


Skandika

DE
GB
FR



Foldaway X-2000

Art.Nr. SF-1880

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Checkliste
- 05 Schraubenbeutel-Inhalt
- 06 Teileliste
- 07 Explosionszeichnung
- 09 Aufbauanleitung
- 13 Computer-Bedienungsanleitung
- 17 Verwendung von Apps
- 20 Auf- und Abwärmen / Übungsanleitung
- 21 Reinigung & Pflege
- 22 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Hometrainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-1880 Foldaway X-2000											
	Klasse	HC											
	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.:	1000126											
	Max. Nutzergewicht	130 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



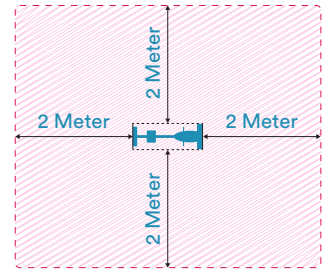
WARNUNG

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.

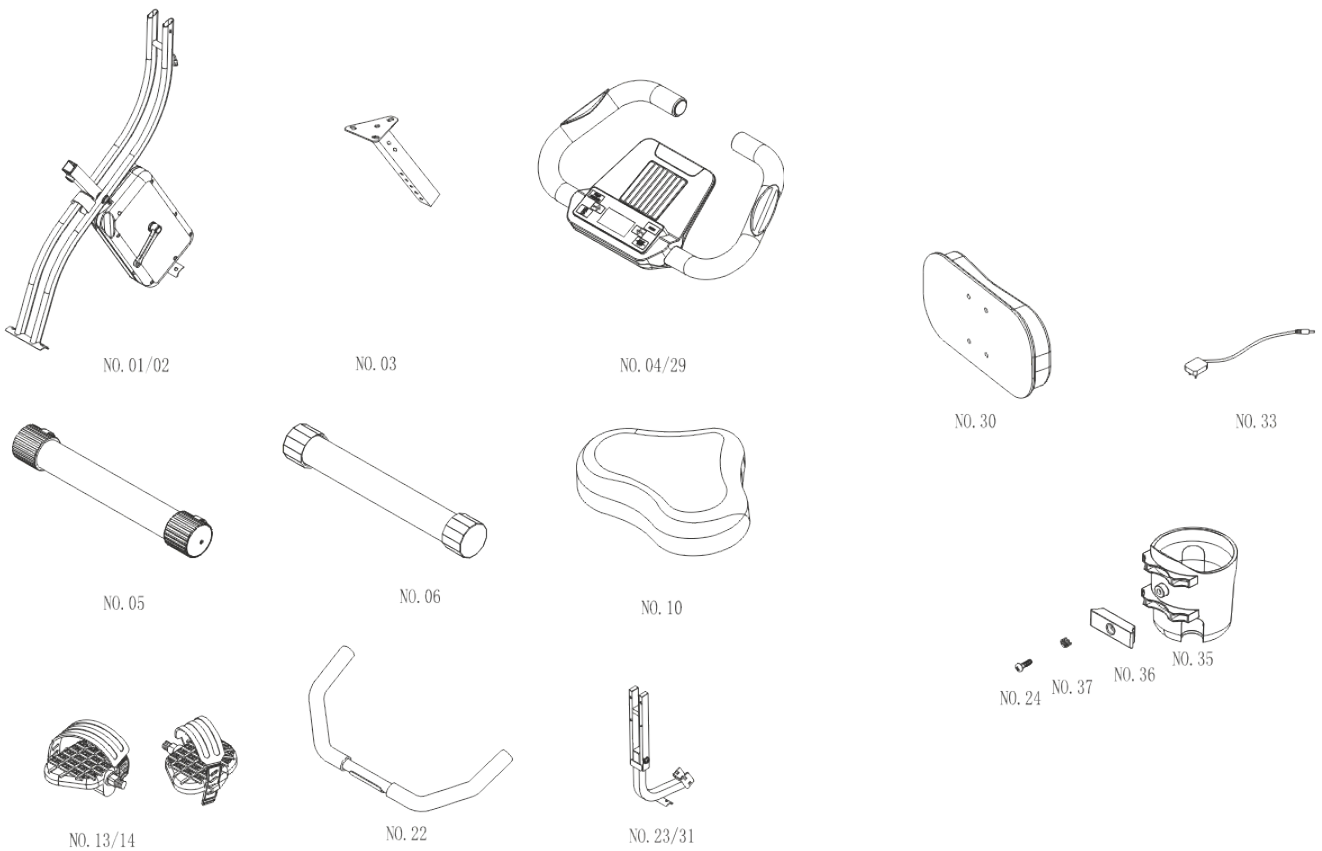
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
2. Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
3. Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 130 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
4. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
5. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
7. Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
9. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
10. Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
11. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
12. Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
13. Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
14. Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenebenheiten ausgeglichen werden.
15. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
16. 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.
17. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
18. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
19. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
20. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
21. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
22. Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.

23. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und beachten Sie die Warnhinweise am Gerät.
24. Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
25. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
26. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



CHECKLISTE



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01/02	Haupttrahmen	1
03	Sattelstütze	1
04/29	Lenkergriff mit Computer	1
05	Vorderer Standfuß	1
06	Hinterer Standfuß	1
10	Sitz	1
13	Pedal (L)	1
14	Pedal (R)	1
22	Hinterer Handlauf	1
23/31	Rückenpolster-Halter / Stütze	1
30	Rückenpolster	1
33	Adapter	1
35/36/37/24	Flaschenhalter	1

SCHRAUBENBEUTEL-INHALT

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
07	Mutter M8	2	
09	Unterlegscheibe $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5t$	2	
11	Federscheibe 6mm	4	
12	Schraube M6 \times 12L	4	
16	Mutter M8	6	
17	Wellscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 22 \times 1.5t$	6	
18	Wellscheibe $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5t$	2	
20	Schnellversteller	1	
25	Schraube M8 \times 50L	2	
26	Federscheibe 8mm	4	
27	Schraube M8 \times 45L	6	
28	Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	2	
34	Schraube M8 \times 60L	4	
100	Maulschlüssel	1	
101	Innensechskantschlüssel	1	

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

TEILELISTE

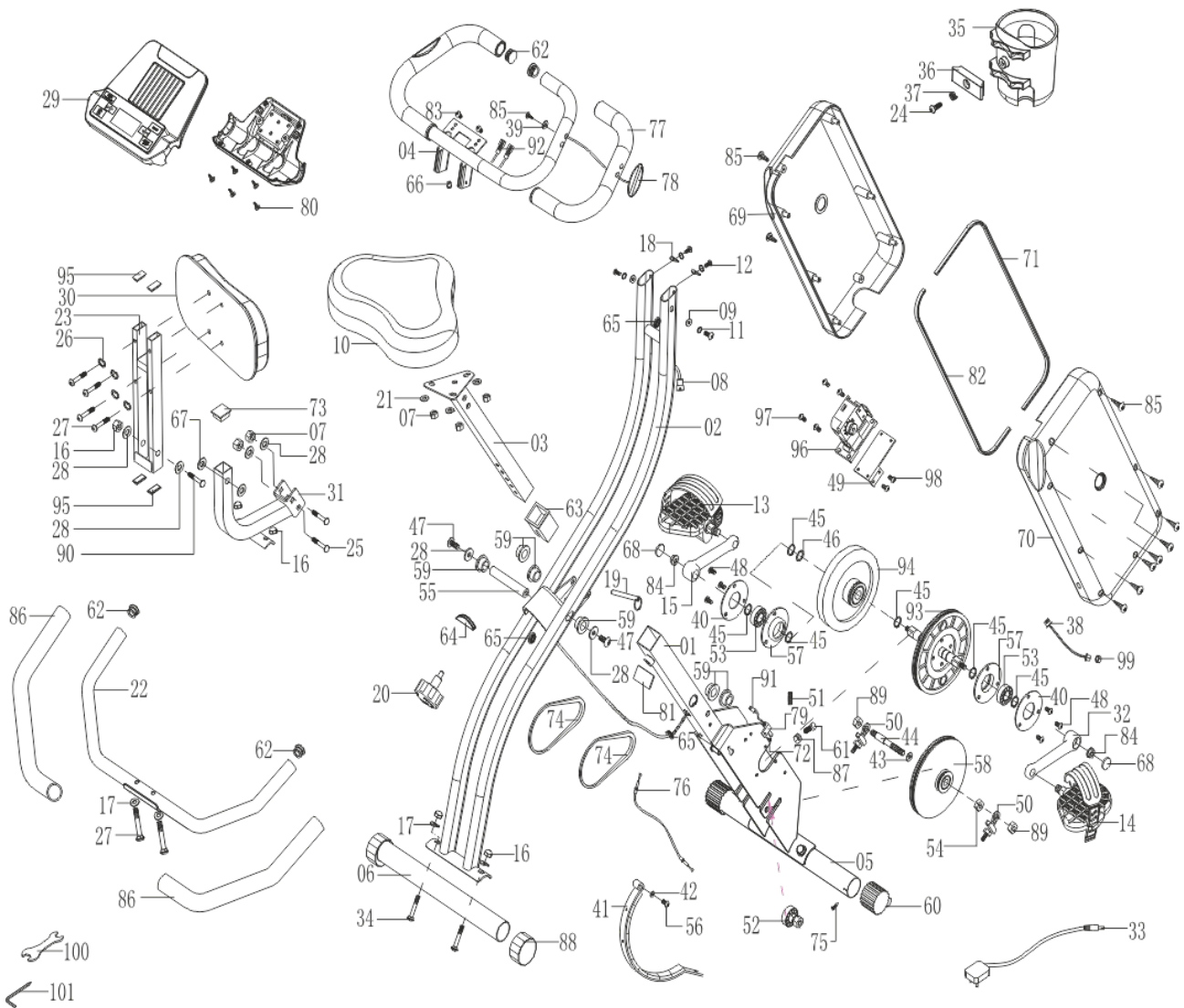
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen (vorderer Teil)	1
02	Hauptrahmen (hinterer Teil)	1
03	Sattelstütze	1
04	Lenkergriff	1
05	Vorderer Standfuß	1
06	Hinterer Standfuß	1
07	Mutter M8	5
08	Sensorkabel	1
09	Unterlegscheibe ø6.5 x ø13 x 1.5t	2
10	Sattel	1
11	Federscheibe 6mm	4
12	Schraube M6x12L	4
13	Pedal (L)	1
14	Pedal (R)	1
15	Pedalarm (L)	1
16	Mutter M8	7
17	Wellscheibe ø8.3 x ø22 x 1.5t	6
18	Wellscheibe ø6.5 x ø13 x 1.5t	2
19	Sicherheitsstift	1
20	Schnellversteller	1
21	Unterlegscheibe ø8.3 x ø17.5 x 1.0t	3
22	Hinterer Handlauf	1
23	Rückenpolster-Halter	1
24	Schraube M5x45L	1
25	Schraube M8x50L	2
26	Federscheibe 8mm	4
27	Schraube M8x45L	6
28	Unterlegscheibe ø8.3 x ø25 x 2.0t	6
29	Computer	1
30	Rückenpolster	1
31	Rückenpolster-Stütze	1
32	Pedalarm (R)	1
33	Adapter	1
34	Schraube M8x60L	4
35	Flaschenhalter	1
36	Halterung f. Flaschenhalter	1
37	Federscheibe	1
38	Verbindungskabel	1
39	Unterlegscheibe ø4.5 x ø9 x 1.0t	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
40	Platte	2
41	Magnetsystem	1
42	Unterlegscheibe ø6.3 x ø13 x ø0.5t	1
43	Unterlegscheibe ø10.3 x ø14 x ø1t	1
44	Achse	1
45	C-Clip	6
46	Wellscheibe	1
47	Schraube M8x15L	2
48	Schraube M6x10L	6
49	Platte	1
50	Schwungradverstellung	2
51	Feder	1
52	Andruckrolle	1
53	Lager	2
54	Mutter M10x8t	1
55	Achse für Hauptrahmen	1
56	Schraube M5x10L	1
57	Lagerhalter	2
58	Rolle 2	1
59	Führung	6
60	Transportrolle	2
61	Schraube M6x30L	1
62	Lenkergriff-Endkappe	4
63	Führung	1
64	Stoßfänger	1
65	Ovale Klammer	3
66	Klammer	1
67	Unterlegscheibe	2
68	Endkappe für Pedalarm	2
69	Abdeckung (L)	1
70	Abdeckung (R)	1
71	Frontdekorationstreifen	1
72	Schraube M4x10L	1
73	Quadratische Endkappe	1
74	Keilriemen	2
75	Schraube ST4.2 x 12	2
76	Widerstandskabel	1
77	Schaumstoffgriff	2
78	Pulssensor	2
79	Sensorhalter	1
80	Schraube ST2.9 x 8L	5

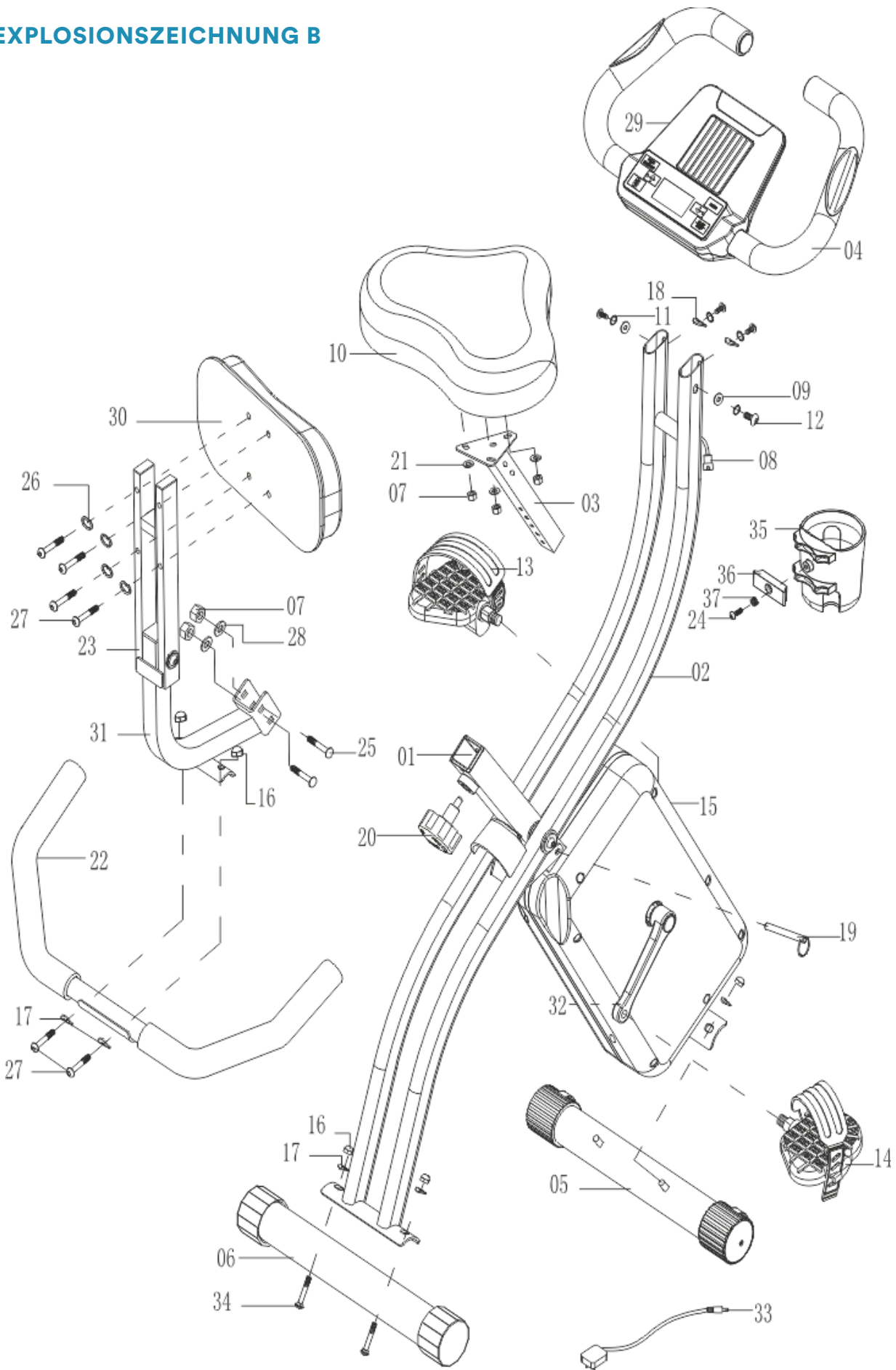
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
81	EVA-Polster	1
82	Heckdekationsstreifen	1
83	Schraube M5 × 8L	2
84	Mutter M10×7tx1.25P	2
85	Schraube ST4.2×20L	12
86	Schaumstoffgriff für hinteren Handlauf	2
87	Mutter M6×5.0t	1
88	Endkappe für hinteren Standfuß	2
89	Schraube M10×8t	2
90	Schraube M8×80L	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
91	Sensor	1
92	Sensorkabel	2
93	Rolle	1
94	Schwungradsystem	1
95	Quadratische Endkappe	4
96	Motor	1
97	Schraube M5×15L	4
98	Schraube M5×10L	2
99	Mutter M12×1P	1
100	Maulschlüssel	1
101	Innensechskant-Schlüssel	1

EXPLOSIONSZEICHNUNG A

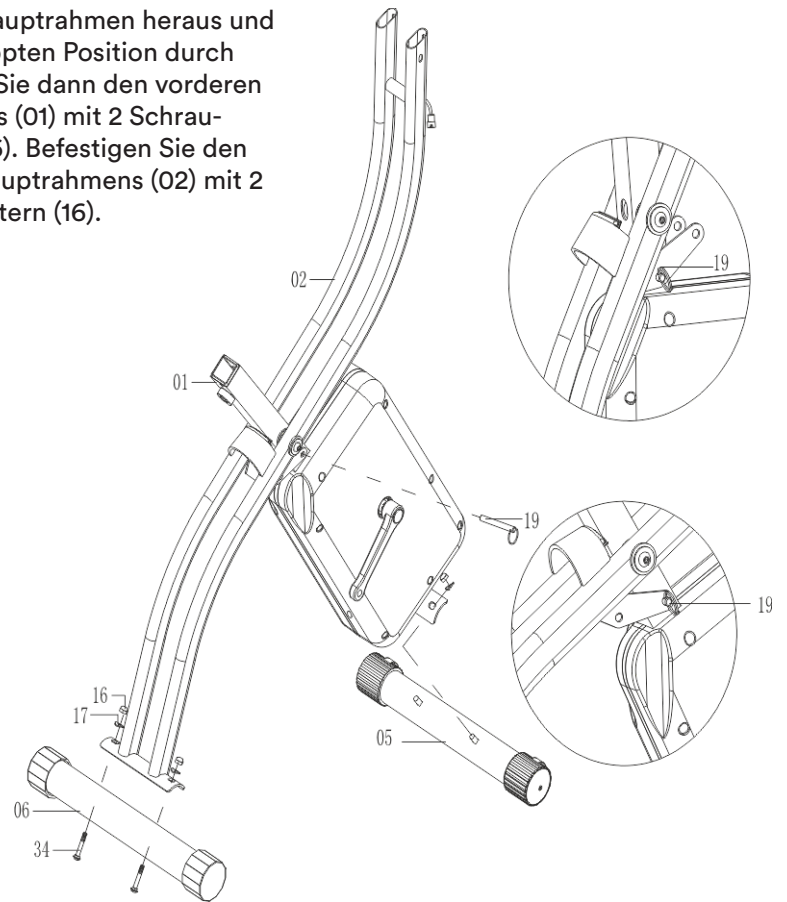


EXPLOSIONSZEICHNUNG B



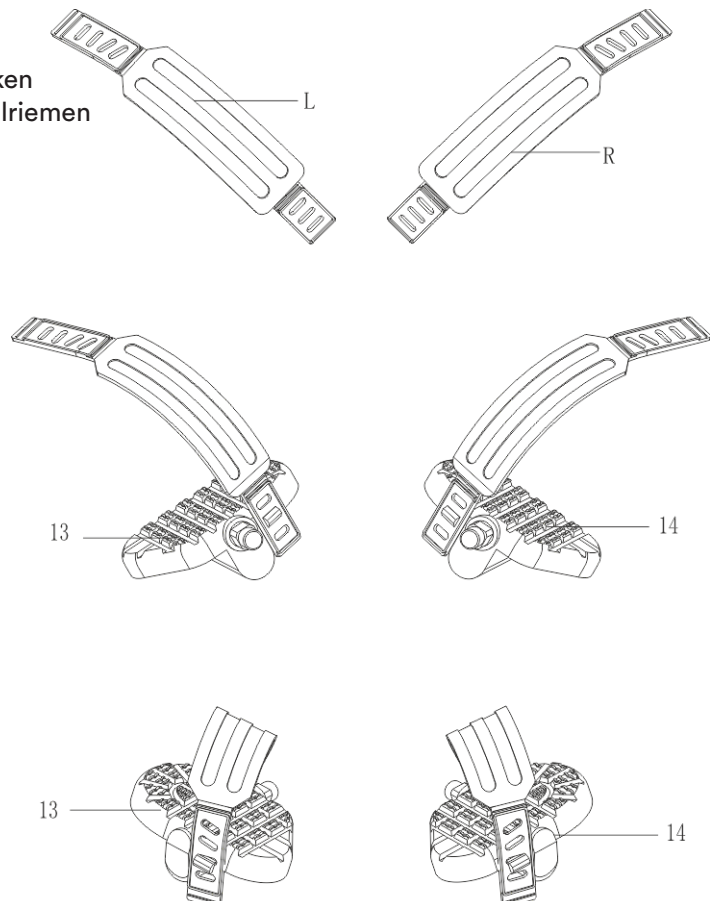
SCHRITT 1

Ziehen Sie den Sicherheitsstift (19) aus dem Hauptrahmen heraus und sichern Sie den Hauptrahmen in der ausgeklappten Position durch Einstecken in die andere Bohrung. Befestigen Sie dann den vorderen Standfuß (05) am Vorderteil des Hauptrahmens (01) mit 2 Schrauben (34), 2 Wellscheiben (17) und 2 Muttern (16). Befestigen Sie den hinteren Standfuß (06) am hinteren Teil des Hauptrahmens (02) mit 2 Schrauben (34), 2 Wellscheiben (17) und 2 Muttern (16).



SCHRITT 2

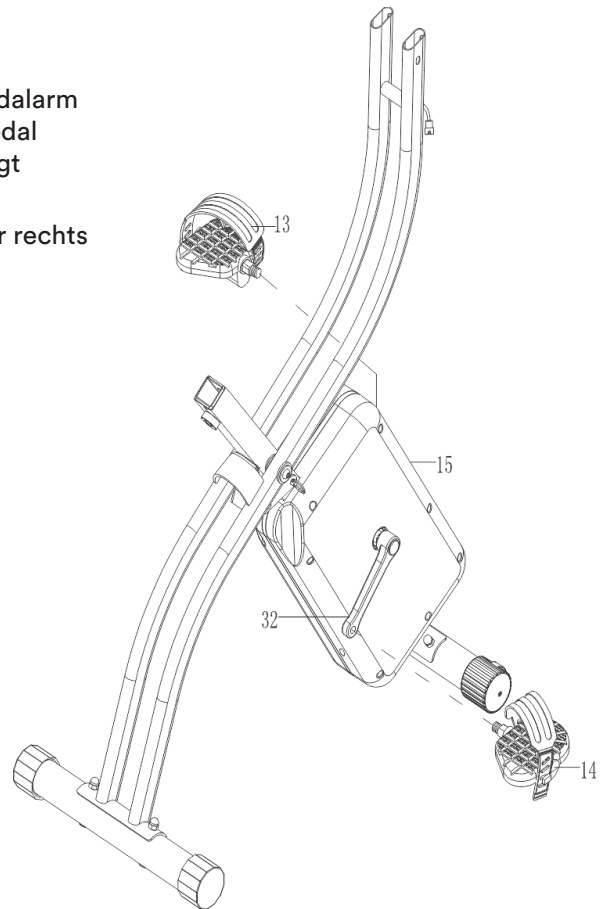
Bringen Sie den linken Pedalriemen am linken (13, markiert mit „L“) und den rechten Pedalriemen am rechten Pedal (14, markiert mit „R“) an.



SCHRITT 3

Befestigen Sie das rechte Pedal (14) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (13) 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.

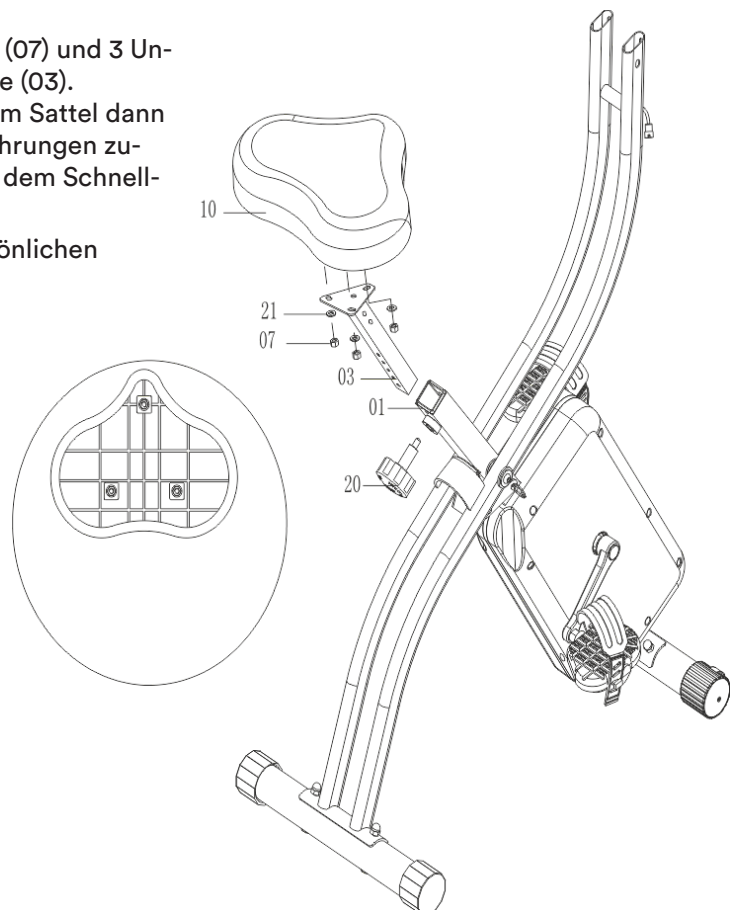


SCHRITT 4

Montieren Sie den Sattel (10) mit 3 Muttern (07) und 3 Unterlegscheiben (21) oben auf der Sattelstütze (03).

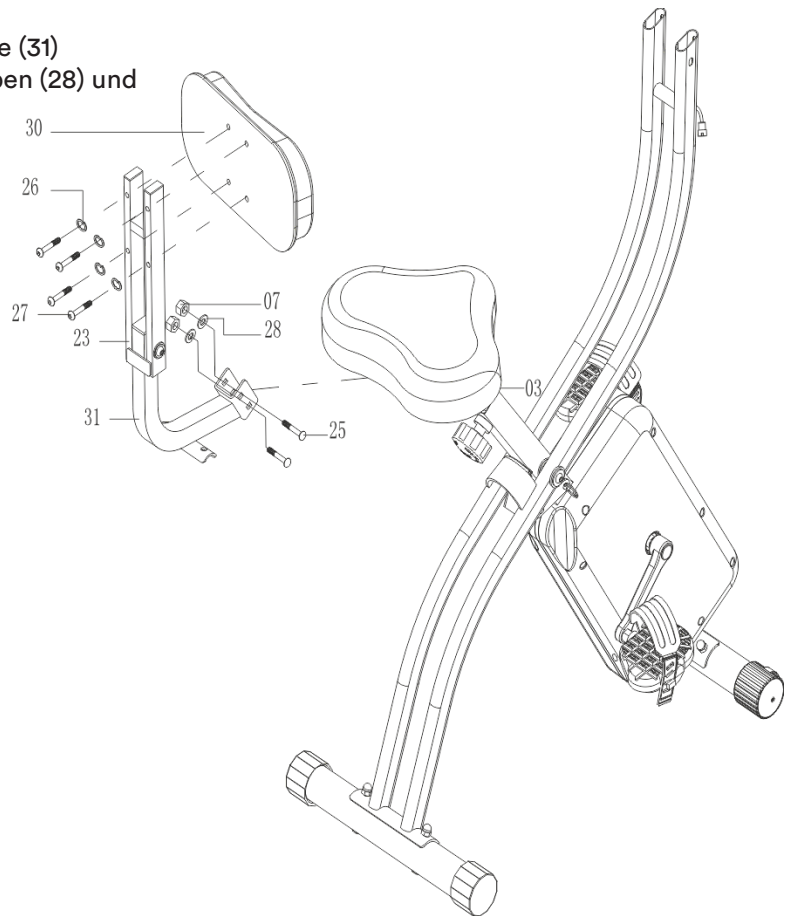
Schieben Sie die Sattelstütze mit montiertem Sattel dann in den Hauptrahmen (01), richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Schnellversteller (20).

Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.



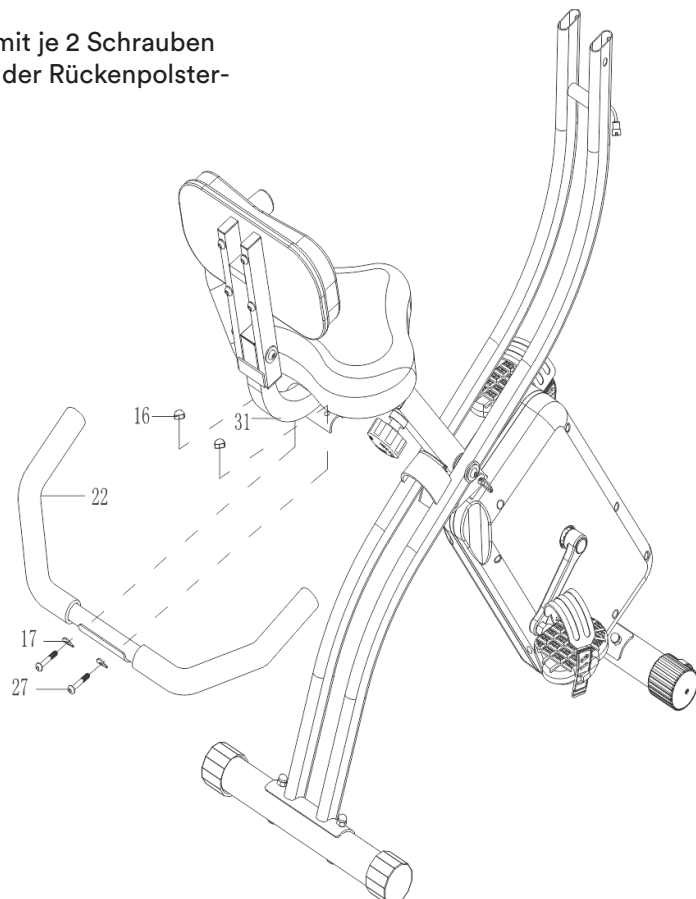
SCHRITT 5

Befestigen Sie die Rückenpolster-Stütze (31) mit je 2 Schrauben (25), Unterlegscheiben (28) und Muttern (07) an der Sattelstütze (03). Montieren Sie dann das Rückenpolster (30) mit 4 Schrauben (27) und 4 Federscheiben (26) am Rückenpolster-Halter (23).



SCHRITT 6

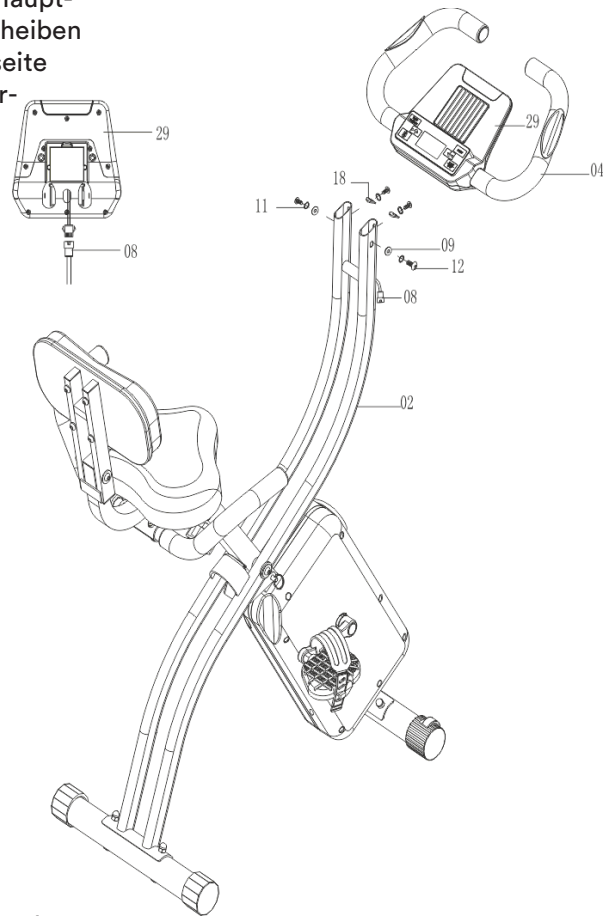
Befestigen Sie den hinteren Handlauf (22) mit je 2 Schrauben (27), Wellscheiben (17) und Muttern (16) an der Rückenpolster-Stütze (31).



SCHRITT 7

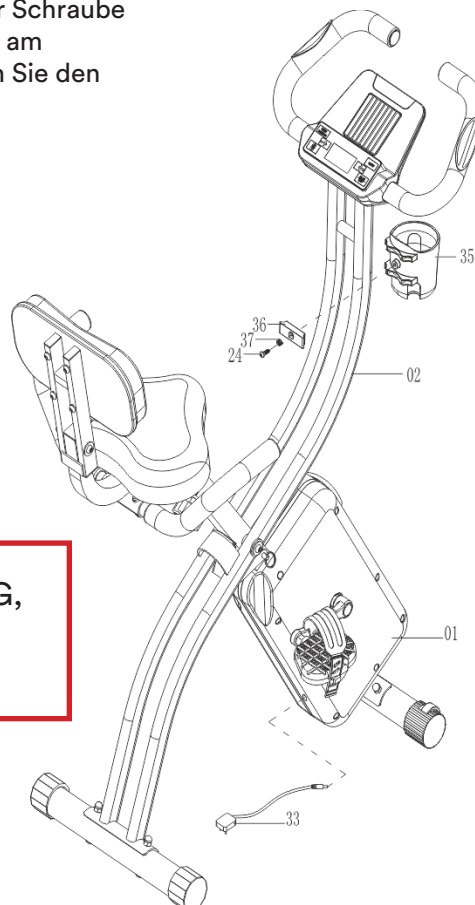
Befestigen Sie Lenkergriff (04) am hinteren Teil des Hauptrahmens (02) seitlich mit 2 Schrauben (12), 2 Federscheiben (11) und 2 Unterscheiben (09) und von der Vorderseite mit 2 Schrauben (12), 2 Wellscheiben (18) und 2 Federscheiben (11).

Verbinden Sie nun das Sensorkabel (08) mit dem Anschluss auf der Rückseite des Computers (29).



SCHRITT 8

Befestigen Sie den Flaschenhalter (35) mit einer Schraube (24), der Federscheibe (37) und dem Halter (36) am hinteren Teil des Hauptrahmens (02). Verbinden Sie den Adapter (33) mit dem Gerät.



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

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter (33), welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird (weitere Spezifikationen siehe weiter hinten in dieser Anleitung) und an die kleine Buchse an der Abdeckung des Gerätes, siehe Darstellung auf der vorherigen Seite.

Programmauswahl und Einstellung von Zielwerten

1. Drücken Sie "UP/DOWN", um einen Trainingsmodus auszuwählen und dann "ENTER" zur Bestätigung.
2. Im manuellen Modus können Sie "UP/DOWN" für die Zielwerteneinstellung der Trainingszeit (TIME), der Distanz (DISTANCE), der Kalorien (CALORIES) oder der Herzfrequenz (PULSE) verwenden.
3. Drücken Sie "START/STOP", um mit dem Training zu beginnen.
4. Wenn ein Zielwert erreicht wird, gibt der Computer ein akustisches Signal aus.
5. Wenn mehr als ein Zielwert eingestellt wurde, drücken Sie "START/STOP", um auf den nächsterreichbaren Wert weiter zu trainieren.

Dieser Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.

Computerfunktionen

Zeit (Trainingszeit, TIME)

Hier zeigt der Computer die aktuell trainierte Zeit an (max. 99:59 Min.). Wenn keine Vorgabezeit eingestellt wurde, läuft die Zeit normal vorwärts von 0:00.

Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal.

Distanz (DISTANCE)

Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (max. 999 km).

Drehzahl (RPM)

Hier wird die aktuelle Drehzahl (Umdrehungen je Minute) angezeigt.

Tempo (SPEED)

Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (in km/h).

Kalorien (CALORIES)

Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (Annäherungswert).

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.

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. 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 „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 = schlecht. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0!

1.0	bedeutet SEHR GUT
$1.0 < F < 2.0$	bedeutet EXZELLENT
$2.0 \leq F \leq 2.9$	bedeutet GUT
$3.0 \leq F \leq 3.9$	bedeutet AUSREICHEND
$4.0 \leq F \leq 5.9$	bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH
6.0	bedeutet SCHLECHT

Fehlermeldungen

Die Anzeige „ERR“ bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

Wenn kein Pulssignal erkannt werden kann, erscheint „P“ in der Pulsanzeige.

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.

Die Tastenfunktionen

Der Computer besitzt 6 Tasten mit unterschiedlichen Funktionen:

1. START/STOP

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

2. UP (Auf)

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

3. DOWN (Ab)

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

4. ENTER

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

5. Herzerholungsrate (PULSE RECOVERY)

Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsrate messung zu starten (siehe entsprechendes Kapitel in dieser Anleitung).

6. BLUETOOTH

Drücken Sie diese Taste, um Bluetooth zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Die Trainingsmodi

P1: Manueller Modus

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

Sie können auch Zielwertvorgaben für folgende Werte eingeben:

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

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

P2 bis P6: Programm-Modi

P2 bis P6 sind vorgegebene Programme. Mit diesen Trainingsmodi können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten – „Steps“ (Schritte), „Hill“ (Hügel), „Rolling“ (Intervall), „Valley“ (Tal) und „Fat Burn“ (Fettverbrennung)). Wählen Sie mit Hilfe von „UP“ und „DOWN“ das Programm von P2 (Programm 2) bis P6 (Programm 6) aus und bestätigen Sie mit ENTER. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Sie können die Widerstandsstufe jederzeit mit Hilfe der UP- und DOWN-Tasten kontrollieren.

Sie können auch wieder Zielwertvorgaben für folgende Werte eingeben:

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

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

Adapterspezifikationen

Linearer Transformator: Eingang: 230V 50/60Hz, Ausgang: 6V DC 0.5A

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

Verwendung von Apps

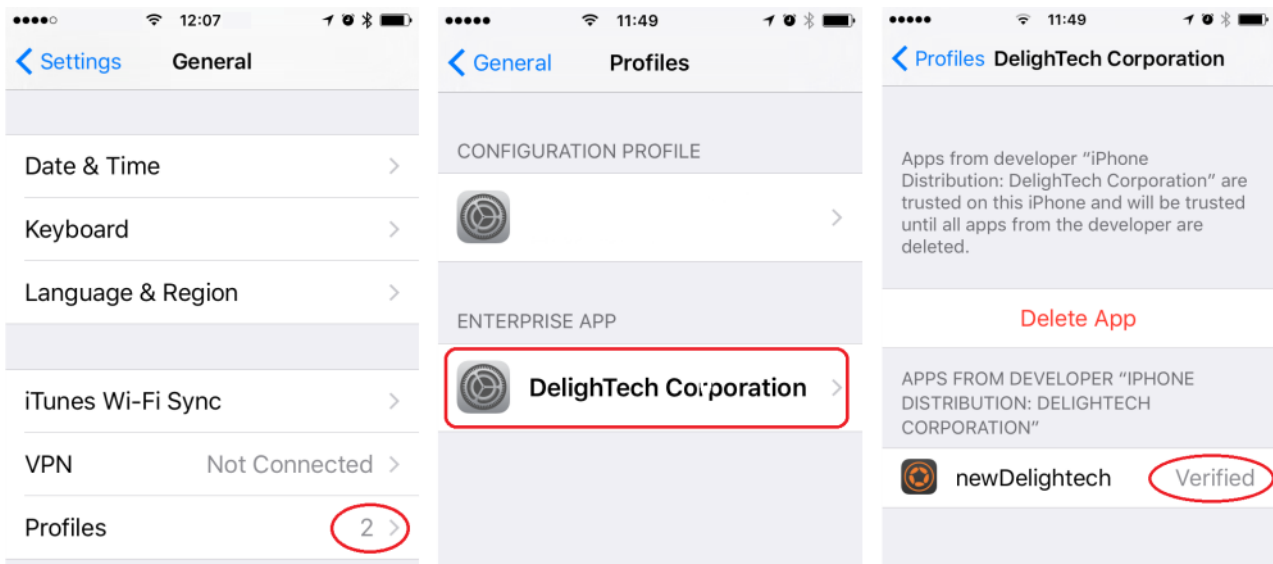
Der Computer kann über **Bluetooth** (Frequenz: 2,4 GHz) verbunden werden, um mit den Apps DelighTech oder KinoMap zu kommunizieren.

DELIGHTTECH

Kompatibilität

- a. Android® 4.4 oder neuer, Bluetooth 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 oder von der Delighttech Webseite herunter: appfit.biz. Alternativ können Sie auch den QR-Code scannen. Klicken Sie auf den grünen Roboter für Android oder auf das „iOS“ Symbol für iOS Geräte.
3. Nur für Android-Geräte: Erlauben Sie „unbekannte Quellen“ in den Optionen der System-Sicherheits-einstellungen.



4. Laden Sie die App herunter und gehen Sie auf Systemeinstellungen -> Allgemein -> Profile für iOS-Systeme und stellen Sie DelighTech Corporation als verifizierter Entwickler ein wie unten dargestellt:
5. Aktivieren und verbinden Sie Bluetooth.
6. Starten Sie die App.
7. Schalten Sie den Computer / das Fitnessgerät ein.
8. Gehen Sie auf "Settings" (Einstellungen) und tippen Sie auf das Symbol "Connect to device"(Verbindung zum Gerät herstellen).
9. 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.
10. Wenn Sie den Namen Ihres Fitnessgerätes auf dem Bildschirm sehen können (wie im Beispiel unten), ist die Verbindung in Ordnung. Um das Gerät zu trennen, tippen Sie auf den Gerätenamen.
11. Die App erlaubt Aufzeichnungen für mehrere Benutzer – daher sollten die persönlichen Daten innerhalb der App eingegeben werden.

Inhalte der DelighTech-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.

Android, iOS und Bluetooth Kompatibilität

Android System

BT-Dual Modus SPP*

nur BT4.0-BLE(Einzelmodus)

Android 4.3 oder früher

Android 4.4 oder später

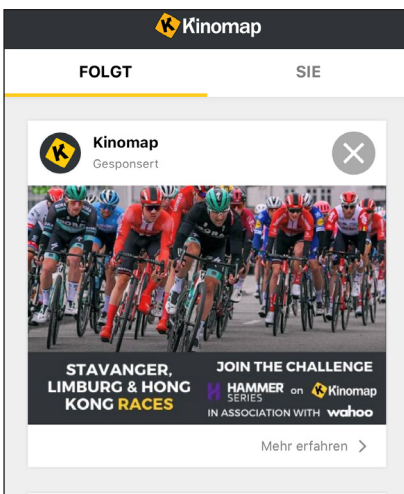
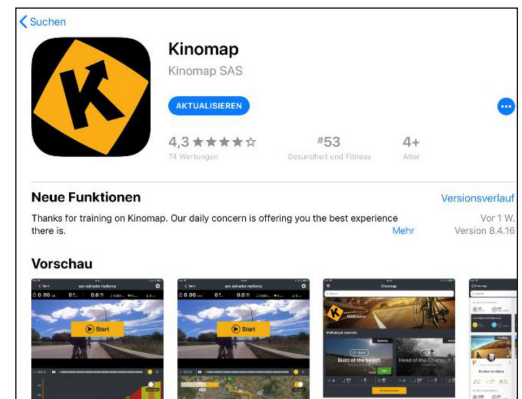
*BT-Dual Modus SPP Modul arbeitet sowohl mit BT3 (oder 2) und BT4.0-BLE Modi unter Android.

*iOS arbeitet nur im BT-BLE Modus.

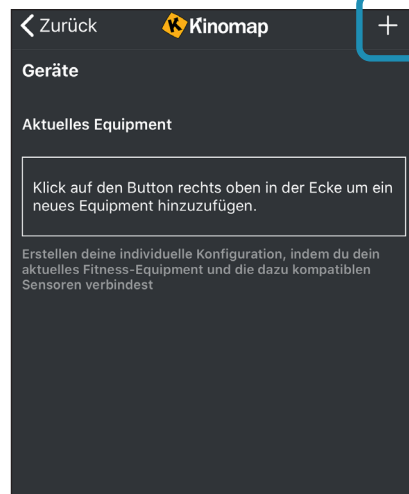
KINOMAP

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

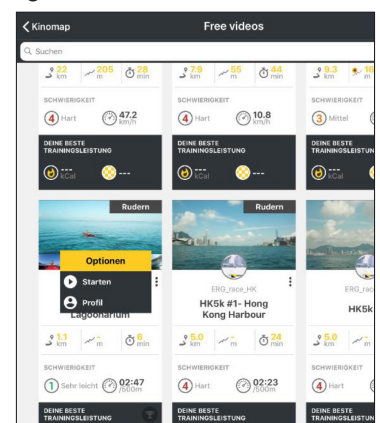


4. Skandika auswählen



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!

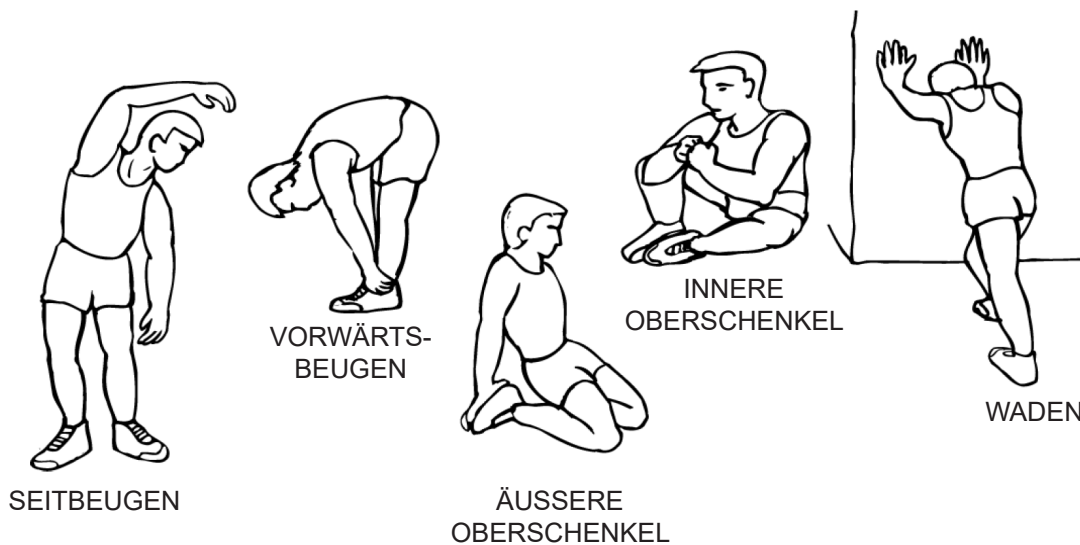


Übungsanleitung

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

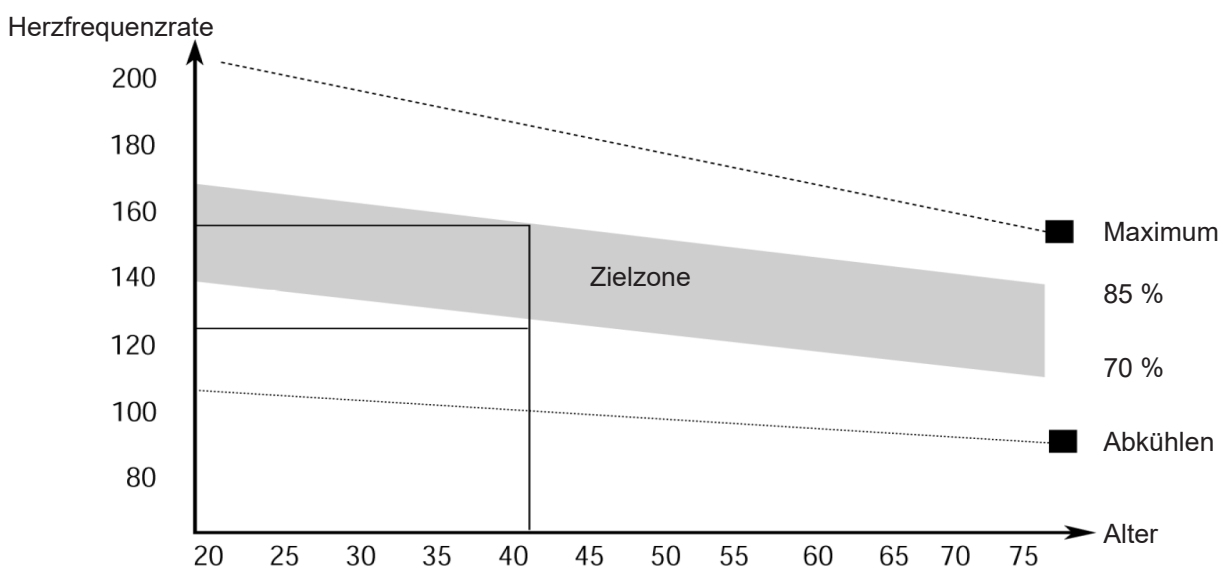
1. Die Aufwärmphase

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



2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo arbeiten. 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.

Reinigung & Pflege

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Das Gerät reinigen Sie nur mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls Bürsten, scharfe Reinigungsmittel, Benzin, Verdünner oder Alkohol. Reiben Sie das Gerät mit einem sauberen, weichen Tuch trocken.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig getrocknet ist.

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



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

Notizen

Contents

- 25** Safety precautions
- 26** Pre-assembly check list
- 27** Hardware pack / parts list
- 28** Parts list
- 29** Exploded diagram
- 31** Assembly instructions
- 35** Computer operation manual
- 39** Using apps
- 42** Warm-up and cool down / Exercise instructions
- 43** Cleaning and care
- 44** Guarantee Conditions



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Hometrainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-1880 Foldaway X-2000											
	Klasse	HC											
	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.:	1000126											
	Max. Nutzergewicht	130 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



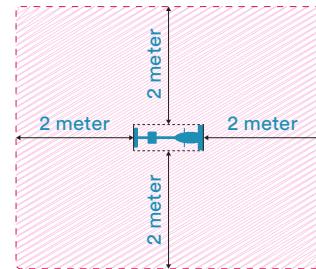
WARNING

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.

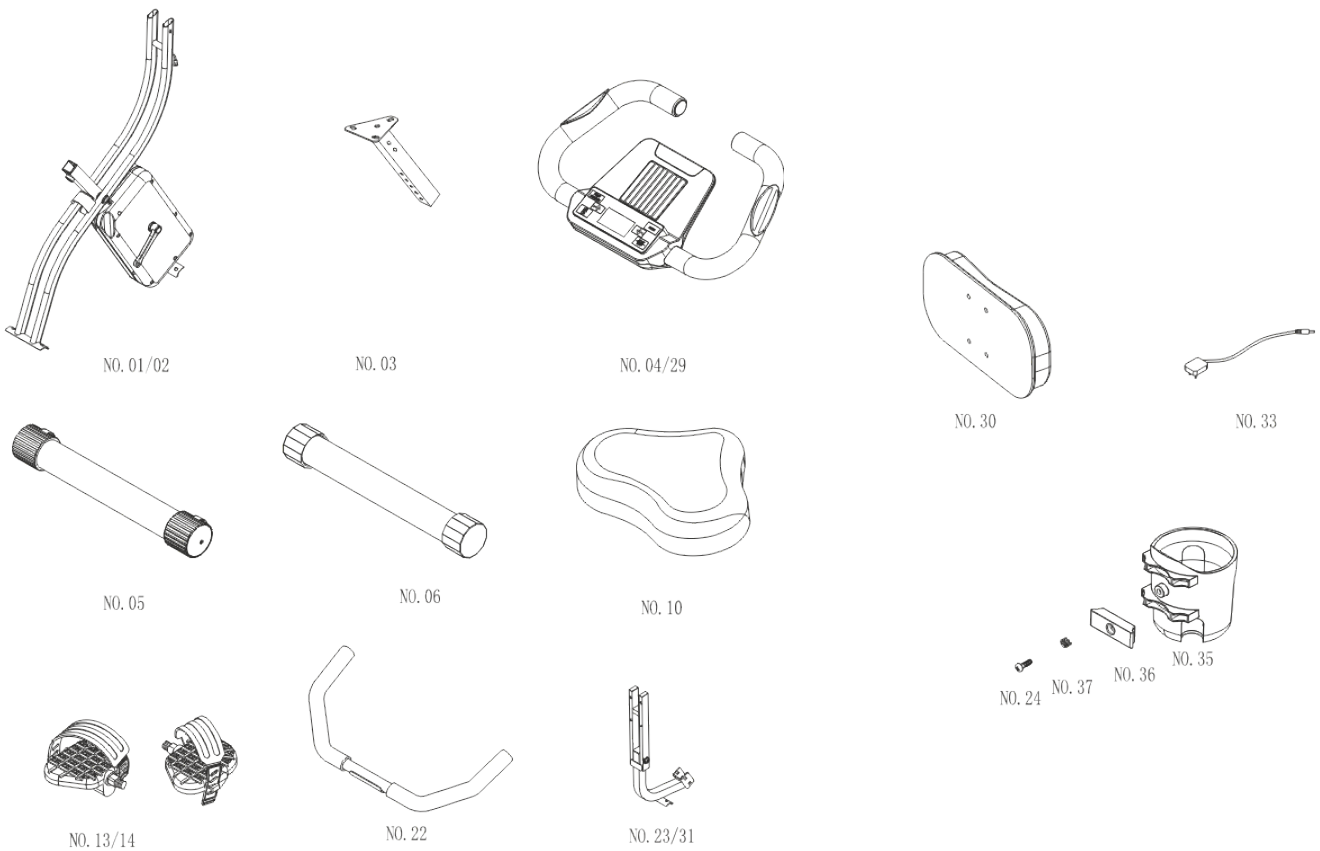
SAFETY PRECAUTIONS

1. To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
2. If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
3. Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 130 kg (287 lbs). Class: HC - not suitable for therapeutically use!
4. Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
5. Before you start your workout, remove all sharp-edged objects around the equipment.
6. Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
7. Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the device must no longer be used until it has been properly maintained and repaired. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
9. Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility, due to situations which may arise for which the device has not been designed and which may occur due to children's natural play instinct and interest in experimenting.
10. If you do allow children to use this device, be sure to take into consideration and assess their mental and physical condition and development, and above all their temperament. Children should use the device only under adult supervision and be instructed on the correct and proper use of the device. The device is not a toy.
11. Make sure there is sufficient free space around the appliance when you set it up.
12. Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
13. Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the workout.
14. When setting up the device, please make sure that the device is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
15. Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
16. 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.
17. The general rule is that devices and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.
18. Be sure to set up the device in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the device. DO NOT use the machine near liquids or outdoors.
19. Stop your workout immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
20. Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals with pre-existing health problems.
21. Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
22. Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the device during its use.

- 23. When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively. Pay attention to the warnings on the device.
- 24. Do not work out immediately after meals!
- 25. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
- 26. Please exercise with a free area of 2 metres around the unit.

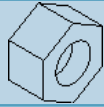


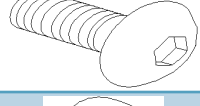



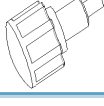
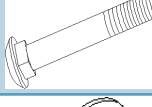

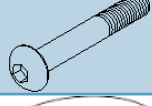

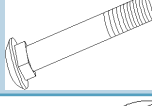
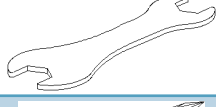
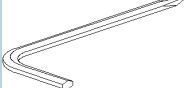


PRE-ASSEMBLY CHECK LIST



Part No.	Description	Q'ty
01/02	Main frame	1
03	Seat Post	1
04/29	Handlebars with computer	1
05	Front stabilizer	1
06	Rear stabilizer	1
10	Seat	1
13	Pedal (L)	1
14	Pedal (R)	1
22	Rear handlebars	1
23/31	Backrest holder / tube	1
30	Backrest	1
33	Adaptor	1
35/36/37/24	Bottle holder	1

HARDWARE PACK / PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty	Drawing
07	Nut M8	2	
09	Flat washer $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5t$	2	
11	Spring washer 6mm	4	
12	Allen bolt M6 \times 12L	4	
16	Nut M8	6	
17	Curved washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 22 \times 1.5t$	6	
18	Curved washer $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5t$	2	
20	Quick release knob	1	
25	Carriage bolt M8 \times 50L	2	
26	Spring washer 8mm	4	
27	Allen bolt M8 \times 45L	6	
28	Flat washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	2	
34	Carriage bolt M8 \times 60L	4	
100	Allen wrench	1	
101	Allen key	1	

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

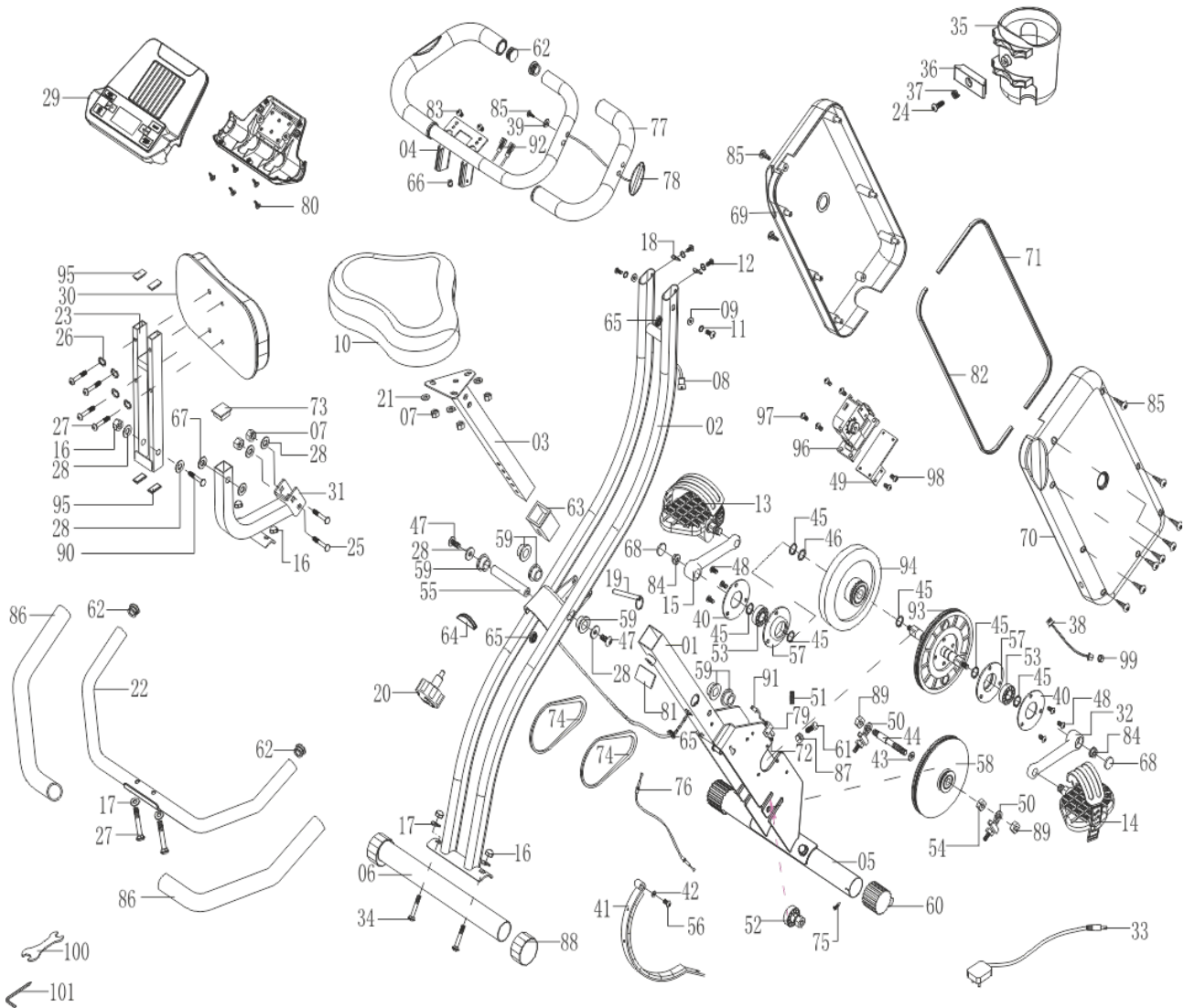
PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty	Part No.	Description	Q'ty
01	Main frame (front support tube)	1	40	Plate	2
02	Main frame (rear support tube)	1	41	Magnetic assembly	1
03	Seat Post	1	42	Plastic washer ø6.3 x ø13 x ø0.5t	1
04	Handlebars	1	43	Plastic washer ø10.3 x ø14 x ø1t	1
05	Front stabilizer	1	44	Axle for belt pulley	1
06	Rear stabilizer	1	45	Circlip	6
07	Nut M8	5	46	Wavy washer	1
08	Sensor wire	1	47	Allen bolt M8x15L	2
09	Flat washer ø6.5 x ø13 x 1.5t	2	48	Screw M6x10L	6
10	Seat	1	49	Plate	1
11	Spring washer 6mm	4	50	Flywheel adjustor	2
12	Allen bolt M6x12L	4	51	Spring	1
13	Pedal (L)	1	52	Idler wheel	1
14	Pedal (R)	1	53	Bearing	2
15	Crank (L)	1	54	Nut M10x8t	1
16	Nut M8	7	55	Axle for main frame	1
17	Curved washer ø8.3 x ø22 x 1.5t	6	56	Screw M5x10L	1
18	Curved washer ø6.5 x ø13 x 1.5t	2	57	Bearing bracket	2
19	Lock pin	1	58	Pulley 2	1
20	Quick release knob	1	59	Bushing	6
21	Flat washer ø8.3 x ø17.5 x 1.0t	3	60	Transportation wheel	2
22	Rear handlebars	1	61	Hex head bolt M6x30L	1
23	Backrest holder	1	62	End cap for handlebar tube	4
24	Screw M5x45L	1	63	Bushing	1
25	Carriage bolt M8x50L	2	64	Bumper	1
26	Spring washer 8mm	4	65	Oval grommet	3
27	Allen bolt M8x45L	6	66	Grommet	1
28	Flat washer ø8.3 x ø25 x 2.0t	6	67	Plastic washer	2
29	Computer	1	68	End cap for crank	2
30	Backrest	1	69	Chain cover (L)	1
31	Backrest tube	1	70	Chain cover (R)	1
32	Crank (R)	1	71	Front decoration strip	1
33	Adaptor	1	72	Screw M4x10L	1
34	Carriage bolt M8x60L	4	73	Square end cap	1
35	Bottle holder	1	74	Belt	2
36	Support bracket	1	75	Screw ST4.2 x 12	2
37	Spring washer	1	76	Tension wire	1
38	Connection wire	1	77	Foam grip	2
39	Flat washer ø4.5 x ø9 x 1.0t	2	78	Pulse sensor	2
			79	Sensor bracket	1
			80	Screw ST2.9 x 8L	5

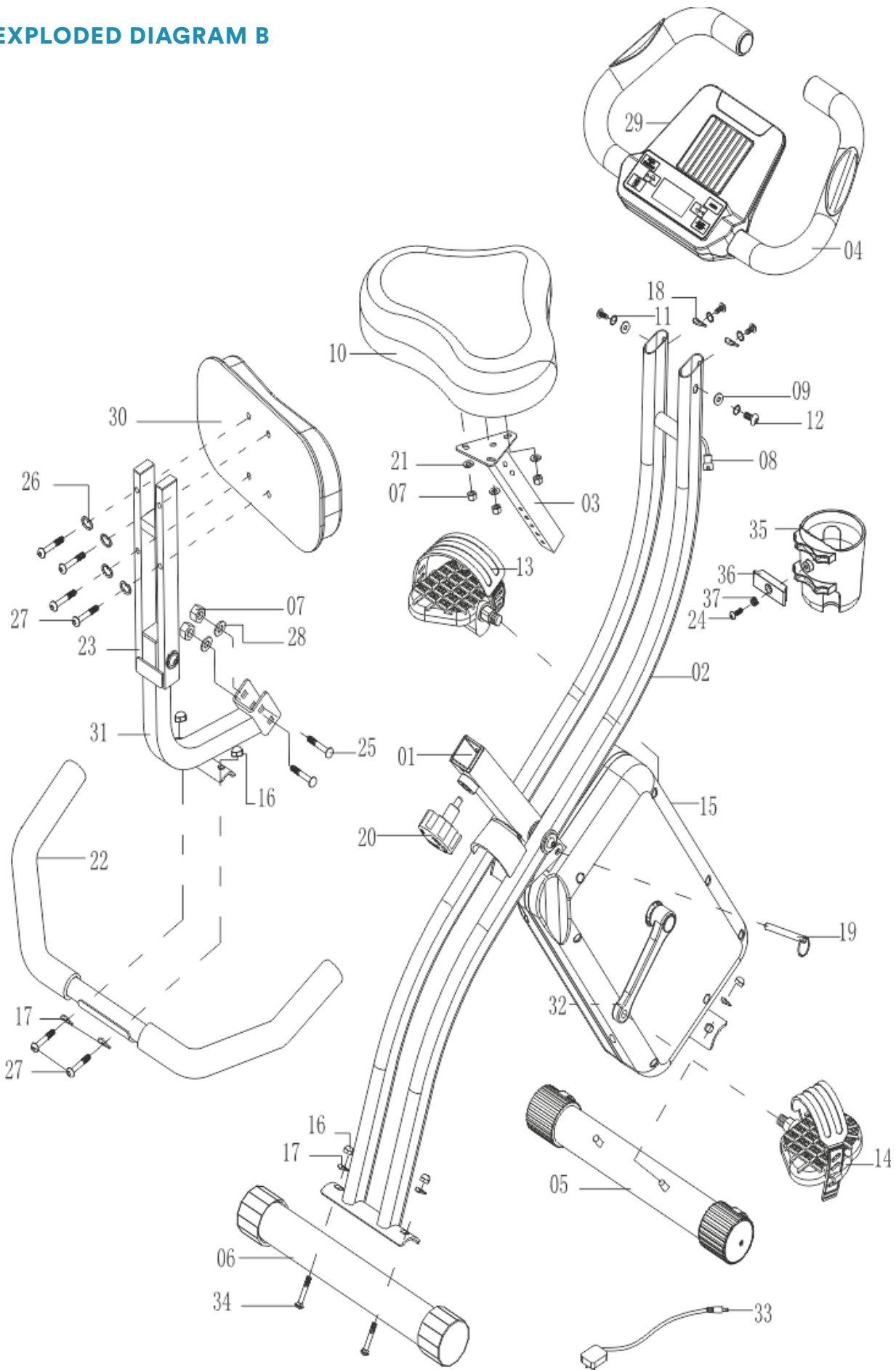
Part No.	Description	Q'ty
81	EVA pad	1
82	Rear decoration strip	1
83	Screw M5 × 8L	2
84	Nut M10×7tx1.25P	2
85	Screw ST4.2×20L	12
86	Foam grip for rear handlebar tube	2
87	Hex head nut M6×5.0t	1
88	End cap for rear stabilizer	2
89	Hex head bolt M10×8t	2
90	Allen bolt M8×80L	1

Part No.	Description	Q'ty
91	Sensor	1
92	Sensor wire	2
93	Pulley	1
94	Flywheel assembly set	1
95	Square end cap	4
96	Motor	1
97	Screw M5×15L	4
98	Screw M5×10L	2
99	Nut M12×1P	1
100	Allen wrench	1
101	Allen key	1

EXPLODED DIAGRAM A



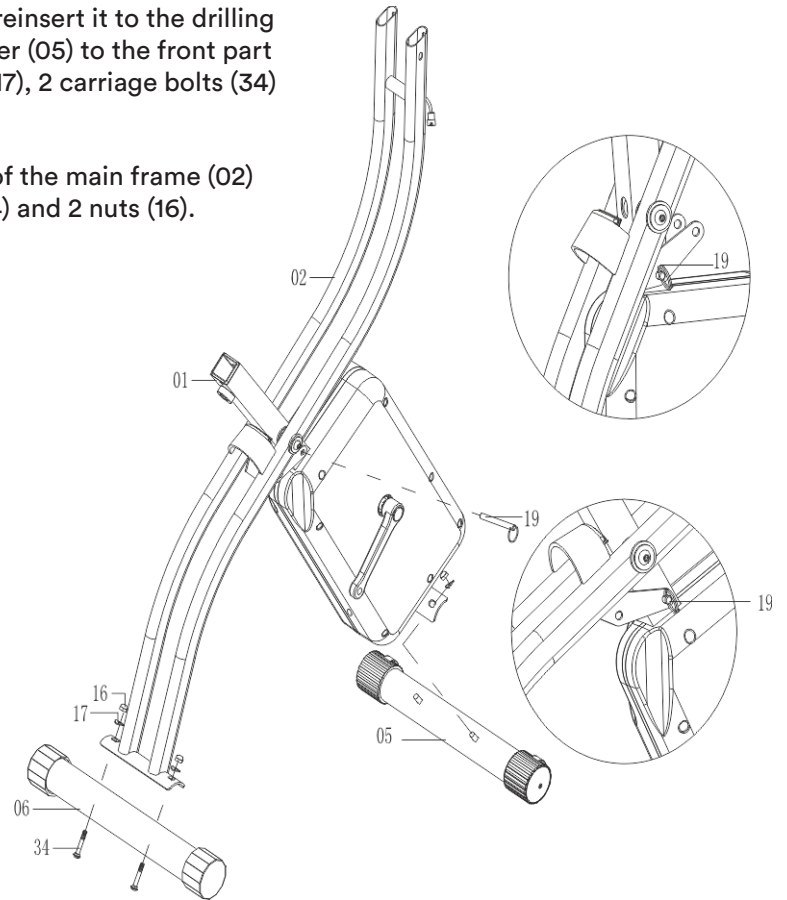
EXPLODED DIAGRAM B



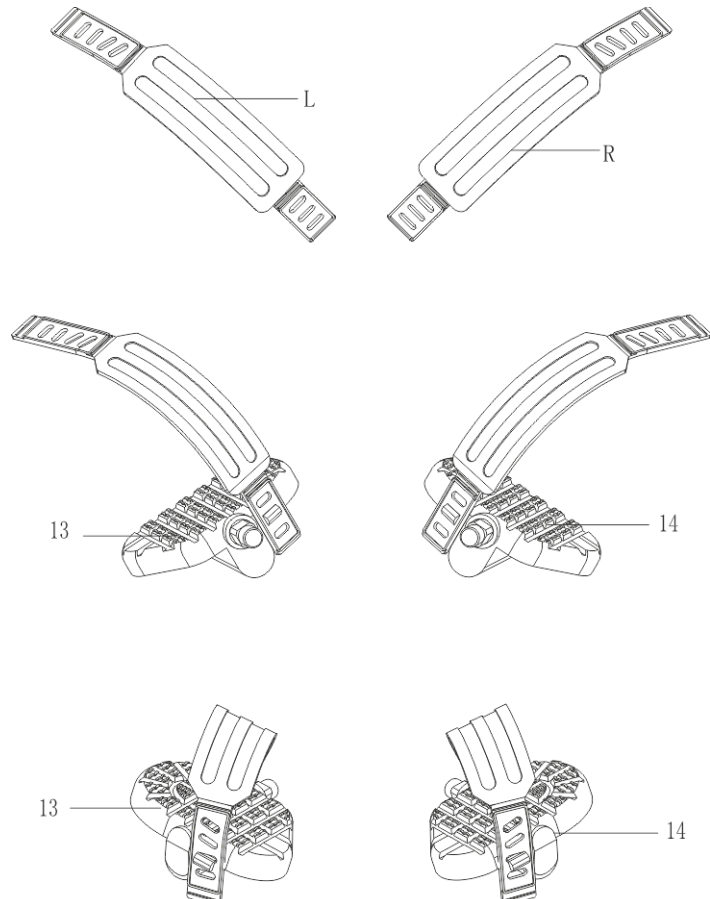
STEP 1

Pull out the lock pin (19) from main frame and reinsert it to the drilling for extended position. Attach the front stabilizer (05) to the front part of the main frame (01) with 2 curved washers (17), 2 carriage bolts (34) and 2 nuts (16).

Attach the rear stabilizer (06) to the rear part of the main frame (02) with 2 curved washers (17), 2 carriage bolts (34) and 2 nuts (16).

**STEP 2**

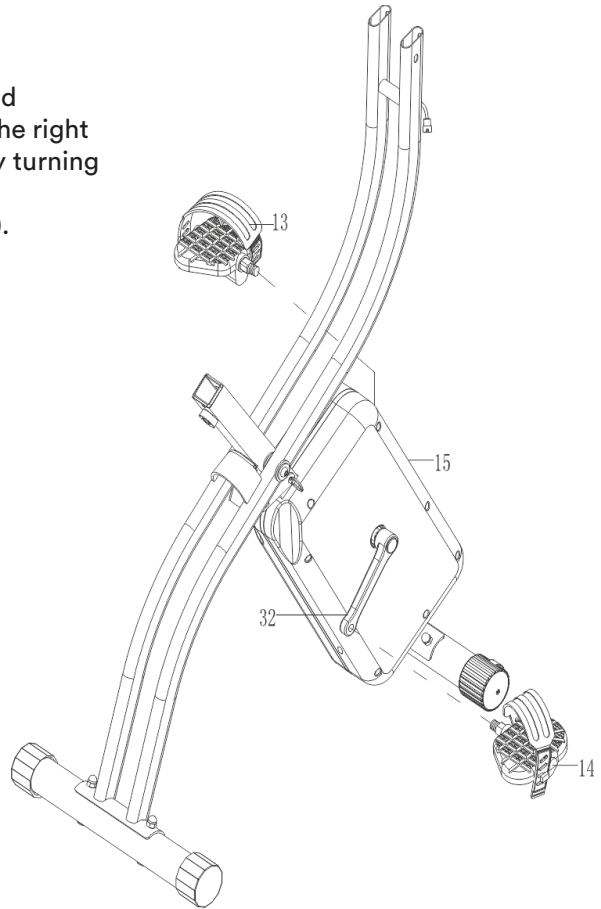
Attach left pedal strap to left pedal (13) (marked with „L“) and right pedal strap to right pedal (14, „R“).



STEP 3

Attach the left pedal (13) onto the left crank arm and tighten it by turning it anticlockwise. Then attach the right pedal (14) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise.

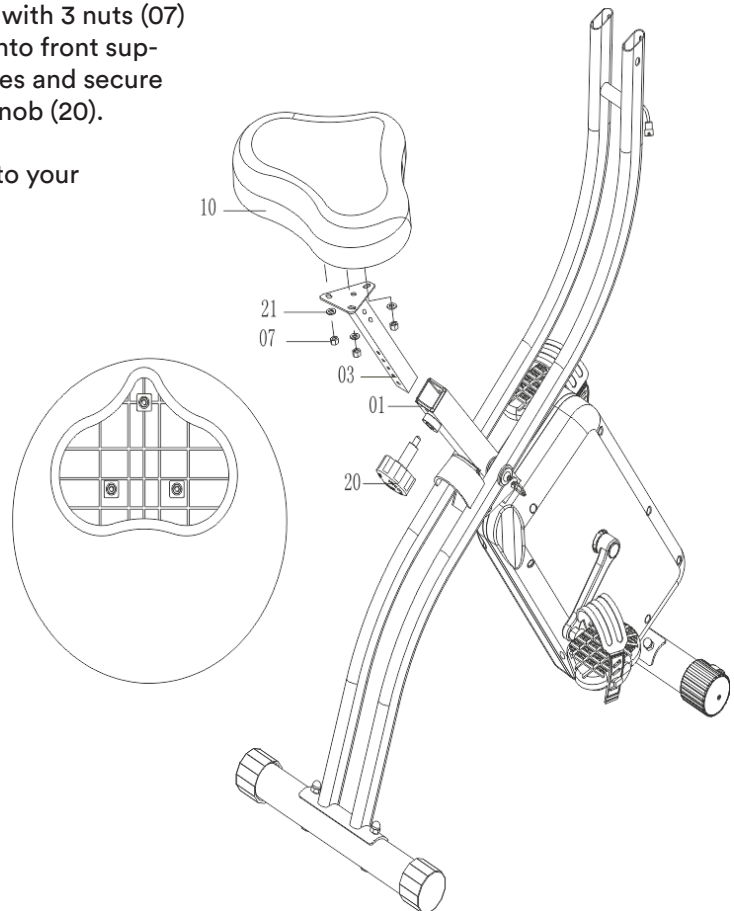
The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).



STEP 4

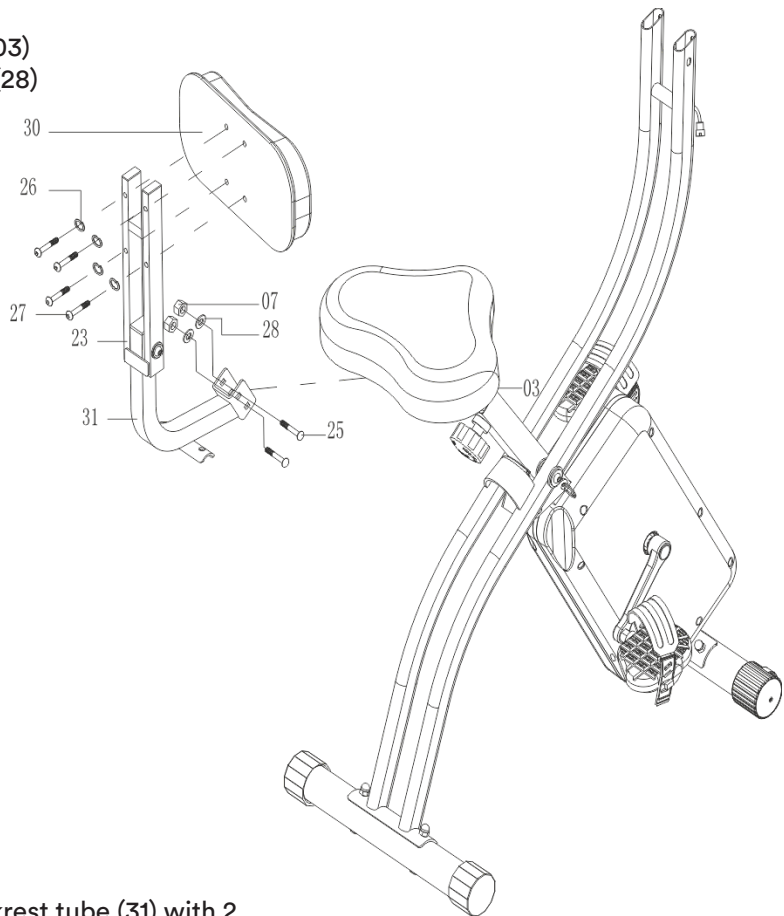
Fix the seat (10) on top of the seat post (03) with 3 nuts (07) and washers (21). Insert the seat assembly into front support tube of main frame (01), line up the holes and secure the seat in position with the quick release knob (20).

The seat height can be adjusted according to your individual needs.



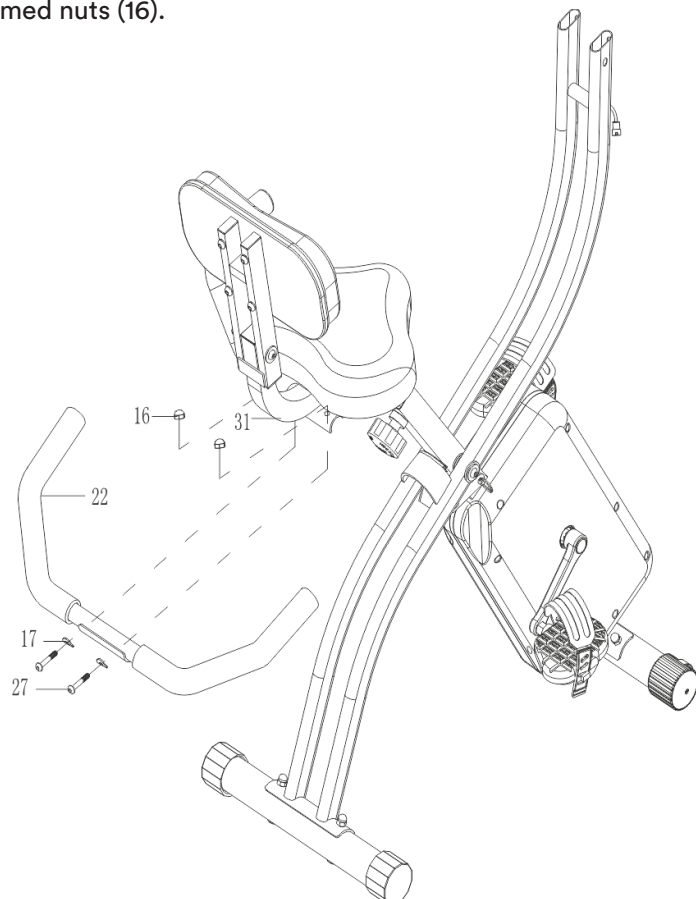
STEP 5

Fix the backrest tube (31) to seat post (03) with 2 carriage bolts (25), flat washers (28) and nuts (07). Fix the backrest (30) to backrest holder (23) with 4 allen bolts (27) and spring washers (26).



STEP 6

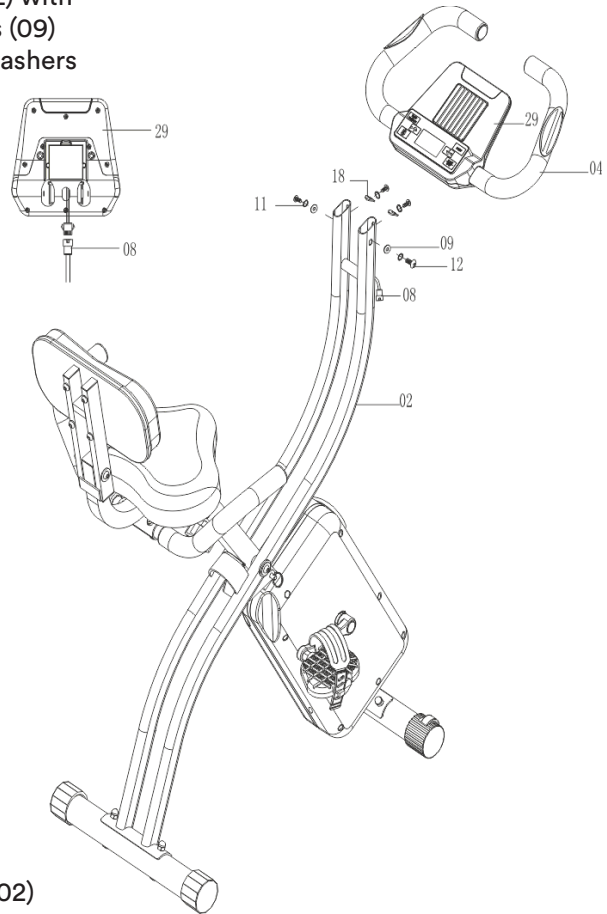
Fix the rear handlebars (22) on the backrest tube (31) with 2 allen bolts (27), curved washers (17) and domed nuts (16).



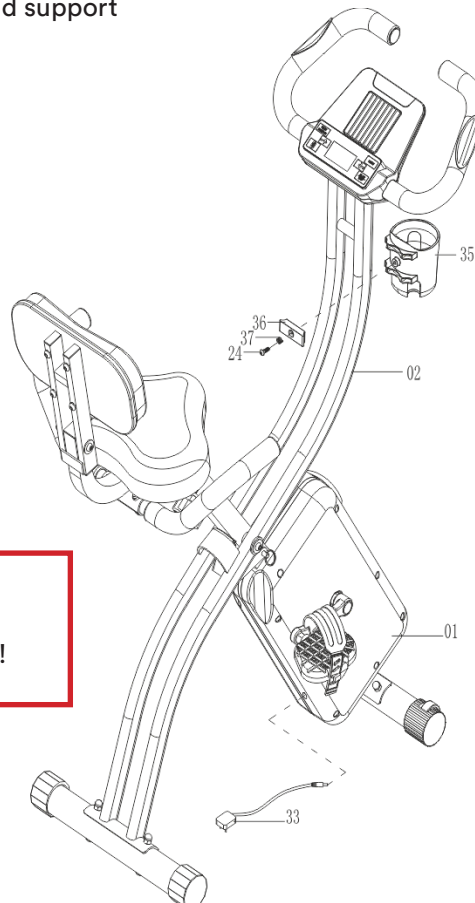
STEP 7

Fix the handlebars (04) at rear part of main frame (02) with 2 allen bolts (12), spring washers (11) and flat washers (09) from lateral side and with 2 allen bolts (12), curved washers (18) and spring washers (11) from front side.

Connect sensor wire (08) to back of computer (29).

**STEP 8**

Fix the bottle holder (35) at rear part of main frame (02) with one allen screw (24), spring washer (37) and support bracket (36). Connect the adaptor (33).



CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!

COMPUTER OPERATION MANUAL

Mains connection

The computer gets its power supply by the included adaptor (33). The adaptor will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications resp. please use a fitting mains adaptor for your power system) and to the little plug in the cover of the device as it can be seen on the previous page.

Program selection and value presetting

1. Press UP/DOWN keys to select workout mode and ENTER to confirm.
2. In manual mode you may use UP/DOWN to preset TIME, DISTANCE, CALORIES or PULSE.
3. Press START/STOP to exercise.
4. If a preset value is reached, computer will emit an acoustic sound.
5. If more than one preset value is set, press START/STOP to proceed exercising until the next preset value is reached.

This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.

Computer functions

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. 999 km).

RPM

Computer shows the rounds per minute ("RPM") here.

SPEED

The computer shows the current speed in the display (km/h).

CALORIES

The currently burned calories (approximately) 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.

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. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1 to F6 (see below details). Improve your value by intense and regular training!

1.0	means OUTSTANDING
$1.0 < F < 2.0$	means EXCELLENT
$2.0 \leq F \leq 2.9$	means GOOD
$3.0 \leq F \leq 3.9$	means FAIR
$4.0 \leq F \leq 5.9$	means BELOW AVERAGE
6.0	means POOR

Error messages

„ERR“ 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!

If no pulse signal can be detected, "P" is shown in PULSE window.

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.

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, age, gender 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, age, gender 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. PULSE RECOVERY

Press this button to start the heart recovery measurement. Please check the respective chapter in this manual for further information.

6. BLUETOOTH

Press this button to activate or deactivate the Bluetooth function.

The workout modes

P1: Manual mode

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „Manual“ (confirm with „ENTER“-button) and „START/STOP“ you may change the tension level at any time during exercise with „UP“ and „DOWN“.

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

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

To enter a target value, do not press „START/STOP“ after selecting the workout mode, but instead use „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ to input the target values. After your input, press „START/STOP“ to start the exercise.

P2 to P6: Program modes

The modes P2 to P6 enable you to exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn.

Select one of the modes with “UP” and “DOWN” and “ENTER”. Press “START/STOP” to start the exercise. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”.

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

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

To enter a target value, do not press “START/STOP” after selecting the workout mode, but instead use “UP”, “DOWN” and “ENTER” to input the target values. After your input, press “START/STOP” to start the exercise.

Adaptor specifications

Linear transformer: Input: 230V 50/60Hz, Output: 6V DC 0.5A

Switch type transformer: Input: 110V-240V 50/60Hz, Output: 9V DC 0.5A

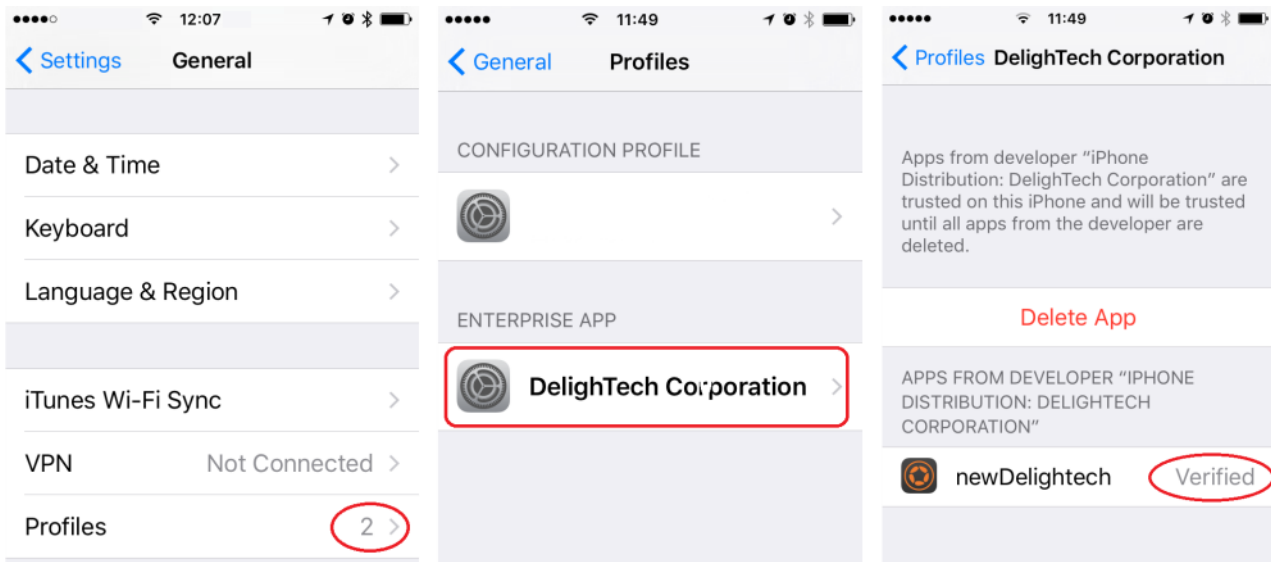
Using apps

The computer can be connected via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz) to communicate with the apps DelighTech or KinoMap.

DELIGHTTECH

Compatibility

- a. Android® 4.4 oder neu, Bluetooth dual mode / BLE (Bluetooth Low Energy)
 - b. APPLE iOS® Geräte mit Bluetooth Version 4.0.
1. Turn on Wi-Fi (WLAN) to connect to the internet
 2. Download the app from App Store or Delightech website: appfit.biz. Alternatively, you may scan the below QR-Code. Click the green robot icon for Android and the “iOS” icon for iOS devices.
 3. For Android devices only: Allow “unknown sources” option in system security settings.



4. Download the app and enter System Settings -> General->Profiles for iOS System and adjust DelighTech Corporation as verified developer as shown below:
5. Enable and connect via Bluetooth.
6. Run the app.
7. Switch on the fitness device.
8. Enter “Setting” and touch “Connect to device” icon.
9. 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.
10. 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.
11. As the app allows multi-user records, it is recommended to fill in your personal data within the app first.

DelighTech 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 heart rate chart. Tap the return arrow to exit to main screen.

Programs

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

Map Virtual Navigation

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

History list

The records include:

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

Android, iOS and Bluetooth compatibility

Android System

BT-Dual mode SPP*

BT4.0-BLE(single mode) only

Android 4.3 or earlier

Android 4.4 or later

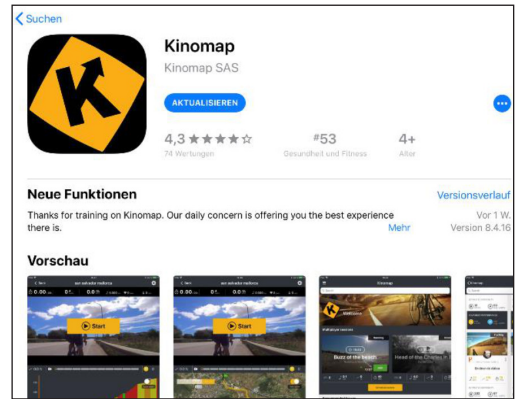
*BT-Dual mode SPP module works with both BT3(or 2) and BT4.0-BLE modes under Android.

*iOS only works in BT-BLE mode

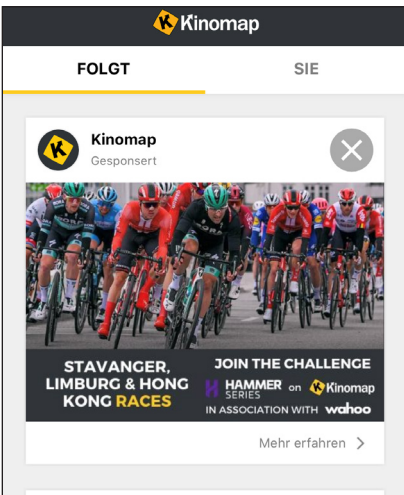
KINOMAP

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.

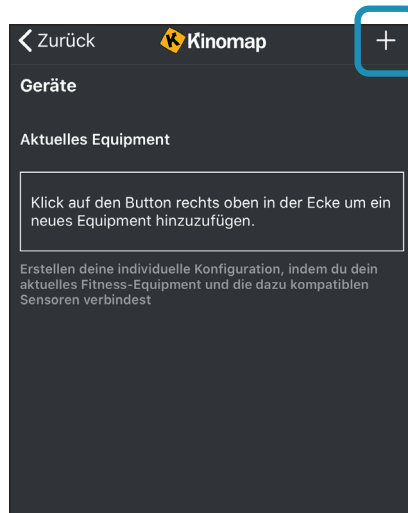
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



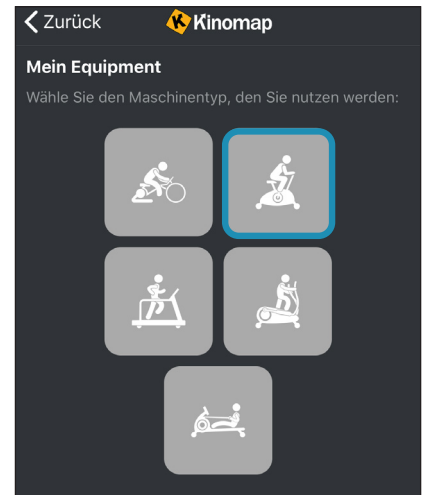
GB



1. →



2. Tap on „+“ →



3. Exercise bike →

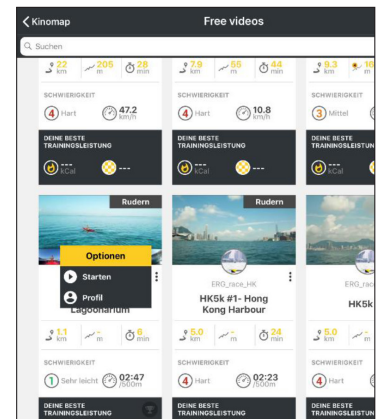


4. Select Skandika →



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!

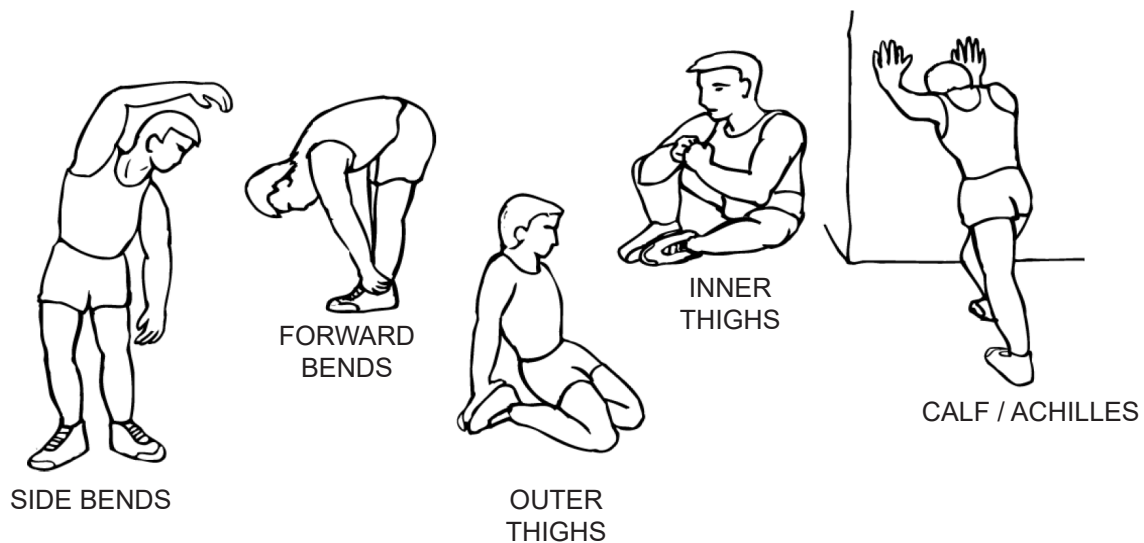


Exercise instructions

Using your foldable 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.

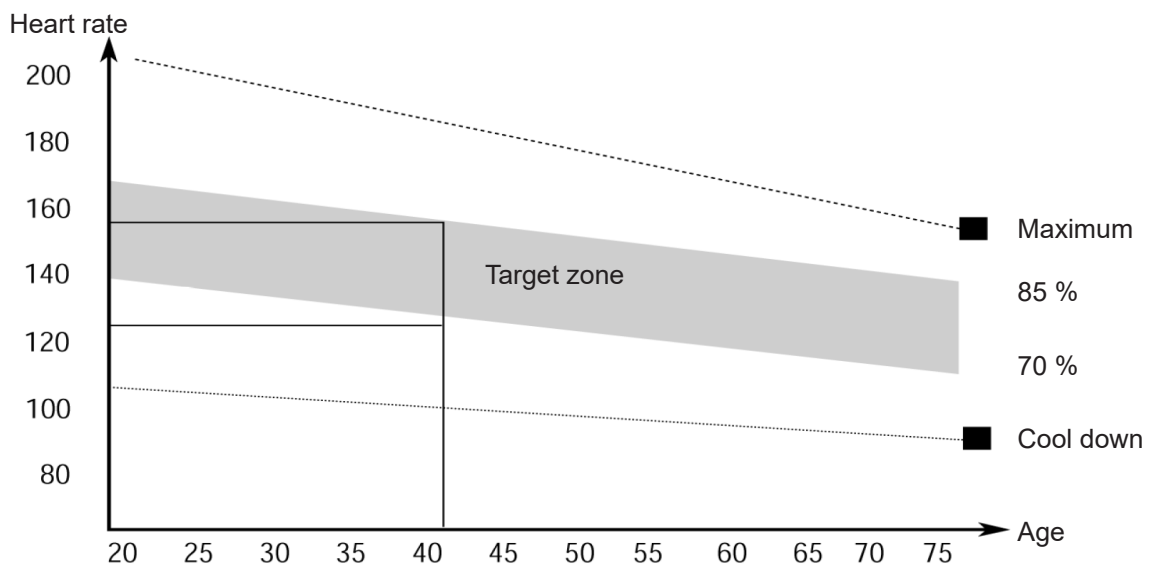
1. The warm-up phase

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



2. The exercise phase

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



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

3. The cool-down phase

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

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

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

Muscle toning

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

Weight loss

To lose weight, you need to work out 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.

Cleaning and care

- Before cleaning the appliance, make sure that the appliance is switched off.
- Clean the device with a slightly damp cloth only. Never use brushes, aggressive cleaning agents, petrol, thinners or alcohol. Rub the device dry with a clean dry cloth.
- Wait until the device is completely dry before using it again.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made,

which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.

4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

ENVIRONMENTAL PROTECTION



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging expressly mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling. When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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

Notes

Contenu

- 47 Informations de sécurité
- 48 Liste de contrôle
- 49 Contenu du sac de petites pièces
- 50 Liste des pièces
- 51 Vue explosée
- 53 Instructions de montage
- 57 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 61 Utilisation des apps
- 64 Echauffement et récupération / Consignes d'entraînement
- 65 Nettoyage et entretien
- 66 Conditions de garantie



skandika.com/
service

Hometrainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-1880 Foldaway X-2000											
	Klasse	HC											
	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.:	1000126												
Max. Nutzergewicht	130 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



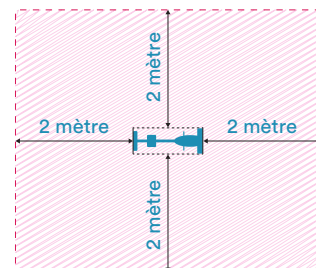
AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! 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.

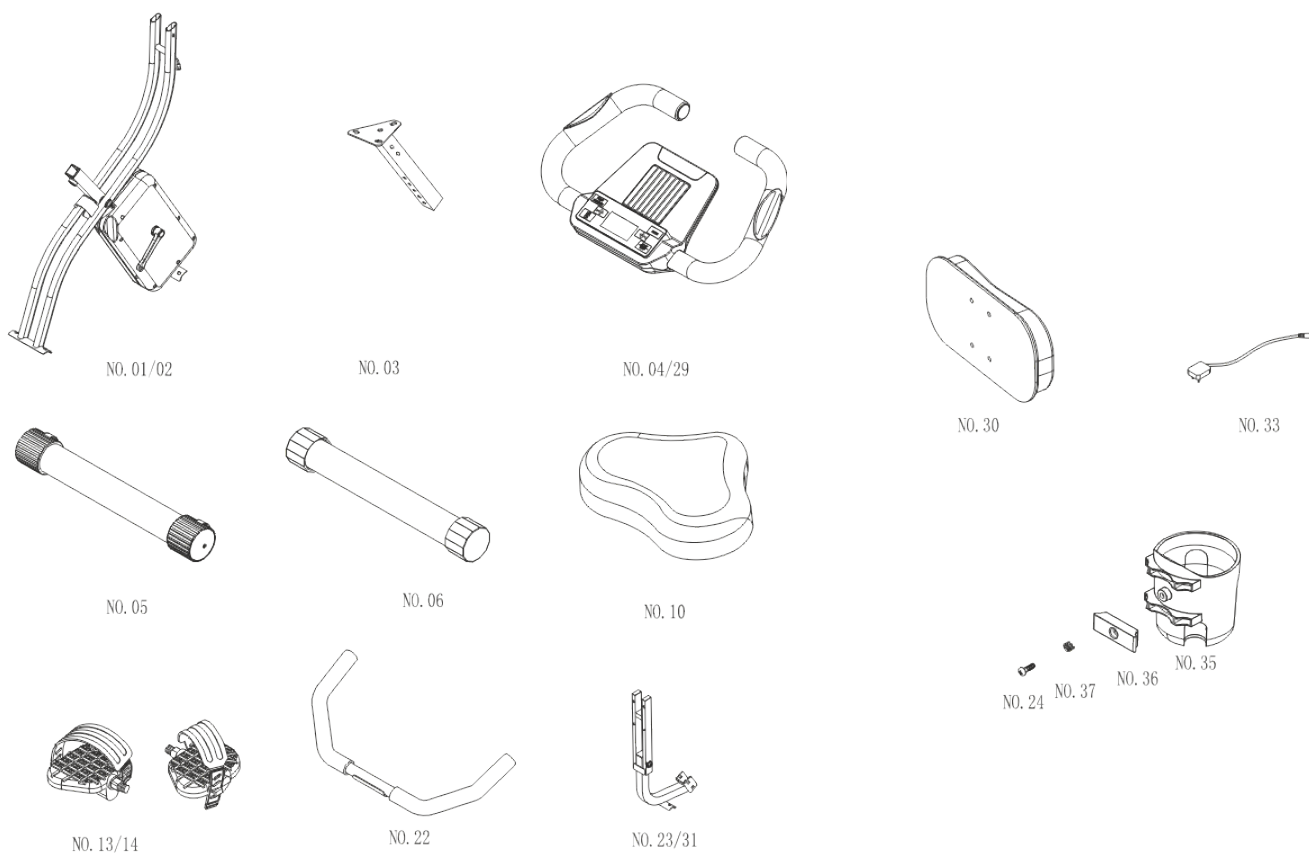
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
2. Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
3. Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 130 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
4. Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
5. Eloignez tous les objets à bords tranchants autour de l'appareil, avant de commencer à vous entraîner.
6. Entraînez-vous uniquement sur l'appareil, lorsque celui-ci fonctionne de manière irréprochable.
7. Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la remise en état. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. 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.
9. Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct naturellement joueur et la soif d'expérimentation des enfants peut être à l'origine de situations pour lesquelles les appareils d'entraînement n'ont pas été conçus.
10. Si vous laissez des enfants s'entraîner sur l'appareil, vous devez tenir compte de leur développement intellectuel et physique et surtout de leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants si nécessaire et surtout attirer leur attention sur l'utilisation correcte de l'appareil. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas conçus pour être utilisés comme des jouets.
11. Lors de la mise en place de l'appareil, assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace libre dans toutes les directions.
12. Tenez compte du fait qu'un entraînement inapproprié et excessif peut nuire à votre santé.
13. Veillez à ce que le levier et les autres mécanismes de réglage ne dépassent pas durant vos exercices et en entraînent le déroulement.
14. Lors de la mise en place de l'appareil, vous devez veiller à ce qu'il soit stable. Vous devez éventuellement compenser les inégalités du sol.
15. Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
16. 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.
17. Une règle générale : les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils doivent par conséquent être utilisés uniquement de façon conforme aux dispositions prévues et par des personnes correctement informées et instruites.
18. Placez l'appareil dans un endroit sec et plan et protégez-le de l'humidité. Afin de protéger le lieu d'installation des saletés, des marques de pression etc., nous vous recommandons de placer un support adapté et antidérapant sous l'appareil. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
19. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs abdominales ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
20. Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé.
21. Les personnes, comme les enfants, les invalides et les personnes handicapées, ne sont autorisées à utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne pouvant leur prêter assistance et leur fournir des instructions.

22. Il est impératif de ne jamais introduire la moindre partie du corps dans les zones des pièces en mouvement.
23. Veillez à bien placer les pièces réglables dans la bonne position ou dans la position de réglage maximale et observez les avertissements sur l'appareil.
24. Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
25. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
26. Veuillez vous entraîner en laissant un espace libre de 2 mètres autour de l'appareil.

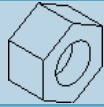


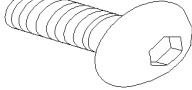
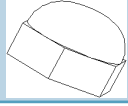


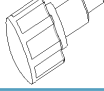
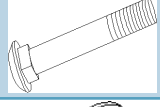

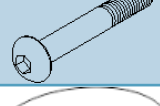
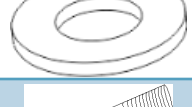
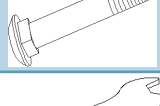
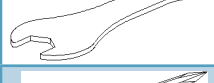



LISTE DE CONTRÔLE



N° pièce	Dénomination	Qté
01/02	Châssis principal	1
03	Tige de selle	1
04/29	Guidon et ordinateur	1
05	Stabilisateur avant	1
06	Stabilisateur arrière	1
10	Siège	1
13	Pédale (g)	1
14	Pédale (d)	1
22	Guidon arrière	1
23/31	Support de dossier / Tube de support	1
30	Dossier	1
33	Adaptateur	1
35/36/37/24	Porte-bouteille	1

CONTENU DU SAC DE PETITES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	Illustration
07	Boulon de fixation M8	2	
09	Rondelle plate $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5t$	2	
11	Bague à ressort 6mm	4	
12	Boulon Allen M6 x 12L	4	
16	Boulon de fixation M8	6	
17	Rondelle courbée $\varnothing 8.3 \times \varnothing 22 \times 1.5t$	6	
18	Rondelle courbée $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13 \times 1.5t$	2	
20	Bouton de déverrouillage rapide	1	
25	Boulon de carrosserie M8x50L	2	
26	Bague à ressort 8mm	4	
27	Boulon Allen M8x45L	6	
28	Rondelle plate $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25 \times 2.0t$	2	
34	Boulon de carrosserie M8x60L	4	
100	Clé Allen	1	
101	Clé Allen	1	

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

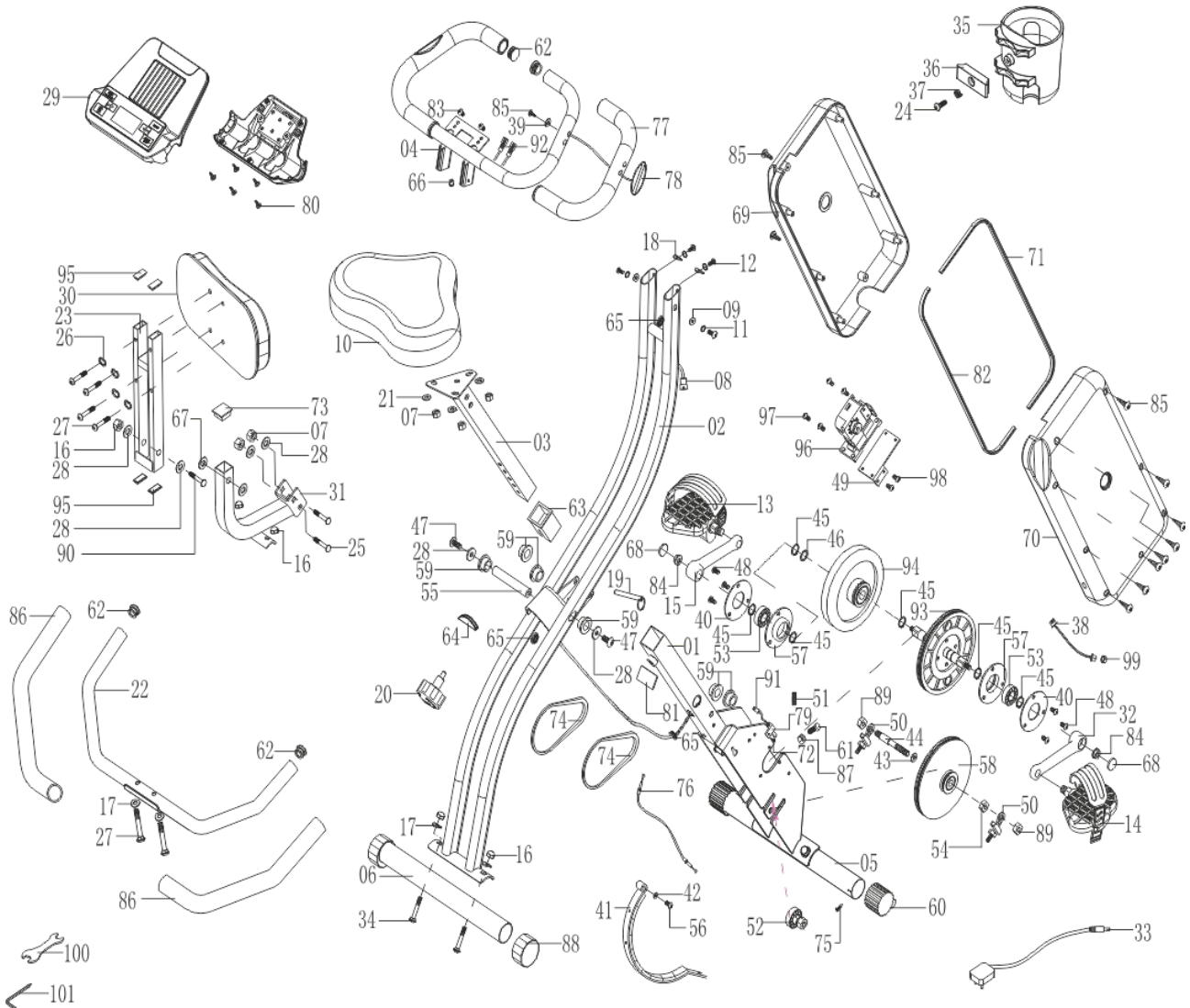
LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
01	Châssis principal (tube de support avant)	1	34	Boulon de carrosserie M8x60L	4
02	Châssis principal (tube de support arrière)	1	35	Porte-bouteille	1
03	Tige de selle	1	36	Support du Porte-bouteille	1
04	Guidon	1	37	Bague à ressort	1
05	Stabilisateur avant	1	38	Fil de connexion	1
06	Stabilisateur arrière	1	39	Rondelle plate ø4.5 x ø9 x 1.0t	2
07	Boulon de fixation M8	5	40	Assiette	2
08	Fil de capteur	1	41	Assemblage magnétique	1
09	Rondelle plate ø6.5 x ø13 x 1.5t	2	42	Rondelle en plastique ø6.3 x ø13 x ø0.5t	1
10	Siège	1	43	Rondelle en plastique ø10.3 x ø14 x ø1t	1
11	Bague à ressort 6mm	4	44	Essieu pour poulie à courroie	1
12	Boulon Allen M6 x 12L	4	45	Circlip	6
13	Pédale (g)	1	46	Rondelle courbée	1
14	Pédale (d)	1	47	Boulon Allen M8x15L	2
15	Manivelle (g)	1	48	Vis M6x10L	6
16	Boulon de fixation M8	7	49	Assiette	1
17	Rondelle courbée ø8.3 x ø22 x 1.5t	6	50	Jeu d'ajustement	2
18	Rondelle courbée ø6.5 x ø13 x 1.5t	2	51	Ressort	1
19	Goupille de verrouillage	1	52	Roue directrice	1
20	Bouton de déverrouillage rapide	1	53	Palier	2
21	Rondelle plate ø8.3 x ø17.5 x 1.0t	3	54	Écrou M10x8t	1
22	Guidon arrière	1	55	Essieu pour châssis principal	1
23	Support de dossier	1	56	Vis M5x10L	1
24	Vis M5x45L	1	57	Support de palier	2
25	Boulon de carrosserie M8x50L	2	58	Poulie 2	1
26	Bague à ressort 8mm	4	59	Bague	6
27	Boulon Allen M8x45L	6	60	Roulettes de transport	2
28	Rondelle plate ø8.3xø25x2.0t	6	61	Vis à tête hexagonale M6x30L	1
29	Ordinateur	1	62	Embout pour support de guidon	4
30	Dossier	1	63	Bague	1
31	Tube de support du dossier	1	64	Pare-chocs	1
32	Manivelle (d)	1	65	Œillet ovale	3
33	Adaptateur	1	66	Œillet	1
			67	Rondelle en plastique	2
			68	Embout pour la manivelle	2

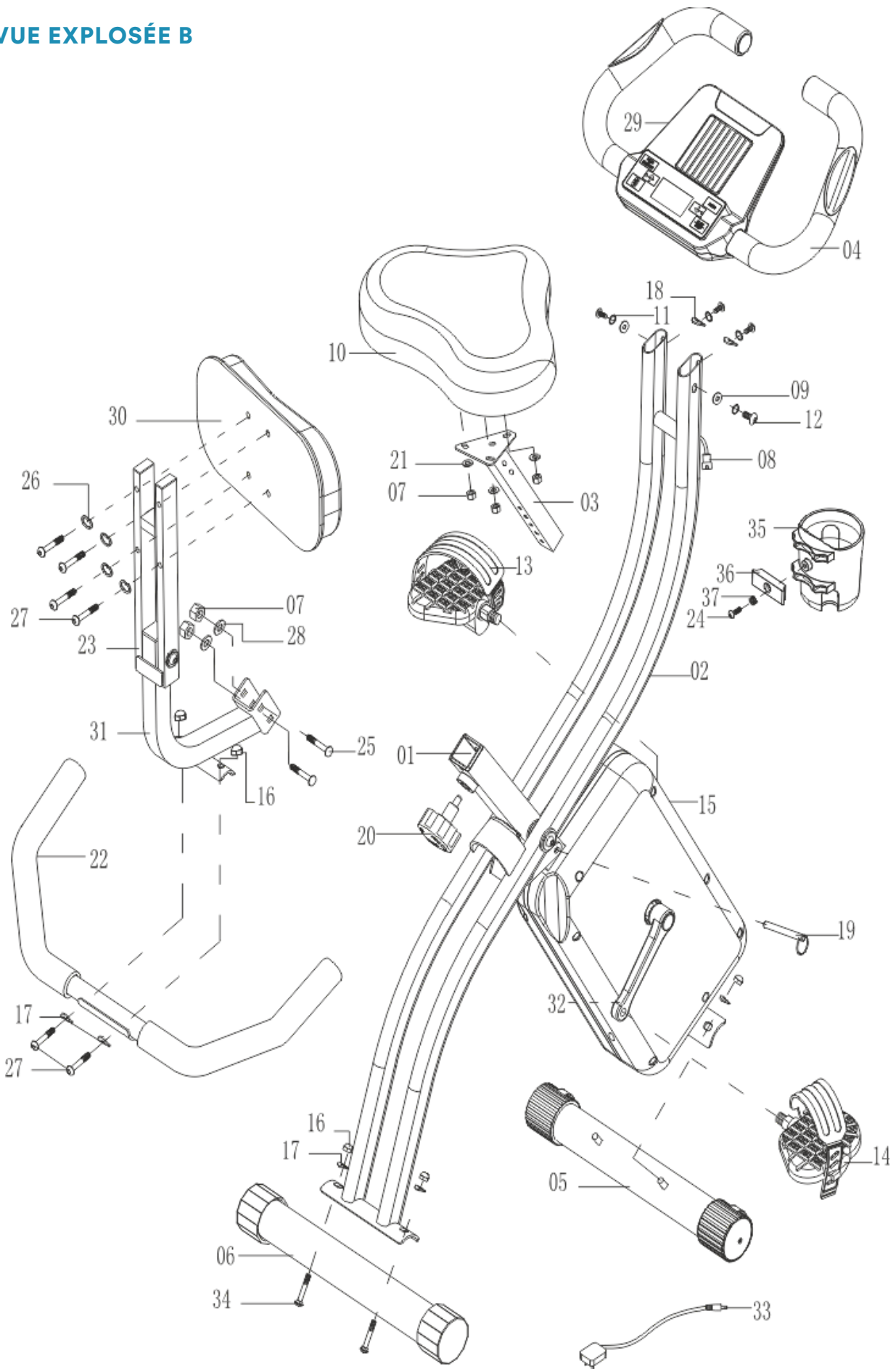
N° pièce	Dénomination	Qté
69	Capot de protection de la chaîne (g)	1
70	Capot de protection de la chaîne (d)	1
71	Couvercle décoré, avant	1
72	Vis M4x10L	1
73	Embout carré	1
74	Courroie	2
75	Vis ST4.2 x 12	2
76	Fil de tension	1
77	Poignée en mousse	2
78	Capteur	2
79	Support pour capteur	1
80	Vis ST2.9 x 8L	5
81	Plot anti-vibratile EVA	1
82	Couvercle décoré, arrière	1
83	Vis M5 x 8L	2
84	Écrou M10x7tx1.25P	2

N° pièce	Dénomination	Qté
85	Vis ST4.2x20L	12
86	Poignée en mousse pour le guidon arrière	2
87	Écrou M6x5.0t	1
88	Embout pour stabilisateur arrière	2
89	Vis à tête hexagonale M10x8t	2
90	Boulon Allen M8x80L	1
91	Capteur	1
92	Fil de capteur	2
93	Poulie	1
94	Jeu de volant	1
95	Embout carré	4
96	Moteur	1
97	Vis M5x15L	4
98	Vis M5x10L	2
99	Écrou M12x1P	1
100	Clé Allen	1
101	Clé Allen	1

VUE EXPLOSÉE A



VUE EXPLOSÉE B

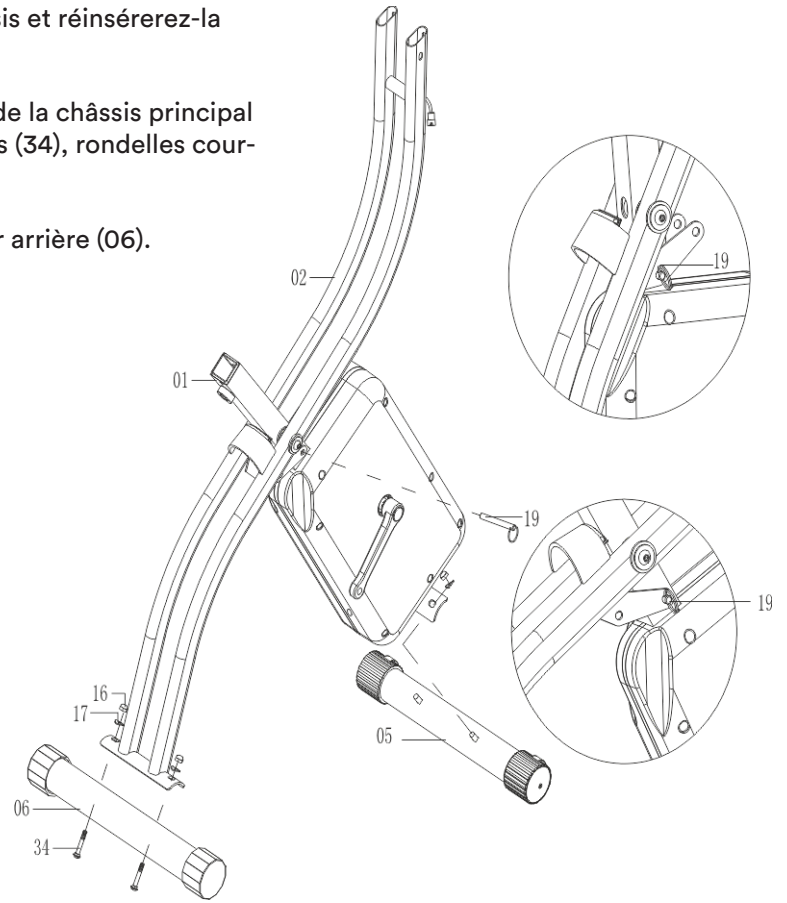


ÉTAPE 1

Retirez la goupille de verrouillage (19) du châssis et réinsérez-la dans le trou pour une position plus étendue.

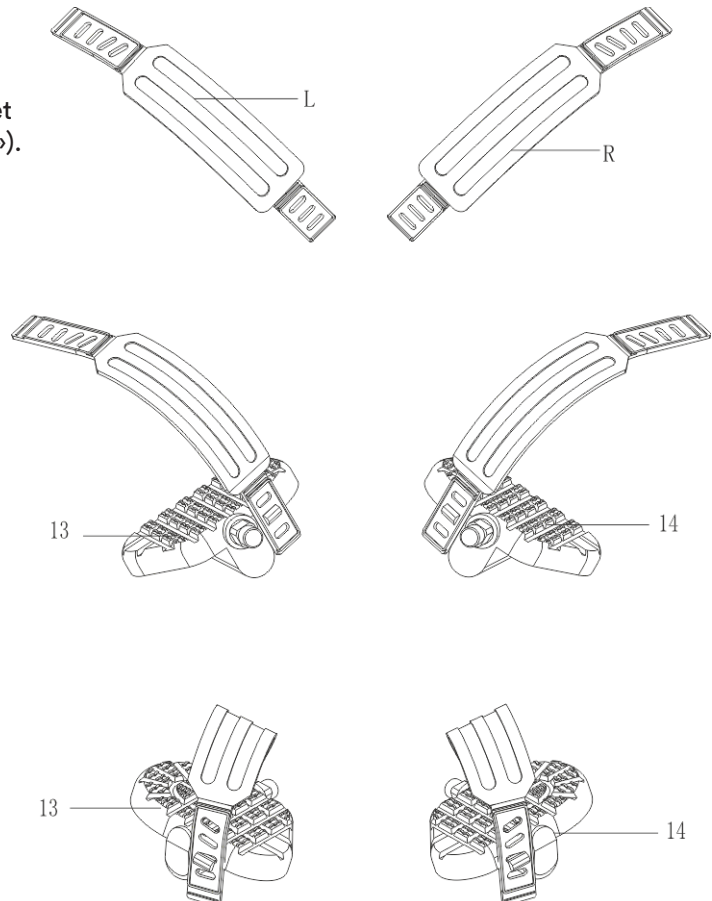
Assemblez le stabilisateur avant (05) à l'avant de la châssis principal avant (01) et fixez avec 2 ensembles de boulons (34), rondelles courbées (17) et écrous (16).

Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (06).



ÉTAPE 2

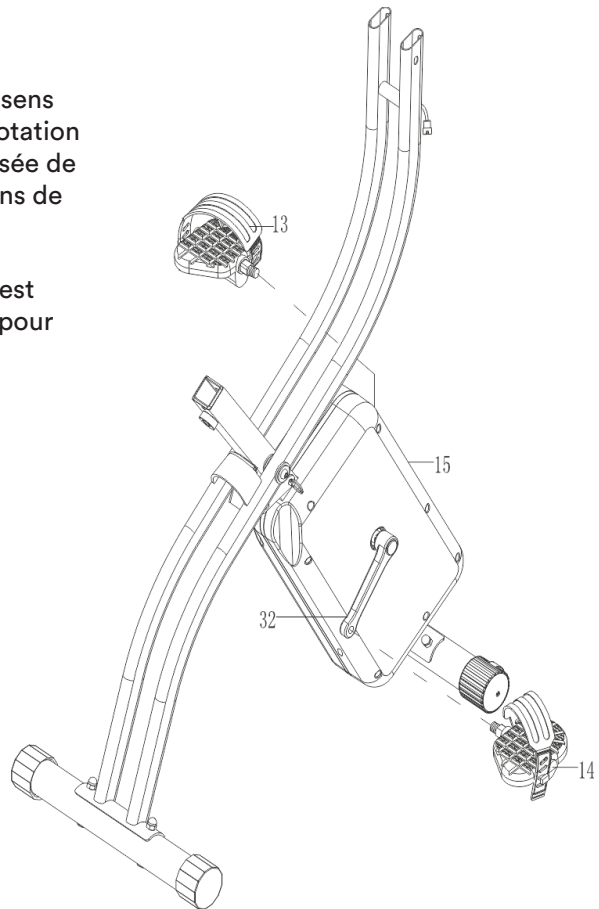
Attachez la courroie de la pédale gauche à la pédale gauche (13) (marquée par «L») et à la pédale droite à la pédale droite (14, «R»).



ÉTAPE 3

Vissez la pédale droite (14) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (13) 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.

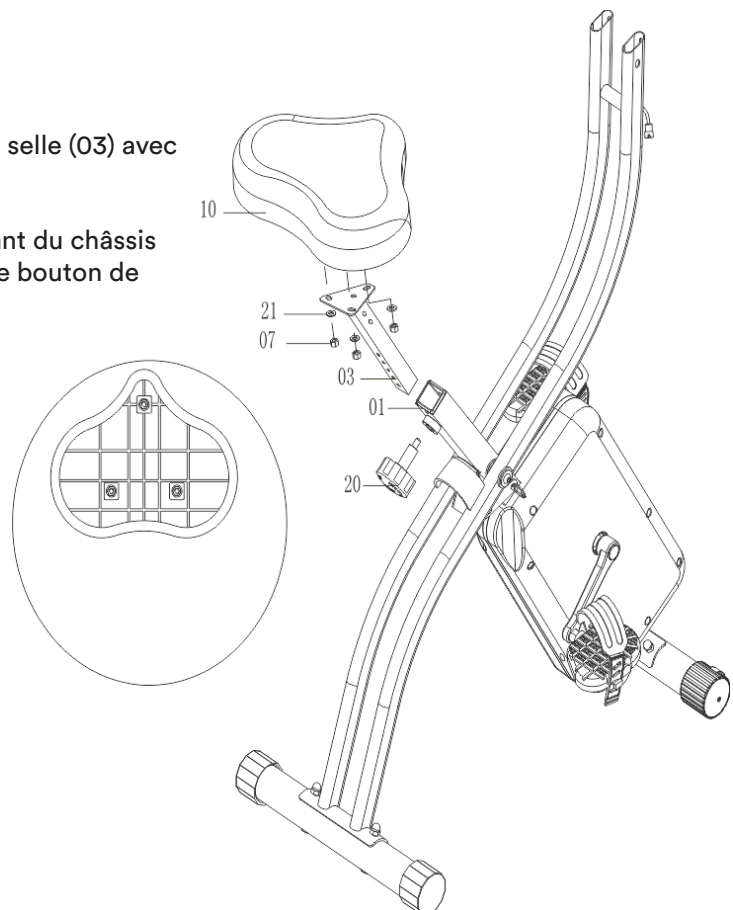


ÉTAPE 4

Fixez le siège (10) sur le dessus de la tige de selle (03) avec 3 écrous (07) et les rondelles (21).

Insérez le siège dans le tube de support avant du châssis (01), alignez les trous et fixez le siège avec le bouton de déverrouillage rapide (20).

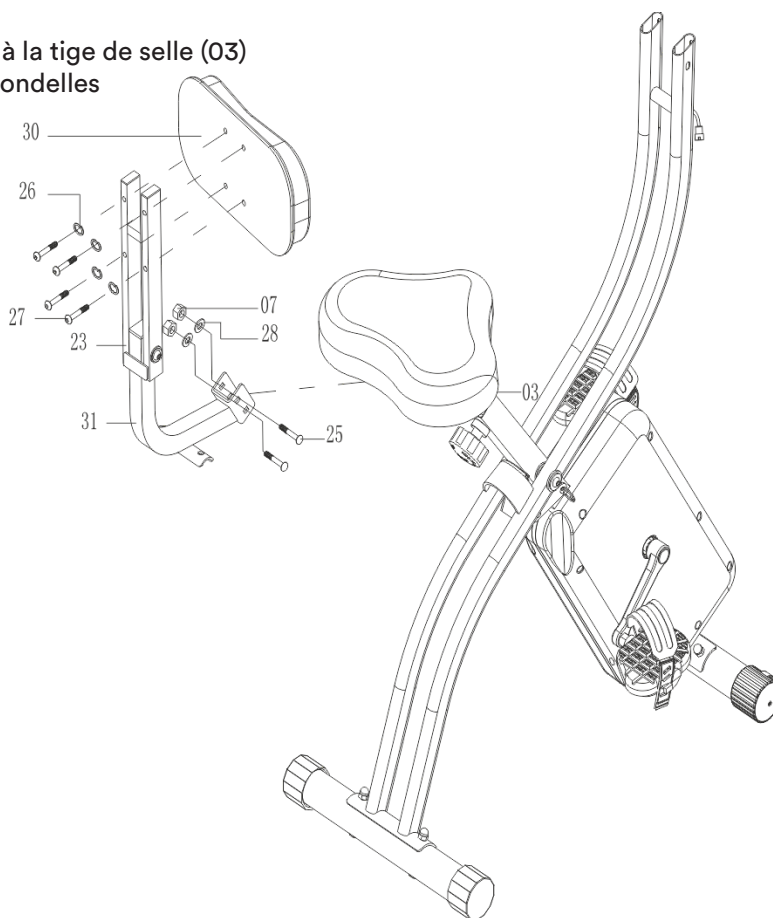
La hauteur du siège peut être ajustée selon vos besoins.



ÉTAPE 5

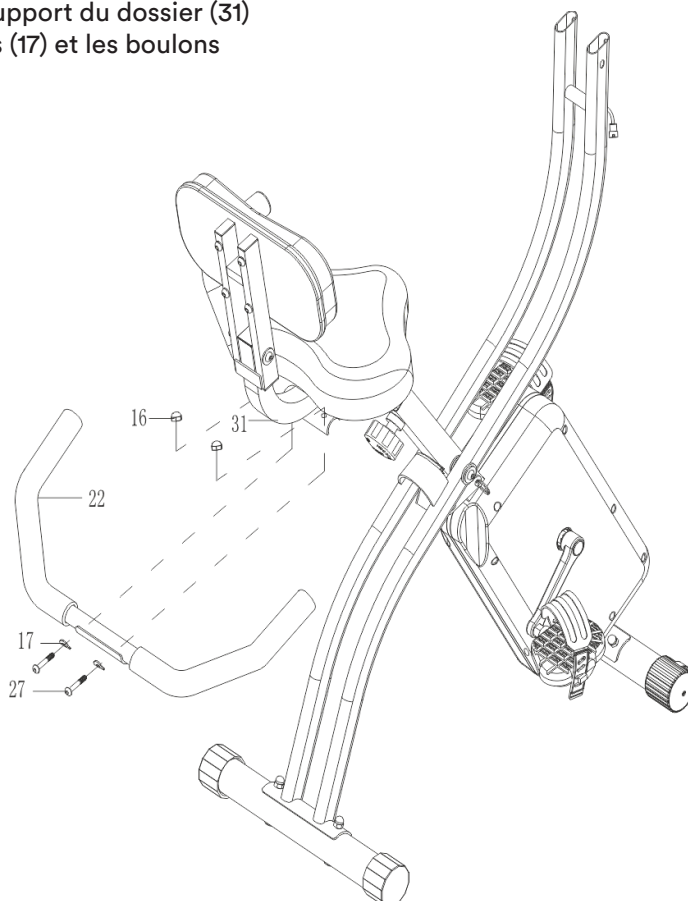
Fixez le tube de support du dossier (31) à la tige de selle (03) avec 2 boulons de carrosserie (25), les rondelles plates (28) et les écrous (07).

Fixez le dossier (30) sur le support de dossier (23) avec 4 boulons Allen (27) et les bagues à ressort (26).



ÉTAPE 6

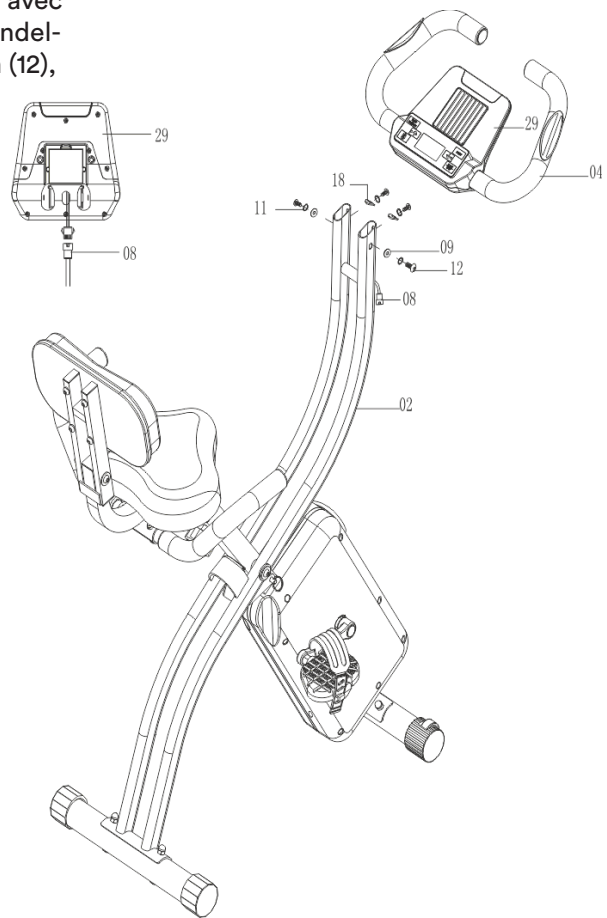
Fixez le guidon arrière (22) sur le tube de support du dossier (31) avec 2 vis Allen (27), les rondelles courbées (17) et les boulons de fixation (16).



ÉTAPE 7

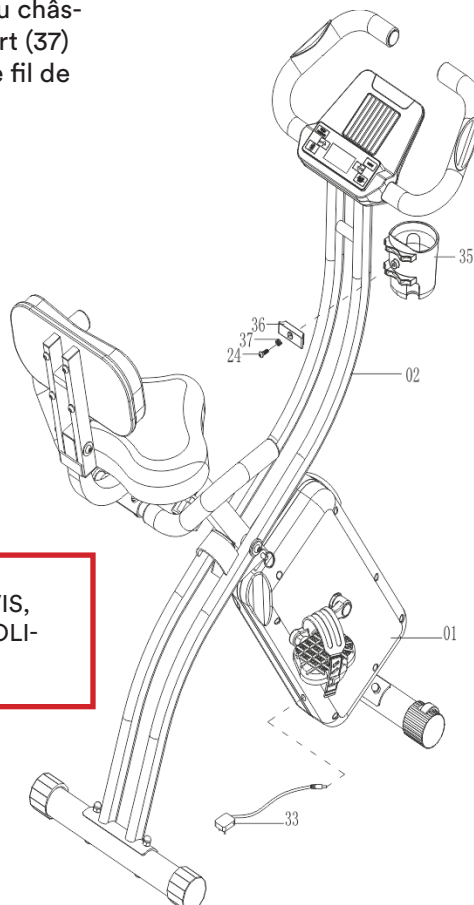
Fixez le guidon (04) à la partie arrière du châssis (02) avec 2 boulons Allen (12), les bagues à ressort (11) et les rondelles plates (09) du côté latéral et avec 2 boulons Allen (12), rondelles courbées (18) et les bagues à ressort (11) du côté avant.

Raccordez le fil de capteur (08) et l'ordinateur (29).



ÉTAPE 8

Fixez le porte-bouteille (35) à la partie arrière du châssis (02) avec 1 boulons Allen (24), bague à ressort (37) et support du porte-bouteille (36). Raccordez le fil de l'adaptateur (33).



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

MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

Raccordement au réseau

L'ordinateur est alimenté en courant par un adaptateur (33) livré qui est branché à une prise de courant ordinaire. Puis il peut être raccordé à la petite douille située à la couverture de l'appareil (voir la page précédente).

Sélection du programme et préréglage d'une valeur

1. Appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour sélectionner le mode d'entraînement et appuyez sur « ENTER » pour confirmer.
2. En mode manuel, vous pouvez appuyer sur « UP » ou « DOWN » pour prédéfinir TIME (Temps), DISTANCE, CALORIES ou PULSE (Pouls).
3. Appuyez sur « START / STOP » pour commencer l'entraînement.
4. Si une valeur prédéfinie est atteinte, l'ordinateur émettra un signal acoustique.
5. Si vous saisissez plusieurs valeurs de fonction cibles, l'ordinateur émettra le signal correspondant lorsque la première valeur est atteinte. Appuyez sur « START / STOP » pour commencer l'entraînement jusqu'à ce que la prochaine valeur prédéfinie soit atteinte.

L'ordinateur est équipé d'une fonction de commutation automatique allumant l'écran automatiquement en mode d'entraînement dès que vous commencez à pédaler ou appuyez sur une touche. Si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal de pouls et de vitesse), l'ordinateur passera automatiquement en mode veille.

Les fonctions de l'ordinateur

TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum). Lorsque aucune valeur cible n'a été saisie, l'heure sera comptable à partir de 0:00.

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

DISTANCE

L'ordinateur affiche la distance (999 km au maximum).

RPM

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

SPEED (Vitesse)

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (km/h).

CALORIES

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées.

PULSE (Pouls)

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.

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.

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

Maintenant enfoncez la touche « RECOVERY ». L'ordinateur commencera à décompter 60 secondes. Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque. 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!

1.0	TRÈS BIEN
$1.0 < F < 2.0$	EXCELLENT
$2.0 \leq F \leq 2.9$	BON
$3.0 \leq F \leq 3.9$	PASSABLE
$4.0 \leq F \leq 5.9$	SOUS LA MOYENNE
6.0	MAUVAIS

Messages d'erreur

„ERR“ signifie, 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!

Si aucun signal de pouls n'est détecté, l'ordinateur indiquera « P » dans la fenêtre PULSE.

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.

Boutons de fonctions

Il existe 6 boutons avec différentes fonctions :

1. START/STOP

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

2. UP (Haut)

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

3. DOWN (Bas)

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

4. ENTER

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

5. PULSE RECOVERY

Démarre la mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque, voir le chapitre correspondant.

6. BLUETOOTH

Appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver la fonction Bluetooth.

Les modes d'entraînements

P1 : Mode manuel

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

P2 à P6 : Programmes préréglés

Ces modes d'entraînements vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes).

Appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un des 5 programmes (P2 à P6) et ensuite sur « ENTER » pour lancer ce programme. Démarrez l'exercice en appuyant sur « START/STOP ». Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » ou « DOWN ».

Ce mode 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 un mode P2 à P6 (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.

Spécifications de l'adaptateur

Transformateur linéaire: Entrée : 230V 50/60Hz, Sortie : 6V DC 0.5A

Transformateur de type commutateur : Entrée : 110V-240V 50/60Hz, Sortie : 9V DC 0.5A

Utilisation des apps

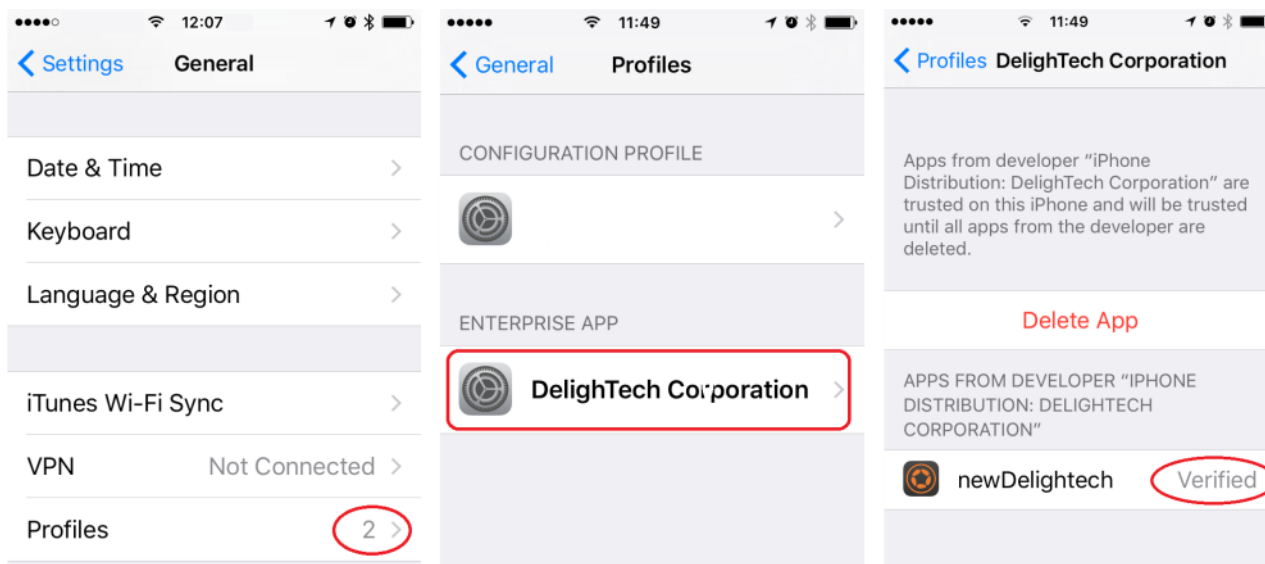
L'ordinateur peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) pour communiquer avec les applications DelighTech ou KinoMap.

DELIGHTTECH

Compatibilité

- a. Android® 4.4 ou ultérieur, Bluetooth dual mode / BLE (Bluetooth Low Energy)
- b. Les appareils APPLE® iOS avec Bluetooth Version 4.0 uniquement.

1. Activez le Wi-Fi (WLAN) pour vous connecter à internet
2. Téléchargez l'application sur l'App Store ou sur le site web de Delightech : appfit.biz. Sinon, vous pouvez scanner le QR-Code ci-dessous. Cliquez sur l'icône du robot vert pour Android et l'icône « iOS » pour les appareils iOS.
3. Pour les appareils Android uniquement : Autorisez l'option « sources inconnues » dans les paramètres de sécurité.



4. Téléchargez l'application et rendez-vous sur Paramètres du système -> Général -> Profils pour iOS et définissez DelighTech Corporation comme développeur vérifié comme indiqué ci-dessous :
5. Activez et connectez via Bluetooth.
6. Lancez l'application.
7. Allumez l'appareil de fitness.
8. Allez dans « Paramètre » et appuyez sur l'icône « Se connecter à l'appareil ».
9. 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 impulsif n'est détecté pendant plus de 10 secondes.
10. Si le nom de votre appareil apparaît sur l'écran (comme ci-dessous), le lien fonctionne. Pour déconnecter, appuyez à nouveau sur le bouton appareil.
11. L'application permet les enregistrements multi-utilisateurs, il est donc recommandé de remplir d'abord vos données personnelles dans l'application.

Contenu de l'application DelighTech

Quick start (Démarrage rapide)

Démarrez manuellement sans paramètres.

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

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

Programs (Programmes)

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

Map Virtual Navigation (Navigation virtuelle)

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

History list (Liste d'historique)

Les enregistrements comprennent :

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

Compatibilité Android, iOS et Bluetooth

Système Android

BT-Dual mode SPP*

BT4.0-BLE (single mode) uniquement

Android 4.3 ou antérieur

Android 4.4 ou ultérieur

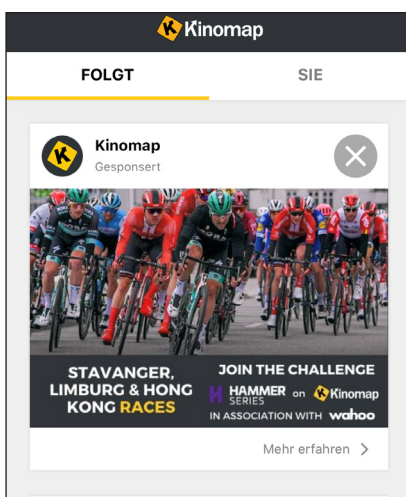
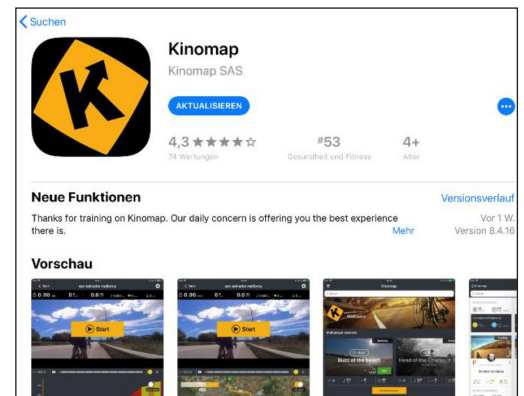
*Le module BT-Dual mode SPP fonctionne avec les modes BT3(ou 2) et BT4.0-BLE sous Android.

*iOS fonctionne uniquement en mode BT-BLE.

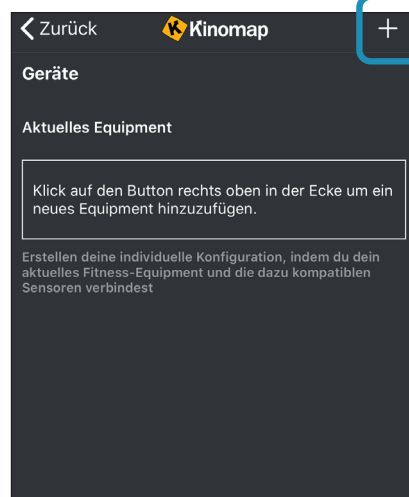
KINOMAP

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.

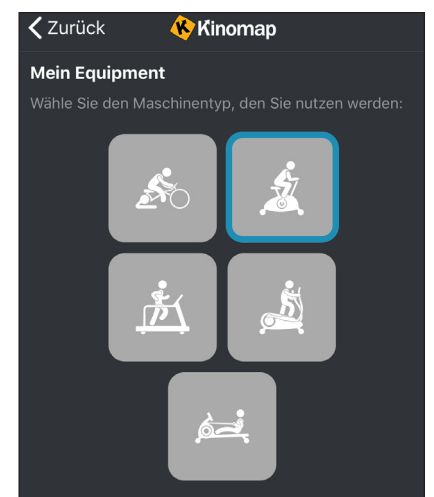
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'appartement

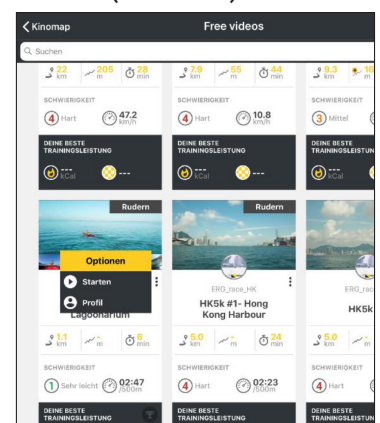


4. Sélectionnez Skandika



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) !

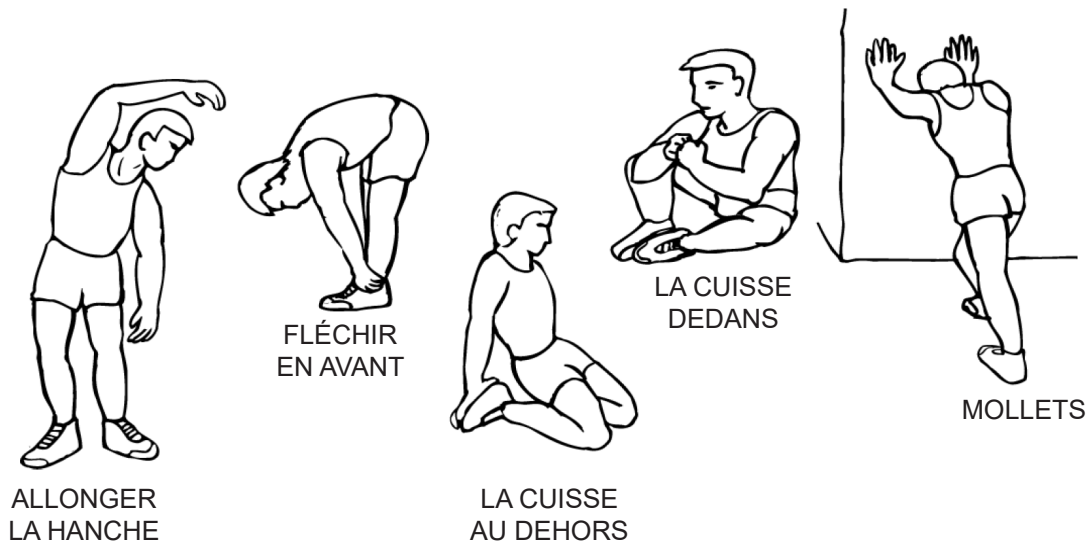


Consignes d'entraînement

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

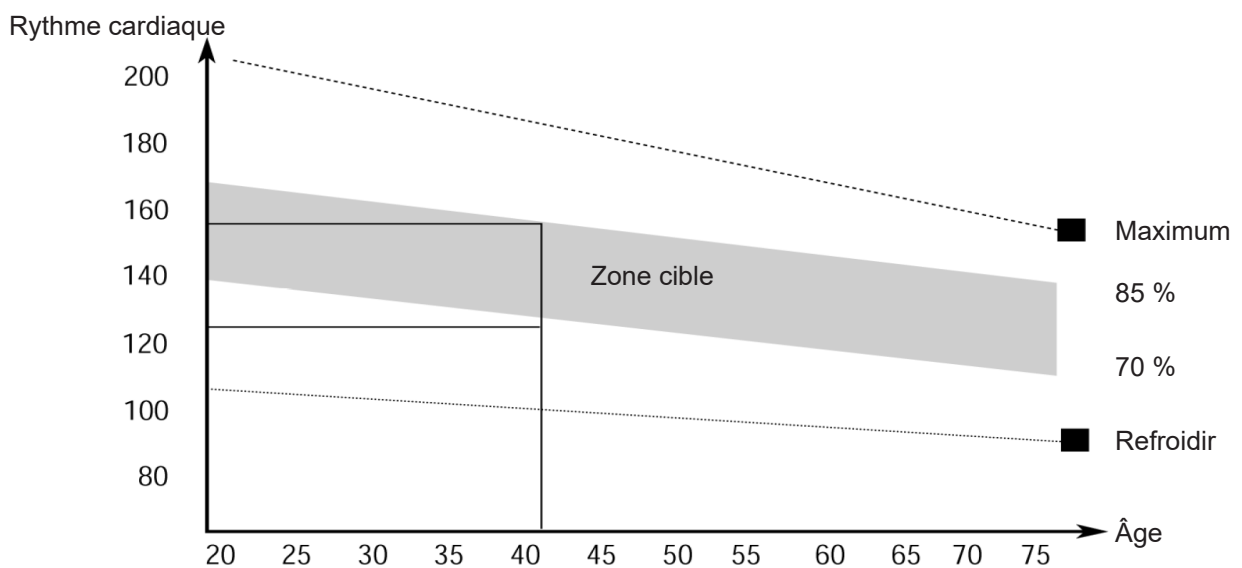
1. Phase d'échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes 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 de votre MINI ELLIPTICAL EXERCISEUR 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.

Nettoyage et entretien

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement un chiffon légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de brosses, de produits de nettoyage détergents, d'essence, de dissolvant ou d'alcool. Frottez l'appareil avec un chiffon propre et doux pour le sécher.
- N'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est entièrement sec.

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



A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part. Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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