

HEIMTRAINER | BIKE | VÉLO FOLDABLE X-1000



- WEISS / WHITE (SF-1760)
- GRÜN / GREEN (SF-1762)



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------|----|
| Sicherheitshinweise..... | 3 |
| Teileliste..... | 4 |
| Explosionszeichnung..... | 5 |
| Aufbauanleitung..... | 6 |
| Computeranleitung | 8 |
| Trainingstipps | 9 |
| Garantiebedingungen..... | 11 |

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone



SICHERHEITSHINWEISE

Wichtige Sicherheitshinweise

Dieses Trainingsgerät wurde unter dem Gesichtspunkt optimaler Sicherheit entwickelt. Trotzdem müssen einige Vorsichtsmaßnahmen bei der Benutzung von Trainingsgeräten beachtet werden. Lesen Sie die komplette Gebrauchsanleitung durch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Insbesondere sollten Sie die folgenden Sicherheitshinweise beachten:

- Halten Sie Kinder und Tiere zu jeder Zeit fern vom Gerät. Lassen Sie Kinder NIEMALS unbeaufsichtigt in einem Zimmer zusammen mit dem Gerät.
- Das Gerät darf nicht gleichzeitig von mehreren Personen benutzt werden.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, beenden Sie sofort das Training und KONTAKTIEREN SIE EINEN ARZT.
- Platzieren Sie das Gerät auf eine ebene, gerade Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht draußen oder in der Nähe von Flüssigkeiten.
- Halten Sie Ihre Hände fern von sich bewegenden Teilen.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Trainingskleidung. Tragen Sie keine Kleidung, die aufgrund ihrer Beschaffenheit hängenbleiben kann (wie z. B. Roben). Ebenso sind Lauf- oder Turnschuhe bei der Benutzung des Gerätes angeraten.
- Benutzen Sie das Gerät nur gemäß seiner Bestimmung wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Benutzen Sie keine Zusatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Platzieren Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
- Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Beaufsichtigung einer qualifizierten Person bzw. eines Arztes benutzen.
- Vor dem Training mit diesem Gerät wärmen Sie sich mit Stretching sorgfältig auf.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.
- Das maximale Körpergewicht für die Benutzung dieses Gerätes beträgt 110 kg.
- Das Bremssystem dieses Gerätes ist ein magnetisches Bremssystem.

WARNUNG: VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGS KONTAKTIEREN SIE IHREN ARZT. DAS IST INSBESONDERE EMPFEHLENSWERT FÜR MENSCHEN AB 35 JAHREN ODER FÜR MENSCHEN MIT BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE IMMER ALLE HINWEISE BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN.

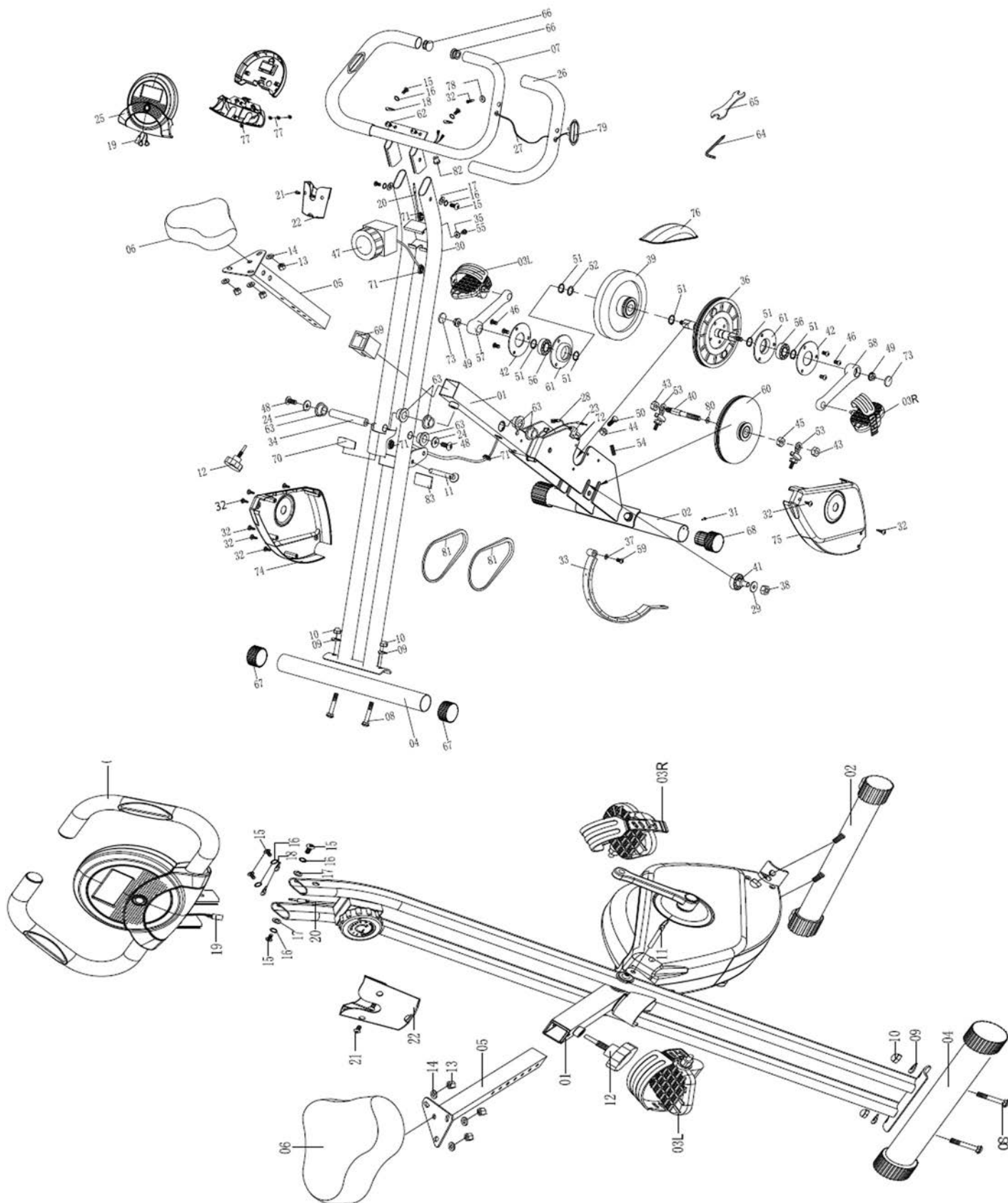
BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AN EINEM SICHEREN PLATZ FÜR DIE SPÄTERE VERWENDUNG AUF.

TEILELISTE

| Nr. | Beschreibung | Menge | Nr. | Beschreibung | Menge |
|-----|-------------------------------------|-------|-----|------------------------------------|-------|
| 01 | Hauptrahmen | 1 | 45 | Mutter M10 | 1 |
| 02 | Vorderer Standfuß | 1 | 46 | Schraube M6*10 | 6 |
| 03L | Linkes Pedal | 1 | 47 | Widerstandseinsteller (8-stufig) | 1 |
| 03R | Rechtes Pedal | 1 | 48 | Inbusschraube M8*15 | 2 |
| 04 | Hinterer Standfuß | 1 | 49 | Mutter M10 | 2 |
| 05 | Sattelstütze | 1 | 50 | Sechskantschraube M6*30 | 1 |
| 06 | Sattel | 1 | 51 | C-Clip | 6 |
| 07 | Lenkergriff | 1 | 52 | Wellscheibe | 1 |
| 08 | Schlossschraube M8*60 | 4 | 53 | Justiereinheit | 2 |
| 09 | Wellscheibe ø8.3xø22 | 4 | 54 | Feder | 1 |
| 10 | Mutter M8 | 4 | 55 | Schraube M5*20 | 1 |
| 11 | Sicherheitsbolzen | 1 | 56 | Lager | 2 |
| 12 | Feststeller | 1 | 57 | Linker Pedalarm | 1 |
| 13 | Kontermutter | 3 | 58 | Rechter Pedalarm | 1 |
| 14 | Unterlegscheibe ø8.3xø17.5 | 3 | 59 | Schraube M5*10 | 1 |
| 15 | Inbusschraube M6x12 | 4 | 60 | Riemenscheibe 2 | 1 |
| 16 | Federscheibe | 4 | 61 | Lagerhalterung | 2 |
| 17 | Unterlegscheibe ø6.5xø13 | 2 | 62 | Schraube M5*8 | 2 |
| 18 | Wellscheibe ø6.5xø13 | 2 | 63 | Führung | 6 |
| 19 | Sensorkabel, Oberteil | 1 | 64 | Inbusschlüssel | 1 |
| 20 | Sensorkabel, Mittelstück | 1 | 65 | Maulschlüssel | 1 |
| 21 | Schraube M4x10 | 2 | 66 | Runde Endkappe | 2 |
| 22 | Aufbewahrungsbox | 1 | 67 | Endkappe für hinteren Standfuß | 2 |
| 23 | Klammerhalterung | 1 | 68 | Endkappe für vorderen Standfuß | 2 |
| 24 | Unterlegscheibe ø8.3xø25 | 2 | 69 | Führung | 1 |
| 25 | Computer | 1 | 70 | Abstandsstück | 1 |
| 26 | Schaumstoffgriff | 2 | 71 | Hülse | 4 |
| 27 | Handpuls-kabel | 2 | 72 | Schraube M4*10 | 1 |
| 28 | Sensorkabel, Unterteil | 1 | 73 | Pedalarmabdeckung | 2 |
| 29 | Unterlegscheibe ø10.3xø25 | 1 | 74 | Linke Geräteabdeckung | 1 |
| 30 | Stützrohr | 1 | 75 | Rechte Geräteabdeckung | 1 |
| 31 | Selbstschneidende Schraube M4x12 | 2 | 76 | Frontabdeckung | 1 |
| 32 | Selbstschneidende Schraube ST4.2x20 | 10 | 77 | Selbstschneidende Schraube ST2.9*8 | 4 |
| 33 | Magnetset | 1 | 78 | Unterlegscheibe ø4.5xø9 | 2 |
| 34 | Achse für Hauptrahmen | 1 | 79 | Handpuls-Sensor | 2 |
| 35 | Unterlegscheibe ø5.2xø18 | 1 | 80 | Kunststoffscheibe | 1 |
| 36 | Riemen-Antriebsrad | 1 | 81 | Keilriemen | 2 |
| 37 | Kunststoffscheibe | 1 | 82 | Hülse | 1 |
| 38 | Kontermutter M10 | 1 | 83 | EVA-Unterlage | 1 |
| 39 | Schwungrad | 1 | | | |
| 40 | Achse für Antriebsrad | 1 | | | |
| 41 | Andruckrollenset | 1 | | | |
| 42 | Halteplatte | 2 | | | |
| 43 | Sechskantmutter M10 | 2 | | | |
| 44 | Sechskantmutter M6 | 1 | | | |

EXPLOSIONSZEICHNUNG

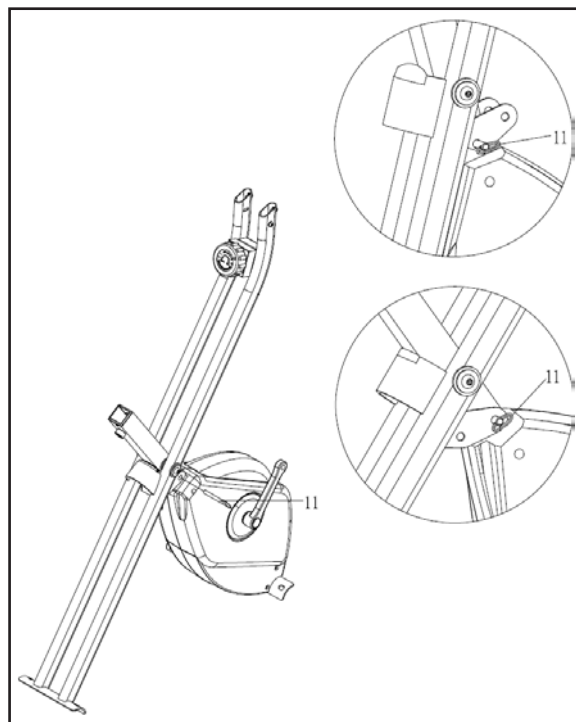
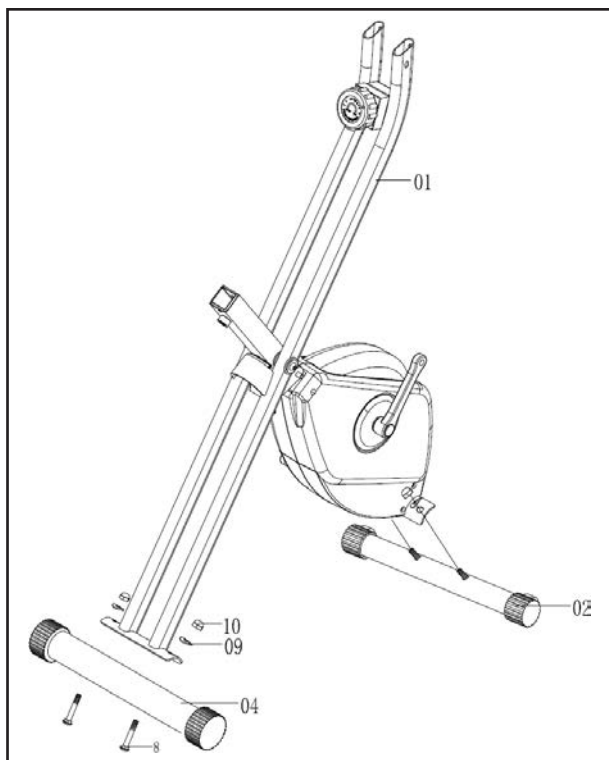
DE



AUFBAUANLEITUNG

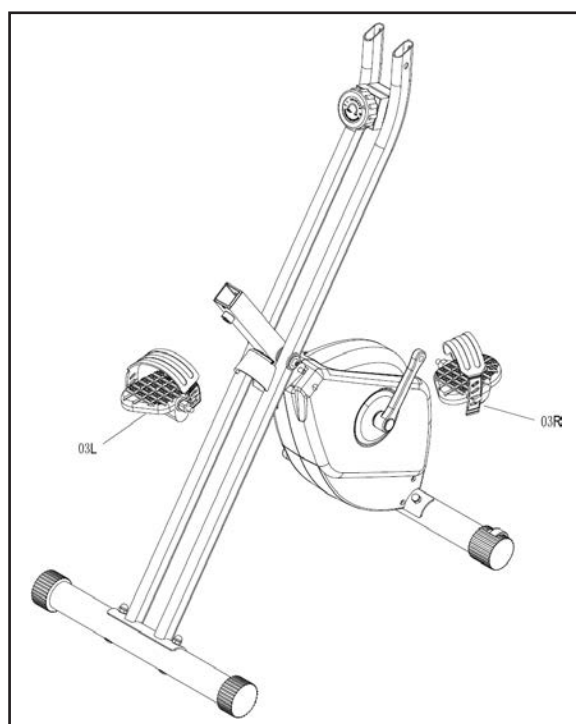
Schritt 1

Ziehen Sie den Sicherheitsbolzen (11) heraus und klappen Sie das Gerät aus. Setzen Sie den Bolzen (11) anschließend wieder ein wie in der Abbildung dargestellt.



Schritt 2

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (02) mit je 2 Schraubenschrauben (08), Wellscheiben (09) und Muttern (10) am Haupttrahmen (01). Der hintere Standfuß (04) wird in der gleichen Weise am Haupttrahmen (01) befestigt.



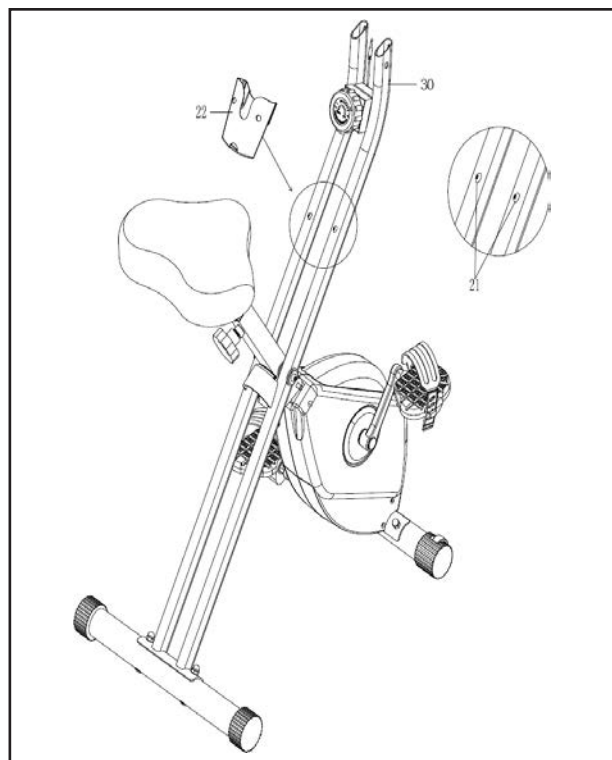
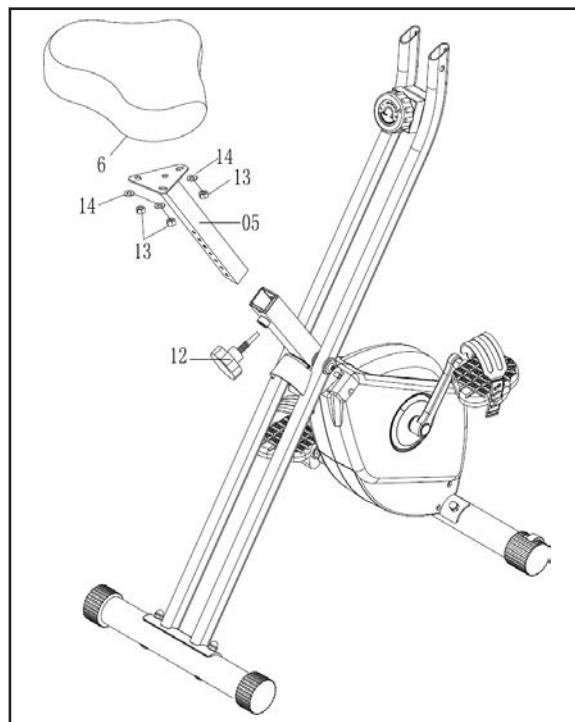
Schritt 3

Schrauben Sie mit Hilfe des beigefügten Werkzeugs das rechte Pedal (03R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite des Gerätes an den Pedalarm (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (03L) wird entsprechend auf der linken Seite am Pedalarm angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.

AUFBAUANLEITUNG

Schritt 4

Montieren Sie den Sattel (06) an der Sattelstütze (05) mit den Muttern (13) und Unterlegscheiben (14), welche sich bereits im Anlieferzustand unter dem Sattel befinden. Befestigen Sie dann die Sattelstütze (05) mit dem Feststeller (12) am Hauptrahmen.

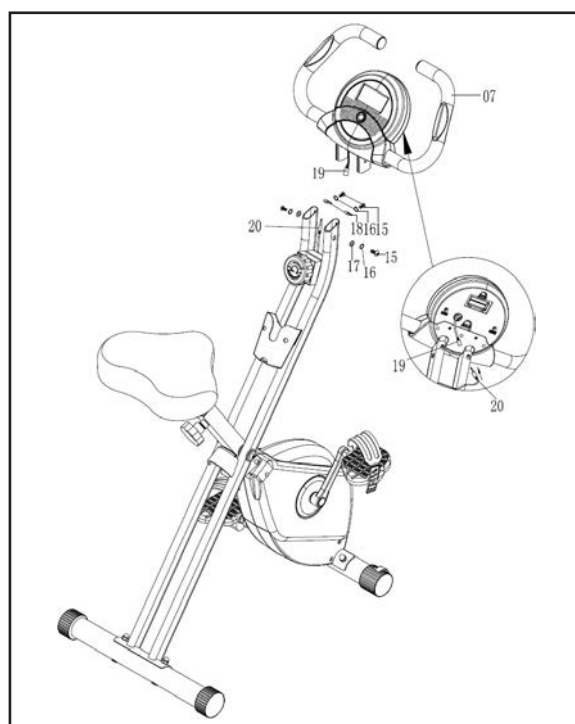


Schritt 5

Entfernen Sie die Schrauben (21) aus dem Stützrohr (30). Befestigen Sie die Aufbewahrungsbox (22) mit den 2 Schrauben (21) am Stützrohr (30).

Schritt 6

Montieren Sie den Lenkergriff (07) mit den Inbusschrauben (15), Federscheiben (16), Unterlegscheiben (17) und Wellenscheiben (18) am Hauptrahmen (01) wie abgebildet. Verbinden Sie dann das Oberteil des Sensorkabels (19) mit dem Mittelstück (20).



Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern korrekt befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

COMPUTERANLEITUNG

Funktionen und Bedienung

Auto On / Off (Automatik-Ein/Aus)

Solange sich das Schwungrad in Bewegung befindet, ist der Computer aktiv und zeigt die Funktionswerte automatisch an. Wird für ca. 240 Sekunden keine Bewegung entdeckt, schaltet sich der Computer automatisch aus. Die Werte für Kalorienverbrauch und Gesamt-km werden dabei gespeichert.

Auto Scan (Automatik-Durchlauf)

Drücken Sie den Funktionsknopf, bis der kleine Pfeil auf dem Display auf „SCAN“ zeigt. Der Computer wird nun alle 6 Funktionen (Tempo, Distanz, Zeit, Gesamt-km, Kalorienverbrauch und Puls) hintereinander für jeweils ca. 6 Sekunden anzeigen.

SPEED (Tempo)

Zeigt das aktuelle und das maximale Tempo an (von 0 bis 999,9 km/h).

DISTANCE (Distanz)

Zeigt die Distanz von 0,00 bis 99,99 km an.

TIME (Zeit)

Zeigt die Trainingszeit von 0:00 bis max. 99:59 Minuten an.

CALORIE (Kalorienverbrauch)

Zeigt den ungefähren Kalorienverbrauch (von 0,0 bis 999,9 kcal) während des Trainings an. Gegebenenfalls muss der Funktionsknopf gedrückt werden, um den Wert anzuzeigen.

ODOMETER (Gesamt-km)

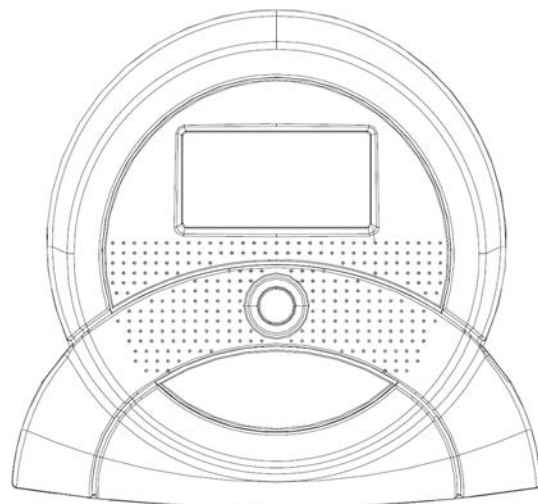
Drücken Sie den Funktionsknopf, bis "ODO" auf dem Display angezeigt wird. Dies ist die akkumulierte Gesamt-Laufleistung in km des Gerätes (von 0,0 bis 999,9 km).

PULSE (Puls)

Drücken Sie den Funktionsknopf, bis "P" angezeigt wird. Der Computer zeigt die aktuelle Pulsfrequenz in Schlägen je Minute an.

RESET

Drücken und Halten des Funktionsknopfes für ca. 2 Sekunden bewirkt einen Reset, bei dem alle Funktionswerte mit Ausnahme der Gesamt-km auf 0 zurückgesetzt werden.



Batterie-Sicherheitshinweise

1. Nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen oder gebrauchte und neue Batterien miteinander verwenden!
2. Immer alle Batterien gleichzeitig austauschen!
3. Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf reinigen!
4. Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität (+/-)!
5. Batterien bei längerer Nichtverwendung aus dem Gerät entfernen!
6. Erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät entfernen!
7. Der Computer benötigt zwei 1.5V (AA)-Batterien. Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.
8. Wenn die Anzeige nicht klar ist oder nur Teilsegmente dargestellt werden, entfernen Sie die Batterien, warten Sie für 15 Sekunden und setzen Sie die Batterien wieder ein.
9. Die Batterielebensdauer unter normalen Nutzungsbedingungen beträgt ca. 3 Monate.
10. Werden die Batterien entfernt, werden alle Funktionswerte auf 0 zurückgesetzt.

Trainingstipps

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes einige Aspekte beachtet werden.

Vor jedem Training sollte ein Arzt konsultiert werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Intensität

Die korrekte Trainingsintensität ist wichtig, um maximalen Trainingserfolg zu erzielen. Dabei ist die Herzfrequenz ein entscheidender Faktor. Diese sollte niemals über der Maximalfrequenz, welche sich aus der Formel $220 - \text{Alter}$ berechnet, liegen. Die optimale Herzfrequenz während des Trainings sollte im Bereich zwischen 60 % und 85 % der Maximalfrequenz liegen. Zur Ermittlung Ihrer persönlichen, optimalen Herzrate können Sie auch die Pulsmessgrafik in dieser Anleitung benutzen.

Zum Beginn des Trainings sollten Sie Ihre Pulsrate bei ca. 60 % der Maximalfrequenz halten. Nach einigen Wochen und mit steigender Fitness, kann die Pulsrate während des Trainings dann auf 85 % der Maximalfrequenz erhöht werden.

Fettverbrennung

Der menschliche Körper startet ab einer Herzfrequenz von ca. 60 % der Maximalfrequenz mit der Fettverbrennung zur Energiegewinnung. Für eine optimale Fettverbrennung wird empfohlen, die Pulsrate zwischen 60 % und 70 % der Maximalfrequenz zu halten. Dabei besteht das optimale Training aus 3 Trainingseinheiten je Woche zu je ca. 30 Minuten.

Zum Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und beginnen mit einem Training.

Maximalfrequenz = $220 - \text{Alter (52)} = 168$ Schläge je Minute

Minimale Pulsfrequenz = $168 \times 0,6 = 101$ Schläge je Minute

Höchste Pulsfrequenz = $168 \times 0,7 = 117$ Schläge je Minute

Während der ersten Wochen sollten Sie also mit einer Pulsfrequenz von 101 starten, danach können Sie diese auf 117 steigern.

Diese Steigerung kann erreicht werden durch Erhöhung der Widerstandsstufe, schnelleres Treten oder durch längere Trainingseinheiten.

TRAININGSTIPPS

Organisation der Trainingseinheiten

Aufwärmen: Vor jeder Trainingseinheit sollten Sie sich für etwa 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Dies kann durch Stretching-Übungen oder durch Trainieren auf dem Heimtrainer mit geringem Widerstand passieren.

Training: Während des aktuellen Trainings sollte eine Pulsrate zwischen 70 % und 85 % der Maximalfrequenz gewählt werden.

Die Länge der Trainingseinheit kann nach folgenden Richtlinien gewählt werden:

Tägliches Training: ca. 10 Minuten je Trainingseinheit

Training 2 bis 3 mal die Woche: ca. 30 Minuten je Trainingseinheit

Training 1 bis 2 mal die Woche: ca. 60 Minuten je Trainingseinheit

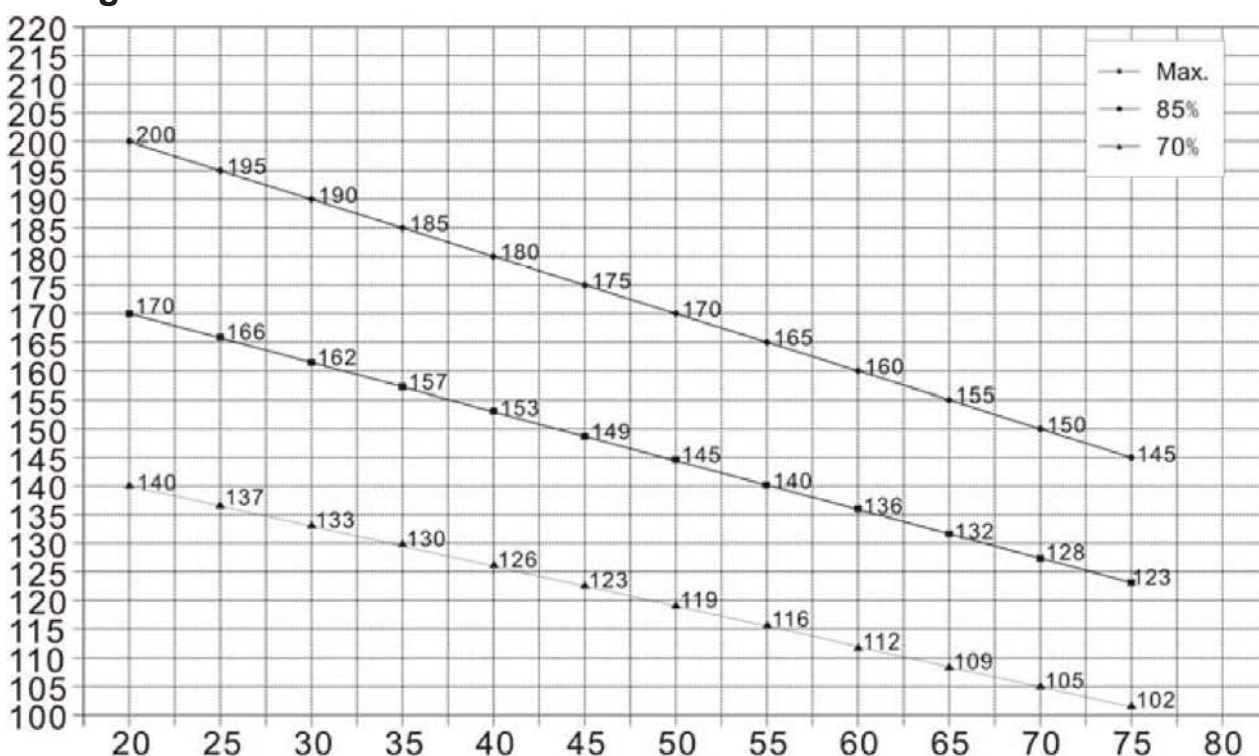
Abkühlen: Um eine effektive Abkühlung für Muskulatur und Stoffwechsel zu erreichen, sollte die Trainingsintensität in den letzten 5 bis 10 Minuten drastisch reduziert werden. Stretching kann hier ebenfalls hilfreich sein, damit Muskelkater und Muskelschmerzen vorgebeugt wird.

Erfolg

Schon nach einer kurzen Zeit regelmäßigen Trainings werden Sie feststellen, dass Sie die Trainingsintensität regelmäßig erhöhen müssen, um die angestrebte Trainingspulsfrequenz zu erreichen. Die Trainingseinheiten fallen leichter und Sie werden sich während des Tages insgesamt fitter fühlen. Für dieses Ziel sollten Sie sich regelmäßig zum Training motivieren. Es hilft, feste Zeiten zu wählen und am Anfang nicht zu aggressiv in das Training zu starten. Eine alte Sportler-Weisheit besagt: „Das Schwierigste am Training ist der Beginn“.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit Ihrem klappbaren Heimtrainer.

Pulsmessgrafik



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 kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

CONTENTS

Contents

| | |
|----------------------------|----|
| Safety instructions | 13 |
| Parts list..... | 14 |
| Exploded diagram..... | 15 |
| Assembly instructions..... | 16 |
| Computer instructions..... | 18 |
| Training tips | 19 |
| Guarantee conditions | 21 |

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com



Scan the **QR-Code**
with your smartphone



SAFETY INSTRUCTIONS

Important safety instructions

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN.
- Position the machine on a clean, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could get caught by the appliance. Running or aerobic shoes are also required when using the device.
- Use the machine only for its intended purpose as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine.
- Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- The maximum weight capacity for this product is 110 KGS.
- The braking system is magnetic braking system..

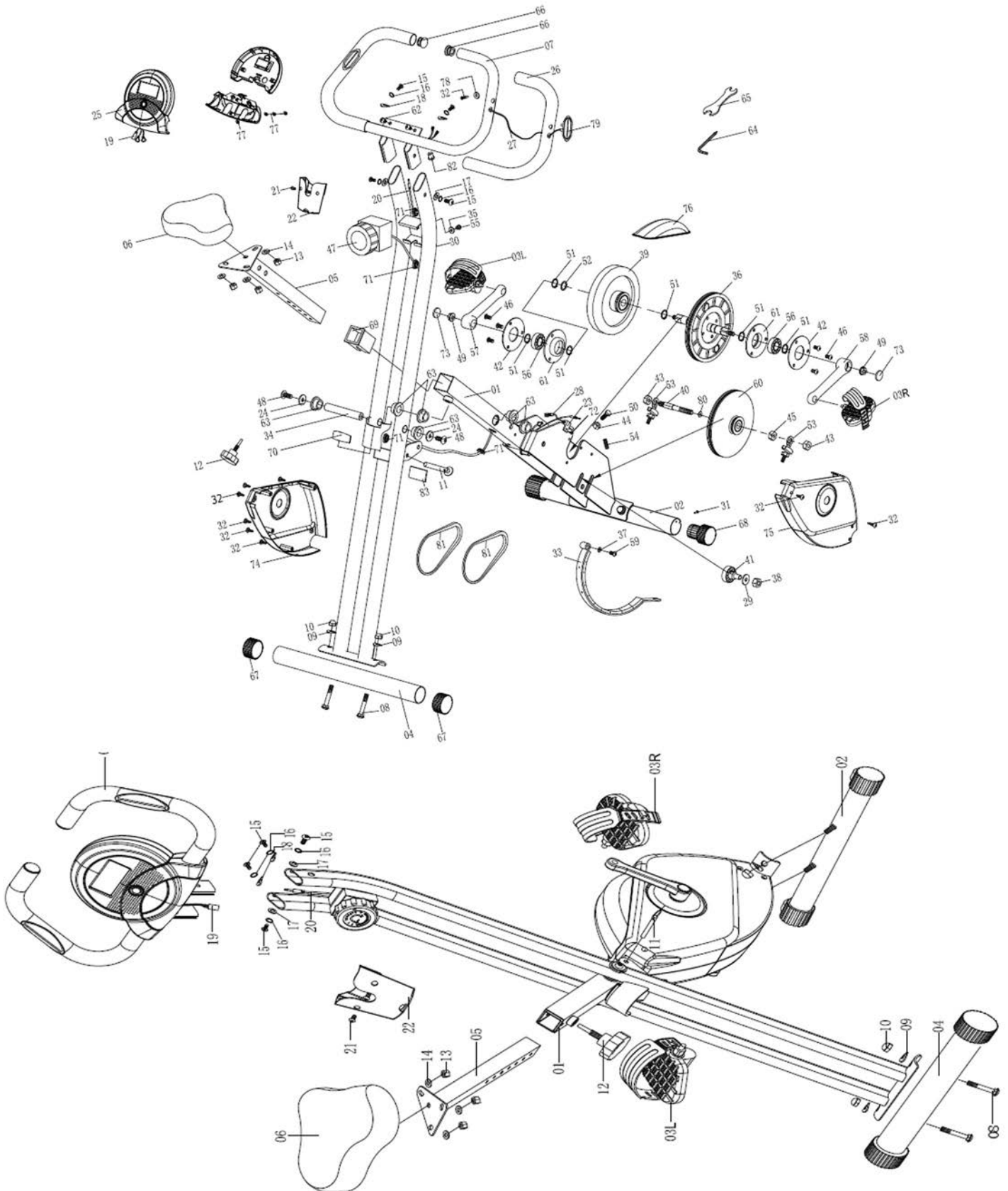
WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE.

PARTS LIST

| Part No. | Description | Q'ty | Part No. | Description | Q'ty |
|----------|---|------|----------|--|------|
| 01 | Main frame | 1 | 45 | Nut M10 | 1 |
| 02 | Front stabilizer | 1 | 46 | Screw M6*10 | 6 |
| 03L | Left pedal | 1 | 47 | 8-level tension control | 1 |
| 03R | Right pedal | 1 | 48 | Allen screw M8*15 | 2 |
| 04 | Rear stabilizer | 1 | 49 | Nut M10 | 2 |
| 05 | Seat post | 1 | 50 | Hex head bolt M6*30 | 1 |
| 06 | Seat | 1 | 51 | C-clip | 6 |
| 07 | Handlebars | 1 | 52 | Waved washer | 1 |
| 08 | Carriage bolt M8*60 | 4 | 53 | Adjustor assembly | 2 |
| 09 | Curved washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 22$ | 4 | 54 | Spring | 1 |
| 10 | Domed nut M8 | 4 | 55 | Screw M5*20 | 1 |
| 11 | Safety pin | 1 | 56 | Bearing | 2 |
| 12 | Club knob | 1 | 57 | Left crank | 1 |
| 13 | Nylon lock nut | 3 | 58 | Right crank | 1 |
| 14 | Flat washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 17.5$ | 3 | 59 | Screw M5*10 | 1 |
| 15 | Allen screw M6x12 | 4 | 60 | Belt pulley 2 | 1 |
| 16 | Spring washer | 4 | 61 | Bearing bracket | 2 |
| 17 | Flat washer $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13$ | 2 | 62 | Screw M5*8 | 2 |
| 18 | Curved washer $\varnothing 6.5 \times \varnothing 13$ | 2 | 63 | Bushing | 6 |
| 19 | Upper sensor wire | 1 | 64 | Allen key | 1 |
| 20 | Middle sensor wire | 1 | 65 | Allen wrench | 1 |
| 21 | Screw M4x10 | 2 | 66 | Round end cap | 2 |
| 22 | Storage box | 1 | 67 | End cap for rear stabilizer | 2 |
| 23 | Support bracket | 1 | 68 | End cap for front stabilizer | 2 |
| 24 | Flat washer $\varnothing 8.3 \times \varnothing 25$ | 2 | 69 | Bushing | 1 |
| 25 | Computer | 1 | 70 | Spacer | 1 |
| 26 | Foam grip | 2 | 71 | Grommet | 4 |
| 27 | Hand pulse wire | 2 | 72 | Screw M4*10 | 1 |
| 28 | Lower sensor wire | 1 | 73 | Crank cover | 2 |
| 29 | Flat washer $\varnothing 10.3 \times \varnothing 25$ | 1 | 74 | Left chain cover | 1 |
| 30 | Rear support tube | 1 | 75 | Right chain cover | 1 |
| 31 | Self-tapping screw M4x12 | 2 | 76 | Front cover | 1 |
| 32 | Self-tapping screw ST4.2x20 | 10 | 77 | Self-tapping screw ST2.9*8 | 4 |
| 33 | Magnetic assembly | 1 | 78 | Flat washer $\varnothing 4.5 \times \varnothing 9$ | 2 |
| 34 | Axle for main frame | 1 | 79 | Hand pulse sensor | 2 |
| 35 | Flat washer $\varnothing 5.2 \times \varnothing 18$ | 1 | 80 | Plastic washer | 1 |
| 36 | Belt pulley | 1 | 81 | Belt | 2 |
| 37 | Plastic washer | 1 | 82 | Grommet | 1 |
| 38 | Nylon nut M10 | 1 | 83 | EVA pad | 1 |
| 39 | Flywheel | 1 | | | |
| 40 | Axle for pulley | 1 | | | |
| 41 | Idler assembly | 1 | | | |
| 42 | Support plate | 2 | | | |
| 43 | Hex head nut M10 | 2 | | | |
| 44 | Hex head nut M6 | 1 | | | |

EXPLODED DIAGRAM

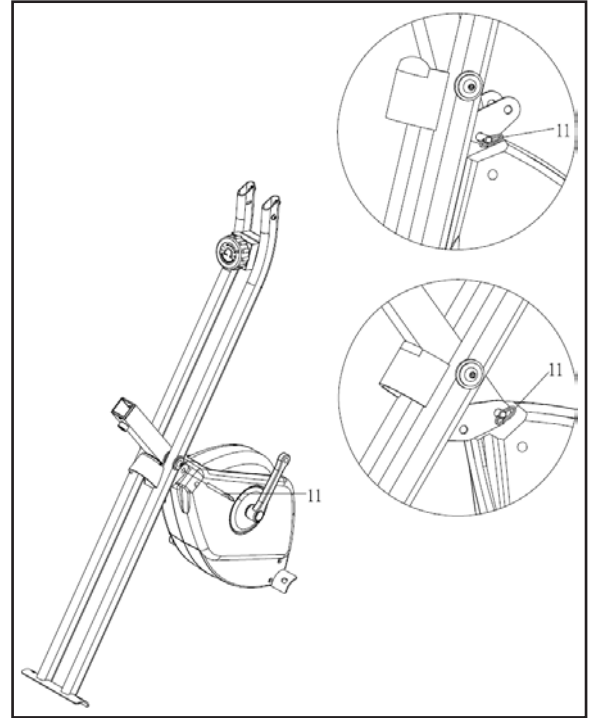
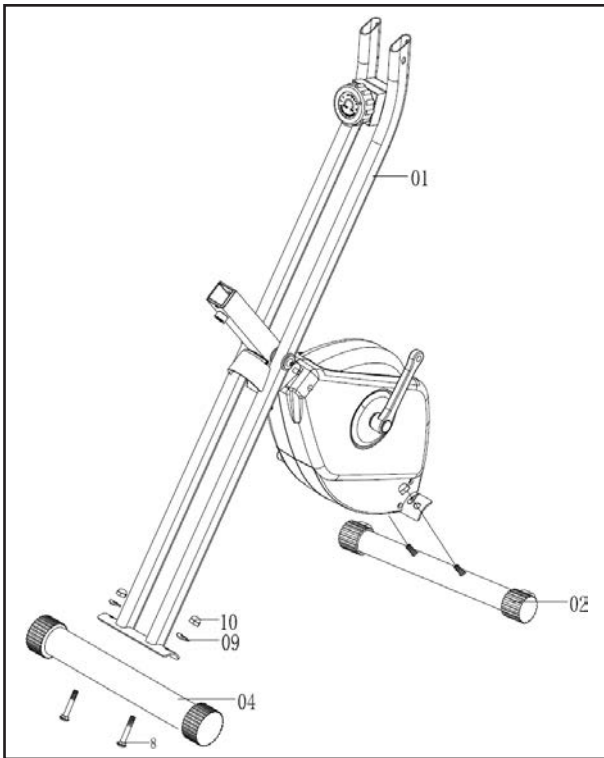


GB

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

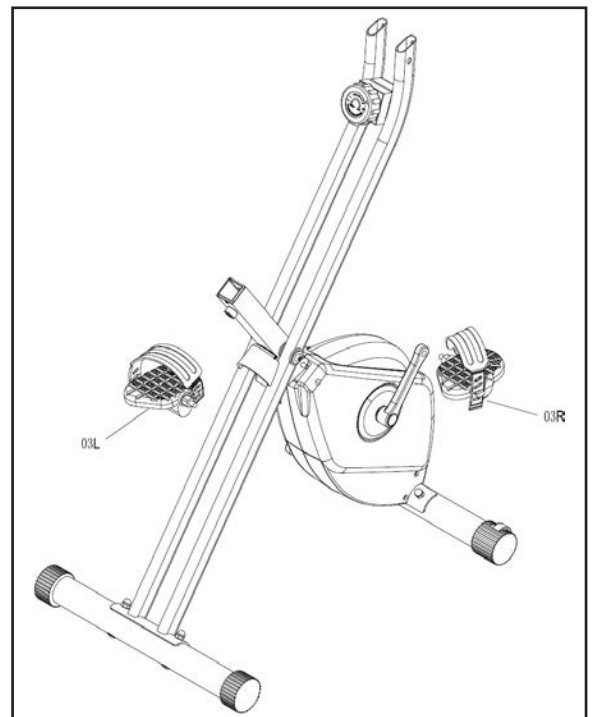
Step 1

Pull out the safety-pin (11) and fold out the bike. Insert the pin (11) again after folding-out as shown in the drawing.



Step 2

Attach the front stabilizer (02) to main frame (01) and tighten with each 2 carriage bolts (08), curved washers (09) and domed nuts (10). Then attach rear stabilizer (04) in same way to the main frame (01).



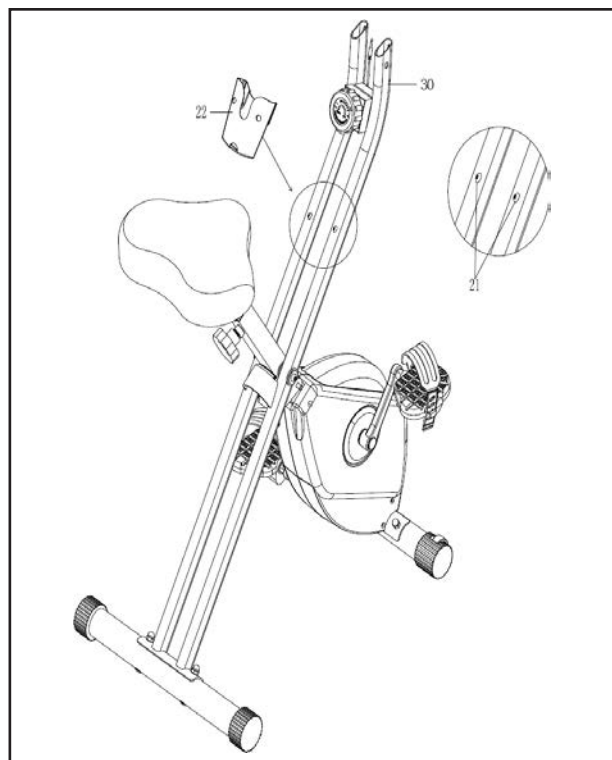
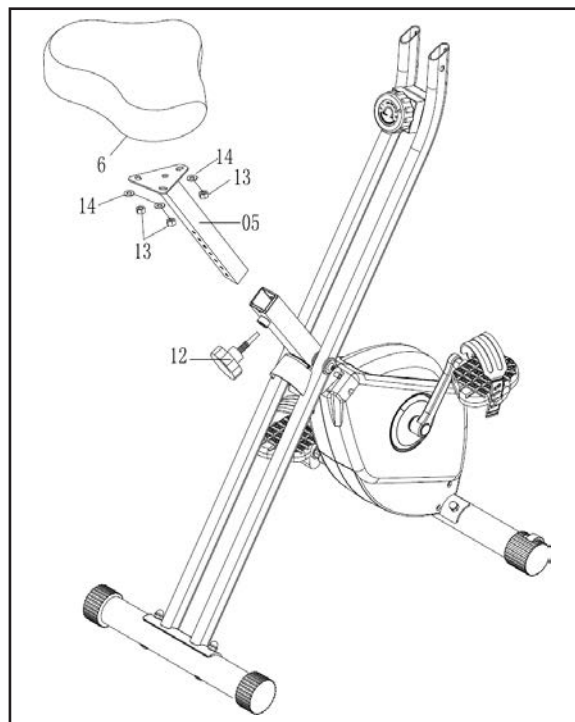
Step 3

Attach the right pedal (03R) with the included tool onto the right crank and then attach the left pedal (03L) onto the left crank (15R) in the same way. Tighten the left pedal by turning it counterclockwise and the right pedal by turning it clockwise. For easier identification, the pedals are marked with "R" for right pedal and "L" for left pedal.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4

Attach the seat (06) to the seat post (05), tighten with nylon nuts (13) and flat washers (14), which are preassembled under the seat.
Attach seat post (05) to main frame with fixing knob (12).



Step 5

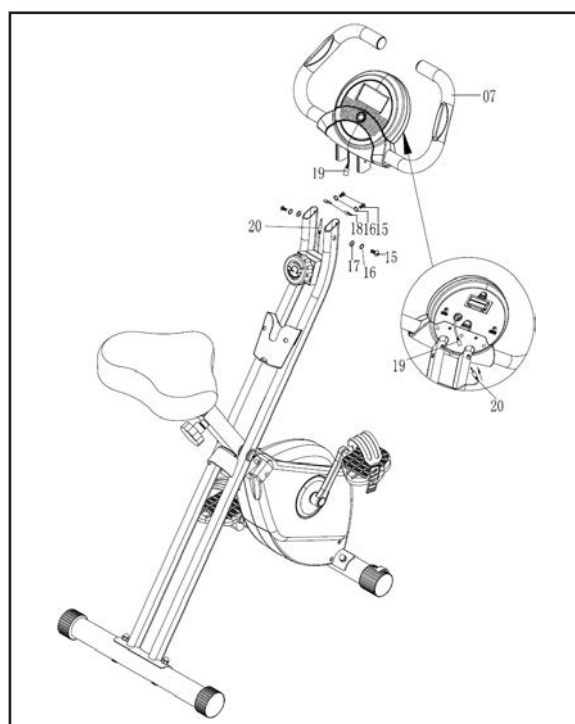
Remove the screws (21) from the rear support tube (30). Attach the storage box (22) to the rear support tube (30) and tighten with 2 screws (21).

Step 6

Fix the Handlebars (07) to main frame (01), tighten with allen bolts (15), spring washers (16), flat washers (17) and curved washers (18) as shown in the drawing.

Connect the upper sensor wire (19) to the middle sensor wire (20).

Doublecheck, if all bolts and nuts are correctly tightened before using the appliance.



COMPUTER INSTRUCTIONS

Functions and Operation

Auto On / Off

As long as the wheel is in motion, the monitor is active and will show all exercise values automatically. If there is no movement for 240 seconds, the monitor will turn off automatically. The values for calories and Odometer will be memorized.

Auto Scan

Press the button until the arrow points to SCAN. The monitor will show the 6 functions SPEED, DIS, TIME, ODO, CAL and PULSE in sequence for approx. 6 seconds each.

SPEED

Displays the current and maximum speed. Speed is 0.0 up to 999.9km/h.

DISTANCE

Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99km.

TIME

Accumulates total working time from 0:00 up to 99:59.

CALORIE

Accumulates calorie consumption during exercise. You may press the key to show the value (from 0.0 up to 999.9 kcal).

ODOMETER

Press the function button until display shows ODO, which is the total accumulated distance exercised with this device (from 0.0 to 999.9 km).

PULSE

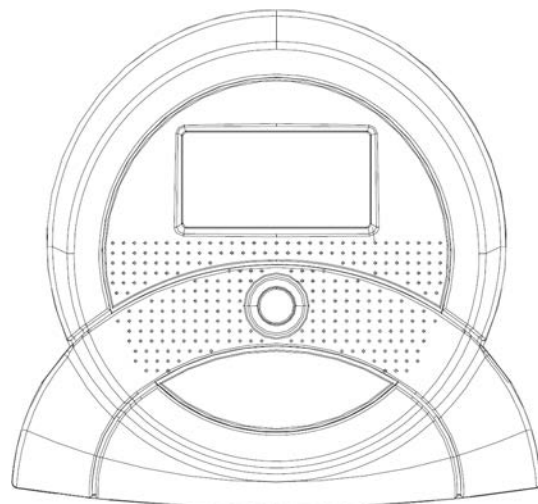
Press the button until display shows "P". The computer will display your current heart rate in beats per minute.

RESET

Pressing the function button for more than 2 seconds will reset all values to 0 except odometer.

Note

Please note all values on this computer are approximate and they are for comparison purpose only. Do not use these values for any medical or rehabilitation purpose



Battery safety information

1. Only replace with batteries of the same type, never use different types of batteries together or used batteries with new ones!
2. Replace all of the batteries simultaneously!
3. Clean the battery and device contacts if necessary before putting in the batteries!
4. Insert the batteries correctly, observing the polarity (+/-)!
5. Remove the batteries from the device if it is not going to be used for an extended period!
6. Remove discharged batteries from the device immediately!
7. The Computer requires two 1.5V (AA) batteries. Batteries are not included in scope of delivery.
8. If the display is not clear or only partial segments appear, remove the batteries and wait for 15 seconds before re-installing them.
9. The battery life is approx. 3 months under normal usage.
10. When the batteries are removed, all the functional values will reset to 0.

Training tips

To achieve a considerable improvement of your physical resistance and your health, some aspects of how to find the most efficient amount of training should be followed.

You should consult your physician generally before starting any exercise to avoid health risks.

Intensity

The correct intensity is important to achieve maximum results. The heart rate is an important factor in this regard and should never exceed a certain maximum, which is calculated by the formula $220 - \text{Age}$. While exercising, the optimum pulse rate lies between 60% - 85% of the maximum pulse rate. For your personal training rates, please check the pulse rate reference chart.

When starting to exercise you should keep your rate at 60% of your maximum pulse rate in the first couple of weeks. With increasing improvement of fitness the pulse rate should be slowly increased to 85% of your maximum pulse rate.

Fat burning

The body starts to burn fat at approx. 60% of the maximum pulse rate. To reach an optimum fatburn rate, it is recommended to keep the pulse rate between 60% - 70% of the maximum pulse rate. The optimum training amount consists of three workouts per week, 30 minutes each.

For example:

You are 52 years of age and would like to start exercising.

Maximum pulse rate = $220 - 52(\text{age}) = 168$ pulse/min

Minimum pulse rate = $168 \times 0.6 = 101$ pulse/min

Highest pulse rate = $168 \times 0.7 = 117$ pulse/min

During the first weeks you should start with a pulse rate of 101, afterwards increase it to 117.

This can be done by increasing the resistance, choosing a higher frequency or longer training periods.

TRAINING TIPS

Training Organization

Warm-up: Before each exercise you should warm-up for 5-10 minutes, e.g. with some stretching exercises or training with low resistance.

Training session: During the actual training a rate of 70% - 85% of the maximum pulse rate should be chosen.

The length of your training session can be calculated with the following formula:

Daily training session: approx. 10 min. per unit

2-3 x per week: approx. 30 min. per unit

1-2 x per week: approx. 60 min. per unit

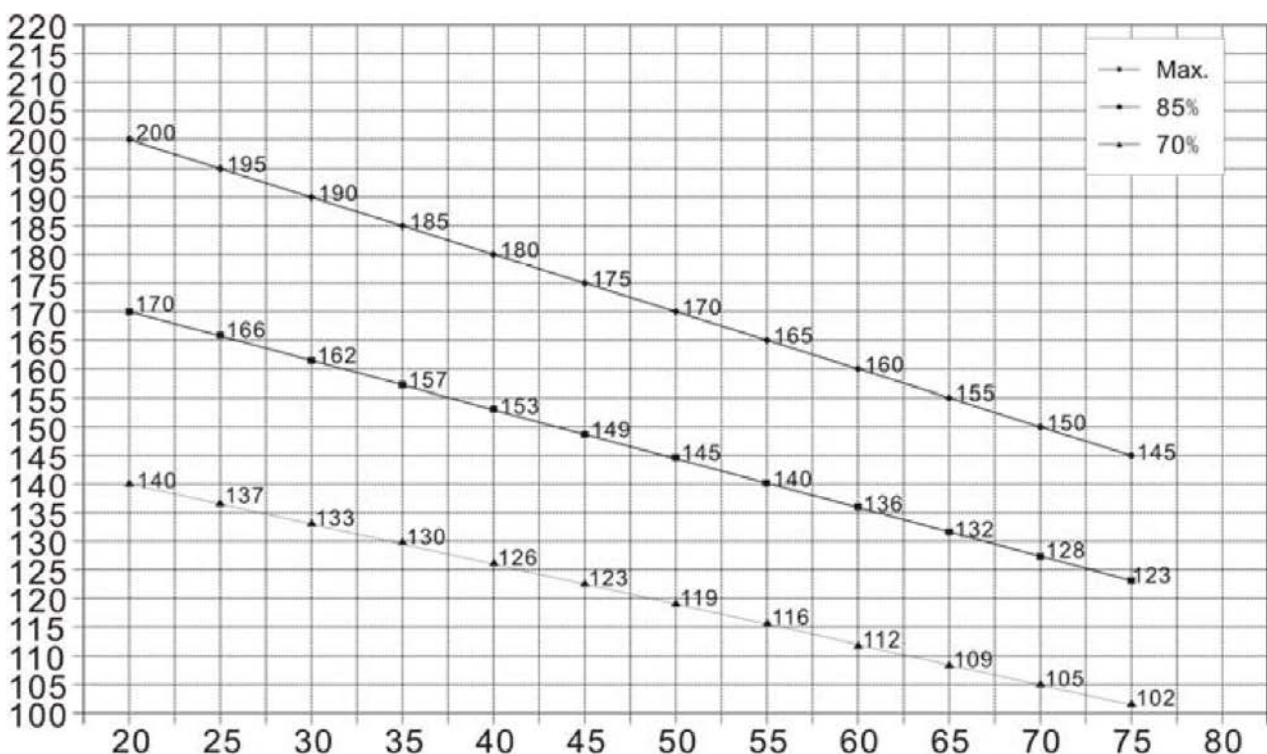
Cool down: To introduce an effective cool-down of the muscles and the metabolism, the intensity should be drastically decreased during the last 5-10 minutes. Stretching is also helpful for the prevention of muscle aches.

Success

Even after a short period of regular exercises you will notice that you constantly have to increase the resistance to reach your optimum pulse rate. The units will be continuously easier and you will feel a lot fitter during your normal day. For this achievement you should motivate yourself to exercise regularly. Choose fixed hours for your training session and do not start training too aggressively. An old quote amongst sportsmen says: "The most difficult thing about training is to start it."

We wish you lots of fun and success with your BIKE.

Pulse Rate Reference Chart



GUARANTEE CONDITIONS

We provide guarantee for our devices according to the following conditions.

1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts like for e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of instruction manual - or if the device shows mechanical damages of any type. After telephonic consultation, the customer service can authorize you for repairs and/or for exchange of parts which you were sent. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for a professional use, it requires a separate joint agreement.

Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

Disposal



At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

CONTENU

Contenu

| | |
|--------------------------------|----|
| Précautions de sécurité | 23 |
| Liste des pièces | 24 |
| Vue explosée | 25 |
| Instructions de montage | 26 |
| Commande de l'ordinateur | 28 |
| Conseils d'entraînement | 29 |
| Conditions de garantie | 31 |

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



Scannez le **code QR**
avec votre smartphone



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Importantes précautions de sécurité

Cette machine d'exercice est conçue pour offrir une sécurité optimale. Toutefois, certaines précautions s'appliquent lorsque vous utilisez un appareil de sport. Veillez à lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. En particulier, veuillez prendre connaissance des précautions de sécurité suivantes :

- Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- En cas de vertiges, nausées, douleurs thoraciques ou tout autre symptôme, ARRÊTEZ immédiatement la séance d'exercice. CONSULTEZ UN MÉDECIN.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. NE PAS utiliser la machine près d'un point d'eau ou en extérieur.
- Gardez les mains éloignées de toutes les pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements adaptés pendant vos séances d'exercice. NE PAS porter de robes ou autres vêtements susceptibles de s'accrocher dans l'appareil. Des chaussures de course ou de fitness sont également nécessaires pour utiliser l'appareil.
- Utilisez la machine uniquement aux fins prévues, tel que décrit dans le présent manuel. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne pas placer d'objets tranchants autour de la machine.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, effectuez toujours quelques étirements pour vous échauffer correctement.
- N'utilisez jamais la machine si celle-ci ne fonctionne pas correctement.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 110 kg.
- La machine possède un système de freinage magnétique.

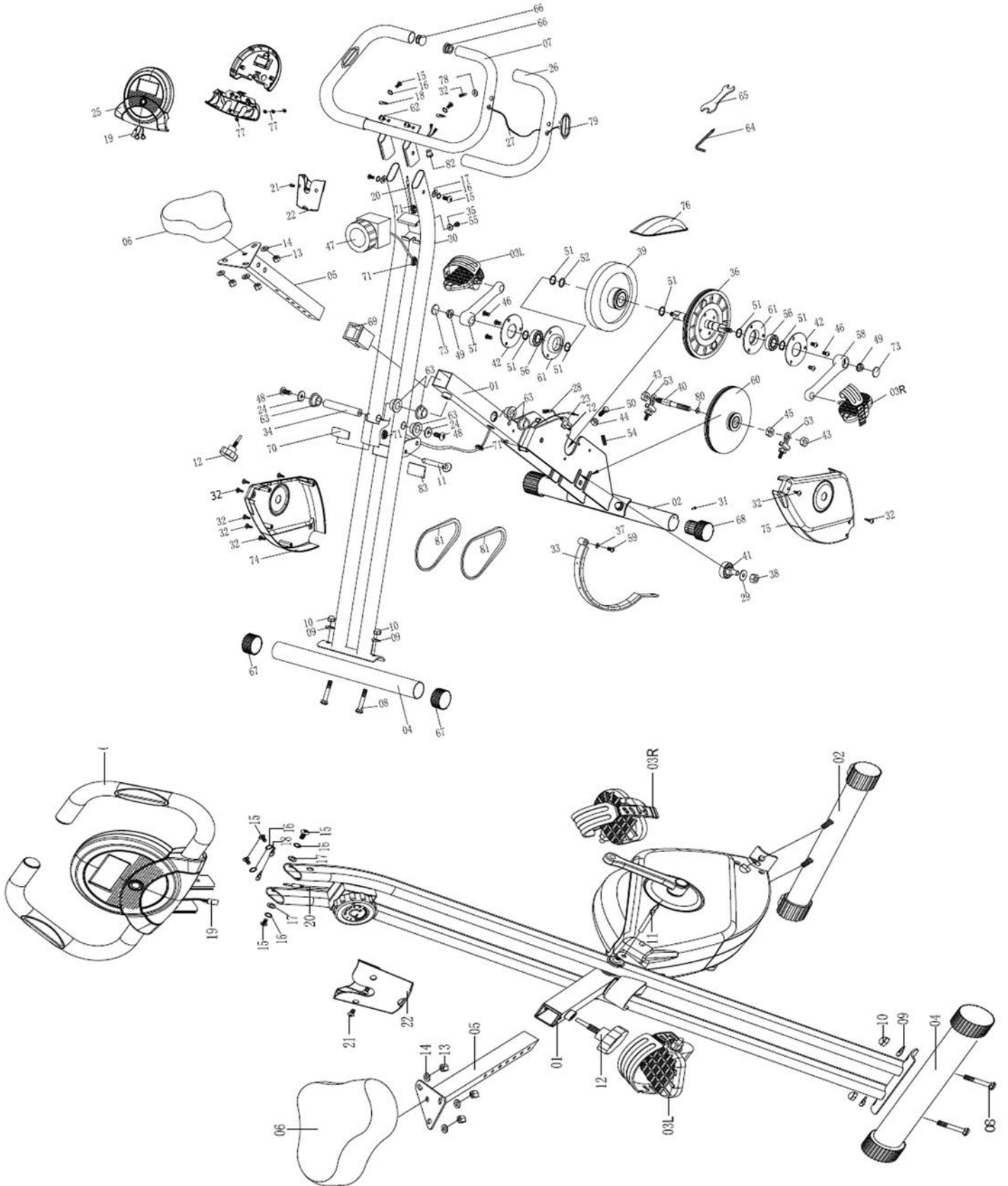
AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CETTE PRÉCAUTION EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANTE POUR LES INDIVIDUS ÂGÉS DE PLUS DE 35 ANS OU POUR LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉ-EXISTANTS. LISEZ L'ENSEMBLE DES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER TOUT MATÉRIEL DE FITNESS.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS EN LIEU SÛR POUR UNE CONSULTATION ULTÉRIEURE.

LISTE DES PIÈCES

| Pièce N° | Description de la pièce | Quantité | Pièce N° | Description de la pièce | Quantité |
|----------|------------------------------|----------|----------|---|----------|
| 01 | Cadre principal | 1 | 45 | Écrou M10 | 1 |
| 02 | Stabilisateur avant | 1 | 46 | Vis M6*10 | 6 |
| 03L | Pédale gauche | 1 | 47 | Régulateur pour la résistance (8 niveaux) | 1 |
| 03R | Pédale droite | 1 | 48 | Vis M8*15 | 2 |
| 04 | Stabilisateur arrière | 1 | 49 | Écrou M10 | 2 |
| 05 | Tige de selle | 1 | 50 | Vis à tête hexagonale M6*30 | 1 |
| 06 | Selle | 1 | 51 | C-Clip | 6 |
| 07 | Guidon | 1 | 52 | Rondelles courbées | 1 |
| 08 | Boulons M8*60 | 4 | 53 | Unité de réglage | 2 |
| 09 | Rondelles courbées ø8.3xø22 | 4 | 54 | Ressort | 1 |
| 10 | Écrous borgnes M8 | 4 | 55 | Vis M5*20 | 1 |
| 11 | Goupille de sécurité | 1 | 56 | Roulement | 2 |
| 12 | Pommeau de fixation | 1 | 57 | Bras de la pédale gauche | 1 |
| 13 | Écrous en nylon | 3 | 58 | Bras de la pédale droite | 1 |
| 14 | Rondelles plates ø8.3xø17.5 | 3 | 59 | Vis M5*10 | 1 |
| 15 | Pans M6x12 | 4 | 60 | Poulie 2 | 1 |
| 16 | Rondelles ressorts | 4 | 61 | Support de palier | 2 |
| 17 | Rondelles plates ø6.5xø13 | 2 | 62 | Vis M5*8 | 2 |
| 18 | Rondelles courbées ø6.5xø13 | 2 | 63 | Guidage | 6 |
| 19 | Câble supérieur du capteur | 1 | 64 | Clé allen | 1 |
| 20 | Câble médian du capteur | 1 | 65 | Clé plate | 1 |
| 21 | Vis M4x10 | 2 | 66 | Capuchon rond | 2 |
| 22 | Bac de stockage | 1 | 67 | Capuchon pour stabilisateur arrière | 2 |
| 23 | Clip de fixation | 1 | 68 | Capuchon pour stabilisateur avant | 2 |
| 24 | Rondelle ø8.3xø25 | 2 | 69 | Guidage | 1 |
| 25 | Ordinateur | 1 | 70 | Spacer | 1 |
| 26 | Poignée en mousse | 2 | 71 | Coquille | 4 |
| 27 | Câble de capteurs manuels | 2 | 72 | Vis M4*10 | 1 |
| 28 | Câble inférieure du capteur | 1 | 73 | Couverture pour bras de la pédale | 2 |
| 29 | Rondelle ø10.3xø25 | 1 | 74 | Couverture gauche | 1 |
| 30 | Tube de support | 1 | 75 | Couverture droite | 1 |
| 31 | Vis M4x12 | 2 | 76 | Couverture avant | 1 |
| 32 | Vis ST4.2x20 | 10 | 77 | Vis ST2.9*8 | 4 |
| 33 | Ensemble d'aimants | 1 | 78 | Rondelle ø4.5xø9 | 2 |
| 34 | Axe pour cadre principal | 1 | 79 | Capteur de mains | 2 |
| 35 | Rondelles ø5.2xø18 | 1 | 80 | Disque en plastique | 1 |
| 36 | Roue d'entraînement | 1 | 81 | Courroie trapézoïdale | 2 |
| 37 | Disque en plastique | 1 | 82 | Coquille | 1 |
| 38 | Écrous en nylon M10 | 1 | 83 | Thibaude EVA | 1 |
| 39 | Volant d'inertie | 1 | | | |
| 40 | Axe pour roue d'entraînement | 1 | | | |
| 41 | Ensemble de pincer | 1 | | | |
| 42 | Plaque | 2 | | | |
| 43 | Écrou hex M10 | 2 | | | |
| 44 | Écrou hex M6 | 1 | | | |

VUE EXPLOSÉE

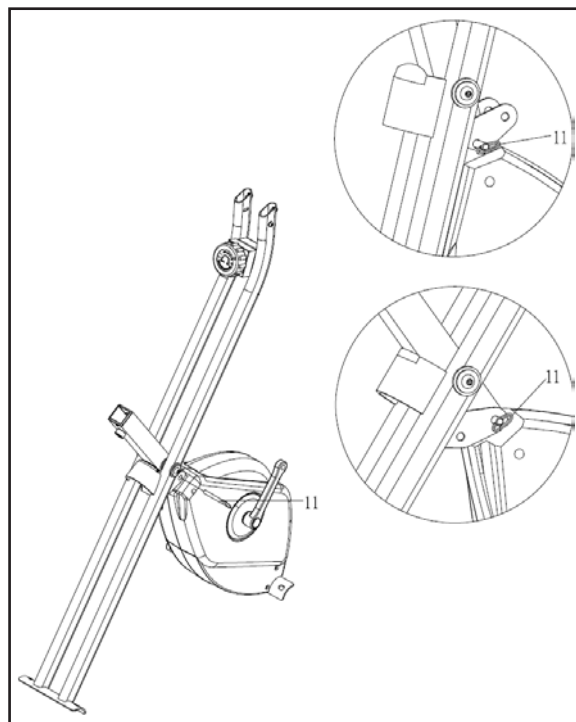
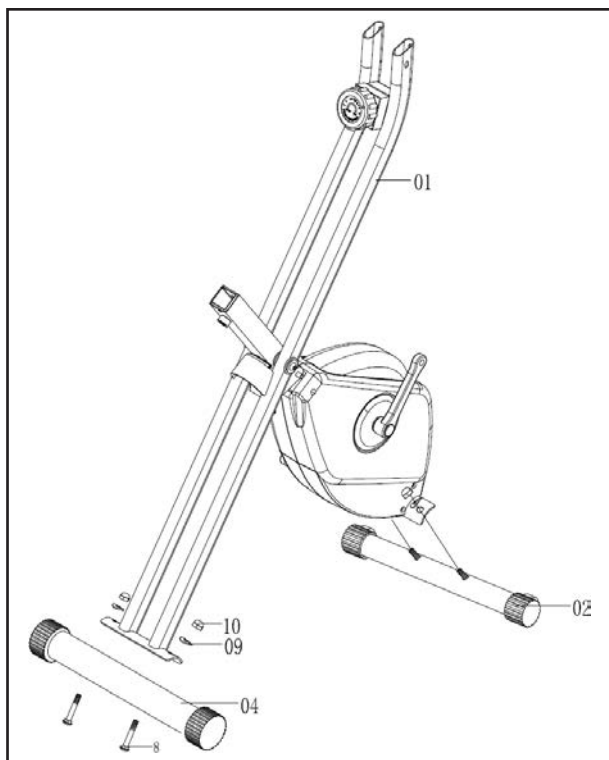


FR

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

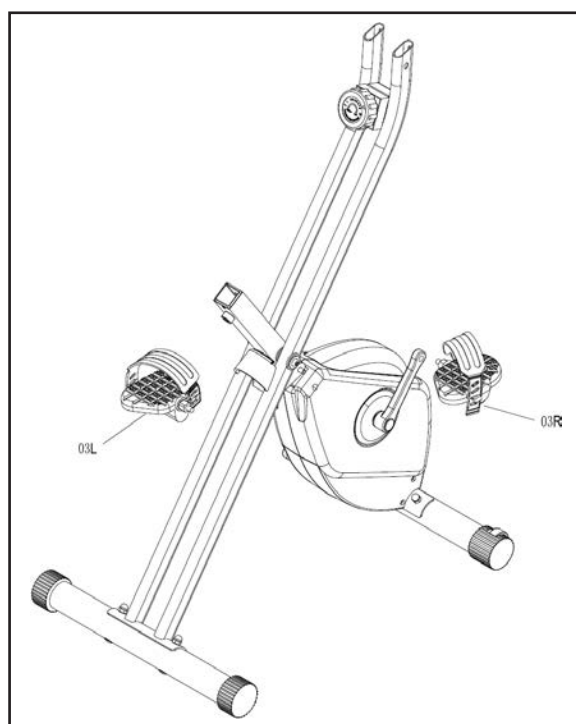
Etape 1

Retirez la goupille de sécurité (11) et dépliez le vélo. Insérez à nouveau la goupille de sécurité (11) après avoir déplié l'appareil, tel qu'indiqué sur le schéma.



Etape 2

Fixez le stabilisateur avant (02) au cadre principal (01) et serrez avec chacun des 2 boulons (08), rondelles courbées (09) et écrous borgnes (10). Fixez ensuite le stabilisateur arrière (04) de la même façon au cadre principal (01).



Etape 3

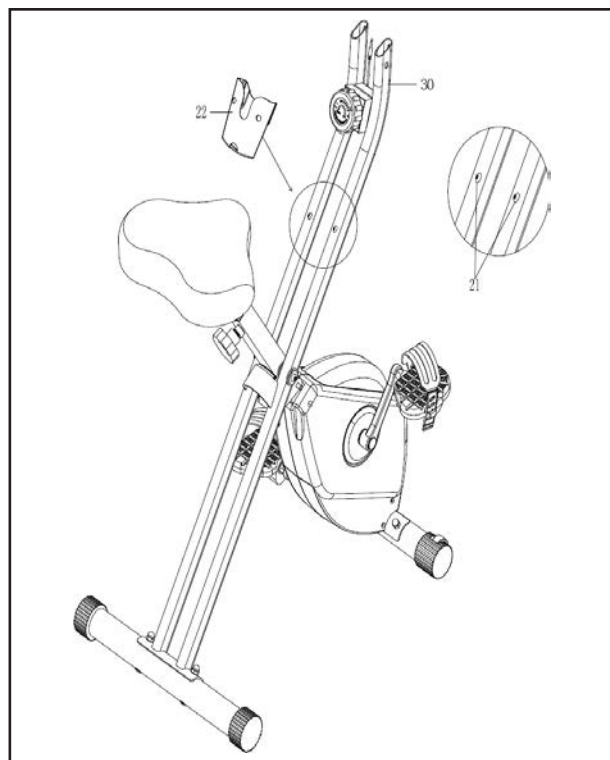
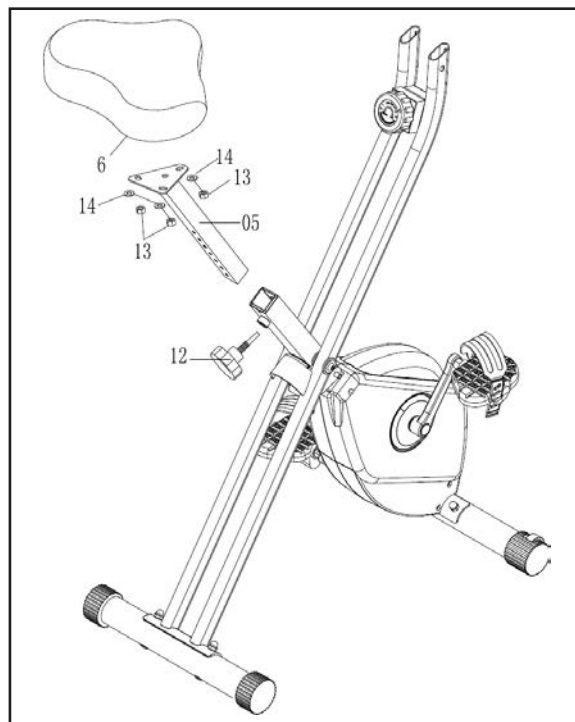
Vissez la pédale droite (03R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale à l'aide de la clé plate jointe à la livraison (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (03L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!). L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Etape 4

Fixez la selle (06) à la tige de selle (05), serrez avec les écrous en nylon (13) et les rondelles plates (14), qui sont pré-assemblés sous la selle.

Fixez la tige de selle (05) au cadre principal avec le pommeau de fixation (12).

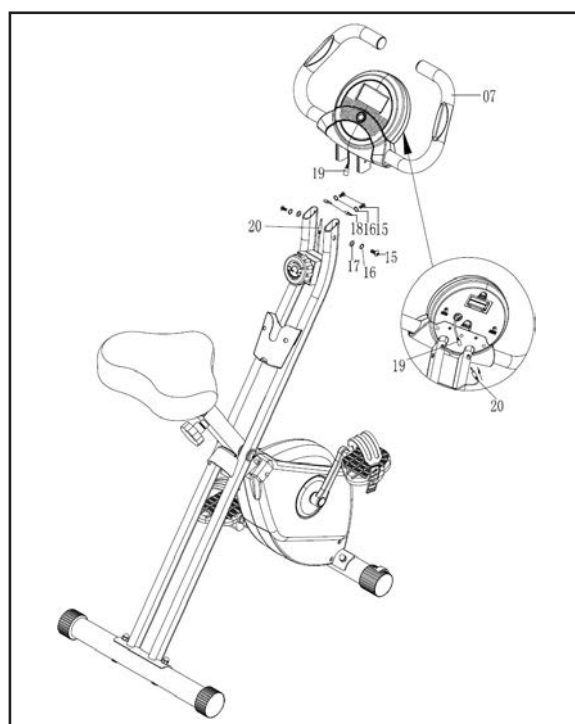


Etape 5

Retirez les vis (21) du tube de support (30). Fixez le bac de stockage (22) au tube de support arrière (30) et serrez avec 2 vis (21).

Etape 6

Fixez le guidon (07) au cadre principal, serrez avec les vis à 6 pans (15), les rondelles ressorts (16), les rondelles plates (17) et les rondelles courbées (18) comme indiqué sur le schéma. Reliez le câble supérieur du capteur (19) au câble médian du capteur (20).



Vérifiez soigneusement que tous les boulons et écrous sont bien serrés avant d'utiliser l'appareil.

COMMANDE DE L'ORDINATEUR

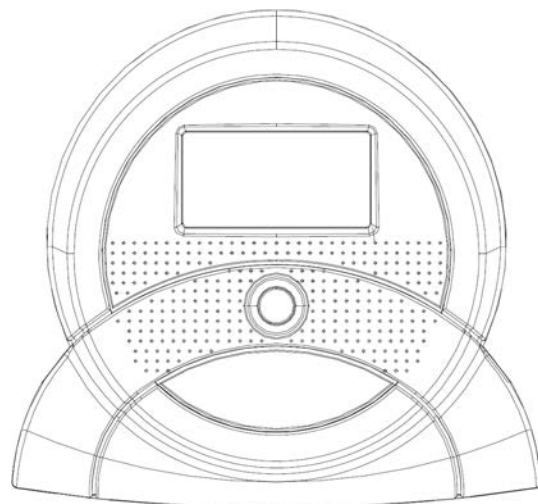
Fonctions et mode de fonctionnement

Auto On / Off (Marche / Arrêt automatique)

Tant que la roue est en mouvement, l'écran reste actif et affiche automatiquement toutes les valeurs d'exercice. S'il n'y a aucun mouvement pendant 240 secondes, l'écran s'éteint automatiquement. Les valeurs des calories et du compteur kilométrique (odomètre) seront mémorisées.

Auto Scan

Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la flèche pointe sur SCAN. L'écran affiche alors les 6 fonctions SPEED, DIS, TIME, ODO, CAL et PULSE en séquences d'environ 6 secondes chacune.



SPEED (Vitesse)

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle et maximale (de 0 à 999,9 km/h au maximum).

DISTANCE

L'ordinateur affiche la distance (de 0 à 99,99 km).

TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (de 0 à 99:59 min.).

CALORIE (Calories)

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (0 – 999,9 kcal au maximum). En option, le bouton de fonction doit être enfoncé pour afficher la valeur.

ODOMETER

Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran affiche ODO, qui représente la distance totale d'exercice réalisée avec cet appareil (de 0 à 999,9 km).

PULSE (Pouls)

Appuyez sur la touche de fonction jusqu'à ce que „P“ est affiché. L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique.

RESET

Une pression de plus de 2 secondes sur ce bouton permet de remettre toutes les valeurs à 0, sauf l'odomètre.

Note

Veillez noter que toutes les valeurs de cet ordinateur sont approximatives et qu'elles sont indiquées à titre de comparaison uniquement. N'utilisez pas ces valeurs à des fins médicales ou de rééducation.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Instructions de sécurité relatives aux piles

1. N'utilisez que des piles de type identique! N'utilisez pas simultanément des piles différentes ou des piles ayant déjà été utilisées et des piles neuves !
2. Remplacez toujours toutes les piles à la fois !
3. Nettoyez le cas échéant les contacts de l'appareil et des piles avant de placer celles-ci !
4. Introduisez correctement les piles en faisant attention à la polarité ! (+/-)!
5. Retirez-les de l'appareil lors d'une non-utilisation prolongée !
6. Retirez immédiatement les piles usagées de l'appareil !
7. L'ordinateur nécessite deux piles 1.5V (AA). Piles ne sont pas inclus.
8. Si l'affichage est indéchiffrable ou partiel, retirez les piles et attendez 15 secondes avant de les remettre en place.
9. La durée de vie des piles est d'environ 3 mois en utilisation normale.
10. Lorsque les piles sont retirées, toutes les valeurs fonctionnelles sont remises à 0.

Conseils d'entraînement

Pour améliorer considérablement votre résistance physique et votre santé, il convient de respecter certaines consignes pour adopter le rythme d'exercice le plus efficace.

De manière générale, vous devez consulter votre médecin avant de commencer tout exercice, afin d'éviter tout risque pour la santé.

Intensité

L'intensité adéquate est importante pour atteindre des résultats optimaux. Le rythme cardiaque représente un facteur essentiel à cet égard et ne doit jamais dépasser un certain maximum, qui est calculé grâce à la formule $220 - \text{âge}$. Pendant la séance d'exercice, la fréquence cardiaque optimale se situe entre 60 % et 85 % du rythme cardiaque maximal. Pour vos rythmes d'entraînement personnels, consultez le tableau de référence des fréquences cardiaques.

Au début de votre programme d'exercice, vous devez maintenir votre pouls à 60 % de votre rythme cardiaque maximal pendant les deux premières semaines. Avec l'amélioration de votre condition physique, la fréquence cardiaque peut progressivement augmenter à 85 % de votre maximum.

Brûlage des graisses

Le corps commence à brûler les graisses à env. 60 % de la fréquence cardiaque maximale. Pour obtenir un taux optimal de brûlage des graisses, il est recommandé de maintenir une fréquence cardiaque entre 60 % et 70 % du rythme cardiaque maximal. Le rythme d'entraînement idéal consiste en trois séances hebdomadaires de 30 minutes chacune.

Par exemple :

Vous avez 52 ans et vous souhaitez commencer à faire de l'exercice.

Rythme cardiaque maximum = $220 - 52$ (âge) = 168 pulsations/min

Rythme cardiaque minimum = $168 \times 0,6 = 101$ pulsations/min

Rythme cardiaque le plus élevé = $168 \times 0,7 = 117$ pulsations/min

Pendant les premières semaines, vous devez commencer à une fréquence cardiaque de 101, puis l'augmenter à 117. Pour ce faire, vous pouvez augmenter la résistance, en choisissant une fréquence supérieure ou des séances d'entraînement plus longues.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Déroulement de la séance

Échauffement : Avant chaque séance d'exercice, vous devez vous échauffer pendant 5-10 minutes, par ex. avec des étirements ou un entraînement à faible résistance.

Séance d'entraînement : Pendant la séance d'entraînement concrète, vous devez maintenir une fréquence cardiaque de 70 % - 85 % de votre rythme cardiaque maximal.

La durée de votre séance d'entraînement peut être calculée à l'aide de la formule suivante :

Séance d'entraînement quotidienne : env. 10 min par phase

2-3 x par semaine : env. 30 min par phase

1-2 x par semaine : env. 60 min par phase

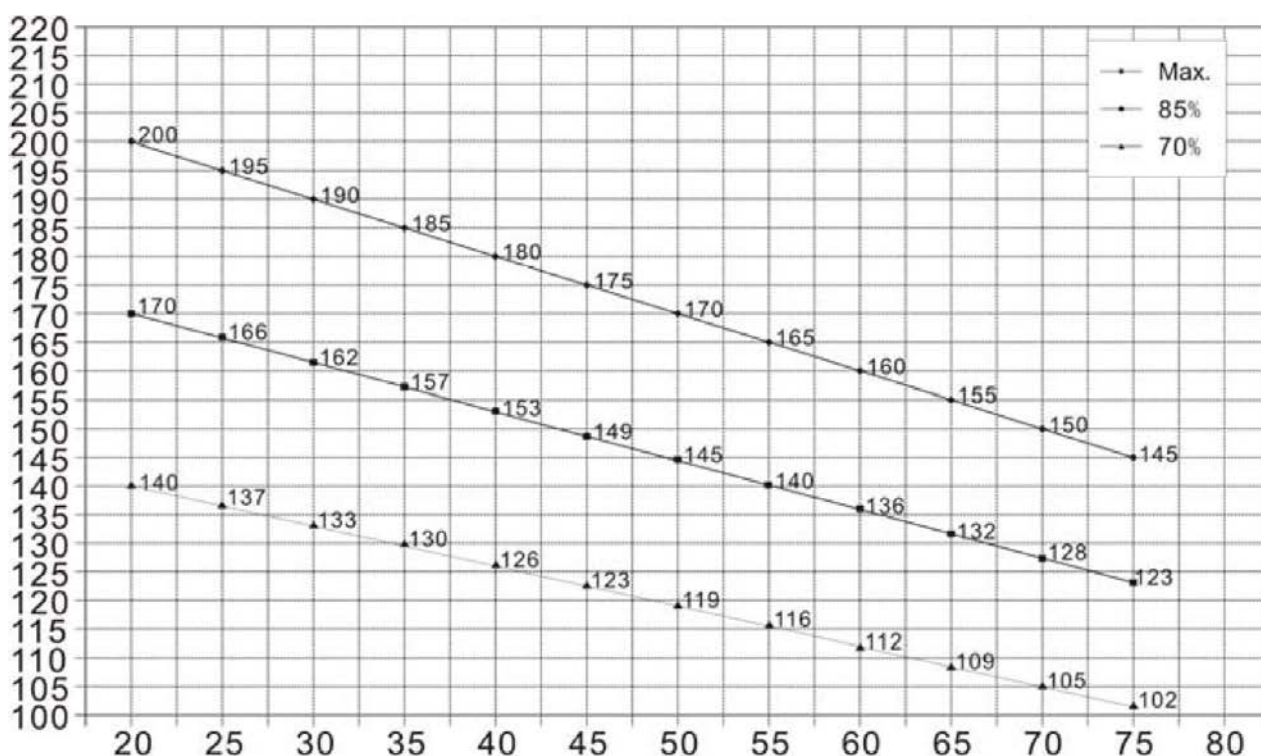
Récupération : Pour permettre une récupération efficace de vos muscles et de votre métabolisme, l'intensité doit diminuer radicalement pendant les 5-10 dernières minutes. Les étirements sont également utiles pour prévenir les courbatures musculaires.

Succès

Même après une courte période d'exercices réguliers, vous allez constater que vous devez constamment augmenter la résistance pour atteindre votre fréquence cardiaque optimale. Les phases deviendront de plus en plus faciles et vous vous sentirez beaucoup plus en forme pendant une journée normale. Pour réaliser cet objectif, vous devez vous motiver à faire de l'exercice régulièrement. Choisissez des horaires fixes pour votre séance d'entraînement et ne commencez pas trop agressivement. Un vieux dicton de sportifs dit bien : « Le plus difficile dans l'entraînement, c'est de s'y mettre. ».

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de réussite avec votre VÉLO PLIANT.

Tableau de référence des fréquences cardiaques



CONDITIONS DE GARANTIE

Pour nos appareils la garantie s'applique selon les conditions suivantes :

1. Nous réparons nos appareils gratuitement en conformité avec les exigences suivantes (points 2 à 5): Des dommages ou des défauts de l'appareil s'il s'avère que c'est un défaut de fabrication, si vous nous l'avez avisé immédiatement après sa constatation et dans les 24 mois après la livraison au consommateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. La prise en charge de la garantie ne peut pas être revendiquée lors de légères déviations de la texture non pertinents pour la valeur et l'utilité de l'appareil ; des dommages causés par les produits chimiques et des influences électrochimiques ; des dégâts causés par la pénétration de l'eau ou généralement par des dommages causés par force majeure.
2. La prestation sous garantie comprend, selon notre appréciation, la remise en état des pièces défectueuses ou leur remplacement par des pièces neuves. Les coûts des pièces et de main d'œuvre sont à notre charge. Nous n'envoyons pas des monteurs sur place pour effectuer des réparations. Le bon de caisse avec date d'achat et / ou de livraison doit nous être présenté. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Le droit à la garantie s'éteint prématurément si l'acheteur ou un tiers procède à des modifications, à des réparations inappropriées non autorisées par nous ou si nous appareils sont dotés d'autres accessoires ou pièces non compatibles. Cela s'applique aussi en cas d'endommagement ou de destruction, dans le cas de force majeure ou en cas d'influences extérieures, de dommages survenus par suite de la manipulation inappropriée – notamment le non-respect des instructions et de la maintenance ou en cas de petits défauts mécaniques de quelconque nature. Le service à la clientèle peut autoriser par téléphone la réparation ou l'échange des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'éteint pas.
4. Les prestations fournies dans le cadre de la garantie ne conduisent aucunement à un prolongement de la durée de la garantie, elles n'engendrent pas non plus une nouvelle garantie.
5. D'autres droits, notamment ceux qui visent la compensation de dommages (dommages consécutifs) sont exclus dans la mesure où une responsabilité n'est pas définie comme obligatoire par la loi.
6. Nos conditions de garantie contenant les conditions et la portée de nos conditions de garantie n'entravent pas les obligations de prestations de garantie du vendeur.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.
8. Le droit à la garantie s'éteint en cas d'utilisation non conforme, notamment dans les studios fitness, les centres de réadaptation et hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour un usage professionnel, cela nécessite des accords séparés avec le client.

Emballage

Matériaux eco-friendly et recyclables :

- L'emballage extérieur en carton ondulé
- Moulures en mousse, polystyrène sans CFC (PS)
- Sacs et feuilles de polyéthylène (PE)
- Sangles en polypropylène (PP)

Instructions pour la protection de l'environnement



A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement.

Veillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

20150924