



Originalbetriebsanleitung **DE**
Translation of the original instructions **GB**
Traduction du mode d'emploi original **FR**

Carbon P23

Art.Nr. SF-3130

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
10	Zusammenklappen
11	Transportieren / Ebener Stand
12	Computer-Bedienungsanleitung
16	Benutzung eines Brustgurtes
16	Verbindung zur SKANDIKA-App
17	Verbindung zur KINOMAP-App
18	Auf- und Abwärmen
19	Teileliste
20	Explosionszeichnung
22	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3130 Carbon P23											
	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

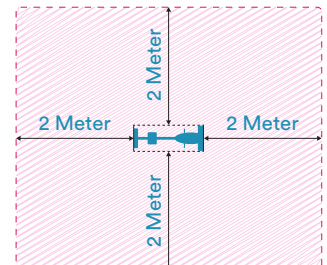


WARNUNG

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: HC - 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

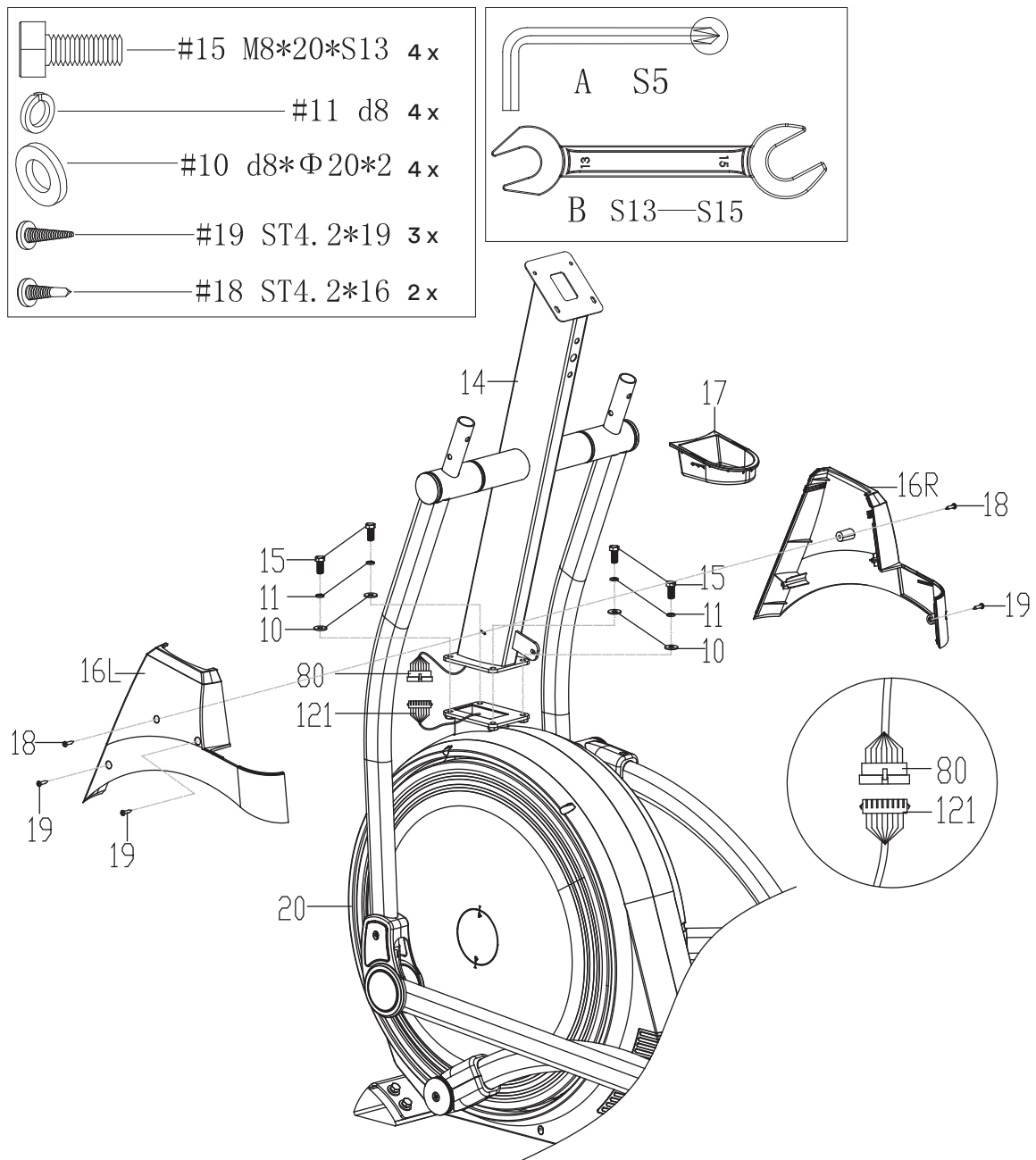
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

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 beigefügte Werkzeug zu benutzen.

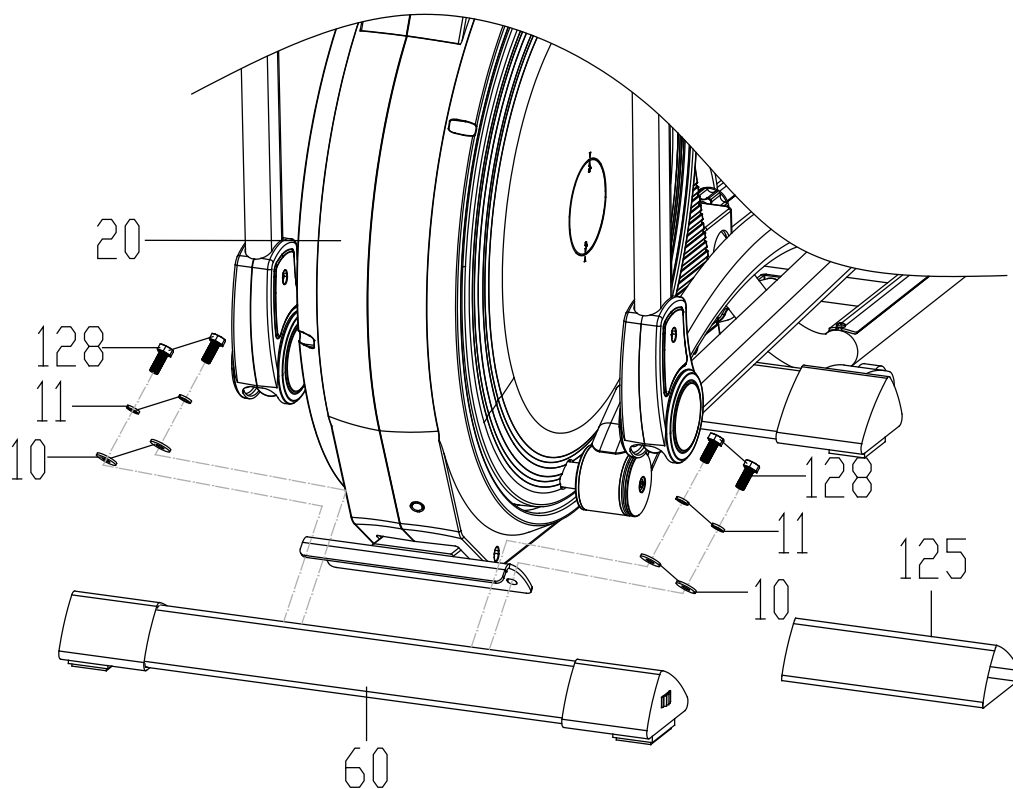
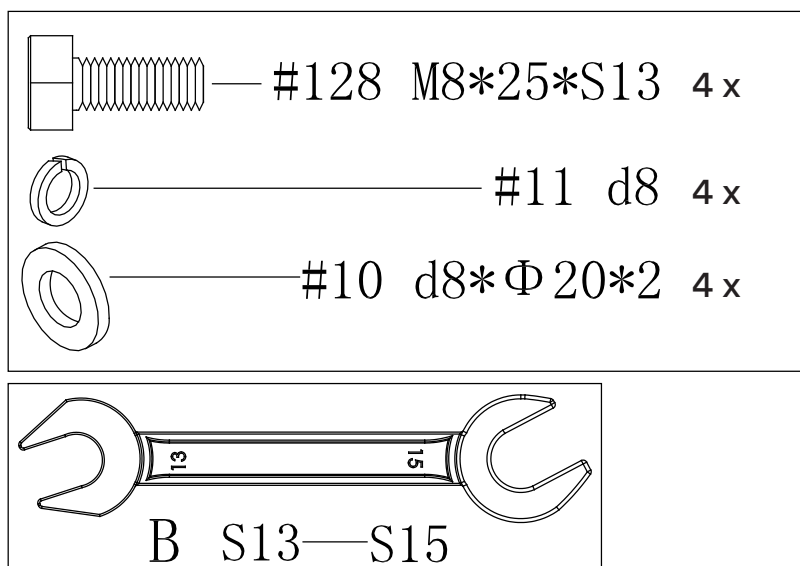
SCHRITT 1

- Verbinden Sie vorsichtig die Kabelenden (80) & (121) und verstauen Sie die Kabel innerhalb des Hauptrahmens (20).
- Befestigen Sie die Computerstütze (14) mit 4 Schrauben M8×20 (15), 4 Federscheiben (11) und 4 Unterlegscheiben (10) am Hauptrahmen (20).
- Befestigen Sie nun die Abdeckungen (16L/R) wie abgebildet mit den Schrauben (19) und (18).



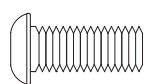
SCHRITT 2

Entfernen Sie die Schrauben (128), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (10) aus dem Packrohr (125). Entfernen Sie das Packrohr (125) und befestigen Sie den vorderen Standfuß (60) mit diesen Einzelteilen am Hauptrahmen (20).



SCHRITT 3

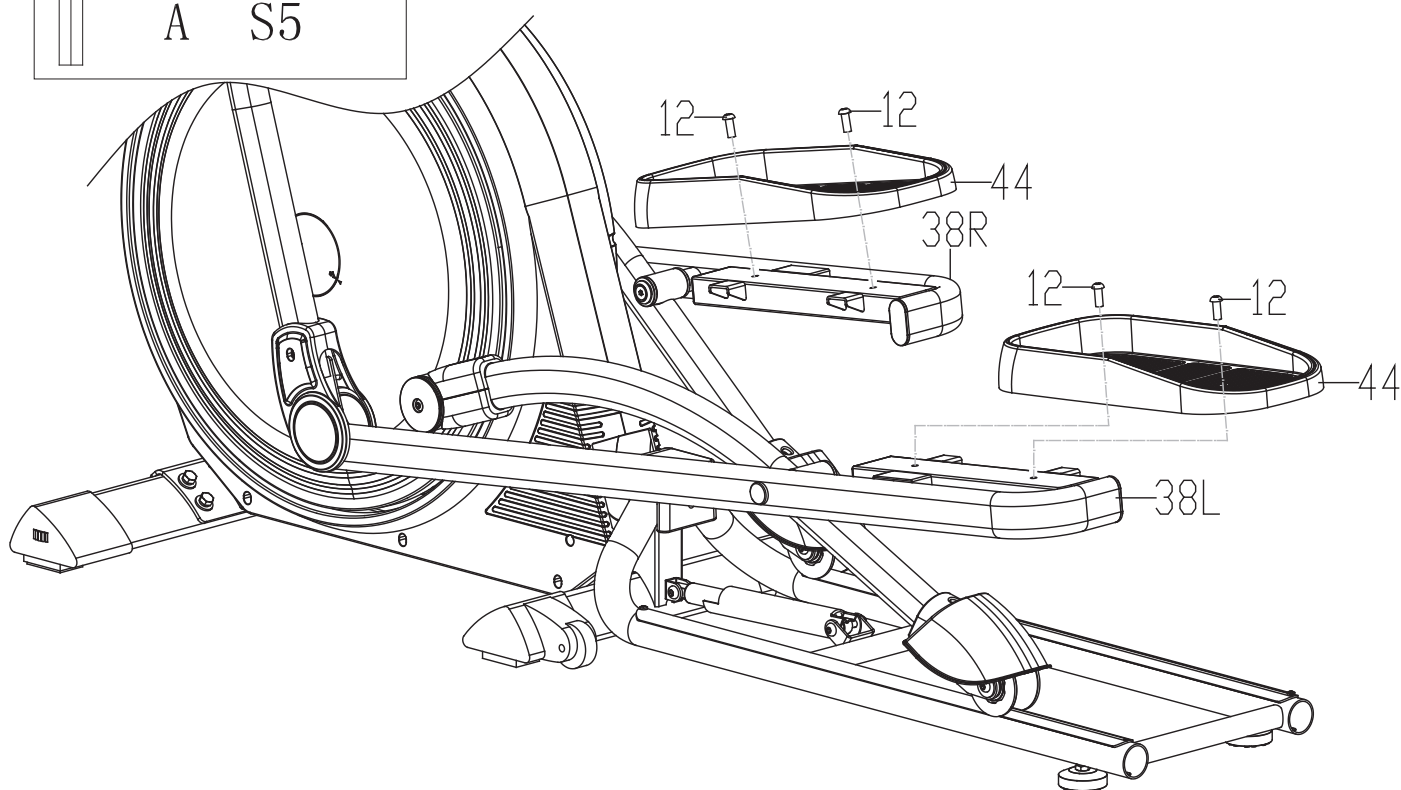
Lösen Sie 4 Schrauben M8×20 (12) von den beiden Pedalstützen (38L/R) und befestigen Sie dann die Trittflächen (44) mit Hilfe der Schrauben (12) auf den Pedalstützen (38L/R).



#12 M8*20*S5 4 x

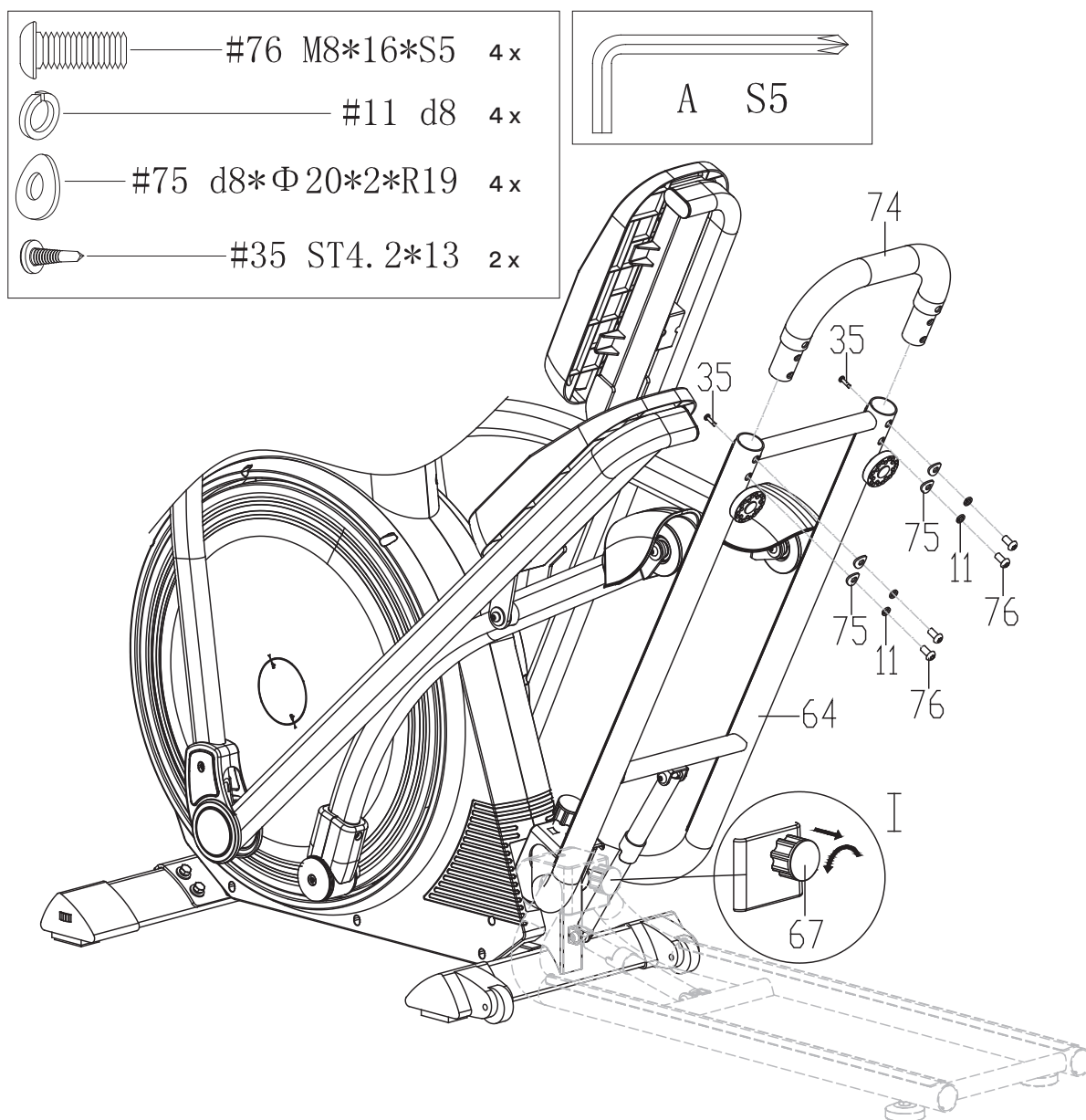


A S5



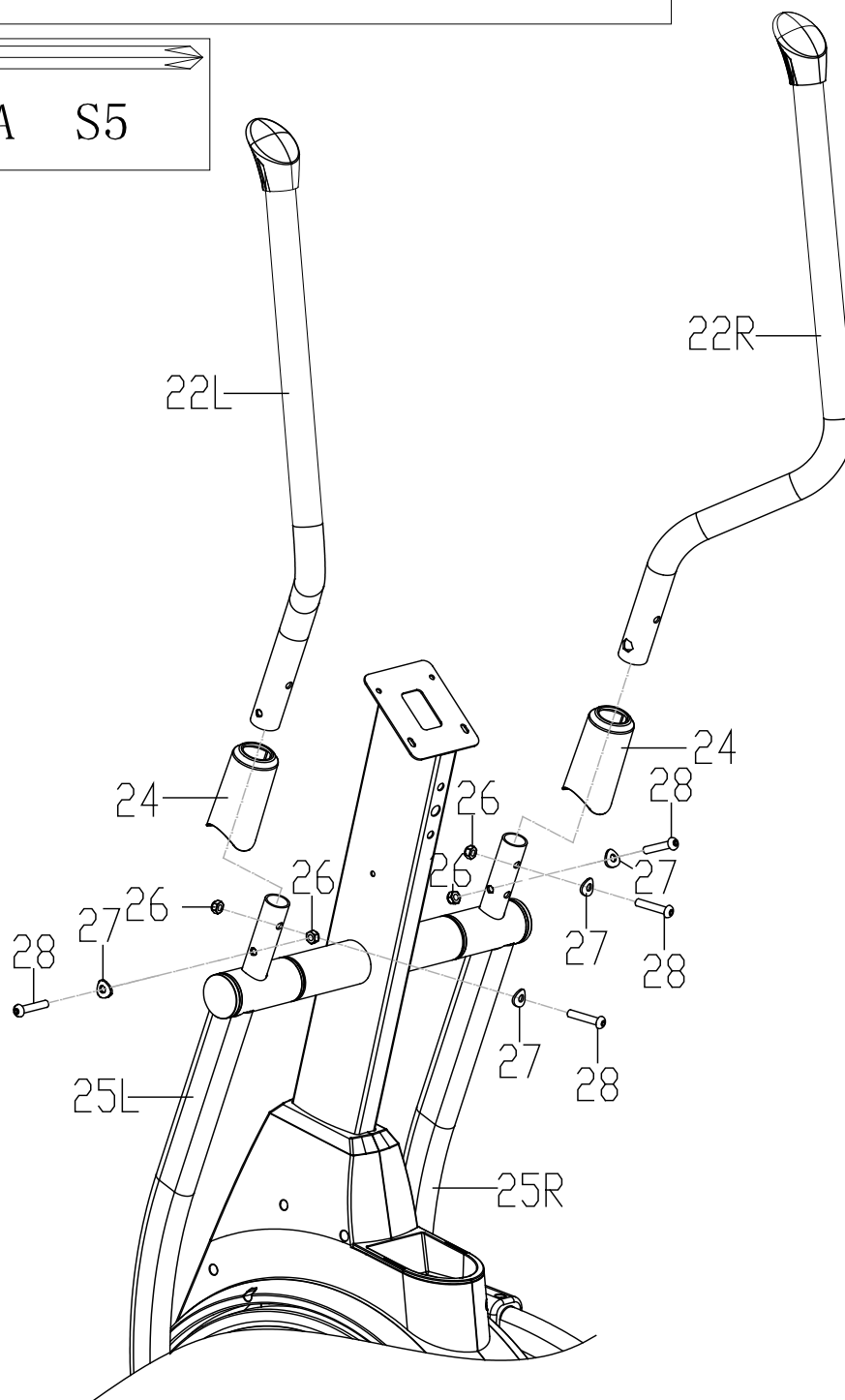
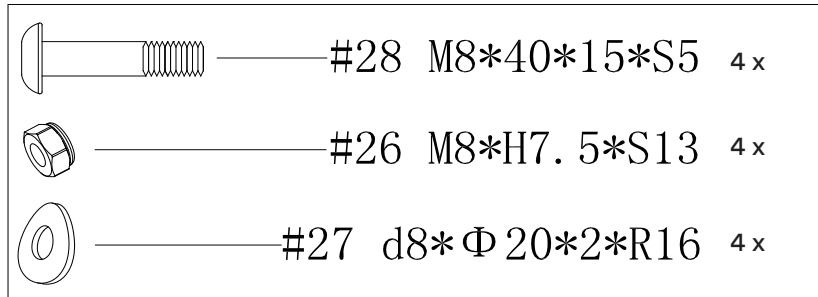
SCHRITT 4

- Ziehen Sie den Feststeller (67) heraus und drehen Sie ihn 90° entgegen dem Uhrzeigersinn, um Laufschiene (64) einklappen zu können.
- Lösen Sie die Schrauben M8×16 (76), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (75) aus dem Griff (74).
- Setzen Sie den Griff (74) in die Laufschiene (64) ein und befestigen Sie ihn mit den Schrauben M8×16 (76), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (75).
- Befestigen Sie die Schrauben ST4.2 (35) wie abgebildet.



SCHRITT 5

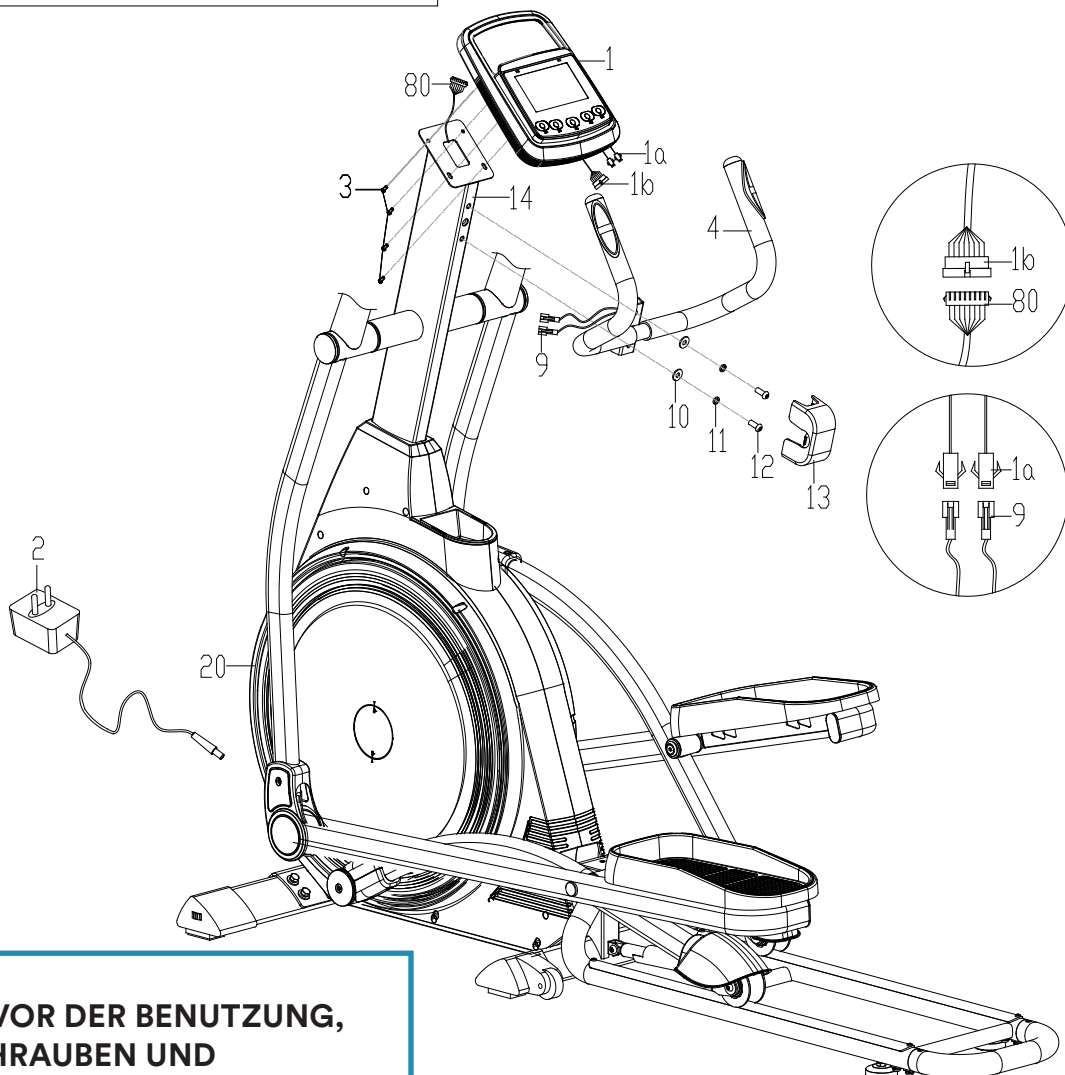
- Schieben Sie die Abdeckungen (24) von unten über die Griffstangen (22L/R).
- Befestigen Sie die Griffstangen (22L/R) and den Stangenunterteilen (25L/R) auf jeder Seite mit 2 Schrauben M8×40 (28), 2 Wellscheiben (27) und 2 Muttern (26).



SCHRITT 6

- Entfernen Sie die Schrauben M8×20 (12), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (10) aus der Computerstütze (14).
- Führen Sie das Handpuls-kabel (9) durch die Öffnung der Computerstütze (14).
- Montieren Sie den Handgriff (4) mit den Schrauben M8×20 (12), Federscheiben (11), Unterlegscheiben (10) und der Abdeckung (13) an der Computerstütze (14).
- Verbinden Sie die Kabel (1a) mit (9) und (1b) mit (80) wie abgebildet.
- Lösen Sie die Schrauben M5×15 (3) aus der Rückseite des Computers (1) und befestigen Sie diesen damit an der Computerstütze (14).
- Stecken Sie das Stromkabel (2) in den Geräteanschluss am vorne unten am Hauptrahmen (20) und stellen Sie eine Stromverbindung her. Bei längerem Nichtgebrauch des Gerätes empfehlen wir, die Stromversorgung zu trennen.

	#12 M8*20*S5	2 x
	#11 d8	2 x
	#10 d8*Φ20*2	2 x
	#3 M5*15	4 x



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

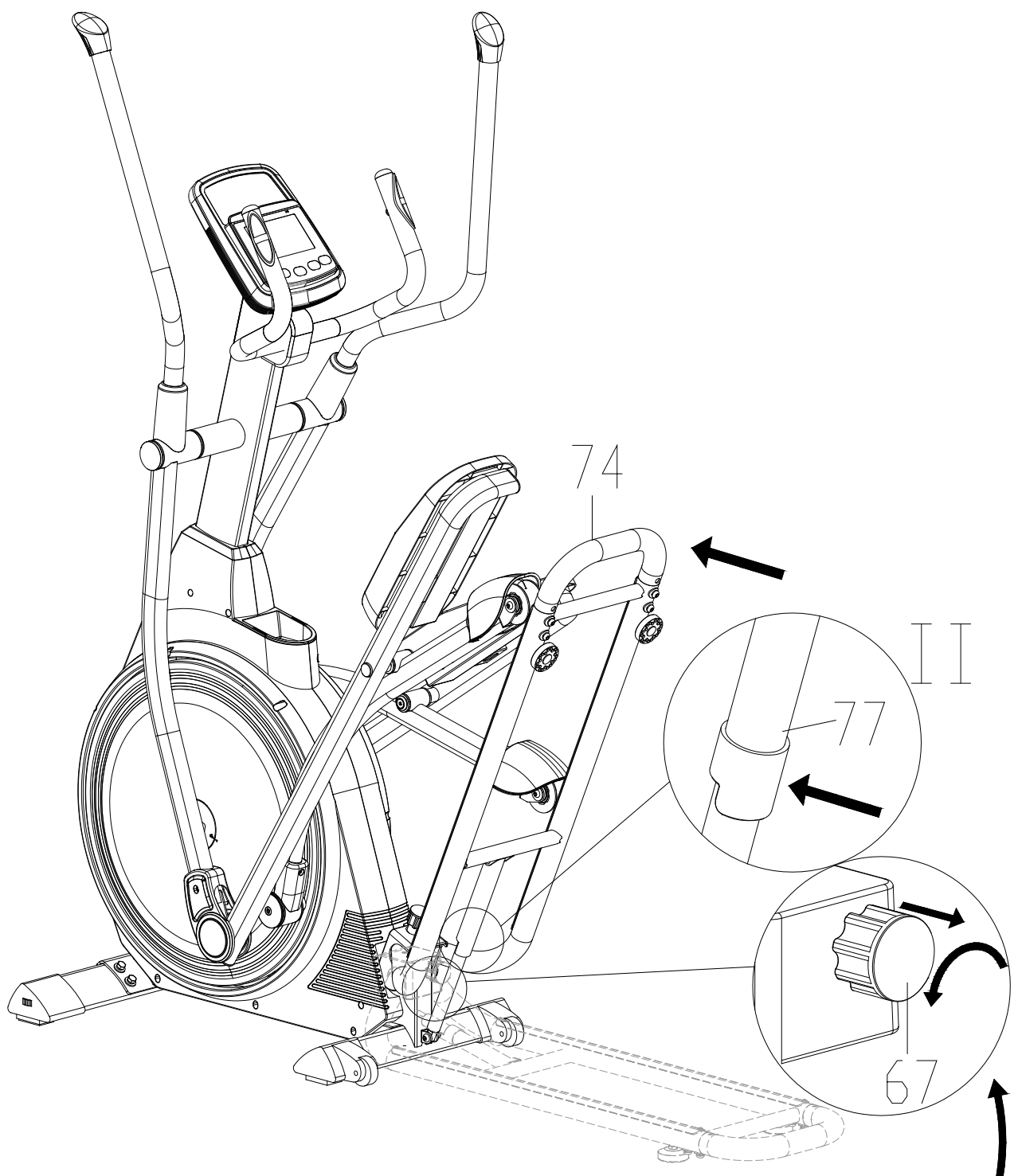
ZUSAMMENKLAPPEN DES GERÄTES

Sie können das Gerät bei Bedarf platzsparend zusammenklappen.

Hierzu ziehen Sie den Feststeller (67) heraus und drehen ihn um ca. 90° gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie den Griff (74) nach oben, bis die Gasdruckfeder (77) vollständig ausgefahren ist und einrastet.

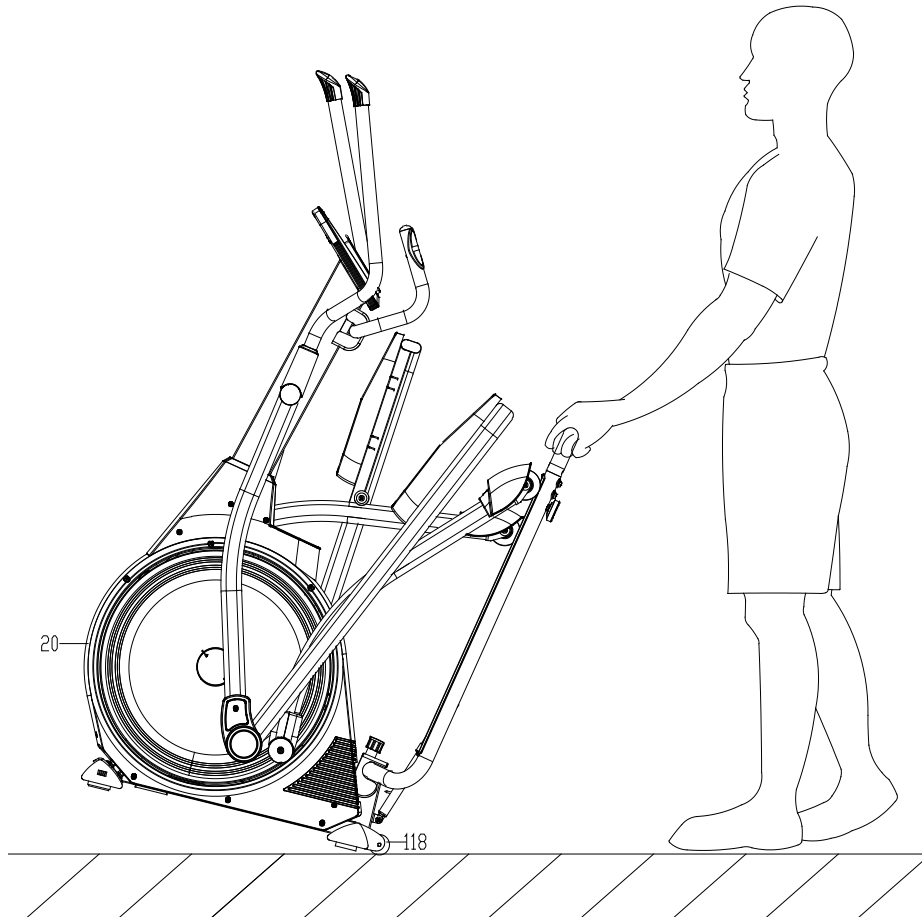
Ausklappen: Drücken Sie, wie in Abbildung II dargestellt, den Griff (74) nach vorne und halten Sie ihn fest. Tippen Sie dann zum Lösen auf die Gasdruckfeder (77). Anschließend wird das Gestänge sanft abgesenkt, bis es den Boden berührt.

Drehen Sie den Feststeller (67) etwa 90° gegen den Uhrzeigersinn - er wird automatisch einrasten und das Gerät ist zur Verwendung bereit.



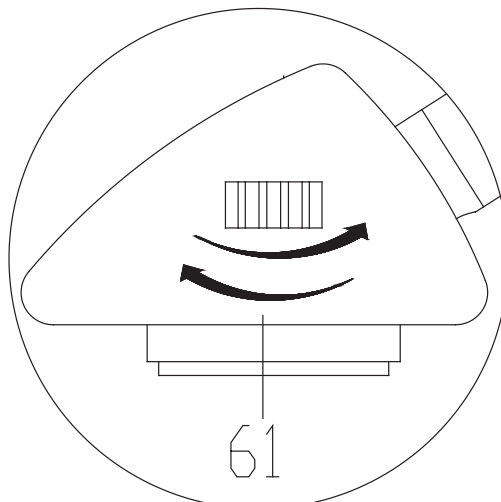
TRANSPORTIEREN

Um das Gerät zu transportieren, drücken Sie den Griff (74) nach unten, bis die Transportrollen (118) am Hauptrahmen (20) den Boden berühren. Wenn die Rollen Bodenkontakt haben, können Sie das Gerät bequem an den gewünschten Ort transportieren.



EBENER STAND

Damit das Gerät gerade steht, können Sie die verstellbaren Endkappen (61) am Gerät durch Drehen nachjustieren. Um ein optimales Training zu gewährleisten und Schäden zu vermeiden, sollte das Gerät immer möglichst gerade stehen.



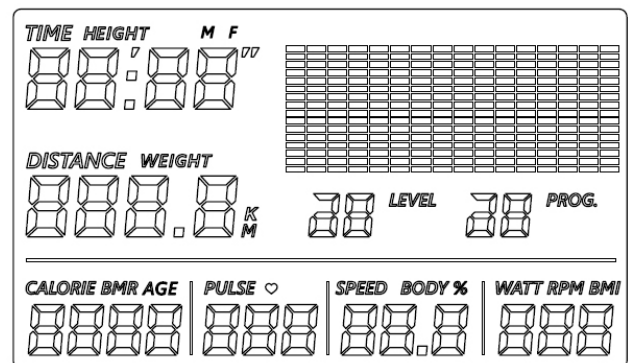
COMPUTERBEDIENUNG

Tastenfunktionen:

- **MODE:** Während des Trainings: Wechsel der Anzeige RPM/WATT. Wenn nicht trainiert wird: Auswahl eines Zielwertes für die Einstellung.
- **DOWN (Pfeil nach unten):** Verringert den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung verringert.
- **START/STOP (ST/SP):** Startet oder unterbricht Trainingseinheiten.
- **UP (Pfeil nach oben):** Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung erhöht.
- **RECOVERY (Pulserholung):** Startet eine Herzerholungsratenmessung. Behalten Sie die Hände an den Pulssensoren, bis die Messung beendet ist. Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (bester Wert) bis F6 (schlechtester Wert).

Funktionen:

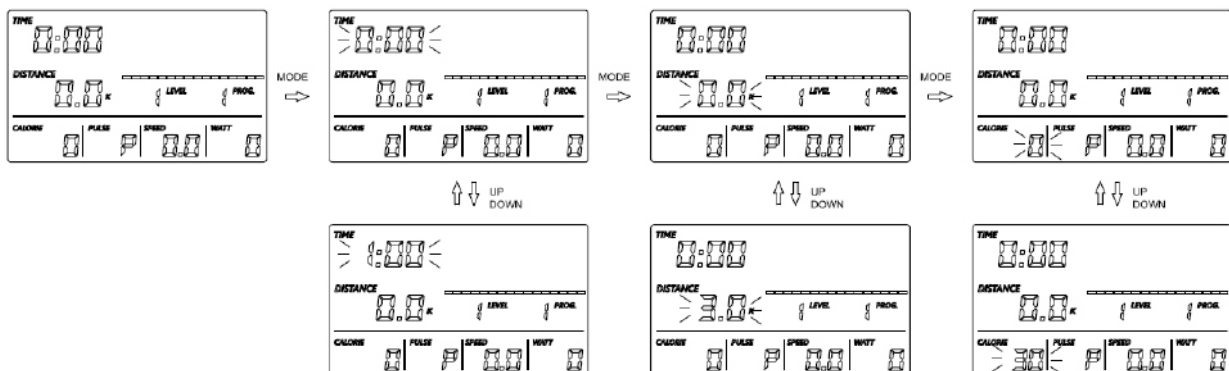
- **TIME:** Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 (Minuten: Sekunden)
- **DISTANCE:** Zurückgelegte Wegstrecke von 0,0 bis 999,9 km
- **CALORIES:** Verbrannte Kalorien von 0 bis 9999 kcal
- **PULSE:** Herzfrequenz von 40 bis 240 Schläge je Minute
- **SPEED:** Tempo von 0,0 bis 99,9 km/h
- **RPM:** Umdrehungen je Minute (0 bis 299)
- **WATT:** Watt-Leistung von 0 bis 999 Watt



Pulsmessung: Im Fenster „Pulse“ wird (sofern Sie die Pulssensoren umfassen oder einen über Bluetooth verbundenen, optionalen Brustgurt tragen) Ihre aktuell gemessene Pulsfrequenz angezeigt. „P“ bedeutet, dass keine Daten empfangen werden.

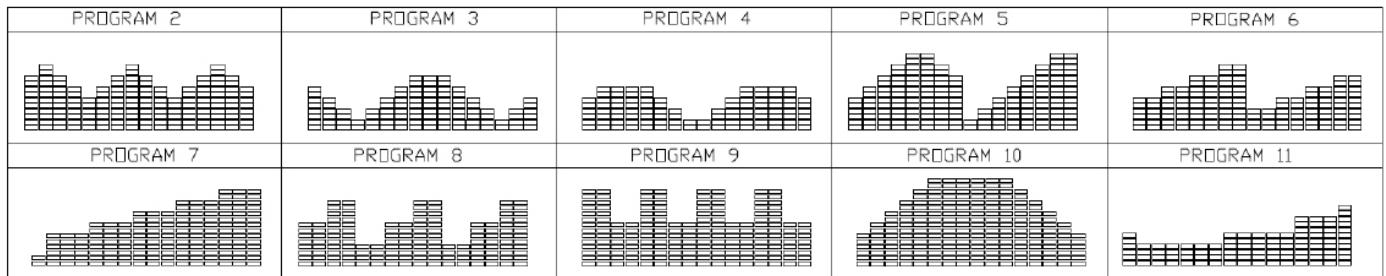
Manueller Trainingsmodus (Manual / P1)

1. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training zu starten oder drücken Sie die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Stellen Sie im Einstellungsmodus mit Hilfe der Tasten „MODE“, „UP“ und „DOWN“ (einstellbarer Funktionswert blinkt im Display) gewünschte Zielwertvorgaben ein für: ZEIT / DISTANZ / KALORIEN.
3. Der Einstellungsmodus wird automatisch verlassen, wenn alle Vorgaben abgeschlossen sind oder wenn Sie die Taste „START/STOP“ drücken.
4. Der Widerstandsgrad kann während des Trainings mit den Tasten „UP“ oder „DOWN“ verändert werden.
5. Wenn Sie Zielwerte vorgegeben haben, wird der entsprechende Funktionswert im Trainings als Countdown gezählt. Bei Erreichen von „0“ wird das Training mit einem Signalton beendet.
6. Drücken Sie die Taste „MODE“ während des Trainings, um zwischen der Anzeige von RPM und WATT umzuschalten.
7. Drücken Sie während des Trainings die Taste „START/STOP“, um das Training zu beenden.



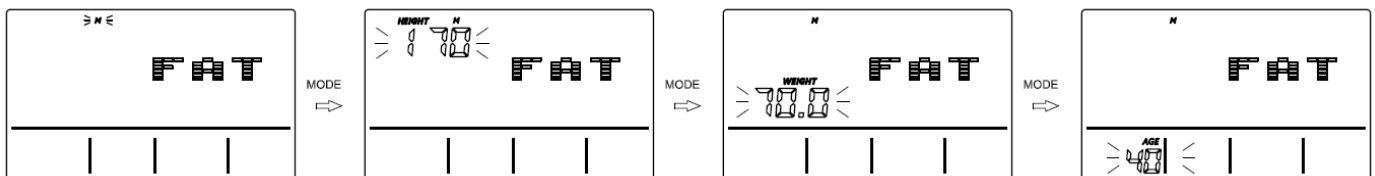
Programmtraining (P2 bis P11)

Der Computer hält 10 fest eingespeicherte Programme mit festgelegten Widerstandsprofilen für Ihr Training bereit. Wählen Sie eines der Programme mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ aus und drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie dies wünschen, können Sie vor dem Druck auf „START/STOP“ noch Zielwerte für die Zeit, die Distanz oder die Kalorien einstellen (detaillierte Beschreibung siehe vorheriges Kapitel). Während des Trainings erfolgt nun eine automatische Anpassung des Widerstands - Sie können aber auch zusätzlich den Widerstand noch manuell nachjustieren.



Körperfettmessung (P12)

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „MODE“, um die Einstellungsoptionen auszuwählen, die mit einem blinkenden Display für GESCHLECHT („M“ steht für männlich, „F“ für weiblich.) → GRÖSSE → GEWICHT → ALTER angezeigt werden.
3. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Werte nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Option zu gelangen.
4. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um die Körperfettmessung zu starten. Lassen Sie Ihre Hände während der gesamten Messung auf den Handpulssensoren. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis auf dem Display angezeigt. Sie sollten Ihren Körper entspannt und Ihre Pulsfrequenz ruhig halten.



Das Ergebnis:

a) BMI (Body-Mass-Index):

Geschlecht / Alter	Untergewichtig	Gesund	Leicht über- gewichtig	Überge- wichtig	Fettleibig
Männlich / ≤30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Männlich / > 30	< 17	17 - 23	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Weiblich / ≤30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Weiblich / >30	< 20	20 - 27	27,1 - 33	33,1 - 43	> 43

b) Körperfettanteil:

Geschlecht	Niedrig	Mittel	Leicht erhöht	Hoch
Männlich	< 13%	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Weiblich	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

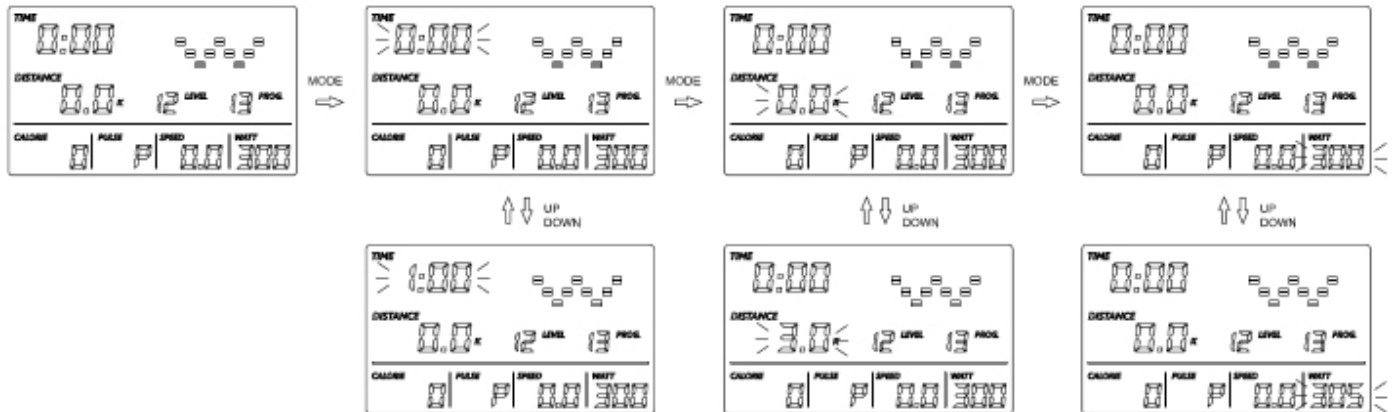
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Grundumsatz): Die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die pro Tag für die grundlegenden Lebensfunktionen verbraucht werden (Referenz: 1300±100 / Alter 22-40 Jahre).

Hinweis: Die angegebenen Werte orientieren sich an internationalen Standards und können von den in Deutschland üblichen Referenzwerten abweichen. Für eine medizinische Bewertung konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder eine Ernährungsberatung.

Watt-Programm (P13)

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „MODE“, um eine der Einstellungsoptionen auszuwählen, die mit einer blinkenden Anzeige (ZEIT → ENTFERNUNG → WATT) dargestellt werden.
3. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Option zu gelangen.
4. Verlassen Sie den Einstellungsmodus automatisch, wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind, oder drücken Sie die Taste „START/STOP“, um direkt mit dem Training zu starten.

Für dieses Programm müssen Sie zudem eine WATT-Vorgabe einstellen. Während des Trainings erfolgt dann eine automatische Anpassung des Widerstands, damit die vorgegebene Watt-Eingabe erreicht wird.



Herzratenkontrollierte Programme (P14 bis P17)

Es stehen 4 unterschiedliche Programm-Modi für ein herzratenkontrolliertes Training zur Auswahl:

P14: 65% Zielherzrate (Berechnung = 65% von (220 – ALTER))

P15: 75% Zielherzrate (Berechnung = 75% von (220 – ALTER))

P16: 85% Zielherzrate (Berechnung = 85% von (220 – ALTER))

P17: Direkte Eingabe der Zielherzrate

Einstellung der Parameter:

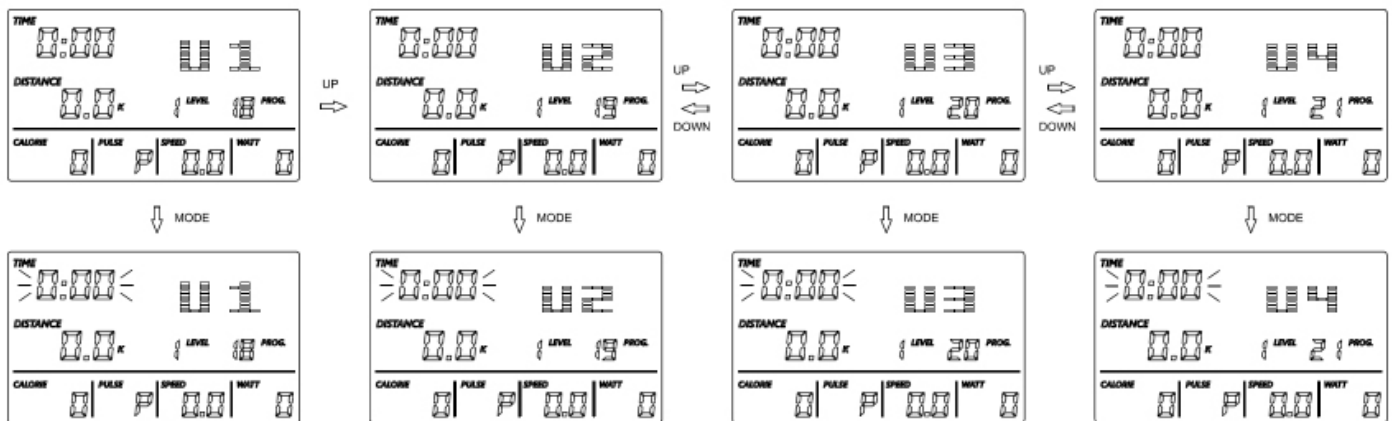
Wählen Sie mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ eines der Herzfrequenzkontrollprogramme aus. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die MODE, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beginnen.

Während des Trainings passt Computer die Widerstandsbelastung automatisch an, wenn der aktuell gemessene Puls über oder unter der Zielherzrate liegt. Die Widerstandsbelastung wird entsprechend erhöht oder verringert. Sie können den Widerstand zusätzlich manuell verstellen. Wenn einer der eingestellten Trainingsparameter auf Null heruntergezählt ist, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet. Behalten Sie während des Trainings immer die Hände auf den Pulssensoren bzw. tragen Sie einen optionalen Brustgurt für die Pulsmessung.



Benutzerdefinierbare Programme (P18-P21)

1. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um eines der editierbaren Programme (P18-P21) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training mit dem zuletzt eingespeicherten Programm zu starten, oder drücken Sie die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „MODE“, um die Einstellungen vorzunehmen für: TIME→DISTANCE→CALORIE→Resistance level (Zeit→Distanz→Kalorien→Widerstandsstufe).
4. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zum nächsten Element zu gelangen.
5. Der Einstellungsmodus wird automatisch verlassen, wenn alle Vorgänge abgeschlossen sind. Sie können aber auch jederzeit die Taste „START/STOP“ drücken, um direkt zu starten.
6. Die Widerstandsstufe wird während des Trainings automatisch gemäß dem eingespeicherten Programm angepasst werden - Sie können mit der Taste „UP“ oder „DOWN“ zusätzlich auch eine manuelle Anpassung vornehmen.
7. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training zu beenden.



Recovery (Messung der Herzerholungsrate)

Für den Start einer Herzerholungsratenmessung drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Behalten Sie die Hände an den Pulssensoren, bis die Messung beendet ist (Dauer ca. 60 Sekunden). Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (besten Wert) bis F6 (schlechtester Wert):

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Gut
2.0 < F3 < 2.9	Relativ gut
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relativ schlecht
F6=6.0	Schlecht

Hinweise:

1. Dieser Computer verwendet ein 9V/1A-Netzteil.
2. Sollte eine Fehlfunktion auftreten, ziehen Sie bitte den Netzadapter und stecken Sie ihn erneut ein.

BLUETOOTH-VERBINDUNG

Das Gerät kann via Bluetooth mit der KINOMAP- oder SKANDIKA-App (Beschreibungen folgend) verbunden werden. Wenn diese Verbindung besteht, kann mit Hilfe der App auch ein optionaler Brustgurt verbunden werden. Für die Verbindung zu einem Brustgurt benötigen Sie einen optionalen, kompatiblen Brustgurt, beispielsweise den **SKANDIKA** Brustgurt (siehe QR-Code unten).



SKANDIKA Brustgurt Bluetooth

Für ein zielorientiertes und herzfrequenzgesteuertes Cardio-Training (HRC) ist es wichtig, den eigenen Puls während des Workouts ständig im Blick zu haben und bei Bedarf seine Leistung anzupassen.

- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung der App Kinomap geeignet

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code käuflich erwerben:



VERBINDUNG ZUR SKANDIKA APP



Der Gerätecomputer kann via Bluetooth mit der SKANDIKA App verbunden werden.

Scannen Sie dazu den passenden QR-Code unten mit Ihrem Mobilgerät und richten Sie die App nach dem Download und der Installation laut den Anweisungen in der App ein.



SKANDIKA APP FÜR
ANDROID (GOOGLE
PLAY STORE)



SKANDIKA APP FÜR
APPLE iOS (DE)



SKANDIKA APP FÜR
APPLE iOS (GB)



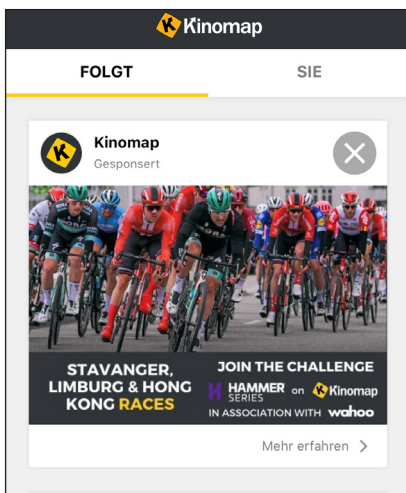
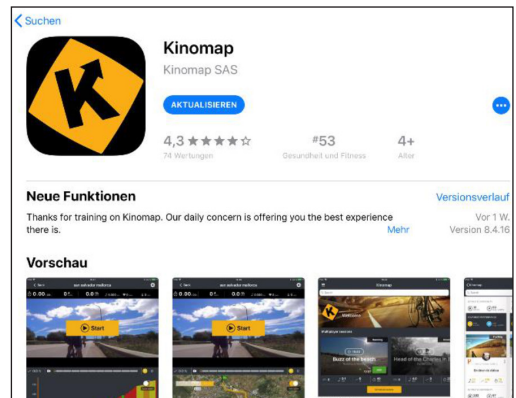
SKANDIKA APP FÜR
APPLE iOS (FR)

KINOMAP

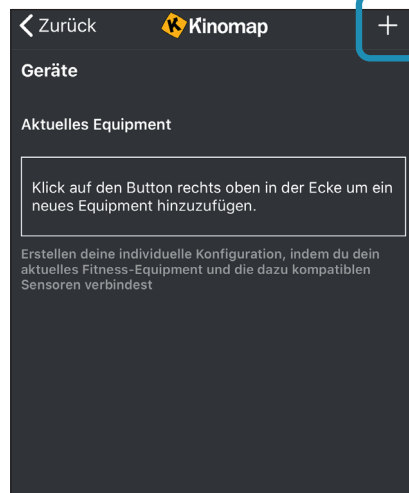
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

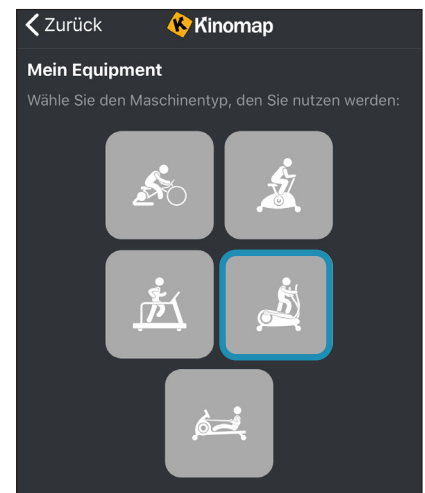
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

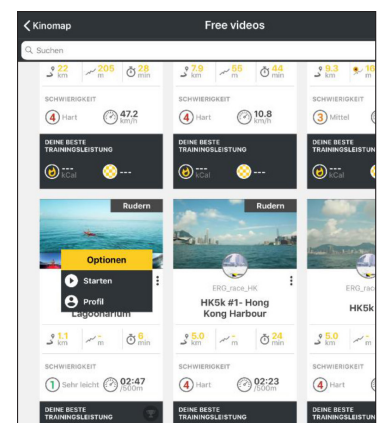


4. Skandika auswählen



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!



Auf- und Abwärmen

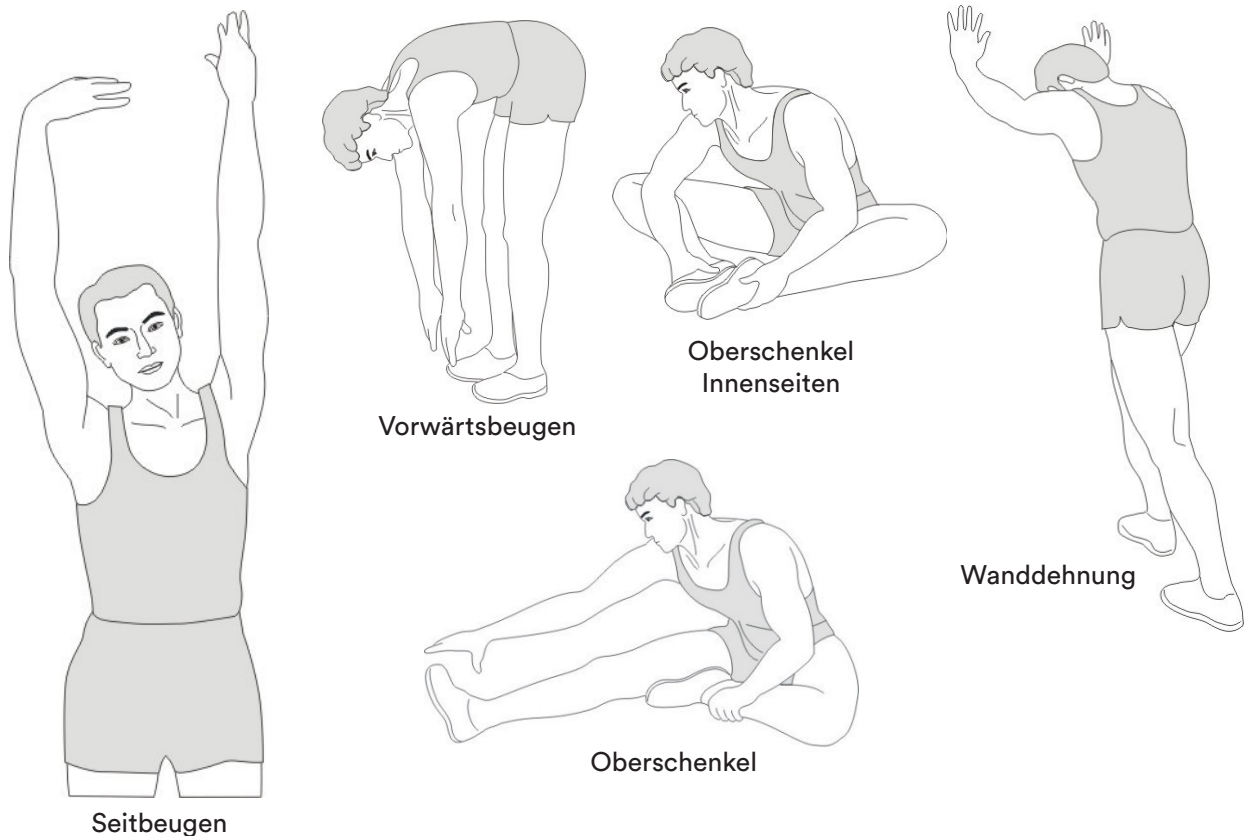
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

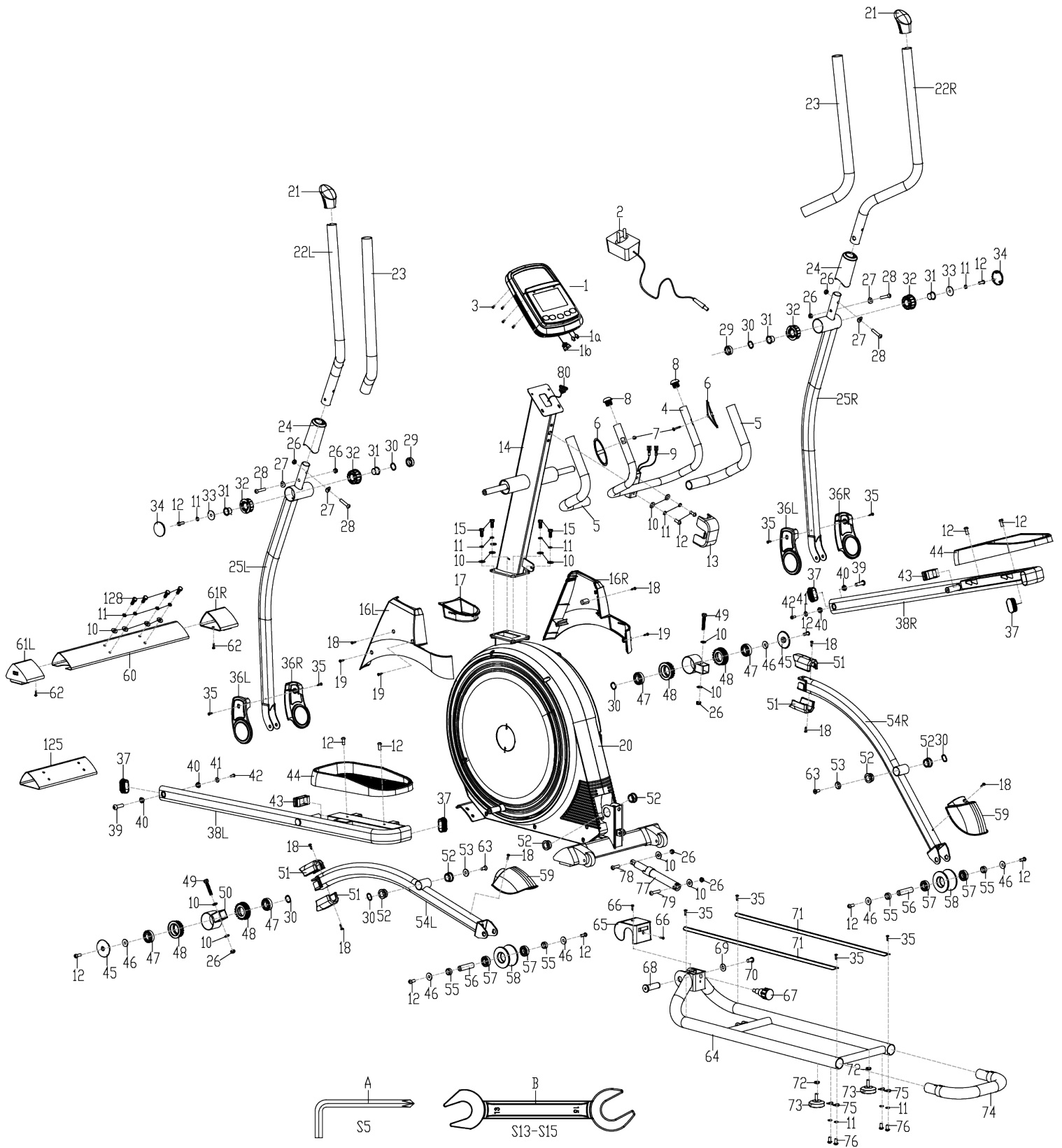
Cool-Down (Abkühlen)

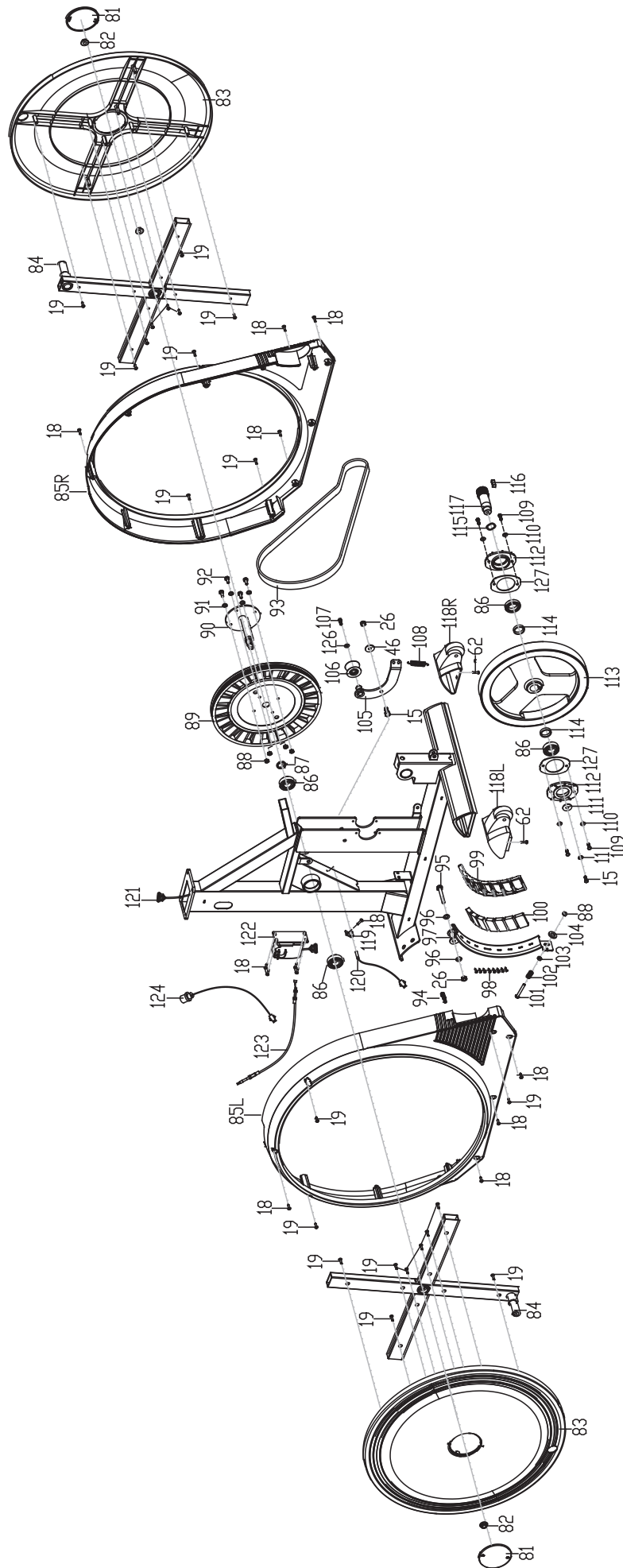
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
01	Computer	1
02	Adapter mit Stromkabel	1
03	Schraube M5	4
04	Handgriff	1
05	Griff-Schaumstoff	2
06	Handpulssensor	2
07	Schraube ST4.2*19	2
08	Endkappe Ø25*26	2
09	Handpuls kabel	2
10	Unterlegscheibe d8*Ø20*2	16
11	Federscheibe 8mm	17
12	Schraube M8*20*S5	14
13	Abdeckung	1
14	Computerstütze	1
15	Schraube M8*20*S13	6
16L/R	Abdeckung der Lenkersäule	1
17	Stütze	1
18	Schraube ST4.2*16	21
19	Schraube ST4.2*19	25
20	Hauptrahmen	1
21	Endkappe	2
22L/R	Griffstange L/R	1
23	Schaumstoffgriff	2
24	Lenkerabdeckung	2
25L/R	Stangenunterteil L/R	1
26	Nylonmutter M8*H7,5*S13	10
27	Bogenscheibe d8*Ø20*2*R16	4
28	Schraube M8*40*15*S5	4
29	Abstandsstück Ø30*Ø20*9	2
30	Wellenscheibe d19*Ø25*0,3	6
31	Buchse Ø27*1*Ø19.2*16	4
32	Buchse Ø50*Ø21*20	4
33	Unterlegscheibe d8*Ø32*2	2
34	Lenkerabdeckung	2
35	Schraube ST4.2*13	8
36L/R	Lenkerabdeckung L/R	2
37	Endkappe PT25*50	4
38L/R	Pedalstütze L/R	1
39	Schraube Ø10*34*M6*15*S6	2
40	Buchse Ø18*1,5*Ø14,6*5*Ø10,1	4
41	Unterlegscheibe d6*Ø16*1,5	2
42	Schraube M6*15*S5	2
43	Endkappe J60*30*15	2
44	Trittpläche	2
45	Abdeckung	2
46	Unterlegscheibe d8*Ø25*2	7
47	Lager R12	4
48	Buchse Ø60*16,6Ø41,18*13,11	4
49	Schraube M8*50*20*S14	2
50	Verbinder	2
51	Abdeckung	4
52	Buchse	6
53	Unterlegscheibe d8xØ25x5	2
54L/R	Verbindung L/R	1
55	Abstandhalter ø22*ø17,1*8,8	4
56	Welle für Transportrad	2
57	Lager6003	4
58	Rolle	2
59	Radabdeckung	2
60	Vorderer Standfuß	1
61	Endkappe L/R	1
62	Schraube ST4.2*16	4
63	Schraube M8*20*S5	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
64	Laufschiene	1
65	Abdeckung	1
66	Schraube ST4*19	2
67	Feststeller M16	1
68	Spindel	1
69	Unterlegscheibe d10*Ø25*2	1
70	Schraube M10*20*S6	1
71	Aluminium-Platte	2
72	Mutter M8*H5,5*S14	2
73	Fußbrett	2
74	Griff	1
75	Bogenscheibe d8*Ø20*2*R19	4
76	Schraube M8*16*S5	4
77	Gasfeder	1
78	Schraube M8*30*S5	1
79	Schraube M8*50*20*S5	1
80	Computerkabel 1	1
81	Kurbelabdeckung	2
82	Mutter M10*1,25*H7,5*S14	2
83	Drehteller	2
84	Kurbel	2
85L/R	Kettenabdeckung	1
86	Lager 6004	3
87	Abstandhalter Ø25*Ø20.2*4	1
88	Nylonmutter M6*H6*S10	5
89	Riemenscheibe	1
90	Welle	1
91	Federwaschmaschine6	4
92	Schraube M6*16*S5	4
93	Riemen	1
94	Kunststoffverbinder	1
95	Schraube M8*55*13*S14	1
96	Unterlegscheibe d8*Ø16*1,5	2
97	Magnetische Platte	1
98	Schraube ST3.0*10	8
99	Magnetisches Befestigungsgitter	2
100	Magnet	7
101	Schraube M6*65*S10	1
102	Feder	1
103	Mutter M6*H5*S10	1
104	Unterlegscheibe ø6*ø18*2	1
105	Ritzelstange	1
106	Ritzel	1
107	Schraube M6*12*S10	1
108	Feder	1
109	Schraube M5*16	4
110	Unterlegscheibe d5*Ø13*1	4
111	Unterlegscheibe d8*Ø28*2	1
112	Lagerhalter	2
113	Schwungrad	1
114	Abstandhalter Ø30*Ø25*6,5	1
115	Lager 61905	1
116	Flachschlüssel 8x7x25	1
117	Schwungradachse	1
118L/R	Endkappe L/R	1
119	Sensorhalterung	1
120	Sensor	1
121	Computerkabel 2	1
122	Motor	1
123	Widerstandskabel	1
124	Stromkabel innen	1
125	Packrohr	1
126	Unterlegscheibe d6*ø13*1.5	1
127	Lagerhalterung	2

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
128	Schraube M8*25*S13	4
A	Inbusschlüssel S5	1
B	Maulschlüssel S13-15	1





GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3130 Carbon P23] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3130.pdf

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

25	Safety precautions
26	Set-up instructions
32	Folding
33	Transportation / Even stand
34	Computer operation manual
38	Using a chest-belt
38	Connecting to SKANDIKA app
39	Connecting to KINOMAP app
40	Warm-up and cool-down
41	Parts list
42	Explosion drawing
44	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3130 Carbon P23											
	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

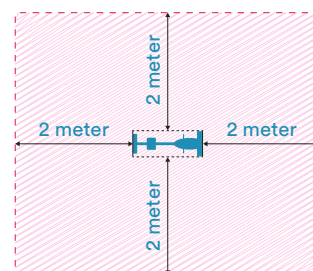


WARNING

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: HC - 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

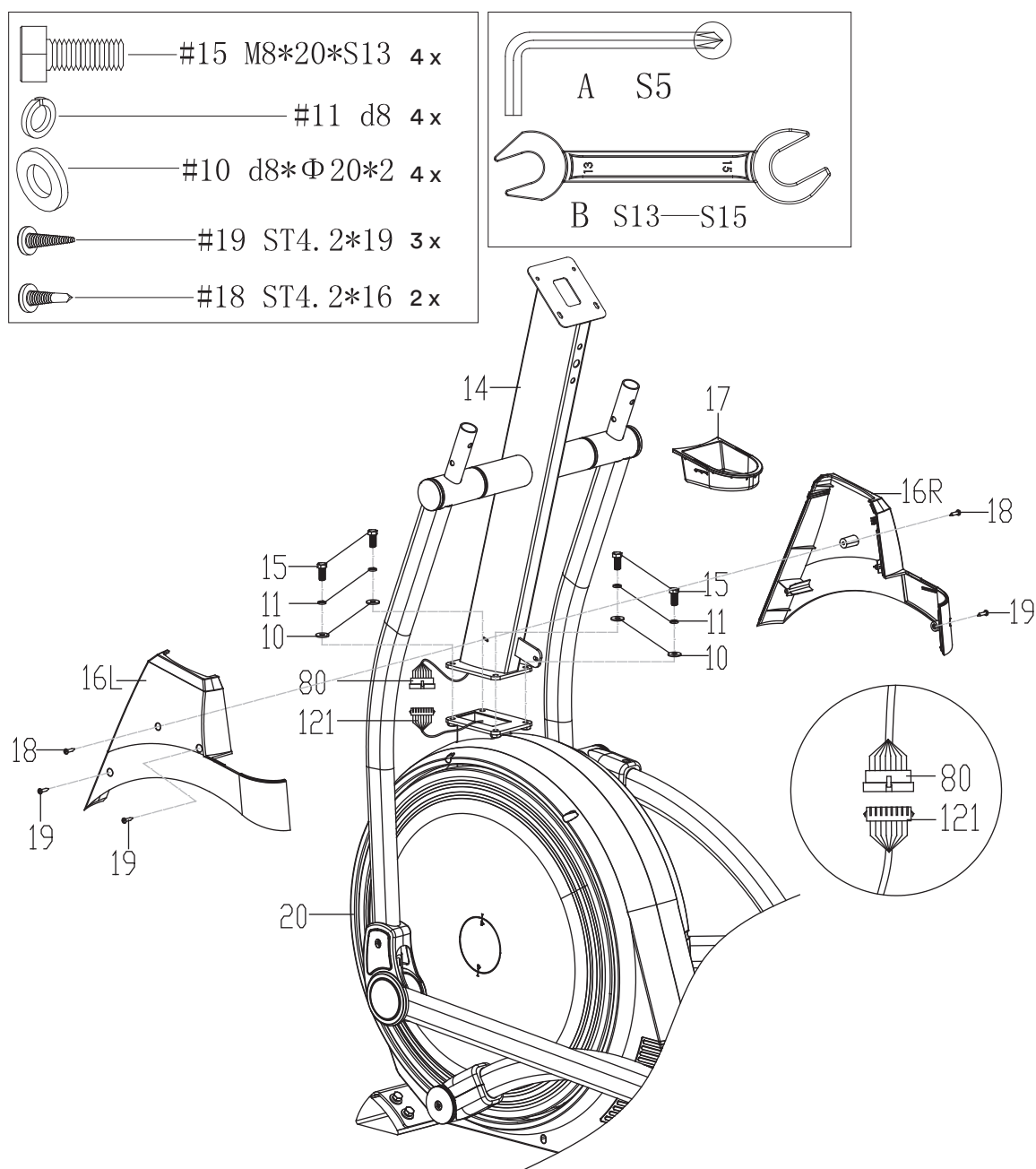
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

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.

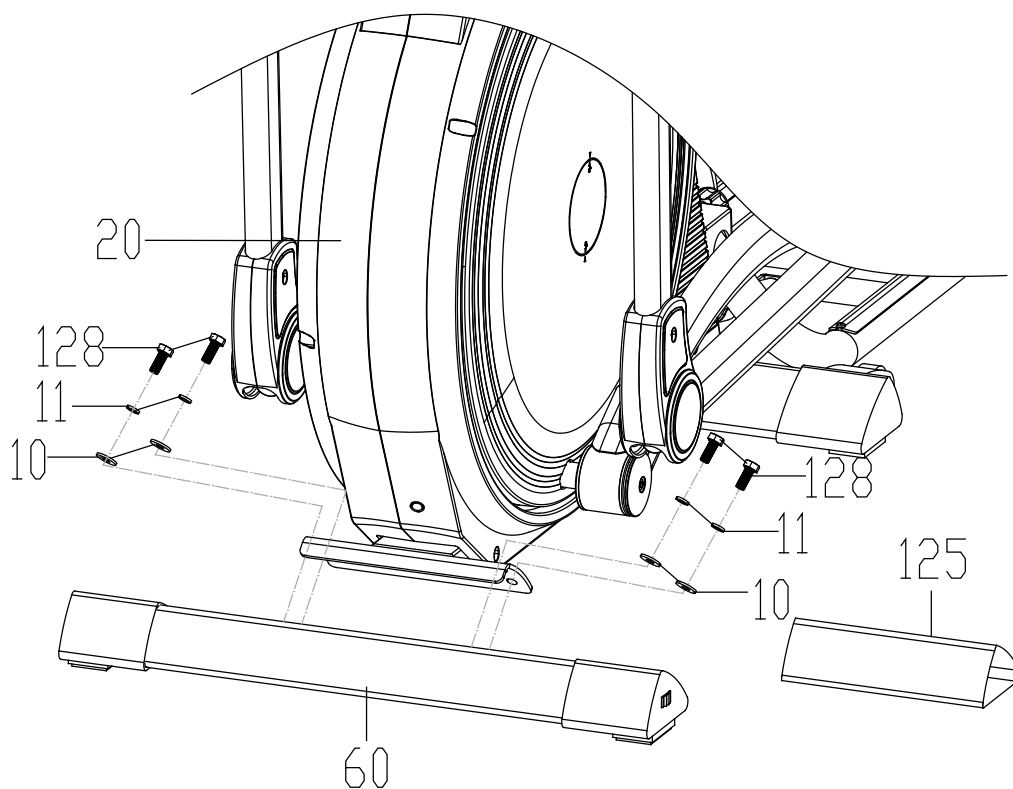
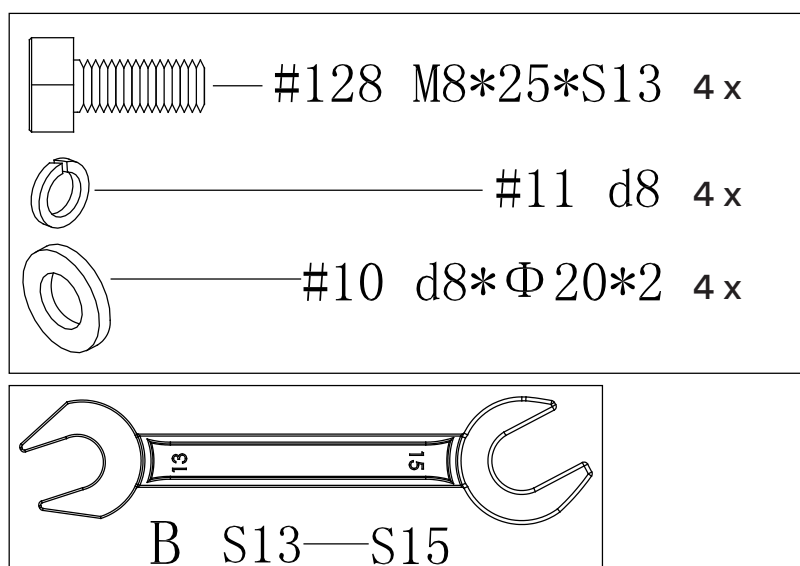
STEP 1

- Carefully connect the cable ends (80) & (121) and stow the cables inside the main frame (20).
- Secure the handlebar post (14) to the main frame (20) with 4 M8×20 bolts (15), 4 spring washers (11) and 4 flat washers (10).
- Now fix the covers (16L/R) with the screws (19) and (18) as shown.



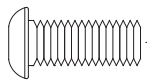
STEP 2

Remove the screws (128), spring washers (11) and washers (10) from the packing tube (125). Remove the packing tube (125) and attach the front stand (60) to the main frame (20) using these individual parts.



STEP 3

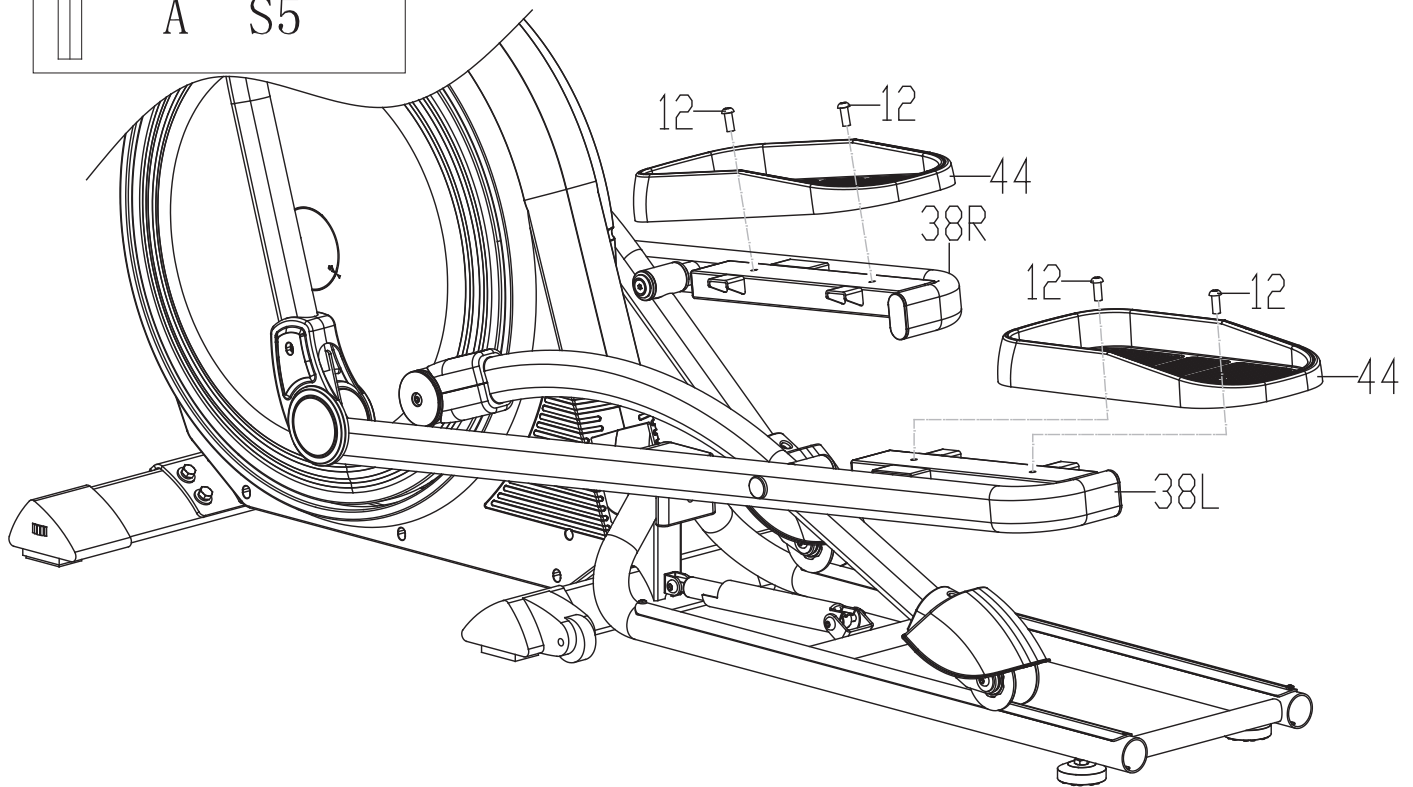
Loosen 4 M8×20 screws (12) from the two pedal supports (38L/R) and then attach the pedals (44) to the pedal supports (38L/R) using the screws (12).



#12 M8*20*S5 4 x

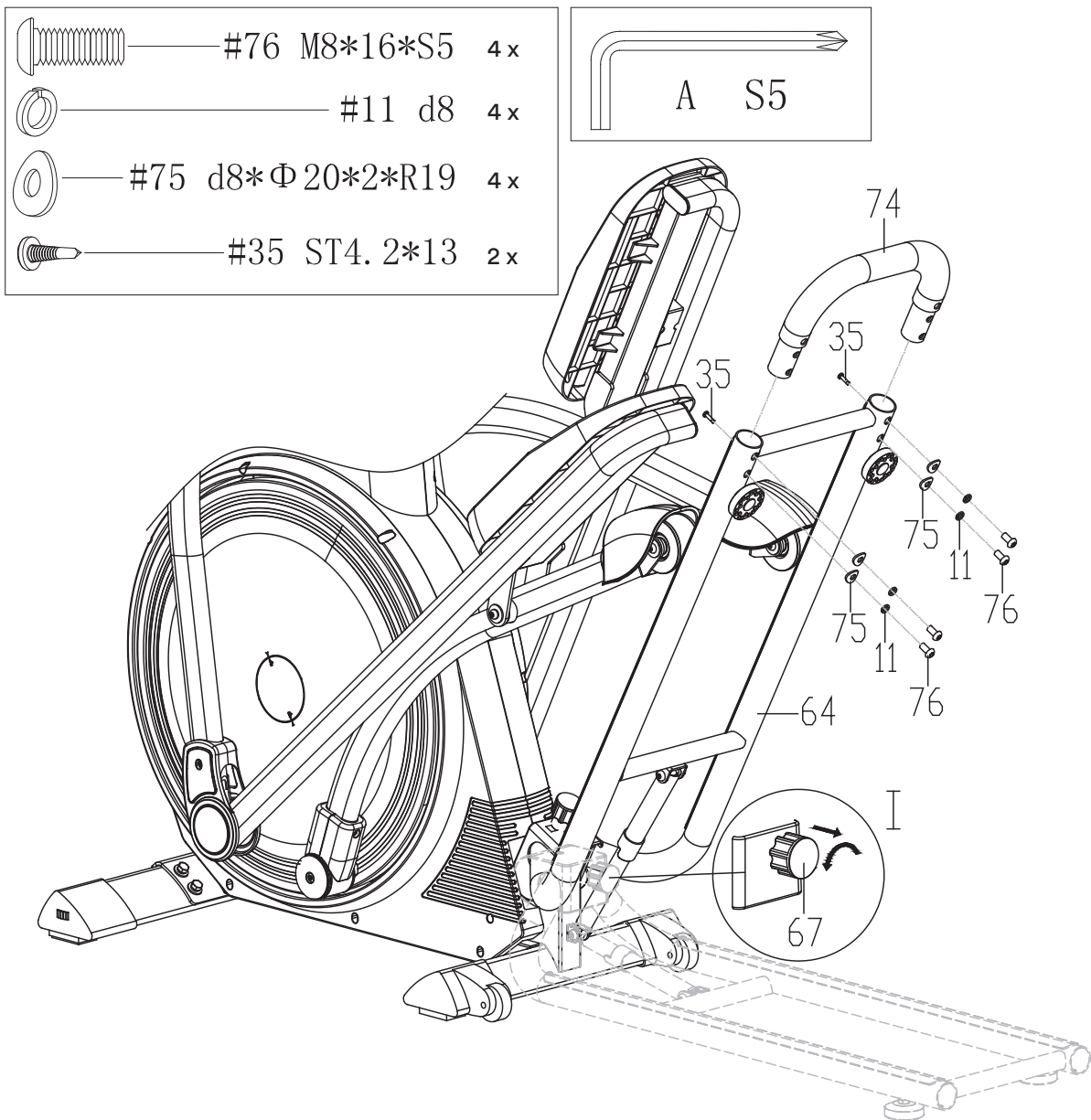


A S5



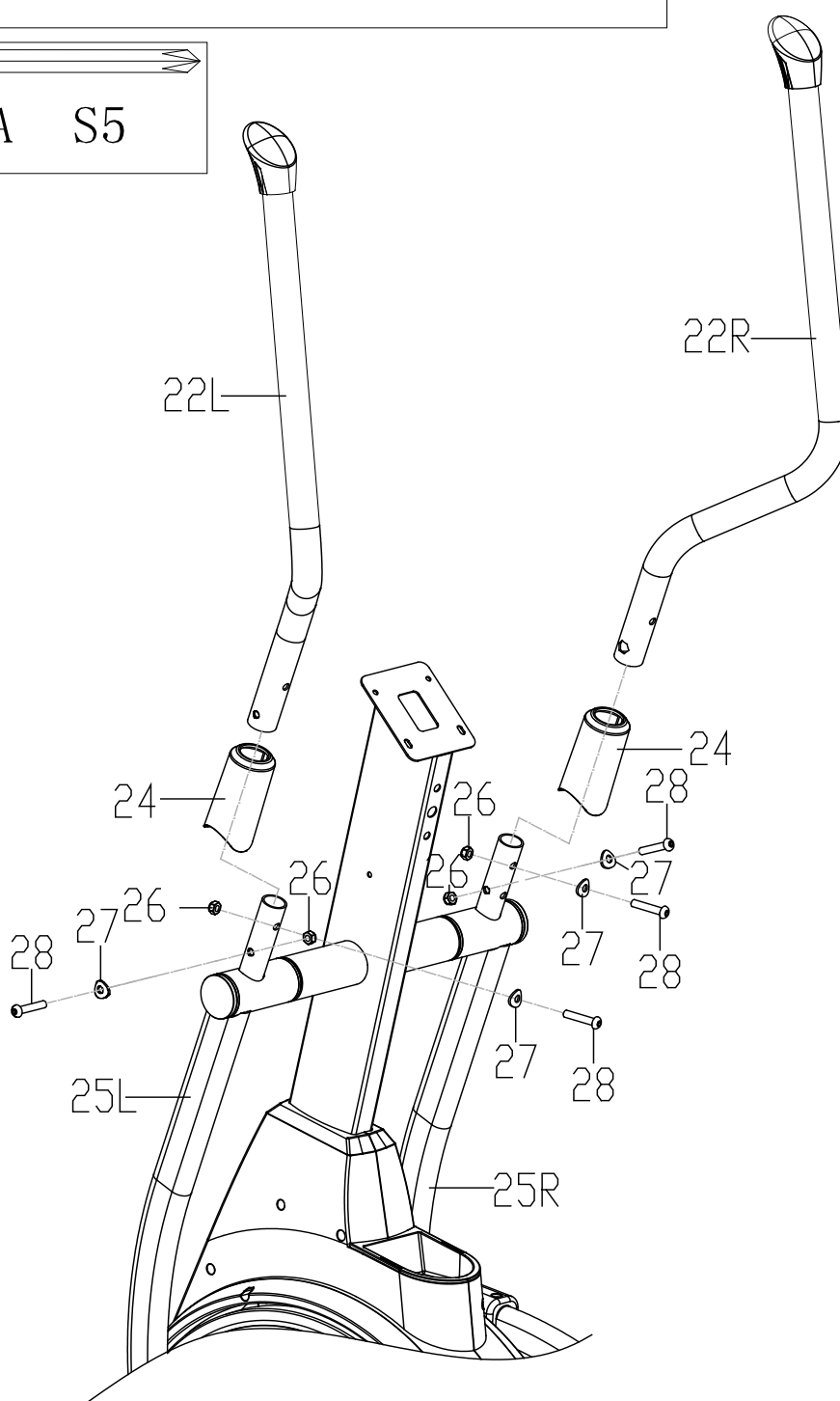
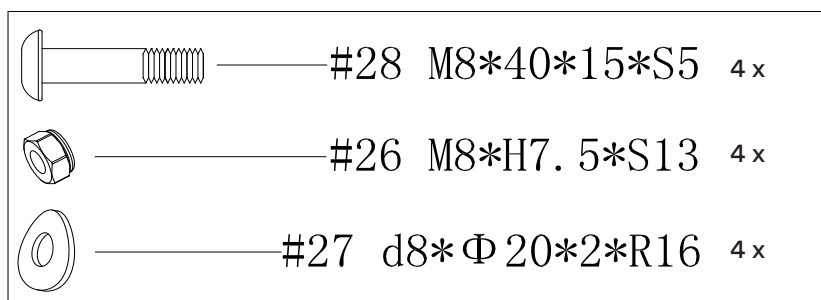
STEP 4

- Pull out the knob (67) and turn it 90° anticlockwise to be able to fold in the running rail (64).
- Loosen the screws M8×16 (76), spring washers (11) and washers (75) from the handle (74).
- Insert the handle (74) into the rail (64) and fix it with the screws M8×16 (76), spring washers (11) and washers (75).
- Fasten the screws ST4.2 (35) as shown.



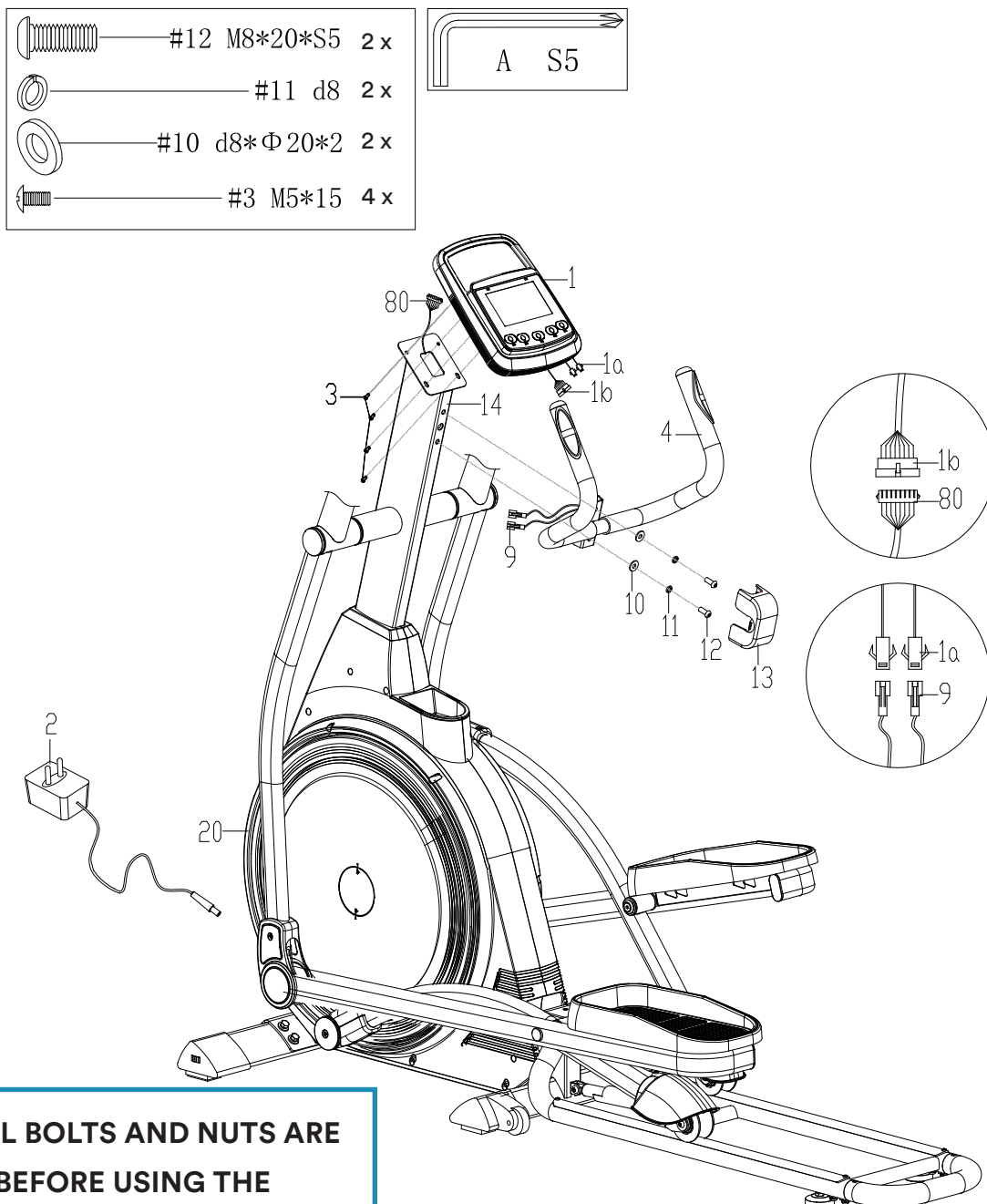
STEP 5

- Slide the covers (24) over the handle bars (22L/R) from below.
- Fix the handle bars (22L/R) to the bar bases (25L/R) on each side with 2 screws M8×40 (28), 2 corrugated washers (27) and 2 nuts (26).



STEP 6

- Remove the M8×20 screws (12), spring washers (11) and washers (10) from the computer support (14).
- Guide the hand pulse cable (9) through the opening in the computer support (14).
- Mount the handle (4) to the computer support (14) with the screws M8×20 (12), spring washers (11), washers (10) and the cover (13).
- Connect the cables (1a) to (9) and (1b) to (80) as shown.
- Loosen the M5×15 screws (3) from the back of the computer (1), securing it to the computer support (14).
- Plug the power cable (2) into the unit connector at the front bottom of the main frame (20) and make a power connection. If the unit is not going to be used for a long time, we recommend disconnecting the power supply.



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

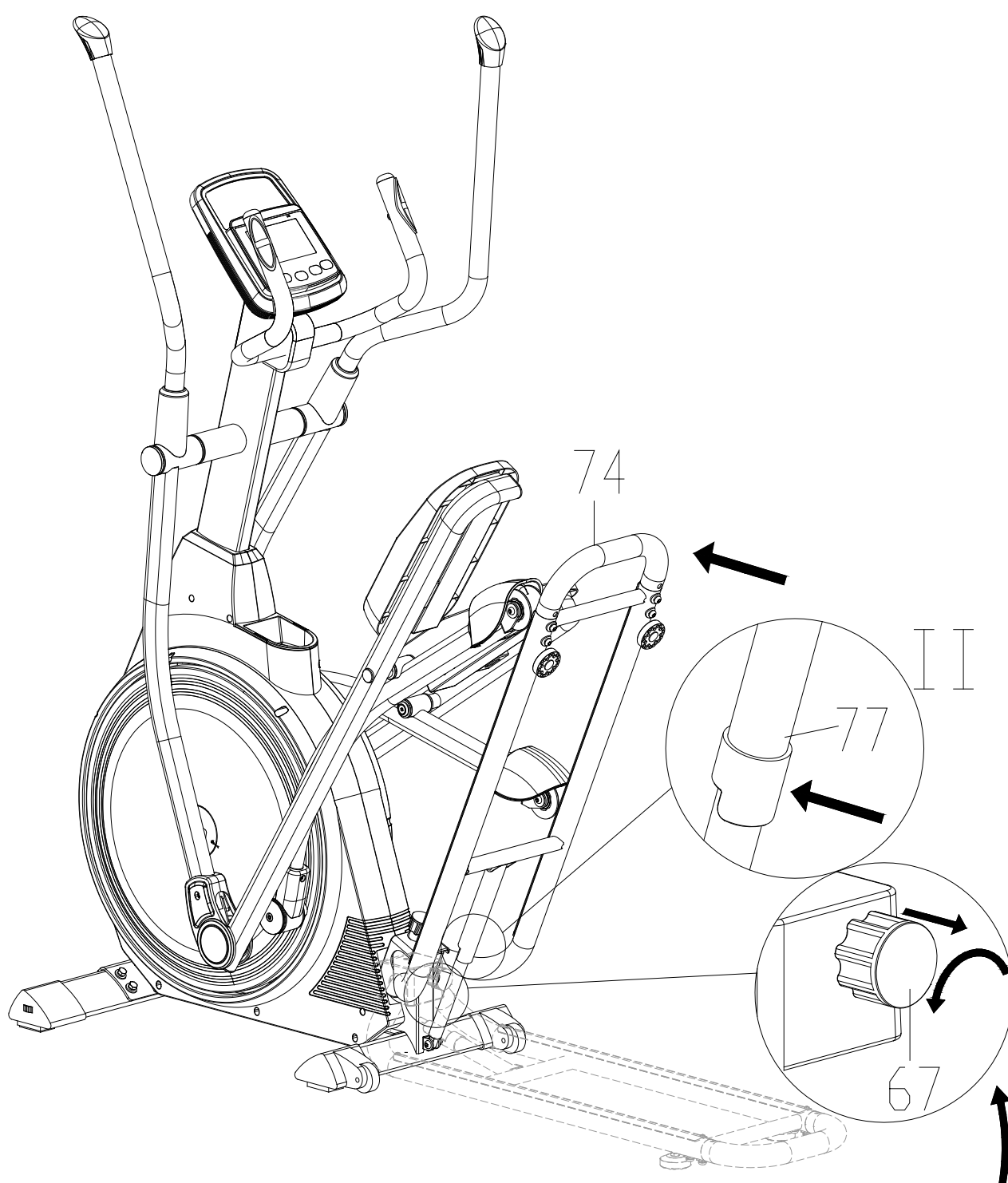
FOLDING THE DEVICE

If necessary, you can fold the unit to save space.

To do this, pull out the knob (67) and turn it anticlockwise by approx. 90°. Pull the handle (74) upwards until the gas strut (77) is fully extended and engages.

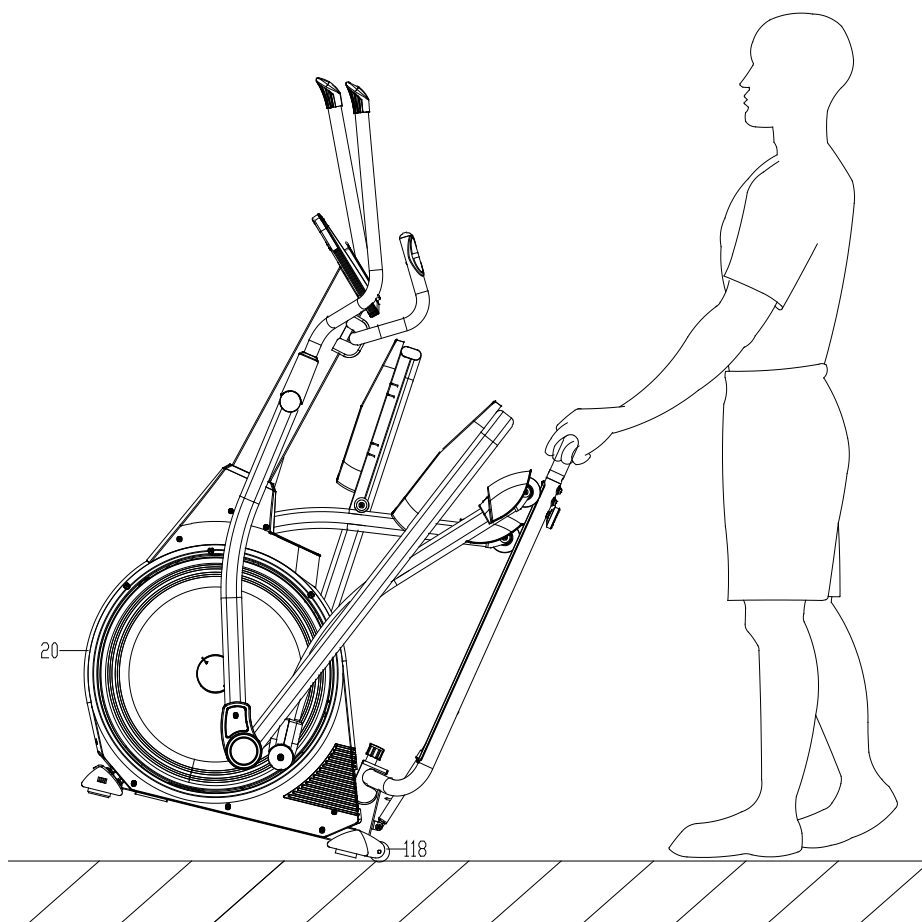
Fold out: As shown in Figure II, push the handle (74) forward and hold it. Then tap the gas spring (77) to release it. Then gently lower the boom until it touches the ground.

Turn the knob (67) about 90° anticlockwise - it will automatically engage and the unit is ready for use.



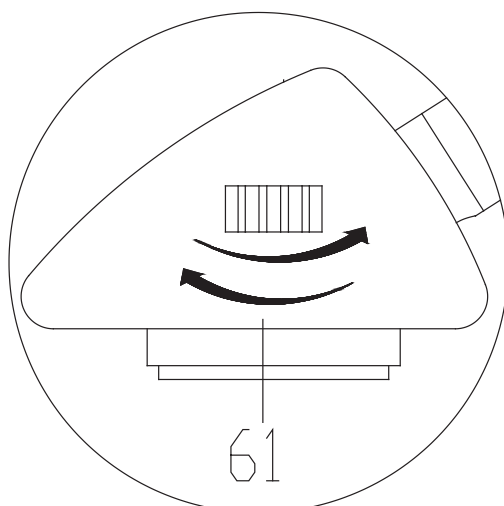
TRANSPORTATION

To transport the unit, push the handle (74) down until the transport wheels (118) on the main frame (20) touch the ground. When the castors are in contact with the ground, you can comfortably transport the unit to the desired location.



EVEN STAND

To ensure that the unit stands straight, you can readjust the adjustable end caps (61) on the unit by turning them. To ensure an optimal workout and to avoid damage, the unit should always stand as straight as possible.



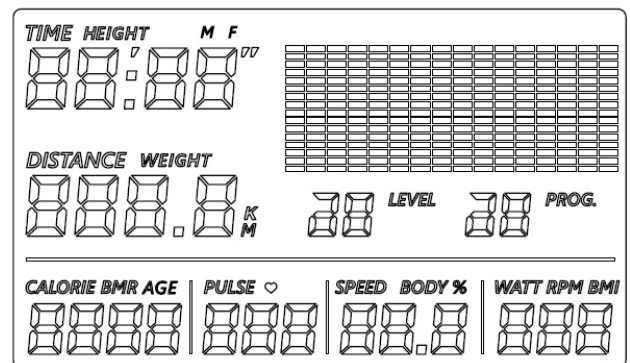
COMPUTER OPERATION MANUAL

Key functions:

- **MODE:** During training: Switch between RPM/WATT display. When not training: Select a target value for the setting.
- **DOWN (down arrow):** Decreases the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this reduces the resistance load.
- **START/STOP (ST/SP):** Starts or pauses training sessions.
- **UP (up arrow):** Increases the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this increases the resistance load.
- **RECOVERY:** Starts a heart rate recovery measurement. Keep your hands on the pulse sensors until the measurement is complete. The recovery rate is rated from F1 (best value) to F6 (worst value).

Functions:

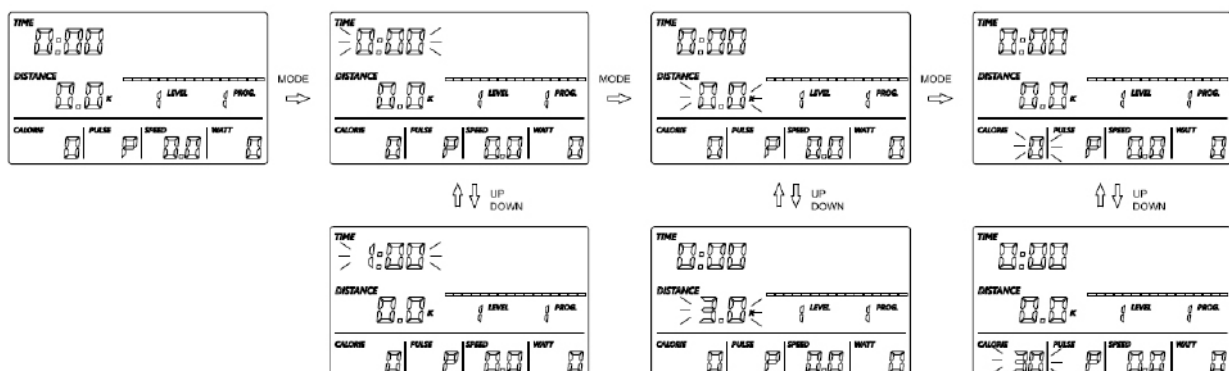
- **TIME:** Training time from 0:00 to 99:59 (minutes:seconds)
- **DISTANCE:** Distance covered from 0.0 to 999.9 kilometres
- **CALORIES:** Calories burned from 0 to 9999 kcal
- **PULSE:** Heart rate from 40 to 240 beats per minute
- **SPEED:** Speed from 0.0 to 99.9 km/h
- **RPM:** Revolutions per minute (0 to 299)
- **WATT:** Wattage from 0 to 999 watts



Pulse measurement: The Pulse window displays your current heart rate (provided you are wearing the pulse sensors or an optional Bluetooth-connected chest strap). 'P' means that no data is being received.

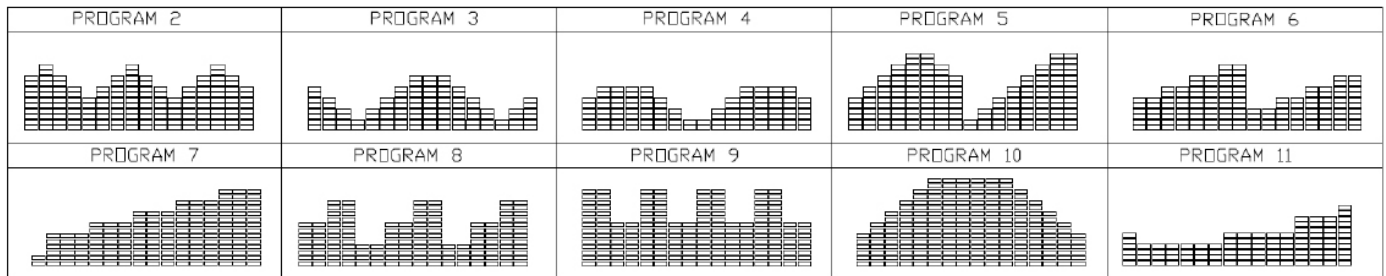
Manual mode (Manual / P1)

1. Press the 'START/STOP' button to start training or press the 'MODE' button to enter settings mode.
2. In settings mode, use the 'MODE', 'UP' and 'DOWN' buttons (the adjustable function value flashes on the display) to set the desired target values for: TIME / DISTANCE / CALORIES.
3. You will automatically exit settings mode once all settings have been completed or when you press the 'START/STOP' button.
4. The resistance level can be changed during training using the 'UP' or 'DOWN' buttons.
5. If you have set target values, the corresponding function value will be counted down during training. When '0' is reached, the training session will end with an audible signal.
6. Press the "MODE" button during training to switch between the RPM and WATT display.
7. Press the 'START/STOP' button during training to end the training session.



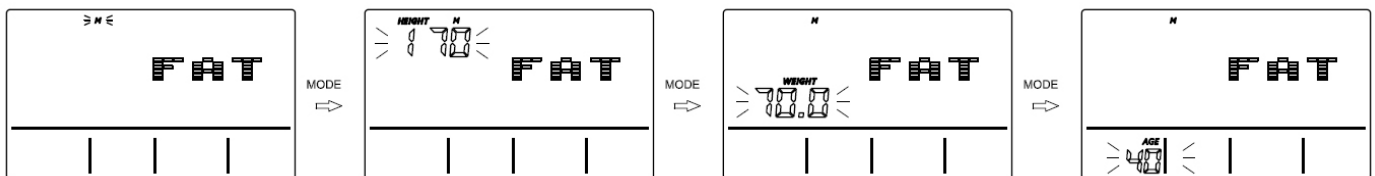
Programme workout (P2 to P11)

The computer has 10 pre-set programmes with fixed resistance profiles for your training. Select one of the programmes using 'DOWN' / 'UP' and "MODE" and press 'START/STOP' to begin training. If you wish, you can set target values for time, distance or calories before pressing 'START/STOP' (see previous chapter for a detailed description). During training, the resistance is automatically adjusted, but you can also readjust the resistance manually.



Bodyfat measurement (P12)

1. Press the 'MODE' button to enter the settings mode.
2. In settings mode, press the 'MODE' button to select the settings options, which are indicated by a flashing display for GENDER ("M" stands for male, 'F' for female). → HEIGHT → WEIGHT → AGE.
3. Press the 'UP' or "DOWN" button to adjust the values up or down, and press the 'MODE' button to move to the next option.
4. Press the 'START/STOP' button to start the body fat measurement. Keep your hands on the hand pulse sensors throughout the measurement. After approx. 10 seconds, the result will be shown on the display. You should keep your body relaxed and your pulse rate steady.



The result:

a) BMI (Body-Mass-Index):

Sex / Age	Underweight	Healthy	Slightly overweight	Overweight	Obese
Male / ≤30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Male / > 30	< 17	17 - 23	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Female / ≤30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Female / >30	< 20	20 - 27	27,1 - 33	33,1 - 43	> 43

b) Bodyfat percentage:

Sex	Low	Medium	Slightly high	High
Male	< 13%	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Female	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

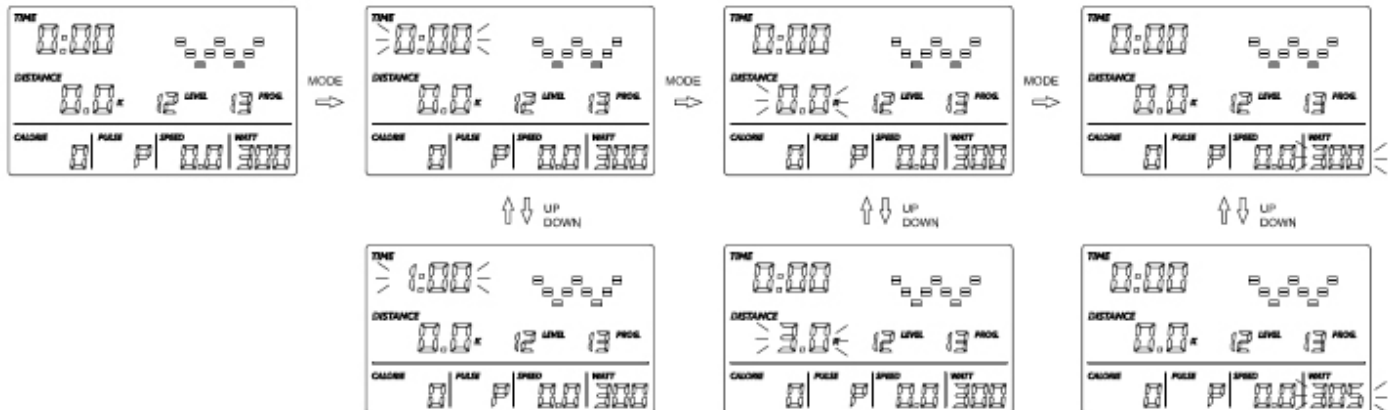
c) BMR (Basal Metabolism Rate): The average number of calories consumed per day for basic bodily functions (reference: 1300±100 / age 22-40 years).

Note: The values given are based on international standards and may differ from the reference values commonly used in the United Kingdom. For a medical assessment, please consult your doctor or a nutritionist.

Watt programme (P13)

1. Press the 'MODE' button to enter the settings mode.
2. In settings mode, press the 'MODE' button to select one of the settings options, which are indicated by a flashing display (TIME → DISTANCE → WATTS).
3. Press the 'UP' or 'DOWN' button to adjust the setting up or down, and press the "MODE" button to move to the next option.
4. Exit the settings mode automatically when all settings are complete, or press the 'START/STOP' button to start training immediately.

For this programme, you must also set a WATT target. During training, the resistance is then automatically adjusted so that the specified watt input is achieved.



Heart rate controlled programmes (P14 to P17)

There are 4 different programme modes to choose from for heart rate controlled training:

P14: 65% target heart rate (calculation = 65% of (220 – AGE))

P15: 75% target heart rate (calculation = 75% of (220 – AGE))

P16: 85% target heart rate (calculation = 85% of (220 – AGE))

P17: Direct entry of target heart rate

Setting the parameters:

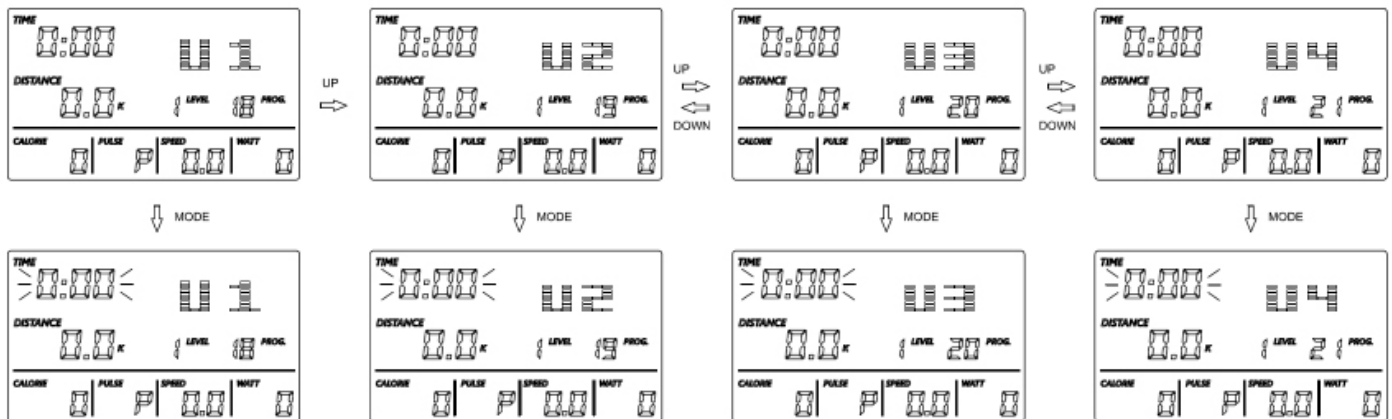
Use 'DOWN' / "UP" and 'MODE' to select one of the heart rate control programmes. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value. Press MODE to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press 'START/STOP' to begin training.

During training, the computer automatically adjusts the resistance load if the currently measured pulse is above or below the target heart rate. The resistance load is increased or decreased accordingly. You can also adjust the resistance manually. When one of the set training parameters has been counted down to zero, an acoustic signal sounds and the training session is automatically ended. Always keep your hands on the pulse sensors during training or wear an optional chest strap for pulse measurement.



User-definable programmes (P18-P21)

1. Press the 'UP' or 'DOWN' button to select one of the editable programmes (P18-P21).
2. Press the 'START/STOP' button to start training with the last programme saved, or press the 'MODE' button to enter the settings mode.
3. In settings mode, press the 'MODE' button to adjust the settings for: TIME→DISTANCE→CALORIE→Resistance level.
4. Press the 'UP' or 'DOWN' button to adjust the setting up or down and press the "MODE" button to move to the next item.
5. The setting mode is automatically exited when all operations are complete. However, you can also press the 'START/STOP' button at any time to start immediately.
6. The resistance level will be automatically adjusted during training according to the stored programme – you can also make manual adjustments using the 'UP' or "DOWN" buttons.
7. Press the 'START/STOP' button to end the training session.



Recovery

To start a heart recovery rate measurement, press the 'RECOVERY' button. Keep your hands on the pulse sensors until the measurement is complete (duration approx. 60 seconds). The recovery rate is rated from F1 (best value) to F6 (worst value):

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Good
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor
F6=6.0	Poor

Notes:

1. This computer uses a 9V/1A power supply.
2. If a malfunction occurs, please unplug the power adapter and plug it back in.

BLUETOOTH CONNECTION

The device can be connected via Bluetooth to the KINOMAP or SKANDIKA app (see descriptions in the following). Once this connection is established, an optional chest strap can also be connected using the app. To connect to a chest strap, you will need an optional, compatible chest strap, such as the **SKANDIKA** chest strap (see QR code below).



SKANDIKA Bluetooth chest strap

For goal-oriented, heart rate-controlled (HRC) cardio training, it is important to keep a close eye on your heart rate throughout the workout and to adjust your effort as necessary.

- Bluetooth interface
- adjustable size
- compatible with the Kinomap app

You can purchase this product via the following QR code :



CONNECTION TO THE SKANDIKA APP



The device's computer can be connected to the SKANDIKA app via Bluetooth.

To do this, scan the relevant QR code below using your mobile device and, once you have downloaded and installed the app, set it up following the instructions within the app.



SKANDIKA APP FOR
ANDROID (GOOGLE
PLAY STORE)



SKANDIKA APP FOR
APPLE iOS (DE)



SKANDIKA APP FOR
APPLE iOS (GB)

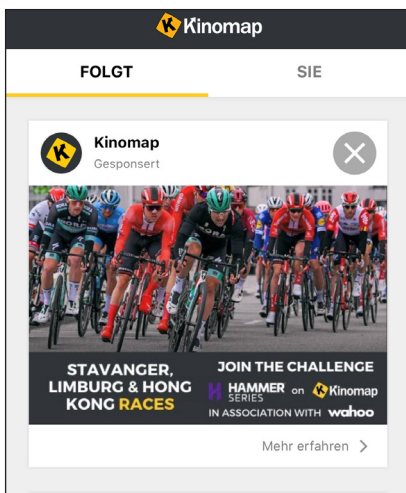
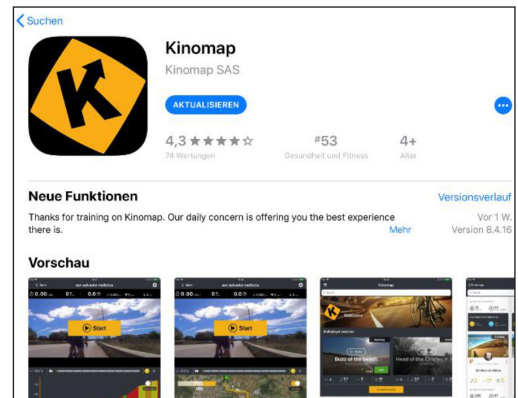


SKANDIKA APP FOR
APPLE iOS (FR)

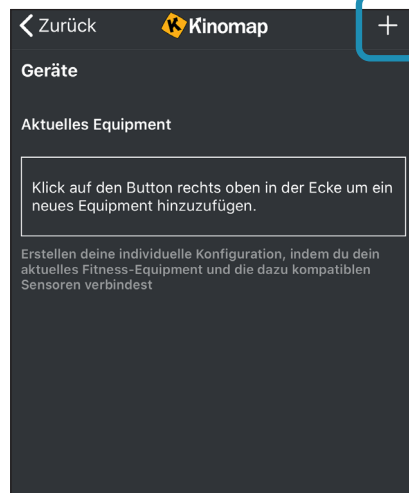
KINOMAP

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.

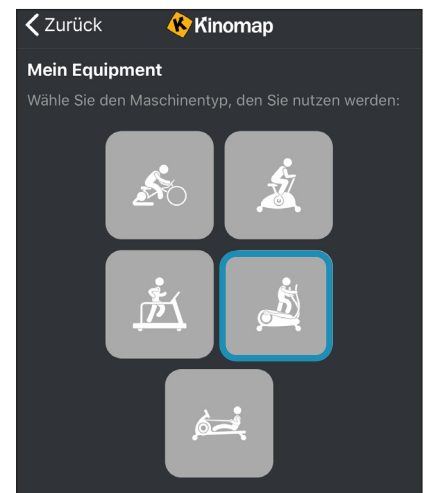
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

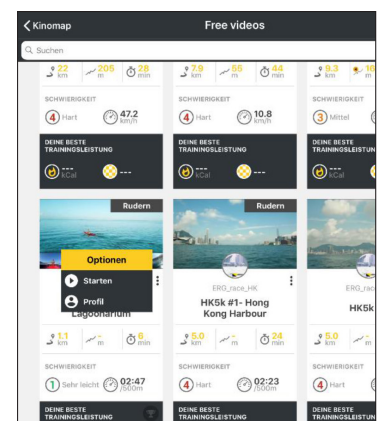


4. Select Skandika



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!



WARM-UP and COOL-DOWN

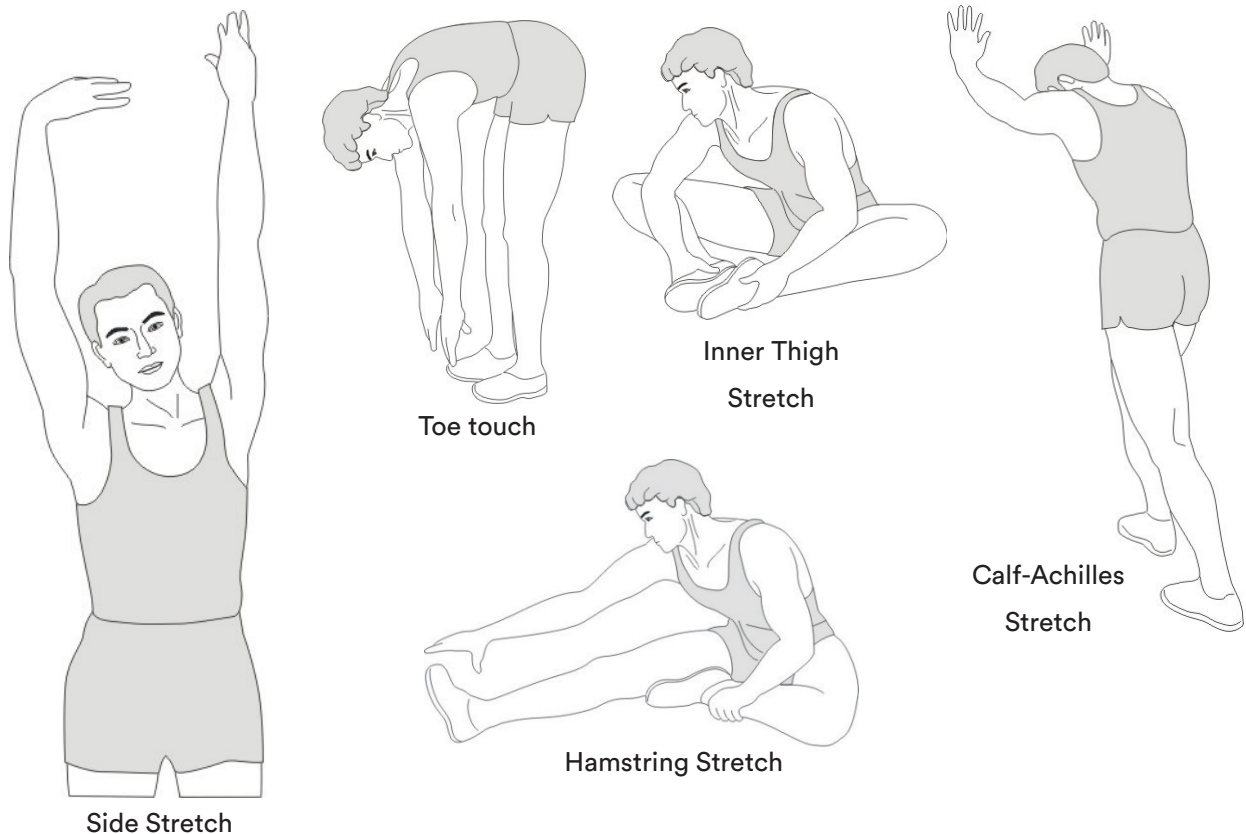
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

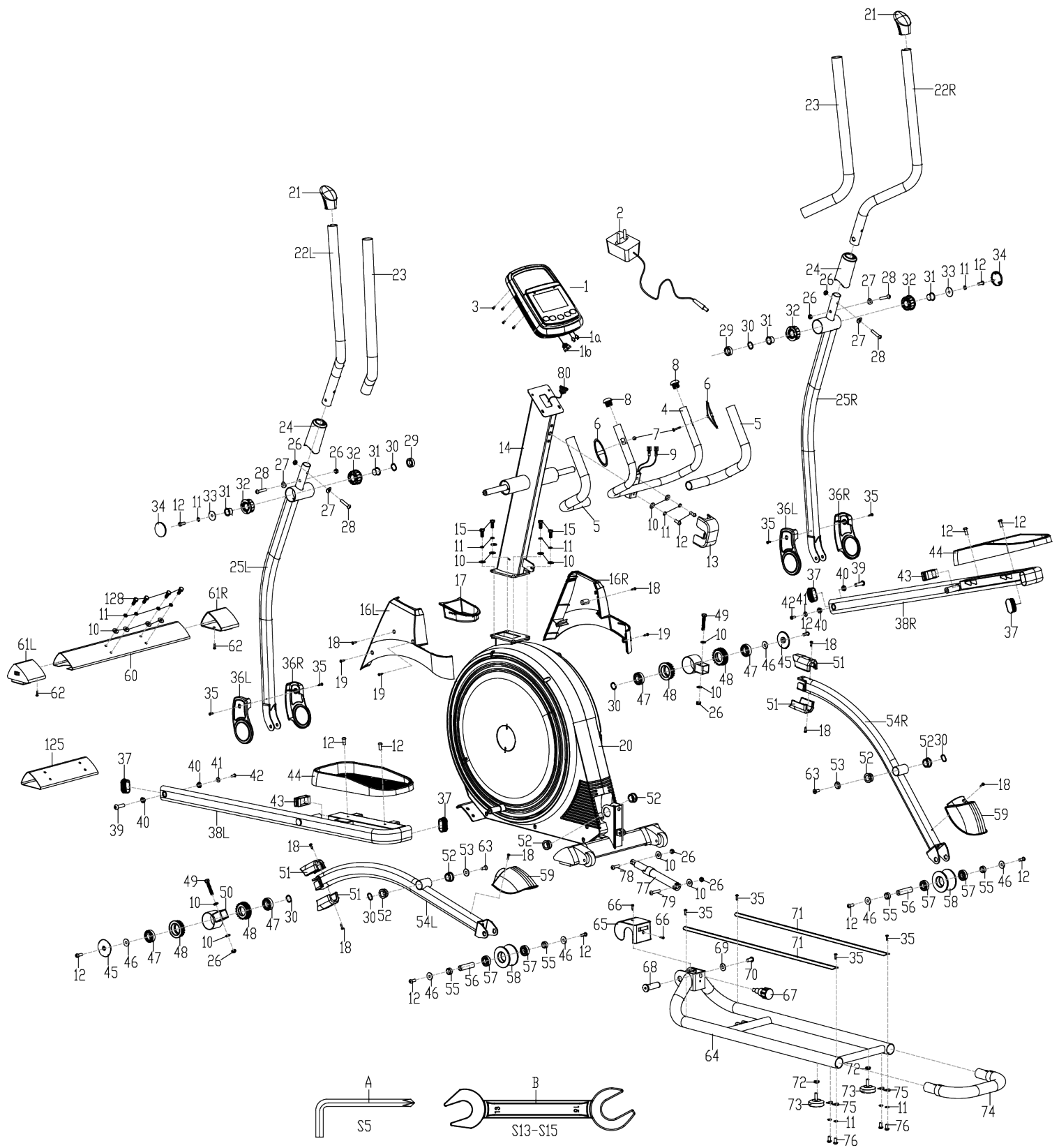
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

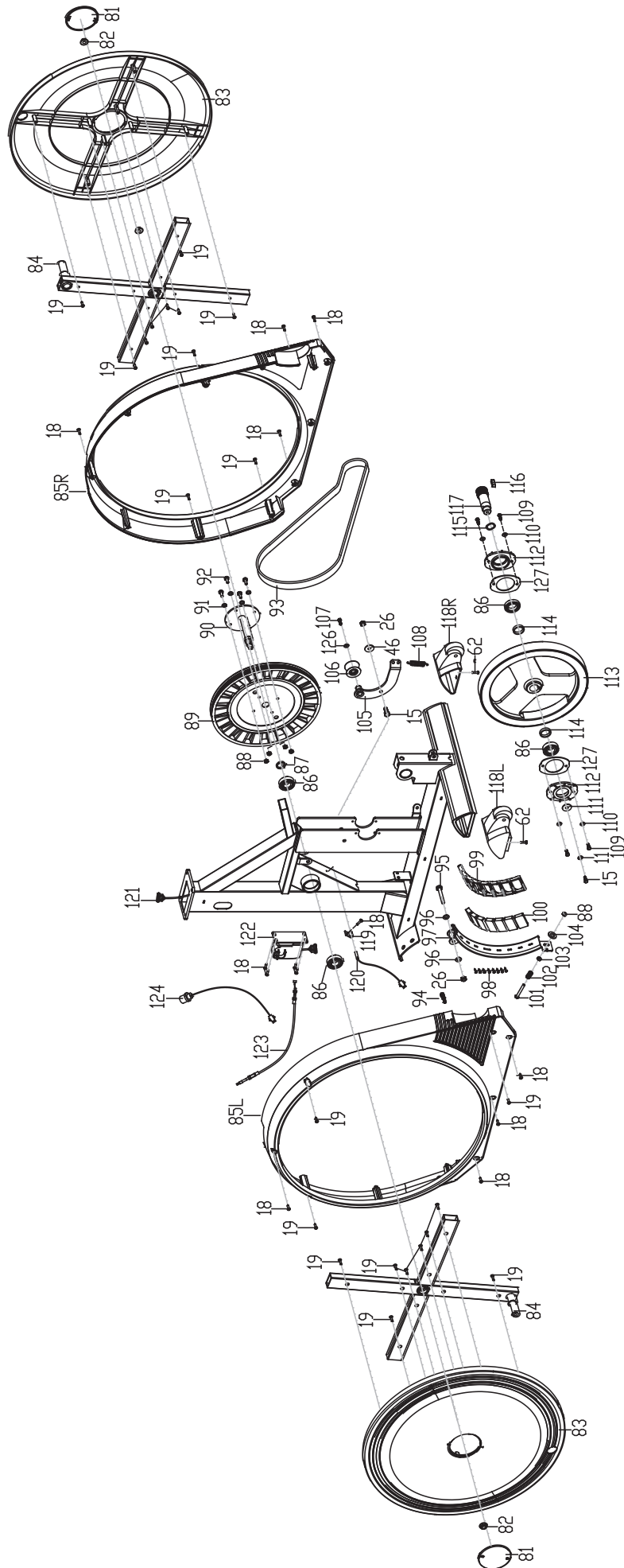
At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Part nr.	Description	Q'ty
01	Computer	1
02	Adapter	1
03	Bolt M5x15	4
04	Handle	1
05	Grip foam	2
06	Handle pulse plate	2
07	Screw ST4.2*19	2
08	End cap Ø25*26	2
09	Handle pulse wire	2
10	Washer d8*Ø20*2	16
11	Spring washer d8	17
12	Bolt M8*20*S5	14
13	Cover	1
14	Handlebar post	1
15	Bolt M8*20*S13	6
16L/R	Handlebar post cover	1
17	Supporter	1
18	Screw ST4.2*16	21
19	Screw ST4.2*19	25
20	Main frame	1
21	End cap	2
22L/R	Handlebar L/R	1
23	Grip foam	2
24	Handlebar cover	2
25L/R	Bar base L/R	1
26	Nylon nut M8*H7.5*S13	10
27	Arc washer d8*Ø20*2*R16	4
28	Bolt M8*40*15*S5	4
29	Spacer Ø30*Ø20*9	2
30	Wave washer d19*Ø25*0.3	6
31	Bushing Ø27*1*Ø19.2*16	4
32	Bushing Ø50*Ø21*20	4
33	Washer d8*Ø32*2	2
34	Handlebar cover	2
35	Screw ST4.2*13	8
36L/R	Swing bar cover L/R	2
37	End cap PT25*50	4
38L/R	Pedal support L/R	1
39	Bolt Ø10*34*M6*15*S6	2
40	Bushing Ø18*1.5*Ø14.6*5*Ø10.1	4
41	Washer d6*Ø16*1.5	2
42	Bolt M6*15*S5	2
43	End cap J60*30*15	2
44	Pedal	2
45	Cover	2
46	Washer d8*Ø25*2	7
47	Bearing R12	4
48	Bushing Ø60*16.6Ø41.18*13.11	4
49	Bolt M8*50*20*S14	2
50	Connector	2
51	Cover	4
52	Bushing	6
53	Washer d8xØ25x5	2
54L/R	Linkage	1
55	Spacer ø22*ø17.1*8.8	4
56	Shaft for transportation wheel	2
57	Bearing6003	4
58	Roller	2
59	Wheel cover	2
60	Front stand	1
61	End cap L/R	1
62	Screw ST4.2*16	4
63	Bolt M8*20*S5	2

Part nr.	Description	Q'ty
64	Rail	1
65	Cover	1
66	Screw ST4*19	2
67	Knob M16	1
68	Spindle	1
69	Washer d10*Ø25*2	1
70	Bolt M10*20*S6	1
71	Alum plate	2
72	Nut M8*H5.5*S14	2
73	Footpad	2
74	Handle	1
75	Arc washer d8*Ø20*2*R19	4
76	Bolt M8*16*S5	4
77	Gas spring	1
78	Bolt M8*30*S5	1
79	Bolt M8*50*20*S5	1
80	Trunk wire 1	1
81	Crank cover	2
82	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
83	Turntable	2
84	Crank	2
85L/R	Chain cover	1
86	Bearing 6004	3
87	Spacer Ø25*Ø20.2*4	1
88	Nylon nut M6*H6*S10	5
89	Belt plate	1
90	Shaft	1
91	Spring washer d6	4
92	Bolt M6*16*S5	4
93	Belt	1
94	Plastic connector	1
95	Bolt M8*55*13*S14	1
96	Washer d8*Ø16*1.5	2
97	Magnetic plate	1
98	Screw ST3.0*10	8
99	Magnetic location grid	2
100	Magnet	7
101	Bolt M6*65*S10	1
102	Spring	1
103	Nut M6*H5*S10	1
104	Washer ø6*ø18*2	1
105	Idler rod	1
106	Idler	1
107	Bolt M6*12*S10	1
108	Spring	1
109	Bolt M5*16	4
110	Washer d5*Ø13*1	4
111	Washer d8*Ø28*2	1
112	Bearing holder	2
113	Flywheel	1
114	Spacer Ø30*Ø25*6.5	2
115	Bearing 61905	1
116	Flat key 8x7x25	1
117	Flywheel axle	1
118L/R	End cap L/R	1
119	Sensor holder	1
120	Sensor	1
121	Trunk wire 2	1
122	Motor	1
123	Resistance control cable	1
124	Adapter trunk wire	1
125	Packing tube	1
126	Washer d6*ø13*1.5	1
127	Bearing holder plate	2

Part nr.	Description	Q'ty
128	Bolt M8*25*S13	4
A	Wrench S5	1
B	Spanner S13-15	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.

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-3130 Carbon P23] is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following internet address:

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3130.pdf

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

47	Informations de sécurité
48	Instructions de montage
54	Pliage
55	Transport / Stand de plain-pied
56	Mode d'emploi de l'ordinateur
60	Utilisation d'une sangle de poitrine
60	Connexion à l'application SKANDIKA
61	Connexion à l'application KINOMAP
62	Echauffement et récupération
63	Liste des pièces
64	Vue éclatée
66	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Cross-trainer CE	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3130 Carbon P23
	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

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

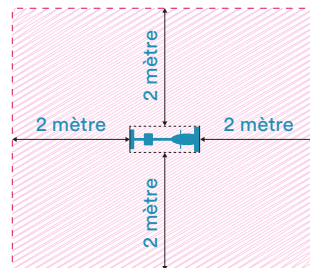


AVERTISSEMENT

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: HC - 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

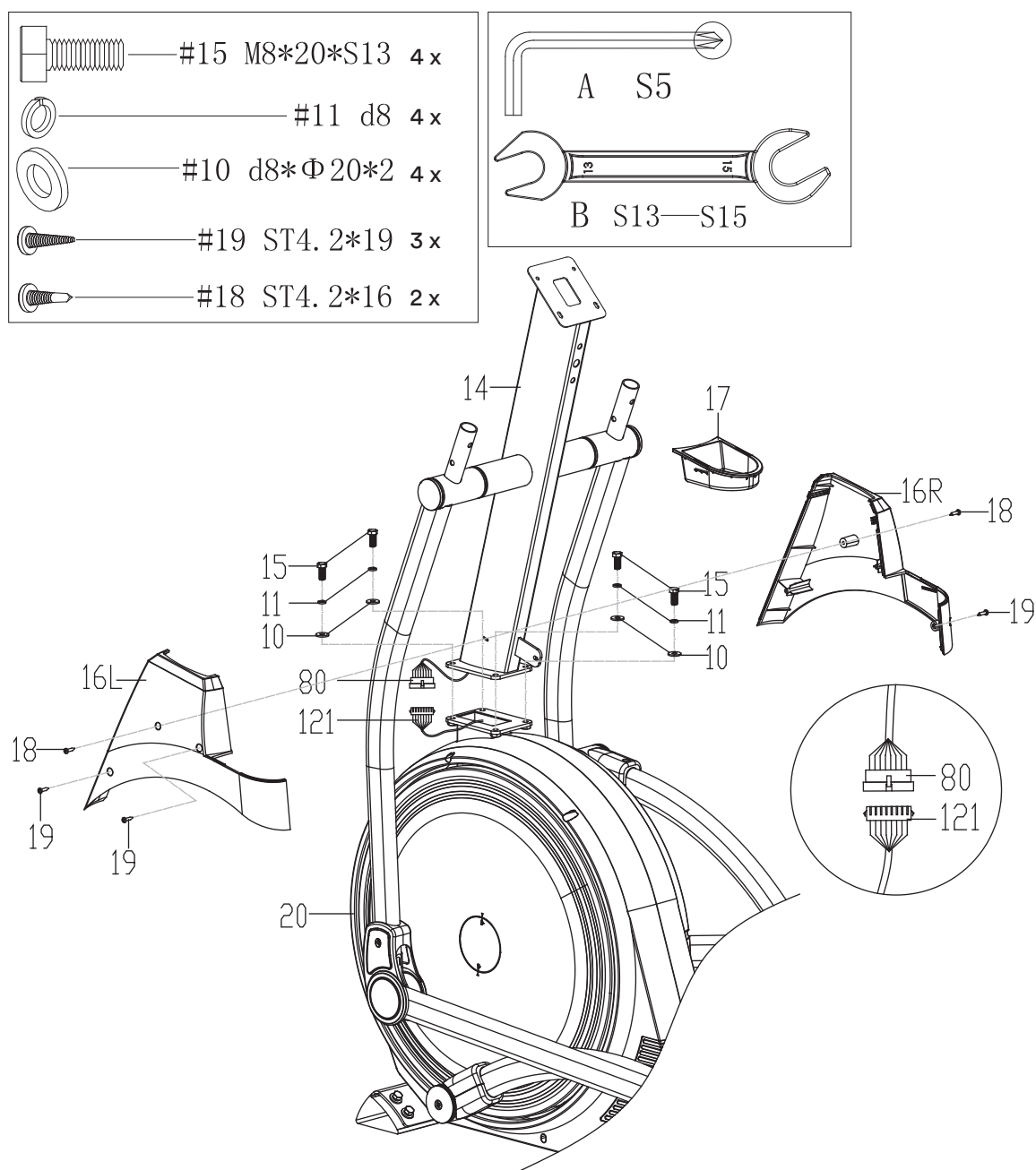
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

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.

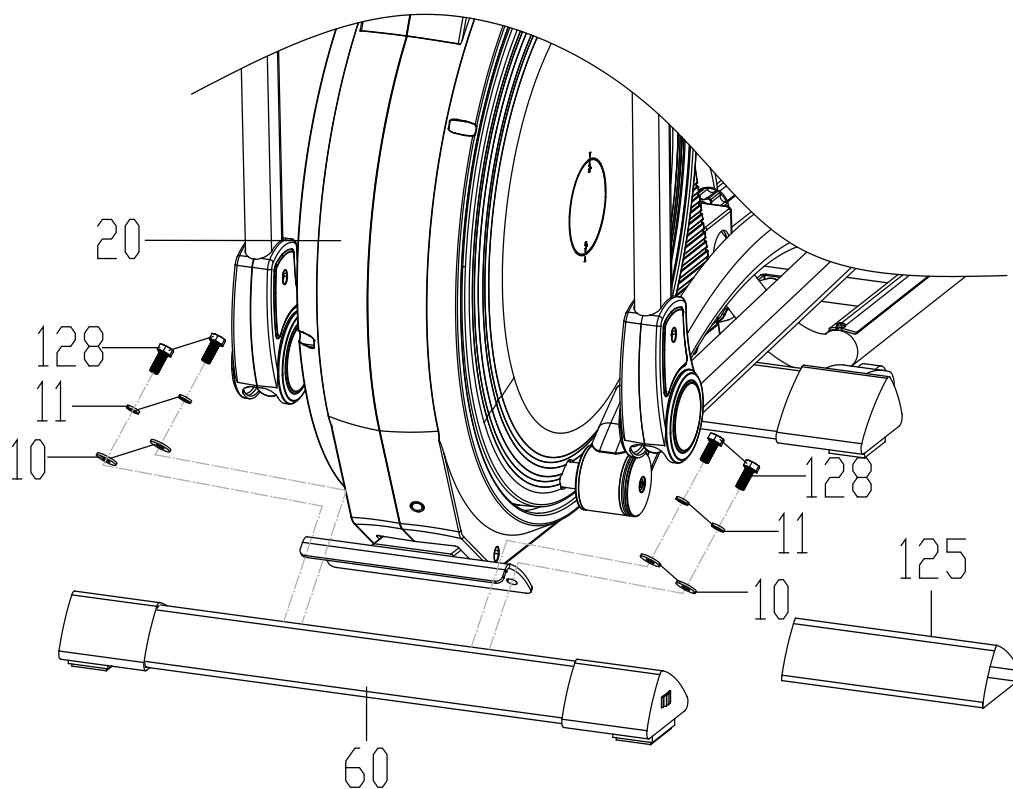
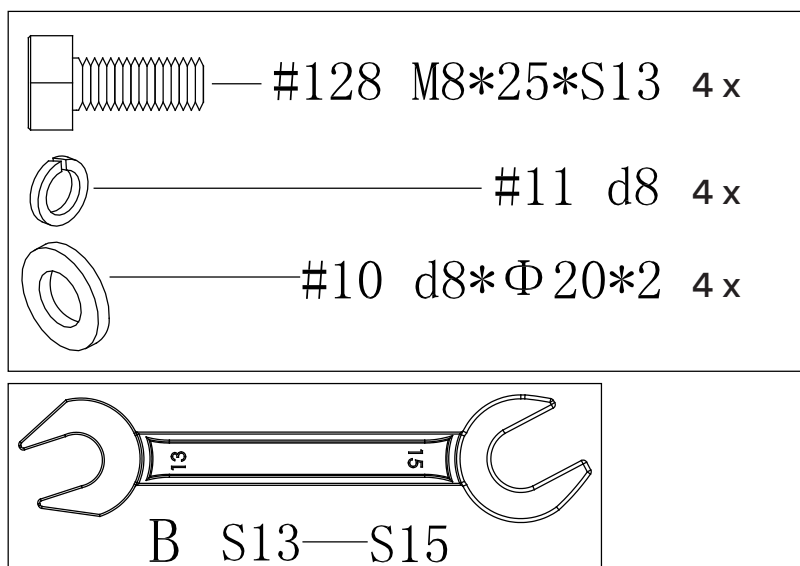
ÉTAPE 1

- Raccordez soigneusement les extrémités des câbles (80) & (121) et rangez les câbles à l'intérieur du cadre principal (20).
- Fixez le support de l'ordinateur (14) au cadre principal (20) avec 4 vis M8×20 (15), 4 rondelles élastiques (11) et 4 rondelles (10).
- Fixez maintenant les caches (16L/R) comme illustré avec les vis (19) et (18).



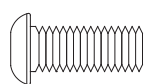
ÉTAPE 2

Retirez les vis (128), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (10) du tube d'emballage (125). Retirez le tube d'emballage (125) et fixez le pied avant (60) au cadre principal (20) avec ces pièces.

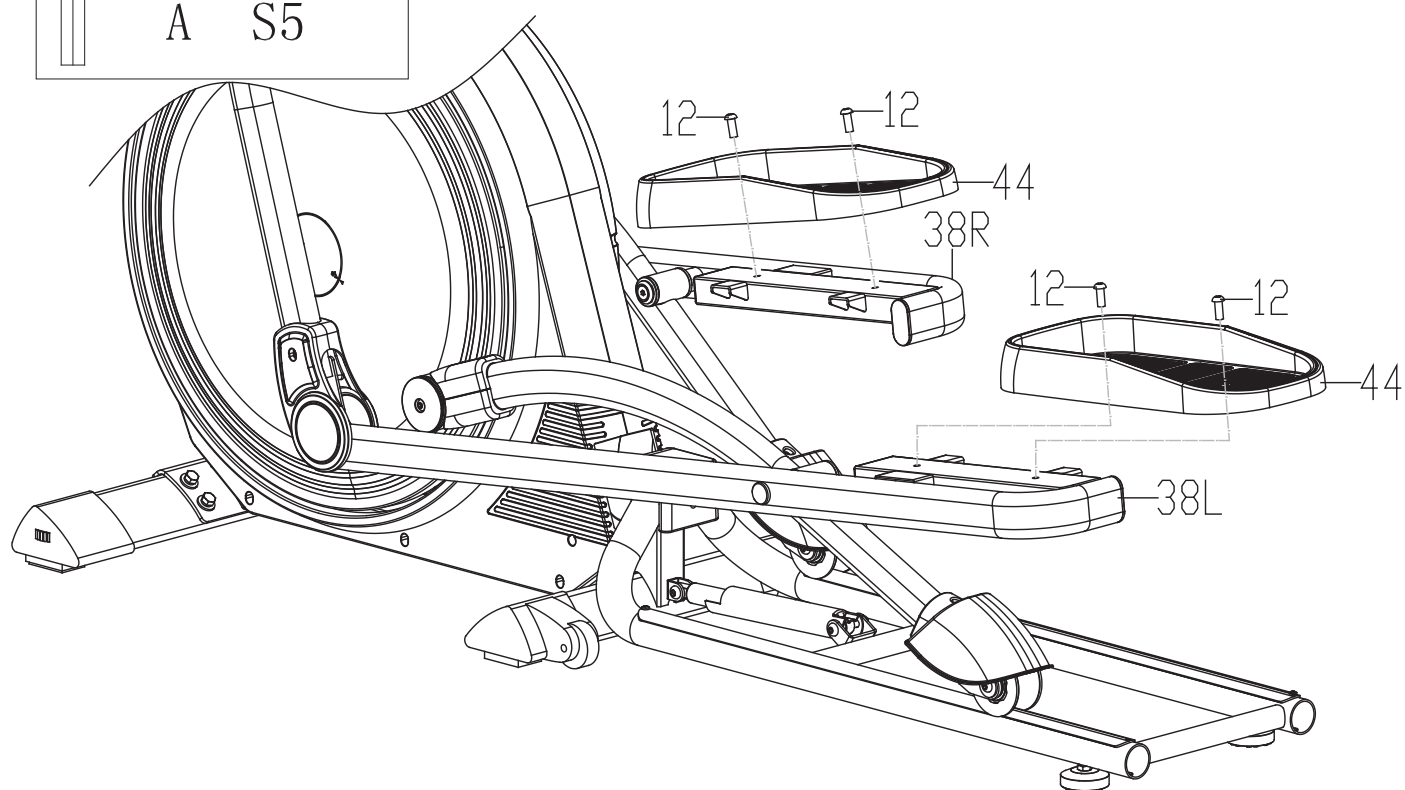


ÉTAPE 3

Dévissez 4 vis M8×20 (12) des deux supports de pédales (38L/R) et fixez ensuite les marche-pieds (44) sur les supports de pédales (38L/R) à l'aide des vis (12).

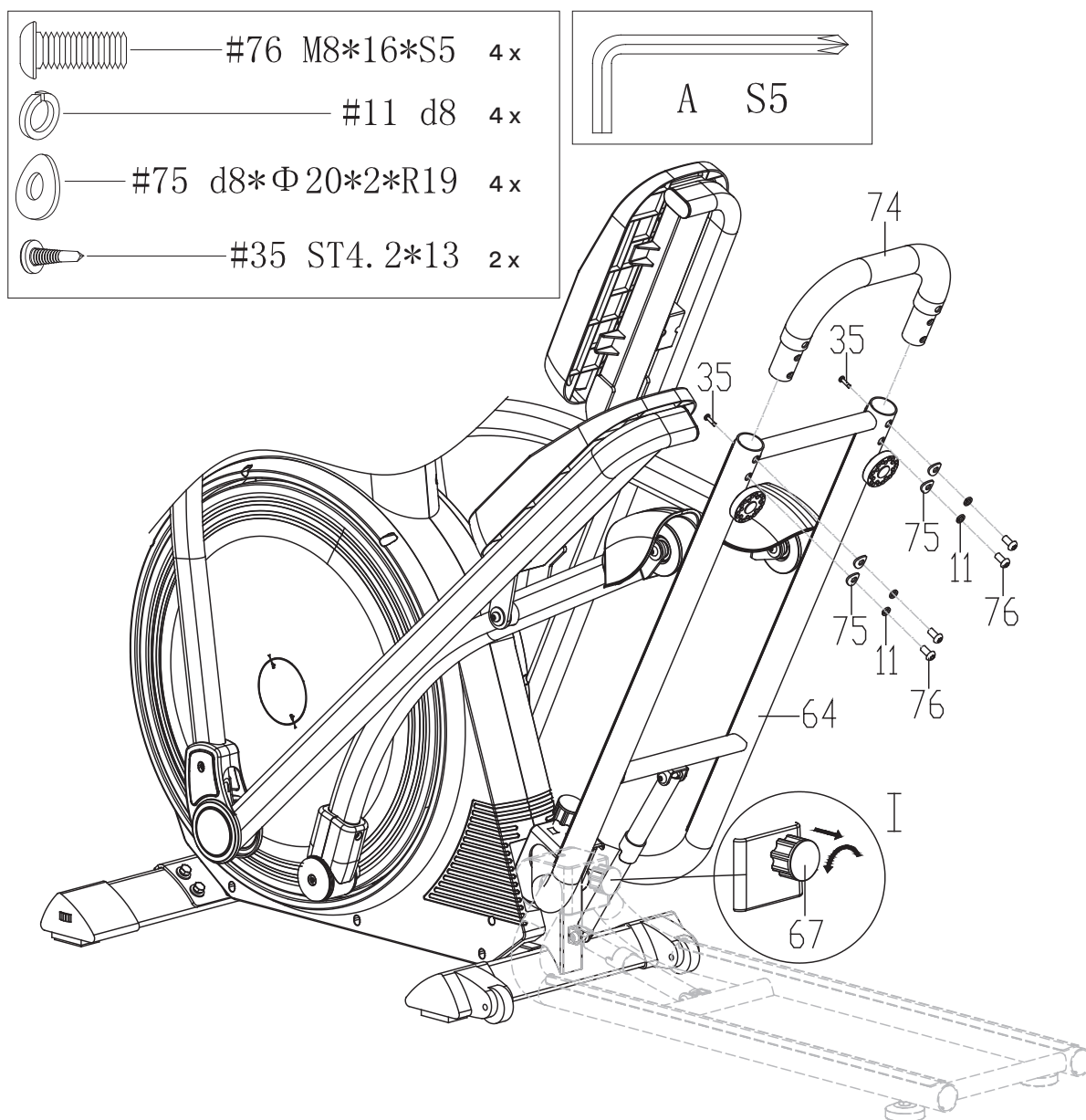


#12 M8*20*S5 4 x



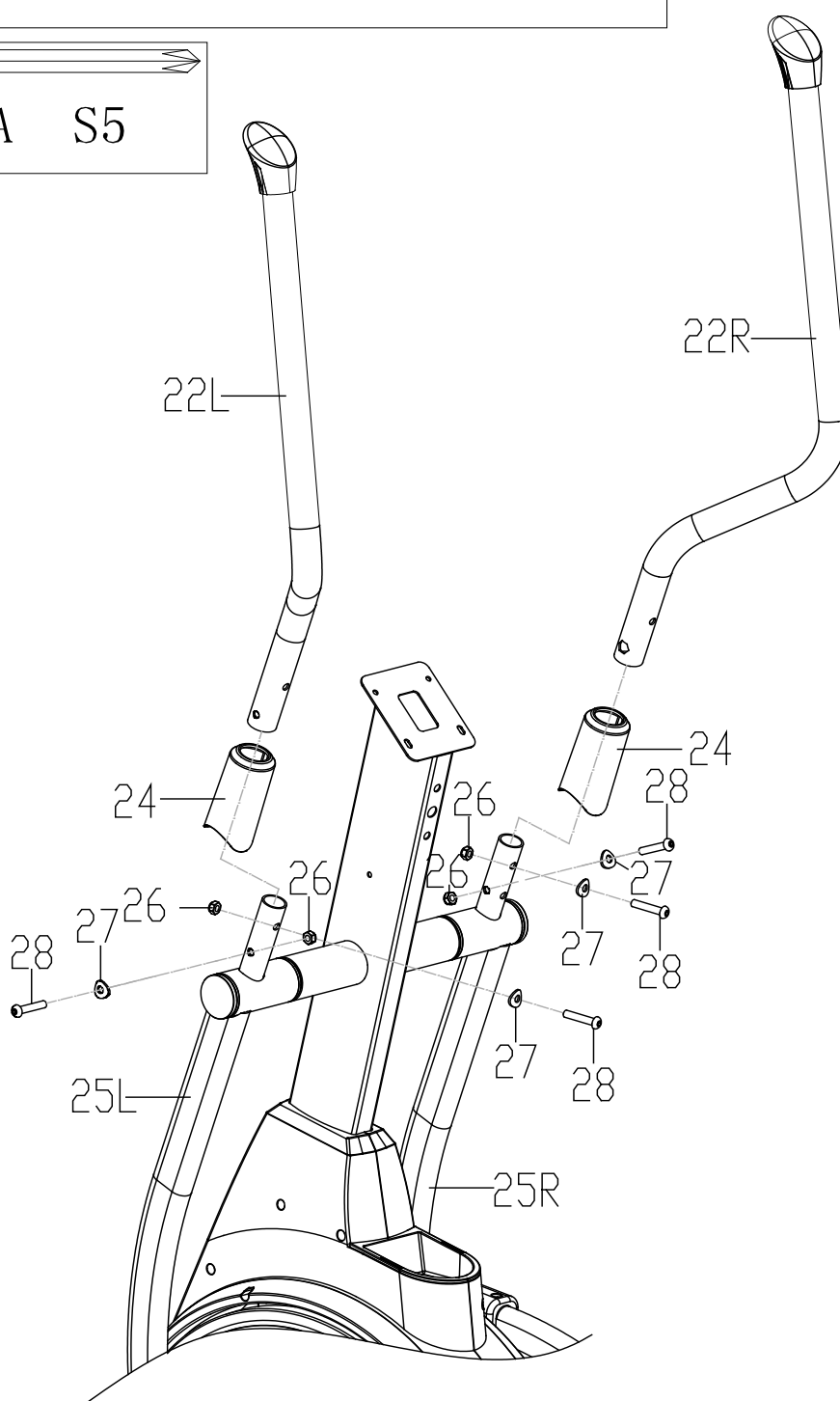
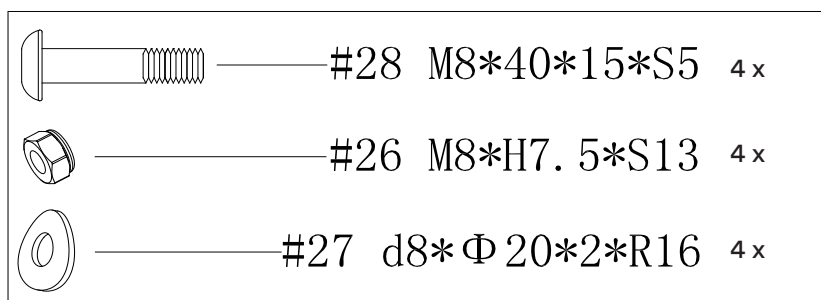
ÉTAPE 4

- Retirez le dispositif de blocage (67) et tournez-le à 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour pouvoir rabattre le rail de roulement (64).
- Dévissez les vis M8×16 (76), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (75) de la poignée (74).
- Placez la poignée (74) dans le rail de roulement (64) et fixez-la avec les vis M8×16 (76), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (75).
- Fixez les vis ST4.2 (35) comme illustré.



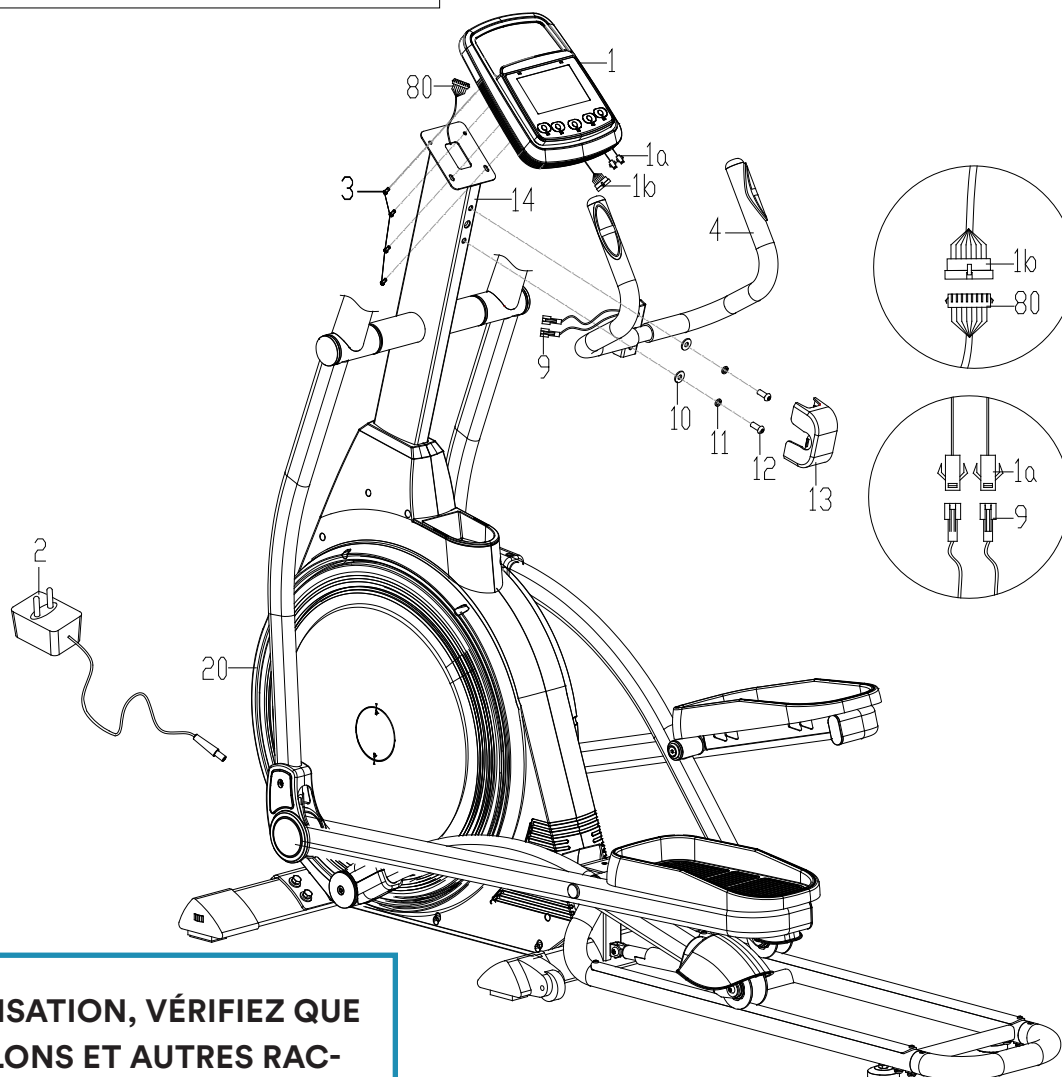
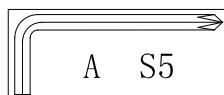
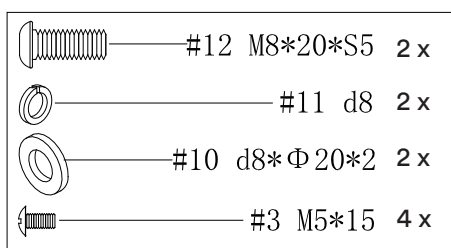
ÉTAPE 5

- Glissez les couvercles (24) par le bas sur les barres de poignée (22L/R).
- Fixez les barres de poignée (22L/R) aux parties inférieures des barres (25L/R) de chaque côté avec 2 vis M8x40 (28), 2 rondelles ondulées (27) et 2 écrous (26).



ÉTAPE 6

- Retirez les vis M8×20 (12), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (10) du support de l'ordinateur (14).
- Faites passer le câble de l'impulsion manuelle (9) par l'ouverture du support de l'ordinateur (14).
- Montez la poignée (4) sur le support de l'ordinateur (14) à l'aide des vis M8×20 (12), des rondelles élastiques (11), des rondelles (10) et du couvercle (13).
- Reliez les câbles (1a) à (9) et (1b) à (80) comme illustré.
- Dévissez les vis M5×15 (3) de l'arrière de l'ordinateur (1) et fixez-les au support de l'ordinateur (14).
- Branchez le câble d'alimentation (2) dans la prise de l'appareil à l'avant en bas du cadre principal (20) et établissez une connexion électrique. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, nous vous recommandons de couper l'alimentation électrique.



**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**

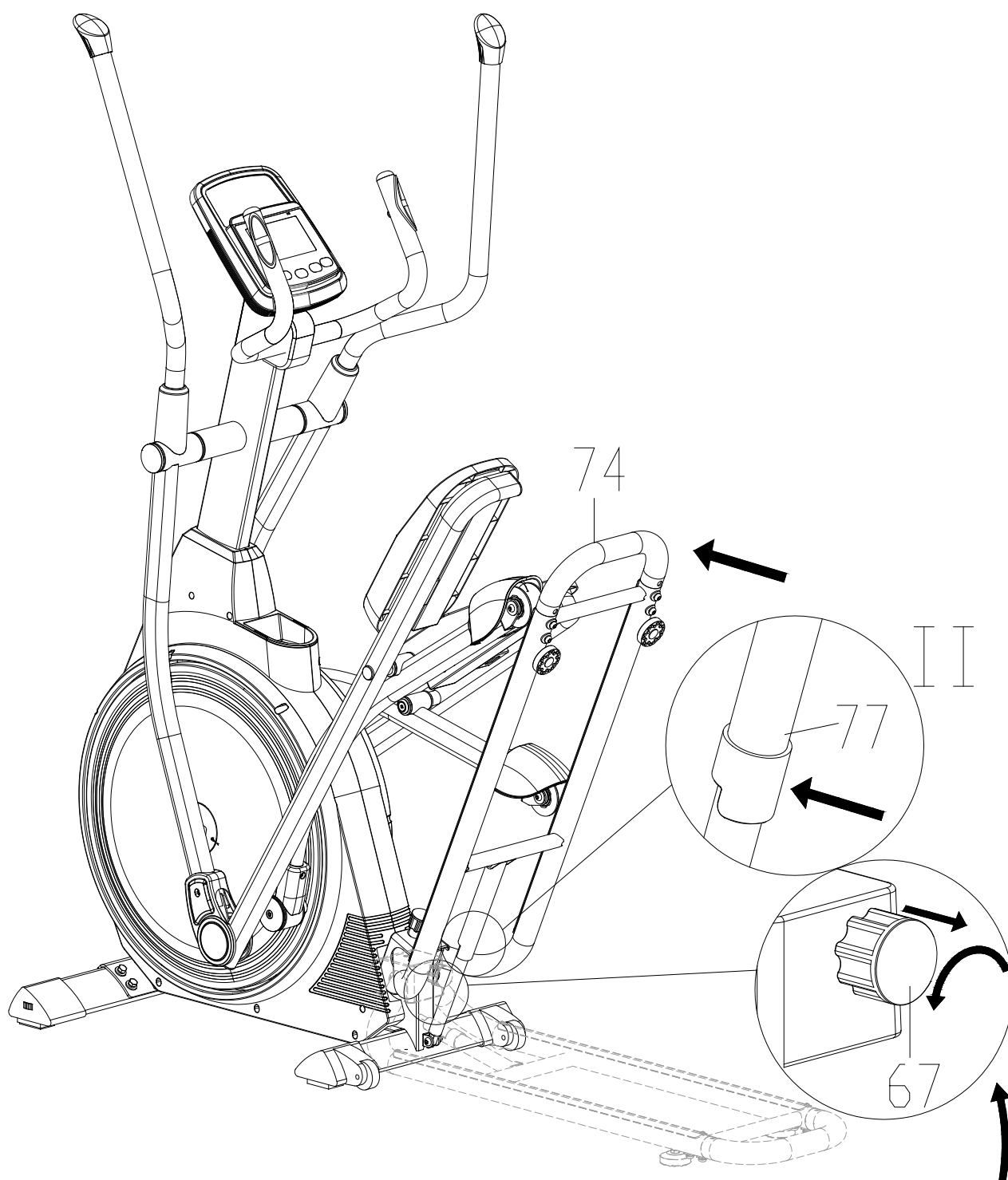
PLIAGE DE L'APPAREIL

Si nécessaire, vous pouvez replier l'appareil pour gagner de la place.

Pour ce faire, retirez le dispositif de blocage (67) et tournez-le d'environ 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez la poignée (74) vers le haut jusqu'à ce que le ressort à gaz (77) soit complètement déployé et s'enclenche.

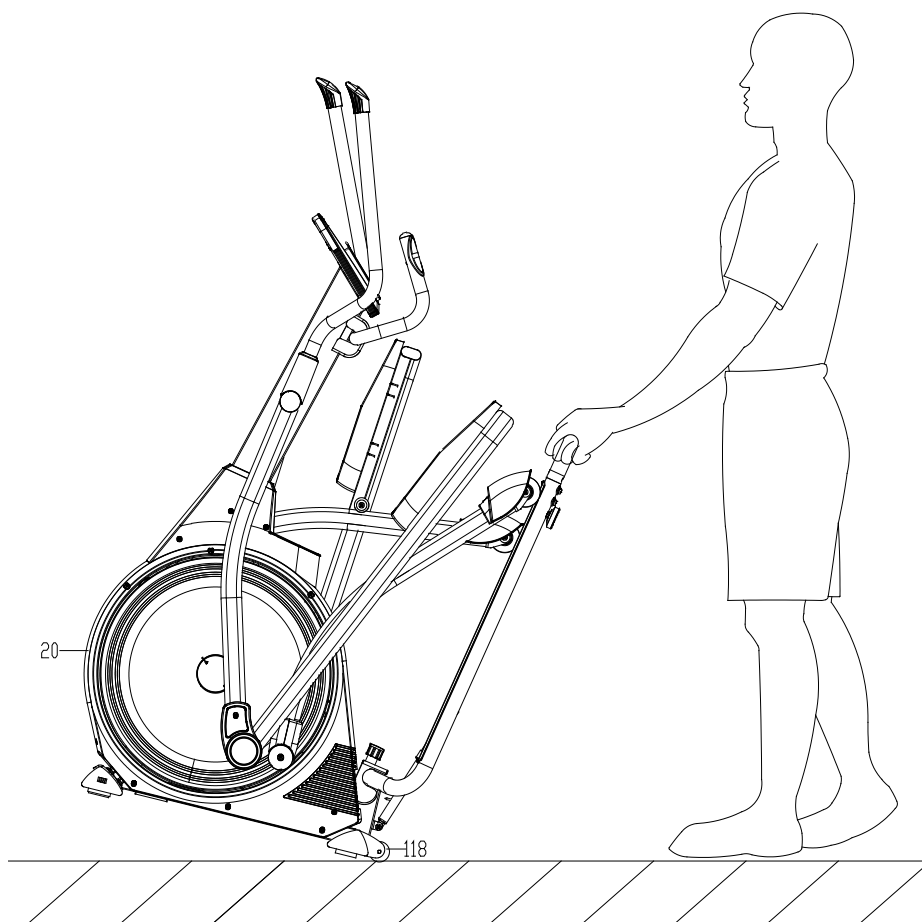
Déplier l'appareil : Poussez la poignée (74) vers l'avant, comme indiqué sur la figure II, et maintenez-la. Tapez ensuite sur le ressort à gaz (77) pour le libérer. La rampe est ensuite abaissée en douceur jusqu'à ce qu'elle touche le sol.

Tournez le dispositif de blocage (67) d'environ 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre - il s'enclenchera automatiquement et l'appareil sera prêt à être utilisé.



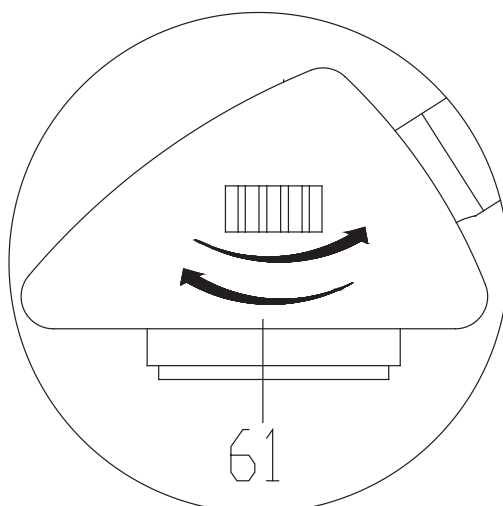
TRANSPORT

Pour transporter l'appareil, poussez la poignée (74) vers le bas jusqu'à ce que les roulettes de transport (118) du cadre principal (20) touchent le sol. Lorsque les roulettes sont en contact avec le sol, vous pouvez facilement transporter l'appareil à l'endroit souhaité.



STAND DE PLAIN-PIED

Pour que l'appareil soit bien droit, vous pouvez réajuster les embouts réglables (61) sur l'appareil en les tournant. Pour garantir un entraînement optimal et éviter tout dommage, l'appareil doit toujours être aussi droit que possible.



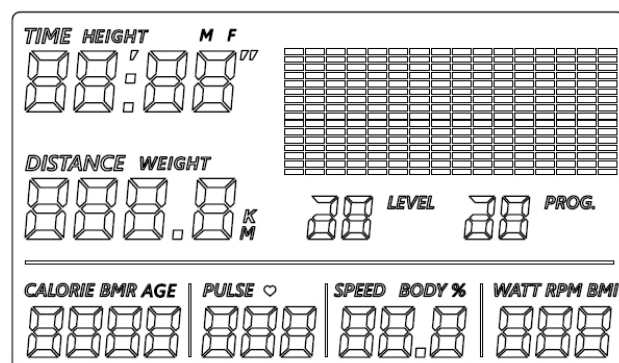
UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Fonctions des touches :

- **MODE:** Pendant l'entraînement : changement de l'affichage RPM/WATT. En dehors de l'entraînement : sélection d'une valeur cible pour le réglage.
- **DOWN (flèche vers le bas) :** diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, temps, distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela réduit la charge de résistance.
- **START/STOP (ST/SP) :** démarre ou interrompt les séances d'entraînement.
- **UP (flèche vers le haut) :** augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, le temps, la distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela augmente la charge de résistance.
- **RECOVERY (récupération) :** lance une mesure de la fréquence cardiaque de récupération. Veuillez garder les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque jusqu'à la fin de la mesure. La fréquence de récupération est évaluée de F1 (meilleure valeur) à F6 (pire valeur).

Fonctions :

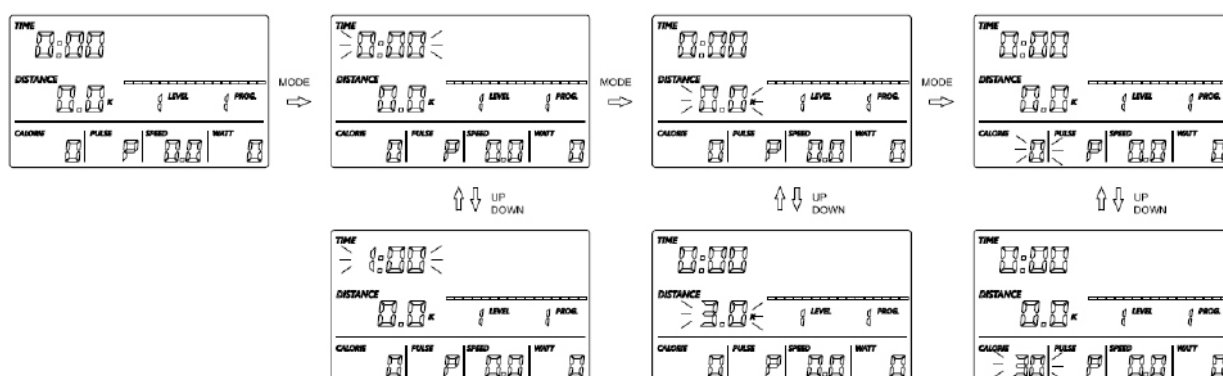
- TEMPS : durée d'entraînement de 0:00 à 99:59 (minutes:secondes)
- DISTANCE : distance parcourue de 0,0 à 999,9 km
- CALORIES : calories brûlées de 0 à 9999 kcal
- PULSE : fréquence cardiaque de 40 à 240 battements par minute
- SPEED : vitesse de 0,0 à 99,9 km/h
- RPM : tours par minute (0 à 299)
- WATT : puissance en watts de 0 à 999 watts



Mesure du pouls : la fenêtre « Pulse » affiche votre fréquence cardiaque actuelle (à condition que vous ayez les capteurs de pouls ou que vous portiez une ceinture thoracique optionnelle connectée via Bluetooth). « P » signifie qu'aucune donnée n'est reçue.

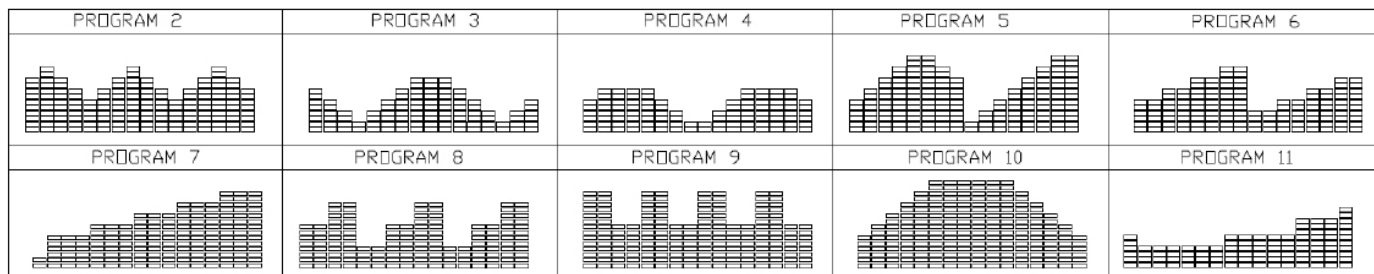
Mode d'entraînement manuel (Manuel / P1)

1. Appuyez sur le bouton « START/STOP » pour démarrer l'entraînement ou sur le bouton « MODE » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode réglage, utilisez les boutons « MODE », « UP » et « DOWN » (la valeur réglable clignote à l'écran) pour définir les valeurs cibles souhaitées pour : TEMPS / DISTANCE / CALORIES.
3. Le mode réglage se désactive automatiquement lorsque tous les réglages sont terminés ou lorsque vous appuyez sur le bouton « START/STOP ».
4. Le niveau de résistance peut être modifié pendant l'entraînement à l'aide des touches « UP » ou « DOWN ».
5. Si vous avez défini des valeurs cibles, la valeur de la fonction correspondante est comptée en compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque « 0 » est atteint, l'entraînement se termine par un signal sonore.
6. Appuyez sur la touche « MODE » pendant l'entraînement pour passer de l'affichage des RPM à celui des WATTS.
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » pendant l'entraînement pour terminer l'entraînement.



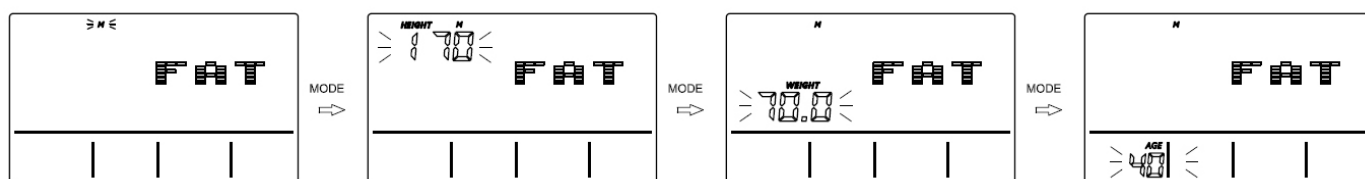
Programme de formation (P2 à P11)

L'ordinateur dispose de 10 programmes préenregistrés avec des profils de résistance prédéfinis pour votre entraînement. Sélectionnez l'un des programmes à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE », puis appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez définir des valeurs cibles pour le temps, la distance ou les calories avant d'appuyer sur « START/STOP » (pour une description détaillée, veuillez vous référer au chapitre précédent). Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement, mais vous pouvez également la réajuster manuellement.



Mesure de la graisse corporelle (P12)

1. Appuyez sur le bouton « MODE » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode de réglage, appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner les options de réglage qui s'affichent avec un écran clignotant pour le SEXE (« M » pour masculin, « F » pour féminin). → TAILLE → POIDS → ÂGE.
3. Appuyez sur le bouton « UP » ou « DOWN » pour ajuster les valeurs vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur le bouton « MODE » pour passer à l'option suivante.
4. Appuyez sur le bouton « START/STOP » pour démarrer la mesure de la graisse corporelle. Veuillez garder vos mains sur les capteurs pendant toute la durée de la mesure. Après environ 10 secondes, le résultat s'affiche à l'écran. Il est recommandé de garder votre corps détendu et votre fréquence cardiaque calme.



Le résultat :

a) BMI (Body-Mass-Index):

Sexe / Âge	Insuffisance pondérale	En bonne santé	Légèrement en surpoids	En surpoids	Obèse
Homme / ≤30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Homme / > 30	< 17	17 - 23	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Féminin / ≤30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Féminin / >30	< 20	20 - 27	27,1 - 33	33,1 - 43	> 43

b) Pourcentage de graisse corporelle :

Sexe	Faible	moyen	Légèrement surélevé	Élevé
Homme	< 13%	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Femme	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

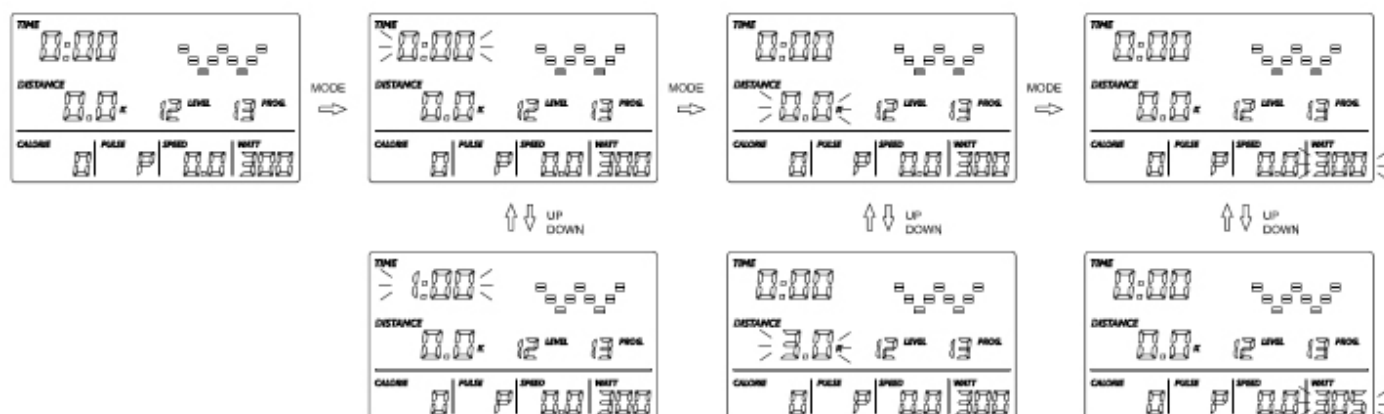
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Métabolisme basal) : nombre moyen de calories consommées par jour pour assurer les fonctions vitales de base (référence : 1300 ± 100 / âge 22-40 ans).

Remarque : les valeurs indiquées sont basées sur les normes internationales et peuvent différer des valeurs de référence habituelles en Allemagne. Pour une évaluation médicale, veuillez consulter votre médecin ou un nutritionniste.

Programme Watt (P13)

1. Veuillez appuyer sur le bouton « MODE » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode de réglage, veuillez appuyer sur le bouton « MODE » pour sélectionner l'une des options de réglage indiquées par un affichage clignotant (TEMPS → DISTANCE → WATTS).
3. Appuyez sur le bouton « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer le réglage, puis appuyez sur le bouton « MODE » pour passer à l'option suivante.
4. Quittez automatiquement le mode de réglage lorsque tous les réglages sont terminés ou appuyez sur le bouton « START/STOP » pour commencer directement l'entraînement.

Pour ce programme, il est également nécessaire de définir une valeur WATT. Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement afin d'atteindre la valeur WATT prédéfinie.



Programmes à fréquence cardiaque contrôlée (P14 à P17)

Quatre modes de programme différents sont disponibles pour un entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque :

P14 : fréquence cardiaque cible de 65 % (calcul = 65 % de (220 - ÂGE))

P15 : fréquence cardiaque cible de 75 % (calcul = 75 % de (220 - ÂGE))

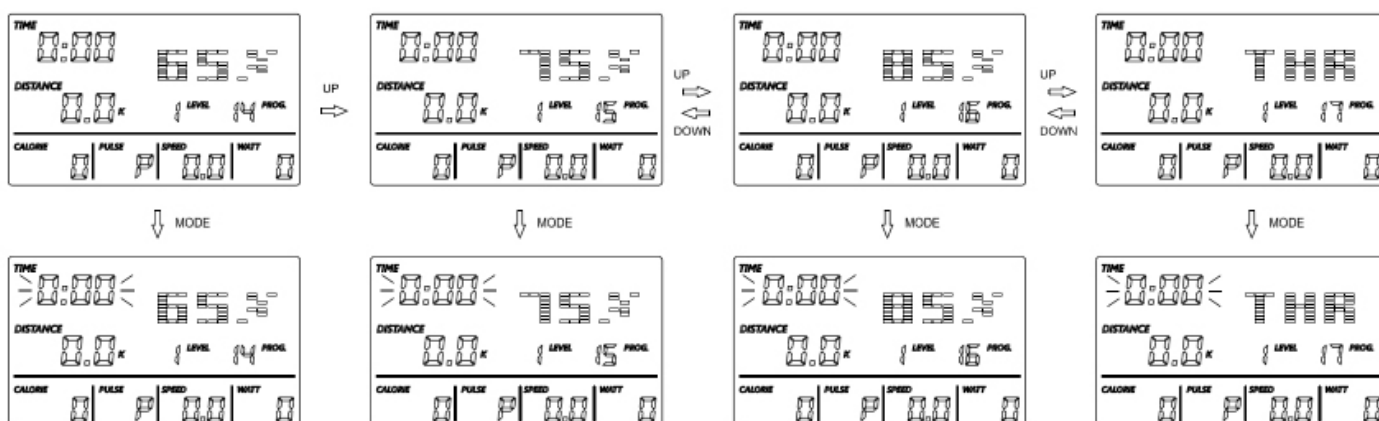
P16 : 85 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 85 % de (220 - ÂGE))

P17 : saisie directe de la fréquence cardiaque cible

Réglage des paramètres :

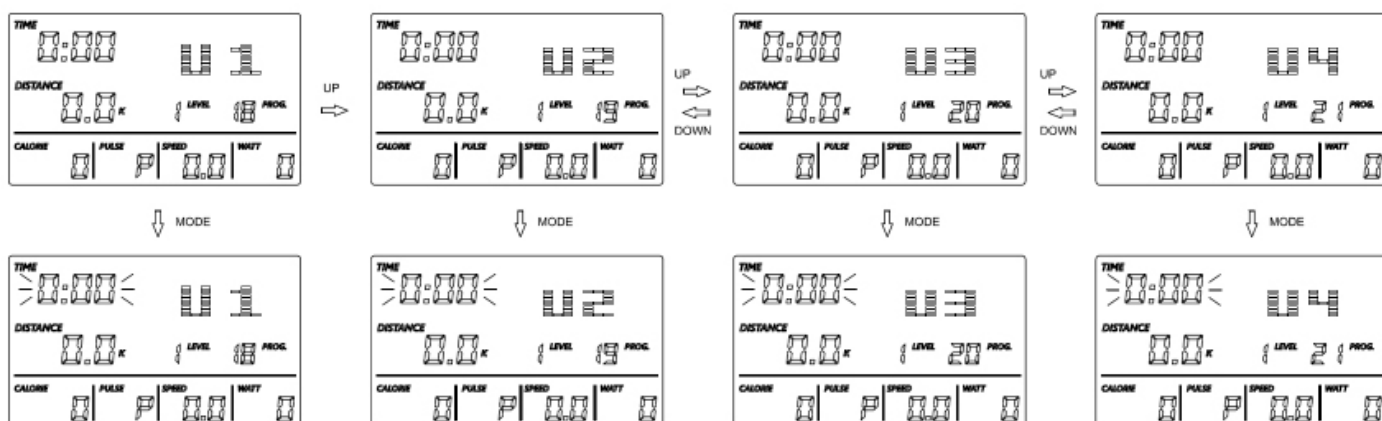
Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE ». Le premier paramètre « Time » (temps) clignote afin que vous puissiez régler la valeur. Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez avec tous les paramètres souhaités et appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque le pouls actuellement mesuré est supérieur ou inférieur à la fréquence cardiaque cible. La résistance est augmentée ou diminuée en conséquence. Vous pouvez également régler la résistance manuellement. Lorsque l'un des paramètres d'entraînement réglés arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement. Pendant l'entraînement, veuillez toujours garder les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque ou porter une ceinture thoracique en option pour mesurer votre fréquence cardiaque.



Programmes personnalisables (P18-P21)

1. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner l'un des programmes modifiables (P18-P21).
2. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour démarrer l'entraînement avec le dernier programme enregistré ou appuyez sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglage.
3. En mode réglage, appuyez sur la touche « MODE » pour effectuer les réglages suivants : TIME→DISTANCE→CALORIE→Resistance level (temps→distance→calories→niveau de résistance).
4. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer le réglage, puis appuyez sur la touche « MODE » pour passer à l'élément suivant.
5. Le mode de réglage se désactive automatiquement lorsque toutes les opérations sont terminées. Vous pouvez également appuyer à tout moment sur la touche « START/STOP » pour démarrer directement.
6. Le niveau de résistance sera automatiquement ajusté pendant l'entraînement en fonction du programme enregistré. Vous pouvez également effectuer un réglage manuel à l'aide des touches « UP » ou « DOWN ».
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour terminer l'entraînement.



Recovery (Mesure de la fréquence cardiaque de repos)

Pour démarrer une mesure de la fréquence cardiaque de récupération, veuillez appuyer sur le bouton « RECOVERY ». Veuillez garder les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque jusqu'à la fin de la mesure (durée : environ 60 secondes). La fréquence cardiaque de récupération est évaluée de F1 (meilleure valeur) à F6 (pire valeur) :

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Bon
2.0 < F3 < 2.9	Relativement bon
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relativement médiocre
F6=6.0	Médiocre

Remarques :

1. Cet ordinateur utilise un bloc d'alimentation 9 V/1 A.
2. En cas de dysfonctionnement, veuillez débrancher l'adaptateur secteur et le rebrancher.

CONNEXION BLUETOOTH

L'appareil peut être connecté via Bluetooth à l'application KINOMAP ou SKANDIKA (voir les descriptions suivantes). Une fois cette connexion établie, il est également possible de connecter une ceinture thoracique en option à l'aide de l'application. Pour la connexion à une ceinture thoracique, vous avez besoin d'une ceinture thoracique compatible disponible en option, par exemple la ceinture thoracique **SKANDIKA** (voir le code QR ci-dessous).



SKANDIKA

Ceinture thoracique Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et basé sur la fréquence cardiaque (HRC), il est important de surveiller en permanence votre pouls pendant la séance et d'adapter votre effort si nécessaire.

- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

Vous pouvez acheter ce produit via le code QR suivant :



CONNEXION À L'APPLICATION SKANDIKA

L'ordinateur de bord peut être connecté à l'application SKANDIKA via Bluetooth.



Pour ce faire, scannez le code QR correspondant ci-dessous à l'aide de votre appareil mobile, puis, une fois l'application téléchargée et installée, configurez-la en suivant les instructions fournies dans l'application.



SKANDIKA APP POUR
ANDROID (GOOGLE
PLAY STORE)



SKANDIKA APP POUR
APPLE iOS (DE)



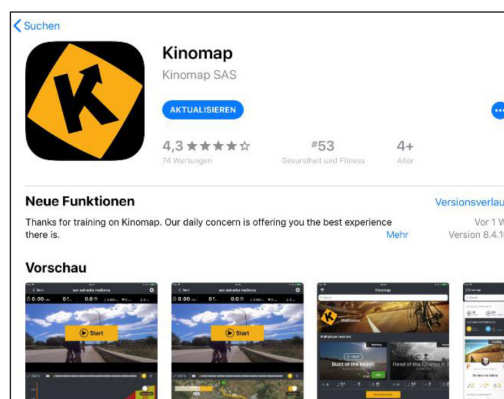
SKANDIKA APP POUR
APPLE iOS (GB)



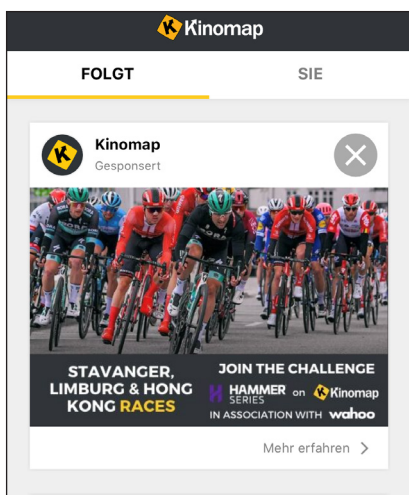
SKANDIKA APP POUR
APPLE iOS (FR)

KINOMAP

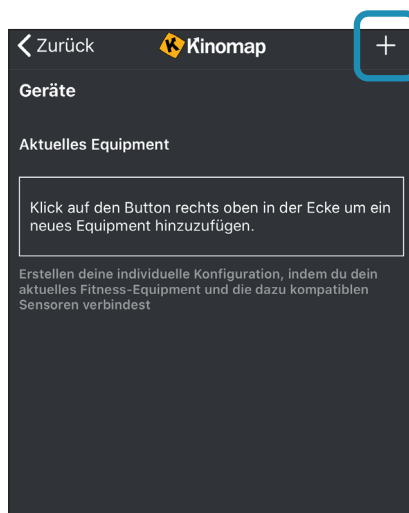
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, 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 elliptique

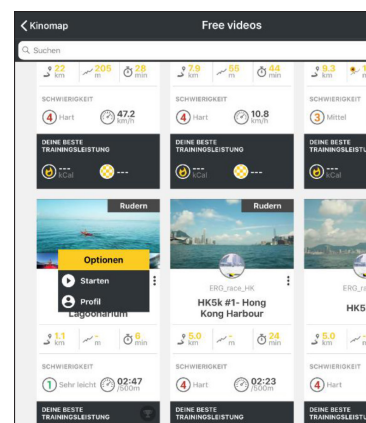


4. CHOISIR „SKANDIKA“



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) !



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

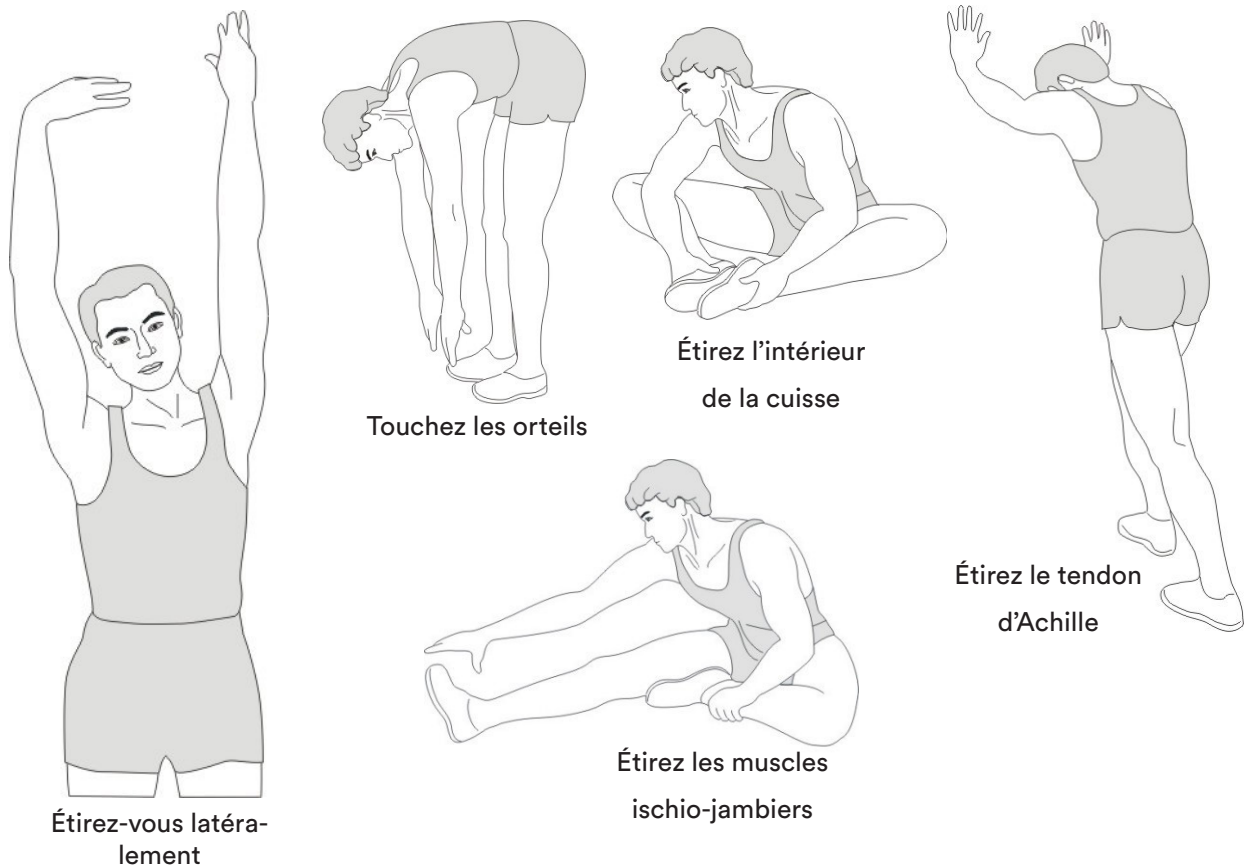
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou 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 s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

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



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

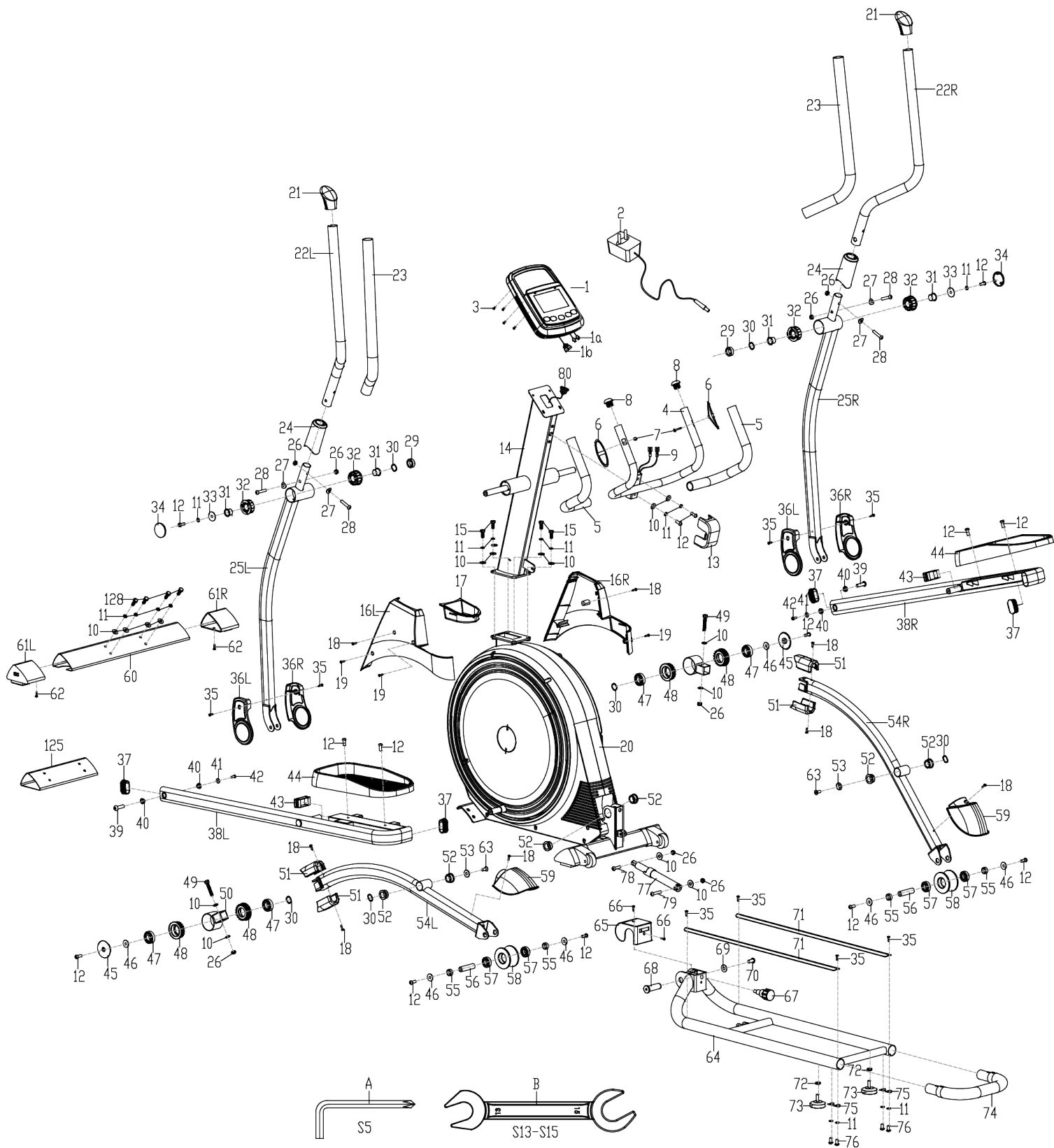
Récupération

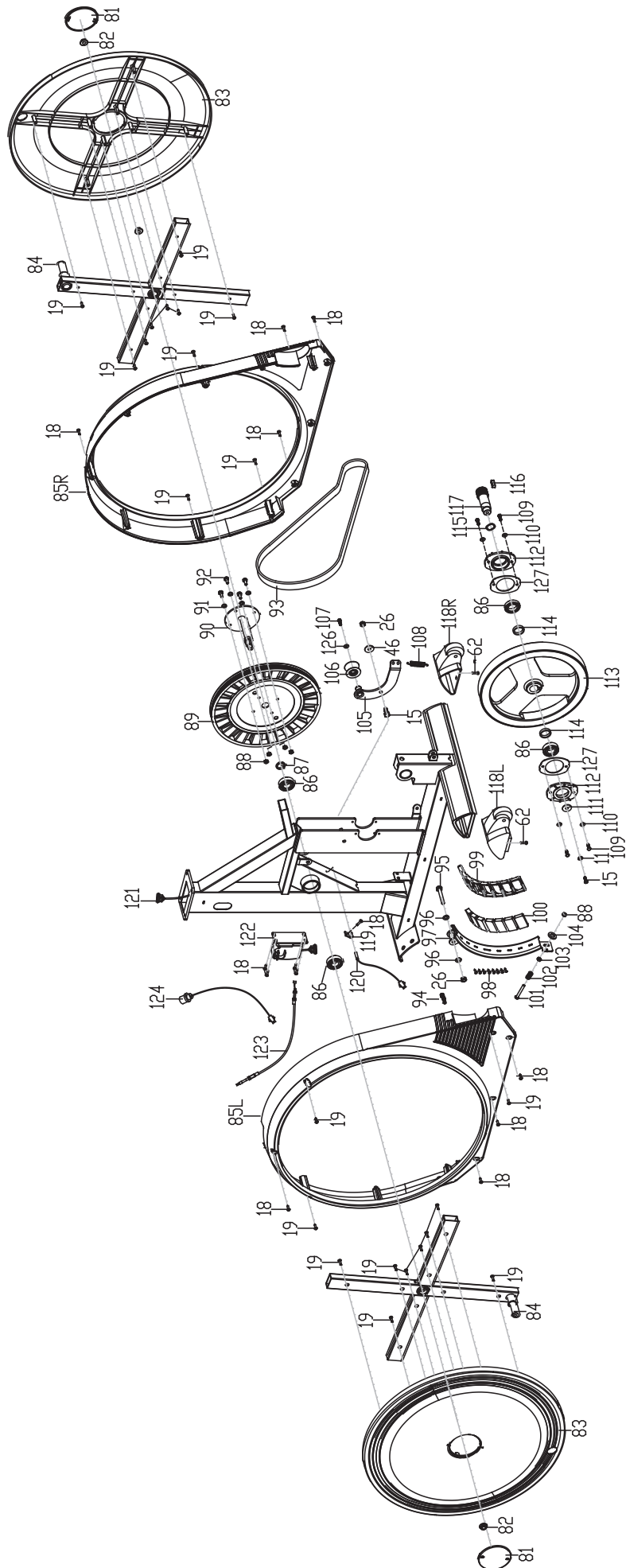
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

N° pièce	Description	Qté
01	Ordinateur	1
02	Adaptateur avec câble d'alimentation	1
03	Vis M5	4
04	Poignée	1
05	Mousse de poignée	2
06	Capteur de poulx manuel	2
07	Vis ST4.2*19	2
08	Embout Ø25*26	2
09	Câble d'impulsion manuelle	2
10	Rondelle d8*Ø20*2	16
11	Rondelle élastique 8mm	17
12	Vis M8*20*S5	14
13	Couvercle	1
14	Support d'ordinateur	1
15	Vis M8*20*S13	6
16L/R	Caches G/D	1
17	Support	1
18	Vis ST4.2*16	21
19	Vis ST4.2*19	25
20	Cadre principal	1
21	Embout	2
22L/R	Barre de poignée G/D	1
23	Poignée en mousse	2
24	Couvercles du guidon	2
25L/R	Partie inférieure de la barre G/D	1
26	Écrou nylon M8*H7,5*S13	10
27	Rondelle d'arc d8*Ø20*2*R16	4
28	Vis M8*40*15*S5	4
29	Entretoise Ø30*Ø20*9	2
30	Rondelle d'arbre d19*Ø25*0,3	6
31	Douille Ø27*1*Ø19.2*16	4
32	Douille Ø50*Ø21*20	4
33	Rondelle d8*Ø32*2	2
34	Lenkerabdeckung	2
35	Schraube ST4.2*13	8
36L/R	Couverture du guidon L/R	2
37	Embout PT25*50	4
38L/R	Support de pédale G/D	1
39	Vis Ø10*34*M6*15*S6	2
40	Douille Ø18*1,5*Ø14,6*5*Ø10,1	4
41	Rondelle d6*Ø16*1,5	2
42	Vis M6*15*S5	2
43	Embout J60*30*15	2
44	Marchepied	2
45	Couvercle	2
46	Rondelle d8*Ø25*2	7
47	Palier R12	4
48	Douille Ø60*16,6Ø41,18*13,11	4
49	Vis M8*50*20*S14	2
50	Connecteur	2
51	Couverture	4
52	Douille	6
53	Rondelle d8xØ25x5	2
54L/R	Connexion G/D	1
55	Entretoise Ø22*Ø17,1*8,8	4
56	Arbre pour roue de transport	2
57	Palier6003	4
58	Galet	2
59	Couvre-roue	2
60	Pied avant	1
61	Embout G/D	1
62	Vis ST4.2*16	4
63	Vis M8*20*S5	2

N° pièce	Description	Qté
64	Rail de roulement	1
65	Couverture	1
66	Vis ST4*19	2
67	Dispositif de blocage M16	1
68	Broche	1
69	Rondelle d10*Ø25*2	1
70	Vis M10*20*S6	1
71	Plaque en aluminium	2
72	Écrou M8*H5,5*S14	2
73	Repose-pieds	2
74	Poignée	1
75	Rondelle d'arc d8*Ø20*2*R19	4
76	Vis M8*16*S5	4
77	Vérin à gaz	1
78	Vis M8*30*S5	1
79	Vis M8*50*20*S5	1
80	Câble d'ordinateur 1	1
81	Couvercle de manivelle	2
82	Écrou M10*1,25*H7,5*S14	2
83	Plateau tournant	2
84	Manivelle	2
85L/R	Couvercle de chaîne	1
86	Palier 6004	3
87	Entretoise Ø25*Ø20.2*4	1
88	Écrou en nylon M6*H6*S10	5
89	Poulie	1
90	Arbre	1
91	Machine à laver à ressort6	4
92	Vis M6*16*S5	4
93	Courroie	1
94	Connecteur plastique	1
95	Vis M8*55*13*S14	1
96	Rondelle d8*Ø16*1,5	2
97	Plaque magnétique	1
98	Vis ST3.0*10	8
99	Grille de fixation magnétique	2
100	Aimant	7
101	Vis M6*65*S10	1
102	Ressort	1
103	Écrou M6*H5*S10	1
104	Rondelle Ø6*Ø18*2	1
105	Bielle de pignon	1
106	Pignon	1
107	Vis M6*12*S10	1
108	Ressort	1
109	Vis M5*16	4
110	Rondelle d5*Ø13*1	4
111	Rondelle d8*Ø28*2	1
112	Support de palier	2
113	Volant d'inertie	1
114	Entretoise Ø30*Ø25*6,5	1
115	Palier 61905	1
116	Clé plate 8x7x25	1
117	Axe du volant d'inertie	1
118L/R	Embout G/D	1
119	Support du capteur	1
120	Capteur	1
121	Câble d'ordinateur 2	1
122	Moteur	1
123	Câble de résistance	1
124	Câble d'alimentation intérieur	1
125	Tube d'emballage	1
126	Rondelle d6*Ø13*1,5	1
127	Support de palier	2

N° pièce	Description	Qté
128	Vis M8*25*S13	4
A	Clé Allen S5	1
B	Clé à fourche S13-15	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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3130 Carbon P23] est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante :

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3130.pdf

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400 428

