


Skandika

DE
GB
FR



Cykling Air



Art.Nr. SF-3120

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 10 Transportieren
- 11 Computer-Bedienungsanleitung
- 15 Benutzung eines Brustgurtes
- 16 Auf- und Abwärmen
- 17 Verbindung zur KINOMAP-App
- 18 Teileliste
- 19 Explosionszeichnung
- 21 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Fan Bike	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-3120 Cycling Air											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte 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	135 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

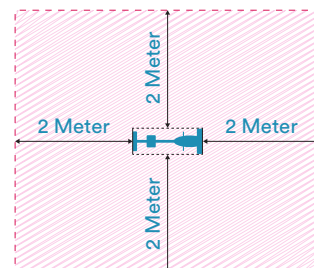


WARNUNG

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

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 135 kg. Klasseneinteilung: H - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder am Eigentum zu vermeiden, muss das Gerät ordnungsgemäß angehoben und bewegt werden.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



AUFBAUANLEITUNG

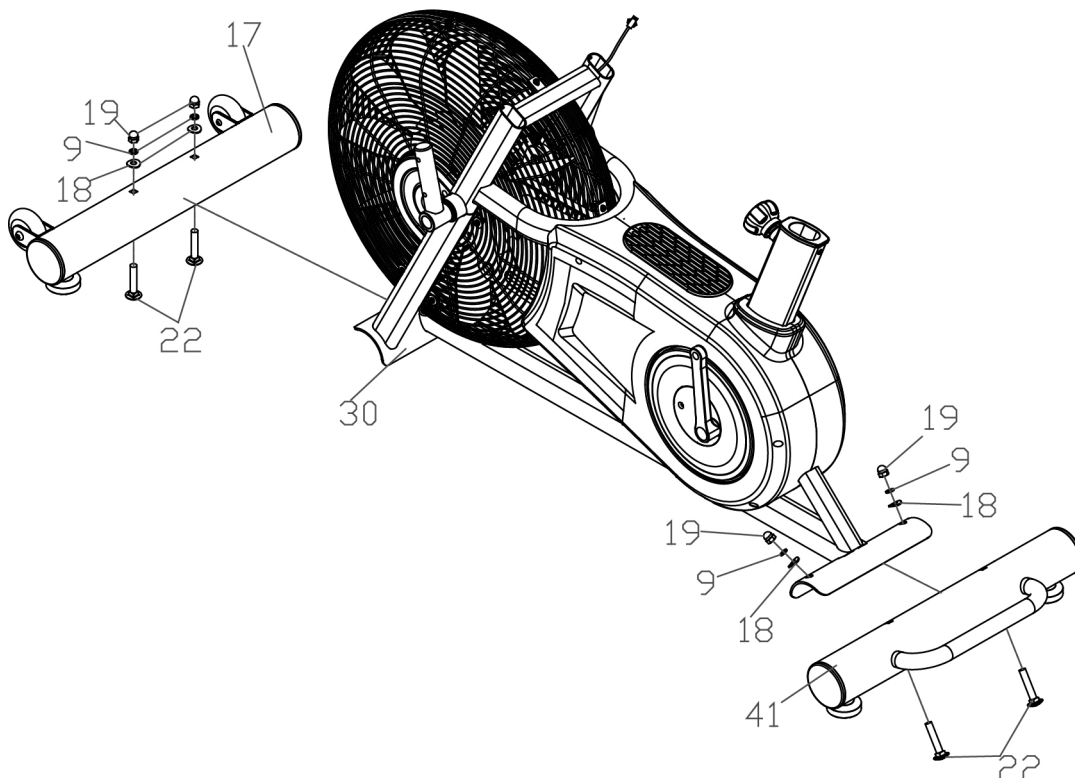
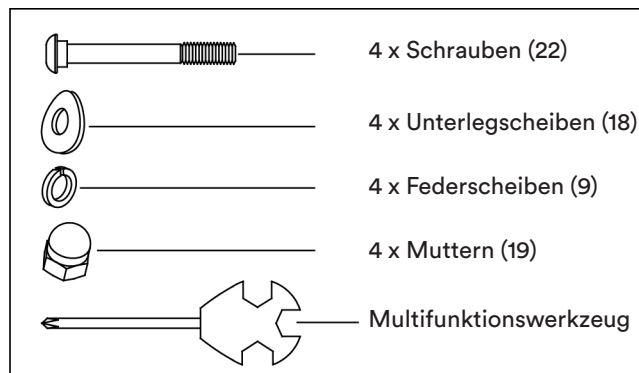
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Der Lieferumfang umfasst zwei Kartons - bitte prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigegefügte Werkzeug zu benutzen.

SCHRITT 1

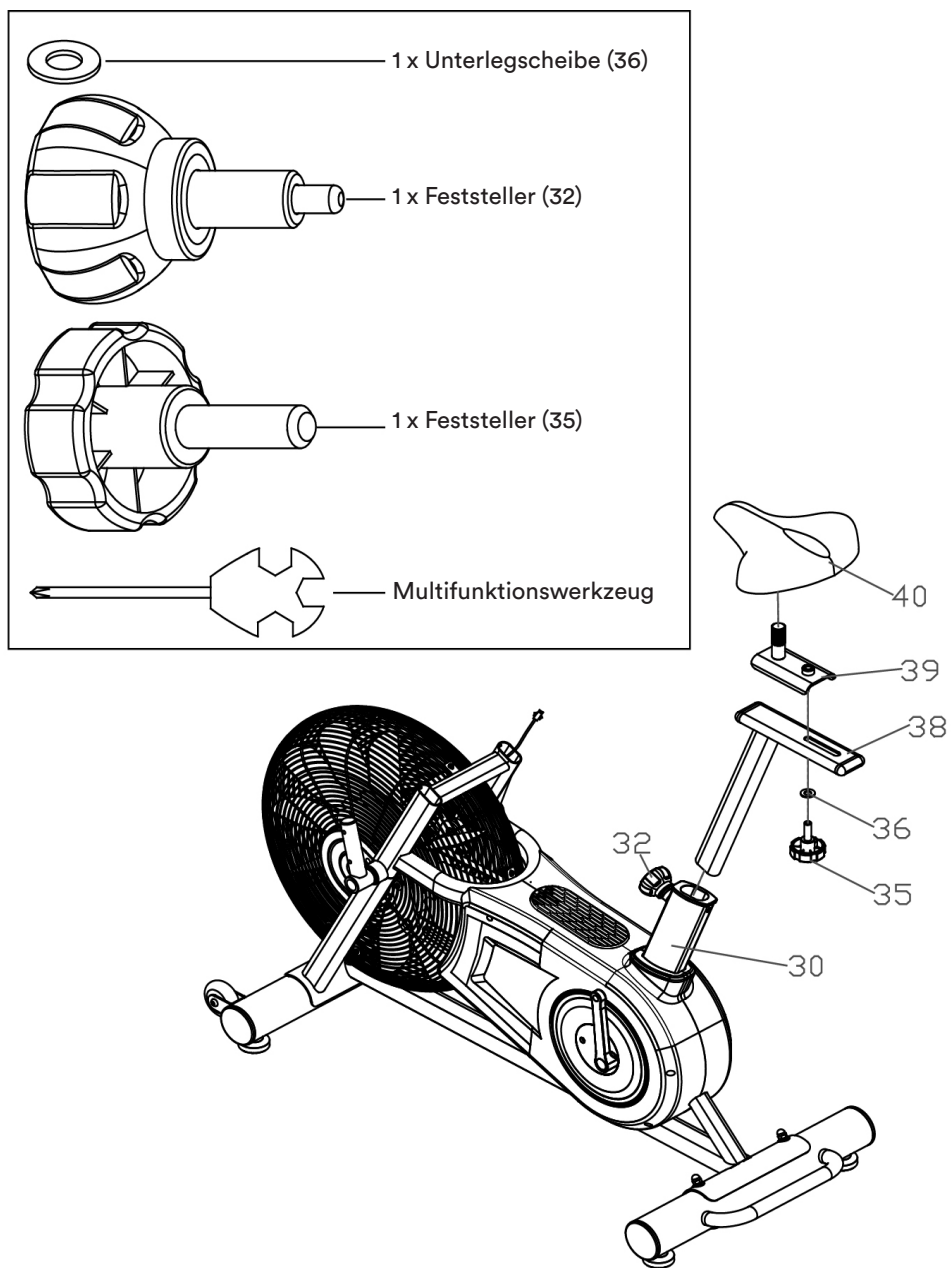
Befestigen Sie den vorderen (17) und hinteren (41) Standfuß am Hauptrahmen (30) wie abgebildet mit 4 Schrauben (22), 4 Unterlegscheiben (18), 4 Federscheiben (9) und 4 Muttern (19).



SCHRITT 2

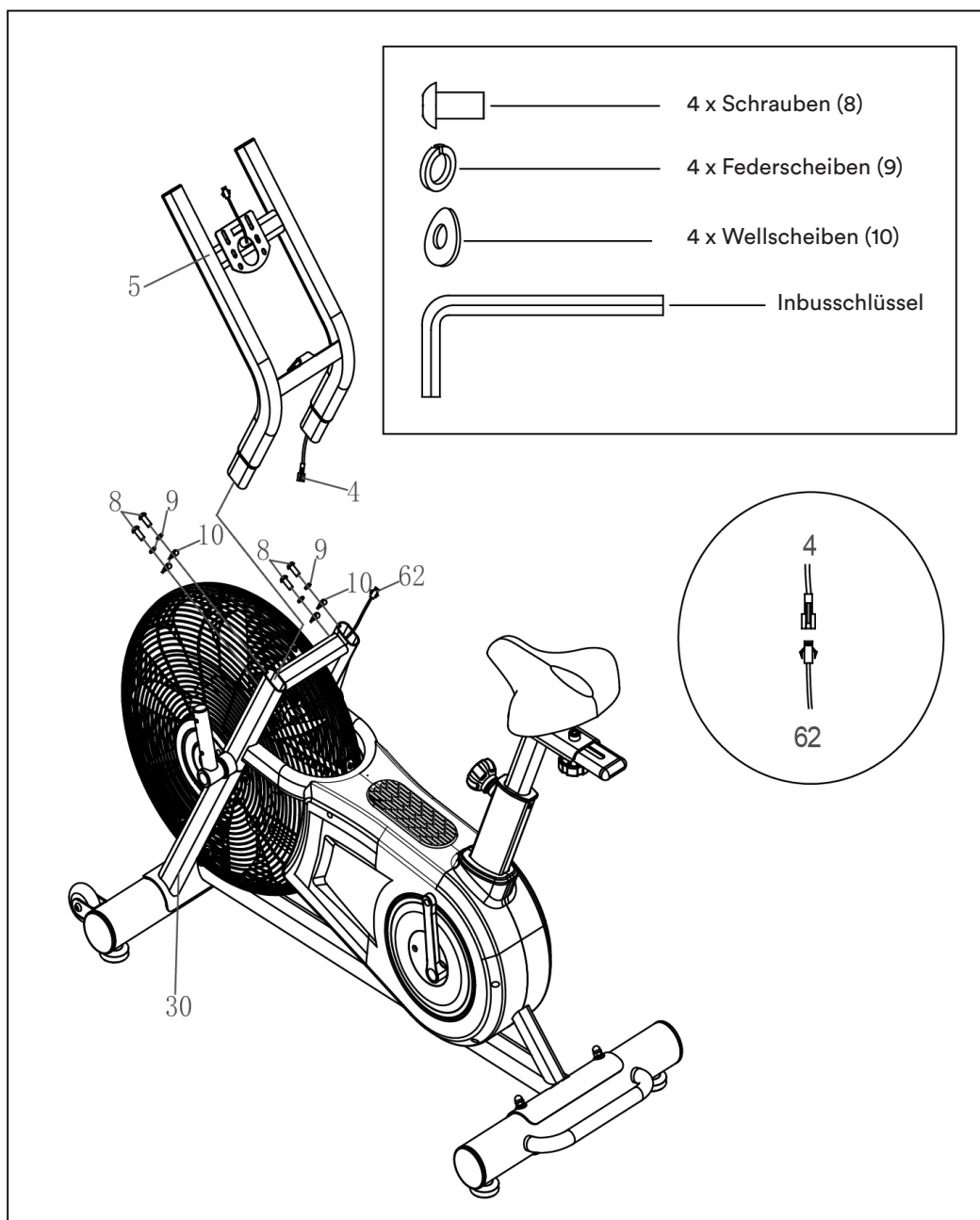
Setzen Sie die Sattelstütze (38) in den Hauptrahmen (30) ein und sichern Sie sie diese mit dem Feststeller (32). Befestigen Sie den Sattelträger (39) wie abgebildet auf der Sattelstütze (38) mit Hilfe des Feststellers (35) und der Unterlegscheibe (36).

Befestigen Sie nun den Sattel (40) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs.



SCHRITT 3

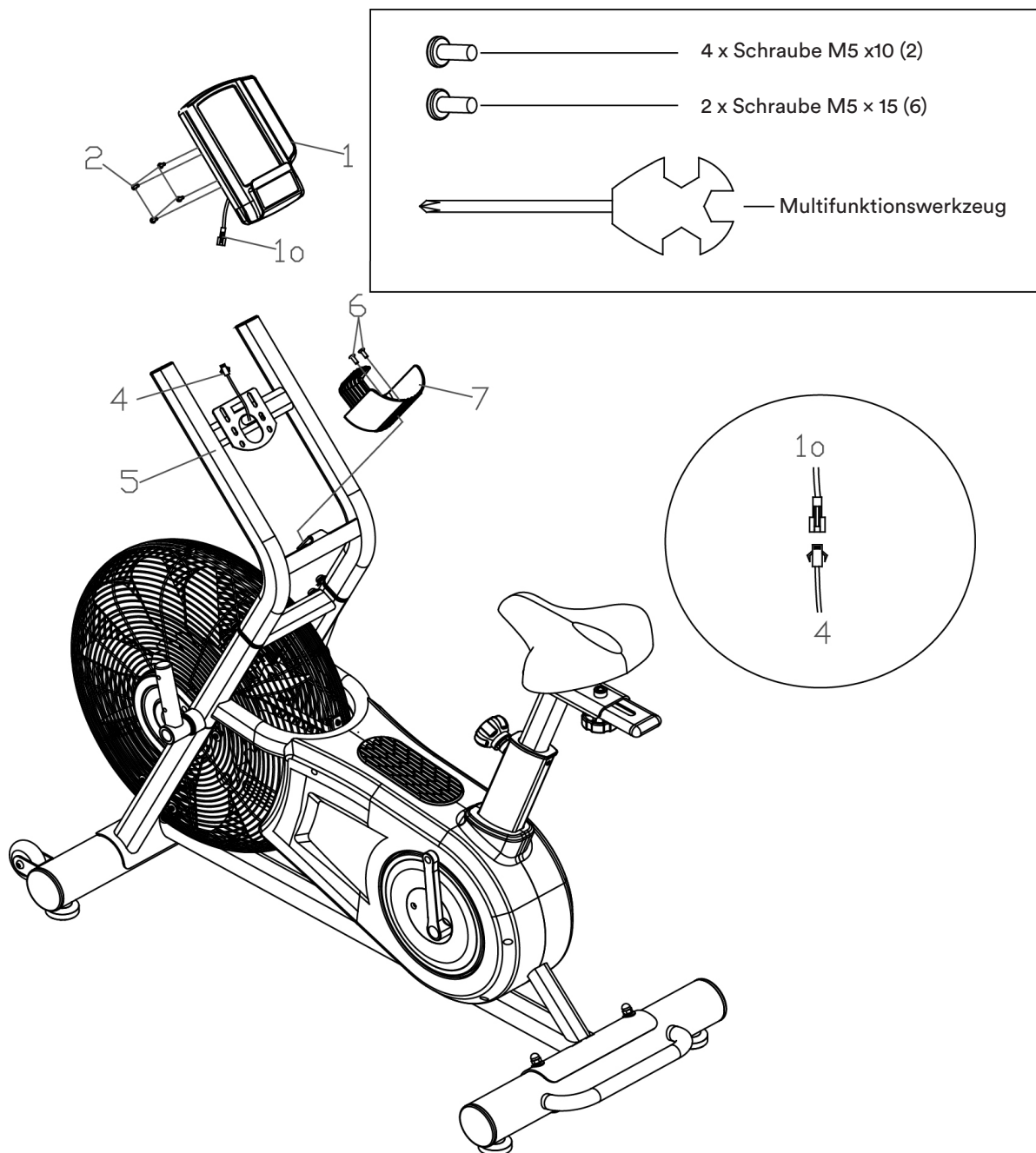
Lösen Sie 4 Schrauben (8), 4 Federscheiben (9) und 4 Wellscheiben (10) mit dem Inbuschlüssel vom Haupttrahmen (30). Verbinden Sie Sensorkabel-Unterteil (62) und -Oberteil (4). Führen Sie das Kabel in den Haupttrahmen (30) ein, setzen Sie dann die Computerhalterung (5) in den Haupttrahmen (30) und sichern Sie diese mit den 4 Schrauben (8), 4 Federscheiben (9) und 4 Wellscheiben (10).



SCHRITT 4

Lösen Sie 2 Schrauben M5×15 (6) und 4 Schrauben M5×10 (2) mit dem Multifunktionswerkzeug von der Computerhalterung (5). Befestigen Sie den Flaschenhalter (7) mit 2 Schrauben M5×15 (6) an der Computerhalterung (5).

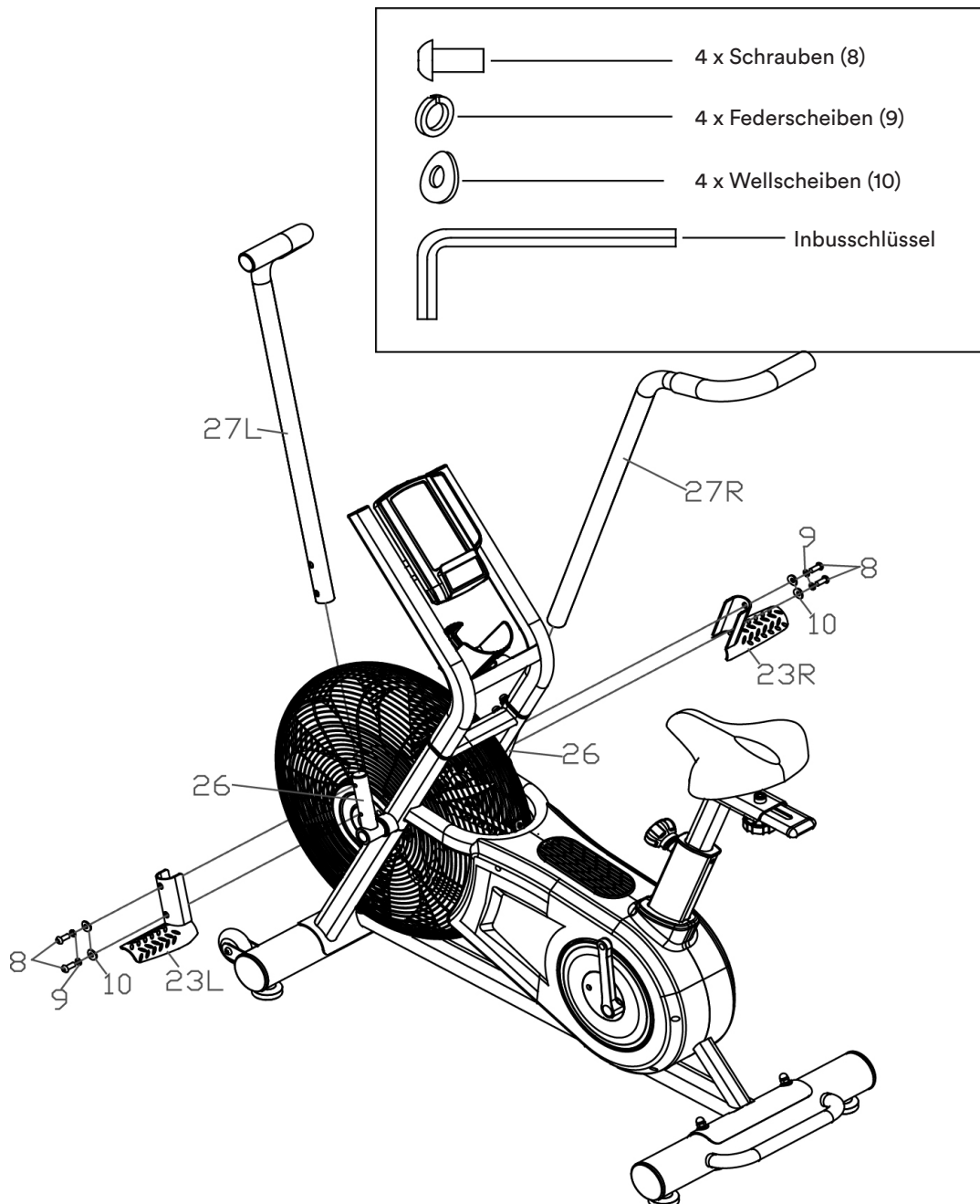
Verbinden Sie die beiden Kabelenden (1a und 4) und montieren Sie den Computer (1) dann mit 4 Schrauben M5×10 (2) an der Computerhalterung (5).



SCHRITT 5

Lösen Sie die 4 Schrauben (8), 4 Federscheiben (9) und 4 Wellscheiben (10) mit dem Inbusschlüssel von der Griffverbindung (26).

Befestigen Sie die Griffstangen (27L/R) und die Platte (23L/R) an der linken und rechten Seite der Griffverbindung (26) mit den 4 Schrauben (8), 4 Federscheiben (9) und 4 Wellscheiben (10) wie abgebildet.

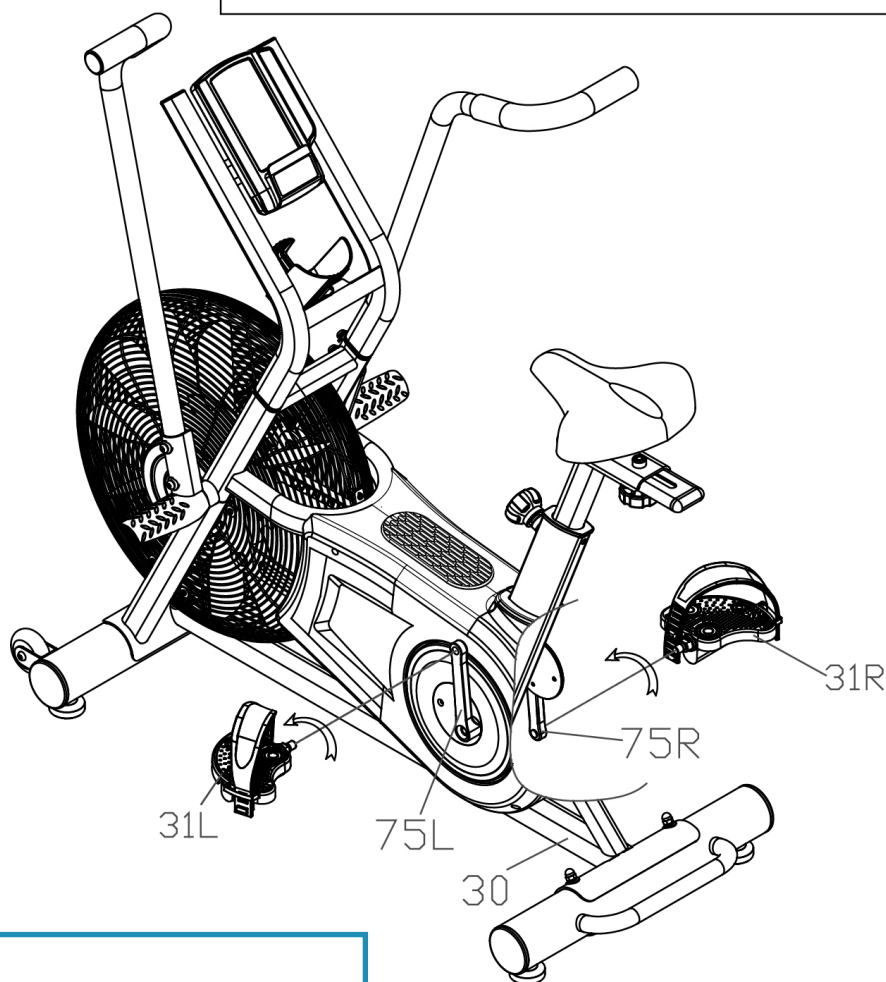
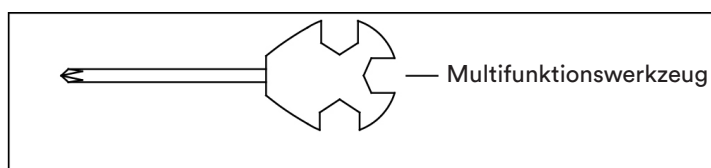


SCHRITT 6

Bringen Sie das linke und rechte Pedal (31L/R) an der jeweiligen Pedalkurbel (75L/R) wie folgt an:

Linkes Pedal: Richten Sie das linke Pedal (31L) im 90-Grad-Winkel auf die linke Pedalkurbel (75L) aus und führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal mit der Hand so fest wie möglich **gegen den Uhrzeigersinn**. Sichern Sie es mit dem Multifunktionswerkzeug.

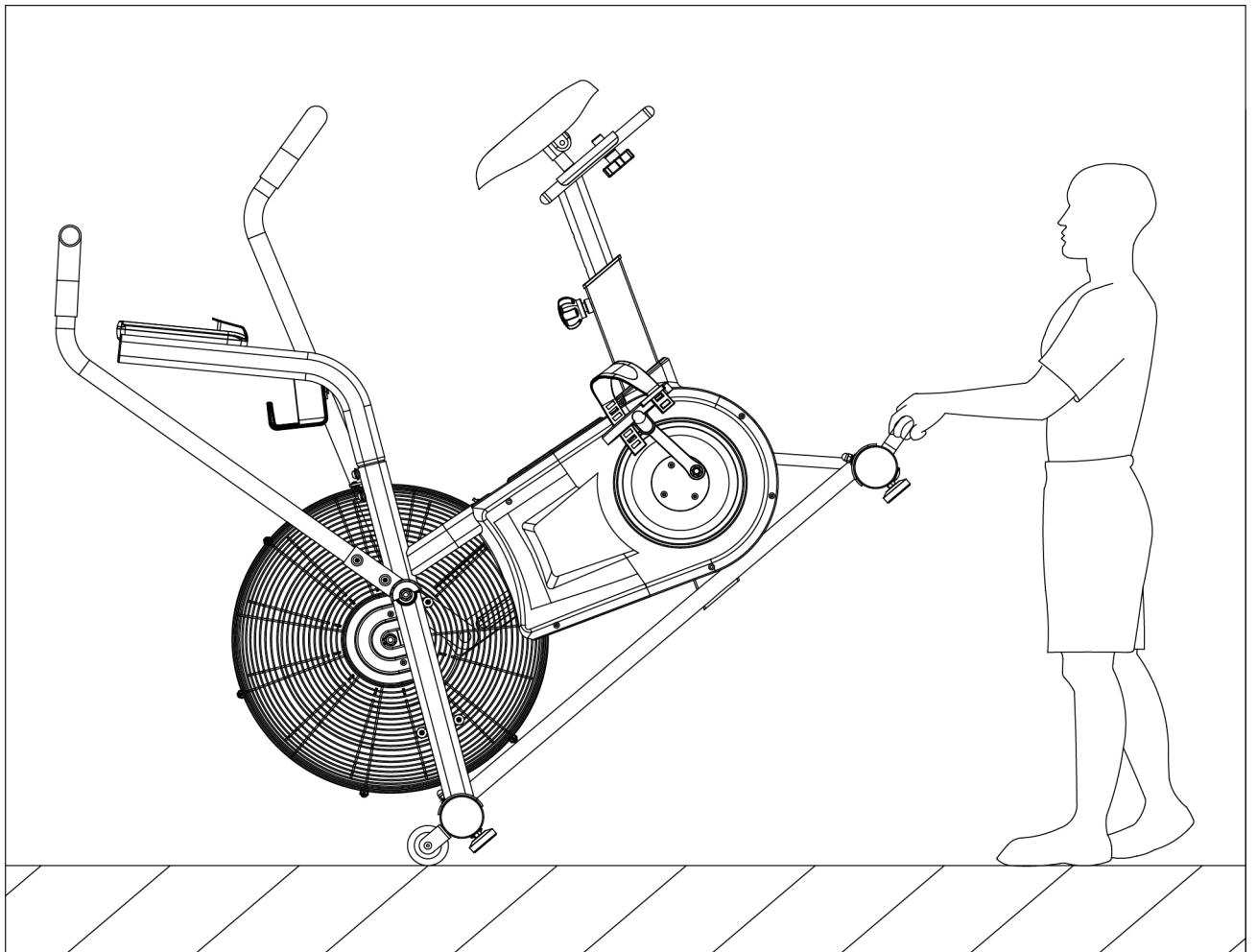
Rechtes Pedal: Richten Sie das rechte Pedal (31R) im 90-Grad-Winkel auf die rechte Pedalkurbel (75R) aus und führen Sie das Pedal vorsichtig in den Kurbelarm ein. Drehen Sie das Pedal **im Uhrzeigersinn** so fest wie möglich mit Ihrer Hand. Sichern Sie es mit dem Multifunktionswerkzeug.



**PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MUTTERN FESTGEZOGEN SIND!**

TRANSPORTIEREN

Um das Gerät zu transportieren, heben Sie den hinteren Standfuß wie in der Abbildung gezeigt an, bis die Transportrollen (13) am vorderen Standfuß (17) den Boden berühren. Nun können Sie das Gerät auf einfache Weise an einen anderen Ort rollen.



COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

Computer-Funktionen:

RPM: Umdrehungen/Minute (0 - 199)

Speed (Tempo): Trainingstempo bis max. 99,9 km/h

Time (Zeit): Trainingszeit bis max. 1:59:59 (Stunde:Minute: Sekunde)

Die Trainingszeit kann auch vorgegeben werden (Countdown).

Distance (Distanz): Distanz bis max. 999,9 km.

Die Distanz kann ggf. vorgegeben werden.

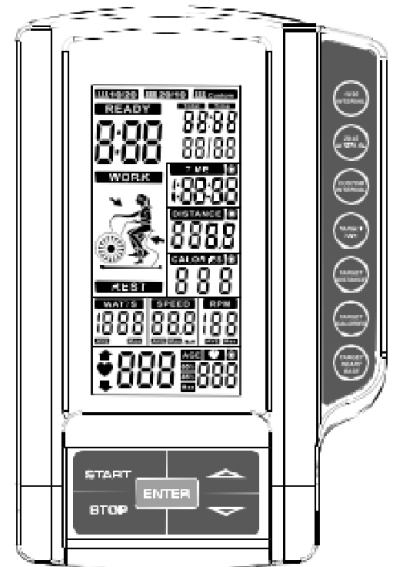
Calories (Kalorien): Verbrannte Kalorien bis max. 999 kcal.

Der Kalorienwert kann ggf. vorgegeben werden.

Watt: Anzeige bis 1.999

Pulse (Herzfrequenz): Anzeige bis max. 230 Schläge/Min.

Der Pulswert kann auch vorgegeben werden (30-230).



Tasten-Funktionen:

Start: Drücken, um ein Training zu beginnen oder fortzusetzen.

Stop: Drücken, um ein Training zu pausieren oder zu beenden oder Vorgabewert auf Null zu setzen.

Drücken und Halten der Taste für ca. 2 Sekunden führt einen Reset aus.

Pfeil-nach-unten: Drücken, um Eingabewerte einzustellen (Wert verringern)

Pfeil-nach-oben: Drücken, um Eingabewerte einzustellen (Wert erhöhen)

Enter: Drücken, um Werte zu bestätigen oder ein Programm auszuwählen.

Interval-Tasten (10/20 & 20/10 & „Custom“): Drücken, um ein entsprechendes Trainingsprogramm einzustellen.

Diese Funktionen werden im Folgenden näher erläutert.

Target Time: Drücken, um schnell zum Trainingsmodus mit Zeitvorgabe zu gelangen.

Target Distance: Drücken, um schnell zum Trainingsmodus mit Distanzvorgabe zu gelangen.

Target Calories: Drücken, um schnell zum Trainingsmodus mit Kalorienvorgabe zu gelangen.

Target Heart-rate: Drücken, um schnell zum Trainingsmodus mit Pulsvorgabe zu gelangen.

Computerbedienung

Beim Einschalten erscheinen zunächst ca. 2 Sekunden lang alle Anzeigeelemente und es ertönt eine Piepton. Anschließend werden Raddurchmesser (z. B. 78,0) und ggf. weitere Elemente durchlaufen. Sie gelangen in den AGE (Alter)-Einstellungsmodus - dort blinkt das einzustellende Alter in Jahren (z. B. 30). Verstellen Sie dies entsprechend und drücken Sie ENTER zu Bestätigung. Sie befinden sich dann im Standby-Modus.

In diesem wechseln sich die Anzeigefenster INTERVAL10/20 - INTERVAL20/10 - INTERVAL CUSTOM - READY - WORK - REST - TIME - DISTANCE - CALORIES - WATTS - SPEED - RPM ab und blinken nacheinander jeweils ca. 1 Sekunde lang.

Wenn 60 Sekunden lang kein Tastendruck oder Drehzahlsignal erfolgt, wechselt der Computer in den Ruhezustand.

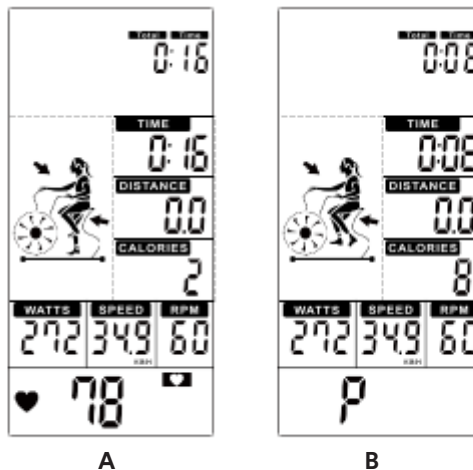
Sie können nun einen Trainingsmodus auswählen. Die verschiedenen Modi werden auf den folgenden Seiten näher erläutert.



MANUELLER MODUS

Drücken Sie START im Standby-Modus, um ein manuelles Training schnell zu starten. Es ertönt ein 1-sekündiger Piepton und die Funktionswerte Total-Zeit, Zeit, Distanz, Kalorien, Watt, Tempo und RPM werden aufwärts gezählt.

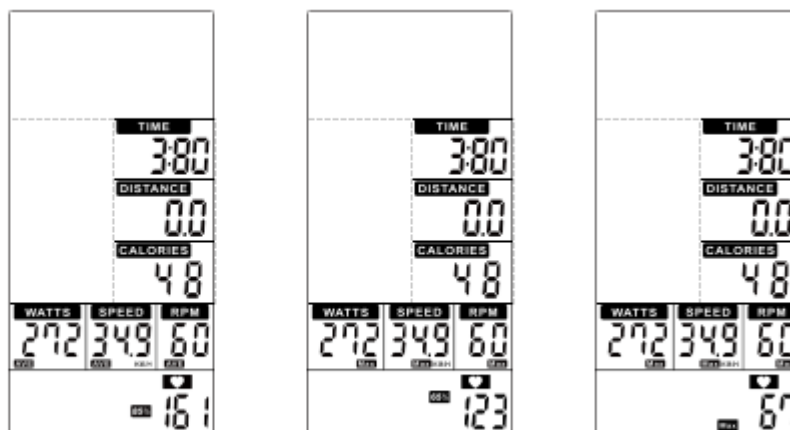
Bei einem vorhandenen Pulssignal wird der Pulswert entsprechend mit dem Herzsymbol angezeigt (Abb. A), bei fehlendem Pulssignal erscheint „P“ (Abb. B). Existiert keinerlei Pulseingang/Pulsanschluss, erscheint nichts in diesem Fenster.



Erfolgt für 30 Sekunden kein Training oder Tastendruck, wechselt der Computer in den Standby-Modus, mit dem er mittels Tastendruck wieder aufgeweckt werden kann.

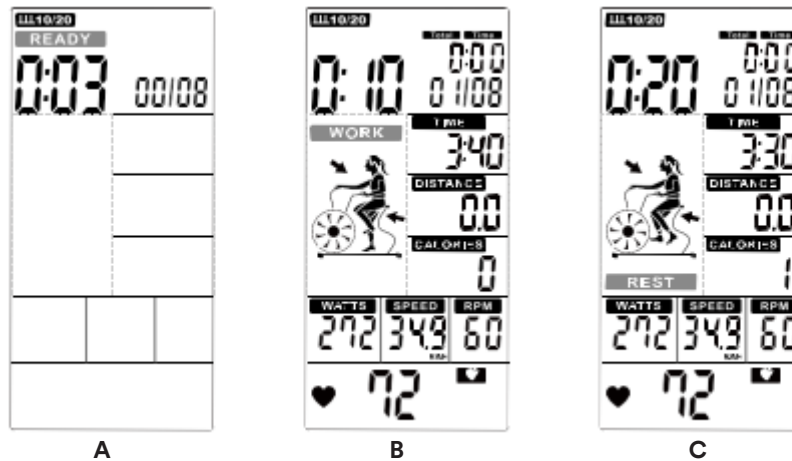
Bei Druck auf die START-Taste wird das Training unterbrochen und es ertönt alle 30 Sekunden ein kurzer Piepton. Wird das Training für ca. 5 Minuten unterbrochen, ertönt ein 2-sekündiger Piepton und der Computer wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

Bei Druck auf die STOP-Taste werden die Gesamttrainingszeit, die Gesamtdistanz und der gesamte Kalorienverbrauch angezeigt und die Anzeigen von WATT, TEMPO und RPM wechseln zur Anzeige von AVG (Durchschnittswerte) und beim Pulswert werden im Wechsel die Werte für 65%-85%-MAX.-Puls angezeigt:



INTERVALL 20/10

Nach ausgewähltem „Interval 20/10“ Modus beginnt ein Countdown von 3 auf 0, bevor das Training beginnt. Einmal je Sekunde piept der Computer und „READY“ sowie „00/08“ (Abb. A) werden dann angezeigt. Es folgt nun ein Training, welches jeweils durch 20 Sekunden Training (WORK erscheint im Display, siehe Abb. B) und folgenden 10 Sekunden Pause (REST erscheint im Display, siehe Abb. C) gekennzeichnet ist. Der Durchlauf erfolgt insgesamt 8-mal (bis 08/08).



Bei Druck auf die START-Taste wird das Training unterbrochen und es ertönt alle 30 Sekunden ein kurzer Piepton. Wird das Training für ca. 5 Minuten unterbrochen, ertönt ein 2-sekündiger Piepton und der Computer wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

Bei Druck auf die STOP-Taste werden die Gesamttrainingszeit, die Gesamtdistanz und der gesamte Kalorienverbrauch angezeigt und die Anzeigen von WATT, TEMPO und RPM wechseln zur Anzeige von AVG (Durchschnittswerte) und beim Pulswert werden im Wechsel die Werte für 65%-85%-MAX.-Puls angezeigt.

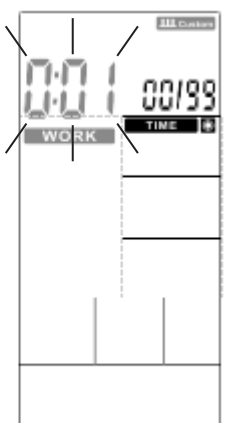
Bei einem vorhandenen Pulssignal wird der Pulswert entsprechend mit dem Herzsymbol angezeigt, bei fehlendem Pulssignal erscheint „P“. Existiert keinerlei Pulseingang/Pulsanschluss, erscheint nichts in diesem Fenster.

INTERVALL 10/20

Dieser Modus funktioniert analog dem oben beschriebenen Modus „Intervall 20/10“, jedoch mit jeweils 10 Sekunden Training und 20 Sekunden Pause je Durchgang.

SELBSTPROGRAMMIERTES INTERVALL-TRAINING

Dieser Modus funktioniert analog den oben beschriebenen Modi „Intervall 20/10“ und „Intervall 10/20“, jedoch müssen in diesem Modus vor Beginn eigene Daten für die Anzahl der Durchgänge, die Trainings- und die Pausenzeiten eingegeben werden. Dies geschieht mit den Pfeil-nach-oben- / Pfeil-nach-unten-, sowie der ENTER-Taste. Der Computer führt sie durch die Eingaben - der jeweils einzustellende Wert blinkt entsprechend (siehe Beispielabbildung - TIME blinkt = Zeit eingeben). Nach erfolgter Eingabe verläuft das Training analog der schon beschriebenen Art und Weise.



VORGABEZIT EINSTELLEN (TARGET TIME MODE)

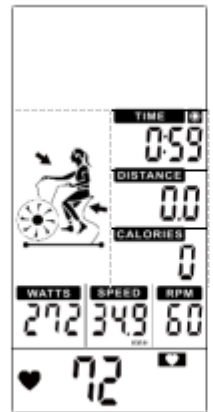
Drücken Sie „Target Time“ im Standby-Modus, um ein Training mit Zeitvorgabe zu starten. „TIME“ leuchtet auf und es ertönt ein 1-sekündiger Piepton. Stellen Sie mit den Pfeil-nach-oben- / Pfeil-nach-unten-, sowie der ENTER-Taste eine Zeitvorgabe ein. Diese Zeitvorgabe läuft bei Trainingsbeginn dann rückwärts, während alle anderen Funktionswerte aufwärts zählen - siehe Abbildung.

Bei Druck auf die START-Taste wird das Training unterbrochen und es ertönt alle 30 Sekunden ein kurzer Piepton. Wird das Training für ca. 5 Minuten unterbrochen, ertönt ein 2-sekündiger Piepton und der Computer wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

Bei fehlender Bewegung oder Signaleingang für ca. 30 Sekunden, ertönt ein kurzer Piepton und der Computer wechselt in den Standby-Modus.

Bei Druck auf die STOP-Taste werden die Gesamttrainingszeit, die Gesamtdistanz und der gesamte Kalorienverbrauch angezeigt und die Anzeigen von WATT, TEMPO und RPM wechseln zur Anzeige von AVG (Durchschnittswerte) und beim Pulswert werden im Wechsel die Werte für 65%-85%-MAX.-Puls angezeigt.

Bei einem vorhandenen Pulssignal wird der Pulswert entsprechend mit dem Herzsymbol angezeigt, bei fehlendem Pulssignal erscheint „P“. Existiert keinerlei Pulseingang/Pulsanschluss, erscheint nichts in diesem Fenster.



VORGABEDISTANZ BZW. VORGABEKALORIEN EINSTELLEN

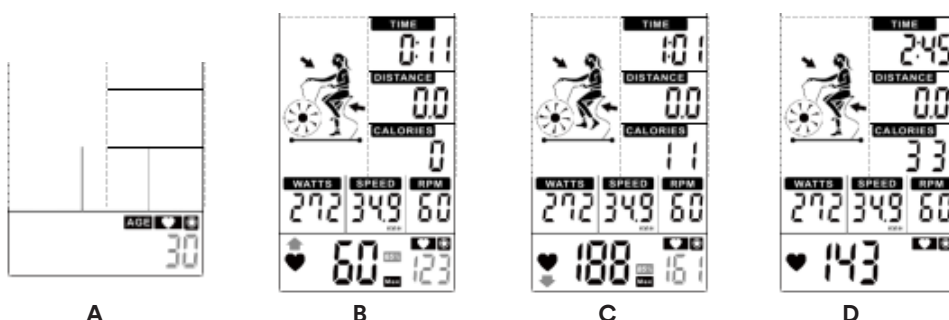
Analog zur Einstellung einer Vorgabezeit können ebenfalls Modi für die Voreinstellung der Distanz (Target Distance) oder des Kalorienverbrauchs (Target Calories) gewählt werden. Die Einstellung der Vorgabewerte erfolgt entsprechend analog.

PULSFREQUENZ VORGEBEN

Drücken Sie „Target Heart Rate“ im Standby-Modus, um ein Training mit einer Pulsfrequenz-Vorgabe zu starten. Als Erstes blinkt das Alter (AGE) - bitte stellen Sie hier mit den Pfeil-nach-oben- / Pfeil-nach-unten- und der ENTER-Taste den korrekten Wert ein (siehe Abb. A). Der Computer errechnet nun Ihre maximale Trainingspulsfrequenz bzw. 85% und 65% davon (Formel Maximalfrequenz = 220 - Lebensalter). Da nach Expertenempfehlungen der optimale Trainingsbereich zwischen 65% und 85% der Maximalfrequenz liegt, gibt der Computer während des Trainings entsprechende Hilfestellung: Sinkt der Trainingspuls unter 65%, erscheint ein Hinweis in der Anzeige (Pfeil nach oben, siehe Abb. B). Steigt der Trainingspuls über 85%, erscheint entsprechend ein Pfeil nach unten (siehe Abb. C). Sie sollten dann entsprechend schneller oder langsamer bzw. bei veränderter Widerstandseinstellung trainieren, so dass der Puls im Bereich zwischen 65% und 85% des Maximalpulses liegt (dann erscheint lediglich das Herzsymbol, siehe Abb. D). Pieptöne unterstützen die Anzeige entsprechend.

Bei Druck auf die START-Taste wird das Training unterbrochen und es ertönt alle 30 Sekunden ein kurzer Piepton. Wird das Training für ca. 5 Minuten unterbrochen, ertönt ein 2-sekündiger Piepton und der Computer wechselt in den Standby-Modus. Drücken Sie START, um das Training fortzusetzen.

Bei Druck auf die STOP-Taste werden die Gesamttrainingszeit, die Gesamtdistanz und der gesamte Kalorienverbrauch angezeigt und die Anzeigen von WATT, TEMPO und RPM wechseln zur Anzeige von AVG (Durchschnittswerte) und beim Pulswert werden im Wechsel die Werte für 65%-85%-MAX.-Puls angezeigt.

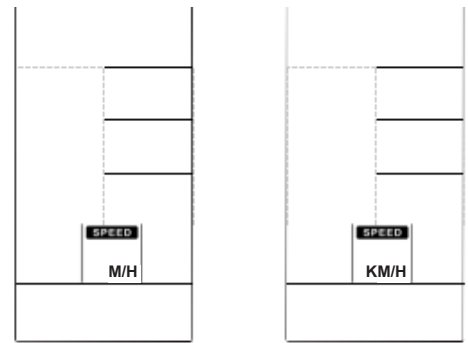


EINSTELLUNG DER EINHEIT (KM ODER MEILEN)

Halten Sie die START&ENTER-Tasten 2 Sekunden lang gedrückt, bis ein langer Piepton zu hören ist. Nun blinken M/H bzw. KM/H (siehe Abbildung) im SPEED-Fenster.

Stellen Sie mit den Pfeil-nach-oben- / Pfeil-nach-unten-, sowie der ENTER-Taste die gewünschte Einheit ein.

Erfolgt ca. 30 Sekunden lang keine Eingabe, kehrt der Computer automatisch in den Standby-Modus zurück.



RESET AUSFÜHREN

Sie können in jedem beliebigen Modus die STOP-Taste für ca. 2 Sekunden drücken und halten, um einen RESET des Computers auszuführen.

AUTOMATISCHER STANDBY-MODUS

Erfolgt für 30 Sekunden kein Training oder Tastendruck, wechselt der Computer in den Standby-Modus, mit dem er mittels Tastendruck wieder aufgeweckt werden kann.

BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES

Der Computer ist ausgestattet mit einem eingebauten Empfänger für die drahtlose Pulsfrequenz-Übertragung mittels eines optionalen **SKANDIKA** Brustgurtes (Frequenz: 5,3 kHz). Empfohlene Reichweite: 100 - 150 cm.

Möchten Sie Ihre Pulsfrequenz durch den Brustgurt übermitteln lassen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stellen Sie sicher, dass die korrekte Batterie (Knopfzelle Typ CR-2032, 3V) im Brustgurt (Transmitter) eingelegt ist. Batteriewechsel: Entfernen Sie (ggf. mit Hilfe eines Geldstückes) die Abdeckung auf der Rückseite des Transmitters. Entnehmen Sie die Batterie und legen die neue Batterie mit dem Plus-Zeichen (+) nach oben ein. Versichern Sie sich, dass der Dichtungsring korrekt platziert ist. Setzen Sie nun die Abdeckung wieder auf.
2. Feuchten Sie die Elektroden an der Rückseite des Transmitters leicht an! Dies erhöht die Kontaktsensibilität und ermöglicht eine bessere Funk-Übertragung an den Empfänger.
3. Legen Sie den Brustgurt so an, dass die Elektroden auf der Innenseite direkt an der Brust anliegen. Sie können den Brustgurt mit Hilfe des Elastikbandes auf eine angenehme Weite einstellen. Die Elektroden müssen dabei aber Kontakt zu Ihrer Brust haben, um eine Pulsfrequenz messen zu können.
4. Der 5,3 kHz-Brustgurt kommuniziert mit dem im Computer verbauten Empfänger. Es kann u.U. bis zu einer Minute dauern, ehe die korrekte Pulsfrequenz übertragen und angezeigt wird.
5. Der Bluetooth-Brustgurt (im Lieferumfang enthalten) muss über die kostenlose App und ein Smart-phone oder Tablet mit dem Gerätecomputer verbunden werden - siehe Kapitel „Verwendung der App“ auf der nächste Seite.

Sicherheitshinweis:

Beim Tragen eines Herzschrittmachers verwenden Sie den Brustgurt nicht, bevor Sie mit dem Hersteller des Herzschrittmachers und/oder mit ihrem Arzt Rücksprache gehalten haben.

Batterie-Entsorgung:

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Auf- und Abwärmen

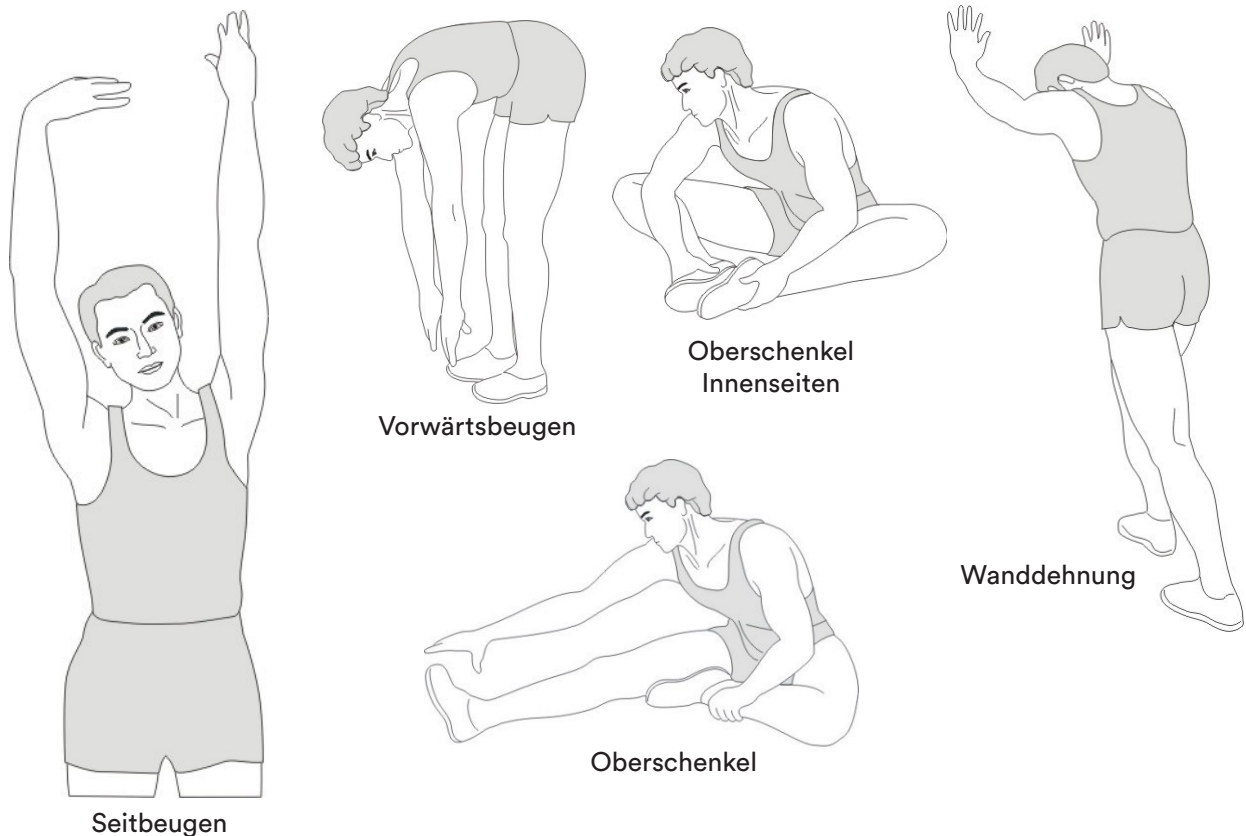
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

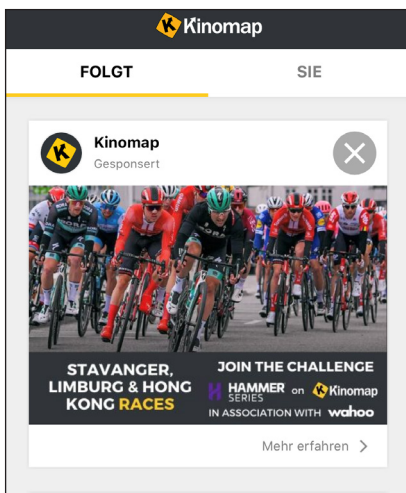
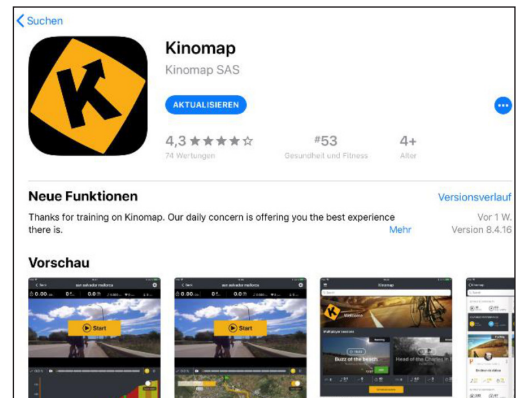
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

KINOMAP

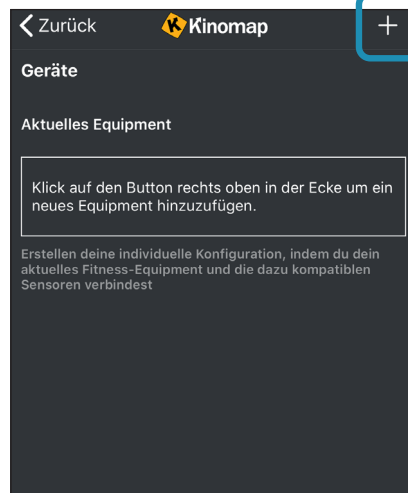
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

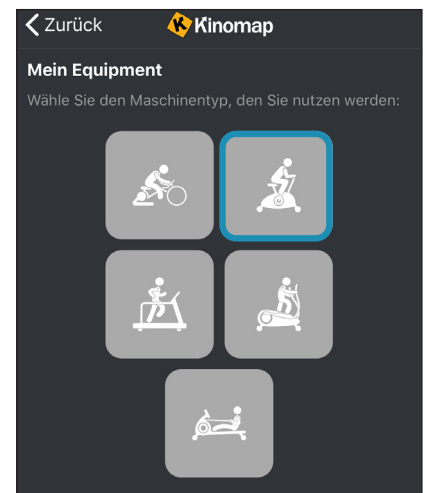
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

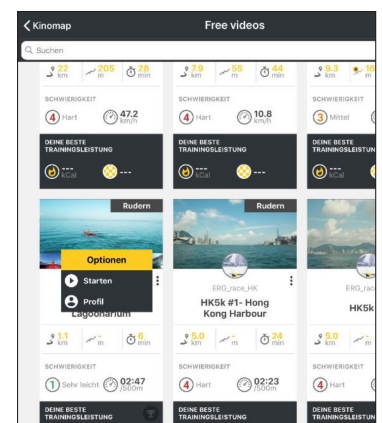


4. Skandika auswählen



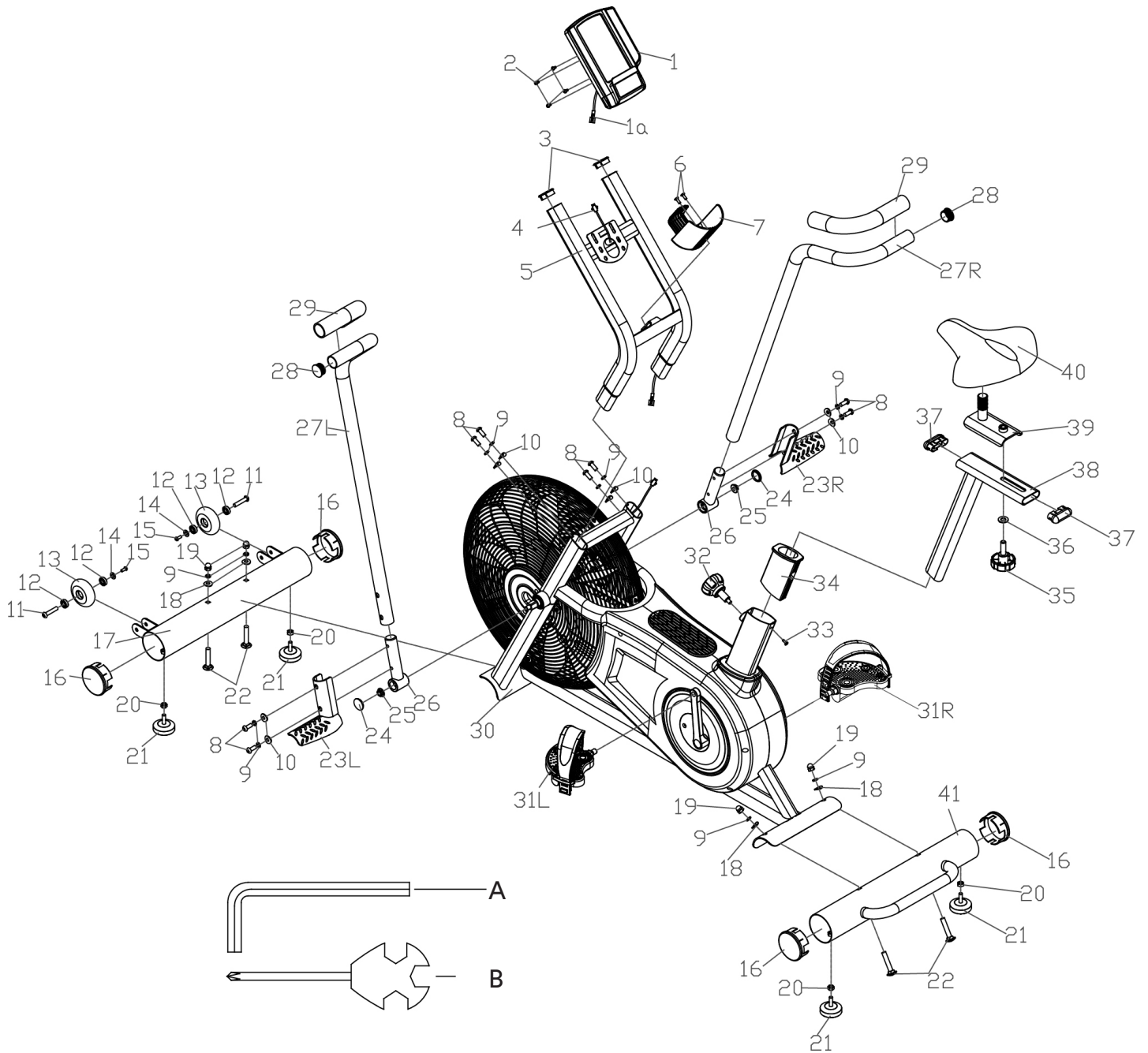
5. Das Gerät auswählen

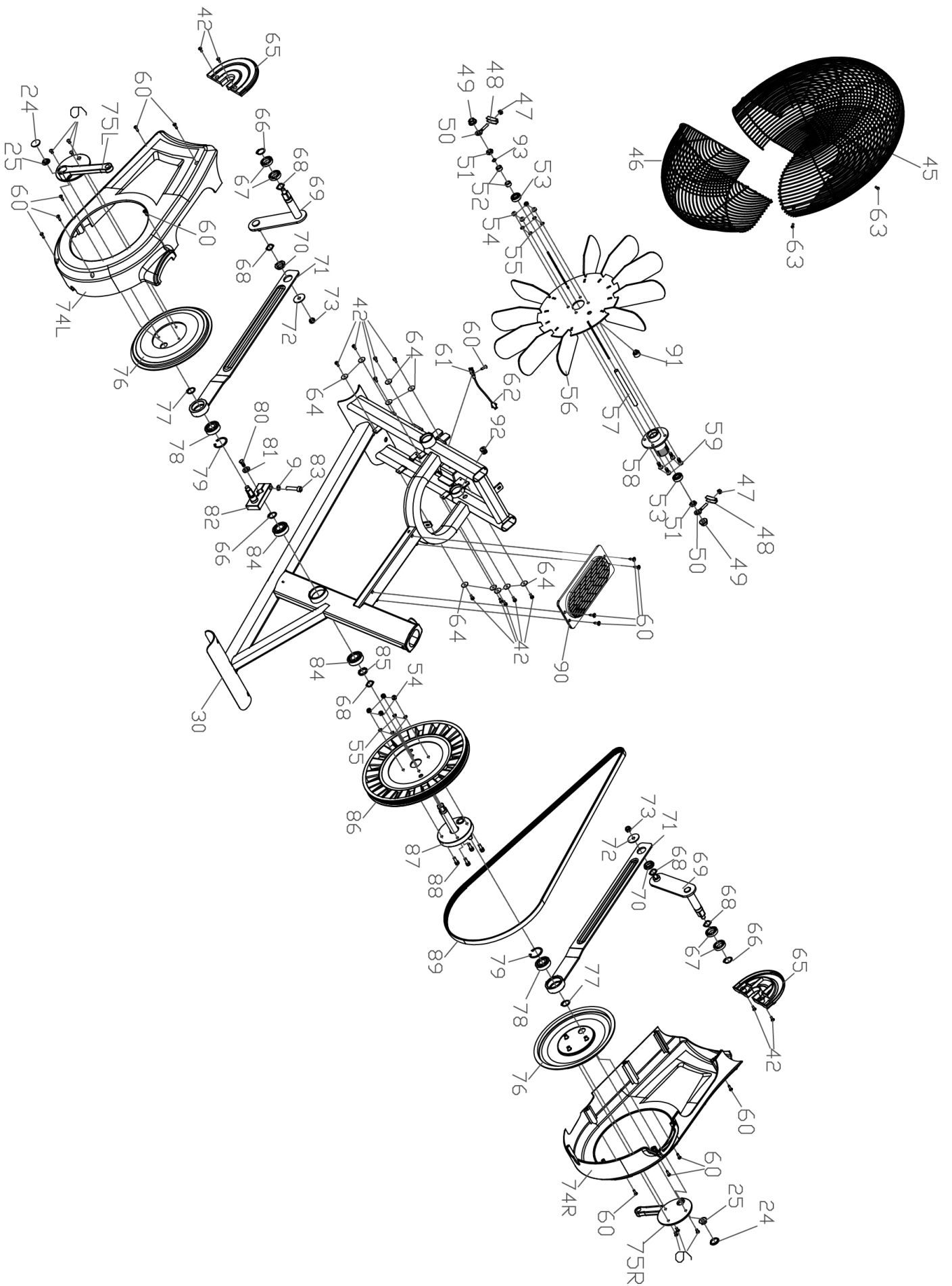
Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
01	Computer	1
02	Schraube M5x10	4
03	Endkappe	2
04	Sensorkabel-Oberteil	1
05	Computerhalterung	1
06	Schraube M5x15x 8.5	6
07	Flaschenhalter	1
08	Schraube M8x20xS5	8
09	Federscheibe d8	13
10	Wellscheibe d8xØ20x2xR16	8
11	Schraube M8x30xM6x15xS5	2
12	Lager 608Z	4
13	Transportrolle ø71x24	2
14	Unterlegscheibe d6xØ12x1.5	2
15	Schraube M6x15xS5	2
16	Endkappe Ø76	4
17	Vorderer Standfuß	1
18	Unterlegscheibe d8xØ20x2xR38	8
19	Mutter M8xH16xS13	4
20	Mutter M8xH5.5xS14	4
21	Verstellbares Fußpad	4
22	Schraube M8x90x20xH5	4
23L/R	Platte L/R	1 set
24	Pedalkurbelabdeckung	4
25	Mutter M10x1.25xH7.5xS14	4
26	Griffverbindung	2
27L/R	Griffstangen L/R	1 set
28	Endkappe ø32x17	2
29	Schaumstoffgriff Ø30x3x280	2
30	Hauptrahmen	1
31L/R	Pedal L/R	1 set
32	Feststeller M16x1.5x27xØ56	1
33	Schraube ST4.2x10xØ8	1
34	Führung	1
35	Feststeller M12x37x15xØ58	1
36	Unterlegscheibe d12xØ24x2	1
37	Endkappe PT60x20x30	2
38	Sattelstütze	1
39	Sattelträger	1
40	Sattel	1
41	Hinterer Standfuß	1
42	Schraube ST4.2x8xØ8 F	18
45	Vordere Netzkapfen	1
46	Hintere Netzkapfen	1
47	Mutter M6xH6xS10	2
48	U-Sitz	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
49	Mutter M10x1xH8xS15	2
50	Schraube	2
51	Mutter M10x1xH5xS17	2
52	Abstandsstück ø10.1xø15x9	2
53	Lager 6000-2RS	2
54	Mutter M6xH6xS10	8
55	Federscheibe d6	8
56	Lüfterrad	1
57	Welle	1
58	Hülse	1
59	Schraube M6x16xS10	4
60	Schraube ST4.2x19xØ8	15
61	Sensorhalterung	1
62	Sensorkabel-Unterteil	1
63	Schraube M4x10xØ8	2
64	Unterlegscheibe d4xØ18x1.5	10
65	Vordere Abdeckung	2
66	Unterlegscheibe	3
67	Lager 6804-2RS	4
68	Wellscheibe d20xØ26x0.3	3
69	Verbindungsstück	2
70	Führung ø28x6.2	2
71	Stange	2
72	Unterlegscheibe d8xØ32x2	2
73	Mutter M8xH7.5xS13	2
74L/R	Abdeckung L/R	1 set
75L/R	Pedalkurbel L/R	1 set
76	Drehteller	2
77	Feder d17	2
78	Lager 6203-2RS	2
79	Feder D40	2
80	Schraube M6x16xS10	1
81	Unterlegscheibe d6xØ20x2	1
82	Kleine Pedalkurbel	1
83	Schraube M8x40xS6	1
84	Lager 6004-2RS	2
85	Abstandshalter Ø25xØ20.1x4	1
86	Riemenplatte	1
87	Achse	1
88	Schraube M6x16xS5	4
89	Keilriemen	1
90	Kunststoffpedal	1
91	Magnet ø15x7	1
92	Tülle Ø12.5	1
93	Wellscheibe d10xØ15x0.3	1
A	Inbusschlüssel S5	1
B	Schraubenschlüssel S13-14-15	1





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

- 23** Safety precautions
- 24** Set-up instructions
- 30** Transportation
- 31** Computer operation manual
- 35** Using a chest-belt
- 36** Warm-up and cool-down
- 37** Connecting to KINOMAP app
- 38** Parts list
- 39** Explosion drawing
- 41** Guarantee conditions



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

Fan Bike	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-3120 Cycling Air											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte 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	135 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

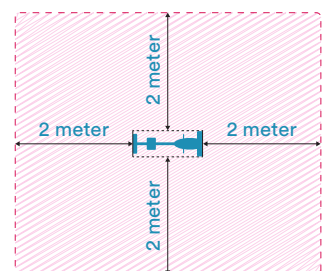


WARNING

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

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 135 kg. Class: H - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations are to be expected for which training equipment is not built.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- To avoid physical injury and/or damage to the product or property, the unit must be lifted and moved properly.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- This appliance is intended for use and storage in cool, dry conditions. You should avoid storing it in extremely cold, hot or humid areas as this may cause corrosion and other related problems.
- Do not work out immediately after meals!
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



SET-UP INSTRUCTIONS

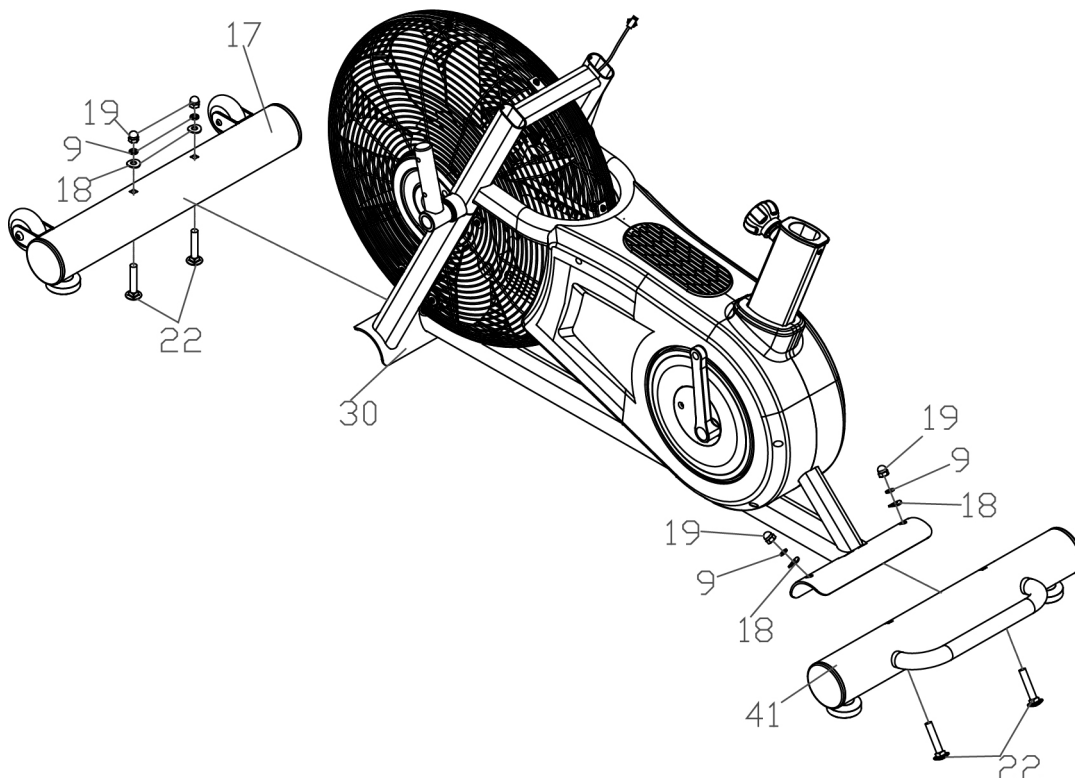
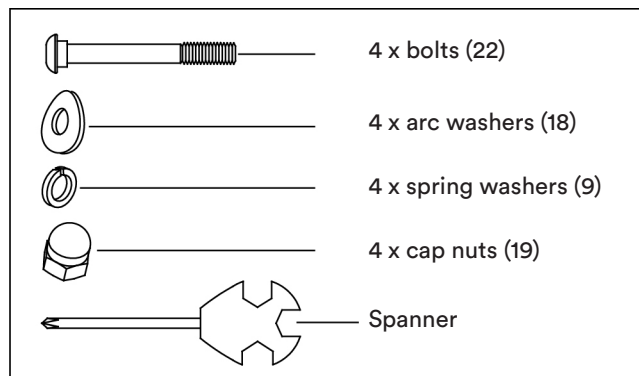
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

The scope of delivery includes two boxes - please check with the parts list whether all the necessary parts for assembly are present. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier.

We recommend using the enclosed tools to assemble the unit.

STEP 1

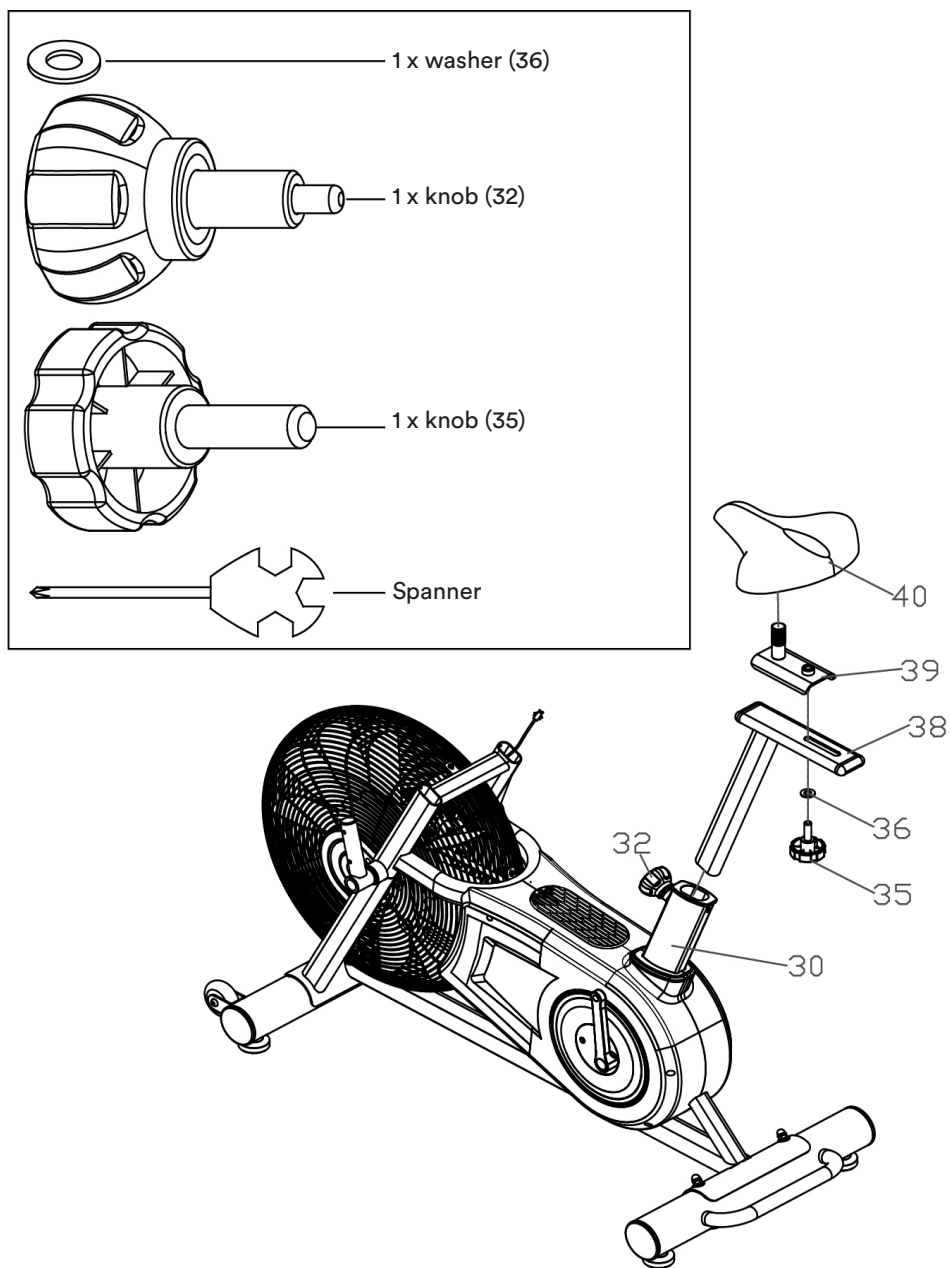
Attach the front (17) and rear (41) stabilizer to main frame (30) using 4 bolts (22), 4 arc washers (18), 4 spring washers (9) and 4 cap nuts (19).



STEP 2

Insert saddle tube(38) into main frame(30) and secure with knob (32). Slide saddle fixed plate (39) onto saddle tube (38) and fix it with the knob (35) and washer (36).

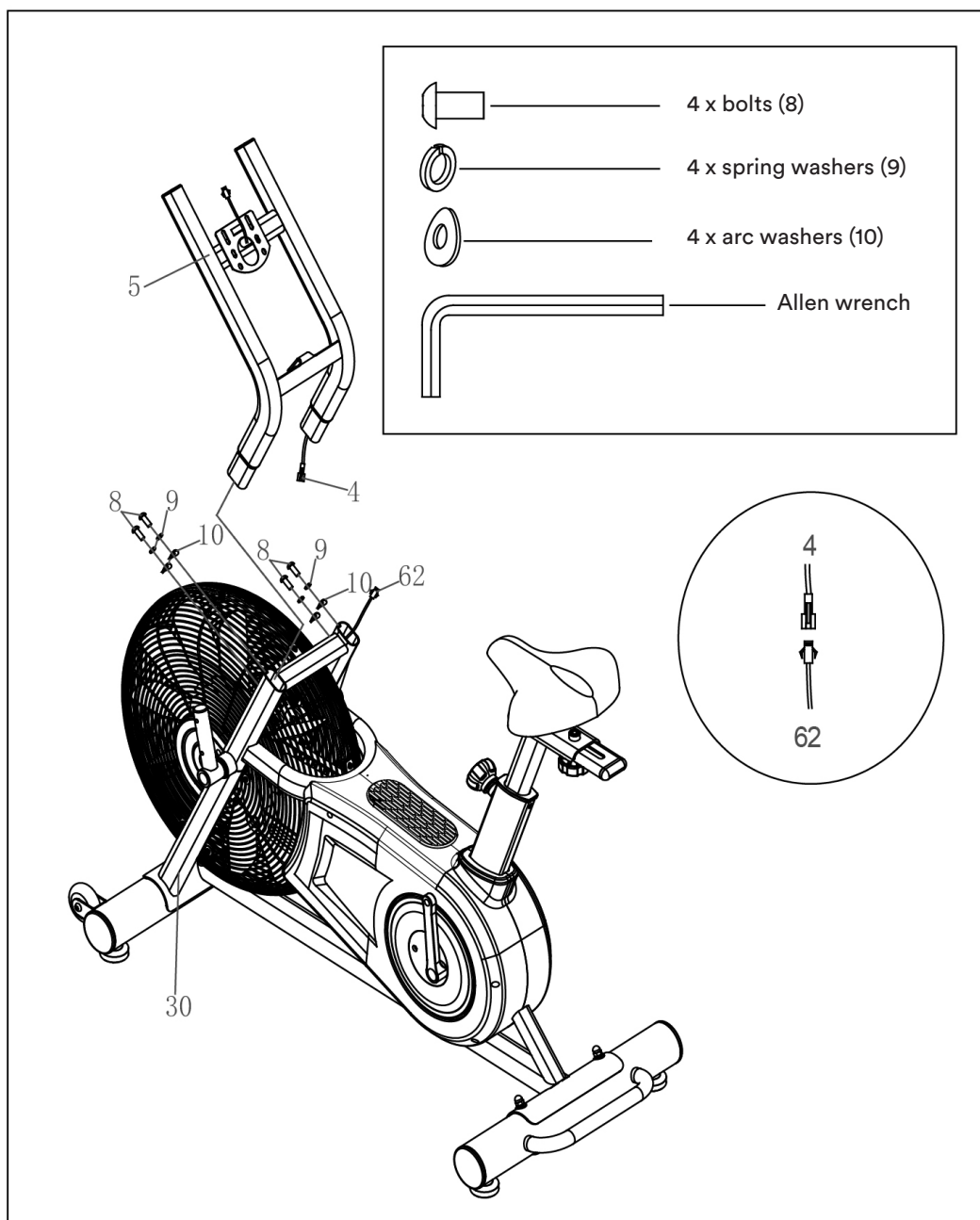
Attach the saddle (40) onto saddle fixed plate (39), secure with spanner.



STEP 3

Unlock 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers (10) from main frame (5) by Allen wrench. Connect sensor wire (62) and trunk wire (4).

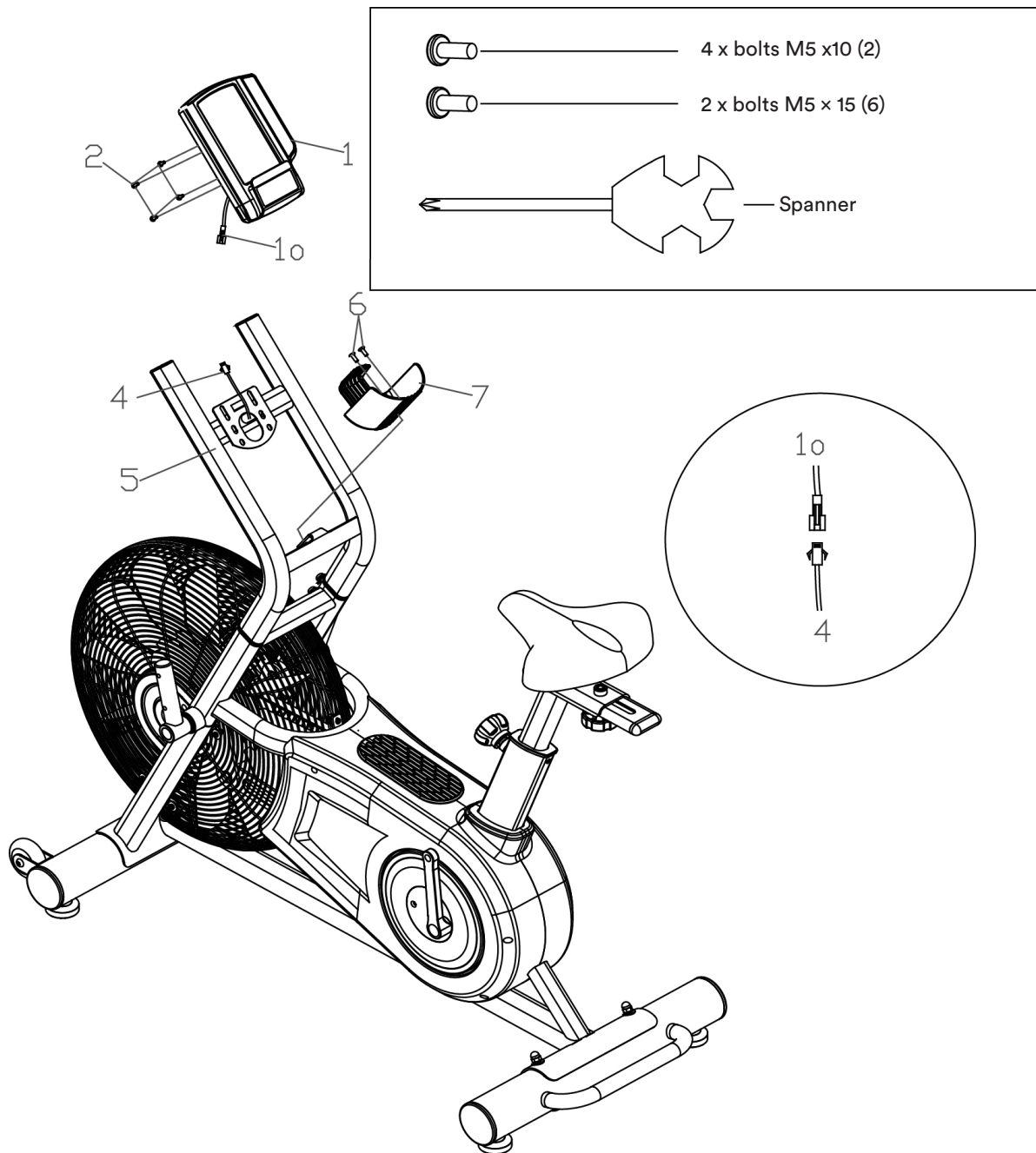
Insert wire into main frame (30), then insert computer post (5) into main frame (30) and secure with the 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers (10).



STEP 4

Loosen 2 bolts M5×15 (6) and 4 bolts M5×10 (2) from computer post (5) by spanner. Secure bottle holder (7) on computer post (5) using 2 bolts M6×16 (6).

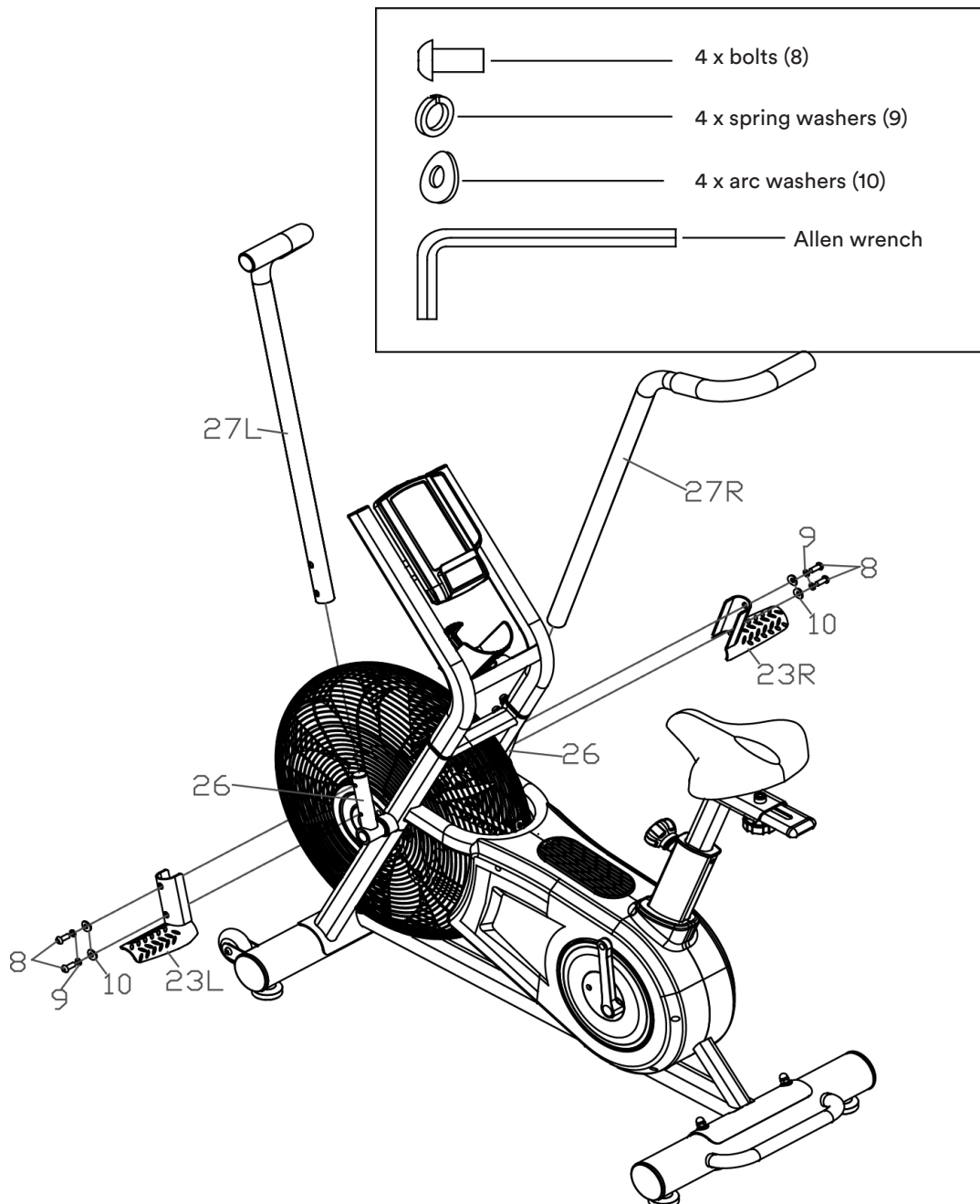
Connect trunk wire (4) and computer wire (1a) and mount computer (1) onto computer post (5) using 4 bolts M5×10 (2).



STEP 5

Unlock 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers (10) from swing bar (26) by Allen wrench.

Fix the handlebars (27L/R) and the plates (23L/R) to the left and right side of the swing bars (26) with the 4 bolts (8), 4 spring washers (9) and 4 arc washers (10) as shown.

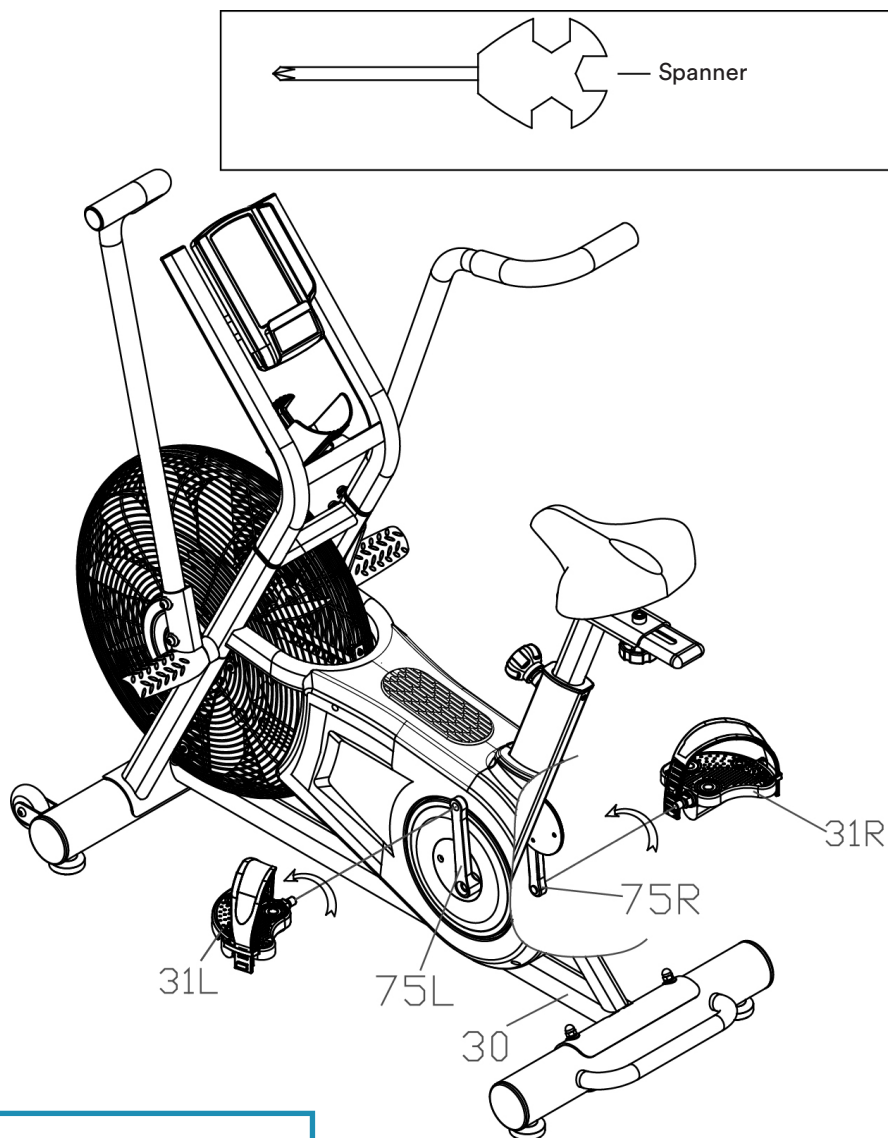


STEP 6

Connect the left & right pedals (31L/R) onto the left & right cranks (75L/R) as follows:

Left Pedal: Align the left pedal (31L) with the left crank (75L) at 90 degrees and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the pedal **counter-clockwise** as tightly as you can with your hand. Secure with spanner.

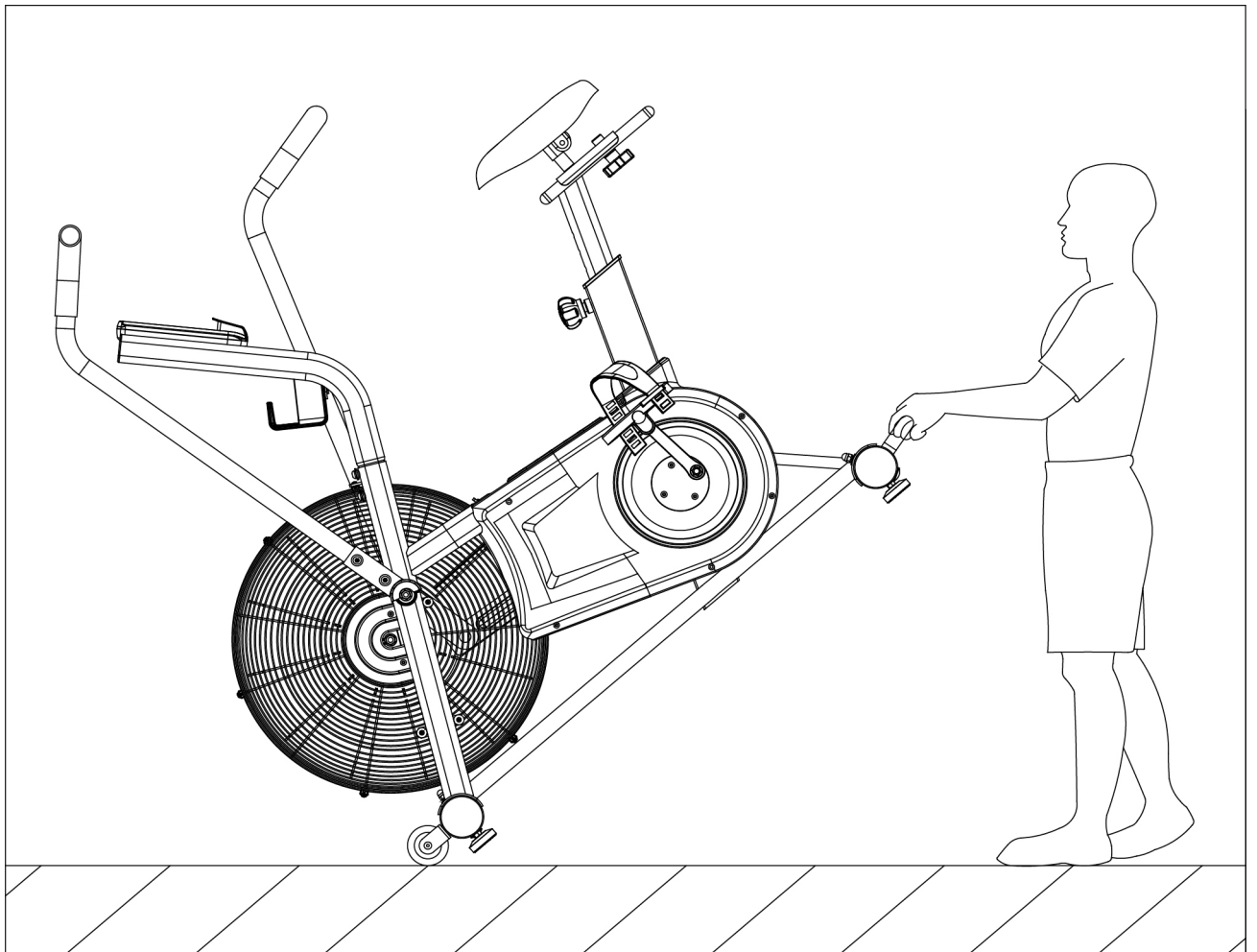
Right Pedal: Align the right pedal (31R) with the right crank (75R) at 90 degrees and gently insert the pedal into the crank arm. Turn the pedal **clockwise** as tightly as you can with your hand. Secure with spanner.



**CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE
DEVICE!**

TRANSPORTATION

To transport the unit, lift the rear stand as shown in the illustration until the transport wheels (13) on the front stand (17) touch the floor. Now you can easily roll the unit to another location.



COMPUTER OPERATION MANUAL

Computer functions:

RPM: Rounds per minute (0 - 199)

Speed (Tempo): Speed up to max. 99.9 km/h

Time (Zeit): Workout time up to max. 1:59:59 (hour:minute:second)

The workout time may also be preset (Countdown).

Distance (Distanz): Distance up to max. 999.9 km.

The distance may also be preset.

Calories (Kalorien): Burned calories up to max. 999 kcal.

The calorie value may also be preset.

Watt: Display up to 1,999

Pulse (Herzfrequenz): Display up to max. 230 beats/min.

The pulse value may also be preset (30-230).

The button functions:

Start: Press to start or continue a workout.

Stop: Press to pause or end a workout or to set the default value to zero.

Pressing and holding the button for approx. 2 seconds performs a reset.

Arrow up: Press to adjust preset values (decrease value)

Arrow down: Press to adjust preset values (increase value)

Enter: Press to confirm values or select a programme.

Interval-buttons (10/20 & 20/10 & „Custom“): Press to set an appropriate training programme.

These functions are explained in more detail below.

Target Time: Press to quickly enter the time preset training mode.

Target Distance: Press to quickly enter the distance preset training mode.

Target Calories: Press to quickly enter the calories preset training mode.

Target Heart-rate: Press to quickly enter the pulse preset training mode.

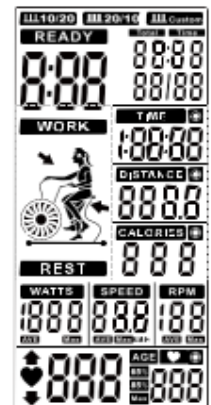
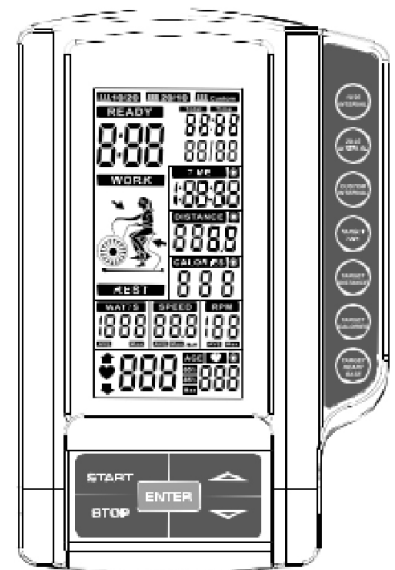
Computer operation

When switching on, all display elements first appear for approx. 2 seconds and a beep sounds. Then the wheel diameter (e.g. 78.0) and any other elements are scrolled through. You reach the AGE (age) setting mode - the age to be set flashes there in years (e.g. 30). Adjust this accordingly and press ENTER to confirm. You are then in standby mode.

In this mode the display windows INTERVAL10/20 - INTERVAL20/10 - INTERVAL CUSTOM - READY - WORK - REST - TIME - DISTANCE - CALORIES - WATTS - SPEED - RPM alternate and flash one after the other for about 1 second.

If no button is pressed or no RPM signal is received for 60 seconds, the computer switches to sleep mode.

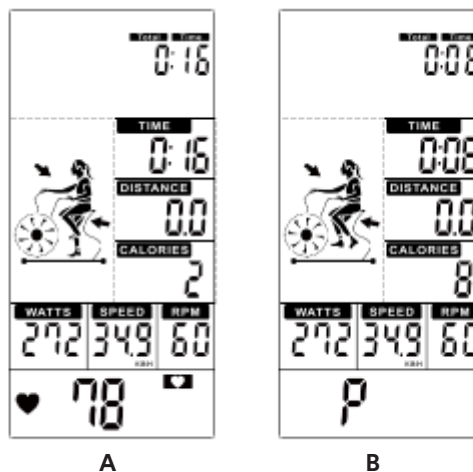
You can now select a training mode. The different modes are explained in more detail on the following pages.



MANUAL MODE

Press START in standby mode to quickly start a manual workout. A 1-second beep sounds and the function values total time, time, distance, calories, watts, pace and RPM are counted up.

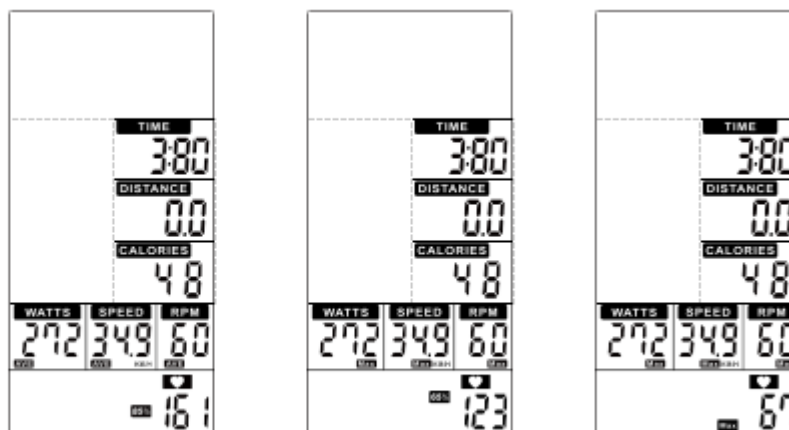
If a pulse signal is present, the pulse value is displayed accordingly with the heart symbol (fig. A), if there is no pulse signal, „P“ appears (fig. B). If there is no pulse input/pulse connection, nothing appears in this window.



If no training or button is pressed for 30 seconds, the computer switches to standby mode, which can be used to wake it up again by pressing the button.

If the START button is pressed, the training is interrupted and a short beep sounds every 30 seconds. If the training is interrupted for approx. 5 minutes, a 2-second beep sounds and the computer switches to standby mode. Press START to continue the training.

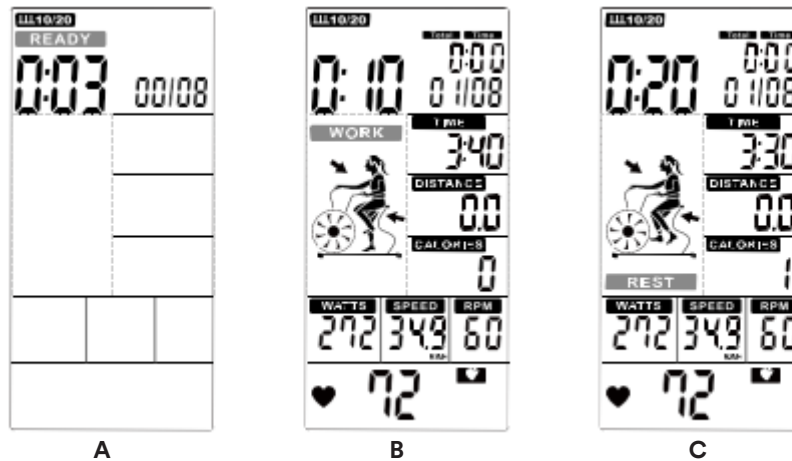
When the STOP button is pressed, the total training time, total distance and total calories burned are displayed and the WATT, TEMPO and RPM displays change to show AVG (average values) and the pulse value alternates between 65%-85%-MAX. pulse:



INTERVAL 20/10

After selecting „Interval 20/10“ mode, a countdown from 3 to 0 starts before the training begins. The computer beeps once per second and „READY“ and „00/08“ (Fig. A) are then displayed.

A workout now follows, each of which is characterised by 20 seconds of training (WORK appears in the display, see fig. B) followed by 10 seconds of rest (REST appears in the display, see fig. C). The cycle is repeated a total of 8 times (until 08/08).



When the START button is pressed, the training is interrupted and a short beep sounds every 30 seconds. If the training is interrupted for approx. 5 minutes, a 2-second beep sounds and the computer switches to standby mode. Press START to continue the training.

When the STOP button is pressed, the total training time, total distance and total calories burned are displayed and the WATT, TEMPO and RPM displays change to show AVG (average values) and the pulse value alternates between 65%-85%-MAX. pulse.

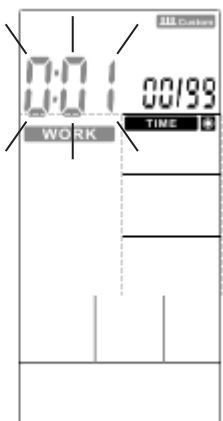
If there is a pulse signal, the pulse value is displayed accordingly with the heart symbol; if there is no pulse signal, „P“ is displayed. If there is no pulse input/pulse connection, nothing appears in this window.

INTERVAL 10/20

This mode works in the same way as the „Interval 20/10“ mode described above, but with 10 seconds of training and 20 seconds of rest per cycle.

SELF-PROGRAMMED INTERVAL TRAINING

This mode works in the same way as the „Interval 20/10“ and „Interval 10/20“ modes described above, but in this mode you have to enter your own data for the number of runs, the training times and the rest times before starting. This is done with the up/down arrows and the ENTER key. The computer guides you through the entries - the value to be set flashes accordingly (see example illustration - TIME flashes = enter time). After the input has been made, the training proceeds in the same way as described above.



TARGET TIME MODE

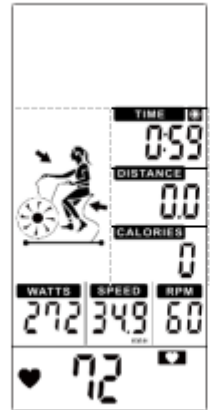
Press „Target Time“ in standby mode to start a timed workout. „TIME“ lights up and a 1-second beep sounds. Use the up/down arrows and the ENTER button to set a target time. At the start of the training session, this time will run backwards, while all other function values count upwards - see illustration.

When the START button is pressed, the training is interrupted and a short beep sounds every 30 seconds. If the workout is interrupted for about 5 minutes, a 2-second beep sounds and the computer switches to standby mode. Press START to continue the training.

In the absence of exercise or signal input for approximately 30 seconds, a short beep sounds and the computer switches to standby mode.

When the STOP button is pressed, the total training time, total distance and total calories burned are displayed and the WATT, TEMPO and RPM displays change to show AVG (average values) and the pulse value alternates between 65%-85% MAX. pulse.

If there is a pulse signal, the pulse value is displayed accordingly with the heart symbol; if there is no pulse signal, „P“ is displayed. If there is no pulse input/pulse connection, nothing appears in this window.



SET THE DEFAULT DISTANCE OR CALORIES

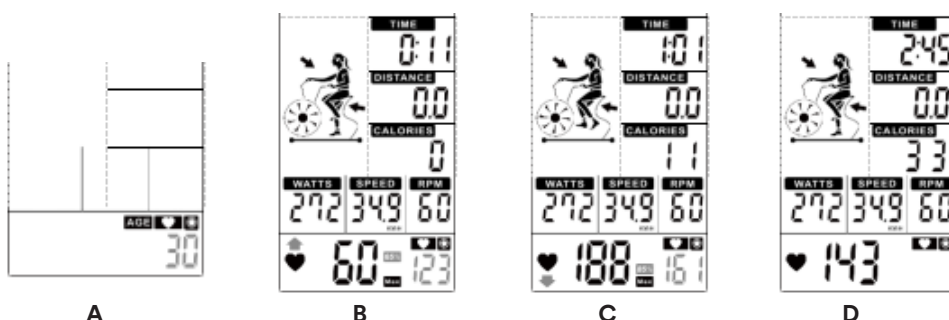
Analogue to the setting of a target time, modes for the presetting of the distance (Target Distance) or the calorie consumption (Target Calories) can also be selected. The setting of the target values is done analogously.

SET PULSE RATE

Press „Target Heart Rate“ in standby mode to start a training with a heart rate setting. First the age (AGE) flashes - please set the correct value here with the up arrow / down arrow and the ENTER button (see fig. A). The computer now calculates your maximum training pulse rate or 85% and 65% of it (formula maximum rate = 220 - age). According to expert recommendations, the optimal training range is between 65% and 85% of the maximum frequency, so the computer will provide you with appropriate assistance during training: If the training pulse falls below 65%, a note will appear in the display (arrow pointing upwards, see Fig. B). If the training pulse rate rises above 85%, a down arrow appears accordingly (see fig. C). You should then train faster or slower or with a different resistance setting so that the pulse rate is between 65% and 85% of the maximum pulse rate (then only the heart symbol appears, see Fig. D). Beeps support the display accordingly.

When the START button is pressed, the training is interrupted and a short beep sounds every 30 seconds. If the training is interrupted for approx. 5 minutes, a 2-second beep sounds and the computer switches to standby mode. Press START to continue the training.

When the STOP button is pressed, the total training time, total distance and total calories burned are displayed and the WATT, TEMPO and RPM displays change to show AVG (average values) and the pulse value alternates between 65%-85%-MAX. pulse.

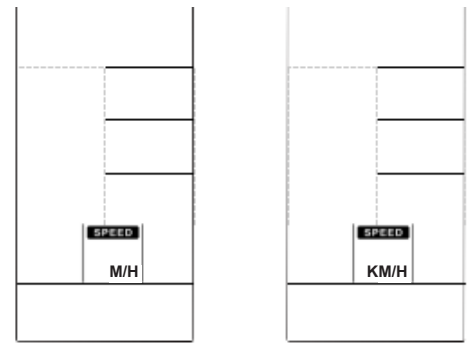


ADJUSTING THE UNIT (KM OR MILES)

Press and hold the START&ENTER buttons for 2 seconds until you hear a long beep. Now M/H or KM/H (see illustration) flash in the SPEED window.

Set the desired unit with the up/down arrow and the ENTER button.

If no entry is made for approx. 30 seconds, the computer automatically returns to standby mode.



RESET AUSFÜHREN

You can press and hold the STOP button for about 2 seconds in any mode to perform a RESET of the computer.

AUTOMATIC STANDBY MODE

If there is no training or key press for 30 seconds, the computer switches to standby mode, which can be used to wake it up again by pressing a key.

USING A CHEST-BELT

The computer is equipped with a built-in receiver for the wireless receipt of the pulse frequency with a compatible **SKANDIKA** chest-belt (frequency: 5.3 kHz). Recommended range: 100 - 150 cm.

If you want to transmit your pulse frequency via chest-belt, follow these instructions:

1. 1. Make sure, the correct battery is inserted into the chest belt (button cell of type CR-2032, 3 volts). Battery replacement: Open the battery case cover on the back side of your transmitter (you may use a coin for easier handling) and replace the old battery by a fitting new one. The „+“ symbol should point upwards. Make sure, the sealing ring ist correctly placed. Close the case cover properly.
2. The transmitter needs to be attached to the belt with the 2 buttons. Moisten the electrodes slightly before wearing the belt. This increases the contact sensibility and enables a better wireless signal transmitting.
3. Put on the chest belt and make sure the electrodes are touching your breast directly. You may adjust the belt to a comfortable length. However, the electrodes must have contact with your skin in order to measure your heart rate correctly.
4. The 5.3 kHz-chest-belt communicates with the computer via the built-in receiver. It may last up to one minute before a correct display can be seen.
5. The Bluetooth-chest-belt (included in the scope of delivery) needs to be connected via the free app and your smartphone or tablet. Please see the respective instructions in the chapter „Using the app“ on the next page.

Safety hint:

Do not use the chest-belt if you have a pacemaker, unless you double-checked with the producer of the pacemaker and with your doctor!

Battery-Disposal:

Batteries should not be considered as regular garbage. As consumer you are obliged to return finished batteries. The finished batteries can be returned to a collection base at your residential area or at places, where batteries can be bought.

WARM-UP and COOL-DOWN

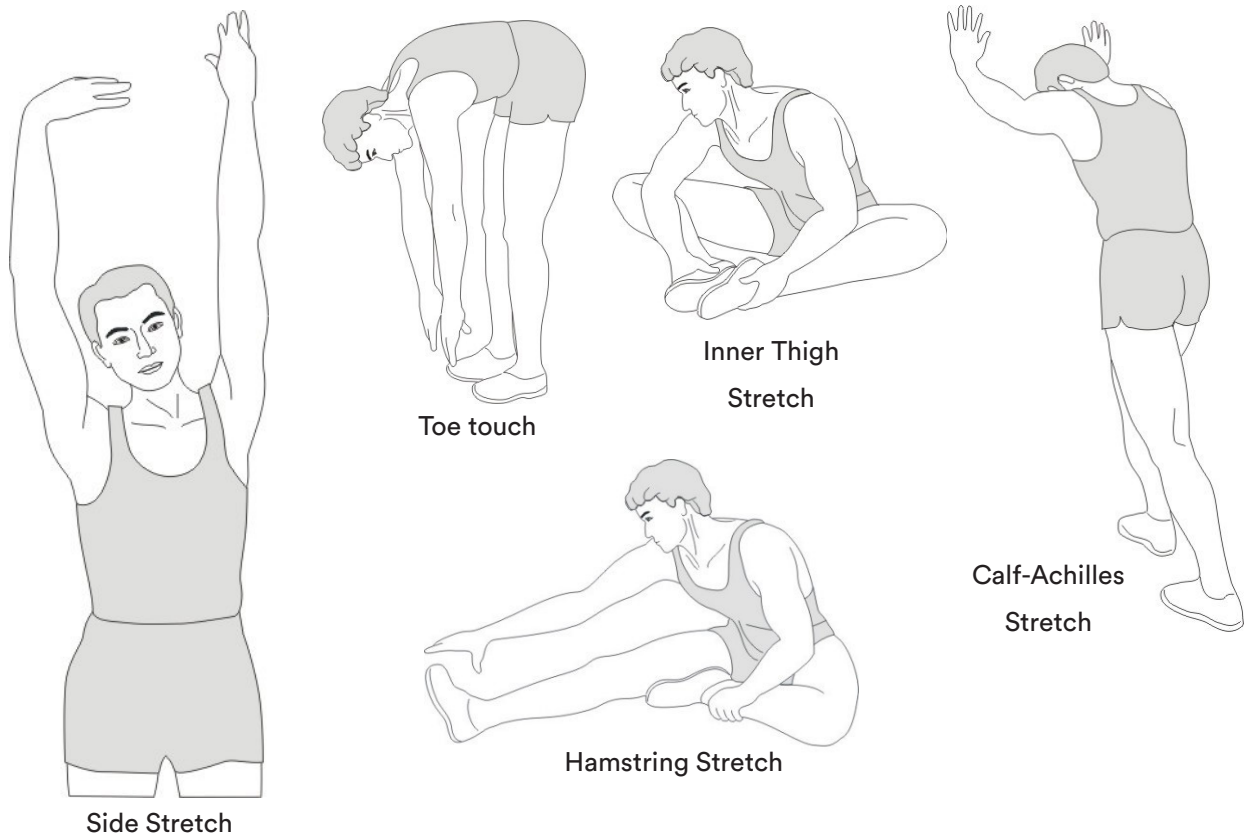
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

Warm-Up

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

Stretching

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



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

Cool-Down

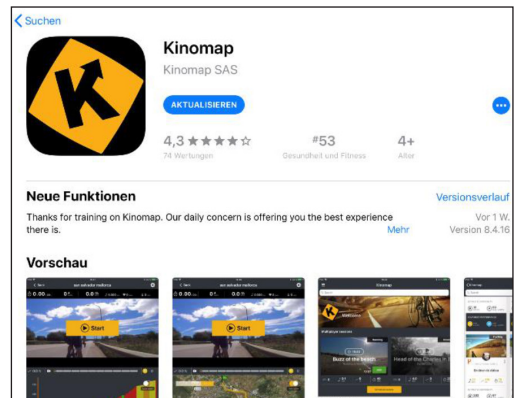
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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

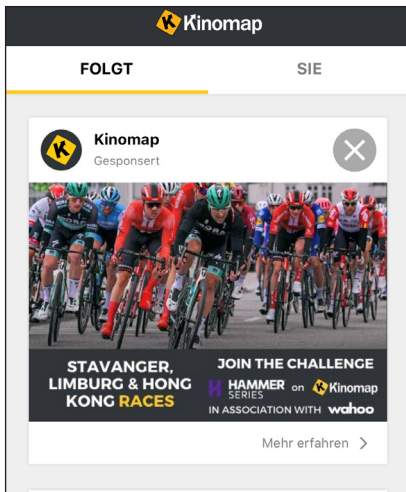
KINOMAP

The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

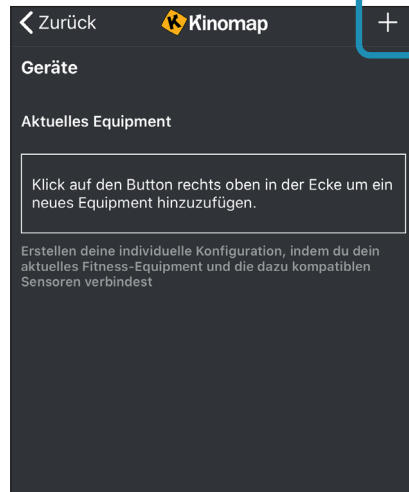
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



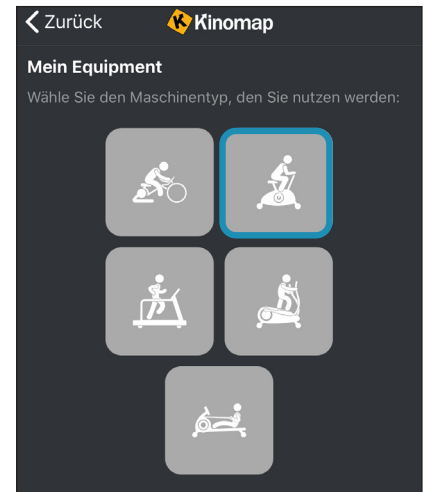
GB



1.



2. Tap on „+“



3. Home Exercise Bike

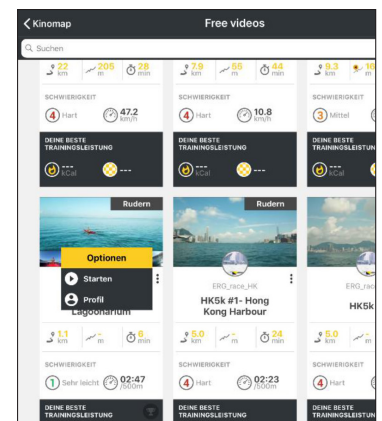


4. Select Skandika

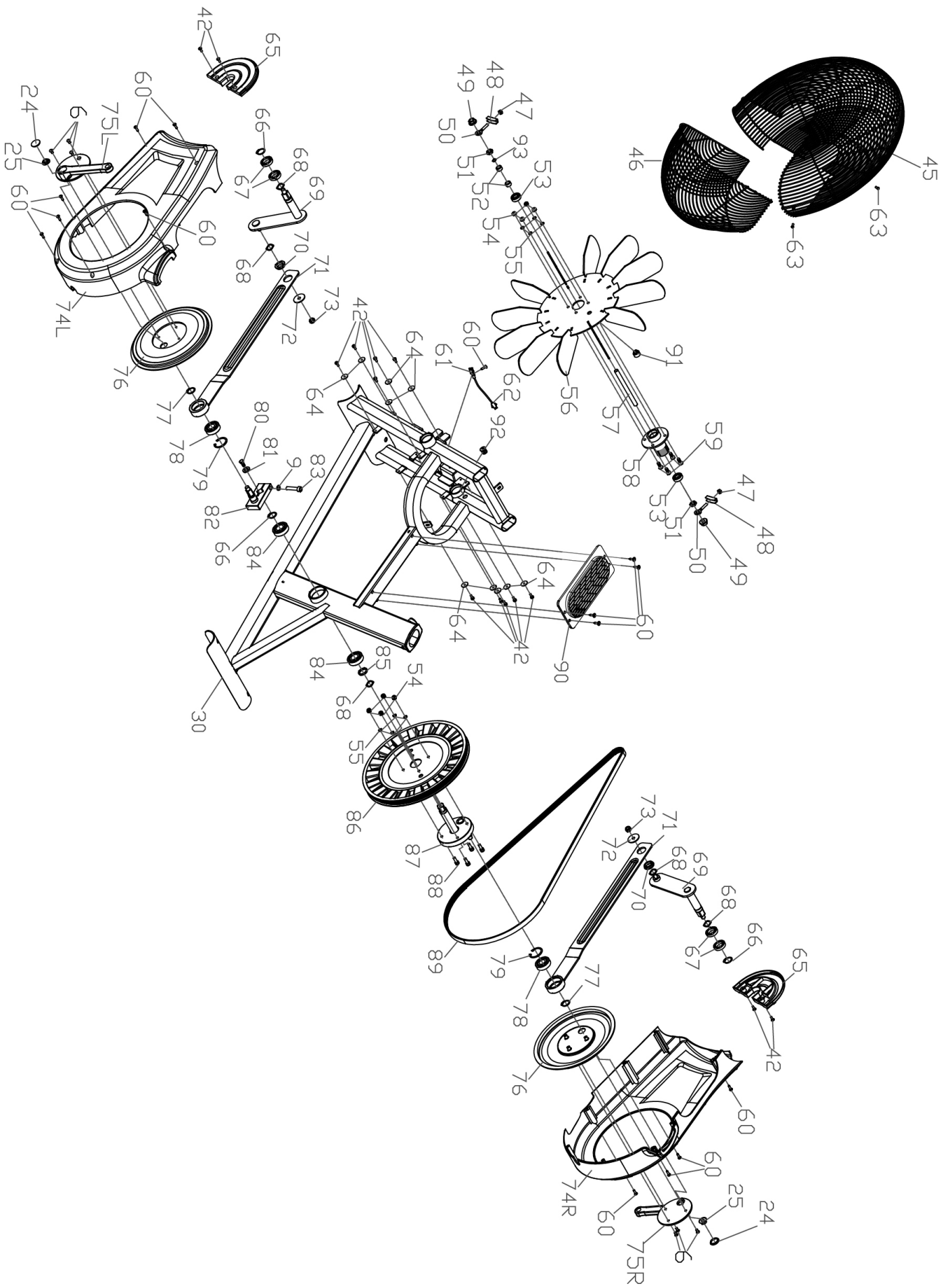


5. Select the device

Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press **Start** and begin to exercise!



Part nr.	Description	Q'ty	Part nr.	Description	Q'ty
01	Computer	1	49	Nut M10×1xH8xS15	2
02	Bolt M5×10	4	50	Chain Bolt	2
03	End Cap	2	51	Nut M10×1xH5xS17	2
04	Trunk Wire	1	52	Spacer ø10.1xø15×9	2
05	Computer Post	1	53	Bearing 6000-2RS	2
06	Bolt M5×15x 8.5	6	54	Nylon Nut M6xH6xS10	8
07	Bottle holder	1	55	Spring Washer d6	8
08	Bolt M8×20xS5	8	56	Fan Wheel	1
09	Spring Washer d8	13	57	Shaft	1
10	Arc Washer d8xØ20×2xR16	8	58	Sleeve	1
11	Bolt M8×30xM6×15xS5	2	59	Bolt M6×16xS10	4
12	Bearing 608Z	4	60	Bolt ST4.2×19xØ8	15
13	Transportation Wheel ø71×24	2	61	Sensor Seat	1
14	Washer d6xØ12×1.5	2	62	Sensor	1
15	Bolt M6×15xS5	2	63	Bolt M4×10xØ8	2
16	End Cap Ø76	4	64	Washer d4xØ18×1.5	10
17	Front Stabilizer	1	65	Front cover	2
18	Arc Washer d8xØ20×2xR38	8	66	Washer	3
19	Cap Nut M8xH16xS13	4	67	Bearing 6804-2RS	4
20	Nut M8xH5.5xS14	4	68	Wave washer d20xØ26×0.3	3
21	Adjustable Footpad	4	69	Connector	2
22	Bolt M8×90×20xH5	4	70	Bushing ø28×6.2	2
23L/R	Pedal Plate	1 set	71	Rod	2
24	Crank Cover	4	72	Washer d8xØ32×2	2
25	Nut M10×1.25xH7.5xS14	4	73	Nylon Nut M8xH7.5xS13	2
26	Swing Bars L/R	2	74L/R	Chain Cover	1 set
27L/R	Handlebars L/R	1 set	75L/R	Crank	1 set
28	End Cap ø32×17	2	76	Turntable	2
29	Foam Grip Ø30×3×280	2	77	Spring d17	2
30	Main Frame	1	78	Bearing 6203-2RS	2
31L/R	Pedal L/R	1 set	79	Spring D40	2
32	Knob M16×1.5×27xØ56	1	80	Bolt M6×16xS10	1
33	Screw ST4.2×10xØ8	1	81	Washer d6xØ20×2	1
34	Bushing	1	82	Small Crank	1
35	Knob M12×37×15xØ58	1	83	Bolt M8×40xS6	1
36	Washer d12xØ24×2	1	84	Bearing 6004-2RS	2
37	End Cap PT60×20×30	2	85	Spacer Ø25xØ20.1×4	1
38	Saddle Tube	1	86	Belt Plate	1
39	Saddle Fixed Plate	1	87	Axle	1
40	Saddle	1	88	Bolt M6×16xS5	4
41	Rear Stabilizer	1	89	Belt	1
42	Bolt ST4.2×8xØ8 F	18	90	Plastic Pedal	1
45	Front Net-caps	1	91	Magnet ø15×7	1
46	Rear Net-caps	1	92	Grommet Ø12.5	1
47	Nut M6xH6xS10	2	93	Wave washer d10xØ15×0.3	1
48	U Seat	2	A	Allen Wrench S5	1
			B	Spanner S13-14-15	1



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

- 43** Informations de sécurité
- 44** Instructions de montage
- 50** Transport
- 51** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 55** Utilisation d'une sangle de poitrine
- 56** Echauffement et récupération
- 57** Connexion à l'application KINOMAP
- 58** Liste des pièces
- 59** Vue éclatée
- 61** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Fan Bike	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-3120 Cycling Air											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2023			2024				2025				
	PO Nr.:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Max. Nutzergewicht	135 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

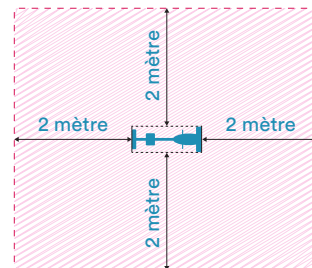


AVERTISSEMENT

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

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 135 kg. Catégorie: H - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez d'abord votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil.
- Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Pour éviter toute blessure corporelle et/ou tout dommage au produit ou aux biens, l'appareil doit être soulevé et déplacé correctement.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Cet appareil est conçu pour être utilisé et stocké dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela peut entraîner une corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

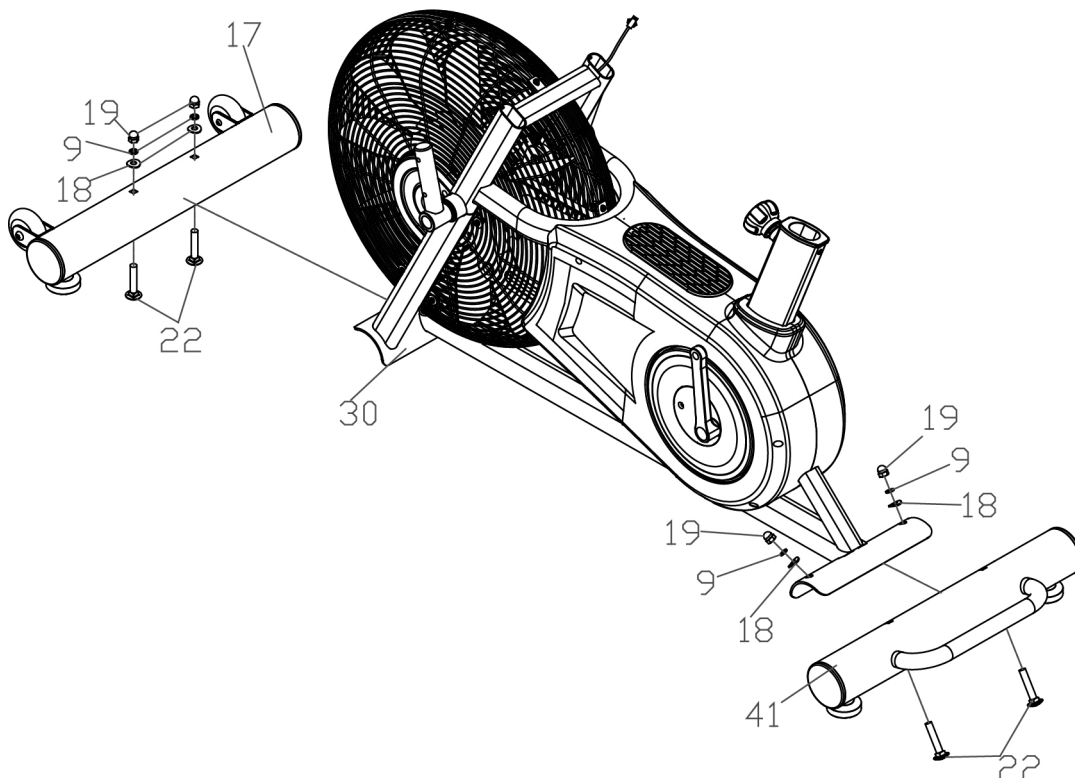
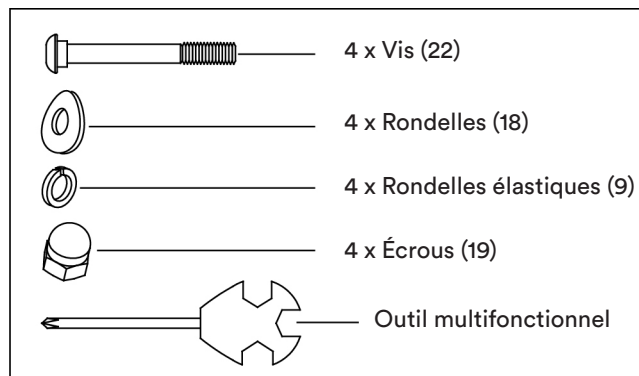
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

La livraison comprend deux cartons - veuillez vérifier à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires au montage sont présentes. Il se peut que certaines pièces soient déjà prémontées pour vous faciliter le montage.

Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

ÉTAPE 1

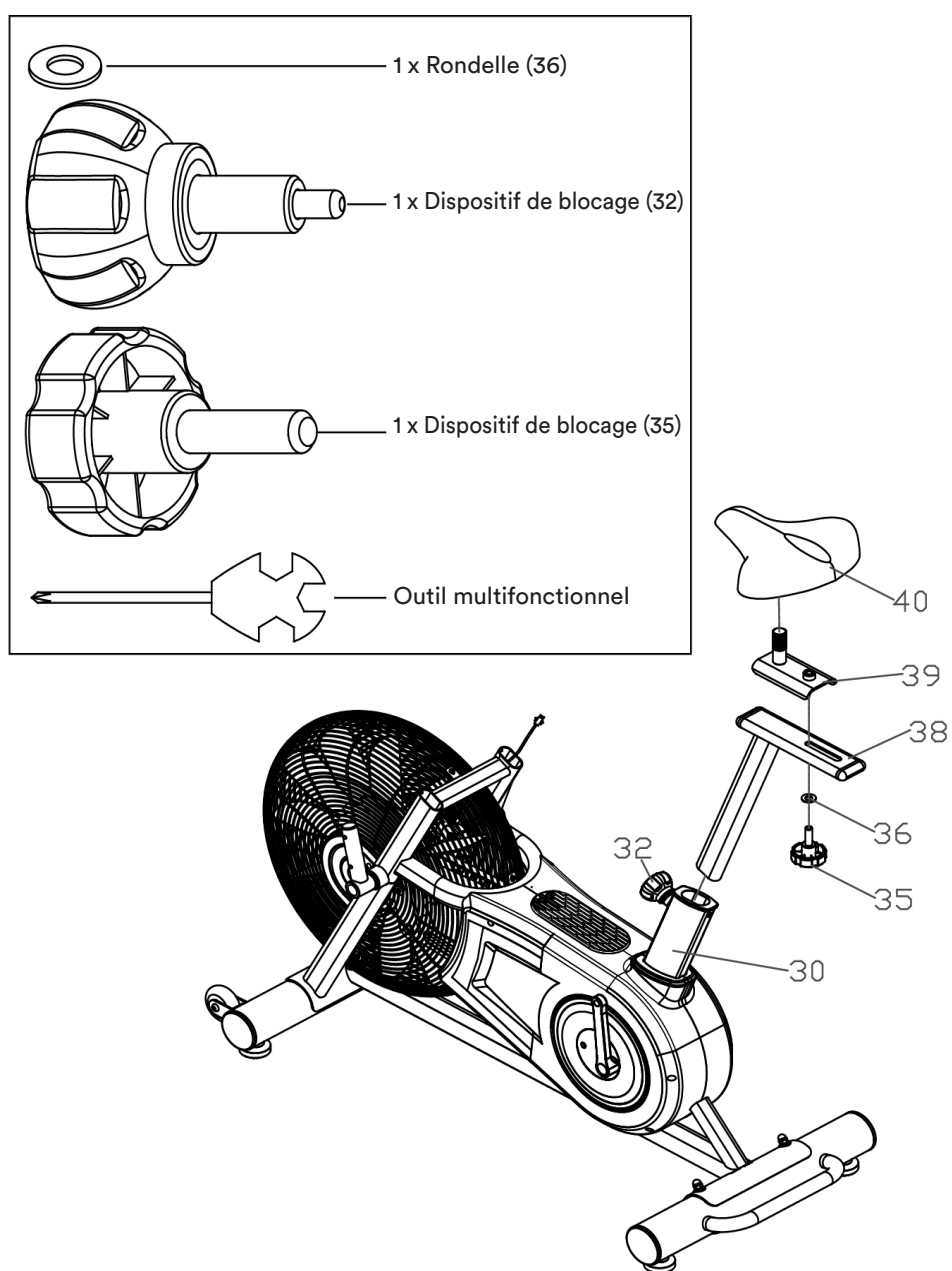
Fixez le pied avant (17) et le pied arrière (41) au cadre principal (30) comme illustré avec 4 vis (22), 4 rondelles (18), 4 rondelles élastiques (9) et 4 écrous (19).



ÉTAPE 2

Insérez la tige de selle (38) dans le cadre principal (30) et fixez-la à l'aide du dispositif de blocage (32). Fixez le support de selle (39) sur la tige de selle (38) comme indiqué à l'aide du dispositif de blocage (35) et de la rondelle (36).

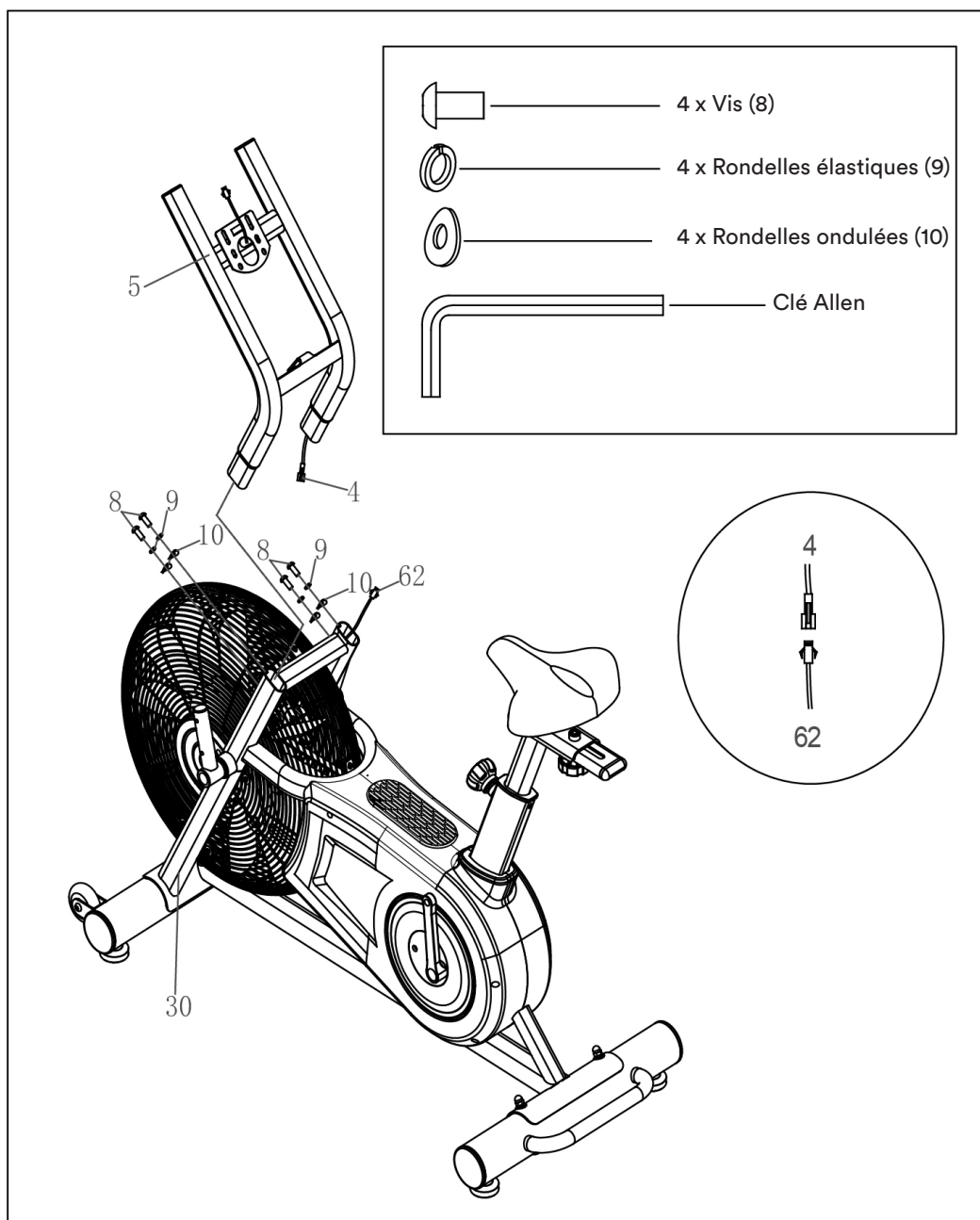
Fixez maintenant la selle (40) à l'aide de l'outil multifonctionnel.



ÉTAPE 3

Desserrez 4 vis (8), 4 rondelles élastiques (9) et 4 rondelles ondulées (10) du cadre principal (30) à l'aide de la clé Allen. Reliez la partie inférieure (62) et la partie supérieure (4) du câble du capteur.

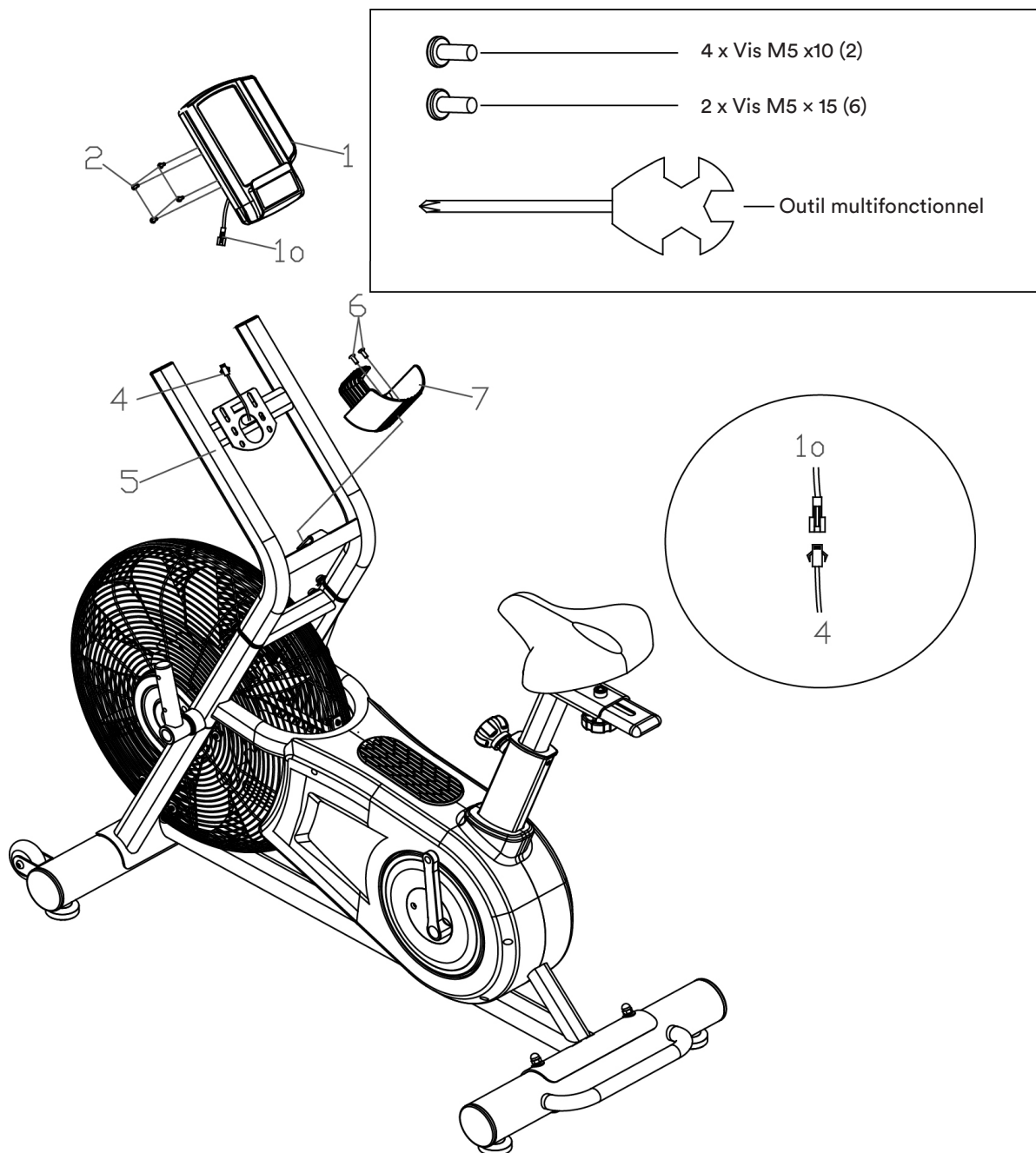
Introduisez le câble dans le cadre principal (30), puis placez le support de l'ordinateur (5) dans le cadre principal (30) et fixez-le avec les 4 vis (8), 4 rondelles élastiques (9) et 4 rondelles ondulées (10).



ÉTAPE 4

Desserrez 2 vis M5×15 (6) et 4 vis M5×10 (2) du support de l'ordinateur (5) à l'aide de l'outil multifonctions. Fixez le porte-bouteille (7) avec 2 vis M5×15 (6) sur le support de l'ordinateur (5).

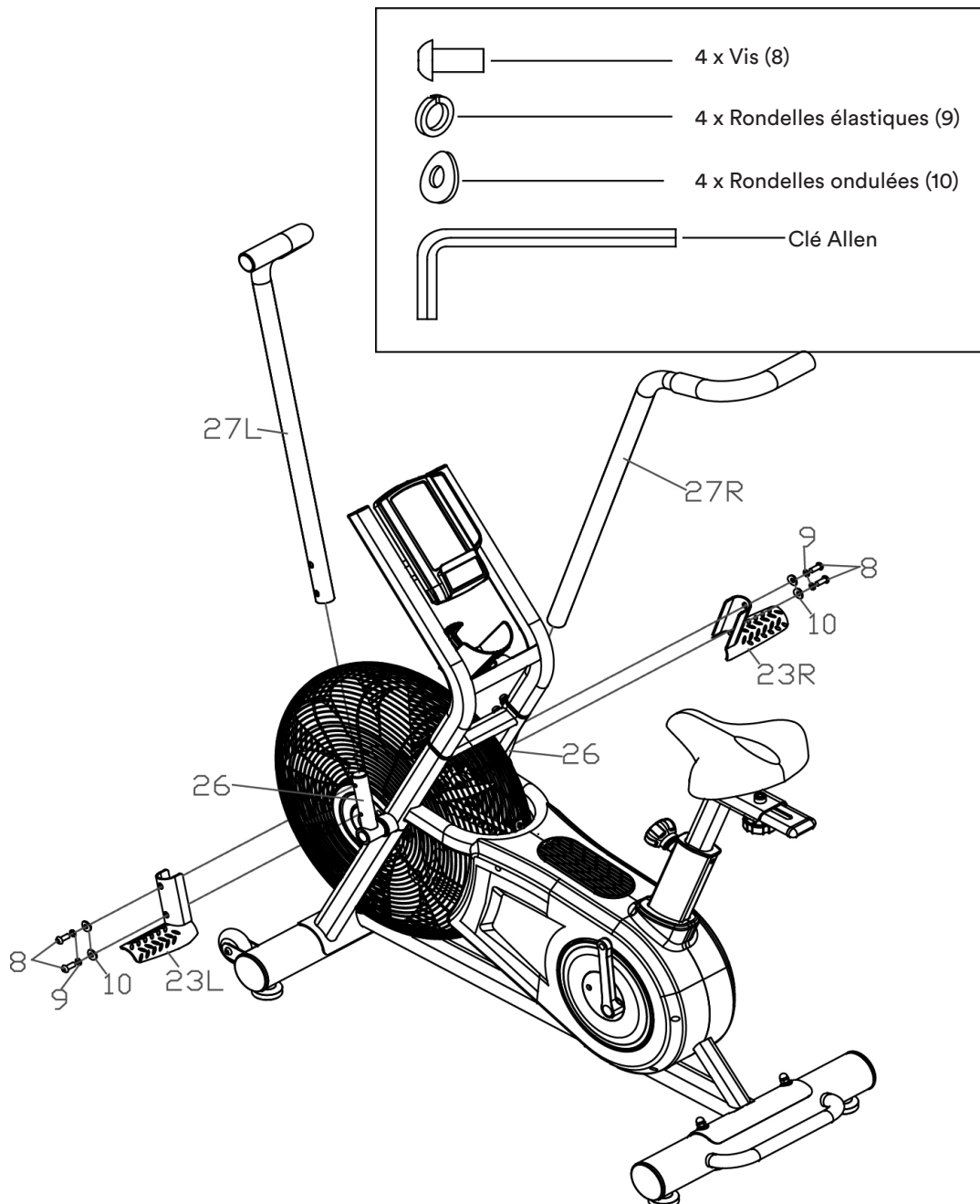
Reliez les deux extrémités du câble (1a et 4) et montez ensuite l'ordinateur (1) sur le support de l'ordinateur (5) avec 4 vis M5×10 (2).



ÉTAPE 5

Desserrez les 4 vis (8), 4 rondelles élastiques (9) et 4 rondelles ondulées (10) de l'assemblage de poignées (26) à l'aide de la clé Allen.

Fixez les barres de poignée (27L/R) et la plaque (23L/R) sur les côtés gauche et droit du raccord de poignée (26) avec les 4 vis (8), 4 rondelles élastiques (9) et 4 rondelles ondulées (10) comme illustré.

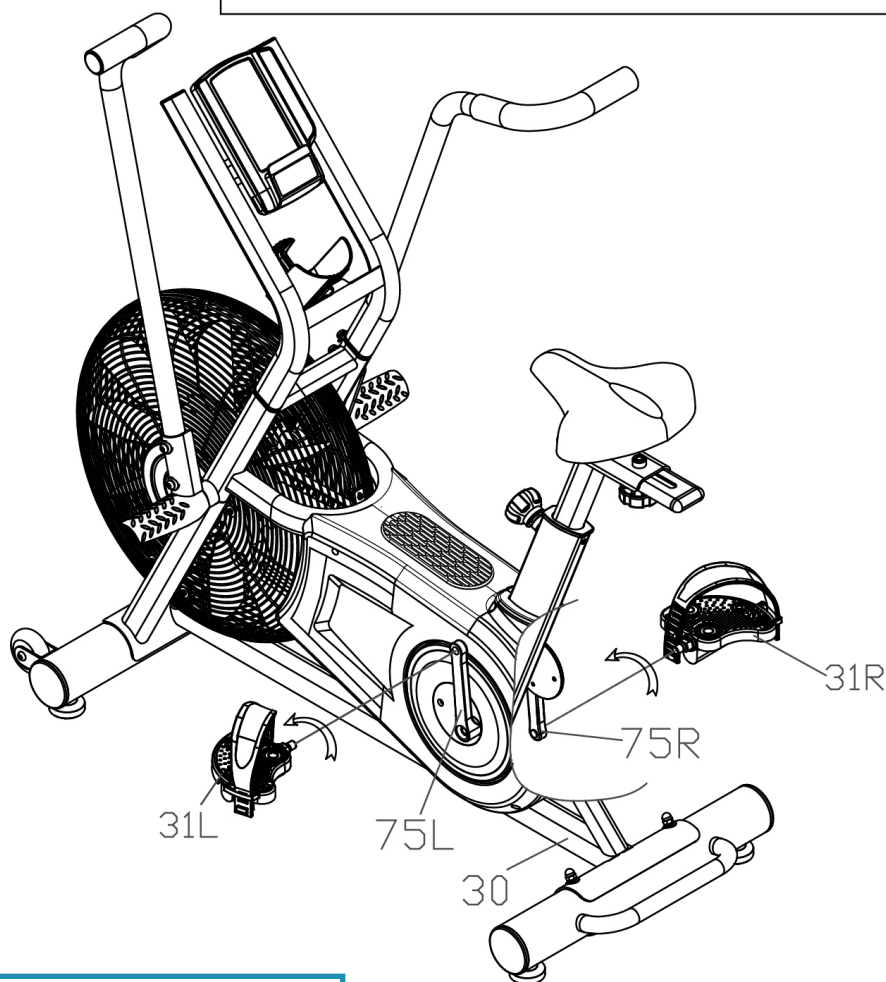
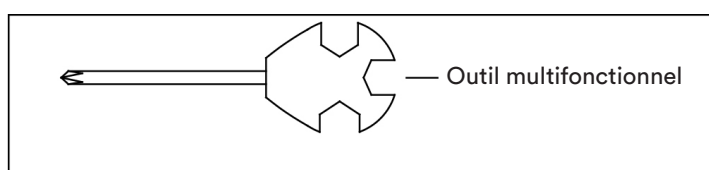


ÉTAPE 6

Fixez les pédales gauche et droite (31L/R) à la manivelle de pédale correspondante (75L/R) comme suit :

Pédale gauche : alignez la pédale gauche (31L) à un angle de 90 degrés avec la manivelle de pédale gauche (75L) et insérez doucement la pédale dans le bras de manivelle. Tournez la pédale à la main aussi fermement que possible dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Sécurisez-la avec l'outil multifonctionnel.

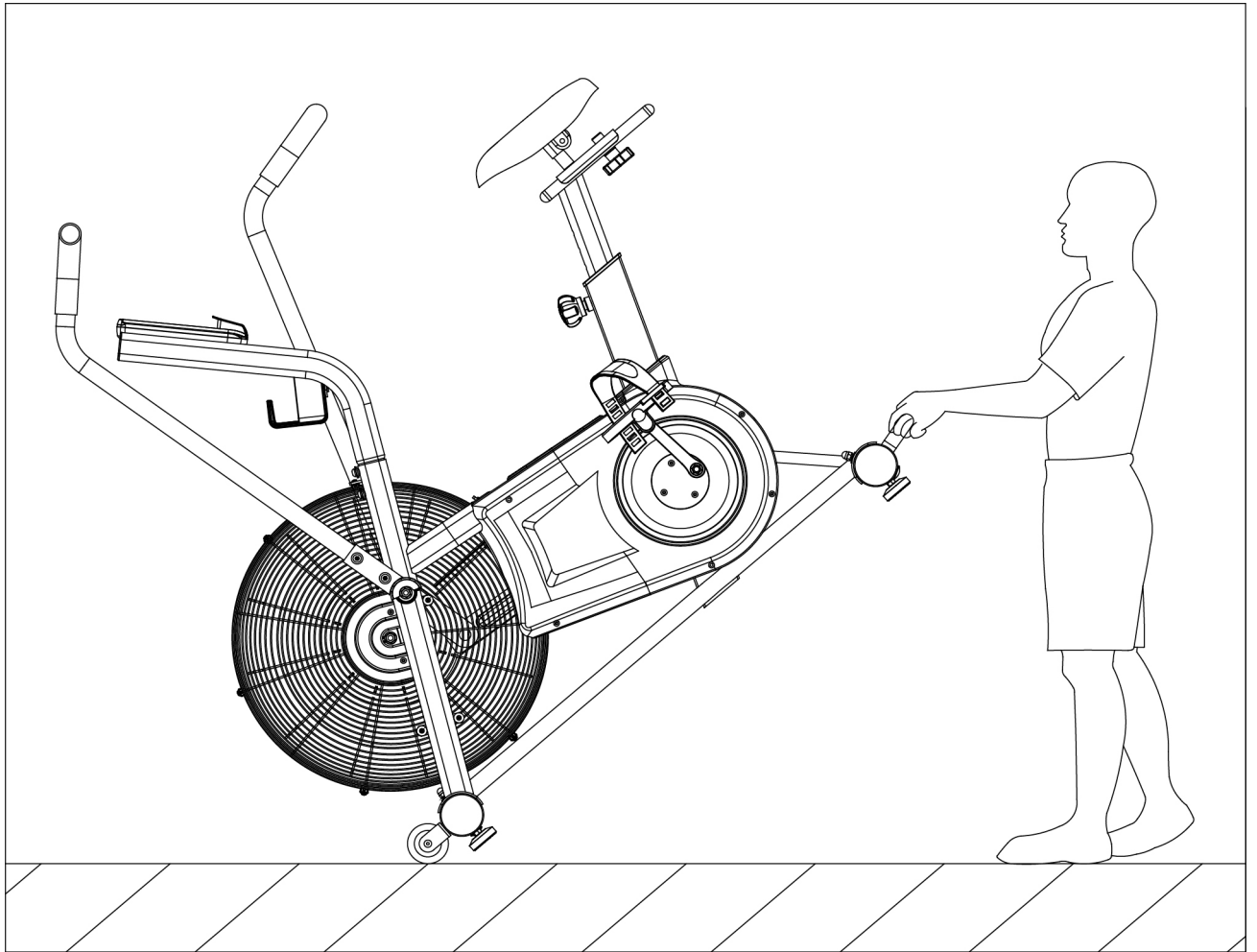
Pédale droite : alignez la pédale droite (31R) à 90 degrés avec la manivelle de la pédale droite (75R) et insérez doucement la pédale dans le bras de manivelle. Tournez la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre aussi fermement que possible avec votre main. Sécurisez-la avec l'outil multifonctions.



AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!

TRANSPORT

Pour déplacer l'appareil, soulevez le pied arrière comme indiqué sur l'illustration jusqu'à ce que les roulettes de transport (13) du pied avant (17) touchent le sol. Vous pouvez maintenant facilement faire rouler l'appareil vers un autre endroit.



MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

Fonctions de l'ordinateur :

RPM : Tours/minute (0 - 199)

Speed (Vitesse) : Vitesse d'entraînement jusqu'à 99,9 km/h max.

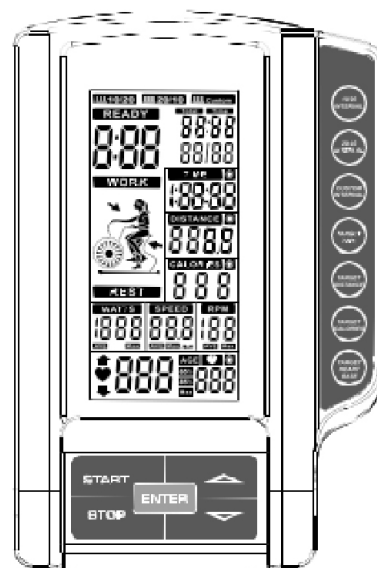
Time (Temps) : Temps d'entraînement jusqu'à 1:59:59 (heure:minute:seconde) au maximum. La durée d'entraînement peut également être prédéfinie (compte à rebours).

Distance : Distance jusqu'à 999,9 km max.
La distance peut être prédéfinie le cas échéant.

Calories : Calories brûlées jusqu'à 999 kcal maximum.
La valeur des calories peut être spécifiée si nécessaire.

Watts : Affichage jusqu'à 1.999

Pulse (Fréquence cardiaque) : Affichage jusqu'à max. 230 battements/min.
La valeur du pouls peut également être prédéfinie (30-230).



Fonctions des touches :

Start: Appuyez sur cette touche pour commencer ou poursuivre un entraînement.

Stop: Appuyez sur ce bouton pour mettre en pause ou terminer un entraînement, ou pour remettre la valeur par défaut à zéro. Appuyer sur le bouton et le maintenir enfoncé pendant environ 2 secondes pour effectuer une réinitialisation.

Flèche vers le bas: Appuyez sur cette touche pour régler les valeurs d'entrée (diminuer la valeur)

Flèche vers le haut: Appuyez sur cette touche pour régler les valeurs d'entrée (augmenter la valeur)

Enter: Appuyez sur cette touche pour confirmer des valeurs ou sélectionner un programme.

Touches d'intervalle (10/20 & 20/10 & „Custom“): Appuyez sur cette touche pour régler un programme d'entraînement correspondant. Ces fonctions sont expliquées plus en détail ci-dessous.

Target Time: Appuyez sur cette touche pour passer rapidement au mode d'entraînement avec temps programmé.

Target Distance: Appuyez sur cette touche pour passer rapidement au mode d'entraînement avec définition de la distance.

Target Calories: Appuyez sur cette touche pour passer rapidement au mode d'entraînement avec calories prédéfinies.

Target Heart-rate: Appuyez sur cette touche pour passer rapidement au mode d'entraînement avec définition de la fréquence cardiaque.

Utilisation de l'ordinateur

Lors de la mise en marche, tous les éléments d'affichage apparaissent d'abord pendant environ 2 secondes et un bip sonore retentit. Ensuite, le diamètre de la roue (par ex. 78,0) et éventuellement d'autres éléments défilent. Vous accédez au mode de réglage AGE (âge), où l'âge à régler clignote en années (par exemple 30). Réglez-le en conséquence et appuyez sur ENTER pour confirmer. Vous vous trouvez alors en mode veille.

Dans celui-ci, les fenêtres d'affichage INTERVAL10/20 - INTERVAL20/10 - INTERVAL CUSTOM - READY - WORK - REST - TIME - DISTANCE - CALORIES - WATTS - SPEED - RPM se succèdent et clignotent chacune pendant environ 1 seconde.

Si aucune touche ou aucun signal de vitesse n'est émis pendant 60 secondes, l'ordinateur passe en mode veille.

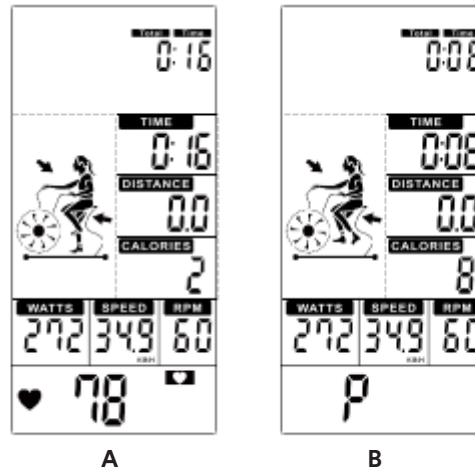


Vous pouvez maintenant sélectionner un mode d'entraînement. Les différents modes sont expliqués plus en détail dans les pages suivantes.

MODE MANUEL

Appuyez sur START en mode veille pour démarrer rapidement un entraînement manuel. Un bip d'une seconde retentit et les valeurs fonctionnelles temps total, temps, distance, calories, watts, allure et RPM sont comptées vers le haut.

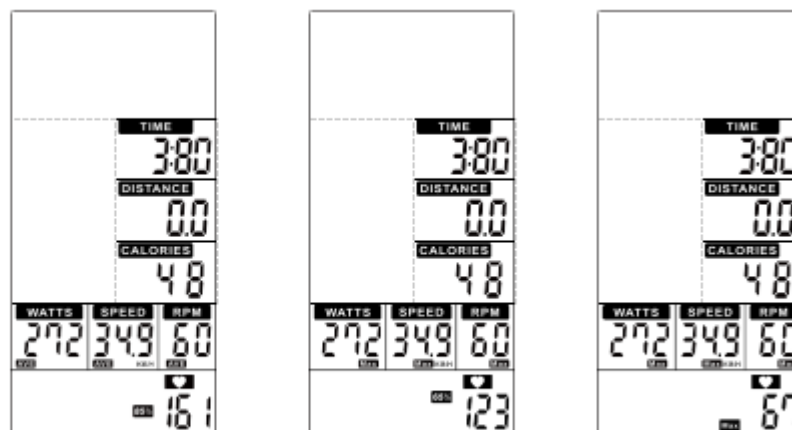
En présence d'un signal de pouls, la valeur du pouls est affichée en conséquence avec le symbole du cœur (fig. A), en l'absence de signal de pouls, „P“ apparaît (fig. B). S'il n'y a pas d'entrée/de connexion de pulsation, rien n'apparaît dans cette fenêtre.



Si il n'y a pas d'entraînement ou de pression sur une touche pendant 30 secondes, l'ordinateur passe en mode veille, ce qui permet de le réveiller en appuyant sur une touche.

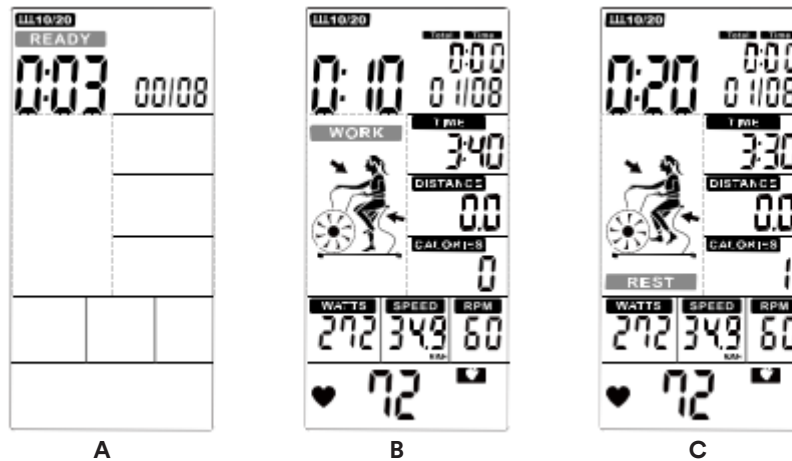
En appuyant sur le bouton START, l'entraînement est interrompu et un bref bip retentit toutes les 30 secondes. Si l'entraînement est interrompu pendant environ 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et l'ordinateur passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre l'entraînement.

Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, la durée totale de l'entraînement, la distance totale et la consommation totale de calories s'affichent et les affichages de WATT, VITESSE et RPM passent à l'affichage de AVG (valeurs moyennes) et pour la valeur du pouls, les valeurs 65%-85%-MAX.- s'affichent en alternance :



INTERVALLE 20/10

Après avoir sélectionné le mode „Interval 20/10“, un compte à rebours de 3 à 0 commence avant que l'entraînement ne commence. Une fois par seconde, l'ordinateur émet un bip et „READY“ ainsi que „00/08“ (fig. A) s'affichent. Il s'ensuit un entraînement qui se caractérise par 20 secondes d'entraînement (WORK apparaît sur l'écran, voir fig. B) suivies de 10 secondes de pause (REST apparaît sur l'écran, voir fig. C). Le cycle s'effectue 8 fois au total (jusqu'au 08/08).



Si l'on appuie sur le bouton START, l'entraînement s'interrompt et un bref bip retentit toutes les 30 secondes. Si l'entraînement est interrompu pendant environ 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et l'ordinateur passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre l'entraînement.

Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, la durée totale de l'entraînement, la distance totale et la consommation totale de calories s'affichent et les affichages de WATT, VITESSE et RPM passent à l'affichage de AVG (valeurs moyennes) et, pour la valeur du pouls, les valeurs 65%-85%-MAX. s'affichent en alternance.

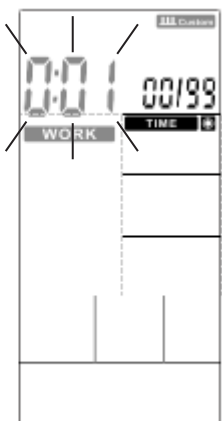
En présence d'un signal de pouls, la valeur du pouls est affichée en conséquence avec le symbole du cœur, en l'absence de signal de pouls, „P“ apparaît. S'il n'y a pas d'entrée/de connexion de pulsation, rien n'apparaît dans cette fenêtre.

INTERVALLE 10/20

Ce mode fonctionne de la même manière que le mode „Intervalle 20/10“ décrit ci-dessus, mais avec 10 secondes d'entraînement et 20 secondes de pause par passage.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES AUTO-PROGRAMMÉ

Ce mode fonctionne de manière analogue aux modes „Intervalle 20/10“ et „Intervalle 10/20“ décrits ci-dessus, mais dans ce mode, il faut entrer ses propres données pour le nombre de passages, les temps d'entraînement et les temps de pause avant de commencer. Cela se fait à l'aide des flèches vers le haut et vers le bas, ainsi que de la touche ENTER. L'ordinateur vous guide à travers les saisies - la valeur à régler clignote en conséquence (voir exemple d'illustration - TIME clignote = saisir le temps). Une fois la saisie terminée, l'entraînement se déroule de la même manière que celle décrite précédemment.



RÉGLAGE DE L'HEURE CIBLE (TARGET TIME MODE)

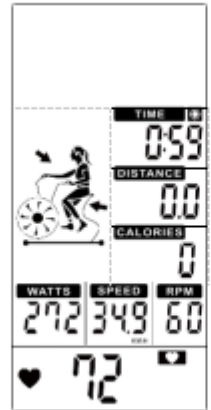
Appuyez sur „Target Time“ en mode veille pour démarrer un entraînement avec un temps prédéfini. „TIME“ s’allume et un bip d’une seconde retentit. Réglez un temps prédéfini à l’aide des touches Flèche vers le haut / Flèche vers le bas et de la touche ENTER. Au début de l’entraînement, ce temps prédéfini est compté à rebours, tandis que toutes les autres valeurs de fonction sont comptées à rebours - voir illustration.

Si l’on appuie sur le bouton START, l’entraînement s’interrompt et un bref bip retentit toutes les 30 secondes. Si l’entraînement est interrompu pendant environ 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et l’ordinateur passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre l’entraînement.

En l’absence de mouvement ou d’entrée de signal pendant environ 30 secondes, un bip court retentit et l’ordinateur passe en mode veille.

Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, la durée totale de l’entraînement, la distance totale et la consommation totale de calories s’affichent et les affichages de WATT, VITESSE et RPM passent à l’affichage de AVG (valeurs moyennes) et, pour la valeur du pouls, les valeurs 65%-85%-MAX. s’affichent en alternance.

En présence d’un signal de pouls, la valeur du pouls est affichée en conséquence avec le symbole du cœur, en l’absence de signal de pouls, „P“ apparaît. S’il n’y a pas d’entrée/de connexion de pulsation, rien n’apparaît dans cette fenêtre.



RÉGLAGE DE LA DISTANCE OU DES CALORIES PRÉDÉFINIES

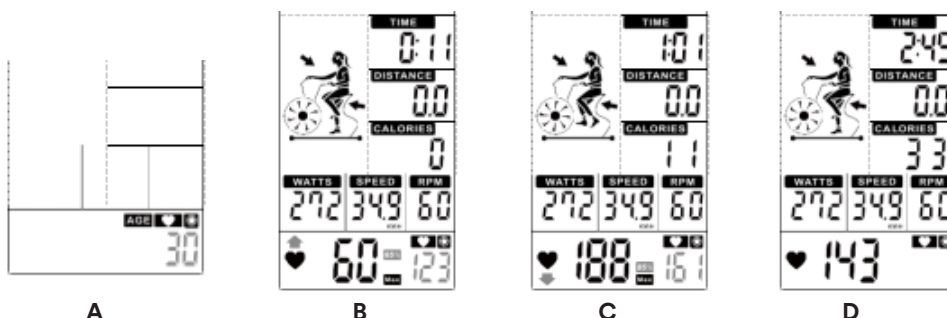
Comme pour le réglage d’un temps prédéfini, il est également possible de sélectionner des modes pour le pré-réglage de la distance (Target Distance) ou de la consommation de calories (Target Calories). Le réglage des valeurs prédéfinies s’effectue de manière analogue.

DÉFINIR LA FRÉQUENCE DU POULS

Appuyez sur „Target Heart Rate“ en mode veille pour démarrer un entraînement avec une fréquence cardiaque prédéfinie. Tout d’abord, l’âge (AGE) clignote - veuillez régler ici la valeur correcte à l’aide des touches flèche vers le haut / flèche vers le bas et de la touche ENTER (voir fig. A). L’ordinateur calcule maintenant votre fréquence cardiaque maximale d’entraînement ou 85% et 65% de celle-ci (formule fréquence maximale = 220 - âge). Comme les experts recommandent que la plage d’entraînement optimale se situe entre 65% et 85% de la fréquence maximale, l’ordinateur fournit une aide appropriée pendant l’entraînement : si la fréquence cardiaque d’entraînement descend en dessous de 65%, une indication apparaît sur l’écran (flèche vers le haut, voir ill. B). Si le pouls d’entraînement dépasse 85%, une flèche vers le bas s’affiche (voir ill. C). Vous devez alors vous entraîner plus rapidement ou plus lentement ou en modifiant le réglage de la résistance de manière à ce que le pouls se situe entre 65% et 85% du pouls maximal (seul le symbole du cœur s’affiche, voir ill. D). Des bips sonores soutiennent l’affichage en conséquence.

En cas de pression sur la touche START, l’entraînement est interrompu et un bref bip retentit toutes les 30 secondes. Si l’entraînement est interrompu pendant environ 5 minutes, un bip de 2 secondes retentit et l’ordinateur passe en mode veille. Appuyez sur START pour reprendre l’entraînement.

Lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, la durée totale de l’entraînement, la distance totale et la consommation totale de calories s’affichent et les affichages de WATT, VITESSE et RPM passent à l’affichage de AVG (valeurs moyennes) et pour la valeur du pouls, les valeurs 65%-85%-MAX.- s’affichent en alternance.



RÉGLAGE DE L'UNITÉ (KM OU MILES)

Maintenez les boutons START&ENTER enfoncés pendant 2 secondes jusqu'à ce que vous entendiez un long bip. M/H ou KM/H (voir illustration) clignote alors dans la fenêtre SPEED.

Réglez l'unité souhaitée à l'aide des touches Flèche vers le haut / Flèche vers le bas et de la touche ENTER.

Si aucune saisie n'est effectuée pendant environ 30 secondes, l'ordinateur revient automatiquement en mode veille.



EXÉCUTER UNE RÉINITIALISATION

Dans n'importe quel mode, vous pouvez appuyer sur la touche STOP et la maintenir enfoncée pendant environ 2 secondes pour effectuer une RESET de l'ordinateur.

MODE DE VEILLE AUTOMATIQUE

S'il n'y a pas d'entraînement ou d'appui sur une touche pendant 30 secondes, l'ordinateur passe en mode veille, ce qui permet de le réveiller en appuyant sur une touche.

UTILISATION D'UNE SANGLE DE POITRINE

L'ordinateur est équipé d'un récepteur intégré pour la transmission de la fréquence cardiaque sans fil par une **SKANDIKA** sangle de poitrine compatible (fréquence: 5,3 kHz). Plage recommandée: 100 - 150 cm.

Si vous voulez déterminer votre fréquence cardiaque à l'aide de la sangle poitrine, suivez ces instructions :

1. Assurez-vous qu'une pile appropriée a été insérée (pile ronde du type CR-2032, 3V) dans la sangle de poitrine (émetteur). Remplacement des piles: Retirez le couvercle du dos de l'émetteur (le cas échéant, à l'aide d'une pièce de monnaie). Retirez les piles usagées puis insérez des piles neuves avec le signe plus (+) vers le haut. Assurez-vous que l'anneau en caoutchouc est inséré correctement. Remettez le couvercle en place.
2. L'émetteur est attaché à la ceinture avec le deux boutons. Humidifiez légèrement les électrodes à l'arrière de l'émetteur! Cela augmente la sensibilité de contact et optimise la transmission radio vers l'ordinateur.
3. Portez la sangle de poitrine de manière à ce que les faces intérieures des électrodes reposent directement sur la poitrine. Le ruban élastique permet d'ajuster confortablement la sangle de poitrine. Les électrodes doivent toujours être en contact avec votre poitrine afin de pouvoir mesurer le rythme cardiaque.
4. La ceinture pectorale communique avec le récepteur intégré de l'ordinateur. Une minute peut s'écouler jusqu'à la transmission et l'affichage correct de la fréquence cardiaque.
5. La sangle de poitrine Bluetooth (inclus) doit être connectée à l'ordinateur avec votre smartphone ou tablette via l'application gratuite. Voir le chapitre « Utilisation de l'application » à la page suivante.

Consigne de sécurité:

Lorsque vous portez un stimulateur cardiaque, n'utilisez pas le cardiofréquence-mètre avant d'avoir consulté le fabricant du stimulateur cardiaque et/ou votre médecin.

Élimination des piles:

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes obligé de remettre les piles usagées. Vous pouvez déposer vos piles usagées aux stations de collecte publiques de votre commune ou à tous les endroits où les piles de ce type sont vendues.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur n'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.



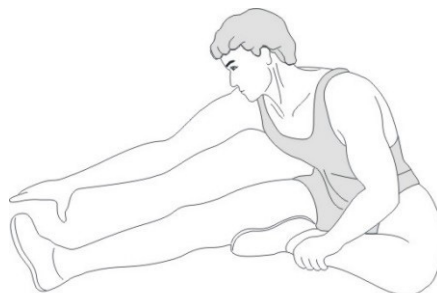
Étirez-vous latéralement



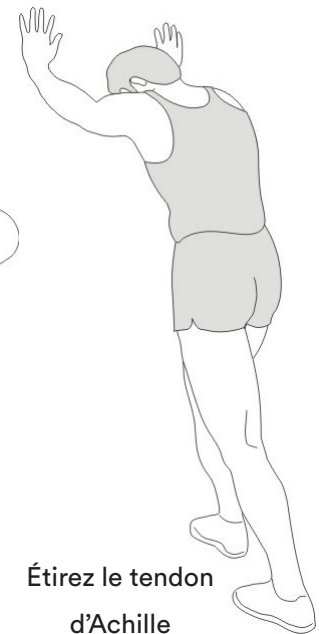
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

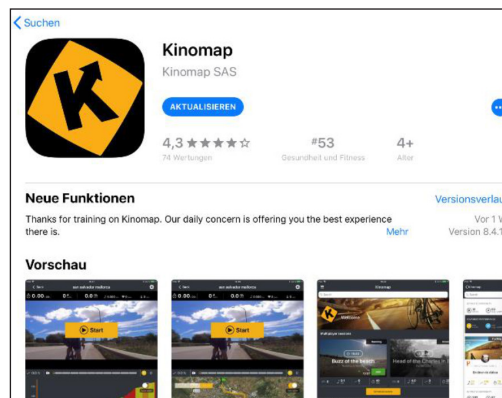
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

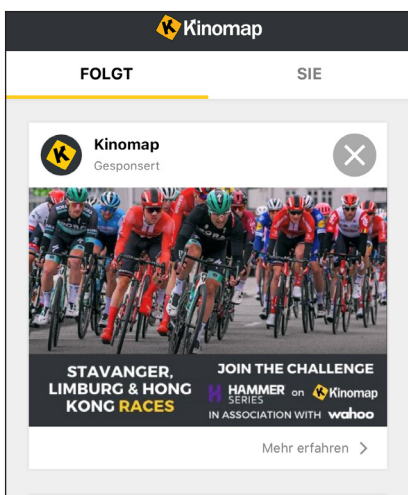
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

KINOMAP

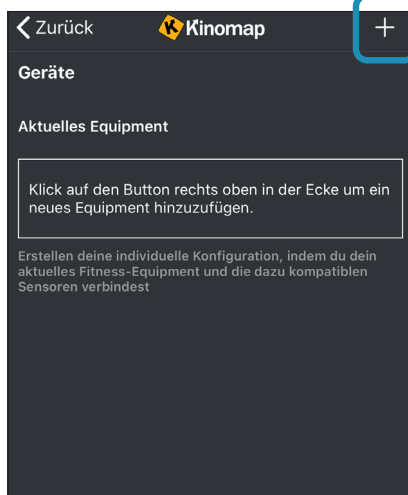
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant **Kinomap Fitness** ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.



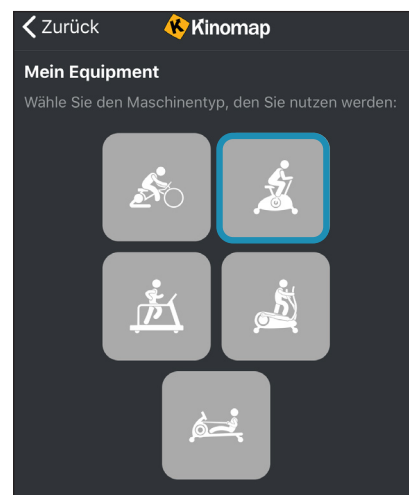
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'appartement

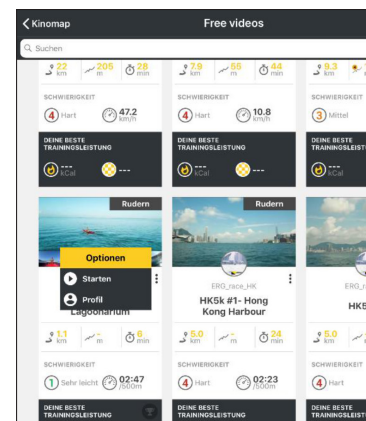


4. CHOISIR „SKANDIKA“

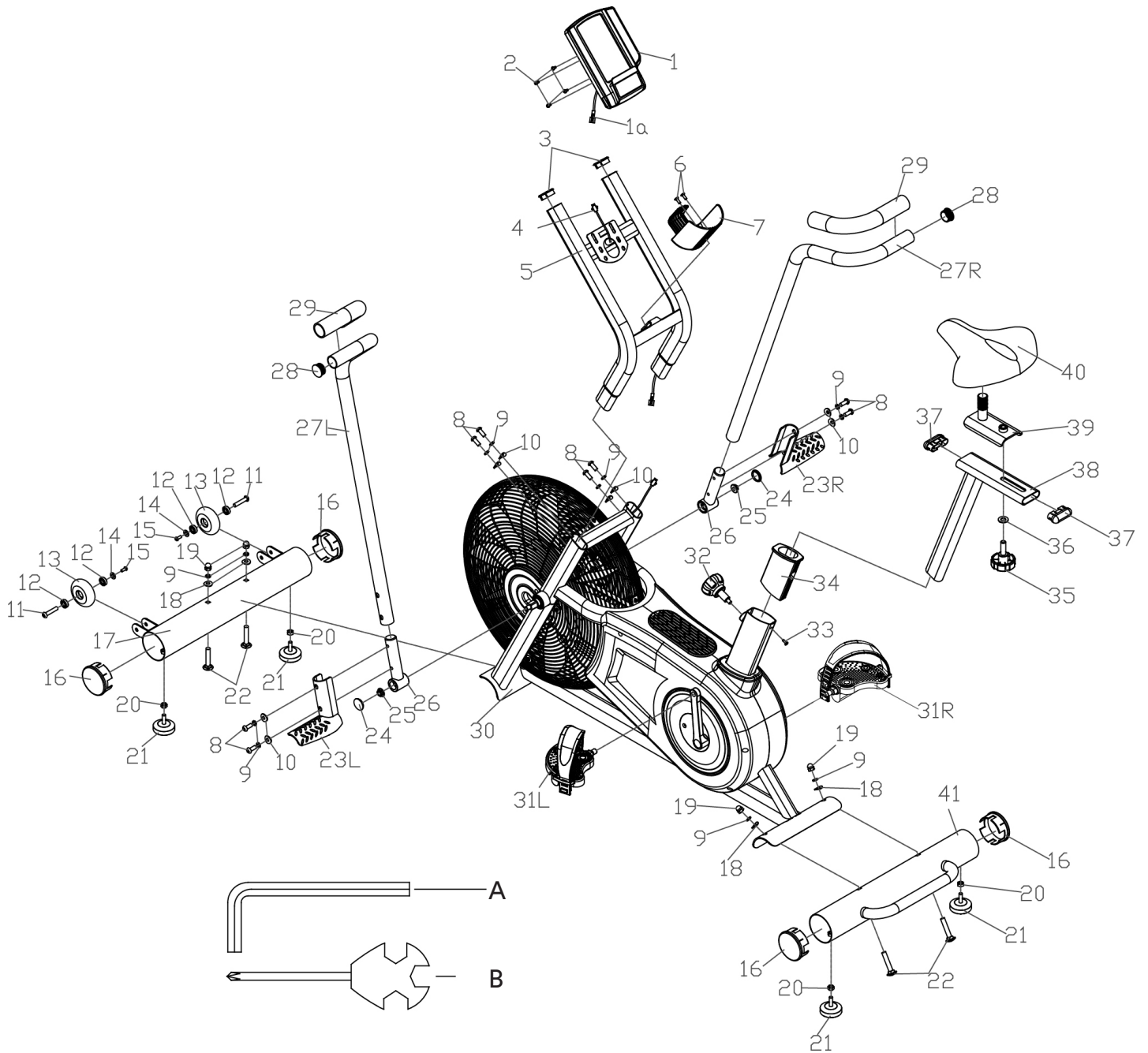


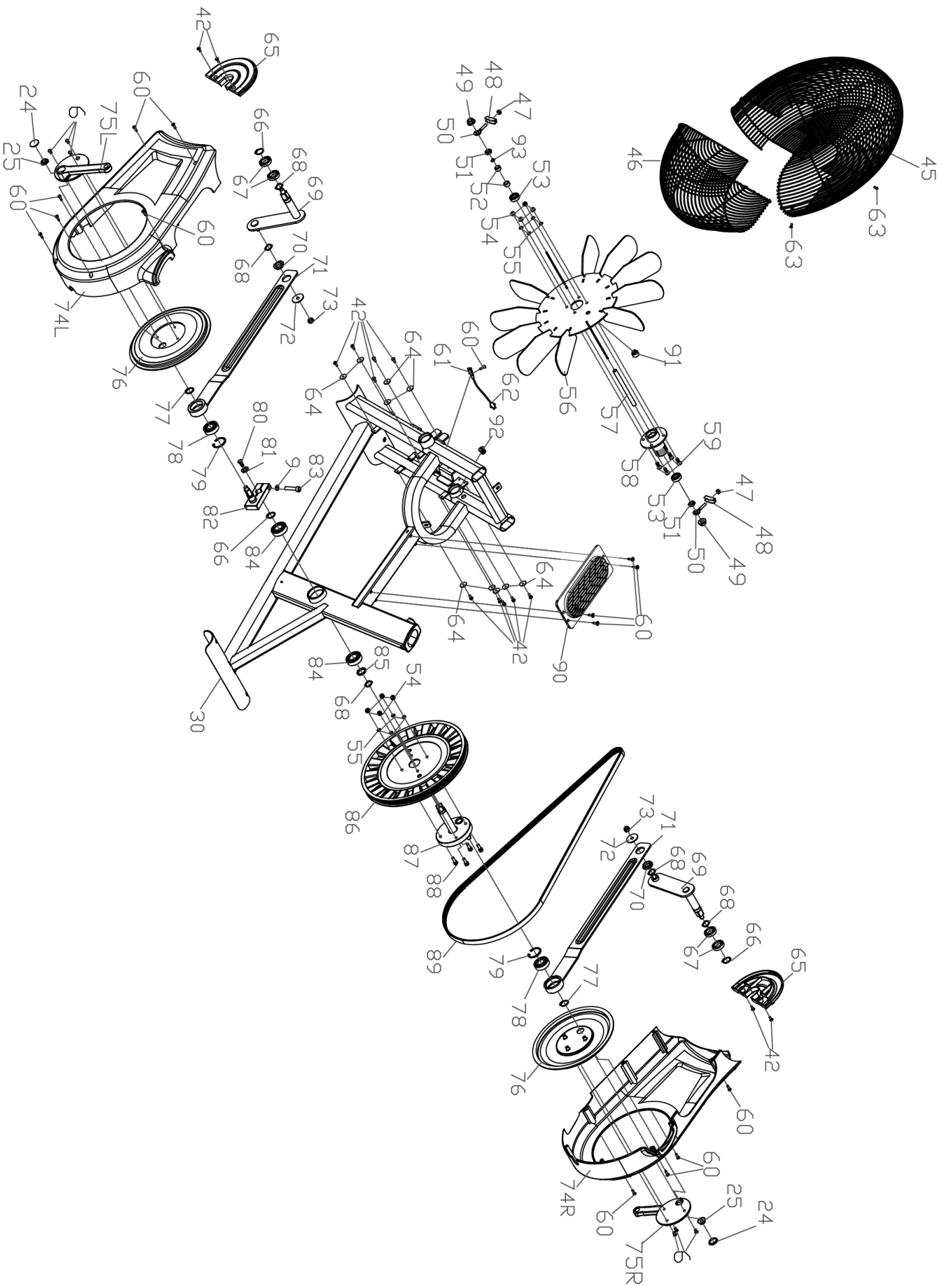
5. Sélectionner l'appareil

Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal. Vous pouvez maintenant sélectionner une distance pour votre entraînement (en fonction du type de compte, le cas échéant, uniquement certains itinéraires gratuits). Appuyez sur « START » (Démarrer) !



N° pièce	Description	Qté	N° pièce	Description	Qté
01	Ordinateur	1	49	Écrou M10×1xH8xS15	2
02	Vis M5×10	4	50	Vis	2
03	Embout	2	51	Écrou M10×1xH5xS17	2
04	Partie supérieure du câble de capteur	1	52	Entretoise ø10.1xø15×9	2
05	Support de l'ordinateur	1	53	Palier 6000-2RS	2
06	Vis M5×15x 8.5	6	54	Écrou M6xH6xS10	8
07	Porte-bouteille	1	55	Rondelle élastique d6	8
08	Vis M8×20xS5	8	56	Roue de ventilateur	1
09	Rondelle élastique d8	13	57	Arbre	1
10	Rondelle ondulée d8xØ20×2xR16	8	58	Douille	1
11	Vis M8×30xM6×15xS5	2	59	Vis M6×16xS10	4
12	Palier 608Z	4	60	Vis ST4.2×19xØ8	15
13	Rouleau de transport ø71×24	2	61	Support de capteur	1
14	Rondelle d6xØ12×1.5	2	62	Partie inférieure du câble du capteur	1
15	Vis M6×15xS5	2	63	Vis M4×10xØ8	2
16	Embout Ø76	4	64	Rondelle d4xØ18×1.5	10
17	Pied avant	1	65	Couvercle avant	2
18	Rondelle d8xØ20×2xR38	8	66	Rondelle	3
19	Écrou M8xH16xS13	4	67	Palier 6804-2RS	4
20	Écrou M8xH5.5xS14	4	68	Rondelle ondulée d20xØ26×0.3	3
21	Pédale réglable	4	69	Pièce de jonction	2
22	Vis M8×90×20xH5	4	70	Guide ø28×6.2	2
23L/R	Plaque G/D	1 set	71	Tige	2
24	Couvercle de manivelle de pédale	4	72	Rondelle d8xØ32×2	2
25	Écrou M10×1.25xH7.5xS14	4	73	Écrou M8xH7.5xS13	2
26	Assemblage de poignées	2	74L/R	Couvercle G/R	1 set
27L/R	Barres de poignée G/R	1 set	75L/R	Manivelle de pédale G/R	1 set
28	Embout ø32×17	2	76	Plateau tournant	2
29	Poignée en mousse Ø30×3×280	2	77	Ressort d17	2
30	Cadre principal	1	78	Palier 6203-2RS	2
31L/R	Pédale G/R	1 set	79	Ressort D40	2
32	Dispositif de blocage M16×1.5×27xØ56	1	80	Vis M6×16xS10	1
33	Vis ST4.2×10xØ8	1	81	Rondelle d6xØ20×2	1
34	Guide	1	82	Petite manivelle de pédale	1
35	Dispositif de blocage M12×37×15xØ58	1	83	Vis M8×40xS6	1
36	Rondelle d12xØ24×2	1	84	Palier 6004-2RS	2
37	Embout PT60×20×30	2	85	Entretoise Ø25xØ20.1×4	1
38	Tige de selle	1	86	Plaque de la courroie	1
39	Support de selle	1	87	Axe	1
40	Selle	1	88	Vis M6×16xS5	4
41	Pied arrière	1	89	Courroie trapézoïdale	1
42	Vis ST4.2×8xØ8 F	18	90	Pédale en plastique	1
45	Capuchons de filet avant	1	91	Aimant ø15×7	1
46	Capuchons de filet arrière	1	92	douille Ø12.5	1
47	Écrou M6xH6xS10	2	93	Rondelle ondulée d10xØ15×0.3	1
48	Siège en U	2	A	Clé Allen S5	1
			B	Outil multifonctionnel S13-14-15	1





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 revendeur.
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