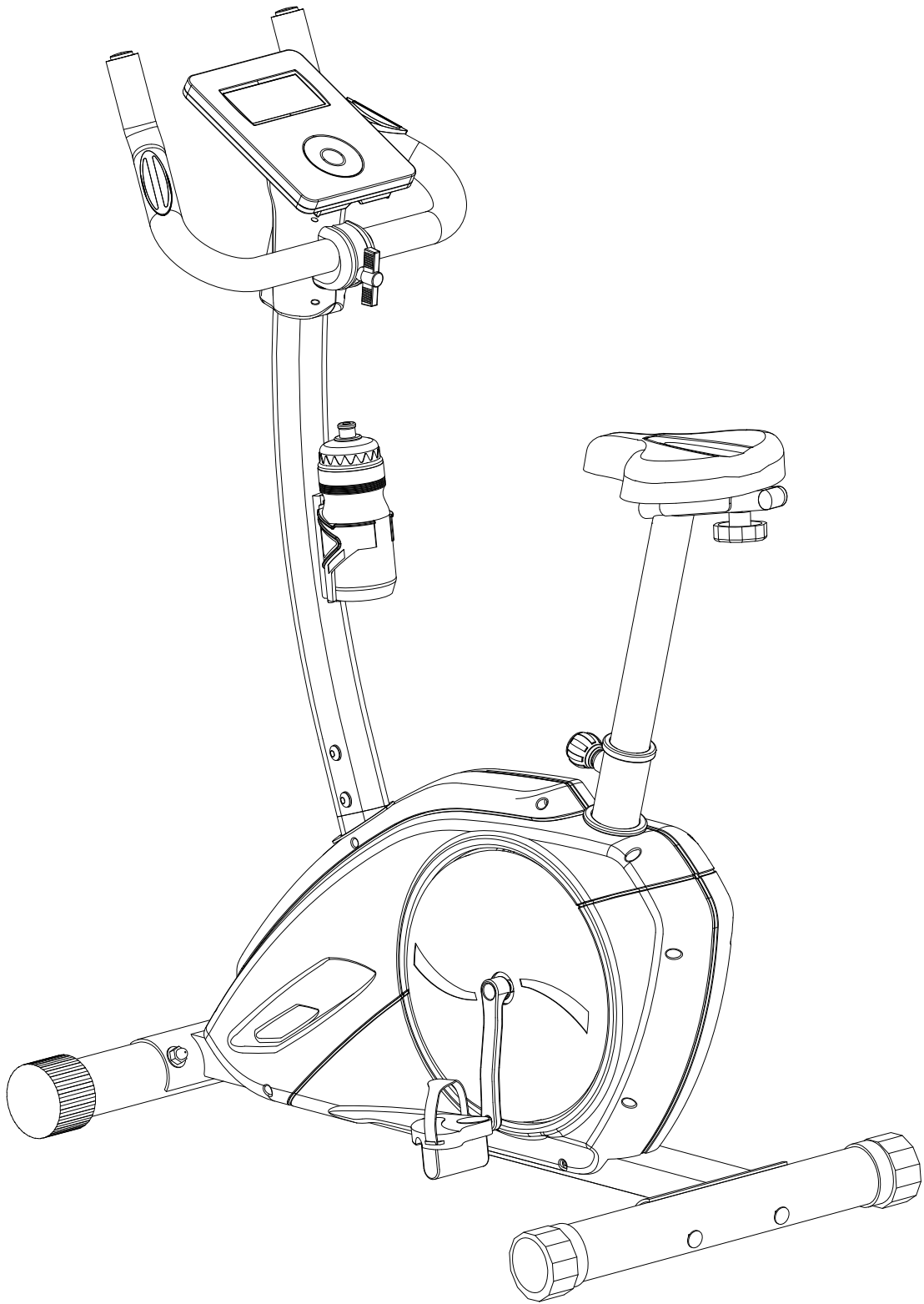


# BEDIENUNGSANLEITUNG

SF-1060 SKANDIKA Scorpius



skandika   
fitness

## Sicherheitshinweise

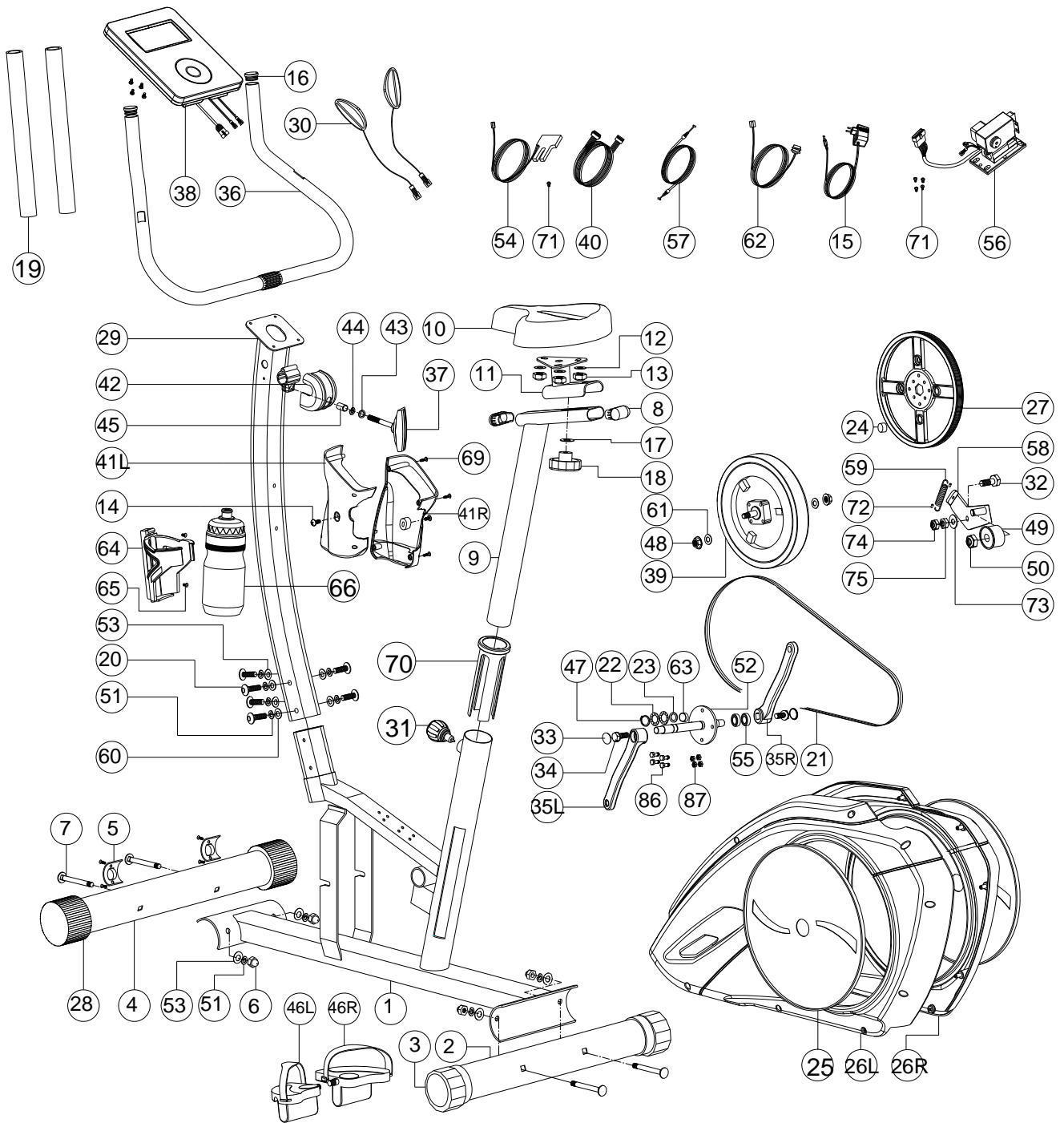


- Um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten, sollten sämtliche Teile des Gerätes regelmäßig auf Schäden bzw. Verschleiß geprüft werden.
- Falls das Gerät an Dritten weitergegeben wird bzw. andere Personen das Gerät benutzen, sollten sie mit dem Inhalt dieser Anleitung vertraut sein.
- Das Gerät darf nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen sollte der feste 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 an 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.

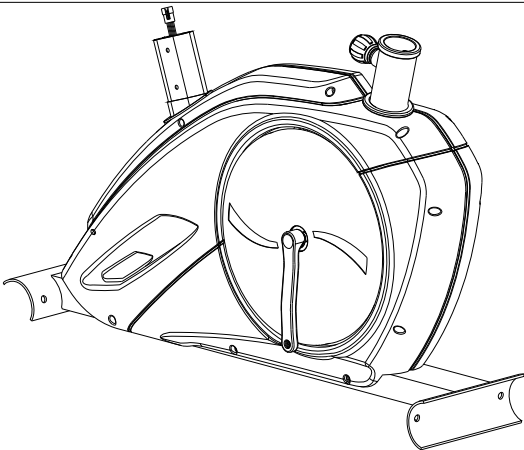
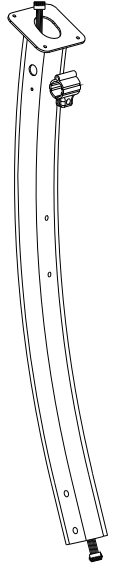
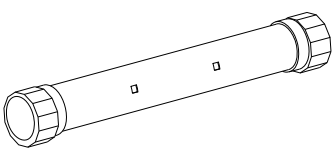


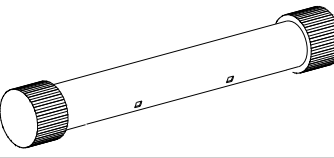

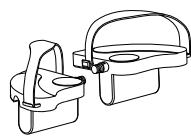
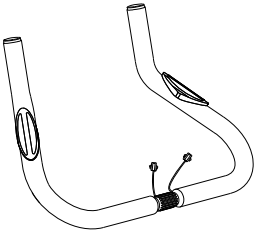



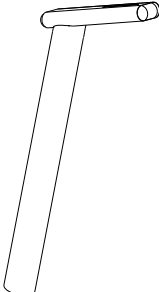
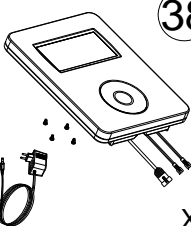












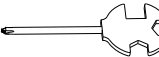



## Wichtige Empfehlungen

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die für den Aufbau des Gerätes beigelegten gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montageanleitung kontrollieren.
- Das Gerät an einem trockenen, 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 bewegenden Teilen 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



# KONTROLLISTE

			<b>1</b> x1					<b>29</b> x1				
			<b>2</b> x1				<b>17</b> x1				<b>18</b> x1	
			<b>4</b> x1				<b>42</b> x1		<b>46L&amp;R</b> 			
			<b>66</b> x1				<b>45</b> x1					
			<b>64</b> x1				<b>44</b> x1		<b>9</b> 			
			<b>38</b> x1				<b>43</b> x1					
			<b>10</b> x1				<b>37</b> x1		<b>65</b>  M5*15L x2			
			<b>64</b> x1		<b>41L&amp;R</b> 		<b>41L&amp;R</b> x1					
<b>7</b>  M8*1.25*75L		<b>x4</b>		<b>53</b>  D22*D8.5*1.5T		<b>x6</b>		<b>51</b>  D15.4*D8.2*2T		<b>x10</b>		
<b>20</b>  M8*1.25*15L		<b>x6</b>		<b>60</b>  D16*D8.5*1.2T		<b>x4</b>		<b>14</b>  M5*12L		<b>x2</b>		
 x1		 x1		<b>6</b>  M8*1.25*15L		<b>x4</b>		<b>69</b>  ST4*15L		<b>x4</b>		

# STÜCKLISTE

Teile-Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Grundrahmen	1
2	Hinterer Fuß	1
3	Fußkappe	2
4	Vorderer Fuß	1
5	Halbrundes Aktivrad	2
6	Hutmutter M8*1.25*15L	4
7	Vierkantschraube M8*1.25*75L	4
8	Ovale Kappe	2
9	Sitzstange	1
10	Sitz	1
11	Verstellbare Sitzstütze	1
12	Unterlegscheibe D19*8.5*1.2T	3
13	Nylonmutter M8*1.25*8T	3
14	Schraube M5*0.8*12L	2
15	Adapter	1
16	Kappe	2
17	Unterlegscheibe D25*D8.5*2T	1
18	Schraubknauf D60*32L(M8*1.25L)	1
19	Schaumstoff (D20*4T*575L)	2
20	Inbusschraube M8*1.25*15L	6
21	Laufrollenriemen	1
22	Unterlegscheibe gewellt D22*D17*0.3T	2
23	Unterlegscheibe D23*D17.2*1.5T	1
24	Magnet rund	1
25	Seitenabdeckung	2
26L	Kettenverkleidung links	1
26R	Kettenverkleidung rechts	1
27	Riemenrad	1
28	Fußkappe D60*D67*43	2
29	Lenkerstange	1
30	Handpuls	2
	Handpuls kabel	2
31	Sitzknauf	1
32	Schraube M8*1.25*25L	1

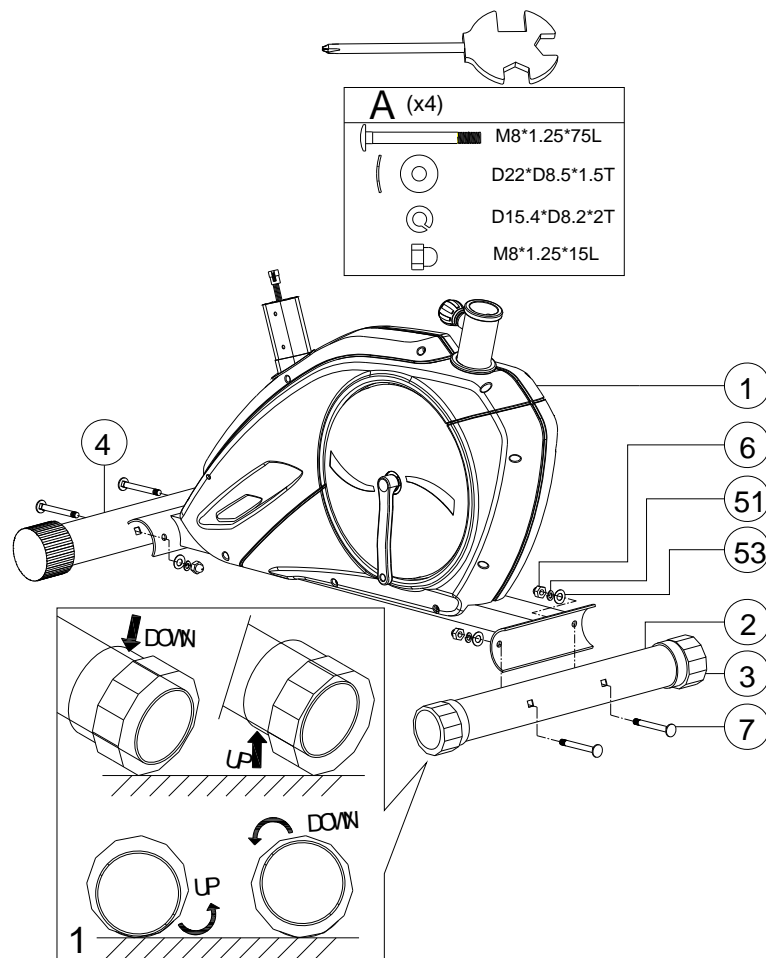
33	Schraubenkappe D3*30L	2
34	Schraube M8*1.25*25L	2
35L	Pedalrohr links	1
35R	Pedalrohr rechts	1
36	Lenker	1
37	T-Typ Knauf	1
38	Computer UM-6607L2-7	1
39	Hutmutter	1
40	Oberes Computerkabel 900L	1
41L	Computerplatte links	1
41R	Computerplatte rechts	1
42	Lenkerabdeckung	1
43	Unterlegscheibe D16*D8.5*1.2T	1
44	Federring D15.4*D8.2*2T	1
45	Muffe D8.2*D12.7*33	1
46L/46R	Pedale	1
47	C-Clip S-17 (1T)	1
48	Sicherheitsmutter	2
49	Spannbügel	1
50	Kunststoffdichtung	1
51	Federring D15.4*D8.2*2T	10
52	Pedalachse	1
53	Unterlegscheibe gebogen D22*D8.5*1.5T	6
54	Sensorkabel 150L	1
55	Kugellager #6003ZZ	2
56	Unteres Computerkabel (Motor)	1
57	Spannkabel	1
58	Spannbügelbefestigungsplatte	1
59	Feder	1
60	Unterlegscheibe	4
61	Unterlegscheibe	2
62	Stromkabel 700L	1
63	Distanzstück D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Unterlegscheibe	1
65	Kreuzschraube	2
66	Trinkflasche	1
67	xx	0
68	xx	0
69	Kreuzschraube rund	4

70	Pfropfen	1
71	Kreuzschraube	5
72	Plastikkappe	2
73	Unterlegscheibe	1
74	Nylonmutter	1
75	Inbusschraube	1

# AUFBAU

Füße

SCHRITT 1 von 5

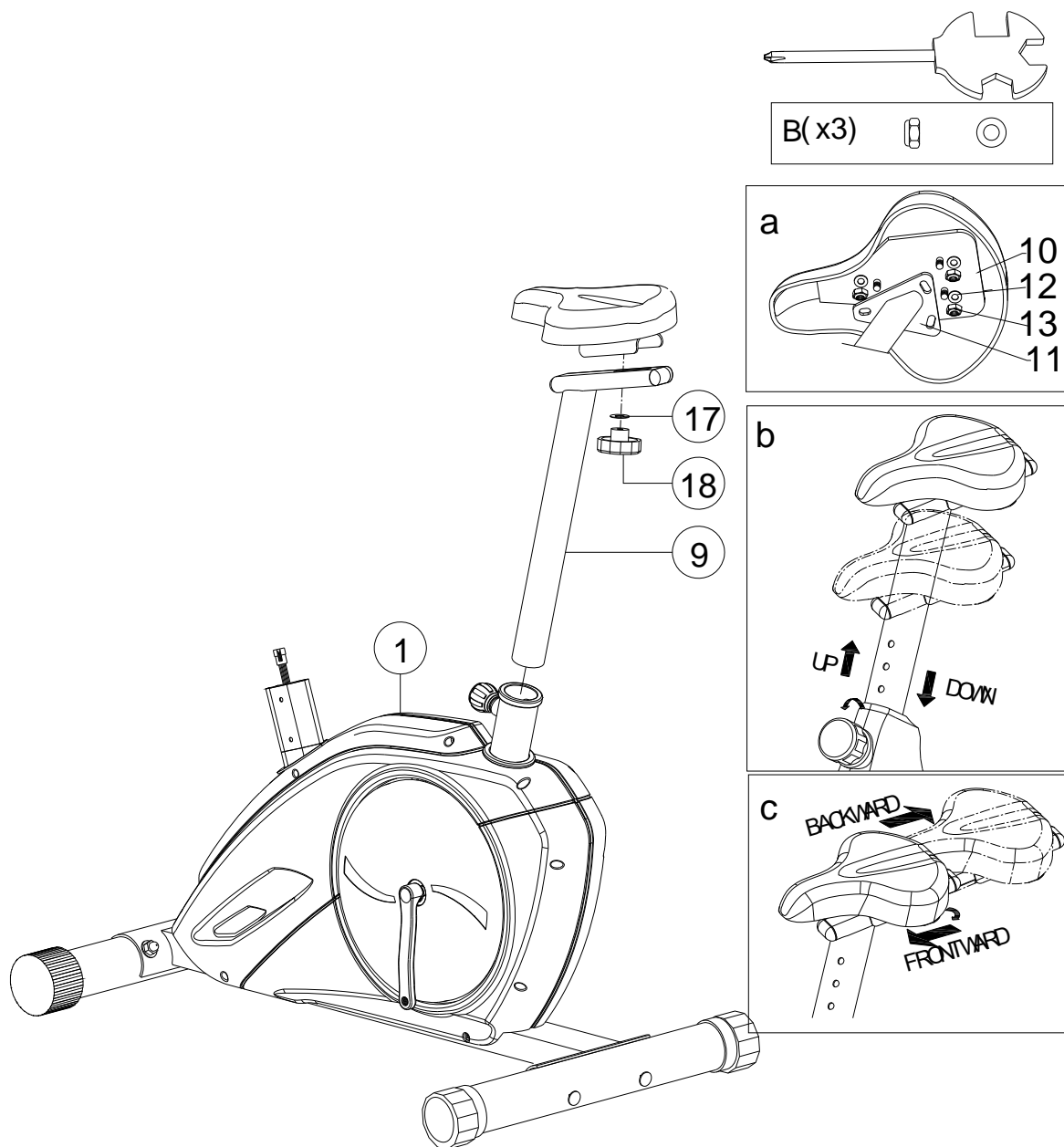


1. Den vorderen (4) und hinteren Fuß (2) mit Hilfe der Vierkantschraube (7), der gebogenen Unterlegscheibe (53), des Federrings (51) und der Hutmutter (6) an den Grundrahmen (1) befestigen.

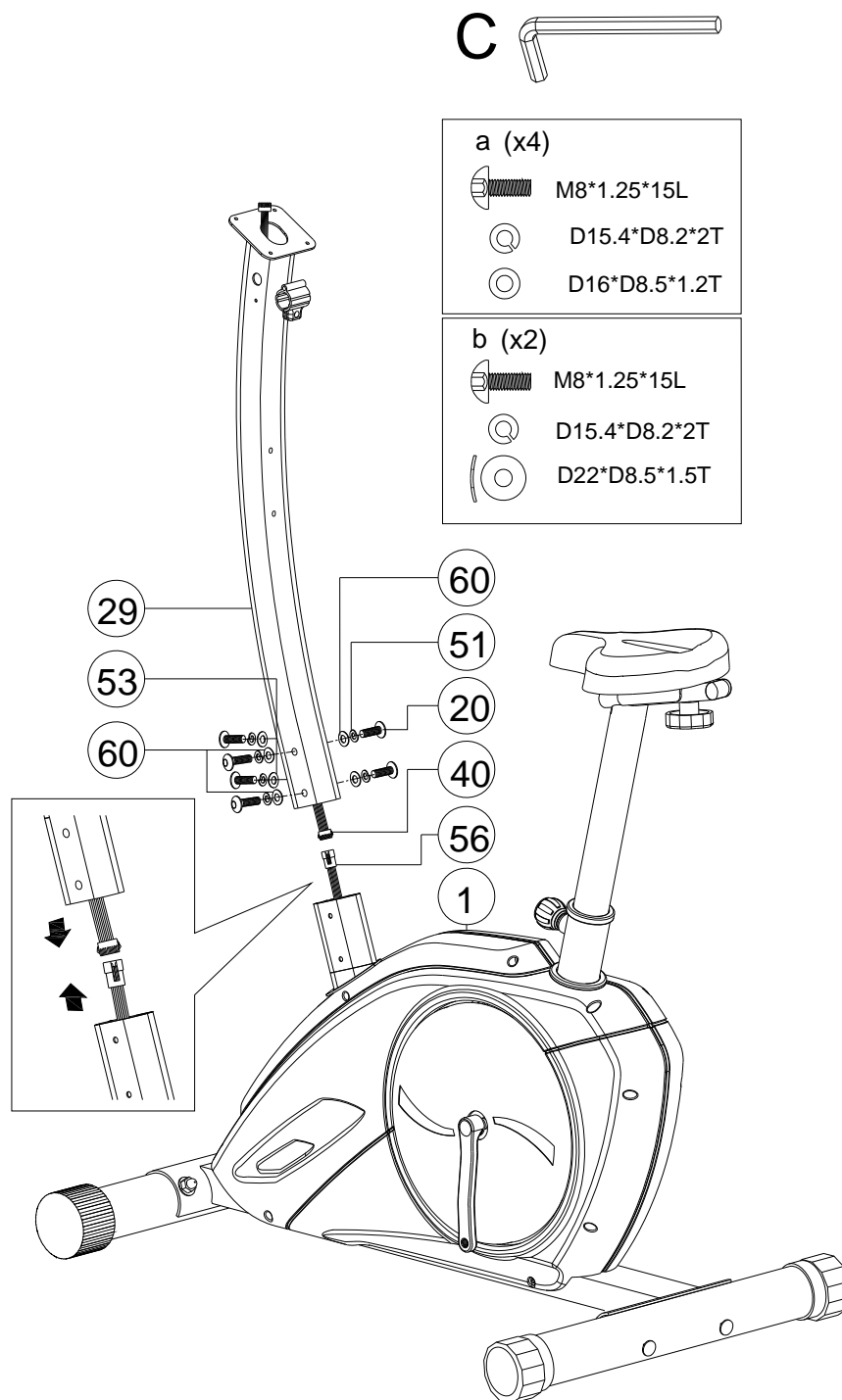
# AUFBAU

## SITZ UND SITZROHR

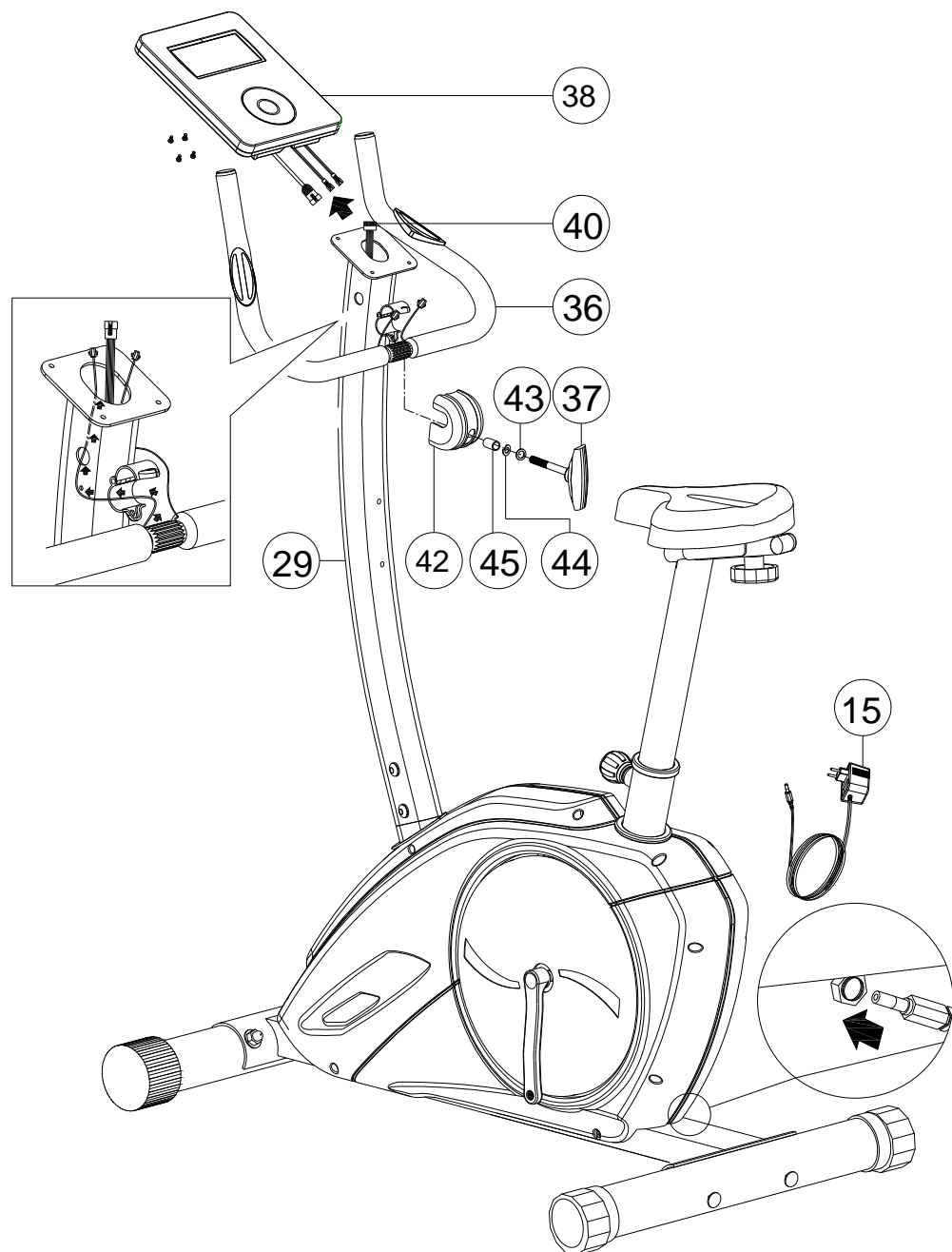
## SCHRITT 2 von 5



- 1) Den Sitz (10) mit der Unterlegscheibe (11) und der Nylonmutter (13) an das verstellbare Stützrohr befestigen (Abb. a).
- 2) Die Sitzstange (9) in den Hauptrahmen (1) stecken. Verstellen Sie die Höhe mit dem Sitzknauf (31) (Abb. b).
- 3) Das verstellbare Stützrohr (11) mit der Unterlegscheibe (17) und dem Schraubknauf (18) an die Sitzstange (9) befestigen. Ein Verstellen nach vorne bzw. nach hinten ist mit dem Knauf (18) möglich (Abb. c).



- 1) Das obere Computerkabel (40) mit dem unteren Computerkabel (56) verbinden.
- 2) Die Lenkerstange (29) mit der Unterlegscheibe (60), dem Federring (51), der gebogenen Unterlegscheibe (53) und der Inbusschraube (20) an den Hauptrahmen (1) befestigen.

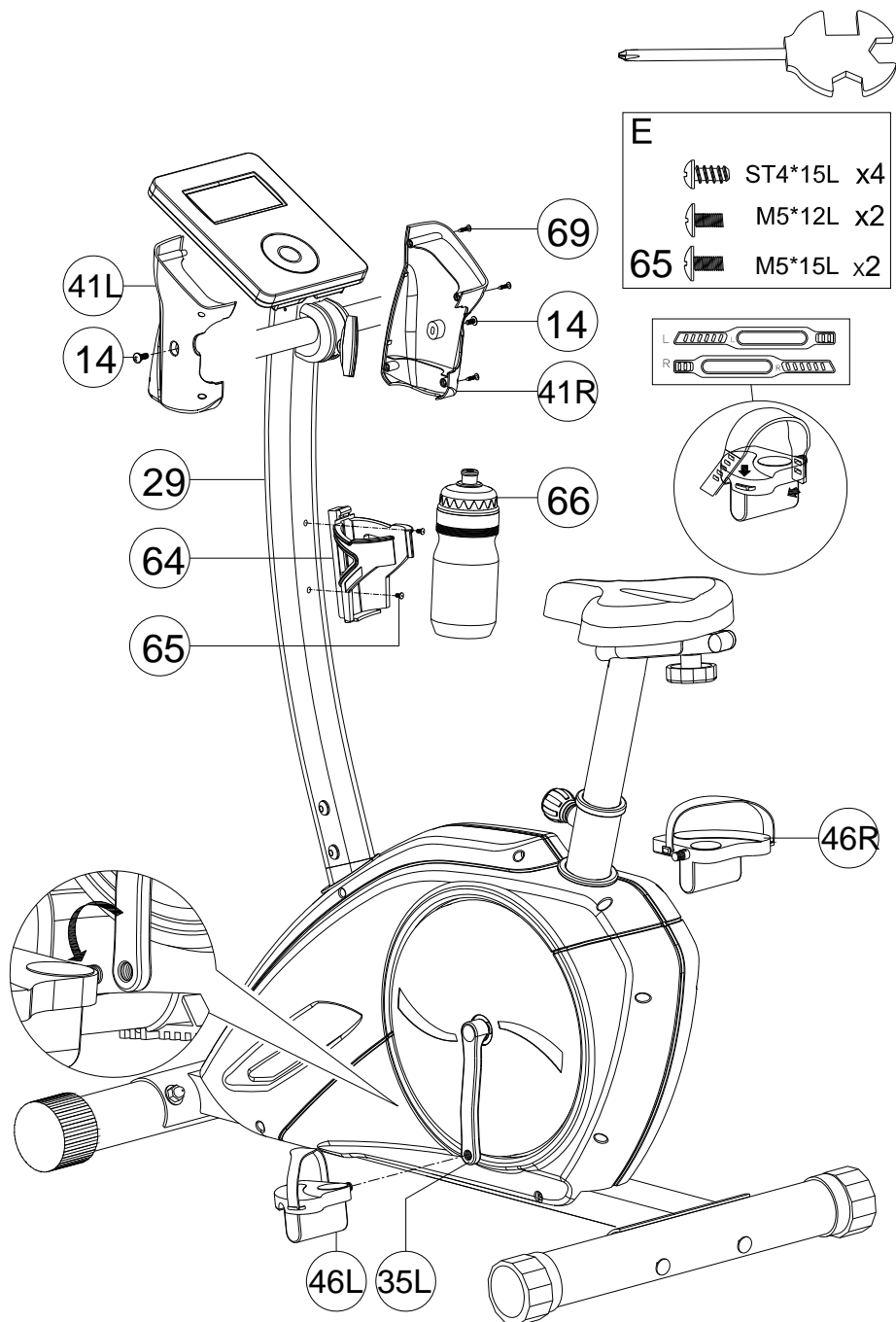


- 1) Das Handpuls-kabel (30) durch das Loch in der Lenkerstange ziehen.
- 2) Den Lenker (36) mit der Lenkerabdeckung (42), der Muffe (45), dem Federring (44), der Unterlegscheibe (43) und dem T-Typ Knauf(37) an die Lenkerstange montieren.
- 3) Das obere Computerkabel (40) und das Handpuls-kabel (30) mit dem Computer (38) verbinden.
- 4) Den Computer (38) an die Lenkerstange (29) montieren.

# AUFBAU

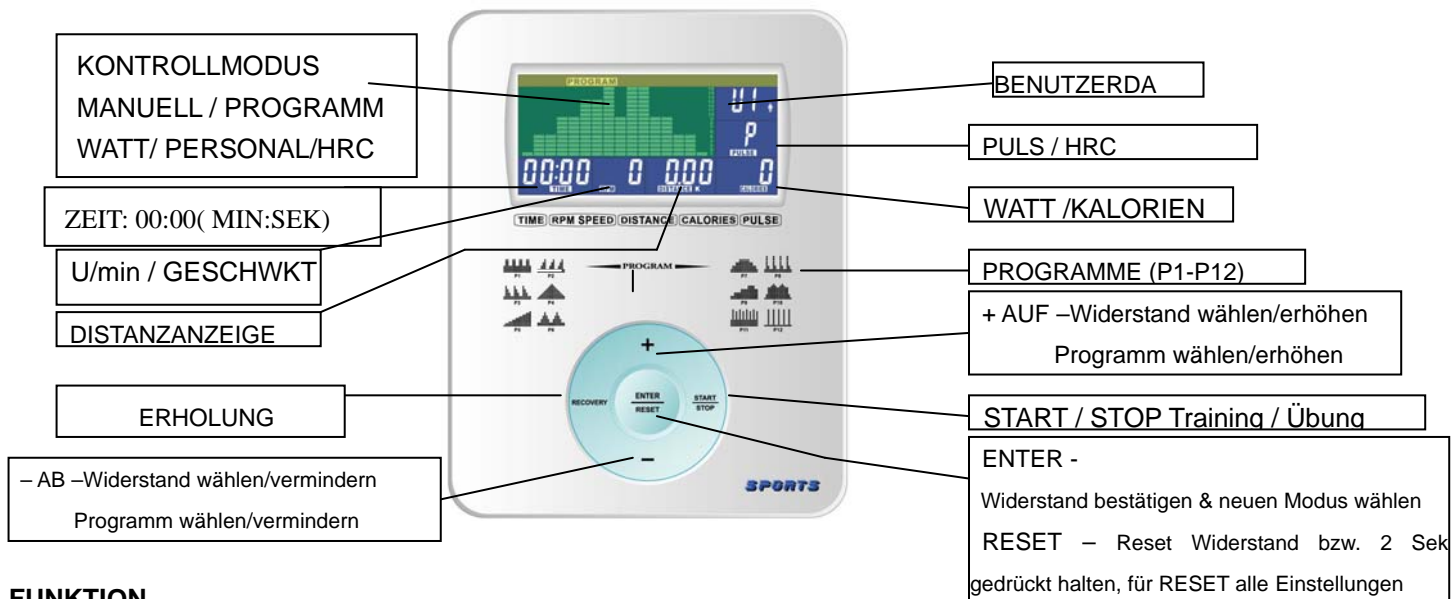
## COMPUTERPLATTEN UND PEDALE

SCHRITT 5 von 5



- 1) Die Computerplatten (41L & 41R) mit der Schraube (69) und der Schraube (14) an die Lenkerstange (29) montieren.
- 2) Die Pedale (46L & 46R) mit den Pedalenstangen (35L & 35R) verbinden.
- 3) Die Flaschenhalterung (64) mit der Schraube (65) befestigen und dann die Trinkflasche (66) einstecken.

## Bedienungsanleitung Computer:



## FUNKTION

SCAN : wechselt zwischen WATT/KALORIEN und U/min/GESCHWINDIGKEIT. 6 Sek. pro Anzeige.

U/MIN : 0~15~999

GESCHWKT : 0.0~99.9 km/h

ZEIT : 0:00~99:59.

DISTANZ : 0.00~99.99 km

KALORIEN : 0~999.

PULS : P~30~240

HERZSYMBOL : blinkt AN / AUS

MANUELL : 1~16 Stufen

PROGRAMM : 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 : MANN / FRAU  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

Dieses Produkt benutzt das UM Serienmotorsystem

### 1. PRE-SET BENUTZER/GESCHLECHT/ALTER/GRÖSSE/GEWICHT

Eingabe der tatsächlichen Benutzerdaten (Geschlecht/Alter/Größe/Gewicht) zum Speichern.

### 2. MANUELL/PROGRAMME/ WATT KONSTANT/PERSONAL/ /H.R.C WÄHLEN

Benutzer kann diverse Kontrollmodi wählen, um das Training zu beginnen. Siehe unten für Beschreibung der einzelnen Modi.

### MANUELL/PROGRAMME/ WATT KONSTANT/PERSONAL/ /H.R.C AUSFÜHREN

Gewählter Kontrollmodus ausführen.

### 3. PRE-SET ZEIT/DISTANZ/KALORIEN/WATT/HERZFREQUENZ

Eingabe der vom Benutzer gewünschten Werte der obigen Funktionen. Der Computer erkennt automatisch, dass das Training zwischen 0 und dem eingegebenen Wert läuft.

### 4. ENTER/AUF/AB/START/PAUSE DRÜCKEN

Widerstand erhöhen bzw. vermindern oder Programme P1-P12 wählen mit der AUF/AB Taste. Funktionswert jeweils mit der ENTER Taste bestätigen.

STAR/STOP drücken, um die Eingabe zu beenden. START drücken, um zu beginnen. Das Training kann jederzeit

mit der STOP Taste kurz unterbrochen werden.

**5. TEST ERHOLUNG**

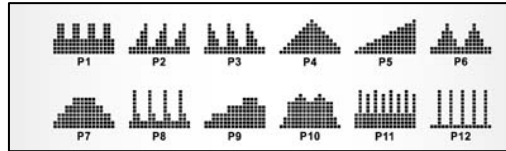
ERHOLUNG Taste drücken damit der Computer Ihren Erholungswert kalkuliert, je nach Anzeigenwerte, Benutzerdaten und Trainingsfunktionswerte.

**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.

**PROGRAMM12** automatische Programme mit kontrollierten Übungen (P1~P12).

Während die PROGRAMMZEICHNUNG blinkt, kann der Trainingswiderstand eingestellt werden.



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

**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.

**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

**ERHOLUNG**

Die Taste ERHOLUNG 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 funktionieren keine weiteren Anzeigen.

**F 1 ~ F6 = ERHOLUNGSHERZFREQUENZ**

Ergebnis F1 - F6.

Verfassung	Ergebnis	Herzfrequenz
<b>Ausgezeichnet</b>	F1	über50
<b>Gut</b>	F2	40 ~ 49
<b>Durchschnittlich</b>	F3	30 ~ 39
<b>Ausreichend</b>	F4	20 ~ 29
<b>Training nicht ausreichend</b>	F5	10 ~ 19
<b>Sie müssen sich verbessern</b>	F6	unter10

## **BEDIENUNG**

- 1 . Nach Einschaltung läuft standardmäßig U1. Wählen Sie den Benutzer mit der AUF/AB Taste und drücken Sie ENTER, um die Eingabe zu speichern. Geben Sie Benutzerdaten, Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht in das Fenster oben rechts ein. Die ENTER Taste speichert die Eingabe.
- 2 . Wenn die Kontrollanzeige blinkt, können Sie die Programme P1-P12 mit der AUF/AB Taste wählen. Die ENTER Taste speichert die Eingabe. Jeder Standardwert kann individuell eingestellt werden. Drücken Sie ENTER bis das gewünschte Profil blinkt. Die ENTER Taste speichert die Eingabe.
- 3 . Nachdem Sie Ihr Programm und weitere Daten gespeichert haben, drücken Sie die START/STOP Taste, um Ihr Training zu beginnen.

## **TIPPS**

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