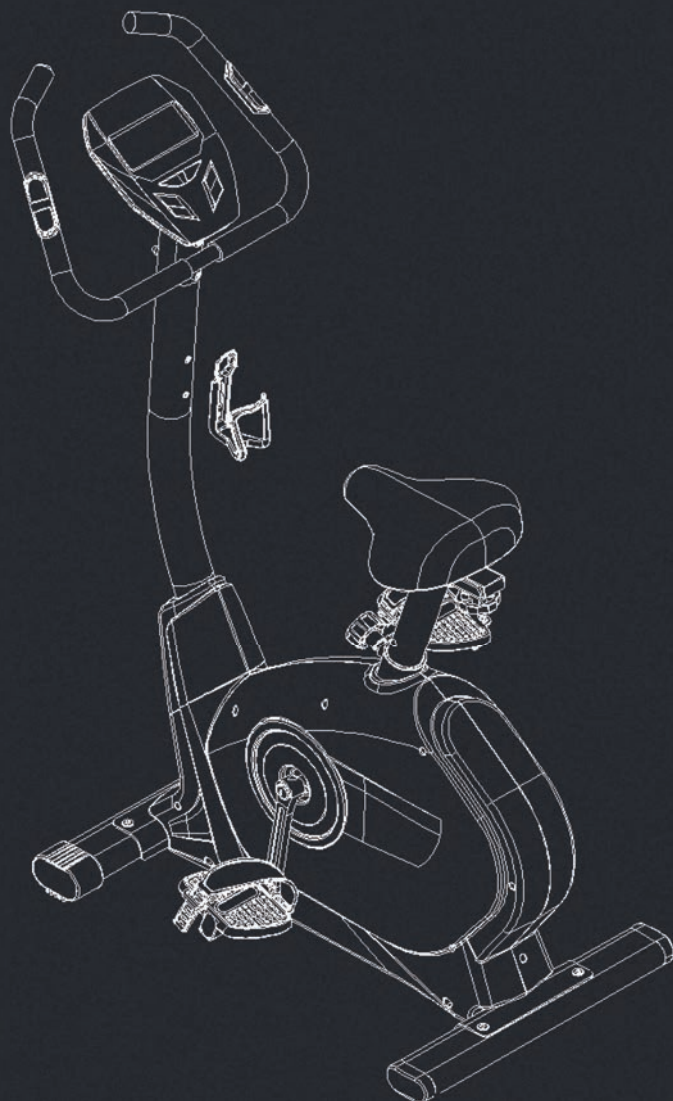


ERGOMETER **ZELOS**



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. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes beträgt 120 kg.
2. 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.
3. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
4. 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

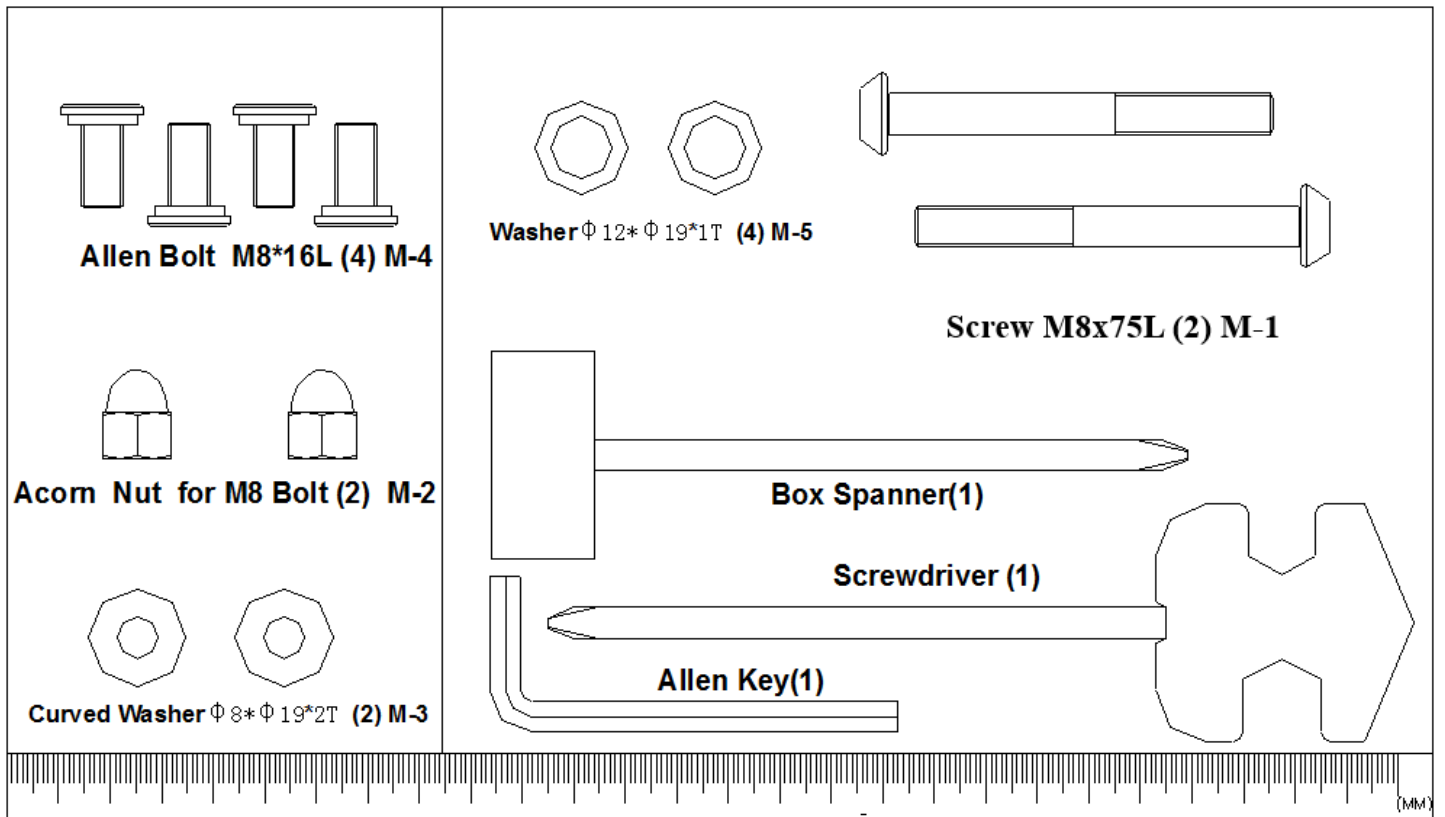
www.skandika.com



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



MATERIALSET



TEILELISTE

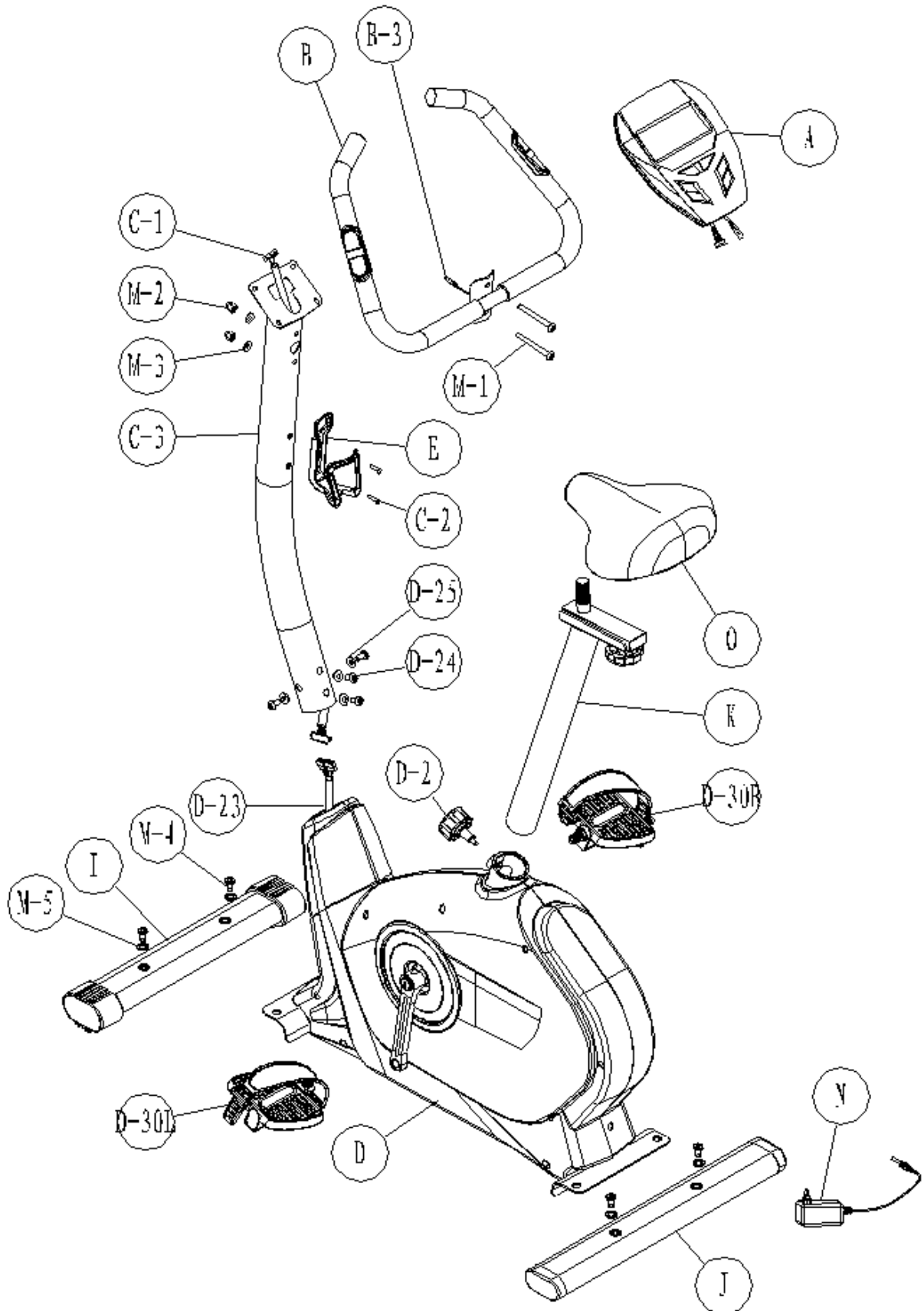
DE

| Teil Nr. | Bezeichnung | Menge | Teil Nr. | Bezeichnung | Menge |
|----------|----------------------------|-------|----------|----------------------------|-------|
| A | Computer SM3752-67 | 1 | D-15 | Keilriemen | 1 |
| A-1 | Schraube M5*P0.8*10L | 4 | D-16 | Linke Abdeckung | 1 |
| B | Lenkergriffset | 1 | D-17 | Rechte Abdeckung | 1 |
| B-1 | Schaumstoffgriff | 2 | D-18 | Abdeckung für Lenkerstütze | 1 |
| B-2 | Handpulsset | 2 | D-19 | Schraube M5*16 | 4 |
| B-3 | Handpuls kabel | 1 | D-20 | Schraube M4*50L | 5 |
| B-4 | Schraube M4*20L | 2 | D-21 | Hauptrahmen | 1 |
| B-5 | Endkappe | 2 | D-22 | Servomotor (Set) | 1 |
| B-6 | Lenkergriff | 1 | D-23 | Motorkabel | 1 |
| C | Lenkerstütze (Set) | 1 | D-24 | Schraube M8*P1.25*20L | 4 |
| C-1 | Sensorkabel, Oberteil | 1 | D-25 | Halbrunde Scheibe | 4 |
| C-2 | Schraube M5*P0.8*20L | 2 | D-26 | Achse | 1 |
| C-3 | Lenkerstütze | 1 | D-27 | Schraube M8*P1.25*12L | 3 |
| D | Hauptrahmen-Set | 1 | D-28 | Rolle | 1 |
| D-1 | Mutter M8*P1.0*20L | 2 | D-29 | Führung | 1 |
| D-2 | Einsteller | 1 | D-30 | Pedalset | 1 |
| D-3 | Sensorkabel | 1 | E | Wasserflaschenhalterung | 1 |
| D-4 | Stromkabel | 1 | F | Schwungradset | 1 |
| D-5 | Schraube M4*10L | | F-1 | Mutter 3/8' | 5 |
| D-6 | Sensorhalterung | 1 | F-2 | Schwungradachse | 1 |
| D-7 | Unterlegscheibe | 1 | F-3 | Einweglager | 1 |
| D-8 | Wellscheibe | 1 | F-4 | Kleine Rolle | 1 |
| D-9 | Unterlegscheibe | 1 | F-5 | Lager 6900RS | 1 |
| D-10 | C-Clip | 1 | F-6 | Lager 6003RS | 1 |
| D-11 | Lager 6203 | 2 | F-7 | Lager 6203 | 1 |
| D-12 | Führung für Sattelstütze | 1 | F-8 | Lager 6300RS | 1 |
| D-13 | Linker Pedalarm mit Kappe | 1 | F-9 | Unterlegscheibe | 1 |
| D-14 | Rechter Pedalarm mit Kappe | 1 | F-10 | Sternscheibe | 2 |

TEILELISTE

| Teil Nr. | Bezeichnung | Menge | Teil Nr. | Bezeichnung | Menge |
|----------|-------------------------------|-------|----------|-------------------------|-------|
| F-11 | Führung für Schwungrad | 1 | K | Sattelstützenset | 1 |
| F-12 | Führung für Schwungrad | 1 | L | Sattelverstellung (Set) | 1 |
| F-13 | Schwungrad | 1 | L-1 | Schraubfixierung | 1 |
| G | Andruckrollenset | 1 | L-2 | Einsteller für Sattel | 1 |
| G-1 | Andruckrolle | 1 | L-3 | Unterlegscheibe | 1 |
| G-2 | Mutter M8 | 1 | L-4 | Endkappe | 2 |
| G-3 | Unterlegscheibe | 1 | L-5 | Sattelverstellung | 1 |
| G-4 | Schraube M8*P1.25*18L | 1 | M | Materialset | 1 |
| G-5 | Wellscheibe | 2 | M-1 | Schraube M8*P1.25*75L | 2 |
| G-6 | Unterlegscheibe | 1 | M-2 | Mutter M8 | 2 |
| G-7 | Schraube M6*P1.0*12L | 1 | M-3 | Halbrunde Scheibe | 2 |
| G-8 | Feder | 1 | M-4 | Schraube M8*16 | 4 |
| G-9 | Andruckvorrichtung | 1 | M-5 | Unterlegscheibe | 4 |
| H | Magnetset | 1 | N | Stromadapter | 1 |
| H-1 | Unterlegscheibe | 2 | O | Sattel | 1 |
| H-2 | Schraube M6*P1.0*16L | 2 | | | |
| H-3 | Sicherheits-Unterlegscheibe | 2 | | | |
| H-4 | Magnet | 1 | | | |
| I | Set Vorderer Standfuß | 1 | | | |
| I-1 | Polster für vorderen Standfuß | 1 | | | |
| I-2 | Polster für vorderen Standfuß | 1 | | | |
| I-3 | Schraube 3/16' | 2 | | | |
| I-4 | Vorderer Standfuß | 1 | | | |
| J | Set Hinterer Standfuß | 1 | | | |
| J-1 | Kleines Polster | 2 | | | |
| J-2 | Endkappe | 2 | | | |
| J-3 | Schraube 3/16' | 4 | | | |
| J-4 | Hinterer Standfuß | 1 | | | |

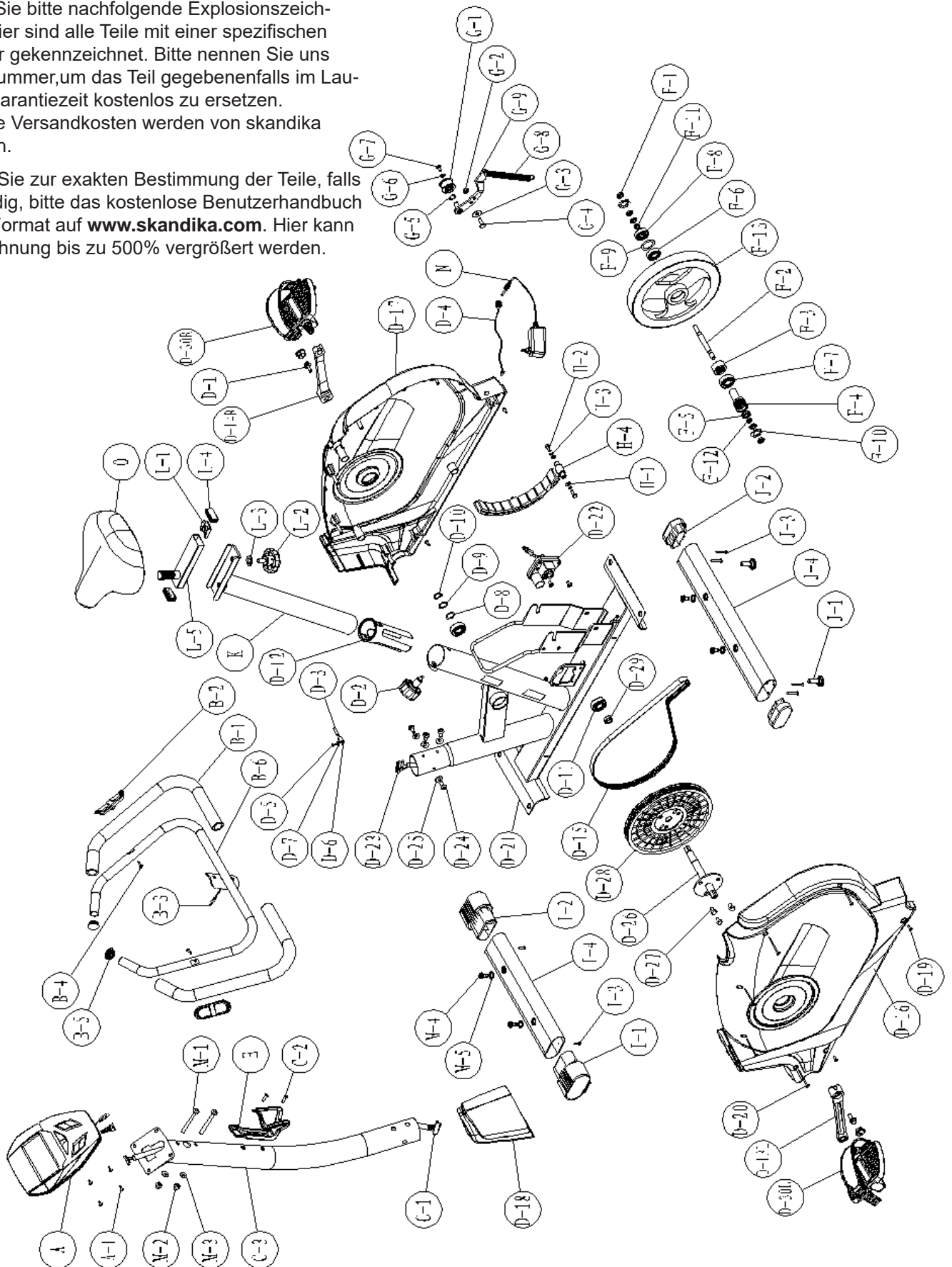
Aufbauzeichnung



EXPLOSIONSZEICHNUNG

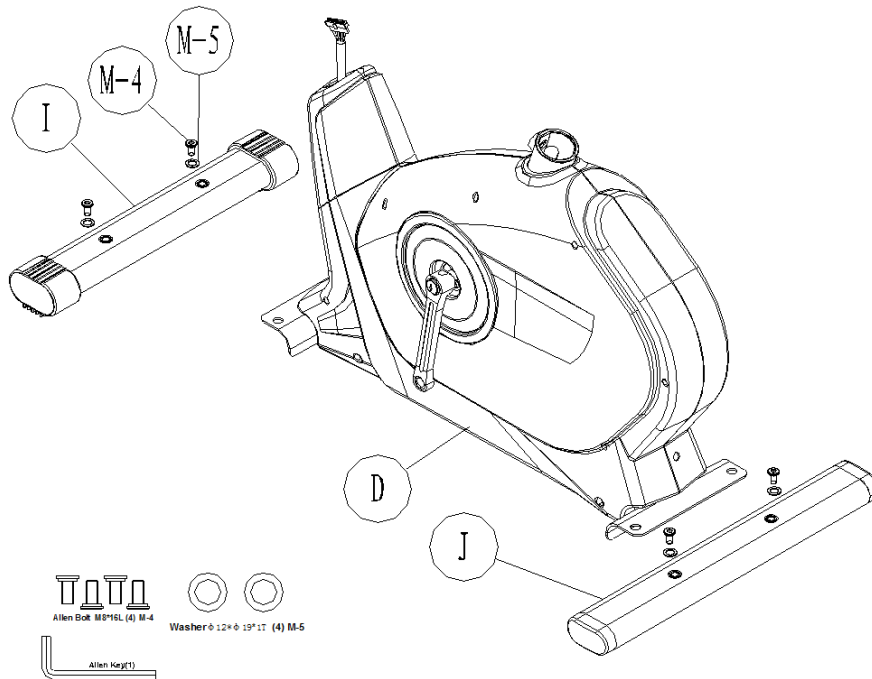
Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen. Auch die Versandkosten werden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

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



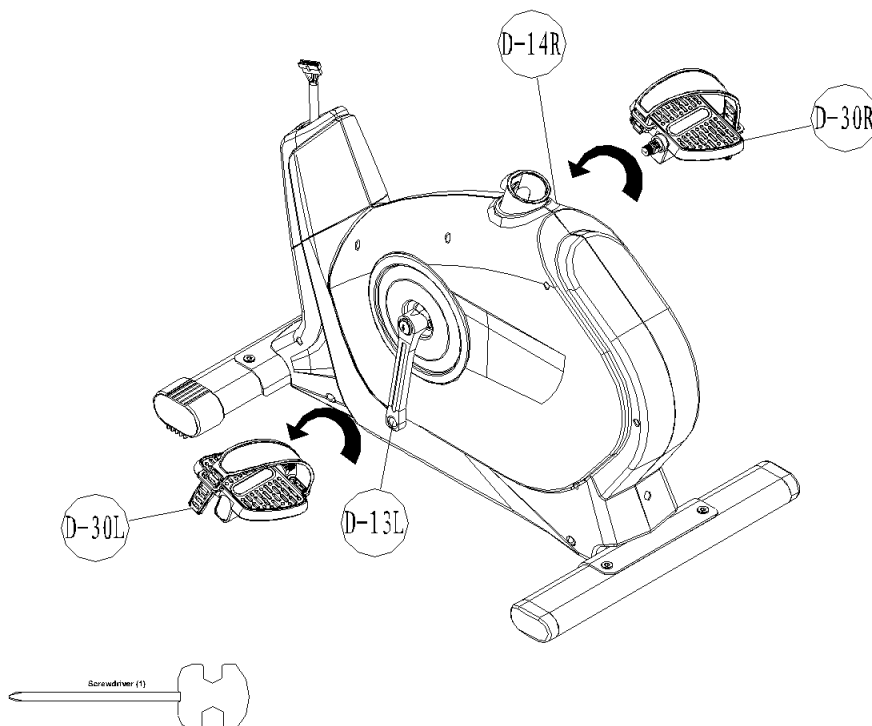
Schritt 1

Bringen Sie den vorderen Standfuß (I) mit je 2 Schrauben und Unterlegscheiben (M-4, M-5) am Haupttrahmen (D) an. Wiederholen Sie den Schritt für den hinteren Standfuß (J).



Schritt 2

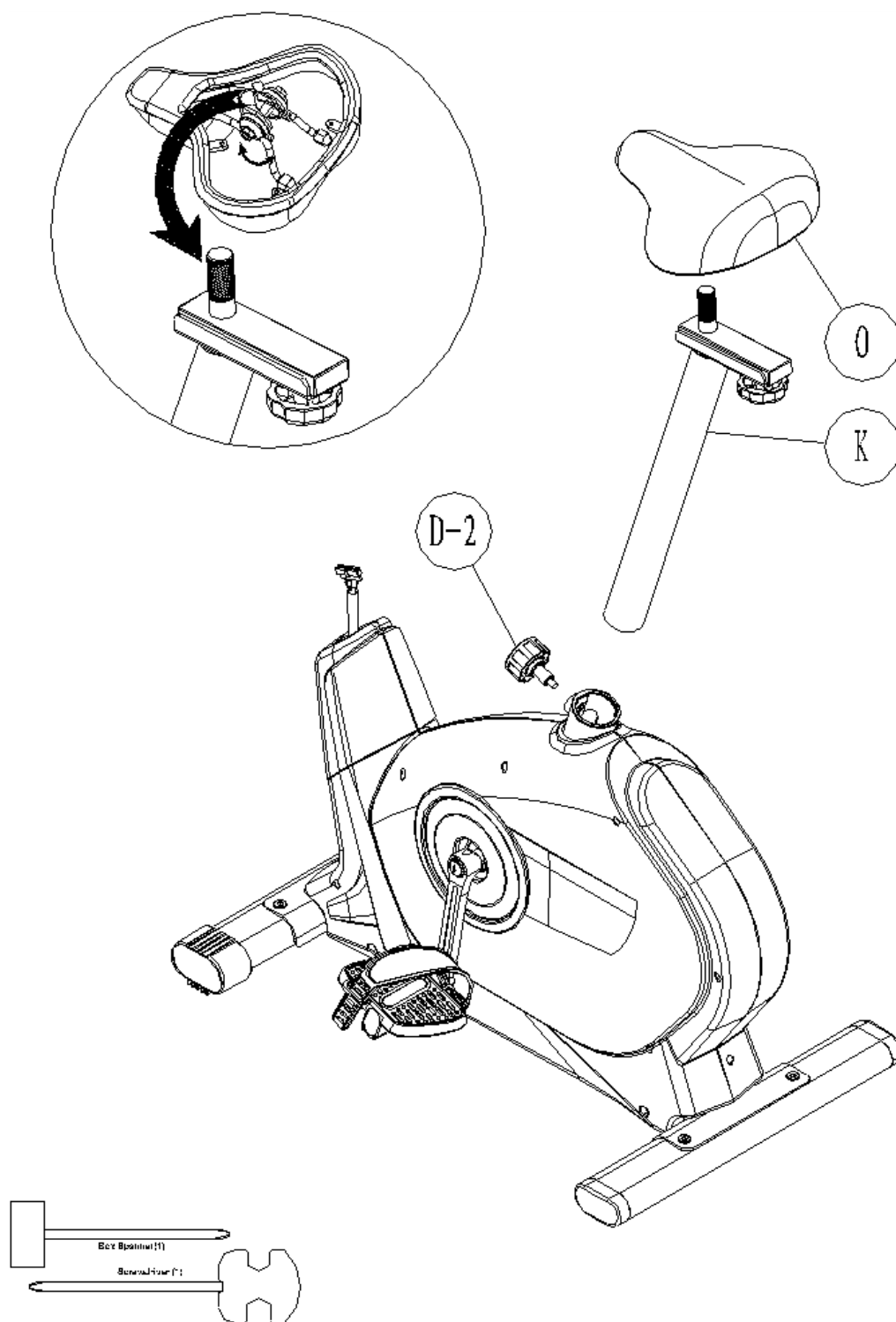
Befestigen Sie das rechte Pedal (D-30R) am rechten Pedalarm (D-14R) durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (D-30L) wird entsprechend am linken Pedalarm (D-13L) befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn). Benutzen Sie das beigelegte Werkzeug.



AUFBAUANLEITUNG

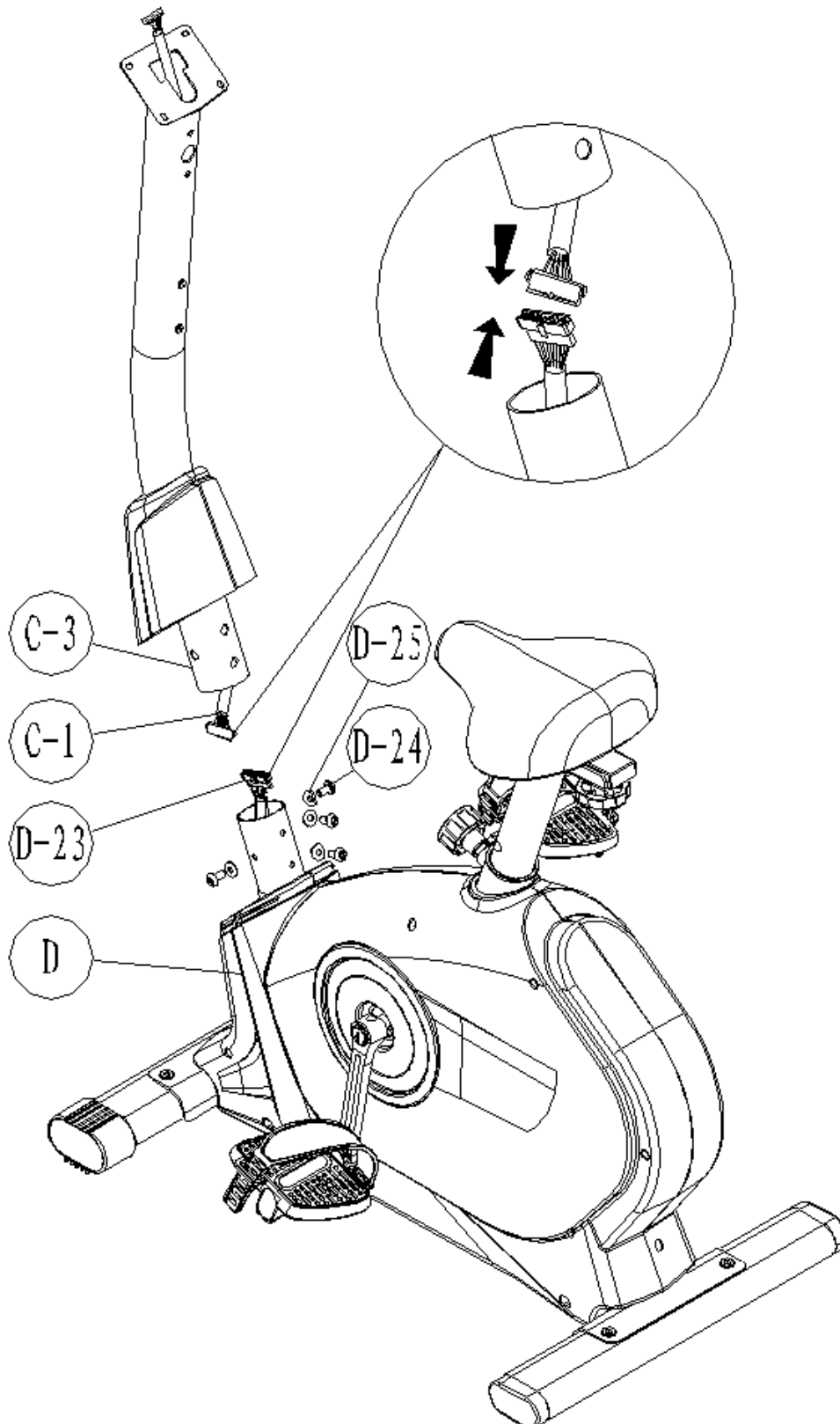
Schritt 3

1. Bringen Sie den Sattel (O) auf der Sattelverstellung an. Der Sattel kann in verschiedenen Winkelstellungen fixiert werden. Befestigen Sie die zwei Muttern unterhalb des Sattels mit dem mitgelieferten Werkzeug. Anschließend können Sie den Sattel durch Lösen und Festdrehen des Einstellers an der gewünschten Position fixieren.
2. Setzen Sie die Sattelstütze (K) in den Hauptrahmen (D) ein und fixieren Sie die Stütze durch Festdrehen des Einstellers (D-2).



Schritt 4

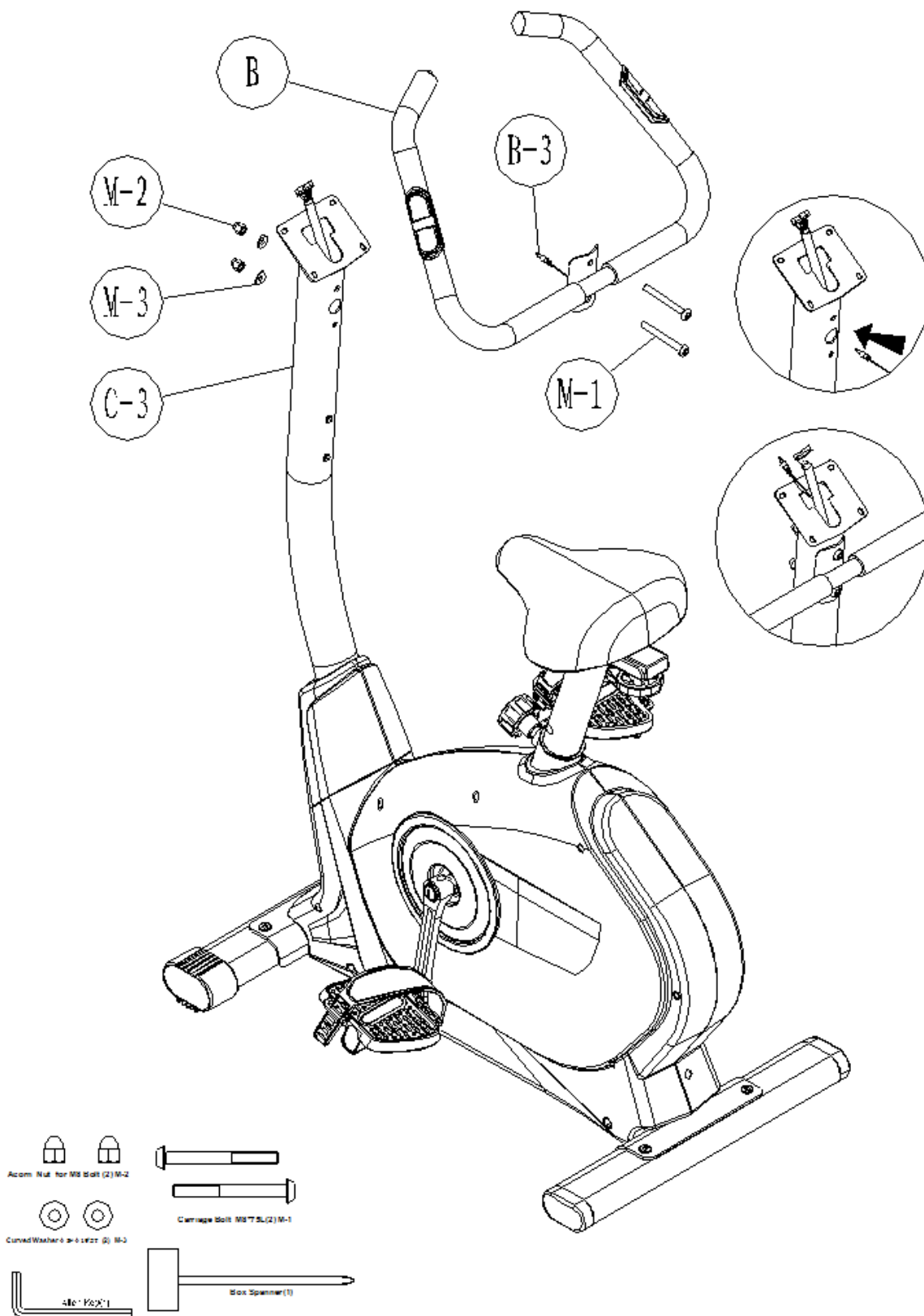
1. Verbinden Sie das Sensorkabeloberteil (C-1) mit dem Motorkabel (D-23).
2. Setzen Sie die Lenkerstütze (C-3) in den Hauptrahmen (D) ein und fixieren Sie diese mit den Schrauben M8 (D-24) und den halbrunden Scheiben (D-25).



AUFBAUANLEITUNG

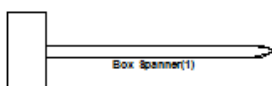
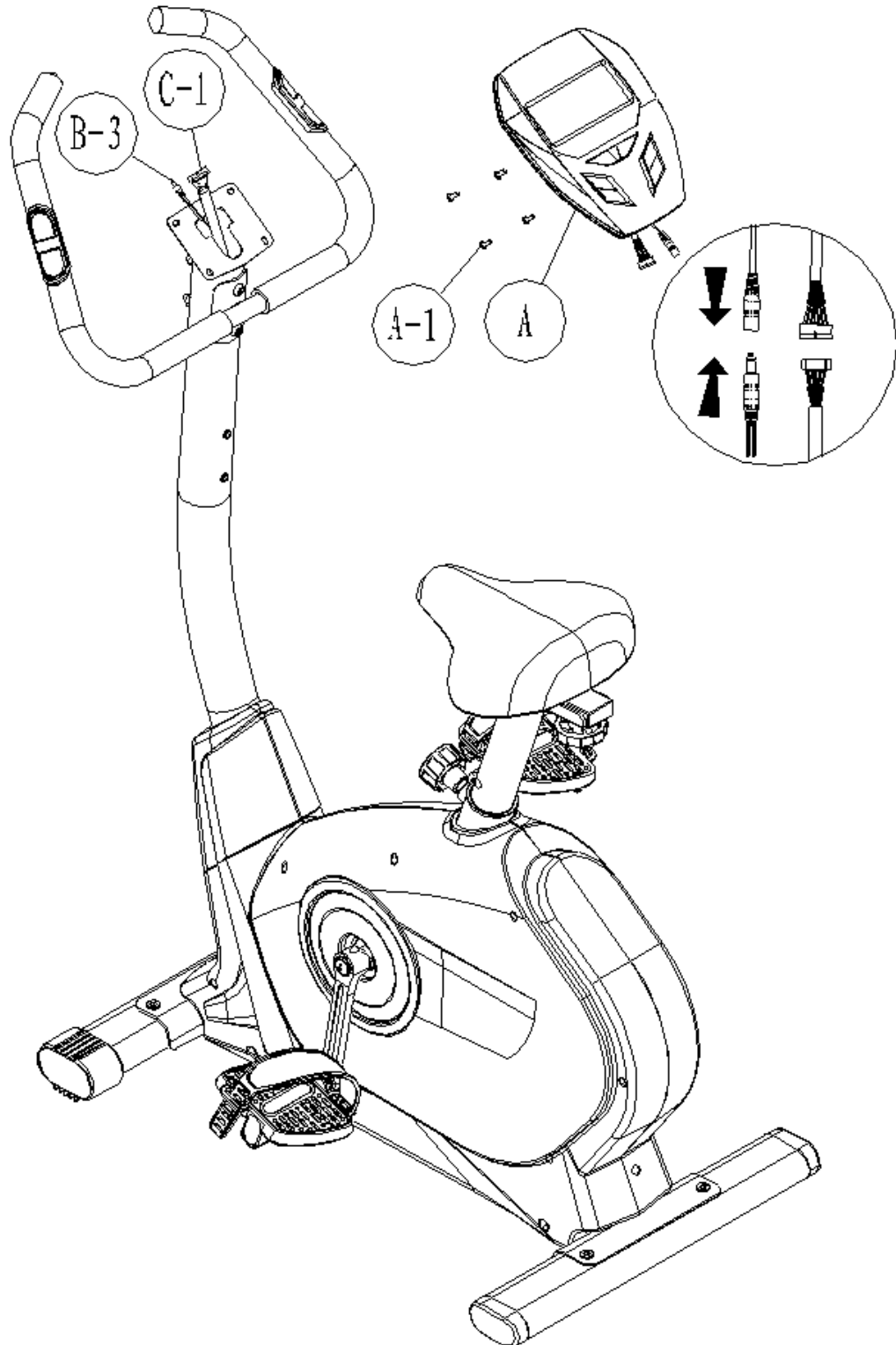
Schritt 5

1. Führen Sie das Handpuls-kabel (B-3) durch die Bohrung.
2. Montieren Sie den Lenkergriff (B) an der Lenkerstütze (C-3) mit den Schrauben (M-1), Muttern (M-2) und den halbrunden Scheiben (M-3).



Schritt 6

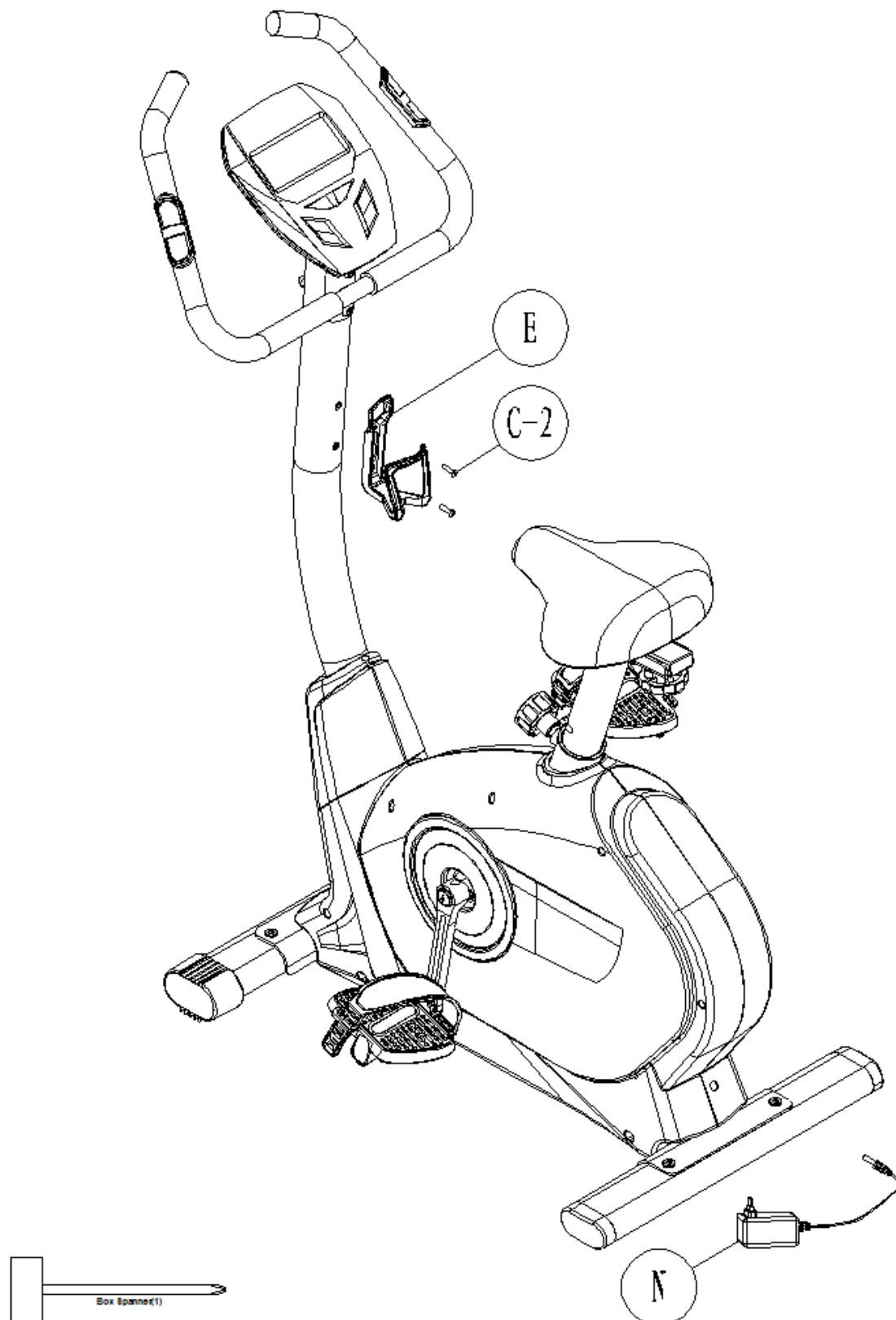
Verbinden Sie das Handpuls-kabel (B-3) und das obere Sensorkabel (C-1) mit dem Computer (A). Befestigen Sie anschließend den Computer (A) mit 4 Schrauben (A-1, befinden sich bereits auf der Rückseite des Computers) auf der Lenkerstütze (C-3).



AUFBAUANLEITUNG

Schritt 7

1. Montieren Sie die Wasserflaschenhalterung (E) mit den Schrauben (C-2).
2. Verbinden Sie den Adapterstecker (N) mit dem Gerät im Bereich des hinteren Teiles des Hauptrahmens (D) wie abgebildet.



Funktionen

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

Tastenfunktionen

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

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.

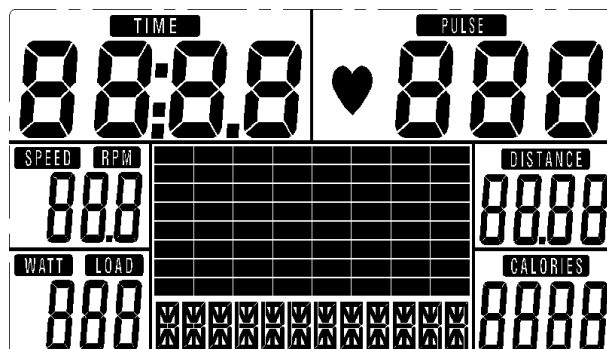


Abb.1:
Komplette Displayanzeige nach dem Einschalten

Manueller Modus

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.

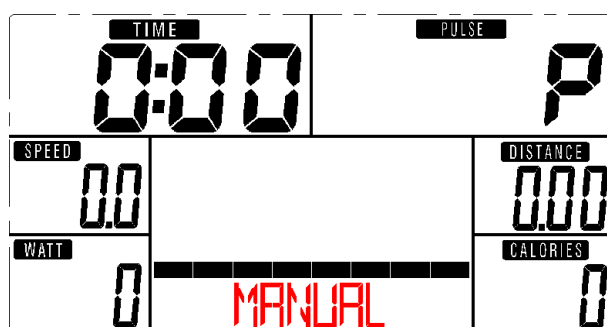


Abb.2:
Manueller Modus

Programmmodus

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.

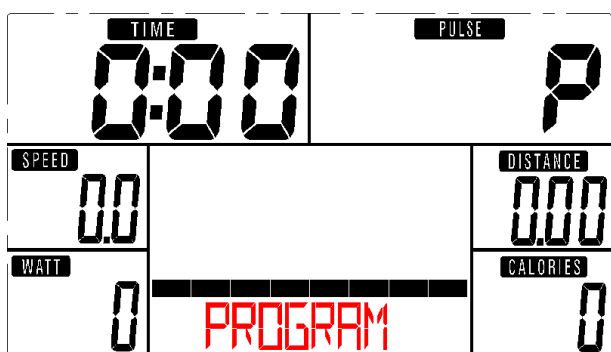


Abb.3:
Programmmodus

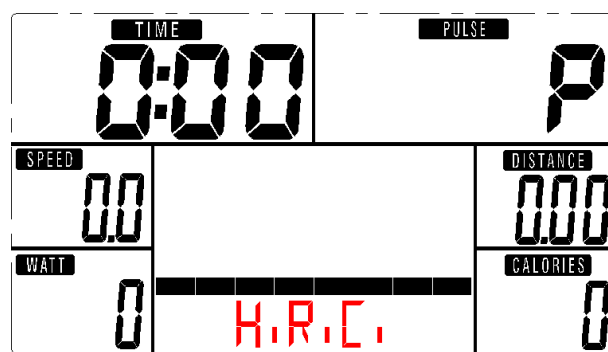


Abb.4:
Herzfrequenzkontrollierter Modus

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

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 Zubehörtteilen 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

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. The max. user capacity is 150 kgs.
2. 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.
3. BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN.
4. 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 drawing..... | 26 |
| Assembly Instructions..... | 27 |
| Computer Use | 33 |
| Guarantee Conditions..... | 37 |

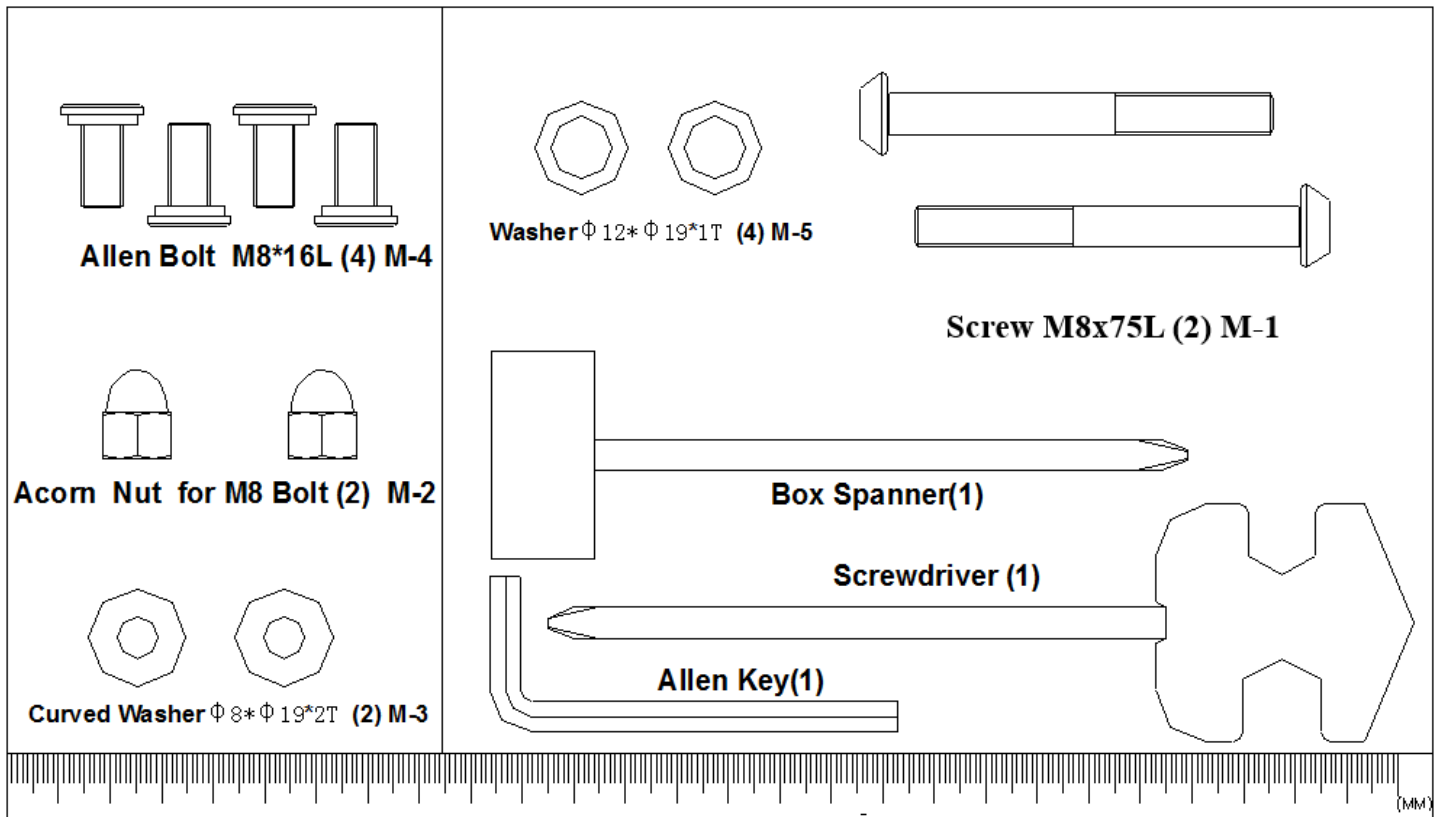
UK

Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the **QR code**
with your smartphone



HARDWARE KIT



PARTS LIST

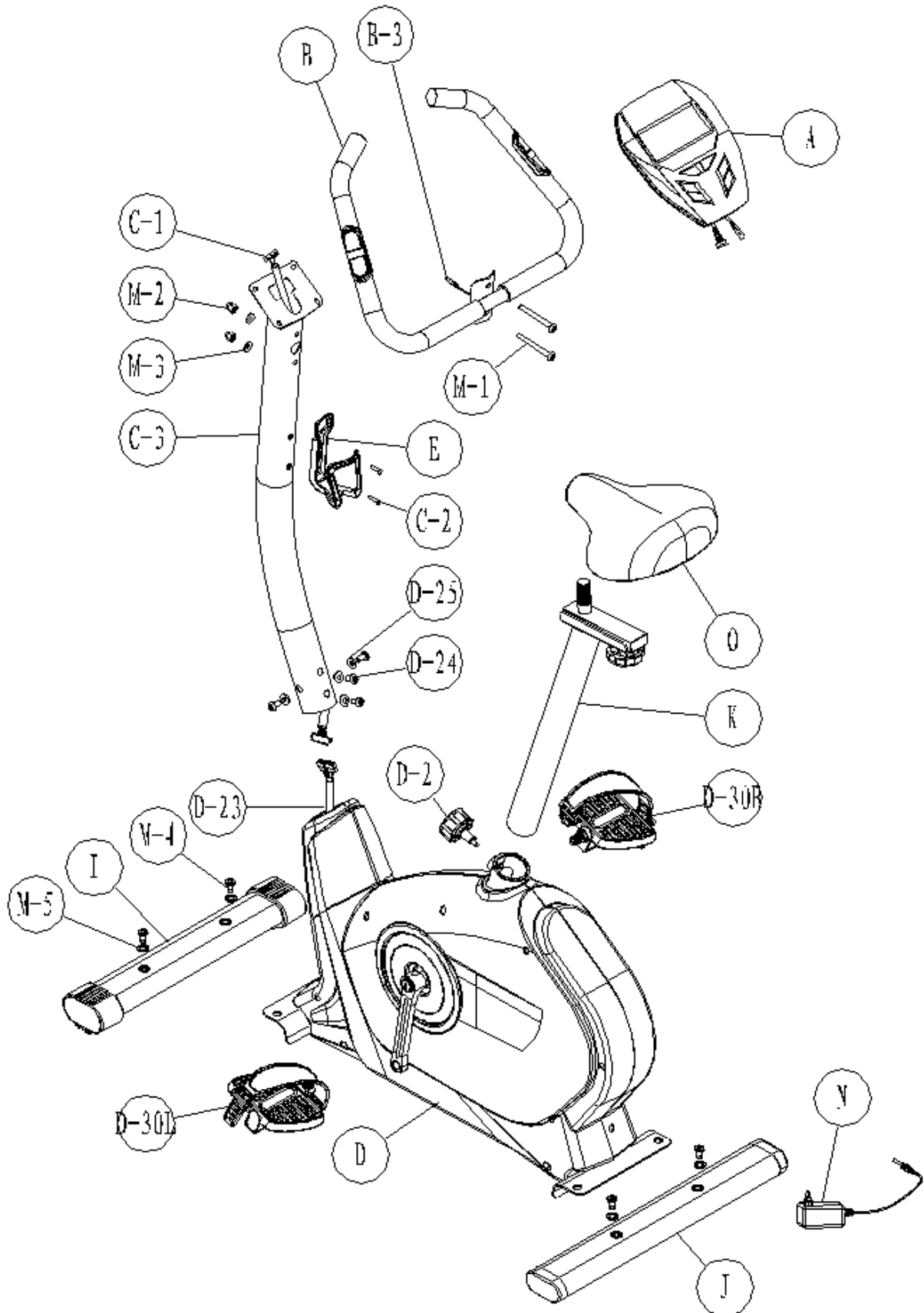
| Part # | Description | Qty | Part # | Description | Qty |
|--------|-----------------------|-----|--------|------------------------------|-----|
| A | Console SM3752-67 | 1 | D-15 | Belt | 1 |
| A-1 | Screw M5*P0.8*10L | 4 | D-16 | Left chain cover | 1 |
| B | Handlebar set | 1 | D-17 | Right chain cover | 1 |
| B-1 | Foam grip | 2 | D-18 | Cover for handlebar post | 1 |
| B-2 | Hand pulse set | 2 | D-19 | Screw M5*16 | 4 |
| B-3 | Hand pulse wire | 1 | D-20 | Screw M4*50L | 5 |
| B-4 | Screw M4*20L | 2 | D-21 | Main frame | 1 |
| B-5 | End cap | 2 | D-22 | Servo motor set | 1 |
| B-6 | Handlebars | 1 | D-23 | Motor wire | 1 |
| C | Handlebars post set | 1 | D-24 | Screw M8*P1.25*20L | 4 |
| C-1 | Sensor wire (Upper) | 1 | D-25 | Semi-circular washer | 4 |
| C-2 | Screw M5*P0.8*20L | 2 | D-26 | Axle | 1 |
| C-3 | Handlebar post | 1 | D-27 | Hexagonal screw M8*P1.25*12L | 3 |
| D | Main frame assembly | 1 | D-28 | Pulley | 1 |
| D-1 | Nut M8*P1.0*20L | 2 | D-29 | Bushing | 1 |
| D-2 | Knob | 1 | D-30 | Pedal set | 1 |
| D-3 | Sensor wire | 1 | E | Water bottle cage | 1 |
| D-4 | DC wire | 1 | F | Flywheel set | 1 |
| D-5 | Screw M4*10L | | F-1 | Nut 3/8' | 5 |
| D-6 | Sensor fixing bracket | 1 | F-2 | Flywheel axle | 1 |
| D-7 | Flat washer | 1 | F-3 | One-way bearing | 1 |
| D-8 | Wave washer | 1 | F-4 | Small pulley | 1 |
| D-9 | Flat washer | 1 | F-5 | Bearing 6900RS | 1 |
| D-10 | C clip | 1 | F-6 | Bearing 6003RS | 1 |
| D-11 | Bearing 6203 | 2 | F-7 | Bearing 6203 | 1 |
| D-12 | Sleeve for seat post | 1 | F-8 | Bearing 6300RS | 1 |
| D-13 | Left crank with cap | 1 | F-9 | Flat washer | 1 |
| D-14 | Right crank with cap | 1 | F-10 | Star washer | 2 |

PARTS LIST

| Part # | Description | Qty | Part # | Description | Qty |
|--------|------------------------------|-----|--------|-------------------------|-----|
| F-11 | Bushing for flywheel | 1 | K | Seat post set | 1 |
| F-12 | Bushing for flywheel | 1 | L | Seat slider set | 1 |
| F-13 | Flywheel | 1 | L-1 | Fixing screw bracket | 1 |
| G | Idler set | 1 | L-2 | Knob of seat | 1 |
| G-1 | Idler wheel | 1 | L-3 | Flat washer | 1 |
| G-2 | Nut M8 | 1 | L-4 | End cap | 2 |
| G-3 | Flat washer | 1 | L-5 | Seat slider | 1 |
| G-4 | Hexagonal screw M8*P1.25*18L | 1 | M | Hardware kit set | 1 |
| G-5 | Wave washer | 2 | M-1 | Screw M8*P1.25*75L | 2 |
| G-6 | Flat washer | 1 | M-2 | Nut M8 | 2 |
| G-7 | Hexagonal screw M6*P1.0*12L | 1 | M-3 | Semi-circular washer | 2 |
| G-8 | Idler spring | 1 | M-4 | Screw M8*16 | 4 |
| G-9 | Idler | 1 | M-5 | Flat washer | 4 |
| H | Magnet set | 1 | N | Switching power adapter | 1 |
| H-1 | Flat washer | 2 | O | Seat | 1 |
| H-2 | Hexagonal screw M6*P1.0*16L | 2 | | | |
| H-3 | Spring washer | 2 | | | |
| H-4 | Magnet | 1 | | | |
| I | Front stabilizer set | 1 | | | |
| I-1 | Front stabilizer pad | 1 | | | |
| I-2 | Front stabilizer pad | 1 | | | |
| I-3 | Screw 3/16' | 2 | | | |
| I-4 | Front stabilizer | 1 | | | |
| J | Rear stabilizer set | 1 | | | |
| J-1 | Adjust small pad | 2 | | | |
| J-2 | End cap of stabilizer | 2 | | | |
| J-3 | Screw 3/16' | 4 | | | |
| J-4 | Rear stabilizer | 1 | | | |

DRAWING FOR ASSEMBLY

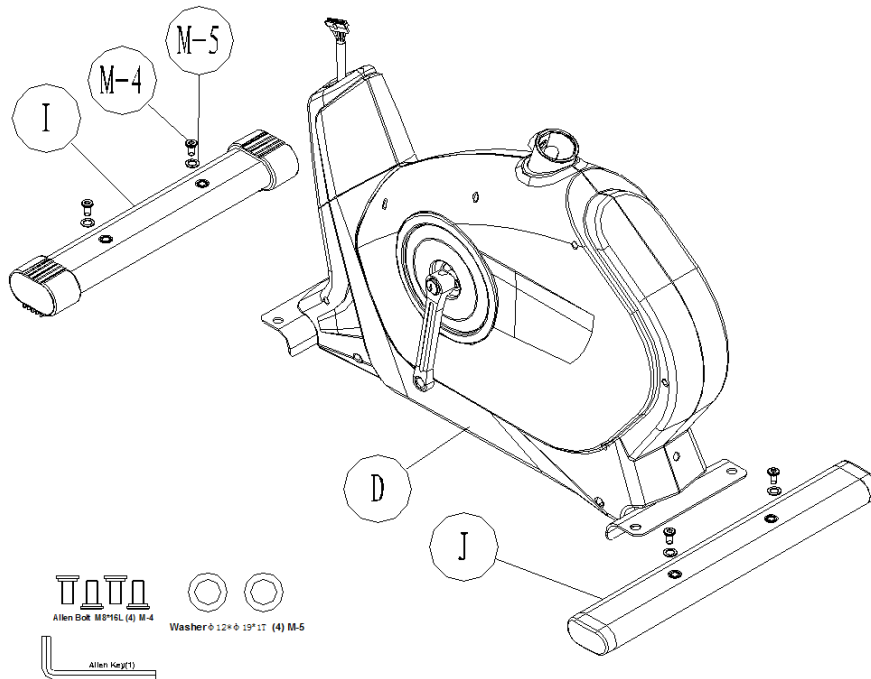
Drawing for Assembly



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

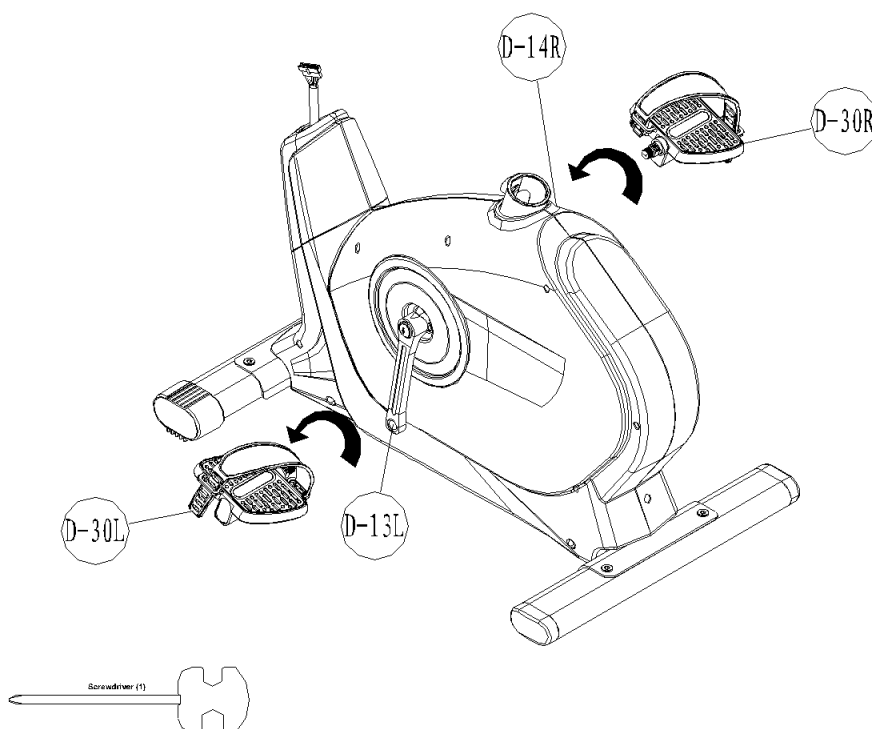
Step 1

Attach front stabilizer (I) to main frame (D) with two screws & washer (M-4, M-5). Repeat for rear stabilizer (J).



Step 2

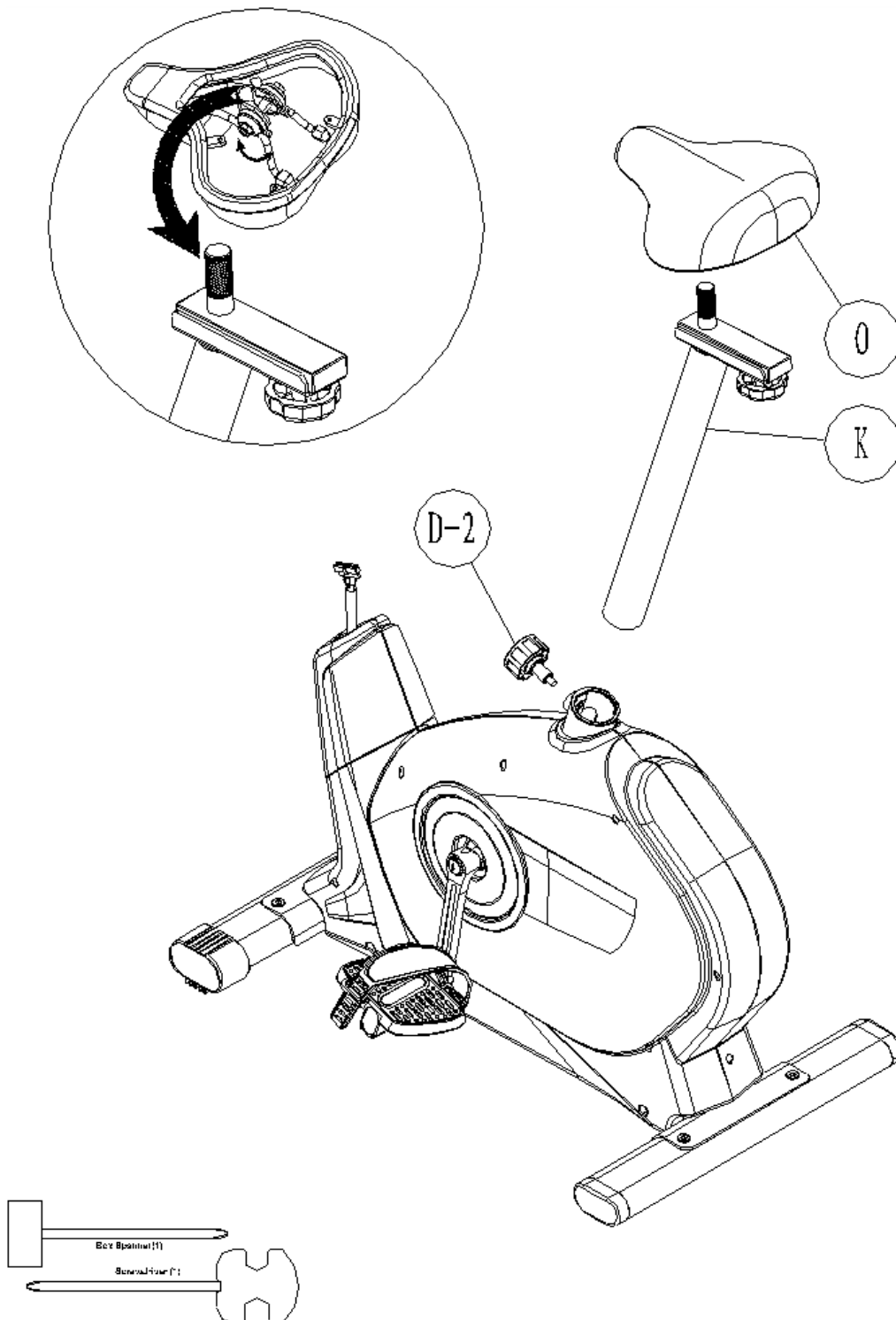
Attach the right pedal (D-30R) onto the right crank (D-14R) and tighten it by turning it clockwise. Then attach the left pedal (D-30L) onto the left crank (D-13L) and tighten it by turning it anticlockwise. Use a wrench to attach the pedals correctly.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3

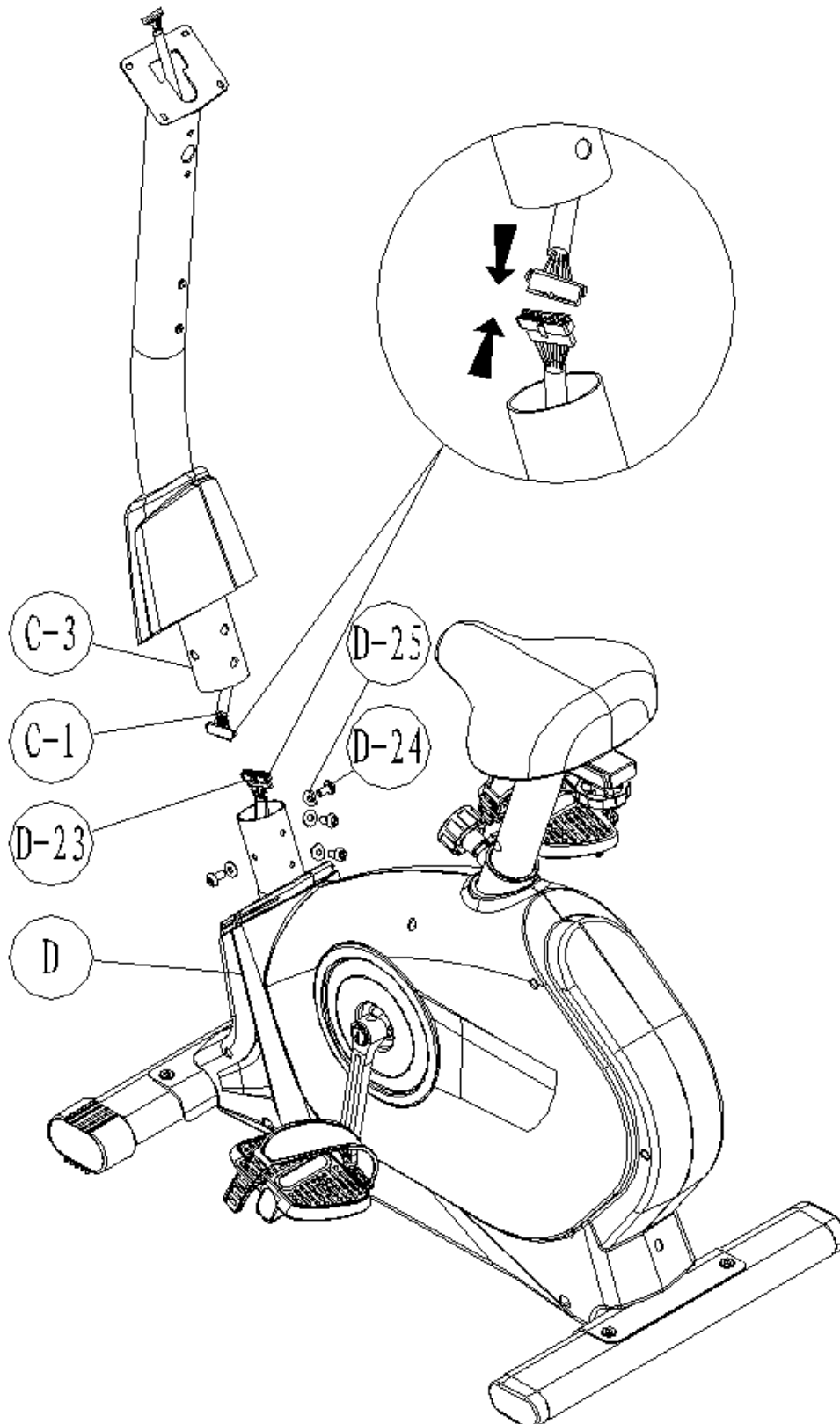
1. Assemble the seat (O) to the seat slider. The Slider can be adjusted in different angles. Tighten the two Nuts under the Seat using the provided tools. In addition, the Slider can be adjusted in horizontal level by loosening the Knob.
2. Insert the seat post (K) into main frame (D) and fasten the knob (D-2) in desired position.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4

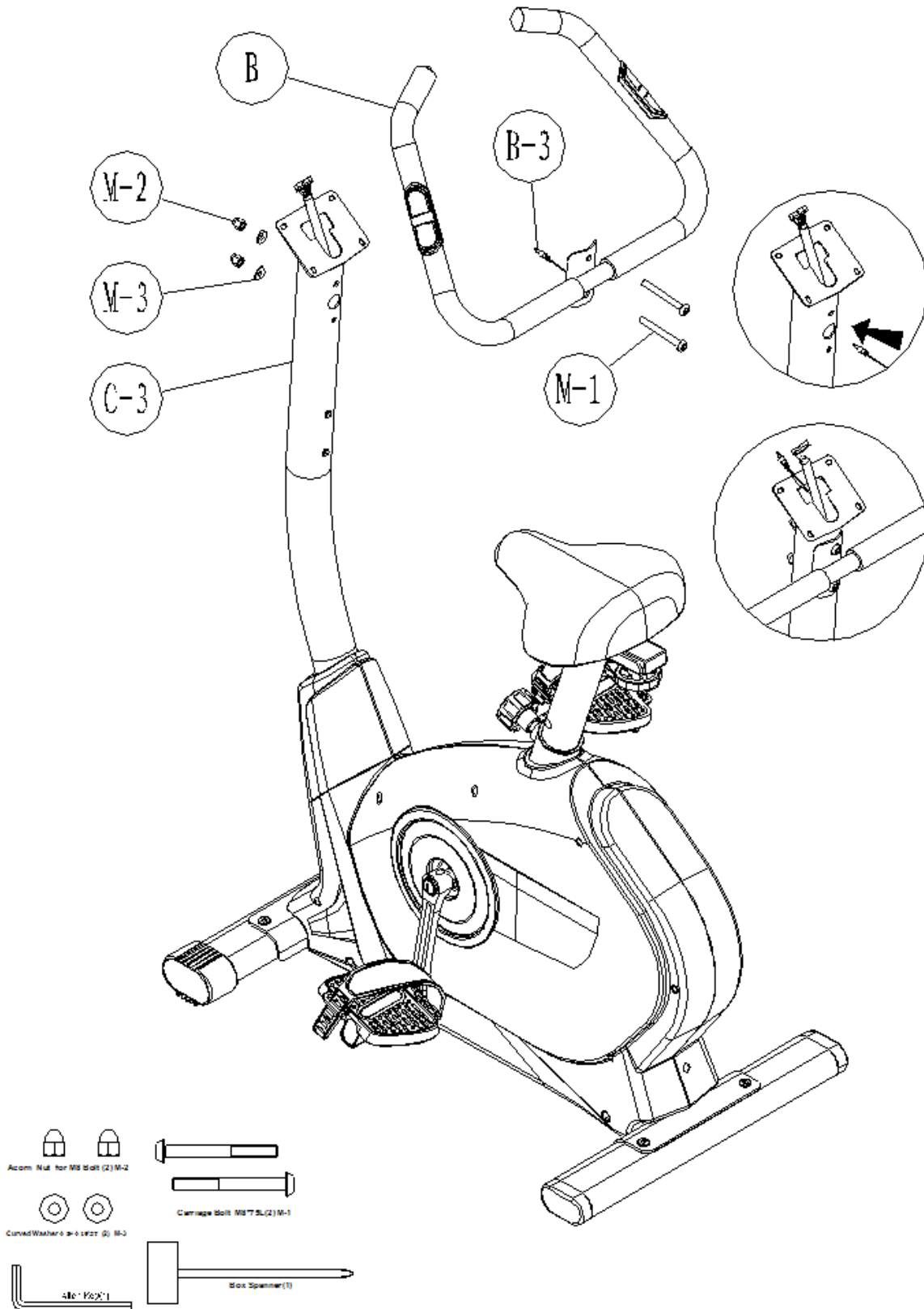
1. Connect the upper sensor wire (C-1) to the motor wire (D-23).
2. Insert the handlebar post (C-3) into main frame (D) and secure with screws M8 (D-24) and semi-circular washers (D-25).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5

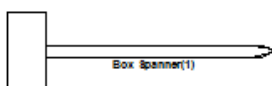
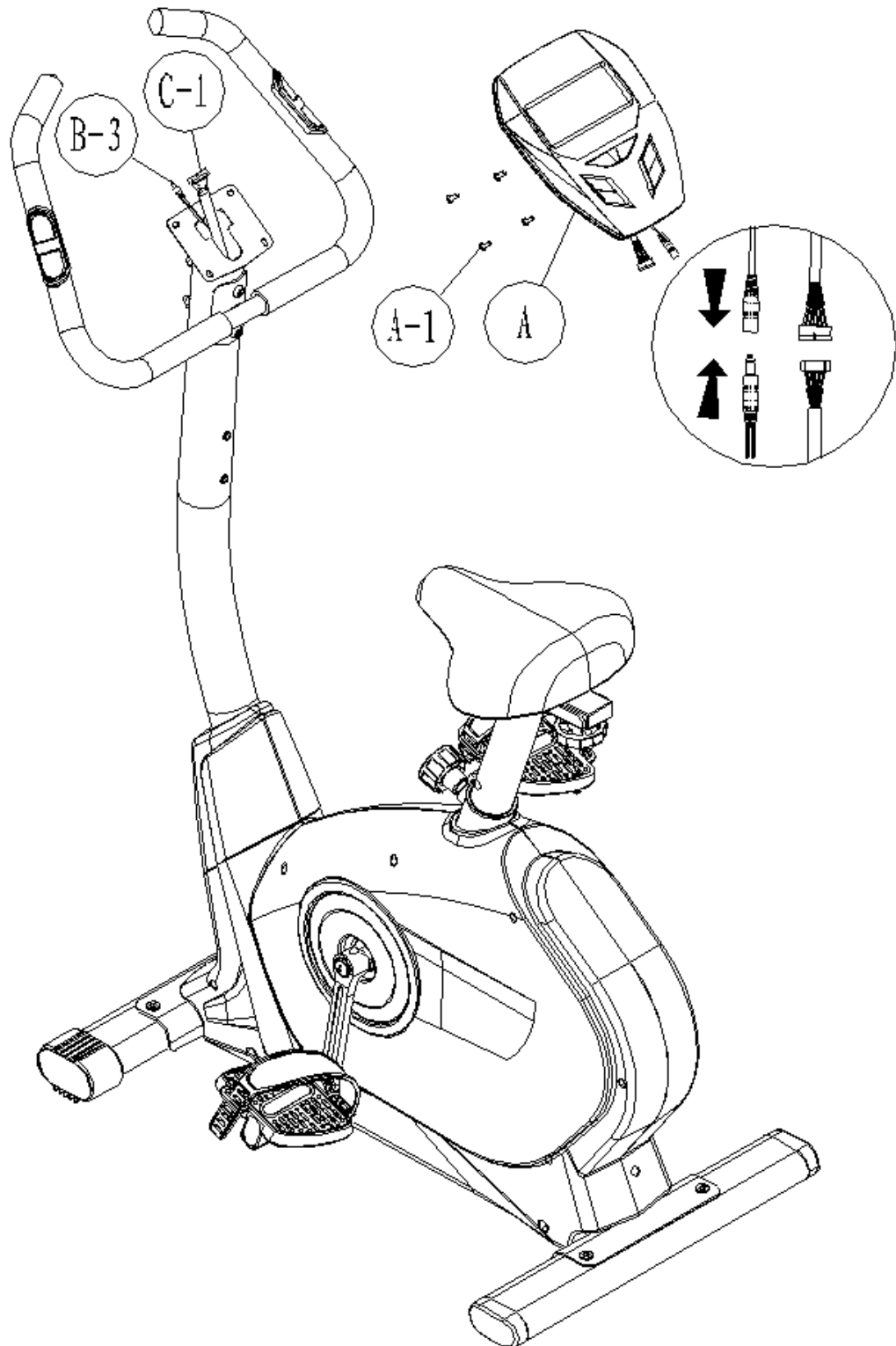
1. Guide the hand-pulse wire (B-3) through the hole.
2. Attach the handlebars (B) to the handlebar post (C-3) and fasten with screws (M-1), nuts (M-2) and semi-circular washers (M-3).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6

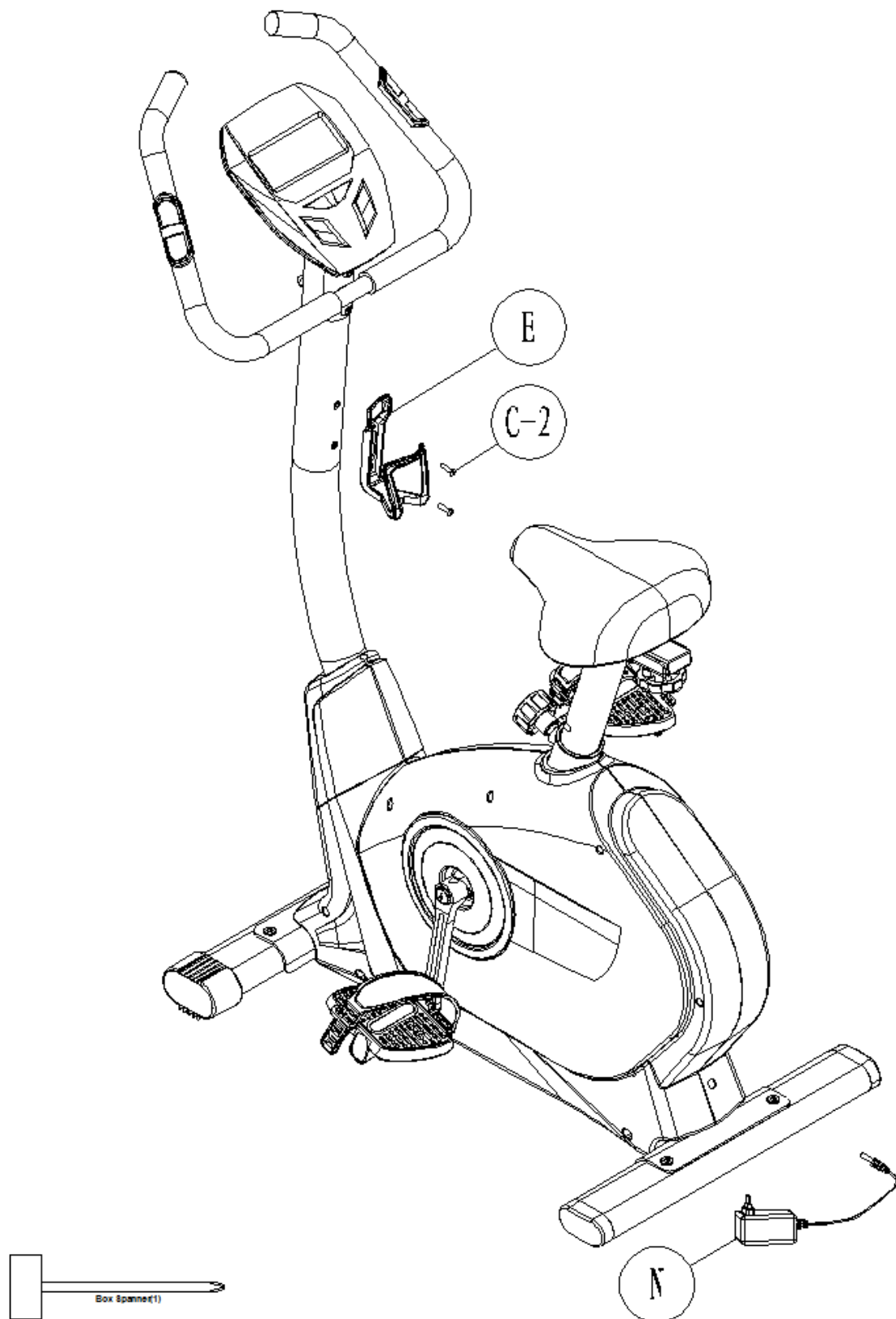
Connect the hand pulse wire (B-3) and the upper sensor wire (C-1) to the computer (A).
Attach computer (A) to handlebar post (C-3) using four screws (A-1) [pre-assembled on computer].



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7

1. Mount water bottle cage (E) by using screws (C-2).
2. Connect the adapter (N) jack to rear part of main frame (D) as shown.



Functions

| | |
|-----------------|--|
| TIME | Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.). |
| SPEED | The computer shows the current speed in the display (max. 99,9 km/h) |
| DISTANCE | The workout distance is displayed here (max. 99,9 km) |
| CALORIES | The currently burned calories are displayed here (max.999 kcal) |
| PULSE | The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly. |
| RPM | Displays the rounds per minute (max. 999 rpm) |
| WATTS | Computer shows the actual watt value (max. 350 Watt) |
| MANUAL | Manual Mode |
| PROGRAM | Program mode (12 programs) |
| USER | In this mode you can exercise according to your own programmed profiles. |
| H.R.C. | Automatically controlled training depending on your pulse frequency. |
| WATT | Watt-controlled training mode. |

Button functions

| | |
|--------------------|--|
| Up | Press this button to increase the resistance during exercise. |
| Down | Press this button to decrease the resistance during exercise. |
| Mode | Press this button to confirm any input or selection. |
| Reset | Press and hold button for min. 2 seconds to reset all data. Go back to main menu. |
| Start/ Stop | Start or Stop exercise. |
| Recovery | 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).

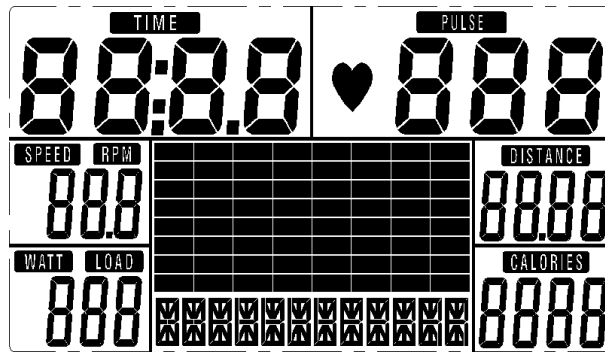


Fig.1:
Full display after switching on

Manual Mode

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.

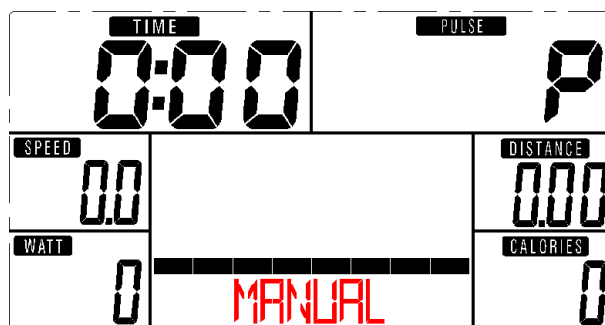


Fig.2:
Manual Mode

Program Mode

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.

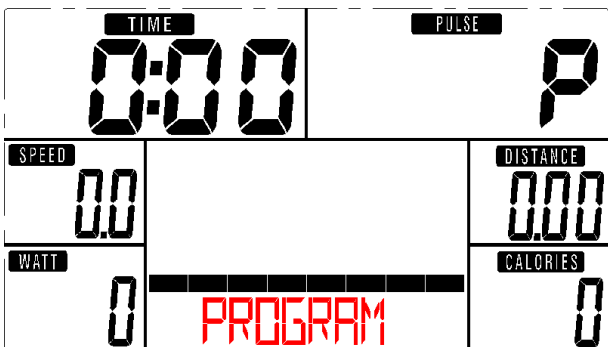


Fig.3:
Programm Mode



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

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. L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 150 kg maximum.
2. Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectés. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions.
3. Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement.
4. Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs (compris le mouvement de l'utilisateur) peuvent affectent 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

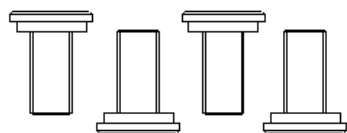
Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



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



KIT DE MONTAGE



Allen Bolt M8*16L (4) M-4



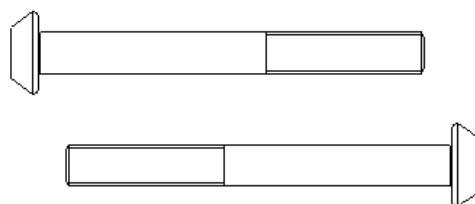
Acom Nut for M8 Bolt (2) M-2



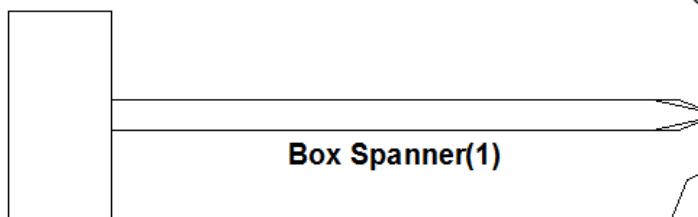
Curved Washer ϕ 8* ϕ 19*2T (2) M-3



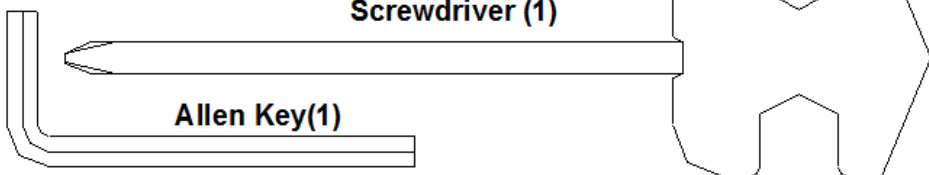
Washer ϕ 12* ϕ 19*1T (4) M-5



Screw M8x75L (2) M-1



Box Spanner(1)



Screwdriver (1)

Allen Key(1)



(MM)

LISTE DES PIÈCES

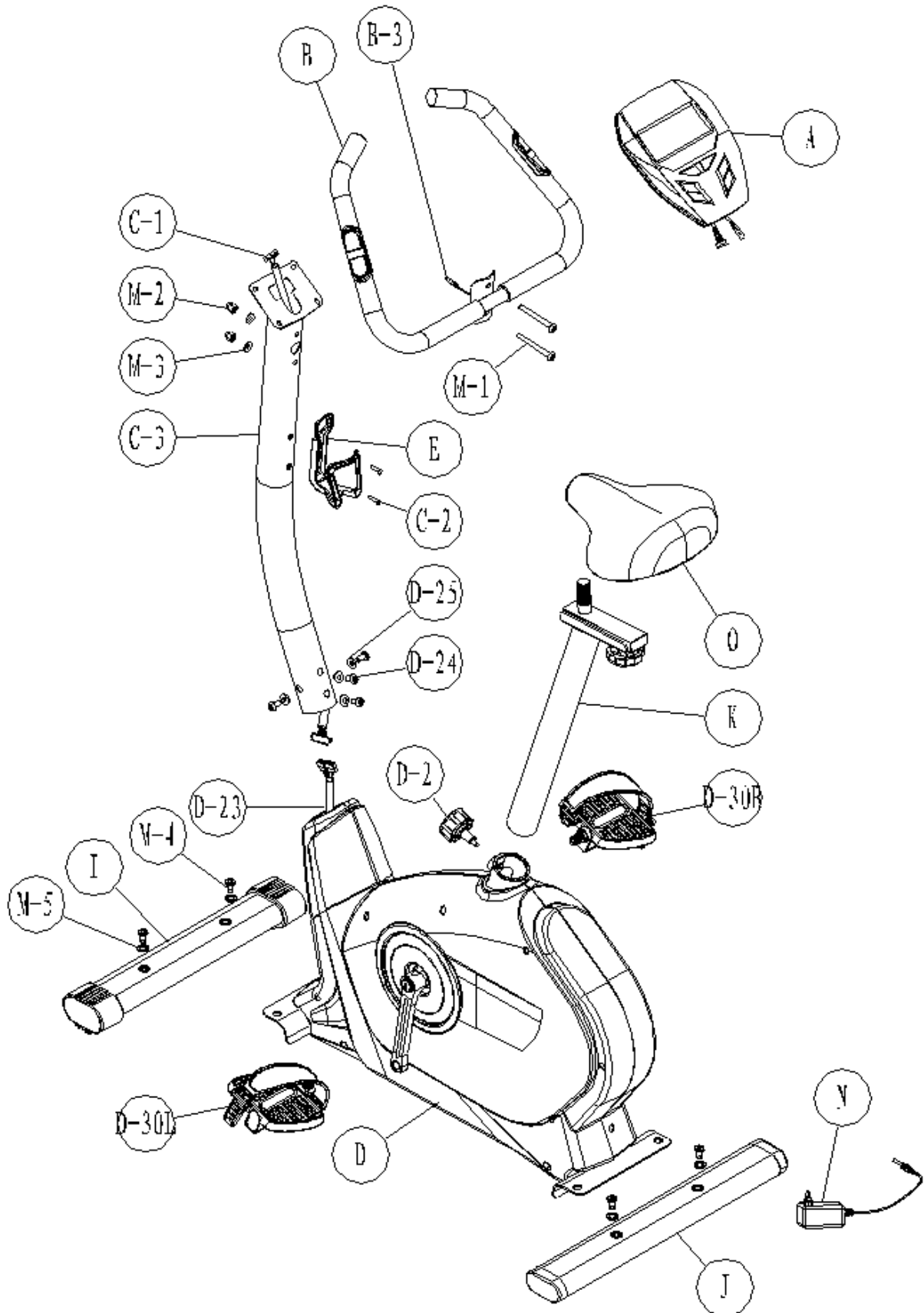
| N° pièce | Dénomination | Qté | N° pièce | Dénomination | Qté |
|----------|---------------------------------|-----|----------|----------------------------|-----|
| A | Ordinateur SM3752-67 | 1 | D-15 | Ceinture | 1 |
| A-1 | Vis M5*P0.8*10L | 4 | D-16 | Couvercle de chaîne gauche | 1 |
| B | Ensemble de guidon | 1 | D-17 | Couvercle de chaîne droite | 1 |
| B-1 | Poignée en mousse | 2 | D-18 | Capuchon | 1 |
| B-2 | Ensemble des capteurs manuelles | 2 | D-19 | Vis M5*16 | 4 |
| B-3 | Câble pour capteurs manuelles | 1 | D-20 | Vis M4*50L | 5 |
| B-4 | Vis M4*20L | 2 | D-21 | Cadre principal | 1 |
| B-5 | Capuchon | 2 | D-22 | Servo moteur | 1 |
| B-6 | Guidon | 1 | D-23 | Fil du capteur inférieur | 1 |
| C | Support avant (Ensemble) | 1 | D-24 | Vis M8*P1.25*20L | 4 |
| C-1 | Fil du capteur supérieur | 1 | D-25 | Rondelle semi-circulaire | 4 |
| C-2 | Vis M5*P0.8*20L | 2 | D-26 | Essieu | 1 |
| C-3 | Support avant | 1 | D-27 | Vis M8*P1.25*12L | 3 |
| D | Cadre principal (Ensemble) | 1 | D-28 | Poulie | 1 |
| D-1 | Écrou M8*P1.0*20L | 2 | D-29 | Bague | 1 |
| D-2 | Bouton | 1 | D-30 | Ensemble des pédales | 1 |
| D-3 | Fil du capteur | 1 | E | Porte-bouteille | 1 |
| D-4 | Câble d'alimentation | 1 | F | Ensemble de volant | 1 |
| D-5 | Vis M4*10L | | F-1 | Écrou 3/8' | 5 |
| D-6 | Support de capteur | 1 | F-2 | Essieu de volant | 1 |
| D-7 | Rondelle plate | 1 | F-3 | Palier | 1 |
| D-8 | Rondelle ondulée | 1 | F-4 | Poulie, petite | 1 |
| D-9 | Rondelle plate | 1 | F-5 | Palier 6900RS | 1 |
| D-10 | Circlip | 1 | F-6 | Palier 6003RS | 1 |
| D-11 | Palier 6203 | 2 | F-7 | Palier 6203 | 1 |
| D-12 | Guidage | 1 | F-8 | Palier 6300RS | 1 |
| D-13 | Manivelle gauche avec capuchon | 1 | F-9 | Rondelle plate | 1 |
| D-14 | Manivelle droite avec capuchon | 1 | F-10 | Rondelle étoile | 2 |

LISTE DES PIÈCES

| N° pièce | Dénomination | Qté | N° pièce | Dénomination | Qté |
|----------|---------------------------------|-----|----------|-------------------------------|-----|
| F-11 | Bague | 1 | K | Support de l'assise | 1 |
| F-12 | Bague | 1 | L | Assise coulissante (Ensemble) | 1 |
| F-13 | Volant | 1 | L-1 | Porteur | 1 |
| G | Ensemble de roue folle | 1 | L-2 | Bouton pour selle | 1 |
| G-1 | Roue folle | 1 | L-3 | Rondelle plate | 1 |
| G-2 | Écrou M8 | 1 | L-4 | Capuchon | 2 |
| G-3 | Rondelle plate | 1 | L-5 | Assise coulissante | 1 |
| G-4 | Vis M8*P1.25*18L | 1 | M | Kit de montage | 1 |
| G-5 | Rondelle ondulée | 2 | M-1 | Vis M8*P1.25*75L | 2 |
| G-6 | Rondelle plate | 1 | M-2 | Écrou M8 | 2 |
| G-7 | Vis M6*P1.0*12L | 1 | M-3 | Rondelle semi-circulaire | 2 |
| G-8 | Ressort | 1 | M-4 | Vis M8*16 | 4 |
| G-9 | Roue folle | 1 | M-5 | Rondelle plate | 4 |
| H | Ensemble d'aimant | 1 | N | Adapteur | 1 |
| H-1 | Rondelle plate | 2 | O | Selle | 1 |
| H-2 | Vis M6*P1.0*16L | 2 | | | |
| H-3 | Rondelle élastique | 2 | | | |
| H-4 | Aimant | 1 | | | |
| I | Ensemble de stabilisateur avant | 1 | | | |
| I-1 | Tampon pour stabilisateur avant | 1 | | | |
| I-2 | Tampon pour stabilisateur avant | 1 | | | |
| I-3 | Vis 3/16' | 2 | | | |
| I-4 | Stabilisateur avant | 1 | | | |
| J | Stabilisateur arrière | 1 | | | |
| J-1 | Petit tampon | 2 | | | |
| J-2 | Capuchon | 2 | | | |
| J-3 | Vis 3/16' | 4 | | | |
| J-4 | Stabilisateur arrière | 1 | | | |

DESSIN POUR ASSEMBLAGE

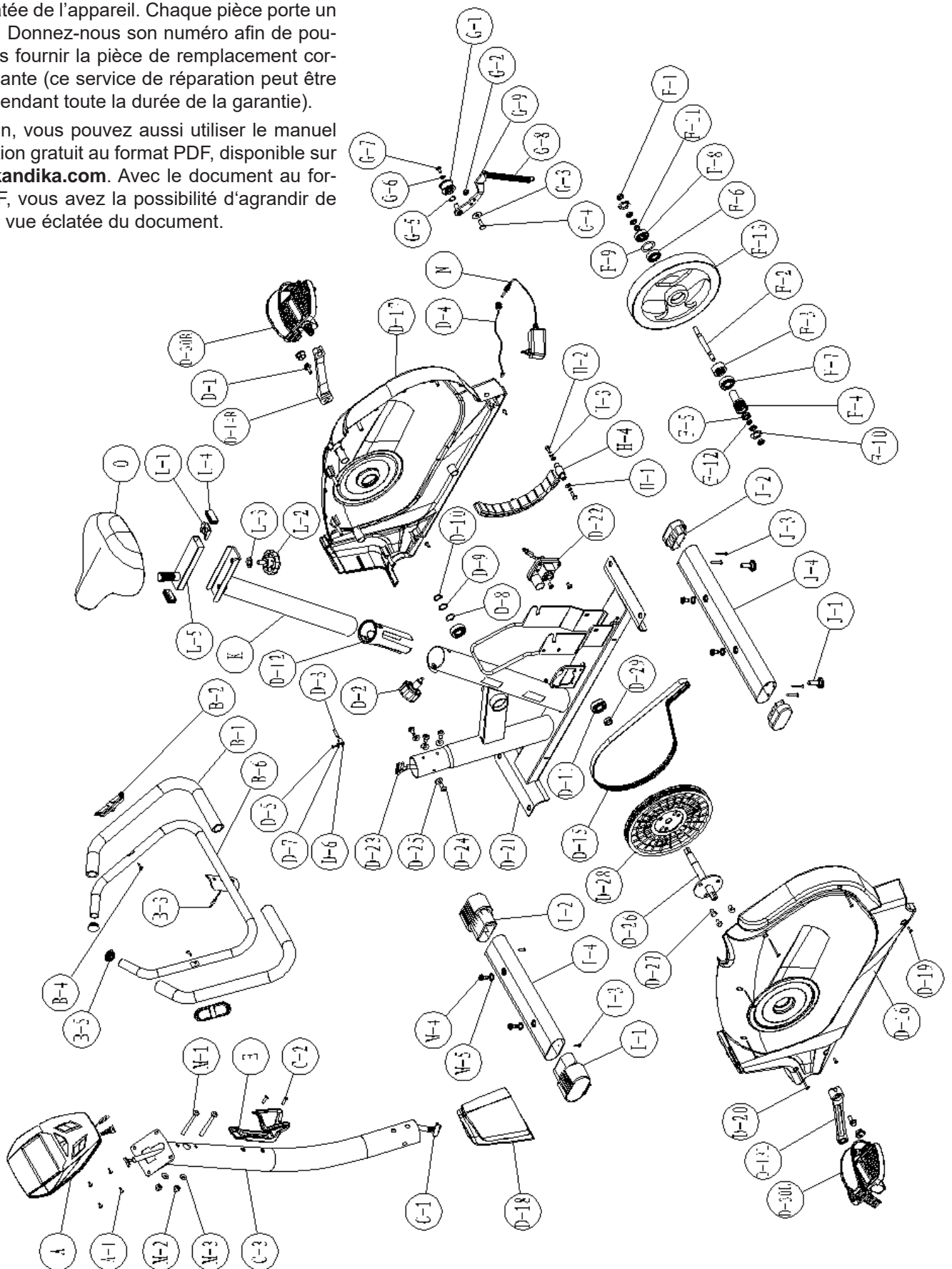
Dessin pour assemblage



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).

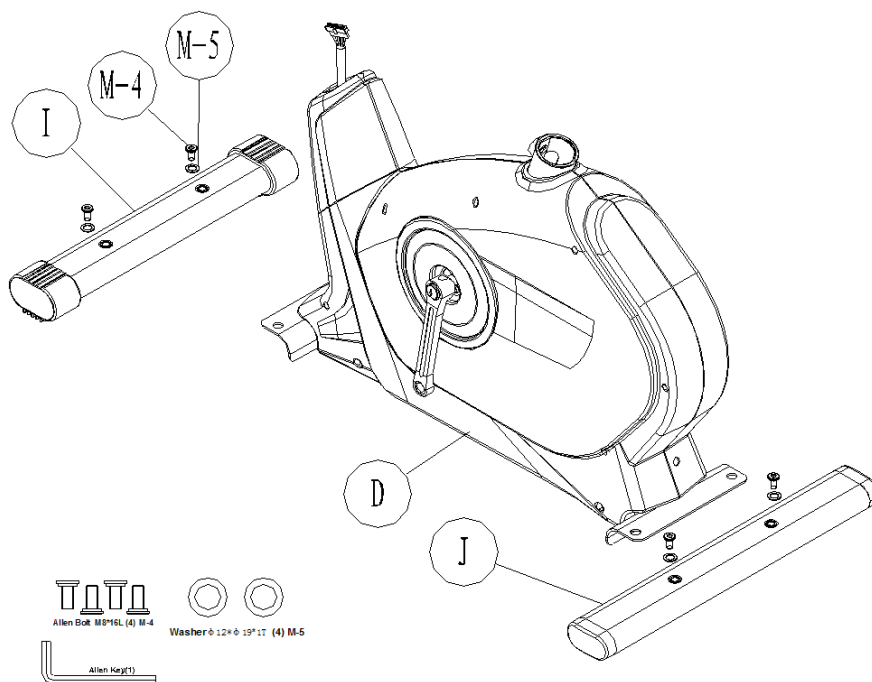
Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur www.skandika.com. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

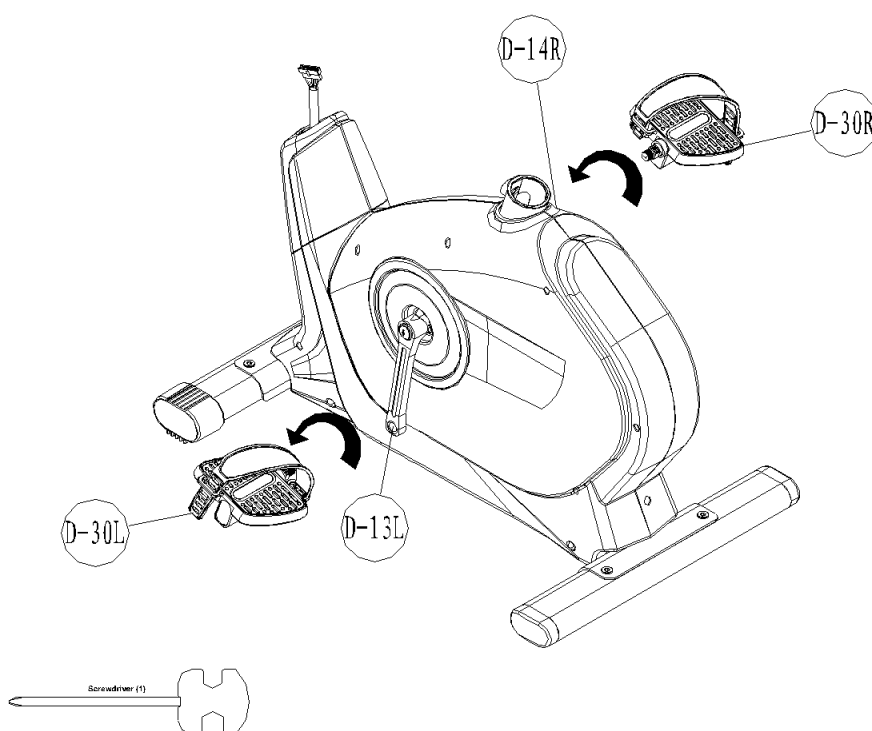
Étape 1

Montez le stabilisateur avant (I) au cadre principal (D) avec 2 vis & 2 rondelles (M-4, M-5). Répétez pour le stabilisateur arrière (J).



Étape 2

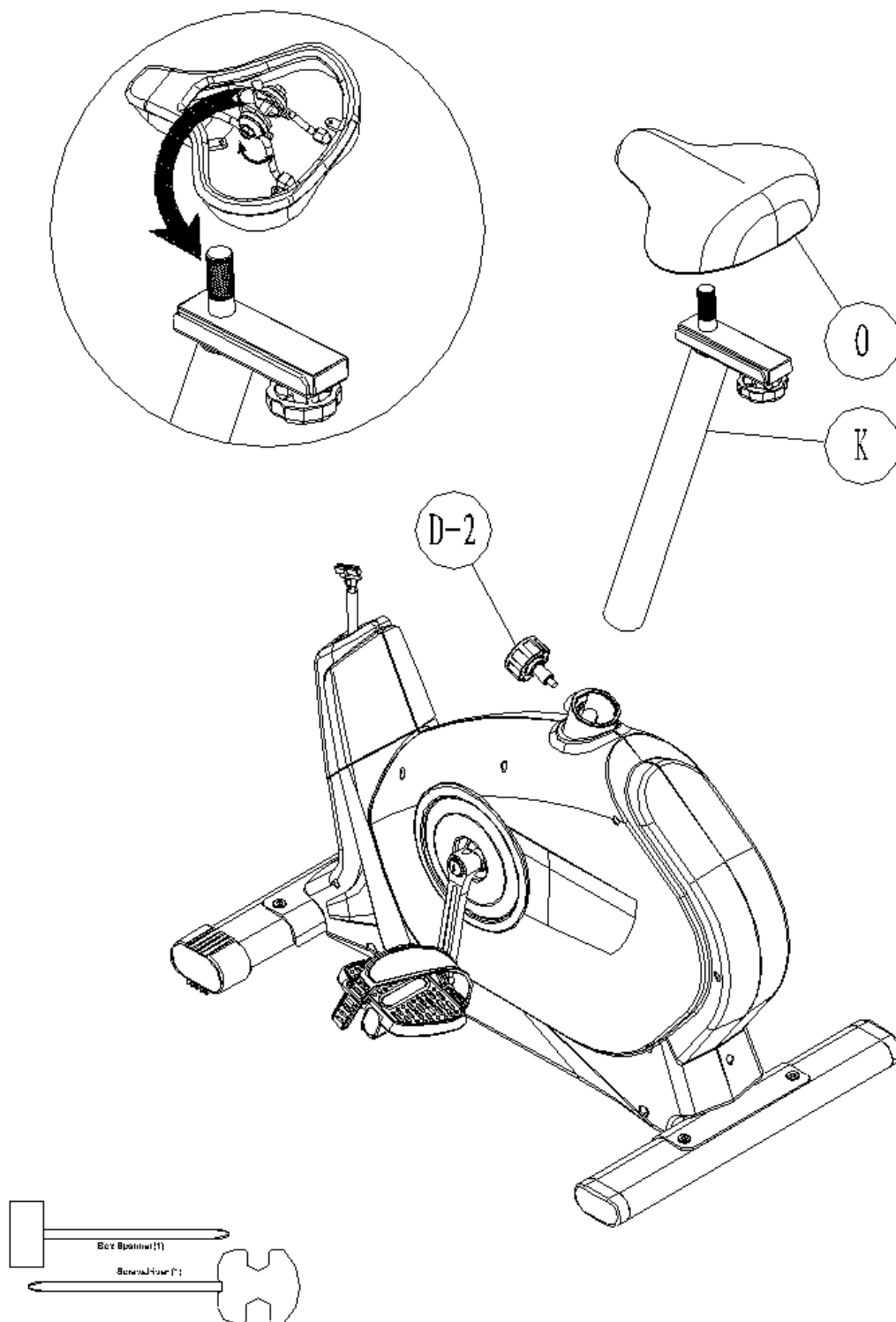
Vissez la pédale droite (D-30R) sur le côté droit dans la manivelle droite (D-14R) à l'aide de la clé plate jointe à la livraison (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (D-30L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 3

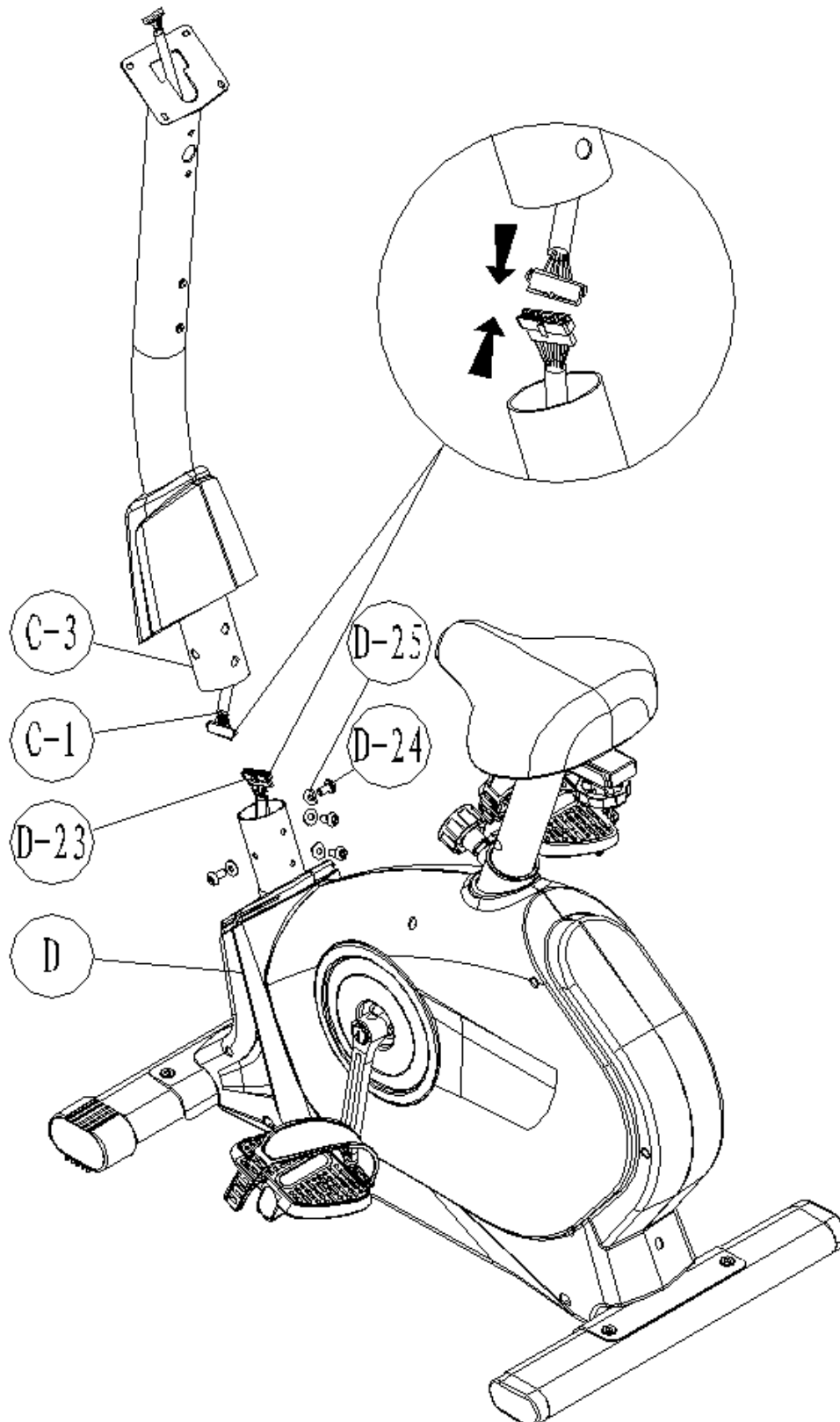
1. Montez la selle (O) à l'assise coulissante. Le assis coulissante peut être réglé selon différents angles. Desserrez deux écrous à l'arrière de l'assise. Le siège coulissant peut être ajusté horizontalement selon votre désir personnel.
2. Insérez le support de l'assise (K) dans la cadre principal (D) et fixez à l'aide d'un bouton (D-2).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 4

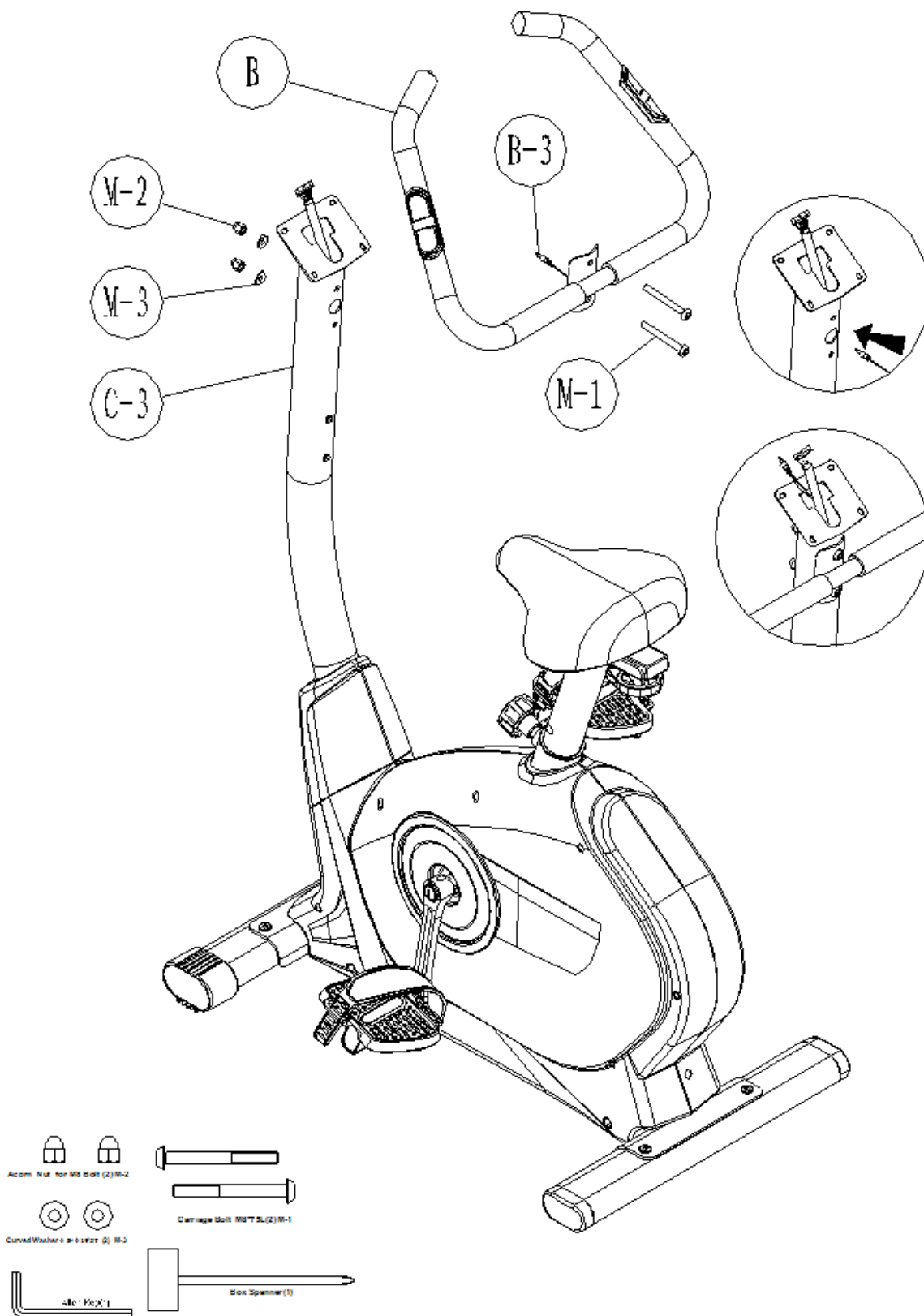
1. Connectez le fil du capteur supérieur (C-1) au fil du capteur inférieur (D-23).
2. Insérez le support avant (C-3) dans la structure principale (D) et fixez à l'aide de deux vis M8 (D-24) et deux rondelles semi-circulaires (D-25).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 5

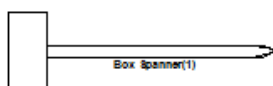
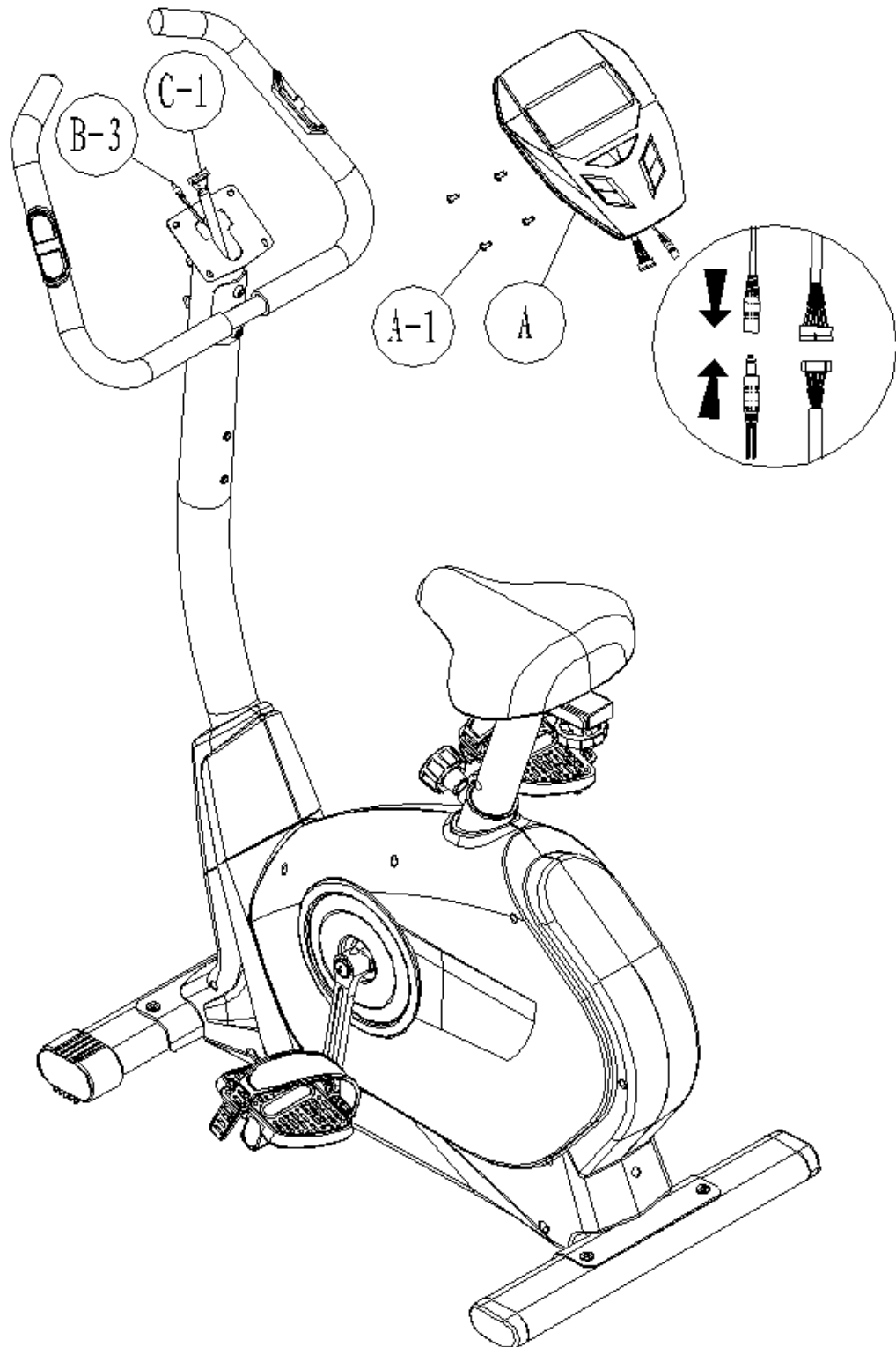
1. Guidez le câble pour capteur manuel (B-3) à travers le trou
2. Attachez les guidons (B) au support avant (C-3) et fixez à l'aide des vis (M-1), écrous (M-2) et rondelles semi-circulaires (M-3).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 6

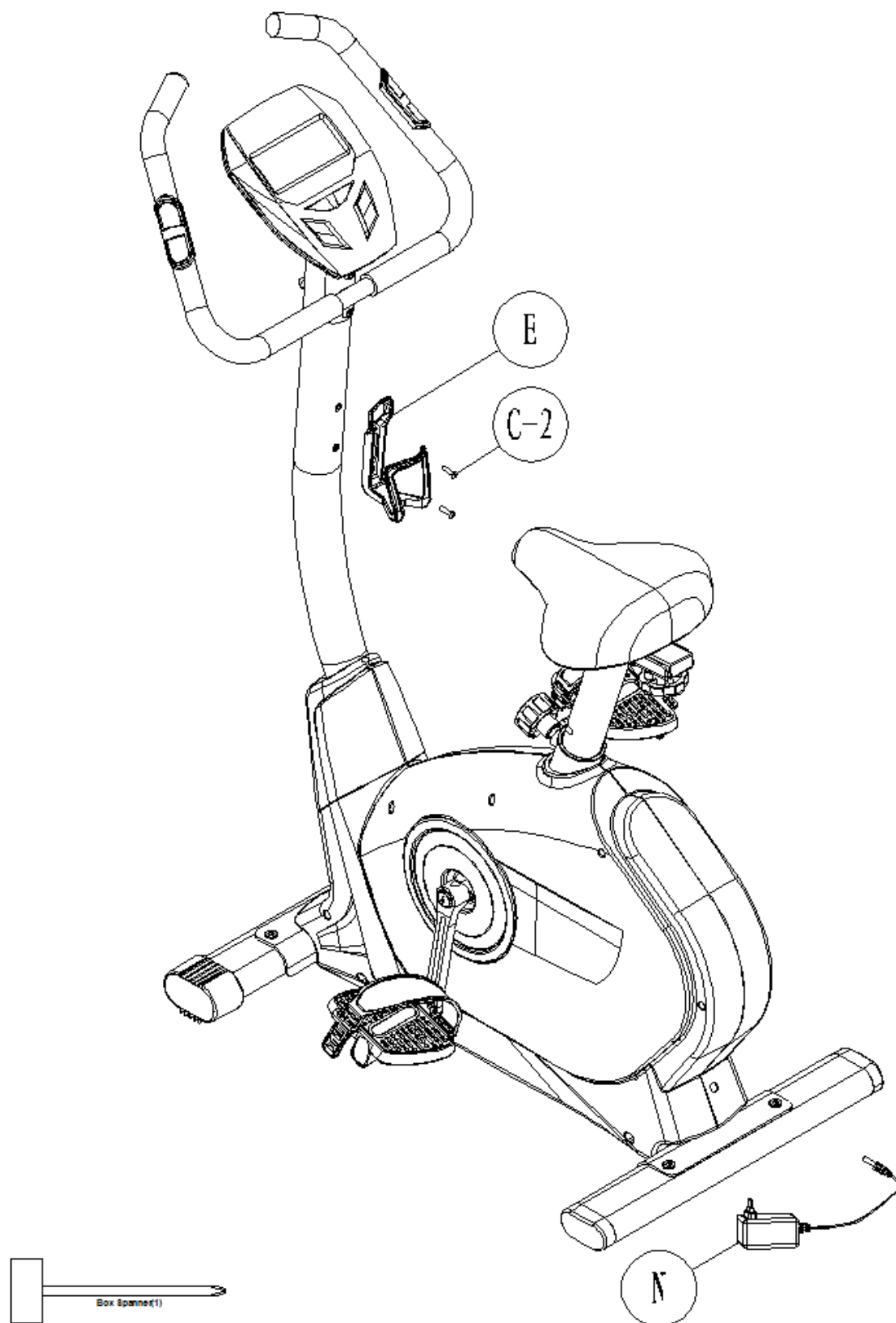
Reliez le câble pour capteurs manuelles (B-3) et le fil du capteur supérieur (C-1) au dos de l'ordinateur (A). Fixez l'ordinateur (A) sur le support avant (C-3) à l'aide de quatre vis (A-1) [pré-assemblé sur l'ordinateur].



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 7

1. Montez le porte-bouteille (E) à l'aide des vis (C-2).
2. Branchez l'adaptateur jack (N) à la partie arrière de la structure principale (D) comme illustré.



Fonctionnalités

| | |
|------------------------|---|
| TIME (Temps) | L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum). |
| SPEED (Vitesse) | L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (99,9 km/h au maximum). |
| DISTANCE | L'ordinateur affiche la distance (99,9 km au maximum). |
| CALORIES | L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (999 kcal au maximum). |
| PULSE (Pouls) | L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu'à deux minutes. |
| RPM | L'ordinateur affiche les tours/min (999 rpm au maximum). |
| WATTS | L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (350 Watt au max.) |
| MANUAL | Mode manuel |
| PROGRAM | Mode Programmes (12 programmes) |
| USER | Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés. |
| H.R.C. | Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. |
| WATT | L'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur watt réglée. |

Boutons de fonctions

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

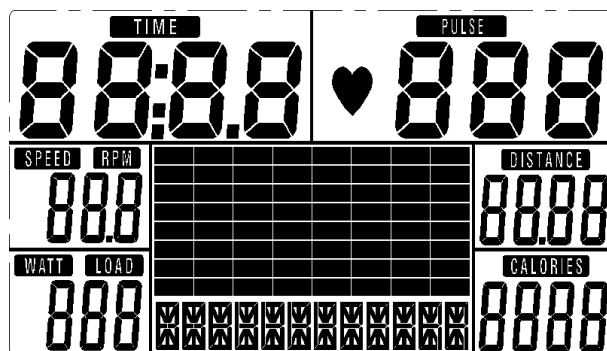


Illustration 1:
Affichage complet après allumer

Mode manuel

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 le 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.

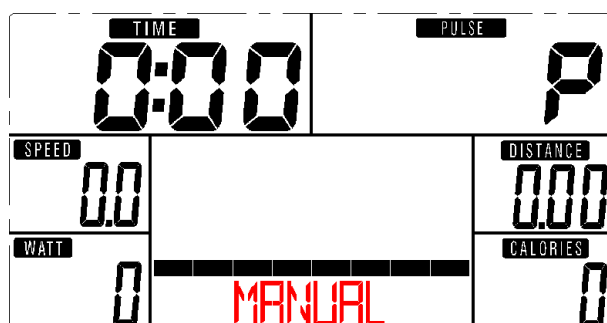


Illustration 2:
Mode manuel

Programmes pré-réglés

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.

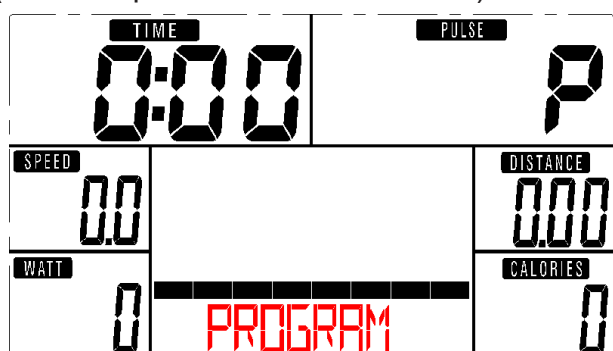


Illustration 3:
Mode "Programmes"



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**

20170213