

# SITZ-ERGOMETER CENTAURUS 2.0

SF-1051



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE

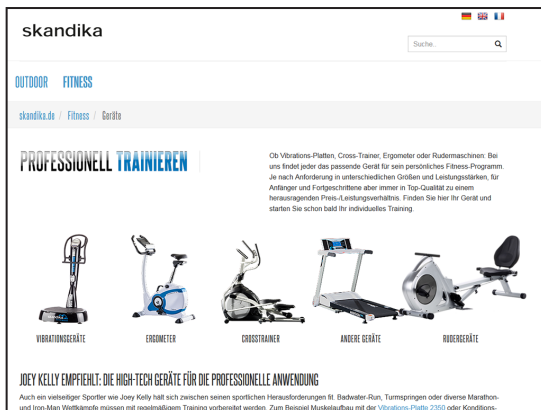
# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
Aufbauanleitung.....	4
Auf - und Abwärmen.....	11
Computer-Bedienungsanleitung.....	12
Eingebauter Empfänger .....	18
<b>Bluetooth®</b> -Übertragung .....	19
Teileliste .....	20
Explosionszeichnung .....	22
Garantiebedingungen .....	23

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scannen Sie den QR-Code  
mit Ihrem Smartphone



## SCHAU DIR UNSER AUFBAUVIDEO AN!



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

[http://youtu.be/L9Me\\_z0qyAk](http://youtu.be/L9Me_z0qyAk)



All unsere Videos findest du auf unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/skandika-Europe>

## **WARNUNG**

Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.

### **Wichtige Sicherheitshinweise**

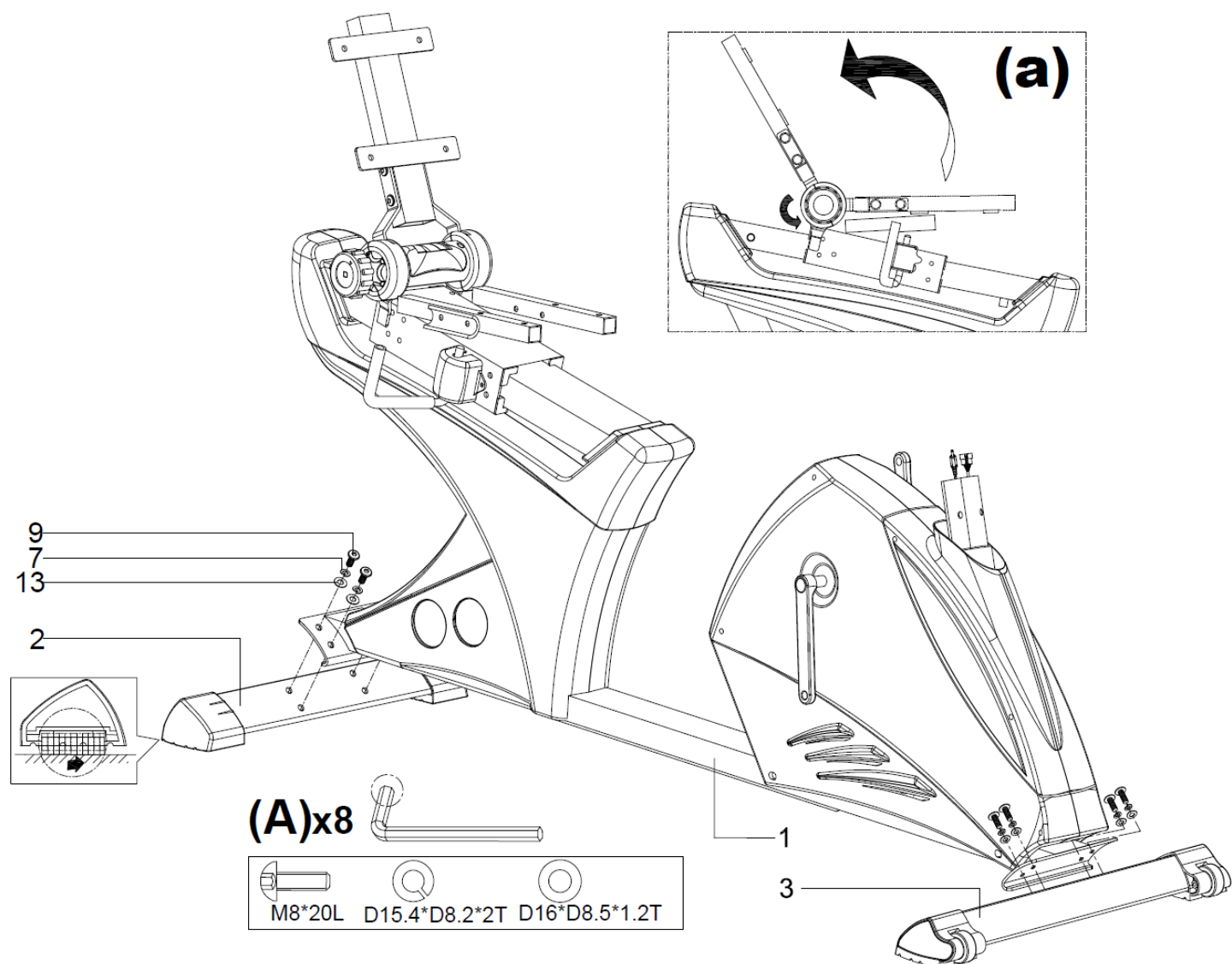
- Um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten, sollten sämtliche Teile des Gerätes regelmäßig auf Schäden bzw. Verschleiß geprüft werden.
- Falls das Gerät an Dritten weitergegeben wird bzw. andere Personen das Gerät benutzen, sollten sie mit dem Inhalt dieser Anleitung vertraut sein.
- Das Gerät darf nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen sollte den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen überprüft werden.
- Vor dem Trainingsbeginn alle scharfkantige Gegenstände um das Gerät entfernen.
- Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Kaputte, verschlissene oder defekte Teile sollten sofort ausgetauscht werden bzw. das Gerät erst dann weiter benutzt werden, wenn es fachgerecht gewartet bzw. repariert wurde.
- Kinder haben einen natürlichen Spieltrieb und ein Interesse am Experimentieren. Eltern und Aufsichtspersonen sollte dies bewusst sein, damit Situationen vermieden werden, in denen das Gerät unsachgemäß benutzt wird. Somit können Unfälle vermieden werden.
- Wenn Kindern die Benutzung des Gerätes erlaubt wird, muss ihre psychische und physische Verfassung und Entwicklung sowie auch ihr Temperament genau berücksichtigt werden. Kinder sollten eingewiesen werden in die sachgemäße Benutzung des Gerätes und nie ohne Aufsicht trainieren dürfen. Das Gerät ist kein Spielzeug.
- Das Gerät sollte auf einer genügend großen freien Fläche aufgestellt werden.
- Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Achten Sie darauf, dass Hebel und weitere Einstellmechanismen während des Trainings nicht in den Bewegungsbereich hereinragen.
- Das Gerät sollte an einem ebenen Ort aufgestellt und eventuelle Bodenunebenheiten durch geeigneten Maßnahmen ausgeglichen werden.
- Tragen Sie beim Training nur geeignete Trainingskleidung und –schuhe. Kleidung darf nicht auf Grund ihrer Form im Gerät hängen bleiben. Schuhe sollten einen festen Halt bieten und eine rutschfeste Sohle aufweisen.
- Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Er kann Auskunft geben, über die für Sie maximal zu empfehlende Belastung, Trainingsdauer und –ziele sowie auch die Ernährung.

### **Wichtige Empfehlungen**

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montageanleitung kontrollieren.
- Das Gerät an einem trockenem, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Um den Boden besonders gegen Druckstellen und Verschmutzungen zu schützen, legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur sachgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrnehmen und suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf.
- Kinder und Behinderte sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer weiteren Person benutzen, die entsprechende Anleitung und Hilfestellung leisten kann.
- Halten Sie sich und Andere fern von sich bewegende Teile des Gerätes während des Trainings.
- Achten Sie auf eine korrekte Einstellung der verstellbaren Teile und auf die markierten maximalen Einstellpositionen der einzelnen Teile, z.B. Sattel.
- Trainieren Sie nie direkt nach einer Mahlzeit!

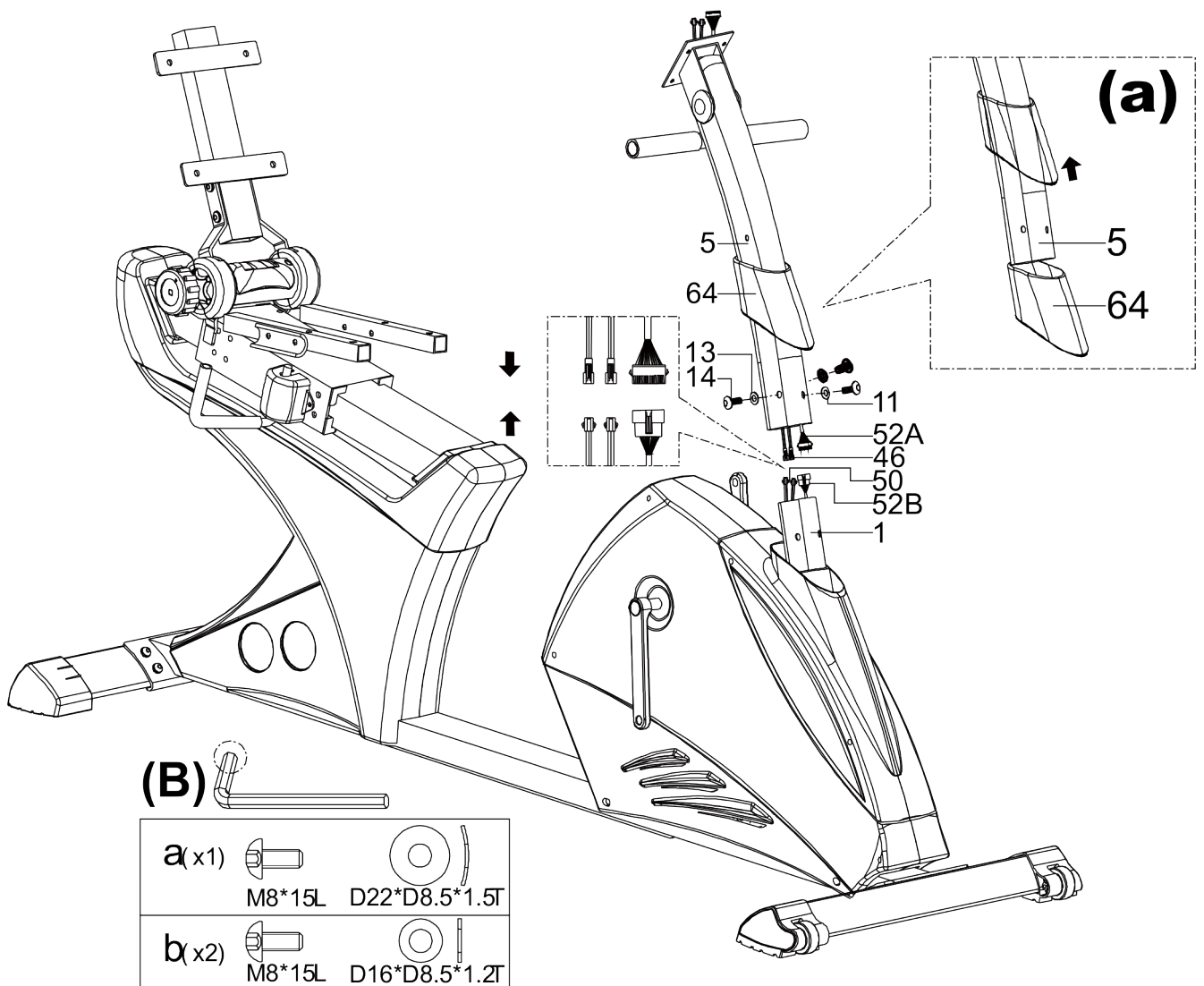
# Aufbauanleitung

## Schritt 1



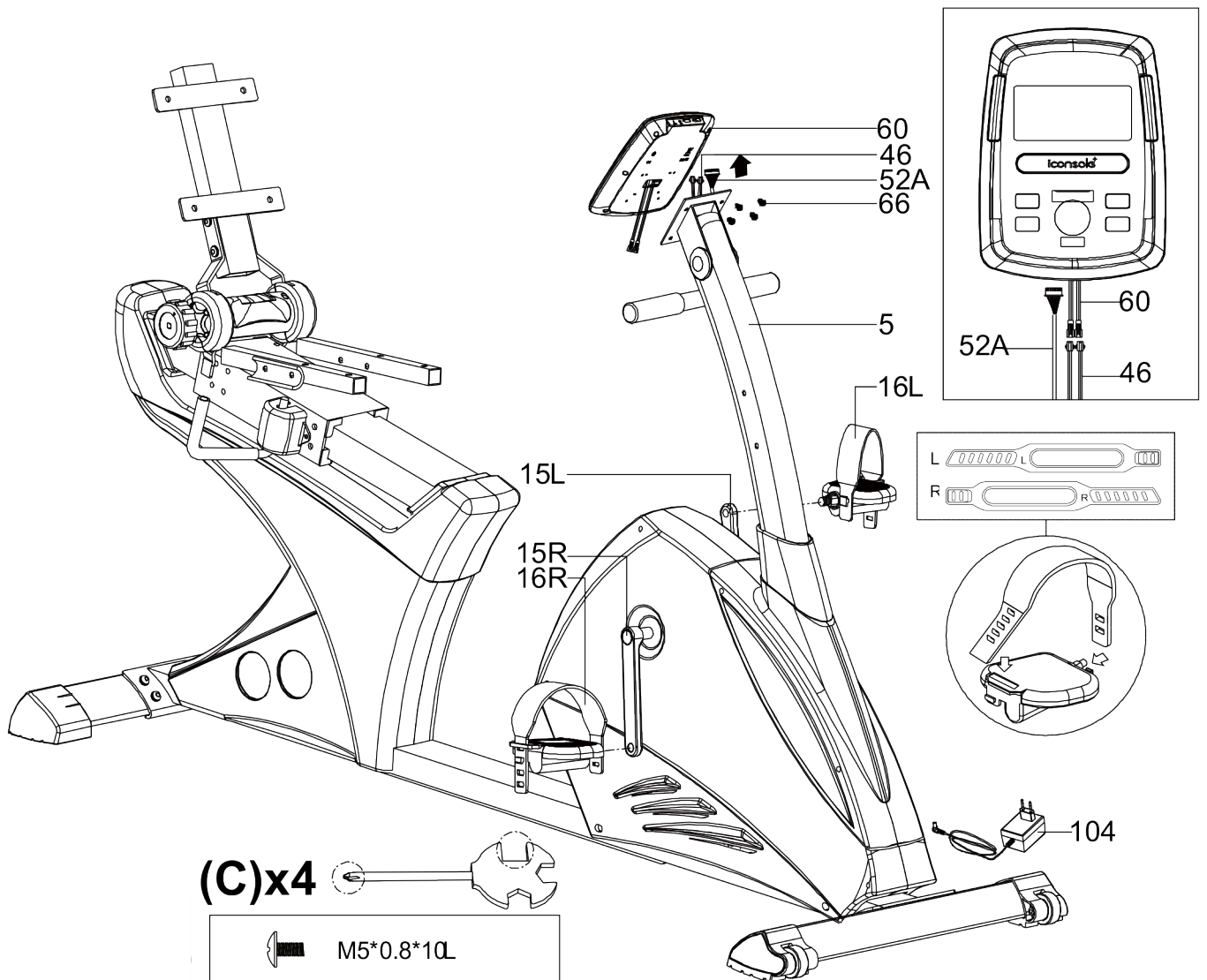
1. Den vorderen (3) und hinteren Fuß (2) mit Hilfe der Inbusschraube (9), des Federrings (7) und der Unterlegscheibe (13) an den Grundrahmen (1) befestigen.
2. Die Standfestigkeit verstellen indem Sie das Rädchen in der Abdeckkappe des hinteren Standfußes drehen.

## Schritt 2



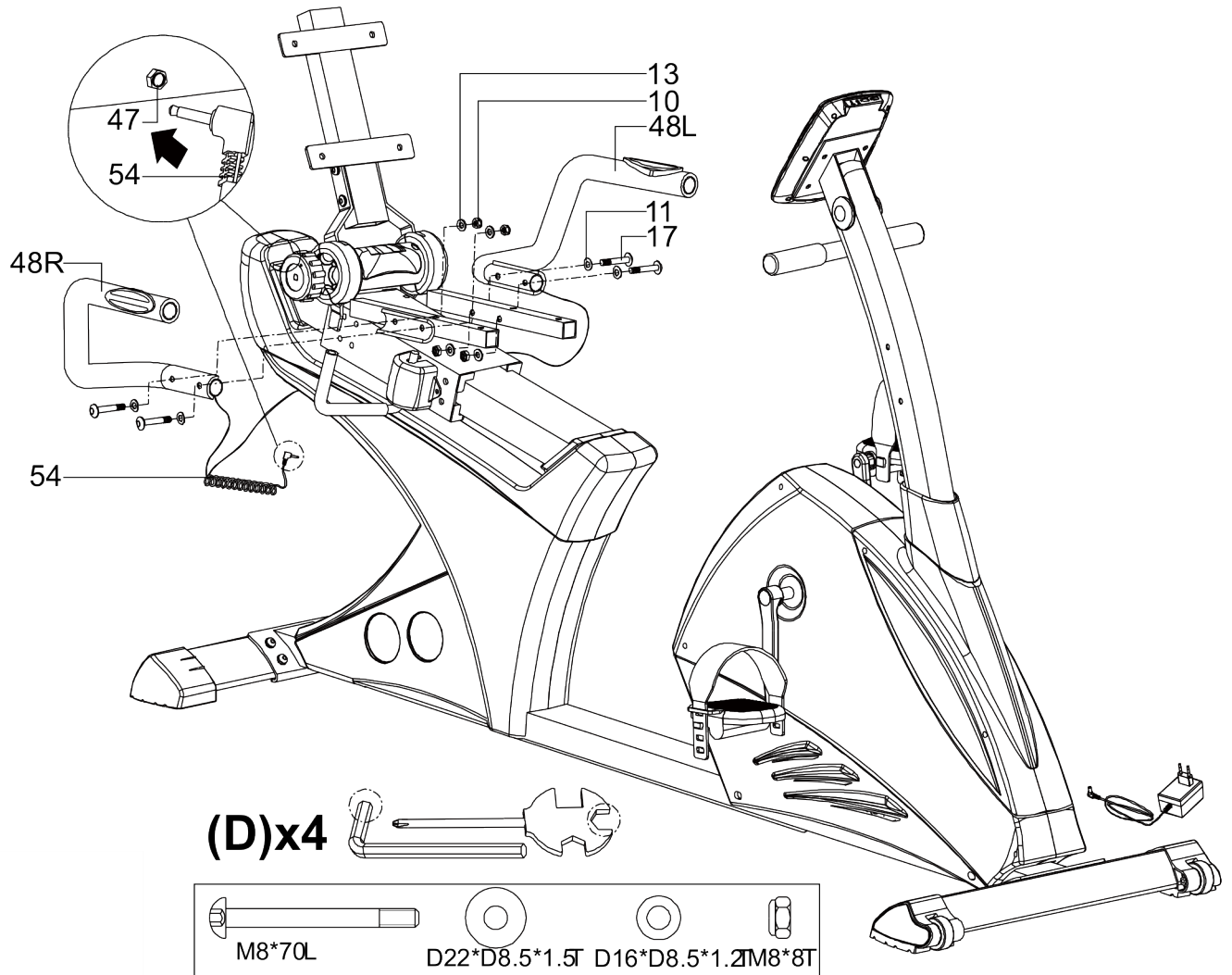
1. Obere Schutzverkleidung (64) auf das Stützrohr (5) schieben.
2. Verbinden mit 2 Satz Kabel: mit dem oberen und unteren Computerkabel (52A & 52B), und mit dem oberen und mittleren Puls kabel (46 & 50).
3. Obere Schutzverkleidung (64) nach oben schieben und das Stützrohr (5) mit Hilfe der Inbusschraube (14), der Unterlegscheibe (13) und der gebogenen Unterlegscheibe (11) mit dem Grundrahmen (1) verbinden.

## Schritt 3



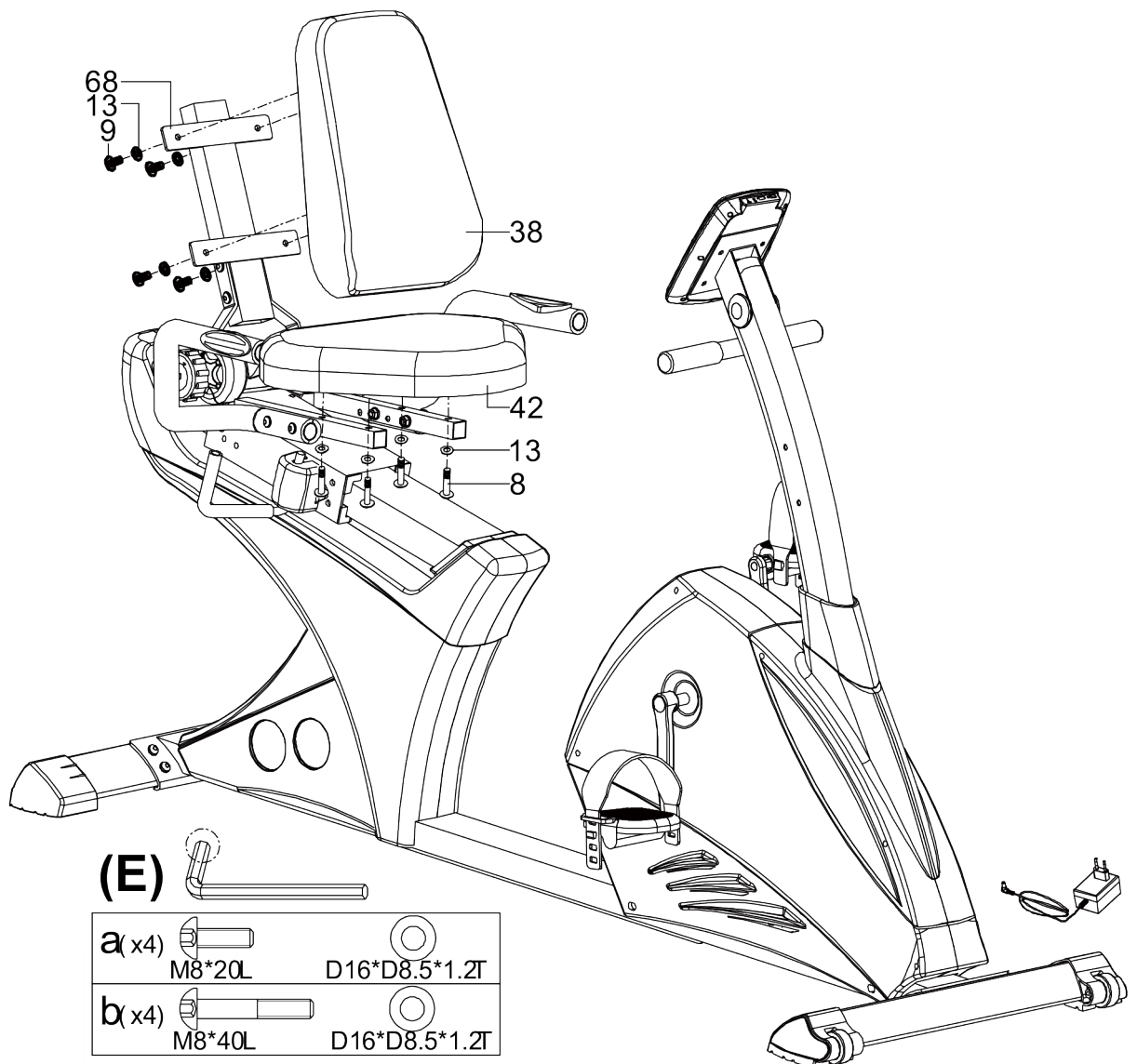
1. Das obere Pulskabel (46) und das obere Computerkabel (52A) mit dem Computer (60) verbinden.
2. Den Computer mit den Schrauben (66) befestigen.
3. Das linke und rechte Pedal (16L & 16R) mit den linken und rechten Pedalarmen (15L & 15R) zusammenbauen.

## Schritt 4



1. Der linke und rechte Griff (48L & 48R) mit Hilfe der Inbusschraube (17), der gebogenen Unterlegscheibe (11), der Unterlegscheibe (13) und der Nylonmutter (10) mit dem Hauptrahmen (1) verbinden.
2. Das Pulskabel (54) mit dem unteren Pulskabel (47) verbinden.

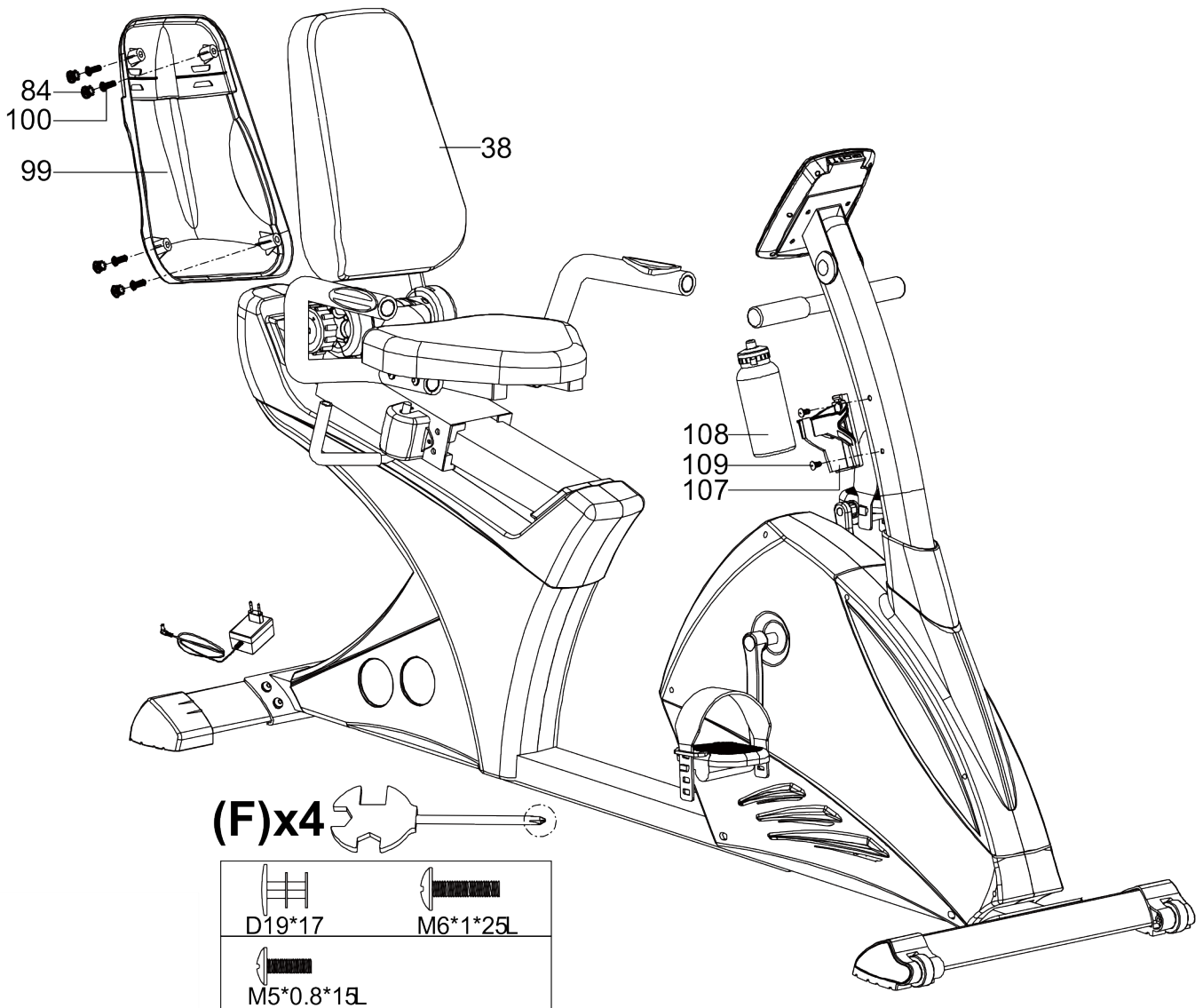
## Schritt 5



1. Den Sitz (42) mit Hilfe der Inbusschraube (8) und der Unterlegscheibe (13) mit dem Stützrohr verbinden.
2. Die Rückenlehne (38) mit Hilfe der Inbusschraube (9) und der Unterlegscheibe (13) mit der Rückenlehnestütze (68) verbinden.

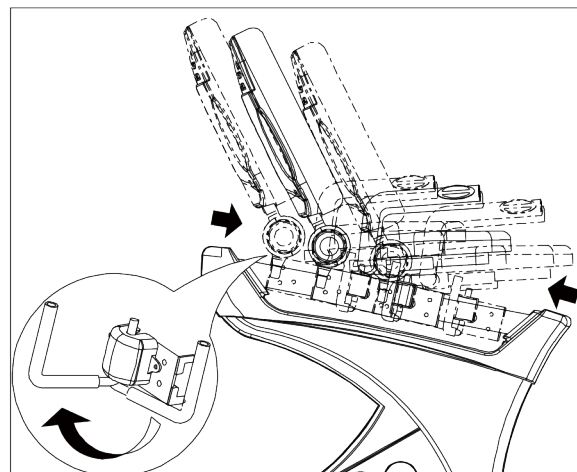
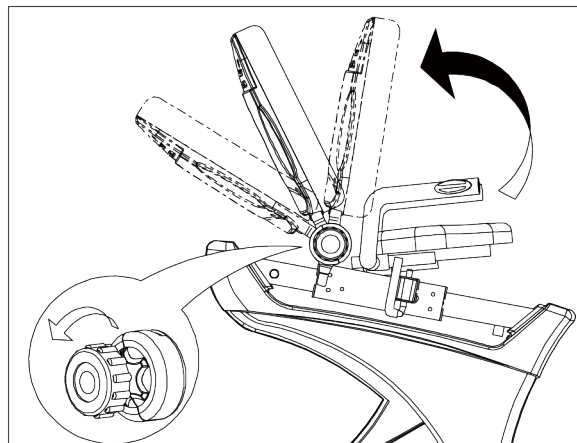
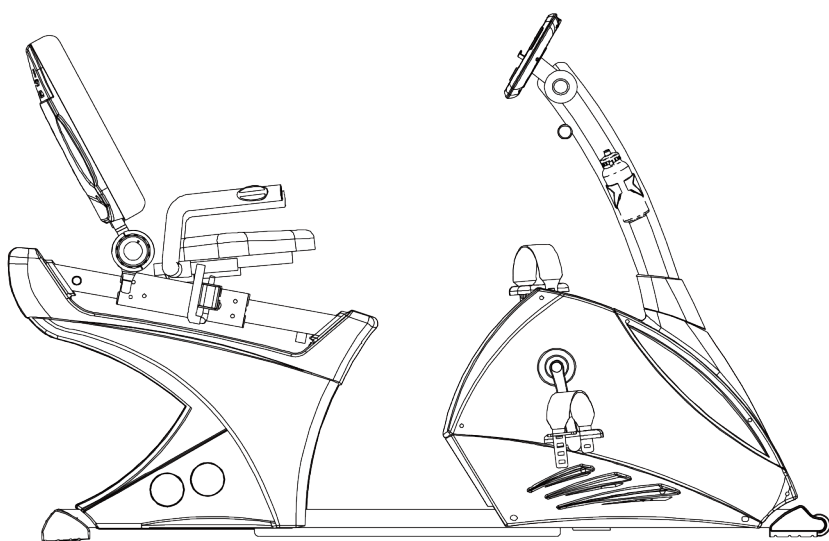


## Schritt 6



1. Die Zierblende für die Rückenlehne (99) mit Hilfe der Kreuzschraube (100) mit der Rückenlehne (38) verbinden.
2. Die runde Endkappe (84) befestigen.
3. Flaschenhalterung (107) mit Hilfe der Schraube (109) befestigen und die Trinkflasche (108) in die Halterung stellen.
4. Adapter (104) verbinden.

## Schritt 7



1. Den Sitz nach vorne bzw. nach hinten verstellen.
2. Die Rückenlehne mit dem Knauf (75) verstellen.

# Auf- und Abwärmen

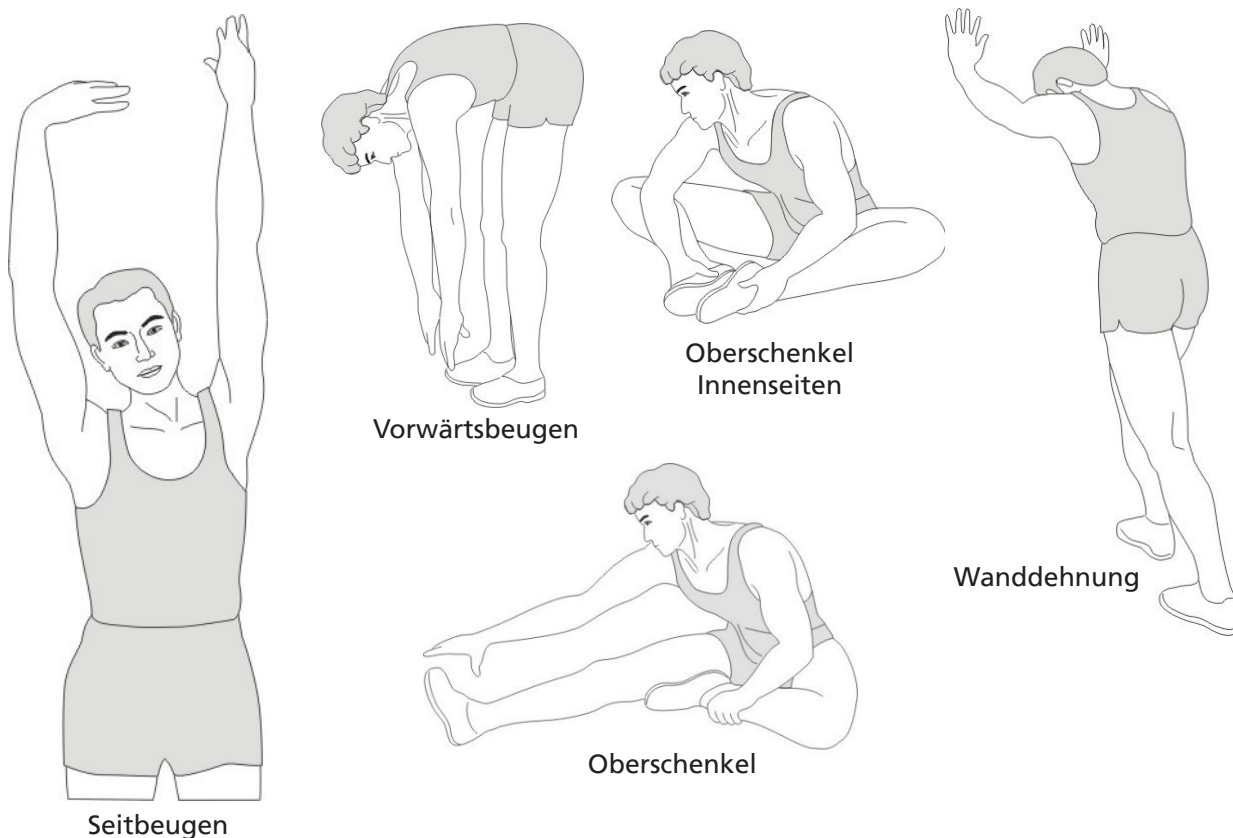
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

## Aufwärmen

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

## Stretching

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

## Cool-Down (Abkühlen)

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

# Computer-Bedienungsanleitung

UP / Auf (Drehung im Uhrzeigersinn) - Widerstand erhöhen

DOWN / Ab (Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn) - Widerstand vermindern

„Recovery“ - Herzerholungs-ratenmessung

„Bodyfat“ - Taste im Stopp-modus drücken, um die Körperfettmessung zu starten

„MODE“ - Eingaben oder Auswahlen bestätigen, Programmzugriff



RESET - Reset Original-einstellung bzw. 2 Sek. gedrückt halten für Reset aller Einstellungen

START / STOP zum Beginnen oder Beenden eines Trainings

## FUNKTIONEN

SPEED / RPM	(Tempo bis max. 99,9 km/h oder Umdrehungen je Minute bis max. 999)
TIME	Trainingszeit oder Vorgabezeit (0:00 bis max. 99:59 Min.)
DISTANCE	Distanz bis max. 99,9 km
CALORIES	Ca. Kalorienverbrauch (0 bis 999 kcal)
WATT	Leistung (0-999 Watt)
PULSE	Herzfrequenz (max. 230 Schläge je Minute)
MANUAL	Manueller Modus
PROGRAM	Programmmodi (12 Programme sind verfügbar)
USER PROGRAM	Benutzerdefiniertes Programm
H.R.C.	Herzratenkontrollierter Trainingsmodus
WATT PROGRAM	Watt-kontrollierter Trainingsmodus

## Einschalten:

Schließen Sie das Stromkabel an. Der Computer wird sich einschalten für ca. 2 Sekunden die volle Anzeige aktivieren (Abb. 1).

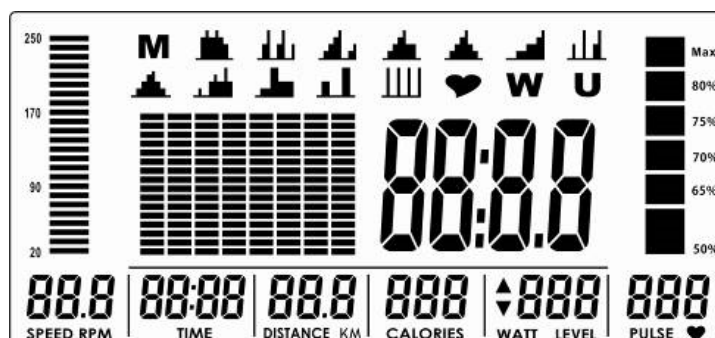


Abb. 1

Im nächsten Schritt können Sie die persönlichen für einen Benutzer (U1 bis U4) mit „UP“ und „DOWN“ eingeben. Bestätigen Sie jeweils mit „MODE“. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (Abb. 2). Nachdem alle Daten eingegeben wurden, schaltet der Computer in das Hauptmenü (Abb. 3).

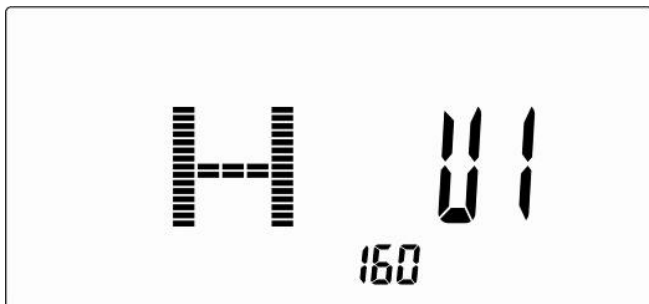


Abb. 2

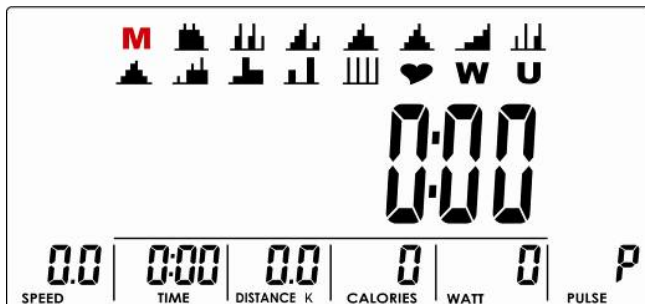


Abb. 3

### Trainingsauswahl

Wählen Sie einen Trainingsmodus mit „UP“ und „DOWN“ aus und drücken Sie „MODE“ zur Bestätigung: M (Manuell) -> P (Programm 1-12) -> H.R.C -> W (WATT) -> U (benutzerdefiniert).

### Manueller Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen. Nach der Auswahl von „M“ und „MODE“ befinden Sie sich im manuellen Modus. Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ zur Bestätigung, siehe Abb. 4). Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um ohne weitere Vorgaben einfach „drauflos“ zu fahren. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Sie können auch Zielwerte für folgende Funktionen eingeben:

- a. TIME (Trainingszeit, Abb.5)
- b. DISTANCE (Distanz, Abb. 6)
- c. CALORIES (Kalorienverbrauch, Abb.7)
- d. PULSE (Puls, Abb.8)

Um eine Zielwertvorgabe einzugeben, drücken Sie nicht „START/STOP“ nach der Modusauswahl, sondern stellen Sie mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ die jeweiligen Zielwerte ein. Nach Abschluss der Eingaben drücken Sie dann „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

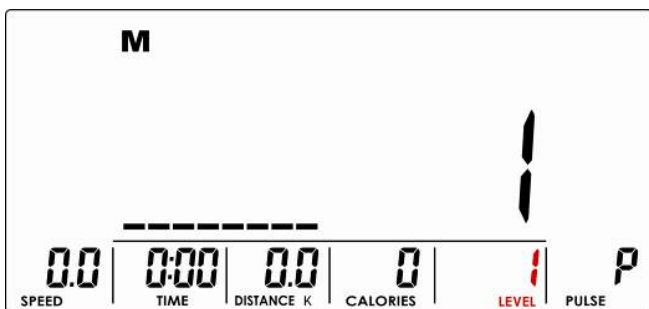


Abb. 4

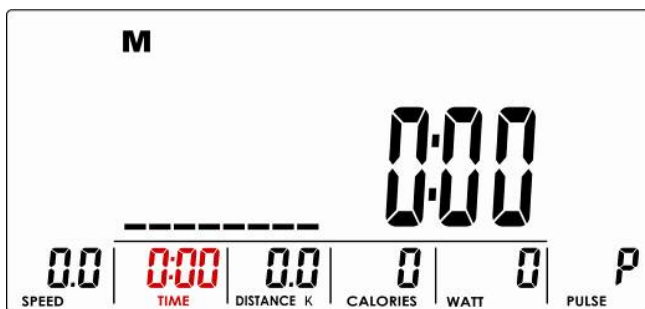


Abb. 5

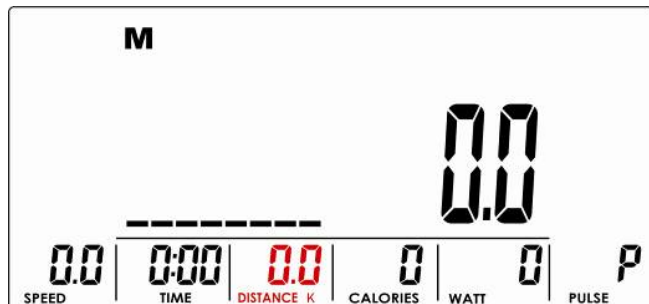


Abb. 6

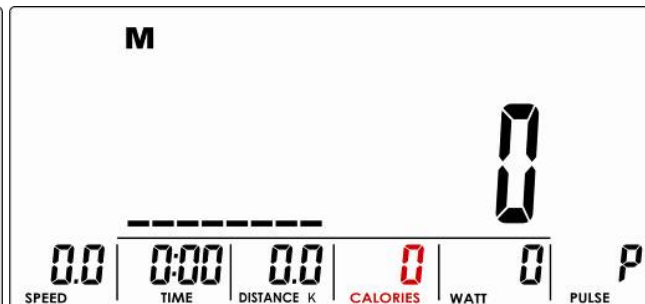


Abb. 7

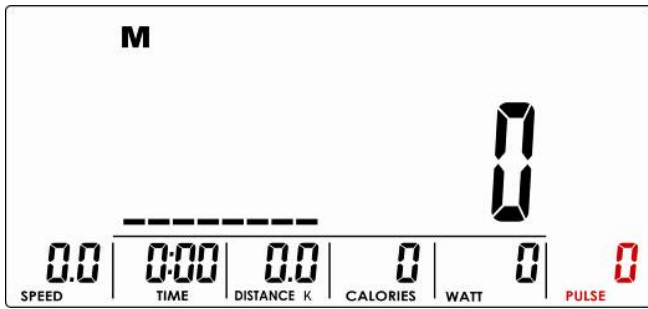


Abb. 8

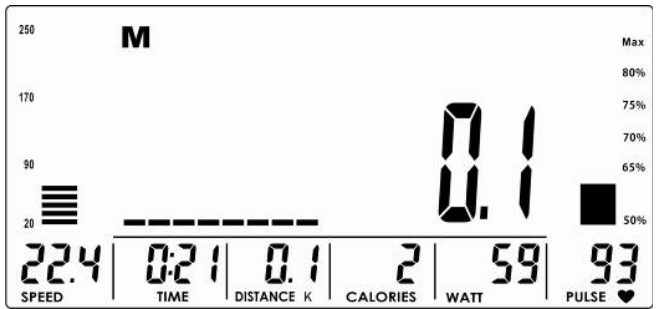


Abb. 9

### Programm-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie nach vorgegebenen Programmprofilen trainieren (Berg- u. Tal-fahrten). Nach der Auswahl des Modus („MODE“ zur Bestätigung), beginnt „P1“ in der Anzeige zu blinken. Wählen Sie eines der 12 Programme (P1 bis P12). Sie können nun den Anfangs-Tretwiderstand einstellen (mit „UP“- und „DOWN“ und „MODE“ zur Bestätigung, siehe Abb. 10). Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

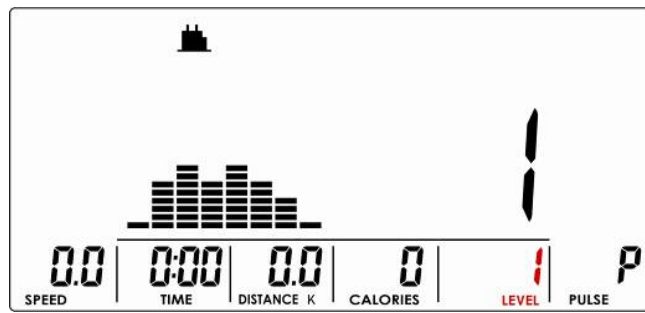


Abb. 10

### H.R.C-Modus

Nach der Auswahl des Modus („MODE“ drücken zur Bestätigung) befinden Sie sich im herz-ratenkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz

absolvieren. Wählen Sie mit „UP“ oder „DOWN“ eine der folgenden Alternativen aus:

(Abb. 11) = 55% Max H.R.C. - - Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

(Abb. 12) = 75% Max H.R.C. - - Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

(Abb. 13) = 90% Max H.R.C. - - Zielherzrate =  $(220 - \text{Alter}) \times 90\%$

(Abb. 14) = TAG = Zielherzrate - - Wert für Zielherzrate eingeben

Im „TAG“ Modus können Sie mit „UP“ und „DOWN“ den von Ihnen gewünschten Wert einstellen (zwischen 30 und 230 Herzschlägen je Minute).

Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

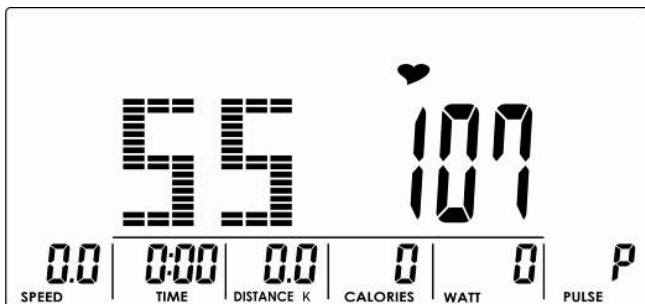


Abb. 11

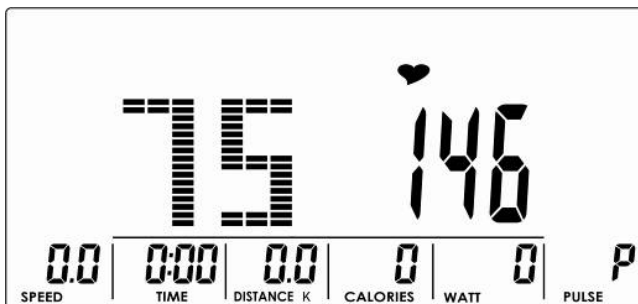


Abb. 12

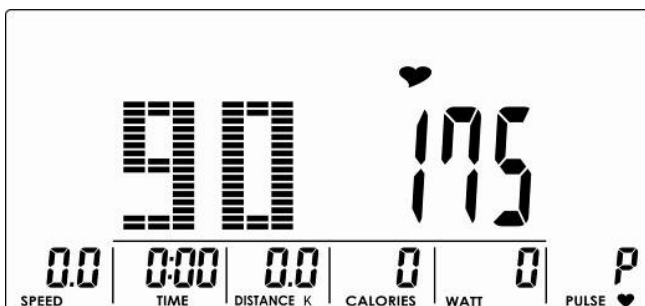


Abb. 13

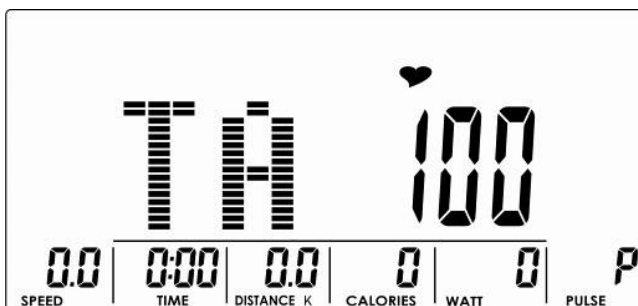


Abb. 14

### WATT-Modus

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach der Auswahl von „W“ drücken Sie „MODE“ zur Bestätigung. Die Standardeinstellung für Watt ist 120 (Abb. 15) – diese können Sie mit „UP“ und „DOWN“ und „MODE“ ändern. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit „UP“ oder „DOWN“ anpassen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

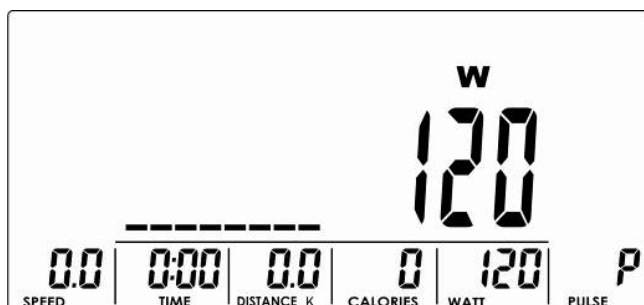


Abb. 15

### Benutzerdefinierter Modus

Nach Auswahl dieses Modus („U“ + „MODE“) können Sie mit „UP“ und „DOWN“ Ihre eigenen Programmprofile (siehe Abb. 16) eingeben. Sie können für jede der 8 Spalten eine individuelle Tretwiderstandseinstellung vorgeben. Drücken Sie „MODE“ um fortzufahren oder halten Sie „MODE“ für mind. 2 Sekunden gedrückt, um den Vorgabeprozess zu beenden. Sie können nun einen Zielwert für die Trainingszeit eingeben (mit „UP“, „DOWN“ und „MODE“). Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Mit „UP“ und „DOWN“ lässt sich der Tretwiderstand auch während des Trainings jederzeit verstellen. Um mit dem Training zu pausieren, drücken Sie erneut „START/STOP“. Drücken Sie auf „RESET“, um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 16

### Recovery (Herzerholungsratenmessung)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden (Abb. 17), 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) bis 6.0 (F6) [Abb. 18], wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut „RECOVERY“, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.



Abb. 17



Abb. 18

### Körperfett

Drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

Ux (Abb.19) wird angezeigt. Halten Sie beide Hände an den Handpulssensoren. Wenn ein Pulssignal entdeckt wurde, zeigt das Display die Symbole wie in Abb. 20 bis 22 angegeben. Es wird ca. 8 Sekunden dauern, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach der Messung werden der BMI (Abb. 23), der Körperfettanteil in % (Abb. 24) und ein Klassifizierungssymbol (Abb. 25) angezeigt.



Abb. 19

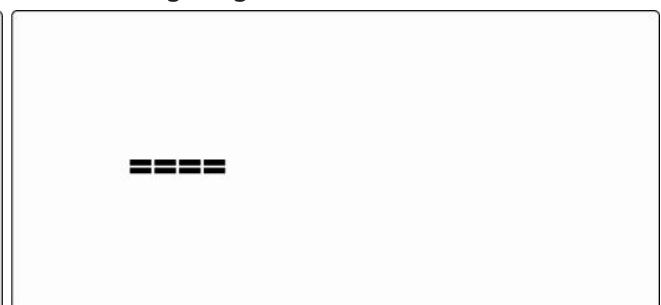


Abb. 20



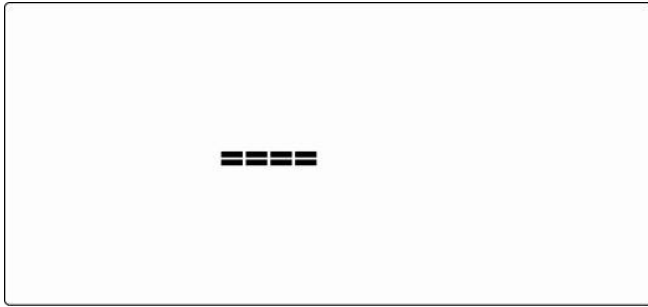


Abb. 21

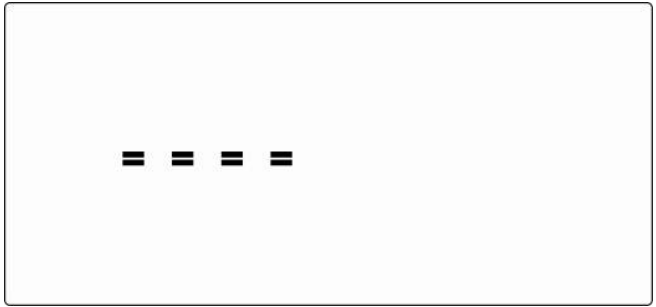


Abb. 22

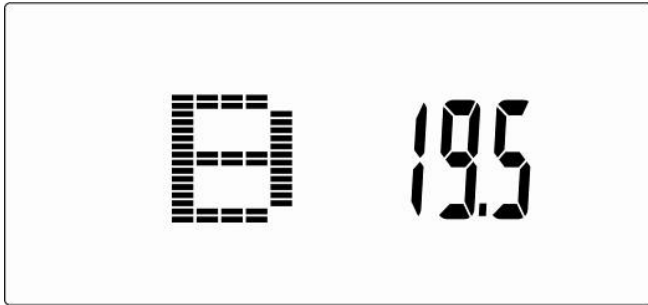


Abb. 23

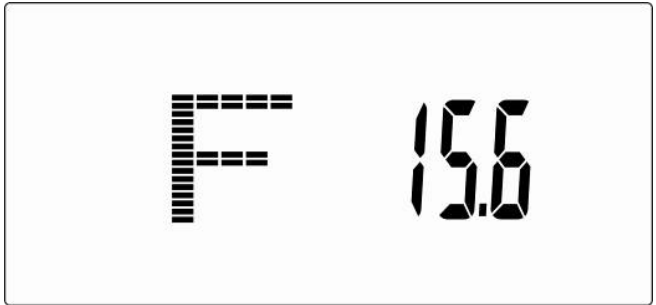


Abb. 24

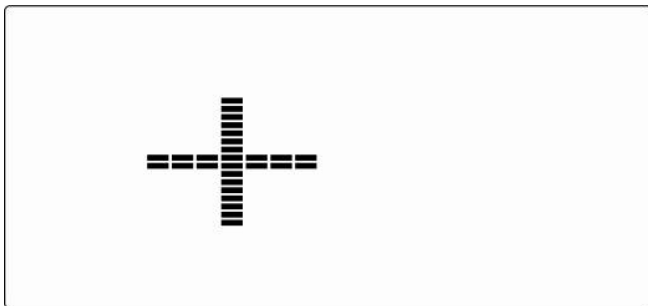


Abb. 25

### Fehlermeldungen

“---- ” “ ” ----“ 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!

“E-1“ bedeutet, dass kein Pulssignal entdeckt werden konnte.

“E-4“ erscheint, wenn die Werte für BMI oder Körperfett zu gering (<5) oder zu hoch (> 50) sind.

### Anmerkungen:

- 1) Der Computer verfügt über eine Ein-/Ausschaltautomatik, welche ihn bei Pedalbewegung oder durch Drücken einer Taste einschalten bzw. nach ca. 4 Minuten ohne jedes Signal automatisch in den Standby-Modus schalten lässt.
- 2) Sollte das Gerät abnormales Verhalten zeigen, trennen Sie die Stromzufuhr ab und versuchen Sie es erneut nach einigen Minuten erneut.

## Eingebauter Empfänger

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.

# Bluetooth®-Übertragung

## Systemvoraussetzungen:

Android 4.3 oder neuer mit **Bluetooth®** 3.0 und 4.0

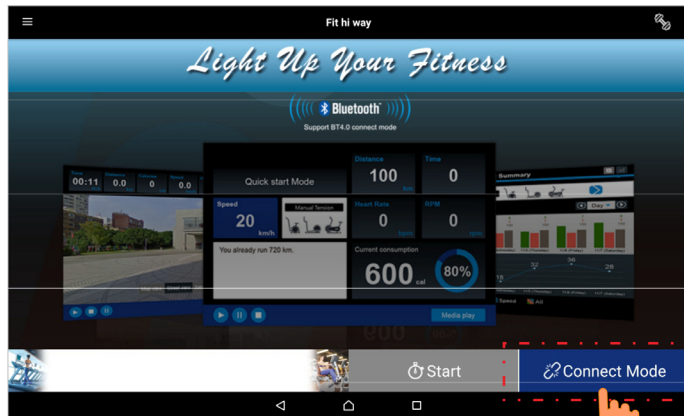
iOS 9 oder neuer mit **Bluetooth®** 3.0 und 4.0

## Installation der App:

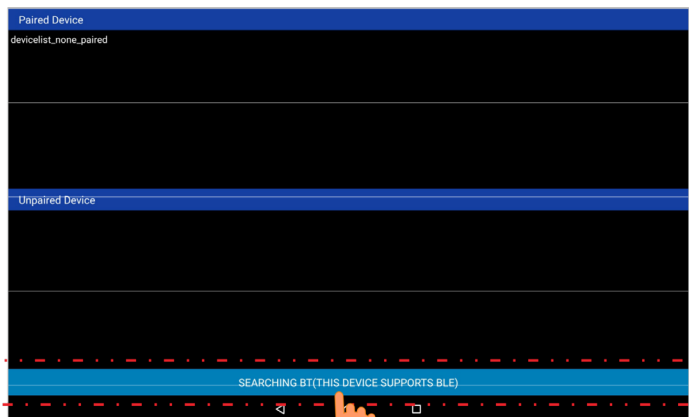
Android: Suchen Sie nach "Fit Hi Way" im Google Play Store.

iOS: Suchen Sie nach "Fit Hi Way" im Apple App Store.

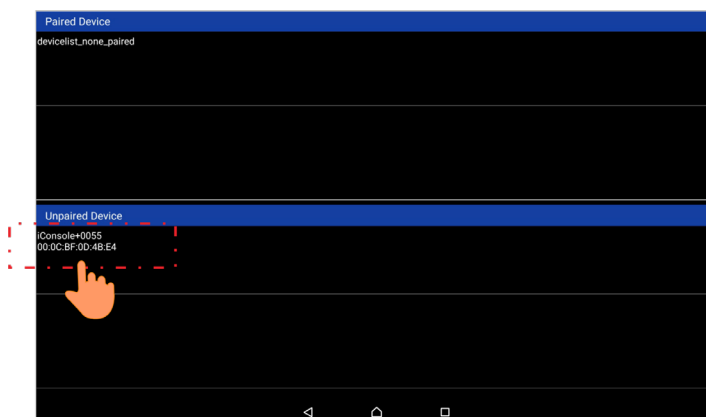
## Bluetooth®-Verbindung:



1. Klicken Sie auf "Connect Mode"



2. Klicken Sie auf "Searching BT"



3. Wählen Sie das **Bluetooth®** -Gerät aus.

# Teilleiste

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Stk.
1	Vorderer Grundrahmen	JD-9101	1
2	Hinterer Fuß	95.4*50.6*2.0T*500L	1
3	Vorderer Fuß	95.4*50.6*2.0T*450	1
4L	Fußkappe hinten links (Dreieck)	103*68*83	1
4R	Fußkappe hinten rechts (Dreieck)	103*68*83	1
5	Stützrohr	JD-9101	1
6	Verstellbarer Balken	50*100*2.0T*740L	1
7	Federring	D15.4xD8.2x2T	12
8	Inbusschraube	M8*1.25*40	4
9	Inbusschraube	M8*1.25*20L	12
10	Nylonmutter	M8*1.25*8T	9
11	Unterlegscheibe gebogen	D22*D8.5*1.5T	5
12L	Kettenverkleidung links		1
12R	Kettenverkleidung rechts		1
13	Unterlegscheibe	D16xD8.5x1.2T	28
14	Inbusschraube	M8x1.25x15L	11
15L	Pedalarm links	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
15R	Pedalarm rechts	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
16L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1
17	Inbusschraube	M8*1.25*70	4
18	Pedalarmachse Schweißsatz		1
19	C-Ring	S-16(1T)	2
20	Schraube	M6x1.0x15L	4
21	Nylonmutter	M6x1.0x6T	4
22	Schraube	M8x1.25x25	2
23	Schraubenabdeckung	D23x6.5	2
24	Tretlager	#6003ZZ	2
25	Riemen (mit Laufrillen)	420 PJ6	1
26	Magnetsystem	D274x122L	1
27	Unterlegscheibe	D22*D10*2T	2
28	Sicherheitsschraube	3/8"-26UNF*6.5T	2
29	Unterlegscheibe	D25*D8.5*2.0T	1
30	Endabdeckkappe	D25.4x31L	2
31	Befestigungsblech		1
32	Feder	D3*D17*65L	1
33	Spannbügel	D23.8xD38x24	1
34	Nylonmutter	M10x1.5x10T	2
35	Abstandsplatte	D22.5*D17.2*6.4T	1
36	Nylonmutter	M8*1.25*8T	1
37L	Kettenverkleidung links		1
37R	Kettenverkleidung rechts	mit Loch	1
38	Rückenlehne	422*404.6*57.2	1
39	Motor		1

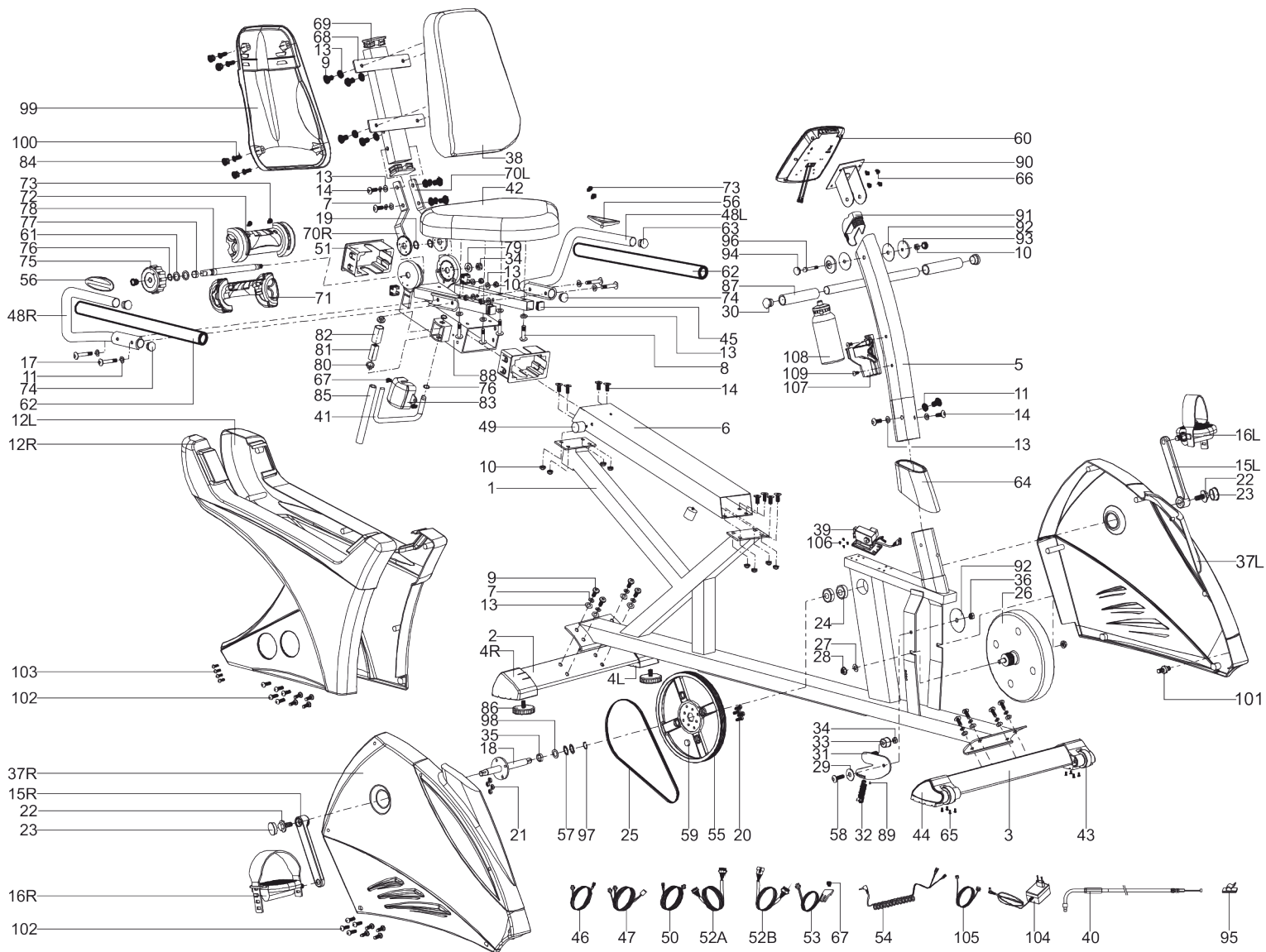
Nr.	Bezeichnung	Spez.	Stk.
40	Seilzug	D1.5*400	1
41	Verstellbares Rohr	D12*122*162	1
42	Sitz	348*270*52	1
43	Fußabdeckkappe (Transfer)	123*70*110	1
44	Fußabdeckkappe (verstellbar)	123*70*110	1
45	Abdeckkappe rechteckig	25*25*13L	4
46	Oberes Puls kabel	750L	2
47	Unteres Puls kabel	1820L	1
48L	Griff links Schweißsatz		1
48R	Griff rechts Schweißsatz		1
49	Puffer	D20*10L*M8*1.25	2
50	Mittleres Puls kabel	900L	1
51	Distanzstück	125*75*53	2
52A	Oberes Computerkabel	750L	1
52B	Unteres Computerkabel	600L	1
53	Sensorkabel		1
	Kreuzschraube	M5x0.8x12L	1
54	Puls kabel	800L	1
55	Riemenscheibe	D255x17	1
56	Handpulsgriff		2
57	Unterlegscheibe	D22xD17x0.3T	2
58	Schraube	M8*1.25*25L	1
59	Magnet rund	M51	1
60	Computer	SM2560-31	1
61	Unterlegscheibe	D24xD16x1.5T	2
62	Überzug	D23*4T*540L	2
63	Endstück	D25.4x28L	2
64	Obere Schutzverkleidung		1
65	Schraube	ST4*1.41*15L	8
66	Kreuzschraube	M5*10L	4
67	Kreuzschraube	M5x0.8x10L	3
68	Rückenlehnestütze		1
69	Abdeckkappe rechteckig	30x60x15	2
70L	Befestigungsplatte links	159.4*71*5T	1
70R	Befestigungsplatte rechts	159.4*71*5T	1
71	Zierblende hinten	D91*220L	1
72	Zierblende vorne	D91*220L	1
73	Runde Kreuzschraube	ST4x20L	4
74	Abdeckkappe rund	D1**17	2
75	Knauf	D61*46	1
76	C Ring	S-12(1T)	3
77	Abstandsplatte	D19xD13.1x4T	1
78	Achse	D15.9*D13*219L	1

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Stk.
79	Unterlegscheibe	D24*D13.5*2.5T	1
80	Distanzstück	D29*D12.1*9T	2
81	Puffer	40.5*28.5*6T	1
82	Stopperrohr	53*41*38	1
83	Kleine Schutzabdeckung	95.4*69*49.3	1
84	Endkappe rund	6/8*x17	5
85	Überzug	D10*245L*3T,HDR	1
86	Verstellbares Rad	D59*M10*40L	2
87	Überzug	D23*4T*150L	2
88	Sitzstange		1
89	Plastikabdeckung	D3*30L	2
90	Computerbefestigungsplatte		1
91	Endkappe oval	40*80*63.5	1
92	Unterlegscheibe	D50*D10*1.0T	3
93	Achsenabdeckung	D60*13.5L	2
94	Kappe	D29.1*13L	2

Nr.	Bezeichnung	Spez.	Stk.
95	Fixierung		1
96	Schraube	M8*1.25*60L	1
97	C Ring	S-17(1T)	1
98	Unterlegscheibe	D23*D17.2*1.5T	1
99	Zierblende für Rückenlehne		1
100	Kreuzschraube	M6*1.0*25L	4
101	Stift	D6*26.5*7.7	2
102	Kreuzschraube	ST4.2x1.4x20L	19
103	Kreuzschraube	ST4.2*20L	4
104	Adapter		1
105	Stromkabel	900L	1
106	Kreuzschraube	ST4.2*1.4*15L	4
107	Trinkflaschenhalterung	120*87*3T	1
108	Trinkflasche		1
109	Kreuzschraube	M5*0.8*15L	2

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

## Hinweise zum Umweltschutz



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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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

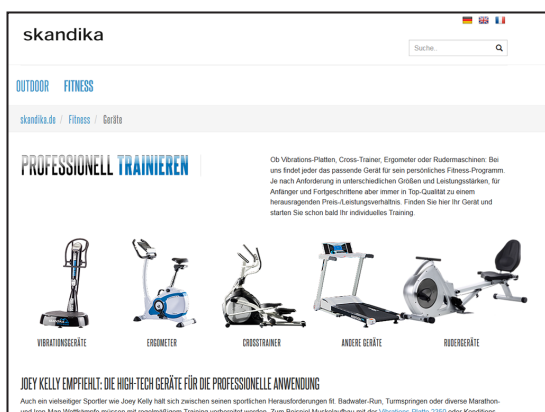
Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

# Table of contents

Import safety notice.....	25
Assembly instructions.....	26
Warm-up and cool-down.....	33
Computer operating instructions.....	34
Built-in receiver.....	40
Transfer via <b>Bluetooth</b> ®.....	41
Parts list.....	42
Exploded diagram.....	44
Guarantee conditions.....	45

Visit our website  
for further information  
[www.skandika.com](http://www.skandika.com)

Scan the QR code  
with your smartphone



## WATCH OUR SETUP VIDEO!



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

[http://youtu.be/L9Me\\_z0qyAk](http://youtu.be/L9Me_z0qyAk)



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



## **WARNING**

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the vibration plate! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

## **Safety Instructions**

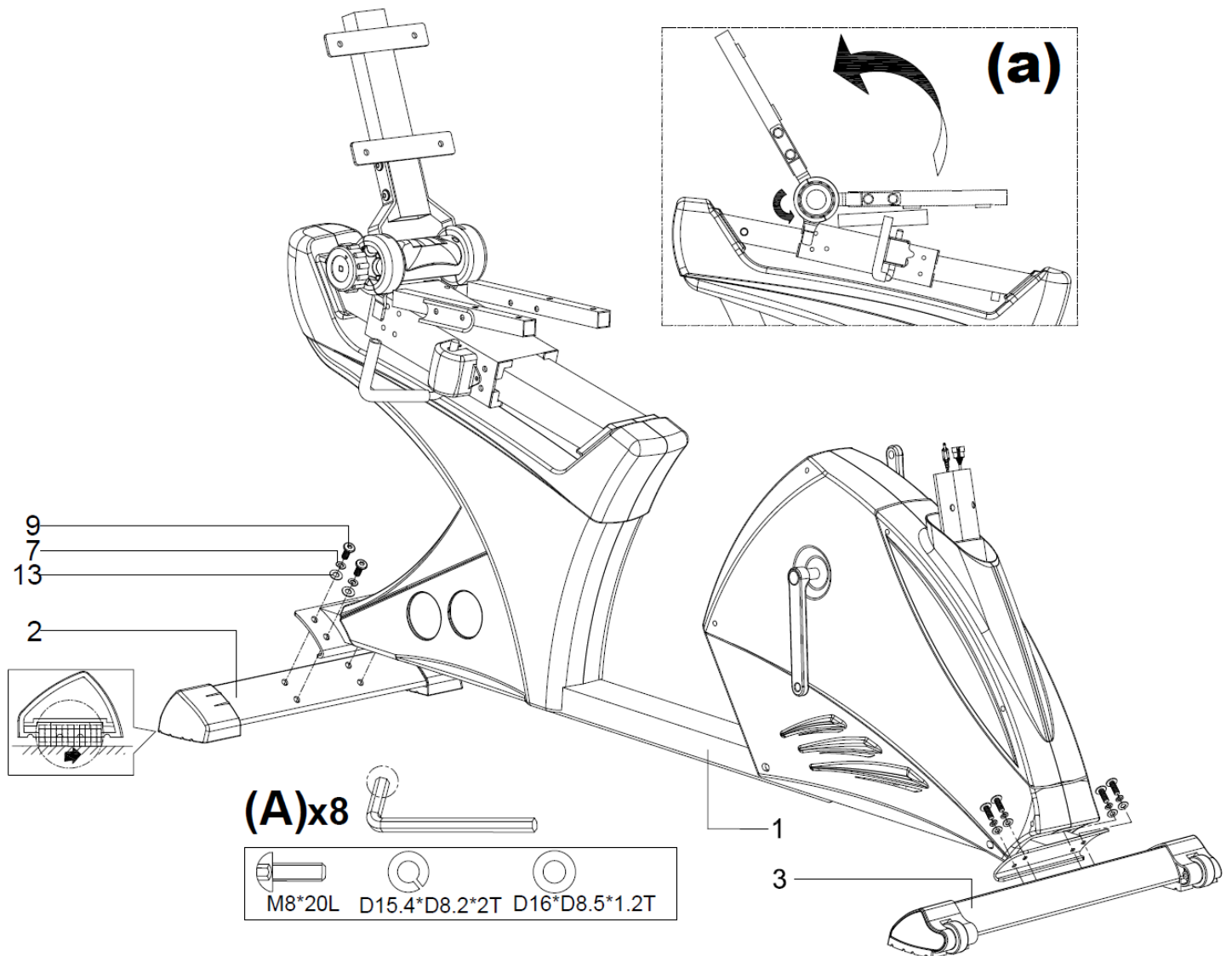
- In order to ensure the safety of the user, all the parts of the equipment should be checked regularly for damages and wear and tear.
- If the equipment has to be handed over to a third party or if another person has to use it, they should be acquainted with the contents of this instruction manual.
- The equipment is permitted to be used only by one person for the purpose of workout.
- Before the first use and at regular intervals, it should be checked if the screws, nuts and other connections are tight.
- Before the workout begins, all the objects with sharp edges around the equipment should be cleared away.
- Work out with the equipment only when it functions perfectly.
- Children have a natural play instinct and interest to experiment. Parents and supervisors should be aware of this so that the improper use of the equipment can be avoided. Thus, accidents can be avoided
- If the children are allowed to use the equipment, their mental and physical health and history should be specifically considered. Children should be briefed to use the equipment properly and should never be allowed to work out without supervision. The equipment is not a toy.
- The equipment should be placed in a sufficiently large open area.
- There is a possibility of damage to health due to inappropriate and excessive workout.
- Please take care that the lever and other adjusting mechanisms do not protrude in the range of motion during the workout.
- The equipment should be placed on an even surface and the possible unevenness of the floor shall be compensated with appropriate measures.
- Wear suitable sportswear and sports shoes during the workout. The sportswear should not get stuck in the equipment due to its form. The shoes should have a firm grip and antiskid sole.
- Before taking up a gym training program, you should consult your doctor. He can give information about the maximum recommended weight, workout duration and workout goals as well as the diet.

## **Important Recommendations**

- Setup the equipment exactly according to the assembly instructions and use only the accompanying equipmentspecific individual parts for setting up the equipment. Check the delivery for completeness with the help of the parts list of the assembly instructions.
- Place the equipment on a dry, even surface and protect it from moisture and humidity. In order to protect the floor from drag marks and stains, place a suitable antiskid mat under the equipment.
- Generally it holds that the sports equipments are not a toy. Thus, they are allowed to be used in a proper manner and by appropriately informed and instructed individuals.
- Abort the training immediately if you experience dizziness, nausea, chest pain or other abnormal symptoms and see your doctor immediately.
- Children and handicapped people should use the equipment only in the presence of another person, who can provide appropriate guidance and assistance.
- Keep yourself and others away from the moving parts of the equipment during the workout.
- Ensure correct setting of the adjustable parts and the marked maximum setting positions of the individual parts, e.g. saddle.
- Never workout directly after a meal!

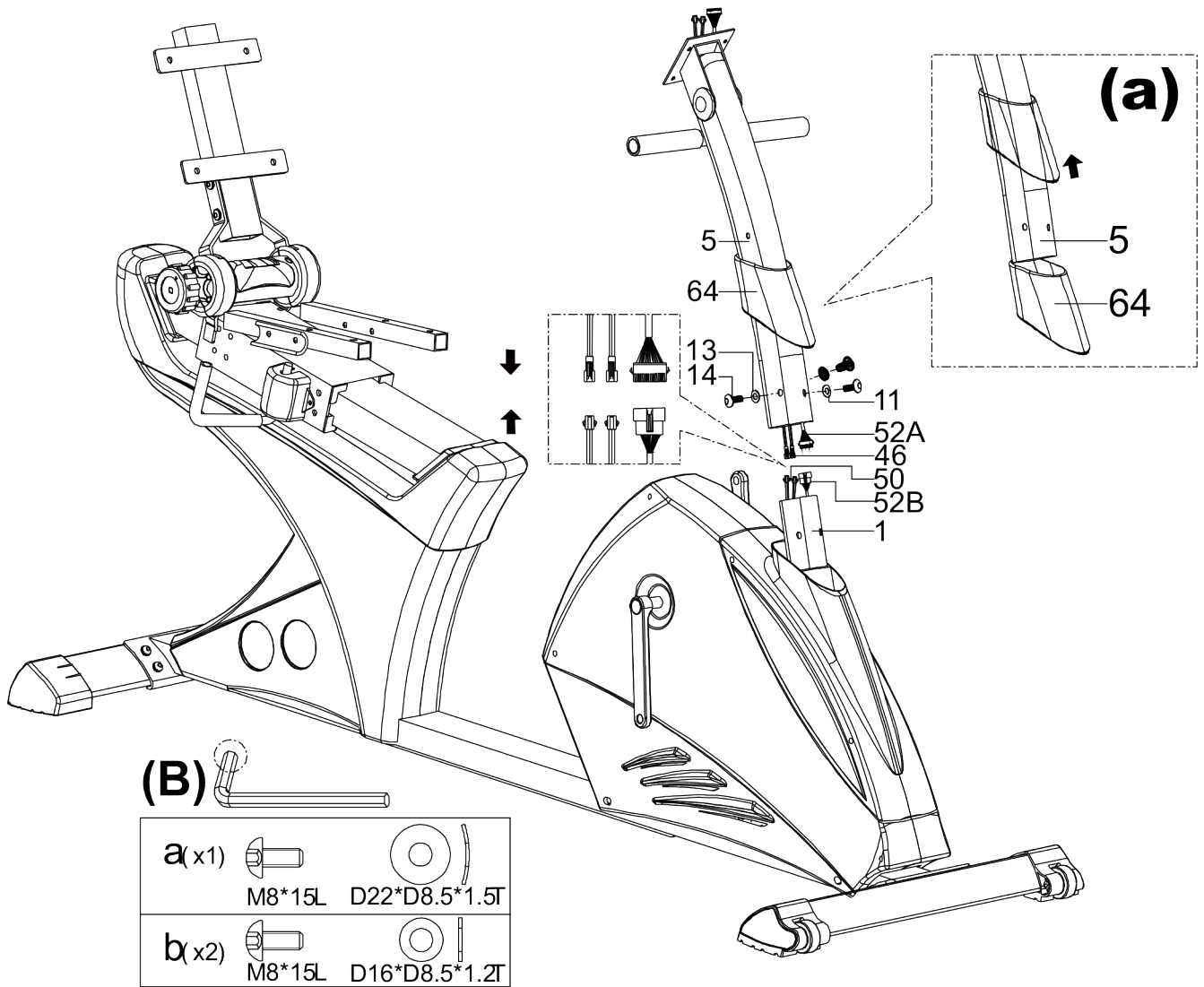
# Assembly instructions

## Step 1



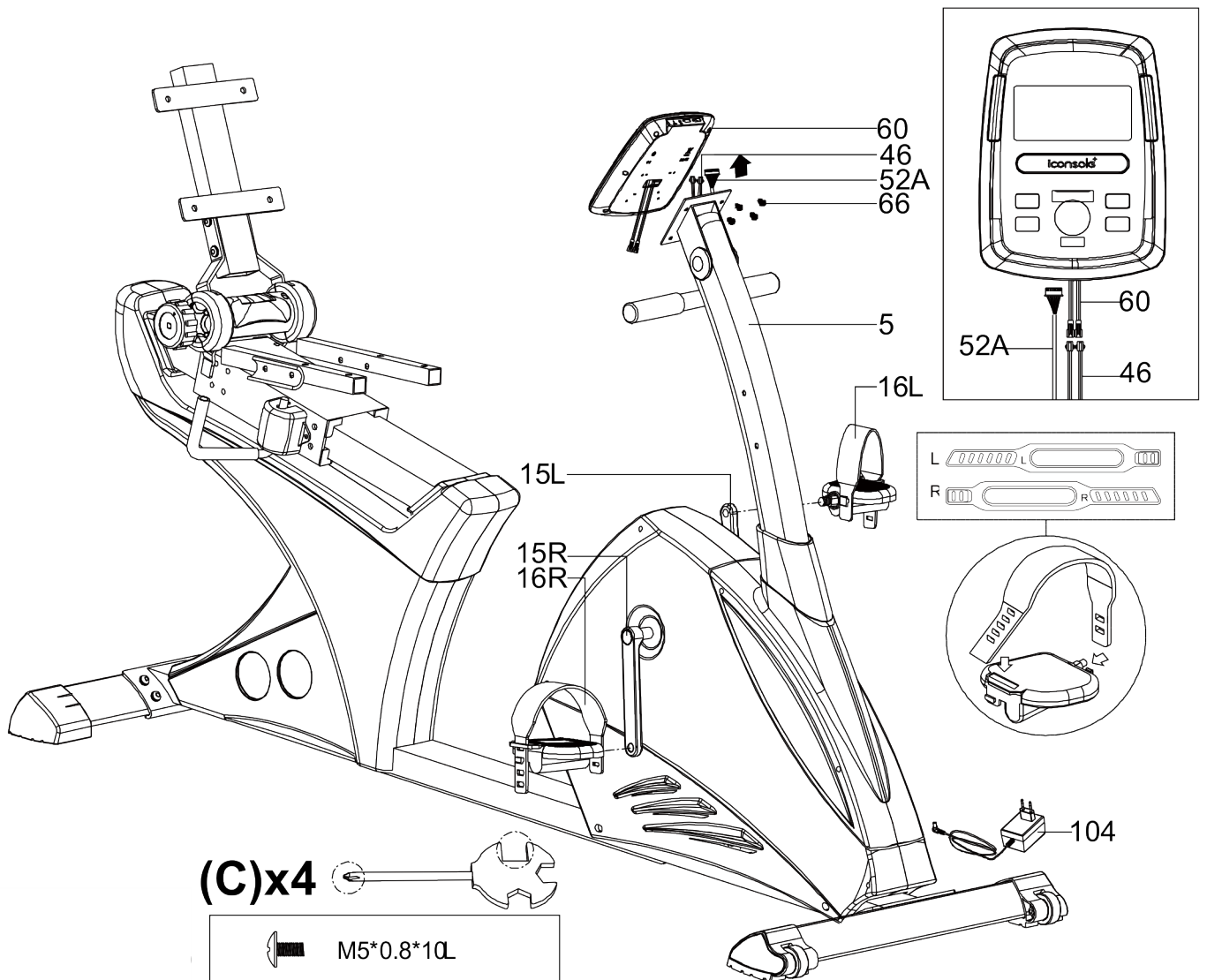
1. Fix the front (3) and rear foot (2) to the base frame with the help of the Phillips screw (9), lock washer (7) and the flat washer (13).
2. Adjust the stability by rotating the small wheels in the casing cap of the rear base.

## Step 2



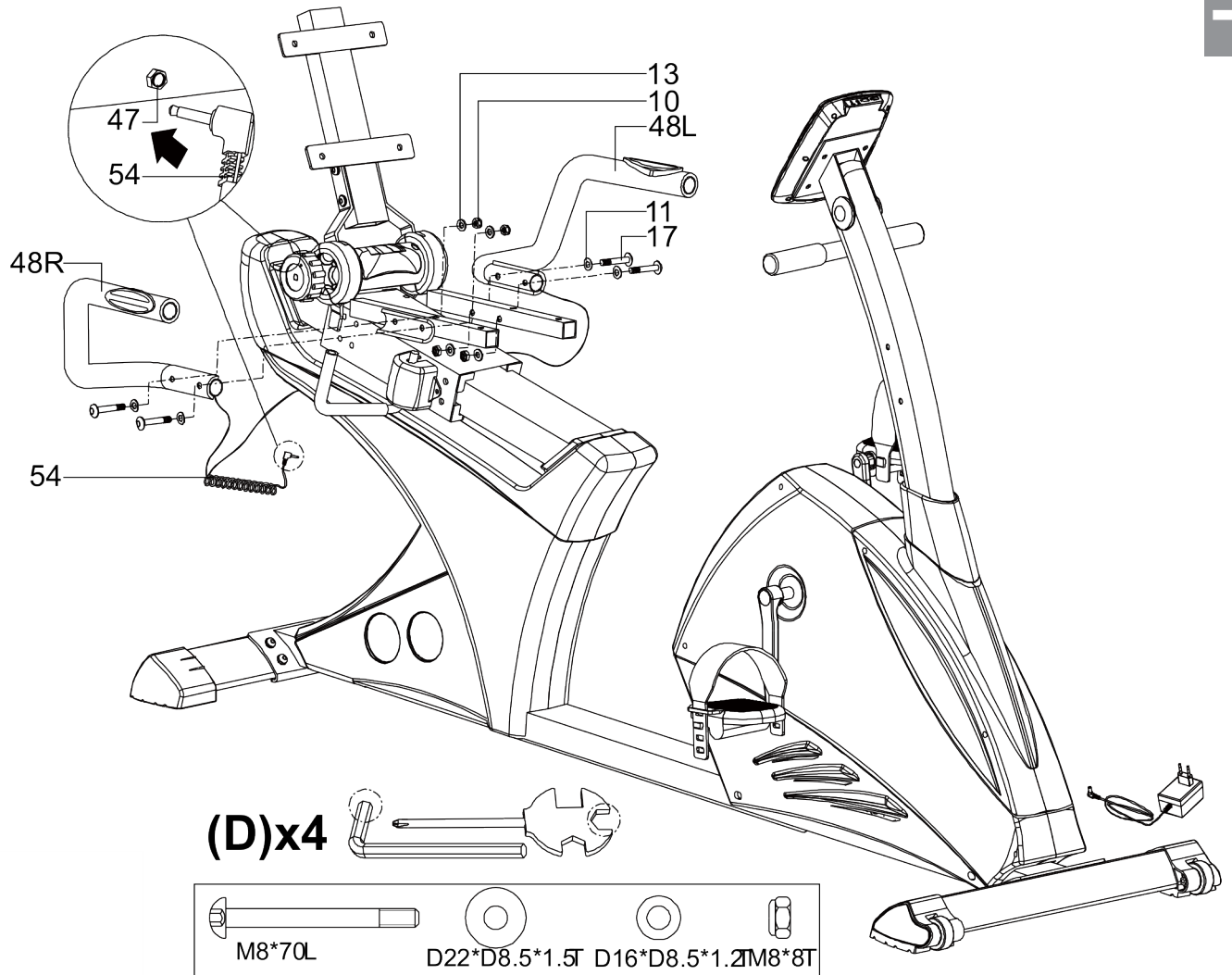
1. Push the upper protective covering (64) on the support tube (5).
2. Connect with 2 sets of cable: with upper and lower computer cable (52A & 52B), and with the upper and middle pulse cable (46 & 50).
3. Push the upper protective casing (64) upwards and connect the support tube (5) with the base frame (1) with the help of the Phillips screw (14), the flat washer (13) and the curved flat washer (11).

## Step 3



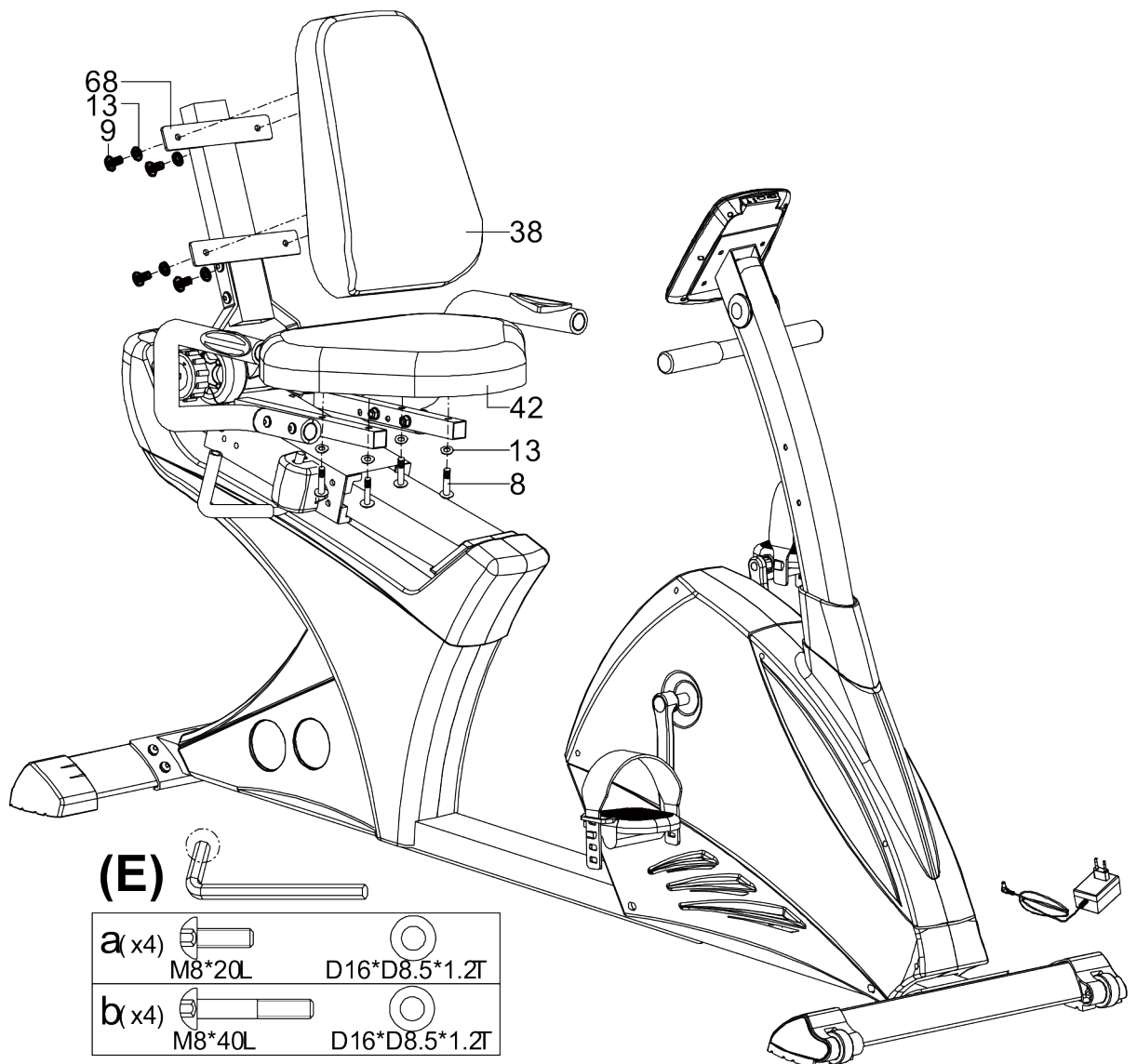
1. Connect the upper pulse cable (46) and the upper computer cable (52A) with the computer (60).
2. Mount the computer with the screw (66).
3. Assemble the left and right pedal (16L & 16R) with the left and right pedal arms (15L & 15R).

## Step 4



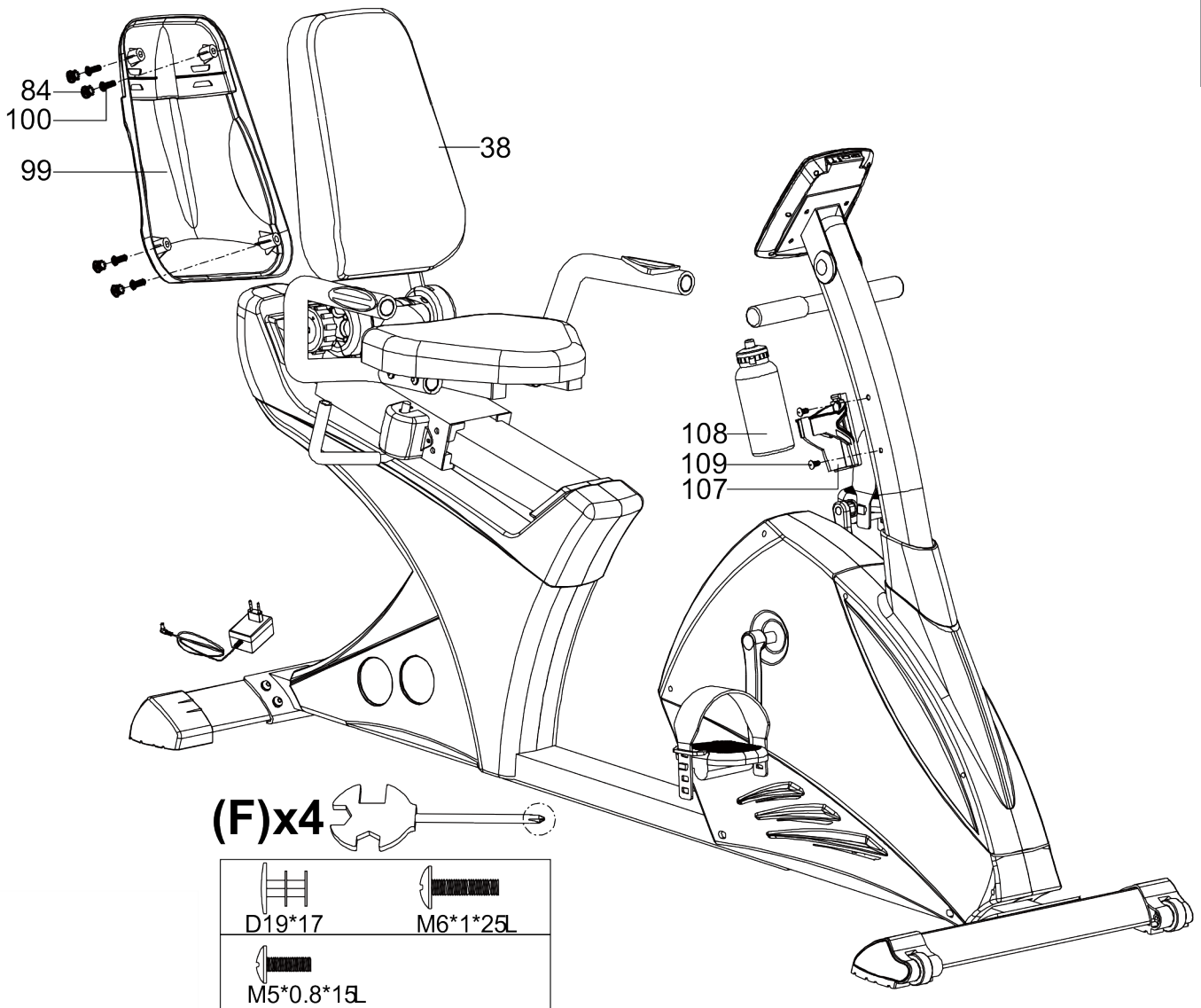
1. Connect the left and right grip (48L & 48R) to the main frame (1) with the help of the Phillips screw (17), the curved flat washer (11), the flat washer (13) and the nylon nut (10).
2. Connect the pulse cable (54) with the lower pulse cable (47).

## Step 5



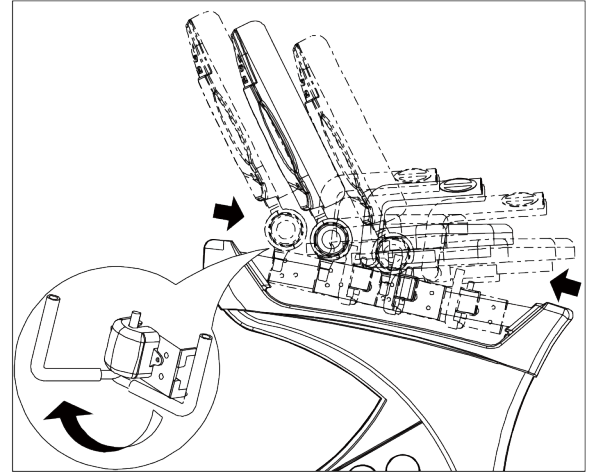
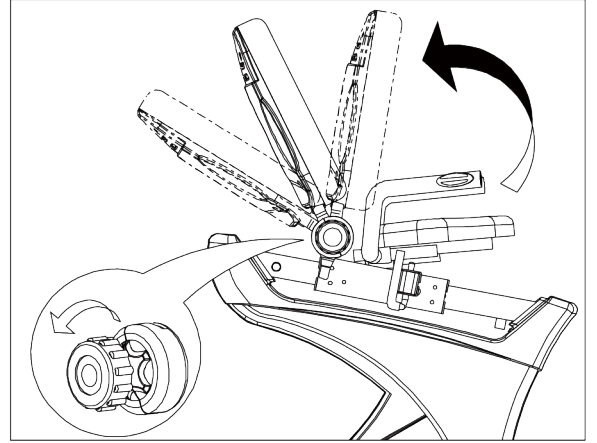
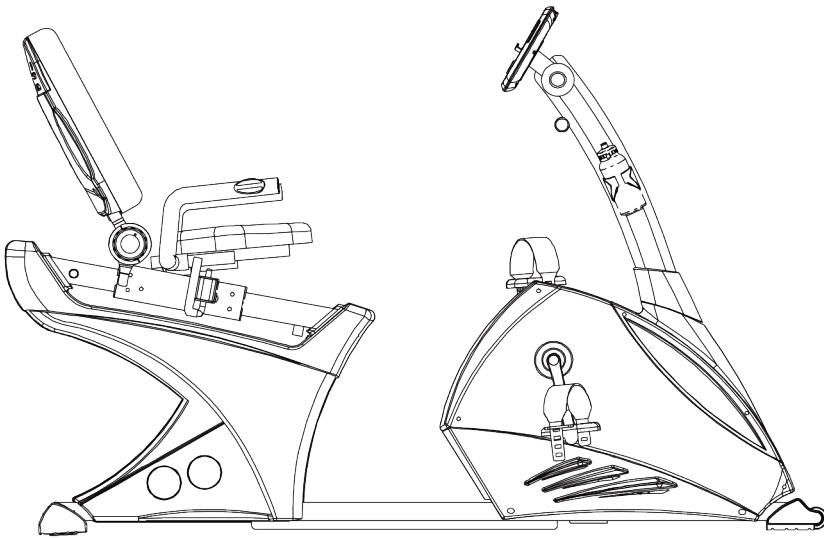
1. Connect the seat (42) with the support tube with the help of the Phillips screw (8) and the flat washer (13).
2. Connect the backrest to the backrest support with the help of the Phillips screw (9) and the flat washer (13).

## Step 6



1. Connect the decorative cover for the backrest (99) to the backrest (38) with the help of the Phillips screw (100).
2. Fix the round end cap (84).
3. Fix the bottle holder (107) with the help of the screw (109) and place the water bottle (108) in the holder.
4. Connect the adapter (104).

## Step 7



1. Adjust the seat forwards or backwards.
2. Adjust the backrest with the knob (75).



## WARM-UP and COOL-DOWN

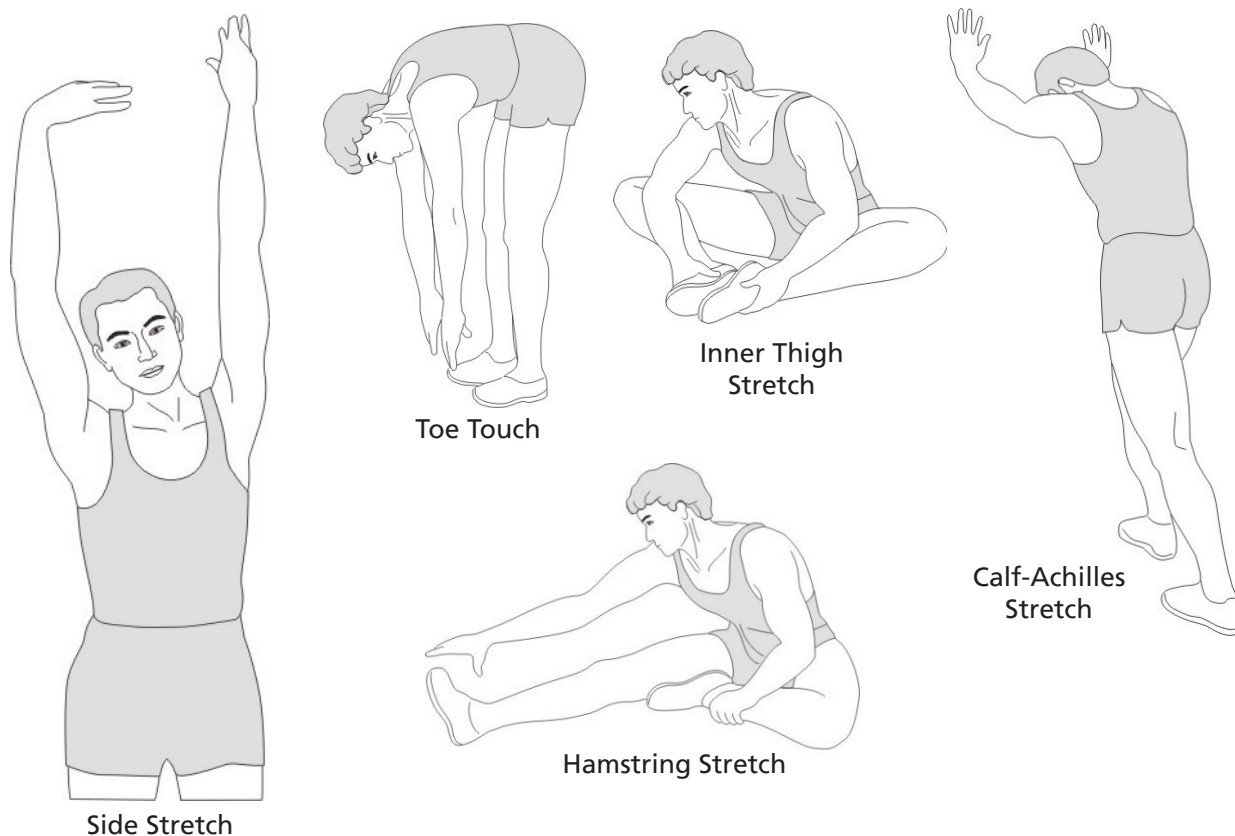
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

### WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

### STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

### COOL-DOWN

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

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

# Computer operating instructions

UP / turn in clockwise direction - increase resistance

DOWN / turn in anti-clockwise direction - decrease resistance

„Recovery“ - function

„Bodyfat“ - press in stop mode to start bodyfat measurement

„MODE“ - Confirm input or selection, choose program



RESET - switch to former menu or press and hold for approx. 2 seconds to execute full reset

START / STOP to start or stop a workout

## FUNCTIONS

SPEED / RPM	Speed up to max. 99.9 km/h or rounds per minute up to max. 999
TIME	Exercise or preset time (0:00 up to max. 99:59 min.)
DISTANCE	Distance up to max. 99.9 km
CALORIES	Approximate calorie consumption (0 to 999 kcal)
WATT	Watt value (0-999 watts)
PULSE	Pulse frequency (max. 230 beats per minute)
MANUAL	Manual mode
PROGRAM	Program modes (12 programs are available)
USER PROGRAM	User-defined program
H.R.C.	Heartrate-controlled training mode
WATT PROGRAM	Watt-controlled training mode

## Power on:

Plug in power supply. Computer will power on and full display will be shown for approx. 2 seconds (figure 1).

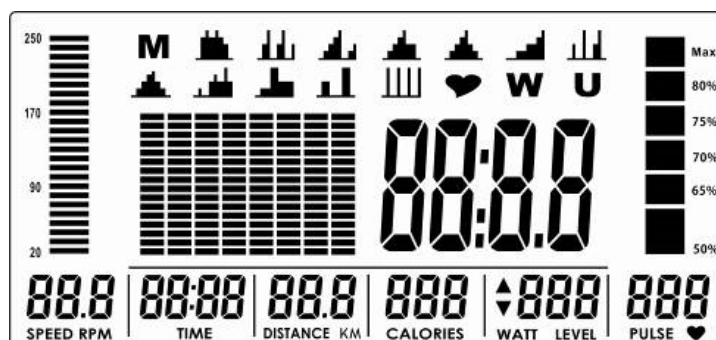


Fig. 1

In the next step you can enter user data by selecting a user from U1 to U4 with "UP"/"DOWN" and confirm with "MODE". Set sex, age, height and weight (figure 2). After setting all user data, computer will switch to main menu (figure 3).

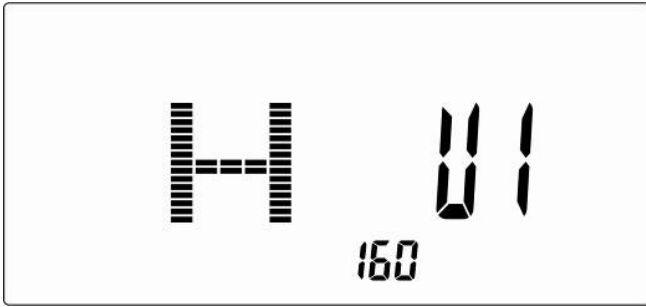


Fig. 2

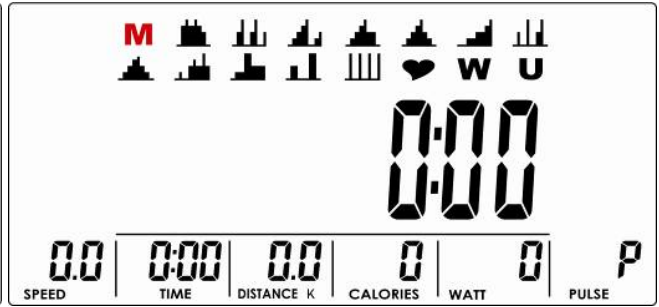


Fig. 3

**Workout Selection**

Select the workout mode with "UP", "DOWN" and "MODE" to confirm:

M (manual) -> P (program 1-12) -> H.R.C -> W (WATTS) -> U (user)

**Manual Mode**

In manual mode you can adjust the load manually. After selecting „M“ (confirm with "MODE"-button) you can select the initial tension level (use "UP", "DOWN" and "MODE" to select, figure 4). 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 (figure 5)
- b. DISTANCE (figure 6)
- c. CALORIES (figure 7)
- d. PULSE (figure 8)

To input a target value, do not press "Start/Stop" after selecting the initial tension level, but instead use "UP", "DOWN" and "MODE" to input the target values. After your input, press "START/STOP" to start the workout. To pause your workout, press the „START/STOP "-button again. Press "RESET" to return to main menu.

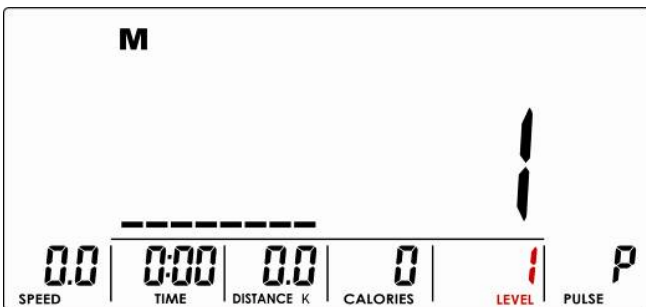


Fig. 4

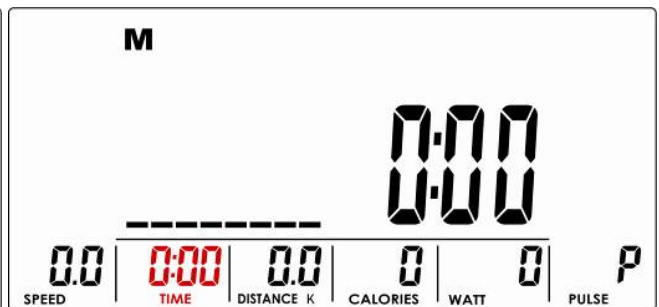


Fig. 5

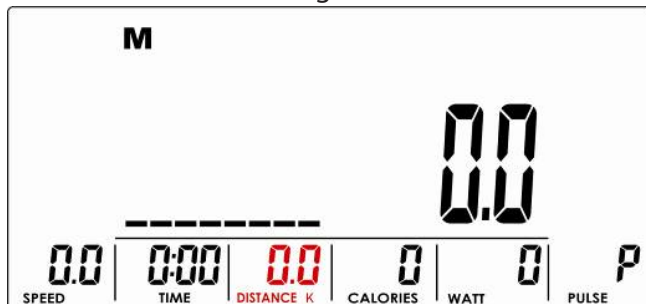


Fig. 6

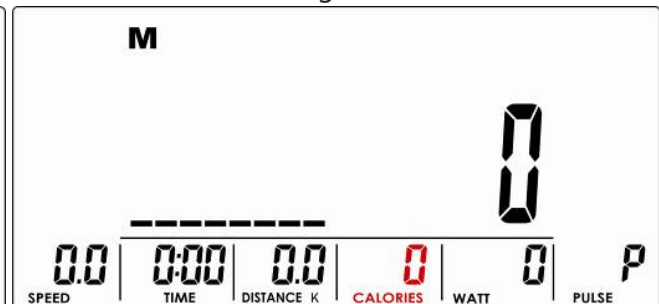


Fig. 7

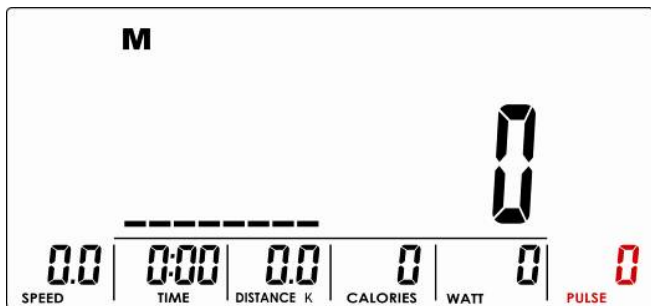


Fig. 8

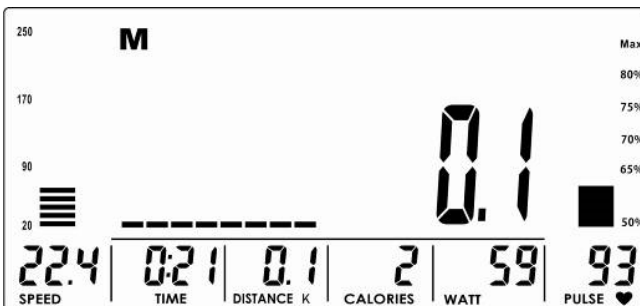


Fig. 9

### Program Mode

Within this mode you can exercise with a program profile (preset). Mountain- and valley courses: After selecting program mode and "MODE"-button for confirmation, „P1" appears on the display. Choose one of the 12 programs (P1 to P12). Select the initial tension level (use "UP", "DOWN" and "MODE" to select, figure 10). You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP "-button again. Press "RESET" to return to main menu.

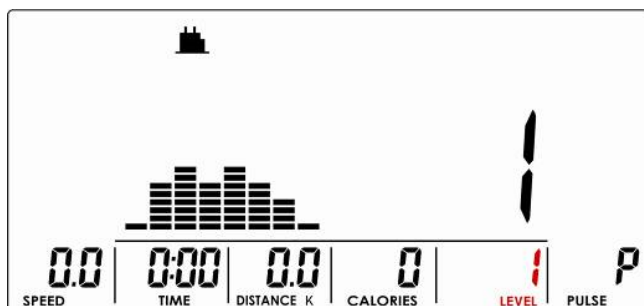


Fig. 10

### H.R.C mode

After selecting this mode (press "MODE" to confirm) you are in the heart frequency controlled mode. You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Press "UP" or "DOWN" to select one of the following alternatives:

(figure 11) = 55% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

(figure 12) = 75% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

(figure 13) = 90% Max H.R.C. - - Target H.R. =  $(220 - \text{AGE}) \times 90\%$

(figure 14) = TAG = Target H.R.C. - - Workout by your target heart rate value.

In "TAG" mode, use „UP/DOWN"-buttons for direct input of the target pulse value (between 30 and 230 bpm). You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE". Press "START/STOP" to start workout. To pause your workout, press the „START/STOP "-button again. Press "RESET" to return to main menu.

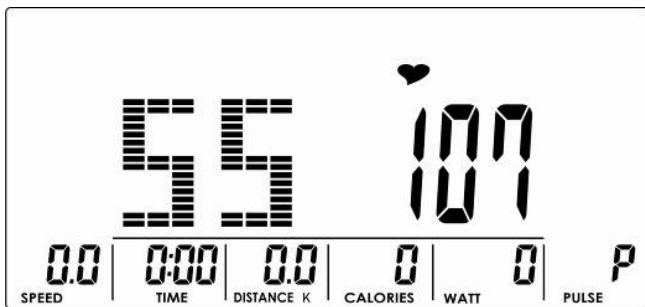


Fig. 11

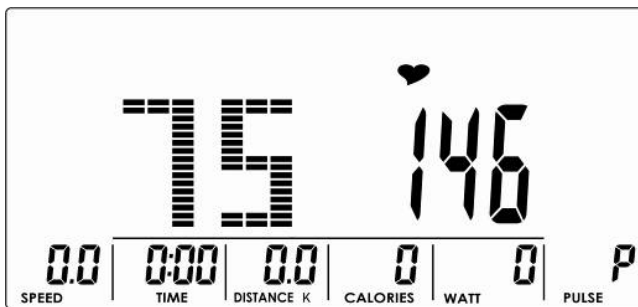


Fig. 12

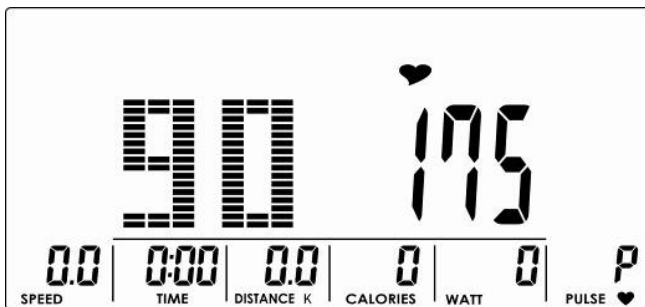


Fig. 13

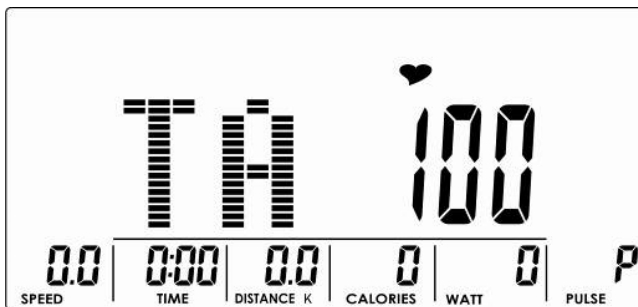


Fig. 14

### Watt mode

With this mode you can exercise according to the preset Watt value. After selecting "W", press "MODE" to enter this mode. The default value for the WATT preset value is 120 (figure 15), which you may change with "UP"/"DOWN" and "MODE". You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE". Press "START/STOP" to start workout. The computer will automatically control the resistance. You may change the watt level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.

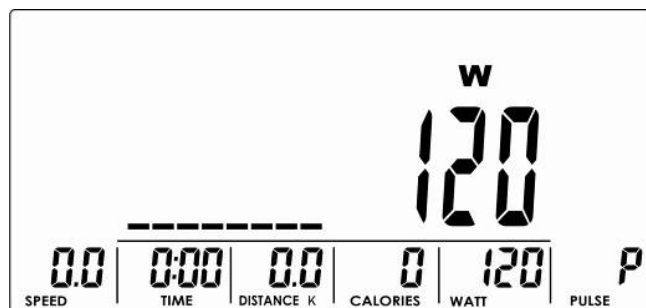


Fig. 15

### User program mode

After selecting this mode ("U" and "MODE" for confirmation), use the "UP" and "DOWN" buttons to create your own user profile (figure 16). You can preset a different resistance level for totally 8 columns. Press "MODE" to continue or hold "MODE" button for at least 2 seconds to quit the setting process. You may now preset a target value for "TIME" by using "UP", "DOWN" and "MODE". Press "START/STOP" to start workout. You may change the tension level at any time during exercise with "UP" and "DOWN". To pause your workout, press the „START/STOP“-button again. Press "RESET" to return to main menu.

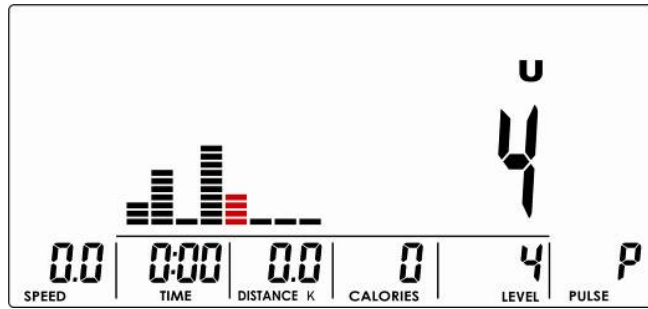


Fig. 16

### 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 (or keep wearing a chest belt) after your exercise. Now press the button "RECOVERY". The computer will start to countdown 60 seconds (figure 17). During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0 (figure 18), whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training!

After the recovery function is finished, press "RECOVERY" again to return to normal operation mode.



Fig. 17



Fig. 18

### Body fat

Press this button to start the body fat measurement.

Ux (figure 19) will be displayed. Hold both hands on the handsensors during measurement. Upon pulse is detected the display shows the symbols according to figure 20 to 22. It will last about 8 seconds until the measurement is finished. After the measurement, the BMI (figure 23), the fat % (figure 24) and fat advice symbol (figure 25) will be displayed.



Fig. 19

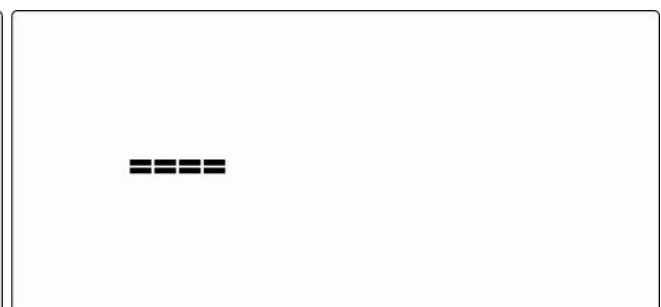


Fig. 20

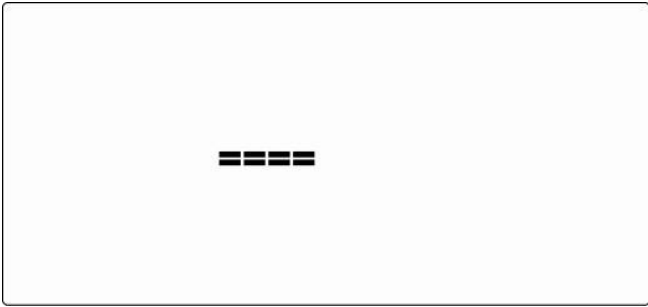


Fig. 21

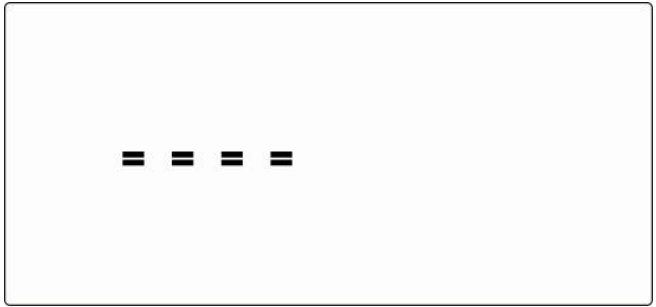


Fig. 22

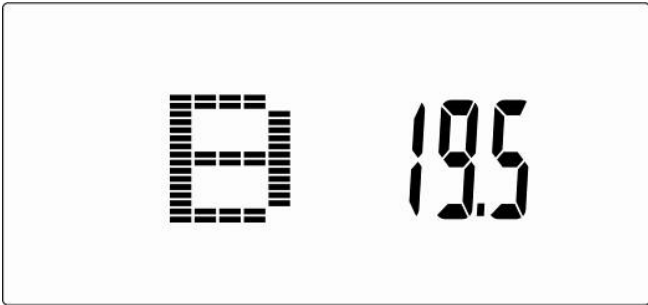


Fig. 23

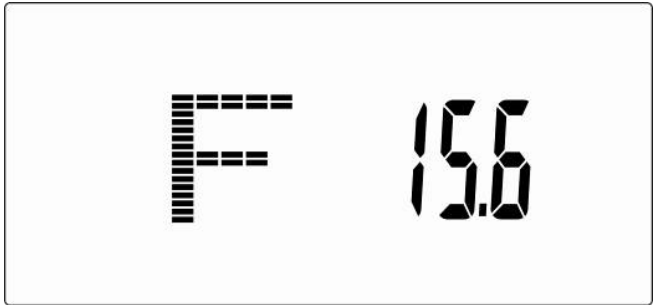


Fig. 24

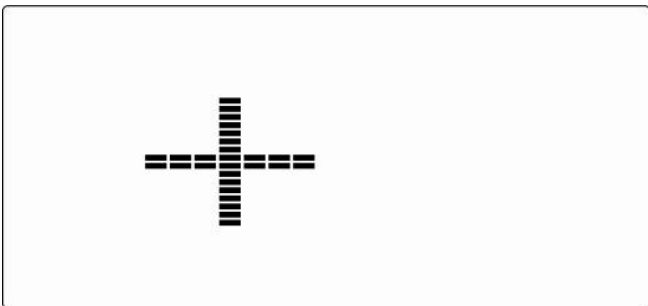


Fig. 25

### Error messages

“---- “ ” ----” 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!

“E-1” means, that no heart rate signal has been detected.

“E-4” appears, if the fat % or BMI values are too low (<5) or too high (> 50).

### Notes:

- 1) 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.
- 2) In case of any abnormal functions, disconnect the device from power source and reconnect after some minutes

## 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.



# Transfer via **Bluetooth**<sup>®</sup>

## System requirements:

Android 4.3 or newer with **Bluetooth**<sup>®</sup> 3.0 and 4.0

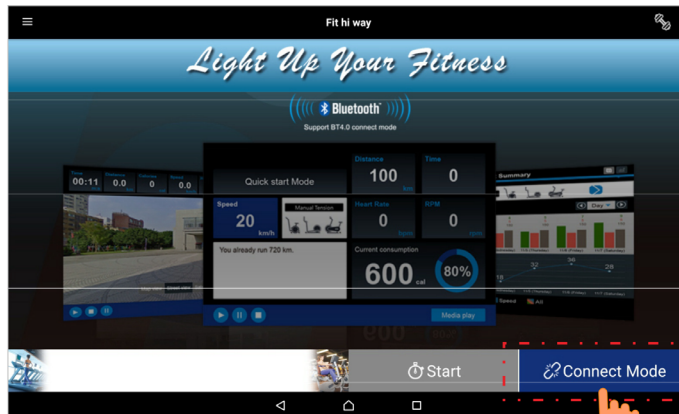
iOS 9 or newer with **Bluetooth**<sup>®</sup> 3.0 and 4.0

## App installation:

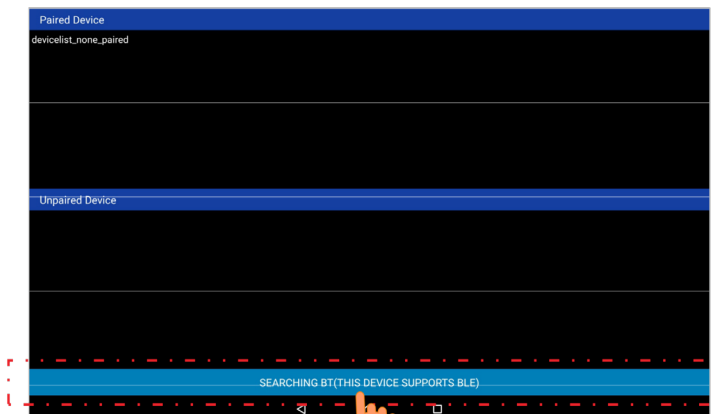
Android: Search "Fit Hi Way" in Google Play Store.

iOS: Search "Fit Hi Way" in Apple App Store.

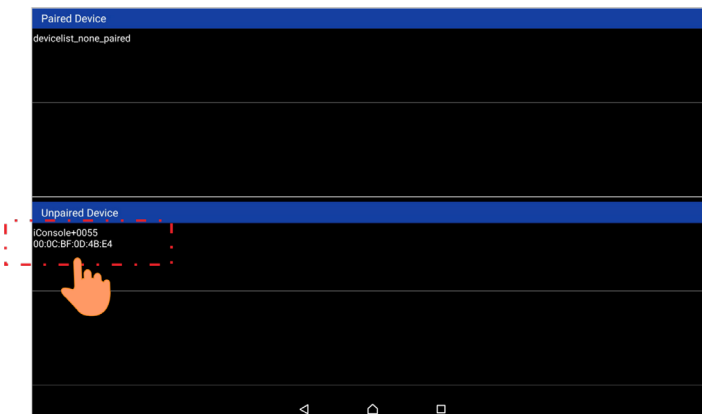
## Bluetooth<sup>®</sup> pairing instructions:



1. Click "Connect Mode"



2. Click "Searching BT"



3. Select **Bluetooth**<sup>®</sup> device.

# Parts list

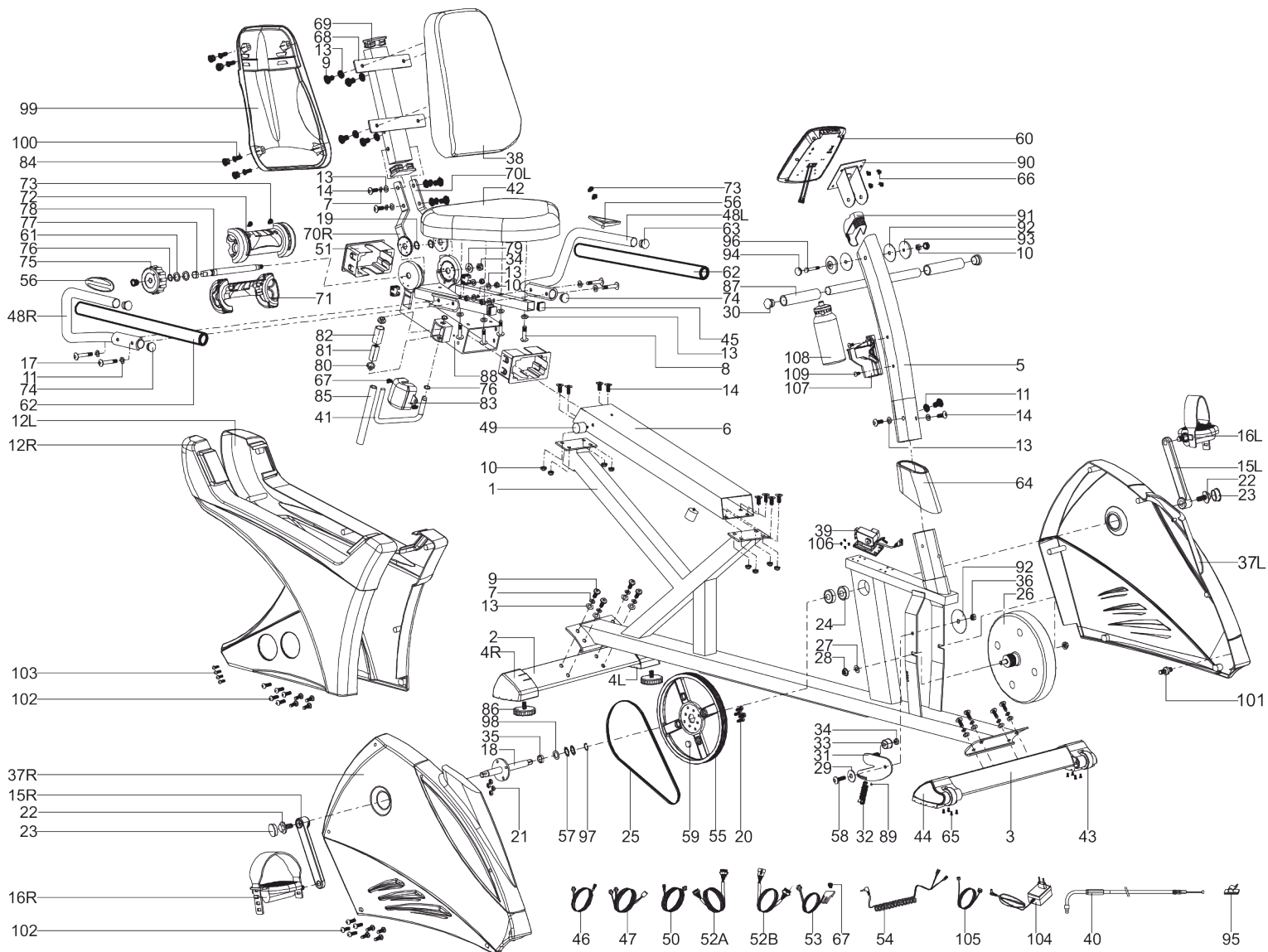
No.	Name	Spec.	Q'ty	No.	Name	Spec.	Q'ty
1	Front base frame	JD-9101	1	40	Linkage	D1.5x400	1
2	Rear foot	95.4*50.6*2.0T*500L	1	41	Adjustable pipe	D12*122*162	1
3	Front foot	95.4*50.6*2.0T*450	1	42	Seat	348*270*52	1
4L	Foot cap rear left (triangular)	103*68*83	1	43	Foot cover cap (Transfer)	123*70*110	1
4R	Foot cap rear right (triangular)	103*68*83	1	44	Foot cover cap (adjustable)	123*70*110	1
5	Supporting tube	JD-9101	1	45	Cover cap rectangular	25*25*13L	4
6	Adjustable beam	50*100*2.0T*740L	1	46	Upper pulse cable	750L	2
7	Lock washer	D15.4xD8.2x2T	12	47	Lower pulse cable	1820L	1
8	Allen screw	M8*1.25*40	4	48L	Left handle of the welding set		1
9	Allen screw	M8*1.25*20L	12	48R	Right handle of the welding set		1
10	Nylon nut	M8*1.25*8T	9	49	Buffer	D20*10L*M8*1.25	2
11	Curved flat washer	D22*D8.5*1.5T	5	50	Central pulse cable	900L	1
12L	Chain casing left		1	51	Spacer	125*75*53	2
12R	Chain casing right		1	52A	Upper computer cable	750L	1
13	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	28	52B	Lower computer cable	600L	1
14	Allen screw	M8x1.25x15L	11	53	Sensor cable		1
15L	Pedal arm left	6 1/2"x9/16"-20UNF	1		Phillips screw	M5x0.8x12L	1
15R	Pedal arm right	6 1/2"x9/16"-20UNF	1	54	Pulse cable	800L	1
16L/R	Pedal	JD-22A 9/16"	1	55	Pulley	D25x17	1
17	Allen Screw	M8*1.25*70	4	56	Grip		2
18	Pedal arm shaft welding set		1	57	Flat washer	D22xD17x0.3T	2
19	C-Ring	S-16(1T)	2	58	Screw	M8*1.25*25L	1
20	Screw	M6x1.0x15L	4	59	Round magnet	M51	1
21	Nylon nut	M6x1.0x6T	4	60	Computer	SM2560-31	1
22	Screw	M8x1.25x25	2	61	Flat washer	D24xD16x1.5T	2
23	Screw cover	D23x6.5	2	62	Casing	D23*4T*540L	2
24	Bottom bracket	#6003ZZ	2	63	End piece	D25.4x28L	2
25	Belt (with running grooves)	420 PJ6	1	64	Upper protective casing		1
26	Magnet system	D274x122L	1	65	Screw	ST4*1.41*15L	8
27	Flat washer	D22*D10*2T	2	66	Phillips screw	M5*10L	4
28	Safety screw	3/8"-26UNFx6.5T	2	67	Phillips screw	M5x0.8x10L	3
29	Flat washer	D25*D8.5*2.0T	1	68	Backrest support		1
30	End cap	D25.4x31L	2	69	Rectangular covering cap	30x60x15	2
31	Mounting panel		1	70L	Mounting plate left	159.4*71*5T	1
32	Spring	D3*D17*65L	1	70R	Mounting plate right	159.4*71*5T	1
33	Clamping bracket	D23.8xD38x24	1	71	Rear decorative cover	D91*220L	1
34	Nylon nut	M10x1.5x10T	2	72	Front decorative cover	D91*220L	1
35	Spacer plate	D22.5*D17.2*6.4T	1	73	Round Phillips screw	ST4x20L	4
36	Nylon nut	M8*1.25*8T	1	74	Round covering cap	D1**17	2
37L	Chain casing left		1	75	Knob	D61*46	1
37R	Chain casing right	with power hole	1	76	C Ring	S-12(1T)	3
38	Back rest	422*404.6*57.2	1	77	Spacer plate	D19xD13.1x4T	1
39	Motor		1	78	Shaft	D15.9*D13*219L	1

No.	Name	Spec.	Q'ty
79	Flat washer	D24*D13.5*2.5T	1
80	Spacer	D29*D12.1*9T	2
81	Buffer	40.5*28.5*6T	1
82	Stopper tube	53*41*38	1
83	Small protective covering	95.4*69*49.3	1
84	Round end cap	6/8"x17	5
85	Casing	D10*245L*3T,HDR	1
86	Adjustable wheel	D59*M10*40L	2
87	Casing	D23*4T*150L	2
88	Seat rod		1
89	Plastic casing	D3*30L	2
90	Computer mounting bracket		1
91	Oval end cap	40*80*63.5	1
92	Flat washer	D50*D10*1.0T	3
93	Shaft casing	D60*13.5L	2
94	Cap	D29.1*13L	2

No.	Name	Spec.	Q'ty
95	Fixing clamp		1
96	Screw	M8*1.25*60L	1
97	C Ring	S-17(1T)	1
98	Flat washer	D23*D17.2*1.5T	1
99	Decorative cover for the backrest		1
100	Phillips screw	M6*1.0*25L	4
101	Pin	D6*26.5*7.7	2
102	Phillips screw	ST4.2x1.4x20L	19
103	Phillips screw	ST4.2*20L	4
104	Adapter		1
105	Power cable	900L	1
106	Phillips screw	ST4.2*1.4*15L	4
107	Water bottle holder	120*87*3T	1
108	Water bottle		1
109	Phillips screw	M5*0.8*15L	2

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](http://www.skandika.com). You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



# Guarantee conditions

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

## Environmental protection



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

For service, accessories and spare parts, please contact: [info@skandika.com](mailto:info@skandika.com)

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

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.





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



WEE-Reg. Nr.  
DE81400428

**CE RoHS**