skandika fitness

ELLIPSENTRAINER
CARDIOCROSS CARBON PRO

Art.-Nr. SF-3200 (silber/schwarz); SF-3201 (schwarz)

SPECIAL EDITION **JOEY KELLY**

Joey Kelly

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

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Skandika CardioCross Carbon Pro Ellipsentrainers!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnesstraining im privaten Umfeld.
Der Skandika Ellipsentrainer stärkt Ihr kardio-vaskuläres System, schont dabei Ihre Gelenke, regt Ihren Stoffwechsel dauerhaft an und schenkt Ihnen Fitness und Wohlbefinden.

Sicherheitshinweise

- Es handelt sich bei diesem Trainingsgerät um ein drehzahlabhängiges Gerät der Klasse HA.
- Die maximale Belastbarkeit beträgt 150 kg.
- Ihr Ellipsentrainer darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Händler kann nicht für nicht bestimmungsgemäße Nutzung zur Verantwortung gezogen werden.

Ihr Ellipsentrainer wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen entwickelt und konstruiert. Folgende Anweisungen helfen, diese Sicherheit auch für Sie zu gewährleisten:

- Bauen Sie das Gerät sachgemäß auf und beachten Sie in allen Punkten diese Anleitung, damit Verletzungen vermieden werden. Kleine Kinder und Haustiere sind vom Gerät fernzuhalten. Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern vor Inbetriebnahme des Gerätes.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren und Ihre körperliche Fitness prüfen lassen. Brechen Sie das Training ab, wenn Sie Schwindelgefühle oder Übelkeit wahrnehmen.
- Nutzen Sie Ihren Ellipsentrainer nicht auf gepolsterten, voluminösen oder plüschigem Teppich. Sowohl der Teppich, als auch der Ellipsentrainer können hierbei zu Schaden kommen.
- Vermeiden Sie den Zugang von Kindern, vor allem während des Trainings. Hierbei besteht ein hohes Verletzungsrisiko durch bewegliche Elemente.
- Hände sollten von außerhalb nicht in die Nähe der Pedale oder Arme gelangen. Beim Klappen des Gerätes ist auf die Hände zu achten.
- Nutzen Sie Ihren Ellipsentrainer niemals bei defektem Kabel oder defekter Steckerverbindung. Wenn das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, kontaktieren Sie bitte Ihren Händler.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Nutzen Sie den Ellipsentrainer nicht im Umfeld leicht entzündlicher Gase.
- Der Ellipsentrainer ist nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Wählen Sie das Trainingsprogramm, das ideal zu Ihrem körperlichen Kraft- und Fitnessniveau passt.
- Achten Sie auf passende Sportkleidung. Tragen Sie geeignete Schuhe, die einen stabilen Halt sowie Rutschfestigkeit garantieren.
- Das Gerät darf niemals von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Zum Abschalten bitte alle Einstellungen auf ‚OFF' schalten.

Bewahren Sie diese Hinweise bitte auf - Denken Sie an Ihre Sicherheit!

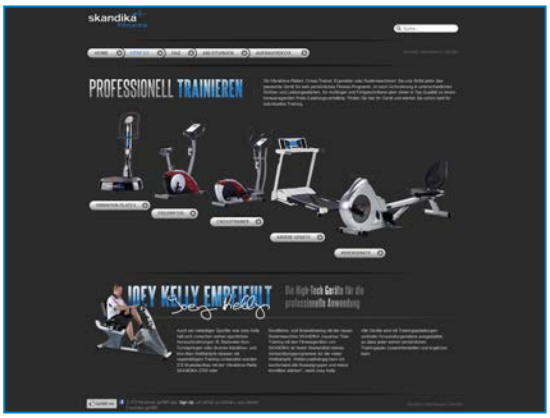
DE

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise und Empfehlungen 2
Übersicht 4
Montagezubehör Checkliste 5
Montagezeichnungen 6
Aufbauanleitung 8
Wartung, Schmieren und Transport 10
Klappvorrichtung 11
Bedienung des Trainingscomputers 13
Training 16
Herzfrequenztabellen 23
Fehlerdiagnose 24
Explosionszeichnung 26
Garantiebedingungen 27

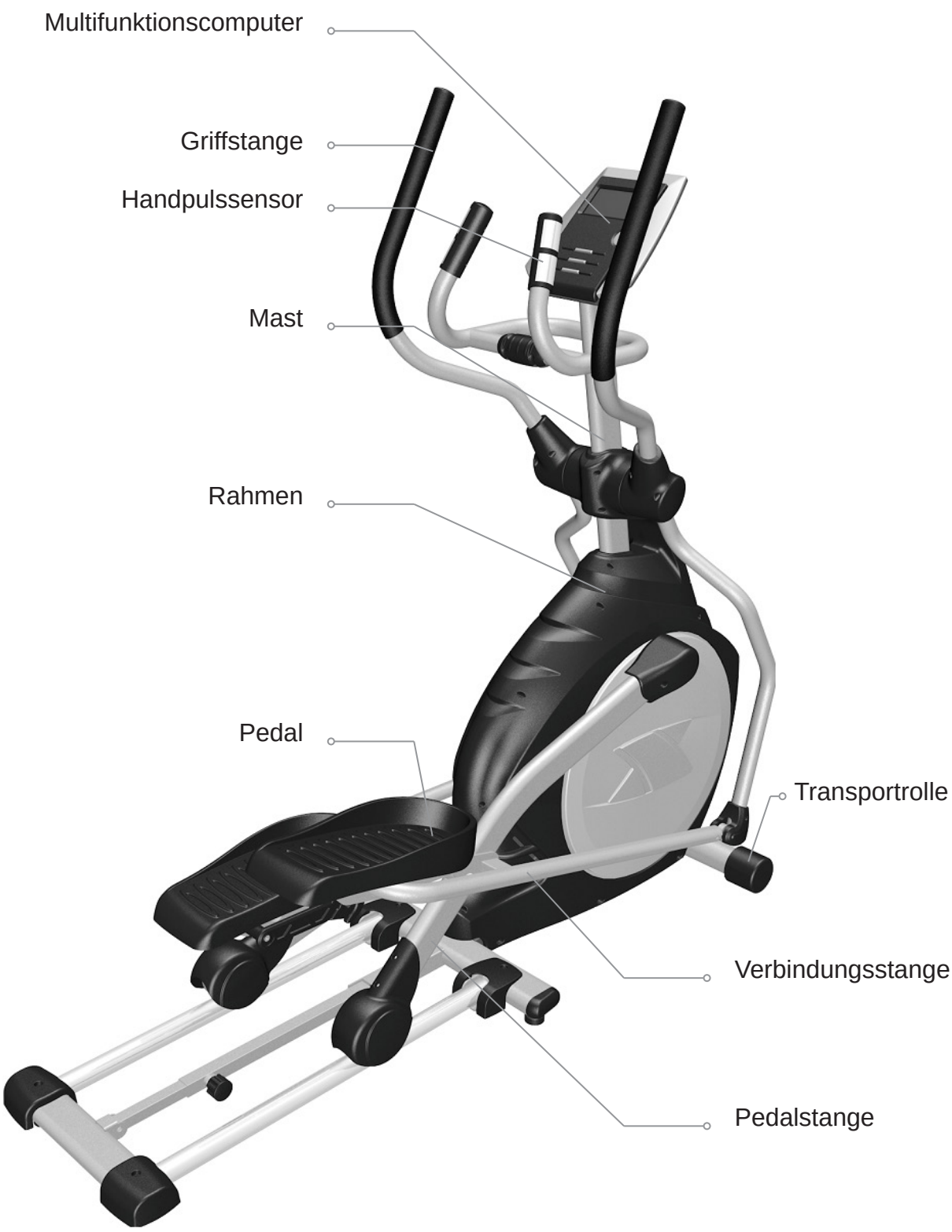
Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



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

ÜBERSICHT


Multifunktionscomputer
Griffstange
Handpulssensor
Mast
Rahmen
Pedal
Transportrolle
Verbindungsstange
Pedalstange

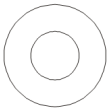
MONTAGESET CHECKLISTE

DE

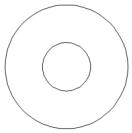
Bitte prüfen Sie das Montageset auf Vollständigkeit.

Schritt 1

1x Federring
M10 (#120)

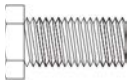


2x Unterlegscheibe
M10x19x1,5 (#94)



5x Unterlegscheibe gewölbt
M10x23x2,0 (#114)

4x Linsenkopf-Kreuzschlitz-
schrauben M5x10 (#78)



1x Sechskantschraube
M10x20 (#121)

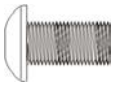
2x Sicherungs-
Sechskantmutter
M10 (#89)

6x Linsenkopf-Inbusschraube
M10x15 (#76)

1x Sechskantschraube
M10x54 (#119)

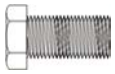
4x Unterlegscheibe geteilt
10 x 2T (#120)

Schritt 2

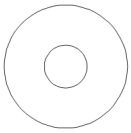


6x Linsenkopf-Inbus-
schraube M8x15 (#75)

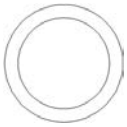
6x Linsenkopfkreuzschlitz-
Blechschraube Ø3,5x12 (#84)



2x Sechskantschraube
M8x15 (#70)

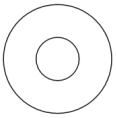


2x Unterlegscheibe
M8x23x1,5 (#97)

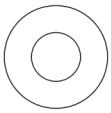


2x Wellenscheibe
Ø17x23 (#101)

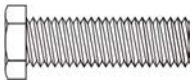
Schritt 3



2x Unterlegscheibe
M8x20x1,5 (#98)

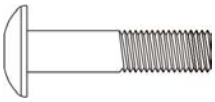


2x Unterlegscheibe
M10x19x1,5 (#94)

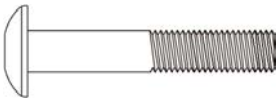


2x Sechskantschraube
M8x32 (#71)

4x Sicherungs-Sechskantmutter
2x M8 (#105) 2x M10 (#89)



1x Linsenkopf-Inbusschraube
M10x18 (#155)



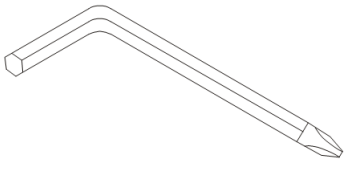
1x Linsenkopf-Inbusschraube
M10x25 (#156)

Schritt 4

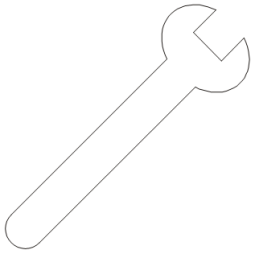
6x Linsenkopfkreuzschlitz-Blechschraube
Ø3,5x12 (#84)

12x Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube
M5x15 (#79)

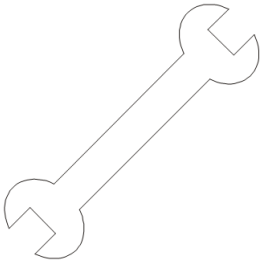
Werkzeug



Inbusschlüssel M5 mit
Kreuzschlitzschraubendreher (#108)



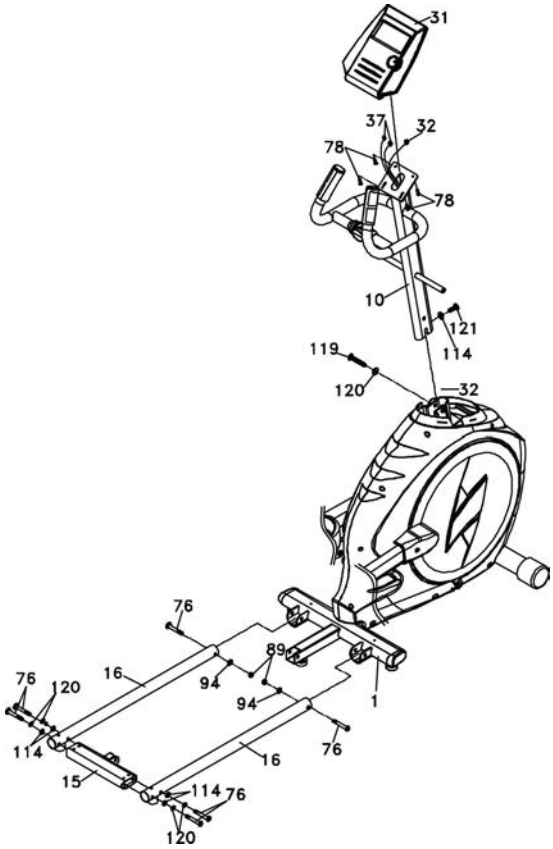
12-Maulschlüssel
(#110)



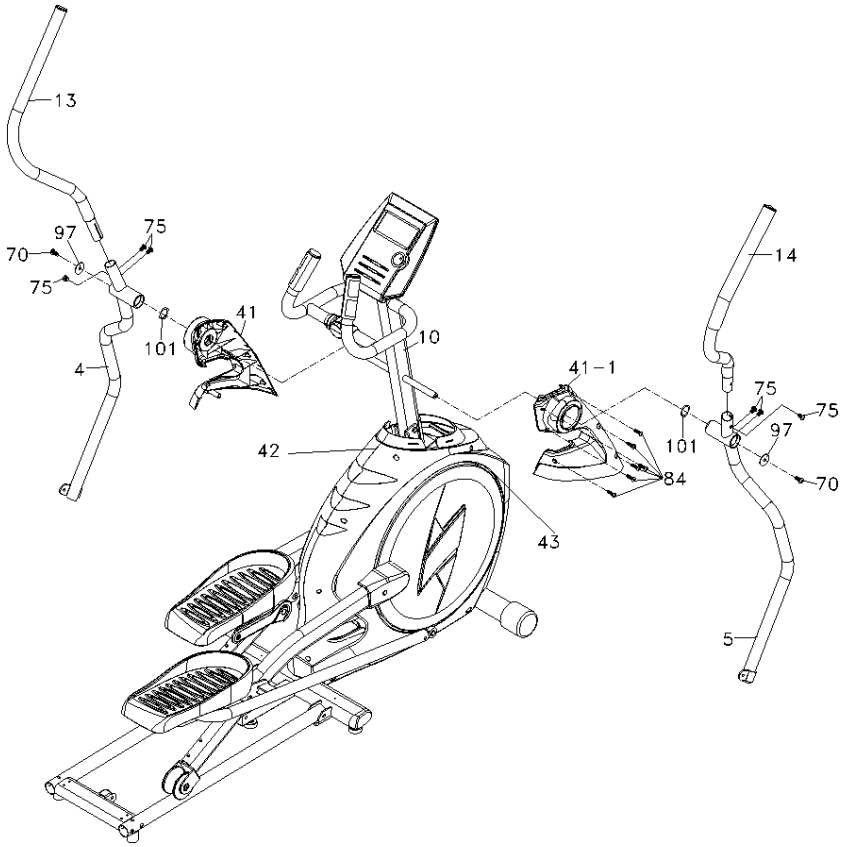
13/14-Maulschlüssel
(#111)

MONTAGEZEICHNUNG

Schritt 1



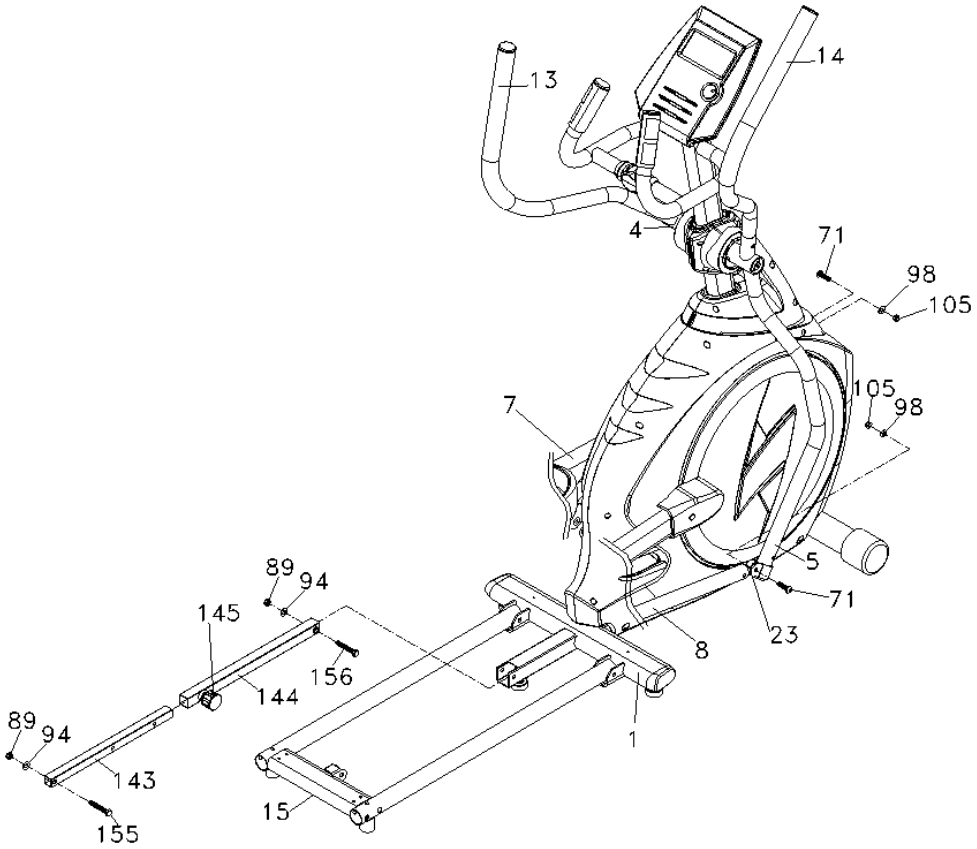
Schritt 2



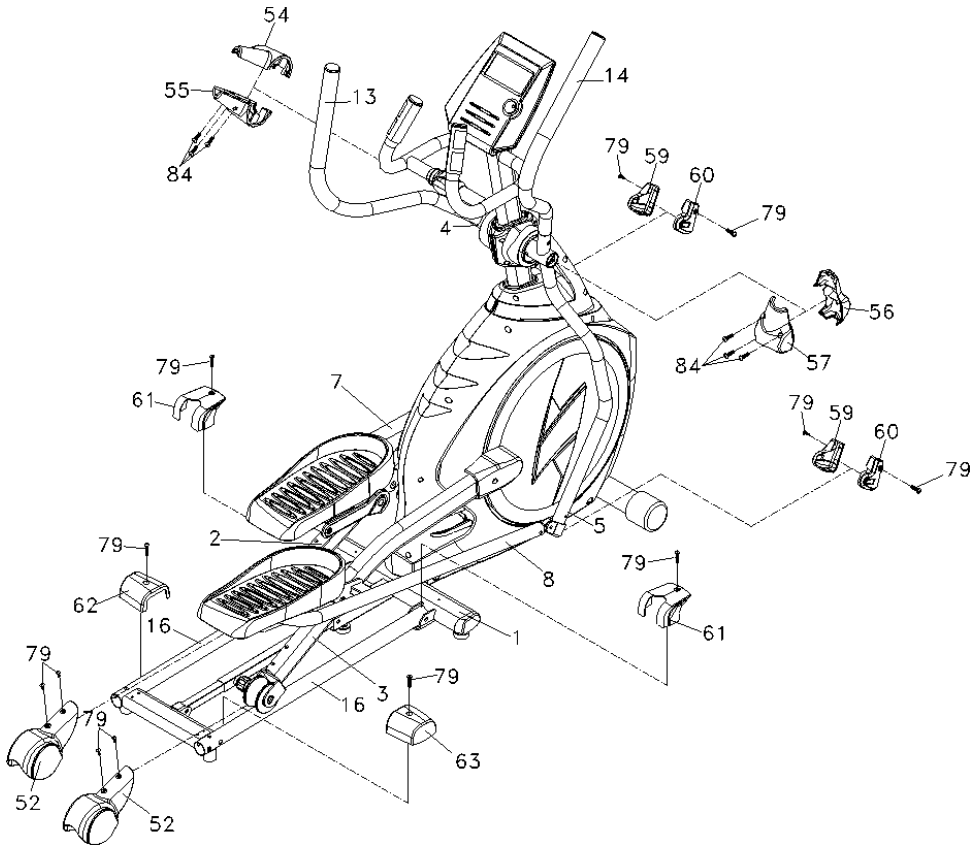
MONTAGEZEICHNUNG

DE

Schritt 3



Schritt 4



Montage

Auspacken des Trainingsgerätes

1. Greifen Sie auf die Hilfe einer zweiten Person zurück, da einige Bauteile Ihres neuen Ellipsentainers sperrig und schwer sind.
2. Benutzen Sie einen Teppichschneider, um die Kartonage entlang der gestrichelten Linien aufzuschneiden.
3. Entfernen Sie alle Teile aus dem Karton und prüfen Sie diese auf Vollständigkeit und Schäden.
4. Lokalisieren Sie das Montageset. Dieses ist in Schritte unterteilt. Entnehmen Sie zuerst das Werkzeug. Entnehmen Sie die Teile zum jeweils anfallenden Schritt, um den Aufbau zu erleichtern.

Führen sie die Montage sorgsam aus, da Beschädigungen bzw. Mängel, die aufgrund von Montagefehlern entstanden sind in keinem Fall durch die Gewährleistung und Garantie abgedeckt werden. Lesen Sie deshalb die Anleitung vor der Montage genau durch, halten Sie die Abfolge der Montageschritte exakt ein und befolgen Sie die einzelnen Montageschritte. Die Montage des Trainingsgerätes muss gewissenhaft von erwachsenen Personen durchgeführt werden.

Führen sie die Montage Ihres Trainingsgerätes an einem Ort aus, der eben, sauber und frei von bei der Montage hindernden Gegenständen ist. Führen Sie die Montage mit zwei Personen durch. Erst nach vollständig beendeter Montage Ihres Trainingsgerätes kann mit dem Training begonnen werden.

Schritt 1: Montage Mast

1. Ziehen Sie das Computerkabel (32) mit Hilfe des Drahtes, der sich im Mast befindet, durch den Mast (10). Dann stecken Sie den Mast in die U-förmige Basis und ziehen das Computerkabel (32) heraus. Benutzen Sie die Sechskantschraube (119) mit einem Federring (120) und eine Sechskantschraube (121) mit einem Federring (120) und einer gewölbten Unterlegscheibe (114), um den Mast zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14-Maulschlüssel. Achtung: Achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Sie das Computerkabel im Inneren des Mastes nicht beschädigen.
2. Schließen Sie das Computerkabel (32) zusammen mit den zwei Handpulskabeln (37) an den Computer (31) an, dann befestigen Sie den Computer auf der vorgesehenen Halterung am Mastende und sichern Sie ihn mit vier Linsenkopfkreuzschlitzschrauben (78).
3. Befestigen Sie zwei Gleitschienen (16) an der Basis des Rahmens und sichern Sie diese mit zwei Linsenkopf-Inbusschrauben (76), Unterlegscheiben (94) und den Sicherungs-Sechskantmuttern (89). Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14-Maulschlüssel und den beiliegenden Inbusschlüssel. Achtung: Achten Sie bitte darauf, dass sich die Unterlegscheibe unter der Mutter befindet und nicht unter der Schraube.
4. Legen Sie die Schienenverbindung (15) zwischen die Gleitschienen (16), und verschrauben Sie diese mit den vier Linsenkopf-Inbusschrauben (76), den vier geteilten Unterlegscheiben (120) und den gewölbten Unterlegscheiben (114). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.

Schritt 2: Montage Griffstangen

1. Befestigen Sie die linke Mastabdeckung(L) (41) an der Stange auf der linken Seite des Mastes und die rechte Mastabdeckung(R) (41~1) an der Stange auf der rechten Seite des Mastes. Passen Sie die Mastabdeckungen an die Seitenabdeckungen links (42) und rechts (43) an, und sichern Sie diese mit sechs Blechschrauben (84). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Fügen Sie die Federscheibe (101), die untere Griffleiste(L) sowie die untere Griffleiste(R) entsprechend an die Stange des Mastes und sichern Sie diese mit der Sechskantschraube (70) und zwei Unterlegscheiben (97). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden 12-Maulschlüssel.
3. Verbinden Sie den Schwungarm(L) (13) mit der unteren Griffleiste(L) und sichern Sie sie mit den Linsenkopf-Inbusschrauben (75). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher. Wiederholen Sie denselben Vorgang auf der rechten Seite.

Schritt 3: Montage Verbindungsarme

1. Benutzen Sie eine Sechskantschraube (71) mit einer Unterlegscheibe (98) und einer Sicherungs-Sechskantmutter (105), um die Stangenendverbindung (23), die sich am Ende der unteren Griffleiste(L) befindet, zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14- und den 12-Maulschlüssel. Wiederholen Sie den Vorgang auf der rechten Seite.
2. Benutzen Sie eine Linsenkopf-Inbusschraube (156), eine Unterlegscheibe (94) und eine Sicherungs-Sechskantmutter (89), um die äußere Leiste (144) am Rahmen zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14- und den 12-Maulschlüssel. Dann nutzen Sie eine Linsenkopf-Inbusschraube (155), eine Unterlegscheibe (94) und eine Sicherungs-Sechskantmutter (89), um die innere Leiste (143) an die Schienenverbindung (15) zu befestigen. Hierzu verwenden Sie bitte den 13/14- und den 12- Maulschlüssel.

Schritt 4: Montage Abdeckungen

1. Um die Verbindungsabdeckung A (L) (59) und die Verbindungsabdeckung B (R) (60) auf die unteren Griffleisten beider Seiten zu montieren, befestigen Sie diese mit vier Linsenkopf-Kreuzschlitzschrauben (79). Hierzu verwenden Sie bitte den Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
2. Um die Seitenabdeckungen (52) auf die rechten wie linken Pedalarme zu montieren, benutzen Sie vier Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube (79). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
3. Benutzen Sie die Linsenkopf-Blechschrauben (84), um die vordere Handgriffabdeckung(L) (54) mit der hinteren(L) (55) zu verbinden. Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
4. Verwenden Sie zwei Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube (79), um die vorderen Stabilisator-Hüllen (61) mit den hinteren Stabilisatoren auf beiden Seiten des Rahmens zu verbinden. Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher.
5. Befestigen Sie die hintere Stabilisator-Hülle(L) (62) mit einer Linsenkopf-Kreuzschlitzschraube (79) auf der Gleitschiene (16). Hierzu verwenden Sie bitte den beiliegenden Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die hintere Stabilisator-Hülle(R) (Pos.63) auf der anderen Seite.

Wartung, Schmieren und Transport

Wartung

Grundsätzlich braucht Ihr Ellipsentrainer keinerlei Wartung. Dennoch sollten Sie die während des Aufbaus verwendeten Schrauben von Zeit zu Zeit auf Festigkeit prüfen, um Risiken zu vermeiden und die Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes auch unter höchster Belastung sicher zu stellen.

Schmieren

Für ein ‚reibungsloses' Training im Sinne des Wortes gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Geben Sie zwei Tropfen des Gleitöls auf die Mitte der Gleitschiene.
   Bei regelmäßigem Training sollte dieser Vorgang alle drei Monate wiederholt werden.
2. Auch wenn Sie feststellen, dass Ihr Training nicht reibungslos ist oder Sie störende Geräusche während des Trainings wahrnehmen, geben Sie zwei Tropfen des Gleitöls auf die Gleitschiene.

Transport

Ihr Ellipsentrainer ist mit zwei Transportrollen ausgestattet, welche den Transport des Gerätes bei angehobenem Heck ermöglichen.

Klappvorrichtung

Zusammenklappen

Schritt 1:

1. Beginnen Sie auf einer Seite, ziehen Sie das Pedal hoch und bewegen Sie den Pedalarm in die höchste Position.
2. Ziehen Sie den Haken (146) vom Befestigungsblock(L) (148).
3. Halten Sie die Seitenabdeckung (52) mit einer Hand (Vorsicht: Achten Sie darauf, dass sich Ihre Finger nicht zwischen Seitenabdeckung und Pedalboden befinden, um Einklemmen zu vermeiden), ziehen Sie den Haken (146) mit der anderen Hand hoch und positionieren Sie den Haken wie in der kreisförmigen Vergrößerung auf die entsprechende Vorrichtung (150) in die vorhandene Aussparung.

Schritt 2:

Hierbei die gleiche Vorgehensweise wie in Schritt 1 durchführen.

Schritt 3:

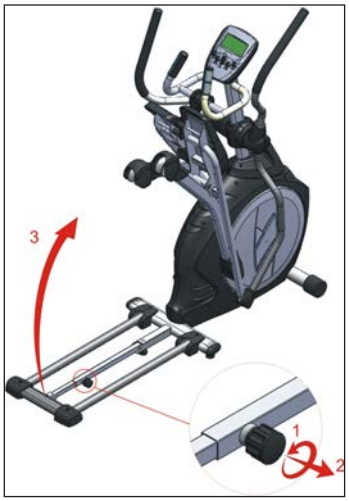
1. Lösen Sie den Knauf (145) durch Drehen im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.
2. Ziehen Sie den Knauf (145) heraus, um den Schnapper zu öffnen.
3. Ziehen Sie die Schienenverbindung (15) hoch, bis der Knauf (145) einrastet (Achtung: Achten Sie auf das ‚Klick-Geräusch' beim Einrasten, um das Schließen sicher zu stellen) und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu befestigen.

Schritt 4

Das Zusammenklappen ist nun beendet.

Schritt 1

Schritt 2



Schritt 3

Schritt 4

AUFBAUANLEITUNG

Aufklappen

Schritt 1:

1. Lösen Sie den Knauf (145) durch Drehen im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.
2. Ziehen Sie den Knauf (145) heraus, um den Schnapper zu öffnen.
3. Ziehen Sie die Schienenverbindung (15) herunter, bis der Knauf (145) einrastet und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn zu befestigen

Schritt 2:

Befestigen Sie den Haken (146) am Befestigungsblock(L) (148) wie in der kreisförmigen Vergrößerung angegeben, halten Sie die Seitenabdeckung (52) mit einer Hand, und heben Sie den Haken (146) leicht an, um ihn von der Vorrichtung zu entfernen. Legen Sie dann die Rolle auf die Gleitschiene.
Achtung: Dieser Schritt muss in entgegengesetzter Reihenfolge wie beim Klappen geschehen. Bei Schwierigkeiten klappen Sie die andere Seite zuerst.

Schritt 3:

1. Fügen Sie den Haken (146) an den Befestigungsblock(L) (148).
2. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang auf der anderen Seite.

Schritt 4

Das Aufklappen ist beendet.

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4

Anzeigefenster

TIME (Zeit)

Angabe der Trainingszeit. Bei vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Zeit im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 00:00. Die Trainingszeit kann von 01:00 bis 99:00 Minuten vorgegeben werden.
Bei nicht vorgegebener Trainingszeit zählt der Computer die Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:00 Minuten.

SPEED / RPM (Geschwindigkeit)

Das Fenster informiert im Wechsel über Geschwindigkeit in km/h (SPEED) und Radumdrehung pro Minute (RPM).

DISTANCE (Entfernung)

Angabe der Trainingsstrecke in km. Bei vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0.0 km. Die Trainingsstrecke kann von 0.1 bis 99.9 Kilometer vorgegeben werden.
Bei nicht vorgegebener Trainingsstrecke zählt der Computer von 0.00 bis maximal 99.0 Kilometer.

CALORIES* (Kalorien)

Angabe des Kalorienverbrauchs in Kcal. Bei vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer im Count-Down-Verfahren rückwärts bis 0. Der Kalorienverbrauch kann von 10 bis maximal 990 Kilokalorien vorgegeben werden.
Bei nicht vorgegebenem Kalorienverbrauch zählt der Computer von 0 bis maximal 990 Kilokalorien.

PULSE (Herzfrequenz)

Bei Nutzung der Handpulssensoren Anzeige des aktuellen Pulswertes.
Bei Nutzung des optional erhältlichen Sende-Brustgurts (nicht im Lieferumfang enthalten) Anzeige der aktuellen Herzfrequenz.

LOAD / WATT

Das Fenster informiert im Wechsel über die erbrachte Leistung in Watt (WATT) und die aktuell gewählte Belastungsstufe von 1 bis 16 (LOAD).

*Hinweis zur Kalorienmessung
Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich, einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
Es handelt sich bei dem angezeigten Energieverbrauch um einen angenäherten und nicht um einen exakten Wert.

Bedienung

RESET-Taste

Setzt alle Werte auf 0 zurück

START/STOP-Taste

Stop-Funktion
Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt und im Anschluss die RESET-Taste, so beenden Sie das aktuelle Training.

Pause-Funktion
Wird während des Trainings die STOP-Taste gedrückt, so stoppen Sie die Trainingswerte.
Um die Trainingspause zu beenden und das Training wieder aufzunehmen, drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.

Start-Funktion
Startet das gewählte Programm.

ENTER-Taste (Druckfunktion des Drehknopfes)

Taste zur Bestätigung Ihrer Auswahl.

UP/DOWN-Drehknopf

Drehknopf zur Progammauswahl, zur Vorgabe von Trainingswerten und zur Widerstandsverstellung.

Handpuls-Sensoren

Dienen zur Pulskontrolle.

Herzfrequenz-Receiver

Ihr Trainingsgerät ist bereits werksseitig mit einem Receiver (Empfänger) für die telemetrische Herzfrequenzanalyse ausgestattet. In Verbindung mit einem Sende-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) zeigt der Monitor Ihre Herzfrequenz an.

Anschließen des Gerätes

Verbinden Sie immer zuerst den Netzadapter mit dem Trainingsgerät, bevor Sie das Netzkabel mit einer Steckdose verbinden.
Wenn sie Ihr Trainingsgerät vom Stromnetz trennen wollen, ziehen Sie immer zuerst das Netzkabel aus der Steckdose.

Einstellen des Datums und der Uhrzeit

Nachdem Sie das Trainingsgerät angeschlossen haben, schaltet sich der Computer automatisch ein. Im oberen Anzeigefenster (TIME) blinkt eine Jahreszahl. Geben Sie durch Drehen des UP/DOWN Drehknopfes die aktuelle Jahreszahl ein, und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste. Verfahren Sie nun ebenso für die Angaben: Monate (2. Anzeigefenster), Tag (3. Anzeigefenster), Stunde (1. Wert im Maxi-Anzeigefeld) und Minuten (2. Wert im Maxi-Anzeigefeld). Wenn Sie die Eingabe der Minuten durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, springt der Computer automatisch in den Trainingsmodus und im Anzeigefeld wird „MAN“ angezeigt.

Einschalten des Computers

Sie schalten den Computer durch einmaliges Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Anzeigefeld wird „MAN“ angezeigt.

Stand-By Modus

Einige Minuten nach Trainingsende schaltet der Computer automatisch in den Stand-By Modus. In diesem Modus wird das Datum, die Uhrzeit sowie die aktuelle Raumtemperatur angezeigt. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird der Computer wieder aktiviert.

Schnell-Start

Wenn Sie nach dem Einschalten direkt die START-Taste drücken, beginnt die Trainingszeit zu laufen. Durch Drehen des UP/Down-Drehknopfes wird die Belastung eingestellt.

Manuelles Training (MANUAL)

Schritt 1: Programmauswahl

Schalten Sie den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste ein. Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Vorgabe der Belastung

Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für LOAD. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den von Ihnen gewünschten Anfangswiderstand von 1 bis 16 ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste. Bitte beachten Sie, dass Sie die Belastung während des Trainings individuell mit dem UP/DOWN-Drehknopf verstellen können.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben.

1. Trainingszeit

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Min. vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainigsstrecke von 0.1 bis 99.9 km vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Geben Sie mit UP/DOWN Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULSE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Obergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings die Belastungsstufe von Level 1 bis 16 wählen und verändern. Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Trainingsprofile (P1 bis P12)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf das gewünschte Trainingsprofil von P1 bis P12 aus. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste

Schritt 2: Profilwahl

Im Display erscheint „P1“. Wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf das gewünschte Trainingsprofil von P1 bis P12 aus. Den entsprechenden Profilverlauf entnehmen Sie den grafischen Profildarstellungen auf dem Cockpit. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Trainingslevel

Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für LOAD. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf das von Ihnen gewünschte Trainingslevel für das gewählte Trainingsprofil ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben.

1. Trainingszeit
Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Min. vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke
Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainigsstrecke von 0.1 bis 99.9 km vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch
Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Geben Sie mit UP/DOWN Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Pulsobergrenze

Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULSE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Obergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 6: Trainingstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings die Belastungsstufe von Level 1 bis 16 wählen und verändern. Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

PULSGESTEUERTES TRAINING

Eigenes Trainingsprofil (USER)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf den Modus „USER“ aus.

Schritt 2: Segmentvorgabe

Das erste Segment des Trainingsprofils blinkt. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Belastung von 1 bis 16 für dieses Segment vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste. Jetzt blinkt das zweite Segment. Im Ganzen besteht das Trainingsprofil aus 20 Segmenten. Bearbeiten Sie alle Segmente in gleicher Weise, wie bei Segment 1 beschrieben.

Schritt 3: Trainingsstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.
Das erstellte Profil wird jetzt gespeichert und kann bei der nächsten Trainingseinheit erneut absolviert werden. Wählen Sie hierzu „USER“ aus, bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der ENTER-Taste und drücken Sie dann die START-Taste.

Pulsgesteuertes Training (HRC = Heart Rate Control)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf den Modus „HRC“ aus. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Altersvorgabe

Im Display erscheint „AGE“. Geben Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf Ihr Alter ein.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 3: Zielpulsvorgabe

Sie haben nun die Möglichkeit zwischen vier verschiedenen Zielpulswerten zu wählen:

1. 55%

Basierend auf Ihrem Alter und der auf Seite 22 vorgestellten Formel errechnet der Computer einen Zielpuls von 55% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. 75%

Basierend auf Ihrem Alter und der auf Seite 22 vorgestellten Formel errechnet der Computer einen Zielpuls von 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. 90%

Basierend auf Ihrem Alter und der auf Seite 22 vorgestellten Formel errechnet der Computer einen Zielpuls von 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste. ACHTUNG: Dieser Zielpuls sollte nur von sehr gut trainierten Sportlern kurzfristig zur Leistungssteigerung genutzt werden.

4. TAG (individueller Zielpuls)

Hier können Sie einen individuellen Zielpuls vorgeben. Drücken sie die ENTER-Taste und geben dann den gewünschten Zielpuls mit dem UP/DOWN-Drehknopf ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainigsstrecke von 0.1 bis 99.9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

WATTGESTEUERTES TRAINING

Wattgesteuertes Training (WATT)

Schritt 1: Moduswahl

Schalten Sie den Computer durch Drücken einer beliebigen Taste ein.
Im Display blinkt bereits „MAN“ für manuelles Training. Wählen Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf den Modus „WATT“ aus.
Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 2: Wattvorgabe

Im 6. Anzeigefenster blinkt der Wert für WATT. Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die von Ihnen gewünschte Leistung in Watt von 10 bis 350 Watt ein. Bestätigen Sie Ihre Vorgabe durch Drücken der ENTER-Taste.
Sie haben zudem die Möglichkeit die Wattleistung während des Trainings individuell mit dem UP/DOWN Drehknopf zu verstellen.

Schritt 3: Trainingszielvorgaben

Sie haben nun die Möglichkeit drei verschiedene Trainingszielwerte vorzugeben:

1. Trainingszeit

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit (TIME). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

2. Trainingsstrecke

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie erneut die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 3. Anzeigefenster der Wert für Strecke (DISTANCE). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Trainigsstrecke von 0.1 bis 99.9 Kilometer vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

3. Kalorienverbrauch

Nachdem Sie die Anfangsbelastung durch Drücken der ENTER-Taste bestätigt haben, blinkt im 1. Anzeigefenster der Wert für Zeit. Drücken Sie zweimal die ENTER-Taste. Jetzt blinkt im 4. Anzeigefenster der Wert für Kalorienverbrauch (CALORIES). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf den gewünschten Kalorienverbrauch von 10 bis 990 Kilokalorien vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.
Geben Sie mit dem UP/DOWN-Drehknopf Ihr Alter ein. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 4: Pulsobergrenze

Im 5. Anzeigefenster blinkt der Wert für Puls (PULS). Geben Sie nun mit dem UP/DOWN-Drehknopf die gewünschte Pulsobergrenze von 20 bis 240 vor. Bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der ENTER-Taste.

Schritt 5: Trainingstart

Durch Drücken der START-Taste beginnen Sie mit dem Training.

Mit dem UP/DOWN-Drehknopf können Sie während des Trainings die Wattleistung von 10 bis 350 Watt verändern. Das Training endet automatisch mit Erreichen des vorgegebenen Trainingswertes.

Bevor Sie beginnen

Wie Sie mit ihrem Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Kondition ab. Waren Sie mehrere Jahre körperlich untätig oder haben Sie starkes Übergewicht, steigern Sie Ihre Trainingszeit auf dem Ellipsentrainer nur langsam.

Am Anfang werden Sie wahrscheinlich nur einige Minuten lang in Ihrem Zielbereich trainieren können. Ihre Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Seien Sie auch nicht demotiviert, falls es etwas länger dauert. Es ist extrem wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren.

Je besser Ihre Fitness, desto mehr werden Sie sich anstrengen müssen, um in Ihrem Zielbereich zu bleiben. Bitte beachten Sie Folgendes:

- Fangen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam an und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überprüfen Sie häufig Ihren Puls. Errechnen Sie Ihre Zielherzfrequenz aufgrund Ihres Alters und Ihrer Kondition.

Warm-Up

Ein ca. 5 minütiges Warm-Up vor dem Training wird empfohlen. Dies soll Ihre Muskelkerntemperatur erhöhen und Ihre Sehnen und Gelenke betriebsbereit machen.

Wir empfehlen: leichtes Hüpfen, schnelles Gehen mit Armschwung, Laufen auf der Stelle oder Arm- und Rumpfkreisen.

Trainingsintensität und Häufigkeit

Grundsätzlich ist das erste Gebot ein Ausdauertraining durchzuführen, gesund zu sein und sich gesund zu fühlen.

Selbst nur bei einer Zahn- oder Mandelentzündung oder Anzeichen einer Erkältung bei der evtl. ein Antibiotikum genommen werden muss, sollte auf keinen Fall begonnen werden. Über den Blutweg gelangen Erreger zum Herzen und richten dort Schaden an.

Auch im Ausdauerbereich, wie bei allen Sportarten, unterscheiden wir zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.

Empfehlenswert ist es 2-3 mal wöchentlich zu trainieren, mit jeweils 1-2 Tagen Pause zwischen den Einheiten. Die Erholungsphasen sind genauso wichtig wie das Training selbst.

Unter Berücksichtigung der auf Seite 15 abgebildeten Pulsfrequenzen beginnen Sie Ihr Training.

Haben Sie Ihre Trainingseinheit beendet, sollten Sie ein leichtes Dehnprogramm durchführen. Diese Übungen senken den Muskeltonus und halten Ihre Muskulatur beweglich.

Anfänger

Für einen Anfänger sollte immer das Ziel sein, sich eine Grundlagenausdauer anzueignen, da diese auch als Fettverbrennungstraining anzusehen ist. Fettverbrennungstraining heisst, geringe Intensität und möglichst lange Belastungsdauer.

So berechnen Sie Ihren Puls:

Maximaler Puls: 220 minus Lebensalter, davon 60 - 65 %

Sie beginnen mit 10 Minuten auf Programm 1:

Versuchen Sie den errechneten Puls zu halten und steigern Sie sich bei der nächsten Trainingseinheit auf 12 Minuten, dann 14 Minuten, 16 Minuten usw., bis Sie ca. 1 Stunde ohne Probleme durchhalten können.

Danach gehen Sie wieder mit der Zeit auf 10 Minuten zurück und wählen Programm 2. Sie verfahren wieder so und steigern im 2-Minuten-Takt die Zeit.

Solange Sie sich während des Trainings unterhalten können, sind Sie im richtigen Trainingsbereich.

Trainingsanfänger, die körperlich unter Umständen jahrelang inaktiv waren, müssen sich besonders viel Zeit geben. Denn der Körper braucht Wochen, bei älteren Menschen unter Umständen gar Monate, um sich von der Inaktivität auf ein regelmäßiges körperliches Training umzustellen.

Fortgeschrittene

Fortgeschrittene, die bereits eine Grundlagenausdauer haben, können mit höheren Pulsfrequenzen beginnen.

Maximaler Puls: 220 minus Lebensalter, davon 80 - 85 %

Kommen wir bei Anfängern und Fortgeschrittenen in höhere Pulsfrequenzen, trainieren Sie mehr im Herz-Kreislaufbereich.

Herz-Kreislauftraining bedeutet höhere Intensität und kürzere Belastungsphase. Zwischen 30 und 40 Minuten. Das Trainingsprinzip ist das gleiche wie beim Grundlagentraining. Sie beginnen wieder mit 10 Minuten, dann 12 Minuten usw.

Das Ziel eines Herz-Kreislauftrainings ist, höhere Intensitäten zu bewältigen bei möglichst geringen Puls.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass je nach Belastungsintensität und Trainingsdauer unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Bei Herabsetzung der Belastungsintensität geht der Kohlenhydratabbau immer mehr in einen Fettabbau über und umgekehrt wird bei einer Anhebung der Intensität der Kohlenhydratabbau verstärkt.

Die Herzfrequenzen (Puls) entsprechend Ihres Alters und Ihrer Fitness entnehmen Sie bitte den Herzfrequenztabellen auf der nächsten Seite. MAX bezeichnet die maximale Herzfrequenz, die Prozentangaben zeigen die entsprechenden Prozentwerte der maximalen Herzfrequenz an.

HERZFREQUENZTABELLEN

Herzfrequenztabelle **Frauen**

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	184	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Herzfrequenztabelle **Männer**

Alter	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Die Werte in diesen Tabellen sind ungefähre Richtwerte. Jeder Mensch hat seinen individuellen Trainingspuls.

FEHLERDIAGNOSE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
E1	Kein Geschwindigkeits-signal	1. Prüfen Sie die Aufbauanleitung und vergewissern Sie sich, dass alle Computerstecker usw. korrekt und FEST verbunden sind. 2. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 3. Motorprobleme a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt, überprüfen Sie wie oben beschrieben. 4. Falls ohne Erfolg, tauschen Sie den Motor aus
E2	Der Computer kann sich nicht mit dem IC Chip verbinden.	Trennen Sie den Adapter und/oder entfernen Sie die Batterien. Verbinden Sie den Adapter und/oder die Batterien. Dies startet den IC Chip neu und hilft, den Computer mit dem IC Chip zu verbinden. Entfernen Sie den IC Chip und setzen Sie ihn dann wieder ein. Wenn ein Wiedereinsetzen des Chips nicht hilft, ersetzen Sie den IC Chip.
E3	Während der Analyse des Körperfetts gibt es in den ersten 8 Sekunden keine Herz-Erkennung.	Überprüfen Sie, ob Sie mit beiden Händen die Griffe fest gehalten haben.
E5	Auto-Spannung (Zählen) ist nicht getrennt vom Nullpunkt	1. Prüfen Sie den Widerstand des Geräts und vergewissern Sie sich, dass er korrekt eingestellt wurde. Ein Problem kann auftreten, wenn der Motor versucht, den Widerstand einzustellen – laute Geräusche treten dann auf. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass der Motor schon durch Störung beschädigt wurde. Beseitigen Sie die Störung und überprüfen Sie den Motor. 2. Motorprobleme a. Symptome können sein, dass der Motor ungewöhnlich laute Geräusche macht. Dann greifen die Zahnräder nicht korrekt ineinander. Kehren Sie den Widerstand um und probieren Sie es erneut. b. Falls der Motor sich gar nicht mehr bewegt, überprüfen Sie wie oben beschrieben. 3. Wenn die obigen Lösungen nicht helfen, ersetzen Sie den Motor.
Kein Pulssignal oder falsches Pulssignal	Der Computer empfängt kein Pulssignal	Überprüfen Sie, ob die Handpulsstecker fest sitzen.
	Der Computer empfängt ein schwaches oder unterbrochenes Signal	1. Die Handpulssensoren funktionieren nicht korrekt, wenn Ihre Haut extrem trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände und versuchen Sie es erneut. 2. Die Handpulssensoren müssen festgehalten werden. Falls Sie Ihre Hände während des Trainings bewegen wird der Computer nur ein unterbrochenes Signal erhalten. Bewegen Sie Ihre Hände nicht und halten Sie die Griffe fest. Falls Sie Ihre Hände bewegen, warten Sie ein paar Sekunden damit der Computer Ihre Daten neu erfasst und anzeigt. 3. Säubern Sie die Sensoren, um einen guten Kontakt zu gewährleisten. 4. Entfernen Sie die Sensoren, um zu überprüfen, ob die Anschlüsse korrekt sind. Falls das Problem nach obigen Lösungsversuchen nicht behoben ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Händler auf.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Der LCD Bildschirm zeigt nichts an	Sie haben den falschen Adapter oder die falschen Batterien.	Überprüfen Sie, ob die Adapter- und Batteriespezifikationen gemäß Bedienungsanleitung korrekt sind.
	Der Hauptschalter ist aus.	Überprüfen Sie, ob der Hauptschalter eingeschaltet ist und tatsächlich Strom liefert.
	Der Adapter ist nicht eingesteckt.	Überprüfen Sie, ob der Adapter korrekt an das Stromnetz sowie auch an den Computer angeschlossen ist.
	Die Batterien fehlen. Die Batterien wurden inkorrekt eingelegt.	Überprüfen Sie, ob Batterien eingesetzt wurden. Überprüfen Sie, ob die Batterien korrekt und mit der richtigen Polung (+ / -) eingesetzt wurden.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

FEHLERDIAGNOSE

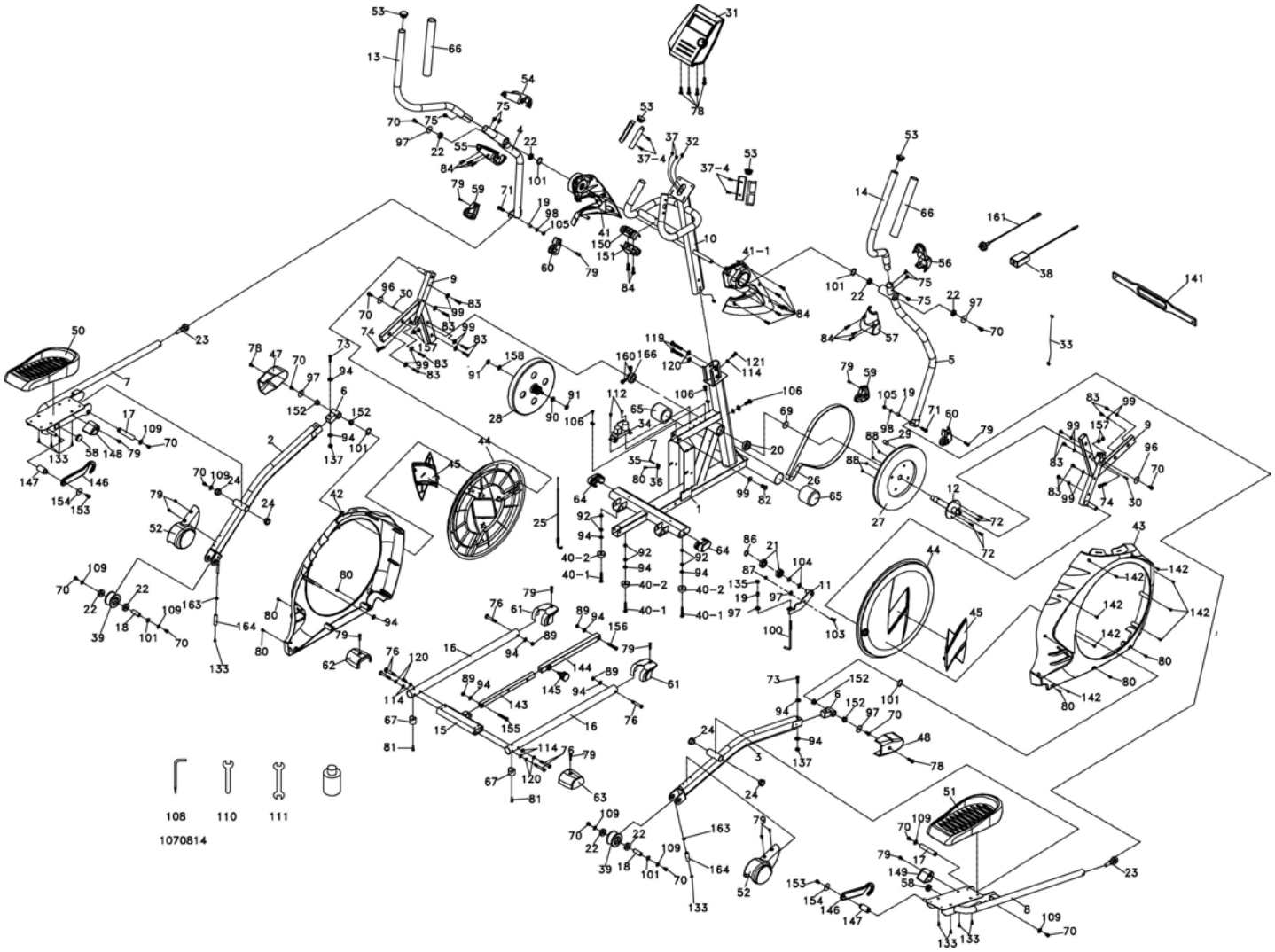
Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Geschwindigkeits-Anzeige zeigt 0.	Der Computer empfängt kein Signal vom Geschwindigkeitssensor.	1. Überprüfen Sie, ob der Sensormagnet korrekt eingebaut und vor dem Sensor ist. 2. Überprüfen Sie den Abstand zwischen Magnet und Sensor (korrekt = 5 mm oder weniger) 3. Überprüfen Sie, ob alle Stecker und Dosen korrekt und fest verbunden sind. 4. Überprüfen Sie, ob die Kabel alle unversehrt sind.
	Der Sensor ist defekt.	Wenn diese Überprüfungen ohne Erfolg bleiben, ersetzen Sie den Sensor.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.
Das LCD Bildschirm zeigt nur teilweise an.	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirmmembrane ist lose. Drücken Sie leicht auf das Bildschirm – falls die Anzeige verschwindet, ist es ein Verbindungs-Problem.	Überprüfen Sie, ob die Platine fest mit dem Computergehäuse verbunden ist. Ziehen Sie die Schraube an – fest, aber nicht zu fest.
	Die Verbindung zwischen Platine und LCD Bildschirm ist falsch ausgerichtet. Der LCD Bildschirm ist vielleicht schief oder nicht parallel zur Computergehäuse.	Öffnen Sie das Computergehäuse, entfernen Sie die Platine-Schrauben, entfernen Sie vorsichtig die Platine, richten Sie den LCD Bildschirm bzw. die Membrane korrekt aus, und bauen Sie die Teile vorsichtig wieder zusammen.
	Der Computer ist defekt	Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Händler auf und ersetzen Sie den Computer.

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.

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% vergrößertwerden.



GARANTIEBEDINGUNGEN

DE

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine 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, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht 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: **ersatzteile@maxtrader.de**

Für alle anderen Fragen rund um das Produkt
stehen wir Ihnen auch gerne unter folgender Telefonnummer zur Verfügung: **01805 - 015473**
(0,14€ / Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42€ / Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

Servicezeiten: Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr, Sa: 09:00 - 14:00 Uhr

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

SAFETY INSTRUCTIONS

Before you start

Congratulations on purchasing Skandika CardioCross Carbon Pro Cross trainer!

Skandika gym equipments are high performance quality products, which assure high quality materials and professional workmanship. They are most helpful for your fitness training at home.

The Skandika cross trainer strengthens your cardio-vascular system, takes care of your joints, continuously stimulates your metabolism and gives you fitness and a feeling of well-being.

Safety instructions

- This gym equipment involves a rotational speed dependent equipment of class HA.
- The maximum load capacity is 150 kg.
- Your cross trainer must be used only for the intended purpose.
- Any other use is not permissible and potentially dangerous. The dealer cannot be held responsible for the usage that is not according to the intended purpose.

Your cross-trainer has been designed and developed in compliance with the latest safety-related know-how. Following instructions help you to ensure this safety:

- Assemble the equipment properly and follow the instructions at all points so that injuries can be avoided. Toddlers and pets should be kept away from the equipment. Check for the tightness of all the screws and nuts before putting the equipment into operation.
- Before starting the workout, you should consult your doctor and get your physical fitness checked. Stop the workout if you experience dizziness or nausea.
- Do not use your cross trainer on the cushioned, voluminous or plush carpet. In doing so, the carpet as well as the cross trainer can be damaged.
- Avoid the access to the children, especially, during the workout. There is a high risk of injury due to the moving elements.
- Hands should not reach near the pedals or arms from outside. Mind your hands while folding the equipment.
- Never use your cross trainer with defective cables or defective plug connection. If the device does not function smoothly, please contact your dealer.
- Please keep the power cable away from the hot surfaces.
- Do not use the cross trainer in the surroundings with highly inflammable gases.
- The cross trainer is not suitable for outdoor operation.
- Select the training program that suits your physical ability and fitness level.
- Please ensure the proper sportswear. Wear suitable shoes that ensure stability and skid resistance.
- The equipment should be never used simultaneously by multiple users.
- Please change all the settings to “OFF” for switching off.

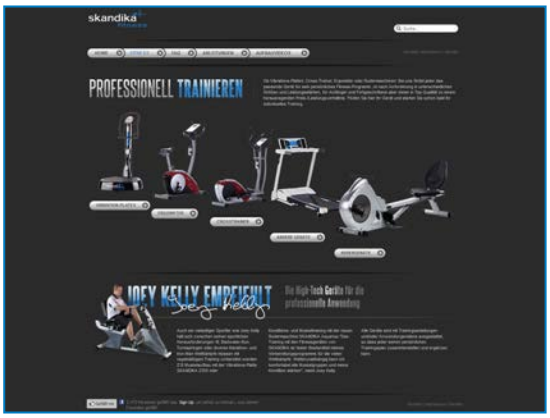
Please retain these instructions- Think of your safety!

Table of Contents

Safety instructions and recommendations 28
Overview 30
Assembly set check list 31
Assembly drawings 32
Assembly instructions 34
Maintenance, Lubrication and Transport 36
Folding mechanism 37
Operation of the training computer 39
Training 42
Heart rate table 49
Fault diagnosis 50
Exploded assembly drawing 52
Guarantee terms 53

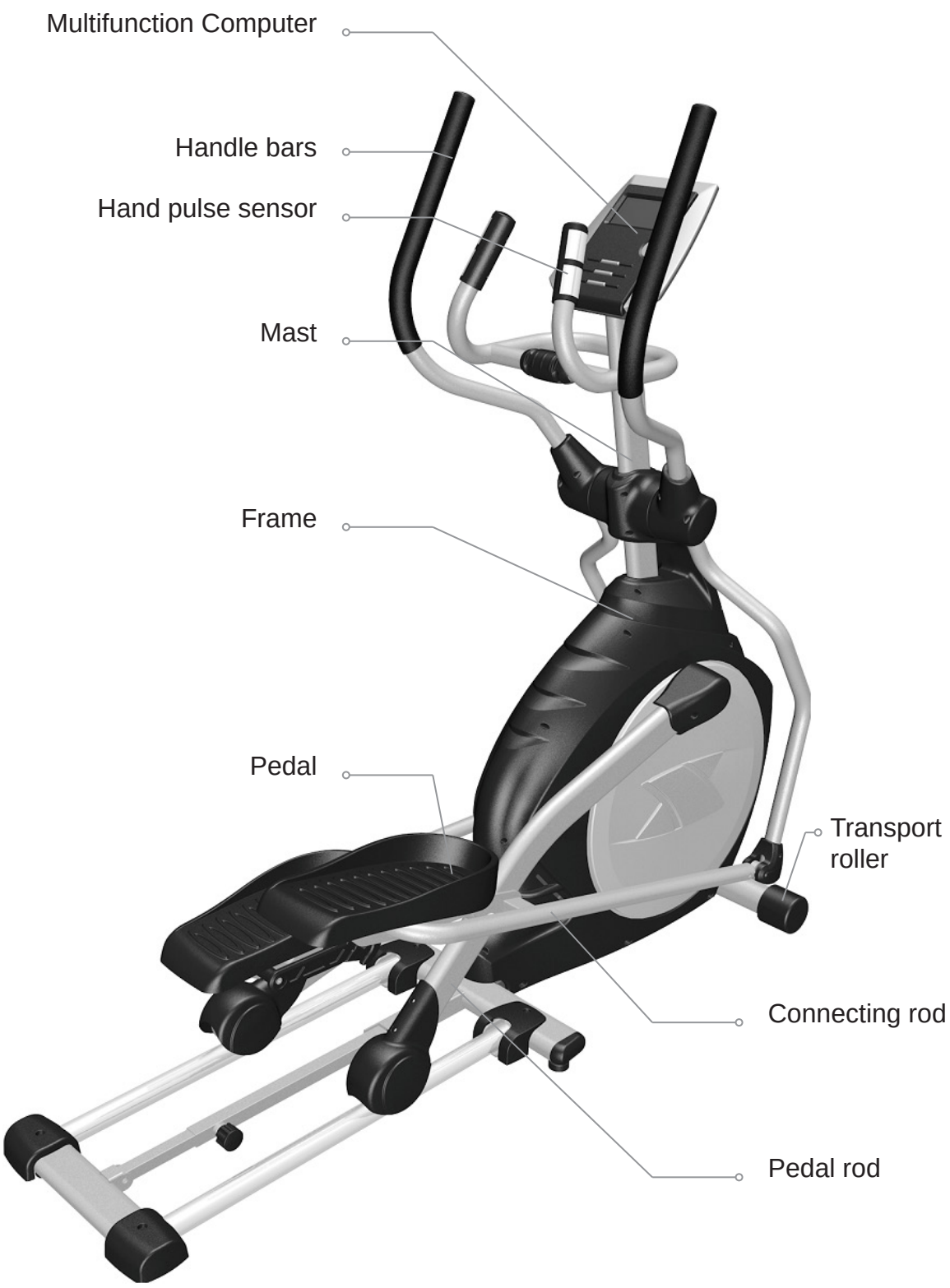
Visit our website
for further information

www.skandika.com



Scan the **QR code**
with your smartphone

OVERVIEW

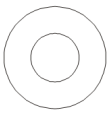

Multifunction Computer
Handle bars
Hand pulse sensor
Mast
Frame
Pedal
Transport roller
Connecting rod
Pedal rod

ASSEMBLY SET CHECKLIST

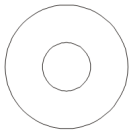
Please check the assembly set for completeness.

Step 1

1x Lock washer
M10 (#120)

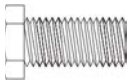


2x Flat washer
M10x19x1,5 (#94)



5x Dome shaped Flat
washer M10x23x2,0 (#114)

4x Round Philips head
screws M5x10 (#78)

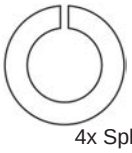


1x Hex head screw
M10x20 (#121)

2x Locking hex
head nut M10
(#89)

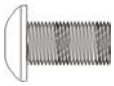
6x Round head Allen screw
M10x15 (#76)

1x Hex head screw
M10x54 (#119)



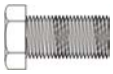
4x Split washer
10 x 2T (#120)

Step 2

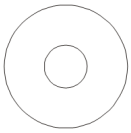


6x Round head Allen
screw M8x15 (#75)

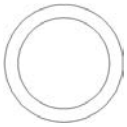
6x Round Philips head tapping
screw Ø3,5x12 (#84)



2x Hex head screw
M8x15 (#70)

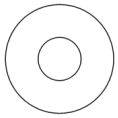


2x Flat washer
M8x23x1,5 (#97)

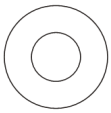


2x Wave washer
Ø17x23 (#101)

Step 3



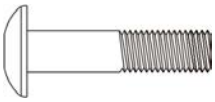
2x Flat washer
M8x20x1,5 (#98)



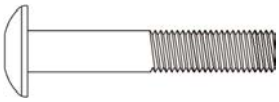
2x Flat washer
M10x19x1,5 (#94)

2x Hex head screw
M8x32 (#71)

4x Locking hex head nut
2x M8 (#105) 2x M10 (#89)



1x Round head Allen screw
M10x18 (#155)



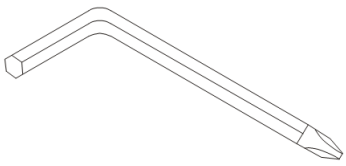
1x Round head Allen screw
M10x25 (#156)

Step 4

6x Round Philips head tapping screw
Ø3,5x12 (#84)

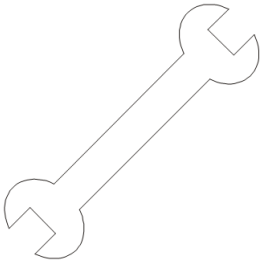
12x Round Philips head tapping
screws M5x15 (#79)

Tools



Allen key M5 with Philips head
screwdriver (#108)

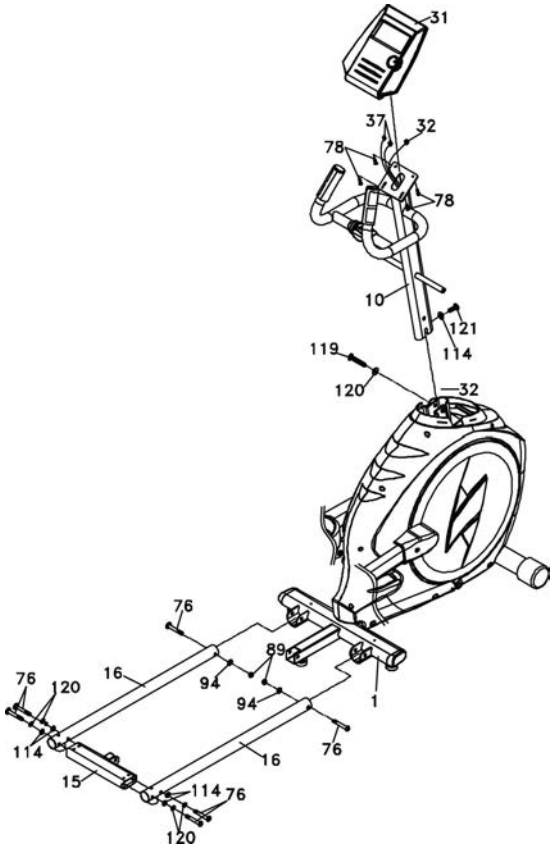
12-Open-end wrench
(#110)



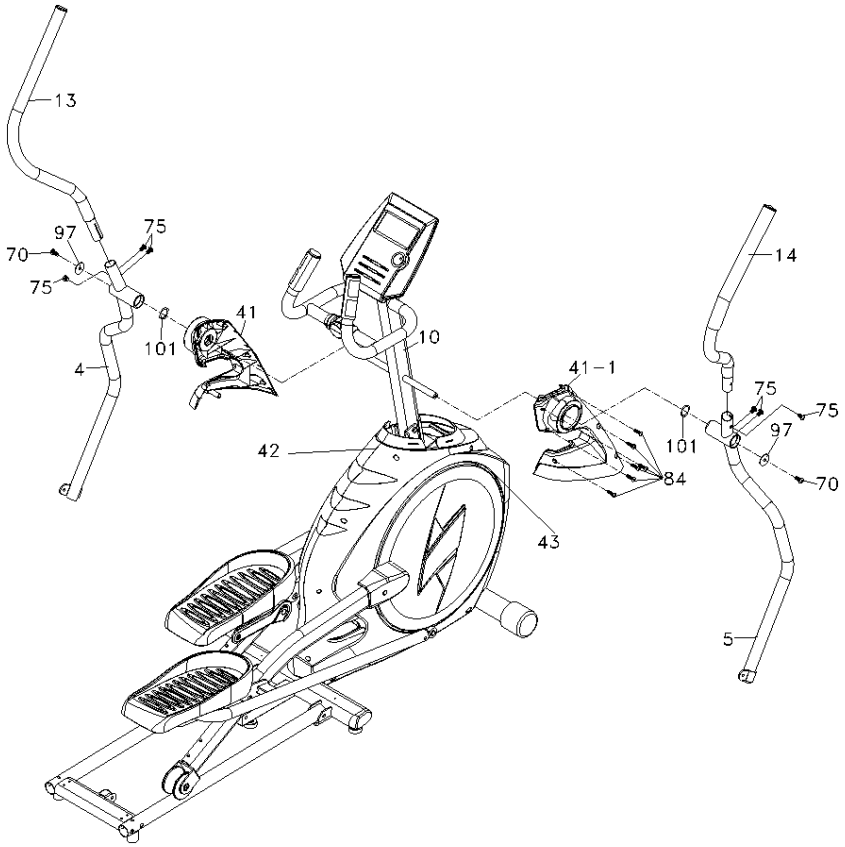
13/14 Open-end
wrench (#111)

ASSEMBLY DRAWINGS

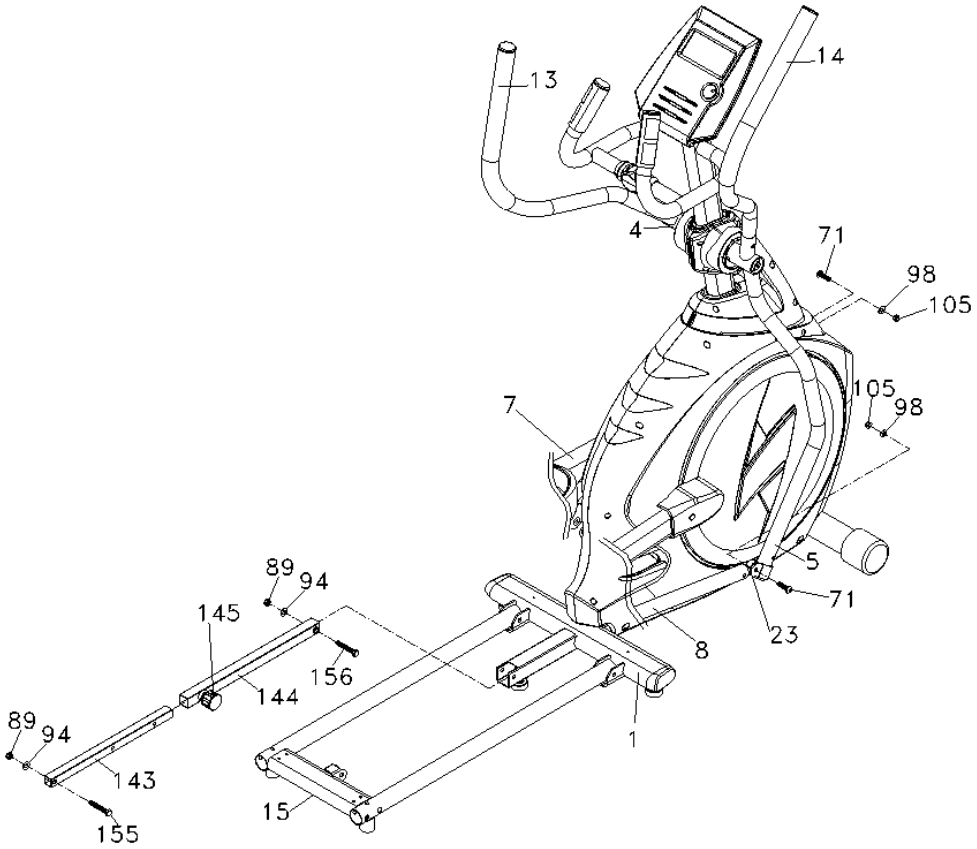
Step 1



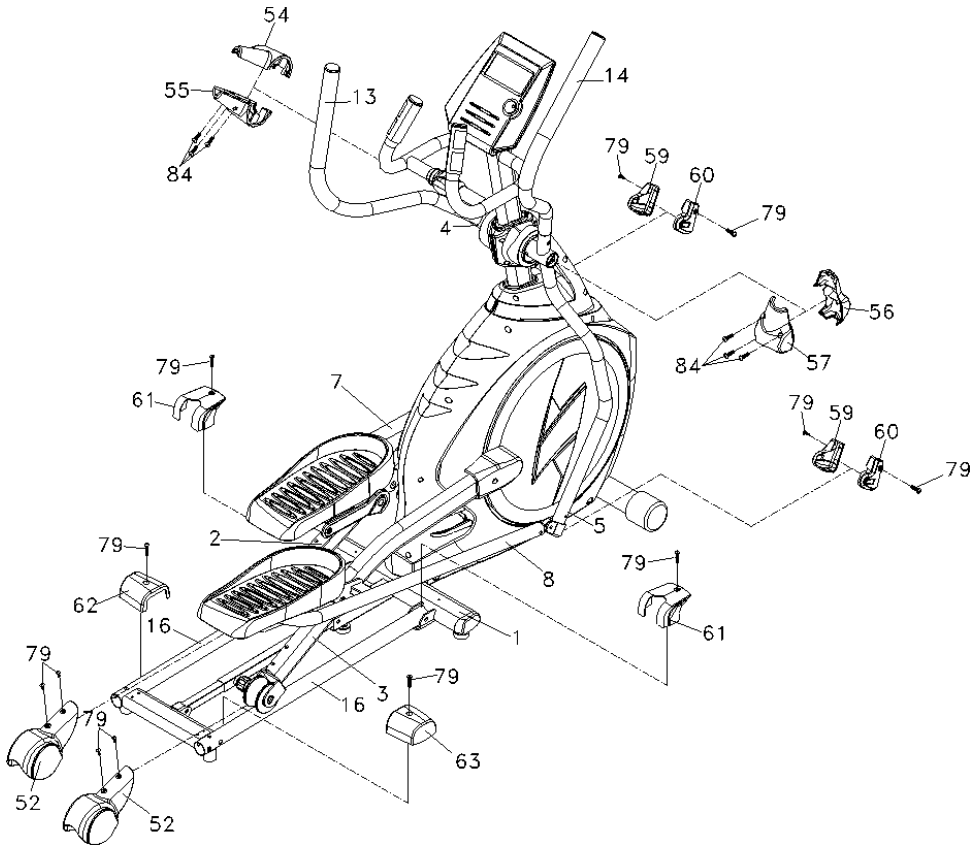
Step 2



Step 3


13
14
4
71
98
105
7
105
98
5
71
23
8
1
89
94
145
144
156
89
94
143
155
15

Step 4


54
55
84
13
14
79
59
60
79
4
56
84
57
79
61
7
79
59
60
79
5
2
79
8
79
62
16
1
61
79
16
3
79
79
63
52
52

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembling

Unpack the gym equipment

1. Take the help of another person as few parts of your new cross trainer are bulky and heavy.
2. Use a box cutter to cut the cardboard box along the dotted line.
3. Remove all the parts from the carton and check them for completeness and damages.
4. Localize the assembly set. This is subdivided into steps. First take out the tools. Take out the parts for the specified step respectively in order to facilitate the installation.

Carry out the assembly carefully as the damages and defects which are caused due to the errors in assembly cannot be covered under warranty and guarantee. Therefore, read through the instructions in detail before assembling, maintain the sequence of the assembly steps and comply with the individual assembly steps. The assembly of the gym equipment must be carried out carefully by the adults.

Carry out the assembly of your gym equipment at a place which should be flat, clean and free from the objects obstructing the assembly. The assembly should be carried out by two people. Workout can be started only after the assembly of the gym equipment is completed.

Step 1: Assembly of the mast

1. Pull the computer cable (32) with the help of the wire, which is found in the mast, through the mast (10). Insert the mast in the U-shaped base and pull out the computer cable (32). Use the hex head screw (119) with lock washer (120) and a hexagon head screw (121) with a lock washer (120) and a dome shaped washer (114) to mount the mast. Please use 13/14- open end wrench for this purpose. Caution: Take care by all means to avoid the damage to the computer cable inside the mast.
2. Connect the computer cable (32) along with the hand pulse cable (37) to the computer (31), then mount the computer on the given mounting at the end of the mast and secure it with four round head Philips screws (78).
3. Mount two guide rails (16) on the base of the frame and secure them with two round-head Allen screws (76), flat washers (94) and locking hexagonal nuts (89). Please use 13/14- open end wrench and the accompanying Allen key for this purpose. Caution: Please make sure that the flat washer is under the nut and not under the screw.
4. Place the rail connection (15) between the guide rails (16) and screw it together with four round-head Allen screws (76), four split washers (120) and the flat washers (114). Please use the accompanying Allen key and the Philips head screwdriver.

Step 2: Assemble the handle bars

1. Mount the left mast cover (L) (41) on the bar on the left side of the mast and the right mast cover (R) (41~1) on the bar on the right side of the mast. Adjust the mast cover on the side covers on left (42) and right (43) side and secure them with six tapping screws (84). Please use the accompanying Allen key and Philips head screwdriver for this purpose.
2. Place the spring washer (101), the lower handle bar (L) as well as the lower handle bar (R) corresponding to the bar of the mast and lock them with the hex head screw (70) and two flat washers (97). Please use the accompanying 12- open end wrench for this purpose.
3. Connect the swinging arm (L) (13) with the lower handle bar (L) and lock it with the round head Allen screw (75). Please use the accompanying Allen key and Philips head screwdriver for this purpose. Repeat the same procedure on the right side.

Step 3: Assemble the connecting arms

1. Use a hex head screw (71) with a flat washer (98) and a locking hex head nut (105) to attach the rod termination (23) at the end of the lower handle bar (L). Please use the 13/14 and 12 open-end wrench. Repeat the procedure on the right side.
2. Use a round head Allen key (156), a flat washer (94) and a locking hex head nut (89) to fix the outer flat rod (144) on the frame. Please use the 13/14 and 12 open end wrench for this purpose. Then use a round head Allen screw (155), a flat washer (94) and a locking hex head nut (89) to fix the inner flat rod (143) to the rail connection (15). Please use the 13/14 and 12 open end wrench for this purpose.

Step 4: Assemble the cover

1. To mount the connecting cover A(L) (59) and the connecting cover B (R) (60) on both sides of lower handle bars, fix it with four round head Philips screws (79). Please use the Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
2. To mount the side covers (52) on the right as well as the left pedal arm, use the four round head Philips screw (79). Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
3. Use the round head tapping screws (84) to connect the front handle bar (L) (54) with the rear (L) (55). Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
4. Use the two round head Philips screw (79) to connect the front stabilizing cladding (61) with the rear stabilizers on both sides of the frame. Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose.
5. Fix the rear stabilizing cladding (L) (62) with a round head Philips screw (79) on the guide rail (16). Please use the accompanying Allen key and Philips screwdriver for this purpose. Repeat the procedure for the rear stabilizing cladding (R) (pos. 63) on the other side.

Maintenance, Lubrication and Transport

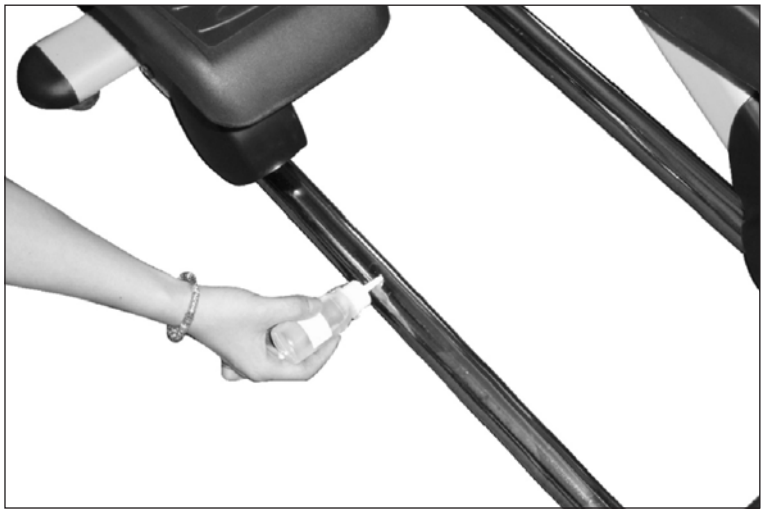
Maintenance

Generally, your cross trainer does not require maintenance, however, during the assembly, you should check the used screws from time to time for tightness in order to avoid the risks and to ensure the service life of your gym equipment even under high load.

Lubrication

For “smooth training” in true sense of the word, you can proceed in the following way:

1. Give two drops of lubricating oil at the centre of the guide rail. In case of regular workout, this procedure should be repeated quarterly.
2. When you realize that your workout is not smooth or you experience disturbing noise during the workout, give two drops of lubricating oil on the guide rail.



Transport

Your cross trainer is equipped with rollers which enable the transport of the equipment with elevated rear end.

Folding mechanism

Folding

Step 1:

1. Start on one side, pull the pedal high and move the pedal arm in the highest position.
2. Pull the hook (146) from the mounting frame (L) (148).
3. Hold the side cover (52) with one hand (Caution: See to it that your fingers are not trapped between side cover and pedal floor panel to avoid the pinching of fingers), pull the hook (146) high with other hand and position the hook like a circular extension on the corresponding equipment (150) in the available recess.

Step 2:

Here, carry out the same procedure as in step 1.

Step 3:

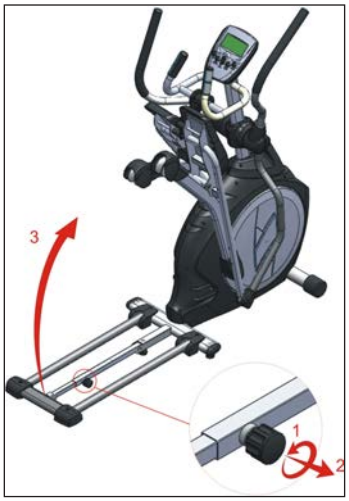
1. Release the knob (145) by turning in the counter clockwise direction.
2. Pull out the knob (145) to open the latch.
3. Pull the rail link (15) high until the knob (145) is latched (Caution: Pay attention to the “clicking noise” while latching in order to ensure the closing) and turn the knob in clockwise direction to fix it.

Step 4

The folding ends now.

Schritt 1

Schritt 2



Schritt 3

Schritt 4

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Opening

Step 1:

1. Release the knob (145) by turning in counter clockwise direction.
2. Pull out the knob (145) to open the latch.
3. Pull down the rail link (15) until the knob (145) latches and turn it in clockwise direction to fix it.

Step 2:

Mount the hook (146) on the mounting frame (L) (148) as specified in the circular extension, hold the side cover (52) with one hand and lift the hook (146) lightly to remove it from the equipment. Lay the roll on the guide rail.

Caution: This step must take place in the reverse sequence as in case of folding. In case of difficulties, fold the other side first.

Step 3:

1. Assemble the hook (146) on the mounting frame (L) (148).
2. Repeat the same procedure on the other side.

Step 4

The opening process is completed.

Step 1

Step 2

Step 3

Step 4

Display

TIME

Display of the workout time. For the specified workout time, the computer measures the time backwards in the count-down process till 00:00. The workout time can be specified from 01:00 to 99:00 minutes. If the workout time is not specified, the computer measures the workout time from 00:00 to maximum 99:00 minutes.

SPEED / RPM

Alternatively, the window informs about the speed in km/h (SPEED) and revolutions per minute (RPM).

DISTANCE

Display of the training distance in km. For the specified training distance, the computer measures backwards in the count-down procedure till 0.0 km. The training distance can be specified from 0.1 to 99.9 km.

If the training distance is not specified, the computer measures the training distance from 0.00 to maximum 99.0 km.

COMPUTER OPERATION

CALORIES*

Display of the calorie consumption in Kcal. For the specified calorie consumption, the computer measures backwards in the count-down procedure till 0. The calorie consumption can be specified from 10 to 990 Kcal.

If the calorie consumption is not specified, the computer measures the training distance from 0 to maximum 990 Kilocalories.

PULSE (Heart rate)

While using the hand pulse sensors, display the actual pulse rate.

While using the optionally available transmitter-chest harness (not included in the equipment delivered), the current pulse is displayed.

LOAD / WATT

Alternatively, the window informs about the supplied power in Watt and the currently selected load level from 1 to 16 (LOAD).

*Note for calorie measurement
The calculation of the energy consumption takes place with the help of a general formula. It is not possible to determine the individual energy consumption exactly as here a huge personal data is necessary.
It is concerned with the displayed approximate energy consumption and not with the exact value.

Operation

RESET Button

Reset all the values to 0

START/STOP Button

Stop-Function
During the workout, if the STOP-button is pressed and subsequently the RESET-button then you stop your current workout.

Pause-Function
During the training, if the STOP-button is pressed then the training values stop. In order to end the pause and to start the workout again, press the START/STOP button again.

Start-Function
The selected program starts.

ENTER-Key (push-button function of the control knob)

Key for the confirmation of your selection.

UP/DOWN control knob

Control knob for program selection, for the specification of training values and for resistance level adjustment.

COMPUTER OPERATION

Hand pulse sensors

Serve the purpose of pulse rate control.

Heart rate-Receiver

Your gym equipment is provided with a receiver for the telemetric heart rate analysis. In connection with a receiver-chest strap (not included in the equipment delivered), the monitor displays your heart rate.

Plug in the equipment

Always connect the network adapter first with the gym equipment before you connect the power cable to an electric socket.

If you wish to disconnect your gym equipment, always pull out first the power cable from the socket.

Adjusting the date and the time

After you have connected the gym equipment, the computer is automatically switched on. In the upper display window (TIME), date is flashed. Enter the current date by turning the UP/DOWN control knob and confirm the input by pressing the ENTER key. Proceed in the same way for the information: month (Display window 2), Day (Display window 3), Hour (Value in maxi display panel 1) and minutes (Value in maxi display panel 2). If you have confirmed the input of minutes by pressing the ENTER-key, the computer automatically jumps to the training mode and “MAN” is displayed on the display panel.

Switching on the computer

You switch on the computer by pressing any key once. “MAN” is displayed on the display panel.

Stand-By Mode

Few minutes after the workout finishes, the computer automatically switches to the stand-by mode. In this mode, the date, time as well as the current room temperature is displayed. By pressing any key, the computer is activated.

Quick start

If you directly press the START-key after switching on, the workout begins. By turning the UP/DOWN control knob, the load is adjusted.

Manual training

Step 1: Program selection

Switch on the computer by pressing any key. “MAN” flashes for manual training in the display. Confirm your selection by pressing the ENTER-key.

Step 2: Specify the load

In display window 6, the value flashes for LOAD. Now, enter the desired initial resistance from 1 to 16. Confirm your selection by pressing the ENTER-key. Please note that you can adjust the load individually during the workout by using the UP/DOWN control knob.

Step 3: Specification of training goal

Now you have an option to specify three different training goals.

1. Training time

After you have confirmed the initial load by pressing the ENTER-key, the value for time is indicated in display window 1. Specify the desired training time from 1:00 to 99:00 min by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

2. Training distance

After you have confirmed the initial load by pressing the ENTER-key, the value for time is indicated in display window 1. Press the ENTER-key again. Now, in display window 3, the value for distance is displayed. Specify now the desired training distance by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

3. Calorie consumption

After confirming the initial load by pressing the ENTER-key, the value for time flashes in display window 1. Press the ENTER-key twice. Now the value for calorie consumption (CALORIES) flashes in the display window 4. Specify now the desired calorie consumption from 10 to 990 by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Enter your age with UP/DOWN key. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 4: Pulse upper limit

The value for pulse- rate (PULSE) flashes in the fifth display window 5. Specify now the desired upper limit from 20 to 240 by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 5: Start the Training

Start with the training by pressing the START-key.

During the training, you can select and change the load from level 1 to 16 by using the UP/DOWN control knob.

The training ends automatically on reaching the specified training value.

Training profile (P1 to P12)

Step 1: Mode selection

Switch on the computer by pressing any key.

“MAN” already flashes in the display for manual training. Select the desired training profile from P1 to P12 by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 2: Profile selection

“P1” appears in the display. Select the desired training profile from P1 to P12 by using the UP/DOWN control knob. Take the profile graph of the corresponding profile pattern on the cockpit. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 3: Training level

The value for LOAD flashes in the display window 6. Enter now the desired training level for the selected workout by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 4: Specification of training goals

Now you have the option to specify three different training goals.

1. Training time

After you have confirmed the initial load by pressing the ENTER-key the value for time flashes in the display window 1. Enter now the desired training time from 1:00 to 99:00 minutes by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

2. Training distance

After you have confirmed the initial load by pressing the ENTER-key the value for time flashes in the display window 1. Press the ENTER-key again. Now the value for the distance flashes in the display window 3. Enter now the desired training distance from 0.1 to 99.9 km by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

3. Calorie consumption

After you have confirmed the initial load by pressing the ENTER-key the value for time flashes in the display window 1. Press the ENTER-key twice. Now the value for the calorie consumption flashes in the display window 4. Enter now the desired calorie consumption from 10 to 990 km by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 5: Pulse upper limit

The value for pulse flashes in the display window 5. Enter now the desired upper limit from 20 to 240 by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 6: Start the Training

Start the training by pressing the START-key.

During the training, you can select and change the load from level 1 to 16 by using the UP/DOWN control knob. The training ends automatically on reaching the specified training value.

PULSE CONTROLLED TRAINING

Individual Training Profile (USER)

Step 1: Mode selection

Switch on the computer by pressing any key.
“MAN” flashes in the display for manual training. Select the menu “USER” by using the UP/DOWN control knob.

Step 2: Segment specification

The first segment of the training profile flashes. Enter now the desired load from 1 to 16 km for this segment by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key. Now the second segment flashes. On the whole, the training profile consists of 20 segments. Process all the segments in the same way as described in the segment 1.

Step 3: Start the training

Start the training by pressing the START-key.
The profile created will be now saved and can be completed again with the next training session. Select here “USER”, confirm your option by pressing the ENTER-key and press the START-key.

Pulse controlled training (HRC = Heart Rate Control)

Step 1: Mode selection

Switch on the computer by pressing any key. “MAN” is flashed for manual training in the display. Select the mode “HRC” by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 2: Specification of age

“AGE” appears in the display. Enter your age by using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

Step 3: Target Pulse Specification

You have to select the option among four different target pulse values:

1. 55%

Based on your age and the formula on page 22, the computer calculates a target pulse rate of 55% of your maximum heart rate. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

2. 75%

Based on your age and the formula on page 22, the computer calculates a target pulse rate of 75% of your maximum heart rate. Confirm your input by pressing the ENTER-key.

3. 90%

Based on your age and the formula on page 22, the computer calculates a target pulse rate of 90% of your maximum heart rate. Confirm your input by pressing the ENTER-key. CAUTION: This target pulse rate should be used only by the sportsperson with good training for enhancing the performance.

4. DAY (Individual target pulse rate)

You can enter here an individual target pulse rate. Press the ENTER key and then enter the desired target pulse rate using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing ENTER key.

STEP 4: Specify training objectives

Now you have the possibility to specify three different training objectives:

1. Training time

After confirming the initial load by pressing the ENTER Key, the value for ‘Time’ flashes in the display window 1. Now you can enter the desired training time from 01:00 to 99:00 minutes using the UP / DOWN turning knob. Confirm your entry by pressing the ENTER Key.

2. Training Distance

After confirming the initial input values by pressing ENTER Key, the value for ‘Time’ flashes in the display window 1. Press the ENTER Key again. Now the value for ‘Distance’ flashes in the display window 3. Now you can enter the desired training distance from 0.1 to 99.9 Kilometres using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER Key.

3. Calorie consumption

After confirming the initial load by pressing Enter Key the value for time flashes in the display window 1. Press the ENTER Key twice. Now the value for calorie consumption (CALORIES) flashes in the display window 4. Now you can enter the desired calorie consumption from 10 to 990 calories using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER Key.

Step 5: Training Start

Start the training by pressing the START Key.

The training will end automatically when training values entered earlier have been reached.

WATT CONTROLLED TRAINING

Watt controlled training (WATT)

Step 1: Mode selection

Switch on the computer by pressing any key.
“MAN” flashes for manual training in the display. Using the UP/DOWN control knob, select the mode “WATT”. Confirm your input by pressing the ENTER key.

Step 2: WATT specification

The value for ‘WATT’ flashes in the display window 6. Now you can enter the desired performance in Watt from 10 to 350 Watt using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing ENTER key.
Moreover, you have an option to adjust the watt power during the training using the UP/DOWN control knob.

Step 3: Specify training goal

Now you have the option to enter three different training goal values:

1. Training time

After confirming the initial load by pressing ENTER Key, the value for time flashes in the display window 1. Now you can enter the desired training time from 01:00 to 99:00 minutes using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER Key.

2. Training Distance

After confirming the initial load by pressing the ENTER Key, the value for time flashes in the display window 1. Press the ENTER Key again. Now the value for distance flashes in the display window 3. Now you can enter the desired training distance from 01:00 to 99:00 Kilometres using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER Key.

3. Calorie consumption

After confirming the initial load by pressing the ENTER Key, the value for time flashes in the display window 1. Press the ENTER Key twice. Now the value for calorie consumption flashes in the display window 4. Now you can enter the desired calorie consumption from 10 to 990 calories using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER Key.

Step 4: Pulse upper limit

The value for pulse rate flashes in the display window 5. You can now enter the desired value of pulse upper limit using the UP/DOWN control knob. Confirm your input by pressing the ENTER Key.

Step 5: Training start

Start the training by pressing the START Key.

You can change the Watt power during the training from 10 to 350 Watt using the UP/DOWN control knob. The training ends automatically when training values specified earlier have been reached.

Before you Begin

How you start with your training program depends on your physical conditions. If you have been physically inactive for several years or have severe obesity, increase your workout time on the Elliptical trainer slowly.

In the beginning, probably, you will be able to train only for few minutes in your target area. However, your fitness will improve in the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes a bit longer. It is extremely important to train at your own pace.

The fitter you are, the more you need to sweat to remain in your target area. Please note the following:

- Start your training program slowly and set realistic objectives.
- Check your pulse regularly. Calculate your target heart rate according to your age and condition.

Warm-Up

A warm up of approximately 5 minutes is recommended before beginning the work out. This should increase your core muscle temperature and make your tendons and joints ready for the work out.

We recommend: light hopping, brisk walking with arm movement, on the spot running or arm and torso circling.

Training intensity and frequency

Basically, the first requirement is to perform endurance training to be healthy and to feel healthy.

Even for a toothache or tonsillitis or signs of cold, for which an antibiotic must be possibly taken, one should not start in any case. The pathogens reach the heart through the blood stream and cause damage to the heart.

Even for endurance training, as with all the sport types, we differentiate between beginners and advanced learners.

It is recommended to exercise 2-3 times a week with one or two days rest between each session. The recovery periods are as important as the training itself.

Consider the pulse rates on page 15 while starting the training.

Having finished your workout, you should do a slight stretching program. These exercises will reduce your muscle rigidity and keep your muscles flexible.

Beginner

The beginner should always have a goal to acquire a basic endurance as it should be considered as fat burning training. Fat burning training means low intensity and longest possible stress duration.

Calculate your pulse in this way:

Maximum pulse: 220 minus age, from that 60-65%

You begin with 10 minutes in program 1:

Try to retain the calculated pulse and increase in the next training session to 12 minutes, then 14 minutes, 16 minutes etc. until you can sweat it out for 1 hour without any trouble.

After that, you go 10 minutes back and select program 2. You proceed again in this manner and increase the time every 2 minutes.

If you can talk during the training, you are in a right training range.

Beginners, who were possibly inactive for years, must give themselves more time because the body requires weeks and for elderly people it possibly requires months to shift from inactivity to a regular physical training.

Advanced learners

Advanced learners, who already have a basic endurance, can begin with a higher pulse rate.

Maximum pulse: 220 minus age, from that 80 – 85%

In case of beginners and advanced learners, if we come in higher pulse rate, train more in cardiovascular area.

Cardiovascular training means higher intensity and shorter stress phase. Between 30 and 40 minutes. The training principle is the same as in case of the basic training. You start again with 10 minutes, then 12 minutes etc.

The target of cardiovascular training is to manage higher intensity at low pulse rate.

In summary, it can be stated that depending on the stress intensity and training duration, different effects can be targeted. With reduction in stress intensity, the carbohydrate catabolism turns in fat catabolism and vice versa, the carbohydrate catabolism increases on increasing the intensity.

For the heart rate (pulse) corresponding to your age and your fitness, refer to the heart rate table on the next page. MAX denotes the maximum heart rate; the percentage values show the corresponding percentage values of the maximum heart rate.

HEART RATE TABLES

Heart rate table **Women**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	184	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Heart rate table **Men**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

The values in this table are approximate standard values. Every human being has his individual training pulse rate.

FAULT DIAGNOSIS

Problem	Possible Cause	Solution
E1	No speed signal	1. Check the assembly instructions and make sure that all computer connectors etc. are connected correctly and FIRMLY. 2. Check the resistance of the equipment and make sure that it has been adjusted correctly. A problem can arise if the motor tries to adjust the resistance; loud noises occur in that case. This can be a sign that the motor has been already damaged due to a fault. Eliminate the fault and check the motor. 3. Motor problem a. Symptoms can be that the motor makes extraordinarily loud noises. The gear wheels do not interlock correctly. Reverse the resistance and check it again. b. If the motor does not move at all, check as described above. 4. If not successful, exchange the motor.
E2	The computer cannot connect with the IC chip.	Disconnect the adapter and/or remove the batteries. Connect the adapter and/or the batteries. This starts the IC chip again and helps to connect the IC chip with the computer. Remove the IC chip and insert it again. If reinserting the chip does not help, replace the IC chip.
E3	During the analysis of the body fat, in the first 8 seconds, there is no pulse rate detection.	Check whether you have held the handle bar firmly with both the hands.
E5	Automatic voltage regulator (metering) is not separated from null point	1. Check the resistance of the equipment and make sure that it has been adjusted correctly. A problem can arise if the motor tries to adjust the resistance; loud noises occur in that case. This can be a sign that the motor has been already damaged due to a fault. Eliminate the fault and check the motor. 2. Motor problem a. Symptoms can be that the motor makes extraordinarily loud noises. The gear wheels do not interlock correctly. Reverse the resistance and check it again. b. If the motor does not move at all, check as described above. 3. If the above solutions do not help, replace the motor.
No pulse rate signal or wrong pulse rate signal	The computer receives no pulse rate signal	Check whether the hand pulse connector is stuck.
	The computer receives a weak or interrupted signal	1. The hand pulse sensors do not function correctly if your skin is extremely dry. Moisten your hands and try it again. 2. The hand pulse sensors must be held tightly. If you move your hands during the training, the computer receives only interrupted signal. Do not move your hands and hold the handlebar firmly. If your hands move, wait for few seconds so that the computer captures your data again and displays it. 3. Clean the sensors to ensure a good contact. 4. Remove the sensors to check whether the connections are correct. If the problem is not eliminated as per the above approach to a problem, please contact your dealer.
	The computer is defective	Contact your dealer and replace the computer.
The LCD screen does not show any display	You have wrong adapter or wrong batteries.	Check whether the adapter and battery specifications are correct according to the operating instructions.
	The main switch is off.	Check whether the main switch is on and supplies power presently.
	The adapter is not connected.	Check whether the adapter is correctly connected to the mains as well as to the computer.
	The batteries are faulty. The batteries have been loaded incorrectly.	Check whether the batteries have been inserted. Check whether the batteries have been inserted correctly and with correct polarity (+/-).
	The computer is defective	Contact your dealer and replace the computer.

FAULT DIAGNOSIS

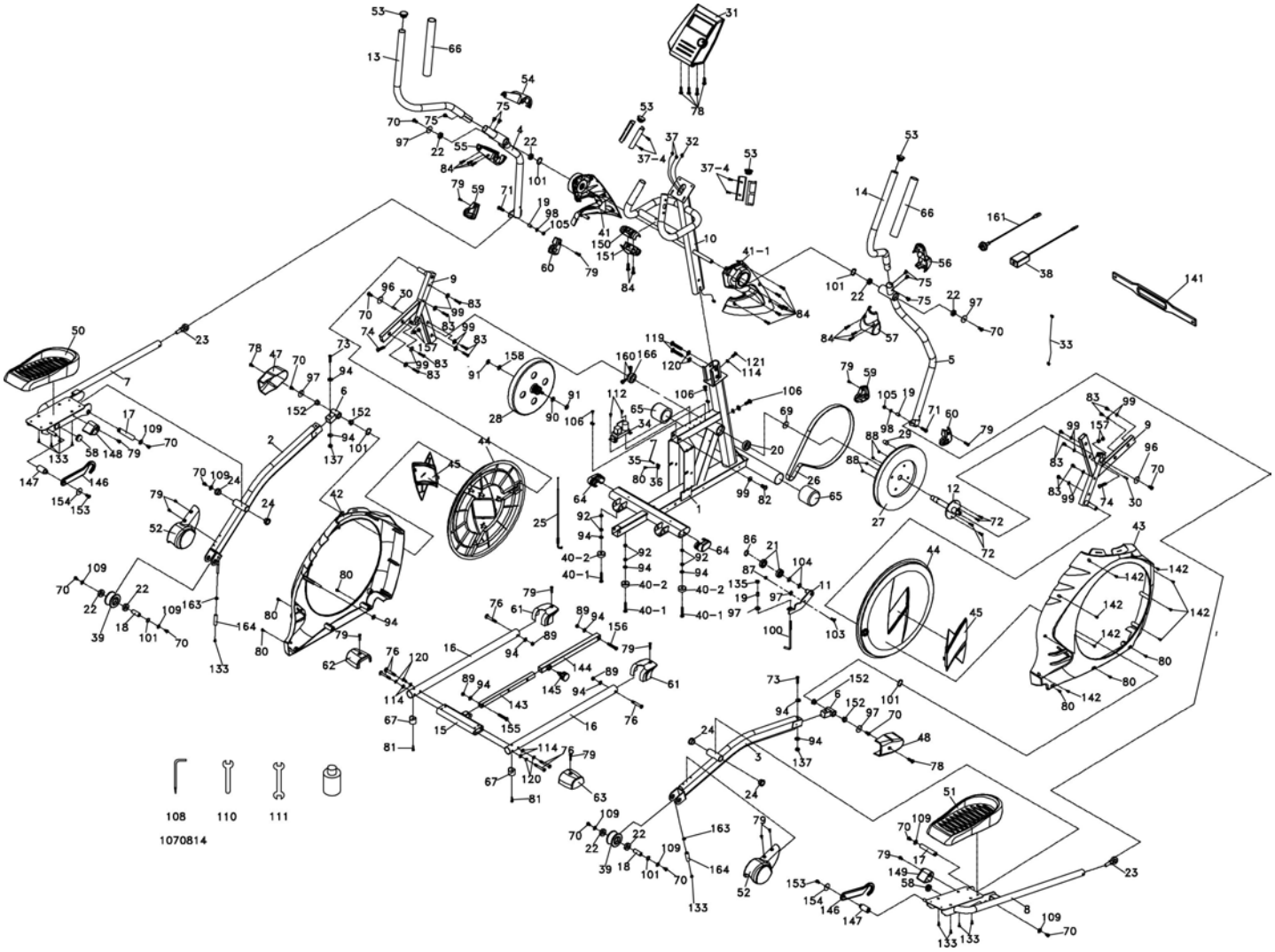
Problem	Possible Cause	Solution
The speed display shows 0.	The computer does not receive any signal from the speed sensor.	1. Check whether the sensor magnet is assembled correctly and is in front of the sensor. 2. Check whether the distance between the magnet and sensor (correct==5 mm or less) 3. Check whether all the plugs and jacks are connected correctly and firmly. 4. Check whether the cables are intact.
	The sensor is defective.	If these checks are not successful, replace the sensor.
	The computer is defective	Contact your dealer and replace the computer.
The LCD screen shows partial display.	The connection between PCB and the screen membrane is loose. Press the screen gently – if the display disappears, it is a connection problem.	Check whether the PCB is connected firmly with the computer housing. Tighten the screw properly but not very tight.
	The connection between PCB and LCD screen is aligned incorrectly. The LCD screen is perhaps inclined or not parallel to the computer housing.	Open the computer housing, remove the PCB screws, remove the PCB carefully, align the LCD screen or the membrane correctly and assemble the parts.
	The computer is defective	Contact your dealer and replace the computer.

In case of mechanical problems of any nature, please use the following exploded assembly drawing. Here, all the parts are represented with a specific number. If needed, please mention this number to replace the part free of charge in the course of guarantee period. Even the shipping costs are borne by Skandika.

EXPLODED ASSEMBLY DRAWING

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 warrany 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 %.



GUARANTEE TERMS

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 occured 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

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Avant de commencer

Félicitations ! Vous venez d'acquérir la machine d'exercices Skandika CardioCross Carbon Pro Cross !

Les appareils de gym Skandika sont des produits de qualité et très performants fabriqués dans des matériaux de haute qualité et d'une fabrication professionnelle. Ce sont vos meilleurs alliés de la pratique du fitness à la maison.
Le crosstrainer Skandika renforce le système cardiovasculaire, en douceur avec les articulations, il stimule en continu le métabolisme et vous remet en forme et vous procure une sensation de bien-être.

Consignes de sécurité

- Cet appareil de sport comprend un dispositif intégré de vitesse rotation de classe HA.
- Le poids maximum supporté est de 150kg.
- Votre cross trainer doit être utilisé uniquement pour l'usage pour lequel il a été conçu.
- Tour utilisation autre peut être dangereuse. Le vendeur ne pourra être tenu responsable d'une utilisation en dehors du cadre prévu par l'appareil.

Votre cross trainer a été conçu et développé selon le savoir-faire le plus récent en matière de sécurité. Les consignes suivantes vous permettront de garantir votre sécurité :

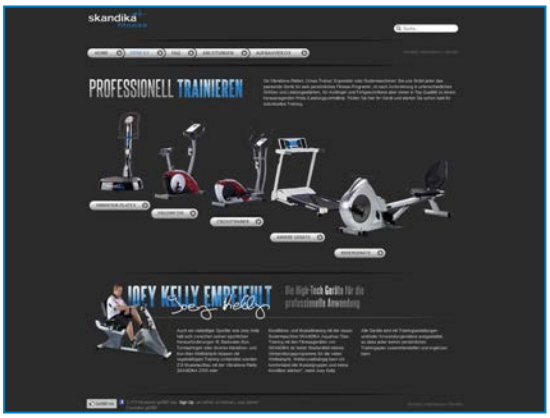
- Montez l'équipement convenablement et suivez les consignes de chaque étape afin d'éviter toute blessure. Cet appareil doit être hors de portée des jeunes enfants et des animaux domestiques. Vérifiez que toutes les vis et tous les boulons sont bien serrés avant de faire fonctionner l'appareil.
- Avant de commencer l'exercice, consultez un médecin pour faire contrôler votre niveau de forme physique. Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez des étourdissements ou des nausées.
- N'utilisez pas le cross trainer sur de la moquette ou un tapis épais ou molletonné : vous risqueriez d'endommager le cross trainer ou le tapis.
- Evitez l'accès aux alentours de la machine par des enfants, surtout pendant que vous utilisez l'appareil. Il y a un grand risque de se blesser avec les éléments de l'appareil qui sont en mouvement.
- N'approchez pas les mains ou les bras des pédales à proximité de l'appareil. Faites attention à ne pas vous coincer les doigts en rangeant l'appareil.
- N'utilisez jamais le crosstrainer si la prise électrique ou les câbles sont défectueux. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, contactez le revendeur.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné de toute surface chaude.
- N'utilisez pas le crosstrainer à proximité de gaz inflammables.
- Le crosstrainer ne convient pas à une utilisation en extérieur.
- Sélectionnez le programme d'entraînement qui convient à votre aptitude physique et à votre niveau de forme physique.
- Assure-vous de porter des vêtements de sport adaptés lors de l'entraînement. Portez des chaussures adaptées pour assurer stabilité et une bonne adhérence.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- Pour éteindre l'appareil, placez l'interrupteur sur « OFF ».

Veuillez conserver ces consignes pour référence future : pensez à votre sécurité !

Index

Consignes et recommandations relatives à la sécurité 54
Aperçu 56
Liste de vérification des éléments de montage 57
Schéma de montage 58
Consignes pour le montage 60
Entretien, lubrification et transport 62
Mécanisme de pliage 63
Fonctionnement de l'ordinateur d'entraînement 66
Entraînement 73
Tableau des rythmes cardiaques 75
Identification des pannes 76
Vue éclatée du montage 78
Conditions de la garantie 79

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



Scannez ce **QR code**
avec votre smartphone

APERÇU

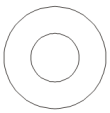
Console multifonctions
Poignées du guidon
Capteurs tactiles de rythme cardiaque
Colonne
Cadre
Pédale
Roulette de transport
Tige de branchement
Tige de la pédale

LISTE DE VÉRIFICATION DES ÉLÉMENTS DE MONTAGE

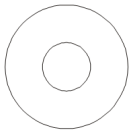
Vérifiez que les éléments de montage sont au complet.

Etape 1

1 rondelle de blocage M10 (n°120)

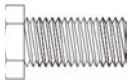


21 rondelle plate M10x19x1,5 (n°94)



5 rondelles plates à tête bombée M10x23x2,0 (n°114)

4 vis cruciformes M5x10 (n°78)

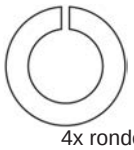


1 vis à tête hexagonale M10x20 (n°121)

2 boulons de verrouillage à tête hexagonale M10 (n°89)

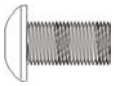
6 vis 6 pans M10x15 (n°76)

1 vis à tête hexagonale M10x54 (n°119)



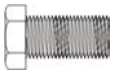
4x rondelle fendue 10 x 2T (#120)

Etape 2

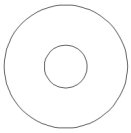


6 vis 6 pans M8x15 (n°75)

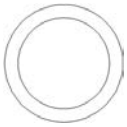
6 vis cruciformes Ø3,5x12 (n°84)



2 vis à tête hexagonale M8x15 (n°70)

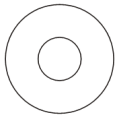


2 rondelles plates M8x23x1,5 (n°97)

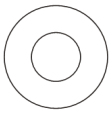


2 rondelles plates Ø17x23(n°101)

Etape 3



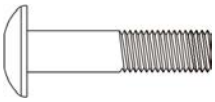
2 rondelles plates M8x20x1,5 (n°98)



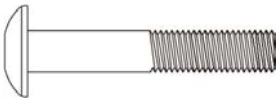
2 rondelles plates M10x19x1.5 (n°94)

2 vis à tête hexagonale M8x32 (n°71)

4 boulons de verrouillage à tête hexagonale
2x M8 (n°105) 2x M10 (n°89)



1 vis 6 pans M10x18 (n°155)



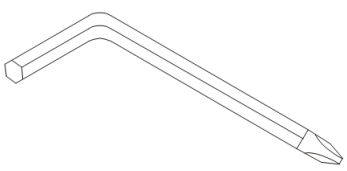
1 vis 6 pans M10x25 (n°156)

Etape 4

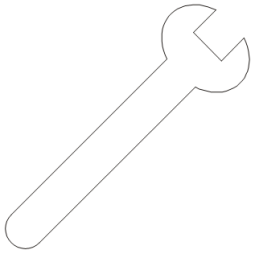
6 vis cruciformes Ø3,5x12 (n°84)

12 vis cruciformes auto-taraudeuses M5x15 (n°79)

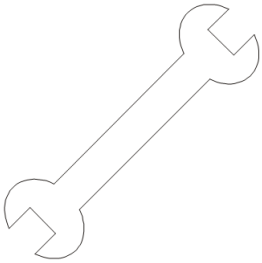
Outils



Clé Allen M5 avec tournevis cruciforme (n°108)



Clé plate de12 mm (n°110)

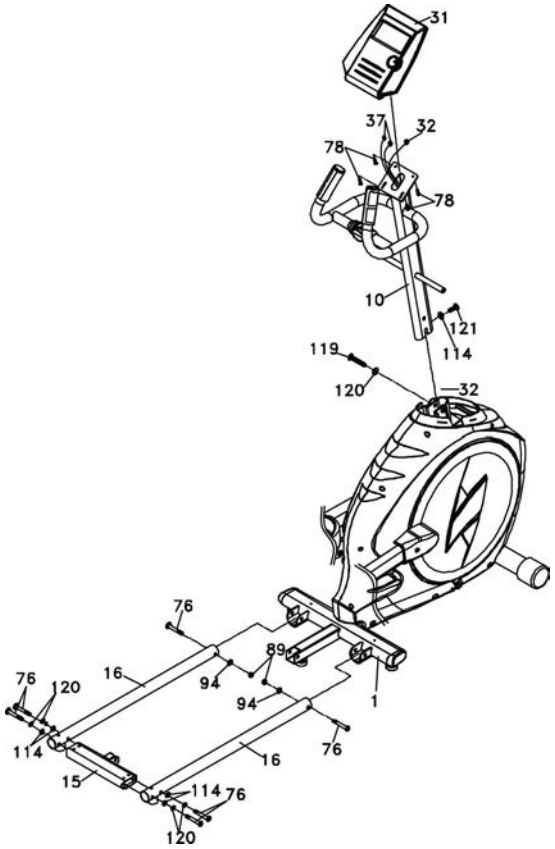


Clé plate 13/14 mm (n°111)

FR

SCHÉMA DE MONTAGE

Etape 1



Etape 2

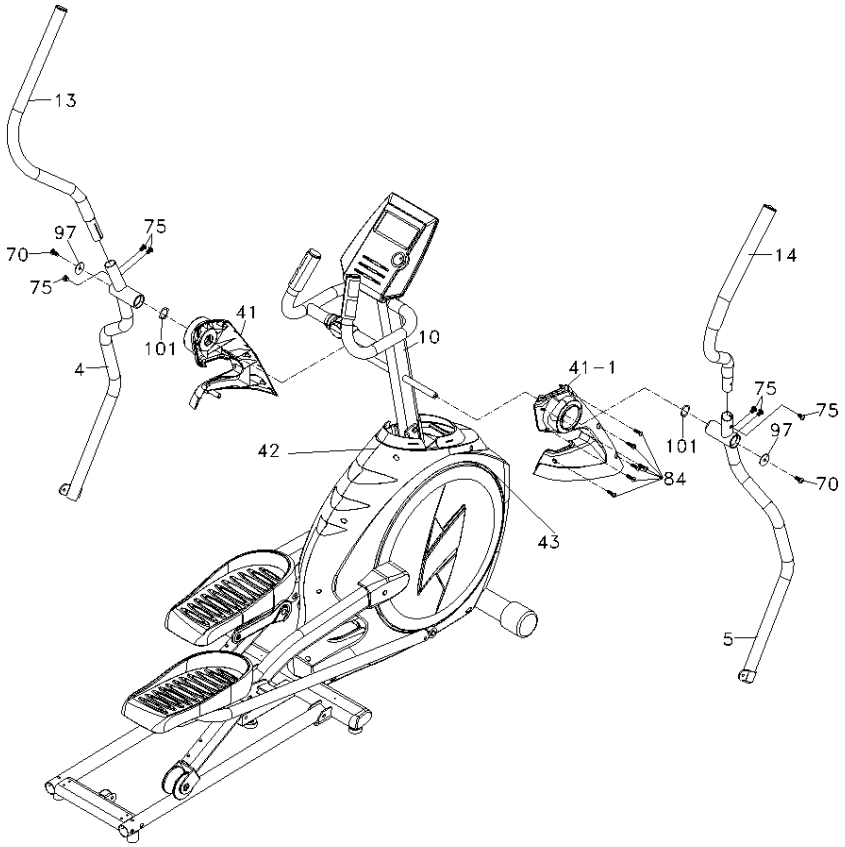
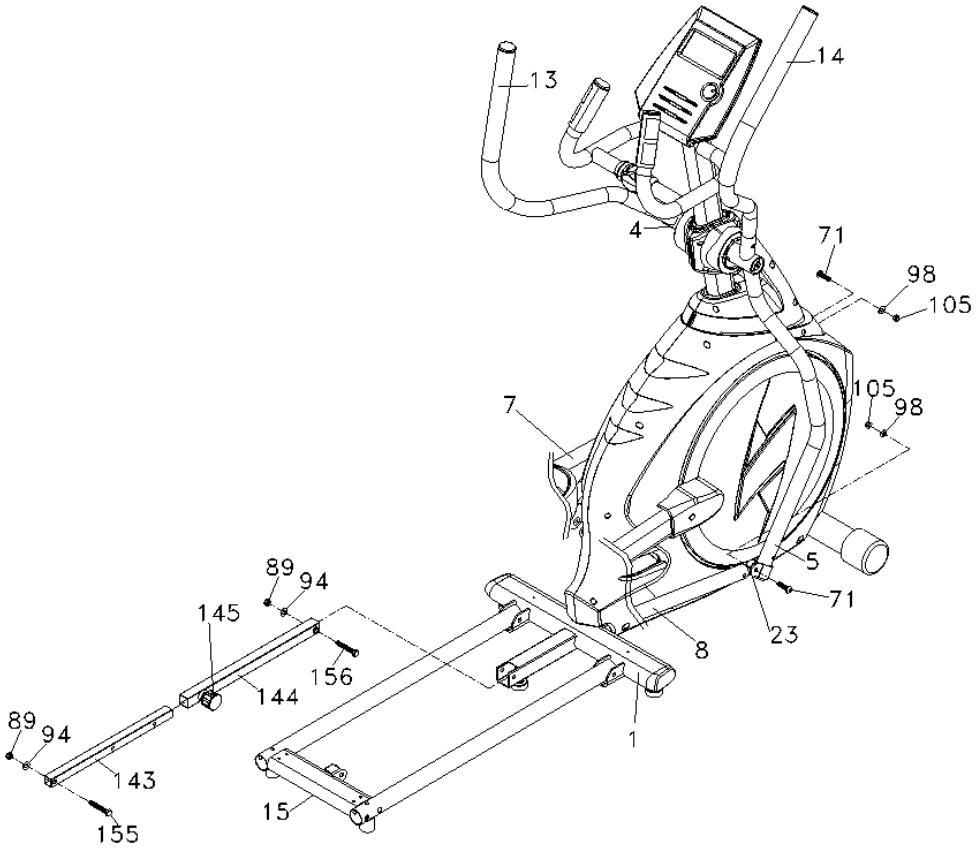
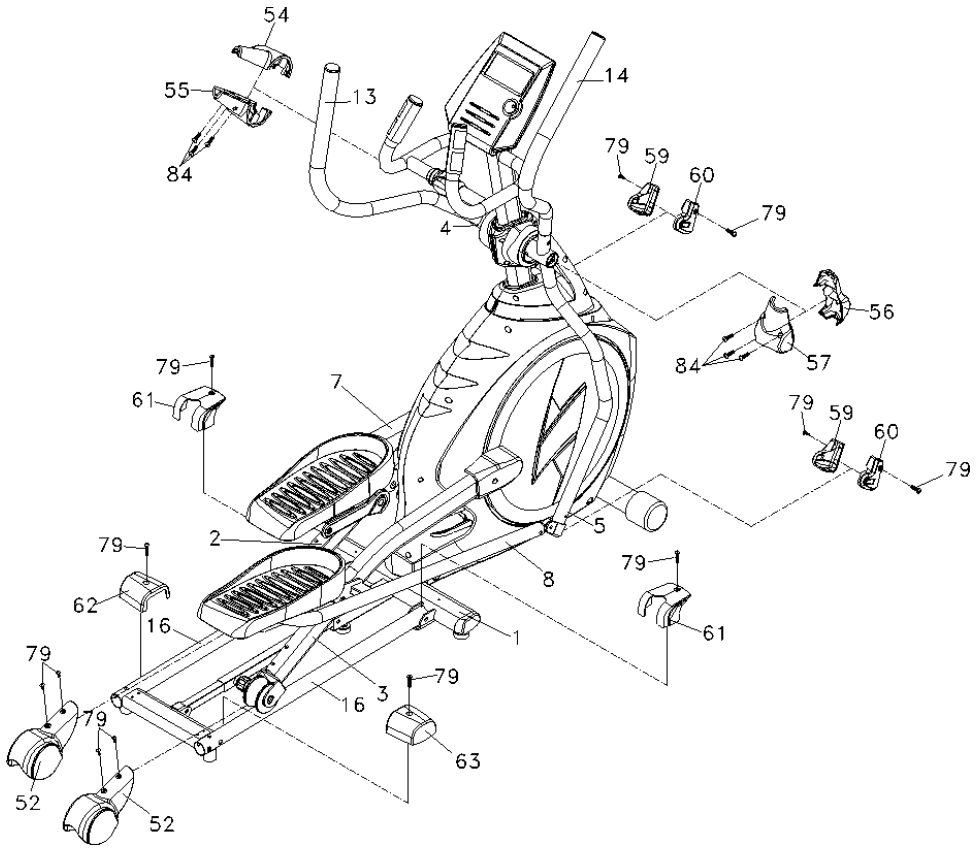


SCHÉMA DE MONTAGE

Etape 3



Etape 4



CONSIGNES POUR LE MONTAGE

Montage

Sortez l‘appareil de son emballage

1. Faites-vous aider par quelqu‘un car certains éléments du crosstrainer sont lourds et imposants.
2. Découpez le carton d’emballage le long des pointillés à l’aide d’un cutter.
3. Sortez tous les éléments du carton et vérifiez qu‘il n‘en manque aucun et qu‘ils ne sont pas endommagés.
4. Prenez connaissance de l’ensemble du montage. Le montage se divise en plusieurs étapes. Pour commencer, sortez les outils. Sortez les pièces correspondant aux étapes, respectivement, afin de faciliter l’installation.

Procédez au montage avec soin car les dommages et les défauts résultant d’un mauvais montage ne sont pas couverts par la garantie. C’est pourquoi il est essentiel de lire attentivement les consignes avec de procéder au montage, de respecter l‘ordre des étapes de montage et de respecter les étapes individuelles du montage. Le montage de cet appareil doit être réalisé par des adultes.

Procédez au montage de l’appareil sur une surface plane, propre et libre de tout objet pouvant gêner. Le montage doit être réalisé par deux personnes. L’appareil ne pourra être utilisé qu’une fois le montage terminé.

Etape 1 :montage du mât

1. Sortez le câble de l’ordinateur (32), à l‘aide du fil qui se trouve dans le mât (10). Insérez le mât dans la base en forme de U et sortez le câble de l‘ordinateur (32). Assemblez une vis à tête hexagonale (119) avec une rondelle de verrouillage (120) et une vis à tête hexagonale (121) avec une rondelle de verrouillage (120) et enfin une rondelle à tête bombée (114) pour monter le mât. Vous utiliserez une clé plate de 13 ou 14 mm. Précaution : Faites attention de ne pas endommager le câble de l’ordinateur situé à l’intérieur du mât.
2. Branchez le câble de l’ordinateur (32) et le câble du capteur tactile de pouls (37) à l’ordinateur (31), puis montez l’ordinateur sur support à l’extrémité du mât et fixez-le à l’aide de 4 vis cruciformes (78).
3. Montez les deux rails de guidage (16) sur la base du châssis et fixez-les à l’aide deux vis à 6 pans (76), deux rondelles plates (94) et deux boulons hexagonaux de verrouillage (89 avec une clé plate 13 ou 14 mm et la clé allen. Précaution : Assurez-vous que la rondelle plate est sous le boulon et pas sous la vis.
4. Placez le raccordement au rail (15) entre les rails de guidage (16) et vissez ces deux éléments ensemble avec quatre vis à 6 pans (76) et 4 rondelles fendues (120) et les rondelles plates (114) à l‘aide de la clé allen et du tournevis cruciforme.

CONSIGNES POUR LE MONTAGE

Etape 2 : Montage du guidon

1. Montez le cache du mât gauche (L) (41) sur la barre du côté gauche du mât et le cache du mât droit (R) (41~1) sur la barre du côté droit du mât. Ajustez le cache du mât sur les caches latéraux gauche et droit (43) et fixez-les avec 6 vis auto-taraudeuses (84). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
2. 2.Placez la rondelle ressort (101), le guidon inférieur gauche (L) ainsi que le guidon inférieur droit (R) et verrouillez-les avec la vis à 6 pans (70) et deux rondelles plates (97). Utilisez la clé plate de 12 mm.
3. 3.Joignez le bras pivotant (L) (13) avec le guidon inférieur (L) et verrouillez-le avec une vis à 6 pans (75). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme. Répétez l'opération avec le côté droit.

Etape 3 : Assemblez les bras de raccordement

1. Utilisez une vis à 6 pans (71) avec une rondelle plate (98) et un boulon hexagonal de verrouillage (105) pour raccorder l'extrémité de la tige (23) au bout du guidon inférieur (L). Utilisez une clé plate de 13 ou 14, ou 12 mm. Répétez l'opération avec le côté droit.
2. Utilisez une clé allen (156), une rondelle plate (94) et un boulon hexagonal de verrouillage (89) pour fixer la tige plate externe (144) sur le châssis. Vous utiliserez une clé plate de 13 ou 14 et 12 mm. Puis utilisez une vis à 6 pans (155), une rondelle plate (94) et un boulon hexagonal de verrouillage (89) pour fixer la tige plate interne (143) au raccordement au rail (15). Utilisez une clé de 13 ou 14 et 12 mm.

Etape 4 : Montage du cache

1. Pour monter le cache de raccord A(L) (59) et le cache de raccord B (R) sur les deux côtés des barres inférieures, fixez-le à l'aide quatre vis cruciformes (79). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
2. Pour monter les caches latéraux (52) sur le bras de pédale gauche et droit, utilisez quatre vis cruciformes (79) et la clé allen et le tournevis cruciforme.
3. Utilisez les vis auto-taraudeuses (84) pour joindre la barre de guidage avant (L) (54) à la barre de guidage arrière (L) (55). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
4. Utilisez les deux vis cruciformes (79) pour joindre le revêtement de stabilisation (61) aux stabilisateurs arrière des deux côtés du châssis. Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme.
5. Fixez le revêtement de stabilisation arrière (L) (62) à l'aide d'une vis cruciforme (79) sur le rail de guidage (16). Utilisez la clé allen et le tournevis cruciforme. Répétez l'opération pour le revêtement de stabilisation arrière droit (pos. 63).

Entretien, lubrification et transport

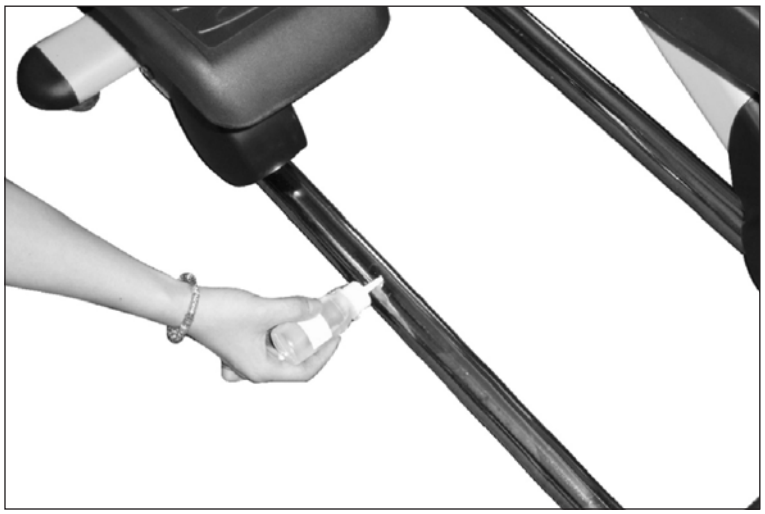
Entretien

Généralement, le crosstrainer ne nécessite pas d'entretien particulier. Cependant, lors du montage, vérifiez le serrage des vis de temps en temps avant d'éviter tout risque et garantir la durabilité de votre appareil même avec de lourdes charges.

Lubrification

Pour un entraînement sans problèmes, procédez de la manière suivante :

1. Déposez deux gouttes de lubrifiant au centre du rail de guidage.
   Dans le cas d'un entraînement régulier, lubrifiez tous les trois mois.
2. Lorsque vous sentez que l'appareil est moins fluide ou que vous entendez des bruits lors d'un entraînement, déposez deux gouttes de lubrifiant sur le rail de guidage.



Transport

Le crosstrainer est équipé de roulettes permettant de le déplacer en soulevant partie arrière.

Mécanisme de pliage

Pliage

Etape 1:

1. D'un côté de l'appareil, tirez la pédale vers le haut et levez le bras de pédale au maximum.
2. Tirez sur le crochet (146) sur le cadre de montage gauche (148).
3. Maintenez le cache latéral (52) d'une main (précaution : ne placez pas les doigts entre le cache latéral et panneau de la pédale au sol pour ne pas vous faire pincer), tirez le crochet (146) de l'autre main vers le haut et placez le crochet en cercle en prolongement sur l'appareil correspondant (150) dans le renfoncement disponible.

Etape 2:

Ici, répétez la procédure de l'étape 1.

Etape 3:

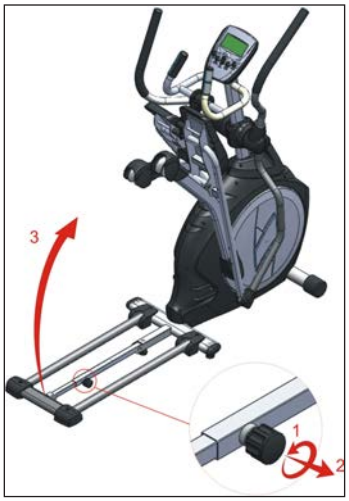
1. Desserrez le pommeau (145) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Tirez sur le pommeau (145) pour ouvrir le loquet.
3. Tirez l'œillet du rail (15) vers le haut jusqu'à ce que le pommeau soit verrouillé (Précaution : Assurez-vous d'entendre un « clic » de verrouillage) et tournez le pommeau dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer.

Etape 4

L'opération de pliage est terminée.

Etape 1

Etape 2



Etape 3

Etape 4

CONSIGNES POUR LE MONTAGE

Ouverture

Etape 1:

1. Desserrez le pommeau (145) en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Tirez sur le pommeau (145) pour ouvrir le loquet.
3. Poussez l'œillet du rail (15) jusqu'à ce que le pommeau (145) soit verrouillé et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre.

Etape 2:

Montez le crochet (146) sur le cadre de montage gauche (148) comme spécifié lors du prolongement circulaire, maintenez le cache latéral (52) d'une main et lever le crochet (146) légèrement pour le retirer de l'appareil. Posez le rouleau sur le rail de guidage.
Précaution : Cette étape doit être réalisée dans l'ordre inverse de la procédure de pliage de l'appareil. En cas de difficulté, procédez au pliage de l'appareil par l'autre côté.

Etape 3:

1. Montez sur le crochet (146) sur le cadre de montage gauche (148).
2. Répétez l'opération avec le côté droit.

Etape 4

L'opération d'ouverture est terminée.

Etape 1

Etape 2

Etape 3

Etape 4

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Ecran d'affichage

TIME (Heure)

Indique la durée d'entraînement. Pour la durée d'entraînement spécifiée, l'ordinateur effectue un compte à rebours jusqu'à 00:00. La durée d'entraînement peut se situer entre 1 et 99 minutes. Si la durée d'entraînement n'est pas précisé, l'ordinateur mesure la durée d'entraînement de 0 à 99 minutes.

SPEED / RPM (Vitesse et compte-tours)

Par ailleurs, l'écran indique la vitesse en km/h (SPEED) et le nombre de tours par minute (RPM).

DISTANCE

Affiche la distance parcourue en kilomètres. Pour la distance précisée, l'ordinateur mesure la distance dans l'ordre décroissant, jusqu'à 0 km. La distance d'entraînement définie est de 0,1 à 99,9 km.

Si la distance de l'exercice n'est pas précisée, l'ordinateur mesure la distance entre 0 et 99 km.

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

CALORIES*

Affiche les calories brûlées en Kcal. Pour les calories brûlées spécifiées, l'ordinateur les mesures dans l'ordre décroissant. Le nombre de calories brûlées peut aller de 10 à 990 kcal.
Si le nombre de calories brûlées n'est pas précisé, l'ordinateur mesure le nombre de calories brûlées de 0 et 99 Kcal.

PULSE (Rythme cardiaque)

Grâce aux capteurs tactiles de rythme cardiaque, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque en direct.
En utilisant le harnais capteur-transmetteur (en option, disponible séparément), vous voyez votre fréquence cardiaque en direct.

LOAD / WATT (Charge/Watt)

Par ailleurs, l'écran indique le type d'alimentation fournie en watts ainsi que le niveau de charge sélectionné de 1 à 6 (LOAD).

*Remarque pour la mesure des calories brûlées
Le calcul de la consommation d'énergie se fait selon une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer la consommation d'énergie individuelle précisément car un grand nombre de données personnelles sont nécessaires.
L'écran indique une consommation d'énergie approximative, il ne s'agit pas d'une valeur exacte.

Fonctionnement

Bouton de réinitialisation (RESET)

Met toutes les valeurs à 0.

Bouton Marche/arrêt

Fonction d'arrêt
Lors de l'exercice, si vous appuyez sur le bouton d'arrêt « STOP » puis sur le bouton de réinitialisation « RESET », vous mettez alors fin à l'exercice.

Fonction de pause
Lors de l'exercice, si vous appuyez sur le bouton STOP, les valeurs relatives à l'exercice s'arrêtent. Pour arrêter la pause et reprendre l'exercice, appuyez à nouveau sur le bouton de marche/arrêt « Start/Stop ».

Fonction de démarrage
Le programme sélectionné débute.

Touche de validation (bouton-poussoir sur la poignée de réglage)

Cette touche sert à confirmer votre sélection.

Bouton rotatif de réglage rotatif

Bouton rotatif de réglage pour sélectionner le programme, définir les valeurs de l'entraînement et régler le niveau de résistance.

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Capteurs tactiles de rythme cardiaque

Permet de mesurer le rythme cardiaque avec un capteur tactile de rythme cardiaque.

Récepteur de fréquence cardiaque

Cet appareil est équipé d'un récepteur permettant l'analyse télémétrique de la fréquence cardiaque. En association avec une sangle réceptrice sur la poitrine (disponible séparément), l'écran affiche votre rythme cardiaque.

Branchement de l'équipement

Commencez toujours par brancher l'adaptateur réseau à l'appareil avant de brancher le câble d'alimentation à la prise électrique.
Pour débrancher l'appareil, commencez toujours par débrancher le câble d'alimentation de la prise électrique.

Réglages de l'heure et de la date

Après avoir branché l'appareil, la console s'allume automatiquement. En haut de l'écran (TIME), la date clignote. Saisissez la date actuelle en tournant le bouton rotatif à gauche ou à droite et confirmez en appuyant sur la touche ENTER. Procédez de la même façon pour les autres informations : mois (écran d'affichage 2), jour (écran d'affichage 3), heure (valeur dans le grand panneau d'affichage 1) et minutes (valeur dans le grand panneau d'affichage 2). Si vous avez confirmé les valeurs des minutes en appuyant sur la touche ENTER, la console passe automatiquement en mode « entraînement » et « MAN » apparaît sur le panneau d'affichage.

Mise en route de la console

Allumez la console en appuyant sur n'importe quelle touche. « MAN » apparaît à l'écran.

Mode veille

Quelques minutes après la fin de l'entraînement, la console passe automatiquement en mode veille. Sous ce mode, la date, l'heure et la température de la pièce apparaissent. Vous pouvez activer la console en appuyant sur n'importe quelle touche.

Démarrage rapide

Si vous appuyez directement sur le bouton de démarrage START après avoir mis l'appareil en route, l'entraînement démarre. Vous pouvez ajuster la charge en tournant le bouton rotatif de réglage UP/DOWN.

Entraînement en mode manuel (MANUAL)

Etape 1 : sélection du programme

Allumez la console en appuyant sur n'importe quelle touche. « MAN » clignote à l'écran, indiquant le mode manuel. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 2 : Choix de la charge

A l'écran d'affichage 6, la valeur de charge (LOAD) clignote. Puis, sélectionnez le niveau résistance souhaité de 1 à 6. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ». Remarquez que vous pouvez ajuster la charge à tout moment lors de l'exercice avec le bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ».

Etape 3 : Sélection de l'objectif de l'entraînement

Ici vous avez la possibilité de choisir parmi trois objectifs d'entraînement différents.

1. Durée de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée apparaît à l'écran 1. Précisez la durée d'entraînement choisie entre 1 et 99 minutes à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

2. Distance de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée apparaît à l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. Puis, à l'écran d'affichage 3, la valeur de la distance apparaît. Précisez ici la distance à parcourir souhaitée pour l'entraînement en utilisant le bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

3. Calories brûlées

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. Ici la valeur des calories brûlées (CALORIES) clignote sur l'écran d'affichage 4. Précisez l'objectif de calories à brûler en 10 et 990 à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Indiquez votre âge avec le bouton UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 4 : limite supérieure du rythme cardiaque

La valeur du rythme cardiaque (PULSE) clignote dans l'écran d'affichage 5. Précisez la valeur de limite supérieure souhaitée entre 20 et 240 à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 5 : Début de l'entraînement

Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Lors de l'entraînement, vous pouvez sélectionner et modifier le niveau de charge de 1 à 16 en utilisant le bouton rotatif de réglage UP/DOWN.

L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque la valeur d'entraînement programmée est atteinte.

Profil d'entraînement (P1 à P12)

Etape 1 : Sélection du mode

Allumez la console en appuyant sur n'importe quelle touche.

« MAN » clignote à l'écran pour indiquer que l'appareil est en mode manuel. Sélectionnez le profil d'entraînement souhaité (de P1 à P12) à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 2 : sélection du profil

« P1 » apparaît à l'écran. Sélectionnez le profil d'entraînement souhaité (de P1 à P12) à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Prenez le graphique de profile correspondant au modèle de profile à l'écran. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 3 : niveau d'entraînement

La valeur de charge clignote (« LOAD ») à l'écran d'affichage 6. Saisissez le niveau d'entraînement souhaité pour l'exercice sélectionnée avec le bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 4 : Sélection de l'objectif de l'entraînement

Ici vous avez la possibilité de choisir parmi trois objectifs d'entraînement différents.

1. Durée de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée apparaît à l'écran 1. Précisez la durée d'entraînement choisie entre 1 et 99 minutes à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

2. Distance de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. La valeur de distance clignote à l'écran d'affichage 3. Sélectionnez la distance à parcourir souhaitée de 0,1 à 99,9 km avec le bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

3. Calories brûlées

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. Ici la valeur des calories brûlées clignote sur l'écran d'affichage 4. Précisez l'objectif de calories à brûler en 10 et 990 à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 5 : limite supérieure du rythme cardiaque

La valeur du rythme cardiaque clignote dans l'écran d'affichage 5. Sélectionnez la valeur de limite supérieure souhaitée entre 20 et 240 à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 5 : Début de l'entraînement

Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Lors de l'entraînement, vous pouvez sélectionner et modifier le niveau de charge de 1 à 16 en utilisant le bouton rotatif de réglage UP/DOWN.

L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque la valeur d'entraînement programmée est atteinte.

ENTRAÎNEMENT AVEC CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE

Profil d'entraînement personnalisé (USER)

Etape 1 : Sélection du mode

Allumez la console en appuyant sur n'importe quelle touche.
« MAN » clignote à l'écran pour indiquer que l'appareil est en mode manuel. Sélectionnez le menu « USER » à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN.

Etape 2 : Choix du segment

Le premier segment du profil d'entraînement clignote. Saisissez la distance souhaitée de 1 à 16 km pour ce segment à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ». Le deuxième segment clignote. Le profil d'entraînement comprend 20 segments en tout. Pour tous les segments, procédez comme pour le segment 1.

Etape 3 : Début de l'entraînement

Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START.

Le profile créé est alors enregistré et peut être utilisé lors de la séance d'entraînement suivante. Sélectionnez « USER », confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER » et appuyez sur la touche « ENTER ».

Entraînement avec contrôle du rythme cardiaque (HRC = Contrôle du rythme cardiaque)

Etape 1 : Sélection du mode

Allumez la console en appuyant sur n'importe quelle touche. « MAN » clignote à l'écran, indiquant le mode manuel. Sélectionnez le menu « HRC » à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 2 : Choix de l'âge

« AGE » apparaît à l'écran. Sélectionnez votre âge à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 3 : Choix du rythme cardiaque cible

Vous devez sélectionnez l'option parmi les quatre valeurs de rythme cardiaque cible proposés :

1. 55%

En fonction de votre âge et de la formule à la page 22, la console calcule un rythme cardiaque cible de 55% de votre rythme cardiaque maximal. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

2. 75%

En fonction de votre âge et de la formule à la page 22, la console calcule un rythme cardiaque cible de 75% de votre rythme cardiaque maximal. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

3. 90%

En fonction de votre âge et de la formule à la page 22, la console calcule un rythme cardiaque cible de 90% de votre rythme cardiaque maximal. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».
Précaution : Ce rythme cardiaque cible doit être utilisé uniquement par les sportifs pratiquant un entraînement adapté à l'amélioration des performances.

ENTRAÎNEMENT AVEC CONTRÔLE DU RYTHME CARDIAQUE

4. Rythme cardiaque cible personnalisé (DAY)

Vous pouvez choisir un rythme cardiaque cible personnalisé. Appuyez sur le bouton ENTER puis sélectionnez le rythme cardiaque cible souhaité à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 4 : Choix des objectifs d'entraînement

Ici vous avez la possibilité de choisir parmi trois objectifs d'entraînement:

1. Durée de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée apparaît à l'écran 1. Précisez la durée d'entraînement choisie entre 1 et 99 minutes à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

2. Distance de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. La valeur de distance clignote à l'écran d'affichage 3. Sélectionnez la distance à parcourir souhaitée de 0,1 à 99,9 km avec le bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

3. Calories brûlées

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. Ici la valeur des calories brûlées (CALORIES) clignote sur l'écran d'affichage 4. Précisez l'objectif de calories à brûler en 10 et 990 à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 5 : niveau d'entraînement

Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START.

L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque les valeurs choisies plus tôt sont atteintes.

ENTRAÎNEMENT AVEC CONTRÔLE DES WATTS

Entraînement avec contrôle des watts (WATT)

Etape 1 : Sélection du mode

Allumez la console en appuyant sur n'importe quelle touche.
« MAN » clignote à l'écran, indiquant le mode manuel. Sélectionnez le mode « WATT » à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN.
Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 2 : Choix des Watts

La valeur « WATT » clignote à l'écran d'affichage 6. Sélectionnez la performance souhaitée en watts de 10 à 350 watts avec le bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».
De plus, vous avez le choix de régler la puissance en watt lors de l'entraînement à l'aide du bouton UP/DOWN.

Etape 3 : Choix de l'objectif de l'entraînement

Ici vous avez la possibilité de choisir parmi trois objectifs d'entraînement différents:

1. Durée de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée apparaît à l'écran 1. Précisez la durée d'entraînement choisie entre 1 et 99 minutes à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

2. Distance de l'entraînement

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. La valeur de distance clignote à l'écran d'affichage 3. Sélectionnez la distance à parcourir souhaitée de 0,1 à 99,9 km avec le bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

3. Calories brûlées

Après avoir confirmé la charge de départ en appuyant sur la touche « ENTER », la valeur de la durée clignote sur l'écran 1. Appuyez à nouveau sur la touche ENTER. Ici la valeur des calories brûlées clignote sur l'écran d'affichage 4. Précisez l'objectif de calories à brûler en 10 et 990 à l'aide du bouton rotatif de réglage « UP/DOWN ». Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 4 : limite supérieure du rythme cardiaque

La valeur du rythme cardiaque clignote dans l'écran d'affichage 5. Sélectionnez la valeur de limite supérieure souhaitée à l'aide du bouton rotatif de réglage UP/DOWN. Confirmez votre choix en appuyant sur la touche « ENTER ».

Etape 5 : niveau d'entraînement

Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START.
Lors de l'entraînement, vous pouvez sélectionner et modifier la puissance en watts de 10 à 350 en utilisant le bouton rotatif de réglage UP/DOWN.
L'entraînement s'arrête automatiquement lorsque les valeurs choisies plus tôt sont atteintes.

Avant de commencer

Les premiers exercices réalisés avec l'appareil dépendant de votre condition physique. Si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant plusieurs années ou que vous souffrez d'obésité, augmentez doucement la durée d'entraînement sur le vélo elliptique.

Au début, vous ne pourrez probablement vous entraîner que quelques minutes de votre programme. Cependant, votre forme physique va s'améliorer durant les 6 à 8 semaines suivant le début de l'entraînement. Ne vous découragez pas si cela prend un peu plus de temps. Il est primordial de vous entraîner à votre propre rythme.

Plus vous êtes en forme, plus vous devez transpirer pour rester dans la zone de vos objectifs. Tenez compte des points suivants :

- Démarrez votre programme d'entraînement en douceur et fixez-vous des objectifs réalistes.
- Vérifiez votre rythme cardiaque régulièrement. Calculez votre rythme cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.

Echauffement

Il est recommandé de faire un échauffement d'environ 5 minutes avant tout exercice. Cela permet d'augmenter la température musculaire et de préparer les tendons et les articulations à l'effort.

Nous recommandons : petits sauts, marche rapide avec mouvements des bras, course sur place ou mouvements en cercle avec les bras.

Intensité et fréquence de l'entraînement

A la base, il faut d'abord réaliser un entraînement d'endurance pour être en bonne santé et se sentir bien.

Il ne faut pas s'entraîner même dans le cas d'un mal de dent, d'une bronchite ou de symptômes d'un rhume, pour lequel un antibiotique peut être prescrit. Les pathogènes atteignent le cœur par le sang et peuvent l'endommager.

Pour l'entraînement d'endurance, comme pour tous les sports, nous différencions les débutants et les sportifs confirmés.

Il est recommandé de s'entraîner 2 à 3 fois par semaine avec un ou deux jours de pause entre deux sessions. Les périodes de récupération sont aussi importantes que l'entraînement lui-même.

Tenez compte des rythmes cardiaques à la page 15 lorsque vous démarrer l'entraînement.

Une fois l'entraînement terminé, suivez un programme d'étirements doux. Ces exercices permettent de réduire la raideur des muscles et de les garder souples.

ENTRAÎNEMENT

Débutant

Le débutant doit toujours avoir l'objectif d'acquérir une endurance de base comme dans le cas d'un entraînement pour brûler les graisses. Un programme pour brûler des graisses est d'une intensité moindre et plus long.

Calculez votre rythme cardiaque de la manière suivante :

Rythme cardiaque maximum : 220 moins l'âge. 60-65% de ce résultat.

Commencez par un entraînement de 10 minutes avec le programme 1 :

Retenez le rythme cardiaque que vous avez calculé et passez à 12 d'exercice à la session suivante, puis 14 minutes, puis 16 minutes, et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous puissiez vous entraîner pendant 1 heure sans problèmes.

Après quoi, vous repartez sur une session de 10 minutes avec le programme 2. Procédez comme précédemment et augmentez la durée de 2 minutes.

Si vous êtes capable de parler tout en vous exerçant, c'est que le programme d'entraînement est adapté.

Débutants, si vous avez inactifs pendant plusieurs années, donnez-vous davantage de temps car votre a besoin de plusieurs semaines pour s'adapter. Personnes âgées, il vous faudra plusieurs mois pour passer de l'inactivité à un entraînement physique régulier.

Utilisateurs confirmés

Les utilisateurs confirmés, qui ont déjà une bonne endurance, peuvent démarrer avec un rythme cardiaque plus élevé.

Rythme cardiaque maximum : 220 moins l'âge. 80-85% de ce résultat.

Utilisateurs débutants et confirmés, un rythme cardiaque est plus élevé entraine davantage le système cardiovasculaire.

Un entraînement sollicitant le système cardiovasculaire une phase d'exercice plus intense et plus court. Entre 30 et 40 minutes. Le principe de l'entraînement est identique pour un entraînement de base. Vous reprenez une phase d'exercice de 10 minutes, puis 12 minutes, et ainsi de suite.

Le but de l'entraînement cardiovasculaire est de réussir à réaliser des exercices de plus grande intensité à un rythme cardiaque plus bas.

En résumé, on peut atteindre différents effets en fonction de l'intensité et de la durée de l'exercice. Avec un exercice moins intense, les glucides se transforment en graisse et vice-versa, le métabolisme des glucides augmente en fonction de l'intensité.

Pour le rythme cardiaque correspondant à votre âge et votre forme physique, référez-vous au tableau des rythmes cardiaques à la page suivante. « MAX » désigne le rythme cardiaque maximum ; les valeurs en pourcentage indiquent les valeurs en pourcentage correspondantes du rythme cardiaque maximum.

TABLEAU DES RYTHMES CARDIAQUES

Rythme cardiaque pour une **Femme**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	208	191	177	156	135	104
19	207	190	176	155	135	104
20	206	190	175	155	134	103
21	205	189	174	154	133	103
22	204	188	173	153	133	102
23	203	187	173	152	132	102
24	202	186	172	152	131	101
25	201	185	171	151	131	101
26	200	184	170	150	130	100
27	199	183	169	149	129	100
28	198	182	168	149	129	99
29	197	181	167	184	128	99
30	196	180	167	147	127	98
31	195	179	166	146	127	98
32	194	178	165	146	126	97
33	193	178	164	145	125	97
34	192	177	163	144	125	96
35	191	176	162	143	124	96
36	190	175	162	143	124	95
37	189	174	161	142	123	95
38	188	173	160	141	122	94
39	187	172	159	140	122	94
40	186	171	158	140	121	93
41	185	170	157	139	120	93
42	184	169	156	138	120	92
43	183	168	156	137	119	92
44	182	167	155	137	118	91
45	181	167	154	136	118	91
46	180	166	153	135	117	90
47	179	165	152	134	116	90
48	178	164	151	134	116	89
49	177	163	150	133	115	89
50	176	162	150	132	114	88
51	175	161	149	131	114	88
52	174	160	148	131	113	87
53	173	159	147	130	112	87
54	172	158	146	129	112	86
55	171	157	145	128	111	86
56	170	156	145	128	111	85
57	169	155	144	127	110	85
58	168	155	143	126	109	84
59	167	154	142	125	109	84
60	166	153	141	125	108	83

Rythme cardiaque pour un **homme**

Age	MAX.	92 %	85%	75 %	65 %	50 %
18	202	186	172	152	131	101
19	201	185	171	151	131	101
20	200	184	170	150	130	100
21	199	183	169	149	129	100
22	198	182	168	149	129	99
23	197	181	167	148	128	99
24	196	180	167	147	127	98
25	195	179	166	146	127	98
26	194	178	165	146	126	97
27	193	178	164	145	125	97
28	192	177	163	144	125	96
29	191	176	162	143	124	96
30	190	175	162	143	124	95
31	189	174	161	142	123	95
32	188	173	160	141	122	94
33	187	172	159	140	122	94
34	186	171	158	140	121	93
35	185	170	157	139	120	93
36	184	169	156	138	120	92
37	183	168	156	137	119	92
38	182	167	155	137	118	91
39	181	167	154	136	118	91
40	180	166	153	135	117	90
41	179	165	152	134	116	90
42	178	164	151	134	116	89
43	177	163	150	133	115	89
44	176	162	150	132	114	88
45	175	161	149	131	114	88
46	174	160	148	131	113	87
47	173	159	147	130	112	87
48	172	158	146	129	112	86
49	171	157	145	128	111	86
50	170	156	145	128	111	85
51	169	155	144	127	110	85
52	168	155	143	126	109	84
53	167	154	142	125	109	84
54	166	153	141	125	108	83
55	165	152	140	124	107	83
56	164	151	139	123	107	82
57	163	150	139	122	106	82
58	162	149	138	122	105	81
59	161	148	137	121	105	81
60	160	147	136	120	104	80

Les valeurs indiquées dans ce tableau sont des moyennes approximatives. Chaque être humain a son propre rythme cardiaque.

IDENTIFICATION DES PANNES

Problème	Cause probable	Solution
E1	Pas de signal de vitesse	1. Relisez les consignes de montage et assurez-vous que tous les branchements sont corrects. 2. Vérifiez le niveau de résistance de l'appareil et qu'il est bien réglé ; Le problème peut venir du moteur qui essaie de s'adapter au niveau de résistance ; dans ce cas, un bruit se fait entendre. C'est peut être le signe que le moteur est endommagé en raison d'une panne. Réparez la panne et vérifiez le moteur. 3. Problème au niveau du moteur a. parmi les symptômes : le moteur est particulièrement bruyant. Les engrenages ne s'imbriquent pas correctement. Inversez le niveau de résistance et vérifiez à nouveau. b. Si le moteur ne tourne pas du tout, procédez aux vérifications mentionnées plus haut. 4. Si le problème persiste, remplacez le moteur.
E2	La console ne se connecte pas avec la puce CI.	Débranchez l'adaptateur et/ou retirez les piles. Branchez l'adaptateur et/ou les piles. Cela réinitialise la puce IC et permet de la connecter avec la console. Retirez la puce IC et réinsérez-la. Si le fait de réinsérer la puce ne résout pas le problème, remplacez-la.
E3	Lors des 8 premières secondes de l'analyse du taux de graisse corporelle, il n'y a pas de détection du rythme cardiaque.	Vérifiez que vous tenez la barre fermement des deux mains.
E5	le régulateur automatique de tension (compteur) n'est pas séparé du point zéro	1. Vérifiez le niveau de résistance de l'appareil et qu'il est bien réglé ; Le problème peut venir du moteur qui essaie de s'adapter au niveau de résistance ; dans ce cas, un bruit se fait entendre. C'est peut être le signe que le moteur est endommagé en raison d'une panne. Réparez la panne et vérifiez le moteur. 2. Problème au niveau du moteur a. parmi les symptômes : le moteur est particulièrement bruyant. Les engrenages ne s'imbriquent pas correctement. Inversez le niveau de résistance et vérifiez à nouveau. b. Si le moteur ne tourne pas du tout, procédez aux vérifications mentionnées plus haut. 3. Si les solutions proposées ci-dessus ne fonctionnent pas, remplacez le moteur.
Pas de signal de rythme cardiaque, ou signal erroné	La console ne reçoit pas ne signal de rythme cardiaque	Vérifiez si le connecteur de rythme cardiaque n'est pas coincé.
	La console reçoit un signal faible ou non continu.	1. Les capteurs tactiles de rythme cardiaque ne fonctionnent pas correctement si vous avez la peau très sèche. Humidifiez-vous les mains et réessayez. 2. Les capteurs tactiles de rythme cardiaque doivent être maintenus fermement. Si vous bougez les mains lors de l'exercice, la console reçoit un signal interrompu. Ne bougez pas les mains et tenez la barre fermement. Si la main bouge, attendez quelques secondes que la console capte le signal à nouveau et l'affiche. 3. Nettoyez les capteurs pour assurer un bon contact. 4. Débranchez les capteurs pour vérifier si le branchement est correct. Si le problème n'est pas résolu malgré les solutions proposées, contactez votre revendeur.
	La console est défectueuse.	Contactez votre revendeur et remplacez la console.
L'écran LCD n'affiche rien	Vous n'utilisez pas le bon adaptateur ou les piles sont vides.	Vérifiez si l'adaptateur et les caractéristiques des piles correspondent aux consignes d'utilisation.
	L'interrupteur est en position « OFF »	Vérifiez la position de l'interrupteur et les le raccordement électrique.
	L'adaptateur n'est pas branché	Vérifiez si l'adaptateur est bien branché au courant et à la console.
	Les piles sont défectueuses Les piles ne sont pas placées correctement	Vérifiez s'il y a des piles. Vérifiez si les polarités des piles (+/-) ont été respectées et que les piles sont bien placées.
	La console est défectueuse.	Contactez votre revendeur et remplacez la console.

IDENTIFICATION DES PANNES

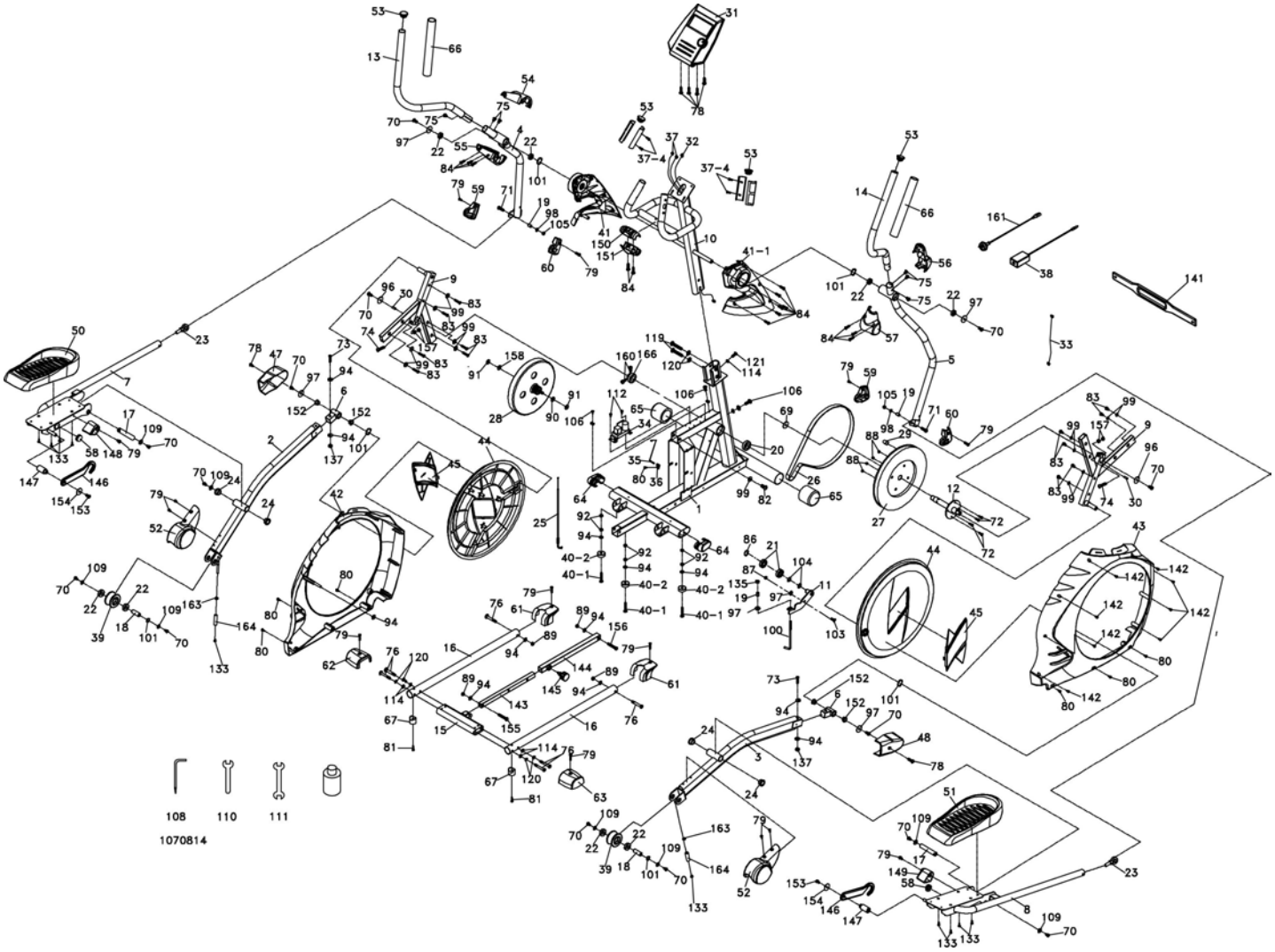
Problème	Cause probable	Solution
L'écran d'affichage de la vitesse indique 0.	La console ne reçoit aucun signal de la part du capteur de vitesse.	1. Überprüfen Sie, ob der Sensormagnet korrekt eingebaut und vor dem Sensor ist. 2. Überprüfen Sie den Abstand zwischen Magnet und Sensor (korrekt = 5 mm oder weniger) 3. Überprüfen Sie, ob alle Stecker und Dosen korrekt und fest verbunden sind. 4. Überprüfen Sie, ob die Kabel alle unversehrt sind.
	Le capteur est défectueux.	Si les vérifications mentionnées plus haut ne règlent pas le problème, remplacez le capteur.
	La console est défectueuse.	Contactez votre revendeur et remplacez la console.
L'écran LCD n'affiche que partiellement les informations	Le branchement entre l'écran et le circuit imprimé et la membrane de l'écran est lâche Appuyez doucement sur l'écran, s'il affichage disparait, c'est qu'il y a effectivement un problème de branchement	Vérifiez que le circuit imprimé est solidement enfiché au boîtier de la console. Resserrez bien la vis mais pas à fond.
	Le branchement entre le circuit imprimé et l'écran LCD n'est pas aligné L'écran LCD est peut être incliné ou non parallèle au boîtier de la console.	Ouvrez le boîtier de la console, retirez les vis du circuit imprimé, retirez le circuit imprimez soigneusement, alignez correctement l'écran LCD ou la membrane et remontez le tout.
	La console est défectueuse.	Contactez votre revendeur et remplacez la console.

En cas de tout problème mécanique, référez-vous à la vue en éclatée ci-après. Ici, toutes les pièces sont indiquées et chacune porte un numéro. Si besoin, mentionnez le numéro de la pièce à remplacer (gratuitement durant la période de garantie. Skandika prend également en charge les frais de port).

VUE ÉCLATÉE

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.



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 de 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.

Protection de l'environnement

A la fin de sa durée d'utilisation, ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers mais doit être apporté dans un centre de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit, les consignes d'utilisation ou l'emballage en font mention.

Les matériaux de base peuvent être recyclés comme cela est mentionné sur l'étiquetage. En permettant de recycler les matériaux et de trouver d'autres usages aux équipements usagés, vous contribuez grandement à la protection de l'environnement. Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur les sites de collectes disponibles dans la ville.

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

info@skandika.com

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

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

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

20180820