


Skandika

DE
GB
FR



Bragi

Art.Nr. SF-2830

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
09	Explosionszeichnung
10	Teile-Liste
11	Computerbedienung
12	Verwendung von Apps
14	Reinigung & Pflege
15	Aufwärmen und Abwärmen
16	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2830 Heimtrainer Bragi											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht												120 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

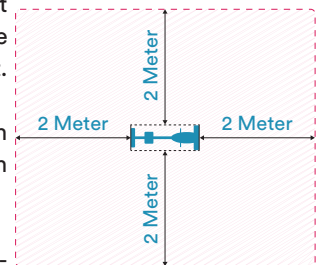


WARNUNG

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

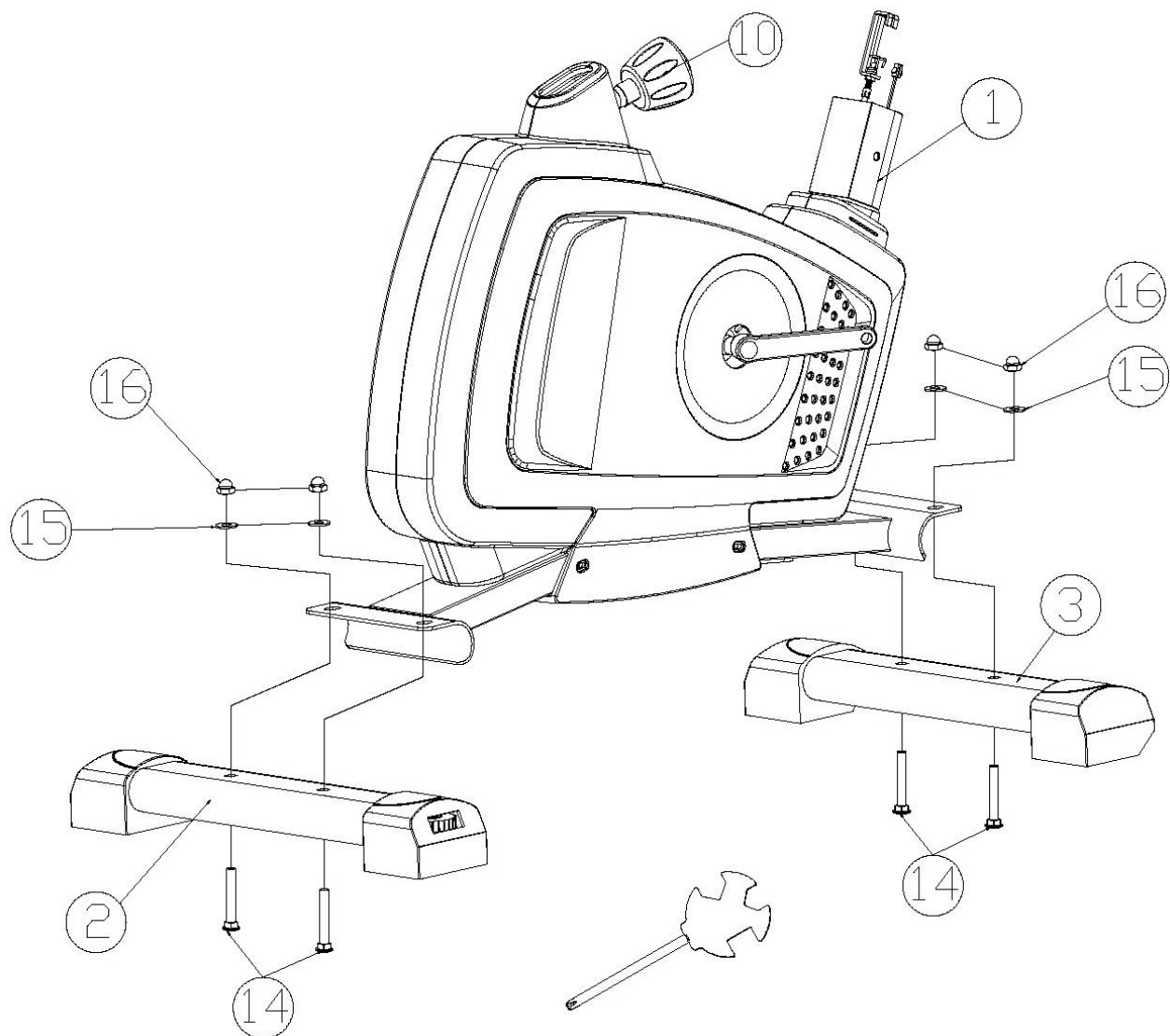
1. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen!
2. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Benutzen Sie einen Bodenschutz, um Spuren durch die Gerätefüße zu vermeiden.
3. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät anheben oder bewegen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik und suchen Sie sich Unterstützung.
4. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung. Lagern Sie das Gerät nicht in extrem kalter, heißer oder feuchter Umgebung.
5. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
6. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, kontaktieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden, ob medizinische oder physische Gegebenheiten existieren, die einem Training mit diesem Gerät entgegenstehen bzw. die Ihre Gesundheit oder Sicherheit gefährden könnten. Der Ratschlag Ihres Arztes ist unbedingt notwendig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
7. Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Kontaktieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
8. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
9. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
10. Montieren Sie das Gerät für einen sicheren Gebrauch nur nach den Aufbauanweisungen in dieser Anleitung. Wenn Sie das Gerät weitergeben, geben Sie auch diese Anleitung weiter und informieren Sie den Benutzer über den sicheren Gebrauch des Geräts.
11. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird.
12. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist, achten Sie dabei besonders auf verschleißanfällige Teile wie z. B. die Bremse, den Sattel etc.
13. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
14. Wischen Sie eventuelle Schweißspuren sofort nach dem Training ab, um zu vermeiden, dass dieser mit empfindlichen Teilen am Gerät korrodiert oder diese anderweitig beschädigt.
15. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich.
16. Das Gerät der Klasse HC darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 120 kg).
17. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
18. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
19. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicetechnikern durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile regelmäßig leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
20. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
21. 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. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.

SCHRITT 1: ANBRINGEN DER STANDFÜSSE

Zuerst bringen Sie den vorderen und hinteren Standfuß (3=vorn und 2=hinten) am Hauptrahmen (1) an. Hierzu werden je 2 Schrauben (14), 2 Unterlegscheiben (15) und 2 Muttern (16) benötigt. Ziehen Sie die Verbindungen gut fest. Mit Hilfe der Höheneinsteller am hinteren Standfuß (2) können und müssen evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Sie drehen hierzu so lange an den Einstellern, bis das Gerät fest bzw. wackelfrei auf dem Boden steht. Der vordere Standfuß (3) ist mit Transportrollen versehen, auf denen Sie das Gerät leichter von Ort zu Ort bewegen können (Achtung: Zum Schutz des Bodens evtl. eine Unterlage unterlegen!).



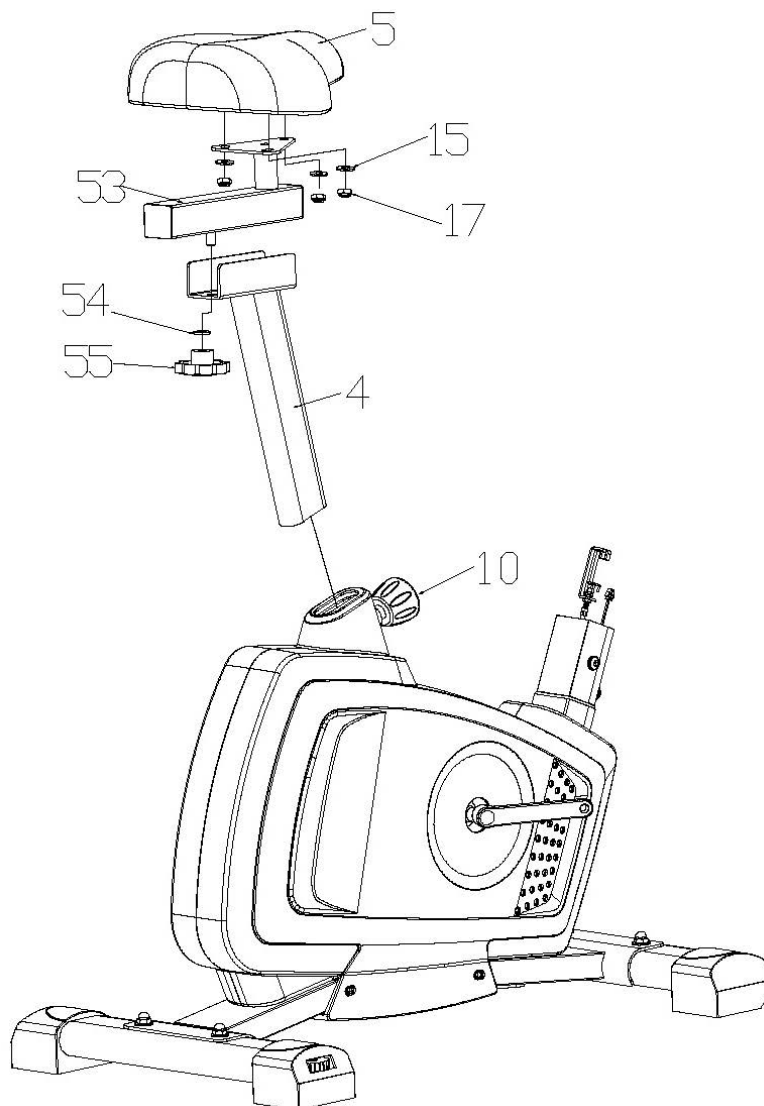
SCHRITT 2: SATTELMONTAGE

Montieren Sie den Sattel (5) oben auf der Sattelverstellung (53) wie abgebildet mit 4 Unterlegscheiben (15) und 4 Muttern (17). Die Sattelverstellung befestigen Sie dann mit Hilfe der Unterlegscheibe (54) und des Feststellers (55) an der Sattelstütze (4). Der Sattel ist in der Horizontalen verstellbar und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu Schraubenkopf des Feststellers (55) bis zum Gewindeende herausdrehen und herausziehen, Sattelverstellung in die gewünschte Position schieben und Schraubenkopf wieder fest anziehen.

Schieben Sie nun die Sattelstütze (4) in den Hauptrahmen. Wählen Sie eine Höhe (diese ist später je nach Körpergröße veränderbar), und arretieren Sie die Sattelstütze (4) entsprechend mit Hilfe des Feststellers (10). Ziehen Sie die Verbindungen gut an, um spätere Unfälle durch einen losen Sattel zu vermeiden.

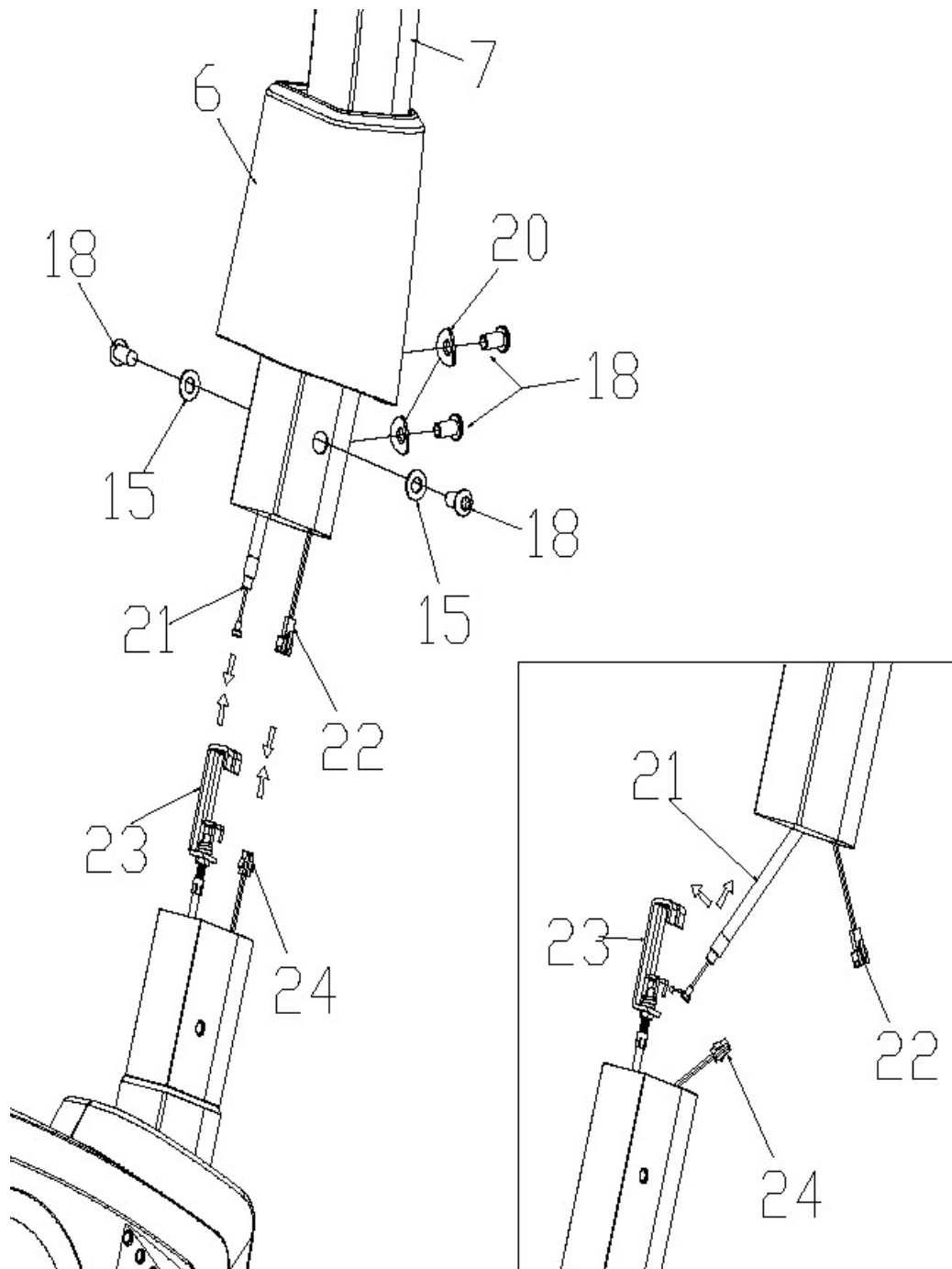
Bedienung des Feststellers (10):

Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen. Beachten Sie immer die Markierungen für die maximalen Einstellpositionen, ziehen Sie z. B. nie das Sattelstützrohr weiter heraus als es die angebrachte Markierung maximal erlaubt. Die Sitzhöhe ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.



SCHRITT 3: LENKERSTÜTZEN- UND KABEL-MONTAGE

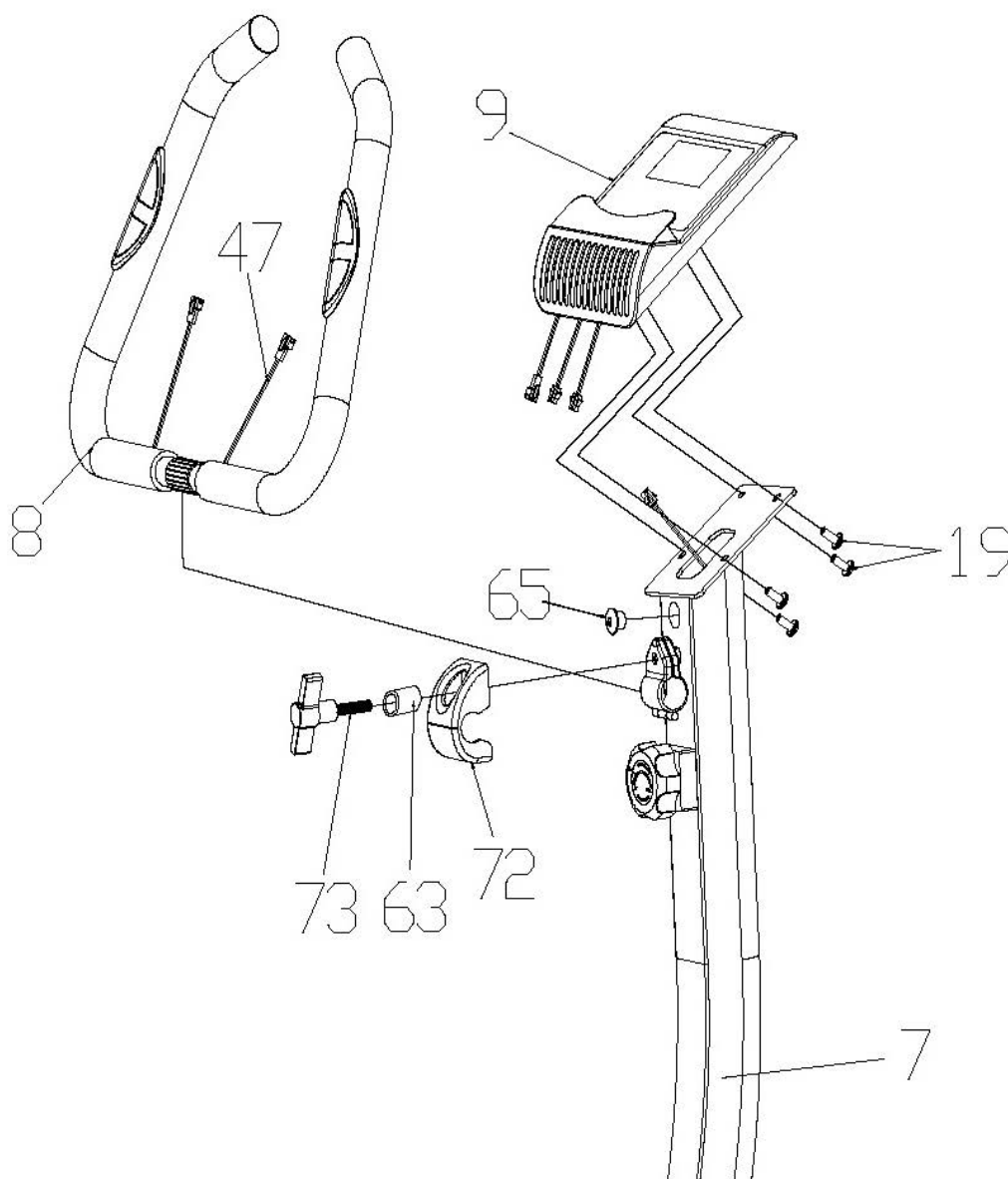
Schieben Sie die Abdeckung für Lenkerstütze (6) von unten über die Lenkerstütze (7) und verbinden Sie die Sensorkabelenden (22 & 24) sowie die Widerstandskabelenden (21 & 23) zwischen Hauptrahmen und Lenkerstütze. Danach stecken Sie vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen die Lenkerstütze (7) in den Hauptrahmen und sichern diese Verbindung mit den Schrauben (18), Wellscheiben (20) und Unterlegscheiben (15) wie dargestellt.



SCHRITT 4: LENKERGRIFFMONTAGE

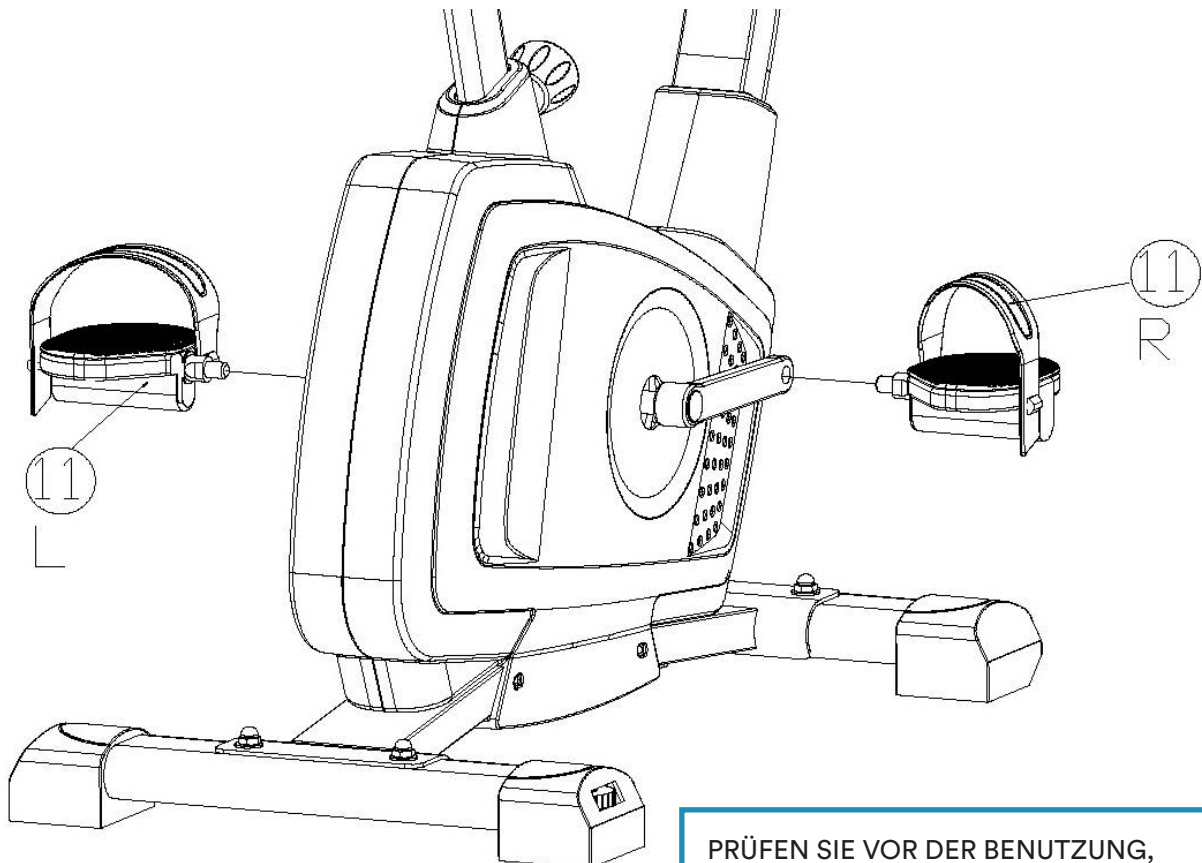
Entfernen Sie den Stopfen (65) aus der oberen Bohrung der Lenkerstütze (7), legen Sie die beiden Kabel des Lenkergriffes (8) in den Stopfen und führen Sie so die Kabel durch die Bohrung der Lenkerstütze (7) wie abgebildet. Der Stopfen (65) muss am Ende wieder in die Bohrung eingesetzt werden. Befestigen Sie nun den Lenkergriff (8) an der Lenkerstütze (7) mit Hilfe der Abdeckung (72), der Hülse (63) und der T-Schraube (73). Ziehen Sie die Schraube noch nicht endgültig fest. Bevor Sie das Zusammengebaute endgültig festschrauben, justieren Sie den zunächst nur lose fixierten Lenkergriff (8) in der gewünschten Position. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht beschädigt werden.

Lösen Sie die Schrauben (19) aus der Rückseite des Computers (9), verbinden Sie alle Kabel mit dem Computer und befestigen Sie den Computer (9) dann auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze wie abgebildet mit den Schrauben (19).

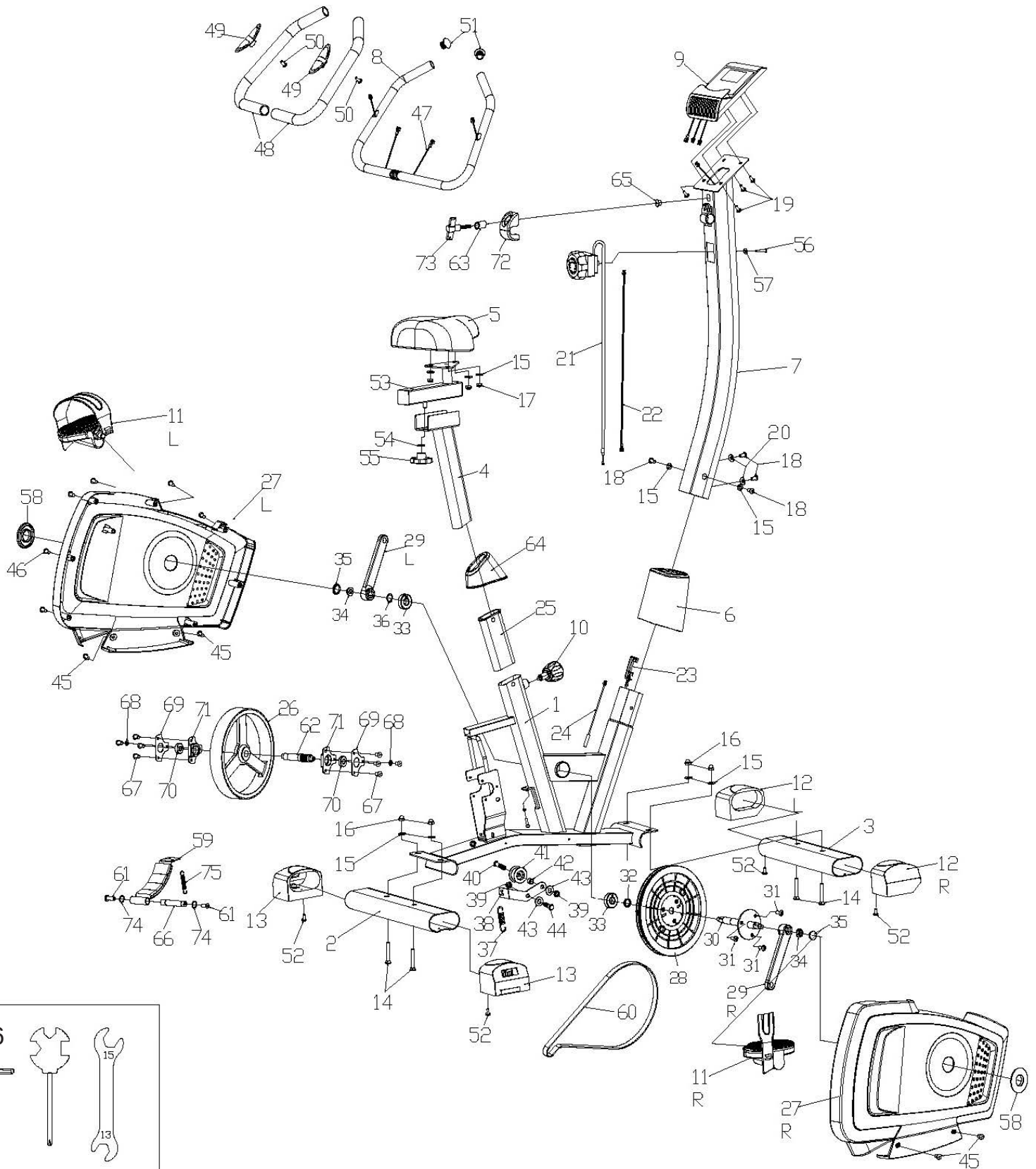


SCHRITT 5: PEDALMONTAGE

Schrauben Sie das rechte Pedal (11R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite der Pedalkurbel auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (11L) wird entsprechend auf der linken Seite angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.



PRÜFEN SIE VOR DER BENÜTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MÜTTERN FESTGEZOGEN SIND!



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Standfuß hinten	1
3	Standfuß vorn	1
4	Sattelstütze	1
5	Sattel	1
6	Abdeckung für Lenkerstütze	1
7	Lenkerstütze	1
8	Lenkergriff	1
9	Computer	1
10	Feststeller	1
11L/R	Pedal, links & rechts	2
12L/R	Abdeckung für vorderen Standfuß	2
13L/R	Abdeckung für hinteren Standfuß	2
14	Schraube	4
15	Unterlegscheibe	9
16	Mutter	4
17	Mutter	3
18	Schraube	4
19	Schraube	4
20	Wellscheibe	2
21	Widerstandskabel (Oberteil)	1
22	Sensorkabel (Oberteil)	1
23	Widerstandskabel (Unterteil)	1
24	Sensorkabel (Unterteil)	1
25	Rohrführung	1
26	Schwungrad	1
27L	Linke Abdeckung	1
27R	Rechte Abdeckung	1
28	Antriebsrad	1
29L	Pedalarm, links	1
29R	Pedalarm, rechts	1
30	Rollenachse	1
31	Schraube	3
32	Abstandshülse	1
33	Lager	2
34	Flügelmutter	2
35	Abdeckung für Pedalarm	2
36	Abstandsstück	1
37	Feder	1
38	Umlenkarm	1
39	Mutter	2
40	Schraube	1
41	Rolle	1
42	Abstandsstück	1
43	Unterlegscheibe	2
44	Schraube	1
45	Selbstschneidende Schraube	4
46	Selbstschneidende Schraube	8
47	Pulssensorkabel	2
48	Schaumstoff	2
49	Pulssensor	2
50	Selbstschneidende Schraube	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
51	Lenkerrohrstopfen	2
52	Selbstschneidende Schraube	4
53	Sattelverstellung	1
54	Unterlegscheibe	1
55	Feststeller	1
56	Schraube	1
57	Wellscheibe	1
58	Abdeckung für Pedalarm	2
59	Magnethalterung	1
60	Keilriemen	1
61	Schraube	2
62	Schwungradachse	1
63	Hülse	1
64	Abdeckung	1
65	Stopfen	1
66	Rotationsachse	1
67	Schraube	8
68	Unterlegscheibe	2
69	Lagerendkappe	2
70	Lager	2
71	Lagerblock	2
72	Abdeckung	1
73	T-Schraube	1
74	C-Abstandsstück	2
75	Feder	1
76	Werkzeugset	1

COMPUTERFUNKTIONEN

- **Scan:** Automatischer Anzeigewechsel aller Funktionswerte
 - **Time:** Anzeige der Trainingszeit von 0:00 - 99:59 Min.
 - **Speed:** Tempo von 0,0 - 999,9 km/h
 - **Distance:** Wegstrecke von 0,0 - 9999 km
 - **Calories:** Ca. Kalorienverbrauch von 0,0 - 9999 kcal
 - **Odo:** Gesamte Wegstrecke von 0,0 - 9999 km
 - **Pulse:** Pulsfrequenz von 40 - 240 Schläge/Minute.
- 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.

BATTERIEN

Der Computer benötigt 2 Batterien des Typs AAA 1,5V.

TASTEN UND BEDIENUNG

Der Computer wird sich bei Tastendruck oder Trainingsbeginn einschalten. Nach ca. 4 Minuten ohne Aktivität wird sich der Computer automatisch ausschalten.

RESET: Ein Zurücksetzen aller Werte (Reset) erfolgt, wenn Sie diese Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt halten oder wenn die Batterien herausgenommen werden.

MODE: Mit dieser Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen, die angezeigt (oder vorgegeben) werden soll. Bei Auswahl von „Scan“ werden alle Funktionswerte im automatischen Durchlauf nacheinander angezeigt. Zur Verdeutlichung wird jeweils ein kleiner Pfeil angezeigt, der immer auf die gerade aktive Funktion deutet.

SET: Mit dieser Taste können Sie Zielwertvorgaben für die Zeit, die Wegstrecke oder die Kalorien tätigen. Eingestellte Zielwerte laufen dann rückwärts (Countdown).



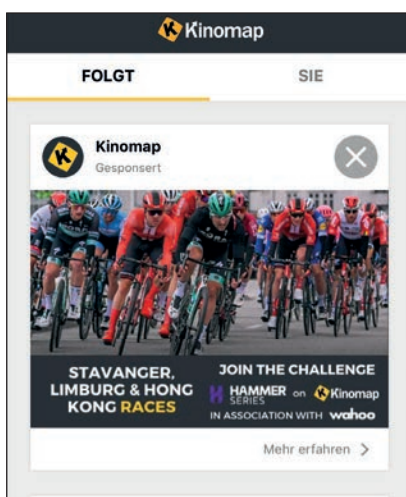
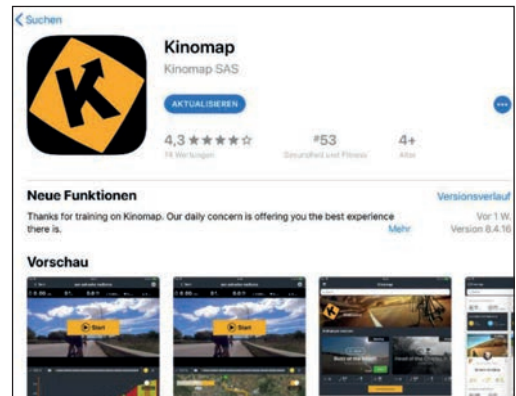
Hinweise:

- Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

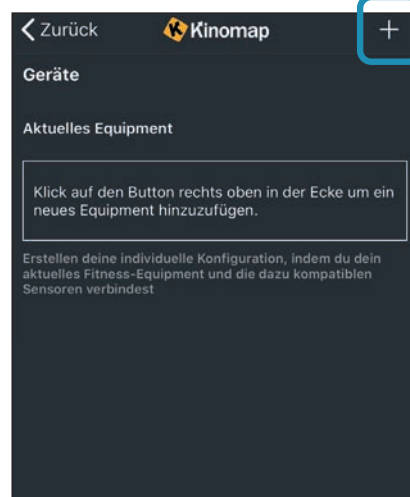
KINOMAP

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:



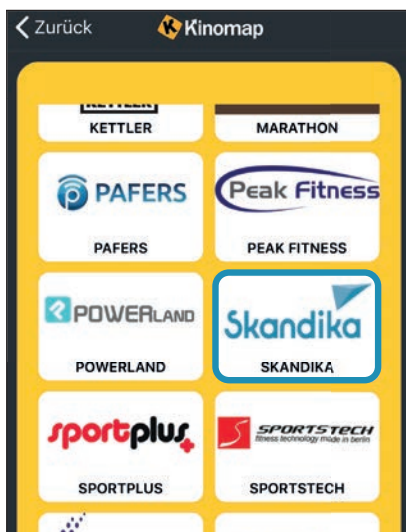
1.



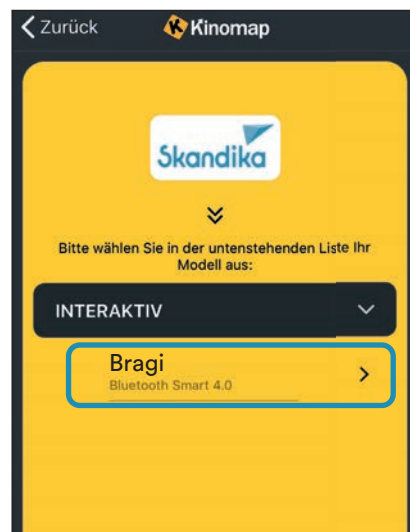
2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

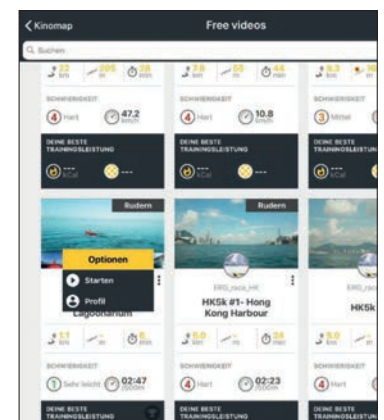


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

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

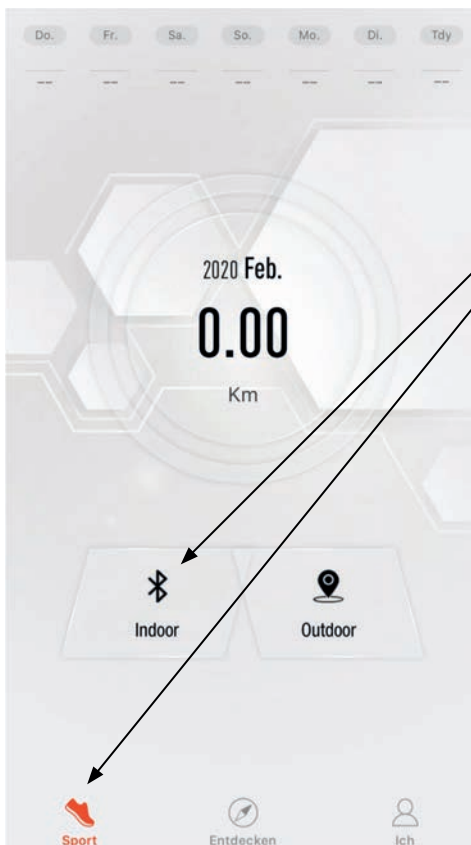


FITSHOW

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.

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

Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, müssen Sie sich in der App registrieren. Ein einfaches Training ohne dauerhafte Datenaufzeichnung ist allerdings auch ohne Registrierung möglich.

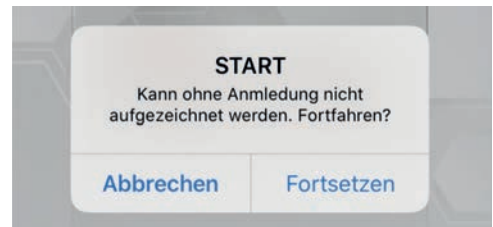


1. Tippen Sie in der App auf „Sport“ und „Indoor“



2. Tippen Sie auf „Start“

Sind Sie nicht registriert, erscheint ggf. die Meldung:



Bestätigen Sie durch Antippen von „Fortsetzen“. Nun können Sie mit dem Training beginnen und die entsprechenden Daten werden in der App angezeigt, während der Gerätecomputer lediglich das Bluetooth®-Symbol anzeigt.

Sollte der Trainingscomputer Ihres Gerätes nicht gefunden werden, prüfen Sie bitte, ob die Bluetooth®-Funktionen auf Gerätecomputer und Mobilgerät aktiviert sind.

Möchten Sie das Training beenden, tippen und halten Sie den roten STOPP-Knopf in der APP.

ZWIFT

Ihr Gerätecomputer verfügt über eine Bluetooth®-Ausrüstung und ist kompatibel zu der App „ZWIFT“. Bitte beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise. Laden Sie ZWIFT über folgende Quellen herunter und installieren Sie die App auf Ihrem Gerät (z. B. PC, Laptop oder Mobiltelefon):

Windows: <http://www.zwift.com/download/pc>

MAC: <http://www.zwift.com/download/mac>

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame>

Appstore: <https://itunes.apple.com/us/app/id1134655040?mt=8>



Nach der Installation folgen Sie bitte den Anweisungen der App. Um die Verbindung zum Computer des Trainingsgerätes herzustellen, wählen Sie das Gerät aus und bestätigen Sie mit „OK“.

Bei ZWIFT handelt es sich um einen Drittanbieter. Wir bieten Ihnen diese Konnektivität zusätzlich an, um Ihr Training noch interessanter zu gestalten. Eine dauerhafte Kompatibilität kann allerdings aufgrund möglicher Änderungen oder Aktualisierungen nicht dauerhaft gewährleistet werden. Sie müssen sich ggf. bei ZWIFT registrieren, um die App nutzen zu können. Die App beinhaltet teilweise kostenpflichtige Angebote.

REINIGUNG UND PFLEGE

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist. Lassen Sie das Gerät abkühlen.
- 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.
- Tauchen Sie das Gerät zum Reinigen niemals in Wasser und achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeit in das Gerät eindringt.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig getrocknet ist.

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, Seilsprungsübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

STRETCHING

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



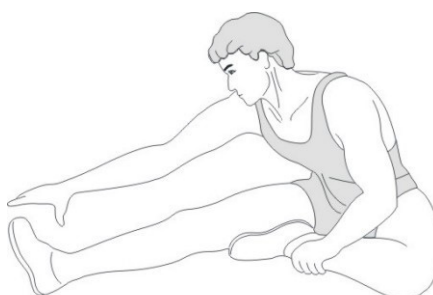
Seitbeugen



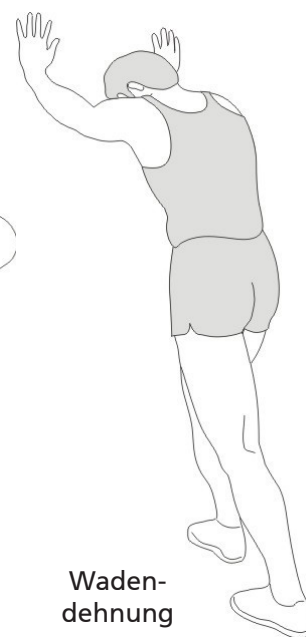
Vorwärtsbeugen



Oberschenkel
Innenseiten



Oberschenkel



Waden-
dehnung

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.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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



HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

Das Symbol des durchgestrichenen Mülleimers auf Batterien oder Akkumulatoren besagt, dass diese am Ende ihrer Lebensdauer nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sofern Batterien oder Akkumulatoren Quecksilber (Hg), Cadmium (Cd) oder Blei (Pb) enthalten, finden Sie das jeweilige chemische Zeichen unterhalb des Symbols des durchgestrichenen Mülleimers. Sie sind gesetzlich verpflichtet, alte Batterien und Akkumulatoren nach Gebrauch zurückzugeben. Sie können dies kostenfrei im Handelsgeschäft oder bei einer anderen Sammelstelle in Ihrer Nähe tun. Adressen geeigneter Sammelstellen können Sie von Ihrer Stadt- oder Kommunalverwaltung erhalten. Batterien können Stoffe enthalten, die schädlich für die Umwelt und die menschliche Gesundheit sind. Besondere Vorsicht ist aufgrund der besonderen Risiken beim Umgang mit lithiumhaltigen Batterien geboten. Durch die getrennte Sammlung und Verwertung von alten Batterien und Akkumulatoren sollen negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit vermieden werden. Bitte vermeiden Sie die Entstehung von Abfällen aus alten Batterien soweit wie möglich, z. B. indem Sie Batterien mit längerer Lebensdauer oder aufladbare Batterien bevorzugen. Bitte vermeiden Sie die Vermüllung des öffentlichen Raums, indem Sie Batterien oder batteriehaltige Elektro- und Elektronikgeräte nicht achtlos liegenlassen. Bitte prüfen Sie Möglichkeiten, eine Batterie anstatt der Entsorgung einer Wiederverwendung zuzuführen, beispielsweise durch die Rekonditionierung oder die Instandsetzung der Batterie.

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

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

Contents

18	Safety precautions
19	Set-up instructions
24	Explosion drawing
25	Parts list
26	Computer operation
27	Use of apps
29	Cleaning & care
30	Warm-up and cool-down
31	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2830 Heimtrainer Bragi											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht				120 kg								

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions.

For more information about Skandika, simply visit our main page

www.skandika.com

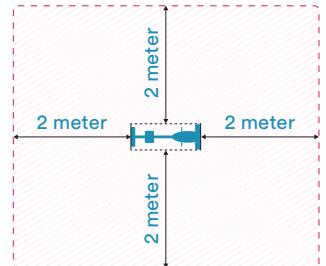


WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

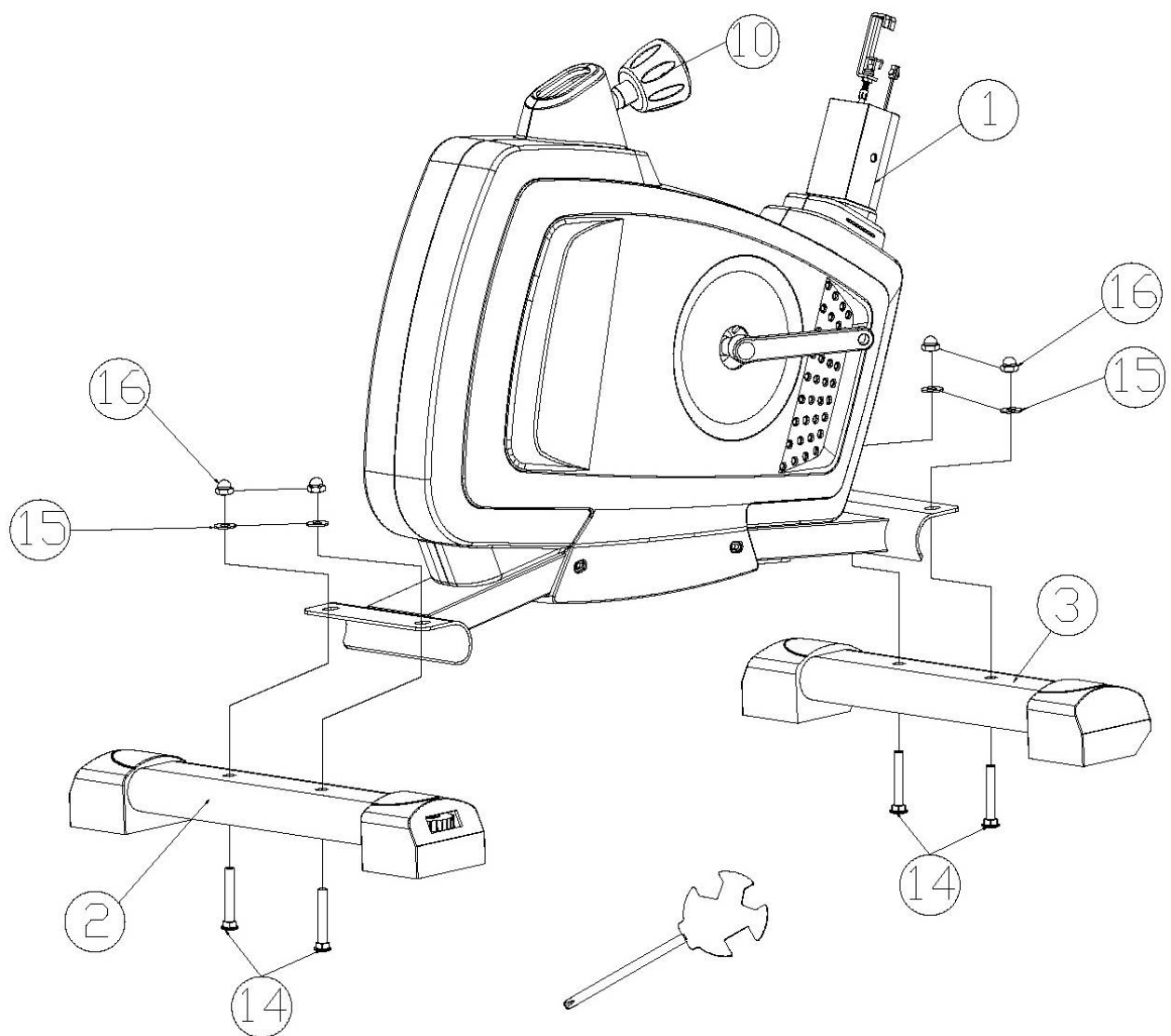
1. Only use the unit in enclosed spaces!
2. Place the device on a solid and level and surface only. Use a floor protection to avoid traces through the device's feet.
3. Be careful when lifting or moving the appliance. Always use proper lifting technique and seek assistance.
4. Only use in cool, dry environments. Do not store in extreme cold, hot or damp places.
5. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
6. Before starting any exercise program, consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking any medication that may affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
8. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
9. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
10. For safe use, assemble the unit only according to the set-up instructions in this manual. If you pass on the unit, also hand over these instructions and inform the user about the safe use of the unit.
11. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. No adjustable part should protrude and/or obstruct user movements.
12. Never use the unit if it is damaged, paying particular attention to parts subject to wear, such as the brake, the seat, etc.
13. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device. When adjusting adjustable parts, pay attention to the correct position or the marked, maximum adjustment position.
14. Wipe off any traces of perspiration immediately after training to prevent it from corroding with or otherwise damaging sensitive parts on the unit.
15. Increase speed intensity and duration gradually.
16. The HC class unit may only be used by one person at a time (max. weight load = 120 kg).
17. Do not use this device directly after meals or drinks.
18. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
19. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres. It is recommended to lightly lubricate all moving parts from time to time to maintain functionality.
20. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
21. 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. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

STEP 1: ATTACHING THE STABILIZERS

First attach the front and rear stabilizer (3=front and 2=rear) to the main frame (1). This requires 2 screws (14), 2 washers (15) and 2 nuts (16) each. Tighten the connections well. The height adjusters on the rear stabilizer (2) must be used to compensate any unevenness of the floor. To do this, turn the adjusters until the unit stands firmly or without wobbling on the floor. The front stabilizer (3) is equipped with rolls. These allow to move the unit from place to place more easy (Attention: To protect the floor, place a pad underneath!).



STEP 2: SEAT

Mount the seat (5) on top of the seat adjuster (53) as shown with 4 washers (15) and 4 nuts (17). Then fix the seat adjuster to the seat post (4) using the washer (54) and the locking screw (55). The seat is adjustable horizontally and can thus also be adjusted to the arm and leg length. To do this, loosen the locking screw (55) to the end of the thread and pull it out, push the seat adjuster into the desired position and tighten the screw again.

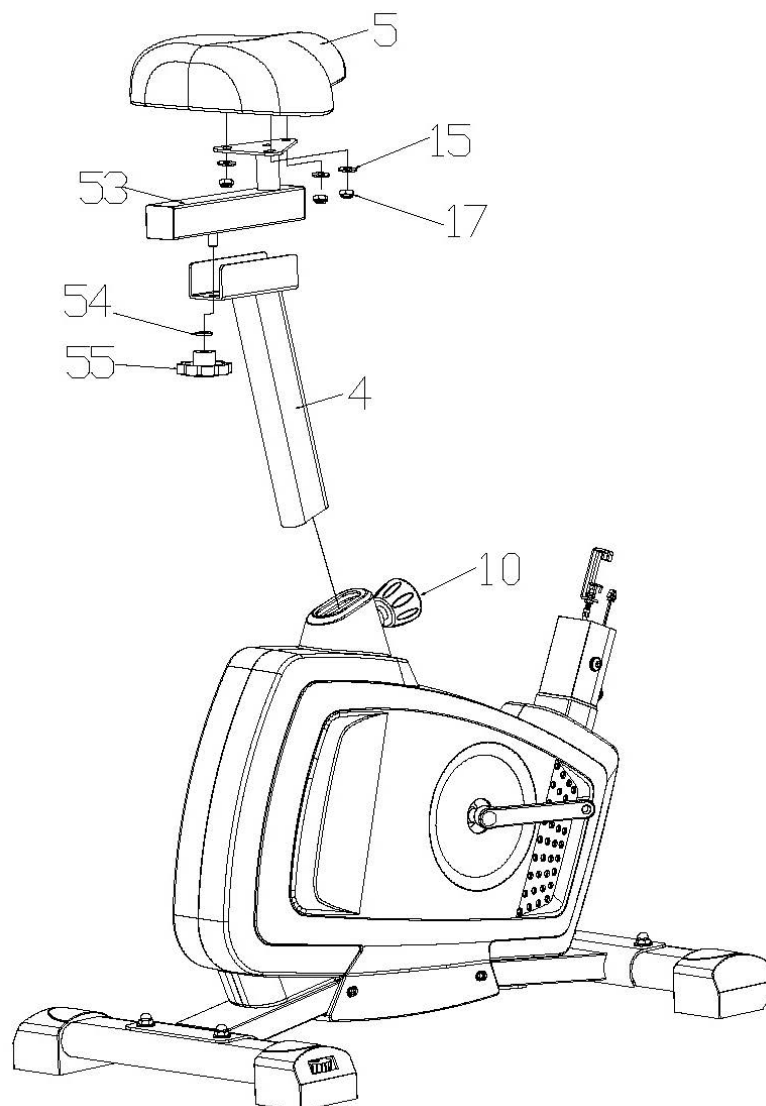
Now push the seat post (4) into the main frame. Choose a height (this can be changed later depending on your body size) and lock the seat post (4) accordingly using the adjusting knob (10).

Tighten the connections well to avoid later accidents caused by a loose seat.

How to use the adjusting knob (10):

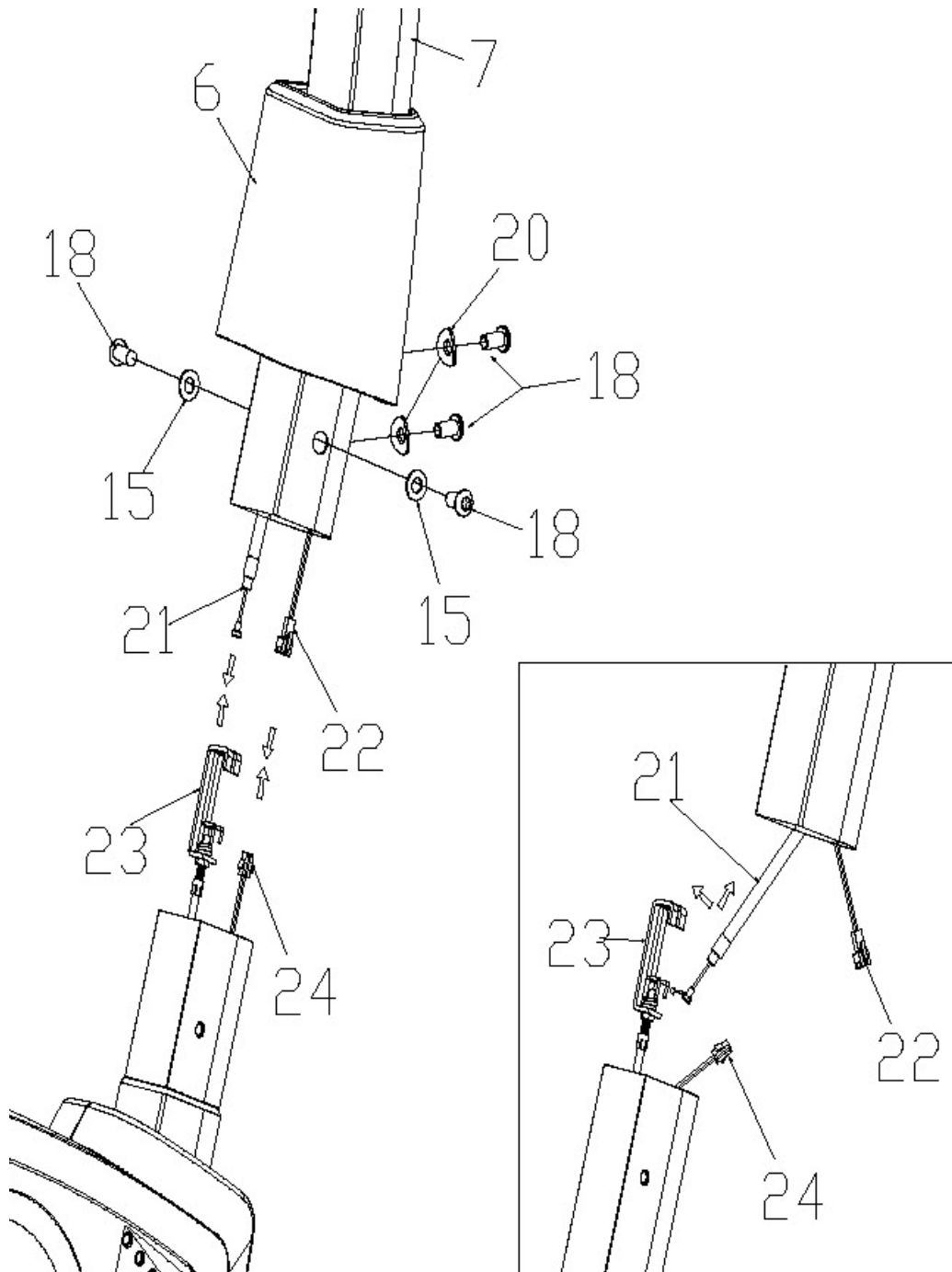
The seat support tube can be fixed at various heights by loosening and pulling out the knob, adjusting the support tube to the desired height and then fix the pop pin again properly through one of the drilled holes.

Always pay attention to the markings for min. and max. height adjustments on the seat post. The seating height is correct when the knee is slightly bent with the pedal vertically downwards and the foot parallel to the floor.



STEP 3: HANDLEBAR POST AND CABLES

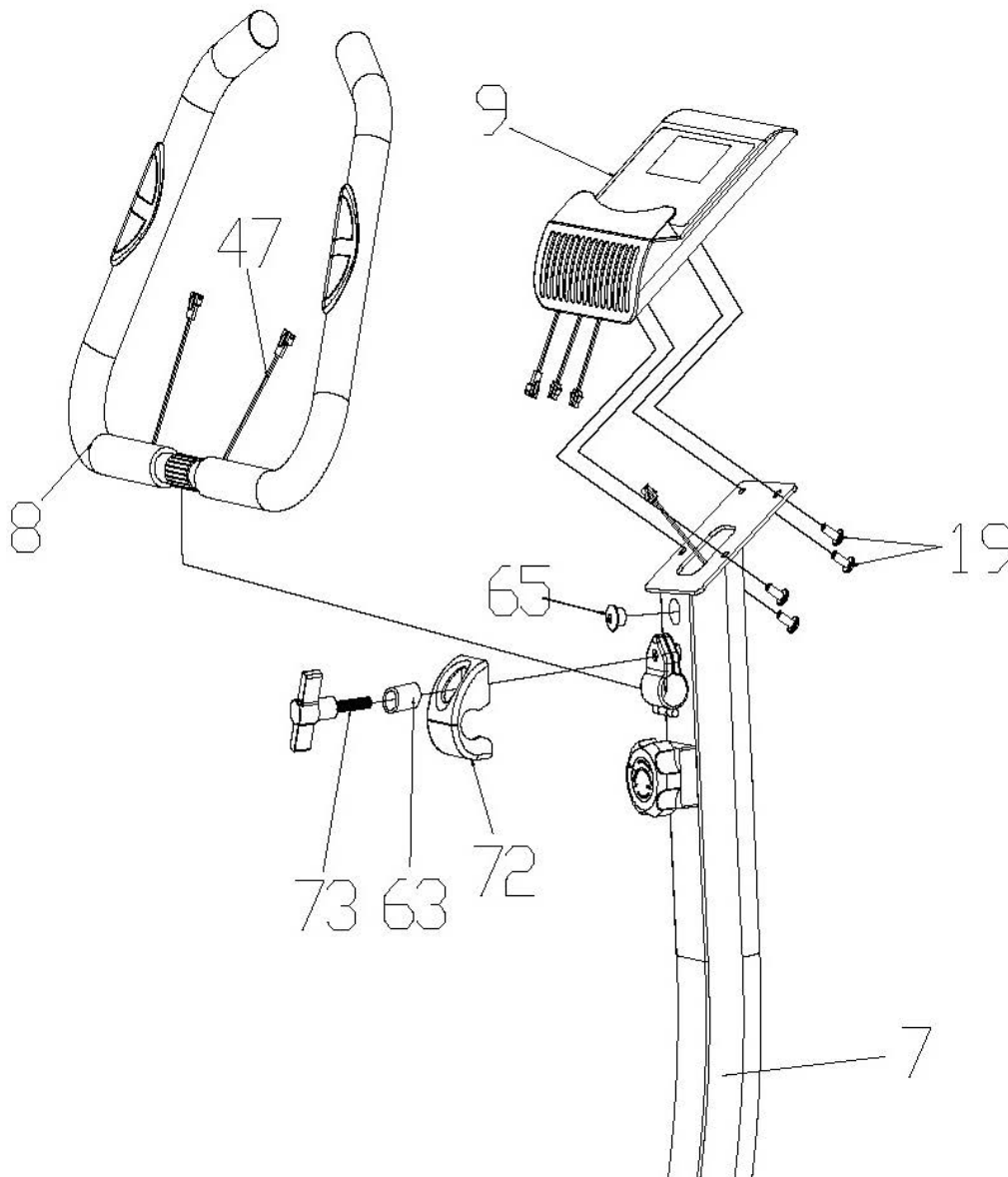
Slide the handlebar support cover (6) over the handlebar post (7) from below and connect the sensor cable ends (22 & 24) and the resistance cable ends (21 & 23) between the main frame and the handlebar post. Then, carefully and without pinching any cable, insert the handlebar post (7) into the main frame and secure this connection with the screws (18), corrugated washers (20) and washers (15) as shown.



STEP 4: HANDLEBARS

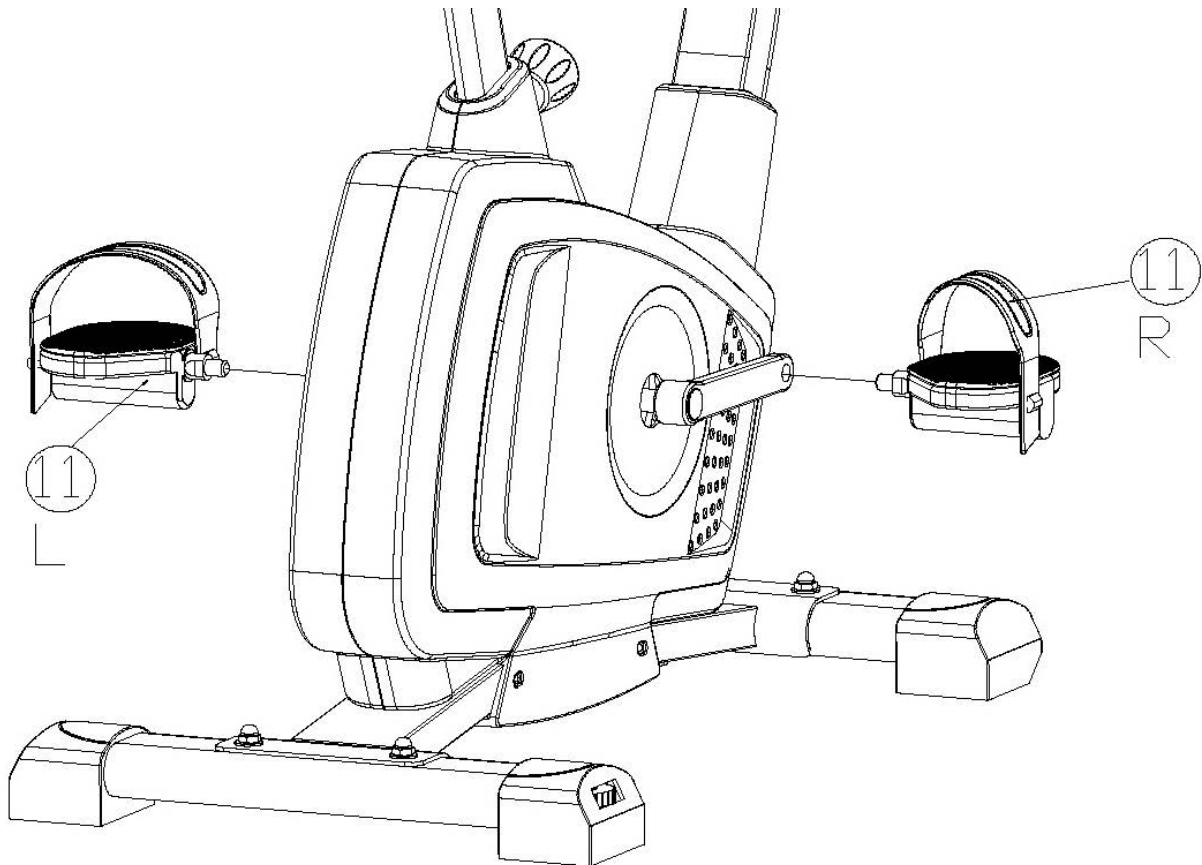
Remove the plug (65) from the upper hole of the handlebar post (7), place the two cables of the handlebar grip (8) into the plug and thus guide the cables through the hole of the handlebar post (7) as shown. The plug (65) must be reinserted into the hole. Now attach the handlebar grip (8) to the handlebar post (7) using the cover (72), the sleeve (63) and the T-bolt (73). Do not finally tighten yet. Before you finally tighten the assembly, adjust the handlebar grip (8), which is initially only loosely fixed, to the desired position. Make sure that the cables are not damaged.

Loosen the screws (19) from the back of the computer (9), connect all cables to the computer and then fix the computer (9) on the bracket on top of the handlebar post with the screws (19) as shown.

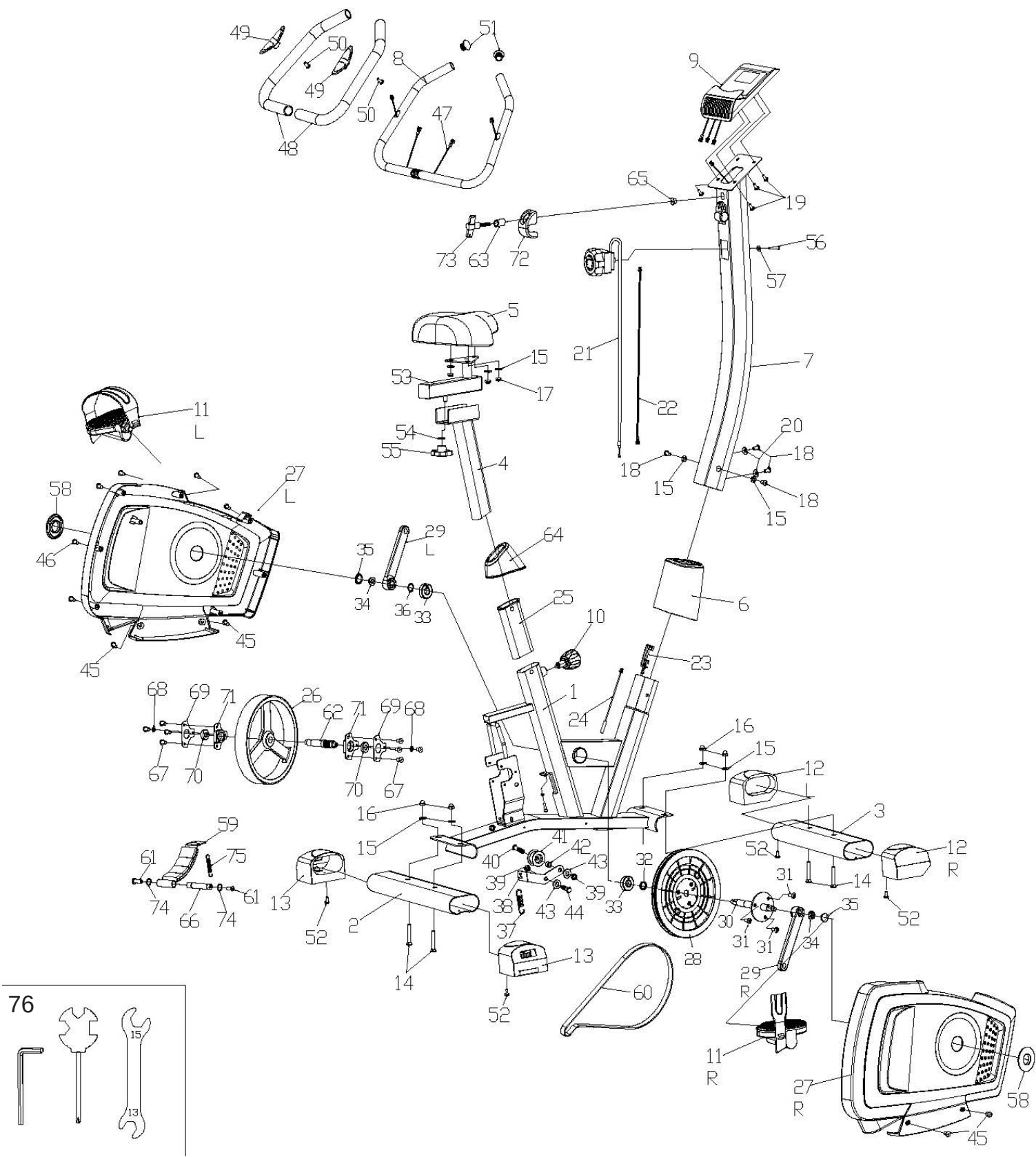


STEP 5: PEDALS

Tighten the right pedal (11R) on the right side of the pedal crank (attention: screwing direction clockwise!). The left pedal (11L) is screwed on accordingly on the left side (Attention: screwing direction counter-clockwise!). The assignment of the individual parts is simplified by the marking „R“ for right and „L“ for left.



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



Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Front stabilizer	1
4	Seat post	1
5	Seat	1
6	Cover for handlebar post	1
7	Handlebar post	1
8	Handlebar grip	1
9	Computer	1
10	Adjusting knob	1
11L/R	Pedal left/right	2
12L/R	Cover for front stabilizer	2
13L/R	Cover for rear stabilizer	2
14	Screw	4
15	Washer	9
16	Domed nut	4
17	Nylon nut	3
18	Screw	4
19	Screw	4
20	Waved washer	2
21	Resistance cable (upper part)	1
22	Sensor cable (upper part)	1
23	Resistance cable (lower part)	1
24	Sensor cable (lower part)	1
25	Tube bushing	1
26	Magnetic flywheel	1
27L	Left cover	1
27R	Right cover	1
28	Belt pulley	1
29L	Crank (L)	1
29R	Crank (R)	1
30	Pulley axle	1
31	Screw	3
32	Spacer sleeve	1
33	Bearing	2
34	Flange nut	2
35	Crank decorative cover	2
36	C -circlip spacer	1
37	Spring	1
38	Idler arm	1
39	Nylon nut	2
40	Screw	1
41	Engaged wheel	1
42	Spacer	1
43	Flat washer	2
44	Screw	1
45	Self-tapping screw	4
46	Self-tapping screw	8
47	Heart rate sensor wire	2
48	Foam	2
49	Heart rate sensor	2
50	Self-tapping screw	2

Part no.	Description	Q'ty
51	Handle bar tube end plug	2
52	Self-tapping screw	4
53	Seat adjuster	1
54	Flat washer	1
55	Locking screw	1
56	Screw	1
57	Curved washer	1
58	Crank cover	2
59	Magnet holder	1
60	Belt	1
61	Screw	2
62	Axis of flywheel	1
63	Sleeve	1
64	Cover	1
65	Plug	1
66	Axle of Rotation	1
67	Screw	8
68	Flat washer	2
69	Bearing end cap	2
70	Bearing	2
71	Bearing block	2
72	Cover	1
73	T-shape knob	1
74	C -circlip spacer	2
75	Spring	1
76	Tool-Set	1

COMPUTER FUNCTIONS

- **Scan:** Automatic display change of all function values
 - **Time:** Display of the training time (0:00 - 99:59 min.)
 - **Speed:** Speed display (0.0 - 999.9 km/h)
 - **Distance:** Distance (0.0 - 9999 km)
 - **Calories:** Approx. calorie consumption (0.0 - 9999 kcal)
 - **Odo:** Total distance (0.0 - 9999 km)
 - **Pulse:** Pulse rate (40 - 240 beats/minute)
- For a correct reading, please make sure that you are correctly the two sensors correctly with your palms. It may take up to 2 minutes before the pulse rate is measured correctly.

BATTERIES

The computer requires 2 AAA 1.5V batteries.

BUTTONS AND OPERATION

The computer will switch on when you press the button or start exercising. After about 4 minutes of no activity, the computer will automatically switch off.

RESET: All values will be reset when you press and hold this button for approx. 3 seconds or when the batteries are removed.

MODE: With this key you can select the desired function to be displayed (or preset). If „Scan“ is selected, all function values are displayed one after the other in an automatic cycle. A small arrow is displayed additionally, which always points to the currently active function.

SET: With this button you can set target values for time, distance or calories. After setting, these values will then count down to 0.



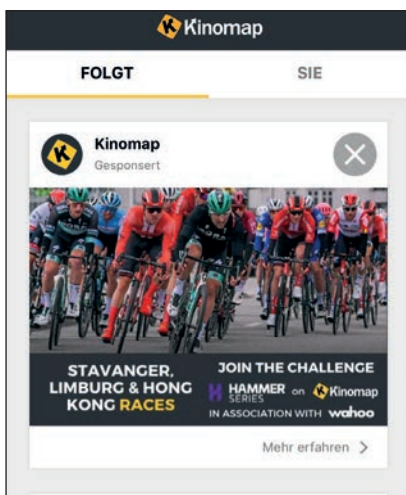
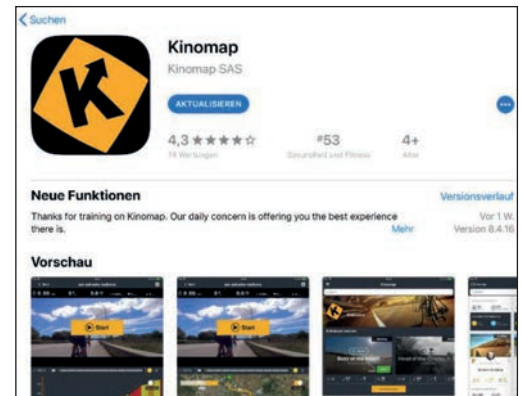
Notes:

- If the computer display does not show any values, please carefully check all cable connections for proper contact!
- The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.
- The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.
- This computer has been tested according to the appropriate applicable EMC standards. Nevertheless, it is possible that the display may be disturbed, especially by electrostatic discharges. This may result in an unwanted reset or a faulty display. In such a case, you only need to restart the computer (switch it off and on again).

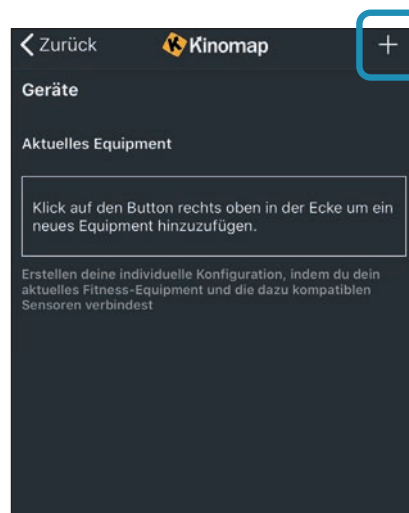
KINOMAP

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.

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



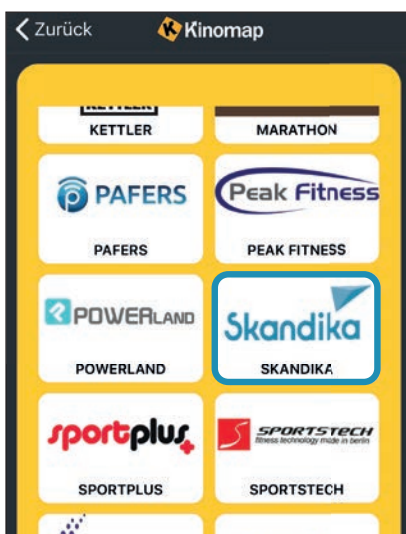
1.



2. Tap on „+“



3. Hometrainer

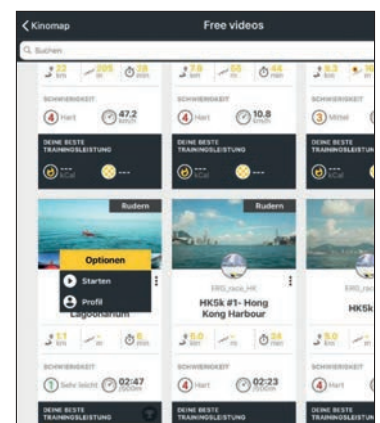


4. Select Skandika



5. Tap on the device

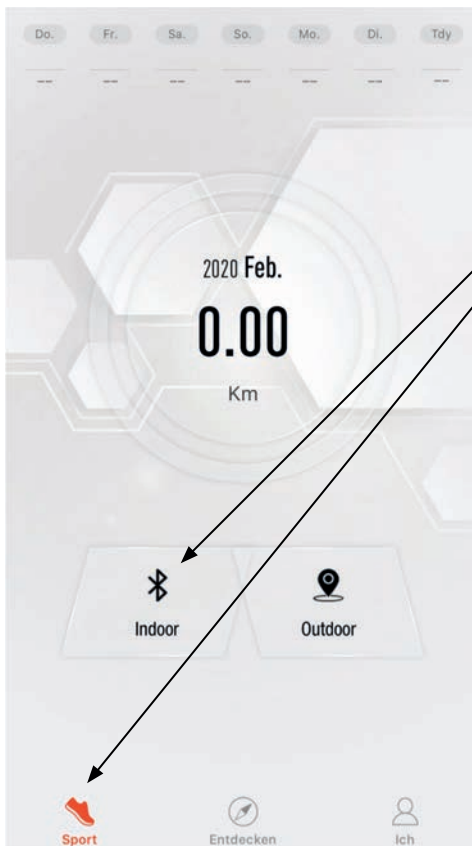
Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press **Start** and begin to exercise!



FITSHOW

Turn on Bluetooth® on your mobile device, download the app and install it on your iOS or Android device. You can find the app through your device's app search feature. After successful installation, you can launch the app on your mobile device.

To record training data, you need to register in the app. However, a simple training without permanent data recording is also possible without registration.

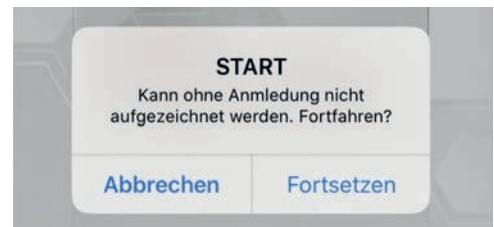


**1. Tap on „Sport“
and „Indoor“**



**2. Tap on
„Start“**

If you are not registered, a corresponding message may appear:



Confirm by tapping „Continue“. Now you can start training and the corresponding data will be displayed in the app, while the device computer only displays the Bluetooth® icon. If your device's training computer is not found, please check if Bluetooth® is enabled on your training device and on your mobile device.

If you want to finish the workout, tap and hold the red STOP button in the app.

ZWIFT

Your device computer is equipped with Bluetooth® and is compatible to the „ZWIFT“ app. Please note the following information. Download ZWIFT from the following sources and install the app on your device (e.g. PC, notebook or mobile phone):

Windows:	http://www.zwift.com/download/pc
MAC:	http://www.zwift.com/download/mac
GooglePlay:	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame
Appstore:	https://itunes.apple.com/us/app/id1134655040?mt=8



After the installation, please follow the instructions of the app. To connect to the computer of the training device, select the device and confirm with „OK“.

ZWIFT is a third party supplier. We offer you this connectivity to make your training even more interesting. However, due to possible changes or updates, we cannot guarantee permanent compatibility. You may need to register with ZWIFT to use the app. The app contains partly chargeable content.

CLEANING & CARE

- Before cleaning the appliance, make sure that the appliance is switched off. Allow the unit to cool down.
- 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.
- Never immerse the appliance in water to clean it and ensure water cannot get into the appliance.
- Wait until the device is completely dry before using it again.

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

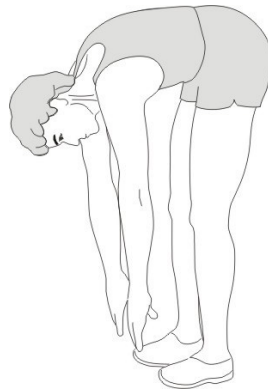
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or 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.



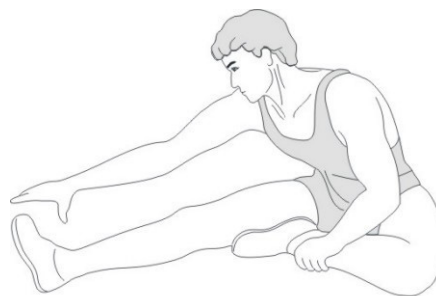
Side Stretch



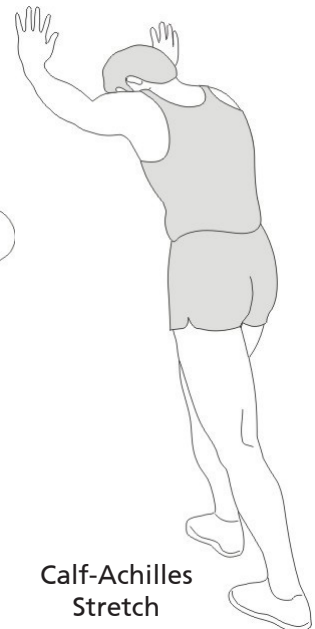
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

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.

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

The symbol of the crossed-out dustbin on batteries or accumulators indicates that they must not be disposed of in household waste at the end of their life. If batteries or accumulators contain mercury (Hg), cadmium (Cd) or lead (Pb), you will find the respective chemical symbol below the symbol of the crossed-out dustbin. You are legally obliged to return old batteries and accumulators after use. You can do this free of charge at a retail outlet or at another collection point near you. You can obtain addresses of suitable collection points from your

city or local government. Batteries may contain substances that are harmful to the environment and human health. Particular care should be taken when handling batteries containing lithium because of the special risks involved. The separate collection and recycling of old batteries and accumulators is intended to avoid negative impacts on the environment and human health. Please avoid the generation of waste from old batteries as far as possible, e.g. by giving preference to batteries with a longer life or rechargeable batteries. Please avoid littering public spaces by not carelessly leaving batteries or electrical and electronic equipment containing batteries. Please consider ways to reuse a battery instead of disposing of it, for example by reconditioning or repairing the battery.

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

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

Contenu

- 33** Informations de sécurité
- 34** Instructions de montage
- 39** Vue éclatée
- 40** Liste des pièces
- 41** Utilisation de la console
- 42** Utilisation des apps
- 44** Nettoyage et entretien
- 45** Échauffement et récupération
- 46** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-2830 Heimtrainer Bragi											
	Klasse	HC											
	Standard	EN 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht 120 kg												

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

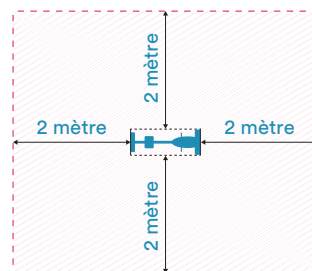


AVERTISSEMENT

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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

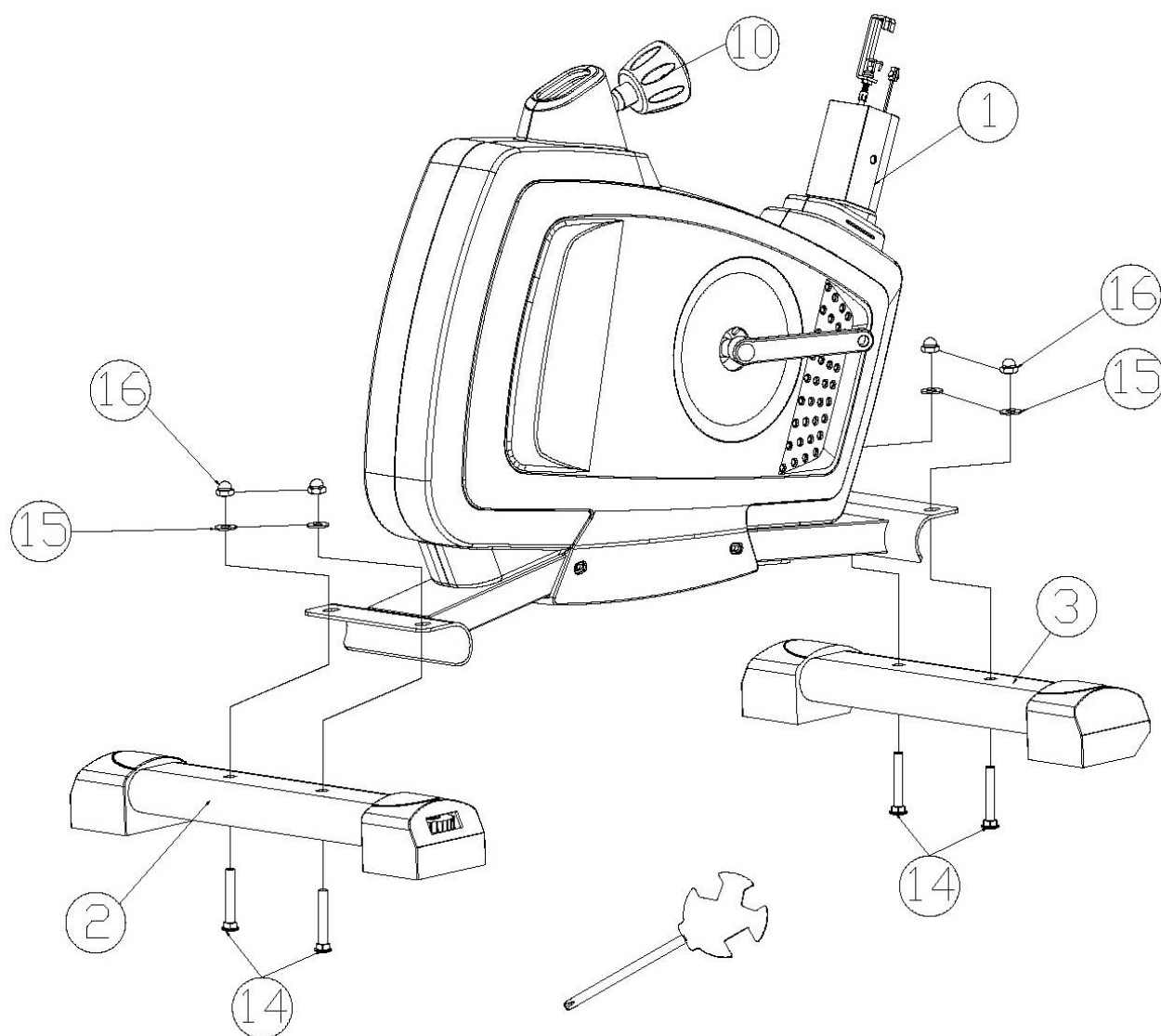
1. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement !
2. Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez une protection du sol pour éviter les traces à travers les pieds de l'appareil.
3. Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours une technique appropriée pour soulever l'appareil ou demandez de l'aide.
4. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec. Ne pas entreposer dans des endroits excessivement froids, chauds ou humides.
5. Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
6. Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous n'êtes pas soumis à des contre-indications médicales ou physiques pouvant mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament qui pourrait affecter votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
7. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Consultez un médecin avant de commencer tout programme d'entraînement. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
8. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
9. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
10. Pour une utilisation sûre, assemblez l'appareil uniquement en suivant les instructions d'assemblage de ce manuel. Si vous transmettez l'appareil, transmettez également ces instructions et informez l'utilisateur de l'utilisation sûre de l'appareil.
11. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure.
12. N'utilisez jamais la machine si elle est endommagée, en faisant particulièrement attention aux pièces sujettes à l'usure, telles que le frein, le siège, etc.
13. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil. Lors du réglage des pièces réglables, faites attention à la position correcte ou à la position de réglage maximale marquée.
14. Essuyez toute trace de transpiration immédiatement après l'utilisation pour éviter de corroder ou d'endommager les pièces sensibles de l'appareil.
15. Augmenter progressivement l'intensité et la durée des vibrations.
16. L'appareil de classe HC ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois (charge de poids max. = 120 kg).
17. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
18. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
19. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Il est recommandé de lubrifier légèrement toutes les pièces mobiles de temps en temps pour maintenir leur fonctionnalité.
20. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
21. 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. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont déjà des problèmes de santé.

ÉTAPE 1: MONTAGE DES PIEDS

Montez d'abord les pieds avant et arrière (3 = en avant et 2 = en arrière) sur le cadre principal (1). Pour cela sont nécessaires : 4 vis (14), 4 rondelles (15) et 4 écrous (16). Serrez bien les raccords. A l'aide du régleur de la hauteur (sur le pied arrière (2)) il est possible de compenser les éventuelles inégalités du sol. Pour cela vous tournez les embouts de réglage jusqu'à ce que l'appareil trouve une position stable sur le sol. Le pied avant (3) est équipé de roulettes de transport, qui vous permettent de déplacer l'appareil facilement d'un endroit à un autre. Attention : placez éventuellement un tapis pour protéger le sol pendant le transport.



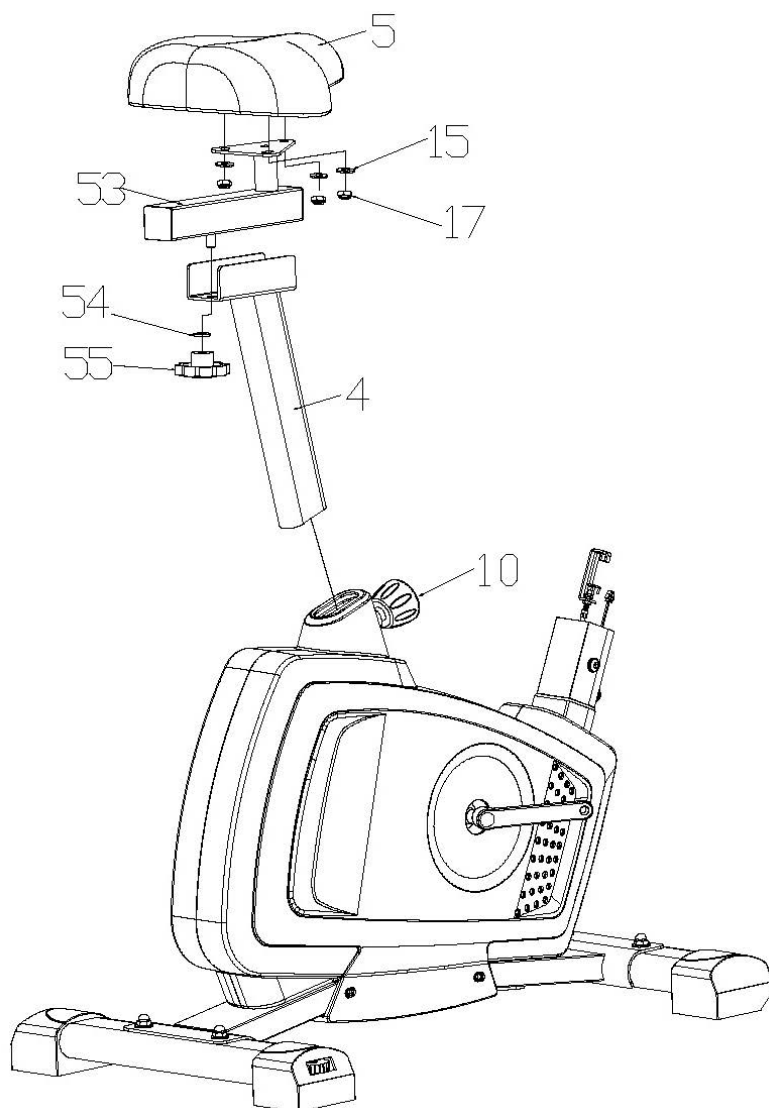
ÉTAPE 2: MONTAGE DE LA SELLE

Montez la selle (5) sur la tige du réglage de la selle (53) comme sur le schéma avec 4 rondelles (15) et 4 écrous (17). Fixez ensuite le réglage de la selle sur la tige de la selle (4) à l'aide de la rondelle (54) et du vis de blocage (55). La selle peut être réglée en position horizontale et ainsi peut être adaptée à la longueur des bras et des jambes. Pour cela, dévissez à fond la grosse vis de blocage (55) et retirez-la. Poussez le réglage de la selle dans la position souhaitée et resserrez.

Insérez la tige de la selle (4) dans le cadre principal. Choisissez la hauteur (celle-ci est réglable en fonction de la taille) et bloquez la fixation/ tige de selle (4) en conséquence à l'aide de la vis de serrage (10). Serrez bien les vis pour éviter les éventuels accidents causés par un desserrage de la selle.

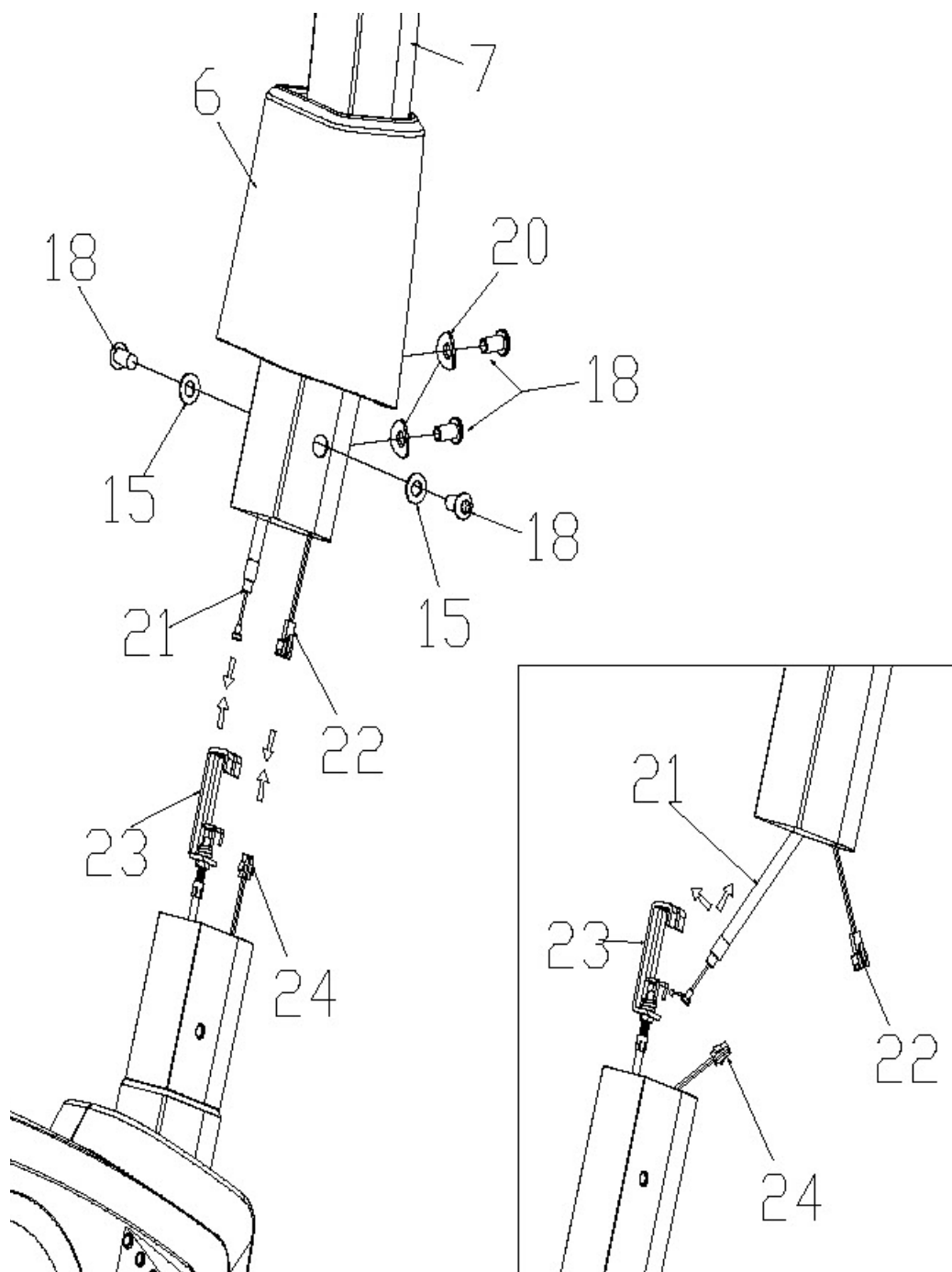
Utilisation de la vis de serrage (pièce 10) :

Dévissez la vis complètement et retirez-la. Mettez la tige de fixation de la selle dans la position désirée. Le bouton de réglage doit s'enclencher dans un des crans prévus pour le réglage. Serrez bien la tête de vis. Respectez toujours les repères pour les positions de réglage maximales, ne retirez jamais la tige de support de selle au-delà de la marque du maximum. La hauteur du siège est correcte lorsque, le pied reposant en position parallèle au sol, sur la pédale du bas, le genou est légèrement plié.



ÉTAPE 3: MONTAGE DE LA TIGE DE GUIDON ET DES CÂBLES

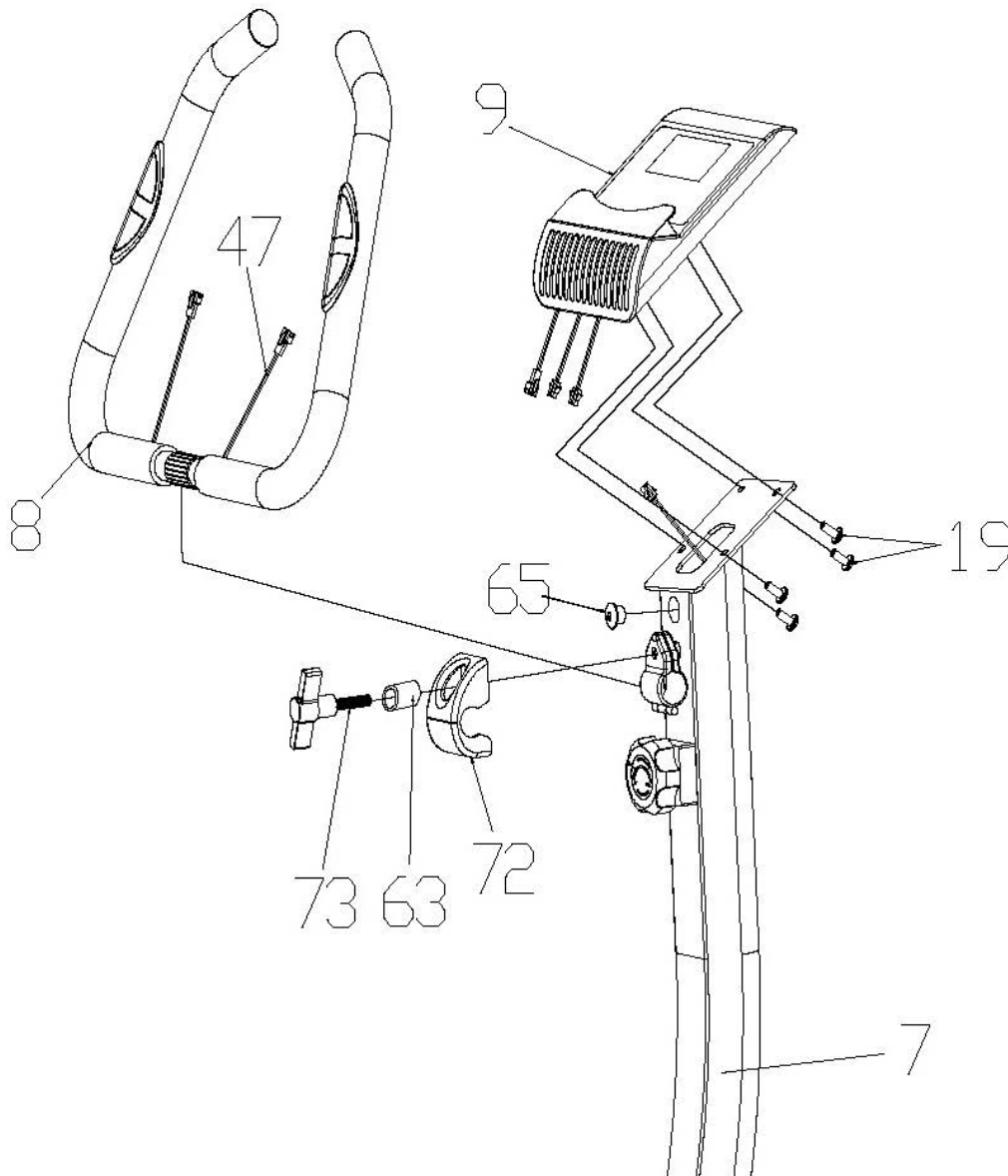
Faites glisser le couvercle du support du guidon (6) sur le support du guidon (7) par le bas et connectez les extrémités du câble du capteur (22 & 24) et les extrémités du câble de la résistance (21 & 23) entre le cadre principal et le support du guidon. Ensuite, sans pincer aucun câble, insérez avec précaution le support de guidon (7) dans le cadre principal et fixez cette connexion avec les vis (18), les rondelles ondulées (20) et les rondelles (15) comme indiqué.



ÉTAPE 4: MONTAGE DES POIGNÉES DE GUIDON

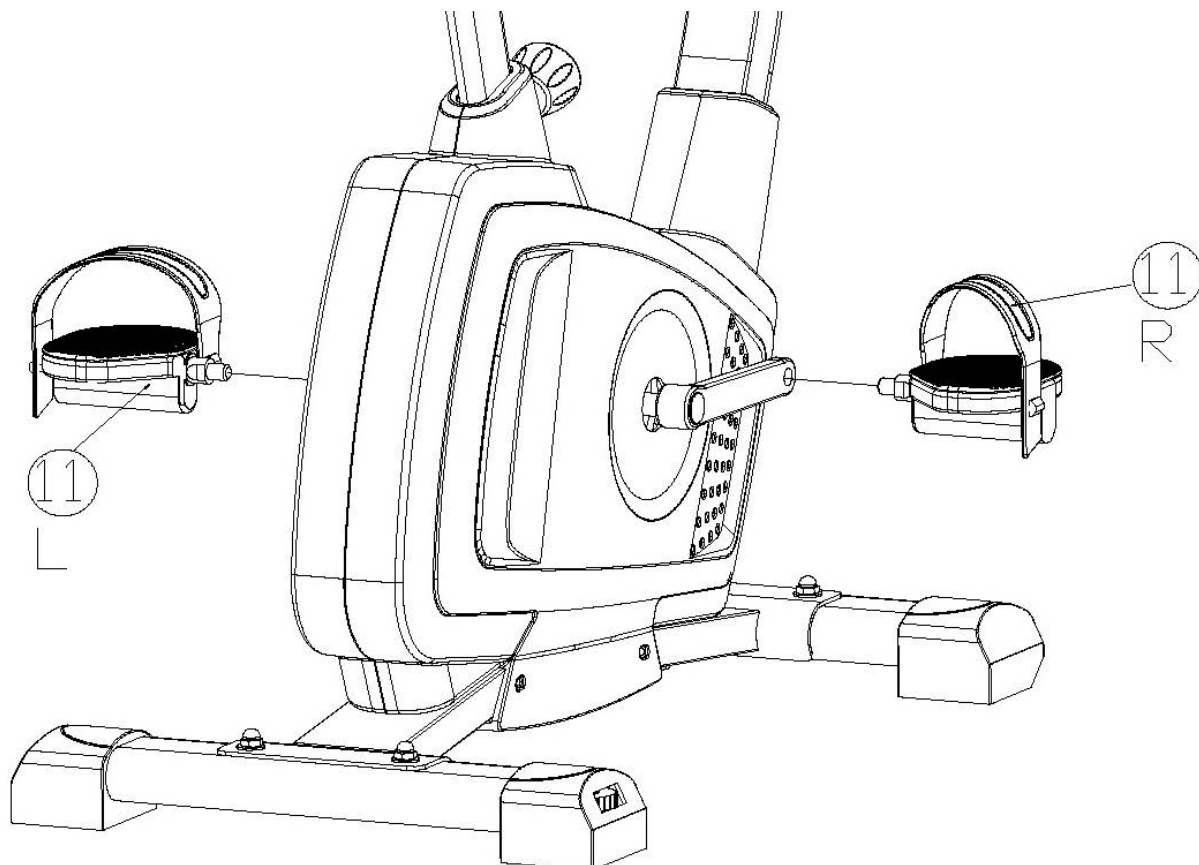
Retirer le bouchon (65) du trou supérieur du support de guidon (7), placer les deux câbles de la poignée du guidon (8) dans le bouchon et guider ainsi les câbles à travers le trou du support de guidon (7) comme indiqué. Le bouchon (65) doit être réinséré dans le trou. Fixez maintenant la poignée du guidon (8) au support du guidon (7) à l'aide du couvercle (72), de la douille (63) et du boulon en T (73). Ne serrez pas encore définitivement la vis. Avant de serrer définitivement l'ensemble, ajustez la poignée du guidon (8), qui n'est initialement que faiblement fixée, à la position souhaitée. Assurez-vous que les câbles ne sont pas endommagés.

Desserrez les vis (19) à l'arrière de l'ordinateur (9), connectez tous les câbles à l'ordinateur, puis fixez l'ordinateur (9) sur le support en haut du support du guidon avec les vis (19) comme indiqué.

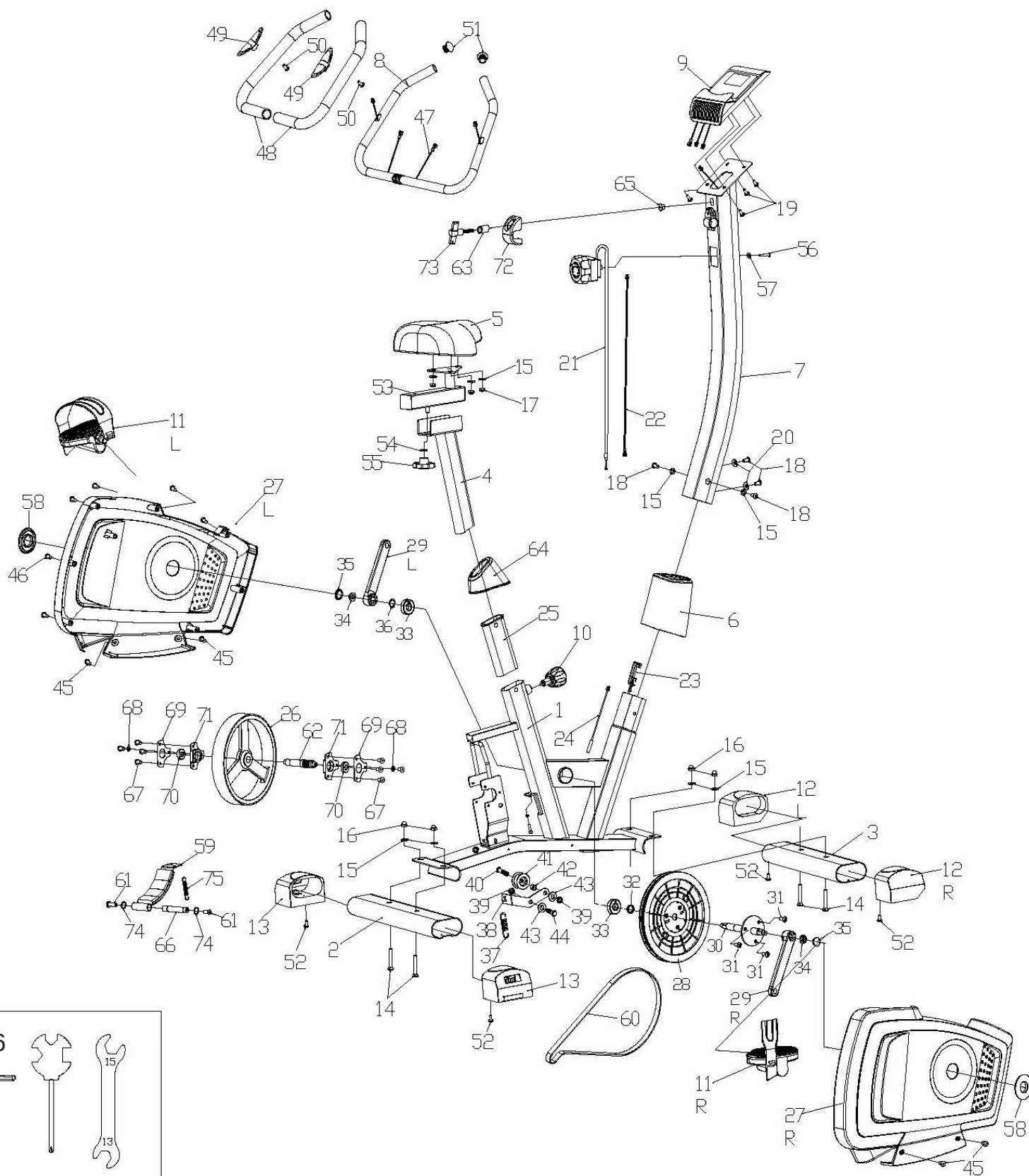


ÉTAPE 5: MONTAGE DES PÉDALES

Vissez la pédale droite (11R) sur le côté droit dans le sens de marche du pédalier le (Attention: sens de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre!). La pédale gauche (11L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention: sens contraire des aiguilles d'une montre!). L'attribution des pièces détachées est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.



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



N° de la pièce	Désignation	Qté
1	Cadre principal	1
2	Pied arrière	1
3	Pied avant	1
4	Tige de la selle	1
5	Selle	1
6	Couvercle pour le support du guidon	1
7	Support du guidon	1
8	Guidon	1
9	Console	1
10	Vis de serrage	1
11L/R	Pédale, gauche et droite	2
12L/R	Couvercle pour le pied avant	2
13L/R	Couvercle pour le pied arrière	2
14	Vis	4
15	Rondelle	9
16	Écrou	4
17	Écrou	3
18	Vis	4
19	Vis	4
20	Rondelle ondulée	2
21	Câble de résistance (partie supérieure)	1
22	Câble du capteur (partie supérieure)	1
23	Câble de résistance (partie inférieure)	1
24	Câble du capteur (partie inférieure)	1
25	Guide du tube	1
26	Volant d'inertie	1
27L	Couvercle gauche	1
27R	Couvercle droit	1
28	Roue d'entraînement	1
29L	Bras de pédale, gauche	1
29R	Bras de pédale, droit	1
30	Axe du rouleau	1
31	Vis	3
32	Manchon d'écartement	1
33	Palier	2
34	Écrou à ailettes	2
35	Couvercle pour le bras de la pédale	2
36	Entretoise	1
37	Printemps	1
38	Bras de déviation	1
39	Écrou	2
40	Vis	1
41	Rouleau	1
42	Entretoise	1
43	Rondelle	2
44	Vis	1
45	Vis autotaraudeuse	4
46	Vis autotaraudeuse	8
47	Câble du capteur d'impulsions	2
48	Mousse	2
49	Capteur de pouls	2
50	Vis autotaraudeuse	2

N° de la pièce	Désignation	Qté
51	Bouchon du tube du guidon	2
52	Vis autotaraudeuse	4
53	Réglage de la selle	1
54	Rondelle	1
55	Vis de blocage	1
56	Vis	1
57	Rondelle d'arbre	1
58	Couvercle pour le bras de la pédale	2
59	Support magnétique	1
60	Courroie trapézoïdale	1
61	Vis	2
62	Axe du volant d'inertie	1
63	Manchon	1
64	Couverture	1
65	Bouchon	1
66	Axe de rotation	1
67	Vis	8
68	Rondelle	2
69	Capuchon d'extrémité de palier	2
70	Palier	2
71	Bloc de roulements	2
72	Couverture	1
73	Boulon en T	1
74	Entretoise C	2
75	Printemps	1
76	Jeu d'outils	1

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- **Scan:** Changement automatique de l'affichage de toutes les valeurs des fonctions
- **Time:** Affichage de la durée de l'entraînement de 0:00 à 99:59 min.
- **Speed:** Vitesse de 0,0 à 999,9 km/h
- **Distance:** Distance de 0,0 à 9999 km
- **Calories:** Consommation approximative de calories de 0,0 à 9999 kcal
- **Odo:** Distance totale de 0,0 à 9999 km
- **Pulse:** Fréquence du pouls de 40 à 240 battements/minute.
Pour un affichage correct, veuillez vous assurer que vous tenez correctement les deux capteurs avec vos paumes. Il peut s'écouler jusqu'à 2 minutes avant que le pouls ne soit mesuré correctement.

PILES

L'ordinateur nécessite 2 piles AAA 1,5V.

BOUTONS ET FONCTIONNEMENT

L'ordinateur s'allume lorsque vous appuyez sur le bouton ou commencez à vous exercer. Après environ 4 minutes d'inactivité, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

RESET: Une réinitialisation de toutes les valeurs (reset) se produit lorsque vous appuyez sur ce bouton pendant environ 3 secondes ou lorsque les piles sont retirées.

MODE: Cette touche permet de sélectionner la fonction à afficher (ou à pré-régler). Si „Scan“ est sélectionné, toutes les valeurs des fonctions sont affichées les unes après les autres dans un cycle automatique. Pour plus de clarté, une petite flèche est affichée dans chaque cas, qui pointe toujours vers la fonction actuellement active.

SET: Ce bouton vous permet de définir des valeurs cibles pour le temps, la distance ou les calories. Définissez des valeurs cibles puis effectuez un retour en arrière (compte à rebours).

Notes :

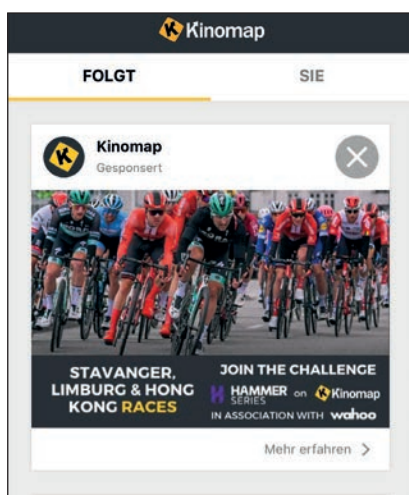
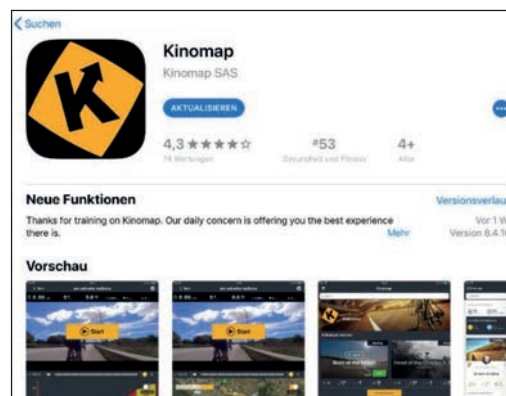
- Si l'écran de l'ordinateur n'affiche aucune valeur, vérifiez soigneusement toutes les connexions de la fiche pour un bon contact !
- Les valeurs de consommation calorique déterminées et affichées avec cet ordinateur sont uniquement destinées à servir de guide pour une personne de corpulence moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation calorique réelle.
- Les valeurs de fréquence cardiaque obtenues et affichées par cet ordinateur non calibré ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent varier considérablement de la fréquence cardiaque réelle.
- Cet ordinateur a été testé conformément aux normes CEM applicables. Néanmoins, il est possible que l'écran soit perturbé, notamment par des décharges électrostatiques. Cela peut entraîner une réinitialisation non souhaitée ou un affichage défectueux. Dans ce cas, il suffit de redémarrer l'ordinateur (l'éteindre ou le rallumer).



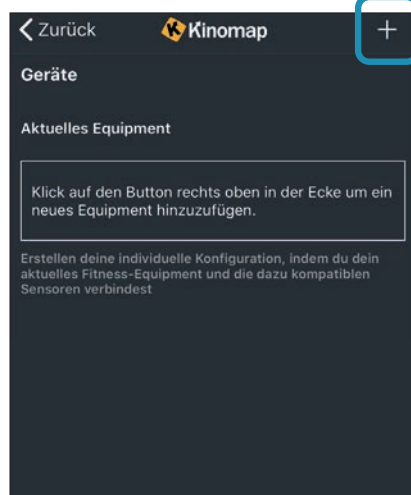
KINOMAP

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

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



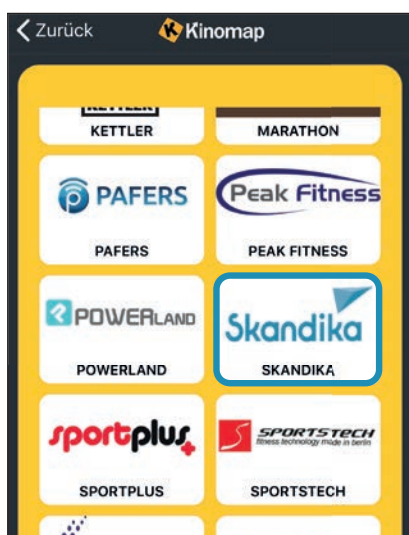
1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'exercice

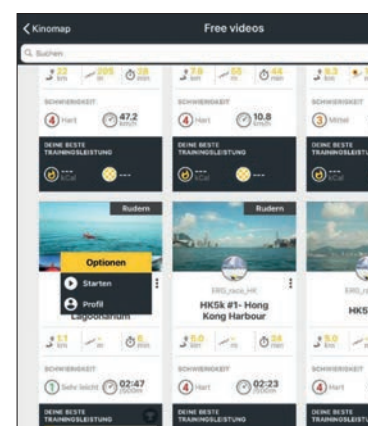


4. Sélectionnez Skandika



5. Sélectionnez l'appareil

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

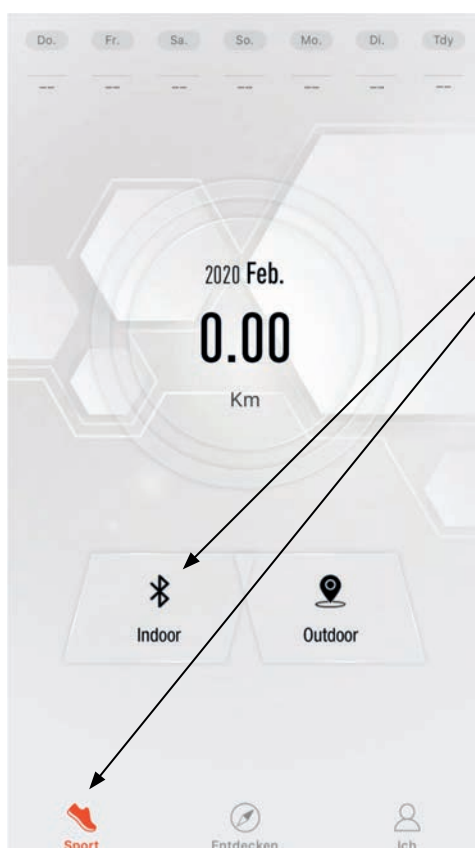


FITSHOW

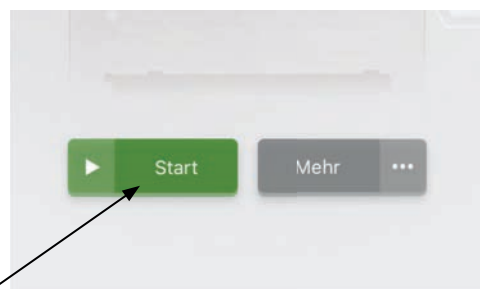
Activez Bluetooth® sur votre appareil mobile, téléchargez l'application et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver en utilisant la fonction de recherche d'application sur votre appareil.

Une fois l'installation réussie, vous pouvez démarrer l'application sur votre appareil mobile.

Pour pouvoir enregistrer les données d'entraînement, vous devez vous inscrire dans l'application. Cependant, un entraînement simple sans enregistrement permanent des données est également possible sans inscription.

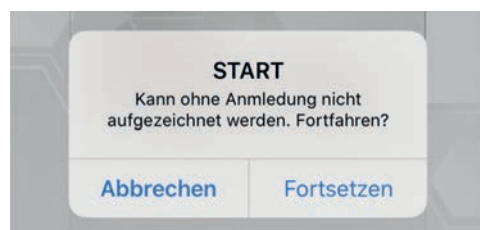


1. Dans l'application, appuyez sur « Sport » et « Indoor »



2. Appuyez sur « Start » (Démarrer)

Si vous n'êtes pas inscrit, un message peut apparaître :



Confirmez en appuyant sur « Continuer ». Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement et les données correspondantes sont affichées dans l'application, tandis que l'ordinateur de l'appareil n'affiche que le symbole Bluetooth®.

Si le cardio de votre appareil n'est pas trouvé, veuillez vérifier si les fonctions Bluetooth® sont activées sur l'ordinateur de l'appareil et l'appareil mobile.

Si vous souhaitez mettre fin à l'entraînement, appuyez et maintenez le bouton rouge STOP dans l'APP.

ZWIFT

L'ordinateur de votre appareil dispose d'un équipement Bluetooth® et est compatible avec l'application „ZWIFT“. Veuillez noter les informations suivantes. Téléchargez ZWIFT à partir des sources suivantes et installez l'application sur votre appareil (par exemple, PC, ordinateur portable ou téléphone mobile) :



Windows: <http://www.zwift.com/download/pc>
MAC: <http://www.zwift.com/download/mac>
GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame>
Appstore: <https://itunes.apple.com/us/app/id1134655040?mt=8>

Après l'installation, veuillez suivre les instructions de l'application. Pour vous connecter à l'ordinateur de l'appareil de formation, sélectionnez l'appareil et confirmez avec „OK“.

ZWIFT est un fournisseur tiers. Nous vous offrons cette connectivité en plus de la nôtre pour rendre votre formation encore plus intéressante. Toutefois, en raison d'éventuelles modifications ou mises à jour, nous ne pouvons pas garantir une compatibilité permanente. Vous devrez peut-être vous enregistrer auprès de ZWIFT pour utiliser l'application. L'application contient des offres partiellement payantes.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint. Laissez refroidir l'appareil.
- 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 le siège avec un chiffon propre et doux pour le sécher.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau pour le nettoyer et veillez à ce qu'il ne pénètre jamais d'eau ou d'autre liquide dans l'appareil.
- N'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est entièrement sec.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



Étirez-vous latéralement



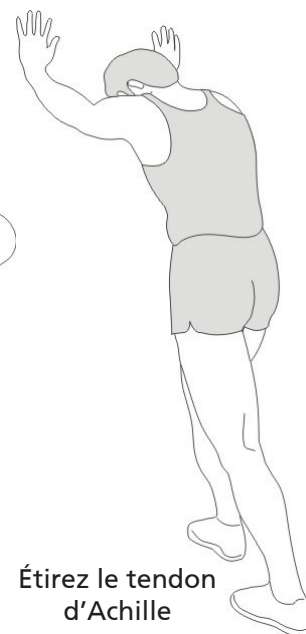
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

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.

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



Le symbole de la poubelle barrée sur les piles ou les accumulateurs indique qu'ils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères en fin de vie. Si les piles ou les accumulateurs contiennent du mercure (Hg), du cadmium (Cd) ou du plomb (Pb), vous trouverez le symbole chimique correspondant sous le symbole de la poubelle barrée. Vous êtes légalement tenu de rapporter les piles et accumulateurs usagés après utilisation. Vous pouvez le faire gratuitement dans un magasin de détail ou dans un autre point de collecte près de chez vous. Les adresses des points de collecte appropriés peuvent être obtenues auprès de votre ville ou de votre administration locale. Les piles peuvent contenir des substances qui sont nocives pour l'environnement et la santé humaine. Il convient d'être particulièrement prudent lors de la manipulation de piles contenant du lithium en raison des risques particuliers qu'elles présentent. La collecte séparée et le recyclage des piles et accumulateurs usagés visent à éviter les effets négatifs sur l'environnement et la santé humaine. Veuillez éviter autant que possible la production de déchets à partir de vieilles piles, par exemple en préférant les piles à longue durée de vie ou les piles rechargeables. Veuillez éviter de jeter des déchets dans les espaces publics en ne laissant pas de piles ou d'appareils électriques et électroniques contenant des piles. Veuillez envisager des moyens de réutiliser une batterie au lieu de la jeter, par exemple en la reconditionnant ou en la réparant.

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

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :
service@skandika.de
Centre de service clients : MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307
Essen, Allemagne



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

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