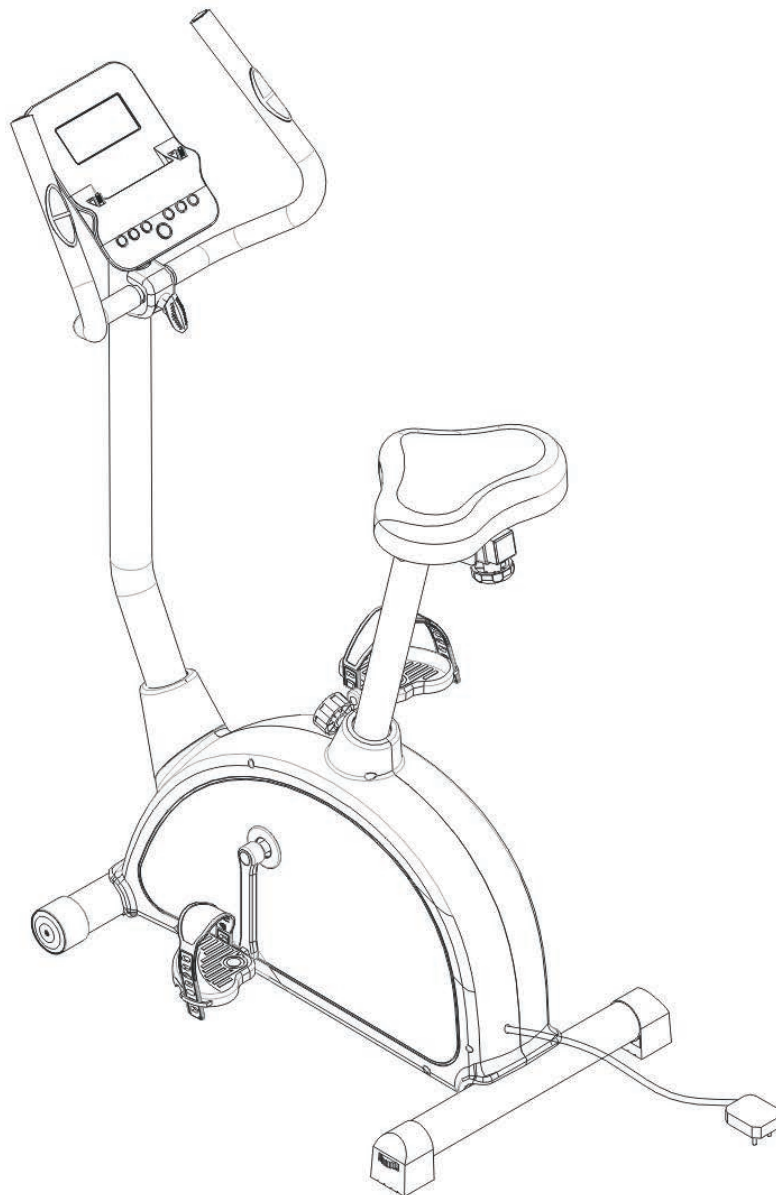


GAIA HEIMTRAINER



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

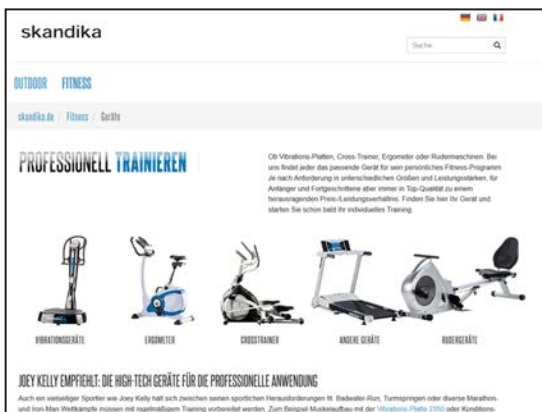
Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	3
Checkliste.....	4
Schraubenbeutel-Inhalt.....	5
Aufbauanleitung.....	6
Teileliste.....	7
Explosionszeichnung.....	8
Übungsanleitung.....	10
Garantiebedingungen.....	32

Die Bedienungsanleitung des Computers steht für Dich auf skandika.com/instructions/ als Download bereit.

Besuchen Sie auch unsere **Webseite** für weitere Informationen
www.skandika.com

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



Wichtige Sicherheitshinweise

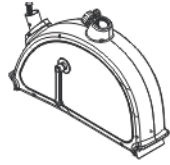
Dieser Heimtrainer ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitshinweise:

- Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
- Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
- Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
- Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes beträgt 120 kg.

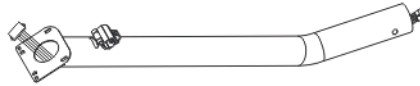
Warnung

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung auf.

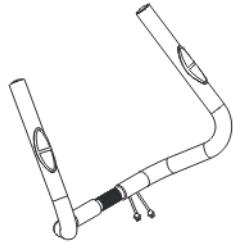
Checkliste



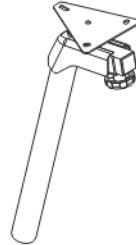
NO. 01



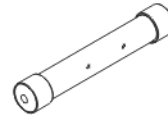
NO. 02



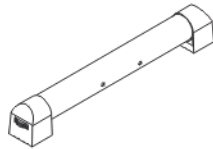
NO. 03



NO. 04/05



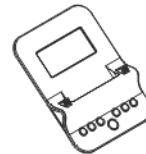
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09



NO. 15



NO. 17



NO. 22



NO. 23



NO. 24

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Haupttrahmen	1
02	Lenkerstütze	1
03	Lenkergriff	1
04/05	Sattelstütze / Sattelverstellung	1
06	Vorderer Standfuß	1
07	Hinterer Standfuß	1
08	Adapter	1
09	Computer	1
15	Abdeckung	1
17	Vordere Abdeckung	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Sattel	1

Schraubenbeutel-Inhalt

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
12	Federring 8mm	4	
14	Wellscheibe	4	
19	Schraube M8x75L	4	
21	T-Schraube	1	
74	Maulschlüssel	1	
75	Innensechskantschlüssel	1	

Oben gezeigte Teile sind alle Teile, die Sie zum Aufbau des Gerätes benötigen.
 Bevor Sie beginnen, prüfen Sie, ob alle Teile im Materialset enthalten sind.

Aufbauanleitung

Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (06) am Vorderteil des Hauptrahmens (01) mit 2 Schrauben (19), 2 Wellscheiben (14) und 2 Federscheiben (12). Befestigen Sie den hinteren Standfuß (07) am hinteren Teil des Hauptrahmens (01) mit 2 Schrauben (19), 2 Wellscheiben (14) und 2 Federscheiben (12).

Schritt 2

Befestigen Sie das rechte Pedal (23) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (22) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.

Schritt 3

Verbinden Sie das obere Sensorkabel (13) mit dem unteren Sensorkabel (27). Schieben Sie die vordere Abdeckung (17) auf die Lenkerstütze (02) und befestigen Sie dann die Lenkerstütze (02) mit den Schrauben (20) und Wellscheiben (14) am Hauptrahmen (01) wie abgebildet. Schieben Sie die vordere Abdeckung (17) herunter.

Schritt 4

Führen Sie das Handpuls-kabel (16) durch die Durchführung der Lenkerstütze (02). Befestigen Sie den Lenkergriff (03) mit der Abdeckung (15) und der T-Schraube (21) an der Lenkerstütze (02).

Schritt 5

Verbinden Sie alle Kabel (13 & 16) mit dem Computer (09) wie abgebildet. Montieren Sie den Computer (09) dann mit 4 Schrauben (28) auf der Halterung oben auf der Lenkerstütze (02).

Schritt 6

Montieren Sie den Sattel (24) mit den 3 Muttern (26) und 3 Unterlegscheiben (25) von der Sattellrückseite an der Sattelverstellung (05). Schieben Sie die Sattelstütze (04) mit montiertem Sattel dann in den Hauptrahmen (01), richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Schnellversteller (18).

Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.

Schritt 7

Verbinden Sie den Adapter (08) wie in der Abbildung dargestellt.

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

Teilleiste

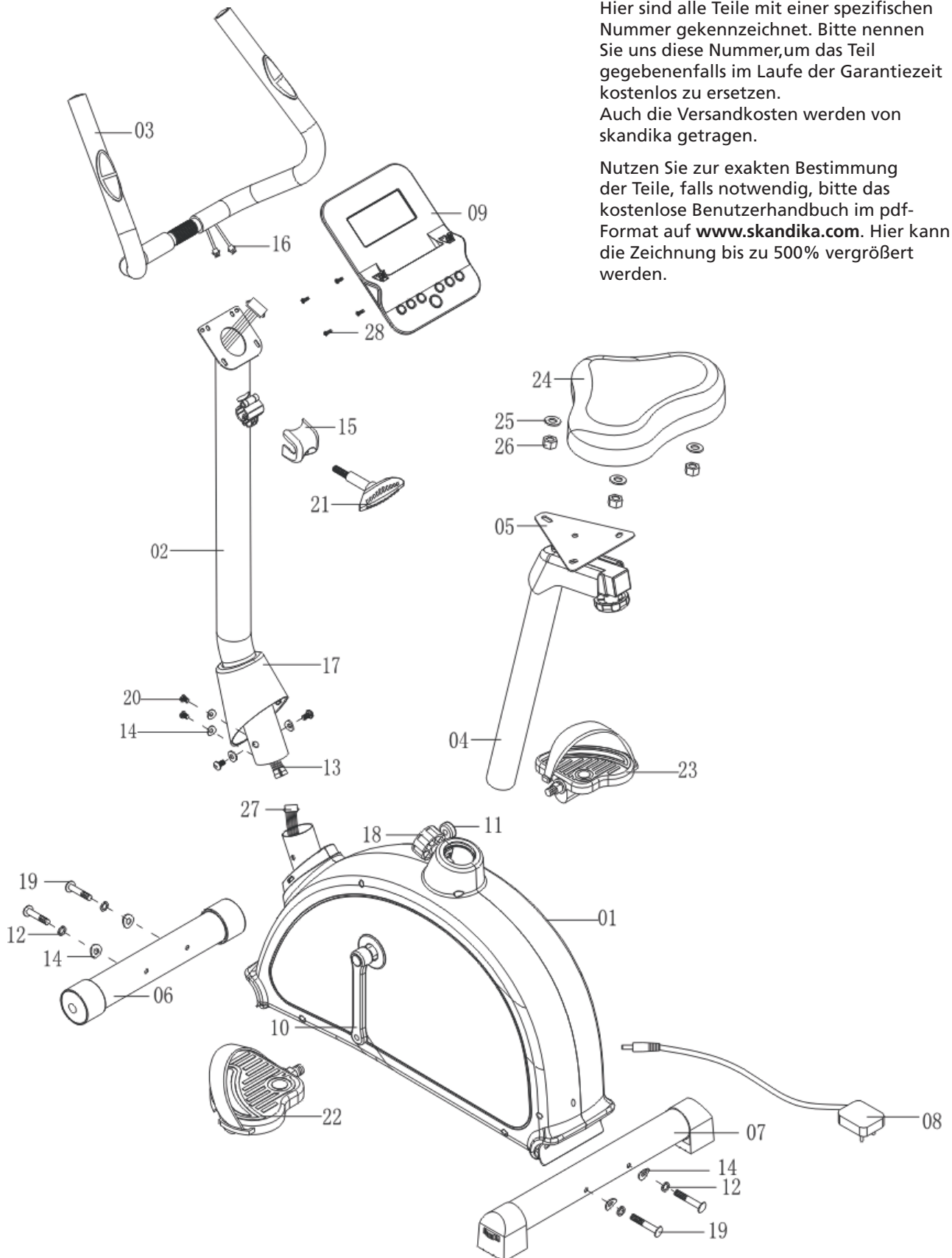
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen	1
02	Lenkerstütze	1
03	Lenkergriff	1
04	Sattelstütze	1
05	Sattelverstellung	1
06	Vorderer Standfuß	1
07	Hinterer Standfuß	1
08	Adapter	1
09	Computer	1
10	Pedalarm (L)	1
11	Pedalarm (R)	1
12	Federring 8mm	4
13	Oberes Sensorkabel	1
14	Wellscheibe ø8.5 x ø20 x 1.5t	8
15	Abdeckung	1
16	Handpuls-kabel	2
17	Vordere Abdeckung	1
18	Schnellversteller	1
19	Schraube M8 x 75L	4
20	Schraube M8 x 20L	4
21	T-Schraube	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Sattel	1
25	Unterlegscheibe ø8.5 x ø17.5 x 1.0t	3
26	Mutter M8	3
27	Sensorkabel, Unterteil	1
28	Schraube M5 x 10L	6
29	U-Profil	1
30	Magneteinheit	1
31	Unterlegscheibe ø10.5 x ø20 x 1.8t	4
32	Unterlegscheibe ø10.5 x ø28 x 1.5t	1
33	Mutter M12	1
34	Rolle	1
35	C-Clip	2
36	Mutter M10	2
37	Handpuls-sensor	2
38	Mutter M10	2
39	Mutter M5	2
40	Endkappe für Lenkergriff	2

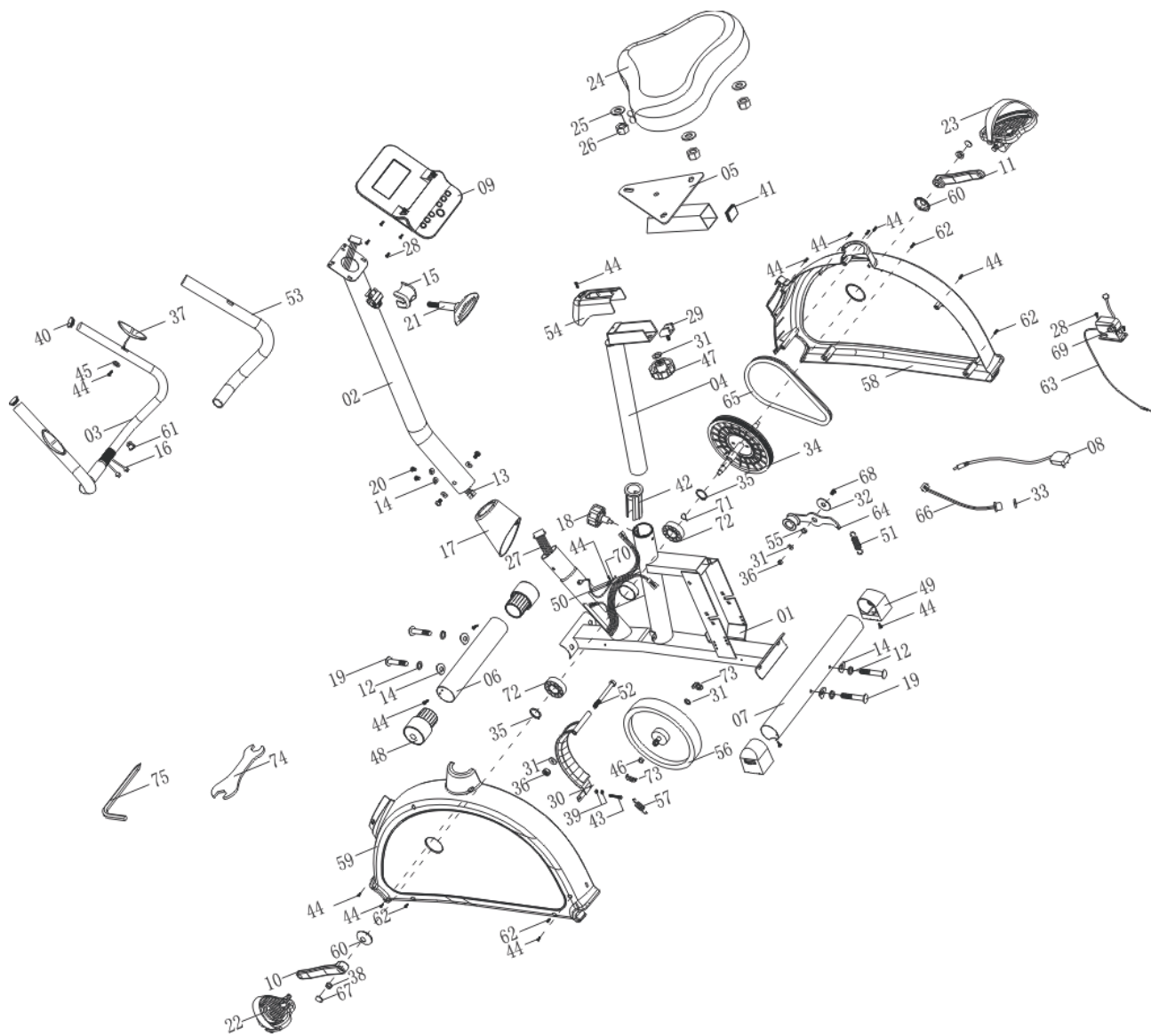
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
41	Endkappe	1
42	Sattelführung	1
43	Schraube M5 x 30L	1
44	Schraube M4 x 20L	16
45	Unterlegscheibe ø4.5 x ø9 x 1t	2
46	Abstandsstück	1
47	Einsteller	1
48	Endkappe für vorderen Standfuß (L/R)	2
49	Endkappe für hinteren Standfuß (L/R)	2
50	Sensorhalterung	1
51	Feder	1
52	Schraube M10 x 105L	1
53	Schaumstoffgriff	2
54	Sattelverstellung	1
55	Abstandsstück	1
56	Schwungrad	1
57	Feder	1
58	Abdeckung (R)	1
59	Abdeckung (L)	1
60	Abdeckung für Pedalarm	2
61	Klammer	1
62	Schraube M4 x 20L	4
63	Motorkabel	1
64	Andruckrolle	1
65	Keilriemen	1
66	Stromkabel	1
67	Endkappe für Pedalarm	2
68	Schraube M10 x 20L	1
69	Motor	1
70	Sensor	1
71	Wellscheibe	1
72	Lager	2
73	Unterlegscheibe	2
74	Maulschlüssel	1
75	Innensechskantschlüssel	1

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.



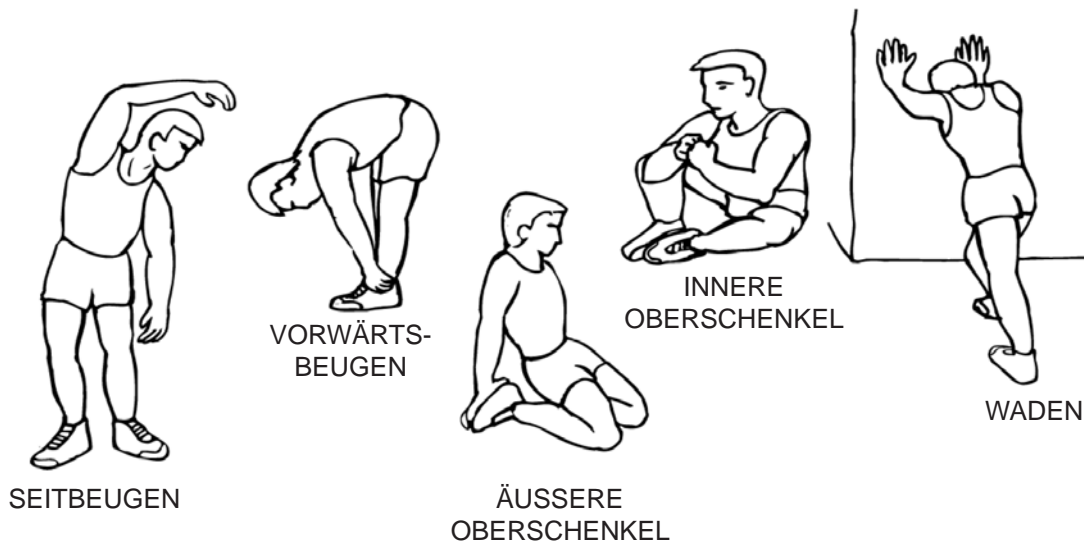


Übungsanleitung

Die Benutzung Ihres Heimtrainers birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

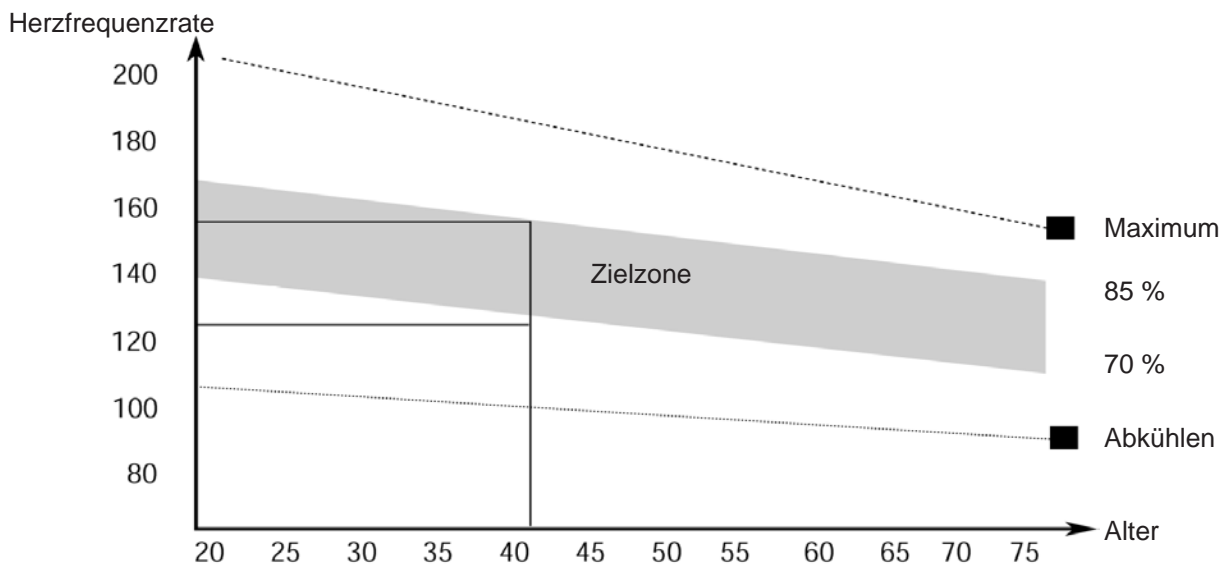
1. Die Aufwärmphase

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



2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo arbeiten. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



**Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.
Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten.**

3. Die Abkühlphase (Cool Down)

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

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie länger und härter trainieren, um Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

Muskeldefinition

Um eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

Gewicht reduzieren

Ein wichtiger Faktor hier sind die Bemühungen, die Sie investieren. Je härter und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es ist ähnlich wie beim Training der Fitness – die Abwechslung ist wichtig.

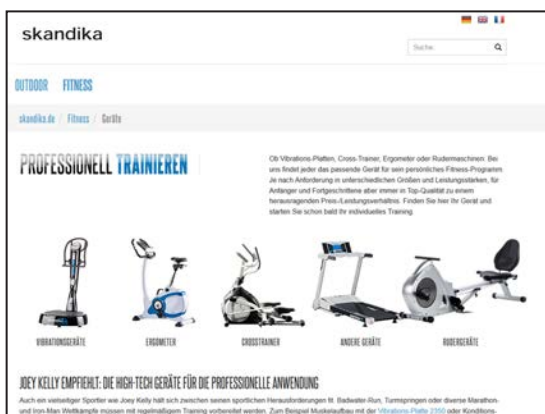
Table of contents

Safety Precautions.....	13
Pre-assembly check list.....	14
Hardware pack / parts list.....	15
Assembly instructions.....	16
Parts list.....	17
Exploded diagram.....	18
Exercise instructions.....	20
Guarantee Conditions.....	33

**Instructions for the computer are available
for download on our website
skandika.com/instructions/**

Visit our **website**
for further information
www.skandika.com

Scan the **QR code**
with your smartphone





Important Safety Precautions

This exercise bike 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:

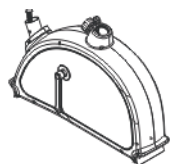
- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp objects around the machine.
- Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
- Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the device if it is not functioning properly.
- The max. user capacity is 120 kgs.

Warning

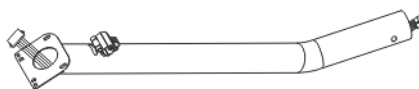
Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

Keep this instructions.

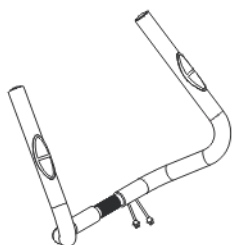
Pre-assembly check list



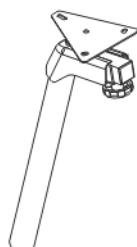
NO. 01



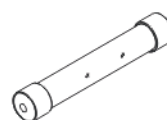
NO. 02



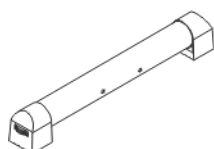
NO. 03



NO. 04/05



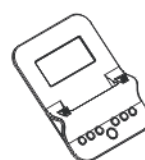
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09



NO. 15



NO. 17



NO. 22





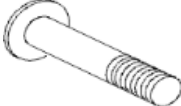



NO. 23



NO. 24

Part No.	Description	Qty
01	Main frame	1
02	Front Post	1
03	Handlebars	1
04/05	Seat post / Sliding tube	1
06	Front stabilizer	1
07	Rear stabilizer	1
08	Adaptor	1
09	Computer	1
15	Clamp cover	1
17	Front cover	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Seat	1

Hardware pack / Parts list

Part No.	Description	Qty	Drawing
12	Spring washer 8mm	4	
14	Curved washer	4	
19	Allen screw M8x75L	4	
21	T-type knob	1	
74	Allen wrench	1	
75	Allen key	1	

Above described parts are all parts you need to assemble this machine.
Before you start, please check the hardware pack for completeness.

Assembly instructions

Step 1

Attach the front stabilizer (06) to the front part of the main frame (01) with 2 curved washers (14), 2 Allen bolts (19) and 2 spring washers (12).

Attach the rear stabilizer (07) to the rear part of the main frame (01) with 2 curved washers (14), 2 Allen bolts (19) and 2 spring washers (12).

Step 2

Attach the left pedal (22) onto the left crank arm and tighten it by turning it anticlockwise. Then attach the right pedal (23) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise.

The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).

Step 3

Connect the upper sensor wire (13) to the lower sensor wire (27).

Slide the front cover (17) onto the front post (02) and fix the front post (02) on main frame (01) using the Allen screws (20), and curved washers (14) as shown. Slide down the front cover (17) and fit in place.

Step 4

Guide the handpulse wire (16) through the hole on top of the front post (02). Attach the handlebars (03) to the front post (02) with clamp cover (15) and T-type knob (21).

Step 5

Connect all wires (13 & 16) to computer (09) as shown. Attach computer (09) to bracket on top of front post (02) and secure with four screws (28).

Step 6

Fix the seat (24) on sliding tube (05) with the three nuts (26) and washers (25) from back of seat (24). Insert seat post (04) into main frame (01), secure with quick release knob (18) at a proper height.

Step 7

Connect the adaptor (08) as shown in the drawing.

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

Parts list

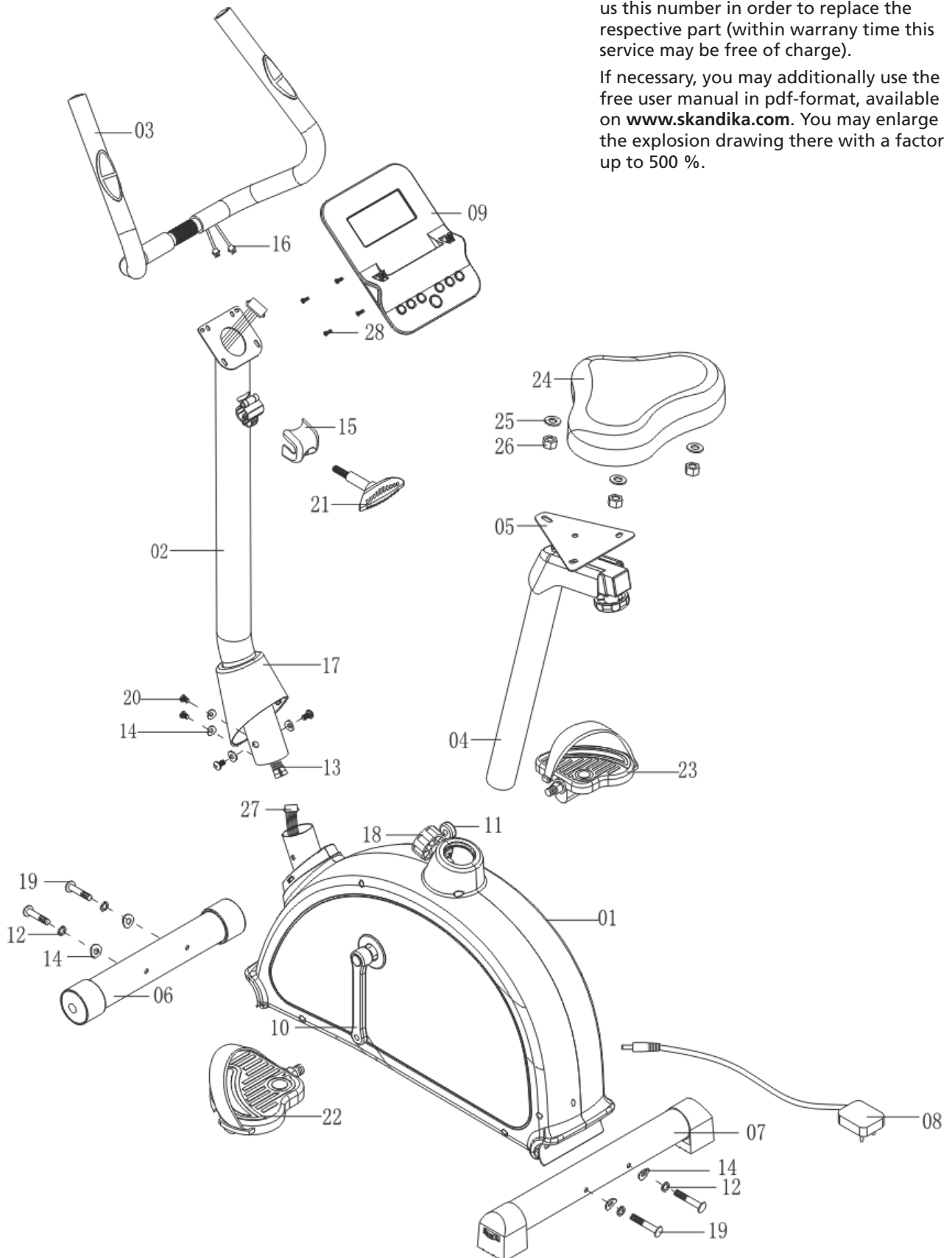
Part No.	Description	Qty
01	Main frame	1
02	Front Post	1
03	Handlebars	1
04	Seat post	1
05	Sliding tube	1
06	Front stabilizer	1
07	Rear stabilizer	1
08	Adaptor	1
09	Computer	1
10	Crank (L)	1
11	Crank (R)	1
12	Spring washer 8mm	4
13	Upper sensor wire	1
14	Curved washer ø8.5 x ø20 x 1.5t	8
15	Clamp cover	1
16	Hand pulse wire	2
17	Front cover	1
18	Quick release knob	1
19	Allen screw M8 x 75L	4
20	Allen screw M8 x 20L	4
21	T-type knob	1
22	Pedal (L)	1
23	Pedal (R)	1
24	Seat	1
25	Flat washer ø8.5 x ø17.5 x 1.0t	3
26	Nylon nut M8	3
27	Lower sensor wire	1
28	Screw M5 x 10L	6
29	U-plate	1
30	Magnet assembly	1
31	Flat washer ø10.5 x ø20 x 1.8t	4
32	Flat washer ø10.5 x ø28 x 1.5t	1
33	Nut M12	1
34	Pulley	1
35	C-Clip	2
36	Nylon nut M10	2
37	Handpulse sensor	2
38	Flange nut M10	2
39	Hex head nut M5	2
40	End cap for handlebar	2

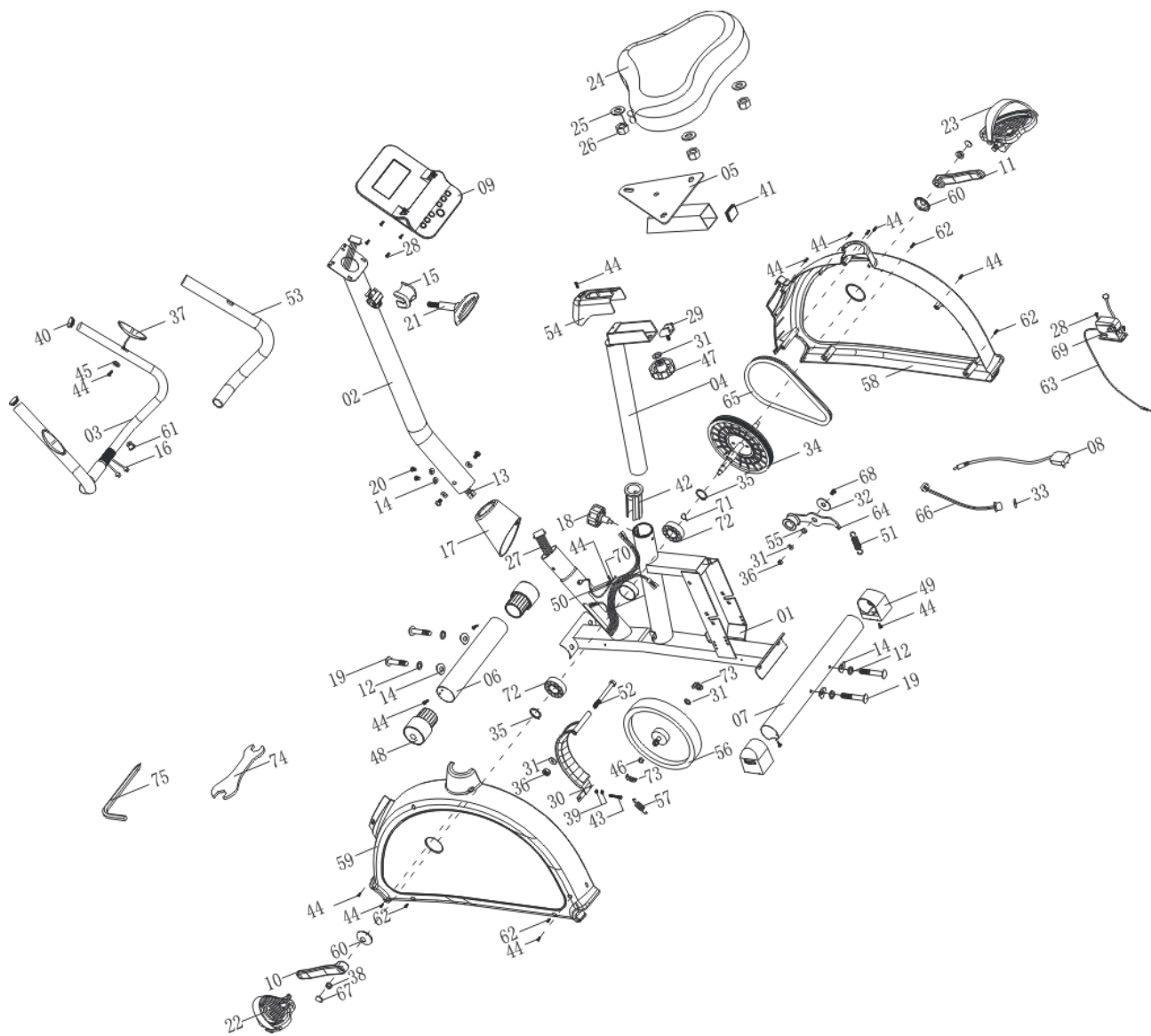
Part No.	Description	Qty
41	End cap	1
42	Seat bushing	1
43	Hex head screw M5 x 30L	1
44	Screw M4 x 20L	16
45	Flat washer ø4.5 x ø9 x 1t	2
46	Spacer	1
47	Club knob	1
48	End cap for front stabilizer (L/R)	2
49	End cap for rear stabilizer (L/R)	2
50	Sensor bracket	1
51	Spring	1
52	Hex head screw M10 x 105L	1
53	Foam grip	2
54	Sliding seat cover	1
55	Spacer	1
56	Flywheel	1
57	Spring	1
58	Chain cover (R)	1
59	Chain cover (L)	1
60	Crank cover	2
61	Grommet	1
62	Screw M4 x 20L	4
63	Motor wire	1
64	Idler wheel	1
65	Belt	1
66	Power wire	1
67	End cap for crank	2
68	Allen screw M10 x 20L	1
69	Motor	1
70	Sensor	1
71	Wavy washer	1
72	Bearing	2
73	Washer	2
74	Allen wrench	1
75	Allen key	1

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. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



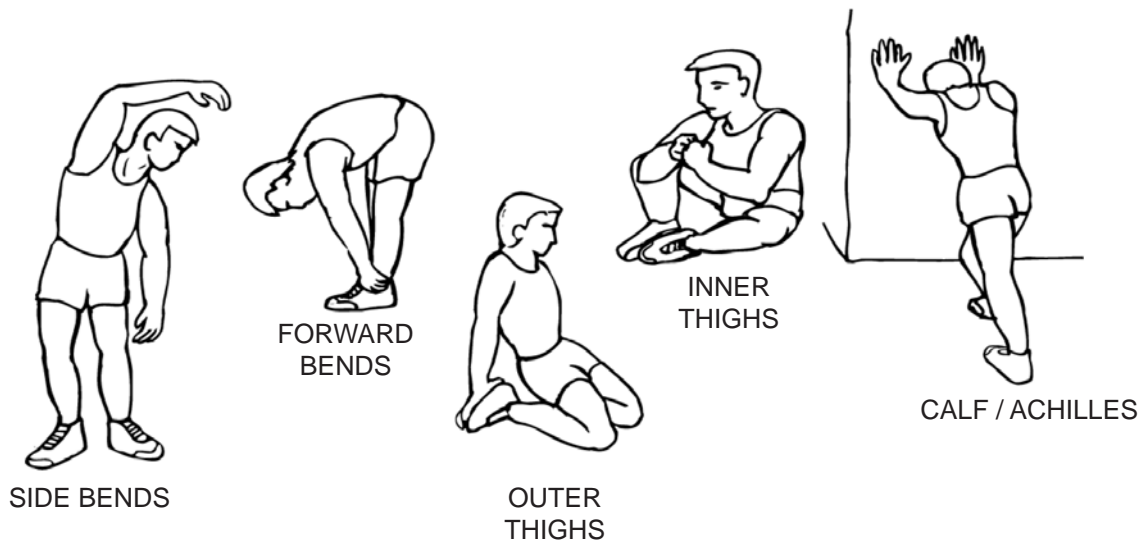


Exercise instructions

Using your exercise bike will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.

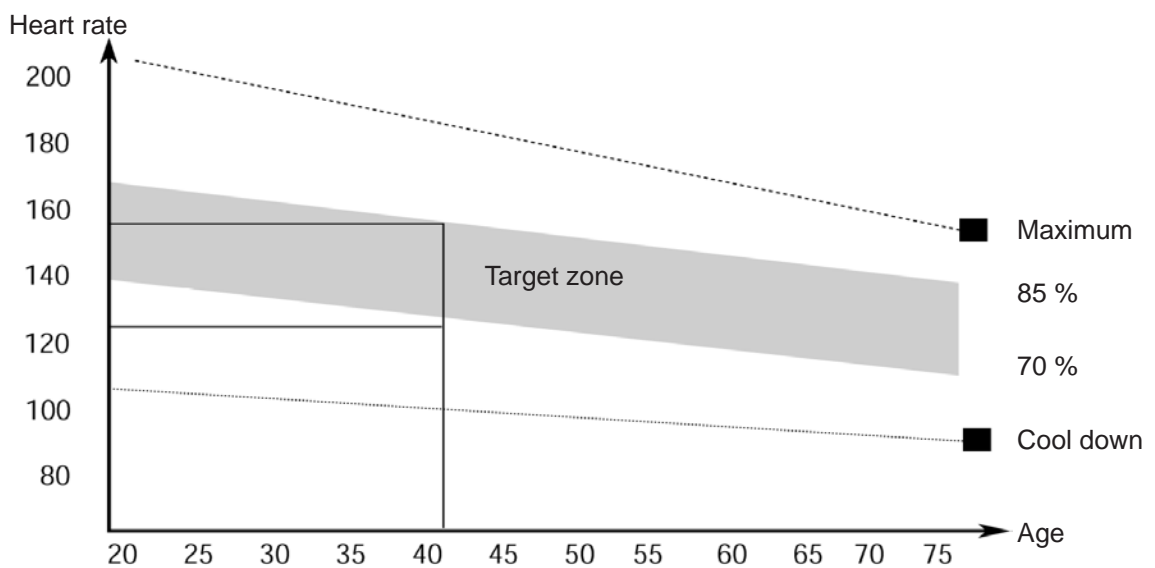
1. The warm-up phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



2. The exercise phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes. Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session.

3. The cool-down phase

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

Muscle toning

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

Weight loss

To lose weight, you need to work out comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. It is almost the same way of exercise as if you want to improve your fitness level.

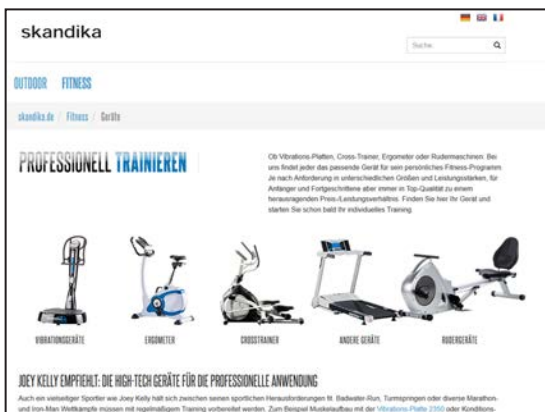
Contenu

Informations de sécurité importantes	23
Liste de contrôle.....	24
Contenu du sac de petites pièces	25
Instructions de montage.....	26
Liste des pièces	27
Vue explosée	28
Consignes d'entraînement.....	30
Conditions de garantie	34

Tu peux télécharger le mode d'emploi de la console sur
skandika.com/instructions/

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

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



Informations de sécurité importantes

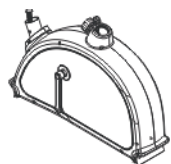
Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectés. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer en particulier les consignes de sécurité suivantes :

- Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
- Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
- Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
- Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
- L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 120 kg maximum.

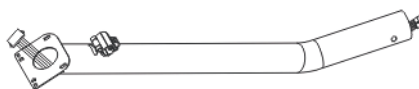
Attention

Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé. Avant d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Conservez ces instructions pour toute utilisation future.

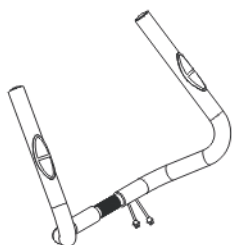
Liste de contrôle



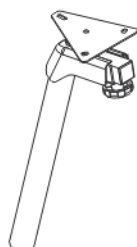
NO. 01



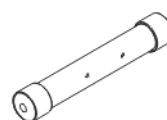
NO. 02



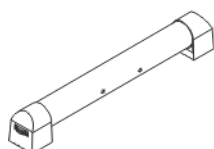
NO. 03



NO. 04/05



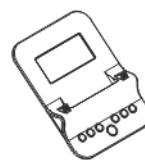
NO. 06



NO. 07



NO. 08



NO. 09



NO. 15



NO. 17



NO. 22





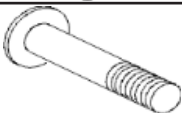

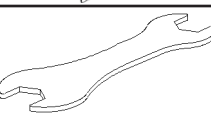
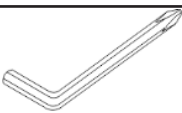
NO. 23



NO. 24

N° pièce	Dénomination	Qté
01	Châssis principal	1
02	Support avant	1
03	Guidon	1
04/05	Support de l'assise / Assise coulissante	1
06	Stabilisateur avant	1
07	Stabilisateur arrière	1
08	Adaptateur	1
09	Ordinateur	1
15	Couvercle	1
17	Couverture avant	1
22	Pédale (g)	1
23	Pédale (d)	1
24	Siège	1

Contenu du sac de petites pièces

N° pièce	Dénomination	Qté	Illustration
12	Bague à ressort 8mm	4	
14	Rondelle courbée	4	
19	Boulon Allen M8x75L	4	
21	Bouton de déverrouillage rapide	1	
74	Clé Allen	1	
75	Clé Allen	1	

Les pièces décrites ci-dessus sont celles dont vous avez besoin pour monter cet appareil.
Avant de commencer le montage, veuillez contrôler l'intégralité du contenu du paquet.

Instructions de montage

Étape 1

Assemblez le stabilisateur avant (06) à l'avant de la châssis principal avant (01) et fixez avec 2 ensembles de boulons (19), rondelles courbées (14) et écrous (12). Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (07).

Étape 2

Vissez la pédale droite (23) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (22) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!).

L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.

Étape 3

Connectez le fil du capteur supérieur (13) au fil du capteur inférieur (27).

Faites glisser la couverture avant (17) sur le support avant (02) et insérez le support avant (02) dans la structure principale (01) et fixez à l'aide de boulons Allen (20) et de rondelles courbées (14). Faites glisser le couvercle avant (17) et ajustez-le en place.

Étape 4

Guidez le câble pour capteur manuel (16) à travers le trou du support avant (02). Attachez les guidons (03) au support avant (02) et fixez à l'aide de couvercle (15) et de bouton de déverrouillage rapide (21).

Étape 5

Reliez les câbles (13 & 16) au dos de l'ordinateur (09) comme illustrée. Fixez l'ordinateur (09) sur le support avant (02) à l'aide de quatre vis (28).

Étape 6

Desserrez trois écrous (26) et trois rondelles (25) à l'arrière du siège (24), ré-attachez-les et fixez le siège (24) à l'assise coulissante (05).

Insérez le support de l'assise (04) dans la structure principale (01) et fixez à l'aide d'un bouton de déverrouillage rapide (18).

Étape 7

Connectez l'adaptateur (08) comme indiqué sur le dessin.

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

Liste des pièces

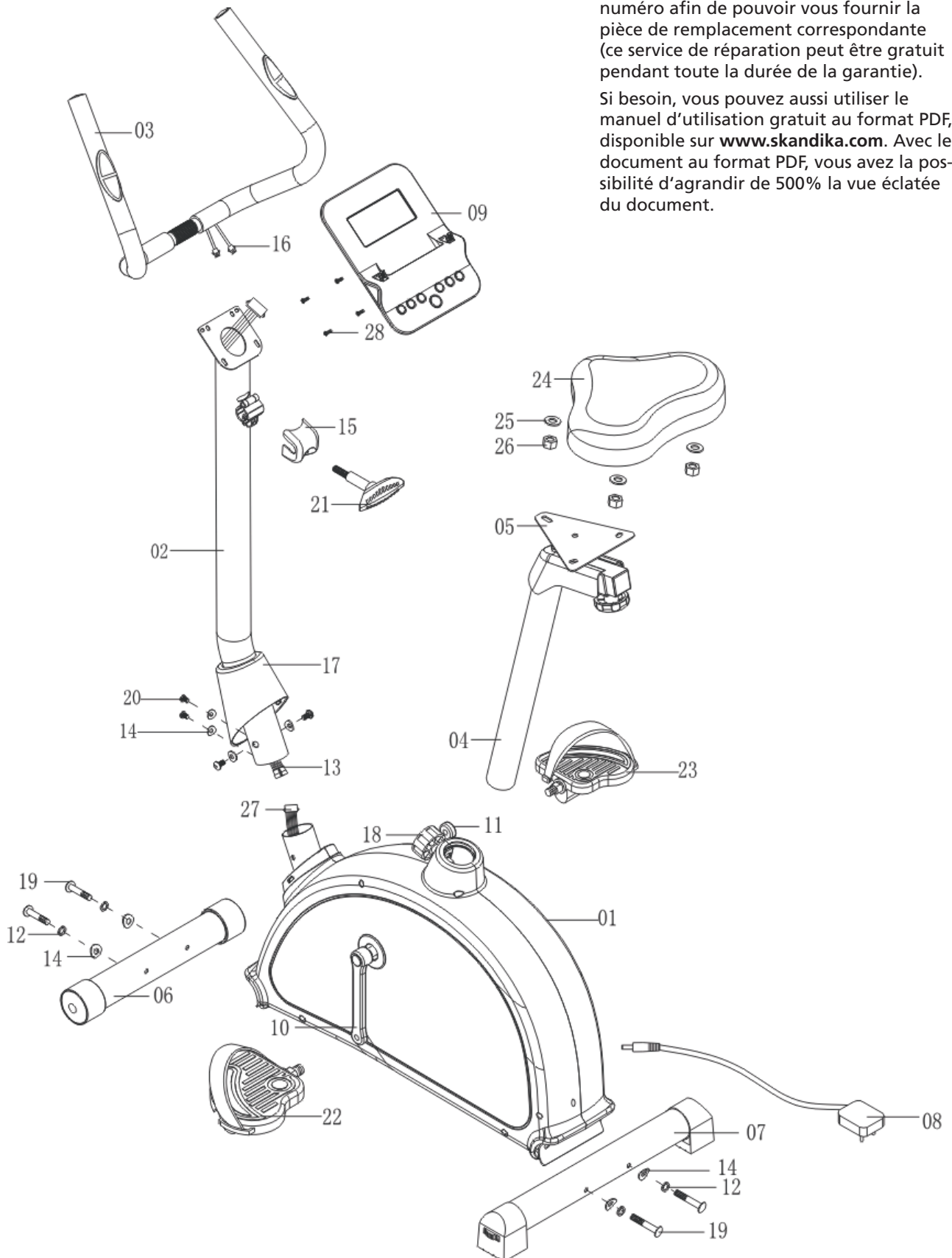
N° pièce	Dénomination	Qté
01	Châssis principal	1
02	Support avant	1
03	Guidon	1
04	Support de l'assise	1
05	Assise coulissante	1
06	Stabilisateur avant	1
07	Stabilisateur arrière	1
08	Adaptateur	1
09	Ordinateur	1
10	Manivelle (g)	1
11	Manivelle (d)	1
12	Bague à ressort 8mm	4
13	Fil de capteur supérieur	1
14	Rondelle courbée ø8.5 x ø20 x 1.5t	8
15	Couvercle	1
16	Câble pour capteur manuel	2
17	Couverture avant	1
18	Bouton de déverrouillage rapide	1
19	Boulon Allen M8 x 75L	4
20	Boulon Allen M8 x 20L	4
21	Bouton de déverrouillage rapide	1
22	Pédale (g)	1
23	Pédale (d)	1
24	Siège	1
25	Rondelle ø8.5 x ø17.5 x 1.0t	3
26	Écrou M8	3
27	Fil de capteur inférieur	1
28	Vis M5 x 10L	6
29	U-profile	1
30	Jeu d'aimants	1
31	Rondelle ø10.5 x ø20 x 1.8t	4
32	Rondelle ø10.5 x ø28 x 1.5t	1
33	Écrou M12	1
34	Poulie	1
35	Circlip	2
36	Écrou M10	2
37	Capteur manuel	2
38	Écrou M10	2
39	Écrou M5	2
40	Capuchon pour guidon	2

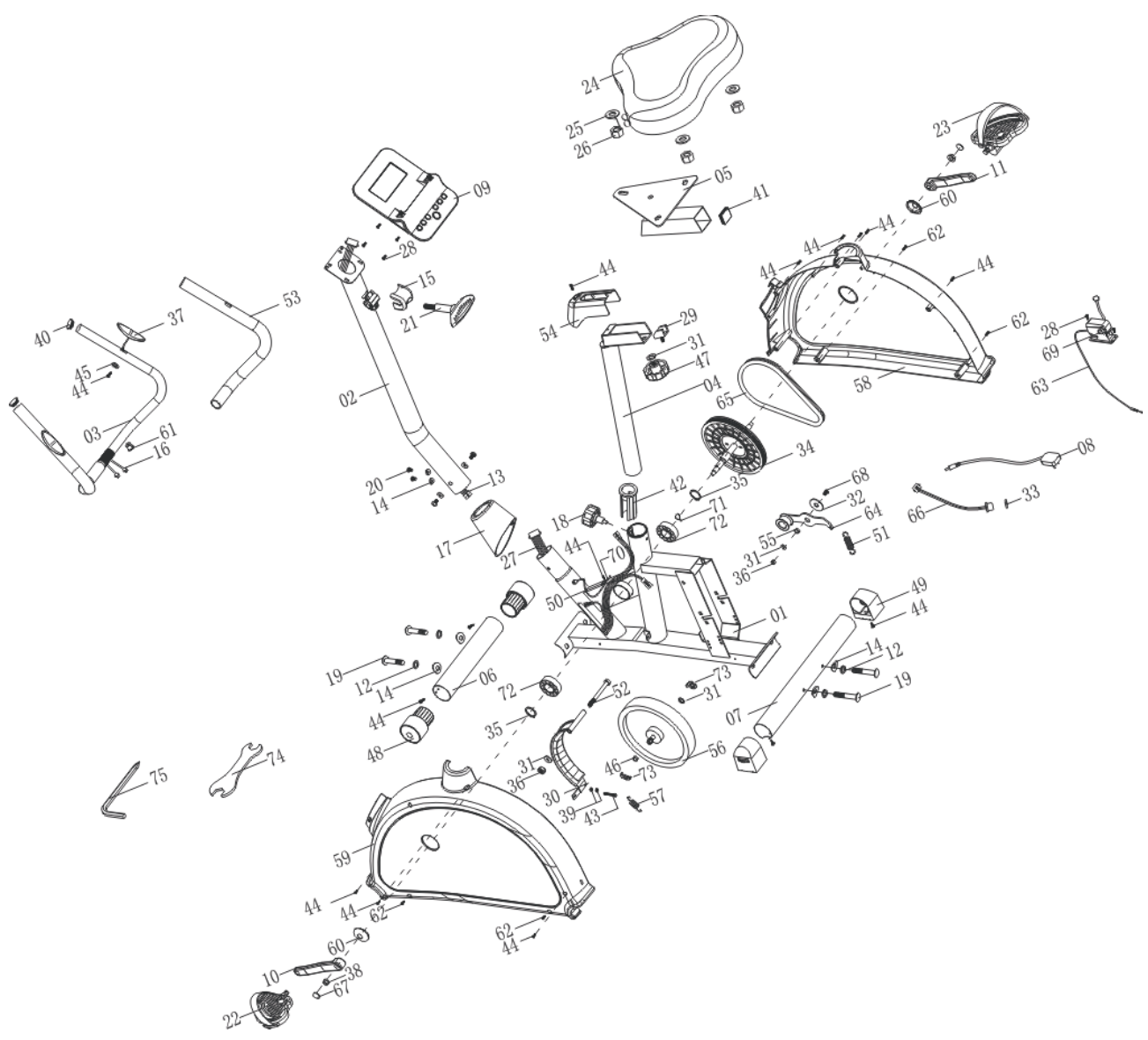
N° pièce	Dénomination	Qté
41	Capuchon	1
42	Bague de siège	1
43	Vis à tête hexagonale M5 x 30L	1
44	Vis M4 x 20L	16
45	Rondelle ø4.5 x ø9 x 1t	2
46	Espaceur	1
47	Bout	1
48	Capuchon pour stabilisateur avant (g/d)	2
49	Capuchon pour stabilisateur arrière (g/d)	2
50	Porte-capteur	1
51	Ressort	1
52	Vis à tête hexagonale M10 x 105L	1
53	Poignée en mousse	2
54	Housse pour assise coulissante	1
55	Espaceur	1
56	Volant	1
57	Ressort	1
58	Capot de protection de la chaîne (d)	1
59	Capot de protection de la chaîne (g)	1
60	Couverture pour manivelle	2
61	Œillet	1
62	Vis M4 x 20L	4
63	Fil de moteur	1
64	Roue libre	1
65	Courroie	1
66	Câble secteur	1
67	Capuchon pour manivelle	2
68	Boulon Allen M10 x 20L	1
69	Moteur	1
70	Capteur	1
71	Rondelle courbée	1
72	Palier	2
73	Rondelle	2
74	Clé Allen	1
75	Clé Allen	1

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.



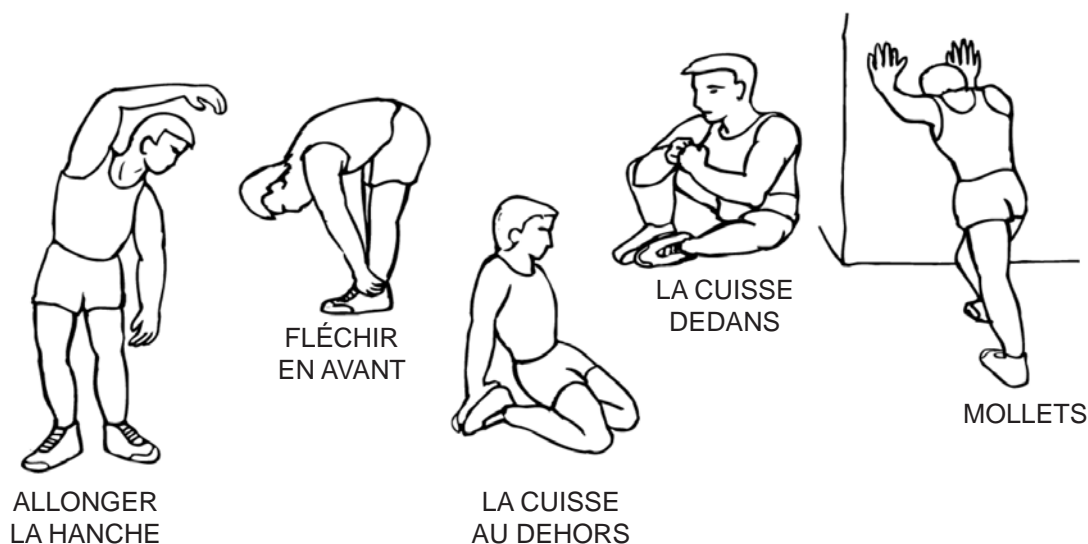


Consignes d'entraînement

Utilisez votre vélo d'appartement détiennent plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.

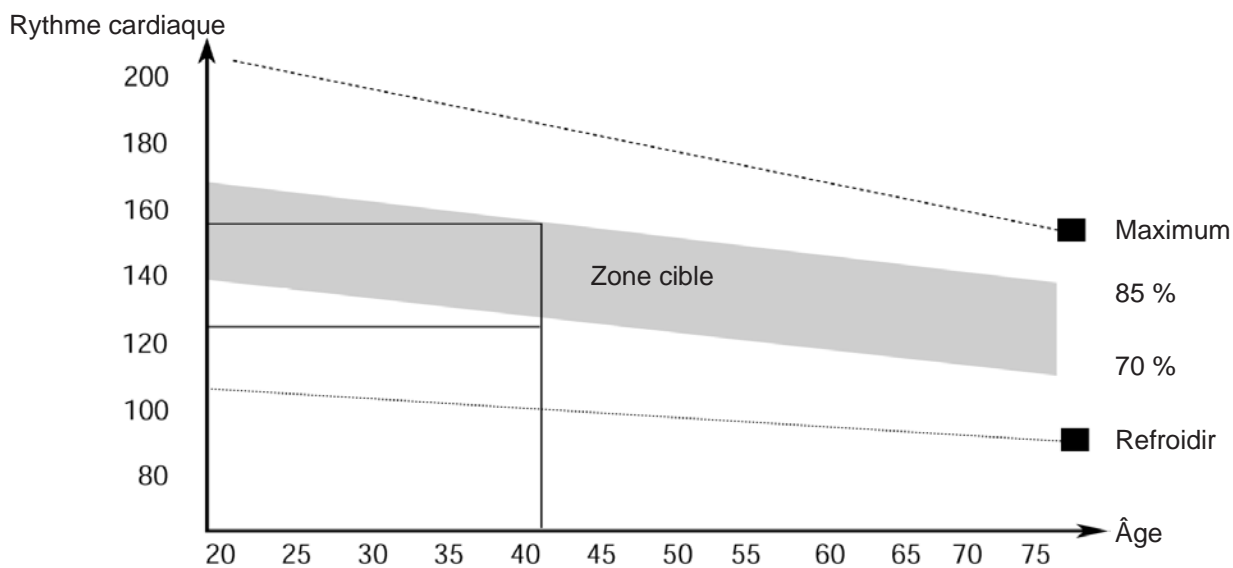
1. Phase d'échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît.



2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal. Si vous exécutez régulièrement, vos muscles des jambes développer en muscles flexibles. Entraîner à une vitesse homogène. Le rythme cardiaque doit se situer dans la plage comme indiqué ci-dessus (zone cible).



Cette phase devrait durer 12 minutes au minimum. Nous recommandons un minimum de 15 à 20 minutes pour de meilleurs résultats.

3. Phase de refroidissement (Cool Down)

Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement. Ne pas effectuer un étirement excessif. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

Définition musculaire

Pour obtenir une croissance musculaire, le réglage de la résistance de votre MINI ELLIPTICAL EXERCISEUR doit être très élevé. En raison de la haute tension sur les muscles des jambes, une séance d'entraînement longue n'est pas possible. Afin d'améliorer l'endurance, l'entraînement devrait être plus varié. Augmenter la tension jusqu'à la fin d'entraînement et réduire la vitesse pour rester dans la zone de fréquence cardiaque cible.

Réduire la masse corporelle

Vous devez entraîner dur et de longue durée pour réduire le poids du corps. Variété d'entraînement permet la combustion rapide des calories - similaire à exercer fitness.

Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. 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

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

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-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne

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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428

CE RoHS

20170725