

# GAIA HEIMTRAINER ERGOMETER



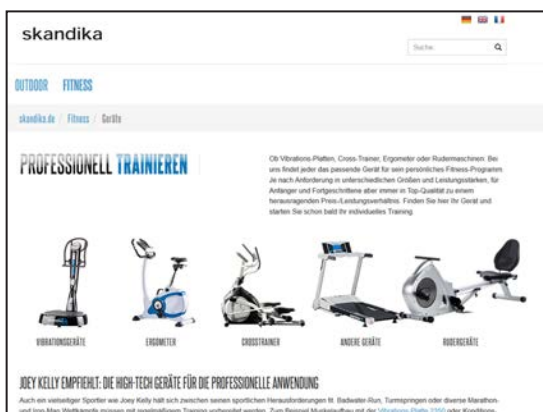
AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
INSTRUCIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Checkliste.....	4
Schraubenbeutel-Inhalt.....	5
Aufbauanleitung.....	6
Teileliste.....	9
Explosionszeichnung.....	10
Übungsanleitung.....	12
Computerbedienung.....	14
<b>Bluetooth®</b> -Verbindung.....	20
Verwendung der iConsole+ app.....	21
Garantiebedingungen.....	68

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scannen Sie den QR-Code  
mit Ihrem Smartphone



# Wichtige Sicherheitshinweise

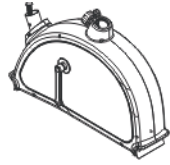
Dieser Heimtrainer ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitshinweise:

- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung, 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.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
- Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes beträgt 120 kg.

## Warnung

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

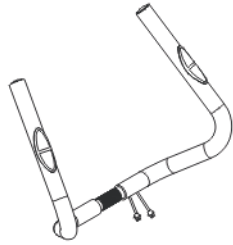
# Checkliste



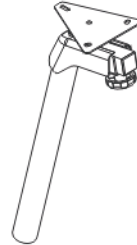
NO. 01



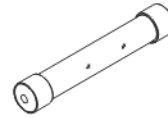
NO. 02



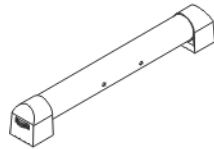
NO. 03



NO. 04/05



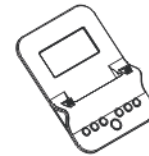
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09



NO. 15



NO. 17



NO. 22



NO. 23



NO. 24

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Lenkerstütze	1
03	Lenkergriff	1
04/05	Sattelstütze / Sattelverstellung	1
06	Vorderer Standfuß	1
07	Hinterer Standfuß	1
08	Adapter	1
09	Computer	1
15	Abdeckung	1
17	Vordere Abdeckung	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Sattel	1

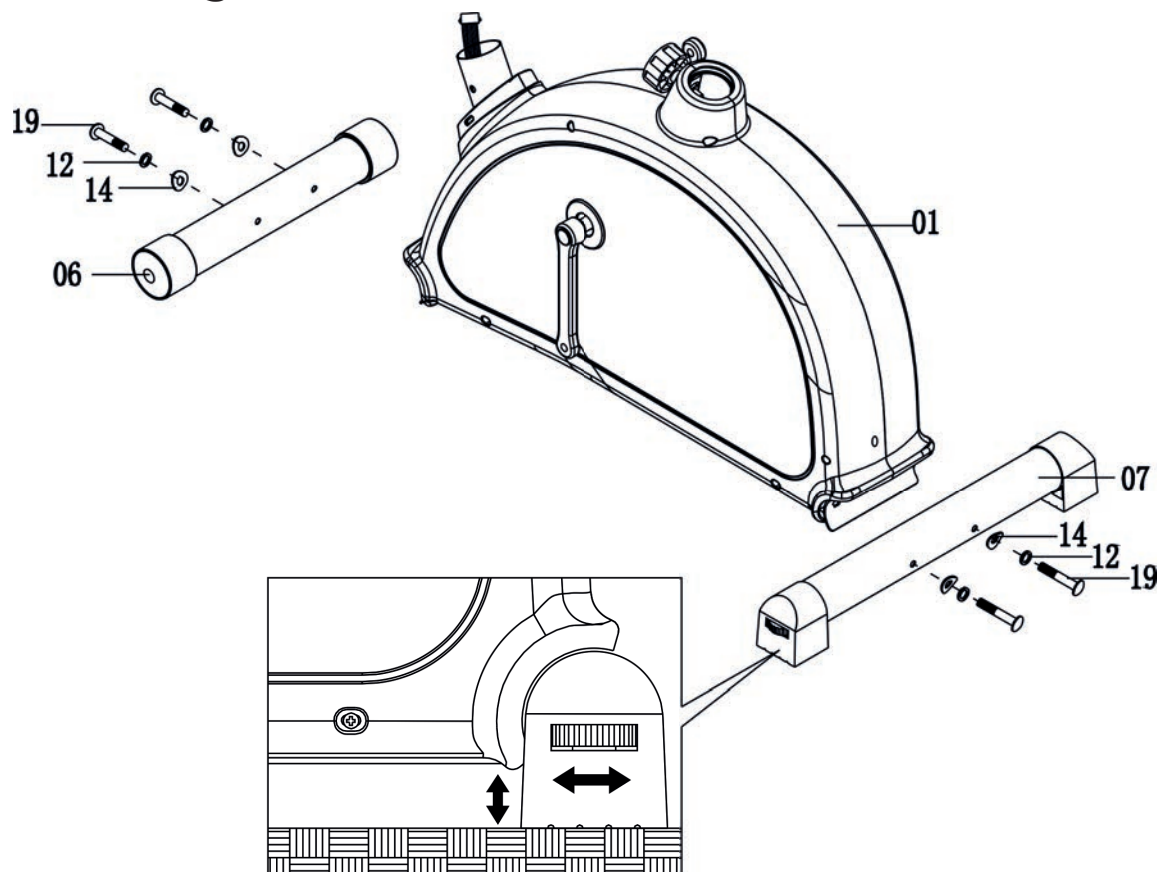
## Schraubenbeutel-Inhalt

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
12	Federring 8mm	4	
14	Wellscheibe	4	
19	Schraube M8x75L	4	
21	T-Schraube	1	
74	Maulschlüssel	1	
75	Innensechskantschlüssel	1	

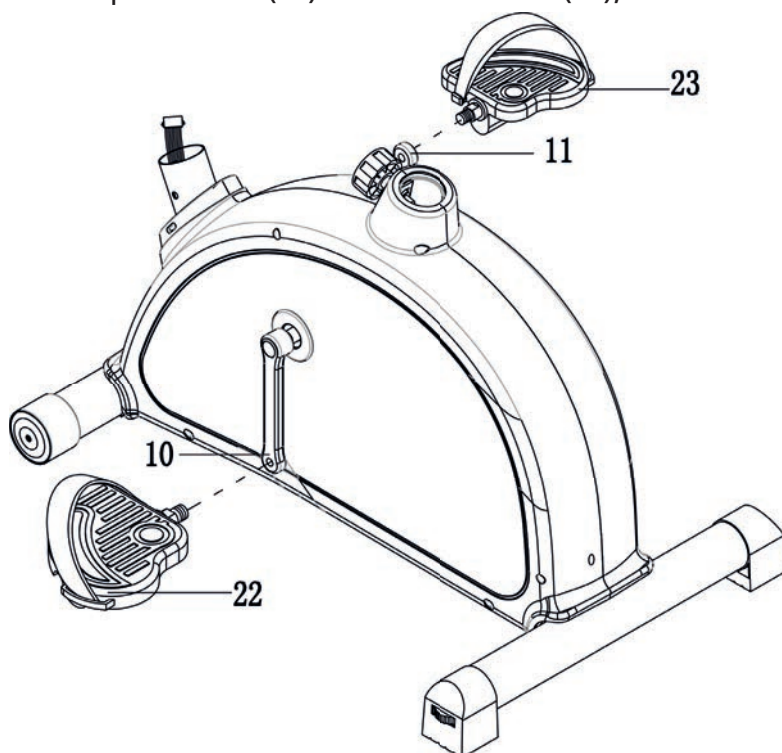
Oben gezeigte Teile sind alle Teile, die Sie zum Aufbau des Gerätes benötigen.  
 Bevor Sie beginnen, prüfen Sie, ob alle Teile im Materialset enthalten sind.

# Aufbauanleitung

## Schritt 1



Befestigen Sie den vorderen Standfuß (06) am Vorderteil des Hauptrahmens (01) mit 2 Schrauben (19), 2 Wellscheiben (14) und 2 Federscheiben (12). Befestigen Sie den hinteren Standfuß (07) am hinteren Teil des Hauptrahmens (01) mit 2 Schrauben (19), 2 Wellscheiben (14) und 2 Federscheiben (12).



## Schritt 2

Befestigen Sie das rechte Pedal (23) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (22) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

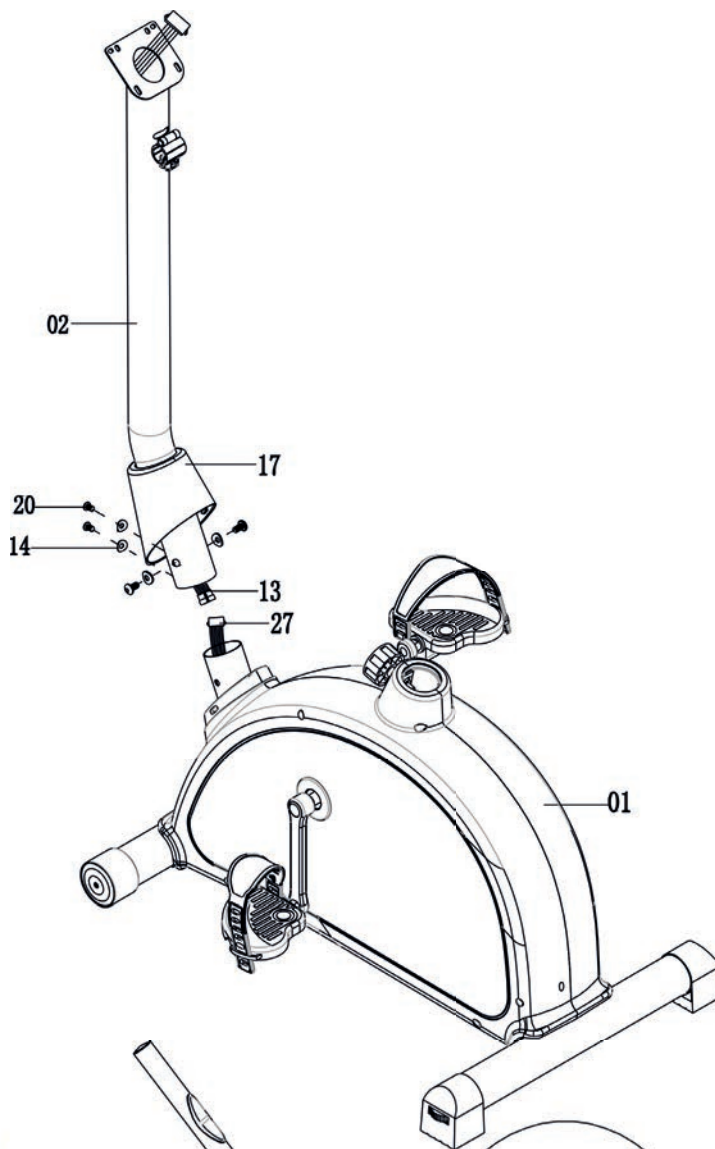
Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.

### Schritt 3

Verbinden Sie das obere Sensorkabel (13) mit dem unteren Sensorkabel (27).

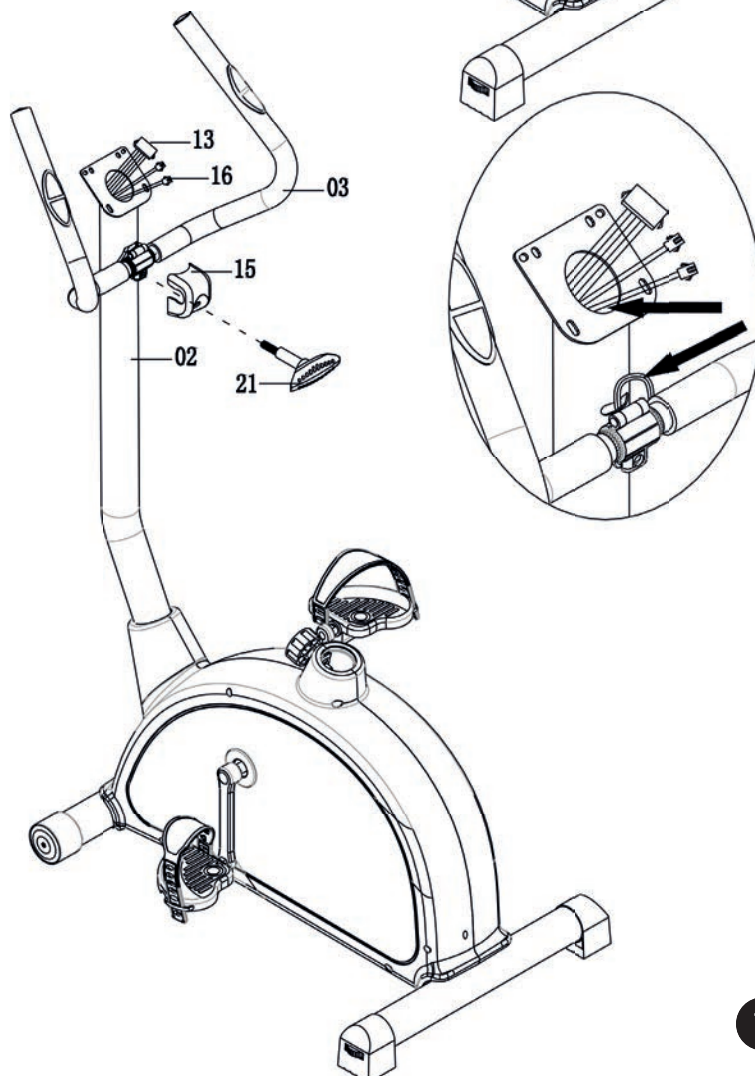
Schieben Sie die vordere Abdeckung (17) auf die Lenkerstütze (02) und befestigen Sie dann die Lenkerstütze (02) mit den Schrauben (20) und Wellscheiben (14) am Hauptrahmen (01) wie abgebildet.

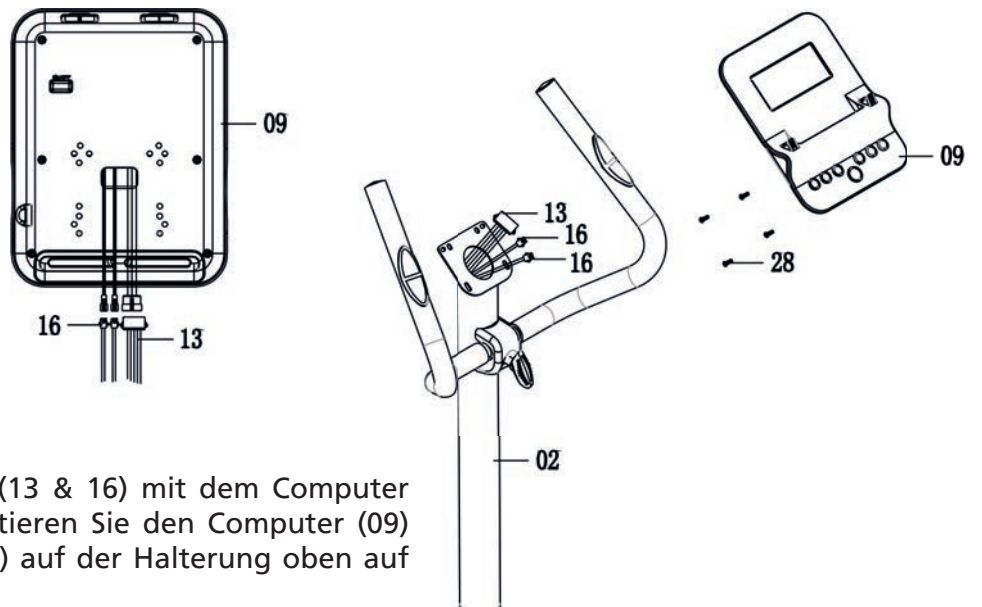
Schieben Sie die vordere Abdeckung (17) herunter.



### Schritt 4

Führen Sie das Handpuls-kabel (16) durch die Durchführung der Lenkerstütze (02). Befestigen Sie den Lenkergriff (03) mit der Abdeckung (15) und der T-Schraube (21) an der Lenkerstütze (02).





### Schritt 5

Verbinden Sie alle Kabel (13 & 16) mit dem Computer (09) wie abgebildet. Montieren Sie den Computer (09) dann mit 4 Schrauben (28) auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze (02).

### Schritt 6

Montieren Sie den Sattel (24) mit den 3 Muttern (26) und 3 Unterlegscheiben (25) von der Sattlrückseite an der Sattelverstellung (05).

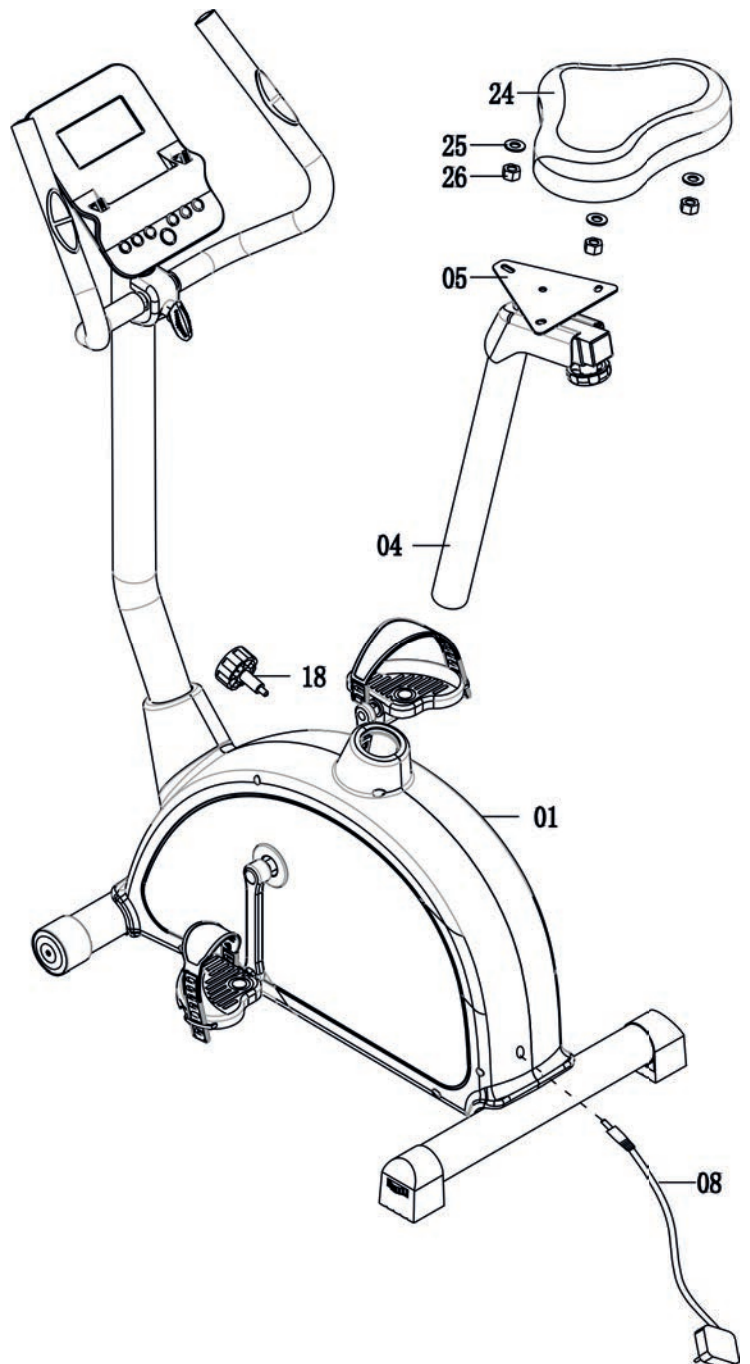
Schieben Sie die Sattelstütze (04) mit montiertem Sattel dann in den Hauptrahmen (01), richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Schnellversteller (18).

Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.

### Schritt 7

Verbinden Sie den Adapter (08) wie in der Abbildung dargestellt.

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





# Teileliste

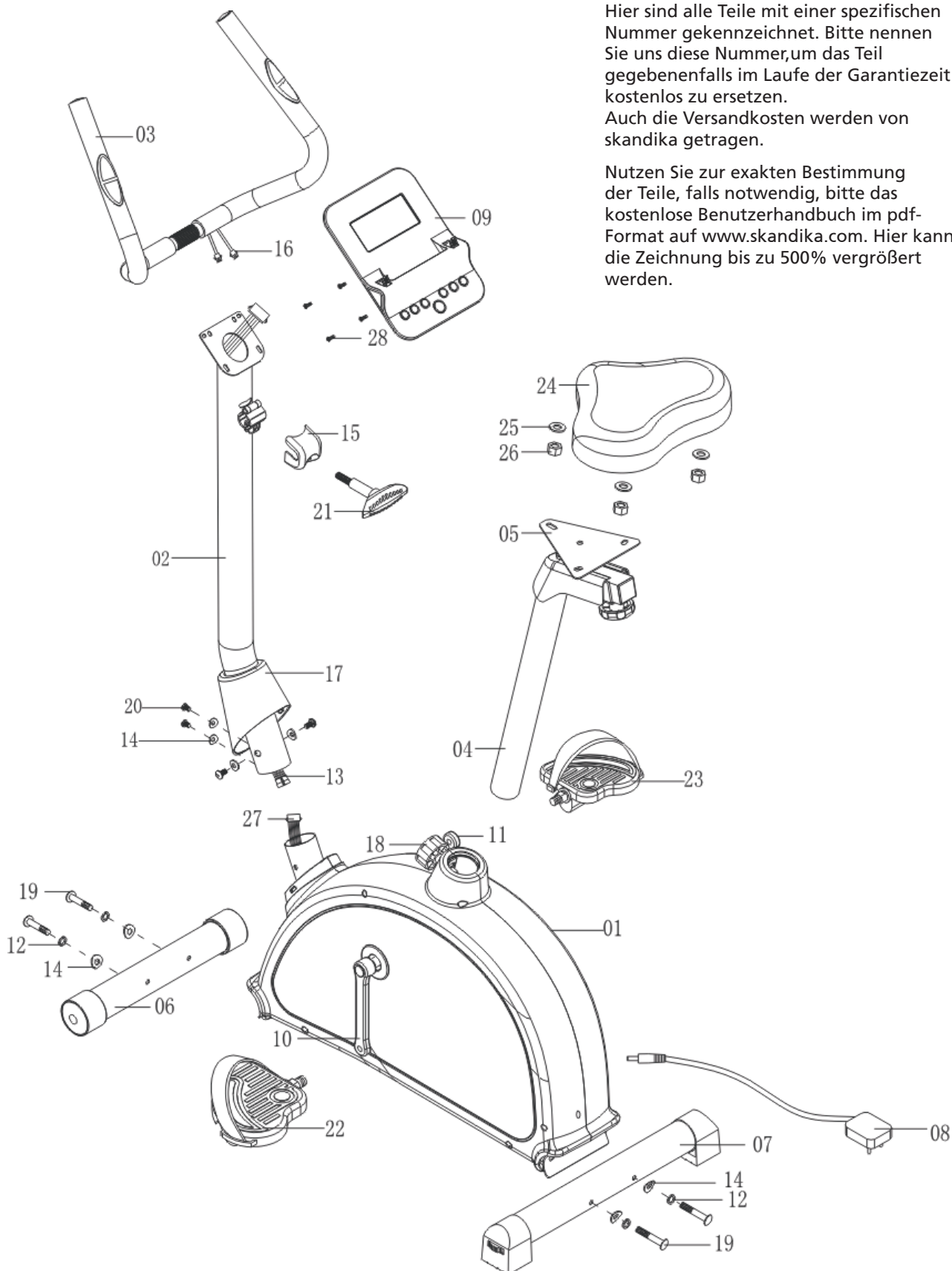
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Lenkerstütze	1
03	Lenkergriff	1
04	Sattelstütze	1
05	Sattelverstellung	1
06	Vorderer Standfuß	1
07	Hinterer Standfuß	1
08	Adapter	1
09	Computer	1
10	Pedalarm (L)	1
11	Pedalarm (R)	1
12	Federring 8mm	4
13	Oberes Sensorkabel	1
14	Wellscheibe ø8.5 x ø20 x 1.5t	8
15	Abdeckung	1
16	Handpuls-kabel	2
17	Vordere Abdeckung	1
18	Schnellversteller	1
19	Schraube M8 x 75L	4
20	Schraube M8 x 20L	4
21	T-Schraube	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Sattel	1
25	Unterlegscheibe ø8.5 x ø17.5 x 1.0t	3
26	Mutter M8	3
27	Sensorkabel, Unterteil	1
28	Schraube M5 x 10L	6
29	U-Profil	1
30	Magneteinheit	1
31	Unterlegscheibe ø10.5 x ø20 x 1.8t	4
32	Unterlegscheibe ø10.5 x ø28 x 1.5t	1
33	Mutter M12	1
34	Rolle	1
35	C-Clip	2
36	Mutter M10	2
37	Handpuls-sensor	2
38	Mutter M10	2
39	Mutter M5	2
40	Endkappe für Lenkergriff	2

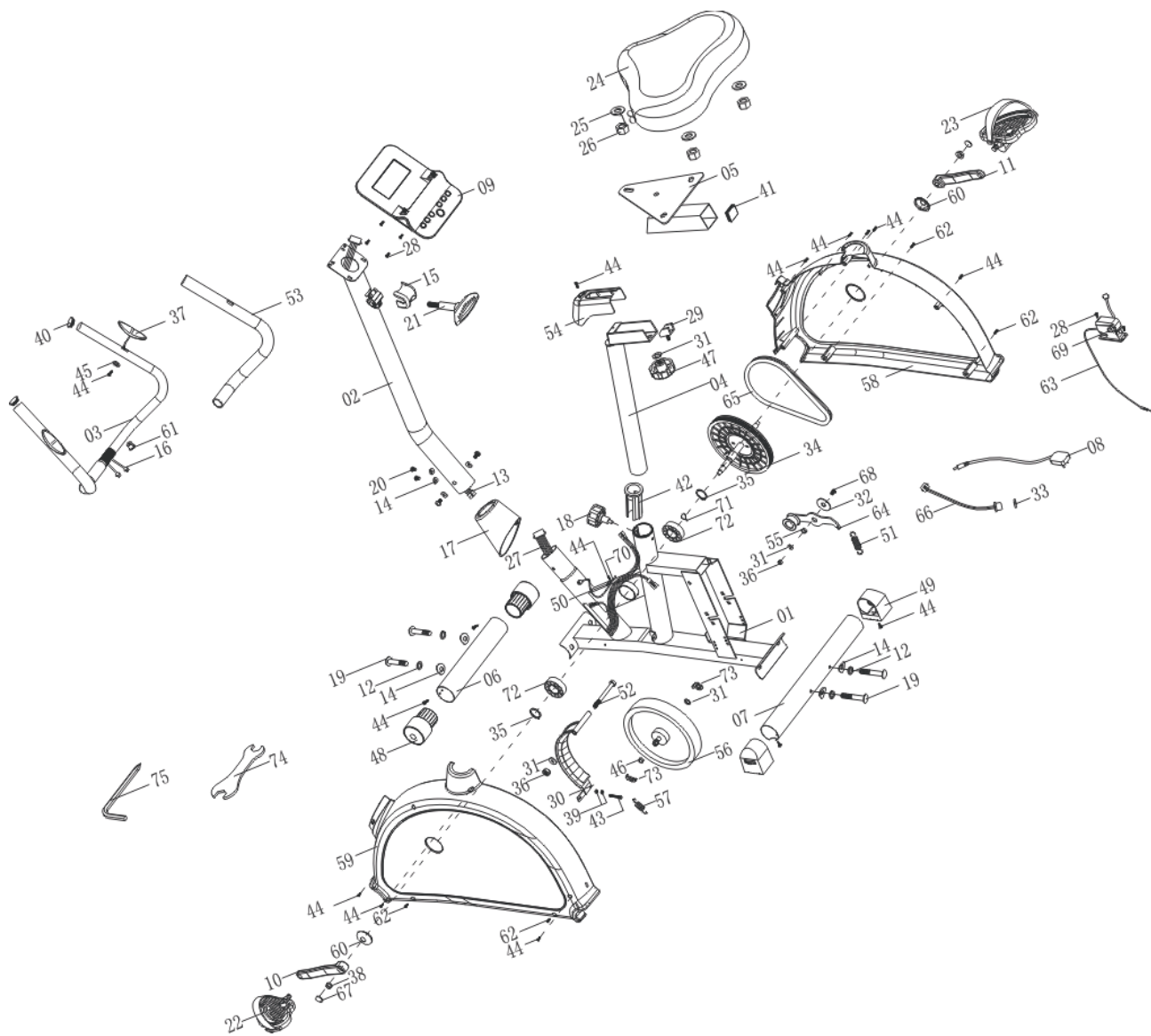
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
41	Endkappe	1
42	Sattelführung	1
43	Schraube M5 x 30L	1
44	Schraube M4 x 20L	16
45	Unterlegscheibe ø4.5 x ø9 x 1t	2
46	Abstandsstück	1
47	Einsteller	1
48	Endkappe für vorderen Standfuß (L/R)	2
49	Endkappe für hinteren Standfuß (L/R)	2
50	Sensorhalterung	1
51	Feder	1
52	Schraube M10 x 105L	1
53	Schaumstoffgriff	2
54	Sattelverstellung	1
55	Abstandsstück	1
56	Schwungrad	1
57	Feder	1
58	Abdeckung (R)	1
59	Abdeckung (L)	1
60	Abdeckung für Pedalarm	2
61	Klammer	1
62	Schraube M4 x 20L	4
63	Motorkabel	1
64	Andruckrolle	1
65	Keilriemen	1
66	Stromkabel	1
67	Endkappe für Pedalarm	2
68	Schraube M10 x 20L	1
69	Motor	1
70	Sensor	1
71	Wellscheibe	1
72	Lager	2
73	Unterlegscheibe	2
74	Maulschlüssel	1
75	Innensechskantschlüssel	1

# Explosionszeichnung

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

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



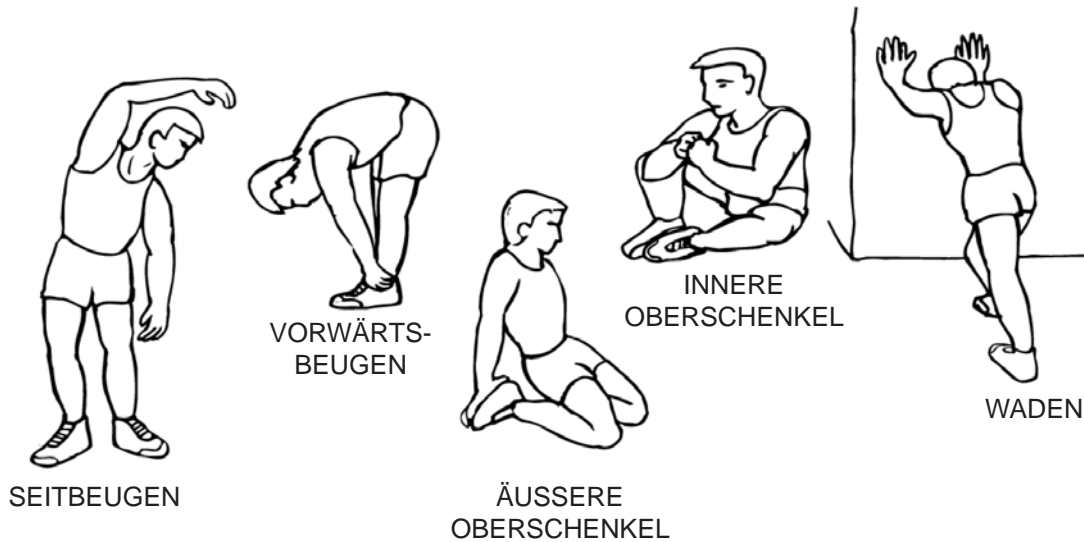


# Übungsanleitung

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

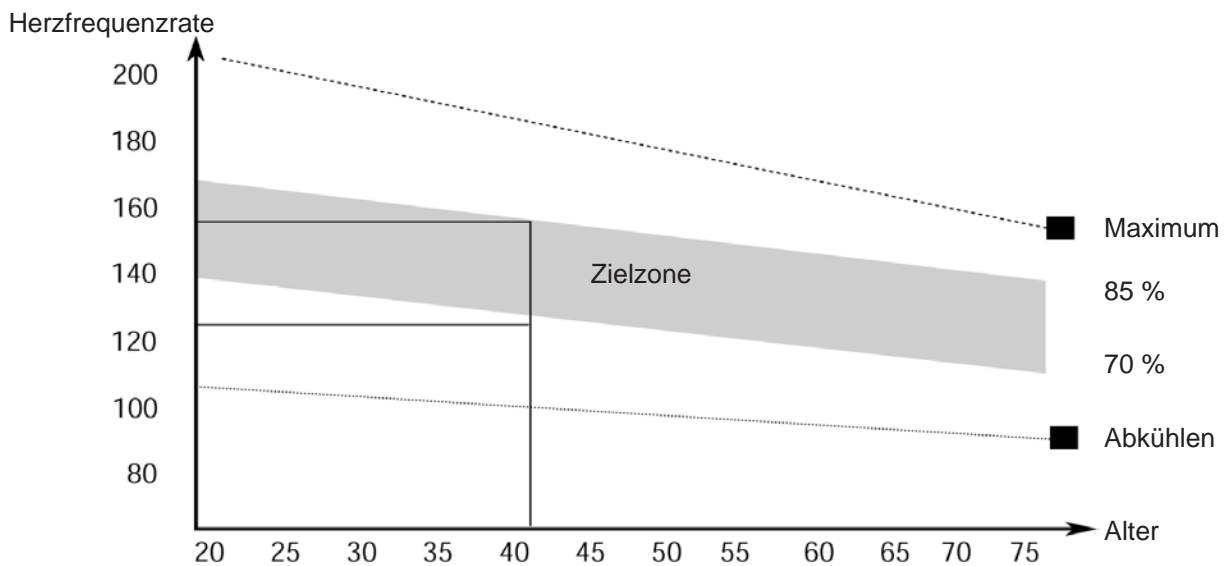
## 1. Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie 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.

# Computerbedienung



## Funktionen und Eigenschaften

SPEED	Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (0.0 - 99.9)
RPM	Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0 – 999).
TIME	Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (0:00 – 99:59).
DISTANCE	Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (0.0 – 99.9).
CALORIES	Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (0 – 999).
WATT	Hier zeigt der Computer den aktuellen Wert für die Wattzahl an (0 – 350).
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 Handäcken umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Vor einem Training kann eine Zielvorgabe für die Zeit eingestellt werden.
MANUAL	Manueller Modus
PROGRAM	12 Programme sind verfügbar.
H.R.C.	Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren.
WATTS	Watt-kontrollierter Trainingsmodus.
USER	Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren.
UP	Erhöht den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.
DOWN	Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.
MODE	Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.
RESET	Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden erzwingt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0). Während einer Trainingsunterbrechung kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.
START/STOP	Ein Training beginnen oder beenden.
RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsrate messung zu starten.
BODY FAT	Drücken Sie diese Taste, um die Fettmessung zu starten.

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren (Abb. 1). Anschließend wird der Schwungraddurchmesser für ca. 1 Sekunde angezeigt (Abb. 2). Im nächsten Schritt können Sie die persönlichen Daten für einen Benutzer (U1 bis U4) eingeben.

Benutzen Sie hierzu das Drehrad und bestätigen Sie jeweils mit „MODE“. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (Abb. 3). Nachdem alle Daten eingegeben wurden, schaltet der Computer in das Hauptmenü (Abb. 4).

Der 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.

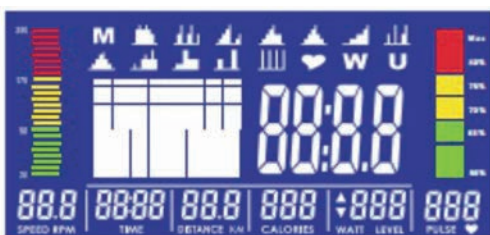


Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4

## Trainingsauswahl

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit dem Drehrad aus und drücken Sie "MODE" zur Bestätigung:

M (Manuell) -> P (Programm 1-12, Abb. 5) -> H.R.C (Abb. 6) -> W (WATT, Abb. 7) -> U (benutzerdefiniert, Abb. 8).

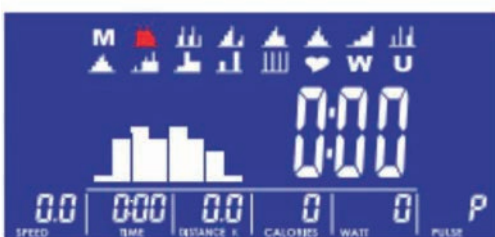


Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8

# Manueller Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „M“ und „MODE“ befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ zur Bestätigung). Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“ zu fahren. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- a. TIME (Trainingszeit, Abb.10)
- b. DISTANCE (Distanz, Abb. 11)
- c. CALORIES (Kalorienverbrauch, Abb.12)
- d. PULSE (Puls, Abb.13)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht „START/STOP“ nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12



Abbildung 13



Abbildung 14



## Programm-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl des Modus („MODE“ zur Bestätigung), beginnt „P1“ in der Anzeige zu blinken. Wählen Sie eines der 12 Programme (P1 bis P12, Abb. 15). Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ zur Bestätigung, siehe Abb. 16). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 15



Abbildung 16

## H.R.C-Modus

Nach der Auswahl des Modus („MODE“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzfrequenzkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Wählen Sie mit „UP“ oder „DOWN“ eine der folgenden Alternativen aus:

(Abb. 17) = 55% Max H.R.C. - - Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

(Abb. 18) = 75% Max H.R.C. - - Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

(Abb. 19) = 90% Max H.R.C. - - Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 90\%$

(Abb. 20) = TA = Zielherzrate - - Wert für Zielherzrate eingeben

Im „TA“ Modus können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (zwischen 30 und 230 Herzschlägen je Minute). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“, Abb. 21). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 17



Abbildung 18



Abbildung 19



Abbildung 20



Abbildung 21

## WATT-Modus

Dies ist ein geschwindigkeitsunabhängiger Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (Abb. 22) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE“ ändern. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“, Abb. 23). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit „UP“ oder „DOWN“ anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 22



Abbildung 23

## Benutzerdefinierter Modus

Nach Auswahl dieses Modus („U“ + „MODE“) können Sie mit „UP“ und „DOWN“ Ihre eigenen Programmprofile (siehe Abb. 24) eingeben. Sie können für jede der 8 Spalten eine individuelle Tretwiderstandseinstellung vorgeben. Drücken Sie „MODE“ um fortzufahren oder halten Sie „MODE“ für mind. 2 Sekunden gedrückt, um den Vorgabeprozess zu beenden. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“, Abb. 25). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abbildung 24



Abbildung 25

## Recovery (Herzerholungsrate)messung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „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) bis 6.0 (F6), wobei 1.0 (F1) sehr gut ist und 6.0 (F6) = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.



Abbildung 26



Abbildung 27

## Körperfett

Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten. **Ux** (Abb.28) wird angezeigt. Halten Sie beide Hände an den Handpulssensoren. Wenn ein Pulssignal entdeckt wurde, zeigt das Display die Symbole wie in Abb. 29 bis 31 angegeben. Es wird ca. 8 Sekunden dauern, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach der Messung werden der BMI (Abb. 32), der Körperfettanteil in % (Abb. 33) und ein Klassifizierungssymbol (Abb. 34) angezeigt.



Abbildung 28



Abbildung 29



Abbildung 30



Abbildung 31



Abbildung 32



Abbildung 33



Abbildung 34

# Fehlermeldungen

“---- “ “ ----“ 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!

“E-1“ bedeutet, dass kein Pulssignal entdeckt werden konnte.

“E-4“ erscheint, wenn die Werte für BMI oder Körperfett zu gering (<5) oder zu hoch (> 50) sind.

## Aufladen über USB

Der Computer kann über den USB-Anschluss mit einem Tablet oder anderen Mobilgeräten verbunden werden – hierdurch wird das verbundene Gerät aufgeladen – ein Datenaustausch findet nicht statt.

### **Bluetooth®**-Verbindung

Der Computer kann über **Bluetooth®** verbunden werden, um mit den Apps iconsole+ oder FitHiWay zu kommunizieren. Bitte beachten Sie die Anleitungen der Apps.

Hinweise:

1. Nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal schaltet der Computer automatisch in den Standby-Modus.
2. Wird die Aufladefunktion über USB oder **Bluetooth®** benutzt, entsteht ein höherer Stromverbrauch. Wir empfehlen die Verwendung eines Adapters 9V 1,3A in diesen Fällen.
3. Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.
4. Im “H.R.C” oder “RECOVERY” Modus ist es wichtig, dass die Hände kontinuierlich auf den Sensoren gehalten werden (oder ein kompatibler Brustgurt getragen wird). Nur so kann das notwendige Pulssignal verfolgt werden.
5. Wenn der Computer über **Bluetooth®** verbunden ist, wird er sich selbsttätig ausschalten. Wenn Sie ihn wieder einschalten möchten, müssen Sie zunächst die **Bluetooth®** trennen.

## Verwendung der iConsole+ app

Ihr Trainingsgerät ist kompatibel zu den folgenden iOS- bzw. Android-Geräten:

### iOS-Geräte:

iPod touch\* (4th generation)  
iPod touch\* (3rd generation)  
iPhone\* 4S  
iPhone\* 4  
iPhone\* 3GS  
iPad\* 2  
iPad\*

### Android-Geräte:

Android tablet OS 4.0 oder höher  
Android tablet 1280X800 pixel  
Android phone OS 4.0 oder höher  
Android phone 800X480 pixel


Sie können mit kompatiblen Geräten viele Funktionen Ihres Trainingscomputers nutzen und das Training so auf einfache Weise auch über Ihr mobiles Gerät kontrollieren. Die Daten können Sie zudem über soziale Netzwerke – wie z. B. Facebook oder Twitter - auch anderen mitteilen.

Um eine Verbindung herzustellen, muss Bluetooth eingeschaltet sein.

Laden Sie zunächst die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über die hier dargestellten QR-Codes:



Um eine Verbindung mit einem iOS-Gerät herzustellen, aktivieren Sie die Bluetooth-Funktionalität auf Ihrem iOS-Gerät und suchen Sie nach dem Trainingscomputer (z. B. „iConsole XXX“). Stellen Sie eine Verbindung her. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein.

Für die Verbindung mit einem Android-Gerät muss ebenfalls Bluetooth eingeschaltet sein. Starten Sie die iConsole+ app und tippen Sie auf das „Scan“ Symbol: 

Nach Auffindung des Trainingscomputers (z. B. „iConsole XXX“) können Sie die Verbindung herstellen. Werden Sie nach einem Passwort gefragt, geben Sie „0000“ ein.

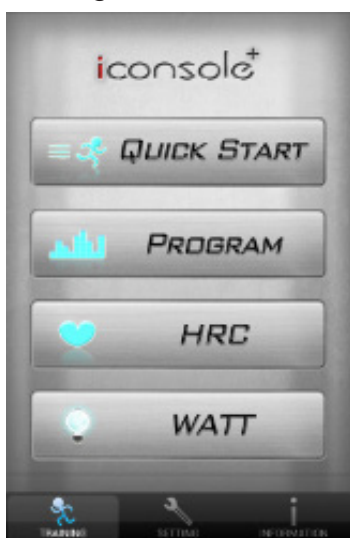
Ist die Verbindung erfolgreich hergestellt, schaltet sich Ihr Trainingscomputer automatisch ab.

Vor einer Verwendung sollten Sie Ihre persönlichen Daten und Einstellungen unter dem App-Menüpunkt „Setting“ (Einstellungen) eingeben. Hier können Sie beispielsweise die Einstellung „Metric“ (metrisch) oder „Imperial“ (engl. Maßsystem) einstellen und unter „My Profile“ Ihre persönlichen Daten wie Name, Alter, Gewicht etc. eingeben.

Grundsätzlich wird die App in regelmäßigen Abständen aktualisiert, d. h. die hier dargestellten Menüpunkte, Masken und Eingabemöglichkeiten können abweichen und werden daher nur grob angesprochen. Die App ist zum größten Teil selbsterklärend und sollte dementsprechend intuitiv bedient werden.

### Training mit der iConsole+ app

Unter dem Menüpunkt „Training“ erlaubt die app auch die Nutzung von vorgegebenen Programmprofilen, das watt- oder pulsgesteuerte (HRC) Training. Die Option „Quick Start“ erlaubt dem Benutzer einen direkten Einstieg in das Heimtraining.



Beispiel Hauptmenü (Darstellung auf iPhone\*)



Beispiel für die Trainingsdatendarstellung (Darstellung auf Android Tablet)

### Trainingsdaten teilen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt die App die Trainingszusammenfassung. Dies kann z. B. so aussehen:



Sind Sie Mitglied des sozialen Netzwerks Facebook oder Twitter, können Sie diese Resultate durch einen einfachen Druck auf die entsprechende Schaltfläche mit Ihren Freunden teilen.

*\*iPad, iPhone, iPod und iPod touch sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc., registriert in den USA und weiteren Ländern.*

## Funktionsbuttons innerhalb der App



**START** eines Trainings



Zur Eingabe von Einstellungen oder Zielwerten



**Einstellknopf** zur Justierung von Werten



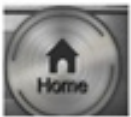
**BEENDEN** eines Trainings / Stopp



**PAUSIEREN**



**Wattvorgabe** eingeben



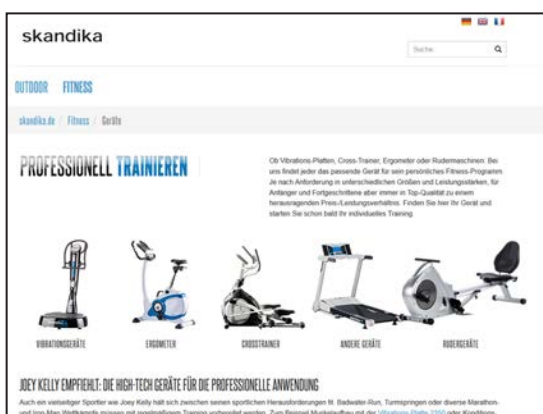
Zurück zur Modusauswahl

# Table of contents

Import safety notice.....	25
Pre-assembly checklist.....	26
Hardware pack .....	27
Assembly instructions.....	28
Parts list.....	31
Exploded diagram .....	32
Exercise instructions.....	34
Computer operation .....	36
Transfer via <b>Bluetooth</b> ® .....	42
Use of the iConsole+ app.....	43
Guarantee conditions .....	69

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

Scan the QR code  
with your smartphone







## Important Safety Precautions

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

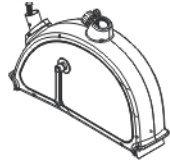
- Keep children and pets away from the machine at all times. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **STOP** the workout immediately. **CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.**
- Position the machine on a plain, leveled surface. **DO NOT** use the machine near liquids or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. **DO NOT** wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp objects around the machine.
- Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
- Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the device if it is not functioning properly.
- The max. user capacity is 120 kgs.

### Warning

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

Keep these instructions.

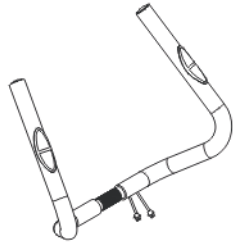
# Pre-assembly check list



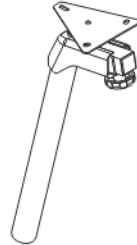
NO. 01



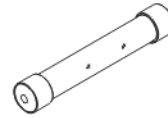
NO. 02



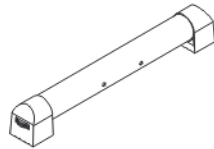
NO. 03



NO. 04/05



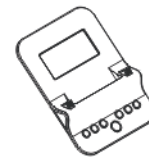
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09



NO. 15



NO. 17



NO. 22





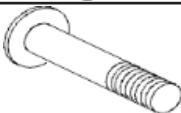


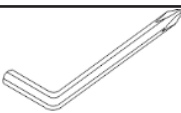
NO. 23



NO. 24

Part No.	Description	Qty
01	Main frame	1
02	Front Post	1
03	Handlebars	1
04/05	Seat post / Sliding tube	1
06	Front stabilizer	1
07	Rear stabilizer	1
08	Adaptor	1
09	Computer	1
15	Clamp cover	1
17	Front cover	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Seat	1

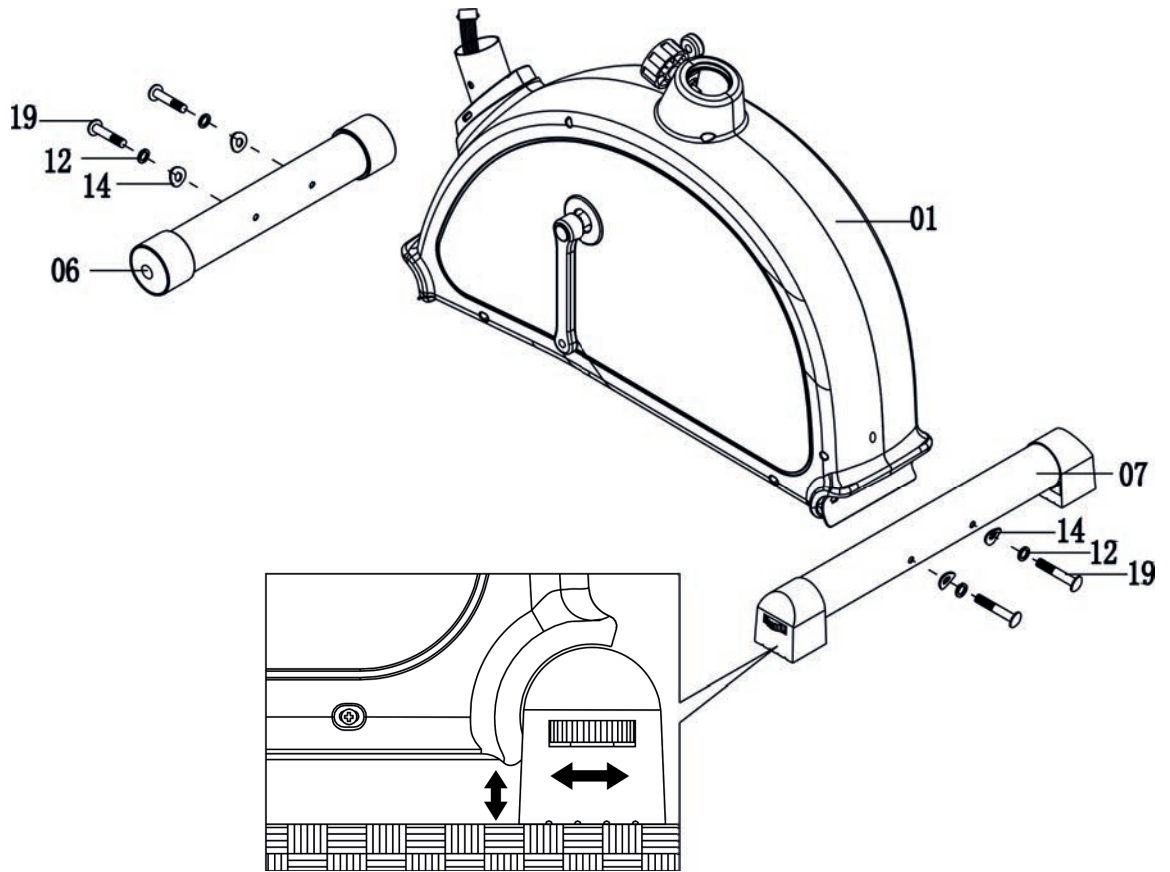
## Hardware pack

Part No.	Description	Qty	Drawing
12	Spring washer 8mm	4	
14	Curved washer	4	
19	Allen screw M8x75L	4	
21	T-type knob	1	
74	Allen wrench	1	
75	Allen key	1	

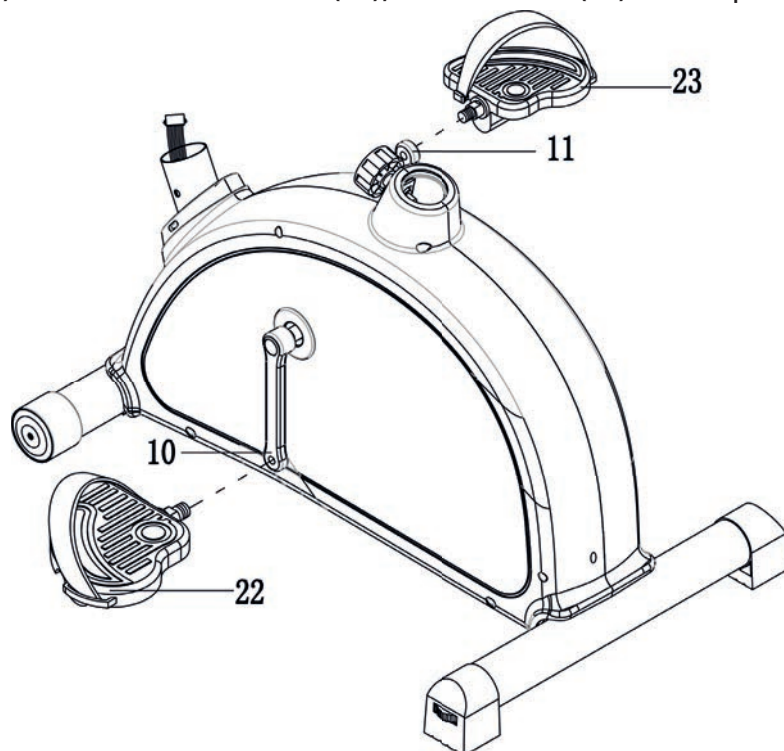
Above described parts are all parts you need to assemble this machine.  
Before you start, please check the hardware pack for completeness.

# Assembly instructions

## Step 1



Attach the front stabilizer (06) to the front part of the main frame (01) with 2 curved washers (14), 2 Allen bolts (19) and 2 spring washers (12). Attach the rear stabilizer (07) to the rear part of the main frame (01) with 2 curved washers (14), 2 Allen bolts (19) and 2 spring washers (12).



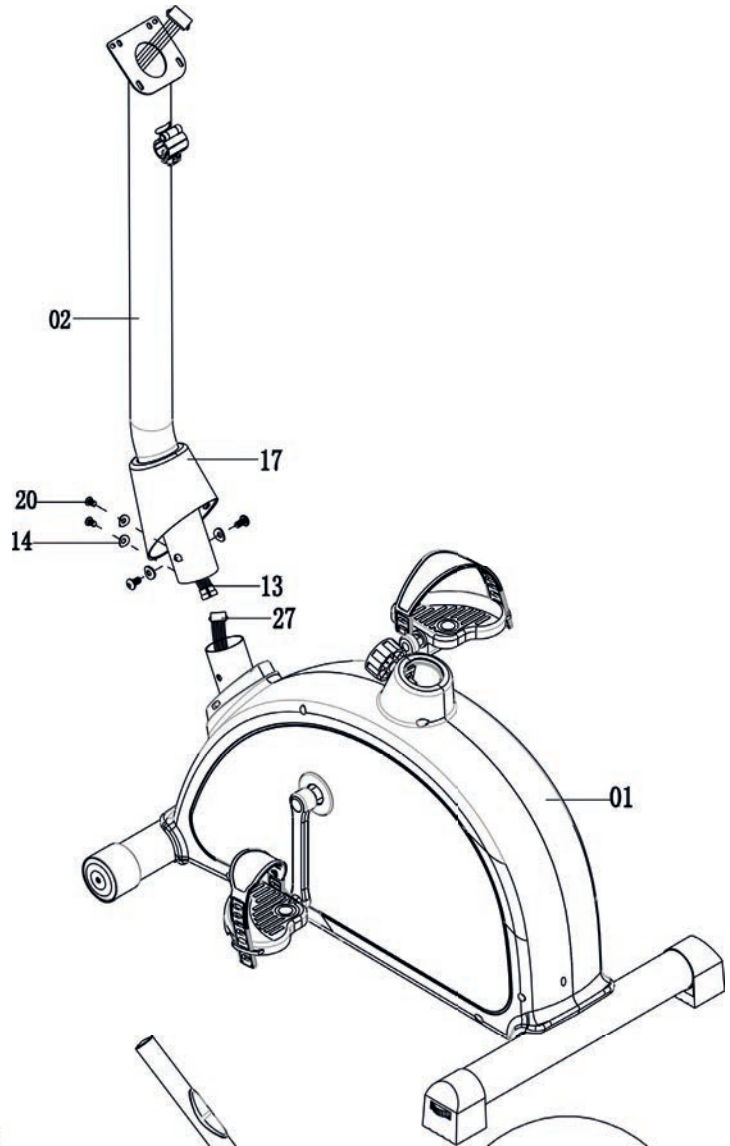
## Step 2

Attach the left pedal (22) onto the left crank arm and tighten it by turning it anticlockwise. Then attach the right pedal (23) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise. The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).

### Step 3

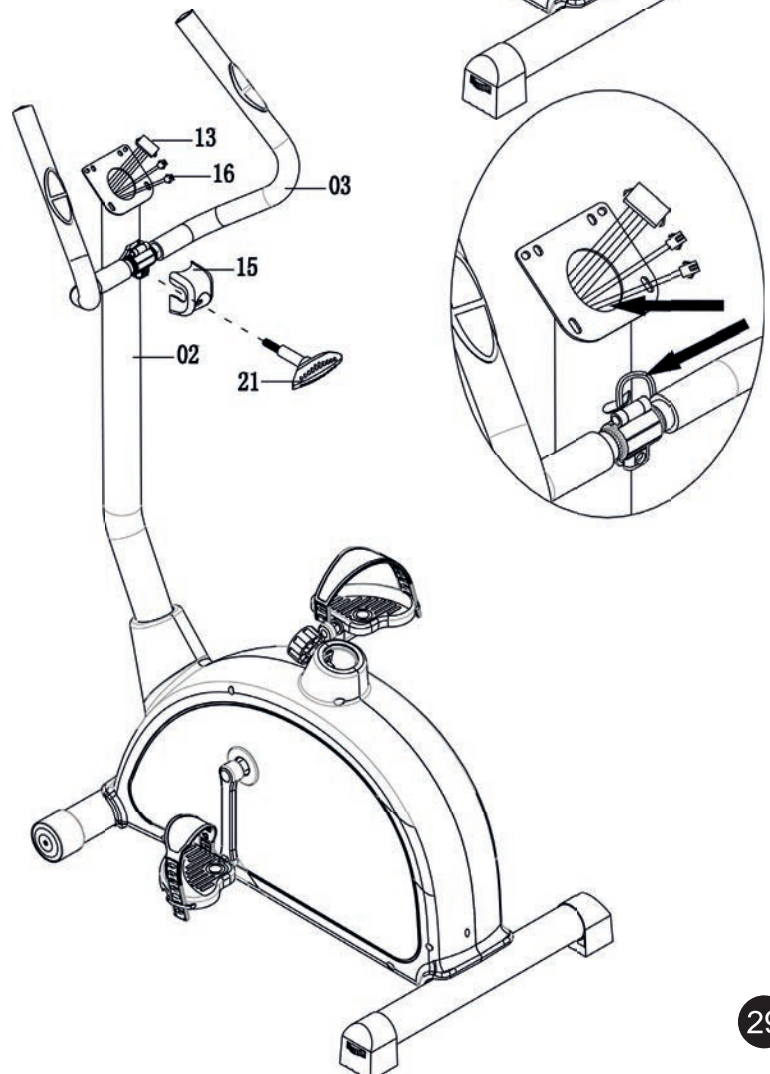
Connect the upper sensor wire (13) to the lower sensor wire (27).

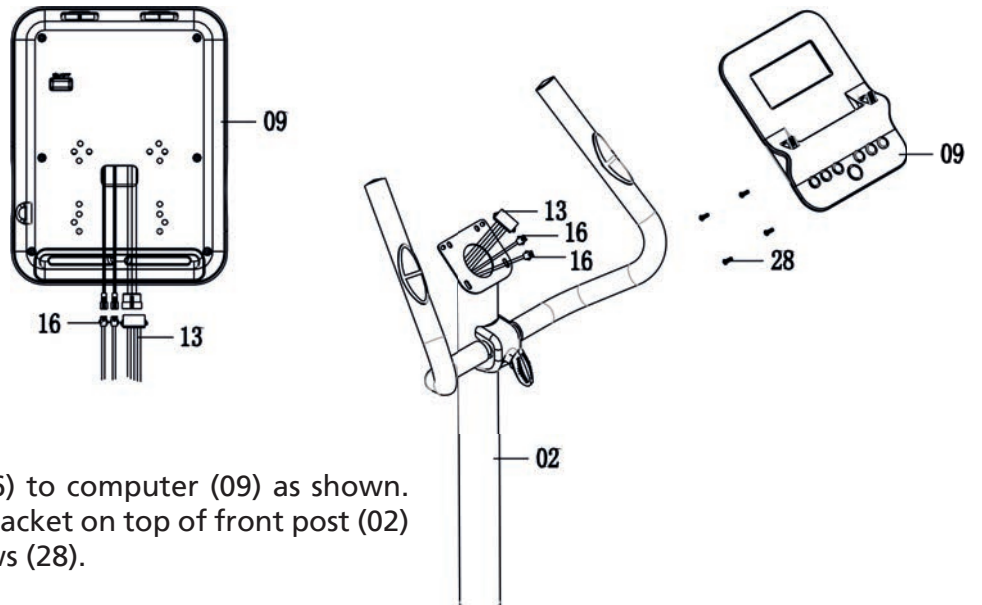
Slide the front cover (17) onto the front post (02) and fix the front post (02) on main frame (01) using the Allen screws (20), and curved washers (14) as shown. Slide down the front cover (17) and fit in place.



### Step 4

Guide the handpulse wire (16) through the hole on top of the front post (02). Attach the handlebars (03) to the front post (02) with clamp cover (15) and T-type knob (21).



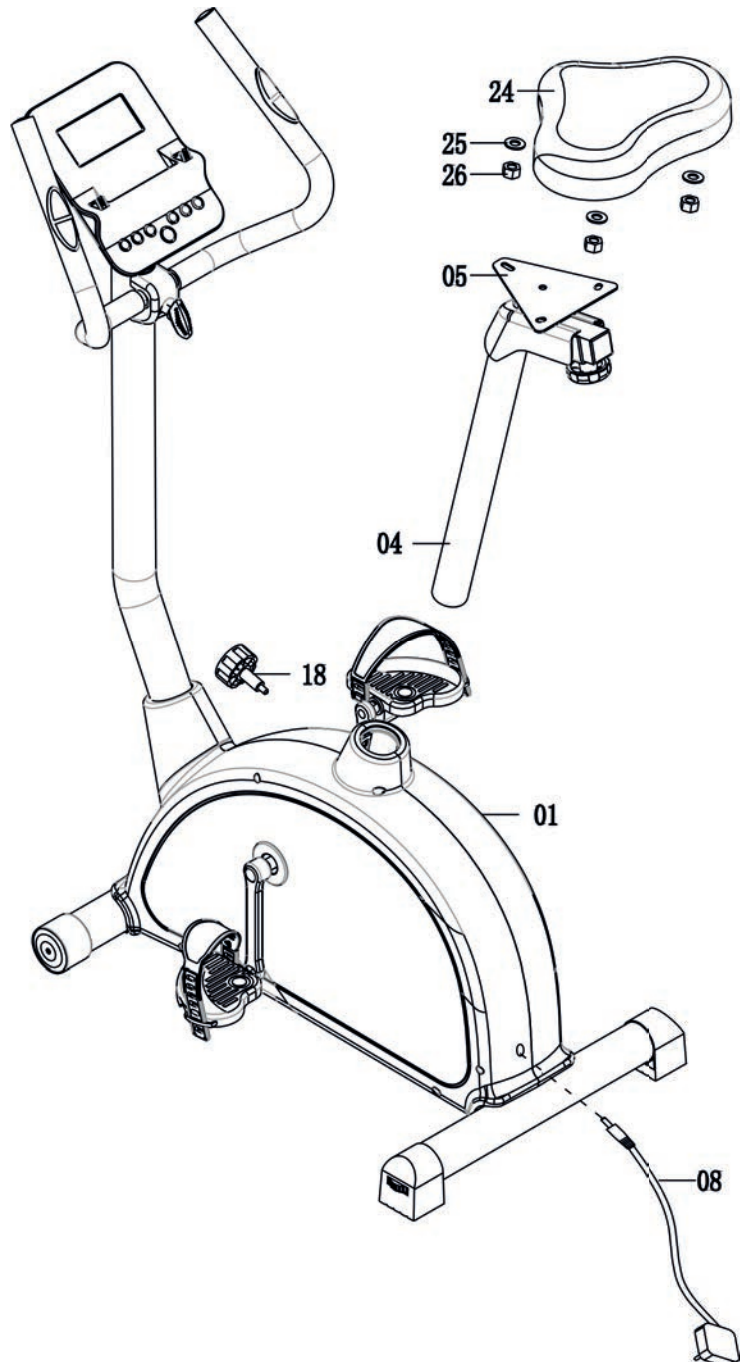


**Step 5**

Connect all wires (13 & 16) to computer (09) as shown. Attach computer (09) to bracket on top of front post (02) and secure with four screws (28).

**Step 6**

Fix the seat (24) on sliding tube (05) with the three nuts (26) and washers (25) from back of seat (24). Insert seat post (04) into main frame (01), secure with quick release knob (18) at a proper height.



**Step 7**

Connect the adaptor (08) as shown in the drawing.

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

## Parts list

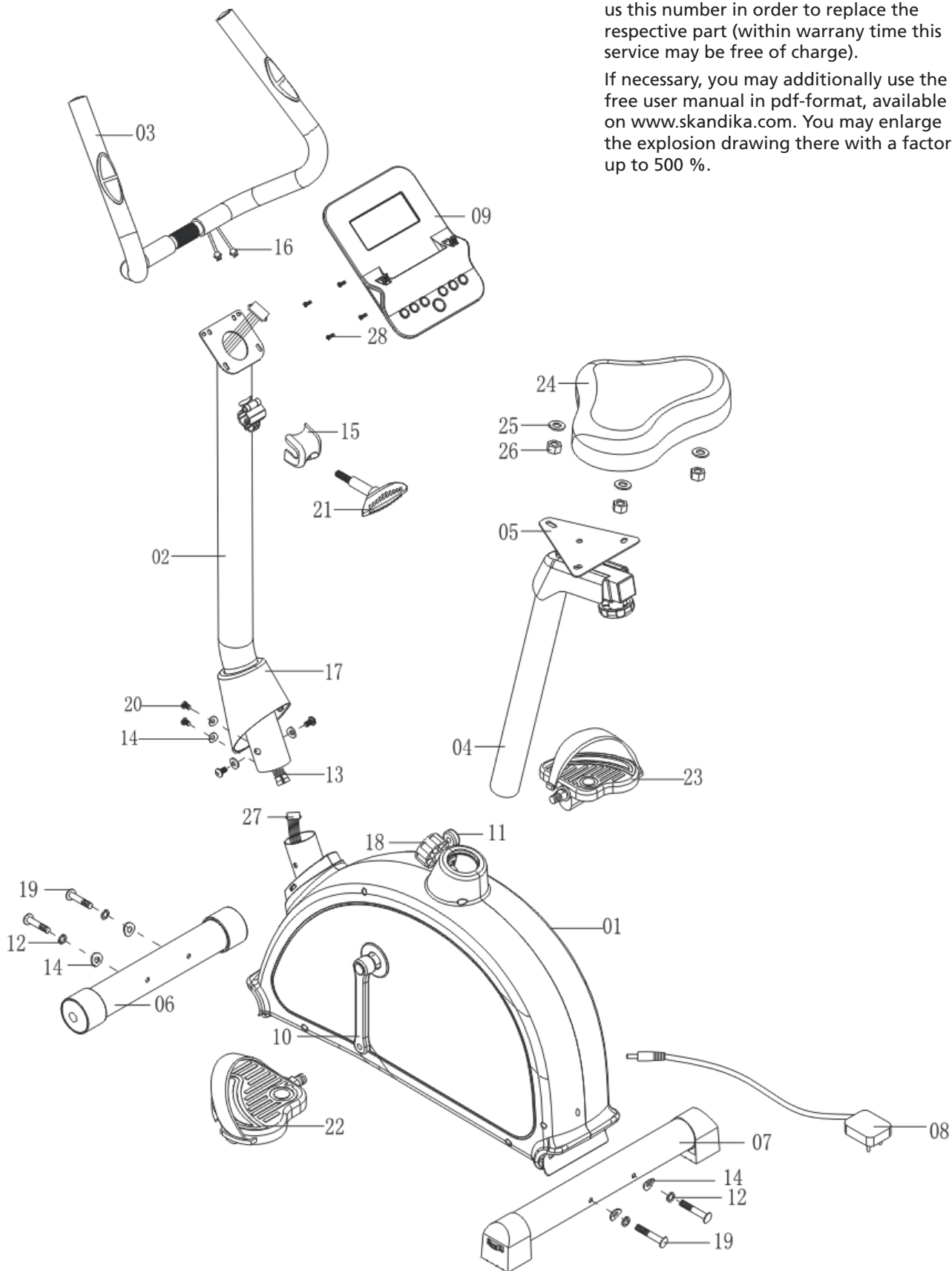
Part No.	Description	Qty
01	Main frame	1
02	Front Post	1
03	Handlebars	1
04	Seat post	1
05	Sliding tube	1
06	Front stabilizer	1
07	Rear stabilizer	1
08	Adaptor	1
09	Computer	1
10	Crank (L)	1
11	Crank (R)	1
12	Spring washer 8mm	4
13	Upper sensor wire	1
14	Curved washer ø8.5 x ø20 x 1.5t	8
15	Clamp cover	1
16	Hand pulse wire	2
17	Front cover	1
18	Quick release knob	1
19	Allen screw M8 x 75L	4
20	Allen screw M8 x 20L	4
21	T-type knob	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Seat	1
25	Flat washer ø8.5 x ø17.5 x 1.0t	3
26	Nylon nut M8	3
27	Lower sensor wire	1
28	Screw M5 x 10L	6
29	U-plate	1
30	Magnet assembly	1
31	Flat washer ø10.5 x ø20 x 1.8t	4
32	Flat washer ø10.5 x ø28 x 1.5t	1
33	Nut M12	1
34	Pulley	1
35	C-Clip	2
36	Nylon nut M10	2
37	Handpulse sensor	2
38	Flange nut M10	2
39	Hex head nut M5	2
40	End cap for handlebar	2

Part No.	Description	Qty
41	End cap	1
42	Seat bushing	1
43	Hex head screw M5 x 30L	1
44	Screw M4 x 20L	16
45	Flat washer ø4.5 x ø9 x 1t	2
46	Spacer	1
47	Club knob	1
48	End cap for front stabilizer (L/R)	2
49	End cap for rear stabilizer (L/R)	2
50	Sensor bracket	1
51	Spring	1
52	Hex head screw M10 x 105L	1
53	Foam grip	2
54	Sliding seat cover	1
55	Spacer	1
56	Flywheel	1
57	Spring	1
58	Chain cover (R)	1
59	Chain cover (L)	1
60	Crank cover	2
61	Grommet	1
62	Screw M4 x 20L	4
63	Motor wire	1
64	Idler wheel	1
65	Belt	1
66	Power wire	1
67	End cap for crank	2
68	Allen screw M10 x 20L	1
69	Motor	1
70	Sensor	1
71	Wavy washer	1
72	Bearing	2
73	Washer	2
74	Allen wrench	1
75	Allen key	1

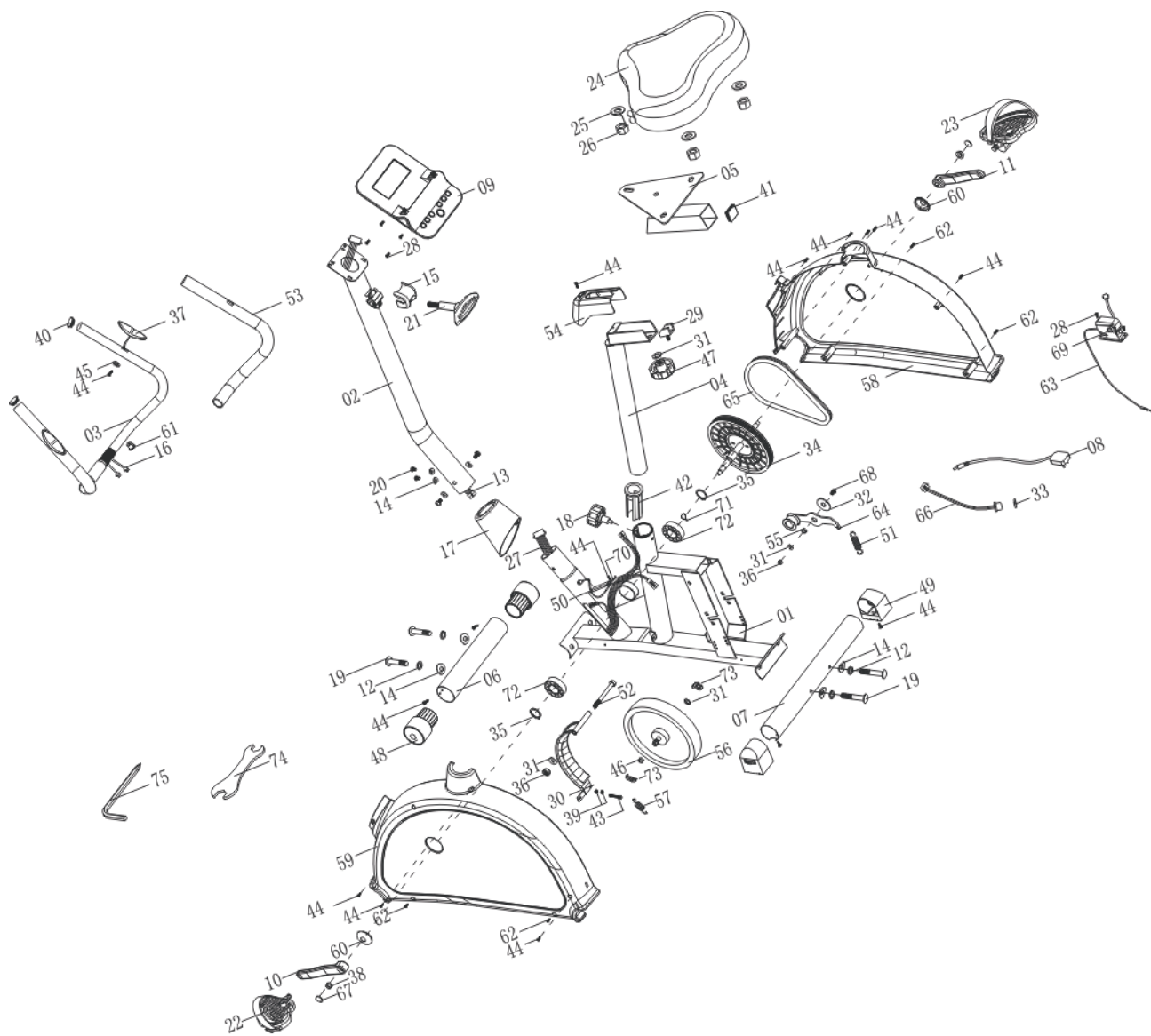
# Exploded diagram

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

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





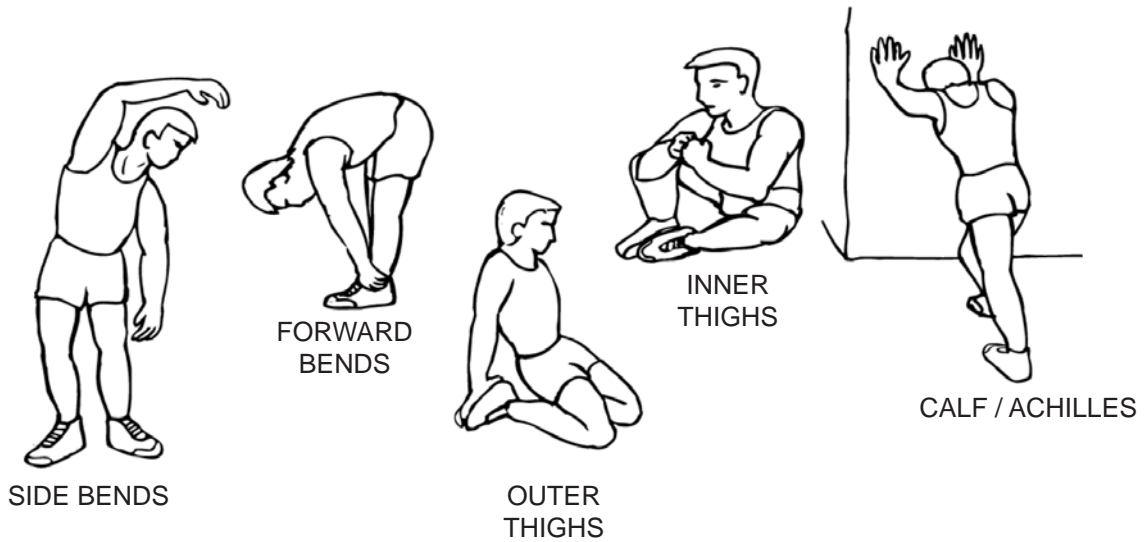


# Exercise instructions

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

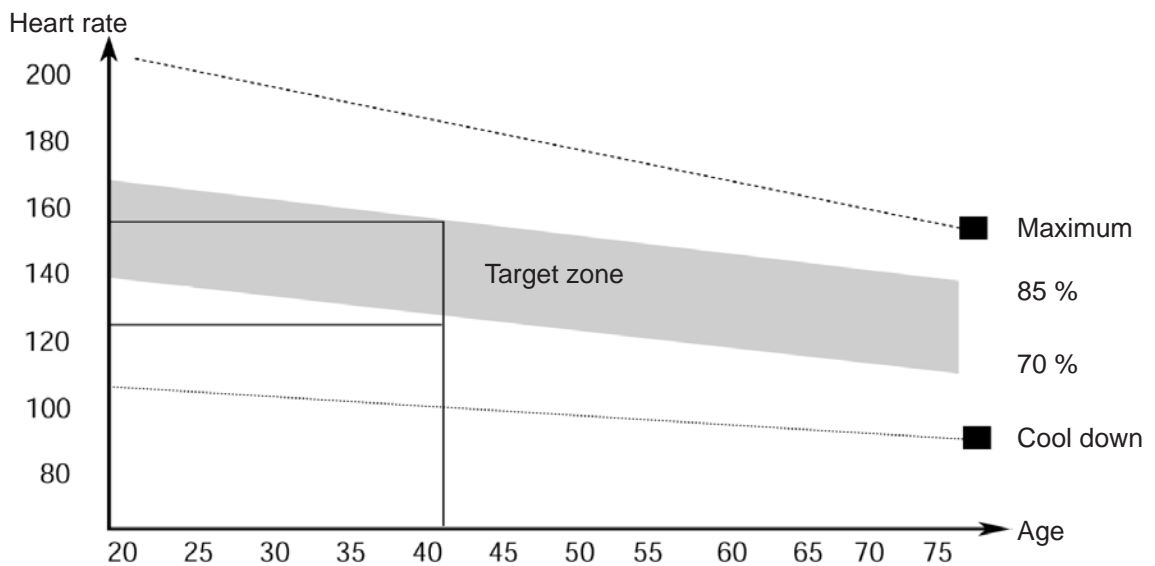
## 1. The warm-up phase

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.

# Computer operation



## Functions and Features

<b>SPEED</b>	The computer shows the current speed in the display (0.0 – 99.9).
<b>RPM</b>	Displays the rounds per minute (0 – 999).
<b>TIME</b>	Computer shows actual exercise time (0:00 – 99:59).
<b>DISTANCE</b>	The workout distance is displayed here (0.0 – 99.9).
<b>CALORIES</b>	The currently burned calories are displayed here (0 – 999).
<b>WATT</b>	Computer shows the actual watt value (0 – 350).
<b>PULSE</b>	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. A target value for pulse may be set before a workout.
<b>MANUAL</b>	Manual mode.
<b>PROGRAM</b>	12 preset programs are available
<b>H.R.C.</b>	Automatically steered training depending on your pulse frequency.
<b>WATTS</b>	Watt-controlled training mode.
<b>USER</b>	In this mode you can exercise according to your own programmed profile.
<b>UP</b>	Increase the resistance during exercise / Adjust values
<b>DOWN</b>	Decrease the resistance during exercise / Adjust values
<b>MODE</b>	Confirm setting or selection.
<b>RESET</b>	Press & hold this button for approx. 2 seconds to reset all values to 0. Press this button in a training pause to return to the initial display.
<b>START/STOP</b>	Start or stop a workout.
<b>RECOVERY</b>	Press this button to start the heart recovery measurement.
<b>BODY FAT</b>	Press this button to start the body fat measurement.

Plug in power supply. Computer will power on and full display will be shown for approx. 2 seconds (figure 1). Afterwards, the wheel diameter will be shown (figure 2) for 1 second. In the next step you can enter user data by selection a user from U1 to U4 with the joggle wheel and confirm with "MODE". Set sex, age, height and weight (figure 3). After setting all user data, computer will switch to main menu (figure 4).

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.

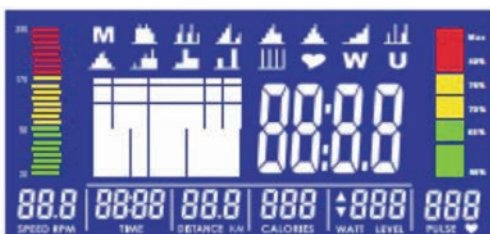


Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4

## Workout Selection

Select the workout mode with the joggle wheel and press "MODE" to confirm:

M (manual) -> P (program 1-12, figure 5) -> H.R.C (figure 6) -> W (WATTS, figure 7) -> U (user, figure 8).



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

# Manual Mode

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „M“ (confirm with “MODE”-button) you can select the initial tension level (use “UP”, “DOWN” and “MODE” to select, figure 9). Press “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 (figure 10)
- b. DISTANCE (figure 11)
- c. CALORIE (figure 12)
- d. PULSE (figure 13)

To input a target value, do not press “Start/Stop” after selecting the initial tension level, but instead use “UP”, “DOWN” and “MODE” to input the target values. After your input, press “START/STOP” to start the workout. To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press “RESET” to return to main menu.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12



Figure 13



Figure 14

## Program Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses: After selecting program mode and "MODE"-button for confirmation, „P1" starts blinking. Choose one of the 12 programs (P1 to P12, figure 15). Select the initial tension level (use "UP", "DOWN" and "MODE" to select, figure 16). You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP "-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Figure 15



Figure 16

## H.R.C mode

After selecting a respective mode (press "MODE" to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Press "UP" or "DOWN" to select one of the following alternatives:

(figure 17) = 55% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

(figure 18) = 75% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

(figure 19) = 90% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

(figure 20) = TA = Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

In "TA" mode, use „UP/DOWN"-buttons for direct input of the target pulse value (between 30 and 230 bpm).

You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE" (figure 21). Press "START/STOP" to start workout. To pause your workout, press the „START/STOP "-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Figure 17



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21

## Watt mode

This is a speed-independent exercise mode. With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting "W", press "MODE" to enter this mode. The default value for the WATT preset value is 120 (figure 22), which you may change with "UP"/"DOWN" and "MODE". You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE" (figure 23). Press "START/STOP" to start workout. The computer will automatically control the resistance. You may change the watt level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Figure 22



Figure 23

## User program mode

After selecting this mode ("U" and "MODE" for confirmation), use the "UP" and "DOWN" buttons to create your own user profile (figure 24). You can preset a different resistance level for totally 8 columns. Press "MODE" to continue or hold "MODE" button for at least 2 seconds to quit the setting process. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE" (figure 25). Press "START/STOP" to start workout.

You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Figure 24



Figure 25



# Recovery

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds (figure 26). 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 (figure 27), whereby F1 is very good and F6 is insufficient. Improve your value by intense and regular training! After the recovery function is finished, press "RECOVERY" again to return to normal operation mode.



Figure 26



Figure 27

# Body fat

Press this button to start the body fat measurement. **Ux** (figure 28) will be displayed. Hold both hands on the handsensors during measurement. Upon pulse is detected the display shows the symbols according to figure 29 to 31. It will last about 8 seconds until the measurement is finished. After the measurement, the BMI (figure 32), the fat % (figure 33) and fat advice symbol (figure 34) will be displayed.



Figure 28



Figure 29



Figure 30



Figure 31



Figure 32



Figure 33



Figure 34

## Error messages

"---- " " ----" 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!

"E-1" means, that no heart rate signal has been detected.

"E-4" appears, if the fat % or BMI values are too low (<5) or too high (> 50).

## USB power charger

The computer can be used to charge your tablet or other mobile devices via the built-in USB port.

### **Bluetooth®** connection

The computer can be connected via **Bluetooth®** to communicate with iconsole+ or FitHiWay apps. Please refer to the app instructions accordingly.

#### Remarks:

1. The monitor will enter SLEEP mode when there is no signal and no key pressed for 4 minutes.
2. If the USB power charging function or **Bluetooth®** is used, there is a higher power consumption. We recommend to use an adaptor 9V 1.3A in this case.
3. In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes.
4. In H.R.C or RECOVERY modes the user needs to hold on to the handsensors constantly (or wear a compatible chestbelt) for proper pulse detection.
5. If the computer is connect via **Bluetooth®** it will power off itself. If you want to turn it on again you need to disconnect the **Bluetooth®** connection first.

# Use of the iConsole+ app

Your item is compatible with the following iOS- resp. Android devices:

## iOS-devices:

iPod touch\* (4th generation)  
iPod touch\* (3rd generation)  
iPhone\* 4S  
iPhone\* 4  
iPhone\* 3GS  
iPad\* 2  
iPad\*

## Android-devices:

Android tablet OS 4.0 or higher  
Android tablet 1280X800 pixel  
Android phone OS 4.0 or higher  
Android phone 800X480 pixel

The iConsole+ app enables you to control your training and show the different function values on your compatible mobile device. Additionally, you may share your training results with your friend through mobile networks, like Facebook or Twitter.

In order to establish a proper connection, Bluetooth needs to be enabled on your device.

Download the app „iConsole+“ and install it onto your iOS- or Android-device. You may use the app search function of your device or the following QR codes to find the app:



Establish a connection with an iOS-device:

Activate Bluetooth and search for the exercise computer of the exercise bike (e.g. "iConsole XXX"). Pair the devices. In case you need to enter a password, use "0000". Establish a connection with an Android device: Activate Bluetooth functionality, start the app and tip the "Scan" button:



After the exercise computer has been found (e.g. "iConsole XXX") you can pair the devices. In case you need to enter a password, use "0000".

When the pairing has been successfully executed, your exercise computer will automatically switch off.

Before using the app any further, we recommend to enter your personal data and settings under the menu item „Setting“. There you may select the measurement system (metric or imperial) or enter your personal data like name, age, weight etc. under "My Profile".

Generally, the app will be updated automatically from time to time. Therefore, the here explained symbols, input masks and dialogues may vary. The app is self-explaining in most parts and should be used intuitively.

### Exercise with the iConsole+ app

Under the menu item „Training“ the app offers different program profiles and watt- or pulse-controlled (HRC) training modes. Tap “Quick Start” to directly start the exercise.



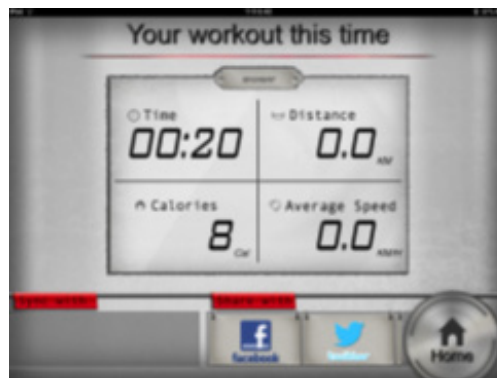
Example display main menu (shown on iPhone\*)



Example display for exercise data (shown on Android tablet device)

### Share your exercise data

The app will show a training summary after you have finished your exercise, e.g. like this:



If you are a member of the social network Facebook or Twitter, you may easily share your training results with your friends by just tipping the respective button.

*\*iPad, iPhone, iPod and iPod touch are registered trademarks of Apple Inc., registered in the USA and other countries.*

## Function buttons inside the app



**START** of an exercise



To enter target values or other settings



**Adjust values**



**STOPP** exercise



**PAUSE**



Enter a target watt value



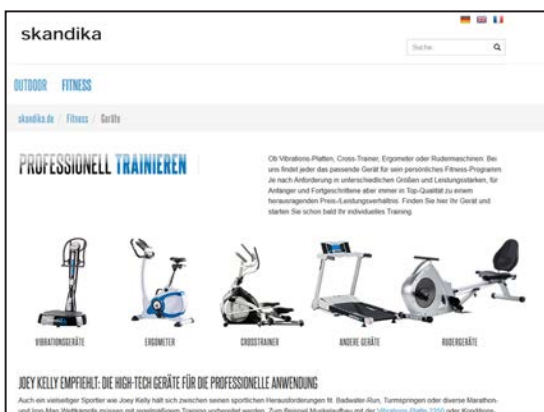
Back to mode selection

# Contenu

Informations de sécurité importantes .....	47
Liste de contrôle.....	48
Contenu du sac de petites pièces .....	49
Instructions de montage.....	50
Liste des pièces .....	53
Vue explosée .....	54
Consignes d'entraînement.....	56
Ordinateur   Opération .....	58
Transmission via <b>Bluetooth</b> ® .....	64
Utilisation de l'application iConsole+ .....	65
Conditions de garantie .....	70

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

Scannez ce QR-Code  
avec votre smartphone



## Informations de sécurité importantes

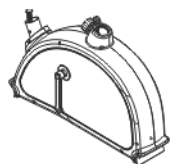
Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectés. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer en particulier les consignes de sécurité suivantes :

- 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.
- Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
- Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
- Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
- Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
- L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 120 kg maximum.

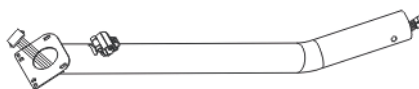
### Attention

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

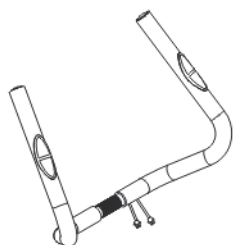
# Liste de contrôle



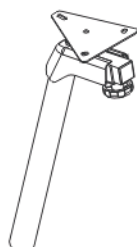
NO. 01



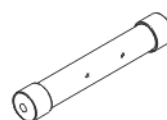
NO. 02



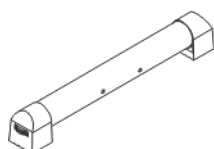
NO. 03



NO. 04/05



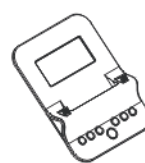
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09



NO. 15



NO. 17



NO. 22



NO. 23



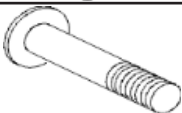

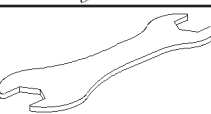
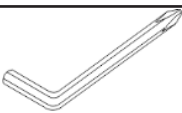


NO. 24

No.	Description	Qté
01	Châssis principal	1
02	Support avant	1
03	Guidon	1
04/05	Support de l'assise / Assise coulissante	1
06	Stabilisateur avant	1
07	Stabilisateur arrière	1
08	Adaptateur	1
09	Ordinateur	1
15	Couvercle	1
17	Couverture avant	1
22	Pédale (g)	1
23	Pédale (d)	1
24	Siège	1



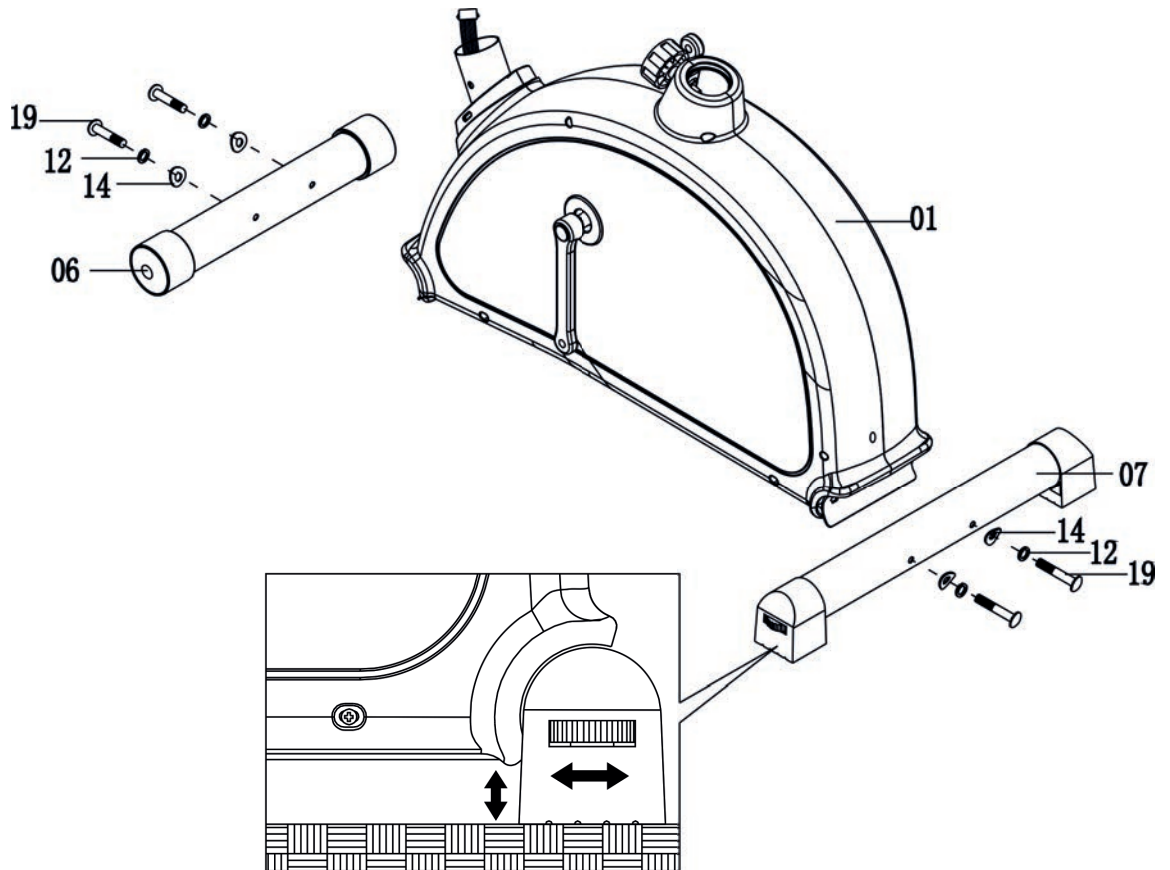
## Contenu du sac de petites pièces

No.	Description	Qté	Illustration
12	Bague à ressort 8mm	4	
14	Rondelle courbée	4	
19	Boulon Allen M8x75L	4	
21	Bouton de déverrouillage rapide	1	
74	Clé Allen	1	
75	Clé Allen	1	

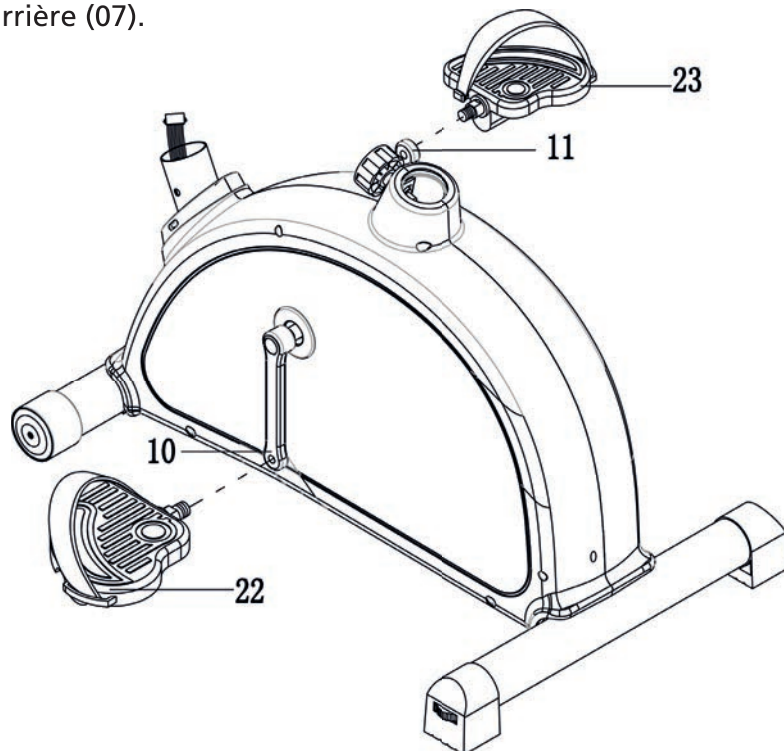
Les pièces décrites ci-dessus sont celles dont vous avez besoin pour monter cet appareil.  
Avant de commencer le montage, veuillez contrôler l'intégralité du contenu du paquet.

# Instructions de montage

## Étape 1



Assemblez le stabilisateur avant (06) à l'avant de la châssis principal avant (01) et fixez avec 2 ensembles de boulons (19), rondelles courbées (14) et écrous (12). Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (07).



## Étape 2

Vissez la pédale droite (23) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (22) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!).

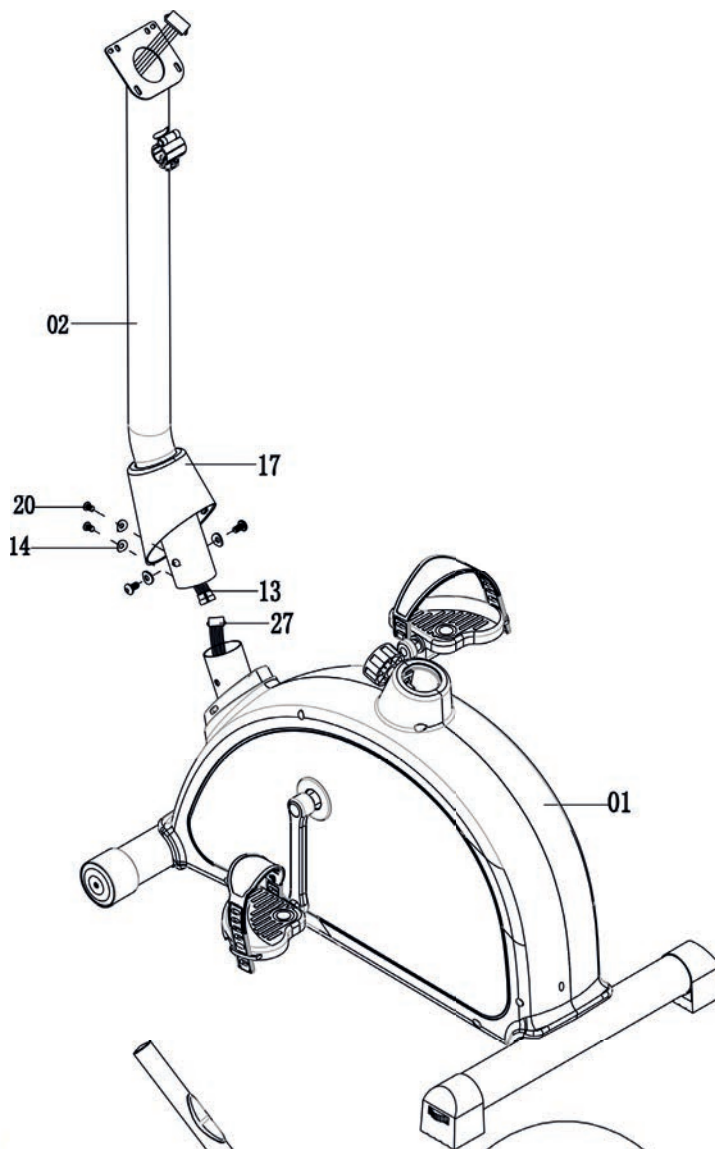
L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.

### Étape 3

Connectez le fil du capteur supérieur (13) au fil du capteur inférieur (27).

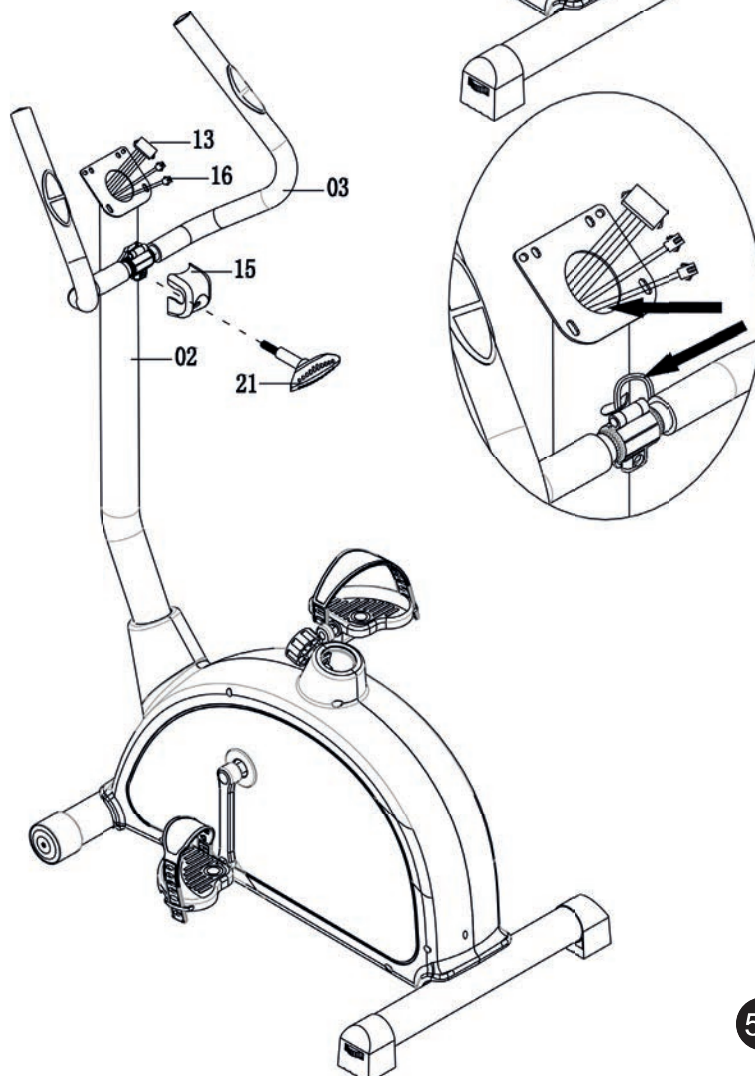
Faites glisser la couverture avant (17) sur le support avant (02) et insérez le support avant (02) dans la structure principale (01) et fixez à l'aide de boulons Allen (20) et de rondelles courbées (14).

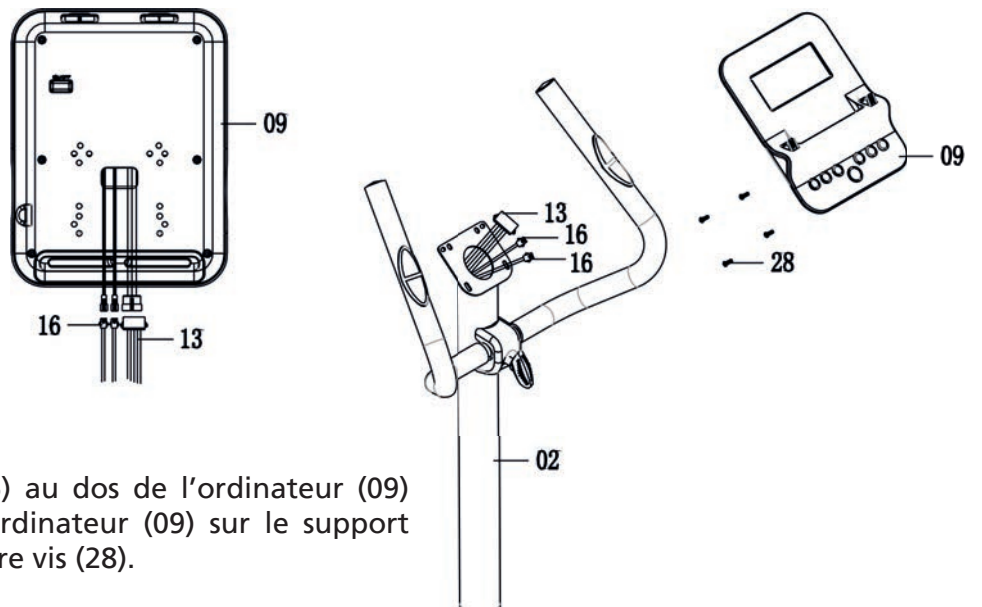
Faites glisser le couvercle avant (17) et ajustez-le en place.



### Étape 4

Guidez le câble pour capteur manuel (16) à travers le trou du support avant (02). Attachez les guidons (03) au support avant (02) et fixez à l'aide de couvercle (15) et de bouton de déverrouillage rapide (21).





### Étape 5

Reliez les câbles (13 & 16) au dos de l'ordinateur (09) comme illustrée. Fixez l'ordinateur (09) sur le support avant (02) à l'aide de quatre vis (28).

### Étape 6

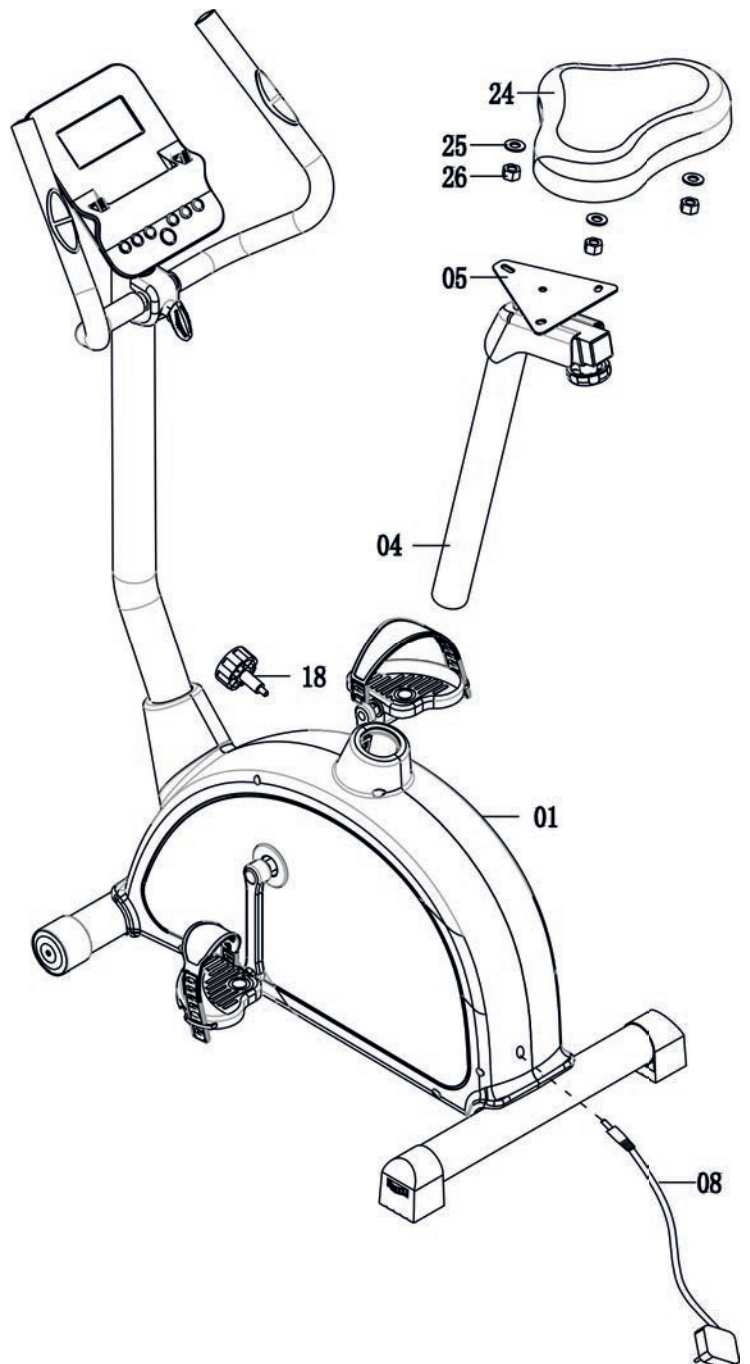
Desserrez trois écrous (26) et trois rondelles (25) à l'arrière du siège (24), ré-attachez-les et fixez le siège (24) à l'assise coulissante (05).

Insérez le support de l'assise (04) dans la structure principale (01) et fixez à l'aide d'une bouton de déverrouillage rapide (18).

### Étape 7

Connectez l'adaptateur (08) comme indiqué sur le dessin.

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



## Liste des pièces

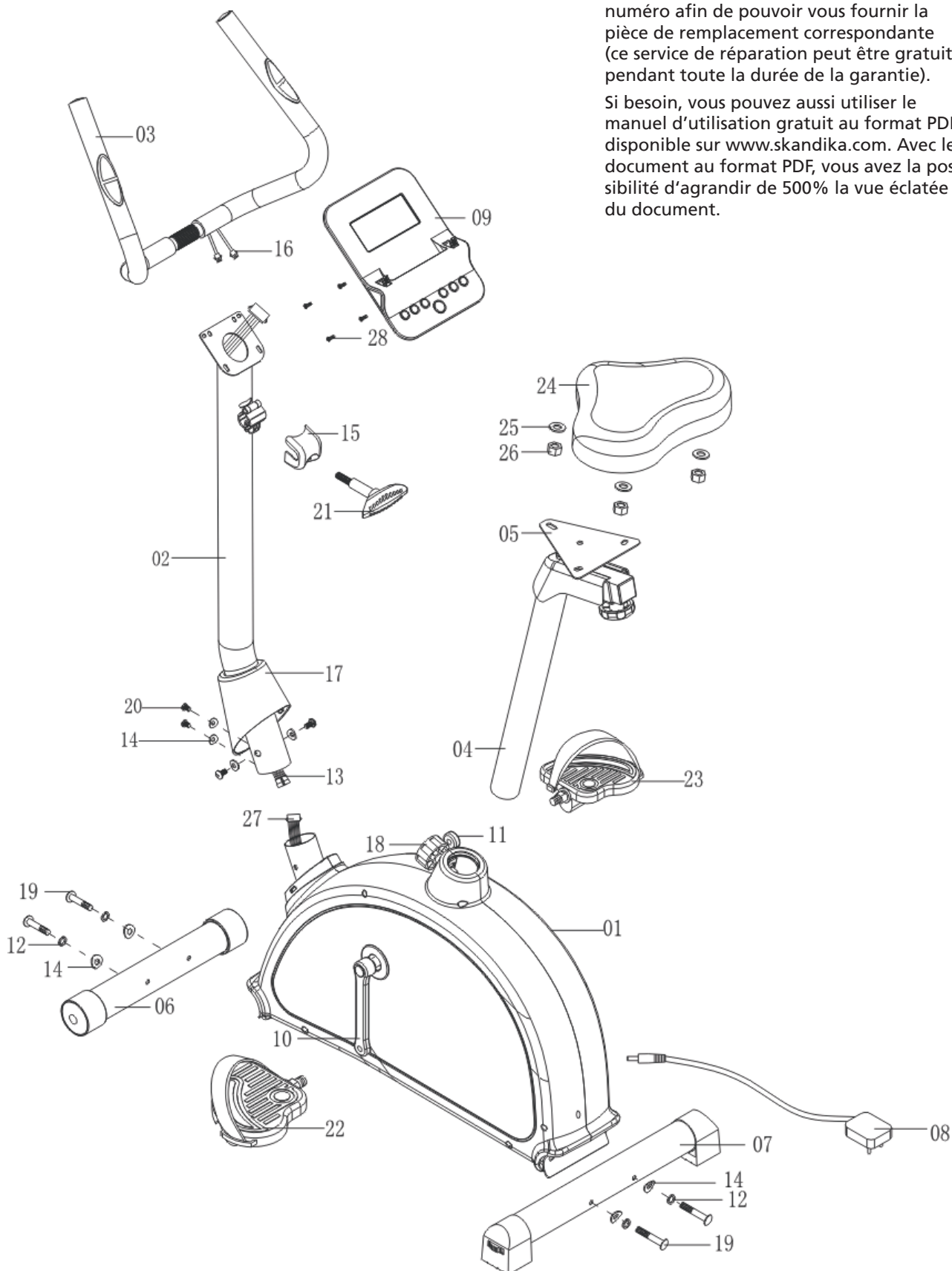
No.	Description	Qté
01	Châssis principal	1
02	Support avant	1
03	Guidon	1
04	Support de l'assise	1
05	Assise coulissante	1
06	Stabilisateur avant	1
07	Stabilisateur arrière	1
08	Adaptateur	1
09	Ordinateur	1
10	Manivelle (g)	1
11	Manivelle (d)	1
12	Bague à ressort 8mm	4
13	Fil de capteur supérieur	1
14	Rondelle courbée ø8.5 x ø20 x 1.5t	8
15	Couvercle	1
16	Câble pour capteur manuel	2
17	Couverture avant	1
18	Bouton de déverrouillage rapide	1
19	Boulon Allen M8 x 75L	4
20	Boulon Allen M8 x 20L	4
21	Bouton de déverrouillage rapide	1
22	Pédale (g)	1
23	Pédale (d)	1
24	Siège	1
25	Rondelle ø8.5 x ø17.5 x 1.0t	3
26	Écrou M8	3
27	Fil de capteur inférieur	1
28	Vis M5 x 10L	6
29	U-profile	1
30	Jeu d'aimants	1
31	Rondelle ø10.5 x ø20 x 1.8t	4
32	Rondelle ø10.5 x ø28 x 1.5t	1
33	Écrou M12	1
34	Poulie	1
35	Circlip	2
36	Écrou M10	2
37	Capteur manuel	2
38	Écrou M10	2
39	Écrou M5	2
40	Capuchon pour guidon	2

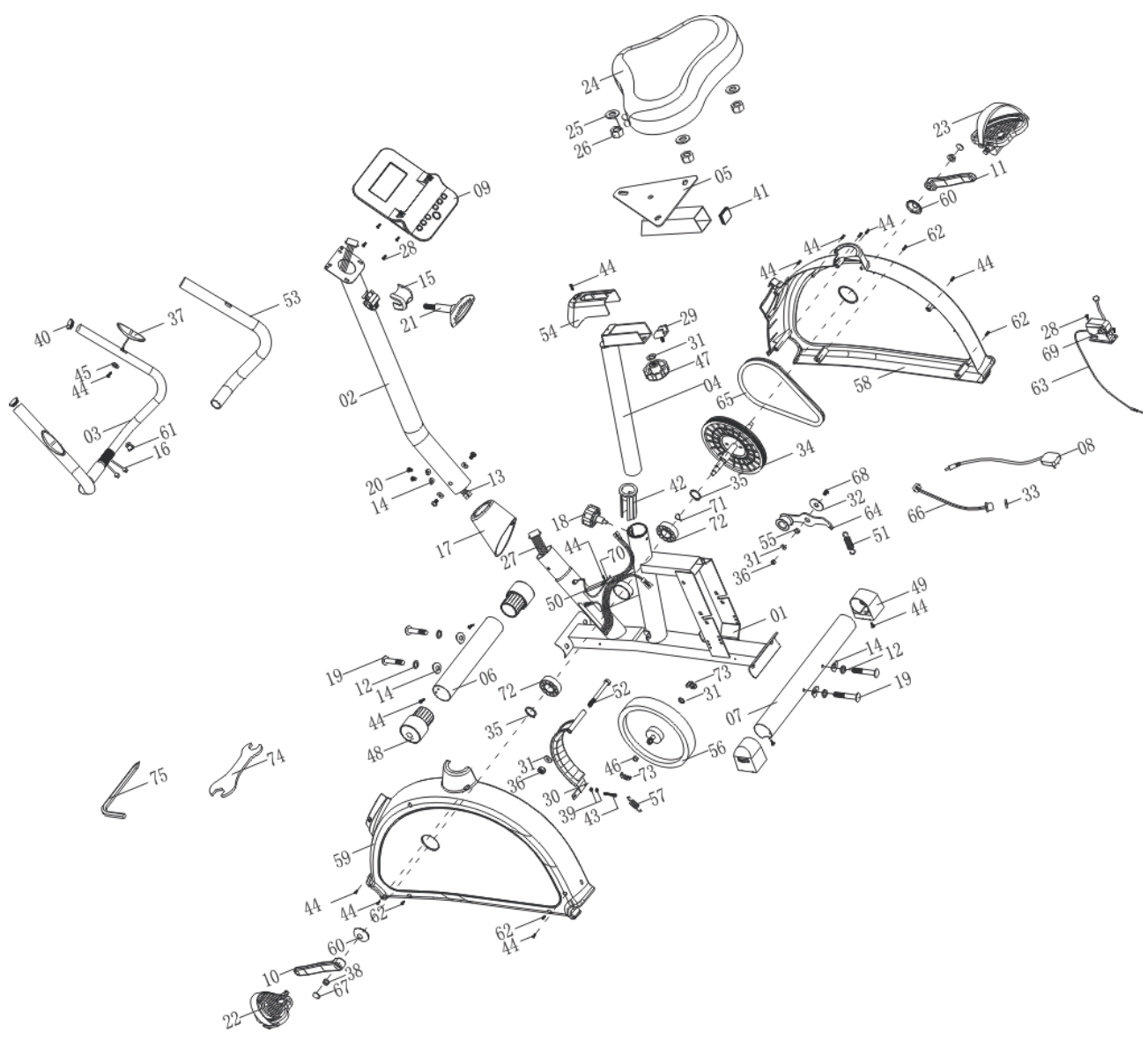
No	Description	Qté
41	Capuchon	1
42	Bague de siège	1
43	Vis à tête hexagonale M5 x 30L	1
44	Vis M4 x 20L	16
45	Rondelle ø4.5 x ø9 x 1t	2
46	Espaceur	1
47	Bout	1
48	Capuchon pour stabilisateur avant (g/d)	2
49	Capuchon pour stabilisateur arrière (g/d)	2
50	Porte-capteur	1
51	Ressort	1
52	Vis à tête hexagonale M10 x 105L	1
53	Poignée en mousse	2
54	Housse pour assise coulissante	1
55	Espaceur	1
56	Volant	1
57	Ressort	1
58	Capot de protection de la chaîne (d)	1
59	Capot de protection de la chaîne (g)	1
60	Couverture pour manivelle	2
61	Œillet	1
62	Vis M4 x 20L	4
63	Fil de moteur	1
64	Roue libre	1
65	Courroie	1
66	Câble secteur	1
67	Capuchon pour manivelle	2
68	Boulon Allen M10 x 20L	1
69	Moteur	1
70	Capteur	1
71	Rondelle courbée	1
72	Palier	2
73	Rondelle	2
74	Clé Allen	1
75	Clé Allen	1

# Vue explosée

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

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



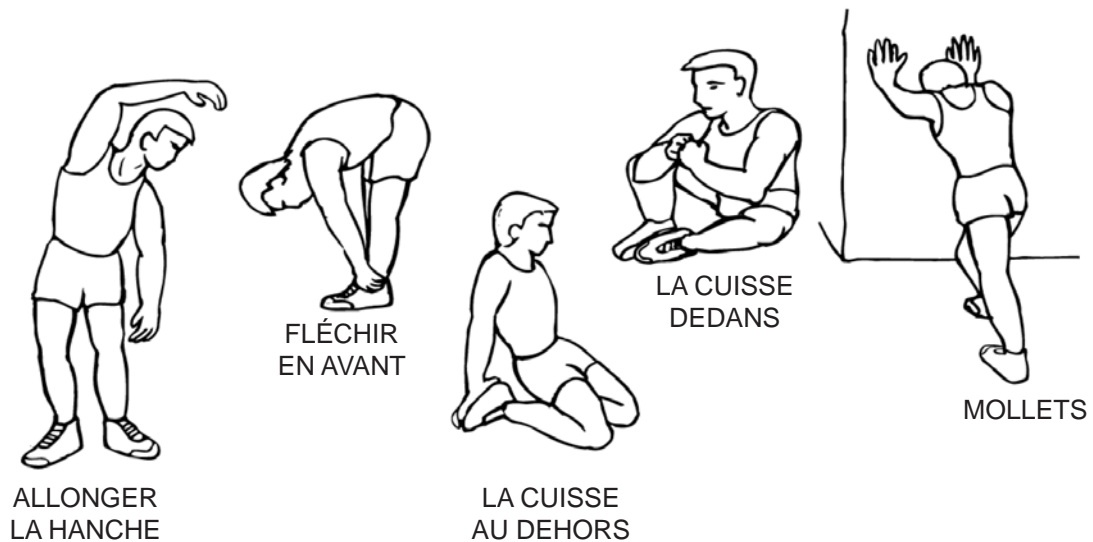


# Consignes d'entraînement

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

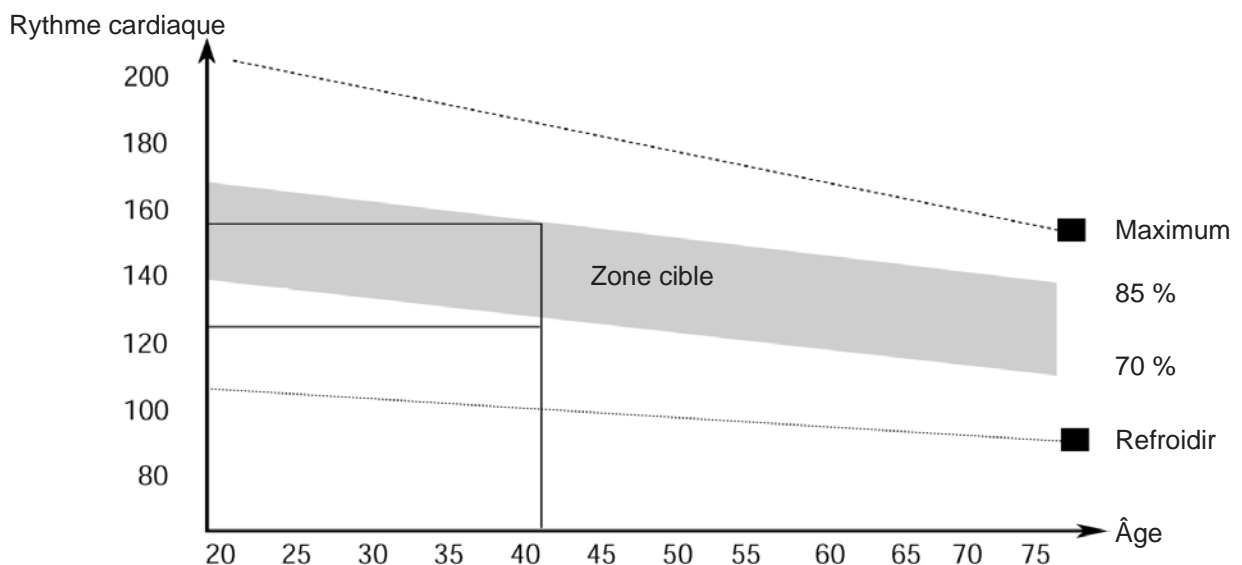
## 1. Phase d'échauffement

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



## 2. Phase d'entraînement

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



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



### 3. Phase de refroidissement (Cool Down)

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

#### Définition musculaire

Pour obtenir une croissance musculaire, le réglage de la résistance 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.

# Ordinateur | Opération



## Fonctions et fonctionnalités

- SPEED (Vitesse)** L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (0.0 – 99.9).
- RPM** L'ordinateur affiche les tours/min (0 – 999).
- TIME (Temps)** L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (0:00 – 99:59).
- DISTANCE** L'ordinateur affiche la distance (0.0 – 99.9).
- CALORIES** L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (0 - 999).
- WATT** L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (0 – 350).
- 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. Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le pouls.
- MANUAL** Mode manuel.
- PROGRAM** Programmes pré-réglés (12 programmes sont disponibles).
- H.R.C.** Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque.
- WATTS** Mode d'entraînement contrôlé par watt.
- USER** Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés.
- UP** Augmenter la résistance durant l'exercice / Ajuster les valeurs.
- DOWN** Réduire la résistance durant l'exercice / Ajuster les valeurs.
- MODE** Confirmer vos entrées.
- RESET** Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données. Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'affichage initial.
- START/STOP** Appuyez sur le bouton pour démarrer (START) ou pour arrêter (STOP) l'exercice.
- RECOVERY** Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.
- BODY FAT** Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Transformateur d'alimentation. L'ordinateur se mettra en marche et l'affichage complet apparaîtra pendant environ 2 secondes (figure 1). Le diamètre des roues apparaîtra ensuite (figure 2) pendant 1 seconde. À l'étape suivante vous pouvez entrer les données utilisateur en sélectionnant un utilisateur de U1 à U4 à l'aide de la molette de commande et confirmer avec « MODE ». Saisir le sexe, l'âge, la taille et le poids (figure 3). Après avoir saisi toutes les données utilisateur, l'ordinateur bascule sur le menu principal (figure 4).

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.

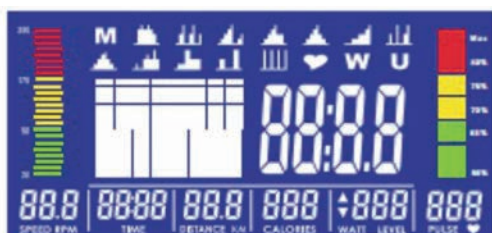


Figure 1



Figure 2



Figure 3



Figure 4

## Sélection de la séance

Sélectionnez le mode entraînement à l'aide de la molette de commande et pressez sur « MODE » pour confirmer :

M (manuel) -> P (programme 1-12, figure 5) -> H.R.C (figure 6) -> W (WATTS, figure 7) -> U (utilisateur, figure 8).



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

## Mode manuel

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « M » et « MODE », vous passez au mode manuel. Maintenant vous pouvez appuyer sur la touche « MODE » et « UP/DOWN » pour régler la difficulté initiale (figure 9). Vous pouvez actionner la touche « START/STOP » aussi sans saisir d'abord des valeurs pour commencer l'entraînement immédiatement et sans restrictions. Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

- a. TIME (Temps; figure 10)
- b. DISTANCE (figure 11)
- c. CALORIES (figure 12)
- d. PULSE (Pouls; figure 13)

Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « MODE », 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 « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12



Figure 13



Figure 14

## Programmes pré-réglés

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes). Après la sélection de « Program » et « MODE », appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un des 12 programmes (P1 à P12, figure 15). Sélectionner le niveau de tension initial (utilisez « UP », « DOWN » et « MODE » pour sélectionner, figure 16). Vous devez maintenant pré-régler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Figure 15



Figure 16

## H.R.C mode

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner l'une des alternatives suivantes :

(figure 17) = 55% de la fréquence cardiaque maximale =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

(figure 18) = 75% de la fréquence cardiaque maximale =  $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

(figure 19) = 90% de la fréquence cardiaque maximale =  $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

(figure 20) = TA = Target H.R.C. - - Vous souhaitez saisir un pouls cible vous-même.

Dans le programme « TA » appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour la saisie du pouls cible (min. 30 et max. 230). Vous devez maintenant pré-régler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE » (figure 21). Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Figure 17



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21

## Mode d'entraînement avec contrôle des watts

Ce mode est un mode d'entraînement indépendant de la vitesse. L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Après la sélection de ce mode (« W » et « MODE »), saisir la valeur Watt. La valeur Watt est par défaut 120 (figure 22) - utilisez les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et « MODE » pour changer la valeur. Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE » (figure 23). Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Vous pouvez modifier la valeur Watt à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Figure 22



Figure 23

## Mode programme utilisateur

Après avoir sélectionné ce mode (« U » et « MODE » pour confirmation), utilisez les boutons « UP » et « DOWN » pour créer votre propre profil utilisateur (figure 24). Vous pouvez présélectionner un niveau de résistance différent pour 8 colonnes au total. Appuyez sur « MODE » pour continuer ou maintenez le bouton MODE enfoncé pendant au moins 2 secondes pour quitter le procédé de réglage. Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE » (figure 23). Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Figure 24



Figure 25

## Recovery (Fonction spéciale)

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs. Maintenant enfoncez la touche « RECOVERY ». L'ordinateur commence à compter 60 secondes (figure 26). Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque à travers les capteurs à main.

Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1. Enfoncez de nouveau la touche „Recovery” (après mesurage), pour remettre l'écran dans l'état de départ.



Figure 26



Figure 27

## Body fat (Mesure du taux de graisse corporelle)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction. **Ux** (figure 28) sera affiché. Gardez les deux mains sur les capteurs manuels pendant la mesure. Quand le pouls est détecté, l'affichage présente les symboles selon les figures 29 et 31. La mesure dure environ 8 secondes. Après la mesure, l'IMC (figure 32), le % de masse grasseuse (figure 33) et le symbole (figure 34) d'avis de masse grasseuse seront affichés.



Figure 28



Figure 29



Figure 30



Figure 31



Figure 32

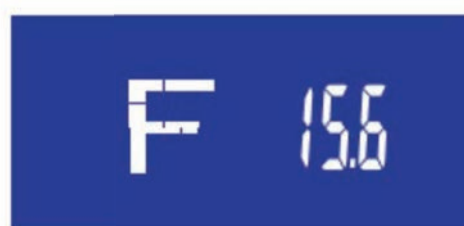


Figure 33



Figure 34

## Messages d'erreur

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

« E-1 » signifie qu'aucun signal de fréquence cardiaque n'a été détecté.

« E-4 » apparaît si les valeurs de % de masse grasseuse ou d'IMC sont trop faibles (<5) ou trop élevées (> 50).

## Chargeur d'alimentation USB

L'ordinateur peut être utilisé pour charger votre tablette ou un autre appareil mobile via le port USB intégré.

### Connexion **Bluetooth®**

L'ordinateur peut être connecté via **Bluetooth®** pour communiquer avec les apps iconsole+ ou FitHiWay. Veuillez vous référer aux instructions relatives à l'application.

#### Remarques:

1. Si 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
2. Si la fonction de chargement USB ou le **Bluetooth®** sont utilisés, la consommation augmente. Dans ce cas, nous recommandons l'utilisation d'un adaptateur 9V 1.3A.
3. En cas de dysfonctionnement, déconnectez l'appareil de la source d'alimentation et reconnectez après quelques minutes.
4. En modes H.R.C ou RÉCUPÉRATION l'utilisateur doit tenir constamment les capteurs manuels (ou porter une ceinture thoracique compatible) pour détecter correctement les pulsations.
5. Si l'ordinateur est connecté via **Bluetooth®** il se mettra de lui-même hors tension. Si vous voulez de nouveau le mettre sous tension, vous devez tout d'abord déconnecter la connexion **Bluetooth®**.



# UTILISATION DE L'APPLICATION ICONSOLE+

Votre appareil est compatible avec les appareils iOS ou Android suivants:

## Appareils iOS :

iPod touch\* (4e génération)  
iPod touch\* (3e génération)  
iPhone\* 4S  
iPhone\* 4  
iPhone\* 3GS  
iPad\* 2  
iPad\*

## Appareils Android :

tablet Android OS 4.0 ou supérieur  
tablet Android 1280 x 800 pixels  
Android phone OS 4.0 ou supérieur  
Android phone 800 x 480 pixels


Vous pouvez utiliser de nombreuses fonctions de votre ordinateur d'entraînement avec des équipements compatibles et gérer facilement l'entraînement via votre appareil mobile. Vous pouvez aussi partager vos données sur les réseaux sociaux tels que Facebook ou Twitter. Bluetooth doit être activé afin de pouvoir établir une connexion.

Téléchargez d'abord l'application « iConsole+ » et installez-la sur votre appareil iOS ou Android.

Vous pouvez la trouver à l'aide de la fonction de recherche d'application de votre appareil ou à l'aide du code QR ci-dessous :



Afin d'établir une connexion avec un appareil iOS, activez la fonctionnalité Bluetooth de votre appareil et recherchez l'ordinateur d'entraînement (p. ex. « iConsole XXX »). Établissez une connexion et lorsqu'un mot de passe vous est demandé, entrez « 0000 ».

Pour établir une connexion avec un appareil Android, Bluetooth doit également être activé. Démarrez l'application iConsole+ et cliquez sur l'icône « Scan » : 

Une fois que l'ordinateur d'entraînement (p. ex. « iConsole XXX ») a été trouvé, vous pouvez établir la connexion.

Si un mot de passe vous est demandé, entrez « 0000 ».

Une fois la connexion établie avec succès, votre ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement.

Avant de pouvoir utiliser l'application, vous devez saisir vos données personnelles et vos paramètres sous le menu « Setting » (paramètres). Là, vous pouvez par exemple entrer les paramètres « Metric » (métrique) ou « Imperial » (système de mesure anglais) et sous « My Profile », vos données personnelles telles que votre nom, âge, poids, ect.

En principe, l'application est mise à jour à intervalles réguliers, c'est-à-dire que les menus, les masques et les options d'entrée présentés ici peuvent différer et ne seront donc traités sommairement.

Dans l'ensemble, l'application s'explique d'elle-même et devrait donc être utilisée de manière intuitive.

### Entraînement avec l'application iConsole+

Sous le menu « Training », l'application permet l'utilisation de profils de programme prédéfinis, l'entraînement en watts ou par impulsions (HRC). L'option « Quick Start » offre à l'utilisateur un accès direct à l'entraînement à domicile.



Exemple menu principal (affichage sur l'iPhone\*)



Exemple pour l'affichage des données d'entraînement data (affichage sur la tablet Android)

### Partager les données d'entraînement

Une fois la session terminée, l'application affiche un résumé de l'entraînement. Voici à quoi elle peut ressembler :



Si vous êtes membre du réseau social Facebook ou Twitter, vous pouvez partager ces résultats avec vos amis en cliquant simplement sur le bouton approprié.

\*iPad, iPhone, iPod et iPod touch sont des marques déposés d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays.

**Boutons de fonction de l'application :**



**DÉMARRER un entraînement**



**Pour la saisie des paramètres ou valeurs cibles**



**Bouton de réglage des valeurs**



**METTRE FIN à un entraînement / stop**



**PAUSE**



**Entrer la spécification des watts**



**Retour à la sélection du mode de fonctionnement**

# 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.

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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

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

# Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

## Environmental protection



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



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

For service, accessories and spare parts, please contact: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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

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

# Conditions de garantie et de réparations

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

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

## Instructions pour la protection de l'environnement



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

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :  
[info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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

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



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



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**