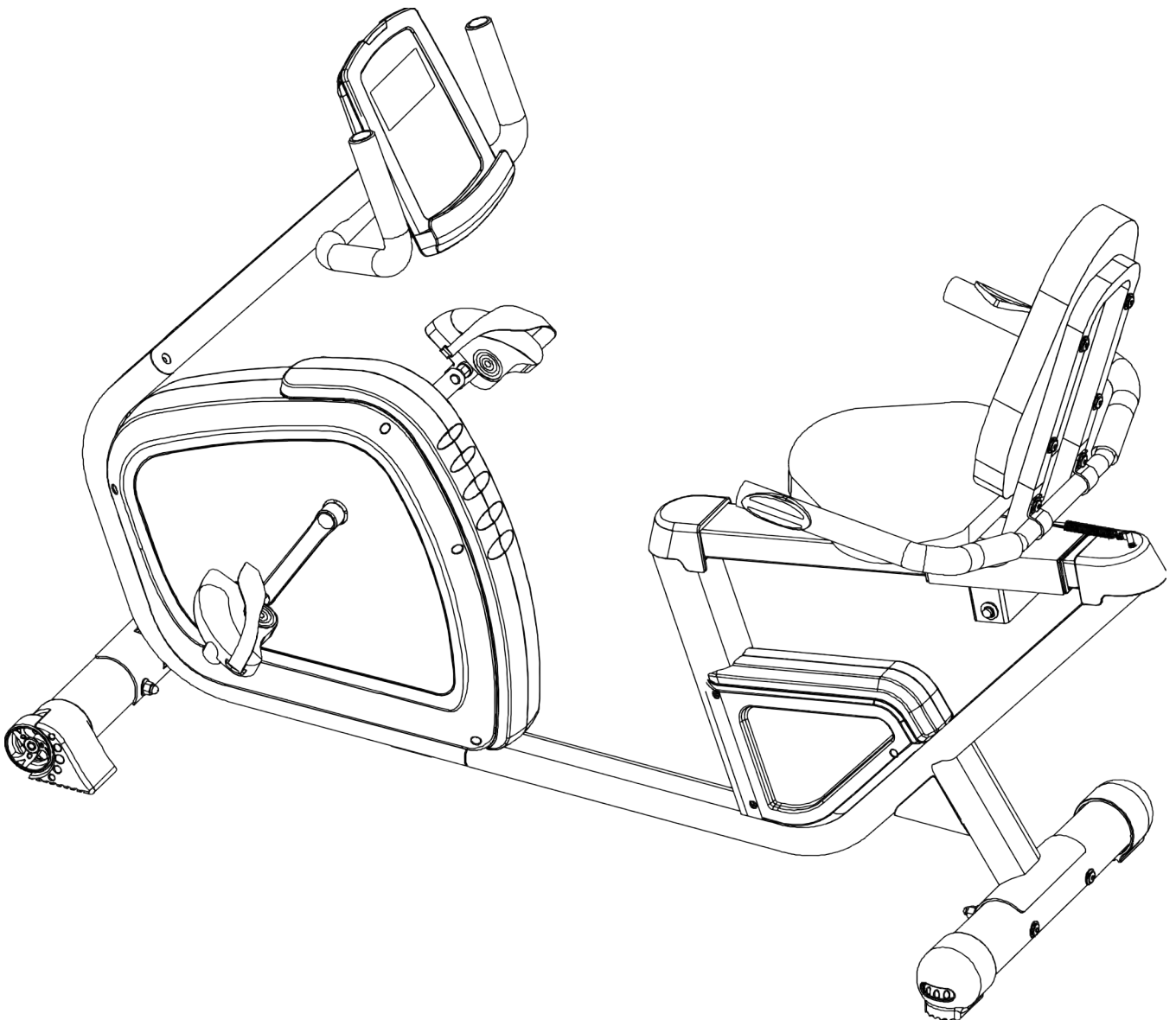


Sitzergometer / Recumbent bike / Ergomètre avec siège

LØGN

SF-2210



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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Checkliste.....	4
Teileliste.....	5
Explosionszeichnung.....	7
Aufbauanleitung.....	8
Auf- und abwärmen.....	14
Computer-Bedienungsanleitung.....	15
Bluetooth® -Übertragung.....	22
USB-Ladestrom.....	22
Garantiebedingungen.....	23

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone



WARNUNG

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

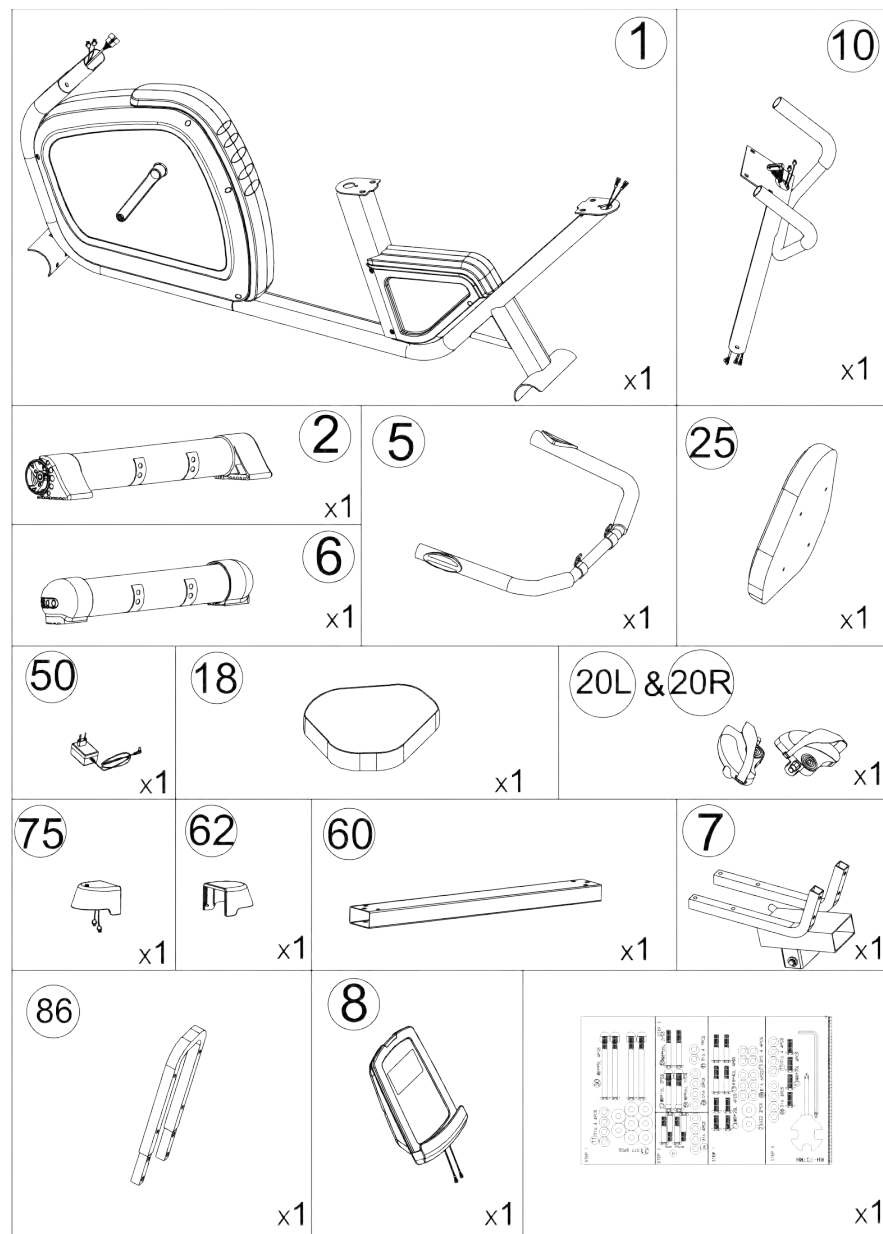
Wichtige Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 130 kg.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training, und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.

Checkliste



Teilleiste

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
5	Lenkerset	1
6	Hinterer Standfuß	1
7	Sattelstütze	1
8	Computer	1
9L	Transportrolle links	1
9R	Transportrolle rechts	1
10	Lenkerstütze	1
11	Federscheibe D15.4xD8.2x2T	14
12	Mutter M8x1.25x15L	6
13	Schraube M8x1.25x20L	8
14	Schwungrad-Set	1
15	Schraube M8*1.25*40	8
16	Schraubenkappe	2
17	Kunststoffscheibe D10*D24*0.4T	2
18	Sattel	1
19	Schraube M10*35L	1
20L&R	Pedal-Set	1
21	Unterlegscheibe D30*D8.5*2.0T	1
22	Schraube ST4*1.4L*20L	2
23	Mutter 3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Magnethalterung	1
25	Rückenlehne	1
26	Widerstandskabel	1
27	Feder D1.0*55L	1
28	Schraube M6*65L	1
29	Mutter M6*1*6T	1
30	Schraube M8*1.25*95L	4
31	Wellscheibe D22xD8.5x1.5T	10
32	Stromkabel	1
33	Sensorkabel	1
34	Wellscheibe D22*D17*0.3T	1
35	C-clip S-17(1T)	1
36	Keilriemen	1
37	Riemenscheibe	1
38	Rundmagnet	1
39L	Linke Pedalkurbel	1

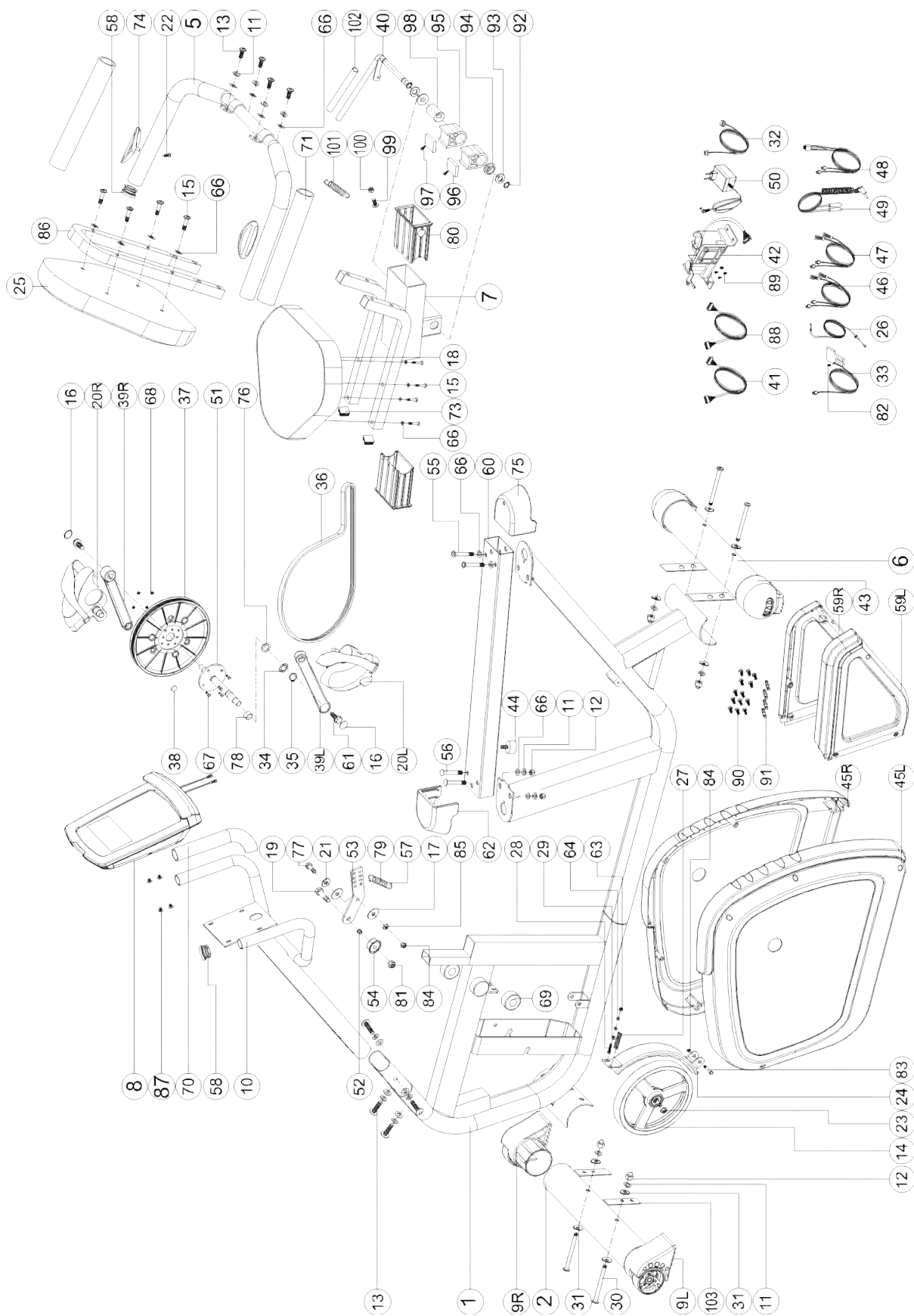
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
39R	Rechte Pedalkurbel	1
40	Pin	1
41	Computerkabel-Oberteil	1
42	Motor	1
43	Verstellbare Fußkappe	2
44	Puffer D20*10L*M8*1.25	1
45L	Linke Abdeckung	1
45R	Rechte Abdeckung	1
46	Handpuls-kabel-Oberteil	2
47	Handpuls-kabel-Mittelteil	2
48	Handpuls-kabel-Unterteil	1
49	Handpuls-kabel	1
50	Adapter	1
51	Pedalarmachse	1
52	Buchse	1
53	Halterung für Andruckrolle	1
54	Andruckrolle	1
55	Schraube M8*1.25*55L	2
56	Schraube M8x1.25x55L	2
57	Kunststoffkappe	2
58	Kappe	4
59L	Hinterer Abdeckung, links	1
59R	Hinterer Abdeckung, rechts	1
60	Laufschiene	1
61	Schraube M8x1.25x25	2
62	Hinterer Abdeckung	1
63	Mutter M6*1*5T	1
64	Unterlegscheibe D6*D19*1.5T	1
66	Unterlegscheibe D16xD8.5x1.2T	18
67	Mutter M6x1.0x15L	4
68	Mutter M6x1.0x6T	4
69	Lager	2
70	Schaumstoffgriff	2
71	Schaumstoffgriff	2
73	Kappe	2
74	Handpuls	2
75	Vordere Abdeckung	1
76	Unterlegscheibe D23*D17.2*1.5T	1
77	Schraube M8*25	1
78	Abstandsstück	1

Teileliste / Fortsetzung

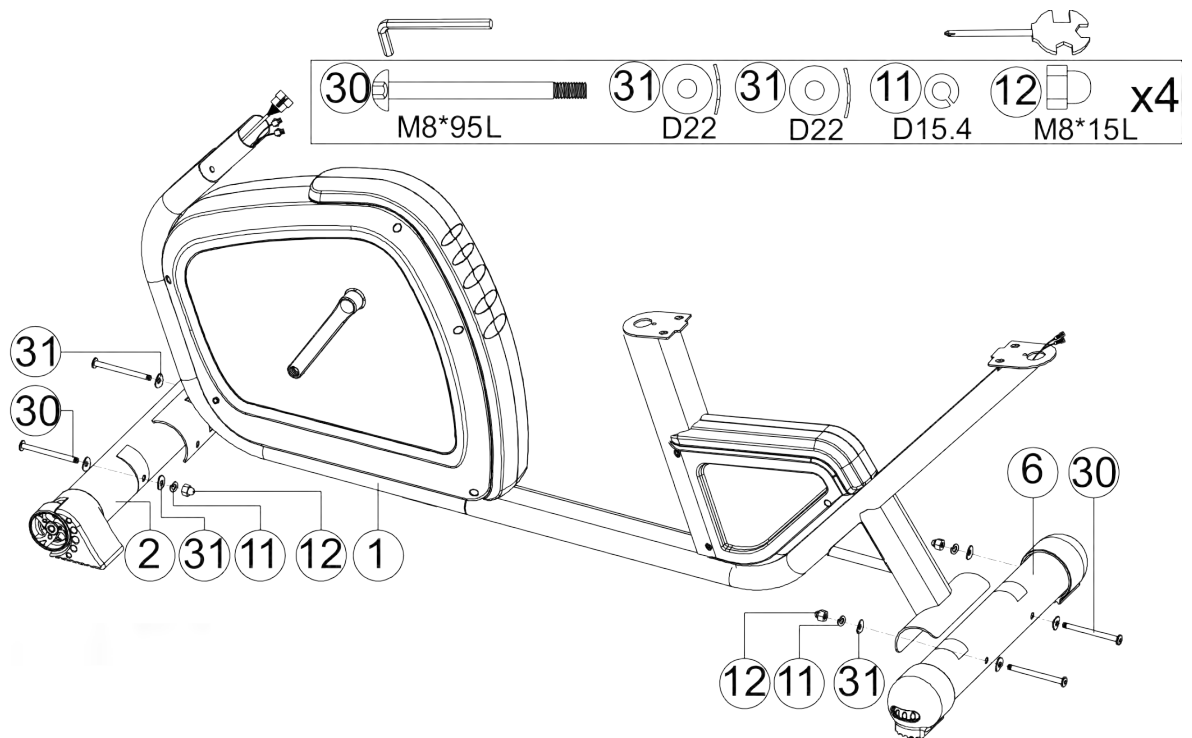
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
79	Feder D2.2*D14*65L	1
80	Inneres Rohr	2
81	Mutter M10x1.5x10T	1
82	Schraube M5x0.8x12L	1
83	Schraube M8*52L	1
84	Mutter M8*1.25*8T	2
85	Mutter M8*1.25*6T	1
86	Sattelstütze	1
87	Schraube M5*0.8*10L	4
88	Computerkabel-Unterteil	1
89	Schraube ST4.2*1.4*15L	4
90	Schraube ST4.2x1.4x20L	13
91	Pin	4
92	C-ring S-12(1T)	2
93	Unterlegscheibe D24xD13.5x2.5T	2
94	Buchse	2
95	Stopper	2
96	Puffer	2
97	Schraube ST4*1.41*12L	2
98	Achse	2
99	Schraube M6*1*15L	1
100	Schraube M6*1*6T	1
101	Feder D10xD1.5x73L	1
102	Schaumstoffgriff	1
103	Puffer	4

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.



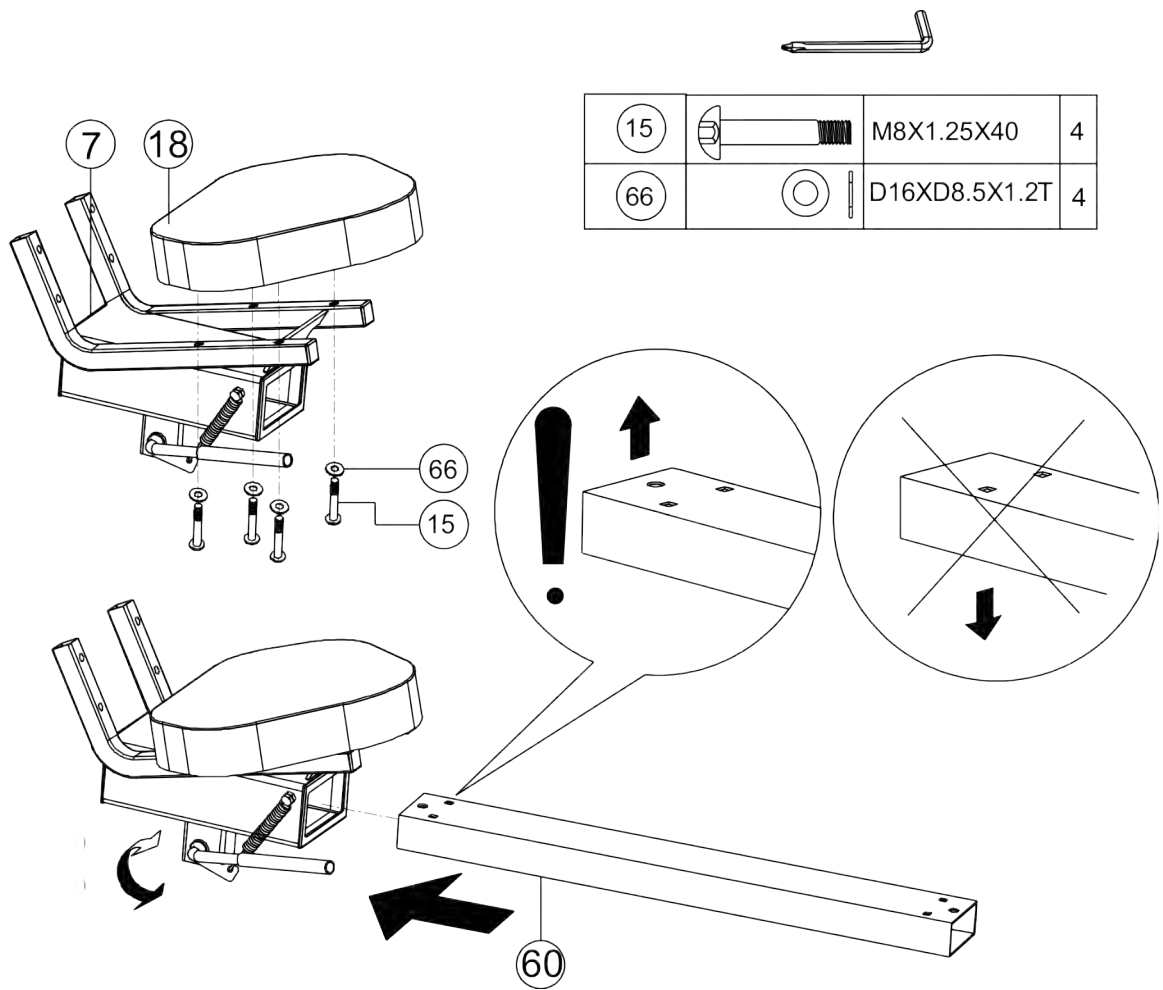
Aufbauanleitung



Schritt 1

Montieren Sie den vorderen (2) und hinteren (6) Standfuß mit den Schrauben (30), den Wellscheiben (31), den Federscheiben (11) und den Muttern (12) am Hauptrahmen (1).

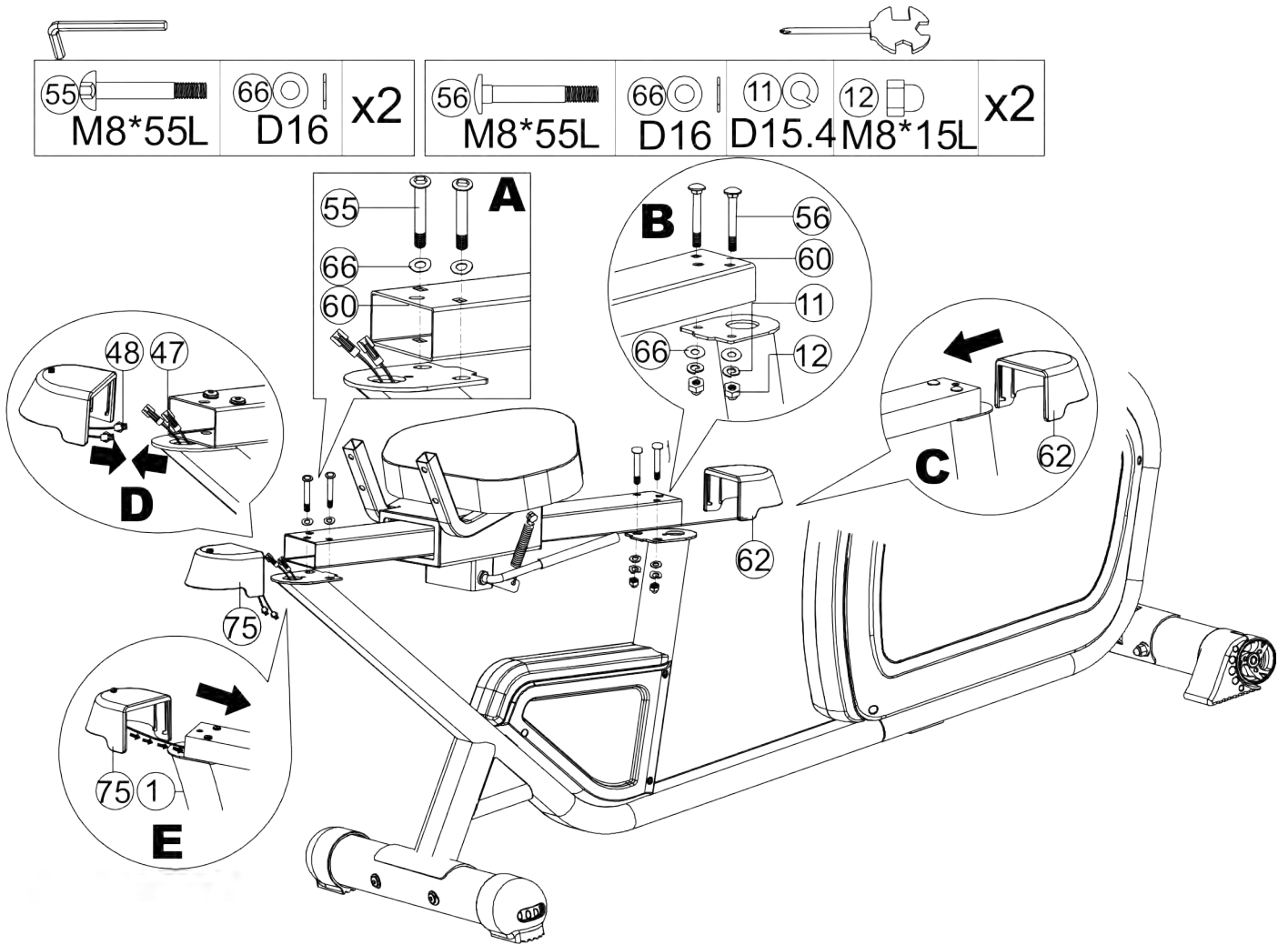
Der hintere Standfuß (6) besitzt verstellbare Fußkappen (43) zum Höhenausgleich, falls Sie das Gerät auf leicht unebenem Boden aufstellen. Diese eventuellen Unebenheiten können und müssen durch Drehen sorgfältig ausgeglichen werden.



Schritt 2

Befestigen Sie den Sitz (18) mit den Schrauben (15) und Unterlegscheiben (66) an der Sattelstütze (7).

Nun wird die Laufschiene (60) in die Sattelstütze (7) geschoben wie abgebildet.



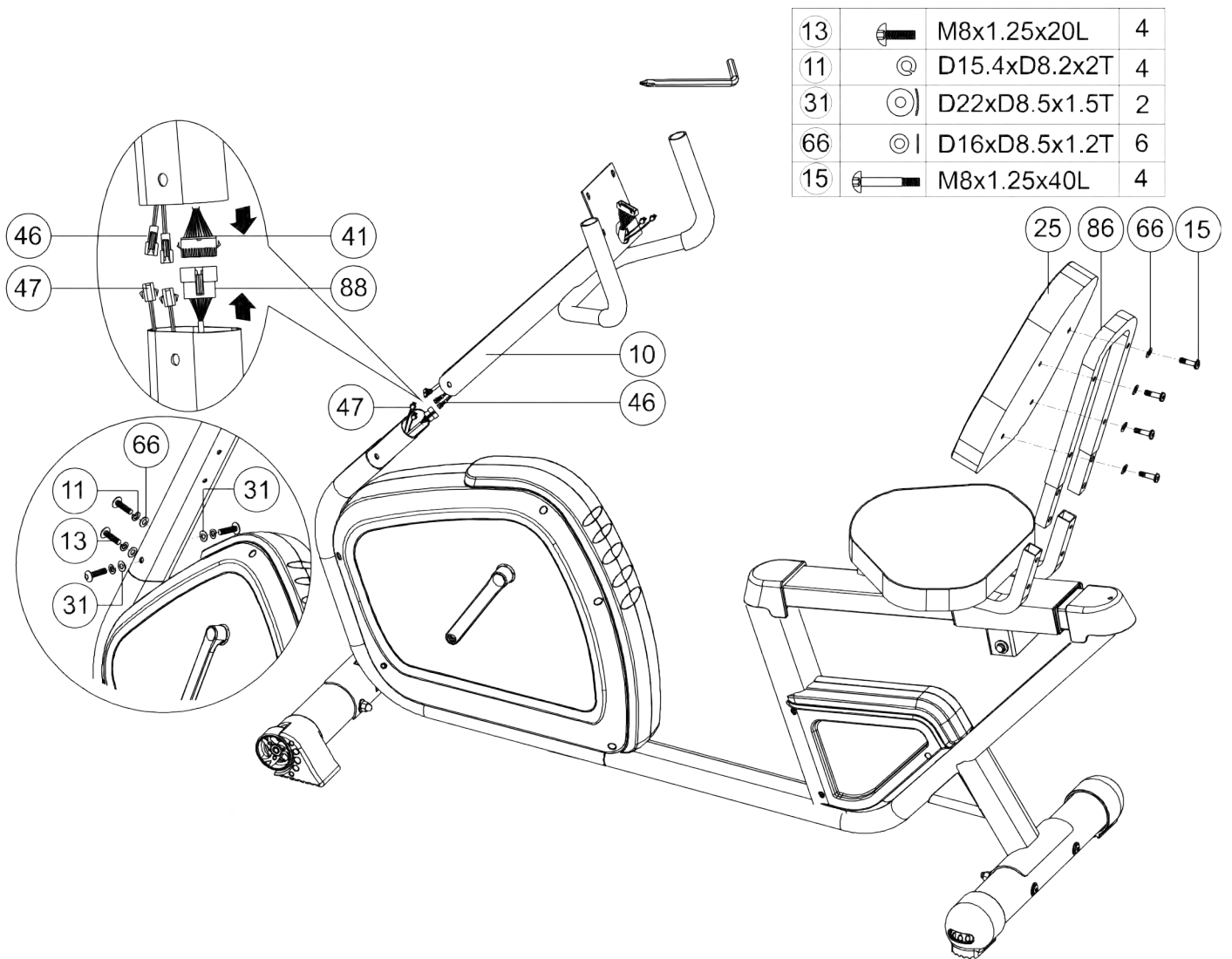
Schritt 3

Montieren Sie die Laufschiene (60) nun hinten mit 2 Schrauben (55) und 2 Unterlegscheiben (66) [Abb. A] und vorne mit 2 Schrauben (56), 2 Federscheiben (11), 2 Unterlegscheiben (66) und 2 Muttern (12) [Abb. B] am Hauptrahmen (1).

Setzen Sie die Abdeckung (62) auf das vordere Ende [Abb. C].

Verbinden Sie den Handpuls kabel-Mittelteil (47) mit dem Unterteil (48) [Abb. D].

Setzen Sie die Abdeckung (75) auf [Abb. E].






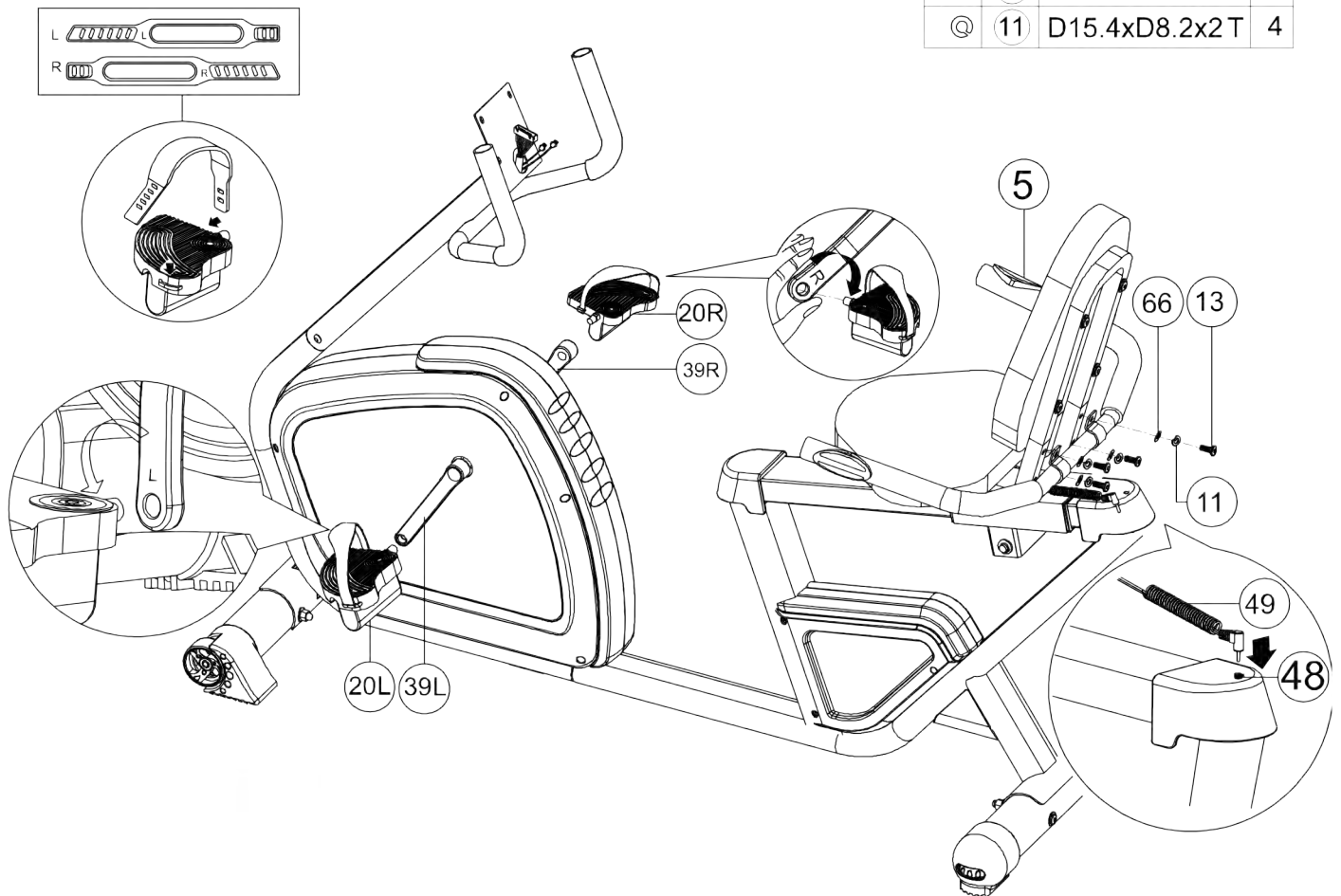
Schritt 4

Verbinden Sie das obere (41) mit dem unteren (88) Computerkabel und das obere (46) mit dem mittleren (47) Handpuls-kabel.

Befestigen Sie den Lenkegriff (10) mit den Schrauben (13), Federscheiben (11), Unterscheiben (66) und Wellscheiben (31) am Hauptrahmen wie abgebildet.

Die Rückenlehne (25) wird mit 4 Schrauben (15) und 4 Unterscheiben (66) an der Sattelstütze (86) angebracht.

	13	M8x1.25x20L	4
	66	D16xD8.5x1.2T	4
	11	D15.4xD8.2x2T	4

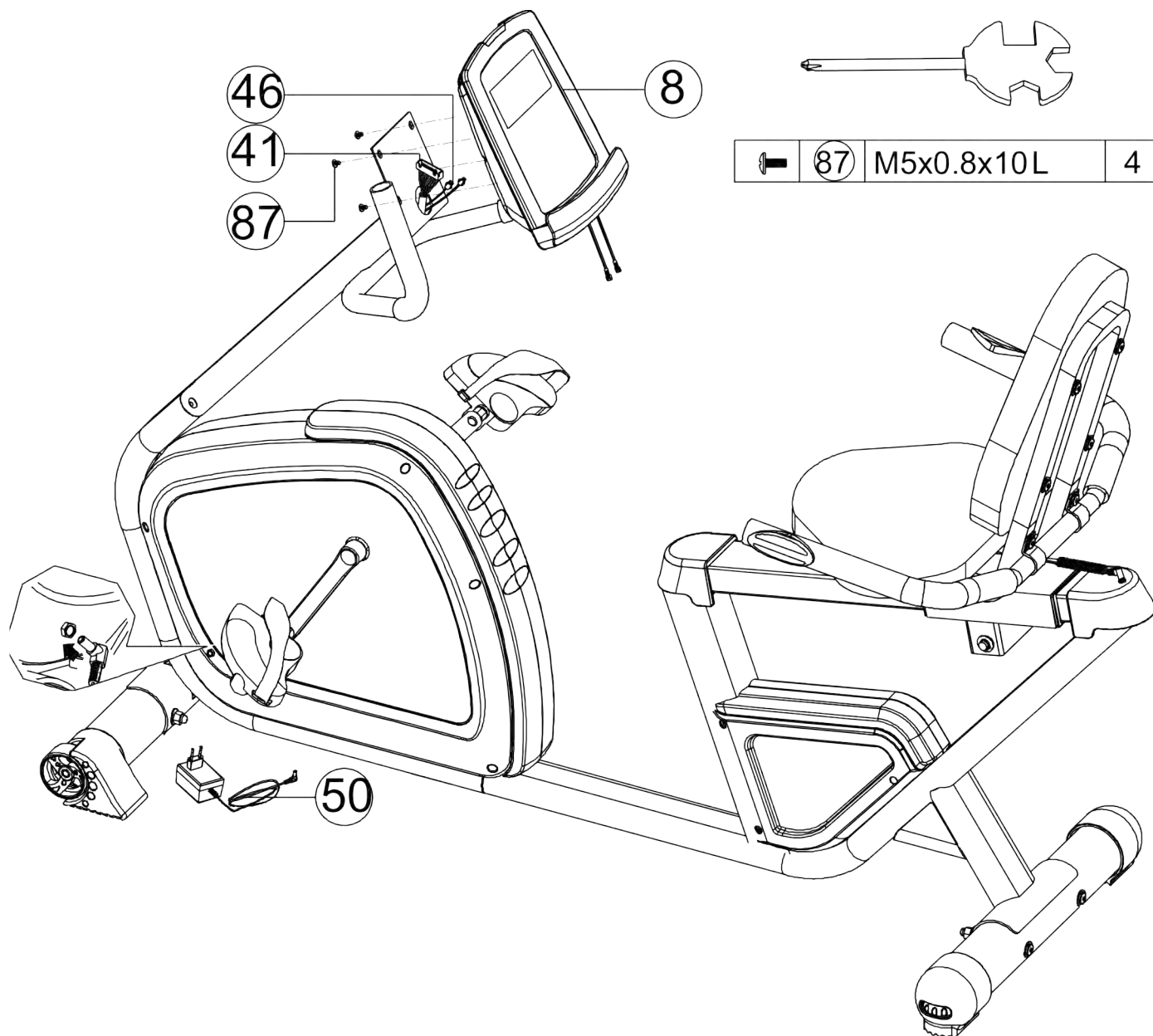


Schritt 5

Nun wird das rechte Pedal (20R, mit Aufdruck „R“ markiert) am rechten Pedalarm durch Aufschauben im Uhrzeigersinn angebracht. Danach folgt das linke Pedal (20L), welches entgegen dem Uhrzeigersinn angeschraubt werden muss. Bitte achten Sie auf die korrektseitige Montage der beiden Pedale, da andernfalls die Teile beschädigt werden könnten.

Bringen Sie die Lenkergriffe (5) mit den Schrauben (13), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (66) an wie abgebildet.

Verbinden Sie das Handpuls kabel (49) mit dem unteren Kabelteil (48).



Schritt 6

Verbinden Sie das obere Computerkabel (41) mit dem Computer (8) und bringen Sie den Computer (8) mit den Schrauben (87) oben auf der Lenkerstütze (10) an.

Schließen Sie den Adapter (50) an.

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

Auf- und Abwärmen

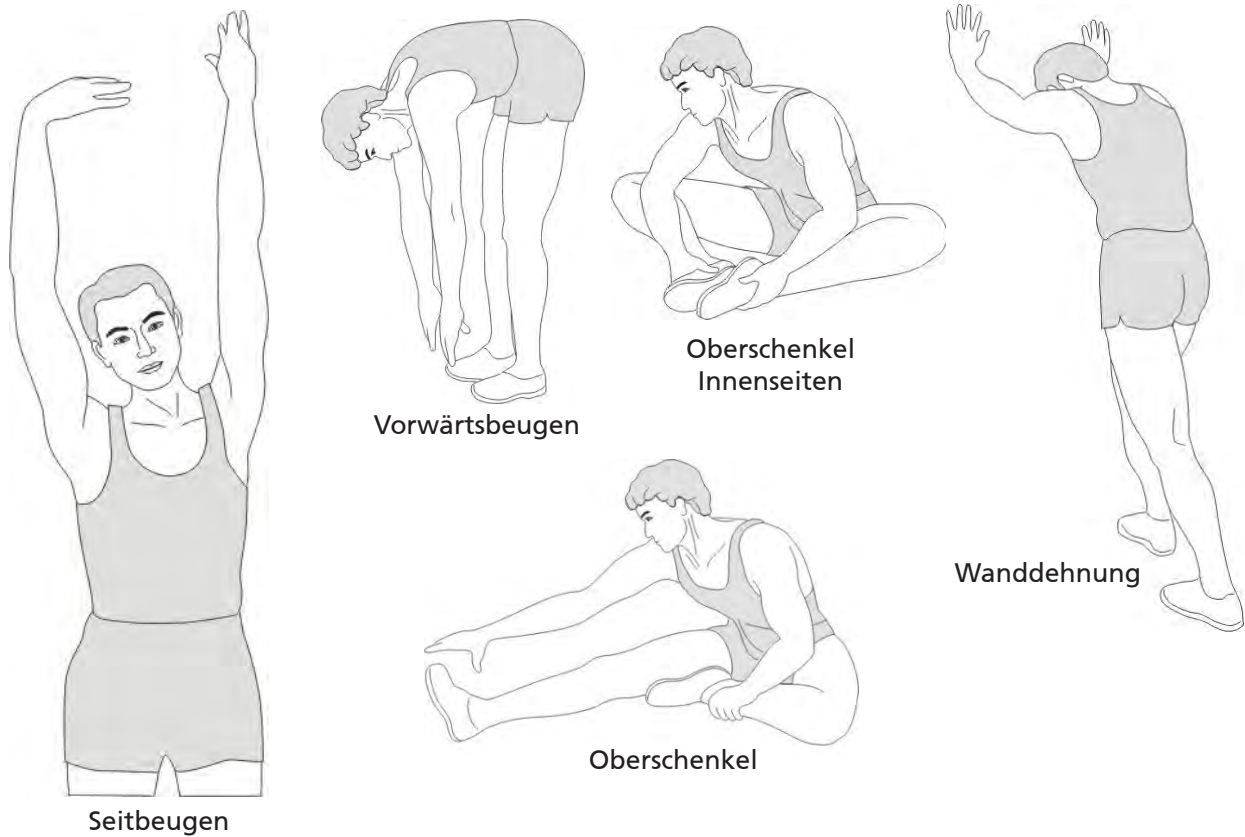
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

WATT

Hier zeigt der Computer den aktuellen Wert für die Wattzahl an (0 – 350).

MANUAL

Manueller Modus

BEGINNER / ADVANCE / SPORTY

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 und BMI messen)

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).

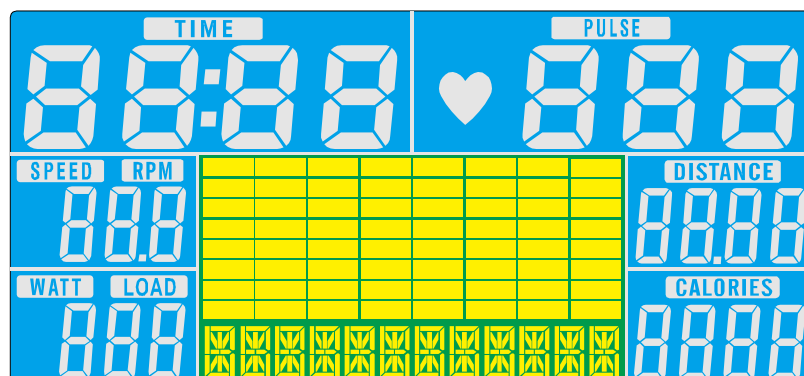


Abb. 1

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).

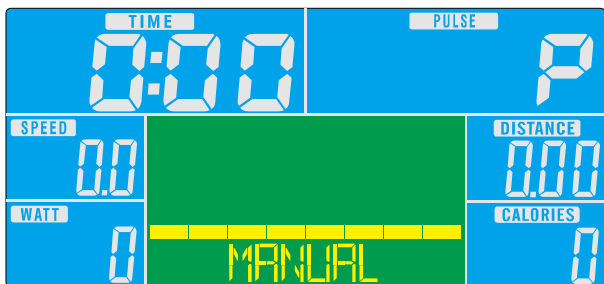


Abb. 2

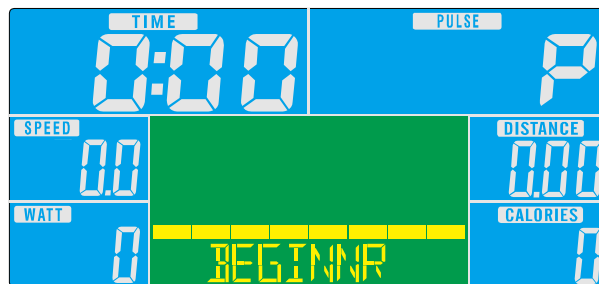


Abb. 3

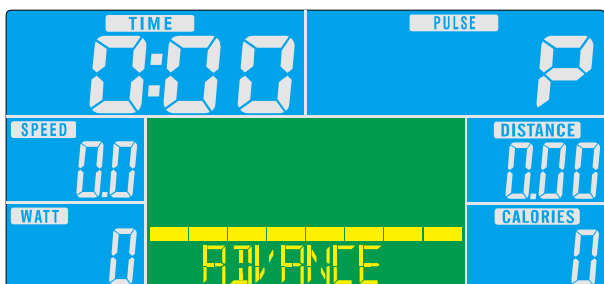


Abb. 4



Abb. 5

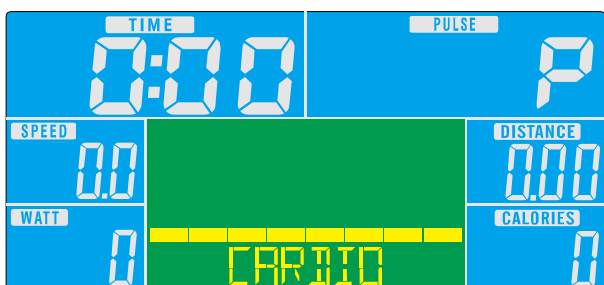


Abb. 6

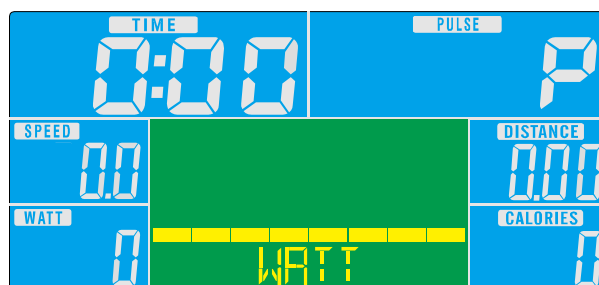


Abb. 7

Manueller Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „Manual“ 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 verstellen. 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.

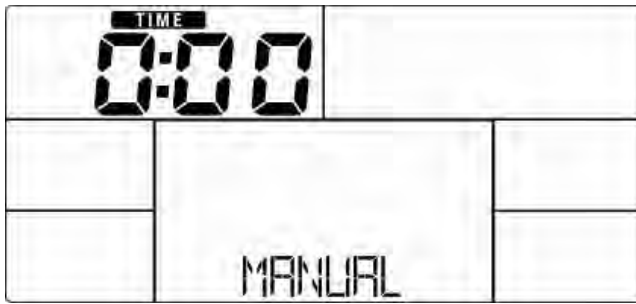


Abb. 8

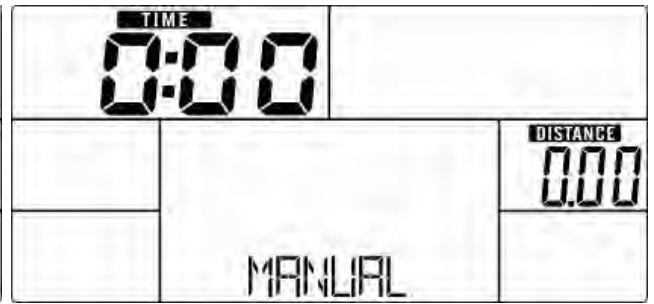


Abb. 9

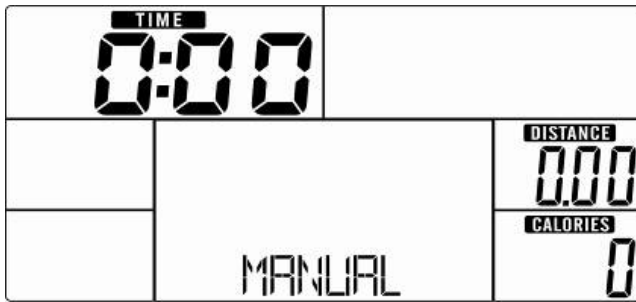


Abb. 10

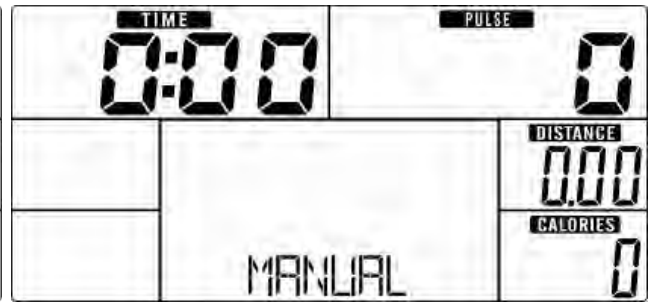


Abb. 11



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 „BEGINNR“ (siehe Abb. 13) in der Anzeige. Wählen Sie das Programm 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.

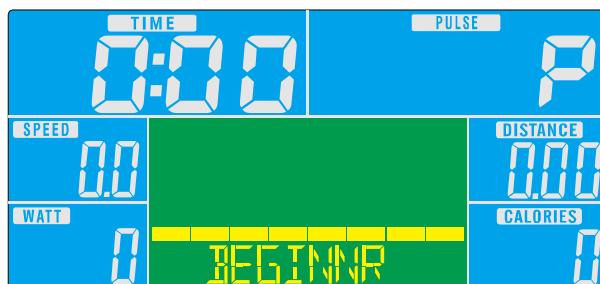


Abb. 13

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“ (siehe Abb. 14) in der Anzeige. Wählen Sie das Programm 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.

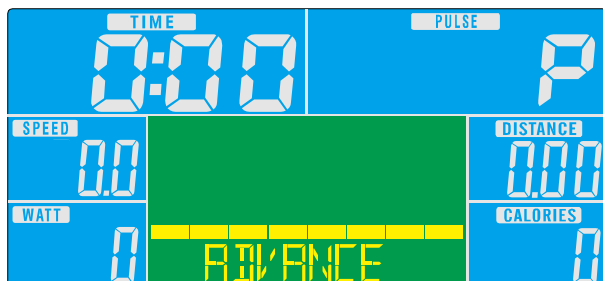


Abb. 14

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“ (siehe Abb. 15) in der Anzeige. Wählen Sie das Programm 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.

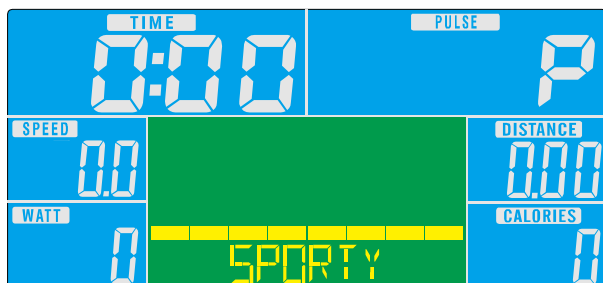


Abb. 15

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.

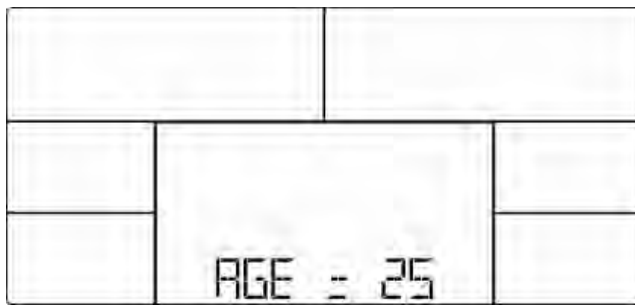


Abb. 16



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 (Herzholungsrate)messung)

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.

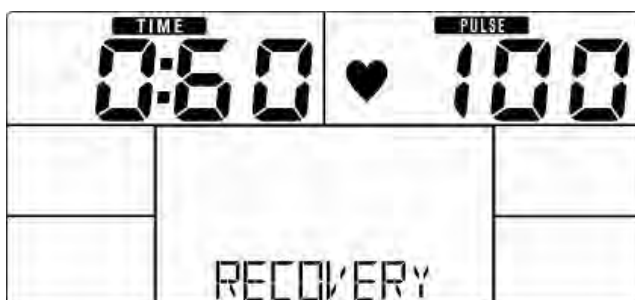


Abb. 19



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.

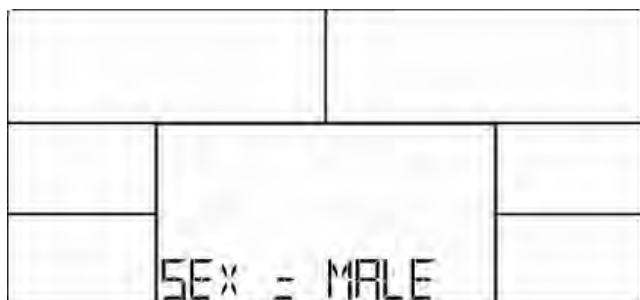


Abb. 21



Abb. 22

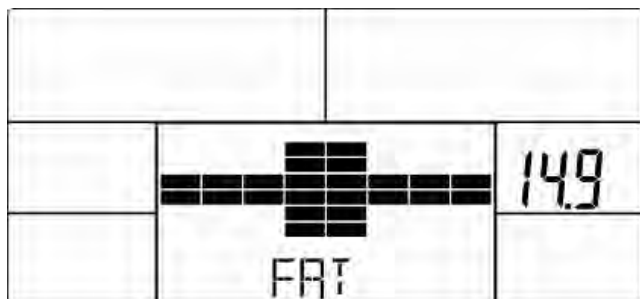


Abb. 23

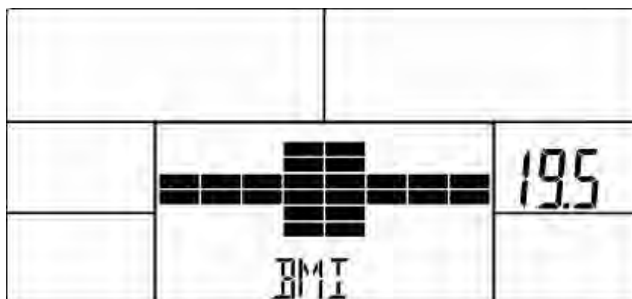


Abb. 24



Abb. 25



Abb. 26

Anmerkungen:

- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Auschaltautomatik, 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).



USB-Ladestrom

Der Computer kann als USB-Ladestation für ein Tablet oder Smartphone dienen. Hierzu muss einfach ein passendes USB-Kabel angeschlossen werden.

Anmerkungen

Wenn der Computer über Bluetooth® mit einem Mobilgerät verbunden ist, schaltet die Anzeige ab. Um die Anzeige wieder einzuschalten, muss die iconsole+ App geschlossen und Bluetooth® ausgeschaltet werden.

Bei Benutzung von Bluetooth® oder der Ladestromfunktion, wird sehr viel Strom verbraucht. Wir empfehlen daher, für diese Betriebszustände einen Adapter (9V / 1,3A) zu verwenden.

Für die gleichzeitige Nutzung von Ladestromfunktion und Bluetooth® sollte ein Adapter von 9V / 2A verwendet werden.

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	25
Check list.....	26
Parts list.....	27
Exploded diagram	29
Assembly instructions.....	30
Warm-up and cool-down.....	36
Computer operation manual.....	37
Transfer via Bluetooth®	44
USB charging	44
Guarantee Conditions.....	45

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the QR code
with your smartphone



WARNING

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

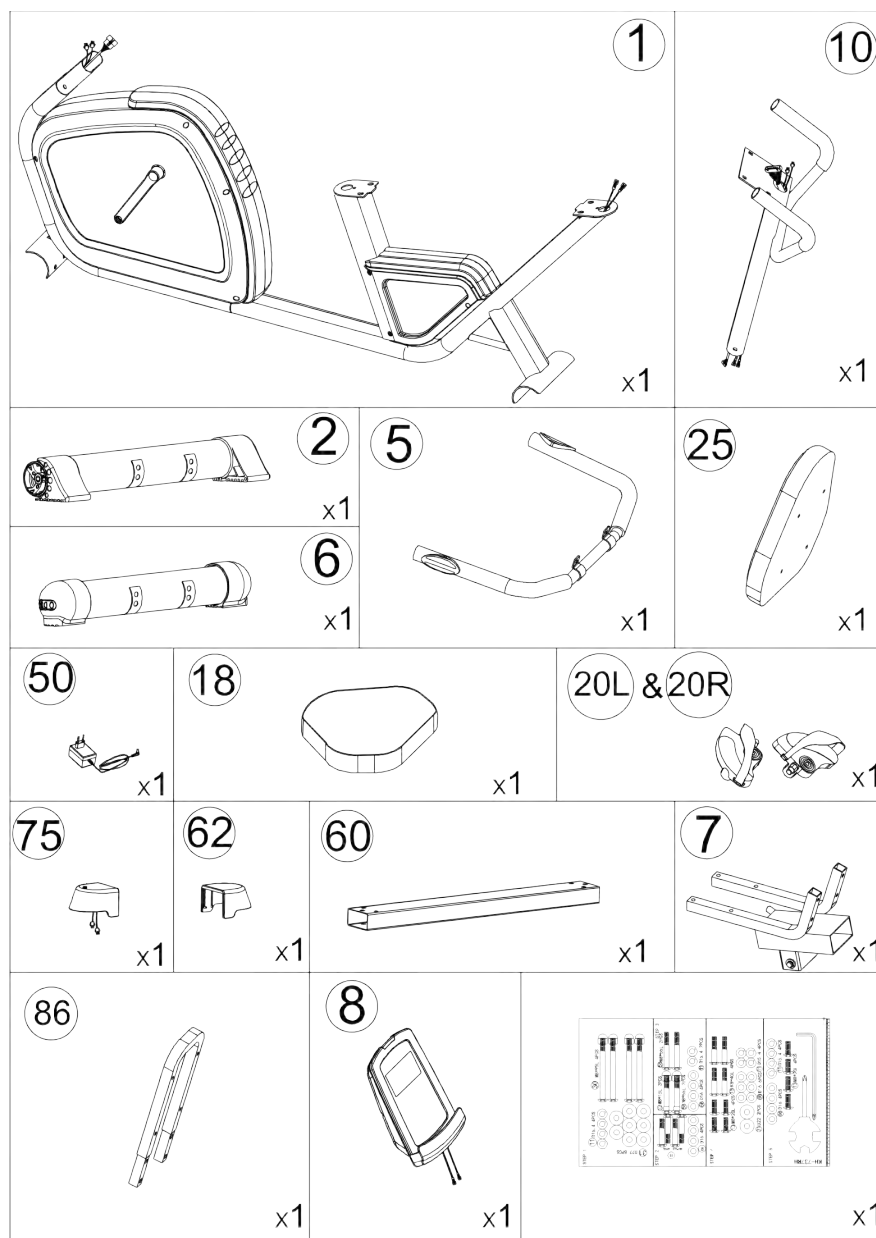
IMPORTANT SAFETY NOTICE

- To ensure the best safety of the exerciser, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 130 kg.
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before you start your work-out, remove all sharp-edged objects around the exerciser.
- Only use the exercise for your work-out if it works flawlessly.
- Any broken, worn or defective part must immediately be replaced and/or the exerciser must no longer be used until it has been properly maintained and repaired.
- Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility, due to situations which may arise for which the exerciser has not been designed and which may occur due to children's natural play instinct and interest in experimenting.
- If you do allow children to use this exerciser, be sure to take into consideration and assess their mental and physical condition and development, and above all their temperament. Children should use the exerciser only under adult supervision and be instructed on the correct and proper use of the exerciser. The exerciser is not a toy.
- Make sure there is sufficient free space around the exerciser when you set it up.
- To avoid possible accidents, do not allow children to approach the exerciser without supervision, since they may use it in a way for which it is not intended due to their natural play instinct and interest in experimenting.
- Please note that an improper and excessive work-out may be harmful to your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms are not projecting into the area of movement during the workout.
- When setting up the exerciser, please make sure that the exerciser is standing in a stable way and that any possible unevenness of the floor is evened out.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your work-out on the exerciser. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the exerciser during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any exercise program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

- Be sure to set up the exerciser in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the exerciser.
- The general rule is that exercisers and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.
- Stop your workout immediately in case of dizziness, nausea, chest pain or any other physical symptoms. In case of doubt, consult your physician immediately.
- Children, disabled and hadicapped persons should use the exercise only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the exerciser during its use.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Do not work out immediately after meals!

Check list



Parts list

No.	Description	QTY
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
5	Handlebars set	1
6	Rear stabilizer	1
7	Seat post tube	1
8	Computer	1
9L	Left moveable foot cap	1
9R	Right moveable foot cap	1
10	Handlebar post	1
11	Spring washer D15.4xD8.2x2T	14
12	Domed nut M8x1.25x15L	6
13	Allen bolt M8x1.25x20L	8
14	Flywheel set	1
15	Allen bolt M8*1.25*40	8
16	Screw cap	2
17	Plastic washer D10*D24*0.4T	2
18	Seat	1
19	Allen bolt M10*35L	1
20L&R	Pedal set	1
21	Flat washer D30*D8.5*2.0T	1
22	Screw ST4*1.4L*20L	2
23	Anti-loose nut3/8"- 26UNFx6.5T	2
24	Fixing bracket for magnet	1
25	Backrest	1
26	Tension cable	1
27	Spring D1.0*55L	1
28	Hex bolt M6*65L	1
29	Hex nut M6*1*6T	1
30	Allen bolt M8*1.25*95L	4
31	Curved washer D22xD8.5x1.5T	10
32	Power cable	1
33	Sensor cable	1
34	Waved washer D22*D17*0.3T	1
35	C-clip S-17(1T)	1
36	Belt	1
37	Belt wheel	1
38	Round magnet	1

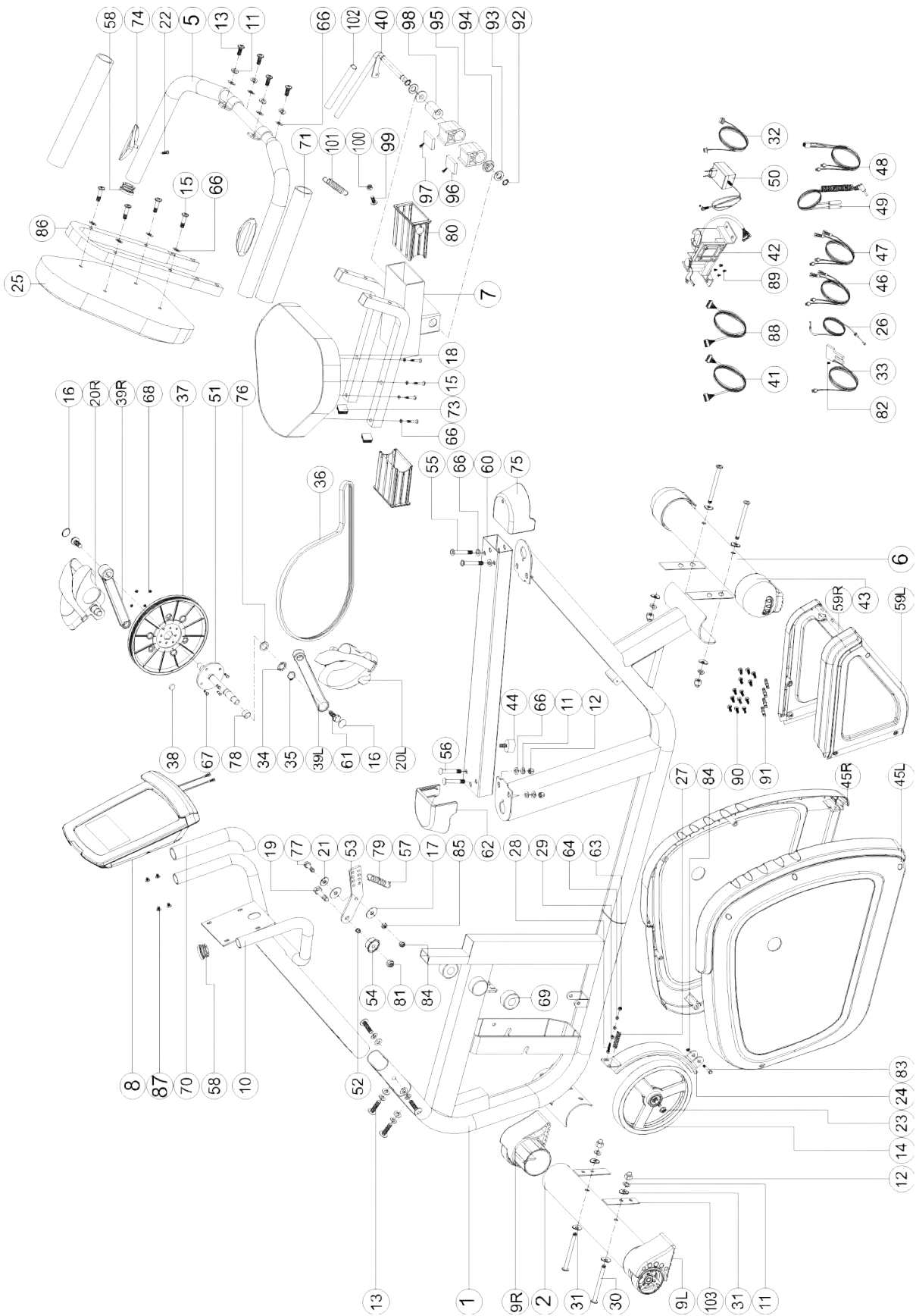
No.	Description	QTY
39L	Left crank	1
39R	Right crank	1
40	Adjustable pin	1
41	Upper computer cable	1
42	Motor	1
43	Adjustable foot cap	2
44	Buffer D20*10L*M8*1.25	1
45L	Left chain cover	1
45R	Right chain cover	1
46	Upper handle pulse cable	2
47	Middle handle pulse cable	2
48	Lower handle pulse cable	1
49	Handle pulse cable	1
50	Adaptor	1
51	Crank axle	1
52	Bushing	1
53	Fixing plate for idle wheel	1
54	Idle wheel	1
55	Allen bolt M8*1.25*55L	2
56	Bolt M8x1.25x55L	2
57	Plastic cap	2
58	Cap	4
59L	Rear chain cover (L)	1
59R	Rear chain cover (R)	1
60	Sliding beam	1
61	Hex bolt M8x1.25x25	2
62	Rear cover	1
63	Nut M6*1*5T	1
64	Nylon washer D6*D19*1.5T	1
66	Flat washer D16xD8.5x1.2T	18
67	Hex nut M6x1.0x15L	4
68	Nut M6x1.0x6T	4
69	Bearing	2
70	Foam	2
71	Foam	2
73	Cap	2
74	Handle pulse	2
75	Front protective cover	1
76	Flat washer D23*D17.2*1.5T	1
77	Hex bolt M8*25	1
78	Spacer	1

Parts list / continued

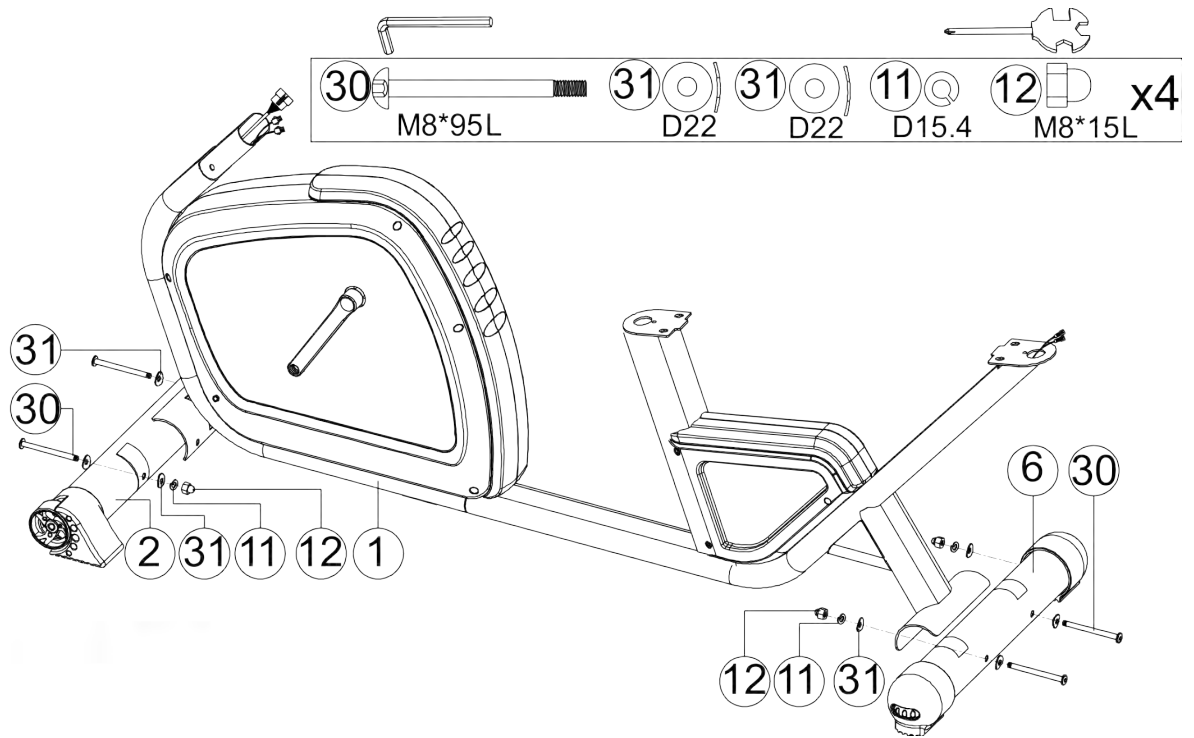
No.	Description	QTY
79	Spring D2.2*D14*65L	1
80	Inner tube	2
81	Nut M10x1.5x10T	1
82	Bolt M5x0.8x12L	1
83	Hex bolt M8*52L	1
84	Nut M8*1.25*8T	2
85	Hex nut M8*1.25*6T	1
86	Seat supporting set	1
87	Bolt M5*0.8*10L	4
88	Lower computer cable	1
89	Screw ST4.2*1.4*15L	4
90	Screw ST4.2x1.4x20L	13
91	Pin	4
92	C-ring S-12(1T)	2
93	Flat washer D24xD13.5x2.5T	2
94	Bushing	2
95	Stopper	2
96	Buffer	2
97	Screw ST4*1.41*12L	2
98	Axle	2
99	Hex bolt M6*1*15L	1
100	Hex bolt M6*1*6T	1
101	Spring D10xD1.5x73L	1
102	Foam	1
103	Buffer	4

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).



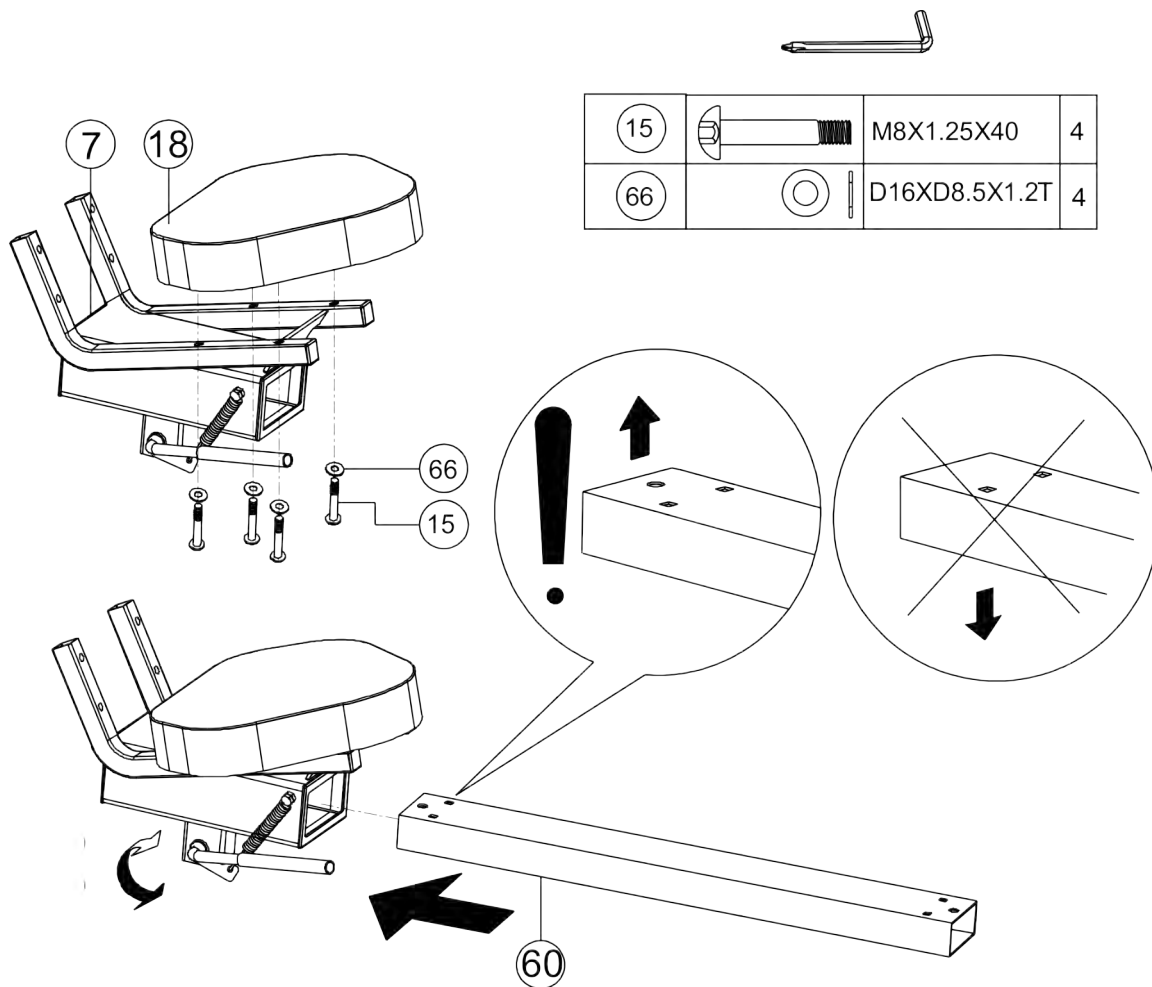
Assembly instructions



Step 1

Attach the front (2) and rear (6) stabilizer on main frame (1) with the screws (30), curved washers (31), spring washers (11) and nuts (12).

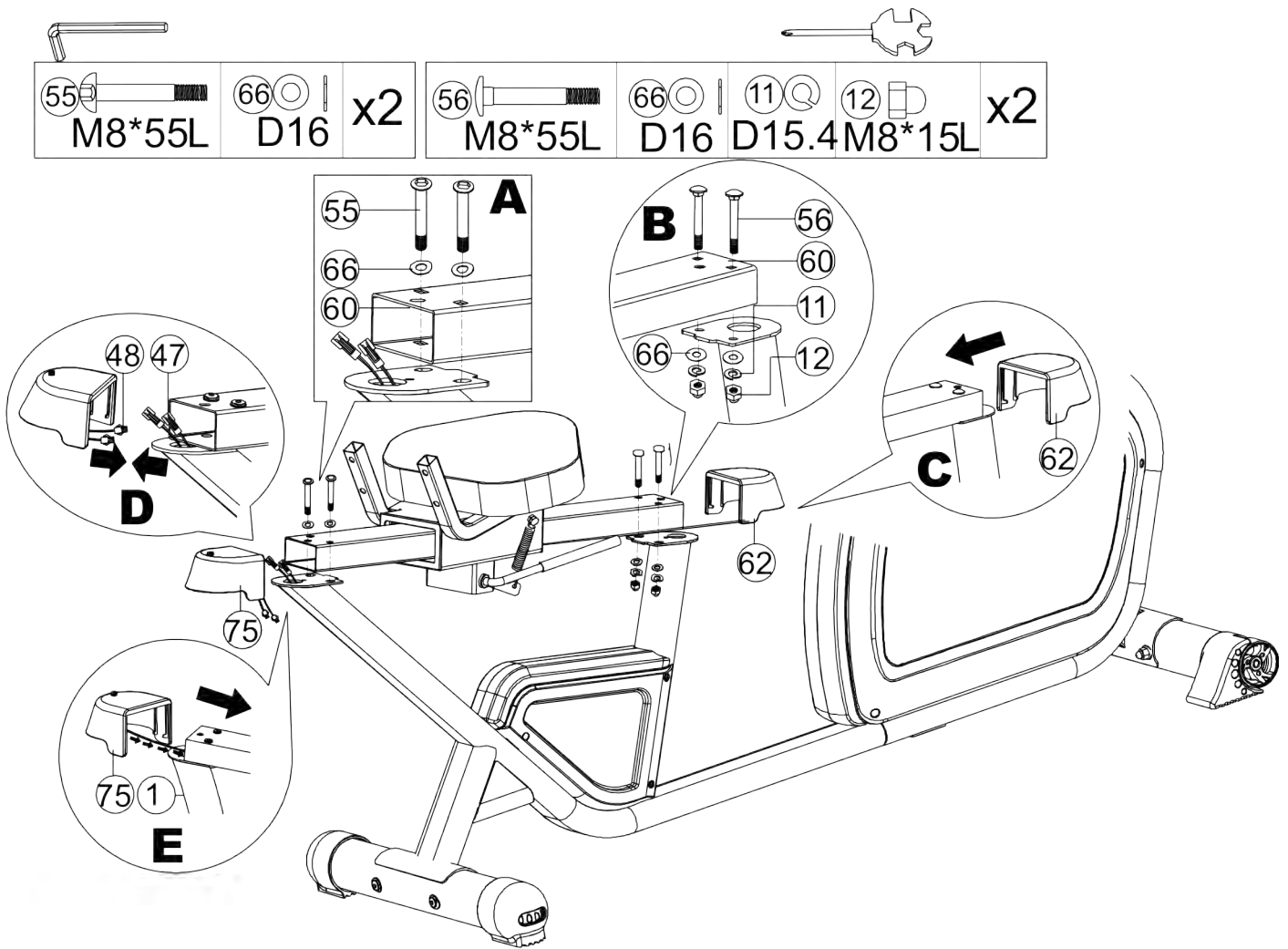
The rear stabilizer (6) features adjustable foot caps (43) for adjusting the balance when item is placed on uneven ground. Please adjust these caps in order to gain an even and solid stand for the item.



Step 2

Fix the seat (18) on the seat post tube (7) with the screws (15) and washers (66).

Slide the sliding beam (60) into the seat post tube (7) as shown.



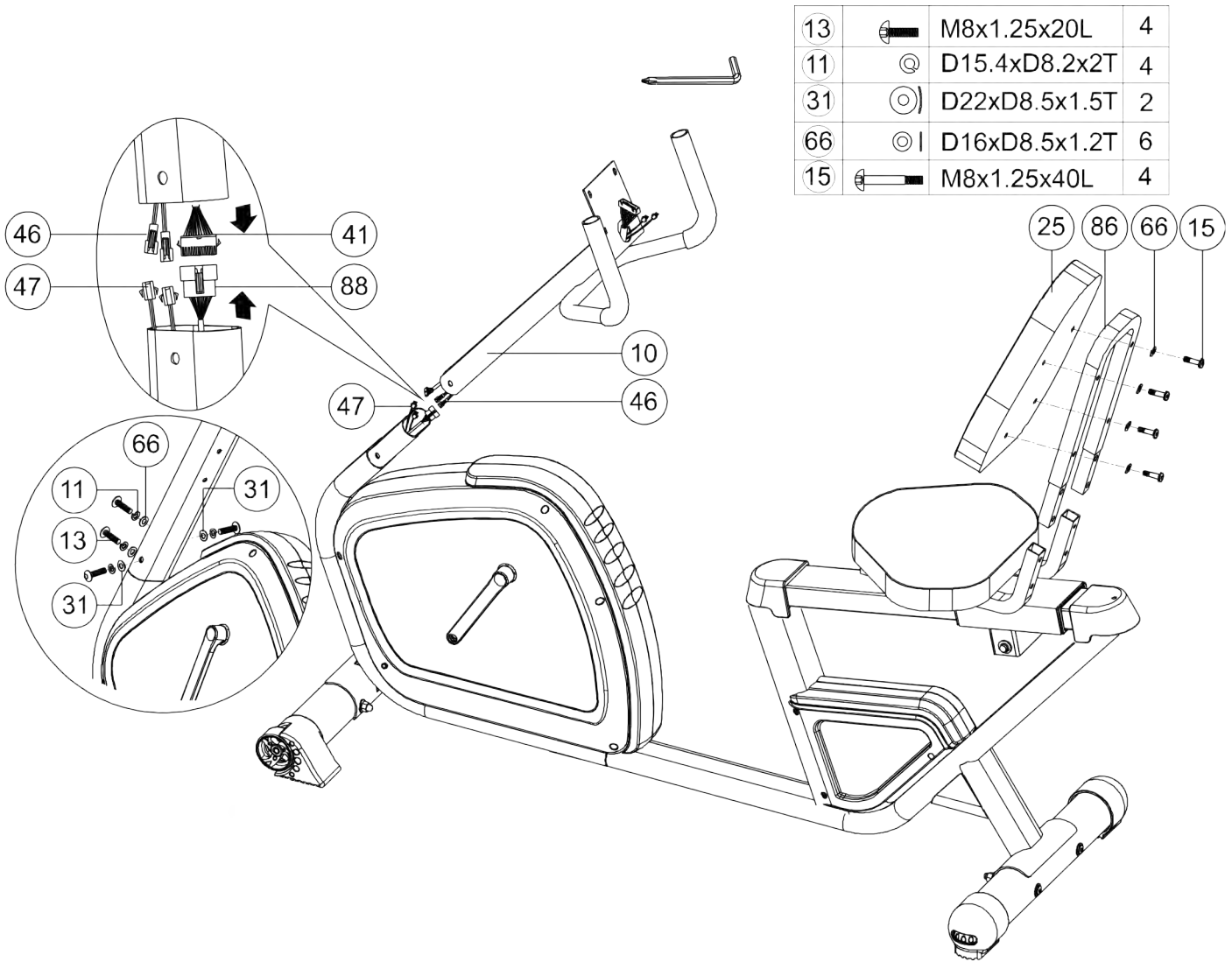
Step 3

Fix the backside of sliding beam set (60) onto main frame (1) with 2 Allen bolts (55) and 2 flat washers (66) as shown in figure A. Fix the front side of sliding beam set (60) onto main frame (1) by 2 bolts (56), 2 spring washers (11), 2 flat washers (66) and 2 domed nuts (12) as shown in figure B.

Assemble the rear cover (62) onto the front of main frame set as shown in figure C.

Connect middle handle pulse cable (47) and lower handle pulse cable (48) as shown in figure D.

Assemble the protective cover (75) onto the main frame as shown on figure E.






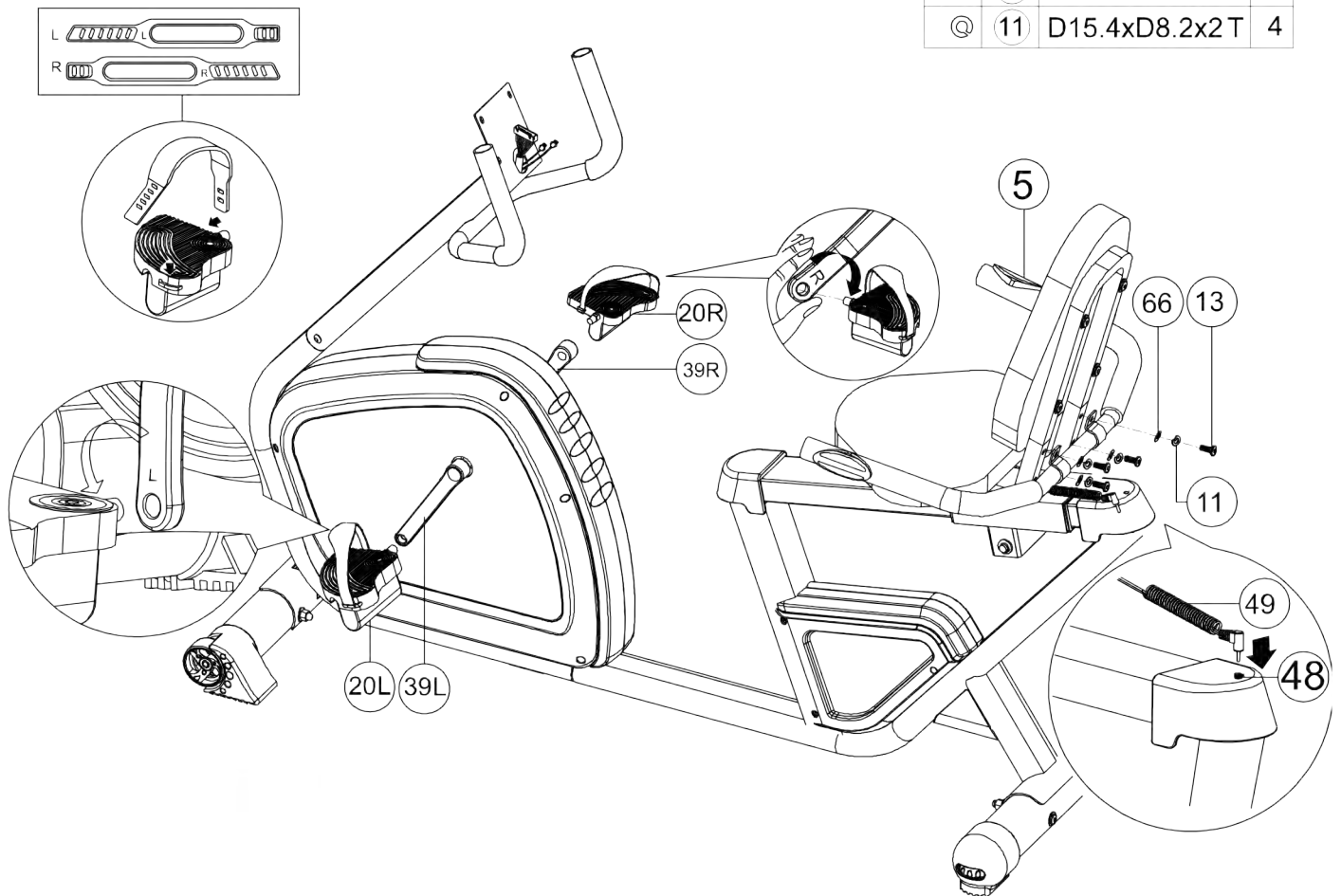
Step 4

Connect upper computer cable (41) and lower computer cable (88). Connect upper handle pulse cable (46) and middle handle pulse cable (47).

Assemble the handlebar post set (10) to main frame (1) with curved washers (31), flat washers (66), spring washers (11) and Allen bolts (13).

Assemble the backrest (25) to the backrest supporting set (86) with 4 flat washers (66) and 4 Allen bolts (15).

	13	M8x1.25x20L	4
	66	D16xD8.5x1.2T	4
	11	D15.4xD8.2x2T	4

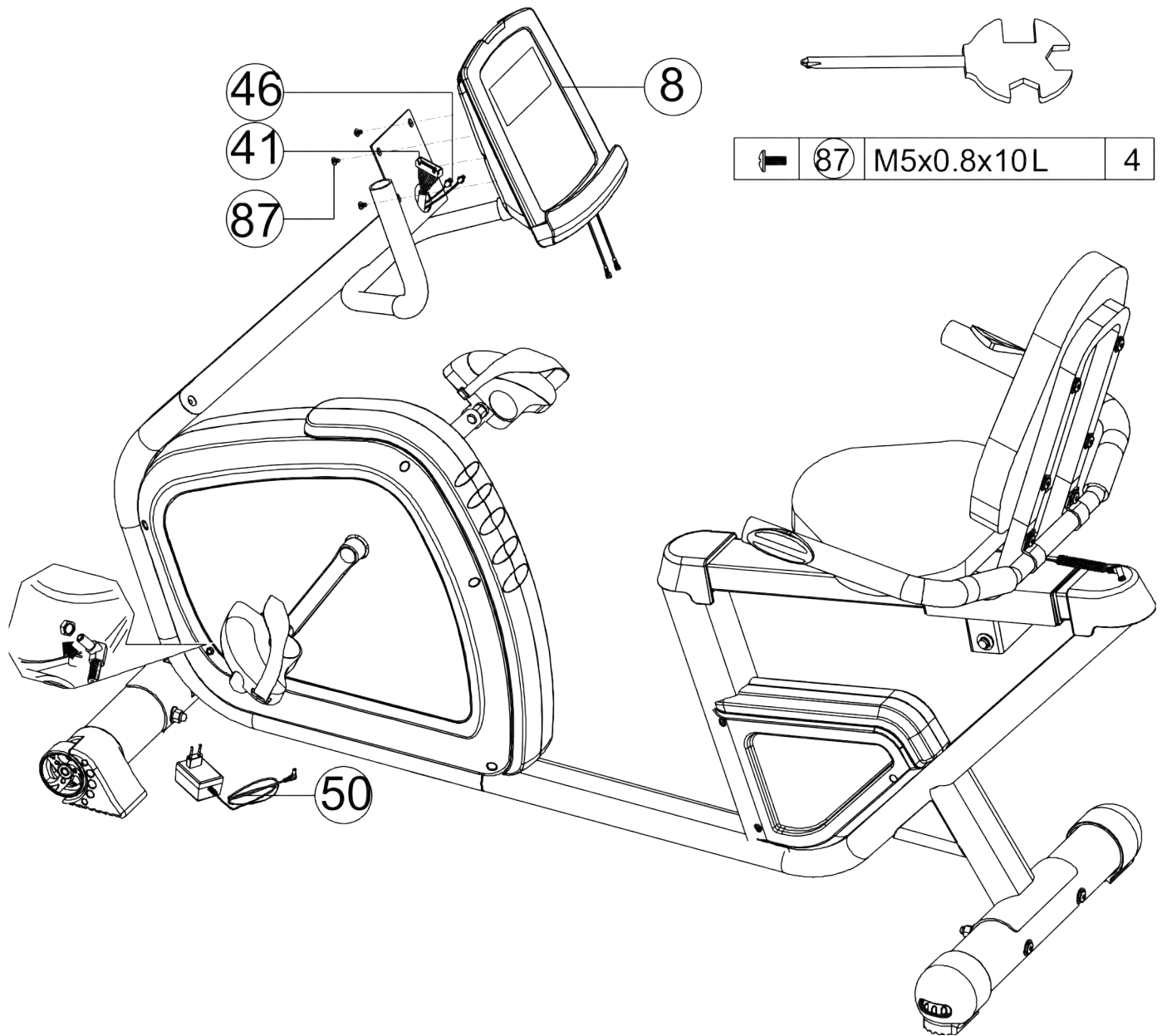


Step 5

Now screw the right pedal (20R, with the marking "R" on it) in clockwise direction onto the right crank arm. Afterwards fix the left pedal (20L) accordingly (to be screwed in anti-clockwise direction). Please pay attention to use the correct pedal on each side because otherwise the parts could be damaged.

Fix the handlebars (5) as shown with the screws (13), spring washers (11) and flat washers (66).

Connect handpulse cable (49) with the bottom cable part (48).



Step 6

Connect the upper computer cable (41) with the computer (8) and fix the computer (8) onto the handlebars post set (10) with the screws (87).

Connect the adaptor (50).

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

WARM-UP and COOL-DOWN

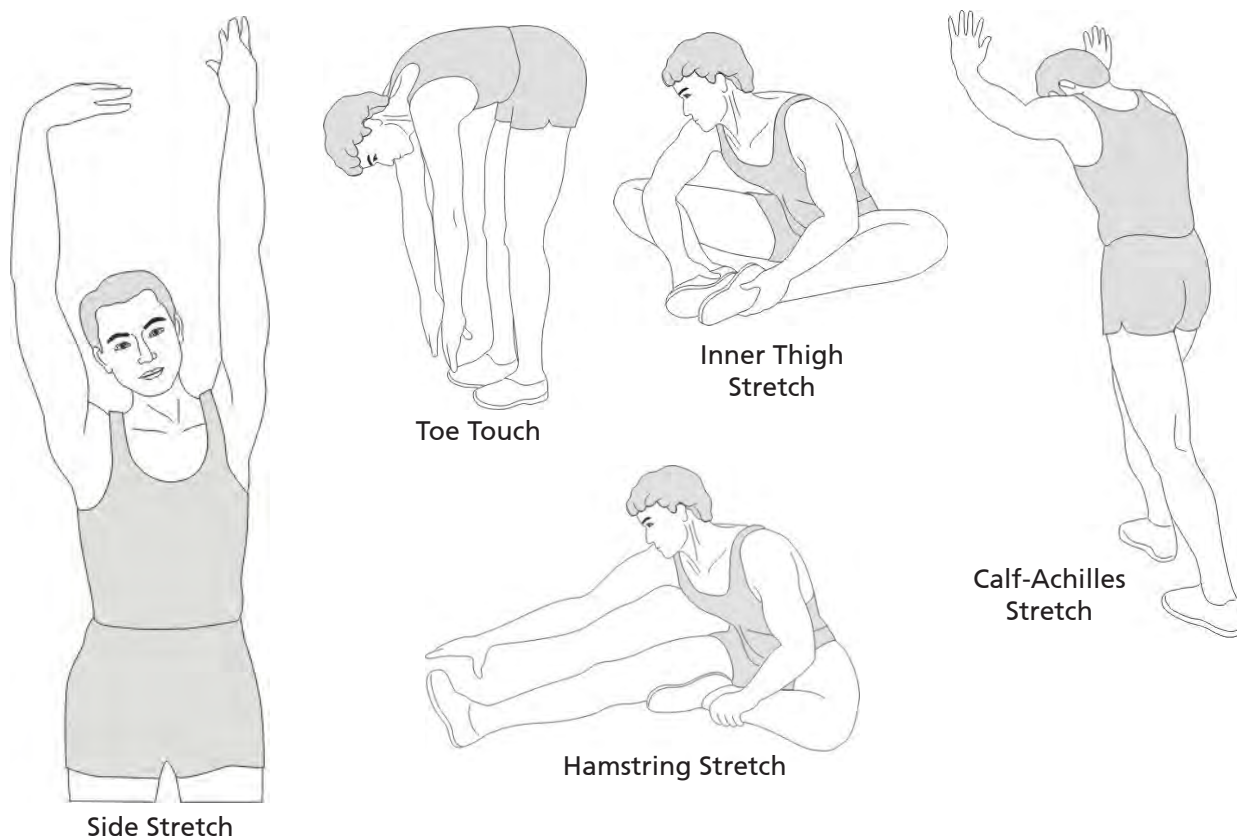
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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 – 350).

MANUAL

Manual mode.

BEGINNER / ADVANCE / SPORTY

Programmes for beginners / advanced / sportive users.

CARDIO

Automatically steered training depending on your pulse frequency.

WATT PROGRAM

Watt-controlled training mode.

Up

Increase the resistance during exercise / Adjust values.

Down

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 (measure bodyfat and BMI)

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).

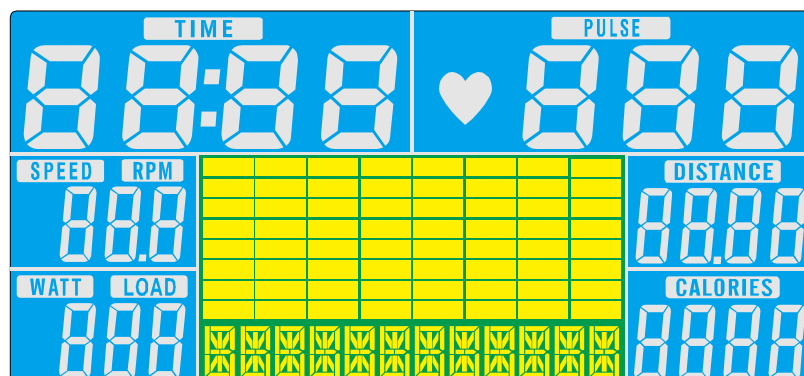


Fig. 1

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).

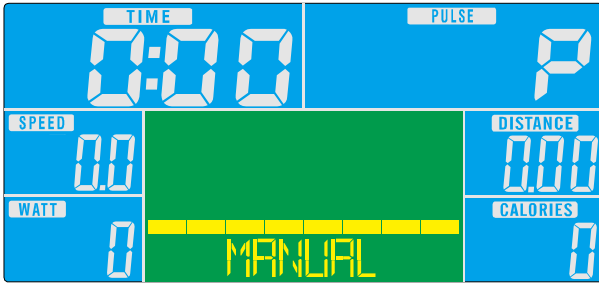


Fig. 2

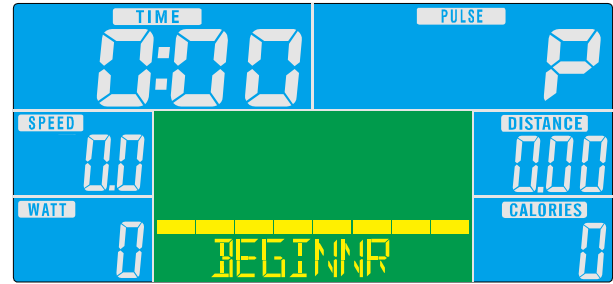


Fig. 3

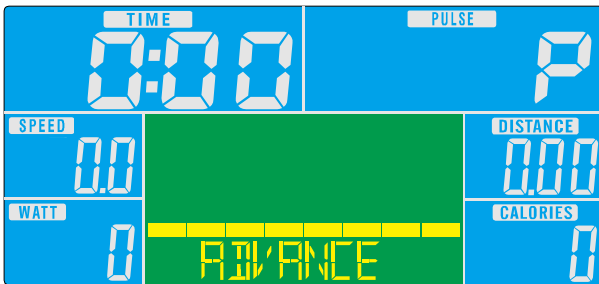


Fig. 4

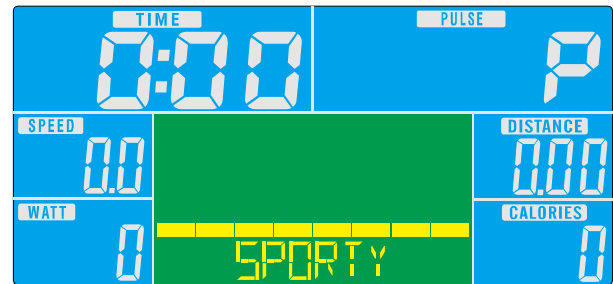


Fig. 5

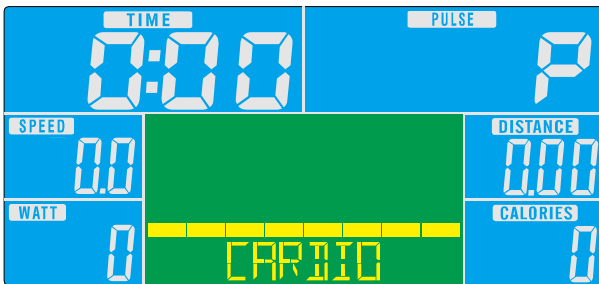


Fig. 6

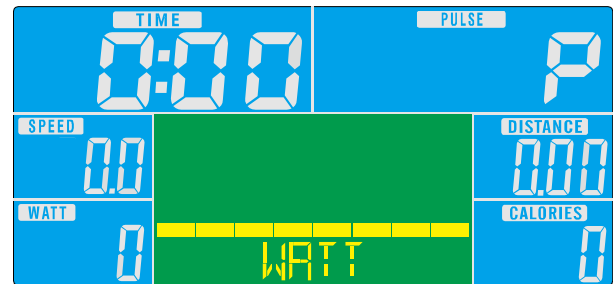


Fig. 7

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.

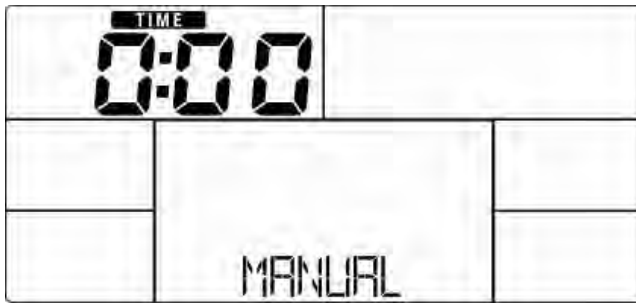


Fig. 8

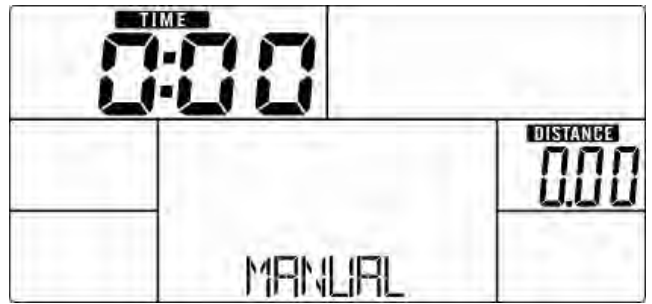


Fig. 9

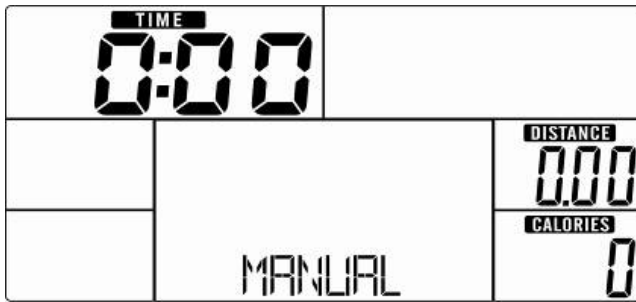


Fig. 10

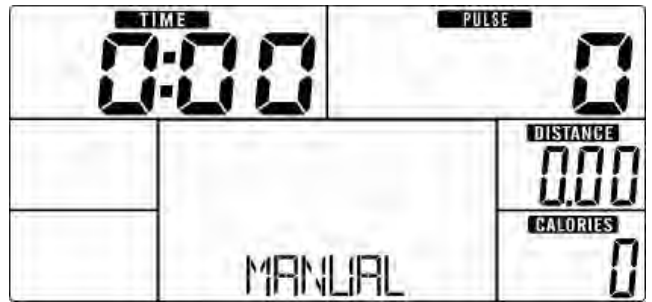


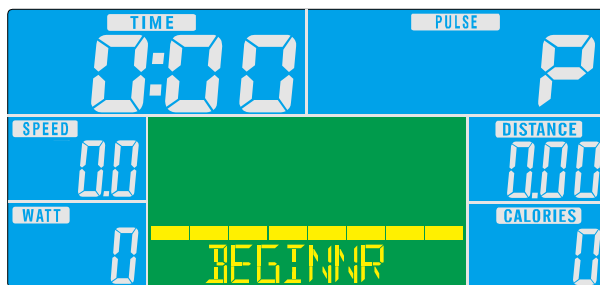
Fig. 11



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, „BEGINNR“ appears on the display (figure 13). Choose the program 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.



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“ appears on the display (figure 14). Choose the program 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.

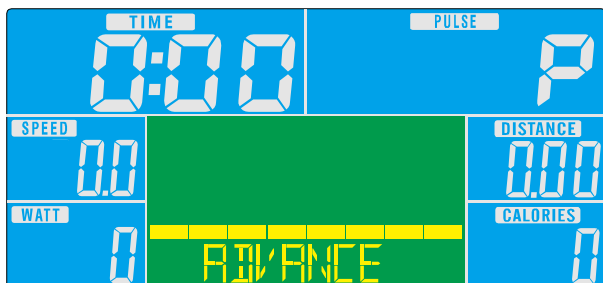


Fig. 14

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“ appears on the display (figure 15). Choose the program 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.

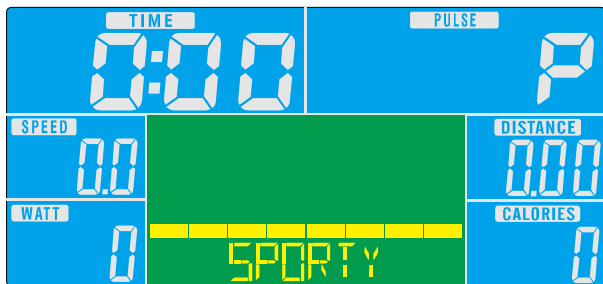


Fig. 15

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. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

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

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

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.

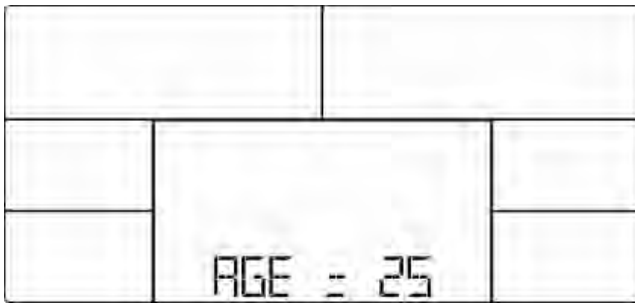


Fig. 16



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).

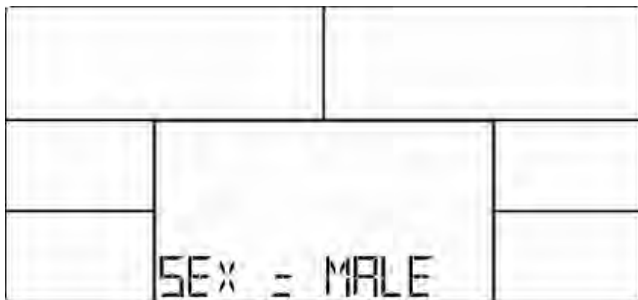


Fig. 21



Fig. 22

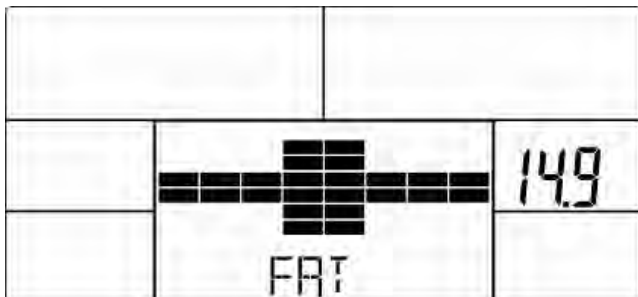


Fig. 23

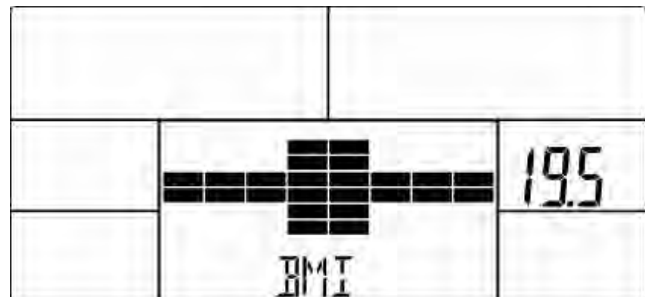


Fig. 24



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).



USB charging

The console is able to serve as an USB charger for tablet or smart phones. Just plug the charging cable into USB port for charging.

Remarks

Once console is connected via **Bluetooth**[®], the console display will power off. Please exit the app and turn off **Bluetooth**[®] to power on the console again.

The usage of **Bluetooth**[®] or the charging function consumes much power. For stable functioning, we suggest to use an adaptor of 9V/1.3A or above.

If USB charging and **Bluetooth**[®] are used at the same time, we recommend to use an 9V/2A adaptor.

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	47
Aide-mémoire.....	48
Liste des pièces	49
Vue explosée	51
Instructions de montage.....	52
Échauffement et récupération	58
Mode d'emploi de l'ordinateur.....	59
Transmission via Bluetooth®	66
Courant de charge USB.....	66
Conditions de garantie	67

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

Scannez ce QR-Code
avec votre smartphone





AVERTISSEMENT

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

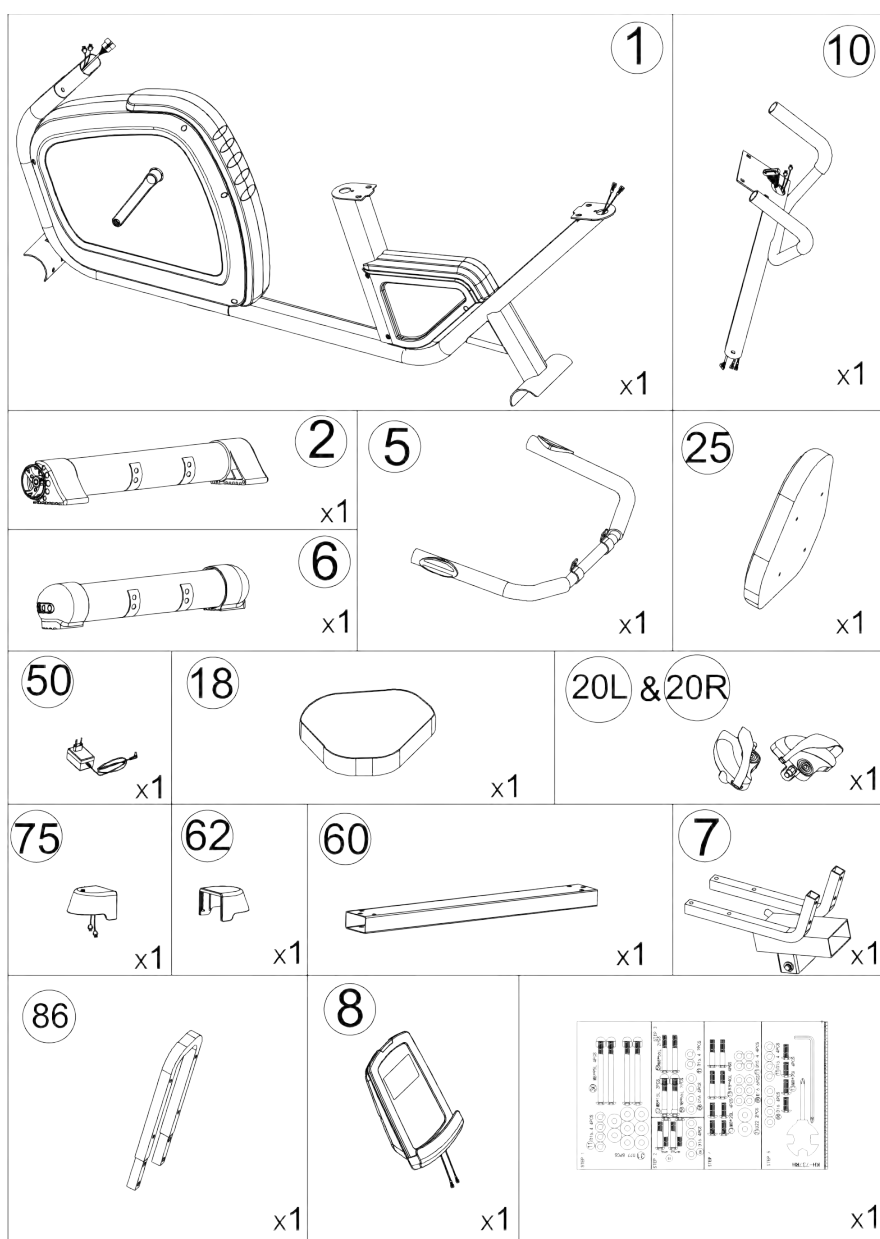
AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouillons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 130 kg.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Eloignez tous les objets à bords tranchants autour de l'appareil, avant de commencer à vous entraîner.
- Entraînez-vous uniquement sur l'appareil, lorsque celui-ci fonctionne de manière irréprochable.
- Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la remise en état.
- Les parents et autres surveillants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct naturellement joueur et la soif d'expérimentation des enfants peut être à l'origine de situations pour lesquelles les appareils d'entraînement n'ont pas été conçus.
- Si vous laissez des enfants s'entraîner sur l'appareil, vous devez tenir compte de leur développement intellectuel et physique et surtout de leur tempérament. Vous devez surveiller les enfants si nécessaire et surtout attirer leur attention sur l'utilisation correcte de l'appareil. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas conçus pour être utilisés comme des jouets.
- Lors de la mise en place de l'appareil, assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace libre dans toutes les directions.
- Les enfants ne doivent pas s'approcher de l'appareil sans surveillance, leur instinct naturellement joueur pouvant les inciter à utiliser l'appareil d'une manière pour laquelle il n'a pas été conçu et pouvant être à l'origine d'accidents.
- Tenez compte du fait qu'un entraînement inapproprié et excessif peut nuire à votre santé.
- Veillez à ce que le levier et les autres mécanismes de réglage ne dépassent pas durant vos exercices et en entravent le déroulement.
- Lors de la mise en place de l'appareil, vous devez veiller à ce qu'il soit stable. Vous devez éventuellement compenser les inégalités du sol.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation.

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

- Placez l'appareil dans un endroit sec et plan et protégez-le de l'humidité. Afin de protéger le lieu d'installation des saletés, des marques de pression etc., nous vous recommandons de placer un support adapté et antidérapant sous l'appareil.
- Une règle générale : les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils doivent par conséquent être utilisés uniquement de façon conforme aux dispositions prévues et par des personnes correctement informées et instruites.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs abdominales ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les personnes, comme les enfants, les invalides et les personnes handicapées, ne sont autorisées à utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne pouvant leur prêter assistance et leur fournir des instructions.
- Il est impératif de ne jamais introduire la moindre partie du corps dans les zones des pièces en mouvement.
- Veillez à bien placer les pièces réglables dans la bonne position ou dans la position de réglage maximale
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !

Aide-mémoire



Liste des pièces

No.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Pied de support avant	1
5	Guidon	1
6	Pied de support arrière	1
7	Tige de selle	1
8	Ordinateur	1
9L	Rouleaux de transport (g)	1
9R	Rouleaux de transport (d)	1
10	Support de guidon	1
11	Rondelle élastique D15.4xD8.2x2T	14
12	Écrou M8x1.25x15L	6
13	Vis M8x1.25x20L	8
14	Volant	1
15	Vis M8*1.25*40	8
16	Capuchon	2
17	Rondelle en plastique D10*D24*0.4T	2
18	Siège	1
19	Vis M10*35L	1
20L&R	Jeu de pédales	1
21	Rondelle D30*D8.5*2.0T	1
22	Vis ST4*1.4L*20L	2
23	Écrou 3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Support magnétique	1
25	Dossier	1
26	Câble de résistance	1
27	Ressort D1.0*55L	1
28	Vis M6*65L	1
29	Écrou M6*1*6T	1
30	Vis M8*1.25*95L	4
31	Rondelle ondulée D22xD8.5x1.5T	10
32	Câble électrique	1
33	Câble de capteurs	1
34	Rondelle ondulée D22*D17*0.3T	1
35	C-clip S-17(1T)	1
36	Courroie	1
37	Poulie	1
38	Aimant rond	1
39L	Bras de pédale (gauche)	1
39R	Bras de pédale (droite)	1
40	Pin	1

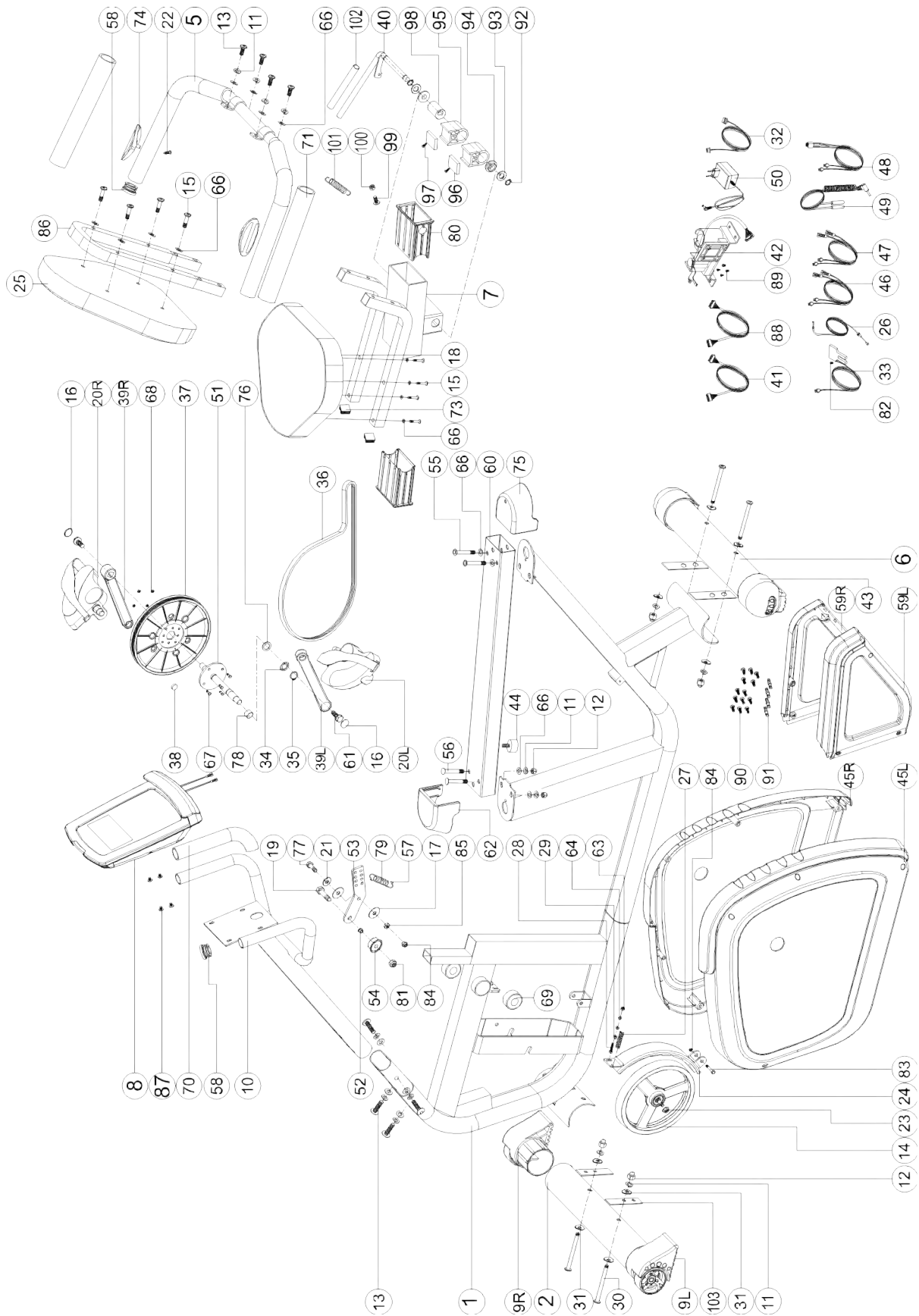
No.	Description	Qté
41	Partie supérieure du câble d'ordinateur	1
42	Moteur	1
43	Embout réglable	2
44	Tampon D20*10L*M8*1.25	1
45L	Couvercle gauche	1
45R	Couvercle droite	1
46	Câble de prise de poulis à la main supérieur	2
47	Câble de prise de poulis à la main, section médiane	2
48	Câble de prise de poulis à la main inférieur	1
49	Câble de prise de poulis à la main	1
50	Adaptateur	1
51	Bras de pédale	1
52	Douille	1
53	Monter pour rouleau pinceur	1
54	Pincer	1
55	Vis M8*1.25*55L	2
56	Vis M8x1.25x55L	2
57	Capuchon en plastique	2
58	Capuchon	4
59L	Capot arrière gauche	1
59R	Capot arrière droite	1
60	Rail	1
61	Vis M8x1.25x25	2
62	Couvercle arrière	1
63	Écrou M6*1*5T	1
64	Rondelle D6*D19*1.5T	1
66	Rondelle D16xD8.5x1.2T	18
67	Écrou M6x1.0x15L	4
68	Écrou M6x1.0x6T	4
69	Palier	2
70	Poignée en mousse	2
71	Poignée en mousse	2
73	Capuchon	2
74	Capteur de poulis à la main	2
75	Couverture avant	1
76	Rondelle D23*D17.2*1.5T	1
77	Vis M8*25	1
78	Espaceur	1

Liste des pièces / suite

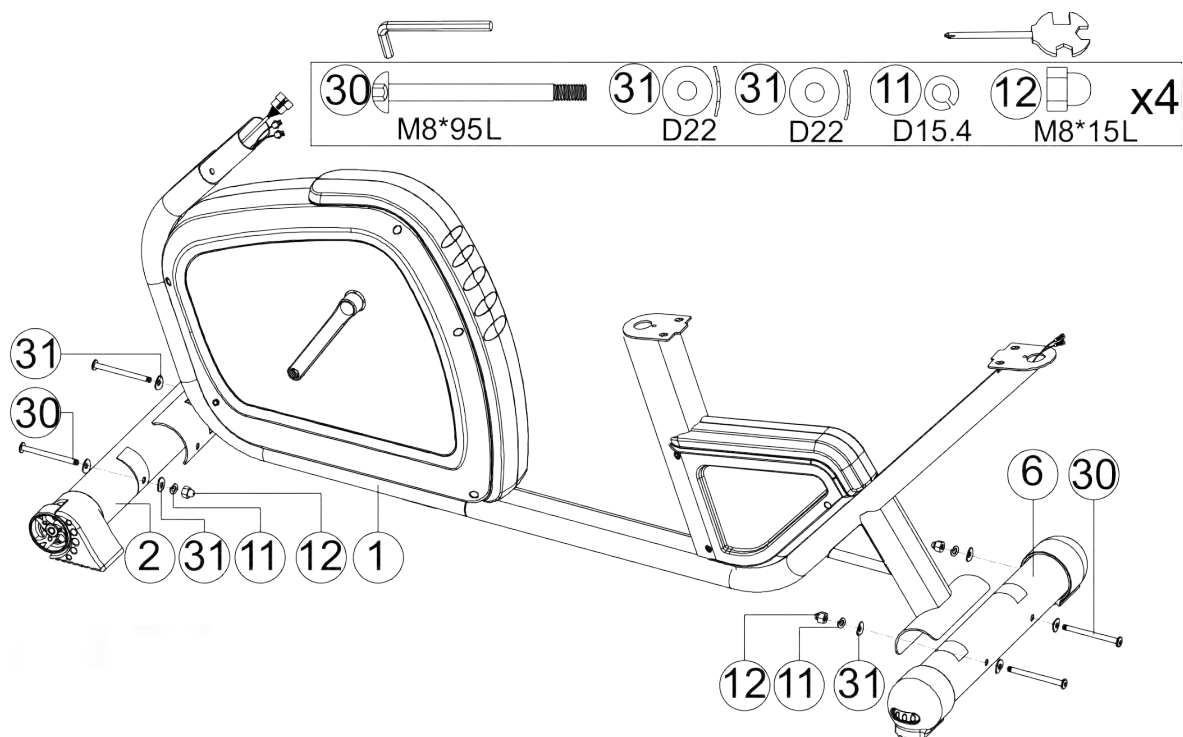
No.	Description	Qté
79	Ressort D2.2*D14*65L	1
80	Pipe à l'intérieur	2
81	Écrou M10x1.5x10T	1
82	Vis M5x0.8x12L	1
83	Vis M8*52L	1
84	Écrou M8*1.25*8T	2
85	Écrou M8*1.25*6T	1
86	Porte-selle	1
87	Vis M5*0.8*10L	4
88	Partie inférieure du câble d'ordinateur	1
89	Vis ST4.2*1.4*15L	4
90	Vis ST4.2x1.4x20L	13
91	Pin	4
92	C-ring S-12(1T)	2
93	Rondelle D24xD13.5x2.5T	2
94	Douille	2
95	Bouchon	2
96	Tampon	2
97	Vis ST4*1.41*12L	2
98	Axe	2
99	Vis M6*1*15L	1
100	Vis M6*1*6T	1
101	Ressort D10xD1.5x73L	1
102	Poignée en mousse	1
103	Tampon	4

Vue explosée

Lors de difficultés mécaniques de toute nature, veuillez consulter les schémas éclatés suivants. Ici, toutes les pièces sont marquées d'un numéro spécifique. Veuillez nous indiquer ce numéro afin de remplacer la pièce pendant la période de garantie gratuitement. Les frais d'expédition seront à la charge de SKANDIKA.



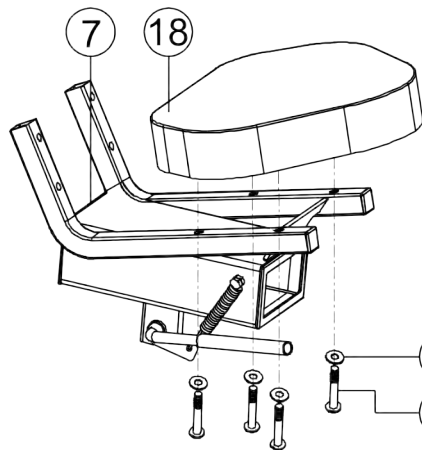
Instructions de montage



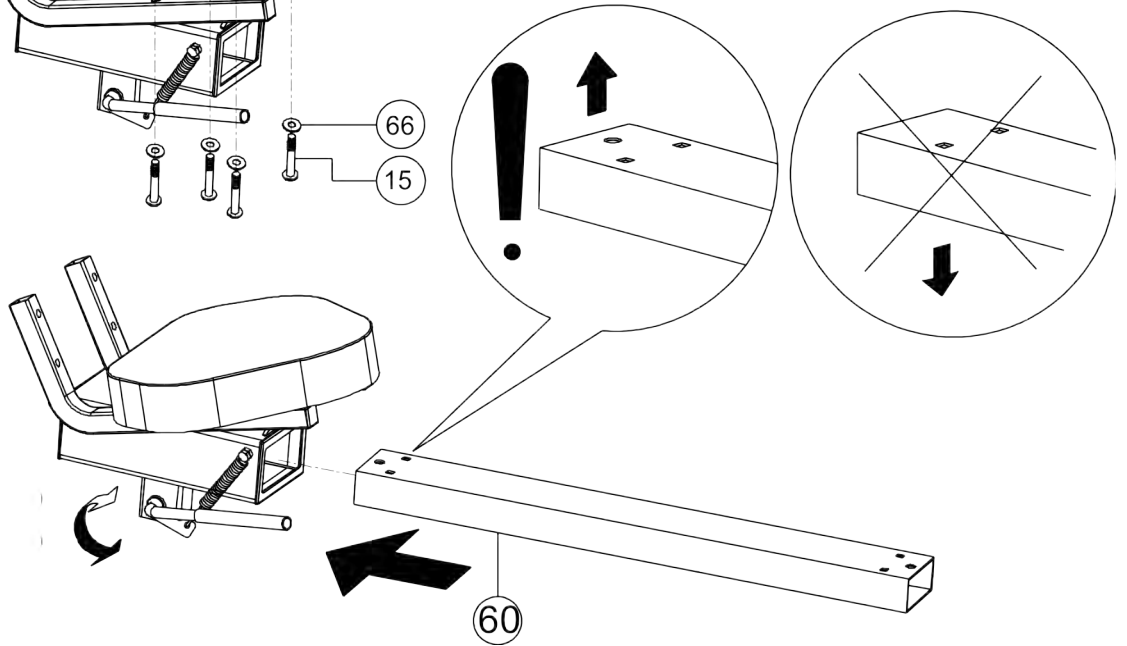
Étape 1

Installez le pied avant (2) et le pied arrière (6) sur le cadre principal (1) avec les vis (30), les rondelles ondulés (31), les rondelles élastiques (11) et les écrous (12).

Le pied arrière (6) est muni d'embouts réglables en hauteur (43) permettant de compenser de légères irrégularités du sol (nivelage) afin que le vélo soit positionné le plus possible à l'horizontale. Ces irrégularités éventuelles doivent dans tous les cas bien être compensées par rotation d'embouts réglables.



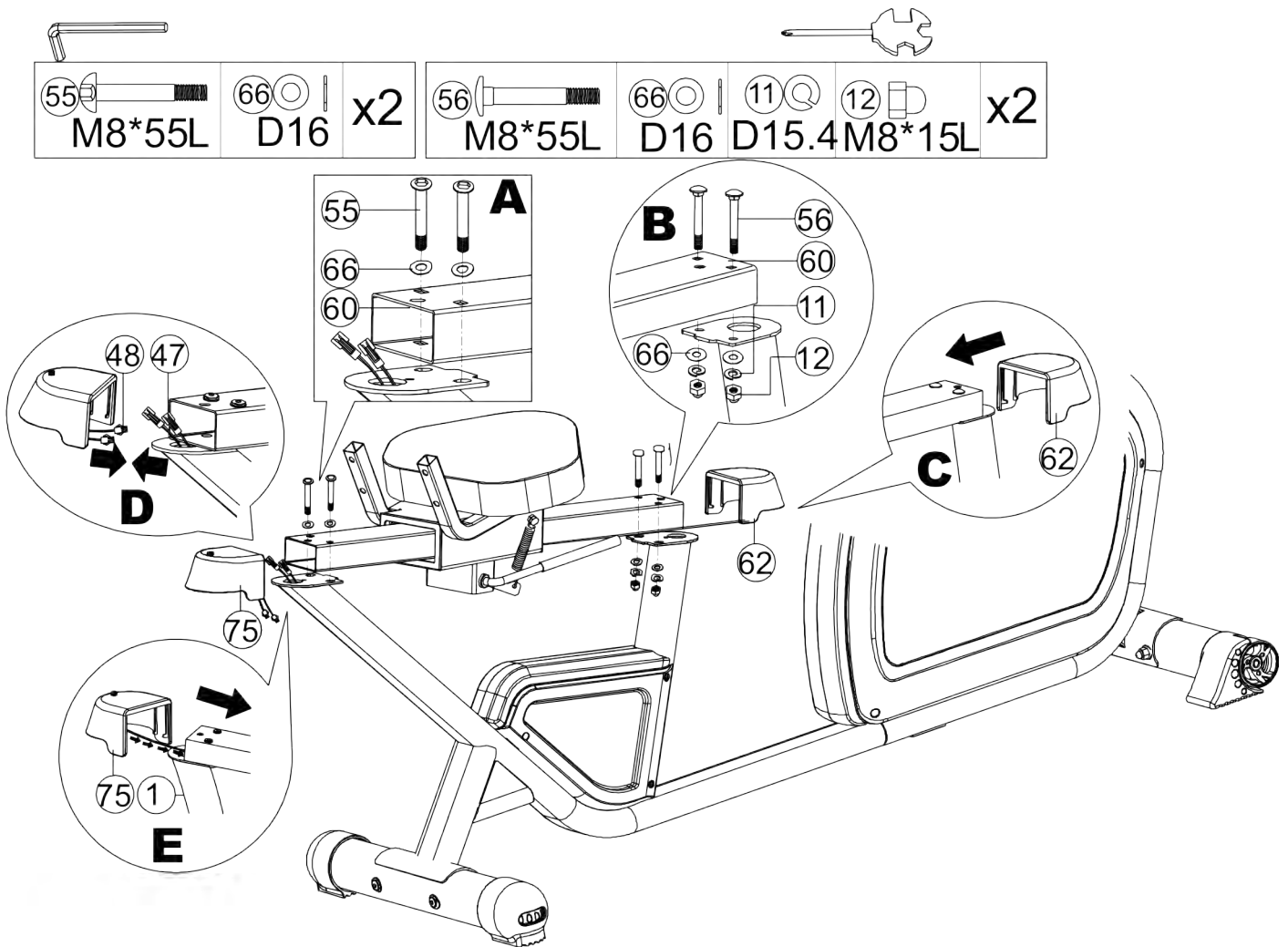
(15)		M8X1.25X40	4
(66)		D16XD8.5X1.2T	4



Étape 2

Attachez le siège (18) à la tige de selle (7) avec les vis (15) et les rondelles (66).

Glissez maintenant le rail (60) dans la tige de selle (7) comme indiqué.



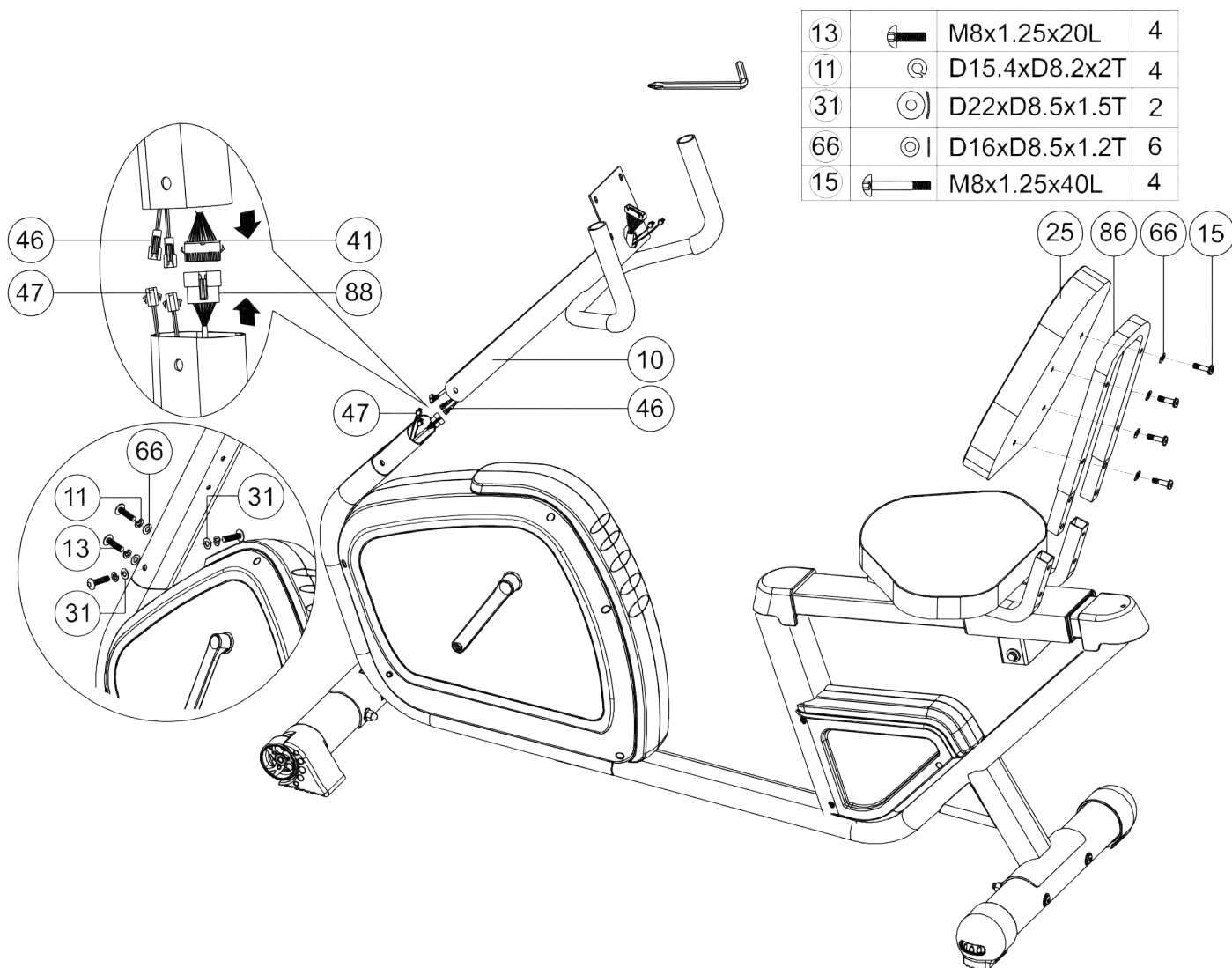
Etape 3

Montez maintenant le rail (60) avec 2 vis (55) et 2 rondelles (66) à l'arrière [Fig. A] et à l'avant avec 2 vis (56), 2 rondelles élastiques (11), 2 rondelles (66) et 2 écrous (12) sur le cadre principal (1) [Fig. B].

Placez le couvercle (62) sur l'extrémité avant [Fig. C].

Relier la partie médiane du câble du pouls manuel (47) à la partie inférieure (48) [Fig. D].

Placez la couverture avant (75) [Fig. E].






FR

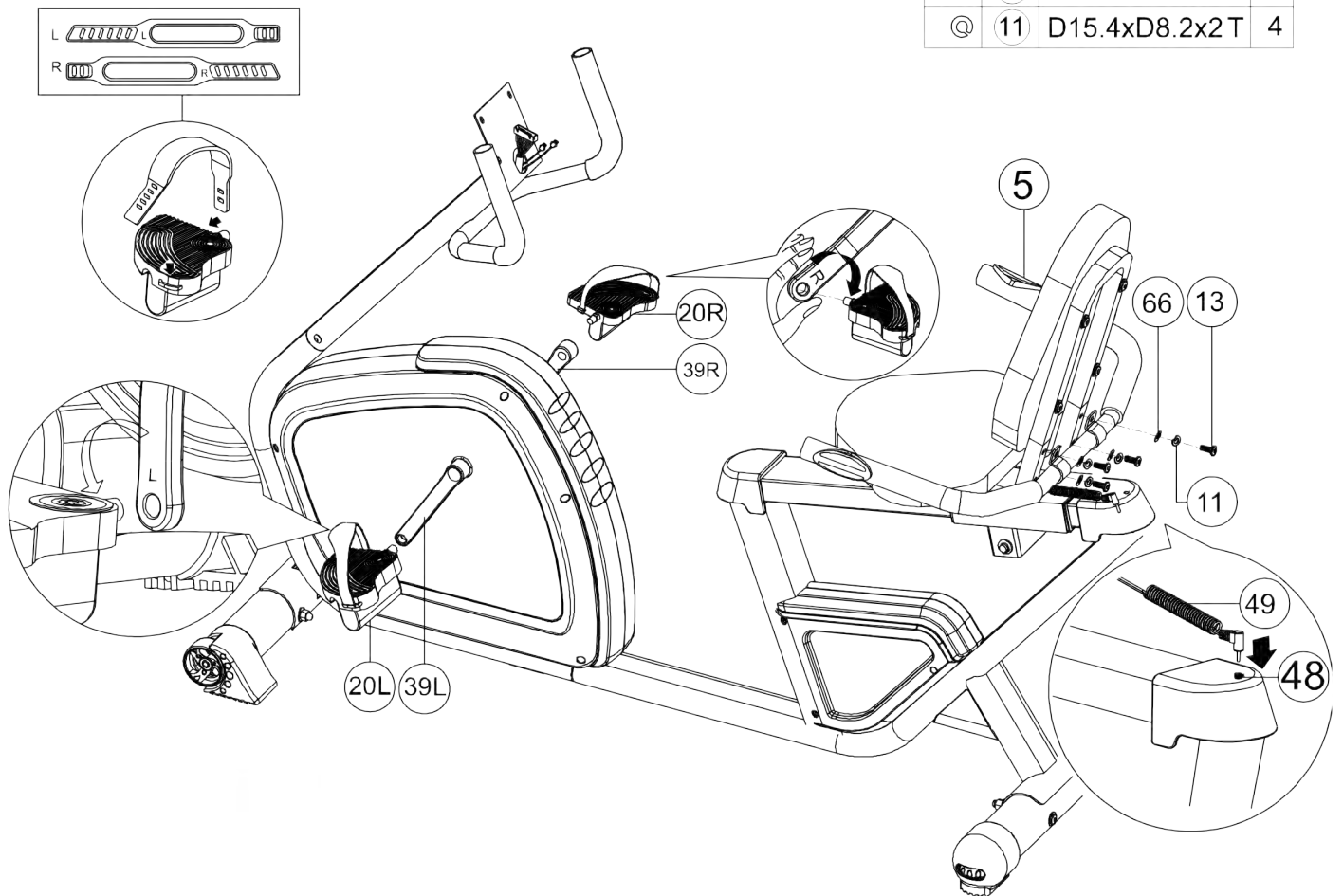
Étape 4

Branchez la partie supérieure du câble d'ordinateur (41) sur le câble de l'ordinateur inférieur (88) et le câble de prise de pouls à la main supérieur (46) sur le câble du pouls manuel (47).

Fixez le support de guidon (10) au cadre principal (1) à l'aide des vis (13), des rondelles élastiques (11), des rondelles (66) et des rondelles ondulées (31) comme illustré.

Le dossier (25) est fixé à le porte-selle (86) avec 4 vis (15) et 4 rondelles (66).

	13	M8x1.25x20L	4
	66	D16xD8.5x1.2T	4
	11	D15.4xD8.2x2T	4

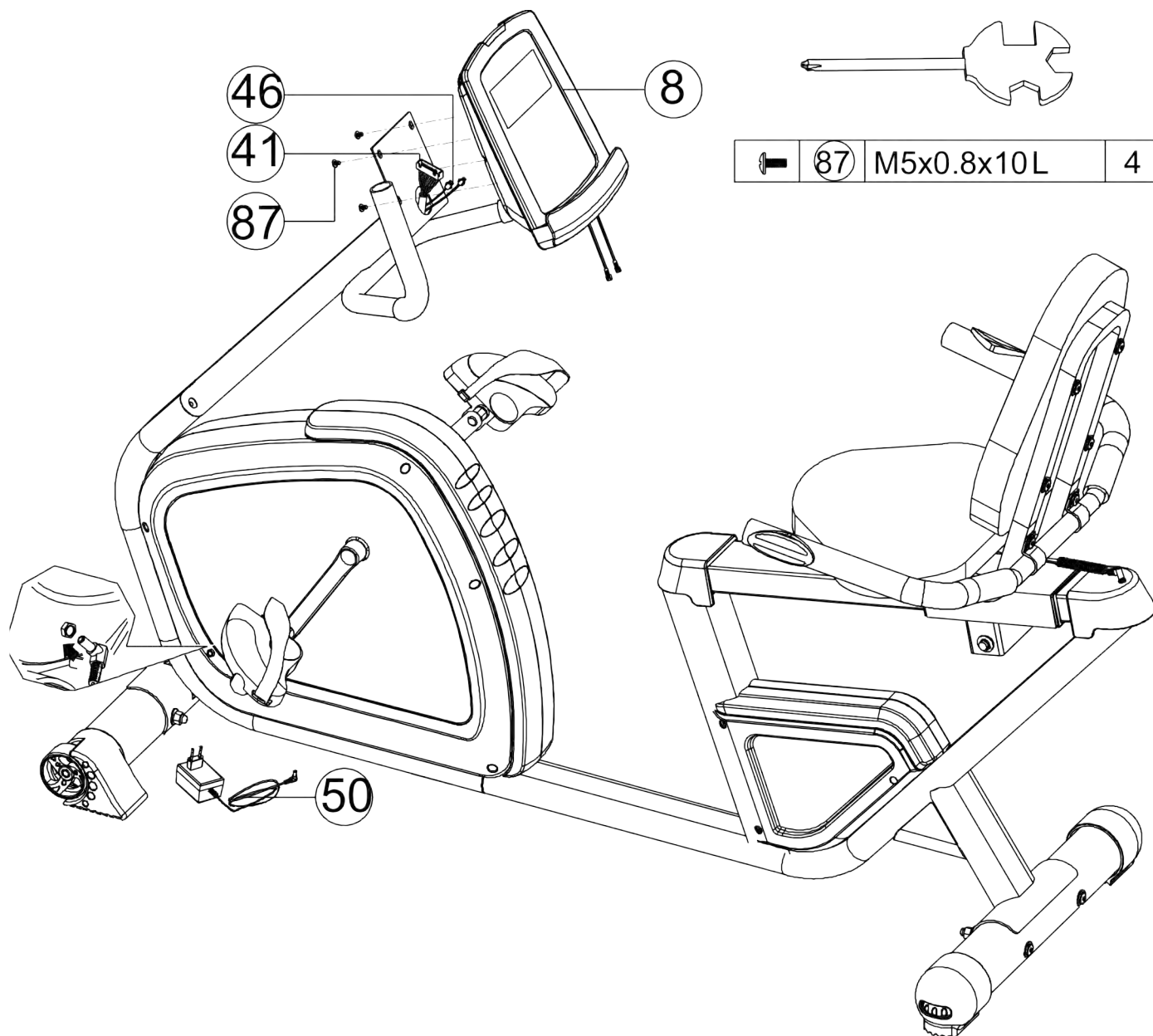


Étape 5

Maintenant, vous pouvez monter la pédale de droite (20R, repérée par un „R”) sur le bras de pédale de droite ; la monter en la tournant dans le sens horaire. Ensuite, vous poursuivez avec la pédale de gauche (20L) qu’il faut visser dans le sens anti-horaire. Veuillez monter les deux pédales du côté correct étant donné que sinon, les pièces risquent d’être endommagées.

Installez les poignées de guidon (5) avec les vis (13), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (66) comme indiqué.

Raccordez le câble du pouls manuel (49) à la partie inférieure du câble (48).



Étape 6

Reliez la partie supérieure du câble ordinateur (41) à l'ordinateur (8).
 Installez l'ordinateur (8) avec les vis (87) en haut sur le guidon (10).

Branchez l'adaptateur (50).

**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 RÉCOUPS.



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 – 350).

MANUAL

Mode manuel.

BEGINNER / ADVANCE / SPORTY

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

Réinitialisation:

- Appuyer et maintenir appuyé 2 secondes afin de redémarrer l'ordinateur.
- Pendant la saisie d'une entrée, appuyer brièvement pour retourner au menu.

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 (Mesurer la graisse corporelle et l'IMC)

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).

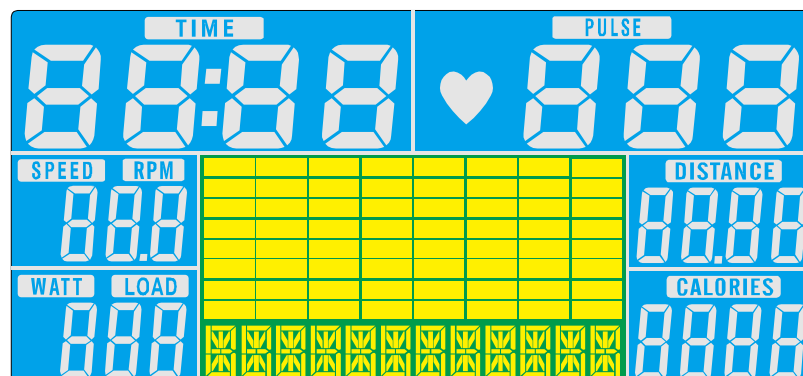


Fig. 1

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).

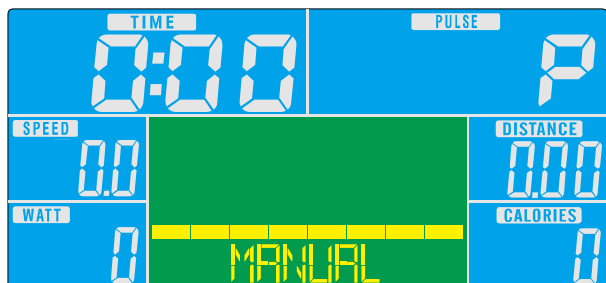


Fig. 2

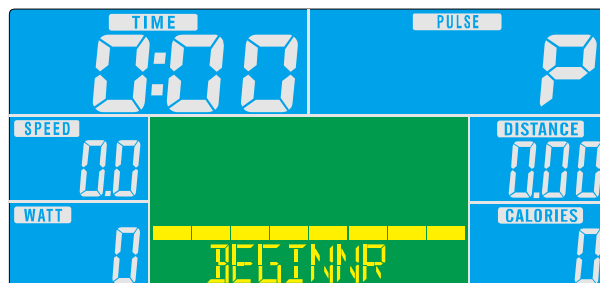


Fig. 3

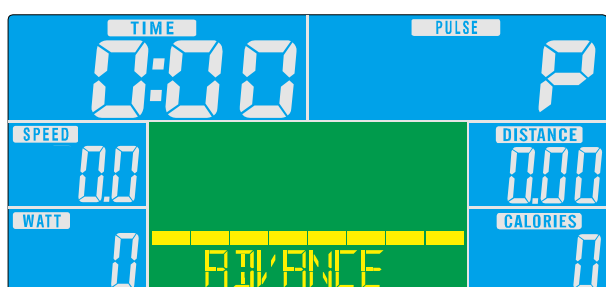


Fig. 4

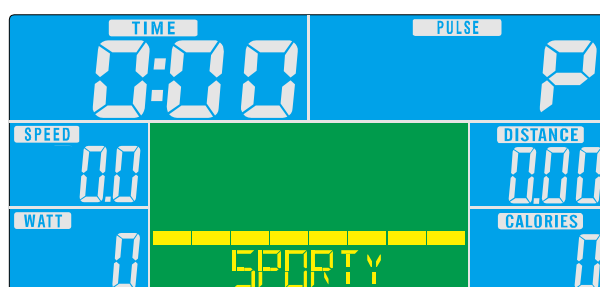


Fig. 5

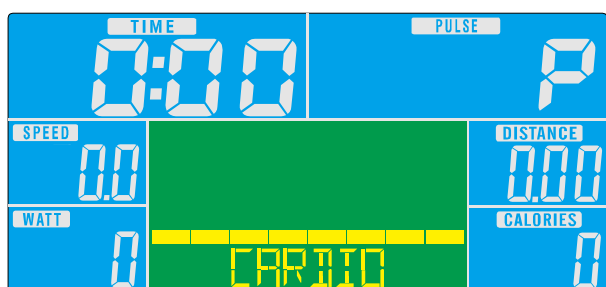


Fig. 6

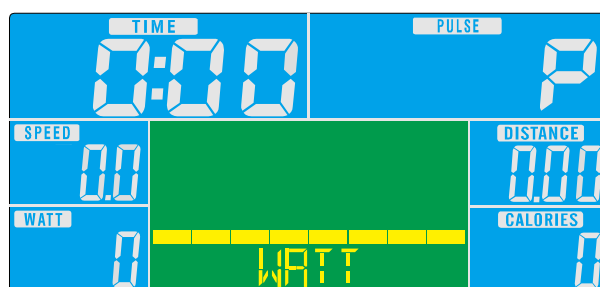


Fig. 7

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

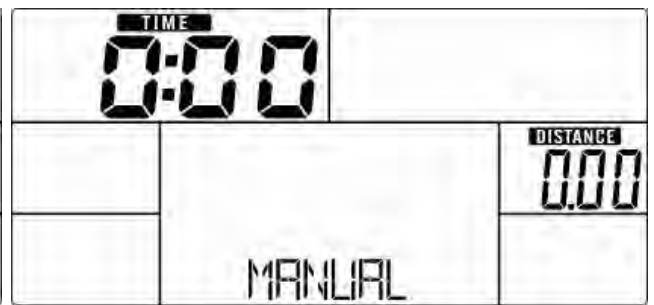


Fig. 9

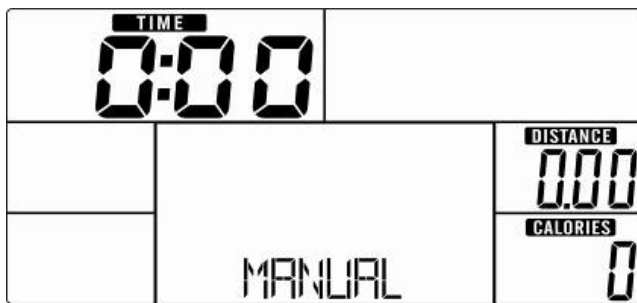


Fig. 10

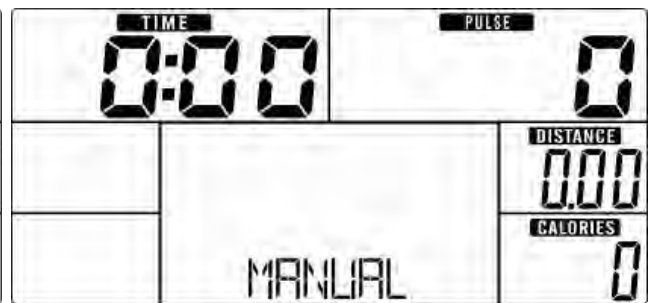


Fig. 11



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 », « BEGINNR » apparaît à l'écran (figure 13). Sélectionner 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 », « ADVANCE » apparaît à l'écran (figure 14). Sélectionner 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.

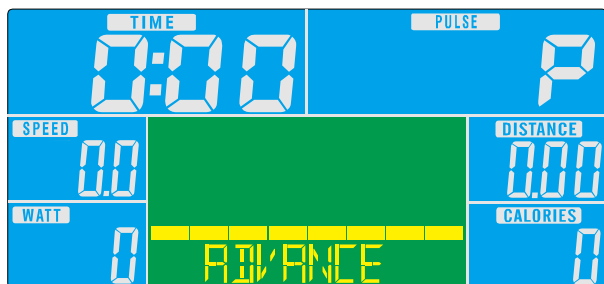


Fig. 14

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 » apparaît à l'écran (figure 15). Sélectionner 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.

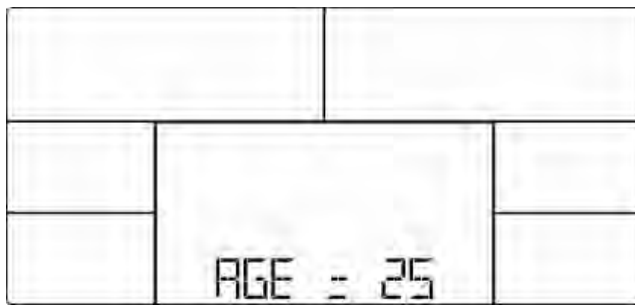


Fig. 16



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.

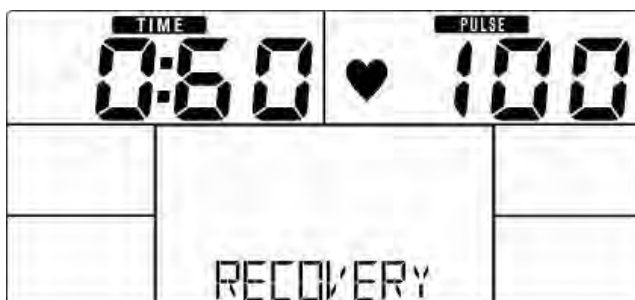


Fig 19



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).

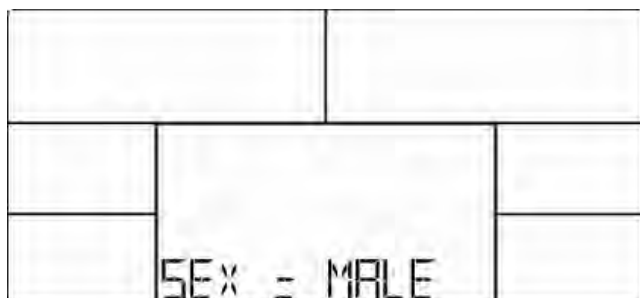


Fig. 21



Fig. 22

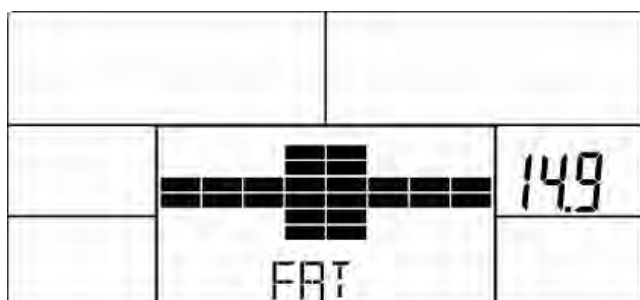


Fig. 23

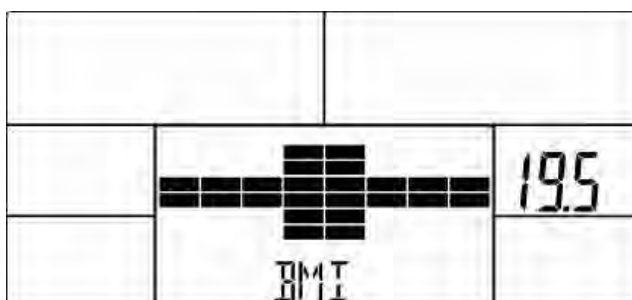


Fig. 24



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).



Courant de charge USB

L'ordinateur peut servir de chargeur USB pour une tablette ou un Smartphone. Connectez simplement un câble USB approprié.

Remarques

Lorsque l'ordinateur est connecté à un appareil mobile via **Bluetooth**[®], l'affichage s'éteint.

Pour rallumer l'écran, l'application iconsole+ doit être fermée et **Bluetooth**[®] doit être désactivé.

L'utilisation de **Bluetooth**[®] ou de la fonction de courant de charge est énergivore, c'est pourquoi nous vous recommandons d'utiliser un adaptateur (9V / 1.3A) pour ces conditions de fonctionnement.

Pour l'utilisation simultanée de la fonction de courant de charge et de **Bluetooth**[®], un adaptateur de 9V / 2A devrait être utilisé.

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