skandika fitness

ELLIPSENTRAINER
CARDIOCROSS CARBON CHAMP

SPECIAL EDITION **JOEY KELLY**

Joey Kelly

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG!

Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung. Bei Zweckentfremdung erlischt der Garantieanspruch. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

GEFAHR – Um die Gefahr eines elektrischen Schlages zu reduzieren:
Trennen Sie das Gerät nach der Benutzung und vor jeder Reinigung immer vom Stromnetz.

WARNUNG – Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen zu reduzieren:

1. Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn es ans Stromnetz angeschlossen ist. Trennen Sie immer sofort nach der Benutzung und vor dem Austausch von Teilen das Gerät von der Stromversorgung.
2. Bedecken Sie das Gerät nicht, wenn es angeschaltet ist. Benutzen Sie das Gerät niemals unter Decken oder Kissen. Es besteht die Gefahr von Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzung.
3. Kinder, Invalide und Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nur benutzen, wenn ein qualifizierter Arzt bzw. eine qualifizierte Person entsprechende Hilfestellung leisten kann.
4. Benutzen Sie das Gerät ausschließlich entsprechend seiner Bestimmung wie in dieser Anleitung beschrieben. Benutzen Sie NIEMALS Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
5. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Beschädigungen an Gerät oder Kabel sichtbar sind, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, wenn es heruntergefallen oder feucht geworden ist. Um Gefährdungen zu vermeiden, senden Sie das Gerät zur Reparatur an die Servicestelle.
6. Tragen, ziehen oder drehen Sie das Gerät nicht am Kabel oder Netzteil.
7. Halten Sie das Netzteil, das Kabel und das Gerät fern von Hitze, heißen Oberflächen, Feuchtigkeit und Flüssigkeiten.
8. Blockieren Sie niemals die Geräteöffnungen. Stellen Sie das Gerät nicht an Orten auf, wo die Öffnungen während der Benutzung blockiert werden könnten. Bedecken Sie das Gerät nicht mir Decken oder Handtüchern während des Gebrauchs.
9. Lassen Sie niemals etwas in die Öffnungen fallen und stecken Sie niemals Objekte hinein.
10. Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien!
11. Benutzen Sie das Gerät niemals in Räumen wo Aerosole genutzt werden oder wo reiner Sauerstoff verabreicht wird.
12. Verbinden Sie das Gerät nur mit einem korrekt geerdeten Stromanschluss.
13. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose. Ziehen Sie nicht am Kabel!
- Betreiben Sie das Gerät nicht auf Teppich oder Plüschuntergrund. Gerät und Fußbodenbelag könnten beschädigt werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
- Halten Sie Ihre Hände aus dem Bereich sich bewegender Teile fern.
- Der Pulssensor ist kein medizinisches Diagnosegerät. Vielfältige Faktoren (inklusive Bewegungen des Trainierenden) können die Messgenauigkeit erheblich beeinflussen. Der Pulssensor sollte daher lediglich als Trainingsunterstützung betrachtet werden, um einen Anhaltspunkt für die Trainingsgestaltung zu erhalten.
- Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Die Nichteinhaltung der Hinweise in dieser Anleitung kann zu Verletzungen und/oder zu Schäden am Gerät führen.

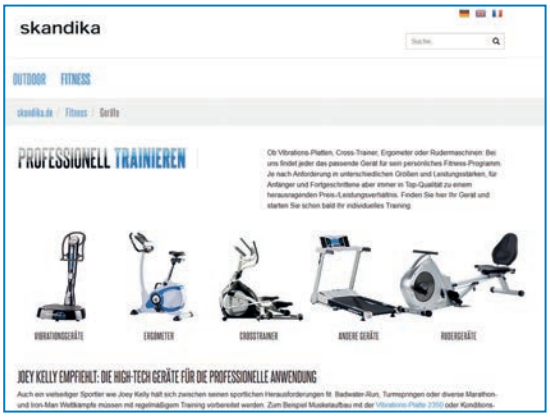
BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.
VORSICHT!! Seien Sie vorsichtig, wenn Sie den Karton auspacken.

DE

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise 2
Materialset / Checkliste 4
Aufbauanleitung 7
Schmierung & Transport 11
Zusammenklappen / Ausklappen 12
Computerbedienung 16
Explosionszeichnung 21
Teileliste 22
Garantiebedingungen 25

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

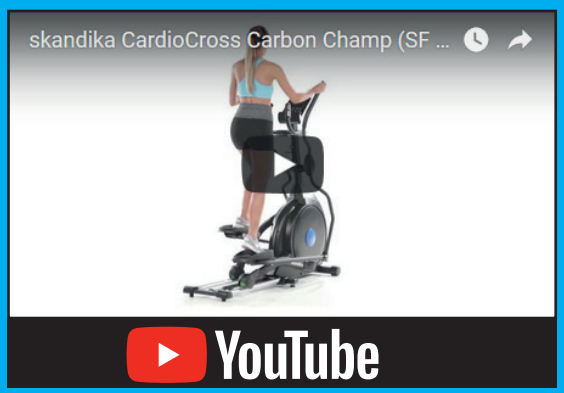


Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

SCHAU DIR UNSER AUFBAUVIDEO AN!

Um dir beim Aufbau zu helfen, haben wir ein Demovideo erstellt, das du dir hier auf unserem YouTube-Kanal anschauen kannst.

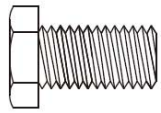
https://youtu.be/6AATmUjw7Do



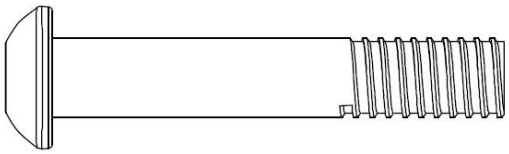
All unsere Videos findest du auf unserem YouTube-Kanal:
https://www.youtube.com/skandika-Europe

MATERIALSET

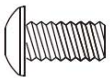
Schritt 1



#88. 5/16“ x 15mm
Sechskantbolzen (6 Stück)

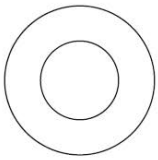


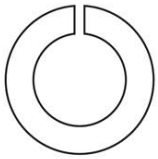
#97. 3/8“ x 2-1/4“
Bolzen (6 Stück)



#98. M5 x10 mm
Schraube (4 Stück)

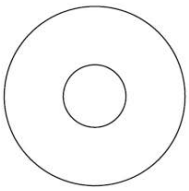
#115. 3/8“ x 7T
Mutter (2 Stück)



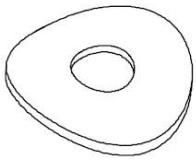


#167. 10x 2T Geteilte
Unterlegscheibe (4 Stück)

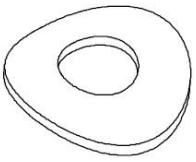
#123. 3/8“ x 19 x1.5T
Unterlegscheibe (2 Stück)



#125. 5/16“ × 23 x 1.5T
Unterlegscheibe (4 Stück)

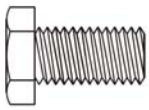


#129. 5/16“ × 23 × 2T
Wellscheibe (2 Stück)

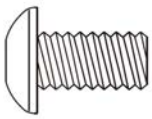


#130. 3/8“ × 23 × 2T
Wellscheibe (4 Stück)

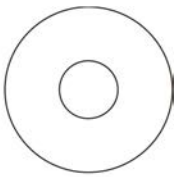
Schritt 2



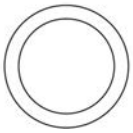
#88. 5/16“ x 15mm
Sechskantbolzen (2 Stück)



#94. 5/16“ ×15mm
Bolzen (6 Stück)



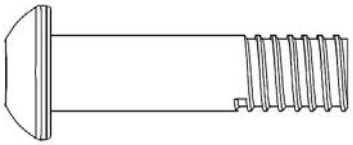
#125. 5/16“ × 23 x 1.5T
Unterlegscheibe (2 Stück)



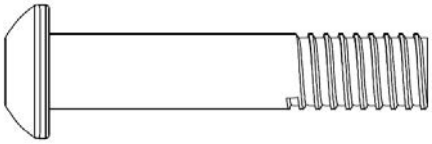
#132. Ø 17
Wellscheibe (2 Stück)

Schritt 3

#89. 5/16“ x 32mm
Sechskantbolzen (2 Stück)



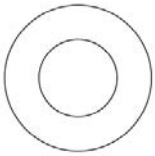
#95. 3/8“ × 1-1/2“
Bolzen (1 Stück)



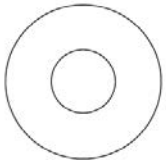
#96. 3/8“ × 2“
Bolzen (1 Stück)

#114. 5/16” x 7T
Mutter (2 Stück)

#115. 3/8“ × 7T
Mutter (2 Stück)



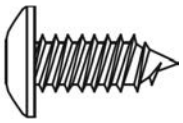
#123. 3/8“ x 19 x1.5T
Unterlegscheibe (2 Stück)



#126. 5/16“ × 20 × 1.5T
Unterlegscheibe (2 Stück)

Schritt 4

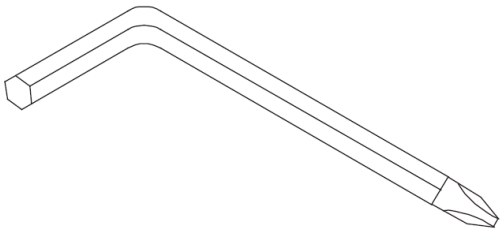
#100. M5 x 15mm
Schraube (12 Stück)



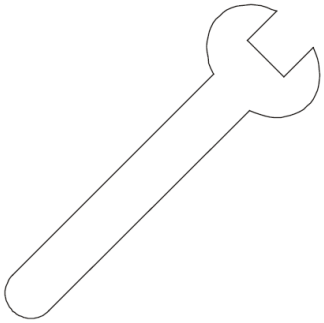
#106. ø3.5 x 12mm
Schraube (6 Stück)

MATERIALSET

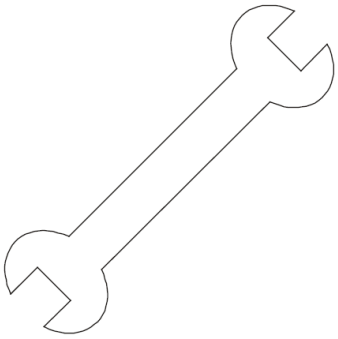
Werkzeuge



#135. Kombination M5
Maulschlüssel & Schraubendreher (1 Stück)



#136. 12mm
Maulschlüssel (1 Stück)



#137. 13/14mm
Maulschlüssel (1 Stück)

Aufbauanleitung

Auspacken des Gerätes

Entnehmen Sie bitte alle Teile vorsichtig dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit! Einige Teile sind evtl. schon vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern!

Wir empfehlen die Benutzung des beigefügten Werkzeuges für den Aufbau. Sollten Sie beim Auspacken einen Transportschaden bemerken, setzen Sie sich bitte sofort mit Ihrem Händler in Verbindung.

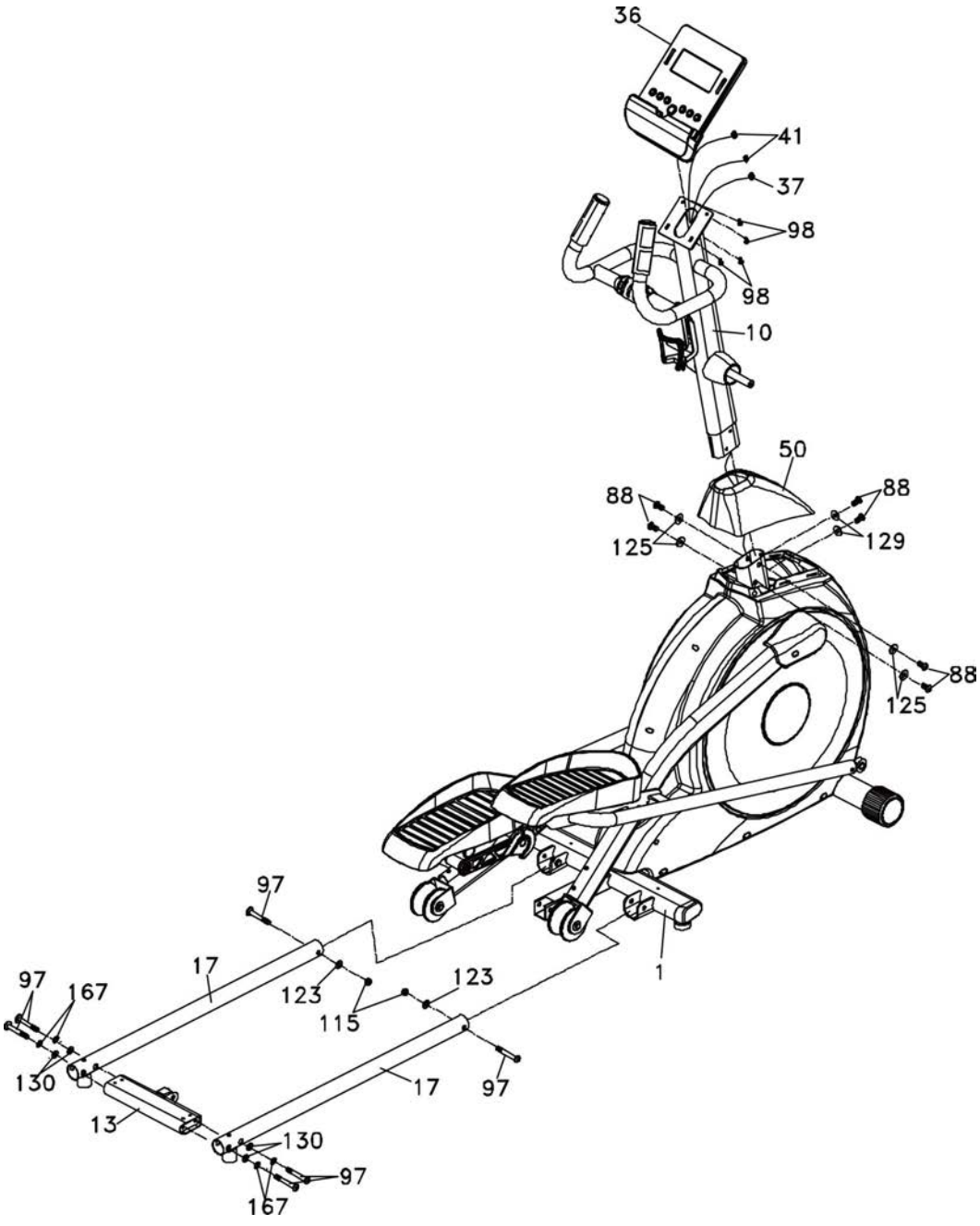
Bringen Sie den vorderen Standfuß (I) mit je 2 Schrauben und Unterlegscheiben (M-4, M-5) am Hauptrahmen (D) an. Wiederholen Sie den Schritt für den hinteren Standfuß (J).

Schritt 1

Setzen Sie das Frontrohr (10) in den Hauptrahmen (1) durch die Abdeckung (50) ein. Führen Sie das Computerkabel (37) durch das Frontrohr (10) nach oben. Befestigen Sie dann das Frontrohr (10) mit den Unterlegscheiben (125), Bolzen (88) und Wellscheiben (129) am Hauptrahmen (1). Achten Sie darauf, kein Kabel einzuklemmen! Schieben Sie die Abdeckung (50) herunter.

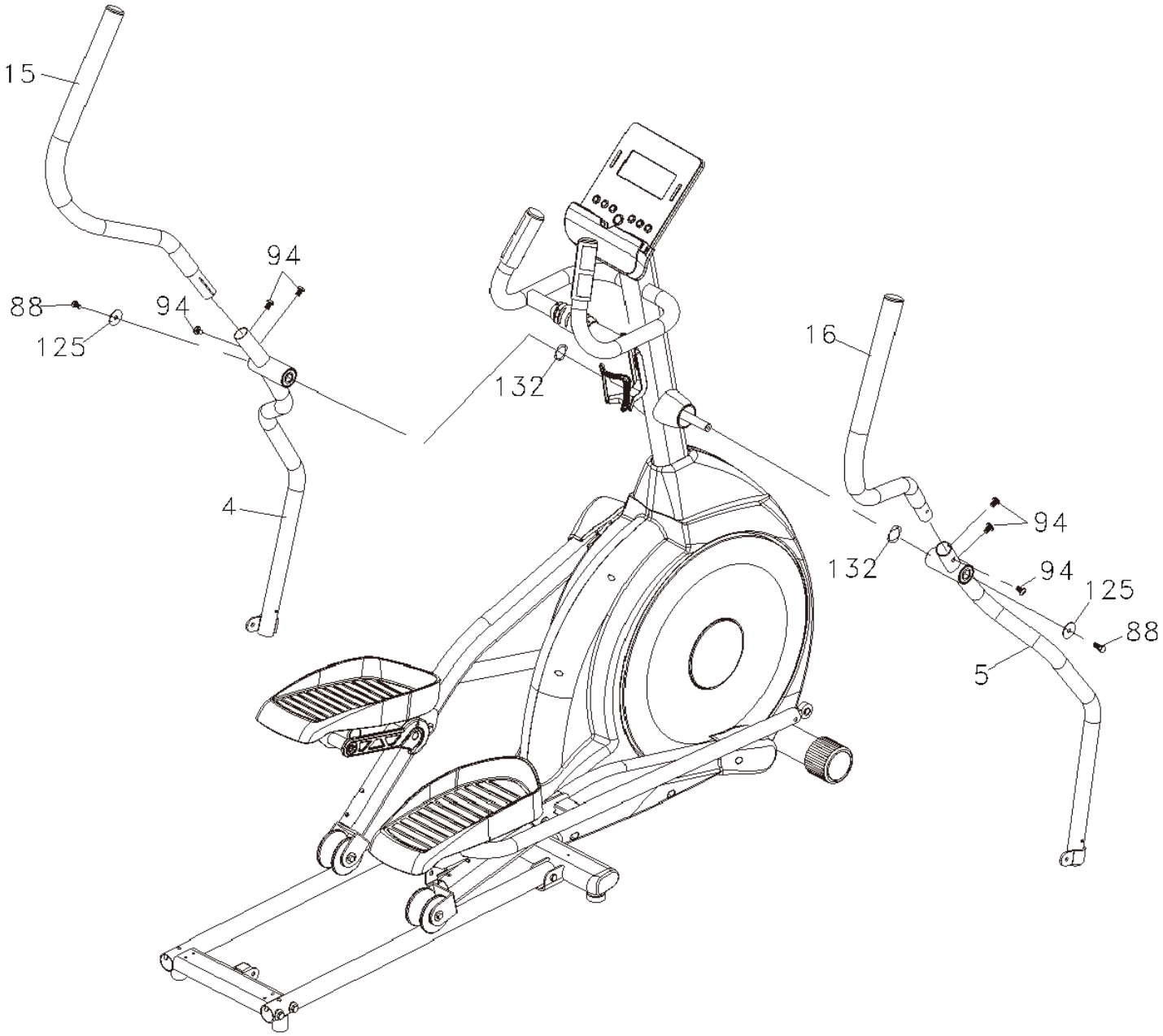
Verbinden Sie das Computerkabel (37) und die oberen Pulskabel (41) mit dem Computer (36). Der Computer (36) wird dann mit 4 Schrauben (98) auf der Halterung oben auf dem Frontrohr (10) montiert.

Befestigen Sie nun die Bodenrohre (17) mit 2 Bolzen (97), 2 Unterlegscheiben (123) und 2 Muttern (115) am Hauptrahmen (1). Das Verbindungsrohr (13) wird mit 4 Bolzen (97), 4 geteilten Unterlegscheiben (167) und 4 Wellscheiben (130) an den Bodenrohren (17) angebracht.



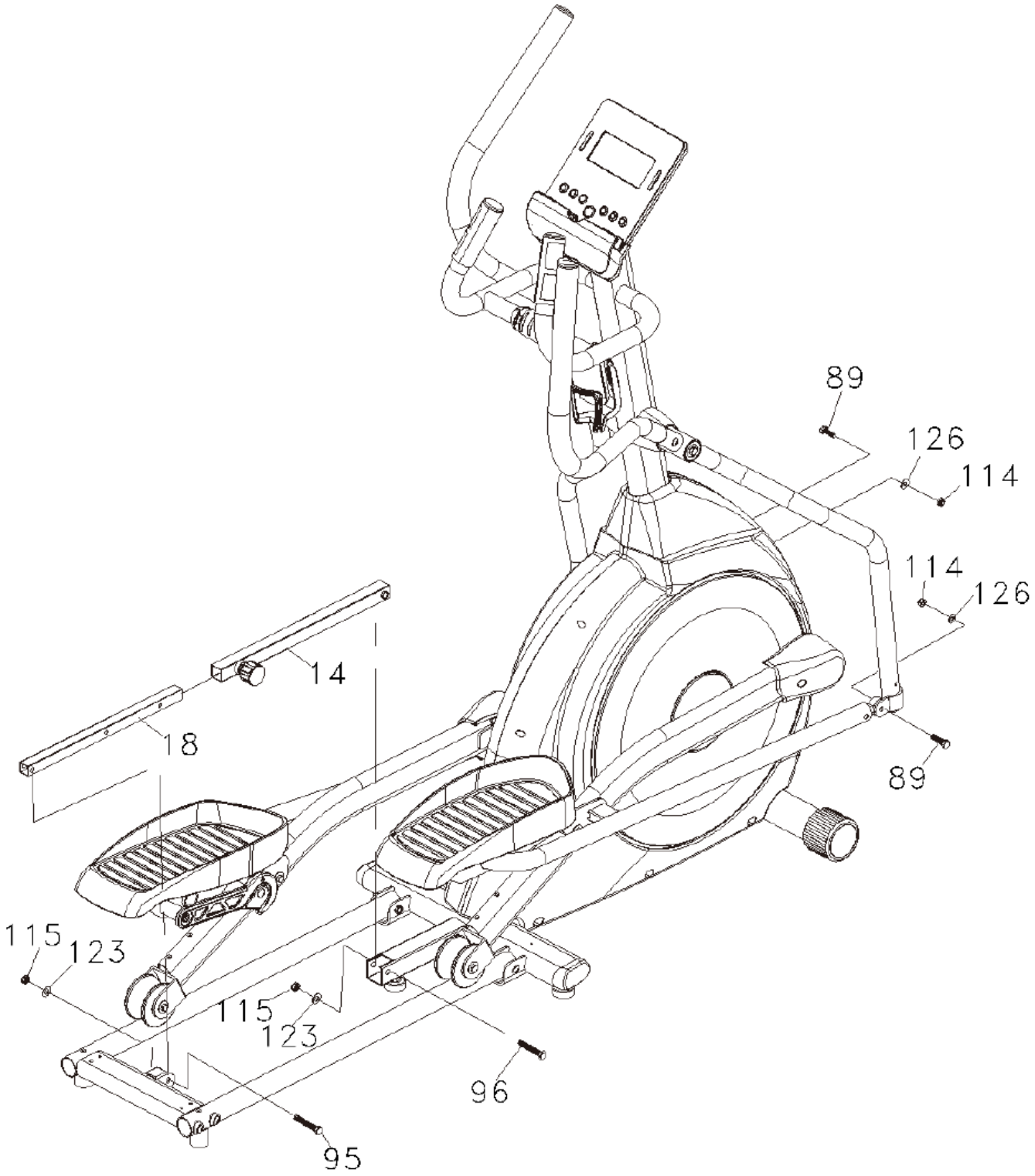
Schritt 2

Befestigen Sie das rechte und linke Griffrohr (4&5) mit den Wellscheiben (132), Bolzen (88) und Unterlegscheiben (125) am Frontrohr (10). Der linke und rechte Schwungarm (15&16) wird mit den Bolzen (94) an den Griffrohren (4&5) angebracht – siehe zeichnerische Darstellung.



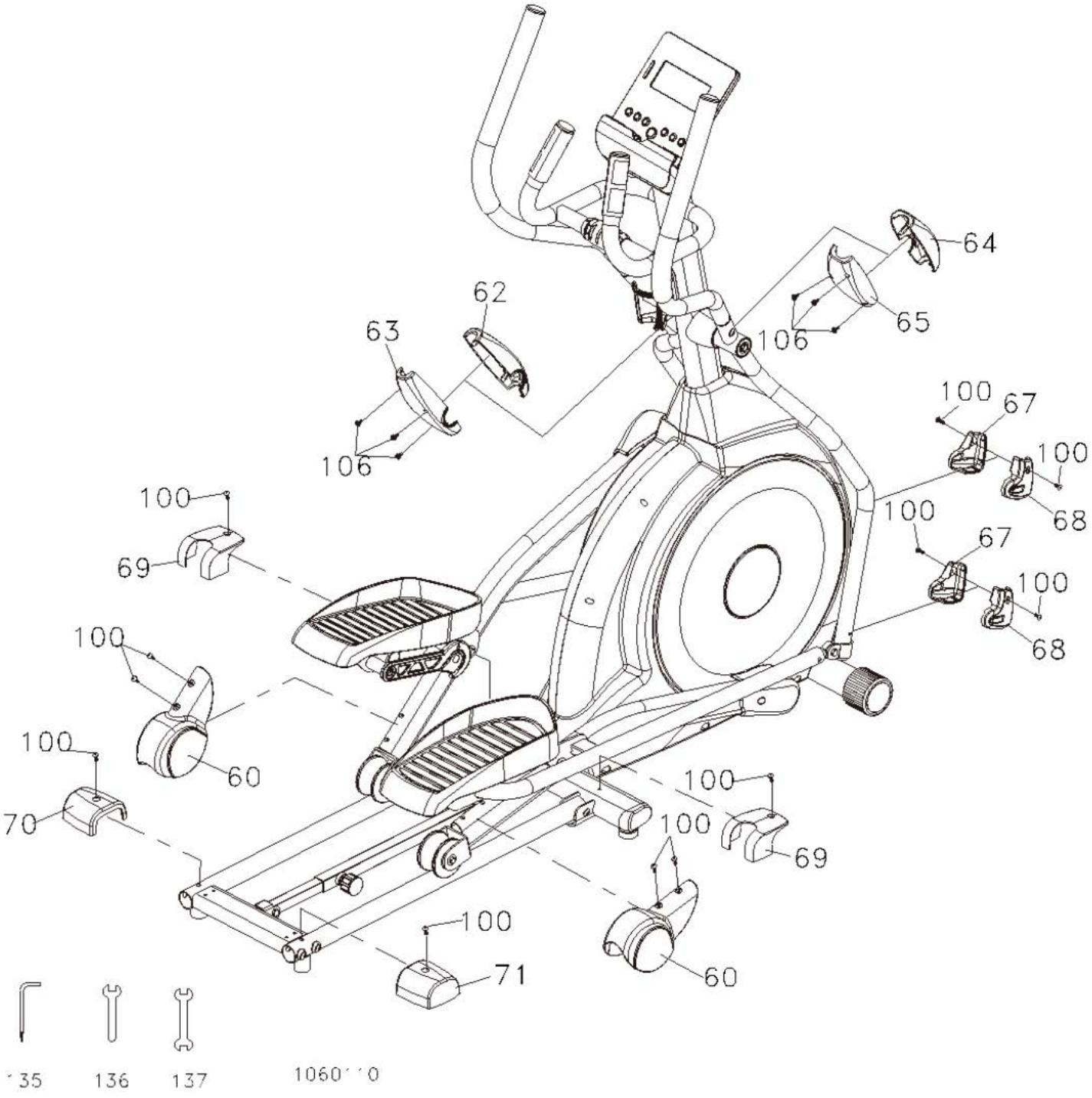
Schritt 3

Verbinden Sie das rechte und linke Griffrohr (4&5) mit den Pedalarmen – Sie benötigen hierzu die Bolzen (89), Unterlegscheiben (126) und Muttern (114). Die äußere Führung (14) wird mit dem Bolzen (96), sowie der Unterlegscheibe (123) und der Mutter (115) wie dargestellt am Hauptrahmen (1) angebracht. Danach befestigen Sie die innere Führung (18) mit dem Bolzen (95), sowie einer weiteren Unterlegscheibe (123) und einer Mutter (115) am Verbindungsrohr (13).



Schritt 4

Die beiden Abdeckungen (links [67] und rechts [68]) werden mit insgesamt 4 Schrauben (100) am rechten und linken Griffrohr (4&5) montiert. Die Rollenabdeckungen (60) müssen ebenfalls mit 4 Schrauben (100) am rechten und linken Pedalarm (2&3) montiert werden. Die vorderen und hinteren Griffrohrabdeckungen (62/63/64/65) müssen mit insgesamt 6 Schrauben (106) am rechten und linken Griffrohr (4&5) wie dargestellt angebracht werden. Nun müssen die Abdeckungen (69) auf jeder Seite des Hauptrahmens (1) mit den Schrauben (100) fixiert werden. Abschließend montieren Sie die Abdeckungen für den hinteren Standfuß (70&71) mit jeweils einer Schraube (100) am Verbindungsrohr (13).



Schmierung

1. Bringen Sie etwas Schmiermittel (ca. 2 ml) auf den mittleren Bereich der Bodenrohre (siehe Abbildung) auf. Wir empfehlen, die Schmierung alle 3 Monate zu wiederholen.
2. Wenn die Rohre sehr trocken sind bzw. abnormale Geräusche beim Training entstehen, wird eine Schmierung notwendig.

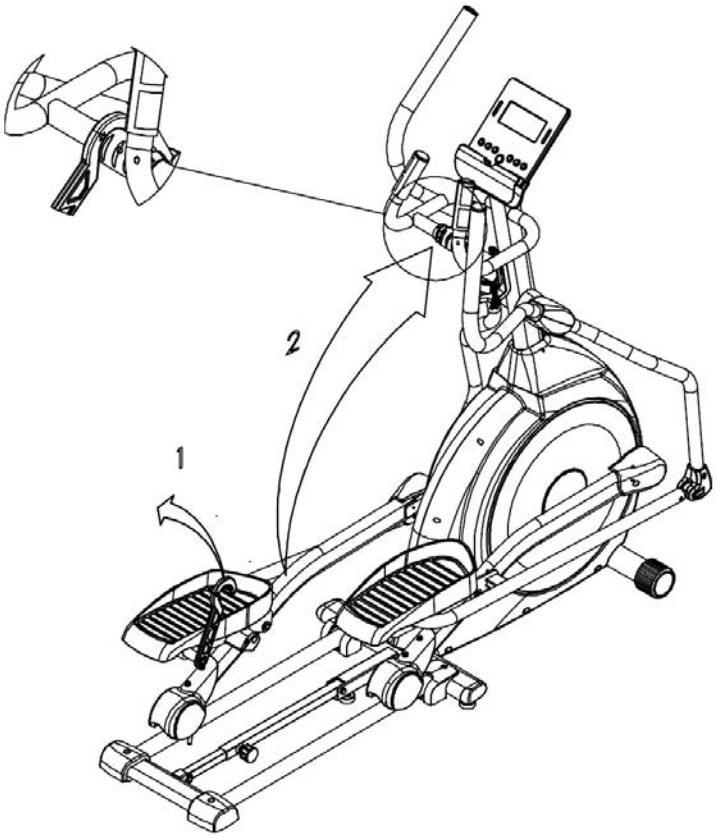
Transport

Bewegen Sie das Gerät vorsichtig mit den Transportrollen zum gewünschten Ort. Rollen Sie nicht über unebene Flächen!

ZUSAMMENKLAPPEN

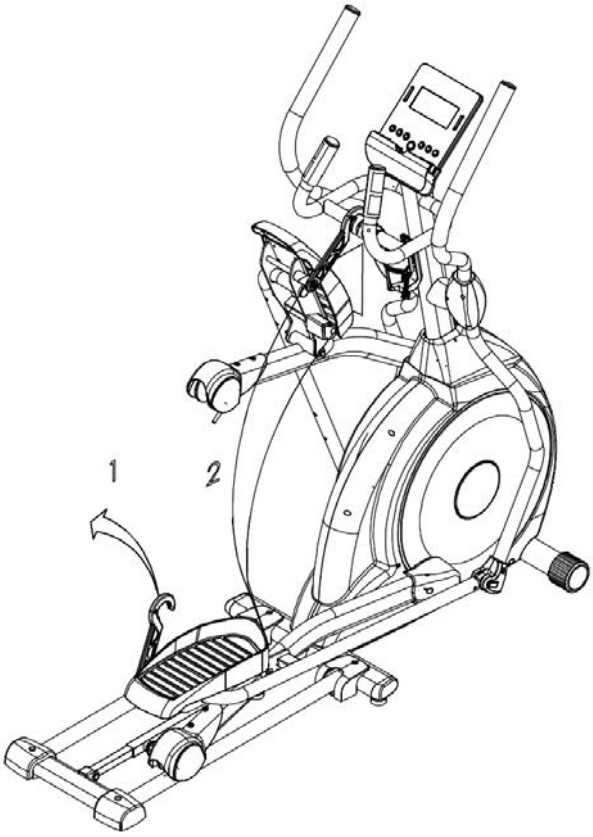
Schritt 1

Schalten Sie das Gerät aus, bevor Sie es zusammenklappen. Ergreifen Sie den Haken, halten Sie die Rollenabdeckung mit einer Hand fest und hängen Sie den Haken mit der anderen Hand bei der Kerbe auf die Einhängevorrichtung ein wie in der Zeichnung dargestellt.



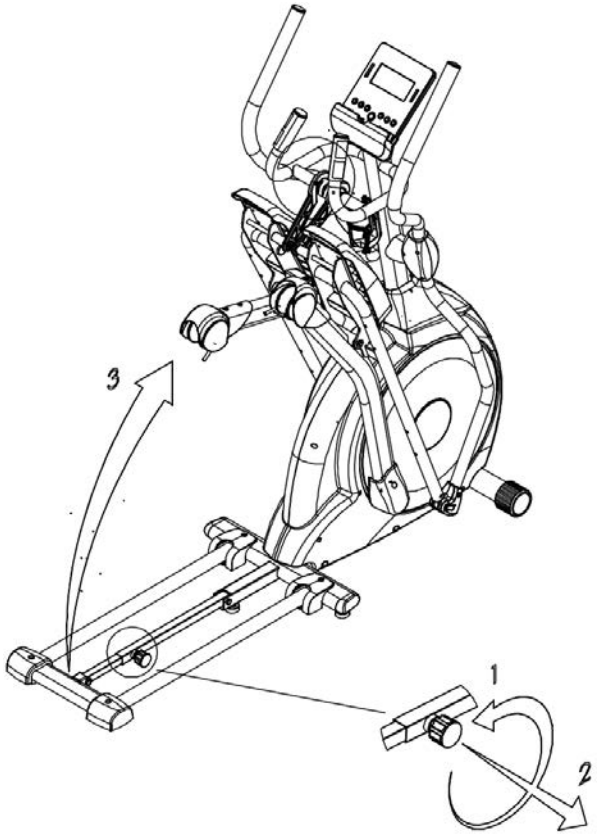
Schritt 2

Wiederholen Sie den Schritt für die andere Seite.



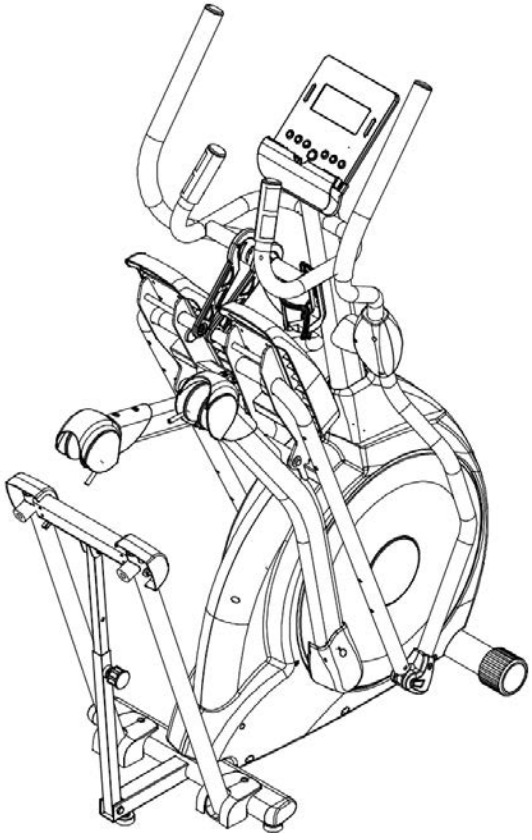
Schritt 3

Drehen Sie den Feststeller entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie dann, um ihn zu lösen. Klappen Sie das Gerät zusammen und sichern Sie es in der hochgeklappten Position mit dem Feststeller (durch Drehen im Uhrzeigersinn).



Schritt 4

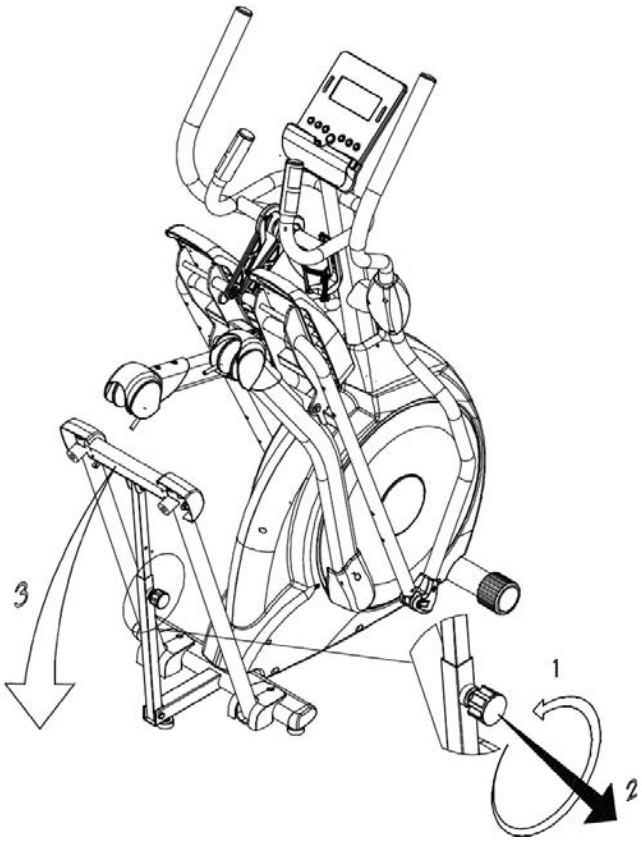
Zusammengeklappte Position.



AUSKLAPPEN

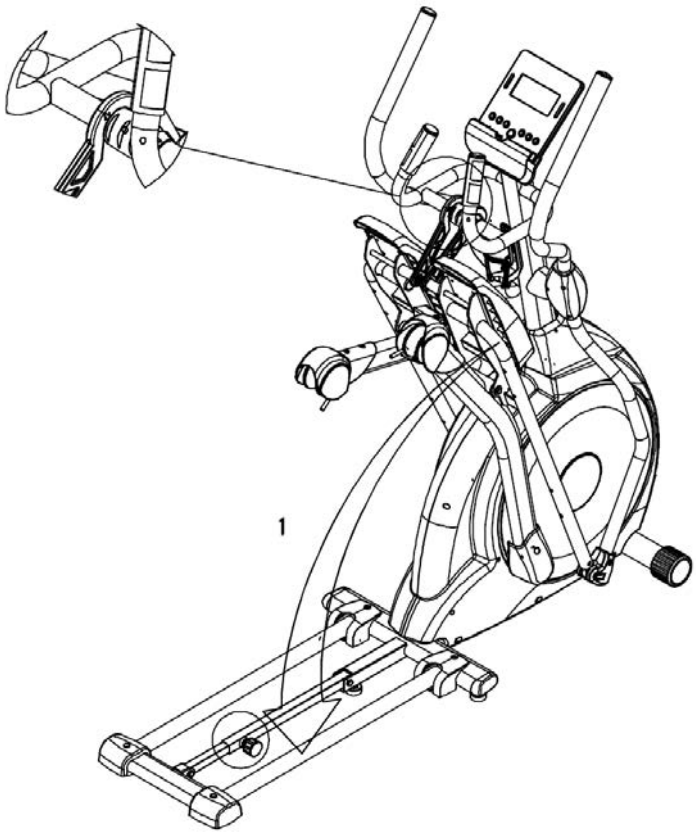
Schritt 1

Drehen Sie den Feststeller entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie dann, um ihn zu lösen. Klappen Sie das Gerät auseinander und sichern Sie es in der ausgeklappten Position mit dem Feststeller (durch Drehen im Uhrzeigersinn).



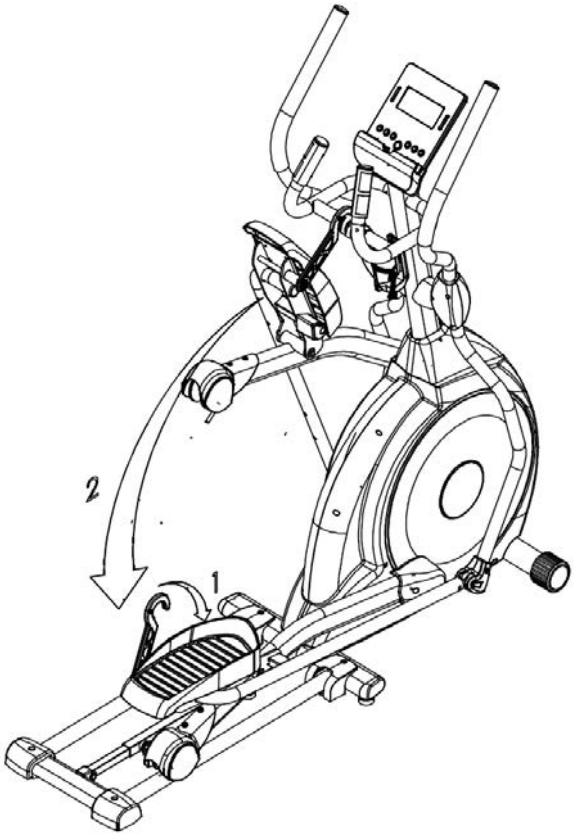
Schritt 2

Ergreifen Sie den Haken, halten Sie die Rollenabdeckung mit einer Hand fest und lösen Sie den Haken von der Einhängevorrichtung mit der anderen Hand wie abgebildet. Führen Sie die Rolle langsam nach unten.



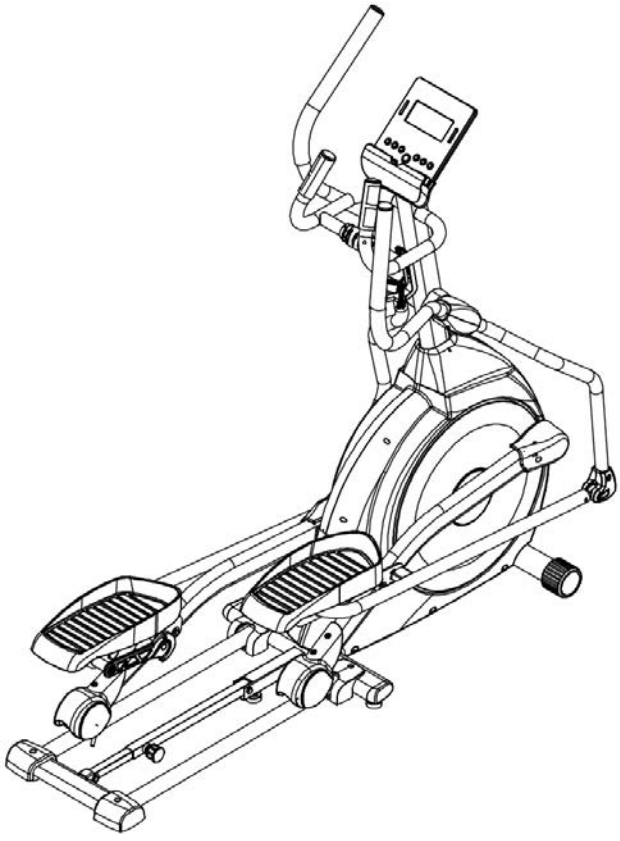
Schritt 3

Wiederholen Sie den Schritt für die andere Seite.



Schritt 4

Ausgeklappte Position.



COMPUTER | BEDIENUNG

Funktionen

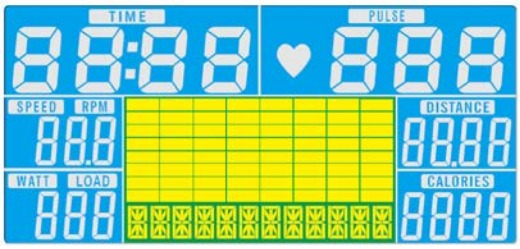
TIME (Zeit)	Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit (max. 99:59 Min.).
SPEED (Tempo)	Hier wird das aktuelle Tempo angezeigt (max. 99,9 km/h)
DISTANCE (Distanz)	Anzeige der zurückgelegten Distanz (max. 99,99 km)
CALORIES (Kalorien)	Anzeige der aktuell verbrannten Kalorien (max.9999 kcal)
PULSE (Puls)	Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.
RPM (U/Min.)	Anzeige der Umdrehungen je Minute (max. 999 U/Min.)
WATTS (Watt)	Anzeige der Wattzahl (max. 350 Watt)
MANUAL	Manueller Modus
BEGINNER	Programmmodus für Anfänger (4 Programme)
ADVANCE	Programmmodus für Fortgeschrittene (4 Programme)
SPORTY	Programmmodus für Experten (4 Programme)
WATT PROGRAM	Watt-kontrollierter Trainingsmodus.
CARDIO	Automatisch gesteuertes Training, abhängig von der Herzfrequenz.

Tastenfunktionen

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

COMPUTER | BEDIENUNG

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



AUSWAHL DES TRAININGSMODUS

Mit den Tasten “UP” und “DOWN” können Sie den Trainingsmodus auswählen:
Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

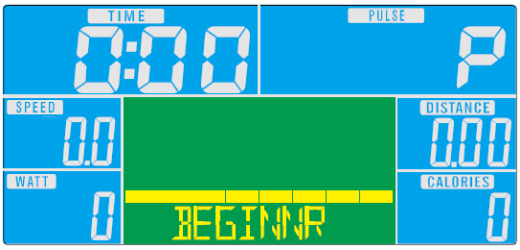
Manueller Modus (Manual)

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

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

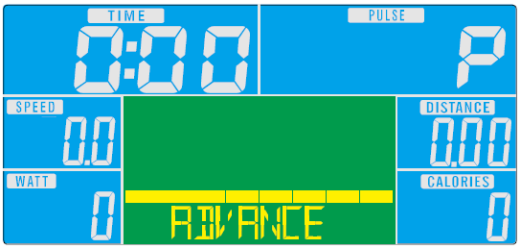
Um eine Zielvorgabe einzugeben, dürfen Sie nach der Modusauswahl nicht direkt “START/STOP” betätigen, sondern müssen zunächst mit den Tasten “UP”, “DOWN” und “MODE” die jeweiligen Wertevorgaben einstellen. Drücken Sie danach dann „START/STOP“ um zu beginnen. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“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

Programmmodus für Anfänger (Beginner)



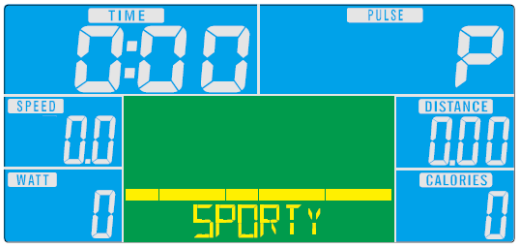
In diesem Modus kann der Tretwiderstand während des Trainings manuell (mit „UP“ und „DOWN“) verstellt werden. Zudem kann ein Zielwert für ZEIT (TIME) eingestellt werden. Drücken Sie nach Ihren Eingaben „START/STOP“. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

Programmmodus für Fortgeschrittene (Advance)



In diesem Modus kann der Tretwiderstand während des Trainings manuell (mit „UP“ und „DOWN“) verstellt werden. Zudem kann ein Zielwert für ZEIT (TIME) eingestellt werden. Drücken Sie nach Ihren Eingaben „START/STOP“. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

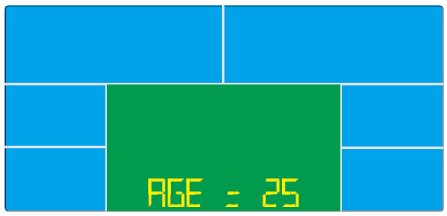
Programmmodus für Experten (Sporty)

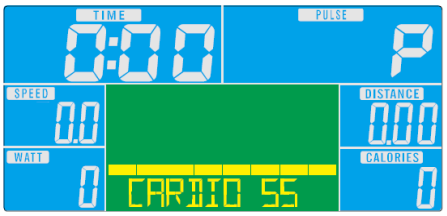


In diesem Modus kann der Tretwiderstand während des Trainings manuell (mit „UP“ und „DOWN“) verstellt werden. Zudem kann ein Zielwert für ZEIT (TIME) eingestellt werden. Drücken Sie nach Ihren Eingaben „START/STOP“. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

Cardio-Modus

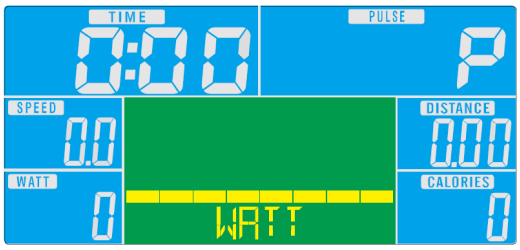
Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Nach der Auswahl des Modus können Sie Ihr Alter mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ und „MODE“ einstellen (Standardwert = 25). Anschließend beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“ und „MODE“, um zwischen 55 %, 75 % ,90 % des Maximalpulses und Eingabe des Zielpulses zu wählen. Vor dem Trainingsbeginn ist es möglich, einen Vorgabewert für die Trainingszeit mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“ einzustellen, sofern gewünscht. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um das Training zu pausieren, können Sie „START/STOP“ jederzeit drücken. Erneuter Druck startet das Training an der zuletzt angehaltenen Stelle. Wenn Sie die RESET-Taste während einer Trainingspause drücken, kehren Sie zurück ins Hauptmenü.

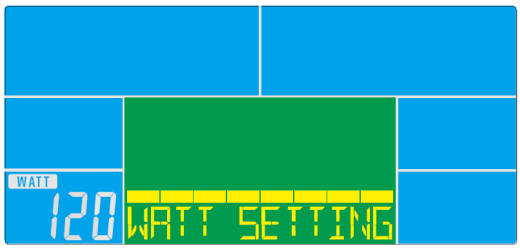




WATT-Modus

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





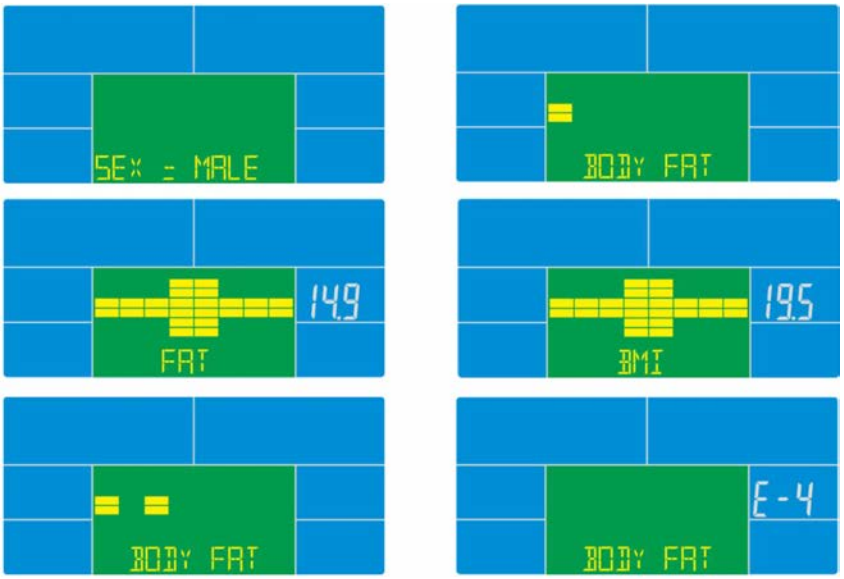
Recovery (Herzerholungsratenmessung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzu-stellen). Jetzt drücken Sie die Taste „Recovery“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 außergewöhnlich gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf 1.0! Durch erneuten Druck auf „Recovery“ kehren Sie ins Hauptmenü zurück.

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

Body Fat (Körperfettmessung)

1. Drücken Sie diese Taste, um eine Körperfettmessung zu starten (nur möglich wenn gerade nicht trainiert wird).
2. Geben Sie Ihre persönlichen Daten für GESCHLECHT, KÖRPERGRÖSSE und GEWICHT mit den “UP”, “DOWN” und “MODE”-Tasten ein.
3. Umfassen Sie die beiden Pulssensoren auf beiden Seiten möglichst vollständig. Die Messung wird ca. 8 Sekunden dauern. Während der Messung erscheint “= ” “= = ” auf dem Display.
4. Nach dem Ende der Messung erscheinen folgende Werte als Ergebnis auf dem Computerdisplay: Body-Mass-Index (BMI), Körperfettanteil und ein Symbol.



Fehlermeldungen

- wenn das Display “= = ” “ = =” anzeigt, war kein für eine Messung ausreichender Kontakt zu den Sensoren vorhanden. Ursache könnte z. B. sein, dass Sie die Sensoren nicht vollständig umfasst haben. Umfassen Sie die Sensoren vollständig und starten Sie eine erneute Messung!
- wenn “E1” erscheint, konnte kein Pulssignal erkannt werden.
- wenn “E4” erscheint, sind die ermittelten Werte für das Körperfett oder den BMI im ungültigen Bereich (unter 5 bzw. über 50)

ANMERKUNGEN

- Sollte der Computer außergewöhnliche Verhaltensweisen zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr und warten Sie einige Minuten, bevor Sie einen erneuten Versuch starten.
- wenn die gemessene Herzfrequenz unter 30 bzw. über 230 Schlägen je Minute liegt, erscheint “P” anstatt eines Herz-Symbols in der Anzeige.

Die “iConsole+” APP

Schalten Sie Bluetooth® auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet-Computer ein und suchen Sie nach dem Trainingscomputer. Drücken Sie „connect“, um die Verbindung herzustellen.
Starten Sie die „iconsole+” App auf Ihrem Smartphone bzw. Tablet-Computer, drücken Sie “connect” und beginnen Sie mit dem Training (Passwort: 0000).

iConsole+ iConsole+

GET IT ON Google play

Download on the App Store

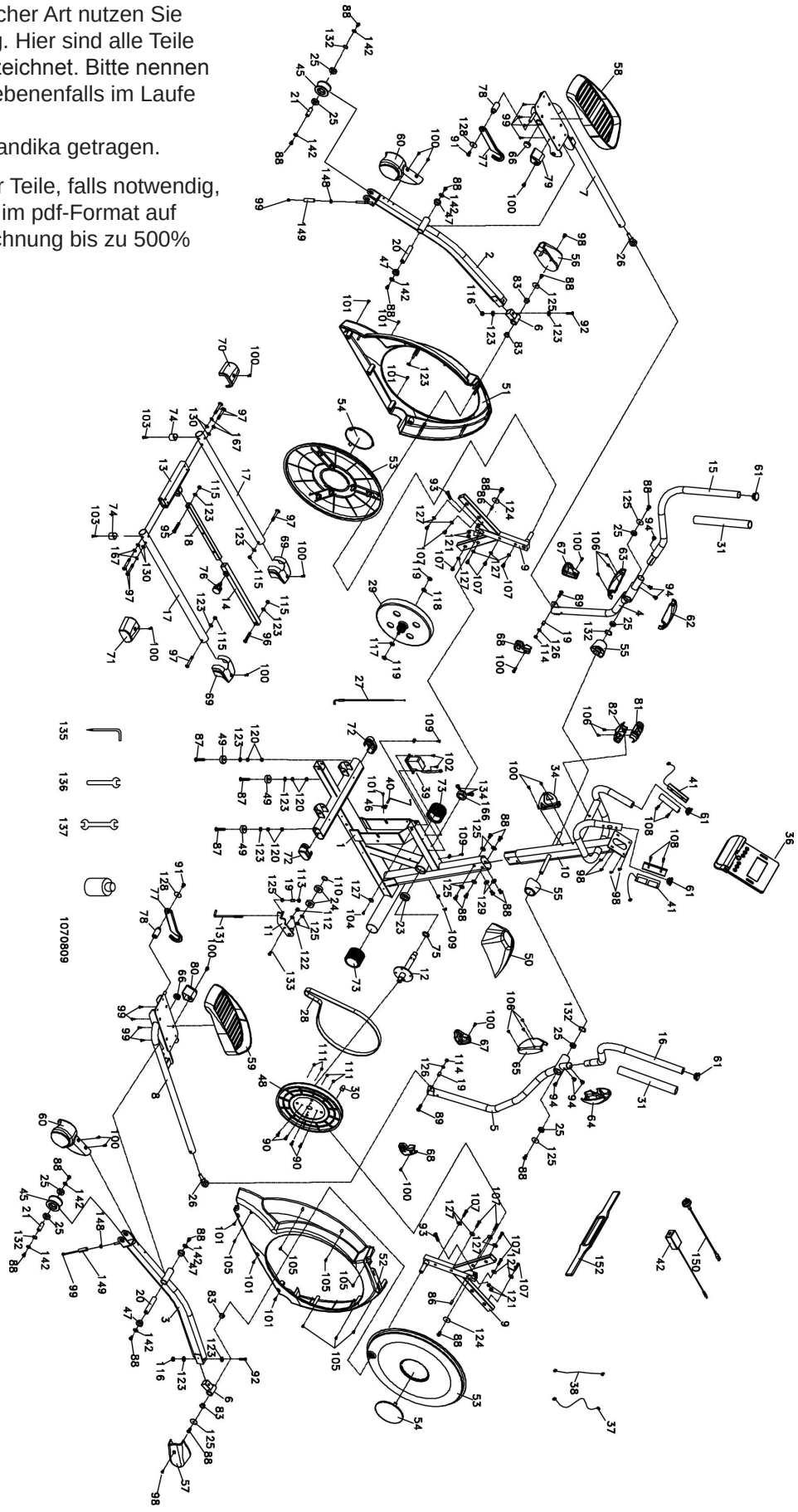
Anmerkung

Der Trainingscomputer wird sich automatisch ausschalten, wenn er erfolgreich mit einem Mobilgerät über Bluetooth® verbunden ist.

EXPLOSIONGSZEICHNUNG

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

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



TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1	29	Schwungrad	1
2	Pedalarm (L)	1	30	Magnet	1
3	Pedalarm (R)	1	31	Schaumstoffgriff	2
4	Linkes Griffrohr	1	34	Trinkflaschenhalter	1
5	Rechtes Griffrohr	1	36	Computer	1
6	Buchsengehäuse	2	37	1100mm_ Computerkabel	1
7	Verbindungsrohr (L)	1	38	600mm_Stromkabel	1
8	Verbindungsrohr (R)	1	39	Getriebe	1
9	Diagonalrohr	2	40	250mm_Sensor mit Kabel	1
10	Frontrohr	1	41	850mm_Oberes Pulskabel	2
11	Andruckrollenset	1	42	Stromadapter	1
12	Pedalarmachse	1	45	Rolle aus Urethan	2
13	Verbindungsrohr	1	46	Sensorhalterung	1
14	Äußere Führung	1	47	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_ Führung	4
15	Schwungarm (L)	1	48	Rollen	1
16	Schwungarm (R)	1	49	Gummifuß	3
17	Bodenrohr	2	50	Abdeckung	1
18	Innere Führung	1	51	Seitenfach (L)	1
19	Endstück für Führung	3	52	Seitenfach (R)	1
20	Pedalachse	2	53	Runde Scheibe	2
21	Rollenachse	2	54	Abdeckung für runde Scheibe	2
			55	Abdeckung für Schwungarm-achse	2
23	6005_Lager	1	56	Abdeckung für Pedalarm (L)	1
24	6203_Lager	2	57	Abdeckung für Pedalarm (R)	1
25	6003_Lager	8	58	Pedal (L)	1
26	Lagerendstück	2	59	Pedal (R)	1
27	Stahlkabel	1	60	Rollenabdeckung	2
28	Keilriemen	1	61	Kugelkopfstecker	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
62	Vordere Griffrohrabdeckung (L)	1	92	3/8“ × 2-1/4“_Bolzen	2
63	Hintere Griffrohrabdeckung (L)	1	93	M8 × 40mm_Bolzen	2
64	Vordere Griffrohrabdeckung (R)	1	94	5/16“ × 15mm_Bolzen	6
65	Hintere Griffrohrabdeckung (R)	1	95	3/8“ × 1-1/2“_Bolzen	1
66	Runde Kappe	2	96	3/8“ × 2“_Bolzen	1
67	Linke Abdeckung	2	97	3/8“ × 2-1/4“_Bolzen	6
68	Rechte Abdeckung	2	98	M5 × 10mm_Schraube	6
69	Abdeckung für mittleren Standfuß	2	99	M5 × 10mm_Schraube	10
70	Abdeckung für hinteren Standfuß (L)	1	100	M5 × 15mm_Schraube	16
71	Abdeckung für hinteren Standfuß (R)	1	101	5 × 16mm_Schraube	7
72	Ovale Endkappe	2	102	5 × 19mm_Schraube	2
73	Transportrolle	2	103	5 × 25mm_Schraube	2
74	Gummifuß	2	104	4.8 × 38mm_Schraube	1
75	Abstandsstück	1	105	3.5 × 16mm_Schraube	7
76	Feststeller	1	106	Ø3.5 × 12mm_Schraube	8
77	Haken	2	107	5 × 16mm_Schraube	12
78	Hakenführung	2	108	Ø3 × 20mm_Schraube	4
79	Einhängevorrichtung (L)	1	109	3.5 × 16mm_Schraube	3
80	Einhängevorrichtung (R)	1	110	Ø17_C-Ring	1
81	Kappe für Einhängevorrichtung (Oberteil)	1	111	1/4“ × 8T_Mutter	4
82	Kappe für Einhängevorrichtung (Unterteil)	1	112	M8 × 7T_Mutter	1
83	WFM-1719-12_Führung	4	113	M8 × 9T_Mutter	1
86	25 × 7 × 7mm_Scheibenfeder	2	114	5/16“ × 7T_Mutter	2
87	3/8“ × 2“_Bolzen	3	115	3/8“ × 7T_Mutter	4
88	5/16“ × 15mm_Sechskantbolzen	20	116	3/8“ × 11T_Mutter	2
89	5/16“ × 32mm_ Sechskantbolzen	2	117	3/8“ -UNF26 × 4T_Mutter	1
90	1/4“ × 3/4“_ Sechskantbolzen	4	118	3/8“ -UNF26 × 6T_Mutter	1
91	M6 × 15mm_ Sechskantbolzen	2	119	3/8“ -UNF26 × 11T_ Mutter	2

TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
120	3/8“ × 7T_Mutter	6
121	M8 × 6.3T_Mutter	4
122	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Unterlegscheibe	2
123	3/8“ × 19 × 1.5T_Unterlegscheibe	12
124	5/16“ × 35 × 1.5T_Unterlegscheibe	2
125	5/16“ × 23 × 1.5T_Unterlegscheibe	10
126	5/16“ × 20 × 1.5T_Unterlegscheibe	2
127	1/4“ × 19mm_Unterlegscheibe	13
128	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Unterlegscheibe	2
129	5/16“ × 23 × 2T_Wellscheibe	2
130	3/8“ × 23 × 2T_Wellscheibe	4
131	M8 × 170mm_J Bolzen	1
132	Ø17 × 0.3T_Wellscheibe	4
133	M8 × 20mm_ Bolzen	1
134	M5 × P0.8 × 6mm_Bolzen	2
135	Kombination M5 Maulschlüssel & Schraubendreher	1
136	12mm_ Maulschlüssel	1
137	13/14mm_ Maulschlüssel	1
142	5/16“ × 23 × 3.0T_Unterlegscheibe	8
148	E-Clip	2
149	Ø15 × Ø8.5 × 50L_Führung	2
150	Transformatorkabel	1
151	Gummipolster (Ø25.5×Ø30×1T	1
152	Brustgurt (optional)	1
166	6005-2RS Lager	1
167	3/8“ x 2T geteilte Unterlegscheibe	4

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, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Hinweise zum Umweltschutz

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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: **info@skandika.com**

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

ATTENTION!

Use the device only according to its intended purpose as specified in the instruction manual. The warranty will be invalidated if the device is used for purposes other than those for which it is intended. The device has been manufactured for domestic use.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

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

DANGER – To reduce the risk of electric shock:
Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING – To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to persons:

1. Never leave the unit unattended if it is connected to the power supply. Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before changing any parts.
2. Do not cover up the appliance when it is switched on. Never use it under blankets or cushions. There is a risk of fire, electric shock or injury.
3. Children, invalids and disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
4. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
5. Do not use the appliance if it, or the power cord show signs of damage, if it is not in perfect working order, or if it has been dropped or become damp. In order to prevent hazards, always send the unit in to the service centre.
6. Do not carry, pull or twist the device on the cable or the power supply unit.
7. Keep the power supply unit, cable and appliance well away from heat, hot surfaces, moisture and liquids.
8. Do not block the openings. Never place the device where the openings may be obstructed during operation. Do not cover the device with a blanket or towel etc, during use.
9. Never drop or insert any object into any opening.
10. Do not use outdoors.
11. Never use the unit in rooms in which aerosols (sprays) are being used or where pure oxygen is being administered.
12. Only connect this device to a properly grounded outlet.
13. The device has been manufactured for domestic use.

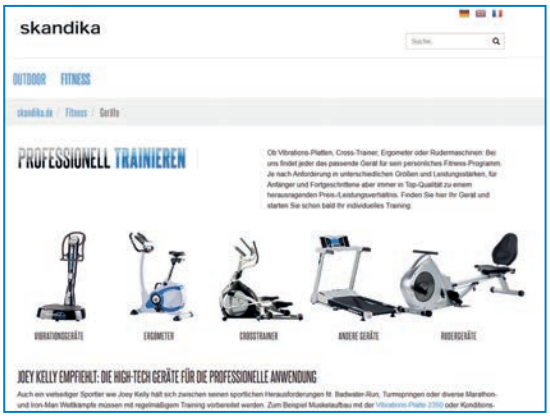
- To disconnect the unit from the power supply, always pull the plug out of the socket. Do not pull on the cable!
- Do not operate the device on plush or carpet floorings. Damage to the device and to flooring may occur.
- BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS.
- Keep hands away from all moving parts.
- The pulse sensor is not a medical device. Various factors (including the user's movement), may affect the accuracy of the heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining the heart rate frequency in general.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- Failure to follow these instructions may result in injury or in damage to the device.

KEEP THESE INSTRUCTIONS.
CAUTION!! Please be careful when unpacking the carton.

Table of contents

Important Safety Precautions 26
Hardware Pack Checklist 28
Assembly Instructions 31
Lubrication & Transport 35
Folding & Unfolding 36
Computer Instructions 40
Exploded Diagram 45
Parts List 46
Guarantee Conditions 49

Visit our website
for further information
www.skandika.com

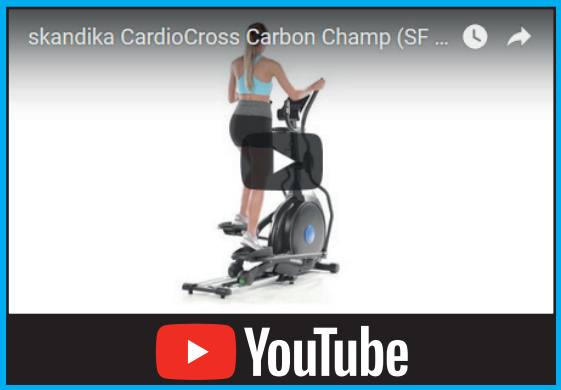


Scan the **QR code**
with your smartphone

WATCH OUR SETUP VIDEO!

To help you with the setup process, we have created a demonstration video which can be viewed on our youtube channel here:

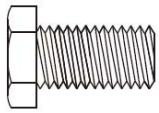
https://youtu.be/6AATmUjw7Do



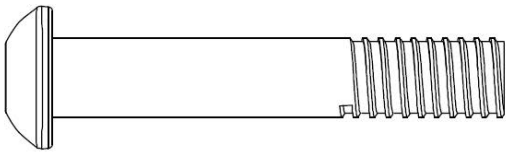
Check out all of our videos at our youtube channel:
https://www.youtube.com/skandika-Europe

HARDWARE PACK

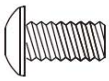
Step 1



#88. 5/16“ x 15mm
Hex head bolt (6pcs)

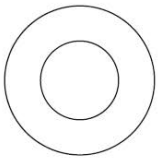


#97. 3/8“ x 2-1/4“
Bolt (6pcs)

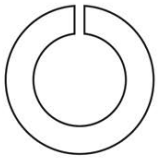


#98. M5 x10 mm
Screw (4pcs)

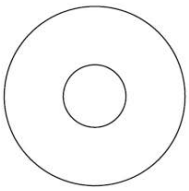
#115. 3/8“ x 7T
Nylon nut (2pcs)



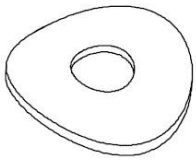
#123. 3/8“ x 19 x1.5T
Flat washer (2pcs)



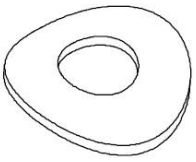
#167. 10x 2T
Split Washer (4pcs)



#125. 5/16“ × 23 x 1.5T
Flat washer (4pcs)

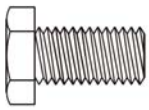


#129. 5/16“ × 23 × 2T
Curved washer (2pcs)

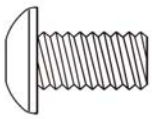


#130. 3/8“ × 23 × 2T
Curved washer (4pcs)

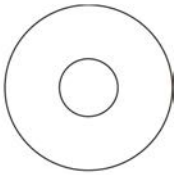
Step 2



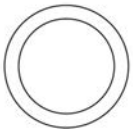
#88. 5/16“ x 15mm
Hex head bolt (2pcs)



#94. 5/16“ ×15mm
Bolt (6pcs)

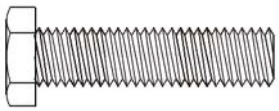


#125. 5/16“ × 23 x 1.5T
Flat washer (2pcs)

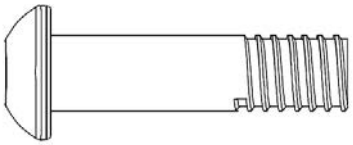


#132. Ø 17
Wave washer (2pcs)

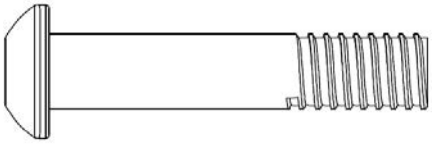
Step 3



#89. 5/16“ x 32mm
Hex head bolt (2pcs)



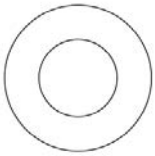
#95. 3/8“ × 1-1/2“
Bolt (1pc.)



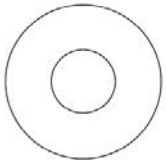
#96. 3/8“ × 2“
Bolt (1pc.)

#114. 5/16” x 7T
Nylon nut (2pcs)

#115. 3/8“ × 7T
Nylon nut (2pcs)



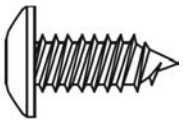
#123. 3/8“ x 19 x1.5T
Flat washer (2pcs)



#126. 5/16“ × 20 × 1.5T
Flat washer (2pcs)

Step 4

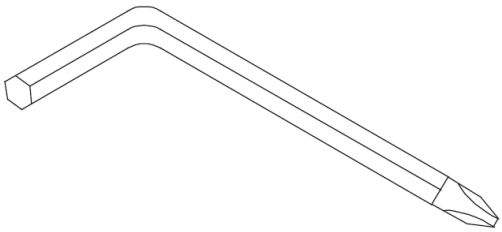
#100. M5 x 15mm
Screw (12pcs)



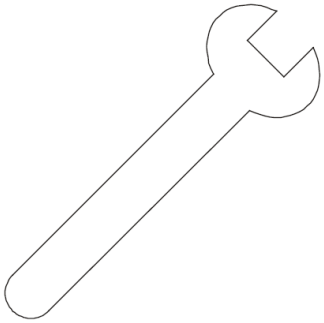
#106. ø3.5 x 12mm
Screw (6pcs)

HARDWARE PACK

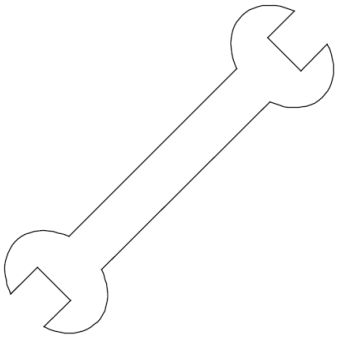
Tools



#135. Combination M5
Allen Wrench & Screwdriver (1pc.)



#136. 12mm
12mm Wrench (1pc.)



#137. 13/14mm
13/14mm Wrench (1pc.)

Assembly Instructions

UNPACKING THE UNIT

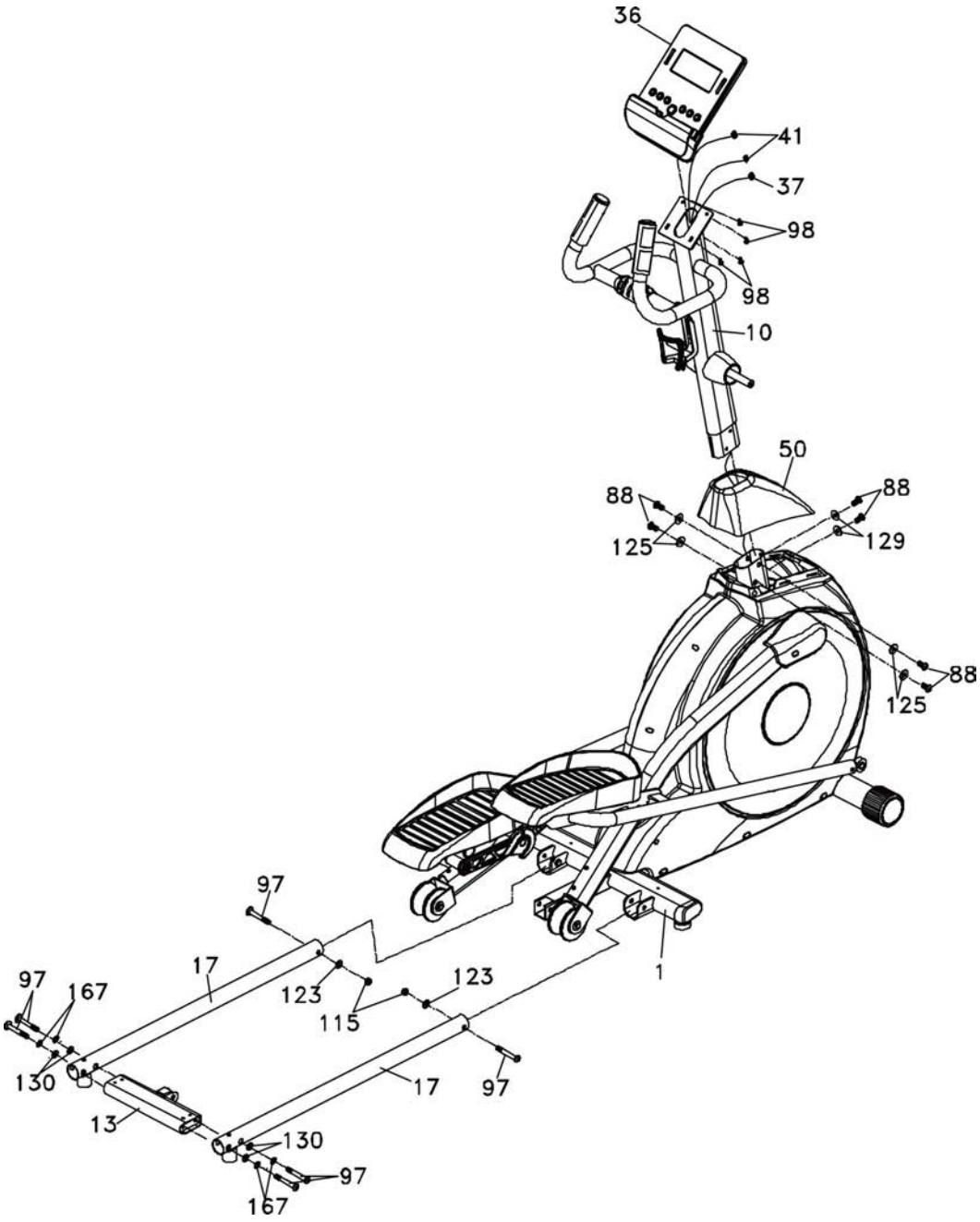
Carefully remove all parts from carton. For the assembly of this item we recommend to use the provided tools. Before starting to assemble please check according to the part-list in this manual, if all parts are complete. Perhaps some parts are already pre-assembled for your convenience. If you notice any transport damage during unpacking, please contact your dealer without delay.

Step 1

Insert front post (10) into main frame (1) through the decorative cover (50), the computer cable (37) needs to be guided through the front post (10). Fix front post (10) to main frame (1) with flat washers (125), bolts (88) and curved washers (129). Slide down the decorative cover (50). Be careful not to squeeze any cables!

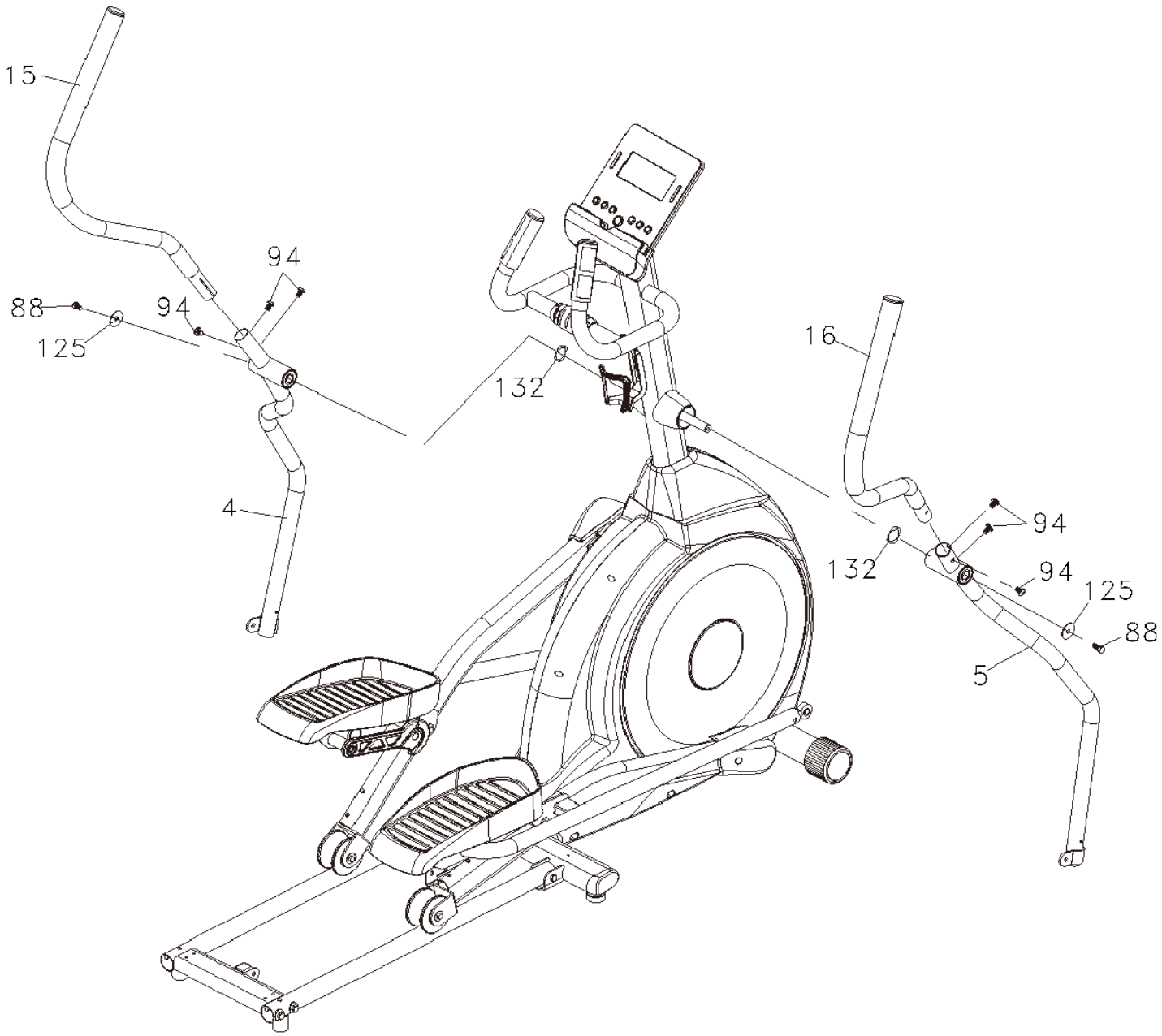
Connect computer cable (37) and upper pulse cables (41) to computer (36) accordingly. Attach computer (36) to the top bracket of front post (10) and secure with four screws (98).

Fix bottom tubes (17) on main frame (1) with 2 bolts (97), 2 flat washers (123) and 2 nuts (115). Fix connecting bar (13) on bottom tubes (17) with 4 bolts (97), 4 split washers (167) and 4 curved washers (130).



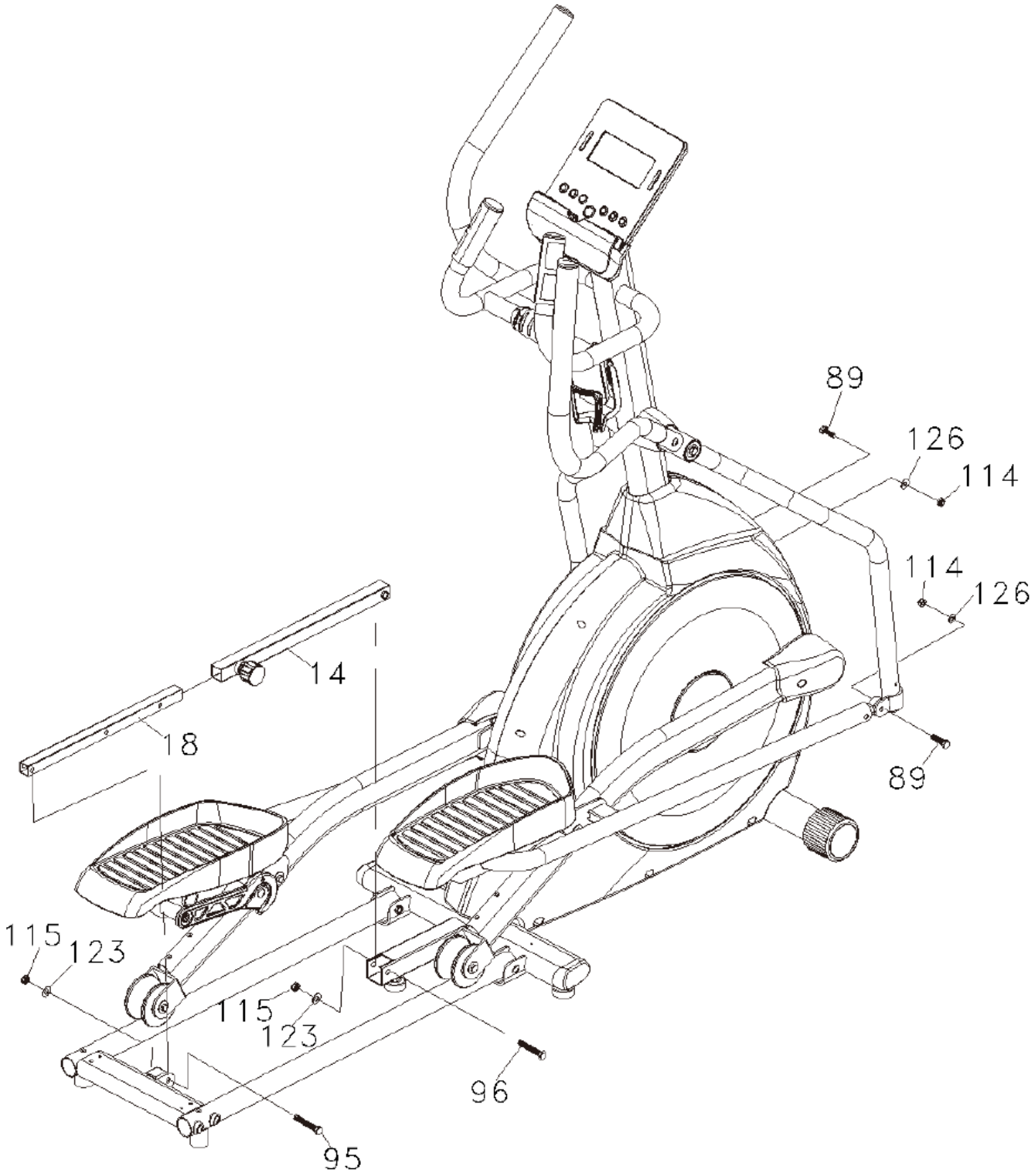
Step 2

Fix left & right bottom handlebar tubes (4&5) on front post (10) with wave washers (132), bolts (88) and flat washers (125). Fix left & right swing arms (15&16) on bottom handlebar tubes (4&5) with bolts (94) as shown in the drawing.



Step 3

Connect left & right bottom handlebar tubes (4&5) to pedal arms with bolts (89), flat washers (126) and nuts (114). Fix outer slide (14) on main frame (1) with bolt (96), flat washer (123) and nut (115) as shown in the drawing. Afterwards, fix inner slide (18) on connecting bar (13) with bolt (95), flat washer (123) and nut (115).

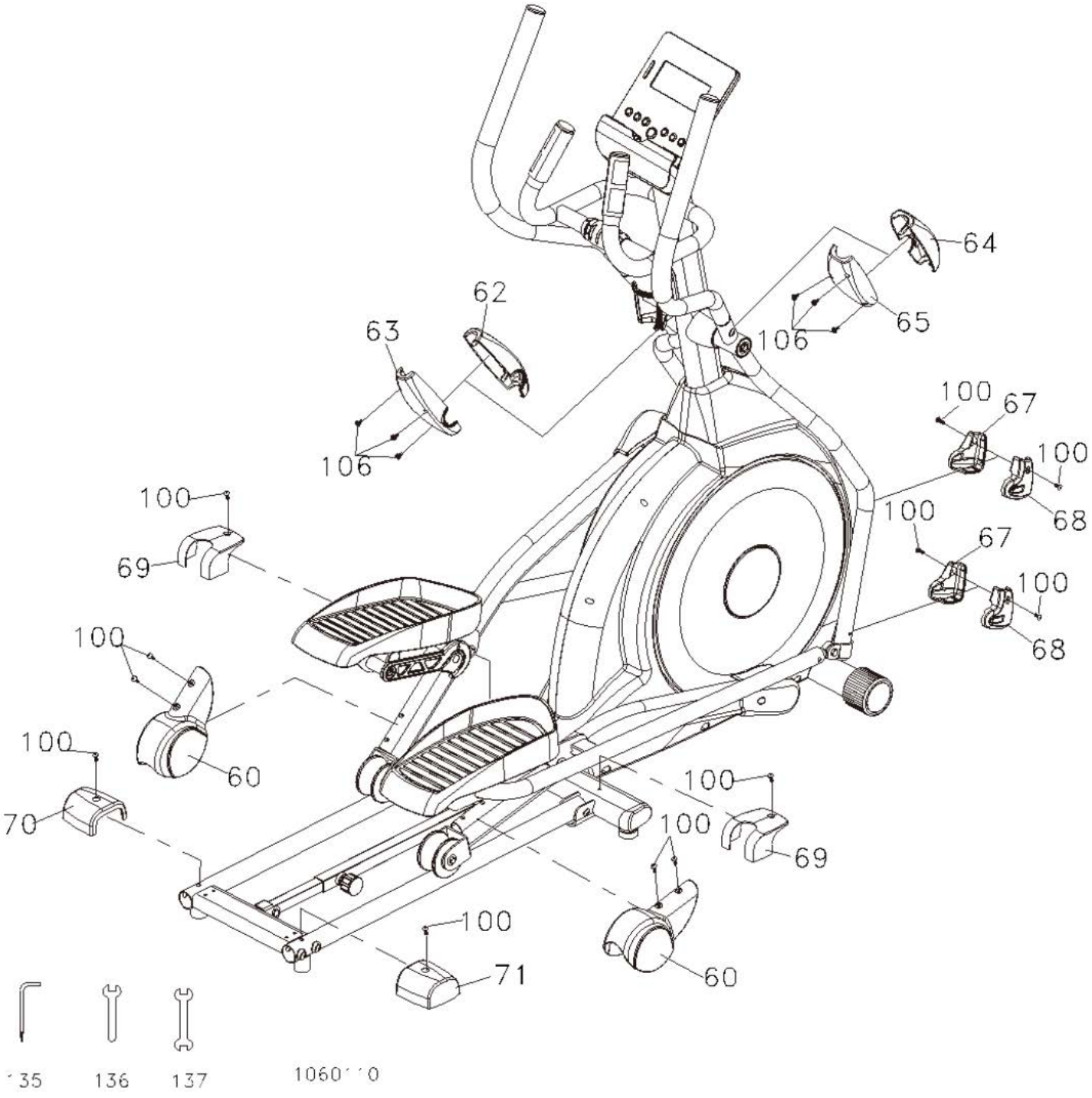


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4

Fix left cover (67) and right cover (68) on left & right bottom handlebar tubes (4&5) with totally 4 screws (100). The covers for wheels (60) need to be fixed on left & right pedal arms (2&3) with 4 screws (100) as well. Mount the front and rear handlebar covers (62/63/64/65) onto the left & right bottom handlebar tubes (4&5) as shown in the drawing with totally 6 screws (106).

Fix the covers (69) on each side of main frame (1) with 2 screws (100). The rear stabilizer covers (70&71) need to fixed with each one screw (100) on the connecting bar (13).



Lubrication

1. Put some lubricant (2 ml) onto the middle part of bottom tubes (see picture). We recommend lubricating every 3 months.
2. If the tubes should be very dry or abnormal noise occurs, lubrication needs to be done.

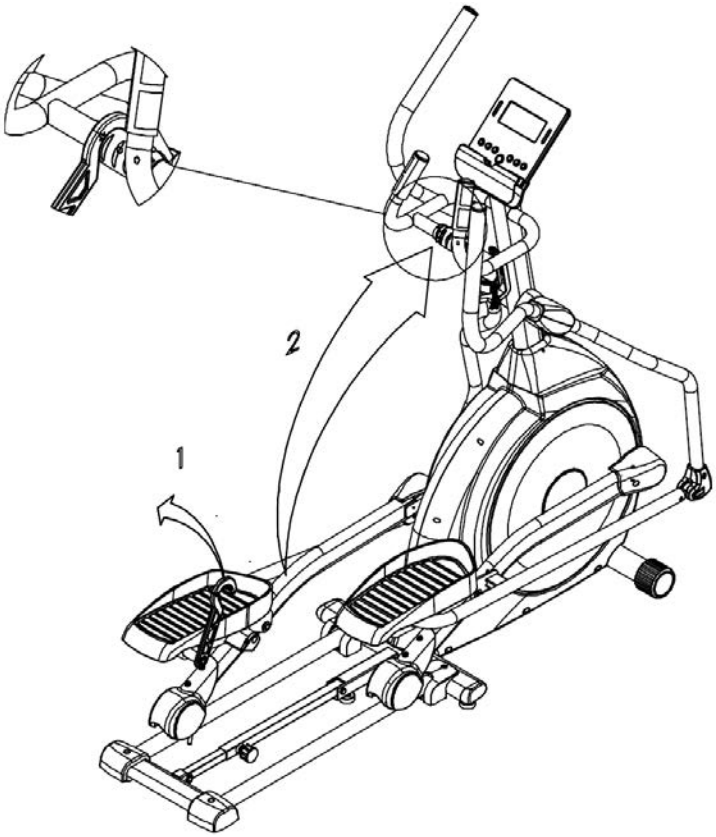
Transport

Carefully move the item with the transportation rolls to the desired place. Do not roll over uneven ground!

FOLDING

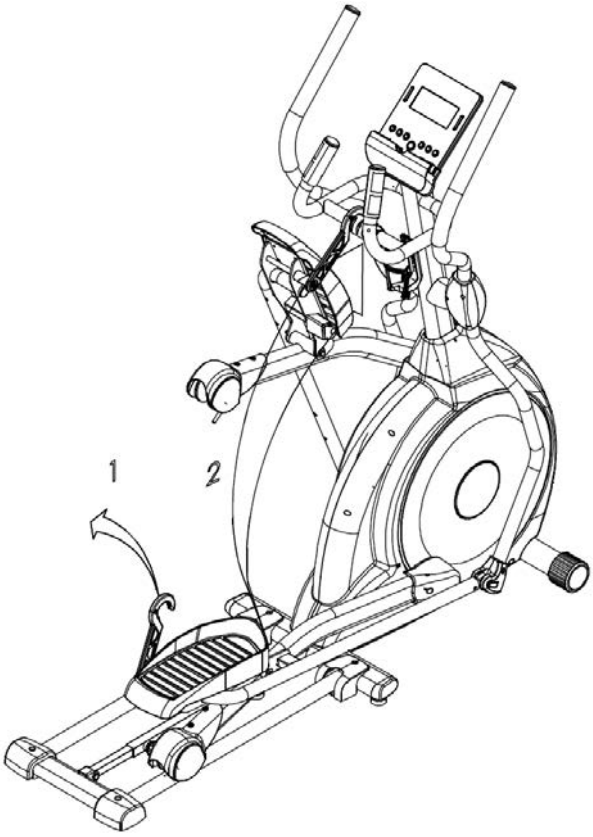
Step 1

Before folding the device, please switch off the item. Pull up the hook, hold the wheel cover with one hand and hang the hook onto the notch of hanging cap with the other hand as shown in the drawing.



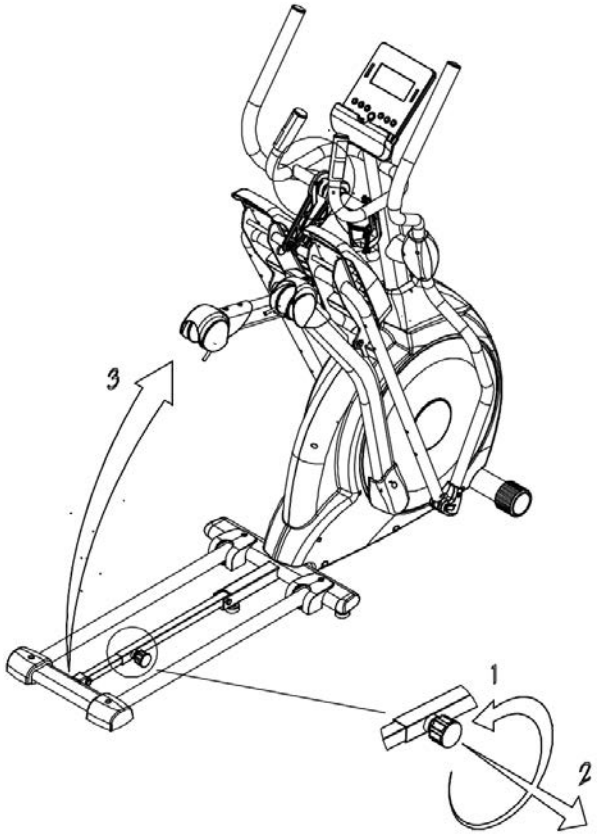
Step 2

Repeat for the other side.



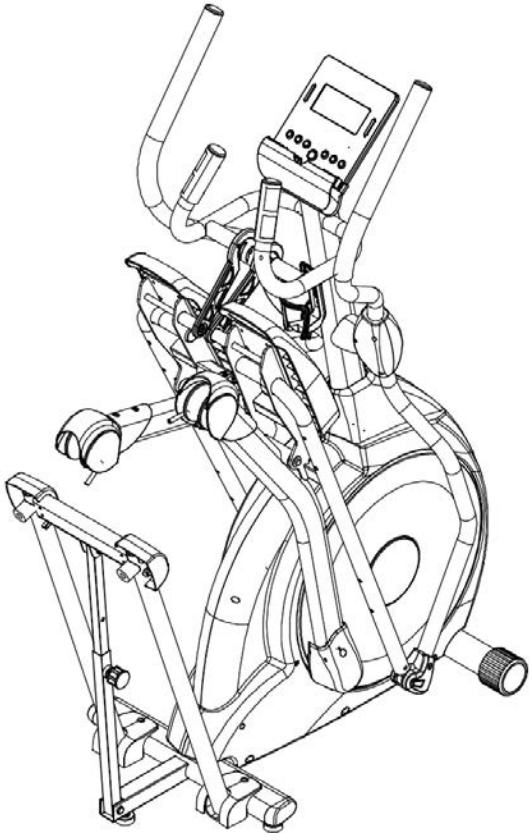
Step 3

Turn the locking knob counterclockwise and pull to unlock. Fold up the device and lock it up with the knob by turning it clockwise until the folded device is secured.



Step 4

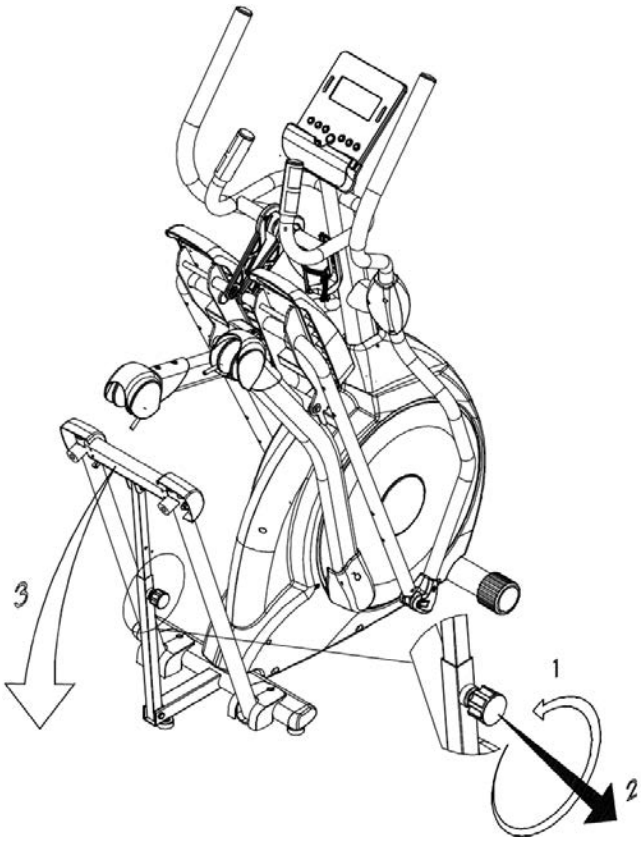
Folded position.



UNFOLDING

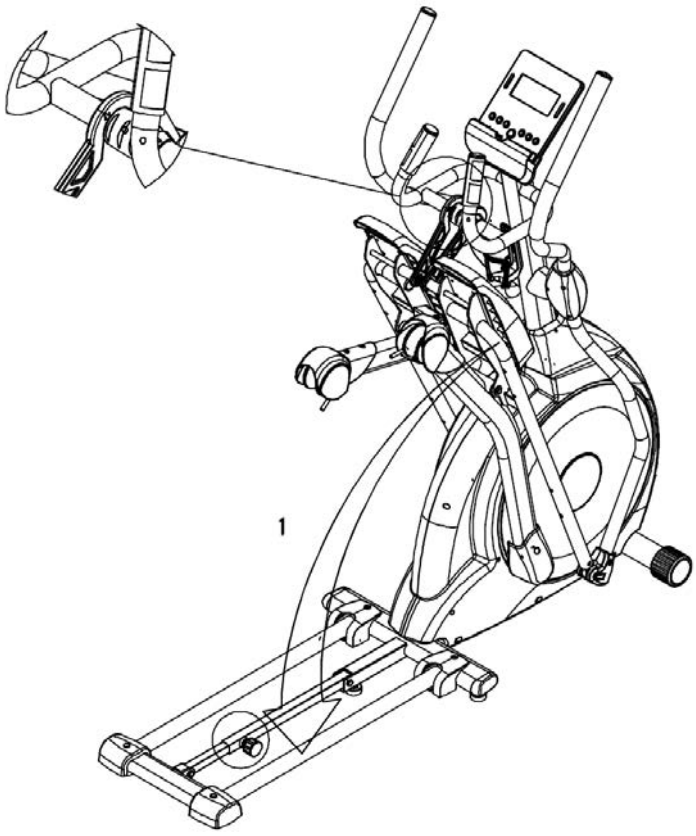
Step 1

Turn the locking knob counterclockwise and pull to unlock. Unfold the device and lock it in unfolded position with the by turning it clockwise.



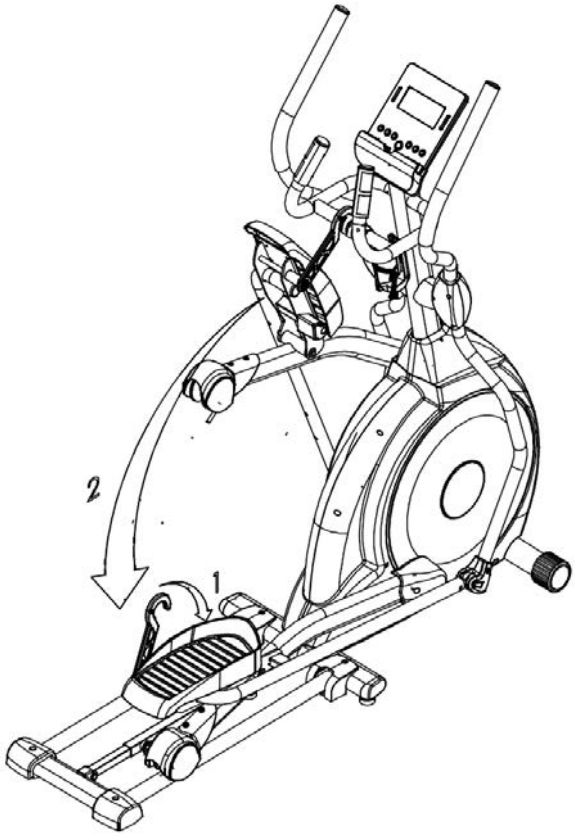
Step 2

Pull up the hook, hold the wheel cover with one hand and release the hook from the notch of hanging cap with the other hand as shown in the drawing. Put down the wheel.



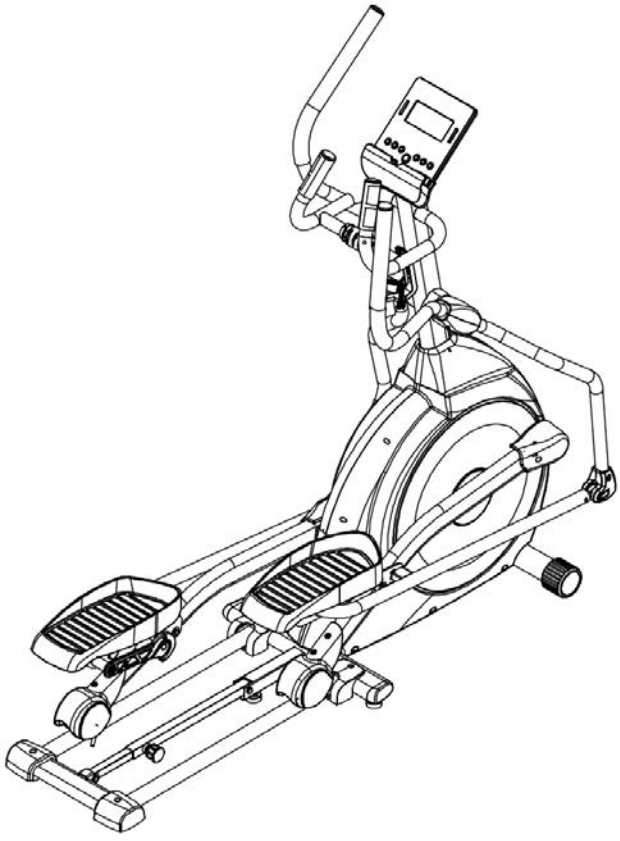
Step 3

Repeat for the other side.



Step 4

Unfolded position.



COMPUTER INSTRUCTIONS

Functions

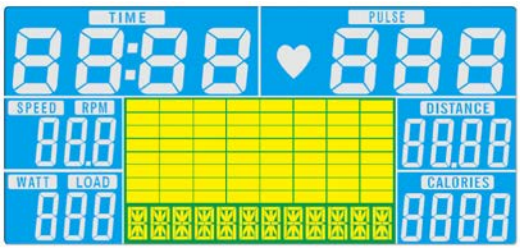
TIME	Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.).
SPEED	The computer shows the current speed in the display (max. 99,9 km/h)
DISTANCE	The workout distance is displayed here (max. 99,99 km)
CALORIES	The currently burned calories are displayed here (max.9999 kcal)
PULSE	The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly.
RPM	Displays the rounds per minute (max. 999 rpm)
WATTS	Computer shows the actual watt value (max. 350 Watt)
MANUAL	Manual Mode
BEGINNER	Beginner program mode (4 programs)
ADVANCE	Advance program mode (4 programs)
SPORTY	Expert program mode (4 programs)
WATT PROGRAM	Watt-controlled training mode.
CARDIO	Automatically controlled training depending on your pulse frequency.

Button functions

Up	Press this button to increase the resistance during exercise or to increase a setting value.
Down	Press this button to decrease the resistance during exercise or to decrease a setting value.
Mode	Press this button to confirm any input or selection.
Reset	Press and hold button for min. 2 seconds to reset all data. Go back to main menu.
Start/ Stop	Start or Stop exercise.
Recovery	Press this button to start the heart recovery measurement.
Body fat	Startet eine Körperfettmessung.

COMPUTER | USE

This computer has an automatic on/off function so that it switches on when the pedals move or when any button is pressed, and turns into stand-by mode automatically if no signal has been received for approx. 4 minutes. The computer gets its power supply by the included adaptor. The adaptor will be connected to a normal mains plug (European standard, please check the specifications resp. please use a fitting mains adaptor for your power system).



WORKOUT SELECTION

Press UP and DOWN to select workout mode:
Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Manual Mode

In manual mode you can adjust the load manually.

After selecting „Manual“ (confirm with „MODE“-button) you are in manual mode. Start exercise by pressing “START/STOP”. You may change the tension level at any time during exercise with “UP” and “DOWN”. You may also input target values for the following function values:

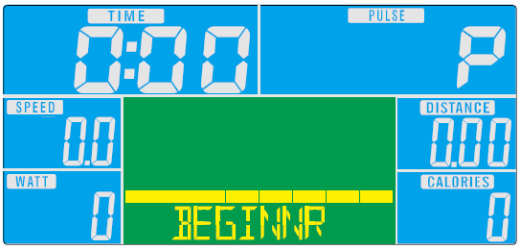
a. TIME, b. DISTANCE, c. CALORIE, d. PULSE

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

COMPUTER INSTRUCTIONS

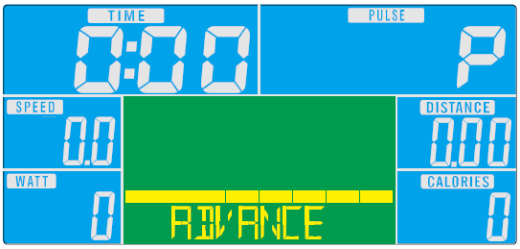
Beginner Mode

In beginner mode you can adjust the load manually and you may preset TIME value. After your input, press “START/ STOP”. To pause exercise, press the „START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.



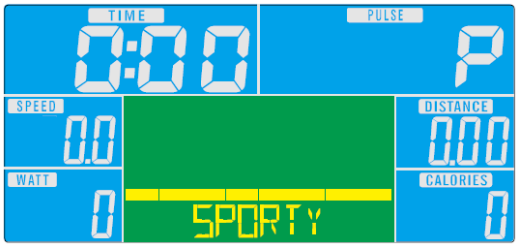
Advance Mode

In advance mode you can adjust the load manually and you may preset TIME value. After your input, press “START/ STOP”. To pause exercise, press the „START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.



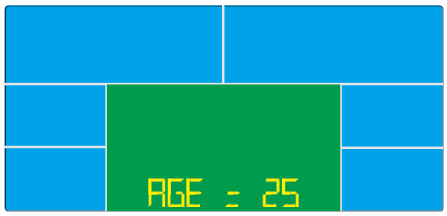
Sporty Mode

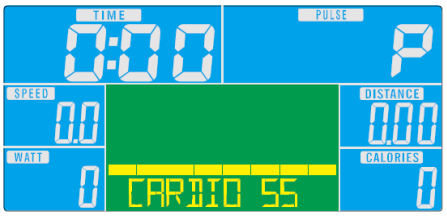
In sporty mode you can adjust the load manually and you may preset TIME value. After your input, press “START/STOP”. To pause exercise, press the „START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.



Cardio Mode

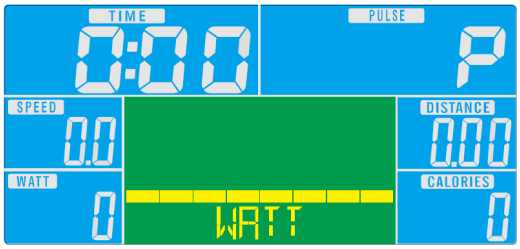
You can do an automatically steered training depending on your pulse frequency. After selecting this mode and pressing MODE you are in heart frequency controlled modus. Use the „UP/DOWN“-buttons to select your age (default value = 25). Afterwards, please select the target pulse (55%, 75%, 90% of the maximum pulse and direct input of the target pulse).
It is also possible to enter a target time during the program training. Use the „UP/DOWN“-buttons and “MODE” to enter a target time. Start exercise by pressing START/STOP. To pause exercise, press the „ START/STOP“-button at any time. If you press the Reset-button (only possible during pause mode), you may return to main menu.





WATT Mode

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



Recovery

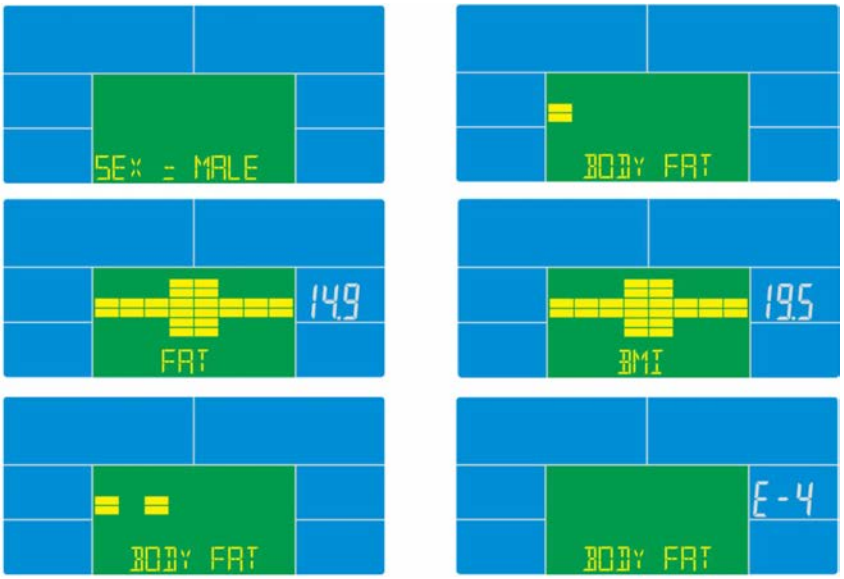
With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors after your exercise. Now press the button “RECOVERY”. The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0, whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training! Press the button “RECOVERY” once again to return to main menu.

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

COMPUTER INSTRUCTIONS

Body Fat

1. Press this button to start the body fat measurement (works only in STOP mode).
2. Enter the values for GENDER, HEIGHT, WEIGHT with “UP”, “DOWN” and “MODE”.
3. Grasp the sensors on both sides fully. The measurement will take about 8 seconds. During measuring you see “= ” “= = ” on the display.
4. After the measurement has ended the computer will display the results: BMI, body fat percentage and a symbol will be shown on the display.



Error messages

- if the display shows“= = ” “ = =”, the contact to the handpulse sensors was not sufficiently for a measurement. The reason for this can be that you have not grasped the two sensors correctly. Start a new measurement with correctly placed hands!
- if “E1” appears, no pulse was detected.
- if “E4” appears, bodyfat and / or BMI value is below 5 or above 50

NOTES

- If computer shows any unusual behavior, disconnect from mains and retry after some minutes.
- if the measured heart rate is below 30 or over 230, “P” will be displayed instead of the heart symbol.

iConsole+ APP

Turn on Bluetooth on phone / tablet device, search for computer device and press connect.

Start iconsole+ app on phone / tablet, and press connect to start workout with phone / tablet. (password: 0000).

NOTE

The computer will power off when console is successfully connected to phone/tablet via Bluetooth.

iConsole+

GET IT ON Google play

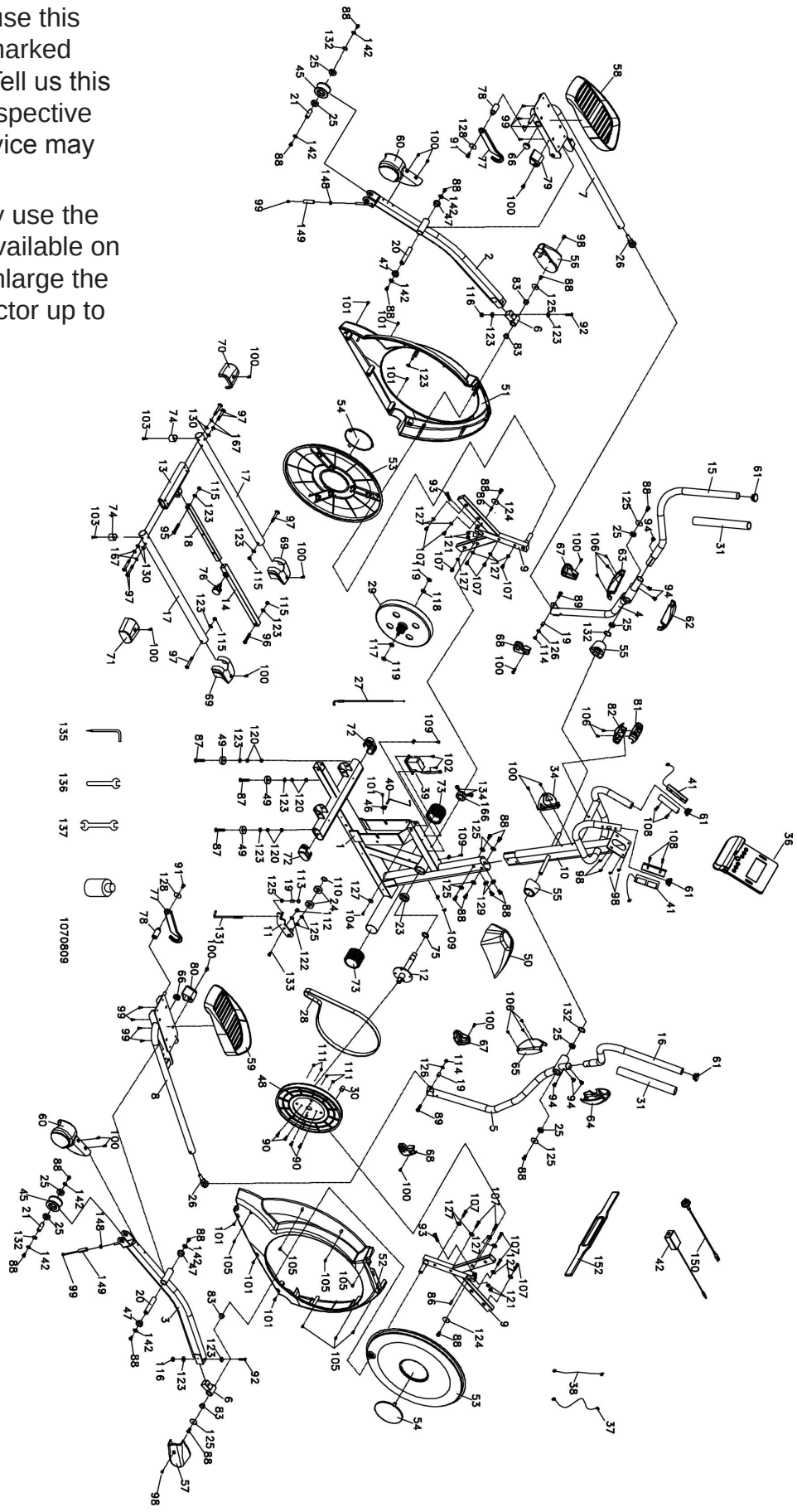
iConsole+

Download on the App Store

EXPLODED DIAGRAM

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within 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 %.



PARTS LIST

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
1	Main frame	1	29	Flywheel	1
2	Pedal arm (L)	1	30	Magnet	1
3	Pedal arm (R)	1	31	Handgrip foam	2
4	Bottom handle bar tube (L)	1	34	Drinking bottle holder	1
5	Bottom handle bar tube (R	1	36	Computer	1
6	Bushing housing	2	37	1100mm_Computer cable	1
7	Connecting arm (L)	1	38	600mm_DC Power cord	1
8	Connecting arm (R)	1	39	Gear motor	1
9	Cross bar	2	40	250mm_Sensor w/cable	1
10	Front post	1	41	850mm_Upper pulse cable assembly	2
11	Idler wheel assembly	1	42	Power adaptor	1
12	Crank axle	1	45	Slide wheel , Urethane	2
13	Connecting bar	1	46	Sensor rack	1
14	Outer slide	1	47	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_ Bushing	4
15	Swing arm (L)	1	48	Drive pulley	1
16	Swing arm (R)	1	49	Rubber foot	3
17	Bottom tube	2	50	Decorative cover	1
18	Inner slide	1	51	Side case (L)	1
19	Rod end sleeve	3	52	Side case (R)	1
20	Axle for pedal	2	53	Round disk	2
21	Axle for slide wheel	2	54	Round disk cover	2
			55	Cover for swing arm axle	2
23	6005_Bearing	1	56	Pedal arm cover (L)	1
24	6203_Bearing	2	57	Pedal arm cover (R)	1
25	6003_Bearing	8	58	Pedal (L)	1
26	Rod end bearing	2	59	Pedal (R)	1
27	Steel cable	1	60	Wheel cover	2
28	Drive belt	1	61	Button head plug	4

Part #	Description	Qty	Part #	Description	Qty
62	Front handle bar cover (L)	1	92	3/8“ × 2-1/4“_Bolt	2
63	Rear handle bar cover (L)	1	93	M8 × 40mm_Bolt	2
64	Front handle bar cover (R)	1	94	5/16“ × 15mm_Bolt	6
65	Rear handle bar cover (R)	1	95	3/8“ × 1-1/2“_Bolt	1
66	Round cap	2	96	3/8“ × 2“_Bolt	1
67	Left cover	2	97	3/8“ × 2-1/4“_Bolt	6
68	Right cover	2	98	M5 × 10mm_Screw	6
69	Middle stabilizer cover	2	99	M5 × 10mm_Screw	10
70	Rear stabilizer cover (L)	1	100	M5 × 15mm_Screw	16
71	Rear stabilizer cover (R)	1	101	5 × 16mm_Tapping screw	7
72	Oval end cap	2	102	5 × 19mm_Tapping screw	2
73	Transportation wheel	2	103	5 × 25mm_Tapping screw	2
74	Rubber foot	2	104	4.8 × 38mm_Screw	1
75	Spacer bushing	1	105	3.5 × 16mm_Screw	7
76	Locking knob	1	106	Ø3.5 × 12mm_Screw	8
77	Hook	2	107	5 × 16mm_Tapping screw	12
78	Hook sleeve	2	108	Ø3 × 20mm_Tapping screw	4
79	Hook fixing block (L)	1	109	3.5 × 16mm_Tapping screw	3
80	Hook fixing block (R)	1	110	Ø17_C-Ring	1
81	Hook hanging cap (Top)	1	111	1/4“ × 8T_Nylon nut	4
82	Hook hanging cap (Bottom)	1	112	M8 × 7T_Nylon nut	1
83	WFM-1719-12_Bushing	4	113	M8 × 9T_Nylon nut	1
86	25 × 7 × 7mm_Woodruff key	2	114	5/16“ × 7T_Nylon nut	2
87	3/8“ × 2“_Flat bolt	3	115	3/8“ × 7T_Nylon nut	4
88	5/16“ × 15mm_Hex head bolt	20	116	3/8“ × 11T_Nylon nut	2
89	5/16“ × 32mm_ Hex head bolt	2	117	3/8“ -UNF26 × 4T_nut	1
90	1/4“ × 3/4“_ Hex head bolt	4	118	3/8“ -UNF26 × 6T_nut	1
91	M6 × 15mm_ Hex head bolt	2	119	3/8“ -UNF26 × 11T_ nut	2

PARTS LIST

Part #	Description	Qty
120	3/8“ × 7T_nut	6
121	M8 × 6.3T_nut	4
122	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Flat washer	2
123	3/8" × 19 × 1.5T_Flat washer	12
124	5/16“ × 35 × 1.5T_Flat washer	2
125	5/16“ × 23 × 1.5T_Flat washer	10
126	5/16“ × 20 × 1.5T_Flat washer	2
127	1/4“ × 19mm_Flat washer	13
128	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Flat washer	2
129	5/16“ × 23 × 2T_Curved washer	2
130	3/8“ × 23 × 2T_Curved washer	4
131	M8 × 170mm_J Bolt	1
132	Ø17 × 0.3T_Wave washer	4
133	M8 × 20mm_Carriage bolt	1
134	M5 × P0.8 × 6mm_Bolt	2
135	Combination M5 Allen Wrench & Screw Driver	1
136	12mm_Wrench	1
137	13/14mm_Wrench	1
142	5/16“ × 23 × 3.0T_Flat washer	4
148	E-Clip	8
149	Ø15 × Ø8.5 × 50L_Sleeve	2
150	Transformer power cord	1
151	Rubber Pad (Ø25.5×Ø30×1T	1
152	Chest strap (optional)	1
166	6005-2RS_Bearing	1
167	3/8“ x 2T_Split Washer	4

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e. g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which 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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

ATTENTION!

Uniquement utiliser cet appareil conformément au but d'utilisation décrit dans ce mode d'emploi. Tout emploi non conforme annule les droits de garantie. Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique.

Informations de sécurité importantes

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

DANGER – Pour réduire le risque d'électrocution:
Débrancher l'appareil toujours immédiatement après l'utilisation et avant de nettoyer.

ATTENTION – Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

1. Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est raccordé au secteur. Débrancher l'appareil toujours immédiatement après l'utilisation et avant changer des pièces.
2. Ne couvrez pas l'appareil quand il est en marche. Ne l'utilisez en aucun cas sous des couvertures ou des oreillers. Danger d'incendie, d'électrocution et de blessure.
3. Enfants, les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
4. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
5. N'utilisez pas l'appareil si le câble ou l'appareil lui-même sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé par terre ou s'il est humide. Pour éviter tout risque, envoyez dans ce cas l'appareil au service clientèle pour le faire réparer.
6. Lorsque vous portez, tirez ou tournez l'appareil, ne le tenez par le câble ou le bloc d'alimentation.
7. Protégez le bloc d'alimentation, le câble et l'appareil de la chaleur, des surfaces chaudes, de l'humidité et des liquides.
8. N'obstruez jamais les fentes d'aération. Ne placez pas l'appareil dans des endroits où les fentes d'aération puissent être bouchées et ne mettez jamais des objets sur l'appareil (par exemple, des serviettes, des couvertures, etc.).
9. Ne jamais laisser tomber ni insérer d'objets dans les ouvertures.
10. Ne pas utiliser à l'extérieur.
11. N'utilisez pas l'appareil dans des pièces dans lesquelles sont employés des aérosols (sprays) ou dans des pièces enrichies en oxygène.
12. Seulement branchez cet appareil à une prise de courant correctement mise à la terre.
13. Cet appareil est exclusivement destiné à un usage domestique.

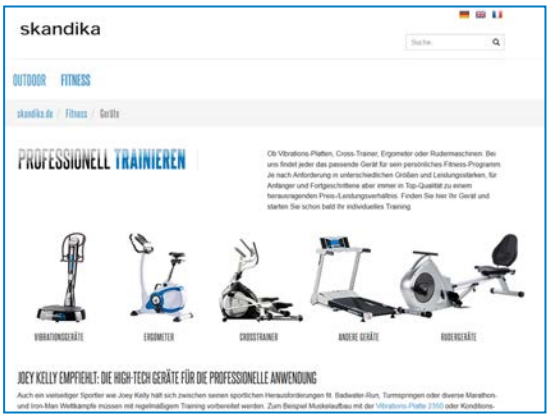
- Pour débrancher l'appareil du secteur, retirez toujours le bloc d'alimentation au niveau de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le câble !
- N'utilisez pas l'appareil sur des sols en peluche ou des tapis. Cela peut endommager l'appareil et/ou le revêtement de sol.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé.
- Éloigner les mains de toutes les pièces mobiles.
- Le capteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs (compris le mouvement de l'utilisateur) peuvent affectent la précision des mesures. Le capteur cardiaque doit être considéré uniquement comme une aide à l'exercice.
- Uniquement utiliser cet appareil conformément au but d'utilisation décrit dans ce mode d'emploi
- Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
- Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures corporelles ou endommager l'appareil.

Conservez ces instructions pour toute utilisation future.
ATTENTION! S'il vous plaît soyez prudent lors du déballage du carton.

Contenu

Informations de sécurité importantes 50
Liste de contrôle du sac de petites pièces 52
Instructions de montage 55
Graissage & Transport 59
Pliage et dépliage 60
Ordinateur | Opération 64
Vue explosée 69
Liste des pièces 70
Conditions de garantie 73

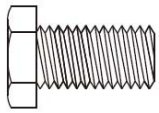
Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com



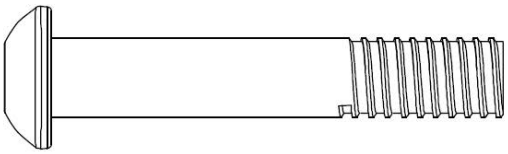
Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone

LISTE DE CONTRÔLE DU SAC DE PETITES PIÈCES

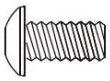
Étape 1



#88. 5/16“ x 15mm
Boulon hexagonal (6pcs)

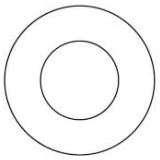


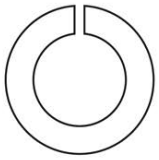
#97. 3/8“ x 2-1/4“
Boulon (6pcs)



#98. M5 x10 mm
Vis (4pcs)

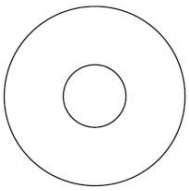
#115. 3/8“ x 7T
Écrou en nylon (2pcs)



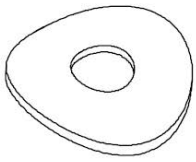


#167. 10 x 2T
Rondelle fendue (4pcs)

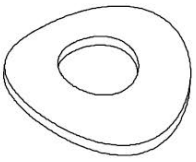
#123. 3/8“ x 19 x1.5T
Rondelle plate (2pcs)



#125. 5/16“ × 23 x 1.5T
Rondelle plate (4pcs)

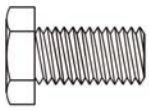


#129. 5/16“ × 23 × 2T
Rondelle courbée (2pcs)

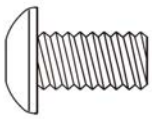


#130. 3/8“ × 23 × 2T
Rondelle courbée (4pcs)

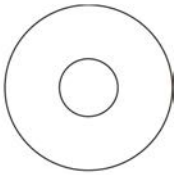
Étape 2



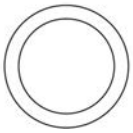
#88. 5/16“ x 15mm
Boulon hexagonal (2pcs)



#94. 5/16“ ×15mm
Boulon (6pcs)



#125. 5/16“ × 23 x 1.5T
Rondelle plate (2pcs)

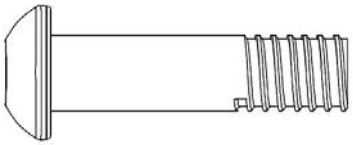


#132. Ø 17
Rondelle élastique (2pcs)

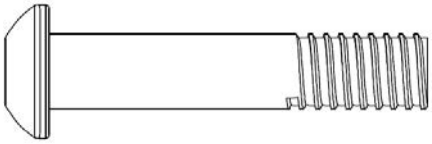
LISTE DE CONTRÔLE DU SAC DE PETITES PIÈCES

Étape 3

#89. 5/16“ x 32mm
Boulon hexagonal (2pcs)



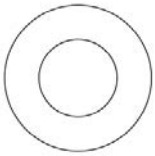
#95. 3/8“ × 1-1/2“
Boulon (1pc.)



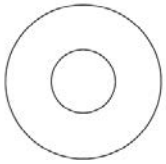
#96. 3/8“ × 2“
Boulon (1pc.)

#114. 5/16” x 7T
Écrou en nylon (2pcs)

#115. 3/8“ × 7T
Écrou en nylon (2pcs)



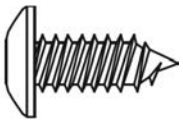
#123. 3/8“ x 19 x1.5T
Rondelle plate (2pcs)



#126. 5/16“ × 20 × 1.5T
Rondelle plate (2pcs)

Étape 4

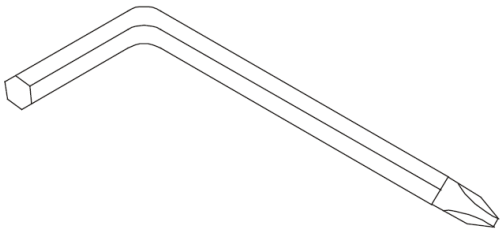
#100. M5 x 15mm
Vis (12pcs)



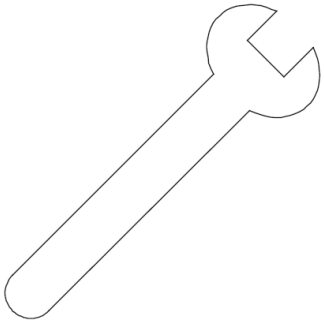
#106. ø3.5 x 12mm
Vis (6pcs)

LISTE DE CONTRÔLE DU SAC DE PETITES PIÈCES

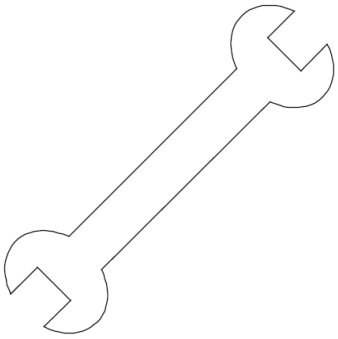
Outils



#135. Combinaison M5
Clé Allen & Tournevis (1pc.)



#136. 12mm
Clé (1pc.)



#137. 13/14mm
Clé (1pc.)

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

DÉBALLAGE DE L'UNITÉ

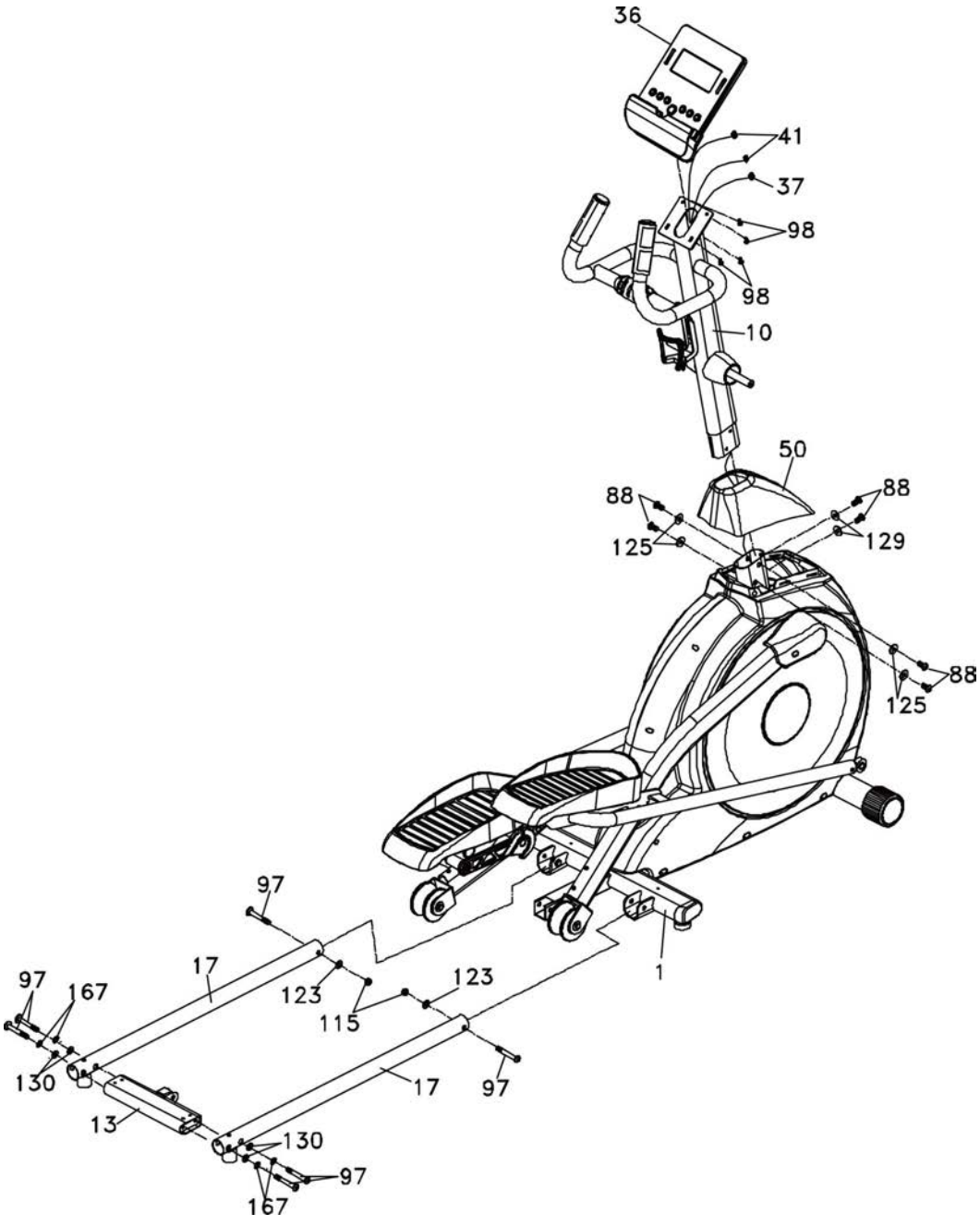
Veuillez retirer toutes les pièces du carton et en contrôler l'exhaustivité au moyen de la nomenclature des pièces ! Certaines pièces peuvent déjà être montées afin de vous faciliter l'assemblage ! Nous recommandons d'employer les outils joints pour l'assemblage. Veuillez vérifier si l'appareil est au complet et ne présente aucun dommage. En cas de doute, ne faites pas fonctionner l'appareil et renvoyez-le à un point de service après-vente.

Étape 1

Insérez la barre avant (10) dans le cadre principal (1) en passant par la housse décorative (50). Le câble d'ordinateur (37) doit être guidé à travers la barre avant (10). Fixez la barre avant (10) au cadre principal (1) à l'aide de boulons (88), rondelles plates (125) et rondelles courbées (129). Faites glisser la housse décorative (50). Ne serrer pas les câbles!

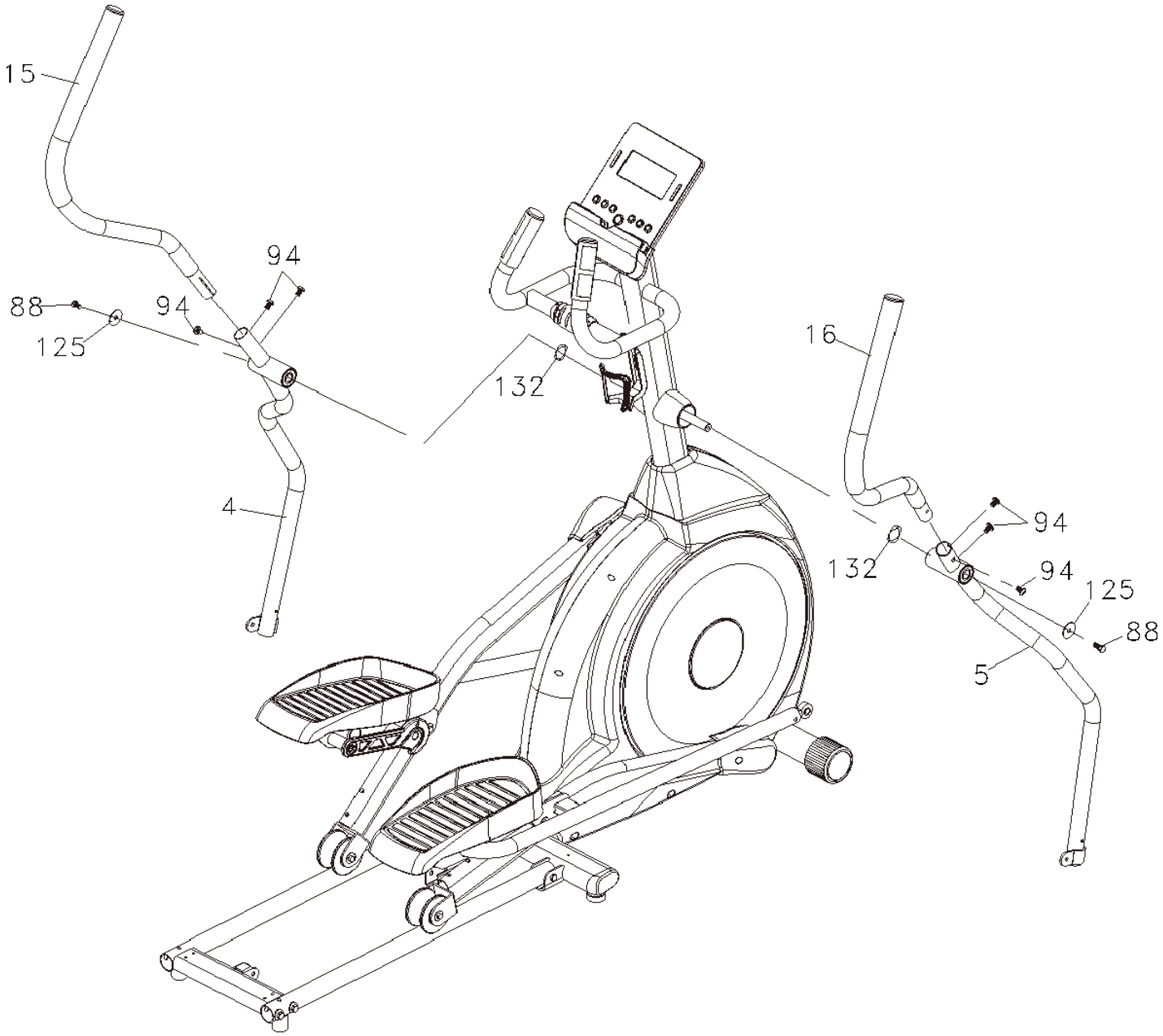
Branchez le câble d'ordinateur (37) et le câble pour capteur manuel (41) à l'ordinateur (36). Assemblez l'ordinateur (36) au support supérieur de la barre avant (10) et fixez avec quatre vis (98).

Fixez les tubes inférieurs (17) au cadre principal (1) avec 2 boulons (97), 2 rondelles plates (123) and 2 écrous (115). Fixez la barre de connexion (13) aux tubes inférieurs (17) avec quatre boulons (97) et avec quatre Rondelle fendue (167) et quatre rondelles courbées (130).



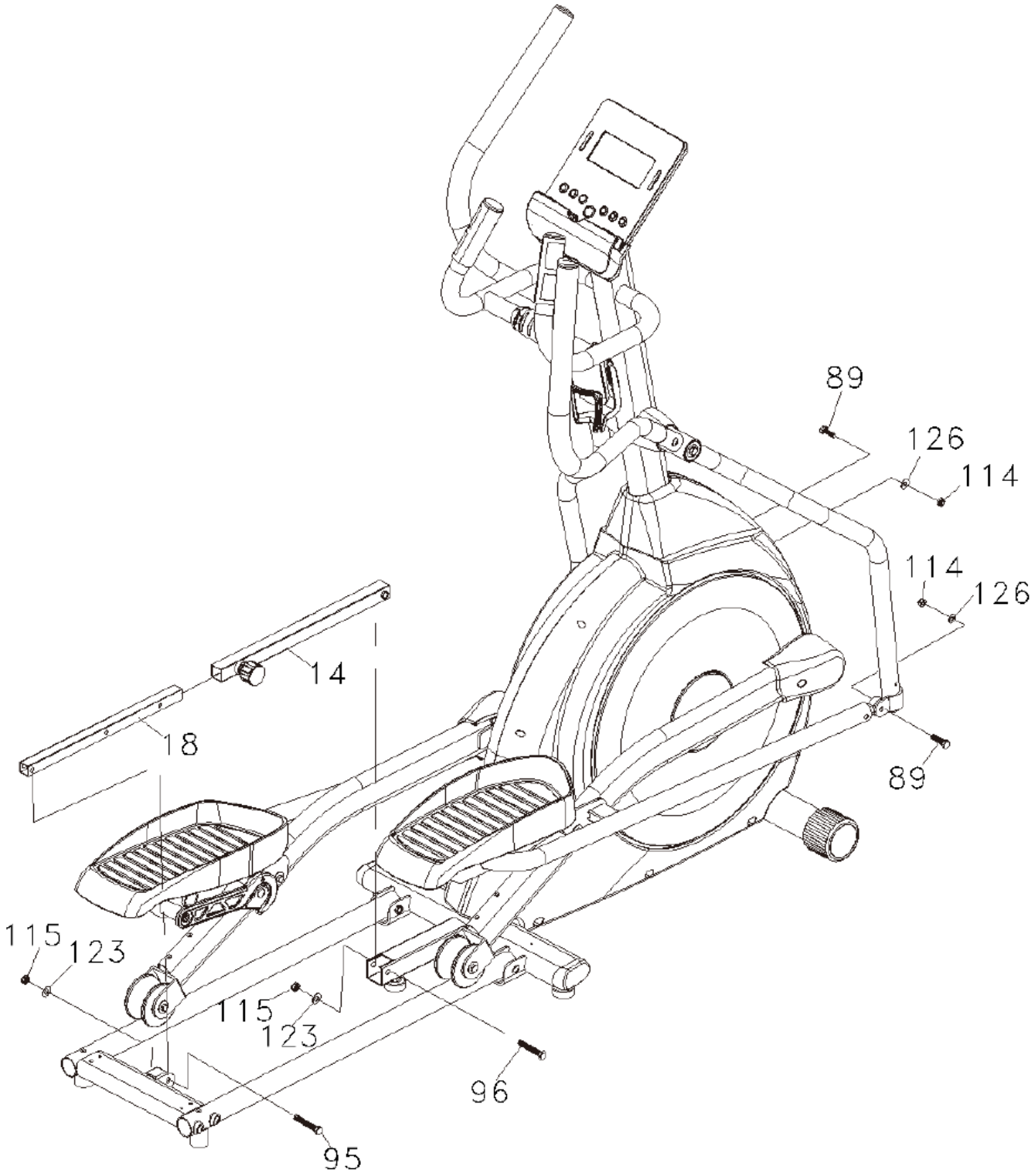
Étape 2

Fixez les tubes de guidon gauche et droit (4&5) à la barre avant (10) avec les rondelles élastiques (132), boulons (88) et rondelles plates (125). Fixez les bras gauche et droit (15&16) sur les tubes du guidon gauche et droit (4&5) avec les boulons (94) comme indiqué sur le dessin.



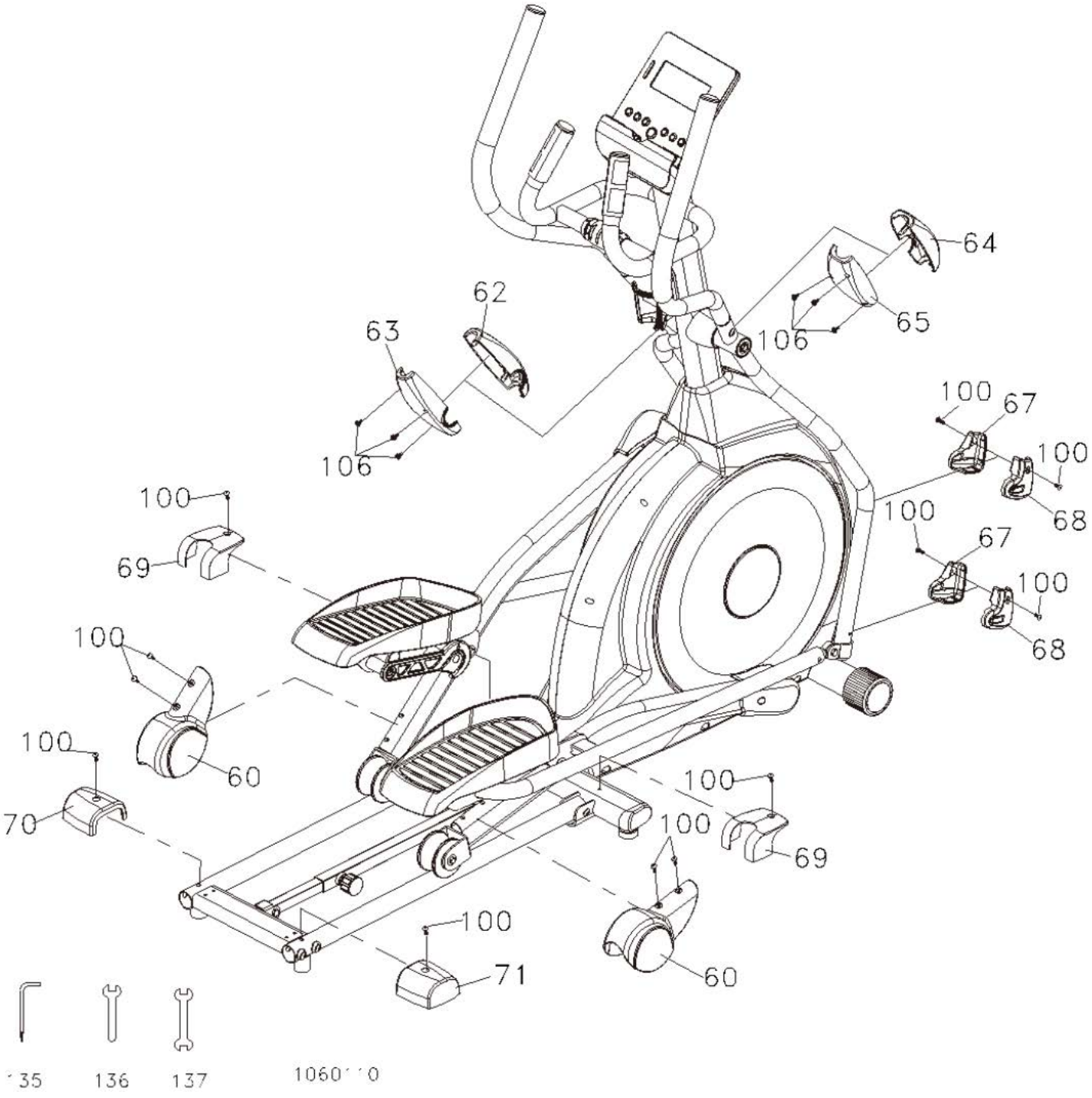
Étape 3

Montez les tubes de guidon gauche et droit (4&5) aux bras de la pédale avec boulons (89), rondelles plates (126) et écrous (114). Fixez la glissière extérieure (14) sur le cadre principal (1) avec le boulon (96), rondelle plate (123) et écrous (115) comme indiqué sur le dessin. Ensuite, fixez le coulisseau intérieur (18) sur la barre de connexion (13) avec le boulon (95), la rondelle plate (123) et l'écrou (115).



Étape 4

Fixez le couvercle gauche (67) et le couvercle droit (68) sur les tubes de guidon gauche et droit (4&5) avec 4 vis (100). Fixez les couvercles (60) aux bras des pédales (2&3) avec 4 vis (100). Montez les caches de guidon avant et arrière (62/63/64/65) sur les tubes de guidon gauche et droit (4&5) avec 6 vis (106) comme illustré. Fixez les couvercles (69) au cadre principal (1) avec 2 vis (100). Les couvercles de stabilisateur arrière (70 & 71) doivent être fixés avec deux vis (100) sur la barre de connexion (13).



Schmierung

1. Appliquez/vaporisez du lubrifiant sous la partie centrale des tubes inférieurs (cf. illustration). Appliquez un paquet/une dose de lubrifiant tous le 3 moins.
2. Si les tubes doivent être très secs ou des bruits anormaux se produisent, la lubrification doit être effectuée.

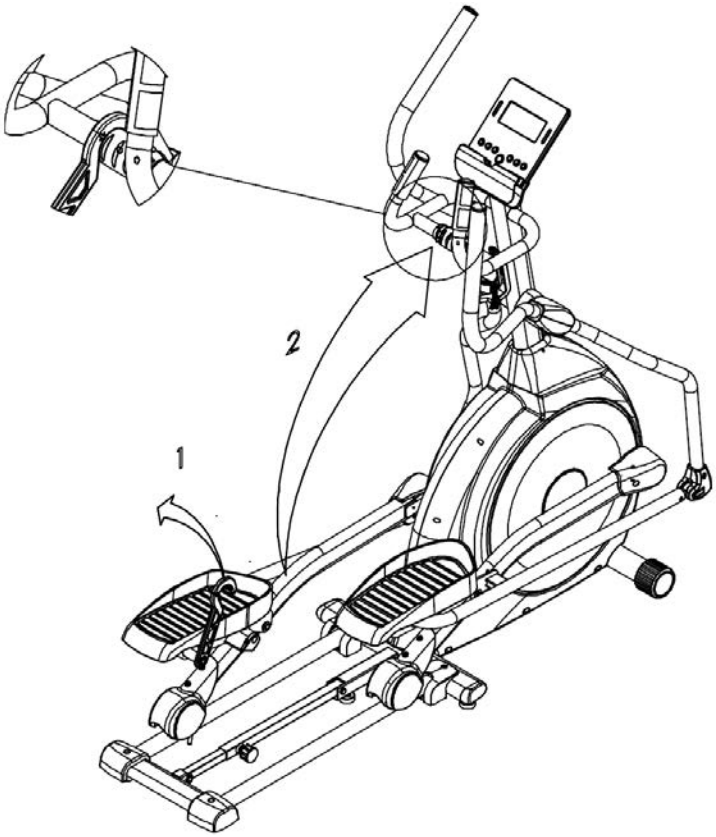
Transport

Roulez très prudemment l'appareil à l'aide des roulettes de transport sur une surface plane.

PLIAGE

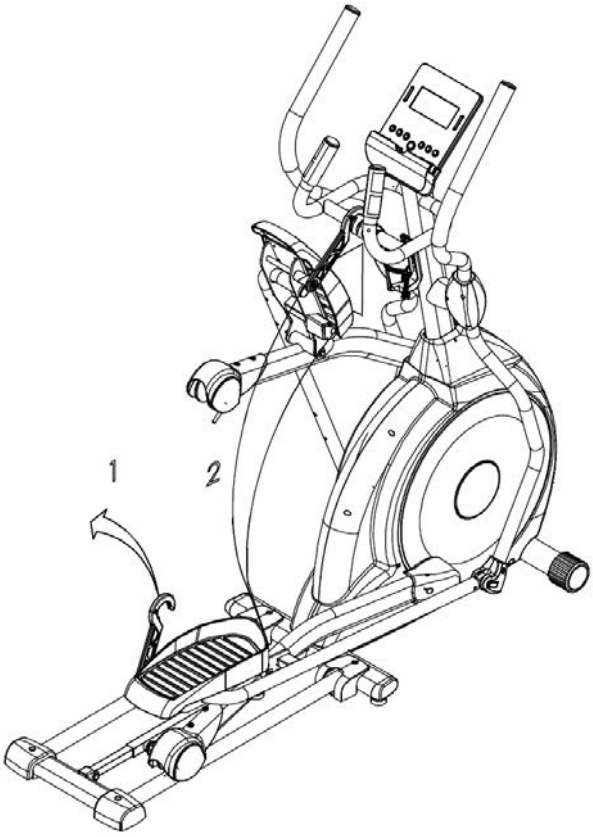
Étape 1

Avant de replier, veuillez d’abord l’éteindre l’appareil. Tirez le crochet, prendre le couvercle du rouleau avec une main et accrochez le crochet sur l‘encoche du bouchon comme indiqué sur le dessin.



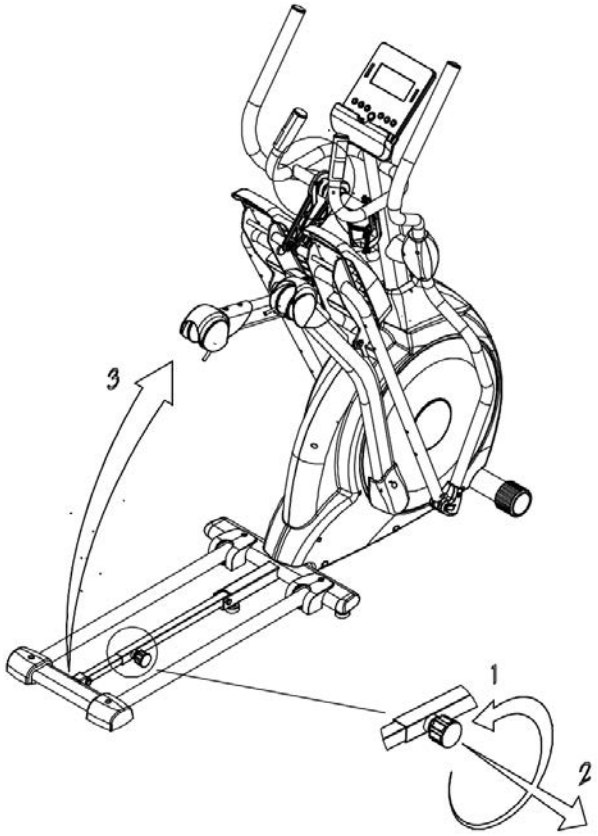
Étape 2

Répétez l‘opération pour l‘autre côté.



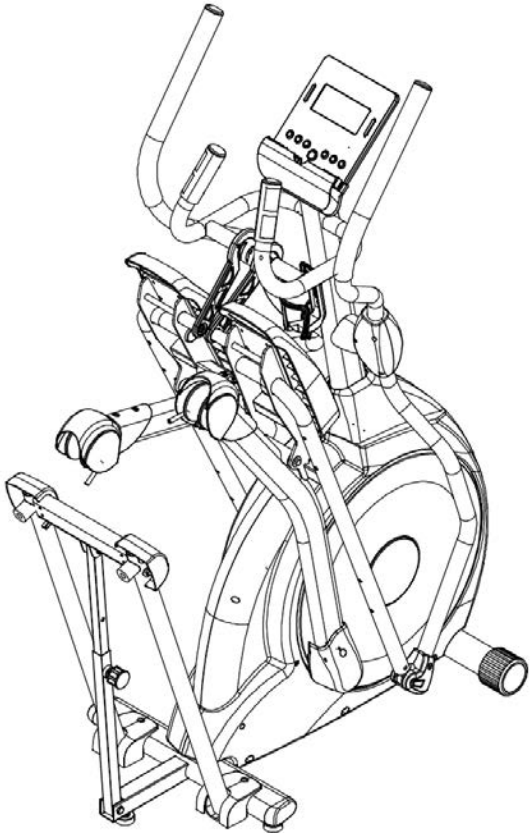
Étape 3

Tournez le bouton dans le sens antihoraire et tirez pour déverrouiller. Pliez l‘appareil et verrouillez-le avec le bouton en le tournant dans le sens des aiguilles.



Étape 4

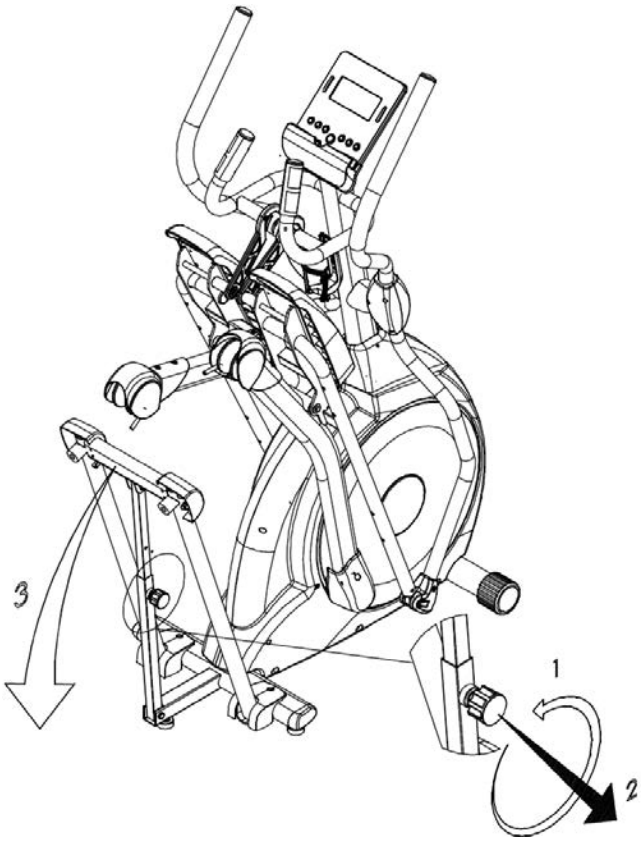
Position pliée.



DÉPLIAGE

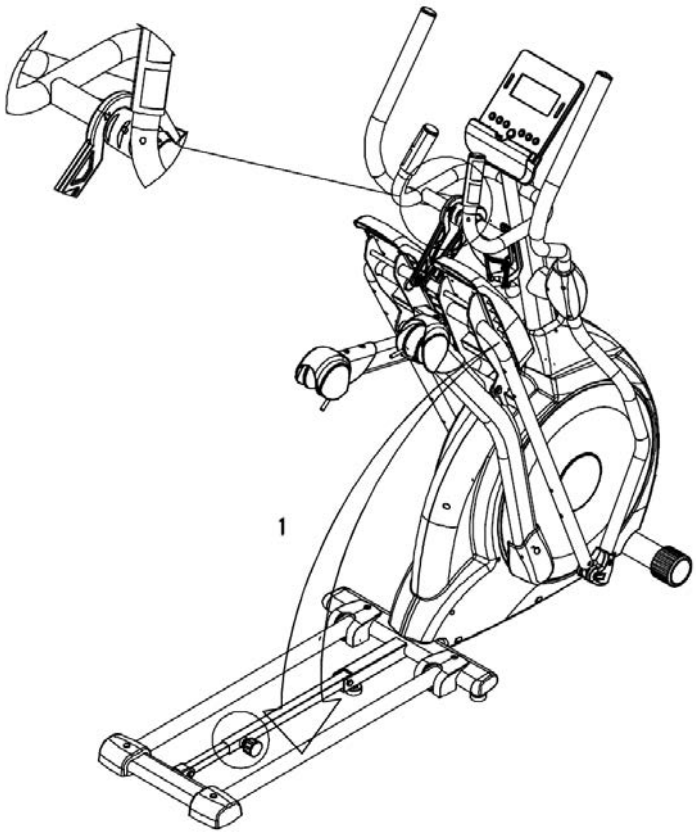
Étape 1

Tournez le bouton dans le sens antihoraire et tirez pour déverrouiller. Déplier le dispositif. Tournez le bouton dans le sens horaire pour fixer l'appareil en position dépliée.



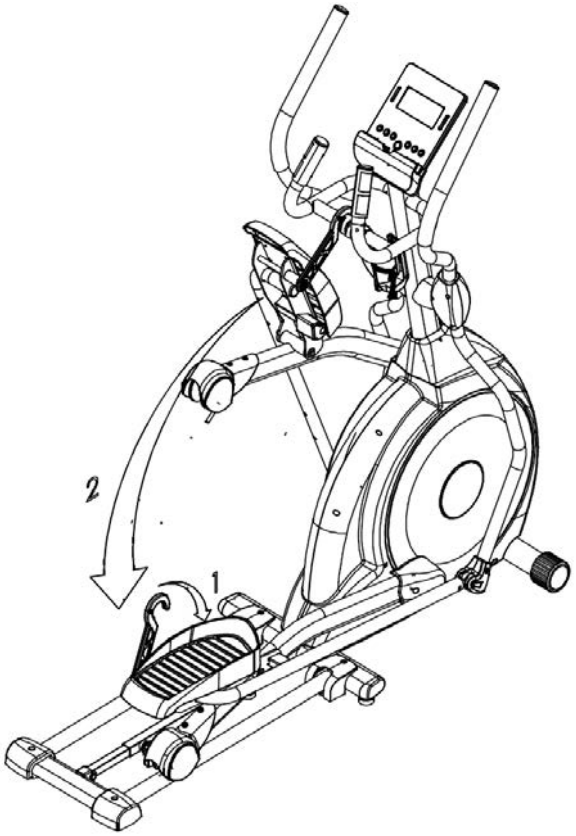
Étape 2

Tirez le crochet, prendre le couvercle du rouleau avec une main et relâchez le crochet de l'encoche du bouchon. Mettez la roue en place.



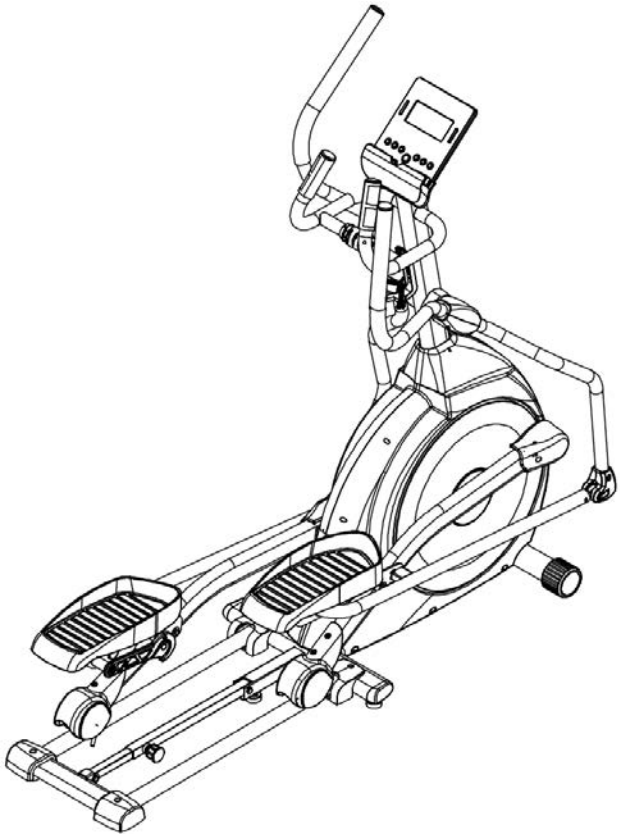
Étape 3

Répétez l‘opération pour l‘autre côté.



Étape 4

Position déployée.



ORDINATEUR | OPÉRATION

Fonctionnalités

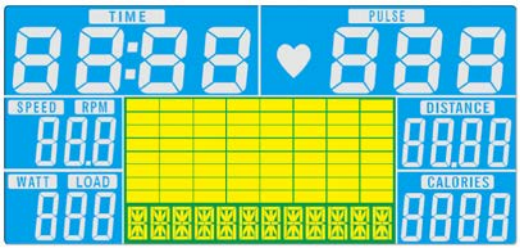
TIME (Temps)	L‘ordinateur affiche le temps d‘entraînement actuel (99:59 min. au maximum).
SPEED (Vitesse)	L’ordinateur affiche la vitesse actuelle (99,9 km/h au maximum).
DISTANCE	L‘ordinateur affiche la distance (99,99 km au maximum).
CALORIES	L‘ordinateur affiche les calories actuellement consommées (9999 kcal au maximum).
PULSE (Pouls)	L‘ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu‘à deux minutes.
RPM	L’ordinateur affiche les tours/min (999 rpm au maximum).
WATTS	L‘ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (350 Watt au max.)
MANUAL	Mode manuel
BEGINNER	Mode programmes pour débutants (4 programmes)
ADVANCE	Mode programme avancée (4 programmes)
SPORTY	Mode programme pour les experts (4 programmes)
WATT PROGRAM	L‘ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur watt réglée.
CARDIO	Ce mode d‘entraînement vous permet d‘effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque.

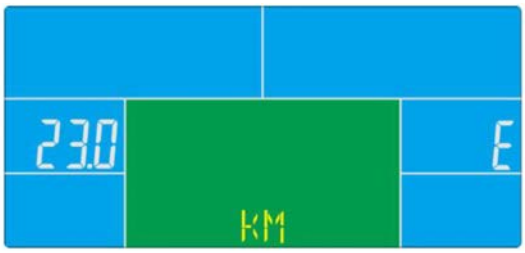
Boutons de fonctions

Up (Haut)	Appuyez sur ce bouton pour augmenter la résistance durant l'exercice ou pour augmenter une valeur réglable.
Down (Bas)	Appuyez sur ce bouton pour réduire la résistance durant l'exercice ou pour réduire une valeur réglable.
Mode	Appuyez sur ce bouton pour confirmer vos entrées.
Reset	Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données. Appuyez sur ce bouton pour revenir au menu principal.
Start/ Stop	Appuyez sur le bouton pour démarrer (START) ou arrêter (STOP) l'exercice.
Recovery	Enfoncez cette touche pour démarrer cette fonction.
Body fat	En appuyant sur cette touche, vous passez à la fonction « mesure du taux de graisse corporelle »

Ordinateur | Opération

L'ordinateur est équipé d'une fonction de commutation automatique allumant l'écran automatiquement en mode d'entraînement dès que vous commencez à pédaler ou appuyez sur une touche. Si, à la suite, l'entraînement est arrêté pendant environ 4 minutes (pas de réception d'un signal de pouls et de vitesse), l'ordinateur passera automatiquement en mode veille (LCD éteint). L'ordinateur est alimenté en courant par un adaptateur livré qui est branché à une prise de courant ordinaire.





SÉLECTION D'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour sélectionner le mode d'entraînement:
Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

Mode manuel

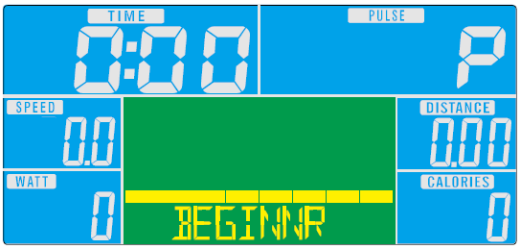
Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « Manual » et « MODE », vous passez au mode manuel. Vous pouvez actionner la touche « START/STOP » pour commencer l'entraînement immédiatement. Vous pouvez appuyer sur les touches « UP/DOWN » et «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

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

Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « MODE », mais PAS « START/STOP » !), de régler les valeurs de fonction susmentionnées. Pour saisir les valeurs, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE» pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.

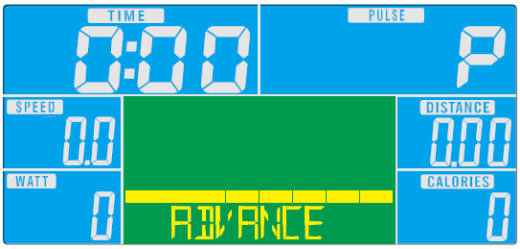
Beginner Mode (Débutant)

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main » et vous permet de régler de valeur cible pour le temps (TIME). Après votre saisie, appuyez sur « START/STOP ». Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.



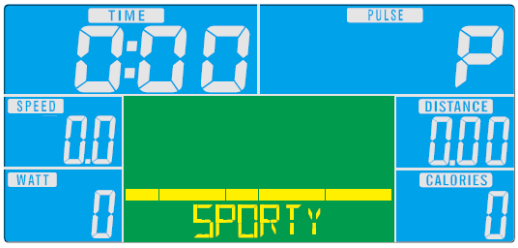
Advance Mode (Avancé)

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main » et vous permet de régler de valeur cible pour le temps (TIME). Après votre saisie, appuyez sur « START/STOP ». Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.



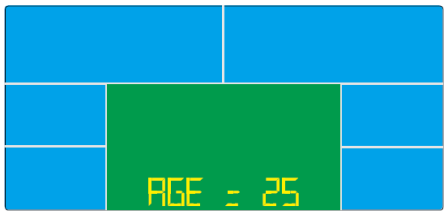
Sporty Mode (Expert)

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main » et vous permet de régler de valeur cible pour le temps (TIME). Après votre saisie, appuyez sur « START/STOP ». Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.



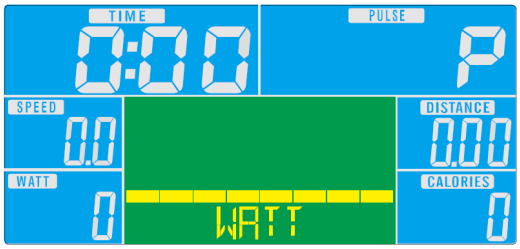
Cardio Mode

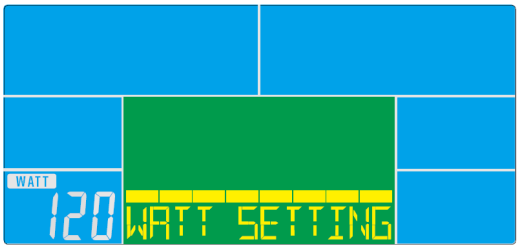
Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Après la sélection et « MODE », il est possible de sélectionner votre âge avec les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) [(valeur par défaut = 25]. Ensuite, il est possible de sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque. Appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour choisir entre 55 %, 75 %, 90 % et la saisie du pouls cible (Target H.R.). Ce mode vous permet également de régler des valeurs cibles pour le temps (Time). Pour saisir le temps, vous appuyez sur les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que « MODE » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Lorsque vous voulez interrompre votre exercice (pendant l'entraînement), vous devez appuyer sur la touche START/STOP. En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP) revenir au menu principal.



WATT Mode

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





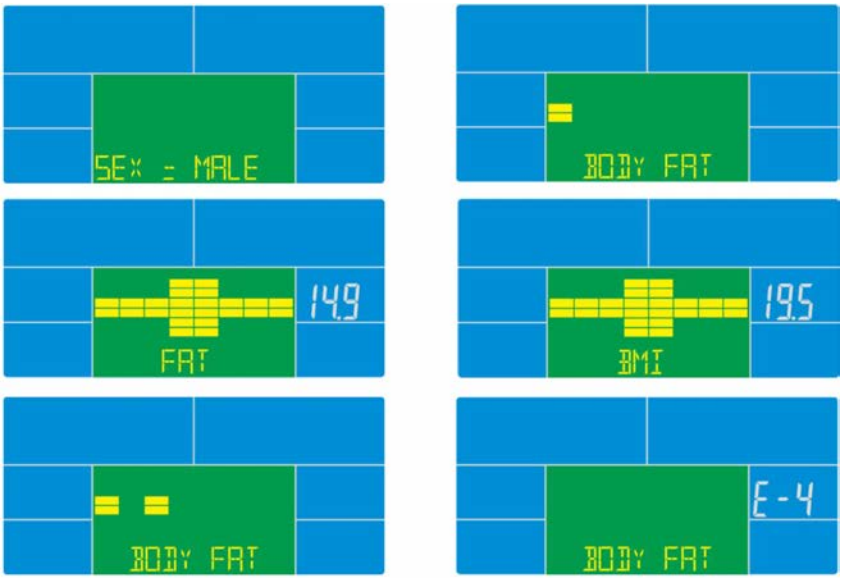
Recovery

A l'aide ce cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs. Maintenant enfoncez la touche « Recovery » durant 60 secondes pour remettre la valeur du temps à zéro. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorez au mieux jusqu'à F1. Appuyez sur le touche « Recovery » pour revenir au menu principal.

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

Body Fat (Graisse corporelle)

1. En appuyant sur cette touche, vous passez à la fonction « mesure du taux de graisse corporelle » (uniquement possible en mode STOP)
2. Saisissez les valeurs de GENDER (sexe), HEIGHT (taille), WEIGHT (poids) avec „UP“, „DOWN“ et „MODE“.
3. Empoignez les capteurs. La mesure dure environ 8 secondes. Pendant la mesure, vous verrez “= ” “= = ” sur l‘écran.
4. Après un mesurage sans fautes vous verrez à l’écran le pourcentage de graisse ainsi que le Body-Mass-Index (BMI) = IMC (Indice de Masse Corporelle) et un symbole.



Messages d‘erreur

- “= = ” “ = =” signifie, que vous n’avez pas bien empoigné les électrodes ou que vos mains n’avaient pas assez de contact avec les capteurs. Veillez à ce que vos doigts soient bien en contact avec les capteurs.
- “E1” signifie, qu‘aucune impulsion n‘a été détectée.
- Si «E4» apparaît, la valeur de la graisse corporelle et / ou de l‘IMC est inférieure à 5 ou supérieure à 50

NOTE

- si l‘ordinateur se comporte de façon erratique, couper l‘alimentation et attendre quelques minutes.
- si la fréquence cardiaque mesurée est inférieure à 30 ou supérieure à 230, „P“ s‘affiche à la place du symbole du cœur.

iConsole+ APP

Activez Bluetooth sur l’appareil mobile et appuyez « connect », lorsque l‘ordinateur a été trouvé. Démarrez iconsole+ app et appuyez « connect » pour démarrer l‘entraînement avec votre l’appareil mobile. (mot de passe : 0000).

iConsole+

GET IT ON Google play

iConsole+

Download on the App Store

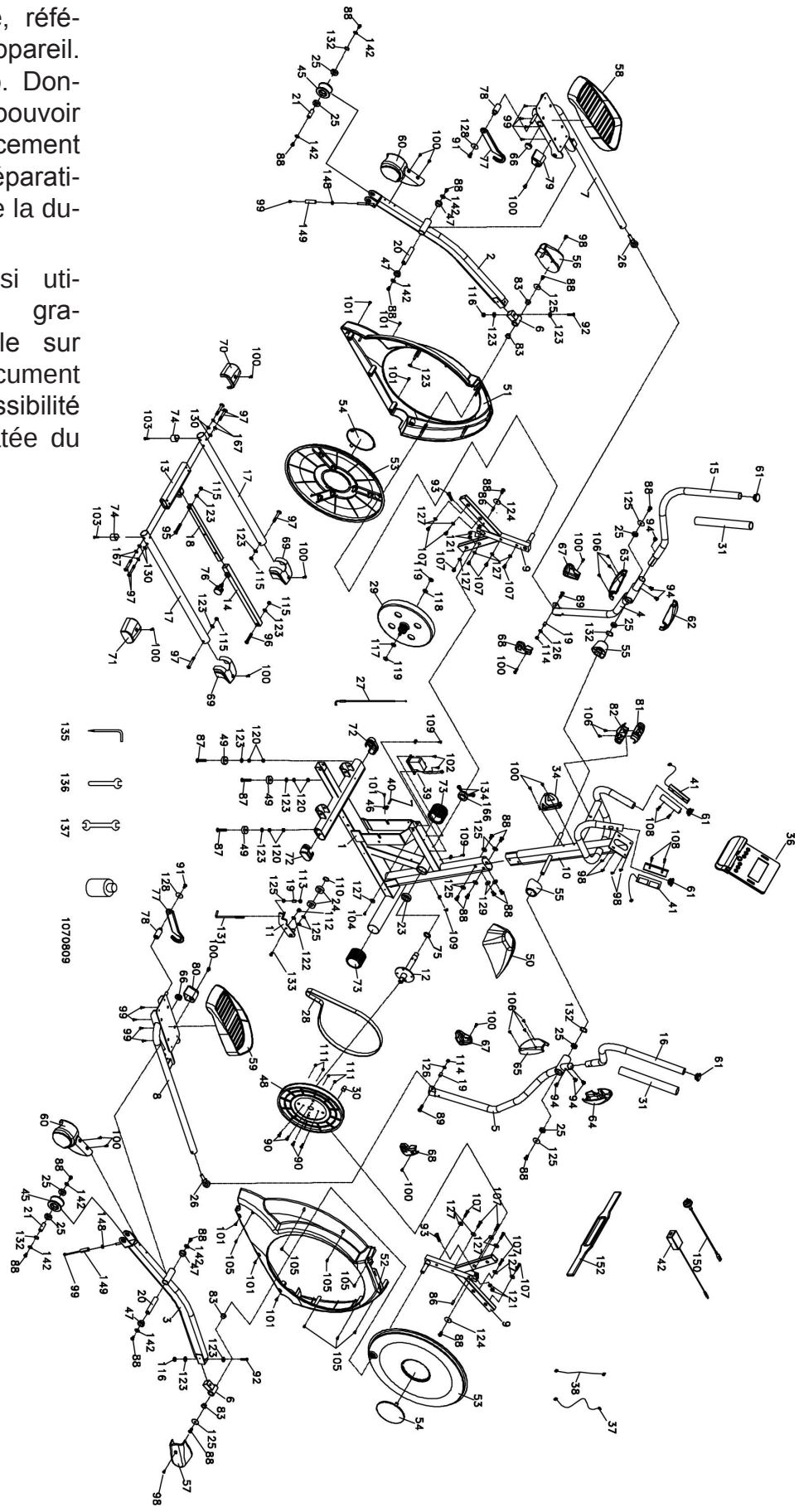
NOTE

L‘ordinateur s‘éteint lorsque la console est correctement connectée via Bluetooth.

VUE EXPLOSÉE

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

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



FR

LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
1	Cadre principal	1	29	Volant	1
2	Bras de la pédale (G)	1	30	Aimant	1
3	Bras de la pédale (D)	1	31	Poignée mousse	2
4	Tube de guidon (G)	1	34	Porte-bouteille	1
5	Tube de guidon (D)	1	36	Ordinateur	1
6	Boîtier du manchon	2	37	1100mm_ Câble d‘ordinateur	1
7	Bras de connexion (G)	1	38	600mm_Cordon d‘alimentation	1
8	Bras de connexion (D)	1	39	Moteur d‘engrenage	1
9	Barre transversale	2	40	250mm_ Capteur avec câble	1
10	Barre avant	1	41	850mm_Câble pour capteur manuel	2
11	Ensemble roue libre	1	42	Adaptateur	1
12	Essieu à manivelle	1	45	Roulette de glissement, Uré-thane	2
13	Barre de connexion	1	46	Support de capteur	1
14	Glissière extérieure	1	47	Ø31 × Ø25.5 × Ø19 × 16+3T_ Bague	4
15	Bras gauche	1	48	Poulie d‘entraînement	1
16	Bras droit	1	49	Pied en caoutchouc	3
17	Tube inférieur	2	50	Housse décorative	1
18	Glissière intérieure	1	51	Boîtier latéral (G)	1
19	Manchon d‘extrémité de tige	3	52	Boîtier latéral (D)	1
20	Essieu pour pédale	2	53	Disque rond	2
21	Essieu pour roue à glissière	2	54	Capuchon pour disque rond	2
			55	Couvercle pour axe de bras	2
23	6005_Palier	1	56	Couvercle pour manivelle (G)	1
24	6203_Palier	2	57	Couvercle pour manivelle (D)	1
25	6003_Palier	8	58	Pédale (G)	1
26	Palier	2	59	Pédale (D)	1
27	Câble en acier	1	60	Couvercle	2
28	Courroie d‘entraînement	1	61	Connecteur de tête de bouton	4

LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	N° pièce	Dénomination	Qté
62	Cache de guidon avant (G)	1	92	3/8“ × 2-1/4“_Boulon	2
63	Cache de guidon arrière (G)	1	93	M8 × 40mm_Boulon	2
64	Cache de guidon avant (D)	1	94	5/16“ × 15mm_Boulon	6
65	Cache de guidon arrière (D)	1	95	3/8“ × 1-1/2“_Boulon	1
66	Capuchon ronde	2	96	3/8“ × 2“_Boulon	1
67	Couvercle gauche	2	97	3/8“ × 2-1/4“_Boulon	6
68	Couvercle droit	2	98	M5 × 10mm_Vis	6
69	Housse pour stabilisateur	2	99	M5 × 10mm_Vis	10
70	Couvercle de stabilisateur arrière (G)	1	100	M5 × 15mm_Vis	16
71	Couvercle de stabilisateur arrière (D)	1	101	5 × 16mm_ Vis	7
72	Embout ovale	2	102	5 × 19mm_ Vis	2
73	Roue de transport	2	103	5 × 25mm_ Vis	2
74	Pied en caoutchouc	2	104	4.8 × 38mm_Vis	1
75	Douille d‘espacement	1	105	3.5 × 16mm_Vis	7
76	Bouton	1	106	Ø3.5 × 12mm_Vis	8
77	Crochet	2	107	5 × 16mm_ Vis	12
78	Manchon crochet	2	108	Ø3 × 20mm_ Vis	4
79	Crochet de fixation du bloc (G)	1	109	3.5 × 16mm_ Vis	3
80	Crochet de fixation du bloc (D)	1	110	Ø17_Circlip	1
81	Crochet de bouchon (Haut)	1	111	1/4“ × 8T_Écrou	4
82	Crochet de bouchon (Bas)	1	112	M8 × 7T_Écrou	1
83	WFM-1719-12_Bague	4	113	M8 × 9T_Écrou	1
86	25 × 7 × 7mm_ Clé de bois	2	114	5/16“ × 7T_ Écrou	2
87	3/8“ × 2“_ Boulon plat	3	115	3/8“ × 7T_ Écrou	4
88	5/16“ × 15mm_ Boulon hexagonal	20	116	3/8“ × 11T_Écrou	2
89	5/16“ × 32mm_ Boulon hexagonal	2	117	3/8“ -UNF26 × 4T_Écrou	1
90	1/4“ × 3/4“_ Boulon	4	118	3/8“ -UNF26 × 6T_Écrou	1
91	M6 × 15mm_ Boulon	2	119	3/8“ -UNF26 × 11T_ Écrou	2

LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté
120	3/8“ × 7T_Écrou	6
121	M8 × 6.3T_Écrou	4
122	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Rondelle plate	2
123	3/8“ × 19 × 1.5T_Rondelle plate	12
124	5/16“ × 35 × 1.5T_Rondelle plate	2
125	5/16“ × 23 × 1.5T_Rondelle plate	10
126	5/16“ × 20 × 1.5T_Rondelle plate	2
127	1/4“ × 19mm_Rondelle plate	13
128	Ø6.5 × Ø25 × 1.5T_Rondelle plate	2
129	5/16“ × 23 × 2T_Rondelle courbée	2
130	3/8“ × 23 × 2T_Rondelle courbée	4
131	M8 × 170mm_J Boulon	1
132	Ø17 × 0.3T_Rondelle élastique	4
133	M8 × 20mm_Boulon	1
134	M5 × P0.8 × 6mm_Boulon	2
135	Combinaison M5 Clé Allen & Tournevis	1
136	12mm_Clé	1
137	13/14mm_Clé	1
142	5/16“ × 23 × 3.0T_Rondelle plate	8
148	E-Clip	2
149	Ø15 × Ø8.5 × 50L_ Manche	2
150	Cordon d‘alimentation du transformateur	1
151	Tapis en caoutchouc (Ø25.5×Ø30×1T)	1
152	Courroie de poitrine (en option)	1
166	6005_2RS_Palier	1
167	3/8“ x 2T_Rondelle fendue	

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.

Instructions pour la protection de l'environnement

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuer de manière importante à la protection de l'environnement.

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

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

info@skandika.com

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

NOTIZEN | NOTES

NOTIZEN | NOTES

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

WEE-Reg.Nr.
DE81400428

20180820