


Skandika

DE
GB
FR



Ergometer Wiry

Art.Nr. SF-2230 / SF-2231

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
08	Auf- und Abwärmen
09	Computer-Bedienungsanleitung
16	Benutzung eines Brustgurtes
17	Verwendung der App „Kinomap“
18	Explosionszeichnung
19	Teileliste
20	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Ergo- meter	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2230 / SF-2231 Wiry											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE	WARNING: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht				130 kg								

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

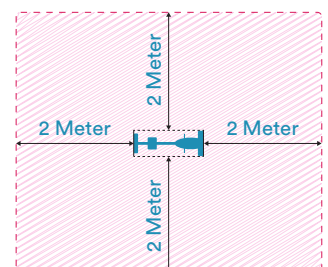


WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- 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. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- 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. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- 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, 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.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- 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.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
- 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.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



AUFBAUANLEITUNG

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

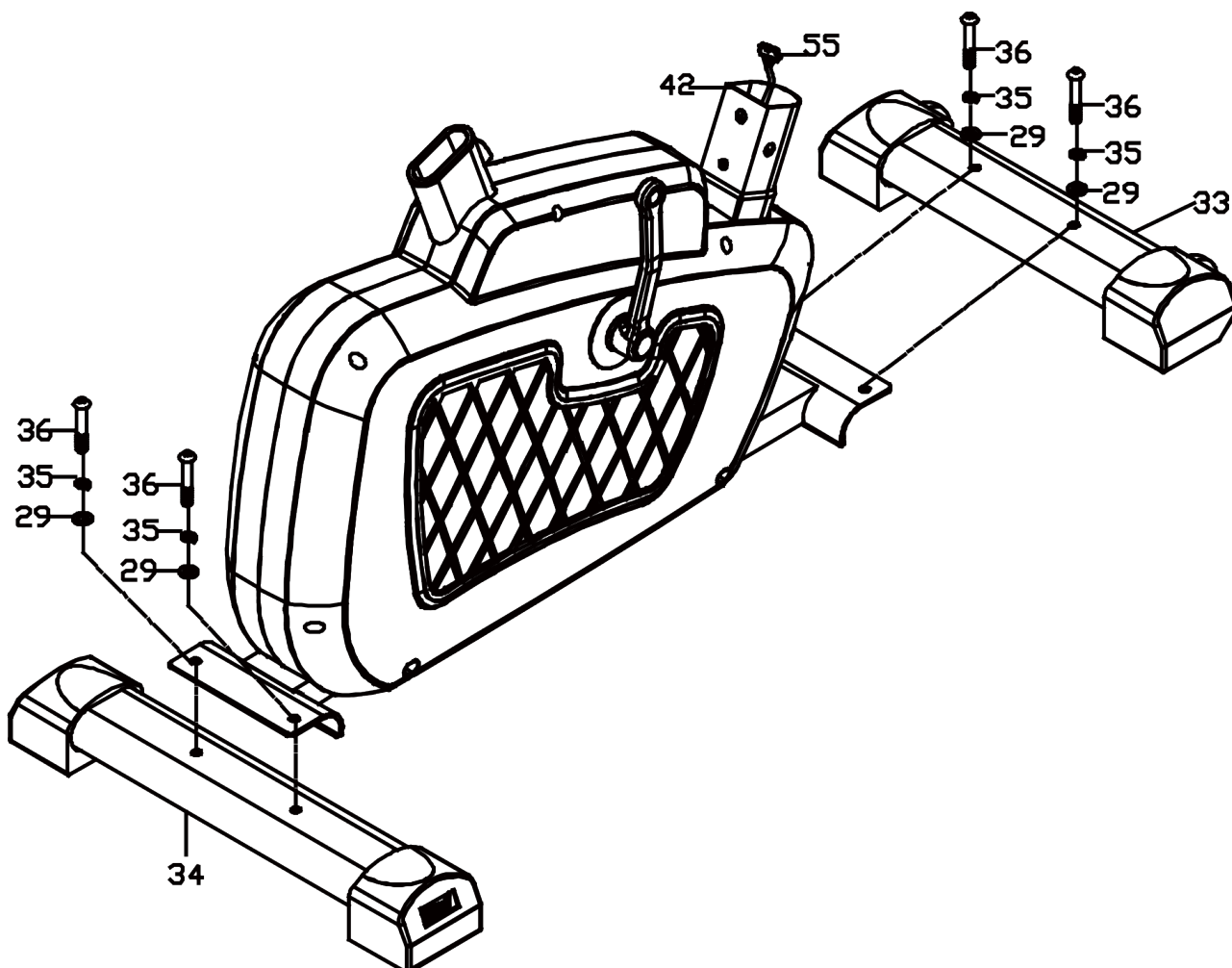
Entnehmen Sie alle Teile dem Karton und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus.

Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbst-sichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden.

Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.

SCHRITT 1

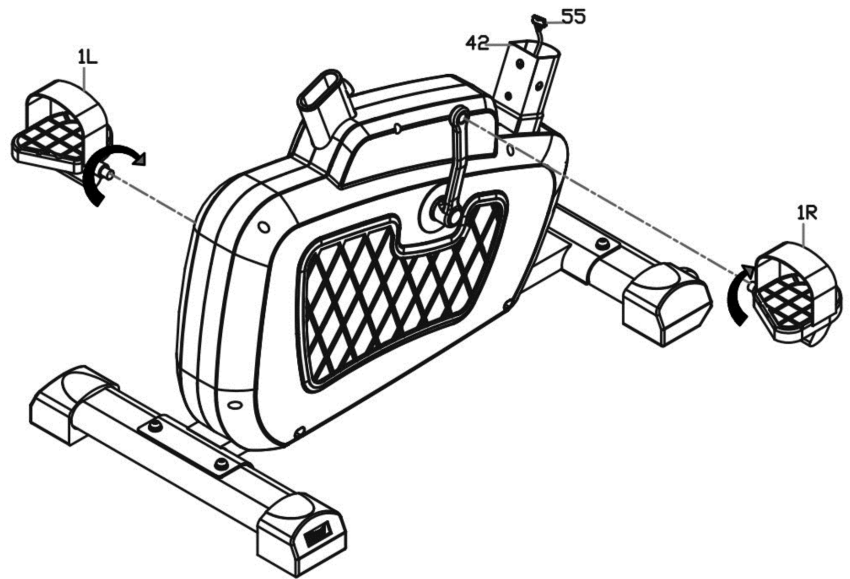
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (33) am Vorderteil des Hauptrahmens (42) mit 2 Schrauben (36), 2 Unterlegscheiben (29) und 2 Federscheiben (35). Befestigen Sie dann den hinteren Standfuß (34) am hinteren Teil des Hauptrahmens (42) mit 2 Schrauben (36), 2 Unterlegscheiben (29) und 2 Federscheiben (35).



SCHRITT 2

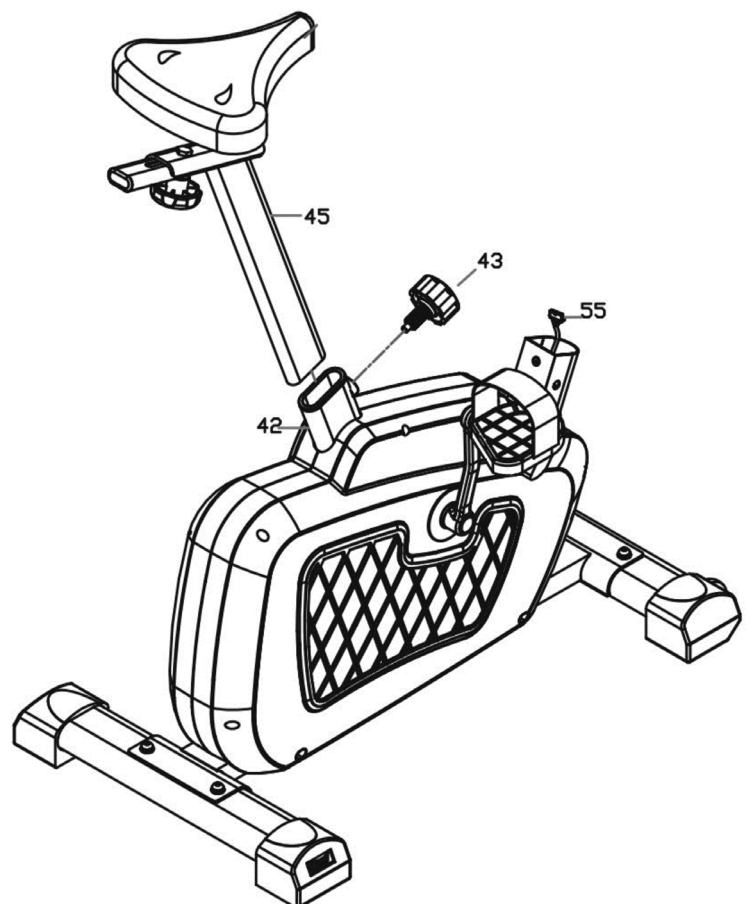
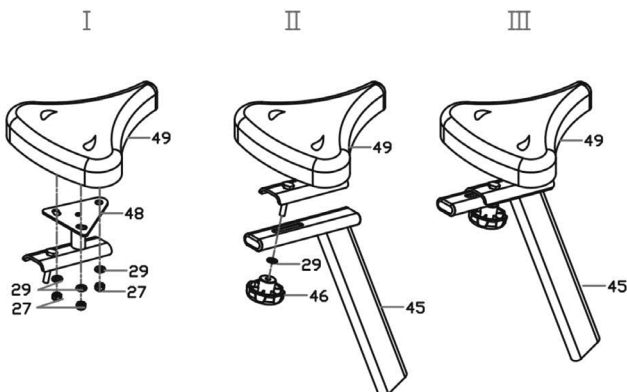
Befestigen Sie das rechte Pedal (1R) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (1L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn). Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert. Befestigen Sie die Pedalriemen an den Pedalen (1R & 1L).

Stellen Sie die Pedalriemen entsprechend Ihrer Fuß-/Schuh-Größe ein.



SCHRITT 3

Montieren Sie den Sattel (49) mit den 3 Muttern (27) und 3 Unterlegscheiben (29) von der Sattlerückseite an der Sattelverstellung (48). Montieren Sie anschließend die Sattelverstellung (48) mit dem Feststeller (46) und der Unterlegscheibe (29) an der Sattelstütze (45). Schieben Sie die Sattelstütze (45) mit montiertem Sattel dann in den Hauptrahmen (42), richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Schnellversteller (43). Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.

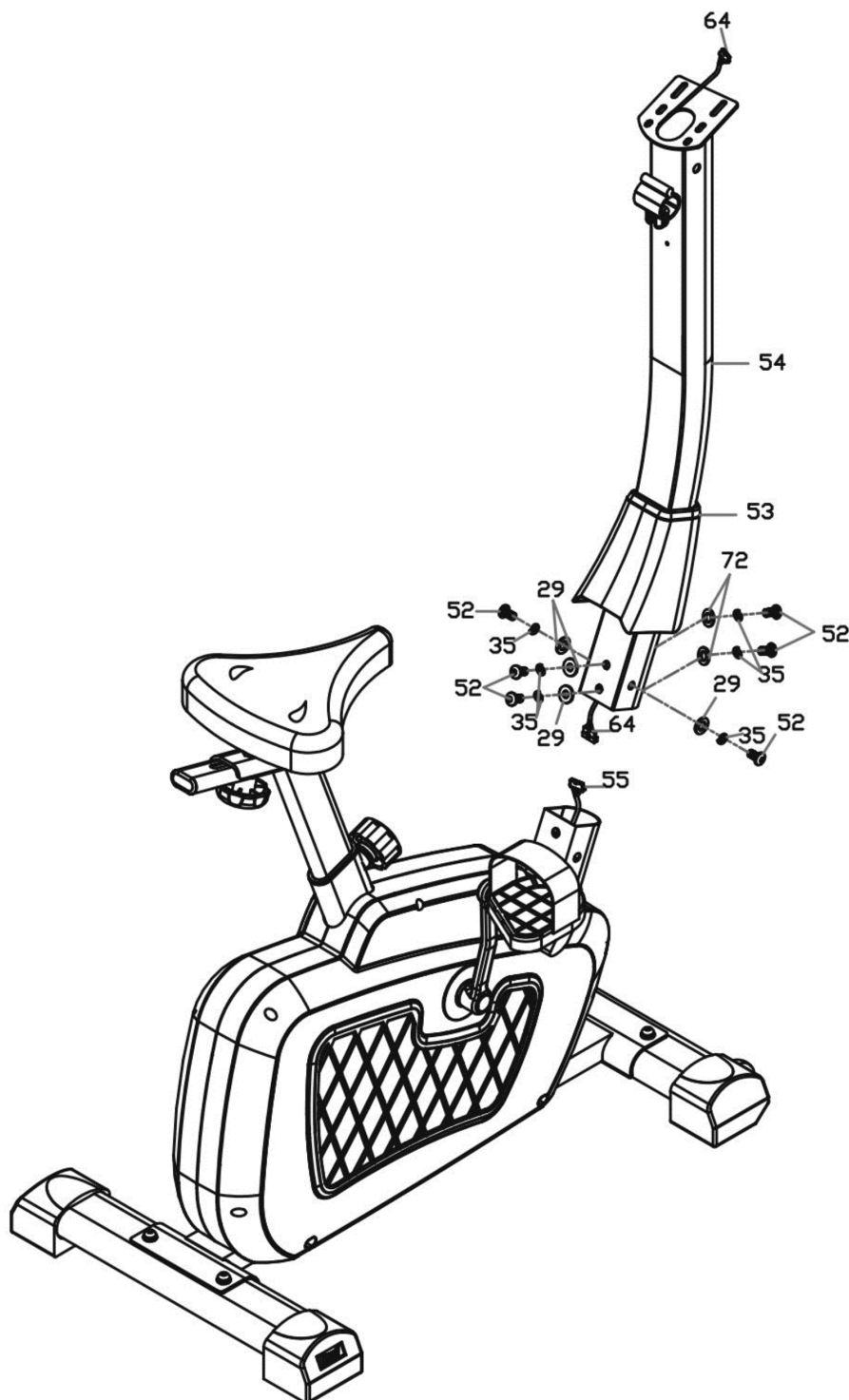


SCHRITT 4

Lösen Sie die 6 Schrauben (52), 4 Unterlegscheiben (29), 2 Wellscheiben (72) und 6 Federscheiben (35) vom Hauptrahmen (42).

Verbinden Sie das mittlere Sensorkabel (64) mit dem unteren Sensorkabel (55).

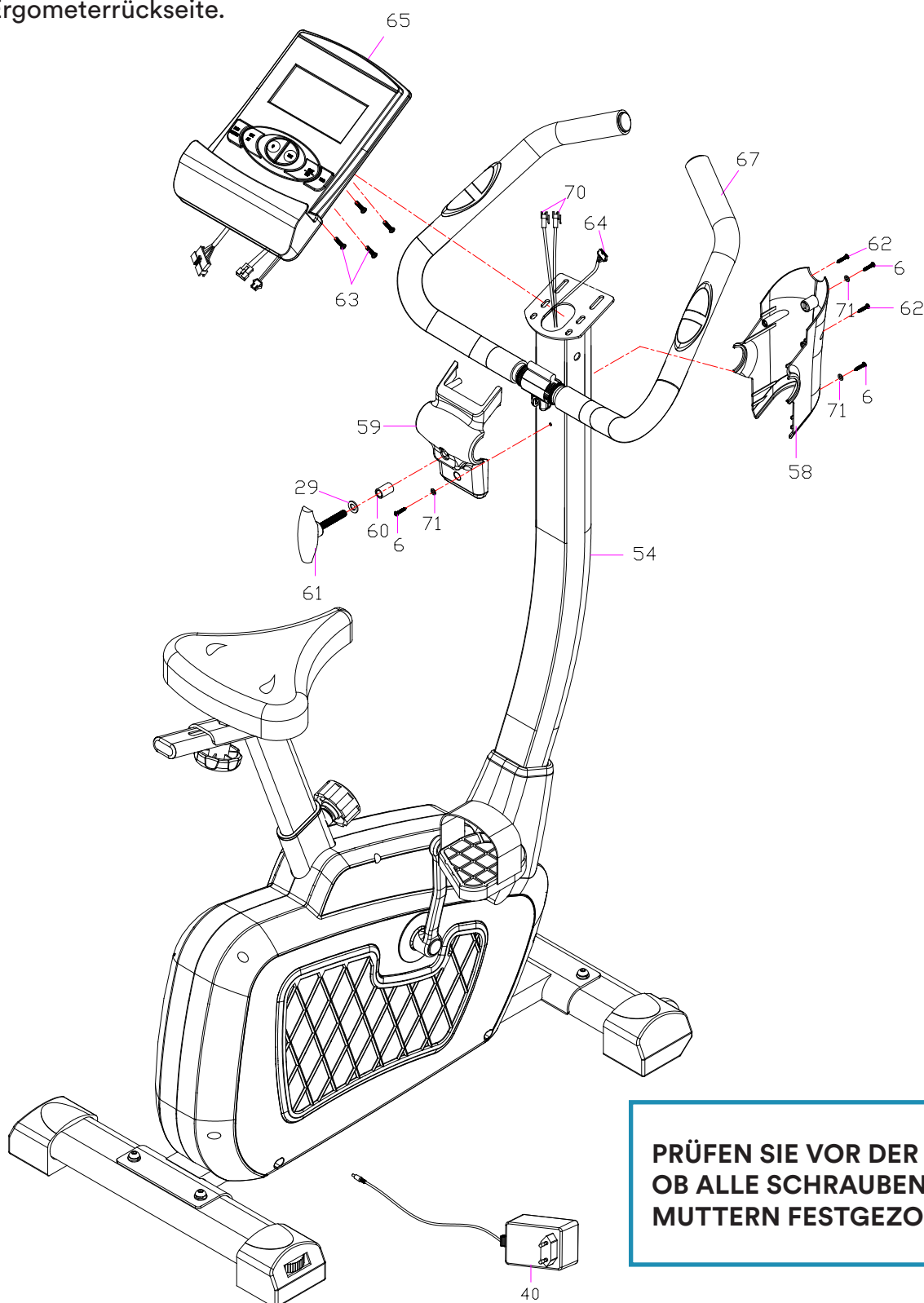
Schieben Sie die vordere Abdeckung (53) von unten auf die Lenkerstütze (54) und befestigen Sie dann die Lenkerstütze (54) mit den 6 Schrauben (52), 4 Unterlegscheiben (29), 2 Wellscheiben (72) und 6 Federscheiben (35) am Hauptrahmen (42) wie abgebildet.



SCHRITT 5

Befestigen Sie den Lenkergriff (67) mit den Abdeckungen (58) & (59) an der Lenkerstütze (54). Hierzu benötigen Sie die T-Schraube (61), die Hülse (60), 3 Schrauben M4 (6), 1 Unterlegscheibe (29), 3 Unterlegscheiben (71) und 2 Schrauben M3 (62) wie abgebildet. Verbinden Sie alle Kabel (64 / 70) mit dem Computer (65). Montieren Sie dann den Computer (65) vorsichtig mit den 4 Schrauben (63) auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze (54).

Verbinden Sie den Netzadapter (40) nun noch mit der Stromversorgung und der Buchse an der Ergometerrückseite.



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

Auf- und Abwärmen

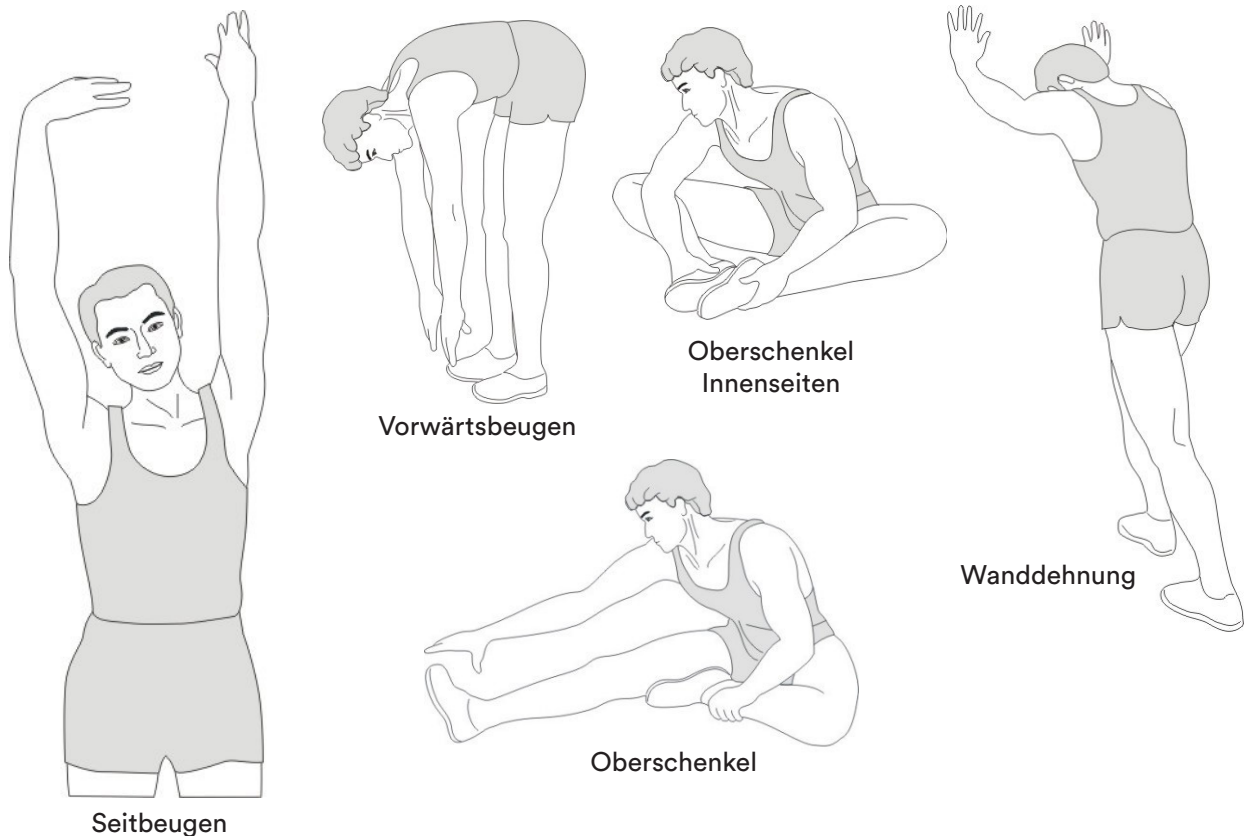
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Stretching

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

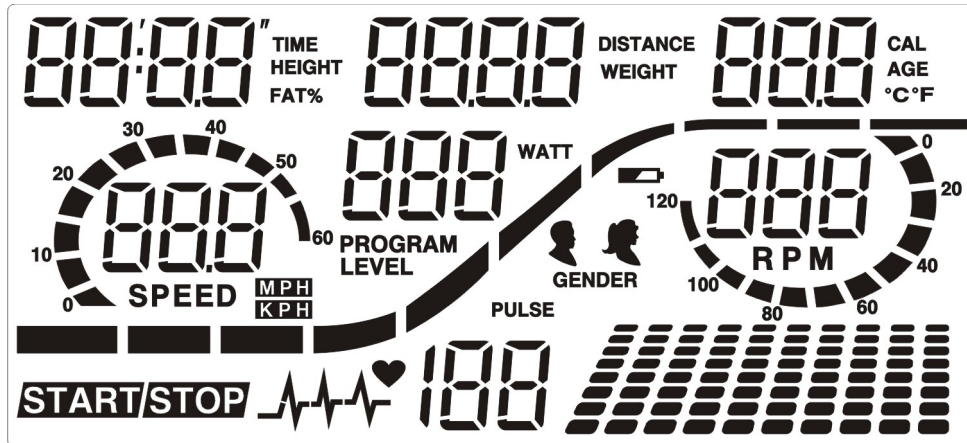


Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

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



Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser TÜV-/GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den u.a. Spezifikationen entspricht. Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde. Bitte achten Sie daher strengstens auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild.

Adapterspezifikationen:

Eingangsspannung: 230V~ 50/60Hz

Ausgangsspannung: 6 - 9V 0,5 - 1A

Trainingscomputer

Der mitgelieferte Trainingscomputer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen.

Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung vollständig durchzulesen. Der Computer zeichnet sich aus durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit. Er verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch abschalten lässt. Nach Abschaltung des Computers sind auch weiterhin die Anzeige der Temperatur und der Uhr sichtbar. Diese Anzeige lässt sich nicht komplett abschalten, es sei denn man trennt die Stromversorgung ab. Dann muss man allerdings auch die Daten der Uhrzeit wieder neu einspeichern.

Die Uhrzeit können Sie einstellen, indem Sie - direkt nach dem ersten Einschalten des Computers - die Stunden und Minuten mit den UP- und DOWN- bzw. der ENTER-Taste verstellen.

Hinweis: Der Computer ist mit einem eingebauten Empfänger ausgestattet, der den drahtlosen Empfang von Puls-Messsignalen eines passenden Brustgurtes ermöglicht. Bitte beachten Sie unsere Hinweise weiter hinten in dieser Anleitung.

Nach dem Einschalten des Computers können Sie mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ (und „ENTER“ zur Bestätigung) einen der möglichen Betriebsmodi (P = Programm) wählen:

- Manuelles Programm P1
- Berg- und Talprofile mit automatischer Tretwiderstandregulierung (P2 bis P13)
- Benutzerdefinierbare Programme P14 bis P17
(erfordert die detaillierte Eingabe von Programmprofilen, die dann abgespeichert werden)
- Herzratenkontrollierte Programme (P18 bis P22)
- Leistungskontrolliertes Programm (Watt Control; P23)
- Körperfettmessung P24 (kein Trainingsprogramm sondern die Messung des Körperfettanteils!)

DIE COMPUTERFUNKTIONEN

TEMPERATUR / UHRZEIT

Der Computer zeigt die aktuelle Raumtemperatur an (nur im „Sleep“-Modus, also wenn Sie sich nicht im Training befinden und der Computer z. B. nach 4 Minuten ohne Signal automatisch in diesen Modus „abschaltet“). Ähnlich wie bei der Temperatur erfolgt die Anzeige der Uhrzeit.

TIME (Zeit)

der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal.

DISTANCE (Entfernung)

der Computer zeigt die zurückgelegte Distanz an. Eingabe einer Vorgabedistanz: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.

RPM

der Computer zeigt die Umdrehungen / Min. an.

SPEED (Tempo)

der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

CALORIES (CAL)

der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben.

WATT

Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.

PULSE (Puls)

hier zeigt der Computer zeigt Ihre Pulsfrequenz an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Eingabe einer Vorgabepulsfrequenz: Eine Pulsvorgabe kann auch eingegeben werden. Wird die eingegebene Zielpulsfrequenz überschritten, wird die Puls-Anzeige blinken und der Computer akustisch alarmieren.

Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt.

AGE / GENDER (Alter / Geschlecht)

Die persönlichen Daten sind für einige Funktionen sehr wichtig.

Segmentanzeige (Balkenanzeige)

Jedes Segment ist gleichbedeutend mit ca. 100 Meter (bzw. 0,1 Meile) Trainingsdistanz.

Die Bedeutung der Tasten

START/STOP:

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

UP (Auf):

Mit dieser Taste wird ein Programm oder Betriebsmodus gewählt oder ein Wert für bestimmte Funktionen erhöht. In verschiedenen Modi (z. B. im manuellen Modus) wird hiermit auch der Tretwiderstand (max. Stufe 32) erhöht.

DOWN (Ab):

Mit dieser Taste wird ein Programm oder Betriebsmodus gewählt oder ein Wert für bestimmte Funktionen vermindert. In verschiedenen Modi (z. B. im manuellen Modus) wird hiermit auch der Tretwiderstand (min. Stufe 1) verringert.

ENTER (Eingabe):

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

BODYFAT (Körperfett):

Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Körperfettmessung“. Der genaue Ablauf wird weiter hinten in dieser Anleitung erklärt.

PULSE RECOVERY (Herzerholungsrate):

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler.

Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „PULSE RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0!

Anmerkung: Wird kein Pulssignal erkannt oder kann die Herzerholungsratenmessung nicht gestartet werden zeigt der Computer „Err“ oder „P“ in der „PULSE“-Anzeige. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren vollständig umfassen bzw. der Brustgurt korrekt angelegt ist.

Die verschiedenen Betriebsmodi

P1 - Manuelles Trainingsprogramm

Beim manuellen Programm erfolgen alle Einstellungen manuell - benutzen Sie die „UP“ und „DOWN“-Tasten, um den Tretwiderstand zu verändern. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen oder dieses zu beenden. Zielwertvorgaben möglich für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.

P2 bis P13: Berg- und Talprofile

Bei der Auswahl eines dieser festen Trainingsprogramme verändert der Computer selbstständig den Tretwiderstand während des Trainings gemäß dem gewählten Profil. Der Benutzer kann jedoch trotzdem mittels der Tasten „UP“ und „DOWN“ auch manuelle Einstellungen des Tretwiderstands vornehmen. Zielwertvorgaben sind möglich für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.

Programmbezeichnungen (Schwerpunkt/ ideal für welches Trainingsziel ?):

P2: Stufenförmiger Anstieg (Aufwärmen/ Kondition)

P3: Hügel (Abwärmen / Fettabbau)

P4: Bergfahrt (Kondition und Fettabbau)

P5: Talfahrt (Fettabbau)

P6: Kleiner Berg (Auf- und Abwärmen)

P7: Anstieg 1 (Kondition / Kraftausdauer)

P8: Anstieg 2 (Kondition / Kraftausdauer)

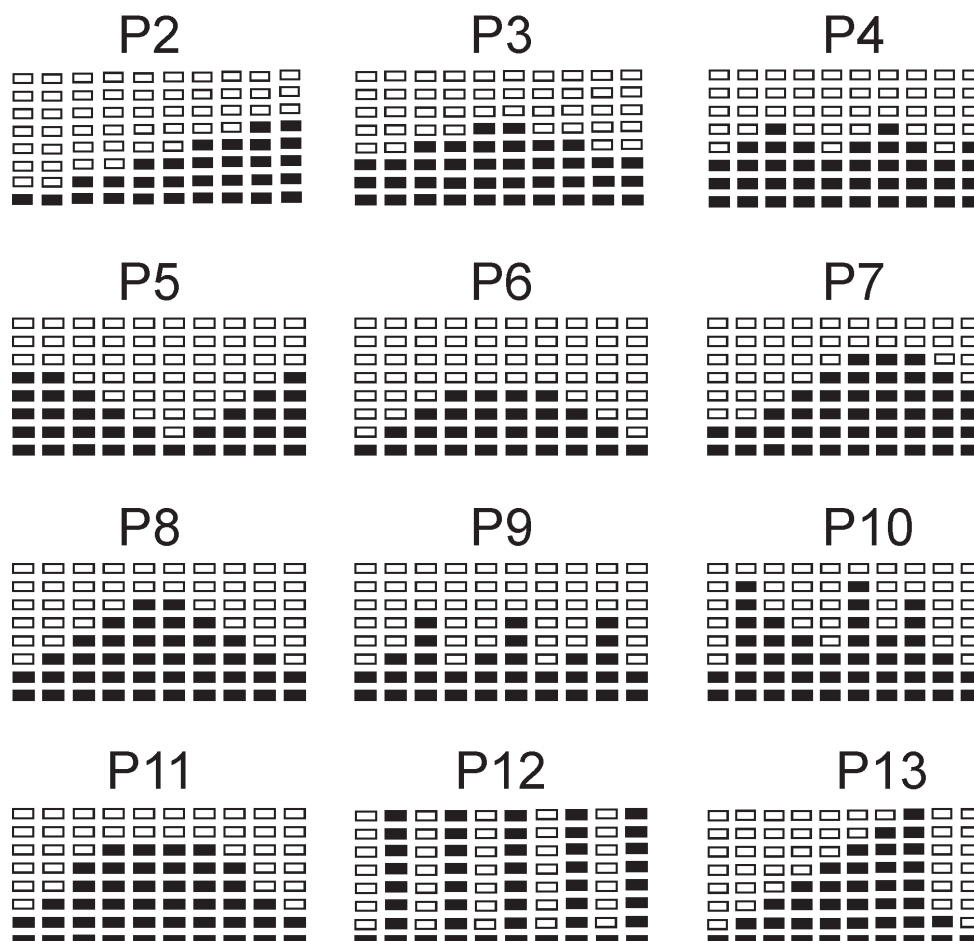
P9: Intervall 1 (Kondition)

P10: Gelände (Fettabbau und Kondition)

P11: Steiler Berg (Kondition / Kraftausdauer)

P12: Intervall 2 (Kondition)

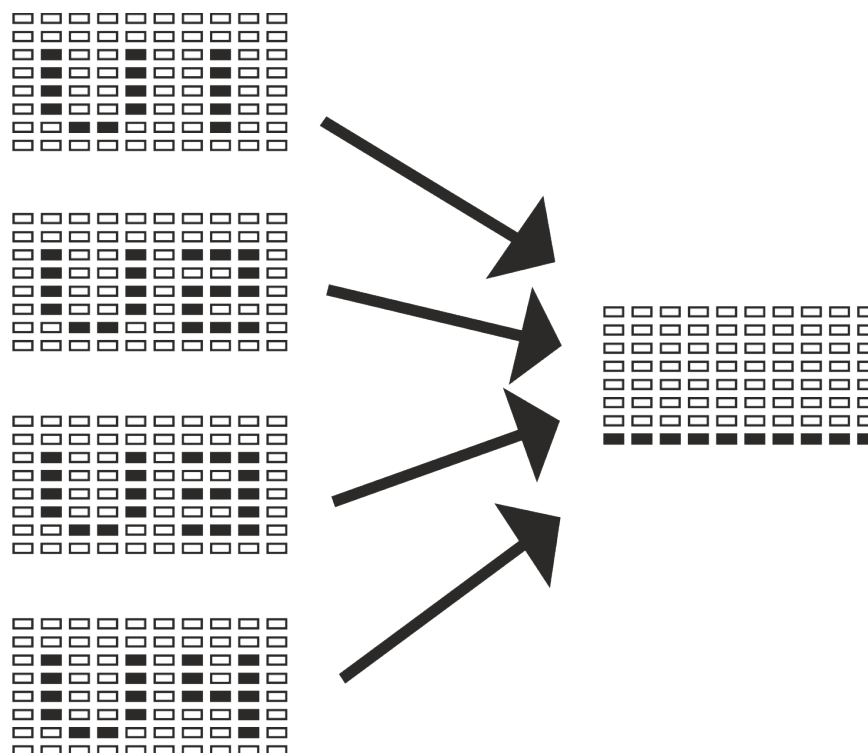
P13: Anstieg und steile Abfahrt (Fettabbau)



P14 bis P17 - Die benutzerdefinierbaren Programme (U1 bis U4)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen. Dazu müssen Sie insgesamt 10 Segmente mit „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“ vorgeben. Generell wird das eingegebene Profil unter der User-ID (U1....U4) gespeichert und lässt sich später einfach wieder aufrufen und ändern bzw. für ein erneutes Training bestätigen.

Nach Abschluss der Eingabe drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Zielwertvorgaben sind möglich für Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.



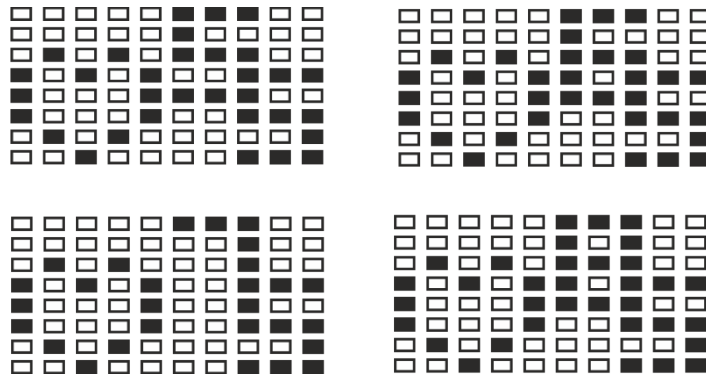
P18 bis P22 - Die herzfatenkontrollierten Programme

Bei diesen Modi können Sie eine gewünschte Zielpulsrate eingeben. Der Computer wird während des Trainings durch automatische Regulierung des Tretwiderstandes versuchen, Ihre Herzfrequenz auf dem eingestellten Wert zu stabilisieren. Die Programme 18 bis 21 ermitteln die maximale Pulsfrequenzvorgabe durch den gewählten Prozentsatz im Zusammenhang mit Ihrem Alter.

Die Formel hierfür lautet: $x\%$ (also 55%, 65%, 75% oder 85%) von dem Ergebnis aus $220 - \text{Ihrem Alter}$.

Der Computer fragt nach der Auswahl Ihr Alter [Age] entsprechend ab. Das Ergebnis aus dieser Berechnung ist die maximal erlaubte Herzschlagrate. Nach Programmstart wird die aktuelle Herzfrequenz während des Trainings kontrolliert und bei Notwendigkeit der Tretwiderstand entsprechend nachreguliert. Beim Programm 22 können Sie direkt eine maximale Pulsfrequenz zwischen 80 und 180 Schlägen je Minute eingeben (Standardwert: 120).

Weitere Zielwertvorgaben bei diesen Programmen sind möglich für Zeit, Entfernung und Kalorien.



P23 - Training mit Wattvorgabe (leistungskontrolliertes Programm)

Bei diesem Betriebsmodus haben Sie die Möglichkeit, eine Leistung in WATT nebst weiteren Vorgaben einzugeben. Nach der Auswahl der Modus fragt der Computer in der Reihenfolge TIME (Zeit), DISTANCE (Entfernung), WATT, CALORIES (Kalorien) und PULSE (Herzfrequenz) die entsprechenden Werte ab, welche Sie mit „UP“ / „DOWN“ und „ENTER“ einstellen können. Drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

Die Watt-Belastung ist abhängig von der Tretgeschwindigkeit und der Bremskraft (Widerstandseinstellung). Ihr Gerät ist in der Lage, die anliegende Wattbelastung zu ermitteln und anzuzeigen. Anhand dieser Belastung wird der Computer automatisch den Tretwiderstand während des Trainings kontrollieren. Sie können den Widerstand während des Trainings in diesem Modus NICHT manuell verändern!

Bitte beachten Sie, dass bei einer medizinischen Notwendigkeit einer wattbegrenzten Belastung während des Trainings unbedingt Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen sollte, bevor ein Training begonnen wird. Ihr Arzt sollte das Training fachlich begleiten und Ihnen entsprechende Anweisungen für die weitere Verwendung geben.

P24 - Die Körperfettmessung

Haben Sie diesen Betriebsmodus gewählt, so erfolgt eine Körperfettmessung.

Wir stellen Ihnen im Folgenden alle Einzelheiten und Vorteile dieser Technik vor, geben Ihnen aber auch unbedingt zu beachtende Hinweise. Im Interesse Ihrer Gesundheit sollten Sie auf jeden Fall Rat bei Ihrem Arzt einholen, ob eine Körperfettmessung durch elektrische Impedanz für Sie geeignet und unbedenklich ist.

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsameren Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Nun kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht gesund und einfach reduzieren oder erhöhen, indem man den Körperfettanteil durch Training und entsprechende Ernährung anpasst. Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben. Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet. Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird. Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren. Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen. Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau.

Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt.

Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren. Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft. Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personengruppen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufsathleten
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

Ablauf der Körperfettmessung

Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:

Setzen Sie sich möglichst aufrecht auf das Gerät und knicken Sie Ellenbogen und Kniegelenke nicht zu stark ein. Vermeiden Sie jegliche Bewegung während der Messung.

Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Arme etwa in Herzhöhe gerade nach vorn gestreckt auf den Handpulssensoren liegen, um einen möglichst optimalen Stromfluss durch Ihren Körper zu gewährleisten.

Wählen Sie den Körperfettmessmodus P24 und geben Sie Ihre persönlichen Daten korrekt ein, und zwar in dieser Reihenfolge:

1. Körpergröße in cm („HEIGHT“)
2. Gewicht in kg („WEIGHT“)
3. Geschlecht („GENDER“), die 1 für männlich oder die 0 für weiblich
4. Alter in Jahren („AGE“)

Die Eingabe erfolgt grundsätzlich jeweils mit Hilfe der Tasten „UP“ / „DOWN“, sowie „ENTER“ zur Bestätigung. Nehmen Sie nun die korrekte Haltung für die Messung ein (wie bereits weiter oben beschrieben) und drücken Sie den Knopf „START/STOP“. Umfassen Sie die Sensoren vollständig. Die Messung beginnt und dauert einige Sekunden. Anzeige: „E“ bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung.

Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren Körperfettanteil in % (Fat%) angezeigt:

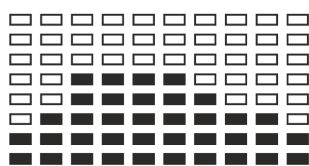
Geschlecht	Untergewichtig	Sportlich/Schlank	Mittel	zu hoher Fettanteil!
männlich	< 13%	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

Der Computer schlägt Ihnen aufgrund der ermittelten Ergebnisse zusätzlich eines von 6 möglichen Trainingsprogrammen mit einer Trainingszeitvorgabe von 20 oder 40 Minuten vor. Wollen Sie damit gleich trainieren, drücken Sie die Taste „START/STOP“.

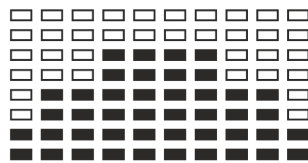
Möchten Sie den Betriebsmodus beenden, drücken Sie einfach auf „ENTER“.

Die möglichen Vorschläge, die der Computer nach einer Körperfettmessung machen kann:

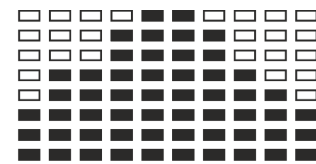
A. Körperfettprogramme für den Mann:



Länge: 40 Minuten

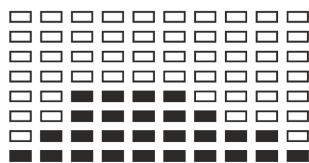


Länge: 40 Minuten

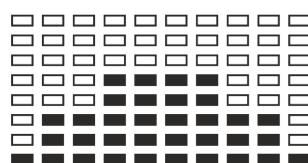


Länge: 20 Minuten

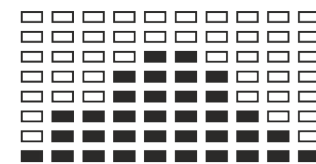
B. Körperfettprogramme für Frauen, sowie Männer über 55 und Männer mit unter 50 kg Körpergewicht:



Länge: 40 Minuten



Länge: 40 Minuten



Länge: 20 Minuten

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige.

Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z. B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Hinweise zur Computeranzeige:

- 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 Kalorienverbrauch abweichen.
- Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.

Fehlermeldungen

FEHLER 1 (E1):

Die Verbindung zum Stellmotor (Motorsignal) ist seit mehr als 4 Sekunden nicht verfügbar. Während des Einschaltens wird der Stellmotor automatisch auf die Initialposition zurückgefahren. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

FEHLER 2 (E2):

Speicherfehler. Trennen Sie die Stromversorgung ab und probieren Sie es nach 1 Minute erneut. Besteht das Problem weiterhin, kontaktieren Sie den Kundenservice.

FEHLER 3 (E3):

Der Motor kann die Nullposition nicht verlassen. Kontaktieren Sie den Kundenservice.

Benutzung eines Brustgurtes

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

Alternativ verfügt der Computer über Bluetooth-Technologie, welche eine Verbindung via Smartphone oder Tablet mit einem optionalen **SKANDIKA** Bluetooth-Brustgurt ermöglicht (empfohlene Reichweite: Bis zu 10 m).

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

1. Stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle Typ CR-2032, 3V) im Brustgurt (Transmitter) eingelegt ist. Batteriewechsel: Entfernen Sie (ggf. mit Hilfe eines Geldstückes) die Abdeckung auf der Rückseite des Transmitters. Entnehmen Sie die Batterie und legen die neue Batterie mit dem Plus-Zeichen (+) nach oben ein. Versichern Sie sich, dass der Dichtungsring korrekt platziert ist. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf.
2. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Empfänger.
3. Legen Sie den Brustgurt so an, dass die Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Elastikbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können.
4. Der optionale 5,3 kHz-Brustgurt kommuniziert mit dem im Computer verbauten Empfänger. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird.
5. Der optionale Bluetooth-Brustgurt muss über die kostenlose App und ein Smartphone oder Tablet mit dem Gerätecomputer verbunden werden - siehe Kapitel „Verwendung der App“ auf der nächste Seite.

Sicherheitshinweis:

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

Batterie-Entsorgung:

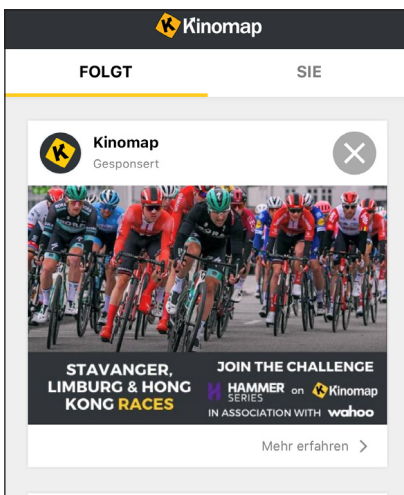
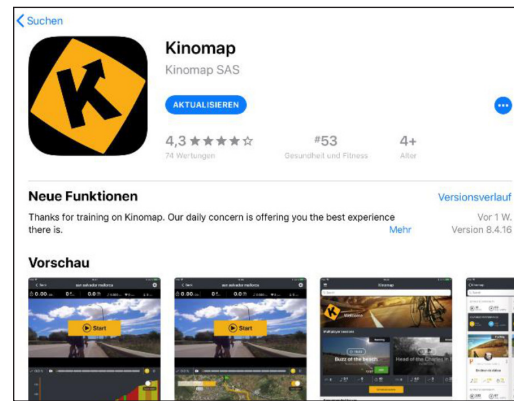
Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

KINOMAP

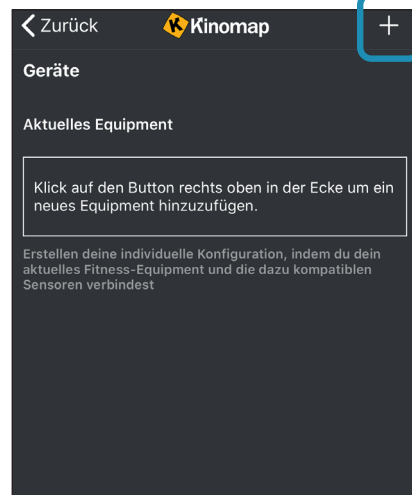
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

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



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

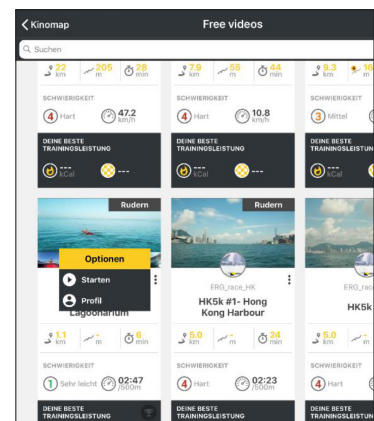


4. Skandika auswählen

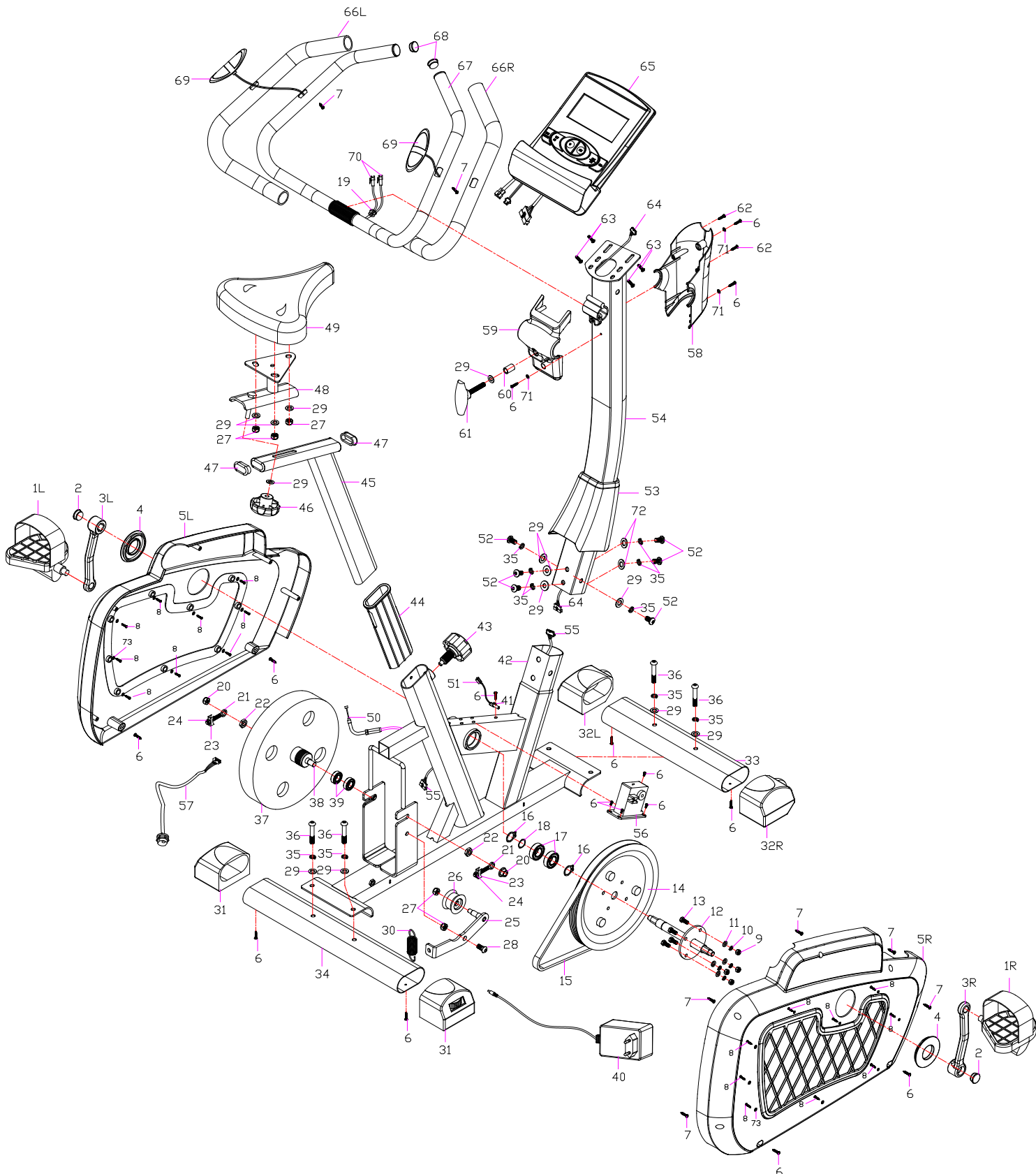


5. Das Gerät auswählen

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



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 gegebenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von Skandika getragen. Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
01	Pedal (L/R)	2
02	Pedalarmabdeckung	2
03	Pedalarm (L/R)	2
04	Kappe	2
05	Abdeckung (L/R)	2
06	Schraube M4 × 20	16
07	Schraube M4 × 20	9
08	Schraube M4 × 20	18
09	Mutter	4
10	Federscheibe	4
11	Unterlegscheibe	1
12	Achse	1
13	Sechskantschraube	4
14	Antriebsrad	1
15	Keilriemen	1
16	C-Ring	2
17	Achse	2
18	Scheibe	1
19	Stecker M12	1
20	Stoppmutter	2
21	Versteller	2
22	Mutter	2
23	Begrenzung	2
24	Mutter	2
25	Rollenhalterung	1
26	Andruckrolle	1
27	Mutter	5
28	Spezialschraube	1
29	Unterlegscheibe 8,5 × 18	13
30	Feder	1
31	Endkappe f. hinteren Standfuß	2
32	Endkappe f. vorderen Standfuß	2
33	Vorderer Standfuß	1
34	Hinterer Standfuß	1
35	Federscheibe 8,5 × 18	4
36	Schraube M8 × 50	4

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
37	Schwungrad	1
38	Schwungradachse	1
39	Schwungradlager	2
40	Netzadapter	1
41	Sensorhalterung	1
42	Hauptrahmen	1
43	Schnellversteller	1
44	Führung für Sattelstütze	1
45	Sattelstütze	1
46	Feststeller	1
47	Kappe	2
48	Sattelverstellung	1
49	Sattel	1
50	Verbindungsseil	1
51	Sensor	1
52	Schraube für Lenkerstütze	6
53	Vordere Abdeckung	1
54	Lenkerstütze	1
55	Unteres Sensorkabel	1
56	Elektromotor	1
57	Stromkabel	1
58	Vordere Lenkerabdeckung	1
59	Hintere Lenkerabdeckung	1
60	Hülse	1
61	T-Schraube	1
62	Schraube M3 × 15	2
63	Schraube M5 × 12	4
64	Mittleres Sensorkabel	1
65	Computer	1
66	Schaumstoffgriff (L/R)	2
67	Lenkergriff	1
68	Endkappe	2
69	Handpuls	2
70	Pulskabel	2
71	Unterlegscheibe	3
72	Wellscheibe	2
73	Unterlegscheibe	18

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertriebers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-2230/2231 Wiry] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-2230.pdf

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

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

Contents

23	Safety precautions
24	Set-up instructions
28	Warm-up and cool-down
29	Computer operation manual
36	Using a chest-belt
37	Using the app „KinoMap“
38	Explosion drawing
39	Parts list
40	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Ergo- meter	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2230 / SF-2231 Wiry											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
													
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht												
	130 kg												

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

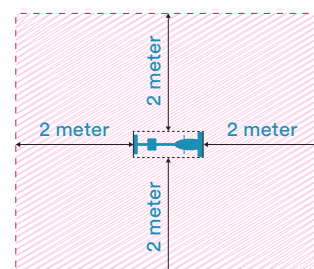


WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 130 kg (286 lbs). Class: HC - not suitable for therapeutically use!
- 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 workout, remove all sharp-edged objects around the equipment.
- 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 device must no longer be used until it has been properly maintained and repaired. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Keep small children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children below the age of 14 unattended in the same room with the machine.
- Parents and other supervisory persons should be aware of their responsibility, due to situations which may arise for which the device has not been designed and which may occur due to children's natural play instinct and interest in experimenting.
- If you do allow children to use this device, be sure to take into consideration and assess their mental and physical condition and development, and above all their temperament. Children should use the device only under adult supervision and be instructed on the correct and proper use of the device. The device is not a toy.
- 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 device, please make sure that the device 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 workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits.
- Be sure to set up the device in a dry and even place and always protect it from humidity. If you wish to protect the place particularly against pressure points, contamination, etc., it is recommended to put a suitable, non-slip mat under the device. DO NOT use the machine near liquids or outdoors.
- The general rule is that devices 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.
- Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals with pre-existing health problems.
- Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
- Be sure that your body parts and those of other persons are never close to any moving parts of the device 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!
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



SET-UP INSTRUCTIONS

Before starting to assemble we recommend to look for a place with sufficient space. Use a floor protection.

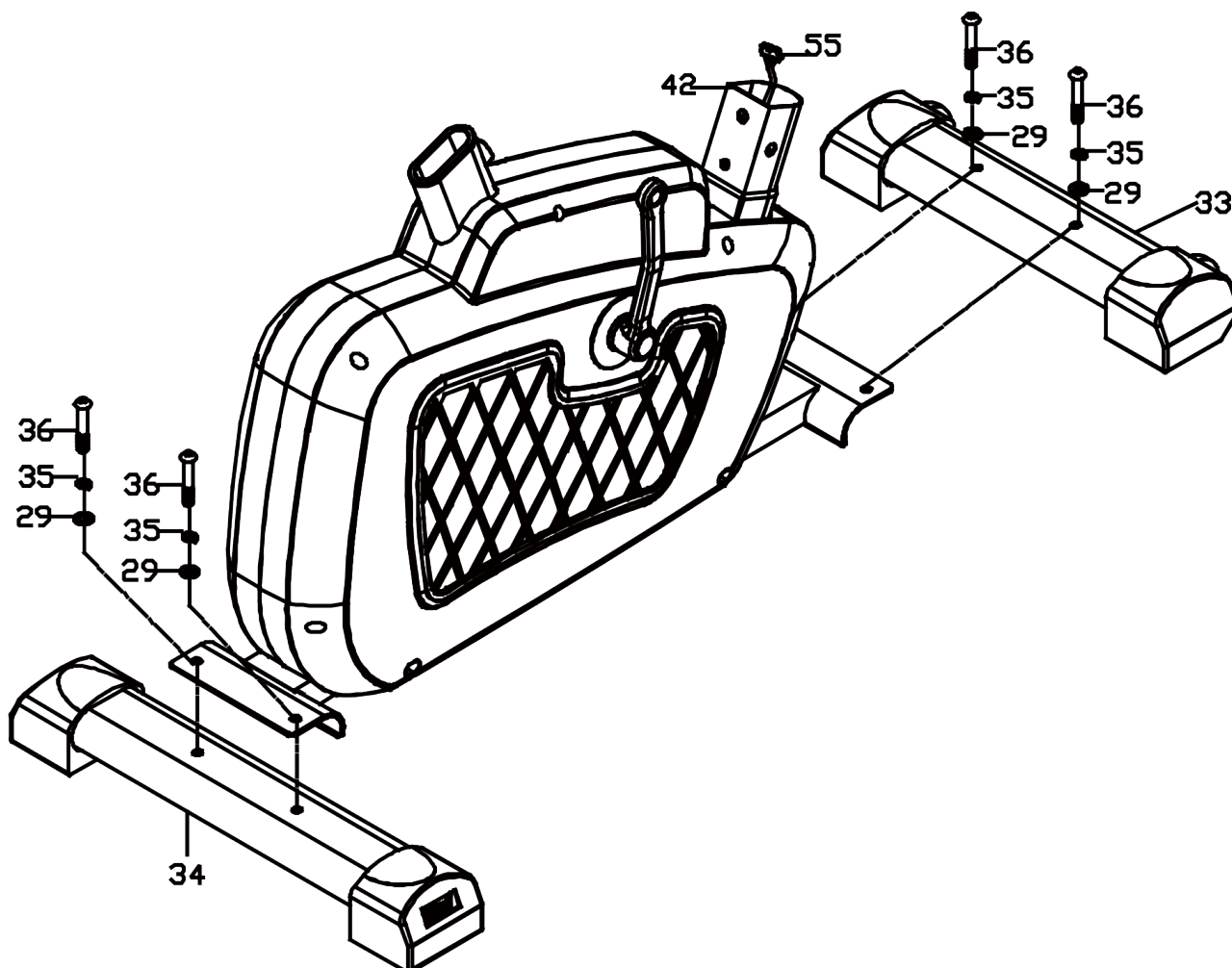
Remove all parts from the carton and spread them on the floor. Check according to the part-list in this manual, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience.

For your safety in some cases lock nuts were used. Maybe it is a little difficult to screw them tightly onto the respective screws, but they will not get loose easily (to ensure a safe connection). If you should loose and fix those lock nuts several times, they will lose this lock mechanism. In this case you should use new lock nuts of same size.

We recommend to use the provided tools to set-up this device.

STEP 1

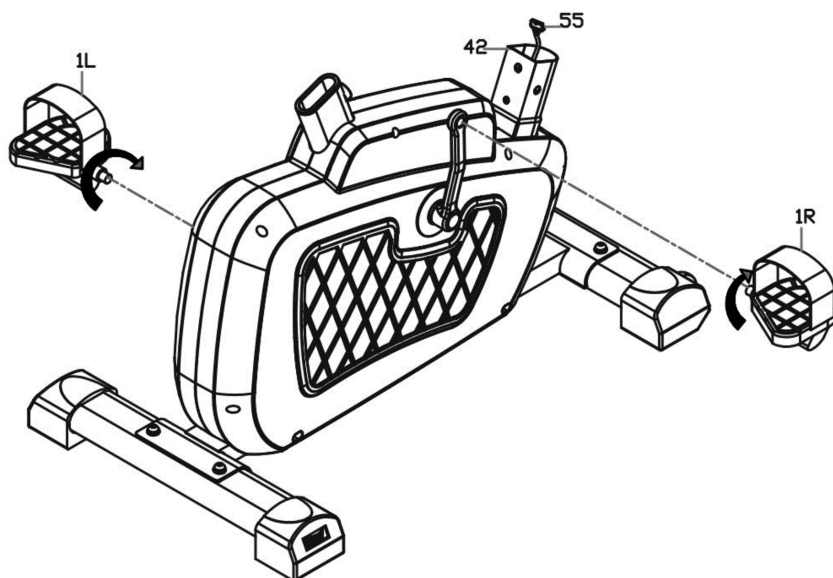
Fix the front stabilizer (33) on front part of main frame (42) using 2 screws (36), 2 washers (29) and 2 spring washers (35). Fix the rear stabilizer (34) on rear part of main frame (42) with 2 screws (36), 2 washers (29) and 2 spring washers (35).



STEP 2

Attach the right pedal (1R) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise.

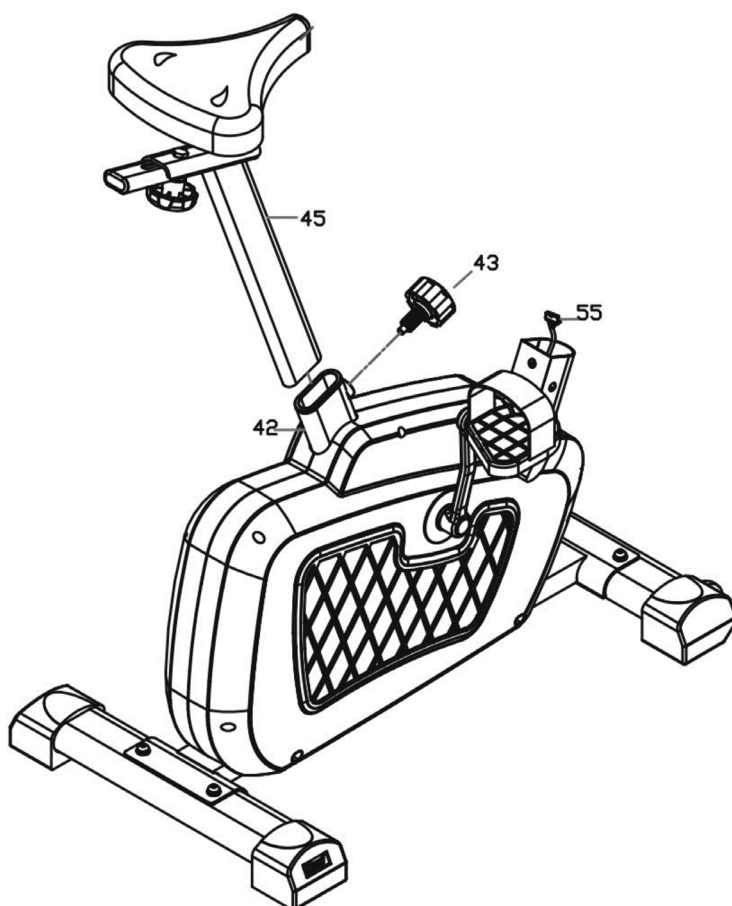
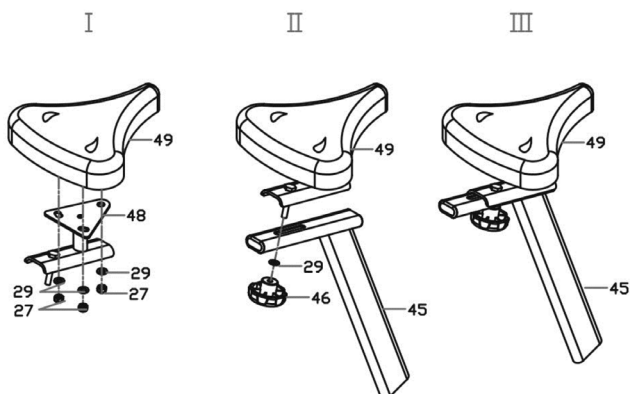
Afterwards fix the left pedal (1L) accordingly (to be screwed in anti-clockwise direction). The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left). Fix the pedal strap on the pedals (1R & 1L) and adjust the strap according to your feet/shoe size.



STEP 3

Fix the seat (49) on sliding bracket (48) with the three nuts (27) and washers (29) from back of seat (49).

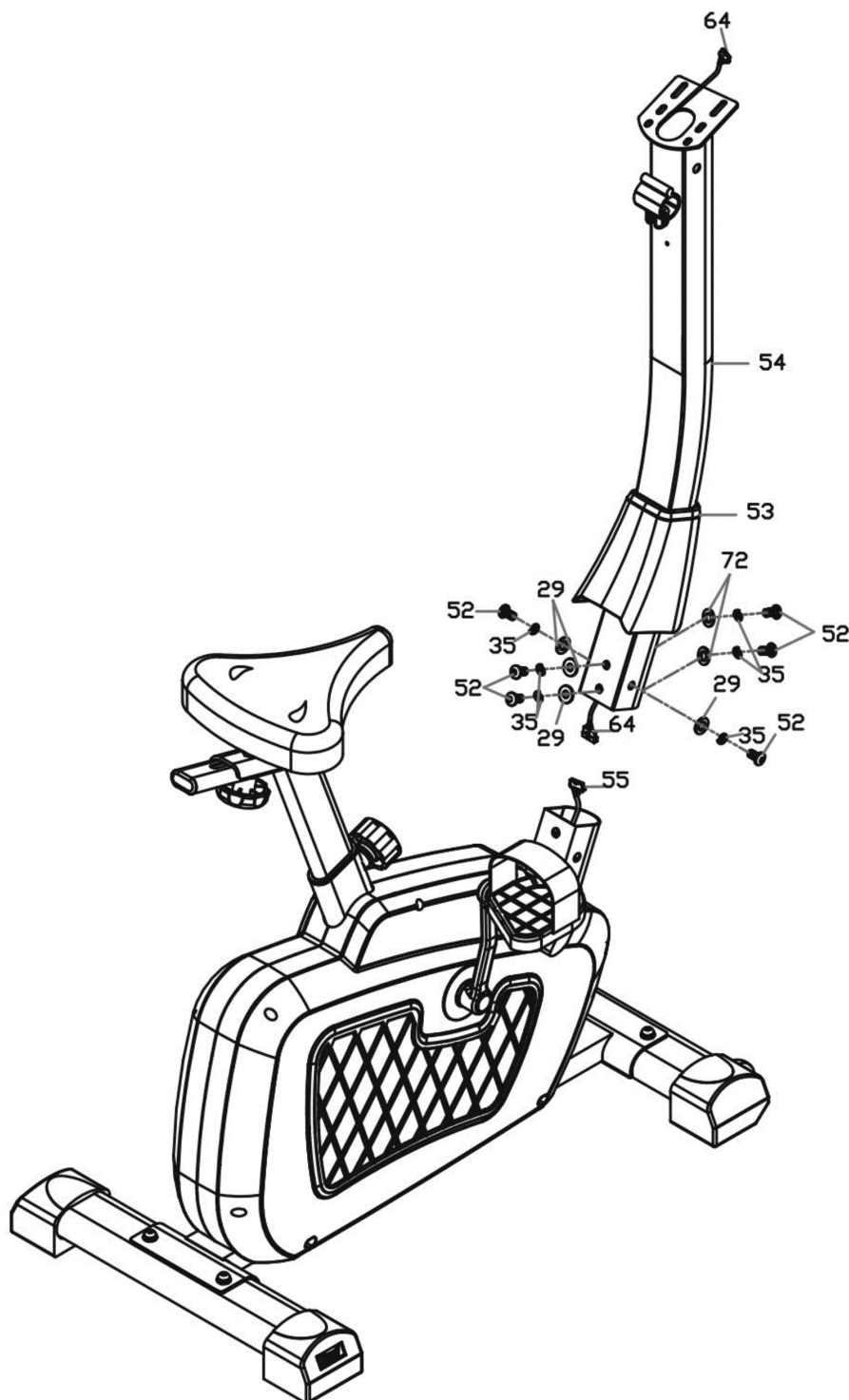
Now fix the sliding bracket (48) on the seat post (45) with the knob (46) and the flat washer (29). Insert seat post (45) into main frame (42), secure with quick release knob (43) at a proper height. The seat height may be adjusted according to your individual needs later on.



STEP 4

Remove the 6 screws (52), 4 washers (29), 2 curved washers (72) and 6 spring washers (35) from the main frame (42).

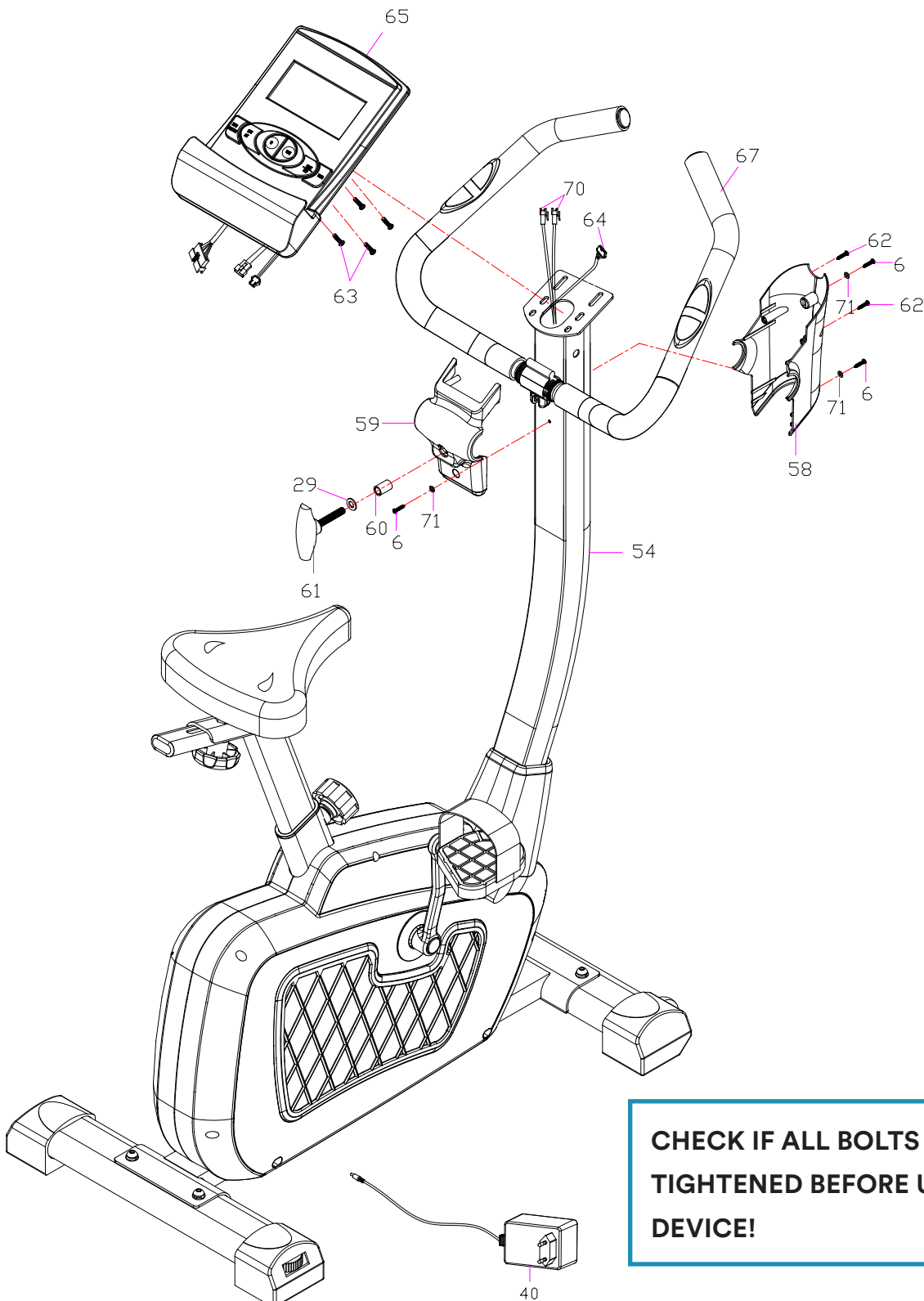
Connect the middle sensor wire (64) to the lower sensor wire (55). Slide the front cover (53) onto the front post (54) and fix the front post (54) on main frame (42) using the 6 screws (52), 4 washers (29), 2 curved washers (72) and 6 spring washers (35) as shown in the drawing.



STEP 5

Fix the handlebars (67) with the covers (58) & (59) on front post (54). You will need the T-knob (61), the bushing (60), 3 screws M4 (6), 1 washer (29), 3 washers (71) and 2 screws M3 (62) as shown. Connect all cables (64 / 70) to the computer (65). Attach computer (65) to bracket on top of front post (54) with 4 screws (63) carefully.

Now connect the mains adapter (40) with the power supply and the socket on the back of the ergometer.



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

WARM-UP and COOL-DOWN

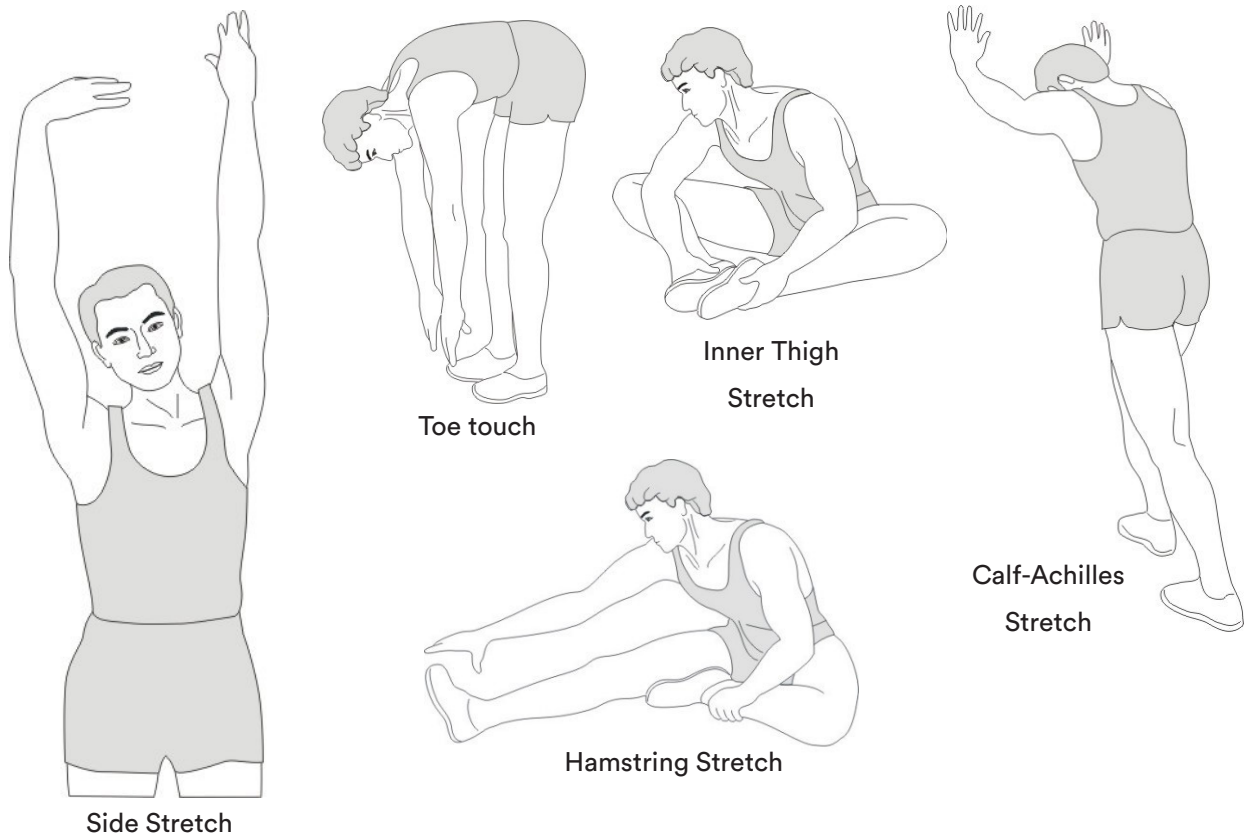
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.



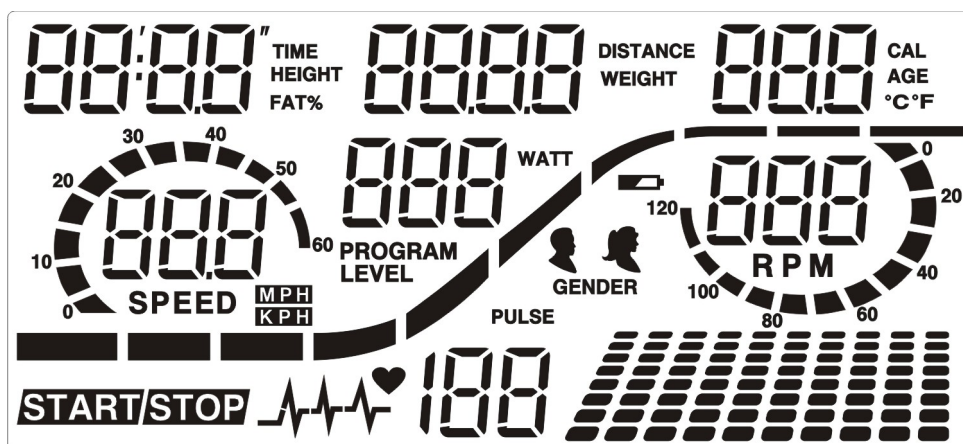
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

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



Mains connection

The computer gets its power supply by the included adaptor. The adaptor will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications resp. please use a fitting mains adaptor for your power system). If you have to buy a new adaptor it is important to pay attention that it is GS approved and corresponds to the product safety law and the below mentioned specifications.

Don't use another electricity supply because this could cause damages or impairments of functions.

Adaptor specifications:

Input: 230V~ 50/60Hz

Output: 6 - 9V $\equiv$ 0.5 - 1A

Exercise computer

It is necessary that you read and follow all the instructions in this manual in order to avoid misunderstandings and/or errors.

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. In standby-mode, the room temperature and time of the day is displayed. These displays CANNOT be switched off, unless you disconnect the power source.

Use the UP/DOWN and ENTER keys to adjust the clock when the computer is switched on for the first time.

Hint: The computer is equipped with a built-in receiver, which can (alternatively to the handpulse measurement) receive your pulse frequency through the a compatible chest belt. Please check the respective instructions for chest belt usage later on in this manual.

After activation of the computer you may select one of the following exercise modes with the „UP“ and „DOWN“ buttons (and „ENTER“ for confirmation): (P = Programme):

- Manual programme P1
- Pre-programmed exercise with automatic tension level adjustment (P2 to P13)
- User defined exercise programmes (P14 to P17)
(requires the input of detailed programme profiles, which will be saved)
- Pulse controlled training or target heart rate training (P18 to P22)
- Watt-controlled mode (P23)
- Bodyfat measurement P24 (no exercise mode)

THE COMPUTER FUNCTIONS

TEMPERATURE / CLOCK

Computer shows the actual room temperature resp. the actual time (only in standby-mode).

TIME

Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.). Preset a target time: You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00.

DISTANCE

The workout distance is displayed here. Preset a target distance: You may preset a target distance before starting a workout. The distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0.

RPM

The computer shows the current rounds/min.in the display.

SPEED

The computer shows the current speed in the display.

CALORIES (CAL)

The currently burned calories are displayed here (kcal). Preset a target calorie consumption: You may preset a target calorie consumption before starting a workout.

WATT

Computer shows actual watt value.

PULSE

The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. Presetting a pulse frequency: You may enter a pulse frequency - if the entered value will be exceeded, the display will flash and the computer will also beep.

If you use a breast strap, the measured frequency will also be displayed here.

AGE / GENDER

Your personal data is important for several functions.

Segment display

Each segment represents a distance of approx. 100 metres or 0.1 mile.

The meaning of the buttons

START/STOP:

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

UP:

To select training mode and adjust values up. You may also adjust the resistance level (max. level 32) with this button (e. g. in manual mode).

DOWN:

To select training mode and adjust values down. You may also adjust the resistance level (min. level 1) with this button (e. g. in manual mode).

ENTER:

- a. During setting mode, press the button to confirm any input.
- b. In stop mode, press and hold button for min. 2 seconds to reset all data.
- c. During clock setting mode, press the button to confirm hour / minute.

BODYFAT:

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

PULSE RECOVERY:

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button "PULSE RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0, whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training!

Note: If no pulse signal is detected or the pulse recovery function cannot be started, the computer will show "Err" or "P" in PULSE window. Make sure, that you fully grasp the hand sensors resp. that the chest belt is attached correctly.

The different operating modes

P1 - Manual mode

In manual mode you can adjust the load manually with the „UP“ and „DOWN“ buttons. Press START/STOP to start or stop an exercise. You may also input target values for the function values time, distance, calories and pulse.

P2 to P13: Mountain- and valley courses

Within this mode you can exercise with a preset programme profile and the computer will automatically change the tension level. You may additionally adjust the tension level with „UP“ and „DOWN“. You may also input target values for the function values time, distance, calories and pulse.

Programme names (ideal for which exercise goal?):

P2: Steps (Warm-up / Endurance)

P3: Hill (Cool-down / Fatburn)

P4: Rolling (Endurance and Fatburn)

P5: Valley (Fatburn)

P6: Small mountain (Warm-up and Cool-down)

P7: Ramp (Endurance)

P8: Mountain (Endurance)

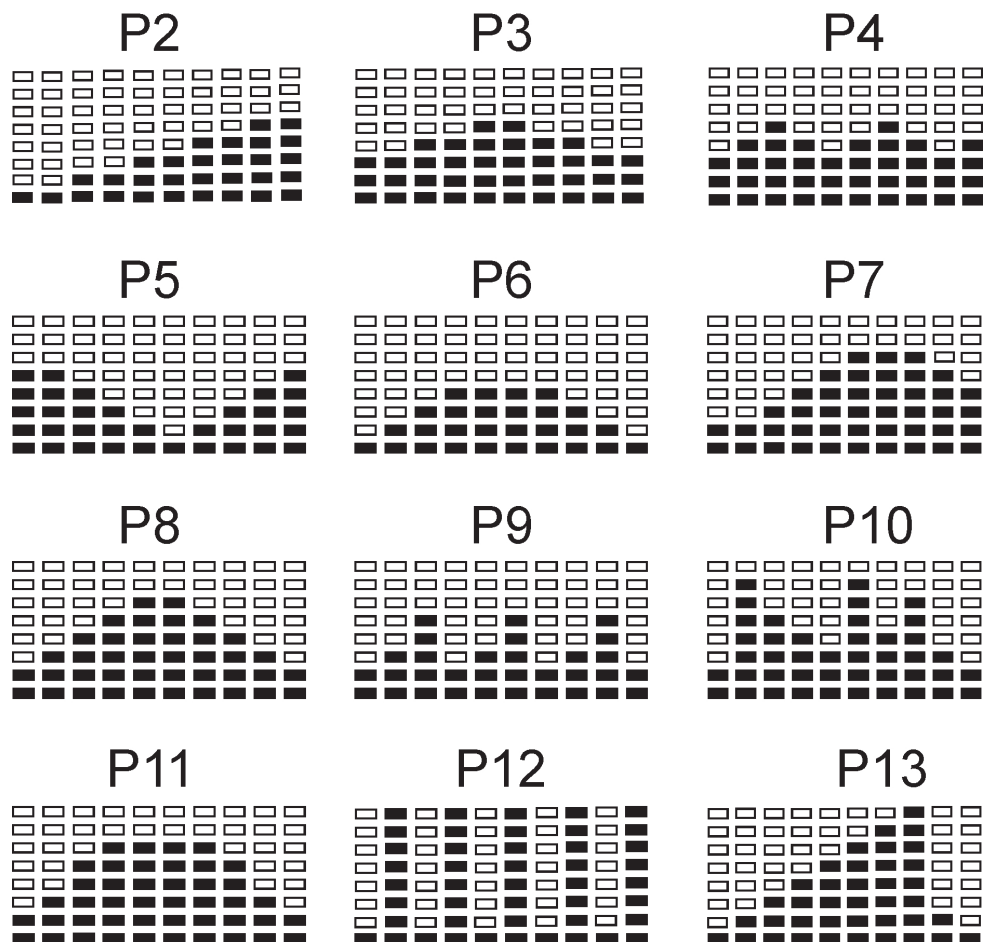
P9: Interval 1 (Endurance)

P10: Random (Fatburn and Endurance)

P11: Plateau (Endurance)

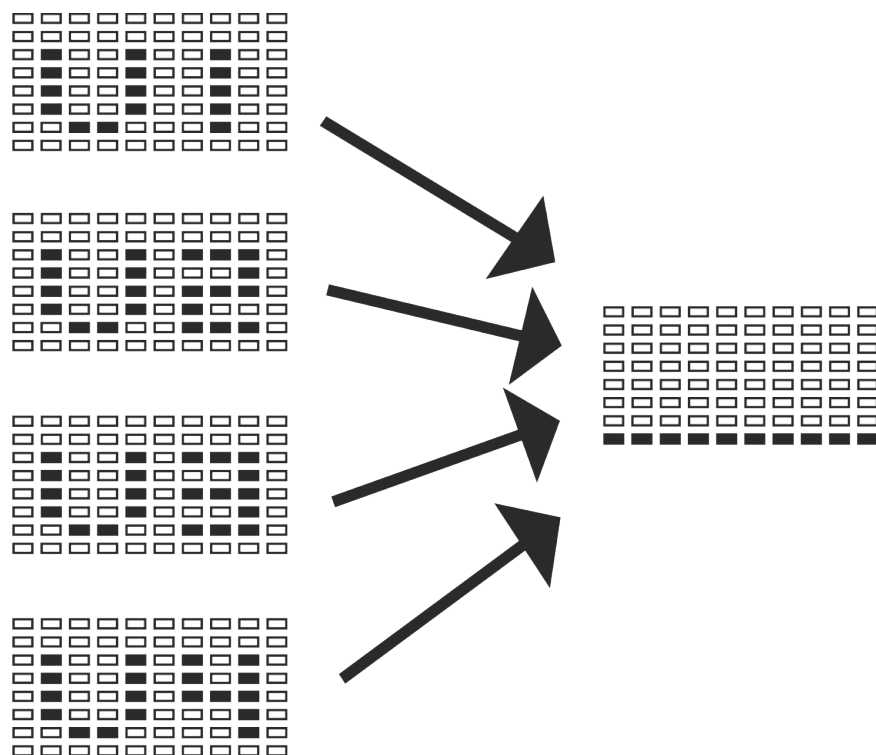
P12: Interval 2 (Endurance)

P13: Fatburn



P14 to P17 - User defined programmes (U1 to U4)

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles. After selecting a corresponding mode, you can preset each segment load in the profile (totally 10 segments) with the “UP” and “DOWN” buttons (“ENTER” for confirmation). The profile will be stored with the corresponding user-ID (U1....U4) and may be recalled later for another workout. After you have finished your input, press “START/STOP” to begin exercise. You may also input target values for the function values time, distance, calories and pulse.



P18 to P22 - Target heart rate training

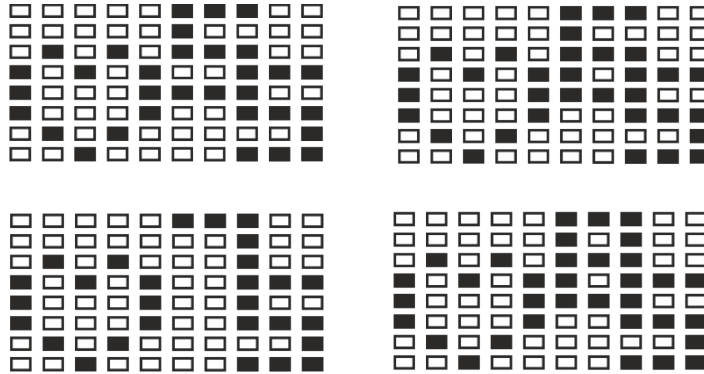
These modes require the input of a target heart rate. The device will then try to control the resistance level automatically according to the desired heart rate level. The programmes 18 to 21 will calculate the maximum pulse frequency by the input of your age and a percentage.

The formula is: $x\%$ (e.g. 55%, 65%, 75% or 85%) $\times$ (220 – your age).

After starting the programme, the resistance level will be controlled automatically constantly during exercise.

If you have chosen programme 22, you need to input a target heart rate directly (min. 80 / max. 180 beats per minute) - the standard value is 120.

You may also input target values for the function values time, distance and calories.



P23 - Exercise with preset Watt value

In this exercise mode, you can preset WATT and other values. After you have selected this mode, the device will prompt you to input TIME, DISTANCE, WATT, CALORIES and PULSE. Press „UP“ / „DOWN“ and „ENTER“ to input all these values. Press „START/STOP“ to start the exercise.

The Watt load depends on the rounds per minute and the level of resistance. The device is able to calculate the Watt load and display the respective value. Your computer will control the tension automatically during exercise. You can not adjust the resistance manually as usual in this programme!

Please pay attention, that if a watt preset value is of medical necessity in your case, you need definitely talk to your doctor before using this device. Your doctor should accompany this exercise and should give you advice on the use and surveillance.

P24 - Body-fat measurement

This mode will process a body-fat measurement. In the following we will present you this advanced technology and for what it is good. However, we strongly recommend to consult your physician before starting this body fat measurement in order to clarify if such a measurement by electrical current is suitable for you.

How to reach your ideal body type and improve your health

Being fit has many advantages, from helping you to control your weight to giving you a better night sleep. Most important of all, there is impressive and mounting evidence that people who exercise regularly, and in the right way, are less prone to killer diseases such as heart attacks and strokes and live longer than people who do not exercise.

Different diseases like e.g. diabetes, heart diseases and certain forms of cancer can be controlled or even avoided by controlling body fat levels.

If you watch your body fat you can reduce or increase your weight according to measured values by taking in more or less calories (ask a specialist for more information). Usually the individual part of body fat will be given as a percentage of the total body weight.

Weight reduction should happen by reduction of body fat and not by reduction of muscle mass or water.

Bio-electrical Impedance Analysis – Approved by Henry C. Lukaski, Ph. D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

The fat monitoring determines body fat using Bio-Electric Impedance Analysis (BIA), a process by which a small electrical current is sent through the body to measure the impedance. The current will flow through the hands. The more fat containing adipose tissue (fat) in the body, the harder the current must work to travel around. In this case, the resistance to the current generates a higher impedance value, which in turn reflects a higher value for body fat. The impedance value is then inserted into an equation (along with height, weight, sex, and physical stature) which calculates body density and percent body fat.

The relation between heart-rate & fat burn

Like any combustion engine, your body uses oxygen and fuel to generate energy.

The cardiovascular system delivers oxygen to the skeletal muscles, which then uses this oxygen to “burn” various fuels (carbohydrate and fat) to yield mechanical energy. While performing aerobic exercise, your heart rate should stay in a range (Training Zones) between 50% and 80% of your maximum heart rate. (Max. Heart Rate = $220 - \text{age in years}$) For best results, aerobic and fat burning, keep your heart rate in the Training Zone for at least 12 minutes. The longer and more frequently you do this the more improvement you will see. Why 12 minutes? This is the amount of time needed for body to start producing fat burning enzymes. Before that amount of time your body will only burn the more easy to utilize carbohydrates.

Additional hints for your health

The body fat analysis is suitable for adults and children of 7 years age and older. This measurement is in no way suitable for people with heart diseases or when taking cardiovascular medicine. Please also do not use this item if you are pregnant.

Wrong values can be measured if you belong to these groups:

- People over 70 years of age
- Dialyse-Patients
- People, who suffer from Oedema
- Intensive sport people, Bodybuilders, Professional athletes
- If when relaxing your heart rate is below 60

In these cases the result of the measurement cannot be regarded as correct value, but only as a guide for the improvement between different measurements. Always consult your physician before starting a body fat measurement! In case of improper handling or current fluctuations measured values can be lost and/or be displayed wrongly.

How to do the bodyfat measurement

The correct posture for the body fat measurement:

Sit on the bike in an upright position and do not bend your elbows and knees too strongly.

Do not move during the measurement and adjust your seating height in the way, that the arms are pointing straight forward in the height of your heart while your hands are grasping the handpulse-sensors.

This is to ensure, that the current can flow in an optimal way through your body.

After choosing the correct programme (P24) adjust the following values with the „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ buttons:

1. Height in cm
2. Weight in kg
3. Gender (1 = male; 0 = female)
4. Age

Take the correct posture for the measurement (as described earlier) and press „START/STOP“.

During measuring, hold both hands firmly on the handsensors. The measurement will take several seconds. Display: „E“ means, that the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be, that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands! After the measurement has ended the computer will display your bodyfat percentage (Fat%):

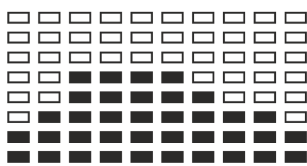
Sex	Underweight	Sporty/Slim	Medium	too high bodyfat!
male	< 13%	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
female	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

The computer will suggest one out of 6 possible exercise programmes after the measurement has been done. This programme is ideal for improvement of your individual results and will last 20 or 40 minutes. Press „START/STOP“ to directly exercise with this programme.

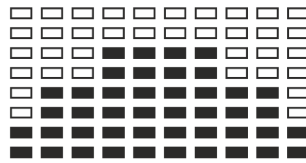
Otherwise press „ENTER“ to return to a normal operation mode of the computer.

Possible suggested programmes after a bodyfat measurement:

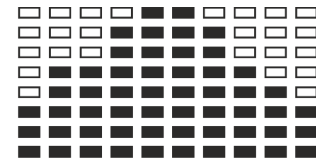
A. Bodyfat programmes for males:



Duration: 40 minutes



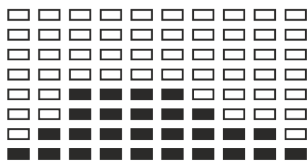
Duration: 40 minutes



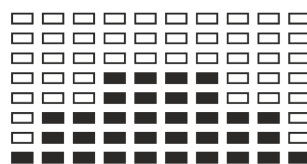
Duration: 20 minutes

B.

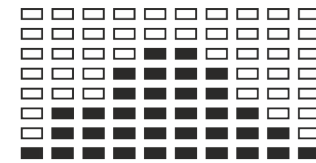
Bodyfat programmes for females, males over 55 years of age and males under 50 kg bodyweight:



Duration: 40 minutes



Duration: 40 minutes



Duration: 20 minutes

Hints for the shown results:

Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body. The displayed values should only be regarded as evidence of your physical condition in order to support you finding your individual best way of exercise.

Hints:

- 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.
- The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.

Error messages:

ERROR 1 (E1):

Connection to gear motor (motor signal) is lost for more than 4 seconds. During power-on, the gear motor will return to initial position automatically. Contact the customer service.

ERROR 2 (E2):

Memory error. Disconnect from mains source and retry after 1 minute. If problem still exists, contact the customer service.

ERROR 3 (E3):

Motor cannot leave zero position. Contact the customer service.

Using a chest-belt

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

Alternatively the computer is equipped with Bluetooth-technology, which allows you to connect an optional **SKANDIKA** Bluetooth-chest-belt via smart device with your computer (recommended range: up to 10 m).

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

1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts). Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.
2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.
3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.
4. The optionally available 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.
5. The optionally available Bluetooth-chest-belt needs to be connected via the free app and your smartphone or tablet. Please see the respective instructions in the chapter „Using the app“ on the next page.

Safety hint:

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

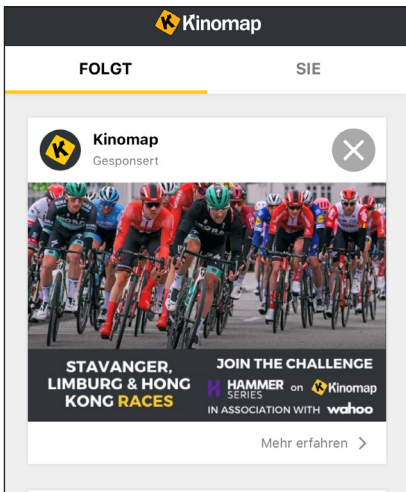
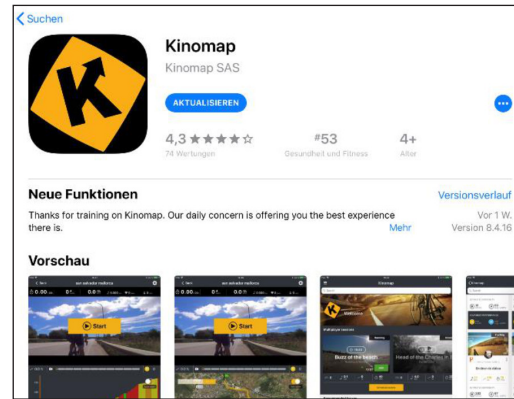
Battery-Disposal:

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

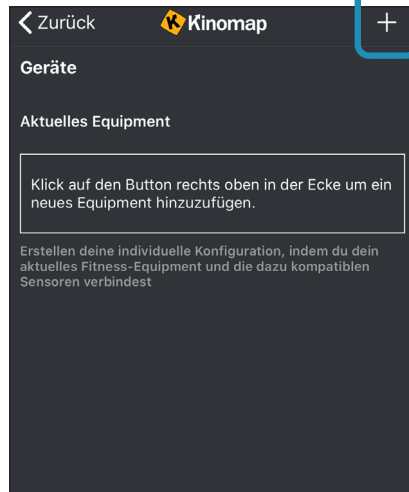
KINOMAP

The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

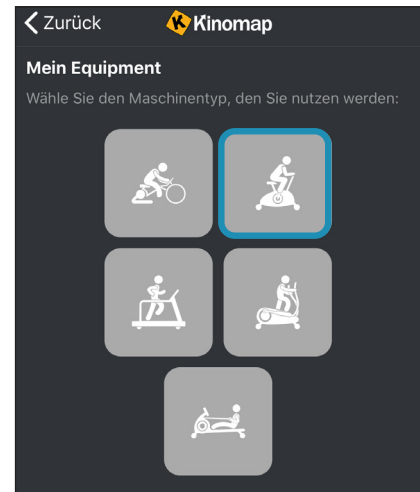
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Home Exercise Bike

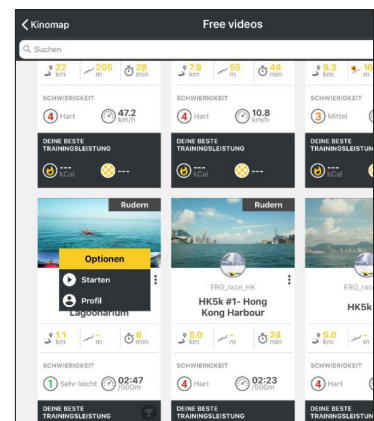


4. Select SKANDIKA



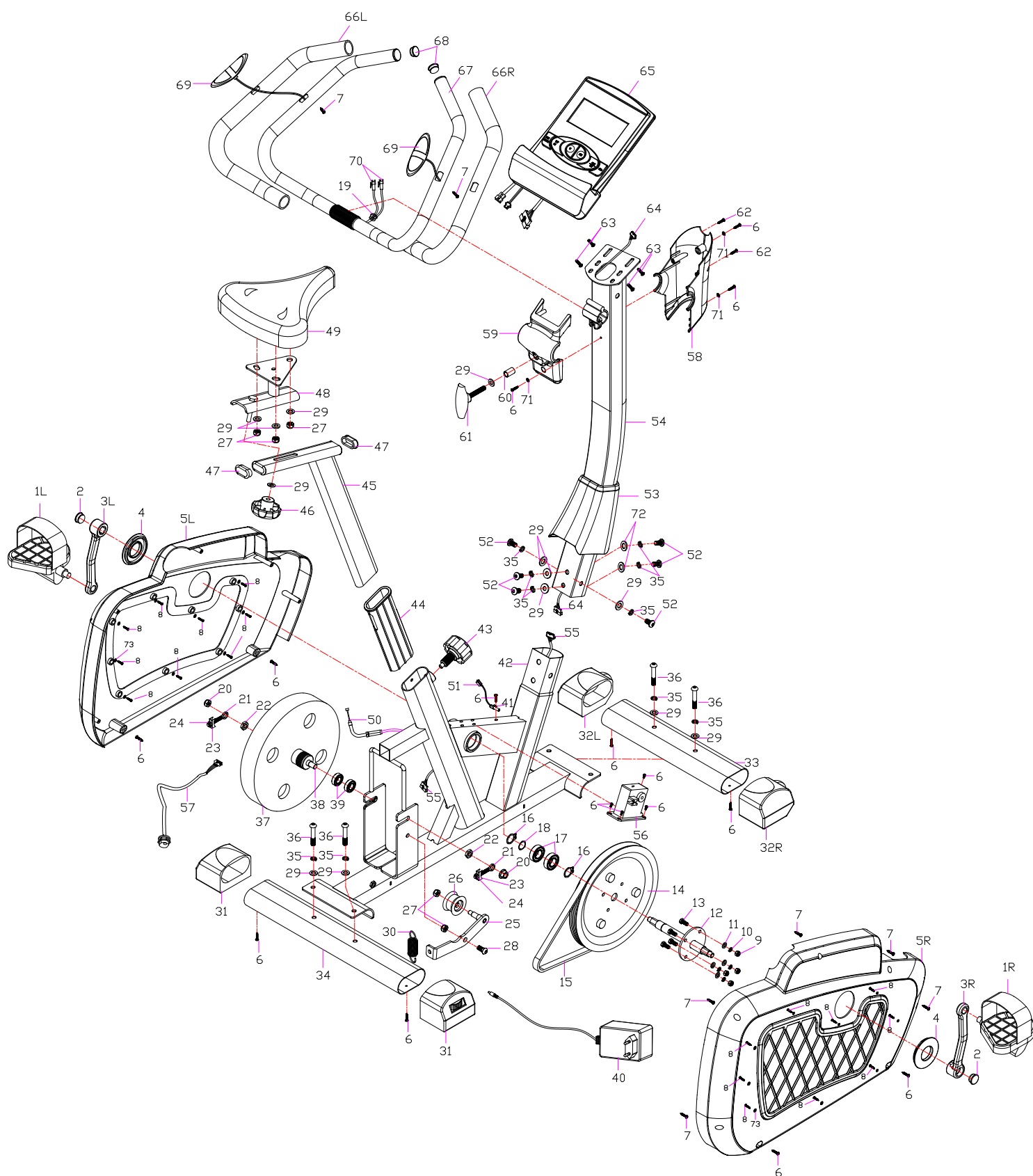
5. Select the device

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



In case of mechanical difficulties of any kind, please use the following exploded view. Here, all parts are marked with a specific number. Please give us this number so that we can replace the part free of charge during the warranty period if necessary. Skandika will also pay the shipping costs.

For exact identification of the parts, if necessary, please use the free user manual in pdf format on www.skandika.com. Here the drawing can be enlarged up to 500%.



Part nr.	Description	Q'ty
01	Pedal (L/R)	2
02	Crank cover	2
03	Crank arm (L/R)	2
04	Cap	2
05	Cover (L/R)	2
06	Screw M4 × 20	16
07	Screw M4 × 20	9
08	Screw M4 × 20	18
09	Nut	4
10	Spring washer	4
11	Washer	1
12	Axle	1
13	Hexagon head screw	4
14	Drive wheel	1
15	V-belt	1
16	C-ring	2
17	Axle	2
18	Washer	1
19	Plug M12	1
20	Stop nut	2
21	Adjuster	2
22	Nut	2
23	Limitation	2
24	Nut	2
25	Roller holder	1
26	Pressure roller	1
27	Nut	5
28	Special screw	1
29	Washer 8,5 × 18	13
30	Spring	1
31	End cap for rear stand	2
32	End cap for front stand	2
33	Front stand	1
34	Rear stand	1
35	Spring washer 8.5 × 18	4
36	Screw M8 × 50	4

Part nr.	Description	Q'ty
37	Flywheel	1
38	Flywheel axle	1
39	Flywheel bearing	2
40	Mains adapter	1
41	Sensor bracket	1
42	Main frame	1
43	Quick adjuster	1
44	Guide for seat post	1
45	Seat post	1
46	Locking device	1
47	Cap	2
48	Saddle adjustment	1
49	Saddle	1
50	Connecting cable	1
51	Sensor	1
52	Screw for handlebar support	6
53	Front cover	1
54	Handlebar support	1
55	Lower sensor cable	1
56	Electric motor	1
57	Power cable	1
58	Front handlebar cover	1
59	Rear handlebar cover	1
60	Sleeve	1
61	T-bolt	1
62	Screw M3*15	2
63	Screw M5*12	4
64	Middle sensor cable	1
65	Computer	1
66	Foam handle (L/R)	2
67	Handlebar grip	1
68	End cap	2
69	Hand pulse	2
70	Pulse cable	2
71	Washer	3
72	Shaft washer	2
73	Washer	18

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.



DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-2230/2231 Wiry] is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following internet address:

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-2230.pdf

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

For spare parts please contact: service@skandika.de
Service centre: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**

Contenu

43	Informations de sécurité
44	Instructions de montage
48	Echauffement et récupération
49	Mode d'emploi de l'ordinateur
56	Utilisation d'une sangle de poitrine
57	Utiliser l'application „KinoMap“
58	Vue explosée
59	Liste des pièces
61	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Ergo- meter	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2230 / SF-2231 Wiry											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE													
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht				130 kg								

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

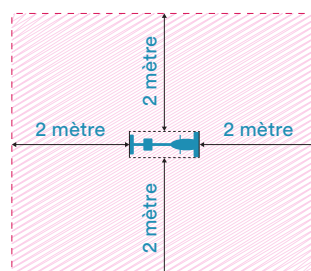


AVERTISSEMENT

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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- 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. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- 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. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
- Ne jamais laisser les petits enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants de moins de 14 ans ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- 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.
- 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.
- Placez l'appareil dans un endroit sec et plan et protégez-le de l'humidité. Afin de protéger le lieu d'installation des saletés, des marques de pression etc., nous vous recommandons de placer un support adapté et antidérapant sous l'appareil. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
- 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.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé.
- 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 !
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

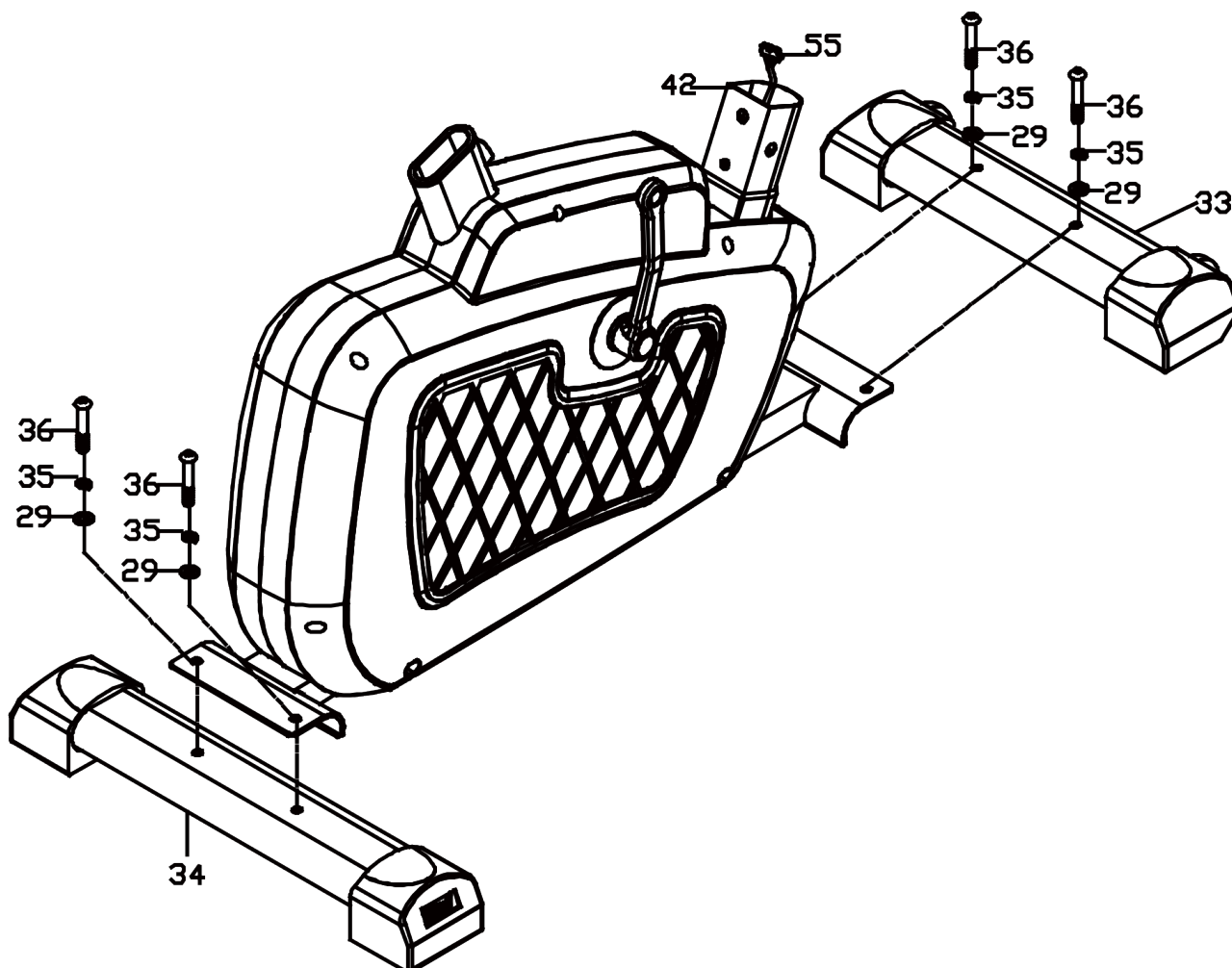
Enlevez toutes les pièces du carton et étalez-les l'une à côté de l'autre sur le sol pour bien constater combien il y en a. Contrôlez, à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires pour l'assemblage sont présentes.

Nous avons déjà montées certaines pièces pour vous épargner du travail. Certains points d'assemblage sont dotés d'écrous autobloquants, ce qui augmentera votre sécurité. Il n'est pas facile de mettre de tels écrous sur les boulons, mais en revanche, ils ne se desserrent plus automatiquement. Le fait de les visser/dévisser de manière réitérée donne cependant lieu à une perte de cette propriété autobloquante. Si vous constatez un tel cas, vous devrez remplacer les anciens écrous autobloquants par des neufs.

Notre avis : utilisez les outils fournis pour assembler l'appareil !

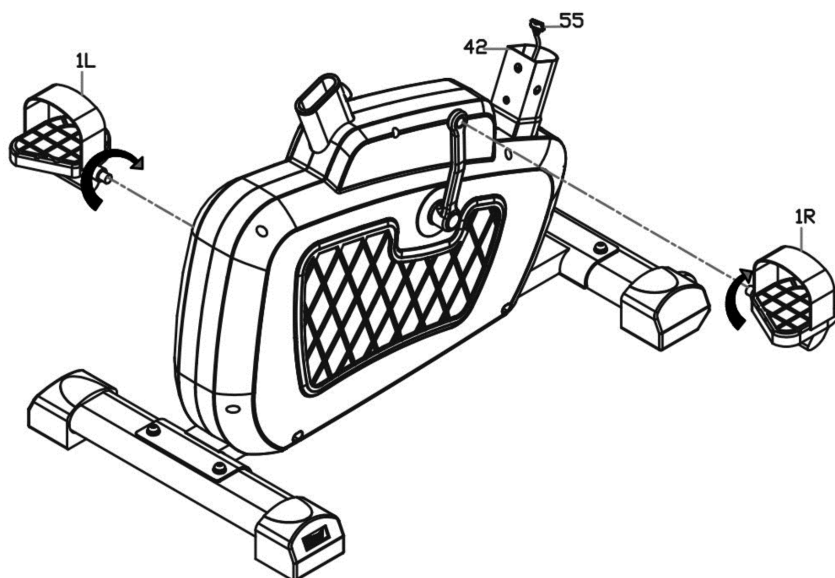
ÉTAPE 1

Assemblez le stabilisateur avant (33) à l'avant de la châssis principal (42) et fixez avec 2 ensembles de boulons (36), rondelles plates (29) et rondelles courbées (35). Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (34).



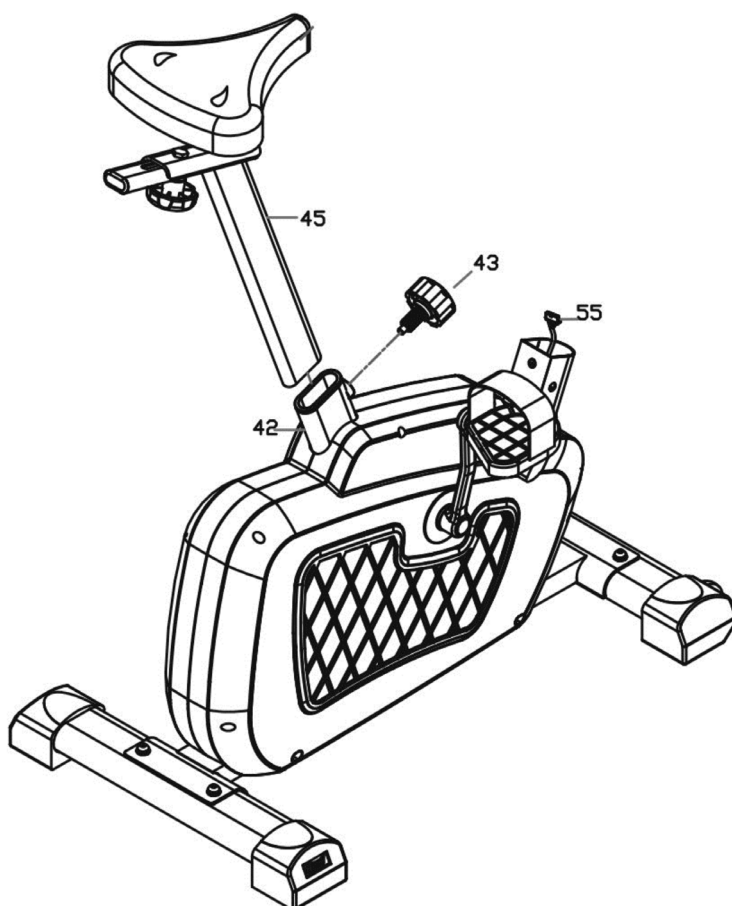
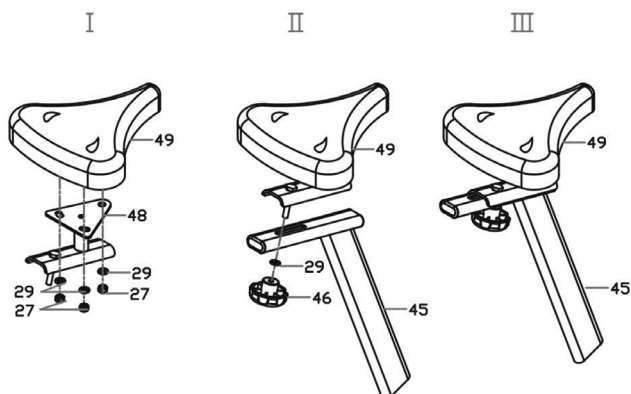
ÉTAPE 2

Vissez la pédale droite (1R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (1L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!). L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche. Attachez les sangles de la pédale à la pédale gauche (1L) et à la pédale droite (1R). Ajustez les sangles de la pédale à la taille de votre pied / chaussure.



ÉTAPE 3

Desserrez trois écrous (27) et trois rondelles (29) à l'arrière du siège (49), ré-attachez-les et fixez le siège (49) à l'assise coulissante (48). Ensuite, installez l'assise coulissante (48) avec le vis de blocage (46) et la rondelle (29) sur la tige de selle (45). Insérez la tige de selle (45) dans la châssis principal (42) et fixez à l'aide d'un vis de blocage (43). La hauteur du siège peut être ajustée selon vos besoins.

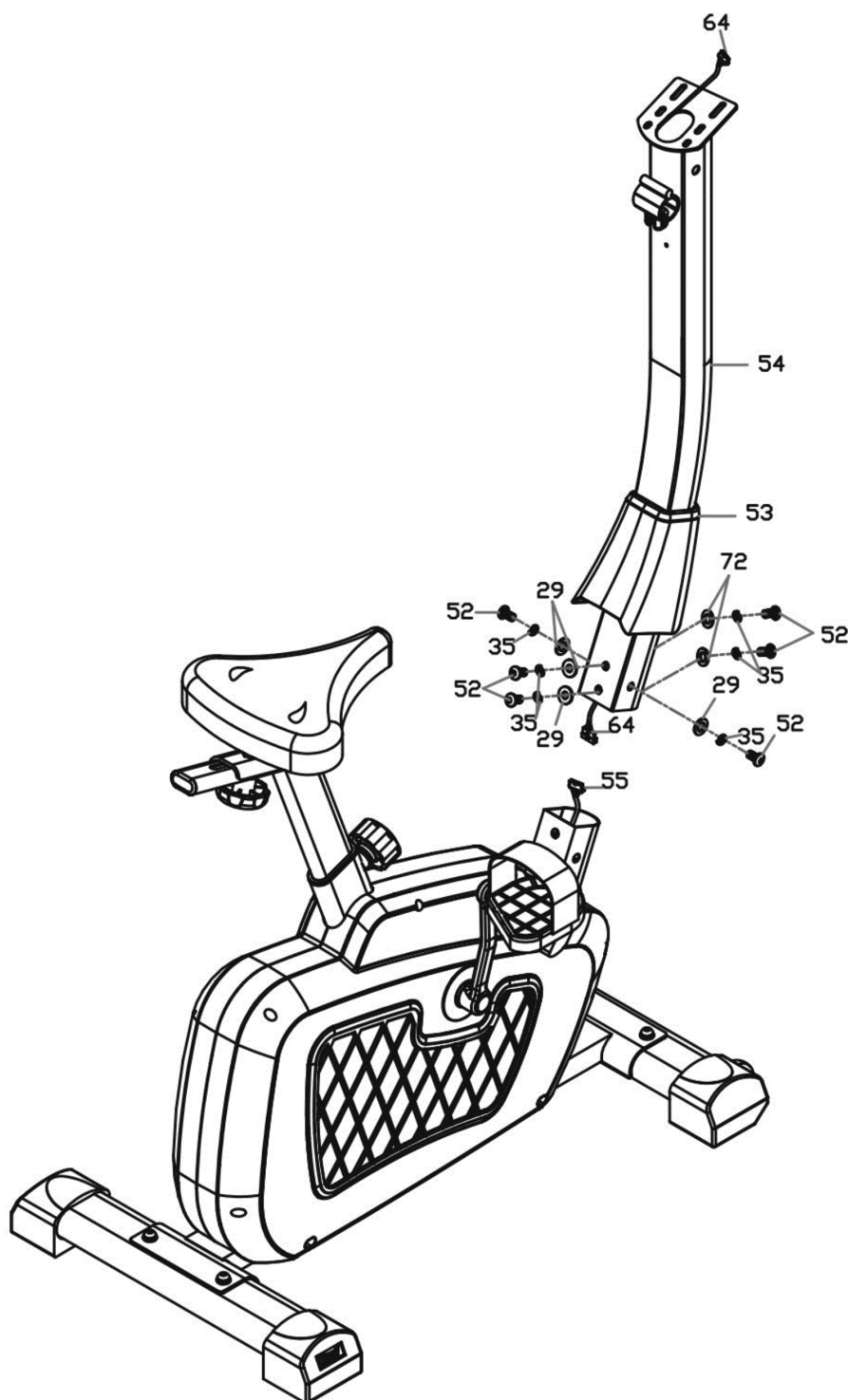


ÉTAPE 4

Desserrez 6 vis (52), 4 rondelles (29), 2 rondelles ondulées (72) et 6 rondelles courbées (35) à la châssis principal (42).

Connectez le câble du capteur central (64) au câble du capteur inférieur (55).

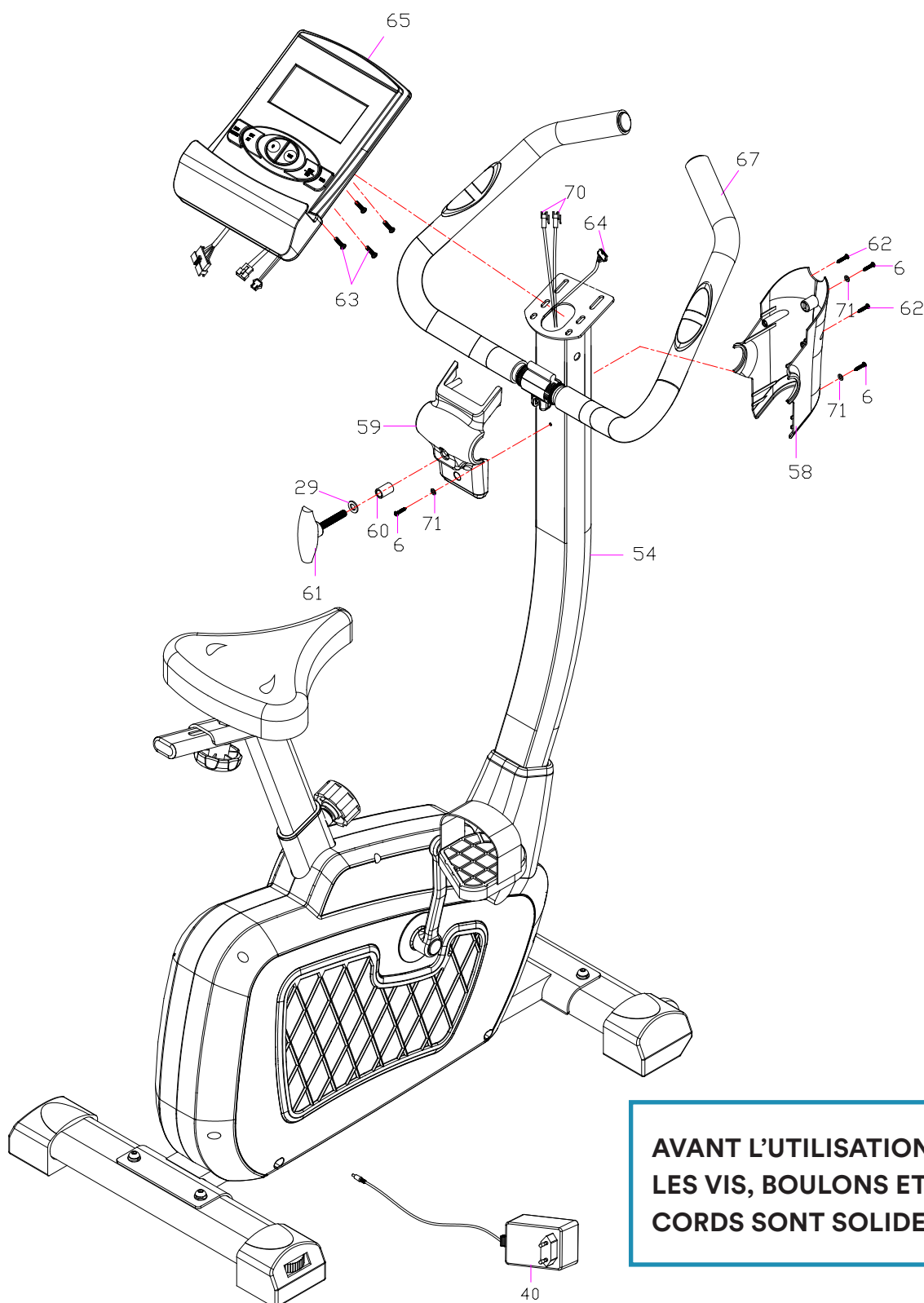
Faites glisser la couverture avant (53) sur le support avant (54) et insérez le support avant (54) dans la châssis principal (42) et fixez à l'aide de 6 vis (52), 4 rondelles (29), 2 rondelles ondulées (72) et 6 rondelles courbées (35) comme illustrée.



ÉTAPE 5

Attachez les guidons (67) au support avant (54) et fixez à l'aide des couvercles (58) & (59), de bouton de déverrouillage rapide (61), la manche (60), 3 vis M4 (6), 1 rondelle (29), 3 rondelles (71) et 2 vis M3 (62) comme illustrée. Reliez les câbles (64 / 70) au dos de l'ordinateur (65). Fixez l'ordinateur (65) sur le support avant (54) à l'aide de 4 vis (63).

Branchez maintenant l'adaptateur secteur (40) à l'alimentation électrique et à la prise située à l'arrière de l'ergomètre.



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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

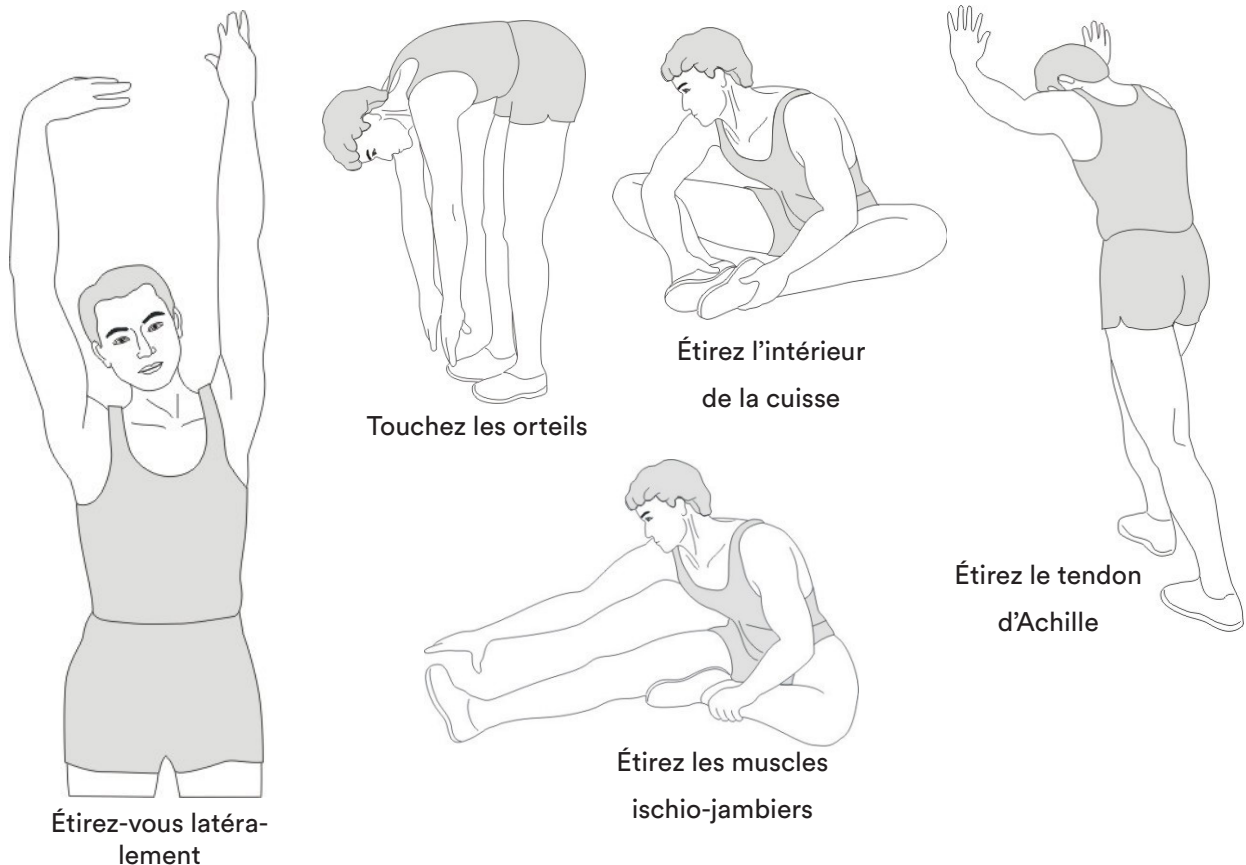
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

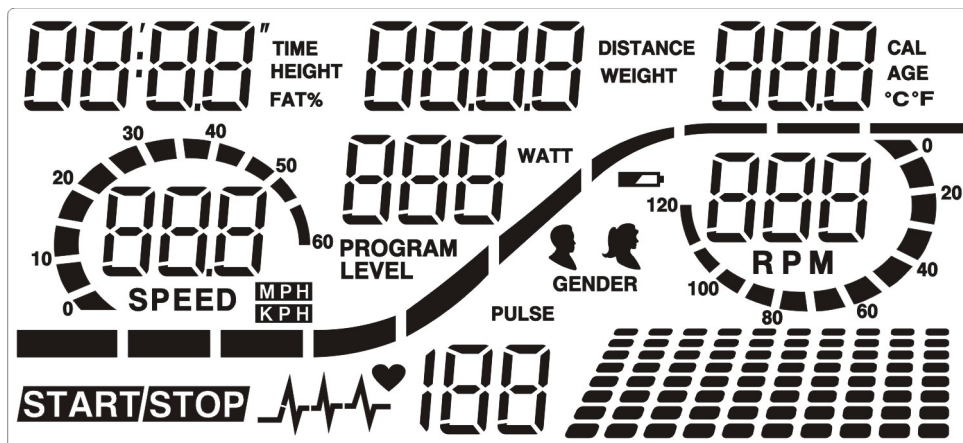


Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

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



Raccordement au réseau

L'ordinateur est alimenté en courant par un adaptateur livré qui est branché à une prise de courant ordinaire. Lorsque vous achetez un nouvel adaptateur ou remplacez l'adaptateur, il faut veiller à ce que celui-ci soit certifié TÜV/GS et soit conforme à la loi sur la sécurité des appareils et aux autres spécifications. L'appareil ne DOIT EN AUCUN CAS être raccordé A UNE AUTRE SOURCE DE COURANT, cela pouvant causer des perturbations considérables du fonctionnement.

Adaptateur-spécification en courant:

Alimentation: 230V~ 50/60Hz

Tension: 6 - 9V  0,5 - 1A

Commande de l'ordinateur

L'ordinateur livré soutient de nombreuses fonctions.

Pour vous entraîner de manière optimale avec votre nouvel ergomètre, éviter des défauts et malentendus et profiter de toutes les possibilités de l'ordinateur, il est indispensable de lire complètement ces instructions. L'ordinateur se distingue par une utilisation et une lisibilité facile.

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 indiquant l'heure et la température ambiante. Cet écran ne peut pas être éteint, sauf en cas de retrait des adaptateur.

Vous pouvez régler l'heure en ajustant les heures et les minutes à l'aide des touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et « ENTER » (ENTRÉE) lorsque l'ordinateur est allumé pour la première fois.

Référence: L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par la sangle thoracique. Veuillez lire nos notes plus tard dans ce manuel.

Après que l'ordinateur s'est allumé, vous pouvez sélectionner parmi les modes suivants en appuyant sur les touches « UP », « DOWN » et « ENTER » :

- Mode manuel P1
- Programme (parcourir un programme prédéfini / Program) : P2 – P13
- Utilisateur (Réglage personnalisé / User) : P14 – P17
- Entraînement avec contrôle du pouls ou avec contrôle de la fréquence cardiaque cible (Target Heart Rate/Target H.R.) : P18 – P22
- Entraînement avec contrôle du Watt : P23
- Mesure du taux de la graisse corporelle (« Body fat ») : P24

LES FONCTIONS DE L'ORDINATEUR :

TEMPÉRATURE et l'HEURE

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 indiquant l'heure et la température ambiante.

TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum).

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

DISTANCE

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

RPM

L'ordinateur affiche les tours/min.

SPEED (Vitesse)

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle.

CALORIES (CAL)

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (kcal). Saisie d'un nombre de calories: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la consommation de calories désirée.

WATT

L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts.

PULSE (Pouls)

L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu'à deux minutes. Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le pouls. Si le pouls cible entré est dépassé, l'indicateur de pouls clignote et l'ordinateur émet une alarme audible. Lorsque vous utilisez une ceinture pectorale, la fréquence reçue est affichée ici.

AGE / GENDER (Âge / sexe)

Les informations personnelles sont très importantes pour certaines fonctions.

La graphique à barres

Chaque segment équivaut à environ 100 mètres (ou 0,1 mile) de distance d'entraînement.

Boutons de fonctions :

START/STOP :

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

UP (Haut) :

Cette touche sélectionne un programme ou un mode de fonctionnement ou une valeur pour des fonctions spécifiques. Dans différents modes (par exemple en mode manuel), la résistance est augmentée (niveau 32 au maximum).

DOWN (Bas) :

Cette touche sélectionne un programme ou un mode de fonctionnement ou une valeur pour des fonctions spécifiques. Dans différents modes (par exemple en mode manuel), la résistance est réduite (niveau 1 au minimum).

ENTER :

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

BODYFAT :

En appuyant sur cette touche, vous passez à la fonction « mesure du taux de graisse corporelle ». Le déroulement exact est expliqué ci-dessous.

Fonction spéciale: „PULSE RECOVERY“ :

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs. Maintenant enfoncez la touche „Pulse Recovery“ durant 60 secondes pour remettre la valeur du temps à zéro. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorerez au mieux jusqu'à F1. Note: Si aucun signal de pouls n'est détecté ou la fonction de récupération du pouls ne peut pas être lancée, l'ordinateur indiquera « Err » ou « P » dans la fenêtre PULSE. Assurez-vous de bien agripper les capteurs tactiles et que la ceinture pectorale est bien fixée.

Les différents modes :**P1 - Mode manuel**

P1 est le mode manuel. Démarrez l'exercice en appuyant sur START/STOP. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ». Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

- a. TIME (Temps) / b. DISTANCE (Distance) / c. CALORIES / d. PULSE (Pouls)

P2 à P13: Montées et descentes

L'ordinateur modifie automatiquement la résistance au pédalage pendant l'entraînement en fonction du profil sélectionné. Toutefois, l'utilisateur peut toujours effectuer des réglages manuels de la résistance à l'aide des boutons « UP » et « DOWN ».

Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

- a. TIME (Temps) / b. DISTANCE (Distance) / c. CALORIES / d. PULSE (Pouls)

Désignations des programmes (idéal pour quel objectif d'entraînement?) :

P2: Petit montagne (Echauffement / Endurance)

P3: Montée (Récupération et perte de graisse)

P4: Vallées avec collines (Endurance)

P5: Paysage vallonné (Perte de graisse)

P6: Colline (Endurance)

P7: Montée et victoire (Endurance)

P8: Montée et victoire 2 (Endurance)

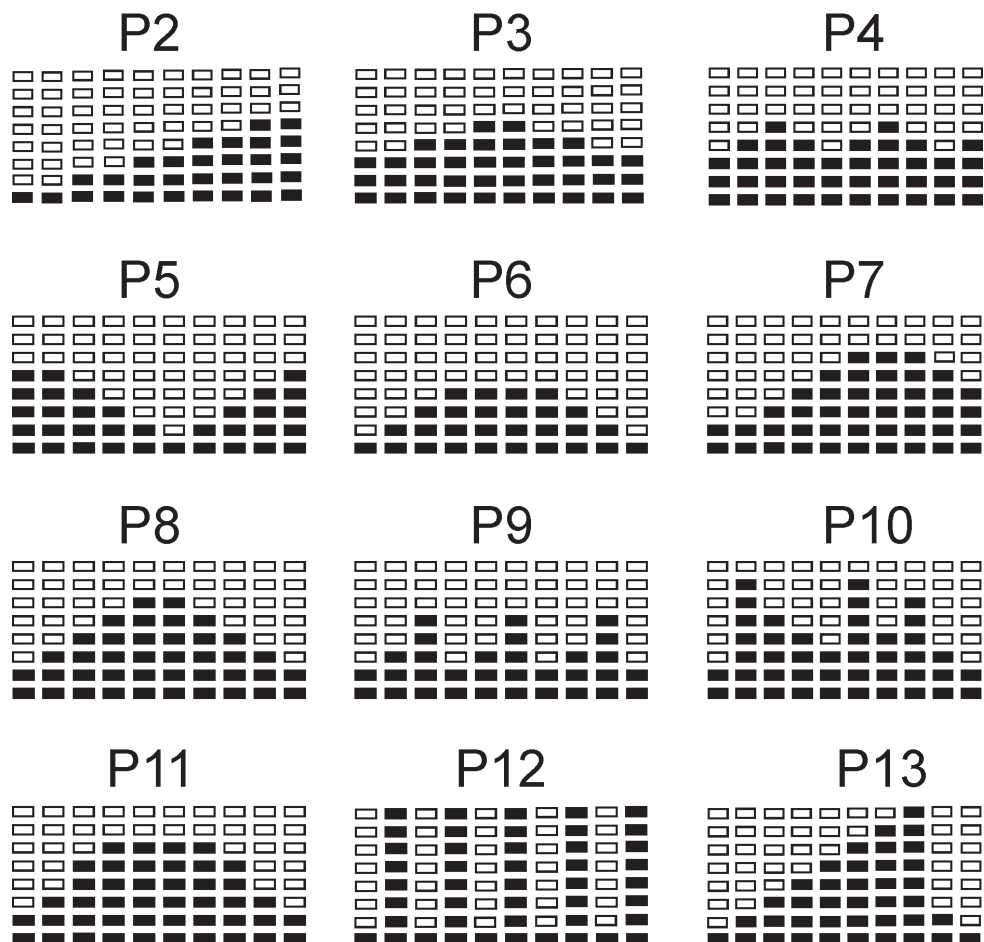
P9: Intervalle 1 (Endurance)

P10: Parcours accidenté (Perte de graisse)

P11: Grand sommet (Endurance)

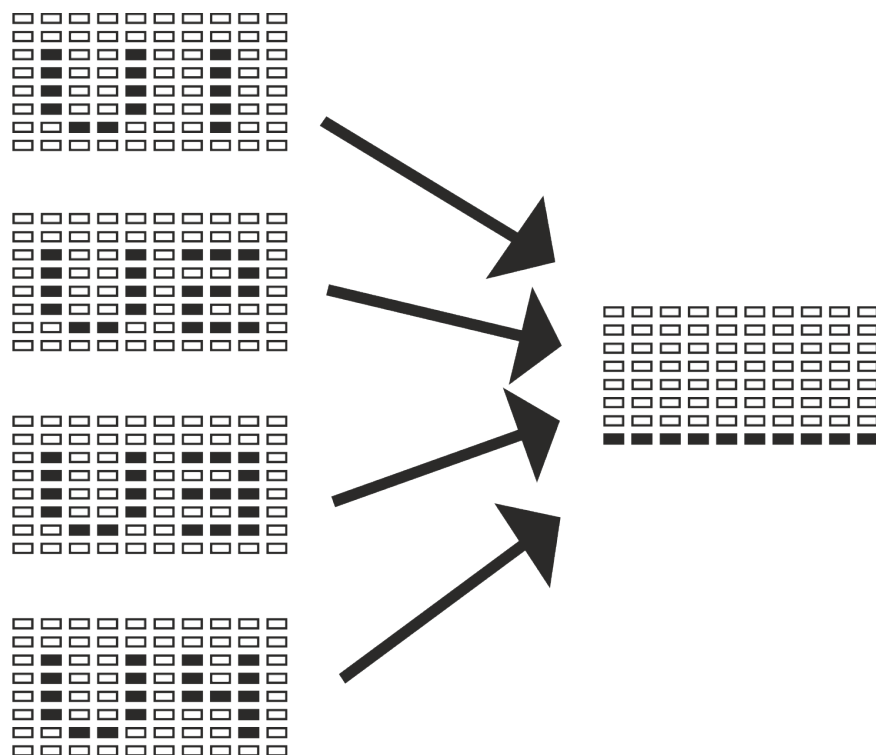
P12: Intervalle 2 (Endurance)

P13: Montée/descente (Perte de graisse)



P14 à P17 - Programmes définissables par l'utilisateur (U1 à U4)

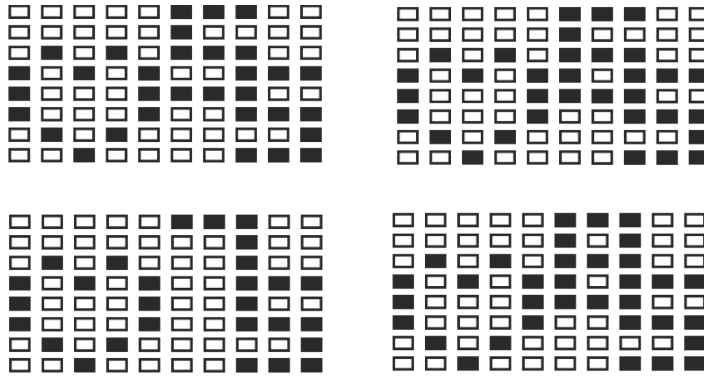
Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés (montées et descentes). Après la sélection, vous pouvez régler le niveau respectif (degré de difficulté) pour un segment (pour un total de 10 segments) de programme en appuyant sur « UP » ou DOWN » ainsi que sur « ENTER ». Le profil saisi est enregistré sous l'ID utilisateur (U1 ... U4) et peut ensuite être rappelé et modifié facilement. Après avoir terminé la saisie, veuillez appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Dans ces programmes, il est également possible de saisir des valeurs cibles pour temps, distance, calories et pouls.



P18 à P22 - Entraînement avec contrôle de fréquence cardiaque cible

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Par conséquent, une fréquence d'impulsion cible doit être définie. Les programmes 18 à 21 calculeront la fréquence d'impulsion maximale en fonction de votre âge et d'un pourcentage.

La formule est la suivante: $x\%$ (par exemple 55%, 65%, 75% ou 85%) $\times$ (220 ans - votre âge). Après le démarrage du programme, le niveau de résistance sera contrôlé automatiquement pendant l'exercice. Si vous avez choisi le programme 22, vous devez entrer directement une fréquence cardiaque cible (min. 80 / max. 180 battements par minute, valeur standard = 120). Dans ces programmes, il est également possible de saisir des valeurs cibles pour temps, distance et calories.



P23 - Exercice avec valeur Watt prédéfinie

Dans ce mode d'exercice, vous pouvez pré-régler WATT et d'autres valeurs. Après avoir sélectionné ce mode, les valeurs suivantes doivent être définies : TIME (Temps), DISTANCE, WATT, CALORIES et PULSE (Pouls). Appuyez sur „UP“ / „DOWN“ et „ENTER“ pour saisir toutes ces valeurs. Appuyez sur „START / STOP“ pour commencer l'exercice.

La charge en watts dépend de la vitesse et de la résistance. L'appareil calcule la charge en watts et d'afficher la valeur respective. Votre ordinateur contrôlera automatiquement la tension pendant l'exercice. Vous ne pouvez pas régler la résistance manuellement dans ce programme! S'il vous plaît faites attention, que si une valeur prédéfinie en watts est une nécessité médicale dans votre cas, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Votre médecin devra accompagner cet exercice et vous conseiller sur l'utilisation.

P24 - Mesure du taux de graisse corporelle

Ce vélo d'exercice dispose d'un ordinateur qui peut mesurer le taux de graisse. Ci-dessous vous trouverez les particularités et avantages de cette nouvelle technique. En plus vous recevrez des conseils supplémentaires. N'oubliez pas de demander conseil à votre médecin si un mesurage pareil de la graisse par résonance électro-nique vous convient ou pas.

Comment atteindre le type de corps idéal et améliorer sa santé ?

Le fait d'être „en forme“ a beaucoup d'avantages – contrôle de poids, meilleur sommeil réparateur.

Ceux qui s'entraînent fréquemment, comme il faut, sont moins souvent malade et vivent plus longtemps que ceux qui vivent d'une façon malsaine. Certaines maladies, comme le diabète, les maladies vasculaires et certaines formes de cancer peuvent-être évités par un contrôle du taux de graisse.

Maintenant vous pouvez facilement diminuer/augmenter votre poids, indépendamment des valeurs enregistrées, en s'alimentant de plus ou moins de calories. Principalement il s'agit de diminuer la graisse et de vivre de façon plus saine pour avoir plus de joie de vivre.

La part individuelle de graisse est considérée normalement comme pourcentage du poids total.

Une réduction du poids doit être obtenue par une nourriture équilibrée et une baisse de graisse, non par une baisse des muscles ou de teneur en humidité.

Analyse de résonance bio-électronique reconnu par Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Le mesurage de la graisse s'effectue par une impulsion électrique par les mains dans tout le corps.

Au plus le tissu graisseux est fort, au plus haut la résonance mesurée (le travail que font les impulsions pour traverser la résistance des tissus). Au plus haut ces mesures, au plus haut le taux de graisse, à calculer en fonction de la longueur, le poids total, le sexe et la structure physique.

Relation entre fréquence du pouls et combustion de graisse

Comme un moteur, votre corps a besoin de 'carburant' pour pouvoir fonctionner. Ce système cardio-vasculaire fournit de l'oxygène aux muscles, qui l'utilisent pour brûler les hydrates de carbone et les graisses pour donner de l'énergie aux muscles. Les graisses ne peuvent être transformées en énergie, dues à leur composition chimique, s'il y a assez d'oxygène durant l'entraînement (entraînement aérobie).

Lors d'un entraînement en dessous de cette limite d'oxygène (entraînement anaérobie = être à bout de souffle) il n'y a pas de combustion de graisse. Le champ d'entraînement, où vous obtenez les meilleurs résultats en ce qui concerne la combustion de la graisse, se trouve entre 50 % et 80 % du pouls maximal (pouls maximal = 220 – âge), au plus et au plus longtemps que l'on s'entraîne, au plus de graisse est brûlé.

La durée minimale d'un entraînement doit se situer aux environs de 12 minutes, ce n'est qu'après cette durée que vous produisez assez d'enzymes pour brûler votre graisse à l'aide d'oxygène.

Conseil supplémentaire pour votre santé

L'analyse du taux de graisse convient pour adultes et enfants à partir de 7 ans.

Cet appareil n'est en aucun cas approprié pour des cardiaques ou durant des traitements à l'aide de médicaments cardio-vasculaires ou durant la grossesse. Chez les personnes suivantes vous pourriez remarquer des valeurs plus élevées ou fautives:

- personnes âgées de plus de 70 ans
- patients de dialyse
- personnes ayant des oedèmes
- athlètes, bodybuilders
- personnes ayant un pouls de 60 ou moins en état de repos

Dans ces cas le résultat des mesures ne peut être vu comme résultat absolu, mais seulement comme une valeur relative résultant d'un changement durant une certaine période.

Consultez en tous cas votre médecin avant de commencer le mesurage du taux de graisse. Il vous donnera des conseils et vous dira si cette analyse vous convient oui ou non. Lors d'une procédure incorrecte ou d'une panne de courant les valeurs enregistrées peuvent disparaître ou être fautives.

Procédure de la mesure du taux de la graisse corporelle

La tenue correcte pour la mesure du taux de la graisse corporelle :

Asseyez vous sur le vélo d'appartement dans une position la plus droite possible et ne pliez pas trop fortement les coudes et les genouillères. Evitez tout mouvement pendant la mesure.

Réglez la hauteur du siège de sorte que les bras soient étendus vers l'avant et reposent sur les capteurs de pouls à main pour assurer un courant optimal à travers votre corps.

Sélectionnez le mode de mesure de la graisse corporelle P24 et entrez vos informations personnelles correctement en utilisant les touches „UP“ / „DOWN“ et „ENTER“, dans cet ordre:

1. « HEIGHT » (taille en cm)
2. « WEIGHT » (poids en kg)
3. « GENDER » (Sexe, masculin = 1 ou féminin = 0)
4. « AGE » (âge, en années)

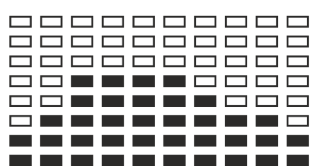
Adoptez une position adaptée à la mesure (comme déjà décrit ci-dessus) et appuyez sur le bouton „START / STOP“.

Incluez les capteurs. La mesure commence et est terminée en quelques secondes. Afficher: « E » signifie, que vous n'avez pas bien empoigné les électrodes ou que vos mains n'avaient pas assez de contact avec les capteurs. Veillez à ce que vos doigts soient bien en contact avec les capteurs. Après quelques secondes, l'affichage de la pourcentage de graisse corporelle en % « Fat% » apparaît :

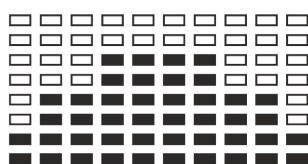
Sexe	Maigreur	Sportif/élancé	Moyen	Taux de graisse trop élevé
masculin	< 13%	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
feminin	< 23%	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %

En plus, l'ordinateur indique une suggestion actuelle pour un programme pour l'exercice correspondant. Si vous voulez vous entraîner avec, appuyez sur le bouton „START / STOP“. Si vous souhaitez quitter le mode de fonctionnement, appuyez „ENTER“.

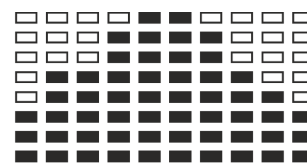
A. Programmes pour hommes :



Longueur: 40 minutes

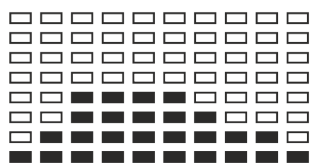


Longueur: 40 minutes

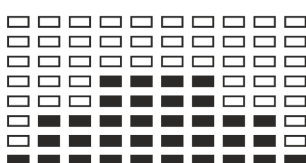


Longueur: 20 minutes

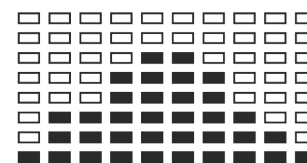
B. Programmes pour femmes, hommes de plus de 55 ans et hommes de moins de 50 kg poids :



Longueur: 40 minutes



Longueur: 40 minutes



Longueur: 20 minutes

Informations sur les résultats indiqués :

Il n'y a presque aucune mesure du taux de la graisse corporelle qui indiquera exactement les mêmes résultats que la mesure précédente. N'oubliez pas que déjà les moindres modifications (comme par exemple lors et la mesure de la tension artérielle) telles que modification de la tenue ou des mouvements, mais également en fonction de l'heure du jour (notre corps n'est pas toujours dans un état identique) etc, peuvent avoir une influence considérable sur le résultat indiqué. Pour cette raison il est normal que vous obteniez des résultats différents pour plusieurs mesures effectués successivement avec la même personne. Pour cette raison, les valeurs indiquées toujours sont des points de référence pour déterminer votre état physique et pour vous aider à trouver une façon d'entraînement raisonnable.

Remarques :

- Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur pour 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.
- Les valeurs calculées et affichées par cet ordinateur non calibré concernant la fréquence cardiaque ne sont données que pour l'orientation de l'utilisateur et peuvent différer considérablement de la fréquence cardiaque réelle.

Messages d'erreur

ERREUR 1 (E1) :

La connexion au motoréducteur (signal moteur) est perdue pendant plus de 4 secondes. Durant le rallumage, le motoréducteur reviendra automatiquement à sa position initiale. Contactez le service client.

ERREUR 2 (E2) :

Erreur de mémoire. Débranchez la prise secteur et réessayez au bout d'une minute. Si le problème persiste, contactez le service client.

ERREUR 3 (E3) :

Le moteur reste en position zéro. Contactez le service client.

Utilisation d'une sangle de poitrine

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

Aussi, l'ordinateur est équipé avec la technologie Bluetooth, qui vous permet de connecter la **SKANDIKA** sangle de poitrine Bluetooth (disponible en option) via un téléphone mobile ou tablette avec votre ordinateur (plage recommandée: jusqu'à 10 m).

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

1. Assurez-vous qu'une pile appropriée a été insérée (pile ronde du type CR-2032, 3V) dans la sangle de poitrine (émetteur). Remplacement des piles: Retirez le couvercle du dos de l'émetteur (le cas échéant, à l'aide d'une pièce de monnaie). Retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que l'anneau en caoutchouc est inséré correctement. Remettez le couvercle en place.
2. L'émetteur est attaché à la ceinture avec le deux boutons. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.
3. Portez la sangle de poitrine de manière à ce que les faces intérieures des électrodes reposent directement sur la poitrine. Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la sangle de poitrine. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque.
4. La ceinture pectorale (disponible en option) communique avec le récepteur intégré de l'ordinateur. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque.
5. La sangle de poitrine Bluetooth (disponible en option) doit être connectée à l'ordinateur avec votre smartphone ou tablette via l'application gratuite. Voir le chapitre « Utilisation de l'application » à la page suivante.

Consigne de sécurité:

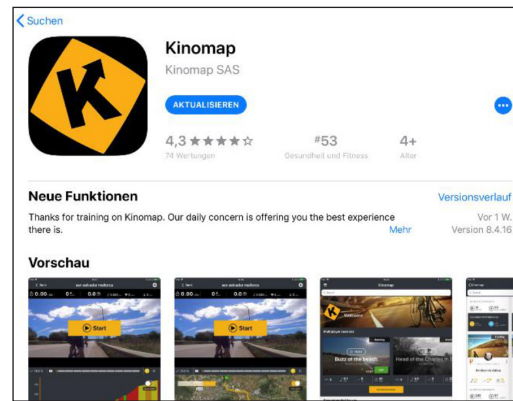
Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas le cardiofréquencemètre avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

Élimination des piles:

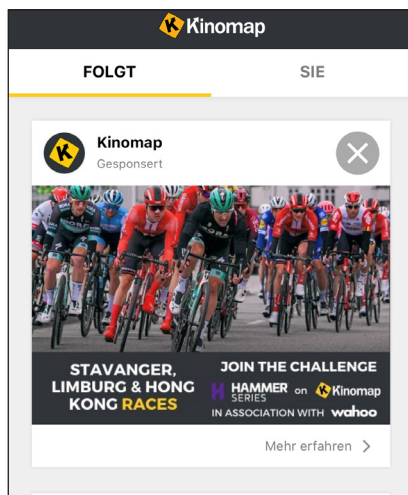
Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes obligé de remettre les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées aux stations de collecte publiques de votre commune ou à tous les endroits où les piles de ce type sont vendues.

KINOMAP

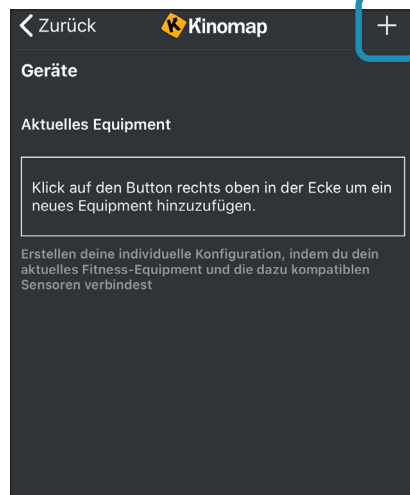
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant **Kinomap Fitness** ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.



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



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'appartement

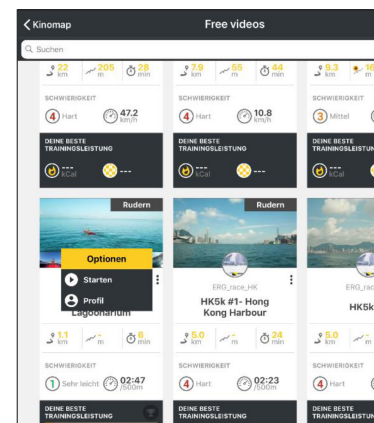


4. CHOISIR „SKANDIKA“



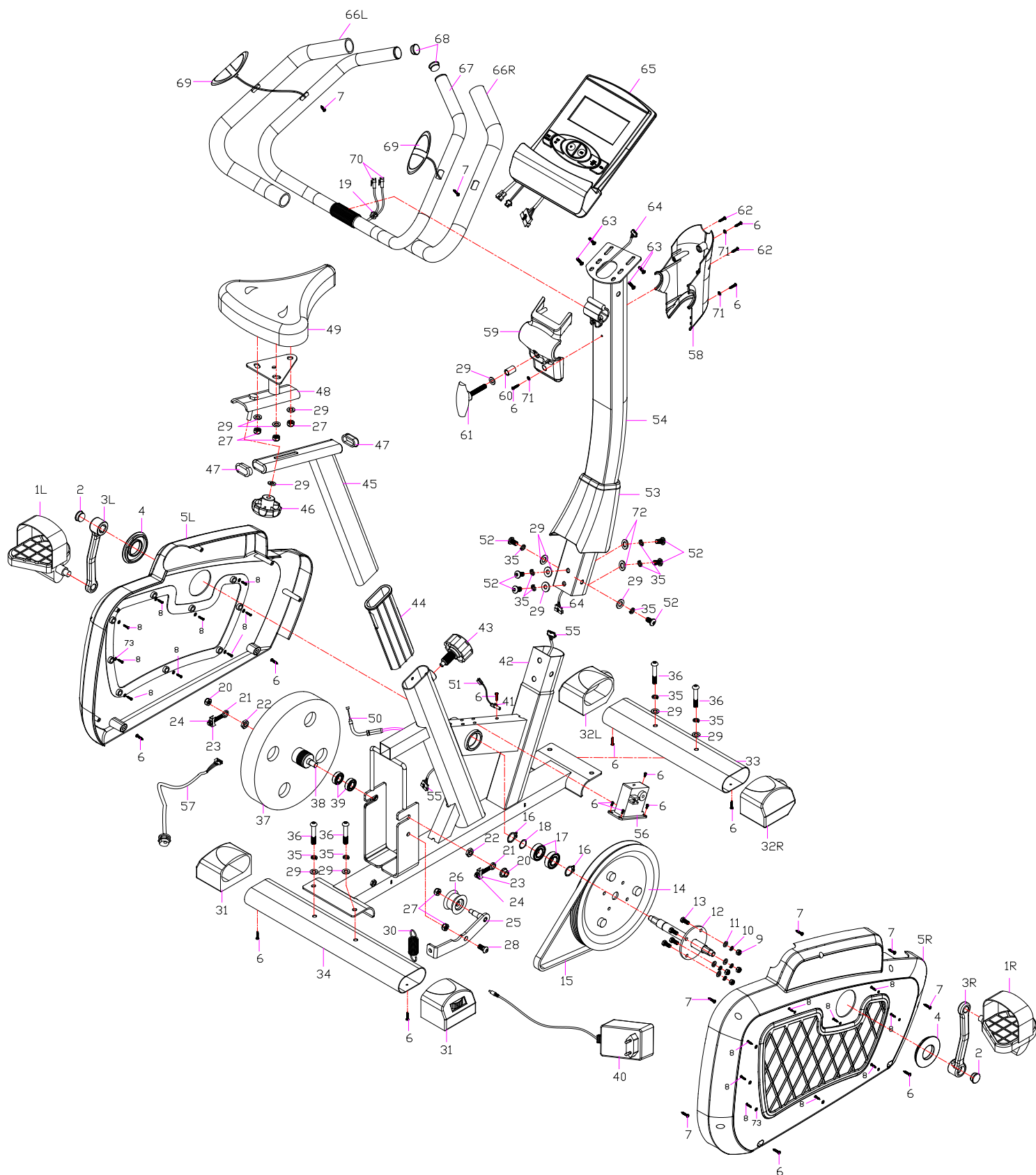
5. Sélectionner l'appareil

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



En cas de difficultés mécaniques de quelque nature que ce soit, veuillez utiliser la vue éclatée suivante. Toutes les pièces y sont identifiées par un numéro spécifique. Veuillez nous communiquer ce numéro afin que la pièce soit, le cas échéant, remplacée gratuitement au cours de la période de garantie. Les frais d'envoi sont également pris en charge par Skandika.

Pour déterminer exactement les pièces, veuillez utiliser, si nécessaire, le manuel d'utilisation gratuit en format pdf sur www.skandika.com. Ici, le dessin peut être agrandi jusqu'à 500%.



N° pièce	Description	Qté
01	Pédale (G/D)	2
02	Couverture du bras de pédale	2
03	Bras de pédale (G/D)	2
04	Capuchon	2
05	Couvercle (G/R)	2
06	Vis M4 × 20	16
07	Vis M4 × 20	9
08	Vis M4 × 20	18
09	Écrou	4
10	Rondelle élastique	4
11	Rondelle	1
12	Axe	1
13	Vis à six pans	4
14	Roue d'entraînement	1
15	Courroie trapézoïdale	1
16	Anneau en C	2
17	Axe	2
18	Rondelle	1
19	Connecteur M12	1
20	Écrou d'arrêt	2
21	Ajusteur	2
22	Écrou	2
23	Limitation	2
24	Écrou	2
25	Support de rouleau	1
26	Rouleau de pression	1
27	Écrou	5
28	Vis spéciale	1
29	Rondelle 8,5 × 18	13
30	Ressort	1
31	Embout pour pied arrière	2
32	Embout pour pied avant	2
33	Pied avant	1
34	Pied de support arrière	1
35	Rondelle élastique 8,5 × 18	4
36	Vis M8 × 50	4

N° pièce	Description	Qté
37	Volant d'inertie	1
38	Axe de volant d'inertie	1
39	Palier de volant d'inertie	2
40	Adaptateur secteur	1
41	Support de capteur	1
42	Cadre principal	1
43	Réglage rapide	1
44	Guide pour tige de selle	1
45	Tige de selle	1
46	Arrêtoir	1
47	Capuchon	2
48	Réglage de la selle	1
49	Selle	1
50	Corde de liaison	1
51	Capteur	1
52	Vis pour support de guidon	6
53	Couverture avant	1
54	Support de guidon	1
55	Câble inférieur du capteur	1
56	Moteur électrique	1
57	Câble d'alimentation	1
58	Couvercle de guidon avant	1
59	Couvercle arrière du guidon	1
60	Douille	1
61	Vis en T	1
62	Vis M3 × 15	2
63	Vis M5 × 12	4
64	Câble du capteur central	1
65	Ordinateur	1
66	Poignée en mousse (G/D)	2
67	Poignée de guidon	1
68	Embout	2
69	Pouls manuel	2
70	Câble du pouls	2
71	Rondelle	3
72	Rondelle ondulée	2
73	Rondelle	18

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

Nos produits et emballages se recyclent, ne les jetez pas! Trouvez où les déposer sur le site www.quefairedemesdechets.fr

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-2230/2231 Wiry] est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante :

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-2230.pdf

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

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter : service@skandika.de

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

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



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

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