



Skandika

CROSSTRAINER ERGOMETER ADRETT



DE Aufbau- und Bedienungsanleitung

GB Assembly instructions and user guide

FR Instructions de montage et mode d'emploi



Art.Nr. SF-2440 / SF-2441

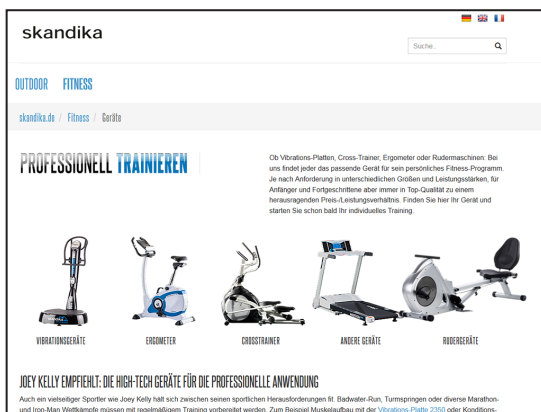
Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Aufbauanleitung.....	4
Auf- und Abwärmen.....	11
Computer-Bedienungsanleitung.....	12
Benutzung eines Brustgurtes.....	19
Verwendung der Apps „iConsole+“ & „KinoMap“.....	20
Explosionszeichnung.....	22
Teileliste.....	24
Reinigung und Pflege.....	25
Garantiebedingungen.....	26

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

Scannen Sie den QR-Code
mit Ihrem Smartphone



WARNUNG

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

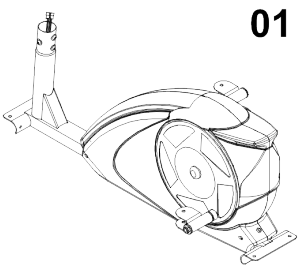
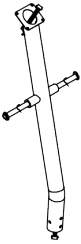
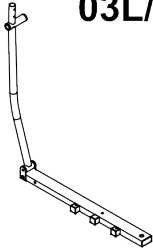
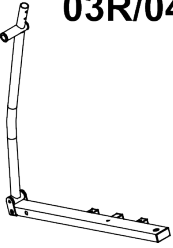
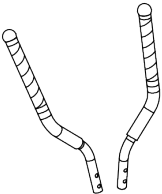
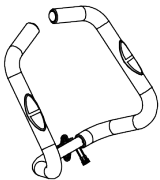
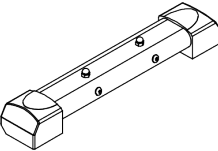
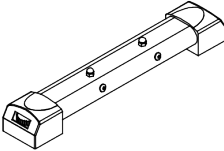
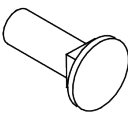


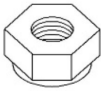

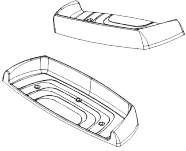
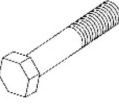
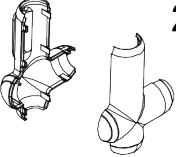
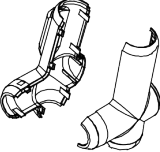
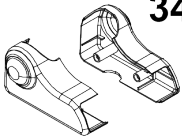
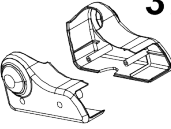



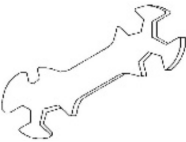
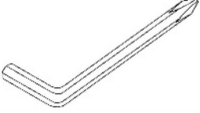
Wichtige Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 130 kg. Klasseneinteilung: H - 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 Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder 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 beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- 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.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- 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 und beachten Sie die Warnhinweise am Gerät.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.

Aufbauanleitung - Checkliste:

 01	 02	 03L/04L	 03R/04R
 05L/R	 06	 07	 08
 18	 21	 22	 23
 24	 25	 26	 27/32
 28/33	 34/35	 37/38	 40
 41	 43	 43	 43

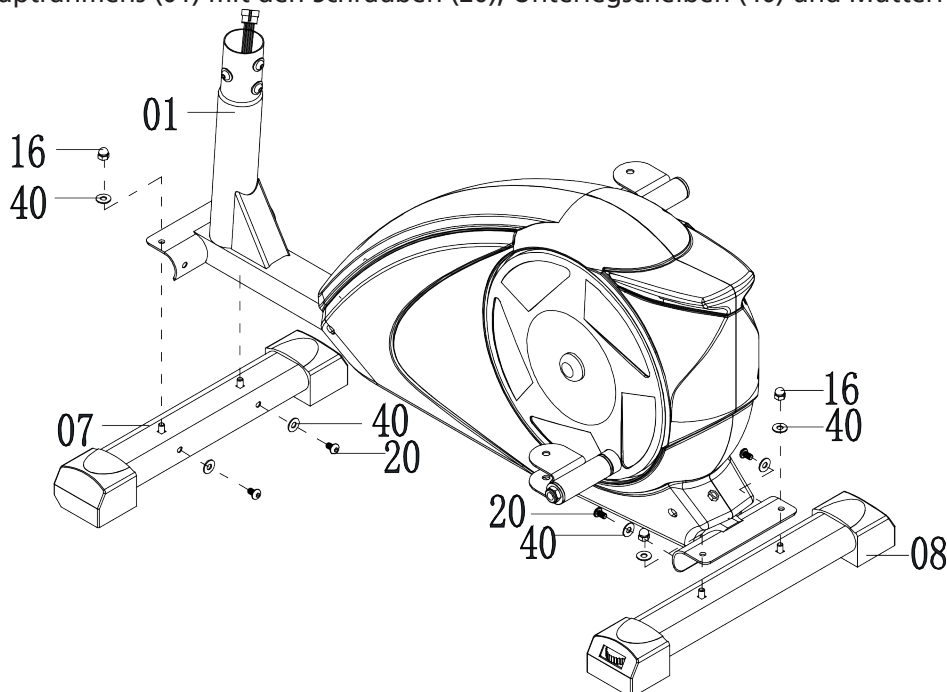
Aufbauanleitung

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Griffstütze	1
03L/04L	Pedalrohr (L) / Unterer Handlauf (L)	1/1
03R/04R	Pedalrohr (R) / Unterer Handlauf (R)	1/1
05L/R	Griffe (L/R)	1/1
06	Fixer Griff	1
07	Vorderer Standfuß	1
08	Hinterer Standfuß	1
18	Schraube	4
21	Schraube M6x15L	4
22	Schraube M8x30L	2
23	Mutter	6
24	Computer	1
25	Pedal	2
26	Schraube M8x45L	6
27/32	Abdeckung (L) für Griffgelenk	1/1
28/33	Abdeckung (R) für Griffgelenk	1/1
34/35	Abdeckung (L/R) für Pedalrohrgelenk	1/1
37/38	Abdeckung (L/R) für Pedalrohrgelenk	1/1
40	Unterlegscheibe $\varnothing 8.5 \times 16 \times 1.5t$	6
41	Abdeckung für fixen Griff	1
43	PVC-Kappe	6
	Maulschlüssel	2
	Innensechskantschlüssel	1

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 Checkliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen und den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen.

Schritt 1

Montieren Sie den vorderen Standfuß (07) am Vorderteil des Hauptrahmens (01) mit den Schrauben (20), Unterlegscheiben (40) und Muttern (16) wie abgebildet. Befestigen Sie dann den hinteren Standfuß (08) am Hinterteil des Hauptrahmens (01) mit den Schrauben (20), Unterlegscheiben (40) und Muttern (16).

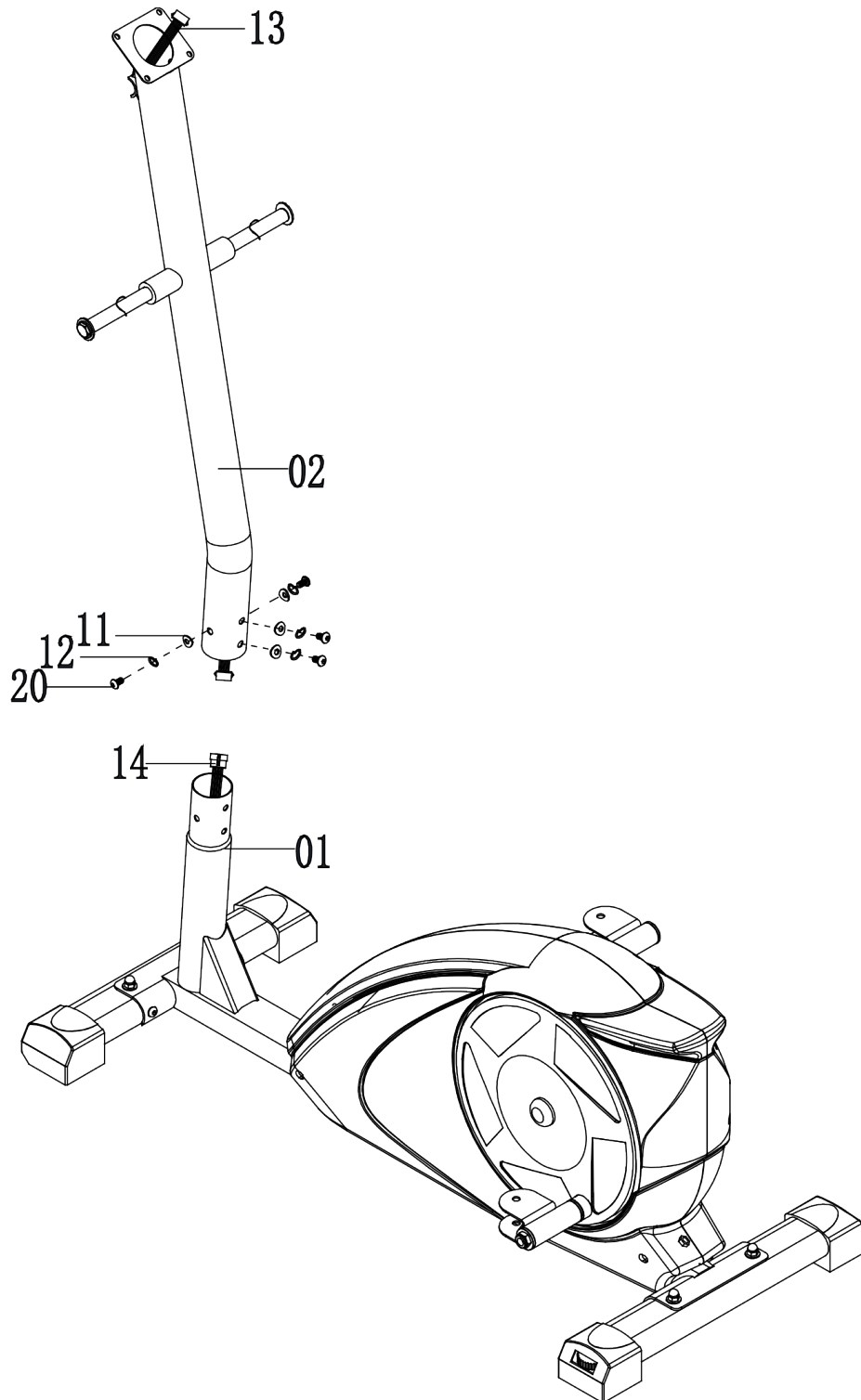


Schritt 2

Entfernen Sie die vormontierten 4 Schrauben (20), 4 Federscheiben (12) und 4 Wellscheiben (11) aus der Griffstütze (02).

Verbinden Sie das obere Sensorkabel (13) mit dem unteren Sensorkabel (14).

Setzen Sie die Griffstütze (02) in den Haupttrahmen (01) ein und befestigen Sie diese mit den 4 Schrauben (20), 4 Federscheiben (12) und 4 Wellscheiben (11).



Schritt 3

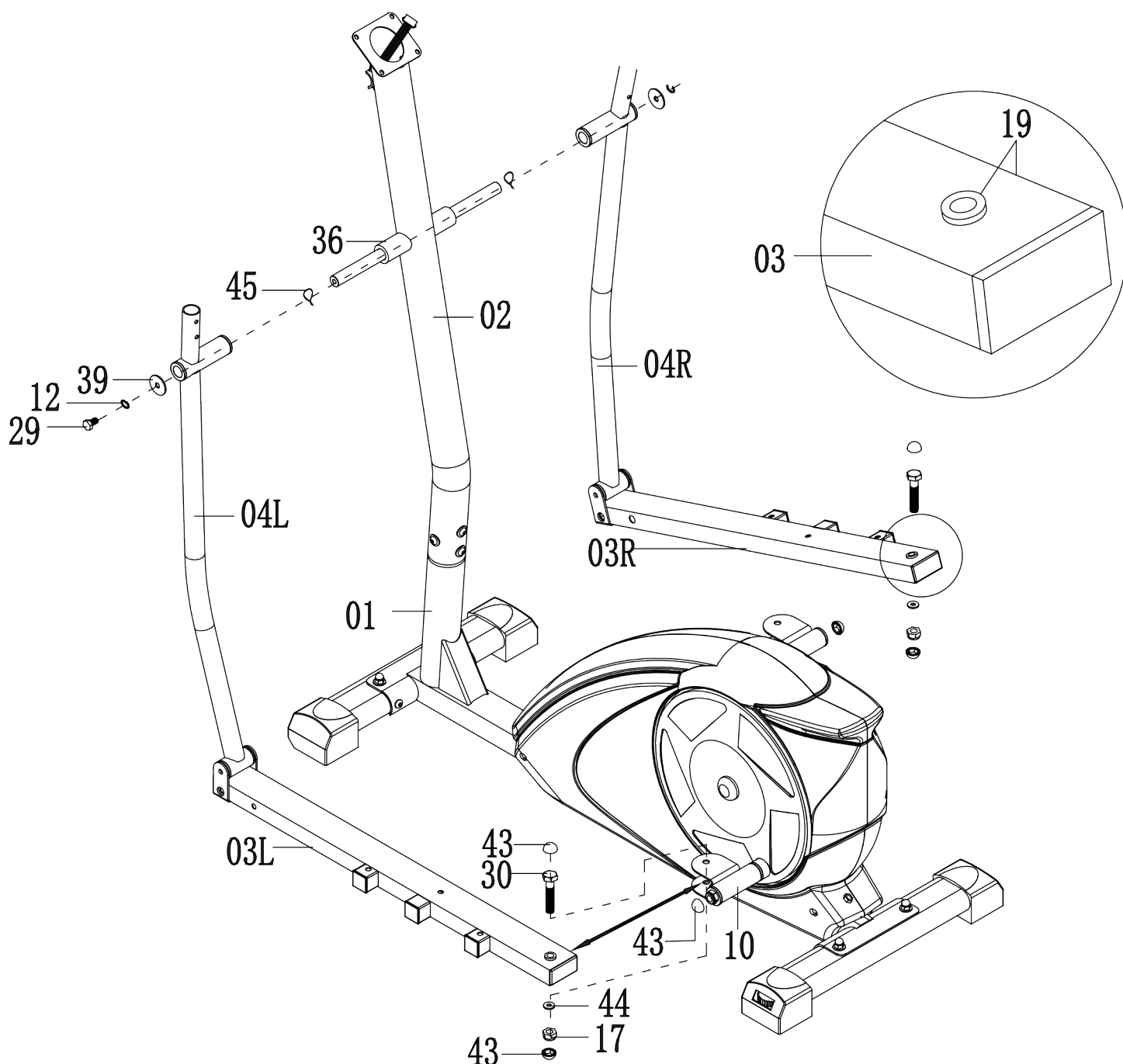
Entfernen Sie die Schraube (29), Federscheibe (12) und Unterlegscheibe (39) von der linken Seite der Griffstütze (02). Entfernen Sie die Schraube (30), Unterlegscheibe (44) und Mutter (17) von der U-Halterung (10).

Montieren Sie den linken, unteren Handlauf (04L) an der linken Seite der Griffstütze (02) mit der Schraube (29), Federscheibe (12), Unterlegscheibe (39) sowie der Wellscheibe (45) wie abgebildet.

Beim linken (03L) und rechten (03R) Pedalrohr sind 2 Abstandstücke (19) vorgesehen - achten Sie darauf, dass diese nicht versehentlich herunterfallen!

Montieren Sie das linke Pedalrohr (03L) an der linken U-Halterung (10) mit einer Schraube (30), einer Unterlegscheibe (44) und einer Mutter (17). Drücken Sie anschließend je eine PVC-Kappe (43) auf die Schraube (30), die Mutter (17) und die linke U-Halterung (10).

Führen Sie nun die gleichen Schritte erneut für die rechte Seite [rechter Handlauf (04R) und rechtes Pedalrohr (03R)] aus.

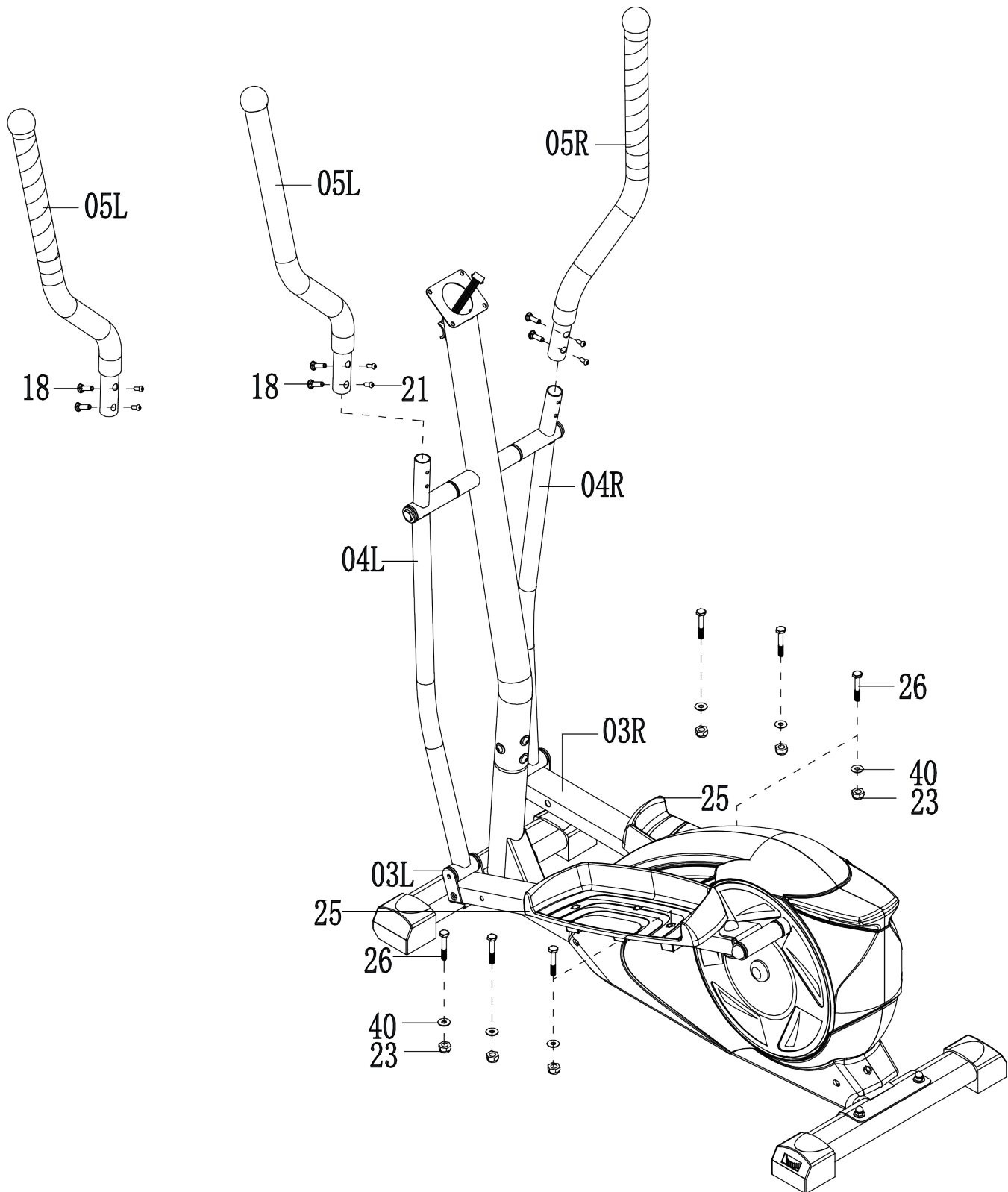


Schritt 4

Montieren Sie den linken Griff (05L) am linken, unteren Handlauf (04L) mit Hilfe von 2 Schrauben (21) und 2 Schrauben (18).

Wiederholen Sie die Montage für den rechten Griff (05R).

Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (25) am linken (03L) und rechten (03R) Pedalrohr. Die Pedale werden in der gewünschten Position mit den Schrauben (26), Unterlegscheiben (40) und Muttern (23) montiert wie abgebildet.

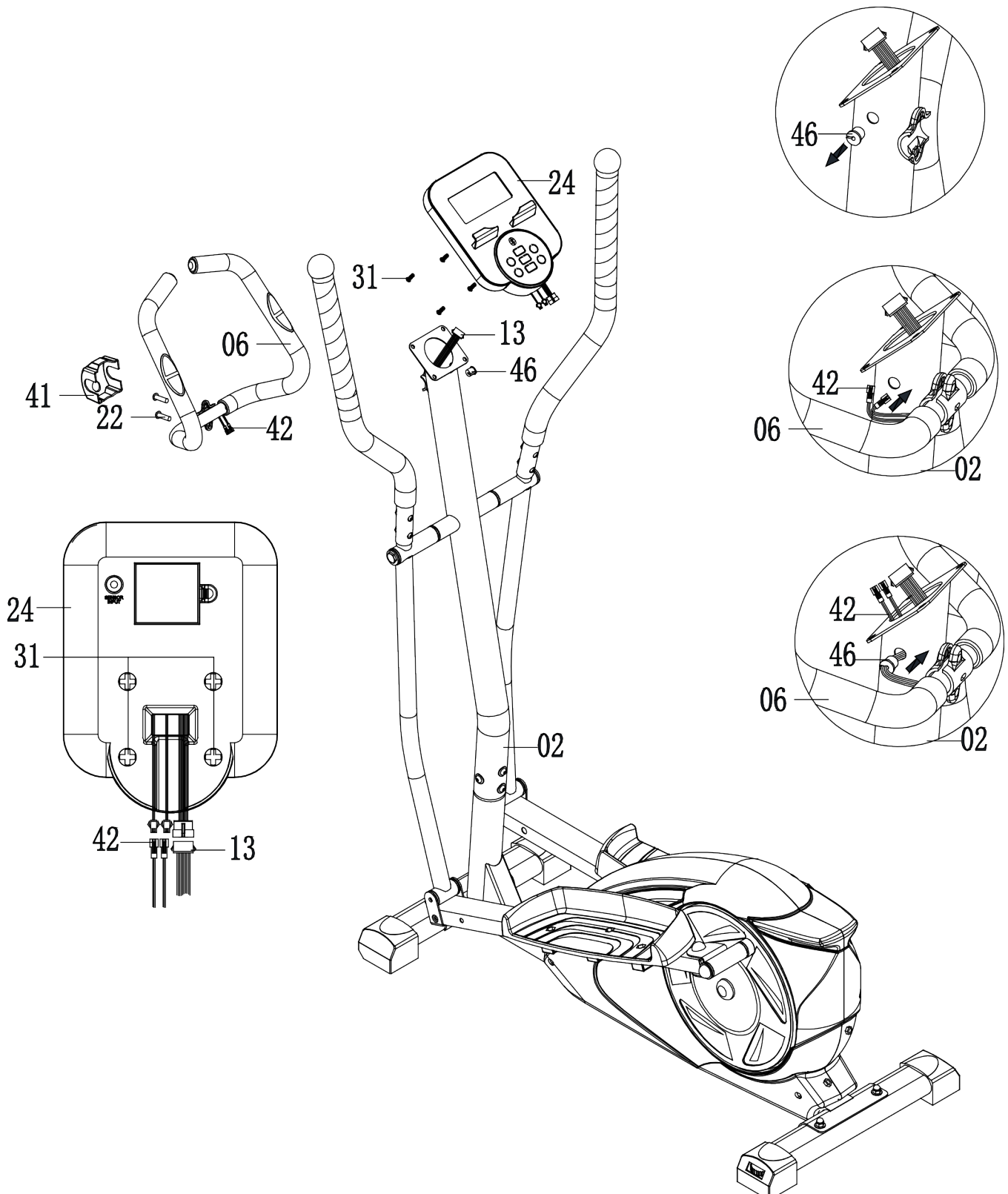


Schritt 5

Entfernen Sie die Schrauben (31) aus der Computerrückseite (24) und die Tülle (46) aus der Seite der Griffstütze (02). Befestigen Sie den fixen Griff (06) an der Griffstütze (02) mit Hilfe der Schrauben (22). Führen Sie nun das Handpuls-kabel (42) durch die seitliche Bohrung der Griffstütze (02) nach oben heraus aus der Griffstütze (02). Befestigen Sie die Abdeckung (41) wie in der Abbildung dargestellt.

Verbinden Sie das Sensorkabel (13) und die Puls-kabel (42) mit dem Computer (24).

Befestigen Sie den Computer (24) mit den Schrauben (31) auf der Halterung oben auf der Griffstütze (02).

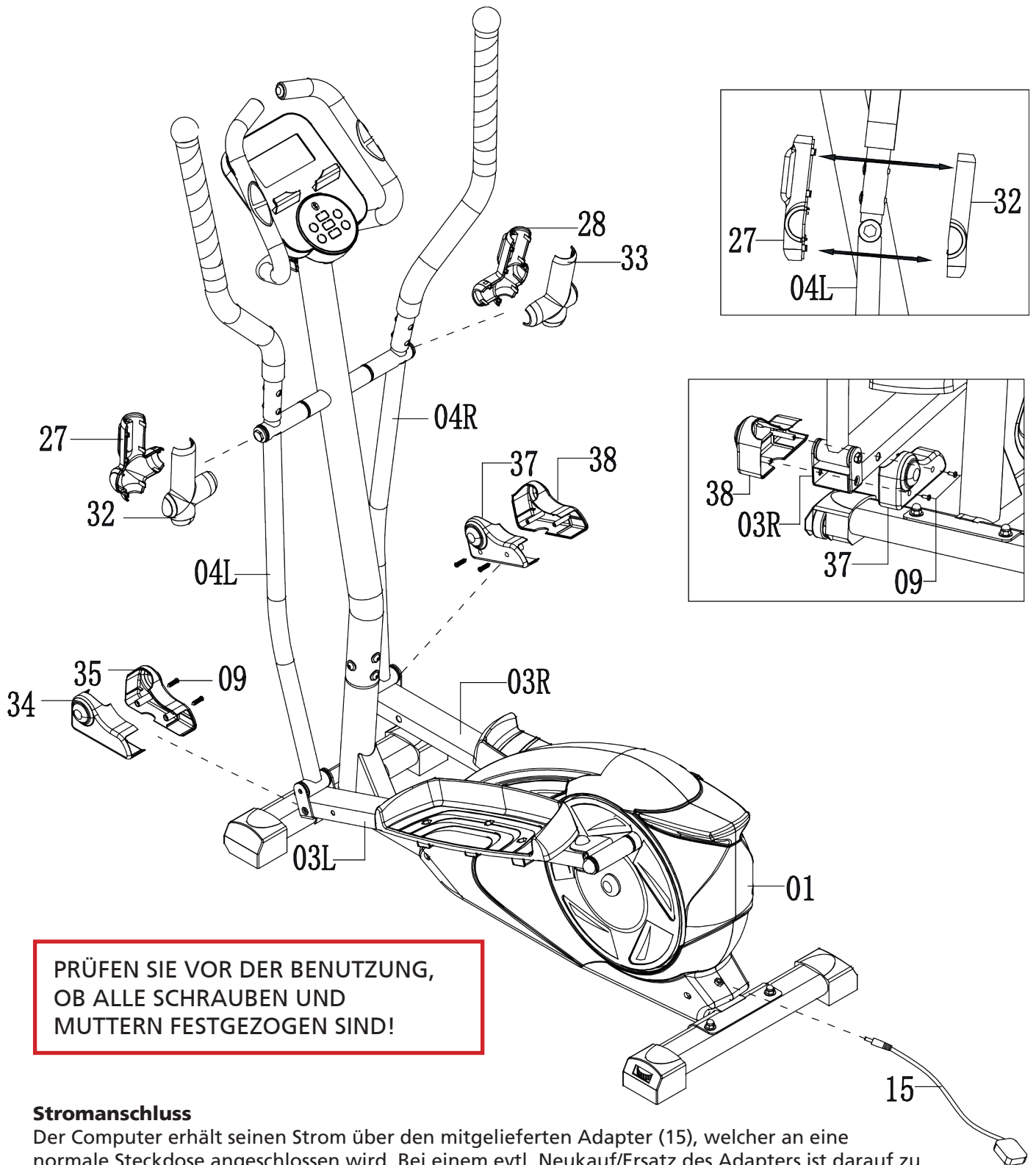


Schritt 6

Entfernen Sie die Schrauben (09) aus den Abdeckungen für das Pedalrohrgelenk (34/35) & (37/38).

Montieren Sie die Abdeckungen für das linke Pedalrohrgelenk (34/35) mit den Schrauben (09) am linken Pedalrohr (03L) und die Abdeckungen für das rechte Pedalrohrgelenk (37/38) am rechten Pedalrohr (03R).

Befestigen Sie die Abdeckungen für das Griffgelenk links (27/32) am linken, unteren Handlauf (04L) und die Abdeckungen für das Griffgelenk rechts (28/33) am rechten, unteren Handlauf (04R) wie abgebildet.



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

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter (15), 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 entsprechenden 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.

Auf- und Abwärmen

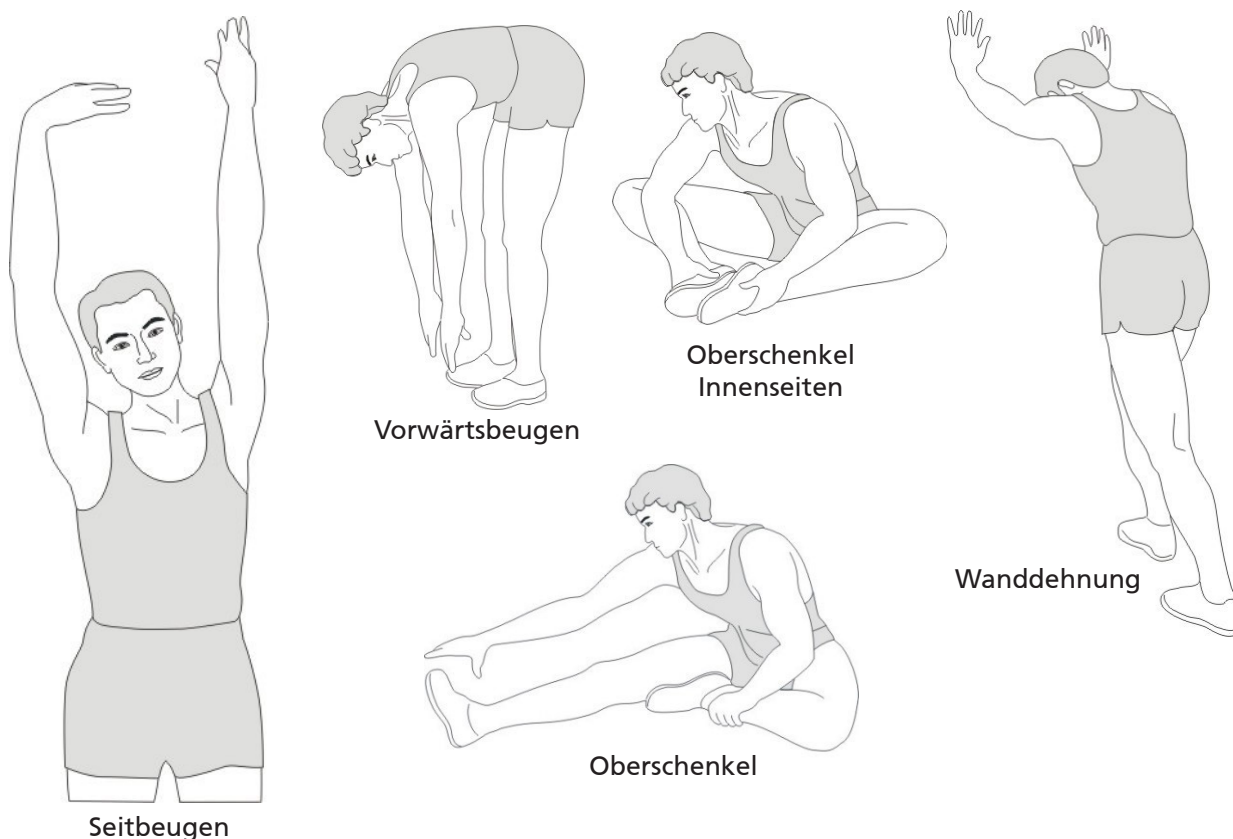
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

Computer-Bedienungsanleitung



TIME (Zeit)

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

SPEED (Tempo)

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

RPM

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

DISTANCE (Distanz)

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

CALORIES (Kalorien)

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

PULSE (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 (30- 230 Schläge je Minute). Wird die eingegebene Zielpulsfrequenz überschritten, wird der Computer akustisch alarmieren. Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt.

WATTS

Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an (0 – 999).

MANUAL: Manueller Modus

BEGINNER: 4 Programme für Anfänger

ADVACNED: 4 Programme für Fortgeschrittene

SPORTY: 4 Programme für erfahrene Sportler

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

WATT PROGRAM: Watt-kontrollierter Trainingsmodus.

Die Bedeutung der Tasten

Up (Auf)

Erhöht den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Down (Ab)

Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Mode / Enter

Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.

Reset

Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden erzwingt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0). Während einer Trainingsunterbrechung kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.

Start / Stop

Ein Training beginnen oder beenden.

Recovery

Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsratenmessung zu starten.

Body fat (Körperfett)

Drücken Sie diese Taste, um die Fettmessung zu starten.

Einschalten:

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

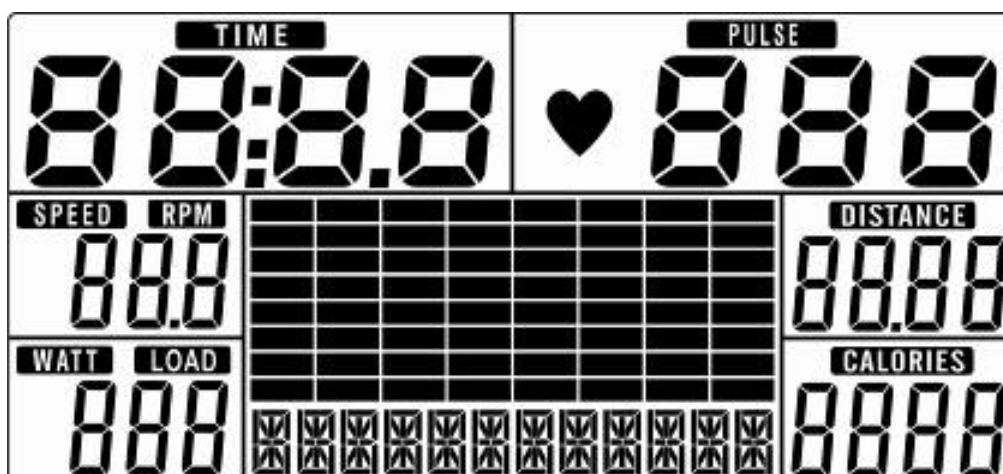


Abb. 1

Trainingsauswahl

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

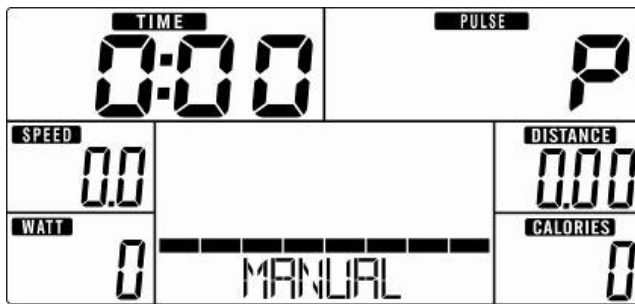


Abb. 2

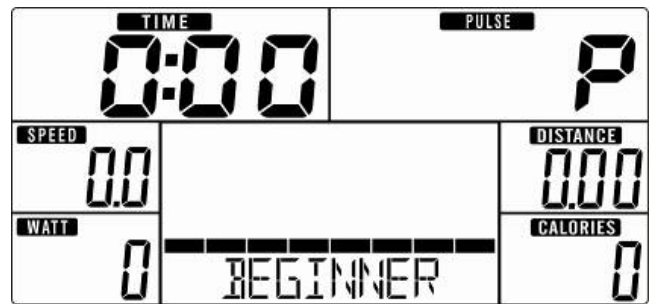


Abb. 3

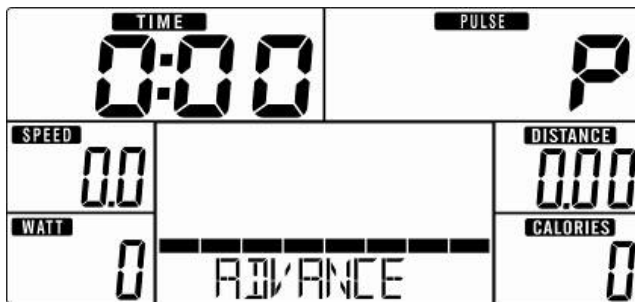


Abb. 4

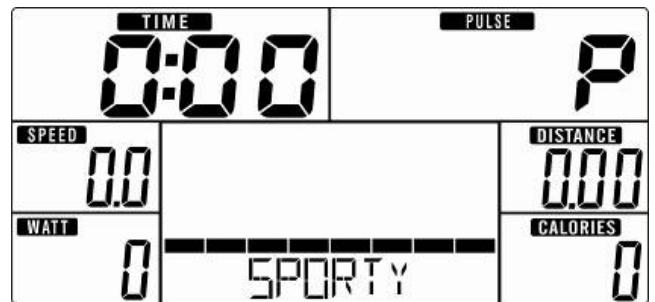


Abb. 5



Abb. 6

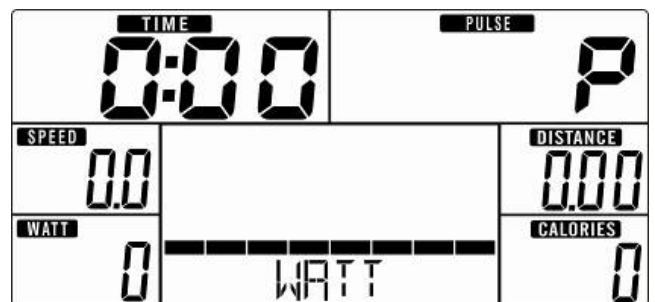


Abb. 7

Manueller Modus

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

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

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

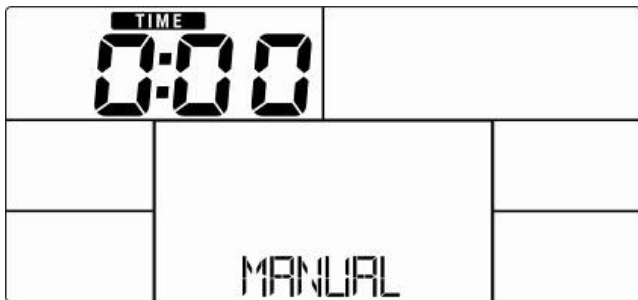


Abb. 8

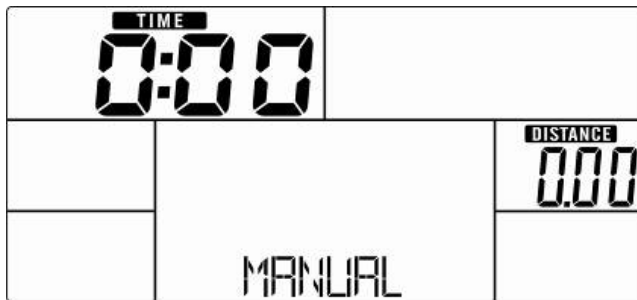


Abb. 9

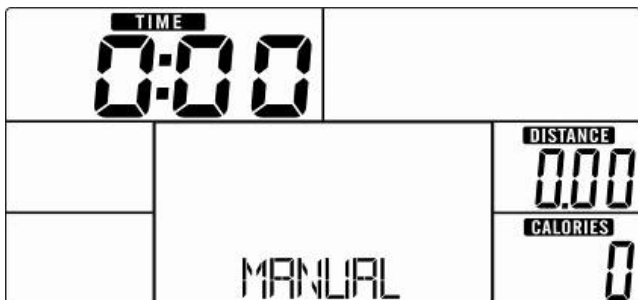


Abb. 10

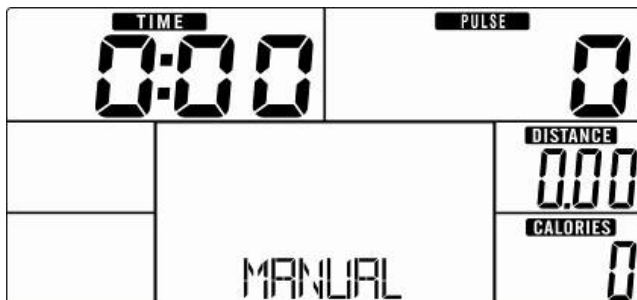


Abb. 11

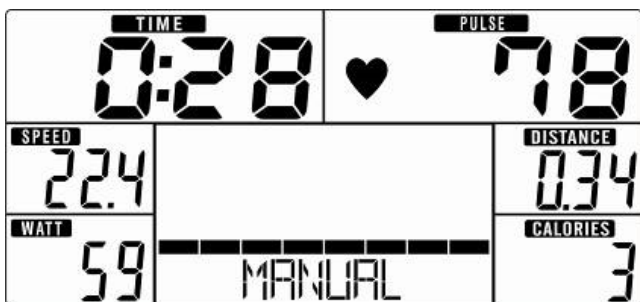


Abb. 12

Beginner (Anfänger-) Modus

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

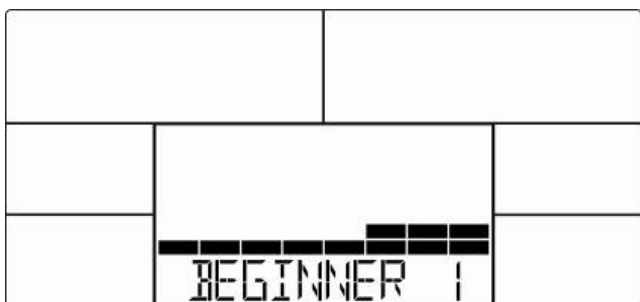


Abb. 13

Advance (Fortgeschrittenen-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für Fortgeschrittene). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „ADVANCE 1“ (siehe Abb. 14) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

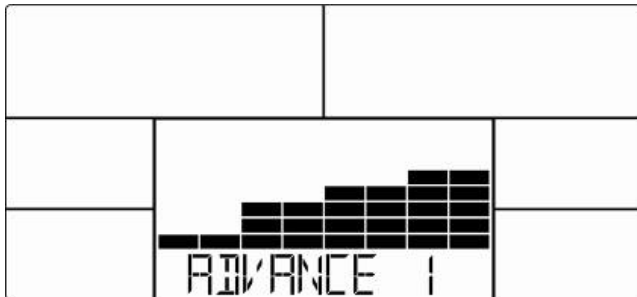


Abb. 14

Sporty (Sportler-) Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten für sportliche Benutzer). Nach der Auswahl des Modus („MODE/ENTER“ zur Bestätigung), erscheint „SPORTY 1“ (siehe Abb. 15) in der Anzeige. Wählen Sie eines der 4 Programme (1 bis 4) und drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

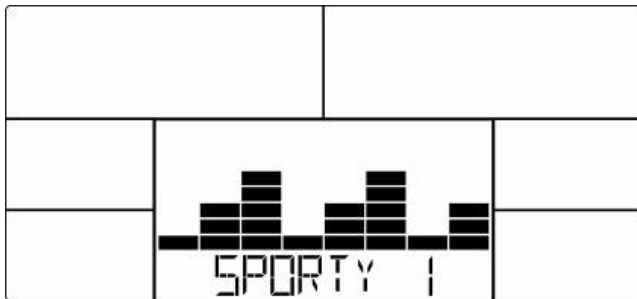


Abb. 15

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

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

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

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

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

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

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

Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

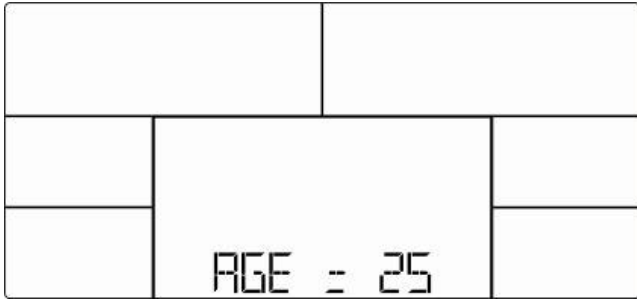


Abb. 16

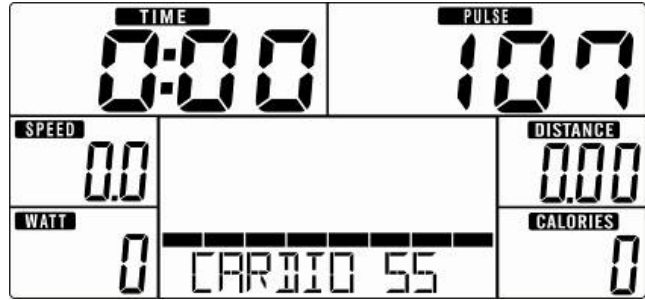


Abb. 17

WATT-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE/ENTER“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (Abb. 18) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE / ENTER“ ändern.). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE/ENTER“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit „UP“ oder „DOWN“ anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 18

Recovery (Herzerholungsratenmessung)

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) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 19), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6) [Abb. 20], wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.



Abb. 19



Abb. 20

Körperfett

Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

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

Fehlermeldungen

"= = " " " = =" (Abb. 25) bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen (bzw. den Brustgurt richtig angelegt haben), damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

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

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

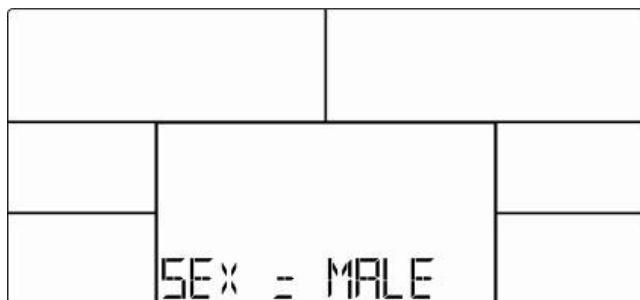


Abb. 21



Abb. 22

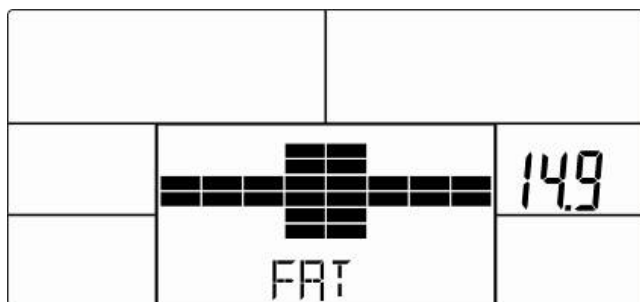


Abb. 23

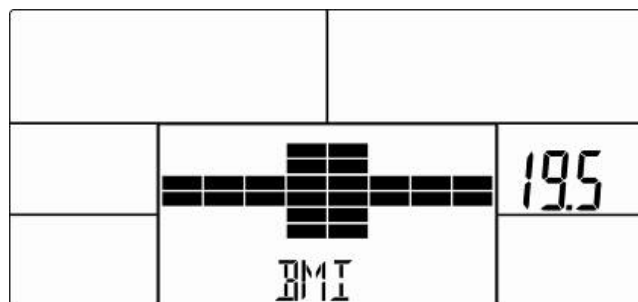


Abb. 24

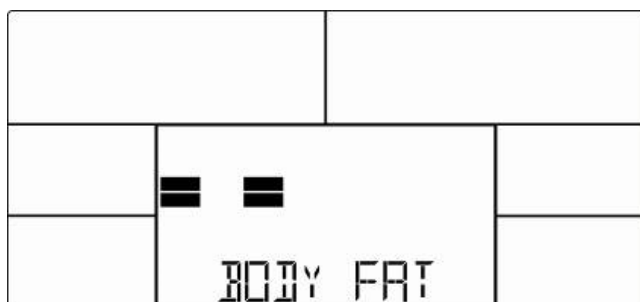


Abb. 25



Abb. 26

Anmerkungen:

- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Auschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

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, nicht im Lieferumfang enthalten). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm.

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 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.

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.

Verwendung der Apps „iConsole+“ & „KinoMap“

Der Computer kann über **Bluetooth®** verbunden werden, um mit den Apps iConsole+ oder KinoMap zu kommunizieren.

1) iConsole+

Aktivieren Sie **Bluetooth®** auf ihrem Mobilgerät, laden Sie die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über den hier dargestellten QR-Code:

iConsole Global



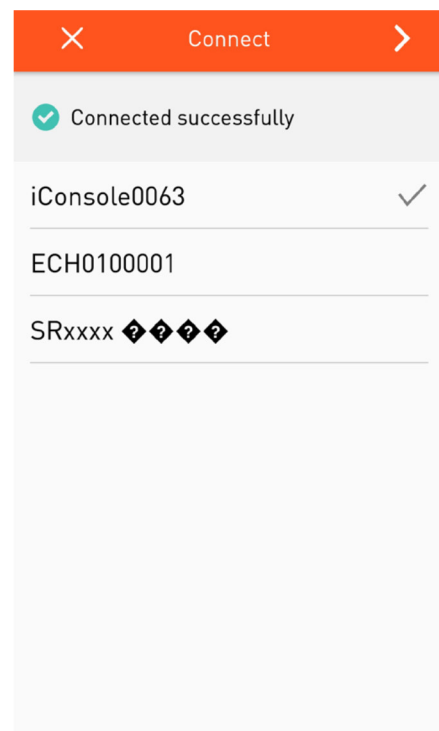
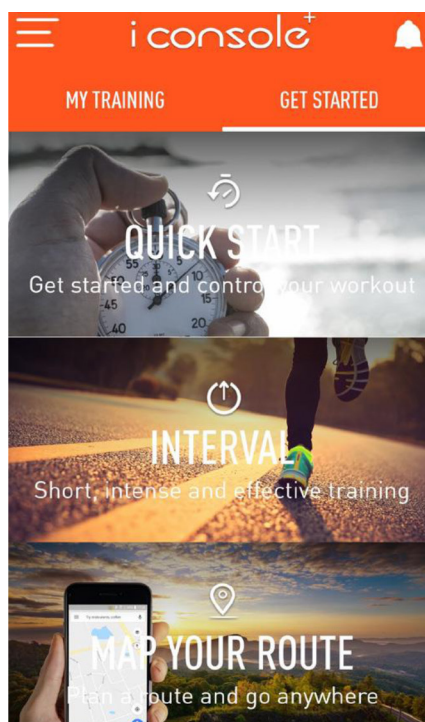
Systemvoraussetzungen:

Android 5.0 oder neuer mit **Bluetooth®** 4.0

iOS 10 oder neuer mit **Bluetooth®** 4.0

Bei Android-Geräten müssen unbekannte Quellen („Unknown sources“) in den Einstellungen für die Gerätesicherheit („Settings -> Device security“) akzeptiert werden.

Nach dem Start der App muss die Verbindung mit dem Trainingsgerät via **Bluetooth®** hergestellt werden - wählen Sie dazu „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



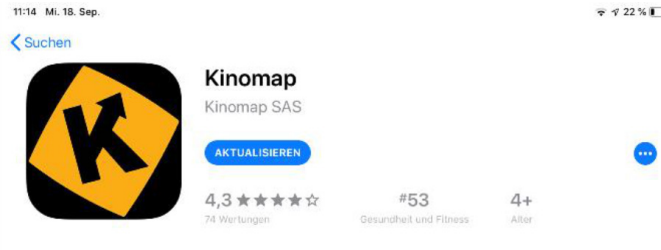
Der Computer schaltet sich aus, sobald das Gerät mit der App verbunden ist.

2) KinoMap

Die kostenlose KinoMap-App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store (siehe Links unten) herunter oder suchen Sie nach „Kinomap Fitness“:

Apple App Store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>



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.

3. („+“)

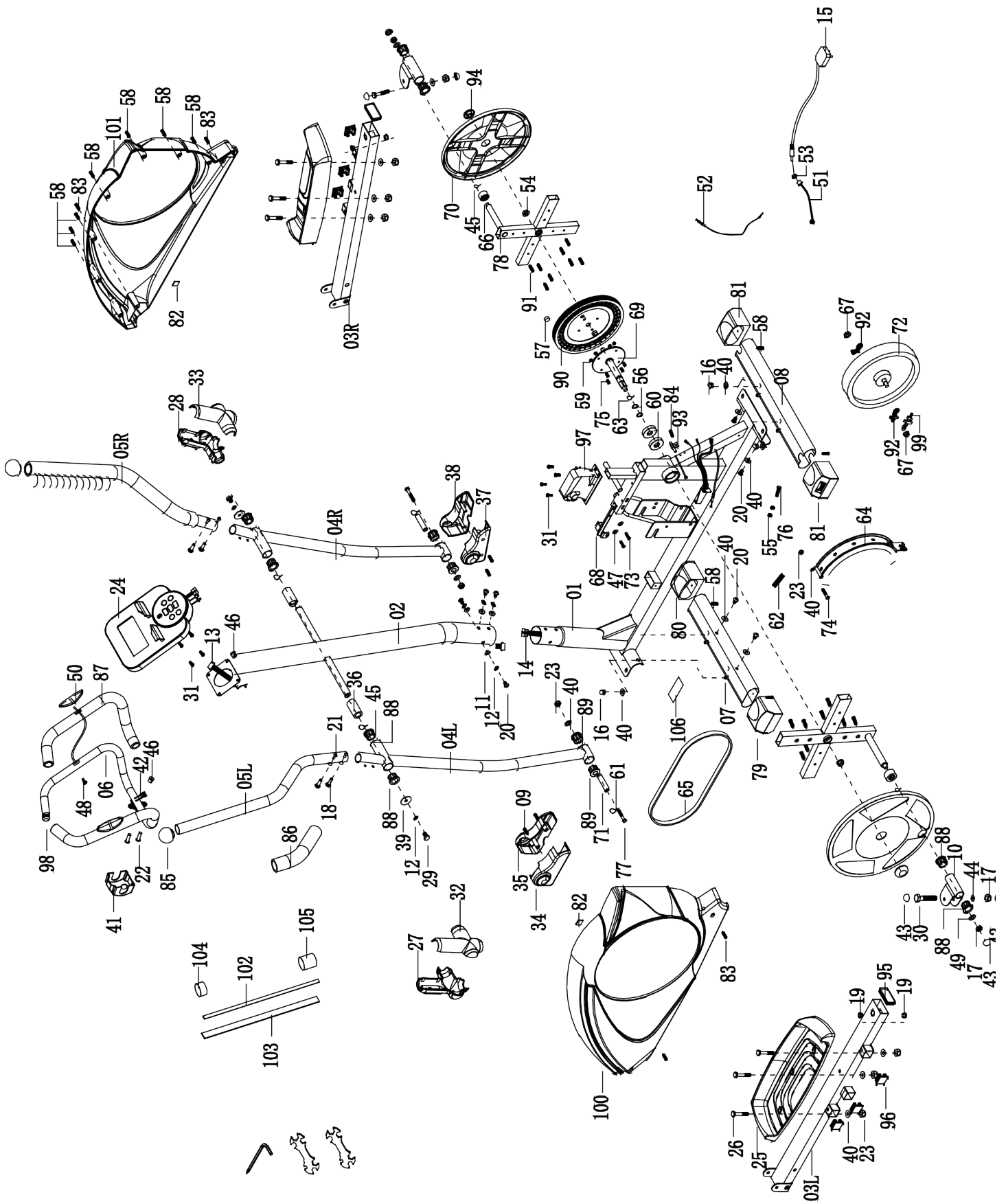
4. („Crosstrainer“)

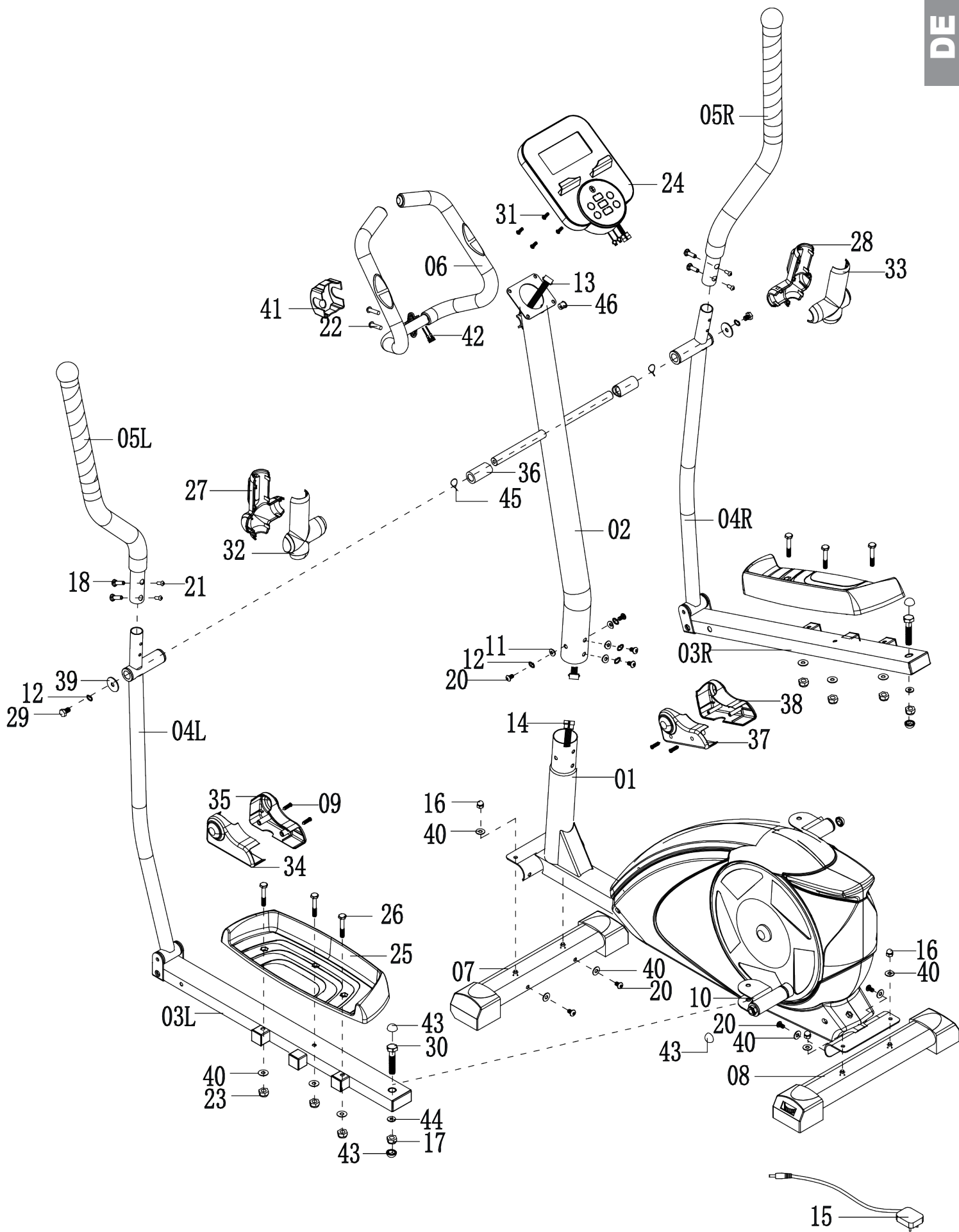
5. („Iconsole+“)

6. Antippen

Tippen Sie dann auf OK und kehren Sie ins Hauptmenü zurück. Sie können nun eine Strecke für Ihr Training auswählen (abhängig vom Kontotyp ggf. nur bestimmte, freie Strecken). Tippen Sie auf „Starten“!

Explosionszeichnung





Teileliste

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1	36	Buchse	2
02	Griffstütze	1	37	Abdeckung (L) für Pedalrohrge- lenk	1
03L	Pedalrohr (L)	1	38	Abdeckung (R) für Pedalrohrge- lenk	1
03R	Pedalrohr (R)	1	39	Unterlegscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 30 \times 3.0t$	2
04L	Unterer Handlauf (L)	1	40	Unterlegscheibe $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$	17
04R	Unterer Handlauf (R)	1	41	Abdeckung für fixen Griff	1
05L	Griff (L)	1	42	Handpuls kabel	1
05R	Griff (R)	1	43	PVC-Kappe	6
06	Fixer Griff	1	44	Unterlegscheibe	2
07	Vorderer Standfuß	1	45	Wellscheibe	4
08	Hinterer Standfuß	1	46	Tülle	2
09	Schraube ST4.2x20L	4	47	Unterlegscheibe	2
10	U-Halterung	2	48	Schraube ST4.2x20L	2
11	Wellscheibe $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5t$	4	49	Unterlegscheibe	2
12	Federscheibe 8mm	6	50	Sensorkabel	2
13	Oberes Sensorkabel	1	51	Stromkabel	1
14	Unteres Sensorkabel	1	52	Widerstandskabel	1
15	Netzteil (Adapter)	1	53	Mutter	1
16	Mutter M8*15	4	54	Flügelmutter	2
17	Mutter M10*10	4	55	Mutter M5	2
18	Schraube M7.8x27L	4	56	C-Clip $\varnothing 17$	2
19	Abstandsstück	4	57	Sensor-Magnet	1
20	Schraube M8x20L	8	58	Schraube M4x20L	11
21	Schraube M6x15L	4	59	Mutter M6	4
22	Schraube M8x30L	2	60	Lager 6203	2
23	Mutter	9	61	Wellscheibe	2
24	Computer	1	62	Feder	1
25	Pedal	2	63	Federscheibe	1
26	Schraube M8x45L	6	64	Magneteinheit	1
27	Abdeckung (L) für Griffgelenk	1	65	Keilriemen	1
28	Abdeckung (R) für Griffgelenk	1	66	Buchse für Pedalarmachse	2
29	Schraube M8x20L	2	67	Flügelmutter	2
30	Schraube M10x55L	2	68	Magnetbefestigung	1
31	Schraube	8	69	Achse für Andruckrolle	1
32	Abdeckung (L) für Griffgelenk	1	70	Disc	2
33	Abdeckung (R) für Griffgelenk	1	71	Führung	2
34	Abdeckung (L) für Pedalrohr- gelenk	1	72	Schwungrad	1
35	Abdeckung (R) für Pedalrohr- gelenk	1	73	Schraube M6x12L	2
			74	Schraube M8x55L	1
			75	Schraube M6x15L	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
76	Schraube M5x40L	1
77	Schraube M8x75L	2
78	Kreuzplatte für Disc	2
79	3-in-1 Endkappe für vorderen Standfuß (L)	1
80	3-in-1 Endkappe für vorderen Standfuß (R)	1
81	Endkappe für hinteren Standfuß	2
82	EVA-Platte	2
83	Schraube M4x20L	4
84	Schraube M3x12L	1
85	Runde Kappe	2
86	Schaumstoffgriff	2
87	Schaumstoffgriff	2
88	Buchse A	8
89	Buchse B	4
90	Antriebsrad	1
91	Schraube M4x15L	16
92	Schwungradjustierung	2
93	Sensorhalterung	1
94	Abdeckkappe	2
95	Rechteckige Buchse	2
96	Rechteckige Buchse	6
97	Motor	1
98	Runde Buchse	2
99	Schraube für Schwungradjustierung	1
100	Linke Abdeckung	1
101	Rechte Abdeckung	1
102	Doppelseitiges Tape	2
103	Mikrofaserband für Griff	2
104	Schrumpfschlauch	2
105	Schrumpfschlauch	2
	Maulschlüssel	2
	Innensechskantschlüssel	1

Reinigung und Pflege

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

Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

Hinweise zum Umweltschutz



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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: info@skandika.com

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

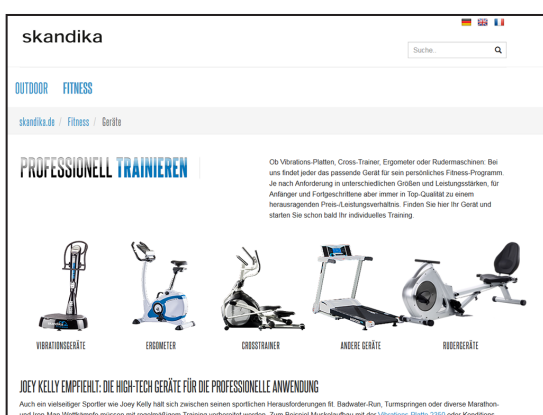
Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Table of contents

Important safety notice	29
Assembly instructions.....	30
Warm-up and cool-down.....	37
Computer operation manual.....	38
Using a chest-belt.....	45
Using the apps „iConsole+“ & „KinoMap“	46
Exploded diagram	48
Parts list.....	50
Cleaning and care	51
Guarantee Conditions.....	52

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the QR code
with your smartphone



WARNING

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

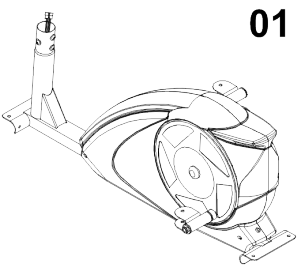
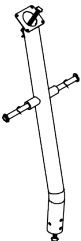
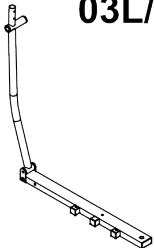
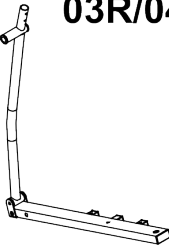
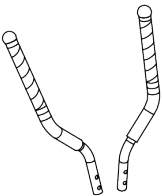
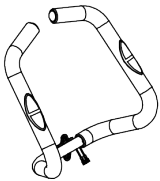
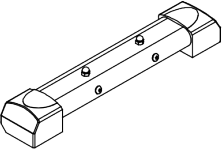
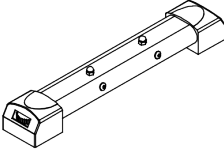
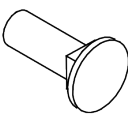


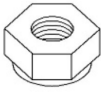

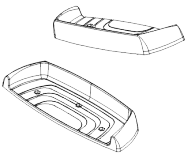
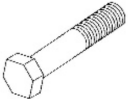
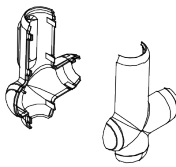
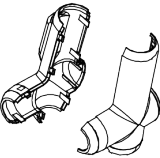
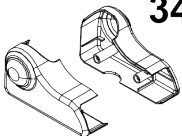
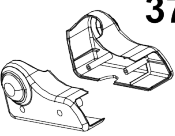
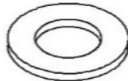


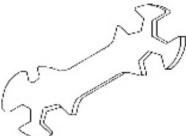

IMPORTANT SAFETY NOTICE

- To ensure the best safety of the 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 (287 lbs). Class: H - 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 children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children 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.
- Make sure there is sufficient free space around the appliance when you set it up.
- 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.
- The general rule is that devices and training devices are no toys. Therefore, they must only be used by properly informed or instructed persons.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

- 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.
- 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. Pay attention to the warnings on the device.
- Do not work out immediately after meals!
- Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.

Assembly instructions - Checklist:

 01	 02	 03L/04L	 03R/04R
 05L/R	 06	 07	 08
 18	 21	 22	 23
 24	 25	 26	 27/32
 28/33	 34/35	 37/38	 40
 41	 43	 37/38	

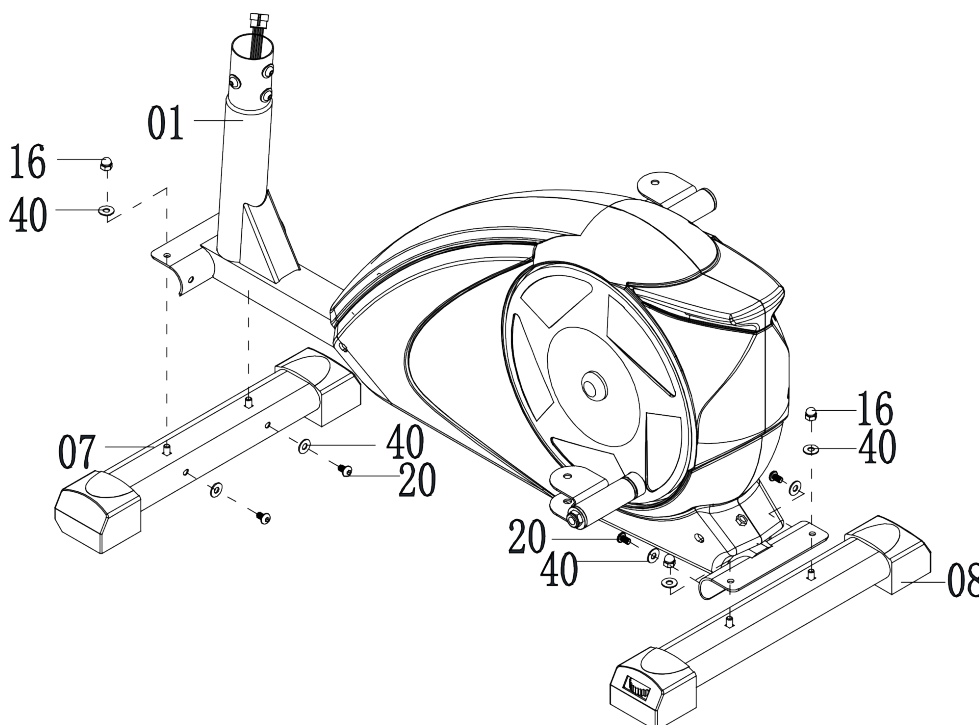
Assembly instructions

No.	Description	Q'ty
01	Main frame	1
02	Front post	1
03L/04L	Pedal Tube(L) / Lower handlebar (L)	1/1
03R/04R	Pedal Tube(R) / Lower Handlebar (R)	1/1
05L/R	Upper Handlebars L/R	1/1
06	Stationery Handlebars	1
07	Front Stabilizer	1
08	Rear Stabilizer	1
18	Carriage Bolt	4
21	Allen Screw M6x15L	4
22	Allen Screw M8x30L	2
23	Nylon Nut	6
24	Computer	1
25	Pedal	2
26	Hex Head Bolt M8x45L	6
27/32	Decorative covers for handle bar joint (L)	1/1
28/33	Decorative covers for handle bar joint (R)	1/1
34/35	Decorative covers for Pedal Tube Joint L/R	1/1
37/38	Decorative covers for Pedal Tube Joint L/R	1/1
40	Flat Washer $\varnothing 8.5 \times 16 \times 1.5t$	6
41	Decorative cover for Stationery Handlebars	1
43	PVC Cap	6
	Box Wrench	2
	Allen key	1

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 checklist, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience. We recommend to use the provided tools to set-up this device and to set-up the device with 2 persons.

Step 1

Fix the front stabilizer (07) on front part of main frame (01) with screws (20), flat washers (40) and nuts (16) as shown. Then fix the rear stabilizer (08) on rear part of main frame (01) with screws (20), flat washers (40) and nuts (16).

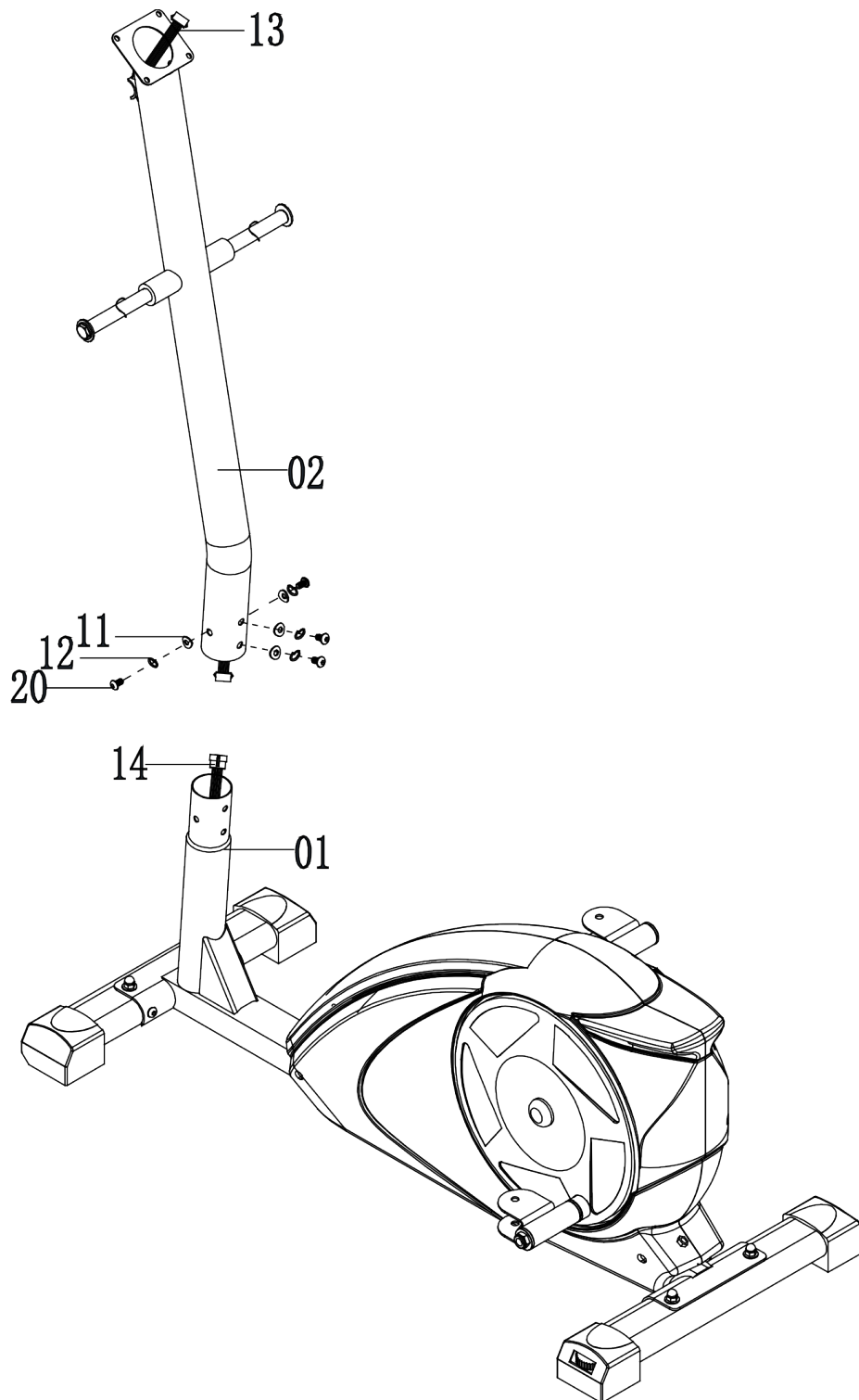


Step 2

Remove the pre-assembled 4 Allen bolts (20), 4 spring washers (12) and 4 curved washers (11) from front post (02).

Connect the upper sensor wire (13) to the lower sensor wire (14).

Insert front post (02) into main frame (01) and fasten with 4 Allen bolts (20), 4 spring washers (11) and 4 curved washers (11).



Step 3

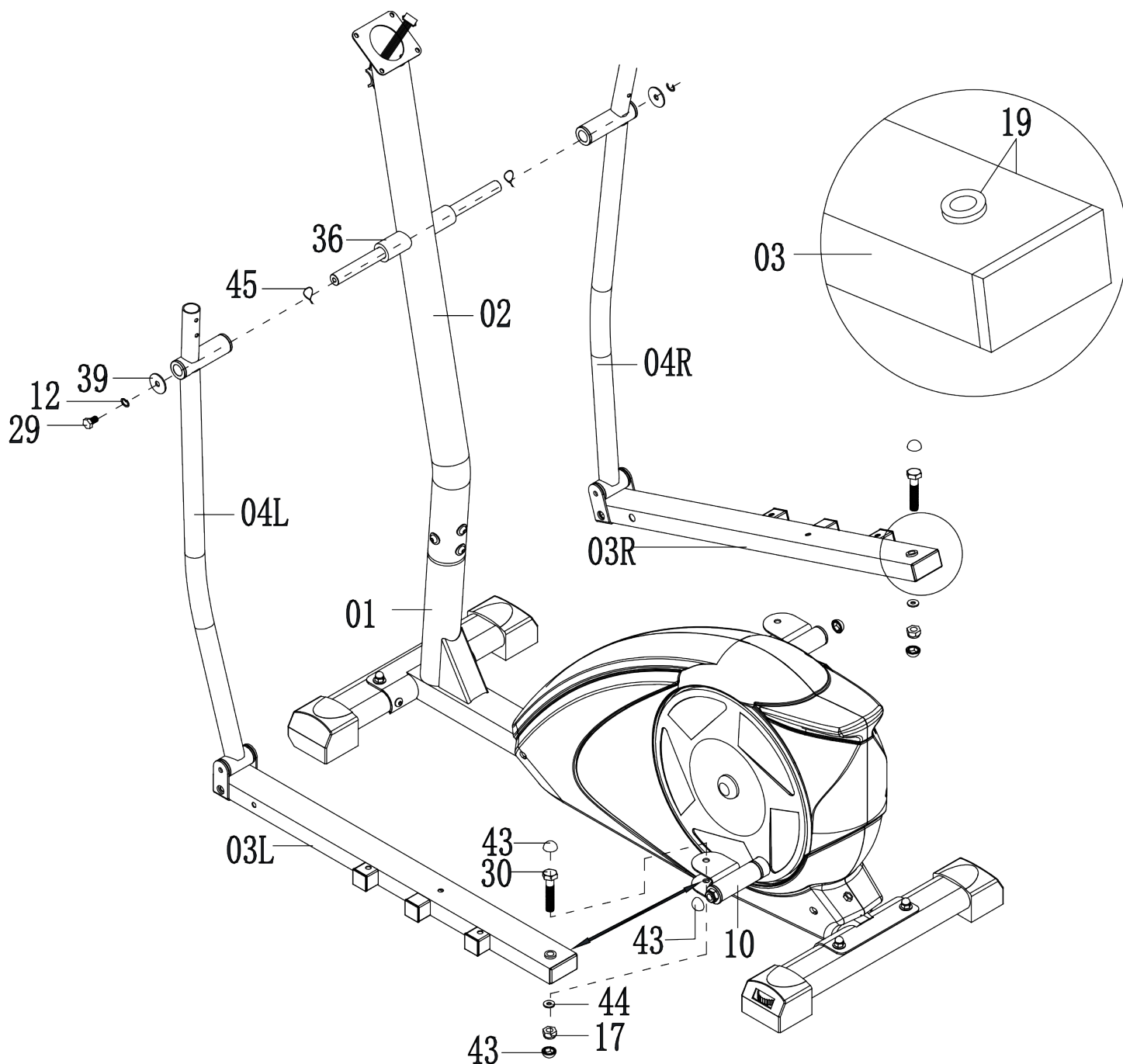
Remove the hex head bolt (29), spring washer (12) and flat washer (39) from the left of the front support (02). Remove the hex head bolt (30), flat washer (44) and nylon nut (17) from U type connecting plate (10).

Attach lower handlebar left (04L) to the left side of the front post (02). Secure with one hex head bolt (29), one spring washer (12), one flat washer (39) and one wave washer (45) as shown.

Check the pedal tube left (03L) and right (03R), which have two spacers (19) on it. Ensure that these spacers do not fall down!

Attach the pedal tube left (03L) to the left U type connection plate (10). Secure with one hex head bolt (30), one flat washer (44) and one nylon nut (17). Then put the PVC caps (43) to cover the hex head bolt (30), the nylon nut (17) and the left U type connecting plate (10).

Repeat the same steps as above for the right lower handlebar (04R) and the right pedal tube (03R).

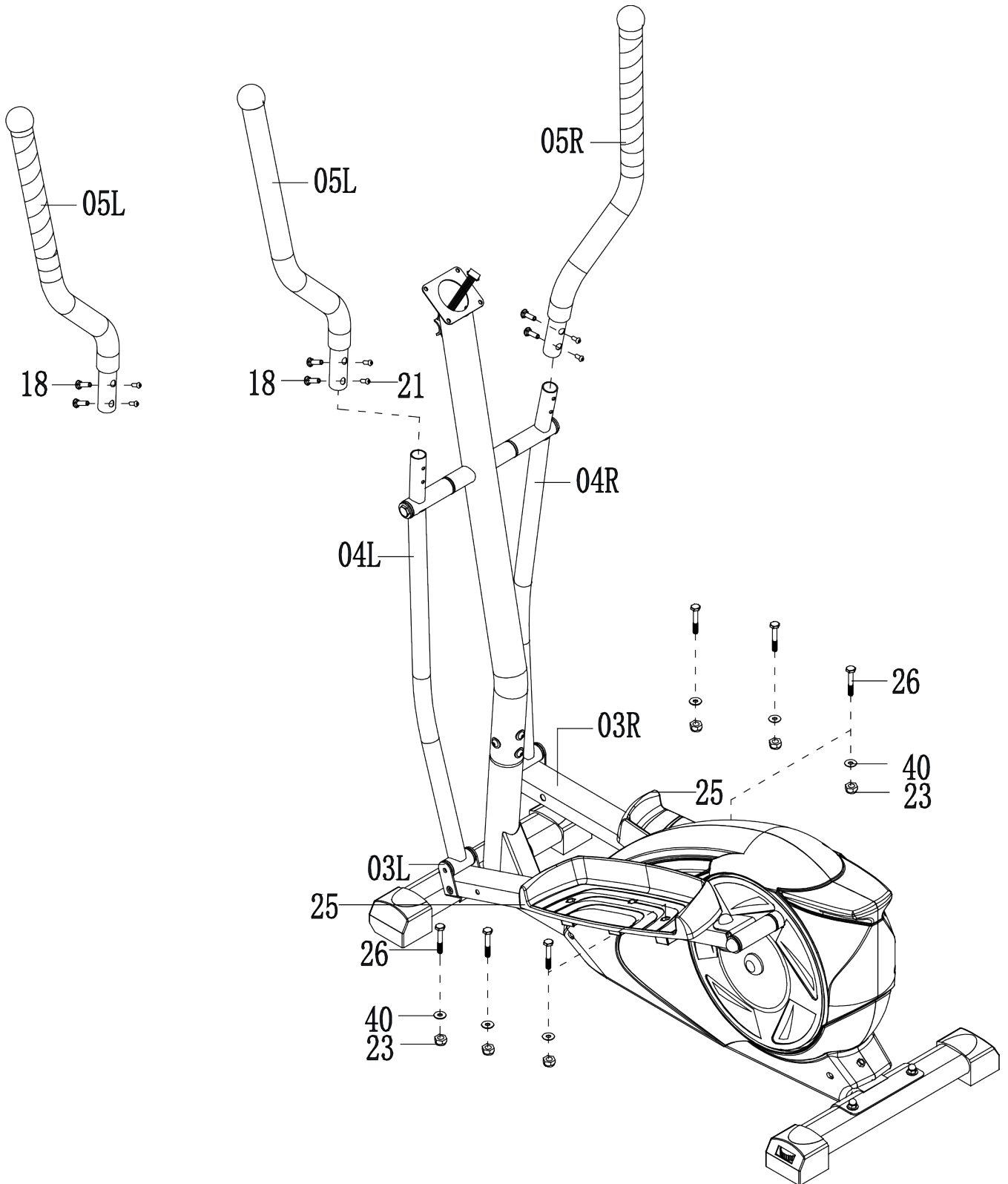


Step 4

Attach the left upper handlebar tube (05L) to the left lower handlebar tube (04L). Secure with two Allen bolts (21) and two carriage bolts (18).

Repeat for the right upper handlebar tube (05R).

Attach the left & right pedal (25) to the left pedal tube (03L) and right pedal tube (03R). Secure in desired position with the hex head bolts (26), flat washers (40) and nylon nuts (23) as shown.

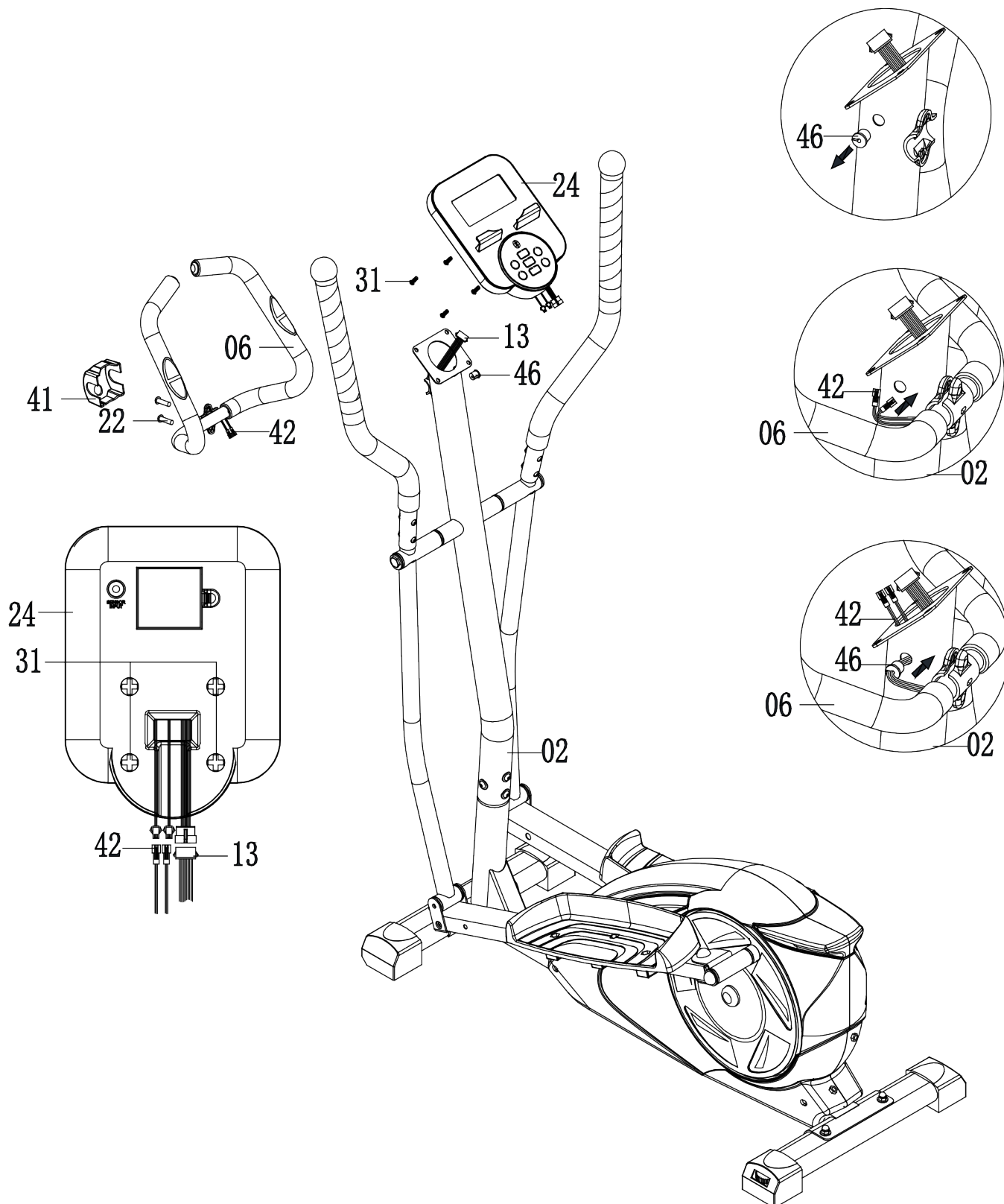


Step 5

Loosen the screws (31) from the back of computer (24) and the grommet (46) from the side of front post (02). Fix the stationary handlebars (06) on front post (02) with the Allen bolts (22) and guide the hand pulse wire (42) through the hole on the side of front post (02) to the top and out of the front post (02). Attach decorative cover (41) as shown in the drawing.

Connect upper sensor wire (13) and upper pulse wires (42) to the computer (24).

Fix the computer (24) to the bracket of front post (02) with the screws (31).

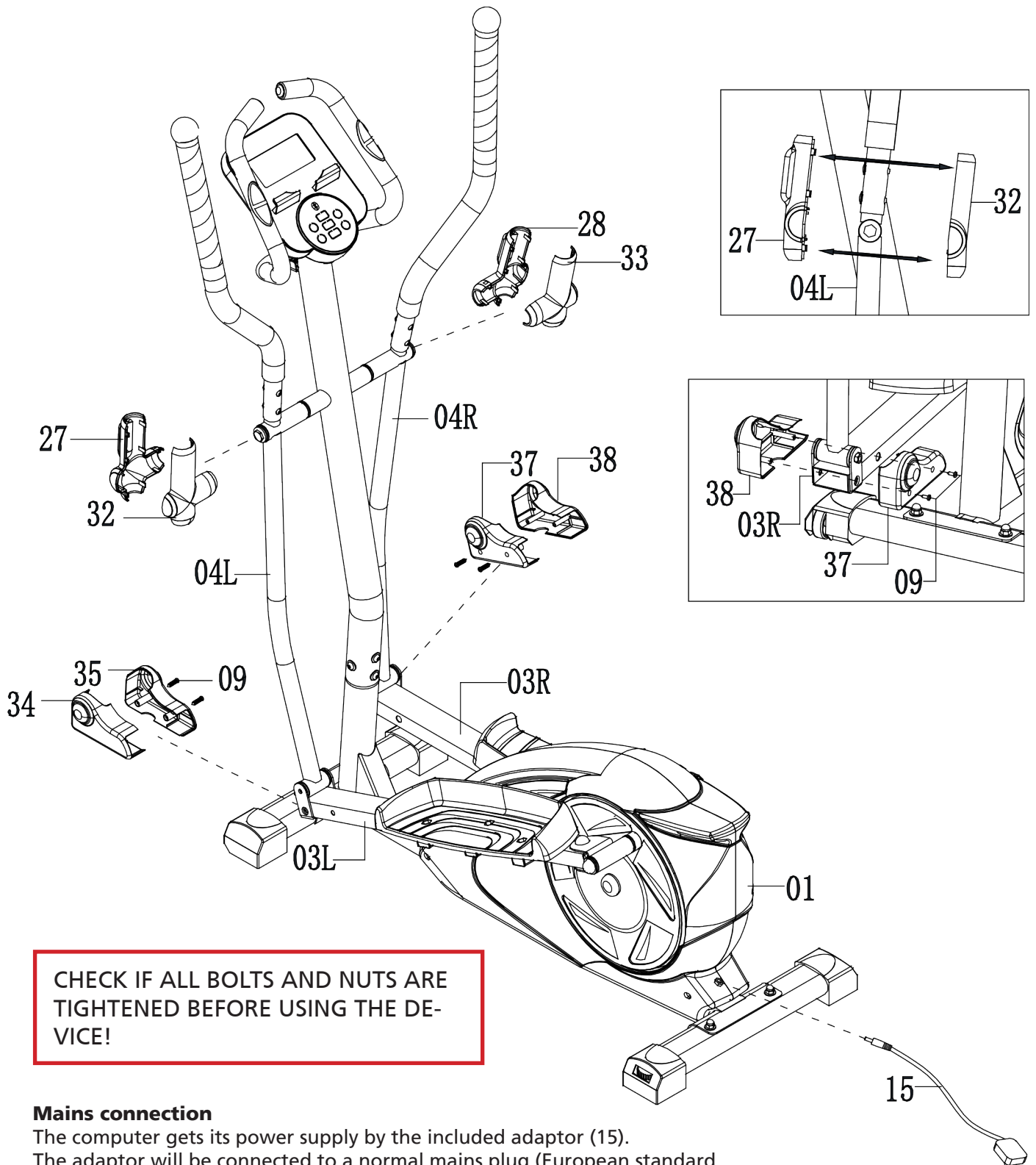


Step 6

Loosen the screws (09) from the decorative covers for pedal tube joint (34/35) & (37/38).

Attach decorative cover for pedal tube joint (34/35) to left pedal tube (03L) and secure with screws (09). The covers (37/38) need to be fixed on the right pedal tube (03R).

Fix decorative cover (27/32) on left lower handlebar (04L) and cover (28/33) on right lower handlebar (04R) as shown.



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

Mains connection

The computer gets its power supply by the included adaptor (15).

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.

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

WARM-UP and COOL-DOWN

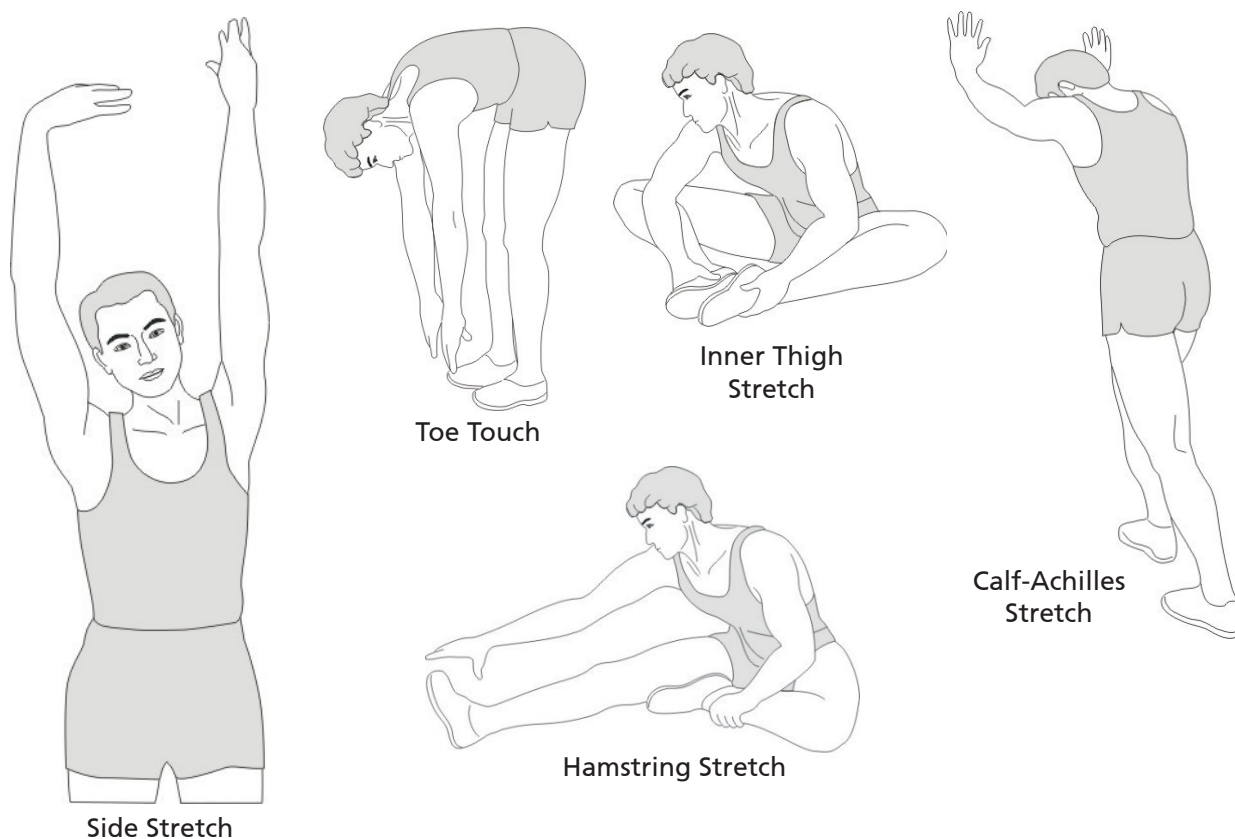
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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



TIME

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

SPEED

The computer shows the current speed in the display (0 – 99.9 km/h).

RPM

The computer shows the current rounds/min.in the display (0 – 999).

DISTANCE

The workout distance is displayed here. Preset a target distance: You may preset a target distance (max. 99.9 km) before starting a workout. The distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0.

CALORIES

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

PULSE

The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. 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 (30 - 230 beats per minute) - if the entered value will be exceeded, the computer will beep. If you use a breast strap, the measured frequency will also be displayed here.

WATTS

Computer shows actual watt value (0 – 999).

MANUAL: Manual mode

BEGINNER: 4 programmes for beginners.

ADVANCE: 4 programmes for advanced.

SPORTY: 4 programmes for athletes.

CARDIO: You can do an automatically steered training depending on your pulse frequency.

WATT PROGRAM: Watt-controlled training mode.

The meaning of the buttons

Up (Auf)

Increase the resistance during exercise / Adjust values.

Down (Ab)

Decrease the resistance during exercise / Adjust values.

Mode / Enter

Confirm setting or selection.

Reset

Press & hold this button for approx. 2 seconds to reset all values to 0. Press this button in a training pause to return to the initial display.

Start / Stop

Start or stop a workout.

Recovery

Press this button to start the heart recovery measurement.

Body fat (Körperfett)

Press this button to start the body fat measurement.

Power on:

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

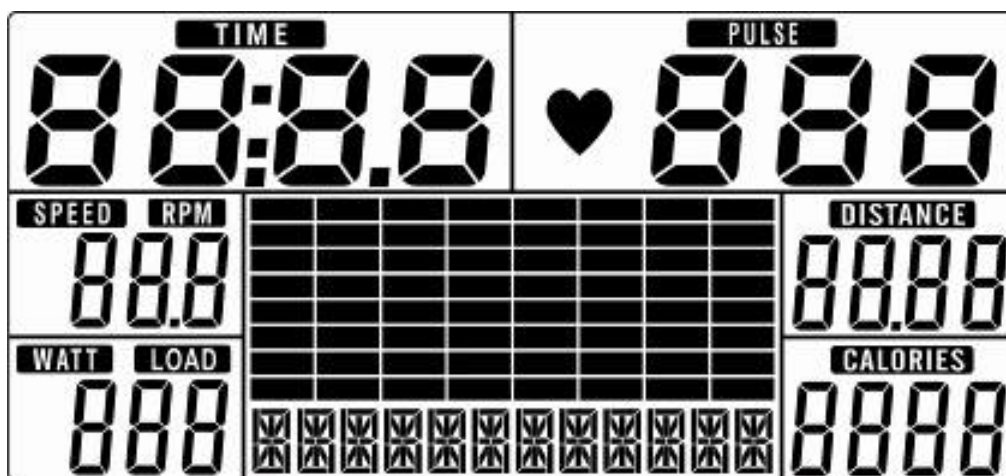


Fig. 1

Workout Selection

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

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

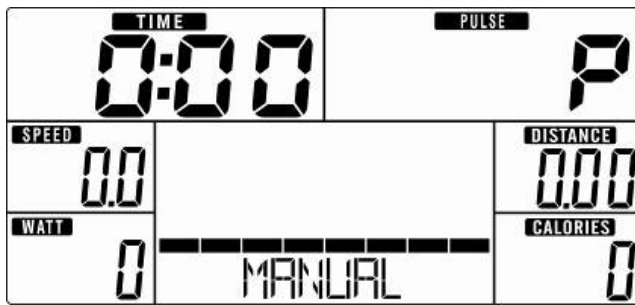


Fig. 2

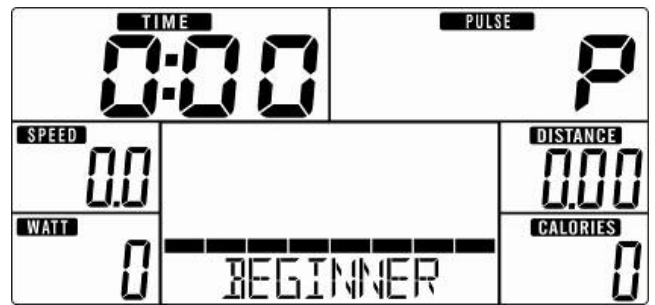


Fig. 3

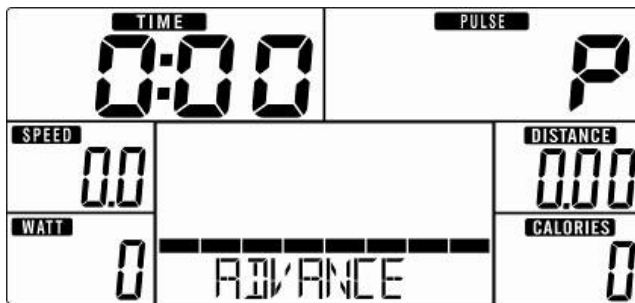


Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6

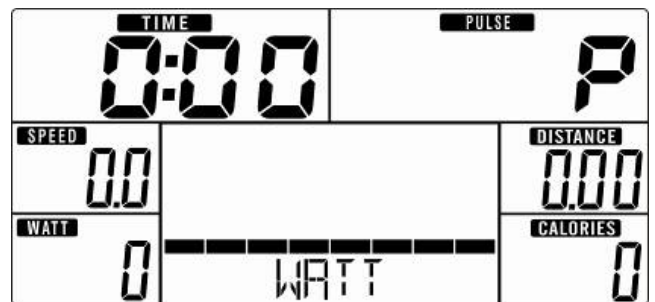


Fig. 7

Manual Mode

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „M“ (confirm with "MODE/ENTER"-button) you can select the initial tension level (use "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER" to select). Press "START/STOP". You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN".

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

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

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

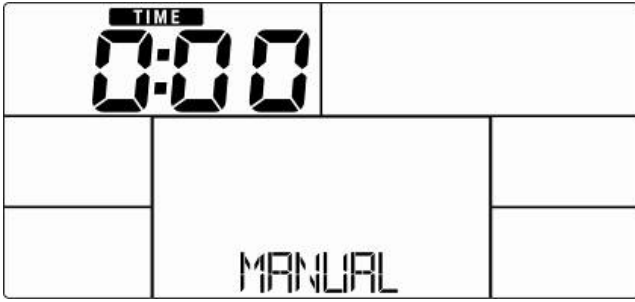


Fig. 8

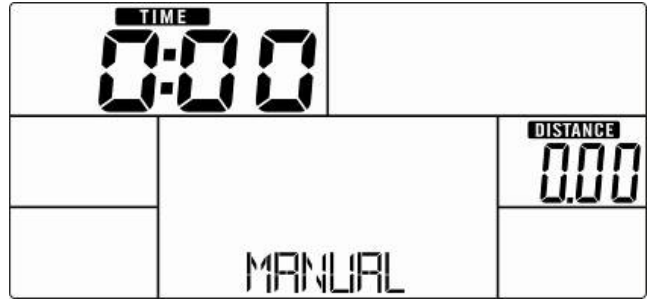


Fig. 9

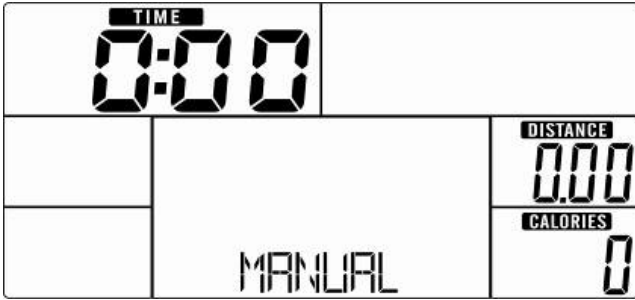


Fig. 10

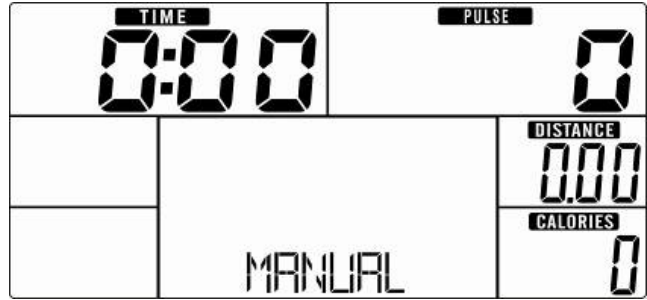


Fig. 11

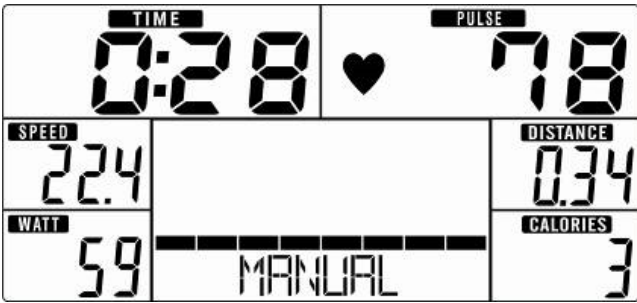


Fig. 12

Beginner Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for beginners: After selecting BEGINNER mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „BEGINNER 1“ appears on the display (figure 13). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.

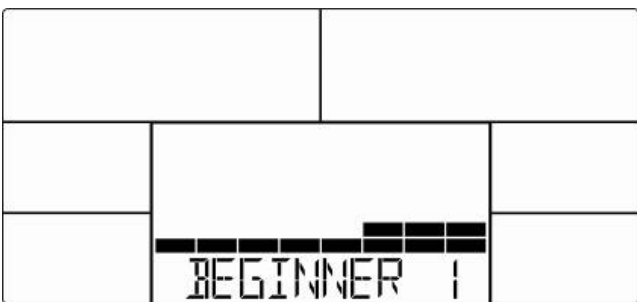


Fig. 13

Advance Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for advanced users: After selecting ADVANCED mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „ADVANCE 1“ appears on the display (figure 14). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press "RESET" to return to main menu.

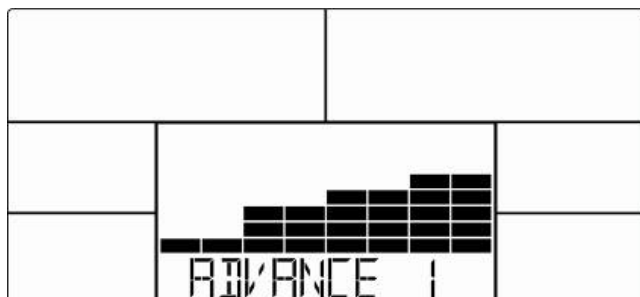


Fig. 14

Sporty Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses for sporty users: After selecting SPORTY mode and "MODE/ENTER"-button for confirmation, „SPORTY 1“ appears on the display (figure 15). Choose one of the 4 programs (1 to 4) and press "MODE/ENTER" to confirm. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP “-button again. Press "RESET" to return to main menu.

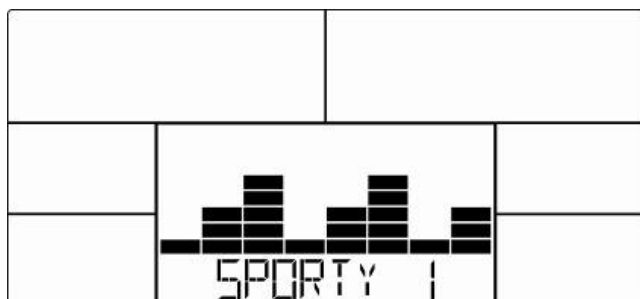


Fig. 15

Cardio mode (H.R.C.)

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

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

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

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

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

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

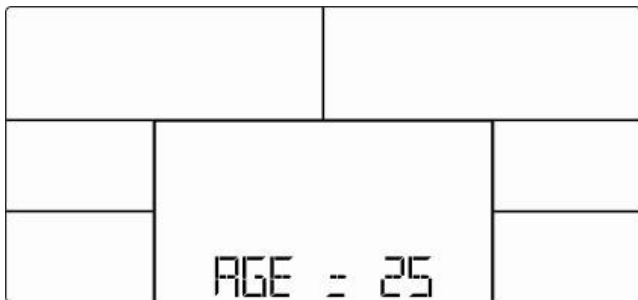


Fig. 16



Fig. 17

Watt mode

With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting "W", press "MODE/ENTER" to enter this mode. The default value for the WATT preset value is 120 (figure 18), which you may change with "UP"/"DOWN" and "MODE/ENTER". You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE/ENTER". Press "START/STOP" to start workout. The computer will automatically control the resistance. You may change the watt level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.



Fig. 18

Recovery

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors (or keep wearing a chest belt) after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds (figure 19). During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0 (figure 20), whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training!

After the recovery function is finished, press "RECOVERY" again to return to normal operation mode.



Fig 19



Fig. 20

Body fat

Press this button to start the body fat measurement.

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

Error messages

"= = " " = =" (figure 25) means, that the contact to the handpulse sensors (or the chest belt) was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands resp. correctly placed chest belt.

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

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

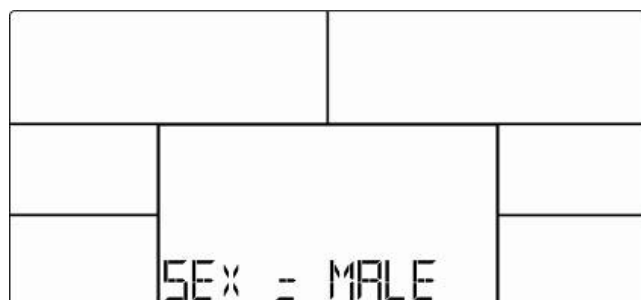


Fig. 21



Fig. 22

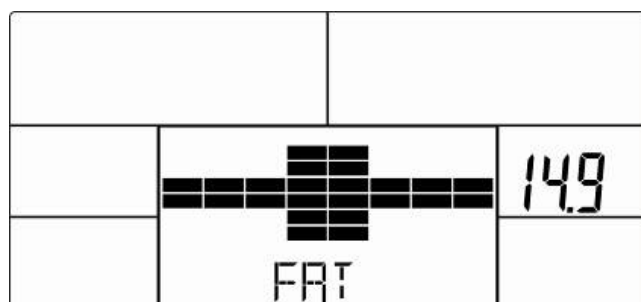


Fig. 23

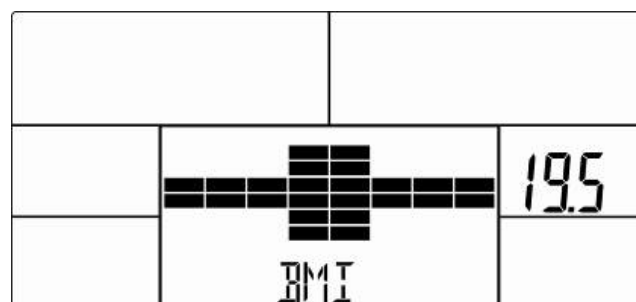


Fig. 24

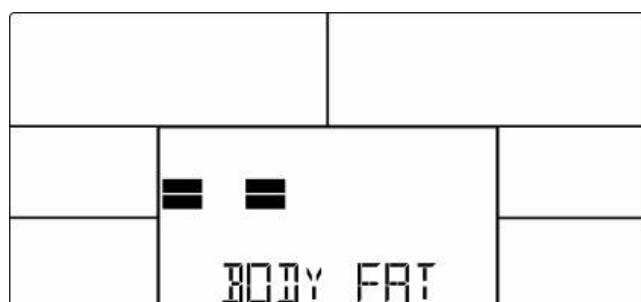


Fig. 25

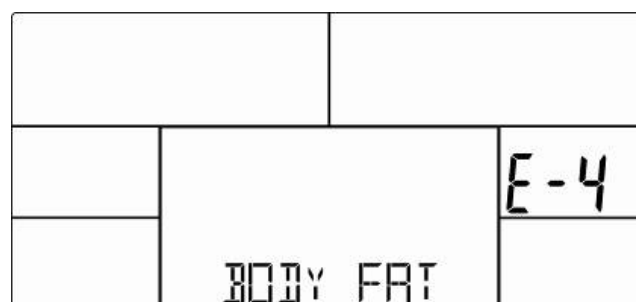


Fig. 26

Notes:

- 1) This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed, and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.
- 2) In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes

Using a chest-belt

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse frequency with a compatible SKANDIKA chest-belt (frequency: 5.3 kHz, not included in the scope of delivery). Recommended range: 100 - 150 cm.

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 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.

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.

Using the apps „iConsole+“ & „KinoMap“

The computer can be connected via **Bluetooth®** to communicate with the apps iConsole+ or KinoMap.

1) iConsole+

Activate **Bluetooth®** on your mobile device, download the app „iConsole+“ and install on your iOS- or Android device. You may use the app search function of your mobile device or the following QR code to find the app:



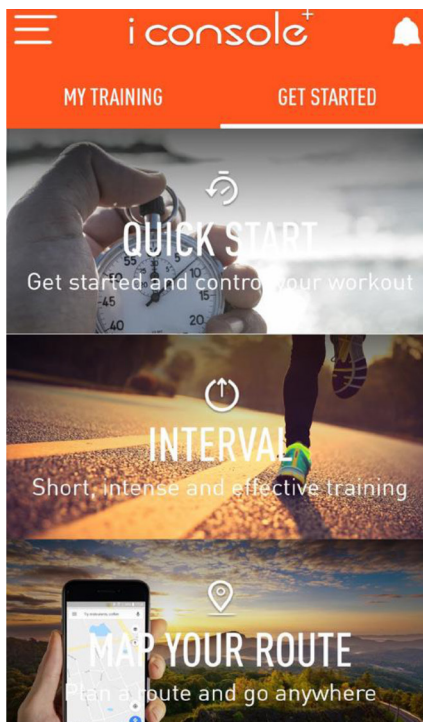
System requirements:

Android 5.0 or newer with **Bluetooth®** 4.0

iOS 10 or newer with **Bluetooth®** 4.0

For Android devices, „unknown sources“ need to be accepted in the device security settings („Settings -> Device security“).

After starting the app, the connection with the training device need to be established via **Bluetooth®** - therefore select „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



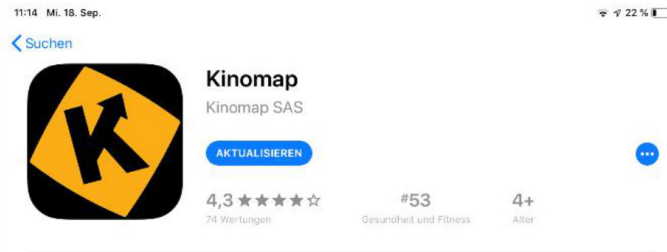
Once console is connected to smart device via **Bluetooth®**, the console will power off.

2) KinoMap

The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

Apple App store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>



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

1.

2.

3. („+“)

4. („Crosstrainer“)

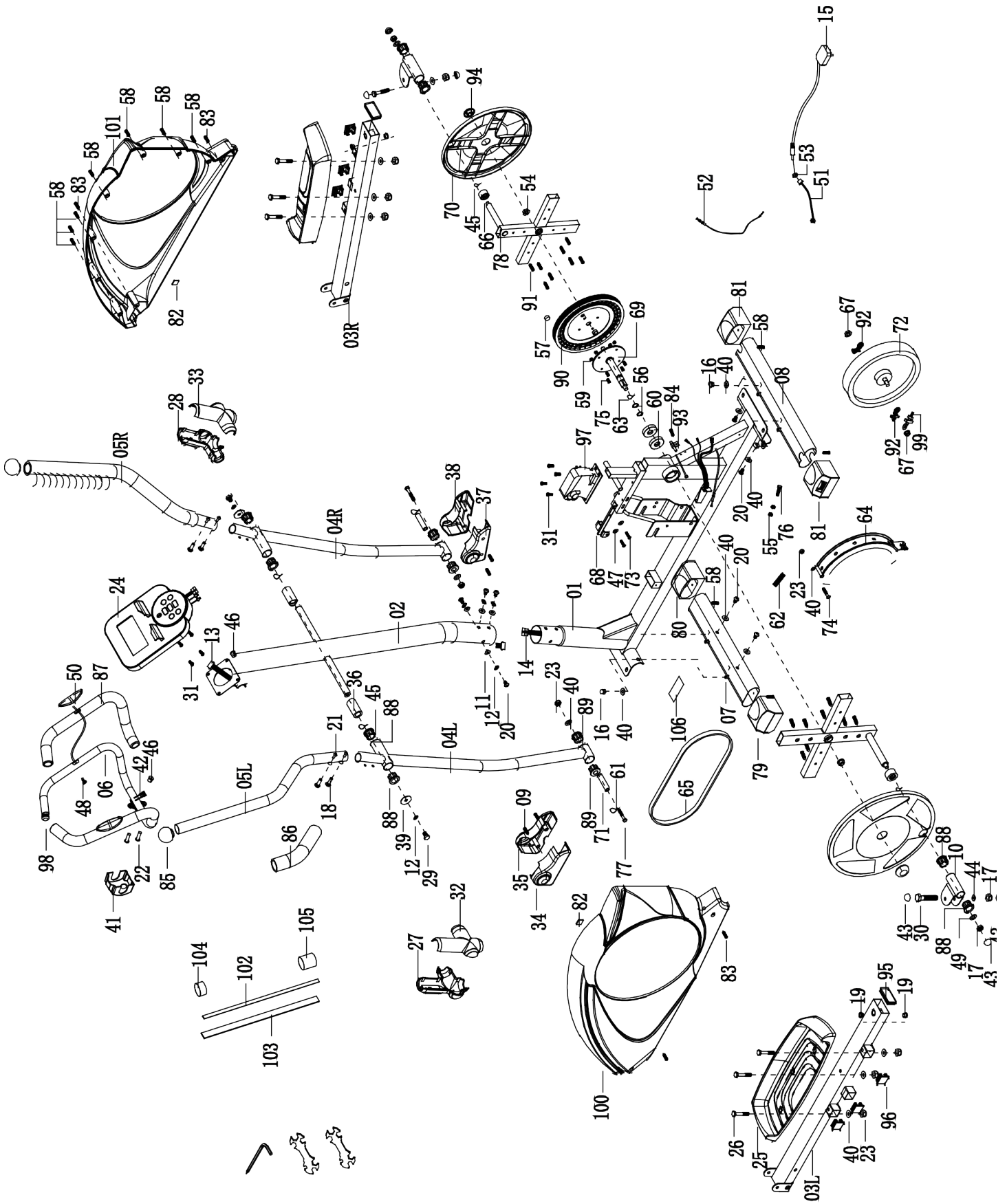
5. („Iconsole+“)

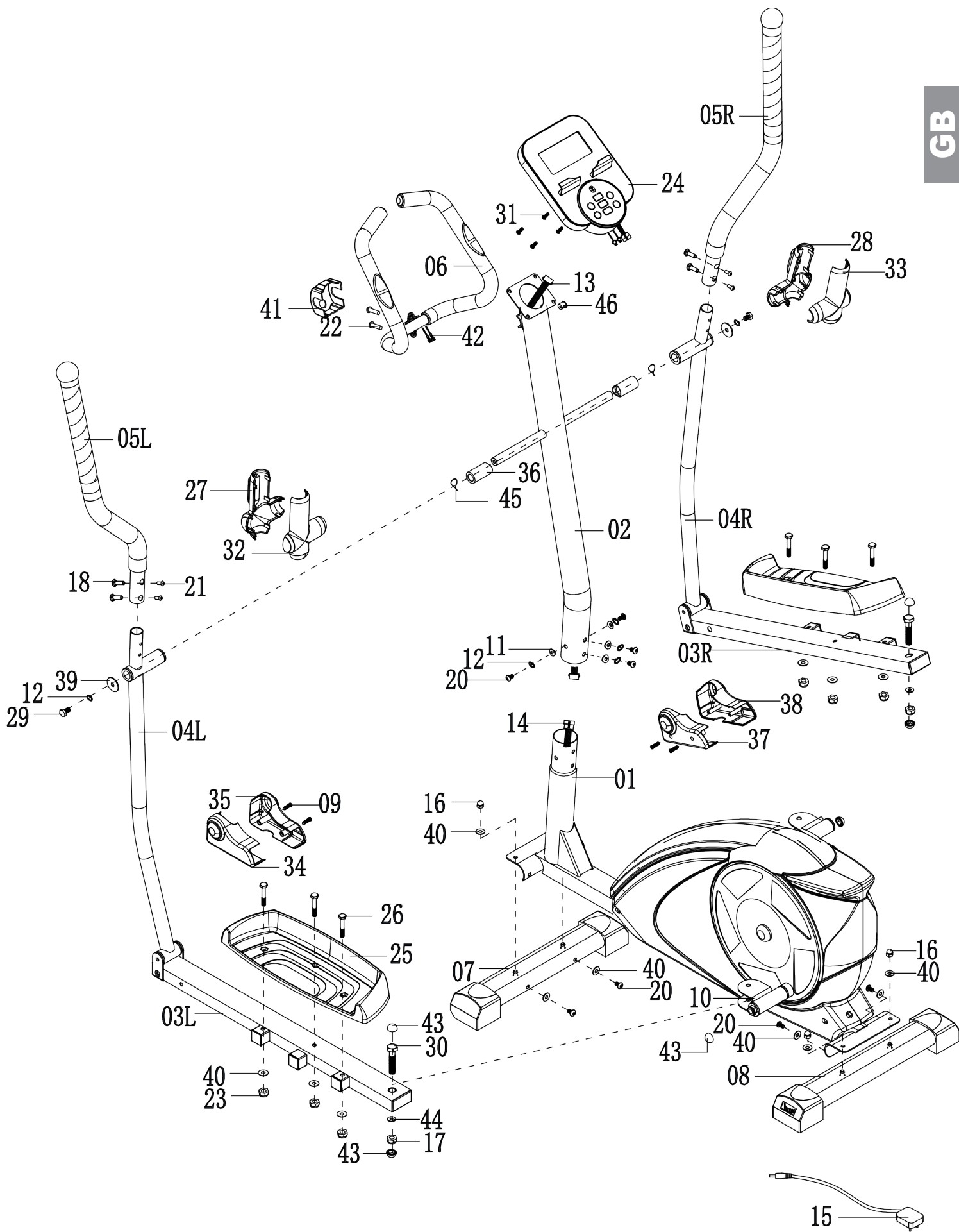
6. Tap on the device

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). Tap on „Start“ and begin!

Exploded diagram





Parts list

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
01	Main Frame	1	36	Bushing for Cross-bar	2
02	Front Post	1	37	Decorative cover for Pedal Tube Joint (L)	1
03L	Pedal Tube (L)	1	38	Decorative cover for Pedal Tube Joint (R)	1
03R	Pedal Tube (R)	1	39	Flat Washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 30 \times 3.0t$	2
04L	Lower Handlebar (L)	1	40	Flat Washer $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$	17
04R	Lower Handlebar (R)	1	41	Decorative cover for Stationery Handlebars	1
05L	Upper Handlebars (L)	1	42	Hand Pulse Wire	1
05R	Upper Handlebars (R)	1	43	PVC Cap	6
06	Stationery Handlebars	1	44	Flat Washer	2
07	Front Stabilizer	1	45	Wave Washer	4
08	Rear Stabilizer	1	46	Grommet	2
09	Self-tapping Screw ST4.2x20L	4	47	Flat Washer	2
10	U type connecting plate	2	48	Self-tapping Screw ST4.2x20L	2
11	Curved washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 20 \times 1.5t$	4	49	Flat Washer	2
12	Spring washer 8mm	6	50	Sensor Wire	2
13	Upper Sensor Wire	1	51	Power Wire	1
14	Lower Sensor Wire	1	52	Tension Wire	1
15	Power adaptor	1	53	Nut	1
16	Domed Nut M8*15	4	54	Flange Nut	2
17	Nylon Nut M10*10	4	55	Hex Head Nut M5	2
18	Carriage Bolt M7.8x27L	4	56	C-Clip $\varnothing 17$	2
19	Spacer	4	57	Sensor Magnet	1
20	Allen Screw M8x20L	8	58	Self-tapping Screw M4x20L	11
21	Allen Screw M6x15L	4	59	Nylon Nut M6	4
22	Allen Screw M8x30L	2	60	Bearing 6203	2
23	Nylon Nut	9	61	Wave Washer	2
24	Computer	1	62	Spring	1
25	Pedal	2	63	Curved Washer	1
26	Hex Head Bolt M8x45L	6	64	Magnet assembly	1
27	Decorative cover for handlebar joint (L)	1	65	Belt	1
28	Decorative cover for handlebar joint (R)	1	66	Bushing for Crank Axle	2
29	Hex head bolt M8x20L	2	67	Flange Nut	2
30	Hex head bolt M10x55L	2	68	Magnet Fix Plate	1
31	Screw	8	69	Axle for Belt Pulley	1
32	Decorative cover for handlebar joint (L)	1	70	Run Disc	2
33	Decorative cover for handlebar joint (R)	1	71	Sleeve	2
34	Decorative cover for Pedal Tube Joint (L)	1	72	Flywheel	1
35	Decorative cover for Pedal Tube Joint (R)	1	73	Allen Bolt M6x12L	2
			74	Allen Bolt M8x55L	1
			75	Allen Bolt M6x15L	4

No.	Description	Q'ty
76	Hex Head Bolt M5x40L	1
77	Hex Head Bolt M8x75L	2
78	Run Disc Cross Plate	2
79	3-in-1 End Cap for Front Stabilizer (L)	1
80	3-in-1 End Cap for Front Stabilizer (R)	1
81	End Cap for Rear Stabilizer	2
82	Eva Plate	2
83	Self-tapping Screw M4x20L	4
84	Self-tapping Screw M3x12L	1
85	Round Cap	2
86	Foam Grip	2
87	Foam Grip	2
88	Bushing A	8
89	Bushing B	4
90	Belt pulley	1
91	Self tapping screw M4x15L	16
92	Flywheel Adjustor	2
93	Sensor Bracket	1
94	Decorative Cap	2
95	Square Bushing	2
96	Square Bushing	6
97	Motor	1
98	Round Bushing	2
99	Flywheel Adjustor Screw	1
100	Chain Cover (Left)	1
101	Chain Cover (Right)	1
102	Double-sided tape	2
103	Microfiber tape for handlebars	2
104	Heat Shrink Tube	2
105	Heat Shrink Tube	2
	Box Wrench	2
	Allen key	1

Cleaning and care

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

Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

Environmental protection



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

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

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

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

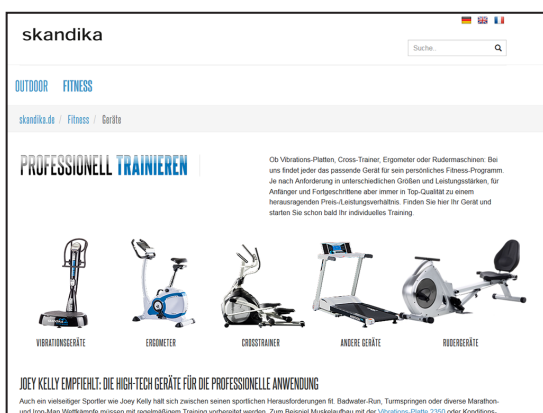
In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

Contenu

Informations de sécurité importantes	55
Instructions de montage.....	56
Echauffement et récupération	63
Mode d'emploi de l'ordinateur.....	64
Utilisation d'une sangle de poitrine	71
Utiliser les applications „iConsole+“ & „KinoMap“	72
Vue explosée	74
Liste des pièces	76
Nettoyage et entretien.....	77
Conditions de garantie	78

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

Scannez ce QR-Code
avec votre smartphone





AVERTISSEMENT

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

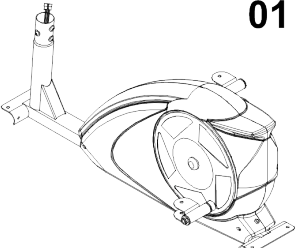
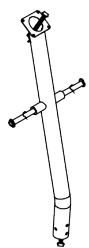
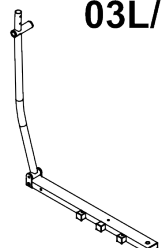
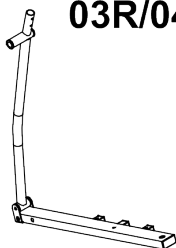
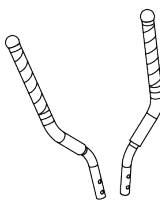
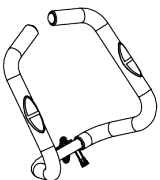
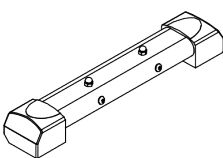
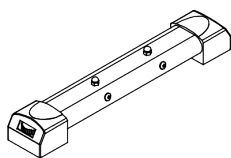
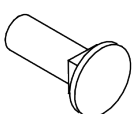


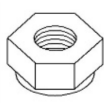

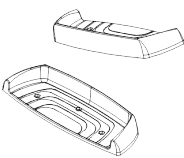
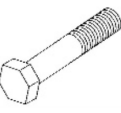
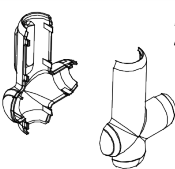
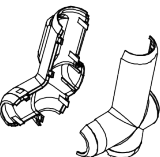
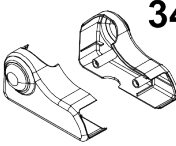
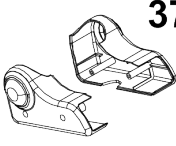
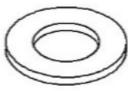


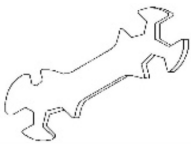

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouillons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 130 kg. Catégorie: H - 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 enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants 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.
- Lors de la mise en place de l'appareil, assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace libre dans toutes les directions.
- 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.
- 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.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- 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.
- 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 et observez les avertissements sur l'appareil.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.

Instructions de montage - Liste de contrôle :

 01	 02	 03L/04L	 03R/04R
 05L/R	 06	 07	 08
 18	 21	 22	 23
 24	 25	 26	 27/32
 28/33	 34/35	 37/38	 40
 41	 43		

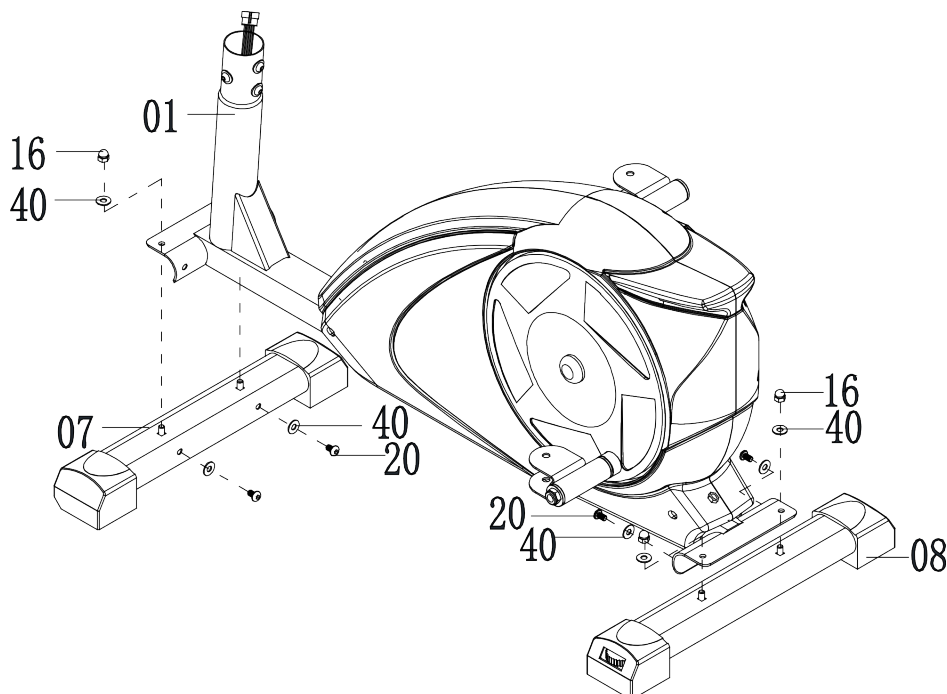
Instructions de montage

N°	Désignation	Qté
01	Châssis principal	1
02	Support de poignée	1
03L/04L	Tube de pédale (g) / Poignée inférieure (g)	1/1
03R/04R	Tube de pédale (d) / Poignée inférieure (d)	1/1
05L/R	Poignée supérieure (d/g)	1/1
06	Poignée fixe	1
07	Stabilisateur avant	1
08	Stabilisateur arrière	1
18	Vis	4
21	Vis M6x15L	4
22	Vis M8x30L	2
23	Écrou	6
24	Ordinateur	1
25	Pédale	2
26	Vis M8x45L	6
27/32	Couvercle pour joint de poignée sup. (g)	1/1
28/33	Couvercle pour joint de poignée sup. (d)	1/1
34/35	Couvercle pour joint de tube de pédale (d/g)	1/1
37/38	Couvercle pour joint de tube de pédale (d/g)	1/1
40	Rondelle $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16 \times 1.5t$	6
41	Couvercle pour poignée fixe	1
43	Bouchon en PVC	6
	Clé de combinaison	2
	Clé Allen	1

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 de contrôle si toutes les pièces nécessaires pour l'assemblage sont présentes. Notre avis : utilisez les outils fournis pour assembler l'appareil ! Nous recommandons d'installer l'appareil avec 2 personnes !

Étape 1

Assemblez le stabilisateur avant (07) à l'avant de la châssis principal (01) et fixez avec les vis (20), rondelles (40) et écrous (16) comme illustrée. Maintenant, assemblez le stabilisateur arrière (08) à la châssis principal (01) et fixez avec les vis (20), rondelles (40) et écrous (16).

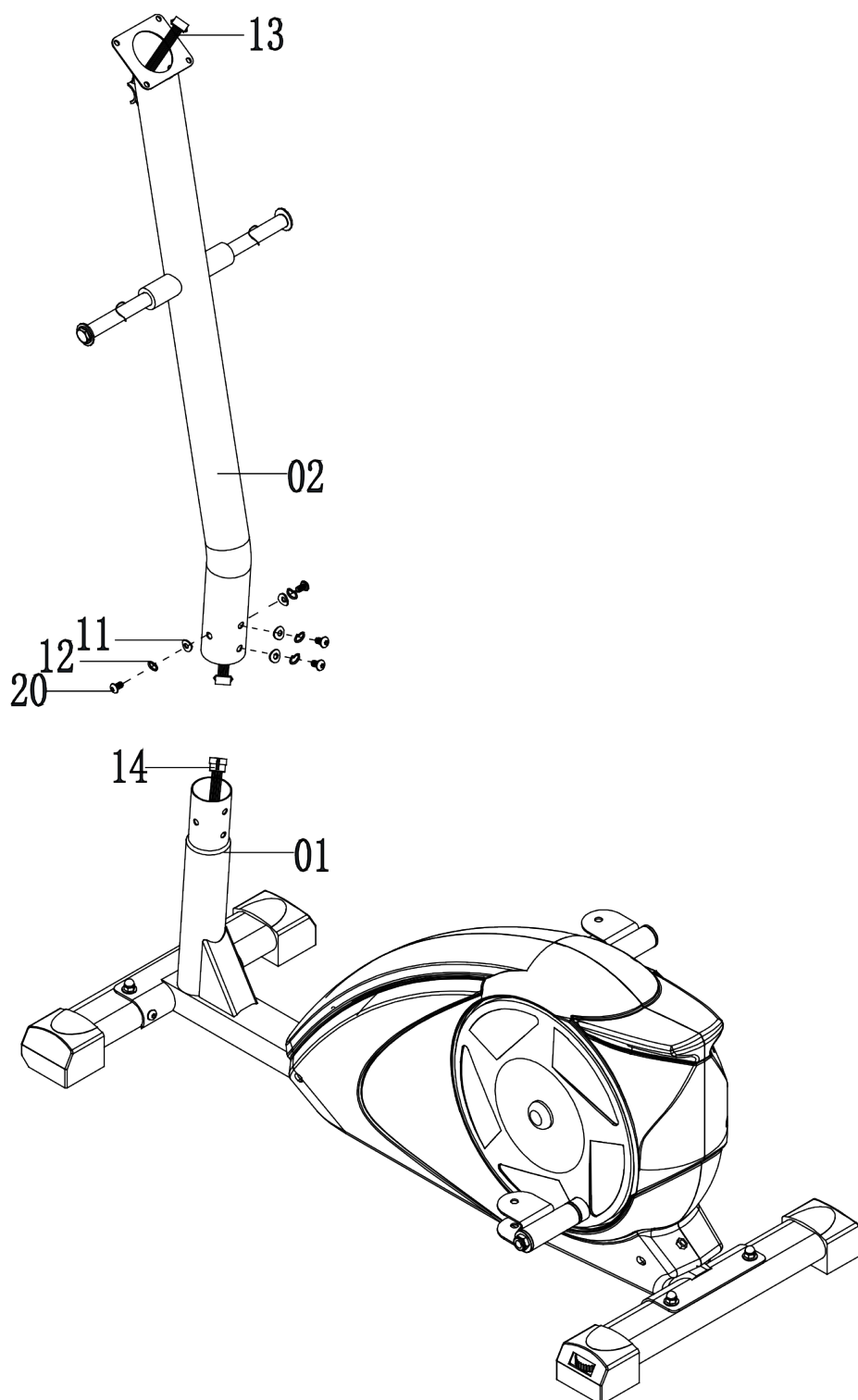


Étape 2

Retirez les 4 vis (20), les 4 rondelles élastiques (12) et les 4 rondelles ondulées (11) pré-assemblées du support de poignée (02).

Connectez le câble du capteur supérieur (13) au câble du capteur inférieur (14).

Fixez le support de poignée (02) sur la châssis principal (01) avec les 4 vis (20), les 4 rondelles élastiques (12) et les 4 rondelles ondulées (11).



Étape 3

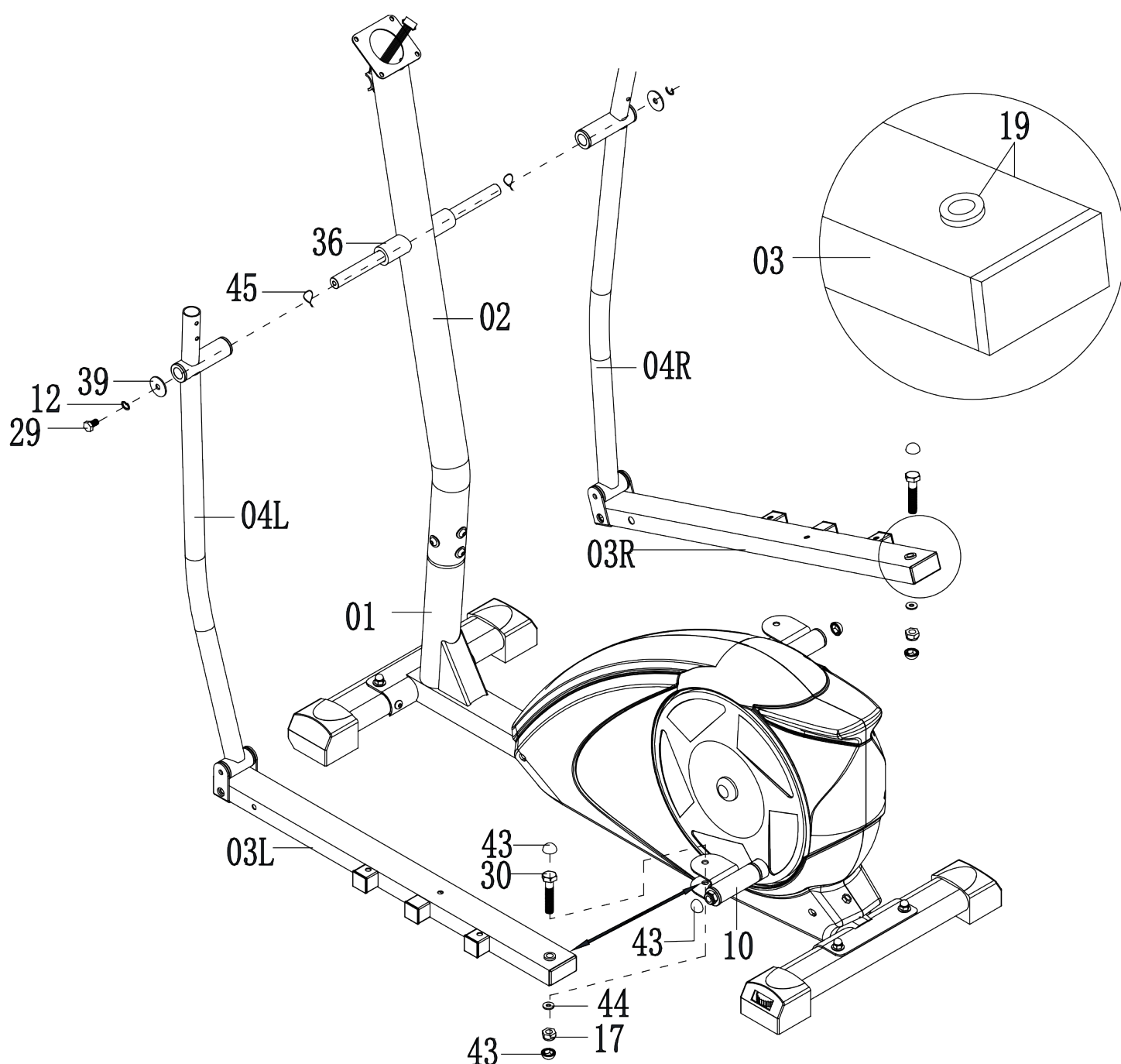
Retirez la vis (29), la rondelle élastique (12) et la rondelle (39) du côté gauche du support de poignée (02). Retirez la vis (30), la rondelle (44) et l'écrou (17) du support en U (10).

Attachez le poignée inférieure gauche (04L) sur le côté gauche du support de poignée (02) à l'aide de la vis (29), de la rondelle élastique (12), de la rondelle (39) et de la rondelle ondulée (45) comme indiqué.

Les tubes pédales gauche (03L) et droite (03R) ont 2 espaceurs (19) - assurez-vous qu'elles ne tombent pas!

Montez le tube de la pédale gauche (03L) sur le support en U gauche (10) à l'aide d'une vis (30), d'une rondelle (44) et d'un écrou (17). Ensuite, appuyez un capuchon en PVC (43) sur la vis (30), l'écrou (17) et le support en U de gauche (10).

Répétez maintenant les mêmes opérations pour le côté droit [poignée inférieure droite (04R) et tube de pédale droite (03R)].

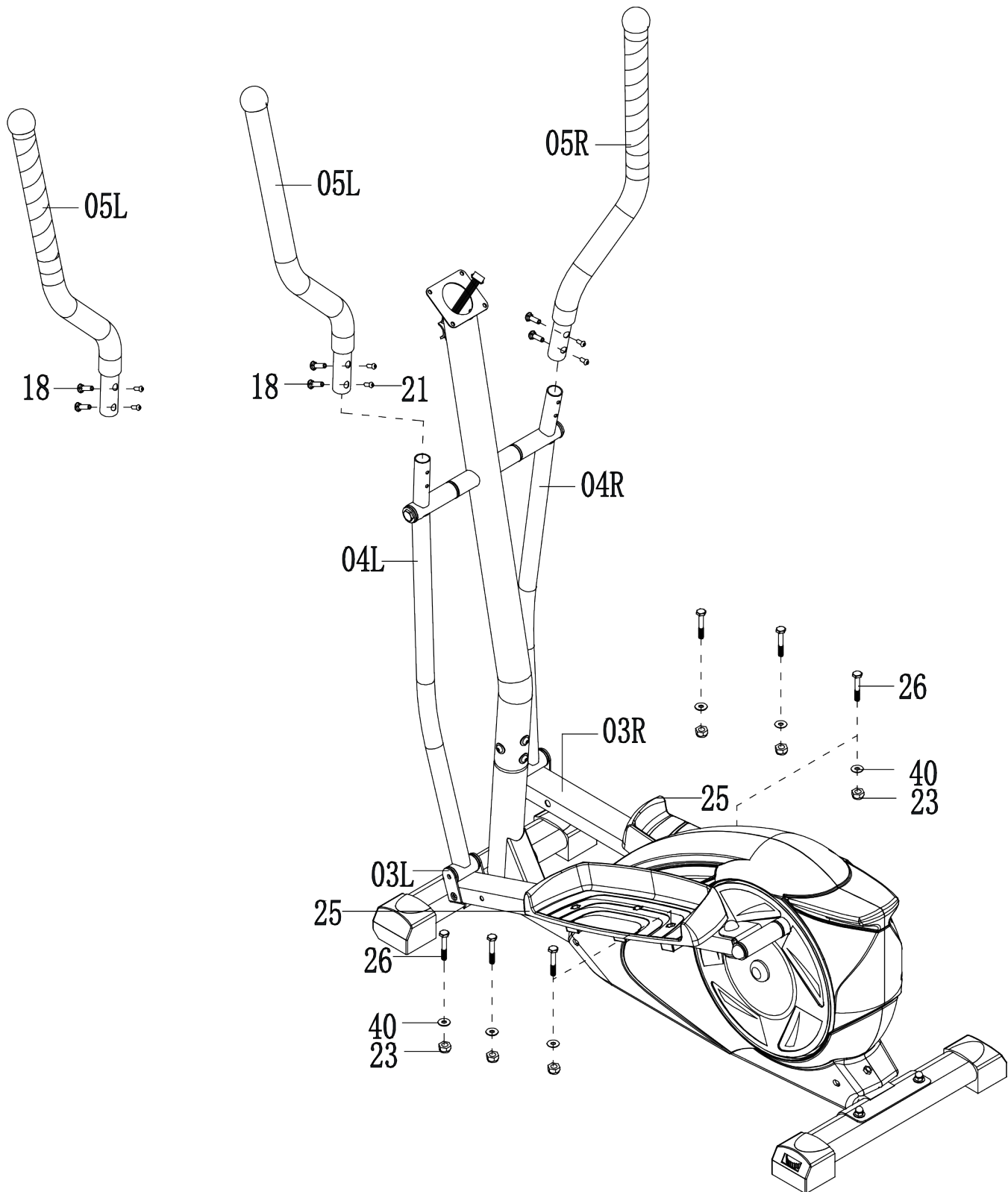


Étape 4

Attachez la poignée supérieure gauche (05L) à la poignée inférieure gauche (04L) à l'aide de 2 vis (21) et 2 vis (18).

Répétez l'assemblage pour la poignée supérieure droite (05R).

Fixez les pédales droite et gauche (25) aux tubes de pédales gauche (03L) et droite (03R). Les pédales sont montées dans la position souhaitée avec les vis (26), les rondelles (40) et les écrous (23) comme indiqué.



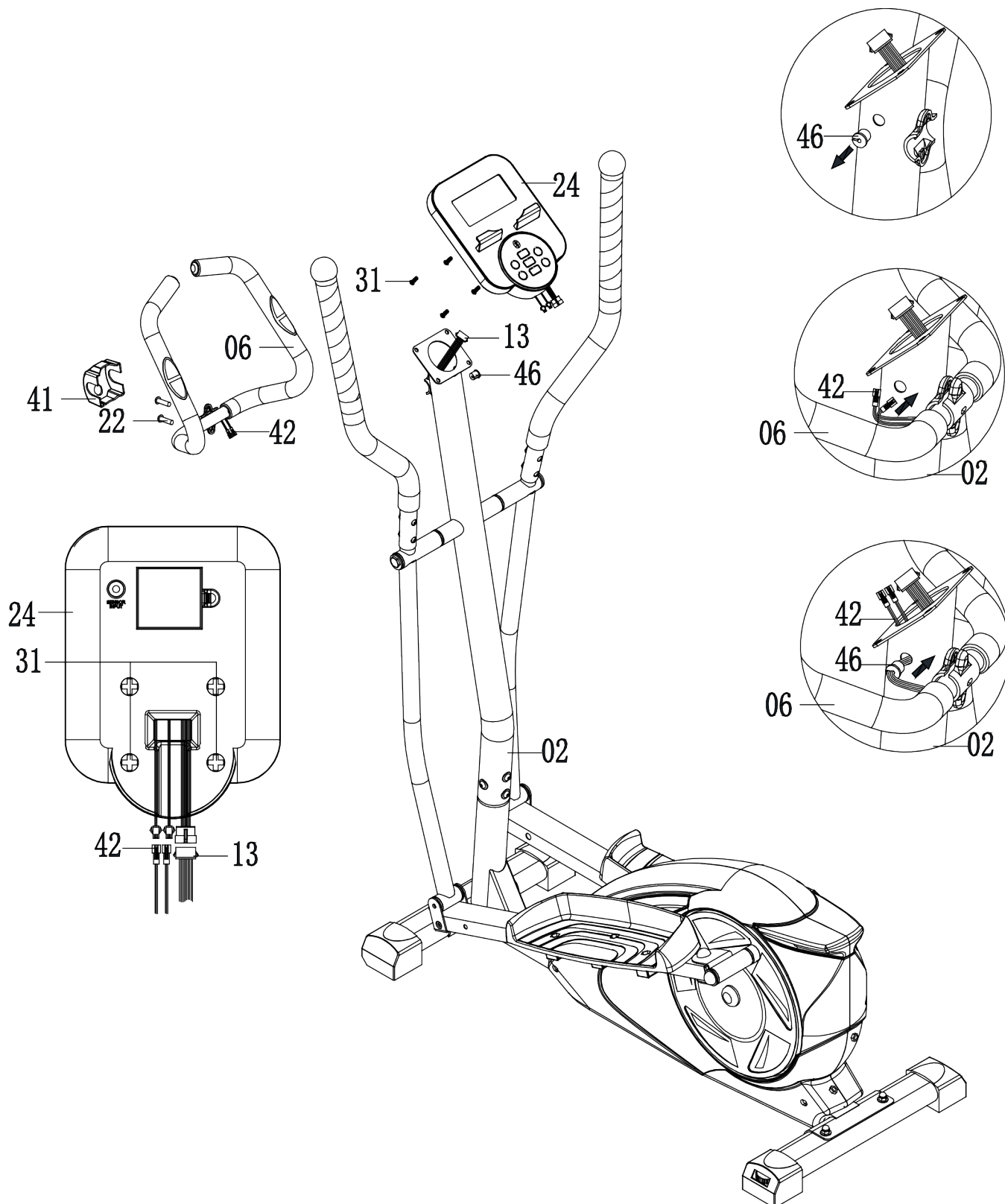
Étape 5

Retirez les vis (31) à l'arrière de l'ordinateur (24) et l'œillet (46) du côté du support de poignée (02). Fixez la poignée fixe (06) au support de poignée (02) à l'aide des vis (22).

Maintenant, guidez le câble du pouls manuel (42) à travers le trou latéral du support de poignée (02) vers le haut du support (02). Fixez le couvercle (41) comme indiqué.

Reliez le câble du capteur (13) et les câbles d'impulsion (42) à l'ordinateur (24).

Fixez l'ordinateur (24) en haut du support de poignée (02) à l'aide des vis (31).

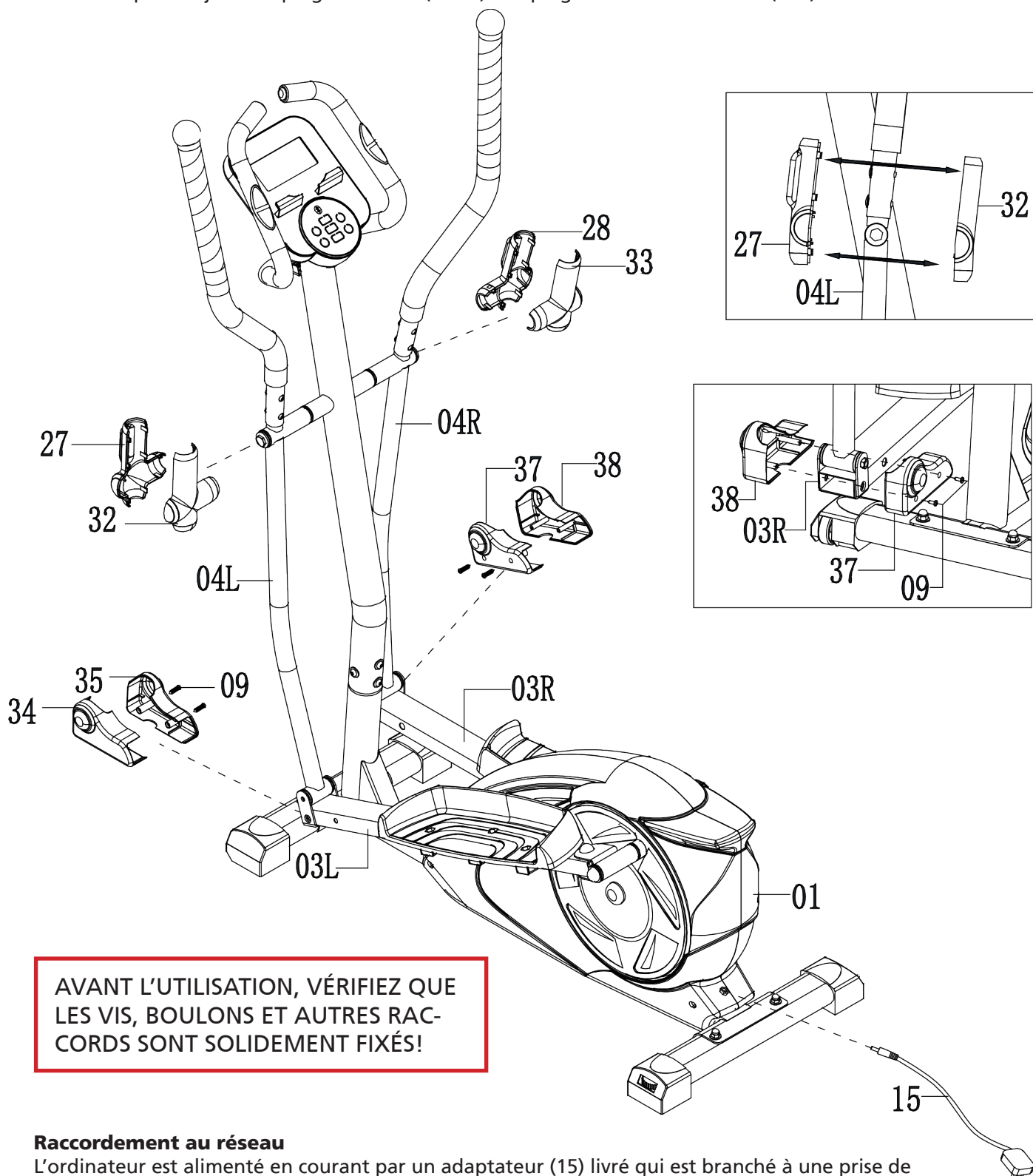


Étape 6

Retirez les vis (09) des couvercles pour le joints de tubes de pédale (34/35) et (37/38).

Montez les couvercles pour le joint de tubes de pédale gauche (34/35) sur le tube de pédale gauche (03L) à l'aide des vis (09). Montez les couvercles pour le joint de tubes de pédale droite (37/38) sur le tube de pédale droite (03R) avec les vis (09).

Attachez les couvercles pour le joint de poignée gauche (27/32) à la poignée inférieure gauche (04L) et les couvercles pour le joint de poignée droite (28/33) à la poignée inférieure droite (04R) comme illustré.



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

Raccordement au réseau

L'ordinateur est alimenté en courant par un adaptateur (15) 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.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

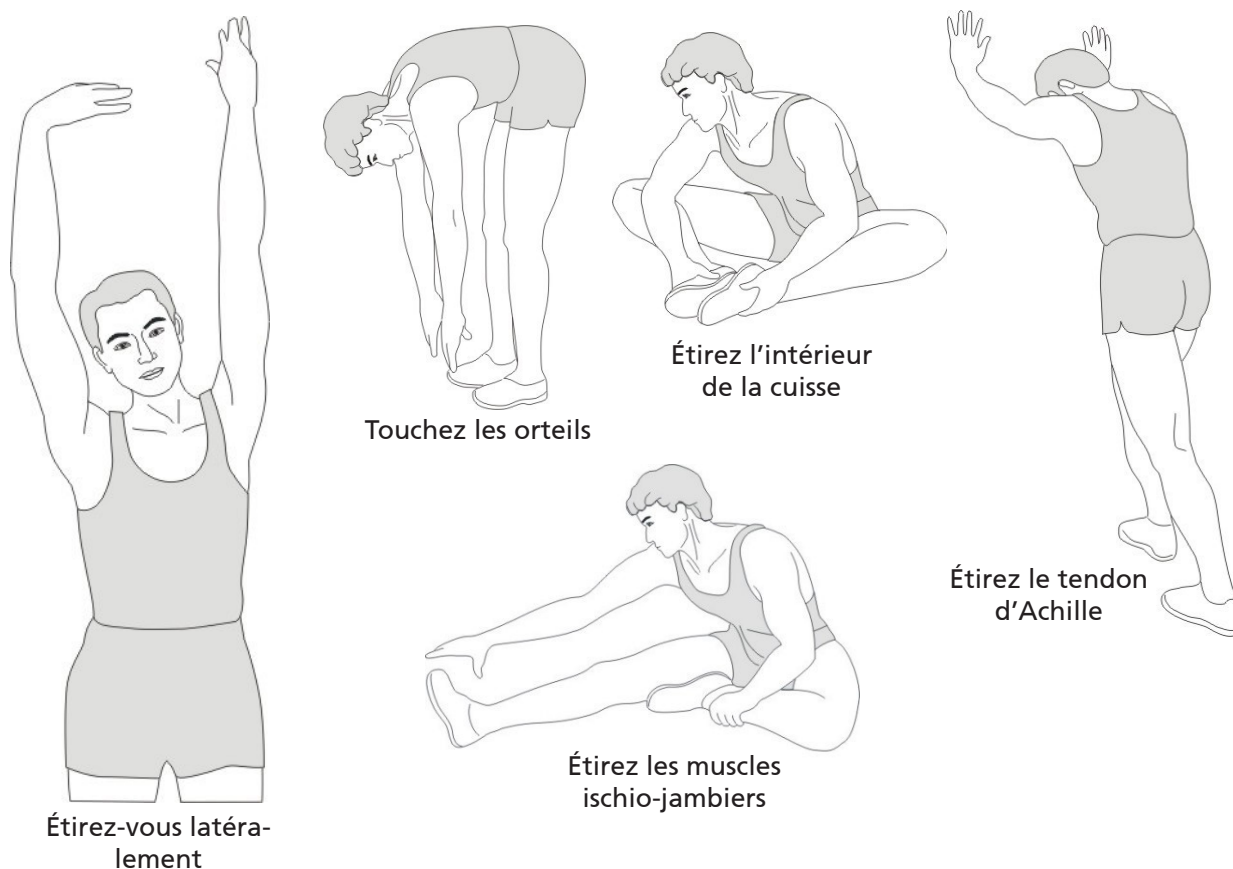
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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



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 (99:00 min. au maximum). Le temps est compté à rebours et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis.

SPEED (Vitesse)

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

RPM

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

DISTANCE

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

CALORIES

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

PULSE (Pouls)

L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. 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 (30 - 230 battements par minute) . Si le pouls cible entré est dépassé, l'ordinateur émet une alarme audible. Lorsque vous utilisez une ceinture pectorale, la fréquence reçue est affichée ici.

WATTS

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

MANUAL: Mode manuel

BEGINNER: 4 programmes pour débutants

ADVACNED: 4 programmes pour avancé

SPORTY: 4 programmes pour athlètes

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

WATT PROGRAM: Mode d'entraînement contrôlé par watt.

Boutons de fonctions :

Up (Haut)

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

Down (Bas)

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

Mode / Enter

Confirmer vos entrées.

Reset

Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données. Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'affichage initial.

Start / Stop

Appuyez sur le bouton pour démarrer (START) ou pour arrêter (STOP) l'exercice.

Recovery

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Body fat (Graisse corporelle)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Mise sous tension :

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

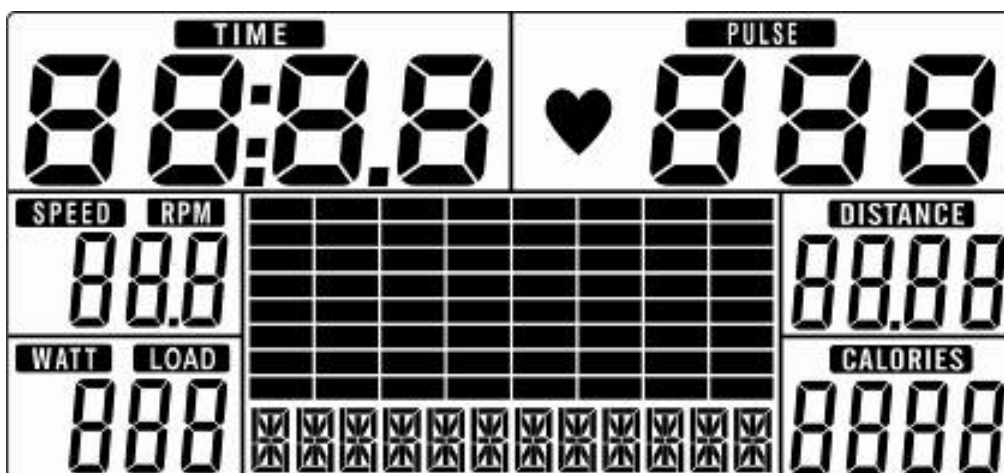


Fig. 1

Sélection de la séance

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

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



Fig. 2



Fig. 3

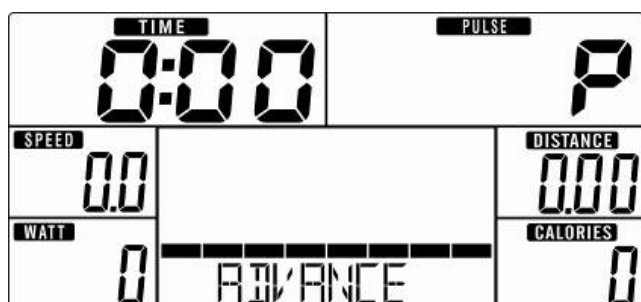


Fig. 4



Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

Mode manuel

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

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

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

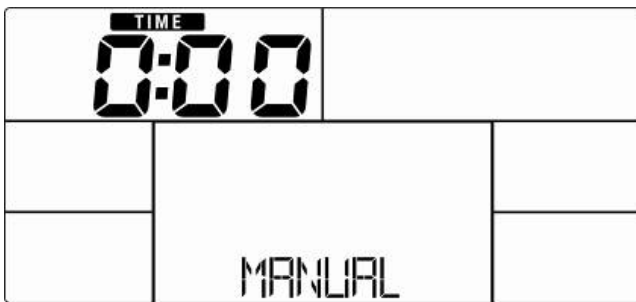


Fig. 8

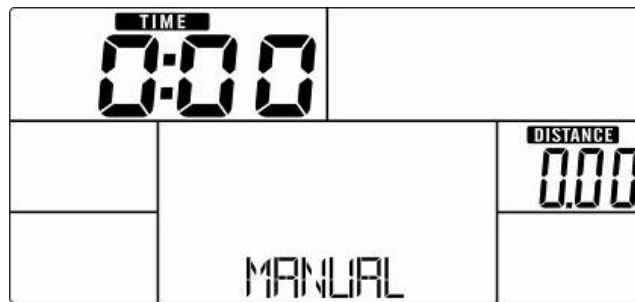


Fig. 9

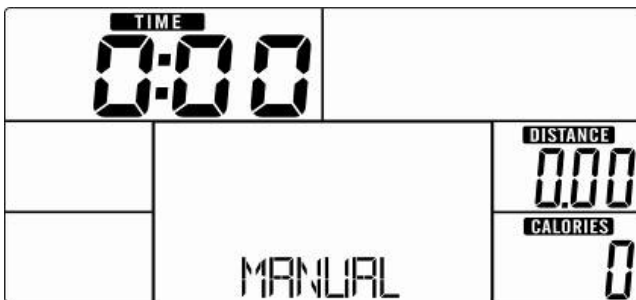


Fig. 10

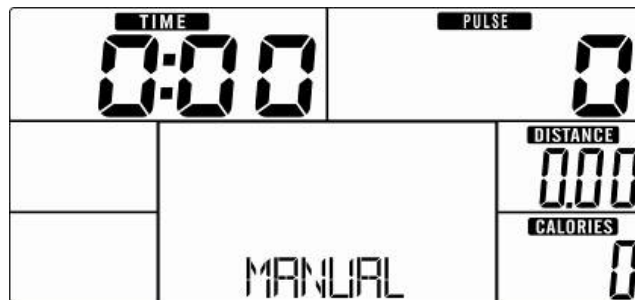


Fig. 11

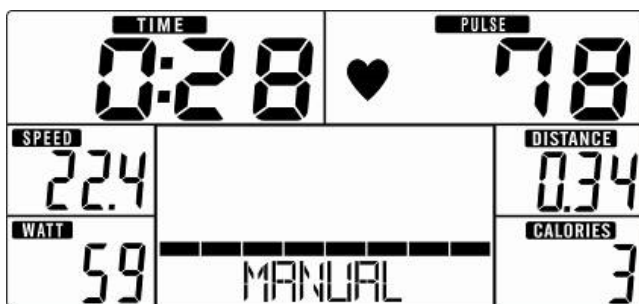


Fig. 12

Beginner (Mode pour les débutants)

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

Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.

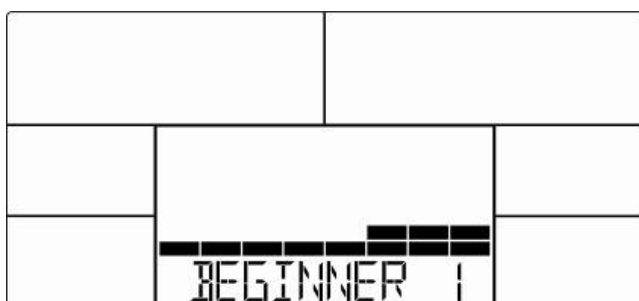


Fig. 13

Advance (Mode pour les avancer)

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

Vous devez maintenant préréglager une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.

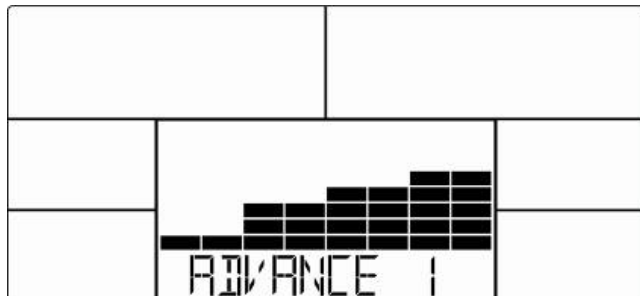


Fig. 14

Sporty (Mode pour les athlètes)

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

Vous devez maintenant préréglager une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez modifier le niveau de tension à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.

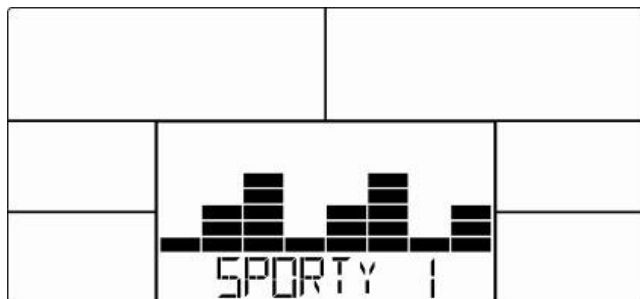


Fig. 15

Cardio (H.R.C.) mode

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

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

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

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

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

Dans le programme « TAG » appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour la saisie du pouls cible (valeur par défaut = 100). Vous devez maintenant préréglager une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.

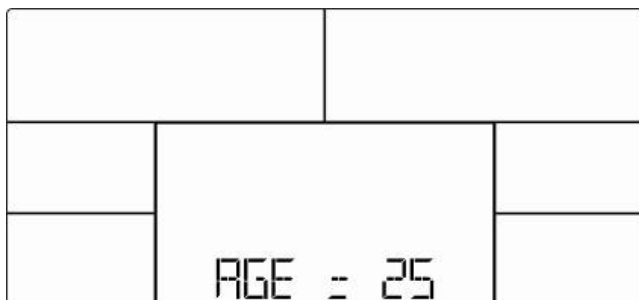


Fig. 16



Fig. 17

Mode d'entraînement avec contrôle des watts

L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Après la sélection de ce mode (« W » et « MODE/ENTER »), saisir la valeur Watt. La valeur Watt est par défaut 120 (figure 18) - utilisez les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et «MODE/ENTER » pour changer la valeur. Vous devez maintenant prérégler une valeur cible pour « TIME » en utilisant « UP », « DOWN » et « MODE/ENTER ». Appuyez sur « START/STOP » pour démarrer l'entraînement. L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Vous pouvez modifier la valeur Watt à tout moment pendant l'exercice avec « UP » et « DOWN ». Pour faire une pause pendant l'entraînement, appuyez de nouveau sur le bouton « START/STOP ». Appuyez sur « RESET » pour retourner au menu principal.



Fig. 18

Recovery (Fonction spéciale)

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs (ou utilisez une sangle de poitrine compatible).

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

Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais) [figure 20]. Par un entraînement régulier vous améliorerez au mieux jusqu'à F1. Enfoncez de nouveau la touche „Recovery“ (après mesurage), pour remettre l'écran dans l'état de départ.



Fig 19



Fig. 20

Body fat (Mesure du taux de graisse corporelle)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

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

Messages d'erreur

Si " = = " " = =" (figure 25) apparaît sur l'écran, que vous n'avez pas bien empoigné les électrodes ou que vos mains n'avaient pas assez de contact avec les capteurs (ou vous n'avez pas bien serré la sangle de poitrine). Veillez à ce que vos doigts soient bien en contact avec les capteurs.

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

« E-4 » apparaît (figure 26) si les valeurs de % de masse grasseuse ou d'IMC sont trop faibles (<5) ou trop élevées (> 50).

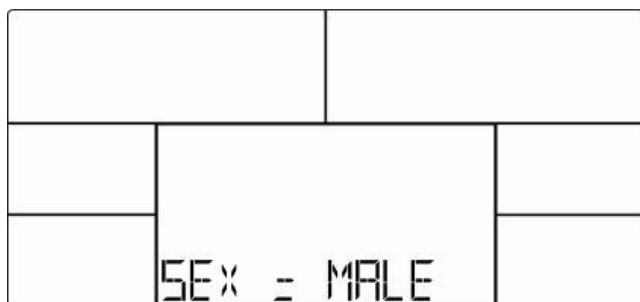


Fig. 21

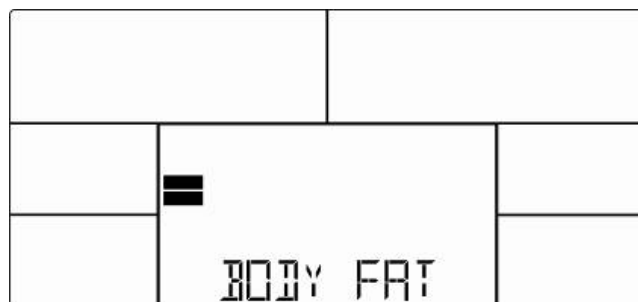


Fig. 22

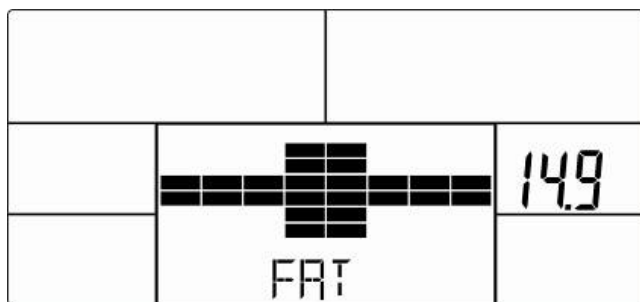


Fig. 23

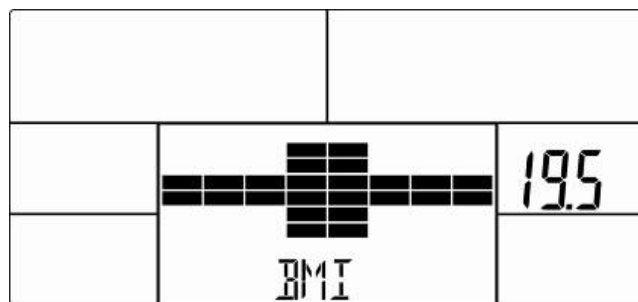


Fig. 24

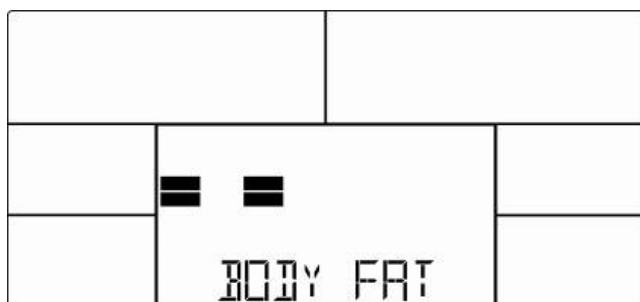


Fig. 25



Fig. 26

Remarques:

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

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 (fréquence: 5,3 kHz, non compris dans la livraison). Plage recommandée: 100 - 150 cm.

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 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.

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.

Elimination 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.

Utiliser les applications „iConsole+“ & „KinoMap“

L'ordinateur peut être connecté via **Bluetooth®** pour communiquer avec les apps iconsole+ ou KinoMap.

1) iConsole+

Activer **Bluetooth®** sur votre appareil mobile, téléchargez l'application « iConsole+ » et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver à l'aide de la fonction de recherche d'application de votre appareil ou à l'aide du code QR ci-dessous :



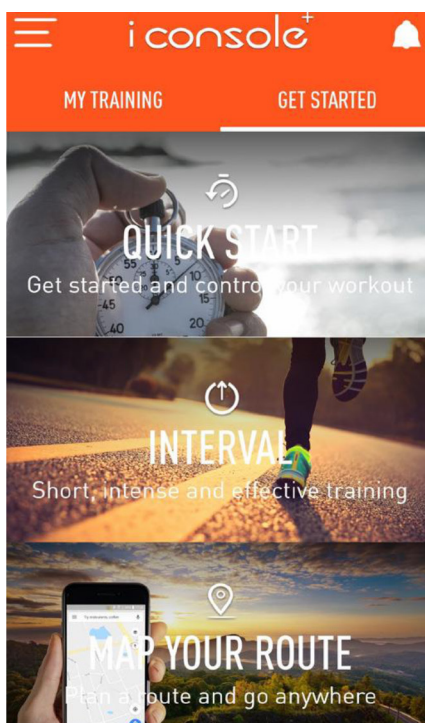
Conditions système :

Android 5.0 ou plus récent avec **Bluetooth®** 4.0

iOS 10 ou plus récent avec **Bluetooth®** 4.0

Pour les appareils Android, les sources inconnues („Unknown sources“) doivent être acceptées dans les paramètres de sécurité de l'appareil („Settings -> Device security“).

Après le démarrage de l'application, la connexion avec l'appareil d'entraînement doit être établie via **Bluetooth®** - sélectionnez „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



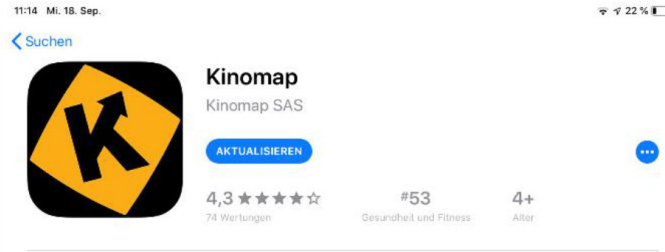
L'ordinateur s'éteindra dès que l'appareil est connecté à l'application.

2) KinoMap

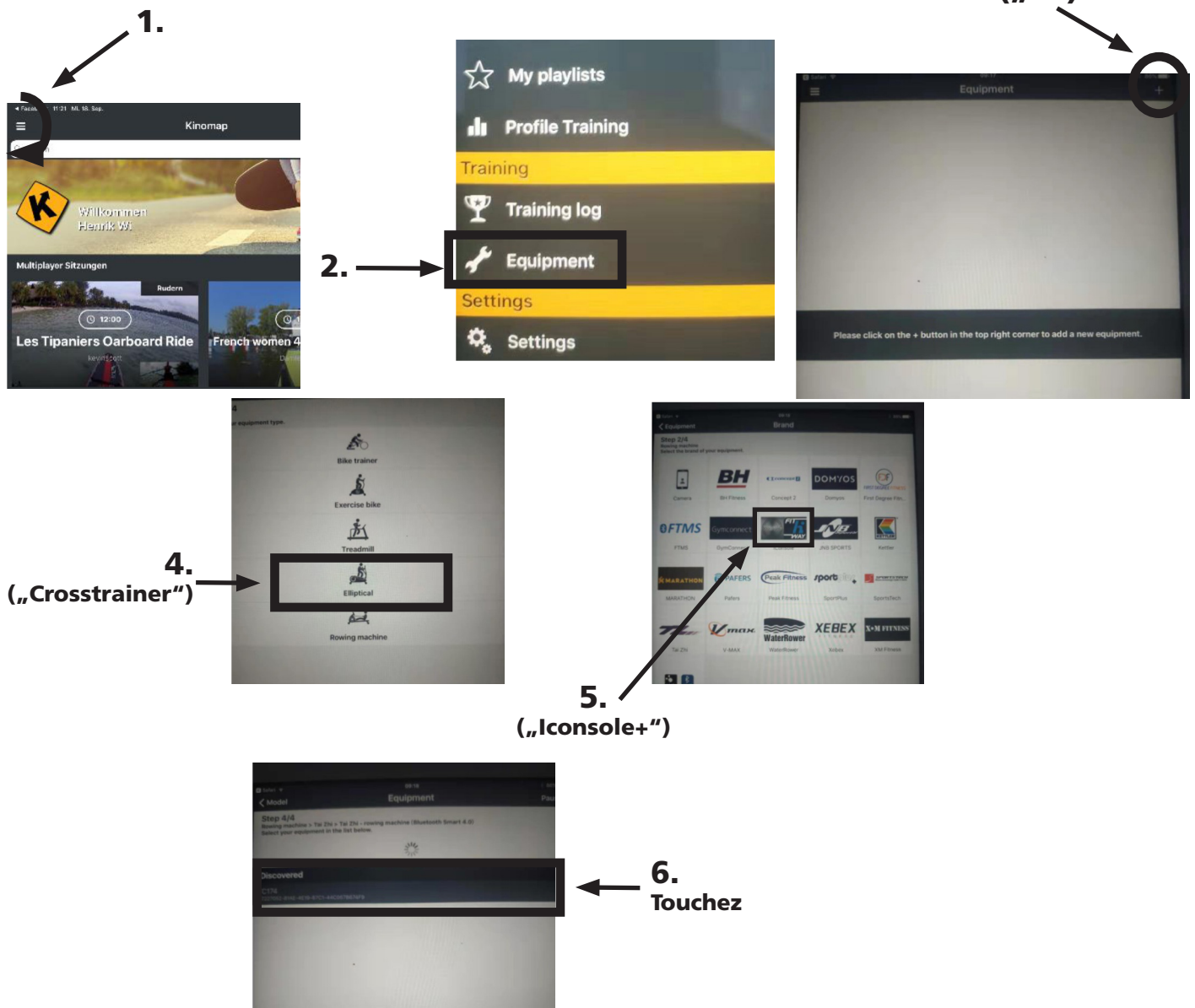
Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant « Kinomap Fitness » ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.

Apple App Store: <https://itunes.apple.com/nl/app/kinomap-fitness/id611177969?mt=8>

Google Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kinomap.fitness>



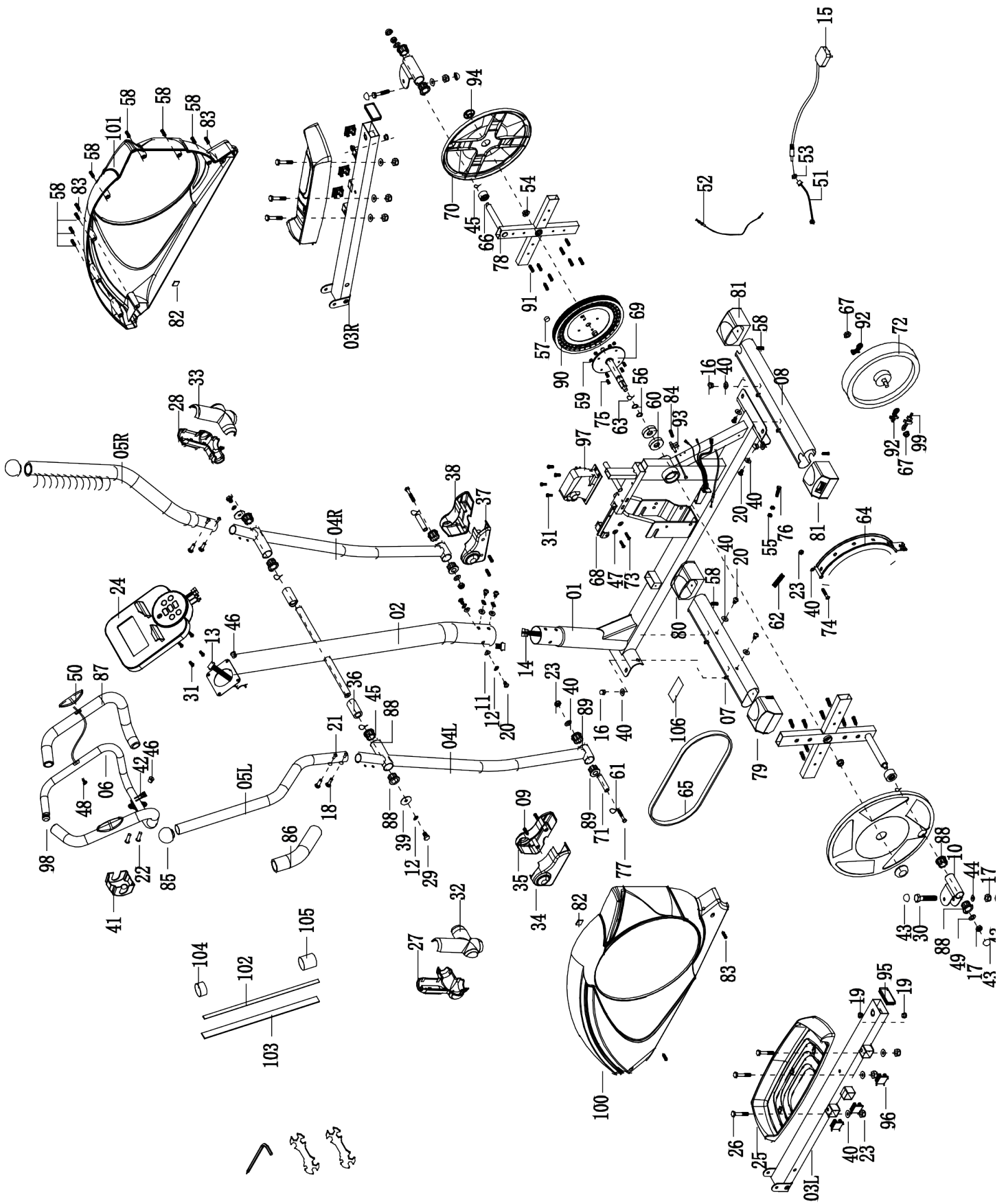
Installez, puis ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez Bluetooth®. Ensuite, ajoutez l'appareil comme suit :

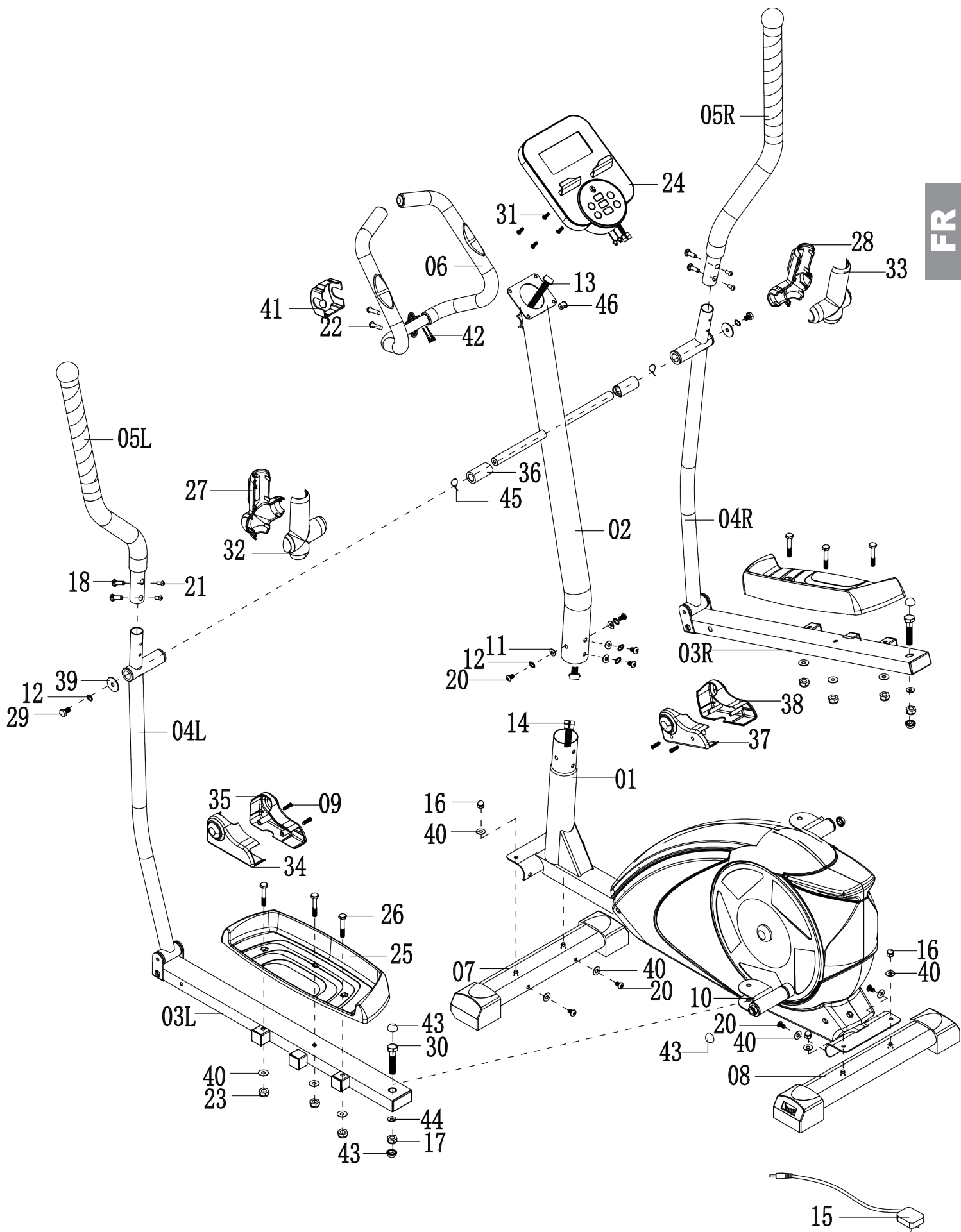


Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal.

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) !

Vue explosée





Liste des pièces

N°	Désignation	Qté	N°	Désignation	Qté
01	Châssis principal	1	36	Douille	2
02	Support de poignée	1	37	Couvercle pour joint de tube de pédale (g)	1
03L	Tube de pédale (g)	1	38	Couvercle pour joint de tube de pédale (d)	1
03R	Tube de pédale (d)	1	39	Rondelle ø8.3xø30x3.0t	2
04L	Poignée inférieure (g)	1	40	Rondelle ø8.5xø16x1.5t	17
04R	Poignée inférieure (d)	1	41	Couvercle pour poignée fixe	1
05L	Poignée supérieure (g)	1	42	Câble pour capteur manuel	1
05R	Poignée supérieure (d)	1	43	Bouchon en PVC	6
06	Poignée fixe	1	44	Rondelle	2
07	Stabilisateur avant	1	45	Rondelle ondulée	4
08	Stabilisateur arrière	1	46	œillet	2
09	Vis ST4.2x20L	4	47	Rondelle	2
10	Support en U	2	48	Vis ST4.2x20L	2
11	Rondelle ondulée ø8.3xø20x1.5t	4	49	Rondelle	2
12	Rondelle élastique 8mm	6	50	Câble du capteur	2
13	Câble du capteur supérieur	1	51	Câble électrique	1
14	Câble du capteur inférieur	1	52	Câble résistance	1
15	Adaptateur	1	53	Écrou	1
16	Écrou M8*15	4	54	Écrou	2
17	Écrou M10*10	4	55	Écrou M5	2
18	Vis M7.8x27L	4	56	C-Clip ø17	2
19	Espaceur	4	57	Capteur magnétique	1
20	Vis M8x20L	8	58	Vis M4x20L	11
21	Vis M6x15L	4	59	Écrou M6	4
22	Vis M8x30L	2	60	Palier 6203	2
23	Écrou	9	61	Rondelle ondulée	2
24	Ordinateur	1	62	Ressort	1
25	Pédale	2	63	Rondelle élastique	1
26	Vis M8x45L	6	64	Unité d'aimant	1
27	Couvercle pour joint de poignée sup. (g)	1	65	Courroie	1
28	Couvercle pour joint de poignée sup. (d)	1	66	Douille pour axe de bras de pédale	2
29	Vis M8x20L	2	67	Écrou	2
30	Vis M10x55L	2	68	Fixation magnétique	1
31	Vis	8	69	Essieu pour rouleau presseur	1
32	Couvercle pour joint de poignée sup. (g)	1	70	Disque	2
33	Couvercle pour joint de poignée sup. (d)	1	71	Guidage	2
34	Couvercle pour joint de tube de pédale (g)	1	72	Volant	1
35	Couvercle pour joint de tube de pédale (d)	1	73	Vis M6x12L	2
			74	Vis M8x55L	1
			75	Vis M6x15L	4

N°	Désignation	Qté
76	Vis M5x40L	1
77	Vis M8x75L	2
78	Plaque transversale pour disque	2
79	Embout ajustable pour le pied avant (g)	1
80	Embout ajustable pour le pied avant (d)	1
81	Embout pour le pied arrière	2
82	Plaque EVA	2
83	Vis M4x20L	4
84	Vis M3x12L	1
85	Capuchon rond	2
86	Poignée en mousse	2
87	Poignée en mousse	2
88	Douille A	8
89	Douille B	4
90	Roue d'entraînement	1
91	Vis M4x15L	16
92	Réglage du volant d'inertie	2
93	Monter le capteur	1
94	Capuchon	2
95	Douille rectangulaire	2
96	Douille rectangulaire	6
97	Moteur	1
98	Douille ronde	2
99	Vis pour réglage du volant	1
100	Couverture gauche	1
101	Couverture droite	1
102	Ruban adhésif double face	2
103	Ruban en microfibre p. poignée	2
104	Gaine thermorétractable	2
105	Gaine thermorétractable	2
	Clé de combinaison	2
	Clé Allen	1

Nettoyage et entretien

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

Conditions de garantie et de réparations

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

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

Instructions pour la protection de l'environnement



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

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

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

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

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

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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428

CE RoHS