



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

Carbon P20-R

Art.Nr. SF-3140

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
13	Einstellungen
14	Transportieren
15	Teileliste
16	Explosionszeichnung
18	Computer-Bedienungsanleitung
22	Bluetooth-Verbindung / Brustgurt
23	Verbindung zur SKANDIKA-App
24	Verbindung zur KINOMAP-App
25	Auf- und Abwärmen
26	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3140 Carbon P20-R											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		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

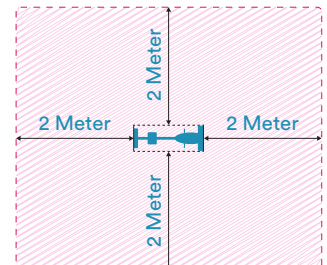


WARNUNG

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.

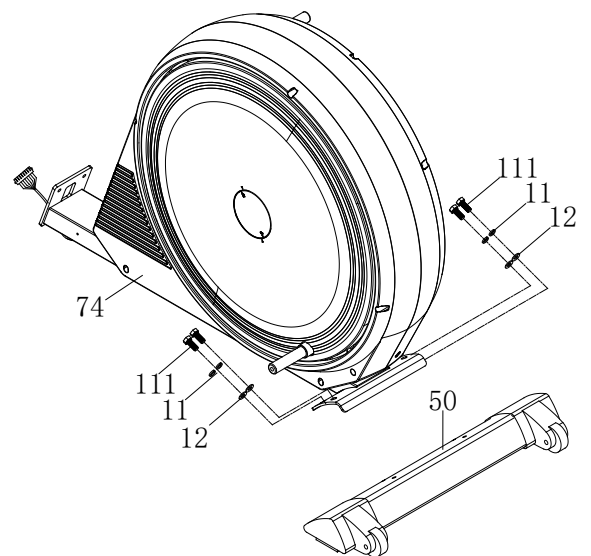
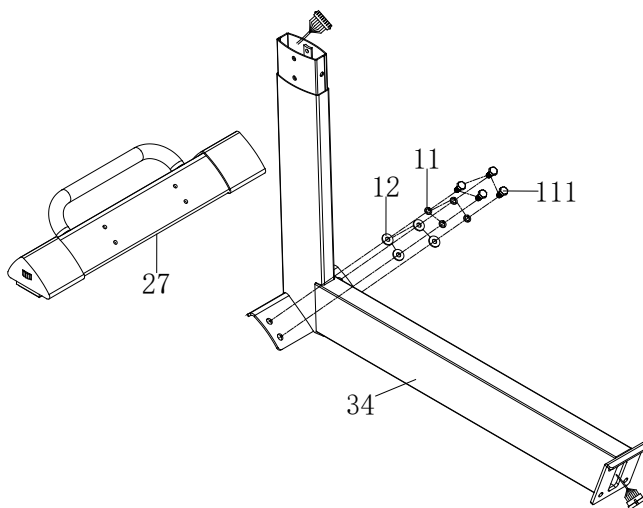
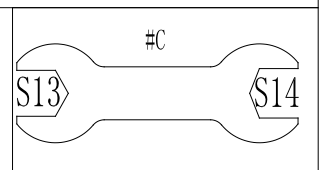
Bitte prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

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

SCHRITT 1

- Entfernen Sie die Schrauben (111), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (12) aus dem vorderen (27) und hinteren (50) Standfuß.
- Befestigen Sie die beiden Standfüße mit den Kleinteilen jeweils vorn und hinten am Hauptrahmen-Vorderteil (34) bzw. Hauptrahmen-Hinterteil (74).

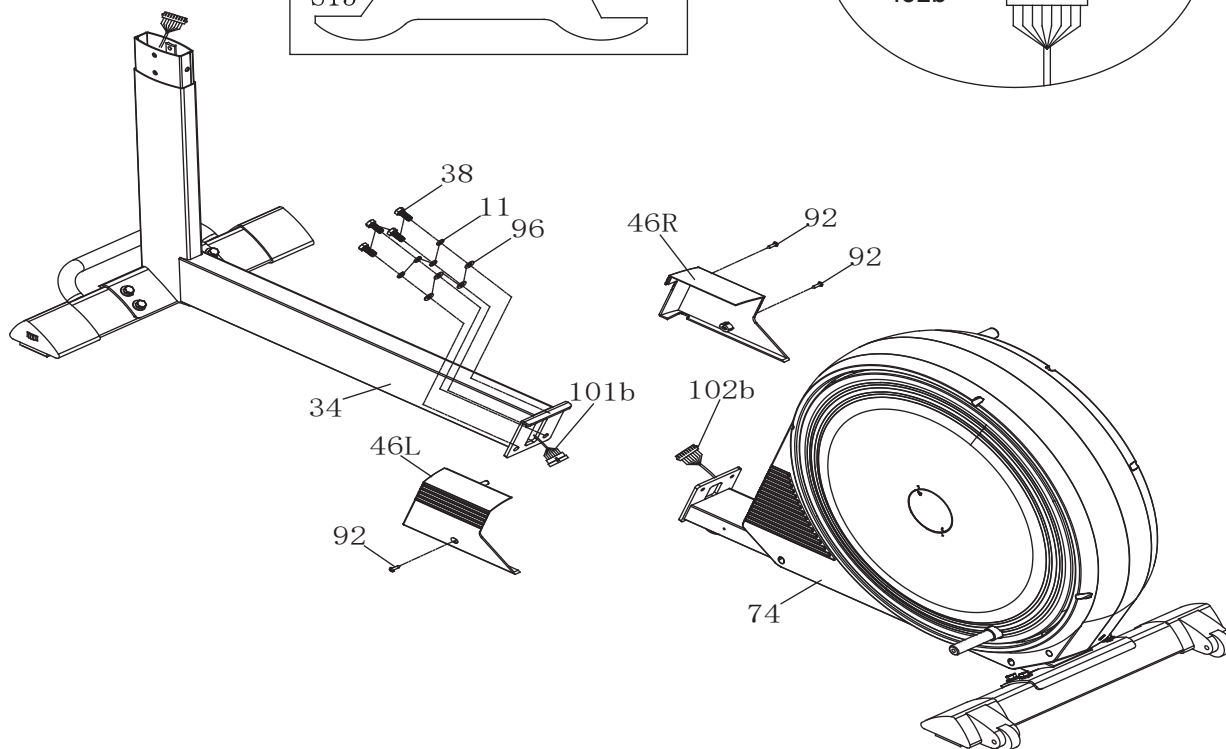
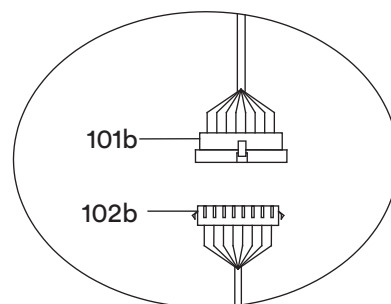
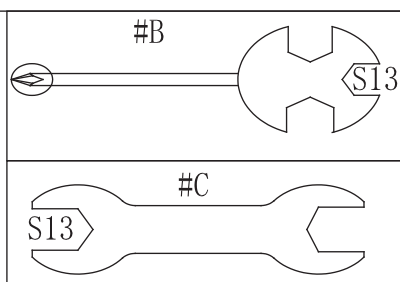
	#11	8 Stück
	#12	8 Stück
	#111	8 Stück



SCHRITT 2

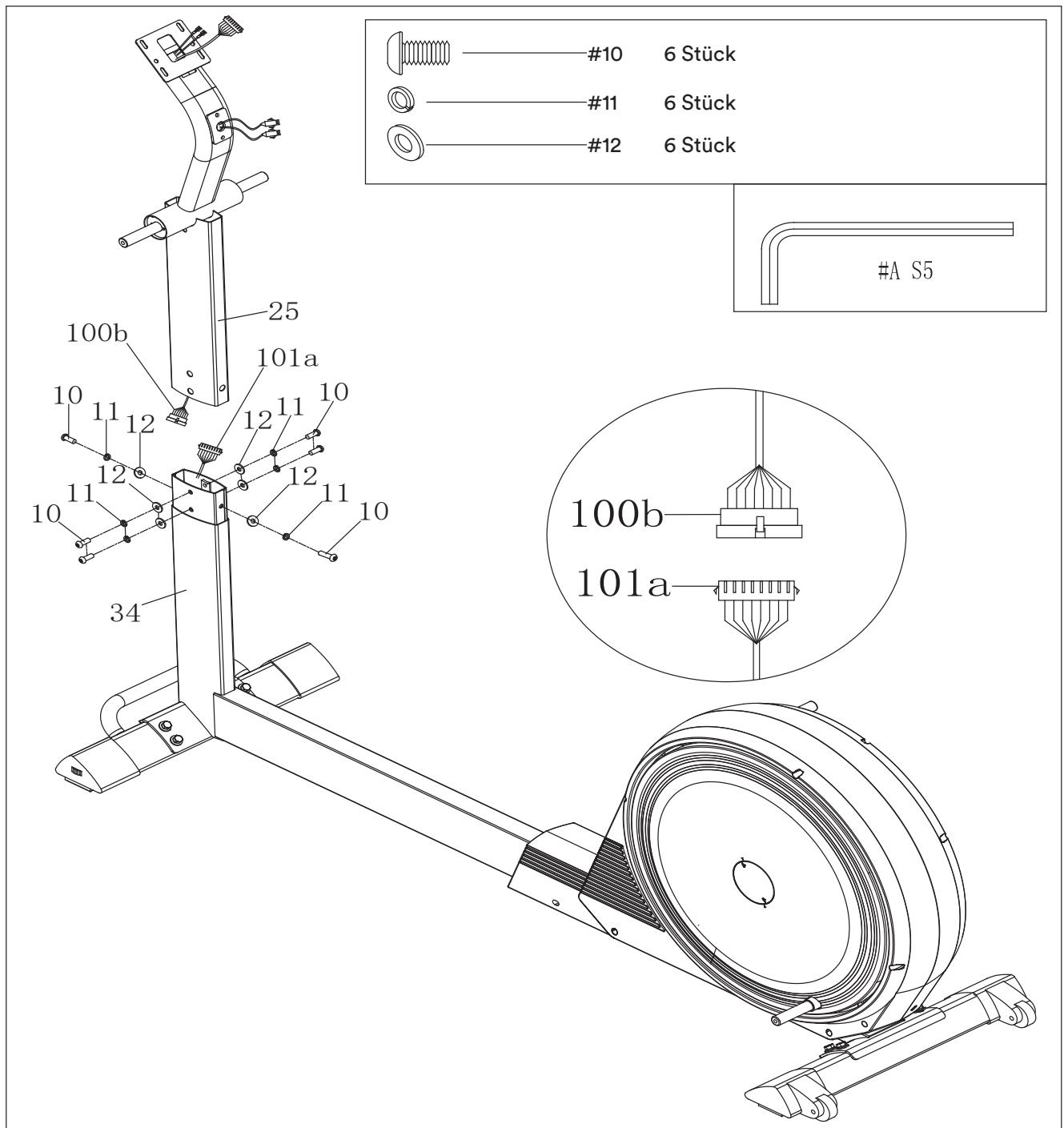
- Entfernen Sie die Schrauben (38), Federscheiben (11), Unterlegscheiben (96) und Schrauben (92) aus dem Hauptrahmen-Hinterteil (74).
- Verbinden Sie die Kabelteile (101b) und (102b).
- Verbinden Sie die beiden Hauptrahmen-Teile (34) und (74) mit Hilfe der Schrauben (38), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (96).
- Montieren Sie die beiden Abdeckungsteile (46 L&R) am Hauptrahmen-Hinterteil (74) mit den Schrauben (92).

	#11	4 Stück
	#38	4 Stück
	#92	3 Stück
	#96	4 Stück



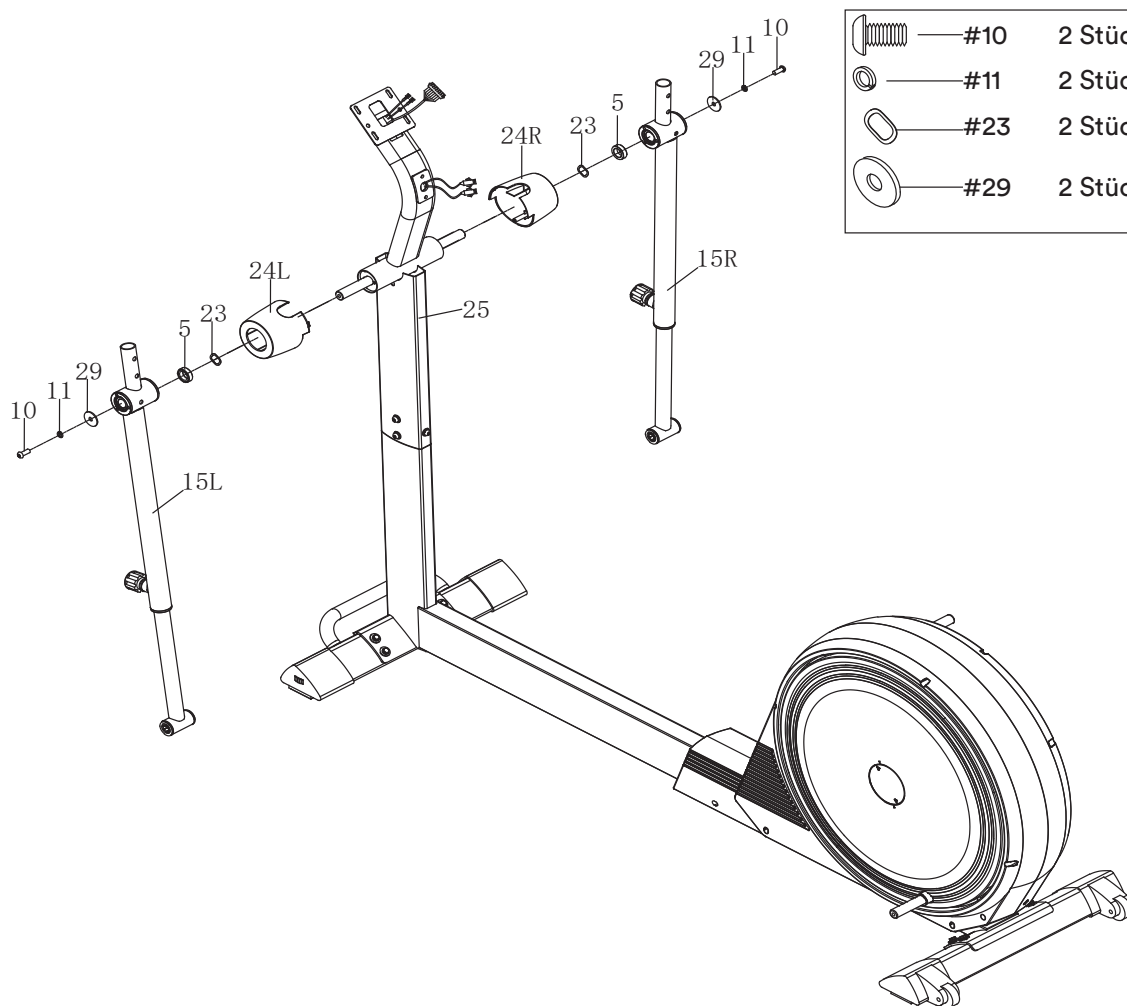
SCHRITT 3

- Entfernen Sie die Schrauben (10), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (12) aus dem Hauptrahmen-Vorderteil (34).
- Verbinden Sie die Kabelteile (100b) und (101a).
- Setzen Sie die Griffstütze (25) in das Hauptrahmen-Vorderteil (34) ein und fixieren Sie die Verbindung mit den Schrauben (10), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (12).

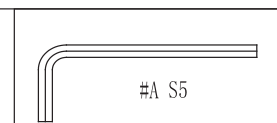


SCHRITT 4

- Bringen Sie nun wie abgebildet die Abdeckungen (24L/R) und die Griffstangen (15L/R) an der Griffstütze (25) mit den Schrauben (10), Federscheiben (11), Wellscheiben (23) und Unterlegscheiben (29) sowie den Abstandsstücken (5) an.

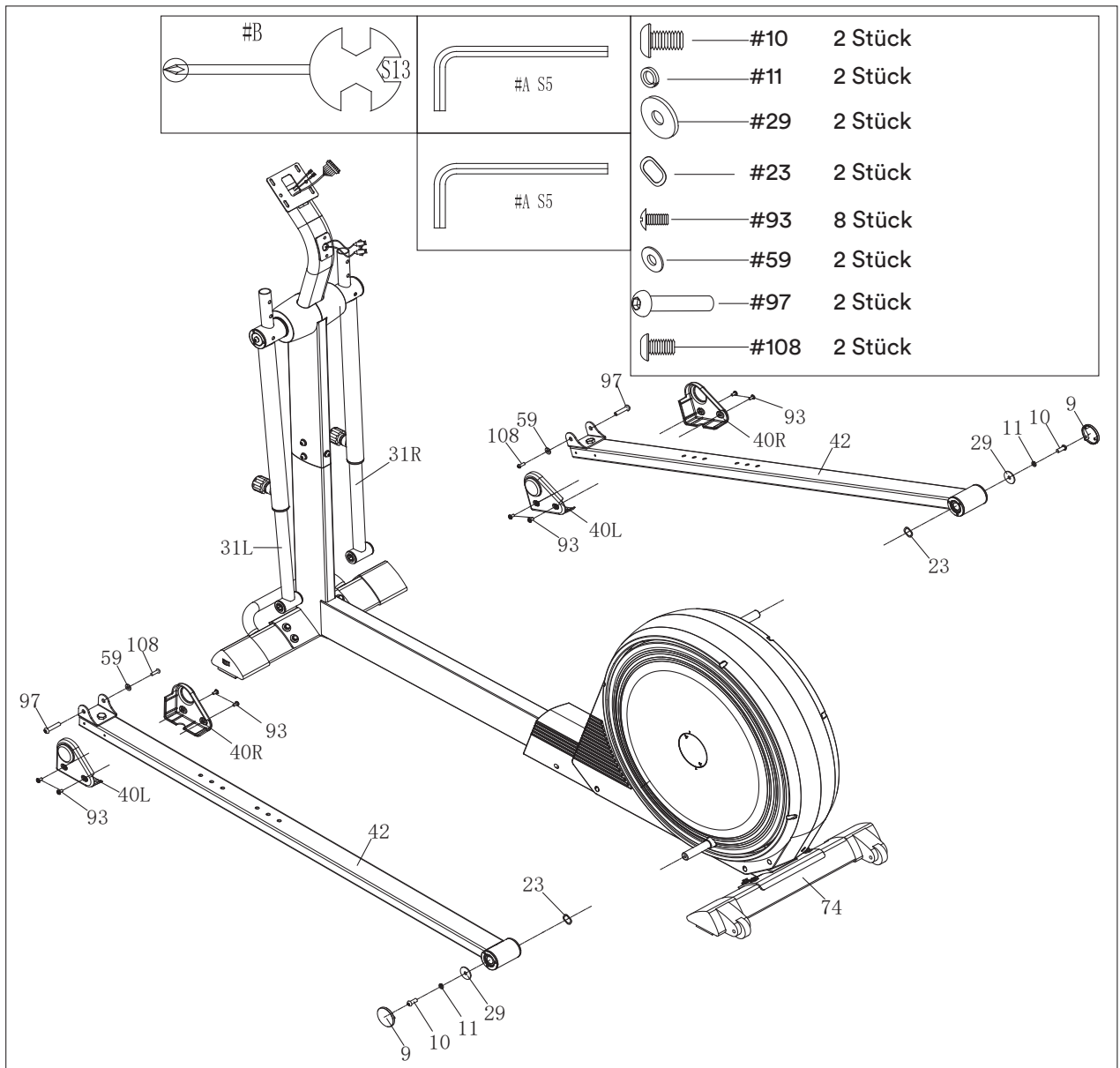


	#10	2 Stück
	#11	2 Stück
	#23	2 Stück
	#29	2 Stück



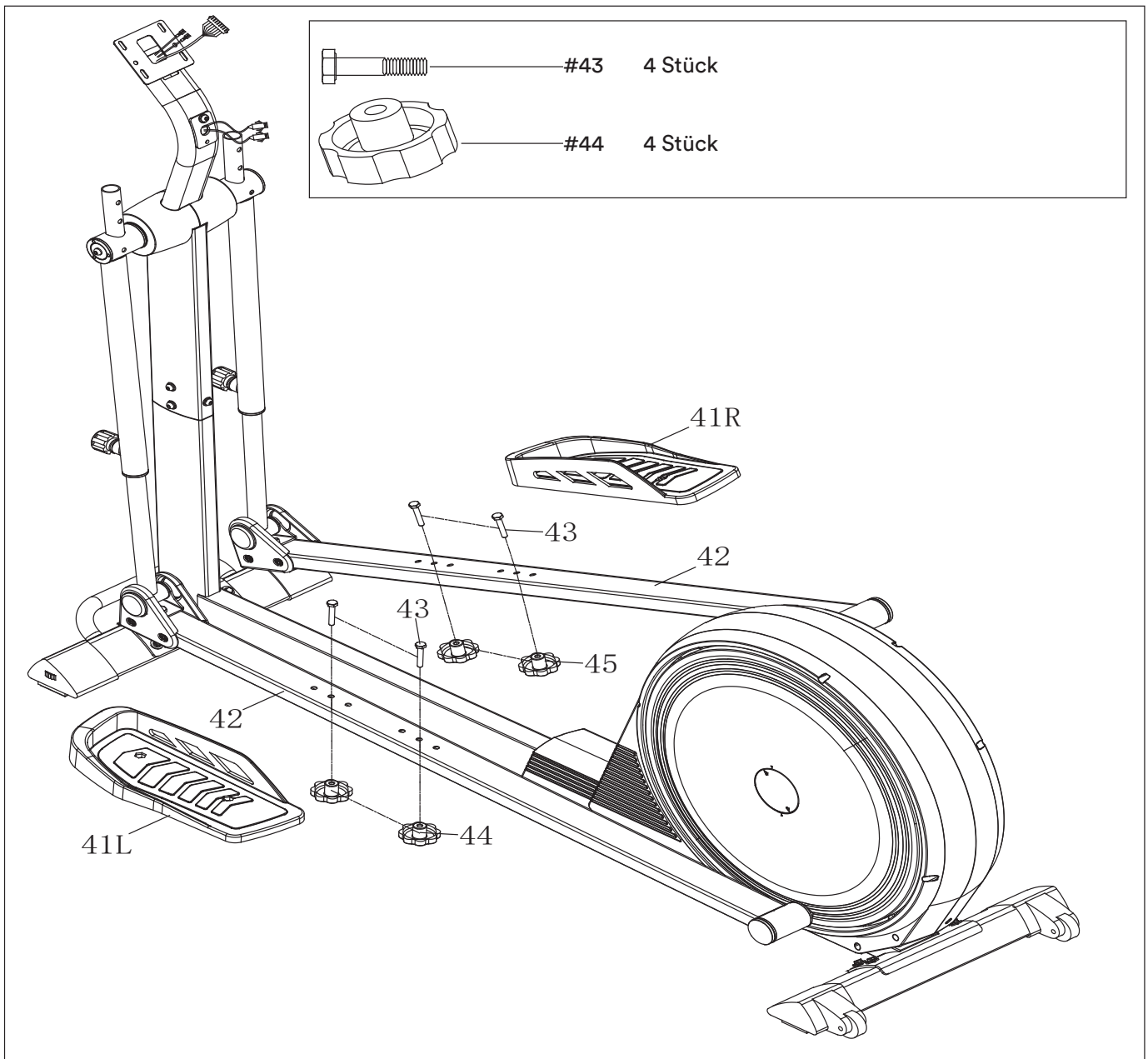
SCHRITT 5

- Entfernen Sie die Schrauben (10), Federscheiben (11), Wellscheiben (23) und Unterlegscheiben (29) aus der Tretkurbelachse des Hauptrahmen-Hinterteils (74).
- Setzen Sie den Pedalarm (42) und die Wellscheiben (23) auf die Kurbelachse des hinteren Hauptrahmens (74) und fixieren Sie diese Verbindung mit den Schrauben (10), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (29).
- Montieren Sie die U-Halterung des Pedalarms (42) vorn auf beiden Seiten an den jeweiligen Schwungstangen (31L/R) mit Hilfe der Schrauben (97) und (108), sowie den Unterlegscheiben (59).
- Befestigen Sie dann die Abdeckungen (40L/R) an den Pedalarmen (42) mit Hilfe der Schrauben (93) wie abgebildet.



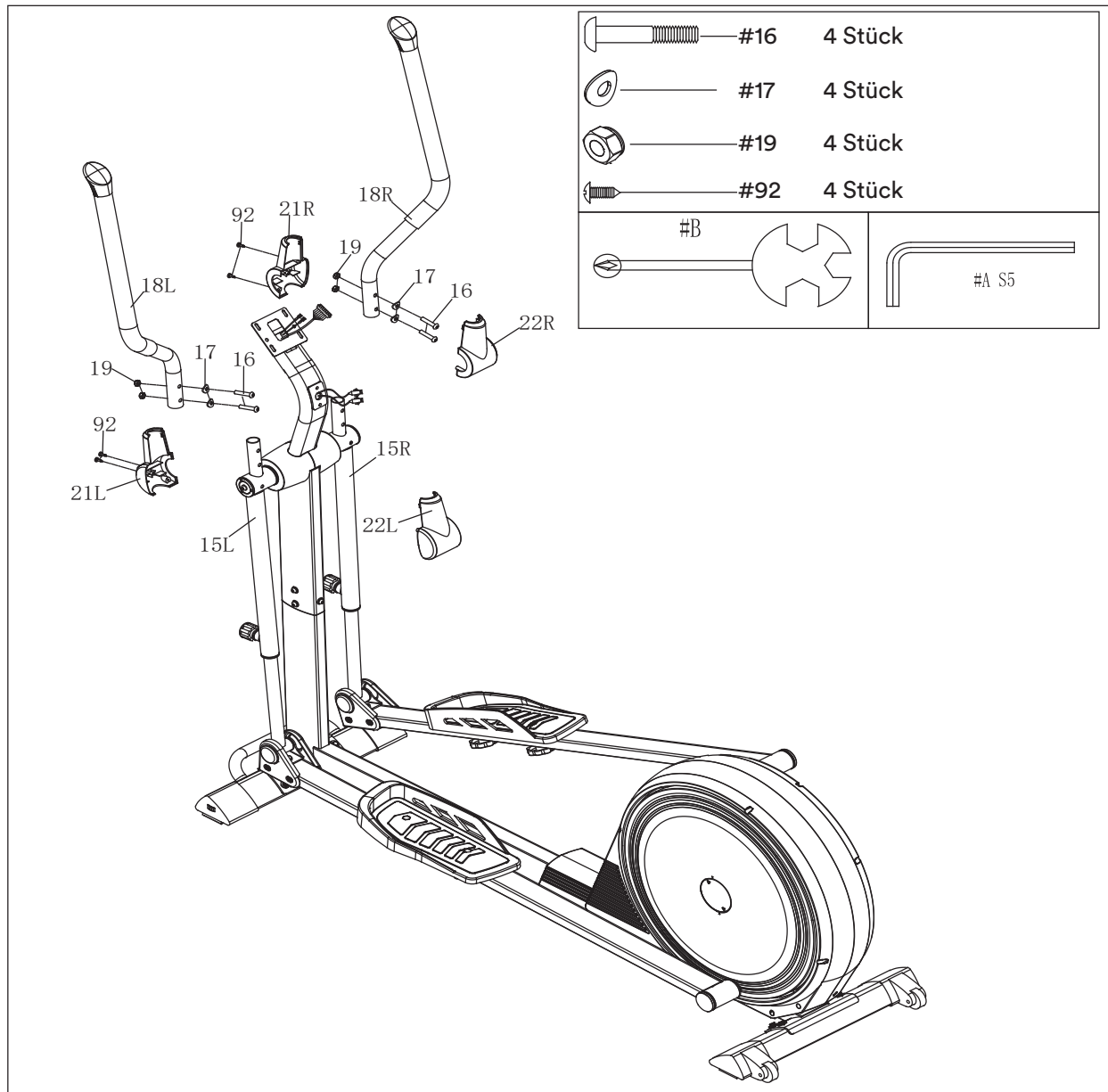
SCHRITT 6

- Bringen Sie jetzt die beiden Pedale (41L/R) an den Pedalarmen (42) an wie abgebildet. Sie benötigen hierzu die Schrauben (43) und Griffmuttern (44).



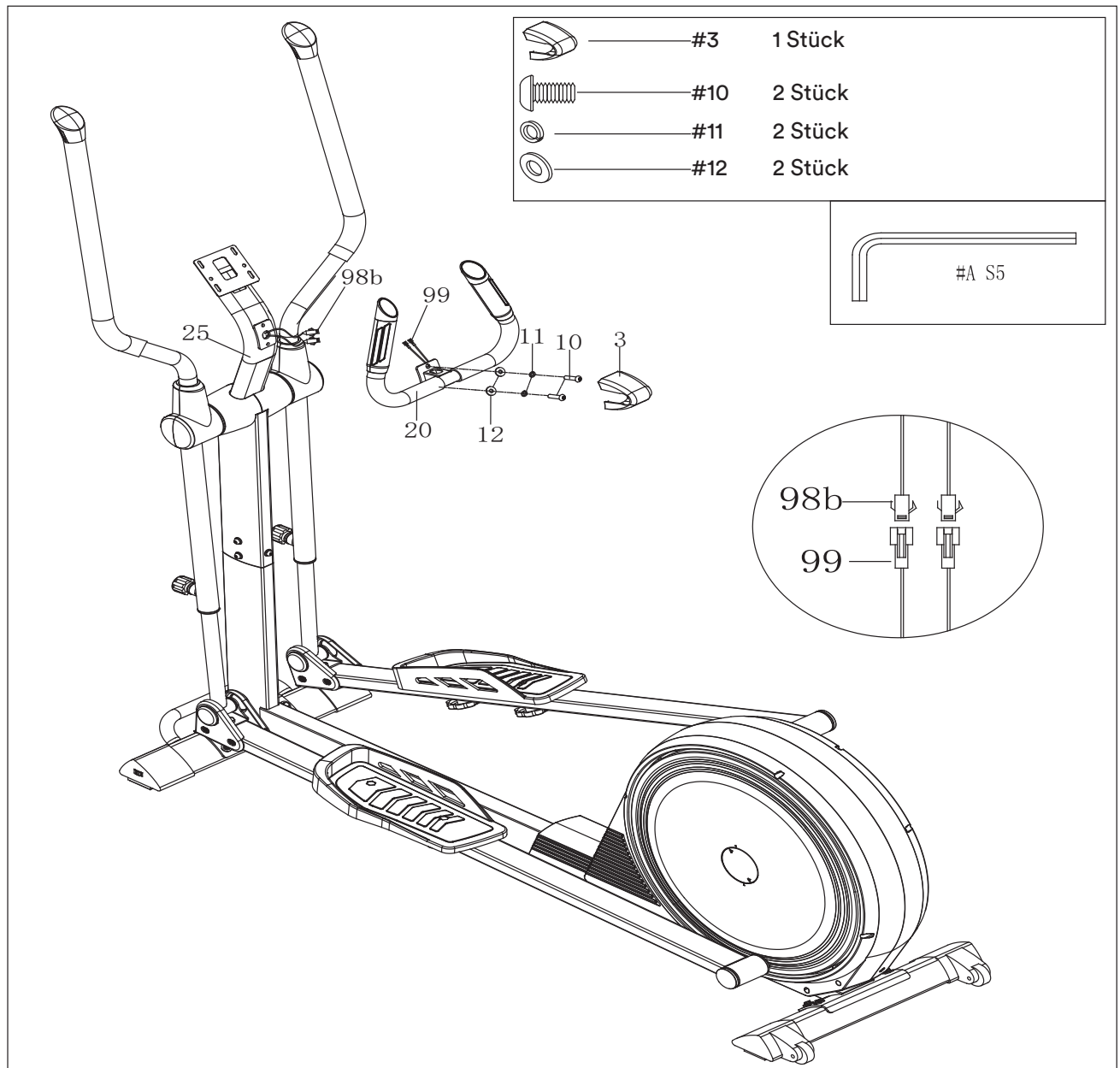
SCHRITT 7

- Setzen Sie die Griffe (18L/R) in die Griffstangen (15L/R) ein und befestigen Sie diese mit den Schrauben (16), Unterlegscheiben (17) und Muttern (19).
- Montieren Sie die Abdeckungen (21L/R und 22L/R) wie abgebildet mit den Schrauben (92).



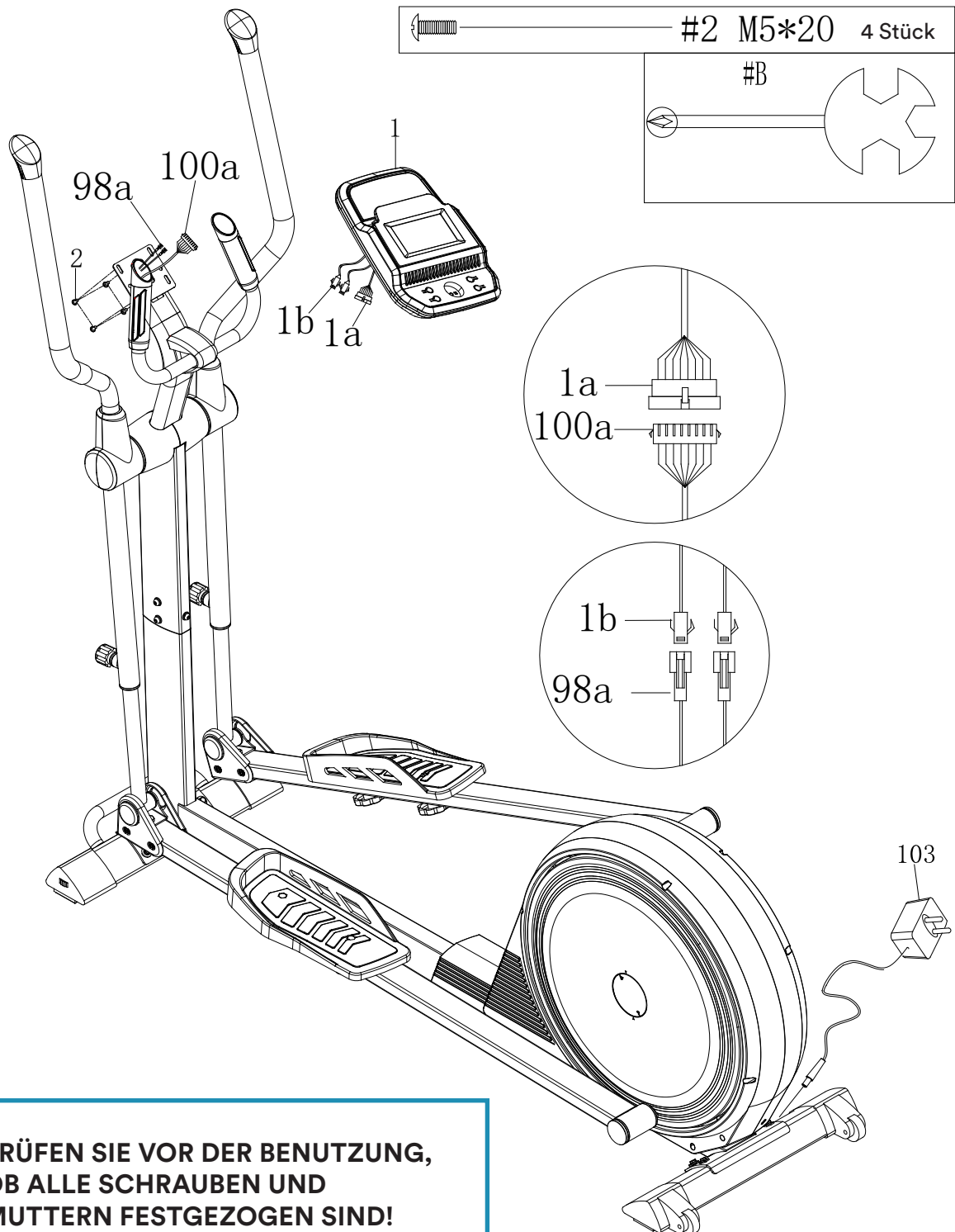
SCHRITT 8

- Entfernen Sie die Schrauben (10), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (12) aus der Griffstütze (25).
- Verbinden Sie die Kabelenden (98b) und (99).
- Montieren Sie den Mittelgriff (20) an der Griffstütze (25) mit Hilfe der Schrauben (10), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (12) und setzen Sie die Abdeckung (3) darauf.



SCHRITT 9

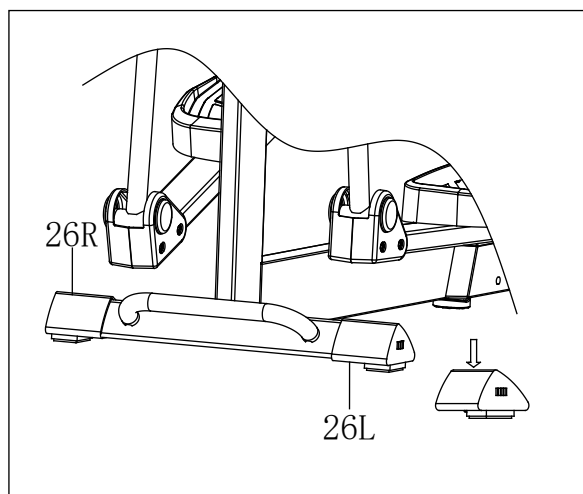
- Verbinden Sie die Kabelenden (100a) und (1a), sowie (98a) und (1b).
- Entfernen Sie die Schrauben (2) aus der Computerrückseite und montieren Sie damit den Computer (1) auf der Computerhalterung.
- Stecken Sie das Adapterkabel (103) in die Gerätebuchse in der Nähe des hinteren Standfußes ein, stellen Sie eine Stromverbindung mit einer Netzsteckdose her.
- Hinweis: Wenn Sie das Gerät für längere Zeit nicht benutzen, trennen Sie die Stromversorgung.



EINSTELLUNGEN

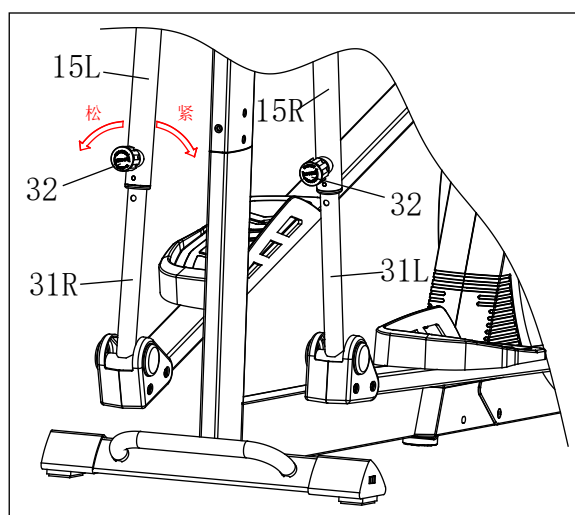
EBENER STAND

Damit das Gerät gerade stehen kann, justieren Sie bei unebenem Stand die beiden Fußstützen (26L/R) entsprechend nach.



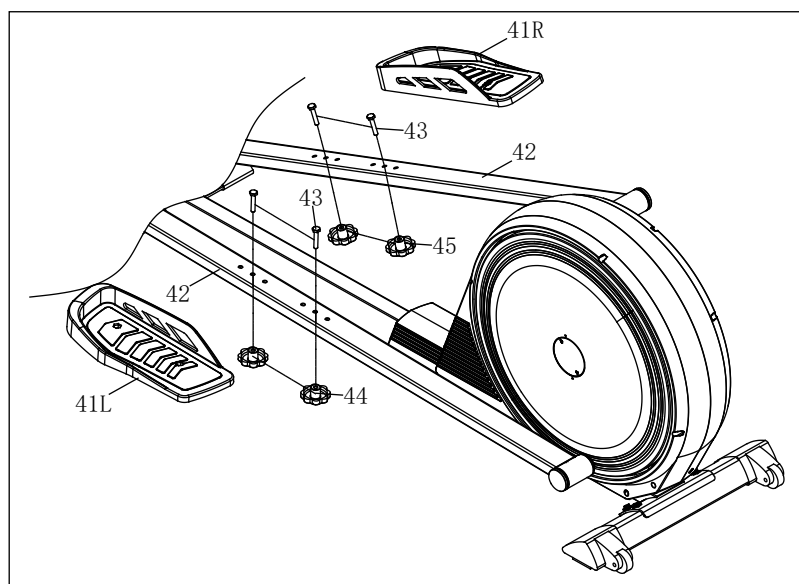
SCHWUNGSTANGEN VERSTELLEN

Die beiden Schwungstangen (31L/R) sind höhenverstellbar. Lösen Sie den Drehverschluss (32) durch Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn, stellen Sie die gewünschte Höhe ein (3 Einstellungen/Bohrungen sind vorgegeben) und befestigen Sie den Drehverschluss (32) wieder.



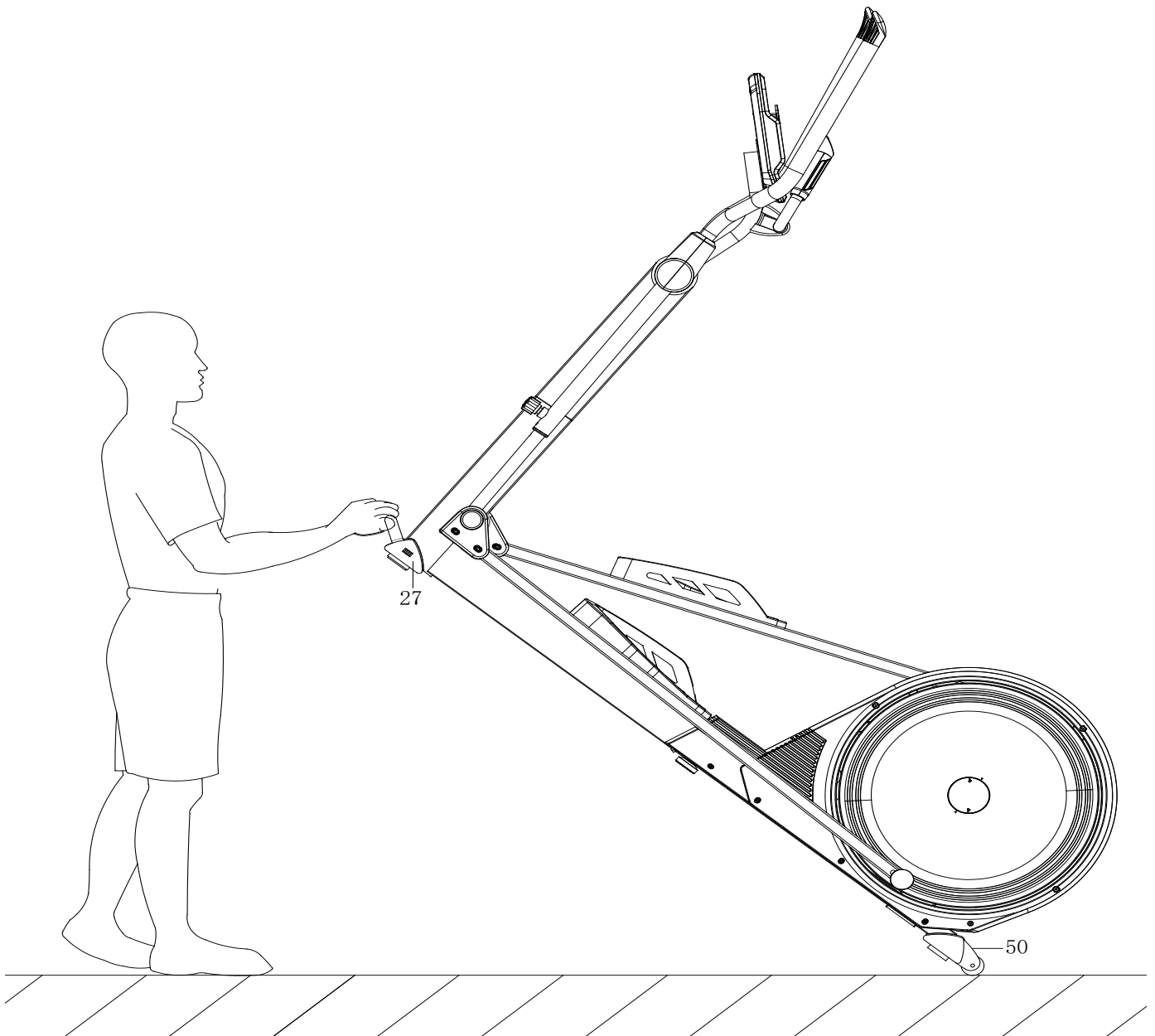
PEDALJUSTIERUNG

Die Pedale (41L/R) sind in der Länge (3 verschiedene Einstellmöglichkeiten) verstellbar. Lösen Sie die Griffmutter (44) und Schrauben (43) und befestigen Sie die Pedale an der gewünschten Position.



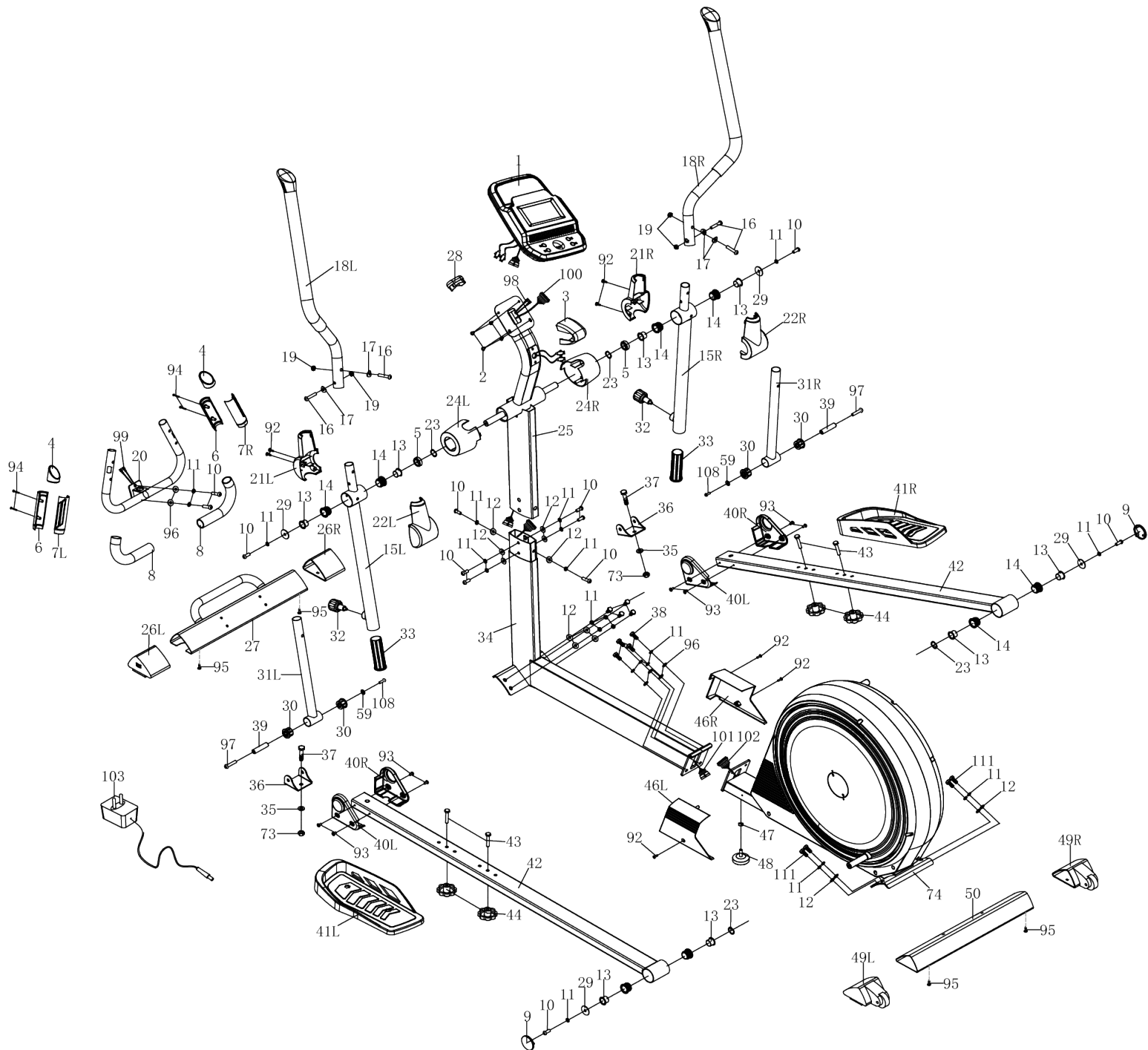
TRANSPORTIEREN

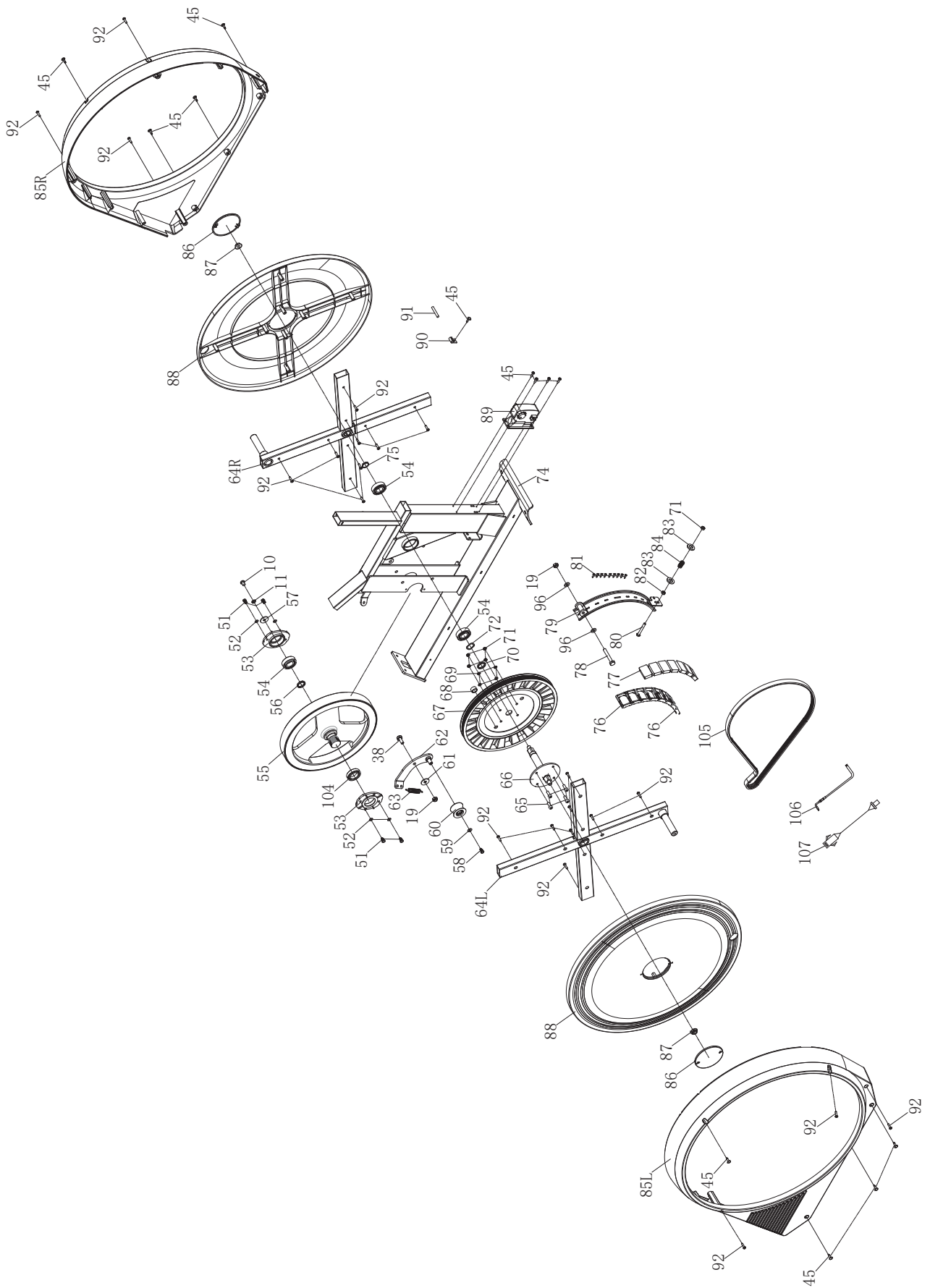
Um das Gerät zu transportieren, heben Sie es am Griff des vorderen Standfußes (27) an, bis die Transportrollen (50) am hinteren Hauptrahmen den Boden berühren. Wenn die Rollen Bodenkontakt haben, können Sie das Gerät bequem an den gewünschten Ort transportieren.



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M5x20	4
3	Abdeckung	1
4	Endkappe	2
5	Abstandsstück	2
6	Handpuls-Abdeckung (Unterteil)	2
7 L/R	Handpuls-Abdeckung (Oberteil)	je 1
8	Schaumstoffgriff	2
9	Endkappe	2
10	Schraube M8*20*S5	13
11	D8 Federscheibe	25
12	Unterlegscheibe d8*ø20*2	14
13	Buchse ø19	8
14	Buchse ø50	8
15 L/R	Griffstange	je 1
16	Schraube M8*40*15*S5	4
17	Unterlegscheibe d8*ø20*2*R16	4
18 L/R	Griff	je 1
19	Mutter M8*H7,5*S13	6
20	Mittelgriff	1
21 L/R	Hintere Abdeckung	je 1
22 L/R	Vordere Abdeckung	je 1
23	Wellscheibe ø19*ø25*0,3	4
24 L/R	Abdeckung der Griffstütze	je 1
25	Griffstütze	1
26 L/R	Endkappe	je 1
27	Vorderer Standfuß	1
28	Endkappe	1
29	Unterlegscheibe d8*ø32*2	4
30	Buchse ø32	4
31 L/R	Untere Schwungstange	je 1
32	Drehverschluss M16	2
33	Buchse ø38	2
34	Hauptrahmen-Vorderteil	1
35	Unterlegscheibe d10*ø18*2	2
36	U-Halter	2
37	Schraube M10*42*S17	2
38	Schraube M8*20*S13	5
39	Abstandsstück ø14*ø8*59,5	2
40 L/R	Abdeckung	je 1
41 L/R	Pedal	je 1
42 L/R	Pedalarm	je 1
43	Schraube M8*45*20*S14	4
44	Griffmutter M8*60*30	4
45	Schraube ST4.2*16	13
46 L/R	Verbindungsabdeckung	je 1
47	Mutter M8*H5.5*S14	1
48	Fußpolster	1
49 L/R	Endkappe	je 1
50	Hinterer Standfuß mit Transportrollen	1
51	Schraube M5*16	4
52	Unterlegscheibe d5*ø13*1	4
53	Lagerhalter	2
54	Lager 6004	3
55	Schwungrad	1
56	Abstandhalter ø30*ø25*6,5	1
57	Unterlegscheibe d8*ø28*2	1
58	Schraube M6*12*S10	1
59	Unterlegscheibe d6*ø16*1,5	3

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
60	Ritzel	1
61	Unterlegscheibe d8*ø25*2	1
62	Ritzelstange	1
63	Feder ø2.0*ø12.2*60* n=19	1
64 L/R	Pedalkurbel	je 1
65	Schraube M6*16*S5	4
66	Achse	1
67	Riemenplatte	1
68	Magnet	1
69	Federscheibe d6	4
70	Abstandhalter Ø25*Ø20.2*4	1
71	Mutter M6*H6*S10	5
72	Wellscheibe d20*ø26*0.3	1
73	Nylonmutter M10*H9,5*S17	2
74	Hauptrahmen-Hinterteil	1
75	Unterlegscheibe D20	1
76	Magnethalterungsgitter	2
77	Magnet	7
78	Schraube M8*55*13*S14	1
79	Magnetische Platte	1
80	Schraube M6*65*S10	1
81	Schraube ST3.0*10	9
82	Mutter M6*H5*S10	1
83	Unterlegscheibe ø6*ø18*2	2
84	Zugfeder ø1.2*ø15*48*N9	1
85 L/R	Riemenabdeckung	je 1
86	Kurbelabdeckung	2
87	Mutter M10*1,25*H7,5*S14	2
88	Drehteller	2
89	Motor	1
90	Sensorhalter	1
91	Sensor	1
92	Schraube ST4.2*16	26
93	Schraube M5*10	8
94	Schraube ST3.0*25	4
95	Schraube ST3*19	4
96	Unterlegscheibe d8*ø16*1.5	6
97	Schraube M8*75*13*S14	2
98	Kabel	1
99	Handpuls-kabel	1
100	Kabel 1	1
101	Kabel 2	1
102	Kabel 3	1
103	Adapter mit Kabel	1
104	Lager 61905	1
105	Riemen	1
106	Spannknopf	1
107	Stromkabel	1
108	Schraube M6*15*S5	2
109	Wellenscheibe d20*ø26*0,3	1
110	Lagerhalterplatte	2
111	Schraube M8*25*S13	8
A	Inbusschlüssel S5	2
B	Schraubenschlüssel S13-14-15	1
C	Schraubenschlüssel S13-S14	1





COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

Tasten-Funktionen:



ENTER:

- Drücken Sie im Stoppmodus (während nicht trainiert wird) die ENTER-Taste, um in die Programmauswahl zu gelangen und den Wert einzustellen, der im entsprechenden Fenster blinkt.
- Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie die ENTER-Taste, um das gewünschte Programm zu bestätigen.
- Drücken Sie während der Einstellung die ENTER-Taste, um den Wert zu bestätigen, den Sie voreinstellen möchten.

START/STOP (ST./SP.):

- Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um die Programme zu starten oder anzuhalten.
- Halten Sie diese Taste in jedem Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer vollständig zurückzusetzen.
- Halten Sie in jedem Modus die Tasten „ENTER“ und „START/STOP“ 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer und den ODO vollständig zurückzusetzen.

UP (+):

- Im Stoppmodus, wenn die Zeichen der Punktmatrix blinken, drehen Sie diesen Drehknopf im Uhrzeigersinn, um das Programm nach oben auszuwählen. Wenn der Wert im entsprechenden Feld blinkt, drücken Sie diesen Drehknopf, um den Wert zu erhöhen.
- Während des Trainings drehen Sie diesen Drehknopf im Uhrzeigersinn, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

DOWN (-):

- Im Stoppmodus, wenn die Zeichen der Punktmatrix blinken, drehen Sie diesen Drehknopf in Richtung des negativen Stundenzeigers, um das Programm nach unten zu wählen. Wenn der Wert im entsprechenden Fenster blinkt, drücken Sie diesen Drehknopf, um den Wert zu verringern.
- Im Startmodus drehen Sie diesen Drehknopf in Richtung des positiven Stundenzeigers, um den Trainingswiderstand zu verringern.

RESET:

- Drücken Sie im Einstellungsmodus diese Taste, um den Wert im entsprechenden blinkenden Fenster für „TIME“, „DIST“ und „CAL“ zurückzusetzen.

TOTAL RESET:

- Wenn diese Taste betätigt wird, wird der Computer zurückgesetzt und alle Daten werden gelöscht (mit Ausnahme von „ODO“ und speicherbaren Daten).

RECOVERY (HERZERHOLUNG):

- Messen Sie zunächst Ihre aktuelle Herzfrequenz. Nach Anzeige der Herzfrequenzwert drücken Sie diese Taste, um den Pulserholungstest zu starten.
- Drücken der Taste während der Messung führt zur sofortige Beendigung.

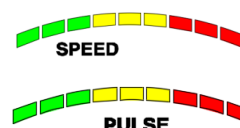
HINWEIS:

Es wird empfohlen, Ihren Finger innerhalb des markierten Bereichs zu halten, um Funktionen auszuwählen und so versehentliche Fehlbedienungen zu vermeiden.

BEDIENUNGSHINWEISE

1. Stellen Sie die Stromverbindung her und schalten Sie den Computer ein. Der Computer gibt einen Signalton ab und wechselt in den Standby-Modus.
2. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn über einen Zeitraum von 4 Minuten keine Bedienung, kein Geschwindigkeitssignal und kein Pulssignal erfolgt. Dabei speichert er Ihre aktuellen Trainingsdaten und stellt den Trainingswiderstand auf das Minimum ein. Sobald Sie eine beliebige Taste drücken oder sich bewegen, schaltet sich der Computer automatisch wieder ein.
3. Sollte dieses Er.1-Symbol erscheinen, bedeutet dies, dass der Motor vom Computer nicht erkannt wird; alle Tastenbedienungen sind in diesem Fall unwirksam.
4. Die Geschwindigkeitsanzeige des Computers wechselt je nach Bewegungsgeschwindigkeit die Farbe, von Grün bis Rot.
5. Die Herzfrequenzanzeige des Computers wechselt je nach Herzfrequenzwert die Farbe, von Grün bis Rot.

Er.1



FUNKTIONEN

SPEED: Geschwindigkeit km/h - zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit an. Bereich: 0,0 bis 99,9 km/h.

RPM (Umdrehungen pro Minute): Zeigt die aktuelle Drehzahl pro Minute an. Bereich: 0 bis 999.

TIME (Zeit): Die kumulierte Trainingszeit, Bereich: 0:00 bis 99M59S. Der voreinstellbare Zeitbereich beträgt 0:00 bis 99:00. Der Computer beginnt, von der voreingestellten Zeit bis 0:00 herunterzuzählen. Sobald die Zeit Null erreicht ist, wird das Programm beendet und der Computer gibt einen Alarm aus.

DIST: Die kumulierte Trainingsstrecke. Bereich: 0,0 bis 99,9 km; der voreinstellbare Streckenbereich: 0,0 bis 99,0. Sobald 0 erreicht ist, wird das Programm beendet und der Computer gibt einen Alarm aus.

ODO: Zählt die Gesamtstrecke. Bereich: 0,0–999,9 km

CALORIE: Der kumulierte Kalorienverbrauch während des Trainings. Bereich: 0,0–999,9; der voreinstellbare Kalorienbereich: 0,0–990. Wenn der Kalorienwert 0 erreicht, wird das Programm beendet und der Computer gibt einen Alarm aus.

PULSE: Zeigt den Herzfrequenzwert während des Trainings an. Unterstützt die Verwendung eines 2,4-GHz-Bluetooth-Brustgurts oder -Armbands, das dem FTMS-Protokoll entspricht. Siehe Folgeseiten. Bereich: 40–240 BPM (Schläge pro Minute).

USER (BENUTZER): 1–8 Benutzer / **HEIGHT** (KÖRPERGRÖSSE): 100–250 cm

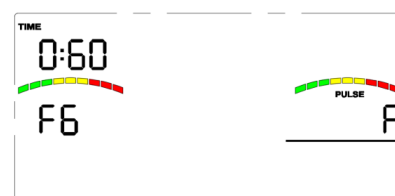
AGE (ALTER): 10–99 Jahre / **WEIGHT** (GEWICHT): 20–150 kg

RESISTANCE LEVEL (WIDERSTANDSSTUFE): Anzeige der Widerstandsstufe (Bereich: 1–32).

WATT: Anzeige der Trainingsleistung in Watt; der Wert sollte in 5er-Schritten zwischen 10 und 300 liegen.

RECOVERY: Der Pulserholungstest dient dazu, Ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training zu vergleichen. Ziel ist es, anhand dieser Messung Ihre Herzleistung zu ermitteln. Bitte führen Sie den Test wie folgt durch:

1. Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen fest; der Computer zeigt Ihren aktuellen Pulswert an.
2. Drücken Sie die Taste „RECOVERY“, um den Pulserholungstest zu starten; das Computerprogramm wechselt in den Stopp-Modus.
3. Lassen Sie die Pulsmessung weiterlaufen - die Zeit läuft von 60 Sekunden bis 0 Sekunden herunter.
4. Wenn die Zeit 0 erreicht, erscheint das Testergebnis (F1–F6) auf dem Display: F1 = Ausgezeichnet, F2 = Gut, F3 = Befriedigend, F4 = Unterdurchschnittlich, F5 = Nicht gut, F6 = Schlecht
5. Sollte der Computer Ihre aktuelle Herzfrequenz zunächst nicht erfassen, führt das Drücken von „RECOVERY“ nicht zum Pulserholungstest. Drücken Sie während des Pulserholungstests die Taste „RECOVERY“, um den Test zu beenden und in den Stopp-Modus zurückzukehren.



DIE PROGRAMME / TRAININGSMODI

Der Computer verfügt über 21 Programme bzw. Trainingsmodi wie folgt:

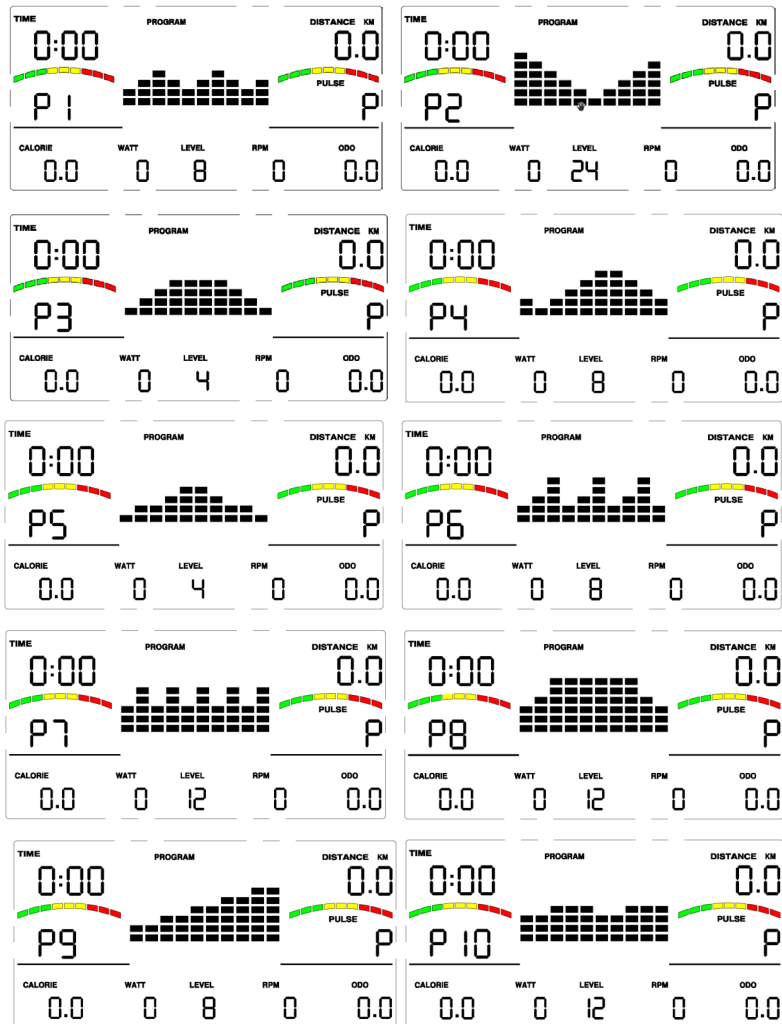
A) Manuelles Programm / Manueller Modus

Drücken Sie die Tasten „UP“ und „DOWN“, um den Modus auszuwählen. WIDERSTANDSSTUFE: Anzeige der Stufe. Bereich: 1–32. Drücken Sie die ENTER-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen, und rufen Sie das Einstellungsfenster für Zeit, Entfernung und Kalorien auf. Die Angaben für Zeit, Entfernung und Kalorien blinken; stellen Sie dann mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ die gewünschte Vorgabe ein. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu bestätigen, und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

B) 10 voreingestellte Programmprofile (P1–P10)

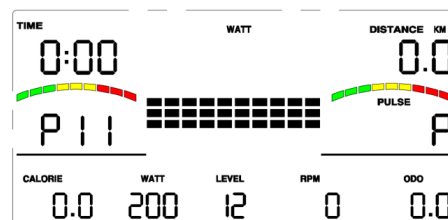
- P1: ROLLING
- P2: TAL
- P3: FETTVERBRENNUNG
- P4: RAMPE
- P5: BERG
- P6: INTERVALL
- P7: CARDIO
- P8: AUSDAUER
- P9: NEIGUNG
- P10: RALLY

1. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Modus auszuwählen und rufen Sie das Einstellungsfenster für Zeit, Entfernung und Kalorien auf.
2. Die Anzeigen für Zeit, Entfernung und Kalorien blinken; stellen Sie anschließend mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ die gewünschten Vorgaben ein. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu bestätigen, und drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.
3. Es gibt 10 Spalten mit Belastungsbalken, wobei jede Spalte 8 Balken umfasst. Jede Spalte steht für 1 Minute Training (sofern ein Zeitwert eingestellt ist, wird jede Spalte anhand der Formel „Zeit / 10“ berechnet) und jeder Balken steht für 4 Belastungsstufen.



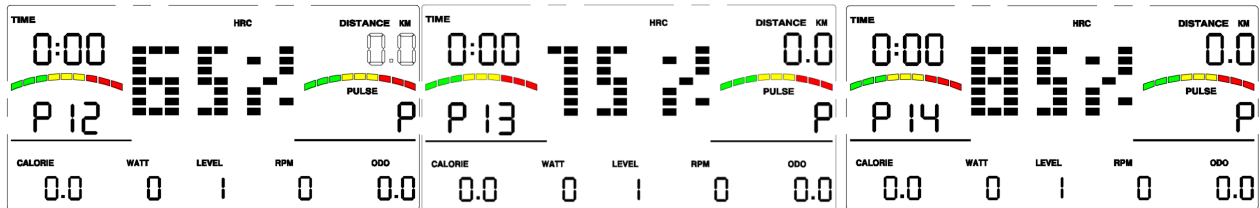
C) WATT-Programm (P11)

1. Die Watt-Anzeige blinkt; drücken Sie anschließend die Tasten „UP“ und „DOWN“, um die Wattzahl für das Training einzustellen. Drücken Sie „ENTER“, um den Wert zu bestätigen, und drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beginnen.
2. WATT: Zeigt die Trainingsleistung in Watt an; der Bereich sollte zwischen 5 und 300 liegen.
3. Der WATT-Wert wird durch das Drehmoment und die Drehzahl bestimmt. In diesem Programm bleibt der WATT-Wert konstant. Das bedeutet: Wenn Sie schnell in die Pedale treten, verringert sich der Lastwiderstand, und wenn Sie langsam in die Pedale treten, erhöht sich der Lastwiderstand, um sicherzustellen, dass Sie den gleichen WATT-Wert beibehalten.



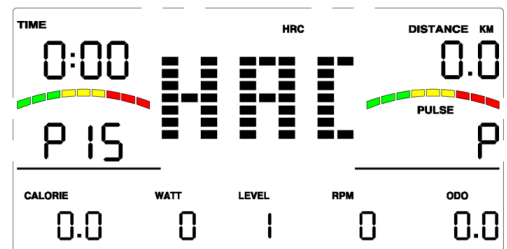
D) Programm zur Herzfrequenzsteuerung: (PULSE PRO: P12–P14) 65 % HF, 75 % HF, 85 % HF

1. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das Herzfrequenz-Kontrollprogramm zu bestätigen und das Fenster zur Alters-Einstellung aufzurufen (Alter einstellen: 10-99 Jahre).
2. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.
3. Während des Trainings hängt der Herzfrequenzwert des Benutzers von der Widerstandsstufe und der Geschwindigkeit ab. Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm soll sicherstellen, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb des voreingestellten Wertes bleibt. Wenn der Computer feststellt, dass Ihre aktuelle Herzfrequenz höher als der voreingestellte Wert ist, wird die Widerstandsstufe automatisch verringert, oder Sie können das Tempo verlangsamen. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz unter dem voreingestellten Wert, wird der Widerstand erhöht, und Sie können das Tempo steigern.



E) Programm zur Herzfrequenzsteuerung: (PULSE PRO: P15)

1. Die Zielherzfrequenz blinkt; drücken Sie anschließend die Tasten „UP“ und „DOWN“, um Ihre Zielherzfrequenz einzustellen. Drücken Sie „ENTER“, um den Wert zu bestätigen, und drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.
2. Während des Trainings hängt der Herzfrequenzwert des Benutzers von der Widerstandsstufe und der Geschwindigkeit ab. Das Herzfrequenz-Kontrollprogramm sorgt dafür, dass Ihre Herzfrequenz innerhalb des voreingestellten Wertes bleibt. Wenn der Computer feststellt, dass Ihre aktuelle Herzfrequenz über dem voreingestellten Wert liegt, wird die Widerstandsstufe automatisch verringert, oder Sie sollten das Training verlangsamen. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz unter dem voreingestellten Wert, wird der Widerstand erhöht, und Sie sollten das Tempo erhöhen.



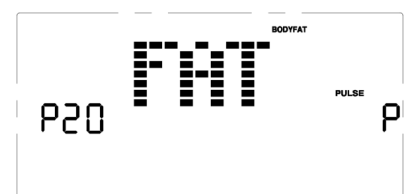
F) Benutzerdefinierbare Programme: CUSTOM1 bis CUSTOM5 (P16–P19)

Die erste Widerstandsstufe blinkt; drücken Sie anschließend die Tasten „UP“ und „DOWN“, um den gewünschten Lastwiderstand einzustellen. Drücken Sie „ENTER“, um die Einstellung zu bestätigen. Wiederholen Sie dann den oben beschriebenen Vorgang für jede Spalte, um den Widerstand auf einen Wert zwischen 2 und 10 einzustellen. Drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen.



G) Programm „Körperfett“ (BODYFAT: P20)

1. Drücken Sie im Stoppmodus die ENTER-Taste, um die Einstellungen für die Körperfettparameter aufzurufen. Sie können die folgenden Werte in der angegebenen Reihenfolge einstellen: Benutzer Nr. 1 bis 8, Benutzer, Körpergröße (cm), Geschlecht, Alter (Jahre), Gewicht (kg). Drücken Sie die ENTER-Taste, um zur nächsten Parametereinstellung zu gelangen. Drücken Sie die AUF-Taste, um den Einstellwert zu erhöhen, und die AB-Taste, um ihn zu verringern.
2. Wenn Sie die Einstellung abgeschlossen haben, halten Sie den Pulssensor fest und drücken Sie START/STOP. Das Display zeigt dann innerhalb von 10 Sekunden Ihren Körperfettanteil an. Drücken Sie erneut START/STOP, um den Körperfetttest zu beenden. Während des Körperfetttests wird „Er.2“ angezeigt, wenn über 10 Sekunden hinweg kein Testsubjekt erkannt wird.



Bedeutung der Körperfettwerte:

Geschlecht / Alter	Untergewicht	Normalbereich	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	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

Anmerkungen:

- Nach dem Verbinden des Computers mit einer Bluetooth-App (siehe Beschreibungen im Folgenden) schaltet sich das Display des Computers aus; nach dem Neustart des Computers zur Herstellung der Verbindung mit der Bluetooth-App zeigt der Rechner an, dass die Bildschirmhelligkeit angepasst werden kann.
- ADAPTER-SPEZIFIKATIONEN: EINGANG: AC 100–240V / AUSGANG: 9V DC, 1'000 mA

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)



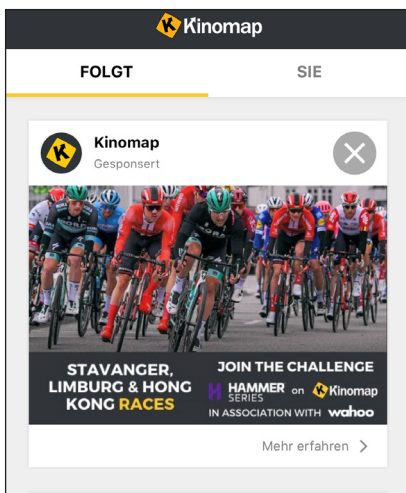
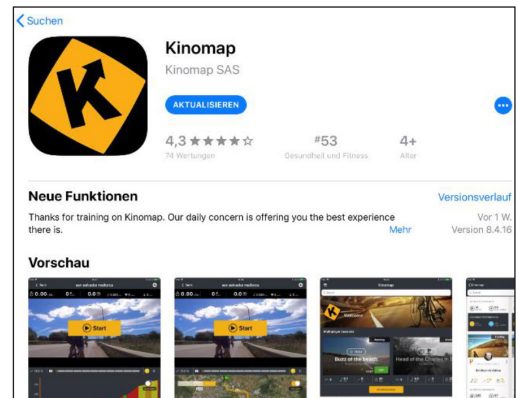
SKANDIKA APP FÜR
APPLE iOS (FR)

KINOMAP

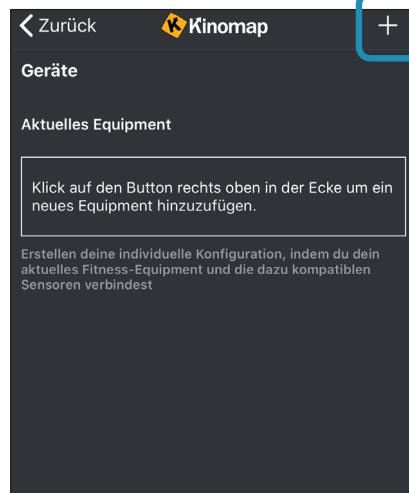
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

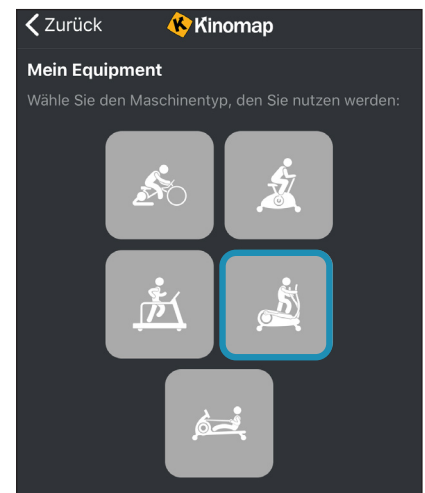
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

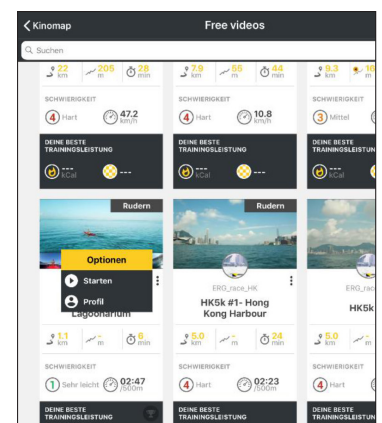


4. Skandika auswählen



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

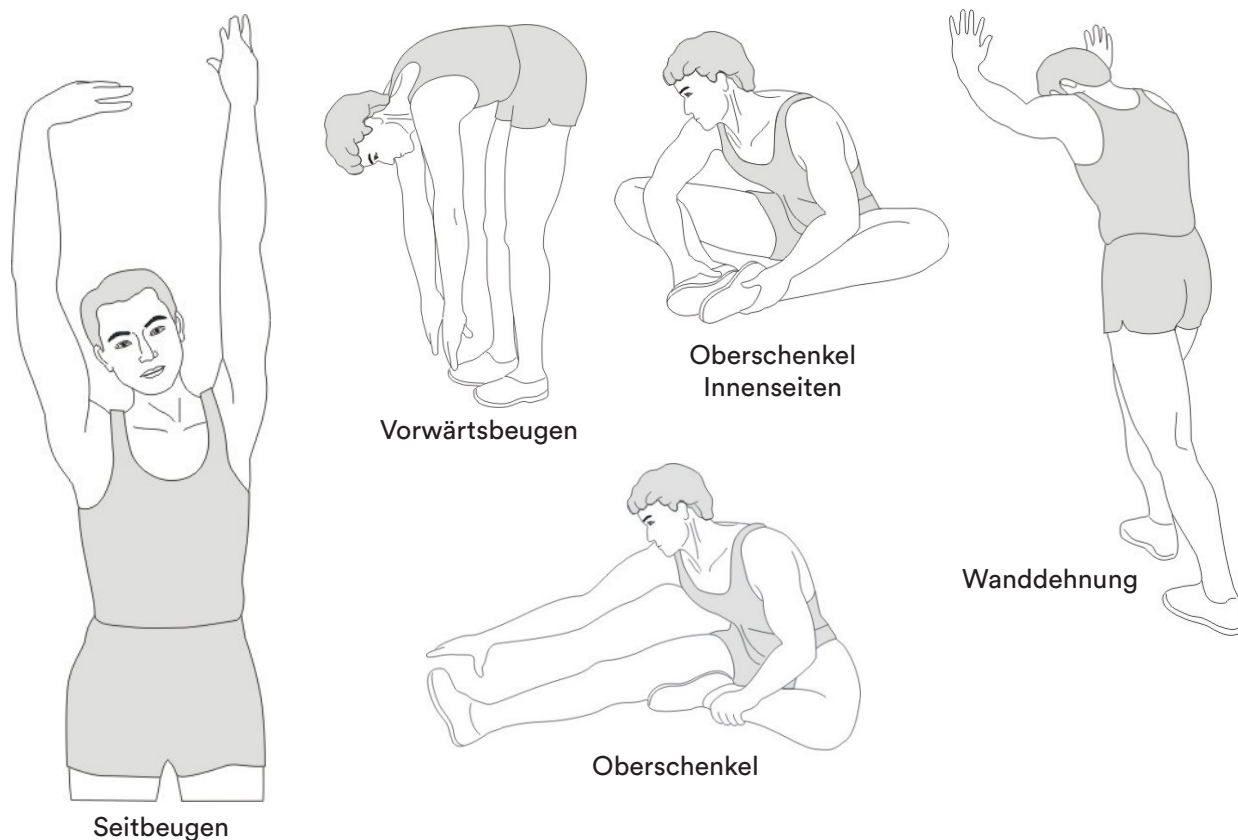
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

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-3140 Carbon P20-R] 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-3140.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**

NOTIZEN

Contents

29	Safety precautions
30	Set-up instructions
39	Adjustments
40	Transportation
41	Parts list
42	Explosion drawing
44	Computer operation manual
48	Bluetooth connection / Chest strap
49	Connecting to SKANDIKA app
50	Connecting to KINOMAP app
51	Warm-up and cool-down
52	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3140 Carbon P20-R											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		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

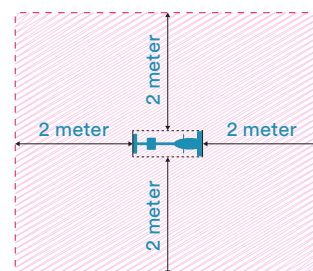


WARNING

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.

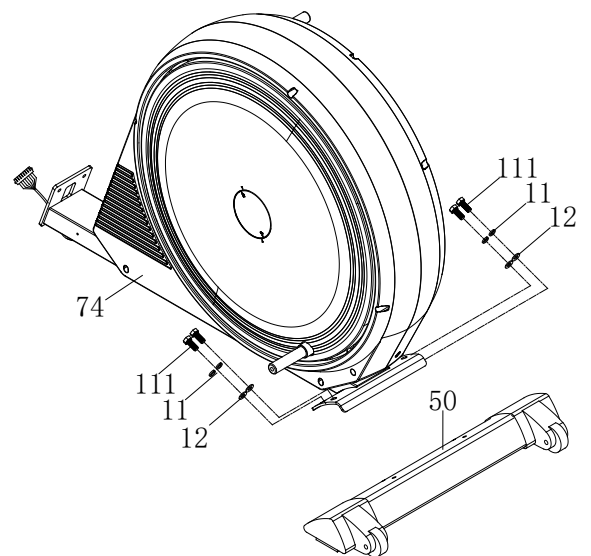
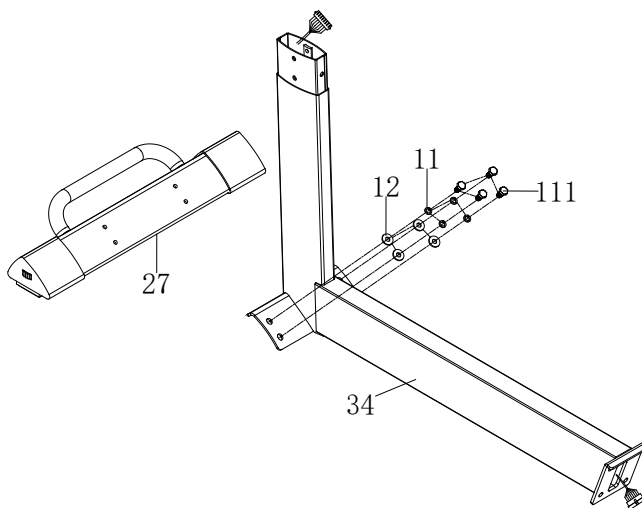
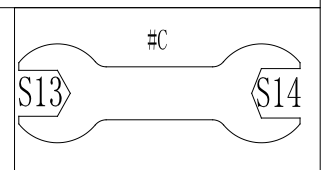
Please check with the parts list whether all the necessary parts for assembly are present. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier.

We recommend using the enclosed tools to assemble the unit.

STEP 1

- Remove the screws (#11), spring washers (11) and washers (12) from the front (27) and rear (50) stabilizer.
- Attach the two stands with the small parts to the front and rear of the main frame front section (34) and main frame rear section (74) respectively.

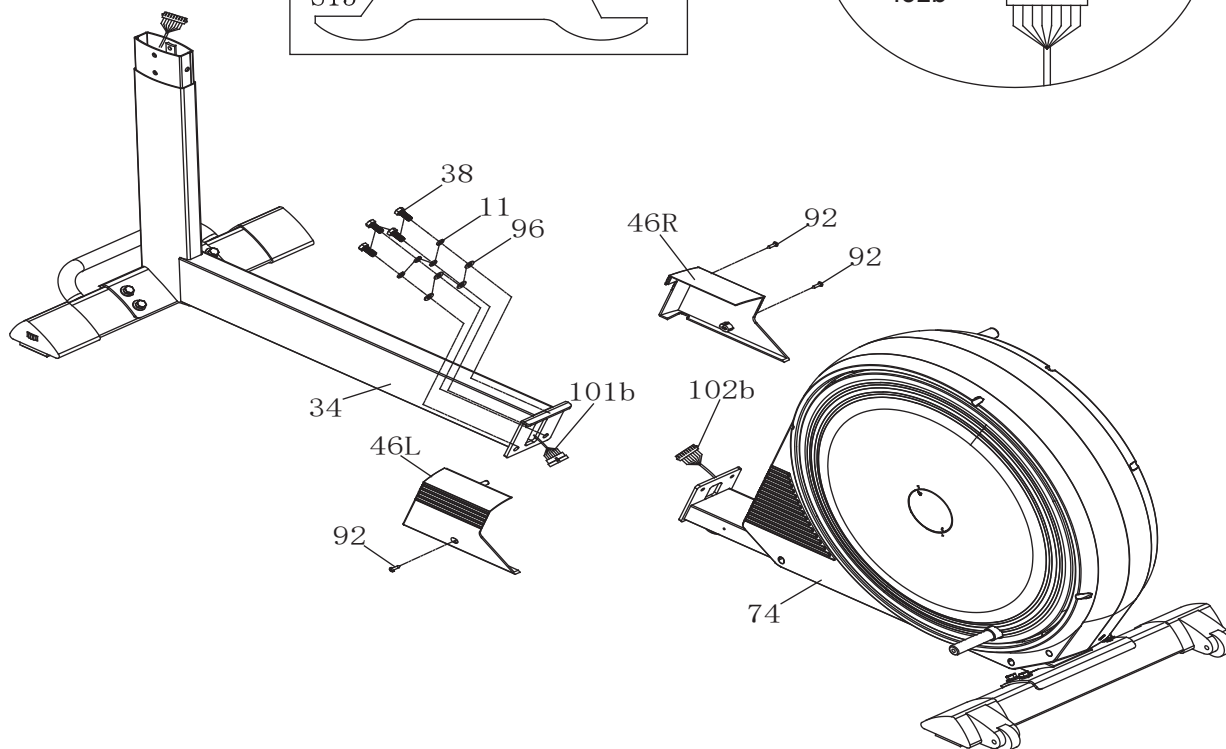
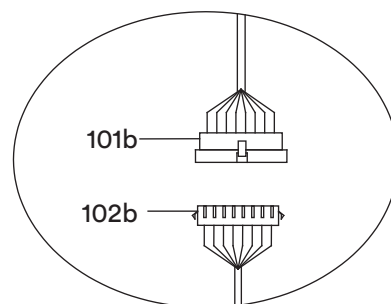
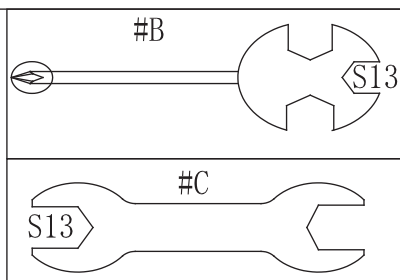
	#11	8 pcs.
	#12	8 pcs.
	#111	8 pcs.



STEP 2

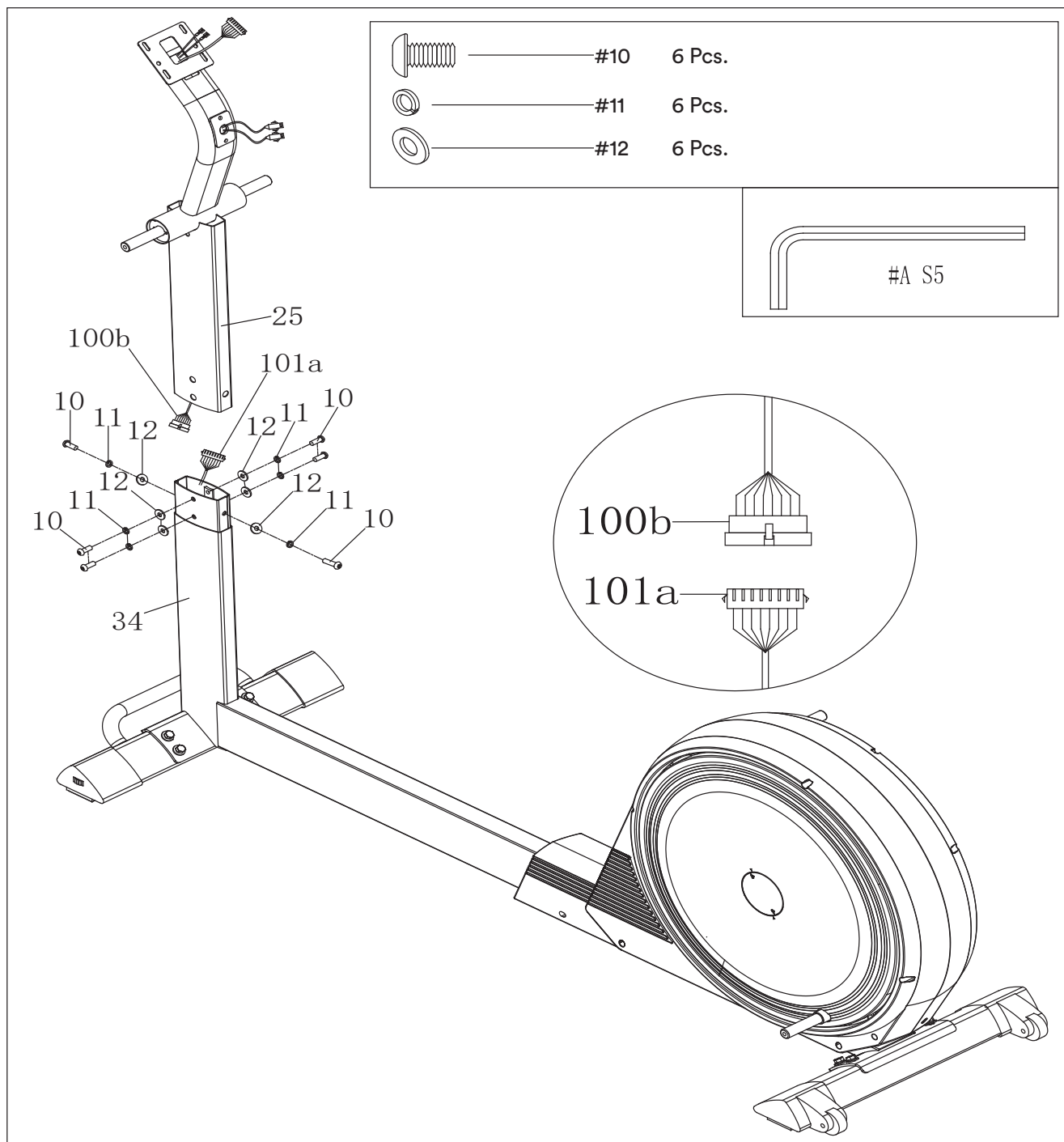
- Remove the screws (38), spring washers (11), washers (96) and screws (92) from the main frame rear section (74).
- Connect the cable parts (101b) and (102b).
- Connect the two main frame parts (34) and (74) using the screws (38), spring washers (11) and washers (96).
- Assemble the two cover parts (46 L&R) to the main frame rear part (74) using the screws (92).

	#11	4 Pcs.
	#38	4 Pcs.
	#92	3 Pcs.
	#96	4 Pcs.



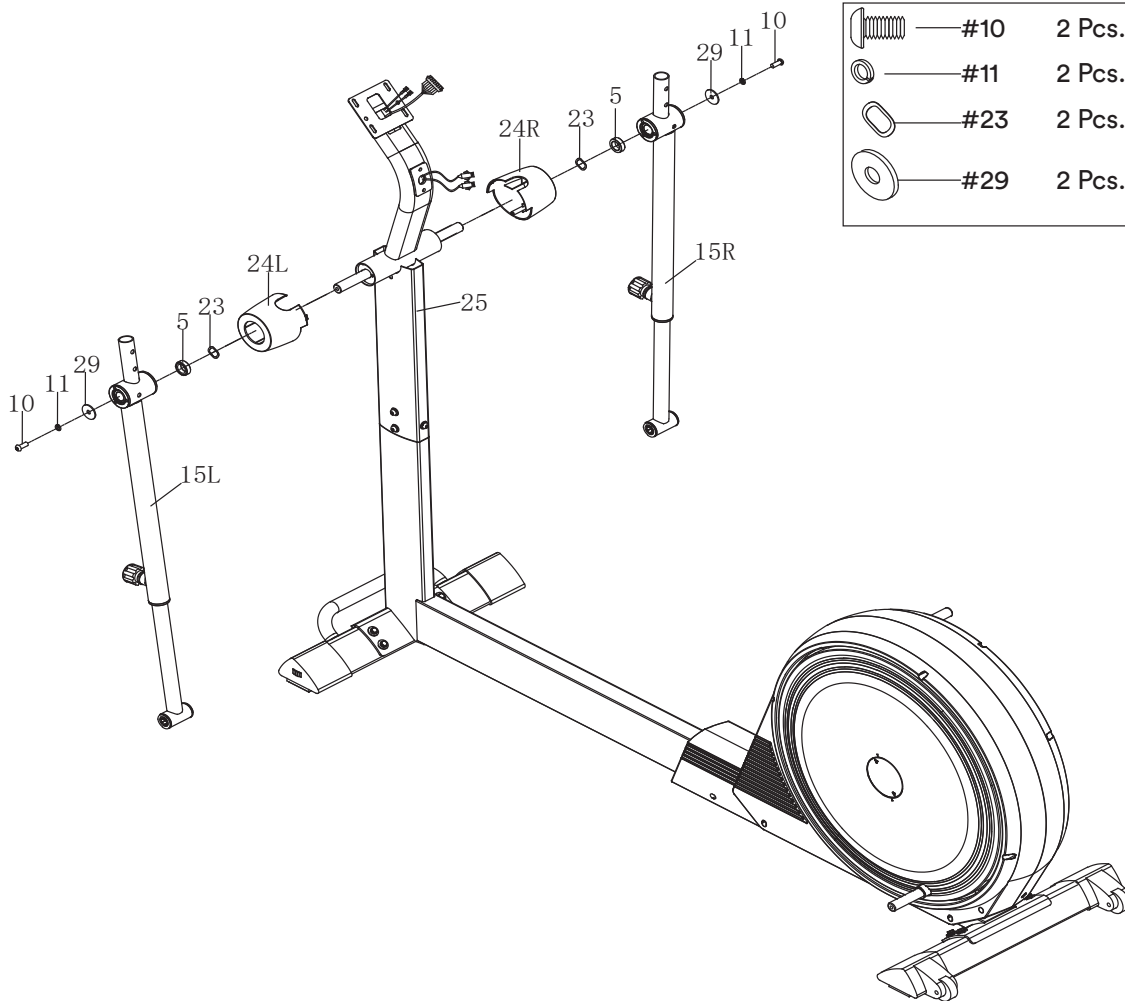
STEP 3

- Remove the screws (10), spring washers (11) and washers (12) from the main frame front part (34).
- Connect the cable parts (100b) and (101a).
- Insert the handle bar post (25) into the main frame front part (34) and fix with the screws (10), spring washers (11) and washers (12).



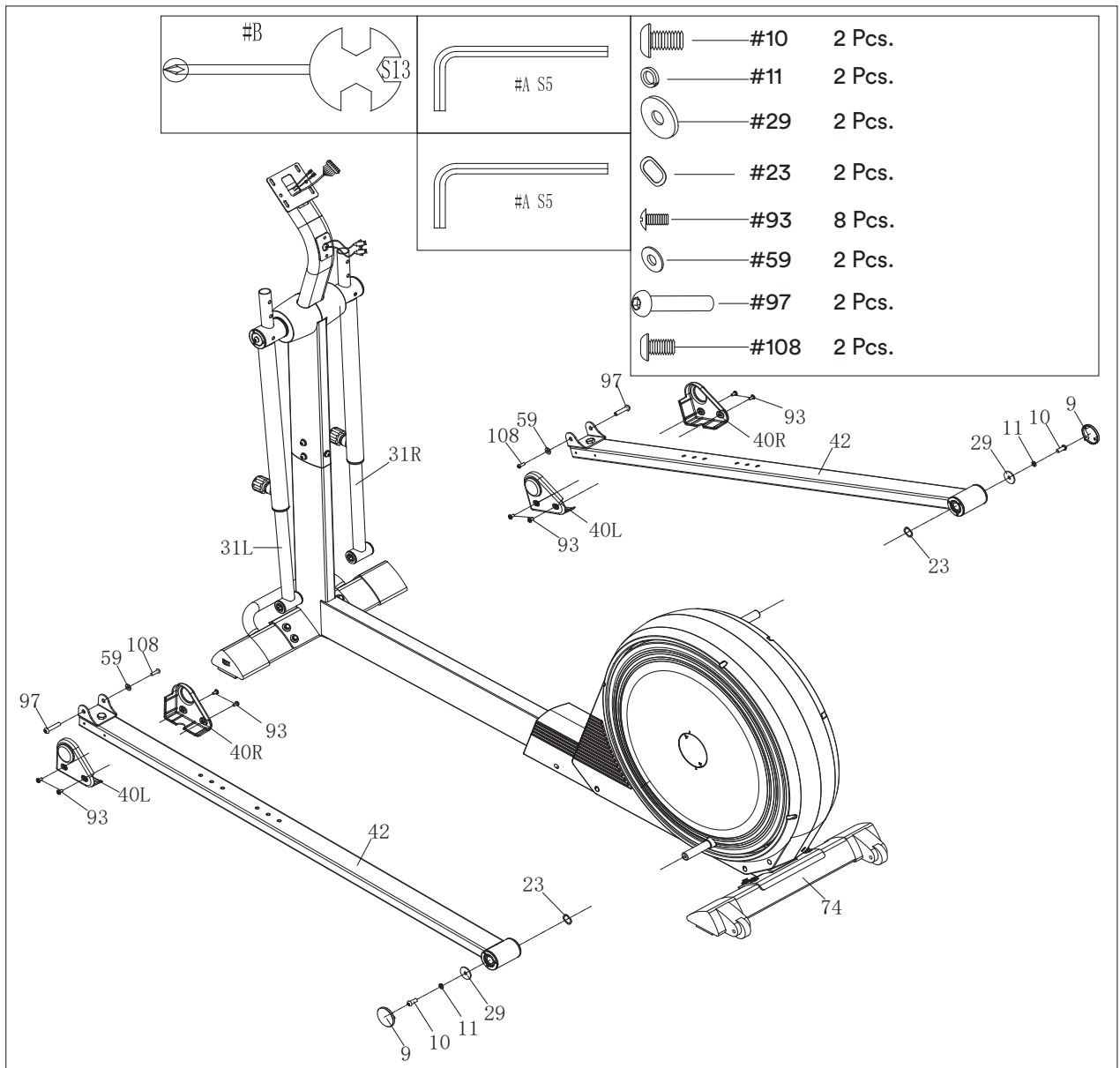
STEP 4

- Now fit the covers (24L/R) and the upper swing bars (15L/R) to the handlebar post (25) with the screws (10), spring washers (11), corrugated washers (23) and washers (29) and the spacers (5) as shown.



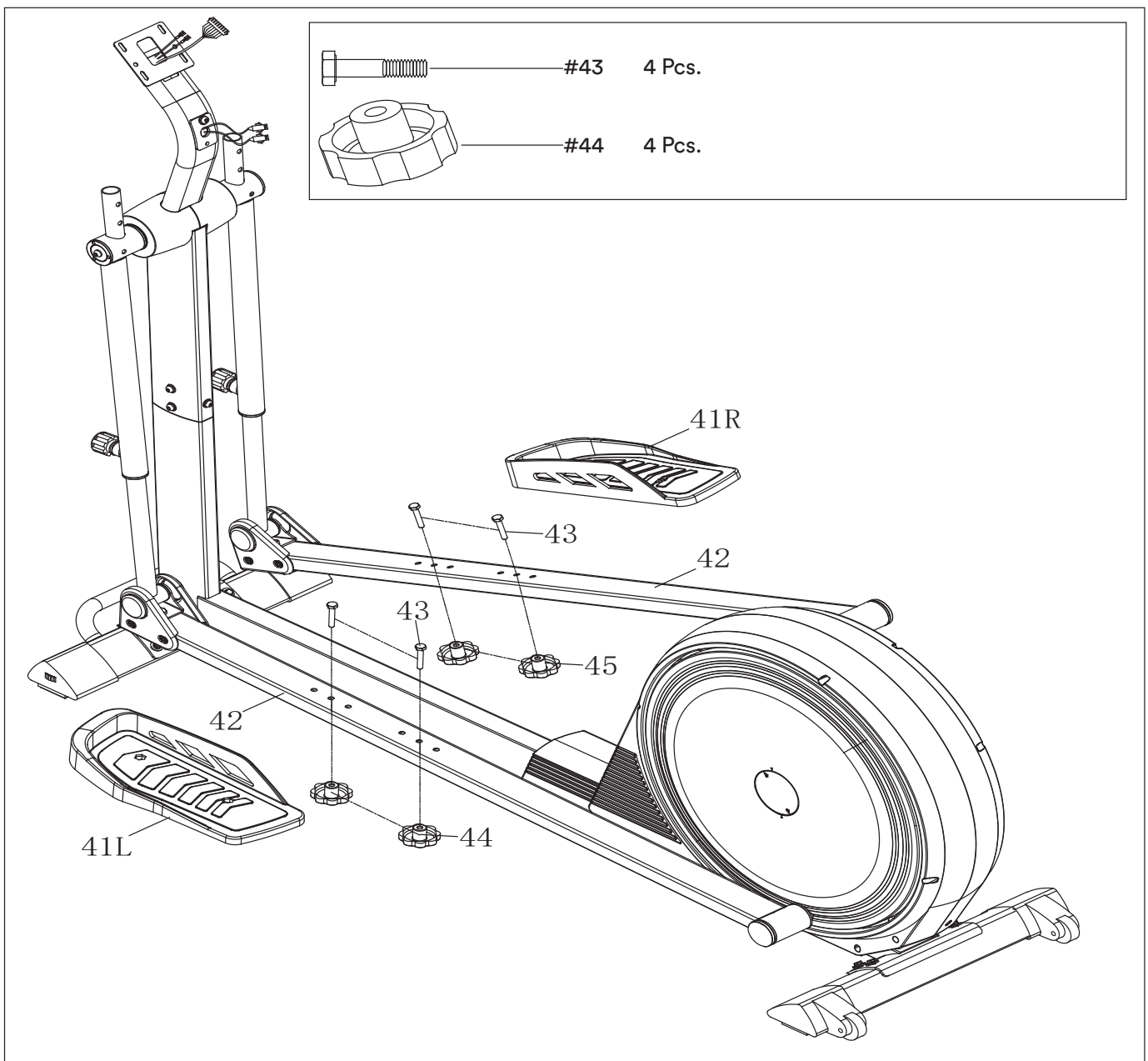
STEP 5

- Remove the bolts (10), spring washers (11), corrugated washers (23) and washers (29) from the pedal crank axle of the rear main frame (74).
- Place the pedal arm (42) and the corrugated washers (23) on the crank axle of the main frame rear section (74) and fix this connection with the screws (10), spring washers (11) and washers (29).
- Mount the U-bracket of the pedal arm (42) at the front on both sides to the respective lower swing bars (31L/R) using the screws (97) and (108), and the washers (59).
- Then attach the covers (40L/R) to the pedal arms (42) using the screws (93) as shown.



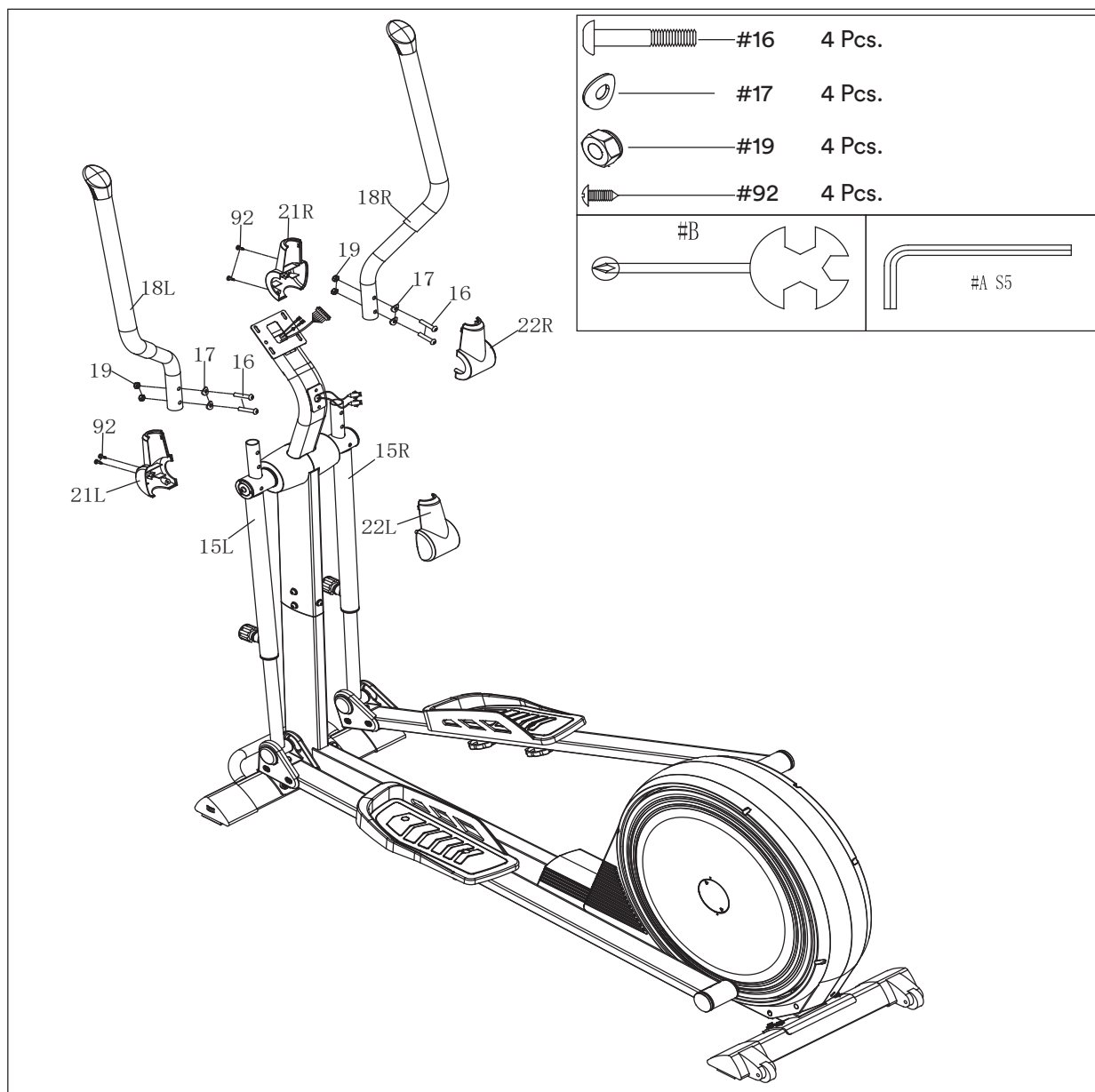
STEP 6

- Now attach the two pedals (41L/R) to the pedal arms (42) as shown. You will need the screws (43) and grip nuts (44) for this.



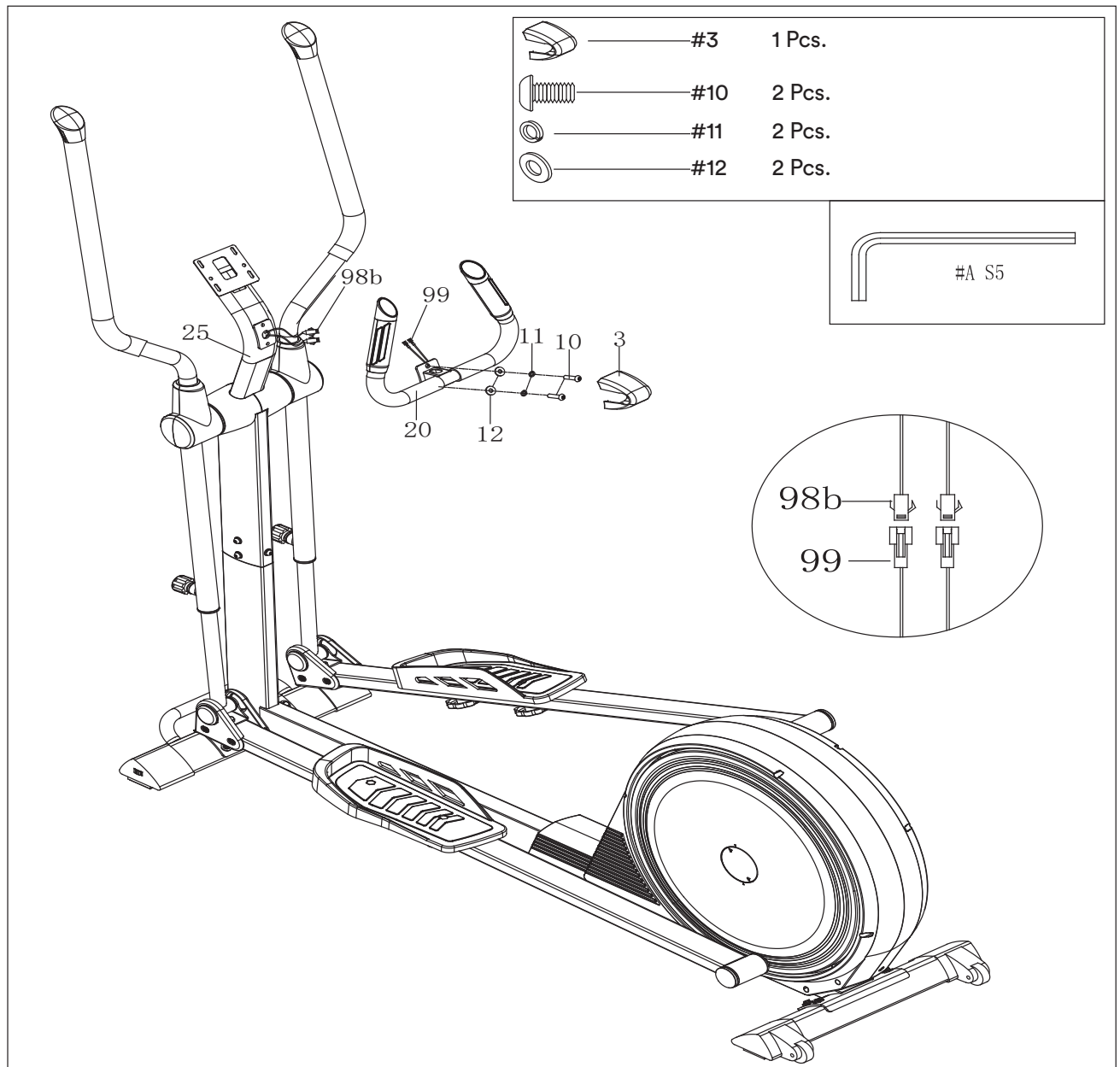
STEP 7

- Insert the handlebars (18L/R) into the upper swing bars (15L/R) and fix them with the screws (16), washers (17) and nuts (19).
- Fit the covers (21L/R and 22L/R) as shown with the screws (92).



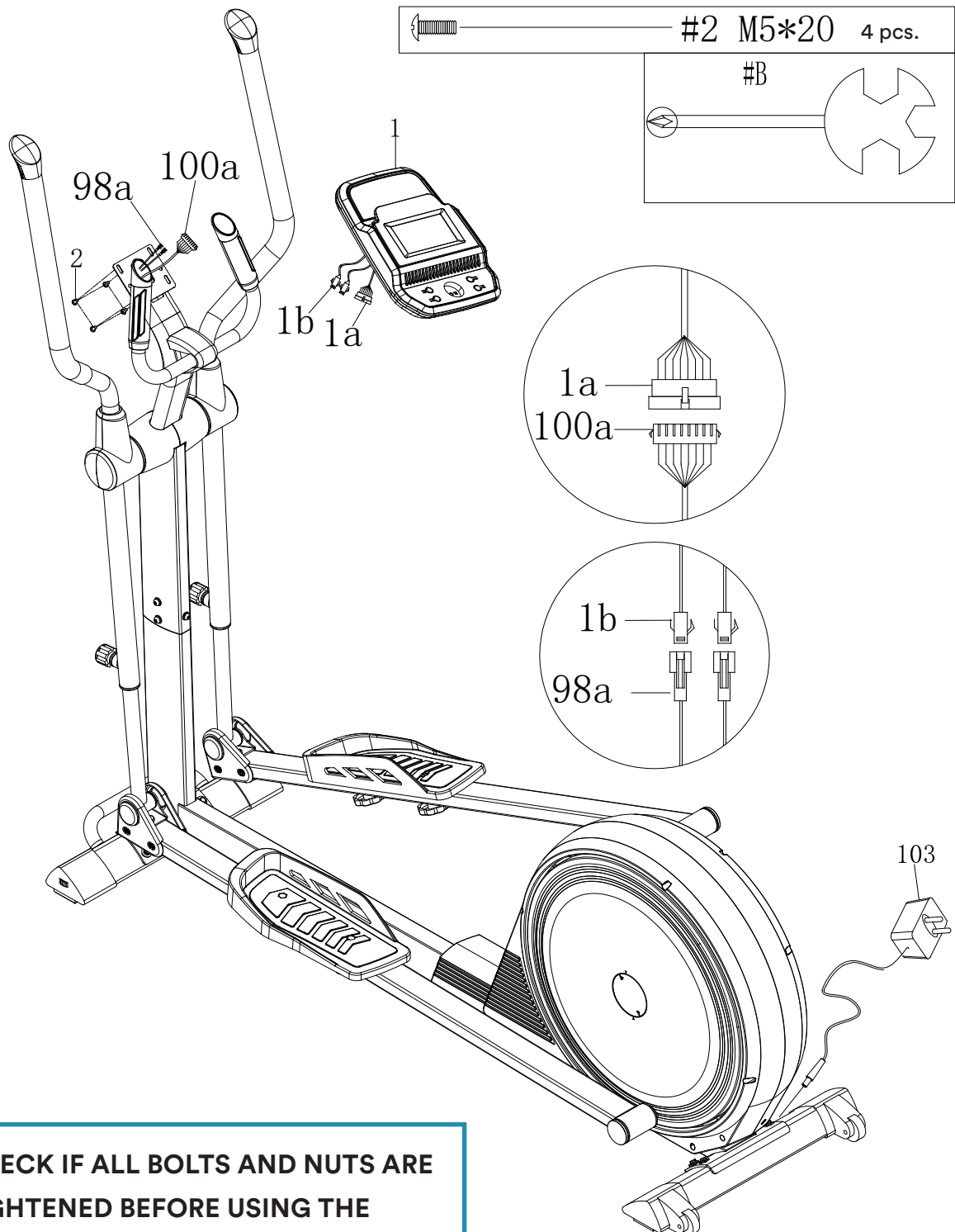
STEP 8

- Remove the screws (10), spring washers (11) and washers (12) from the handlebar post (25).
- Connect the cable ends (98b) and (99).
- Mount the middle handlebar (20) on the handlebar post (25) using the screws (10), spring washers (11) and washers (12) and put the cover (3) on it.



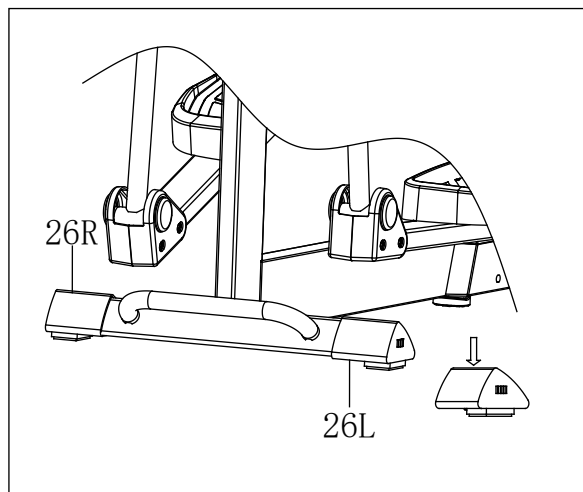
STEP 9

- Connect the cable ends (100a) and (1a), and (98a) and (1b).
- Remove the screws (2) from the back of the computer and use them to mount the computer (1) on the computer bracket.
- Plug the adapter cable (103) into the device socket near the rear stand and connect the power supply to a mains socket.
- Note: If you are not going to use the unit for a long time, disconnect the power supply.



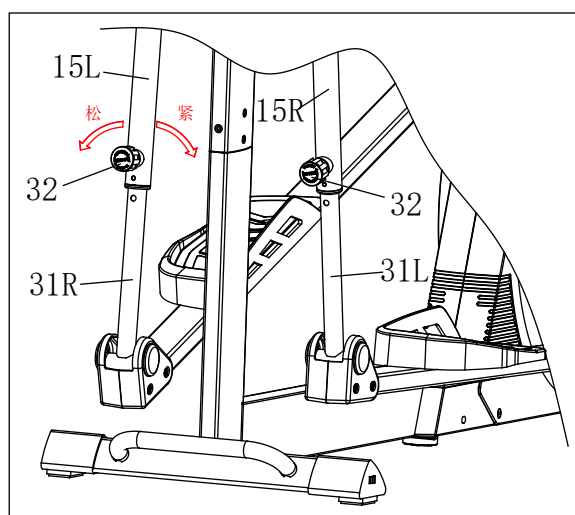
**CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE
DEVICE!**

ADJUSTMENTS



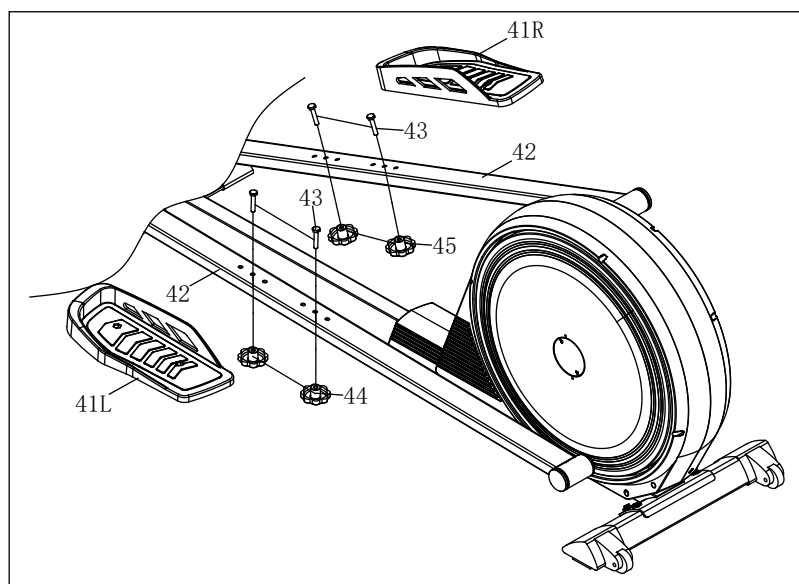
EVEN STAND

To ensure that the unit can stand straight, adjust the two end caps (26L/R) accordingly if the stand is uneven.



ADJUSTING THE SWING RODS

The two swing bars (31L/R) are height-adjustable. Loosen the knob (32) by turning it anticlockwise, set the desired height (3 settings/holes are given) and fasten the knob (32) again.

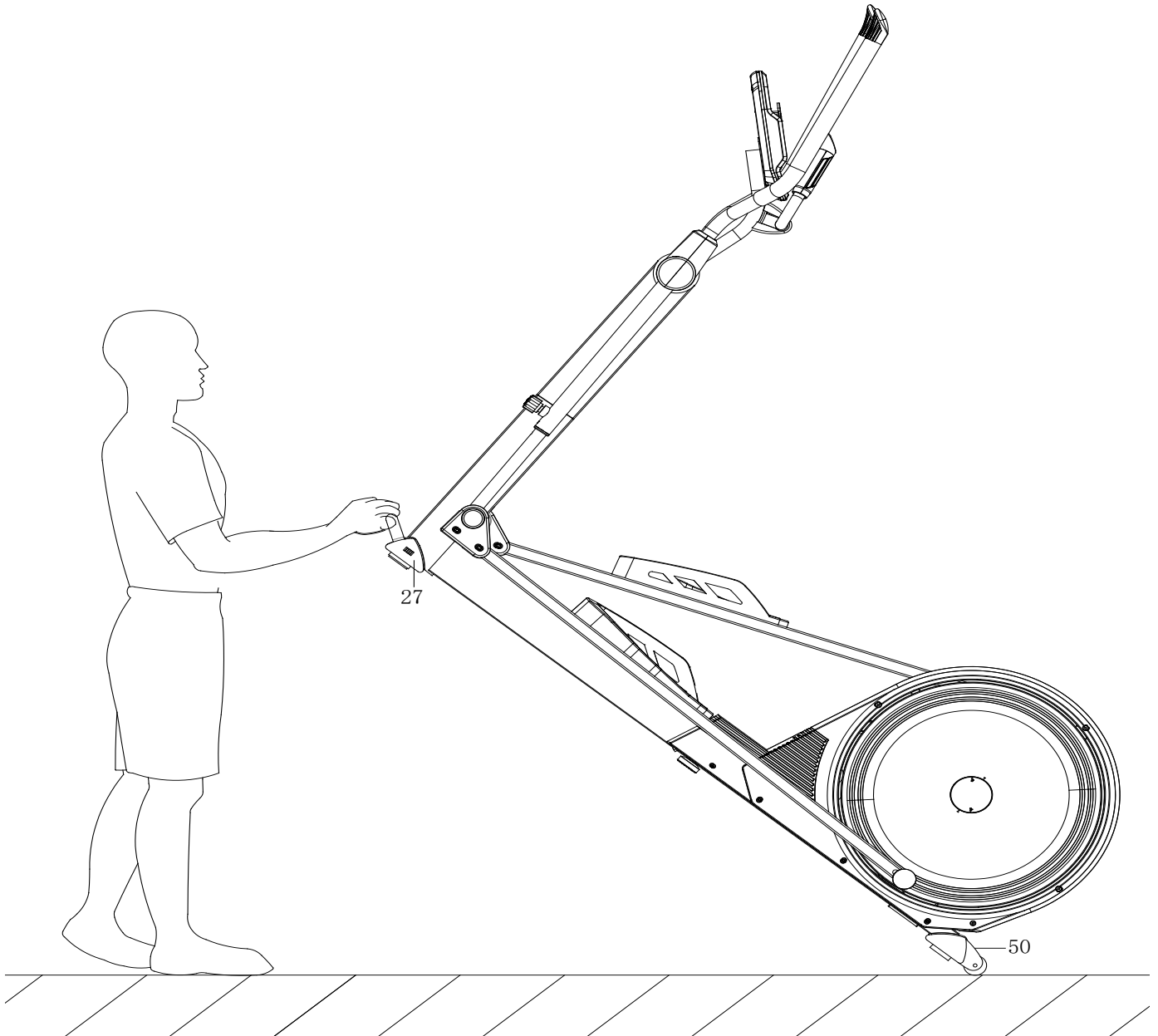


PEDAL ADJUSTMENT

The pedals (41L/R) are adjustable in length (3 different adjustment possibilities). Loosen the grip nuts (44) and screws (43) and fix the pedals in the desired position.

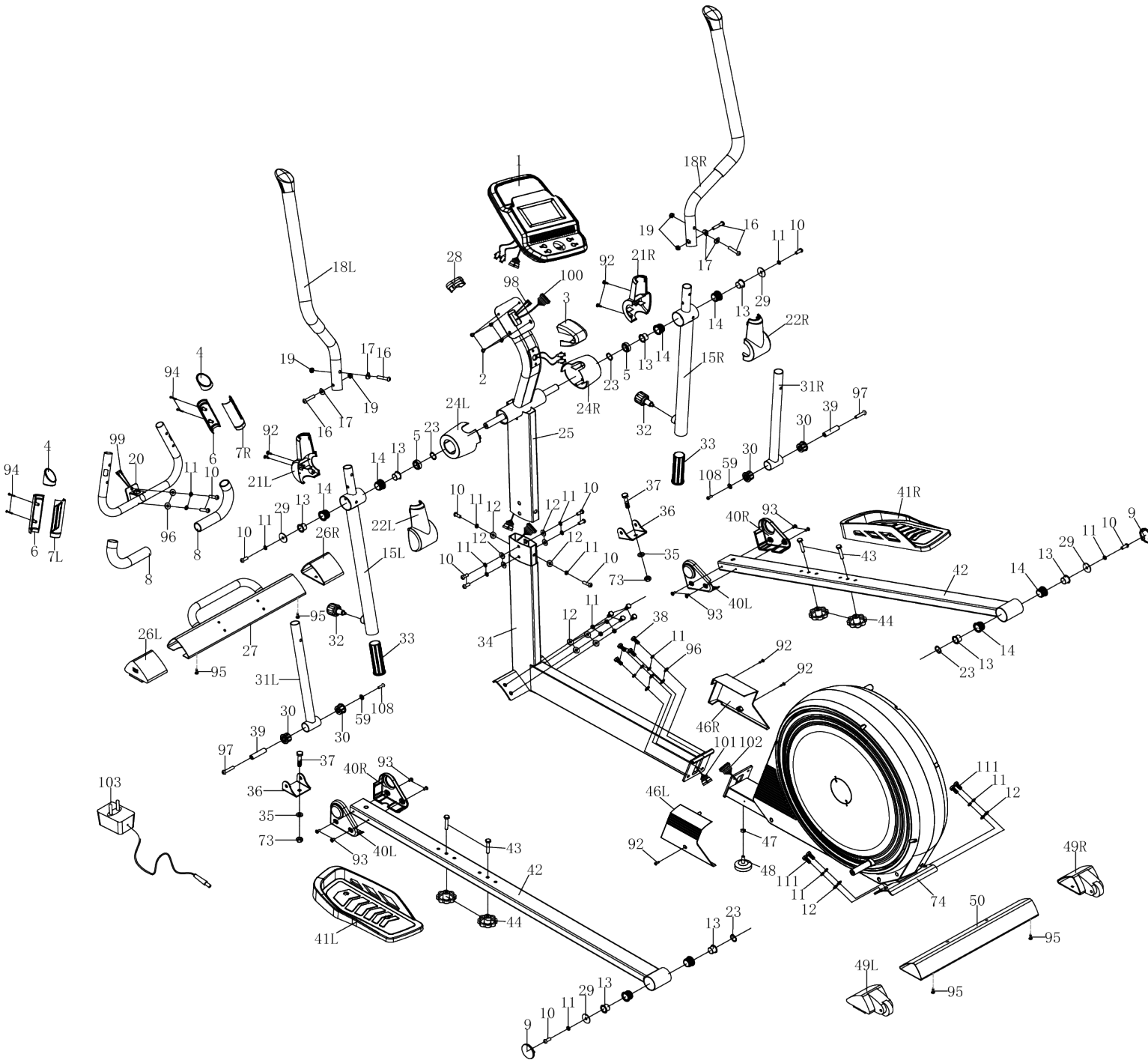
TRANSPORTATION

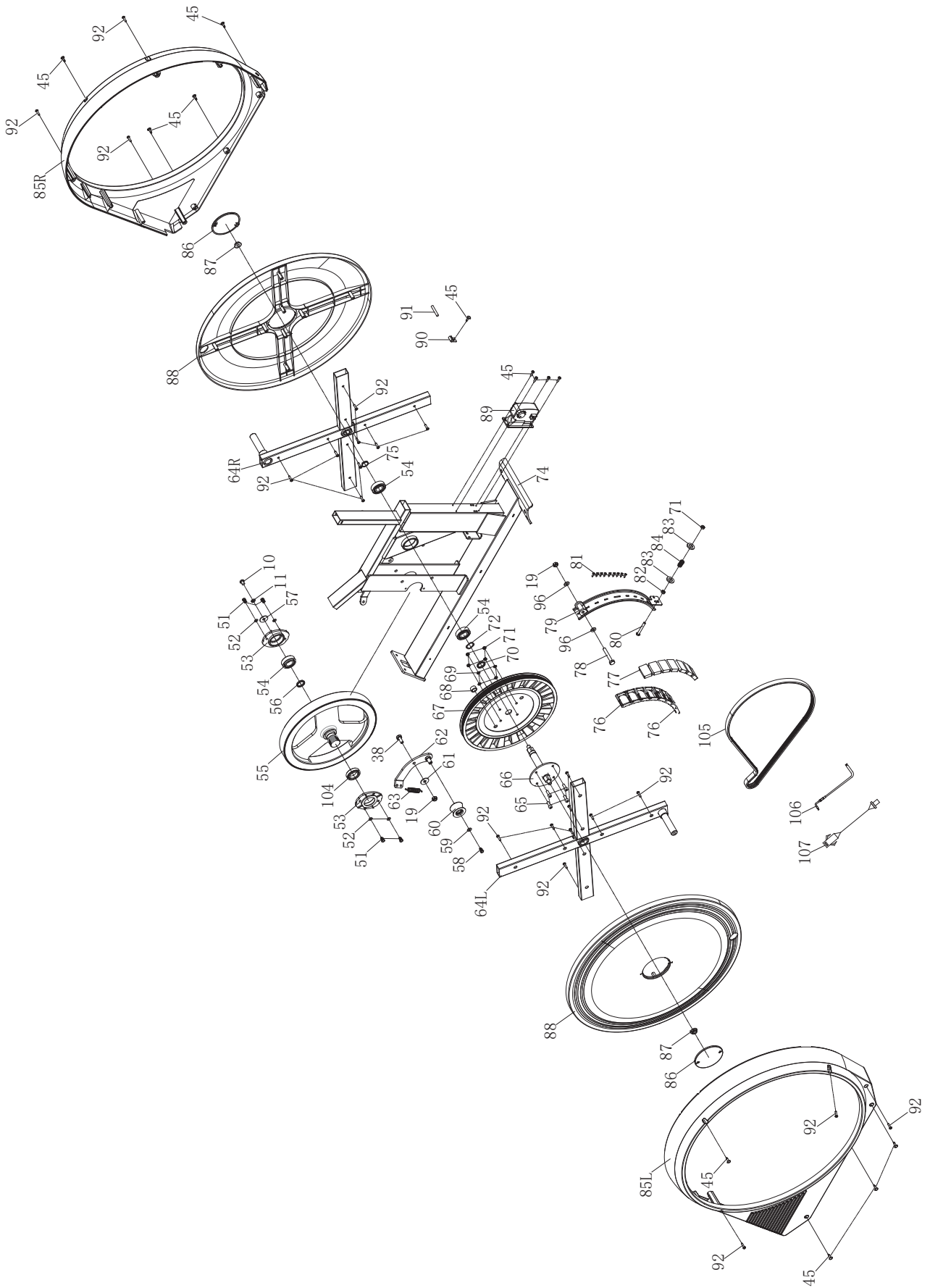
To transport the unit, lift it by the handle of the front stabilizer (27) until the transport castors (50) on the rear main frame touch the ground. When the castors are in contact with the ground, you can comfortably transport the unit to the desired location.



Part nr.	Description	Q'ty
1	Computer	1
2	Bolt M5*20	4
3	Cover	1
4	End cap	2
5	Spacer	2
6	Handle pulse lower cover	2
7 L/R	Handle pulse upper cover	1/1
8	Grip foam	2
9	End cap	2
10	Bolt M8*20*S5	13
11	D8 Spring washer	25
12	Washer d8*Ø20*2	14
13	Bushing Ø19	8
14	Bushing Ø50	8
15 L/R	Upper swing bar	1/1
16	Bolt M8*40*15*S5	4
17	Arc washer d8*Ø20*2*R16	4
18 L/R	Handlebar	1/1
19	Nylon nut M8*H7.5*S13	6
20	Middle handlebar	1
21 L/R	Swing bar rear cover	1/1
22 L/R	Swing bar front cover	1/1
23	Wave washer Ø19*Ø25*0.3	4
24 L/R	Handlebar post cover	1/1
25	Handlebar post	1
26 L/R	End cap	1/1
27	Front stabilizer	1
28	End cap	1
29	Washer d8*Ø32*2	4
30	Bushing Ø32	4
31 L/R	Lower swing bar	1/1
32	Knob M16	2
33	Bushing ø38	2
34	Front main frame	1
35	Washer d10*Ø18*2	2
36	U bracket	2
37	Bolt M10*42*S17	2
38	Bolt M8*20*S13	5
39	Spacer ø14*ø8*59.5	2
40 L/R	Cover	1/1
41 L/R	Pedal	1/1
42 L/R	Pedal arm L/R	1/1
43	Bolt M8*45*20*S14	4
44	Grip nut M8*60*30	4
45	Screw ST4.2*16	13
46 L/R	Connect cover	1/1
47	Nut M8*H5.5*S14	1
48	Footpad	1
49 L/R	End cap	1/1
50	Rear stabilizer	1
51	Bolt M5*16	4
52	Washer d5*Ø13*1	4
53	Bearing holder	2
54	Bearing 6004	3
55	Flywheel	1
56	Spacer Ø30*Ø25*6.5	1
57	Washer d8*Ø28*2	1
58	Bolt M6*12*S10	1
59	Washer d6*Ø16*1.5	3

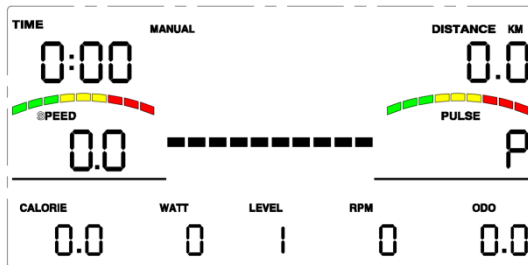
Part nr.	Description	Q'ty
60	Idler	1
61	Washer d8*Ø25*2	1
62	Idler rod	1
63	Spring Ø2.0*Ø12.2*60* n=19	1
64 L/R	Crank	1/1
65	Bolt M6*16*S5	4
66	Axle	1
67	Belt plate	1
68	Magnet	1
69	Spring washer d6	4
70	Spacer Ø25*Ø20.2*4	1
71	Nylon nut M6*H6*S10	5
72	Wave washer d20*ø26*0.3	1
73	Nylon nut M10*H9.5*S17	2
74	Rear main frame	1
75	Washer D20	1
76	Magnetic location grid	2
77	Magnet	7
78	Bolt M8*55*13*S14	1
79	Magnetic plate	1
80	Bolt M6*65*S10	1
81	Screw ST3.0*10	9
82	Nut M6*H5*S10	1
83	Washer ø6*ø18*2	2
84	Tension spring ø1.2*ø15*48*N9	1
85 L/R	Chain cover	1/1
86	Crank cover	2
87	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
88	Turntable	2
89	Motor	1
90	Sensor holder	1
91	Sensor	1
92	Screw ST4.2*16	26
93	Bolt M5*10	8
94	Screw ST3.0*25	4
95	Screw ST3*19	4
96	Washer d8*ø16*1.5	6
97	Bolt M8*75*13*S14	2
98	Trunk wire	1
99	Handle pulse wire	1
100	Trunk wire 1	1
101	Trunk wire 2	1
102	Trunk wire 3	1
103	Adapter	1
104	Bearing 61905	1
105	Belt	1
106	Tension knob	1
107	Power wire	1
108	Bolt M6*15*S5	2
109	Wave washer d20*ø26*0.3	1
110	Bearing holder plate	2
111	Bolt M8*25*S13	8
A	Spanner S5	2
B	Wrench S13-14-15	1
C	Wrench S13-S14	1





COMPUTER OPERATION MANUAL

Button functions:



ENTER:

- In stop mode (when you are not exercising), press the ENTER button to access the programme selection menu and set the value that is flashing in the relevant window.
- Once you have selected a programme, press the ENTER button to confirm your choice.
- Whilst making a setting, press the ENTER button to confirm the value you wish to set.

START/STOP (ST./SP.):

- Press the 'START/STOP' button to start or pause the programmes.
- In any mode, press and hold this button for 2 seconds to reset the computer completely.
- In any mode, press and hold the 'ENTER' and 'START/STOP' buttons for 2 seconds to reset the computer and the ODO completely.

UP (+):

- In stop mode, when the dot matrix display is flashing, turn this dial clockwise to select the next programme. When the value in the corresponding field is flashing, press this dial to increase the value.
- During a workout, turn this dial clockwise to increase the training resistance.

DOWN (-):

- In stop mode, when the dot matrix display is flashing, turn this dial anti-clockwise to select the next lower programme. When the value in the corresponding window is flashing, press this dial to decrease the value.
- In start mode, turn this dial clockwise to reduce the training resistance.

RESET:

- In settings mode, press this button to reset the value in the corresponding flashing window for 'TIME', 'DIST' and 'CAL'.

TOTAL RESET:

When this button is pressed, the computer is reset and all data is deleted (with the exception of 'ODO' and storable data).

RECOVERY (HERZERHOLUNG):

- First, measure your current heart rate. Once the heart rate reading is displayed, press this button to start the pulse recovery test.
- Pressing the button during the measurement will stop it immediately.

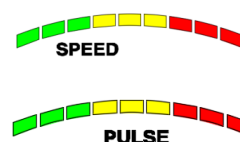
NOTE:

We recommend keeping your finger within the highlighted area when selecting functions to avoid accidental operations.

INSTRUCTIONS FOR USE

1. Connect the power supply and switch on the computer. The computer will beep and enter standby mode.
2. The computer will switch off automatically if there is no user input, speed signal or heart rate signal for a period of 4 minutes. When this happens, it will save your current training data and set the training resistance to the minimum. As soon as you press any button or move, the computer will switch back on automatically.
3. If this 'Er.1' symbol appears, it means that the computer cannot recognise the motor; in this case, none of the buttons will work.
4. The computer's speed display changes colour depending on your speed, ranging from green to red.
5. The computer's heart rate display changes colour depending on your heart rate, ranging from green to red.

Er.1



FUNCTIONS

SPEED: Speed in km/h – displays your current speed. Range: 0.0 to 99.9 km/h.

RPM (revolutions per minute): Displays the current number of revolutions per minute. Range: 0 to 999.

TIME: The cumulative training time; range: 0:00 to 99M59S. The preset time range is 0:00 to 99:00. The computer begins counting down from the preset time to 0:00. Once the time reaches zero, the programme ends and the computer sounds an alarm.

DIST: The cumulative training distance. Range: 0.0 to 99.9 km; the preset distance range is 0.0 to 99.0. As soon as 0 is reached, the programme ends and the computer sounds an alarm.

ODO: Counts the total distance. Range: 0.0–999.9 km

CALORIE: The cumulative calories burnt during training. Range: 0.0–999.9; the preset calorie range: 0.0–990. When the calorie value reaches 0, the programme ends and the computer sounds an alarm.

PULSE: Displays the heart rate during training. Supports the use of a 2.4 GHz Bluetooth chest strap or armband that complies with the FTMS protocol. See following pages. Range: 40–240 BPM (beats per minute).

USER: 1–8 users / HEIGHT: 100–250 cm

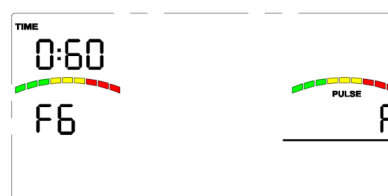
AGE: 10–99 years / WEIGHT: 20–150 kg

RESISTANCE LEVEL: Display of the resistance level (range: 1–32).

WATTS: Display of training power in watts; the value should be between 10 and 300 in increments of 5.

RECOVERY: The post-exercise heart rate test is designed to compare your heart rate before and after exercise. The aim is to use this measurement to determine your cardiac output. Please carry out the test as follows:

1. Hold the heart rate sensor with both hands; the computer will display your current heart rate.
2. Press the 'RECOVERY' button to start the recovery test; the computer programme will switch to stop mode.
3. Allow the heart rate measurement to continue – the time will count down from 60 seconds to 0 seconds.
4. When the time reaches 0, the test result (F1–F6) appears on the display: F1 = Excellent, F2 = Good, F3 = Satisfactory, F4 = Below average, F5 = Not good, F6 = Poor
5. If the computer does not initially detect your current heart rate, pressing 'RECOVERY' will not start the heart rate recovery test. During the heart rate recovery test, press the 'RECOVERY' button to end the test and return to stop mode.



THE PROGRAMMES / TRAINING MODES

The computer has 21 programmes or training modes, as follows:

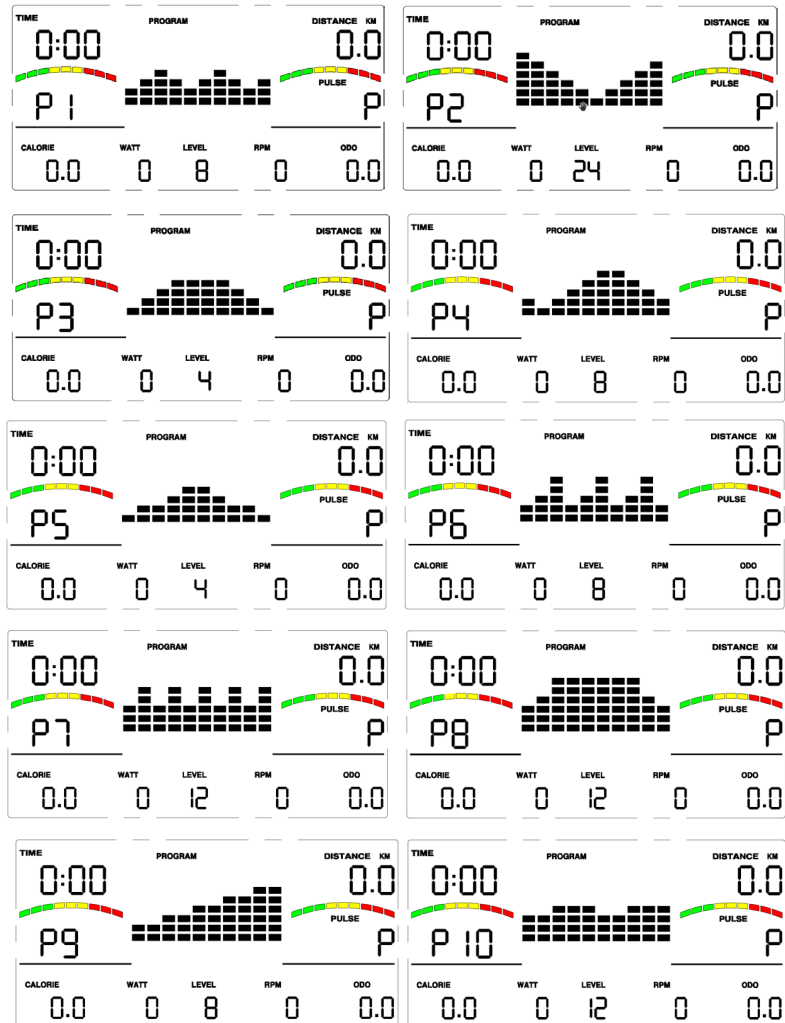
A) Manual mode

Press the 'UP' and 'DOWN' buttons to select the mode. RESISTANCE LEVEL: Displays the level. Range: 1–32. Press the ENTER button to confirm your selection and open the settings window for time, distance and calories. The time, distance and calorie readings will flash; use the 'UP' and 'DOWN' buttons to set your desired target. Press the ENTER button to confirm the value, then press the START/STOP button to begin your workout.

B) 10 pre-set programme profiles (P1–P10)

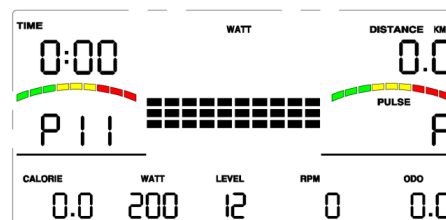
P1: ROLLING
P2: VALLEY
P3: FAT BURN
P4: RAMP
P5: HILL
P6: INTERVAL
P7: CARDIO
P8: ENDURANCE
P9: INCLINE
P10: RALLY

1. Press the ENTER button to select the mode and open the settings window for time, distance and calories.
2. The time, distance and calorie displays will flash; then use the 'UP' and 'DOWN' buttons to set your desired values. Press the ENTER button to confirm the value, then press the START/STOP button to begin your workout.
3. There are 10 columns of intensity bars, with each column comprising 8 bars. Each column represents 1 minute of training (if a time value is set, each column is calculated using the formula 'time / 10') and each bar represents 4 intensity levels.



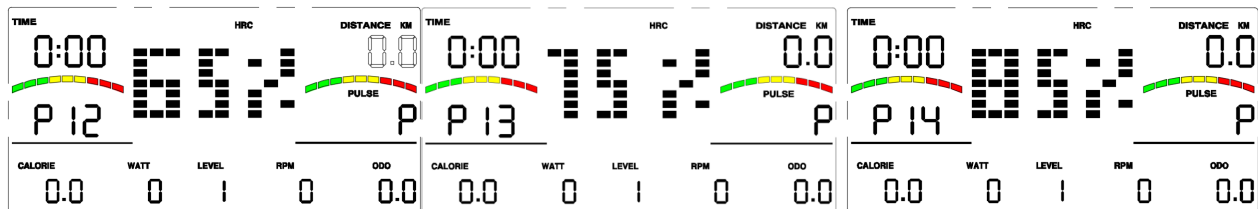
C) WATT programme (P11)

1. The watts display will flash; press the 'UP' and 'DOWN' buttons to set the wattage for your workout. Press 'ENTER' to confirm the value, then press 'START/STOP' to begin your workout.
2. WATTS: Displays the workout power in watts; the range should be between 5 and 300.
3. The WATT value is determined by torque and cadence. In this programme, the WATT value remains constant. This means that if you pedal quickly, the resistance decreases, and if you pedal slowly, the resistance increases to ensure that you maintain the same WATT value.



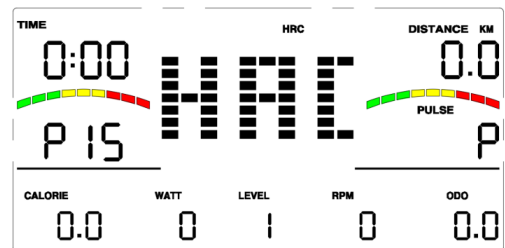
D) Heart rate control programme: (PULSE PRO: P12–P14) 65% HR, 75% HR, 85% HR

1. Press the ENTER button to confirm the heart rate control programme and open the age setting window (set age: 10–99 years).
2. Press the START/STOP button to begin the workout.
3. During the workout, the user's heart rate depends on the resistance level and speed. The heart rate control programme is designed to ensure that your heart rate remains within the preset range. If the computer detects that your current heart rate is higher than the preset value, the resistance level will be automatically reduced, or you can slow down your pace. If your current heart rate is below the preset value, the resistance will be increased, and you can increase your pace.



E) Heart rate control programme: (PULSE PRO: P15)

1. The target heart rate will flash; press the 'UP' and 'DOWN' buttons to set your target heart rate. Press 'ENTER' to confirm the value, then press 'START/STOP' to begin your workout.
2. During your workout, your heart rate will depend on the resistance level and speed. The heart rate control programme ensures that your heart rate remains within the preset range. If the computer detects that your current heart rate is above the preset value, the resistance level will be automatically reduced, or you should slow down your workout. If your current heart rate is below the preset value, the resistance will be increased and you should increase your pace.



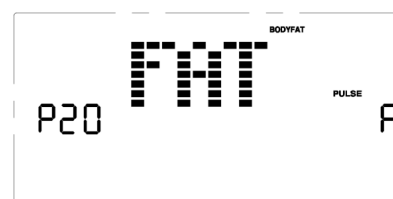
F) Customisable programmes: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P16–P19)

The first resistance level will flash; then press the 'UP' and 'DOWN' buttons to set the desired resistance level. Press 'ENTER' to confirm the setting. Then repeat the procedure described above for each column to set the resistance to a value between 2 and 10. Press 'START/STOP' to begin your workout.



G) Programme Bodyfat (BODYFAT: P20)

1. In stop mode, press the ENTER button to access the body fat parameter settings. You can set the following values in the order shown: User No. 1 to 8, User, Height (cm), Gender, Age (years), Weight (kg). Press the ENTER button to move to the next parameter setting. Press the UP button to increase the value and the DOWN button to decrease it.
2. Once you have finished setting the parameters, hold the heart rate sensor firmly and press START/STOP. The display will then show your body fat percentage within 10 seconds. Press START/STOP again to end the body fat test. During the body fat test, 'Er.2' will be displayed if no test subject is detected for more than 10 seconds.



Meaning of the bodyfat measured values:

Sex / Age	Underweight	Normal	Light over- weight	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

Notes:

- Once the computer has been connected to a Bluetooth app (see descriptions below), the computer's display switches off; after restarting the computer to establish the connection with the Bluetooth app, the computer indicates that the screen brightness can be adjusted.
- ADAPTER SPECIFICATIONS: INPUT: AC 100–240V / OUTPUT: 9V DC, 1,000 mA

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)

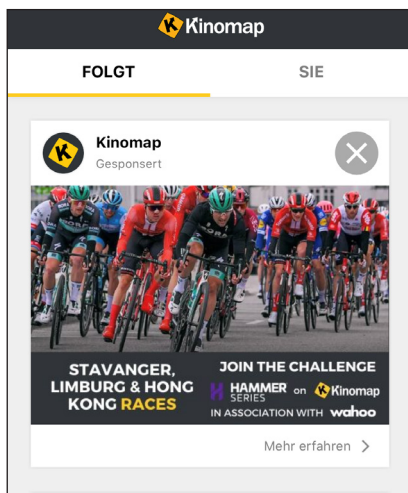
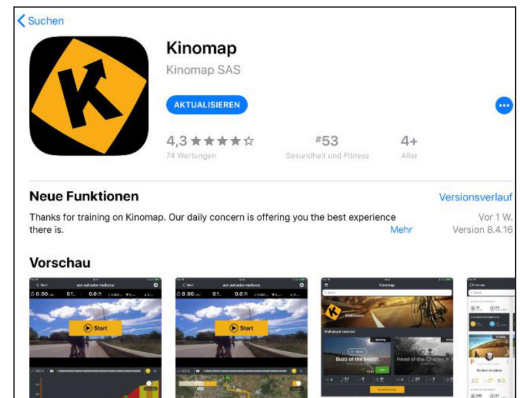


SKANDIKA APP FOR
APPLE iOS (FR)

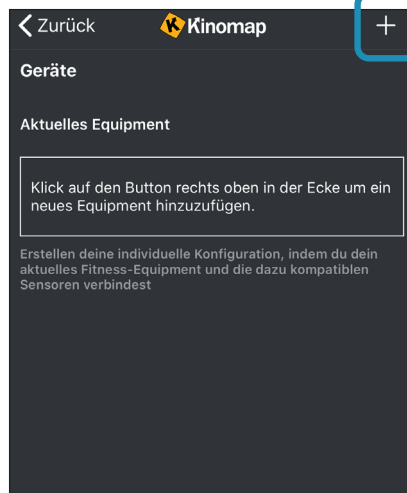
KINOMAP

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.

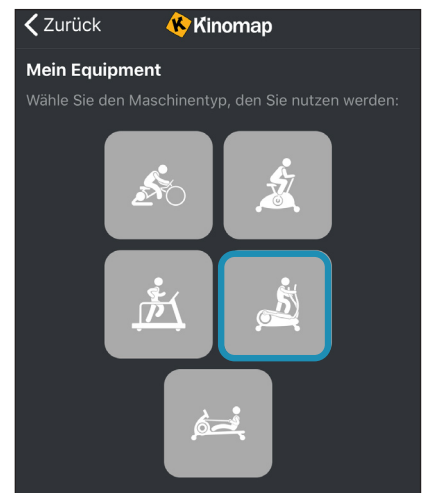
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

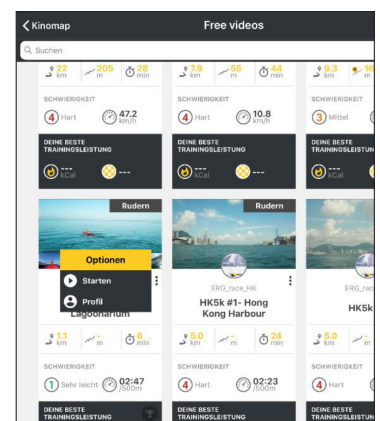


4. Select Skandika



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

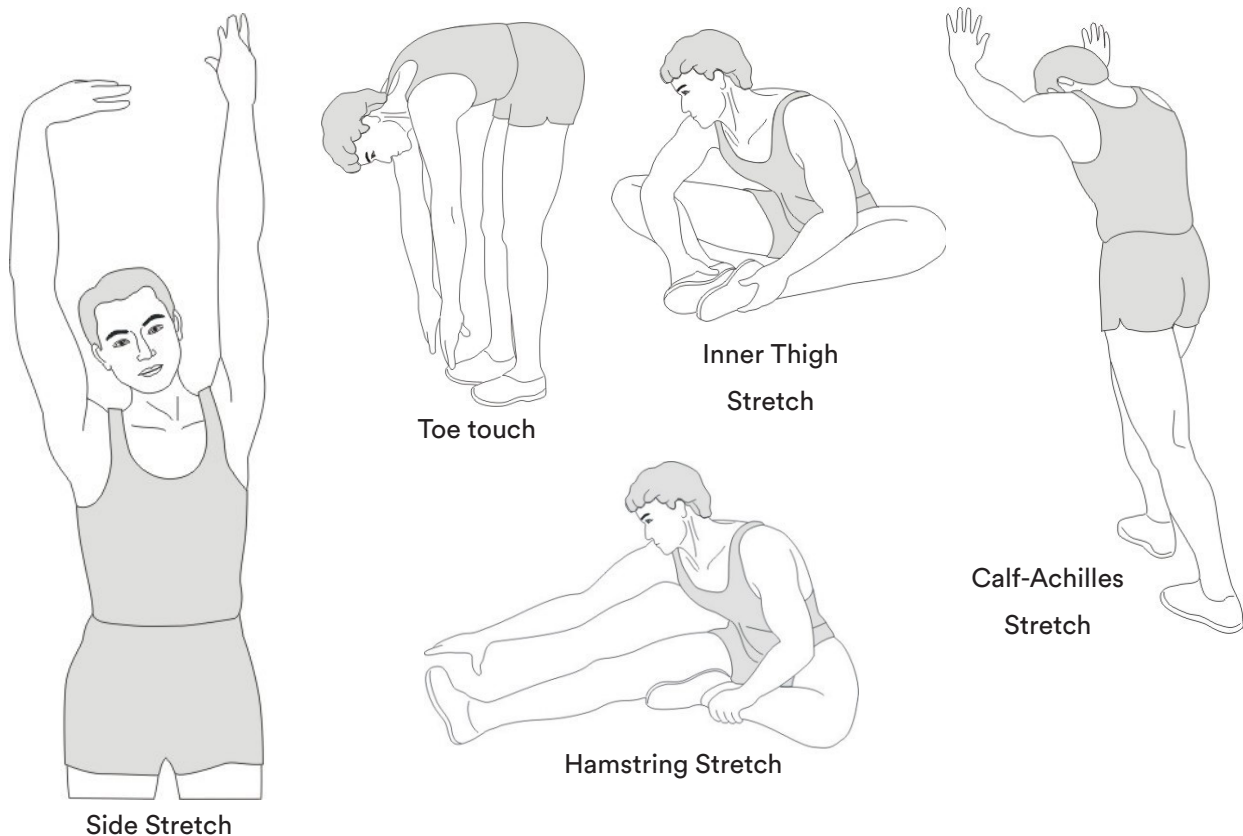
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

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-3140 Carbon P20-R] 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-3140.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

NOTES

Contenu

55	Informations de sécurité
56	Instructions de montage
65	Réglages
66	Transport
67	Liste des pièces
68	Vue éclatée
70	Mode d'emploi de l'ordinateur
74	Connexion Bluetooth / Ceinture thoracique
75	Connexion à l'application SKANDIKA
76	Connexion à l'application KINOMAP
77	Echauffement et récupération
78	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3140 Carbon P20-R											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		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

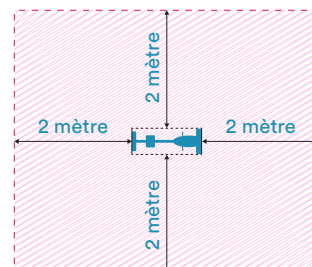


AVERTISSEMENT

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

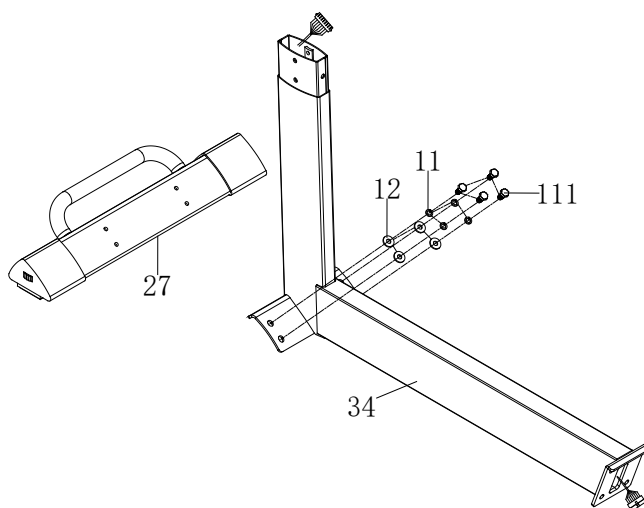
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

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.

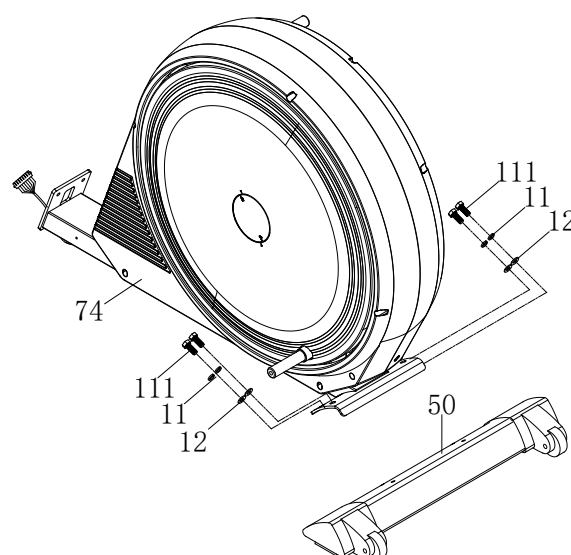
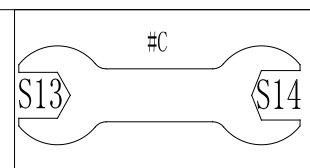
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

ÉTAPE 1

- Retirez les vis (111), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (12) du pied avant (27) et du pied arrière (50).
- Fixez les deux pieds avec les petites pièces à l'avant et à l'arrière de la partie avant du cadre principal (34) ou de la partie arrière du cadre principal (74).



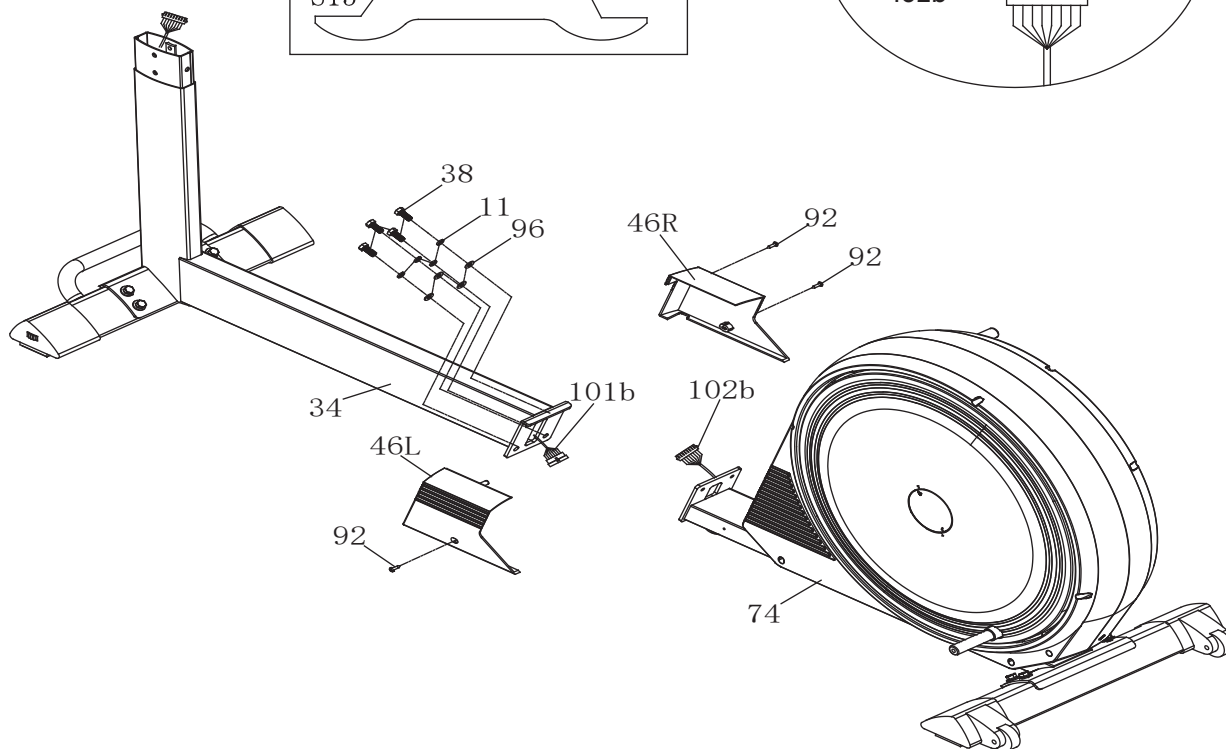
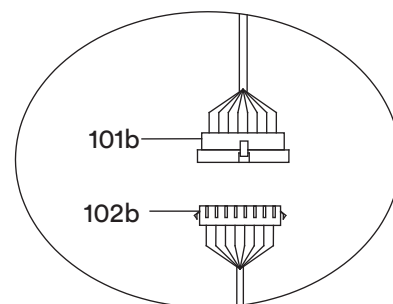
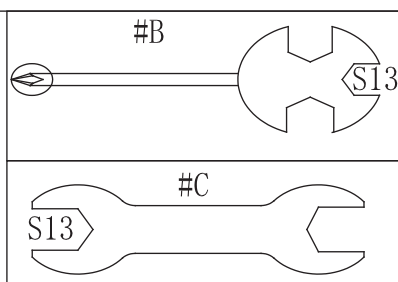
	#11	8 pcs.
	#12	8 pcs.
	#111	8 pcs.



ÉTAPE 2

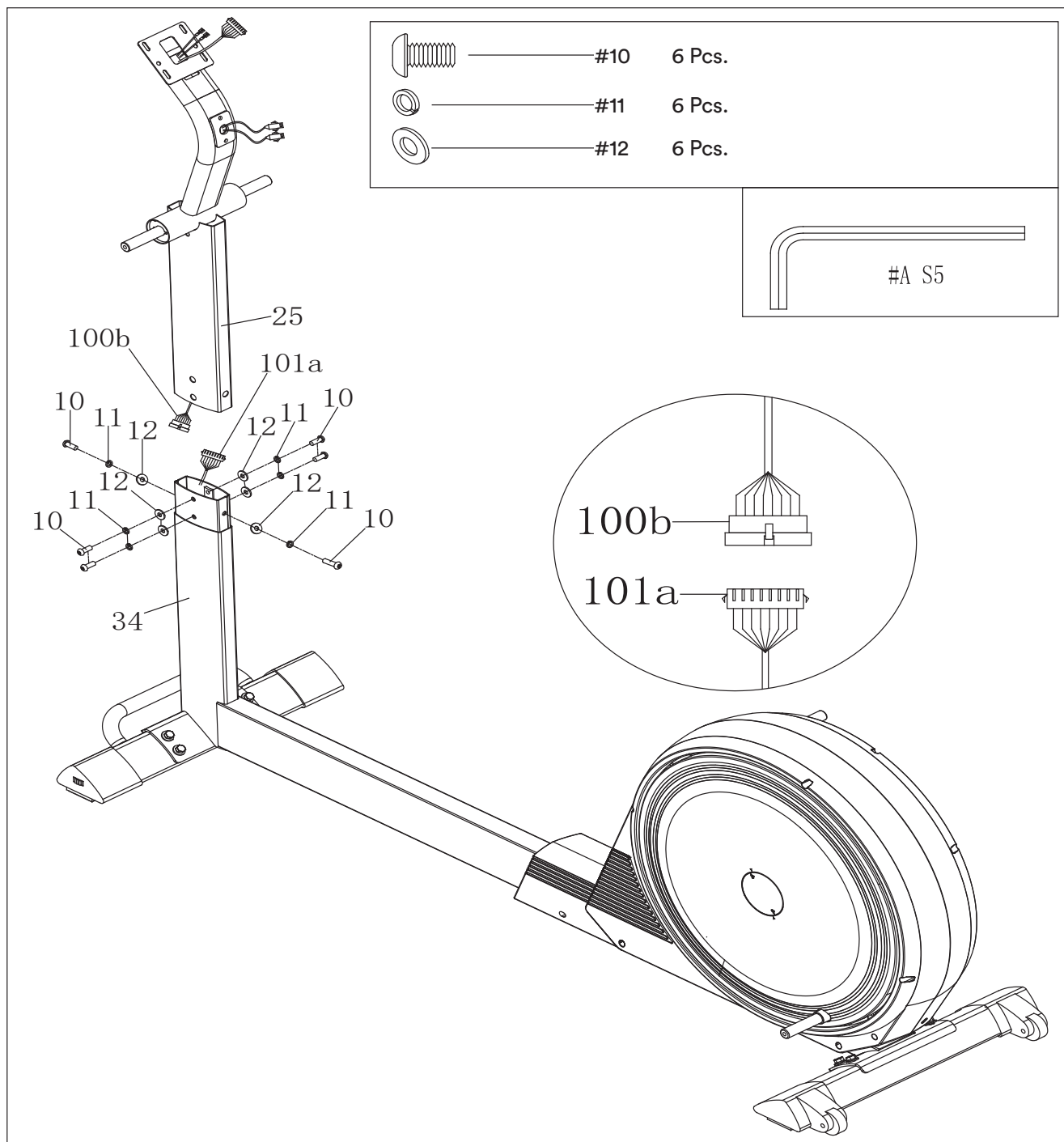
- Retirez les vis (38), les rondelles élastiques (11), les rondelles (96) et les vis (92) de la partie arrière du cadre principal (74).
- Reliez les parties de câble (101b) et (102b).
- Reliez les deux parties du cadre principal (34) et (74) à l'aide des vis (38), des rondelles élastiques (11) et des rondelles (96).
- Montez les deux pièces de recouvrement (46 L&R) sur la pièce arrière du cadre principal (74) à l'aide des vis (92).

	#11	4 Pcs.
	#38	4 Pcs.
	#92	3 Pcs.
	#96	4 Pcs.



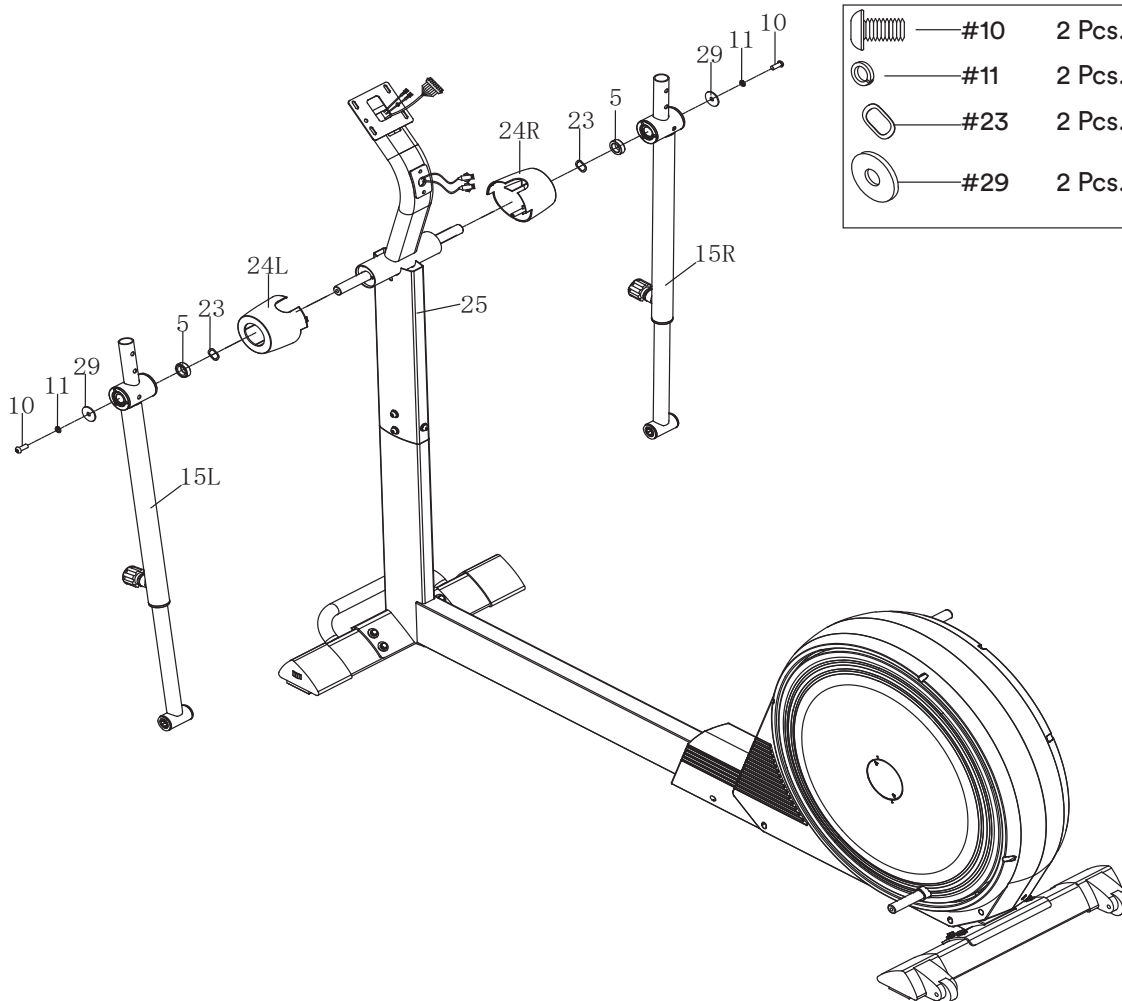
ÉTAPE 3

- Retirez les vis (10), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (12) de la partie avant du cadre principal (34).
- Raccordez les parties du câble (100b) et (101a).
- Insérez le support de poignée (25) dans la partie avant du cadre principal (34) et fixez la connexion avec les vis (10), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (12).

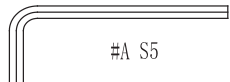


ÉTAPE 4

- Fixez maintenant les caches (24L/R) et les barres de poignée (15L/R) sur le support de poignée (25) comme indiqué à l'aide des vis (10), des rondelles élastiques (11), des rondelles ondulées (23) et des rondelles (29) ainsi que des entretoises (5).

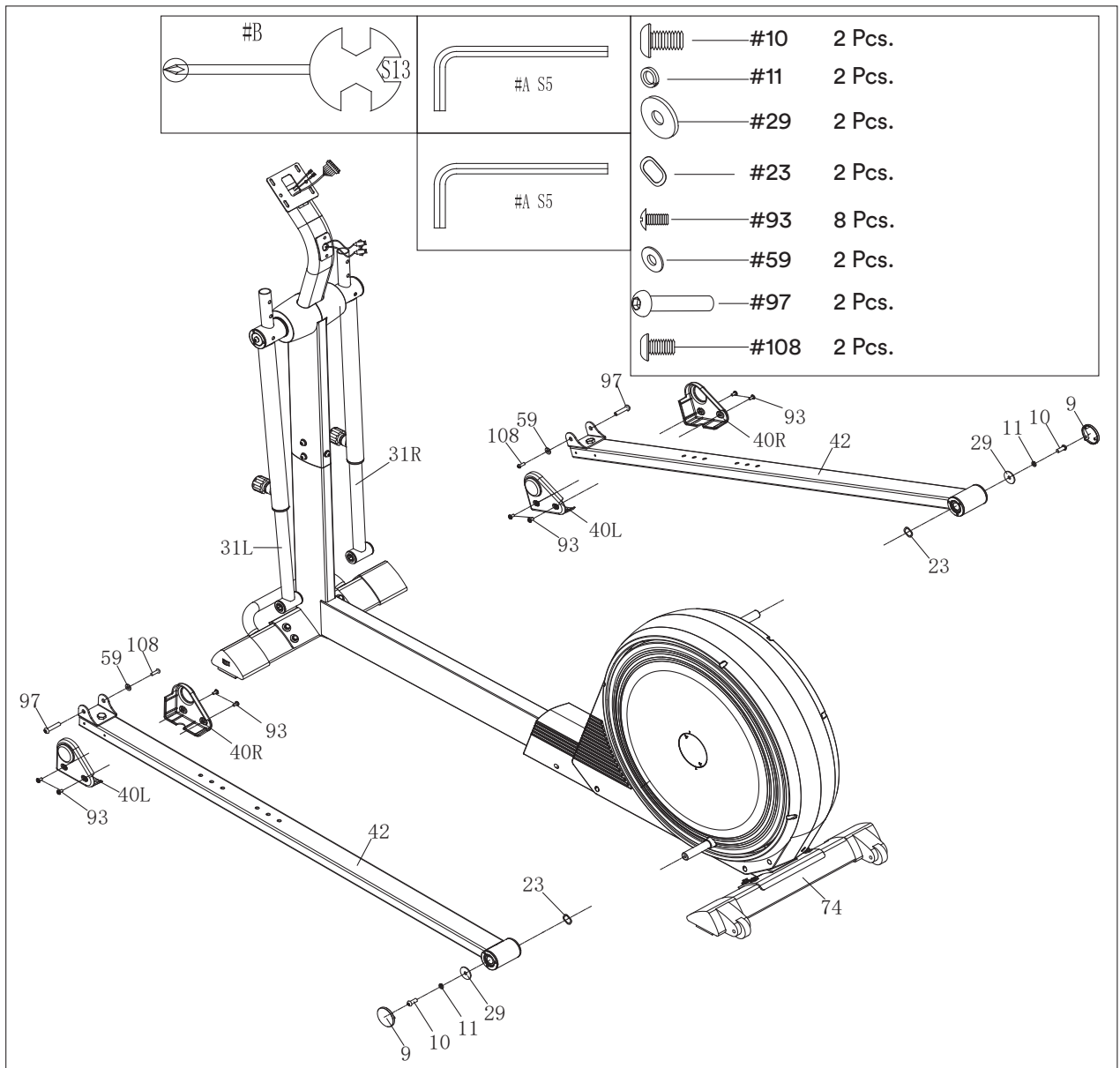


	#10	2 Pcs.
	#11	2 Pcs.
	#23	2 Pcs.
	#29	2 Pcs.


#A S5

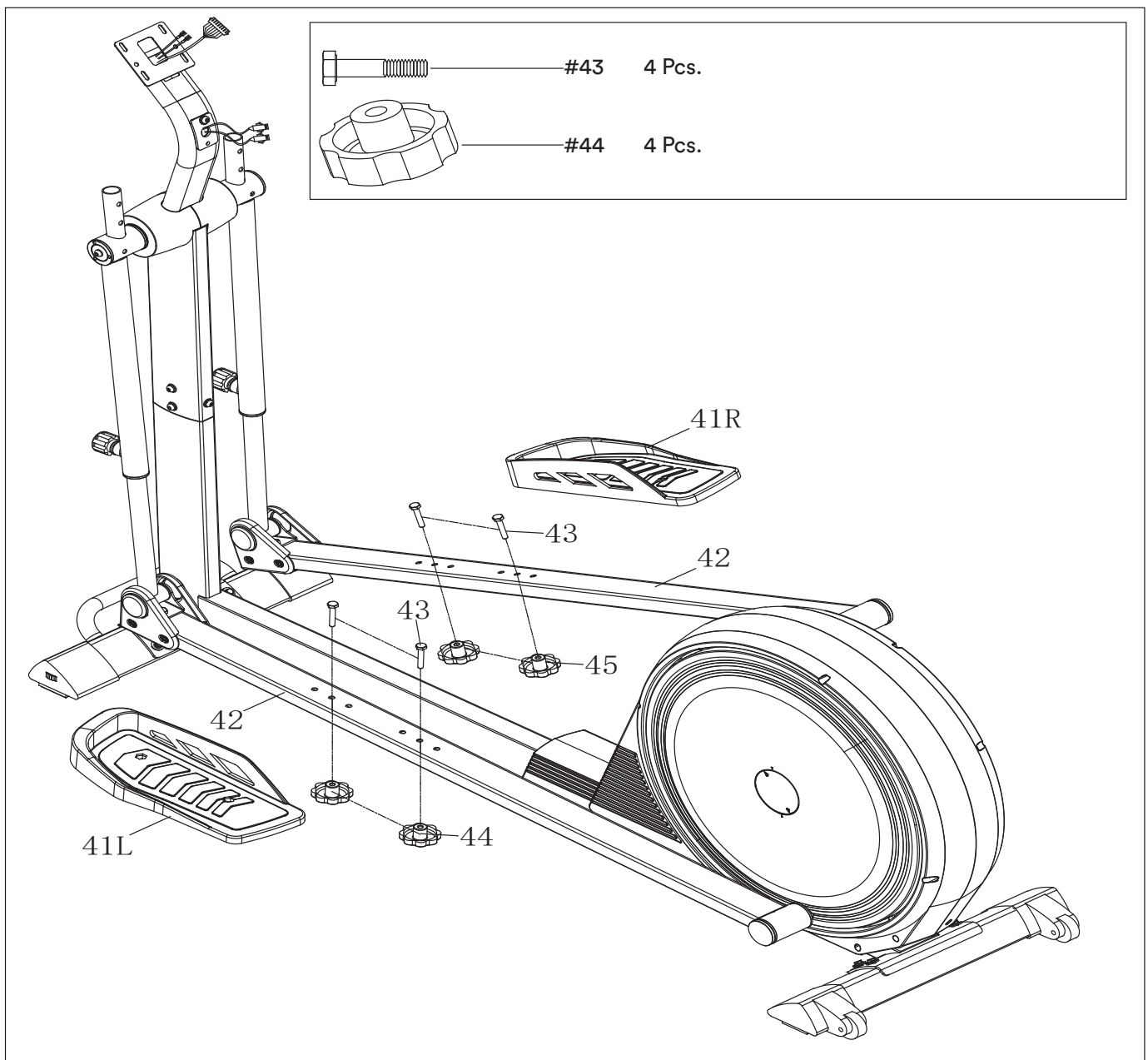
ÉTAPE 5

- Retirez les vis (10), les rondelles élastiques (11), les rondelles ondulées (23) et les rondelles (29) de l'axe du pédalier de la partie arrière du cadre principal (74).
- Placez le bras de pédale (42) et les rondelles ondulées (23) sur l'axe de manivelle du cadre principal arrière (74) et fixez cet assemblage avec les vis (10), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (29).
- Montez le support en U du bras de pédale (42) à l'avant des deux côtés sur les barres d'inertie respectives (31L/R) à l'aide des vis (97) et (108), ainsi que des rondelles (59).
- Fixez ensuite les caches (40L/R) sur les bras de pédale (42) à l'aide des vis (93) comme indiqué.



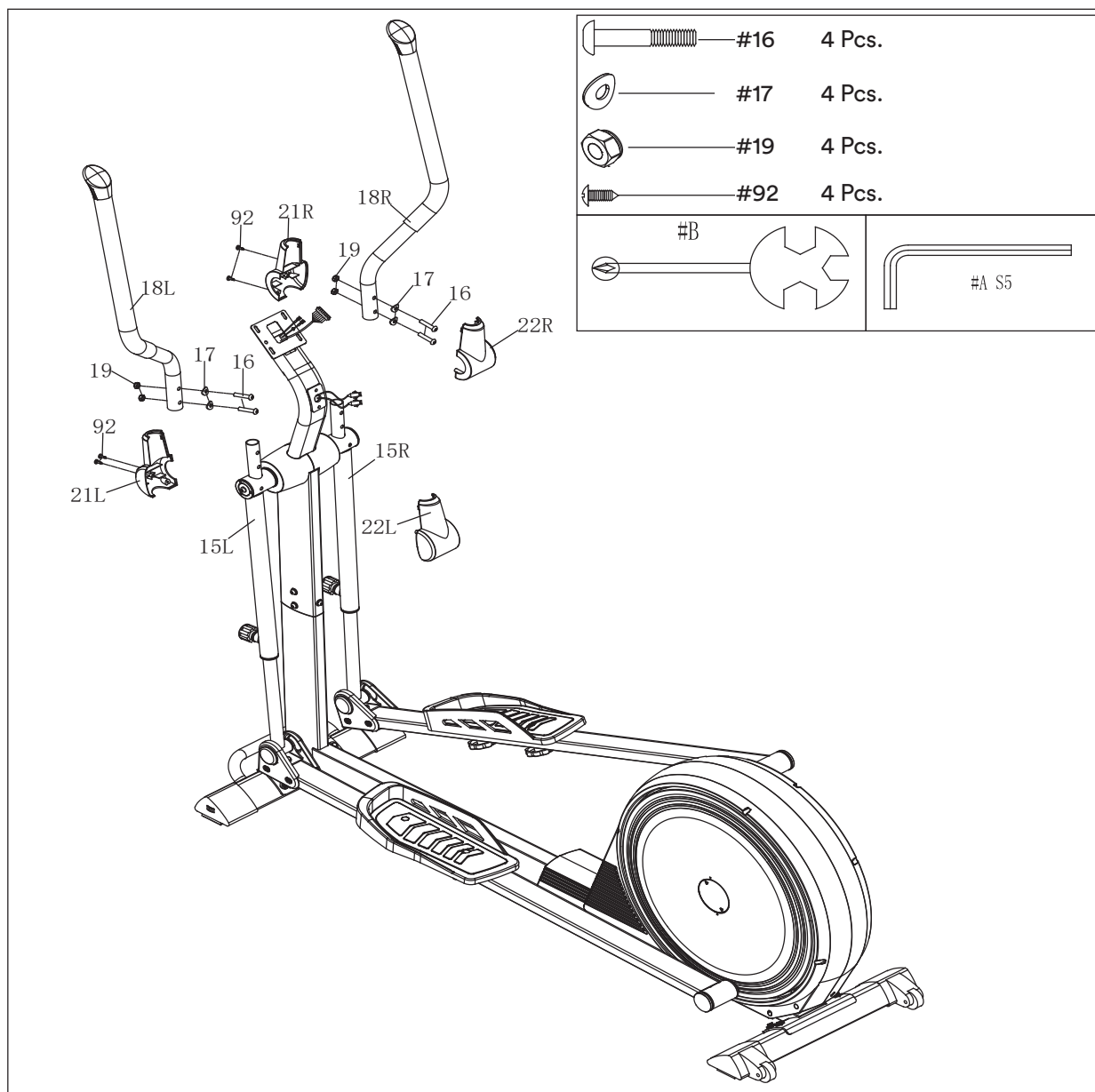
ÉTAPE 6

- Montez maintenant les deux pédales (41L/R) sur les bras de pédales (42) comme illustré. Vous avez besoin pour cela des vis (43) et des écrous de poignée (44).



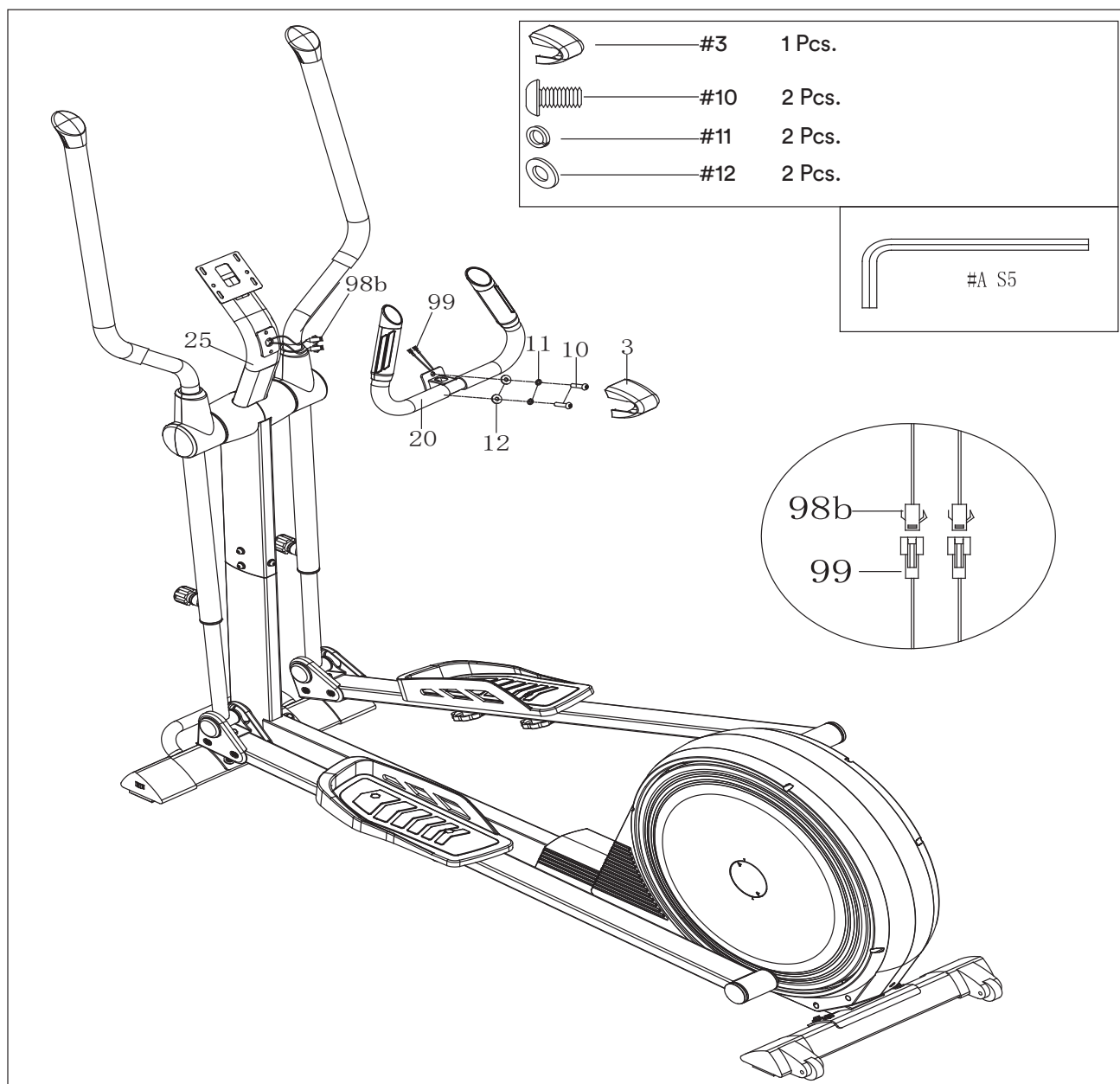
ÉTAPE 7

- Insérez les poignées (18L/R) dans les barres de poignée (15L/R) et fixez-les avec les vis (16), les rondelles (17) et les écrous (19).
- Montez les caches (21L/R et 22L/R) comme indiqué à l'aide des vis (92).



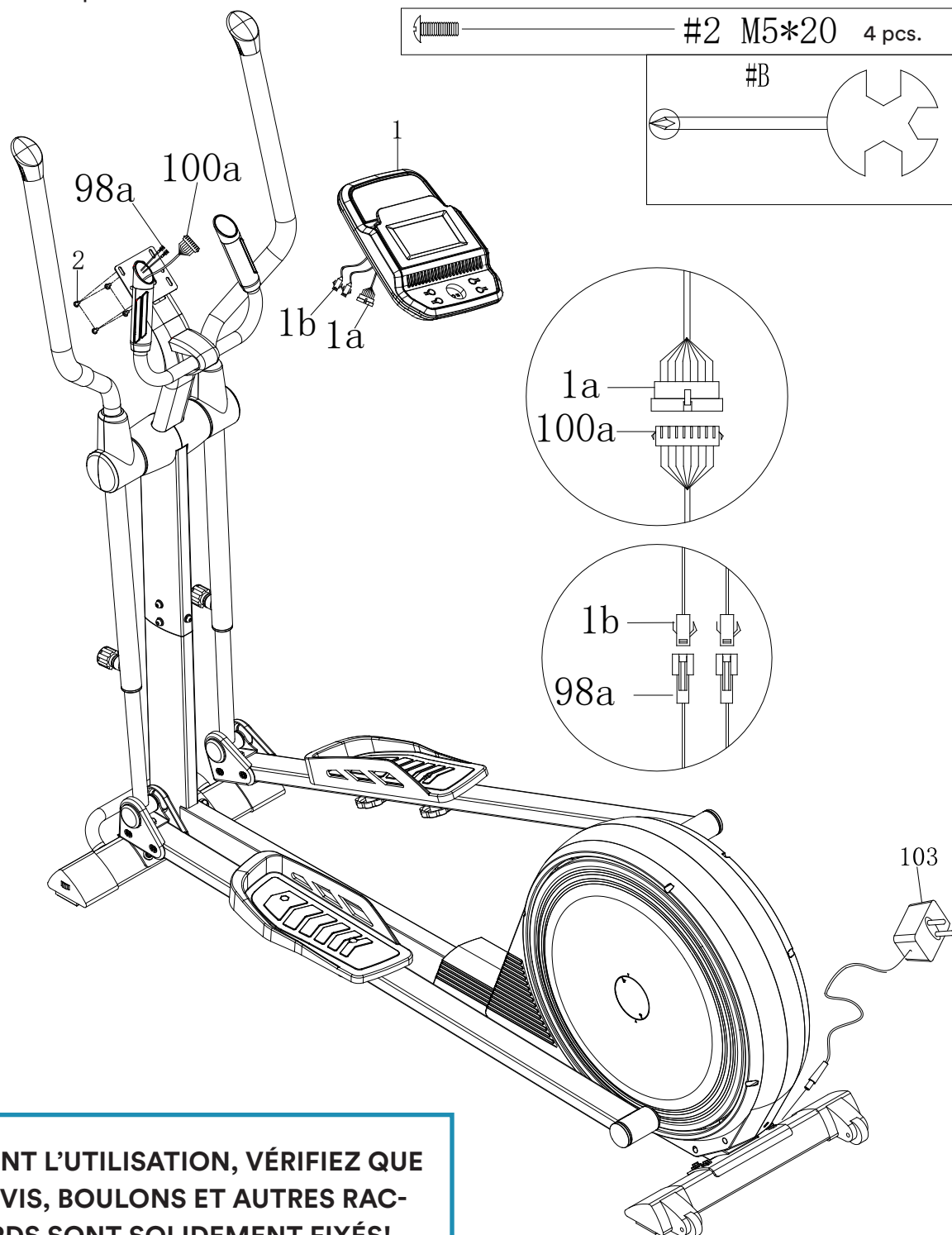
ÉTAPE 8

- Retirez les vis (10), les rondelles élastiques (11) et les rondelles (12) du support de poignée (25).
- Raccordez les extrémités des câbles (98b) et (99).
- Montez la poignée centrale (20) sur le support de poignée (25) à l'aide des vis (10), des rondelles élastiques (11) et des rondelles (12) et placez le couvercle (3) dessus.



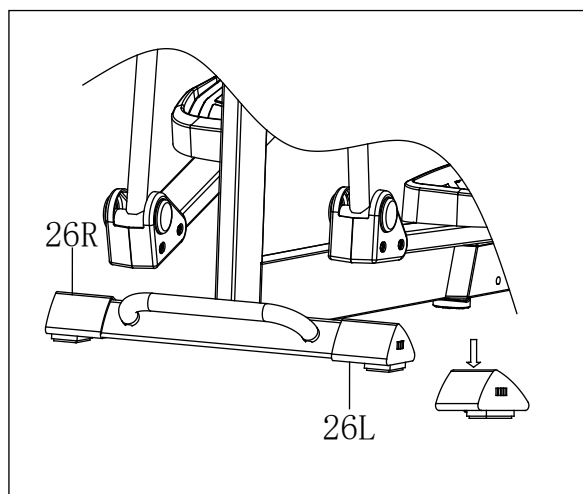
ÉTAPE 9

- Connectez les extrémités des câbles (100a) et (1a), ainsi que (98a) et (1b).
- Retirez les vis (2) de l'arrière de l'ordinateur et utilisez-les pour monter l'ordinateur (1) sur le support de l'ordinateur.
- Branchez le câble de l'adaptateur (103) dans la prise de l'appareil à proximité du pied arrière et branchez l'appareil sur une prise de courant.
- Remarque : si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, débranchez l'alimentation électrique.



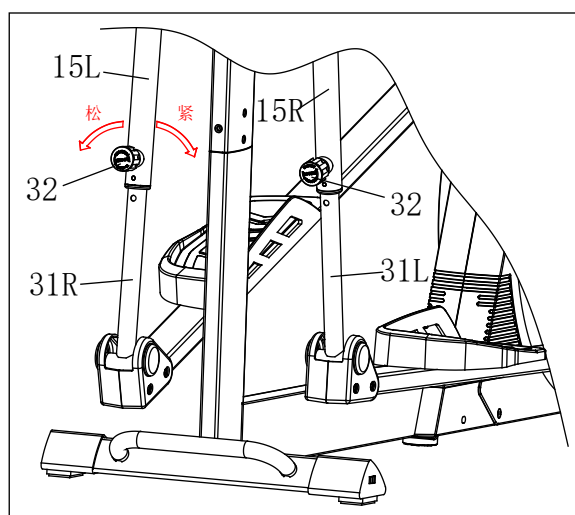
**AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE
LES VIS, BOULONS ET AUTRES RAC-
CORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!**

RÉGLAGES



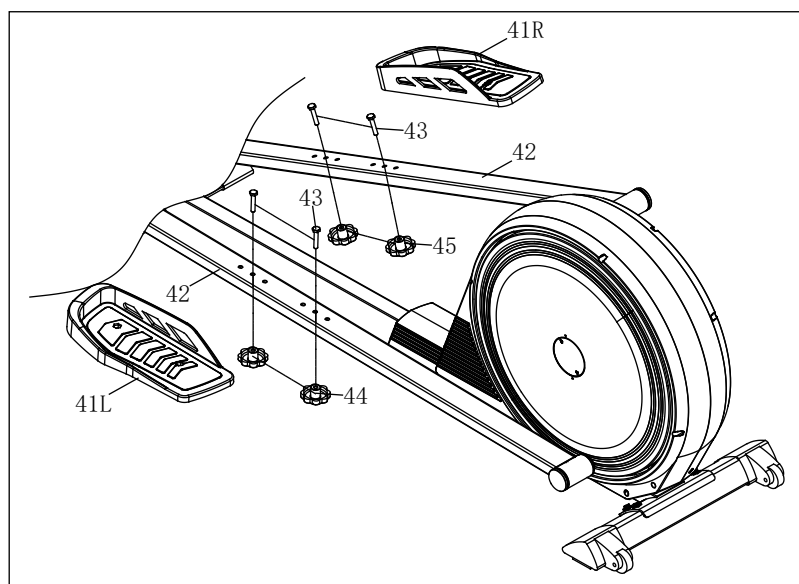
STAND DE PLAIN-PIED

Pour que l'appareil puisse se tenir droit, ajustez en conséquence les deux repose-pieds (26L/R) en cas de position irrégulière.



AJUSTER LES BARRES D'INERTIE

Les deux barres d'inertie (31L/R) sont réglables en hauteur. Desserrez la fermeture rotative (32) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, réglez la hauteur souhaitée (3 réglages/perçages sont prédéfinis) et fixez à nouveau la fermeture rotative (32).

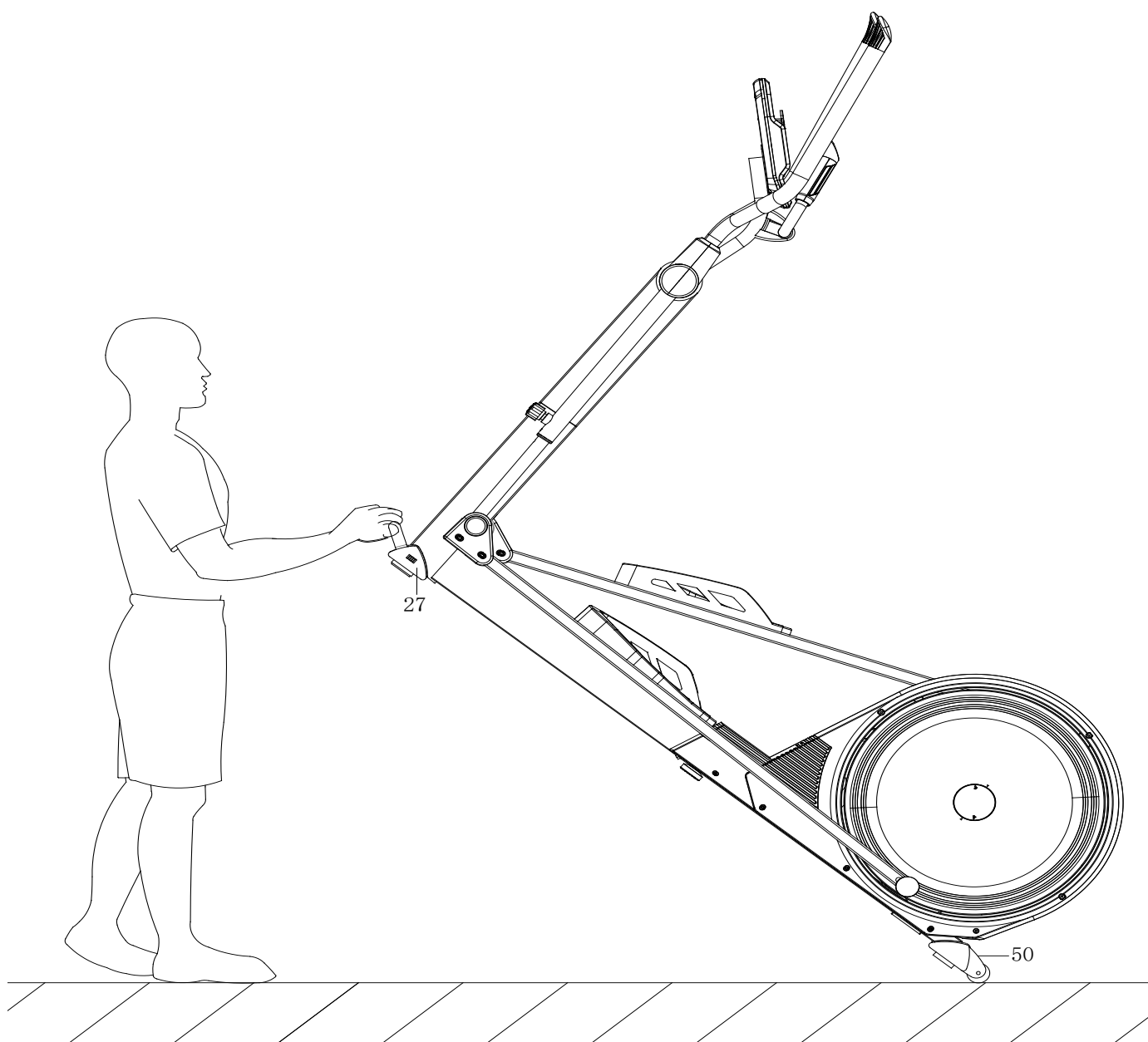


AJUSTER LES PÉDALES

Les pédales (41L/R) sont réglables en longueur (3 possibilités de réglage différentes). Desserrez les écrous de poignée (44) et les vis (43) et fixez les pédales à la position souhaitée.

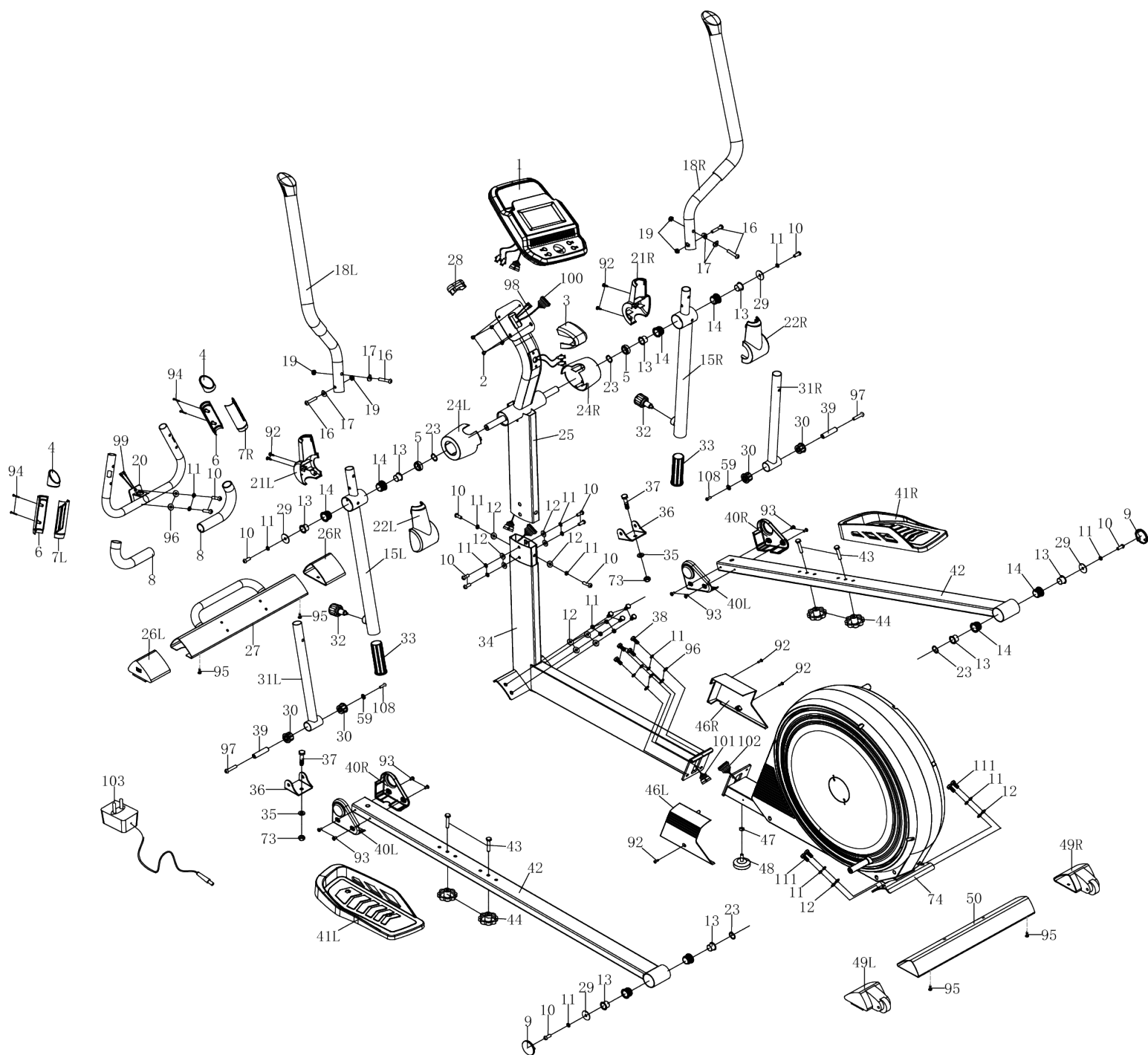
TRANSPORT

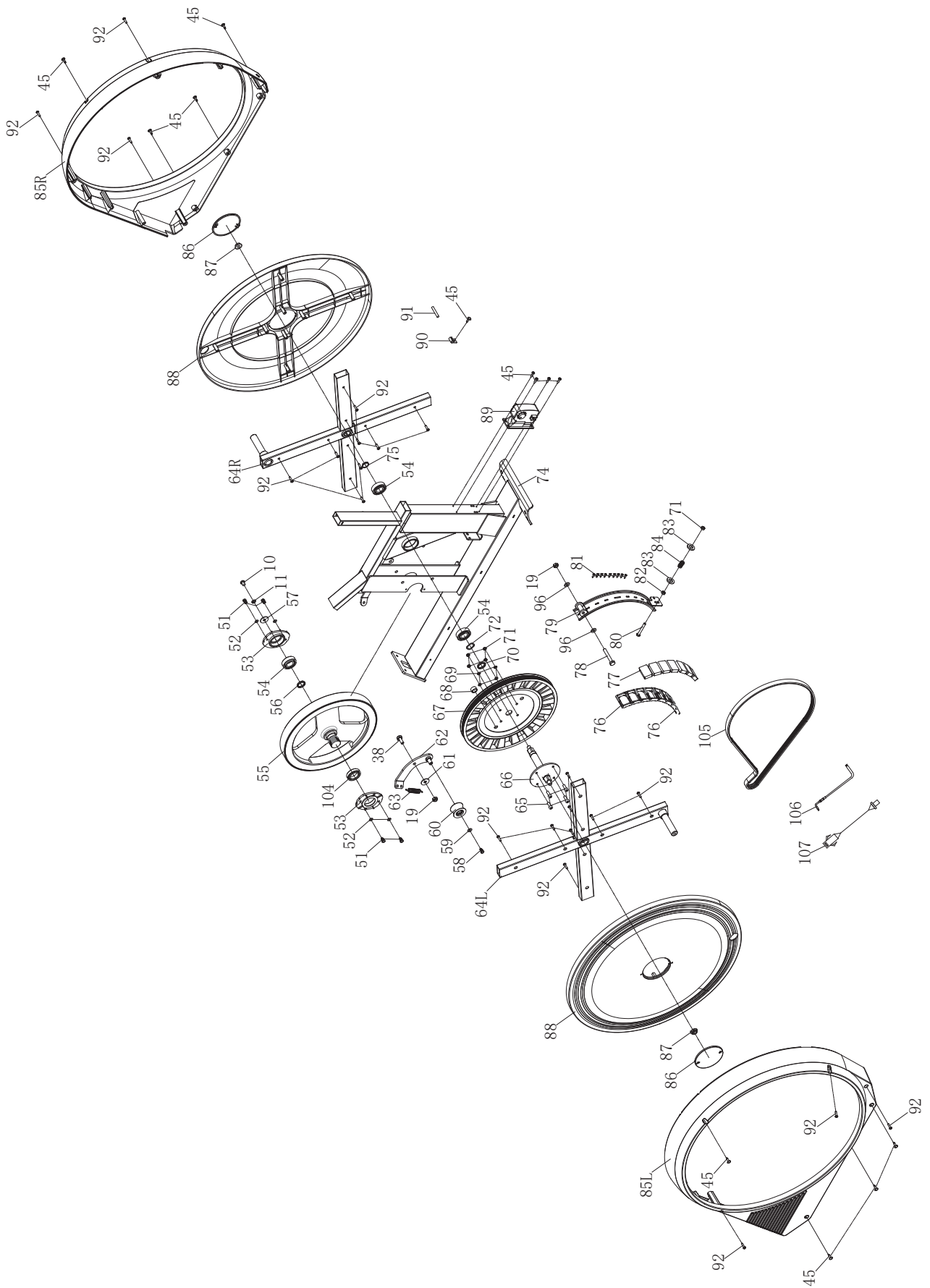
Pour transporter l'appareil, soulevez-le par la poignée du pied avant (27) jusqu'à ce que les roulettes de transport (50) du cadre principal arrière touchent le sol. Lorsque les roulettes sont en contact avec le sol, vous pouvez facilement transporter l'appareil à l'endroit souhaité.



N° pièce	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Vis M5x20	4
3	Couverture	1
4	Capuchon d'extrémité	2
5	Entretoise	2
6	Couvercle (partie inférieure)	2
7 L/R	Couvercle (partie supérieure)	1/1
8	Poignée en mousse	2
9	Capuchon d'extrémité	2
10	Vis M8*20*S5	13
11	Rondelle élastique D8	25
12	Rondelle d8*ø20*2	14
13	Douille ø19	8
14	Douille ø50	8
15 L/R	Barre de poignée	1/1
16	Vis M8*40*15*S5	4
17	Rondelle d8*ø20*2*R16	4
18 L/R	Poignée	1/1
19	Écrou M8*H7,5*S13	6
20	Poignée centrale	1
21 L/R	Couvercle arrière	1/1
22 L/R	Couvercle avant	1/1
23	Rondelle ondulée ø19*ø25*0,3	4
24 L/R	Couverture du support de poignée	1/1
25	Support de poignée	1
26 L/R	Capuchon d'extrémité	1/1
27	Pied avant	1
28	Capuchon d'extrémité	1
29	Rondelle d8*ø32*2	4
30	Douille ø32	4
31 L/R	Barre d'inertie inférieure	1/1
32	Verrou rotatif M16	2
33	Douille ø38	2
34	Partie avant du cadre principal	1
35	Rondelle d10*ø18*2	2
36	Support en U	2
37	Vis M10*42*S17	2
38	Vis M8*20*S13	5
39	Entretoise ø14*ø8*59,5	2
40 L/R	Couvercle	1/1
41 L/R	Pédale	1/1
42 L/R	Bras de pédale	1/1
43	Vis M8*45*20*S14	4
44	Écrou de poignée M8*60*30	4
45	Vis ST4.2*16	13
46 L/R	Couvercle de connexion	1/1
47	Écrou M8*H5.5*S14	1
48	Coussin de pied	1
49 L/R	Embout	1/1
50	Pied arrière avec roulettes de transport	1
51	Vis M5*16	4
52	Rondelle d5*ø13*1	4
53	Support de palier	2
54	Palier 6004	3
55	Volant d'inertie	1
56	Entretoise ø30*ø25*6,5	1
57	Rondelle d8*ø28*2	1
58	Vis M6*12*S10	1
59	Rondelle d6*ø16*1,5	3

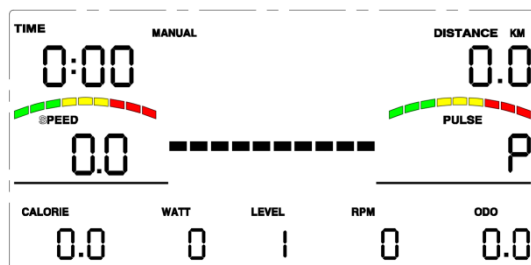
N° pièce	Description	Qté
60	Pignon	1
61	Rondelle d8*ø25*2	1
62	Bielle de pignon	1
63	Ressort ø2.0*ø12.2*60* n=19	1
64 L/R	Manivelle de pédale	1/1
65	Vis M6*16*S5	4
66	Axe	1
67	Plaque de la courroie	1
68	Aimant	1
69	Rondelle élastique d6	4
70	Entretoise Ø25*Ø20.2*4	1
71	Écrou M6*H6*S10	5
72	Rondelle ondulée d20*ø26*0.3	1
73	Écrou nylon M10*H9,5*S17	2
74	Pièce arrière du cadre principal	1
75	Rondelle D20	1
76	Grille de support magnétique	2
77	Aimant	7
78	Vis M8*55*13*S14	1
79	Plaque magnétique	1
80	Vis M6*65*S10	1
81	Vis ST3.0*10	9
82	Écrou M6*H5*S10	1
83	Rondelle ø6*ø18*2	2
84	Ressort de traction ø1.2*ø15*48*N9	1
85 L/R	Couvre-courroie	1/1
86	Couvre-manivelle	2
87	Écrou M10*1,25*H7,5*S14	2
88	Plateau tournant	2
89	Moteur	1
90	Support de capteur	1
91	Capteur	1
92	Vis ST4.2*16	26
93	Vis M5*10	8
94	Vis ST3.0*25	4
95	Vis ST3*19	4
96	Rondelle d8*ø16*1.5	6
97	Vis M8*75*13*S14	2
98	Câble	1
99	Câble d'impulsion manuel	1
100	Câble 1	1
101	Câble 2	1
102	Câble 3	1
103	Adaptateur avec câble	1
104	Palier 61905	1
105	Courroie	1
106	Bouton de tension	1
107	Câble d'alimentation	1
108	Vis M6*15*S5	2
109	Disque ondulé d20*ø26*0,3	1
110	Plaque de support de roulement	2
111	Vis M8*25*S13	8
A	Clé Allen S5	2
B	Clé à vis S13-14-15	1
C	Clé à vis S13-S14	1





MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

Fonctions des touches :



ENTER:

- En mode arrêt (lorsque vous ne vous entraînez pas), appuyez sur la touche ENTER pour accéder à la sélection des programmes et régler la valeur qui clignote dans la fenêtre correspondante.
- Une fois que vous avez sélectionné un programme, appuyez sur la touche ENTER pour valider le programme souhaité.
- Pendant le réglage, appuyez sur la touche ENTER pour valider la valeur que vous souhaitez pré-régler.

START/STOP (ST./SP.):

- Appuyez sur la touche « START/STOP » pour démarrer ou interrompre les programmes.
- Dans n'importe quel mode, maintenez cette touche enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser complètement l'ordinateur.
- Dans n'importe quel mode, maintenez les touches « ENTER » et « START/STOP » enfoncées pendant 2 secondes pour réinitialiser complètement l'ordinateur et le compteur kilométrique.

UP (+):

- En mode arrêt, lorsque les caractères de l'affichage matriciel clignotent, tournez ce bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre pour sélectionner le programme suivant. Lorsque la valeur s'affiche en clignotant dans le champ correspondant, appuyez sur ce bouton rotatif pour augmenter la valeur.
- Pendant l'entraînement, tournez ce bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance d'entraînement.

DOWN (-):

- En mode « Stop », lorsque les caractères de l'affichage matriciel clignotent, tournez ce bouton rotatif dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour sélectionner le programme suivant. Lorsque la valeur clignote dans la fenêtre correspondante, appuyez sur ce bouton rotatif pour diminuer la valeur.
- En mode « Start », tournez ce bouton rotatif dans le sens des aiguilles d'une montre pour réduire la résistance d'entraînement.

RESET:

- En mode réglage, appuyez sur cette touche pour réinitialiser la valeur affichée dans la fenêtre clignotante correspondante pour « TIME », « DIST » et « CAL ».

TOTAL RESET:

- Lorsque vous appuyez sur cette touche, l'ordinateur est réinitialisé et toutes les données sont effacées (à l'exception de « ODO » et des données enregistrables).

RECOVERY (HERZERHOLUNG):

- Commencez par mesurer votre fréquence cardiaque actuelle. Une fois la valeur de la fréquence cardiaque affichée, appuyez sur cette touche pour lancer le test de récupération cardiaque.
- Si vous appuyez sur cette touche pendant la mesure, celle-ci s'interrompt immédiatement.

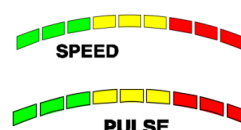
REMARQUE :

Il est recommandé de maintenir votre doigt à l'intérieur de la zone indiquée pour sélectionner les fonctions et éviter ainsi toute erreur de manipulation involontaire.

CONSIGNES D'UTILISATION

1. Branchez l'appareil sur le secteur et allumez l'ordinateur. L'ordinateur émet un signal sonore et passe en mode veille.
2. L'ordinateur s'éteint automatiquement si aucune commande n'est effectuée et si aucun signal de vitesse ni aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté pendant 4 minutes. Ce faisant, il enregistre vos données d'entraînement actuelles et règle la résistance d'entraînement au minimum. Dès que vous appuyez sur n'importe quelle touche ou que vous bougez, l'ordinateur se rallume automatiquement.
3. Si ce symbole « Er.1 » s'affiche, cela signifie que le moteur n'est pas détecté par l'ordinateur ; dans ce cas, aucune commande au clavier n'est prise en compte.
4. L'affichage de la vitesse sur l'ordinateur change de couleur en fonction de votre vitesse de déplacement, allant du vert au rouge.
5. L'affichage de la fréquence cardiaque sur l'ordinateur change de couleur en fonction de la valeur de la fréquence cardiaque, allant du vert au rouge.

Er.1



FONCTIONS

SPEED: Vitesse en km/h : affiche votre vitesse actuelle. Plage : de 0,0 à 99,9 km/h.

RPM (tours par minute) : affiche la vitesse de rotation actuelle en tours par minute. Plage : de 0 à 999.

TIME (Temps) : le temps d'entraînement cumulé, plage : de 0:00 à 99M59S. La plage de temps pré-réglable va de 0:00 à 99:00. L'ordinateur commence à compter à rebours depuis le temps pré-réglé jusqu'à 0:00. Dès que le temps atteint zéro, le programme s'arrête et l'ordinateur émet une alarme.

DIST : la distance cumulée parcourue pendant l'entraînement. Plage : de 0,0 à 99,9 km ; plage de distance pré-réglable : de 0,0 à 99,0. Dès que la valeur 0 est atteinte, le programme s'arrête et l'ordinateur émet une alarme.

ODO : Compte la distance totale. Plage : 0,0 à 999,9 km

CALORIE : La dépense calorique cumulée pendant l'entraînement. Plage : 0,0 à 999,9 ; plage de calories pré-réglable : 0,0 à 990. Lorsque la valeur calorique atteint 0, le programme s'arrête et l'ordinateur émet une alarme.

PULSE : Affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Prend en charge l'utilisation d'une ceinture thoracique ou d'un bracelet Bluetooth 2,4 GHz compatible avec le protocole FTMS. Voir les pages suivantes. Plage : 40–240 BPM (battements par minute).

USER (UTILISATEUR) : 1 à 8 utilisateurs / **HEIGHT** (TAILLE) : 100 à 250 cm

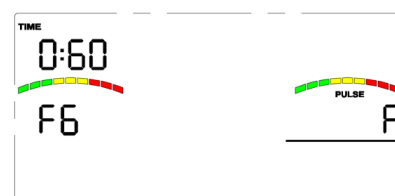
AGE (ÂGE) : 10 à 99 ans / **WEIGHT** (POIDS) : 20 à 150 kg

NIVEAU DE RÉSISTANCE : affichage du niveau de résistance (plage : 1 à 32).

WATTS : affichage de la puissance d'entraînement en watts ; la valeur doit se situer entre 10 et 300, par paliers de 5.

RECOVERY: Le test de récupération du pouls sert à comparer votre fréquence cardiaque avant et après l'entraînement. L'objectif est de déterminer votre débit cardiaque à partir de cette mesure. Veuillez effectuer le test comme suit :

1. Tenez le capteur de fréquence cardiaque à deux mains ; l'ordinateur affiche votre fréquence cardiaque actuelle.
2. Appuyez sur la touche « RECOVERY » pour lancer le test de récupération cardiaque ; le programme de l'ordinateur passe en mode arrêt.
3. Laissez la mesure de la fréquence cardiaque se poursuivre : le compte à rebours va de 60 secondes à 0 seconde.
4. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le résultat du test (F1–F6) s'affiche à l'écran : F1 = Excellent, F2 = Bon, F3 = Satisfaisant, F4 = Inférieur à la moyenne, F5 = Pas bon, F6 = Mauvais
5. Si l'ordinateur ne parvient pas à détecter votre fréquence cardiaque actuelle dans un premier temps, le fait d'appuyer sur « RECOVERY » ne déclenchera pas le test de récupération cardiaque. Pendant le test de récupération cardiaque, appuyez sur la touche « RECOVERY » pour mettre fin au test et revenir au mode arrêt.



LES PROGRAMMES / MODES D'ENTRAÎNEMENT

L'ordinateur dispose de 21 programmes ou modes d'entraînement, comme suit :

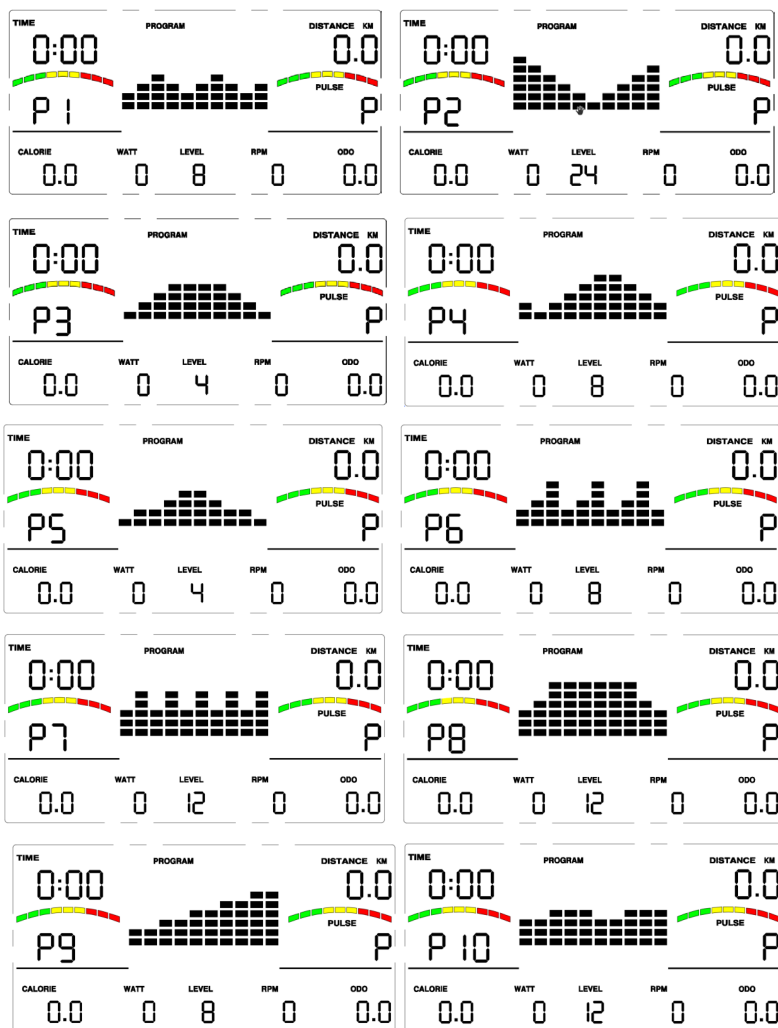
A) Programme manuel / Mode manuel

Appuyez sur les touches « UP » et « DOWN » pour sélectionner le mode. NIVEAU DE RÉSISTANCE : affichage du niveau. Plage : 1 à 32. Appuyez sur la touche ENTER pour valider votre sélection et accéder à la fenêtre de réglage du temps, de la distance et des calories. Les valeurs de temps, de distance et de calories clignotent ; réglez ensuite la valeur souhaitée à l'aide des touches « UP » et « DOWN ». Appuyez sur la touche ENTER pour valider la valeur, puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

B) 10 profils de programme prédéfinis (P1–P10)

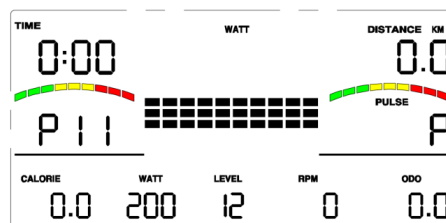
P1 : ROLLING
P2 : VALLÉE
P3 : BRÛLE-GRAS
P4 : RAMPES
P5 : MONTÉE
P6 : INTERVALLES
P7 : CARDIO
P8 : ENDURANCE
P9 : INCLINAISON
P10 : RALLYE

1. Appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner le mode et afficher la fenêtre de réglage de la durée, de la distance et des calories.
2. Les affichages de la durée, de la distance et des calories clignotent ; réglez ensuite les valeurs souhaitées à l'aide des touches « UP » et « DOWN ». Appuyez sur la touche ENTER pour valider la valeur, puis sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.
3. Il y a 10 colonnes de barres d'intensité, chaque colonne comprenant 8 barres. Chaque colonne correspond à 1 minute d'entraînement (si une durée est définie, chaque colonne est calculée selon la formule « temps / 10 ») et chaque barre représente 4 niveaux d'intensité.



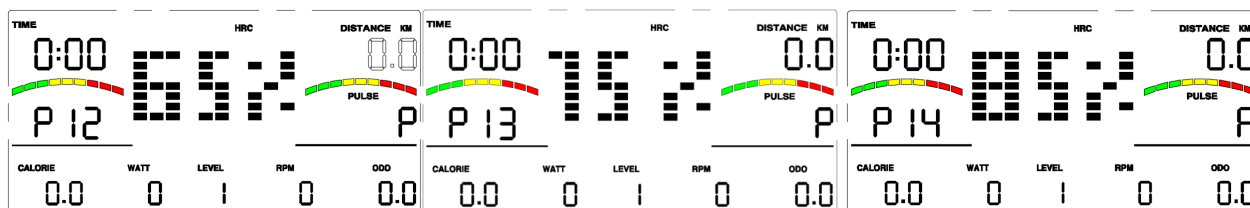
C) Programme WATT (P11)

1. L'affichage « WATT » clignote ; appuyez ensuite sur les touches « UP » et « DOWN » pour régler la puissance en watts de votre entraînement. Appuyez sur « ENTER » pour valider la valeur, puis sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.
2. WATT : affiche la puissance d'entraînement en watts ; celle-ci doit être comprise entre 5 et 300.
3. La valeur en WATT est déterminée par le couple et la cadence. Dans ce programme, la valeur en WATT reste constante. Cela signifie que lorsque vous pédalez rapidement, la résistance diminue, et lorsque vous pédalez lentement, la résistance augmente afin de vous permettre de maintenir la même valeur en WATT.



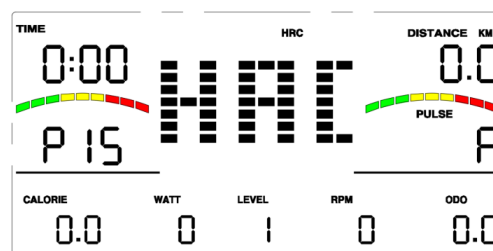
D) Programme de contrôle de la fréquence cardiaque : (PULSE PRO : P12–P14) 65 % FC, 75 % FC, 85 % FC

1. Appuyez sur la touche ENTER pour valider le programme de contrôle de la fréquence cardiaque et afficher la fenêtre de réglage de l'âge (réglage de l'âge : 10 à 99 ans).
2. Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement.
3. Pendant l'entraînement, la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque a pour but de garantir que votre fréquence cardiaque reste dans la plage prédéfinie. Si l'ordinateur constate que votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la valeur prédéfinie, le niveau de résistance est automatiquement réduit ; vous pouvez également ralentir votre rythme. Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur prédéfinie, la résistance est augmentée et vous pouvez accélérer votre rythme.



E) Programme de contrôle de la fréquence cardiaque : (PULSE PRO : P15)

1. La fréquence cardiaque cible clignote ; appuyez ensuite sur les touches « UP » et « DOWN » pour régler votre fréquence cardiaque cible. Appuyez sur « ENTER » pour valider la valeur, puis sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement, la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque veille à ce que votre fréquence cardiaque reste dans la plage prédéfinie. Si l'ordinateur constate que votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la valeur prédéfinie, le niveau de résistance est automatiquement réduit ; vous devez alors ralentir votre entraînement. Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur prédéfinie, la résistance est augmentée et vous devez accélérer la vitesse.



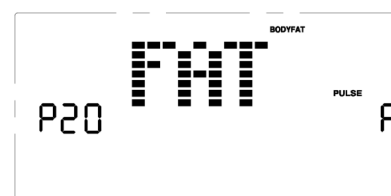
F) Programmes personnalisables : CUSTOM1 à CUSTOM5 (P16–P19)

Le premier niveau de résistance clignote ; appuyez ensuite sur les touches « UP » et « DOWN » pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur « ENTER » pour valider le réglage. Répétez ensuite la procédure décrite ci-dessus pour chaque colonne afin de régler la résistance sur une valeur comprise entre 2 et 10. Appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.



G) Programme « Graisse corporelle » (BODYFAT : P20)

1. En mode arrêt, appuyez sur la touche ENTER pour accéder aux réglages des paramètres de graisse corporelle. Vous pouvez régler les valeurs suivantes dans l'ordre indiqué : utilisateur n° 1 à 8, utilisateur, taille (cm), sexe, âge (ans), poids (kg). Appuyez sur la touche ENTER pour passer au paramètre suivant. Appuyez sur la touche HAUT pour augmenter la valeur et sur la touche BAS pour la diminuer.
2. Une fois la configuration terminée, maintenez le capteur de fréquence cardiaque enfoncé et appuyez sur START/STOP. L'écran affiche alors votre taux de graisse corporelle dans les 10 secondes. Appuyez à nouveau sur START/STOP pour mettre fin au test de graisse corporelle. Pendant le test de graisse corporelle, le message « Er.2 » s'affiche si aucun sujet testé n'est détecté pendant plus de 10 secondes.



Signification des taux de graisse corporelle :

Sexe / âge	Poids insuffisant	Zone normale	Léger surpoids	Surpoids	Obèse
masculin ≤30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
masculin >30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
feminin ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
feminin >30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Remarques :

- Une fois l'ordinateur connecté à une application Bluetooth (voir les instructions ci-dessous), l'écran de l'ordinateur s'éteint ; après le redémarrage de l'ordinateur pour établir la connexion avec l'application Bluetooth, celui-ci indique que la luminosité de l'écran peut être réglée.
- CARACTÉRISTIQUES DE L'ADAPTATEUR : ENTRÉE : 100–240 V CA / SORTIE : 9 V CC, 1 000 mA

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)



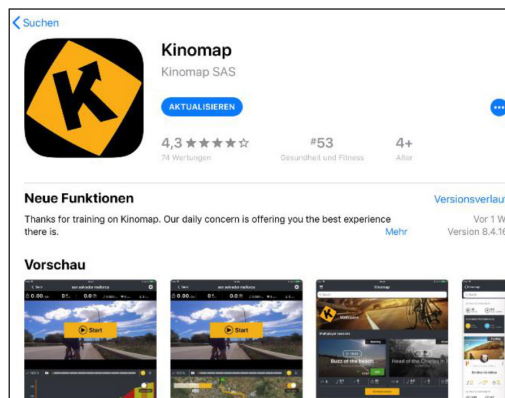
SKANDIKA APP POUR
APPLE iOS (GB)



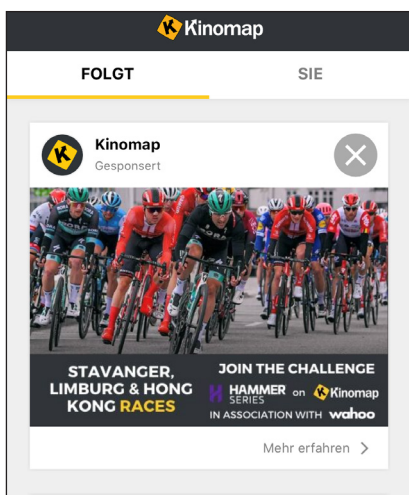
SKANDIKA APP POUR
APPLE iOS (FR)

KINOMAP

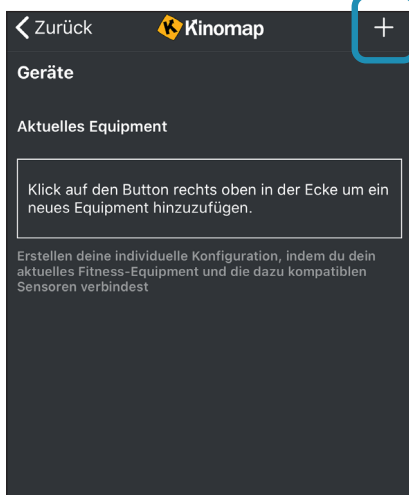
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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

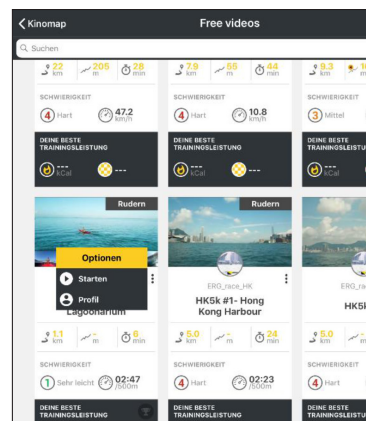


4. CHOISIR „SKANDIKA“ →



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

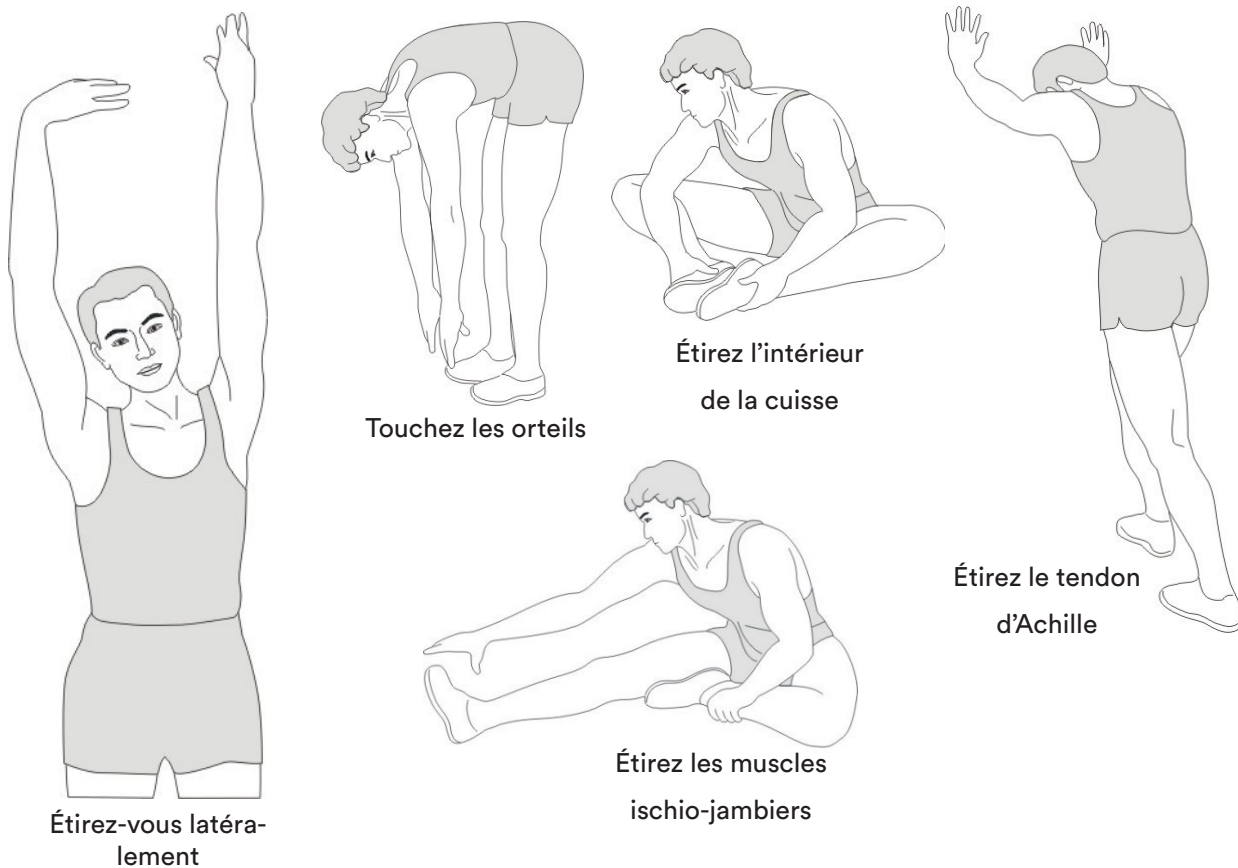
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

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-3140 Carbon P20-R] 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-3140.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

NOTES

[illegible]



**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

