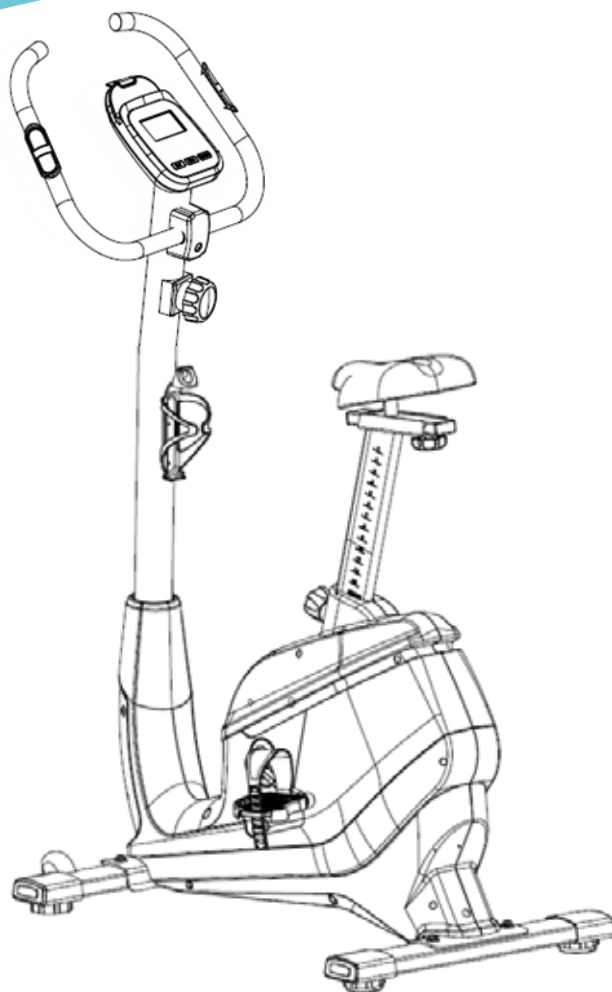



Skandika

DE
GB
FR



Hometrainer Ulisses

Art.Nr. SF-2930/ SF-2931

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Teileidentifikation
- 05 Aufbauanleitung
- 09 Widerstandsverstellung / Computerbedienung
- 11 Verwendung von Apps
- 13 Benutzung eines Brustgurtes / Reinigung & Pflege
- 14 Aufwärmen und Abwärmen
- 15 Garantiebedingungen



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH									
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen									
CE	Artikelnummer Name	SF-2930 SF-2931 Ulisses									
	Klasse	HC									
	Standard	EN ISO 20957									
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.										
Produktionsdatum											
2021				2022				2023			
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12											
PO Nr.:											
Max. Nutzergewicht 150 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

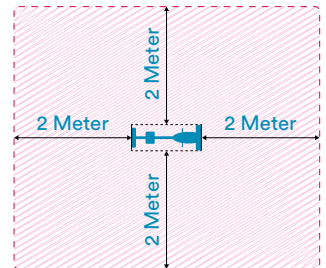


WARNUNG

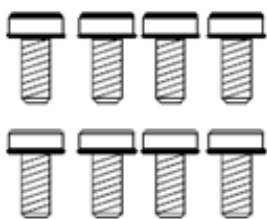
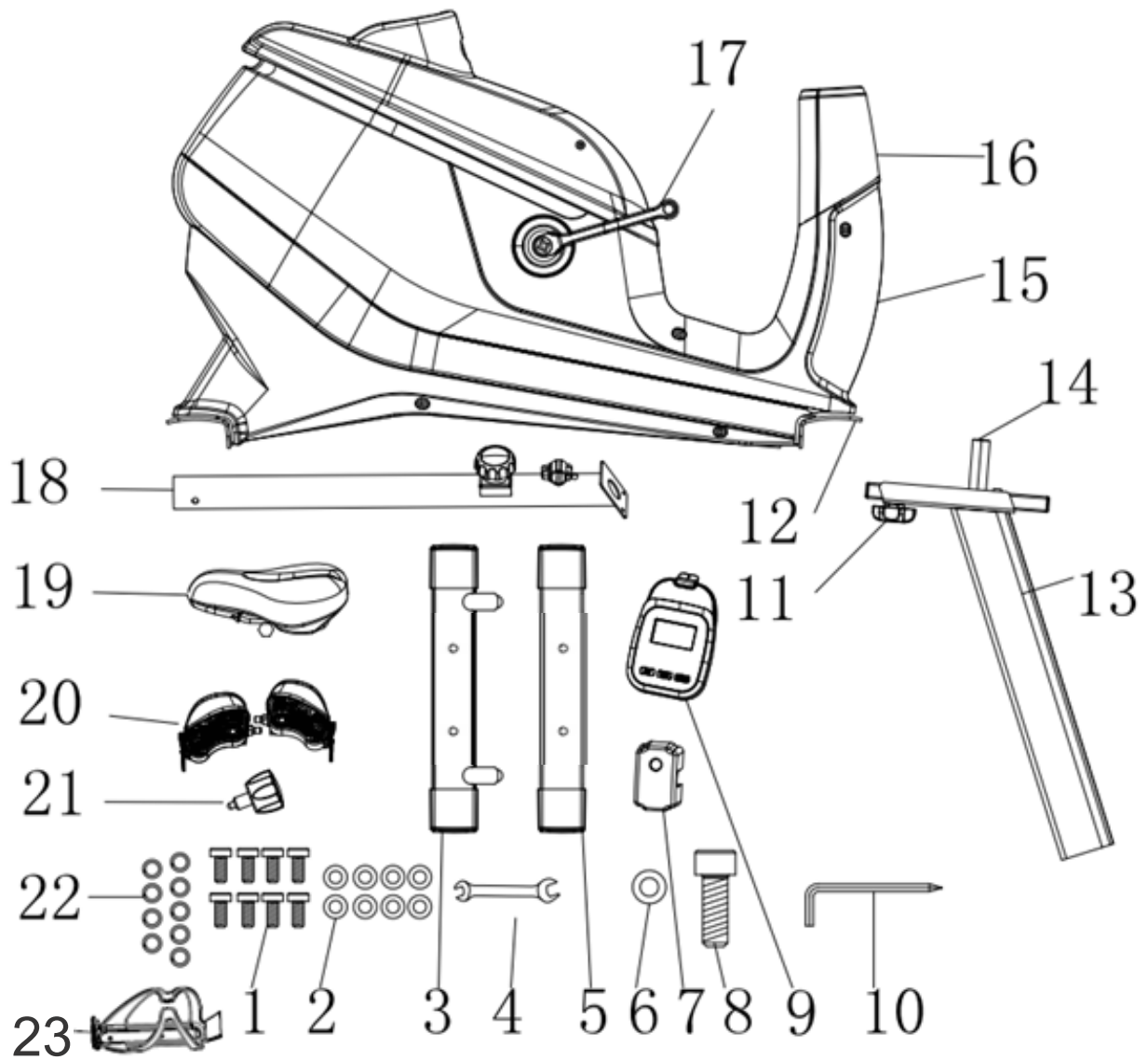
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
5. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitness-training 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.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
12. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes der Klasse HC beträgt 150 kg.
13. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
14. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
15. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile von Zeit zu Zeit leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
16. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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.



A



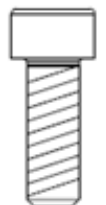
B



C



D



E

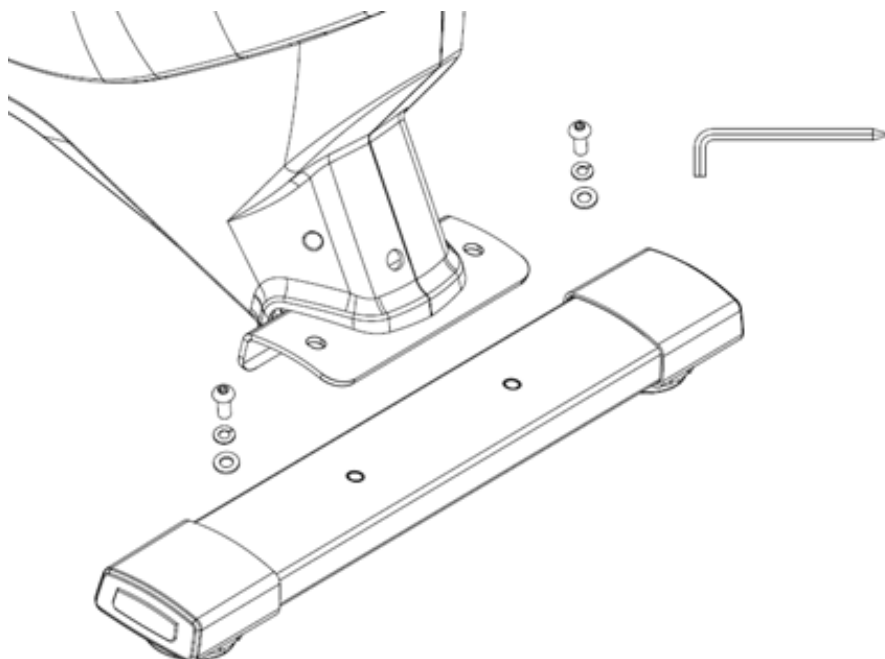
Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1 / A	Schraube	M8x20	8
2 / B	Unterlegscheibe	ø8xø20x2	8
3	Vorderer Standfuß		1
4	Maulschlüssel		1
5	Hinterer Standfuß		1
6 / D	Unterlegscheibe	ø8xø12	1
7	Abdeckung		1
8 / E	Schraube	M8x25	1
9	Computer		1
10	Innensechskantschlüssel		1
11	Feststeller		1
12	Hauptrahmen		1
13	Sattelstütze		1
14	Sattelaufnahme		1
15	Hauptabdeckung		1
16	Abdeckung für Lenkerstütze		1
17	Pedalarm		2
18	Lenkerstütze		1
19	Sattel		1
20	Pedale	links & rechts	2
21	Feststeller		1
22 / C	Federscheibe	ø8	9
23	Flaschenhalter		1

AUFBAUANLEITUNG

Wir empfehlen, das Gerät mit 2 Personen aufzubauen.

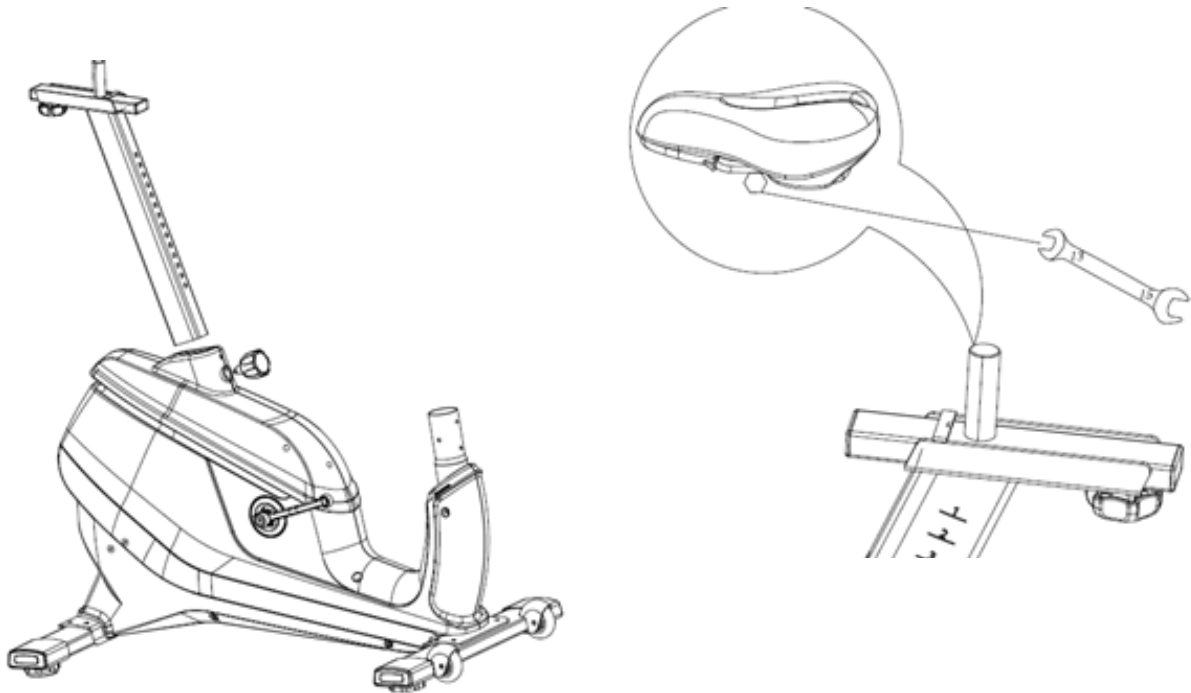
SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen (3) und hinteren (5) Standfuß jeweils mit 2 Schrauben (1 / A), 2 Federscheiben (22 / C) und 2 Unterlegscheiben (2 / B) am Hauptrahmen. Richten Sie das Gerät so aus, dass es eben und gerade auf dem Boden steht. Das Gerät besitzt verstellbare Endkappen, die für einen ebenen Stand justiert werden können.



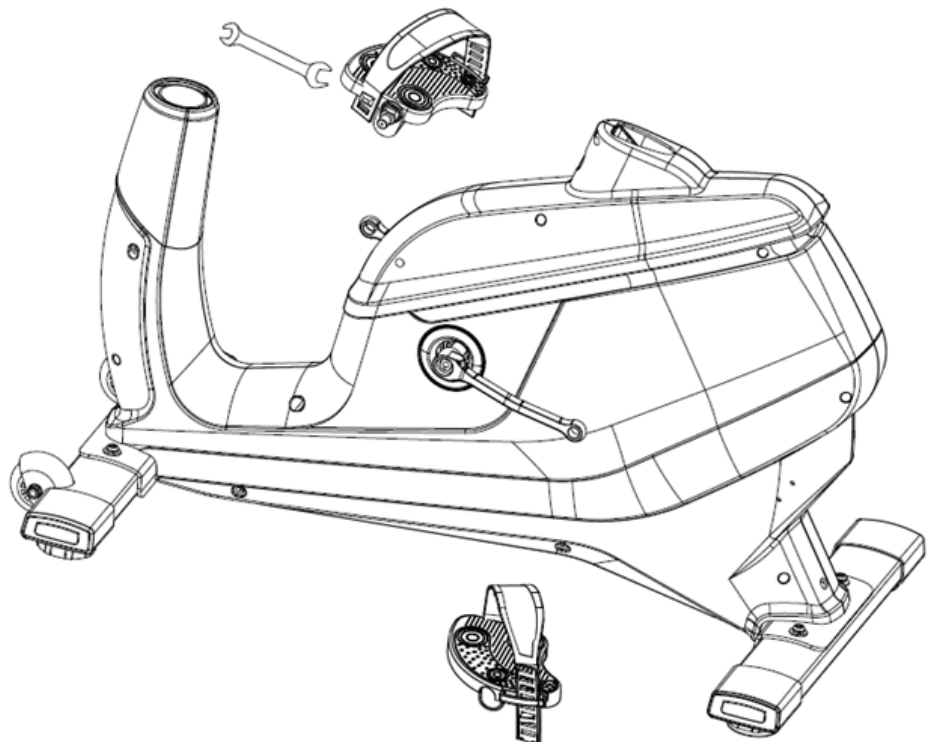
SCHRITT 2

Arretieren Sie die Sattelstütze (13) in der gewünschten Höhe mit Hilfe des Feststellers (21) und befestigen Sie dann Sattel (19) oben an der Sattelaufnahme (14).



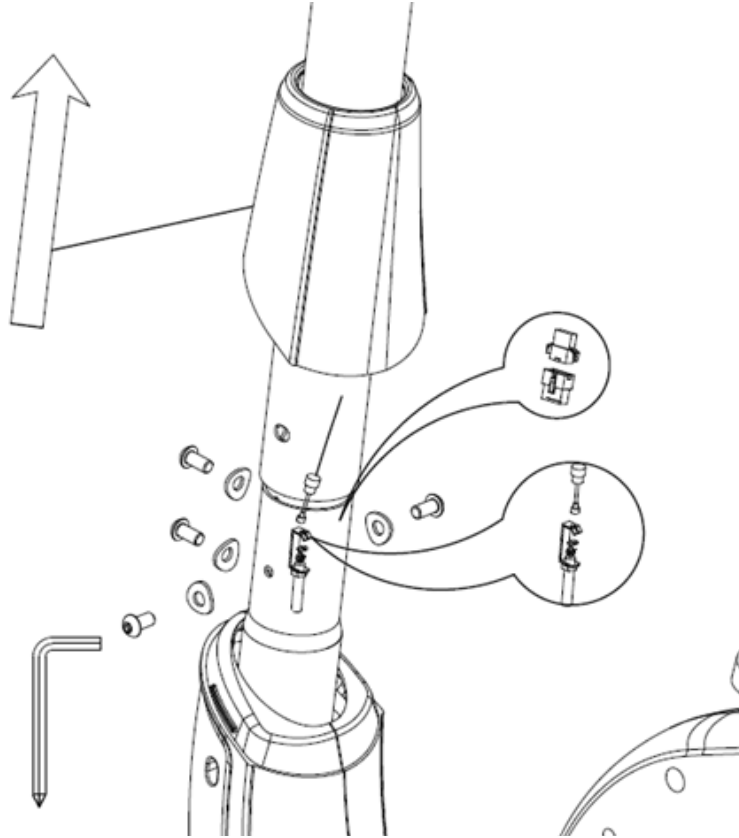
SCHRITT 3

Befestigen Sie das rechte Pedal (20R) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (20L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn). Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.



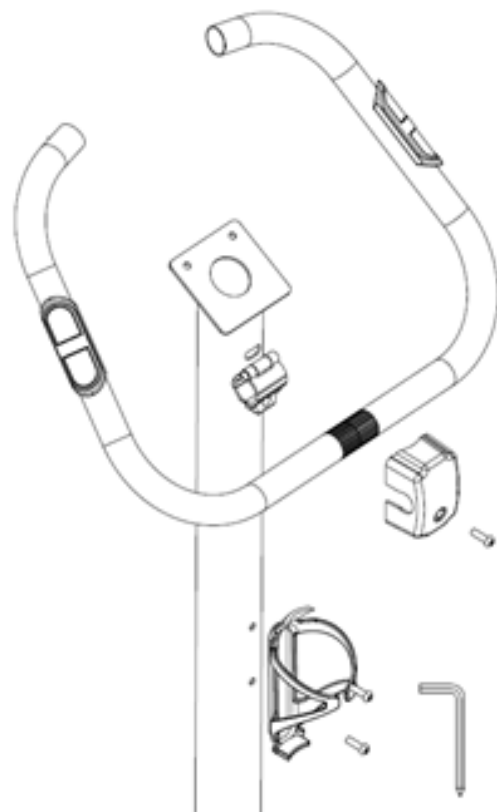
SCHRITT 4

Führen Sie die Lenkerstütze (18) durch die Abdeckung (16) und verbinden Sie Unter- und Ober-
teil des Sensorkabels miteinander. Befestigen Sie dann die Lenkerstütze am Hauptrahmen wie
abgebildet mit 4 Schrauben M8×20 (1 / A) und 4 Unterlegscheiben 8mm (2 / B).



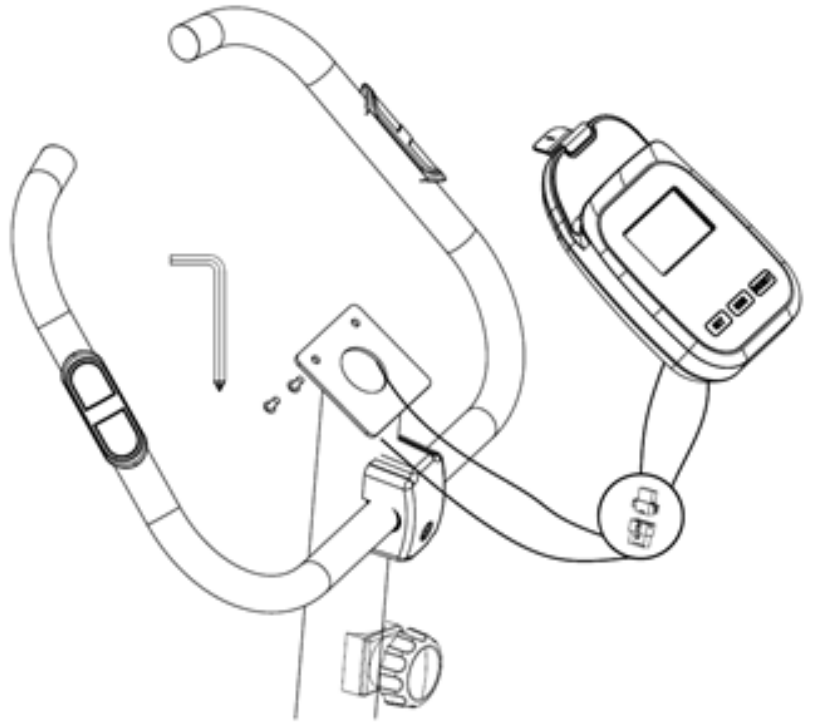
SCHRITT 5

Befestigen Sie den Flaschenhalter und den
Handgriff wie abgebildet an der Lenkerstütze.



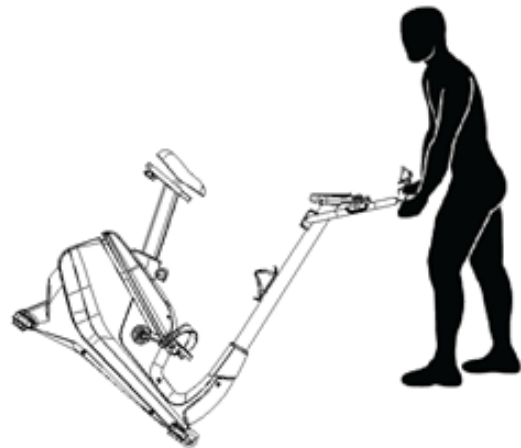
SCHRITT 6

Verbinden Sie Sensor- und Pulskabel vorsichtig mit dem Computer (9) und befestigen Sie diesen dann oben auf der Lenkerstütze mit Hilfe der Schrauben, die sich im Anlieferzustand auf der Computerrückseite befinden.



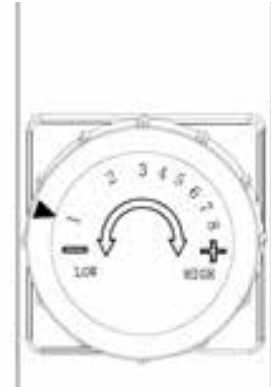
SCHRITT 7

Prüfen Sie nocheinmal alle Verbindungen auf festen Sitz und dass das Gerät gerade steht. Am hinteren Standfuß befinden sich verstellbare Endkappen, falls das Gerät in der Höhe justiert werden muss. Am vorderen Standfuß des Gerätes befinden sich Transportrollen, mit denen Sie das Gerät einfach versetzen können.



WIDERSTANDSVERSTELLUNG

Der Widerstandseinstellknopf bietet die Möglichkeit, den Tretwiderstand in 8 Stufen zu verstellen. Hierzu drehen Sie den Einstellknopf entsprechend. Beginnen Sie mit einem niedrigen Tretwiderstand und steigern Sie die Schwierigkeit nach Bedarf.



COMPUTERBEDIENUNG



Einsetzen der Batterien, Trainingsbeginn oder Tastendruck schalten den Computer ein. Es erscheinen kurz alle Anzeigen auf dem Display.

DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

SET	Verstellt Werte, z. B. für die Vorgabe der Distanz oder der Trainingszeit
MODE	Eingabe oder Auswahl bestätigen
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken und halten der Taste für ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf 0 und führt einen Neustart aus 2. Bei der Einstellung für Vorgabewerte führt ein Druck auf diese Taste zur Rücksetzung der Werte auf 0. 3. Einmaliges Drücken schaltet den Bluetooth®-Modus ein.
SET & MODE	Gleichzeitiges Drücken der beiden Tasten schaltet den Bluetooth®-Modus ein.

DIE COMPUTERFUNKTIONEN

TIME	Trainingszeit 0:00 - 99:59 Minuten (voreinstellbar)
DISTANCE	Distanz 0 - 99,99 km (voreinstellbar)
CALORIES	Kalorienverbrauch* 0 - 9999 kcal (voreinstellbar)
PULSE	Pulsfrequenz in Schlägen je Minute
SPEED	Tempo in km/h
RPM	Umdrehungen / Minute

*Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.

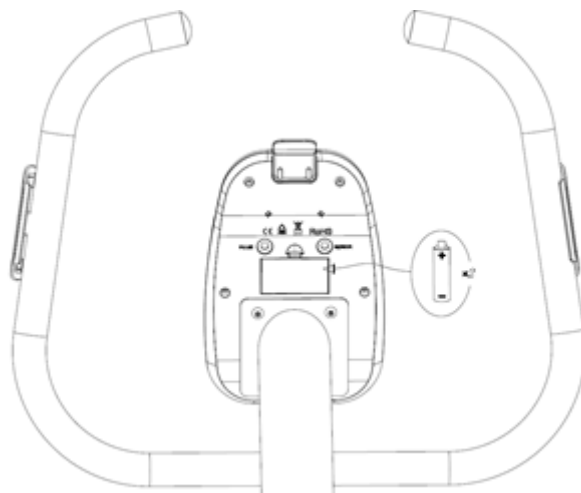
TRAININGSBEGINN

Sie können einfach mit dem Training beginnen und der Computer zeigt die Trainingswerte an. Die Werte werden alle 6 Sekunden im automatischen Wechsel hintereinander dargestellt. Verschiedene Trainingswerte können vor Beginn auch vorgegeben werden - benutzen Sie hierzu die **SET**- und **MODE**-Taste. Der vorgegebene Wert läuft dann rückwärts (Countdown) - ist 0 erreicht, ertönt ein akustisches Signal.

Der Computer besitzt eine Bluetooth-Funktion (Frequenz: 2,4 GHz) und ist kompatibel mit den Apps KINOMAP, FITSHOW und ZWIFT. Auf den folgenden Seiten finden Sie hierzu weitere Informationen.

BATTERIEWECHSEL

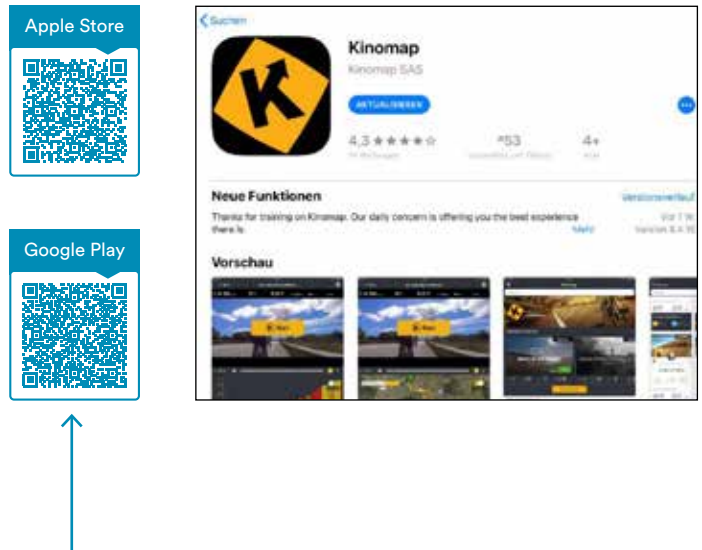
Wenn die Batterieleistung schwach wird, zeigt der Computer beim Einschalten „Battery“ an. Nehmen Sie die Abdeckung ab und tauschen Sie die Batterie. Achten Sie auf korrekte Polarität!



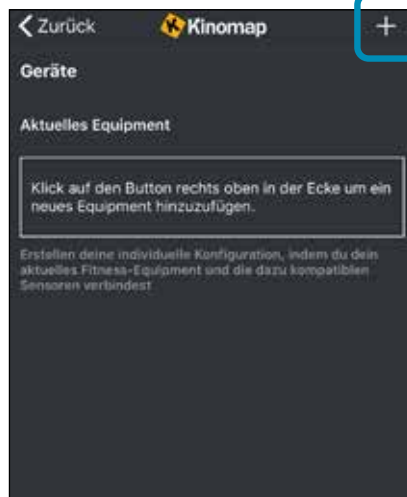
KINOMAP

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**.

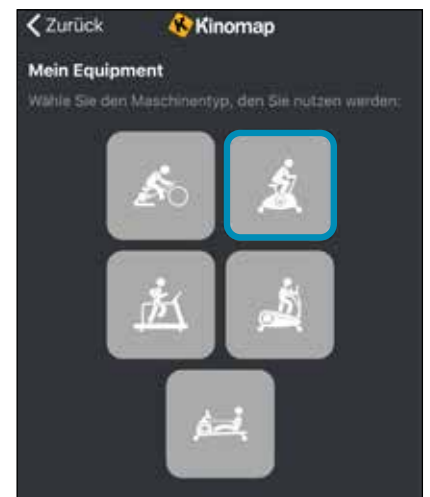
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

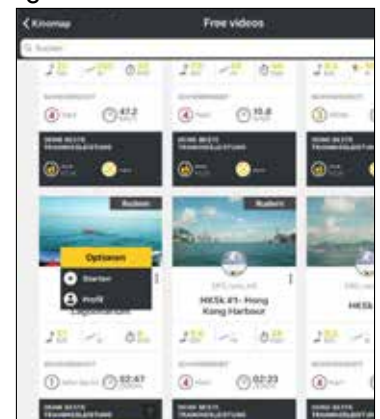


4. Skandika auswählen



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.

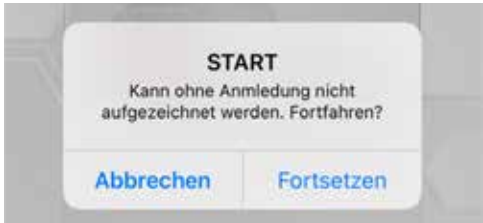


1. Tippen Sie in der App auf „Sport“ und „Indoor“



2. Tippen Sie auf „Start“

Sind Sie nicht registriert, erscheint ggf. die Meldung:



The main screen of the FS app shows a date '2020 Feb.' and a distance of '0.00 Km'. Below this are two large buttons: 'Indoor' with a Bluetooth icon and 'Outdoor' with a location pin icon. At the bottom, there is a navigation bar with three icons: 'Sport' (highlighted in red), 'Entdecken', and 'Ich'. A close-up of the 'Start' button shows a green play button icon and the text 'Start', next to a grey 'Mehr' button with three dots. A warning dialog box titled 'START' contains the text 'Kann ohne Anmeldung nicht aufgezeichnet werden. Fortfahren?' and two buttons: 'Abbrechen' and 'Fortsetzen'.

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.

BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES

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

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

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

Sicherheitshinweis:

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

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

REINIGUNG & 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.
- Sollte die Anzeige nicht mehr erkennbar sein oder der Computer nicht funktionieren, wechseln Sie bitte die Batterien aus.
- Prüfen Sie den Artikel regelmäßig auf Schäden, korrekt sitzende Schraubverbindungen und Verschleiß. Beschädigte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Kontaktieren Sie hierzu den Kundenservice. Wir empfehlen, bewegliche Teile von Zeit zu Zeit leicht zu schmieren.
- Verstauen Sie das Gerät am besten in der Originalverpackung und bewahren Sie es an einem sicheren, sauberen, kühlen und trockenen Platz auf.

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

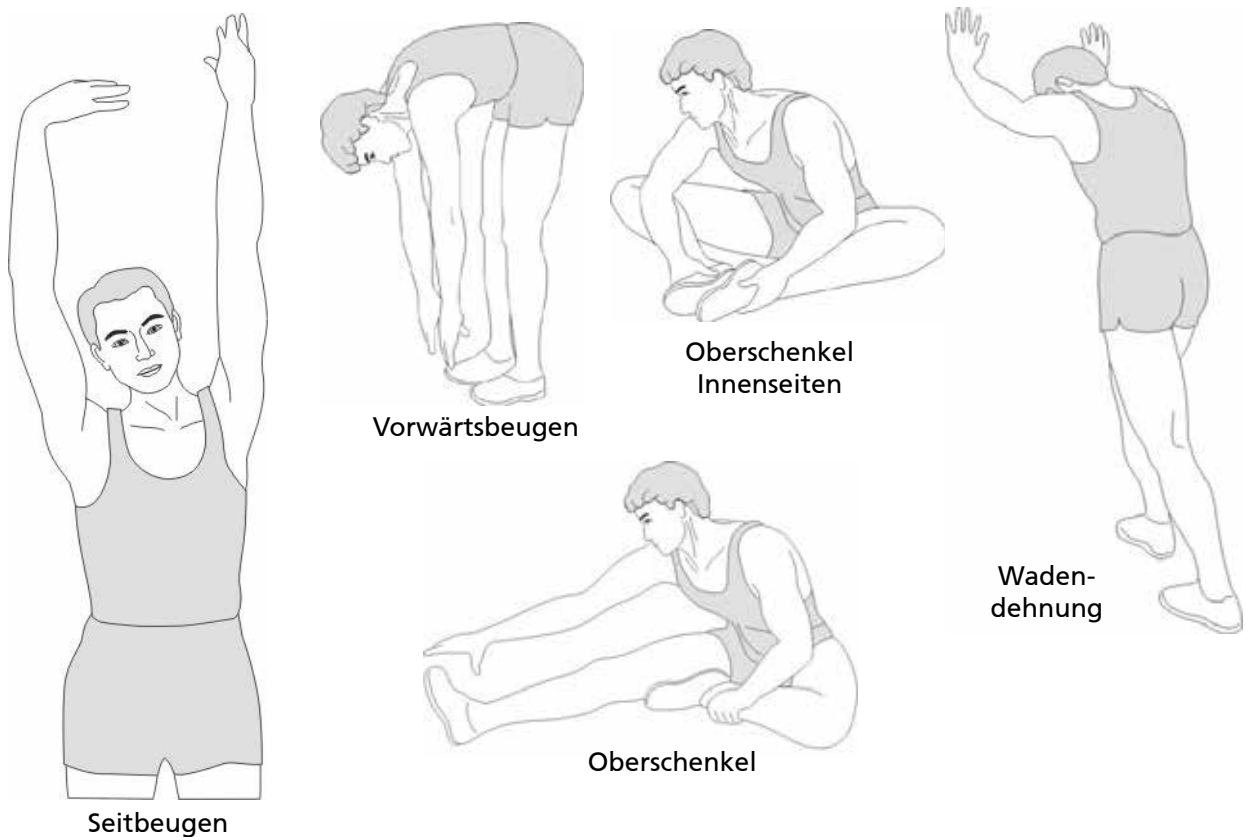
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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



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:

- 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



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

- 17** Safety precautions
- 18** Parts identification
- 19** Set-up instructions
- 23** Resistance adjustment / Computer instructions
- 25** Using apps
- 27** Using a chest-belt / Cleaning & care
- 28** Warm-up and cool-down
- 29** Guarantee conditions



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2930 SF-2931 Ulisses											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 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

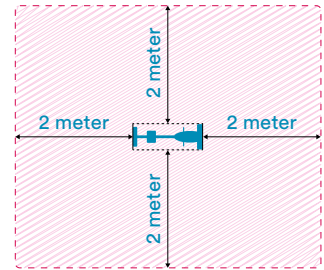


WARNING

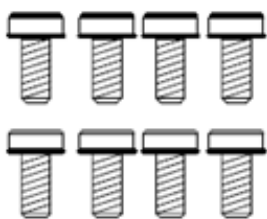
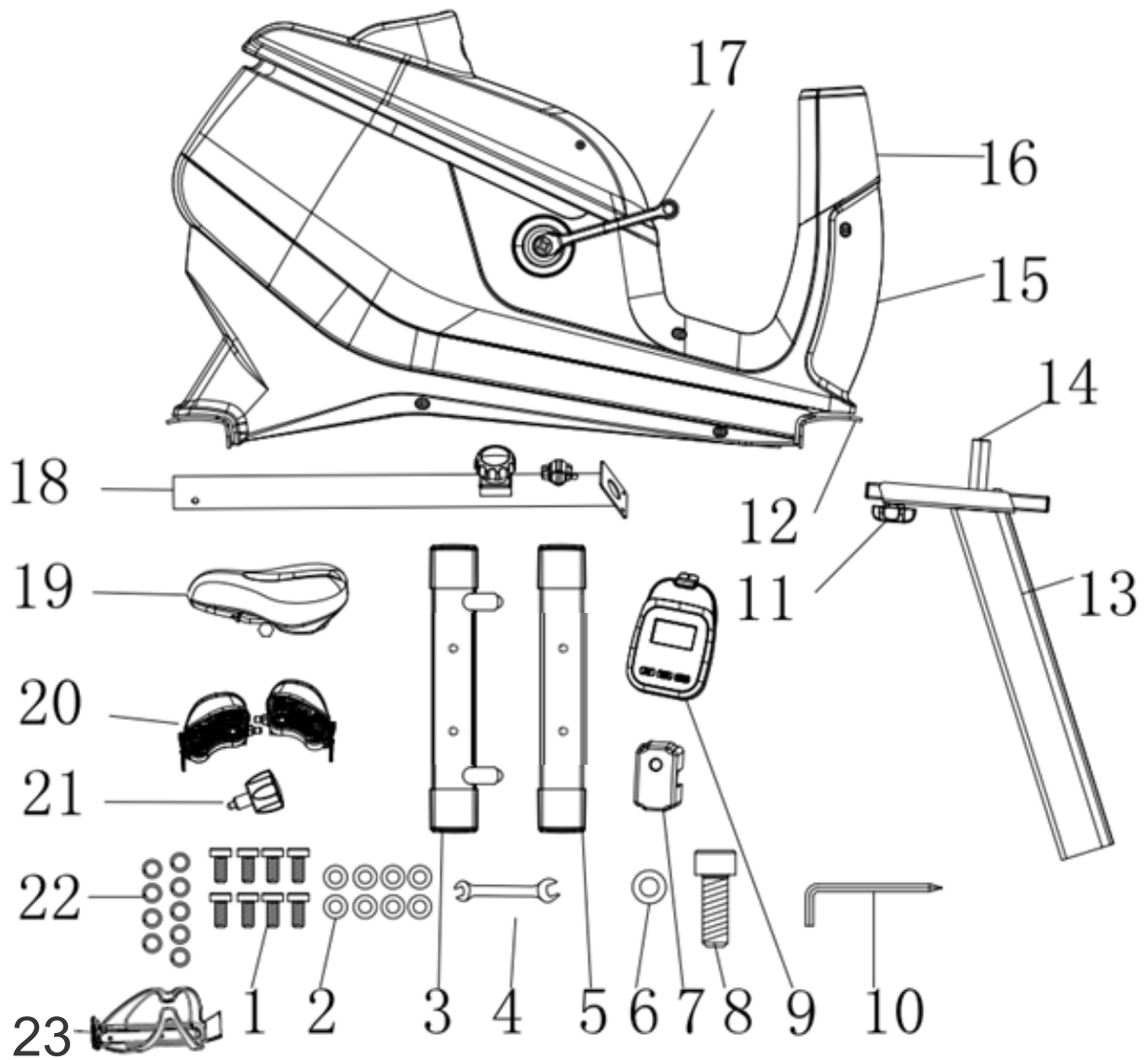
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Keep children and pets away from the machine at all times. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **STOP** the workout immediately. **CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.**
4. Position the machine on a plain, leveled surface. **DO NOT** use the machine near liquids or outdoors. Avoid direct sunlight.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. **DO NOT** wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly.
12. The max. user capacity of this class HC device is 150 KGS.
13. Do not use this device directly after meals or drinks.
14. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
15. 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.
16. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



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.



A



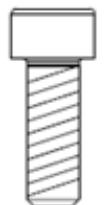
B



C



D



E

Part No.	Description	Specification	Q'ty
1 / A	Screw	M8x20	8
2 / B	Washer	ø8xø20x2	8
3	Front stand		1
4	Open-end spanner		1
5	Rear stand		1
6 / D	Washer	ø8xø12	1
7	Cover		1
8 / E	Screw	M8x25	1
9	Computer		1
10	Allen key		1
11	Locking device		1
12	Main frame		1
13	Seat post		1
14	Saddle mount		1
15	Main cover		1
16	Handlebar support cover		1
17	Pedal arm		2
18	Handlebar support		1
19	Saddle		1
20	Pedals	left & right	2
21	Locking device		1
22 / C	Spring washer	ø8	9
23	Bottle holder		1

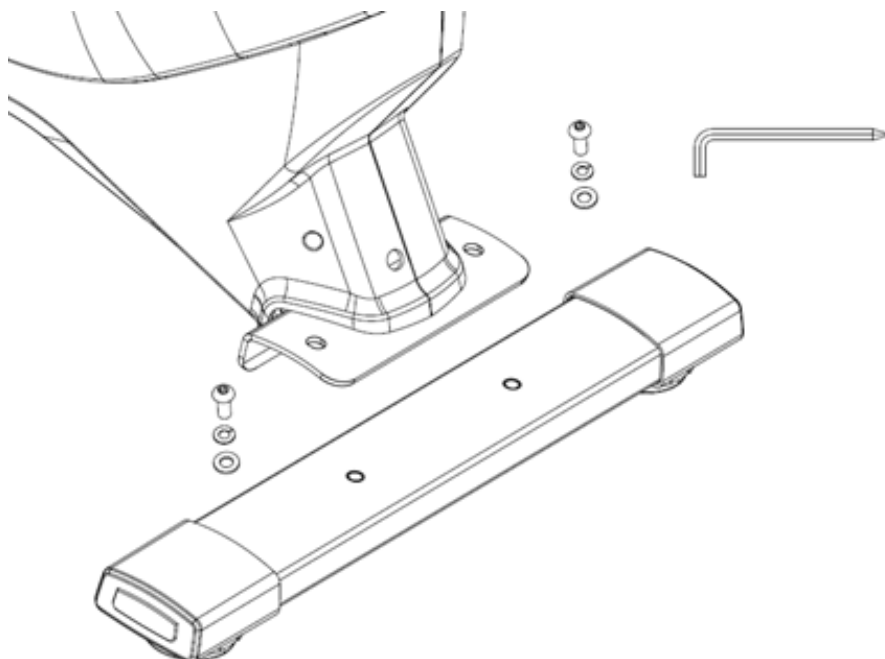
SET-UP INSTRUCTIONS

We recommend setting up the unit with 2 people.

STEP 1

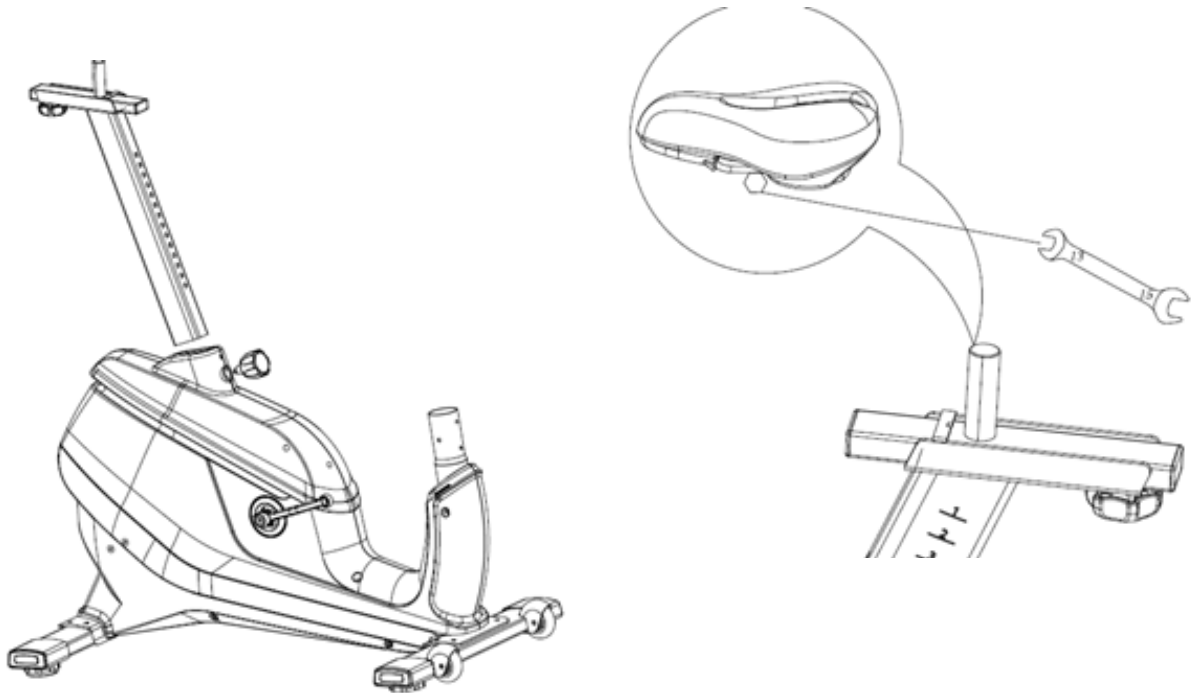
Attach the front (3) and rear (5) stand to the main frame with each 2 screws (1 / A), 2 spring washers (22 / C) and 2 washers (2 / B).

Align the unit so that it is level and straight on the floor. The unit has adjustable end caps that can be adjusted for a level stand.

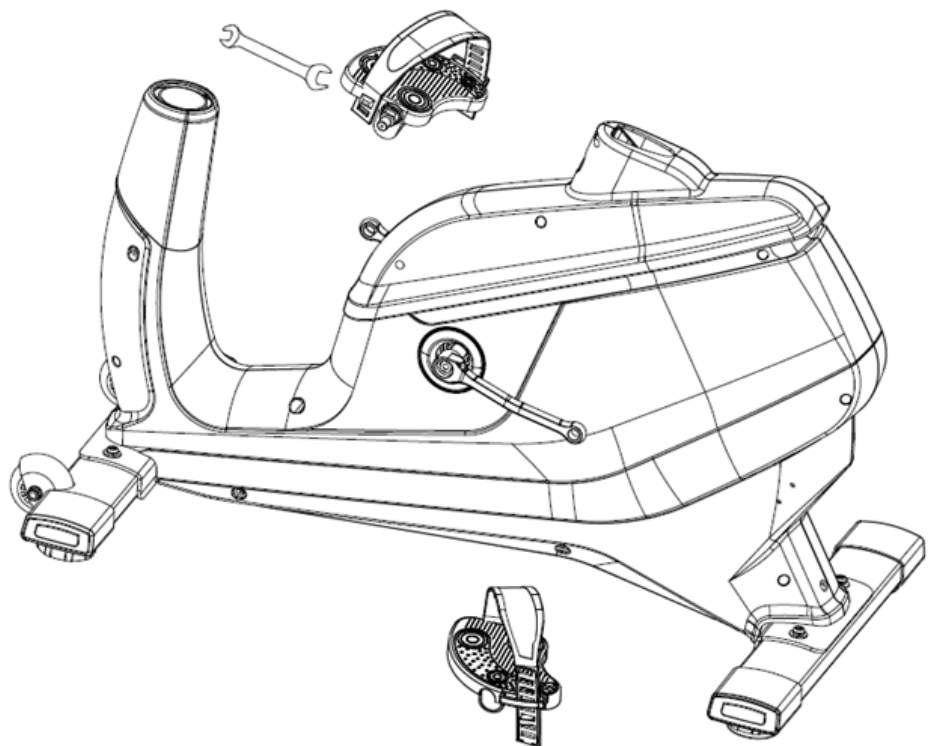


STEP 2

Lock the seat post (13) at the desired height using the locking device (21) and then attach the saddle (19) to the top of the saddle mount (14).

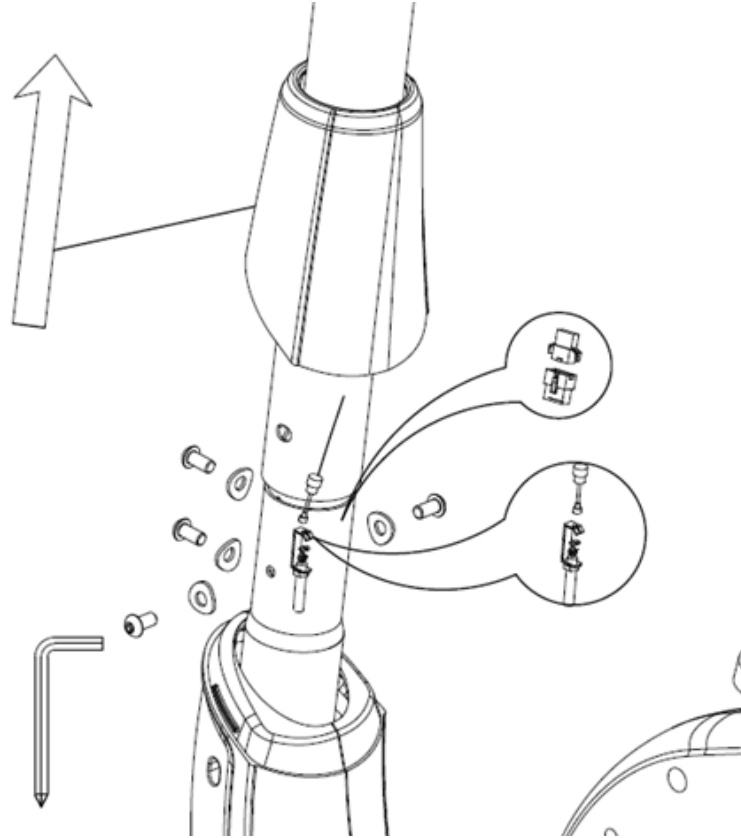
**STEP 3**

Attach the right pedal (20R) to the right pedal arm by screwing it on clockwise, the left pedal (20L) is attached to the left pedal arm accordingly (screwing direction counterclockwise). The pedals are marked with „R“ for right and „L“ for left for better assignment.

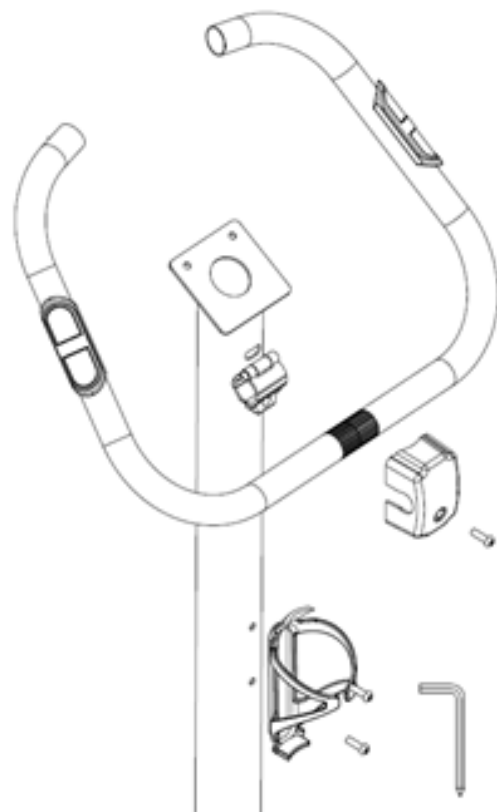


STEP 4

Guide the handlebar support (18) through the cover (16) and connect the lower and upper parts of the sensor cable. Then fix the handlebar support to the main frame as shown with 4 screws M8×20 (1 / A) and 4 washers 8mm (2 / B).

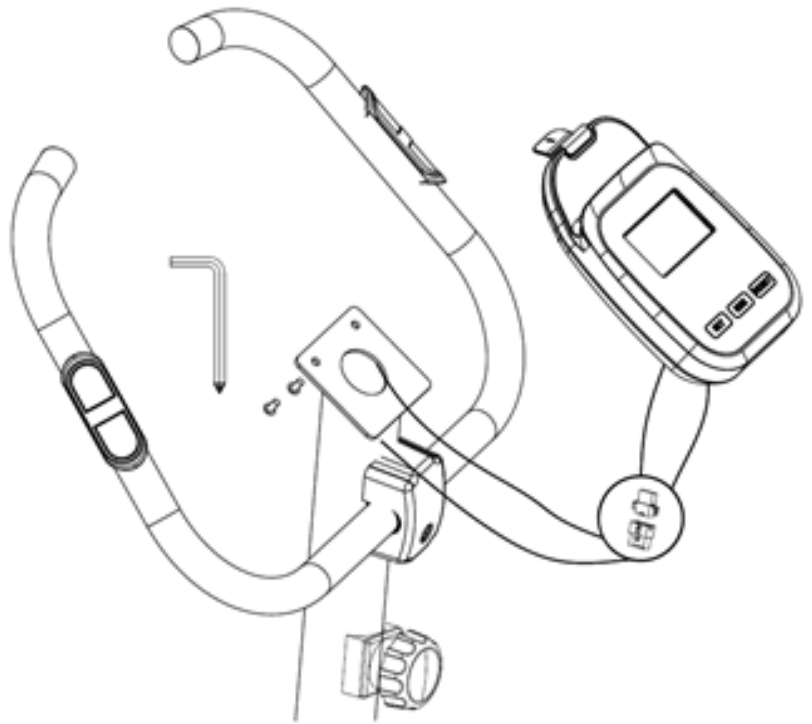
**STEP 5**

Attach the bottle cage and handlebar grip to the handlebar support as shown.



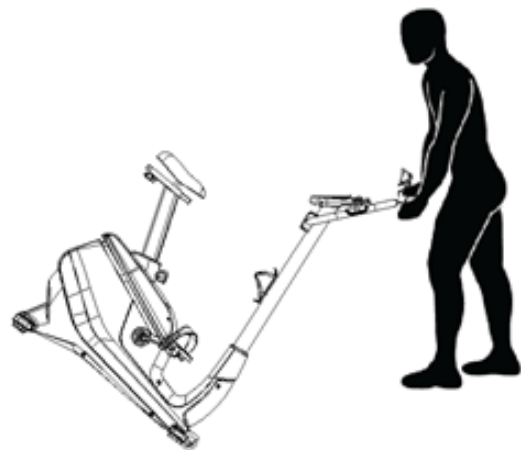
STEP 6

Carefully connect the sensor and pulse cables to the computer (9) and then attach it to the top of the handlebar support using the screws located on the back of the computer when delivered.



STEP 7

Check again that all connections are tight and that the unit is standing straight. There are adjustable end caps on the rear stand if the height of the unit needs to be adjusted. There are transport wheels on the front stand of the unit that you can use to move the unit easily.



RESISTANCE ADJUSTMENT

The resistance adjustment knob offers the possibility to adjust the pedalling resistance in 8 steps. To do this, turn the adjustment knob accordingly. Start with a low pedalling resistance and increase the difficulty as needed.



COMPUTER INSTRUCTIONS



Inserting the batteries, starting the training or pressing a key switches on the computer. All displays appear briefly on the screen.

THE MEANING OF THE KEYS

SET	Adjusts values, e.g. for presetting the distance or the training time
MODE	Confirm setting or selection
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressing and holding the key for approx. 2 seconds sets all values to 0 and restarts the computer. 2. When setting values, press this key to reset values to 0. 3. Pressing briefly activates the Bluetooth® mode.
SET & MODE	Pressing the two keys simultaneously switches on Bluetooth® mode.

THE COMPUTER FUNCTIONS

TIME	Training time 0:00 - 99:59 minutes (presettable)
DISTANCE	Distance 0 - 99.99 km (presettable)
CALORIES	Calorie consumption* 0 - 9999 kcal (presettable)
PULSE	Pulse rate in beats per minute
SPEED	Speed in km/h
RPM	Rounds per minute

*The calorie consumption values calculated and displayed by this computer are only intended as a guide for a person of average stature at an average resistance setting and may differ significantly from the actual (medical) calorie consumption.

STARTING TO EXERCISE

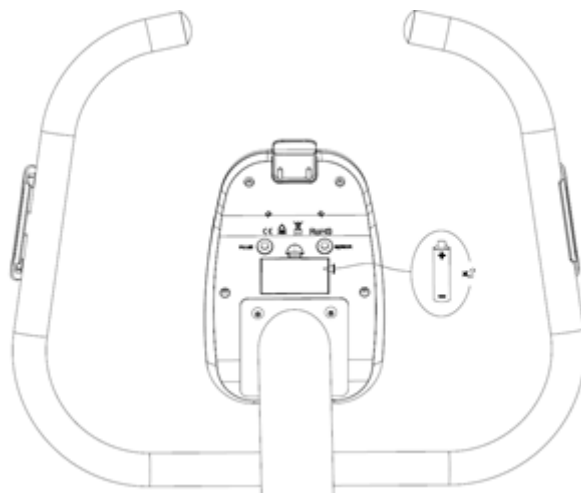
You can simply start training and the computer displays the training values. The values are displayed in sequence every 6 seconds in automatic change.

Different training values can also be preset before starting - use the **SET** and **MODE** keys for this. The preset value then runs backwards (countdown) - when 0 is reached, an acoustic signal sounds.

The computer has a Bluetooth function (frequency: 2.4 GHz) and is compatible with the apps KINOMAP, FITSHOW and ZWIFT. You will find more information on the following pages.

BATTERY REPLACEMENT

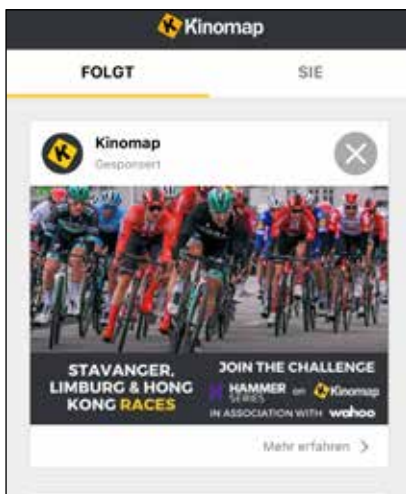
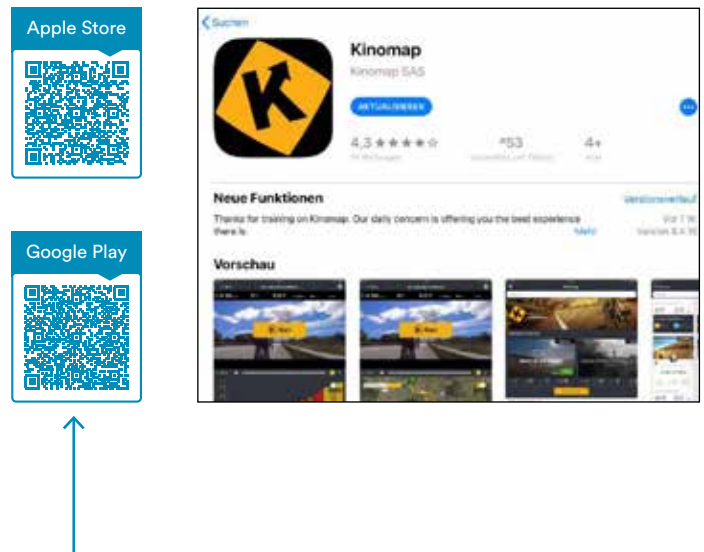
When the battery power becomes low, the computer displays „Battery“ when you turn it on. Remove the cover and replace the battery. Make sure that the polarity is correct!



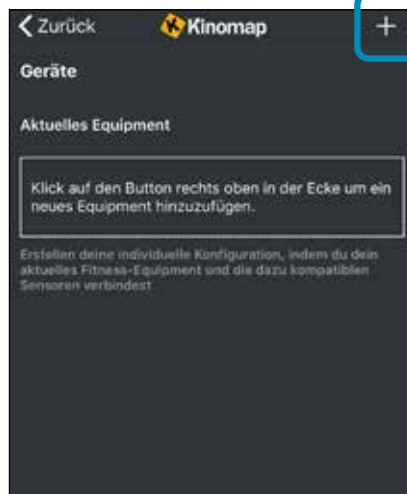
KINOMAP

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.

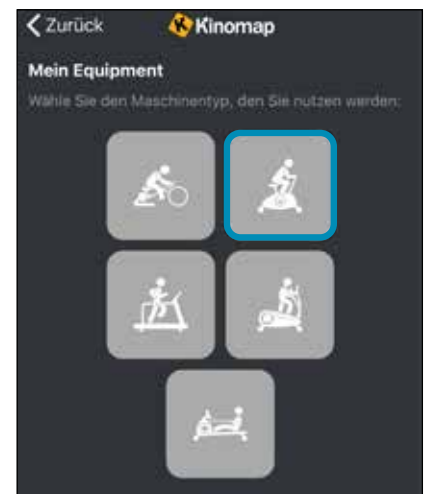
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Hometrainer

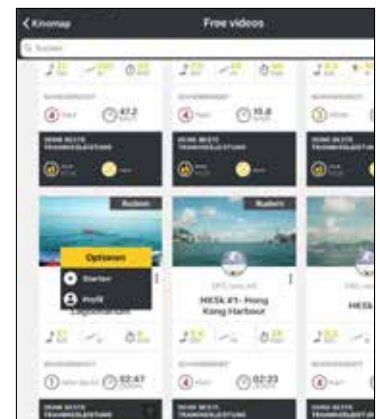


4. Select Skandika



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.

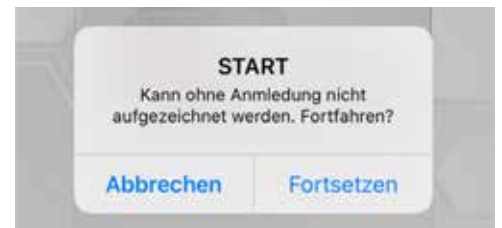


1. Tap on „Sport“ and „Indoor“

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.

USING A CHEST-BELT

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

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

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

Safety hint:

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

Battery-Disposal:

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

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 seat 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.
- If the display is no longer visible or the computer does not work, please replace the batteries.
- Check the item regularly for damage, correctly seated screw connections and wear. Damaged parts must be replaced immediately. Contact the customer service in case of any questions. We recommend lubricating moving parts from time to time.
- You should ideally store the device in its original packaging and keep it in a clean, dry place.

WARM-UP and COOL-DOWN

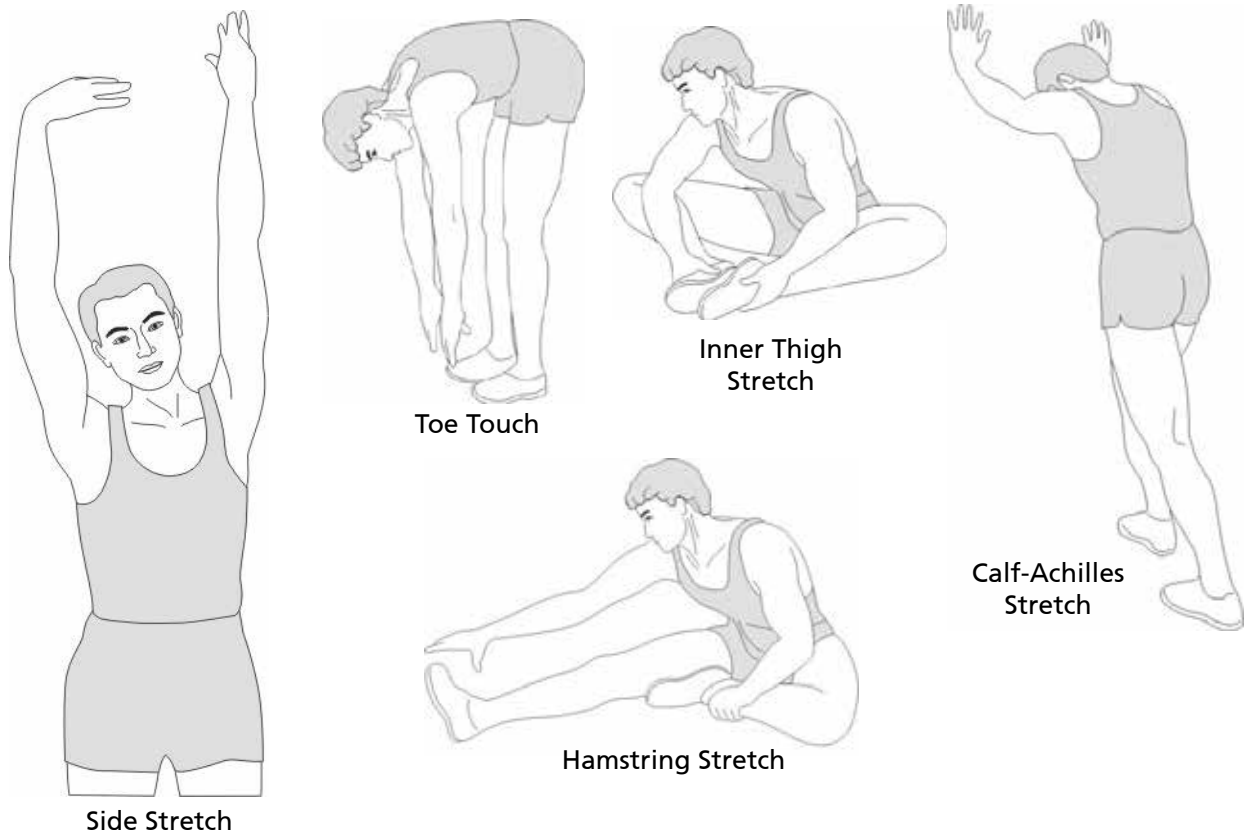
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.



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

- 31** Informations de sécurité
- 32** Identification des pièces
- 33** Instructions de montage
- 37** Réglage de la résistance / Mode d'emploi de l'ordinateur
- 39** Utilisation des applications
- 41** Utilisation d'une sangle de poitrine / Nettoyage et entretien
- 42** Échauffement et récupération
- 43** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2930 SF-2931 Ulisses											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
	Produktionsdatum												
	2021				2022				2023				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 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

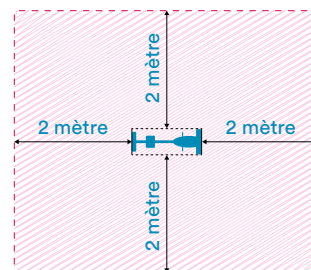


AVERTISSEMENT

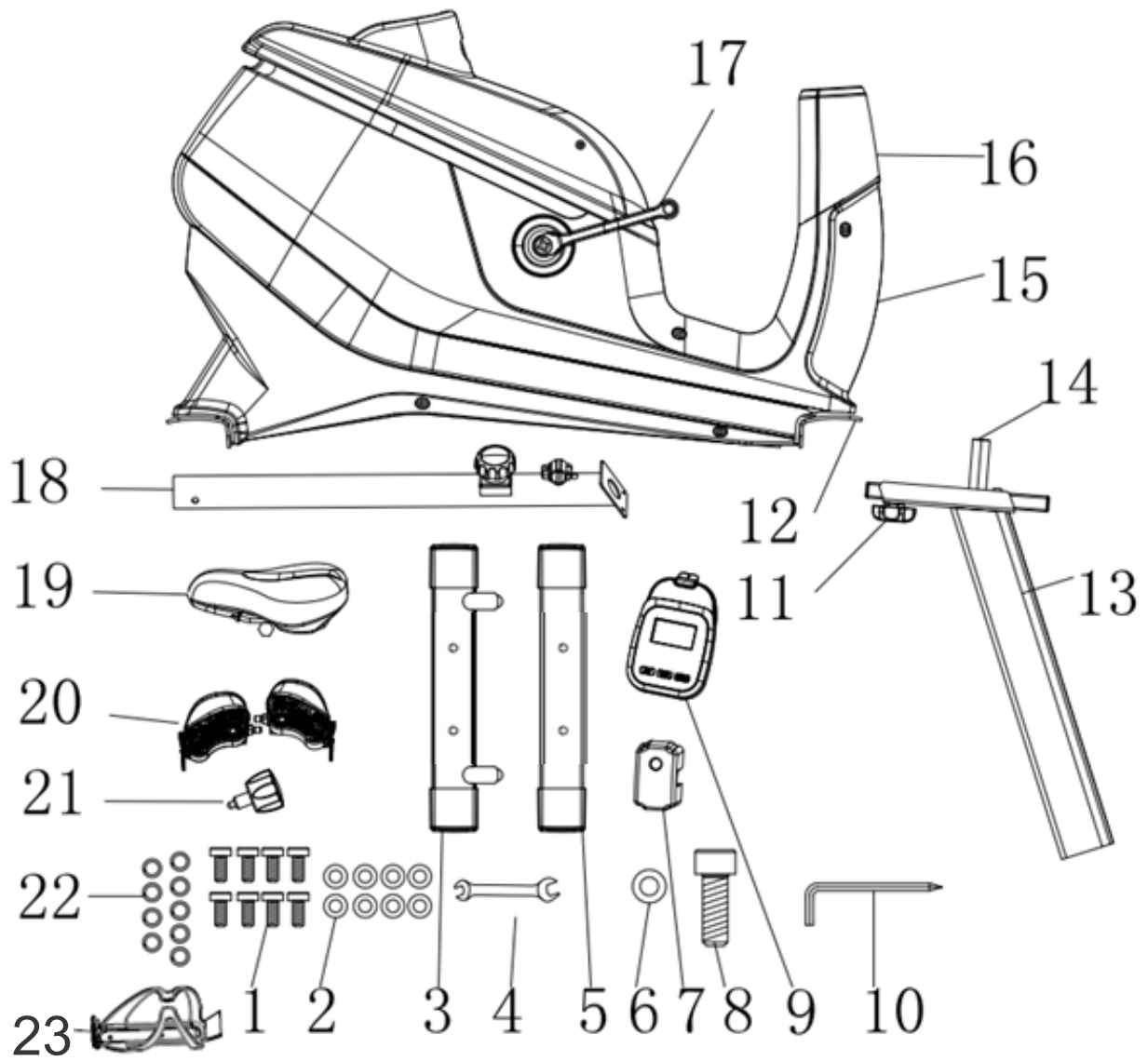
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Évitez la lumière directe du soleil.
5. Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
6. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
12. La capacité de charge maximale de ce dispositif de classe HC est de 150 kg.
13. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
14. 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.
15. 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.
16. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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.



A



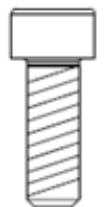
B



C



D



E

N° pièce	Description	Spécifications	Qté
1 / A	Vis	M8x20	8
2 / B	Rondelle	ø8xø20x2	8
3	Support avant		1
4	Clé à fourche		1
5	Support arrière		1
6 / D	Rondelle	ø8xø12	1
7	Couverture		1
8 / E	Vis	M8x25	1
9	Ordinateur		1
10	Clé Allen		1
11	Dispositif de verrouillage		1
12	Cadre principal		1
13	Tige de selle		1
14	Support de selle		1
15	Couverture principale		1
16	Couvercle du support du guidon		1
17	Bras de pédale		2
18	Support de guidon		1
19	Sellette		1
20	Pédales	gauche et droite	2
21	Dispositif de verrouillage		1
22 / C	Rondelle élastique	ø8	9
23	Porte-bouteille		1

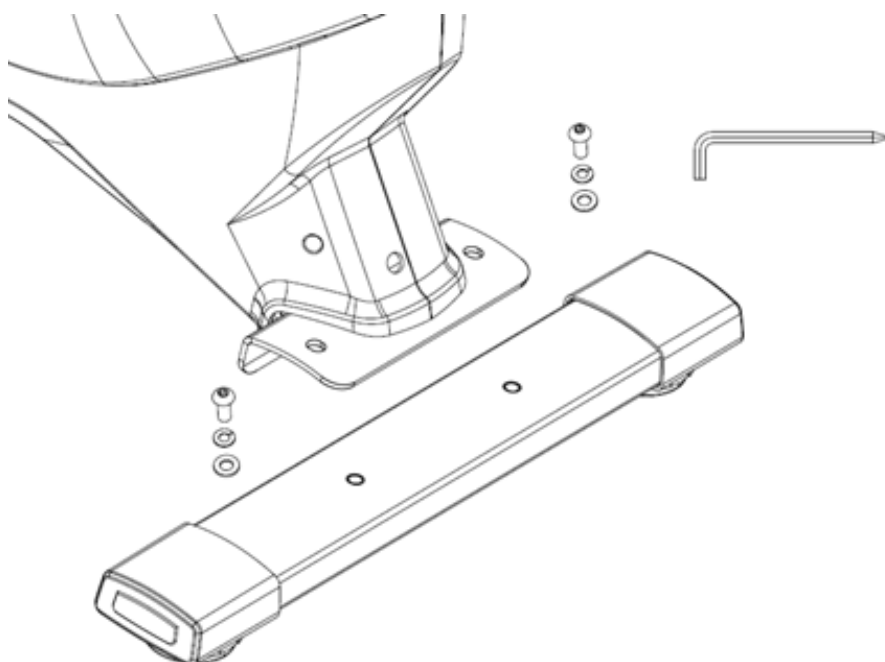
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Nous recommandons d'installer l'unité avec 2 personnes.

ÉTAPE 1

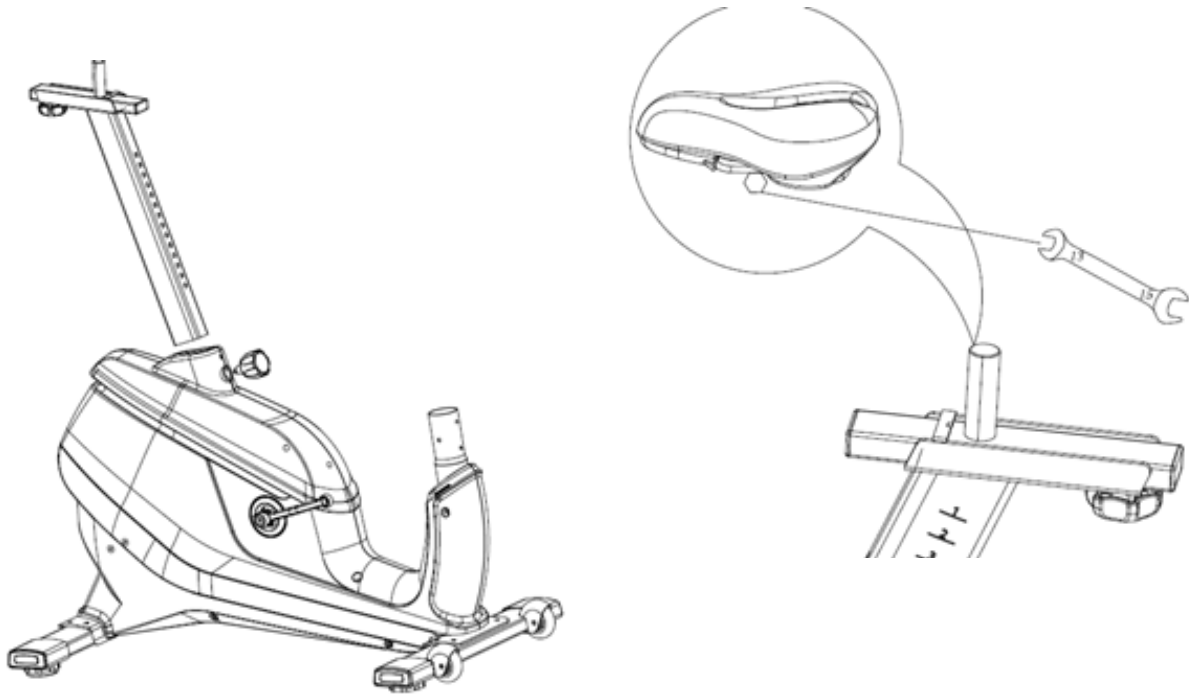
Fixez les supports avant (3) et arrière (5) au cadre principal à l'aide de 2 vis (1 / A), de 2 rondelles élastiques (22 / C) et de 2 rondelles (2 / B) chacune.

Alignez l'appareil de manière à ce qu'il soit de niveau et droit sur le sol. L'unité est dotée d'embouts réglables qui peuvent être ajustés pour obtenir un support de niveau.



ÉTAPE 2

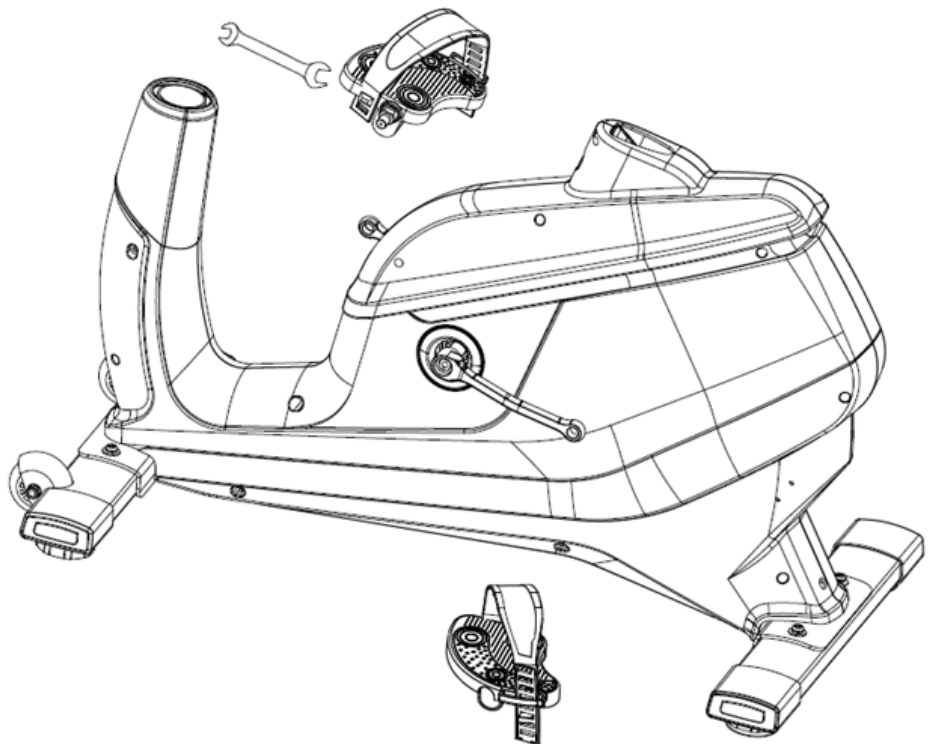
Verrouiller la tige de selle (13) à la hauteur souhaitée à l'aide du dispositif de verrouillage (21), puis fixer la selle (19) au sommet du support de selle (14).



ÉTAPE 3

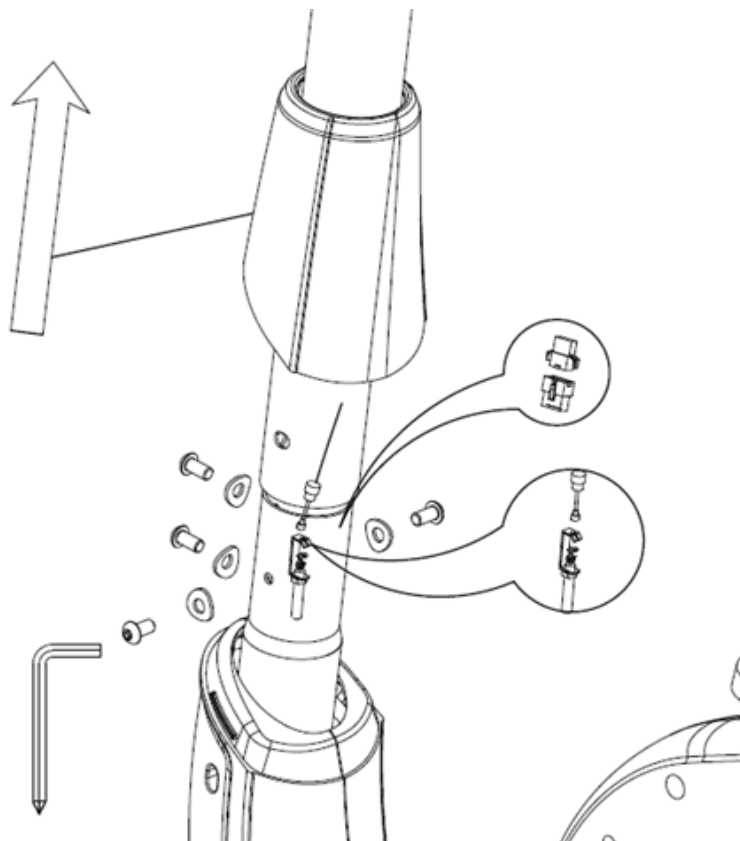
Fixez la pédale droite (20R) au bras de pédale droit en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre, la pédale gauche (20L) est fixée au bras de pédale gauche en conséquence (sens de vissage inverse des aiguilles d'une montre).

Pour une meilleure affectation, les pédales sont marquées „R“ pour droite et „L“ pour gauche.



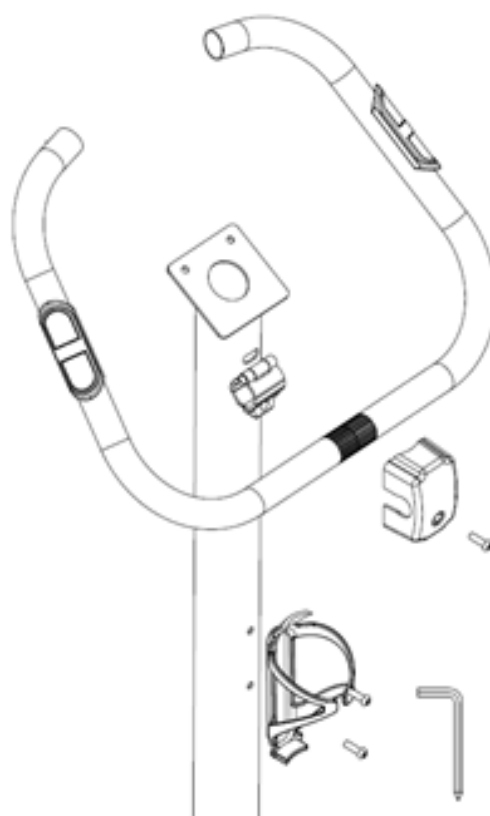
ÉTAPE 4

Guidez le support du guidon (18) à travers le couvercle (16) et connectez les parties inférieure et supérieure du câble du capteur. Fixez ensuite le support du guidon au cadre principal comme indiqué avec 4 vis M8×20 (1 / A) et 4 rondelles 8mm (2 / B).



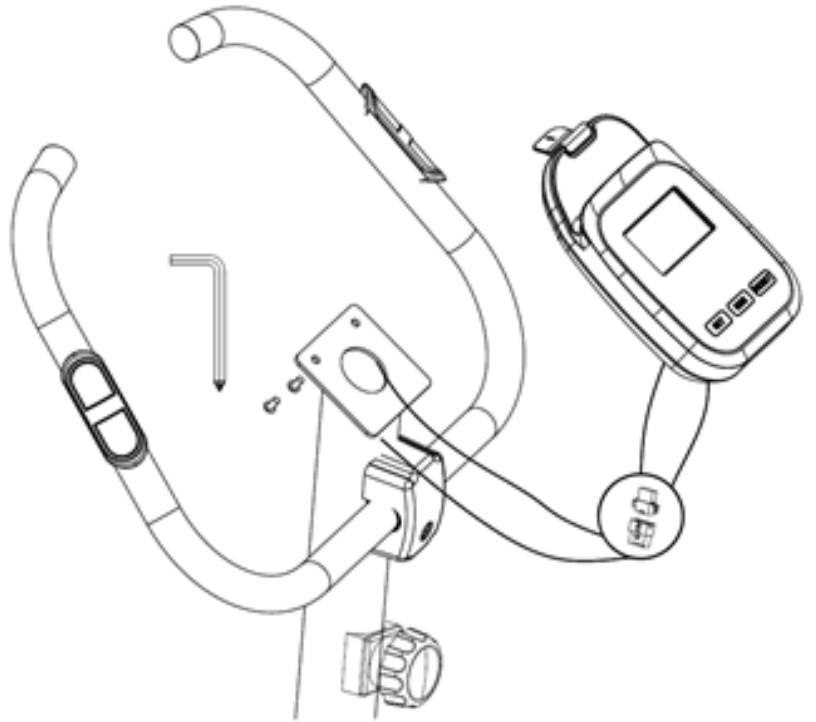
ÉTAPE 5

Fixez le porte-bouteilles et la poignée du guidon au support du guidon comme indiqué.



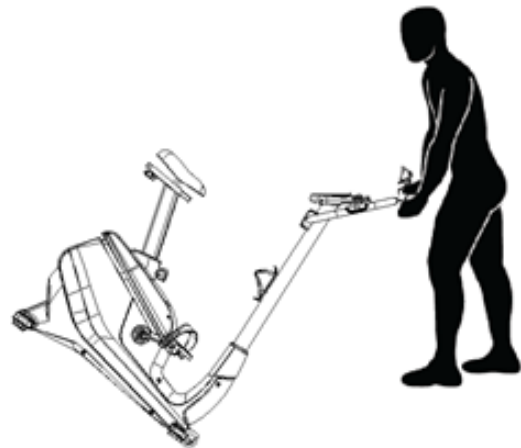
ÉTAPE 6

Connectez soigneusement les câbles du capteur et de l'impulsion à l'ordinateur (9), puis fixez-le au sommet du support de guidon à l'aide des vis situées à l'arrière de l'ordinateur lorsqu'il est livré.



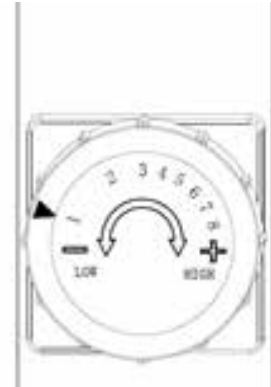
ÉTAPE 7

Vérifiez à nouveau que toutes les connexions sont bien serrées et que l'appareil est bien droit. Des embouts réglables sont prévus sur la béquille arrière si la hauteur de l'appareil doit être ajustée. Le pied avant de l'appareil est équipé de roues de transport que vous pouvez utiliser pour déplacer facilement l'appareil.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Le bouton de réglage de la résistance offre la possibilité de régler la résistance du pédalage en 8 étapes. Pour ce faire, tournez le bouton de réglage en conséquence. Commencez par une faible résistance au pédalage et augmentez la difficulté selon vos besoins.



MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR



L'insertion des piles, le démarrage de l'entraînement ou l'appui sur le bouton allument l'ordinateur. Tous les affichages apparaissent brièvement à l'écran.

TOUCHES DE FONCTION

SET	Ajuste les valeurs, par exemple pour prérégler la distance ou le temps d'entraînement.
MODE	Confirmer la saisie ou la sélection.
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. En appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant environ 2 secondes, toutes les valeurs sont remises à 0 et un redémarrage est effectué. 2. Lors du réglage des valeurs par défaut, l'appui sur ce bouton remet les valeurs à 0. 3. En appuyant une fois, vous activez le mode Bluetooth®.
SET & MODE	En appuyant simultanément sur les deux boutons, vous activez le mode Bluetooth®.

LES FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

TIME	Durée de l'entraînement 0:00 - 99:59 minutes (pré réglable)
DISTANCE	Distance 0 - 99,99 km (pré réglable)
CALORIES	Consommation de calories* 0 - 9999 kcal (pré réglable)
PULSE	Fréquence du pouls en battements par minute
SPEED	Vitesse en km/h
RPM	Révolutions / minute

*Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur concernant la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.

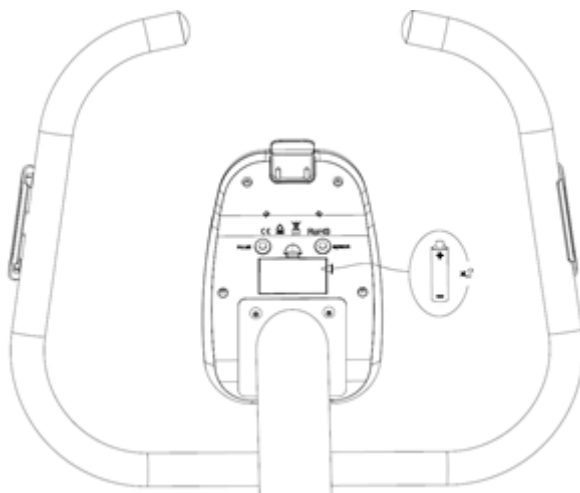
DÉBUT DE LA FORMATION

Vous pouvez simplement commencer l'entraînement et l'ordinateur affiche les valeurs d'entraînement. Les valeurs s'affichent successivement toutes les 6 secondes en changement automatique. Il est également possible de pré régler différentes valeurs d'entraînement avant de commencer - utilisez pour cela les boutons **SET** et **MODE**. La valeur pré réglée défile alors à rebours (compte à rebours) - lorsque le 0 est atteint, un signal sonore retentit.

L'ordinateur dispose d'une fonction Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) et est compatible avec les applications KINOMAP, FITSHOW et ZWIFT. Vous trouverez de plus amples informations dans les pages suivantes.

CHANGEMENT DE BATTERIE

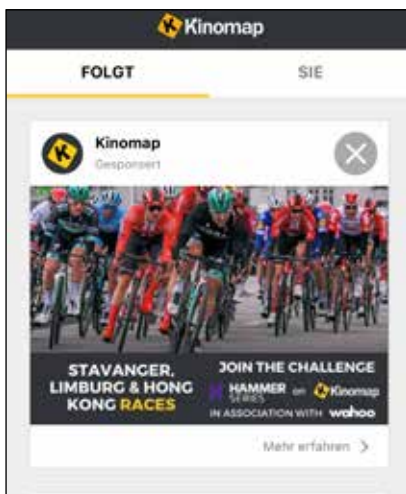
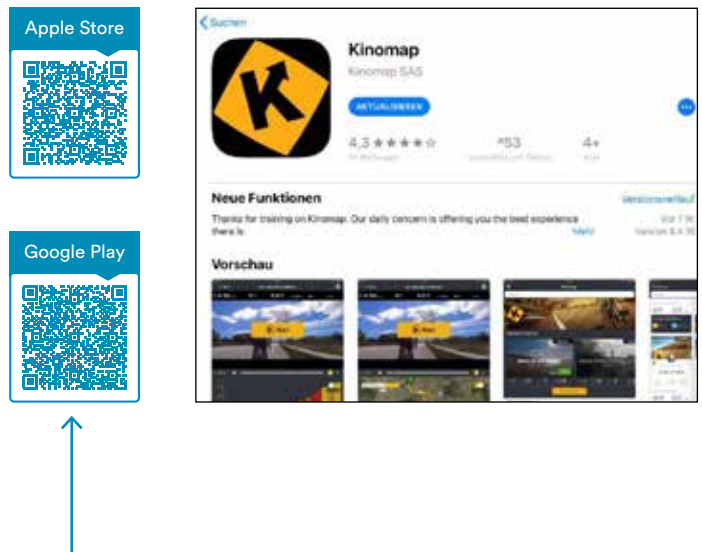
Lorsque la batterie devient faible, l'ordinateur affiche „Battery“. Retirez le couvercle et remplacez la batterie. Assurez-vous que la polarité est correcte !



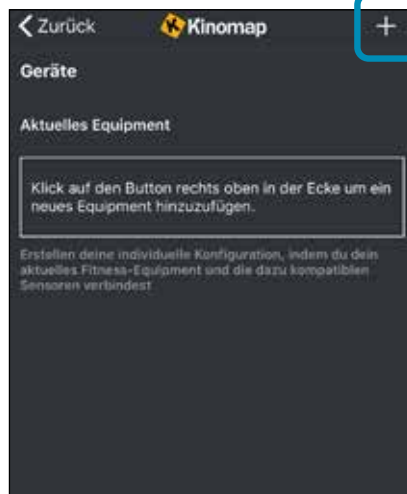
KINOMAP

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.

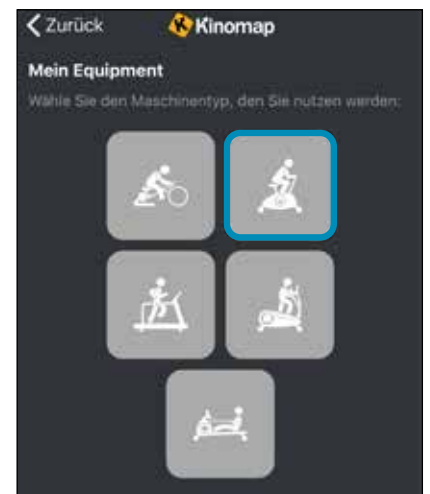
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'exercice

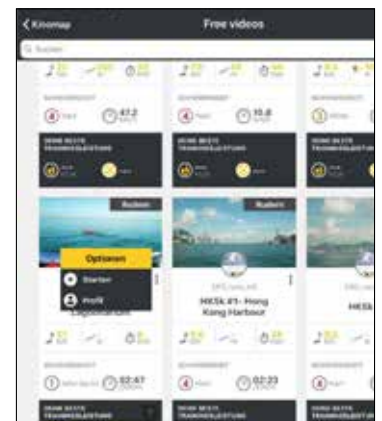


4. Sélectionnez Skandika



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.

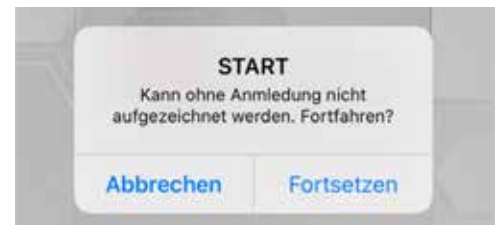


1. Dans l'application, appuyez sur « Sport » et « Indoor »



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.

Utilisation d'une sangle de poitrine

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

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

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

Consigne de sécurité:

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

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

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.
- Si l'écran n'est plus visible ou si l'ordinateur ne fonctionne pas, veuillez remplacer les piles.
- Vérifiez régulièrement l'article pour vous assurer qu'il n'est pas endommagé, que les vis sont bien serrées et qu'il n'est pas usé. Les pièces endommagées doivent être remplacées immédiatement. Contactez le service clientèle pour cela. Nous recommandons de lubrifier légèrement les pièces mobiles de temps en temps.
- Rangez l'appareil dans son emballage d'origine et conservez-le dans un endroit propre et 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 crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

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



Étirez-vous latéralement



Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez le tendon d'Achille



Étirez les muscles ischio-jambiers

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 vendeur.
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