


Skandika

DE
GB
FR



Foldaway X-3000 Bluetooth



Art.Nr. SF-2125

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Explosionszeichnung
- 05 Teileliste
- 06 Aufbauanleitung
- 09 Zusammenklappen und Transport/ Abbildungen für Übungsbeispiele
- 10 Computer-Bedienungsanleitung
- 11 Aufwärmen und Abwärmen
- 12 Verbindung zur Kinomap-App via Bluetooth
- 13 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2125 & SF-2126 X-3000											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		WARNHINWEIS: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.											
	Produktionsdatum												
	2023				2024				2025				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

Die Videos zum Auf- und Abbau sowie FAQ und die Anleitungen zum Download findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen www.skandika.com

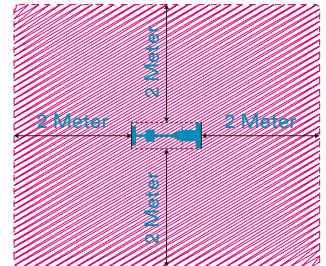


WARNUNG

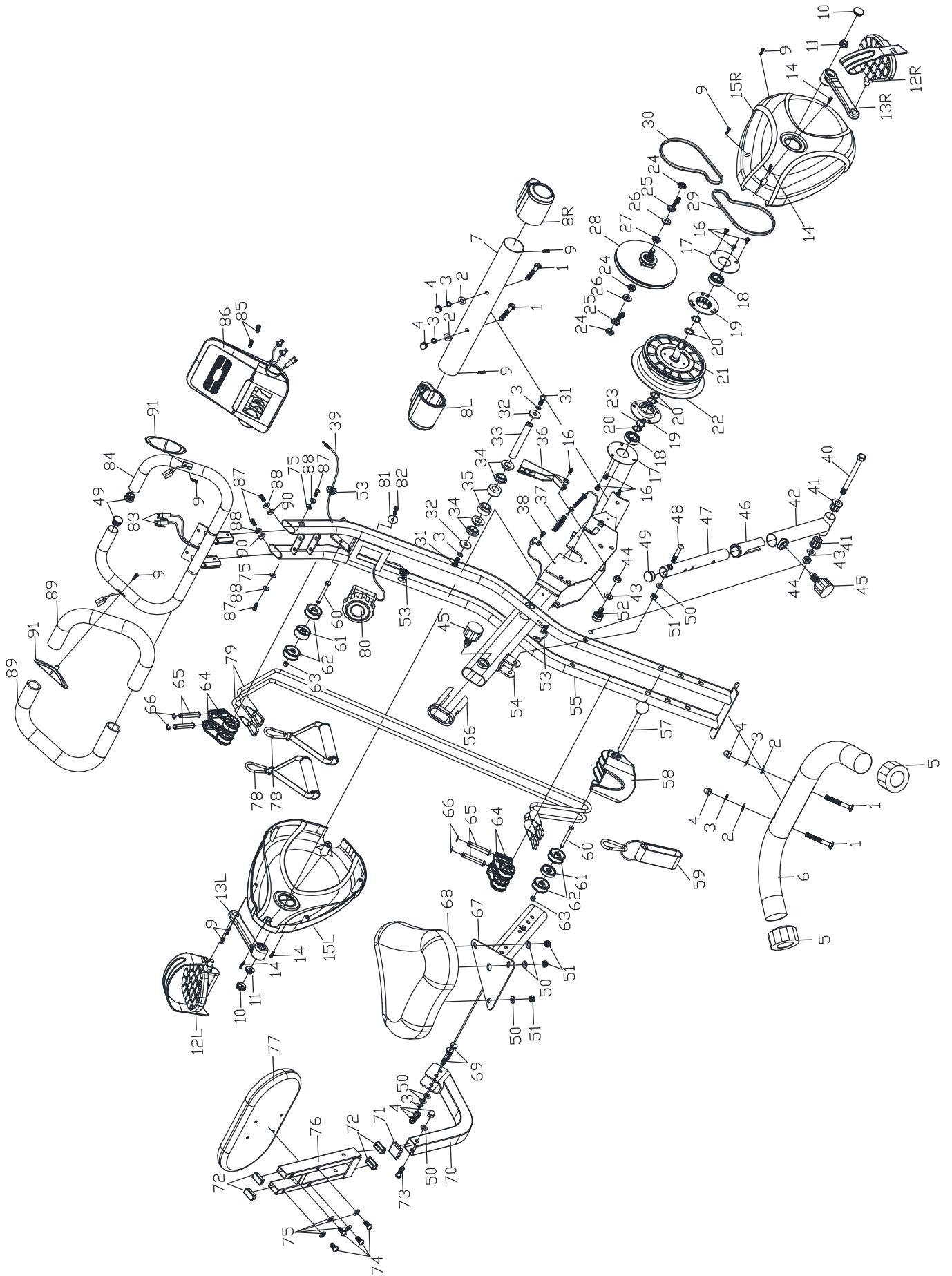
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert. Prüfen Sie vor jeder Benutzung, ob das Gerät unbeschädigt ist und alle Verbindungen korrekt sitzen.
12. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes der Klasse HC beträgt 120 kg.
13. Benutzen Sie das Gerät nicht direkt nach Mahlzeiten oder Getränken.
14. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet und darf nur in der in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise benutzt werden.
15. Im Falle von Störungen reparieren Sie das Gerät nicht selbst. Lassen Sie Reparaturen nur von autorisierten Servicestellen durchführen. Es ist empfehlenswert, alle beweglichen Teile von Zeit zu Zeit leicht zu schmieren, damit die Funktionalität erhalten bleibt.
16. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.
17. Dieses Gerät ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Es ist nicht für eine kommerzielle Verwendung geeignet.



Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.



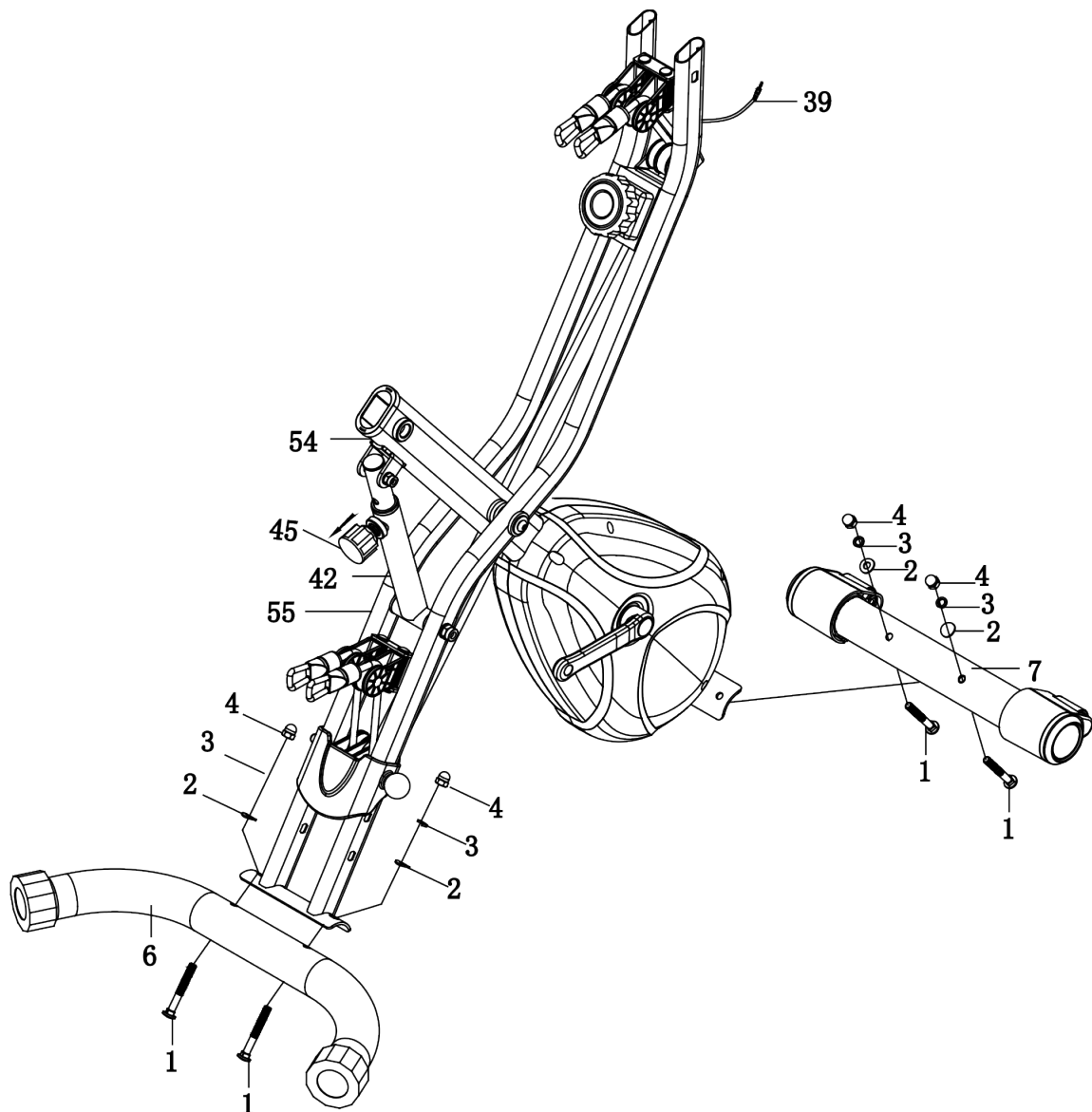
Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Schlossschraube M8x65	4
2	Gewölbte Unterlegscheibe ø8xø18	4
3	Federscheibe ø8xø14	8
4	Kopfmutter M8	7
5	Verstellbare Endkappe ø50	2
6	Hinterer Stabilisator ø50x395mm	1
7	Vorderer Stabilisator ø50x395mm	1
8	Vordere Rolle Ø50	2
9	Schraube M4X20	8
10	Kurbelabdeckung Ø23,5x8	2
11	Mutter M10	2
12	Pedal (L/R) 1/2"	2
13	Kurbel (L/R) 5"	2
14	Schraube M4X20	4
15	Kettenabdeckung (L/R)	2
16	Schraube M6x12	7
17	Runde Platte Ø74xØ30x1,5	2
18	Lager 6003Z	2
19	Lagerträger Ø35xØ74x12,5	2
20	Ring Ø17,5xØ20x1,0	5
21	Riemenscheibe	1
22	Magnetische Halterung Ø152x1,3kg	2
23	Gewölbte Unterlegscheibe Ø17,5xØ21x0,3	1
24	Mutter M10	3
25	Mutter	2
26	Unterlegscheibe Ø10,5x20x2,0	2
27	Mutter M10x3,0	2
28	Kleine Riemenscheibe Ø14x94	1
29	Riemen 230J	1
30	Riemen 220J	1
31	Sechskantmutter M8x20	2
32	Unterlegscheibe Ø8,5xØ24	2
33	Achse Ø15x104	1
34	Buchse Ø20xØ25x10mm	4
35	Buchse Ø20xØ24x20mm	2
36	Magnet 117x33	1
37	Federscheibe	1
38	Schraube M6x10	1
39	Sensorkabel	1
40	Schraube M10x110	1
41	Buchse Ø28xØ10,5	2
42	Verstellbarer Satz	1
43	Unterlegscheibe Ø10,5xØ22	2
44	Mutter M10	2
45	Knauf M16	2
46	Buchse 32x1,5/25x1,5	1
47	Verstellbare Stütze	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
48	Schraube M8x48	1
49	Endkappe Ø25,4	3
50	Unterlegscheibe Ø8xØ18	7
51	Mutter M8	4
52	Andruckrolle	1
53	Kappe 15x20	3
54	Hinterer Hauptrahmen	1
55	Vorderer Hauptrahmen	1
56	Kappe 30x60	1
57	Stift Ø10x116	1
58	Abdeckung	1
59	Zugband	1
60	Sechskantschraube M6x60	2
61	Rolle Ø34x16	2
62	Rolle Ø38x14	4
63	Mutter M6	2
64	Halterung	2
65	Stift Ø10x53	4
66	Ring Ø10	4
67	Sitzstütze	1
68	Sitz	1
69	Schraube M8X45	2
70	Rückenlehnenstütze	1
71	Kappe 30x30mm	1
72	Kappe 15x30mm	4
73	Schraube M8X75	1
74	Schraube M6x40	4
75	Unterlegscheibe Ø6xØ14	6
76	Rückenlehnenstütze (oberer Teil)	1
77	Rückenlehne 190x230x30mm	1
78	Zuggriffe	2
79	Zugseil Ø6x1080mm	2
80	Widerstandseinsteller	1
81	Unterlegscheibe Ø5,5xØ12	1
82	Schraube M5x50	1
83	Handpuls-Kabel	2
84	Lenker	1
85	Schraube M5x12	2
86	Computer	1
87	Schraube M6X15	4
88	Federscheibe Ø6xØ14	4
89	Schaumstoffgriff Ø25,4	2
90	Gewölbte Unterlegscheibe Ø6xØ14	2
91	Handpuls-Sensor	2
	Inbusschlüssel	1
	Sechskant-Schlüssel	1

SCHRITT 1

Wir empfehlen, das Gerät mit 2 Personen aufzubauen.

Ziehen Sie den Knauf (45) aus dem Hauptrahmen und klappen Sie den Rahmen aus.
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (7) am Vorderteil des Hauptrahmens mit 2 gewölbten Unterlegscheiben (2), 2 Federscheiben (3), 2 Kopfmuttern (4) und 2 Schloss-Schrauben (1).
Befestigen Sie dann den hinteren Stabilisator (6) am Hinterteil des Hauptrahmens mit 2 gewölbten Unterlegscheiben (2), 2 Federscheiben (3), 2 Kopfmuttern (4) und 2 Schloss-Schrauben (1).



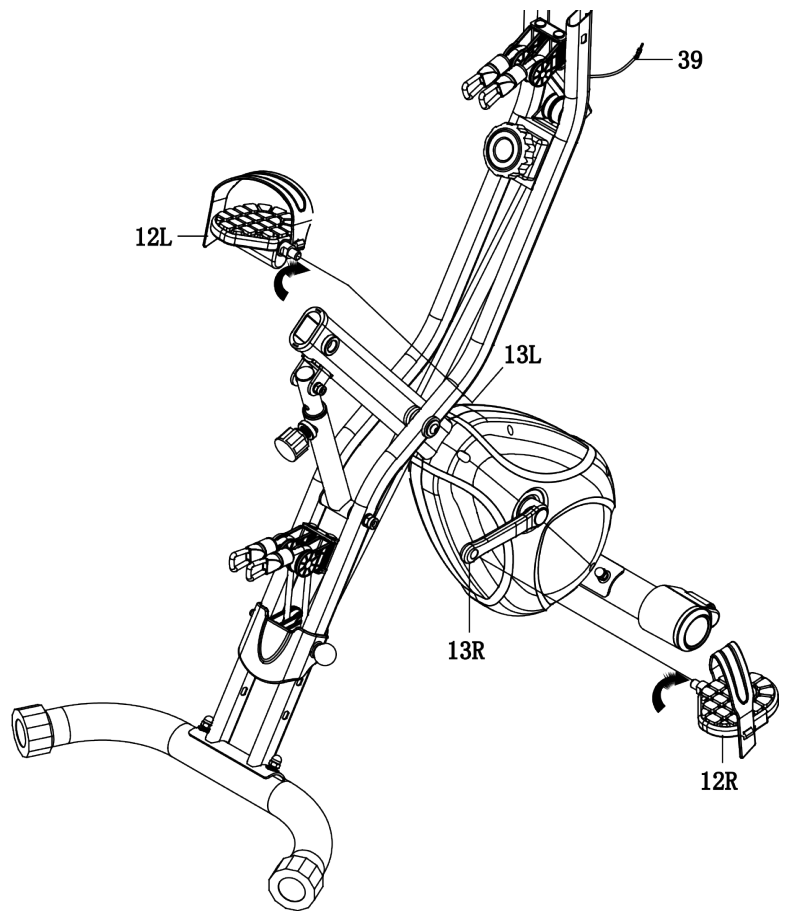
SCHRITT 2

Befestigen Sie das rechte Pedal (12R) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (12L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.

Befestigen Sie die Pedalriemen an den Pedalen (12R & 12L).

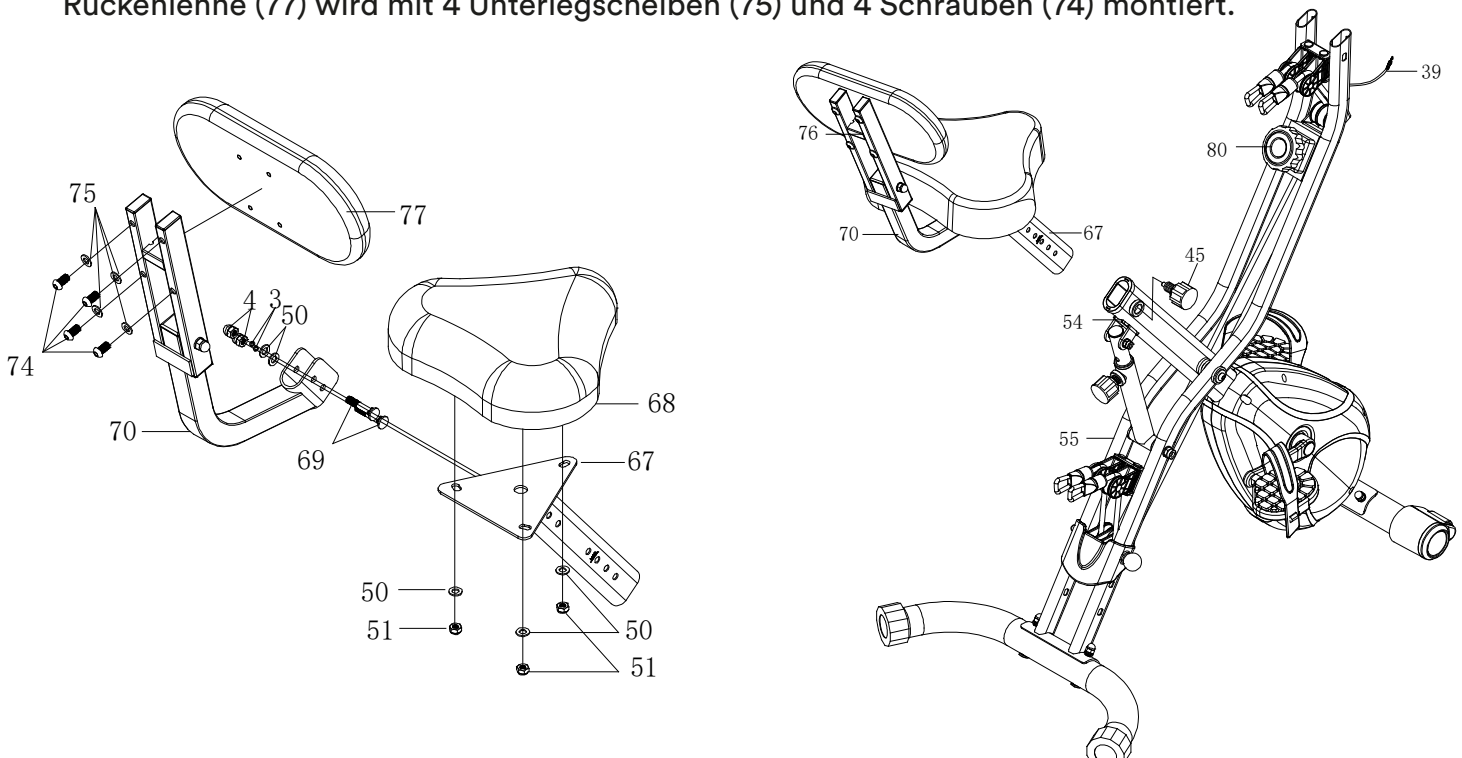
Stellen Sie die Pedalriemen entsprechend Ihrer Fuß-/Schuh-Größe ein.



SCHRITT 3

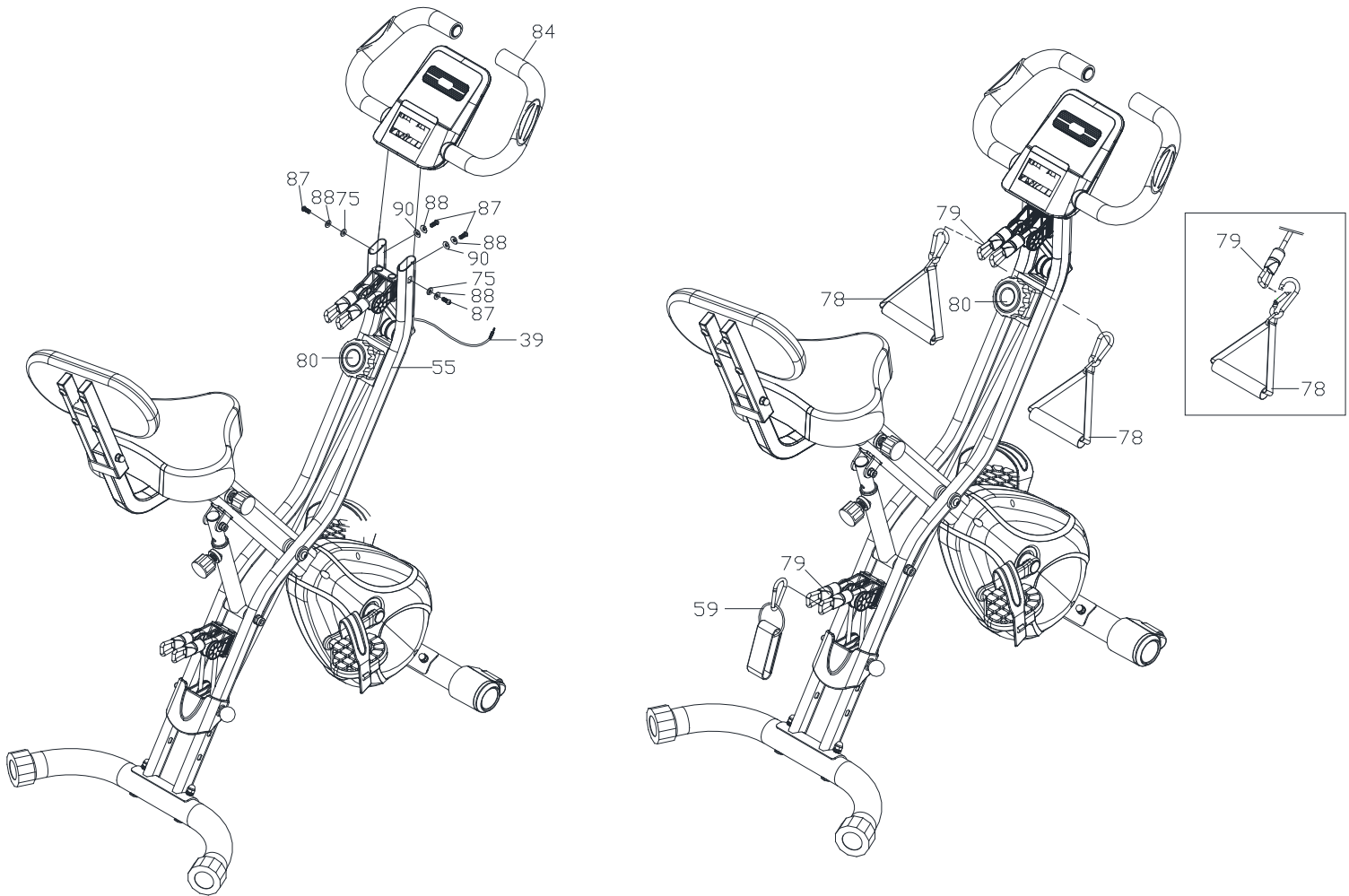
Lösen Sie die Muttern (51) und Unterlegscheiben (50) von der Unterseite des Sitzes (68).

Befestigen Sie dann den Sitz (68) mit den Muttern (51) und Unterlegscheiben (50) an der Sitzstütze (67). Schieben Sie die Sitzstütze (67) in den Hauptrahmen (55) und befestigen Sie diese mit dem Knauf M16 (45). Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden. Befestigen Sie nun die Rückenlehnenstütze (70) an der Sitzstütze (67) mit 2 Schrauben (69), 2 Unterlegscheiben (50), 2 Federscheiben (3) und zwei Kopfmutter (4). Die Rückenlehne (77) wird mit 4 Unterlegscheiben (75) und 4 Schrauben (74) montiert.

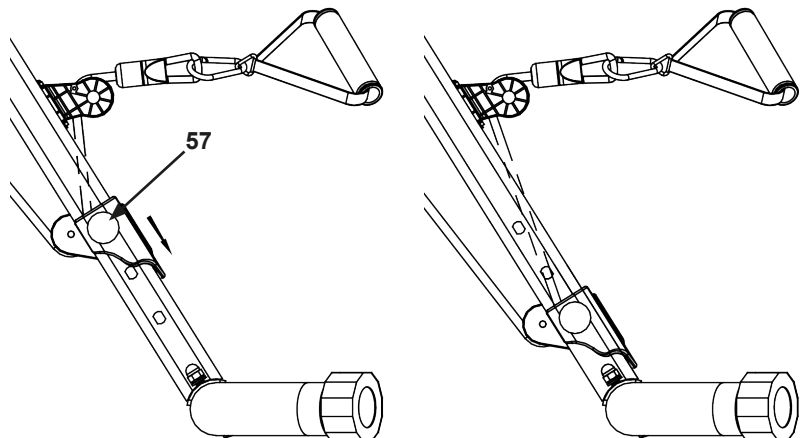


SCHRITT 4

Befestigen Sie Lenker (84) am vorderen Hauptrahmen (55) wie abgebildet mit den Schrauben (87), Unterlegscheiben (75), gewölbten Unterlegscheiben (90) und Federscheiben (88). Verbinden Sie das Sensorkabel (39) und das Handpuls-kabel mit dem Computer (86). Achten Sie dabei darauf, dass Sie kein Kabel einklemmen. Befestigen Sie nun die Zuggriffe (78) am Zugseil (79) und die Zugseile (79) an den Halterungen des Gerätes wie abgebildet. **PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG, OB ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!**



Der Widerstand der Zugseile (79) kann durch Versetzen des Stiftes (57) verändert werden.

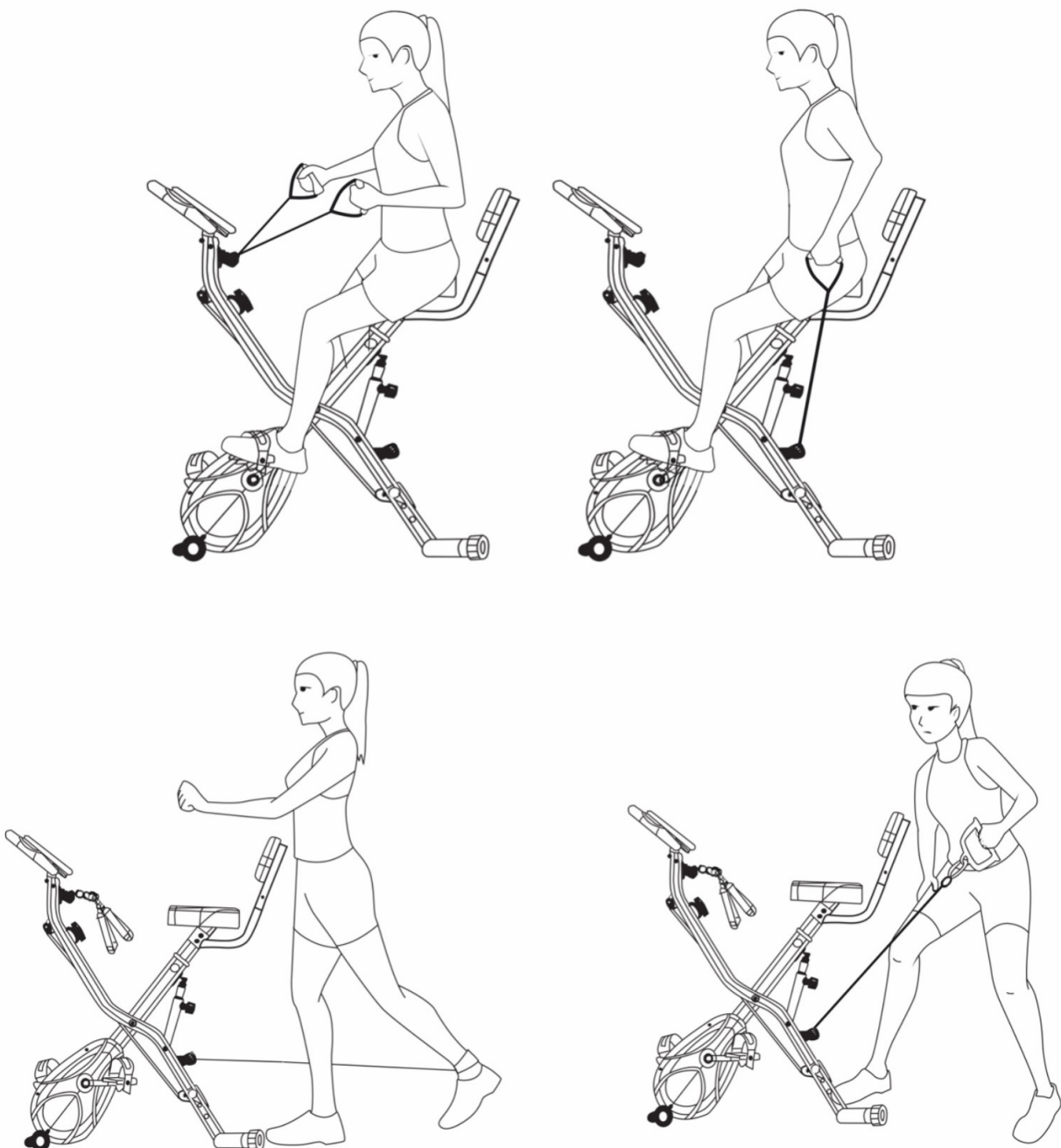


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORT

Lösen und ziehen Sie den Knauf (45) heraus, um das Gerät zusammenzuklappen.
Befestigen Sie den Knauf (45) dann wieder in eine der Bohrungen.
Rollen Sie das zusammengeklappte Gerät mit Hilfe der Transportrollen möglichst vorsichtig nur über ebene Flächen.

ABBILDUNGEN FÜR ÜBUNGSBEISPIELE

Die folgenden Abbildungen zeigen einige Beispiele, wie das Gerät benutzt werden kann:



FUNKTIONSTASTEN:

MODE: Durch Tastendruck können die verschiedenen Funktionen ausgewählt werden.

Drücken und halten Sie die Taste für ca. 2 Sekunden, um die Trainingszeit, die Distanz und die Kalorien auf 0 zurückzusetzen.

SET: Mit Hilfe dieser Taste können die Trainingszeit, die Distanz oder die Kalorien eingestellt werden (funktioniert nicht bei aktivem Scan-Modus).

RESET: Drücken, um Trainingszeit, Distanz und Kalorien auf 0 zurückzusetzen.



FUNKTIONEN:

SCAN: Drücken Sie diese Taste, bis die Anzeige „SCAN“ erscheint. In der Anzeige erscheinen die Trainingsdaten Trainingszeit, Tempo, Distanz, Kalorienverbrauch, Gesamt-Distanz und Puls abwechselnd für jeweils ca. 6 Sekunden hintereinander.

Zeit (Trainingszeit, TIME): Hier zeigt der Computer die aktuell trainierte Zeit an (max. 99:59 Min.).

Tempo (SPEED): Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (max. 99,9 km/h).

Distanz (DISTANCE): Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (max. 99,99 km).

ODO (ODOMETER, Gesamt-Distanz): Die gesamte, mit diesem Gerät zurückgelegte Distanz wird angezeigt (max. 9999 km). Hinweis: Bei Batteriewechsel geht die gespeicherte Wegstrecke verloren.

Kalorien (CALORIES): Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (max. 999,9 kcal).

PULS (PULSE): Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird. Anzeigebereich: 60-240 Schläge/Min. Die mit diesem Gerät gemessene Pulsfrequenz darf nicht als Basis für eine medizinische Behandlung betrachtet werden.

Anmerkungen:

- Ist die Anzeige im Display schwach oder fehlt ganz oder erscheint das Batteriesymbol, ersetzen Sie bitte die Batterien (2 x Batterietyp "AAA"). Öffnen Sie die Batterieabdeckung an der Gehäuseunterseite, um die Batterien zu ersetzen.
- AUTOMATIK EIN/AUS: Der Computer wird sich bei Tastendruck oder Trainingsbeginn einschalten. Nach ca. 2 Minuten ohne Aktivität wird sich der Computer automatisch ausschalten.
- Wenn Sie das Training für 4 Sekunden unterbrechen, werden die Funktionswerte nicht weiter aufgezeichnet und „STOP“ erscheint auf dem Display.
- Betriebstemperaturbereich des Computers: 0°C bis +40°C, Lagertemperaturbereich: -10°C bis +60°C. Benutzen bzw. lagern Sie das Gerät niemals außerhalb dieser Bereiche!

TRAINING MIT ZIELWERTVORGABEN

Dieser Computer verfügt über drei Zieltrainingsmodi: Sie können Vorgaben für die Funktionswerte Zeit, Distanz oder Kalorien einstellen. Um eine solche Vorgabe einzustellen, müssen Sie zunächst mit Hilfe der „Mode“-Taste die entsprechende Funktion (Time / Distance / Calories) auswählen und anschließend mit der „Set“-Taste die gewünschte Vorgabe einstellen.

Nach Beginn des Trainings zählt der Computer von dem eingestellten Zielwert herunter (Count-down). Ist 0 erreicht, blinkt die jeweilige Funktionswertanzeige, um zu signalisieren, dass der eingestellte Vorgabewert erreicht ist. Sie können nun das Training beenden oder weiter trainieren. Trainieren Sie weiter, werden die Funktionswerte wieder ganz normal aufwärts gezählt.

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). 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

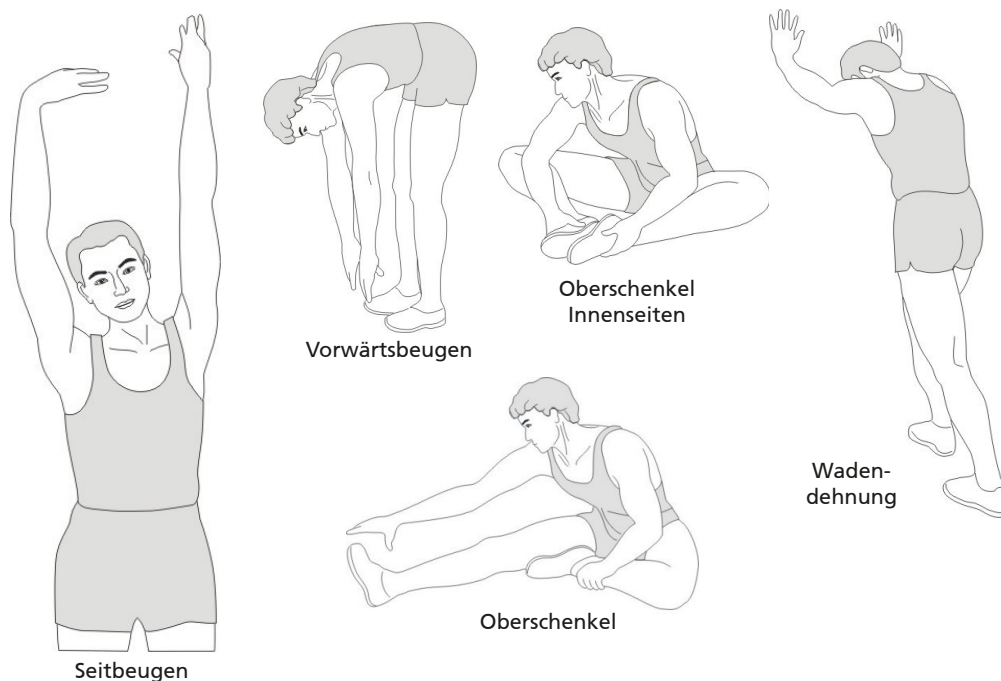
Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, 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!

ABWÄRMEN

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.



KINOMAP

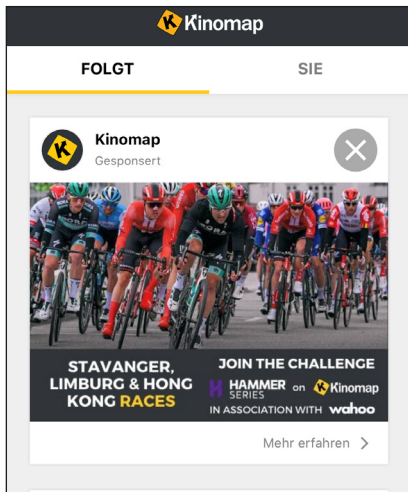
Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**. Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein.

Das Bluetooth des Geräte-Computers ist standardmäßig ausgeschaltet. Bevor Sie die App verbinden, drücken Sie bitte eine beliebige Taste des Computers, um Bluetooth einzuschalten. Wenn innerhalb von 60 Sekunden nach dem Einschalten von Bluetooth keine App verbunden werden kann, wird Bluetooth wieder ausgeschaltet.

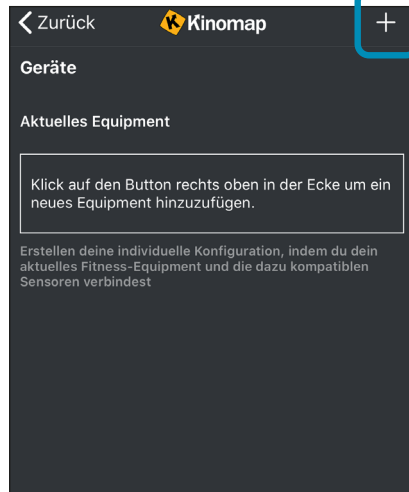
Wenn der Computer erfolgreich mit der App verbunden ist, schaltet der Computer das Display aus und alle Daten werden in der App angezeigt.

Wenn Sie nach dem Verbinden der App den Computer wiederverwenden möchten, müssen Sie die App beenden und Bluetooth am Mobiltelefon ausschalten.

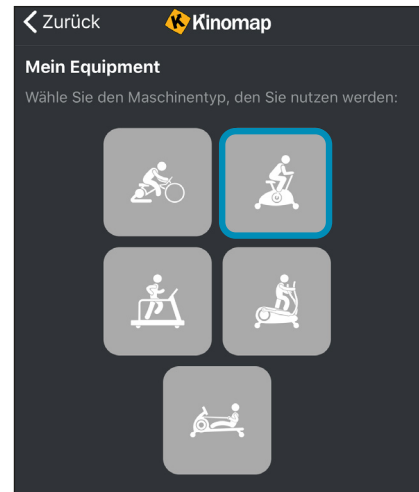
Fügen Sie nach Verbindung der App das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

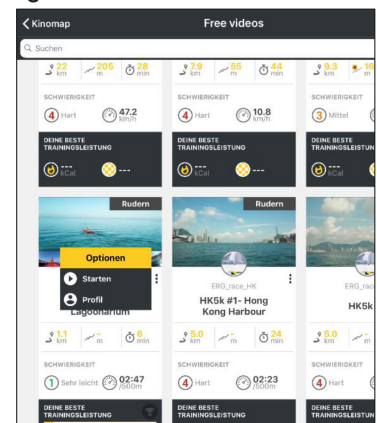


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 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.
- 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.
- 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.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 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



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei.

Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines

Neugeräts haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: service@skandika.de
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

Contents

- 15** Safety precautions
- 16** Explosion drawing
- 17** Parts list
- 18** Set-up instructions
- 21** Folding and transport/ Illustrations for exercise examples
- 22** Computer operating instructions
- 23** Warm-up and cool-down
- 24** Connection to the Kinomap app via Bluetooth
- 25** Guarantee conditions



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2125 & SF-2126 X-3000											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		WARNHINWEIS: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

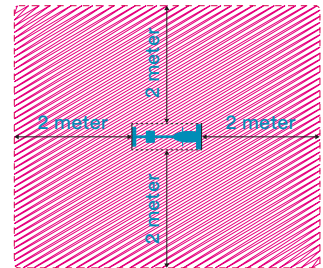


WARNING

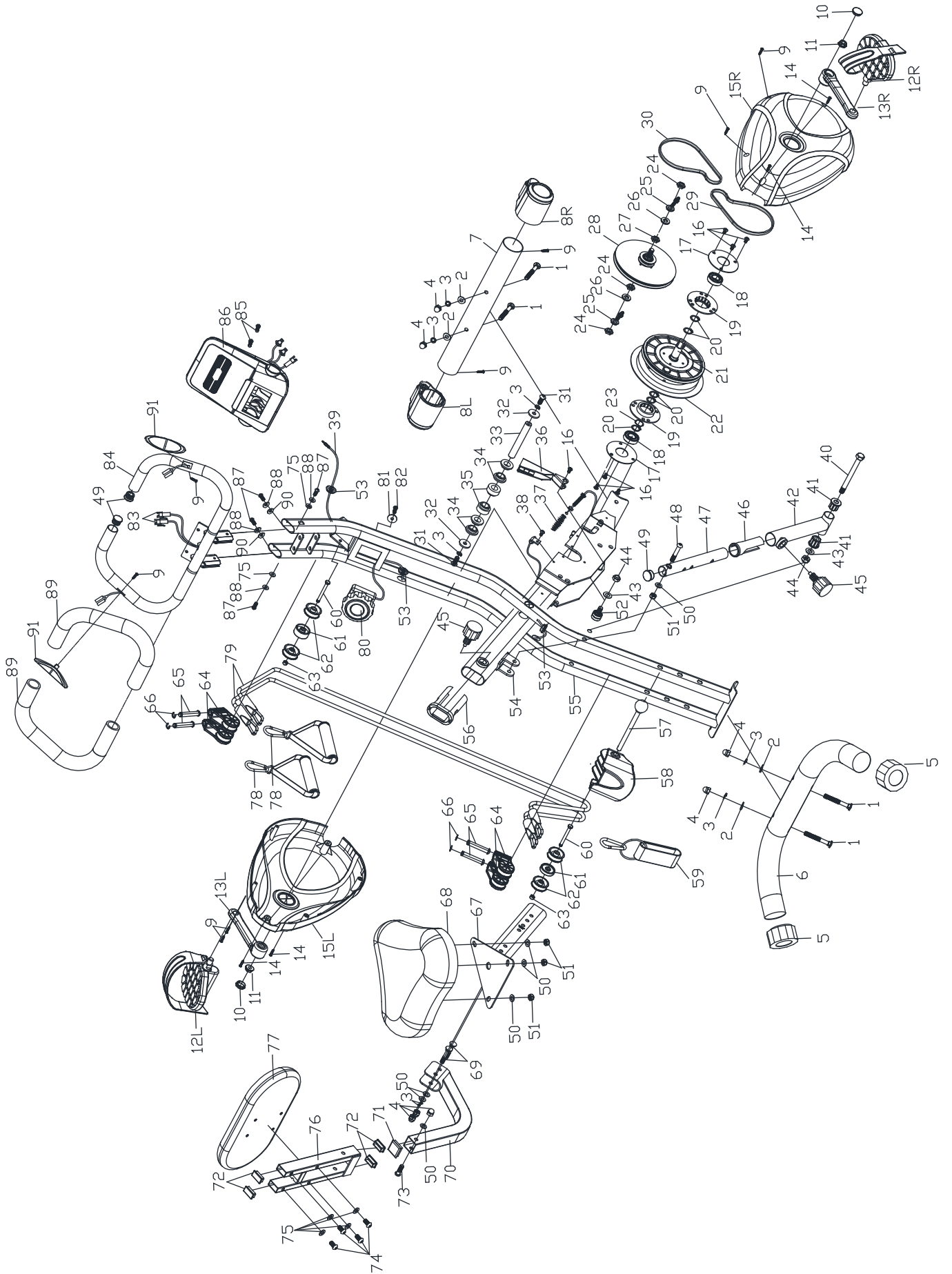
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Keep children and pets away from the machine at all times. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **STOP** the workout immediately. **CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.**
4. Position the machine on a plain, leveled surface. **DO NOT** use the machine near liquids or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. **DO NOT** wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly. Before each use, check that the unit is undamaged and that all connections are tight.
12. The max. user capacity of this class HC device is 120 kgs.
13. Do not use this device directly after meals or drinks.
14. This device is not suitable for therapeutically use. Only use this unit according to the intended purpose and as directed in the instruction manual.
15. Please do not attempt to repair the unit yourself in the event of malfunctions, since this will void all warranty claims. Only have repairs carried out by authorised service centres. It is recommended to lightly lubricate all moving parts from time to time to maintain functionality.
16. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.
17. This device is intended for indoor use only. It is not suitable for commercial use.



Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.



Part nr.	Description	Q'ty
1	Carriage bolt M8x65	4
2	Curved washer ø8xø18	4
3	Spring washer ø8xø14	8
4	Cap nut M8	7
5	Adjustable end cap Ø50	2
6	Rear stabiliser ø50x395mm	1
7	Front stabiliser ø50x395mm	1
8	Front roll Ø50	2
9	Screw M4X20	8
10	Crank cover Ø23.5x8	2
11	Nut M10	2
12	Pedal (L/R) 1/2"	2
13	Crank (L/R) 5"	2
14	Screw M4X20	4
15	Chain cover (L/R)	2
16	Screw M6x12	7
17	Round plate Ø74xØ30x1.5	2
18	Bearing 6003Z	2
19	Bearing bracket Ø35xØ74x12.5	2
20	Ring Ø17.5xØ20x1.0	5
21	Pulley	1
22	Magnetic bracket Ø152x1.3kg	2
23	Curved washer Ø17.5xØ21x0.3	1
24	Nut M10	3
25	Nut	2
26	Flat washer Ø10.5x20x2.0	2
27	Nut M10x3,0	2
28	Small pulley Ø14x94	1
29	Belt 230J	1
30	Belt 220J	1
31	Hex nut M8x20	2
32	Flat washer Ø8.5xØ24	2
33	Axle Ø15x104	1
34	Bushing Ø20xØ25x10mm	4
35	Bushing Ø20xØ24x20mm	2
36	Magnet 117x33	1
37	Spring washer	1
38	Screw M6x10	1
39	Sensor cable	1
40	Bolt M10x110	1
41	Bushing Ø28xØ10.5	2
42	Adjustable set	1
43	Flat washer Ø10,5xØ22	2
44	Nut M10	2
45	Knob M16	2
46	Bushing 32x1.5/25x1.5	1
47	Adjustable set	1

Part nr.	Description	Q'ty
48	Screw M8x48	1
49	End cap Ø25.4	3
50	Flat washer Ø8xØ18	7
51	Nut M8	4
52	Press wheel	1
53	Cap 15x20	3
54	Rear main frame	1
55	Front main frame	1
56	Cap 30x60	1
57	Pin Ø10x116	1
58	Cover	1
59	Ankle strap	1
60	Hex bolt M6x60	2
61	Wheel Ø34x16	2
62	Wheel Ø38x14	4
63	Nut M6	2
64	Bracket	2
65	Pin Ø10x53	4
66	Ring Ø10	4
67	Seat support	1
68	Seat	1
69	Bolt M8X45	2
70	Backrest support	1
71	Cap 30x30mm	1
72	Cap 15x30mm	4
73	Bolt M8X75	1
74	Screw M6x40	4
75	Flat washer Ø6xØ14	6
76	Back tube (upper part)	1
77	Backrest 190x230x30mm	1
78	Handles	2
79	Exercise band Ø6x1080mm	2
80	Tension knob	1
81	Flat washer Ø5.5xØ12	1
82	Screw M5x50	1
83	Handpulse wire	2
84	Handlebars	1
85	Screw M5x12	2
86	Computer	1
87	Screw M6X15	4
88	Spring washer Ø6xØ14	4
89	Foam grip Ø25.4	2
90	Curved washer Ø6xØ14	2
91	Hand pulse	2
	Allen key	1
	Hex wrench	1

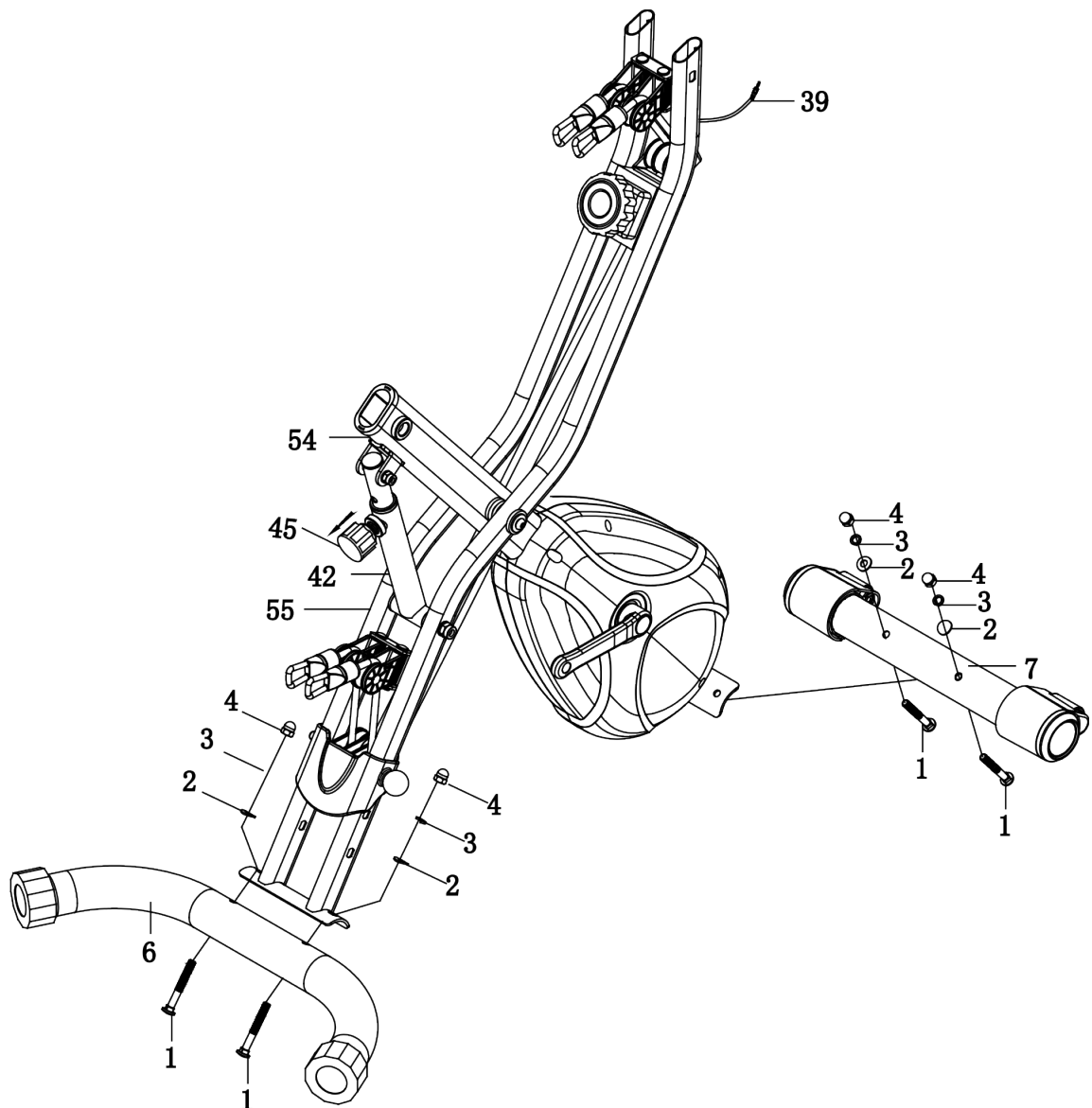
STEP 1

We recommend setting up the unit with 2 people.

Pull the knob (45) out of the main frame and unfold the frame.

Fasten the front stabiliser (7) to the front part of the main frame with 2 curved washers (2), 2 spring washers (3), 2 cap nuts (4) and 2 carriage bolts (1).

Then attach the rear stabiliser (6) to the rear part of the main frame with 2 domed washers (2), 2 spring washers (3), 2 cap nuts (4) and 2 carriage bolts (1).



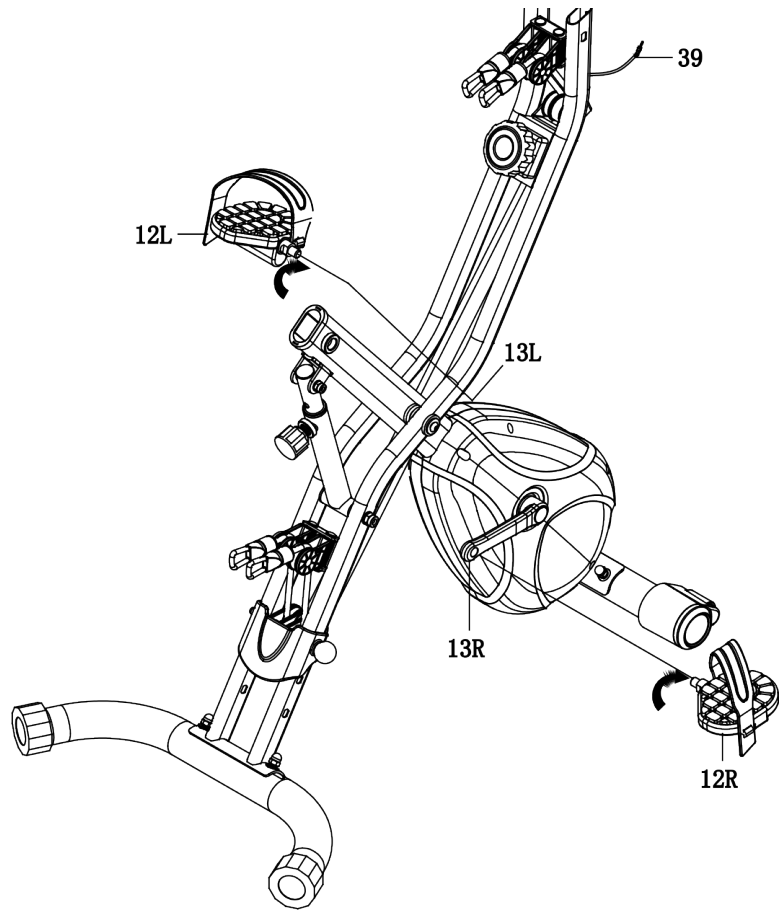
STEP 2

Attach the right pedal (12R) to the right pedal arm by screwing it on clockwise, the left pedal (12L) is attached to the left pedal arm accordingly (screwing direction counterclockwise).

The pedals are marked with „R“ for right and „L“ for left for better assignment.

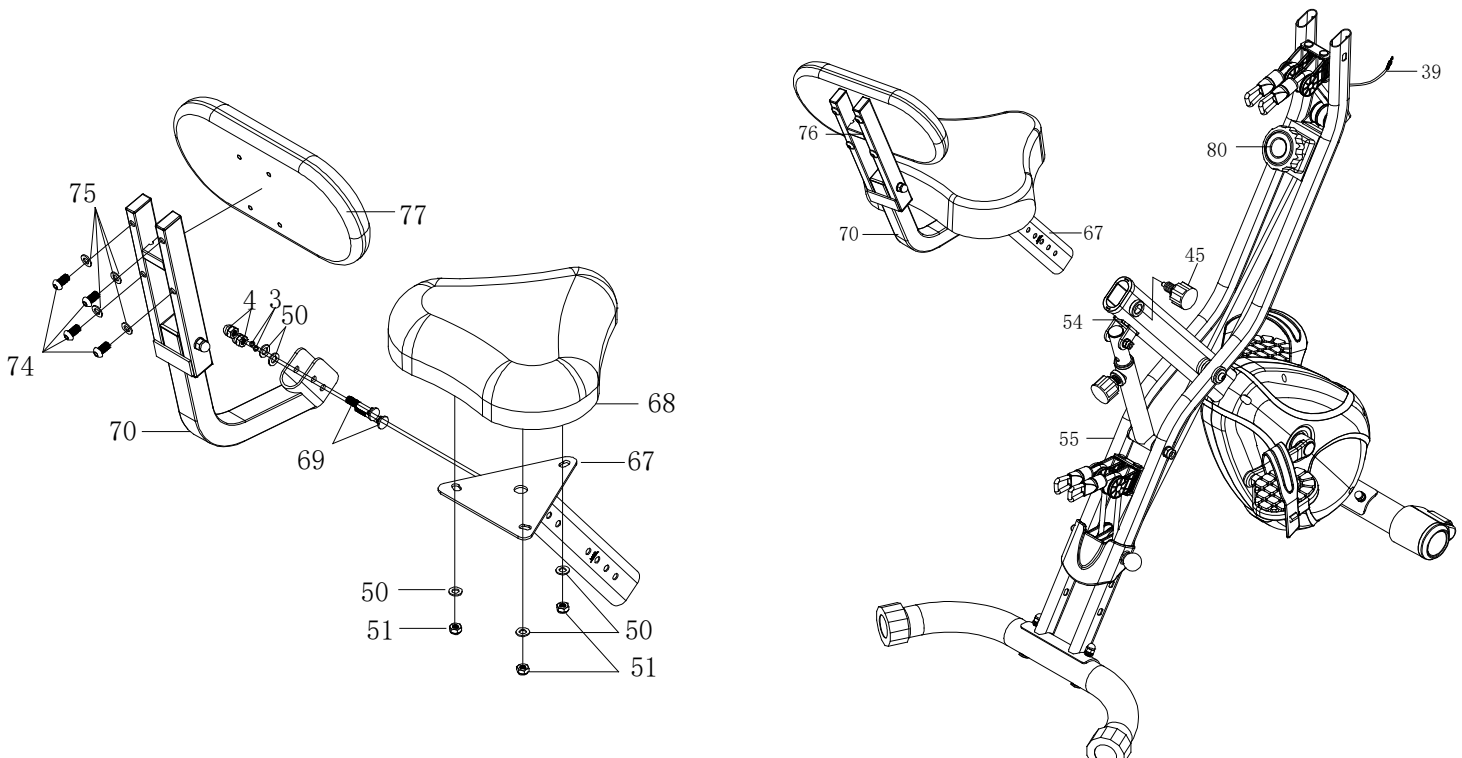
Attach the pedal straps to the pedals (12R & 12L).

Adjust the pedal straps according to your foot/shoe size.



STEP 3

Loosen the nuts (51) and washers (50) from the bottom of the seat (68). Then secure the seat (68) to the seat support (67) with the nuts (51) and washers (50). Slide the seat support (67) into the main frame (55) and fix it with the knob M16 (45). The seat height can be adjusted according to your personal needs. Now fix the backrest support (70) to the seat support (67) with 2 screws (69), 2 washers (50), 2 spring washers (3) and two cap nuts (4). The backrest (77) is mounted with 4 washers (75) and 4 screws (74).

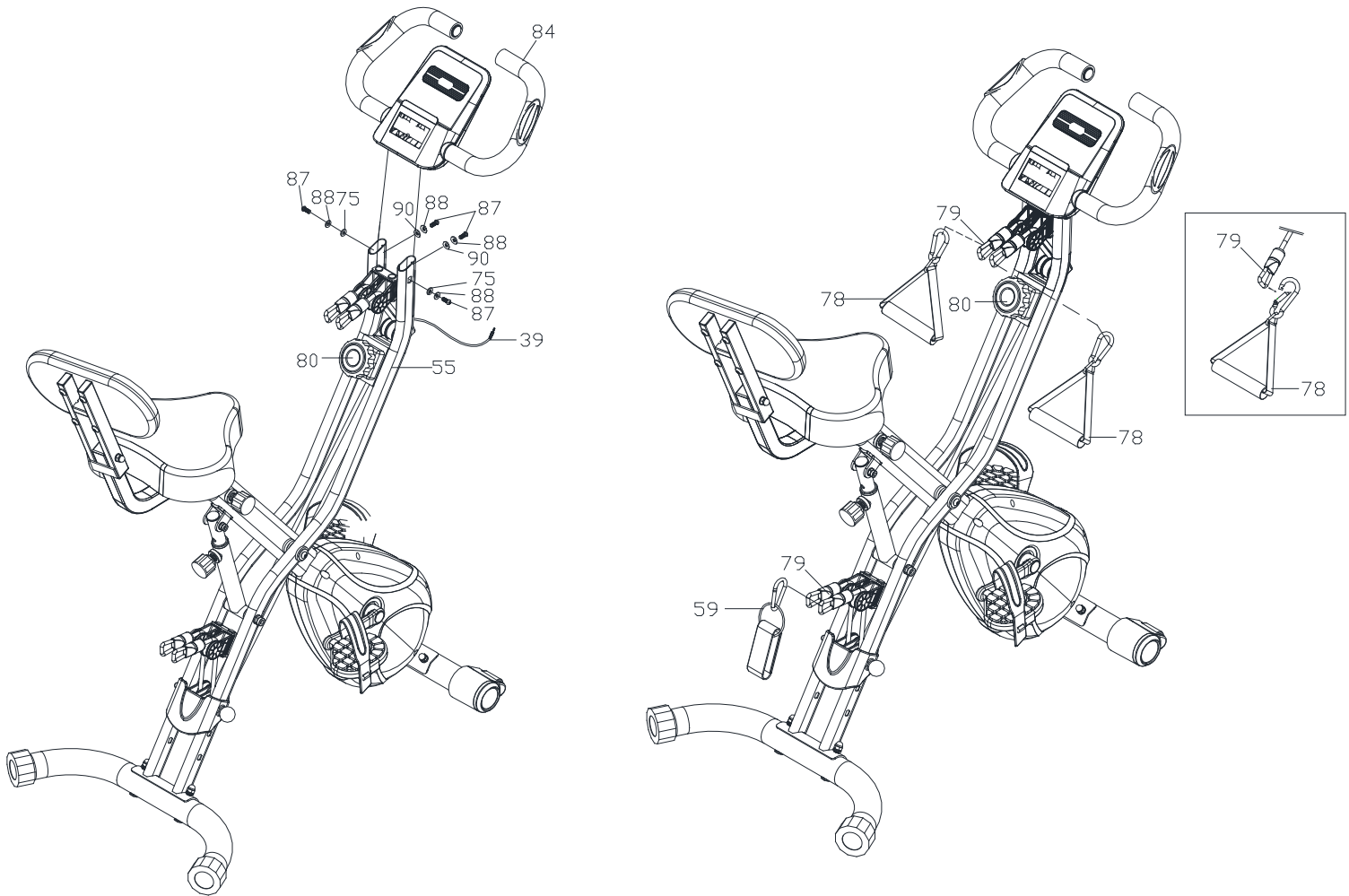


STEP 4

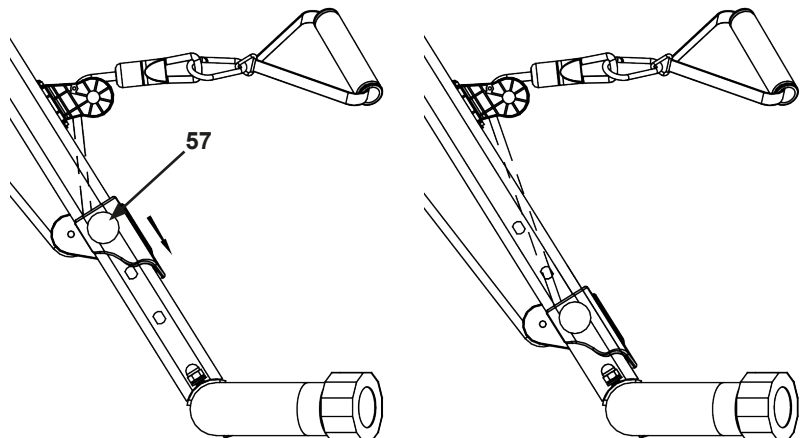
Attach handlebar (84) to the front main frame (55) as shown with the screws (87), washers (75), domed washers (90) and spring washers (88). Connect the sensor cable (39) and the hand pulse cable to the computer (86).

Make sure that you do not pinch any cable. Now attach the pull handles (78) to the exercise bands (79) and bands (79) to the brackets of the unit as shown.

BEFORE USE, CHECK THAT ALL SCREWS AND NUTS ARE WELL TIGHTENED!



The resistance of the exercise bands (79) can be changed by moving the pin (57).



FOLDING AND TRANSPORT

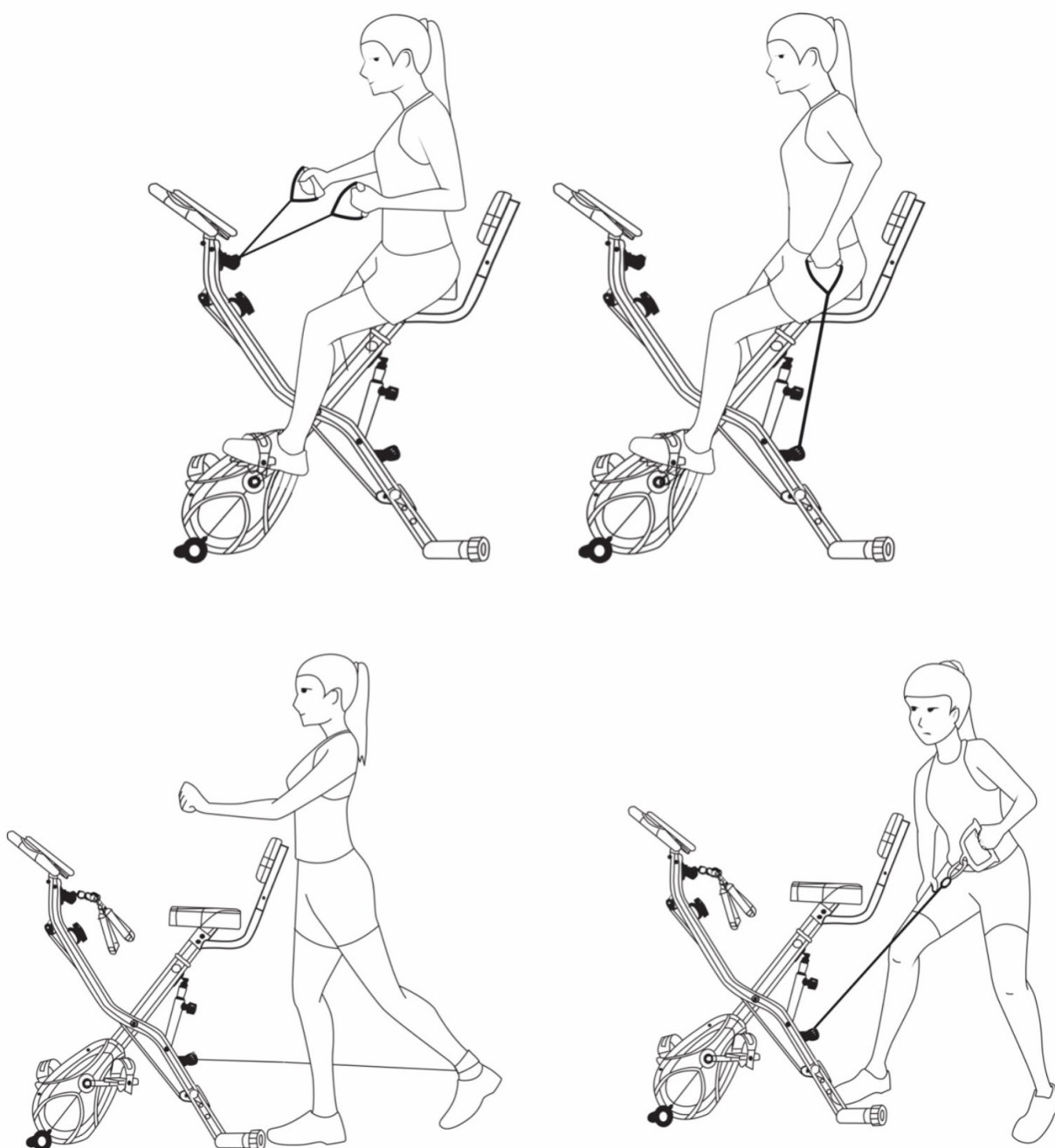
Loosen and pull out the knob (45) to fold the unit.

Then reattach the knob (45) in one of the holes.

Roll the folded unit as carefully as possible over flat surfaces using the transport wheels.

ILLUSTRATIONS FOR EXERCISE EXAMPLES

The following illustrations show some examples of how the unit can be used:



FUNCTION BUTTONS:

MODE: The various functions can be selected by pressing the button. Press and hold the button for approx. 2 seconds to reset the training time, distance and calories to 0.

SET: Press to set the training time, distance or calories (does not work when scan mode is active).

RESET: Press to reset the training time, distance and calories to 0.



FUNCTIONS:

SCAN: Press this button until the word „SCAN“ appears. The training data training time, speed, distance, calories burned, total distance and pulse appear in the display alternately for approx. 6 seconds each.

TIME: Here the computer displays the current trained time (max. 99:59 min.).

SPEED: Here the computer displays the current training speed (max. 99.9 km/h).

DISTANCE: The distance travelled is displayed here (max. 99.99 km).

ODO: The total distance travelled with this device is displayed (max. 9999 km). Note: When the batteries are changed, the stored distance is lost.

CALORIES: The current calories burned are displayed here (max. 999.9 kcal).

PULSE: The computer displays the theoretical pulse rate (beats/min). For a correct reading, please make sure that you grip the two sensors correctly with your palms. It may take up to 2 minutes before the pulse rate is measured correctly. Display range: 60-240 beats/min. The pulse rate measured by this device should not be considered as a basis for medical treatment.

Remarks:

- If the display is dim or missing or if the battery symbol appears, please replace the batteries (2 x battery type „AAA“). Open the battery cover on the underside of the housing to replace the batteries.
- **AUTOMATIC ON/OFF:** The computer will switch on when a button is pressed or when training starts. After about 2 minutes of no activity, the computer will automatically switch off.
- If you interrupt the training for 4 seconds, the function values will no longer be recorded and „STOP“ will appear on the display.
- Operating temperature range of the computer: 0°C to +40°C, storage temperature range: -10°C to +60°C. Never use or store the unit outside these ranges!

TRAINING WITH TARGET VALUES

This computer has three target training modes: you can set targets for the function values time, distance or calories. To set such a target, you must first select the corresponding function (Time / Distance / Calories) using the „Mode“ button and then set the desired target using the „Set“ button.

After the start of the training, the computer counts down from the set target value (countdown). When 0 is reached, the respective function value display flashes to indicate that the set target value has been reached. You can now end the training or continue training. If you continue training, the function values are counted up again as normal.

Warm-up and Cool-Down

A successful training programme consists of a warm-up phase, a training phase and the cool-down (warm-down). The training frequency for beginners should be set at 2 to 3 times a week, always with at least one day's rest between training sessions. After a few months, the frequency can be increased to 4 to 5 times a week.

Warm-up

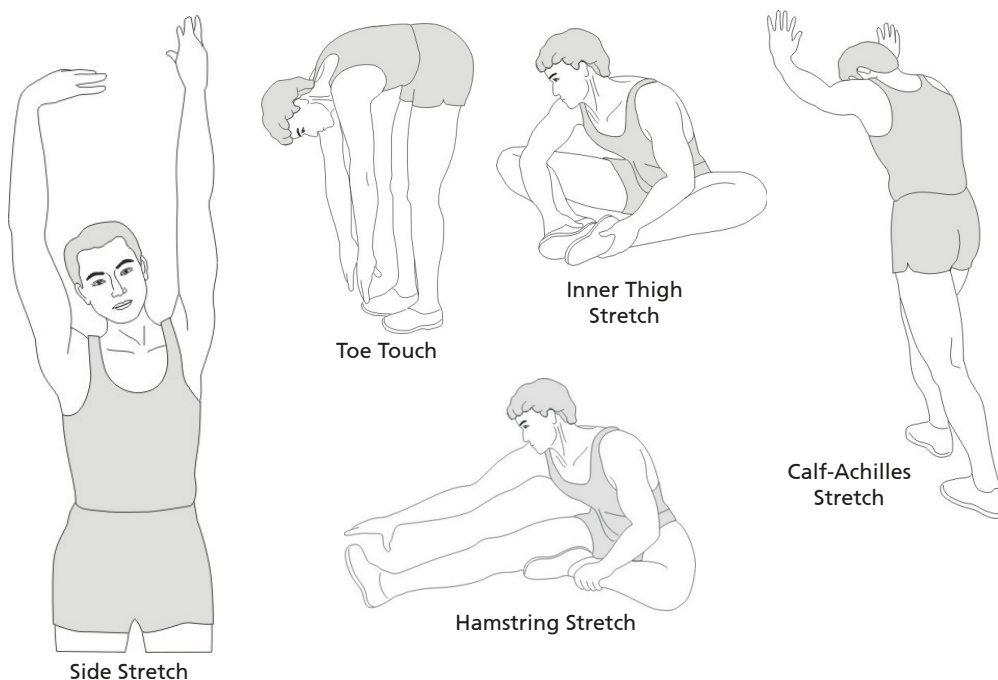
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or 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.

Cool-Down

This phase serves to relax your cardiovascular system and muscles again. For example, you can reduce the pace and exercise for 5 more minutes. Then repeat the stretching exercises from the warm-up phase - again remember not to use force or too much pressure when stretching.



KINOMAP

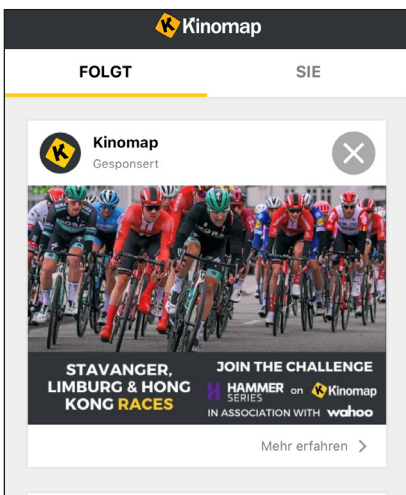
The free Kinomap app helps you get a powerful workout that's fun! Download the Kinomap app from the App Store or Play Store (just scan the QR code) or search for Kinomap. Install and open the app and log in or register. Turn on Bluetooth.

The Bluetooth of the device computer is switched off by default. Before connecting the app, please press any button on the computer to turn on Bluetooth. If no app can be connected within 60 seconds after Bluetooth is turned on, Bluetooth will be turned off again.

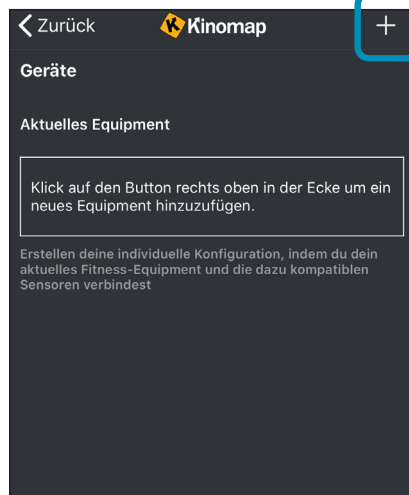
When the computer is successfully connected to the app, the computer will turn off the display and all data will be shown in the app.

If you want to use the computer again after connecting the app, you must close the app and turn off Bluetooth on the mobile phone.

After connecting the app, add the training device as follows:



1.



2. Tap „+“



3. Home exercise bike

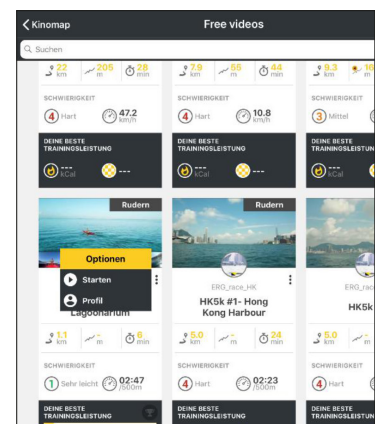


4. Choose Skandika



5. Select device

Now tap OK and return to the main menu. You can now select a course (depending on the type of KinoMap account you have). Press Start and start training!



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.

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



For spare parts please contact: service@skandika.de
 Service centre: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**

Contenu

- 27** Informations de sécurité
- 28** Vue éclatée
- 29** Liste des pièces
- 30** Instructions de montage
- 33** Pliage et transport/ Illustrations pour des exemples d'exercices
- 34** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 35** Échauffement et récupération
- 36** Connexion à l'application Kinomap via Bluetooth
- 37** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Home-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-2125 & SF-2126 X-3000											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		WARNHINWEIS: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung.											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

Vous pouvez trouver les vidéos de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web www.skandika.com

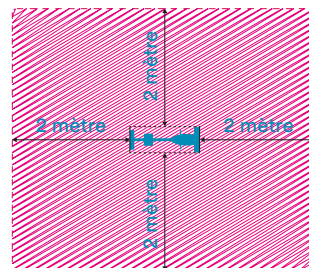


AVERTISSEMENT

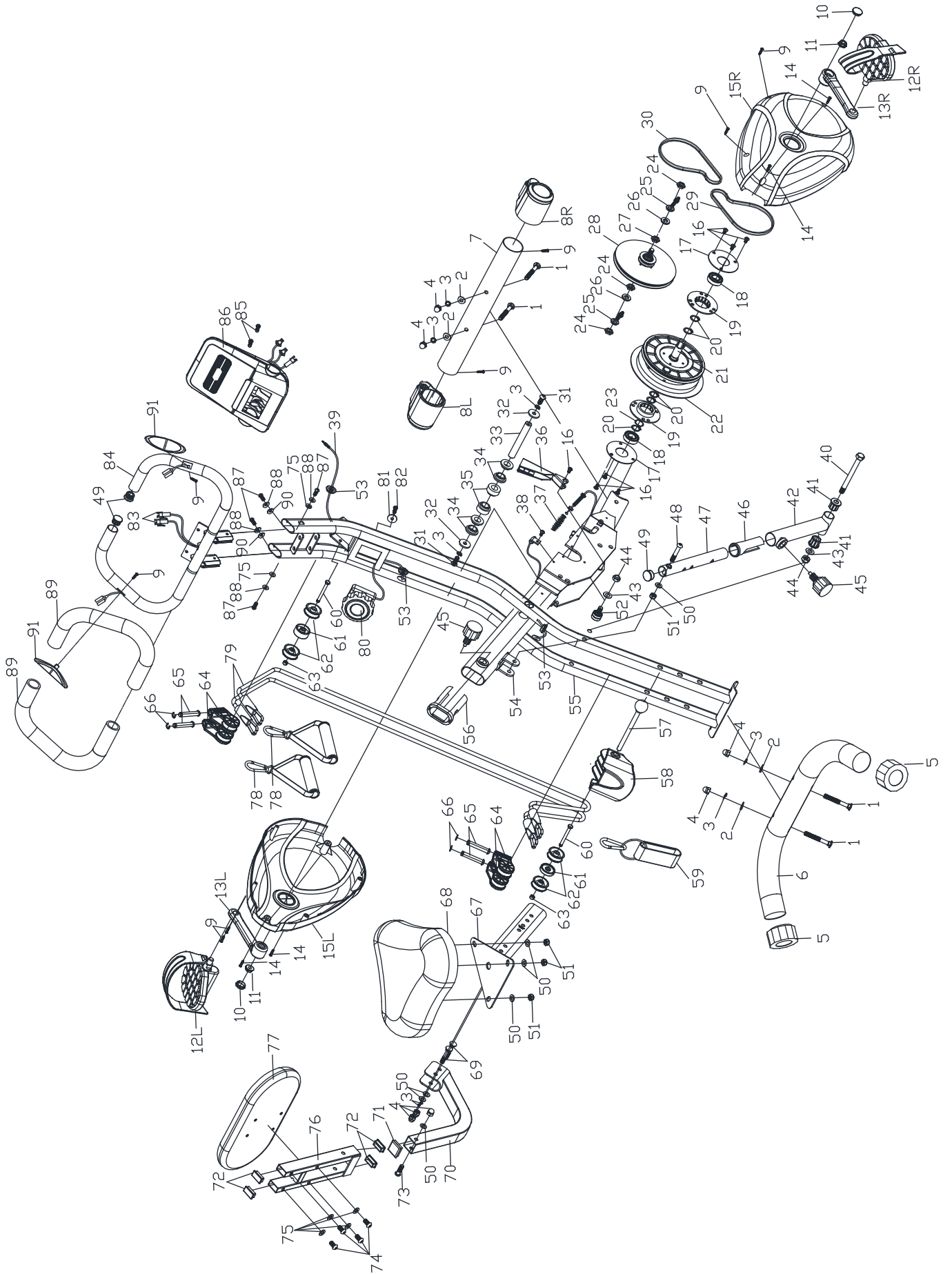
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
5. Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
6. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil n'est pas endommagé et que toutes les connexions sont bien serrées.
12. La capacité de charge maximale de ce dispositif de classe HC est de 120 kg.
13. Ne pas utiliser cet appareil directement après avoir mangé ou bu.
14. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle ou médicale. Utilisez l'appareil conformément à sa destination telle que définie dans la notice d'utilisation.
15. En cas de panne, ne réparez pas vous-même l'appareil; ne faites exécuter les réparations que par des services après-vente agréés. Il est recommandé de lubrifier légèrement toutes les pièces mobiles de temps en temps pour maintenir leur fonctionnalité.
16. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.
17. Cet appareil est destiné à être utilisé uniquement à l'intérieur. Il ne convient pas à un usage commercial.



Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont déjà des problèmes de santé.



N° pièce	Description	Qté
1	Vis de serrure M8x65	4
2	Rondelle bombée ø8xø18	4
3	Rondelle élastique ø8xø14	8
4	Écrou de tête M8	7
5	Embout réglable ø50	2
6	Stabilisateur arrière ø50x395mm	1
7	Stabilisateur avant ø50x395mm	1
8	Galet avant Ø50	2
9	Vis M4X20	8
10	Cache manivelle Ø23.5x8	2
11	Écrou M10	2
12	Pédale (G/D) 1/2	2
13	Manivelle (G/D) 5	2
14	Vis M4X20	4
15	Couvre-chaîne (G/R)	2
16	Vis M6x12	7
17	Plaque ronde Ø74xØ30x1.5	2
18	Palier 6003Z	2
19	Support de palier Ø35xØ74x12,5	2
20	Bague Ø17,5xØ20x1,0	5
21	Poulie	1
22	Support magnétique Ø152x1.3kg	2
23	Rondelle bombée Ø17,5xØ21x0,3	1
24	Écrou M10	3
25	Écrou	2
26	Rondelle Ø10,5x20x2,0	2
27	Écrou M10x3,0	2
28	Petite poulie Ø14x94	1
29	Courroie 230J	1
30	Courroie 220J	1
31	Écrou hexagonal M8x20	2
32	Rondelle Ø8,5xØ24	2
33	Axe Ø15x104	1
34	Douille Ø20xØ25x10mm	4
35	Douille Ø20xØ24x20mm	2
36	Aimant 117x33	1
37	Rondelle élastique	1
38	Vis M6x10	1
39	Câble de capteur	1
40	Vis M10x110	1
41	Douille Ø28xØ10,5	2
42	Kit réglable	1
43	Rondelle Ø10,5xØ22	2
44	Écrou M10	2
45	Bouton M16	2
46	Douille 32x1,5/25x1,5	1
47	Support réglable	1

N° pièce	Description	Qté
48	Vis M8x48	1
49	Embout Ø25,4	3
50	Rondelle Ø8xØ18	7
51	Écrou M8	4
52	Rouleau de pression	1
53	Capuchon 15x20	3
54	Cadre principal arrière	1
55	Cadre principal avant	1
56	Capuchon 30x60	1
57	Goupille Ø10x116	1
58	Couverture	1
59	Bande de traction	1
60	Vis à tête hexagonale M6x60	2
61	Rouleau Ø34x16	2
62	Galet Ø38x14	4
63	Écrou M6	2
64	Support	2
65	Goupille Ø10x53	4
66	Anneau Ø10	4
67	Support de siège	1
68	Siège	1
69	Vis M8X45	2
70	Support de dossier	1
71	Capuchon 30x30mm	1
72	Capuchon 15x30mm	4
73	Vis M8X75	1
74	Vis M6x40	4
75	Rondelle Ø6xØ14	6
76	Support de dossier (partie supérieure)	1
77	Dossier 190x230x30mm	1
78	Poignées de traction	2
79	Câble de traction Ø6x1080mm	2
80	Régulateur de résistance	1
81	Rondelle Ø5,5xØ12	1
82	Vis M5x50	1
83	Câble d'impulsion manuelle	2
84	Guidon	1
85	Vis M5x12	2
86	Ordinateur	1
87	Vis M6X15	4
88	Rondelle élastique Ø6xØ14	4
89	Poignée en mousse Ø25.4	2
90	Rondelle bombée Ø6xØ14	2
91	Capteur de pouls manuel	2
	Clé Allen	1
	Clé hexagonale	1

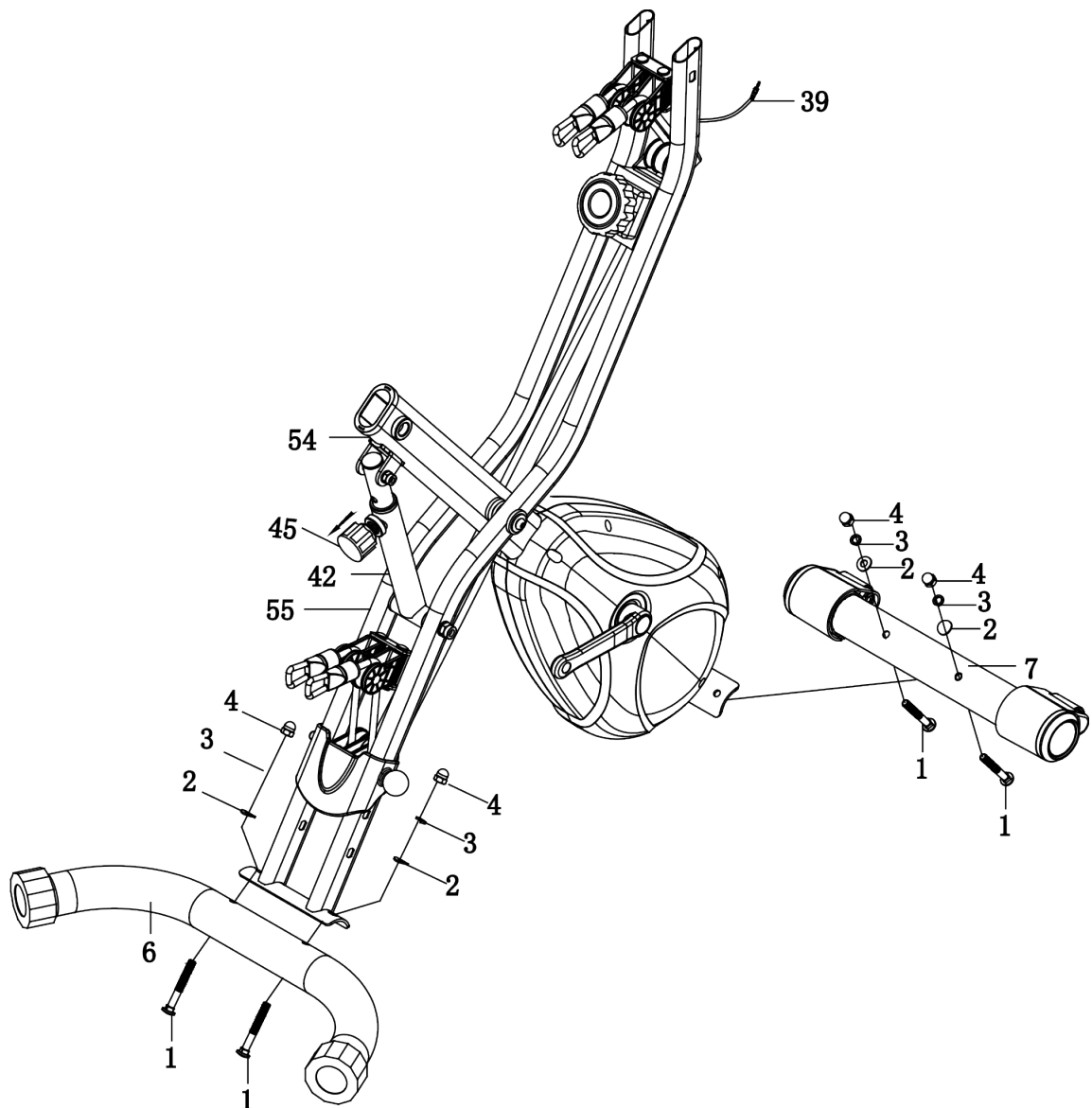
ÉTAPE 1

Nous recommandons de monter l'appareil à deux personnes.

Retirez le bouton (45) du cadre principal et dépliez le cadre.

Fixez le stabilisateur avant (7) à la partie avant du cadre principal avec 2 rondelles bombées (2), 2 rondelles élastiques (3), 2 écrous à tête (4) et 2 vis de serrure (1).

Fixez ensuite le stabilisateur arrière (6) à l'arrière du cadre principal à l'aide de 2 rondelles bombées (2), 2 rondelles élastiques (3), 2 écrous à tête (4) et 2 vis de serrure (1).



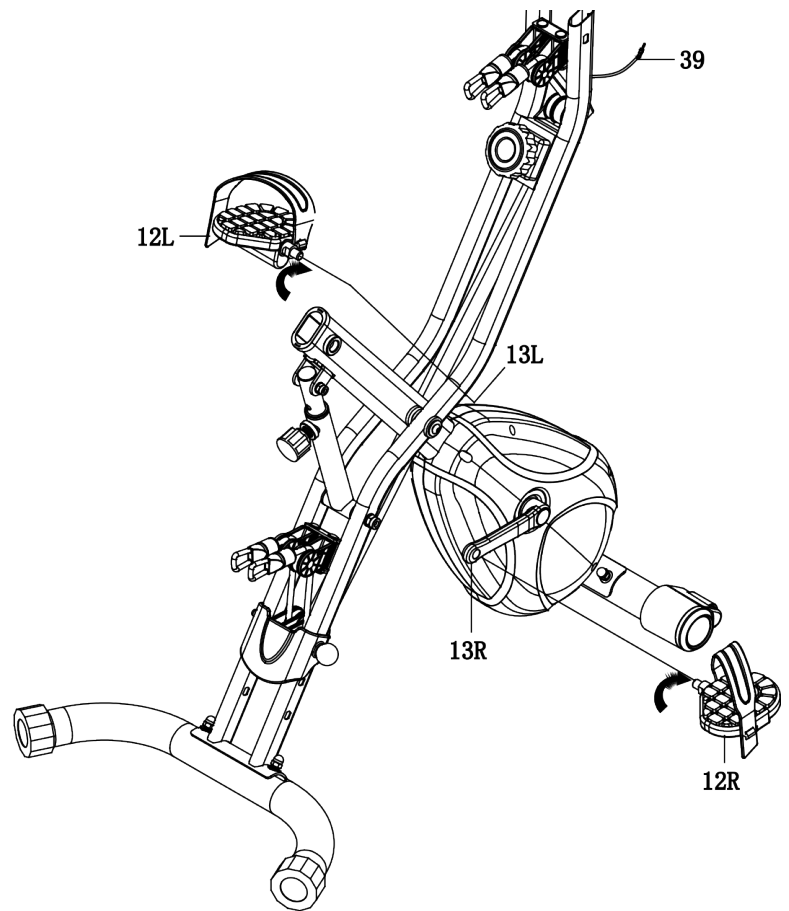
ÉTAPE 2

Fixez la pédale droite (12R) sur le bras de pédale droit en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre, la pédale gauche (12L) est fixée en conséquence sur le bras de pédale gauche (sens de vissage inverse des aiguilles d'une montre).

Pour faciliter l'identification, les pédales sont marquées „R“ pour la droite et „L“ pour la gauche.

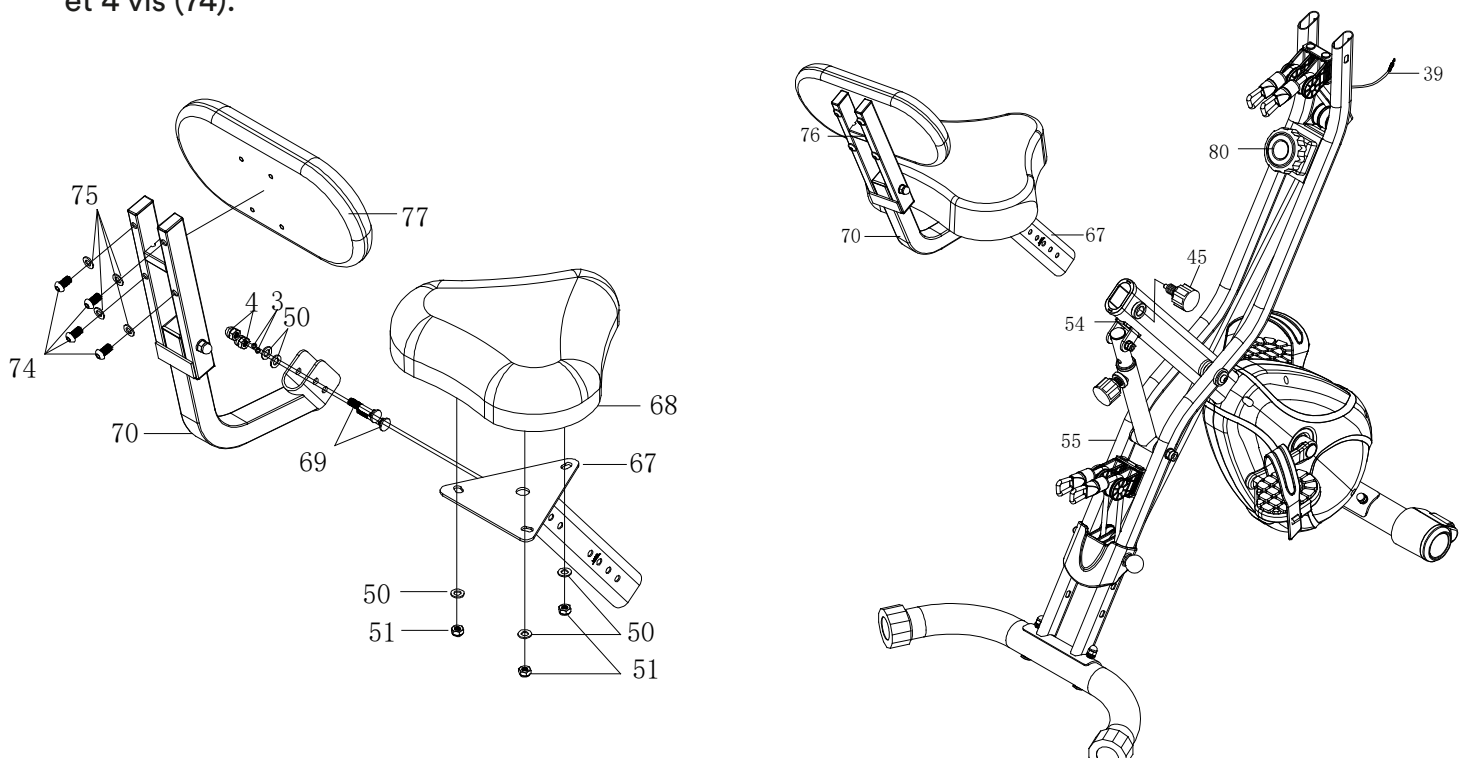
Fixez les courroies de pédales aux pédales (12R & 12L).

Réglez les courroies de pédales en fonction de la taille de vos pieds/chaussures.



ÉTAPE 3

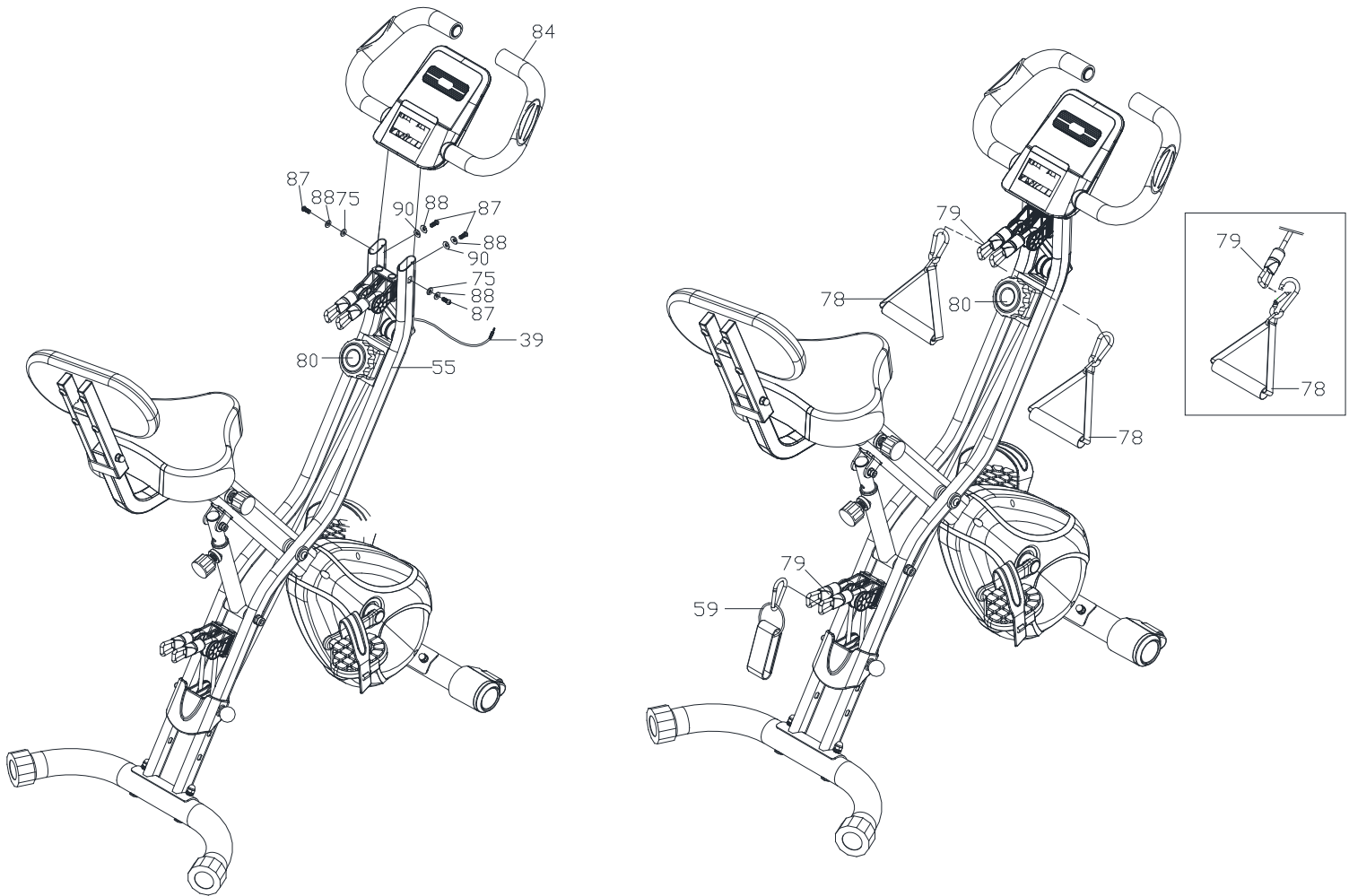
Desserrez les écrous (51) et les rondelles (50) de la face inférieure du siège (68). Fixez ensuite le siège (68) au support de siège (67) à l'aide des écrous (51) et des rondelles (50). Glissez le support de siège (67) dans le cadre principal (55) et fixez-le avec le bouton M16 (45). La hauteur du siège peut être réglée en fonction de vos besoins personnels. Fixez maintenant le support du dossier (70) sur le support de siège (67) avec 2 vis (69), 2 rondelles (50), 2 rondelles élastiques (3) et deux écrous à tête (4). Le dossier (77) est monté avec 4 rondelles (75) et 4 vis (74).



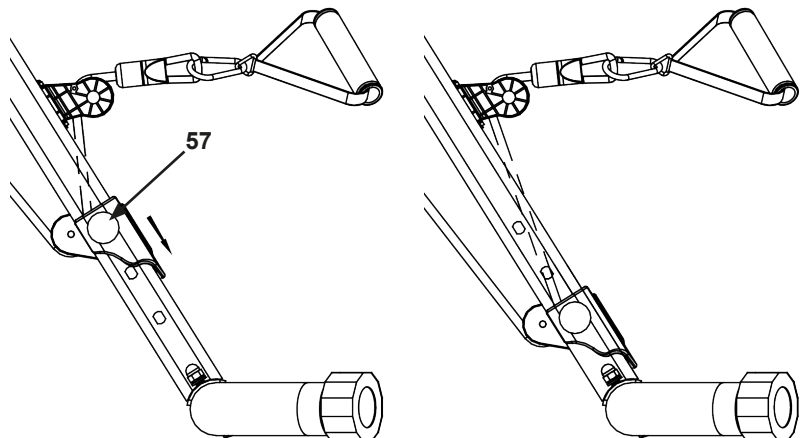
ÉTAPE 4

Fixez le guidon (84) au cadre principal avant (55) comme illustré avec les vis (87), les rondelles (75), les rondelles bombées (90) et les rondelles élastiques (88). Connectez le câble du capteur (39) et le câble du pouls manuel à l'ordinateur (86). Veillez à ne pas coincer de câble. Fixez maintenant les poignées de traction (78) sur le câble de traction (79) et les câbles de traction (79) sur les supports de l'appareil comme illustré.

AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE TOUTES LES VIS ET TOUS LES ÉCROUS SONT BIEN SERRÉS !



La résistance des câbles de traction (79) peut être modifiée en déplaçant la goupille (57).



PLIAGE ET TRANSPORT

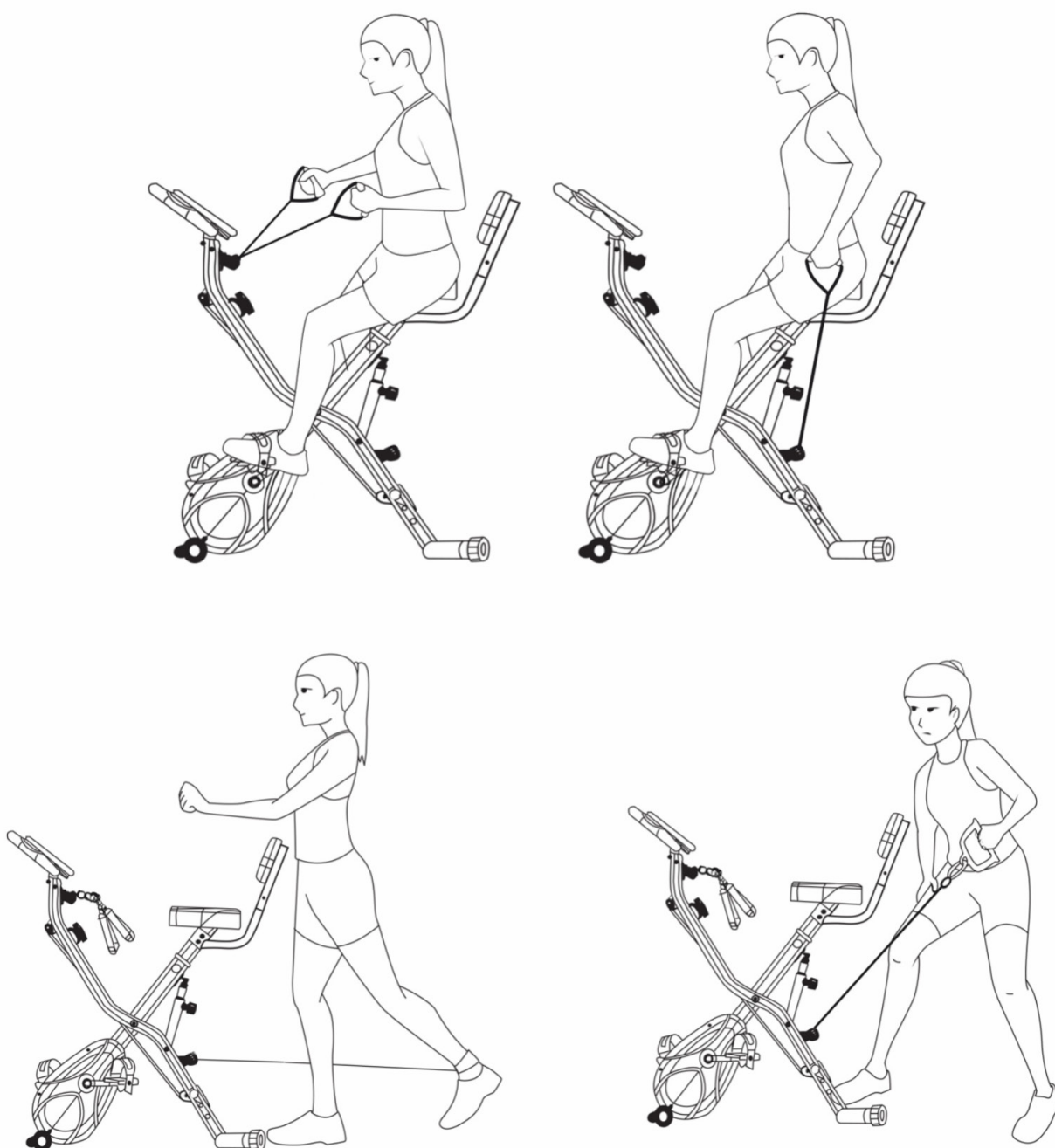
Desserrez et tirez le bouton (45) pour replier l'appareil.

Fixez ensuite à nouveau le bouton (45) dans l'un des trous.

Faites rouler l'appareil replié à l'aide des roulettes de transport, si possible avec précaution, uniquement sur des surfaces planes.

ILLUSTRATIONS POUR LES EXEMPLES D'EXERCICES

Les illustrations suivantes montrent quelques exemples d'utilisation de l'appareil :



TOUCHES DE FONCTION :

MODE: Les différentes fonctions peuvent être sélectionnées en appuyant sur le bouton. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant environ 2 secondes pour remettre à zéro la durée d'entraînement, la distance et les calories.

SET: Ce bouton permet de régler la durée de l'entraînement, la distance ou les calories (ne fonctionne pas lorsque le mode scan est actif).

RESET: Appuyez sur cette touche pour remettre à 0 le temps d'entraînement, la distance et les calories.



FONCTIONNALITÉS :

SCAN : Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que l'affichage „SCAN“ apparaisse. Les données d'entraînement temps d'entraînement, allure, distance, consommation de calories, distance totale et pouls s'affichent à tour de rôle pendant environ 6 secondes chacune.

Temps (temps d'entraînement, TIME) : L'ordinateur affiche ici le temps d'entraînement actuel (max. 99:59 min.).

Allure (SPEED) : l'ordinateur affiche ici l'allure d'entraînement actuelle (max. 99,9 km/h).

Distance (DISTANCE) : La distance parcourue s'affiche ici (max. 99,99 km).

ODO (ODOMÈTRE, distance totale) : La distance totale parcourue avec cet appareil est affichée (max. 9999 km). Remarque : en cas de changement de pile, la distance enregistrée est perdue.

Calories (CALORIES) : les calories actuellement brûlées sont affichées ici (max. 999,9 kcal).

POULS (PULSE) : l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique (battements/minute). Pour un affichage assurez-vous que les deux capteurs sont correctement entourés par les paumes de vos mains. Il peut s'écouler jusqu'à 2 minutes avant que la fréquence du pouls ne soit mesurée correctement. Plage d'affichage : 60-240 battements/min. La fréquence du pouls mesurée avec cet appareil ne doit pas être considérée comme une base pour un traitement médical.

Remarques :

- Si l'affichage est faible ou absent, ou si le symbole des piles apparaît, remplacez les piles (2 piles de type „AAA“). Ouvrez le couvercle du compartiment à piles situé sous le boîtier pour remplacer les piles.
- **MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE :** l'ordinateur s'allumera dès que vous appuierez sur une touche ou que vous commencerez à vous entraîner. Après environ 2 minutes d'inactivité, l'ordinateur s'éteindra automatiquement.
- Si vous interrompez l'entraînement pendant 4 secondes, les valeurs des fonctions ne seront plus enregistrées et „STOP“ s'affichera à l'écran.
- Plage de températures de fonctionnement de l'ordinateur : 0°C à +40°C, plage de températures de stockage : -10°C à +60°C. N'utilisez ou ne stockez jamais l'appareil en dehors de ces plages !

ENTRAÎNEMENT AVEC DES VALEURS CIBLES

Cet ordinateur dispose de trois modes d'entraînement cible : vous pouvez définir des objectifs pour les valeurs fonctionnelles temps, distance ou calories. Pour définir une telle cible, vous devez d'abord sélectionner la fonction correspondante (Time / Distance / Calories) à l'aide du bouton „Mode“, puis définir la cible souhaitée à l'aide du bouton „Set“. Après le début de l'entraînement, l'ordinateur effectue un compte à rebours à partir de la valeur cible définie. Lorsque 0 est atteint, l'affichage de la valeur fonctionnelle correspondante clignote pour signaler que la valeur prédéfinie réglée est atteinte. Vous pouvez maintenant terminer l'entraînement ou continuer à vous entraîner. Si vous continuez à vous entraîner, les valeurs des fonctions recommencent à compter normalement vers le haut.

Échauffement et récupération

Un programme d'entraînement réussi se compose d'une phase d'échauffement, d'une phase d'entraînement et d'une phase de récupération (refroidissement). Pour les débutants, la fréquence d'entraînement devrait être de 2 à 3 fois par semaine, avec toujours au moins un jour de repos entre les séances. Après quelques mois, la fréquence peut être augmentée à 4 ou 5 fois par semaine.

Échauffement

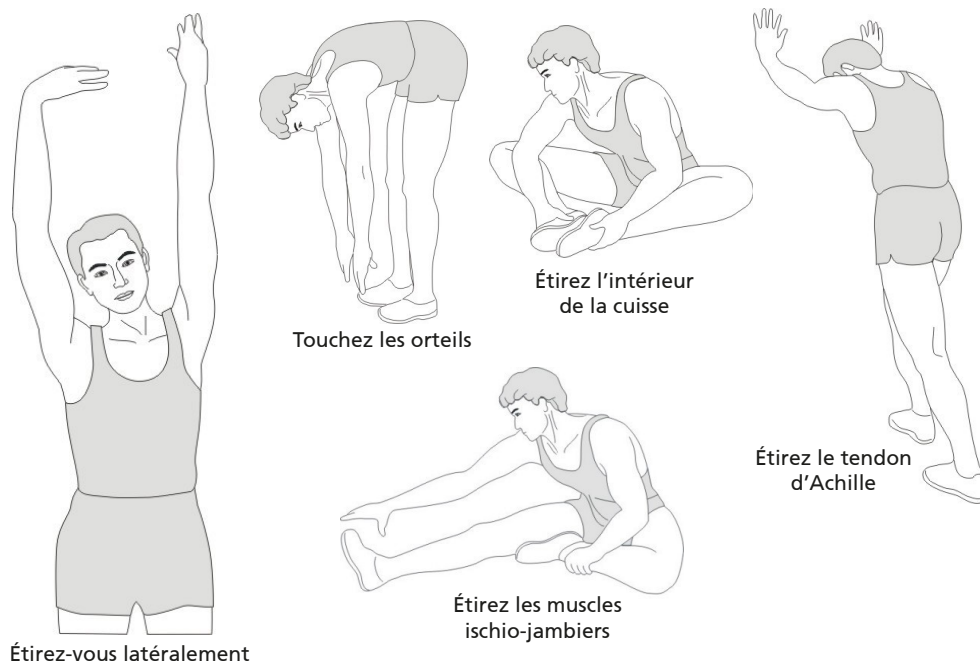
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.

Récupération

Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite, répétez les exercices d'étirement de la phase d'échauffement.



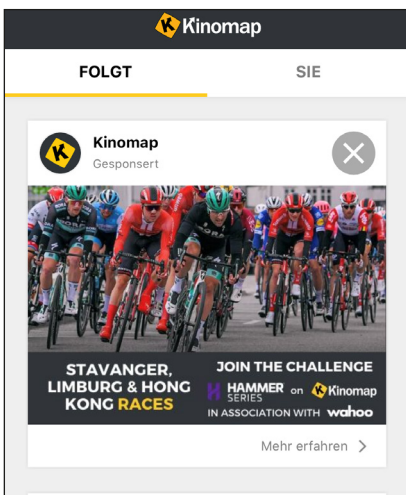
KINOMAP

L'application gratuite Kinomap vous aide à vous entraîner avec force tout en vous amusant ! Téléchargez l'application Kinomap dans l'App Store ou le Play Store (pour cela, il suffit de scanner le code QR) ou recherchez Kinomap. Installez et ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez le Bluetooth. Le Bluetooth de l'ordinateur de l'appareil est désactivé par défaut. Avant de connecter l'application, veuillez appuyer sur n'importe quel bouton de l'ordinateur pour activer le Bluetooth. Si aucune application ne peut être connectée dans les 60 secondes suivant la mise en marche de Bluetooth, celui-ci est à nouveau désactivé.

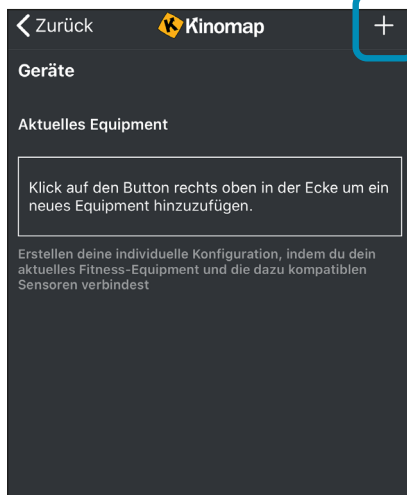
Lorsque l'ordinateur est connecté avec succès à l'application, l'ordinateur éteint l'écran et toutes les données sont affichées dans l'application.

Si vous souhaitez réutiliser l'ordinateur après avoir connecté l'application, vous devez quitter l'application et désactiver le Bluetooth sur le téléphone portable.

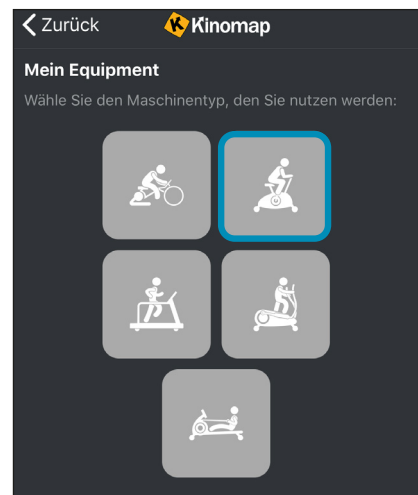
Après avoir connecté l'application, ajoutez l'appareil d'entraînement comme suit :



1.



2. Appuyer sur „+“



3. Vélo d'intérieur

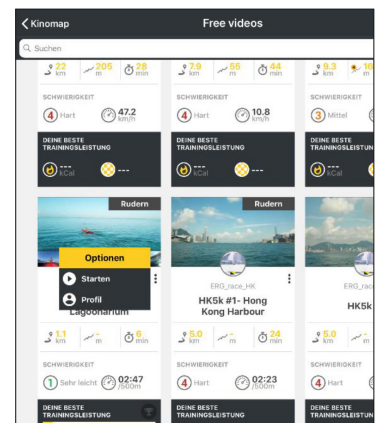


4. Choisir Skandika



5. Choisir l'appareil

Tapez maintenant sur OK et revenez au menu principal. Vous pouvez maintenant choisir un cours (selon le type de votre compte KinoMap). Appuyez sur Démarrer et commencez à vous entraîner !



CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du vendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Nos produits et emballages se recyclent, ne les jetez pas! Trouvez où les déposer sur le site www.quefairedemesdechets.fr

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

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

service@skandika.de

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



**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany