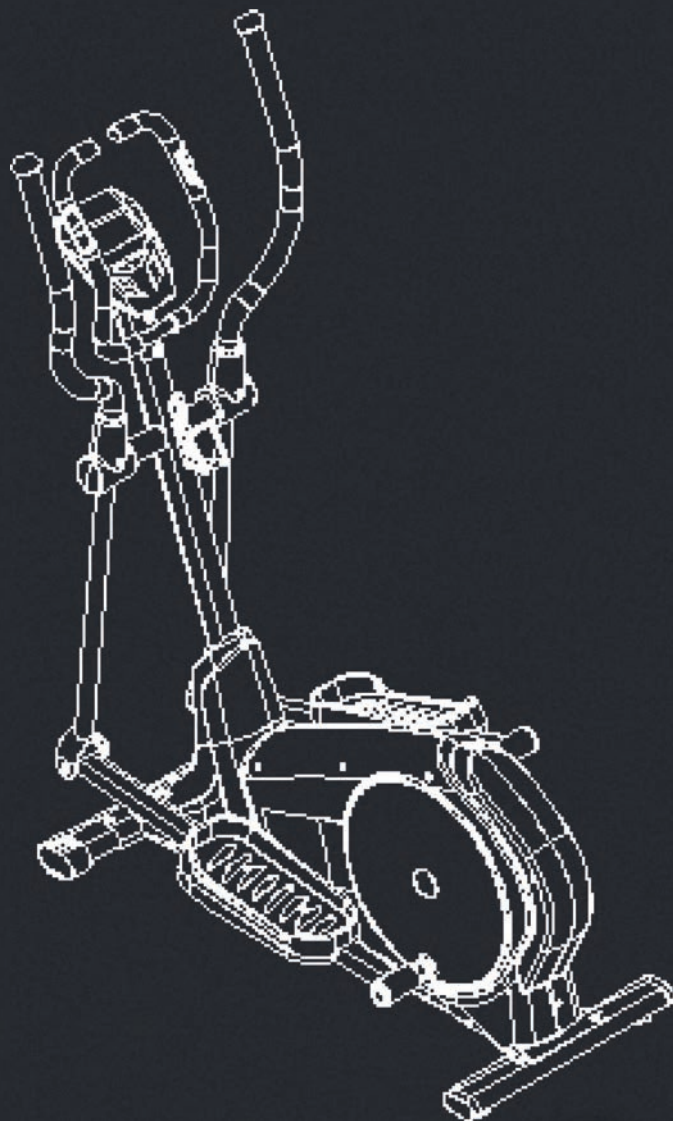


# CROSSTRAINER PEGASOS



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

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

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät kann mit relativ wenig Aufwand aufgebaut werden. Sie finden alle benötigten Teile hierfür im Karton.

## VORSICHTSMASSNAHMEN

**WARNUNG: Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitshinweise:**

1. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie eine Bodenschutzmatte unter dem Gerät, um Ihren Fußbodenbelag zu schützen.
3. **PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG, OB ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!**
4. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
5. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet ist, 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.
6. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome feststellen, **STOPPEN** Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
7. Der Pulssensor ist kein medizinisches Diagnosegerät. Vielfältige Faktoren (inklusive Bewegungen des Trainierenden) können die Messgenauigkeit erheblich beeinflussen. Der Pulssensor sollte daher lediglich als Trainingsunterstützung betrachtet werden, um einen Anhaltspunkt für die Trainingsgestaltung zu erhalten.

## Vor dem Aufbau

**Bevor Sie beginnen, prüfen Sie, ob alle Teile im Materialset enthalten sind. Stellen Sie außerdem sicher, dass genügend Freiraum für den Geräteaufbau zur Verfügung steht.**

## Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise .....	2
Materialset .....	4
Teileliste .....	5
Aufbauzeichnung .....	7
Explosionszeichnung .....	8
Aufbauanleitung .....	9
Computer   Bedienung .....	15
Garantiebedingungen .....	19

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

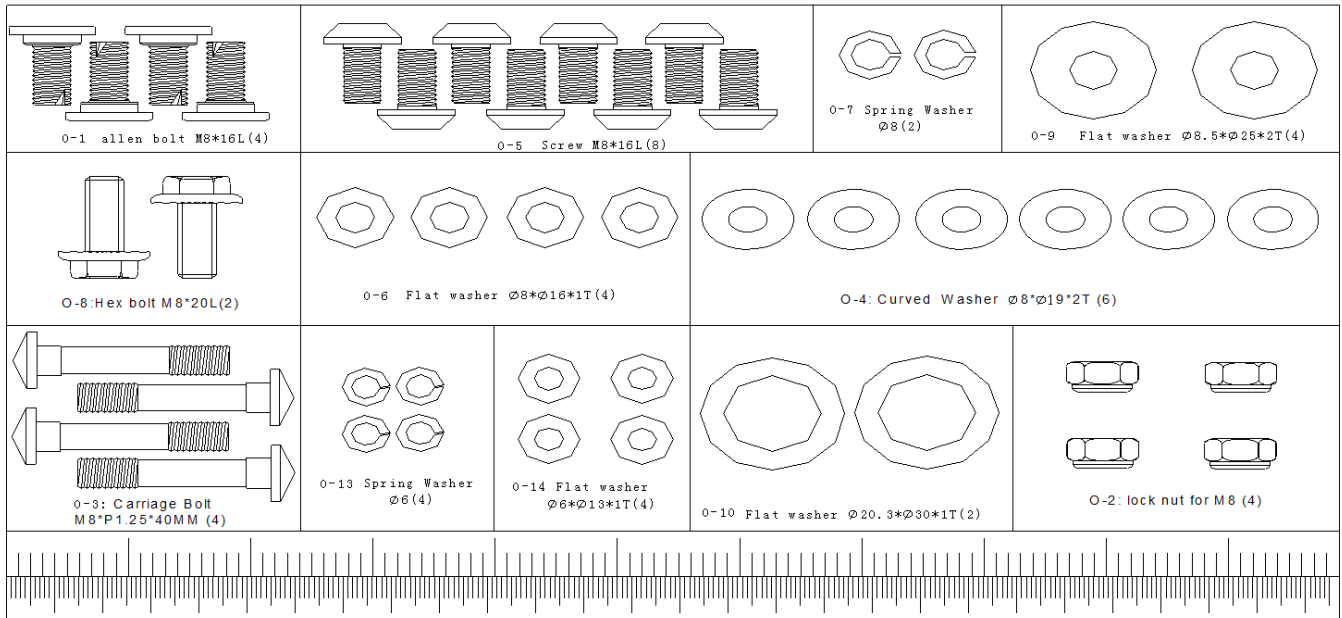


Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone

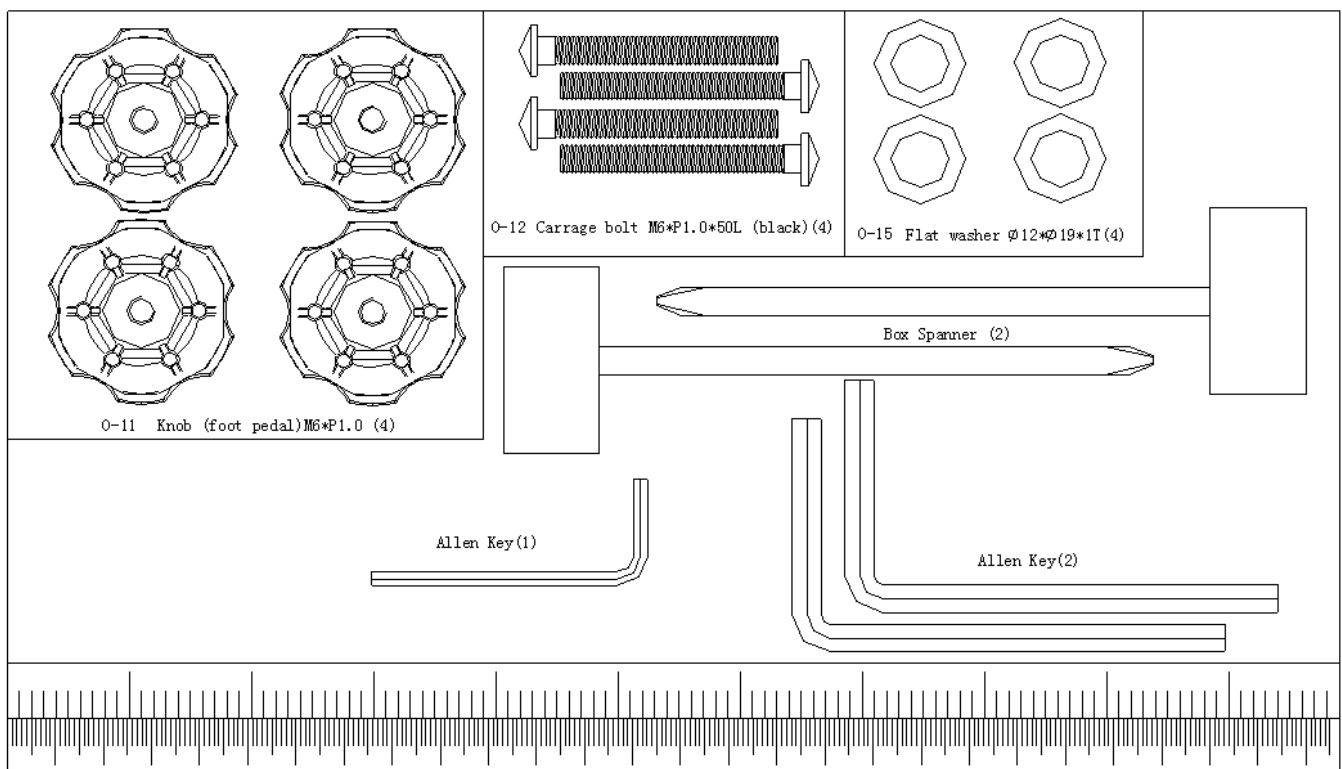


# MATERIALSET

## E583



## E583



# TEILELISTE

DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
A-1	Computer	1	F-1	Hauptrahmen	1
A-2	Schraube M5*10	4	F-2	Mutter M10	2
B	Handgriff (Set)	1	F-3	C-Clip	1
B-1	Handgriff, vorn	1	F-4	Wellscheibe	1
B-2	Schaumstoffgriff	2	F-5	Unterlegscheibe	1
B-3	Endkappe	2	F-6	Sensorkabel	1
B-4	Handpuls (Set)	2	F-7	Sensorhalterung	1
B-5	Handpuls kabel	1	F-8	Unterlegscheibe	1
B-6	Schraube M4*20L	2	F-9	Stromkabel	1
C	Oberer Handlauf (Set)	1	F-10	Schraube M4	1
C-1	Linker, oberer Handlauf	1	F-11	Lager 6004RS	2
C-2	Rechter, oberer Handlauf	1	F-12	Riemen	1
C-3	Schaumstoffgriff	2	F-13	Schraube M4	4
C-4	Endkappe	2	F-14	Schraube M5	10
D	Frontrohr (Set)	1	F-15	Linke Abdeckung (Oberteil)	1
D-1	Frontrohr	1	F-16	Rechte Abdeckung (Unterteil)	1
D-2	Sensorkabel, Oberteil	1	F-17	Abdeckung	1
D-3	Führung für Handgriffachse	2	F-19	Sensorkabel, Unterteil	1
D-4	Schraube M6	2	F-20	Schraube M8	6
D-5	Schraube M5	2	F-21	Unterlegscheibe	4
D-6	Flaschenhalter	1	F-22	C-Scheibe	2
D-7	Schaft	1	F-23	Federscheibe	6
E	Unterer Handlauf (Set)	2	G	Schwungradset	1
E-1	Unterer Handlauf	1	G-1	Schwungrad	1
E-2	Führung für Handgriffachse	2	G-2	Mutter 3/8'	3
E-3	Schraube M5	4	G-3	Schwungradachse	1
E-4	Vordere Abdeckung	2	G-4	Unterlegscheibe	1
E-5	Hintere Abdeckung	2	G-5	Lager 6000RS	1



# TEILELISTE

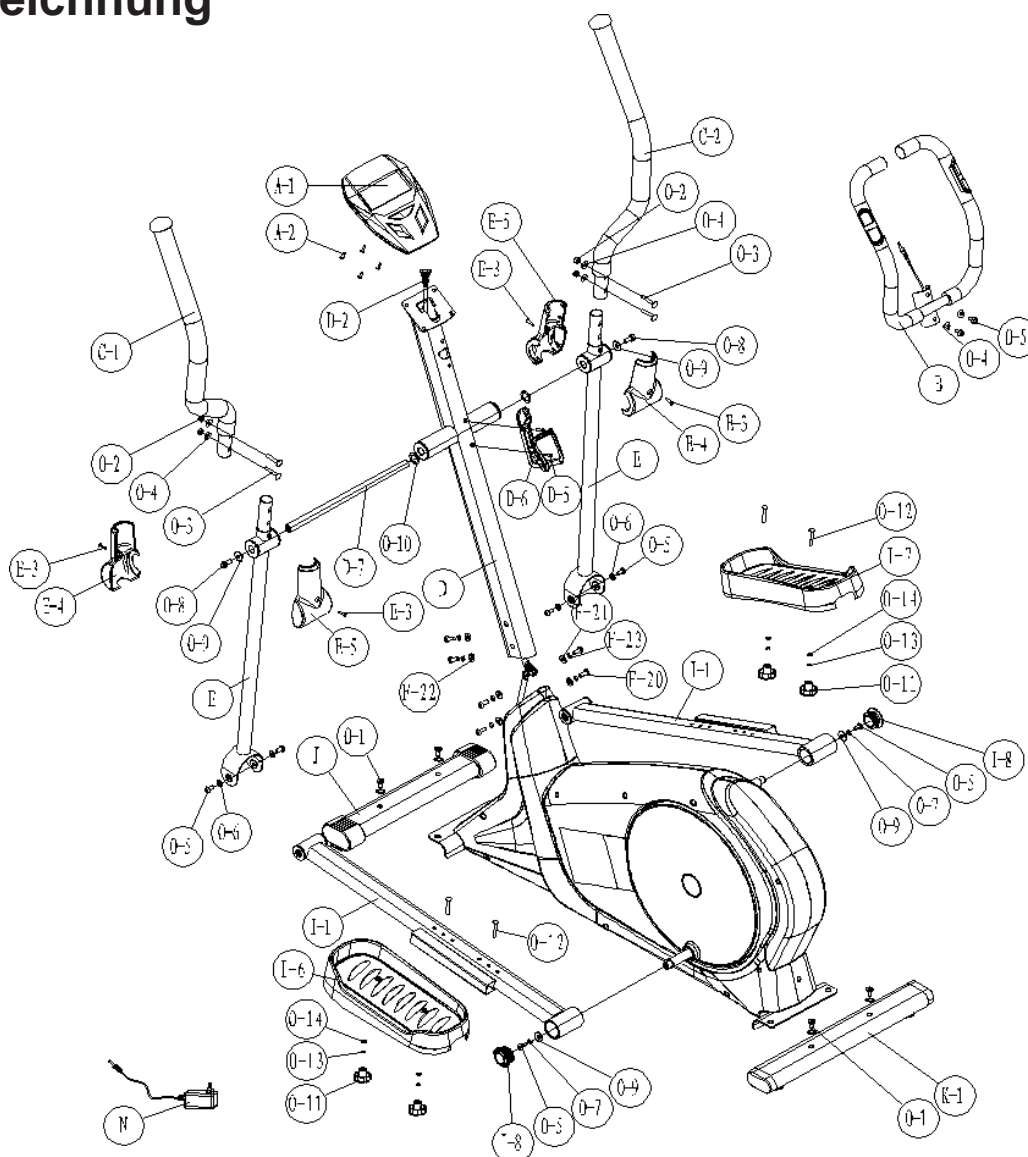
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
G-6	Lager 6300RS	1	L-1	Spannrollenlauf	1
G-7	Führung für Schwungrad	1	L-2	Spannrolle	1
G-8	Mutter 3/8'	2	L-3	Wellscheibe	2
H	Magnetset	1	L-4	Mutter M8	1
H-1	Schraube M6	2	L-5	Unterlegscheibe	1
H-2	Unterlegscheibe	2	L-6	Unterlegscheibe	1
H-3	Federscheibe	2	L-7	Sechskant-Schraube M6	1
H-4	Magnet	1	L-8	Sechskant-Schraube M6	1
I	Pedalrohrset	1	L-9	Sechskant-Schraube M8	1
I-1	Pedalrohr	2	L-10	Unterlegscheibe	2
I-2	Führung	4	L-11	Feder	1
I-3	Lager	2	M	Motorset	1
I-4	Unterlegscheibe	2	N	Stromadapter	1
I-5	Achse für unteren Handgriff	2	O	Blisterverpackung	1
I-6	Linke Trittfläche	1	O-1	Schraube M8	4
I-7	Rechte Trittfläche	1	O-2	Mutter M8	4
I-8	Endkappe für Pedalrohr	2	O-3	Bolzen M8	4
J	Vorderer Standfuß (Set)	1	O-4	Wellscheibe	6
J-1	Vorderer Standfuß	1	O-5	Schraube M8	8
J-2	Polster	1	O-6	Unterlegscheibe	4
J-3	Polster	1	O-7	Federscheibe	2
J-4	Schraube 3/16'	2	O-8	Sechskantbolzen M8	2
K	Hinterer Standfuß (Set)	1	O-9	Unterlegscheibe	4
K-1	Hinterer Standfuß	1	O-10	Unterlegscheibe	2
K-2	Kleines Polster	2	O-11	Feststeller	4
K-3	Endkappe	2	O-12	Bolzen M6	4
K-4	Schraube 3/16'	4	O-13	Federscheibe	4
L	Spannrollenset	1	O-14	Unterlegscheibe	4

# TEILELISTE | AUFBAUZEICHNUNG

DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
O-15	Unterlegscheibe	4	Q-2	Disc	2
P	Achsenset	1	Q-3	Kappe für Disc	2
P-1	Sechskant-Schraube M8	3	Q-4	Schraube M4	8
P-2	Rolle	1	Q-5	Unterlegscheibe	8
P-3	Führung	1			
P-4	Achse	1		Inbusschlüssel	1
Q	Disc-Set	1		Inbusschlüsselset	1
Q-1	Pedalarm	2		Maulschlüssel	1

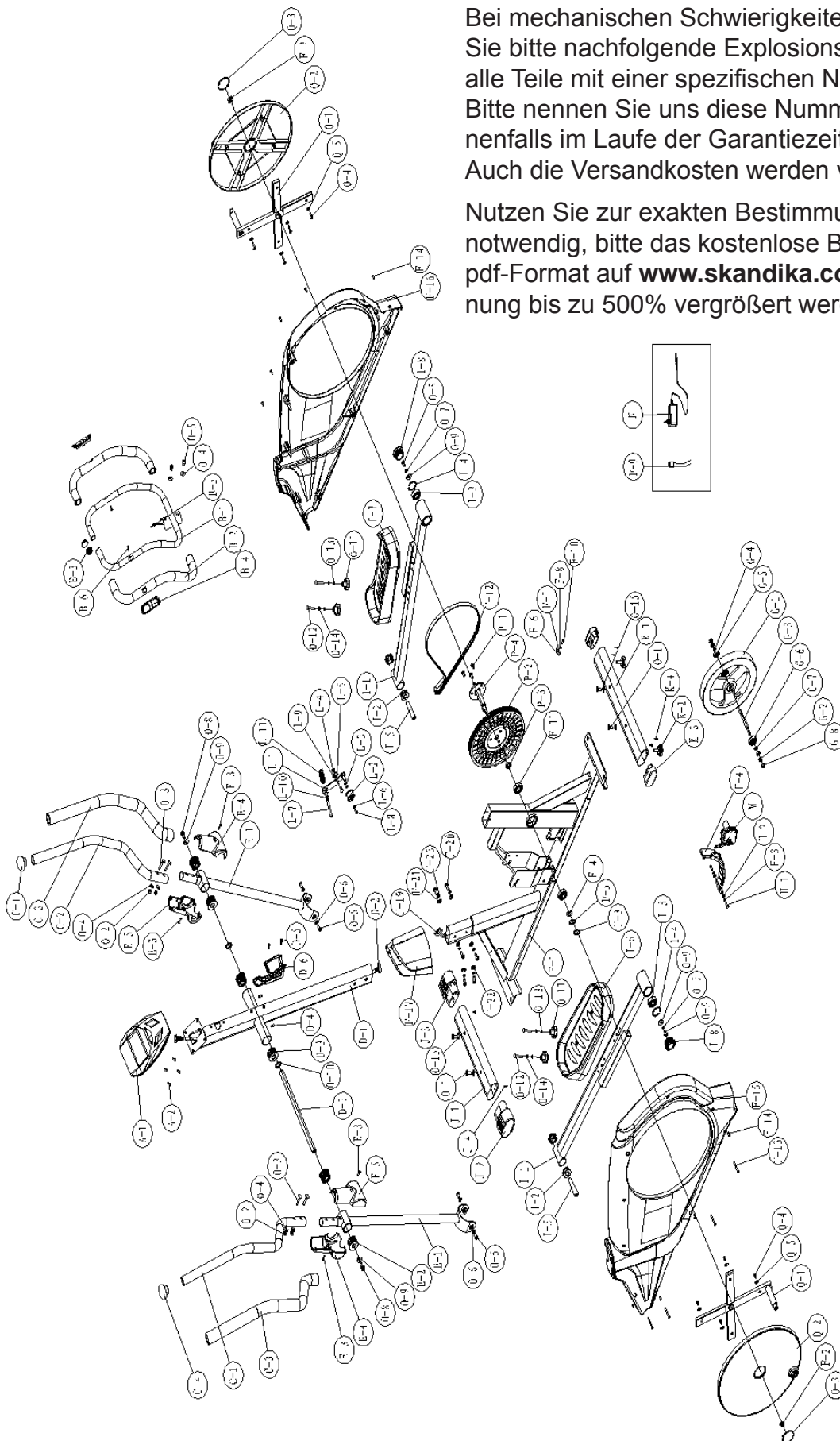
## Aufbauzeichnung



# EXPLOSIONSGZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden von skandika getragen.

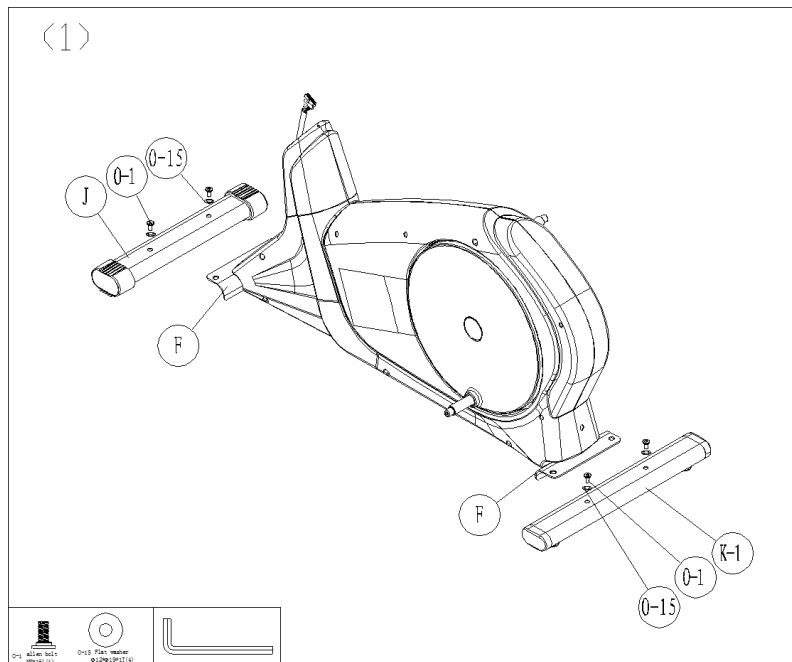
Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.





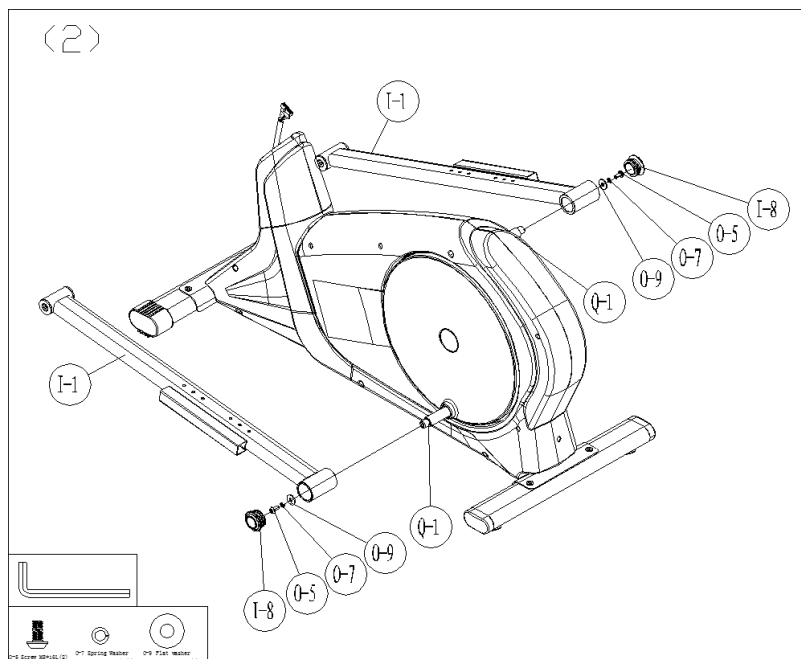
## Schritt 1

1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (J) am Vorderteil des Hauptrahmens (F) mit 2 Schrauben (O-1) und 2 Unterlegscheiben (O-15).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (K-1) am hinteren Teil des Hauptrahmens (F) mit 2 Schrauben (O-1) und 2 Unterlegscheiben (O-15).



## Schritt 2

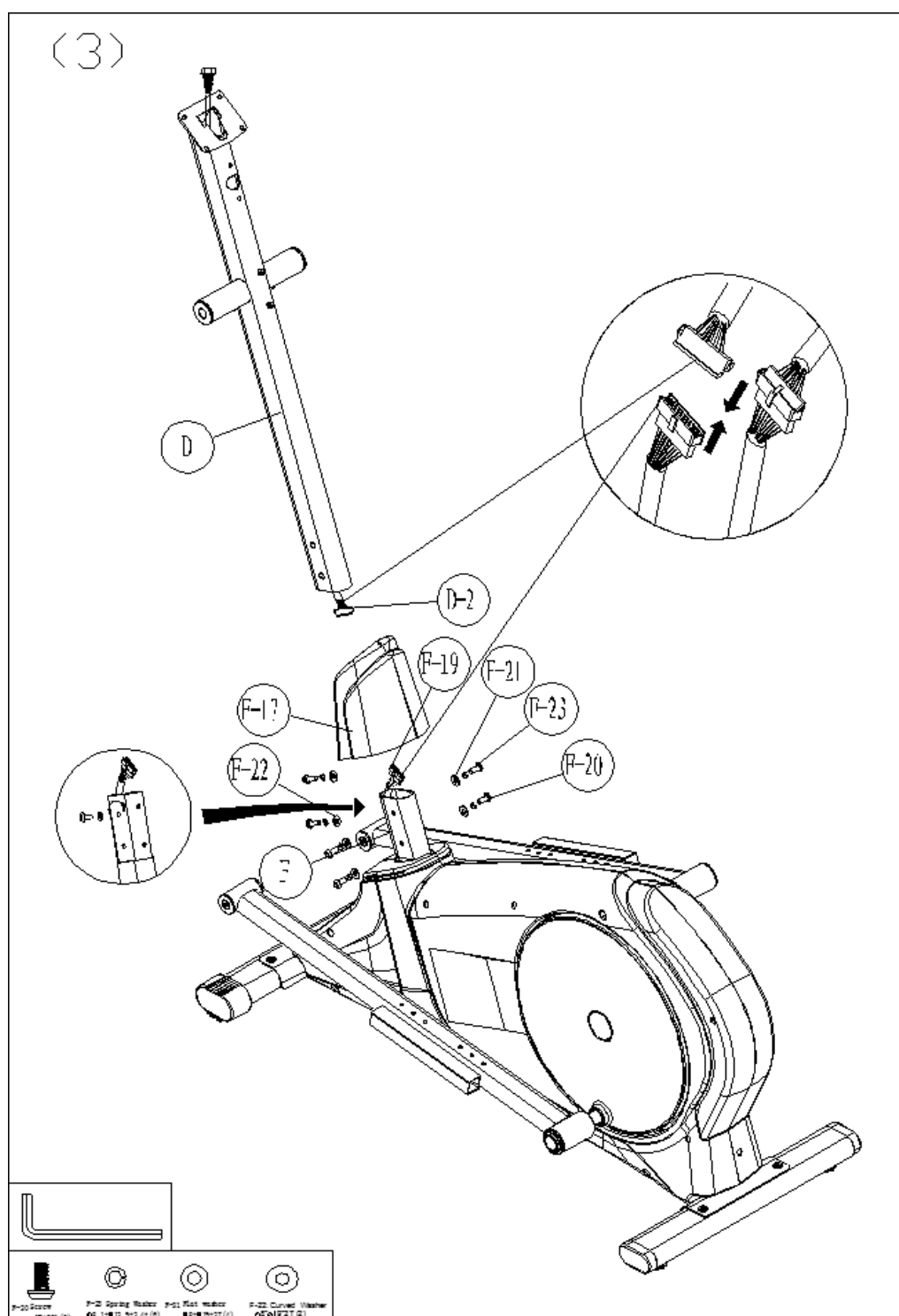
1. Befestigen Sie das linke Pedalrohr (I-1) mit einer Federscheibe (O-7), einer Unterlegscheibe (O-9), einer Schraube M8 (O-5) und der Endkappe (I-8) an der Disc (Q-1).
2. Befestigen Sie das rechte Pedalrohr (I-1) mit einer Federscheibe (O-7), einer Unterlegscheibe (O-9), einer Schraube M8 (O-5) und der Endkappe (I-8) an der Disc (Q-1).



# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 3

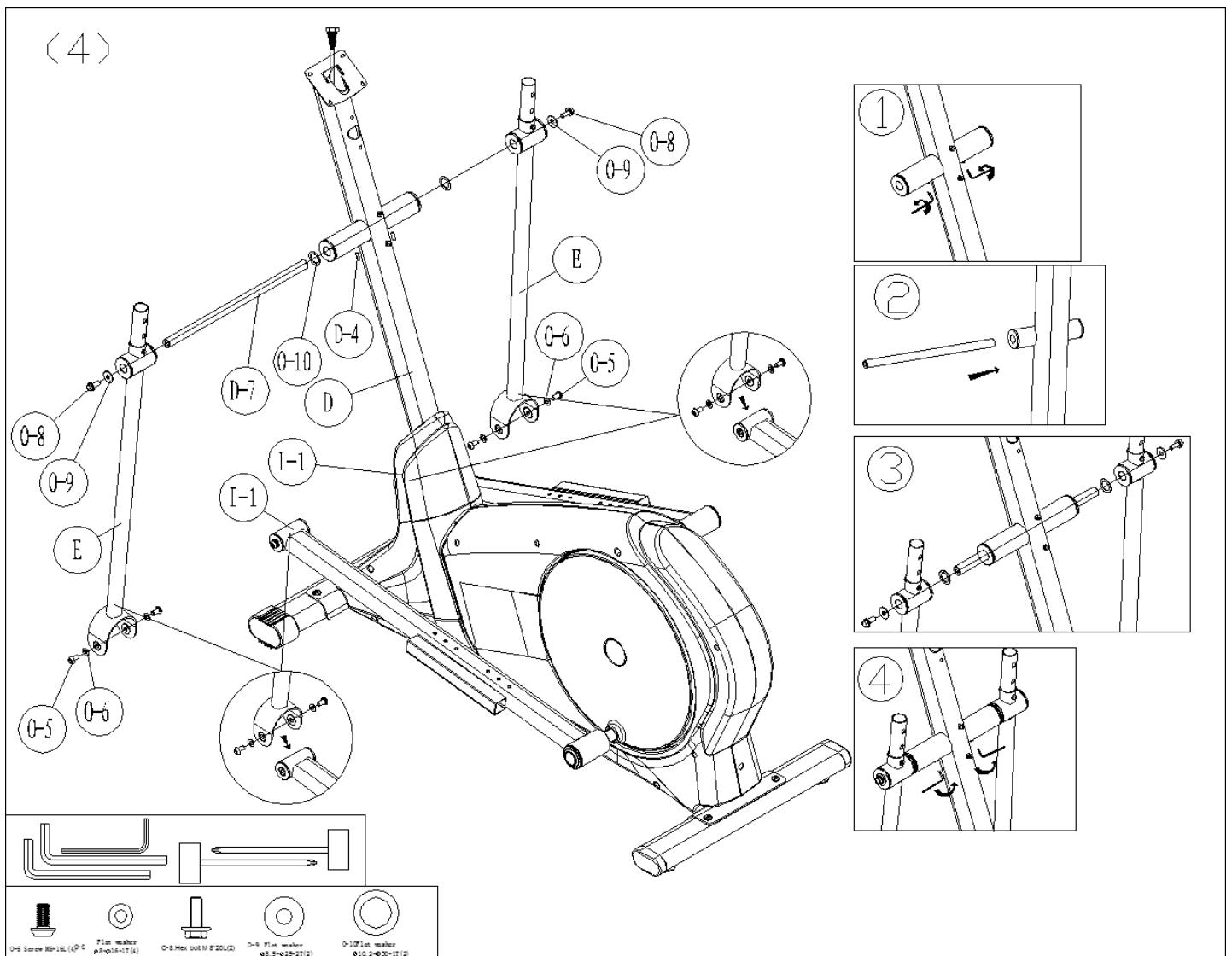
1. Setzen Sie das Frontrrohr (D) in den Haupttrahmen (F) durch die Abdeckung (F-17) ein. Entfernen Sie die Schrauben (F-20), Unterlegscheiben (F-21), C-Scheiben (F-22) und Federscheiben (F-23).
2. Verbinden Sie oberes (D-2) und unteres Sensorkabel (F-19).
3. Befestigen Sie das Frontrrohr (D) am Haupttrahmen (F) mit den Schrauben (F-20), Unterlegscheiben (F-21), C-Scheiben (F-22) und Federscheiben (F-23) und schieben Sie die Abdeckung (F-17) herunter.



## Schritt 4

1. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (D-4) am Frontrohr (D).
2. Führen Sie den Schaft (D-7) durch die Unterlegscheiben (O-10).
3. Befestigen Sie die beiden unteren Handläufe (E) mit den Unterlegscheiben (O-9) und Sechskantbolzen (O-8) auf jeder Seite. Ziehen Sie die Schrauben (D-4) fest.
4. Montieren Sie die Pedalrohre (I-1) und die unteren Handläufe (E) auf jeder Seite mit den Schrauben (O-5) und Unterlegscheiben (O-6).

Hinweis: Nutzen Sie die zwei Inbusschlüssel gleichzeitig auf beiden Seiten, um die Sechskantbolzen (O-8) zu befestigen.

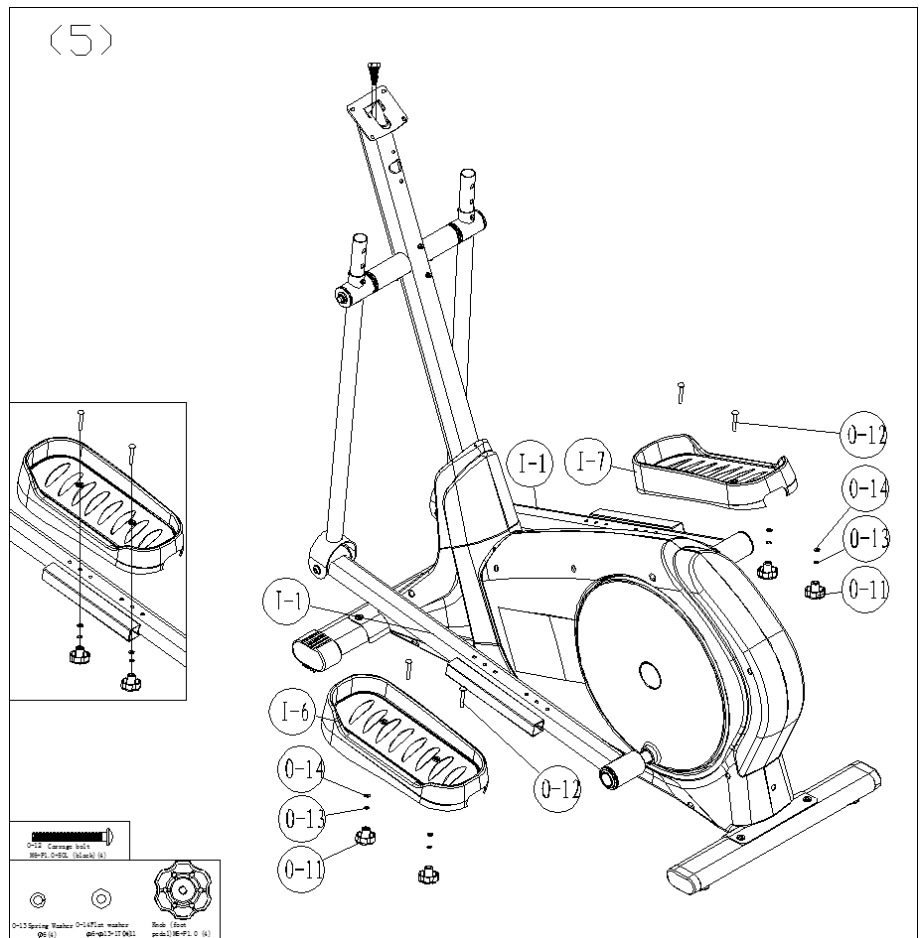


# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 5

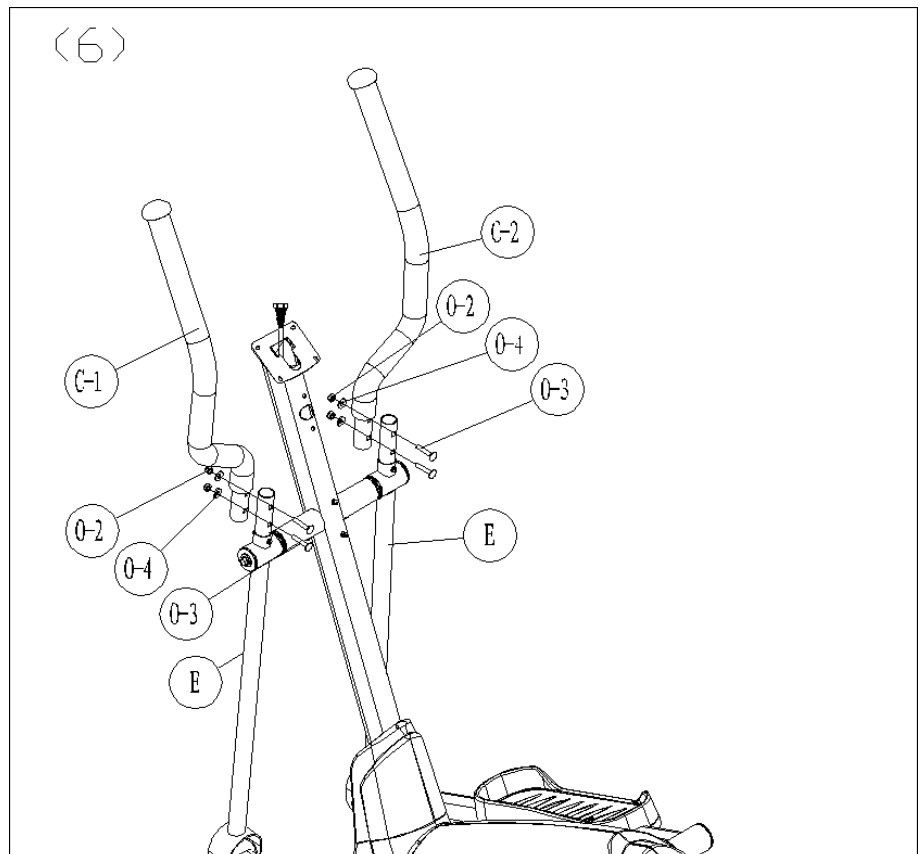
Montieren Sie die linke Trittpläche (I-6) mit je 2 Feststellern (O-11), Unterlegscheiben (O-14), Federscheiben (O-13) und Bolzen (O-12) am linken Pedalrohr (I-1). Wiederholen Sie diesen Schritt für die rechte Trittpläche (I-7).

Achten Sie darauf, dass die beiden Trittplächen jeweils in der gleichen Position am Pedalrohr angebracht werden.



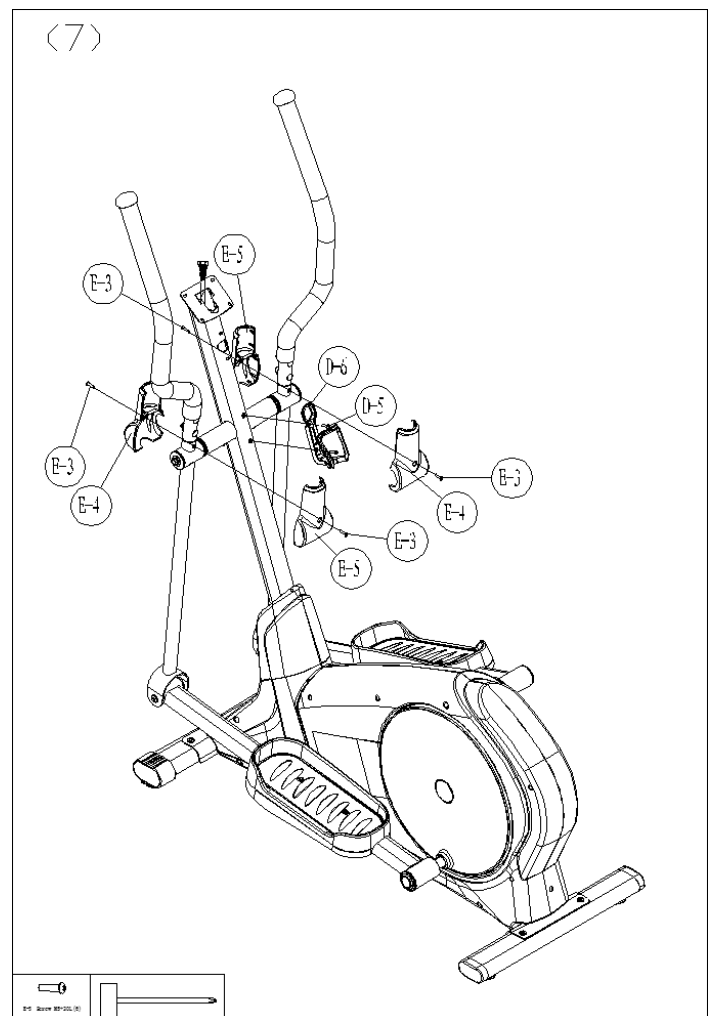
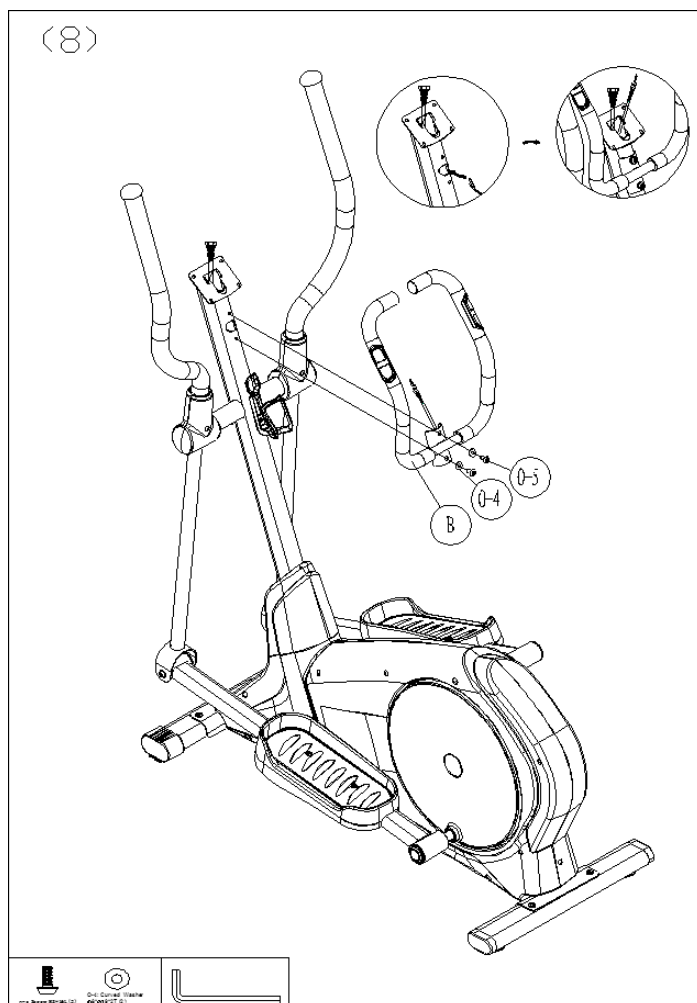
## Schritt 6

Befestigen Sie den jeweils linken und rechten oberen Handlauf (C-1, C-2) mit den Bolzen (O-3), Muttern (O-2) und Wellenscheiben (O-4) an den unteren Handläufen (E-R/L).



## Schritt 7

1. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (E-3) aus den unteren Handläufen (E).
2. Bringen Sie die Abdeckungen (E-4 & E-5) mit Hilfe der Schrauben (E-3) an.
3. Lösen Sie die vormontierten Schrauben (D-5) aus dem Frontrohr (D) und bringen Sie den Flaschenhalter (D-6) mit diesen Schrauben an.



## Schritt 8

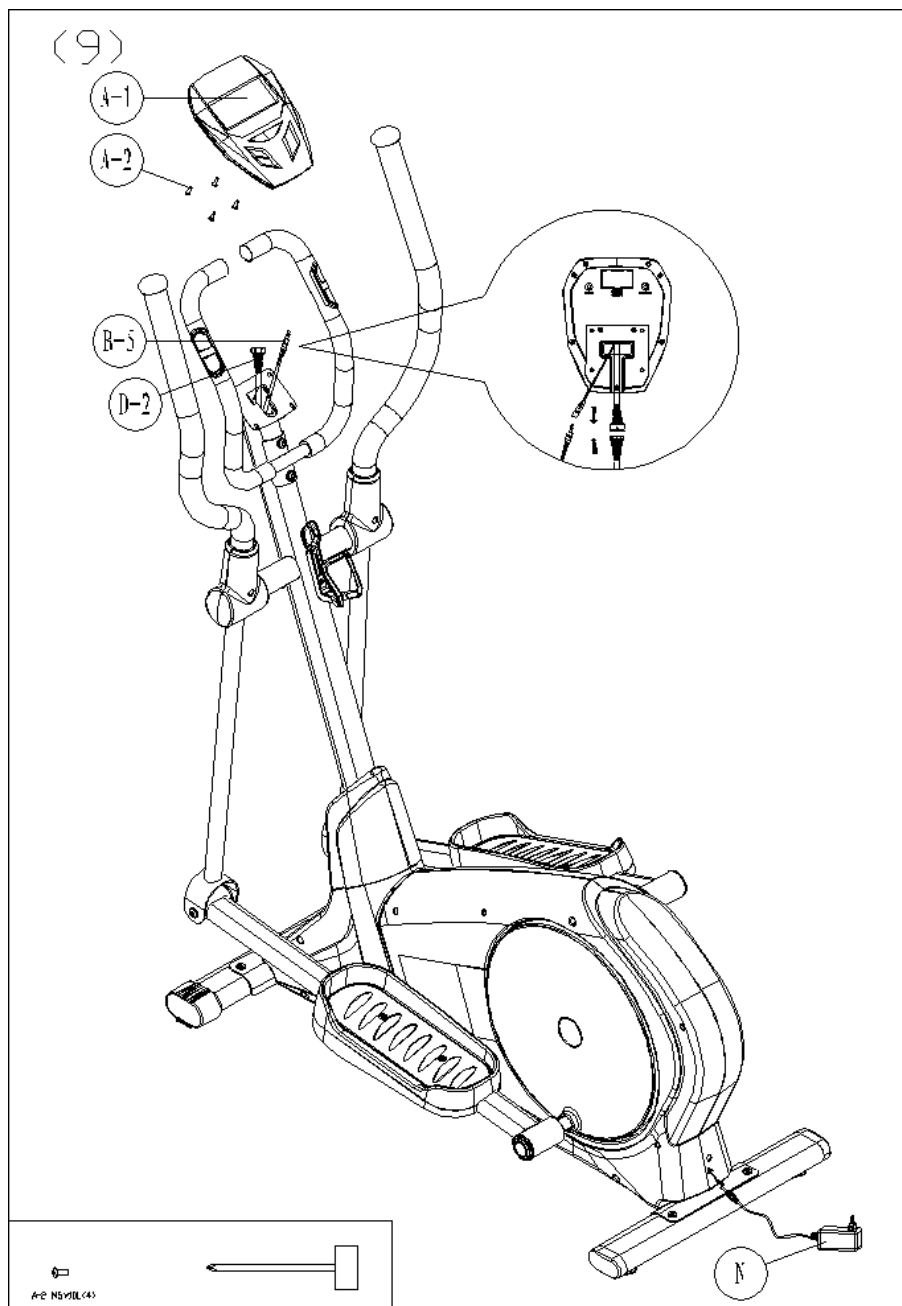
1. Führen Sie das Handpuls-kabel (B-5) durch die Bohrung des Frontrohres (D).
2. Befestigen Sie die Handgriffe (B) mit den Wellscheiben (O-4) & Schrauben (O-5) am Frontrohr (D).



# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 9

1. Verbinden Sie das obere Sensorkabel (D-2) und das Handpuls-kabel (B-5) mit den Kabelenden auf der Rückseite des Computers (A-1).
2. Befestigen Sie den Computer (A-1) auf der Halterung oben auf dem Frontrohr mit 2 Schrauben (A-2). Diese Schrauben befinden sich im Anlieferzustand auf der Rückseite des Computers (A-1).



## Funktionen

<b>TIME</b> (Zeit)	Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit (max. 99:59 Min.).
<b>SPEED</b> (Tempo)	Hier wird das aktuelle Tempo angezeigt (max. 99,9 km/h)
<b>DISTANCE</b> (Distanz)	Anzeige der zurückgelegten Distanz (max. 99,9 km)
<b>CALORIES</b> (Kalorien)	Anzeige der aktuell verbrannten Kalorien (max.999 kcal)
<b>PULSE</b> (Puls)	Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) 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.
<b>RPM</b> (U/Min.)	Anzeige der Umdrehungen je Minute (max. 999 U/Min.)
<b>WATTS</b> (Watt)	Anzeige der Wattzahl (max. 350 Watt)
<b>MANUAL</b>	Manueller Modus
<b>PROGRAM</b>	Programmmodus (12 Programme)
<b>USER</b>	In diesem Modus kann nach selbst programmierten Profilen trainiert werden.
<b>H.R.C.</b>	Automatisch gesteuertes Training, abhängig von der Herzfrequenz.
<b>WATT</b>	Watt-kontrollierter Trainingsmodus.

## Button functions

<b>Up</b> (Auf)	Erhöht den Tretwiderstand während des Trainings.
<b>Down</b> (Ab)	Verringert den Tretwiderstand während des Trainings.
<b>Mode</b> (Modus)	Die Taste dient zur Bestätigung von Eingaben oder einer Auswahl.
<b>Reset</b>	Drücken und Halten (für mind. 2 Sekunden), um einen Reset auszulösen. Zurück zum Hauptmenü.
<b>Start/ Stop</b>	Training beginnen oder unterbrechen.
<b>Recovery</b> (Herzerholung)	Startet die Herzerholungsratenmessung.

# COMPUTER | BEDIENUNG

Der Computer verfügt über eine automatische Ein- bzw. Ausschaltfunktion. Bei Pedalarmbewegung oder Drücken einer Taste schaltet er sich ein und nach ca. 4 Minuten ohne Eingabe oder Trainingssignal schaltet sich der Computer selbsttätig aus. Die Stromversorgung erfolgt über den mitgelieferten Adapter. Dieser wird mit einer üblichen Steckdose verbunden.

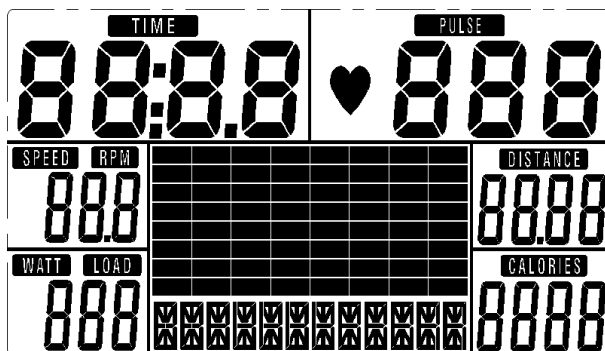


Abb. 1:  
Komplette Displayanzeige nach dem Einschalten

## Manueller Modus (Abb. 2)

Im manuellen Modus kann der Tretwiderstand während des Trainings manuell (mit „UP“ und „DOWN“) verstellt werden. Nach der Auswahl dieses Modus („MODE“ zur Bestätigung drücken) kann durch Druck auf „START/STOP“ das Training direkt gestartet werden. Sie haben aber auch die Möglichkeit, noch Trainingsvorgaben einzustellen. Sie können folgende Werte vorgeben:

a. TIME (Zeit) / b. DISTANCE (Distanz) / c. CALORIE (Kalorien) / d. PULSE (Puls)

Um eine Zielvorgabe einzugeben, dürfen Sie nach der Modusauswahl nicht direkt „START/STOP“ betätigen, sondern müssen zunächst mit den Tasten „UP“, „DOWN“ und „MODE“ die jeweiligen Wertevorgaben einstellen. Drücken Sie danach dann „START/STOP“ um zu beginnen. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

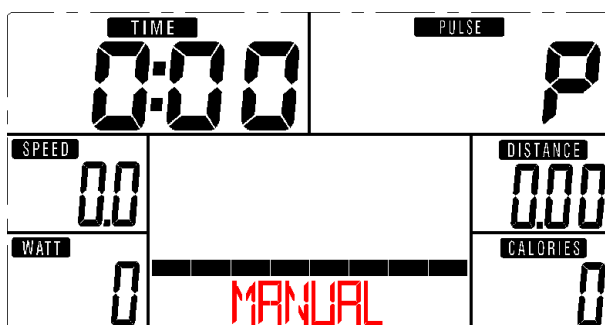


Abb. 2:  
Manueller Modus

## Programmmodus (Abb. 3)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von „UP“ und „DOWN“ eines von 12 Programmen auswählen. Drücken Sie „MODE“ zur Bestätigung. Vor dem Trainingsbeginn ist es möglich, einen Vorgabewert für die Trainingszeit mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“ einzustellen, sofern gewünscht. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand mit „UP“ und „DOWN“ verändern. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

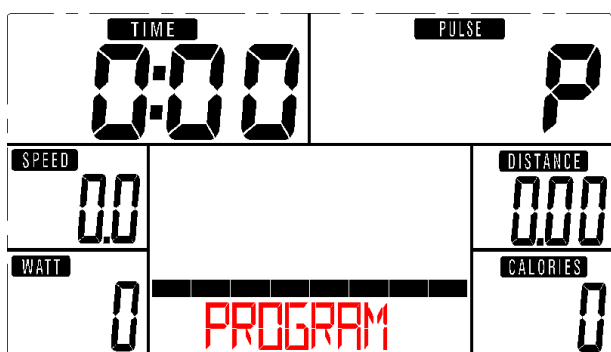


Abb.3:  
Programmmodus

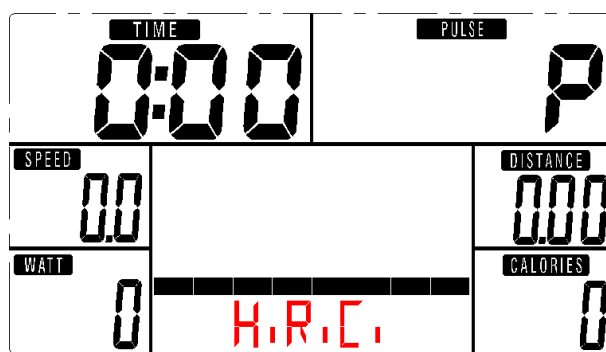


Abb.4:  
Herzfrequenzkontrollierter Modus

## Benutzerdefinierter Programmmodus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen. Dazu müssen Sie insgesamt 20 Segmente mit „UP“ und „DOWN“ sowie „MODE“ vorgeben. Nach Einstellung des Profils drücken und halten Sie „MODE“. Vor dem Trainingsbeginn ist es möglich, einen Vorgabewert für die Trainingszeit mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“ einzustellen, sofern gewünscht. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand mit „UP“ und „DOWN“ verändern. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

## Herzfrequenzkontrollierter Modus (Abb. 4)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Nach der Auswahl des Modus beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ und „MODE“, um zwischen 55 %, 75 %, 90 % und Eingabe des Zielpulses zu wählen. Vor dem Trainingsbeginn ist es möglich, einen Vorgabewert für die Trainingszeit mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“ einzustellen, sofern gewünscht. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

## Watt-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Wenn Sie Watt vorgegeben haben, können Sie nicht (wie sonst) die Tret-Schwierigkeit mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) verstellen, sondern der Computer wird diese automatisch entsprechend der Wattvorgabe kontrollieren. Zur Einstellung einer Wattvorgabe benutzen Sie die Tasten „UP“, „DOWN“ und „MODE“. Vor dem Trainingsbeginn ist es möglich, einen Vorgabewert für die Trainingszeit mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“ einzustellen, sofern gewünscht. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

## Recovery (Herzerholungsratemessung)

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 Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „Recovery“. Warten Sie 60 Sekunden, 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 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 außergewöhnlich gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0!

1.0	außergewöhnlich
$1.0 < F < 2.0$	exzellent
$2.0 < F < 2.9$	gut
$3.0 < F < 3.9$	ausreichend
$4.0 < F < 5.9$	unterdurchschnittlich
6.0	ungenügend

## HINWEIS

Sollte der Computer außergewöhnliche Verhaltensweisen zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr und warten Sie einige Minuten, bevor Sie einen erneuten Versuch starten.



# GARANTIEBEDINGUNGEN

DE

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

## Hinweise zum Umweltschutz



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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Service durch: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

# IMPORTANT SAFETY INFORMATION

This appliance only requires a small effort for assembly. You will find all needed parts inside of the carton box.

## PRECAUTIONS

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

1. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT.
2. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor protection mat to protect your flooring.
3. MAKE SURE THAT ALL BOLTS AND NUTS ARE PROPERLY TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!
4. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
5. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine.
6. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
7. The pulse sensor is not a medical device. Various factors (including the user's movement), may affect the accuracy of the heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining the heart rate frequency in general.

## Before assembling

**Check if all parts and tools according to the parts list in this manual are complete.**

**Make sure, you have a sufficient working space for proper assembly in order to avoid damages or injuries.**

# TABLE OF CONTENTS

## Table of contents

Important Safety Information .....	20
Hardware Kit.....	22
Parts List.....	23
Drawing for Assembly.....	25
Exploded Diagram .....	26
Assembly Instructions.....	27
Computer   Use .....	33
Guarantee Conditions.....	37

UK

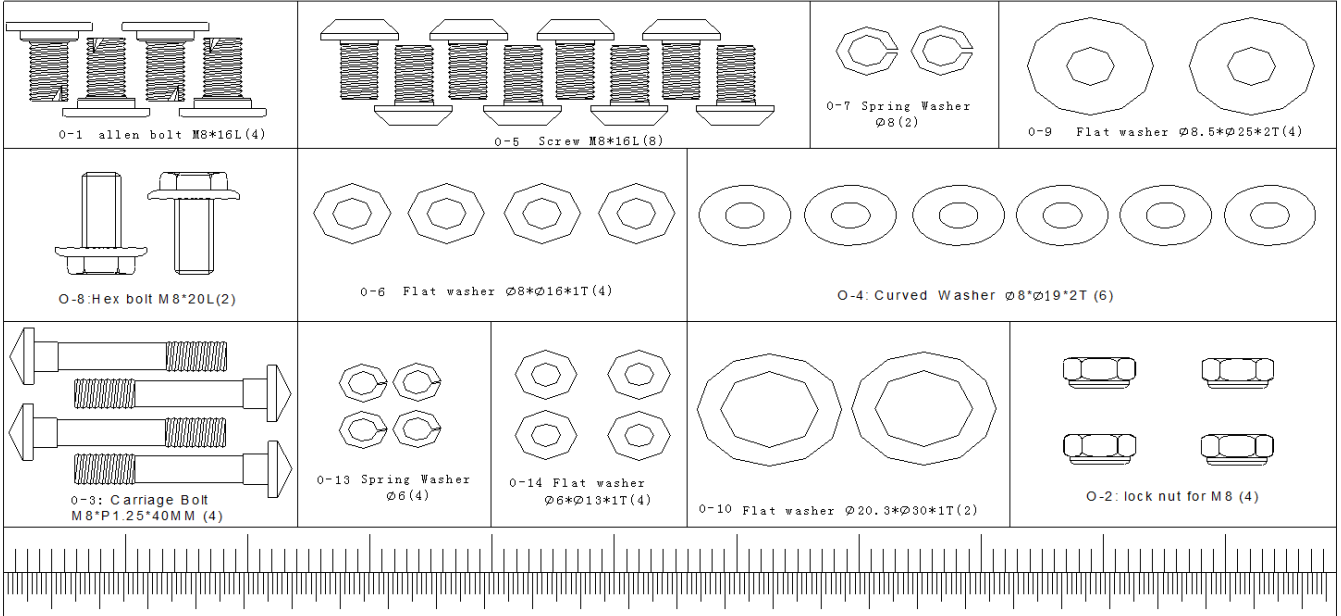
Visit our website  
for further information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the **QR code**  
with your smartphone

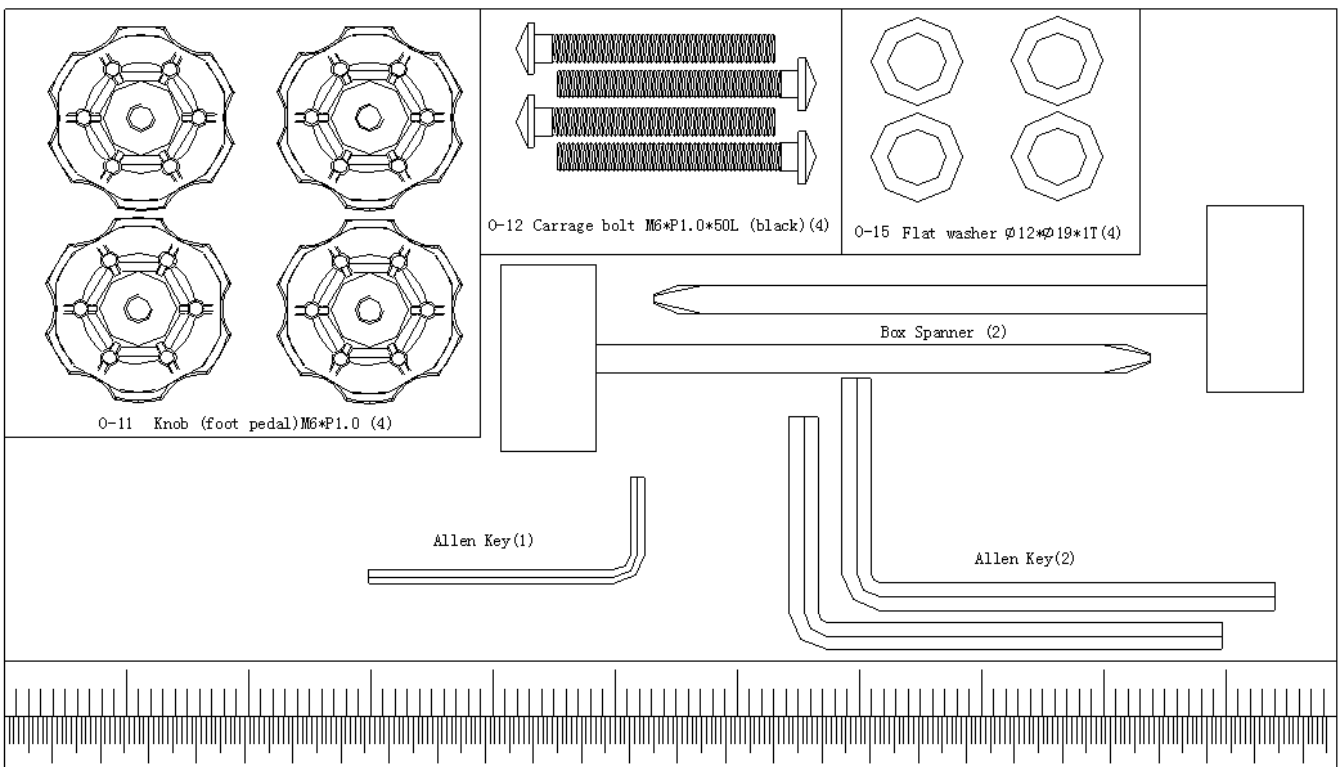


# HARDWARE KIT

## E583



## E583



# PARTS LIST

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
A-1	Console	1	F-1	Main frame	1
A-2	Screw M5*10	4	F-2	Nut M10	2
B	Front handlebars (Set)	1	F-3	C- clip	1
B-1	Front handlebars	1	F-4	Wave washer	1
B-2	Foam grip	2	F-5	Flat washer	1
B-3	End cap	2	F-6	Sensor wire	1
B-4	Handpulse (Set)	2	F-7	Bracket	1
B-5	Handpulse wire	1	F-8	Flat washer	1
B-6	Screw M4*20L	2	F-9	DC wire	1
C	Upper handlebars (Set)	1	F-10	Screw M4	1
C-1	Left, upper handlebar	1	F-11	Bearing 6004RS	2
C-2	Right, upper handlebar	1	F-12	Belt	1
C-3	Foam grip	2	F-13	Screw M4	4
C-4	End cap	2	F-14	Screw M5	10
D	Front post (Set)	1	F-15	Left chain cover (Upper)	1
D-1	Front post	1	F-16	Right chain cover (Lower)	1
D-2	Upper sensor cable	1	F-17	Decorative cover	1
D-3	Bushing for handlebar axle	2	F-19	Lower sensor cable	1
D-4	Screw M6	2	F-20	Screw M8	6
D-5	Screw M5	2	F-21	Flat washer	4
D-6	Bottle holder	1	F-22	C-washer	2
D-7	Shaft	1	F-23	Spring washer	6
E	Lower handlebars (Set)	2	G	Flywheel set	1
E-1	Lower handlebars	1	G-1	Flywheel	1
E-2	Bushing for handlebar axle	2	G-2	Nut 3/8'	3
E-3	Screw M5	4	G-3	Flywheel axle	1
E-4	Front cover	2	G-4	Flat washer	1
E-5	Rear cover	2	G-5	Bearing 6000RS	1



# PARTS LIST

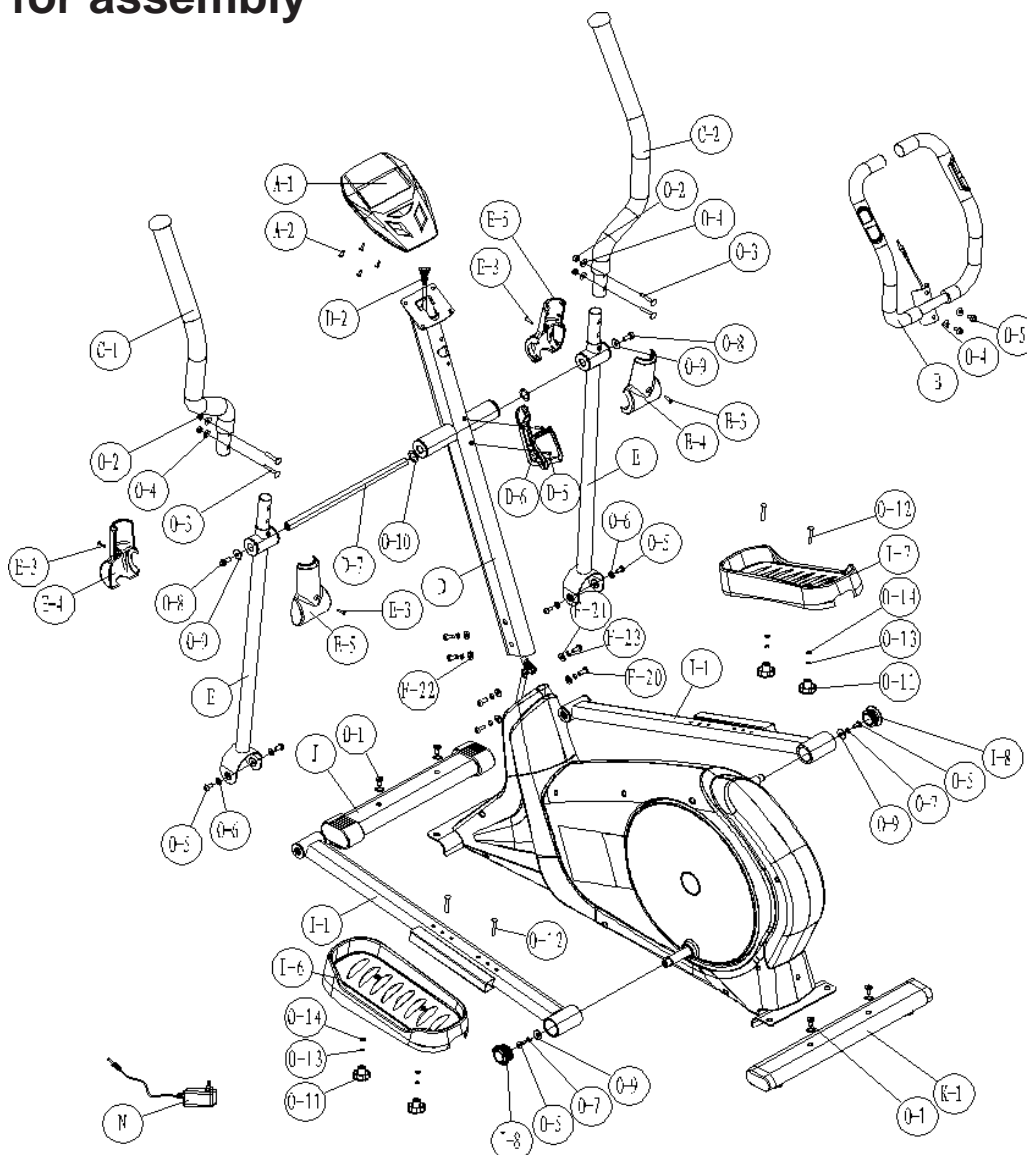
Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
G-6	Bearing 6300RS	1	L-1	Idler	1
G-7	Bushing for flywheel	1	L-2	Idler wheel	1
G-8	Nut 3/8'	2	L-3	Wave washer	2
H	Magnet set	1	L-4	Nut M8	1
H-1	Screw M6	2	L-5	Flat washer	1
H-2	Flat washer	2	L-6	Flat washer	1
H-3	Spring washer	2	L-7	Hex screw M6	1
H-4	Magnet	1	L-8	Hex screw M6	1
I	Pedal tube set	1	L-9	Hex screw M8	1
I-1	Pedal tube	2	L-10	Flat washer	2
I-2	Bushing	4	L-11	Spring	1
I-3	Bearing	2	M	Motor set	1
I-4	Washer	2	N	Power supply	1
I-5	Fixed axle of lower handlebar	2	O	Blister pack	1
I-6	Left pedal	1	O-1	Allen bolt M8	4
I-7	Right pedal	1	O-2	Nut M8	4
I-8	End cap of pedal tube	2	O-3	Carriage bolt M8	4
J	Front stabilizer set	1	O-4	Curved washer	6
J-1	Front stabilizer	1	O-5	Screw M8	8
J-2	Pad	1	O-6	Flat washer	4
J-3	Pad	1	O-7	Spring washer	2
J-4	Screw 3/16'	2	O-8	Hex bolt M8	2
K	Rear stabilizer set	1	O-9	Flat washer	4
K-1	Rear stabilizer	1	O-10	Flat washer	2
K-2	Small pad	2	O-11	Knob	4
K-3	End cap	2	O-12	Carriage bolt M6	4
K-4	Screw 3/16'	4	O-13	Spring washer	4
L	Idler set	1	O-14	Flat washer	4

# PARTS LIST | ASSEMBLY DRAWING

UK

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
O-15	Flat washer	4	Q-2	Disc	2
P	Axle set	1	Q-3	Disc cap	2
P-1	Hex screw M8	3	Q-4	Screw M4	8
P-2	Pulley	1	Q-5	Flat washer	8
P-3	Bushing	1			
P-4	Axle	1		Allen key	1
Q	Disc set	1		Allen key	1
Q-1	Crank	2		Box spanner	1

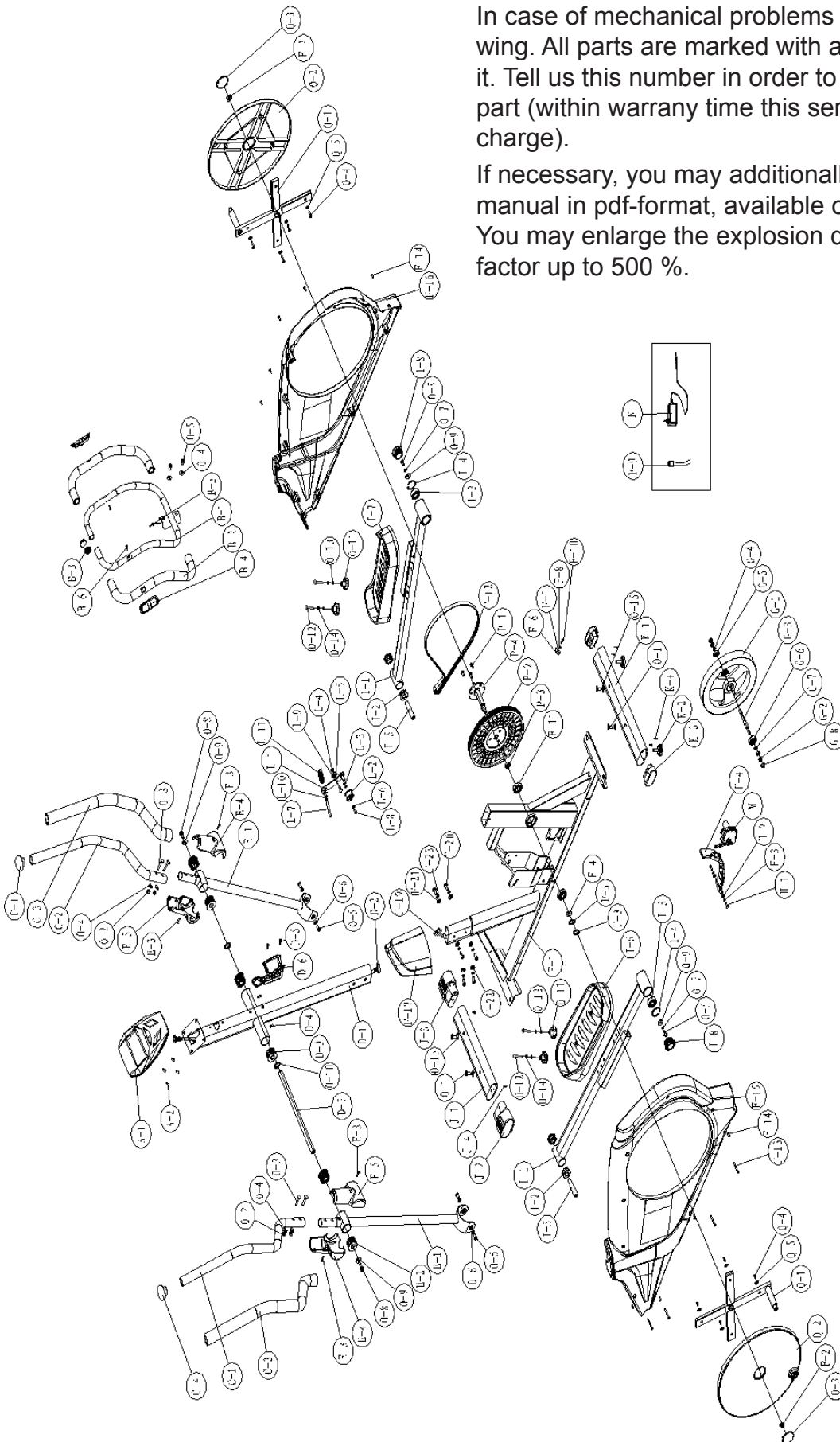
## Drawing for assembly



# EXPLODED DIAGRAM

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

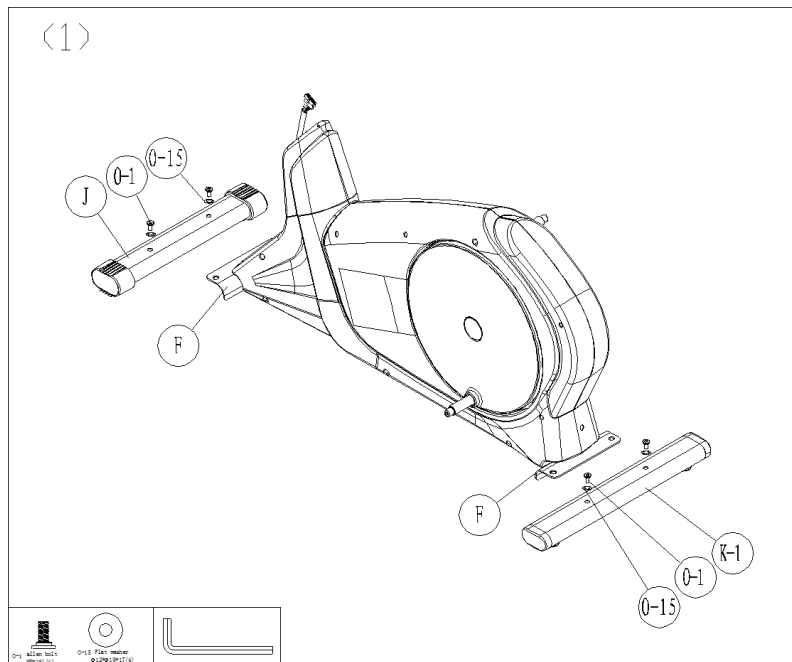
If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on [www.skandika.com](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

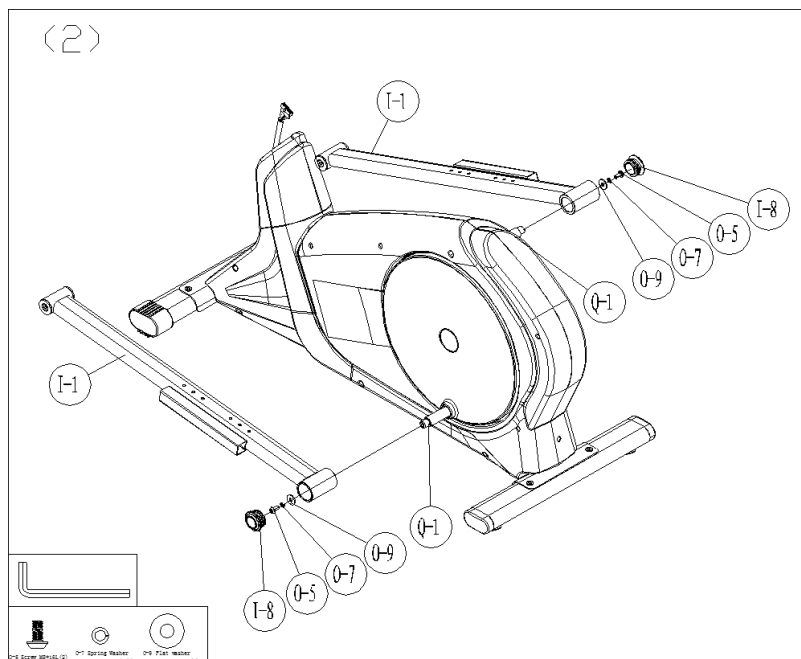
## Step 1

1. Attach the front stabilizer (J) to the front part of the main frame (F) with 2 allen bolts (O-1) and 2 flat washers (O-15).
2. Attach the rear stabilizer (K-1) to the rear part of the main frame (F) with 2 allen bolts (O-1) and 2 flat washers (O-15).



## Step 2

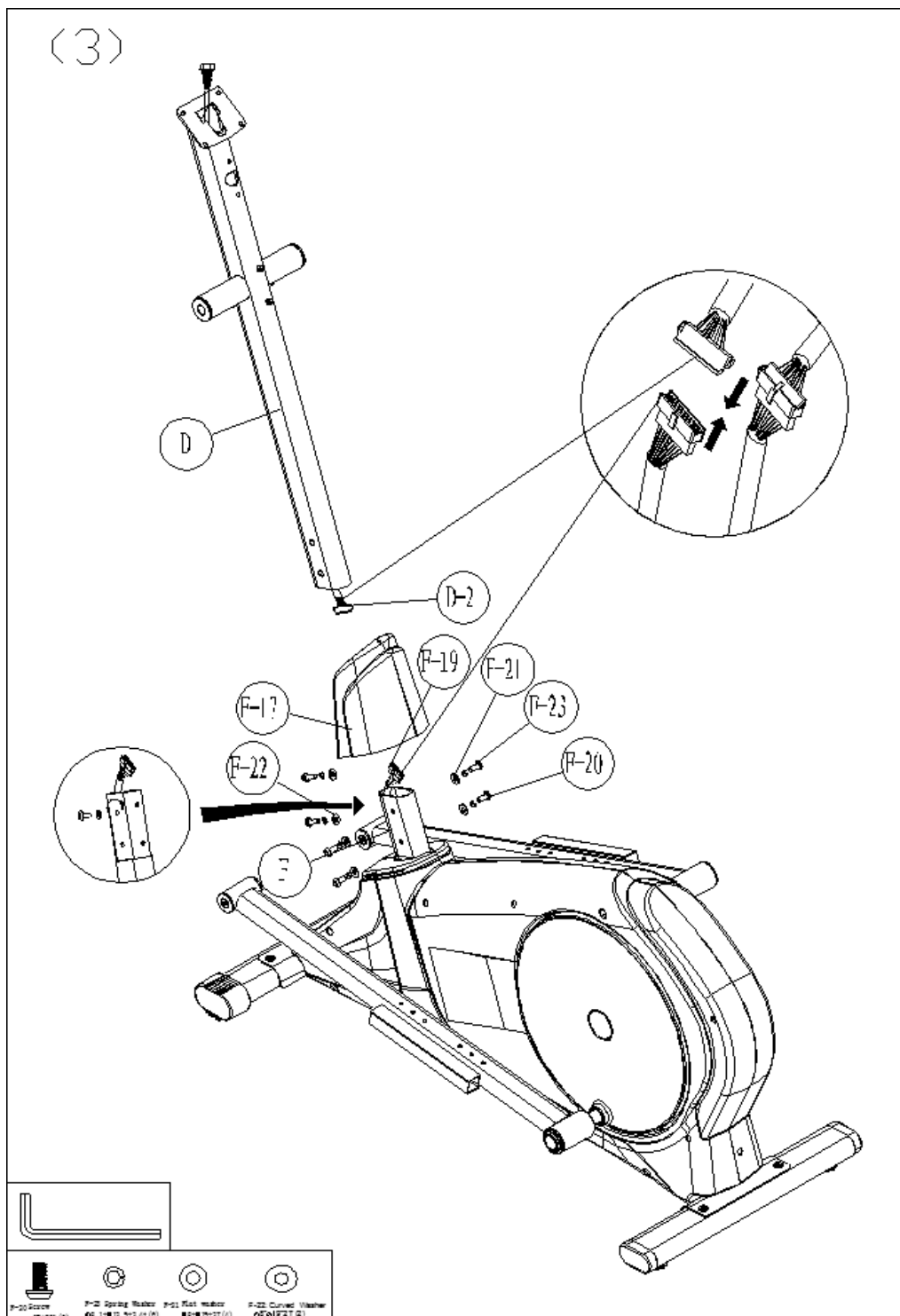
1. Fix left pedal tube (I-1) on disc (Q-1) with one spring washer (O-7), one flat washer (O-9), one screw M8 (O-5) and end cap (I-8).
2. Fix right pedal tube (I-1) on disc (Q-1) with one spring washer (O-7), one flat washer (O-9), one screw M8 (O-5) and end cap (I-8).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 3

1. Insert front post (D) into main frame (F) through the decorative cover (F-17). Remove pre-assembled screws (F-20), flat washers (F-21), C-washers (F-22) and spring washers (F-23).
2. Connect upper sensor cable (D-2) and lower sensor cable (F-19).
3. Fix front post (D) on main frame (F) with screws (F-20), flat washers (F-21), C-washers (F-22) and spring washers (F-23). Slide down the decorative cover (F-17).



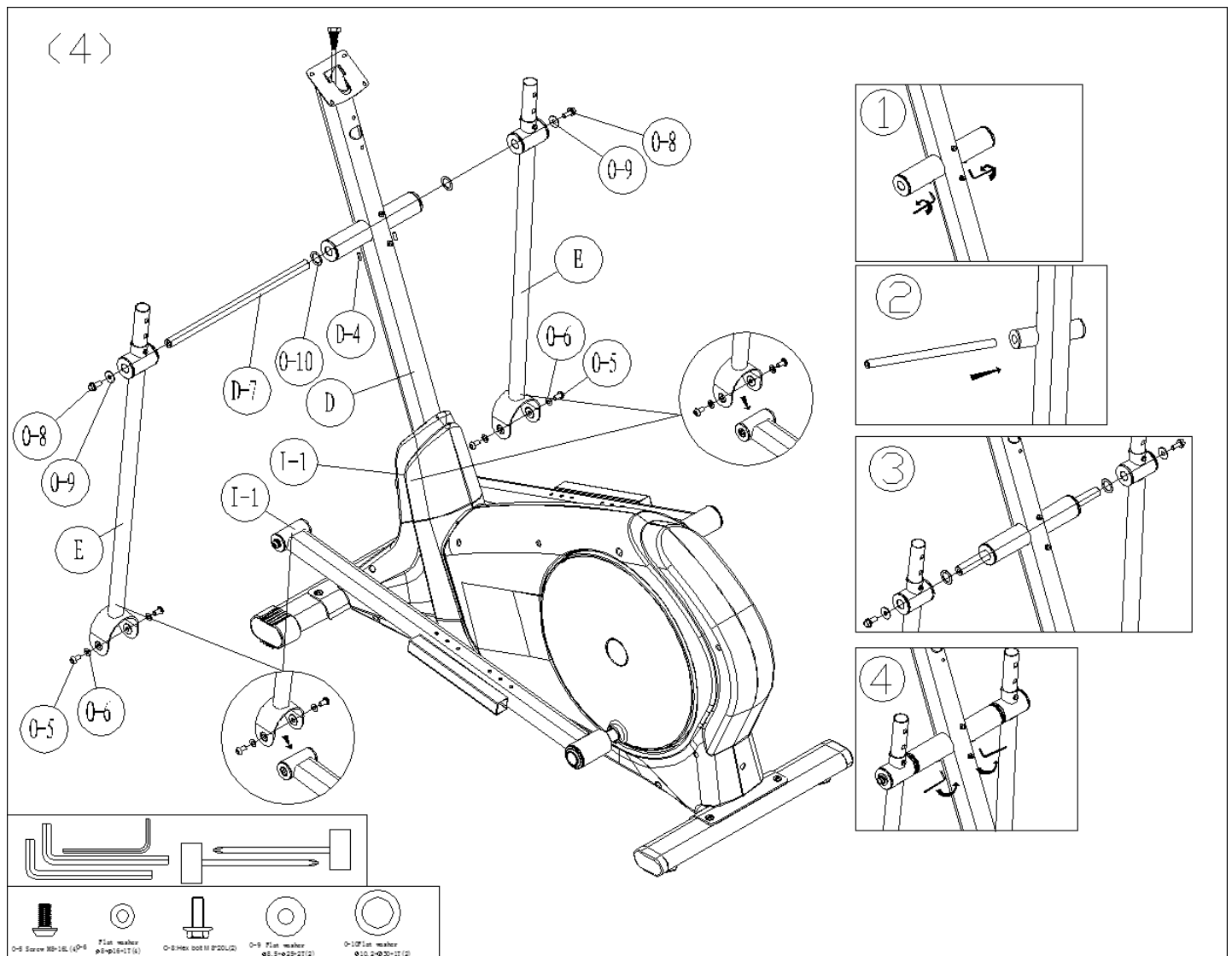


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 4

1. Loosen the pre-assembled screws (D-4) on the front post (D).
2. Guide the shaft (D-7) through the flat washer (O-10).
3. Assemble the two lower handlebars (E) with flat washers (O-9) and hex bolts (O-8) on each side. Fix the screws (D-4) tightly.
4. Fix the pedal tubes (I-1) and lower handlebars (E) on each side with screws (O-5) and flat washers (O-6).

Note: Please use two allen keys to fix hex bolts (O-8) on both sides at the same time.

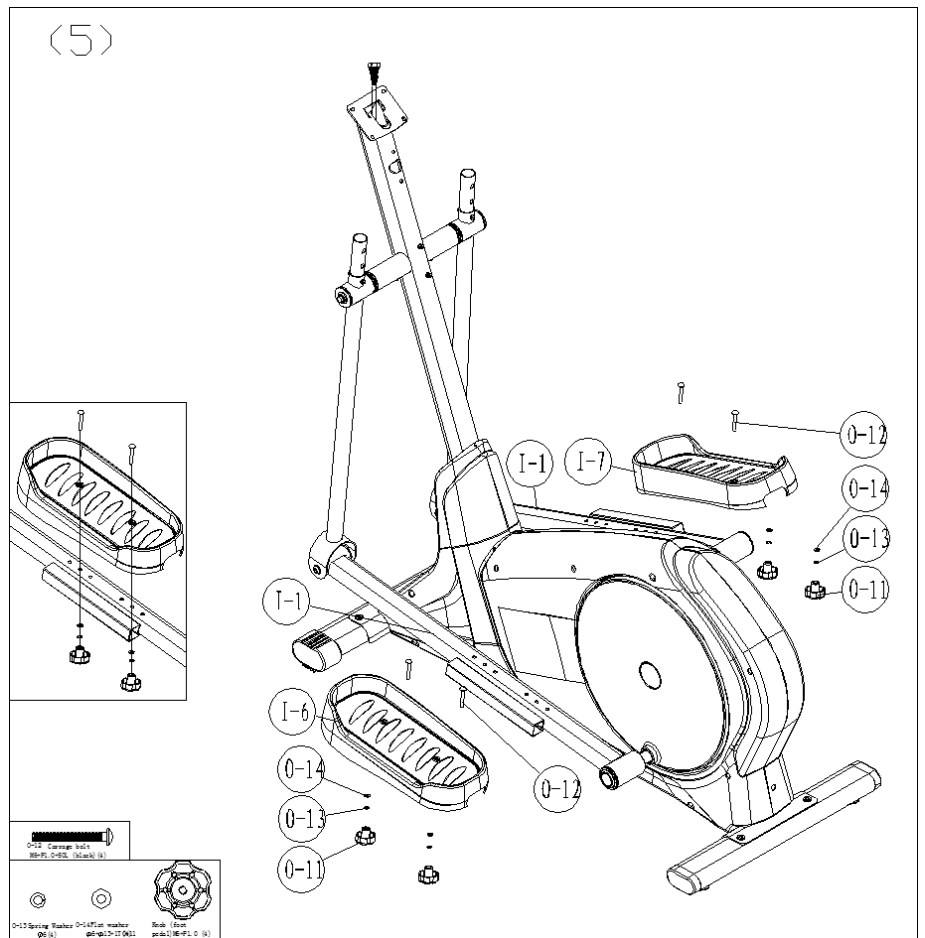


# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 5

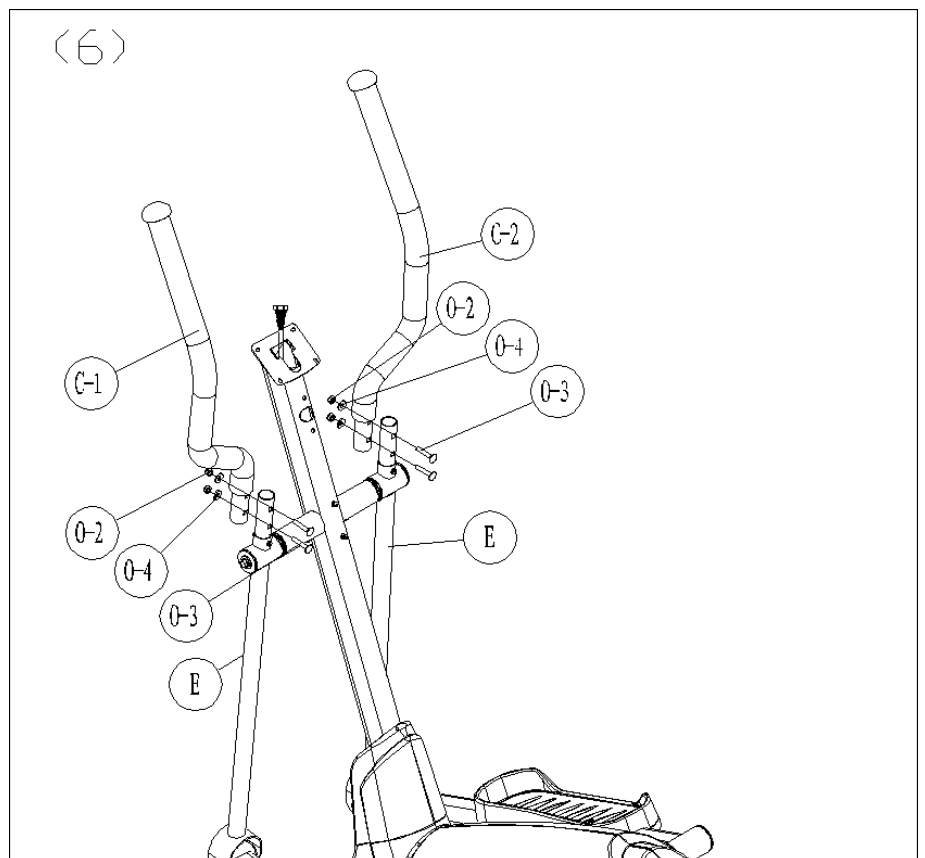
Attach left pedal (I-6) to left pedal tube (I-1), secure with 2 sets of knobs (O-11), flat washers (O-14), spring washers (O-13) and bolts (O-12). Repeat for right pedal (I-7).

Please note that the left and right pedals need to be placed in identical positions.



## Step 6

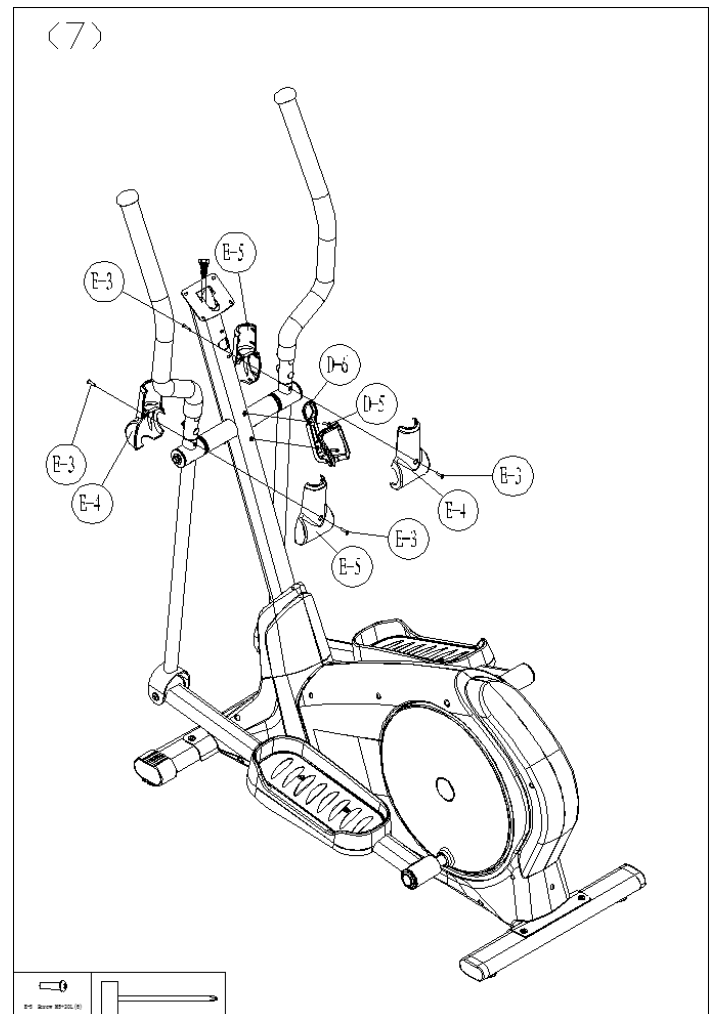
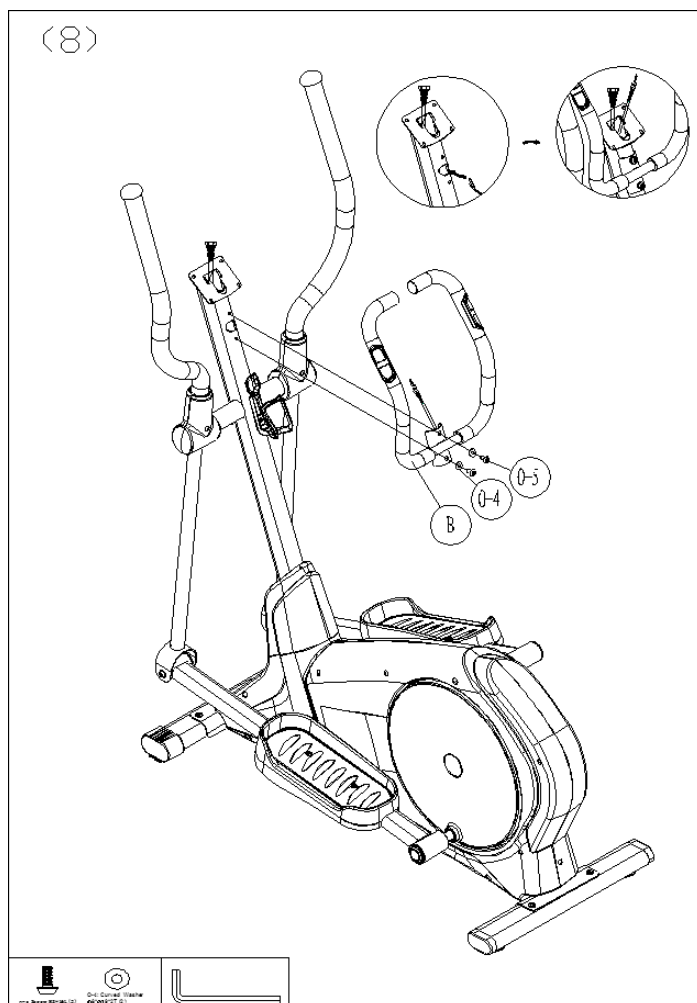
Fix the right and left upper handlebars (C-1,C-2) on the lower handlebars (E-R/L) with carriage bolts (O-3), nuts (O-2) and curved washers (O-4).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 7

1. Remove the pre-assembled screws (E-3) on the lower handlebars (E).
2. Assemble the front & rear covers (E-4 & E-5) with screws (E-3).
3. Remove the pre-assembled screws (D-5) on the front post (D), then assemble the bottle holder (D-6) with the screws (D-5).



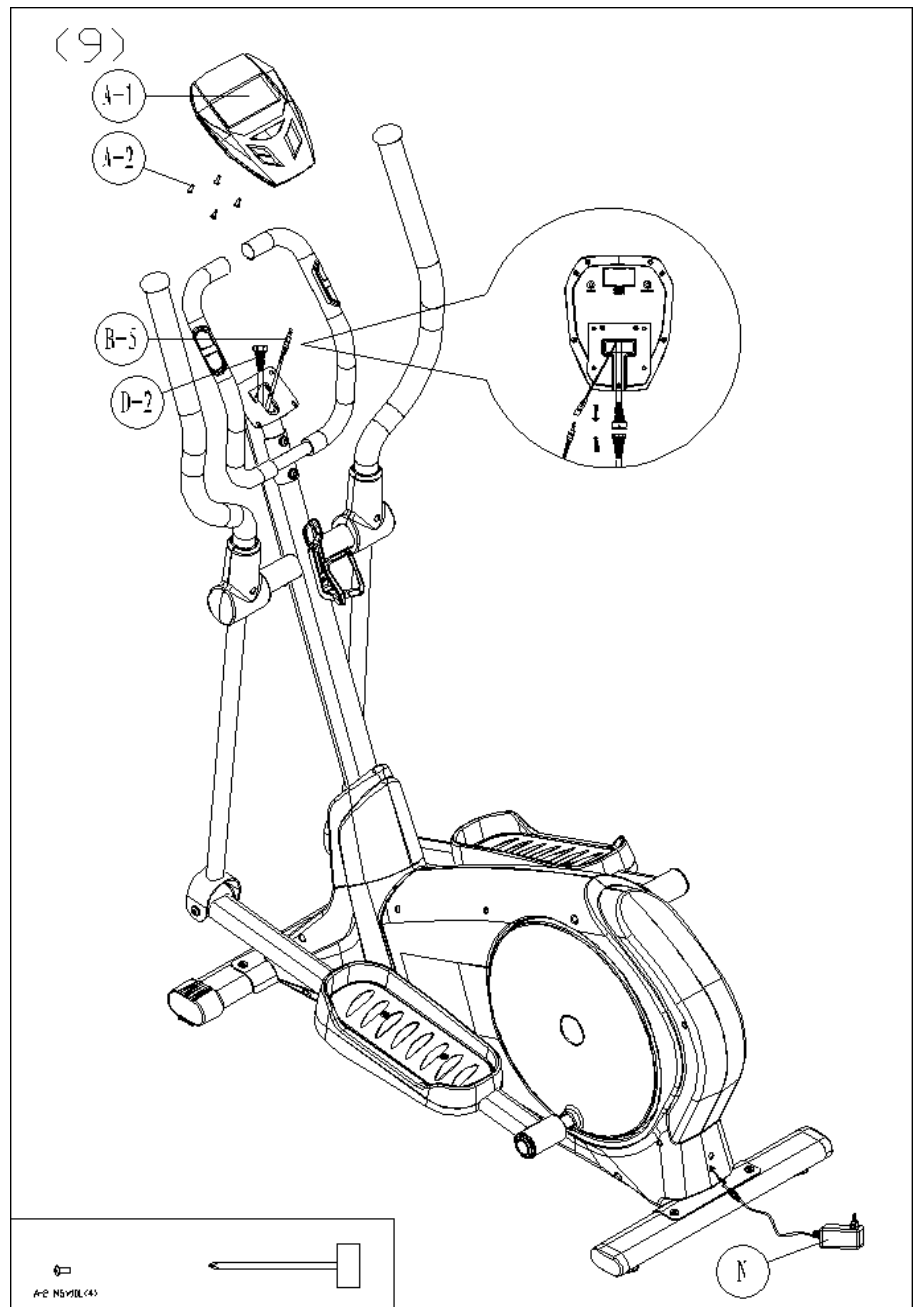
## Step 8

1. Guide the hand-pulse wire (B-5) through the hole of front post (D).
2. Mount the front handlebars (B) to handlebar post (D) with curved washers (O-4) & screws (O-5).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 9

1. Connect upper sensor cable (D-2) and handpulse wire (B-5) to the cables from the back of computer (A-1) accordingly.
2. Attach computer (A-1) to the top bracket of front post and secure with screws (A-2) which are pre-assembled on the back of computer (A-1).



## Functions

<b>TIME</b>	Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.).
<b>SPEED</b>	The computer shows the current speed in the display (max. 99,9 km/h)
<b>DISTANCE</b>	The workout distance is displayed here (max. 99,9 km)
<b>CALORIES</b>	The currently burned calories are displayed here (max.999 kcal)
<b>PULSE</b>	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.
<b>RPM</b>	Displays the rounds per minute (max. 999 rpm)
<b>WATTS</b>	Computer shows the actual watt value (max. 350 Watt)
<b>MANUAL</b>	Manual Mode
<b>PROGRAM</b>	Program mode (12 programs)
<b>USER</b>	In this mode you can exercise according to your own programmed profiles.
<b>H.R.C.</b>	Automatically controlled training depending on your pulse frequency.
<b>WATT</b>	Watt-controlled training mode.

## Button functions

<b>Up</b>	Press this button to increase the resistance during exercise.
<b>Down</b>	Press this button to decrease the resistance during exercise.
<b>Mode</b>	Press this button to confirm any input or selection.
<b>Reset</b>	Press and hold button for min. 2 seconds to reset all data. Go back to main menu.
<b>Start/ Stop</b>	Start or Stop exercise.
<b>Recovery</b>	Press this button to start the heart recovery measurement.



# COMPUTER | USE

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. The computer gets its power supply by the included adaptor. The adaptor will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications resp. please use a fitting mains adaptor for your power system).

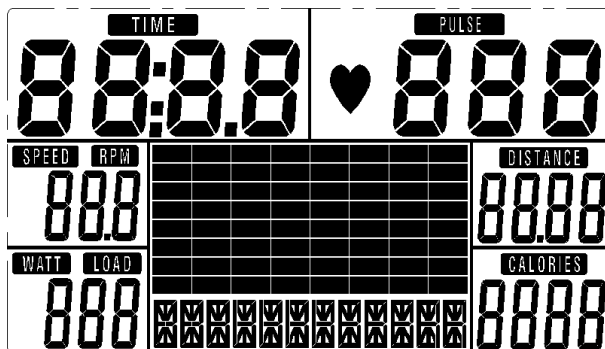


Fig.1:  
Full display after switching on

## Manual Mode (fig. 2)

In manual mode you can adjust the load manually.

After selecting „Manual“ (confirm with „MODE“-button) you are in manual mode. Start exercise by pressing „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 / b. DISTANCE / c. CALORIE / d. PULSE

To input a target value, do not press „START/STOP“ after selecting mode, but instead use „UP“, „DOWN“ and „MODE“ to input the target values. After your input, press „START/STOP“. To pause exercise, press the „START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.

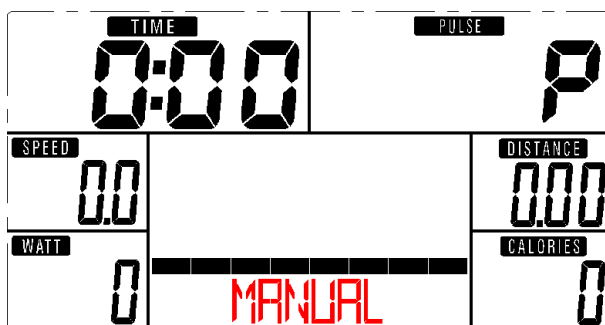


Fig.2:  
Manual Mode

## Program Mode (fig. 3)

You may exercise with a program profile (preset mountain- and valley courses). Choose one of the programs by pressing "UP" and "DOWN". Press "MODE" to confirm. It is also possible to enter a target time during the program training. Use the „UP/DOWN“-buttons and "MODE" to enter a target time. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". Start exercise by pressing START/STOP. To pause exercise, press the „ START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.

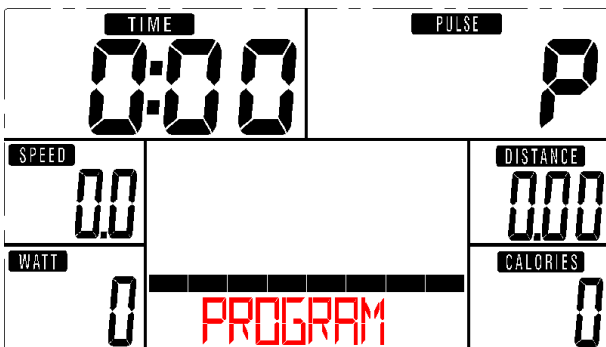


Fig.3:  
Programm Mode

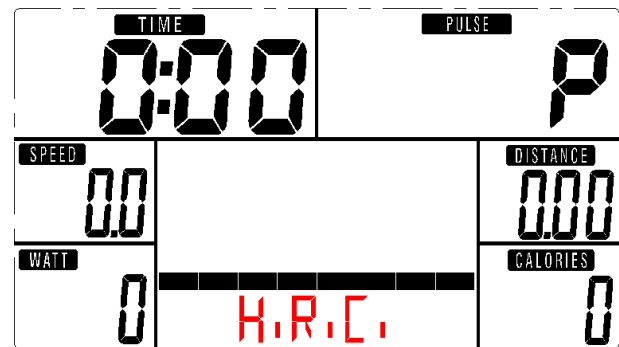


Fig.4:  
H.R.C. Mode

## User Program Mode

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles.

After selecting „user“ (confirm with „MODE“) you can preset each segment load (totally 20 segments) in the profile with the "UP" and "DOWN" buttons ("MODE" for confirmation). After you have finished your input, press and hold "MODE". It is also possible to enter a target time during the program training. Use the „UP/DOWN“-buttons and "MODE" to enter a target time. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". Start exercise by pressing START/STOP. To pause exercise, press the „ START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.

## H.R.C. mode (fig. 4)

You can do an automatically steered training depending on your pulse frequency. After selecting this mode and pressing MODE you are in heart frequency controlled modus. Use the „UP/DOWN“-buttons to select between 55%, 75%, 90% and direct input of the target pulse.

It is also possible to enter a target time during the program training. Use the „UP/DOWN“-buttons and "MODE" to enter a target time. Start exercise by pressing START/STOP. To pause exercise, press the „ START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.

## Watt Mode

This is the watt-controlled mode. If you preset a watt value, it is not possible to change the tension during exercise with “UP” and “DOWN” as usual because the computer will control the intensity automatically according to the target value entered. Preset a watt value with the “UP” and “DOWN” buttons (“MODE” for confirmation). It is also possible to enter a target time during the program training. Use the „UP/DOWN“-buttons and “MODE” to enter a target time. Start exercise by pressing START/STOP. To pause exercise, press the „ START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.

## 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 after your exercise. Now press the button “RECOVERY”. The computer will start to countdown 60 seconds. 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, whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training!

1.0	outstanding
$1.0 < F < 2.0$	excellent
$2.0 < F < 2.9$	good
$3.0 < F < 3.9$	fair
$4.0 < F < 5.9$	below average
6.0	poor

## NOTE

If computer shows any unusual behavior, disconnect from mains and retry after some minutes.

# 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



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

For service, accessories and spare parts, please contact: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

Service centre: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

# INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Ce dispositif est assemblé facilement.

Vous trouverez toutes les pièces nécessaires à l'intérieur du carton.

## PRÉCAUTIONS

**ATTENTION: Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectées. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer en particulier les consignes de sécurité suivantes :**

1. Avant d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions.
2. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Utilisez un tapis de protection pour protéger votre revêtement de sol.
3. Avant l'utilisation, vérifiez que les vis, boulons et autres raccords sont solidement fixés.
4. 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.
5. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement.
6. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
7. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs (compris le mouvement de l'utilisateur) peuvent affecter la précision des mesures. Le capteur cardiaque doit être considéré uniquement comme une aide à l'exercice.

## Avant assemblage

**Avant de commencer le montage, veuillez contrôler l'intégralité du contenu du paquet. Assurez-vous qu'il y a d'espace suffisamment pour monter l'appareil.**



## Contenu

Informations de sécurité importantes .....	38
Kit de montage .....	40
Liste des pièces.....	41
Dessin pour assemblage .....	43
Vue explosée.....	44
Instructions de montage .....	45
Ordinateur   Opération.....	51
Conditions de garantie.....	55

FR

Rendez-vous sur notre site internet  
pour plus d'informations  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

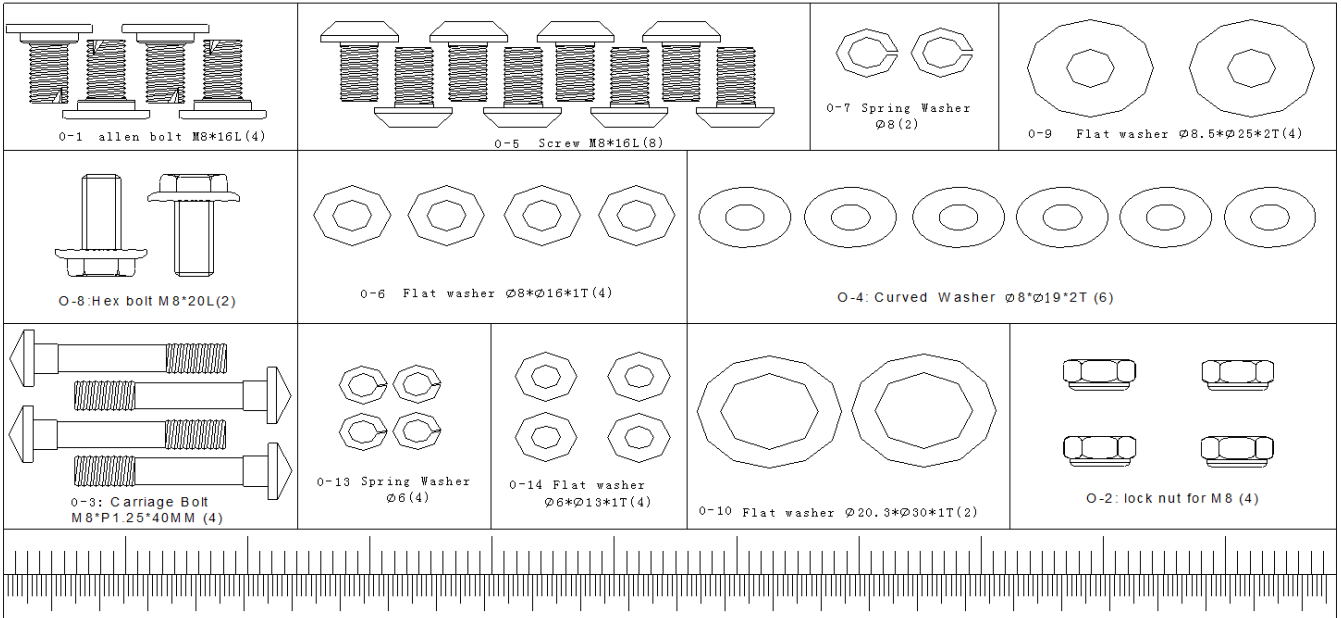


Scannez ce **QR-Code**  
avec votre smartphone

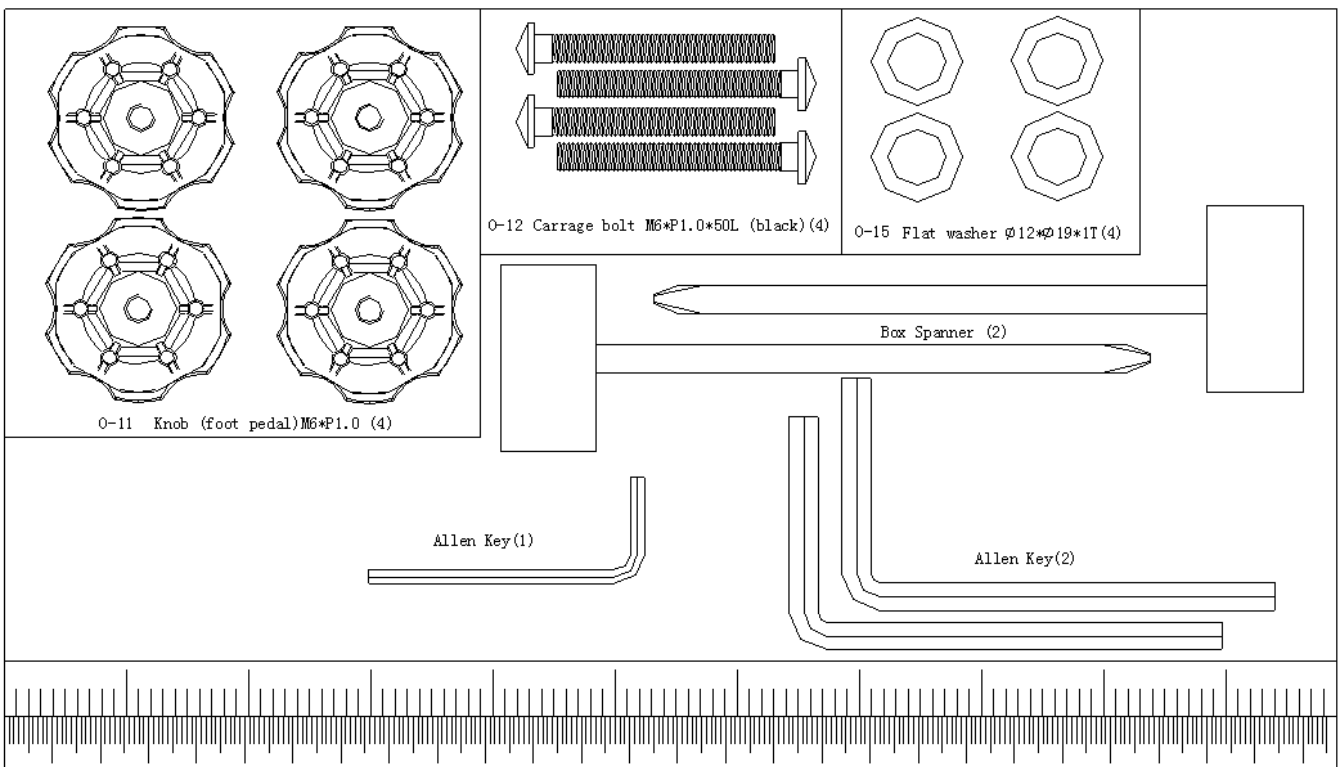


# KIT DE MONTAGE

## E583



## E583



# LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
A-1	Ordinateur	1	F-1	Cadre principal	1
A-2	Vis M5*10	4	F-2	Écrou M10	2
B	Guidon avant (Ensemble)	1	F-3	Circlip	1
B-1	Guidon avant	1	F-4	Rondelle courbée	1
B-2	Poignée en mousse	2	F-5	Rondelle plate	1
B-3	Embout	2	F-6	Câble du capteur	1
B-4	Capteur manuel (Ensemble)	2	F-7	Support	1
B-5	Câble pour capteur manuel	1	F-8	Rondelle plate	1
B-6	Vis M4*20L	2	F-9	Câble cc	1
C	Guidon supérieur (Ensemble)	1	F-10	Vis M4	1
C-1	Guidon supérieur (gauche)	1	F-11	Palier 6004RS	2
C-2	Guidon supérieur (droit)	1	F-12	Ceinture	1
C-3	Poignée en mousse	2	F-13	Vis M4	4
C-4	Embout	2	F-14	Vis M5	10
D	Barre avant (Ensemble)	1	F-15	Housse de chaîne, gauche (supérieure)	1
D-1	Barre avant	1	F-16	Housse de chaîne, droite (inférieure)	1
D-2	Câble du capteur supérieur	1	F-17	Housse décorative	1
D-3	Manchon en plastique	2	F-19	Câble du capteur, inférieure	1
D-4	Vis M6	2	F-20	Vis M8	6
D-5	Vis M5	2	F-21	Rondelle plate	4
D-6	Porte-bouteille	1	F-22	Rondelle C	2
D-7	Arbre	1	F-23	Rondelle élastique	6
E	Guidon inférieur (Ensemble)	2	G	Volant d'inertie (Ensemble)	1
E-1	Guidon inférieur	1	G-1	Volant d'inertie	1
E-2	Manchon en plastique	2	G-2	Écrou 3/8'	3
E-3	Vis M5	4	G-3	Essieu pour volant d'inertie	1
E-4	Housse avant	2	G-4	Rondelle plate	1
E-5	Housse arrière	2	G-5	Palier 6000RS	1

# LISTE DES PIÈCES

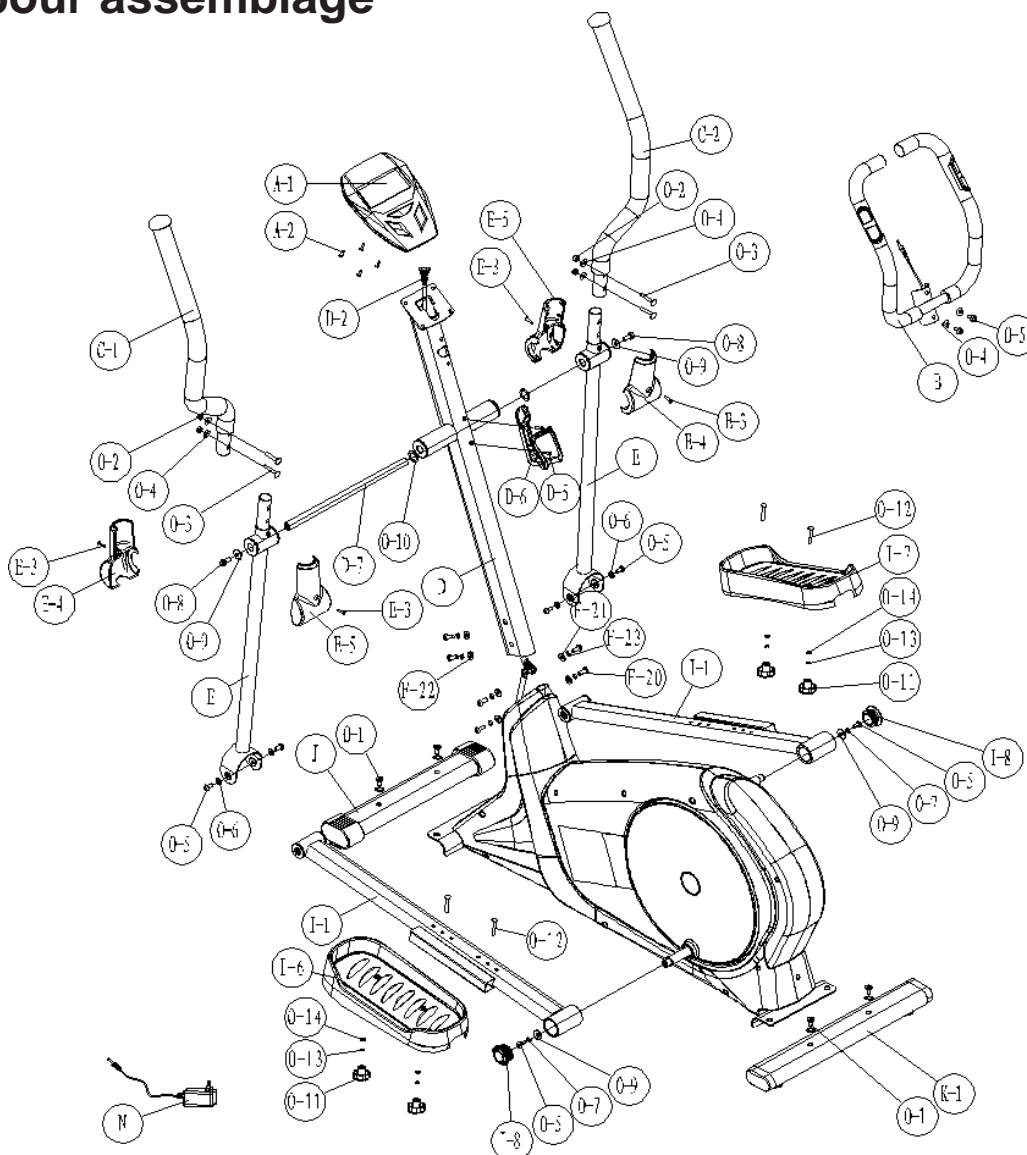
N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
G-6	Palier 6300RS	1	L-1	Roue folle	1
G-7	Bague	1	L-2	Roue libre	1
G-8	Écrou 3/8'	2	L-3	Rondelle élastique	2
H	Aimant (Ensemble)	1	L-4	Écrou M8	1
H-1	Vis M6	2	L-5	Rondelle plate	1
H-2	Rondelle plate	2	L-6	Rondelle plate	1
H-3	Rondelle élastique	2	L-7	Vis M6	1
H-4	Aimant	1	L-8	Vis M6	1
I	Tube de pédale (Ensemble)	1	L-9	Vis M8	1
I-1	Tube de pédale	2	L-10	Rondelle plate	2
I-2	Bague	4	L-11	Ressort	1
I-3	Palier	2	M	Moteur (Ensemble)	1
I-4	Rondelle	2	N	Adapteur	1
I-5	Essieu de guidon inférieur	2	O	Emballage	1
I-6	Pédale, gauche	1	O-1	Boulon Allen M8	4
I-7	Pédale, droite	1	O-2	Écrou M8	4
I-8	Capuchon pour tube de pédale	2	O-3	Boulon M8	4
J	Stabilisateur avant (Ensemble)	1	O-4	Rondelle courbée	6
J-1	Stabilisateur avant	1	O-5	Vis M8	8
J-2	Coussinet	1	O-6	Rondelle plate	4
J-3	Coussinet	1	O-7	Rondelle élastique	2
J-4	Vis 3/16'	2	O-8	Boulon M8	2
K	Stabilisateur arrière (Ensemble)	1	O-9	Rondelle plate	4
K-1	Stabilisateur arrière	1	O-10	Rondelle plate	2
K-2	Petit coussinet	2	O-11	Bouton	4
K-3	Capuchon	2	O-12	Boulon M6	4
K-4	Vis 3/16'	4	O-13	Rondelle courbée	4
L	Roue folle (Ensemble)	1	O-14	Rondelle plate	4

# LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
O-15	Rondelle plate	4	Q-2	Disque	2
P	Essieu (Ensemble)	1	Q-3	Capuchon pour disque	2
P-1	Vis M8	3	Q-4	Vis M4	8
P-2	Poulie	1	Q-5	Rondelle plate	8
P-3	Bague	1			
P-4	Essieu	1		Clé Allen	1
Q	Disque (Ensemble)	1		Clé Allen	1
Q-1	Manivelle	2		Clé à douille	1

FR

## Dessin pour assemblage

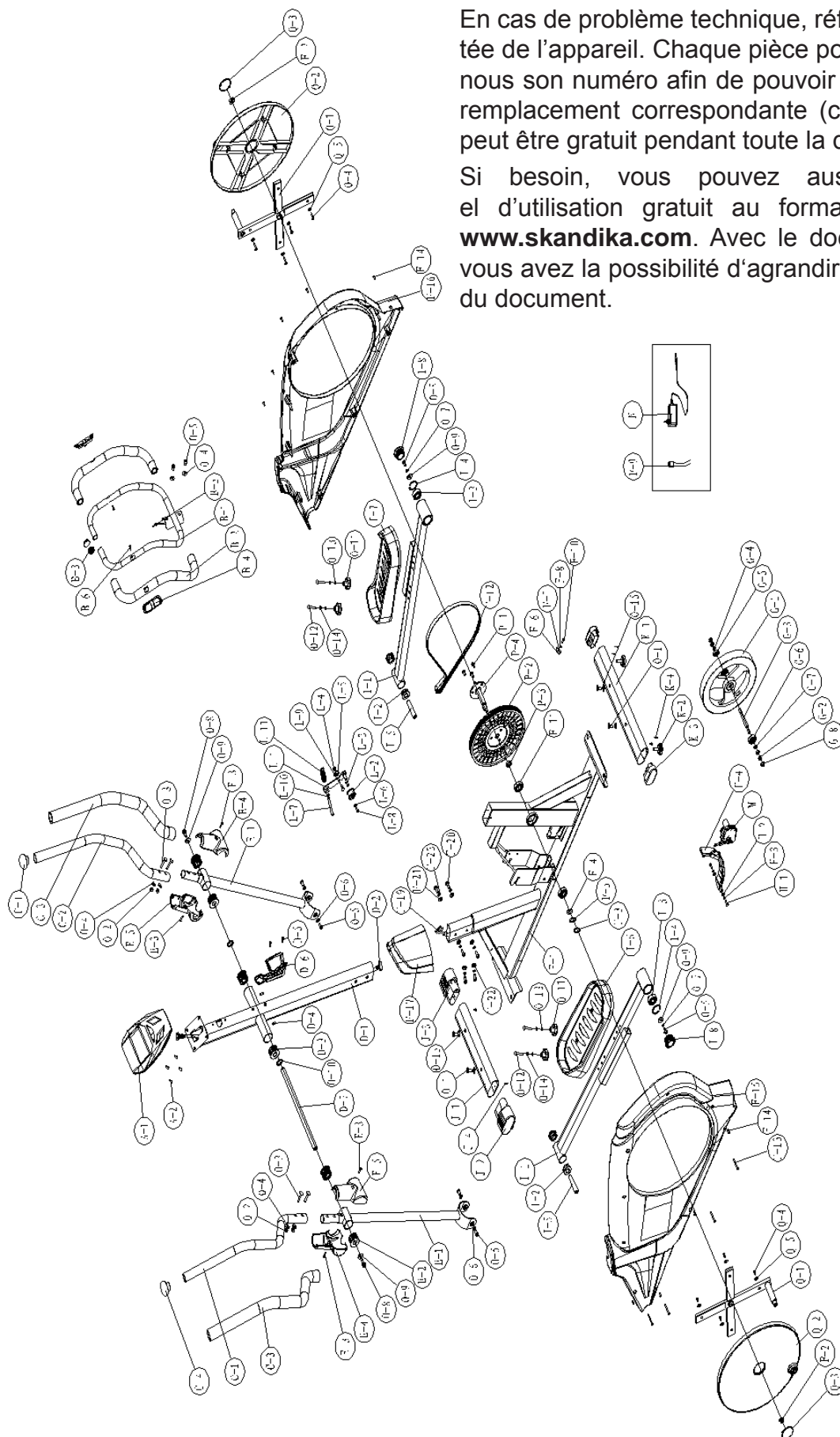




# VUE EXPLOSÉE

En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

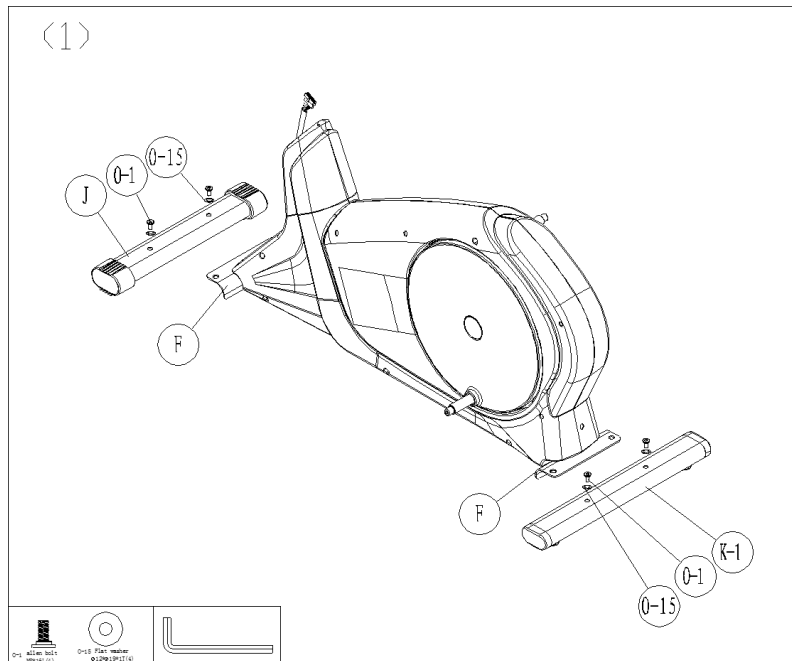
Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur [www.skandika.com](http://www.skandika.com). Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

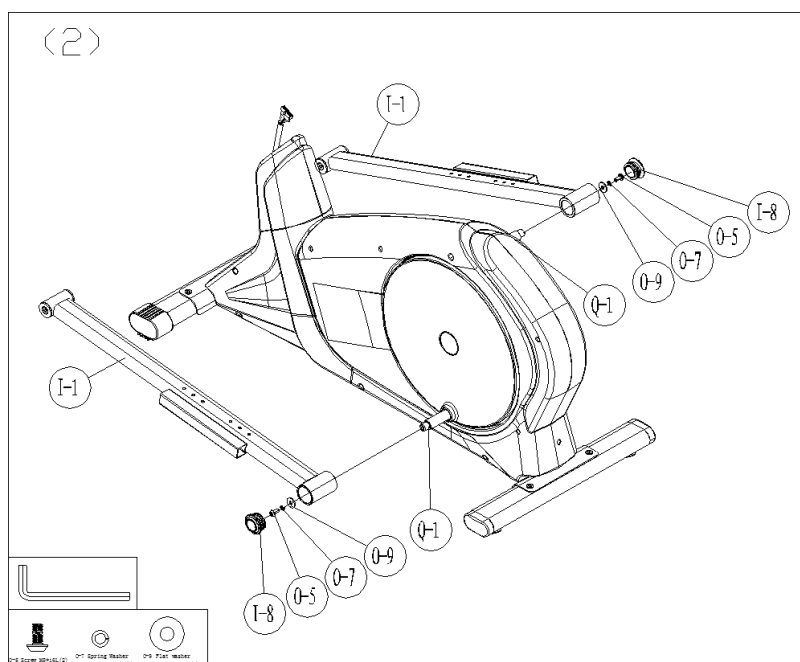
## Étape 1

Assemblez le stabilisateur avant (J) à l'avant de la structure avant (F) et fixez avec 2 ensembles de boulons (O-1) et rondelles plates (O-15). Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (K-1).



## Étape 2

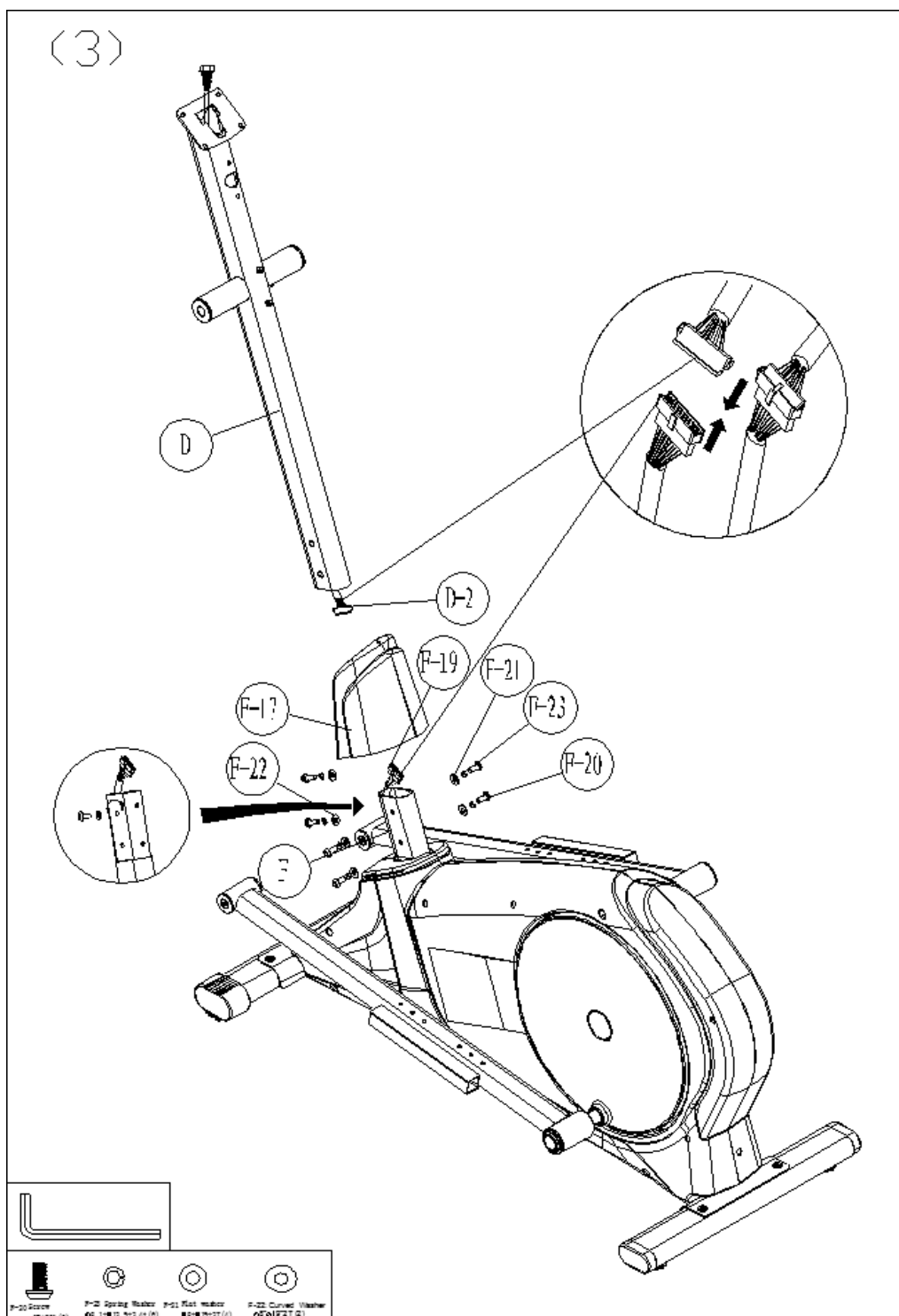
Fixez le tube de pédale gauche (I-1) sur le disque (Q-1) à l'aide d'une rondelle élastique (O-7), d'une rondelle plate (O-9), d'une vis M8 (O-5) et d'un capuchon (I-8). Suivez la même procédure pour le tube de pédale droite (I-1).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 3

1. Insérez la barre avant (D) dans le cadre principal (F) en passant par la housse décorative (F-17). Retirez les pièces préassemblées : Vis (F-20), rondelle plate (F-21), rondelle C (F-22) et rondelle élastique (F-23).
2. Branchez le câble du capteur inférieur (F-19) et le câble du capteur supérieur (D-2).
3. Fixez la barre avant (D) au cadre principal (F) à l'aide de vis (F-20), rondelles plates (F-21), rondelles C (F-22) et rondelles élastiques (F-23). Faites glisser la housse décorative (F-17).

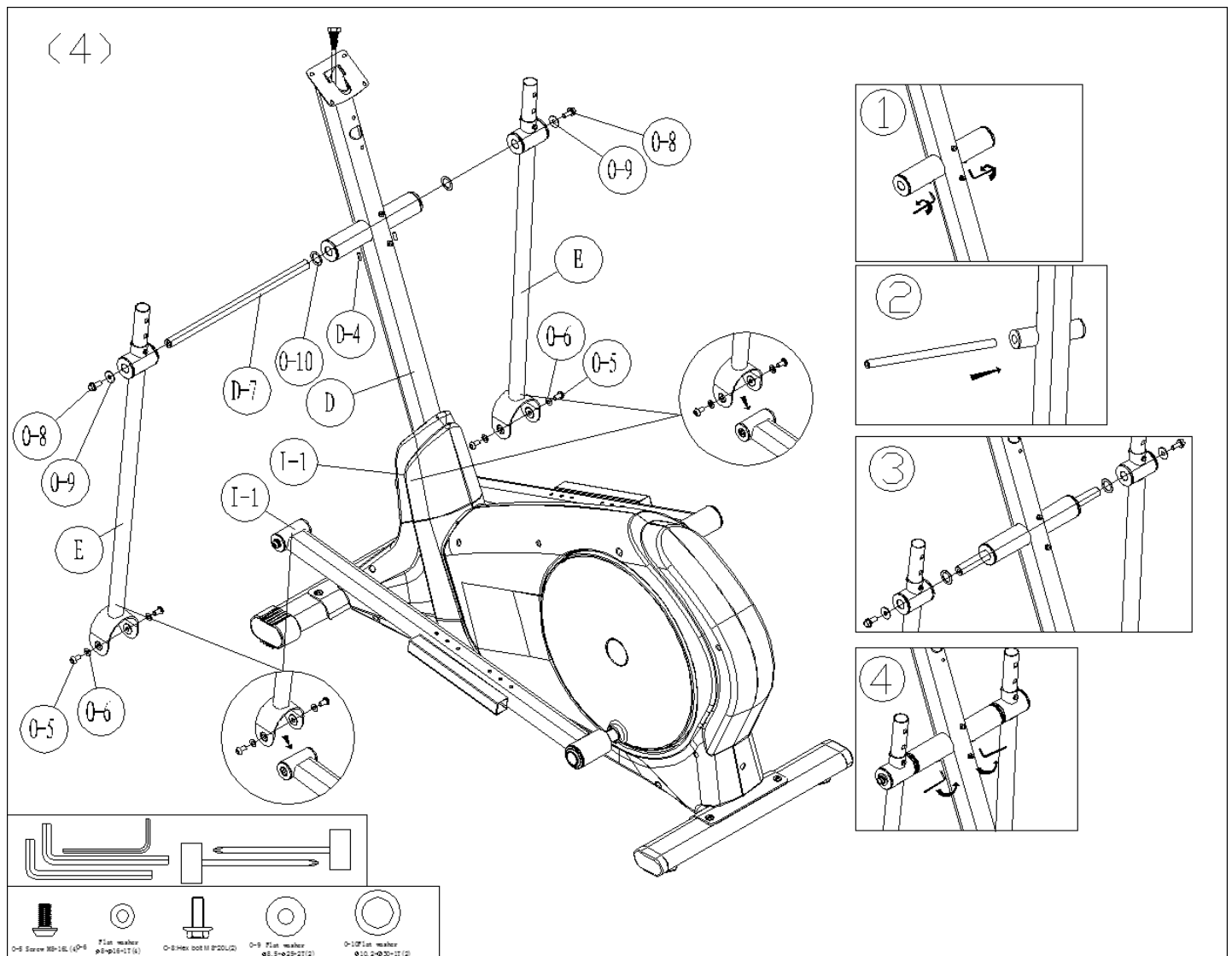


# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 4

1. Desserrez les vis pré-assemblées sur la barre avant (D).
2. Mettez l'arbre (D-7) dans la rondelle plate (O-10).
3. Attachez les guidons inférieurs (E) à la barre avant (D), serrez à l'aide de rondelles plates (O-9) et de boulons (O-8). Fixer solidement les vis (D-4).
4. Fixez les tubes de pédale (I-1) et les guidons inférieures (E) avec vis (O-5) et rondelles plates (O-6).

Remarque : Utilisez deux clés Allen en même temps pour fixer les boulons (O-8).

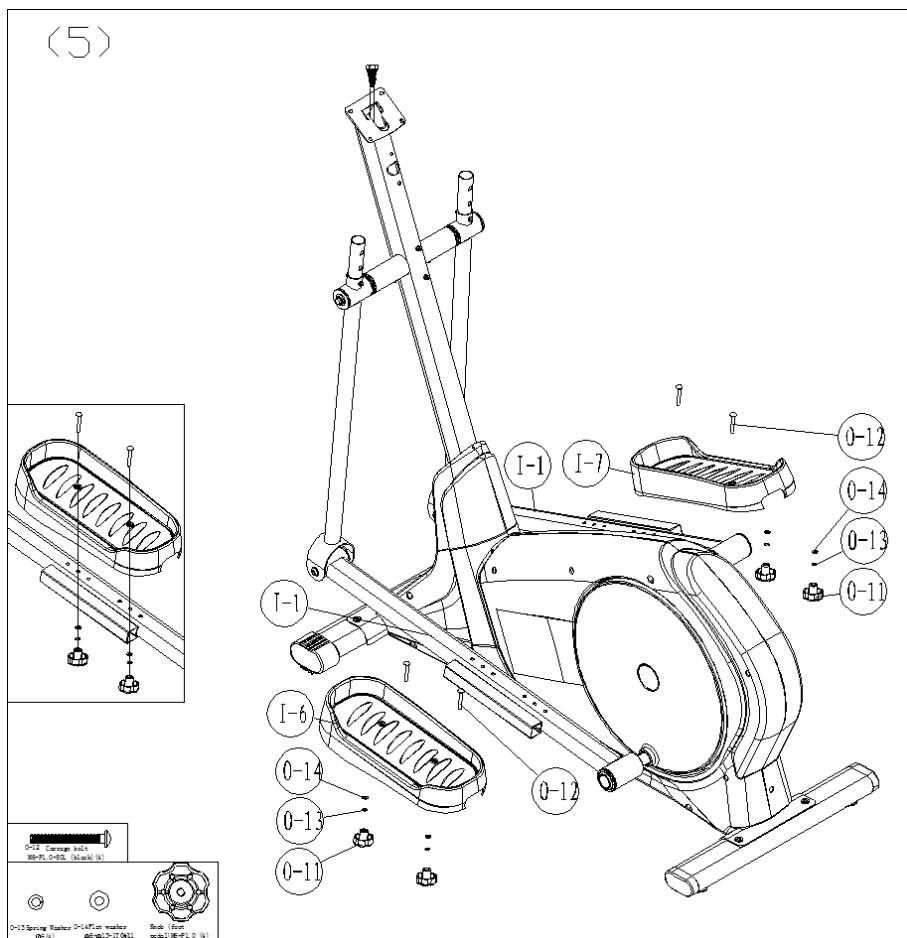


# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 5

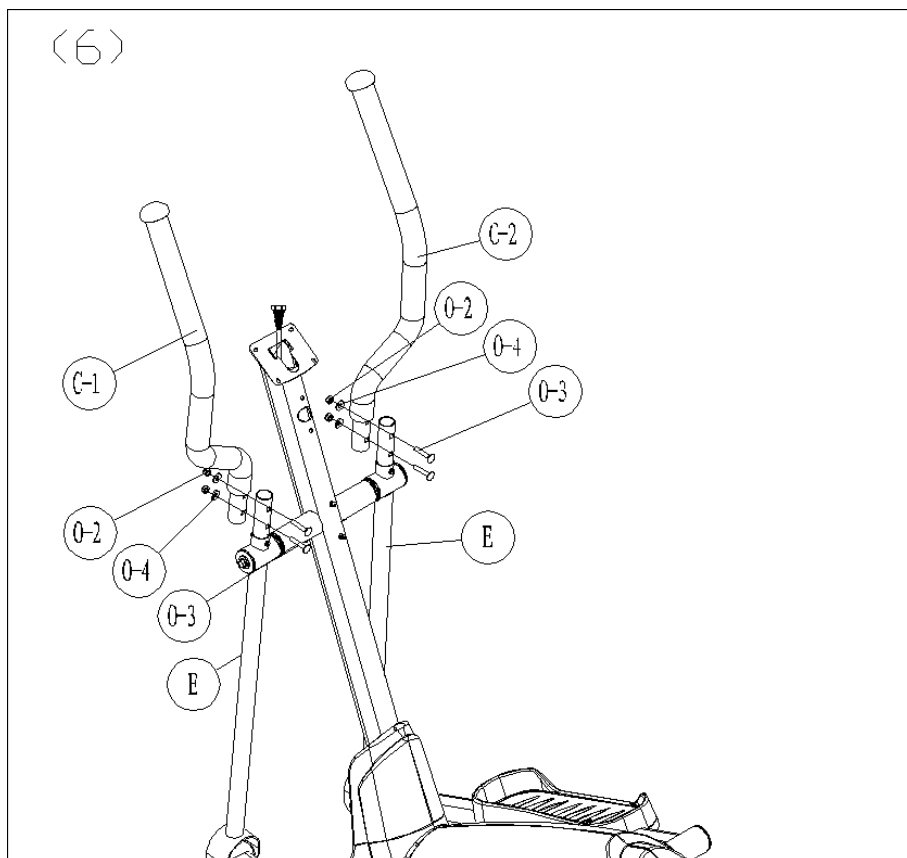
Attachez la pédale gauche (I-6) au tube de pédale gauche (I-1), fixez à l'aide de 2 ensembles de boutons (O-11), rondelles plates (O-14), rondelles courbées (O-13) et boulons (O-12). Répétez pour la pédale droite (I-7).

Les pédales droite et gauche doivent être montées dans une position identique.



## Étape 6

Fixez les tubes du guidon supérieur gauche et droite (C-1, C-2) au tube du guidon inférieur gauche et droite (E-R/L). Serrez à l'aide d'écrous (O-2), des rondelles courbées (O-4) et des boulons (O-3).

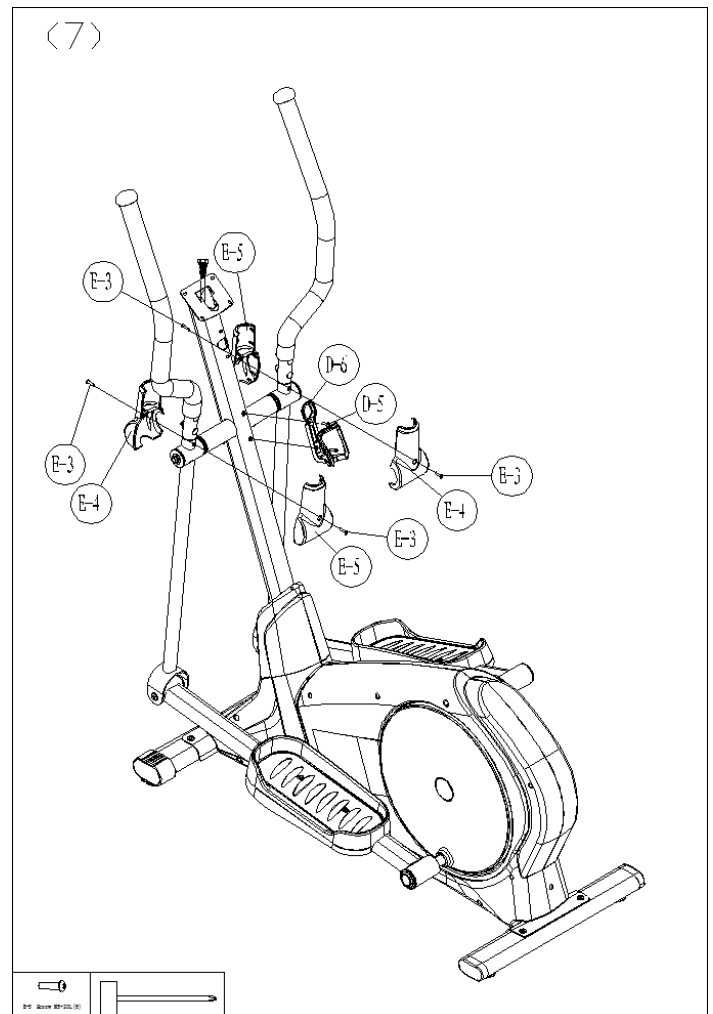
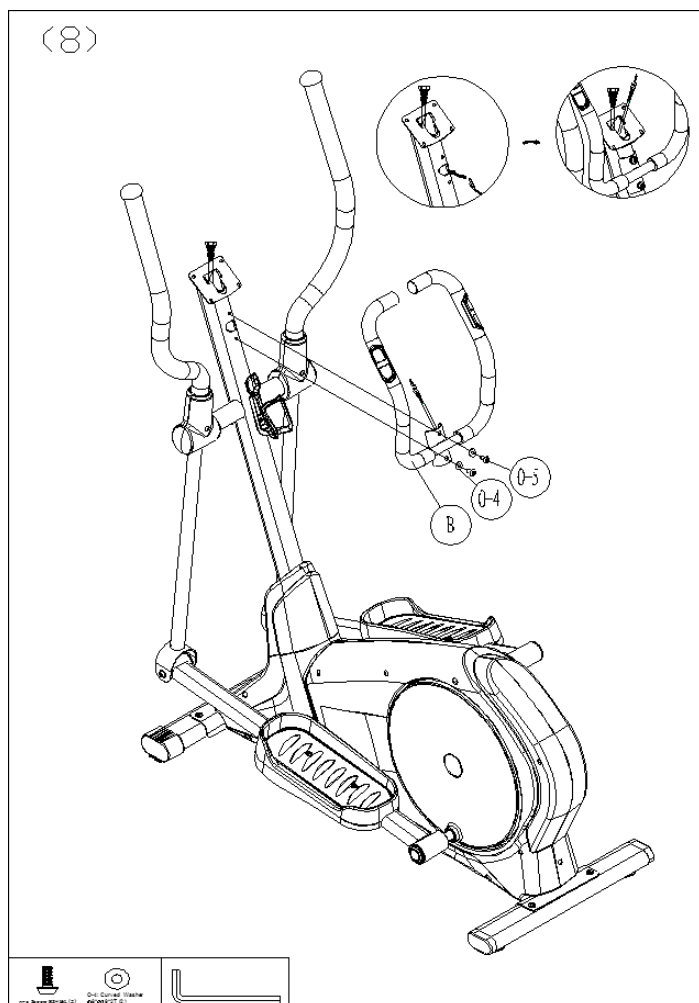




# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 7

1. Desserrez les vis pré-assemblées (E-3) sur le guidon inférieur (E).
2. Assemblez le housse arrière & avant (E-5&E-4) à l'aide des vis (E-3).
3. Desserrez les vis pré-assemblées (D-5) sur le sur la barre avant (D) et monter ke porte-bouteille (D-6) avec des vis (D-5).



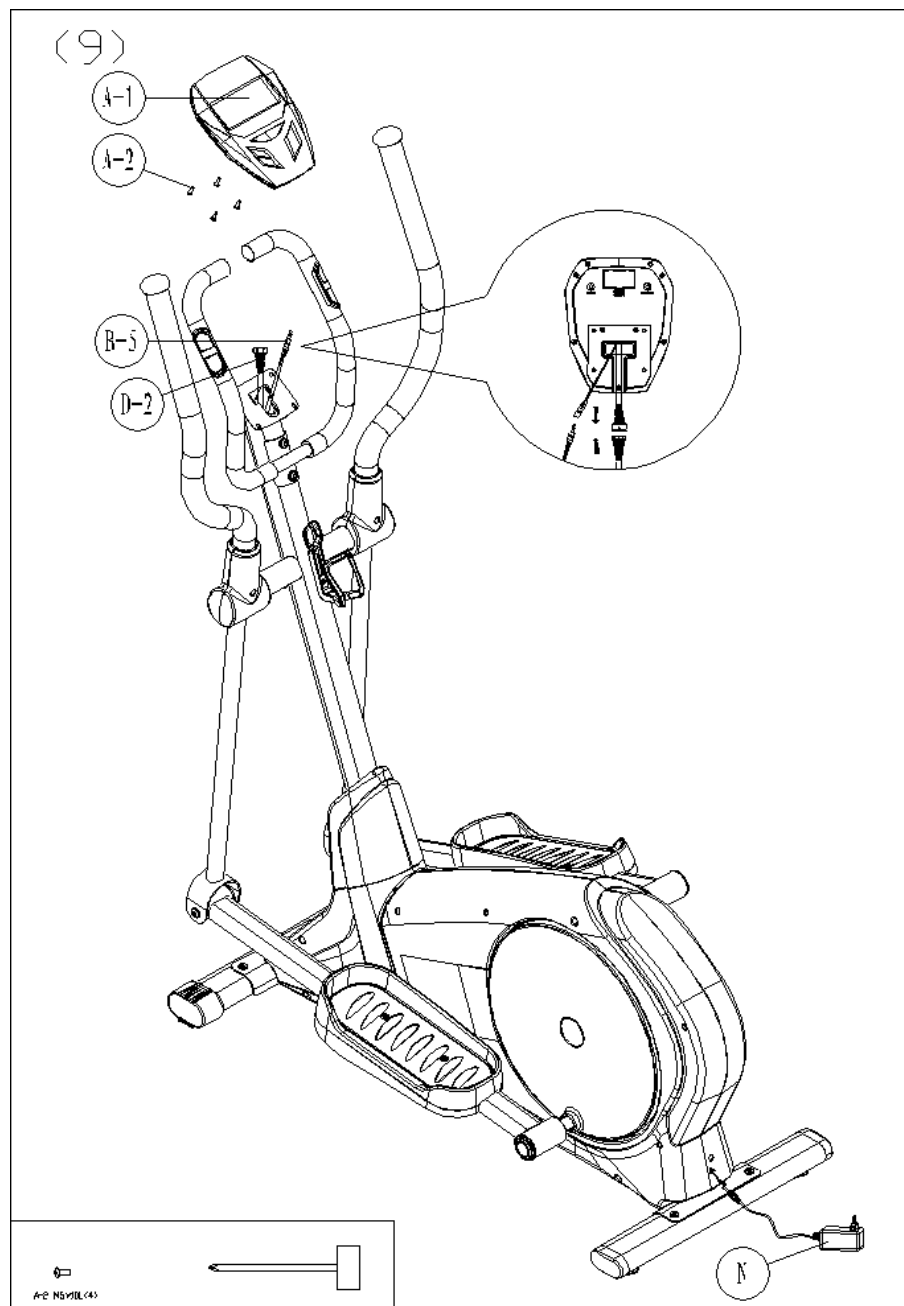
## Étape 8

1. Guidez le câble pour capteur manuel (B-5) à travers le trou de la barre avant (D)
2. Montez le guidon avant (B) à la barre avant (D) à l'aide des rondelles courbées (O-4) et des vis (O-5).

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## Étape 9

1. Branchez le câble du capteur supérieur (D-2) et Câble pour capteur manuel (B-5) aux câbles arrière de l'ordinateur (A-1).
1. Assemblez l'ordinateur (A-1) au support supérieur de la barre avant et fixez avec les vis (A-2), qui sont préassemblées au dos de l'ordinateur (A-1).



## Fonctionnalités

<b>TIME</b> (Temps)	L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum).
<b>SPEED</b> (Vitesse)	L'ordinateur affiche la vitesse actuelle ( 99,9 km/h au maximum).
<b>DISTANCE</b>	L'ordinateur affiche la distance (99,9 km au maximum).
<b>CALORIES</b>	L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (999 kcal au maximum).
<b>PULSE</b> (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.
<b>RPM</b>	L'ordinateur affiche les tours/min (999 rpm au maximum).
<b>WATTS</b>	L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (350 Watt au max.)
<b>MANUAL</b>	Mode manuel
<b>PROGRAM</b>	Mode Programmes (12 programmes)
<b>USER</b>	Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés.
<b>H.R.C.</b>	Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque.
<b>WATT</b>	L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur watt réglée.

## Boutons de fonctions

<b>Up</b> (Haut)	Appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance durant l'exercice.
<b>Down</b> (Bas)	Appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance durant l'exercice.
<b>Mode</b> (Modus)	Appuyez sur ce bouton pour confirmer vos entrées.
<b>Reset</b>	Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données. Appuyez sur ce bouton pour revenir au menu principal.
<b>Start/ Stop</b>	Appuyez sur le bouton pour démarrer (START) ou arrêter (STOP) l'exercice.
<b>Recovery</b>	Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.

# ORDINATEUR | OPÉRATION

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 (LCD éteint). L'ordinateur est alimenté en courant par un adaptateur livré qui est branché à une prise de courant ordinaire.

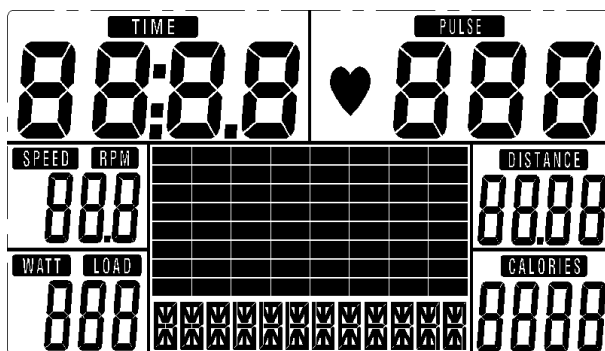


Illustration 1:  
Affichage complet après allumer

## Mode manuel (Ill. 2)

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « Manual » et « MODE », vous passez au mode manuel. Vous pouvez actionner la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement immédiatement. Vous pouvez appuyer sur les touches « UP/DOWN » et « MODE » pour régler la difficulté pendant l'exercice. Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes :

a. TIME (Temps) / b. DISTANCE / c. CALORIES / d. PULSE

Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « MODE », 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 » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.

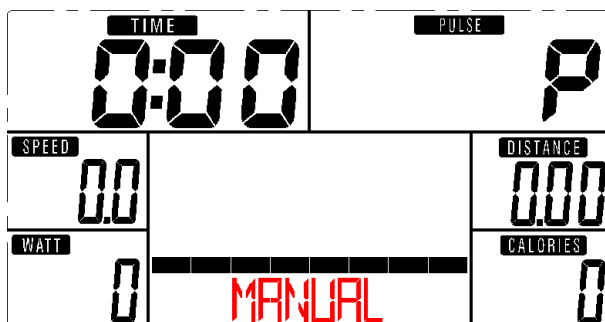


Illustration 2:  
Mode manuel

## Programmes pré-réglés (Ill. 3)

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes). Après la sélection de « Program » et « MODE », appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un des 12 programmes et ensuite sur « MODE » pour lancer ce programme. Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles pour le temps (Time). Pour saisir le temps, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ». Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.

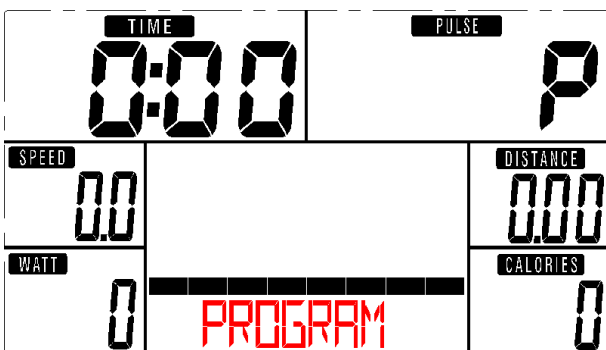


Illustration 3:  
Mode "Programmes"

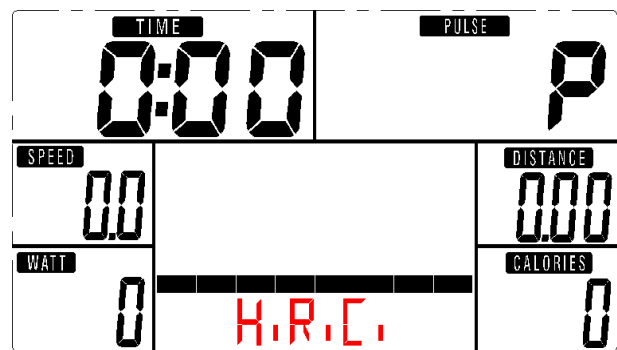


Illustration 4:  
Herzfrequenzkontrollierter Modus

## Mode "User" (Utilisateur)

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés (montées et descentes). Après la sélection de « User » et « MODE », vous pouvez régler le niveau respectif (degré de difficulté) pour un segment (pour un total de 20 segments) de programme en appuyant sur « UP » ou « DOWN » ainsi que sur « MODE ». Après avoir terminé la saisie, veuillez appuyer et maintenir la touche « MODE ». Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles pour le temps (Time). Pour saisir le temps, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ». Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.

## Mode « H.R.C. » (Ill. 4)

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Après la sélection et « MODE », il est possible de sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque. Appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour choisir entre 55 %, 75 %, 90 % et la saisie du pouls cible (Target H.R.). Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles pour le temps (Time). Pour saisir le temps, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.



## WATT Mode

Ce mode vous permet de régler de valeur cible pour « Watt ». Lorsque vous avez réglé Watts, il n'est plus possible (comme d'habitude) de modifier la difficulté par l'appui sur les touches « UP » (HAUT) et „DOWN“ (BAS), mais l'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. Pour saisir une valeur pour « watt », vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE» pour confirmation. Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles pour le temps (Time). Pour saisir le temps, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ». Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.

## Recovery

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. Maintenant enfoncez la touche „Pulse Recovery“ durant 60 secondes pour remettre la valeur du temps à zéro. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1.

1.0	exceptionnel
$1.0 < F < 2.0$	excellent
$2.0 < F < 2.9$	bien
$3.0 < F < 3.9$	juste
$4.0 < F < 5.9$	sous la moyenne
6.0	faible

## NOTE

Si l'ordinateur se comporte de façon erratique, couper l'alimentation et attendre quelques minutes.

# CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

**Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.**

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.

## Instructions pour la protection de l'environnement



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.

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

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

**info@skandika.com**

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne

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



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

20170131