

Ergometer / Ergociser / Ergomètre

MONTREUX



Art. SF-1730



Art. SF-1731



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

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

WILLKOMMEN

Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Ergometers Montreux von Skandika!

Dieser Ergometer mit magnetischem Bremssystem eignet sich hervorragend für ein ambitioniertes Training zu Hause. Ihre konditionelle Fitness wird verbessert, die Durchblutung aller Körperorgane wird angeregt und das Herz-/Kreislaufsystem aktiviert.

Weiterhin dient dieser Ergometer in Zusammenhang mit einer entsprechenden Ernährungsweise (für nähere Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen Ernährungsberater) zum Fettabbau und damit der Gewichtsreduktion.

Dieses Tretkurbel-Trainingsgerät ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt und ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet. Stellen Sie das Gerät nicht an öffentlichen oder jedermann unkontrolliert zugänglichen Orten auf. Trainieren Sie nur in der vorgesehenen, für das Fahrradfahren typischen Sitzposition. Für jegliche Art einer anderen Verwendung ist dieses Gerät ungeeignet.

Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängiges Gerät. Es besteht jedoch die Möglichkeit in einem wattkontrollierten Automatikmodus (Details siehe Computerbeschreibung) zu trainieren. In diesem Falle handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Training. Sie können mit Hilfe des Computers die Belastung/Trainingsintensität erhöhen oder vermindern. Bei den ersten Trainingseinheiten auf dem Gerät kann es sein, dass Ihnen die Tretbewegung etwas schwergängig erscheint. Dies liegt daran, dass der fabrikneue Keilriemen erst einmal eingefahren werden muss. Dies ist völlig normal und legt sich nach einigen Trainingseinheiten. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Trainingsgerät nicht genau anzeigt, so beachten Sie bitte unsere Hinweise unter „Computer-Bedienung“. Es besteht die Möglichkeit der Kalibrierung des Trainingsgerätes. Hierzu wenden Sie sich bitte an ein Labor, das für die Kalibrierung von Trainingsgeräten dieser Art akkreditiert ist. Dies ist jedoch im Normalfall nicht notwendig.

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie diese Anleitung komplett durchlesen und alle Hinweise entsprechend befolgen.



WICHTIGE HINWEISE !

UNBEDINGT AUFBEWAHREN!

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung - insbesondere die Sicherheitshinweise - sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel benutzen und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Gebrauchsanweisung mit.

INHALTSVERZEICHNIS

DE

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	4
Zusammenbau des Ergometers	
Teileliste	5
Hinweise zum Umweltschutz	7
Aufbau	8
Trainings- und Bedienungsanleitung	
Stromanschluss	13
Computer Bedienung	13
Körperfettmessung	20
Fehlermeldungen.....	23
Herzerholungsratenmessung	24
Brustgurt-Benutzung.....	24
Trainingshinweise.....	25
Pulsmesstabelle	28
Explosionszeichnung.....	29
Garantiebedingungen.....	30
Abmessungen Service.....	31

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com

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



SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitshinweise

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen/Rollen der Stabilisatoren, die Pedale, die Lenkergriffe und den Sattel zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, 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.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

SICHERHEITSHINWEISE / TEILELISTE

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z. B. die SKANDIKA Unterlegmatte) unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition, z.B. bei der Sattelstütze.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen	(STKR)	1
2	Vorderer Standfuß		1
3	Hinterer Standfuß		1
4	Sattelstützrohr	(STKR)	1
5	Lenkerstützrohr	(STKR)	1
6	Schraube	M8x1,25x60 (8.8)	4
7	Standfuß	40x80x74L (PP)	4
8	Höheneinsteller	D27xM8x25L (ABS)	2
9	Kappe, vorn	40x80x58 (PP)	2
10	Sattelschiebeführung	(STKR)	1
11A	Unterlegscheibe, wellig	D22xD8,5x1,5T	2
11	Unterlegscheibe	D16xD8,5x1,2T	8
12	Sicherheitsunterlegscheibe	D15,4xD8,2x2T	10
13	Mutter	M8	4
14	Schraube	M8x1,25xL15	6
15L	Pedalarm, links	6,5"x9/16"-20UNF	1
15R	Pedalarm, rechts	6,5"x9/16"-20UNF	1
16L	Pedal, links	JD-22A 9/16"	1
16R	Pedal, rechts	JD-22A 9/16"	1
17	Antriebsrad	D255x19	1

TEILELISTE (FORTSETZUNG)

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
18	Pedalarmachse		1
19	C-Ring	S-16 (1T) 65Mn	1
20	Schraube	M6x1,0xL15	4
21	Mutter	M6	4
22	Schraube	M8x1.25x25	2
23	Kappe	D23x6,5	2
24	Lager	#99502	2
25	Keilriemen	420J6 (1067) J6	1
26	Magnetsystem	D274xL134	1
27	Unterlegscheibe	D22x10x2T	1
28	Kappe	3/8"-26UNF*6.5T	2
29	Schraube	M8*1.25*25L	1
30	Unterlegscheibe	D50*D10*1.0T	1
31	Halterung		1
32	Feder	D2.2xD14x55L	1
33	Andruckrolle	D23.8xD38x24	1
34	Mutter	M10	1
35	Abstandsstück	D22xD16x4.4T	1
36	Abstandsstück	D10xD14x3T	1
37L	Abdeckung, links	896*481.5*86 (PS)	1
37R	Abdeckung, rechts	896*481.5*86 (PS)	1
38	Schutzring	88*40.5*9T (PVC)	1
40	Kunststoffführung	40x80x129L (PE)	1
41	Feststeller	D56xM16x24xD8 (ABS)	1
42	Sensorkabel	150L	1
43	Widerstandskabel	D1.5*320L	1
45	Sattel	LS-A16 (PVC)	1
46	Stromkabel	750L	1
47	Computerkabel, Oberteil	1000L	1
48	Lenker		1
49	Schaumstoffgriffe	D20*7T*560L (NBR)	2
50	Kappe	D7/8"x17L (PP)	2
51	Stellmotor inkl. Computerkabel	1000L	1
52	Adapter	9V	1
53	Abschlusskappe	25*50*32L (PE)	2
54	Unterlegscheibe	D25xD8.5x2T	1
55	Schutzabdeckung	80.6*56*52.5 (ABS)	1
56	Handpulsset	WP1007-09B, 520L	1 Set
57	Feststeller	D60x32L (M8x1,25) ABS	1

TEILELISTE (FORTSETZUNG)

DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
58	Kappe	D57*62.7 (PVC)	1
59	Rundmagnet	M02	1
60	Computer	SM-6661 (ABS)	1
61	Unterlegscheibe	D24xD16x1.5T	1
62	Unterlegscheibe	D21xD16.2x0.3T	2
63	Führung	D8.2xD12.7x33	1
64	Sicherheitsunterlegscheibe	D15.4xD8.2x2T	1
65	Unterlegscheibe	D16xD8.5x1.2T	1
66	Flügelschraube	M8x1.25x65	1
67	Schraube	M5x0.8x12L	1
68	Unterlegscheibe	D3*30L	2
69	Schraube	ST4x1.41x15L	4
70L	Computerabdeckung links	PS	1
70R	Computerabdeckung rechts	PS	1
71	Schraube	M5x0.8x12L	2
72	Unterlegscheibe	D25*D8.5*2.0T	1
73	Mutter	M8*1.25*6T	1
74	Mutter	M8*1.25*8T	1
75	Flaschenhalterung	220*87*3T (PVC)	1
76	Schraube	M5*0.8*15L	2
77	Brustgurt	PP	1
78	Schraube	ST4.2*1.4*15L	4
79	Trinkflasche	AL	1

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.

AUFBAU

Aufbauanleitung:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Ein Teil der benötigten Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben befindet sich an oftmals an den Stellen, an denen Sie die Teile anbringen müssen. Hier sind also die Schrauben/ Muttern/ U-Scheiben vorher zu entfernen, um sie dann wieder anzuschrauben.

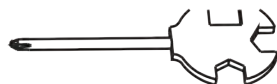
Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigelegte Werkzeug zu benutzen.





Anbringen der Standfüße / Basismontage

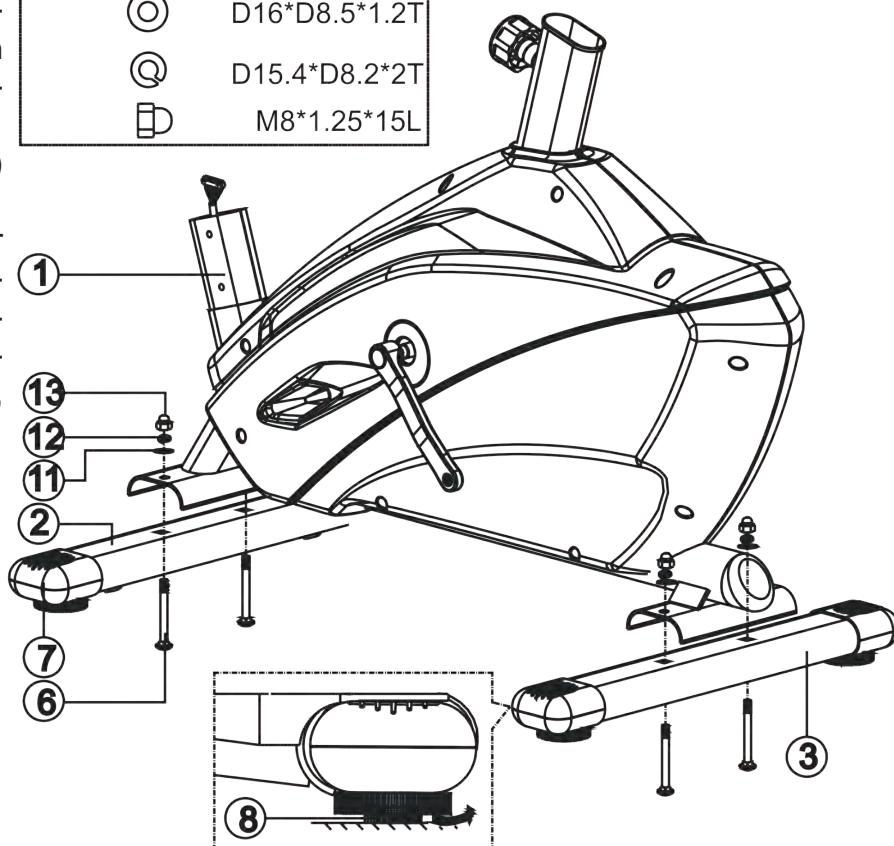
Zuerst werden die Standfüße (2/vorn + 3/hinten) an der Basiseinheit angebracht. Hierzu werden 4 Schrauben M8x60 (6), 4 Muttern M8 (13) und jeweils 4 Unterlegscheiben (11) und Sicherheitsunterlegscheiben (12) benötigt.

Der hintere Standfuß (3) ist mit einer Justiervorrichtung für einen Höhenausgleich (Höheneinsteller, 8) versehen, womit evtl. leichte Bodenunebenheiten ausgeglichen werden können, damit das Gerät gerade steht.

Ziehen Sie alle Verbindungen gut fest.



A (x4)	
	M8*1.25*60L
	D16*D8.5*1.2T
	D15.4*D8.2*2T
	M8*1.25*15L



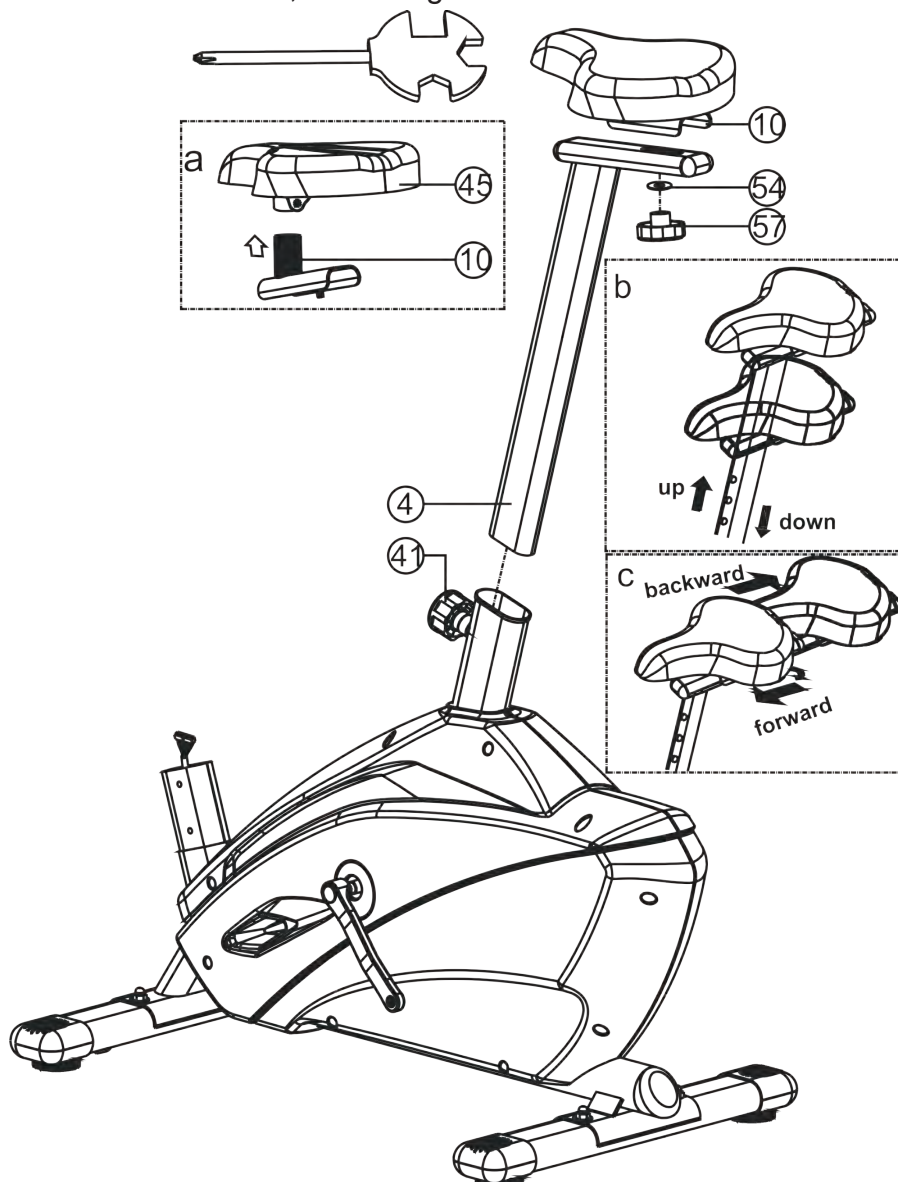
Sattelmontage

Montieren Sie die Sattelverstelleinheit (10) mit aufgesetztem Sattel (45) auf dem oberen Ende des Sattelstützrohres (4) bei einer beliebigen Längeneinstellung durch die Bohrung mit dem Feststeller (57) und einer Unterlegscheibe (54). Der Sattel (45) ist in der Horizontalen verstellbar (siehe kleine Abb. „Backward“ und „Forward“) und kann somit auch der Arm- und Beinlänge angepasst werden. Hierzu einfach den Feststeller (57) lösen, die Sattelverstelleinheit (10) auf die gewünschte Position schieben und danach Feststeller (57) wieder gut anziehen.

Lösen Sie nun den Feststeller (41) und schieben Sie das Sattelstützrohr (4) in die Basiseinheit (1) und sichern Sie es mit dem Feststeller (41) in der gewünschten Höhe.

Bedienung des Feststellers (Teil Nr.: 41):

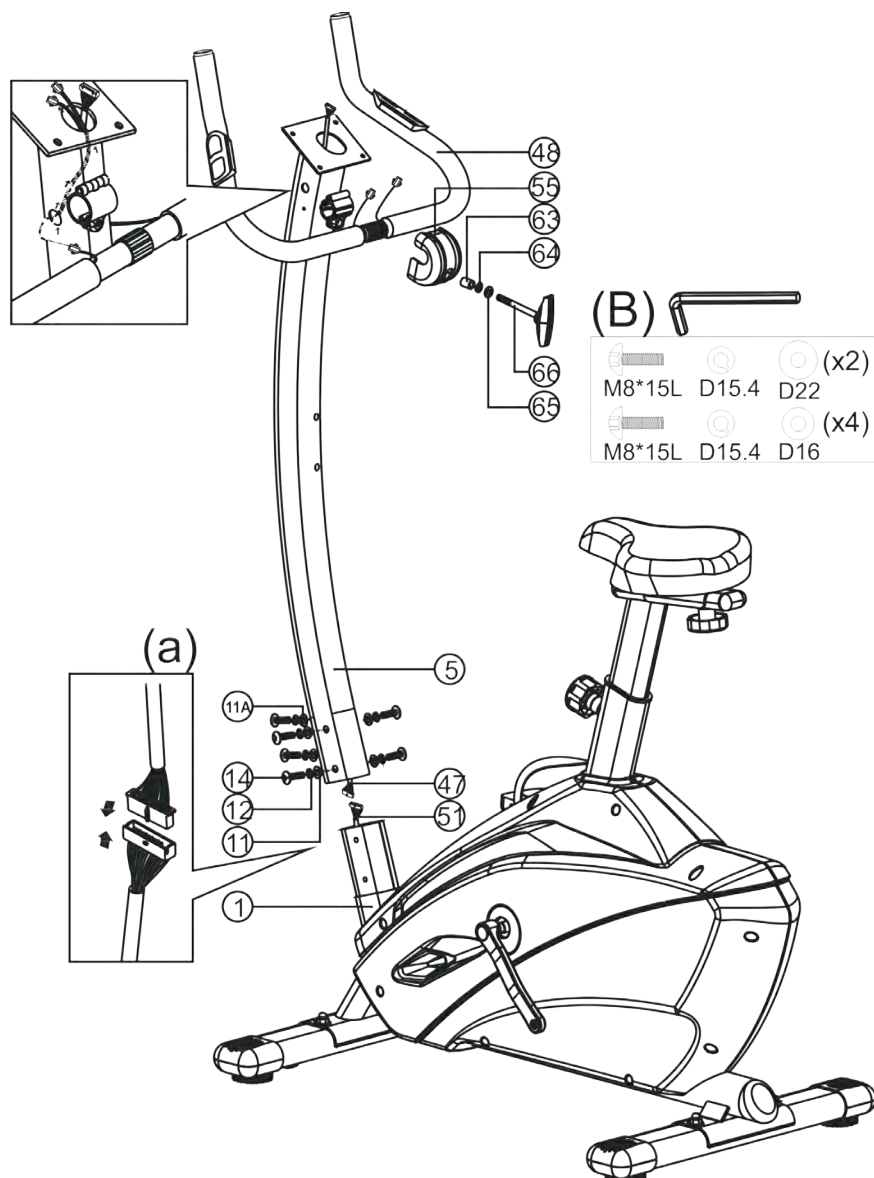
Schraubenkopf einige Gewindegänge herausdrehen und herausziehen. Sattelstütze in die gewünschte Position schieben. Der Einstellknopf muss in eine der gebohrten Löcher einrasten. Schraubenkopf fest anziehen. Die Sitzhöhe ist korrekt, wenn das Knie, bei senkrecht nach unten stehendem Pedal und parallel zum Boden stehenden Fuß, leicht angewinkelt ist.



AUFBAU

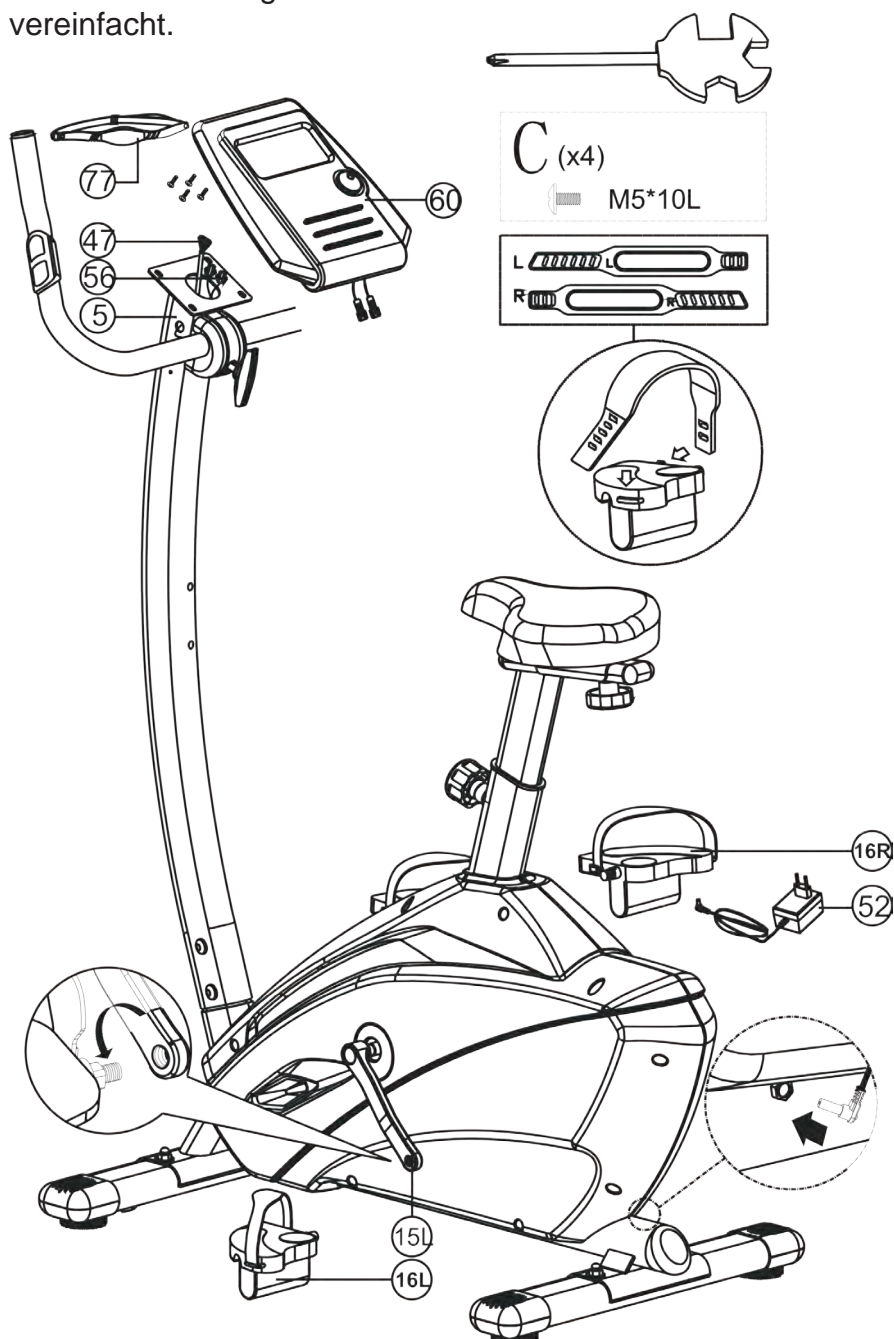
Lenkerstützrohr- und Kabel-Montage

Verbinden Sie das untere Ende des Computerkabeloberteils (47) mit dem Kabel des Stellmotors (51) zwischen Basiseinheit (1) und Lenkerstützrohr (5). Das obere Ende des Computerkabels in der Lenkerstütze sollte im oberen Bereich (dort, wo der Computer später angebracht wird) dabei wenige Zentimeter herauschauen. Danach stecken Sie bitte vorsichtig und ohne das Kabel einzuklemmen das Lenkerstützrohr (5) in die Basiseinheit (1) und sichern diese Verbindung wie abgebildet mit den Schrauben M8x15mm (14), Sicherheitsunterlegscheiben (12), welligen Unterlegscheiben (11A) und Unterlegscheiben (11). Befestigen Sie den Lenker (48) an der Lenkerstütze (5) wie abgebildet mit der Schutzabdeckung (55), Führung (63), Sicherheitsunterlegscheibe (64), Unterlegscheibe (65) und Flügelschraube (66). Sie können dabei den Winkel der Lenkergriffe leicht ändern (ja nach gewünschter Einstellung), indem Sie den Lenker leicht justieren, bevor Sie diesen mit der Flügelschraube fest montieren. Möchten Sie später den Winkel des Lenkergriffs ändern, lösen Sie einfach die Flügelschraube (66), justieren Sie den Lenker in die gewünschte Position und ziehen Sie die Flügelschraube wieder gut an.



Computer- und Pedalmontage

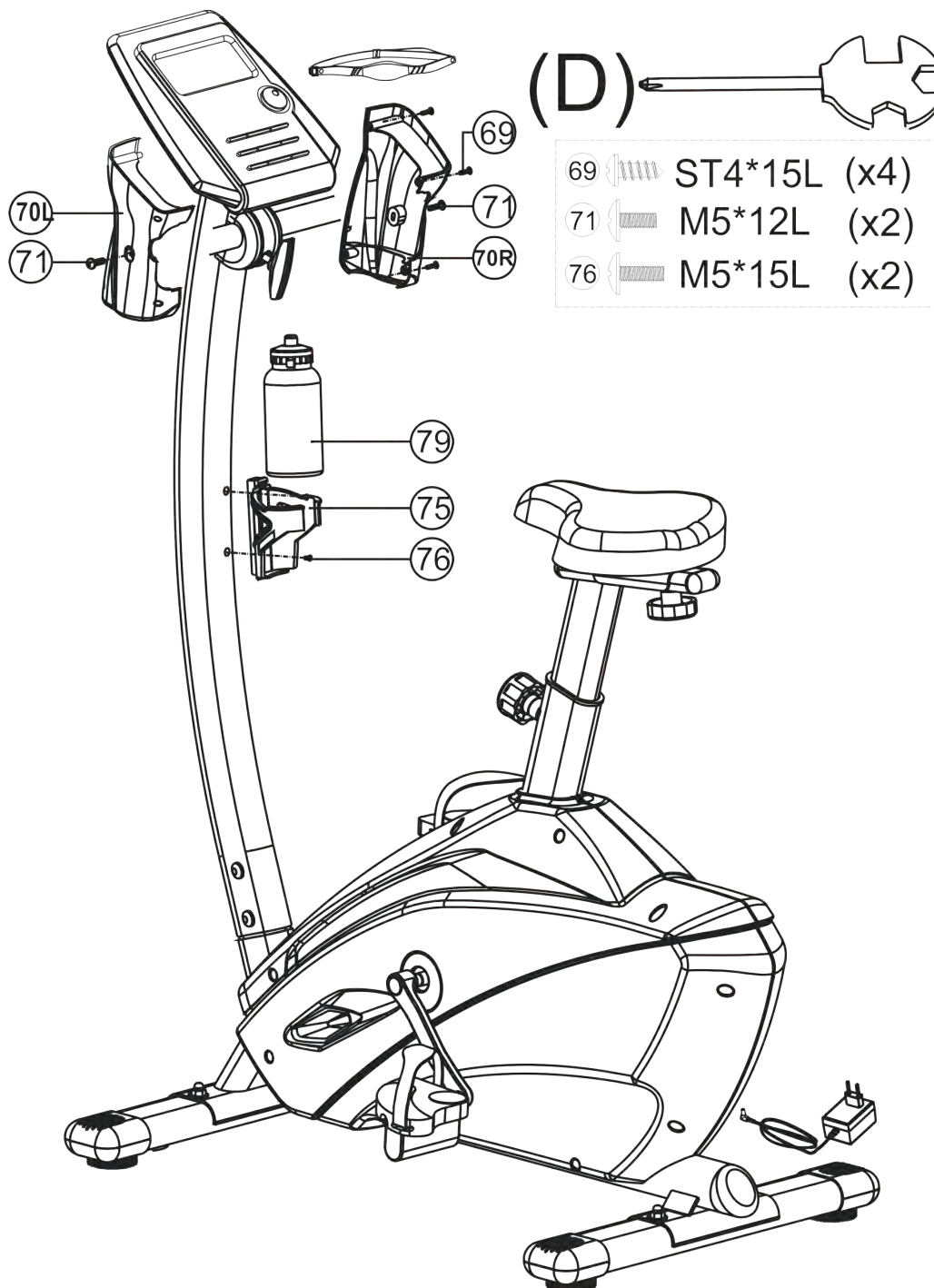
Verbinden Sie das Computerkabel-Oberteil (47) und das Kabel des Handpulssets (56) mit dem Computer (60) und befestigen Sie den Computer (60) dann auf der Halterung am oberen Ende der Lenkerstütze mit Hilfe der 4 Schrauben M5x10 (72). Hinweise: Die 4 Schrauben (72) sind ggf. vorher aus der Rückseite des Computer herauszudrehen. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht gequetscht oder beschädigt werden. Schrauben Sie mit Hilfe des beigegefügt Werkzeugs das rechte Pedal (16R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite des Gerätes an den Pedalarm (15R) auf (Achtung: Schraubrichtung im Uhrzeigersinn!). Das linke Pedal (16L) wird entsprechend auf der linken Seite am Pedalarm (15L) angeschraubt (Achtung: Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn!). Bringen Sie ggf. die Fußriemen auf den Pedalen an. Die Zuordnung der einzelnen Teile wird durch die Kennzeichnung „R“ für rechts und „L“ für links vereinfacht.



AUFBAU

Montage der zusätzlichen Abdeckungen und der Flaschenhalterung

Befestigen Sie die Computerabdeckungen links und rechts (70L und 70R) wie abgebildet mit den Schrauben ST4x15 (69) und M5x12 (71). Montieren Sie dann die Flaschenhalterung (75) mit den Schrauben M5x0.8xL15 (76). Damit ist das Gerät fertig aufgebaut.



STROMANSCHLUSS / COMPUTER | BEDIENUNG

Stromanschluss

Der Computer erhält seinen Strom über den mitgelieferten Adapter, welcher an eine normale Steckdose angeschlossen wird. Bei einem evtl. Neukauf/Ersatz des Adapters ist darauf zu achten, dass dieser TÜV-/GS-geprüft ist und dem Gerätesicherheitsgesetz und den u.a. Spezifikationen entspricht. Er kann dann an die kleine Buchse an der Abdeckung des Gerätes in der Nähe des hinteren Standfußes angeschlossen werden, siehe Darstellung auf Seite 11.

Das Gerät darf an KEINE ANDERE STROMQUELLE angeschlossen werden, da dies zu Funktionsbeeinträchtigungen führen würde. Bitte achten Sie daher strengstens auf die Adapterspezifikationen auf dem Typenschild.

Adapterspezifikationen:

Eingangsspannung: 230V~50Hz./0,1A max.

Ausgangsspannung: 9V \equiv 500mA oder 1000mA / 4,5VA

Trainingscomputer

Der mitgelieferte Trainingscomputer unterstützt eine Vielzahl an Funktionen.

Um mit Ihrem neuen Gerät optimal zu trainieren, Fehler und Missverständnisse zu vermeiden sowie alle Möglichkeiten des Computers zu nutzen, ist es unerlässlich, diese Anleitung vollständig durchzulesen. Der Computer zeichnet sich aus durch einfache Bedienung und Ablesbarkeit. Er verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch abschalten lässt. Nach Abschaltung des Computers sind auch weiterhin die Anzeige der Temperatur und der Uhr sichtbar. Diese Anzeige lässt sich nicht komplett abschalten, es sei denn man trennt die Stromversorgung ab. Dann muss man allerdings auch die Daten der Uhrzeit wieder neu einspeichern.

Hinweis: Der Computer ist mit einem eingebauten Empfänger ausgestattet, der den drahtlosen Empfang von Puls-Messsignalen eines passenden, uncodierten Brustgurtes ermöglicht (Brustgurt ebenfalls inklusive). Bitte beachten Sie unsere Hinweise für den mitgelieferten Brustgurt weiter hinten in dieser Anleitung.

Die Bedeutung der Tasten

ENTER (Eingabe)

Durch Druck auf diesen drehbaren Knopf bestätigen Sie diverse Eingabewerte, z.B. Zielwertvorgaben, persönliche Daten etc. Wir gehen auf diese Eingaben später detailliert ein.

RESET

Halten Sie diese Taste für 4 Sekunden gedrückt, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt. Dies passiert auch, wenn Sie die Stromversorgung abtrennen. Bei kurzem Druck auf die Taste wird die gerade aktive Funktion auf Null gesetzt (z.B. bei Zielwertvorgaben). Wenn Sie sich im STOPP-Modus befinden (also gerade nicht trainieren) kommen Sie durch kurzen Druck auf diese Taste wieder zur initialen Anzeige.

COMPUTER | BEDIENUNG

Up / Down (Auf / Ab)

Mit dem drehbaren Knopf können Sie Werte einstellen/eingeben oder auch verschiedenen Trainingsmodi auswählen. Eine nähere Beschreibung finden Sie weiter hinten in dieser Anleitung.

START/STOP

Mit dieser Taste beginnen oder beenden Sie ein Training.

BODYFAT (Körperfett)

Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Körperfettmessung“. Der genaue Ablauf wird weiter hinten in dieser Anleitung erklärt.

RECOVERY (Herzerholung)

Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in den Funktionsbereich „Herzerholungsrate messung“, siehe entsprechendes Kapitel.

Die Computerfunktionen

SPEED / RPM (Tempo)

Hier zeigt der Computer die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-99,9 km/h). In Kombination mit der SPEED-Anzeige werden evtl. abwechselnd auch die Umdrehungen / Min. angezeigt („RPM“).

TIME (Zeit)

Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Wenn keine Vorgabezeit eingegeben wurde, läuft die Zeit normal vorwärts. Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal (Vorgabe möglich bis max. 99:00 Minuten).

LEVEL

Hier zeigt der Computer den aktuell eingestellten Tretwiderstand (Level 1 - 32)

DISTANCE (Entfernung)

Hier zeigt der Computer die Entfernung an (max. 99,90 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.

WATT

Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an (von 10-350 Watt)

CALORIES (Kalorien)

Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9990 kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschten kcal auch vorgeben. Die Anzeige läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0) ertönt ein akustisches Signal. Die Vorgabe ist möglich in 10er-Schritten von 10 bis max. 9990 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. Bei Verwendung eines Brustgurtes wird die empfangene Frequenz hier angezeigt. Anzeigebereich: 30 – 230 Schläge / Min.

TEMPERATUR / UHRZEIT

Der Computer zeigt die aktuelle Raumtemperatur an (nur im „Sleep“-Modus, also wenn Sie sich nicht im Training befinden und der Computer z.B. nach 4 Minuten ohne Signal automatisch in diesen Modus „abschaltet“). Ähnlich wie bei der Temperatur erfolgt die Anzeige der Uhrzeit.

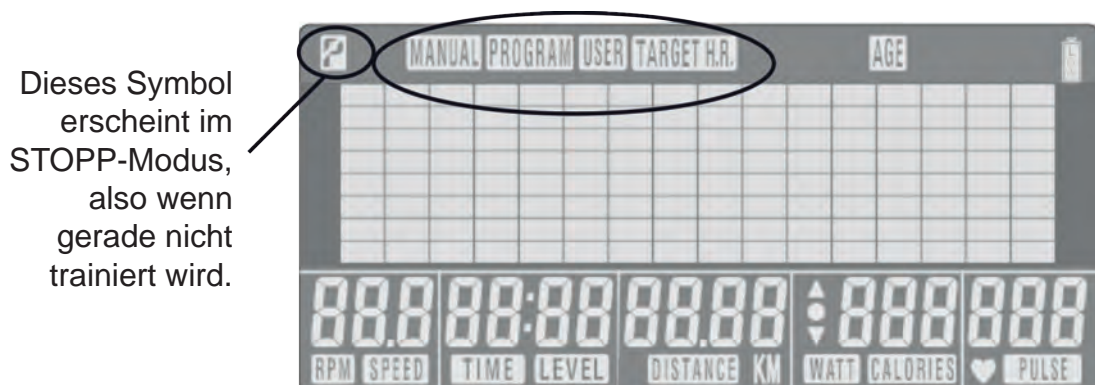
Wie trainiere ich?

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat (kurzes Aufleuchten aller Anzeigen und ca. 1-sekündiger Piepton, sowie beim ersten Einschalten das Einstellen der Uhrzeit), müssen Sie durch Betätigung von „UP“ und „DOWN“ eine Benutzer-Identifikation wählen, z.B. „U1“ für „User 1“ = „Benutzer 1“ (möglich sind maximal 4 Benutzer, U1 bis U4). Bestätigen Sie die Auswahl bitte mit „ENTER“ (EINGABE). *Hinweis:* Sollte diese Eingabe nach Einschalten des Computers nicht möglich sein, so können Sie mit Hilfe eines Resets (4-sekündiges Drücken der RESET-Taste) in diesen Dialog gelangen.

Geben Sie nun jeweils mit Hilfe der „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB)-Tasten sowie der Taste „ENTER“ (EINGABE) die persönlichen Daten ein für:

- 1) „SEX“ (Geschlecht, männlich bzw. weiblich - zu erkennen an der jeweiligen bildlichen symbolisierten Darstellung im oberen, leicht rechts liegenden Bereich des Displays),
- 2) „AGE“ (Alter, in Jahren),
- 3) „HEIGHT“ (Körpergröße in cm) und
- 4) „WEIGHT“ (Gewicht in kg).

Diese eingegebenen Daten sind nun dauerhaft gespeichert. Wenn die Stromzufuhr entfernt wird, erlischt jedoch auch dieser Speicher. Nachdem die persönlichen Daten eingegeben wurden, können Sie mit den Tasten „ENTER“, sowie „UP“ und „DOWN“ ggf. noch die Uhrzeit einstellen. Nach dieser Einstellung befinden Sie sich dann automatisch im Bereitschaftsmodus. Der Computer ist nun bereit für die Auswahl eines Trainingsmodus. Welcher Modus gerade angewählt ist, zeigt das Display hier:



COMPUTER | BEDIENUNG

Mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ können Sie zwischen diesen Modi wählen:

1. Manuell (manueller Modus / „Manual“)
2. Programme (vordefiniertes Programm absolvieren / „Program“)
3. Benutzerdefiniert (Benutzerdefinierte Vorgabe / „User“)
4. Pulskontrolliertes Training oder Zielherzraten-Training (Target Heart Rate/„Target H.R.“)

Ein wattkontrolliertes Training ist nach Anwahl des „MANUAL“ (manuellen) Modus möglich. Dazu und was alle diese Modi im Einzelnen bedeuten und wie sie funktionieren, später mehr.

Falls der Computer nicht die o.a. Eingaben erlaubt, kommen Sie zu den entsprechenden Möglichkeiten mit Hilfe der „Reset“-Taste. Drücken Sie diese bitte kurz, um zu der Wahlmöglichkeit für eine der Trainingsmodi zu gelangen. Drücken und Halten Sie die Reset-Taste für einige Sekunden, um nach dem Neustart des Computers die Benutzer-ID neu auszuwählen.

Die Balkenanzeige

Nun folgt ein kleiner Exkurs zu der grafischen Anzeige (die sog. Balkenanzeige) auf dem Display: Der Computer besitzt eine LCD-Anzeige von insgesamt 16 Segmenten in x-Richtung (horizontal) und 8 Segmenten in y-Richtung (vertikal). Dies soll Ihnen motivationsfördernd verdeutlichen, welche Schwierigkeit (vertikale Anzahl oder Balkenhöhe) Sie gerade eingestellt haben bzw. wie weit Sie ungefähr schon gelaufen sind (x-Richtung). Dabei sind die jeweils dargestellten Balken nie als absolute Werte zu verstehen, sondern sollen nur helfen, die jeweilige Werte besser zu verstehen. Die Anzeige ist natürlich je nach gewähltem Modus immer etwas unterschiedlich zu interpretieren. So wird Ihnen z.B. bei den festen Programmen grundsätzlich ein sog. Bergprofil vorgegeben (also die Einstellung der Schwierigkeitsstufen ist von vorn herein festgelegt), im manuellen Modus können Sie diese durch Tastendruck ständig ändern. Dabei wird dann die vertikale Darstellung um ein Segment höher dargestellt, wenn Sie die Schwierigkeitsstufe um 4 erhöhen und umgekehrt. Auch die horizontale Darstellung ist immer unterschiedlich. So können Sie z.B. eine Trainingszeit vorgeben. Nehmen wir einmal an, Sie haben 30 Minuten vorgegeben. Dann teilt der Computer automatisch diese 30 Minuten automatisch durch die maximal darstellbare Anzahl der Segmente in horizontaler Richtung (=16) und schaltet somit genau alle 1,875 Minuten (= $30 : 16$) oder alle 112,5 Sekunden zur nächsten Anzeige in x-Richtung um. Wenn Sie dann alle 16 Segmente dargestellt bekommen, ist Ihre Trainingszeit um.

Im Folgenden werden nun die verschiedenen Computer-Modi erläutert.

Probieren Sie alle Modi aus und wählen Sie dann je nach persönlicher Vorliebe oder Trainingsziel den für Sie passenden aus – oder gestalten Sie Ihr Training immer abwechslungsreich – indem Sie z.B. heute ein Bergprogramm absolvieren und beim nächsten Training eine gerade, ebene Strecke. Vergleichen Sie Ihre Zeiten, z.B. für ein bestimmtes Programm oder testen Sie, wie weit Sie z.B. bei einer Vorgabezeit von 30 Minuten gekommen sind! Es gibt viele Möglichkeiten mit diesem Computer immer etwas anderes zu trainieren, ob nun mehr ambitioniertes Ausdauertraining oder einfach nur ein lockeres „Dahinfahren“ um sich in Bewegung zu halten oder für den Fettabbau!

1. „Manual“ -> manueller Trainingsmodus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „Manual“ und „ENTER“ (EINGABE) befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (LEVEL; mit der UP- und DOWN Reglertaste und ENTER zur Bestätigung) und die Taste START/STOP drücken und ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“-fahren. Mit dem Regler „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings in 32 Stufen verstellen. Welche Stufe gerade eingestellt ist, zeigt der Computer durch die Balken-Anzeige (siehe Erklärung „Die Balkenanzeige“) sowie im Anzeigefeld „LEVEL“ an (Stufe 1=sehr leicht bis 32=sehr schwer). Sie können in diesem manuellen Modus aber auch Zielwertvorgaben machen für folgende Funktionswerte (die einzelnen Funktionswerte wurden bereits in dieser Anleitung erläutert):

- TIME (Vorgeben einer Trainingszeit von 0:00 bis max. 99:00 Min.)
- DISTANCE (Vorgeben einer Trainingsstrecke von 0 bis max. 99.90 km)
- CALORIE (Vorgeben des gewünschten Kalorienverbrauchs von 0 bis max. 9990 kcal.)
- PULSE (Vorgeben einer Pulsfrequenz von 30 bis max. 230 Schläge/Min.)
- WATT (Wattvorgabe kann in 5er-Schritten bis max. 350 Watt eingestellt werden)

Um eine solche Vorgabe einzugeben, haben Sie nach der Auswahl des manuellen Modus („Manual“ und „ENTER“-Taste, dann Wahl des Anfangs-Tretwiderstandes, jedoch NICHT „START/STOP“!) die Möglichkeit, jeweils die o.a. Funktionswerte einzugeben. Dies geschieht wieder mit Hilfe von „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „ENTER“ (EINGABE) zur Bestätigung. Drücken Sie dann wieder START/STOP um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie mehrere Funktionszielwerte vorgeben, wird der Computer beim zuerst erreichten Wert das entsprechende Signal geben. Das Signal ist ein mehrmaliges Piepen, wenn der oder (bei mehreren Vorgaben der erste) Zielwert erreicht wurde. In diesem Moment hört der Computer auch auf zu zählen. Erst wenn Sie wieder die START/STOP-Taste drücken, können Sie weiter trainieren, und der Computer wird wieder aufwärts zählen.

Eine Ausnahme zu dieser Funktionsweise ist das Wattkontrolliertes Training (Watt-Vorgabe):

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Zur Einstellung einer Wattvorgabe nach Auswahl des manuellen Modus beachten Sie bitte folgendes: Standardmäßig erscheint die 120 im Display, die Sie nun mit „UP“/„DOWN“ und „ENTER“ entsprechend Ihren Wünschen einstellen. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. 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. Ferner gibt es drei Symbole auf dem Display bei diesem Trainingsmodus, die Sie beachten sollten:



Wenn dieses Symbol auf dem Display erscheint, müssen Sie langsamer treten!



Wenn dieses Symbol auf dem Display erscheint, müssen Sie schneller treten!



Dies ist ein zusätzliches Symbol (nicht bei allen Modellen verfügbar), was Sie ggf. darauf aufmerksam macht, dass Sie Ihre Tretgeschwindigkeit richtig ist.

COMPUTER | BEDIENUNG

Wenn Sie trotz o.a. Anweisungen weiterhin mit der unangepassten Geschwindigkeit trainieren, wird der Computer nach ca. 3 Minuten einen Alarm mit mehrfachem Piepen für einige Sekunden ausgeben und das Training automatisch abbrechen. Der Tretwiderstand wird dann auf 1 (sehr leicht) gesetzt und die Wattzahl automatisch auf 0. Den Alarm können Sie auch unterbrechen, indem Sie eine beliebige Funktionstaste betätigen. Wenn Sie zwischenzeitlich (während des Trainings) unterbrechen wollen, müssen Sie die START/STOP-Taste betätigen.

Wenn Sie die „RESET“-Taste drücken, können Sie (jedoch nur im STOPP-Modus, also in einer Trainingsunterbrechung) den Programmmodus wechseln oder auch zwischen den 4 Hauptmodi umschalten. Wenn Sie die „RESET“-Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten, werden alle Daten (inklusive der persönlichen Daten) zurückgesetzt und müssen nun wieder neu eingegeben werden.

2. „Program“ -> vordefiniertes Programm absolvieren

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus können Sie mit Hilfe von „UP“ und „DOWN“ von P1 (Programm 1) bis P12 (Programm 12) auswählen (und danach wieder den Anfangs-Tretwiderstand). Die Profile der 12 Programme P1 bis P12 sind zu Ihrer Information auch auf dem Computer selbst aufgedruckt.



Auch beim Programmtraining ist es möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) sowie „ENTER“, um evtl. Zielwerte einzugeben. Auch hier ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben (sofort START/STOP betätigen). Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen,

um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben. Wenn Sie keine Zielwerte eingegeben haben, wird das Programm nach 0,1 km jeweils zum nächsten Segment im Programmprofil übergehen. Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, wird der Computer jeweils das Gesamtprofil durch Teilung der Gesamtzeit durch 16 errechnen und gleichmäßig von Segment zu Segment wechseln.

Während des Trainings können Sie mit den Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB) die Segment-Schwierigkeiten zusätzlich erhöhen oder verringern. Gedrückt halten des „Reset“- Knopfes für min. ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart.

3. „User“ -> Benutzerdefinierte Vorgabe / User Program

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach selbst eingestellten / programmierten Programmprofilen trainieren (Berg- und Talfahrten). Nach der Auswahl dieses Trainingsmodus müssen Sie hier nun zunächst Ihr eigenes Programmprofil einstellen. Dazu müssen Sie insgesamt 16 Segmente mit „UP“ und „DOWN“ sowie „ENTER“ vorgeben. Während dieser Eingabeprozedur können Sie auch die ENTER-Taste für ca. 2 Sekunden gedrückt halten, um wieder in den normalen Betriebsmodus des Computers zu gelangen. Das „unfertige“ Profil wird aber zwischengespeichert. Generell wird das eingegebene Profil unter der User-ID (U1...U4) gespeichert und lässt sich später einfach wieder aufrufen und ändern bzw. für ein erneutes Training bestätigen.

Nach Abschluss der Eingabe drücken Sie bitte dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Ca. alle 0,1 km während des Trainings wechseln die Anzeige und damit die Schwierigkeitseinstellung in das nächste Segment / nächste Einstellung. Auch hier ist es wieder möglich, Zielwerte einzugeben. Hierfür benutzen Sie analog der schon weiter vorn beschriebenen Weise die Tasten „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB), um evtl. Zielwerte einzugeben. Ebenfalls ist es wieder möglich, keine Zielwerte einzugeben. Wenn Sie jedoch welche eingegeben haben, wird der Computer wieder mehrere Male piepen, um Ihnen das Zeichen zum Stopp zu geben.

Ferner ist die weitere Bedienung analog der unter 2. „Program“ ang. Bedienung.

4. „Target H.R.“ (oder „THR“ bzw. Zielherzratenstraining HR)

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Nach der Auswahl von „Target H.R.“ (oder „H.R.C.“) geben Sie bitte Ihr korrektes Alter an (Standardwert: 25, justierbar mit „UP“ und „DOWN“, bitte bestätigen mit „ENTER“). Nun beginnt die Auswahl des Prozentsatzes für den Zielpuls. Benutzen Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um zwischen 55 %, 75 %, 90 % und Eingabe des Zielpulses (Target H.R.) zu wählen.

Drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.

a) Sie haben einen Prozentsatz gewählt. Der Computer errechnet automatisch den Zielpuls. Wenn Ihre gemessene Herzfrequenz darunter liegt, wird der Computer alle 30 Sek. die Schwierigkeit um 1 Stufe erhöhen. Wenn der Wert überschritten wird, verringert er alle 15 Sek. den Wert, bis sich Ihr Puls auf den Wert eingependelt hat.

b) Sie möchten selbst einen Zielpuls eingeben. Es blinkt die Zahl 100 bei der Herzratenanzeige. Mit „UP“ und „DOWN“ können Sie den von Ihnen gewünschten Wert einstellen. Drücken Sie dann „ENTER“ und „START/STOP“, um zu beginnen. Die Kontrolle der Schwierigkeit erfolgt analog zu Punkt a). Gedrückthalten des „Reset“-Knopfes (nur im Ruhezustand = STOPP-Modus) für ca. 4 Sekunden setzt alle Werte auf null zurück und ermöglicht den Wechsel in eine andere Funktionsart. Sollte selbst auf Schwierigkeitsstufe 1 (sehr leicht) der angegebene Zielpuls für mehr als 30 Sekunden überschritten werden, wird der Computer automatisch das Training beenden und Sie mit mehrmaligem Piepen darauf hinweisen, dass er dieses aus Sicherheitsgründen getan hat.

Ebenso wird der Computer ein akustisches Signal bei der Überschreitung der genauen Zielpulszahl abgeben. Dieses ertönt nicht mehr, wenn Sie wieder unterhalb der Frequenz trainieren.

Auch im Modus 4 können Sie wieder Zielwerte vorgeben.

Um während des Trainings zu pausieren, können Sie auch in diesem Modus wieder die „START/STOP“-Taste betätigen (STOPP-Modus).

COMPUTER | BEDIENUNG / KÖRPERFETTMESSUNG

Hinweise:

- a) Sollte die Computer-Anzeige keine Werte anzeigen, überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt!
- b) Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.
- c) Die mit diesem ungeeichten Computer ermittelten und angezeigten Werte für die Pulszahl dienen lediglich der Orientierung und können erheblich vom tatsächlichen Puls abweichen.
- d) Dieser Computer wurde nach den entsprechenden zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten Reset oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus bzw.wieder einschalten).

Beenden des Trainings

Erhält der Computer für min. ca. 4 Min. keine Signale, schaltet er sich automatisch aus (sog. „Sleep mode“ – es erfolgt weiterhin die Anzeige von Temperatur und Uhrzeit). Bei Trainingsbeginn oder Betätigung einer Taste, schaltet sich der Computer selbsttätig wieder ein.

Die Körperfettmessung

Wie erreicht man denn idealen Körpertyp und steigert damit seine Gesundheit?

„Fit“ zu sein hat viele Vorteile – von der Gewichtskontrolle bis zu besserem und erholsamerem Schlaf in der Nacht. Menschen, die regelmäßig trainieren – und zwar in der richtigen Art und Weise – werden weniger krank und leben erwiesenermaßen länger als Menschen, die einen ungesunden Lebenswandel haben. Verschiedene Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzerkrankungen und auch bestimmte Formen von Krebs können durch Kontrolle des Körperfettgehaltes u.U. sogar vermieden werden.

Nun kann man, entsprechend den festgestellten Werten, sein Körpergewicht gesund und einfach reduzieren oder erhöhen, indem man den Körperfettanteil durch Training und entsprechende Ernährung anpasst. Der individuelle Körperfettanteil wird normalerweise als Prozentsatz des Gesamtkörpergewichts angegeben. Gewichtsreduzierung sollte durch Reduzierung des Körperfettes vorgenommen werden – nicht durch Abbau von Muskelmasse oder Wasser.

Um den Körperfettanteil zu reduzieren, muss man in der „aeroben“ Trainingszone trainieren (d.h. etwa 50 % bis 80 % des Maximalpulses, Ermittlung dieses Pulses siehe Pulsmesstabelle).

Eine entsprechende Ernährungsweise (vermeiden besonders von sog. „versteckten Fetten“) ist hierbei von ebenfalls großer Bedeutung. Nähere Angaben hierzu können Sie bei einem Ernährungsberater oder bei Ihrem Arzt erhalten.

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Männern liegt bei maximal 22%

Der durchschnittliche ideale Körperfettanteil von Frauen liegt bei maximal 26 %

KÖRPERFETTMESSUNG

Bio-elektrische Impedanz-Analyse – anerkannt durch Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Die Körperfettmessung wird vollzogen, indem man einen schwachen elektrischen Stromimpuls über die Hände durch den Körper sendet. Je stärker die Fettgewebe, die der Stromimpuls durchdringen muss, umso höher ist die Impedanz (die „Arbeit“ die der Impuls verrichten muss, um durch den Widerstand der Gewebeschichten zu gelangen), die gemessen wird. Je höher dieser Wert, umso höher der Körperfettanteil, der sich aus einer Formel im Zusammenhang mit der Größe, Gesamtgewicht, Geschlecht und physischer Struktur errechnen lässt.

Die Beziehung zwischen Herzfrequenz und Fettverbrennung

Wie ein Motor braucht auch Ihr Körper „Treibstoff“, um zu funktionieren. Das kardio-vaskuläre System liefert Sauerstoff zur Muskulatur, die diesen Sauerstoff dann benutzt, um Kohlenhydrate und Fette zu „verbrennen“, um die Muskeln mit Energie zu versorgen. Dabei können Körperfette aufgrund Ihrer chemischen Zusammensetzung nur in Energie umgewandelt werden, wenn genügend Sauerstoff während des Trainings oder der Bewegung zur Verfügung steht (aerobes Training). Bei Training unter Sauerstoffschuld (anaerobes Training = „außer Atem sein“) hingegen erfolgt kein Fettabbau.

Der Trainingsbereich, indem man die besten Resultate bzgl. Fettverbrennung erzielt, liegt zwischen 50 % und 80 % des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter), da hier der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Je länger und öfter man ein solches Training absolviert, umso mehr Körperfett wird verbrannt.

Das absolute Minimum für ein Training beträgt jedoch ca. 12 Minuten, da erst nach dieser Zeit genügend Enzyme produziert werden, um Körperfette mit Hilfe von Sauerstoff zu verbrennen. Davor greift der Körper auf die für ihn „einfacher zugänglichen“ Kohlenhydrat-Reserven für die Energiegewinnung zurück.

Zusätzliche Hinweise für Ihre Gesundheit

Die Körperfettanalyse eignet sich für Erwachsene und Kinder ab dem Alter von 7 Jahren. Keinesfalls geeignet ist das Gerät für Patienten mit Herzerkrankungen oder bei Behandlungen mit Hilfe von kardiovaskulärer Medizin oder bei Schwangerschaft. Es können überhöhte bzw. abgefälschte Werte angezeigt werden bei folgenden Personengruppen:

- Erwachsenen über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Menschen, die unter Ödemen leiden
- Intensiv-Sportlern, Bodybuildern, Berufssportlern
- Menschen, die eine ruhende Herzfrequenz von 60 oder darunter haben

In diesen Fällen kann die Messung bzw. deren Ergebnis nicht als absolutes Ergebnis angesehen werden, sondern lediglich als relativer Wert zur Ermittlung der Veränderung über einen bestimmten Zeitraum hinweg. Kontaktieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie die Körperfettmessung(en) vornehmen. Er kann Sie individuell beraten, ob diese Analyse für Sie geeignet ist oder nicht. Bei unsachgemäßer Handhabung und Stromschwankungen können aufgezeichnete Werte verloren gehen oder falsche Ergebnisse angezeigt werden.

KÖRPERFETTMESSUNG

Ablauf der Körperfettmessung

1. Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:
 - a) Setzen Sie sich auf das Gerät mit den Armen vor Ihnen in einem Winkel von ca. 75°. Die Ellbogen dabei gerade halten und so wenig wie möglich bewegen.
 - b) Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

2. Fehler, die man vermeiden sollte:

Hier ist eine Aufstellung von Fehlern, die man während der Messung unbedingt vermeiden sollte, um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erzielen:

 - a. **gekrümmte Ellenbogen**
 - b. **Bewegungen während der Messung**
 - c. **die Arme sind zu hoch oder zu niedrig vor dem Körper**
 - d. **es besteht kein ausreichender Kontakt zwischen Fingern und Elektroden**

Hinweis: Um während des Trainings die Pulsfrequenz zu messen, brauchen Sie die obigen Hinweise nicht zu beachten. Hier genügt es, wenn Sie lediglich Ihre beiden Handflächen auf den Sensor legen bzw. einen kompatiblen Brustgurt tragen.

3. Fettmessung starten:

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Sie starten die Messung durch Drücken der Körperfett („Body Fat“) - Taste. Ziehen Sie Ihre Hände nun zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen). Bitte bewegen Sie sich während der ca. 8 Sekunden dauernden Messung möglichst nicht. Schon kleinste Bewegungen können zu großen Abweichungen im Messergebnis führen. Während der Messung wird „- - - - -“ angezeigt.





4. Das Ergebnis:

Nach der Messung erhalten Sie auf dem Display Ihren **Körperfettanteil in % (Fat%)**, sowie Ihren **BMI** und ein **Symbol** angezeigt. Der Körperfettanteil in Prozent gibt an, wie viel Prozent Ihres Gesamtkörpergewichtes aus Fettgewebe besteht. Die Ermittlung des Körperfettanteils ist für die richtige Deutung, ob eine Person übergewichtig ist oder nicht, sehr entscheidend. In der folgenden Tabelle können Sie nun Ihren aktuellen Zustand entsprechend der angezeigten Darstellung (Körperfettanteil und Symbol) entnehmen. Der BMI (Body-Mass-Index) berechnet sich aus dem Körpergewicht in kg dividiert durch das Quadrat der Körpergröße in Metern. Beispiel: Eine Person von 60 kg mit einer Größe von 160 cm hat einen BMI von $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$. Der „wünschenswerte“ BMI hängt dabei vom Alter ab:

ALTER	BMI
< 24 Jahre :	19-24
25-34 Jahre :	20-25
35-44 Jahre :	21-26
45-54 Jahre :	22-27
55-64 Jahre :	23-28
> 64 Jahre :	24-29

Eine Unterschreitung deutet auf Untergewichtigkeit hin, eine Überschreitung auf Übergewicht.

KÖRPERFETTMESSUNG / FEHLERMELDUNGEN

Körperfett	Symbol				
	Bewertung	Unter- gewicht	sportlich/ schlank	Normal	zu hoher Fettanteil
	Mann	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Frau	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Mann & Frau	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Hinweis zu den angezeigten Ergebnissen:

Kaum eine Körperfettmessung wird exakt die gleichen Ergebnisse anzeigen wie eine vorherige. Bitte bedenken Sie, dass (ähnlich wie z.B. bei einer Blutdruckmessung) schon kleinste Änderungen wie z.B. in der Haltung oder bei Bewegungen, aber auch entsprechend der Tageszeit (unser Körper ist nie immer in exakt der gleichen Verfassung) etc. einen nicht unerheblichen Einfluss auf das angezeigte Ergebnis haben. Es ist daher normal, wenn Sie z.B. bei mehreren, hintereinander ausgeführten Messungen mit der gleichen Person abweichende Ergebnisse bekommen. Die angezeigten Werte sind daher immer nur ca. Anhaltspunkte, um Ihre körperliche Verfassung zu bestimmen und Ihnen so zu helfen, die möglichst sinnvollste Trainingsweise zu finden.

Fehlermeldungen

Falls der Computer kein Ergebnis ermitteln kann, zeigt er eine Fehlermeldung an. Diese gibt einen Hinweis auf das Problem:

Anzeige: „**E-1**“ bedeutet, dass kein Ergebnis ermittelt werden konnte, da der Kontakt nicht ausreichend war für eine korrekte Messung. Stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulsensoren mit größtmöglicher Handfläche auf beiden Seiten richtig umfassen, damit der elektrische Impuls richtig fließen kann. Starten Sie eine erneute Messung!

Anzeige: „**E-2**“ bedeutet, dass ein Übermittlungsproblem zwischen Stellmotor und Computer vorliegt. Dies kann ein Defekt des Kabels oder des Stellmotors bedeuten. Überprüfen Sie die Kabel auf korrekte Verbindung. Lässt sich der Fehler nicht abstellen, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.

Anzeige: „**E-4**“ bedeutet, dass das ermittelte Ergebnis nicht angezeigt werden kann, da die ermittelten Werte außerhalb des anzeigbaren Bereichs liegen. Auch hier kann ein Messfehler aufgrund unzureichenden Kontaktes vorliegen, oder aber die Stromzufuhr wurde unterbrochen bzw. Leitungen sind defekt. Versuchen Sie eine erneute Messung, beachten Sie alle Hinweise weiter oben in dieser Anleitung. Falls sich trotz sorgfältiger Beachtung aller gegebenen Hinweise keine korrekten Messungen durchführen lassen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

HERZERHOLUNGSRATENMESSUNG / BRUSTGURT-BENUTZUNG

Die Herzerholungsrate (Pulse Recovery):

Mit Druck auf die Taste „RECOVERY“ starten Sie die 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 Handpulsensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen). Jetzt drücken Sie die Taste „Recovery“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1.0) bis 6.0 (F6.0), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am Besten auf 1.0! Drücken Sie ggf. nochmals die Taste, um wieder in einen betriebsbereiten Zustand (Hauptauswahl) des Computers zu gelangen.

Eingebauter Empfänger und Brustgurt

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines kompatiblen Brustgurtes (unkodiert / 5 kHz, z. B. Skandika Brustgurt). So können Sie je nach Belieben entscheiden, ob Sie Ihre Pulsfrequenz mittels der Handpulssensoren messen lassen möchten, oder aber durch Anlegen des Brustgurtes, was Ihnen ermöglicht, ein Training zu absolvieren, ohne ständig die Handpulssensoren umfassen zu müssen, um Ihre Pulsfrequenz anzeigen zu lassen.

Möchten Sie also Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle) in das Batteriefach des Brustgurtes eingelegt ist, und legen Sie den Brustgurt so an, dass die beiden Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Die Elektroden müssen Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird. Beachten Sie in jedem Fall auch die Anleitung des Brustgurtes.

Sollten Sie einen kompatiblen Brustgurt tragen und gleichzeitig die Handpulssensoren des Gerätes umfassen, so wird der Computer die Signale der Handpulssensoren präferieren.

Trainingshinweise

Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und über die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten und stets im Hinterkopf zu behalten. Grundsätzlich ist es wichtig regelmäßig zu trinken, auch während des Trainings! (Wir empfehlen Mineralwasser oder ein isotonisches Sportgetränk). Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden. (Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ sollen die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und / oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

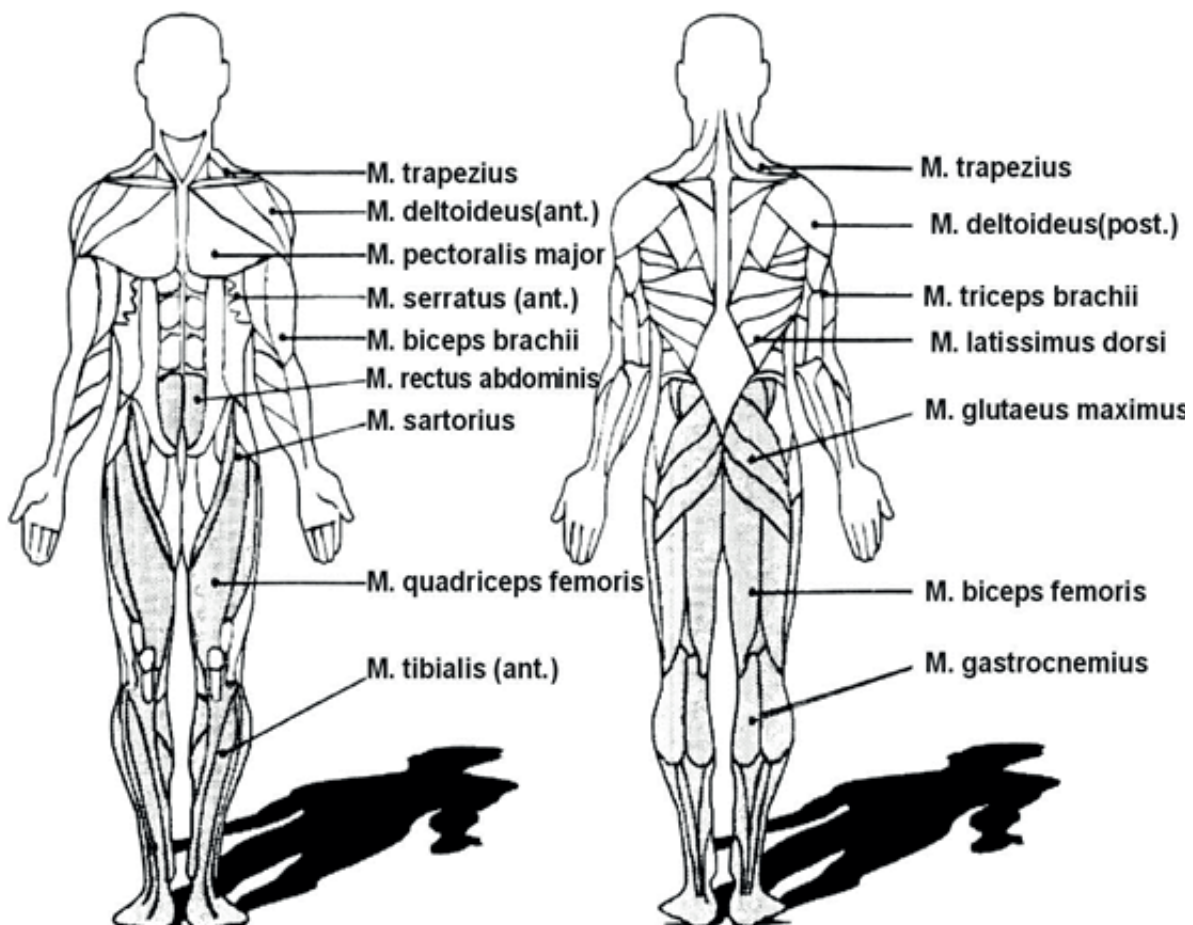
4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt, und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

TRAININGSHINWEISE

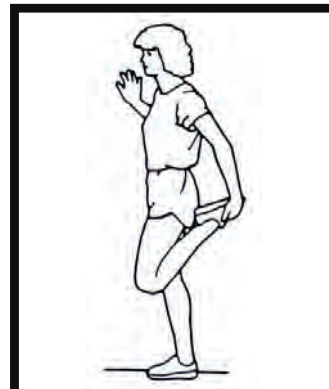
Dehnübungen für die Beinmuskulatur

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mind. 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger extensiv aus. Die Lage einiger wichtiger Hauptmuskeln sehen Sie hier:



Übung 1: Dehnung des Quadriceps (Oberschenkelvorderseite)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



Übung 2: Dehnung der Schenkelinnenseiten

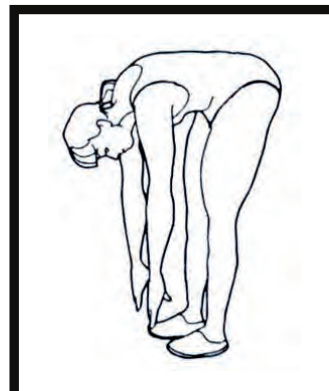
Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



Übung 3: Dehnung der Wadenmuskulatur und der Beinbeuger

(Gastrocnemius und Biceps femoris)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen) und wiederholen Sie diese Übung 2-mal.



Übung 4: Dehnung der Oberschenkelrückseite

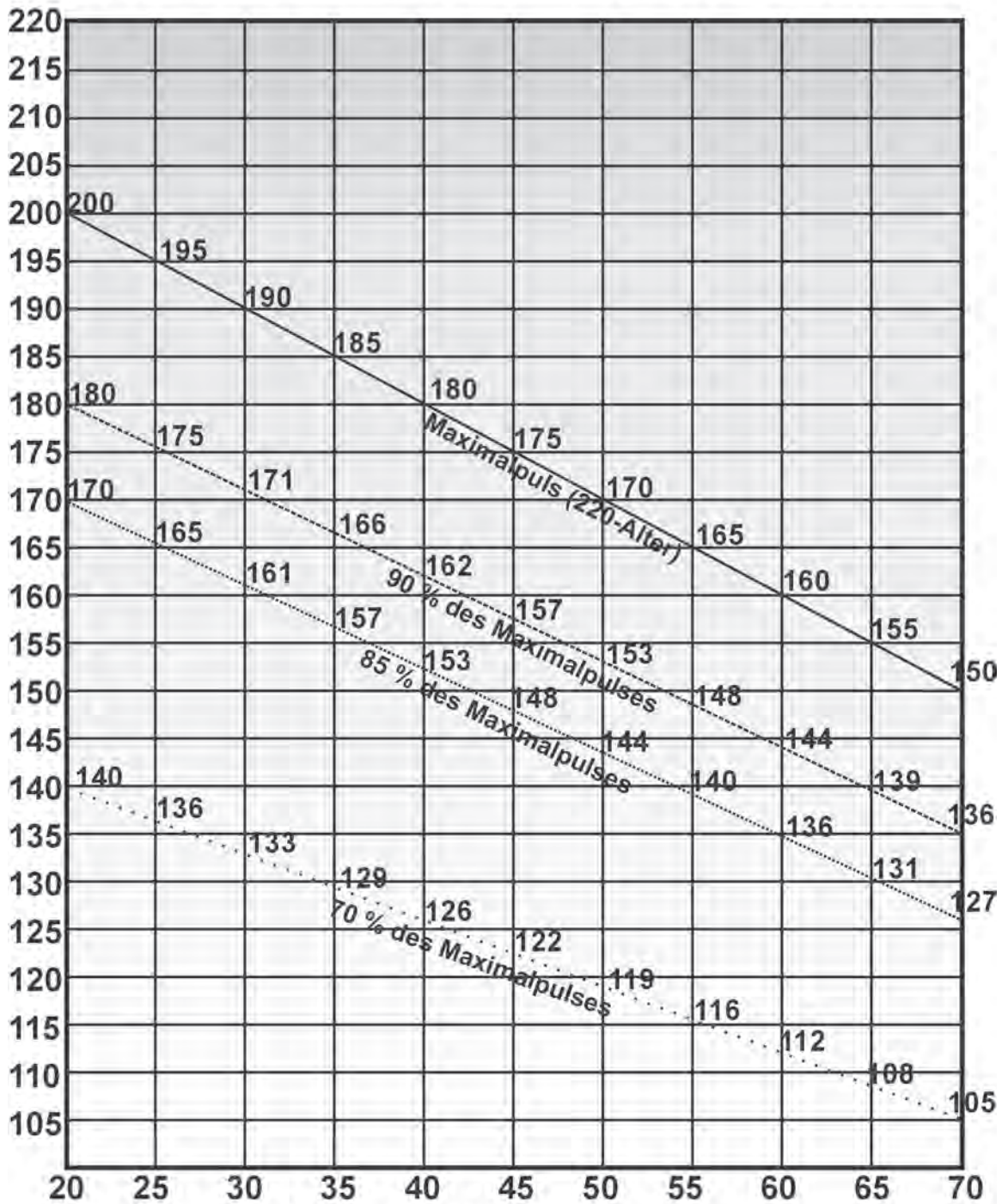
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an (wie abgebildet) und das andere strecken Sie geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen.



PULSMESSTABELLE

Pulsmesstabelle:

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 ;
y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$

90% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$

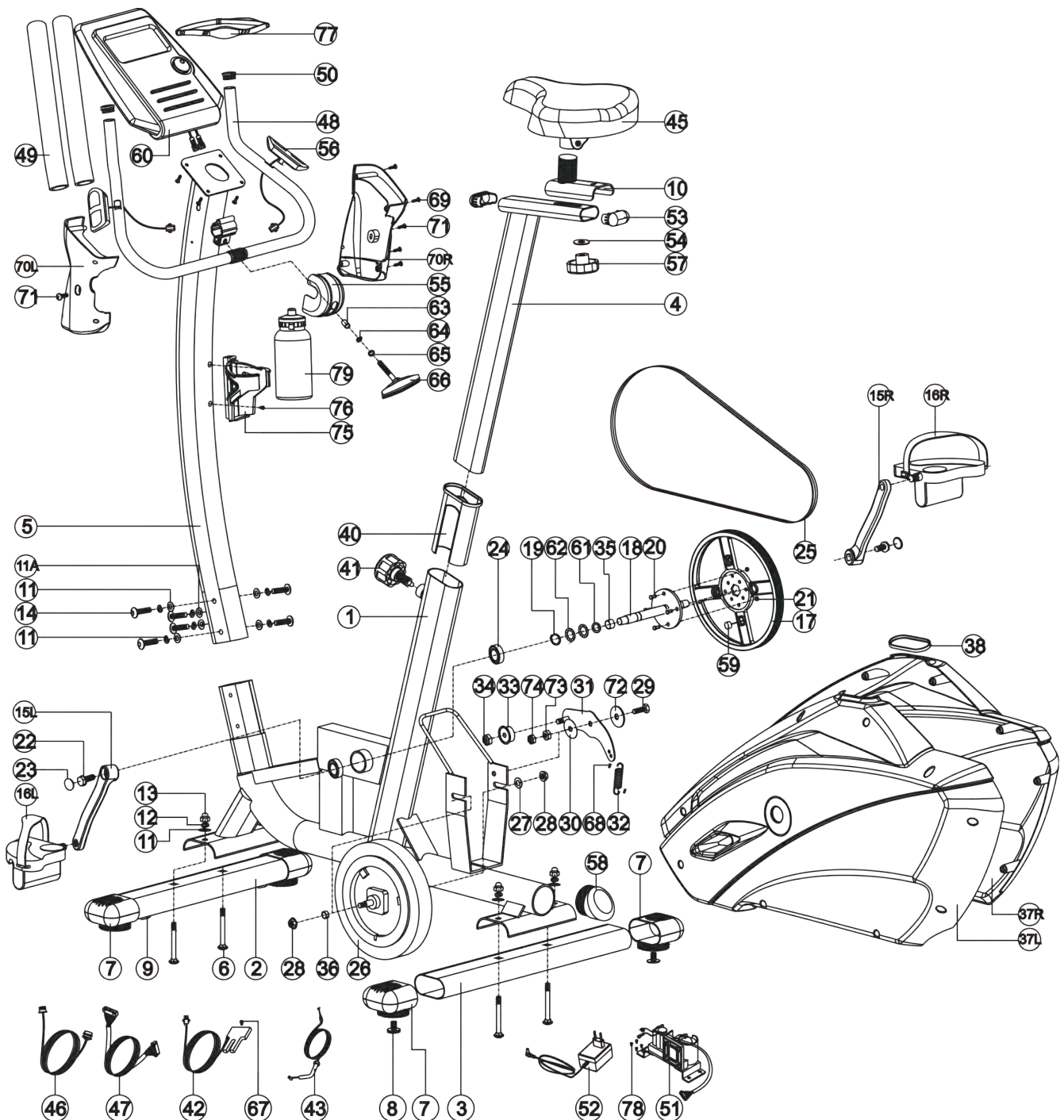
85% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

70% des Maximalpulses = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

EXPLOSIONSZEICHNUNG

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

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



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

ABMESSUNGEN | SERVICE

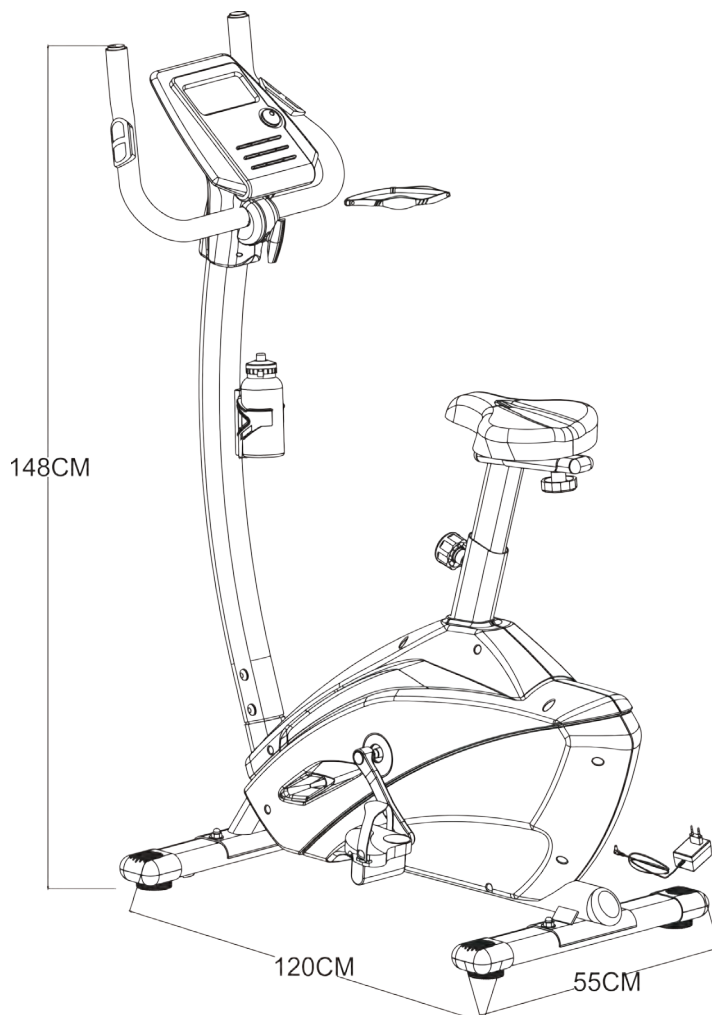
Abmessungen, fertig aufgebaut ca.:
L=120 cm, B=55 cm, H=148 cm.

Gewicht ca.: 33 kg

Max. Gewichtsbelastung = 150 kg, Klasse HA.

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Bitte befragen Sie Ihren Arzt zur korrekten biomechanischen Positionierung auf dem Trainingsgerät!



Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: ersatzteile@maxtrader.de

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

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

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

WELCOME

Before you start

Congratulations on your purchase of the Skandika Ergociser Montreux!

This ergociser with magnetic brake system is designed for a home- training to improve your endurance and your heart-/blood-circular system.

Also, this bike may be used in combination with a dietary program for weight loss and body fat reduction. Please consult your physician and a professional nutrition advisor.

This tread crank-training-item is suitable for home-use with a maximum user weight of 150 kg and is not suitable for therapeutically use. Don't set up this item in public places. This item may only be used in the way described in this manual. The device is not suitable for any other use.

This item is RPM-dependent – you can adjust the load / intensity with the help of the computer. However, the watt-controlled mode (see respective chapter for more details) represents a RPM-independent mode. During the very first exercise minutes, the pedal movement may occur very difficult. This may be caused by the brandnew driving band and is a normal condition.

If you are of the opinion, that your computer does not display accurately, please consult a laboratory, which is appropriate for the calibration of ergocisers – normally this is not necessary.

To ensure a correct and most effective way of exercise, it is absolutely necessary to read and observe all the points in this manual.



IMPORTANT INFORMATION ! RETAIN FOR FUTURE USE !

Read the instruction manual carefully before using this device - especially the safety instructions - and keep the instruction manual for future use. Should you give this device to another person, it is vital that you also pass on these instructions for use.

Contents

Safety instructions	34
Assembly of the ergociser	
Parts list.....	35
Environmental protection.....	37
Set-up.....	38
User manual	
Mains connection.....	43
Computer Use	43
Body fat measurement	50
Error codes.....	53
Heart recovery rate measurement.....	54
Chest belt	54
Exercise hints	55
Pulse chart.....	58
Exploded drawing.....	59
Warranty terms	60
Dimensions Service.....	61

Visit our Webseite
for more information
www.skandika.com

Scan the **QR-Code**
with your smartphone



SAFETY INSTRUCTIONS

Safety Instructions

- The item's high level of security can only be kept, if regularly checked for damages and abrasion. Please pay special attention to the endcaps/ rolls of stabilizers, pedals, handlebars and seat. Please read this manual carefully and observe the instructions.
- When used by another person, please make sure, that this person has read and understood the contents of this manual, too.
- This item may only be used by one person at a time.
- Please check before using for the first time that all screws, bolts, nuts etc. are tightened correctly. It is also recommended to check these on regular bases.
- Make sure the item stands in a clear area to prevent injury from sharp corners of furniture etc.
- Only use this machine when it is functioning properly.
- Damaged parts need to be replaced instantly and please only exercise again once properly repaired.
- Adults should be aware of their responsibility as the natural play instinct of children could cause dangerous situations, for which exercises devices like this unit are not suitable.
- If children are going to use this device, their intellectual development and - above all - their temper should be considered. This exercise machine is only to be used under close adult supervision. This is not a toy.
- Please make sure, that for set-up and use enough space is available around the item.
- Incorrect and excessive exercise can harm your health.
- Please pay attention, that levers or other adjusting mechanisms do not interfere with the moving area during exercise.
- Set-up the item on a clean and even flat surface, so that the item is stable.
- Always wear a close fitting exercise outfit to avoid entanglement with the machine. Also always wear non slip shoes.
- Generally please consult your physician before starting to exercise. He will provide you with individual tips and your personal recommended exercise intensity as well as directions for your nutrition.
- Assemble this item according to this set-up manual and only use the attached specific spare parts. Check the contents of the carton(s) according to the parts-list in this manual.

SAFETY INSTRUCTIONS / PARTS LIST

- Place the item on a clean and even surface and protect it from liquids and humidity. In case you want to protect the surface against dirt or scratches, we recommend the use of a suitable, anti-slip sheet (e.g. SKANDI-KA protection mat) to be placed under the item.
- Fitness items are not toys. They must only be used according to the instructions given herewith.
- If you should feel dizziness, sickness, chest pains or any other abnormal symptoms, stop immediately exercising and consult your physician.
- Children or disabled persons should always be assisted by a person who can help and instruct them during the exercise.
- Please pay attention, that you or other persons do not come in contact with moving parts when exercising.
- Never adjust any part above the marked maximum position.
- Never start your exercise directly after a meal.

GB

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
1	Main frame	(STKR)	1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Seat support tube	(STKR)	1
5	Handlebars support tube	(STKR)	1
6	Screw	M8x1,25x60 (8.8)	4
7	Stabilizer	40x80x74L (PP)	4
8	Height-adjuster	D27xM8x25L (ABS)	2
9	Front foot cap	40x80x58 (PP)	2
10	Horizontal adjustable seat stem	(STKR)	1
11A	Curved washer	D22xD8,5x1,5T	2
11	Flat washer	D16xD8,5x1.2T	8
12	Spring washer	D15,4xD8,2x2T	10
13	Cup nut	M8	4
14	Allen bolt	M8x1,25xL15	6
15L	Left crank	6,5"x9/16"-20UNF	1
15R	Right crank	6,5"x9/16"-20UNF	1
16L	Pedal, left	JD-22A 9/16"	1
16R	Pedal, right	JD-22A 9/16"	1
17	Pulley	D255x19	1

PARTS LIST (CONTINUED)

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
18	Crank axle		1
19	C-shaped ring	S-16 (1T) 65Mn	1
20	Bolt	M6x1,0xL15	4
21	Nylon nut	M6	4
22	Bolt	M8x1.25x25	2
23	Cover for bolt	D23x6,5	2
24	Bearing	#99502	2
25	Multi-grooved belt	420J6 (1067) J6	1
26	Magnetic system	D274xL134	1
27	Flat washer	D22x10x2T	1
28	Anti-loose Nut	3/8"-26UNF*6.5T	2
29	Hex bolt	M8*1.25*25L	1
30	Plastic flat washer	D50*D10*1.0T	1
31	Idle wheel plate		1
32	Spring	D2.2xD14x55L	1
33	Idle wheel	D23.8xD38x24	1
34	Nylon nut	M10	1
35	Spacer ring	D22xD16x4.4T	1
36	Spacer ring(small)	D10xD14x3T	1
37L	Left chain cover	896*481.5*86 (PS)	1
37R	Right chain cover	896*481.5*86 (PS)	1
38	Protecting ring	88*40.5*9T (PVC)	1
40	Plastic inner	40x80x129L (PE)	1
41	Knob	D56xM16x24xD8 (ABS)	1
42	Sensor cable	150L	1
43	Tension cable	D1.5*320L	1
45	Seat with clamp connection	LS-A16 (PVC)	1
46	Electrical cable	750L	1
47	Computer cable (upper)	1000L	1
48	Handlebar		1
49	Foam	D20*7T*560L (NBR)	2
50	Cap	D7/8"x17L (PP)	2
51	Motor	1000L	1
52	Adaptor	9V	1
53	Elliptical cap	25*50*32L (PE)	2
54	Flat washer	D25xD8.5x2T	1
55	Protecting cover	80.6*56*52.5 (ABS)	1
56	Handle pulse and cable	WP1007-09B, 520L	1 Set
57	Fixing knob	D60x32L (M8x1,25) ABS	1

PARTS LIST (CONTINUED)

Part no.	Description	Specifications	Q'ty
58	Cap	D57*62.7 (PVC)	1
59	Round magnet	M02	1
60	Computer	SM-6661 (ABS)	1
61	Flat washerr	D24xD16x1.5T	1
62	Waved washer	D21xD16.2x0.3T	2
63	Bushing	D8.2xD12.7x33	1
64	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	1
65	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	1
66	T-shaped knob	M8x1.25x65	1
67	Cross screw	M5x0.8x12L	1
68	Flat washer	D3*30L	2
69	Cross screw	ST4x1.41x15L	4
70L	Computer bracket (left)	PS	1
70R	Computer bracket (right)	PS	1
71	Cross screw	M5x0.8x12L	2
72	flat washer	D25*D8.5*2.0T	1
73	hex nut	M8*1.25*6T	1
74	Nylon nut	M8*1.25*8T	1
75	holder of drinking bottle	220*87*3T (PVC)	1
76	cross bolt	M5*0.8*15L	2
77	chest belt	PP	1
78	cross screw	ST4.2*1.4*15L	4
79	drinking bottle	AL	1

GB

In the interest of 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.

SET-UP

Set-up instructions:

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. For your safety in some cases lock nuts were used. Maybe it is a little difficult to screw them tightly onto the respective screws, but they will not get loose easily (to ensure a safe connection).

If you should loose and fix those lock nuts several times, they will lose this lock mechanism.

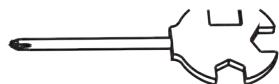
In this case you should use new lock nuts of same size. For the assembly of this item we recommend using the provided tools.

Attach stabilizers to base

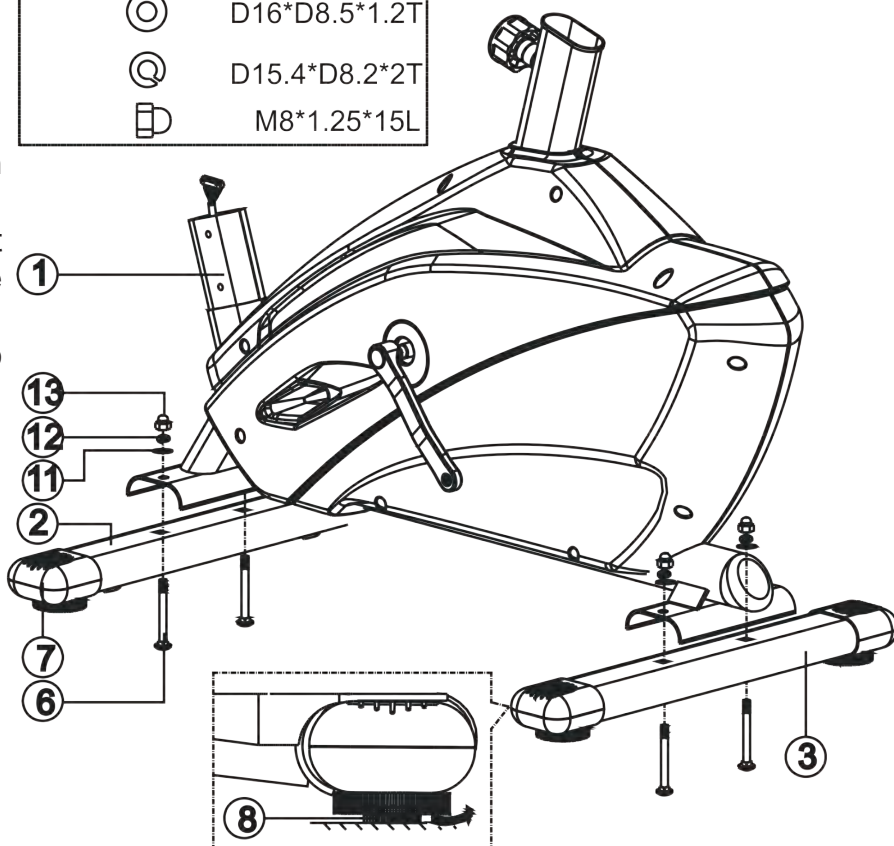
First attach the front stabilizer (2) & rear stabilizer (3) to the main frame (1) with four carriage bolts M8x60 (6), four curve washers (11), four spring washers (12) and four domed nuts M8 (13).

The rear stabilizer (3) is equipped with adjustable caps (8) for compensation of uneven floor if necessary. Adjust these end caps until the exercise bike is standing firmly on the floor.

Properly fix the stabilizers in order to avoid losing them during exercise.



A (x4)	
	M8*1.25*60L
	D16*D8.5*1.2T
	D15.4*D8.2*2T
	M8*1.25*15L



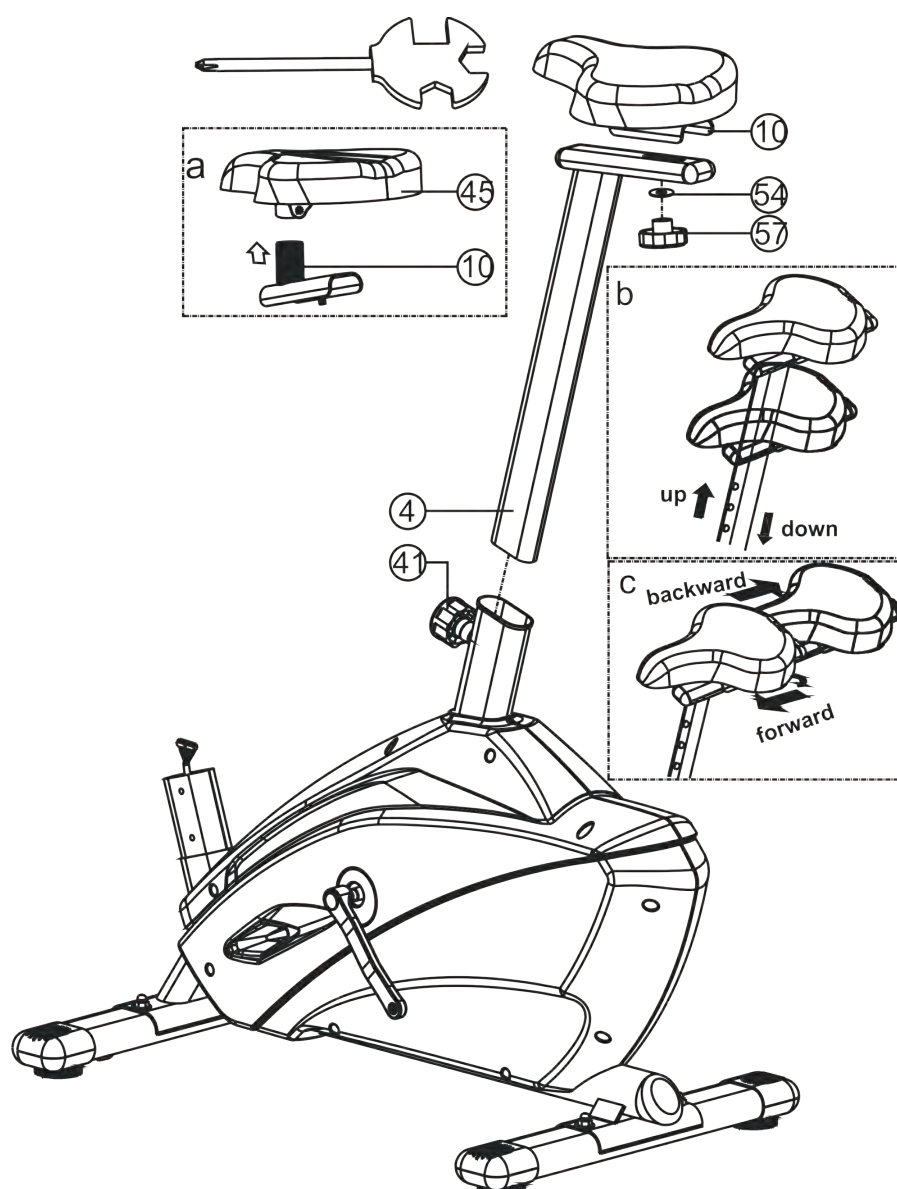
Seat assembly

Shove the seat (45) onto the seat support stem (10) and fix the seat support stem (10) onto the seat post (4) with flat washer (54) and knob (57).

The seat (45) can be adjusted according to your personal need by loosening the knob (57) – see the below small drawing “backward” / “forward”. Then, loose the adjustable knob (41) on the main frame and slide the seat post (4) onto the rear stem of the main frame and secure with the knob (41) in a proper height. The seat should be adjusted up and down, backward and forward to fit users.

How to use the knob (41):

The seat support tube can be fixed at various heights by loosening and pulling out the knob (41), adjusting the support tube to the desired height and then fix the knob (41) again properly. The seating height is correct when the knee is slightly bent with the pedal vertically downwards and the foot parallel to the floor.



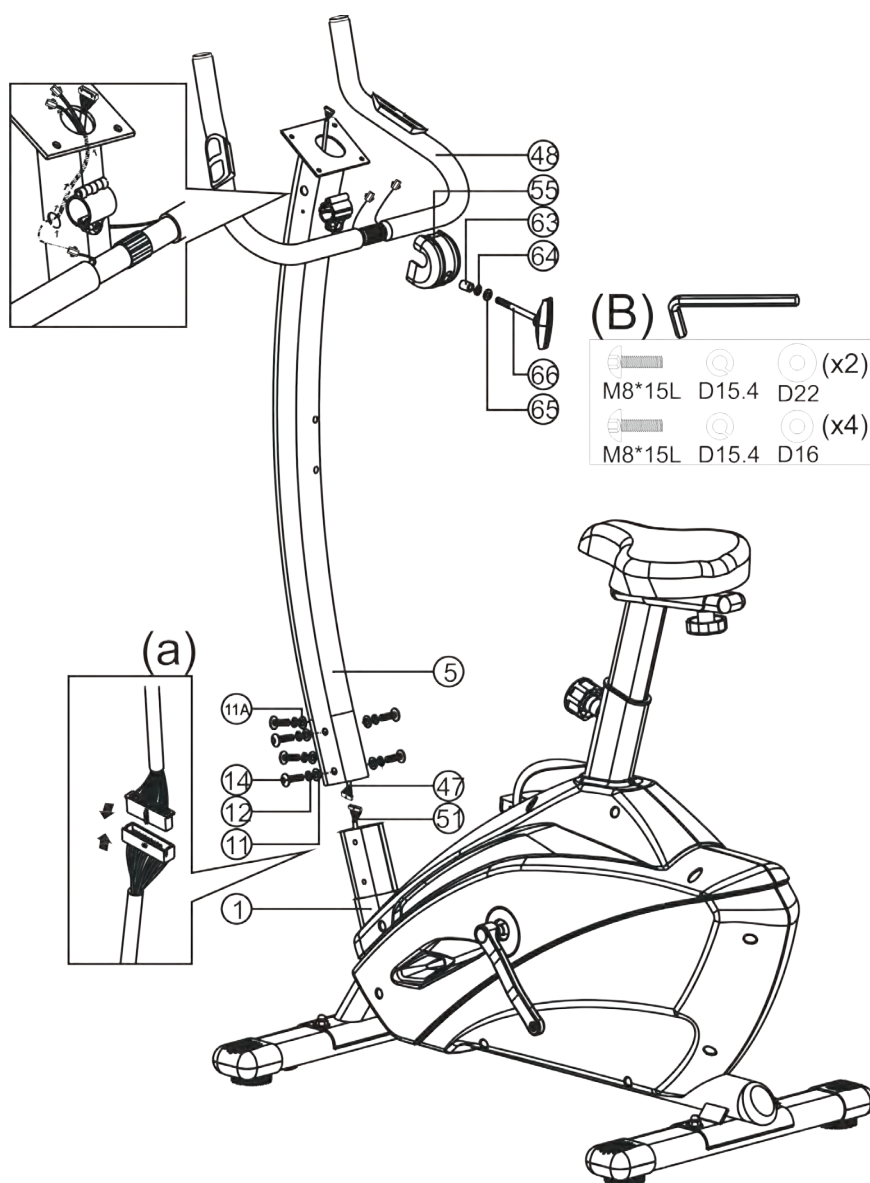
SET-UP

Assembly of handlebars support tube and cables

Pull the computer cable (upper) (47) out of the handlebar post from the bottom end and connect it with the motor cable (51) from the main frame (1). The upper end of the computer cable should hang a few cm out of the upper part of the handlebars support, so that it can be easily connected to the computer later on. Put the handlebar post (5) into the main frame (1) [be careful not to squeeze any cables!] with the curved washer (11A), flat washer (11), spring washer (12) and Allen bolt (14).

Then fix the handle bar (48) onto the handlebar post (5) with the protecting cover (55), bushing (63), spring washer (64), flat washer (65) and T-shaped knob (66).

You may adjust the angular to your individual convenience before fixing the knob (66) tightly.



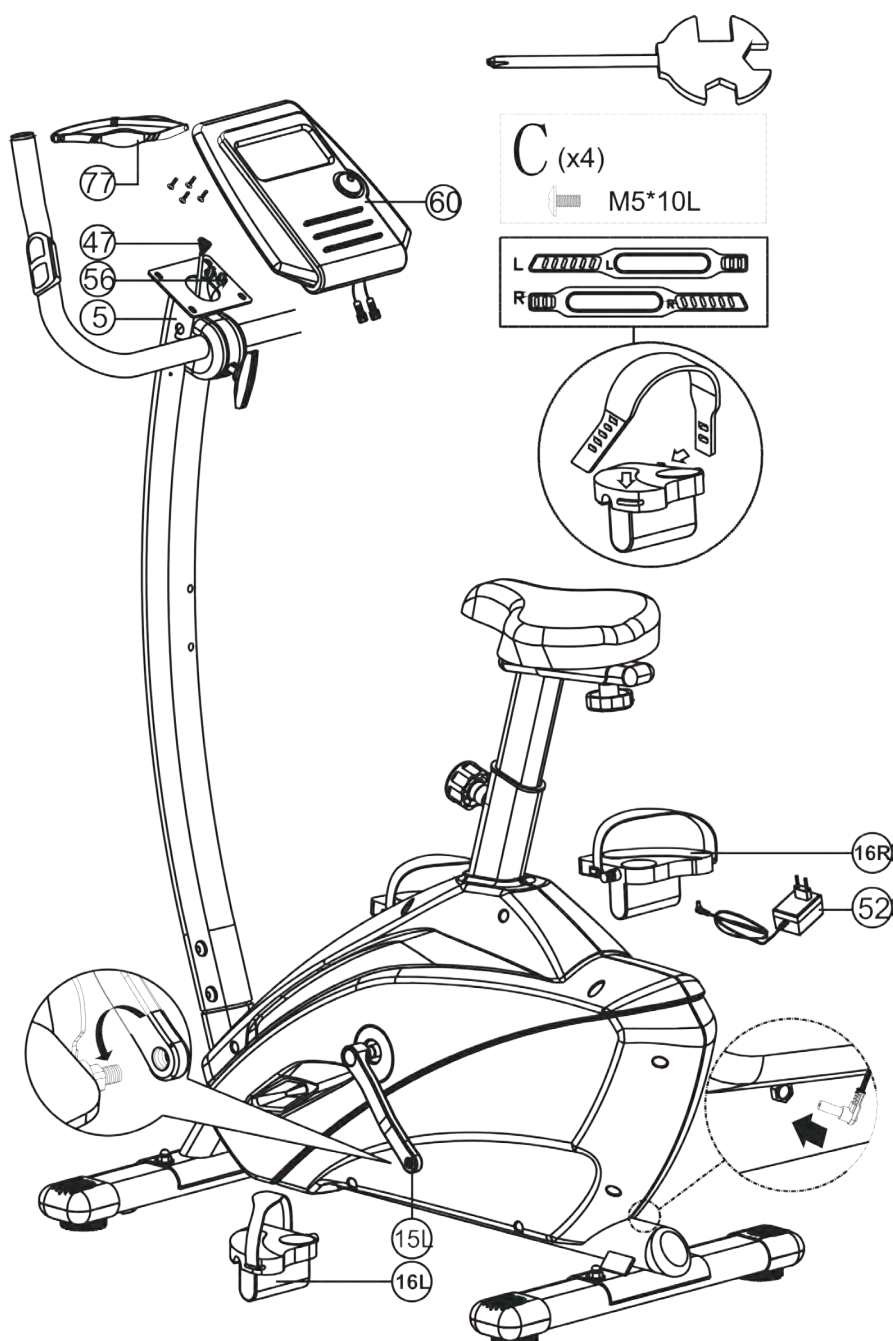
Computer and pedals

Firstly, connect the ends of the upper computer cable (47) and the handpulse cable (56) to the computer (60). Then fix the computer (60) to the top plate of handlebar post with the four screws M5*10 (Note: These 4 screws may be loosened from the back of computer (60) before).

Please pay special attention not to squeeze/damage the cables!

Attach the left pedal (16L) onto the left crank (15L), and then attach the right pedal (16R) onto the right crank (15R) in the same way.

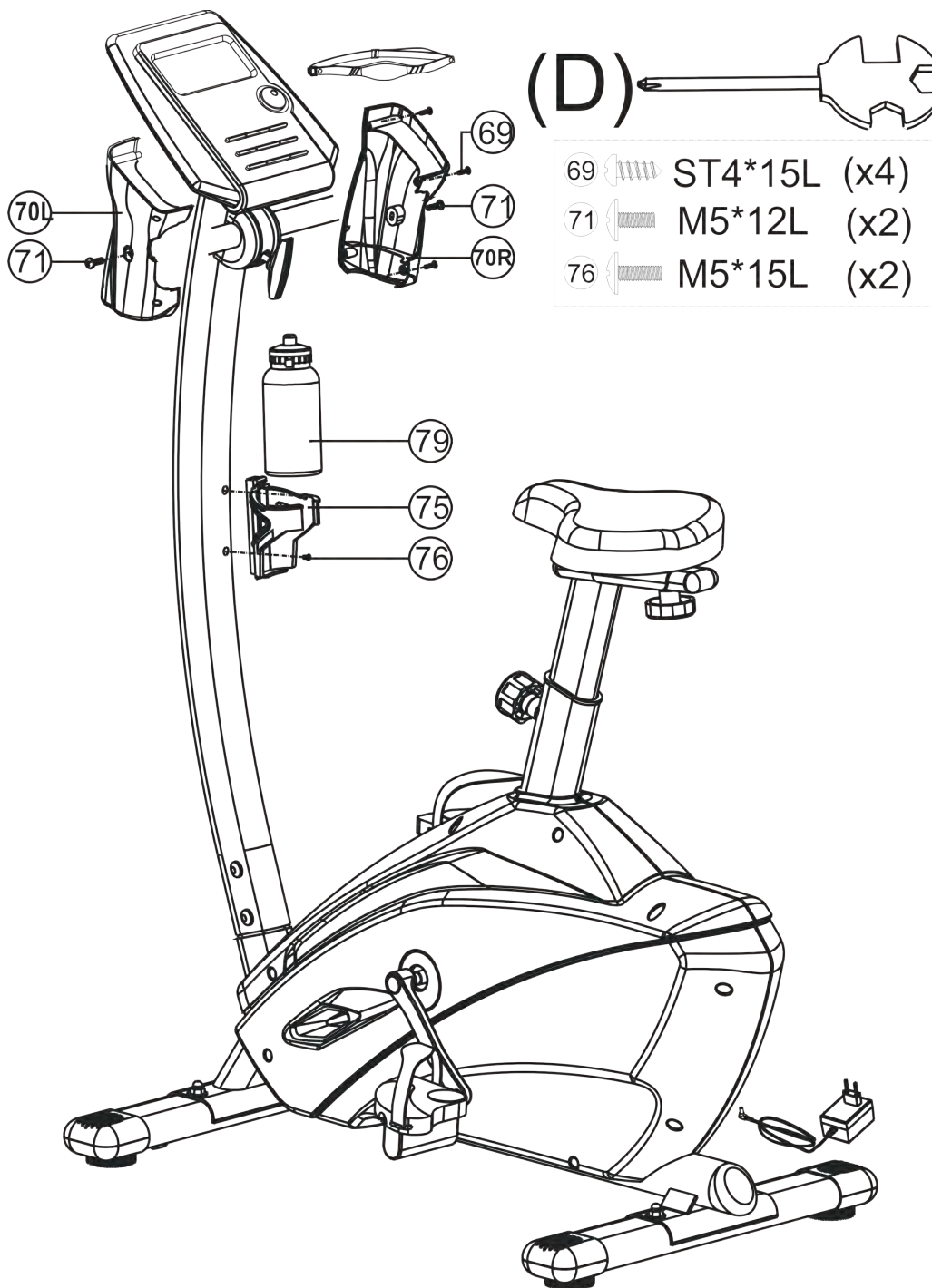
Note: Tighten the left pedal by turning it counterclockwise and the right pedal by turning it clockwise.



SET-UP

Assembly of additional covers and bottle support

Fix the left computer cover (70L) and the right computer cover (70R) with cross screws (69&71). Then fix the water bottle support (75) to the handle bar post with the cross screws (76). Now the assemble process should be finished.



MAINS CONNECTION / COMPUTER | USE

Mains connection


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) and to the little plug in the cover of the item near by the rear stabilizers, as it can be seen on page 41.

If you have to buy a new adaptor it is important to pay attention that it is GS approved and corresponds to the product safety law and the below mentioned specifications.

Don't use another electricity supply because this could cause damages or impairments of functions. It is very important to read these instructions completely to have an optimum training with your new ergociser and to avoid mistakes and misunderstandings.

Adaptor specifications:

Input: 230V~50Hz./0,1A max.

Output: 9V  500mA or 1000mA / 4,5VA

Exercise computer

It is necessary that you read and follow all the instructions in this manual in order to avoid misunderstandings and/or errors.

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. In standby-mode, the room temperature and time of the day is displayed. These displays CANNOT be switched off, unless you take out the batteries. If the batteries are inserted the first time (or exchanged later on), it is necessary to set time correctly by using the "UP"/"DOWN" and "ENTER" function knob. If you want to set time manually later on, it is necessary to take out and re-insert the batteries to get into the time setting mode.

Hint: The computer is equipped with a built-in receiver, which can (alternatively to the handpulse measurement) receive your pulse frequency through the included breast strap (uncoded signals). Please check the respective instructions for how to use it.

The buttons

ENTER

Press this turnable button to confirm different values, e.g. target values, personal data and so on. We will explain this more detailed later on.

RESET

Press & hold this button for appr. 4 seconds to reset all values to 0. Press the button shortly to reset a single value to 0. Press this button in a training pause to return to the initial display.

COMPUTER | USE

Up / Down

Turn the button to input different values or choose different operating modes. We will explain this more detailed later on.

START/STOP

Press this button to start or stop a workout.

BODYFAT

Press this button to start the body fat measurement. Please check the respective chapter in this manual for further information.

RECOVERY

Press this button to start the heart recovery measurement. Please check the respective chapter in this manual for further information.

The computerfunctions

SPEED / RPM

The computer shows the current speed in the display (0,0-99,9 km/h). Perhaps also will be shown the rounds/min. ("RPM") alternately into combination with the SPEED display.

TIME

Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.). When no target value has been entered, the time will count up from 0:00 Preset a target time: You may preset a target time before starting a workout. The time will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0:00. You may enter a max. of 99:00 minutes for preset.

LEVEL

Computer shows actual resistance level (Level 1 - 32).

DISTANCE

The workout distance is displayed here (max. 99,90 km). Preset a target distance: You may preset a target distance before starting a workout. The distance will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0.

WATT

Computer shows actual watt value (10-350 Watt).

CALORIES

The currently burned calories are displayed here (max. 9990 kcal). Preset a target calorie consumption: You may preset a target calorie consumption (kcal) before starting a workout. The calories will then count down and multiple sound beeps will be emitted when reaching 0000 kcal. You may enter a value up to max. 990 kcal (in 10 kcal steps).

COMPUTER | USE

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. If you use a breast strap, the measured frequency will also be displayed here. Pulse range: 30-230 beats per minute.

TEMPERATURE / CLOCK

Computer shows the actual room temperature resp. the actual time (only in standby-mode).

Getting started

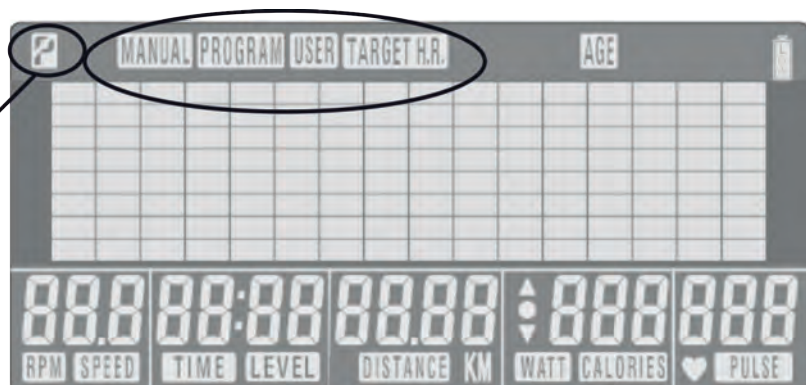
After switching on the computer (when switching on for the first time the actual time need to be put in) you can choose an user identification by using the Up/Down buttons, for example U1 for User 1 and so on. Confirm this selection with ENTER. If it is not possible to put in values you can press the button "RESET" 4 seconds to get into this dialog.

After selecting the user-id you have to input your personal data with the help of "UP", "DOWN" and "ENTER":

1. Gender, male resp. the corresponding symbol or female resp. the corresp. symbol
2. Age in years
3. Height in cm
4. Weight in kg

These data are automatically saved until the power supply will be cut off. After the input procedure the computer is ready for selecting a training mode. The circled area shows the training mode:

This symbol represents the PAUSE mode (the time when you are not exercising).



COMPUTER | USE

Use „UP“ and „DOWN“ to select one of these training modes:

1. Manual
2. Program
3. User defined
4. Pulse controlled training or target heart rate training (Target Heart Rate/Target H.R.)

Press ENTER to confirm it. Hint: A watt controlled exercise can only be selected after choosing the „manual“ mode. The meaning of the different programs and how they work will be explained on the following pages.

If it is not possible to put in values you can press the button „RESET“ 4 seconds to get into the user selection dialogue.

The graphic display

The computer has a LCD-display with 16 segments in the X-direction (horizontal) and 8 ones in Y-direction (vertical). This should show you in order to motivate you which degree of difficulty (vertical number or height of the balks) is adjusted or it shows how long approximately the distance (xdirection) is covered during your training.

The balks you see will only help to understand the actual values. Don't look at them as absolute values. Naturally it depends on the selected mode how to interpret the display. So will be preset a mountain profile within the fixed programs (this means the difficulty of your training is fixed), you can always change it during the manual mode. Then the vertical balks will be shown one segment higher if you increase or reduce the level of resistance in one step.

Also the horizontal presentation is always different. So you can preset a training time for example. Let's assume you chose 30 minutes. Then the computer divides these 30 minutes automatically through the maximum of the possibly displayable number of segments in the horizontal direction (=16).

It switches exactly every 1,875 minutes (= 30: 16) or every 112,5 seconds to the next balk in the X-direction. If you see all 16 segments your training time is over.

On the following pages we will explain the five different computer modes. Additionally we also say something more about the segment's display and how to interpret. Test all modes and choose which one is the best for you depending on your aims or preferences; or you arrange your training in different ways. For example today you run the mountain program and in the next training a straight distance. Compare your times, i.e. for a definite program or try how far you reach within in a certain time, may be 30 minutes.

There are many ways to have an always changing training with this computer. It depends on you whether it is for endeavoured condition training or just for an easy cycling to be in motion or to reduce fat.

1. „Manual“ -> manual mode

In manual mode you can adjust the load manually

After selecting „Manual“ (confirm with „ENTER“-button) you can select the initial tension level (use „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ to select). Press 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 (Training time between 0:00 and max. 99:00 Min.)
- b. DISTANCE (Distance from 0 to max. 99.90 km)
- c. CALORIE (desired calories burned in one training from 0 to max. 9990 kcal.)
- d. PULSE (Pulse frequency from 30 to max. 230 bpm)
- e. WATT (Watt can be preset in steps of 5 to max. 350 Watt)

To input a target value, do not press „Start/Stop“ after selecting the initial tension level, but instead use „UP“, „DOWN“ and „ENTER“ to input the target values. After your input, press „Start/Stop“. If you input several target values the computer will make a certain sound when you reach the first one of these target values. This signal is a beeping 8-times. In this moment the computer stops counting. Press the Start/Stop-button and go on with the training and the computer counts again upwards. To interrupt your training, press again the „Start/Stop“-button.

If you press the Reset-button it is possible – but only during stop-modus (training break) - to change the program mode or shift between the 4 main modes. If you press the Reset-button longer than 2 seconds the above mentioned restart of the computer will happen.

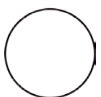
Within the manual mode 1 you can preset WATT to change into the watt-controlled mode. If you preset watt it is not possible to change the difficulty in the manual mode as usual but the computer will control them automatically according to the target values. Furthermore there are 3 symbols on the display you have to observe:



You need to slow down the training speed.



You need to speed up the training.



This is an additional symbol to remind you that you are correctly pedalling

COMPUTER | USE

If you go on training with the same speed the computer will make an alarm sound after 3 minutes (6-times beeping for 30 seconds). The training will be stopped automatically. The difficulty will be reduced to 1 (very easy) and WATT to 0. You can interrupt the alarm also by pressing any button. To interrupt your training press the „Start/Stop“-button.

If you press the Reset-button it is possible – but only during stop-modus (training break) - to change the program mode or shift between the 4 main modes. If you press the Reset-button longer than 2 seconds the above mentioned restart of the computer will happen.

2. Programme

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses: After selecting Program (Programme) and Mode/Enter „P1“ starts blinking. Choose one of the 12 programs (P1 to P12) by pressing the arrow buttons (Up resp. „Down“) and press Mode/Enter to use it for your training. The profiles of the 12 programs P1 to P12 are printed on the computer for your information also.



It is also possible to input target values during the program training. Watt input is not possible (only in the manual modus you can enter watts). Use in the same way the „UP/DOWN“-buttons and ENTER to input target values eventually.

It is also possible again not to enter any target values (just press Start/Stop again). If you have entered some target values, the computer will beep again 6-times to give you a sign to stop.

If you don't use target values, the program will change to the next segment after 0,1 km. When you press the RESET-button at least 2 seconds all values will be reset to zero. Now you can change in a different function way (the program will be interrupted).

3. „User“ -> User Program

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles.

After selecting „user“ (confirm with „ENTER“) you can preset each segment load in the profile with the „up“ and „down“ buttons („ENTER“ for confirmation). After you have finished your input, please press „Start/Stop“.

Appr. each 0,1 km the computer switches to the next segment and controls the load according to your input. Again it is possible to put in target values (no watts). Use the „UP/DOWN“(AUF/AB)-buttons as described above. It is also possible not to input any target value (pressing Start/Stop at once). Did you insert values the computer will remind you if you reach a value (6-times beeping) to remind you to stop exercising.

4. „Target H.R.“ (or “THR”)

You can do an automatically steered training depending on your pulse frequency. After selecting this mode and pressing ENTER you are in heart frequency controlled modus. Please amend the displayed value of 25 according to your actual age. It starts the selection of one of 3 percentages of the maximum pulse (the computer calculates it by your age you inserted before) or you chose to put in directly a target pulse (from 30 to max. 240 bpm).

Use the „UP/DOWN“-buttons to select between 55%, 75%, 90% and direct input of the target pulse. Press Start/Stop to start the training.

- i. You have chosen a percentage. The computer calculates the target pulse. If your measured pulse is below this value the computer will increase the difficulty every 30 seconds in one step (up to max. 32). If you exceed this value it reduces every 15 seconds the difficulty up to this point where the pulse will be balanced.
- ii. You input a target pulse value. Use the „UP/DOWN“(AUF/AB)-buttons to input the desired value. Press ENTER and Start/Stop to start. The control of the velocity will happen as described in point a) above.

Do you exceed even on the difficulty level 1 (very easy) the target pulse more than 30 seconds the computer will stop the training automatically. It will make a sound of beeping 6-times to remind you doing this. To break up during the training it is also possible to press the Start/Stop-button in this mode (Stop-mode).

COMPUTER | USE / BODYFAT MEASUREMENT

Hints:

a)

If the computer display does not show any values, please check all plug-in connections carefully to ensure that they have proper contact, and look to see whether the batteries have been inserted correctly!

b)

The calorie consumption values registered and displayed with this computer merely serve as indicative values for a person of medium stature with medium resistance setting, and can deviate considerably from the actual medically precise calorie consumption.

c)

The pulse values registered and displayed with this computer are merely indicative in nature and can deviate considerably from the actual pulse.

d)

This computer has been tested according to the corresponding EMC standards. Even so, it is still possible for interference, in particular electrostatic discharge, to affect the display, possibly resulting in an unwanted reset or defect display. In this case, simply restart the computer (wait for it to switch off and on again) or take the batteries out briefly).

Finish the exercise

With no signals for approx. 4 minutes, the computer will automatically switch into standby-mode. In this mode, only time and temperature will be displayed. Start pedalling to switch the computer into exercise mode again.

The bodyfat analysis

How to reach your ideal body type and improve your health

Being fit has many advantages, from helping you to control your weight to giving you a better night sleep. Most important of all, there is impressive and mounting evidence that people who exercise regularly, and in the right way, are less prone to killer diseases such as heart attacks and strokes and live longer than people who do not exercise.

To reach the ideal body type for your personal health pay attention to the part of fat in your body. Fundamentally you can say someone with a lower body fat is healthier and has got more endurance. Naturally it is possible to exaggerate here. A figure with not enough body fat is in the same way unhealthy as it is a person who has got too much.

If you watch your body fat you can reduce or increase your weight according to measured values by taking in more or less calories (ask a specialist for more information).

Therefore it is important to watch continuously the pulse frequency during your exercise

To reduce the body fat you must do your training in an aerobe zone. (this means within 50%-70% of the maximum pulse.

Usually the individual part of body fat will be given as a percentage of the total body weight.

Weight reduction should happen by reduction of body fat and not by reduction of muscle mass or water.

BODYFAT MEASUREMENT

Bio-electrical Impedance Analysis – Approved by Henry C. Lukaski, Ph. D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

The fat monitoring determines body fat using Bio-Electric Impedance Analysis (BIA), a process by which a small electrical current is sent through the body to measure the impedance. The current will flow through the hands. The more fat containing adipose tissue (fat) in the body, the harder the current must work to travel around. In this case, the resistance to the current generates a higher impedance value, which in turn reflects a higher value for body fat. The impedance value is then inserted into an equation (along with height, weight, sex, and physical stature) which calculates body density and percent body fat.

The relation between heart-rate & fat burn

Like any combustion engine, your body uses oxygen and fuel to generate energy.

The cardiovascular system delivers oxygen to the skeletal muscles, which then uses this oxygen to “burn” various fuels (carbohydrate and fat) to yield mechanical energy. While performing aerobic exercise, your heart rate should stay in a range (Training Zones) between 50% and 70% of your maximum heart rate. (Max. Heart Rate = $220 - \text{age in years}$) For best results, aerobic and fat burning, keep your heart rate in the Training Zone for at least 12 minutes. The longer and more frequently you do this the more improvement you will see. Why 12 minutes? This is the amount of time needed for body to start producing fat burning enzymes.

Additional hints for your health

The body fat analysis is suitable for adults and children of 7 years age and older. This measurement is in no way suitable for people with heart diseases or when taking cardiovascular medicine. Please also do not use this item if you are pregnant.

Wrong values can be measured if you belong to these groups:

- People over 70 years of age
- Dialyse-Patients
- People, who suffer from Oedema
- Intensive sport people, Bodybuilders, Professional athletes
- If when relaxing your heart rate is below 60

In these cases the result of the measurement cannot be regarded as correct value, but only as a guide for the improvement between different measurements. Always consult your physician before starting a body fat measurement! In case of improper handling or current fluctuations measured values can be lost and/or be displayed wrongly.

BODYFAT MEASUREMENT

How to do the measurement:

1. The correct posture for the body fat measurement

Sit on the bike in an upright position and do not bend your elbows and knees too strongly. Do not move during the measurement and adjust your seating height in the way, that the arms are pointing straight forward in the height of your heart while your hands are grasping the handpulse-sensors. This is to ensure, that the current can flow in an optimal way through your body.

2. Faults which one should avoid:

Here is a list of faults which one should avoid during the measuring absolutely to score a result as correct as possible:

- a. **bent elbow**
- b. **movements during the measuring**
- c. **the arms are too high or too low in front of the body**
- d. **there is no sufficient contact between fingers and electrodes/sensors**

Note: To measure the pulse frequency during the training you don't need to follow the above mentioned notes. Here it suffices if you put merely your both palms on the sensor (resp. keep wearing your chest belt).

3. Start the measurement:

- a) Please make sure, all personal data have been entered correctly
 - b) No program should run and no display should blink
 - c) Take the correct posture for the measurement (see point 1.)
 - d) Press with the thumb of your right hand the button „BODY FAT“
 - e) Move your thumb/hand back to the hand sensor quickly and grasp the sensors on both sides fully. The measurement will take about a few seconds.
- During measuring you see „- - - - -“ on the display.

4. The result:

After the measurement has ended the computer will display the results:





BMI, body fat percentage and a symbol will be shown on the display.

The Body-Mass-Index (BMI): This index can be calculated by dividing your weight in kg by your double height in meters, i.e. a person with 60 kg weight and a height of 160 cm does have a BMI of $60 / 1,6 \times 1,6 = 23,4$. The „ideal“ BMI depends on your age:

AGE	BMI
< 24 years :	19-24
25-34 years :	20-25
35-44 years :	21-26
45-54 years :	22-27
55-64 years :	23-28
> 64 years :	24-29

If you have a lower BMI, you may weigh too less and if you have a higher BMI, your weight is too high.

BODYFAT MEASUREMENT / ERROR CODES

Bodyfat	Symbol				
	Grade	too low	sportive/ thin	Normal	too high
	Male	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	Female	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	Male & Female	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Hints for the shown results:

Almost not one measurement of body fat will show the same results like before. Please keep in mind that (similar to blood pressure measurement) the smallest movements or surrounding influences or also your daily constitution will have a strong influence upon the results. So, it is normal if you have different results for one person within several measurements. Therefore the shown results are always only indications to give you hints for your body constitution and will help you to find the most effective way of training your body. The displayed values should only be regarded as evidence of your physical condition in order to support you finding your individual best way of exercise.

Error codes

If you see an „E“ (along with a number) on your computer display, this indicates that an error has occurred.

Display: „E-1“ means, that 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!

Display: „E-2“ means, that no information is received from the sensor. A cable or the sensor itself could be defective.

Display: „E-4“ means, the measured values are not logical or that the entered values for personal data (like e.g. height and weight) are out of range and therefore cannot be displayed resp. processed. This may also be the result of an incorrect measuring. Please repeat the whole measurement procedure as described in this manual.

If no correct measurements are possible or the display does not show correct values, please contact the customer service.

HEART RECOVERY RATE / CHEST BELT

Special function: „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 to F6 (see below chart). Improve your value by intense and regular training!

After the recovery function is finished, press “RECOVERY” again to return to normal operation mode. If any problems occur and you cannot return to normal computer mode, execute a complete RESET as described before.

Built-in receiver

The computer is equipped with a built-in receiver, which can receive the pulse signals measured by a compatible (uncoded / 5 kHz, e.g. Skandika chest belt) chest belt wirelessly. So you can decide, if you want to measure your pulse frequency by the hand sensors or by the chest belt. A chest belt would enable you to exercise without the need to grasp the hand sensors all the time.

Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt if you want to use this feature.

You may adjust the strap to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly. It may last up to one minute before a correct display can be seen. Always pay attention to the instruction manual of the chest belt device.

In case you grip the hand sensors and wear a chest belt at the same time, the device will prefer the signal from the hand sensors.

EXERCISE HINTS

Exercise hints

The following pages will inform you about some general basics about fitness training. In order to reach your personal training aims, it is absolutely necessary to read and keep in mind all the points mentioned in this user manual. In every case, it is necessary to drink enough (e. g. mineral water) during and after exercise. Thank you and we hope you will have lots of success in reaching your aims!

In order to reach perceptible improvements for your body and health, you need to pay attention to the following factors enabling you to determine the necessary training required:

1. Intensity

The intensity of your exercise has to exceed the intensity of your normal daily exertion, without reaching the point of being breathless or exhausted. A suitable coefficient for an effective workout can be your pulse-frequency. It should remain between 70% and 85% of your maximum pulse (how to calculate and find out, please check the pulse-chart in this manual).

During the first weeks the pulse should be kept in the lower range around 70% of your maximum pulse. In the following weeks and months you should continuously increase the intensity to the maximum of 85% of your maximum pulse. The better your endurance gets, the more you have to increase the training intensity. This can be reached through a longer exercise time and/or a higher load/ difficulty.

2. Frequency

Most experts recommend the combination of a healthy nutrition according to your personal exercises and 3 up to 5 workouts per week. An adult needs a minimum of 2 workouts per week to keep his/ her current constitution. 3 or more workouts will increase your personal fitness grade.

3. Organization of your workout session

Each workout session should consist of 3 phases: warm-up, exercise and cool-down. Always start with a warm-up, in which your body's temperature and the oxygen-flow will be increased. For this phase gymnastic exercises with a duration of 5 to 10 minutes are recommended. Some possible stretching exercises are shown on the pages before. After this the exercise phase should begin. The training intensity should be low for the first few minutes and should then be increased to the final intensity for a period of 15 to 30 minutes. In order to support your blood circulation system and to prevent strains and stiffness, you should do a "cool-down phase" after the exercise phase.

In this phase light stretches and gymnastic exercises should be done for about 5 to 10 minutes.

4. Motivation

The key to a successful workout is regularity. We recommend, that you organize your training plan in the way, that you arrange a fix place and time for each workout day. You should also prepare mentally for your exercises. Begin your workouts only if you are in a good mood.

If you keep exercising continuously you will improve step by step.

EXERCISE HINTS

Stretching exercises for the leg-muscles

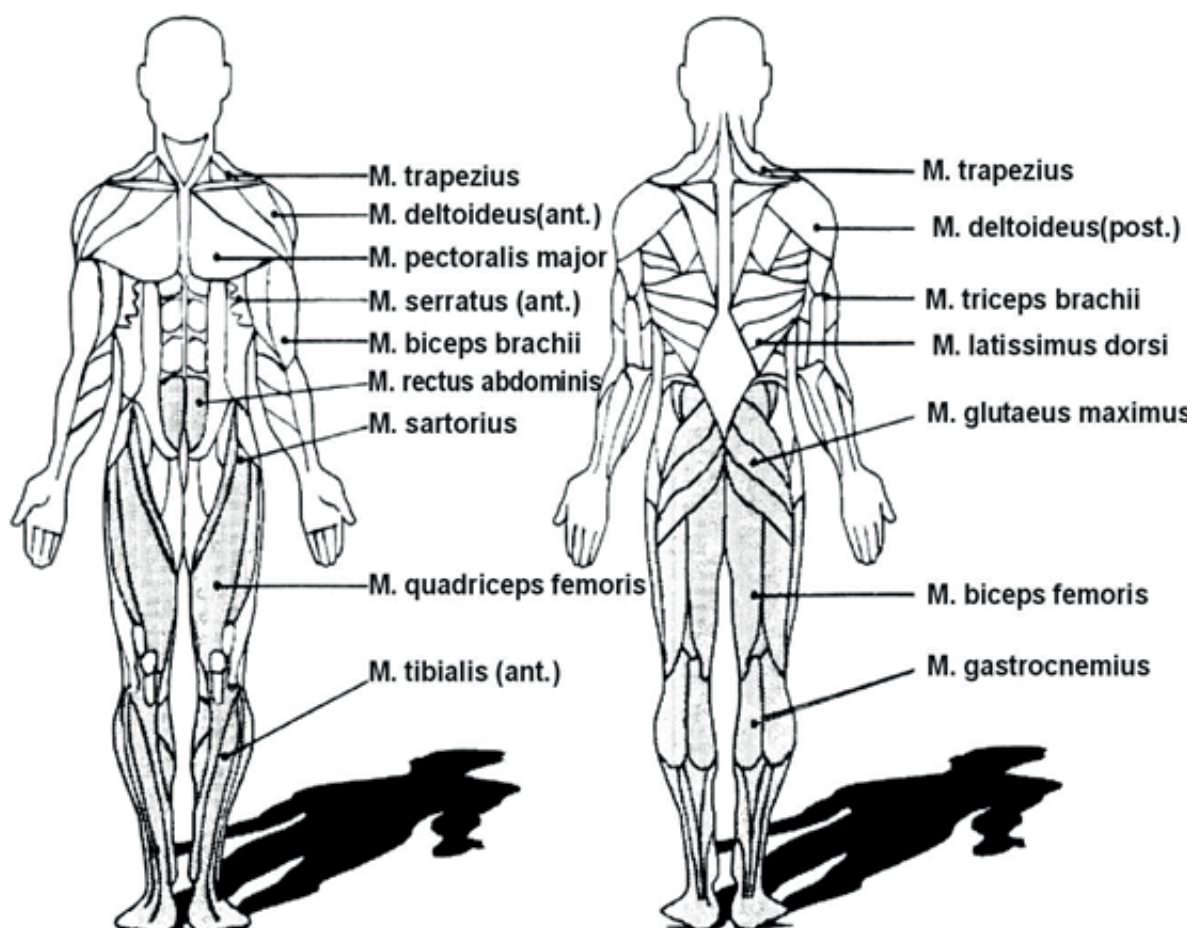
The stretching exercises on the following page are suitable for warm-up AND cool-down phase. The difference is the way of doing the stretches in these both phases.

In the warm-up phase the stretches should only be held in the extended position for app. 5 to 10 seconds (short stretching) and then the stretch needs to be released again.

This will increase the muscular tension and prepare the muscle for the coming exercise.

In the cool-down phase the stretches should be hold for at least 30 seconds in order to lower the muscular tension after your exercise and beware from stiffness.

In general you should never stretch too hard. If you should feel pain, immediately stop the stretching movement and pay attention that you will stretch only that far, that you will not feel any pain for future exercise.



EXERCISE HINTS

Exercise 1: Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, grasp your foot as shown and stretch the front upper muscles of the leg. Raise your heel as close as possible to the buttocks (but only so far, that you do not feel any pain). In the “warm-up” phase please hold the stretched position for 5 up to max. 10 seconds. In the “cool-down” phase you need to hold this stretch for at least 30 to 40 seconds. Please repeat min. 2 times for each leg.



Exercise 2: Inner Thigh Stretch

Seat on the floor and put together both feet-soles. Your knees are pointing outward. Pull your feet as close as possible (without feeling any pain) toward yourself and press down your knees at the same time. Never use your hands to press down the knees! Hold the stretch for app. 5 to 10 seconds (Warm-up) and min. 30 seconds (Cool-down). Repeat twice.



Exercise 3: Toe Touches

(Stretch of gastrocnemius and biceps femoris)

Stand straight and slowly bend forward from your waist, Letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat 2 or 3 times.



Exercise 4: Stretching the back side parts of the legs

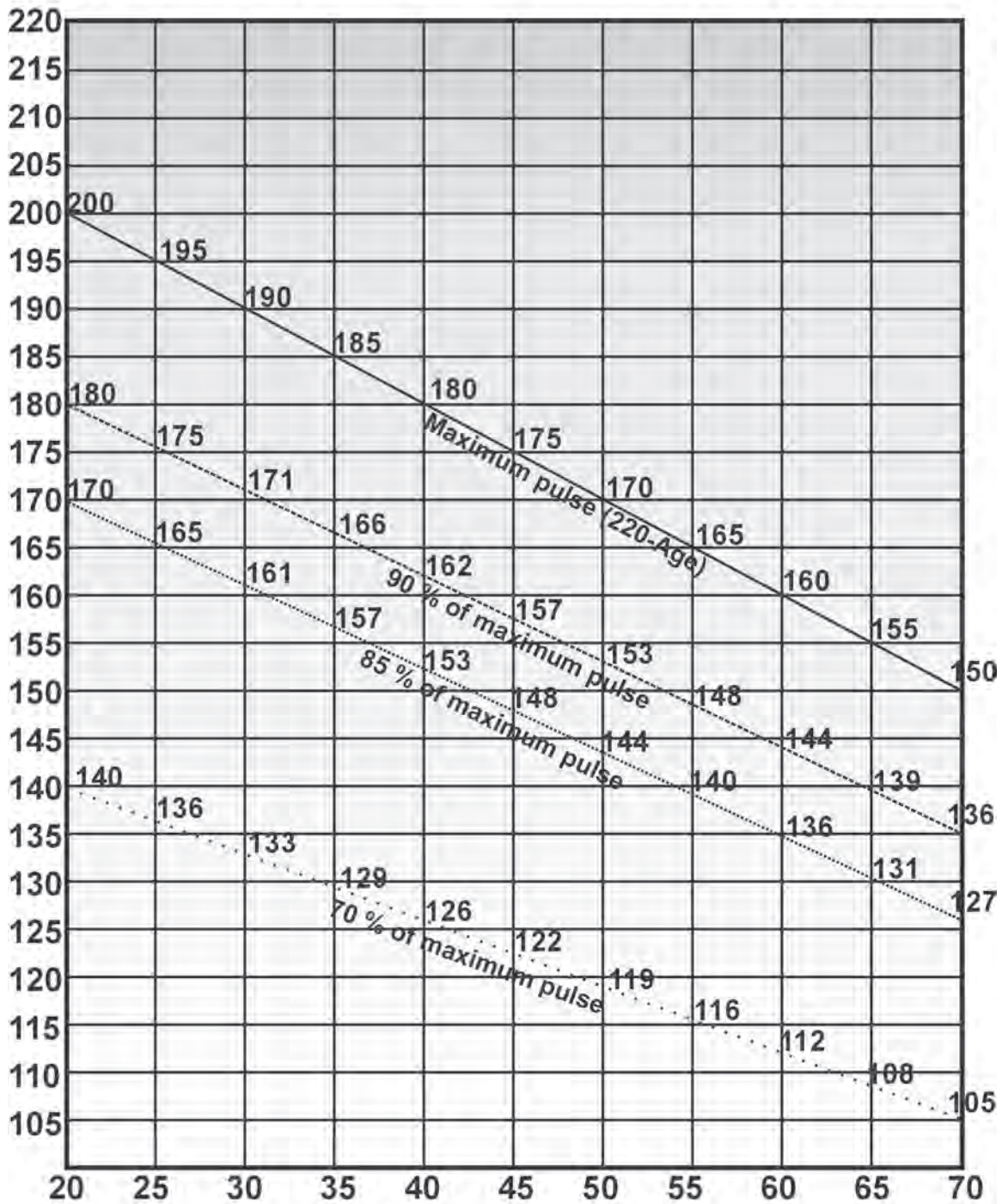
Seat on the floor and bend one leg to the inside as you keep the other leg extended. Bend forward and try to touch the foot of the extended leg. More experienced athletes should try to grasp the foot fully and point their toes to the back. This will also stretch the gastrocnemius. Again hold the stretch for 5 to 10 seconds in warm-up phase and 30 to 40 seconds in cool-down phase. Repeat twice for each side.



PULSE CHART

Pulse-chart:

x-Axle = Age in years from 20 up to 70 ;
 y-Axle = Heartbeats per minute from 100 up to 220



Formulars:

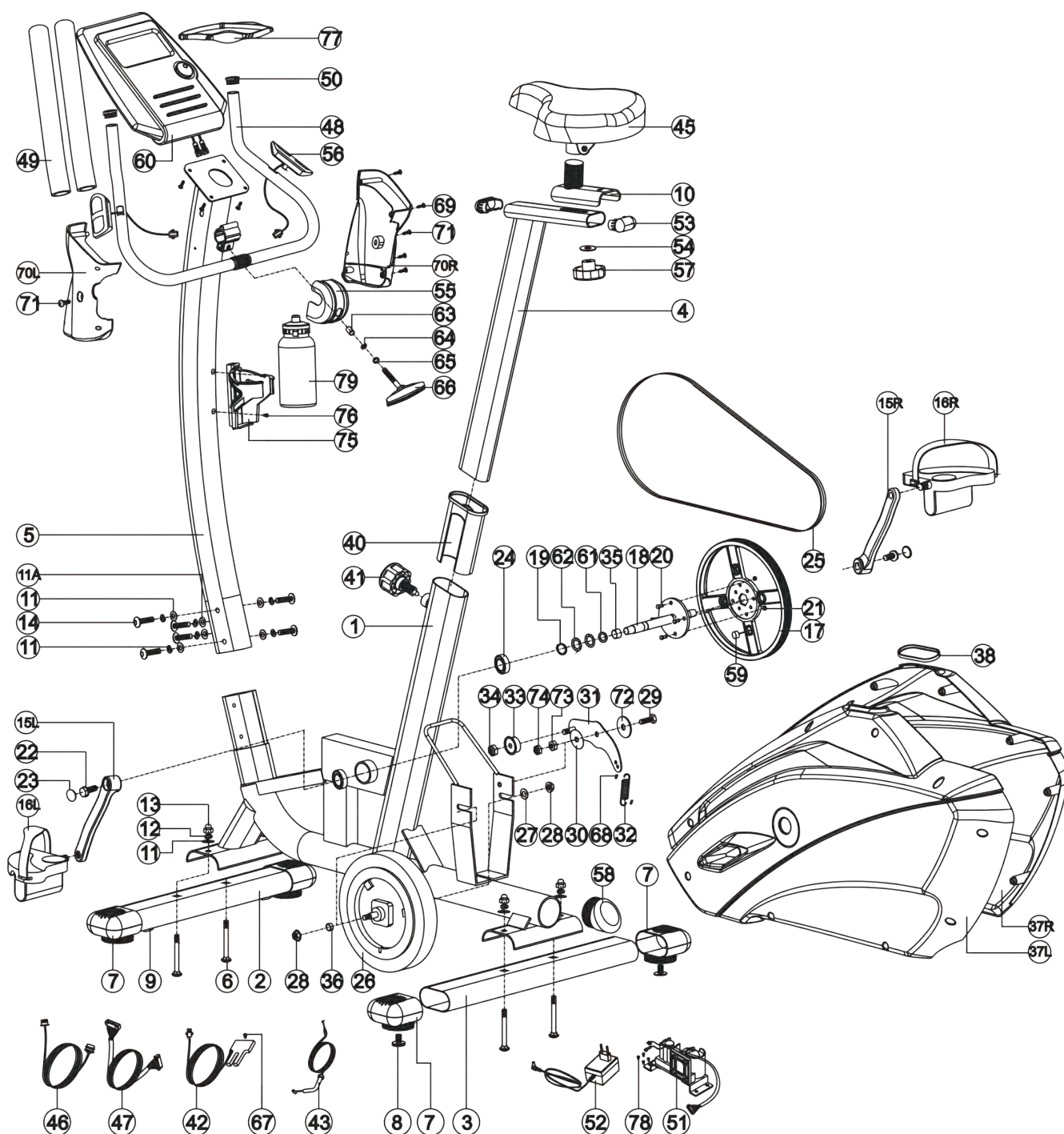
- Maximum pulse = 220 - Age
- 90% of maximum pulse = (220-Age) x 0,9
- 85% of maximum pulse = (220-Age) x 0,85
- 70% of maximum pulse = (220-Age) x 0,7

EXPLODED DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge).

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

GB



WARRANTY TERMS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

DIMENSIONS | SERVICE

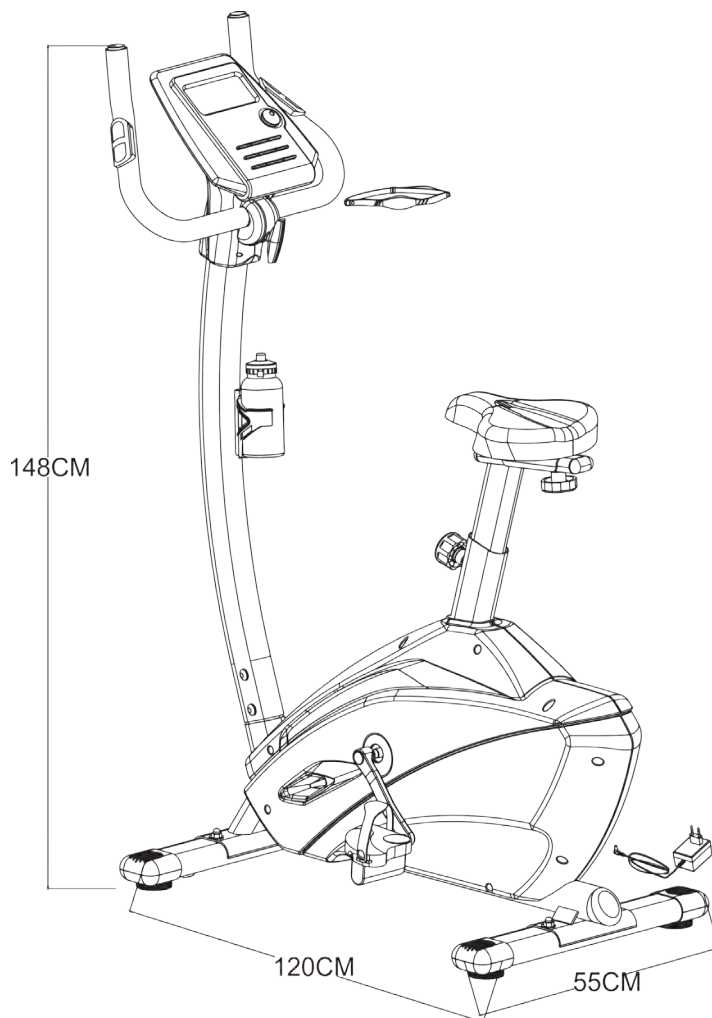
Size, completely assembled approx.:
L=120 cm, W=55 cm, H=148 cm.

Weight approx.: 33 kg

Max. load = 150 kg, Class HA.

Not suitable for therapeutically use.

Please ask your physician about the correct
biomechanical positioning on this item!



GB

For service, accessories and spare parts, please contact: info@skandika.com

Service centre: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

BIENVENUE

Avant de commencer

Félicitations pour l'achat de votre ergomètre „Montreux“ de SKANDIKA !

Cet ergomètre avec système de freinage magnétique convient parfaitement pour un entraînement ambitionné à la maison. Votre forme et votre condition sont améliorées, l'irrigation de tous les organes est stimulée et le système cardio-vasculaire est activé.

En plus, cet ergomètre sert en combinaison avec une alimentation correspondante (si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre médecin ou diététicien) à une réduction de la graisse et ainsi du poids.

Cet appareil d'entraînement fixe avec pédalier est conçu pour un poids maximal de l'utilisateur de 150 kg et ne convient pas à l'usage à des fins thérapeutiques. N'installez pas l'appareil à un endroit public ou librement accessible à tout le monde. Ne vous entraînez que dans la position assise prévue et typique pour faire du vélo. Cet appareil n'est pas approprié pour un usage autre que prévu au présent document. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse de rotation.

L'ordinateur vous permet d'augmenter ou de réduire la charge/l'intensité d'entraînement. Lorsque vous faites des exercices sur l'appareil pour la première fois, il se peut que le mouvement de pédalage paraisse un peu lourd. Cela est dû au fait que la courroie trapézoïdale neuve requiert une période de « rodage ». C'est tout à fait normal et cela s'améliore après quelques unités d'entraînement.

Si vous êtes d'avis que les affichages de votre appareil d'entraînement ne sont pas corrects, veuillez suivre les instructions indiquées sous « Utilisation de l'ordinateur ». Il est possible de calibrer l'appareil de l'entraînement. Pour ce faire, veuillez vous adresser à un laboratoire accrédité pour le calibrage d'appareils d'entraînement de ce type. En cas normal, ce n'est toutefois pas nécessaire.

Il est indispensable de lire attentivement ce mode d'emploi et de suivre toutes les instructions.



REMARQUE IMPORTANTE! TOUJOURS CONSERVER!

Lisez attentivement le mode d'emploi, et en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser l'appareil. Conservez bien ce mode d'emploi. Vous pourriez en avoir besoin par la suite. Lorsque vous remettez l'appareil à un tiers, mettez-lui impérativement ce mode d'emploi à disposition.

Contenu

Consignes de sécurité	64
Assemblage de l'ergomètre	
Liste des pièces	65
Informations sur la protection de l'environnement	67
Instructions de montage	68
Instructions d'entraînement et d'utilisation	
Raccordement au réseau	73
Ordinateur Opération	73
Mesure du taux de graisse corporelle	80
Messages du fautes	83
Mesure du pouls après l'entraînement	84
Utilisation de la sangle thoracique.....	84
Consignes d'entraînement.....	85
Tableau de mesure du pouls	88
Vue explosée.....	89
Conditions de garantie.....	90
Dimensions SAV	91

FR

Visitez aussi notre site Web pour plus
d'informations

www.skandika.com



Scannez le **code QR** avec
votre Smartphone



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Consignes de sécurité

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on vérifie régulièrement le bon état et l'usure. Il faut ici particulièrement surveiller les caches/roulettes des stabilisateurs, les pédales, les poignées et les éléments mobiles.
- Si vous prêtez ou laissez utiliser l'appareil par une autre personne que vous-même, assurez-vous que celle-ci connaît le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.
- Avant la première utilisation et plus tard à intervalles réguliers, vérifiez que les vis, boulons et autres raccords sont solidement fixés.
- Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne parfaitement.
- Les pièces défectueuses doivent être aussitôt échangées et/ou l'appareil ne doit plus être utilisé jusqu'à la réparation.
- Les parents et autres personnes responsables devraient avoir conscience qu'en raison de leur curiosité naturelle et envie de jouer, les enfants peuvent être à l'origine de situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants s'entraîner sur l'appareil, vous devriez tenir compte de leur développement physique et mental et surtout leur tempérament. Vous devriez le cas échéant surveiller les enfants et surtout leur montrer la bonne utilisation de l'appareil. Les appareils d'entraînement ne sont en aucun cas des jouets.
- En installant l'appareil, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace de tous les côtés.
- Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance car leur curiosité naturelle pourrait les entraîner à utiliser l'appareil d'une manière inadéquate ce qui pourrait provoquer évent. des accidents.
- N'oubliez pas qu'un entraînement incorrect et excessif peut compromettre votre santé.
- Veillez à ce que les leviers et autres mécanismes de réglage ne se trouvent pas dans la zone de mouvement pendant l'exercice et n'en gênent le déroulement.
- En installant l'appareil, vous devriez veiller à ce que l'appareil ait un appui stable et que des irrégularités éventuelles du sol soient aplanies.
- 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.
- Avant de commencer un entraînement, vous devriez toujours consulter votre médecin. Il peut vous conseiller concrètement quelle intensité d'effort vous convient et vous donner des conseils d'entraînement et d'alimentation.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ / LISTE DES PIÈCES

- Assemblez l'appareil selon le mode d'assemblage et n'utilisez pour le montage de l'appareil que les pièces spécifiques cjointes. Avant le montage, vérifiez que rien ne manque à la livraison à l'aide de la liste des pièces et du mode de montage et d'emploi.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous voulez protéger l'emplacement contre les marques, les salissures et autres, nous vous recommandons de poser un tapis approprié (par exemple, un mat SKANDIKA) antidérapant sous l'appareil.
- De manière générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils ne doivent donc être utilisés qu'en conformité avec les prescriptions et par des personnes informées ou instruites en conséquence.
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Les enfants, les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
- Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
- Lors du réglage des pièces mobiles, veillez à avoir la bonne position ou la position de réglage marquée, maximale.
- Ne vous entraînez jamais directement après les repas !

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
1	Unité de base	(STKR)	1
2	Pied avant		1
3	Pied arrière		1
4	Tige de selle	(STKR)	1
5	Tige de guidon	(STKR)	1
6	Vis	M8x1,25x60 (8.8)	4
7	Pied 40x80xL74 (PP) 4	40x80x74L (PP)	4
8	Embouts ajustables	D27xM8x25L (ABS)	2
9	Capuchon	40x80x58 (PP)	2
10	Unité de réglage de la selle	(STKR)	1
11A	Rondelles	D22xD8,5x1,5T	2
11	Rondelles	D16xD8,5x1,2T	8
12	Rondelles	D15,4xD8,2x2T	10
13	Ecrous	M8	4
14	Vis	M8x1,25xL15	6
15L	Bras de pédale, gauche	6,5"x9/16"-20UNF	1
15R	Bras de pédale, droite	6,5"x9/16"-20UNF	1
16L	Pédales (gauche)	JD-22A 9/16"	1
16R	Pédales (droite)	JD-22A 9/16"	1
17	Jeu de roulettes	D255x19	1

LISTE DES PIÈCES (SUITE)

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
18	Axe de pédale		1
19	Bague C	S-16 (1T) 65Mn	1
20	Vis	M6x1,0xL15	4
21	Ecrous	M6	4
22	Vis	M8x1.25x25	2
23	Capuchons	D23x6,5	2
24	Roulements	#99502	2
25	Courroie trapézoïdale	420J6 (1067) J6	1
26	Système de freinage magnétique	D274xL134	1
27	Rondelle	D22x10x2T	1
28	Capuchons	3/8"-26UNF*6.5T	2
29	Vis	M8*1.25*25L	1
30	Rondelle	D50*D10*1.0T	1
31	Support		1
32	Ressort	D2.2xD14x55L	1
33	Galet	D23.8xD38x24	1
34	Ecrou	M10	1
35	Pièce d'écartement	D22xD16x4.4T	1
36	Pièce d'écartement	D10xD14x3T	1
37L	Recouvrement gauche	896*481.5*86 (PS)	1
37R	Recouvrement droite	896*481.5*86 (PS)	1
38	Rondelle	88*40.5*9T (PVC)	1
40	Guidage	40x80x129L (PE)	1
41	Vis de blocage	D56xM16x24xD8 (ABS)	1
42	Câble de sensor	150L	1
43	Câble de résistance	D1.5*320L	1
45	Selle	LS-A16 (PVC)	1
46	Câble de courant électrique	750L	1
47	Câble d'ordinateur, partie supérieure	1000L	1
48	Guidon		1
49	Poignée en mousse	D20*7T*560L (NBR)	2
50	Capuchons	D7/8"x17L (PP)	2
51	Moteur avec câble	1000L	1
52	Adaptateur	9V	1
53	Capuchons	25*50*32L (PE)	2
54	Rondelle	D25xD8.5x2T	1
55	Recouvrement	80.6*56*52.5 (ABS)	1
56	Capteurs manuels	WP1007-09B, 520L	1 Set
57	Vis de blocage	D60x32L (M8x1,25) ABS	1

LISTE DES PIÈCES (SUITE)

N° pièce	Dénomination de la pièce	Caractéristiques	Qté
58	Capuchons	D57*62.7 (PVC)	1
59	Système magnétique	M02	1
60	Ordinateur	SM-6661 (ABS)	1
61	Rondelle	D24xD16x1.5T	1
62	Rondelles	D21xD16.2x0.3T	2
63	Guidage	D8.2xD12.7x33	1
64	Rondelle	D15.4xD8.2x2T	1
65	Rondelle	D16xD8.5x1.2T	1
66	Vis	M8x1.25x65	1
67	Vis	M5x0.8x12L	1
68	Rondelle	D3*30L	2
69	Vis	ST4x1.41x15L	4
70L	Recouvrement pour l'ordinateur gauche	PS	1
70R	Recouvrement pour l'ordinateur droite	PS	1
71	Vis	M5x0.8x12L	2
72	Vis	D25*D8.5*2.0T	1
73	Ecrou	M8*1.25*6T	1
74	Ecrou	M8*1.25*8T	1
75	Porte-bouteille	220*87*3T (PVC)	1
76	Vis	M5*0.8*15L	2
77	Ceinture pectorale	PP	1
78	Vis	ST4.2*1.4*15L	4
79	Bouteille	AL	1

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.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Instructions de montage:

Avant de commencer l'assemblage de l'appareil, nous vous recommandons de trouver un endroit avec espace libre suffisant et un support plat pour le montage. Sortez toutes les pièces du carton et disposez-les sur le sol pour avoir un aperçu clair sur toutes les pièces disponibles. Contrôlez à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires sont disponibles.

Le cas échéant, certaines pièces déjà ont été montées pour vous faciliter l'assemblage. Pour votre sécurité, nous avons utilisé en partie des écrous indessérables. Ils sont plus difficiles à visser sur les vis respectives, mais ils ne se desserrent pas automatiquement. Si vous effectuez un grand nombre de vissage, les écrous perdent leur qualité indessérable. Dans ce cas, vous devriez utiliser de nouveaux écrous indessérables.

Nous vous recommandons d'utiliser les outils joints pour assembler l'appareil.

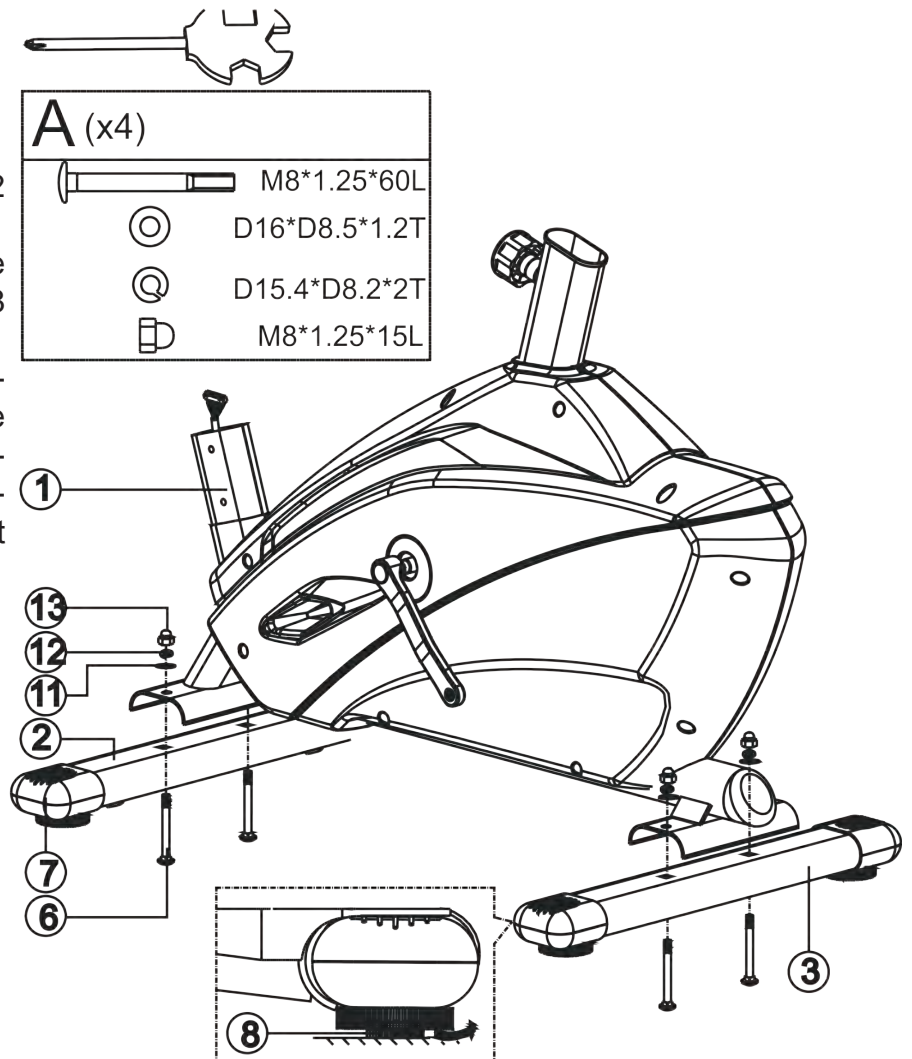
Montage des pieds / Montage de la base

Tout d'abord vous montez les pieds (2 + 3) sur l'unité de base (1).

Pour ce faire, vous avez besoin de 4 vis M8x60mm (6), de 4 écrous M8 (13) et de rondelles (11) & (12).

Le pied arrière (3) est muni d'un dispositif d'ajustage pour permettre une compensation du niveau, ce qui permet de compenser les éventuelles inégalités du sol afin que l'appareil soit en position droite.

Serrez bien toutes les connexions.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Montage de la selle

Fixez l'unité de réglage de la selle (10) avec la selle (45) sur l'extrémité supérieure de la tige de selle (4) à un réglage de longueur quelconque (également réglable à des positions différentes en fonction de la longueur désirée) dans le trou à l'aide de la vis de blocage (57) et d'une rondelle (54).

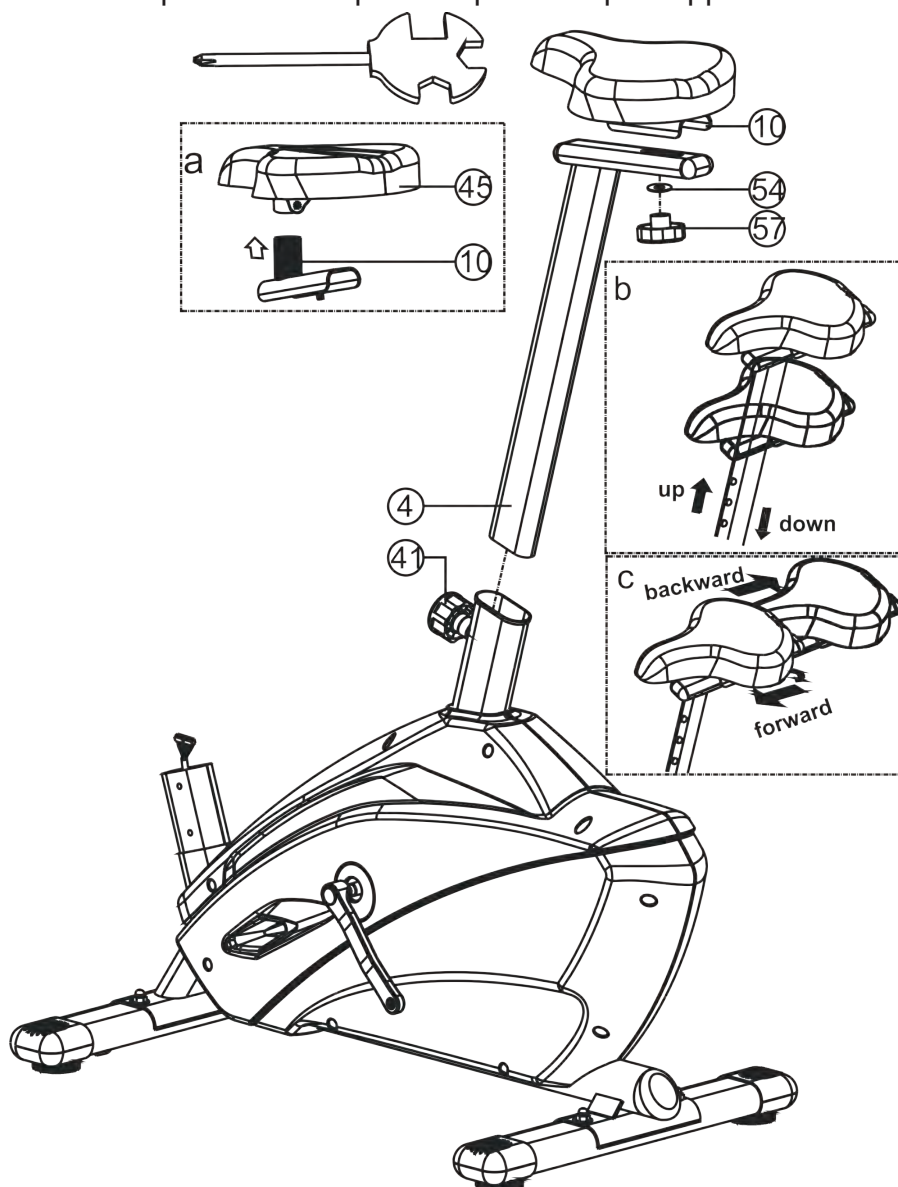
La selle peut être réglée en continu en position horizontale et ainsi peut être adaptée à la longueur des bras et des jambes (comme illustré « backward » et « forward »). Insérez la tige de selle (4) dans l'unité de base (1) et bloquez-la à la hauteur désirée à l'aide de la vis de blocage (41).

Serrez bien les vissages pour éviter des accidents ultérieurs causés par un desserrage de la selle.

Utilisation de la vis de blocage (pièce N°: 41):

Dévissez la tête de vis en la tournant plusieurs fois et retirez-la. Mettez la tige de selle dans la position désirée. La vis de blocage doit s'encliqueter dans un des trous percés. Serrez bien la tête de vis.

Possibilités de réglage: Tige de selle: Peut facilement être bloquée dans des différents réglages de la hauteur. La hauteur du siège est correcte lorsque le genou est légèrement plié, la pédale étant dirigée verticalement vers le bas et le pied étant en position parallèle par rapport au sol.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

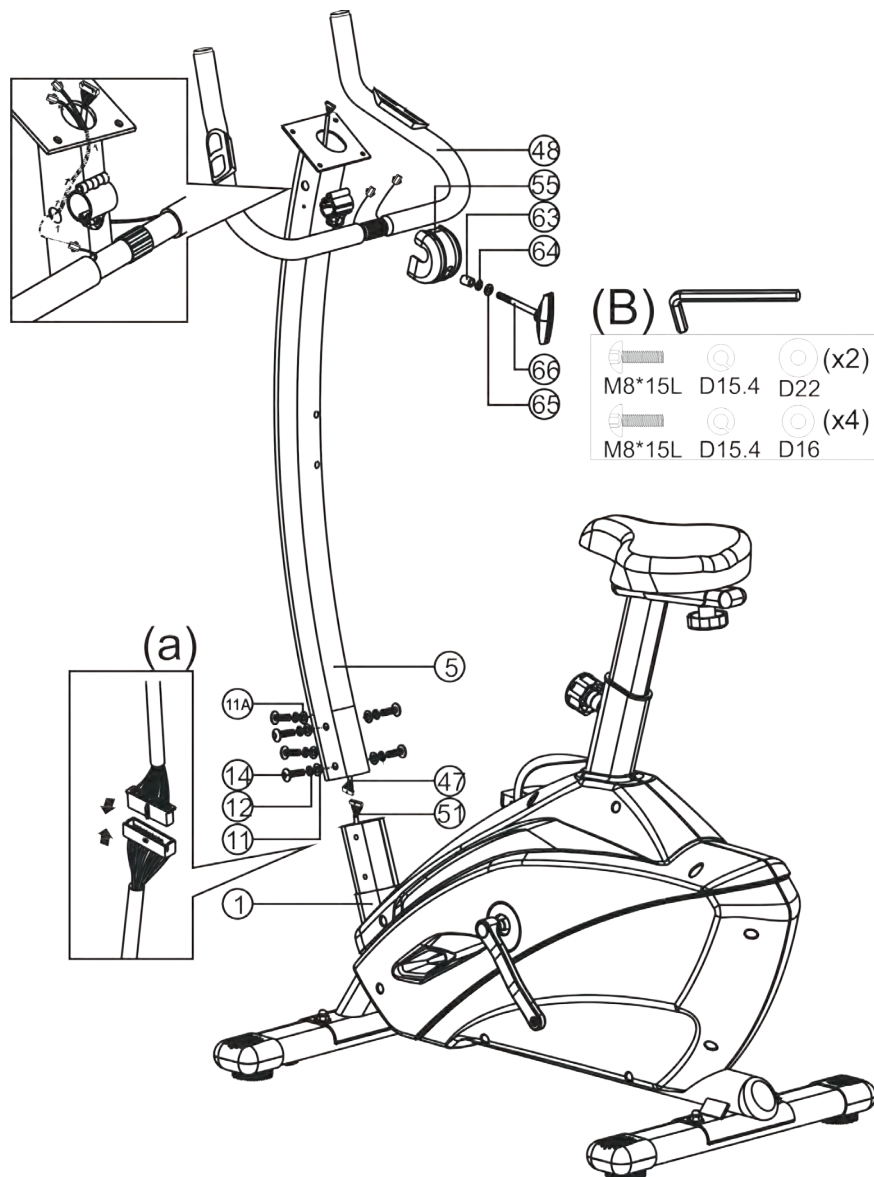
Montage de la tige de guidon et des câbles

Raccordez l'extrémité inférieure de la partie supérieure du câble de l'ordinateur (47) avec la partie inférieure du câble de moteur (51) entre l'unité de base (1) et la tige du guidon (5).

Puis insérez la tige du guidon (5) avec précaution et sans coincer le câble dans l'unité de base (1) et fixez ce raccordement à l'aide de vis M8x15mm (14) et de rondelles (12), (11A) & (11).

Fixez le guidon (48) sur la tige de guidon (5) comme illustré sur le support soudé à l'aide de recouvrement (55), guidage (63), rondelles (64) et (65) et d'une vis (66).

Avant de serrer à fond la partie assemblée, n'ajustez d'abord que le guidon n'étant pas encore définitivement fixé à la position désirée.



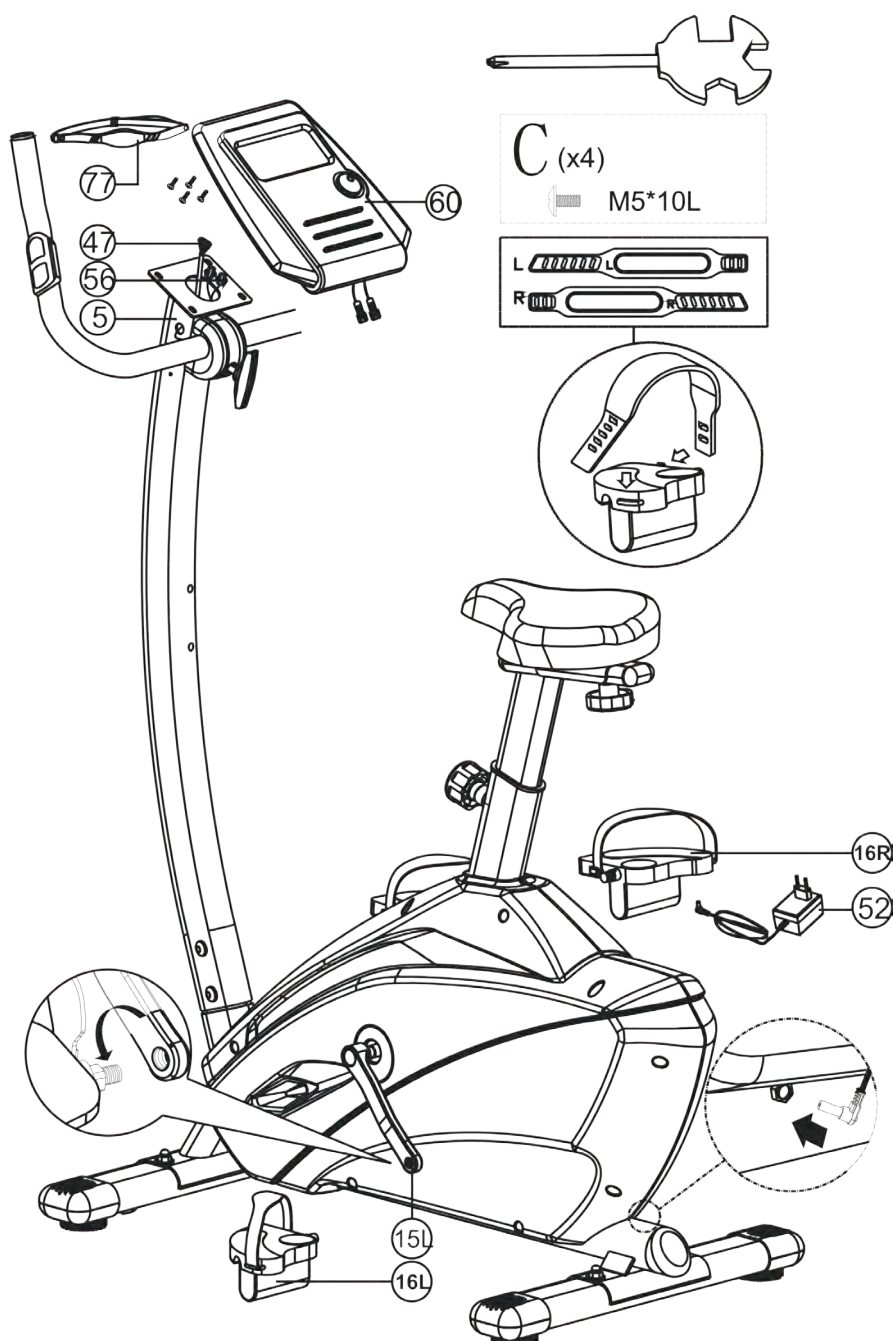
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Montage de l'ordinateur et des pédales

Raccordez la partie supérieure du câble de l'ordinateur (47) et les deux fils de capteurs manuels (56) avec l'ordinateur (60) et fixez l'ordinateur (60) sur le support à l'aide de 4 vis M5x10 (72).

Vissez la pédale droite (16R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale à l'aide de la clé plate jointe à la livraison (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (16L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!).

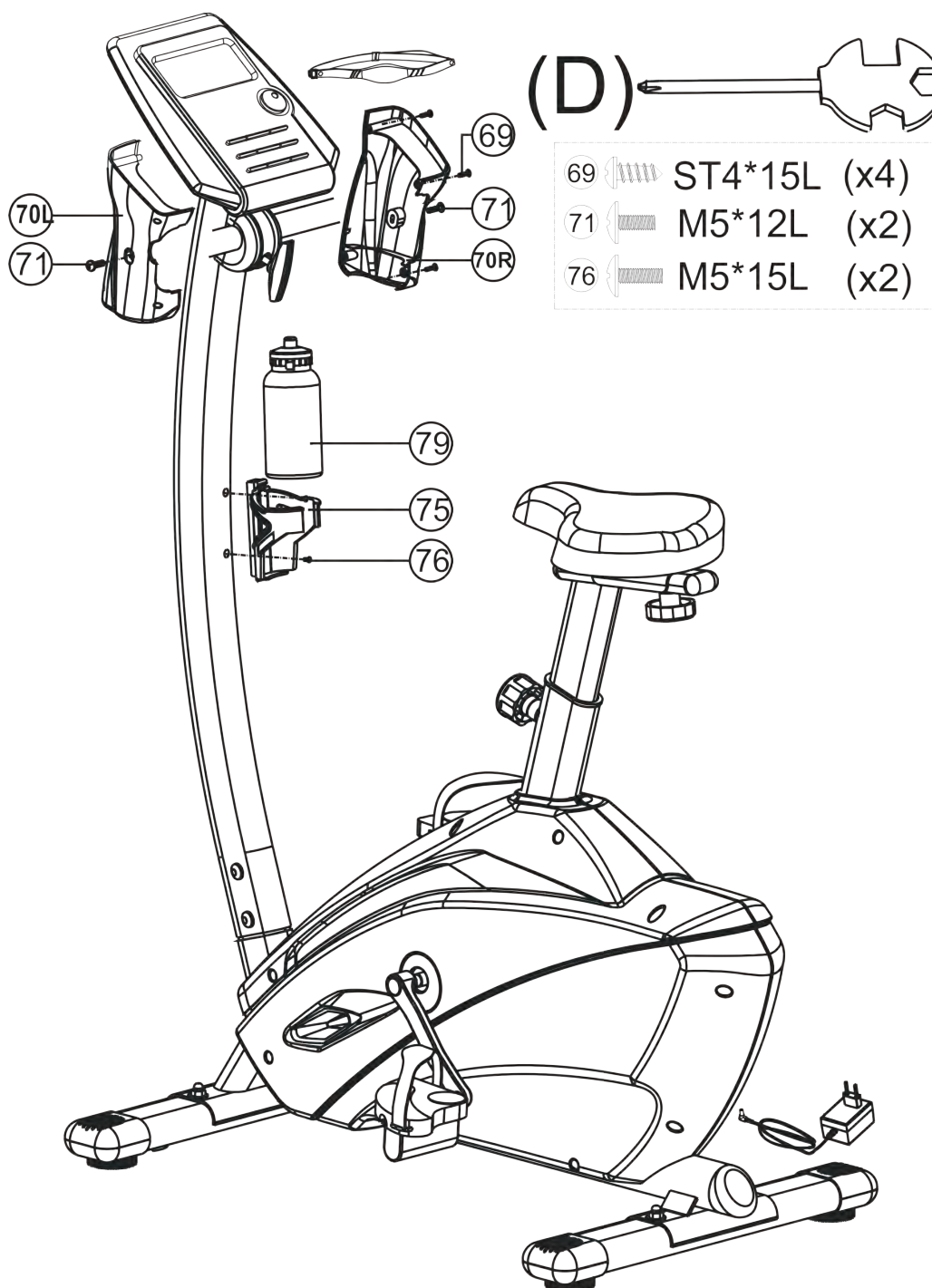
L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Montage des recouvrements et du porte-bouteille

Fixez les recouvrements (70L et 70R) comme illustré avec les vis ST4x15 (69) et M5x12(71). Le porte-bouteille (75) est fixé avec deux vis M5x0.8xL15 (76) sur la tige de guidon. Maintenant, l'appareil est complètement monté.



RACCORDEMENT AU RÉSEAU / ORDINATEUR | OPÉRATION

Raccordement au réseau

L'ordinateur est alimenté en courant par un adaptateur livré qui est branché à une prise de courant ordinaire. Lorsque vous achetez un nouvel adaptateur ou remplacez l'adaptateur, il faut veiller à ce que celui-ci soit certifié TÜV/GS et soit conforme à la loi sur la sécurité des appareils et aux autres spécifications. Puis il peut être raccordé à la petite douille située à la couverture de l'appareil à proximité du pied arrière (voir page 71).

L'appareil ne DOIT EN AUCUN CAS être raccordé A UNE AUTRE SOURCE DE COURANT, cela pouvant causer des perturbations considérables du fonctionnement.

Adaptateur-spécification en courant:

Alimentation: 230V~50Hz./0,1A max.

Tension: 9V \equiv 500mA ou 1000mA / 4,5VA

Commande de l'ordinateur

L'ordinateur livré soutient de nombreuses fonctions.

Pour vous entraîner de manière optimale avec votre nouvel ergomètre, éviter des défauts et malentendus et profiter de toutes les possibilités de l'ordinateur, il est indispensable de lire complètement ces instructions. Merci!

L'ordinateur se distingue par une utilisation et une lisibilité facile.

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 indiquant l'heure et la température ambiante. Cet écran ne peut pas être éteint, sauf en cas de retrait des adaptateur.

Référence: L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par la sangle thoracique faisant partie de la livraison.

La signification des touches

ENTER

Cette touche a plusieurs fonctions. Une de ces fonctions est la confirmation d'une valeur saisie (par exemple à l'aide des touches flèche etc. Vous trouverez une description plus détaillée ci-dessous. Veuillez lire attentivement toutes les descriptions !

RESET

Si vous maintenez appuyé cette touche pendant 4 secondes, toutes les valeurs sont mises à zéro. Il en est de même lorsque vous coupez l'alimentation en courant. En appuyant brièvement sur la touche, la fonction qui vient d'être activée est remise à zéro.

ORDINATEUR | OPÉRATION

Up / Down (Bas / haut)

Ces touches vous permettent de prérégler une fonction activée comme valeur cible. Vous trouverez une description plus détaillée ci-dessous.

START/STOP

Ces deux touches vous permettent de commencer ou d'arrêter l'entraînement.

BODYFAT (Graisse corporelle)

En appuyant sur cette touche, vous passez à la fonction « mesure du taux de graisse corporelle ». Le déroulement exact est expliqué ci-dessous.

RECOVERY

Démarre la mesure du taux de récupération de la fréquence cardiaque, voir le chapitre correspondant.

Les fonctions de l'ordinateur

SPEED / RPM

L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (99,9 km/h au maximum). En combinaison avec l'affichage SPEED, les tours/min éventuellement sont affichés l'un après l'autre (« RPM » / pas disponible pour tous les modèles).

TIME (Temps)

L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum).

Saisie d'un temps: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler le temps d'entraînement. Le temps est compté à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0:00), un signal acoustique est émis.

LEVEL

L'ordinateur affiche le niveau de résistance (Level 1 - 32).

DISTANCE

L'ordinateur affiche la distance (99,90 km au maximum). Saisie d'une distance: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la distance parcourue. La distance est comptée à rebours (compte à rebours) et après son expiration (0,00), un signal acoustique est émis.

WATT

L'ordinateur affiche la puissance actuelle en Watts (350 Watt au max.)

CALORIES

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (9990 kcal au maximum). Saisie d'un nombre de calories: Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez également régler la consommation de calories désirée. Le réglage de cette donnée a déjà été expliqué plus haut dans ce mode d'emploi. Vous pouvez saisir une valeur de 10 à 9990 kcal (par étapes de dix).

ORDINATEUR | OPÉRATION

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.

TEMPÉRATURE et l'HEURE

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 indiquant l'heure et la température ambiante.

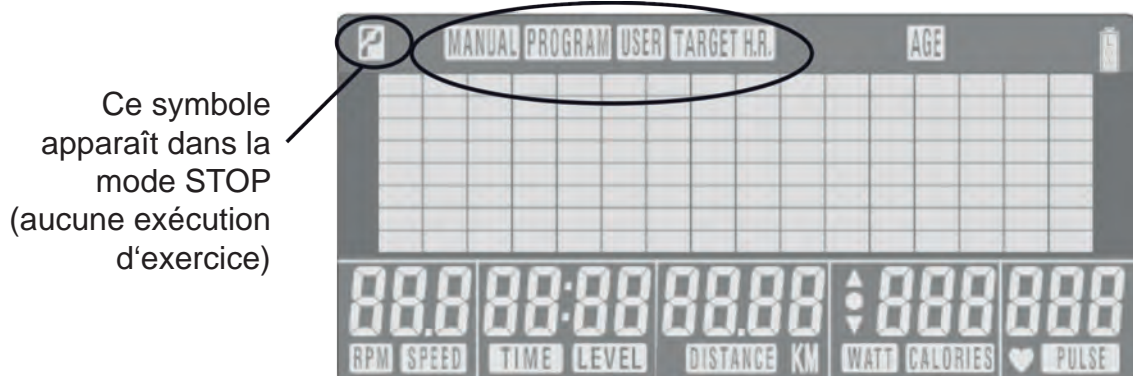
Comment m'entraîner?

Après que l'ordinateur s'est allumé, vous devez sélectionner un identifiant utilisateur en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN », par exemple « U1 » pour « User 1 » = « utilisateur 1 » (4 utilisateurs sont possibles au maximum, U1 à U4). Veuillez confirmer cette sélection en appuyant sur « ENTER ». Remarque : Si cette saisie n'est pas possible après l'allumage de l'ordinateur, vous avez la possibilité de passer dans ce dialogue à l'aide d'une réinitialisation (appui sur la touche « RESET » pendant 4 secondes).

Maintenant, saisissez à l'aide des touches « Up » (HAUT) et « DOWN » (BAS) ainsi que de la touche « ENTER » les données personnelles pour :

- 1) « SEX » (Sexe, masculin ou féminin - à reconnaître grâce au symbole respectif dans la partie supérieure située un peu à gauche de l'écran.
- 2) « AGE » (âge, en années),
- 3) „HEIGHT“ (taille en cm) et
- 4) „WEIGHT“ (poids en kg).

Ces données saisies sont enregistrées durablement. Lorsque l'alimentation en courant est coupée, cette mémoire toutefois est effacée. Après avoir saisi les données personnelles, vous devez choisir un mode d'entraînement:



ORDINATEUR | OPÉRATION

En appuyant sur les touches « UP » et « DOWN », vous pouvez sélectionner parmi les 4 modes suivants:

1. Manuel (mode manuel / manual / Man.)
2. Programme (parcourir un programme prédéfini / Program)
3. Utilisateur (Réglage personnalisé / User)
4. Entraînement avec contrôle du pouls ou avec contrôle de la fréquence cardiaque cible (Target Heart Rate/Target H.R.)

Pour un entraînement avec contrôle du Watt sélectionner le mode „MANUAL“. Nous expliquerons ci-après la signification détaillée et le fonctionnement de ces modes. Lorsque l'ordinateur ne permet pas les saisies susmentionnées, vous pouvez passer aux possibilités correspondantes à l'aide de la touche Reset. Veuillez appuyer brièvement sur cette touche pour passer à la possibilité de sélection pour un des 4 modes d'entraînement. Appuyez sur la touche Reset et maintenez appuyé pendant quelques secondes pour sélectionner l'identifiant utilisateur (U1-U4).

La graphique à barres

Petite digression sur l'affichage graphique (graphique à barres) sur l'écran :

L'ordinateur dispose d'un afficheur LCD à 16 segments dans le sens x (horizontal) et à 8 segments dans le sens y (vertical). Cela vous permet de vous informer - tout en favorisant votre motivation - sur le degré de difficulté (nombre vertical ou hauteur de la barre) que vous venez de régler ou sur la distance que vous avez déjà parcourue (sens x). Dans ce cas, les barres illustrées ne sont jamais des valeurs absolues, mais des barres permettant à mieux comprendre les valeurs respectives. Bien entendu, l'affichage toujours doit être interprété de façon différente en fonction du mode sélectionné. Les programmes fixes par exemple vous proposent en principe ce que l'on appelle le profil de montage (c'est-à-dire que le réglage des degrés de difficultés est fixé dès le début), tandis que vous avez la possibilité de modifier en permanence ces degrés en appuyant sur la touche. Dans ce cas, la représentation verticale est augmentée d'un segment lorsque vous augmentez le degré de difficulté de 4 et inversement. Même la représentation horizontale est toujours différente. Vous pouvez fixer une durée d'entraînement. Supposons que vous ayez fixé une durée de 30 minutes. Dans ce cas, l'ordinateur divise automatiquement ces 30 minutes par le nombre représentable maximal de segments dans le sens horizontal (=16) et ainsi passe tous les 1,875 minutes (= 30 : 16) ou tous les 112,5 secondes au prochain affichage dans le sens x. Lorsque tous les 16 segments sont représentés, votre temps d'entraînement a expiré.

Nous expliquerons ci-après les 4 différents mode d'ordinateur et nous préciserons l'affichage de segment respectif à interpréter.

Essayez tous les modes et sélectionnez le mode adapté à votre personne en fonction de votre préférence ou objectif d'entraînement - ou établissez votre programme d'entraînement de façon variée -en parcourant aujourd'hui un programme de montagne et une piste droite et plane lors de votre prochain entraînement. Comparez vos temps, p.ex. pour un certain programme ou vérifiez la distance que vous avez parcourue p.ex. pendant le temps réglé de 30 minutes!

Cet ordinateur vous offre de nombreuses possibilités d'entraînement, peut importe s'il s'agit d'un entraînement d'endurance ambitieux ou tout simplement d'un « pédalage » sans efforts pour se maintenir en forme ou perdre de la graisse!

ORDINATEUR | OPÉRATION

1. „Manual“ -> Mode manuel

Ce mode d'entraînement vous permet de régler le degré de difficulté « à la main ». Après la sélection de « Manual » et « ENTER », vous passez au mode manuel. Maintenant vous pouvez appuyer sur la touche « ENTER » et « UP/DOWN » pour régler le difficulté initiale. Vous pouvez actionner la touche « START/STOP » aussi sans saisir d'abord des valeurs pour commencer l'entraînement immédiatement et sans restrictions. Ce mode manuel vous permet également de régler des valeurs cibles pour les valeurs de fonction suivantes (les valeurs de fonction individuelles seront expliquées ciaprès):

- a. TIME (Réglage du temps d'entraînement de 0:00 à 99:00 min. au maximum)
- b. DISTANCE (Réglage de la distance d'entraînement de 0 à 99.90 km au maximum)
- c. CALORIE (Réglage de la consommation de calories de 0 à 9990 kcal au maximum)
- d. PULSE (Réglage de la fréquence cardiaque de 30 à 230 pulsations/min. au maximum)
- e. WATT (Vous pouvez saisir une valeur à 350 watt au maximum par étapes de 5)

Pour saisir ces données, vous avez la possibilité, après avoir sélectionné le mode manuel (touches « ENTER », 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 « ENTER » pour confirmation et puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Si vous saisissez plusieurs valeurs de fonction cibles, l'ordinateur émettra le signal correspondant lorsque la première valeur est atteinte.

Le signal s'exprime par 8 bips sonores, lorsque la valeur cible ou (en cas de plusieurs valeurs cibles réglées) la première valeur cible a été atteinte. A ce moment-là, l'ordinateur arrête de compter.

C'est seulement après avoir appuyé sur la touche START/STOP que vous pouvez continuer votre entraînement. L'ordinateur recommencera le comptage. 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, c'est-à-dire lorsque l'entraînement est interrompue) changer le mode de programme ou commuter entre les 4 modes. Lorsque vous maintenez appuyé la touche « RESET » pendant plus de 2 secondes, toutes les données (y compris les données personnelles) seront mises à zéro et doivent être saisies de nouveau.

Lorsque vous avez réglé Watts, il n'est plus possible (comme d'habitude) de modifier la difficulté en mode manuel par l'appui sur les touches « UP » (HAUT) et „DOWN“ (BAS), mais l'ordinateur la contrôlera automatiquement en fonction de la valeur réglée. En plus, l'écran de ce mode d'entraînement affichera trois symboles à respecter:



Lorsque ce symbole est affiché sur l'écran, vous devez pédaler plus lentement!



Lorsque ce symbole est affiché sur l'écran, vous devez pédaler plus rapidement!



C'est un symbole supplémentaire qui vous indique qu'il faut adapter votre vitesse de pédalage!

ORDINATEUR | OPÉRATION

Si toutefois vous continuez votre entraînement à une vitesse inadaptée, l'ordinateur émettra après 3 minutes une alarme avec 6 bips sonores pendant 30 secondes et interrompra l'entraînement automatiquement. Puis la résistance est mise à 1 (très facile) et le nombre de Watts est automatiquement mis à 0. Vous pouvez également interrompre l'alarme en appuyant sur une touche de fonction quelconque.

En appuyant sur la touche « RESET », vous pouvez (mais uniquement en mode STOP, c'est-à-dire lorsque l'entraînement est interrompue) changer le mode de programme ou commuter entre les 4 modes. Lorsque vous maintenez appuyé la touche « RESET » pendant plus de 2 secondes, toutes les données (y compris les données personnelles) seront mises à zéro et doivent être saisies de nouveau.

2. „Program“

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés (montées et descentes). Après la sélection de « Program » et « ENTER », appuyez sur « UP » ou « DOWN » pour sélectionner un des 12 programmes (P1 à P12) et ensuite sur « MODE » pour lancer ce programme. Les profils des 12 P1 à P12 sont indiqués sur l'ordinateur lui-même à titre indicatif.



Lors de l'entraînement dans un programme, il est également possible de saisir des valeurs cibles, à l'exception de la valeur Watt. Pour ce faire, vous utilisez, conformément à la description ci-dessus, les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) et « ENTER » pour saisir éventuellement les valeurs cibles.

Dans ce programme, il est également possible de ne pas saisir des valeurs cibles (appuyer immédiatement sur la touche START/STOP). Si vous en avez toutefois saisi, l'ordinateur émettra 8 bips sonores pour vous signaler qu'il faut arrêter l'entraînement.

Si aucune valeur cible n'a été saisie, le programme passera au prochain segment sur l'écran au bout de 0,1 Km. Lorsque vous avez saisi un temps cible, l'ordinateur toujours calculera le profil total en divisant le temps total par 16 et passera régulièrement d'un segment à l'autre (p.ex. vous avez fixé une durée de 30 minutes, c'est-à-dire que l'ordinateur passera au prochain segment toutes les 1,875 minutes (30:16)).

Pendant l'entraînement, vous pouvez augmenter ou réduire le degré de difficulté de chaque segment en appuyant sur les touches « UP » et « DOWN ». Si vous maintenez appuyé la touche « Reset » pendant au moins 2 secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro et vous pouvez changer le mode de service.

3. „User“

Ce mode d'entraînement vous permet de vous entraîner selon les profils de programme réglés programmés (montées et descentes). Après la sélection de « User » et « ENTER », vous pouvez régler le niveau respectif (degré de difficulté) pour un segment de programme en appuyant sur « UP » ou « DOWN » ainsi que sur « ENTER ». Après avoir terminé la saisie, veuillez appuyer sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

L'affichage et le réglage du degré de difficulté passe au prochain segment / réglage environ tous les 0,1 km pendant l'entraînement.

Dans ce programme, il est également possible de saisir des valeurs cibles (à l'exception de la valeur Watt). Pour ce faire, vous utilisez conformément à la description ci-dessus les touches « UP » (HAUT) et « DOWN » (BAS) pour saisir éventuellement les valeurs cibles. Dans ce programme, il est également possible de ne pas saisir des valeurs cibles (appuyez immédiatement sur la touche START/STOP). Si vous en avez toutefois saisi, l'ordinateur émettra 8 bips sonores pour vous signaler qu'il faut arrêter l'entraînement. L'utilisation correspond à celle indiquée sous le point 2 « Program ».

4. „Target H.R.“ (ou “THR” / entraînement avec contrôle de fréquence cardiaque cible)

Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement à commande automatique en fonction de votre fréquence cardiaque. Après la sélection de « Target H.R. » (ou « THR » ou « HRC ») et de « ENTER », il est possible de sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque (peut-être « AGE » (âge) est possible de sélectionner d'accord avec « UP »/ « DOWN » et « ENTER ») . Appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour choisir entre 55 %, 75 %, 90 % et la saisie du pouls cible (Target H.R.). Puis appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

a) Vous avez sélectionné un pourcentage. L'ordinateur calcule automatiquement le pouls cible.

Lorsque votre fréquence cardiaque mesurée est inférieure à cette valeur, l'ordinateur augmentera la difficulté d'un degré toutes les 30 secondes. Lorsque la valeur est dépassée, il la réduit toutes les 15 secondes jusqu'à ce que votre pouls oscille autour de cette valeur.

b) Vous souhaitez saisir un pouls cible vous-même. Le chiffre 100 clignote lors de l'affichage de la fréquence cardiaque. En appuyant sur les touches « UP » et « DOWN » vous pouvez régler la valeur désirée. Puis appuyez sur « ENTER » et « START/STOP » pour commencer l'entraînement. Le degré de difficulté est contrôlé conformément à point a).

Si vous maintenez appuyé la touche « Reset » pendant au moins 4 secondes (uniquement en état de repos = Mode STOPP) toutes les valeurs sont remises à zéro et vous pouvez changer le mode de service. Si vous dépassez le pouls cible indiqué pendant plus de 30 secondes au cours de l'entraînement à un degré de difficulté 1 (très facile), l'ordinateur arrêtera automatiquement l'entraînement et vous signalera par émission de 6 bips sonores qu'il a procédé à cet arrêt pour des raisons de sécurité.

L'ordinateur émettra également un signal acoustique lorsque le pouls cible exact a été dépassé. Ce signal ne retentit plus lorsque votre fréquence cardiaque est inférieure au pouls cible réglé.

Vous pouvez également saisir des valeurs cibles en mode 4, à l'exception de la valeur Watt. Pour pouvoir faire une pause pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche « START/STOP » (mode STOP) également dans ce mode.

ORDINATEUR | OPÉRATION / MESURE DU TAUX DE GRAISSE

Remarques:

- a) Si l'écran de l'ordinateur n'affiche pas de valeurs, veuillez contrôler soigneusement le contact correct de toutes les connexions par fiches.
- b) Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur concernant la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.
- c) Les valeurs calculées et affichées par cet ordinateur non calibré concernant la fréquence cardiaque ne sont données que pour l'orientation de l'utilisateur et peuvent différer considérablement de la fréquence cardiaque réelle.
- d) Cet ordinateur a été testé conformément aux normes CEM correspondantes. Il est toutefois possible que l'affichage puisse être perturbé, notamment par des décharges électrostatiques. Cela peut s'exprimer par une réinitialisation involontaire ou par un affichage défectueux. Dans ce cas il suffit de redémarrer l'ordinateur (éteindre et allumer).

Fin

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 indiquant l'heure et la température ambiante.

Mesure du taux de graisse corporelle

Comment atteindre le type de corps idéal et améliorer sa santé ?

Le fait d'être 'en forme' a beaucoup d'avantages – contrôle de poids, meilleur sommeil réparateur. Ceux qui s'entraînent fréquemment, comme il faut, sont moins souvent malade et vivent plus longtemps que ceux qui vivent d'une façon malsaine. Certaines maladies, comme le diabète, les maladies vasculaires et certaines formes de cancer peuvent-être évités par un contrôle du taux de graisse. Maintenant vous pouvez facilement diminuer/augmenter votre poids, indépendamment des valeurs enregistrés, en s'alimentant de plus ou moins de calories. Principalement il s'agit de diminuer la graisse et de vivre de façon plus saine pour avoir plus de joie de vivre. Sachant sa part individuelle de graisse vous pouvez facilement diminuer/augmenter votre poids, selon les valeurs enregistrées, en s'alimentant de plus ou moins de calories. Pour plus ample information, consultez un(e) diététicien(ne). Il est important de contrôler en permanence la fréquence du pouls durant l'exercice. Afin de réduire le taux de graisse il faut s'entraîner dans la zone „aérobie“ (c'est à dire 50 % à 70 % du pouls maximum).

La part individuelle de graisse est considérée normalement comme pourcentage du poids total. Une réduction du poids doit être obtenue par une nourriture équilibrée et une baisse de graisse, non par une baisse des muscles ou de teneur en humidité.

La part de graisse moyenne idéale pour l'homme est de maximum 22 %.

La part de graisse moyenne idéale pour la femme est de maximum 26 %.

MESURE DU TAUX DE GRAISSE

Analyse de résonance bio-électronique reconnu par Henry C. Lukaski, Ph.D. Grand Forks Human Nutrition Research Center

Le mesurage de la graisse s'effectue par une impulsion électrique par les mains dans tout le corps. Au plus le tissu graisseux est fort, au plus haut la résonance mesurée (le travail que font les impulsions pour traverser la résistance des tissus). Au plus haut ces mesures, au plus haut le taux de graisse, à calculer en fonction de la longueur, le poids total, le sexe et la structure physique.

Relation entre fréquence du pouls et combustion de graisse

Comme un moteur, votre corps a besoin de 'carburant' pour pouvoir fonctionner. Ce système cardio-vasculaire fournit de l'oxygène aux muscles, qui l'utilisent pour brûler les hydrates de carbone et les graisses pour donner de l'énergie aux muscles. Les graisses ne peuvent être transformées en énergie, dues à leur composition chimique, s'il y a assez d'oxygène durant l'entraînement (entraînement aérobé). Lors d'un entraînement en dessous de cette limite d'oxygène (entraînement anaérobie = être à bout de souffle) il n'y a pas de combustion de graisse.

Le champ d'entraînement, où vous obtenez les meilleurs résultats en ce qui concerne la combustion de la graisse, se trouve entre 50 % et 70 % du pouls maximal (pouls maximal = 220 - âge), Au plus et au plus longtemps que l'on s'entraîne, au plus de graisse est brûlé. La durée minimale d'un entraînement doit se situer aux environs de 12 minutes, ce n'est qu'après cette durée que vous produisez assez d'enzymes pour brûler votre graisse à l'aide d'oxygène.

Conseil supplémentaire pour votre santé

L'analyse du taux de graisse convient pour adultes et enfants à partir de 7 ans.

Cet appareil n'est en aucun cas approprié pour des cardiaques ou durant des traitements à l'aide de médicaments cardio-vasculaires ou durant la grossesse. Chez les personnes suivantes vous pourriez remarquer des valeurs plus élevées ou fautives:

- personnes âgées du plus de 70 ans
- patients de dialyse
- personnes ayant des oedèmes
- athlètes, bodybuilders
- personnes ayant un pouls de 60 ou moins en état de repos

Dans ces cas le résultat des mesures ne peut être vu comme résultat absolu, mais seulement comme une valeur relative résultant d'un changement durant une certaine période. Consultez en tous cas votre médecin avant de commencer le mesurage du taux de graisse. Il vous donnera des conseils et vous dira si cette analyse vous convient oui ou non.

Lors d'une procédure incorrecte ou d'une panne de courant les valeurs enregistrées peuvent disparaître ou être fautives.

MESURE DU TAUX DE GRAISSE

Procédure pour mesurer le taux de graisse

1. Position correcte durant le mesurage du taux de graisse:

Installez-vous bien droit sur le hometrainer. Ne tenez pas les coudes et jointures du genou trop droit et gardez les immobiles. Veillez que les bras se trouvent au dessus du niveau du coeur.

2. Démarrez le mesurage:

a) Vérifiez que vos dates personnelles sont correctement imputées

b) Veillez à ce qu'aucune fonction ne clignote sur l'écran

c) Mettez vous dans la bonne position pour le mesurage (voir description ci-dessus)

d) Enfoncez la touche „BODYFAT“ avec votre pouce droite

e) Retirez votre pouce et empoignez les capteurs

3. Le résultat:

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) : Celui-ci se calcule à partir du poids en kg divisé par la taille exprimée en mètres au carré. Exemple :

Une personne pesant 60 kg et mesurant 160 cm a un IMC de $60/1,6 \times 1,6 = 23,4$. L'IMC « désirable » dépend de l'âge de la personne:

AGE	Valeur IMC
< 24 ans	: 19-24
25-34 ans	: 20-25
35-44 ans	: 21-26
45-54 ans	: 22-27
55-64 ans	: 23-28
> 64 ans	: 24-29





Une valeur inférieure à la valeur IMC signale une maigreur, une valeur supérieure un surpoids.

Le taux de graisse corporelle en pourcent:

Celui-ci indique le pourcentage du tissu adipeux de votre poids total.

A l'aide de cette référence, il est possible de déterminer d'une façon plus exacte que celle de l'IMC si la personne testée est en surpoids ou pas. Car un « plus » de masse musculaire fait que vous pesez plus, mais il serait une indication d'un surpoids lors du calcul de l'IMC susmentionné. La masse musculaire toutefois n'est pas nuisible à la santé. Lorsque vous prenez ce poids en masse grasse, c'est une bonne raison pour faire du sport et faire disparaître ces « bourlets de graisse ». Pour cette raison, il est très important de calculer le taux de graisse corporelle pour déterminer si la personne est en surpoids ou non. Dans ce cas, il y a également des données de référence servant en général à classer une personne:

MESURE DU TAUX DE GRAISSE / MESSAGES DU FAUTES

La teneur en graisses du corps	Sexe				
		poids insuffisant	Idéal/normal	corpulent	trop de graisses
	masculin	< 13 %	13 - 26 %	26 - 30%	> 30 %
	féminin	< 23 %	23 - 36 %	36 - 40%	> 40 %
BMI	masculin & féminin	< 19	20 - 25	25 - 27	> 27

Informations sur les résultats indiqués :

Il n'y a presque aucune mesure du taux de la graisse corporelle qui indiquera exactement les mêmes résultats que la mesure précédente. N'oubliez pas que déjà les moindres modifications (comme par exemple lors de la mesure de la tension artérielle)telles que modification de la tenue ou des mouvements, mais également en fonction de l'heure du jour (notre corps n'est pas toujours dans un état identique) etc, peuvent avoir une influence considérable sur le résultat indiqué. Pour cette raison il est normal que vous obteniez des résultats différents pour plusieurs mesures effectués successivement avec la même personne.

Pour cette raison, les valeurs indiquées toujours sont des points de référence pour déterminer votre état physique et pour vous aider à trouver une façon d'entraînement raisonnable.

Messages du fautes

Fautes possibles (messages du fautes):

„E-1“ 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.

„E-2“ signifie, que d'un problème de transmission entre le servomoteur et ordinateur existe.

„E-4“ signifie, que l'ordinateur a mesuré des valeurs irréelles. Recommencez la procédure de mesurage et suivez les instructions concernant a bonne position.

Si la fréquence du pouls n'est plus mesurée correctement ou si les indications deviennent plus faible, contactez le service après-vente.

MESURE DU POULS APRÈS L'ENTRAÎNEMENT / SANGLE THORACIQUE

Fonction spéciale: „RECOVERY“:

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme..

Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs.

Maintenant enfoncez la touche „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. Enfoncez de nouveau la touche „Recovery“ (après mesurage), pour remettre l'écran dans l'état de départ.

Utilisation d'une sangle thoracique

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une sangle thoracique. Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle thoracique, assurez que les piles correctes ont été insérées et mettez la sangle thoracique de sorte que les deux électrodes soient directement en contact avec la poitrine. Vous pouvez régler la sangle thoracique à l'aide de la bande élastique à une largeur qui vous convient le mieux. Les électrodes toutefois doivent être en contact avec votre poitrine pour pouvoir mesurer la fréquence cardiaque. La transmission et l'affichage de la fréquence cardiaque correcte le cas échéant peut prendre jusqu'à une minute.

Consigne de sécurité:

Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas l'appareil de mesure du pouls avant d'avoir consulté le constructeur de votre stimulateur cardiaque et/ou votre médecin !

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Consignes d'entraînement

Les pages suivantes expliquent quelques notions fondamentales à propos de l'entraînement physique et de l'entraînement avec votre appareil d'entraînement. Afin d'obtenir les résultats escomptés, il est indispensable que vous vous informiez à propos des principaux points afférents à l'aménagement d'un entraînement de manière générale ainsi qu'au maniement exact de votre appareil à l'aide de la présente notice d'utilisation. Pour cette raison, nous vous prions de lire très attentivement les points mentionnés, de les respecter et de toujours les avoir à l'esprit. Merci pour votre attention et beaucoup de succès !

1. Intensité

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal sans pour autant atteindre le point d'essoufflement, respectivement le point d'épuisement. Le rythme cardiaque peut s'avérer être une valeur approximative appropriée. Durant l'entraînement, il doit être compris dans la plage entre 70 et 85 % du rythme cardiaque maximal (détermination et calcul, cf. tableau de mesure du rythme cardiaque). Au cours des premières semaines, le rythme cardiaque doit se situer dans la plage inférieure, aux alentours de 70 % du rythme cardiaque maximal. Au cours des semaines et mois suivants, le rythme cardiaque doit progressivement être augmenté jusqu'à la limite supérieure, égale à 85 % du rythme cardiaque maximal. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Cela est possible en prolongeant la durée d'entraînement et/ou en augmentant le niveau de difficulté.

2. Fréquence

La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, devant être déterminée conformément à l'objectif d'entraînement, et d'une culture physique saine trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine afin de conserver sa forme actuelle. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

3. Aménagement de l'entraînement

Chaque unité d'entraînement doit comprendre 3 phases : La « phase d'échauffement », la « phase d'entraînement » et la « phase de refroidissement ». Au cours de la « phase d'échauffement », la température du corps et la consommation d'oxygène doivent être progressivement augmentées. Cela est possible en effectuant des exercices de gymnastique durant 5 à 10 minutes. Une notice d'entraînement contenant des extensions utiles pour les muscles des jambes est disponible plus bas. L'entraînement en soi (« phase d'entraînement ») doit ensuite commencer. L'effort d'entraînement doit d'abord être minimal puis être progressivement augmenté durant 15 à 30 minutes jusqu'à l'intensité d'entraînement correspondante. Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Durant celle-ci, des exercices d'étirement et/ou de simples exercices de gymnastique doivent être réalisés durant 5 à 10 minutes.

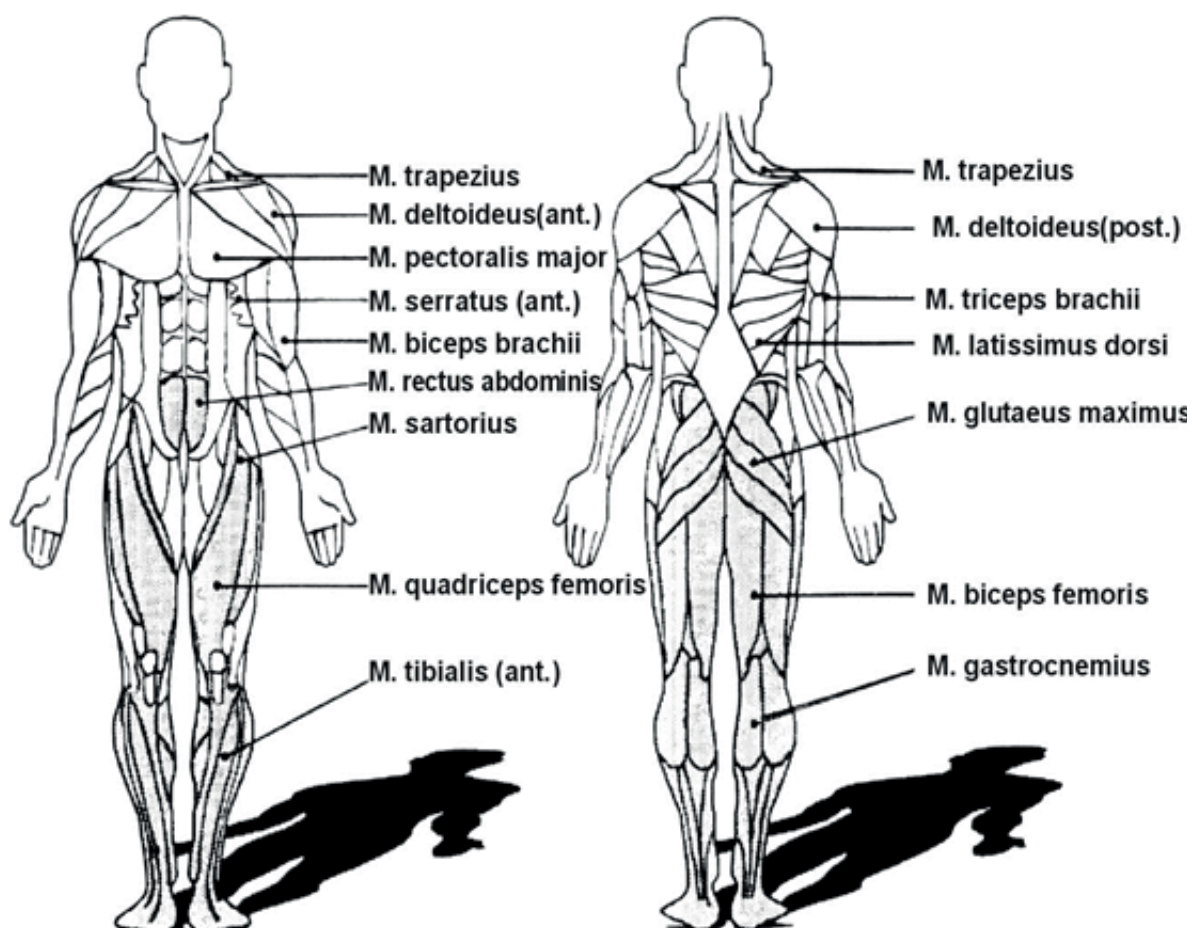
4. Motivation

La clé de la réussite d'un programme d'entraînement est la régularité. Prévoyez un horaire et un lieu fixes pour chaque jour d'entraînement et préparez-vous également mentalement à l'entraînement. Ne vous entraînez que lorsque vous êtes de bonne humeur et ne perdez pas votre objectif de vue. En cas d'entraînement permanent, vous constaterez, jour après jour, vos progrès et vous rapprocherez progressivement de votre objectif d'entraînement personnel.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Exercices d'extension pour la musculature des jambes

Les exercices d'extension décrits sur les pages suivantes conviennent aussi bien pour l'échauffement que pour la phase de repos après l'entraînement. Il ne faut cependant pas oublier que, pendant la phase d'échauffement, les extensions doivent être brèves (env. 5 à 10 secondes) puis relâchées. Cela doit permettre d'augmenter la tension des muscles et de préparer le muscle à l'entraînement qui va suivre. Durant la phase de repos, les extensions doivent être plus longues (30 secondes minimum) afin de réduire la tension des muscles après les efforts de l'entraînement. De manière générale, vous ne devez jamais réaliser des extensions extrêmes. Deviez-vous ressentir des douleurs, interrompez immédiatement l'extension et exécutez celle-ci, à l'avenir, de manière plus modérée. La position de certains muscles importants est indiquée cidessous :



CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Exercice 1 : extension du quadriceps (face avant de la cuisse)

S'appuyer contre le mur avec une main et saisir un pied avec la main libre comme indiqué puis effectuer l'extension de la face avant de la cuisse. Pour ce faire, tirer le talon du pied le plus haut possible (sans ressentir de douleurs) en direction du fessier. Selon la phase en cours, rester dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répéter avec l'autre pied. Répéter cet exercice au moins 2 fois de chaque côté.



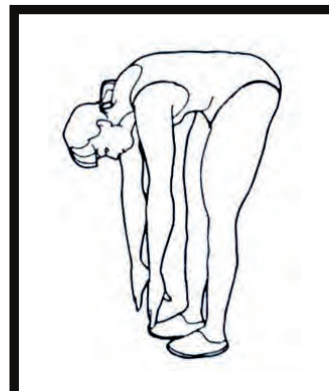
Exercice 2 : extension des faces intérieures des cuisses

Asseyez-vous par terre et rejoignez la plante de vos deux pieds. Rapprochez alors les talons au maximum du corps puis abaissez prudemment sur les genoux vers le bas en direction du sol. Ne forcez pas et n'appuyez jamais sur les genoux avec les mains ! Ne jamais vous étendre au point de ressentir des douleurs. Selon la phase en cours, restez dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 secondes (repos). Répéter 2 fois.



Exercice 3 : extension de la musculature des mollets et des genoux (muscles jumeaux et biceps fémoraux)

Tenez-vous bien droit en écartant les pieds à largeur d'épaule. Penchez-vous ensuite au niveau des hanches vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec les mains (les sportifs peuvent toucher leurs pieds sans ressentir de douleurs). Restez dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répétez cet exercice 2 fois.



Exercice 4 : extension de la face arrière de la cuisse

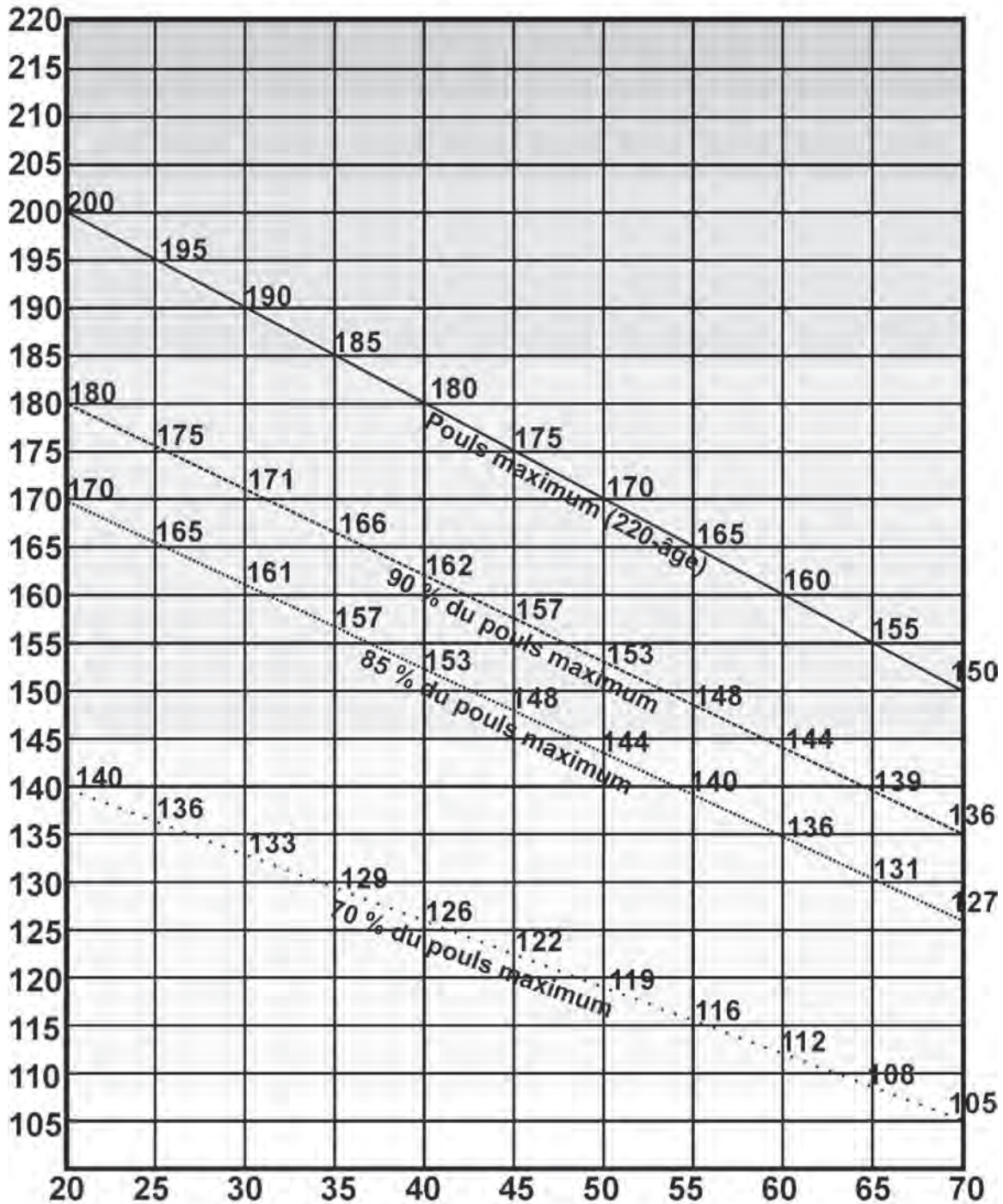
Asseyez-vous par terre puis repliez une jambe comme indiqué et tendez l'autre. Penchez-vous vers l'avant et essayez de toucher le pied de la jambe tendue avec la main du même côté sans ressentir de douleurs. Les sportifs peuvent prendre leur pied en main et, le cas échéant, tirer les orteils vers l'arrière afin d'inclure les mollets dans l'exercice. Selon la phase en cours, rester dans cette position pendant env. 5 à 10 secondes (échauffement) ou env. 30 à 40 secondes (repos) puis répéter avec l'autre pied. Répéter cet exercice 2 fois de chaque côté.



TABLEAU DE MESURE DU POULS

Tableau sphygmométrique:

Axe X = âge en années de 20 à 70 ans ;
 Axe Y = pulsations par minute de 100 à 220



Formules de calcul:

Pouls maximum = $220 - \text{âge}$

90% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$

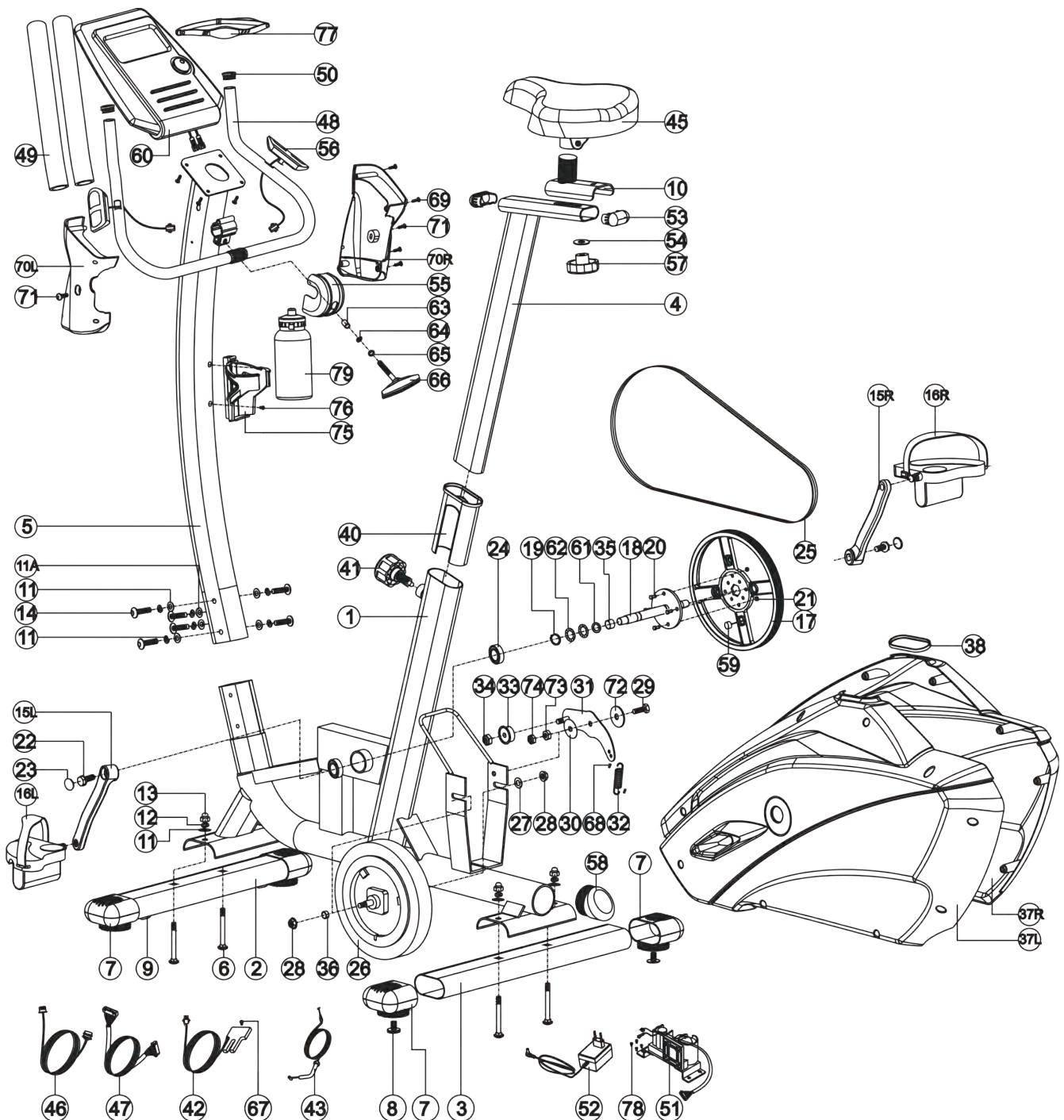
85% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

70% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,7$

VUE EXPLOSÉE

Lors de difficultés mécaniques de toute nature, veuillez consulter les schémas éclatés suivants. Ici, toutes les pièces sont marquées d'un numéro spécifique. Veuillez nous indiquer ce numéro afin de remplacer la pièce pendant la période de garantie gratuitement. Les frais d'expédition seront à la charge de SKANDIKA.

Pour déterminer les pièces exactes, si nécessaire, consultez le guide de l'utilisateur gratuit en format pdf disponible chez www.skandika.com. Ici, le dessin peut être agrandi jusqu'à 500%.



FR

CONDITIONS DE GARANTIE

Pour nos appareils la garantie s'applique selon les conditions suivantes :

1. Nous réparons nos appareils gratuitement en conformité avec les exigences suivantes (points 2 à 5): Des dommages ou des défauts de l'appareil s'il s'avère que c'est un défaut de fabrication, si vous nous l'avez avisé immédiatement après sa constatation et dans les 24 mois après la livraison au consommateur final. La garantie ne couvre pas les pièces fragiles telles que le verre ou le plastique. La prise en charge de la garantie ne peut pas être revendiquée lors de légères déviations de la texture non pertinents pour la valeur et l'utilité de l'appareil ; des dommages causés par les produits chimiques et des influences électrochimiques ; des dégâts causés par la pénétration de l'eau ou généralement par des dommages causés par force majeure.
2. La prestation sous garantie comprend, selon notre appréciation, la remise en état des pièces défectueuses ou leur remplacement par des pièces neuves. Les coûts des pièces et de main d'œuvre sont à notre charge. Nous n'envoyons pas des monteurs sur place pour effectuer des réparations. Le bon de caisse et / ou la date de livraison doit nous être présenté. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
3. Le droit à la garantie s'éteint prématurément si l'acheteur ou un tiers procède à des modifications, à des réparations inappropriées non autorisées par nous ou si nos appareils sont dotés d'autres accessoires ou pièces non compatibles. Cela s'applique aussi en cas d'endommagement ou de destruction, dans le cas de force majeure ou en cas d'influences extérieures, de dommages survenus par suite de la manipulation inappropriée – notamment le non-respect des instructions et de la maintenance ou en cas de petits défauts mécaniques de quelconque nature. Le service à la clientèle peut autoriser par téléphone la réparation ou l'échange des pièces qui vous sont envoyés. Dans ce cas, la garantie ne s'éteint pas.
4. Les prestations fournies dans le cadre de la garantie ne conduisent aucunement à un prolongement de la durée de la garantie, elles n'engendrent pas non plus une nouvelle garantie.
5. D'autres droits, notamment ceux qui visent la compensation de dommages (dommages consécutifs) sont exclus dans la mesure où une responsabilité n'est pas définie comme obligatoire par la loi.
6. Nos conditions de garantie contenant les conditions et la portée de nos conditions de garantie n'entravent pas les obligations de prestations de garantie du vendeur.
7. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.
8. Le droit à la garantie s'éteint en cas d'utilisation non conforme, notamment dans les studios fitness, les centres de réadaptation et hôtels. Même si la plupart de nos appareils sont de qualité satisfaisante pour un usage professionnel, cela nécessite des accords séparés avec le client.

DIMENSIONS | SAV

Dimensions complet env.:

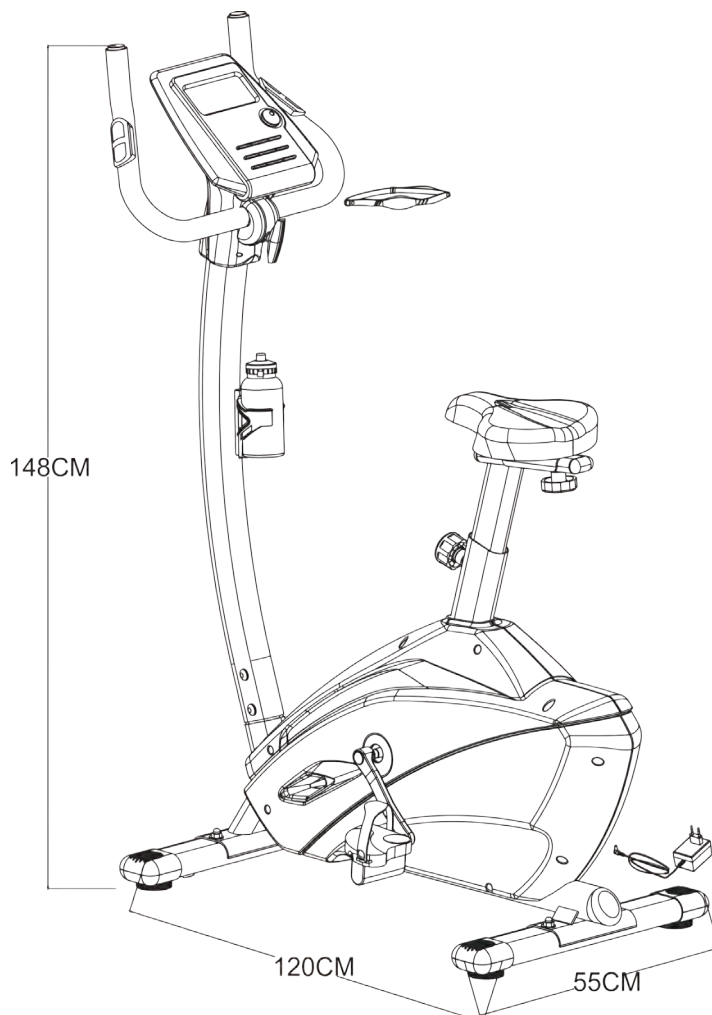
L=120 cm, L=55 cm, H=148 cm.

Poids env.: 33 kg

Charge maximale = 150 kg, Classe HA.

Ne convient pas à l'usage à des fins thérapeutiques.

Veillez consulter votre médecin pour vous informer du positionnement biomécanique correct sur l'appareil d'entraînement!



FR

Pour contacter le service après-vente, pour obtenir des accessoires et des pièces de rechange, veuillez vous adresser à: info@skandika.com

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

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

AM2014-10-17