

CROSSTRAINER ERGOMETER KRATOS

SF-1910



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

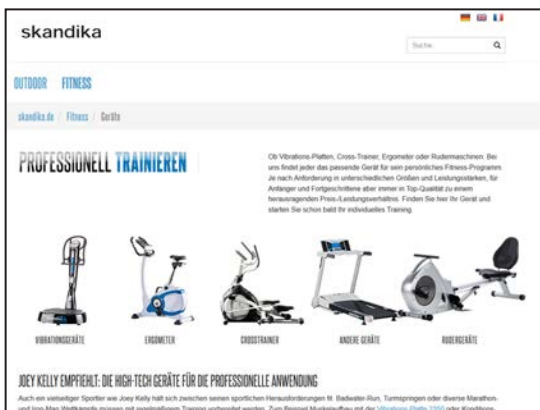
Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Explosionszeichnung.....	4
Aufbauanleitung.....	6
Auf- und abwärmen.....	10
Computer-Bedienungsanleitung.....	11
Bluetooth® -Übertragung	18
Garantiebedingungen	19

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone



Wichtig!

Lesen Sie diese Anleitung vor der Benutzung des Gerätes sorgfältig! Bewahren Sie diese Anleitung für späteres Nachschlagen auf. Die aktuellen Spezifikationen dieses Produktes können von den gezeigten Abbildungen abweichen. Änderungen vorbehalten.

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank für den Kauf dieses Elliptical-Heimtrainers! Lesen Sie diese Anleitung vor der Benutzung sorgfältig durch – dies dient Ihrer Sicherheit und dem effektiveren Gebrauch. Entnehmen Sie vor dem Aufbau alle Teile dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit.

Wichtige Sicherheitshinweise

Vorsichtsmaßnahmen

Lesen Sie diese Anleitung komplett durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

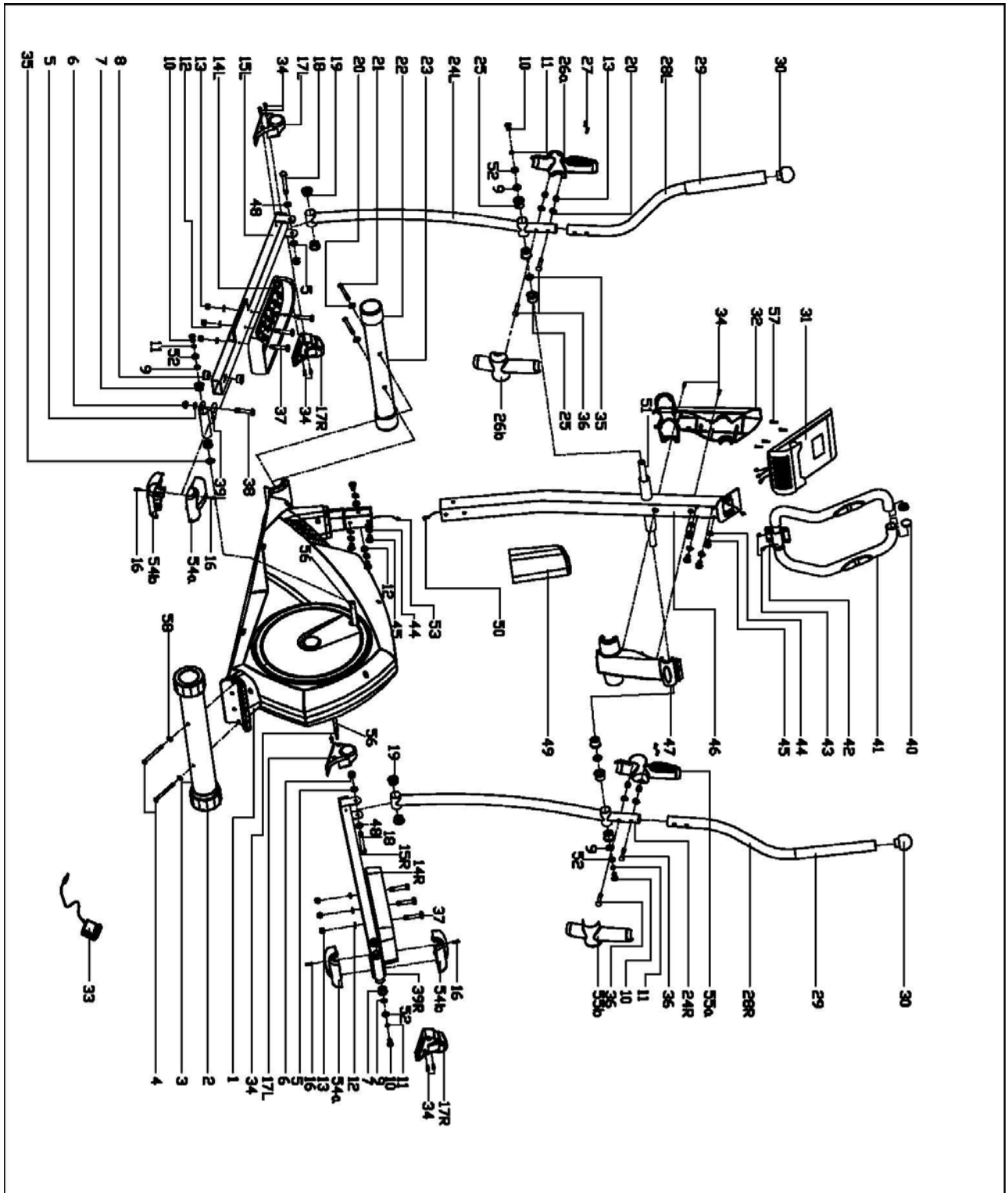
- Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz.
- Legen Sie beim Zusammenbau eine geeignete Unterlage unter das Gerät (z. B. eine Gummimatte oder eine Holzplatte etc.), um Verschmutzungen und Ähnliches zu vermeiden.
- Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 2 Meter befinden. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
- Benutzen Sie niemals scharfe Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach dem Trainingsende. Bauen Sie das Gerät exakt nach Maßgabe dieser Anleitung auf.
- Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Er kann Sie bei der Einstellung/Festlegung der maximalen Belastungsspezifika (z. B. dem Tretwiderstand oder der Trainingsdauer) unterstützen. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert. Benutzen Sie ausschließlich originale Ersatzteile.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Menschen mit Behinderungen oder Kinder sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
- Die Leistung des Gerätes erhöht sich mit der Steigerung des Trainingstempos (geschwindigkeitsabhängiges Trainingsgerät) und umgekehrt. Das Gerät ist mit einem Widerstandsverstellknopf ausgerüstet. Der Tretwiderstand kann verringert werden, indem der Verstellknopf niedriger (in Richtung Stufe 1) eingestellt wird. Die Erhöhung des Tretwiderstandes erfolgt durch Drehen auf eine höhere Stufe (bis max. Stufe 8).

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! / Maximales Benutzergewicht: 100 kg

Explosionszeichnung



Teileliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Hintere Endkappe	2
03	Hintere Standfuß	1
04	Schraube M8x90	2
05	Unterlegscheibe D10xR20x2	4
06	Mutter M10	4
07	Kunststoffführung R28x16xR16.1	4
08	Führung R18xR10x11	4
09	Unterlegscheibe	4
10	Schraube M10x20	4
11	Federscheibe d10	4
12	Unterlegscheibe D8xR16x1.5	10
13	Mutter M8	10
14L/R	Trittfläche L/R	je 1
15L/R	Trittflächenrahmen L/R	je 1
16	Schraube M5x10	4
17L/R	Schutzabdeckung L/R	je 2
18	Sechskantschraube R12xM10x80	2
19	Achsenführung R12xR32x15	4
20	Unterlegscheibe D8xR19x1.5xR30	6
21	Schraube M8x72	2
22	Vordere Endkappe	2
23	Vorderer Standfuß	1
24L/R	Schwungarm L/R	je 1
25	Achsenführung R16xR31x23	6
26a/b	Schutzabdeckung	je 1
27	Schraube ST3.5x13	4
28L/R	Lenkergriff L/R	je 1
29	Schaumstoffgriff	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
30	Endkappe	2
31	Computer	1
32	Schutzabdeckung	1
33	Adapter	1
34	Schraube ST4.2x18	10
35	Wellscheibe	4
36	Schraube M8x45	4
37	Sechskantschraube M8x45	6
38	Sechskantschraube M10x55	2
39R/L	L/R Trittflächenaufhängung	je 1
40	Endkappe	2
41	Schaumstoffgriff	2
42	Fixer Handlauf	1
43	Pulskabel	2
44	Federscheibe d8	8
45	Schraube M8x16	8
46	Lenkerstütze	1
47	Schutzabdeckung	1
48	Unterlegscheibe D12xR24x2	2
49	Schutzabdeckung	1
50	Verbindungskabel	1
51	Langachse	1
52	Unterlegscheibe D10xR20x2	4
53	Sensorkabel	1
54a/b	Schutzabdeckung	je 2
55a/b	Schutzabdeckung	je 1
56L/R	Pedalarm R/L	je 1
57	Schraube	4
58	Unterlegscheibe D8x2xR25xR39	2

Aufbauanleitung

Hinweis

Die meisten der aufgeführten Teile für den Zusammenbau sind separat verpackt. Einige Teile könnten jedoch bereits vormontiert sein, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Stellen Sie auf jeden Fall sicher, dass alle Teile - wie in dieser Anleitung beschrieben - korrekt montiert sind.

Vorbereitung:

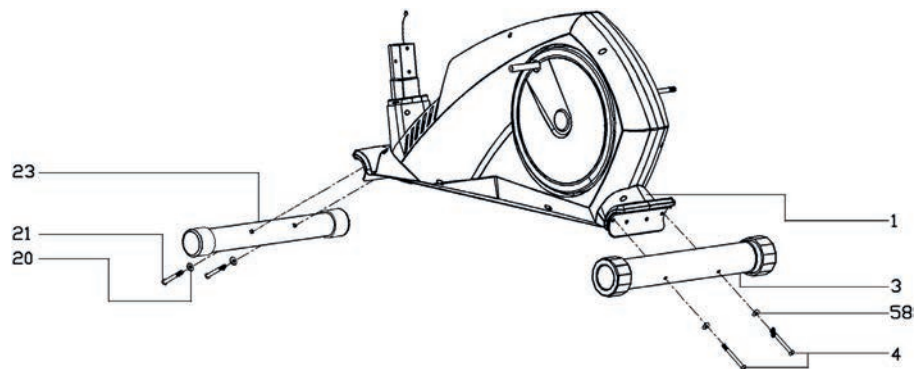
- A. Stellen Sie sicher, dass genügend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- B. Benutzen Sie das beigefügte Werkzeug für den Zusammenbau.
- C. Prüfen Sie, ob alle für den Aufbau benötigten Teile vorhanden sind.

Wir empfehlen ausdrücklich, dieses Gerät mit mindestens 2 Personen aufzubauen.

Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (23) am Vorderteil des Hauptrahmens (1) mit den Schrauben (21) und Unterlegscheiben (20).

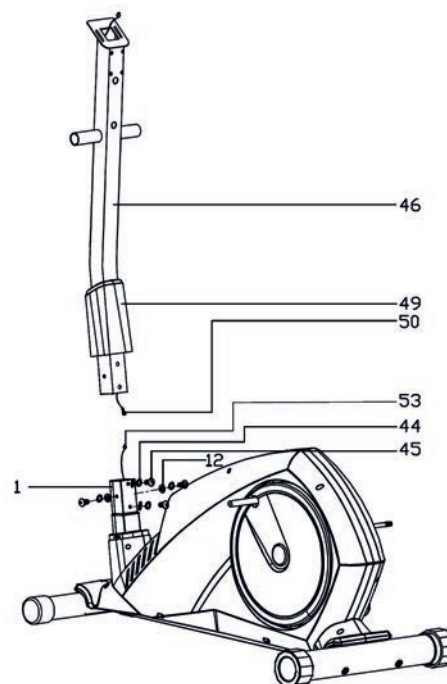
Befestigen Sie den hinteren Standfuß (3) am hinteren Teil des Hauptrahmens (1) mit den Schrauben (4) und Unterlegscheiben (58).



Schritt 2

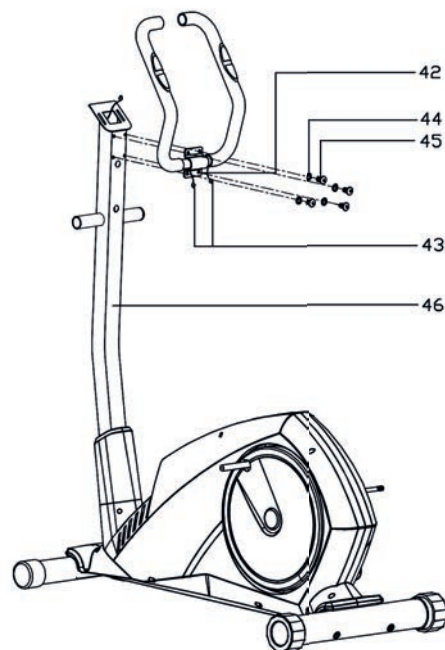
Schieben Sie die Schutzabdeckung (49) von unten über die Lenkerstütze (46);

Verbinden Sie das Verbindungskabel (50) mit dem Sensorkabel (53) und befestigen Sie die Lenkerstütze (46) mit den Schrauben (45), Federscheiben (44) und Unterlegscheiben (12) wie abgebildet am Hauptrahmen (1). Schieben Sie dann die Schutzabdeckung (49) nach unten, bis diese an ihrem Platz bleibt.



Schritt 3

Führen Sie die Pulskabel (43) durch das Loch am oberen Ende der Lenkerstütze (46). Befestigen Sie den fixen Handlauf (42) mit den Schrauben (45) und Federscheiben (44) wie abgebildet an der Lenkerstütze (46).



Schritt 4

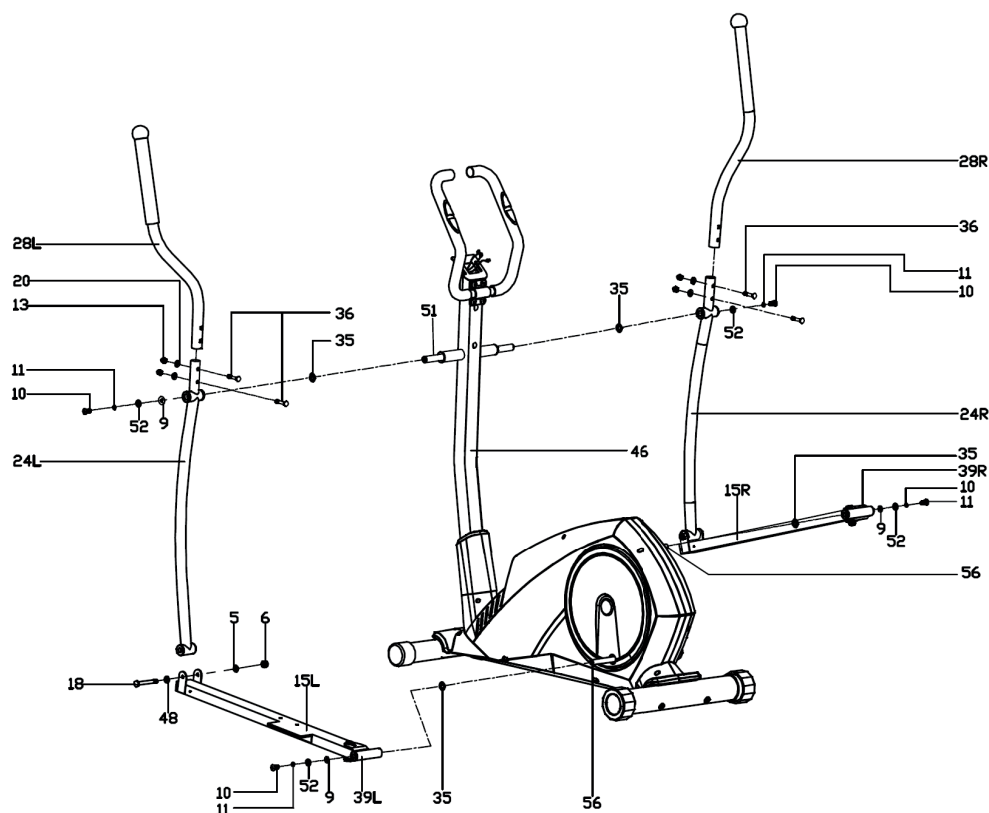
Befestigen Sie die beiden Schwungarme (24L/R) auf jeder Seite mit den Schrauben (10), Federscheiben (11), Unterlegscheiben (52) und (9), sowie den Wellscheiben (35) an der Achse (51). Ziehen Sie diese Verbindungen noch nicht ganz fest an.

Befestigen Sie die rechte und linke Trittplächenaufhängung (39L/R) mit den Schrauben (10), Federscheiben (11), Unterlegscheiben (52) und (9), sowie den Wellscheiben (35) an den Pedalarmen (56L/R). Ziehen Sie diese Verbindungen noch nicht ganz fest an.

Verbinden Sie die beiden Schwungarme links und rechts (24L/R) mit den jeweiligen Trittplächenrahmen (15L/R). Hierzu benötigen Sie die Sechskantschrauben (18), Unterlegscheiben (5) und (48) und die Muttern (6).

Ziehen Sie nun alle obigen Verbindungen kraftschlüssig an.

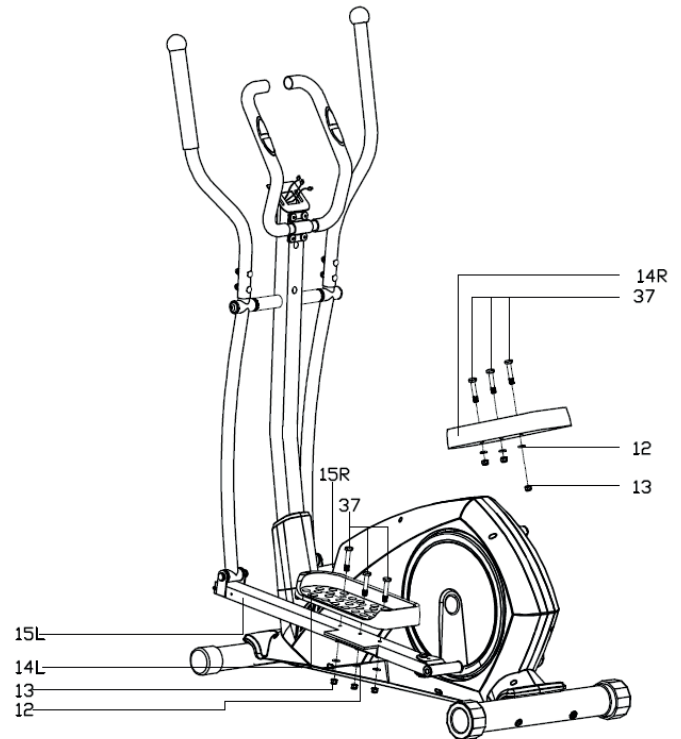
Montieren Sie nun die Lenkergriffe (28L/R) mit Hilfe der Schrauben (36), Unterlegscheiben (20) und Muttern (13) an die beiden Schwungarme (24L/R).



Schritt 5

Befestigen Sie die linke und rechte Trittpläche (14L/R) mit den Sechskantschrauben (37), Unterscheiben (12) und Muttern (13) am jeweiligen Trittplächenrahmen (15L/R).

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

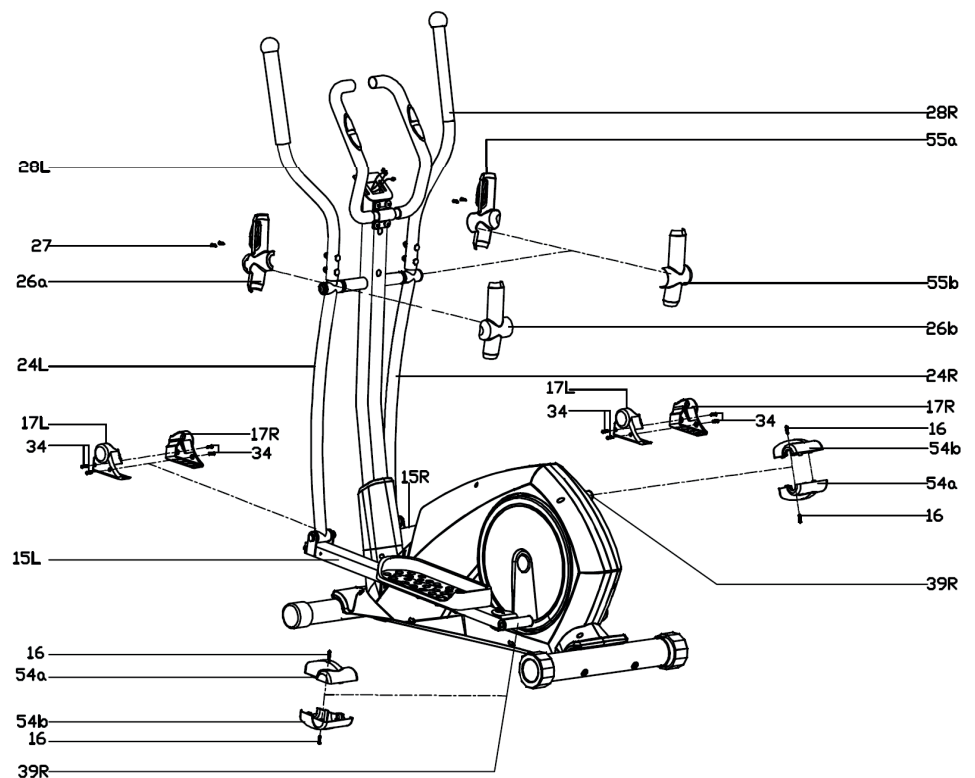


Schritt 6

Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (26a/b) und (55a/b) mit den Schrauben (27) an den Lenkergriffen (28L/R) und Schwungarmen (24L/R) wie abgebildet.

Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (17L/R) mit den Schrauben (34) an den Trittplächenrahmen (15L/R).

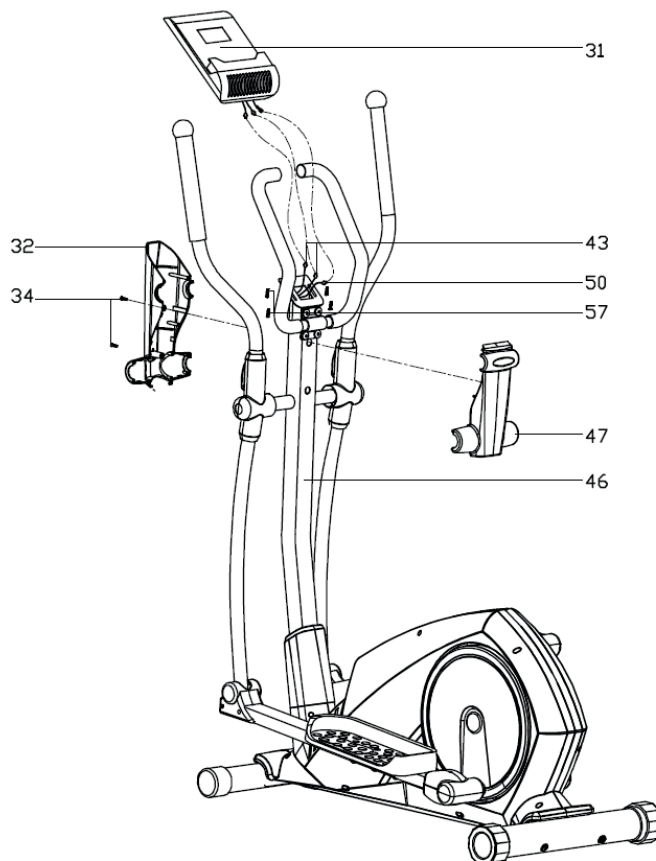
Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (54a/b) mit den Schrauben (16) an den Trittlächenaufhängungen (39L/R).



Schritt 7

Verbinden Sie alle Kabel (50 & 43) mit dem Computer (31) und montieren Sie diesen dann auf die Halterung oben auf der Lenkerstütze (46) mit den Schrauben (57) wie dargestellt.

Befestigen Sie die Schutzabdeckungen (32 & 47) mit den Schrauben (34) an der Lenkerstütze (46).



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

Auf- und Abwärmen

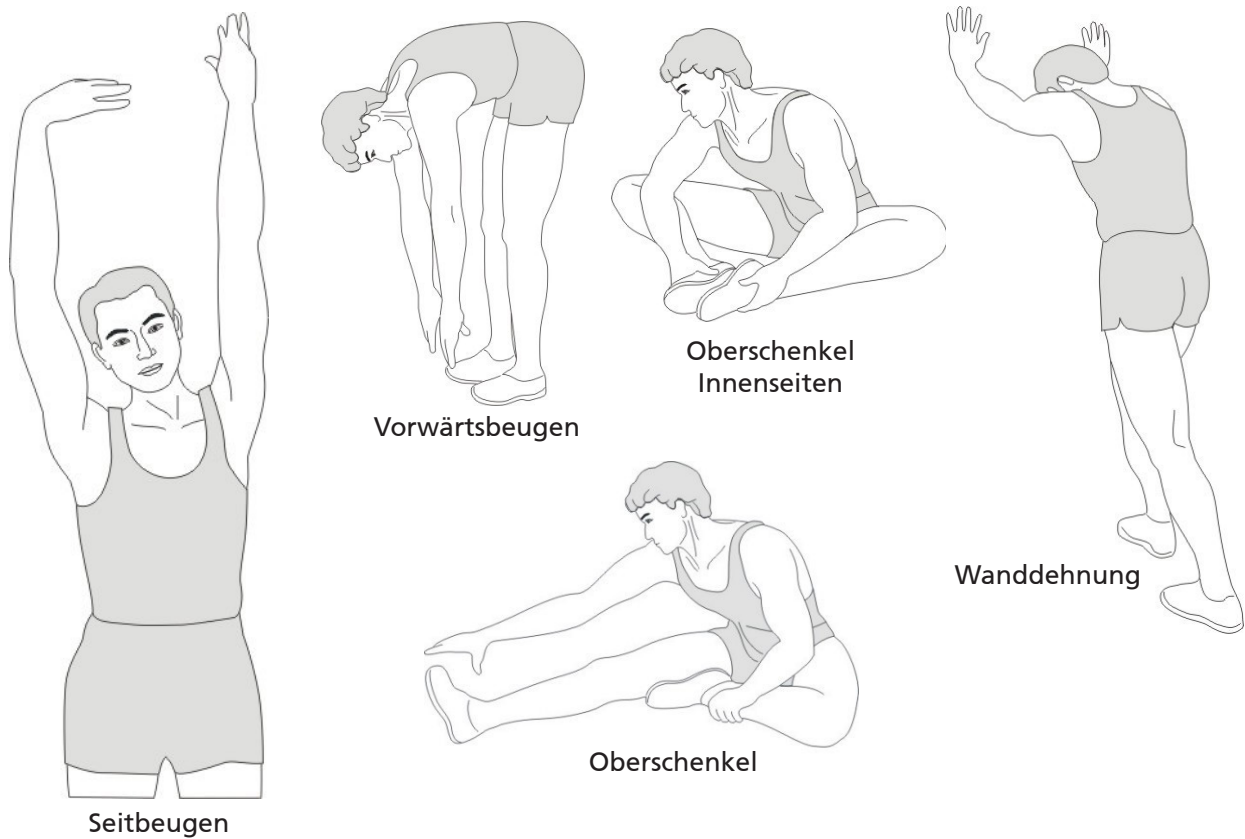
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

Computer-Bedienungsanleitung

Funktionen und Eigenschaften:

FUNKTION / BESCHREIBUNG

TIME (Zeit)

Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (0:00 – 99:59). Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).

SPEED (Tempo)

Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (0 – 99,9 km/h).

RPM

Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0 – 999).

DISTANCE (Entfernung)

Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (0 – 99,99). Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben (max. 99,9 km). Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.

CALORIES (Kalorien)

Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9999 kcal). Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.

PULSE (Herzfrequenz)

Der Computer zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an. Sie können vor dem Training einen Zielpulswert (30-230 Schläge je Minute) vorgeben. Während des Trainings wird der Computer dann ständig die Pulsfrequenz prüfen und Sie durch ein akustisches Signal warnen, wenn die Zielpulsfrequenz erreicht oder überschritten wird.

WATTS

Hier zeigt der Computer den aktuellen Wert für die Wattzahl an (0 – 999).

MANUAL

Manueller Modus

BEGINNER / ADVANCE / SPORTY

Je 4 Programme für Anfänger / Fortgeschrittene / sportliche Benutzer.

CARDIO

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

WATT PROGRAM

Watt-kontrollierter Trainingsmodus.

Up (Auf)

Erhöht den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Down (Ab)

Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Mode / Enter

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 Herzerholungsratenmessung zu starten.

Body fat (Körperfett)

Drücken Sie diese Taste, um die Fettmessung zu starten.

Einschalten:

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren (Abb. 1).

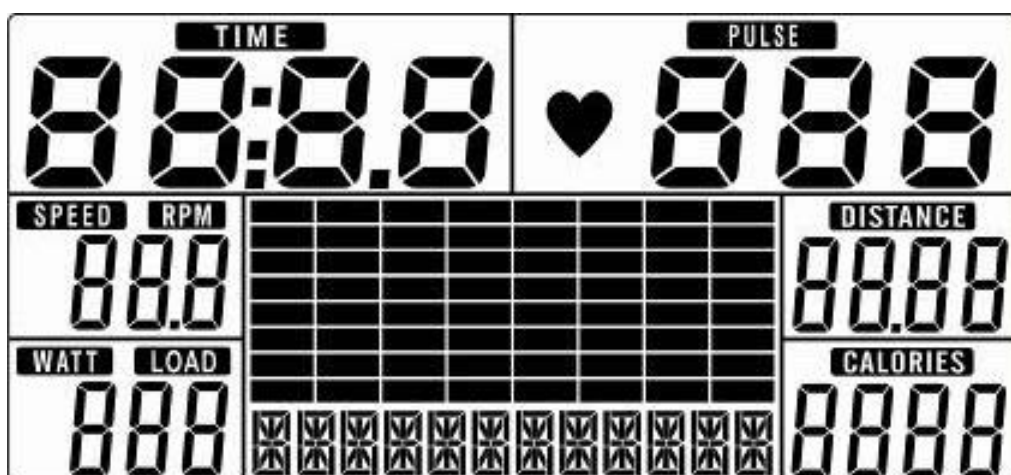


Abb. 1

Trainingsauswahl

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit „UP“ und „DOWN“ aus und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung: M (Manuell) (Abb. 2) -> Beginner (Abb. 3) -> Advance (Abb. 4) -> Sporty (Abb. 5) -> Cardio (Abb. 6) -> Watt (Abb. 7).

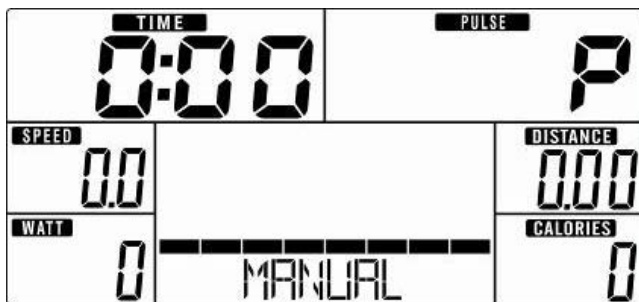


Abb. 2

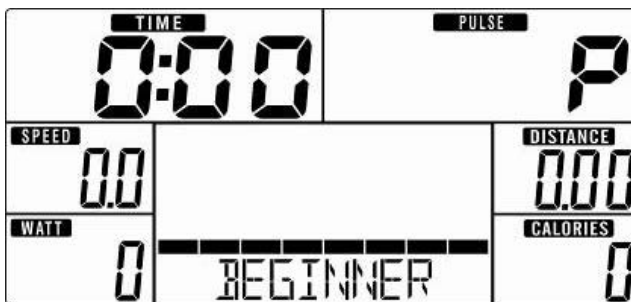


Abb. 3

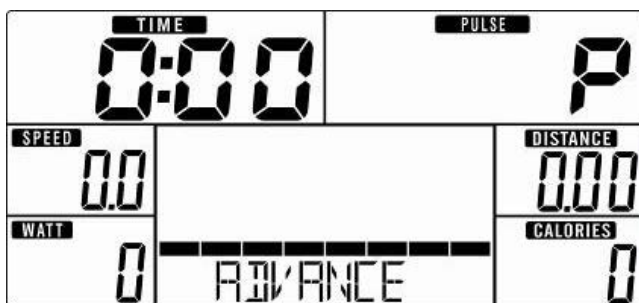


Abb. 4

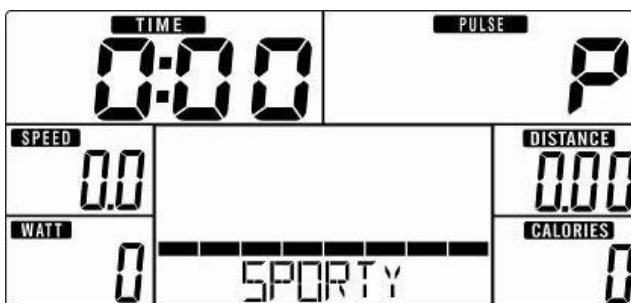


Abb. 5



Abb. 6

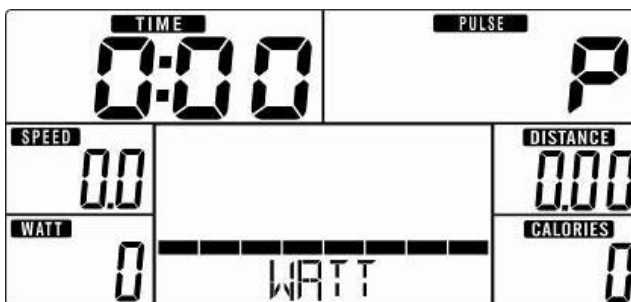


Abb. 7

Manueller Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „M“ und „MODE/ENTER“ befinden Sie sich im manuellen Modus. Drücken Sie die Taste „START/STOP“. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit einstellen. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- TIME (Trainingszeit, Abb.8)
- DISTANCE (Distanz, Abb. 9)
- CALORIES (Kalorienverbrauch, Abb. 10)
- PULSE (Puls, Abb. 11)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht „START/STOP“ nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE/ENTER“ 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.

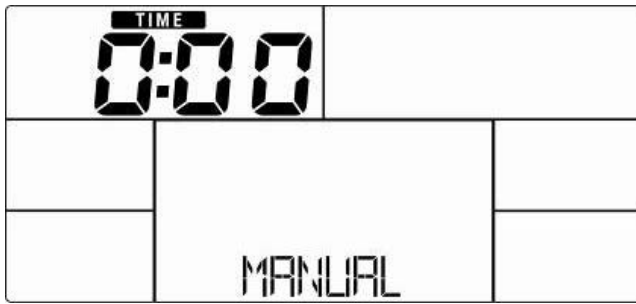


Abb. 8

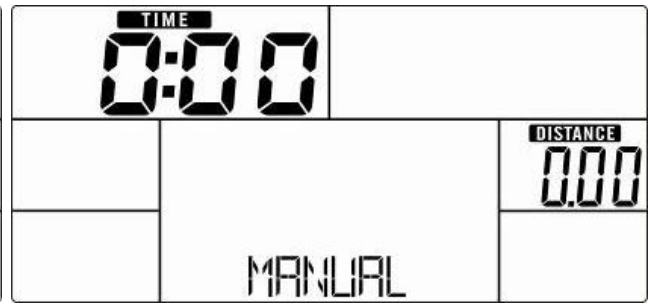


Abb. 9

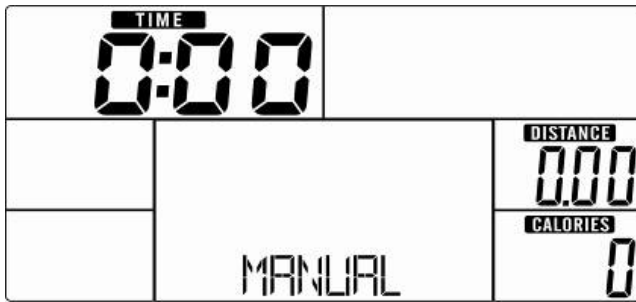


Abb. 10

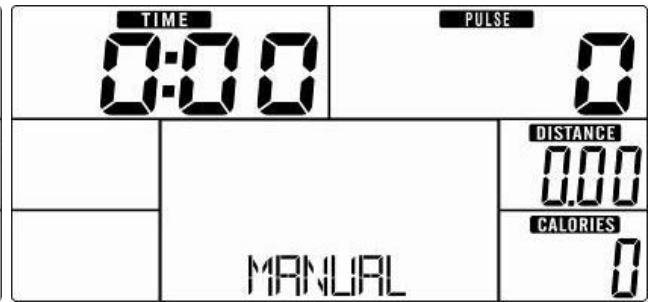


Abb. 11

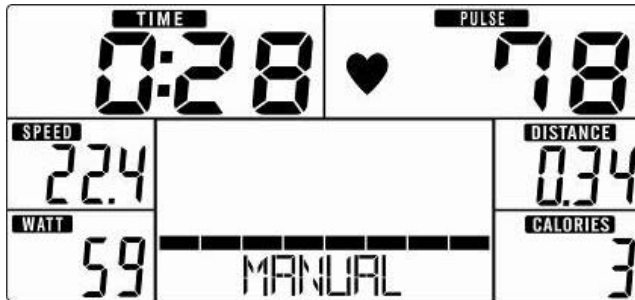


Abb. 12

Beginner (Anfänger-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für Anfänger). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „BEGINNER 1“ (siehe Abb. 13) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit einstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

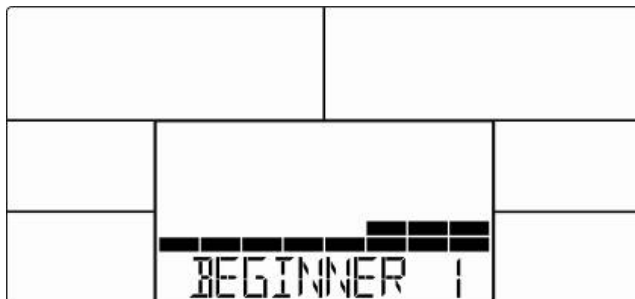


Abb. 13

Advance (Fortgeschrittenen-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für Fortgeschrittene). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „ADVANCE 1“ (siehe Abb. 14) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). 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.

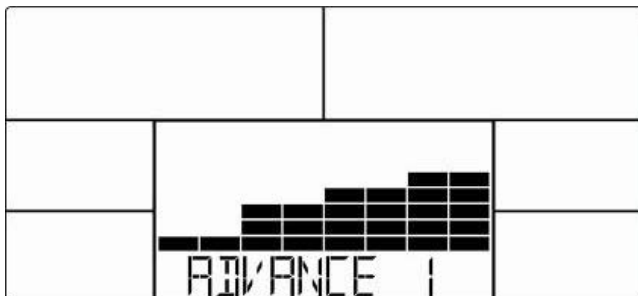


Abb. 14

Sporty (Sportler-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für sportliche Benutzer). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „SPORTY 1“ (siehe Abb. 15) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). 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.

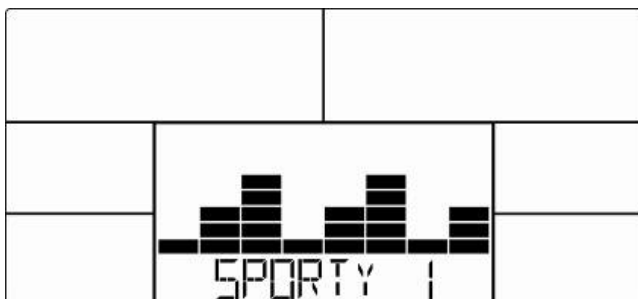


Abb. 15

Cardio mode (H.R.C.-Modus)

Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herzenkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Stellen Sie zunächst mit „UP“ und „DOWN“ Ihr Alter ein (Abb.16). Wählen Sie dann mit „UP“ oder „DOWN“ eine der folgenden Alternativen aus:

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

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

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

oder „TAG“ = Zielherzrate - - Wert für Zielherzrate eingeben

Im „TAG“ Modus können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (Standardeinstellung = 100).

Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). 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.

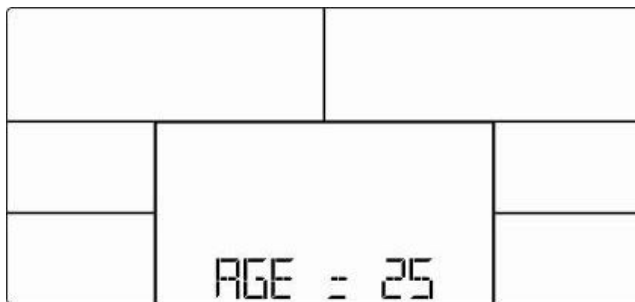


Abb. 16



Abb. 17

WATT-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (Abb. 18) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE / ENTER“ ändern. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). 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.



Abb. 18

Recovery (Herzholungsratenmessung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzholungsrate (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) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 19), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6) [Abb. 20], wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.

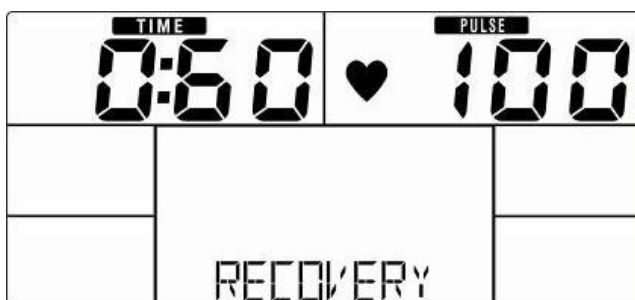


Abb. 19



Abb. 20

Körperfett

Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

Stellen Sie Ihr Geschlecht (Abb.21), Ihr Alter, Ihre Größe und Ihr Gewicht ein. Halten Sie beide Hände an den Handpulssensoren, während die Messung ausgeführt wird (Abb. 22). Es wird ca. 8 Sekunden dauern, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach der Messung werden ein Klassifizierungssymbol, der Körperfettanteil in % (Abb. 23) und der BMI (Abb. 24) für ca. 30 Sekunden angezeigt.

Fehlermeldungen

"= = " " = =" (Abb. 25) 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 (bzw. den Brustgurt richtig angelegt haben), damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

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

"E-4" erscheint (Abb. 26), wenn die Werte für BMI oder Körperfett zu gering (<5) oder zu hoch (> 50) sind.

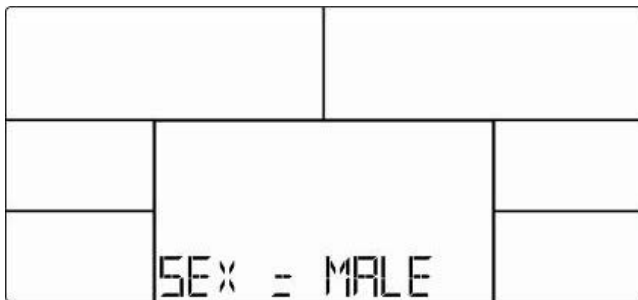


Abb. 21

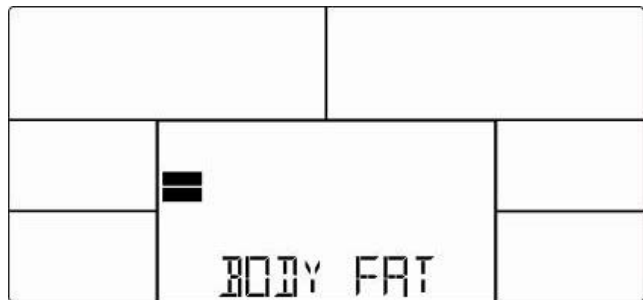


Abb. 22

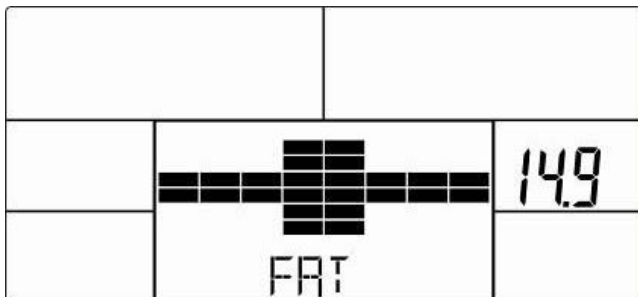


Abb. 23

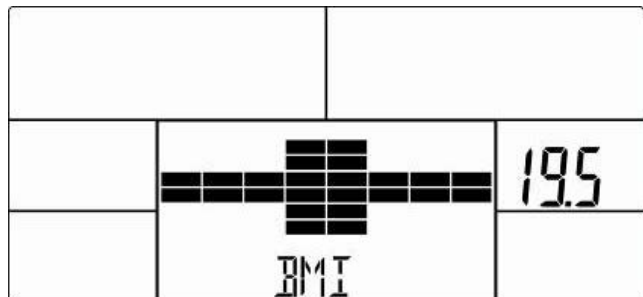


Abb. 24

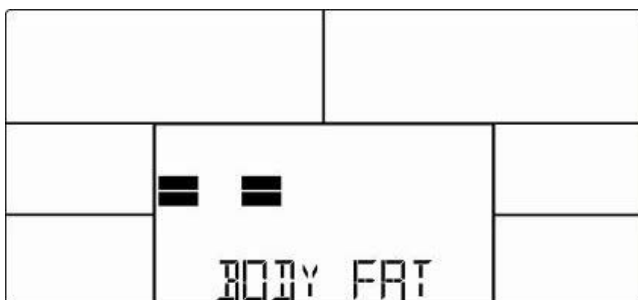


Abb. 25

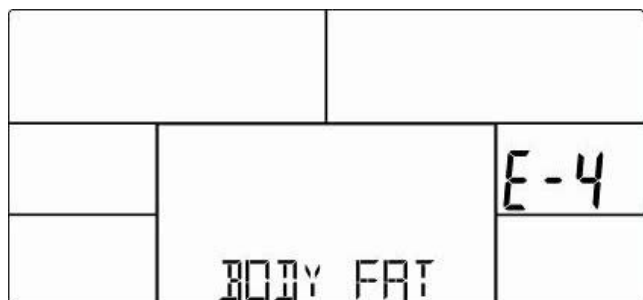


Abb. 26

Anmerkungen:

- 1) 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.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

Bluetooth®-Übertragung

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

Hinweise:

1. Der Computer dieses Gerätes ist vorbereitet für eine Verbindung zu Ihrem Mobilgerät über eine App mit **Bluetooth®** oder Tunelinc.
2. Wenn der Computer über **Bluetooth®** oder Tunelinc verbunden ist, wird er sich selbsttätig ausschalten.

Systemvoraussetzungen:

Android 4.3 oder neuer mit **Bluetooth®** 3.0 und 4.0

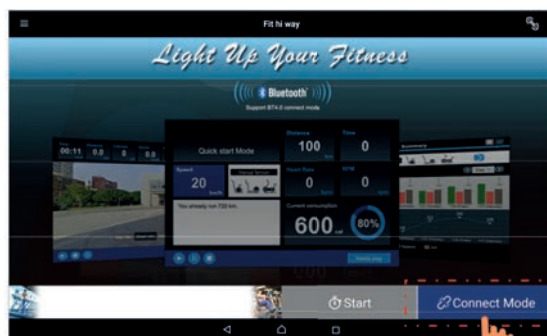
iOS 9 oder neuer mit **Bluetooth®** 3.0 und 4.0

Installation der App (am Beispiel „Fit Hi Way“):

Android: Suchen Sie nach "Fit Hi Way" im Google Play Store.

iOS: Suchen Sie nach "Fit Hi Way" im Apple App Store.

Bluetooth®-Verbindung:



1. Klicken Sie auf "Connect Mode"



2. Klicken Sie auf "Searching BT"



3. Wählen Sie das **Bluetooth®** -Gerät aus.

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

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

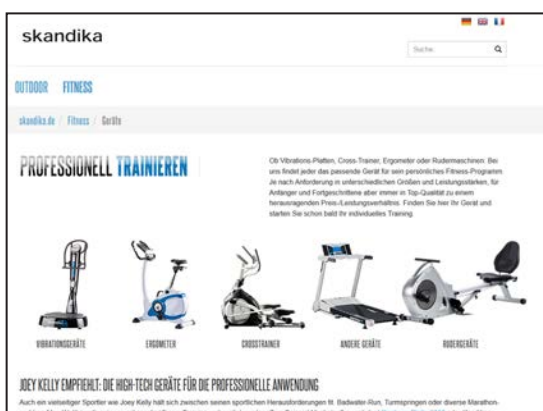
Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Table of contents

Important safety notice	21
Exploded diagram	22
Assembly instructions.....	24
Warm-up and cool-down.....	28
Computer operation manual.....	29
Transfer via Bluetooth ®	36
Guarantee Conditions.....	37

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the QR code
with your smartphone



Important

Read this manual carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Before You Start

Thank you for purchasing this Elliptical Bike! For your safety and benefit, read this manual carefully before using the machine.

Prior to assembly, remove components from the box and verify that all the listed parts were supplied.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

PRECAUTIONS

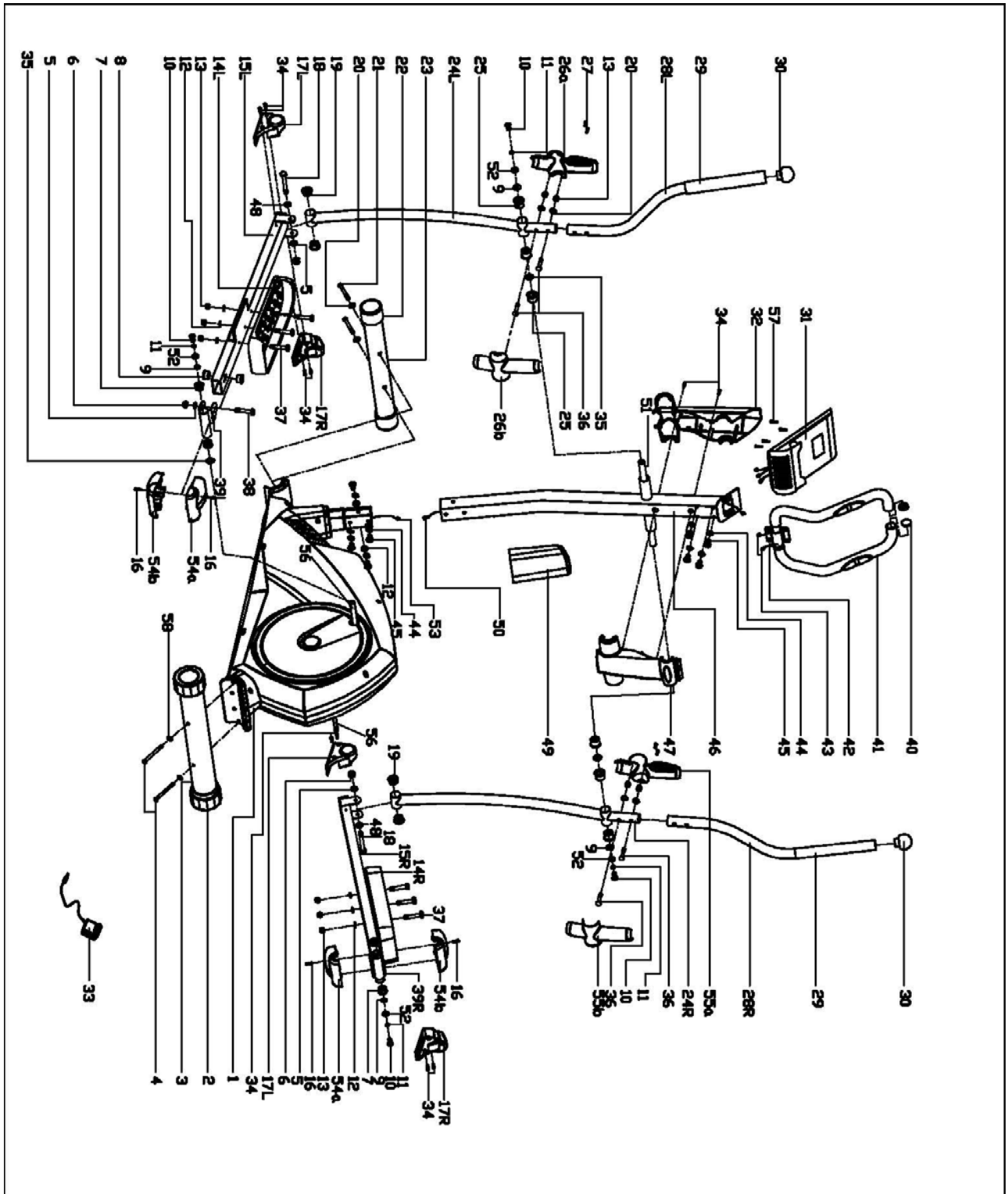
BE SURE TO READ THE ENTIRE MANUAL BEFORE YOU ASSEMBLE OR OPERATE YOUR MACHINE. NOTE THE FOLLOWING SAFETY PRECAUTIONS:

- Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection.
- Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt etc.
- To ensure safety, the equipment should have at least 2 meters of free space all around it. Do not place any sharp objects around the machine.
- Never use abrasives to clean the device. Remove drops of sweat immediately after finishing your workout. Only assemble the appliance exactly as instructed in this manual.
- Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He will support you regarding the adjustment of maximum settings (e.g. resistance or duration of training). This appliance is not suitable for therapeutic purposes.
- Never operate the device if it is not functioning properly. Only use original spare parts.
- Only one person at a time should use the machine.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Disabled persons and children should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance and assistance.
- The power of the machine increases by increasing the speed and vice versa. It is equipped with an adjustable knob to adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob towards setting 1. Increase the resistance by turning the adjusting knob towards setting 8.

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

SAVE THESE INSTRUCTIONS / Maximum user's weight: 100KG

EXPLODED DIAGRAM



Parts List

No.	Description	QTY
01	Main frame	1
02	Rear end cap	2
03	Rear stabilizer	1
04	Allen Bolt M8x90	2
05	Flat washer D10xR20x2	4
06	Nylon nut M10	4
07	Plastic bushing R28x16xR16.1	4
08	Alloy bushing R18xR10x11	4
09	D-shape washer	4
10	Allen bolt M10x20	4
11	Spring washer d10	4
12	Flat washer D8xR16x1.5	10
13	Nylon nut M8	10
14L/R	L/R Pedal	1 each
15L/R	L/R Pedal support	1 each
16	Screw M5x10	4
17L/R	Protective Guard L/R	2 each
18	Hex bolt R12xM10x80	2
19	Axle bushing R12xR32x15	4
20	Arc washer D8xR19x1.5xR30	6
21	Allen bolt M8x72	2
22	Front end cap	2
23	Front stabilizer	1
24L/R	L/R Swing tube	1 each
25	Axe bushing R16xR31x23	6
26a/b	Protective Guard	1 each
27	Screw ST3.5x13	4
28L/R	L/R handlebars	1 each
29	Foam Grip	2

No.	Description	QTY
30	Mushroom end cap	2
31	Computer	1
32	Protective Guard	1
33	Adapter	1
34	Tapping Screw ST4.2x18	10
35	Waved washer	4
36	Carriage bolt M8x45	4
37	Hexagon bolt M8x45	6
38	Hexagon bolt M10x55	2
39R/L	L/R Pedal tube joint	1 each
40	End cap	2
41	Foam grip	2
42	Fixed handlebar	1
43	Pulse wire	2
44	Spring washer d8	8
45	Allen bolt M8x16	8
46	Handlebar post	1
47	Protective guard	1
48	Flat washer D12xR24x2	2
49	Protective guard	1
50	Connection wire	1
51	Long axle	1
52	Flat washer D10xR20x2	4
53	Sensor wire	1
54a/b	Protective guard	2 each
55a/b	Protective guard	1 each
56L/R	L/R crank	1 each
57	Screw	4
58	Arc washer D8x2xR25xR39	2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Note

Most of the listed assembly hardware has been packaged separately. However, some parts are already pre-installed for your comfort. Make sure, that all parts are correctly mounted as described in the assembly instructions.

PREPARATION:

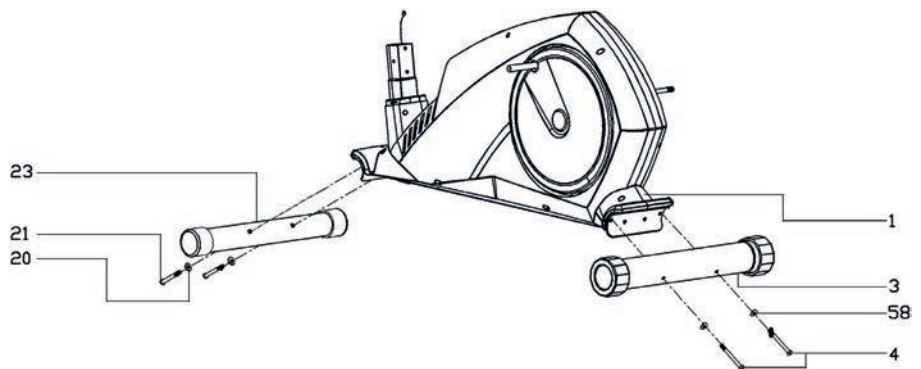
- A. Make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the included tools for assembling.
- C. Check if all needed parts are available.

We strongly recommend setting up the device with two or more people.

STEP 1

Attach the Front stabilizer (23) to the front part of the Main frame (1) with Allen bolts (21) and Washers (20).

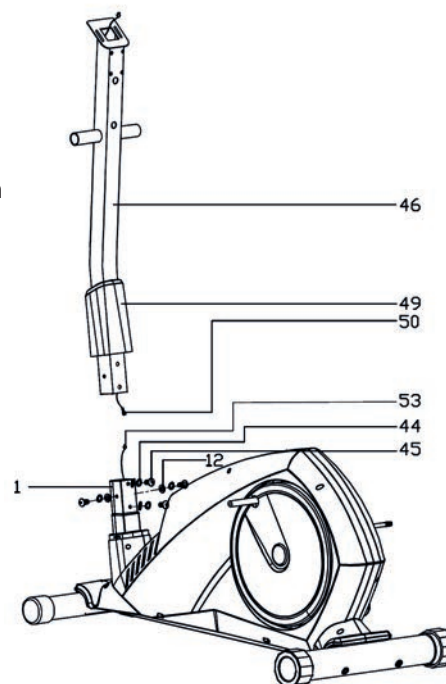
Attach the Rear stabilizer (3) to the rear part of the Main frame (1) with Allen bolts (4) and Washers (58).



STEP 2

Slide the Protective guard (49) onto the Handlebar Post (46);

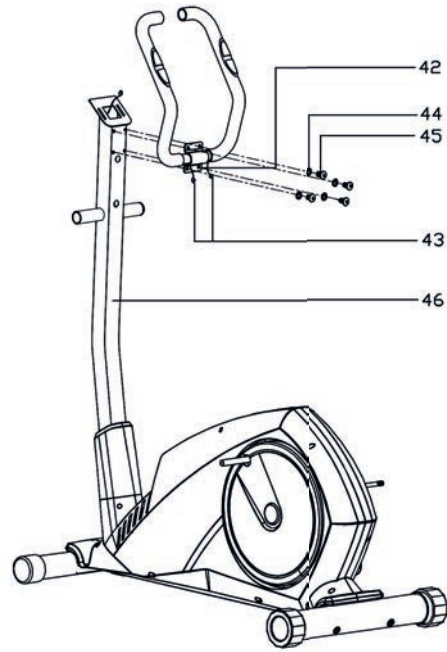
Connect the wire (50) to the Sensor wire (53) and fix the Handlebar post (46) on Main frame (1) with Allen bolts (45), Spring washers (44) and Flat washers (12). Slide down the Protective Guard (49) and fit in place.



STEP 3

Put the Pulse wire (43) through Handlebar post and the top of computer bracket hole (46)

Lock the Fixed handlebar (42) to the Handlebar post (46) with Allen bolts (45) and Spring washers (44).



STEP 4

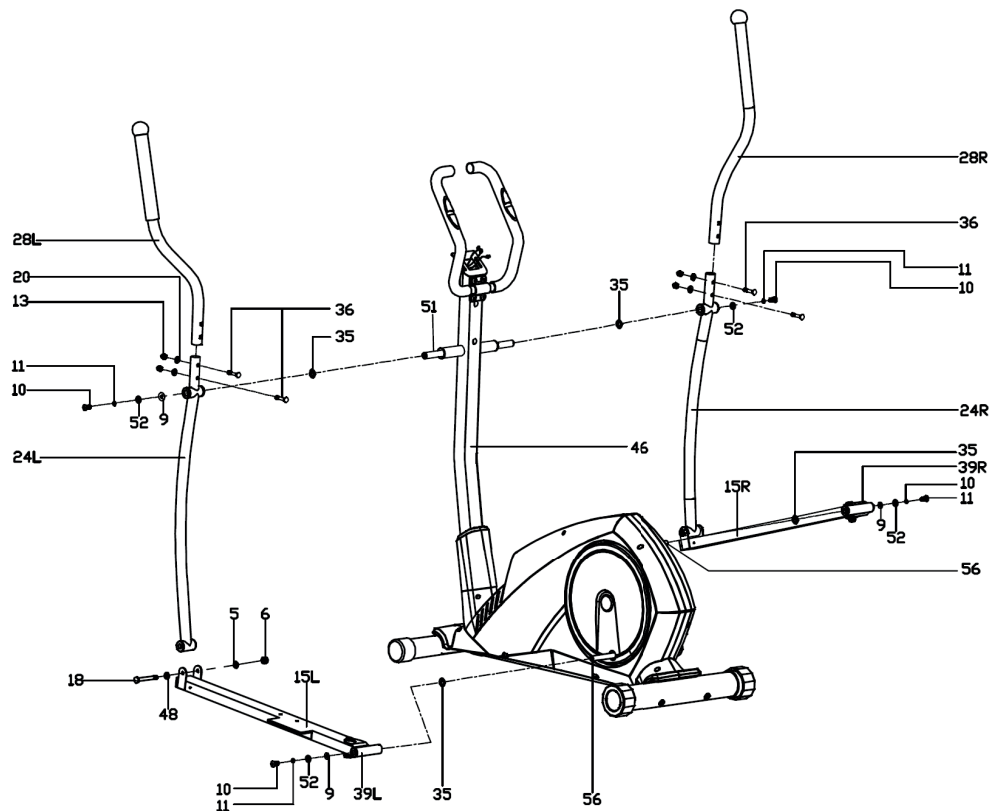
Assemble L/R Swing tubes (24L/R) on Axle (51) with Allen bolts (10), Spring washers (11), Flat washers (52), D-Shape washer (9), and Waved washers (35) - don't tighten these bolts firmly by now.

Attach L/R Pedal tube Joints (39L/R) to L/R Crank (56L/R) with Allen bolts (10), Spring washers (11), D-Shape washers (9), Flat washers (52) and Waved washers (35); don't tighten these bolts firmly by now.

Connect L/R Swing tubes (24L/R) & Pedal supports (15L/R) with Hex bolts (18), Flat washers(5), Flat washers (48) and Nylon nuts (6);

Now tighten all above bolts and nuts firmly.

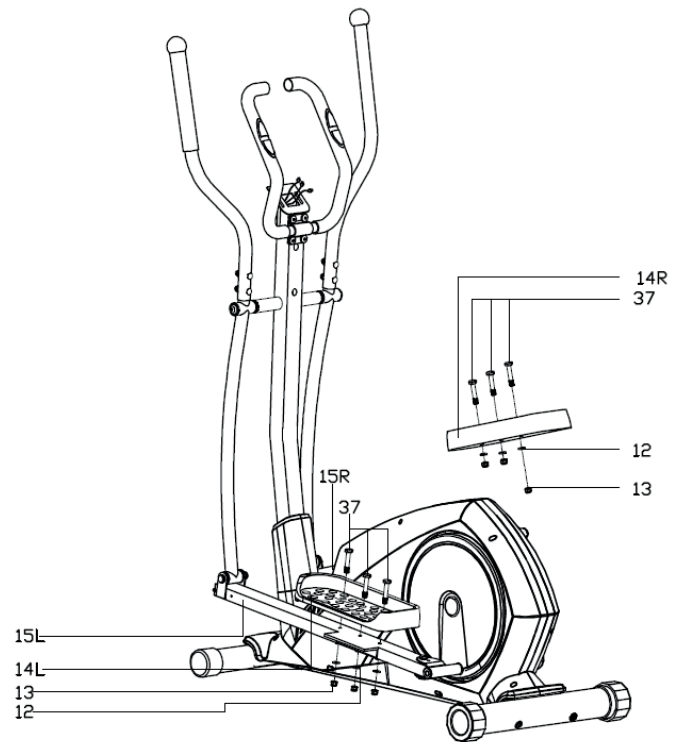
Fix the L/R Handlebars (28L/R) to L/R Swing tubes (24L/R) with Carriage bolts (36), Arc washers (20) and Nylon nuts (13).



STEP 5

Assemble the L/R Pedal (14L/R) to L/R Pedal support (15L/R) with Hexagon bolts (37), Flat washers (12) and Nylon nuts (13) .

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

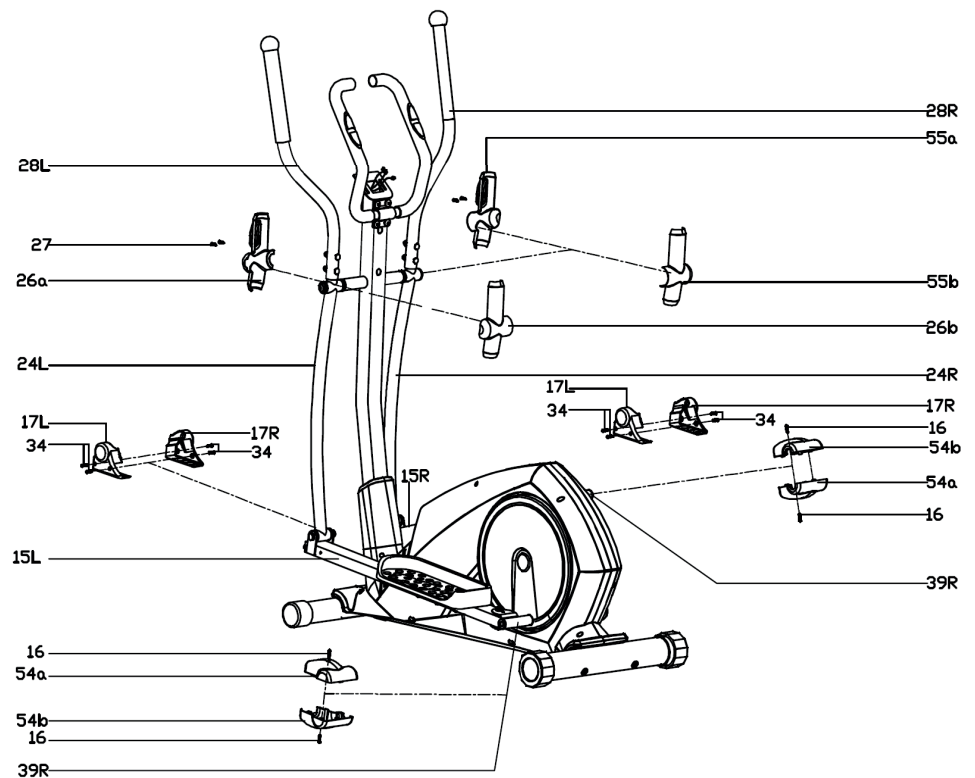


STEP 6

Fix Protective guards (26a/b) & (55a/b) onto L/R Handlebars (28L/R) and L/R Swing tubes (24L/R) with screws (27) as shown.

Fix Protective guards (17L/R) on L/R pedal support (15L/R) using Tapping screws (34).

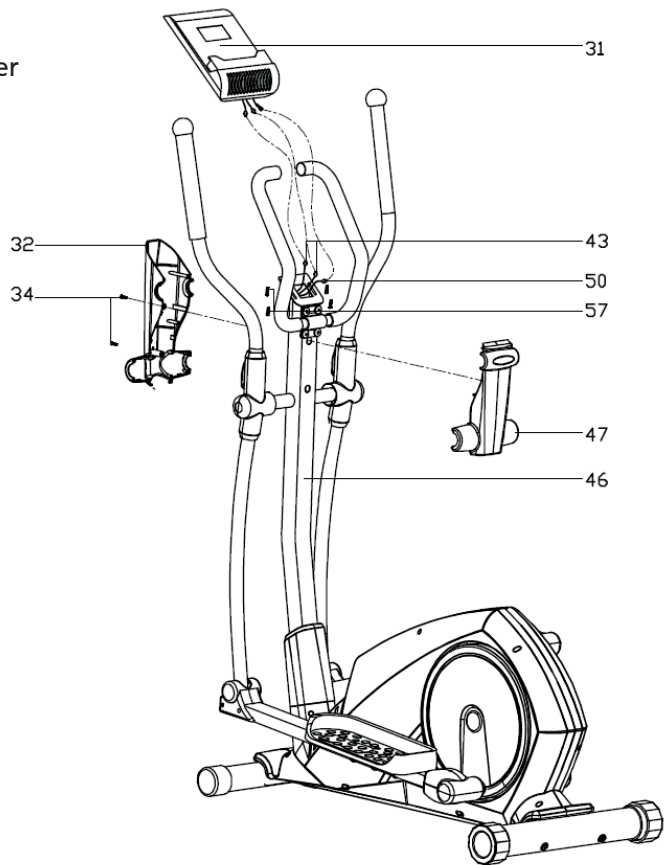
Fix Protective guards (54a/b) on L/R pedal tube joints (39L/R) respectively with Screws (16).



STEP 7

Connect Wire (50) and Pulse wires (43) to Computer connection wires and fix Computer (31) on computer bracket on Handlebar post (46) with Screws (57).

Fix Protective guards (32/47) on Handlebar post (46) using the screws (34) as shown.



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

WARM-UP and COOL-DOWN

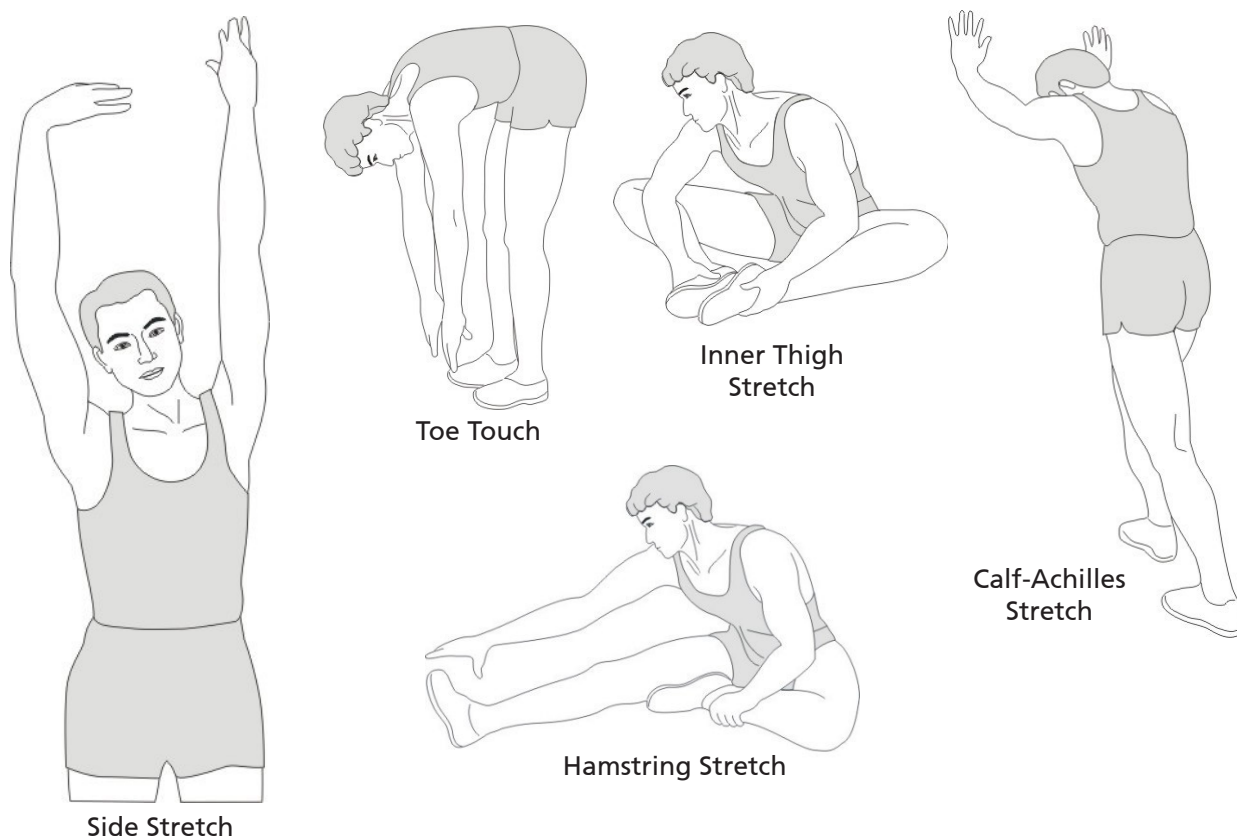
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

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



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

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

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

Computer operation manual

Functions and Features

ITEM / DESCRIPTION

TIME

Computer shows actual exercise time (0:00 – 99:59).

You may preset a target time before starting a workout. The time will then countdown and an acoustic signal will be emitted when reaching 0:00. You may enter max. 99:00 minutes as preset value.

SPEED

The computer shows the current speed in the display (0.0 – 99.9 km/h).

RPM

Displays the rounds per minute (0 – 999).

DISTANCE

The workout distance is displayed here (0.0 – 99.99). You may preset a target distance before starting a workout. The distance will then count down and an acoustic signal will be emitted when reaching 0. You may enter max. 99.9 km as preset value.

CALORIES

The currently burned calories are displayed here (0 – 9999 kcal). The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.

PULSE

The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. You may preset a pulse value (30-230 bpm) before exercise. During exercise, the computer will then constantly check the actual pulse and warns you with an audio signal, if the target value has been reached resp. exceeded.

WATTS

Computer shows the actual watt value (0 – 999).

MANUAL

Manual mode.

BEGINNER / ADVANCE / SPORTY

Each 4 programmes for beginners / advanced / sportive users.

CARDIO

Automatically steered training depending on your pulse frequency.

WATT PROGRAM

Watt-controlled training mode.

Up (Auf)

Increase the resistance during exercise / Adjust values.

Down (Ab)

Decrease the resistance during exercise / Adjust values.

Mode / Enter

Confirm setting or selection.

Reset

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.

Start / Stop

Start or stop a workout.

Recovery

Press this button to start the heart recovery measurement.

Body fat (Körperfett)

Press this button to start the body fat measurement.

Power on:

Plug in power supply. Computer will power on and full display will be shown for approx. 2 seconds (figure 1).

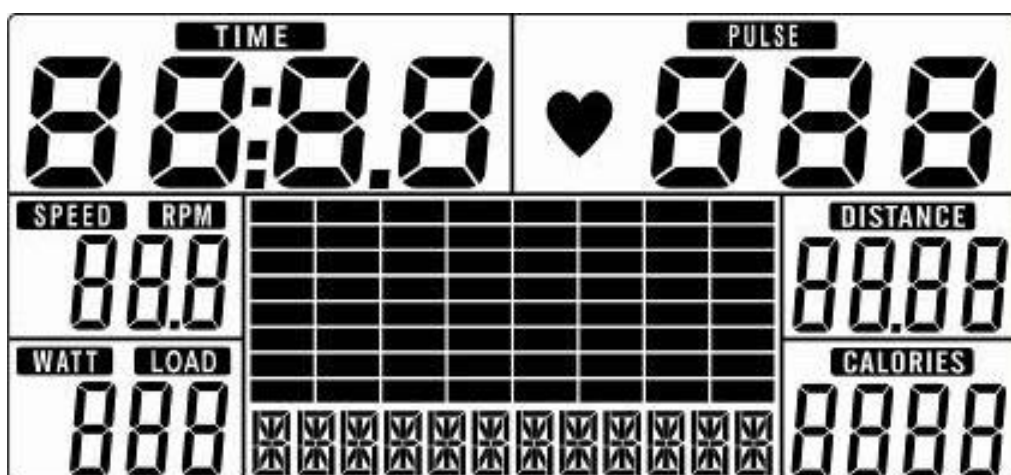


Fig. 1

Workout Selection

Select the workout mode with "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to confirm:

Manual (figure 2) -> Beginner (figure 3) -> Advance (figure 4) -> Sporty (figure 5) -> Cardio (figure 6) -> Watt (figure 7).

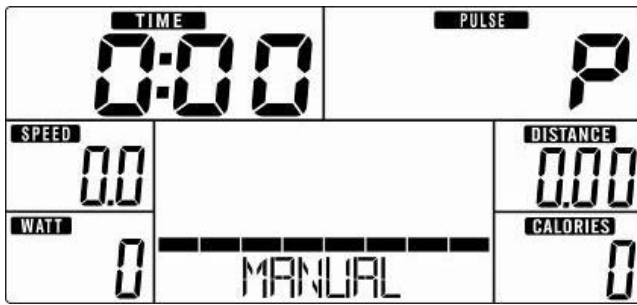


Fig. 2

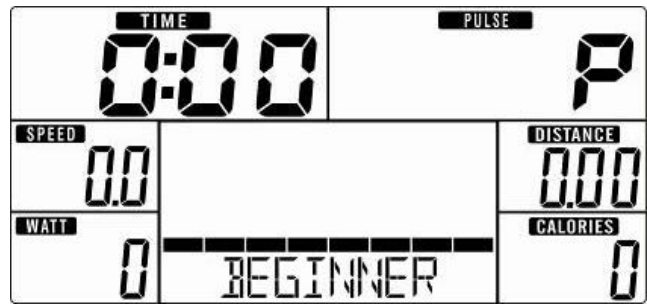


Fig. 3

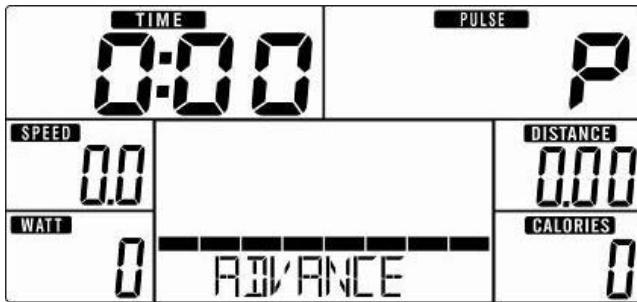


Fig. 4

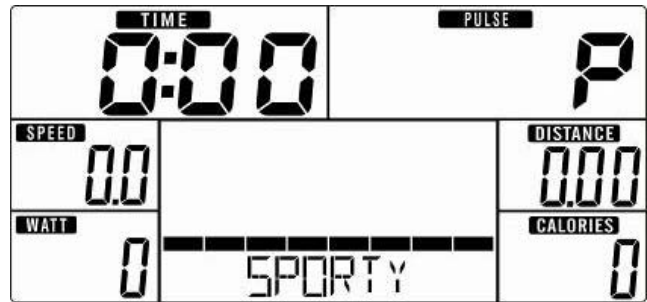


Fig. 5



Fig. 6

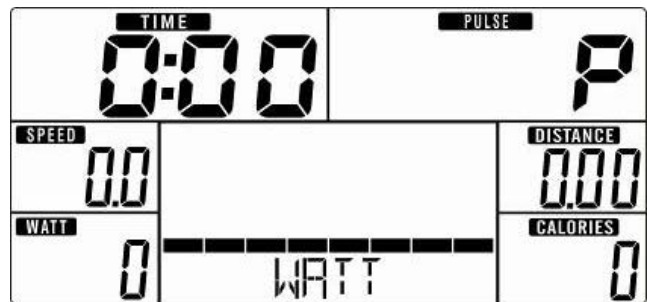


Fig. 7

Manual Mode

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „M“ (confirm with "MODE/ENTER"-button) you can select the initial tension level (use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to select). 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:

- TIME (figure 8)
- DISTANCE (figure 9)
- CALORIES (figure 10)
- PULSE (figure 11)

To input a target value, do not press "Start/Stop" after selecting the initial tension level, but instead use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" 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.

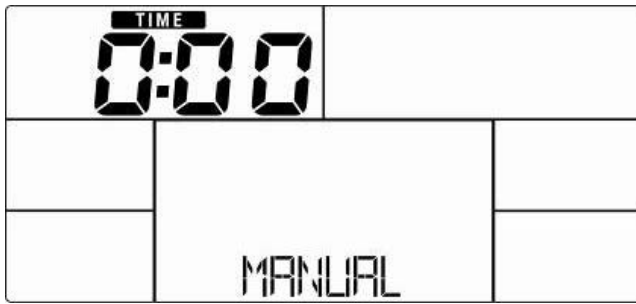


Fig. 8

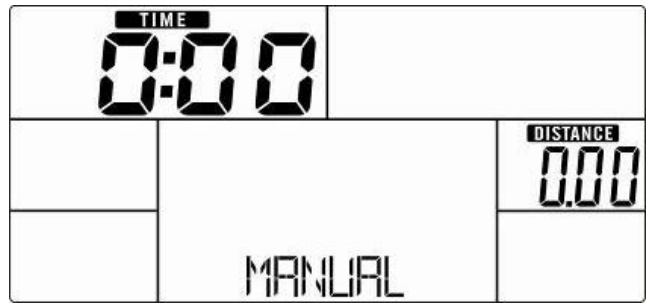


Fig. 9

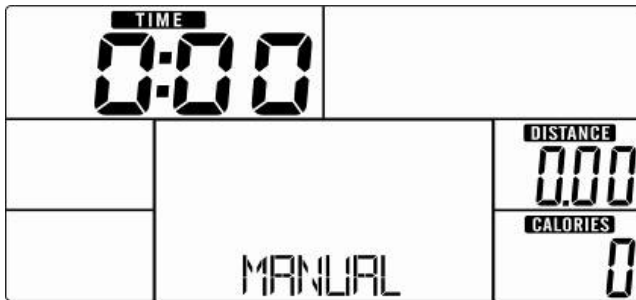


Fig. 10

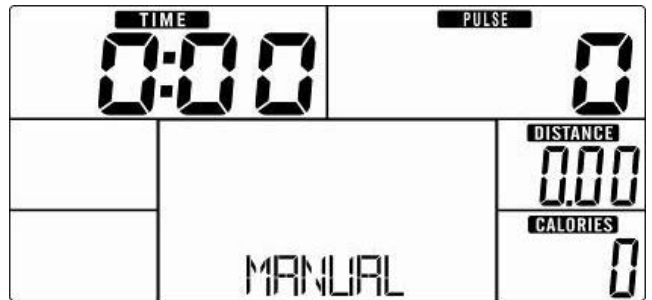


Fig. 11

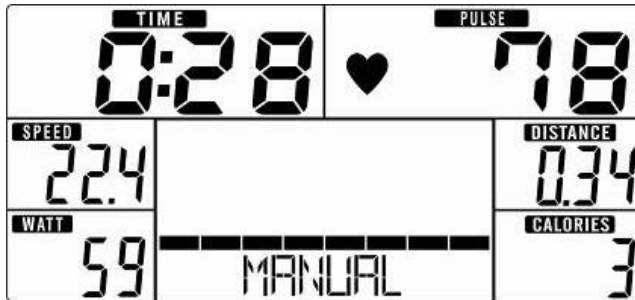


Fig. 12

Beginner Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for beginners: After selecting BEGINNER mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „BEGINNER 1“ appears on the display (figure 13). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". 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.

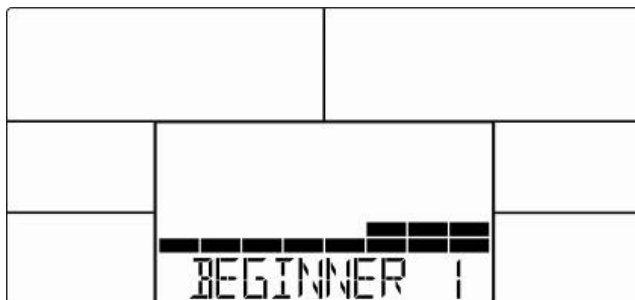


Fig. 13

Advance Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for advanced users: After selecting ADVANCED mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „ADVANCE 1“ appears on the display (figure 14). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". 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.

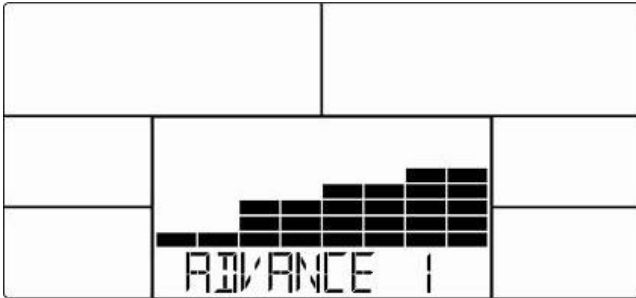


Fig. 14

Sporty Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for sporty users: After selecting SPORTY mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „SPORTY 1“ appears on the display (figure 15). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". 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.

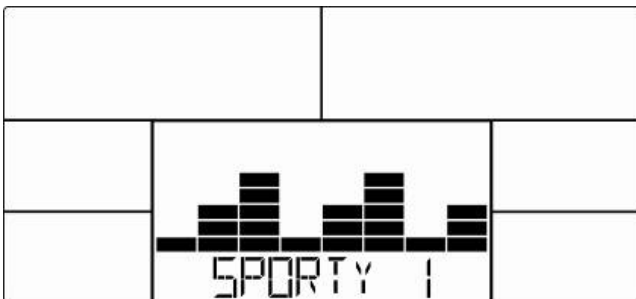


Fig. 15

Cardio mode (H.R.C.)

After selecting this mode (press "MODE/ENTER" to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to set your age (figure 16). Then press "UP" or "DOWN" to select one of the following alternatives:

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

75% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - AGE) \times 75\%$

90% Max H.R.C. - - Target H.R. = $(220 - AGE) \times 90\%$

TAG = Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

In "TAG" mode, use „UP/DOWN“-buttons for direct input of the target pulse value (default: 100). You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.

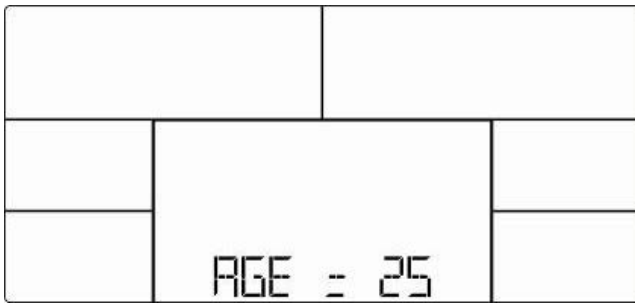


Fig. 16



Fig. 17

Watt mode

With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting "W", press "MODE/ENTER" to enter this mode. The default value for the WATT preset value is 120 (figure 18), which you may change with "UP"/"DOWN" and "MODE/ENTER". You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". 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.



Fig. 18

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 (or keep wearing a chest belt) after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds (figure 19). During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0 (figure 20), whereby F1.0 is very good and F6.0 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.



Fig 19



Fig. 20

Body fat

Press this button to start the body fat measurement.

Enter your gender (figure 21), age, height and weight. Hold both hands on the handsensors during measurement (figure 22). It will last about 8 seconds until the measurement is finished. After the measurement, the fat advice symbol, the fat % (figure 23) and BMI (figure 24) will be displayed for approx. 30 seconds.

Error messages

"= = " " = =" (figure 25) means, that the contact to the handpulse sensors (or the chest belt) 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 resp. correctly placed chest belt.

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

"E-4" appears (figure 26), if the fat % or BMI values are too low (<5) or too high (> 50).



Fig. 21

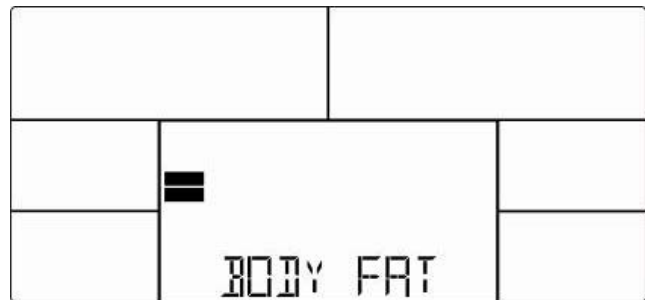


Fig. 22

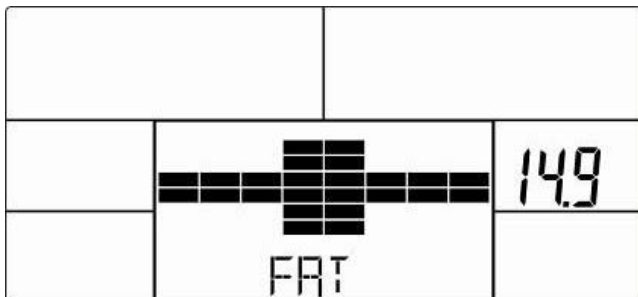


Fig. 23

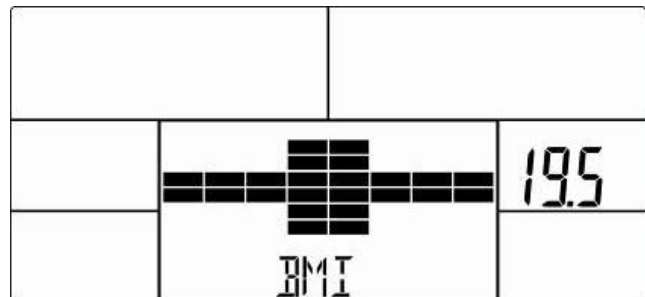


Fig. 24

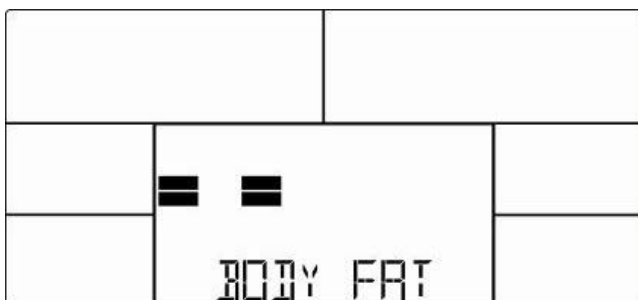


Fig. 25

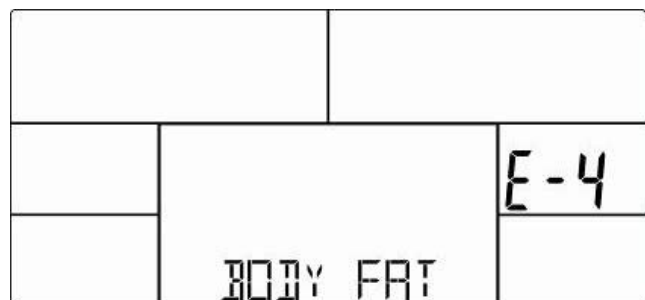


Fig. 26

Notes:

- 1) 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.
- 2) In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes

Transfer via **Bluetooth**[®]

The computer can be connected via **Bluetooth**[®] to communicate with iconsole+ or FitHiWay apps. Please refer to the app instructions accordingly (on www.skandika.de).

Hints:

1. The computer of this device is ready for app connection to your mobile device via **Bluetooth**[®] or Tunelinc.
2. If the computer is connected via **Bluetooth**[®] or Tunelinc it will power off itself.

System requirements:

Android 4.3 or newer with **Bluetooth**[®] 3.0 and 4.0

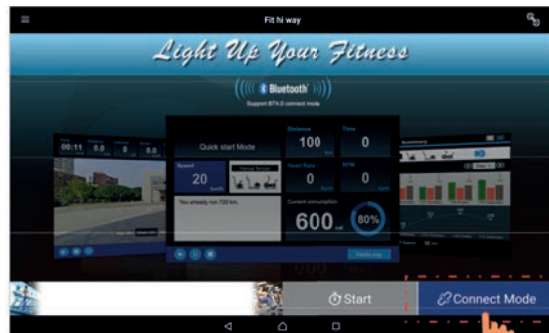
iOS 9 or newer with **Bluetooth**[®] 3.0 and 4.0

App installation (e.g. „Fit Hi Way“):

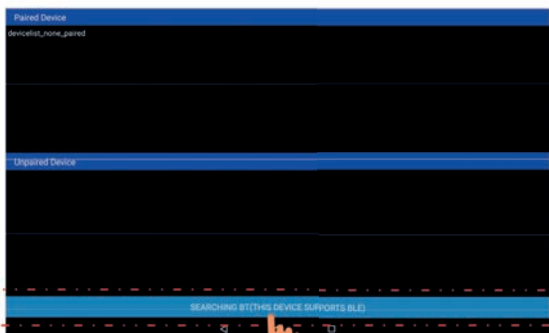
Android: Search “Fit Hi Way” in Google Play Store.

iOS: Search “Fit Hi Way” in Apple App Store.

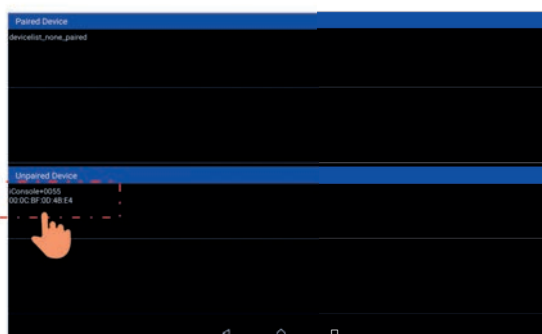
Bluetooth[®] pairing instructions:



1. Click “Connect Mode”



2. Click “Searching BT”



3. Select **Bluetooth**[®] device.

Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

Environmental protection



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

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

For service, accessories and spare parts, please contact: info@skandika.com

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

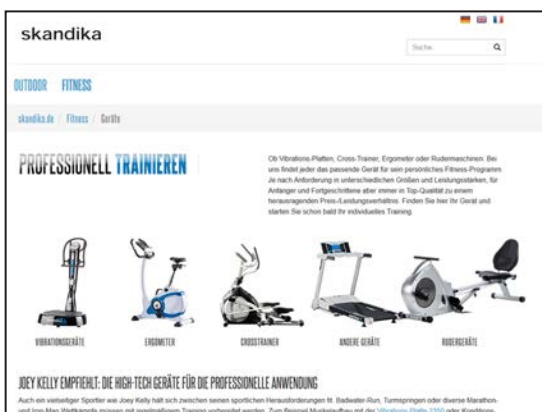
In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

Contenu

Informations de sécurité importantes	39
Vue explosée	40
Instructions de montage.....	42
Échauffement et Récupération	46
Mode d'emploi de l'ordinateur.....	47
Transmission via Bluetooth ®	54
Conditions de garantie	55

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

Scannez ce QR-Code
avec votre smartphone



IMPORTANT!

Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser le produit. Conservez-le pour toute référence ultérieure. Les spécifications de ce produit peuvent varier légèrement de l'illustration et sont sujettes à des modifications sans préavis.

Avant de commencer

Merci d'avoir acheté ce vélo magnétique ! Pour votre sécurité, lisez attentivement le présent manuel avant d'utiliser l'appareil. Avant le montage, retirez les composants de la boîte et vérifiez que toutes les pièces listées s'y trouvent.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

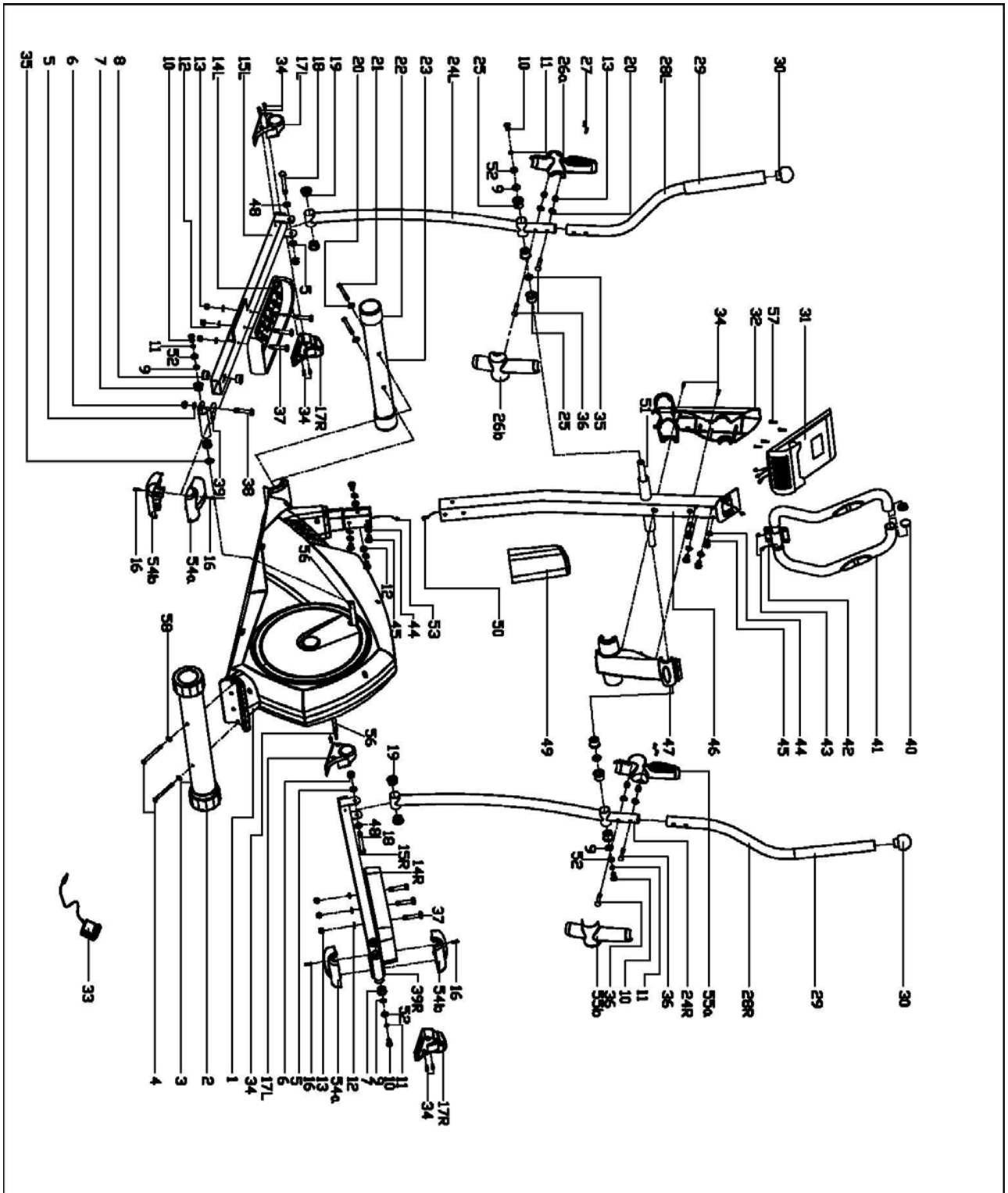
Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer les consignes de sécurité suivantes :

- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou l'inspection de l'équipement, ou si vous entendez tout bruit inhabituel venant de l'appareil, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été réglé.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Utilisez une protection de plancher ou de moquette.
- Placez une base appropriée (par exemple, un tapis en caoutchouc, une planche en bois, etc.) sous l'appareil dans la zone de montage pour éviter les saletés, etc.
- Pour garantir la sécurité d'utilisation, l'équipement devrait avoir un espace libre d'au moins 2 mètres tout autour de lui. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- N'utilisez jamais des produits abrasifs pour nettoyer l'appareil. Essuyez les gouttes de sueur immédiatement après avoir terminé votre séance d'entraînement. Montez l'appareil conformément aux instructions de ce mode d'emploi.
- Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Il vous conseillera concernant l'ajustement des paramètres maximaux (p. ex. la résistance ou la durée de l'entraînement). Cet appareil ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
- Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les personnes invalides et handicapées et enfants ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
- La puissance de l'appareil s'accroît en augmentant la vitesse et inversement. Il est équipé d'un bouton réglable pour ajuster la résistance. Réduisez la résistance en tournant le bouton de réglage en direction du 1. Augmentez la résistance en tournant le bouton de réglage en direction du 8.

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 CE MANUEL / L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 100 kg maximum.

VUE EXPLOSÉE



LISTE DES PIÈCES

No.	Description	Qté
01	Cadre principal	1
02	Capuchon arrière	2
03	Stabilisateur arrière	1
04	Vis M8x90	2
05	Rondelles plates D10xR20x2	4
06	Écrou M10	4
07	Guidage R28x16xR16.1	4
08	Guidage 18xR10x11	4
09	Rondelle en forme de D	4
10	Vis à six pans creux M10x20	4
11	Rondelles élastiques d10	4
12	Rondelles D8xR16x1.5	10
13	Écrou M8	10
14L/R	Pédales D/G	2x1
15	Supports des pédales D/G	2x1
16	Vis M5x10	4
17L/R	Protection L/R	2x2
18	Boulons hexagonaux R12xM10x80	2
19	Guidage R12xR32x15	4
20	Rondelles courbés D8xR19x1.5xR30	6
21	Vis M8x72	2
22	Capuchon avant	2
23	Stabilisateur avant	1
24L/R	Tubes pivotants D/G	2x1
25	Guidage R16xR31x23	6
26a/b	Protection	2x1
27	Vis ST3.5x13	4
28L/R	Barres de guidage D/G	2x1
29	Poignées en mousse	2

No.	Description	Qté
30	Capuchon	2
31	Ordinateur	1
32	Protection	1
33	Adapteur	1
34	Vis auto-taraudeuses ST4.2x18	10
35	Rondelles ondulées	4
36	Boulons de carrosserie M8x45	4
37	Vis à six pans M8x45	6
38	Vis à six pans M10x55	2
39L/R	Joints des tubes des pédales D/G	2x1
40	capuchon	2
41	Poignées en mousse	2
42	Guidon fixé	1
43	Fils pour le pouls	2
44	Rondelles élastiques d8	8
45	Vis M8x16	8
46	Potence de guidon	1
47	Protection	1
48	Rondelles plates D12xR24x2	2
49	Protection	1
50	Fil	1
51	Essieu	1
52	Rondelle plate D10xR20x2	4
53	Fil du capteur	1
54a/b	Protection	2x2
55a/b	Protection	2x1
56L/R	Manivelle D/G	2x1
57	Vis	4
58	Rondelle D8x2xR25xR39	2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

NOTE:

La plupart des composants des pièces à monter a été emballée séparément. Cependant, certaines pièces ont déjà été préinstallées pour vous faciliter la tâche. Assurez-vous que toutes les pièces soient correctement montées comme décrit dans les instructions de montage.

PRÉPARATION::

A. Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil.

B. Utilisez les outils fournis pour le montage.

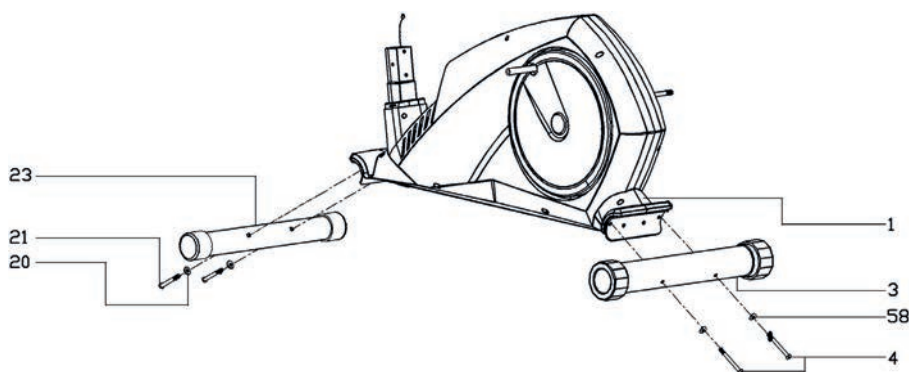
C. Vérifiez si toutes les pièces nécessaires se trouvent dans l'emballage.

Nous vous recommandons de monter l'appareil avec deux personnes ou plus.

ÉTAPE 1

Montez le stabilisateur avant (23) au cadre principal (1) avec les vis (21) et les rondelles (20).

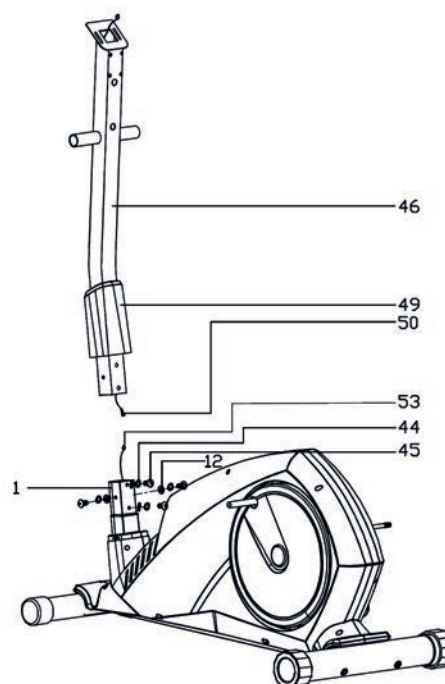
Montez le stabilisateur arrière (3) au cadre principal (1) avec les vis (4) et les rondelles (58).



ÉTAPE 2

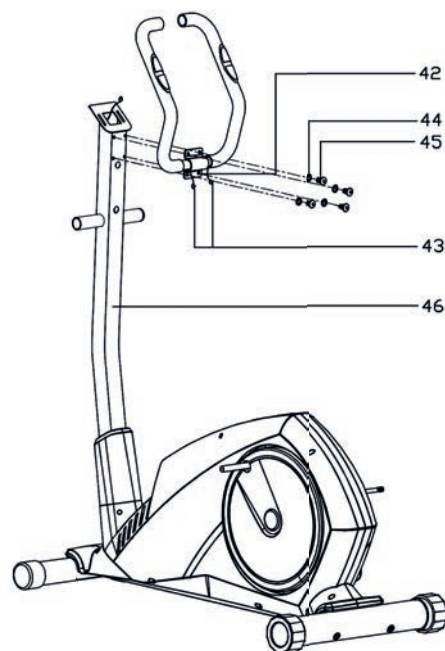
Faites glisser la protection (49) sur la potence du guidon (46) ;

Connectez le fil (50) au fil du capteur (53) et fixez la potence du guidon (46) sur le cadre principal (1) en utilisant les vis (45), les rondelles élastiques (44) et les rondelles plates (12) comme illustré. Faites glisser la protection (49) et ajustez-la.



ÉTAPE 3

Enfilez les fils pour le poulis (43) à travers le support de l'ordinateur sur le dessus de la potence du guidon (46). Fixez le guidon fixé (42) à la potence du guidon (46) avec les vis (45) et les rondelles élastiques (44).



ÉTAPE 4

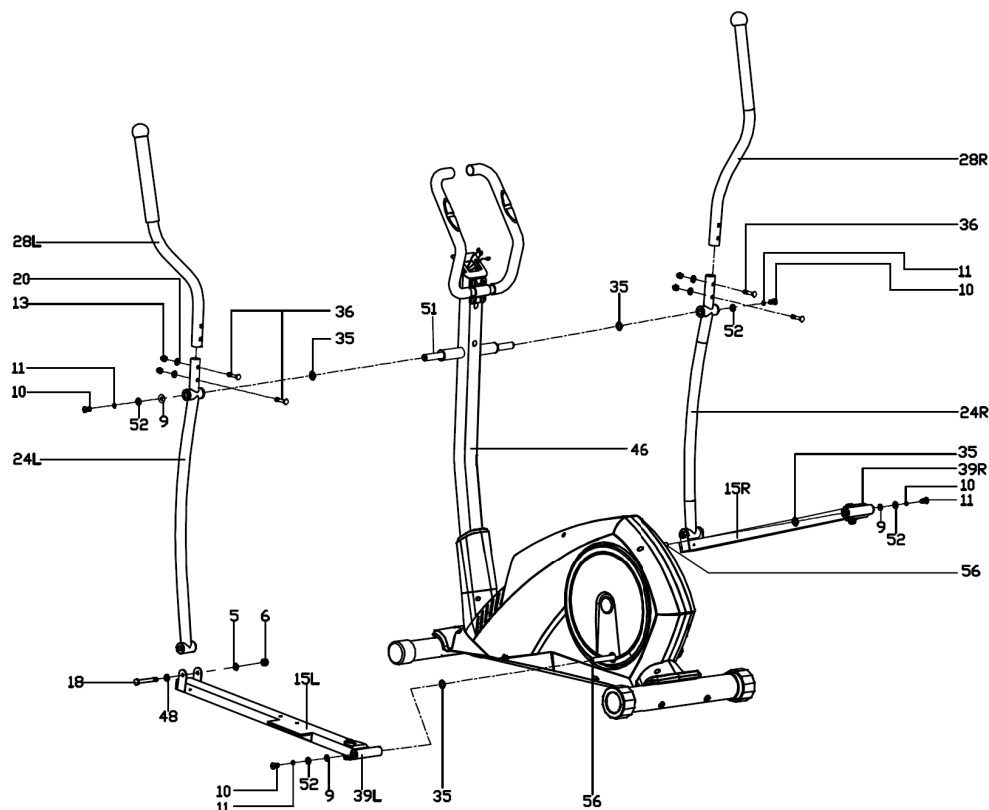
Assemblez les tubes pivotants D/G (24D/G) sur l'essieu (51) avec les vis à six pans creux (10), les rondelles élastiques (11), les rondelles plates (52), la rondelle en forme de D (9) et les rondelles ondulées (35) - ne serrez pas trop fermement ces vis.

Fixez les joints des tubes des pédales (39 D/G) à la manivelle (56 D/G) avec les vis à six pans creux (10), les rondelles élastiques (11), les rondelles en forme de D (9), les rondelles plates (52) et les rondelles ondulées (35).

Raccordez les tubes pivotants (24 D/G) et les supports des pédales (15 D/G) avec les boulons hexagonaux (18), les rondelles plates (5), les rondelles plates (48) et les écrous en nylon (6) ;

Maintenant, vissez fermement tous les vis et écrous mentionnés ci-dessus.

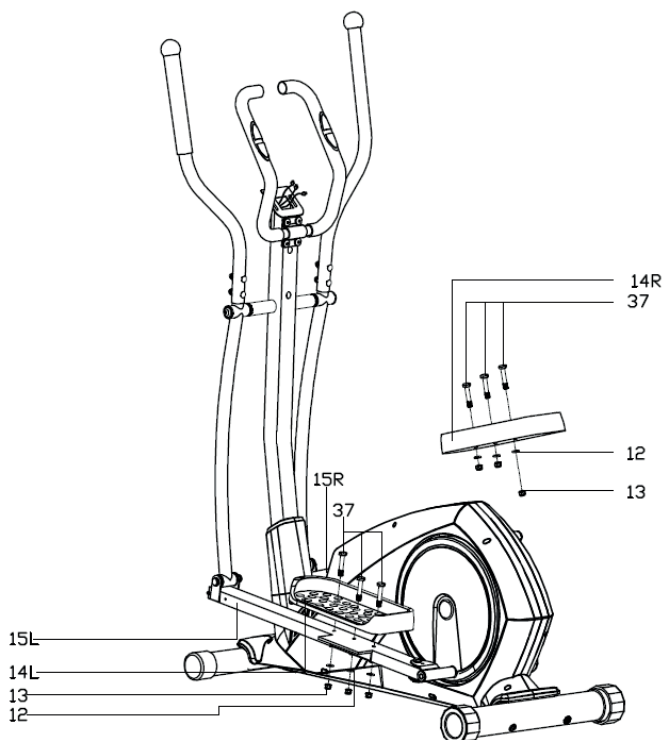
Fixez les barres de guidage (28 D/G) aux tubes pivotants (24 D/G) avec les boulons de carrosserie (36), les rondelles courbées (20) et les écrous en nylon (13).



ÉTAPE 5

Vissez les pédales gauche & droite (14L/R) sur le côté dans le sens de marche du support des pédales (15L/R) avec les vis (37), rondelles (12) et écrous (13) comme illustré.

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

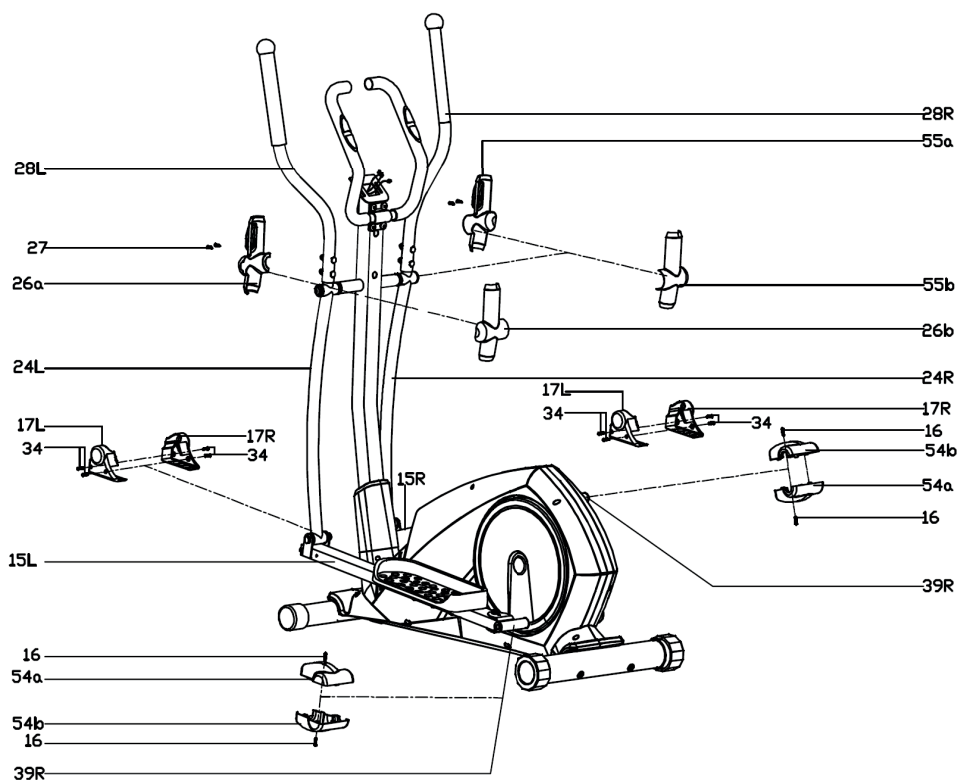


ÉTAPE 6

Fixez les protections (26 a/b) et (55 a/b) sur les guidons (28 D/G) et (24 D/G) avec les vis (27) comme indiqué.

Fixez les protections (17 D/G) sur les supports des pédales (15 D/G) à l'aide des vis auto-taraudeuses (34).

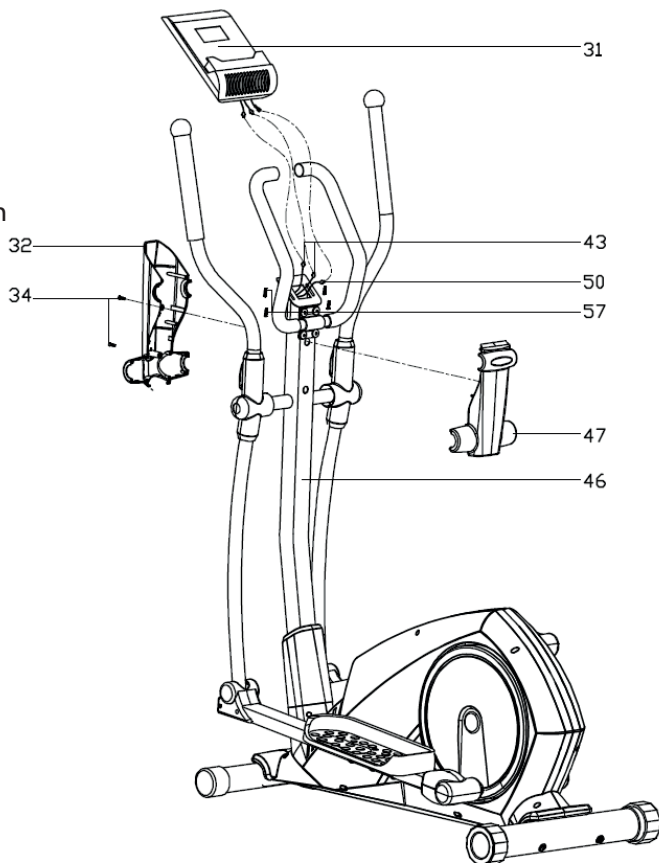
Fixez les protections (54 a/b) sur les joints des tubes à pédale (39 D/G) avec des vis (16).



ÉTAPE 7

Connectez le fil (50) et les fils pour le pouls (43) aux fils de connexion de l'ordinateur et fixez l'ordinateur (31) sur le support de l'ordinateur à la potence du guidon (46) avec les vis (57).

Fixez les protections (32/47) à la potence de guidon (46) à l'aide de vis (34).



**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

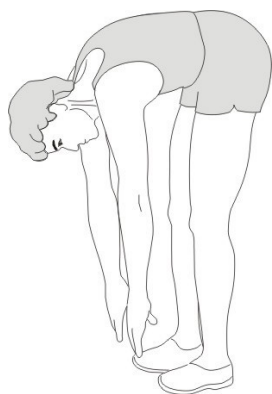
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement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

ÉTIRAGE

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



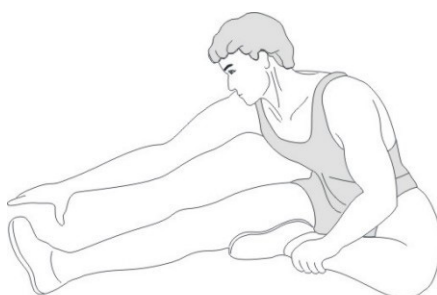
Étirez-vous latéralement



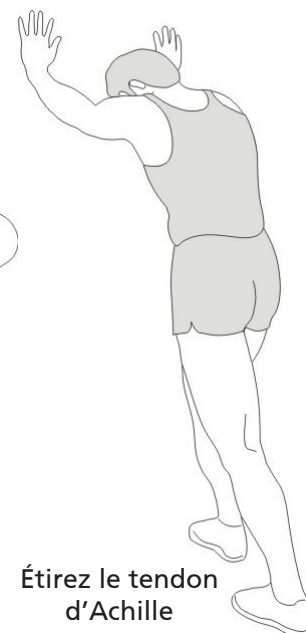
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement.

Mode d'emploi de l'ordinateur

Fonctions et fonctionnalités :

FONCTION / DESCRIPTION

TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (0:00 – 99:59). Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement (99 :00 min. au maximum). Le temps est compté à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis.

SPEED (Vitesse)

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (0 – 99,9 km/h).

RPM

L'ordinateur affiche les tours/min (0 – 999).

DISTANCE

L'ordinateur affiche la distance (0 – 99,99). Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la distance parcourue (99,9 l, au maximum). La distance est comptée à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0,00), un signal acoustique est émis.

CALORIES

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (0 – 9999 kcal). Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur concernant la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.

PULSE (Pouls)

L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Vous pouvez pré-régler une valeur de pouls (30-230 bpm) avant la séance d'exercice. Pendant la séance d'exercice, l'ordinateur vérifiera alors continuellement le pouls réel et vous avertira avec un signal sonore si le résultat visé a été atteint ou dépassé.

WATT

L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (0 – 999).

MANUAL

Mode manuel.

BEGINNER / ADVANCE / SPORTY

4 programmes pré-réglés pour débutants / pour avancés / pour athlètes.

CARDIO

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

WATT PROGRAM

Mode d'entraînement contrôlé par watt.

Up (Haut)

Augmenter la résistance durant l'exercice / Ajuster les valeurs.

Down (Bas)

Réduire la résistance durant l'exercice / Ajuster les valeurs.

Mode / Enter

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 (Körperfett)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Mise sous tension :

Transformateur d'alimentation. L'ordinateur se mettra en marche et l'affichage complet apparaîtra pendant environ 2 secondes (figure 1).

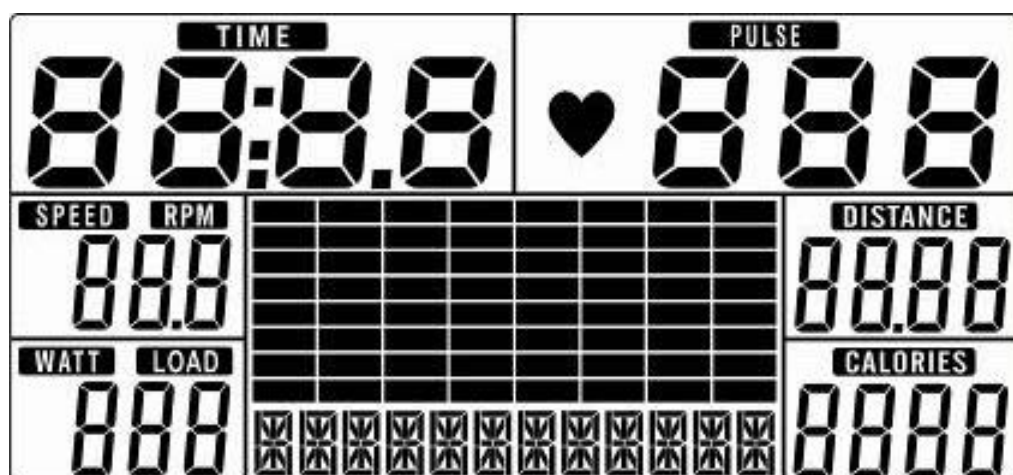


Fig. 1

Sélection de la séance

Sélectionnez le mode entraînement en utilisant les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et confirmer avec « MODE/ENTER » :

M (manuel, figure 2) -> Beginner (figure 3) -> Advance (figure 4) -> Sporty (figure 5) -> Cardio (figure 6) -> Watt (figure 7).



Fig. 2



Fig. 3

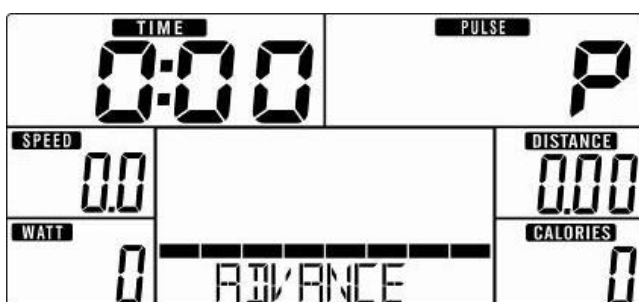


Fig. 4

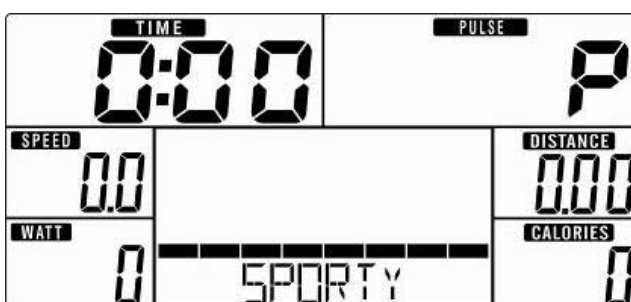


Fig. 5



Fig. 6

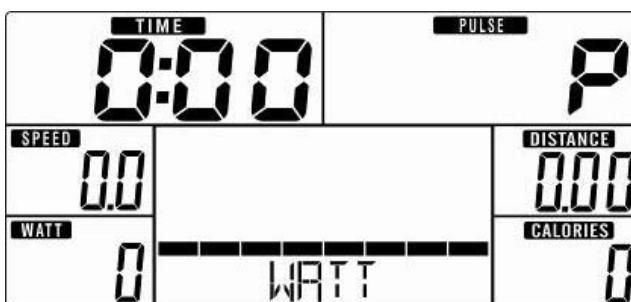


Fig. 7

Mode manuel

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « M » et « MODE/ENTER », vous passez au mode manuel. 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 :

- TIME (Temps; figure 8)
- DISTANCE (figure 9)
- CALORIES (figure 10)
- PULSE (Pouls; figure 11)

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

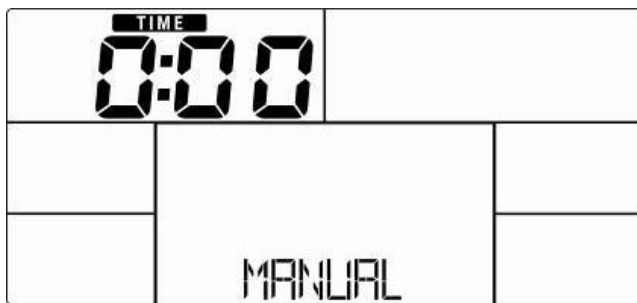


Fig. 8

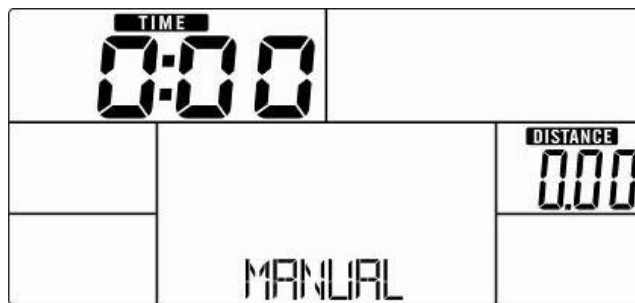


Fig. 9

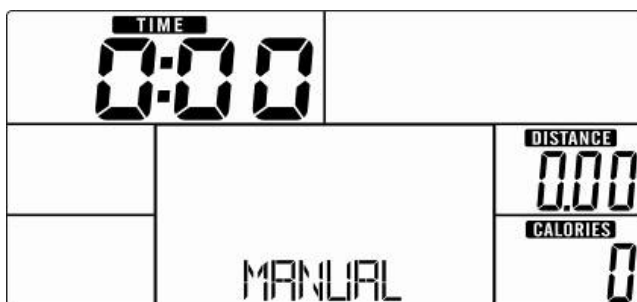


Fig. 10



Fig. 11

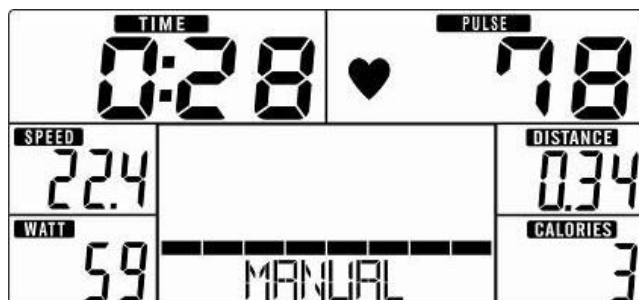


Fig. 12

Beginner (Mode pour les débutants)

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes pour débutants). Après la sélection de ce mode et « MODE/ENTER », « BEGINNER 1 » apparaît à l'écran (figure 13). Sélectionner un des 4 programmes (1 à 4) et appuyer sur « MODE/ENTER ».

Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». 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.

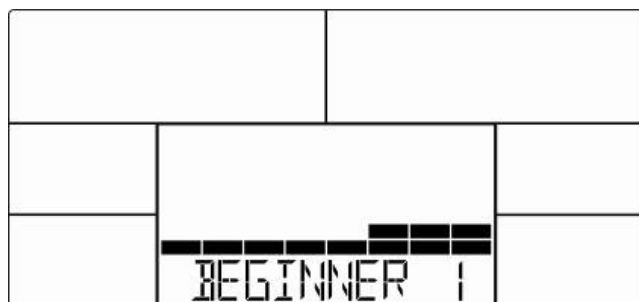


Fig. 13

Advance (Mode pour les avancer)

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes pour avancer). Après la sélection de ce mode et « MODE/ENTER », « AVANCE 1 » apparaît à l'écran (figure 14). Sélectionner un des 4 programmes (1 à 4) et appuyer sur « MODE/ENTER ».

Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». 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.

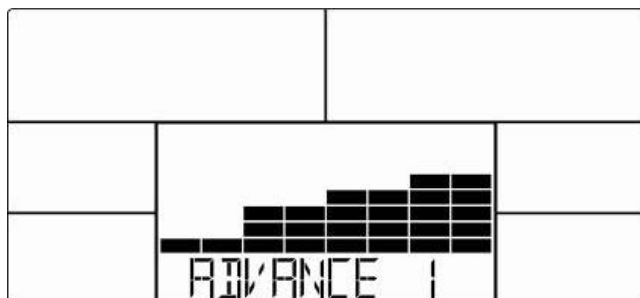


Fig. 14

Sporty (Mode pour les athlètes)

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes pour athlètes). Après la sélection de ce mode et « MODE/ENTER », « SPORTY 1 » apparaît à l'écran (figure 15). Sélectionner un des 4 programmes (1 à 4) et appuyer sur « MODE/ENTER ».

Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». 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.

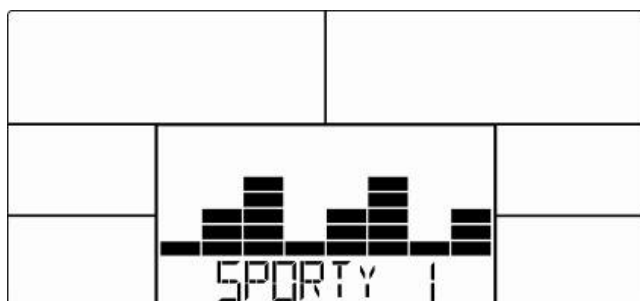


Fig. 15

Cardio (H.R.C.) mode

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Tout d'abord, utilisez „UP” et „DOWN” pour saisir votre âge (figure 16). Maintenant appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner l'une des alternatives suivantes :

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

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

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

ou « TAG » = Target H.R.C. - - Vous souhaitez saisir un pouls cible vous-même.

Dans le programme « TAG » appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour la saisie du pouls cible (valeur par défaut = 100). Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». 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.

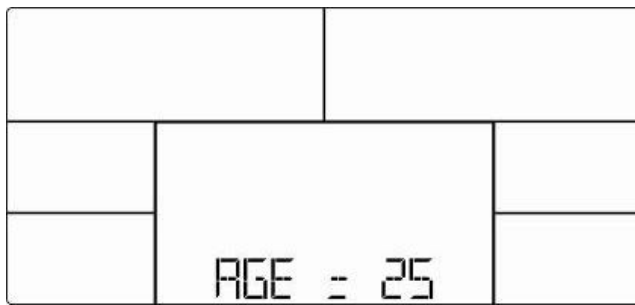


Fig. 16

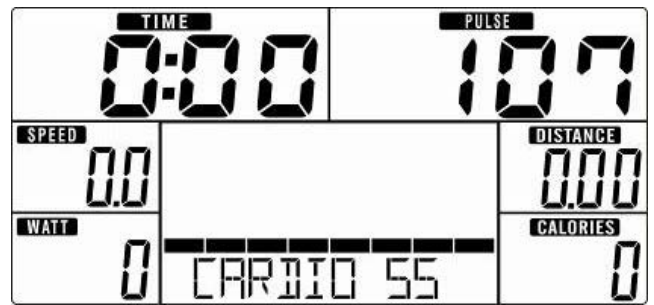


Fig. 17

Mode d'entraînement avec contrôle des watts

L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Après la sélection de ce mode (« W » et « MODE/ENTER »), saisir la valeur Watt. La valeur Watt est par défaut 120 (figure 18) - utilisez les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et «MODE/ENTER » pour changer la valeur. Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». 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.



Fig. 18

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 (ou utilisez une sangle de poitrine compatible).

Maintenant enfoncez la touche « RECOVERY ». L'ordinateur commence à compter 60 secondes (figure 19). Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque.

Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais) [figure 20]. 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.

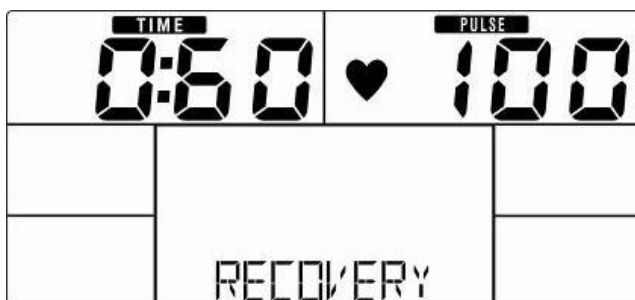


Fig 19



Fig. 20

Body fat (Mesure du taux de graisse corporelle)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Réglez votre sexe (figure 21), votre âge, votre taille et votre poids. Gardez les deux mains sur les capteurs manuels pendant la mesure (figure 22). La mesure dure environ 8 secondes. Après la mesure, le symbole d'avis de masse grasseuse, le % de masse grasseuse (figure 23) et l'IMC (figure 24) seront affichés pendant 30 secondes.

Messages d'erreur

Si " = = " " " = =" (figure 25) 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 (ou vous n'avez pas bien serré la sangle de poitrine). 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 (figure 26) si les valeurs de % de masse grasseuse ou d'IMC sont trop faibles (<5) ou trop élevées (> 50).

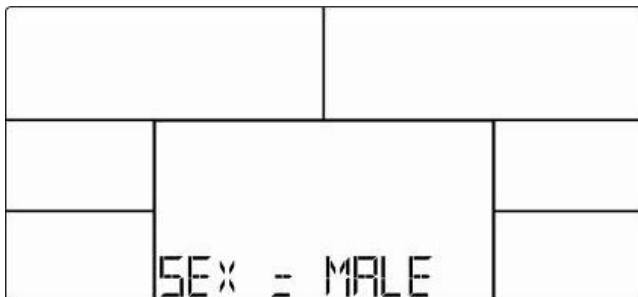


Fig. 21



Fig. 22

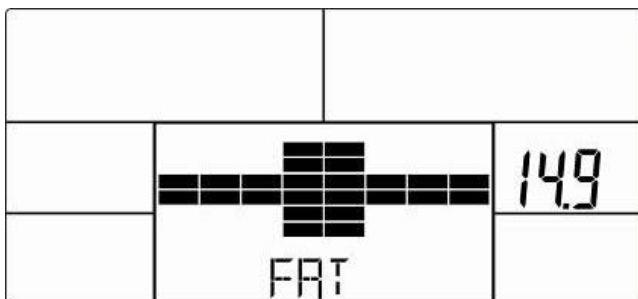


Fig. 23

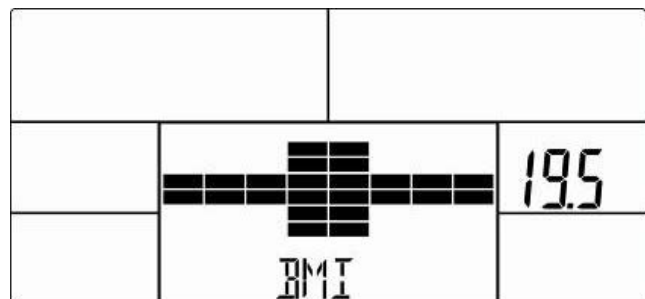


Fig. 24

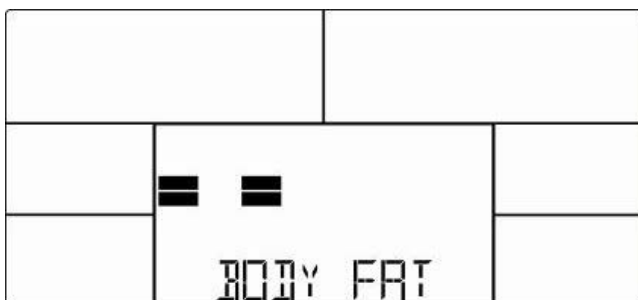


Fig. 25

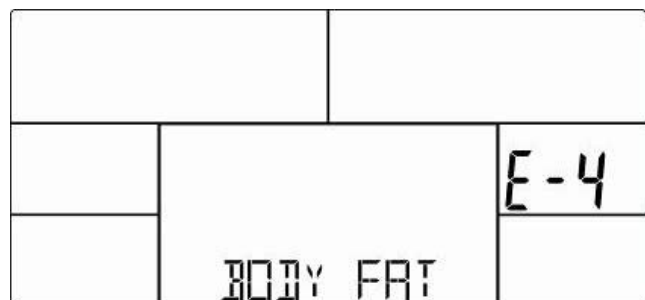


Fig. 26

Remarques:

1) 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.

2) En cas de dysfonctionnement, déconnectez l'appareil de la source d'alimentation et reconnectez après quelques minutes.

Transmission via **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 (voir www.skandika.de).

Remarques:

1. L'ordinateur de cet appareil peut se connecter à votre appareil mobile via une application avec **Bluetooth®** ou Tunelinc.
2. Si l'ordinateur est connecté via **Bluetooth®** ou Tunelinc il se mettra de lui-même hors tension.

Conditions système :

Android 4.3 ou plus récent avec **Bluetooth®** 3.0 et 4.0

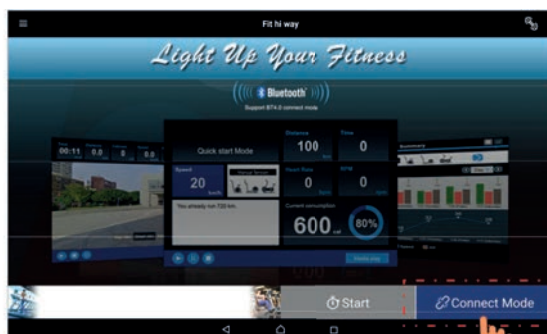
iOS 9 ou plus récent avec **Bluetooth®** 3.0 et 4.0

Installation de l'App (p.ex. „Fit Hi Way“) :

Android : Recherchez « Fit Hi Way » dans Google Play Store.

iOS : Recherchez « Fit Hi Way » dans Apple App Store.

Instructions d'appairage **Bluetooth®** :



1. Cliquez sur « Connect Mode »



2. Cliquez sur « Searching BT »



3. Sélectionnez l'appareil **Bluetooth®**.

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

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