

Skandika

DE
GB
FR



Morpheus

Art.Nr. SF-2950

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Teile-Liste
- 07 Explosionszeichnung
- 09 Aufbauanleitung
- 17 Computer-Bedienungsanleitung
- 24 Benutzung eines Brustgurtes
- 24 Reinigung & Pflege
- 25 Verwendung der Apps „iConsole+“ & „KinoMap“
- 27 Auf- und Abwärmen
- 28 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2950 Crosstrainer Morpheus											
	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

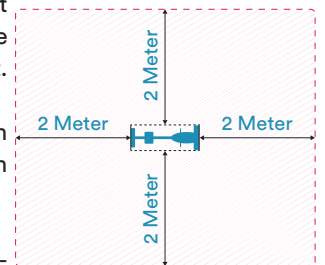


WARNUNG

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. 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. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
7. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nur nach ärztlicher Anweisung und mit einer weiteren Person, die Hilfestellung leisten kann, benutzen.
8. 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.
9. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
10. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
11. 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.
12. 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.
13. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist.
14. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsreich beweglicher Teile des Gerätes. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
15. Wischen Sie eventuelle Schweißspuren sofort nach dem Training ab, um zu vermeiden, dass dieser mit empfindlichen Teilen am Gerät korrodiert oder diese anderweitig beschädigt.
16. Steigern Sie das Tempo und die Trainingsdauer nur allmählich und wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn sorgfältig auf.
17. Das Gerät der Klasse HC darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 150 kg).
18. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
19. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden. Verwenden Sie KEINE Zusatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
20. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile regelmäßig leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
21. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
22. 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.





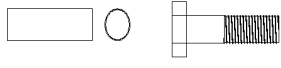



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Wellscheibe Ø8*Ø20*1,5	10
4	Schraube M8*16	14
5L	Endkappe für hinteren Standfuß (L)	1
5R	Endkappe für hinteren Standfuß (R)	1
6	Sechskantschraube M8*45	4
7	Pedal (L)	1
8	Pedalrohr (L)	1
9	Unterlegscheibe Typ D Ø50	2
10	Unterlegscheibe Ø8*Ø20	4
11	Abdeckung Ø50	2
12	Inbusschraube M8*20	4
13	Feststeller	4
14	Hülse	2
15	Sechskantschraube M10	2
16	Unterlegscheibe Ø50	2
17	Unterlegscheibe Ø10*Ø22	2
18	Mutter M10	2
19	Endkappe für vorderen Standfuß (L)	1
20	Vorderer Standfuß	1
21	Endkappe für vorderen Standfuß (R)	1
22	Distanzstück für Pedalrohr	4
23	Distanzstück für Pedal	4
24	Unterlegscheibe Ø8*Ø17	4
25	Buchse für unteres Lenkerrohr Ø42*Ø13,8	4
26	Unteres Lenkerrohr (L)	1
27	Buchse für unteres Lenkerrohr Ø42*Ø19	6
28	Unterlegscheibe Typ D Ø42	2
29L	Abdeckung (L)	2
29R	Abdeckung (R)	2
30	Abdeckung Ø42	2
31	Selbstschneidende Schraube ST5*15	13
32	Vorderes Gestänge	1
34	Schraube Ø8*20	4
35	Inbusschraube M6*12	4
36	Oberes Lenkerrohr (L)	1





Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
37	Schaumstoffgriff für oberes Lenkerrohr	2
38	Endkappe	2
39	Schaumstoffgriff für stationären Lenker	2
40	Fester Lenker	1
41	Oberes Computerkabel	1
42	Handpulssensor	2
43	Unterlegscheibe Ø4,2*Ø12	2
44	Selbstschneidende Schraube ST4*20	2
45	Schraube M5*10	4
46	Computer	1
47	Oberes Lenkerrohr (R)	1
48	Handpuls-kabel	2
49	Unteres Lenkerrohr (R)	1
50	Pedal (R)	1
51	Pedalrohr (R)	1
52	Unteres Computerkabel	1
53	Inbusschraube M8*20	1
54	Abstandshalter	1
55	Sechskantmutter M8	1
56	Riemeneinstellschraube	1
57	Riemeneinstellfeder	1
58	Freilauf-rad-Baugruppe	1
59	Selbstschneidende Schraube ST5*15	11
60	Sensorkabel	1
61	Stromkabel	1
62	Motorkabel	1
63	Motor	1
64	Laufscheibenabdeckung	2
65	Flanschmutter	4
66	Laufscheibe	2
67	Laufscheibenhalter	2
68	Selbstschneidende Schraube ST5*10	8
69	Abdeckung (R)	1
70	Abdeckung (L)	1
71	Achse	1
72	Riemenrolle	1
73	Mutter M6	4

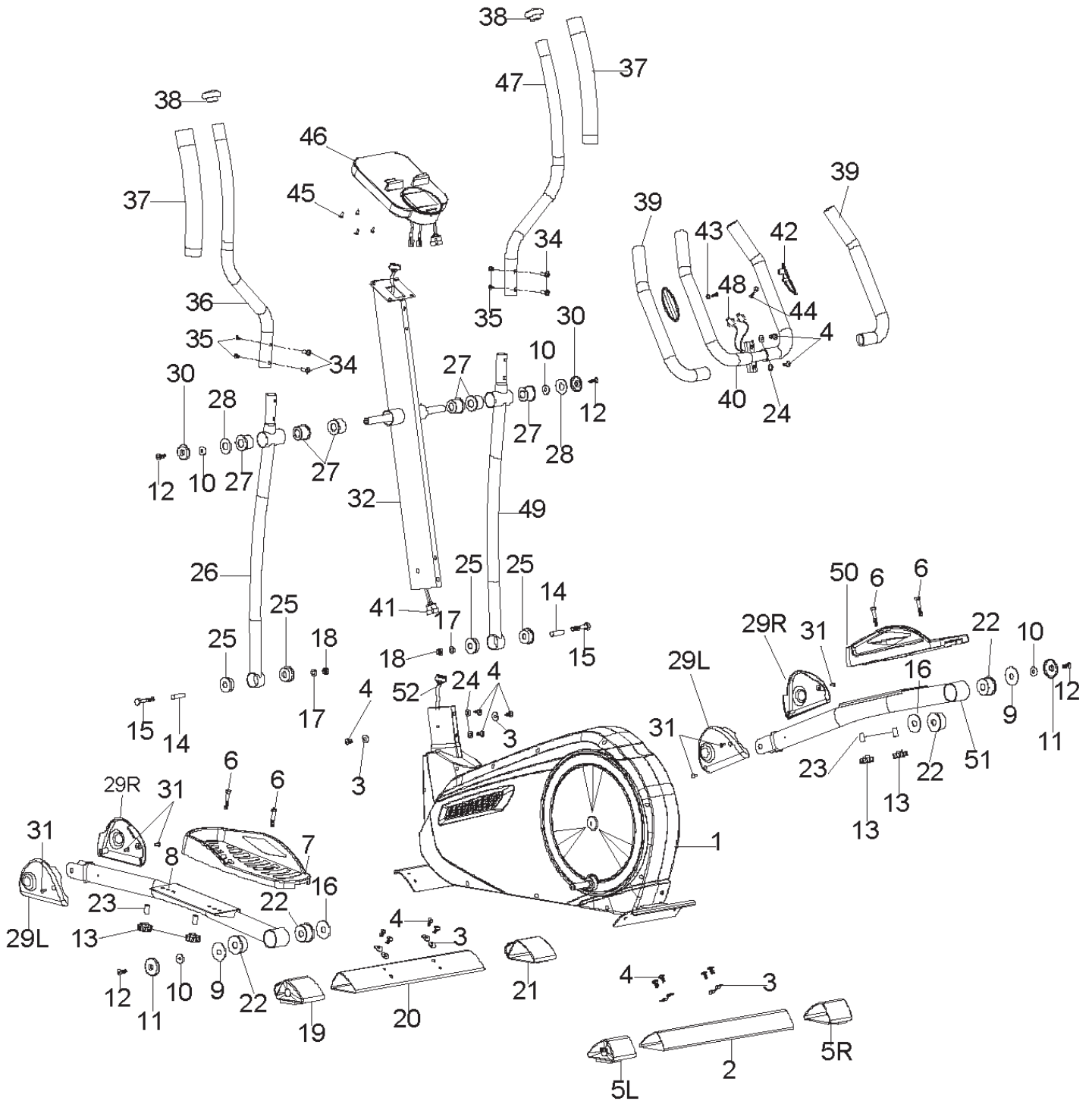
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
74	C-Clip Ø17	2
75	Lager 6203	2
76	Sensorhalterung	1
77	Feder	1
78	Sechskantmutter M6	2
79	Sechskantschraube M6*25	1
80	Achse für Schwungrad	1
81	C-Clip Ø12	2
82	Lager 6001	2
83	Schwungrad	1
84	Inbusschraube M6*15	4
85	Magnetset	1
86	Sensormagnet	1
87	Keilriemen	1
88	Mutter M8	2
89	Schraube M8*55	1
90	Unterlegscheibe Ø8*Ø17	1

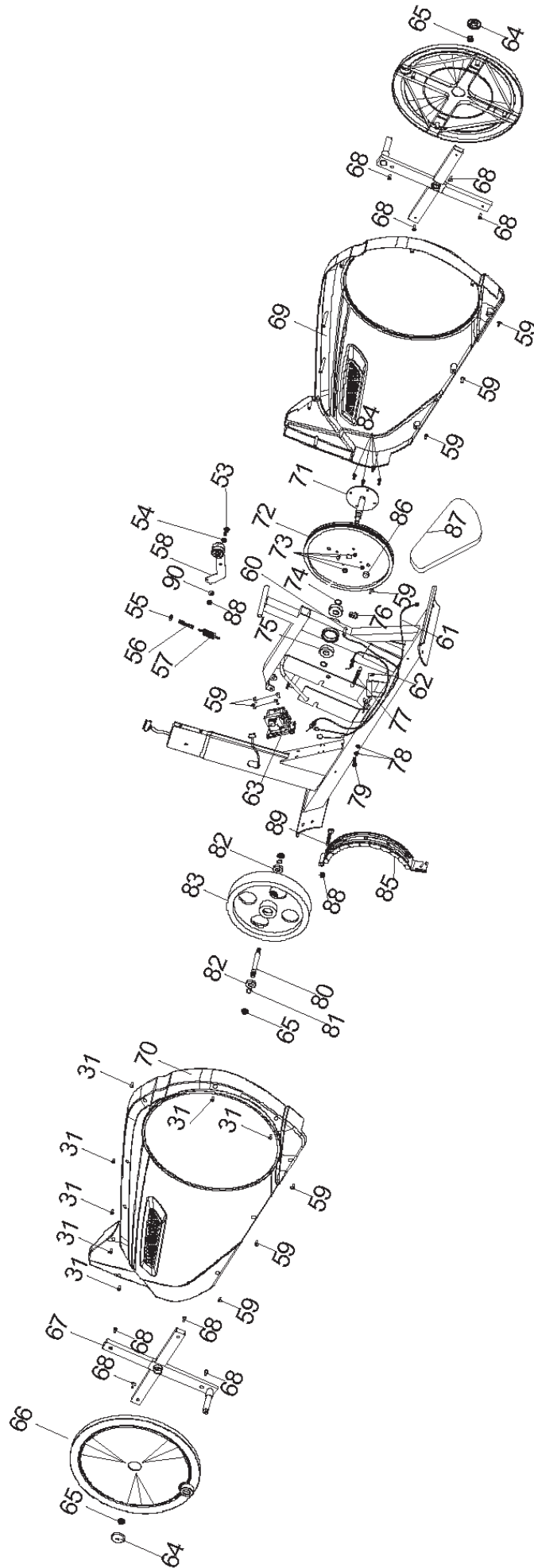
Benötigte Kleinteile

Die folgenden Kleinteile benötigen Sie für den Geräteaufbau. Prüfen Sie anhand der Liste, ob alle Teile vorhanden sind.

Teil Nr.	Bezeichnung	Zeichnung	Menge
3	Wellscheibe Ø8*Ø20*1,5		10
4	Schraube M8*16		14
6	Sechskantschraube M8*45		4
9	Unterlegscheibe Typ D Ø50		2
10	Unterlegscheibe Ø8*Ø20		2
11	Abdeckung Ø50		2
12	Inbusschraube M8*20		2
13	Feststeller		4
14	Hülse		2
15	Sechskantschraube M10		2
16	Unterlegscheibe Ø50		2
17	Unterlegscheibe Ø10*Ø22		2
18	Mutter M10		2
23	Abstandhalter für Pedal		4
24	Unterlegscheibe Ø8*Ø17		4
34	Schraube Ø8*20		4

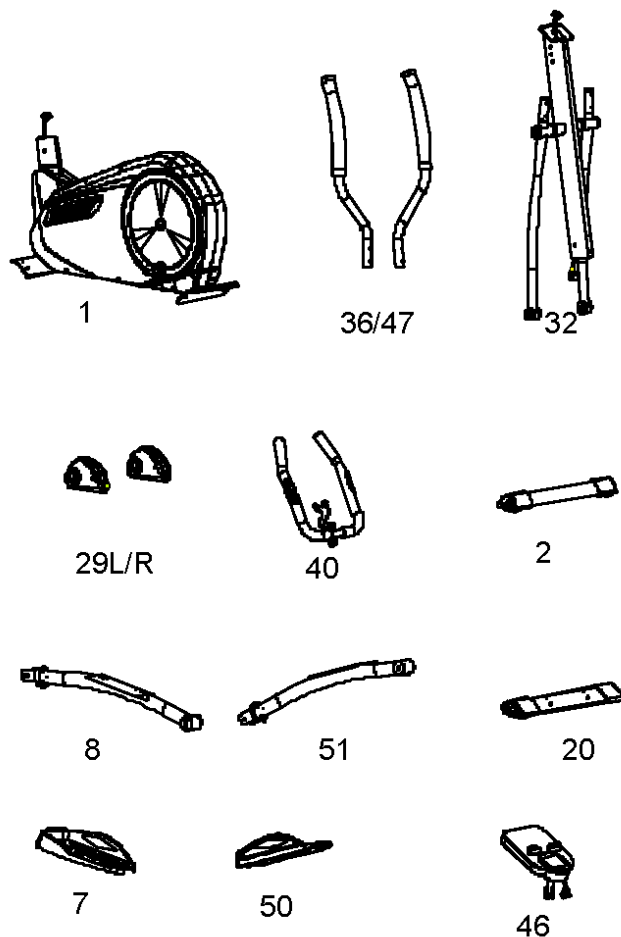
Teil Nr.	Bezeichnung	Zeichnung	Menge
35	Inbusschraube M6*12		4
	Ringgabelschlüssel		2
	Innensechskantschlüssel 6 mm		1
	Innensechskantschlüssel 4 mm		1





Aufbauanleitung

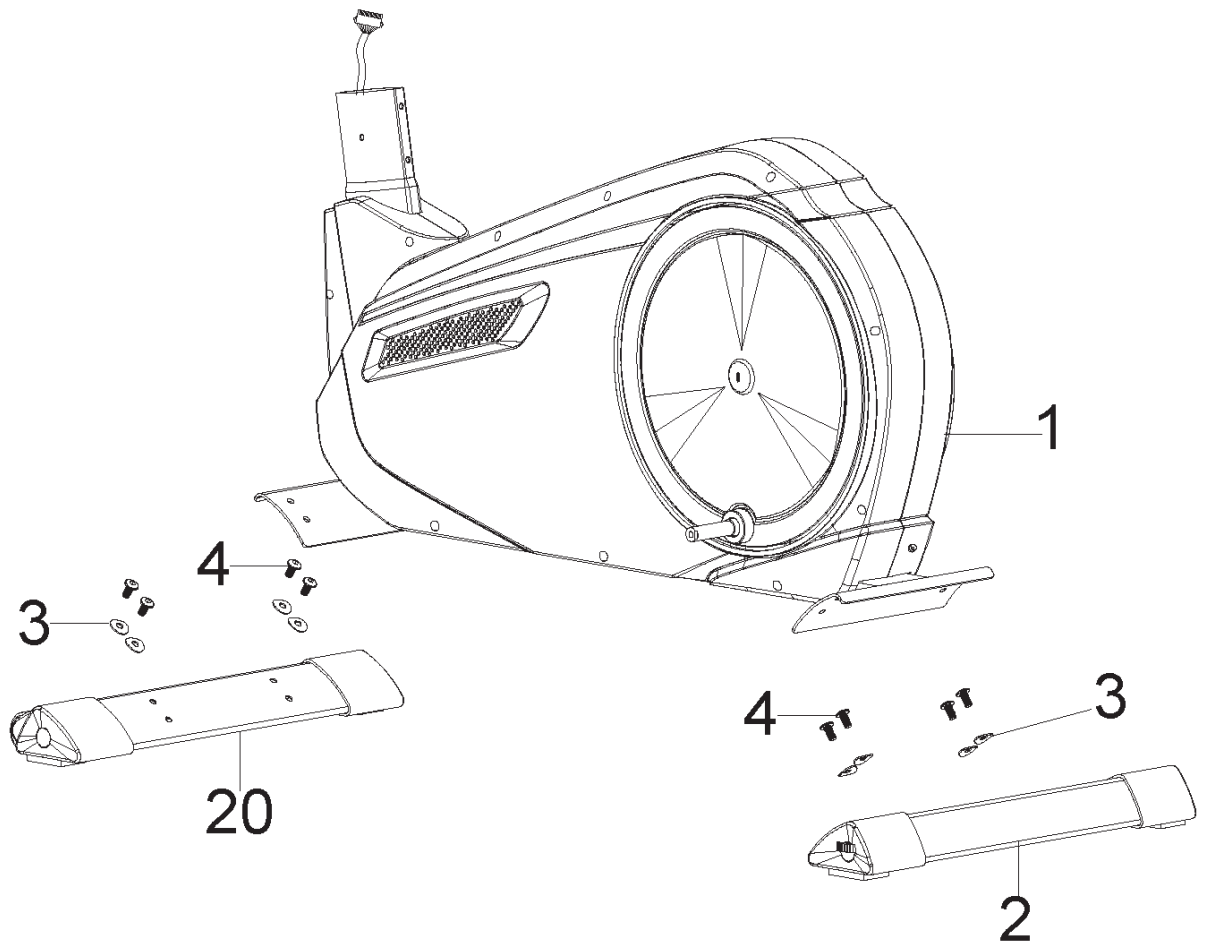
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen.
- Benutzen Sie das beigelegte Werkzeug für den Aufbau.
- Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
7	Pedal (L)	1
8	Pedalrohr (L)	1
20	Vorderer Standfuß	1
29L	Abdeckung (L)	2
29R	Abdeckung (R)	2
32	Vorderes Gestänge	1
36 / 47	Oberes Lenkerrohr (L) / (R)	1 / 1
40	Fester Lenker	1
46	Computer	1
50	Pedal (R)	1
51	Pedalrohr (R)	1

Schritt 1

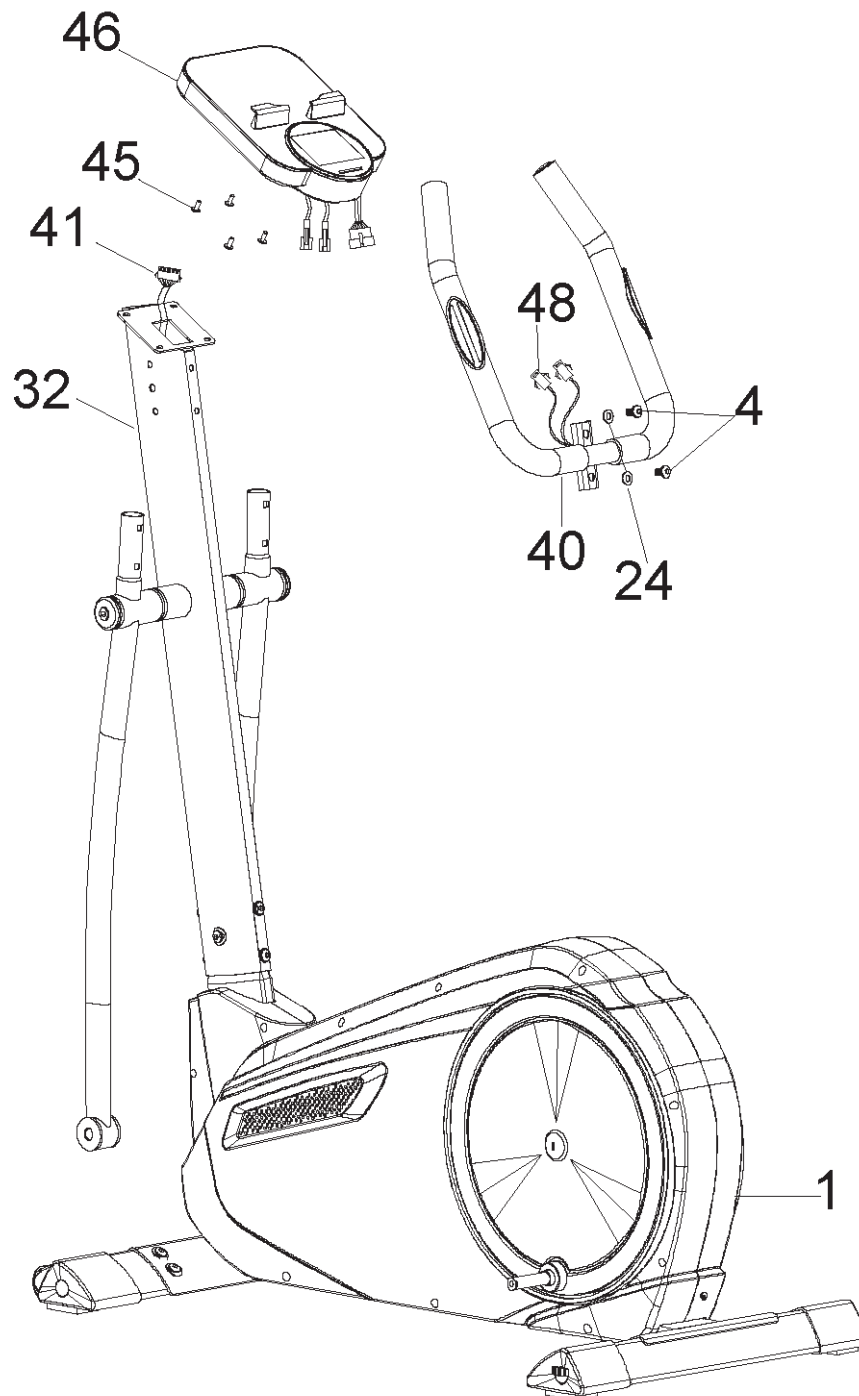
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (20) an der Vorderseite des Hauptrahmens (1) mit jeweils 4 Schrauben M8x16 (4) und Wellscheiben (3). Der hintere Standfuß (2) wird entsprechend an der Rückseite des Hauptrahmens (1) befestigt.



Schritt 3

Befestigen Sie den festen Lenker (40) mit 2 Schrauben M8×16 (4) und 2 Unterlegscheiben (24) am vorderen Gestänge (32). Verbinden Sie das obere Computerkabel (41) und die Handpuls-kabel (48) entsprechend mit dem Computer (46).

Befestigen Sie den Computer (46) dann auf der oberen Halterung des vorderen Gestänges (32) mit 4 Schrauben M5×10 (45, auf der Rückseite des Computers vormontiert).



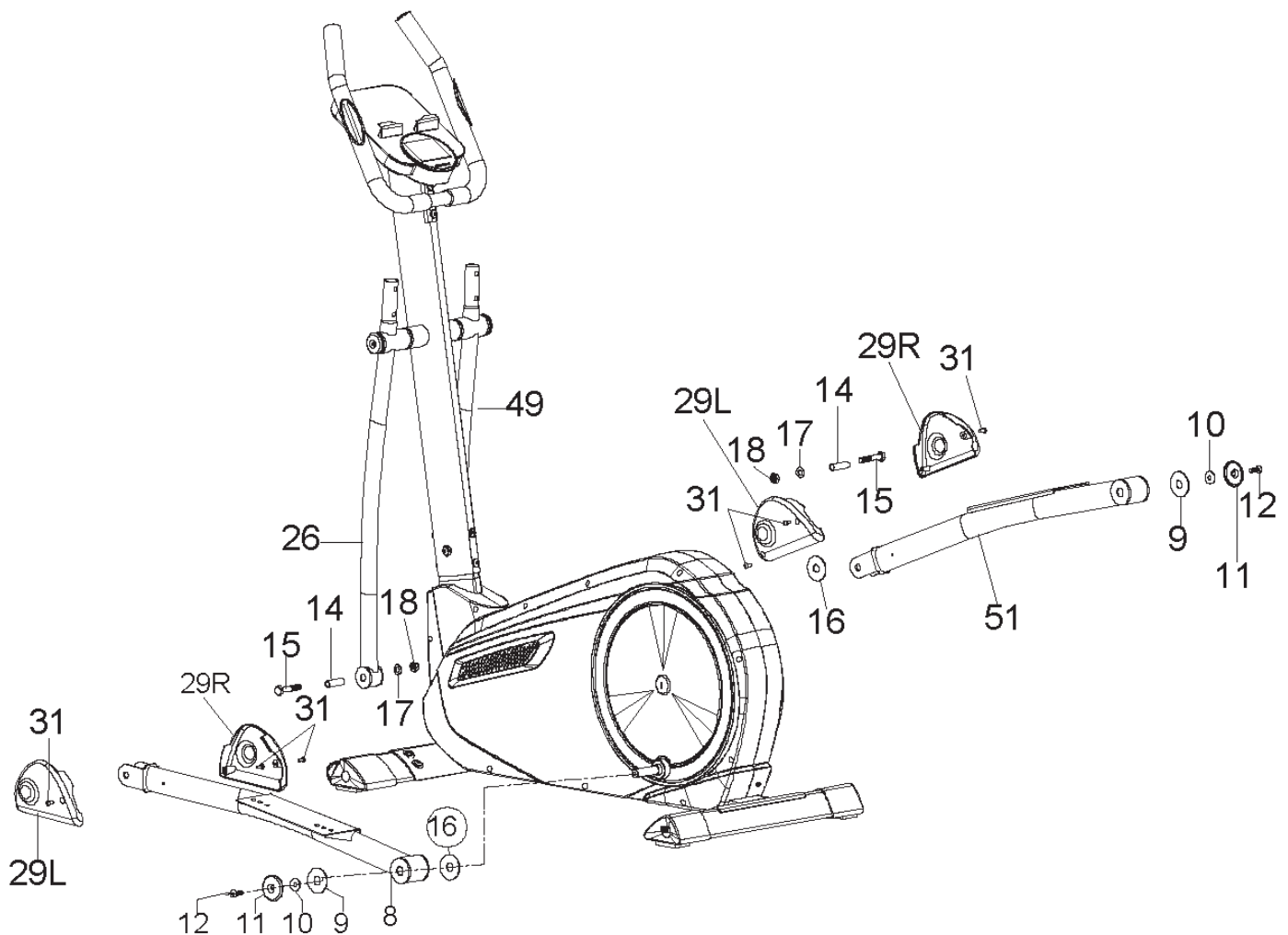
Schritt 4

Befestigen Sie das linke Pedalrohr (8) an der Laufscheibe (66) mittels einer Unterlegscheibe (16), einer Unterlegscheibe (9), einer Unterlegscheibe (10), einer Abdeckung (11) und einer Inbusschraube M8×20 (12). Schieben Sie das linke, untere Lenkerrohr (26) in das linke Pedalrohr (8).

Richten Sie die Löcher aus und setzen Sie die Hülse (14) ein. Dann mit einem Satz Unterlegscheibe (17), Mutter (18) und Sechskantschraube (15) festziehen.

Bringen Sie eine Abdeckung (29L) und eine Abdeckung (29R) mit 3 Schrauben (31, vormontiert an der Abdeckung bzw. dem Pedalrohr) am linken Pedalrohr (8) an.

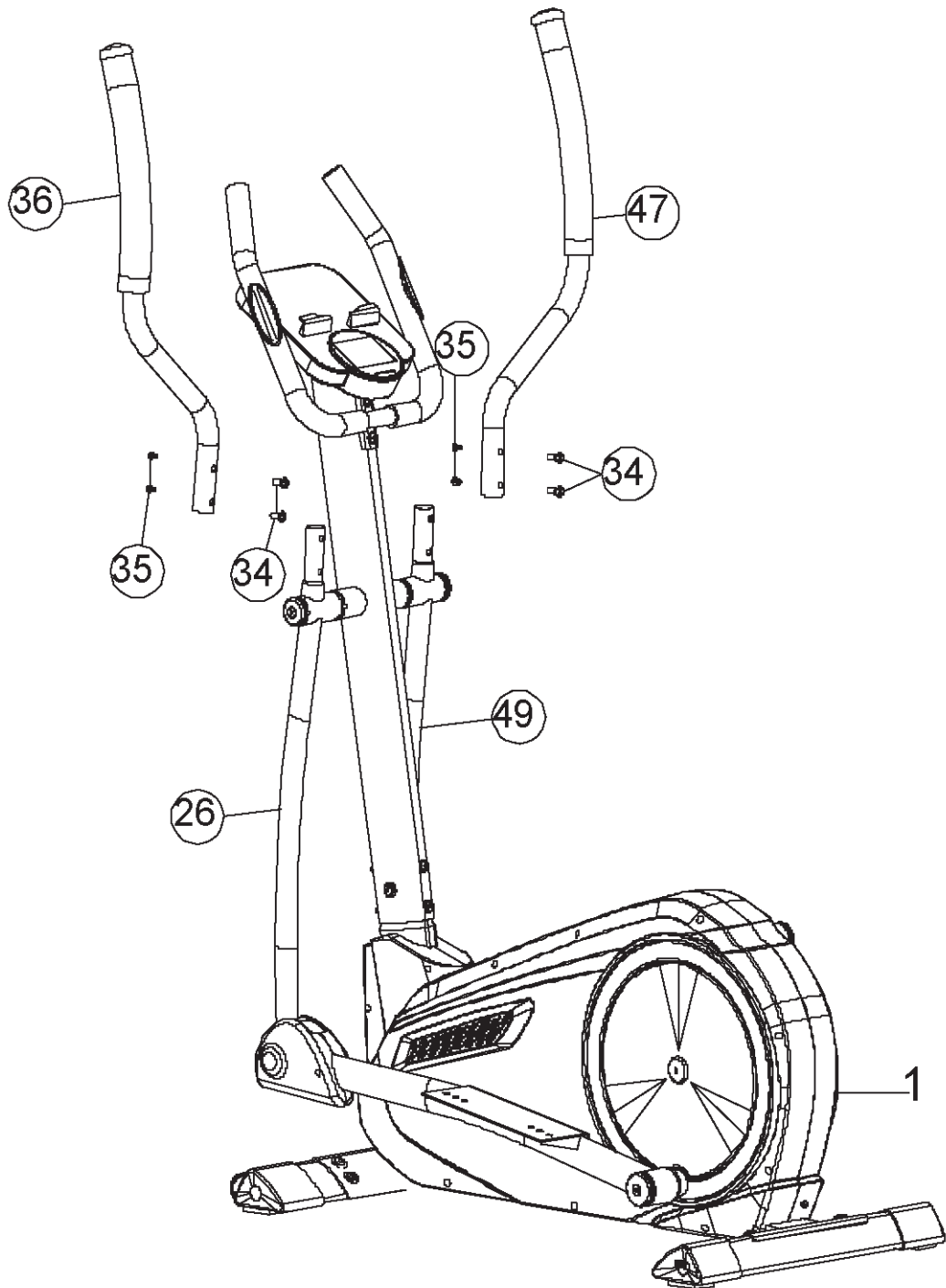
Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedalrohr (51) und das rechte untere Lenkerrohr (49).



Schritt 5

Das linke und rechte obere Lenkerrohr (36 & 47) ist jeweils mit „L“ bzw. „R“ gekennzeichnet. Setzen Sie das linke obere Lenkerrohr (36) in das linke untere Lenkerrohr (26) ein und verschrauben Sie die Verbindung mit 2 Schrauben $\varnothing 8 \times 20$ (34) und M6x12 (35).

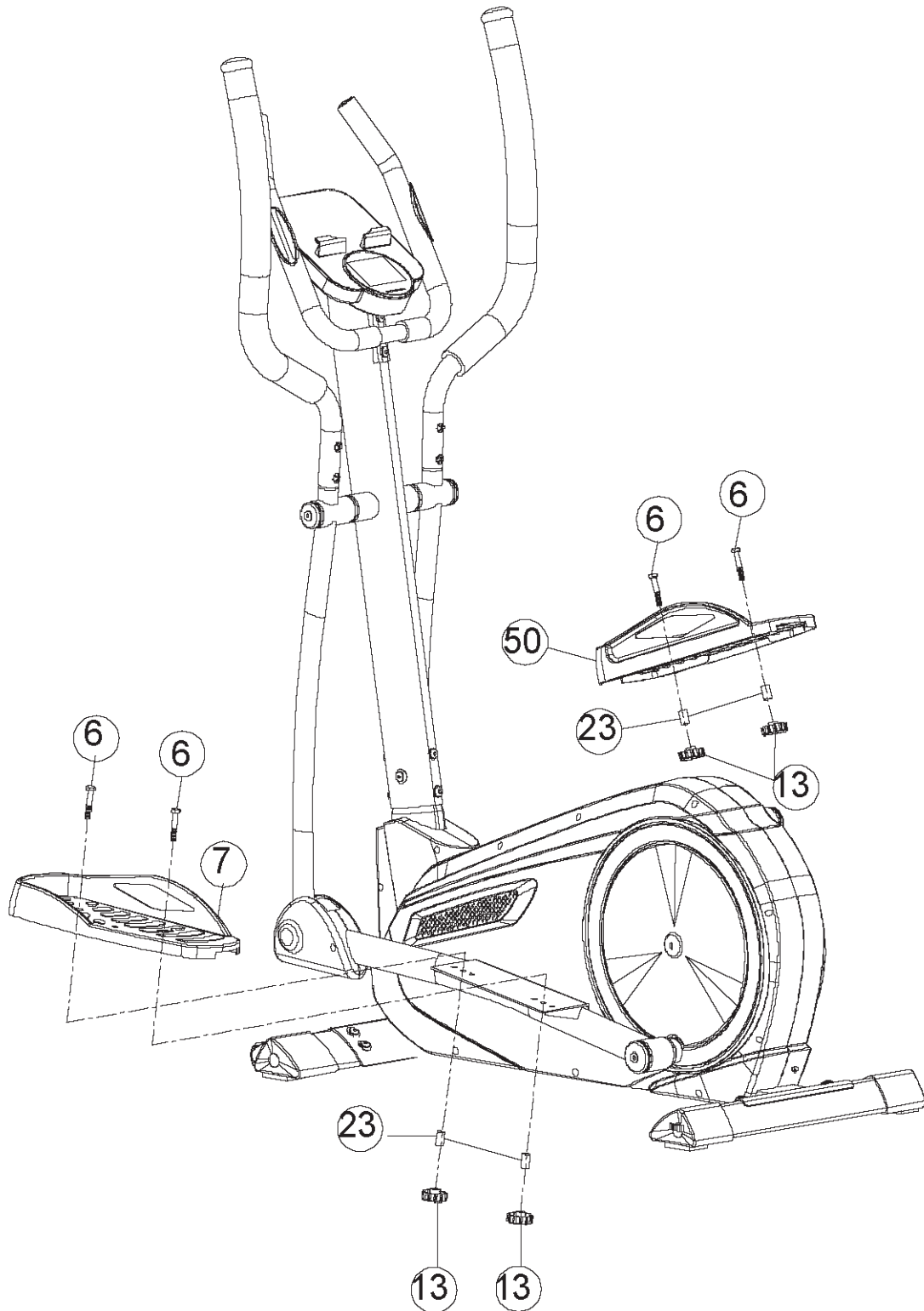
Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte obere Lenkerrohr (47) entsprechend.



Schritt 6

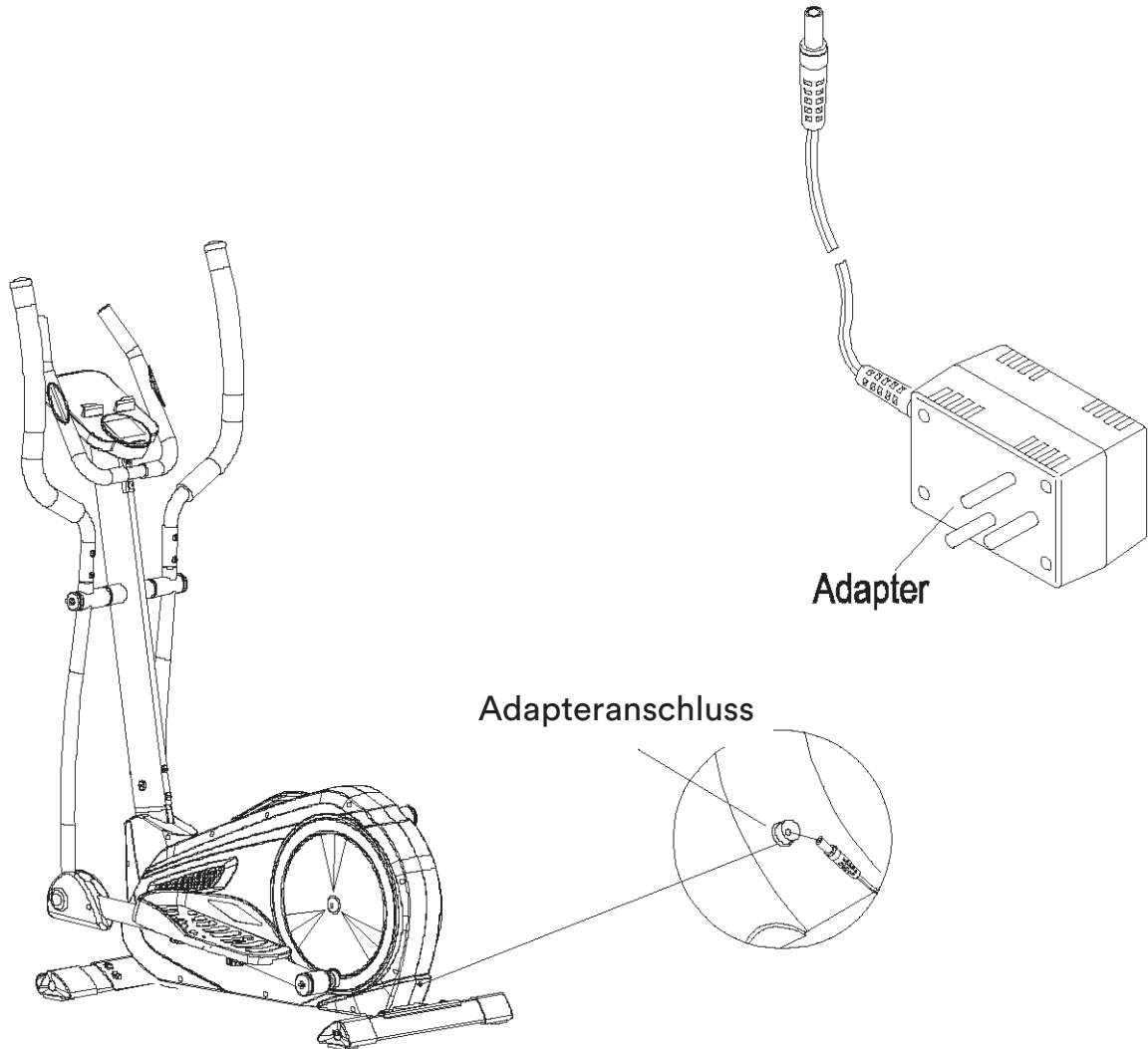
Montieren Sie das linke Pedal (7) mit je 2 Schrauben M8x45 (6), Distanzstücken (6) und Feststellern (13) am linken Pedalrohr (8).

Wiederholen Sie den Vorgang für das rechte Pedal (50) entsprechend.



Schritt 7

Verbinden Sie den Adapter mit dem Anschluss hinten am Gerät.



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



TIME (Zeit)

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

SPEED (Tempo)

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

RPM

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

DISTANCE (Distanz)

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

CALORIES (Kalorien)

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

PULSE (Puls)

hier zeigt der Computer zeigt Ihre Pulsfrequenz an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Eingabe einer Vorgabepulsfrequenz: Eine Pulsvorgabe kann auch eingegeben werden (30- 230 Schläge je Minute). Wird die eingegebene Zielpulsfrequenz überschritten, wird der Computer akustisch alarmieren. Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt.

WATTS

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

MANUAL: Manueller Modus

BEGINNER: 4 Programme für Anfänger

ADVANCED: 4 Programme für Fortgeschrittene

SPORTY: 4 Programme für erfahrene Sportler

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

WATT PROGRAM: Watt-kontrollierter Trainingsmodus.

Die Bedeutung der Tasten

Up (Auf)

Erhöht den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Down (Ab)

Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Mode / Enter

Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.

Reset

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

Start / Stop

Ein Training beginnen oder beenden.

Recovery

Drücken Sie diese Taste, um die Herzerholungsratenmessung zu starten.

Body fat (Körperfett)

Drücken Sie diese Taste, um die Fettmessung zu starten.

Einschalten:

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

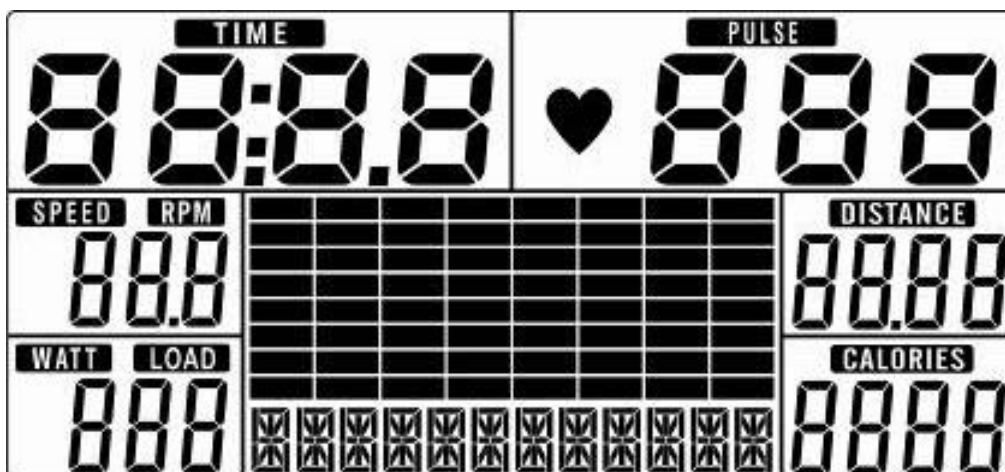


Abb. 1

Trainingsauswahl

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



Abb. 2



Abb. 3

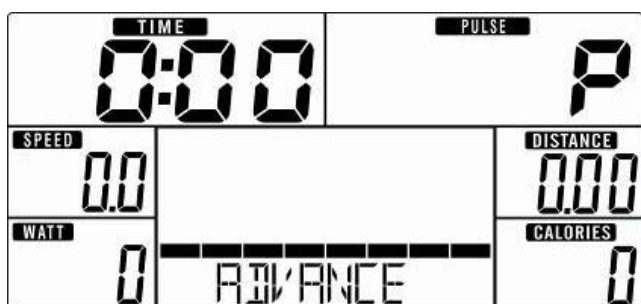


Abb. 4

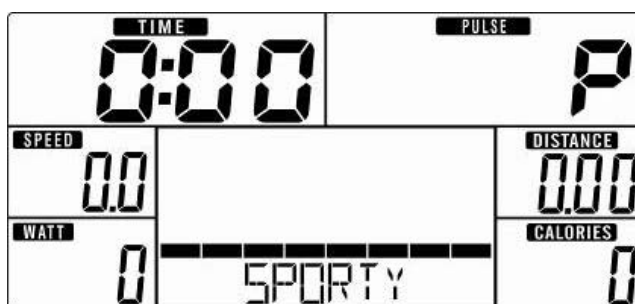


Abb. 5



Abb. 6

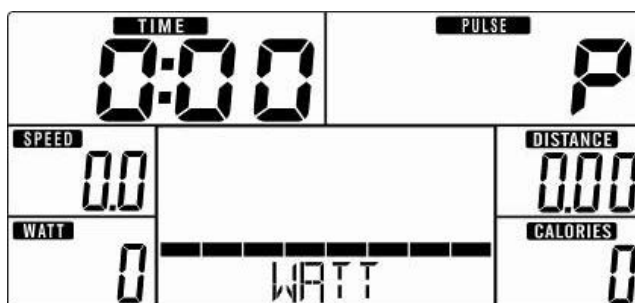


Abb. 7

Manueller Modus

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

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

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

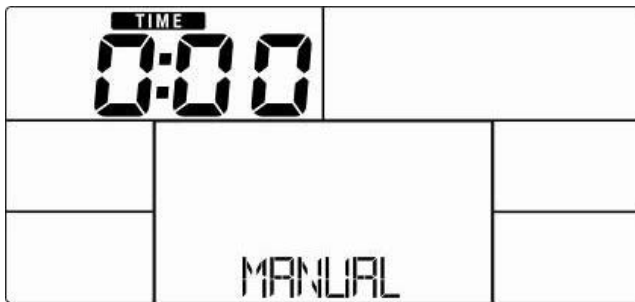


Abb. 8

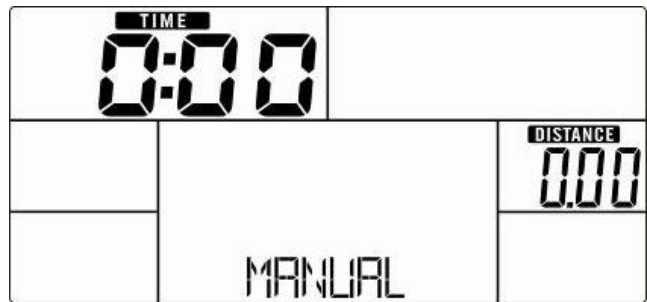


Abb. 9

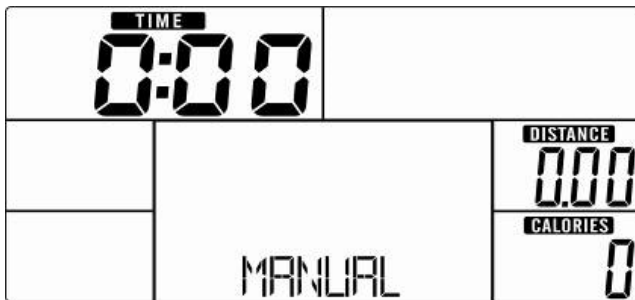


Abb. 10

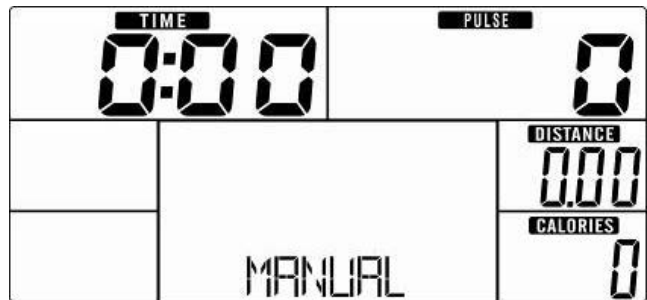


Abb. 11

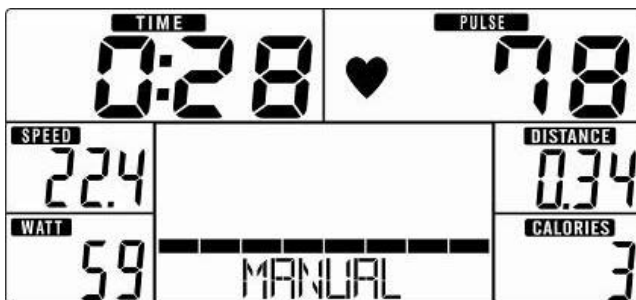


Abb. 12

Beginner (Anfänger-) Modus

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

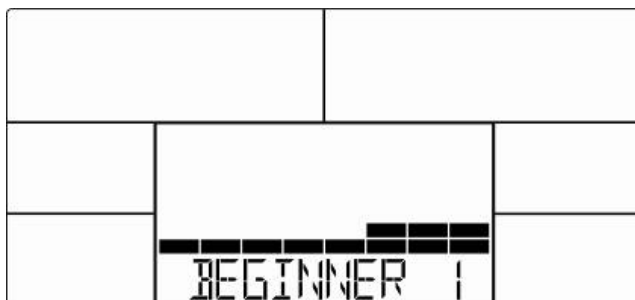


Abb. 13

Advance (Fortgeschrittenen-) Modus

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

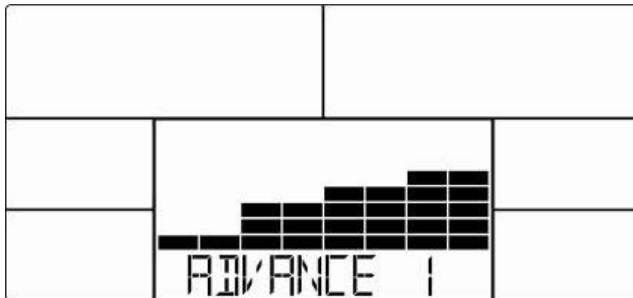


Abb. 14

Sporty (Sportler-) Modus

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

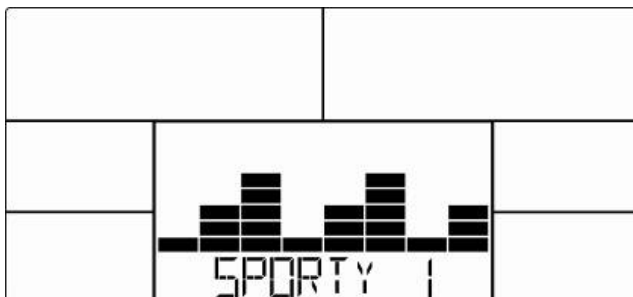


Abb. 15

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

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

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

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

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

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

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

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

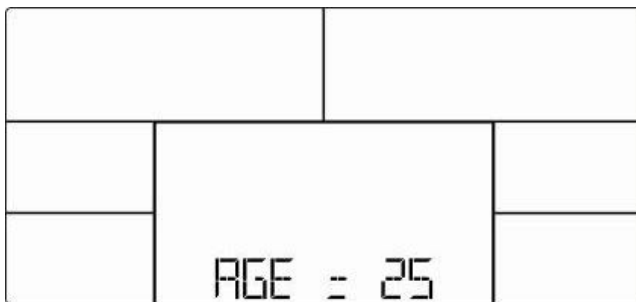


Abb. 16



Abb. 17

WATT-Modus

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



Abb. 18

Recovery (Herzerholungsratenmessung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulsensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 19), während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6) [Abb. 20], wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.

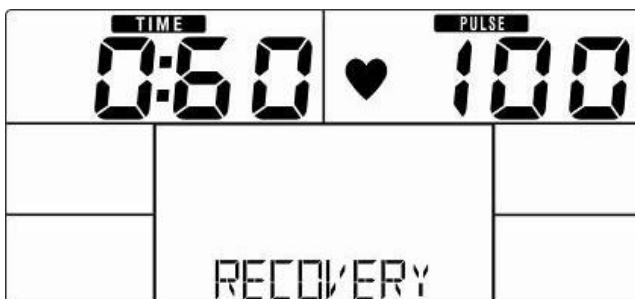


Abb. 19



Abb. 20

Körperfett

Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

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

Fehlermeldungen

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

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

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

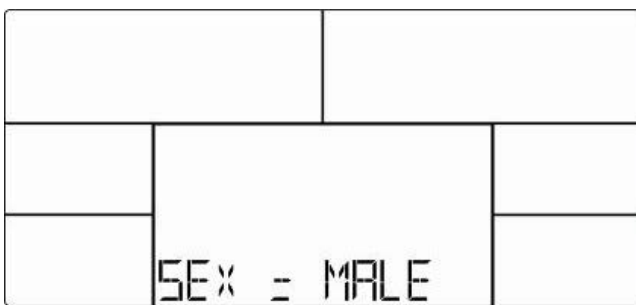


Abb. 21

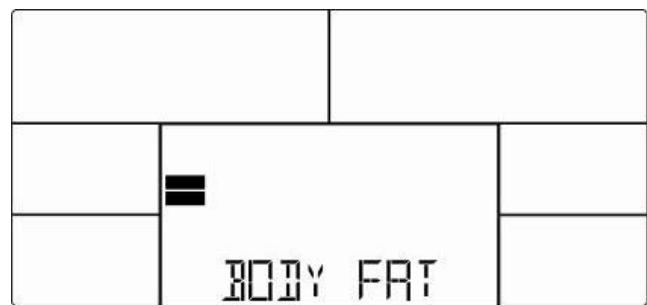


Abb. 22

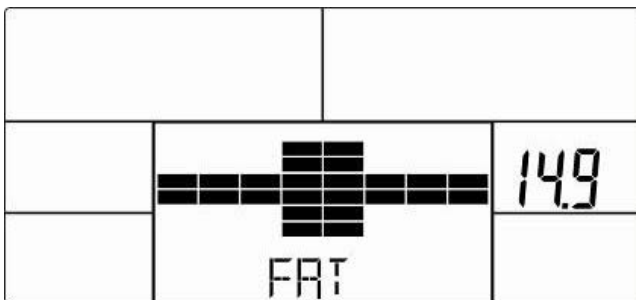


Abb. 23

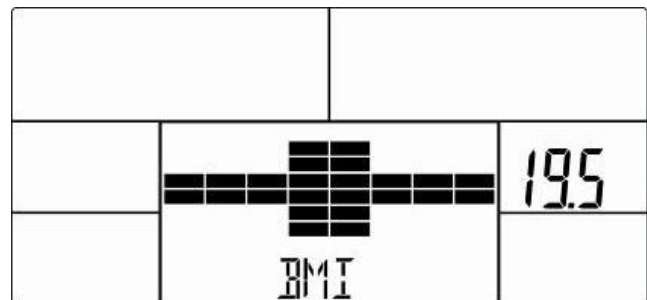


Abb. 24

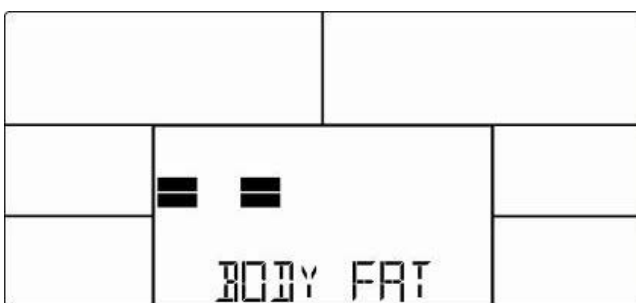


Abb. 25

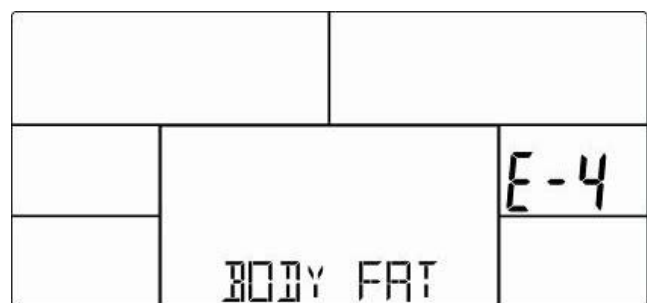


Abb. 26

Anmerkungen:

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

Benutzung eines Brustgurtes

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

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

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

Sicherheitshinweis:

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

Batterie-Entsorgung:

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

Reinigung & Pflege

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

Verwendung der Apps „iConsole+“ & „KinoMap“

Der Computer kann über **Bluetooth** verbunden werden, um mit den Apps iConsole+ oder KinoMap zu kommunizieren. Bluetooth-Frequenz: 5,3 kHz.

1) iConsole+

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



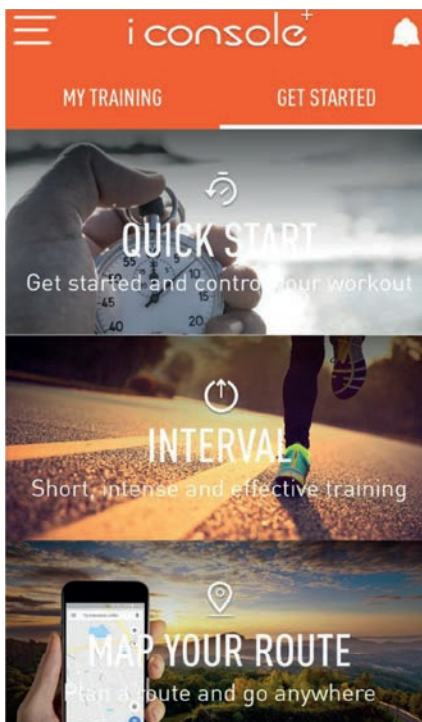
Systemvoraussetzungen:

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

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

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

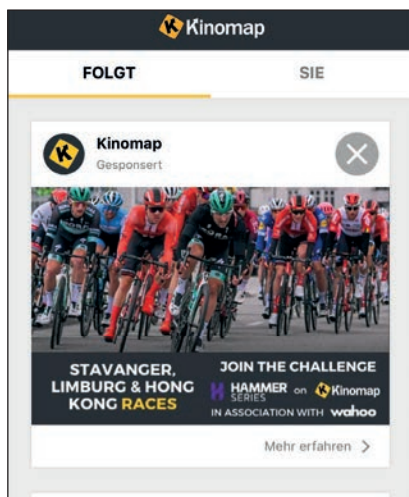
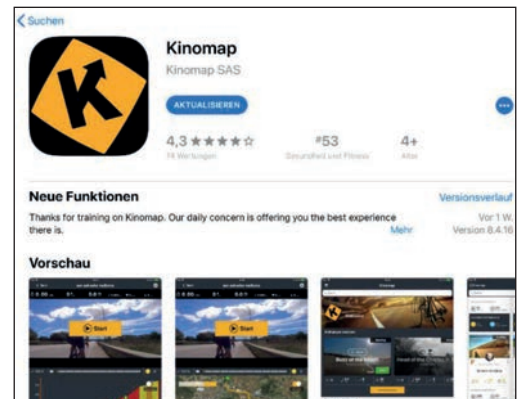
Nach dem Start der App muss die Verbindung mit dem Trainingsgerät via **Bluetooth®** hergestellt werden - wählen Sie dazu „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



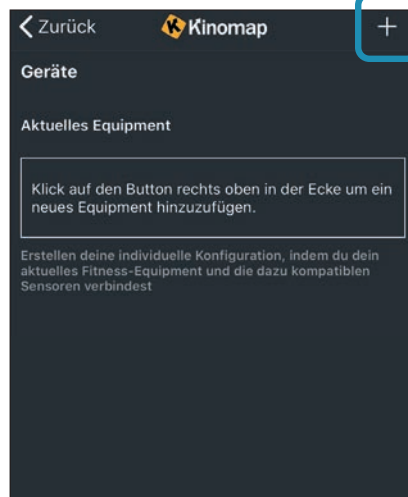
Der Computer schaltet sich aus, sobald das Gerät mit der App verbunden ist.

2) Kinomap

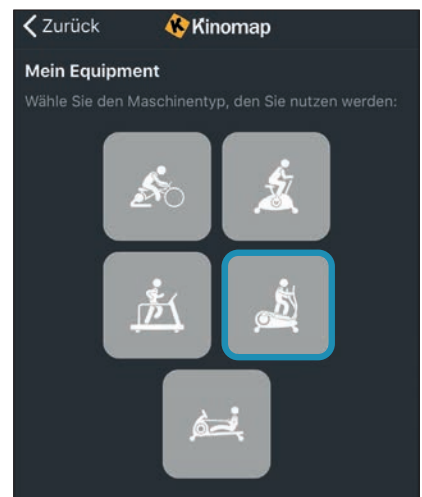
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach Kinomap. Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



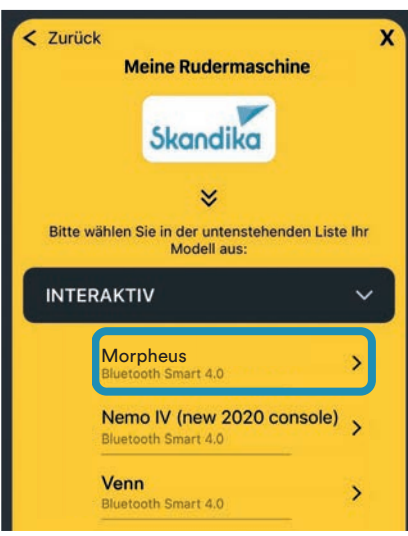
2. Auf „+“ tippen →



3. Crosstrainer →

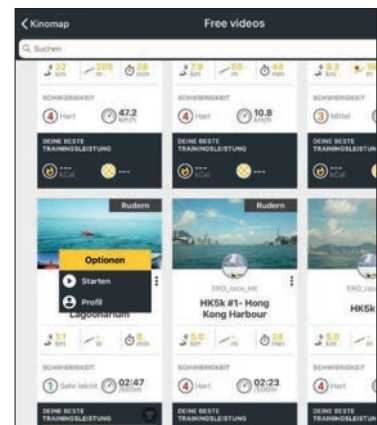


4. Skandika auswählen →



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!



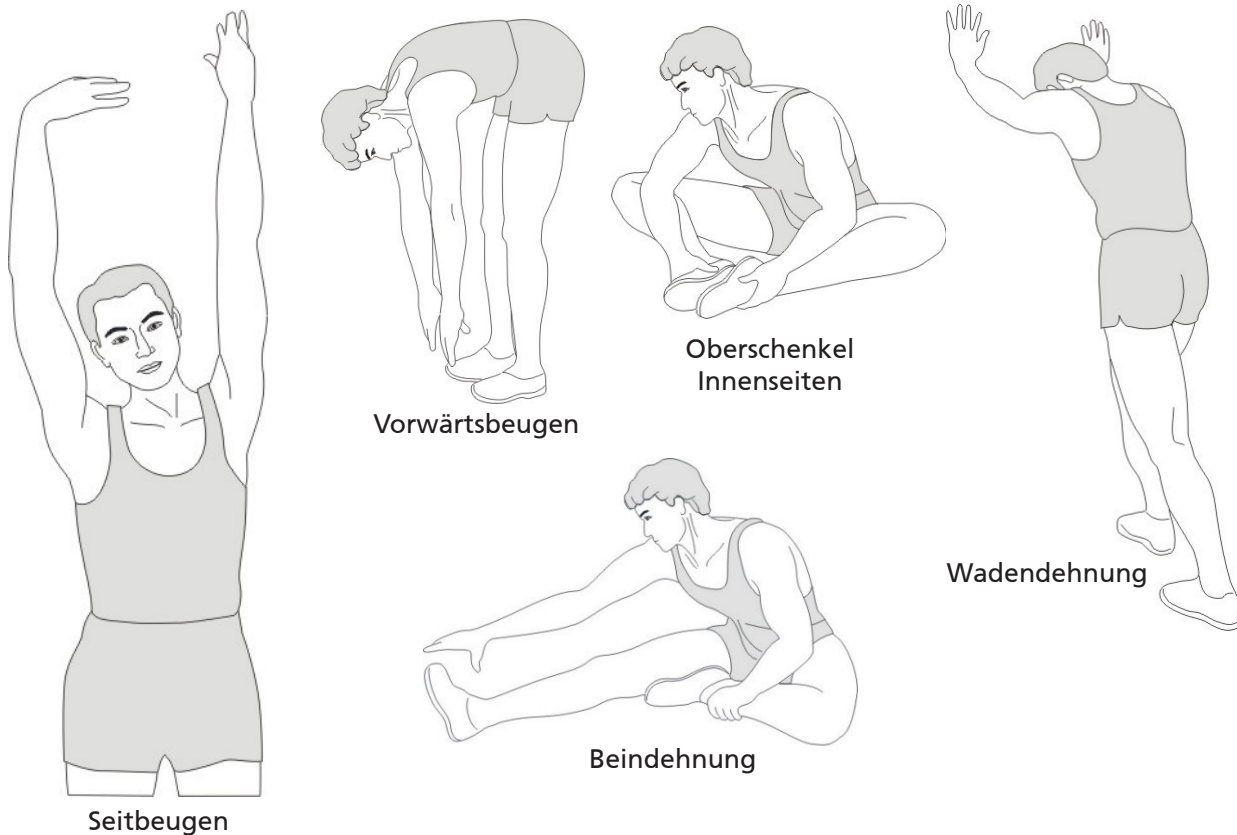
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

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.
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.

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

- 31** Safety precautions
- 32** Parts list
- 35** Exploded drawing
- 37** Assembly instructions
- 45** Computer operation manual
- 52** Using a chest-belt
- 52** Cleaning and care
- 53** Using the apps „iConsole+“ & „KinoMap“
- 55** Warm-up and cool-down
- 56** Guarantee Conditions



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2950 Crosstrainer Morpheus											
	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

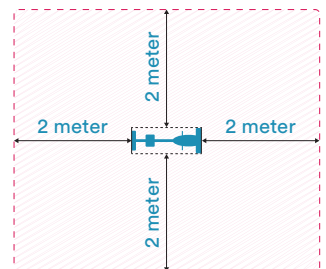


WARNING

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. 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. Do not place any sharp-edged objects near the unit.
7. People with disabilities should only use the device according to a doctor's instructions and with another person who can provide assistance.
8. 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.
9. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only.
10. Do not leave children unattended in the same room with the machine.
11. 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.
12. 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.
13. Never use the unit if it is damaged.
14. 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.
15. Wipe off any traces of perspiration immediately after training to prevent it from corroding with or otherwise damaging sensitive parts on the unit.
16. Increase speed intensity and duration gradually and warm up carefully before you start training.
17. The HC class unit may only be used by one person at a time (max. weight load = 150 kg).
18. Do not use this device directly after meals or drinks.
19. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual. DO NOT use any additional parts that have not been recommended by the manufacturer.
20. 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.
21. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
22. 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.

Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Curved washer Ø8*Ø20*1.5	10
4	Allen screw M8*16	14
5L	End cap for rear stabilizer(L)	1
5R	End cap for rear stabilizer(R)	1
6	Hex head bolt M8*45	4
7	Pedal (L)	1
8	Pedal tube (L)	1
9	D type washer Ø50	2
10	Flat washer Ø8*Ø20	4
11	Decorative cover Ø50	2
12	Allen bolt M8*20	4
13	Club knob	4
14	Sleeve	2
15	Hex head bolt M10	2
16	Flat washer Ø50	2
17	Flat washer Ø10*Ø22	2
18	Nylon nut M10	2
19	End cap for front stabilizer (L)	1
20	Front stabilizer	1
21	End cap for front stabilizer (R)	1
22	Spacer for pedal tube	4
23	Spacer for pedal	4
24	Flat washer Ø8*Ø17	4
25	Bushing for bottom handlebar tube Ø42*Ø13.8	4
26	Bottom handlebar tube (L)	1
27	Bushing for bottom handlebar tube Ø42*Ø19	6
28	D type washer Ø42	2
29L	Decorative cover (L)	2
29R	Decorative cover (R)	2
30	Decorative cover Ø42	2
31	Self-tapping screw ST5*15	13
32	Front post	1
34	Hollow carriage screw Ø8*20	4
35	Allen bolt M6*12	4
36	Top handlebar tube (L)	1





Part no.	Description	Q'ty
37	Foam grip for top handlebar tube	2
38	End cap	2
39	Foam grip for stationary handlebar	2
40	Stationary handlebar	1
41	Upper computer wire	1
42	Hand pulse sensor	2
43	Flat washer Ø4.2*Ø12	2
44	Self-tapping screw ST4*20	2
45	Cross screw M5*10	4
46	Computer	1
47	Top handlebar tube (R)	1
48	Pulse wire	2
49	Bottom handlebar tube (R)	1
50	Pedal (R)	1
51	Pedal tube (R)	1
52	Lower computer wire	1
53	Allen bolt M8*20	1
54	Powder spacer	1
55	Hex head nut M8	1
56	Belt adjusting bolt	1
57	Belt adjusting spring	1
58	Idler wheel assembly	1
59	Self-tapping screw ST5*15	11
60	Sensor wire	1
61	Power wire	1
62	Motor wire	1
63	Motor	1
64	Run disc cover	2
65	Flange nut	4
66	Run disc	2
67	Run disc holder	2
68	Self-tapping screw ST5*10	8
69	Chain cover (R)	1
70	Chain cover (L)	1
71	Axle	1
72	Belt pulley	1
73	Nylon nut M6	4

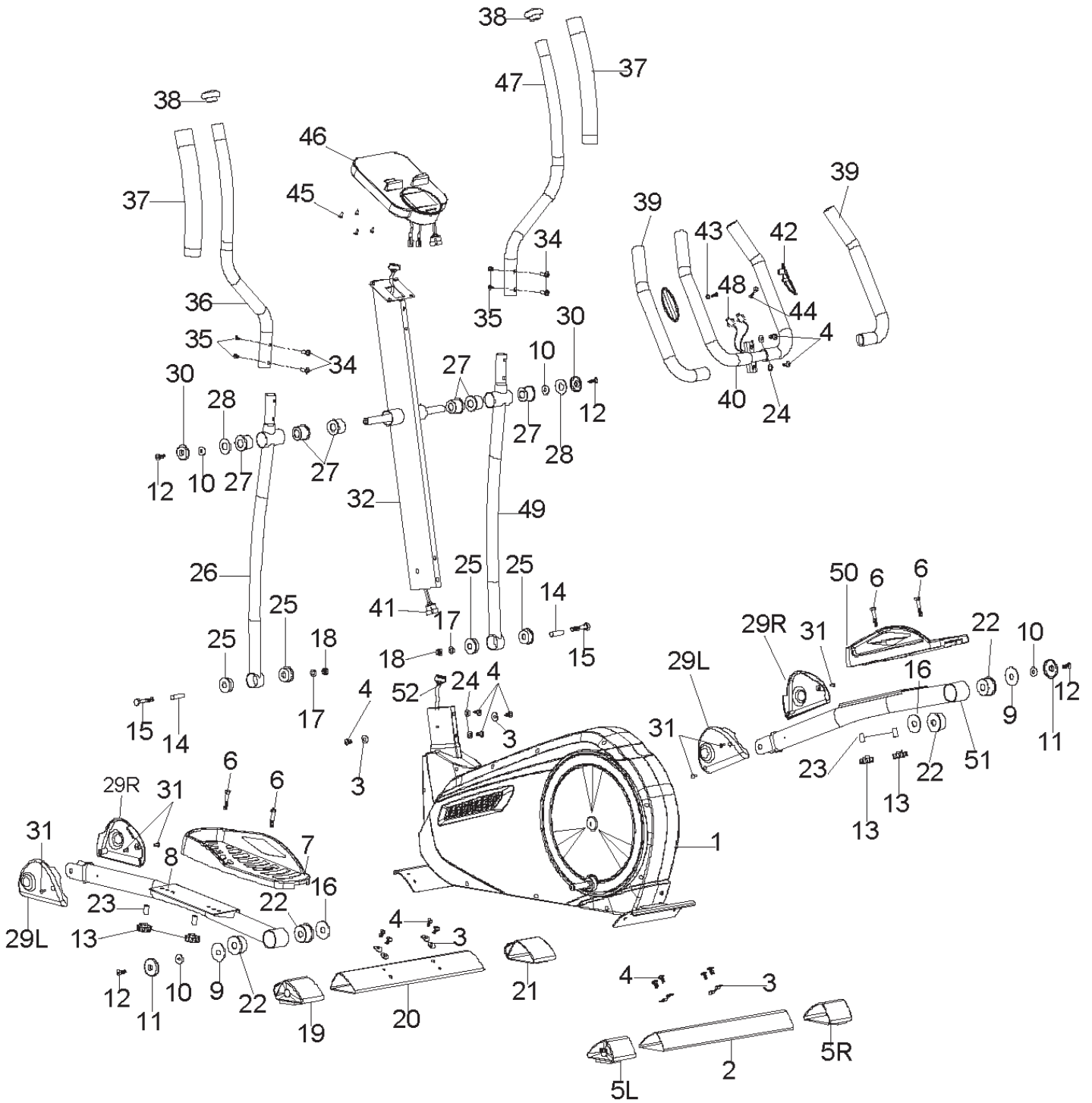
Part no.	Description	Q'ty
74	C-clip Ø17	2
75	Bearing 6203	2
76	Sensor bracket	1
77	Spring	1
78	Hex head nut M6	2
79	Hex head bolt M6*25	1
80	Axle for flywheel	1
81	C-clip Ø12	2
82	Bearing 6001	2
83	Flywheel	1
84	Allen bolt M6*15	4
85	Magnet assembly	1
86	Sensor magnet	1
87	Belt	1
88	Nylon nut M8	2
89	Allen bolt M8*55	1
90	Flat washer Ø8*Ø17	1

Small parts required

You will need the following small parts to assemble the unit. Use the list to check whether all parts are available.

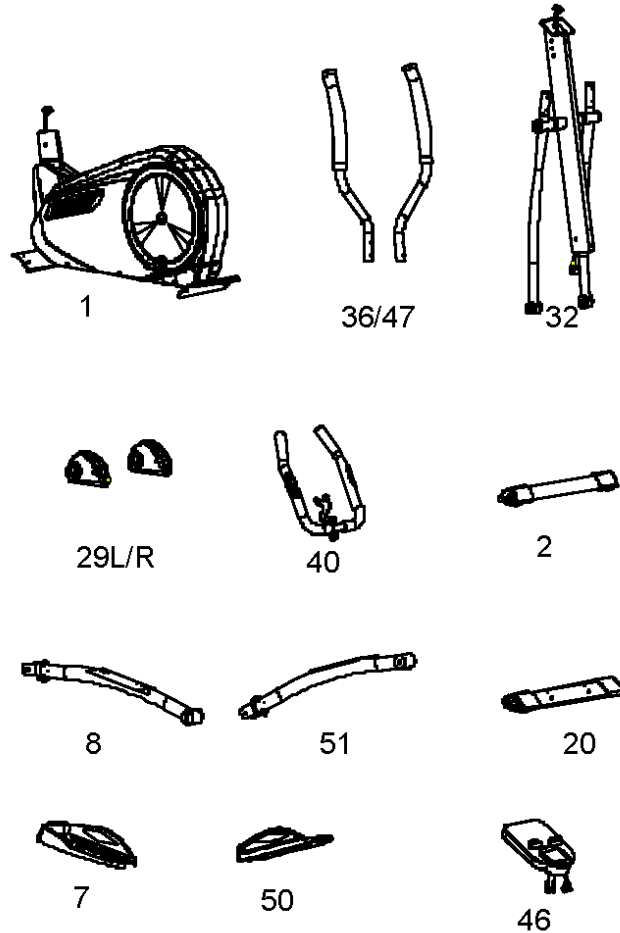
Part no.	Description	Drawing	Q'ty
3	Curved washer Ø8*Ø20*1.5		10
4	Allen screw M8*16		14
6	Hex head bolt M8*45		4
9	D type washer Ø50		2
10	Flat washer Ø8*Ø20		2
11	Decorative cover Ø50		2
12	Allen bolt M8*20		2
13	Club knob		4
14	Sleeve		2
15	Hex head bolt M10		2
16	Flat washer Ø50		2
17	Flat washer Ø10*Ø22		2
18	Nylon nut M10		2
23	Spacer for pedal		4
24	Flat washer Ø8*Ø17		4
34	Hollow carriage screw Ø8*20		4

Part no.	Description	Drawing	Q'ty
35	Allen bolt M6*12		4
	Ring spanner		2
	Allen key 6 mm		1
	Allen key 4 mm		1



Assembly instructions

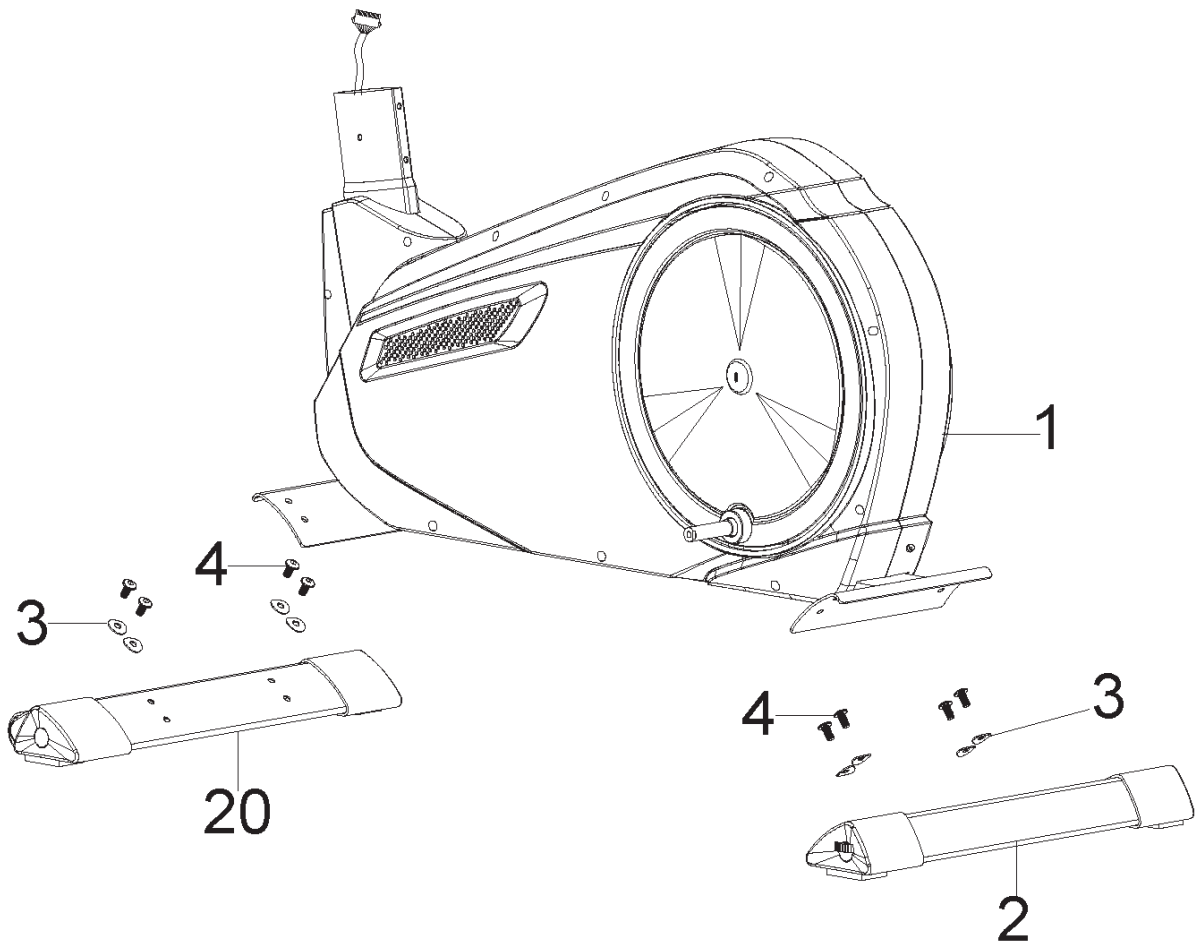
- Make sure that you will have enough space around the item
We recommend having 2 people to assemble the product.
- Use the included tools for assembling
- Check if all needed parts are available



Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
7	Pedal (L)	1
8	Pedal tube (L)	1
20	Front stabilizer	1
29L	Decorative cover (L)	2
29R	Decorative cover (R)	2
32	Front post	1
36 / 47	Top handlebar tube (L) / (R)	1 / 1
40	Stationary handlebar	1
46	Computer	1
50	Pedal (R)	1
51	Pedal tube (R)	1

Step 1

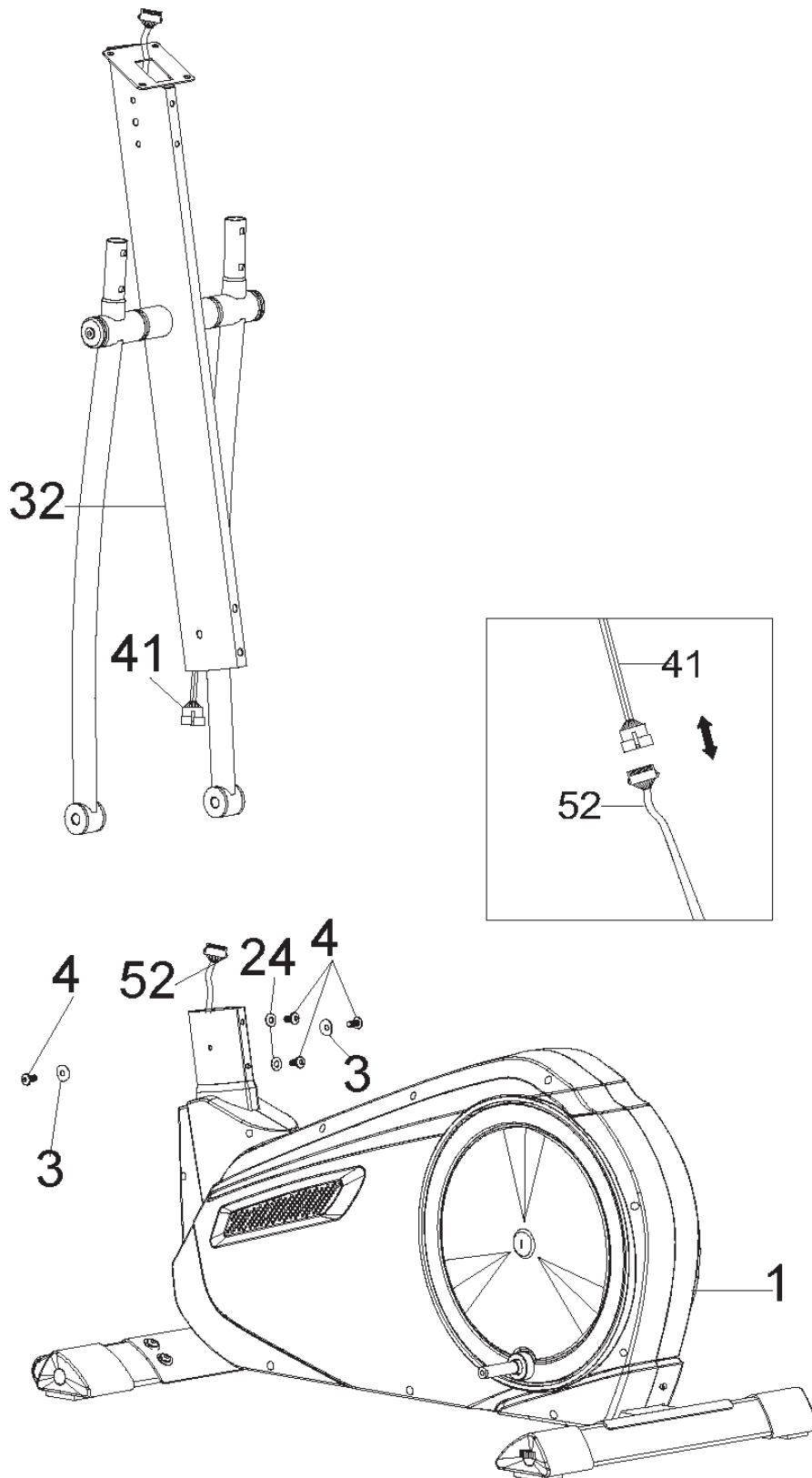
Attach the front stabilizer (20) to the front of the main frame (1) with 4 screws M8x16 (4) and corrugated washers (3) each. The rear stabilizer (2) is fixed accordingly to the rear of the main frame (1).



Step 2

Connect the upper and lower computer cables (41 & 52).

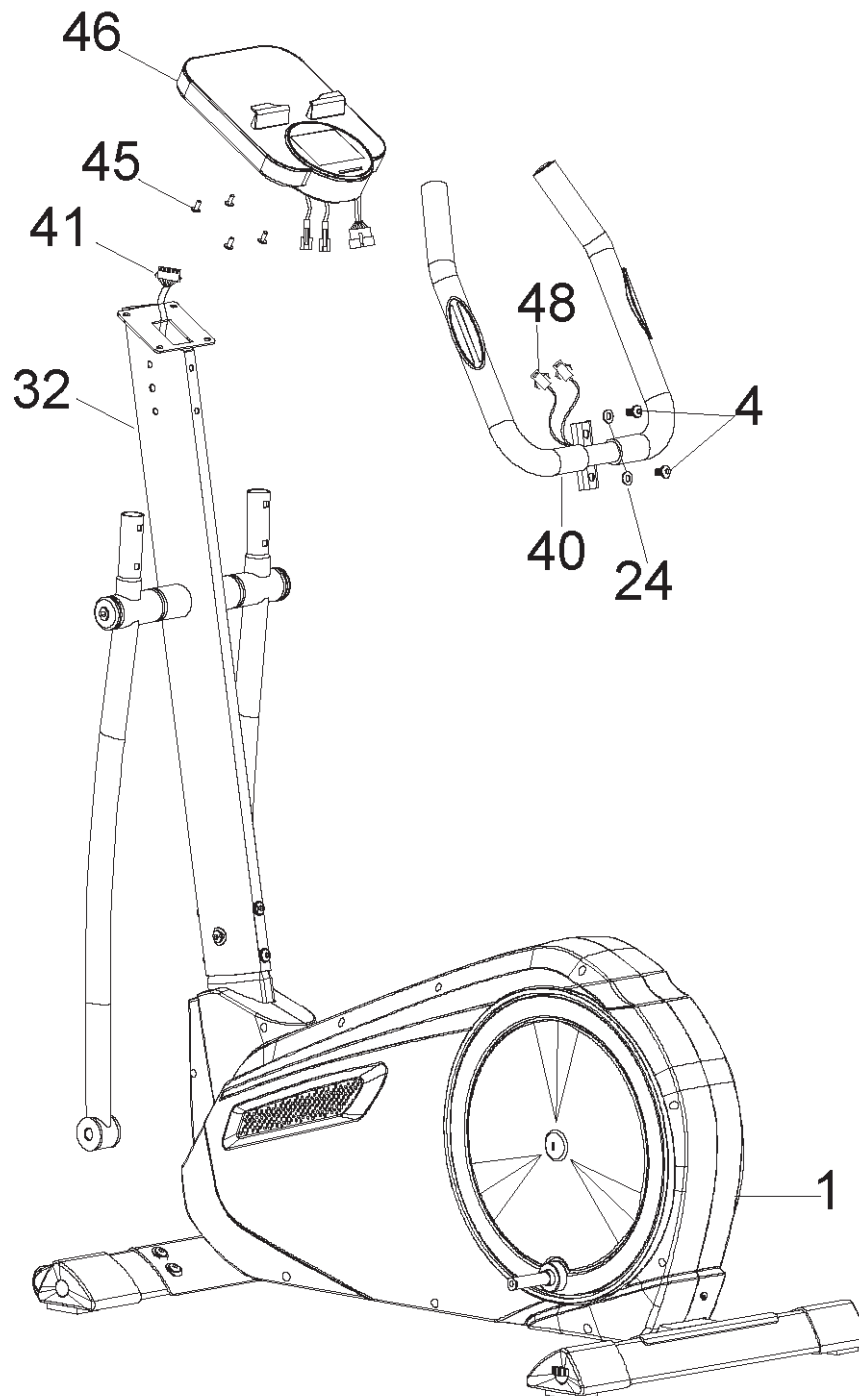
Secure the front post (32) to the main frame (1) with totally 4 Allen screws M8x16 (4), 2 washers (24) and 2 curved washers (3) as shown.



Step 3

Attach the stationary handlebar (40) to the front post (32) with 2 screws M8×16 (4) and 2 washers (24). Connect the upper computer cable (41) and the hand pulse cables (48) to the computer (46) accordingly.

Then fix the computer (46) on the upper bracket of the front post (32) with 4 screws M5×10 (45, pre-mounted on the back of the computer).



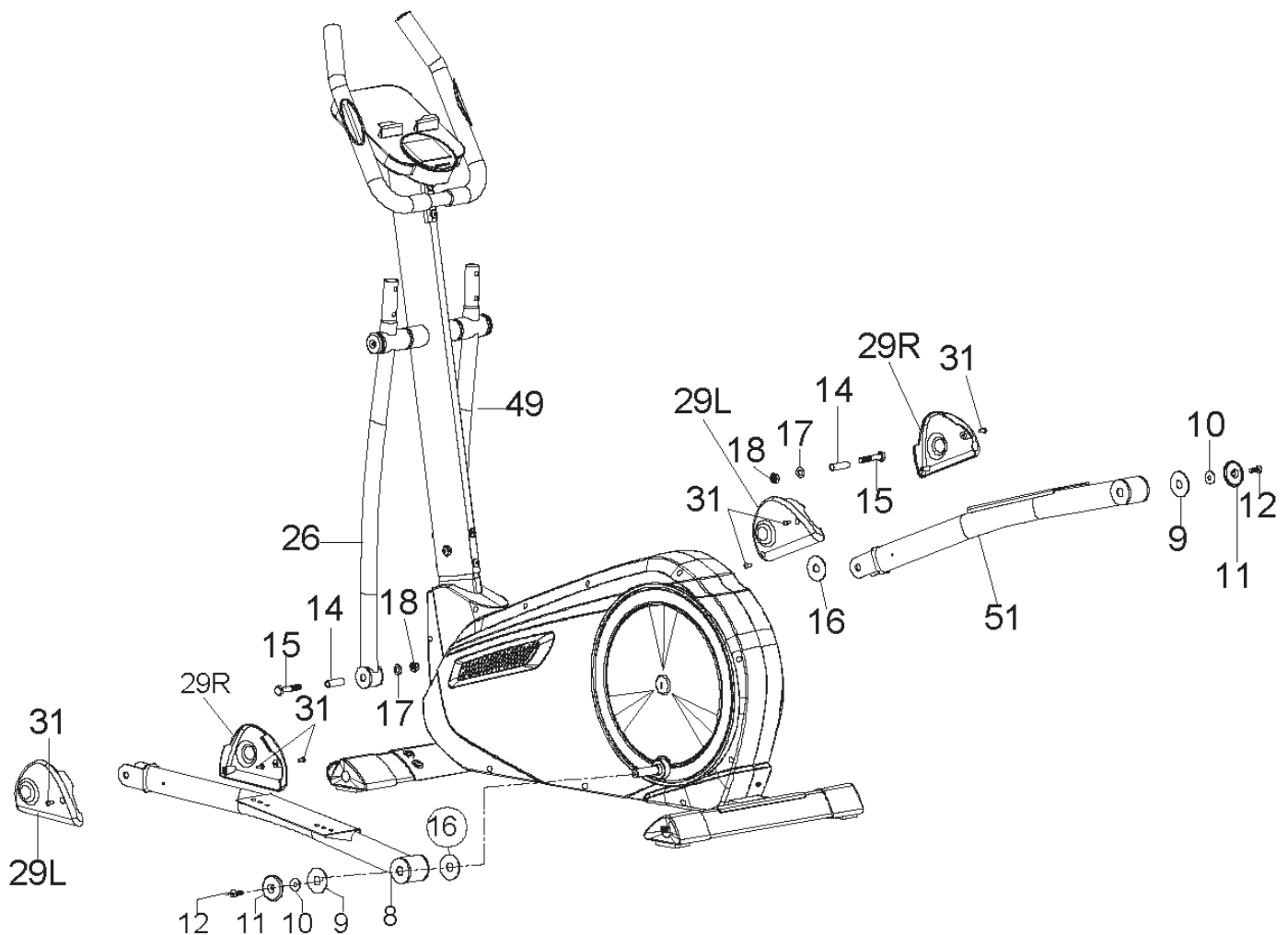
Step 4

Attach the left pedal tube (8) to the run disc (66) using a washer (16), a washer (9), a washer (10), a cover (11) and an Allen screw M8×20 (12).

Slide the left lower handlebar tube (26) into the left pedal tube (8).

Align the holes and insert the sleeve (14). Then tighten with a set of washer (17), nut (18) and hex bolt (15). Fit a cover (29L) and a cover (29R) to the left pedal tube (8) with 3 screws (31, pre-mounted on the cover and pedal tube respectively).

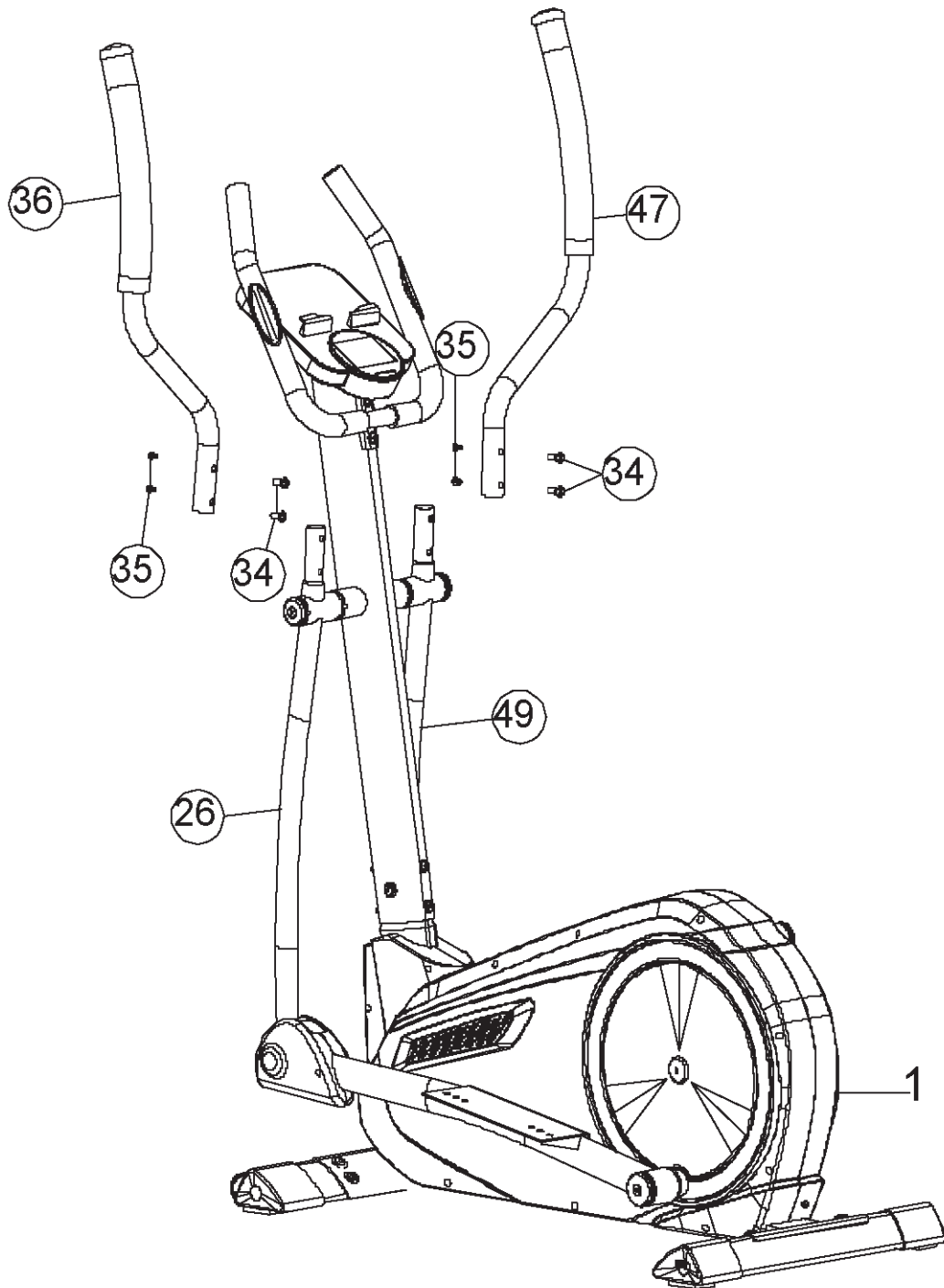
Repeat the procedure for the right pedal tube (51) and the right lower handlebar tube (49).



Step 5

The left and right top handlebar tubes (36 & 47) are marked „L“ and „R“ respectively. Insert the left top handlebar tube (36) into the left bottom handlebar tube (26) and secure the connection with 2 screws $\varnothing 8 \times 20$ (34) and M6 \times 12 (35).

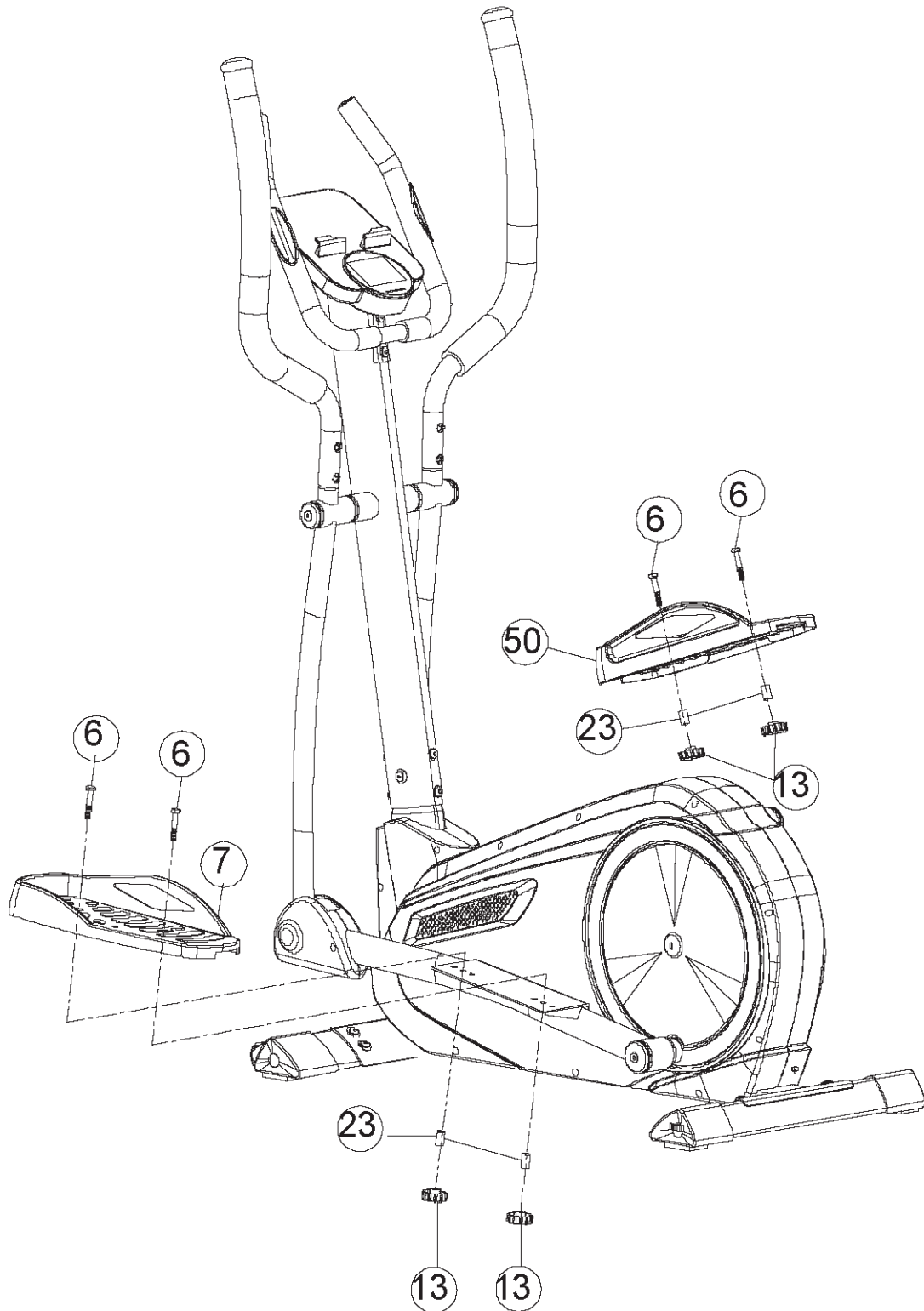
Repeat the procedure for the right top handlebar tube (47) accordingly.



Step 6

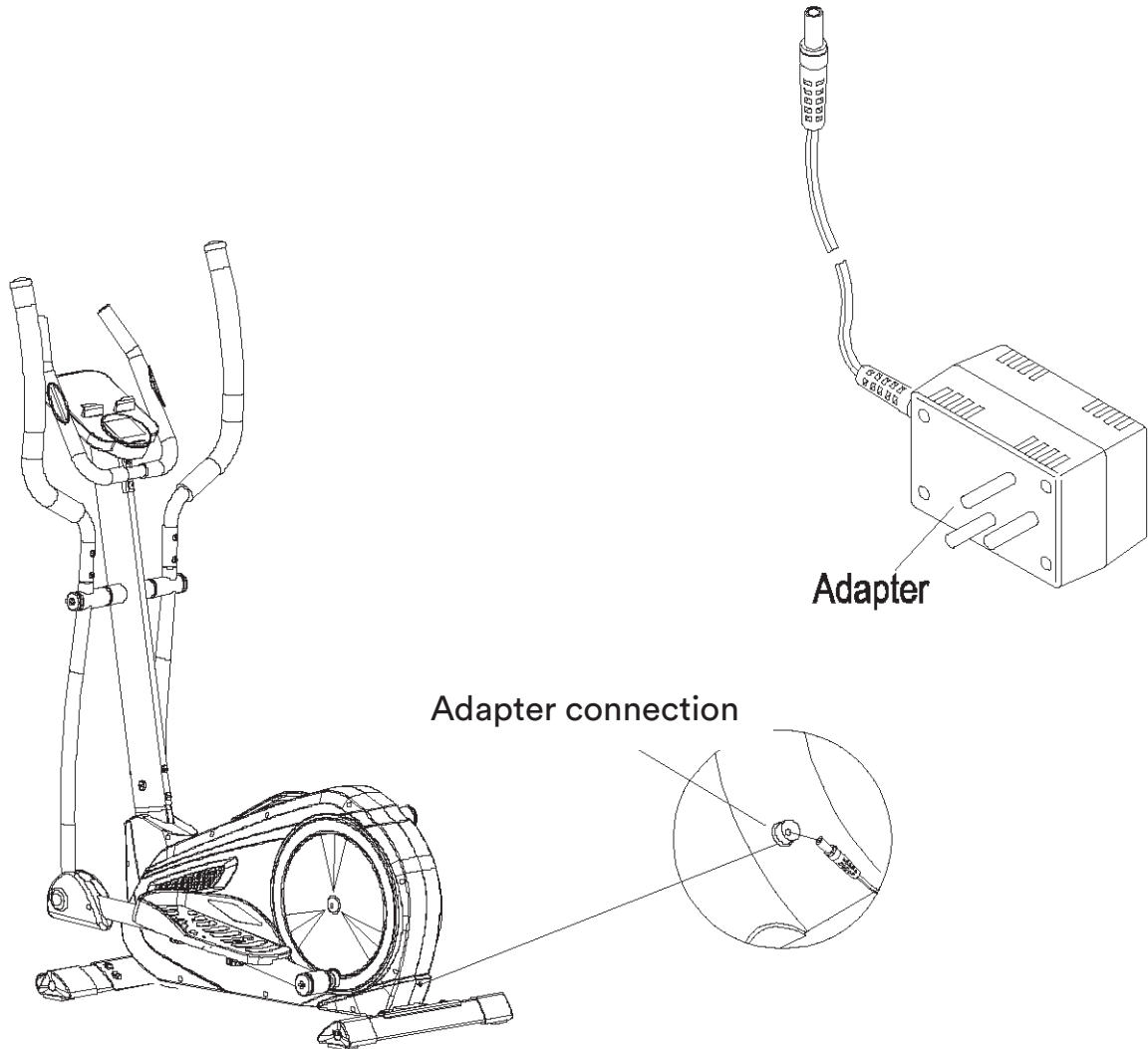
Mount the left pedal (7) to the left pedal tube (8) with 2 screws M8x45 (6), spacers (6) and locks (13) each.

Repeat the procedure for the right pedal (50) accordingly.



Step 7

Connect the adapter to the connector at the back of the unit.



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



TIME

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

SPEED

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

RPM

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

DISTANCE

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

CALORIES

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

PULSE

The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. Presetting a pulse frequency: You may enter a pulse frequency (30 - 230 beats per minute) - if the entered value will be exceeded, the computer will beep. If you use a breast strap, the measured frequency will also be displayed here.

WATTS

Computer shows actual watt value (0 – 999).

MANUAL: Manual mode

BEGINNER: 4 programmes for beginners.

ADVANCE: 4 programmes for advanced.

SPORTY: 4 programmes for athletes.

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

WATT PROGRAM: Watt-controlled training mode.

The meaning of the buttons

Up (Auf)

Increase the resistance during exercise / Adjust values.

Down (Ab)

Decrease the resistance during exercise / Adjust values.

Mode / Enter

Confirm setting or selection.

Reset

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

Start / Stop

Start or stop a workout.

Recovery

Press this button to start the heart recovery measurement.

Body fat (Körperfett)

Press this button to start the body fat measurement.

Power on:

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

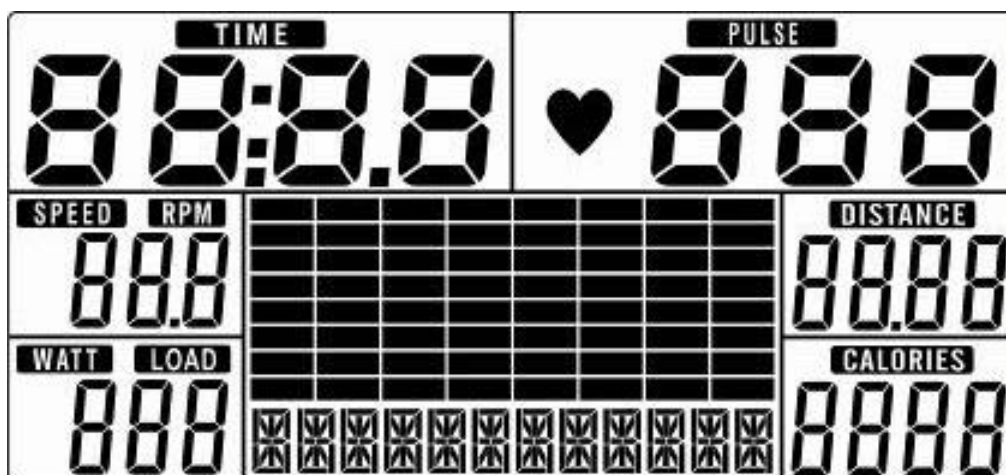


Fig. 1

Workout Selection

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

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

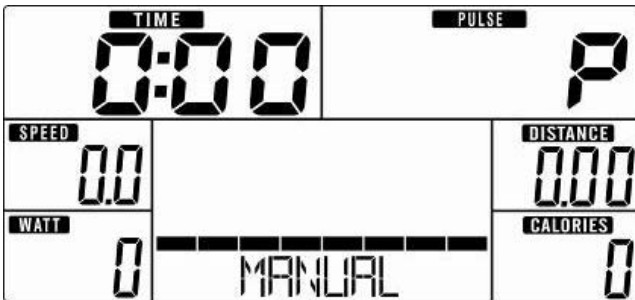


Fig. 2

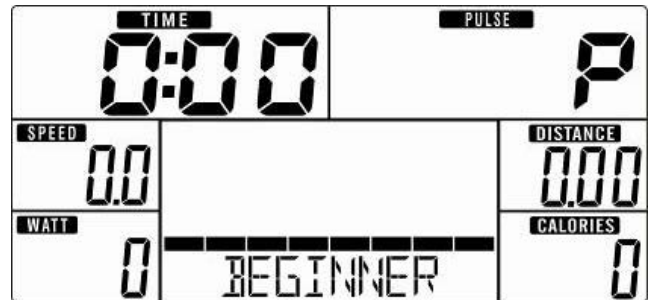


Fig. 3

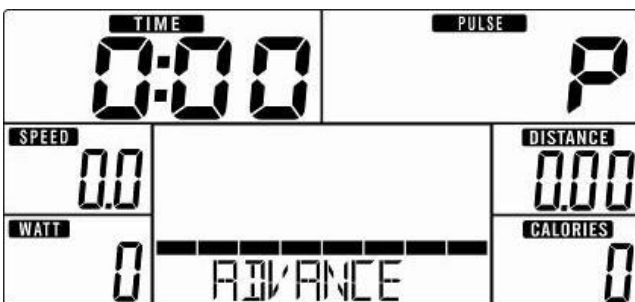


Fig. 4

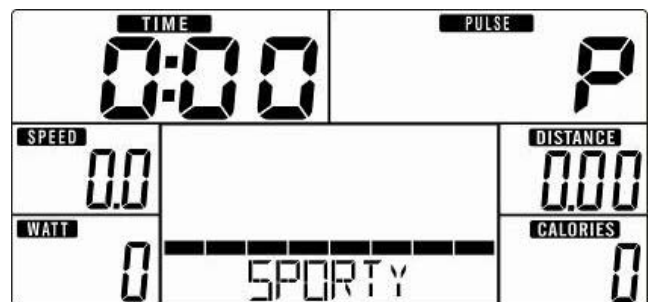


Fig. 5



Fig. 6

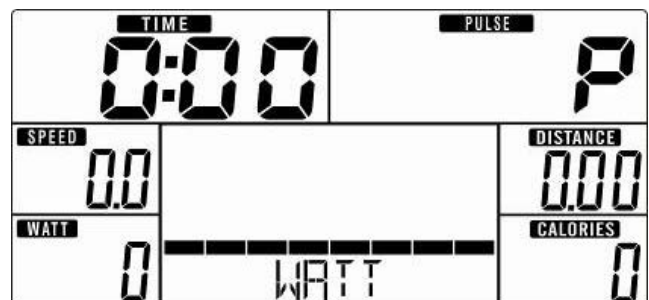


Fig. 7

Manual Mode

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

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

- a. TIME (figure 8)
- b. DISTANCE (figure 9)
- c. CALORIES (figure 10)
- d. PULSE (figure 11)

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

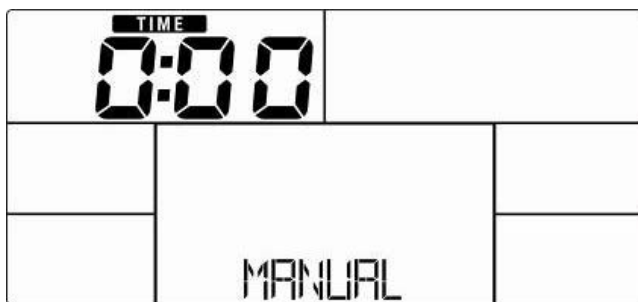


Fig. 8

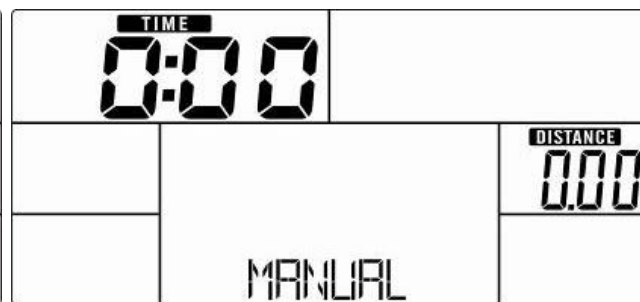


Fig. 9

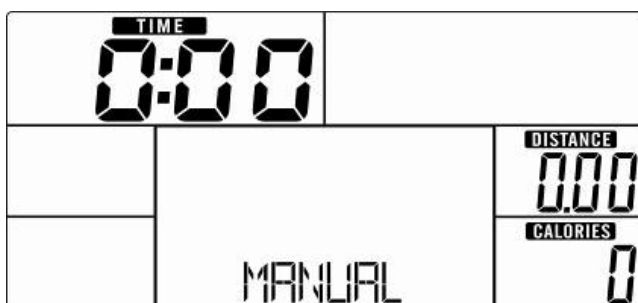


Fig. 10

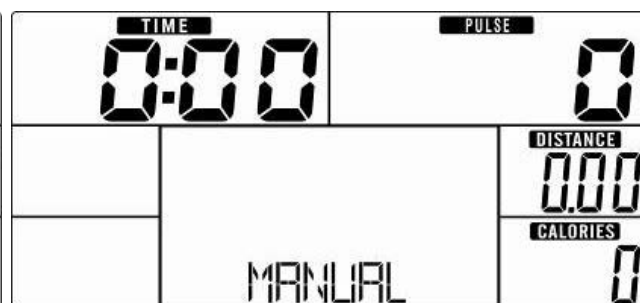


Fig. 11

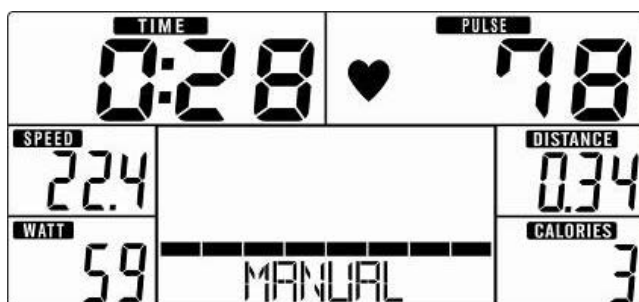


Fig. 12

Beginner Mode

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

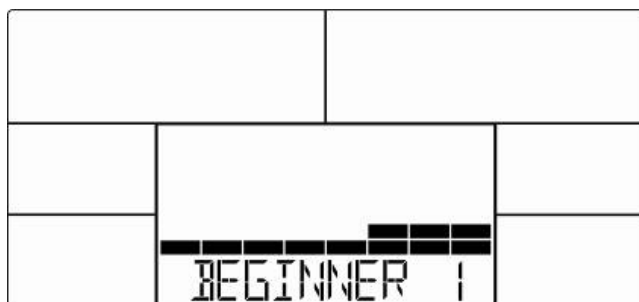


Fig. 13

Advance Mode

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

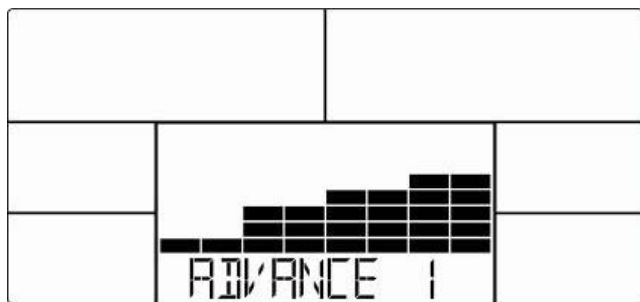


Fig. 14

Sporty Mode

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

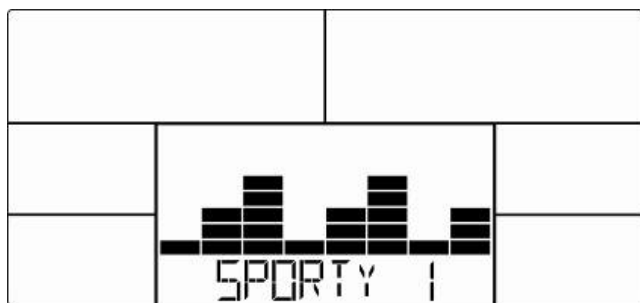


Fig. 15

Cardio mode (H.R.C.)

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

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

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

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

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

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

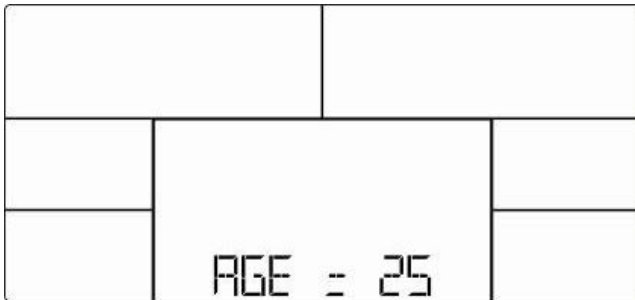


Fig. 16



Fig. 17

Watt mode

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



Fig. 18

Recovery

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

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



Fig 19



Fig. 20

Body fat

Press this button to start the body fat measurement.

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

Error messages

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

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

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

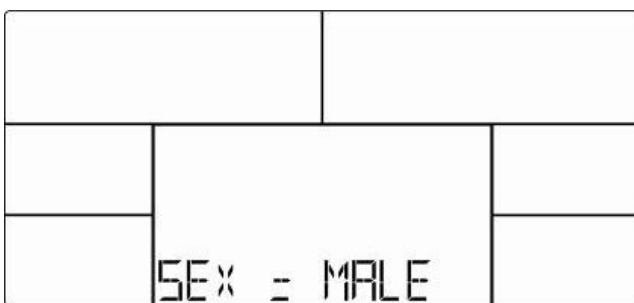


Fig. 21

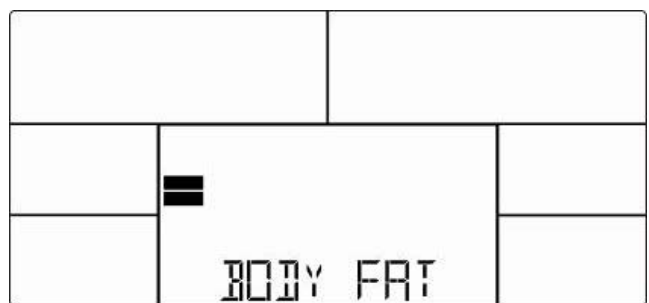


Fig. 22

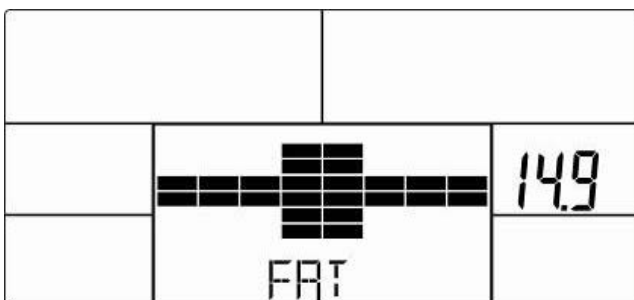


Fig. 23

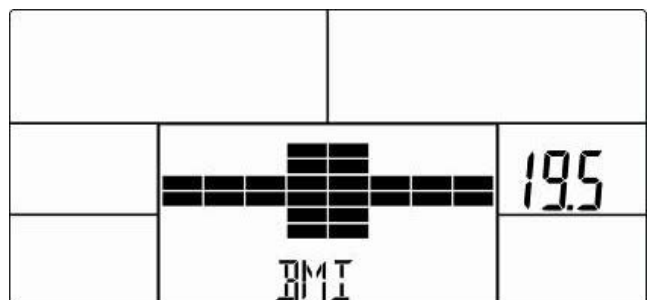


Fig. 24

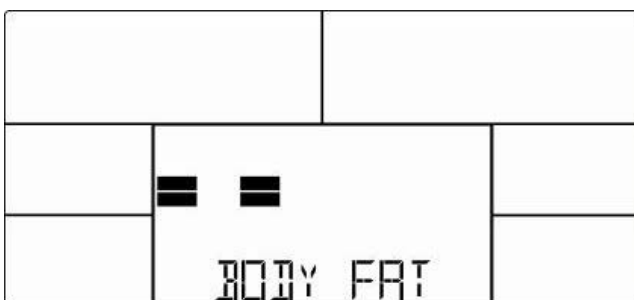


Fig. 25

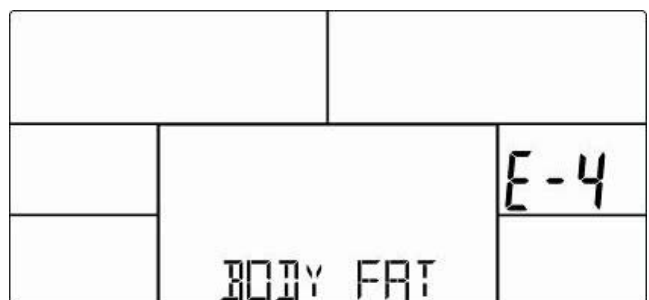


Fig. 26

Notes:

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

Using a chest-belt

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

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

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

Safety hint:

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

Battery-Disposal:

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

Cleaning and care

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

Using the apps „iConsole+“ & „KinoMap“

The computer can be connected via **Bluetooth** to communicate with the apps iConsole+ or KinoMap. Bluetooth frequency: 5.3 kHz.

1) iConsole+

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

iConsole Global



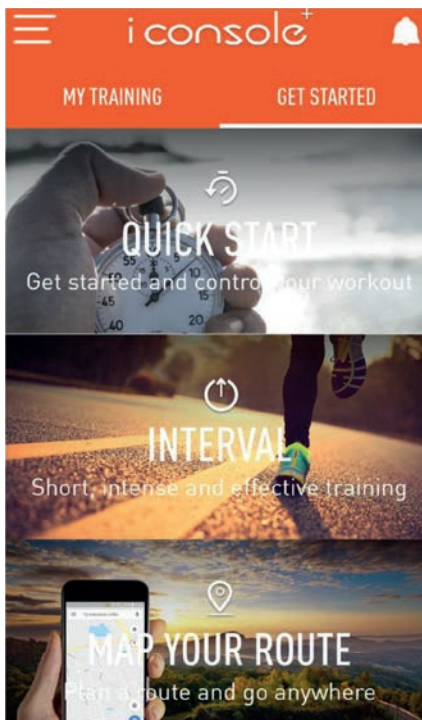
System requirements:

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

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

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

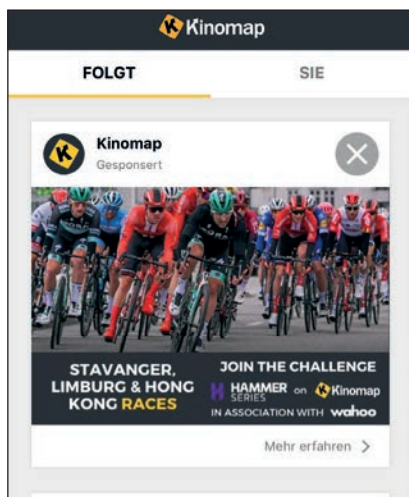
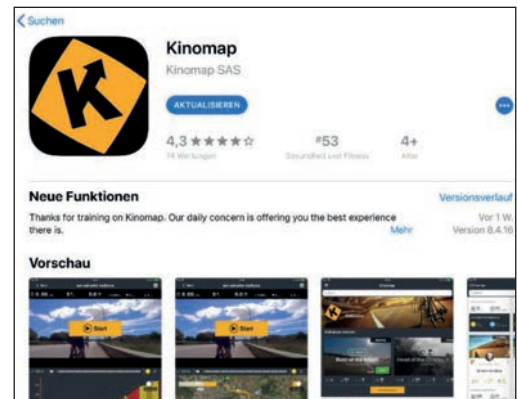
After starting the app, the connection with the training device need to be established via **Bluetooth®** - therefore select „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



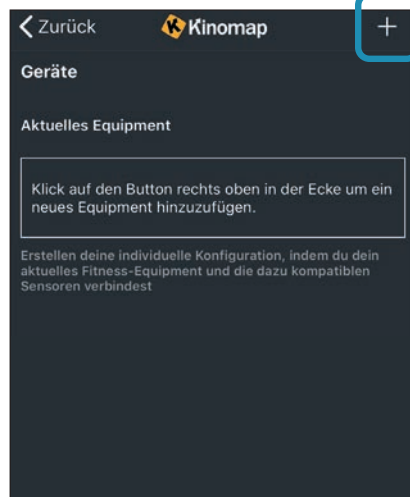
Once console is connected to smart device via **Bluetooth®**, the console will power off.

2) Kinomap

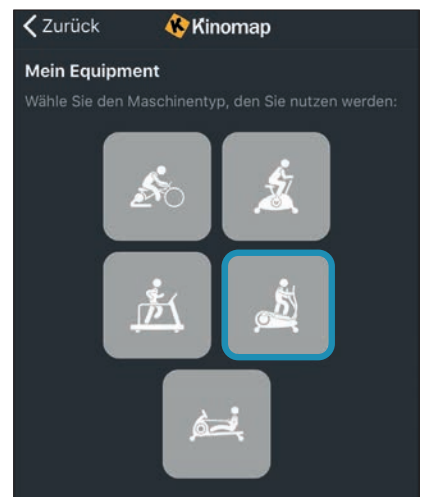
The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below. Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:



1. →



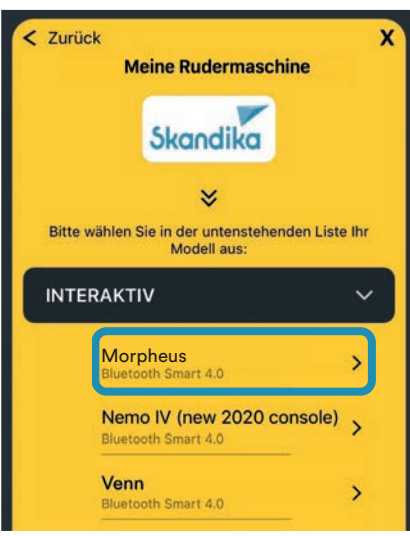
2. Tap on „+“ →



3. Crosstrainer →

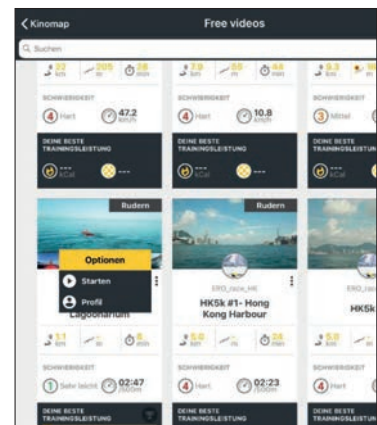


4. Select Skandika →



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!



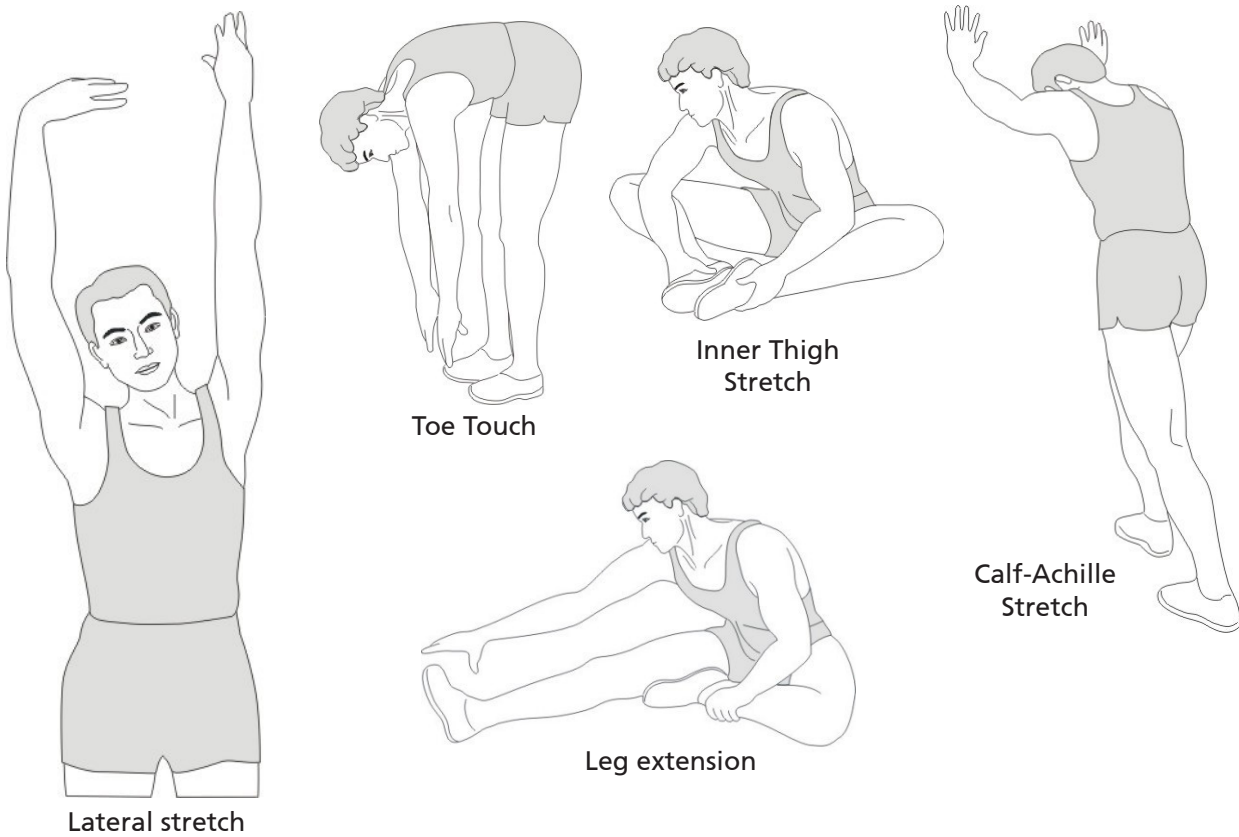
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



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

COOL-DOWN

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

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

- 59 Informations de sécurité
- 60 Liste des pièces
- 63 Vue explosée
- 65 Instructions de montage
- 73 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 80 Utilisation d'une sangle de poitrine
- 80 Nettoyage et entretien
- 81 Utiliser les applications „iConsole+“ & „KinoMap“
- 83 Échauffement et récupération
- 84 Conditions de garantie et de réparations



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2950 Crosstrainer Morpheus											
	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

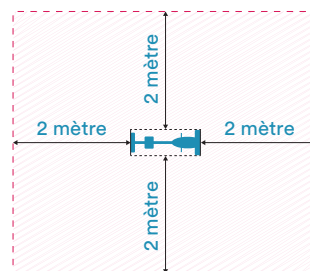


AVERTISSEMENT

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. 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. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil.
7. Les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en suivant les instructions d'un médecin et avec une autre personne qui peut les aider.
8. 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.
9. Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes.
10. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
11. 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.
12. 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.
13. N'utilisez jamais la machine si elle est endommagée.
14. 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.
15. Essuyez toute trace de transpiration immédiatement après l'utilisation pour éviter de corroder ou d'endommager les pièces sensibles de l'appareil.
16. Augmentez progressivement le rythme et la durée de l'exercice et échauffez-vous soigneusement avant de commencer.
17. L'appareil de classe HC ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois (charge de poids max. = 150 kg).
18. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
19. 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. NE PAS utiliser de pièces supplémentaires qui n'ont pas été recommandées par le fabricant.
20. 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.
21. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
22. 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.

No.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support arrière	1
3	Rondelle ondulées Ø8*Ø20*1,5	10
4	Vis M8*16	14
5L	Embout pour la béquille arrière (L)	1
5R	Embout pour la béquille arrière (R)	1
6	Vis hexagonale M8*45	4
7	Pédale (g)	1
8	Tube de pédale (g)	1
9	Rondelle type D Ø50	2
10	Rondelle Ø8*Ø20	4
11	Couvercle Ø50	2
12	Vis à tête cylindrique M8*20	4
13	Dispositif de verrouillage	4
14	Manchon	2
15	Vis à tête hexagonale M10	2
16	Rondelle Ø50	2
17	Rondelle Ø10*Ø22	2
18	Ecrou M10	2
19	Embout pour la béquille avant (L)	1
20	Support avant	1
21	Embout pour la béquille avant (R)	1
22	Entretoise pour le tube de pédale	4
23	Entretoise pour la pédale	4
24	Rondelle Ø8*Ø17	4
25	Douille pour tube de guidon inférieur Ø42*Ø13.8	4
26	Tube inférieur du guidon (g)	1
27	Douille pour tube de guidon inférieur Ø42*Ø19	6
28	Rondelle type D Ø42	2
29L	Couverture (g)	2
29R	Couverture (d)	2
30	Couvercle Ø42	2
31	Vis autotaraudeuse ST5*15	13
32	Poste avant	1
34	Vis Ø8*20	4
35	Vis Allen M6*12	4
36	Tube supérieur du guidon (L)	1





No.	Description	Qté
37	Poignée en mousse pour le tube supérieur du guidon	2
38	Capuchon d'extrémité	2
39	Poignée en mousse pour guidon stationnaire	2
40	Guidon fixe	1
41	Câble supérieur de l'ordinateur	1
42	Capteur de pouls de la main	2
43	Rondelle Ø4.2*Ø12	2
44	Vis autotaraudeuse ST4*20	2
45	Vis M5*10	4
46	Ordinateur	1
47	Tube supérieur du guidon (d)	1
48	Câble d'impulsion	2
49	Guidon inférieur (d)	1
50	Pédale (d)	1
51	Tube de pédale (d)	1
52	Câble inférieur de l'ordinateur	1
53	Vis à tête cylindrique M8*20	1
54	Entretoise	1
55	Ecrou hexagonal M8	1
56	Vis de réglage de la courroie	1
57	Ressort de réglage de la courroie	1
58	Montage de la roue libre	1
59	Vis autotaraudeuse ST5*15	11
60	Câble du capteur	1
61	Câble d'alimentation	1
62	Câble moteur	1
63	Moteur	1
64	Couverture du disque de roulement	2
65	Écrou à bride	4
66	Disque de course	2
67	Support de disque de course	2
68	Vis autotaraudeuse ST5*10	8
69	Couverture (d)	1
70	Couverture (g)	1
71	Essieu	1
72	Poulie de courroie	1
73	Ecrou M6	4

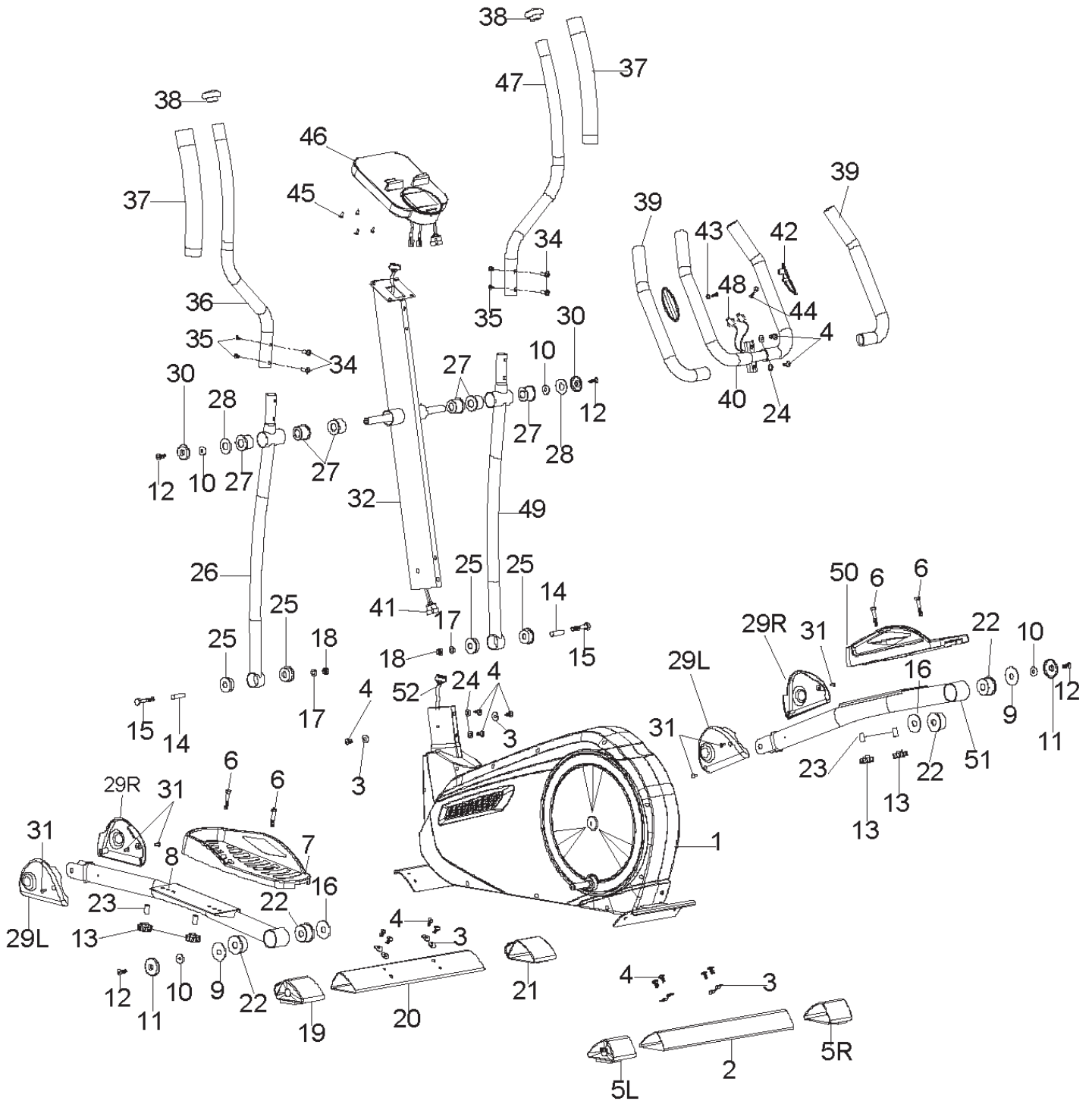
No.	Description	Qté
74	C-Clip Ø17	2
75	Roulement 6203	2
76	Support du capteur	1
77	Printemps	1
78	Ecrou hexagonal M6	2
79	Boulon hexagonal M6*25	1
80	Axe pour le volant d'inertie	1
81	C-Clip Ø12	2
82	Roulement 6001	2
83	Volant d'inertie	1
84	Vis Allen M6*15	4
85	Jeu d'aimants	1
86	Aimant de capteur	1
87	Courroie trapézoïdale	1
88	Ecrou M8	2
89	Vis M8*55	1
90	Rondelle Ø8*Ø17	1

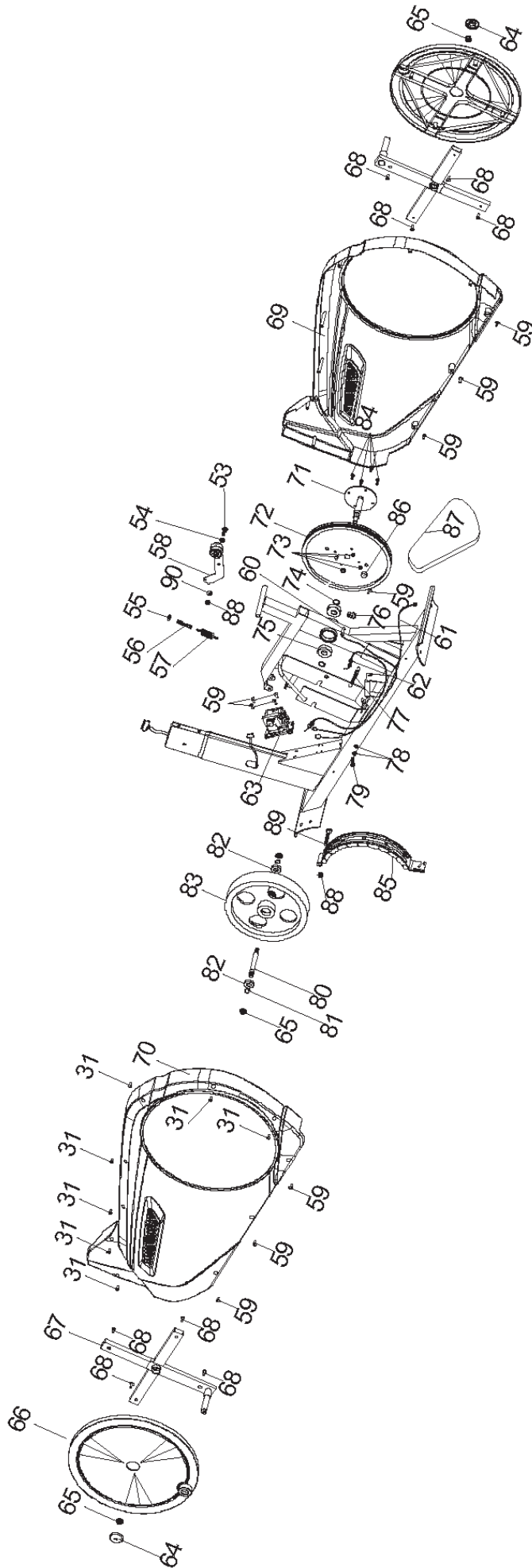
Petites pièces nécessaires

Vous aurez besoin des petites pièces suivantes pour assembler l'appareil. Utilisez la liste pour vérifier si toutes les pièces sont disponibles.

No.	Description	Dessin	Qté
3	Rondelle ondulées ø8*ø20*1,5		10
4	Vis M8*16		14
6	Vis hexagonale M8*45		4
9	Rondelle type D Ø50		2
10	Rondelle Ø8*Ø20		2
11	Couvercle Ø50		2
12	Vis à tête cylindrique M8*20		2
13	Dispositif de verrouillage		4
14	Manchon		2
15	Vis à tête hexagonale M10		2
16	Rondelle Ø50		2
17	Rondelle Ø10*Ø22		2
18	Ecrou M10		2
23	Entretoise pour la pédale		4
24	Rondelle Ø8*Ø17		4
34	Vis Ø8*20		4

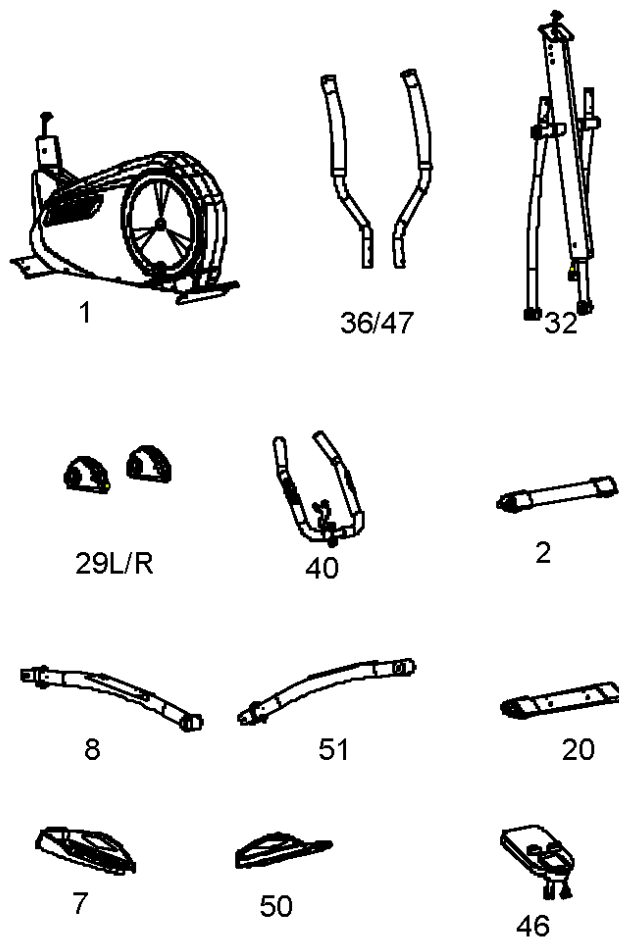
No.	Description	Dessin	Qté
35	Vis Allen M6*12		4
	Clé combinée		2
	Clé Allen de 6 mm		1
	Clé Allen de 4 mm		1





Instructions de montage

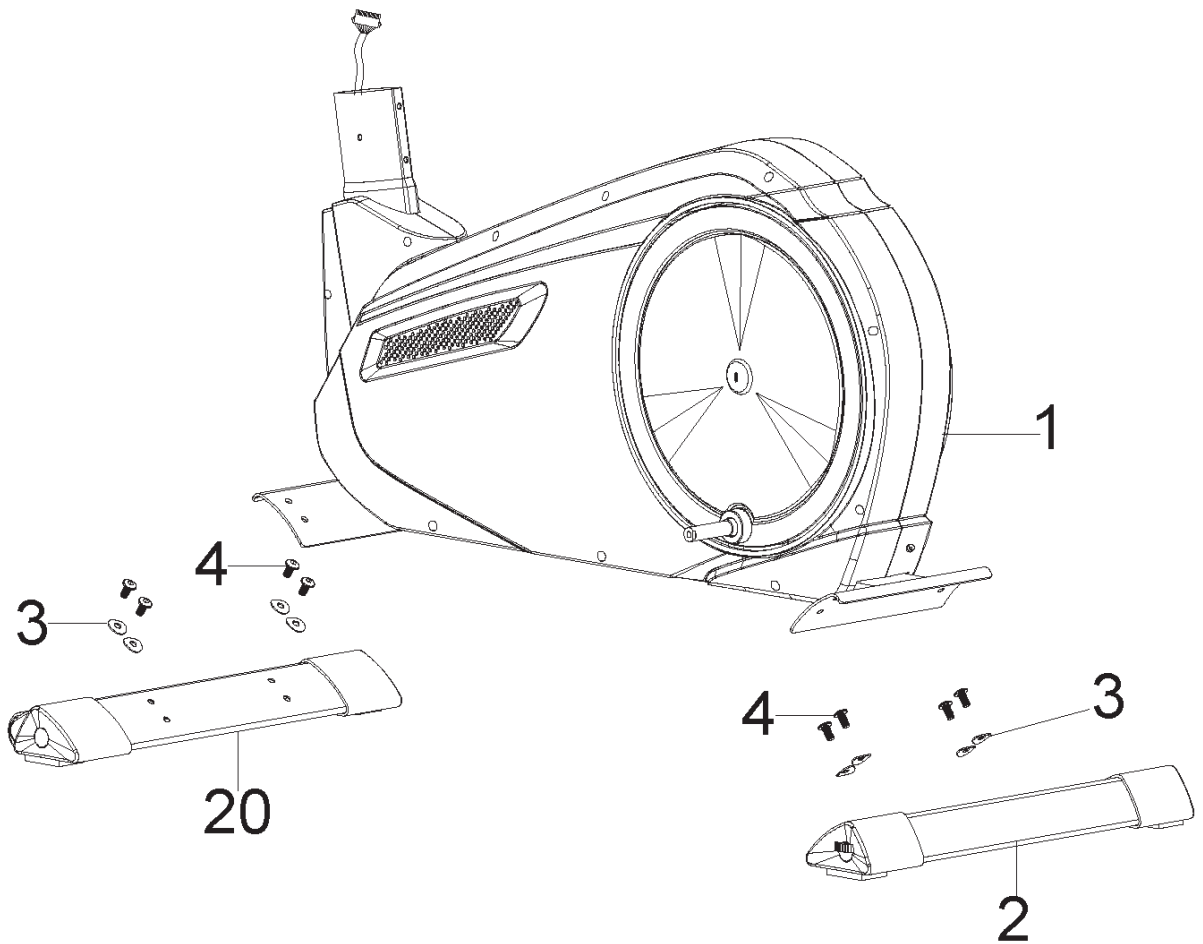
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil.
Nous recommandons d'être deux pour effectuer le montage.
- Utilisez l'outil fourni pour le montage.
- Vérifiez si toutes les pièces requises sont présentes.



No.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support arrière	1
7	Pédale (g)	1
8	Tube de pédale (g)	1
20	Support avant	1
29L	Couverture (g)	2
29R	Couverture (d)	2
32	Poste avant	1
36 / 47	Tube supérieur du guidon (g) (d)	1 / 1
40	Guidon fixe	1
46	Ordinateur	1
50	Pédale (d)	1
51	Tube de pédale (d)	1

Étape 1

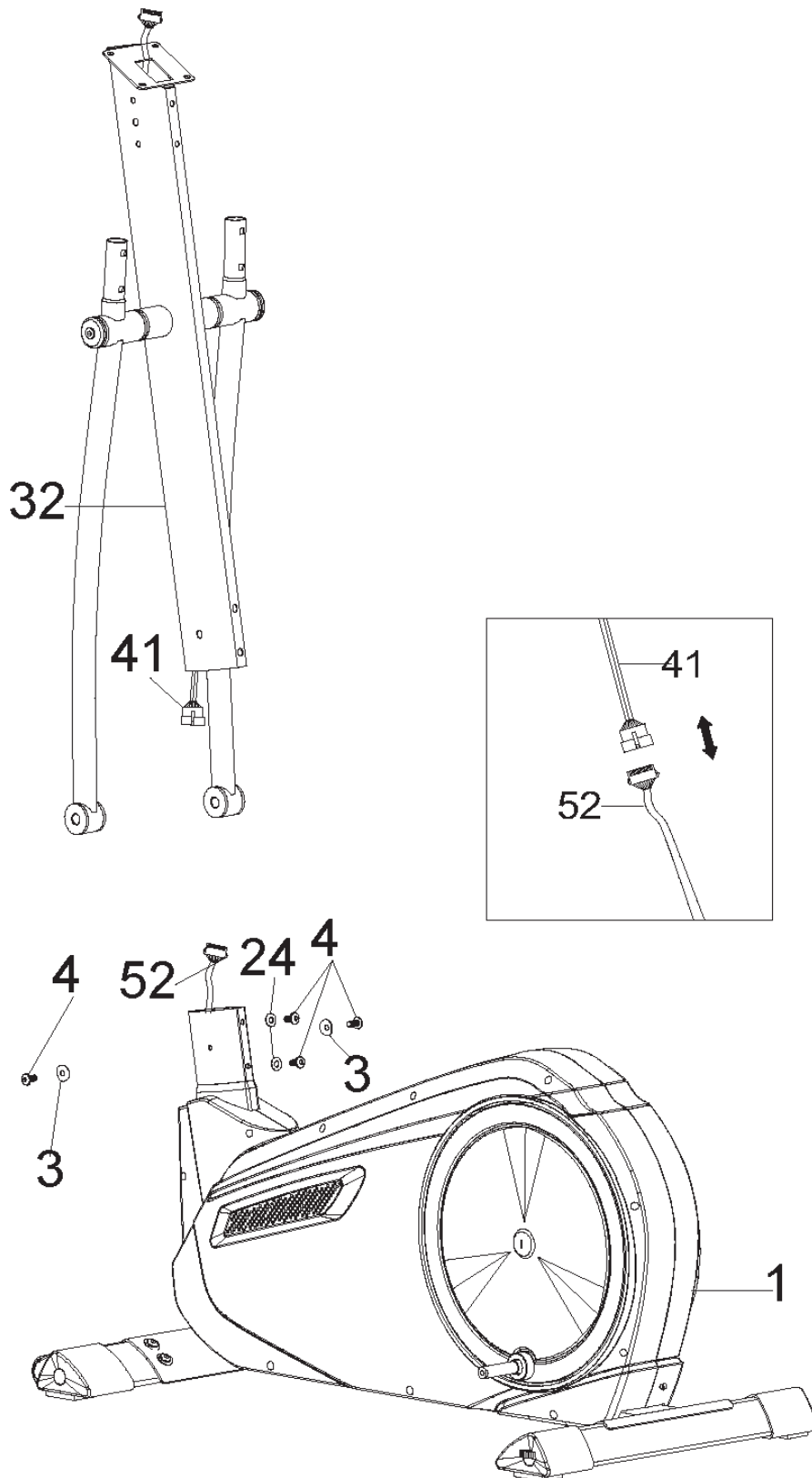
Fixez la béquille avant (20) à l'avant du châssis principal (1) avec 4 vis M8x16 (4) et des rondelles ondulées (3) chacune. La béquille arrière (2) est fixée en conséquence à l'arrière du cadre principal (1).



Étape 2

Connectez les câbles supérieur et inférieur de l'ordinateur (41 & 52).

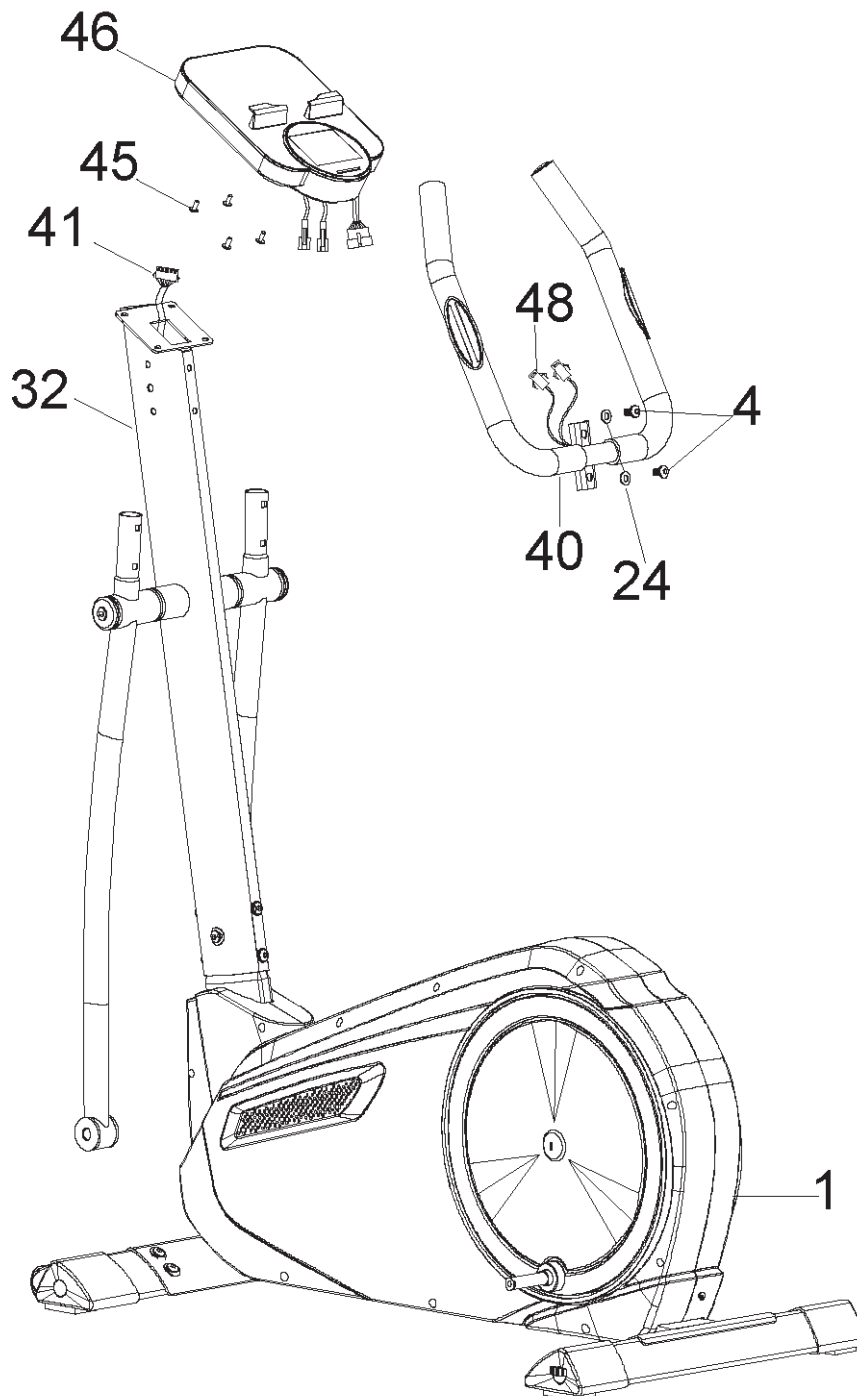
Fixez la tringlerie avant (32) au châssis principal (1) avec un total de 4 boulons M8x16 (4), 2 rondelles (24) et 2 rondelles ondulées (3) comme indiqué.



Étape 3

Fixer le guidon fixe (40) à l'attelage avant (32) avec 2 vis M8×16 (4) et 2 rondelles (24). Connectez le câble supérieur de l'ordinateur (41) et les câbles d'impulsion de la main (48) à l'ordinateur (46) en conséquence.

Fixez ensuite l'ordinateur (46) sur le support supérieur de l'attelage avant (32) avec 4 vis M5×10 (45, prémontées à l'arrière de l'ordinateur).



Étape 4

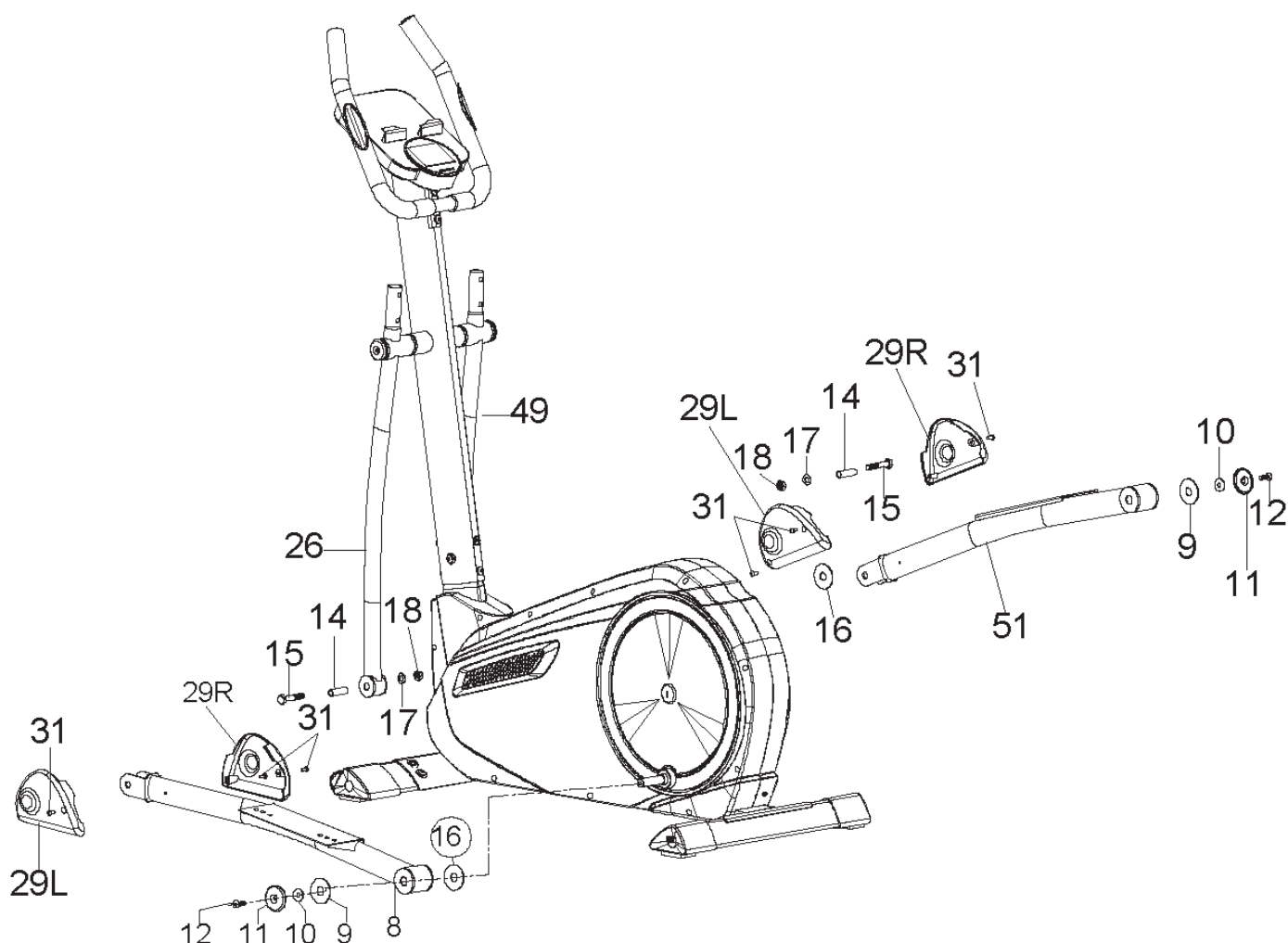
Fixez le tube de pédale gauche (8) au disque de roulement (66) à l'aide d'une rondelle (16), d'une rondelle (9), d'une rondelle (10), d'un couvercle (11) et d'une vis Allen M8x20 (12).

Faites glisser le tube inférieur gauche du guidon (26) dans le tube gauche de la pédale (8).

Alignez les trous et insérez le manchon (14). Puis serrez avec un ensemble de rondelle (17), d'écrou (18) et de boulon hexagonal (15).

Montez un couvercle (29L) et un couvercle (29R) sur le tube de pédale gauche (8) avec 3 vis (31, pré-montées respectivement sur le couvercle et le tube de pédale).

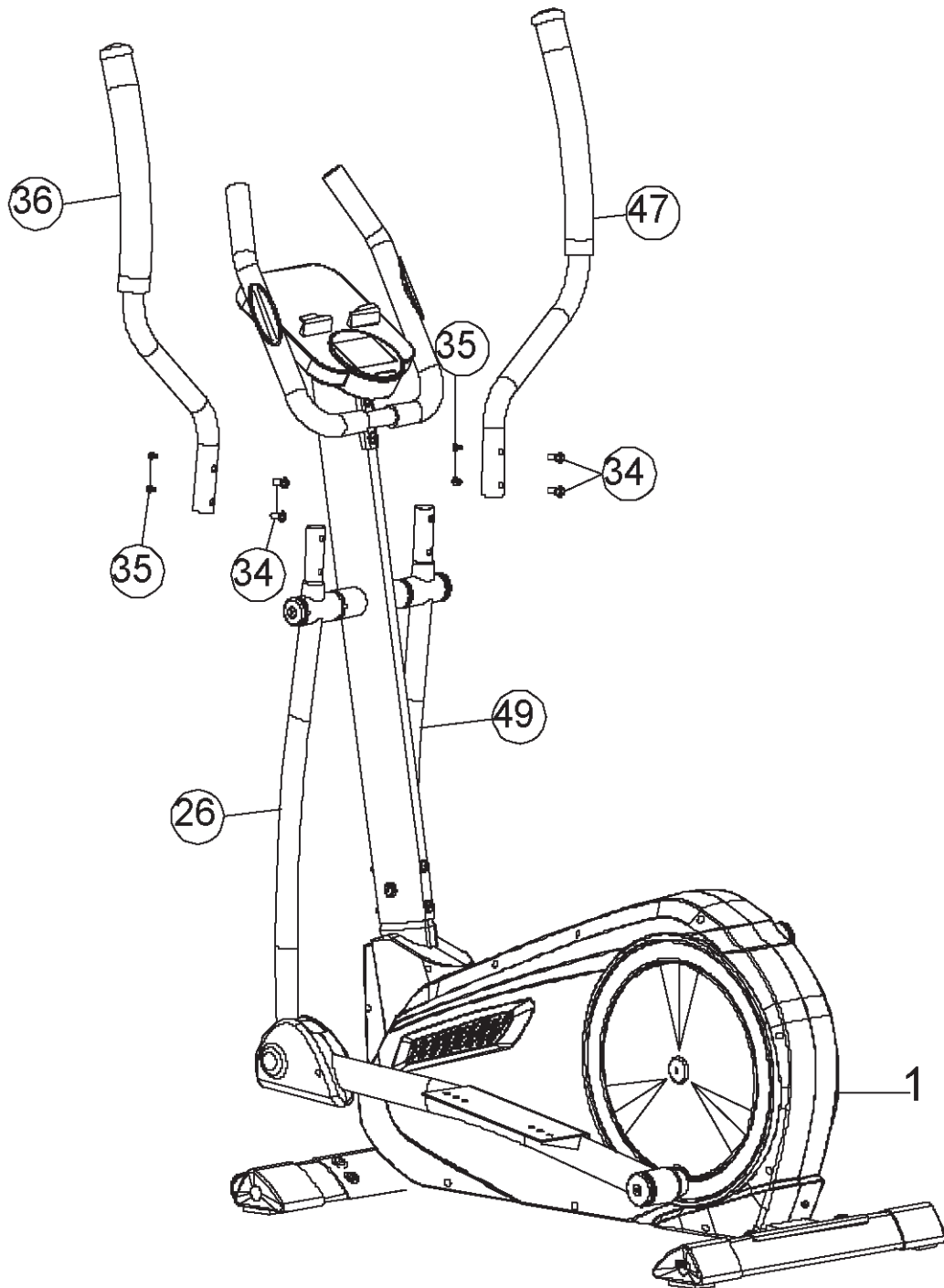
Répétez la procédure pour le tube de la pédale droite (51) et le tube inférieur du guidon droit (49).



Étape 5

Les tubes supérieurs gauche et droit du guidon (36 & 47) sont marqués „L“ et „R“ respectivement. Insérer le tube supérieur gauche du guidon (36) dans le tube inférieur gauche du guidon (26) et visser la connexion avec 2 vis $\varnothing 8 \times 20$ (34) et M6 \times 12 (35).

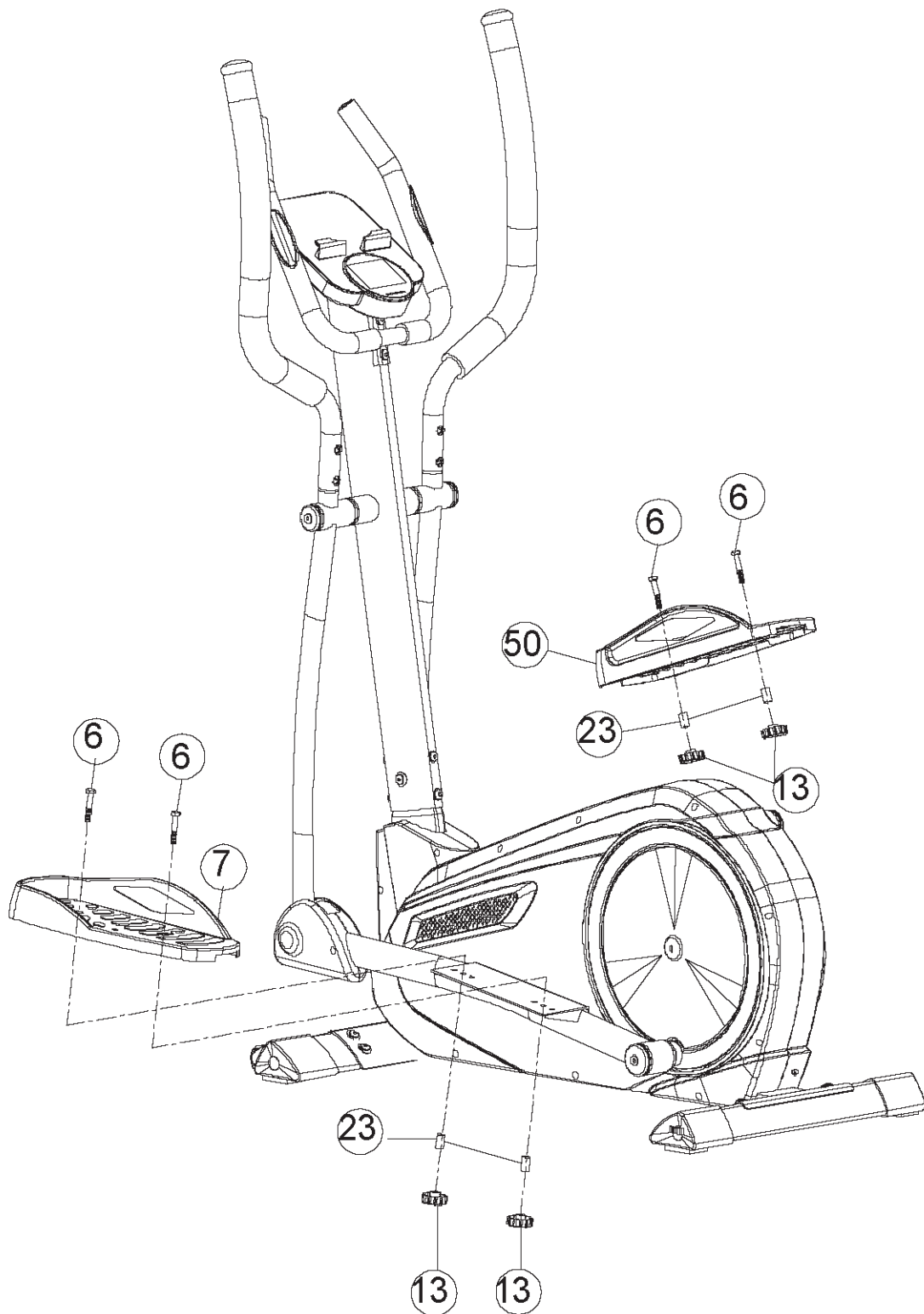
Répétez la procédure pour le tube supérieur droit du guidon (47) en conséquence.



Étape 6

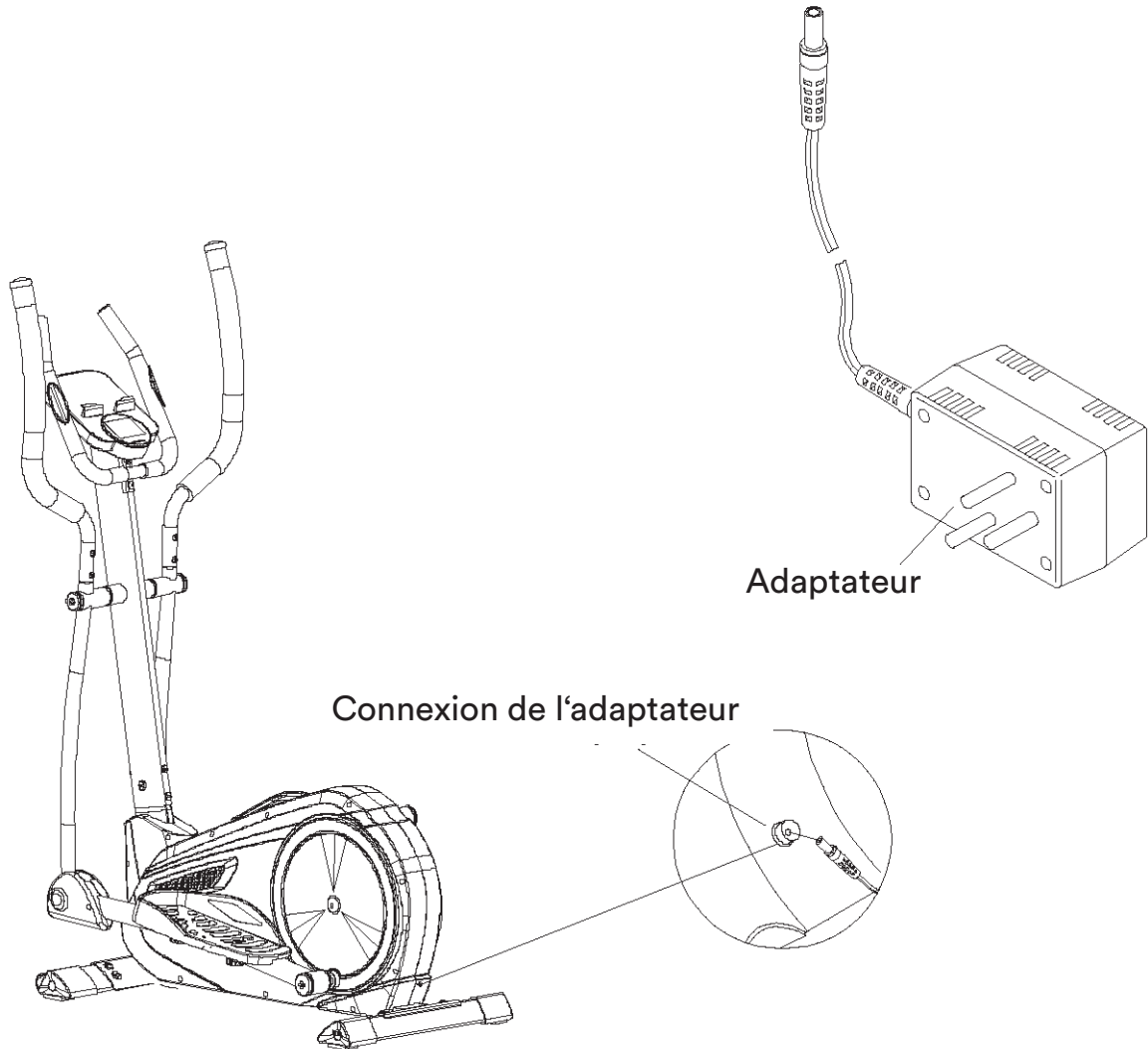
Monter la pédale gauche (7) sur le tube de pédale gauche (8) avec 2 vis M8x45 (6), des entretoises (6) et des verrous (13) chacun.

Répétez la procédure pour la pédale droite (50) en conséquence.



Étape 7

Connectez l'adaptateur au connecteur situé à l'arrière de l'appareil.



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



TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum).

Saisie d'un temps: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement (99:00 min. au maximum). Le temps est compté à rebours et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis.

SPEED (Vitesse)

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

RPM

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

DISTANCE

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

CALORIES

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

PULSE (Pouls)

L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu'à deux minutes. Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le pouls (30 - 230 battements par minute) . Si le pouls cible entré est dépassé, l'ordinateur émet une alarme audible. Lorsque vous utilisez une ceinture pectorale, la fréquence reçue est affichée ici.

WATTS

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

MANUAL: Mode manuel

BEGINNER: 4 programmes pour débutants

ADVANCED: 4 programmes pour avancé

SPORTY: 4 programmes pour athlètes

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

WATT PROGRAM: Mode d'entraînement contrôlé par watt.

Boutons de fonctions :

Up (Haut)

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

Down (Bas)

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

Mode / Enter

Confirmer vos entrées.

Reset

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

Start / Stop

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

Recovery

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Body fat (Graisse corporelle)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

Mise sous tension :

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

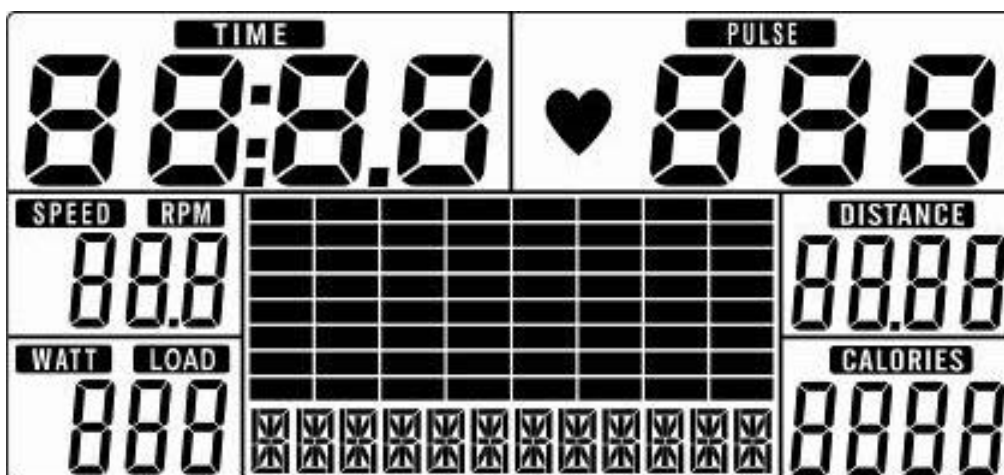


Fig. 1

Sélection de la séance

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

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



Fig. 2



Fig. 3

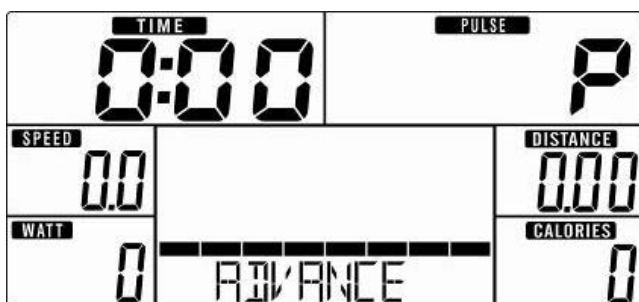


Fig. 4



Fig. 5

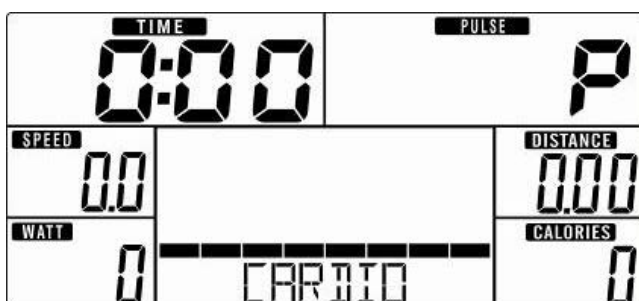


Fig. 6

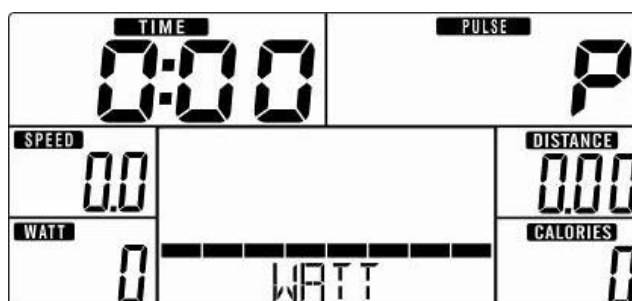


Fig. 7

Mode manuel

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

- a. TIME (Temps; figure 8)
- b. DISTANCE (figure 9)
- c. CALORIES (figure 10)
- d. PULSE (Pouls; figure 11)

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

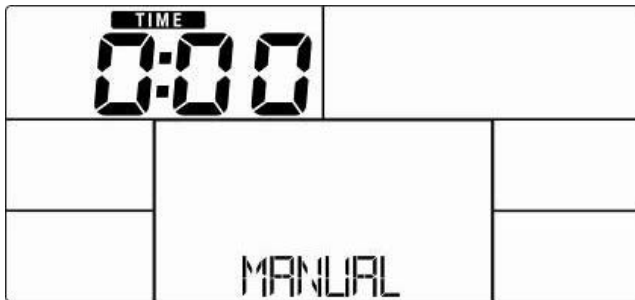


Fig. 8

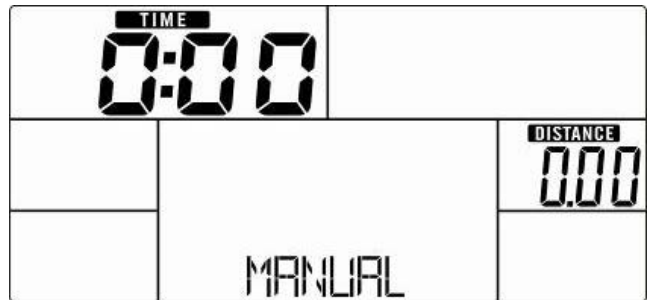


Fig. 9

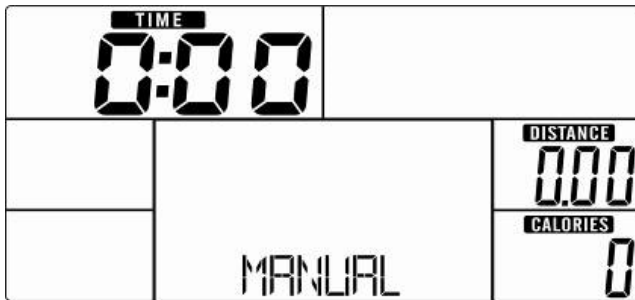


Fig. 10

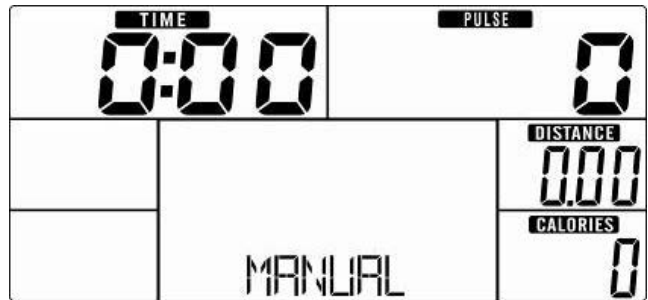


Fig. 11

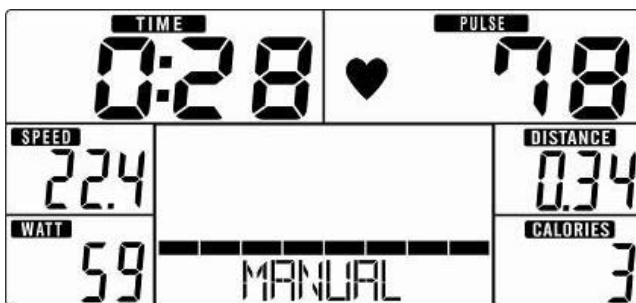


Fig. 12

Beginner (Mode pour les débutants)

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

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

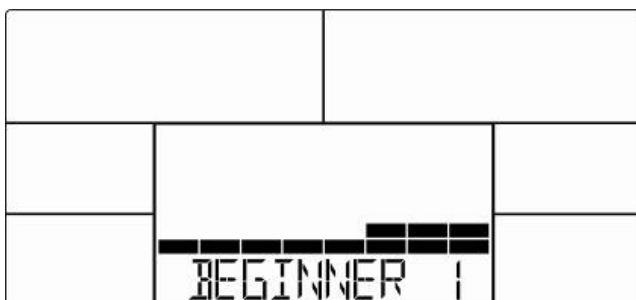


Fig. 13

Advance (Mode pour les avancer)

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

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

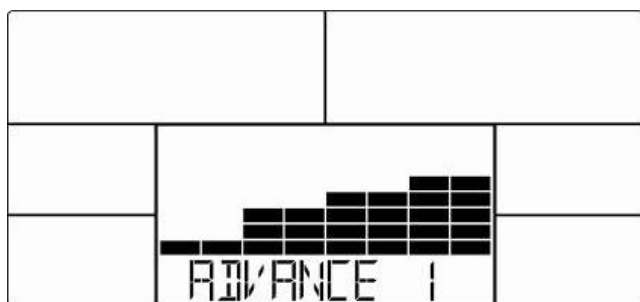


Fig. 14

Sporty (Mode pour les athlètes)

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

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

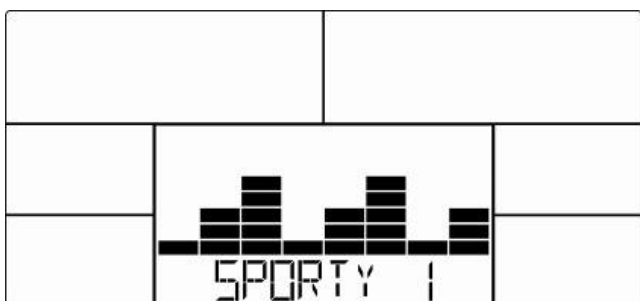


Fig. 15

Cardio (H.R.C.) mode

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

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

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

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

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

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

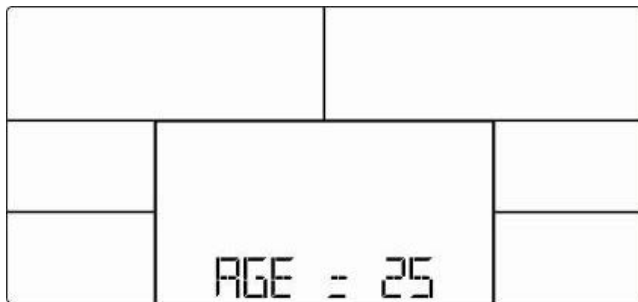


Fig. 16



Fig. 17

Mode d'entraînement avec contrôle des watts

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



Fig. 18

Recovery (Fonction spéciale)

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

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

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



Fig 19



Fig. 20

Body fat (Mesure du taux de graisse corporelle)

Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

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

Messages d'erreur

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

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

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

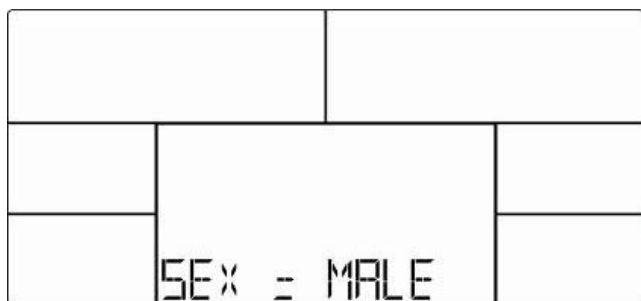


Fig. 21



Fig. 22

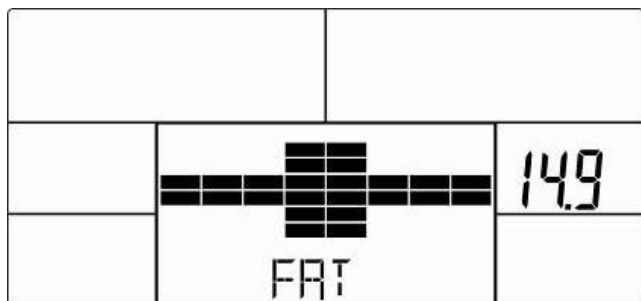


Fig. 23

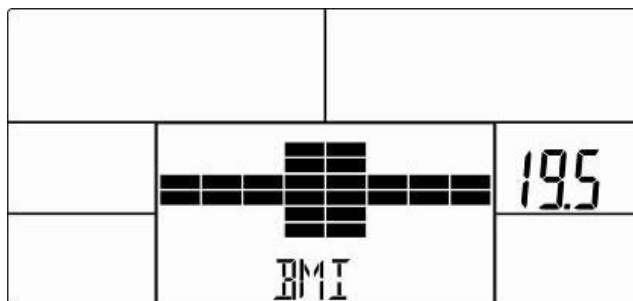


Fig. 24

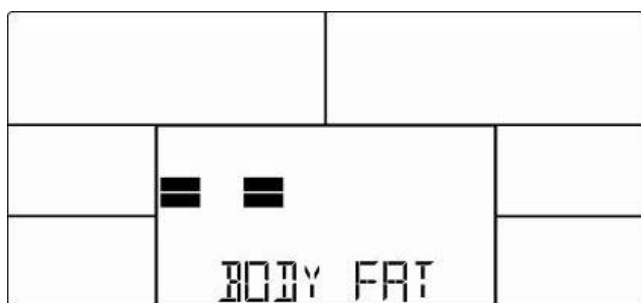


Fig. 25

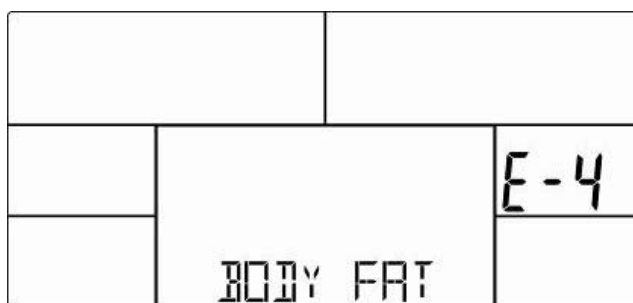


Fig. 26

Remarques:

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

Utilisation d'une sangle de poitrine

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

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

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

Consigne de sécurité:

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

Elimination des piles:

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

Nettoyage et entretien

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

Utiliser les applications „iConsole+“ & „KinoMap“

L'ordinateur peut être connecté via **Bluetooth** pour communiquer avec les apps iconsole+ ou KinoMap.
Fréquence Bluetooth : 5,3 kHz.

1) iConsole+

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



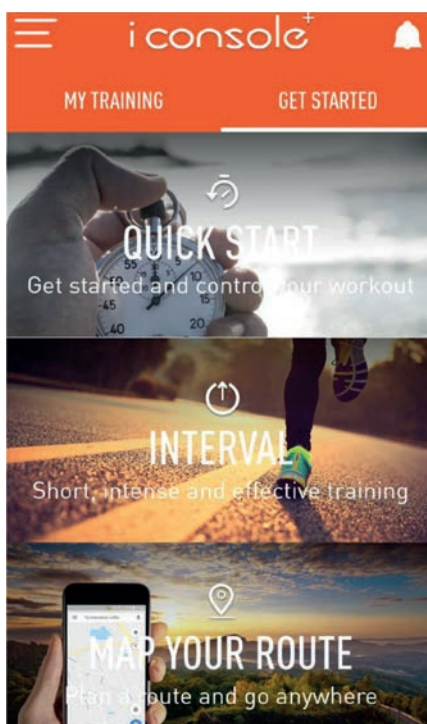
Conditions système :

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

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

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

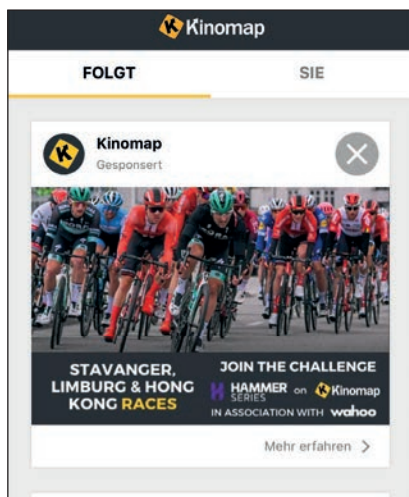
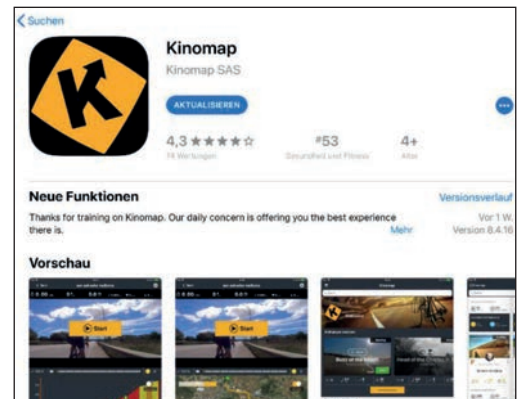
Après le démarrage de l'application, la connexion avec l'appareil d'entraînement doit être établie via **Bluetooth®** - sélectionnez „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



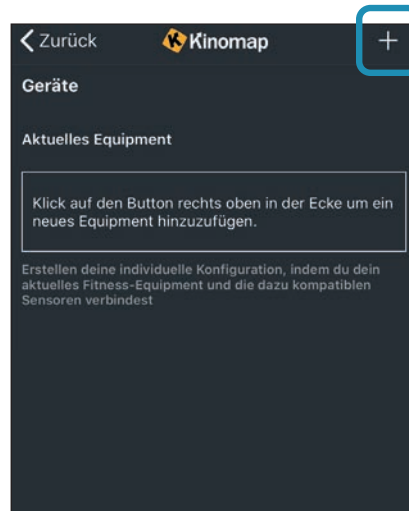
L'ordinateur s'éteindra dès que l'appareil est connecté à l'application.

2) Kinomap

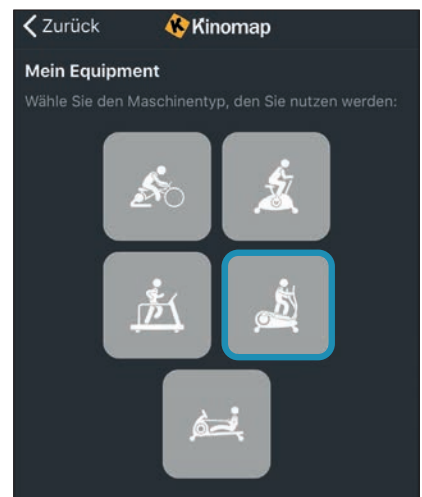
Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant Kinomap Fitness ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous. Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth®. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



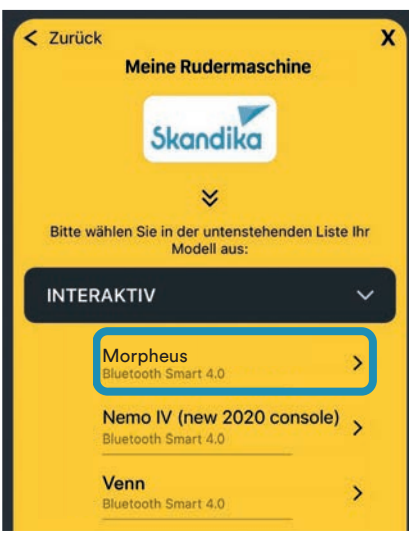
2. Touchez „+“ →



3. Crosstrainer →

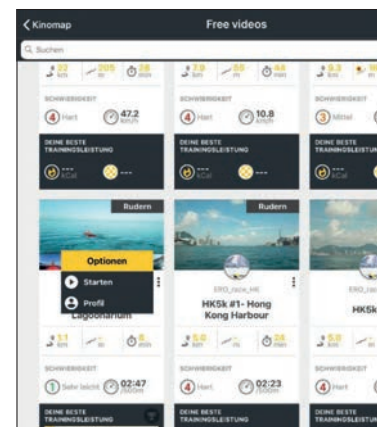


4. Sélectionnez Skandika →



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) !



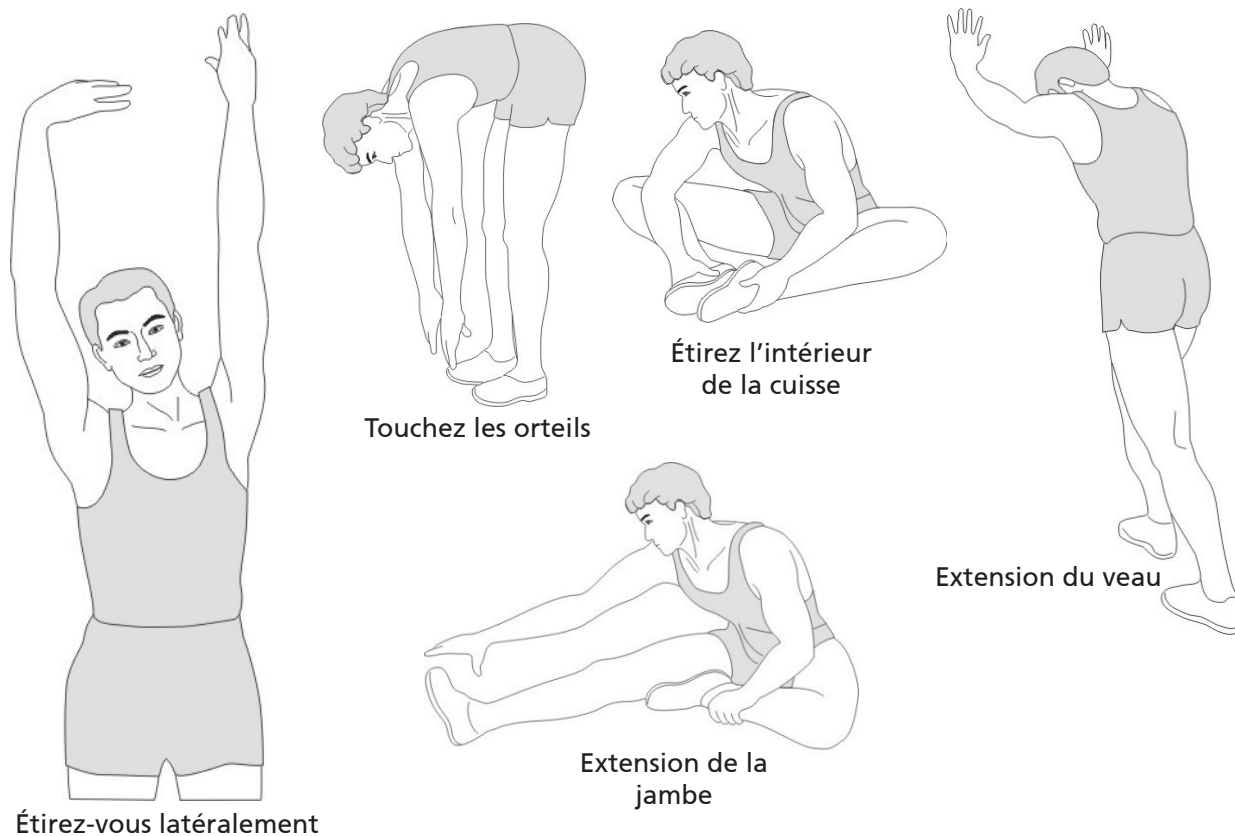
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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



N'oubliez pas de toujours contacter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice.

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