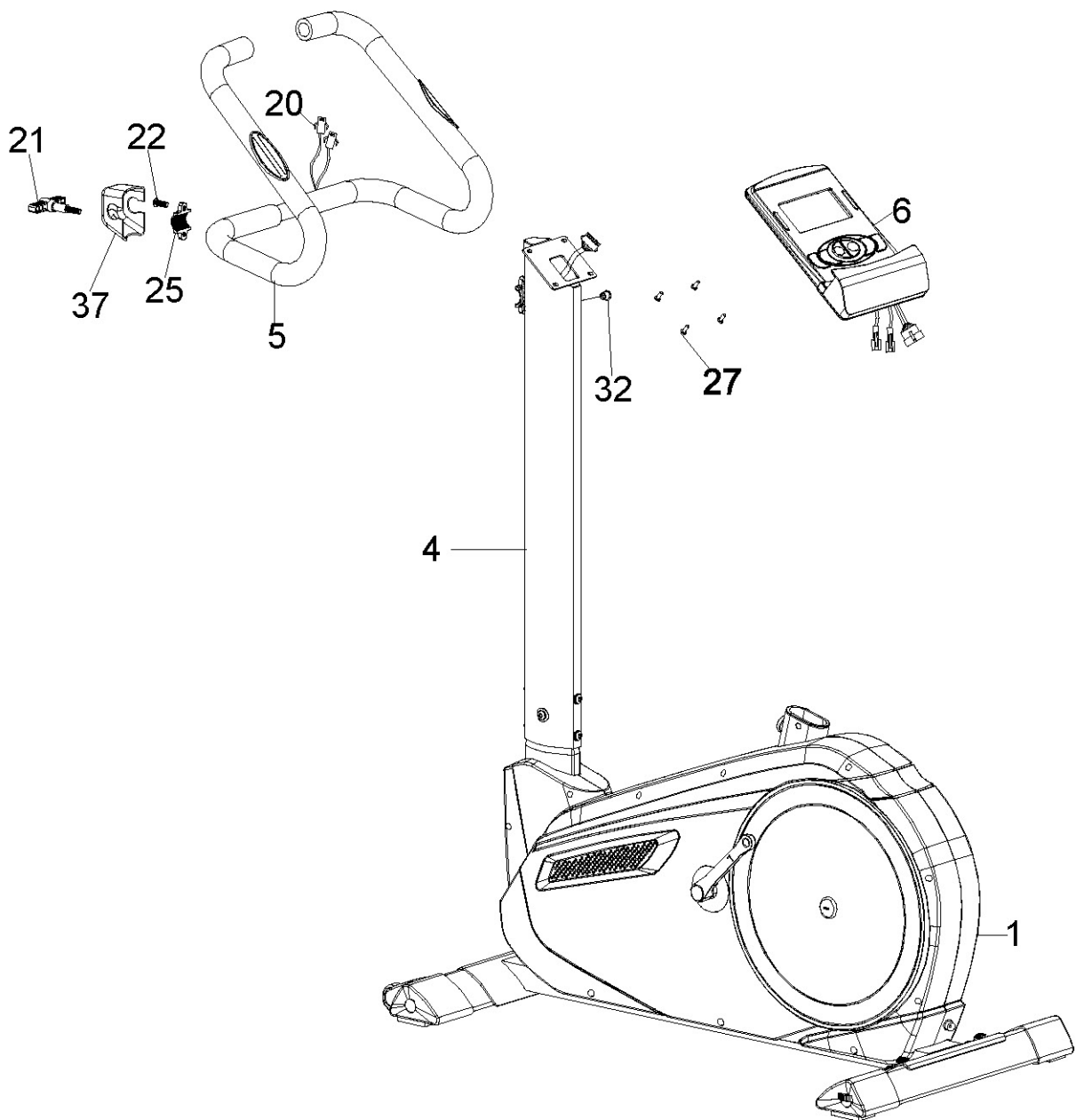
ÉTAPE 2

Connectez le fil du capteur supérieur (33) au fil du capteur inférieur (34).
Insérez le support avant (4) dans la cadre principal (1) et fixez à l'aide de deux rondelles plates (18), deux rondelles ondulées (16) et quatre vis (15).



ÉTAPE 3

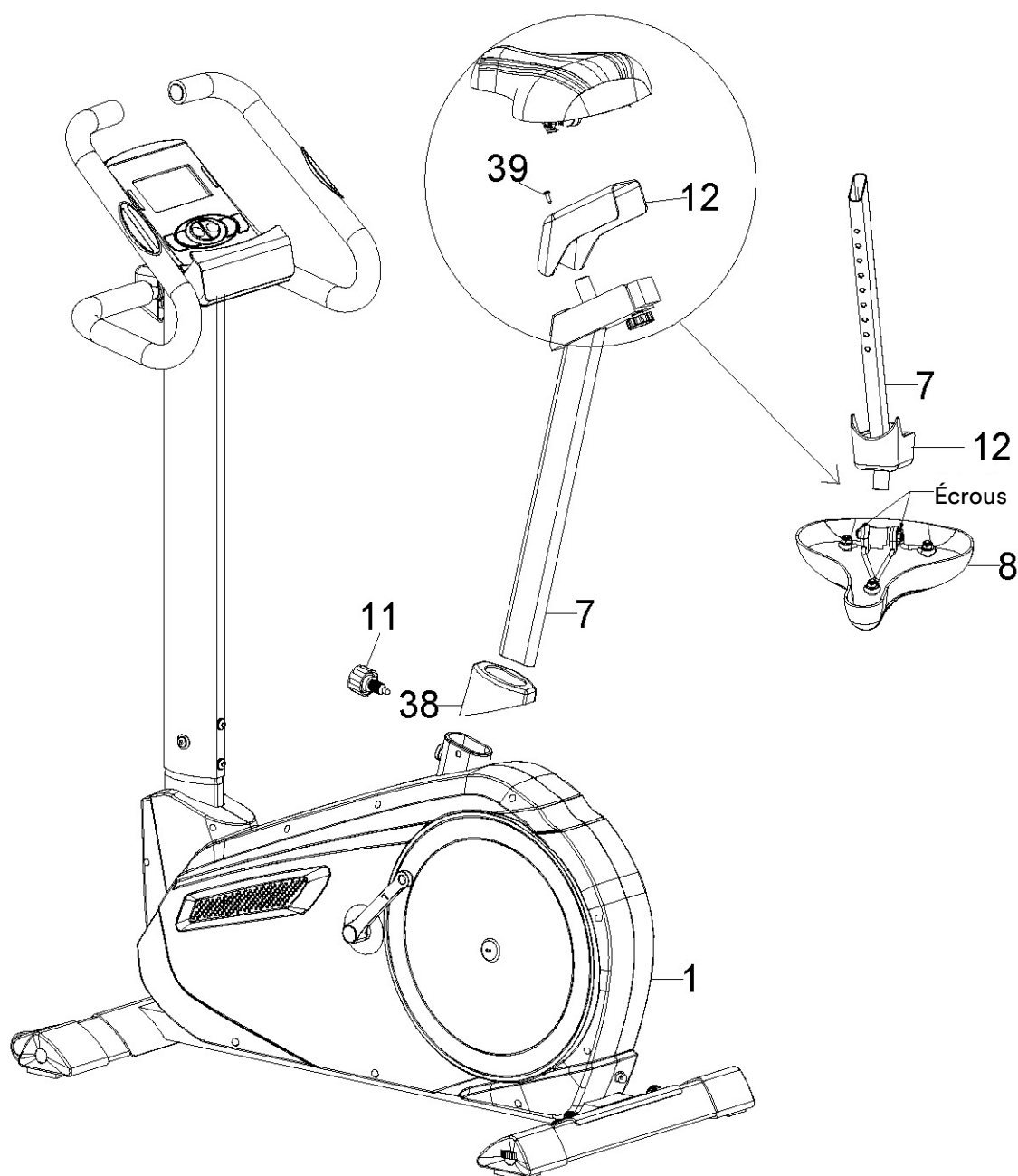
Attachez les guidons (5) au support avant (4) et fixez à l'aide d'une pince (25), une vis (22), d'un couvercle (37) et d'un bouton en T (21). Reliez le fil du capteur supérieur (33) au fil du capteur situé au dos de l'ordinateur (6). Insérez le fil du capteur tactile (20) dans le support avant (4) en passant par le passe-câble (32) et sortez-le du support avant (4). Passez le câble du capteur tactile (20) dans le trou au dos de l'ordinateur (6). Fixez l'ordinateur (6) sur le support avant (4) à l'aide de quatre vis (27) [pré-assemblé sur l'ordinateur].



ÉTAPE 4

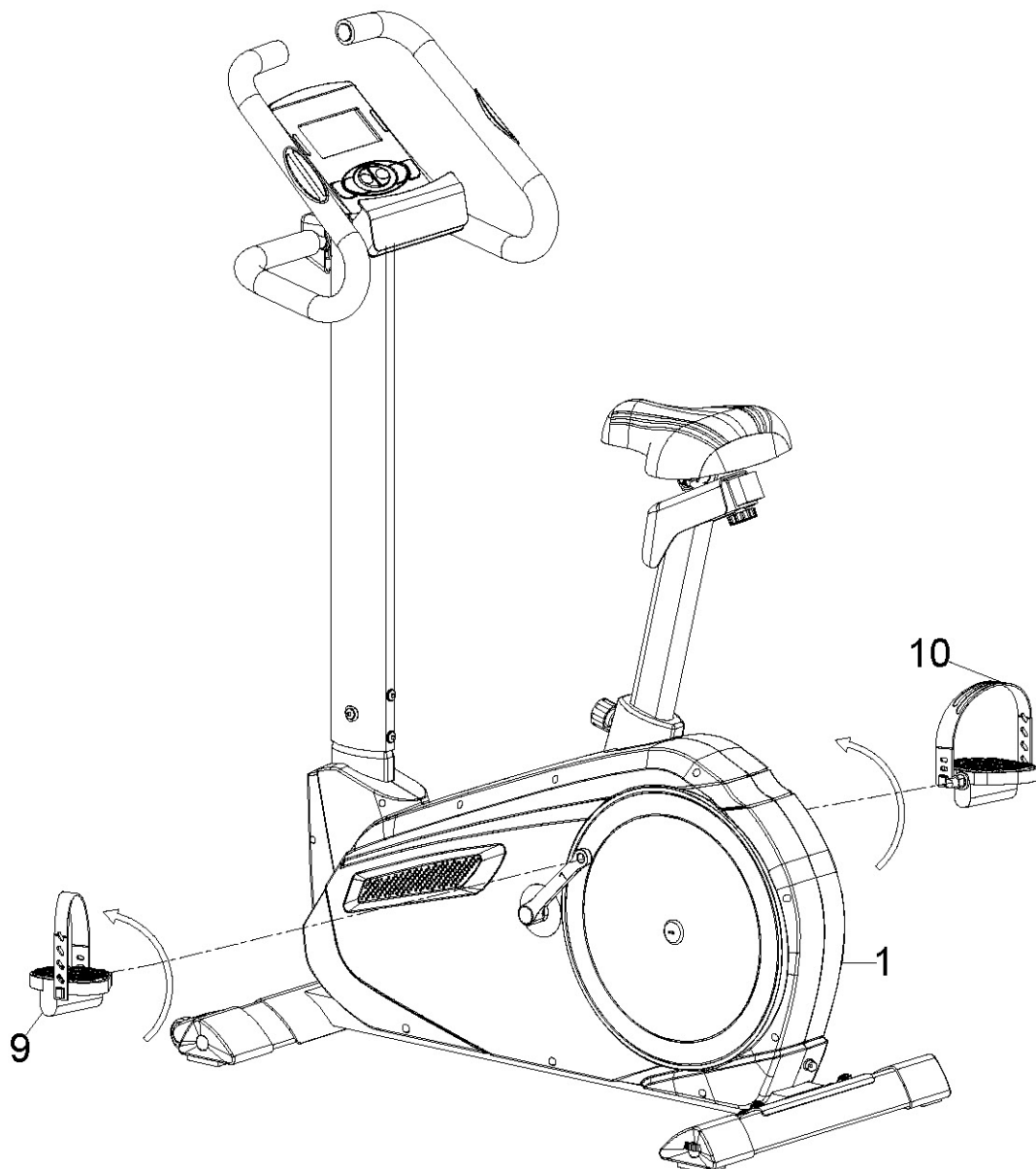
Fixez la housse pour assise coulissante (12) au support de l'assise (7) à l'aide d'une vis autotaraudeuse (39). Desserrez deux écrous à l'arrière de selle (8), ré-attachez-les au support de l'assise (7) et fixez la selle (8).

Insérez le support de l'assise (7) dans la housse décorative (38). Attachez le support de l'assise (7) à la structure principale (1) et fixez à l'aide d'une poignée à libération rapide (11).



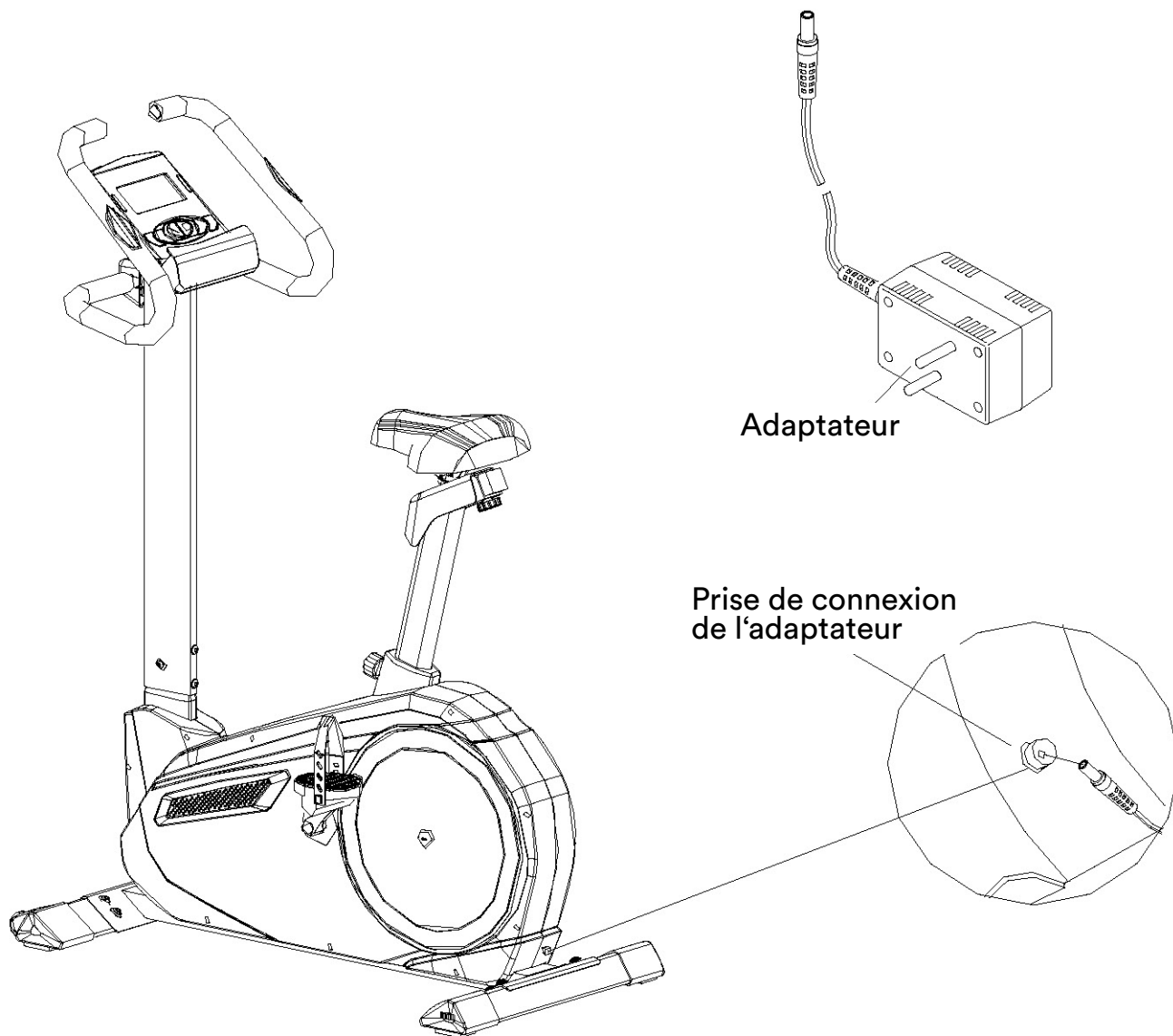
ÉTAPE 5

Vissez la pédale droite (10) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale à l'aide de la clé plate jointe à la livraison (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (9) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!). L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.



ÉTAPE 6

Branchez l'adaptateur jack à la partie arrière due la cadre principale (1) comme illustré :



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 (99,9 km / miles au maximum).

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

WATT: L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts.

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.

Âge (AGE): Vous pouvez définir votre âge entre 10 et 99 ans. Si aucun âge n'est défini, la valeur par défaut sera 35.

RYTHME CARDIAQUE CIBLE (PULSATION CIBLE): Le rythme cardiaque à conserver durant votre entraînement s'appelle votre « rythme cardiaque cible » (battements de cœur par minute).

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 améliorerez 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.

BARRE DE DISTANCE : Chaque barre indique 100 mètres ou 0,1 mile.

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.

4. ENTER

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

5. ENTER

Enfoncez la touche „BODYFAT“ pour démarrer le mesurage. Saisissez à l'aide des touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que de la touche « ENTER » les données personnelles pour :

- HEIGHT » (taille en cm)
- WEIGHT» (poids en kg).
- Sexe
- AGE » (âge, en années)

6. Fonction spéciale (PULSE RECOVERY)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

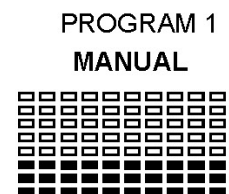
Programmes

Mode manuel

P1 est le mode manuel. Démarrez l'exercice en appuyant sur START/STOP. Niveau de résistance par défaut : 5. 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)



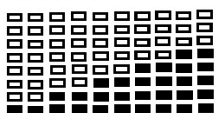
Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « ENTER », mais PAS « START/STOP » !), de régler les valeurs de fonction susmentionnées. Pour saisir les valeurs, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « ENTER » pour confirmation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

Programmes pré-réglés: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

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 12 programmes (P2 à P13) 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 ».

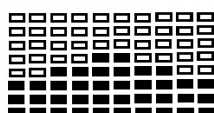
PROGRAM 2

STEPS



PROGRAM 3

HILL



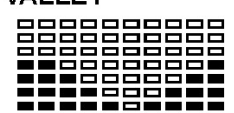
PROGRAM 4

ROLLING



PROGRAM 5

VALLEY



PROGRAM 6

FAT BURN



PROGRAM 7

RAMP



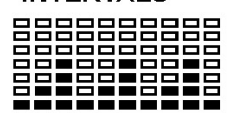
PROGRAM 8

MOUNTAIN



PROGRAM 9

INTERVALS



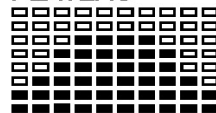
PROGRAM 10

RANDOM



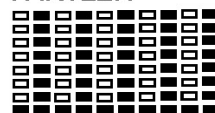
PROGRAM 11

PLATEAU



PROGRAM 12

FARTLEK



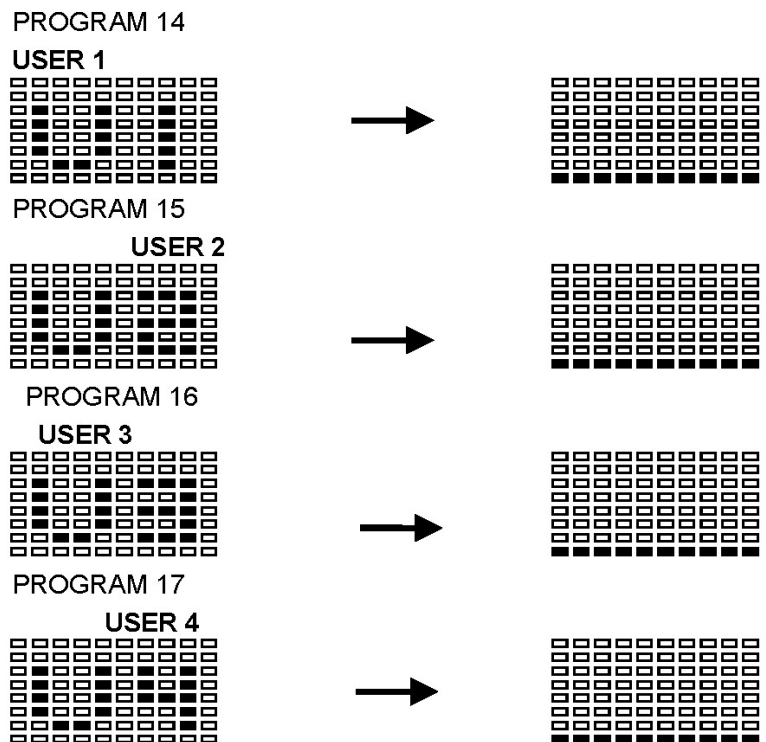
PROGRAM 13

PRECIPICE



„User“ -> Programmes réglables par l'utilisateur: User 1, User 2, User 3, User 4

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés (montées et descentes). Après la sélection de P14, P15, P16 ou P17 et « ENTER », vous pouvez régler le niveau respectif (degré de difficulté) pour un segment de programme en appuyant sur « UP » ou « DOWN » ainsi que sur « ENTER ». Après avoir terminé la saisie, veuillez appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Vous utilisez conformément à la description ci-dessus les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour saisir éventuellement les valeurs cibles.



Entraînement avec contrôle de fréquence cardiaque cible: P18 à P22

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque.

Programme 18: 55% de la fréquence cardiaque maximale = $(220 - \text{âge}) \times 55\%$

Programme 19: 65% de la fréquence cardiaque maximale = $(220 - \text{âge}) \times 65\%$

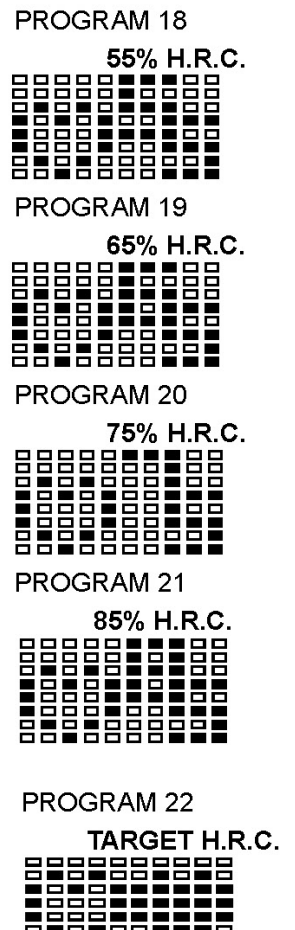
Programme 20: 75% de la fréquence cardiaque maximale = $(220 - \text{âge}) \times 75\%$

Programme 21: 85% de la fréquence cardiaque maximale = $(220 - \text{âge}) \times 85\%$

Programme 22: Vous souhaitez saisir un pouls cible vous-même.

Après la sélection de P18, P19, P20, P21 ou P22 et « ENTER », il est possible de sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque (« AGE » (âge) est possible de sélectionner d'accord avec « UP »/ « DOWN » et « ENTER »). Dans le programme 22 appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour la saisie du pouls cible (par défaut =120, min. 80 et max. 180). Vous utilisez conformément à la description ci-dessus les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour saisir éventuellement les valeurs cibles. Puis appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

Lorsque votre fréquence cardiaque mesurée est inférieure à la fréquence cardiaque cible, l'ordinateur augmentera la difficulté d'un degré. Lorsque la valeur est dépassée, il la réduit jusqu'à ce que votre pouls oscille autour de cette valeur.



Mode d'entraînement avec contrôle des watts

P23 est un mode d'entraînement indépendant de la vitesse. Il n'est plus possible (comme d'habitude) de modifier la difficulté en mode manuel par l'appui sur les touches « UP » (HAUT) et „DOWN“ (BAS), mais l'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Après la sélection de P23, vous utilisez les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour saisir éventuellement les valeurs ciblent pour temps, distance, watt, calories et pouls. La valeur Watt est par défaut 100 - utilisez les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et « ENTER » pour changer la valeur.



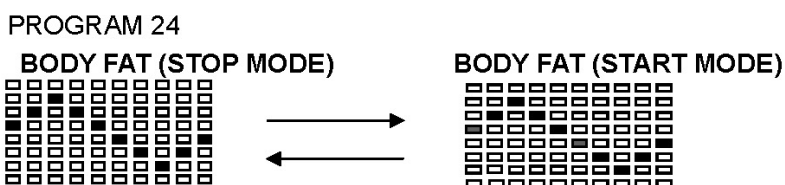
$$\text{WATT} = \text{COUPLE (KGM)} * \text{RPM} * 1.03$$

Mesure du taux de graisse corporelle

P24 est le mode de mesure de la masse grasseuse.

Il existe généralement 3 différents types corporels selon le taux de graisse (FAT%) déterminé par l'ordinateur :

- Type 1 : MASSE GRAISSEUSE % > 27
- Type 2 : 27 > MASSE GRAISSEUSE % > 20
- Type 3 : MASSE GRAISSEUSE % > 20



L'ordinateur affichera les résultats du test à la fin du processus de mesure.

Procédure :

Utilisez UP/DOWN pour sélectionner P24.

Appuyez sur ENTER.

« HEIGHT » clignotera, et vous pourrez appuyer sur les boutons UP ou DOWN pour régler votre taille. Appuyez sur ENTER pour confirmer. La taille par défaut est 170 cm ou 5'07" (5 pieds 7 pouces).

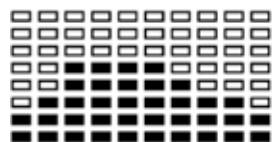
Désormais, « WEIGHT » (poids) clignote. Utilisez les boutons UP ou DOWN pour ajuster votre poids. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Le poids par défaut est 70 kg/155 lb.

Sélectionnez ensuite votre sexe (1 = homme ; 2 = femme) et âge de la même façon.

Appuyez sur START/STOP pour démarrer la mesure de la masse grasseuse. Retirez vos mains et empoignez les capteurs. La mesure prendra quelques secondes.

Si « E » apparaît sur l'écran, que vous n'avez pas bien empoigné les électrodes ou que vos mains n'avaient pas assez de contact avec les capteurs. Veillez à ce que vos doigts soient bien en contact avec les capteurs.

L'un des six profils suivants apparaîtra automatiquement comme suggestion d'exercice après la mesure de la masse adipeuse.



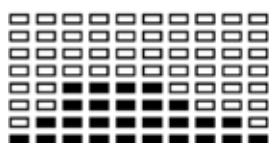
Temps d'entraînement. 40 minutes



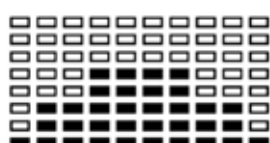
40 minutes



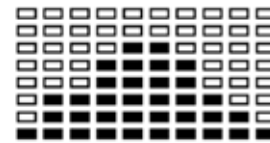
20 minutes



Temps d'entraînement. 40 minutes



40 minutes



20 minutes

Si la fréquence du pouls n'est plus mesurée correctement ou si les indications deviennent plus faible, contactez le service après-vente.

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.

Utilisation des applications

L'ordinateur dispose d'une fonction Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) et est compatible avec les applications DELIGHTECH et KINOMAP. Vous trouverez de plus amples informations dans les pages suivantes.

Delightech

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 depuis l'App Store® / Playstore ou depuis le site web suivant : www.appfit.biz



3. Pour les appareils Android® uniquement : autorisez les „sources inconnues“ dans les options des paramètres de sécurité du système.
Pour les appareils iOS uniquement : Allez dans Préférences système -> Général -> Profils pour les systèmes iOS et définissez DelighTech Corporation comme un développeur vérifié (comme indiqué ci-dessous).



4. Allumez l'ordinateur / l'appareil de fitness.
5. Activez et connectez via Bluetooth.
6. Lancez l'application.
7. Allez dans « Paramètre » et appuyez sur l'icône « Se connecter à l'appareil ».
8. 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.
9. Si vous pouvez voir le nom de votre appareil de fitness sur l'écran (comme dans l'exemple ci-dessus), la connexion est correcte. Pour déconnecter l'appareil, tapez sur le nom de l'appareil.
10. L'application permet des enregistrements pour plusieurs utilisateurs - les données personnelles doivent donc être saisies 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.



Quick start



Programs



Map



History list

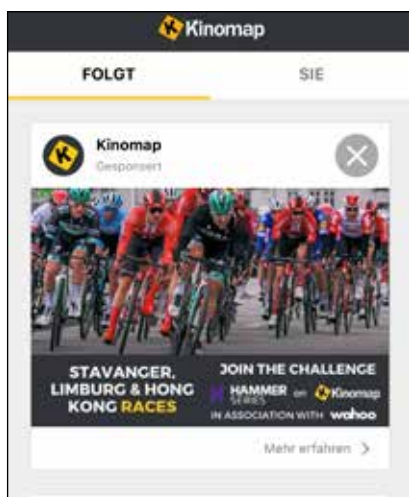


Quit

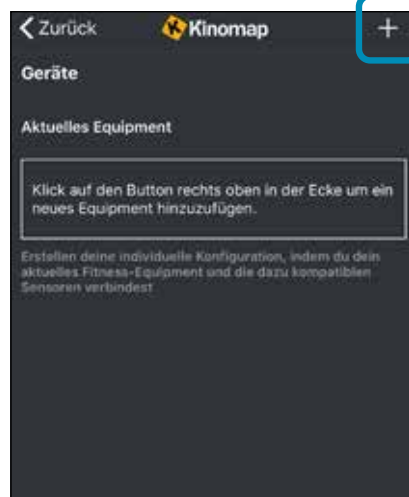
KINOMAP

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

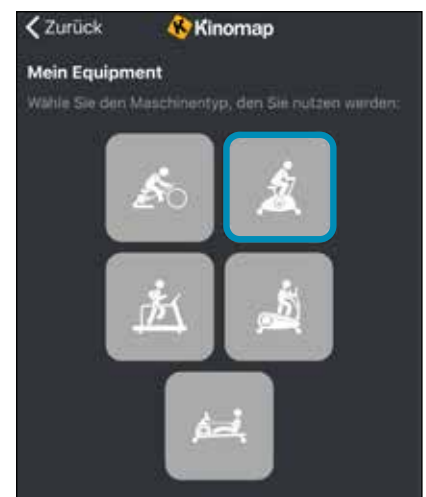
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



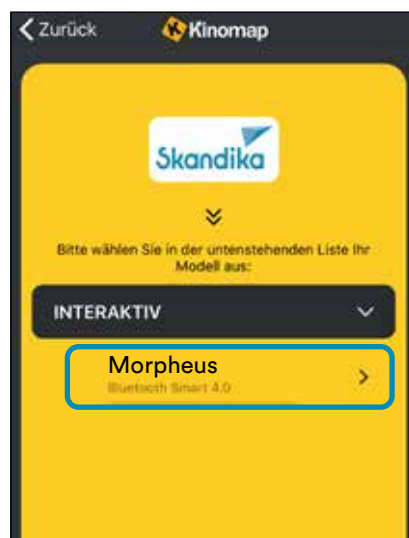
2. Touchez „+“ →



3. Vélo d'exercice →

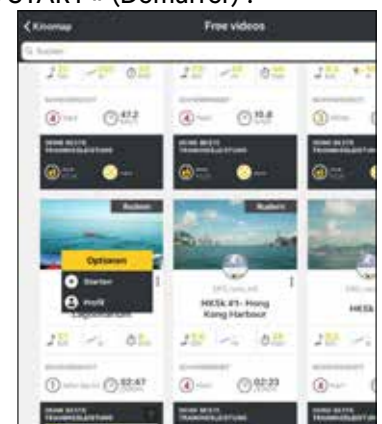


4. Sélectionnez Skandika →



5. Sélectionnez l'appareil

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

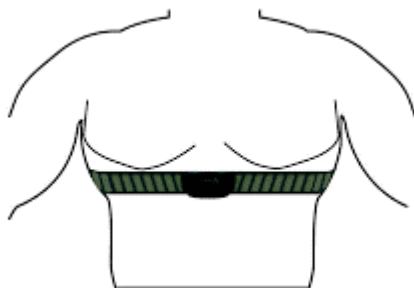


Utilisation de la sangle de poitrine

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une SKANDIKA sangle de poitrine compatible (fréquence: 5,3 kHz, inclus dans la livraison). Plage recommandée: 100 - 150 cm.

Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle poitrine, suivez ces instructions :

1. Assurez-vous qu'une pile appropriée a été insérée (pile ronde du type CR-2032, 3V) dans la sangle de poitrine (émetteur). Remplacement des piles: Retirez le couvercle du dos de l'émetteur (le cas échéant, à l'aide d'une pièce de monnaie). Retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que l'anneau en caoutchouc est inséré correctement. Remettez le couvercle en place.
2. L'émetteur est attaché à la ceinture avec le deux boutons. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.
3. Portez la sangle de poitrine de manière à ce que les faces intérieures des électrodes reposent directement sur la poitrine. Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la sangle de poitrine. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque.



4. La ceinture pectorale communique avec le récepteur intégré de l'ordinateur. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque.

Consigne de sécurité:

Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas le cardiofréquencemètre avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

Elimination des piles:

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes obligé de remettre les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées aux stations de collecte publiques de votre commune ou à tous les endroits où les piles de ce type sont vendues.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



Étirez-vous latéralement



Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez le tendon d'Achille



Étirez les muscles ischio-jambiers

Récupération

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.

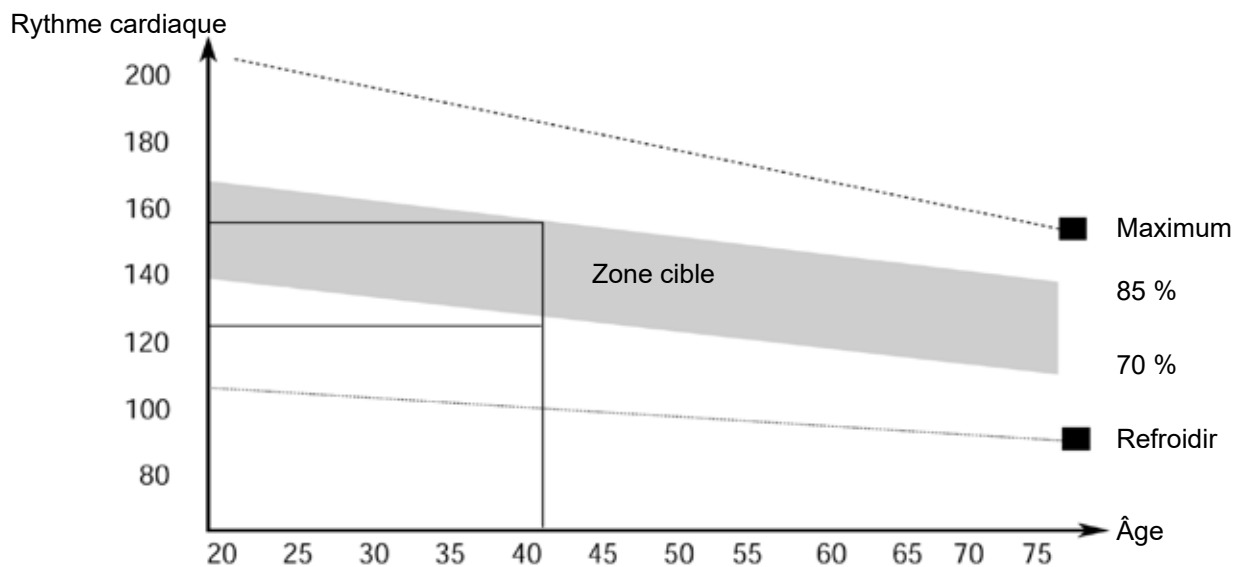
Utilisez votre vélo d'appartement détiert plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.

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

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 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 vendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



Le symbole de la poubelle barrée sur les piles ou les accumulateurs indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères en fin de vie. Si les piles ou les accumulateurs contiennent du mercure (Hg), du cadmium (Cd) ou du plomb (Pb), vous trouverez le symbole chimique correspondant sous le symbole de la poubelle barrée. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et accumulateurs usagés après utilisation. Vous pouvez le faire gratuitement dans un magasin de détail ou dans un autre point de collecte près de chez vous. Les adresses des points de collecte appropriés peuvent être obtenues auprès de votre ville ou de votre administration locale. Les piles peuvent contenir des substances qui sont nocives pour l'environnement et la santé humaine. Il convient d'être particulièrement prudent lors de la manipulation de piles contenant du lithium en raison des risques particuliers qu'elles présentent. La collecte séparée et le recyclage des piles et accumulateurs usagés visent à éviter les effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine. Veuillez éviter autant que possible la production de déchets à partir de vieilles piles, par exemple en préférant les piles à longue durée de vie ou les piles rechargeables. Veuillez éviter de jeter des déchets dans les espaces publics en ne laissant pas de piles ou d'appareils électriques et électroniques contenant des piles. Veuillez envisager des moyens de réutiliser une batterie au lieu de la jeter, par exemple en la reconditionnant ou en la réparant.

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

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

Notizen / Notes



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

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