


Skandika

DE



Crosstrainer Fint

Art.Nr. SF-2580

Inhalt

- 03** Sicherheitshinweise
- 04** Aufbau-Teileliste
- 05** Aufbauanleitung
- 11** Aufwärmen und Abwärmen
- 12** Computer-Bedienungsanleitung
- 15** Verwendung der App Kinomap
- 16** Verwendung der App Fitness Data
- 17** Explosionszeichnung
- 18** Teile-Liste / Reinigung & Pflege
- 19** Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Cross-trainer FINT	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer	SF-2580											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Production date												
	2020				2021				2022				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO No:												
	Max. Nutzergewicht	130 kg											

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

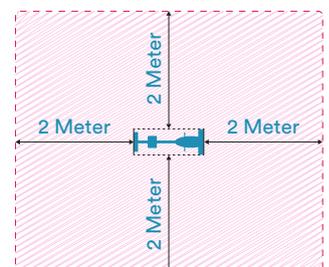


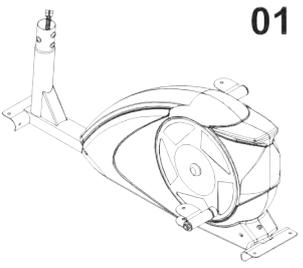
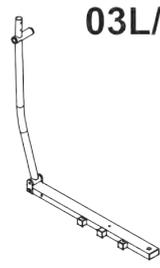
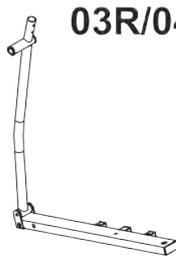
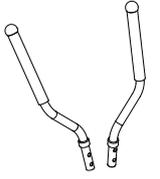
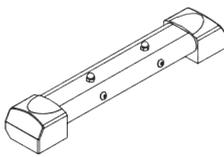
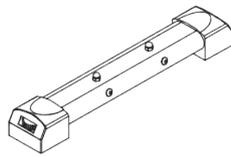
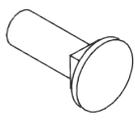
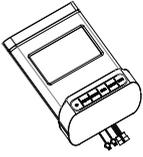
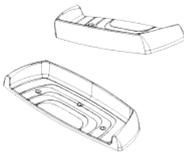
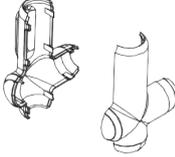
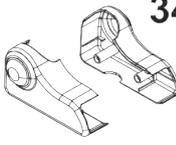
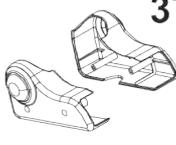
WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
2. Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
3. Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 130 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
4. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
5. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
7. 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.
8. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
9. 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.
10. 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.
11. Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
12. Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
13. Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
14. Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
15. 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.
16. 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.
17. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden..
18. 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.
19. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
20. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
21. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
22. Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
23. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und beachten Sie die Warnhinweise am Gerät.
24. Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
25. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
26. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



 01	 02	 03L/04L	 03R/04R
 05L/R	 06	 07	 08
 18	 21	 22	 23
 24	 25	 26	 27/32
 28/33	 34/35	 37/38	 40
 41	 43	 44	 45

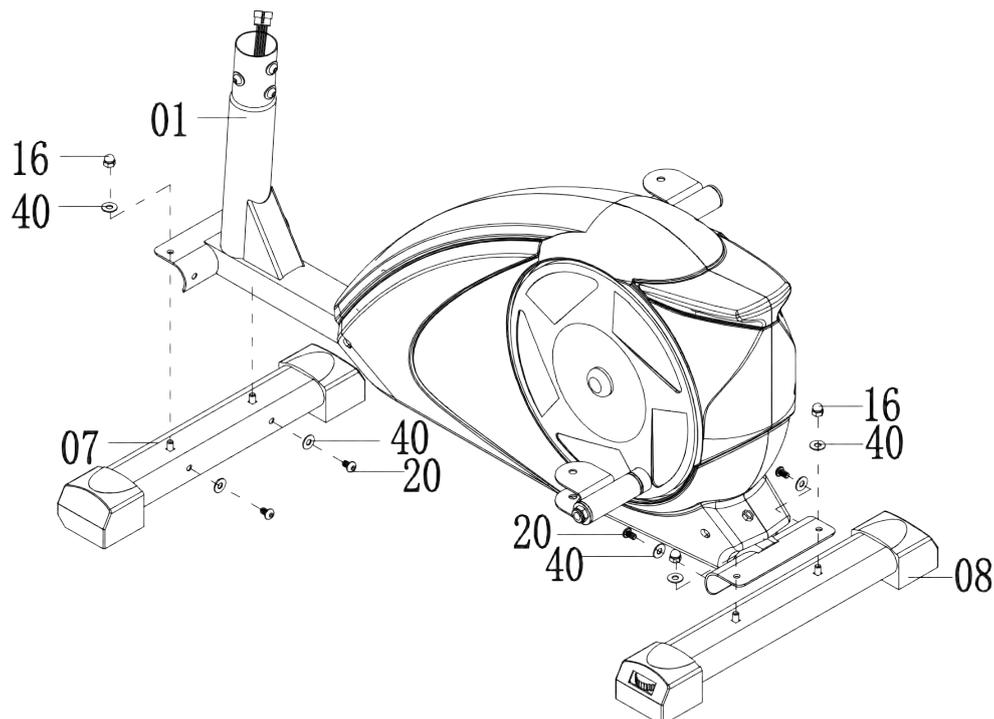
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Entnehmen Sie alle Teile dem Karton und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Checkliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen und den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen.

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Griffstütze	1
03L/04L	Pedalrohr (L) / Unterer Handlauf (L)	1/1
03R/04R	Pedalrohr (R) / Unterer Handlauf (R)	1/1
05L/R	Griffe (L/R)	1/1
06	Fixer Griff	1
07	Vorderer Standfuß	1
08	Hinterer Standfuß	1
18	Schraube	4
21	Schraube M6×15L	4
22	Schraube M8×30L	2
23	Mutter	6
24	Computer	1
25	Pedal	2
26	Schraube M8×45L	6
27/32	Abdeckung (L) für Griffgelenk	1/1
28/33	Abdeckung (R) für Griffgelenk	1/1
34/35	Abdeckung (L/R) für Pedalrohrgelenk	1/1
37/38	Abdeckung (L/R) für Pedalrohrgelenk	1/1
40	Unterlegscheibe ø8.5xø16x1.5t	6
41	Abdeckung für fixen Griff	1
43	PVC-Kappe	6
	Maulschlüssel	2
	Innensechskantschlüssel	1

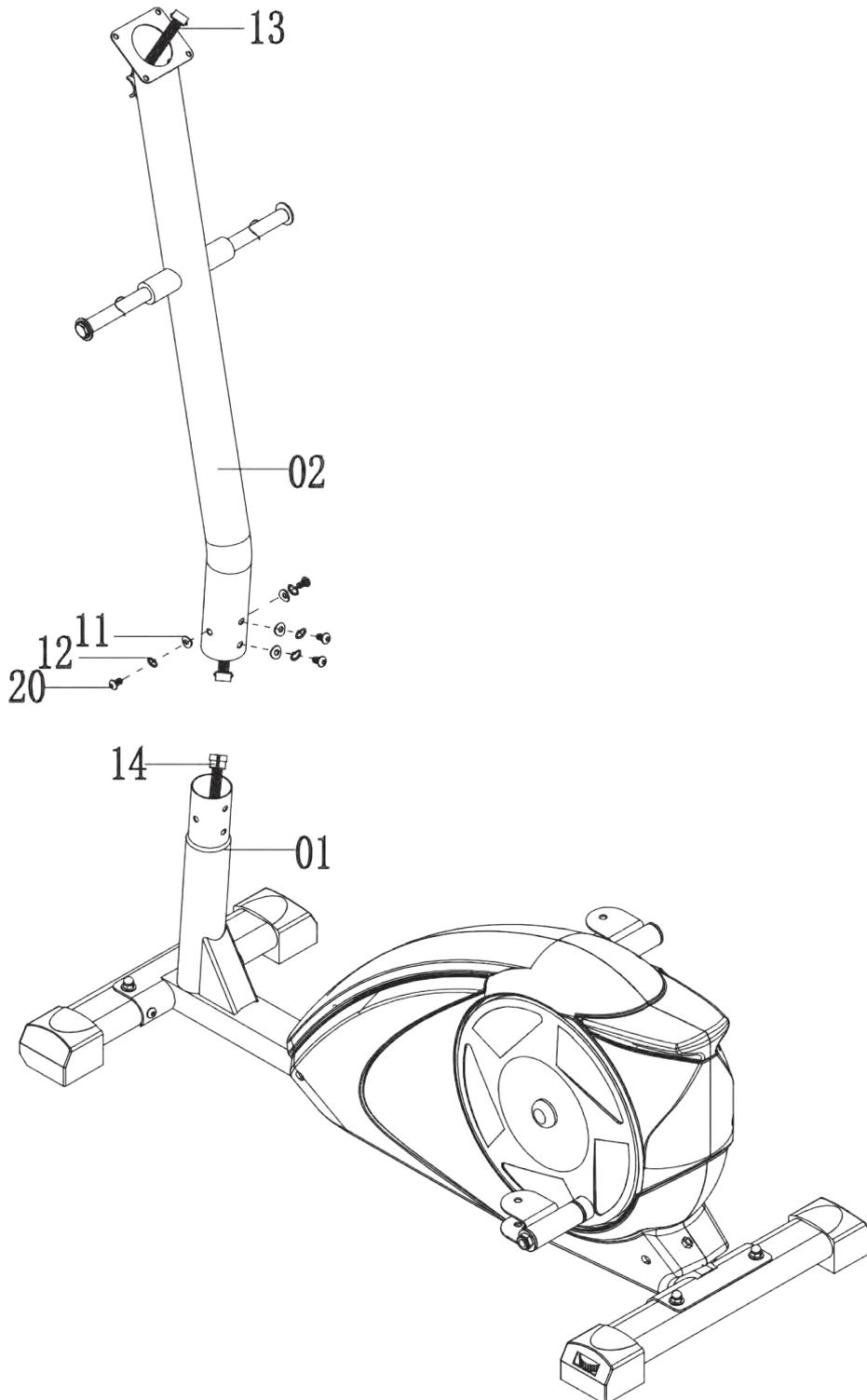
SCHRITT 1

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



SCHRITT 2

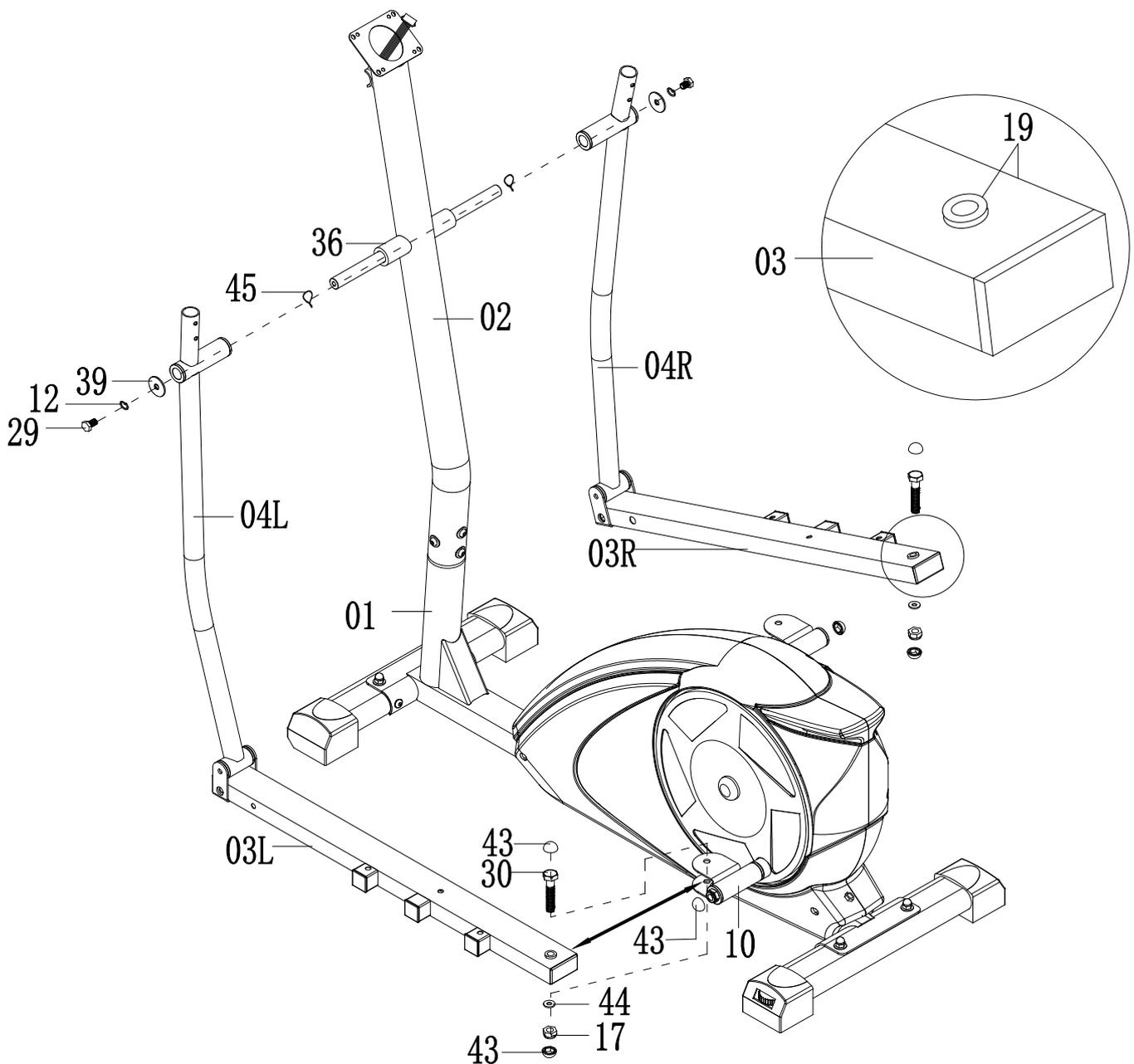
Entfernen Sie die vormontierten 4 Schrauben (20), 4 Federscheiben (12) und 4 Wellscheiben (11) aus der Hauptrahmen(01). Verbinden Sie das obere Sensorkabel (13) mit dem unteren Sensorkabel (14). Setzen Sie die Griffstütze (02) in den Hauptrahmen (01) ein und befestigen Sie diese mit den 4 Schrauben (20), 4 Federscheiben (12) und 4 Wellscheiben (11).



SCHRITT 3

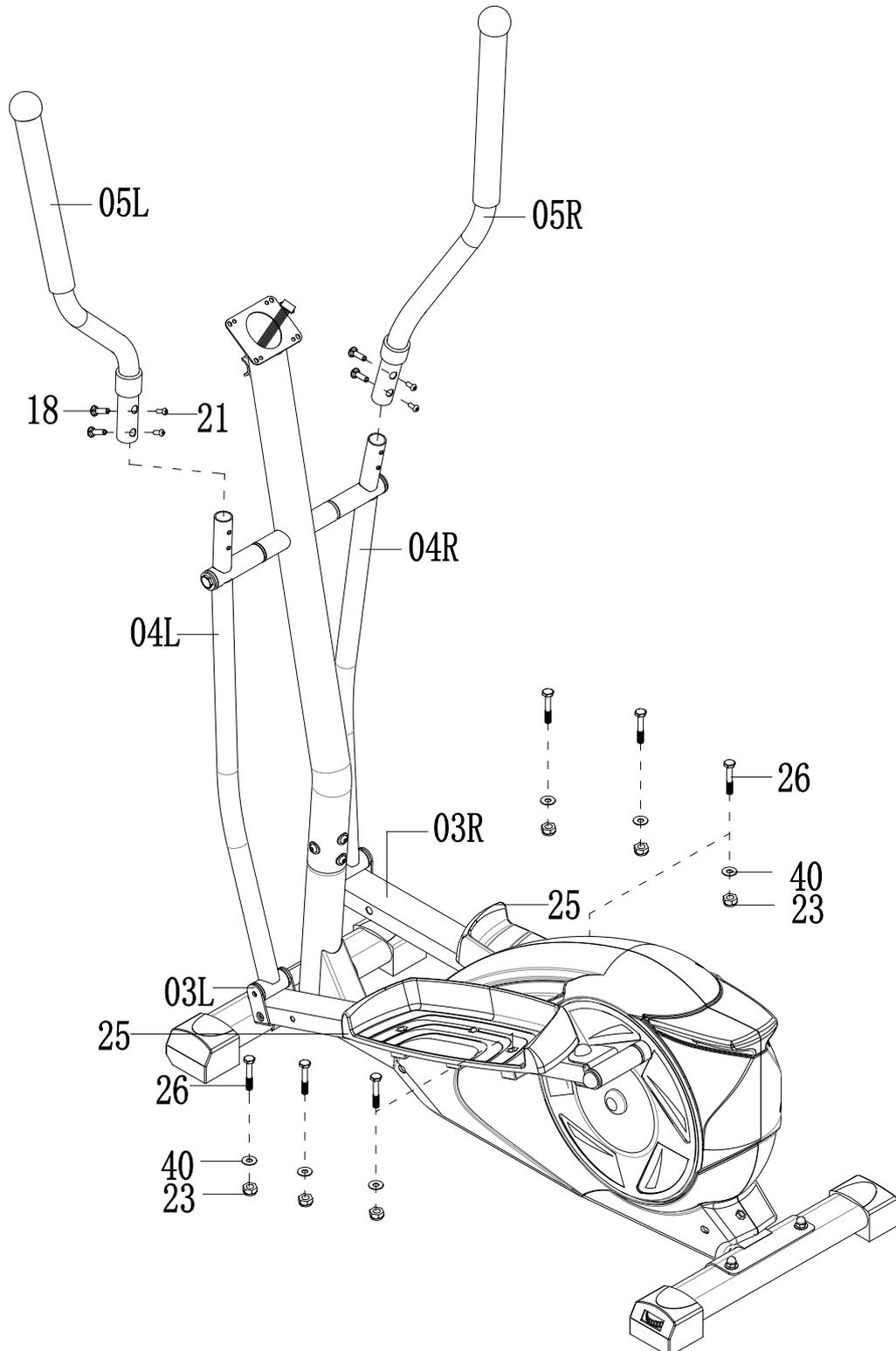
Entfernen Sie die Schraube (29), Federscheibe (12) und Unterlegscheibe (39) von der linken Seite der Griffstütze (02). Entfernen Sie die Schraube (30), Unterlegscheibe (44) und Mutter (17) von der U-Halterung (10). Montieren Sie den linken, unteren Handlauf (04L) an der linken Seite der Griffstütze (02) mit der Schraube (29), Federscheibe (12), Unterlegscheibe (39) sowie der Wellenscheibe (45) wie abgebildet.

Beim linken (03L) und rechten (03R) Pedalrohr sind 2 Abstandsstücke (19) vorgesehen - achten Sie darauf, dass diese nicht versehentlich herunterfallen! Montieren Sie das linke Pedalrohr (03L) an der linken U-Halterung (10) mit einer Schraube (30), einer Unterlegscheibe (44) und einer Mutter (17). Drücken Sie anschließend je eine PVC-Kappe (43) auf die Schraube (30), die Mutter (17) und die linke U-Halterung (10). Führen Sie nun die gleichen Schritte erneut für die rechte Seite [rechter Handlauf (04R) und rechtes Pedalrohr (03R)] aus.



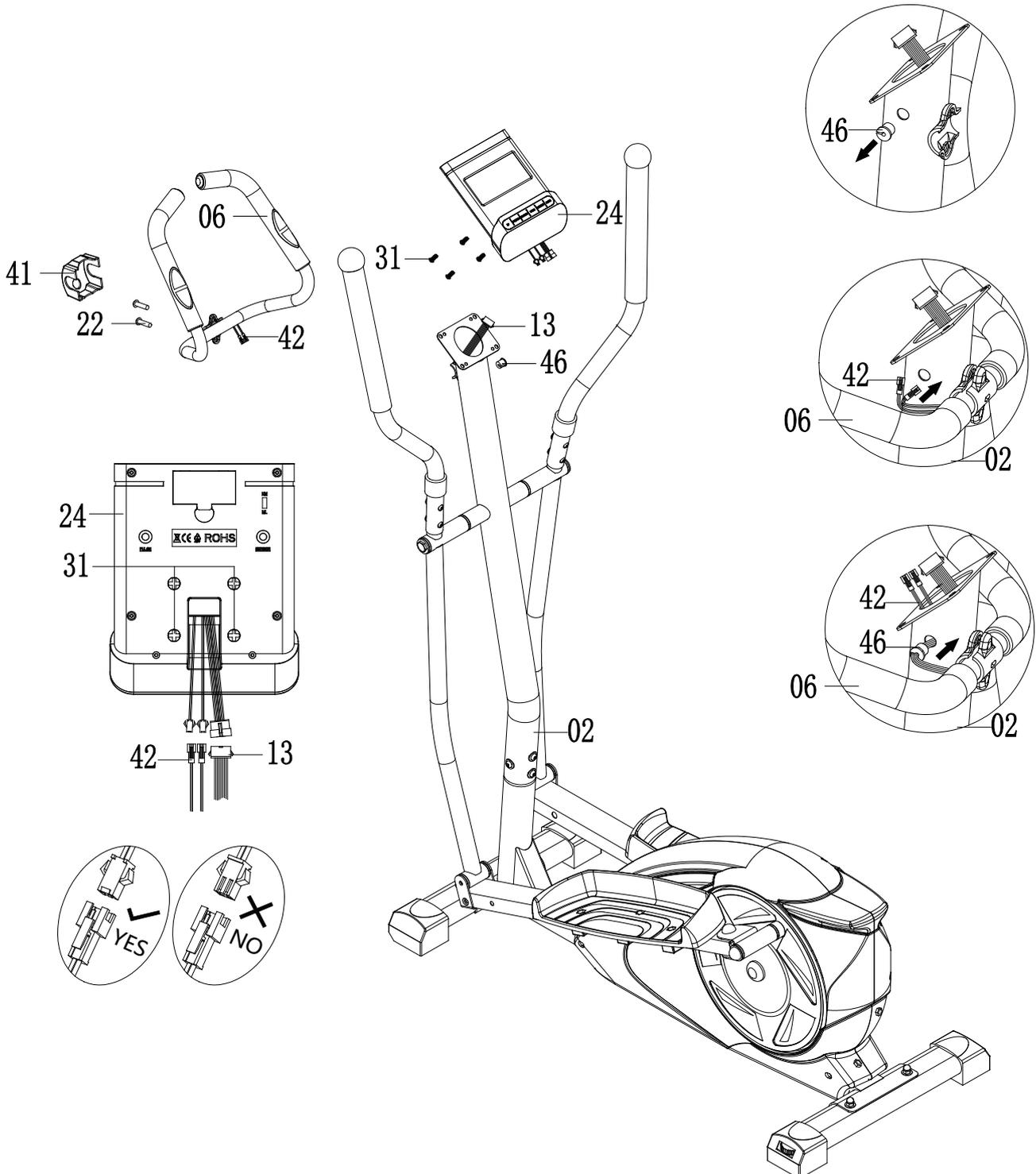
SCHRITT 4

Montieren Sie den linken Griff (05L) am linken, unteren Handlauf (04L) mit Hilfe von 2 Schrauben (21) und 2 Schrauben (18). Wiederholen Sie die Montage für den rechten Griff (05R). Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (25) am linken (03L) und rechten (03R) Pedalrohr. Die Pedale werden in der gewünschten Position mit den Schrauben (26), Unterlegscheiben (40) und Muttern (23) montiert wie abgebildet.



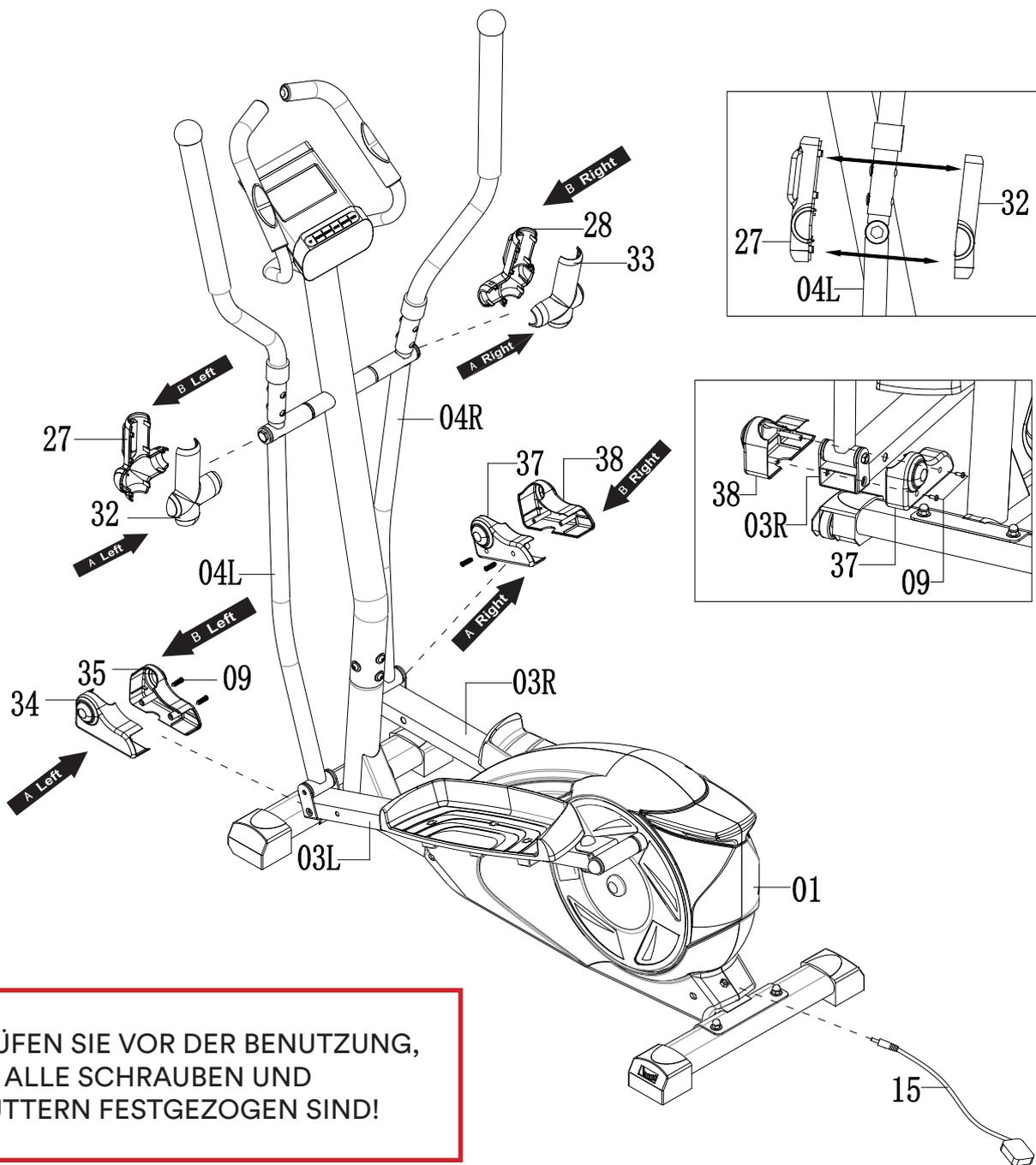
SCHRITT 5

Entfernen Sie die Schrauben (31) aus der Computerrückseite (24) und die Tülle (46) aus der Seite der Griffstütze (02). Befestigen Sie den fixen Griff (06) an der Griffstütze (02) mit Hilfe der Schrauben (22). Führen Sie nun das Handpuls-kabel (42) durch die seitliche Bohrung der Griffstütze (02) nach oben heraus aus der Griffstütze (02). Befestigen Sie die Abdeckung (41) wie in der Abbildung dargestellt. Verbinden Sie das Sensorkabel (13) und die Puls-kabel (42) mit dem Computer (24). Befestigen Sie den Computer (24) mit den Schrauben (31) auf der Halterung oben auf der Griffstütze (02).



SCHRITT 6

Entfernen Sie die Schrauben (09) aus den Abdeckungen für das Pedalrohrgelenk (34/35) & (37/38). Montieren Sie die Abdeckungen für das linke Pedalrohrgelenk (34/35) mit den Schrauben (09) am linken Pedalrohr (03L) und die Abdeckungen für das rechte Pedalrohrgelenk (37/38) am rechten Pedalrohr (03R). Befestigen Sie die Abdeckungen für das Griffgelenk links (27/32) am linken, unteren Handlauf (04L) und die Abdeckungen für das Griffgelenk rechts (28/33) am rechten, unteren Handlauf (04R) wie abgebildet.



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

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter (15), welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser TÜV-/GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den entsprechenden Spezifikationen entspricht. Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde. Bitte achten Sie daher strengstens auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild.

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

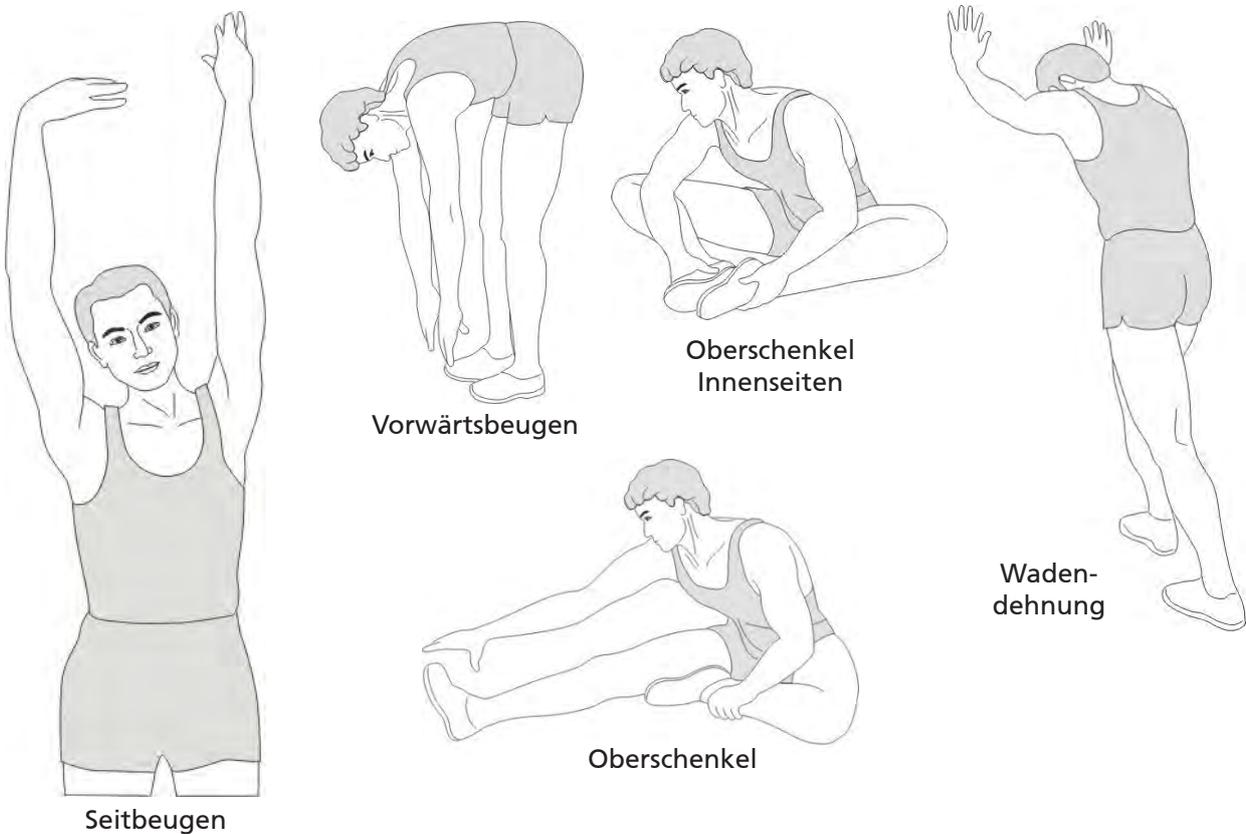
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

ABWÄRMEN

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.



DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

MODE	Funktionen / Programme auswählen.
RECOVERY	Drücken, um den Recovery-Modus (Herzerholungsrate messung) zu starten. Diese Funktion ist nur nutzbar, während der Puls gemessen wird. Nach der Messung (Dauer ca. 1 Minute) wird Ihr Fitnesszustand angezeigt 1.0 bedeutet AUSSERGEWÖHNLICH 1.0<F<2.0 bedeutet EXZELLENT 2.0≤F≤2.9 bedeutet GUT 3.0≤F≤3.9 bedeutet ANNEHMBAR 4.0≤F≤5.9 bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH 6.0 bedeutet SCHLECHT.
ST/SP (START / STOP)	<ol style="list-style-type: none"> Ein Training beginnen oder pausieren Die Körperfettmessung starten oder beenden Drücken und für ca. 3 Sekunden halten, um die Funktionswerte auf 0 zurückzusetzen (nicht für Gesamtleistung / ODOMETER)
ENTER	Einen Wert oder die Auswahl eines Modus bestätigen.
DOWN	Wert eines ausgewählten Trainingsparameters verringern (TIME, DISTANCE, etc.). Während des Trainings wird der Widerstand verringert.
UP	Wert eines ausgewählten Trainingsparameters erhöhen. Während des Trainings wird der Widerstand erhöht.

Modusauswahl

Drücken Sie nach dem Einschalten die **UP**- oder **DOWN**-Taste, um den gewünschten Modus auszuwählen. Drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung.

Einstellen von Zielwerten

Der Computer ermöglicht die Voreinstellung verschiedener Funktionswerte für Ihr Training:

TIME / SPEED / DISTANCE / CALORIES / AGE / PULSE / RPM / ODO / WATT / TARGET HR.

Um einen Zielwert einzustellen, nutzen Sie die **UP**- und **DOWN**-, sowie die **ENTER**-Taste.

Drücken Sie **START / STOP**, um mit dem Training zu beginnen.

Die Funktionswerte:

	Zielwertbereich	Standardwert	Schrittweite	Beschreibung
Time (Zeit)	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Bei Anzeige von 0:00 zählt die Zeit aufwärts. 2. Bei Voreinstellung von 1:00 ~ 99:00, erfolgt ein Countdown auf 0.
Distance (Distanz)	0,10~99,90	0,00	±0,10	1. Bei Anzeige von 0,00 zählt die Distanz aufwärts. 2. Bei Voreinstellung von 0,10~99,90, erfolgt ein Countdown auf 0.
Calories (Kalorien)	1,0~999,0	0,0	±1,0	1. Bei Anzeige von 0,0 zählen die Kalorien aufwärts. 2. Bei Voreinstellung von 1.0~999.0, erfolgt ein Countdown auf 0.
Watt	20,0~300,0	100,0	±10,0	Eine Wattvoreinstellung ist nur im wattkontrollierten Programm möglich.
Age (Alter)	10~99	30	±1	Der Zielpuls basiert auf Ihrem Alter. Wenn die Pulsrate über dem Zielpuls liegt, blinkt der Wert.

Programm-Bedienung

Manueller Modus (P1)

Wählen Sie "Manual" (Manuell) mit **UP** bzw. **DOWN** aus und drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung. "Time" (Zeit) beginnt zu blinken – Sie können nun einen Zielwert für die Zeit einstellen (mit **UP/DOWN/ENTER**). Anschließend können Sie nach Wunsch weitere Zielwerte einstellen. Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie **START / STOP**. Sie können ein Training auch ohne die Einstellung von Zielwerten beginnen.

Hinweis: Der Computer stoppt das Training und gibt ein akustisches Signal aus, wenn der erste Zielwert auf 0 steht. Drücken Sie **START / STOP**, um weiter zu trainieren.

Die Programme (P2-P9)

Es können 8 Programme mit verschiedenen, fest eingespeicherten Profilen ausgewählt werden. Jedes Programm verfügt über unterschiedliche Widerstandseinstellungen (24 Stufen sind möglich). Wählen Sie ein Programm mit **UP/DOWN/ENTER** aus. "Time" (Zeit) beginnt zu blinken – Sie können nun einen Zielwert für die Zeit einstellen (mit **UP/DOWN/ENTER**). Anschließend können Sie nach Wunsch weitere Zielwerte einstellen. Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie **START / STOP**. Sie können ein Training auch ohne die Einstellung von Zielwerten beginnen.

Hinweis: Der Computer stoppt das Training und gibt ein akustisches Signal aus, wenn der erste Zielwert auf 0 steht. Drücken Sie **START / STOP**, um weiter zu trainieren.

Wattkontrolliertes Programm (P10)

Wählen Sie das wattkontrollierte Programm P10 mit **UP** bzw. **DOWN** und **ENTER** aus.

Während des Programms wird der Computer automatisch den Widerstand kontrollieren – je nach voreingestellter Wattzahl. Sie können die Wattzahl mit **UP** bzw. **DOWN** auch während des Workouts noch verändern. Zudem können Sie weitere Werte vorgeben, wie bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

Körperfettmessung (P11)

Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** den Körperfettmessmodus aus ("BODY FAT" / P11) und drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung. Um die Körperfettmessung ausführen zu können, müssen Sie nun zunächst Ihre persönlichen Daten eingeben (jeweils mit **UP/DOWN** und **ENTER**):

1. Geschlecht (männlich [male] / weiblich [female])
2. Größe in cm
3. Gewicht in kg
4. Alter

Umfassen Sie beide Handpulssensoren und drücken Sie **START/STOP**, um die Messung zu starten. Nach ca. 10 Sekunden zeigt das Display Ihren Körperfettanteil, den BMR (Basal Metabolism Ratio), den BMI (Body Mass Index) und Ihren Körpertyp an.

Der Körpertyp wird in Abhängigkeit vom Körperfettanteil wie folgt eingeteilt:

MÄNNER	FRAUEN
Typ 1: 7% - 9,9%	Typ 1: 14% - 16,9%
Typ 2: 10% - 12,9%	Typ 2: 17% - 19,9%
Typ 3: 13% - 16,9%	Typ 3: 20% - 23,9%
Typ 4: 17% - 19,9%	Typ 4: 24% - 27,9%
Typ 5: 20% - 24,9%	Typ 5: 28% - 29,9%
Typ 6: ≥ 25%	Typ 6: ≥ 30%

Durchschnittlicher Körperfettanteil Frauen (nach Alter):

- 20 bis 39 Jahre – 28 %
- 40 bis 59 Jahre – 35 %
- 60 Jahre und älter – 35 %

Durchschnittlicher Körperfettanteil Männer (nach Alter):

- 20 bis 39 Jahre – 17 %
- 40 bis 59 Jahre – 22 %
- 60 Jahre und älter – 24 %

Drücken Sie **START/STOP**, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

Zielherzraten-Programm (P12)

Wählen Sie mit **UP** bzw. **DOWN** das Zielherzratenprogramm aus ("Target H.R.") und drücken Sie **ENTER** zur Bestätigung. In diesem Programm stellt der Computer den Widerstand automatisch in Abhängigkeit von der gemessenen Herzfrequenz ein. Wenn Ihr Puls über oder unter dem eingestellten Zielpuls liegt, passt der Computer den Widerstand alle 20 Sekunden entsprechend an. Zudem können Sie weitere Werte vorgeben, wie bereits weiter vorn in dieser Anleitung beschrieben.

Zielherzraten-Programme (P13-P15)

Es gibt 3 verschiedene Programme, welche die Zielherzrate unterschiedlich berechnen:

- P13: 60% des Maximalpulses = 60% von (220-Alter)
- P14: 75% des Maximalpulses = 75% von (220-Alter)
- P15: 85% des Maximalpulses = 85% von (220-Alter)

Die Programme 13 bis 15 funktionieren ähnlich wie das Programm P12, aber die Zielherzfrequenz wird automatisch in Abhängigkeit von Ihrem Alter berechnet.

Benutzerdefinierte Programme (P16-P19)

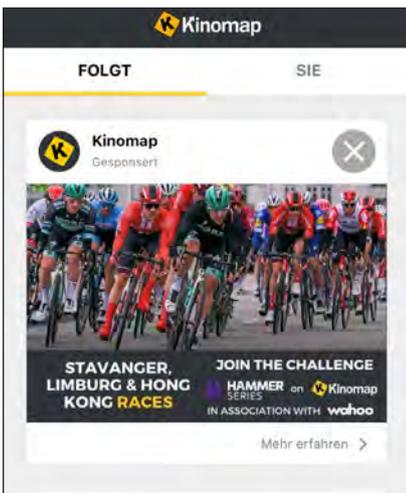
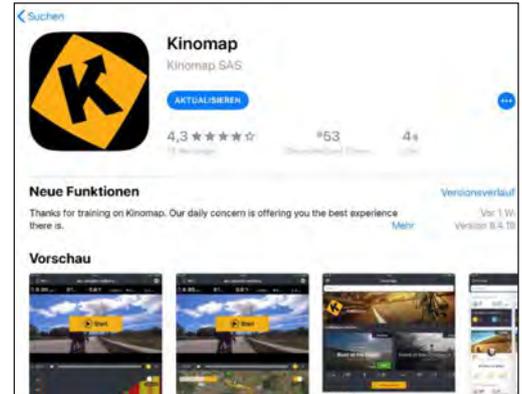
Die Programme P16 bis P19 sind benutzerdefinierbare Programme für 4 verschiedene Benutzer (P16=U1; P17=U2; P18=U3; P19=U4). Die Programme erlauben die Einstellung und Speicherung individueller Profile. Wählen Sie einen Benutzer (U1 bis U4) mit **UP/DOWN** und bestätigen Sie mit **ENTER**. Sie können nun Zielwerte vorgeben, wie in den vorhergehenden Modi beschrieben (z. B. Zeit, Entfernung usw.).

Danach können Sie die Widerstandseinstellung für jedes der 10 Segmente mit **UP/DOWN** und **ENTER** vorgeben. Das fertige Profil wird dann entsprechend der Benutzer-Zuordnung (U1...U4) gespeichert und kann später für ein erneutes Training abgerufen werden. Nachdem Sie Ihre Eingabe beendet haben, drücken Sie **START/STOP**, um mit dem Training zu beginnen.

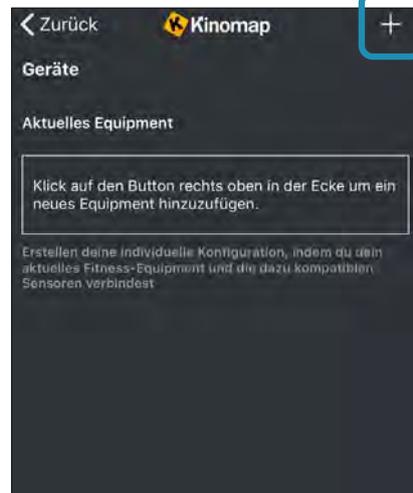
KINOMAP

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 herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

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



1.



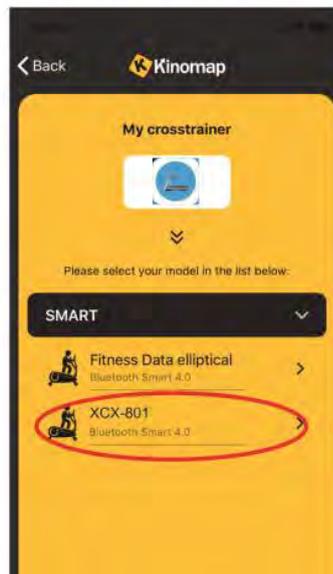
2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

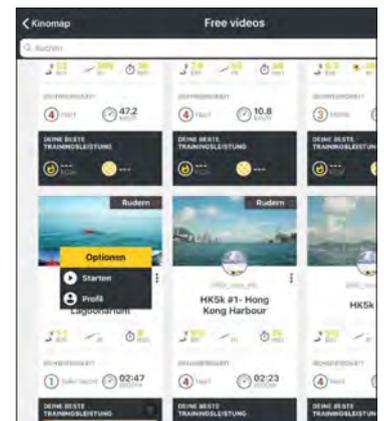


4. „Fitness Data“ auswählen



5. Das Gerät auswählen („XCX-801“)

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



FITNESS DATA

Systemanforderungen

iOS: Version 7.1 und neuer, Bluetooth® 4.0 und neuer, iPhone 4s und neuer.

Android: Version 4.3 und neuer; Bluetooth® 4.0 und neuer

Download der App

1. Scannen Sie die abgebildeten Codes, um die App zu laden

oder

2. Laden Sie die Software vom Google Play Store bzw. dem App Store herunter (suchen Sie nach **Fitness Data**) und installieren Sie diese.



Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem mobilen Gerät starten. Geben Sie zunächst alle persönlichen Daten und Einstellungen (wie z.B. Alter, Grösse, Gewicht, Spitzname, Bild, Sprache) ein und klicken Sie auf den grünen Balken im unteren Teil des Bildschirms, um sich zu registrieren.

Danach können Sie Zielwerte wie Trainingszeit, Distanz, Zeit (für Kraftgeräte und Laufbänder), Kalorien etc. einstellen. Tippen Sie nach der Einrichtung auf das Symbol in der linken oberen Ecke und gehen Sie zur Seite für die Auswahl des Sportgerätes.

ANMERKUNGEN

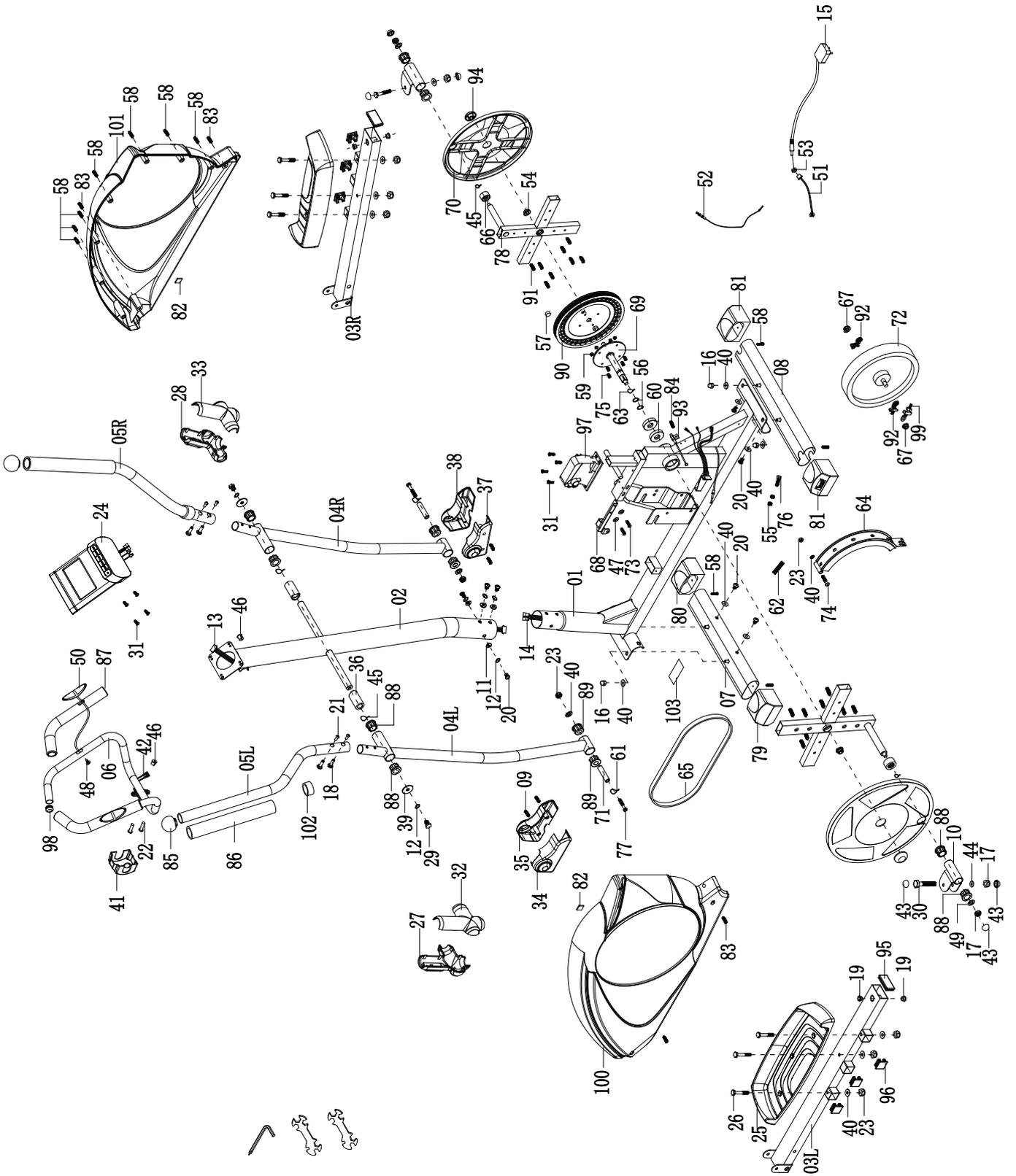
Wenn Sie den Computer Ihres Trainingsgerätes nicht empfangen oder finden können, überprüfen Sie, ob die Stromversorgung korrekt installiert und Bluetooth® aktiviert ist. Nachdem die Verbindung einmal erfolgreich hergestellt wurde, verbindet sich die Software beim nächsten Mal automatisch mit dem Fitnessgerät.

Wählen Sie **Crosstrainer**



FUNKTIONEN DER APP

- Das Hauptfenster ermittelt und zeigt die Trainingsdaten an und schaltet die Anzeige alle 6 Sekunden um. Das Symbol SCAN blinkt und die einzelnen Funktionswerte werden der Reihe nach angezeigt.
- Sie können auch einen einzelnen Wert auswählen, der angezeigt werden soll. Wenn Sie die Funktion SCAN danach wieder aktivieren möchten, können Sie auf das Symbol SCAN in der Anzeige klicken.
- Sie können die verschiedenen Trainingsmodi des Computers über Ihr mobiles Gerät auswählen. Weitere Informationen zu den Programm-Modi finden Sie in der Anleitung zum Computer.
- Im unteren Teil der Anzeige befinden sich 3 Schnellauswahlmöglichkeiten: „Sports music“, „Sports management“ und „Sports setting“:
 - a) „Sports music“ ermöglicht Ihnen, ausgewählte Musiktitel wiederzugeben
 - b) Tippen Sie auf „Sports management“, um auf die Seite zur Verwaltung von Trainingsdaten zuzugreifen. Die historischen Daten der letzten 30 Tage werden angezeigt und Sie können überprüfen, ob die gesetzten Trainingsziele erreicht wurden.
 - c) Tippen Sie auf „Sports setting“, um in den Bereich der Zielwertvorgaben zu gelangen
- Tippen Sie auf das „Teilen“-Symbol in der rechten oberen Ecke, um die App-Daten mit Ihrem We Chat-Konto, QQ oder Blog zu teilen und Ihre Freunde einzuladen, gemeinsam mit Ihnen zu trainieren.



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Griffstütze	1
03L	Pedalrohr (L)	1
03R	Pedalrohr (R)	1
04L	Unterer Handlauf (L)	1
04R	Unterer Handlauf (R)	1
05L	Griff (L)	1
05R	Griff (R)	1
06	Fixer Griff	1
07	Vorderer Standfuß	1
08	Hinterer Standfuß	1
09	Schraube ST4,2x20L	4
10	U-Halterung	2
11	Wellscheibe ø8,3xø20x1,5t	4
12	Federscheibe 8mm	6
13	Oberes Sensorkabel	1
14	Unteres Sensorkabel	1
15	Netzteil (Adapter)	1
16	Mutter M8*15	4
17	Mutter M10*10	4
18	Schraube M7,8x27L	4
19	Abstandsstück	4
20	Schraube M8x20L	8
21	Schraube M6x15L	4
22	Schraube M8x30L	2
23	Mutter	9
24	Computer	1
25	Pedal	2
26	Schraube M8x45L	6
27	Abdeckung (L) für Griffgelenk	1
28	Abdeckung (R) für Griffgelenk	1
29	Schraube M8x20L	2
30	Schraube M10x55L	2
31	Schraube	8
32	Abdeckung (L) für Griffgelenk	1
33	Abdeckung (R) für Griffgelenk	1
34	Abdeckung (L) für Pedalrohrgelenk	1
35	Abdeckung (R) für Pedalrohrgelenk	1
36	Buchse	2
37	Abdeckung (L) für Pedalrohrgelenk	1
38	Abdeckung (R) für Pedalrohrgelenk	1
39	Unterlegscheibe ø8,3xø30x3,0t	2
40	Unterlegscheibe ø8,5xø16x1,5t	17
41	Abdeckung für fixen Griff	1
42	Handpuls-kabel	1
43	PVC-Kappe	6
44	Unterlegscheibe	2
45	Wellscheibe	4
46	Tülle	2
47	Unterlegscheibe	2
48	Schraube ST4.2x20L	2
49	Unterlegscheibe	2
50	Sensorkabel	2
51	Stromkabel	1
52	Widerstandskabel	1
53	Mutter	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
54	Flügelmutter	2
55	Mutter M5	2
56	C-Clip ø17	2
57	Sensor-Magnet	1
58	Schraube M4x20L	11
59	Mutter M6	4
60	Lager 6203	2
61	Wellscheibe	2
62	Feder	1
63	Federscheibe	1
64	Magneteinheit	1
65	Keilriemen	1
66	Buchse für Pedalarmachse	2
67	Flügelmutter	2
68	Magnetbefestigung	1
69	Achse für Andruckrolle	1
70	Disk	2
71	Führung	2
72	Schwungrad	1
73	Schraube M6x12L	2
74	Schraube M8x55L	1
75	Schraube M6x15L	4
76	Schraube M5x40L	1
77	Schraube M8x75L	2
78	Kreuzplatte für Disk	2
79	3-in-1 Endkappe für vorderen Standfuß (L)	1
80	3-in-1 Endkappe für vorderen Standfuß (R)	1
81	Endkappe für hinteren Standfuß	2
82	EVA-Platte	2
83	Schraube M4x20L	4
84	Schraube M3x12L	1
85	Runde Kappe	2
86	Schaumstoffgriff	2
87	Schaumstoffgriff	2
88	Buchse A	8
89	Buchse B	4
90	Antriebsrad	1
91	Schraube M4x15L	16
92	Schwungradjustierung	2
93	Sensorhalterung	1
94	Abdeckkappe	2
95	Rechteckige Buchse	2
96	Rechteckige Buchse	6
97	Motor	1
98	Runde Buchse	2
99	Schraube für Schwungradjustierung	1
100	Linke Abdeckung	1
101	Rechte Abdeckung	1
102	Schaumstoff	2
103	Doppelseitiges Tape	2
104	Maulschlüssel	2
105	Innensechskantschlüssel	1

REINIGUNG & 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, Verdüner 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:

- 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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 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.

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

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



Vertrieb & Service durch

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