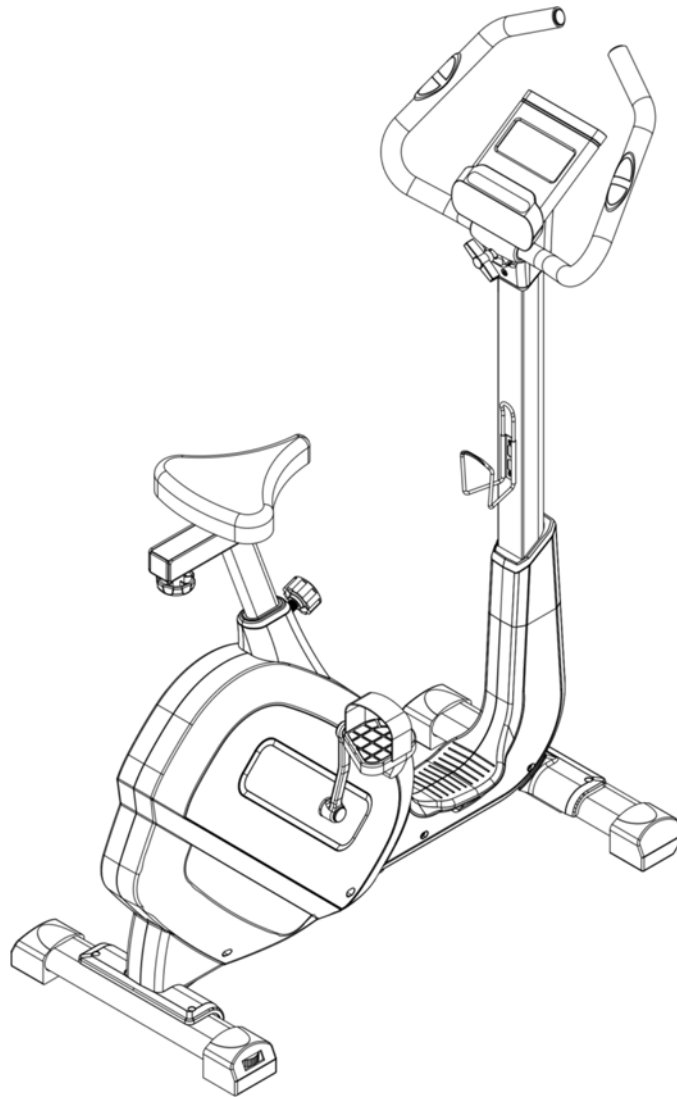




# Skandika

## HEIMTRAINER ERGOMETER ELSKLING E 520



**DE Aufbau- und Bedienungsanleitung**

**GB Assembly instructions and user guide**

**FR Instructions de montage et mode d'emploi**



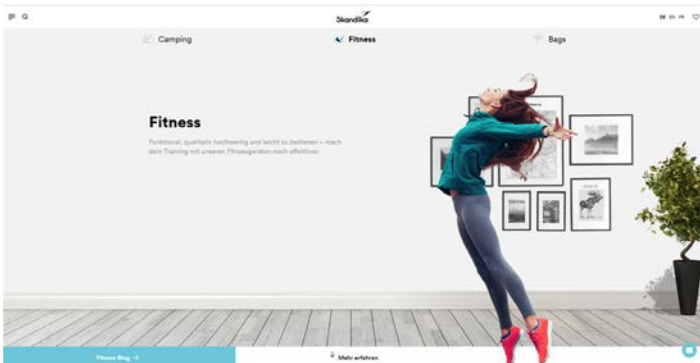
Art.Nr. SF-2460 / SF-2461

# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Aufbauanleitung.....	4
Auf- und Abwärmen.....	13
Computer-Bedienungsanleitung.....	14
Benutzung eines Brustgurtes.....	18
Verwendung der Apps „Fitness Data“ & „KinoMap“.....	19
Explosionszeichnung.....	22
Teileliste.....	24
Reinigung und Pflege.....	24
Garantiebedingungen.....	25

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

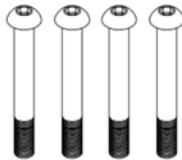
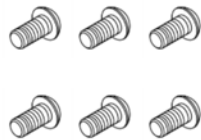



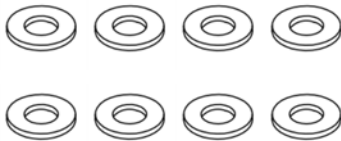
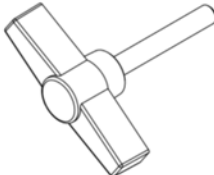
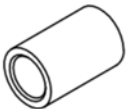
### **Wichtige Sicherheitshinweise**

- 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 135 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.

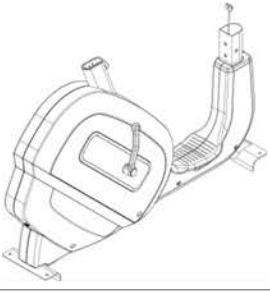

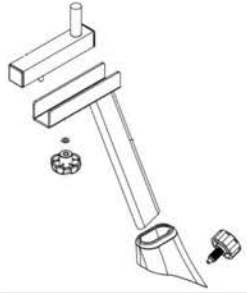


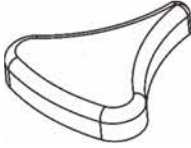


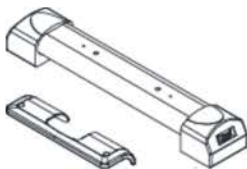
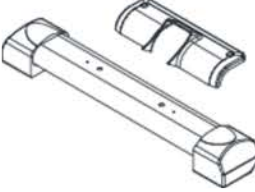
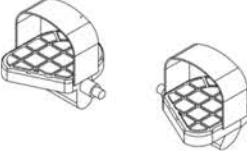



## Wichtige Sicherheitshinweise

- 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 - Schraubenbeutel:

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge		
59	Schraube M8 x 55	4		
71	Schraube M8 x 16	6		
70	Unterlegscheibe	2		
51	Schraube	2		
22	Feststeller	1		
57	Unterlegscheibe	8		
16	T-Feststeller	1		
46	Hülse	1		

# Aufbauanleitung- Checkliste:

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge		
1/25L/25R /27/37	Hauptrahmen / Abdeckung li. & re. / Pedalarmer	1 Set		
5/50	Handgriff / Handpuls	1 Set		
3/4/19/ 20/22	Sattelstütze / Sattel- verstellung / Feststeller	1 Set		
2/43/ 48/49	Griffstütze / Abdeckung / Sensorkabel	1 Set		
9/48/69	Computer mit Schrauben	1 Set		  (Optional)
8/56/57	OPTIONAL: Sattel mit Befestigungs- material	1 Set		
13	Hinterere Griffstützen- abdeckung	1		
14	Vordere Griffstützen- abdeckung	1		
7/29	Hinterer Standfuß mit verstellbaren Endkappen	1 Set		
6/40	Vorderer Standfuß mit Transportrollen	1 Set		
23L/23R	Pedal links/rechts	1 Set		
22	Feststeller	1		
73	Adapter	1		
72	Flaschenhalter	1		

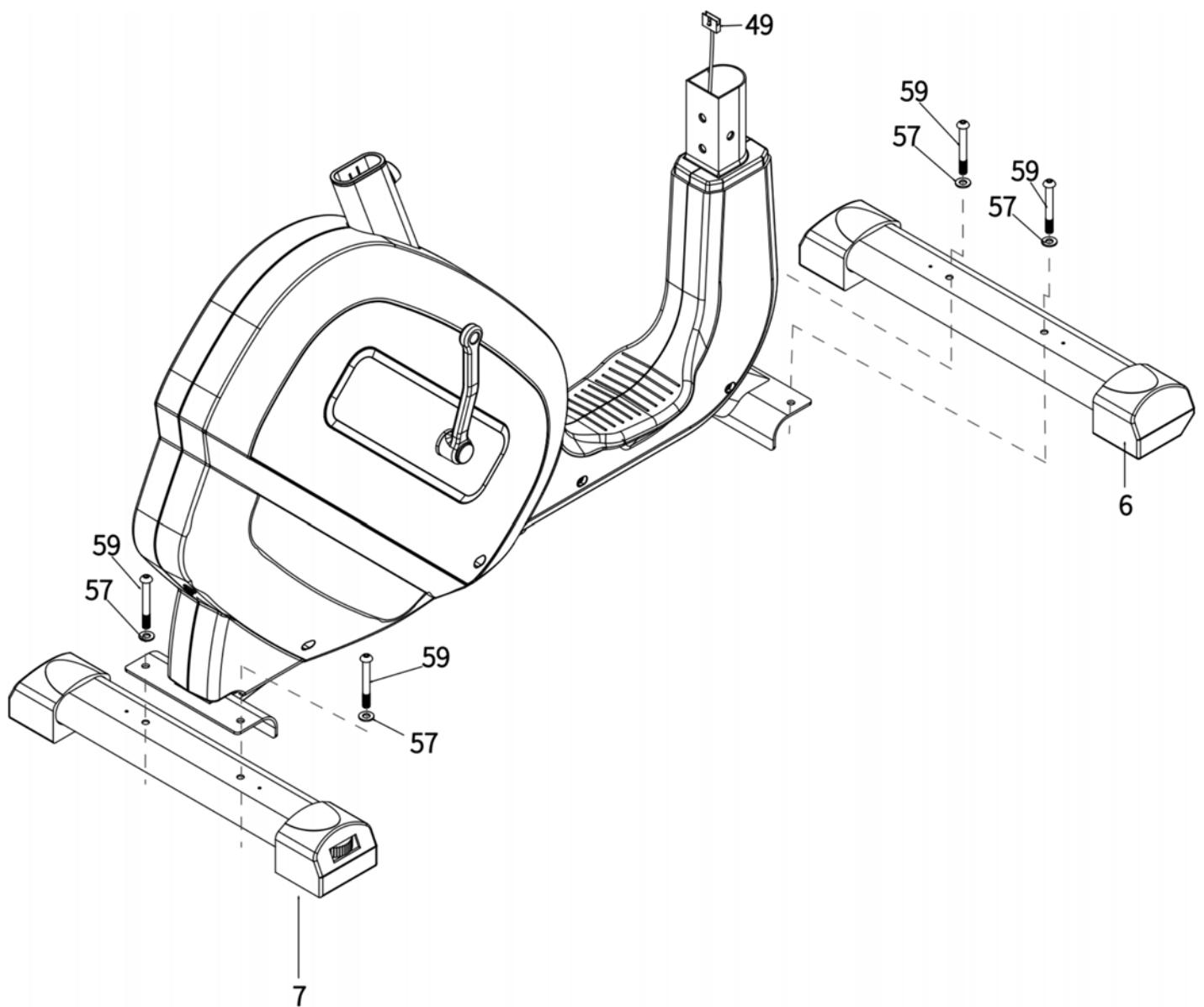
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Checkliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen.

### Schritt 1

Montieren Sie den vorderen Standfuß (6) am Vorderteil des Hauptrahmens (1) mit 2 Schrauben (59) und 2 Unterlegscheiben (57) wie abgebildet.

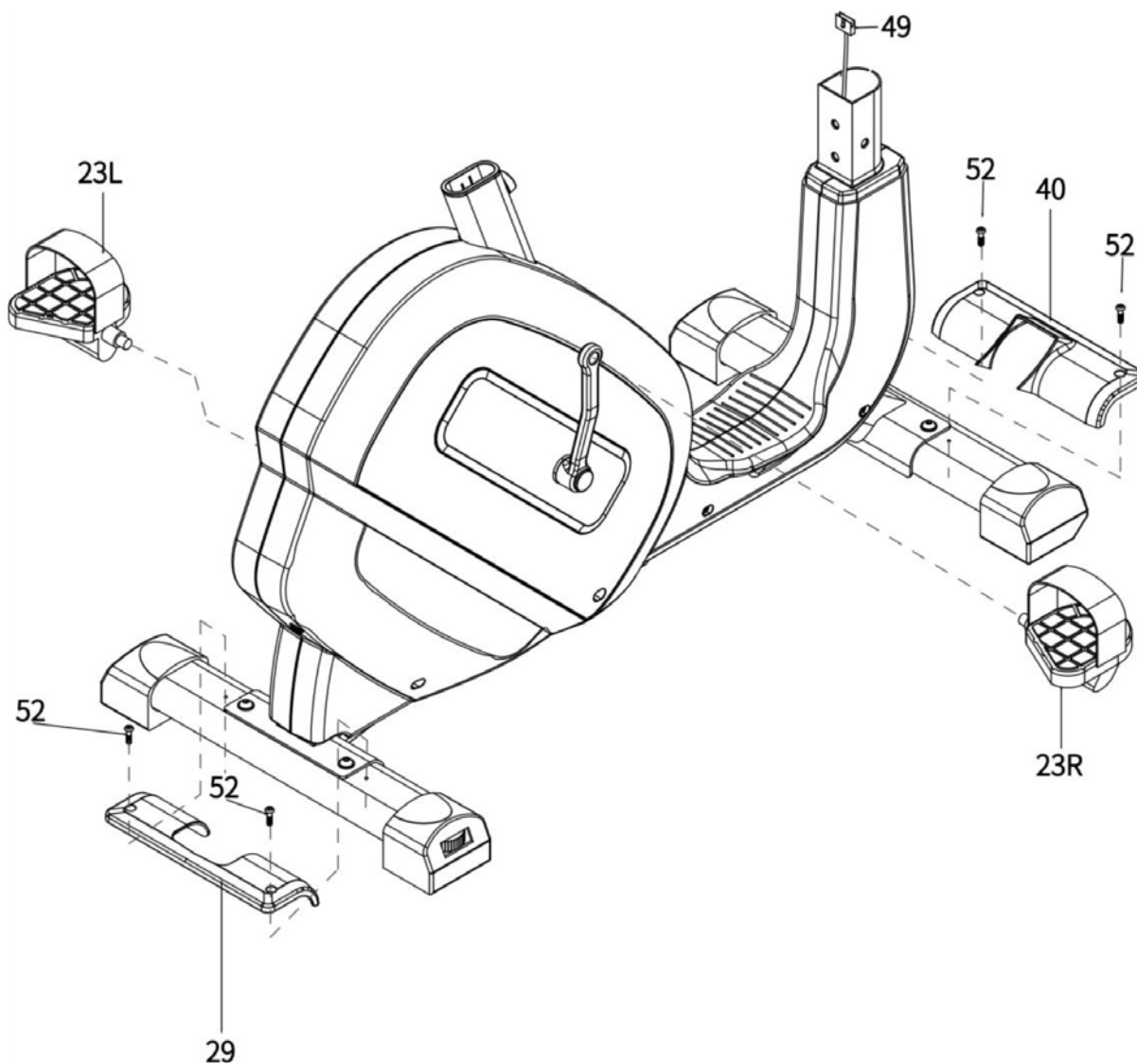
Befestigen Sie dann den hinteren Standfuß (7) am Hinterteil des Hauptrahmens (1) mit 2 Schrauben (59) und 2 Unterlegscheiben (57).



## Schritt 2

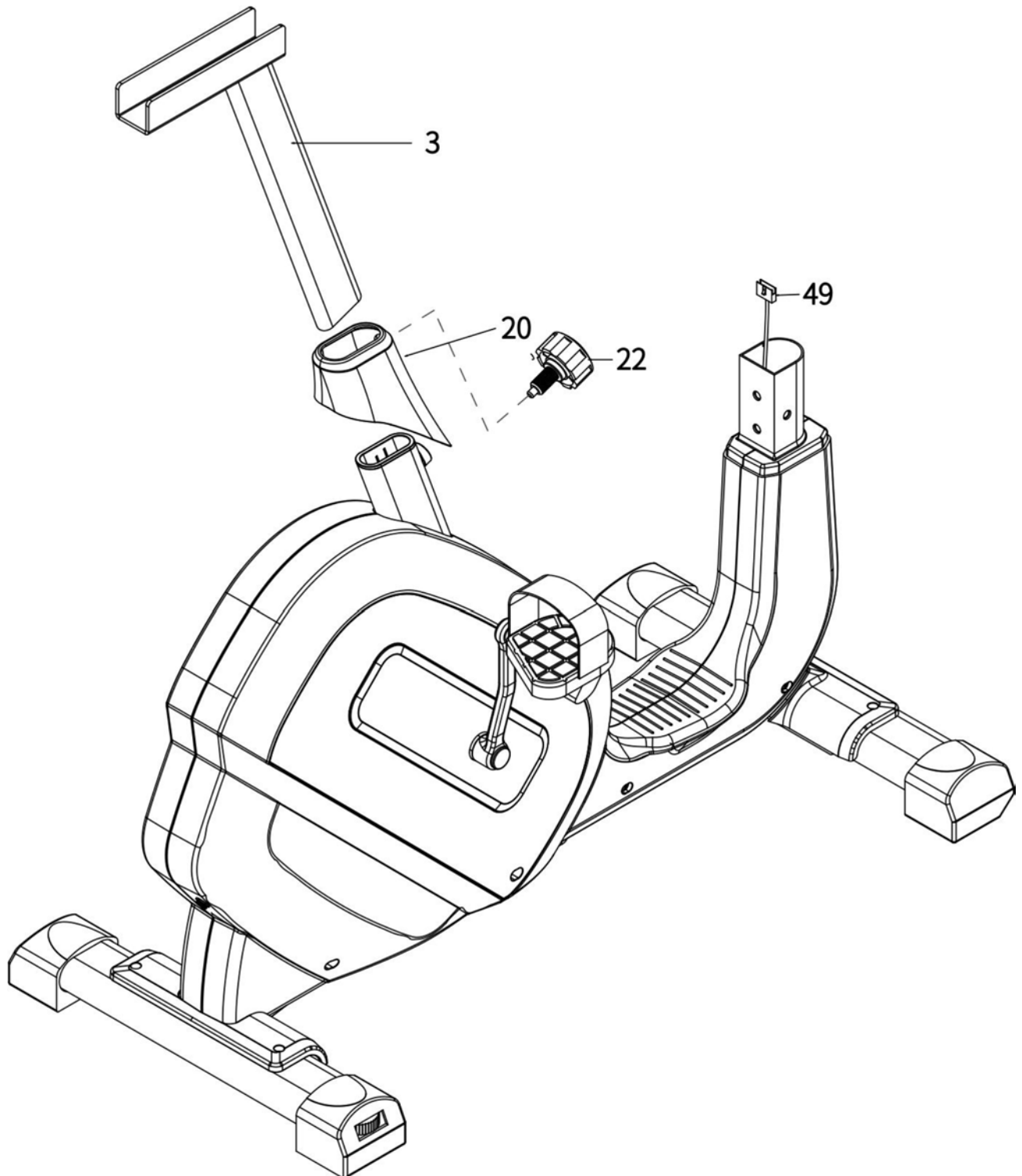
Befestigen Sie die Abdeckungen (29) und (40) am jeweiligen Standfuß mit den Schrauben (52) wie abgebildet.

Montieren Sie das rechte Pedal (23R) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (23L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn). Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert. Befestigen Sie die Pedalriemen an den Pedalen. Stellen Sie die Pedalriemen entsprechend Ihrer Fuß-/Schuh-Größe ein.



### Schritt 3

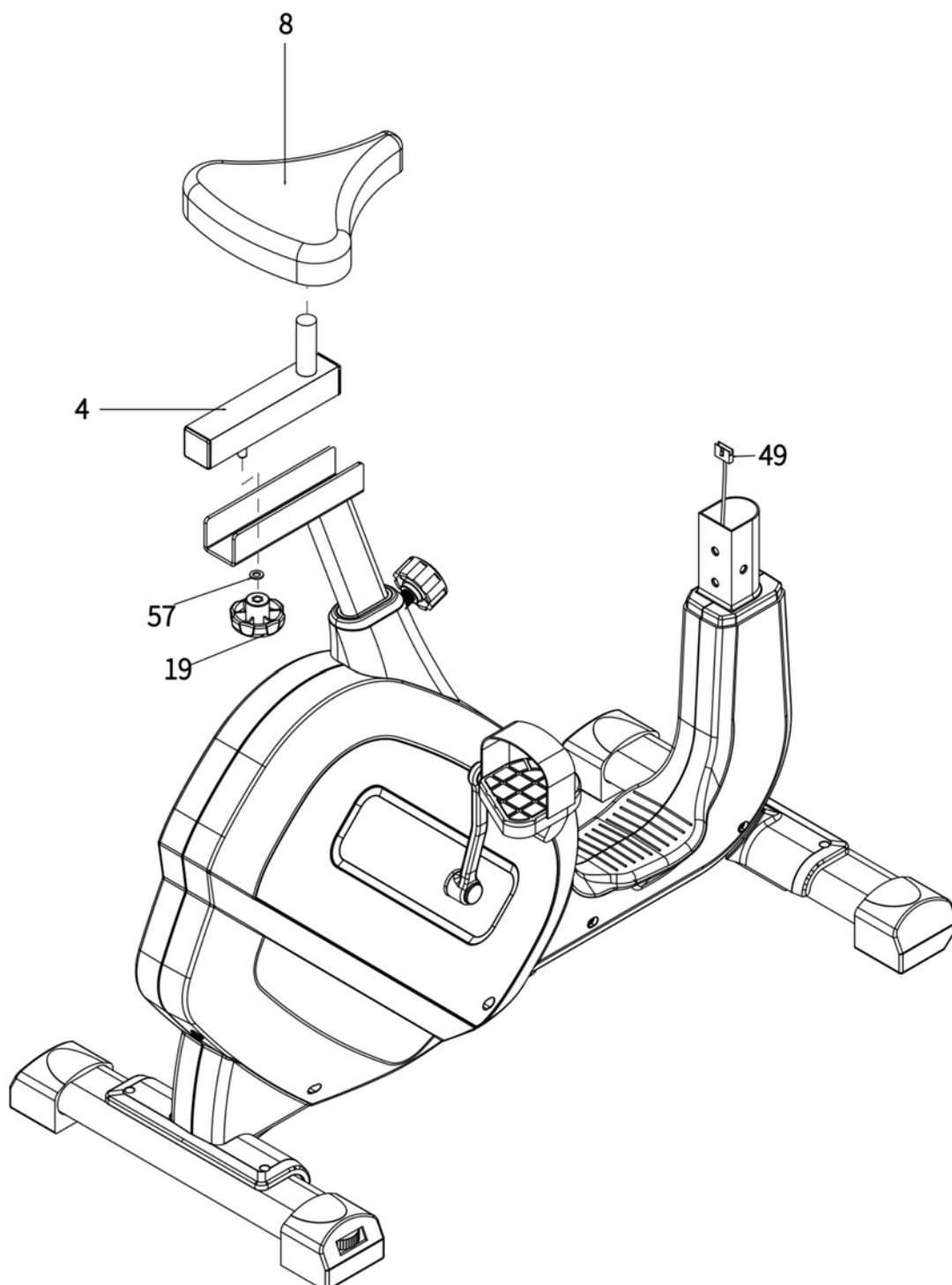
Schieben Sie die Abdeckung (20) von unten über die Sattelstütze (3) wie abgebildet und diese dann in den Hauptrahmen (1). Richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Feststeller (22). Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.





#### Schritt 4

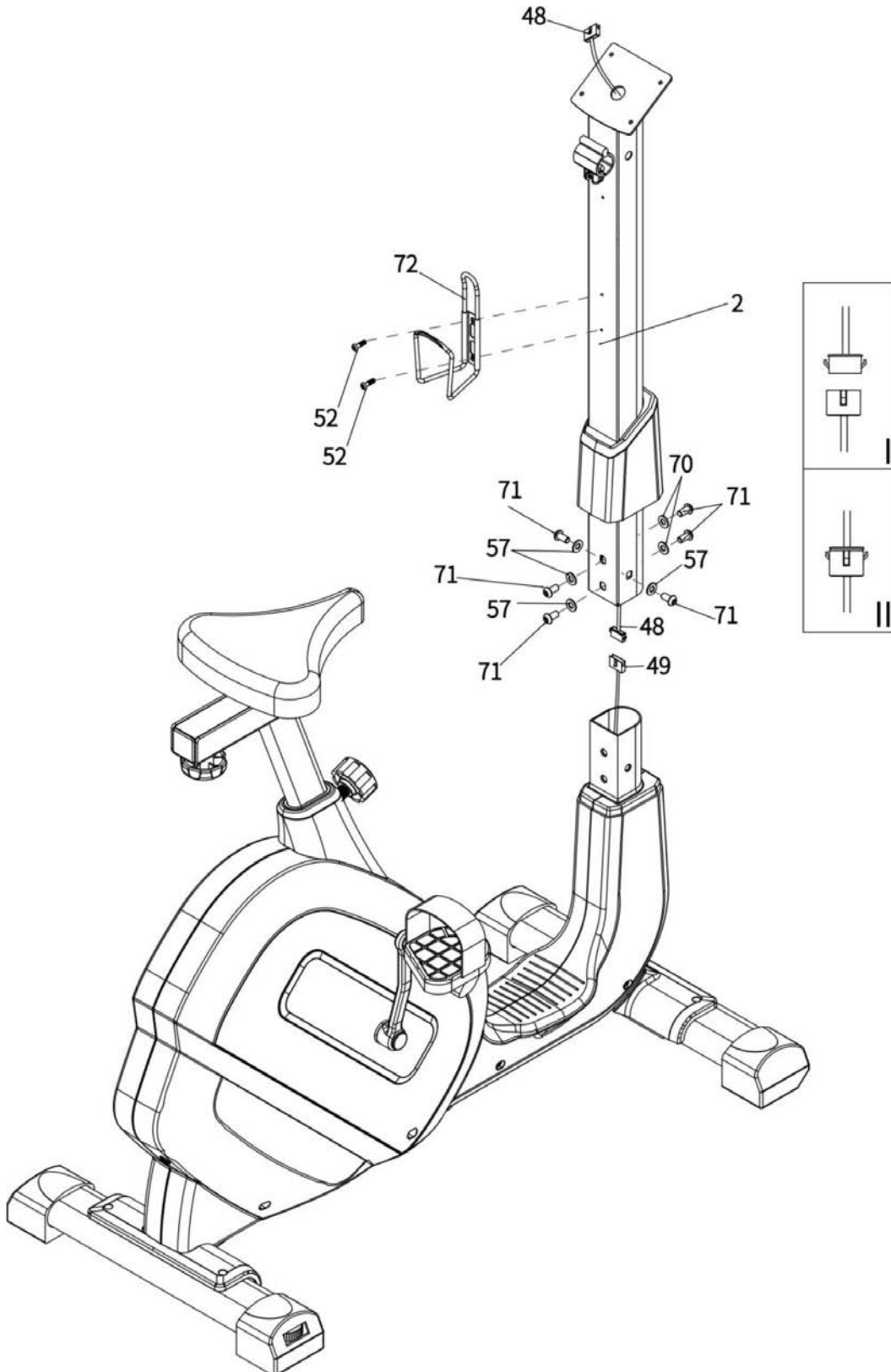
Montieren Sie den optionalen Sattel (8) mit Hilfe des Festellers (19) und der Unterlegscheibe (57) an der Sattelverstellung (4).



## Schritt 5

Entfernen Sie die vormontierten 6 Schrauben (71) und die Unterlegscheiben (57) aus dem Hauptrahmen (1).  
Führen Sie die Abdeckung (43) von unten über die Griffstütze (2) und verbinden Sie das obere Sensorkabel (48) mit dem unteren Sensorkabel (49).

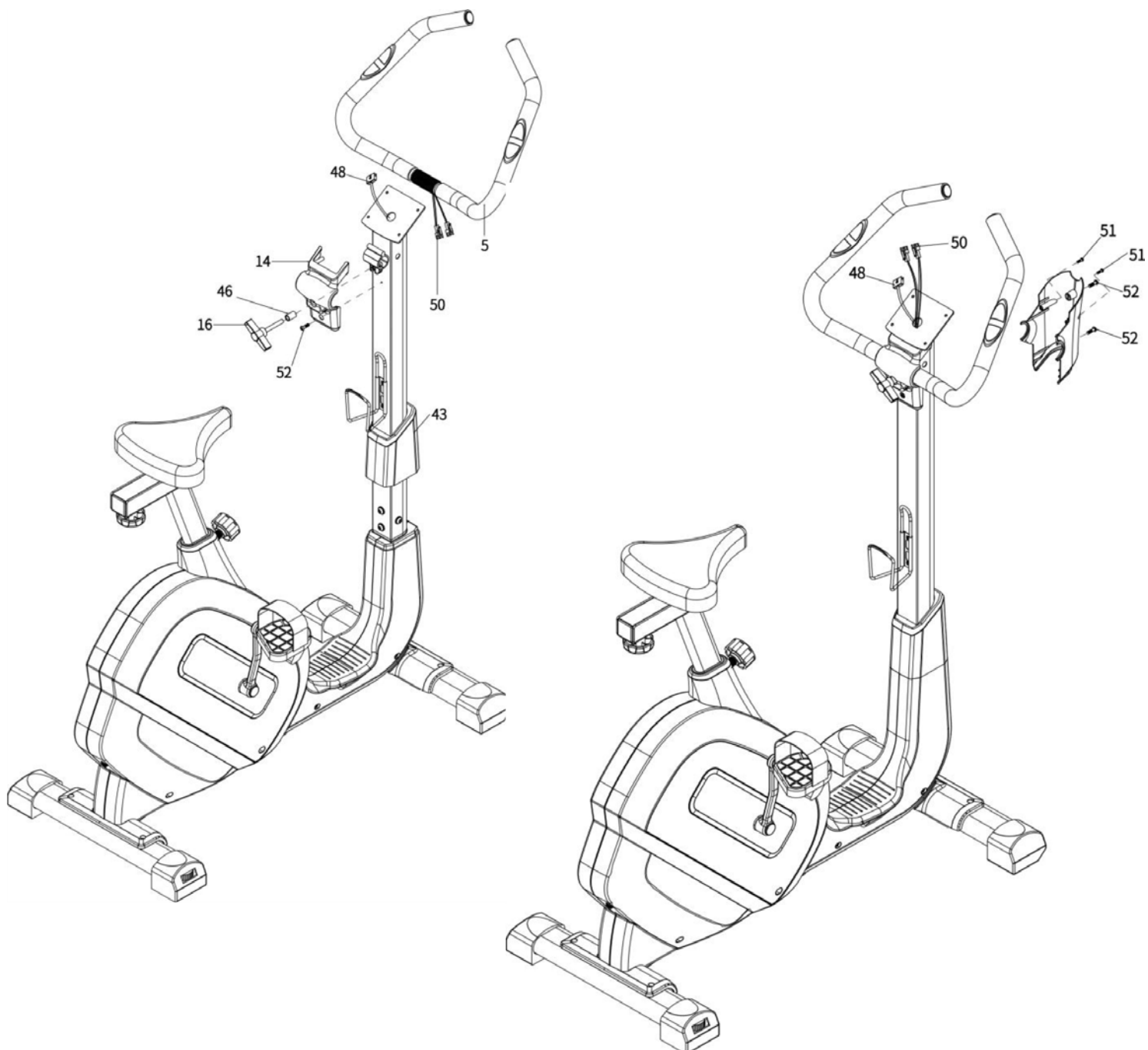
Setzen Sie die Griffstütze (2) in den Hauptrahmen (1) ein und befestigen Sie diese mit den Schrauben (71) und Unterlegscheiben (57). Montieren Sie den Flaschenhalter (72) mit 2 Schrauben (52) an der Griffstütze (2).



## Schritt 6

Befestigen Sie den Handgriff (5) an der Griffstütze (2) mit Hilfe des T-Feststellers (16), der vorderen Griffstützenabdeckung (14), der Hülse (46) und der Schraube (52).

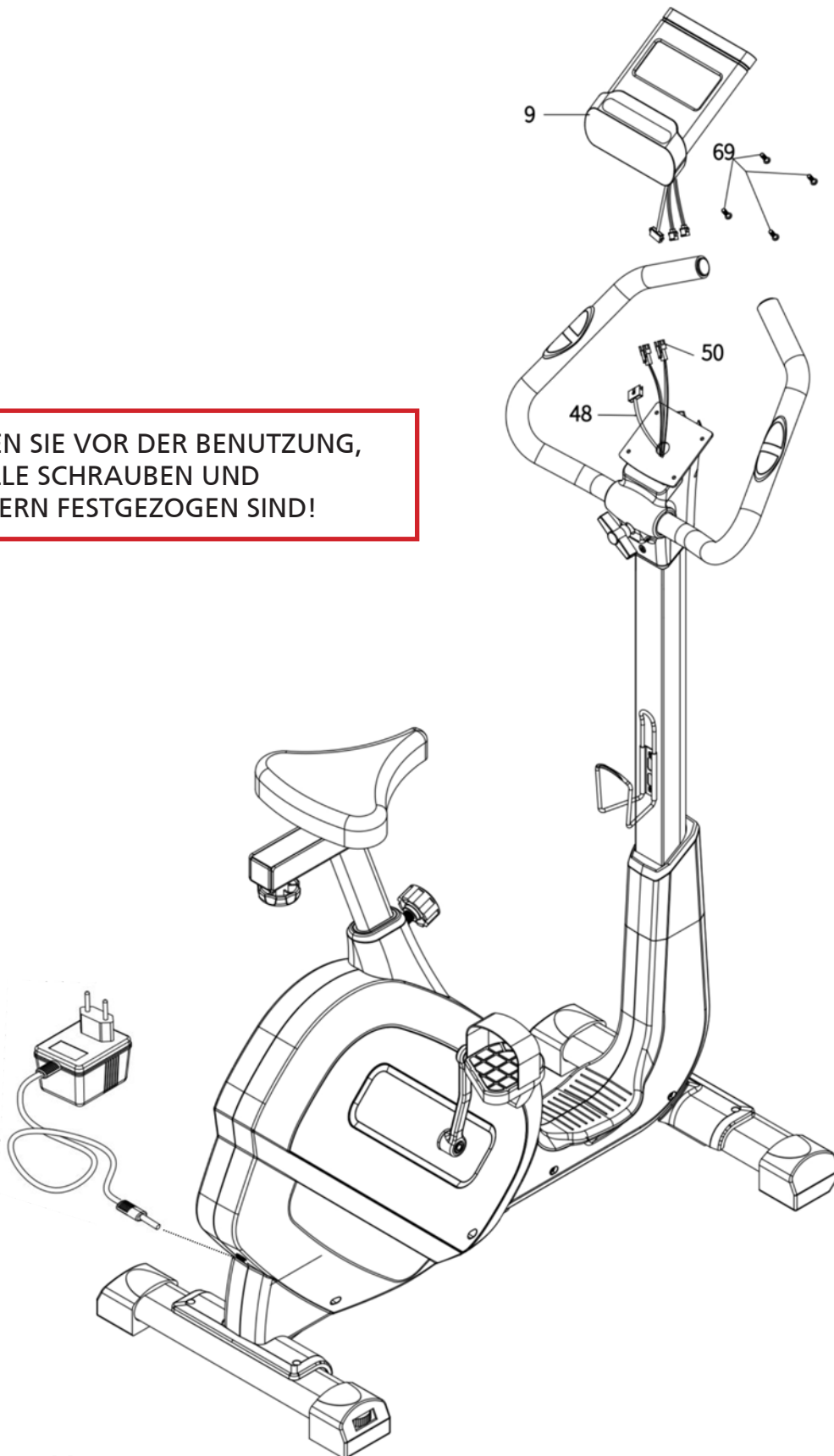
Anschließend befestigen Sie die hintere Griffstützenabdeckung (13) mit je 2 Schrauben (51) und (52).



## Schritt 7

Entfernen Sie die 4 Schrauben (69) aus der Rückseite des Computers (9). Verbinden Sie das obere Sensorkabel (48) und die Puls kabel (50) mit dem Computer (9). Befestigen Sie den Computer (9) dann mit den 4 Schrauben (69) auf der Halterung oben auf der Griffstütze (2).

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



### Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser TÜV-/GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den 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

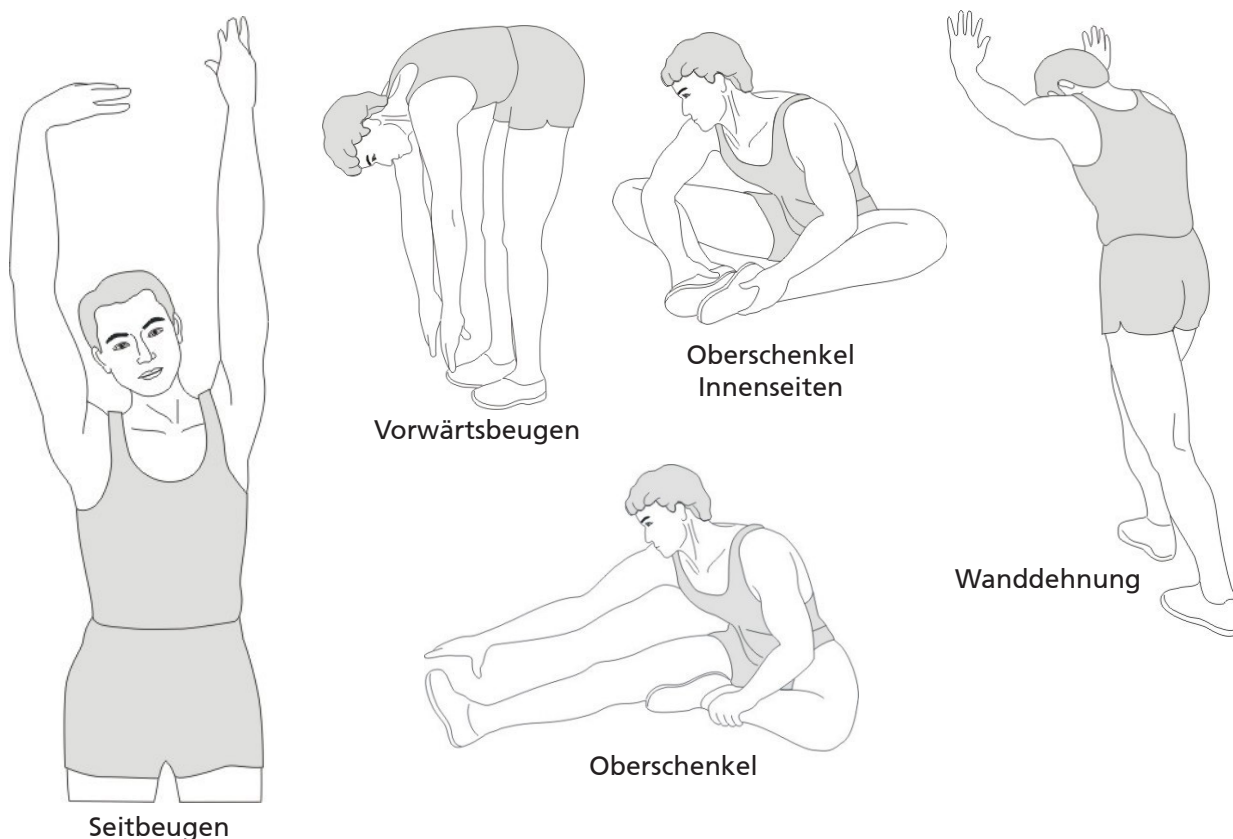
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

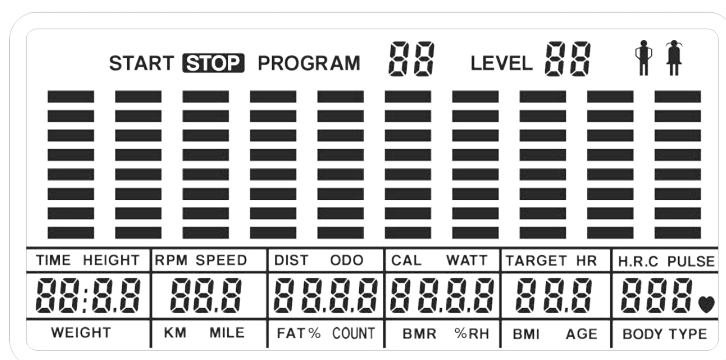


Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

## 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



## Die Bedeutung der Tasten

**Mode** : Funktions- bzw. Programmauswahl.

**Recovery** : Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsrate messung zu starten.

**ST / SP** : 1) Ein Training beginnen oder beenden.

2) Starten oder Beenden der Körperfettmessung.

3) Drücken und Halten für ca. 3 Sekunden bewirkt einen Reset (Rücksetzen aller Werte auf 0).

**Enter** : Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.

**Down (Ab) / Up (Auf)** : Verringert bzw. erhöht den Widerstand während des Trainings oder verändert Eingabewerte.

## Die Computerfunktionen

### TIME (Zeit)

Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an. 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).

### RPM

Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an.

### SPEED (Tempo)

Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an.

### DIST (Distanz)

Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt. 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.

**ODO**

Anzeige der Gesamtleistung des Gerätes.

**CAL (Kalorien)**

Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien. 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. Vor Beginn eines Trainings können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch auch vorgeben. Max. Vorgabe = 999 kcal.

**WATT**

Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an.

**PULSE (Puls)**

hier zeigt der Computer zeigt Ihre Pulsfrequenz an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Alternativ kann zur Pulsfrequenzmessung ein kompatibler Brustgurt benutzt werden. Details hierzu siehe hierzu unter „Benutzung eines Brustgurtes“. Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt.

## Die verschiedenen Betriebsmodi

**P1 - Manuelles Trainingsprogramm**

Beim manuellen Programm erfolgen alle Einstellungen manuell - benutzen Sie die „UP“ und „DOWN“-Tasten, um den Tretwiderstand zu verändern. Drücken Sie „ST/SP“, um mit dem Training zu beginnen oder dieses zu beenden. Zielwertvorgaben sind möglich für Zeit und weitere Funktionen.

**P2 bis P14: Berg- und Talprofile**

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

**P15: Training mit Wattvorgabe (leistungskontrolliertes Programm)**

Bei diesem Betriebsmodus haben Sie die Möglichkeit, eine Leistung in WATT nebst weiteren Vorgaben einzugeben. Nach der Auswahl der Modus fragt der Computer verschiedene Werte wie z. B. TIME (Zeit) oder WATT ab, welche Sie mit „UP“ / „DOWN“ und „ENTER“ einstellen können. Drücken Sie dann „ST/SP“, um mit dem Training zu beginnen.

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

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

**P16: Die Körperfettmessung**

Haben Sie diesen Betriebsmodus gewählt, so erfolgt eine Körperfettmessung.

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

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

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

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

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

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

#### Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

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

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

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

#### **Ablauf der Körperfettmessung**

Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:

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

Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Arme etwa in Herzhöhe gerade nach vorn gestreckt auf den Handpulsensoren liegen, um einen möglichst optimalen Stromfluss durch Ihren Körper zu gewährleisten. Wählen Sie den Körperfettmessmodus **P16** und geben Sie Ihre persönlichen Daten korrekt ein, und zwar in dieser Reihenfolge:

1. Geschlecht („GENDER“; Male = männlich, Female = weiblich)
2. Körpergröße in cm („HEIGHT“)
3. Gewicht in kg („WEIGHT“)
4. Alter in Jahren („AGE“)

Die Eingabe erfolgt grundsätzlich jeweils mit Hilfe der Tasten „UP“ / „DOWN“, sowie „ENTER“ zur Bestätigung. Nehmen Sie nun die korrekte Haltung für die Messung ein (wie bereits weiter oben beschrieben) und drücken Sie den Knopf „ST/SP“. Umfassen Sie die Sensoren vollständig. Die Messung beginnt und dauert einige Sekunden.

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren Körperfettanteil in % (Fat%), sowie den BMI (Body-Mass-Index), BMR (Grundumsatz) und den Körpertyp angezeigt. Es gibt insgesamt 6 Körpertypen-Unterteilungen je nach gemessenem Fettanteil wie folgt:



Typ 1: Männer von 7 - 9,9%; Frauen von 14 - 16,9%; Typ 2: Männer von 10 - 12,9%; Frauen von 17 - 19,9%  
 Typ 3: Männer von 13 - 16,9%; Frauen von 20 - 23,9%; Typ 4: Männer von 17 - 19,9%; Frauen von 24 - 27,9%  
 Typ 5: Männer von 20 - 24,9%; Frauen von 28 - 29,9%; Typ 6: Männer mehr als 24,9%; Frauen mehr als 29,9%  
 Drücken Sie auf ST/SP, um den Betriebsmodus zu verlassen.

*Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:*

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

**P17 bis P20 - Die herzfrequenzkontrollierten Programme**

Bei diesen Modi können Sie eine gewünschte Zielpulsrate eingeben. Der Computer wird während des Trainings durch automatische Regulierung des Tretwiderstandes versuchen, Ihre Herzfrequenz auf dem eingestellten Wert zu stabilisieren. Das Programm 17 erlaubt die direkte Eingabe einer Zielherzfrequenz und die Programme 18 bis 20 ermitteln die maximale Pulsfrequenzvorgabe durch den gewählten Prozentsatz im Zusammenhang mit Ihrem Alter. Die Formel hierfür lautet:  $x\%$  (also 60% [P18], 75% [P19] oder 85% [P20]) von dem Ergebnis aus 220 – Ihrem Alter.

Das Ergebnis aus dieser Berechnung ist die maximal erlaubte Herzschlagrate. Nach Programmstart wird die aktuelle Herzfrequenz während des Trainings kontrolliert und bei Notwendigkeit der Tretwiderstand entsprechend nachreguliert.

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

**P21 bis P24 - Die benutzerdefinierbaren Programme (U1 bis U4)**

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

Nach Abschluss der Eingabe drücken Sie dann „ST/SP“, um mit dem Training zu beginnen. Zielwertvorgaben sind ebenfalls möglich.

*Hinweis:*

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

# 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 „Fitness Data“ & „KinoMap“

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

## 1) Fitness Data

Aktivieren Sie **Bluetooth®** auf ihrem Mobilgerät, laden Sie die App 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:



Android System



iOS System

Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem Mobilgerät starten.

Geben Sie zunächst alle persönlichen Daten und Einstellungen ein (Sprache, Spitzname, Geschlecht, Maßeinheit, Alter, Größe, Gewicht). Sie können durch Klick auf das Foto auch ein Bild hinterlegen. Klicken Sie dann auf die grüne Schaltfläche unten („Register“ oder „Sign up“).

Sie können nun auf der nächste Seite der App Zielvorgaben für Ihr Training eingeben oder zu weiteren Seiten navigieren:

Wechselt zur Auswahlseite des Sportgerätes

Tippen Sie auf das Teilen-Symbol im oberen, rechten Anzeigebereich, um Freunde einzuladen oder die App zu teilen

Aufzeichnungen der letzten 30 Tage abrufen

Musikwiedergabefunktion

Mit diesem Icon gelangen Sie wieder zur Seite für die Zielvorgaben

Es folgt die Auswahl des Trainingsgerätes. Tippen Sie auf das Fahrradsymbol, um automatisch nach verfügbaren **Bluetooth®**-Trainingscomputern zu suchen. Sollte der Trainingscomputer Ihres Gerätes nicht gefunden werden, prüfen Sie bitte, ob die **Bluetooth®**-Funktion aktiviert ist bzw. ob der Computer sich ggf. im Standby-Modus befindet. Ist er im Standby-Modus, starten Sie ein Training (Pedalbenutzung), damit der Computer wieder in den normalen Trainingsmodus versetzt wird. Starten Sie erneut eine automatische Suche.

Wurde der **Bluetooth®**-Trainingscomputer gefunden, erscheint eine entsprechende Anzeige. Ist die automatische Suche nicht erfolgreich, empfehlen wir die manuelle Suche. Sie können auf der „Device Management“ Seite der App auch manuell nach einem verfügbaren Gerätecomputer suchen und die App mit diesem verbinden.

Wurde der Trainingscomputer einmal erfolgreich verbunden, können zukünftige Verbindungen in der Regel einfacher automatisch hergestellt werden. Tippen Sie auf das Fahrrad-Icon und stellen Sie sicher, dass der Trainingscomputer sich nicht im Standby-Modus befindet. Die automatische Verbindungssuche startet nach ca. 5-sekündiger Phase ohne weitere Bedienung.

Nach erfolgreich hergestellter Verbindung zeigt die App alle aktuellen Trainingsdaten an:

Wechselt zur Auswahlseite des Sportgerätes

Multianzeigefeld für die Funktionen Trainingszeit, Tempo, Entfernung, Odometer, Kalorienverbrauch, Puls usw. Ist „SCAN“ aktiviert, werden die verfügbaren Funktionswerte automatisch im Durchlauf im 6-Sekunden-Intervall angezeigt.

Verbindungsstatus der **Bluetooth**®-Verbindung: Grün = Verbindung o.k. Weiß = keine Verbindung zum Gerätecomputer

Stellt die verfügbaren, einzelnen Funktionswerte Ihres Trainings dar

Tippen Sie auf „History“, um die Aufzeichnungen der letzten 30 Tage abzurufen. Hier können Sie verschiedene Statistiken zu Ihrem Training sehen, z. B. den Zielerreichungsgrad. Sie können auch einzelne Tage antippen, um weitere Daten zum jeweiligen Training zu erhalten. Auf der Seite „Music Player“ können Sie lokale Musikstücke auswählen und wiedergeben lassen:

Zufällige Musiktitel wiedergeben

Stumm-Funktion

Wiederholen eines oder aller ausgewählten Musiktitel

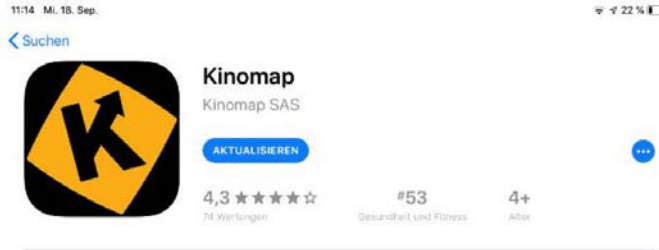
Nach links schieben, um zur Anzeige der Musiktitelliste zu gelangen

## 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. („+“)**

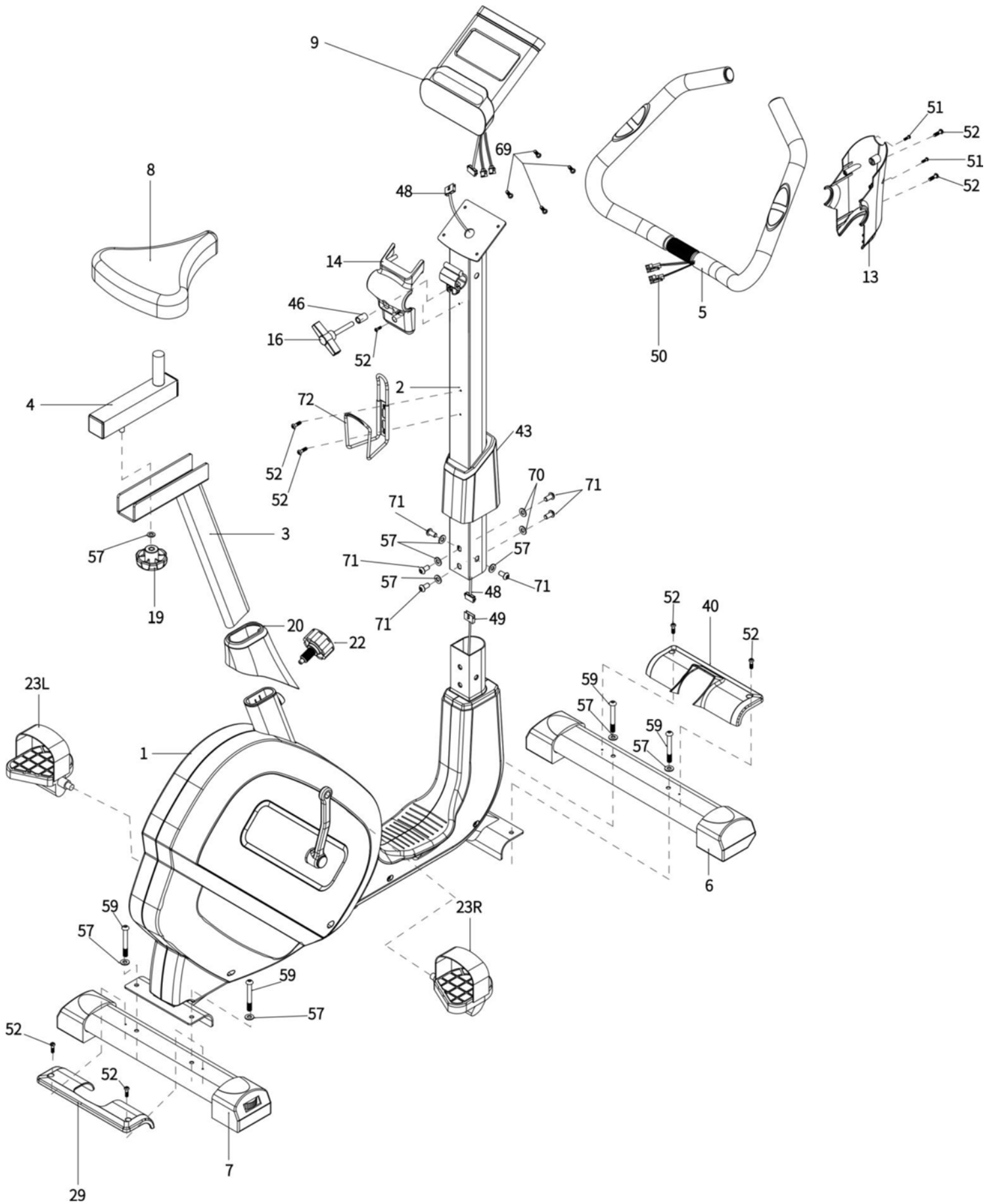
**4. („Exercise bike“)**

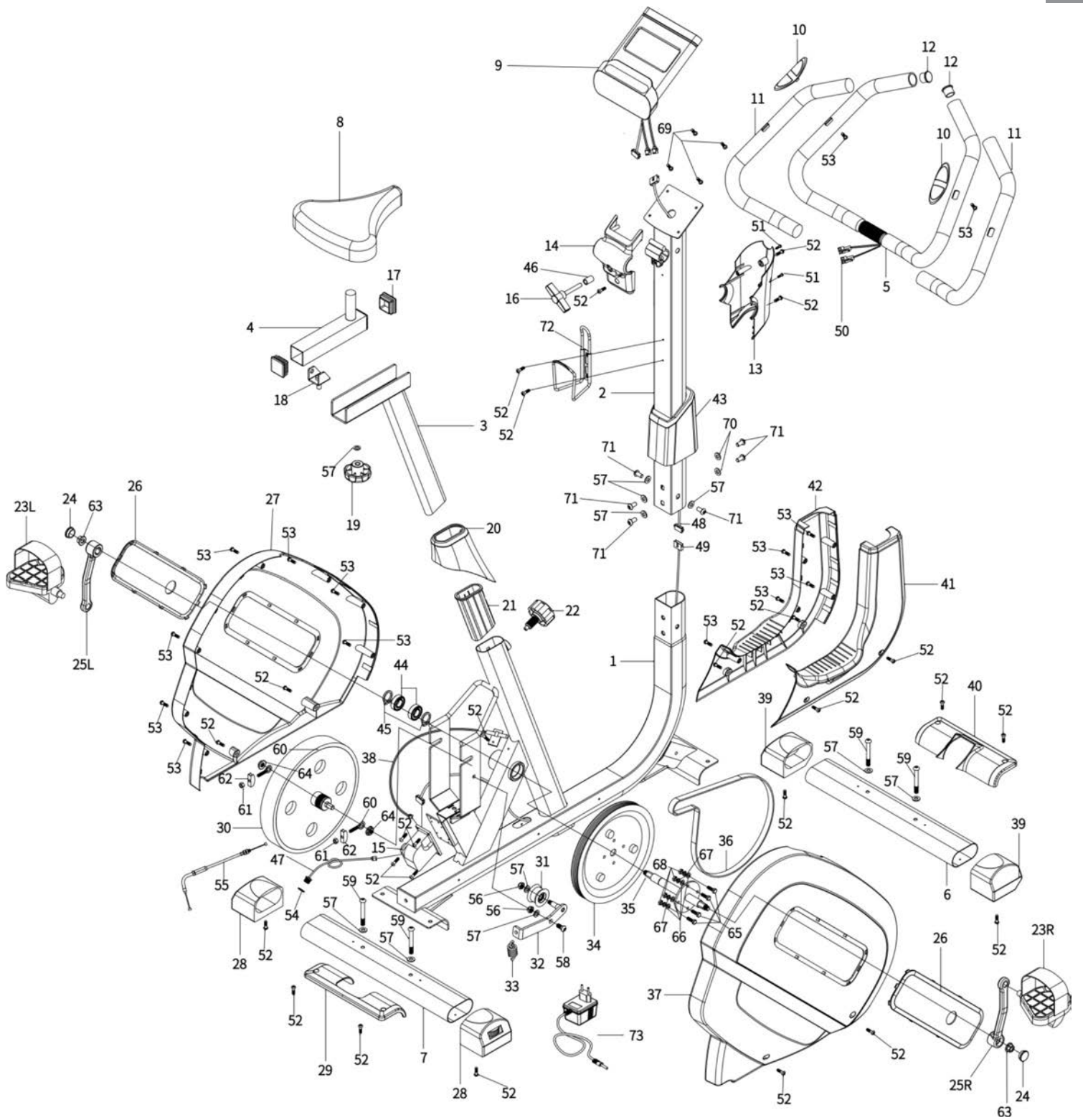
**5. („Skandika“)**

**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
1	Hauptrahmen	1	37	Rechte Abdeckung	1
2	Griffstütze	1	38	Sensorkabel	1
3	Sattelstütze	1	39	Transportrollenendkappen	2
4	Sattelverstellung	1	40	Abdeckung für vorderen Standfuß	1
5	Handlauf	1	41	Rechte Abdeckung f. hinteren Standfuß	1
6	Vorderer Standfuß	1	42	Linke Abdeckung f. hinteren Standfuß	1
7	Hinterer Standfuß	1	43	Abdeckung	1
8	Sattel (OPTIONAL)	1	44	Lager	2
9	Computer	1	45	Feder	2
10	Handpuls	2	46	Hülse	1
11	Schaumstoffgriff	2	47	Kabel	1
12	Kappe	2	48	Oberes Sensorkabel	1
13	Hintere Griffstützenabdeckung	1	49	Unteres Sensorkabel	2
14	Vordere Griffstützenabdeckung	1	50	Handpuls kabel	2
15	Motor	1	51	Schraube M3*20	24
16	T-Feststeller	1	52	Schraube M4.2*15	14
17	Endkappe	2	53	Schraube M4.2*20	1
18	Bremsdisk	1	54	Mutter	1
19	Feststeller	1	55	Untere Kabelverbindung	5
20	Hintere Abdeckung	1	56	Mutter	14
21	Führung	1	57	Unterlegscheibe	8
22	Feststeller	1	58	Spezialschraube	4
23L	Pedal L	1	59	Schraube M8x55	4
23R	Pedal R	1	60	Justierschraube	2
24	Pedalarmabdeckung	2	61	Mutter	1
25L	Linker Pedalarm	1	62	Halterung	2
25R	Rechter Pedalarm	1	63	Stoppmutter	2
26	Schutzabdeckung	2	64	Stoppmutter	4
27	Linke Abdeckung	1	65	Schraube	4
28	Endkappe für hinteren Standfuß	2	66	Unterlegscheibe	4
29	Abdeckung für hinteren Standfuß	1	67	Federscheibe	4
30	Schwungrad	1	68	Mutter	4
31	Andruckrolle (Doppellager)	1	69	Schrauben für Computer	2
32	Andruckrollenhalterung	1	70	Unterlegscheibe	6
33	Feder	1	71	Schraube M8x16	6
34	Antriebsrad	1	72	Flaschenhalter	1
35	Achse für Antriebsrad	1	73	Adapter	1
36	Keilriemen	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](mailto:info@skandika.com)

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

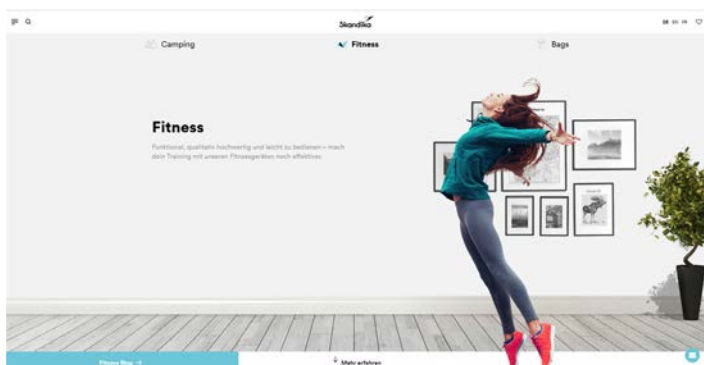
Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

# Table of contents

Important safety notice .....	27
Assembly instructions.....	28
Warm-up and cool-down.....	37
Computer operation manual.....	38
Using a chest-belt.....	42
Using the apps „Fitness Data“ & „KinoMap“ .....	43
Exploded diagram .....	46
Parts list.....	48
Cleaning and care .....	48
Guarantee Conditions.....	49

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

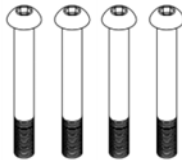
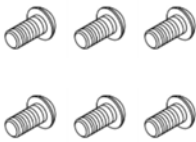



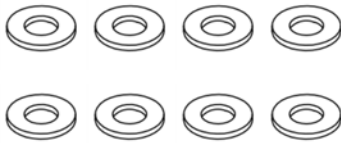
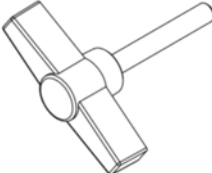
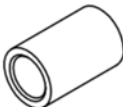
### **IMPORTANT SAFETY NOTICE**

- 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 135 kg (298 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 - Small parts bag:

No.	Description	Q'ty		
59	Pan bolt M8 x 55	4		
71	Pan bolt M8 x 16	6		
70	Flat washer	2		
51	Screw	2		
22	Release knob	1		
57	Flat washer	8		
16	T-Knob	1		
46	Bushing	1		

# Assembly instructions - Checklist:

No.	Description	Q'ty		
1/25L/25R /27/37	Main frame / Chain cover left & right / Crank	1 Set		
5/50	Handlebars / Hand pulse	1 Set		
3/4/19/ 20/22	Seat tube / Slide bracket / Knob	1 Set		
2/43/ 48/49	Front post / Cover / Sensor cable	1 Set		
9/48/69	Computer with screws	1 Set		
8/56/57	OPTIONAL: Seat with fixing material	1 Set		
13	Front clamp cover for front post	1		
14	Rear clamp cover for front post	1		
7/29	Rear stabilizer w/ adjustable endcaps	1 Set		
6/40	Front stabilizer w/ transportation wheels	1 Set		
23L/23R	Pedal left/right	1 Set		
22	Release knob	1		
73	Adaptor	1		
72	Bottle holder	1		

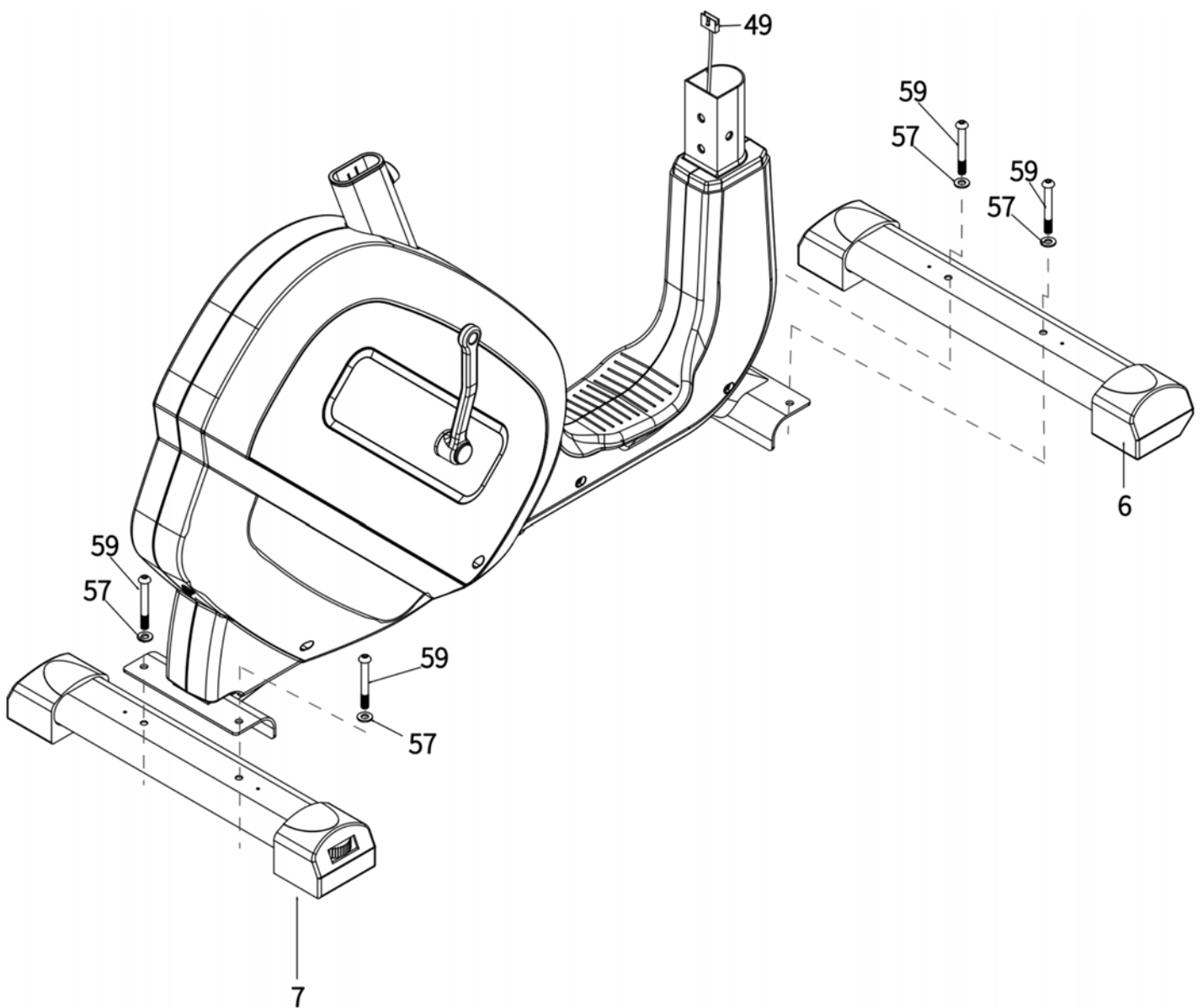
Before starting to assemble we recommend to look for a place with sufficient space. Use a floor protection. Remove all parts from the carton and spread them on the floor. Check according to the checklist, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience.

We recommend to set-up the device with 2 persons.

### Step 1

Fix the front stabilizer (6) on front part of main frame (1) with 2 screws (59) and 2 flat washers (57) as shown.

Then fix the rear stabilizer (7) on rear part of main frame (1) with 2 screws (59) and 2 flat washers (57).



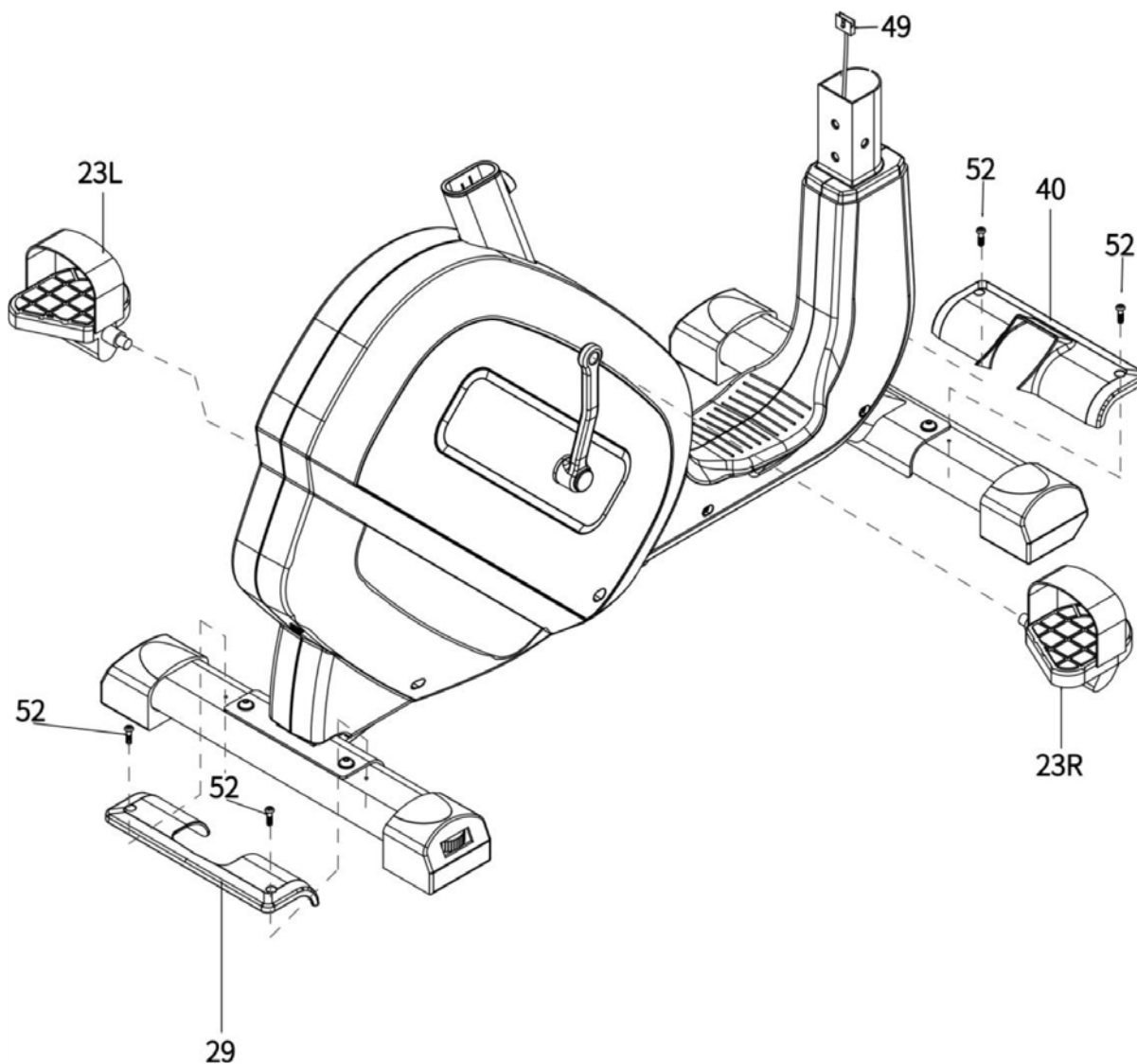
## Step 2

Fix the covers (29) and (40) on their respective stabilizer with the screws (52) as shown.

Mount the right pedal (23R) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise. Afterwards fix the left pedal (23L) accordingly on the left crank arm (to be screwed in anti-clockwise direction).

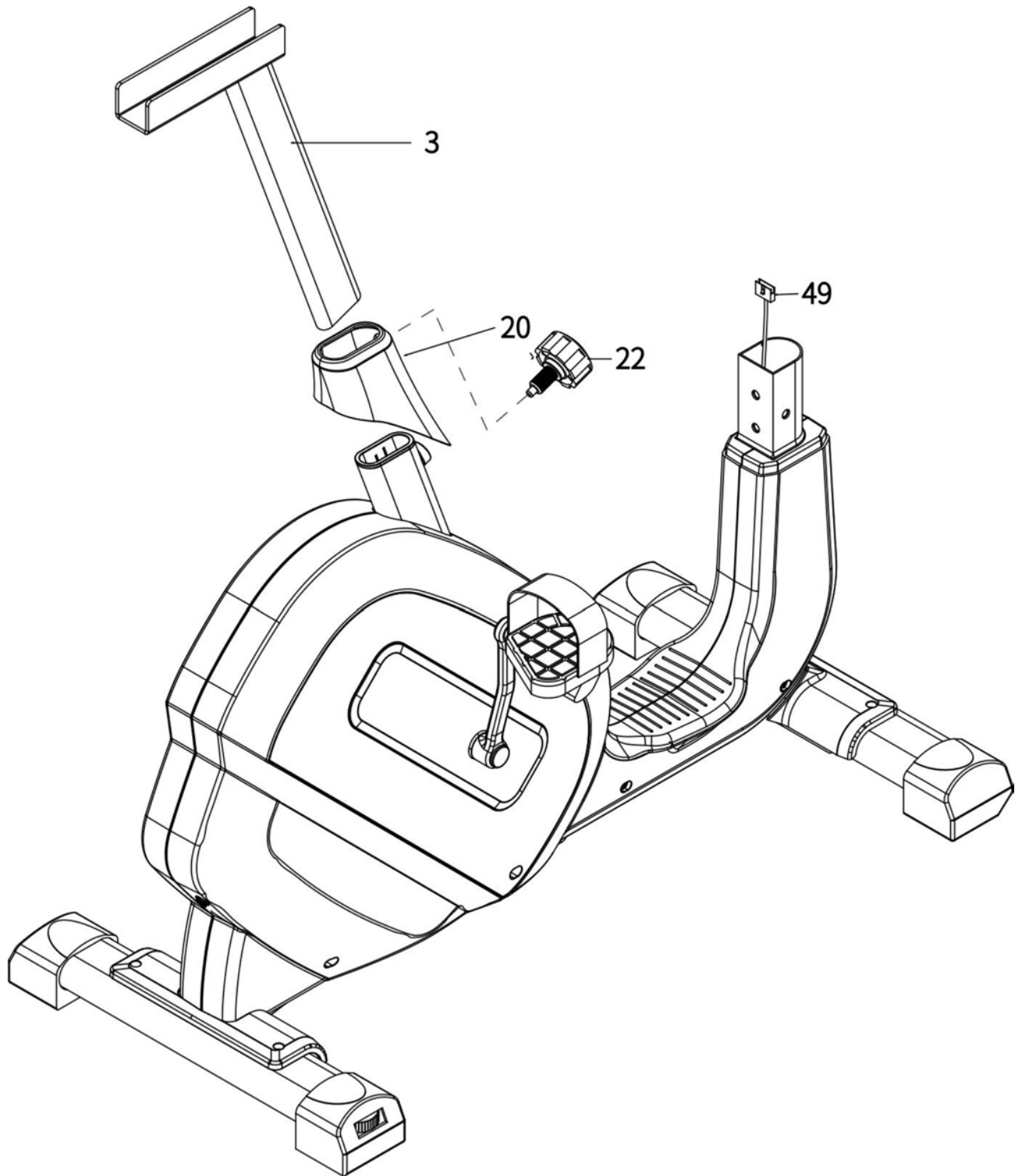
The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).

Fix the pedal strap on the pedals and adjust the strap according to your feet/shoe size.



### Step 3

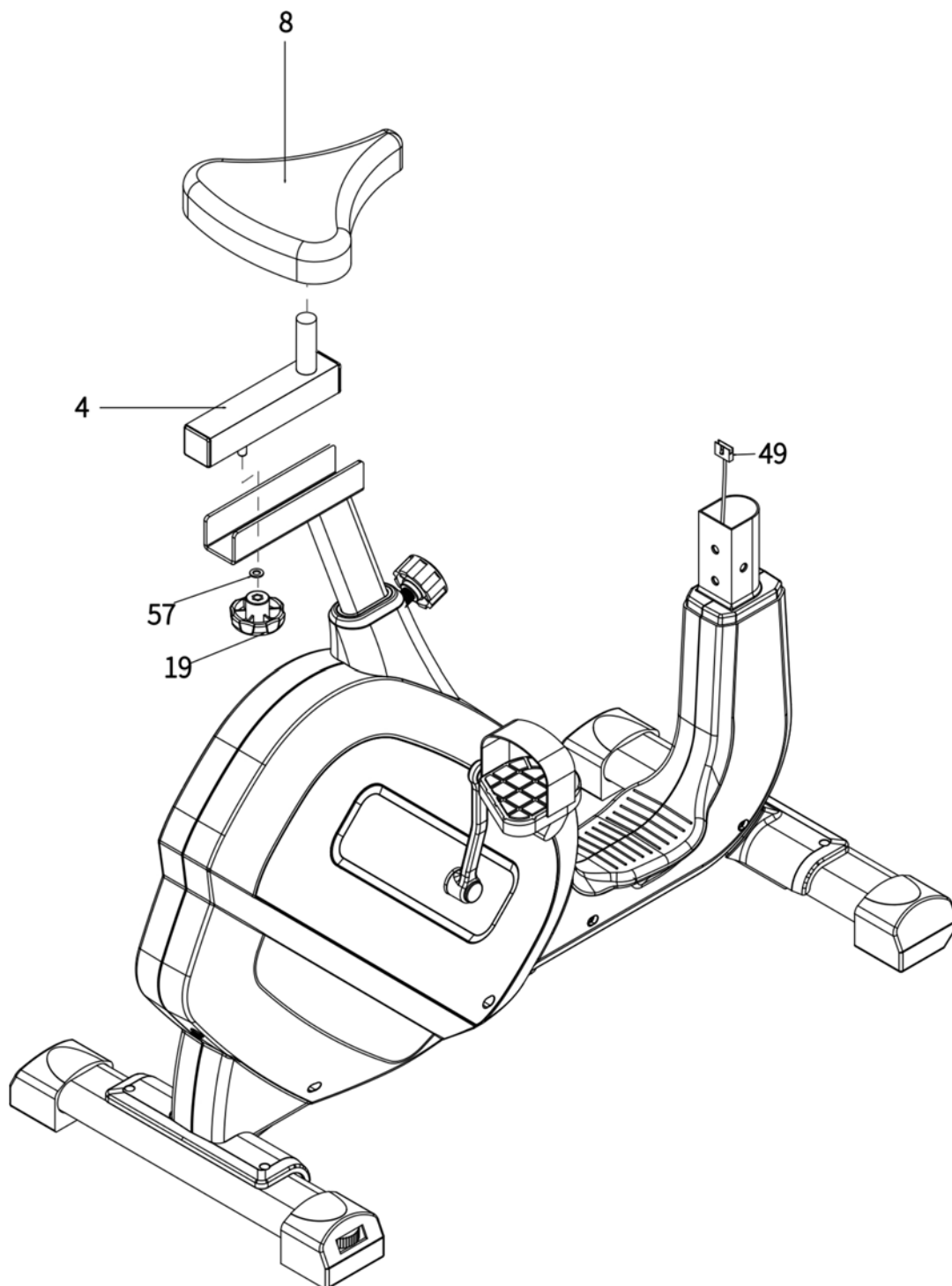
Slide the cover (20) from below through the seat tube (3) as shown and insert it into the main frame (1). Align the drillings and fix the seat tube with the knob (22) at a proper height. The seat height may be adjusted according to your individual needs later on.





## Step 4

Fix the optional seat (8) on the sliding bracket (4) with the knob (19) and the flat washer (57).

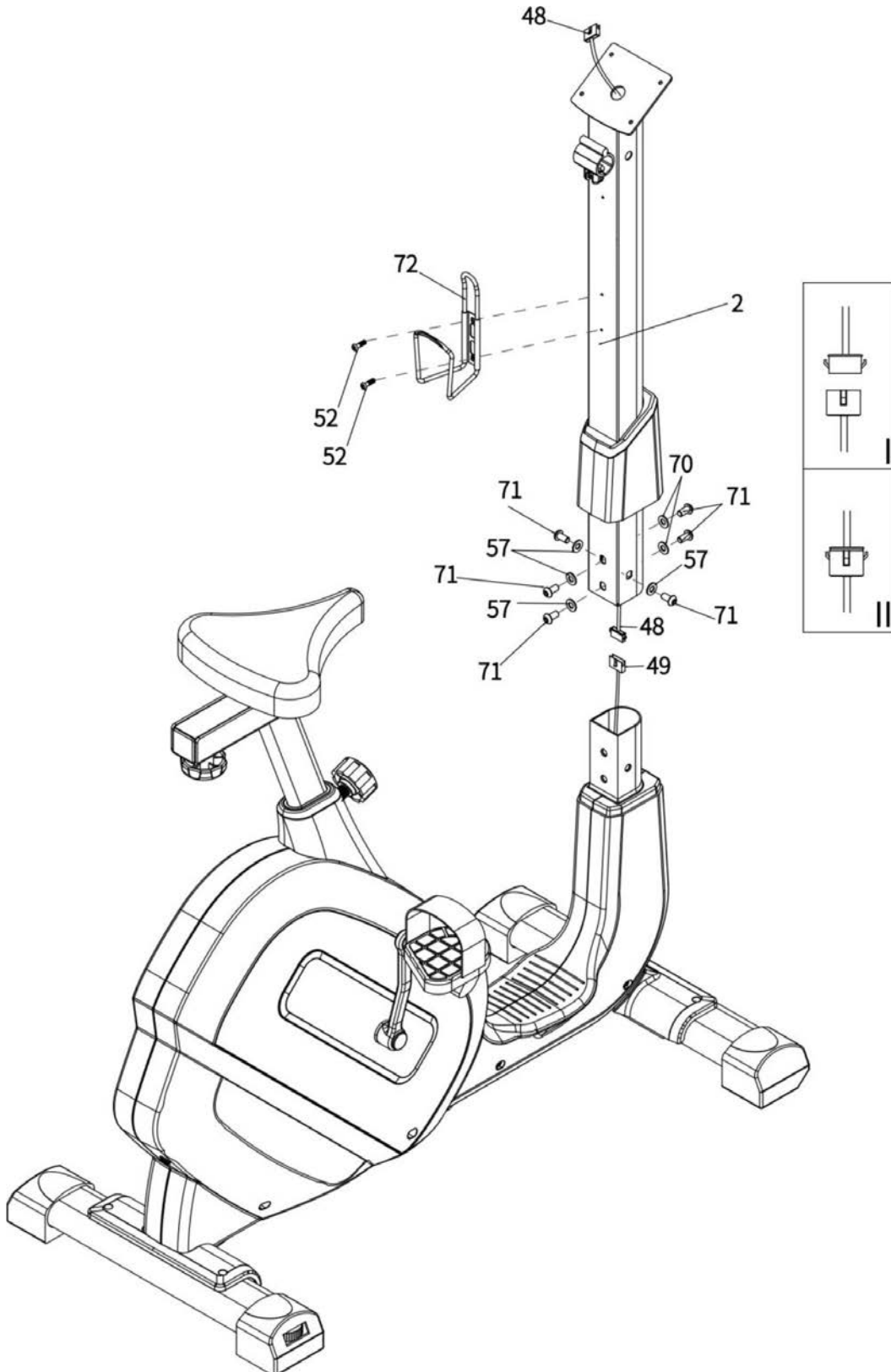


## Step 5

Remove the pre-assembled 6 screws (71) and flat washers (57) from the main frame (1).

Slide the cover (43) from below through the front post (2) and connect the upper sensor cable (48) to the lower sensor cable (49).

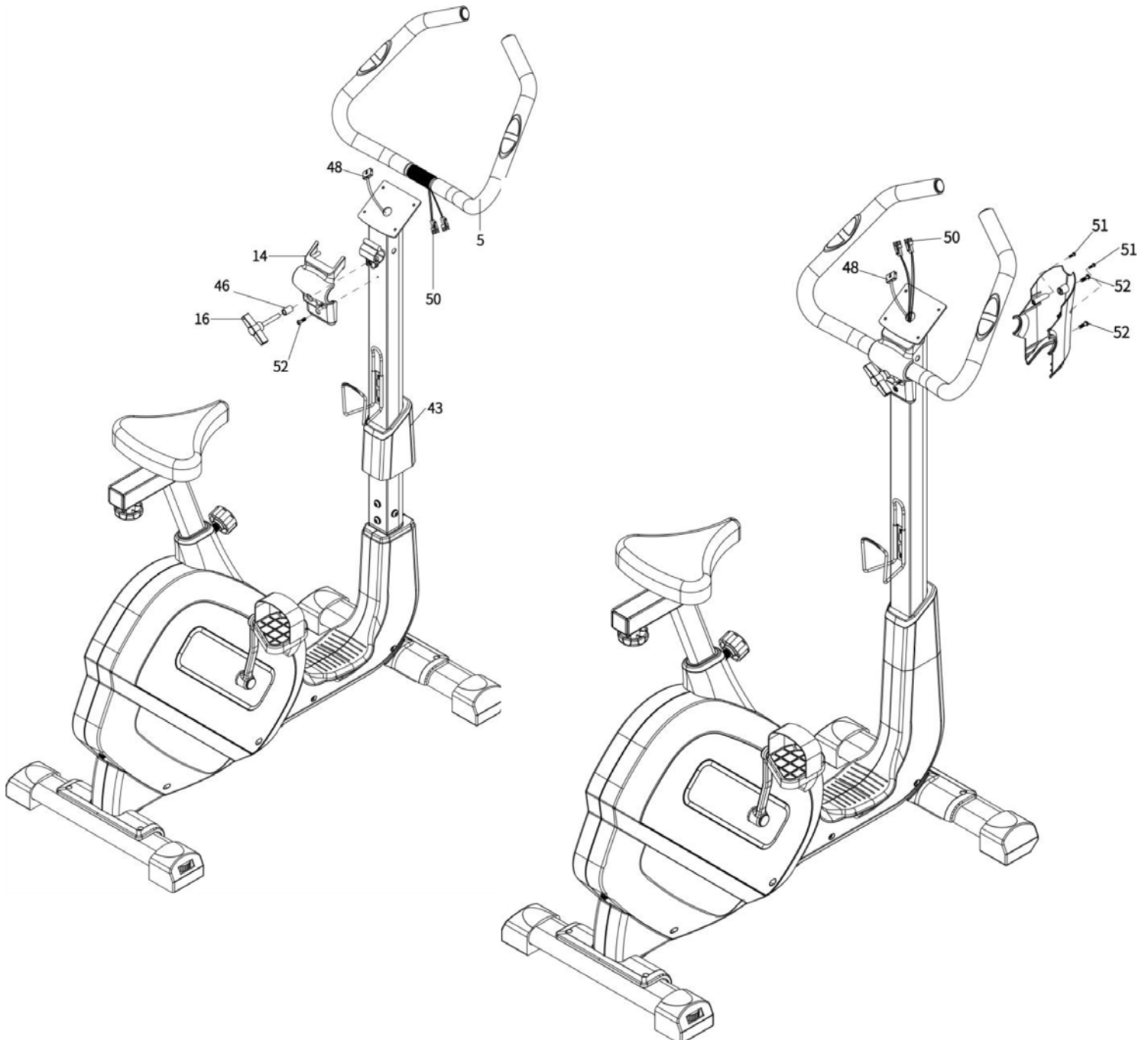
Insert the front post (2) into the main frame (1) and fix it with the screws (71) and flat washers (57). Mount the bottle holder (72) on front post (2) with 2 screws (52) .



## Step 6

Fix the handlebars (5) on the front post (2) with the help of the T-knob (16), the front clamp cover (14), the bushing (46) and the screw (52).

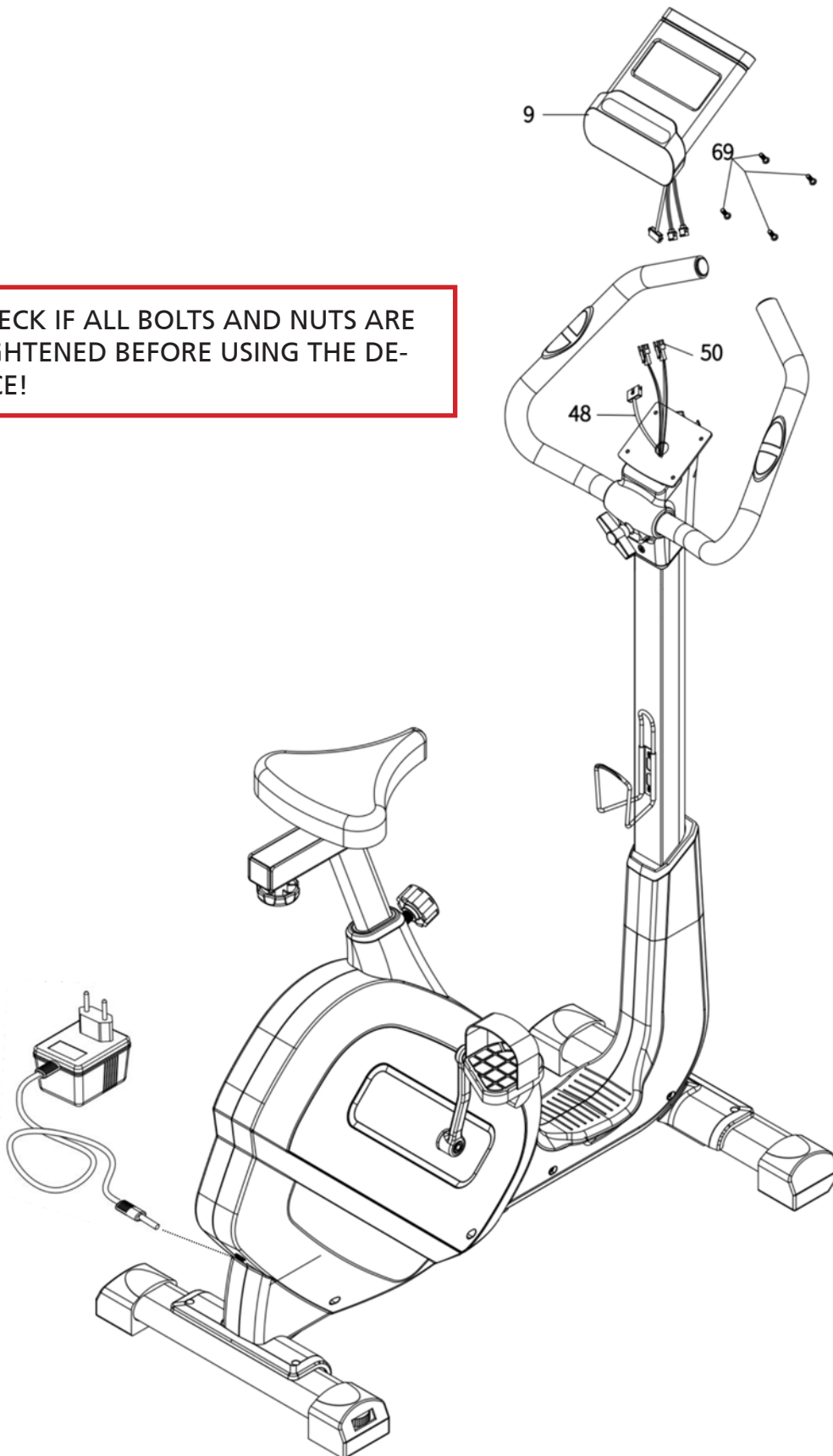
Afterwards fix the rear clamp cover (13) with each 2 screws (51) and (52).



## Step 7

Loosen the 4 screws (69) from the back of computer (9). Connect the upper sensor cable (48) and the pulse cables (50) to the computer (9). Fix the computer (9) to the bracket of front post (2) using the 4 screws (69).

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



### Mains connection

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

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

## WARM-UP and COOL-DOWN

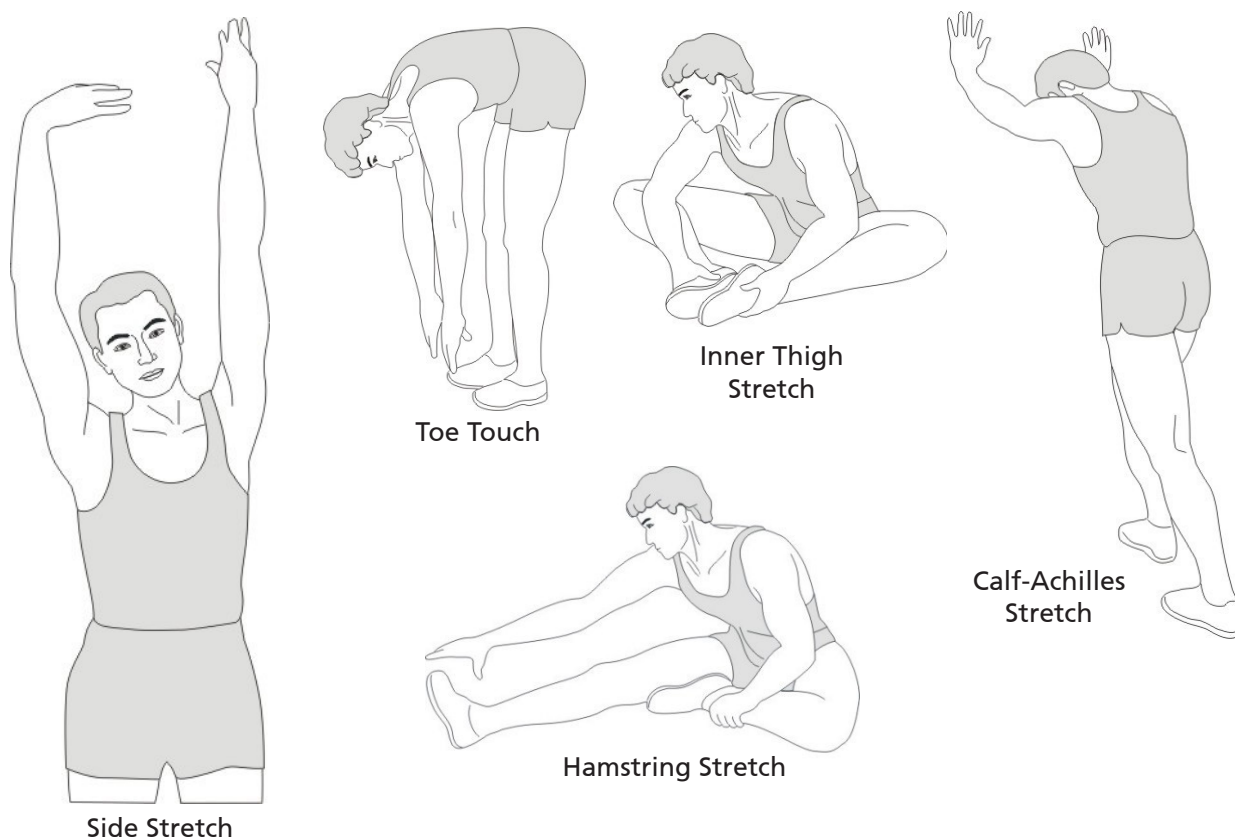
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

### 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.



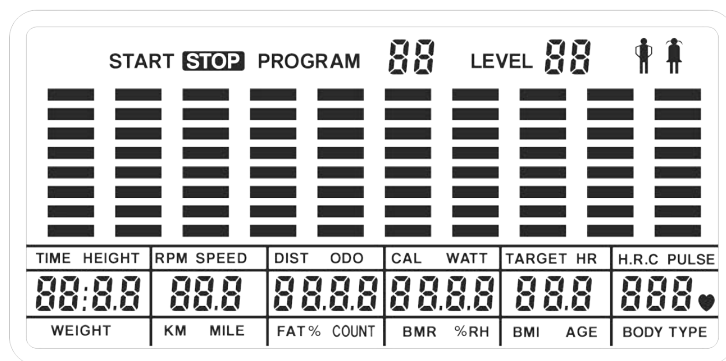
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

### 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



## The meaning of the buttons

**Mode** : Used for choosing functions resp. programs.

**Recovery** : Press this button to start the heart recovery measurement.

**ST / SP** : 1) Start or finish a workout.

2) Start or finish a body fat measurement.

3) Press & hold this button for approx. 3 seconds to reset all values to 0.

**Enter** : Confirm setting or selection.

**Down (Ab) / Up (Auf)** : Decrease / Increase the resistance during exercise or adjust values.

## The computer functions

### TIME

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

### RPM

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

### SPEED

The computer shows the current speed in the display.

### DIST (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 an acoustic signal will be emitted when reaching 0.0.

**ODO**

Shows the accumulated distance of all workouts with this device.

**CAL (Calories)**

The currently burned calories are displayed here. 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. You may also set a target calorie consumption before training, max. value = 999 kcal.

**WATT**

Computer shows actual watt value.

**PULSE**

The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. You may also use a compatible chest belt - please find more about this topic in chapter „Using a chest belt“. If you use a chest belt, the measured frequency will also be displayed here.

## The different programs / modes

**P1 - Manual mode**

In manual mode you can adjust the load manually. You may select the tension level by using „UP“ and „DOWN“. Press „ST/SP“ to start or finish a workout. You may also enter target values for time and other functions.

**P2 to P14: Mountain- and valley courses**

Within this mode you can exercise with a preset programme profile and the computer will automatically change the tension level. You may additionally adjust the tension level with „UP“ and „DOWN“. You may also input target values for different function values (e.g. time etc.)

**P15: Exercise with preset Watt value**

In this exercise mode, you can preset WATT and other values. After you have selected this mode, the device will prompt you to input values (e.g. TIME, WATT etc.). Press „UP“ / „DOWN“ and „ENTER“ to input all these values. Press „ST/SP“ to start the exercise.

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

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

**P16: Body-fat measurement**

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

How to reach your ideal body type and improve your health

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

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

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

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

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

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

#### Additional hints for your health

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

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

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

#### **How to do the bodyfat measurement**

The correct posture for the body fat measurement:

Sit on the bike in an upright position and do not bend your elbows and knees too strongly. Do not move during the measurement and adjust your seating height in the way, that the arms are pointing straight forward in the height of your heart while your hands are grasping the handpulse-sensors.

This is to ensure, that the current can flow in an optimal way through your body. After choosing the correct programme (**P16**) adjust the following values with the „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ buttons:

1. Sex („GENDER“; Male or Female)
2. Height
3. Weight
4. Age

Take the correct posture for the measurement (as described earlier) and press „ST/SP“. During measuring, hold both hands firmly on the handsensors. The measurement will take several seconds.

After the measurement has ended the computer will display your bodyfat percentage (Fat%) as well as the BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolism Ration) and your body type. There are 6 different body types (depending on the measure bodyfat percentage) as follows:



Type 1: Men from 7 - 9,9%; Women from 14 - 16,9%; Type 2: Men from 10 - 12,9%; Women from 17 - 19,9%

Type 3: Men from 13 - 16,9%; Women from 20 - 23,9%; Type 4: Men from 17 - 19,9%; Women from 24 - 27,9%

Type 5: Men from 20 - 24,9%; Women from 28 - 29,9%; Type 6: Men > 24,9%; Women > 29,9%

Press ST/SP to leave the bodyfat mode.

#### *Hints for the shown results:*

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

#### **P17 to P20 - Target heart rate training**

These modes require the input of a target heart rate. The device will then try to control the resistance level automatically according to the desired heart rate level. The programme 17 allows the direct input of a target heart rate - the programmes 18 to 21 will calculate the maximum pulse frequency by the input of your age and a percentage. The formula is:  $x\%$  (60% [P18], 75% [P19] or 85% [P20])  $\times$  (220 – your age).

After starting the programme, the resistance level will be controlled automatically constantly during exercise. You may also input target values for the function values time, distance and calories.

#### **P21 to P24 - User defined programmes (U1 to U4)**

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

#### *Hint:*

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

# 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 „Fitness Data“ & „KinoMap“

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

## 1) Fitness Data

Activate **Bluetooth®** on your mobile device, download the app 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:



Android System



iOS System

After successful installation you can start the app on your mobile device. First enter all personal data and settings (language, nickname, sex, unit of measure, age, height, weight). You may also upload a photo by clicking on the picture. Click on the green button on the bottom part of the screen („register“ or „sign up“). You may now enter target values on the next app screen or navigate to further pages:



Tap on bike icon to automatically search for available **Bluetooth®** computers of exercise devices. If the computer of your bike is not found, check whether the **Bluetooth®** function is not activated properly or if the computer is in sleep mode. If the computer is in sleep mode, start to pedal on your bike to wake it up. Reinitiate the automatic search.

If the **Bluetooth®** computer has been found, a prompt will appear. We recommend to search for the computer manually if the automatic search is not successful. You may search for an available computer to connect with the app on the page „device management“.

If the computer has been connected successfully once, the following connections can be established automatically in most cases. Click on bike icon and make sure, the computer is not in sleep mode. Automatic connection mode will be started if no operation follows for approx. 5 seconds.

After the app has been successfully connected, it will show the current training data:

Switch to selection page of exercise devices

Multiple function value display for time, speed, distance, odometer, calories, pulse etc. If „SCAN“ is activated, all available function values will be shown in sequence for approx. 6 seconds each

Status of the **Bluetooth®**-connection:  
Green = Connection o.k.  
White = No connection to the computer device

Shows the available function values of your training session

Tap on „History“, to recall the records of the last 30 days. Here you can see different statistics of your training, e.g. the achievement degree. You may also select single days to get more information on single training sessions.

On the page „Music Player“ you may select local stored music files for playback:

Playback random music files

Mute

Repeat one or all music files

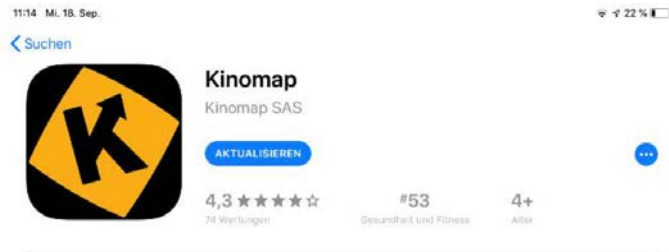
Slide to the left to show music file list

## 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.** Tap the menu icon.

**2.** Tap 'Equipment' in the sidebar.

**3. („+“)** Tap the '+' button in the top right corner of the 'Equipment' screen.

**4. („Exercise bike“)** Tap 'Exercise bike' in the list of device types.

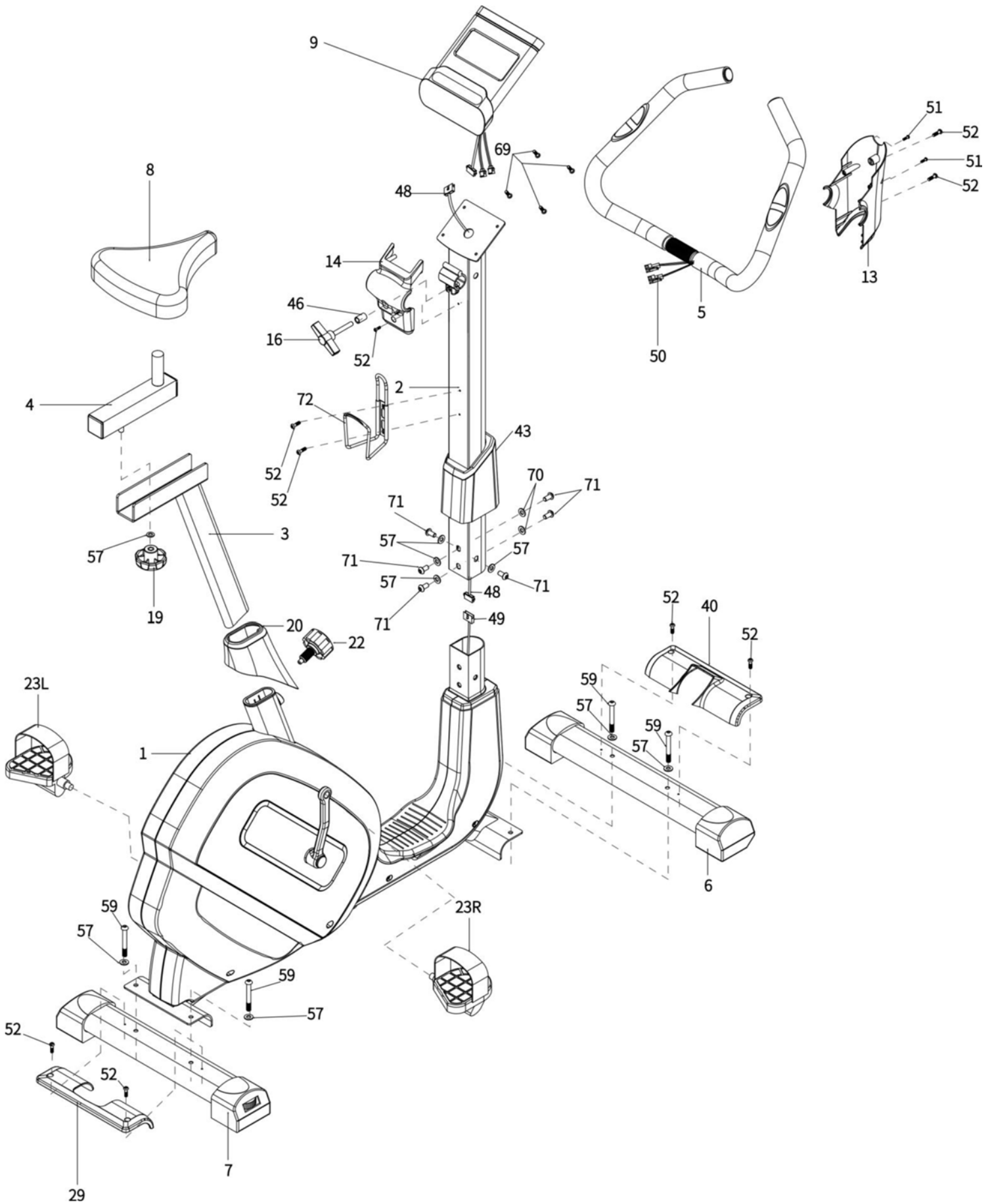
**5. („Skandika“)** Tap the 'Skandika' brand logo in the selection grid.

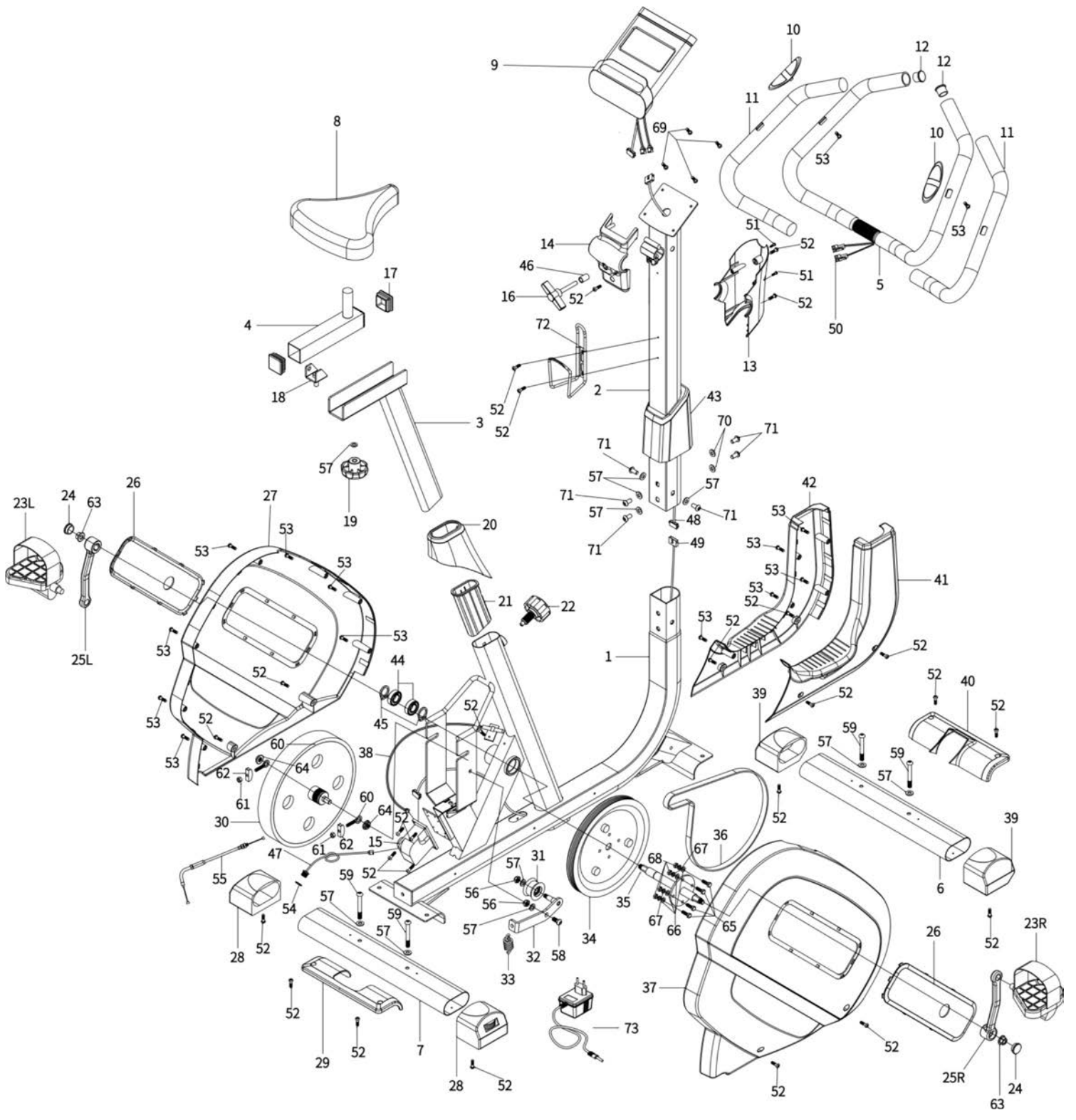
**6. Tap on the device** Tap on the device name in the 'Discovered' list.

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
1	Main frame	1	37	Cover R	1
2	Front post	1	38	Sensor cable	1
3	Seat tube	1	39	Transformer wheel end (L &R)	2
4	Sliding bracket	1	40	Front stabilizer cover	1
5	Handlebars	1	41	Rear stabilizer cover R	1
6	Front stabilizer	1	42	Rear stabilizer cover L	1
7	Rear stabilizer	1	43	Front clamp cover	1
8	Seat (OPTIONAL)	1	44	Bearing	2
9	Computer	1	45	Spring	2
10	Hand pulse	2	46	Bushing	1
11	Foam grip	2	47	Cable	1
12	Cap	2	48	Upper tension cable	1
13	Rear clamp cover	1	49	Lower tension cable	2
14	Front clamp cover	1	50	Hand pulse wire	2
15	Motor	1	51	Screw M3*20	24
16	T-knob	1	52	Screw M4.2*15	14
17	End cap	2	53	Screw M4.2*20	1
18	Brake disc	1	54	Hexagon nut	1
19	Knob	1	55	Lower cable wire	5
20	Rear cover	1	56	Nylon nut	14
21	Cup	1	57	Flat washer	8
22	Release knob	1	58	Special bolt	4
23L	Pedal L	1	59	Pan bolt M8x55	4
23R	Pedal R	1	60	Adjustable bolt	2
24	Crank cover	2	61	Hexagon nut	1
25L	Crank L	1	62	Bracket	2
25R	Crank R	1	63	Stop nut	2
26	Chain cover	2	64	Stop nut	4
27	Cover L	1	65	Hexagon bolt	4
28	Rear stabilizer end cap (L & R)	2	66	Flat washer	4
29	Rear stabilizer cover	1	67	Spring shim	4
30	Flywheel	1	68	Nylon nut	4
31	Idle wheel with double bearing	1	69	Pan bolt	2
32	Idle wheel bracket	1	70	Flat washer	6
33	Spring	1	71	Pan bolt M8x16	6
34	Pulley	1	72	Bottle holder	1
35	Pulley axle	1	73	Adaptor	1
36	Belt	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](mailto:info@skandika.com)

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

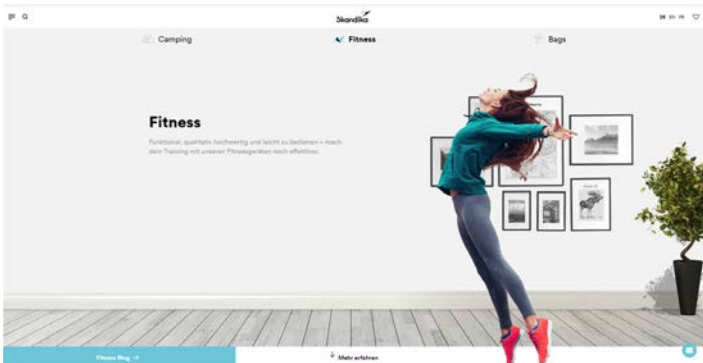
In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

# Contenu

Informations de sécurité importantes .....	51
Instructions de montage.....	52
Echauffement et récupération .....	61
Mode d'emploi de l'ordinateur.....	62
Utilisation d'une sangle de poitrine .....	66
Utiliser les applications „Fitness Data“ & „KinoMap“ .....	67
Vue explosée .....	70
Liste des pièces .....	72
Nettoyage et entretien.....	72
Conditions de garantie .....	73

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


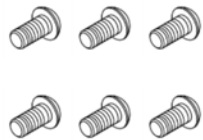



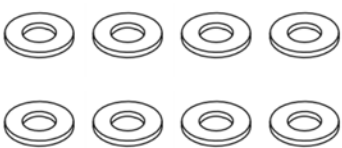
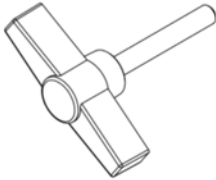

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- 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 135 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.

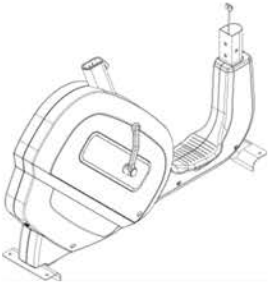

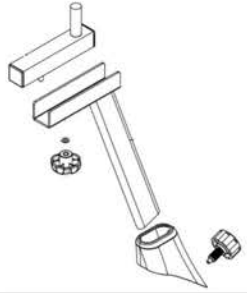


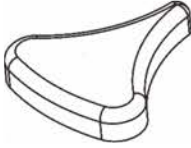


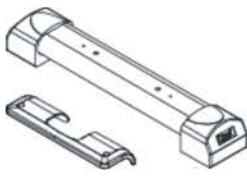
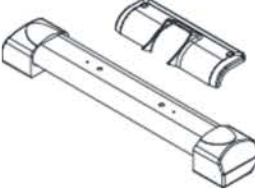
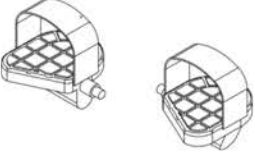



## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- 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 - Paquet de matériel:

N°	Désignation	Qté		
59	Vis M8 x 55	4		
71	Vis M8 x 16	6		
70	Rondelle	2		
51	Vis	2		
22	Vis de verrouillage	1		
57	Rondelle	8		
16	Fixation en T	1		
46	Manchon guidage	1		

# Instructions de montage - Liste de contrôle :

N°	Désignation	Qté		
1/25L/25R /27/37	Cadre principal / Couverture g&d / Bras de pédale	1 Ens.		
5/50	Poignée / Capteurs d'impulsion à la main	1 Ens.		
3/4/19/ 20/22	Tige de selle / Réglage de selle / Vis de verrouillage	1 Ens.		
2/43/ 48/49	Support de poignée / Couverture / Câble capteur	1 Ens.		
9/48/69	Ordinateur avec vis	1 Ens.		  (en option)
8/56/57	EN OPTION: Selle avec matériel de montage	1 Ens.		
13	Couverture arrière	1		
14	Couverture avant	1		
7/29	Stabilisateur arrière avec embouts réglables	1 Ens.		
6/40	Stabilisateur avant avec roues de transport	1 Ens.		
23L/23R	Pédale gauche / droite	1 Ens.		
22	Vis de verrouillage	1		
73	Adaptateur	1		
72	Porte-bouteille	1		

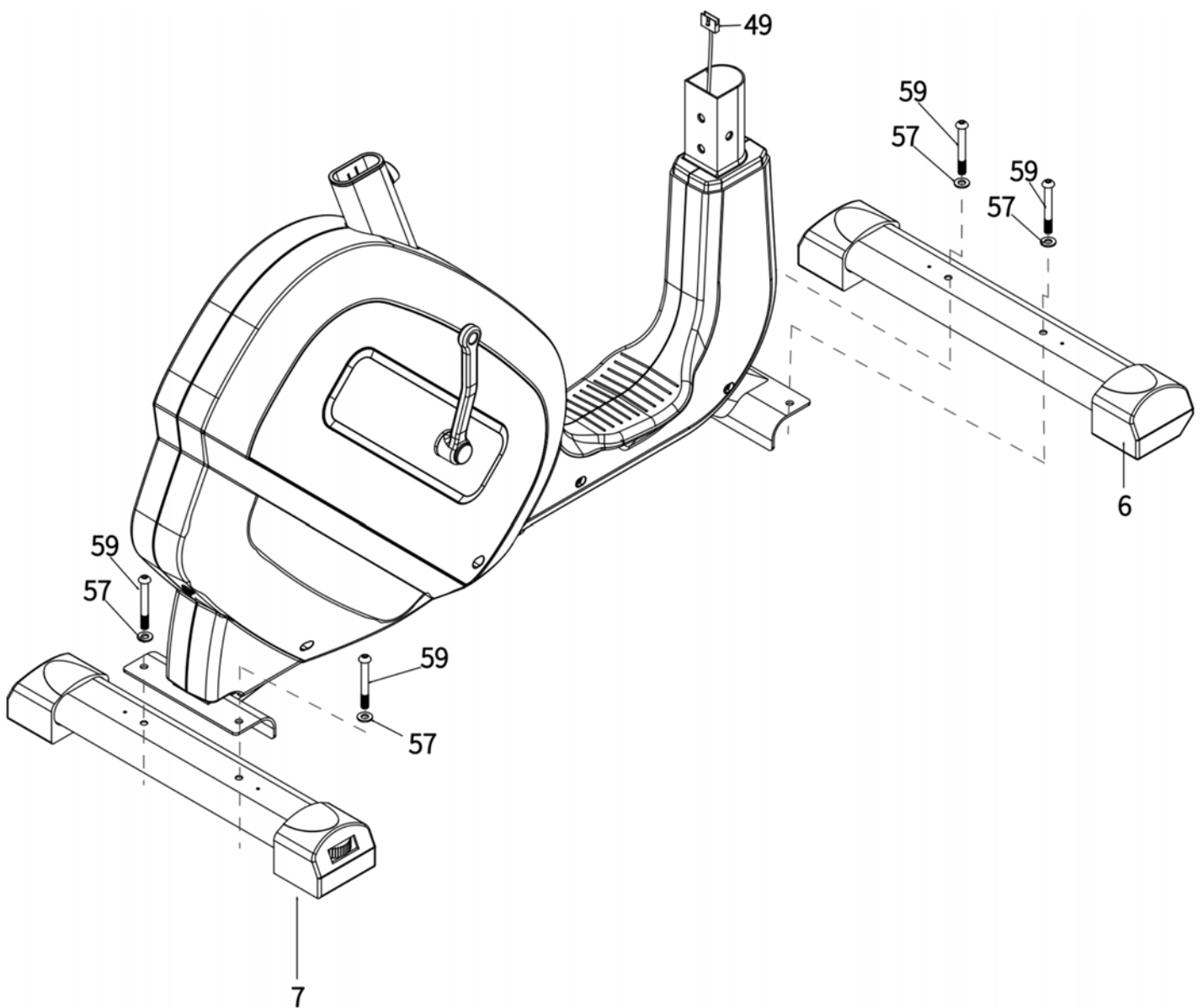
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage. Enlevez toutes les pièces du carton et étalez-les l'une à côté de l'autre sur le sol pour bien constater combien il y en a. Contrôlez, à l'aide de la liste de contrôle si toutes les pièces nécessaires pour l'assemblage sont présentes.

Nous recommandons d'installer l'appareil avec 2 personnes !

### Étape 1

Assemblez le stabilisateur avant (6) à l'avant du cadre principal (1) et fixez avec deux vis (59) et deux rondelles (57) comme illustrée.

Maintenant, assemblez le stabilisateur arrière (7) du cadre principal (1) et fixez avec deux vis (59) et deux rondelles (57).



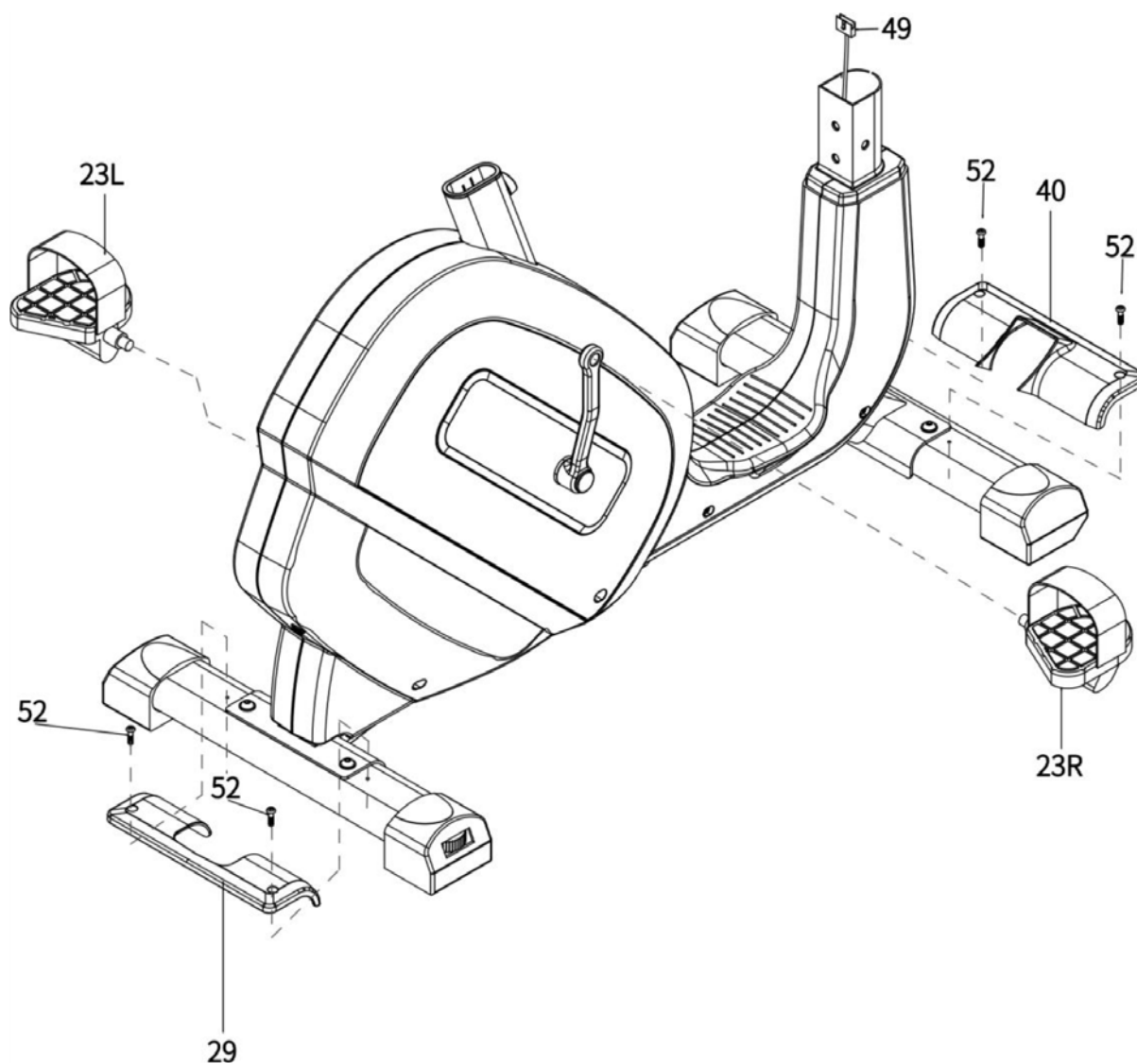
## Étape 2

Fixez les couvertures (29) et (40) au support respectif avec les vis (52) comme indiqué.

Vissez la pédale droite (23R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (23L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!). L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.

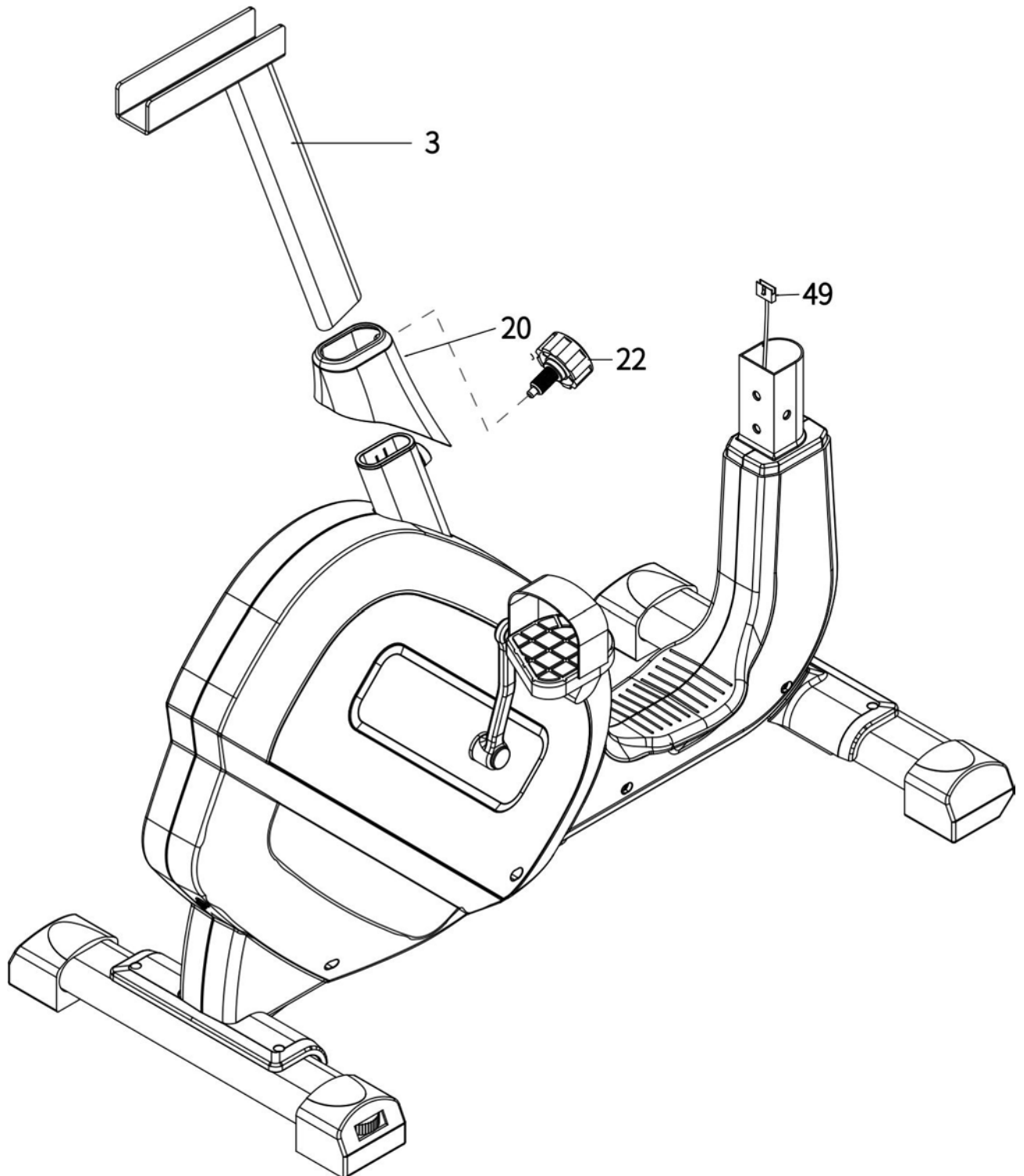
Attachez les sangles de la pédale à la pédale gauche et à la pédale droite.

Ajustez les sangles de la pédale à la taille de votre pied / chaussure.



### Étape 3

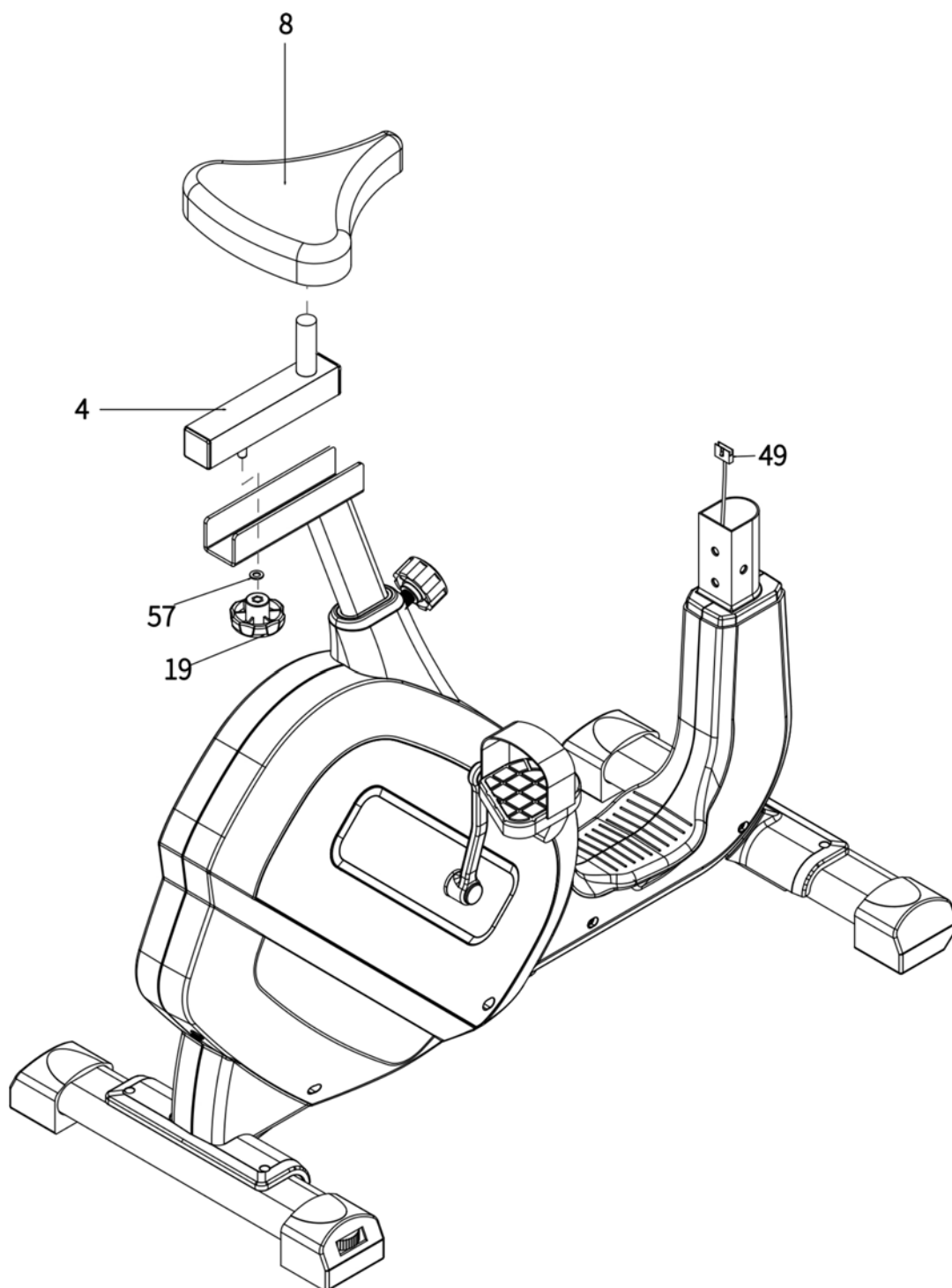
Faites glisser le couvercle (20) sur la tige de selle (3) par le bas comme illustré et insérez la tige de selle (3) dans le cadre principal (1) et fixez à l'aide d'un vis de verrouillage (22). La hauteur du siège peut être ajustée selon vos besoins.





## Étape 4

Montez la selle optionnelle (8) sur le dispositif de réglage de la selle (4) à l'aide de la vis de verrouillage (19) et de la rondelle (57).



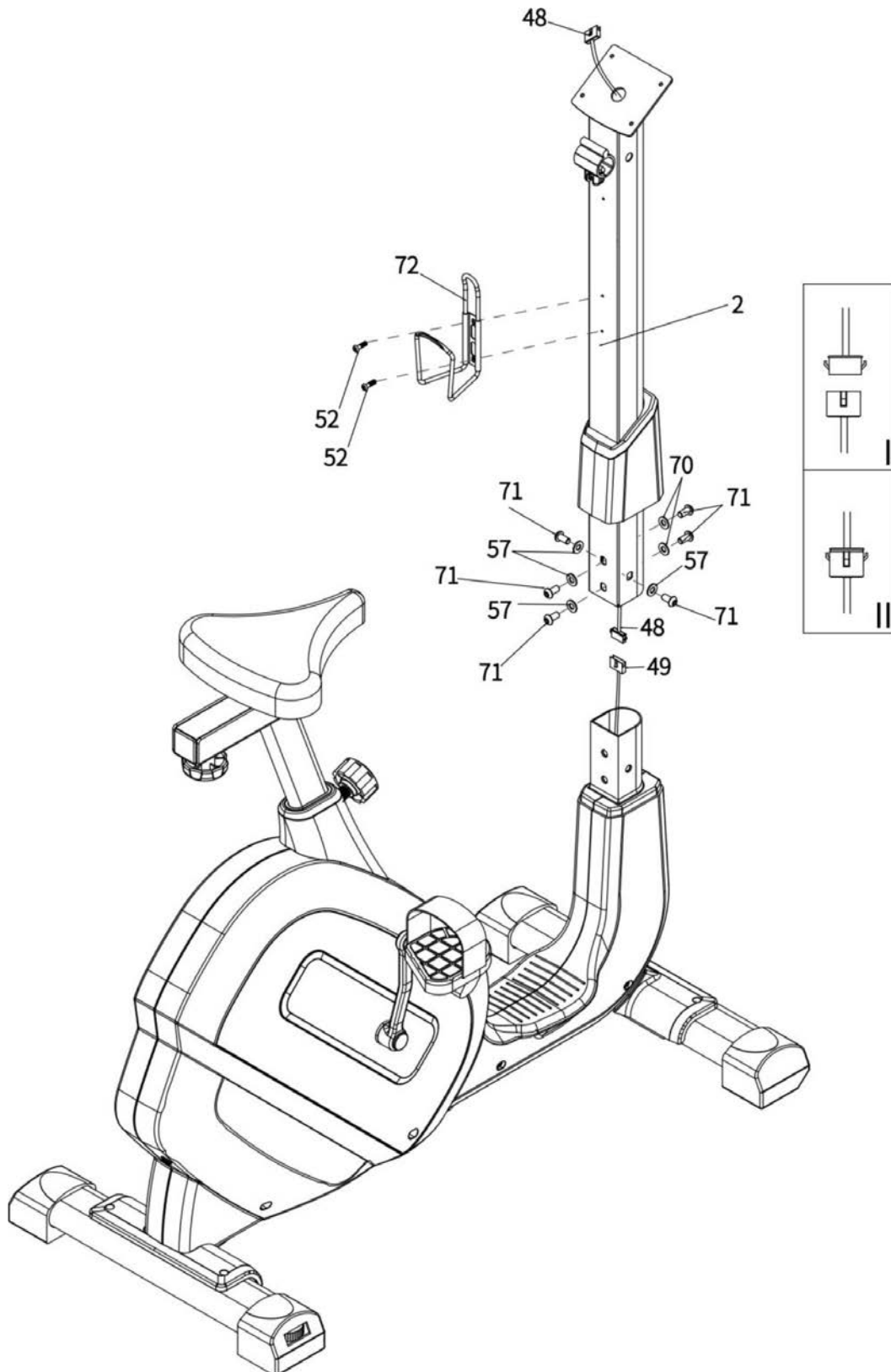
## Étape 5

Retirez les 6 vis (71) et les rondelles (57) pré-assemblées du cadre principal (1).

Insérez le couvercle (43) par le bas sur le support de poignée (2) et connectez le câble du capteur supérieur (48) au câble du capteur inférieur (49).

Insérez le support de poignée (2) dans le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide des vis (71) et rondelles (57).

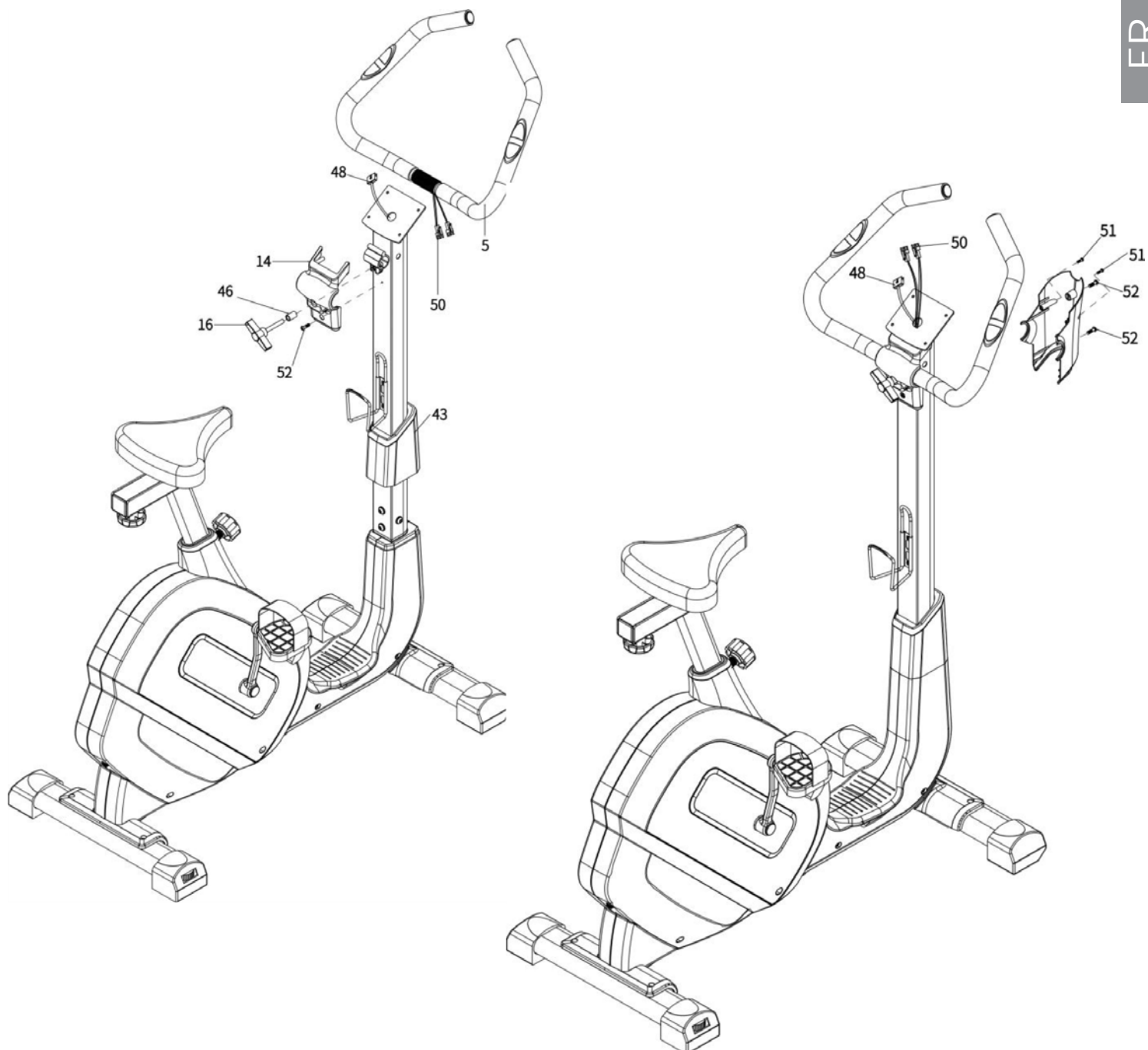
Montez le porte-bouteille (72) avec 2 vis (52) sur le support de poignée (2).



## Étape 6

Fixez la poignée (5) au support de poignée (2) à l'aide de la fixation en T (16), du couvercle avant (14), du manchon guidage (46) et de la vis (52).

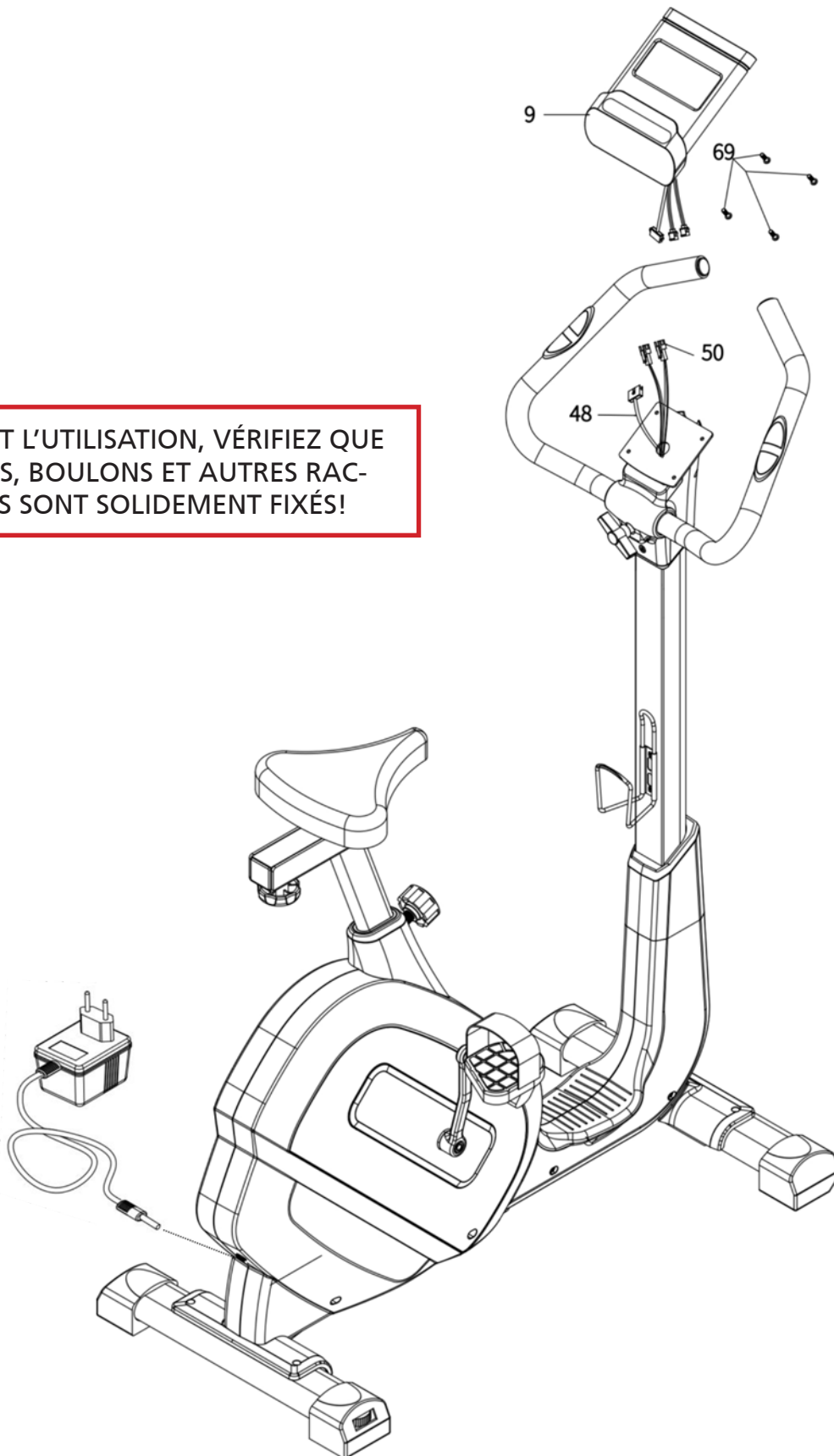
Maintenant, fixez le couvercle arrière (13) avec 2 vis (51) et (52).



## Étape 7

Retirez les 4 vis (69) à l'arrière de l'ordinateur (9). Reliez le câble du capteur supérieure (48) et les câbles du pouls manuel (50) à l'ordinateur (9). Fixez l'ordinateur (9) en haut du support de poignée (2) à l'aide des 4 vis (69).

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 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

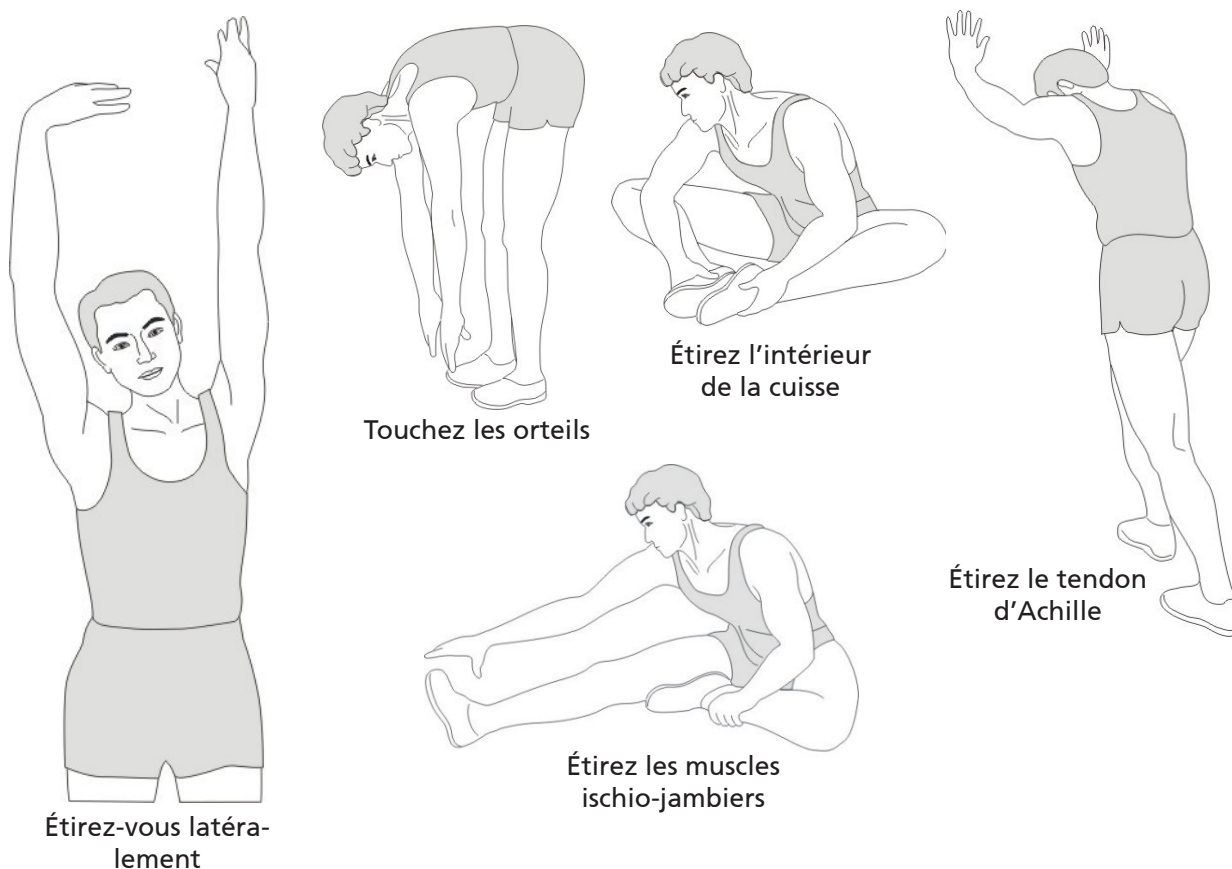
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

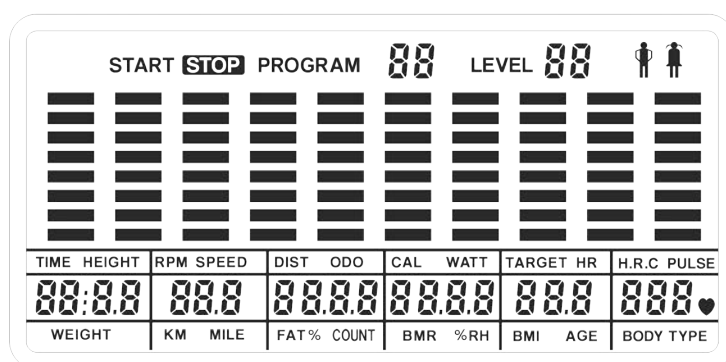


Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

## 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



## Boutons de fonctions :

**Mode** : Sélection de fonction ou de programme.

**Recovery** : Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

**ST / SP** : 1) Appuyez sur le bouton pour démarrer ou pour arrêter l'exercice.

2) Appuyez sur le bouton pour démarrer ou pour arrêter la mesure du taux de graisse corporelle.

3) Restez appuyé pendant au moins 3 secondes pour réinitialiser toutes les données.

**Enter** : Confirmer vos entrées.

**Down (Ab) / Up (Auf)** : Réduit ou augmente la résistance pendant l'exercice ou modifie les valeurs d'entrée.

## Les fonctions d'ordinateur

### TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel. 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.).

### RPM

L'ordinateur affiche les tours/min.

### SPEED (Vitesse)

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle.

### DIST (Distance)

L'ordinateur affiche la distance. 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.

## **ODO**

Affichage de la puissance totale de fonctionnement de l'appareil.

## **CAL (Calories)**

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées. 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. Avant de commencer un entraînement, vous pouvez également spécifier la consommation de calories souhaitée (999 kcal au maximum).

## **WATT**

L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts.

## **PULSE (Pouls)**

L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu'à deux minutes. Alternativement, une sangle de poitrine compatible peut être utilisée pour la mesure du pouls. Pour plus de détails, voir „Utilisation d'une sangle de poitrine“. Lorsque vous utilisez une sangle de poitrine, la fréquence reçue s'affiche ici.

# Les différents modes de fonctionnement

## **P1 - Mode manuel**

P1 est le mode manuel. Démarrez l'exercice en appuyant sur ST/SP. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ». Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles (temps par exemple).

## **P2 à P14: Montées et descentes**

L'ordinateur modifie automatiquement la résistance au pédalage pendant l'entraînement en fonction du profil sélectionné. Toutefois, l'utilisateur peut toujours effectuer des réglages manuels de la résistance à l'aide des boutons « UP » et « DOWN ». Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles (temps par exemple).

## **P15: Exercice avec valeur Watt prédéfinie**

Dans ce mode d'exercice, vous pouvez pré-régler WATT et d'autres valeurs. Après avoir sélectionné ce mode, appuyez sur „UP“ / „DOWN“ et „ENTER“ pour saisir toutes ces valeurs. Appuyez sur „ST/SP“ pour commencer l'exercice.

La charge en watts dépend de la vitesse et de la résistance. L'appareil calcule la charge en watts et d'afficher la valeur respective. Votre ordinateur contrôlera automatiquement la tension pendant l'exercice. Vous ne pouvez pas régler la résistance manuellement dans ce programme!

S'il vous plaît faites attention, que si une valeur prédéfinie en watts est une nécessité médicale dans votre cas, vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Votre médecin devra accompagner cet exercice et vous conseiller sur l'utilisation.

## **P16: Mesure du taux de graisse corporelle**

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

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

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

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

Maintenant vous pouvez facilement diminuer/augmenter votre poids, indépendamment des valeurs enregistrés, en s'alimentant de plus ou moins de calories. Principalement il s'agit de diminuer la graisse et de vivre de façon plus saine pour avoir plus de joie de vivre. La part individuelle de graisse est considérée normalement comme pourcentage du poids total. Une réduction du poids doit être obtenue par une nourriture équilibrée et une baisse de graisse, non par une baisse des muscles ou de teneur en humidité.

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

Le mesurage de la graisse s'effectue par une impulsion électrique par les mains dans tout le corps. Au plus le tissu graisseux est fort, au plus haut la résonance mesurée (le travail que font les impulsions pour traverser la résistance des tissus). Au plus haut ces mesures, au plus haut le taux de graisse, à calculer en fonction de la longueur, le poids total, le sexe et la structure physique.

#### Conseil supplémentaire pour votre santé

L'analyse du taux de graisse convient pour adultes et enfants à partir de 7 ans. Cet appareil n'est en aucun cas approprié pour des cardiaques ou durant des traitements à l'aide de médicaments cardio-vasculaires ou durant la grossesse. Chez les personnes suivantes vous pourriez remarquer des valeurs plus élevées ou fautes:

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

Dans ces cas le résultat des mesures ne peut être vu comme résultat absolu, mais seulement comme une valeur relative résultant d'un changement durant une certaine période. Consultez en tous cas votre médecin avant de commencer le mesurage du taux de graisse. Il vous donnera des conseils et vous dira si cette analyse vous convient oui ou non. Lors d'une procédure incorrecte ou d'une panne de courant les valeurs enregistrées peuvent disparaître ou être fautes.

#### **Procédure de la mesure du taux de la graisse corporelle**

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

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

Réglez la hauteur du siège de sorte que les bras soient étendus vers l'avant et reposent sur les capteurs de pouls à main pour assurer un courant optimal à travers votre corps. Sélectionnez le mode de mesure de la graisse corporelle **P16** et entrez vos informations personnelles correctement en utilisant les touches „UP“ / „DOWN“ et „ENTER“, dans cet ordre:

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

Adoptez une position adaptée à la mesure (comme déjà décrit ci-dessus) et appuyez sur le bouton „ST/SP“. Incluez les capteurs. La mesure commence et est terminée en quelques secondes.

Après quelques secondes, la pourcentage de graisse corporelle en % « Fat% », L'IMC (indice de masse corporelle), le BMR (taux métabolique basal) et le type de corps sont affichés.

Il existe un total de 6 subdivisions de type de corps en fonction de la teneur en graisse mesurée comme suit:



Type 1: hommes de 7 à 9,9%; Femmes de 14 à 16,9%;  
Type 2: hommes de 10 à 12,9%; Femmes de 17 à 19,9%;  
Type 3: hommes de 13 à 16,9%; Femmes de 20 à 23,9%;  
Type 4: hommes de 17 à 19,9%; Femmes de 24 à 27,9%;  
Type 5: hommes de 20 à 24,9%; Femmes de 28 à 29,9%;  
Type 6: hommes de plus de 24,9%; Femmes plus de 29,9%.

Appuyez sur „ST/SP“ pour quitter ce mode.

#### *Informations sur les résultats indiqués :*

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

Pour cette raison, les valeurs indiquées toujours sont des points de référence pour déterminer votre état physique et pour vous aider à trouver une façon d'entraînement raisonnable.

#### **P17 à P20 - Entraînement avec contrôle de fréquence cardiaque cible**

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Par conséquent, une fréquence d'impulsion cible doit être définie. Si vous avez choisi le programme 17, vous devez entrer directement une fréquence cardiaque cible. Les programmes 18 à 20 calculeront la fréquence d'impulsion maximale en fonction de votre âge et d'un pourcentage. La formule est la suivante:  $x\%$  (60% [P18], 75% [P19] ou 85% [P20])  $\times$  (220 ans - votre âge).

Après le démarrage du programme, le niveau de résistance sera contrôlé automatiquement pendant l'exercice.

Dans ces programmes, il est également possible de saisir des valeurs cibles.

#### **P21 à P24 - Programmes définissables par l'utilisateur (U1 à U4)**

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

#### *Remarque:*

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

# 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 „Fitness Data“ & „KinoMap“

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

## 1) Fitness Data

Activer **Bluetooth®** sur votre appareil mobile, téléchargez l'application « Fitness Data » 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 :



Android System



iOS System

Une fois l'installation réussie, vous pouvez démarrer l'application sur votre mobile. Entrez tout d'abord toutes vos informations personnelles et paramètres (langues, pseudo, genre, unité de mesure, âge, taille, poids). En cliquant sur la photo, vous pouvez également ajouter une image. Puis cliquez sur le bouton vert en bas (« Register » ou « Sign up »).

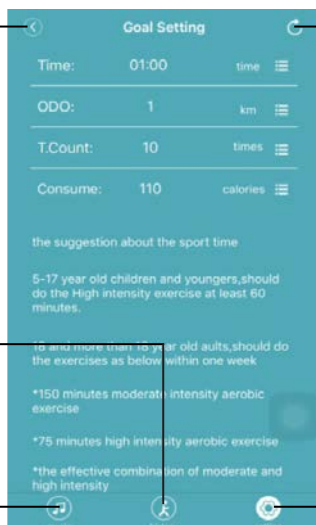
Vous pouvez désormais définir des objectifs d'entraînement sur la page suivante de l'application ou naviguer à travers les autres pages :

Retour à la page de sélection de l'équipement sportif

Appuyez sur le bouton « Partager » en haut à droite pour inviter vos amis ou partager l'application.

Afficher les enregistrements des 30 derniers jours

Fonction de lecture musicale



Avec cette icône, vous retournez à la page de définition des objectifs

Appuyez sur l'icône du vélo pour rechercher automatiquement les ordinateurs **Bluetooth®** disponibles pour les appareils d'exercice. Si l'ordinateur de votre vélo n'est pas trouvé, vérifiez si la fonction **Bluetooth®** n'est pas activée correctement ou si l'ordinateur se trouve en mode veille. Si l'ordinateur est en mode veille, commencez à pédaler pour le démarrer. Réinitialisez la recherche automatique. Si l'ordinateur **Bluetooth®** a été détecté, un message s'affiche. Nous recommandons de rechercher manuellement l'ordinateur si la recherche automatique échoue. Vous pouvez également chercher un appareil disponible manuellement depuis la page « Device Management » de l'application et la connecter avec celui-ci.

Si l'ordinateur a été connecté avec succès, les connexions suivantes peuvent être établies automatiquement dans la plupart des cas. Cliquez sur l'icône du vélo et assurez-vous que l'ordinateur ne soit pas en mode veille. Le mode de connexion automatique démarrera si aucune opération n'est effectuée pendant environ 5 secondes.


Une fois la connexion réussie, l'application affiche l'ensemble des données d'entraînement:

Retour à la page de sélection de l'équipement sportif

Affichage multifonctions : durée d'entraînement, rythme, distance, oxymètre, calories brûlées, rythme cardiaque, etc. Si le « SCAN » est activé, les valeurs des différentes fonctions disponibles seront affichées automatiquement en continu toutes les 6 secondes

État de la connexion **Bluetooth®** : vert = connexion OK blanc = aucune connexion à l'ordinateur

Affiche les valeurs de chaque fonction disponible



Sélectionnez « History » pour afficher les enregistrements des 30 derniers jours. Vous pouvez ainsi obtenir les différentes statistiques relatives à votre entraînement, telles que le degré de réalisation des objectifs. Vous pouvez également sélectionner des jours particuliers et obtenir plus de données concernant votre entraînement.

Sur la page « Music Player », vous pouvez choisir et jouer des morceaux de musique enregistrés sur votre appareil :

Lecture aléatoire des titres

Mode muet

Répéter un morceau choisi ou l'ensemble de la playlist sélectionnée

Faire glisser vers la gauche pour afficher la playlist



## 2) KinoMap

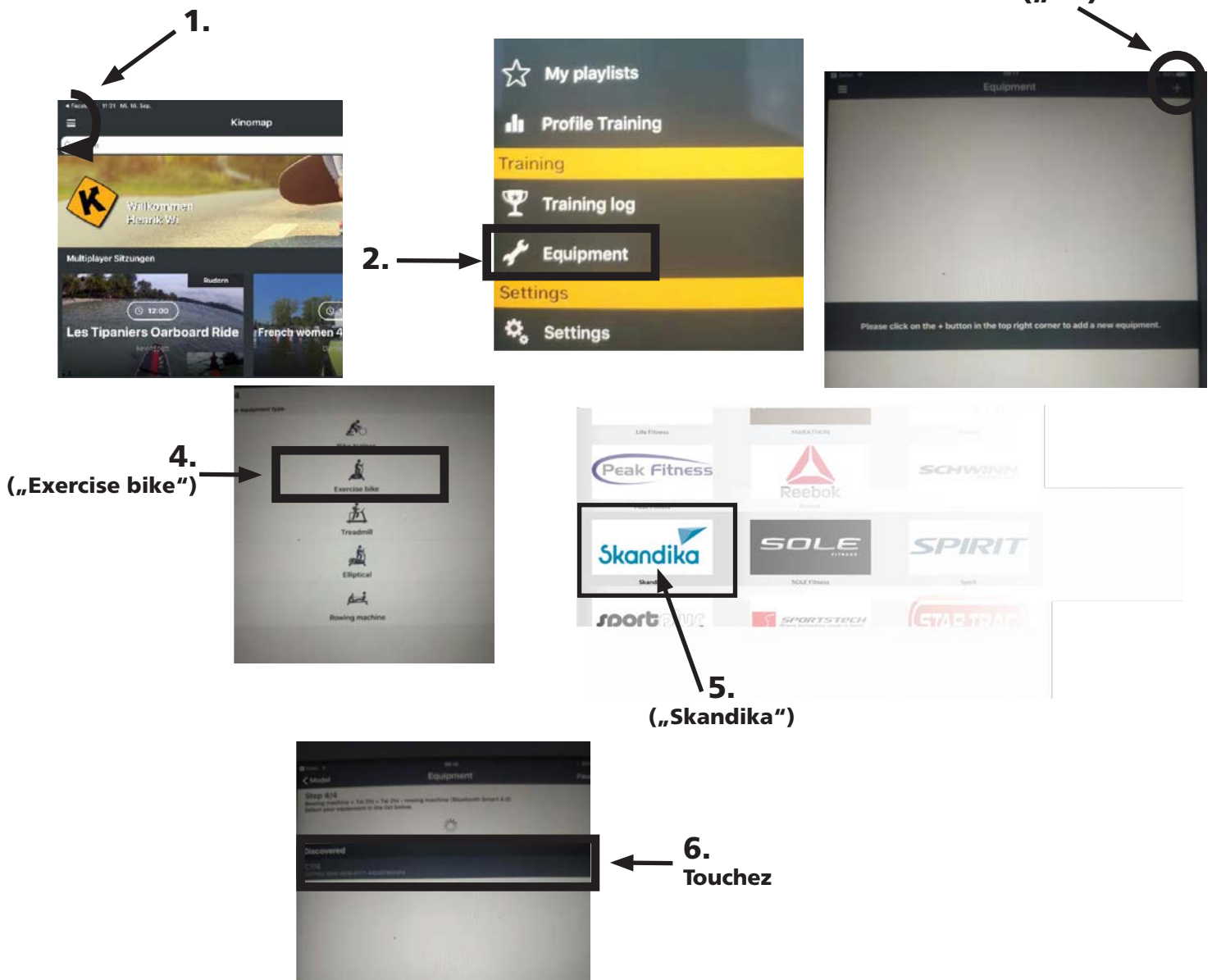
Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou 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>



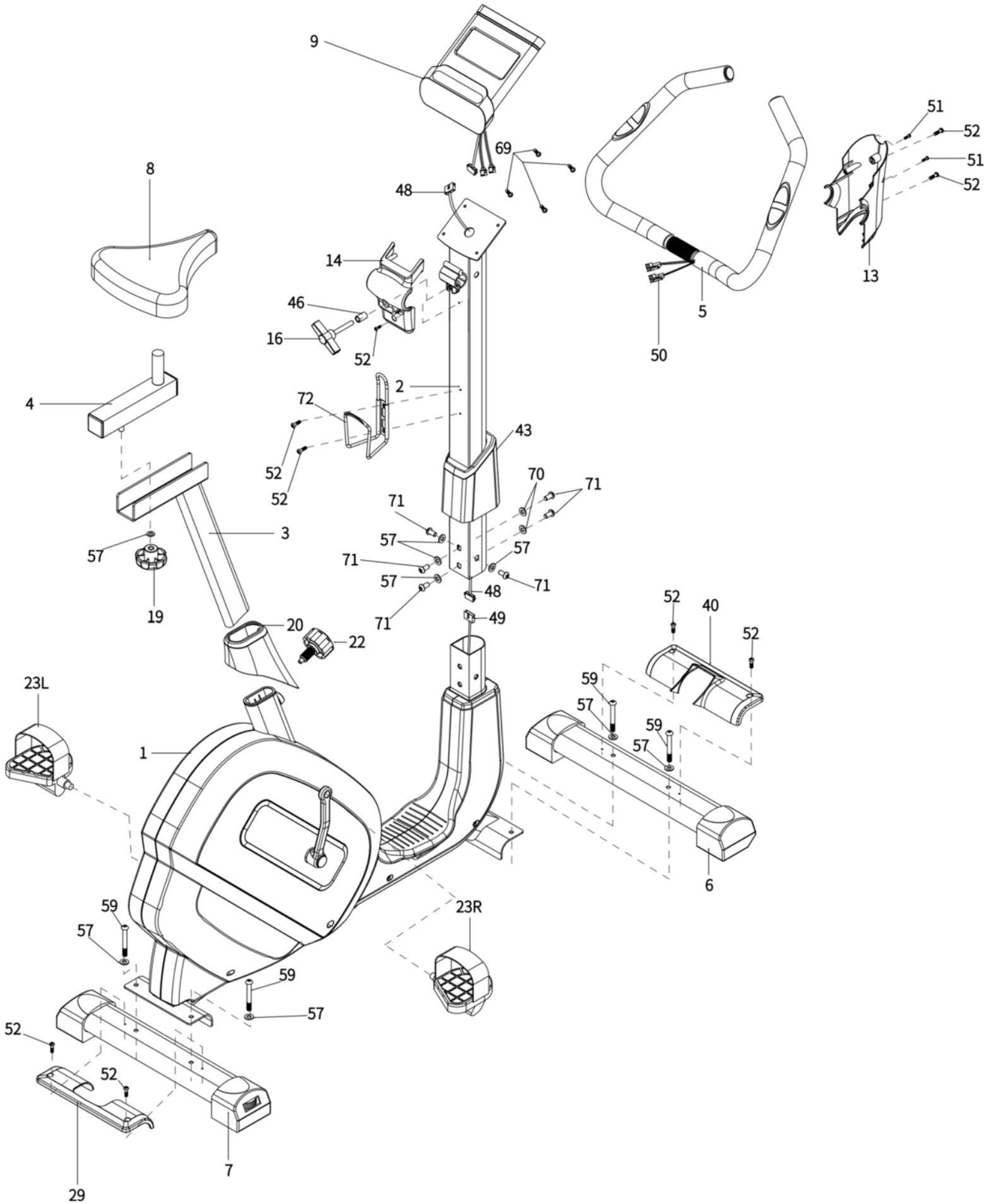
Installez, puis ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez Bluetooth®. Ensuite, ajoutez l'appareil comme suit :

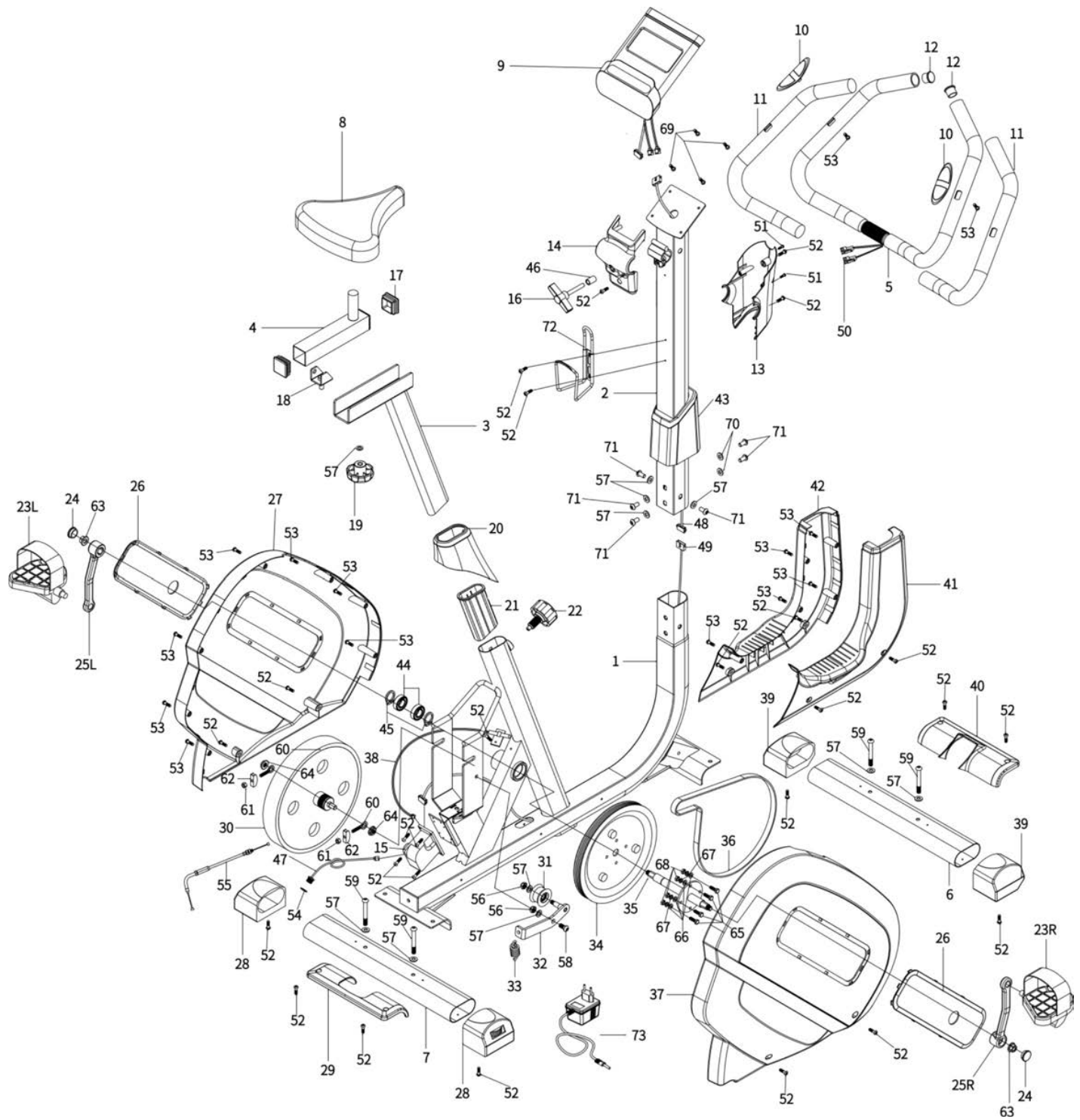


Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal.

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
1	Cadre principal	1	37	Couverture droite	1
2	Support de poignée	1	38	Câble du capteur	1
3	Tige de selle	1	39	Rouleau de transport	2
4	Dispositif de réglage de la selle	1	40	Couverture pour stabilisateur avant	1
5	Poignée	1	41	Couverture (d) pour stabilisateur arrière	1
6	Stabilisateur avant	1	42	Couverture (g) pour stabilisateur arrière	1
7	Stabilisateur arrière	1	43	Couverture	1
8	Selle (EN OPTION)	1	44	Palier	2
9	Ordinateur	1	45	Ressort	2
10	Capteurs d'impulsion à la main	2	46	Manchon guidage	1
11	Poignée en mousse	2	47	Câble	1
12	Chapeau	2	48	Câble du capteur supérieur	1
13	Couverture arrière	1	49	Câble du capteur inférieur	2
14	Couverture avant	1	50	Câble d'impulsion main	2
15	Moteur	1	51	Vis M3*20	24
16	Fixation en T	1	52	Vis M4.2*15	14
17	Capuchon	2	53	Vis M4.2*20	1
18	Disque de frein	1	54	Écrou	1
19	Fixation	1	55	Connexion de câble inférieure	5
20	Capot arrière	1	56	Écrou	14
21	Guidage	1	57	Rondelle	8
22	Vis de verrouillage	1	58	Vis	4
23L	Pédale (g)	1	59	Vis M8x55	4
23R	Pédale (d)	1	60	Vis réglable	2
24	Couverture pour bras de pédale	2	61	Écrou	1
25L	Bras de pédale gauche	1	62	Soutien	2
25R	Bras de pédale droite	1	63	Écrou	2
26	Couverture	2	64	Écrou	4
27	Couverture gauche	1	65	Vis	4
28	Capuchon p. stabilisateur	2	66	Rondelle	4
29	Couverture p. stabilisateur arrière	1	67	Rondelle élastique	4
30	Volant	1	68	Écrou	4
31	Rouleau de pression (double roulement)	1	69	Vis pour ordinateur	2
32	Galet presseur	1	70	Rondelle	6
33	Ressort	1	71	Vis M8x16	6
34	Roue d'entraînement	1	72	Porte-bouteille	1
35	Essieu pour roue motrice	1	73	Adaptateur	1
36	Courroie	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](mailto:info@skandika.com)

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

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

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**