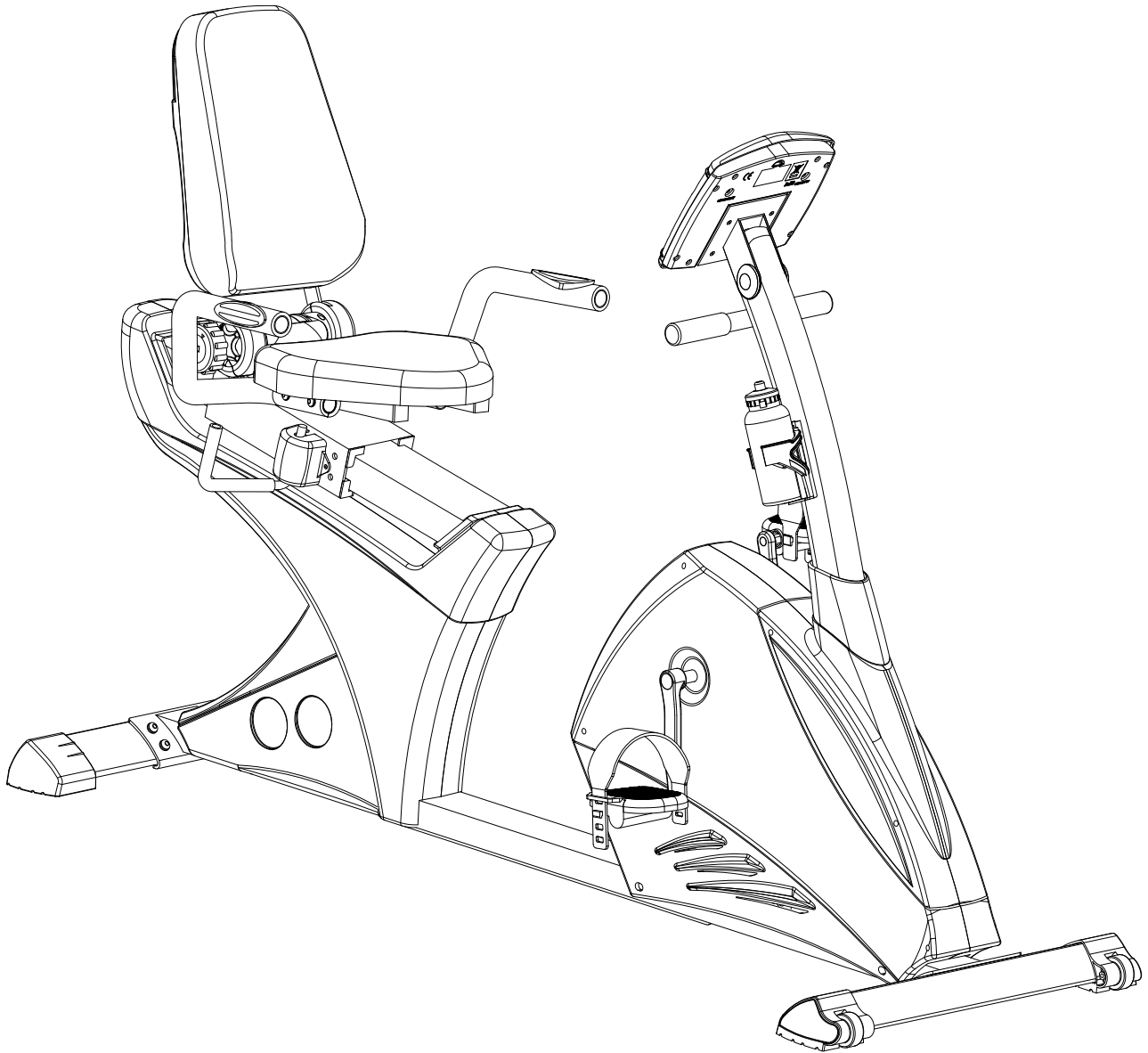


BEDIENUNGSANLEITUNG

SF-1050 SKANDIKA Centaurus



skandika 
fitness

Sicherheitshinweise

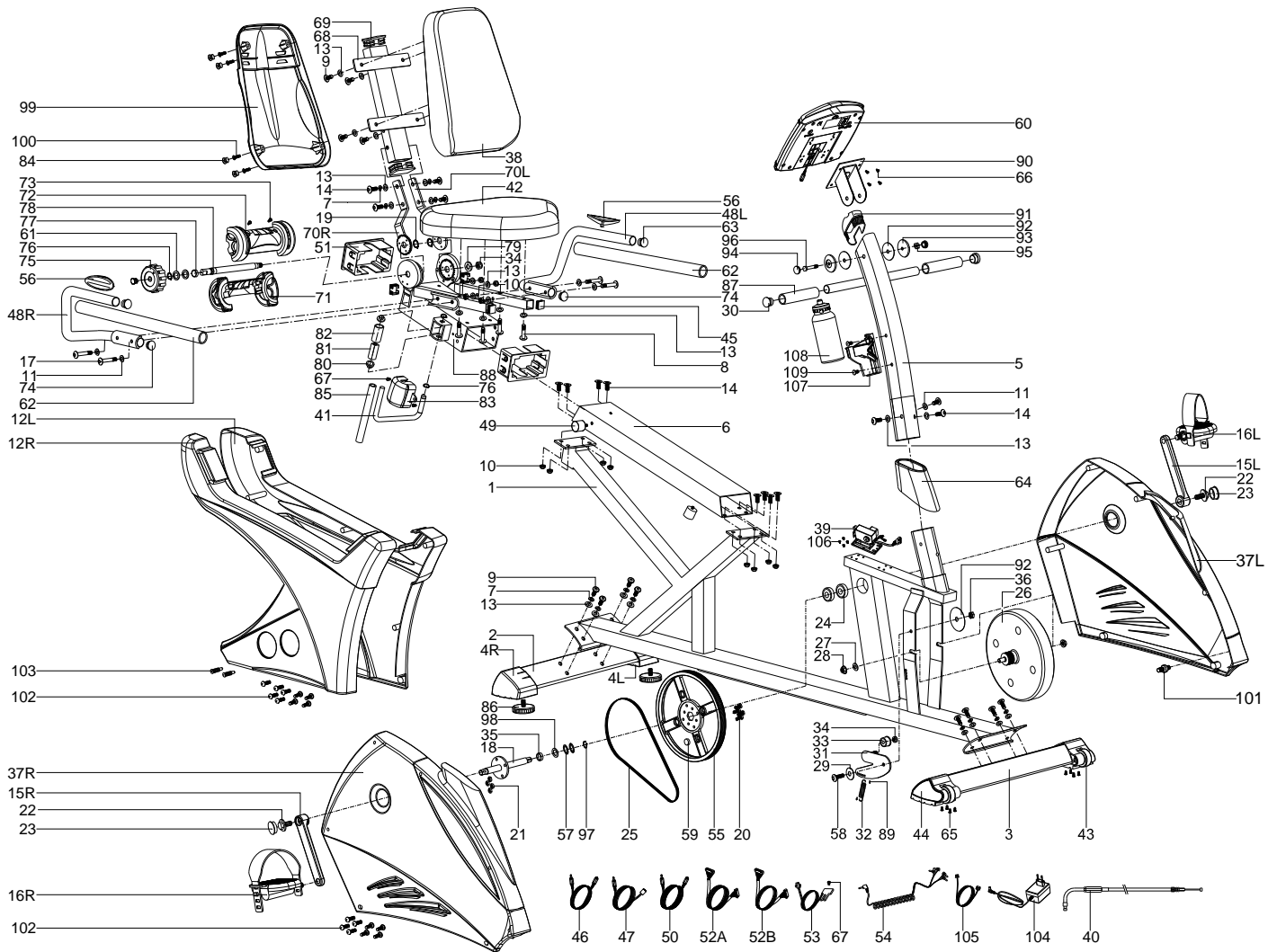


- Um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten, sollten sämtliche Teile des Gerätes regelmäßig auf Schäden bzw. Verschleiß geprüft werden.
- Falls das Gerät an Dritten weitergegeben wird bzw. andere Personen das Gerät benutzen, sollten sie mit dem Inhalt dieser Anleitung vertraut sein.
- Das Gerät 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!

Explosionszeichnung:



Stückliste:

Teile-Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
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	8
8	Inbusschraube	M8*1.25*40	4
9	Inbusschraube	M8*1.25*20L	12
10	Nylonmutter	M8*1.25*8T	12
11	Unterlegscheibe gebogen	D22*D8.5*1.5T	5
12L	Kettenverkleidung links		1
12R	Kettenverkleidung rechts		1
13	Unterlegscheibe	D16xD8.5x1.2T	22
14	Inbusschraube	M8x1.25x15L	15
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"牙	1
17	Inbusschraube	M8*1.25*70	4
18	Pedalarmachse Schweißsatz		1
19	C-Ring S-16(1T)	S-16(1T)	2
20	Schraube M6x1.0x15L	M6x1.0x15L	4
21	Nylonmutter	M6x1.0x6T	4
22	Schraube	M8x1.25x25	2
23	Schraubenabdeckung D23x6.5	D23x6.5	2
24	Tretlager #6003ZZ	#6003ZZ	2
25	Riemen (mit Laufrillen)	420 PJ6	1
26	Magnetsystem	D274x122L	1
27	Unterlegscheibe D22*D10*2T	D22*D10*2T	1
28	Sicherheitsschraube 3/8"-26UNFx6.5T	3/8"-26UNFx6.5T	2
29	Unterlegscheibe D25*D8.5*2.0T	D25*D8.5*2.0T	1

30	Endabdeckkappe D25.4x31L	D25.4x31L	2
31	Befestigungsblech		1
32	Feder D3*D17*65L	D3*D17*65L	1
33	Spannbügel D23.8xD38x24	D23.8xD38x24	1
34	Nylonmutter M10x1.5x10T	M10x1.5x10T	1
35	Abstandsplatte D22.5*D17.2*6.4T	D22.5*D17.2*6.4T	1
36	Nylonmutter M8*1.25*8T	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
40	Seilzug	D1.2*520	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	25*25*13L	4
46	Oberes Puls kabel 750L	750L	1
47	Unteres Puls kabel 1820L	1820L	1
48L	Griff links Schweißsatz		1
48R	Griff rechts Schweißsatz		1
49	Puffer D20*10L*M8*1.25	D20*10L*M8*1.25	2
50	Mittleres Puls kabel 900L	900L	1
51	Distanzstück 125*75*53	125*75*53	2
52A	Oberes Computerkabel 750L	750L	1
52B	Unteres Computerkabel 600L	600L,	1
53	Sensorkabel 200L	200L	1
	Kreuzschraube	M5x0.8x12L	1
54	Puls kabel 800L	800L	1
55	Riemenscheibe	D255x17	1
56	Griff	H008	2
57	Unterlegscheibe D22xD17x0.3T	D22xD17x0.3T	2
58	Schraube M8*1.25*25L	M8*1.25*25L	1
59	Magnet rund	M51	1

60	Computer UM6626L2-71	UM-6626L2-7	1
61	Unterlegscheibe D24xD16x1.5T	D24xD16x1.5T	2
62	Überzug D23*4T*540L	D23*4T*540L	2
63	Endstück D25.4x28L	D25.4x28L	2
64	Obere Schutzverkleidung		1
65	Schraube ST4*1.41*15L	ST4*1.41*15L	8
66	Kreuzschraube M5*10L	M5*10L	4
67	Kreuzschraube M5*0.8*10L	M5x0.8x10L	2
68	Rückenlehnstütze		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	ST4x20L	2
74	Abdeckkappe rund	D1"*17	2
75	Knauf	D61*46	1
76	C Ring S-12(1T)	S-12(1T)	3
77	Abstandsplatte D19xD13.1x4T	D19xD13.1x4T	1
78	Achse D15.9*D13*219L	D15.9*D13*219L	1
79	Unterlegscheibe D24*D13.5*2.5T	D24*D13.5*2.5T	1
80	Distanzstück D29*D12.1*9T	D29*D12.1*9T	2
81	Puffer40.5*28.5*6T	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	D23*4T*150L	2
88	Sitzstange		1
89	Plastikabdeckung D3*30L	D3*30L	2
90	Computerbefestigungsplatte		1
91	Endkappe oval	40*80*63.5	1
92	Unterlegscheibe D50*D10*1.0T	D50*D10*1.0T	3

93	Achsenabdeckung D60*13.5L	D60*13.5L	2
94	Kappe D29.1*13L	D29.1*13L	2
95	Nylonmutter M8*1.25*8T	M8*1.25*8T	1
96	Schraube M8*1.25*60L	M8*1.25*60L	1
97	C Ring S-17(1T)	S-17(1T)	1
98	Unterlegscheibe D23*D17.2*1.5T	D23*D17.2*1.5T	1
99	Zierblende für Rückenlehne		1
100	Kreuzschraube M6*1.0*25L	M6*1.0*25L	4
101	Stift	D6*26.5*7.7	1
102	Kreuzschraube ST4.2x1.4x20L	ST4.2x1.4x20L	17
103	Kreuzschraube ST4.2*20L	ST4.2*20L	2
104	Adapter	Ausgang : 6V	1
105	Stromkabel 900L	900L,	1
106	Kreuzschraube ST4.2*1.4*15L	ST4.2*1.4*15L	4
107	Trinkflaschenhalterung	120*87*3T	1
108	Trinkflasche		1
109	Kreuzschraube	M5*0.8*15L	2

SCHRITT 1

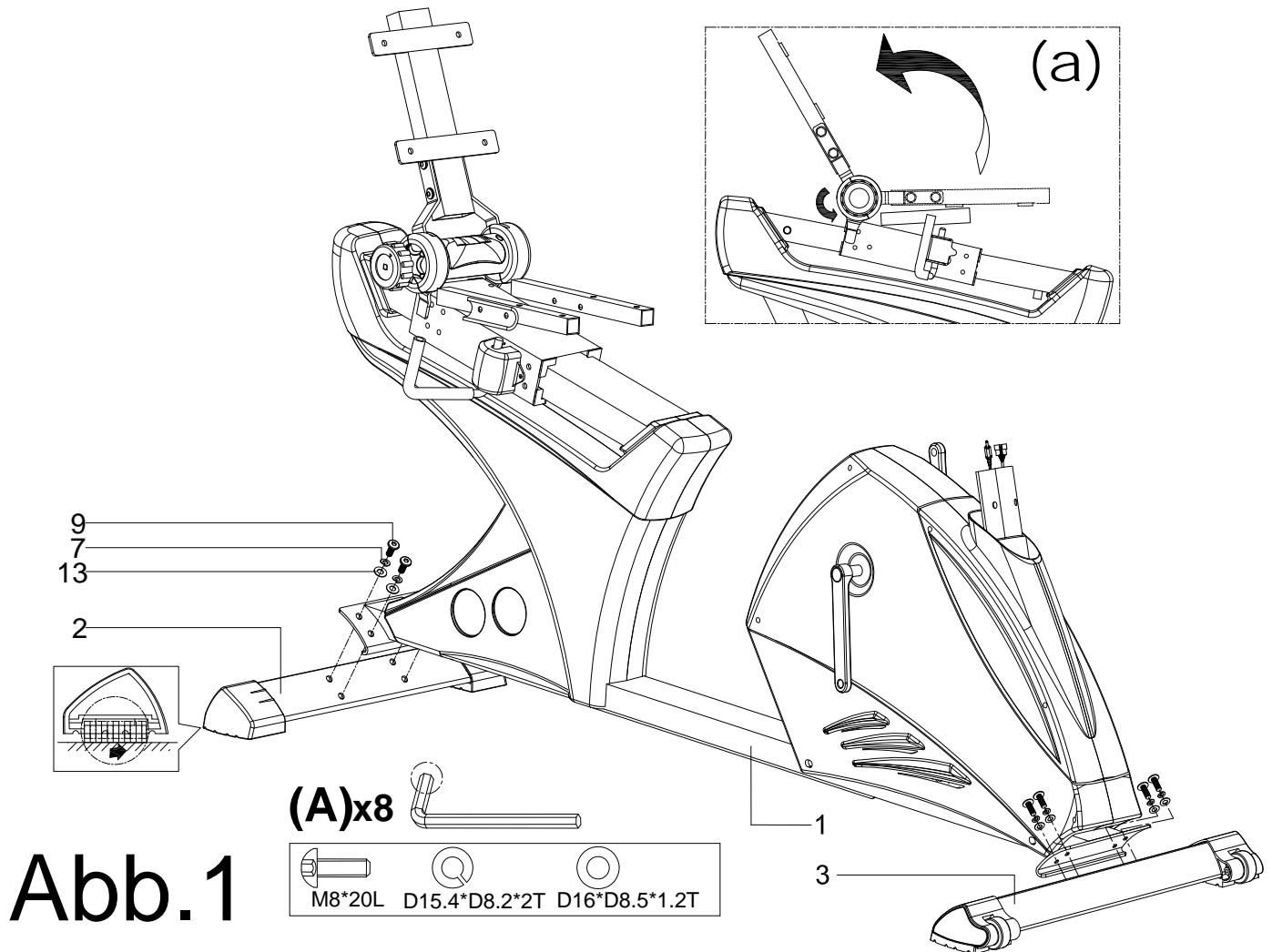


Abb.1

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

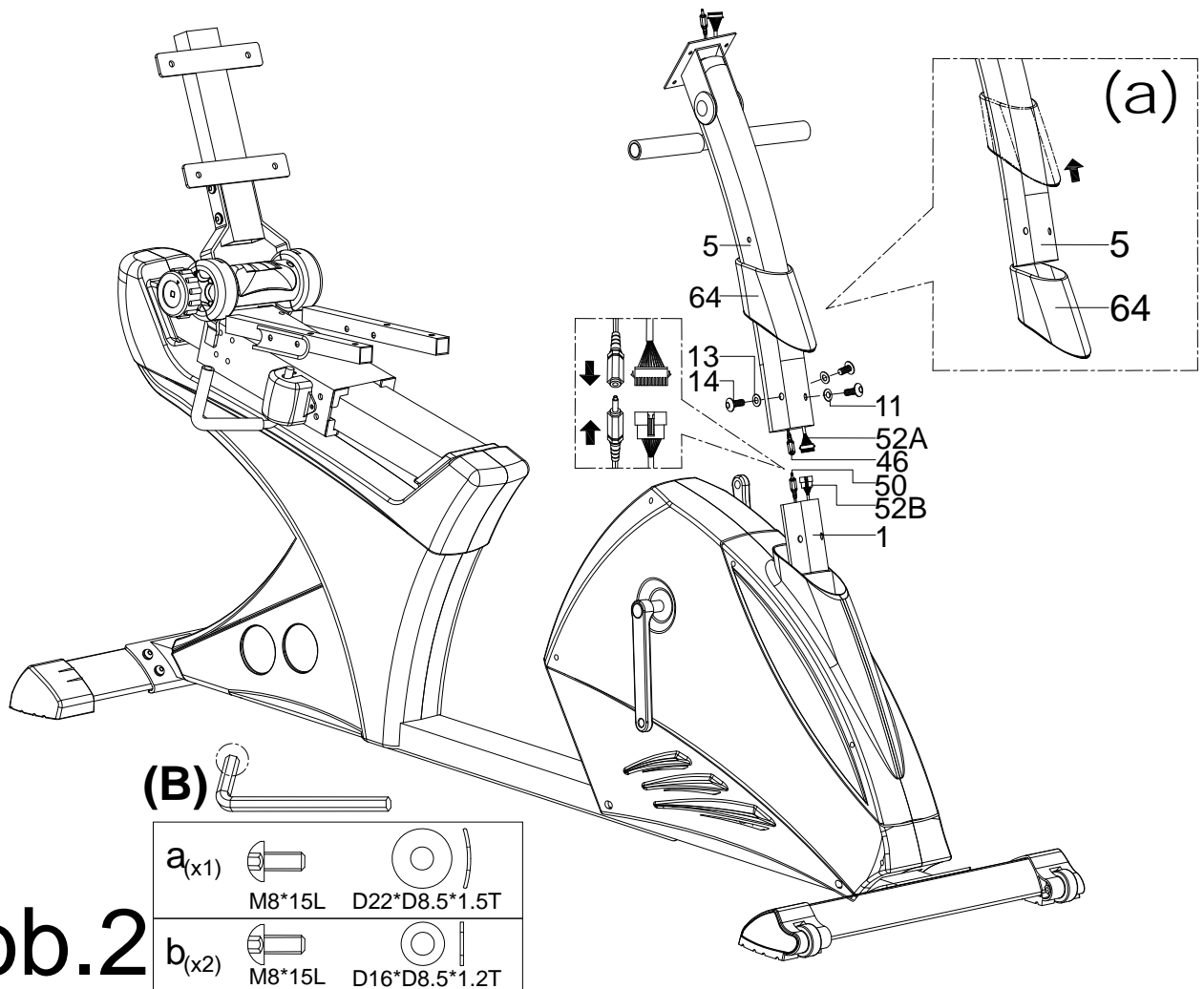
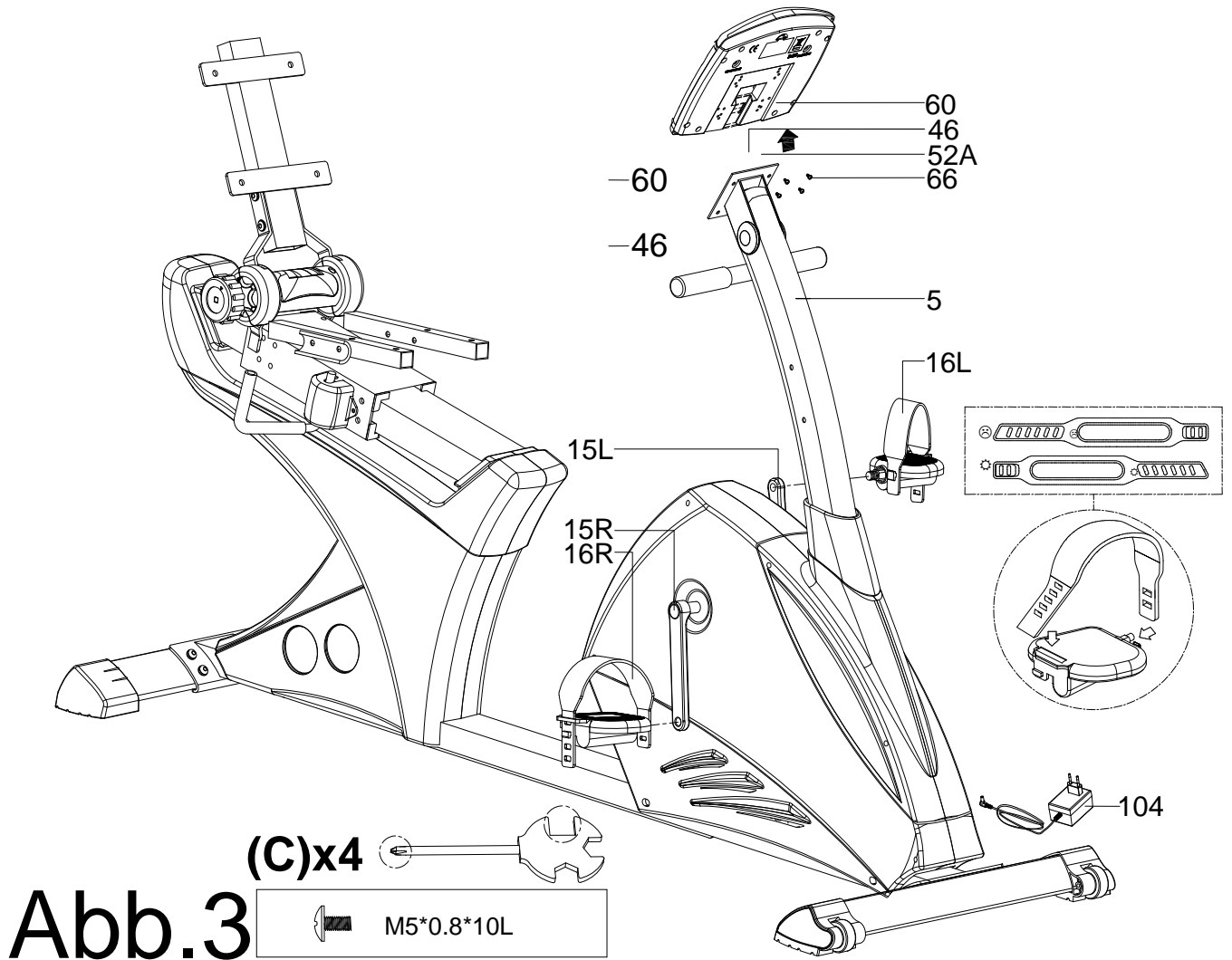


Abb.2

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 der Schraube (66) befestigen.
3. Das linke und rechte Pedal (16L & 16R) mit den linken und rechten Pedalarmen (15L & 15R) zusammenbauen.

SCHRITT 4

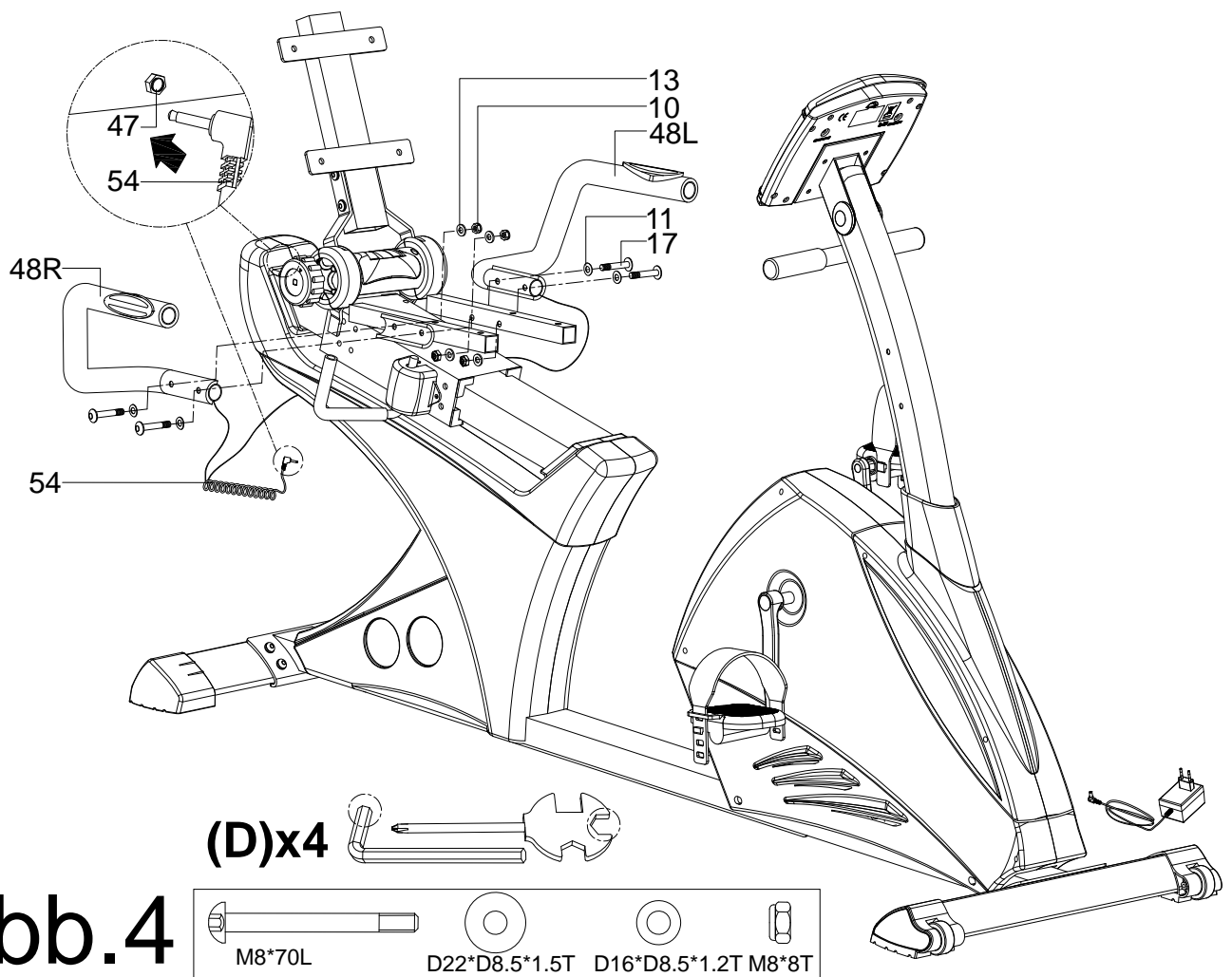
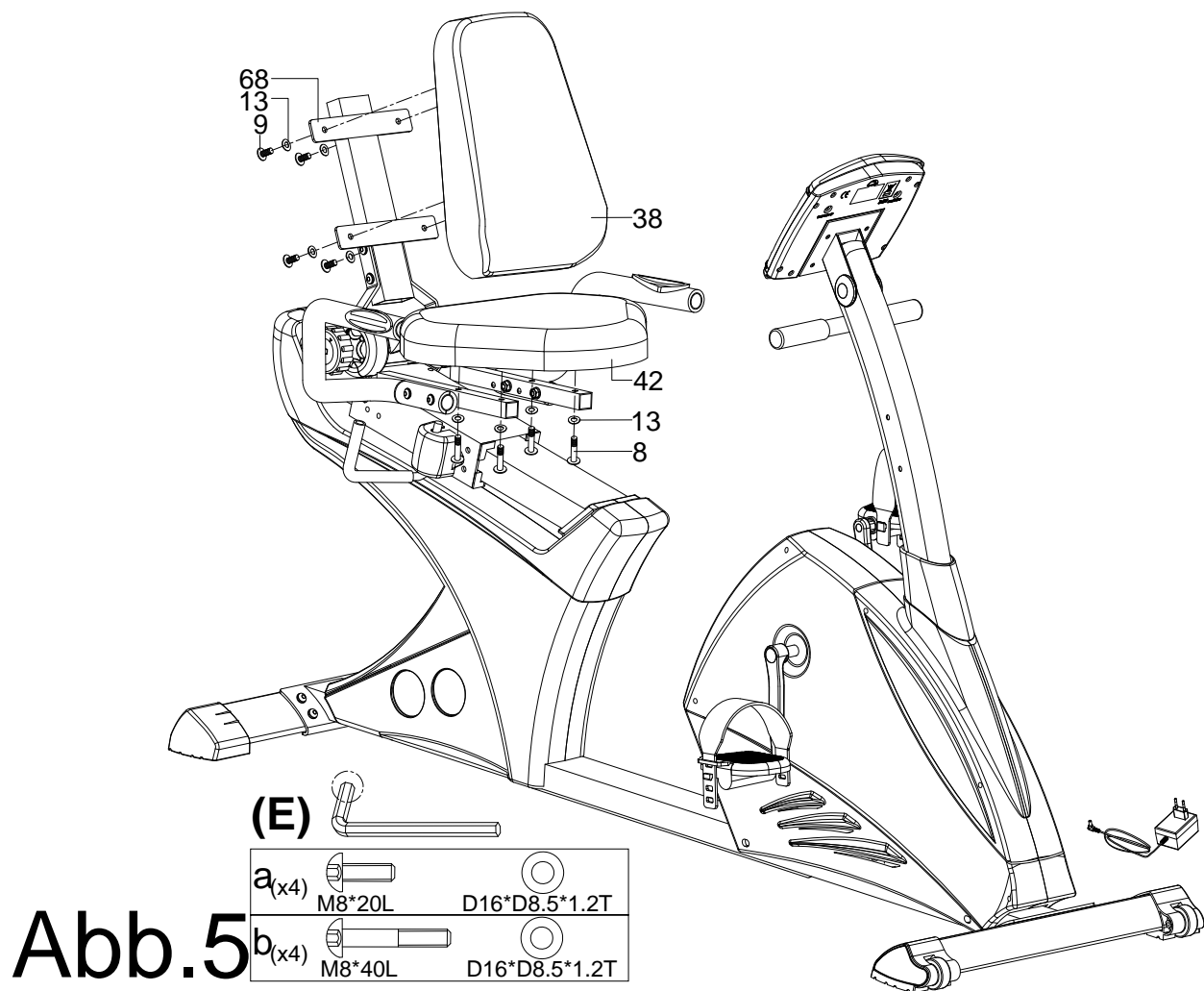


Abb.4

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 (9) und der Unterlegscheibe (13) mit dem Stützrohr verbinden.
2. Die Rückenlehne mit Hilfe der Inbusschraube (9) und der Unterlegscheibe (13) mit der Rückenlehnestütze verbinden.

SCHRITT 6

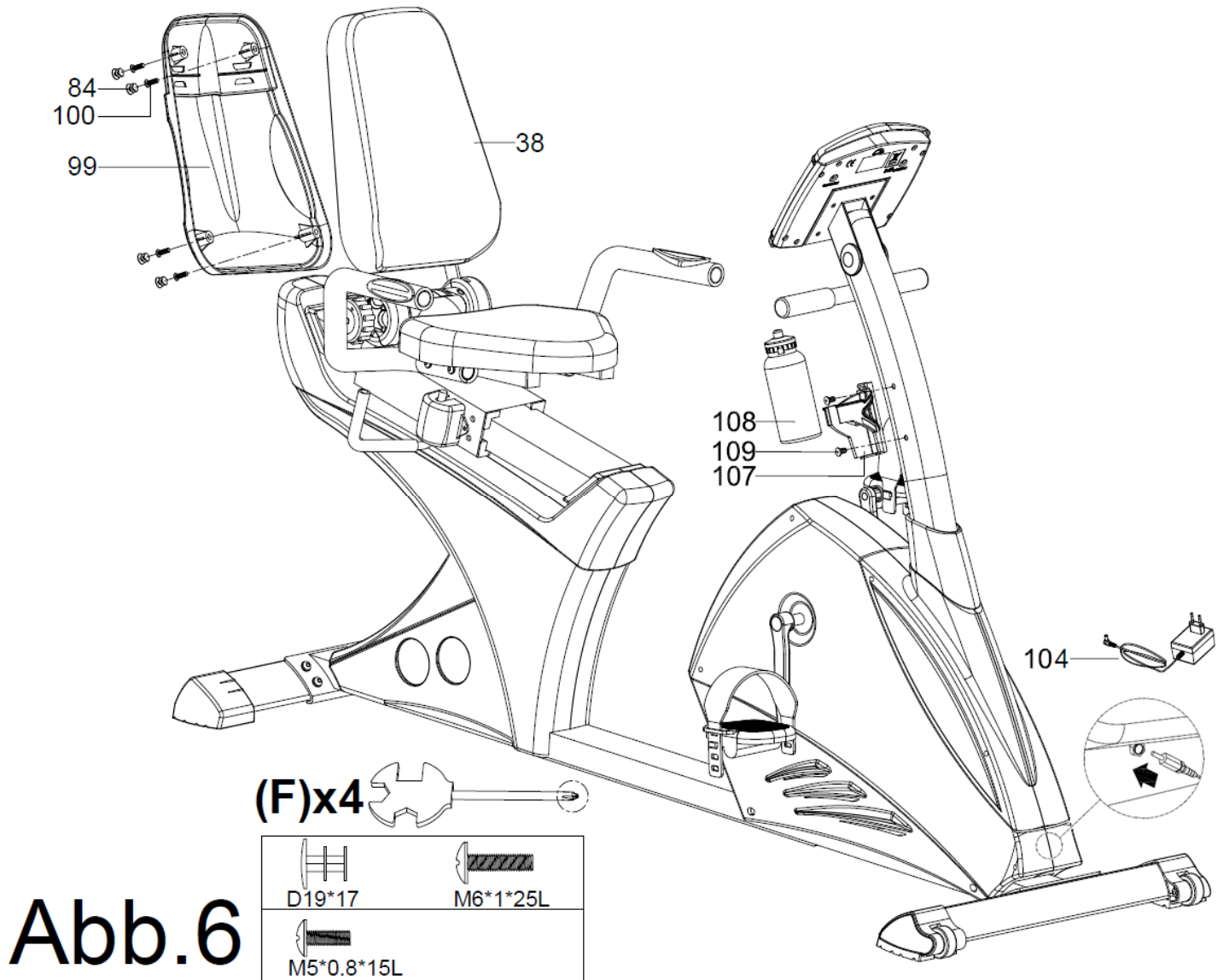
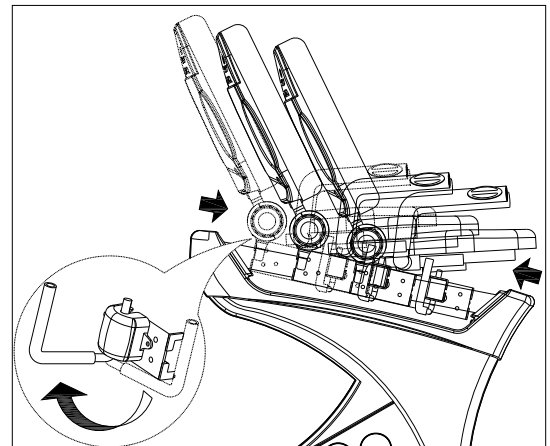
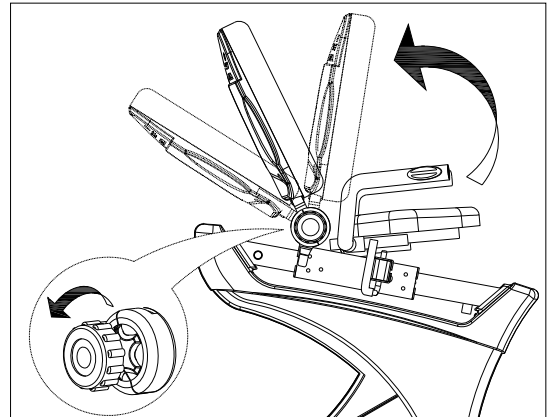
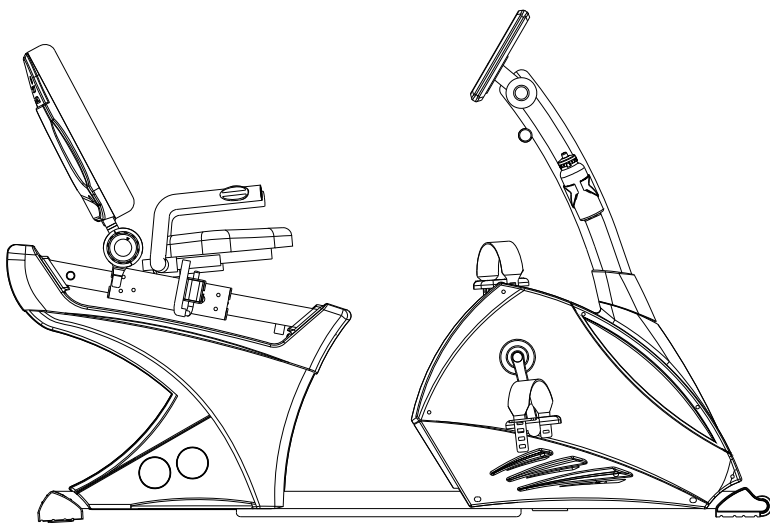


Abb.6

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.

Bedienungsanleitung Computer *UM6626L2-71*



BESCHREIBUNG

Dieses Produkt benutzt das UM Serienmotorsystem

1. POWER ON

Ein Signalton ertönt, wenn das Gerät angeschlossen wird (6V, 1000MA) und alle LCDs leuchten 2 Sekunden lang auf. Das Gerät wählt dann den Trainingsmodus.

3. BENUTZERDATEN

U0~U4 sind persönliche Programme. Benutzer sollten Angaben über Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht eingeben. Diese Daten in U1 bis U4 werden gespeichert. U0 ist für gelegentliche Nutzer.

VORGANG

1. Auswählen ob Nutzer U0/U1/U2/U3/U4 mit der UP Taste.
2. Auswählen ob männlich (MALE) oder weiblich (FEMALE) mit der UP Taste.
3. Alter (AGE) auswählen (Ausgangsposition: 30 Jahre) mit UP/DOWN Tasten.
4. Größe (Ht: HEIGHT) auswählen mit UP/DOWN Tasten.
5. Gewicht (Wt: WEIGHT) auswählen mit UP/DOWN Tasten.
6. Eingabe bestätigen mit der ENTER Taste.

FUNKTION

SCAN	: wechselt zwischen WATT/KALORIEN und U/MIN/GESCHWINDIGKEIT. 6 Sek/Anzeige
U/MIN	: 0~15~999
GESCHWINDIGKEIT	: 0.0~99.9 km/h
ZEIT	: 0:00~99:59.
DISTANZ	: 0.00~99.99 km
KALORIEN	: 0~999.
WATT	: 0~999
PULS	: P~30~240
HERZSYMBOL	: blinkt AN / AUS

MANUELL : 1~16 Level
 PROGRAM : P1~P12
 WATT KONSTANT : 10~350
 PERSONAL : U1~U4
 H.R.C : 55%、75%、90%、IND (ZIEL)
 PULS : P~30~240 , max. Wert verfügbar.
 BENUTZERDATEN : U0 ~U4 (U1 ~ U4 gespeicherte Benutzerdaten)

- ◆ AGENDA / GESCHLECHT : FRAU / MANN Symbol wählen ♀ ♂
- ◆ ALTER : 10-25-99
- ◆ GRÖSSE : 100-160-200 (CM) / 40-60-80 (INCH)
- ◆ GEWICHT : 20-50-150 (KG) / 40-100-350 (LB)

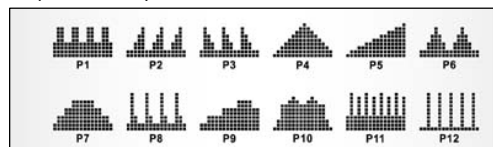
BESCHREIBUNG DER FUNKTIONEN

MANUELL Den Trainingswiderstand mit dem Punktraster einstellen und dann, wenn nötig, die Trainingsparameter ZEIT/DISTANZ/KALORIEN/PULS ebenfalls einstellen. Das manuelle Programm wird mit der START/STOP Taste gestartet.

1. ZEIT (TIME) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0:00 bis 99:00).
2. DISTANZ (DISTANCE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0.00~99.50 km).
3. KALORIEN (CALORIES) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0~990).
4. Ziel PULS (PULSE/HEART RATE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (P~30~240).
5. Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER Taste.
6. Falls Sie die Werte nicht eingeben möchten (ZEIT/DISTANZ/KALORIEN/PULS) drücken Sie die START/STOP Taste um Ihr Workout sofort zu starten.

PROGRAMM 12 automatische Programme mit kontrollierten Übungen (P1~P12).

Während die PROGRAMMZEICHNUNG blinkt, kann der Trainingswiderstand eingestellt werden.



1. Wählen Sie ein Workoutprogramm (P1-P12).
2. Während des Programs können Sie mit den UP/DOWN Tasten den Widerstand erhöhen.
3. ZEIT (TIME) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0:00 bis 99:00).
4. DISTANZ (DISTANCE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0.00~99.50 km).
5. KALORIEN (CALORIES) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0~990).
6. Ziel PULS (PULSE/HEART RATE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (P~30~240).
7. Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER Taste.

WATT KONSTANT Die WATT Werte können individuell eingestellt werden, zwischen 10-350 Watt. Benutzen Sie hierfür die UP/DOWN Tasten und drücken Sie dann die START/STOP Taste, um den Wert einzustellen.

1. Wählen Sie einen konstanten Watt Wert indem Sie die UP/DOWN Tasten betätigen während Sie trainieren.
2. ZEIT (TIME) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0:00 bis 99:00).
3. DISTANZ (DISTANCE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0.00~99.50 km).
4. KALORIEN (CALORIES) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0~990).
5. Ziel PULS (PULSE/HEART RATE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (P~30~240).
6. Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER Taste.

BENUTZERPROGRAMM Gestalten Sie Ihr eigenes Programmprofil U1-U4, indem Sie den Trainingswiderstand für jeden Abschnitt individuell einstellen. Das Programmprofil wird automatisch gespeichert. Mit U0 können Sie ähnlich verfahren, das Profil kann jedoch nicht gespeichert werden.

1. Wählen Sie den Trainingswiderstand von 1-16 Punktraster mit den UP/DOPWN Tasten.
2. Bestätigen Sie jede Widerstandseingabe mit der ENTER Taste.
3. ZEIT (TIME) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0:00 bis 99:00).
4. DISTANZ (DISTANCE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0.00~99.50 km).
5. KALORIEN (CALORIES) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0~990).
6. Ziel PULS (PULSE/HEART RATE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (P~30~240).
7. Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER Taste.

H.R.C HERZFREQUENZKONTROLLE- Wählen Sie Ihre eigene Zielherzfrequenz oder wählen Sie eines der gespeicherten Programme 55%, 75% oder 90%. Geben Sie Ihr Alter in die Benutzerdaten ein, damit die Herzfrequenz korrekt eingestellt wird. Wenn Sie Ihre Zielfrequenz erreicht haben, blinkt die PULS Anzeige, je nach gewähltem Programm.

- i. 55% -- DIÄTPROGRAMM
- ii. 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- iii. 90% -- SPORTSPROGRAMM
- iv. ZIEL—VOM BENUTZER EINGESTELLTE HERZFREQUENZ

1. Wählen Sie Ihre Zielfrequenz oder eines der gespeicherten Programme (55%, 75%, 90% oder Ziel).
2. Wählen Sie Ihre Zielfrequenz im LCD Fenster 30-240.
3. ZEIT (TIME) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0:00 bis 99:00).
4. DISTANZ (DISTANCE) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0.00~99.50 km).
5. KALORIEN (CALORIES) eingeben mit den UP/DOWN Tasten (0~990).

ERHOLUNG

Die Taste ERHOLUNG (RECOVERY) nach Beendigung des Trainings drücken. Für eine korrekte Funktion benötigt ERHOLUNG die Eingabe Ihrer Herzfrequenz. ZEIT zählt ab 1 Minute und anschließend wird Ihr Fitnesslevel von F1 bis F6 angezeigt.

ACHTUNG: während RECOVERY läuft funktionieren keine weiteren Anzeigen.

F 1 ~ F6 = ERHOLUNGSHERZFREQUENZ

Verfassung	Ergebnis	Herzfrequenz
Ausgezeichnet	F1	über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnittlich	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Training nicht ausreichend	F5	10 ~ 19
Sie müssen sich verbessern	F6	unter 10

TASTEN

- | | | |
|---------------|---------------|---|
| 1. ENTER | Eingabe | wählt Funktion aus bzw. bestätigt Eingabe |
| 2. UP | Auf | erhöht Wert der Funktion |
| 3. DOWN | Ab | reduziert Wert der Funktion |
| 4. RESET | Zurückstellen | stellt alle Werte auf Ausgangsposition zurück |
| 5. START/STOP | Start/Stop | |
| 6. RECOVERY | Erholung | Fitnessstest: Ihre Erholungsgeschwindigkeit wird gemessen |

TIPPS

1. Option: AC Adapter (**6 VOLT, 1A**).
2. Halten Sie Feuchtigkeit fern vom Computer.