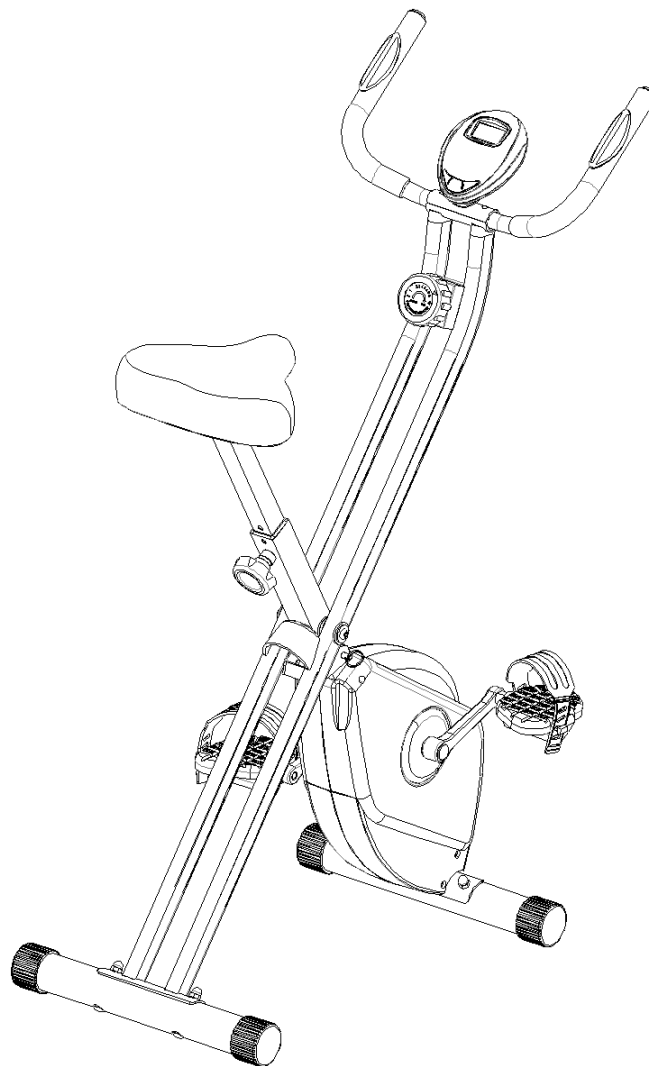


FOLDAWAY X-1000 LITE



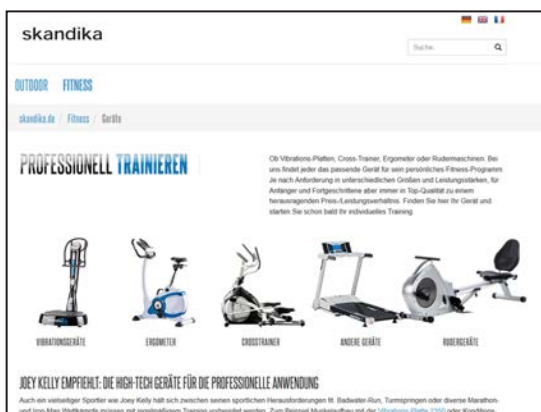
AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI
INSTRUCCIONES DE MONTAJE y GUÍA DE USUARIO

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	3
Checkliste.....	4
Schraubenbeutel-Inhalt	5
Teileliste.....	6
Explosionszeichnung.....	7
Aufbauanleitung.....	8
Computerbedienung.....	11
Übungsanleitung.....	12
Garantiebedingungen	50

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

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



Wichtige Sicherheitshinweise

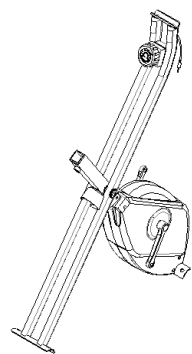
Dieser klappbare Heimtrainer ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitshinweise:

- 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 110 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.

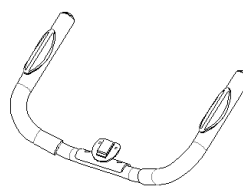
Checkliste



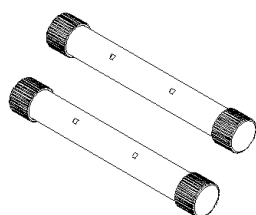
NO.1/2



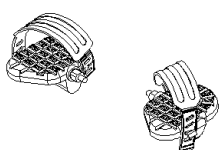
NO.3



NO.4



NO.5



NO.13L/R



NO.18



NO.19

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01/02	Hauptrahmen	1
03	Sattelstütze	1
04	Lenkergriff	1
05	Standfuß	2
13L/R	Pedale (links/rechts)	1/1
18	Sattel	1
19	Computer	1

Schraubenbeutel-Inhalt

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
06	Schraube M8x65L	4	
07	Wellscheibe ø8.3xø22x1.5t	6	
08	Mutter M8	4	
12	Schraube M8x35L	2	
15	Schnellversteller	1	
	Maulschlüssel	1	
	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.

Teilleiste

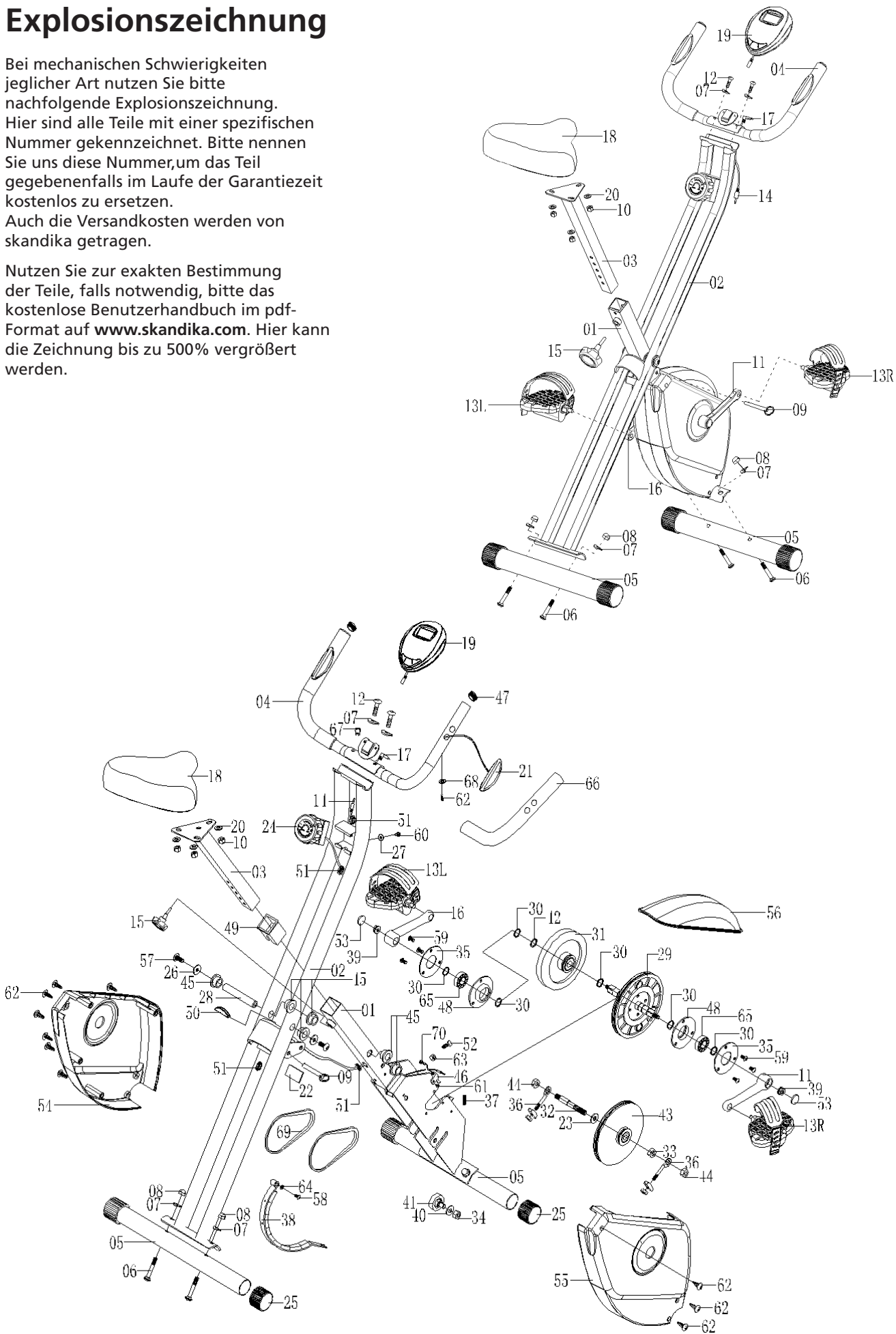
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01	Hauptrahmen (Vorderer Teil)	1
02	Hauptrahmen (Hinterer Teil)	1
03	Sattelstütze	1
04	Lenkergriff	1
05	Standfuß	2
06	Schraube	4
07	Wellscheibe $\varnothing 8,3 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	6
08	Mutter M8	4
09	Sicherheitsstift	1
10	Mutter M8	3
11	Rechter Pedalarm	1
12	Schraube M8*35L	2
13L/R	Pedal (links/rechts)	1/1
14	Oberes Sensorkabel	1
15	Schnellversteller	1
16	Linker Pedalarm	1
17	Pulskabel	1
18	Sattel	1
19	Computer	1
20	Unterlegscheibe $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
21	Handpuls	2
22	EVA Polster	1
23	Unterlegscheibe	1
24	Widerstandseinsteller	1
25	Endkappe für Standfuß	4
26	Unterlegscheibe $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
27	Unterlegscheibe $\varnothing 5,2 \times \varnothing 18 \times 1,5t$	1
28	Achse	1
29	Laufrolle	1
30	C-Clip	6
31	Schwungrad	1
32	Achse	1
33	Mutter M10x8t	1
34	Mutter M10x8t	1
35	Platte	2
36	Schwungradjustierung	2
37	Feder	1
38	Magnetset	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
39	Mutter M10	2
40	Unterlegscheibe $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
41	Andruckrolle	1
42	Wellscheibe	1
43	Laufrolle	1
44	Mutter M10x8t	2
45	Führung	6
46	Sensorhalterung	1
47	Endkappe	2
48	Lagerhalterung	2
49	Führung	1
50	Stopper	1
51	Ovale Hülse	4
52	Schraube M6x30L	1
53	Endkappe für Pedalarm	2
54	Abdeckung L	1
55	Abdeckung R	1
56	Vordere Abdeckung	1
57	Schraube M8x15L	2
58	Schraube M5x10L	1
59	Schraube M6x10L	6
60	Schraube M5x20L	1
61	Schraube M4x10L	1
62	Selbstschneidende Schraube ST4,2x20L	12
63	Mutter M6x5,0t	1
64	Unterlegscheibe	1
65	Lager	2
66	Schaumstoffgriff	2
67	Hülse	1
68	Unterlegscheibe $\varnothing 4,5 \times \varnothing 9 \times 1,0t$	2
69	Keilriemen	2
70	Unteres Sensorkabel	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.

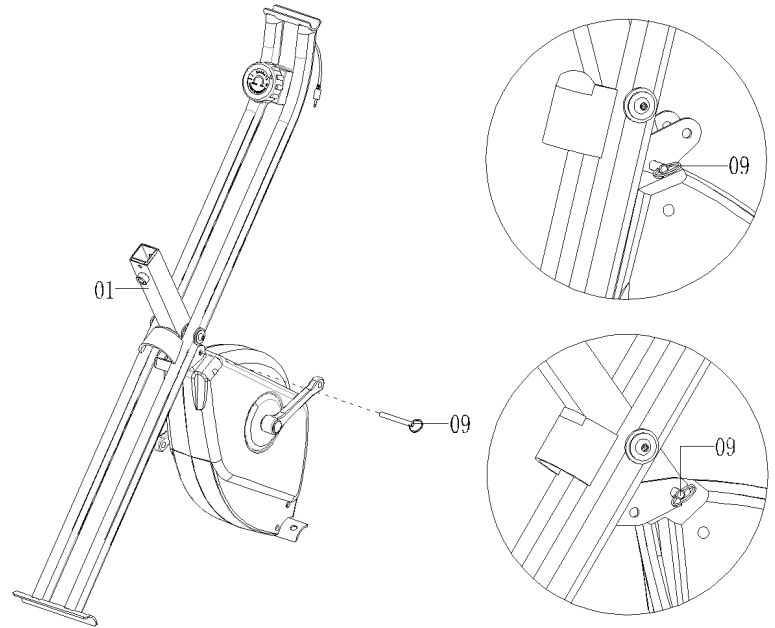
Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



Aufbauanleitung

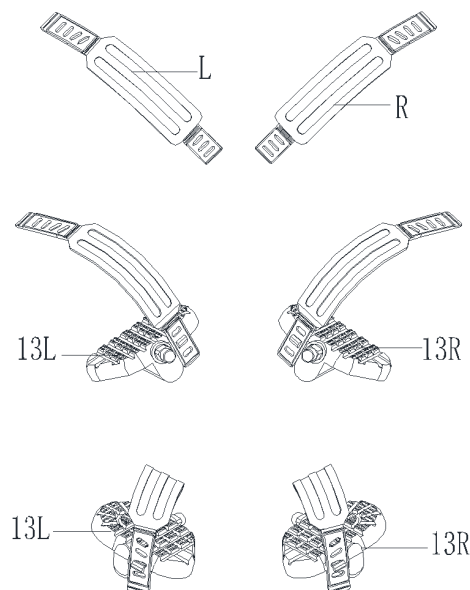
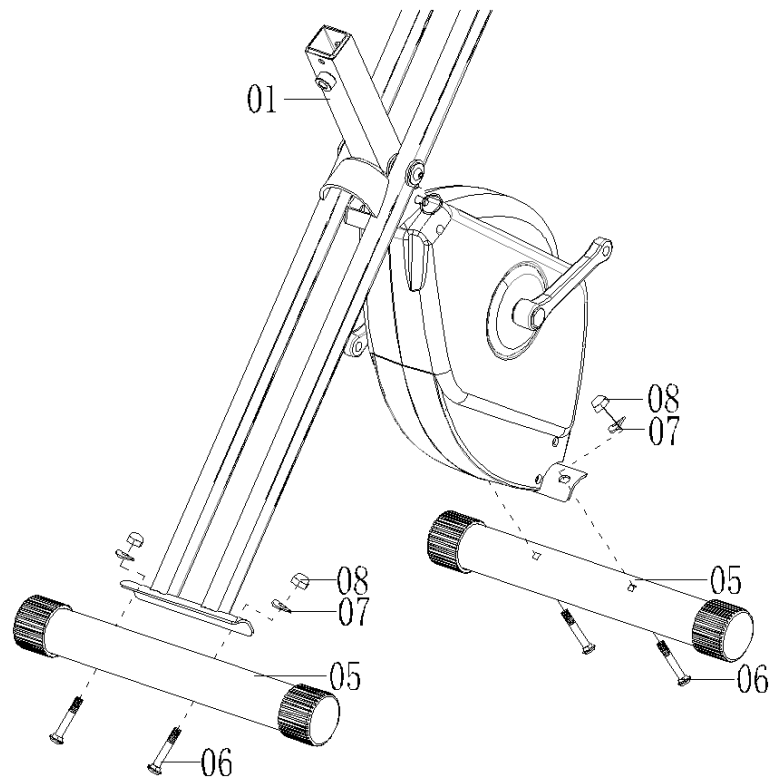
Schritt 1

Ziehen Sie den Sicherheitsstift (09) aus dem Haupttrahmen heraus und sichern Sie den Haupttrahmen in der ausgeklappten Position durch Einstecken in die andere Bohrung.



Schritt 2

Befestigen Sie jeweils den vorderen und hinteren Standfuß (05) am Haupttrahmen (01/02) mit insgesamt 4 Schrauben (06), 4 Wellscheiben (07) und 4 Muttern (08).



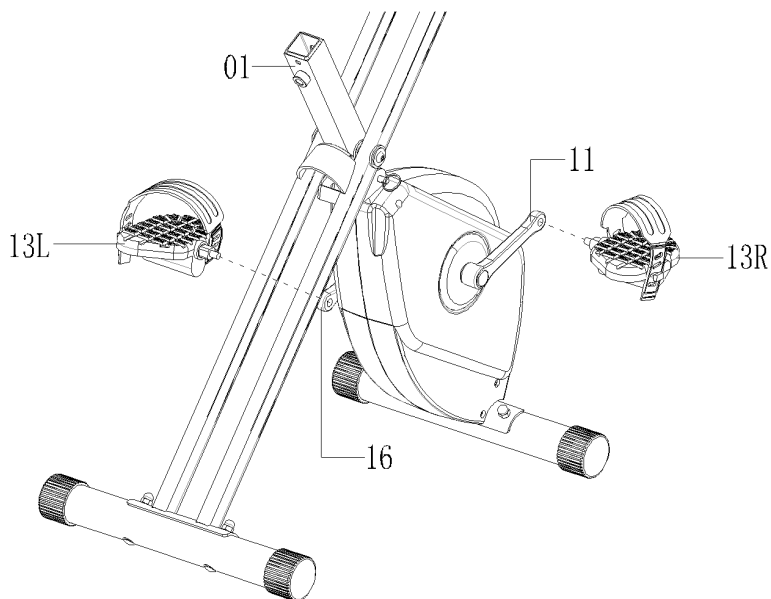
Schritt 3

Bringen Sie den linken Pedalriemen am linken (13, markiert mit „L“) und den rechten Pedalriemen am rechten Pedal (13, markiert mit „R“) an.

Schritt 4

Befestigen Sie das rechte Pedal (13R) am rechten Pedalarm durch Aufschauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (13L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

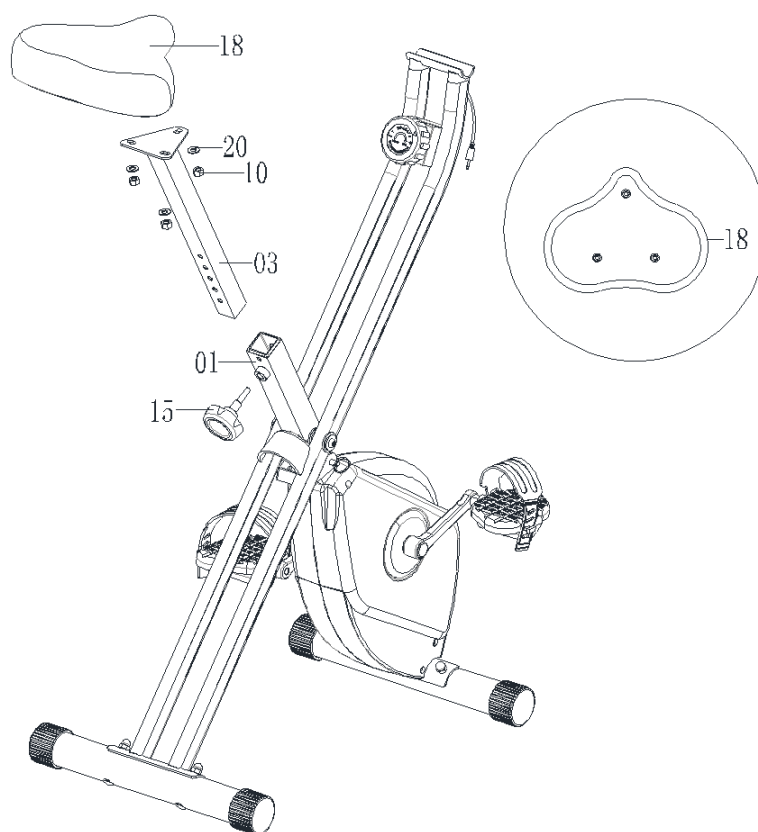
Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.



Schritt 5

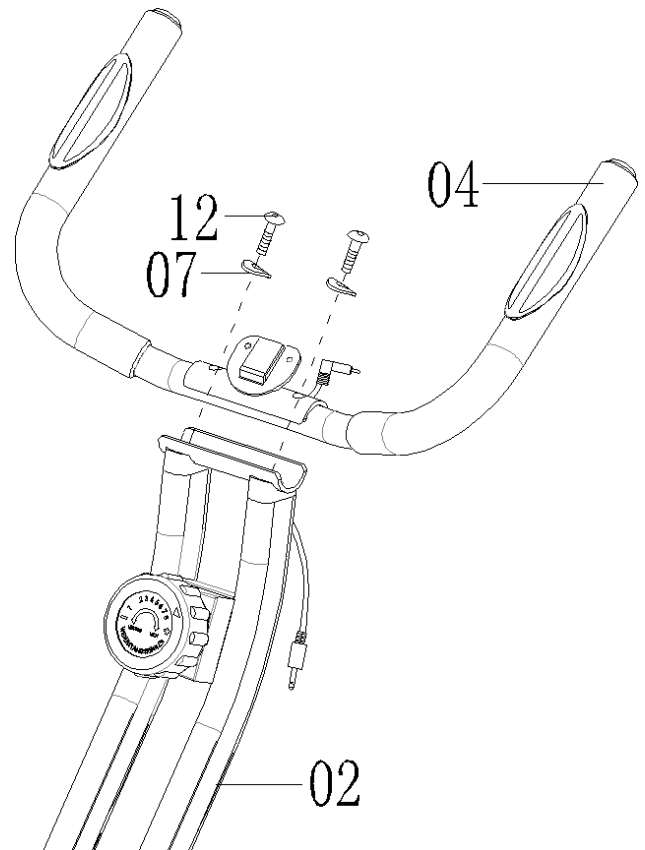
Montieren Sie den Sattel (18) mit 3 Muttern (10) und 3 Unterlegscheiben (20) oben auf der Sattelstütze (03). Schieben Sie die Sattelstütze mit montiertem Sattel dann in den Hauptrahmen (01), richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Schnellversteller (15).

Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.



Schritt 6

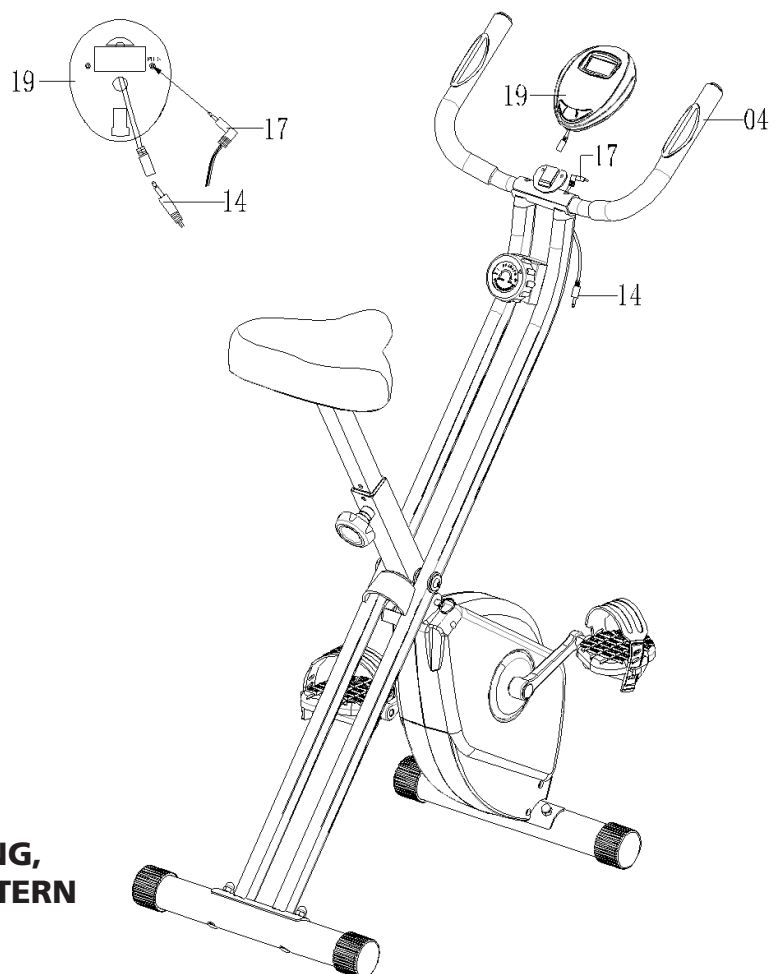
Befestigen Sie Lenkergriff (04) mit 2 Schrauben (12) und 2 Wellscheiben (07) am Haupttrahmen (02).



Schritt 7

Verbinden Sie nun das obere Sensorkabel (14) und das Pulskabel (17) mit dem Anschluss des Computers (19).

Der Widerstandseinsteller dient der Verstellung des Tretwiderstandes.

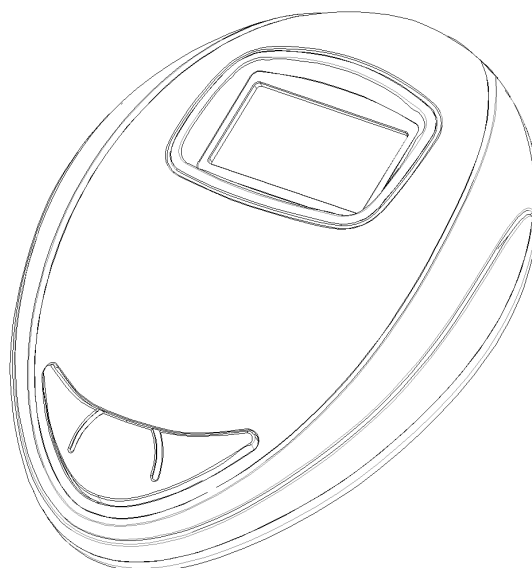


**PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN
FESTGEZOGEN SIND!**

Computerbedienung

Spezifikationen

TIME (Zeit)	0:00~99:59 Min
SPEED (Tempo)	0.0~999.9 km/h
DISTANCE (Distanz)	0.0~999.9 km
CALORIE (Kalorien)	0.0~999.9 kcal
ODOMETER (Gesamt-km)	0~9999 km
PULSE (Puls)	40~240 bpm



Die Tastenfunktionen

MODE:	Drücken zum Auswählen einer Funktion
SET (wenn verfügbar):	Stellt die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien ein.
RESET/CLEAR (wenn verfügbar):	Drücken Sie diese Taste, um einen Reset auszuführen.

Computerfunktionen

- 1. TIME:** Drücken Sie MODE, bis der kleine Pfeil auf „TIME“ zeigt. Hier zeigt der Computer die aktuell trainierte Zeit an (max. 99:59 Min.).
- 2. SPEED:** Drücken Sie MODE, bis der kleine Pfeil auf „SPEED“ zeigt. Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (in km/h).
- 3. DISTANCE:** Drücken Sie MODE, bis der kleine Pfeil auf „DISTANCE“ zeigt. Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (max. 999,9 km).
- 4. CALORIE:** Drücken Sie MODE, bis der kleine Pfeil auf „CALORIE“ zeigt. Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (Annäherungswert).
- 5. ODOMETER:** Zeigt den Gesamt-km-Stand dieses Gerätes an.
- 6. PULSE:** Drücken Sie MODE, bis der kleine Pfeil auf „PULSE“ zeigt. 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.

SCAN – Durchläuft automatisch die Funktionen Trainingszeit, Tempo, Distanz, Kalorienverbrauch, Gesamt-km und Puls. Jeder Funktionswert wird für einige Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige zum nächsten Wert wechselt.

Anmerkungen

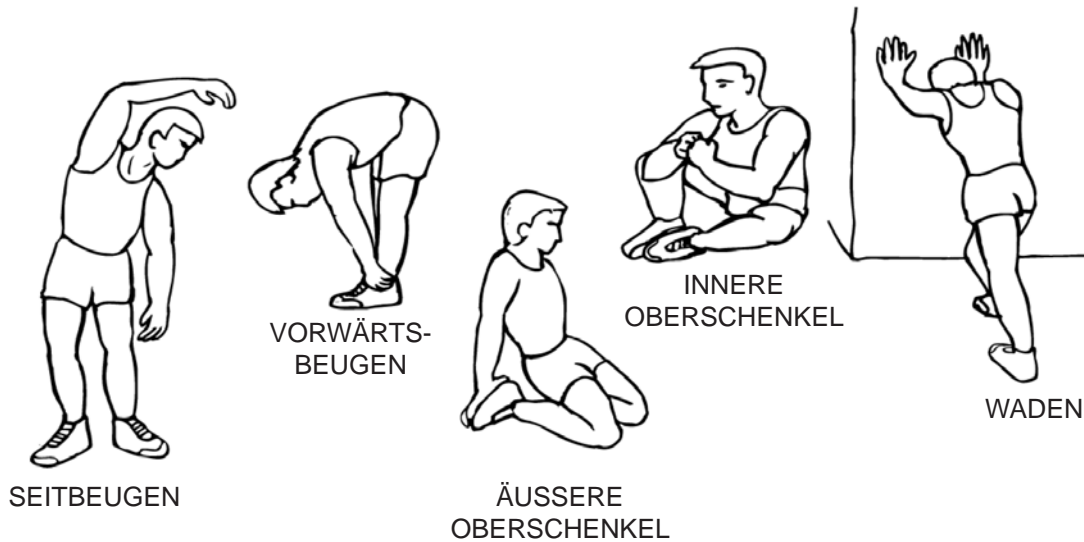
- Dieser Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- Ist die Anzeige im Display schwach oder fehlt ganz, ersetzen Sie bitte die Batterien.
- Legen Sie Batterien korrekt ein, beachten Sie die Polarität!
- Batterie- und Gerätekontakte vor dem Einlegen bei Bedarf reinigen!

Übungsanleitung

Die Benutzung Ihres klappbaren 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.

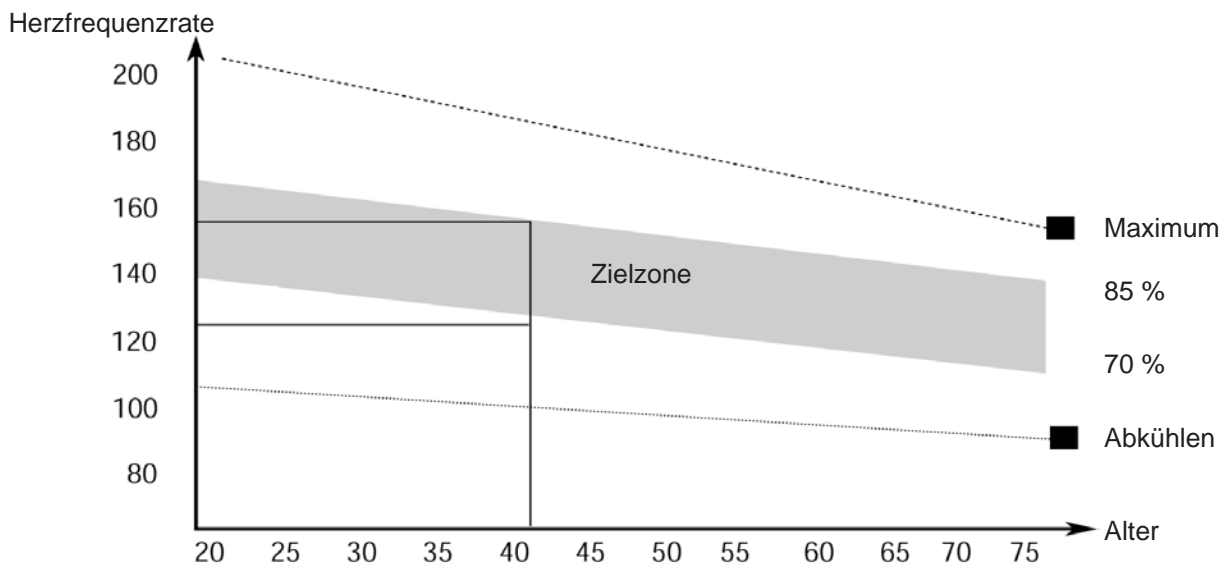
1. Die Aufwärmphase

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

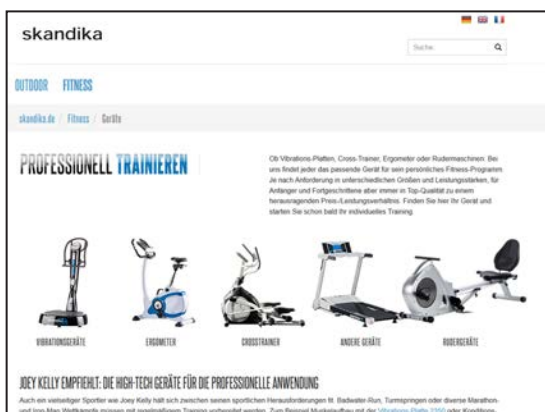
Ein wichtiger Faktor hier sind die Bemühungen, die Sie investieren. Je härter und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es ist ähnlich wie beim Training der Fitness – die Abwechslung ist wichtig.

Table of contents

Safety Precautions.....	15
Pre-assembly check list.....	16
Hardware pack / Parts list.....	17
Parts list.....	18
Exploded diagram.....	19
Assembly instructions.....	20
Computer instructions.....	23
Exercise instructions.....	24
Guarantee Conditions.....	51

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

Scan the **QR code**
with your smartphone



Important Safety Precautions

This foldable 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:

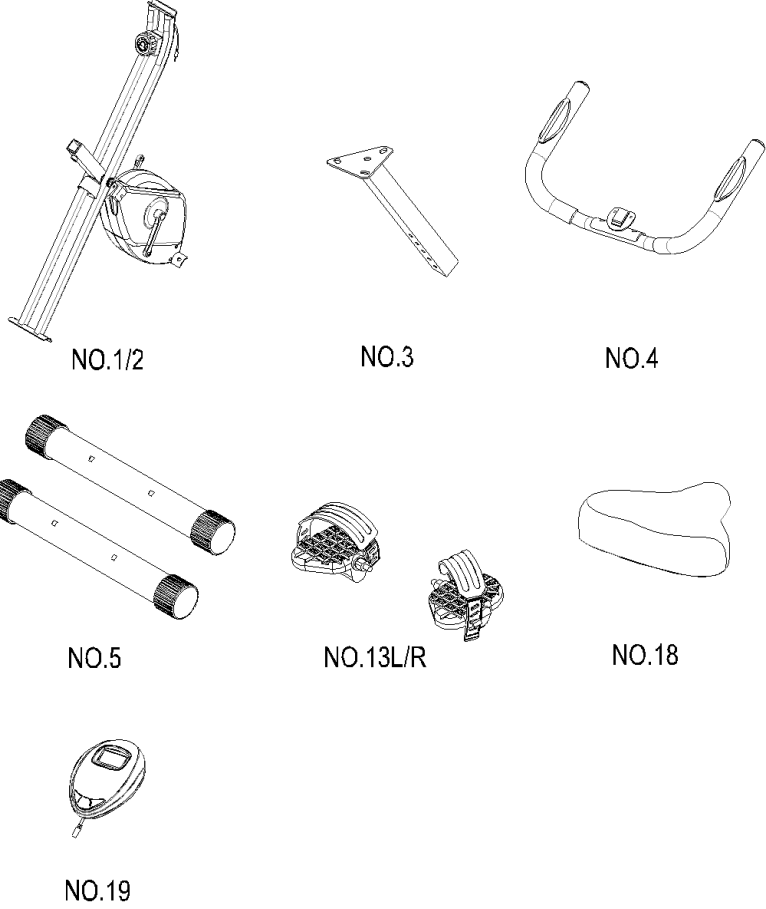
- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT 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 110 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.

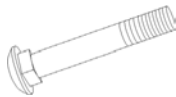






Keep this instructions.

Pre-assembly check list



Part No.	Description	Qty
01/02	Main frame	1
03	Seat Post	1
04	Handlebars	1
05	Stabilizer	2
13L/R	Pedal L/R	1/1
18	Seat	1
19	Computer	1

Hardware pack / Parts list

Part No.	Description	Qty	Drawing
06	Carriage bolt M8x65L	4	
07	Curved washer ø8.3xø22x1.5t	6	
08	Nut M8	4	
12	Allen bolt M8x35L	2	
15	Club knob	1	
	Box wrench	1	
	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.

Parts list

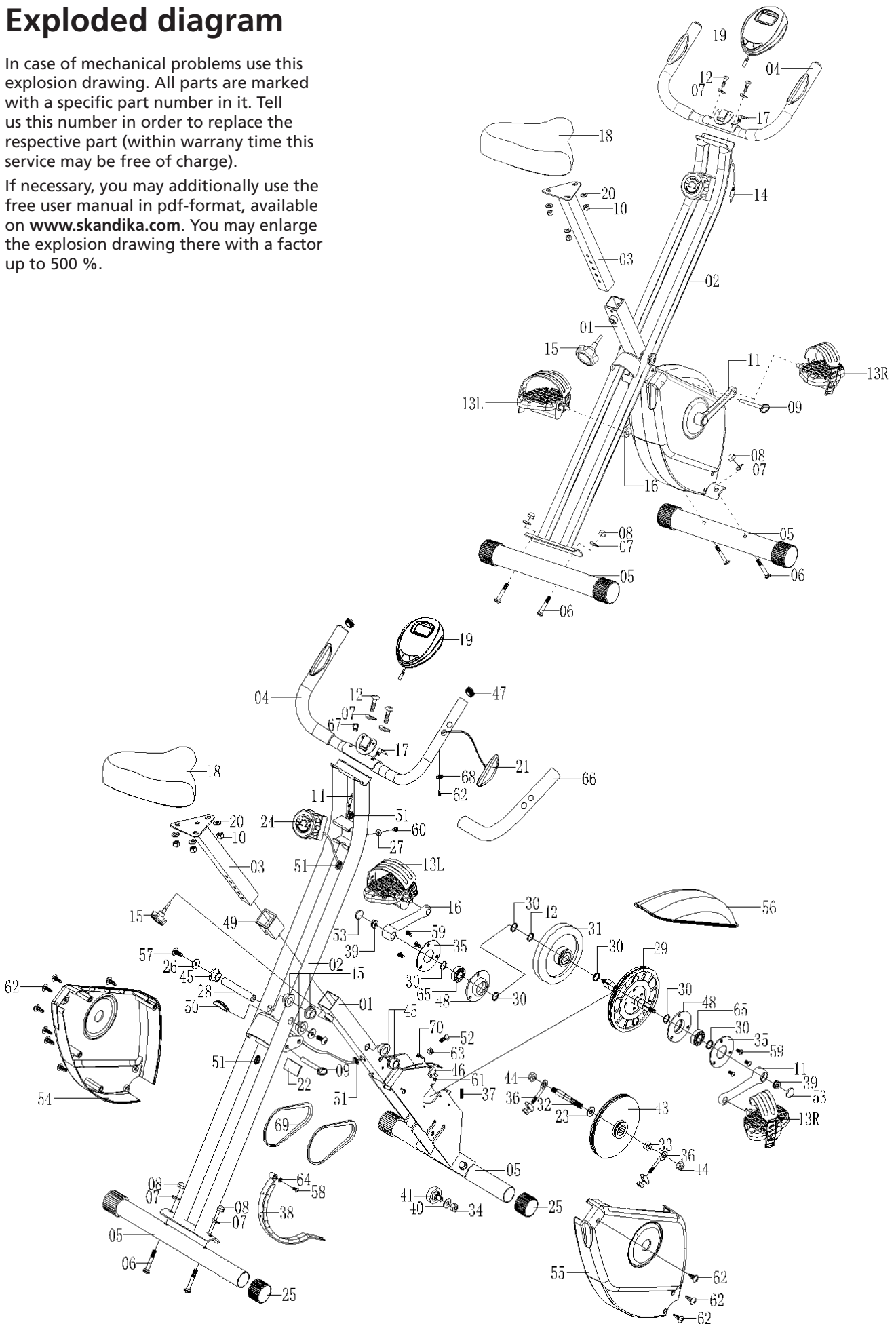
Part No.	Description	Qty
01	Front support tube	1
02	Rear support tube	1
03	Seat post	1
04	Handlebars	1
05	Stabilizer	2
06	Carriage bolt	4
07	Curved washer ø8.3xø22x1.5t	6
08	Nut M8	4
09	Lock pin	1
10	Nylon nut M8	3
11	Crank R	1
12	Allen bolt M8*35L	2
13L/R	Pedal L/R	1
14	Upper sensor wire	1
15	Club knob	1
16	Crank L	1
17	Pulse wire	1
18	Seat	1
19	Computer	1
20	Flat washer ø8.3xø17.5x1.0t	3
21	Hand pulse	2
22	EVA pad	1
23	Washer	1
24	Tension control knob	1
25	End cap for stabilizer	4
26	Flat washer ø8.3xø25x2.0t	2
27	Flat washer ø5.2xø18x1.5t	1
28	Axle	1
29	Pulley	1
30	C-clip	6
31	Flywheel	1
32	Axle	1
33	Hex head nut M10x8t	1
34	Nylon nut M10x8t	1
35	Stationary plate	2
36	Flywheel adjustor	2
37	Spring	1
38	Magnetic assembly	1

Part No.	Description	Qty
39	Flange nut M10	2
40	Flat washer ø10.3xø25x1.5t	1
41	Idler wheel	1
42	Wave washer	1
43	Pulley	1
44	Hex head nut M10x8t	2
45	Bushing	6
46	Sensor bracket	1
47	End cap	2
48	Bearing bracket	2
49	Bushing	1
50	Bumper	1
51	Oval grommet	4
52	Hex head screw M6x30L	1
53	End cap for crank	2
54	Chain cover L	1
55	Chain cover R	1
56	Front cover	1
57	Allen screw M8x15L	2
58	Screw M5x10L	1
59	Screw M6x10L	6
60	Screw M5x20L	1
61	Screw M4x10L	1
62	Self-tapping screw ST4.2x20L	12
63	Hex head nut M6x5.0t	1
64	Washer	1
65	Bearing	2
66	Foam for handlebar	2
67	Grommet	1
68	Flat washer ø 4.5x ø 9x1.0t	2
69	Belt	2
70	Lower sensor wire	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).

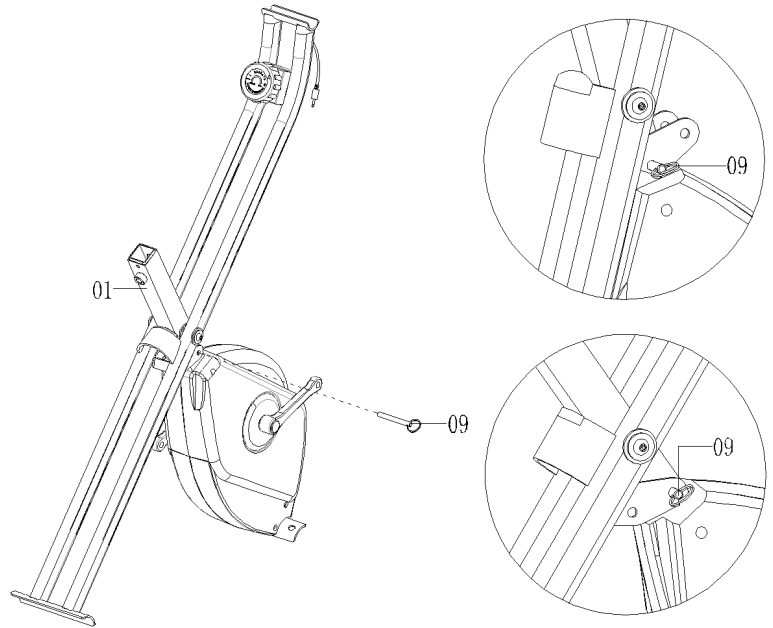
If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on www.skandika.com. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



Assembly instructions

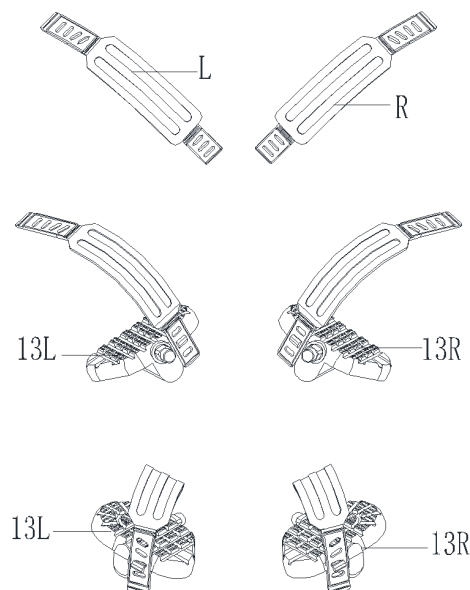
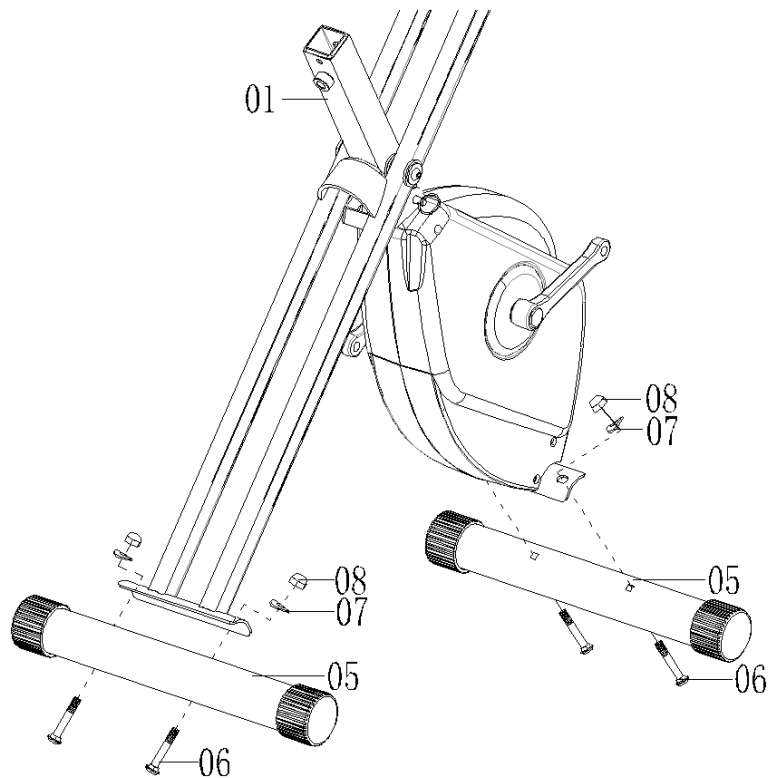
Step 1

Pull out the lock pin (09) from main frame and reinsert it to the drilling for extended position.



Step 2

Attach the front & rear stabilizers (05) to main frame (01/02) with totally 4 carriage bolts (06), 4 curved washers (07) and 4 nuts (08).



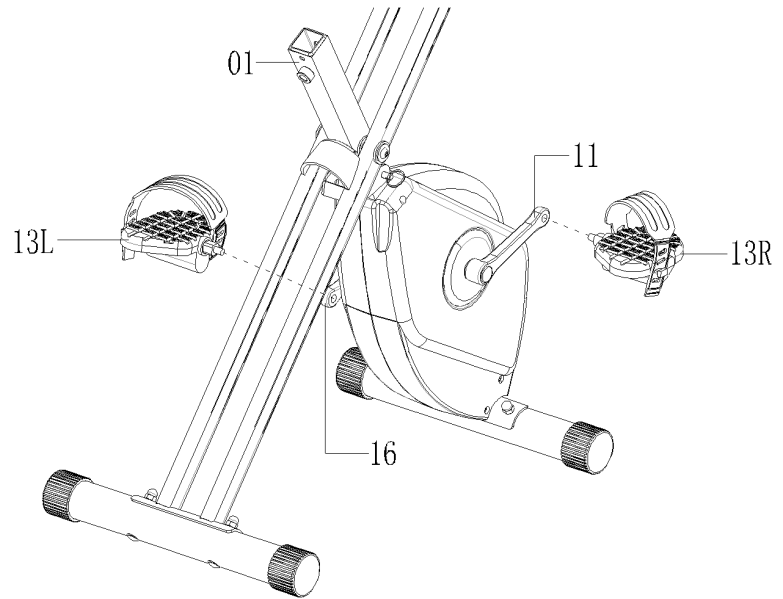
Step 3

Attach left pedal strap to left pedal (13L) (marked with „L“) and right pedal strap to right pedal (13, „R“).

Step 4

Attach the left pedal (13L) onto the left crank arm and tighten it by turning it anticlockwise. Then attach the right pedal (13R) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise.

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

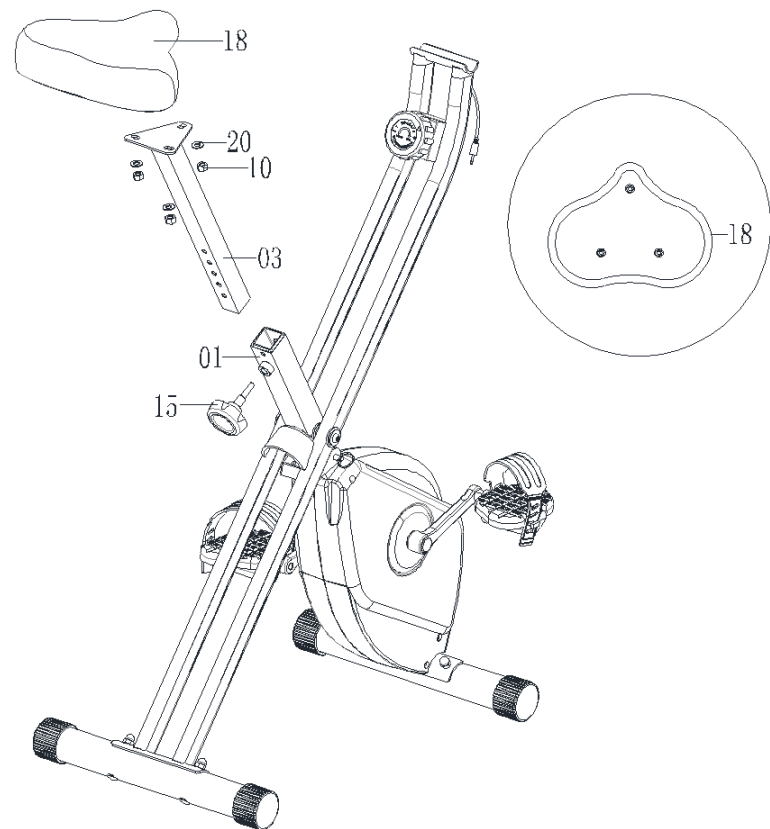


Step 5

Fix the seat (18) on top of the seat post (03) with 3 nuts (10) and washers (20).

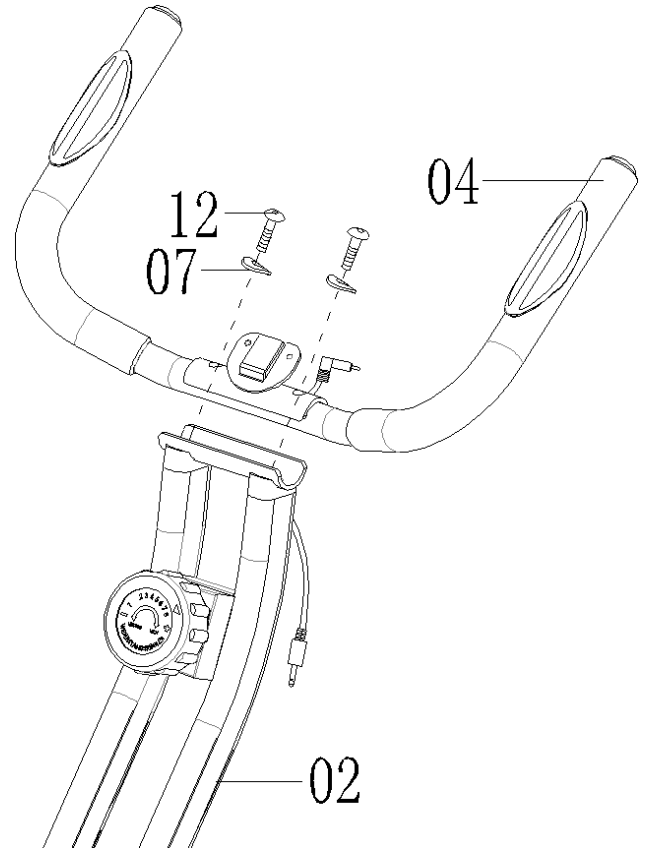
Insert the seat assembly into front support tube of main frame (01), line up the holes and secure the seat in position with the club knob (15).

The seat height can be adjusted according to your individual needs



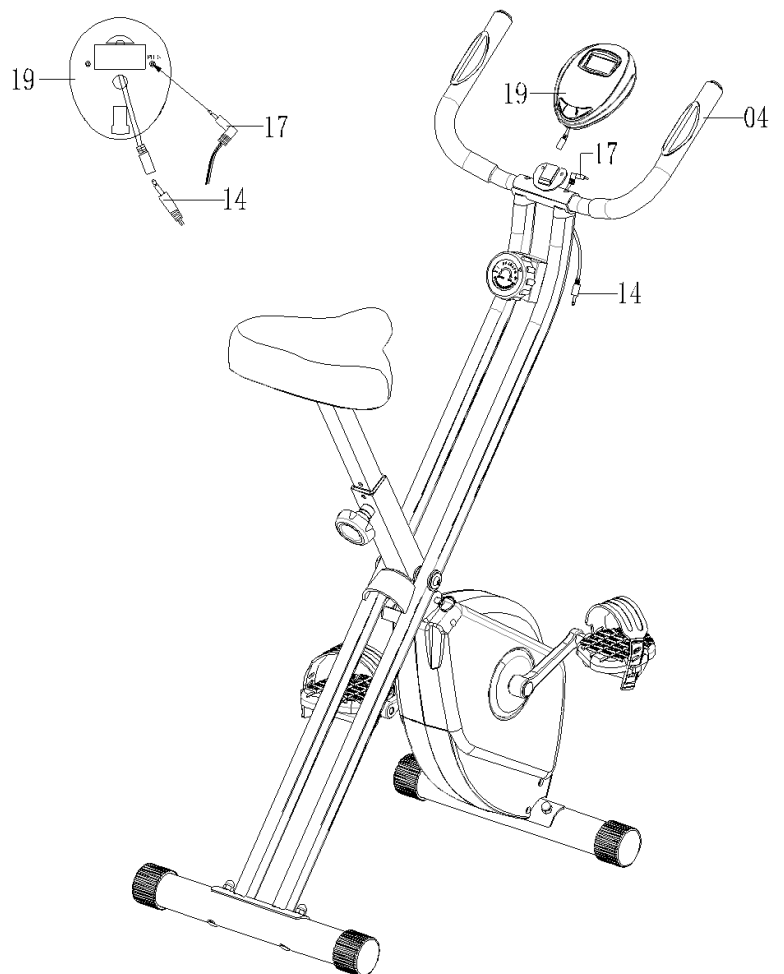
Step 6

Fix the handlebars (04) at rear part of main frame (02) with 2 Allen bolts (12) and 2 wave washers (07).



CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED

BEFORE USING THE DEVICE

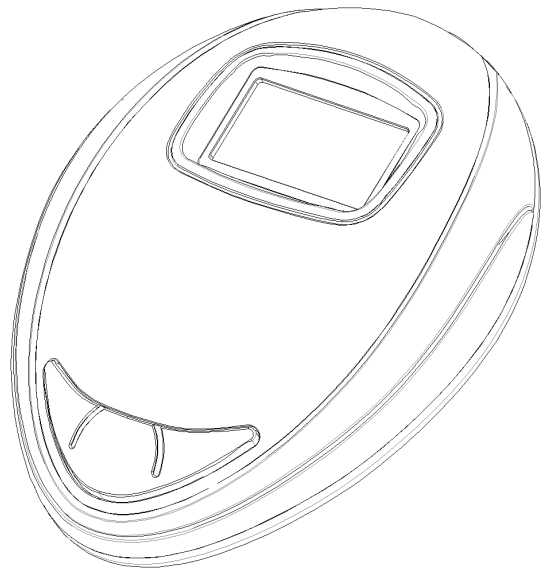


CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE

Computer instructions

Specifications

TIME	0:00~99:59 Min
SPEED	0.0~999.9 km/h
DISTANCE	0.0~999.9 km
CALORIE	0.0~999.9 kcal
ODOMETER	0~9999 km
PULSE	40~240 bpm



Button functions

- MODE:** Select function
- SET (if have):** Press the button to adjust the values of time, distance and calories.
- RESET/CLEAR (if have):** Press this button to reset a value.

Computer functions

1. **TIME:** Press MODE button until pointer points to TIME. Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.).
2. **SPEED:** Press MODE button until pointer points to SPEED. The computer shows the current speed in the display (km/h).
3. **DISTANCE:** Press MODE button until pointer points to DISTANCE. The workout distance is displayed here (max. 999.9 km).
4. **CALORIE:** Press MODE button until pointer points to CALORIE. The currently burned calories (approximately) are displayed here.
5. **ODOMETER:** Automatically accumulates total workout distance.
6. **PULSE:** Press MODE button until pointer points to 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.

SCAN – If SCAN function is active, the computer shows all functions automatically in sequence:

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODOMETER---PULSE

Notes

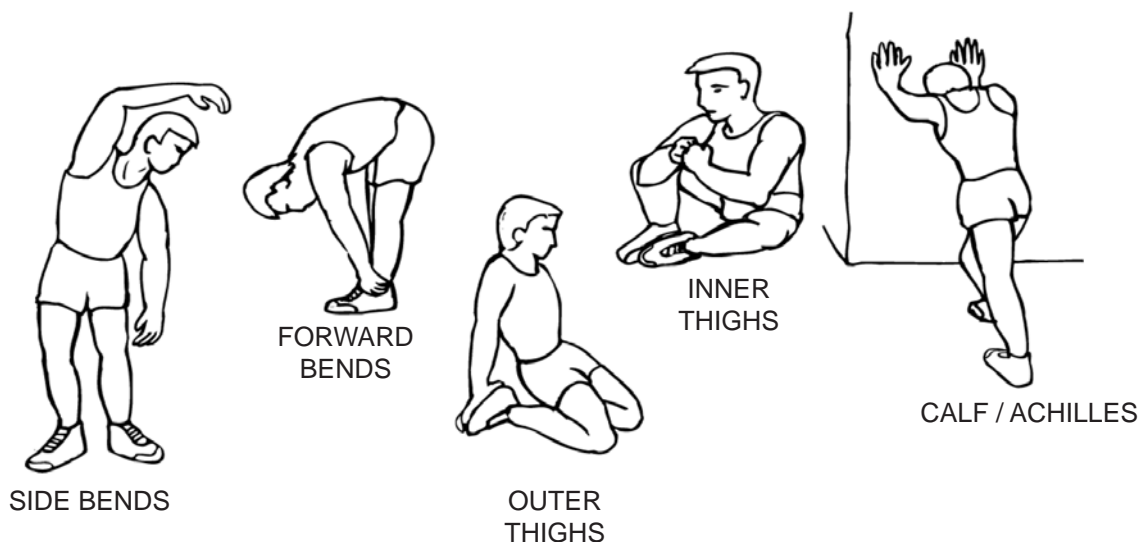
- This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes.
- If the display is faint or shows no figures, please replace the batteries.
- Insert the batteries correctly, observing the polarity!
- Clean the battery and device contacts if necessary before putting in the batteries!

Exercise instructions

Using your foldable 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.

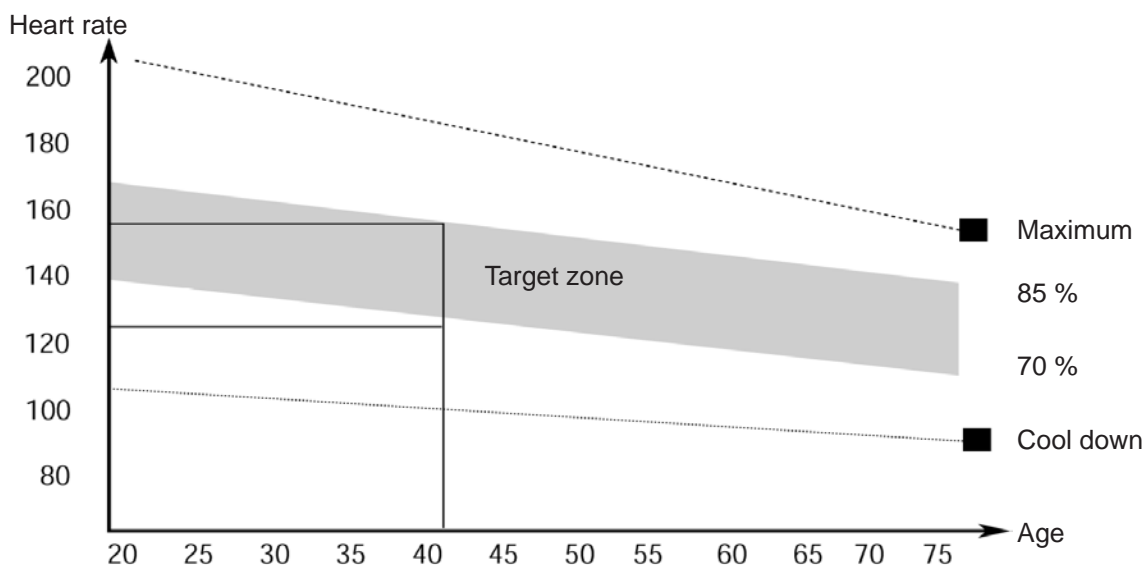
1. The warm-up phase

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

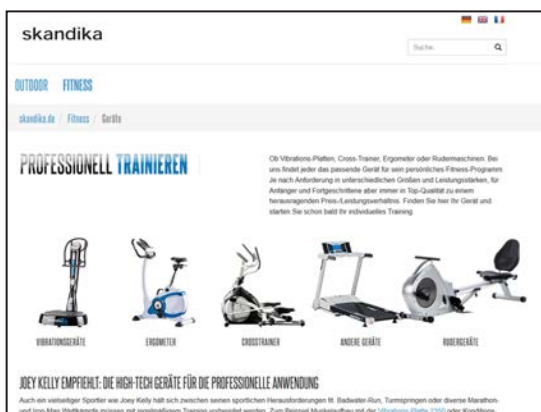
To lose weight, you need to work out comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. It is almost the same way of exercise as if you want to improve your fitness level.

Contenu

Informations de sécurité importantes	27
Liste de contrôle.....	28
Contenu du sac de petites pièces	29
Liste des pièces	30
Vue explosée	31
Instructions de montage.....	32
Instructions pour l'ordinateur	35
Consignes d'entraînement.....	36
Conditions de garantie	52

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 :

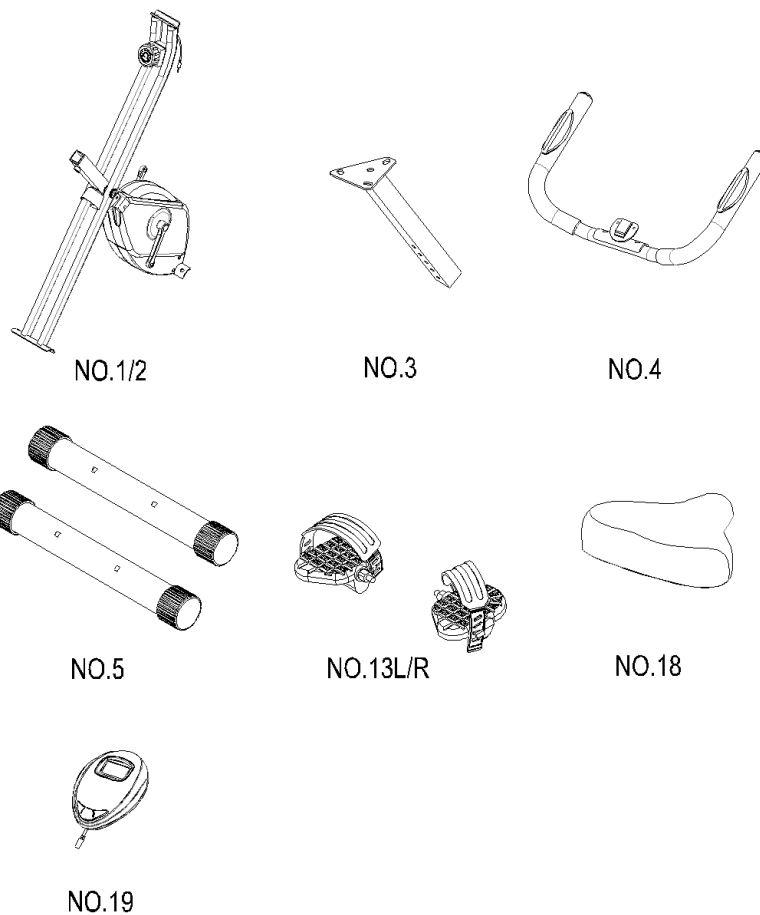
- Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs 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 110 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.

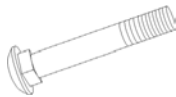



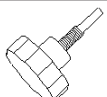
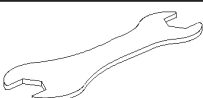

Conservez ces instructions pour toute utilisation future.

Liste de contrôle



N° pièce	Dénomination	Qté
01/02	Châssis principal	1
03	Tige de selle	1
04	Guidon	1
05	Stabilisateur	2
13L/R	Pédale (g/d)	1/1
18	Selle	1
19	Ordateur	1

Contenu du sac de petites pièces

N° pièce	Dénomination	Qté	Illustration
06	Boulon M8x65L	4	
07	Rondelle courbée ø8,3xø22x1,5t	6	
08	Écrou M8	4	
12	Boulon M8x35L	2	
15	Bouton de déverrouillage rapide	1	
	Clé de combinaison	1	
	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.

Liste des pièces

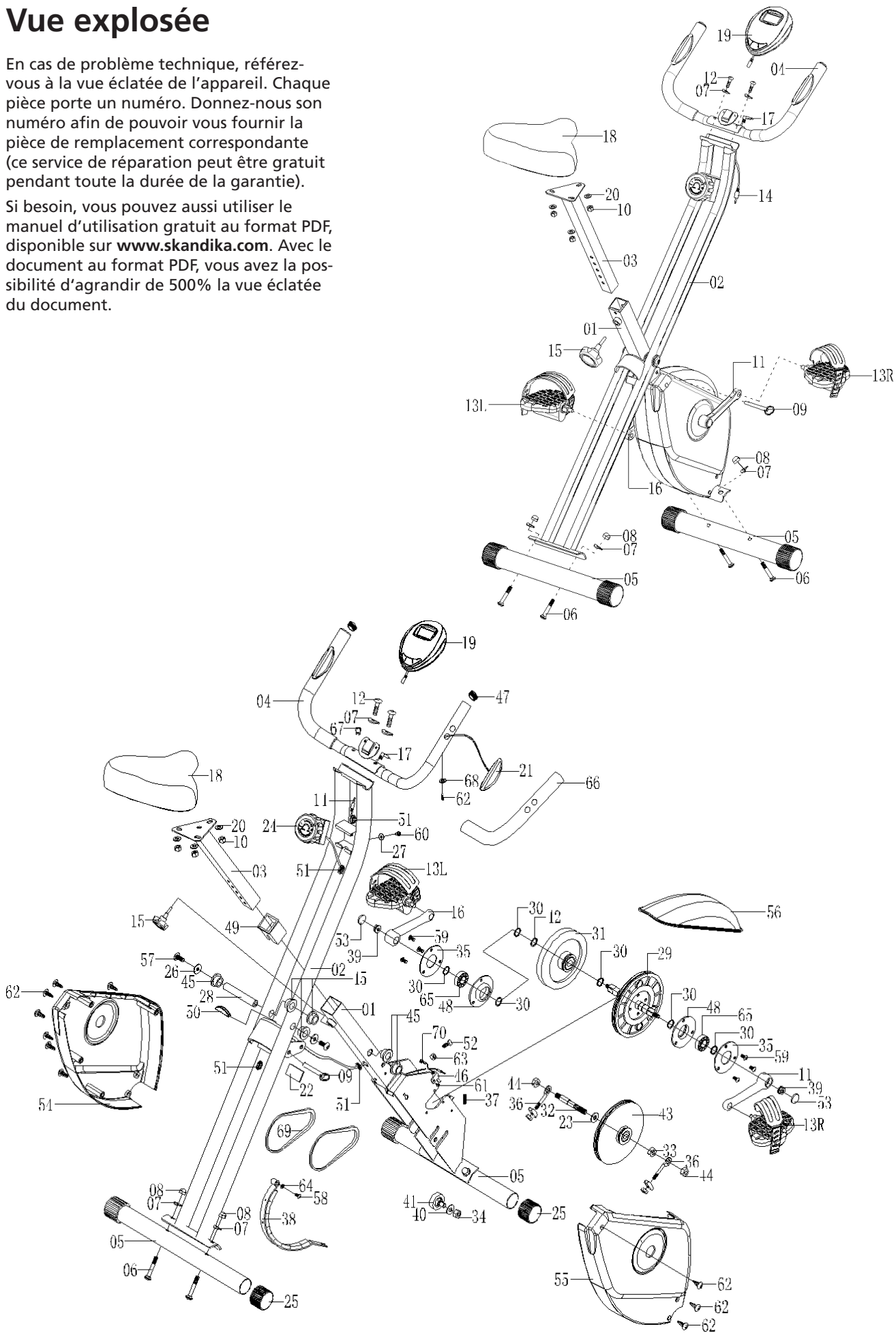
N° pièce	Dénomination	Qté
01	Châssis principal (tube de support avant)	1
02	Châssis principal (tube de support arrière)	1
03	Tige de selle	1
04	Guidon	1
05	Stabilisateur	2
06	Boulon M8x65L	4
07	Rondelle courbée $\varnothing 8,3 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	6
08	Écrou M8	4
09	Goupille de verrouillage	1
10	Écrou M8	3
11	Manivelle (d)	1
12	Boulon M8x35L	2
13L/R	Pédale (g/d)	1/1
14	Câble de capteur supérieur	1
15	Bouton de déverrouillage rapide	1
16	Manivelle (g)	1
17	Câble d'impulsions	1
18	Selle	1
19	Ordinateur	1
20	Rondelle $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
21	Capteur	2
22	Coussinet EVA	1
23	Rondelle	1
24	Bouton de réglage pour la résistance	1
25	Embout pour stabilisateur	4
26	Rondelle $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
27	Rondelle $\varnothing 5,2 \times \varnothing 18 \times 1,5t$	1
28	Axe	1
29	Roulette	1
30	Circlip	6
31	Volant	1
32	Axe	1
33	Écrou M10x8t	1
34	Écrou M10x8t	1
35	Plaque	2
36	Réglage du volant d'inertie	2
37	Ressort	1
38	Ensemble d'aimants	1

N° pièce	Dénomination	Qté
39	Écrou M10	2
40	Rondelle $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
41	Pincer	1
42	Rondelle courbée	1
43	Roulette	1
44	Écrou M10x8t	2
45	Guidage	6
46	Support pour capteur	1
47	Capuchon	2
48	Support pour palier	2
49	Guidage	1
50	Bouchon	1
51	Œillet ovale	4
52	Vis M6x30L	1
53	Capuchon pour bras de pédale	2
54	Couverture (g)	1
55	Couverture (d)	1
56	Couverture avant	1
57	Vis M8x15L	2
58	Vis M5x10L	1
59	Vis M6x10L	6
60	Vis M5x20L	1
61	Vis M4x10L	1
62	Vis ST4,2x20L	12
63	Écrou M6x5,0t	1
64	Rondelle	1
65	Palier	2
66	Poignée en mousse	2
67	Coquille	1
68	Rondelle $\varnothing 4,5 \times \varnothing 9 \times 1,0t$	2
69	Courroie	2
70	Câble de capteur inférieur	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).

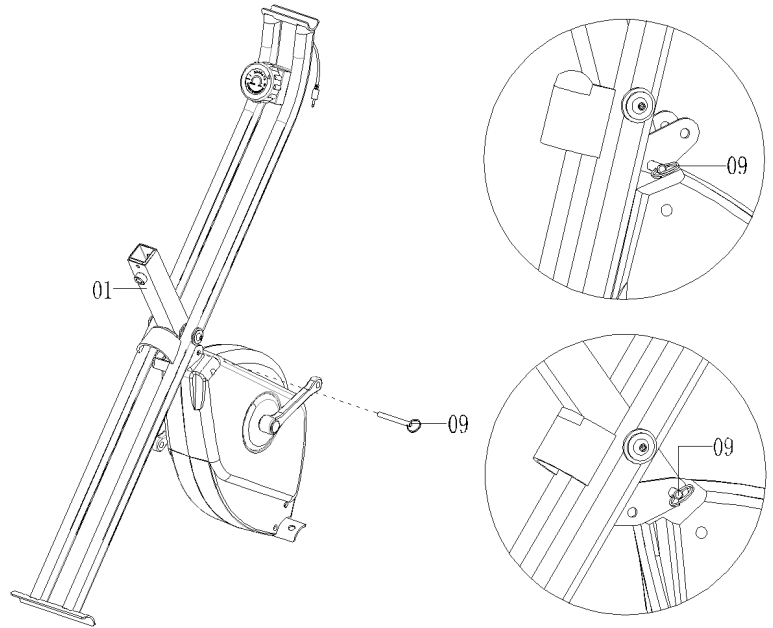
Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur www.skandika.com. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.



Instructions de montage

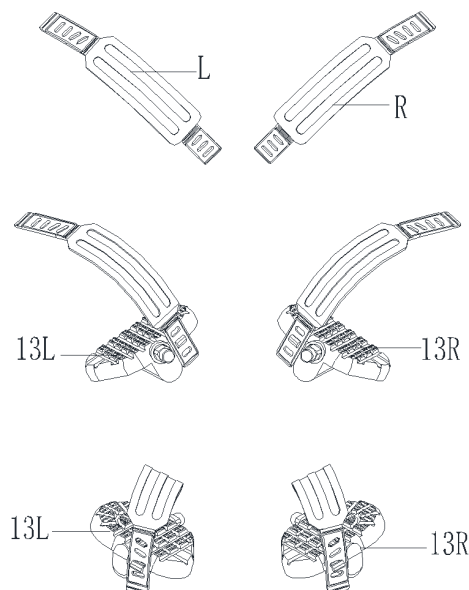
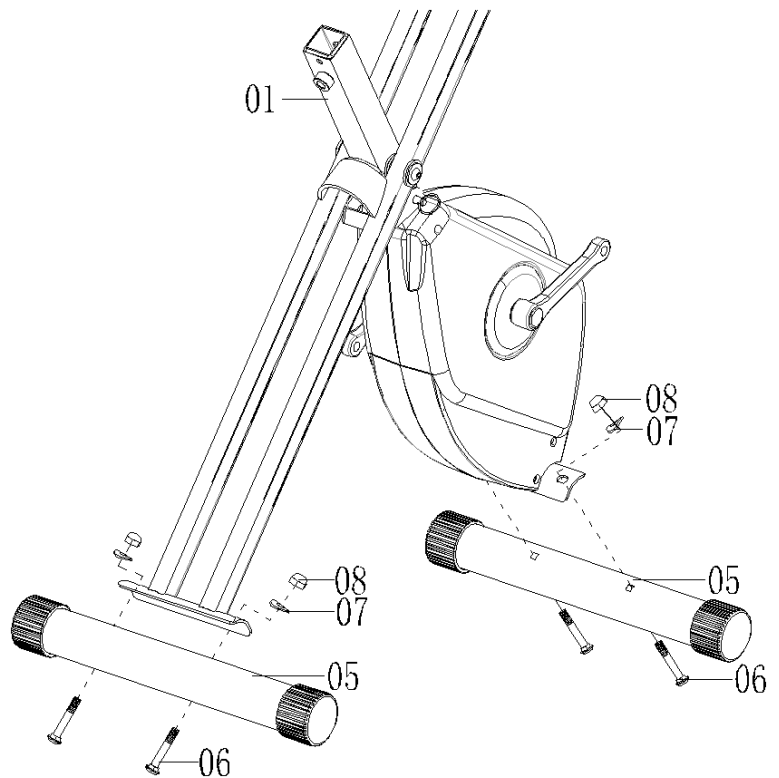
Étape 1

Retirez la goupille de verrouillage (09) du châssis et réinsérez-la dans le trou pour une position plus étendue.



Étape 2

Assemblez le stabilisateur avant et le stabilisateur arrière (05) au châssis principal (01/02) et fixez avec 4 ensembles de boulons (06), rondelles courbées (07) et écrous (08).



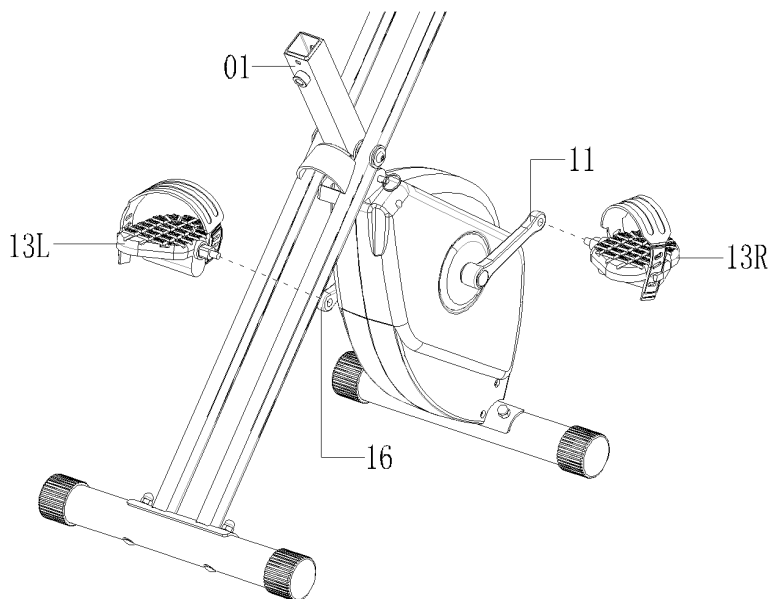
Étape 3

Attachez la courroie de la pédale gauche à la pédale gauche (13L) (marquée par «L») et à la pédale droite à la pédale droite (13, «R»).

Étape 4

Vissez la pédale droite (13R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (13L) 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.

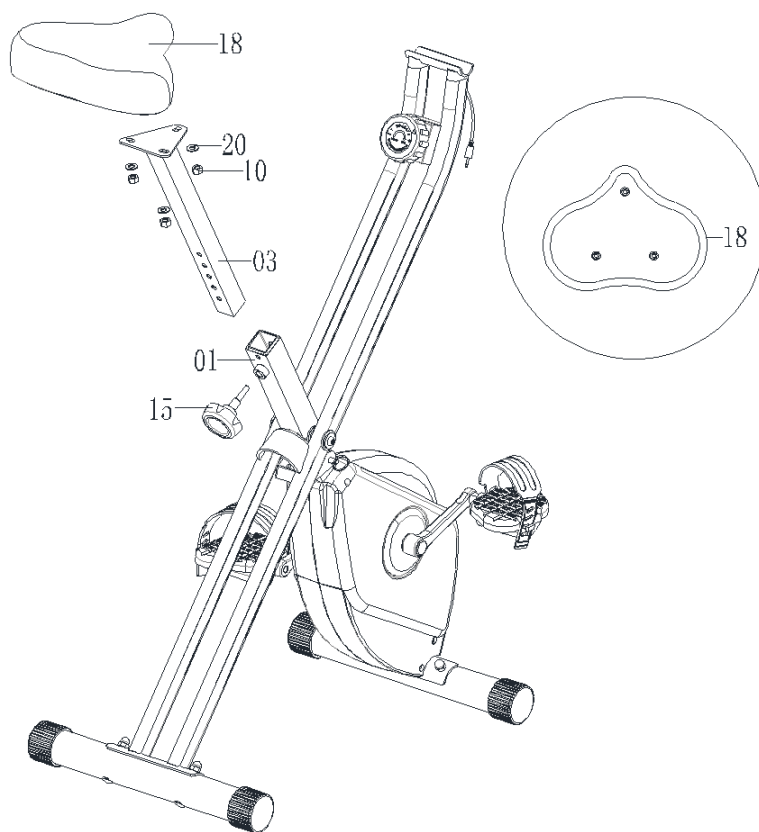


Étape 5

Fixez le siège (18) sur le dessus de la tige de selle (03) avec 3 écrous (10) et les rondelles (20).

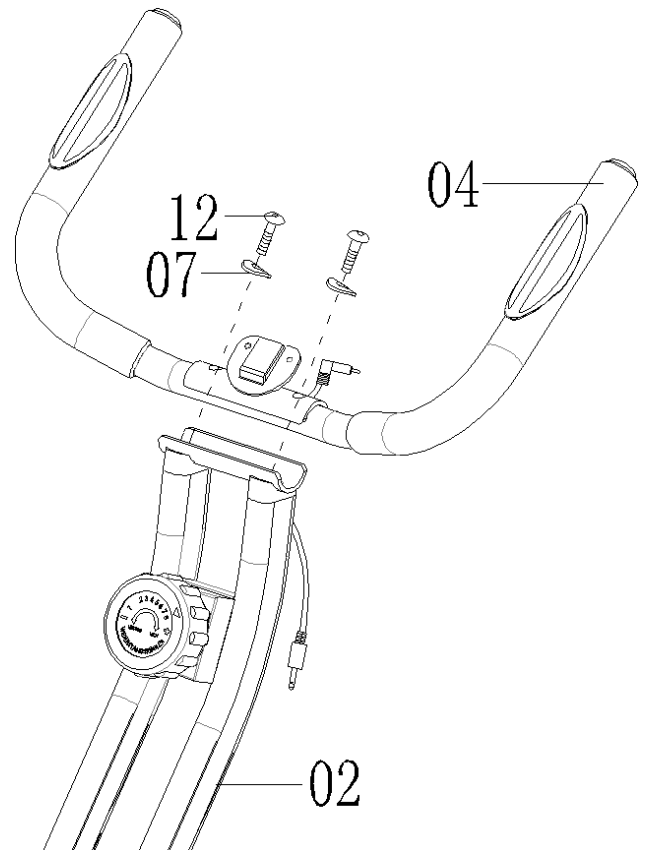
Insérez le siège dans le tube de support avant du châssis (01), alignez les trous et fixez le siège avec le bouton de déverrouillage rapide (15).

La hauteur du siège peut être ajustée selon vos besoins.



Étape 6

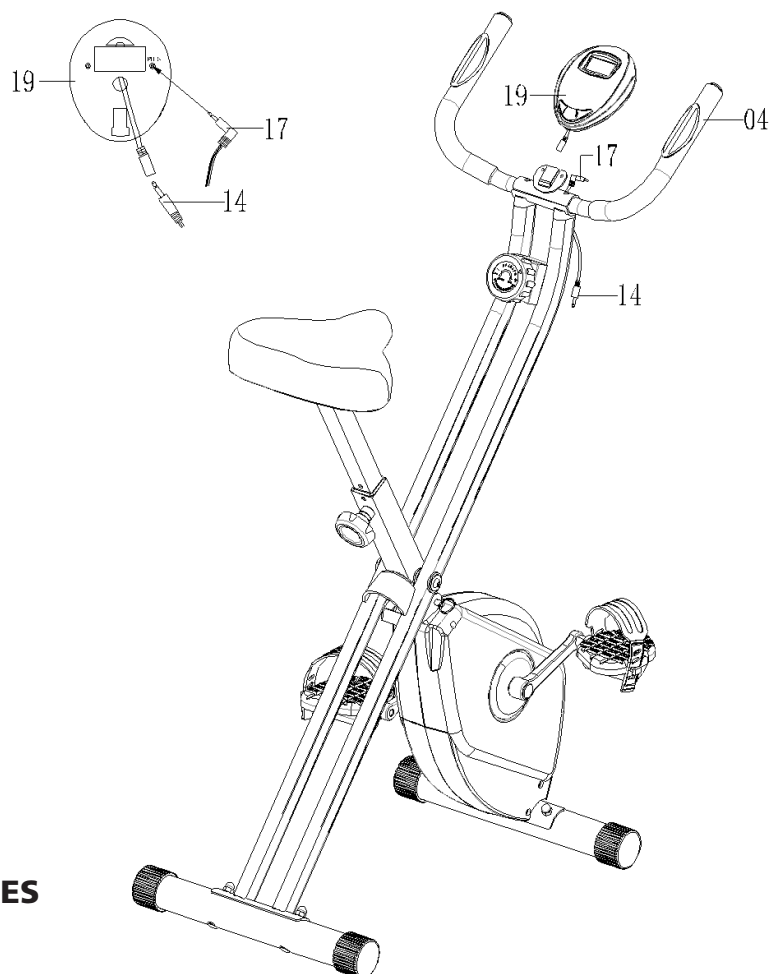
Fixez le guidon (04) à la partie arrière du châssis (02) avec 2 boulons (12) et 2 rondelles courbées (07).



Étape 7

Raccordez le câble de capteur supérieur (14) et le câble d'impulsions (17) à la connexion d'ordinateur (19).

Le réglage de la résistance sert à ajuster la résistance.

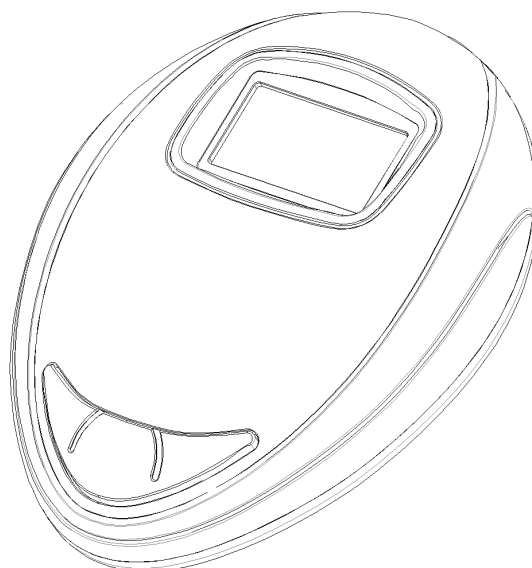


AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS.

Instructions pour l'ordinateur

Caractéristiques

TIME (Temps)	0:00~99:59 Min
SPEED (Vitesse)	0.0~999.9 km/h
DISTANCE (Distance)	0.0~999.9 km
CALORIE (Calories)	0.0~999.9 kcal
ODOMETER (Odomètre)	0~9999 km
PULSE (Pouls)	40~240 bpm



Boutons de fonctions

MODE:	Appuyez sur la touche pour sélectionner les fonctions.
SET (si disponible):	Appuyez sur le bouton pour ajuster les valeurs de temps, distance et calories.
RESET/CLEAR (si disponible):	Si vous maintenez appuyé cette touche, toutes les valeurs sont mises à zéro (reset).

Les fonctions de l'ordinateur

1. **TIME:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que la petite flèche pointe sur « TIME ». L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 minutes au maximum).
2. **SPEED:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que la petite flèche pointe sur « SPEED ». L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (km/h).
3. **DISTANCE:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que la petite flèche pointe sur « DISTANCE ». L'ordinateur affiche la distance (999,9 km au maximum).
4. **CALORIE:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que la petite flèche pointe sur « CALORIE ». L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (valeur approximative).
5. **ODOMETER:** Affiche le km total de cette unité.
6. **PULSE:** Appuyez sur MODE jusqu'à ce que la petite flèche pointe sur « PULSE ». 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.

SCAN – L'écran affiche alors les fonctions temps, vitesse, distance, calories actuellement consommées, odomètre et pouls en séquences d'environ quelques secondes chacune.

Remarque

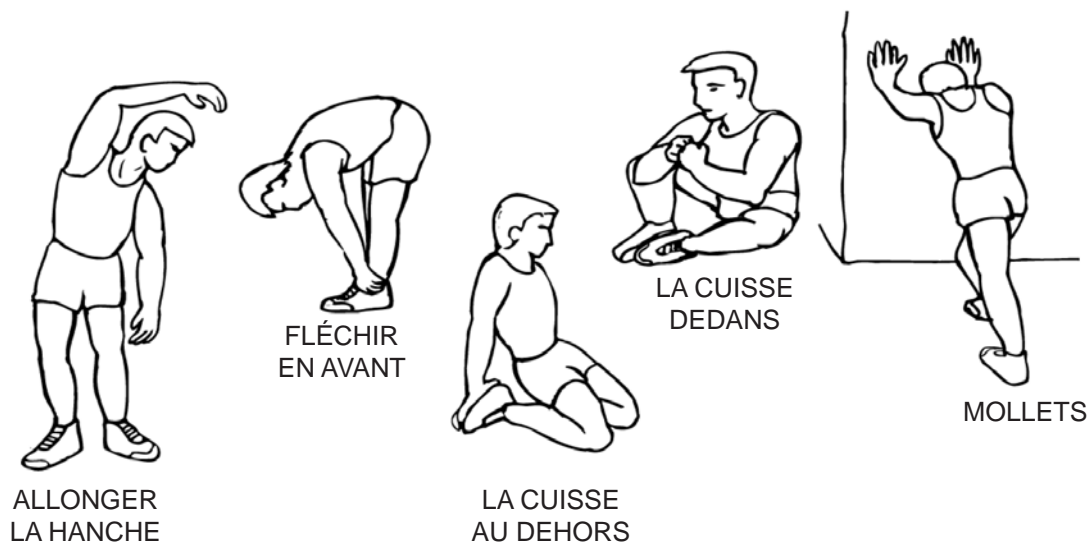
- L'ordinateur est équipé d'une fonction de commutation automatique allumant l'écran automatiquement en mode d'entraînement dès que vous commencez à pédaler ou appuyez sur une touche. Si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal de pouls et de vitesse), l'ordinateur passera automatiquement en mode veille.
- Si l'écran d'ordinateur n'affiche pas de valeurs, remplacer les piles s.v.p.
- Introduisez correctement les piles en faisant attention à la polarité !
- Nettoyez le cas échéant les contacts de l'appareil et des piles avant de placer celles-ci !

Consignes d'entraînement

Utilisez votre vélo d'appartement pliable détient 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.

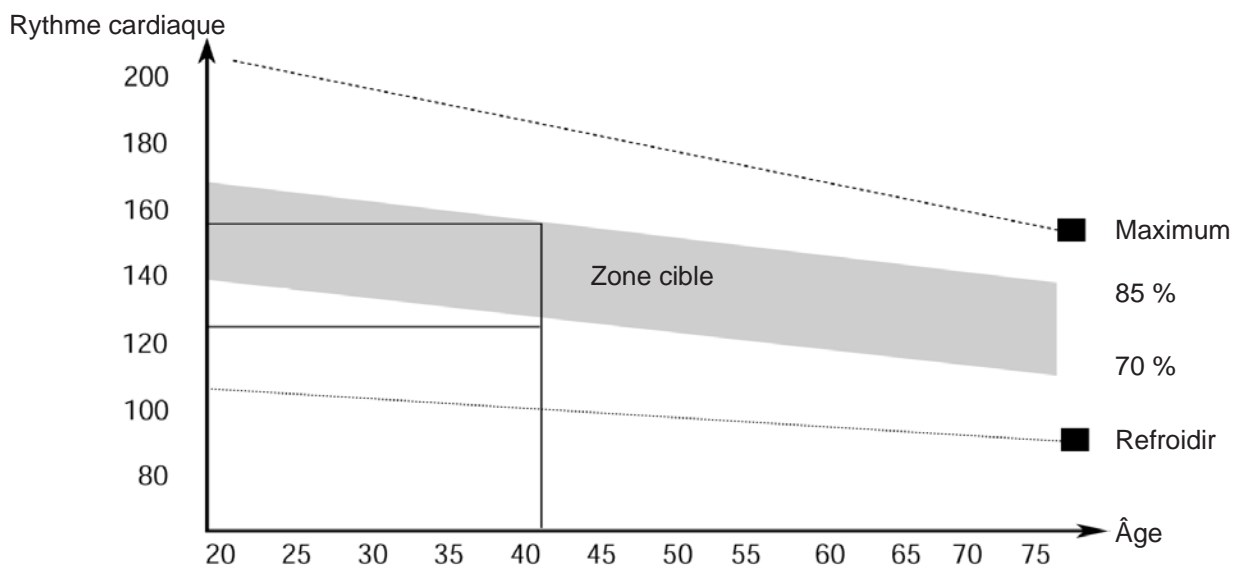
1. Phase d'échauffement

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

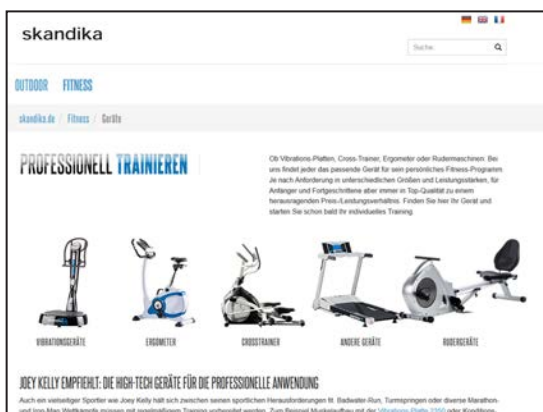
Vous devez entraîner dur et de longue durée pour réduire le poids du corps. Variété d'entraînement permet la combustion rapide des calories - similaire à exercer fitness.

Índice de contenido

Precauciones de seguridad importantes.....	39
Lista de comprobación pre-ensamblaje.....	40
Lista de embalaje.....	41
Lista de piezas.....	42
Diagrama de despiece.....	43
Instrucciones de montaje.....	44
Instrucciones de la computadora.....	47
Instrucciones para el ejercicio.....	48
Condiciones de garantía.....	53

Visite nuestra página web
para más información
www.skandika.com

Escanee el código QR
con su Smartphone



Precauciones de seguridad importantes

Este aparato de gimnasia está diseñado para proporcionar una seguridad óptima. Aun así, siempre que se utilice alguna parte del aparato de gimnasia deberán aplicarse ciertas precauciones. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar o utilizar la máquina. En particular, tenga en cuenta las precauciones de seguridad descritas a continuación:

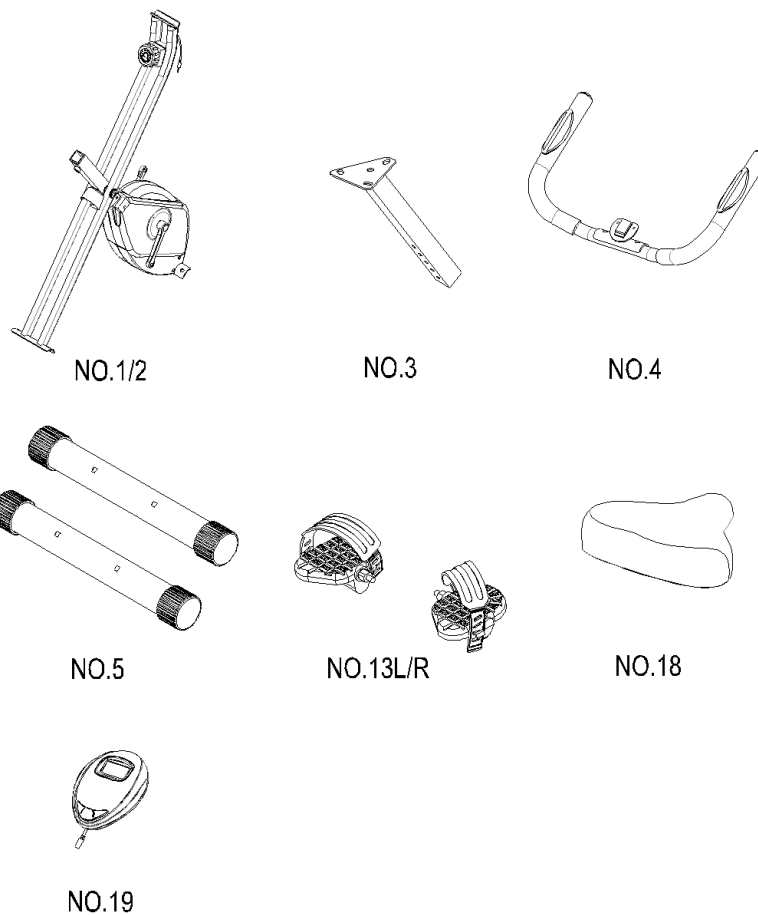
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la máquina en todo momento. NO deje solos a los niños en la habitación en la que se encuentra la máquina.
- La máquina solo debe ser utilizada por una sola persona cada vez.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, PARE el entrenamiento de en seguida. CONSULTE A UN MÉDICO INMEDIATAMENTE.
- Coloque la máquina en una superficie despejada y nivelada. NO utilice la máquina cerca del agua o al aire libre.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles.
- Utilice siempre ropa de entrenamiento adecuada para el ejercicio. NO use ropa u otro tipo de prendas que puedan engancharse en la máquina. Lleve calzado deportivo o zapatos para ejercicios aeróbicos siempre que utilice la máquina.
- Utilice la máquina solo para los fines que se describen en este manual. NO utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No coloque ningún objeto puntiagudo alrededor de la máquina.
- Las personas con discapacidad no deben utilizar la máquina sin la supervisión de un médico o una persona cualificada.
- Antes de utilizar la máquina para hacer ejercicio, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
- Nunca utilice la máquina si esta no está funcionando correctamente.
- La capacidad de peso máxima del usuario es de 110 kg.

Advertencia

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES DE ESPECIAL IMPORTANCIA PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O QUE TENGAN ALGÚN PROBLEMA DE SALUD. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE COMENZAR A UTILIZAR CUALQUIER EQUIPAMIENTO DEPORTIVO.

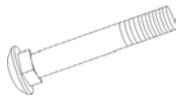






CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

Lista de comprobación pre-ensamblaje



Pieza N.º	Descripción	Cdt
01/02	Bastidor principal	1
03	Tija	1
04	Manubrios	1
05	Estabilizador	2
13L/R	Pedal (izq, L & dch, R)	1/1
18	Sillín	1
19	Computadora	1

Lista de embalaje

Pieza N.º	Descripción	Cdt	Ilustración
06	Tornillo M8x65L	4	
07	Arandela curva ø8.3xø22x1.5t	6	
08	Tuerca M8	4	
12	Tornillo M8x35L	2	
15	Pomo de desenganche rápido	1	
	Llave plana	1	
	Llave Allen	1	

Las partes mostradas más abajo son todas las piezas que necesita para montar la máquina.
Compruebe, por favor, la integridad del paquete antes de comenzar.

Lista de piezas

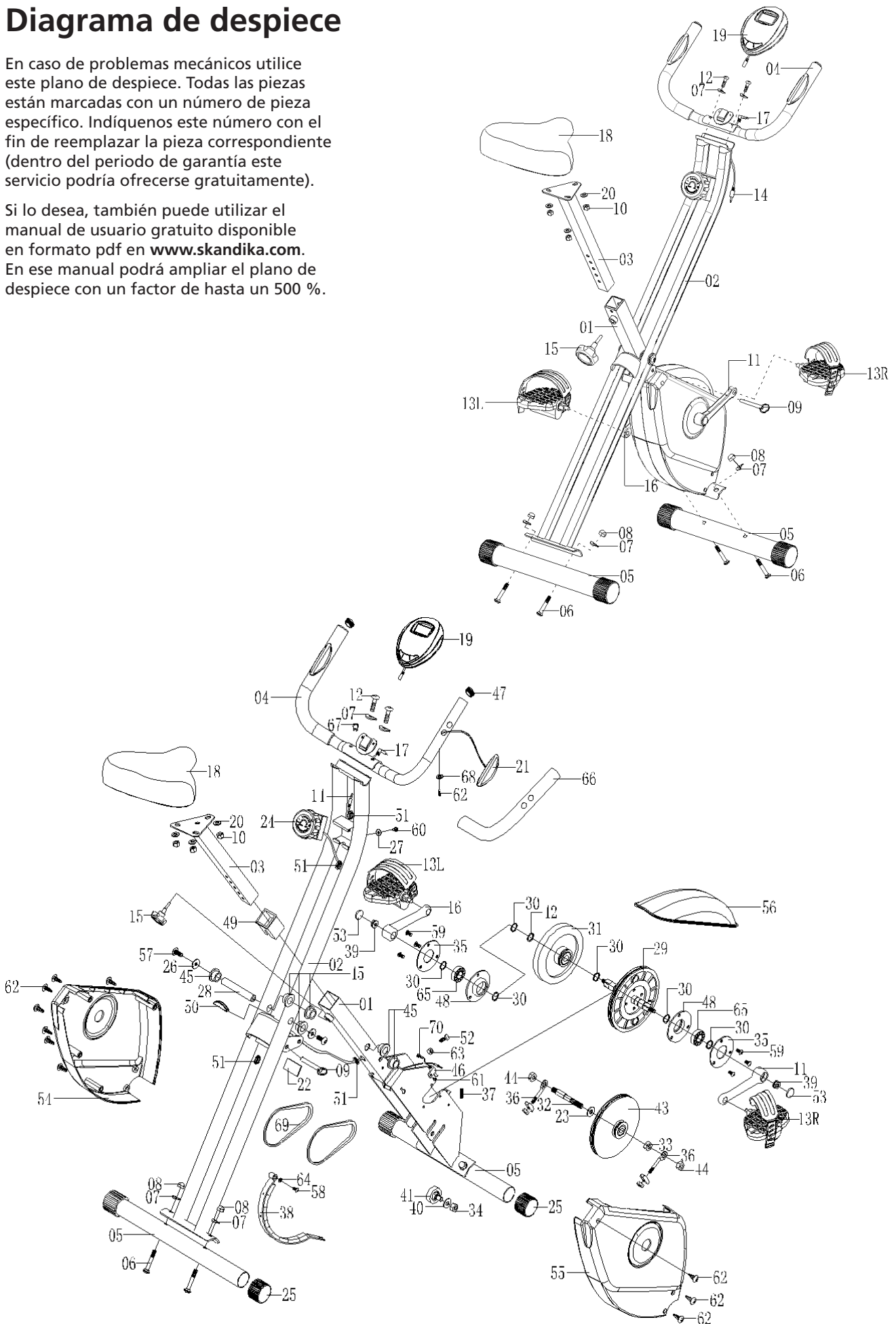
Pieza N.º	Descripción	Ctd
01	Bastidor principal (tubo de apoyo frontal)	1
02	Bastidor principal (tubo de apoyo trasero)	1
03	Tija	1
04	Manubrios	1
05	Estabilizador	2
06	Tornillo	4
07	Arandela curva $\varnothing 8,3 \times \varnothing 22 \times 1,5t$	6
08	Tuerca M8	4
09	Pin de bloqueo	1
10	Tuerca M8	3
11	Manivela (dch)	1
12	Tornillo Allen M8*35L	2
13L/R	Pedal (izq, L; dch, R)	1/1
14	Cable del sensor, superior	1
15	Pomo de desenganche rápido	1
16	Manivela (izq)	1
17	Cable de pulso	1
18	Sillín	1
19	Computadora	1
20	Arandela plana $\varnothing 8,3 \times \varnothing 17,5 \times 1,0t$	3
21	Sensor de pulso	2
22	EVA acolchado	1
23	Arandela plana	1
24	Ajustador de la resistencia	1
25	Cubierta para estabilizador	4
26	Arandela plana $\varnothing 8,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	2
27	Arandela plana $\varnothing 5,2 \times \varnothing 18 \times 1,5t$	1
28	Eje	1
29	Castor	1
30	C-Clip	6
31	Volante	1
32	Eje	1
33	Tuerca M10x8t	1
34	Tuerca M10x8t	1
35	Placa	2
36	Ajuste del volante	2
37	Resorte	1
38	Juego de magnetos	1

Pieza N.º	Descripción	Ctd
39	Tuerca M10	2
40	Arandela plana $\varnothing 10,3 \times \varnothing 25 \times 1,5t$	1
41	Pellizcar	1
42	Arandela curva	1
43	Castor	1
44	Tuerca M10x8t	2
45	Guía	6
46	Soporte de montaje para sensor	1
47	Cubierta	2
48	Soporte de rodamiento	2
49	Guía	1
50	Tapón	1
51	Manga ovalada	4
52	Tornillo M6x30L	1
53	Cubierta para manivela	2
54	Cubierta (izq)	1
55	Cubierta (dch)	1
56	Cubierta frontal	1
57	Tornillo M8x15L	2
58	Tornillo M5x10L	1
59	Tornillo M6x10L	6
60	Tornillo M5x20L	1
61	Tornillo M4x10L	1
62	Tornillo ST4,2x20L	12
63	Tuerca M6x5,0t	1
64	Arandela plana	1
65	Rodamiento	2
66	Mango de espuma	2
67	Cáscara	1
68	Arandela plana $\varnothing 4,5 \times \varnothing 9 \times 1,0t$	2
69	Correa trapezoidal	2
70	Cable del sensor, inferior	1

Diagrama de despiece

En caso de problemas mecánicos utilice este plano de despiece. Todas las piezas están marcadas con un número de pieza específico. Indíquenos este número con el fin de reemplazar la pieza correspondiente (dentro del periodo de garantía este servicio podría ofrecerse gratuitamente).

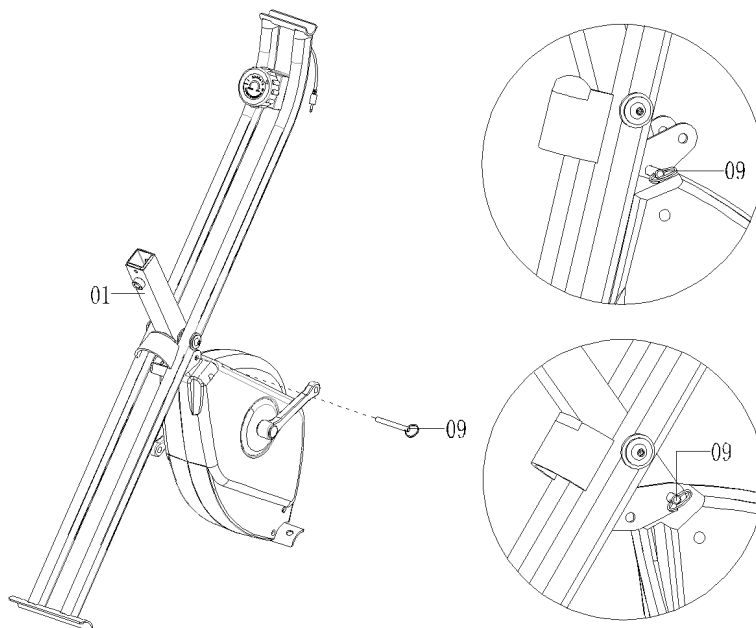
Si lo desea, también puede utilizar el manual de usuario gratuito disponible en formato pdf en www.skandika.com. En ese manual podrá ampliar el plano de despiece con un factor de hasta un 500 %.



Instrucciones de montaje

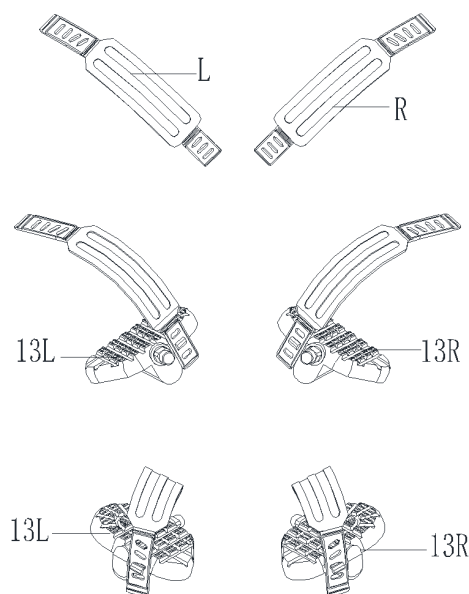
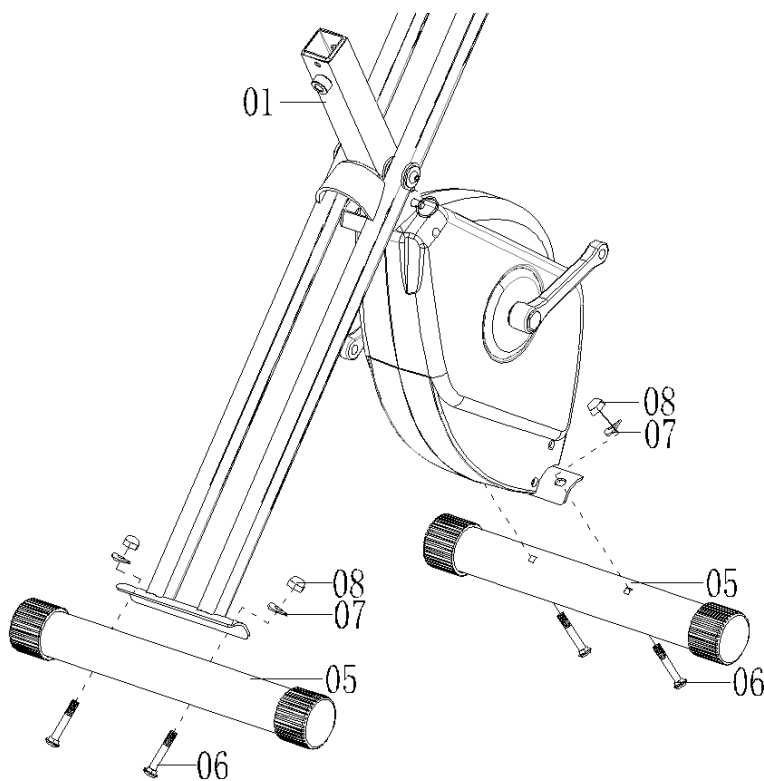
Paso 1

Saque el pin de bloqueo (09) del bastidor principal y reinsértelo en el orificio para la posición extendida.



Paso 2

Inserte el estabilizador frontal et trasero (05) en la parte frontal/trasera del bastidor principal (01/02) con total 4 tornillos (06), 4 arandelas curvas (07) y 4 tuercas (08).

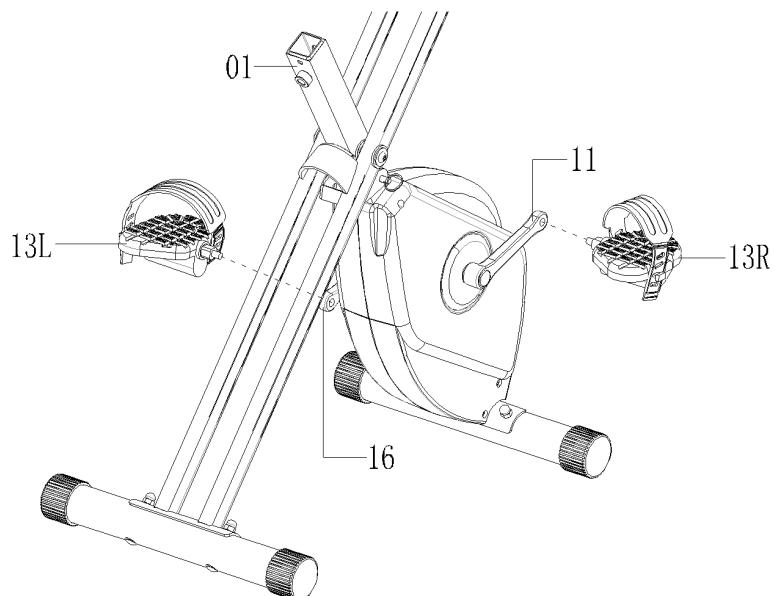


Paso 3

Inserte la tira del pedal izquierdo en el pedal izquierdo (13L) (marcado con una L) y la tira del pedal derecho en el pedal derecho (13, R).

Paso 4

Inserte el pedal izquierdo (13L) dentro del brazo de la manivela izquierda y apriételo girando en sentido antihorario. Inserte el pedal derecho (13R) dentro del brazo de la manivela derecha y apriételo girando en sentido horario. Los pedales están marcados con „R” (derecho) y „L” (izquierdo).

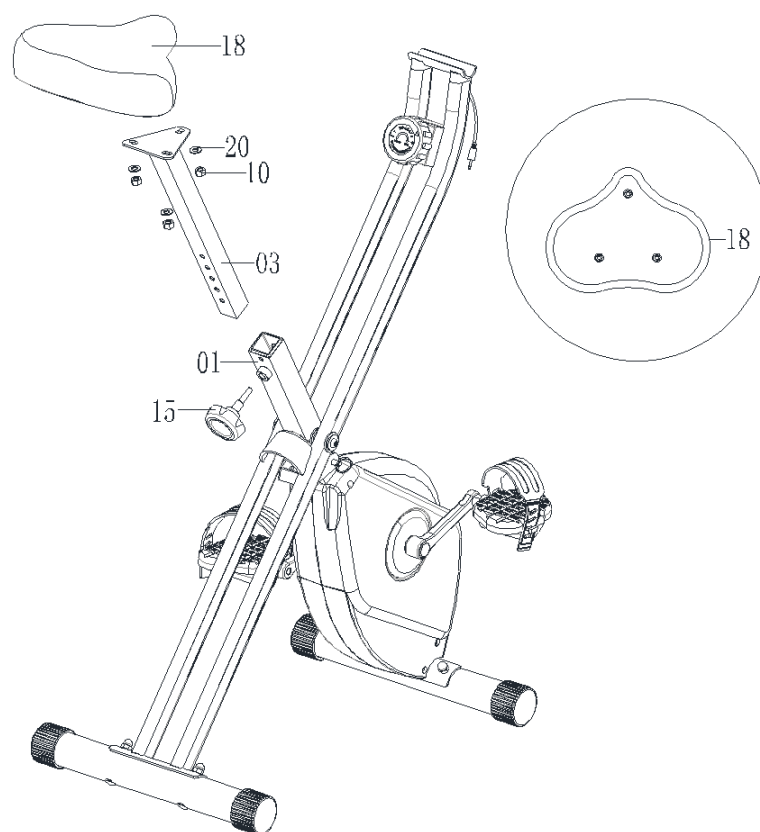


Paso 5

Fije el sillín (18) en lo alto de la tija (03) con 3 tuercas (10) y arandelas (20).

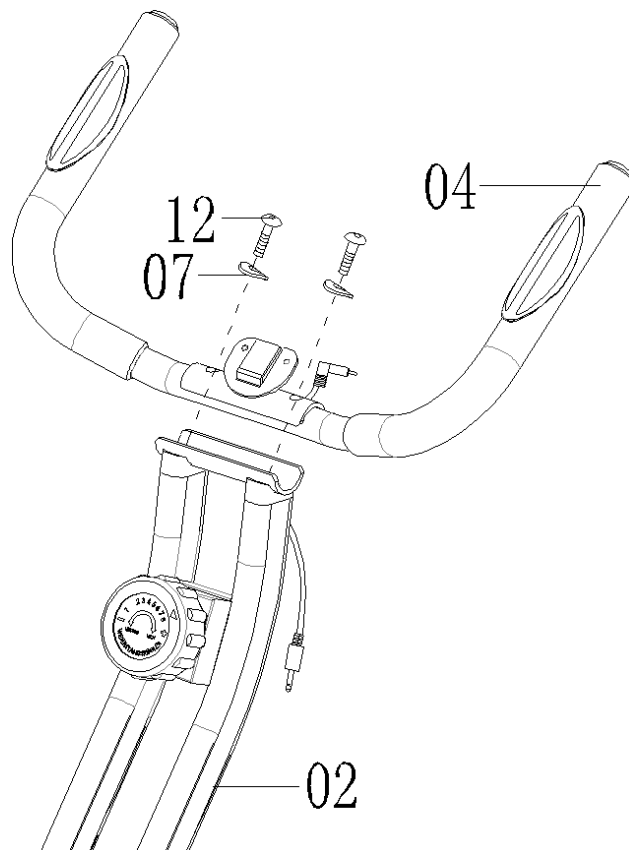
Inserte el grupo del sillín dentro del tubo de soporte frontal del bastidor principal (01), alinee los agujeros y asegure la posición del sillín con el pomo de desenganche rápido (15).

La altura del sillín se puede ajustar a sus necesidades individuales.



Paso 6

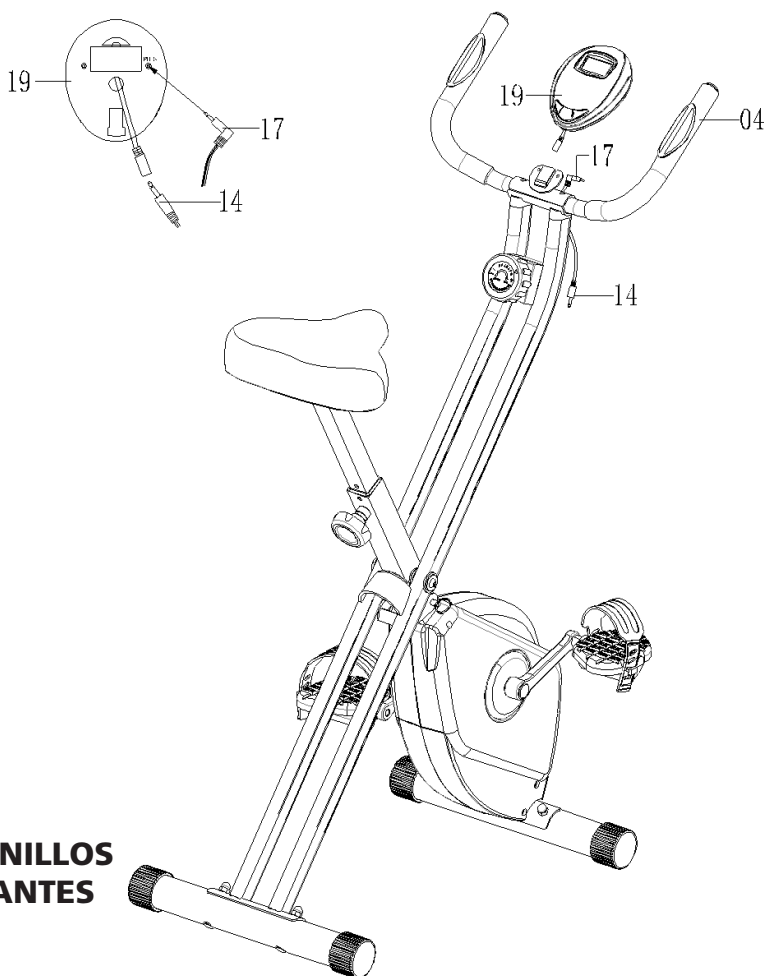
Fije los manubrios (04) en la parte trasera del bastidor principal (02) con 2 tornillos Allen (12) y 2 arandelas curvas (07).



Paso 7

Conecte el cable del sensor (08) y el cable de pulso (17) a la parte trasera de la computadora (19).

El ajustador de resistencia se utiliza para ajustar la resistencia.

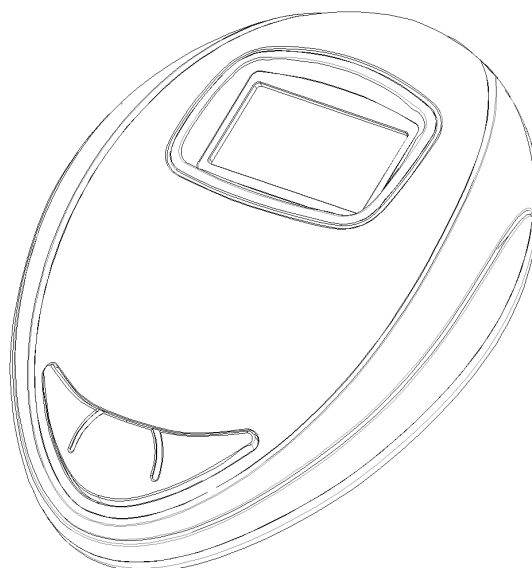


COMPROBAR SI TODOS LOS TORNILLOS Y TUERCAS ESTÁN APRETADOS ANTES DE USAR EL DISPOSITIVO

Instrucciones de la computadora

Especificaciones

TIME (Tiempo)	0:00~99:59 Min
SPEED (Velocidad)	0.0~999.9 km/h
DISTANCE (Distancia)	0.0~999.9 km
CALORIE (Calorías)	0.0~999.9 kcal
ODOMETER (Odometro)	0~9999 km
PULSE (Pulso)	40~240 bpm



Funciones del botón

MODE:	Presionar para la selección de las funciones
SET (cuando esté disponible):	Pulse el botón para configurar los valores de tiempo, distancia y calorías.
RESET/CLEAR (cuando esté disponible):	Pulse el botón para „reiniciar“.

Funciones de la computadora

1. **TIME:** Pulse “MODE” hasta que la pequeña flecha apunte a „TIME”. La computadora muestra el tiempo del ejercicio actual (máx. 99:59 min.).
2. **SPEED:** Pulse “MODE” hasta que la pequeña flecha apunte a „SPEED”. La computadora muestra la velocidad actual en la pantalla (km/h).
3. **DISTANCE:** Pulse “MODE” hasta que la pequeña flecha apunte a „DISTANCE”. La distancia de ejercicio se muestra aquí (máx. 999,9 km).
4. **CALORIE:** Pulse “MODE” hasta que la pequeña flecha apunte a „CALORIE”. Las calorías que se están quemando (valor aproximado) se muestran aquí.
5. **ODOMETER:** Acumula automáticamente el km realizados en diferentes sesiones de ejercicio.
6. **PULSE:** Pulse “MODE” hasta que la pequeña flecha apunte a „PULSE”. La computadora muestra ahora el pulso del corazón del usuario en latidos por minuto. Para una visualización correcta asegúrese de que los sensores manuales están en pleno contacto. Pueden pasar unos 2 minutos antes de que se mida correctamente el pulso.

SCAN – Escanea automáticamente las funciones de tiempo, velocidad, distancia, calorías, odómetro y pulso, cada indicación se mostrará durante algunos segundos.

Notas

- Esa computadora tiene una función de encendido/apagado automático, de forma que se enciende cuando se mueven los pedales o cuando se pulsa algún botón y pasa automáticamente al modo de reposo si no recibe ninguna señal durante unos 4 minutos.
- Si la pantalla no muestra ningún dígito o estos apenas son visibles, reemplace las baterías.
- ¡Coloque las baterías de forma correcta teniendo
- en cuenta la polaridad! ¡Limpie los contactos de las pilas y del dispositivo antes de colocar las pilas

Instrucciones para el ejercicio

Utilizar su BICICLETA le proporcionará múltiples beneficios: Mejorará su estado físico, su tono muscular y, en combinación con una dieta controlada, le ayudará a bajar de peso.

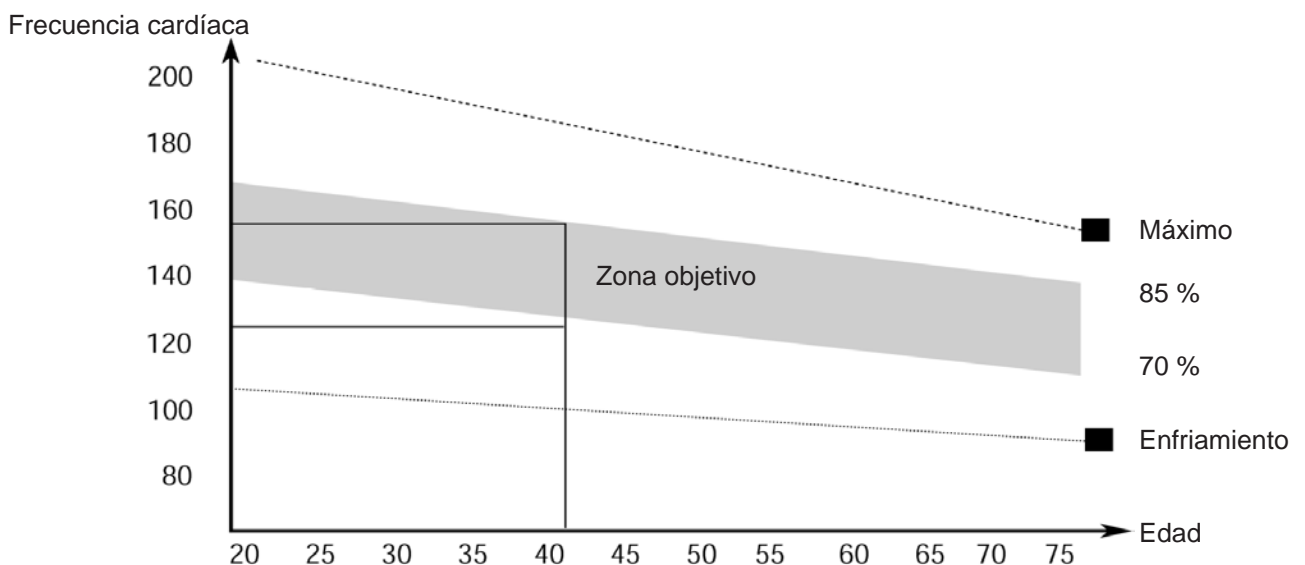
1. La fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y que los músculos trabajen adecuadamente. También reduce el riesgo de sufrir calambres y lesiones musculares. Es recomendable realizar algunos ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada estiramiento debería mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce o estire sus músculos de manera brusca. Si duele, PARE.



2. La fase del ejercicio

Esta fase es la que requiere mayor esfuerzo. Después de un uso regular los músculos de sus piernas serán más flexibles. Realice el ejercicio a su ritmo, pero es muy importante mantener una cadencia constante. El ritmo de trabajo debería ser suficiente para elevar su frecuencia cardíaca hasta la zona objetivo mostrada en el siguiente gráfico.



Esta fase debería durar al menos 12 minutos, aunque la mayoría de las personas comienzan con aprox. 15 a 20 minutos.

3. La fase de enfriamiento

Esta fase sirve para relajar el sistema cardio-vascular y los músculos. Consiste en la repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, continúe durante aproximadamente 5 minutos a un ritmo más reducido. A continuación, deberían repetirse los ejercicios de estiramiento, recuerde no forzar o estirar los músculos bruscamente.

A medida que se vaya poniendo en forma puede ser necesario entrenar más duro y durante más tiempo. Es recomendable entrenar al menos tres veces a la semana y, a ser posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

Tonificación muscular

Si desea utilizar la bicicleta elíptica MINI para tonificar los músculos, deberá ajustar la resistencia a un valor relativamente alto. Esto generará más tensión en los músculos de las piernas y podría implicar que no pueda entrenar durante el tiempo que le gustaría. Si también está intentando mejorar su estado físico, necesitará alterar su programa de entrenamiento.

Debería entrenar de la forma habitual durante las fases de calentamiento y enfriamiento, pero cuando llegue al final de la fase de ejercicio aumente la resistencia para que sus piernas trabajen más duro. Deberá reducir la velocidad con el fin de mantener su frecuencia cardiaca dentro de la zona objetivo.

Pérdida de peso

El factor importante para la pérdida de peso es la cantidad de esfuerzo realizada. Cuánto más esfuerzo se realice y más tiempo dure el ejercicio, más calorías se quemarán. De hecho, es igual que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la única diferencia es la meta.

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

Condiciones de garantía

Nuestros aparatos disponen de la garantía definida a continuación:

1. Las reparaciones de defectos o daños en el aparato se realizan de forma gratuita, siempre que la causa sea debida a un defecto de fabricación de conformidad con las siguientes condiciones (números 2 a 5). Para ello, será necesario informar sin demora sobre dichos defectos o daños después de su aparición y dentro del periodo de garantía de 24 meses a contar desde la entrega del aparato al usuario final. La garantía no incluye las piezas que se rompen con facilidad (p. ej., vidrio o plástico). La garantía no incluye ligeras desviaciones del producto insignificantes para el uso y el valor del aparato, daños debidos a efectos químicos o electromecánicos, así como daños debidos al agua o por causa de fuerza mayor.
2. La aceptación de la garantía cubre la sustitución o reparación de las piezas defectuosas conforme a nuestro criterio. El coste de los materiales y la mano de obra será a nuestro cargo. No se llevarán a cabo reparaciones en el lugar del cliente. Se deberá presentar el comprobante de compra con la fecha de compra y/o el albarán de entrega. Las piezas sustituidas pasarán a ser de nuestra propiedad.
3. Las reparaciones o ajustes no autorizados por nosotros, o el equipamiento de nuestros aparatos con piezas o accesorios adicionales no adaptados a nuestros aparatos invalidarán la garantía. Los daños en el aparato o la destrucción del mismo debido a causas de fuerza mayor o a influencias medioambientales, la manipulación o mantenimiento indebido (p. ej., a causa de la no observancia del manual de instrucciones) o daños mecánicos también invalidan la garantía. El servicio de atención al cliente podría autorizar la sustitución o reparación de piezas defectuosas después de una consulta telefónica. Este caso no invalida la garantía.
4. Los servicios prestados en garantía no suponen la prolongación del periodo de garantía ni tampoco implican el inicio de un nuevo periodo de garantía.
5. Cualquier otra reclamación, particularmente aquellas debidas a daños ocurridos fuera del aparato, queda excluida siempre que la responsabilidad legal así lo permita.
6. Nuestros términos de garantía, que contienen las condiciones y el alcance de nuestras prestaciones de garantía, no afectan a las obligaciones legales y contractuales del vendedor.
7. Las piezas de desgaste no están cubiertas por la garantía.
8. La garantía quedará invalidada si el aparato no se utiliza adecuadamente o si se utiliza en gimnasios, centros de rehabilitación y hoteles. A pesar de que la mayoría de nuestras unidades son adecuadas para un uso profesional, esto requiere de un contrato por separado.

Protección medioambiental



Al final de su ciclo de vida este producto no debe eliminarse con los residuos domésticos, sino que debe entregarse en un centro de recogida de reciclaje de equipamiento eléctrico y electrónico. El símbolo en el producto, en las instrucciones de uso o en el embalaje hacen mención expresa sobre esta cuestión. Los materiales básicos se pueden reciclar de la forma especificada en el etiquetado. Al reciclar los materiales y encontrar otros usos para el equipamiento utilizado está haciendo una contribución significativa a la protección de nuestro medio ambiente. Consulte cuáles son los centros de eliminación de residuos autorizados por su ayuntamiento.

Para solicitar servicio, accesorios o piezas de repuesto, póngase en contacto con:

info@skandika.com

Centro de servicio: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Alemania

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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428

CE RoHS

20170928