

  
Skandika



DE  
GB  
FR

Carbon P20-R



Art.Nr. SF-3140

# Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 13 Einstellungen
- 14 Transportieren
- 15 Teileliste
- 16 Explosionszeichnung
- 18 Computer-Bedienungsanleitung
- 23 Benutzung eines Brustgurtes
- 24 Auf- und Abwärmen
- 25 Verbindung zur KINOMAP-App
- 26 Garantiebedingungen



skandika.com/  
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer   Name	SF-3140   Carbon P20-R										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
		<b>Warnhinweis:</b> 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](http://www.skandika.com)

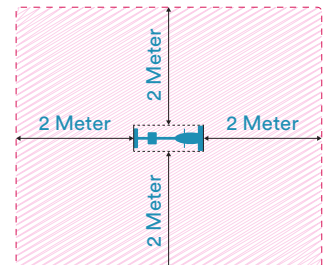


## WARNUNG

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

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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



## AUFBAUANLEITUNG




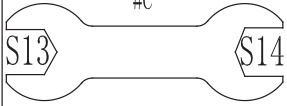
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

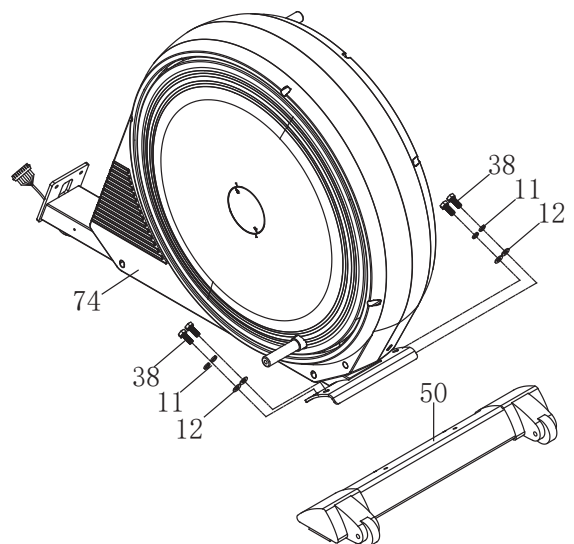
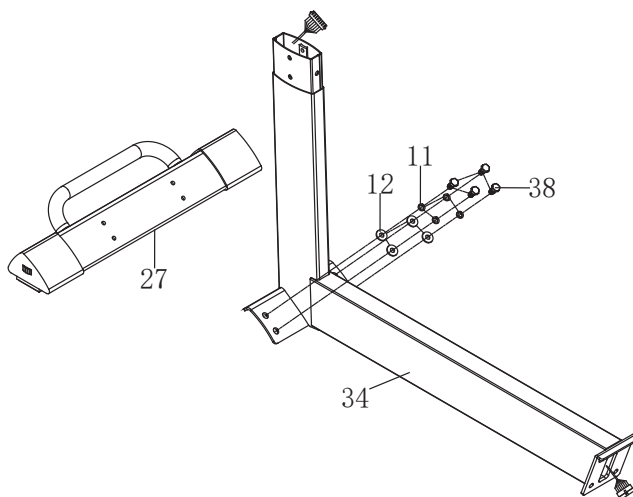
Bitte prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

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

### SCHRITT 1

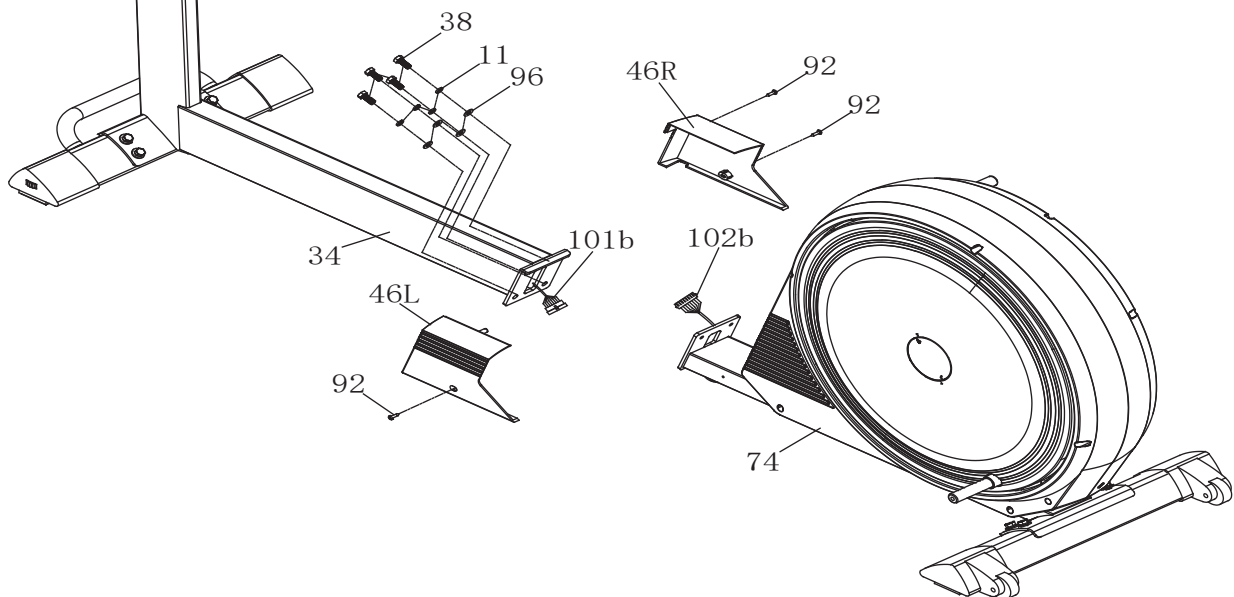
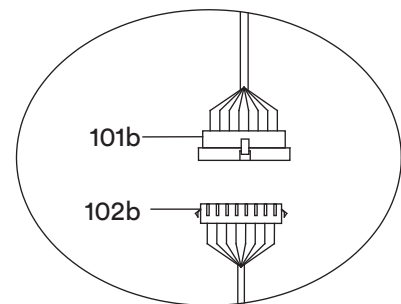
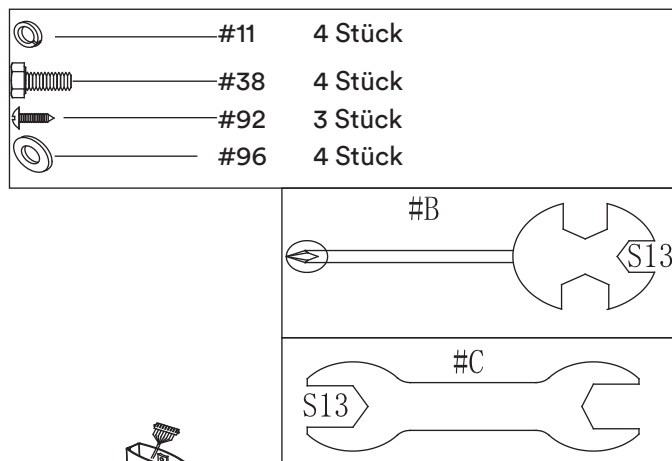
- Entfernen Sie die Schrauben (38), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (12) aus dem vorderen (27) und hinteren (50) Standfuß.
- Befestigen Sie die beiden Standfüße mit den Kleinteilen jeweils vorn und hinten am Hauptrahmen-Vorderteil (34) bzw. Hauptrahmen-Hinterteil (74).

	#11	8 Stück
	#12	8 Stück
	#38	8 Stück
#C		
		



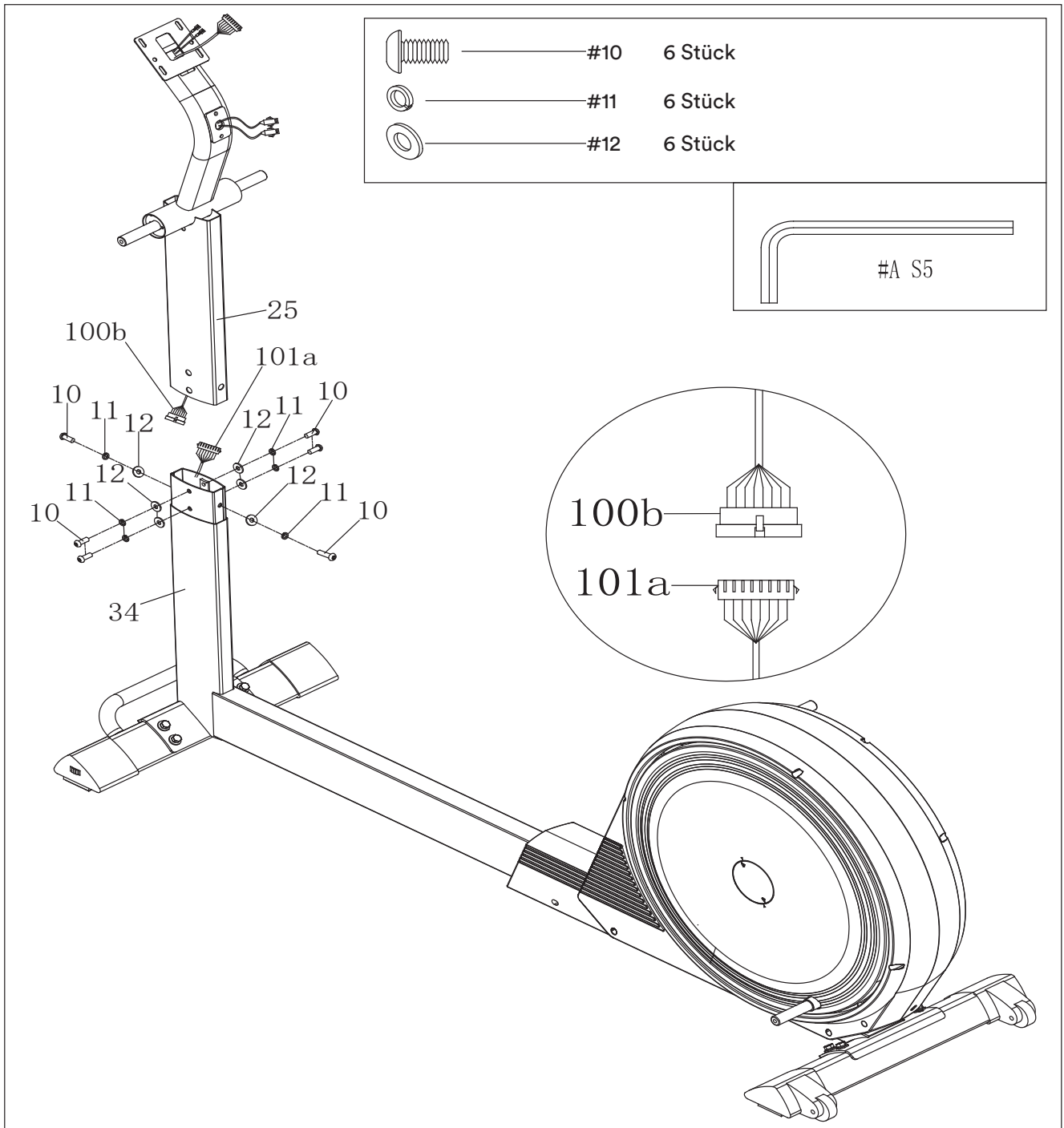
## SCHRITT 2

- 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).



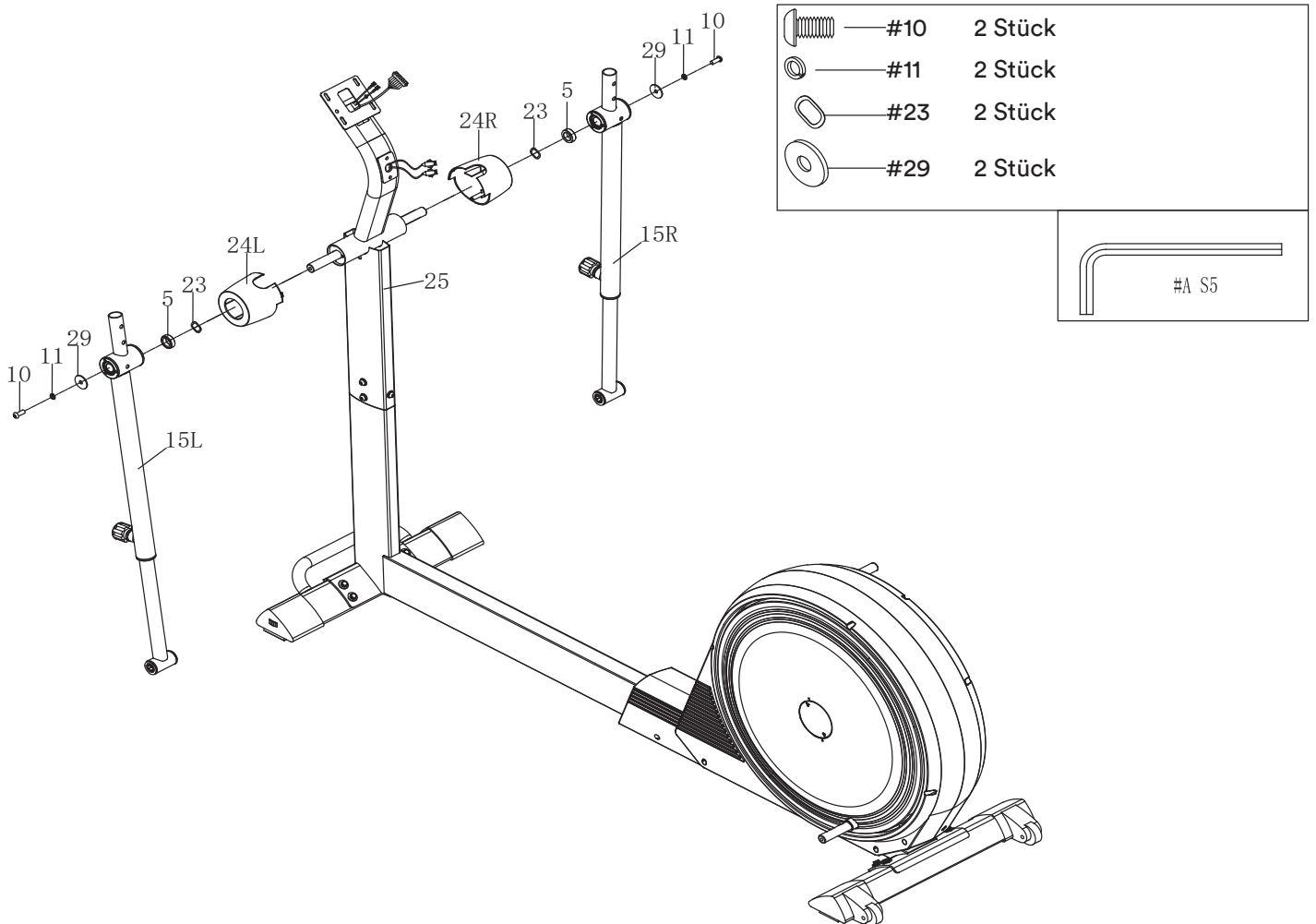
**SCHRITT 3**

- 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).



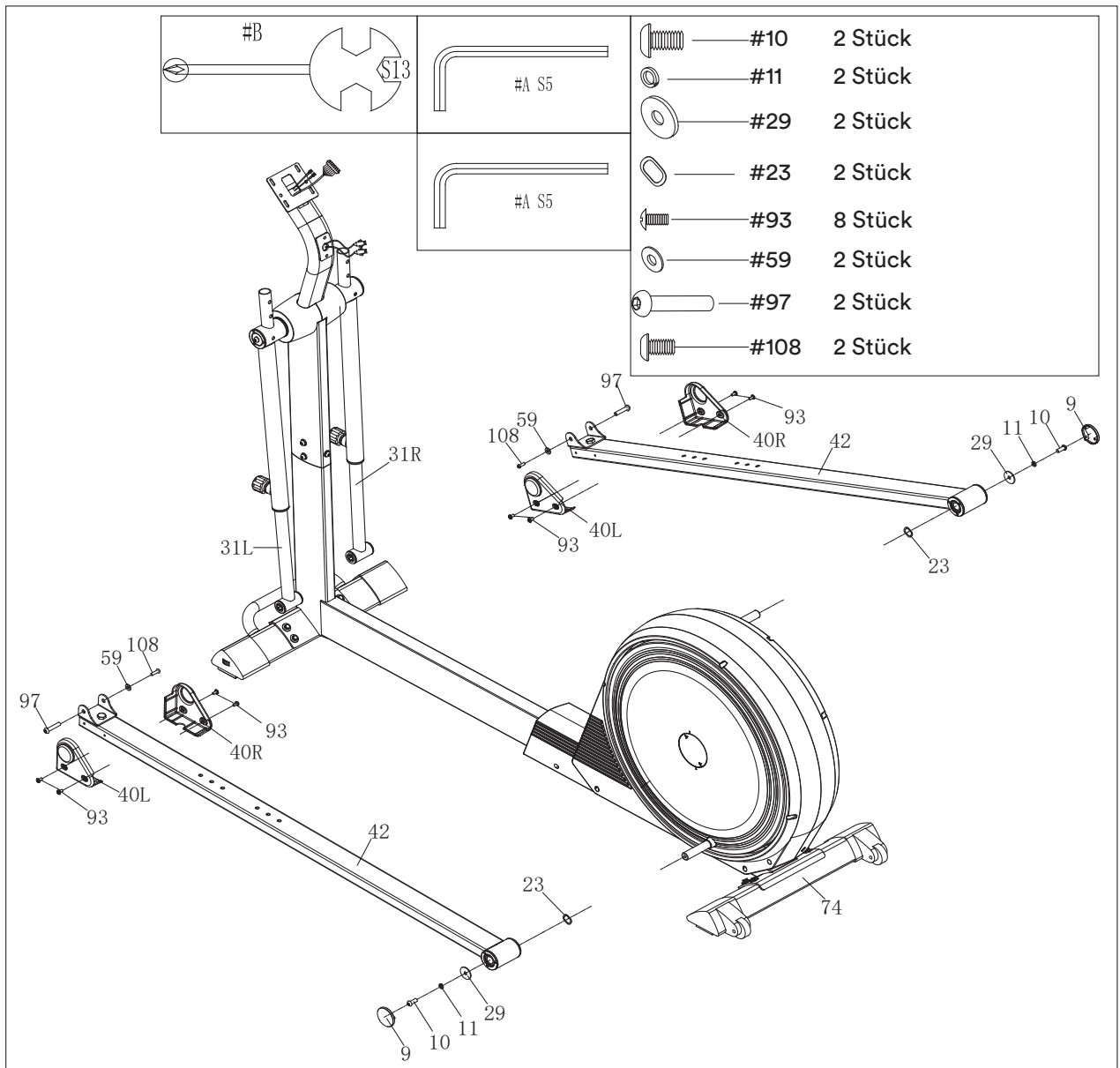
## SCHRITT 4

- 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.



## SCHRITT 5

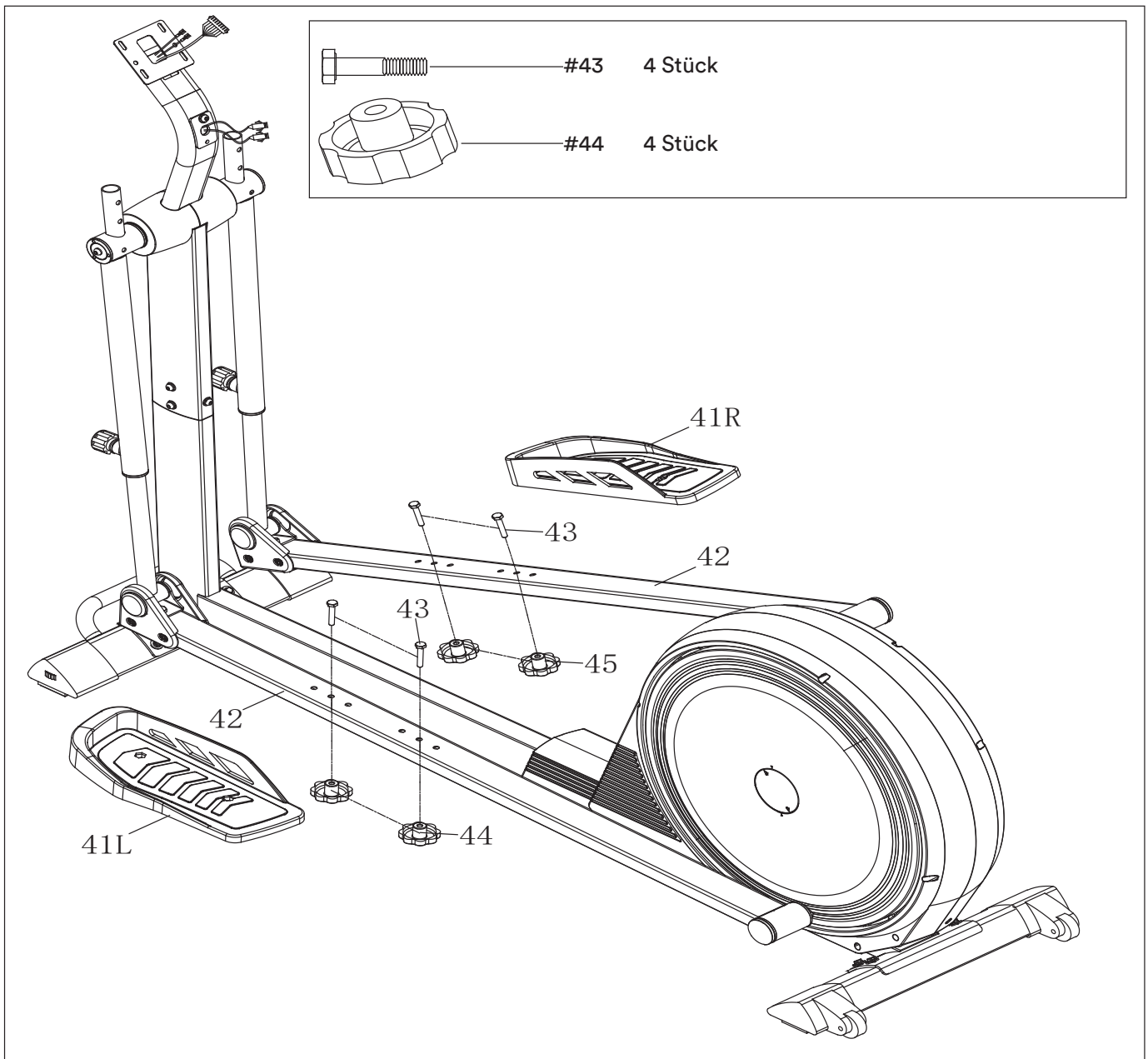
- Entfernen Sie die Schrauben (10), Federscheiben (11), Welleisben (23) und Unterlegscheiben (29) aus der Tretekurbelachse des Hauptrahmens-Hinterteils (74).
- Setzen Sie den Pedalarm (42) und die Welleisben (23) auf die Kurbelachse des hinteren Hauptrahmens (74) und fixieren Sie diese Verbindung mit den Schrauben (10), Federscheiben (11) und Unterlegscheiben (29).
- Montieren Sie die U-Halterung des Pedalarmes (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.





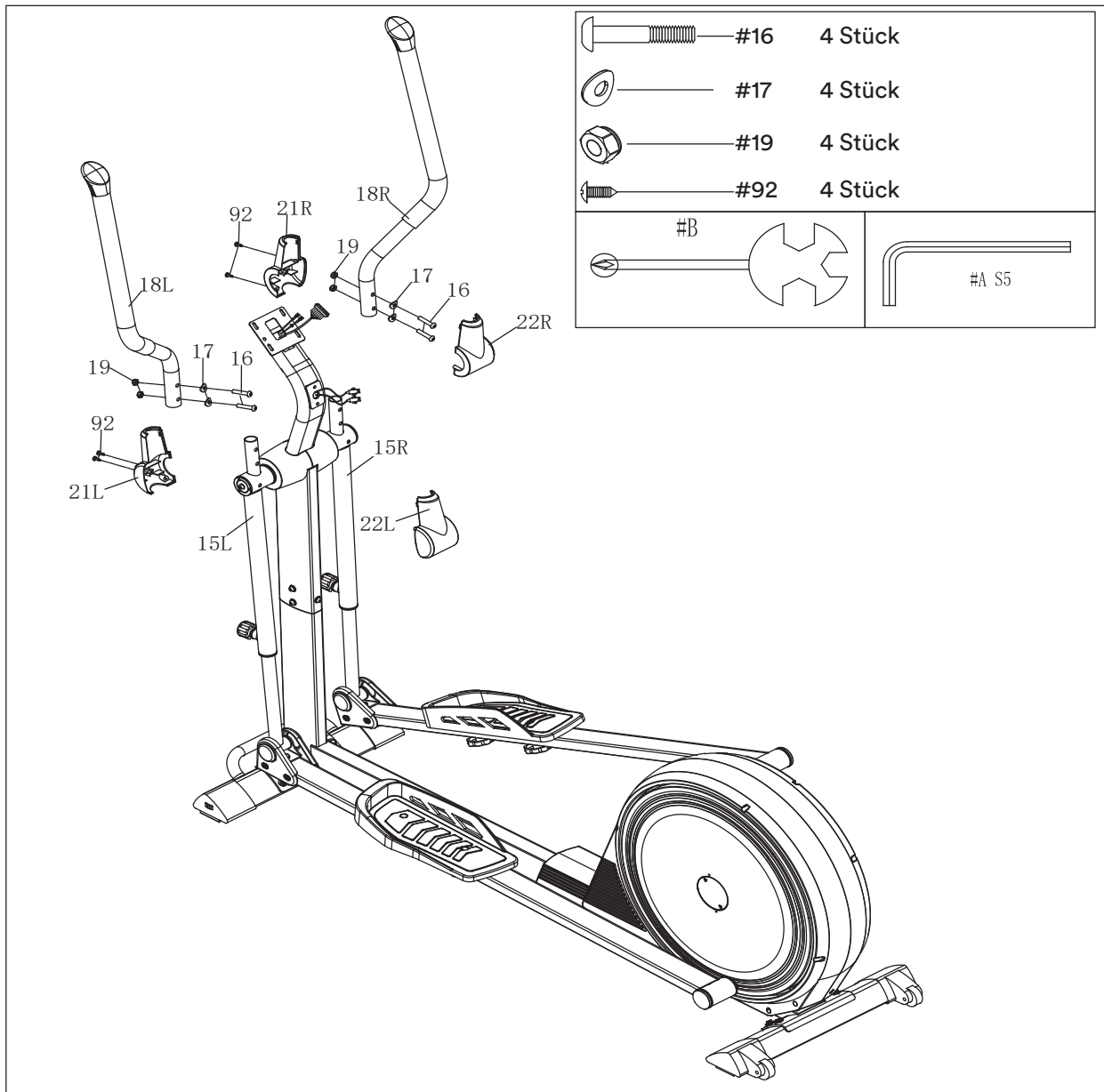
**SCHRITT 6**

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



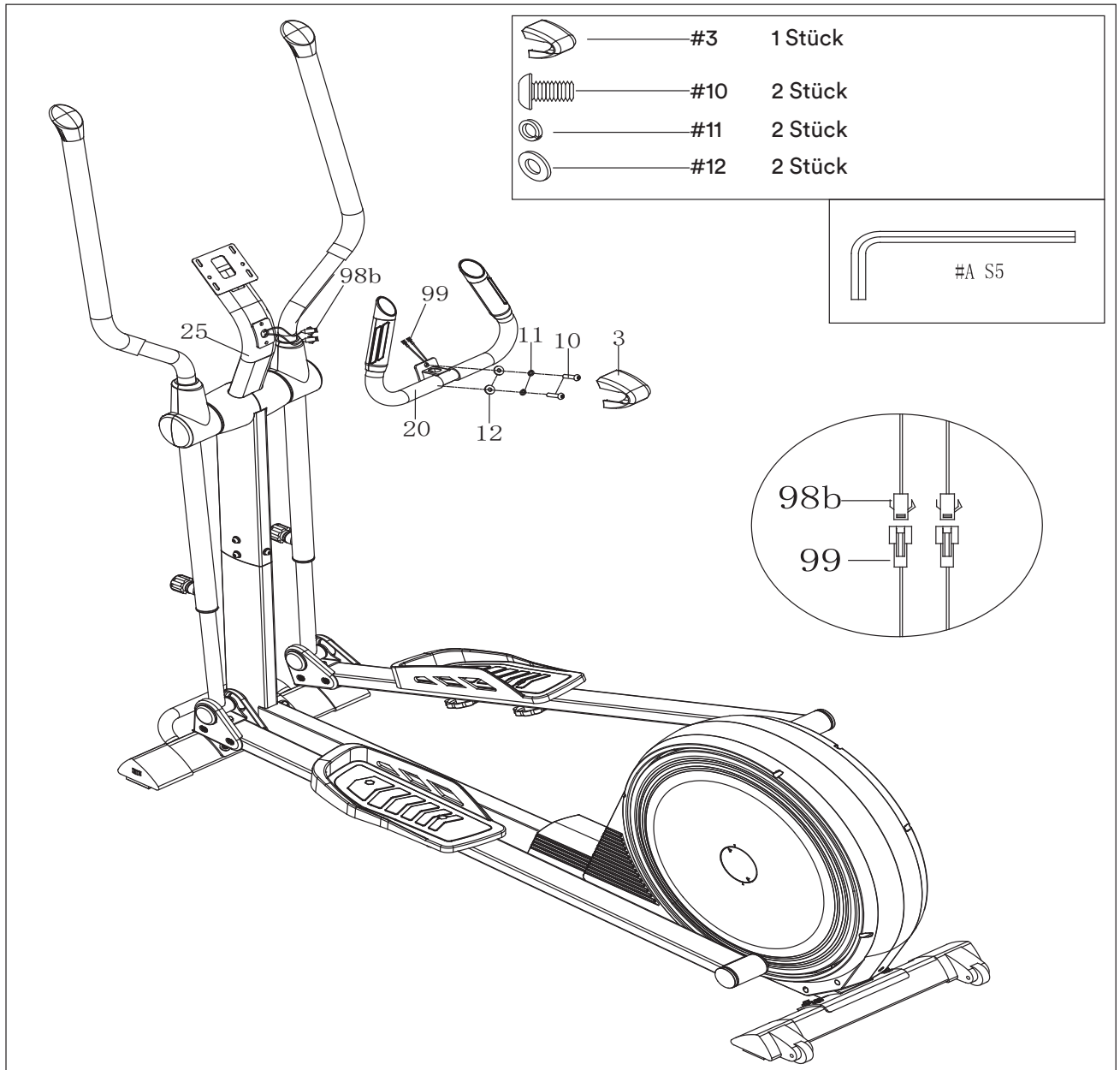
## SCHRITT 7

- 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).



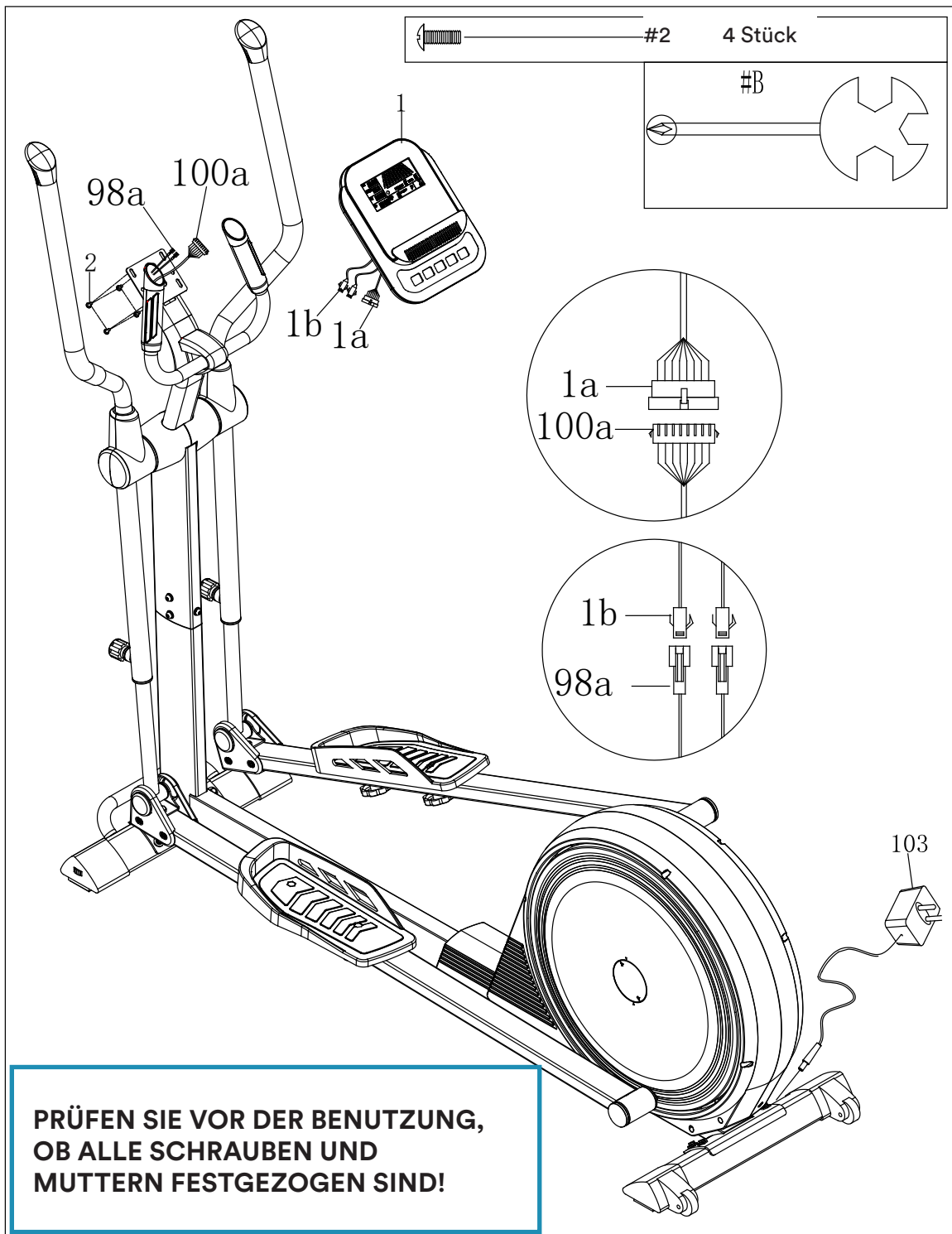
**SCHRITT 8**

- 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.

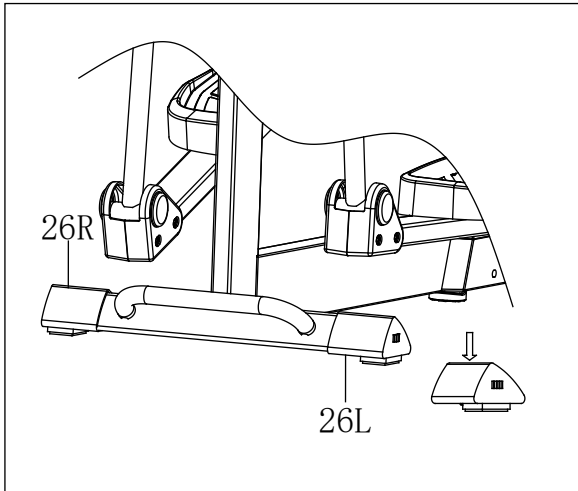


**SCHRITT 9**

- 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.

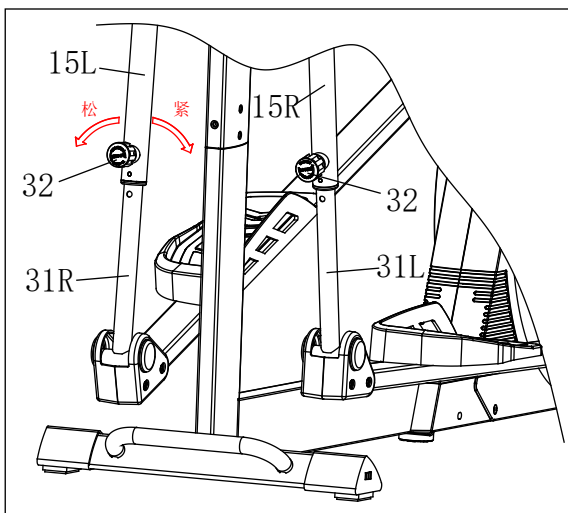


## EINSTELLUNGEN



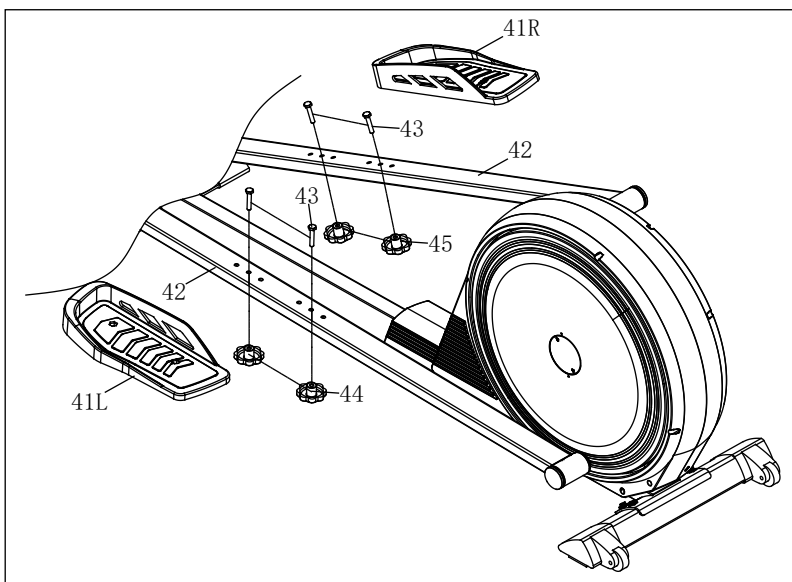
### EBENER STAND

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.

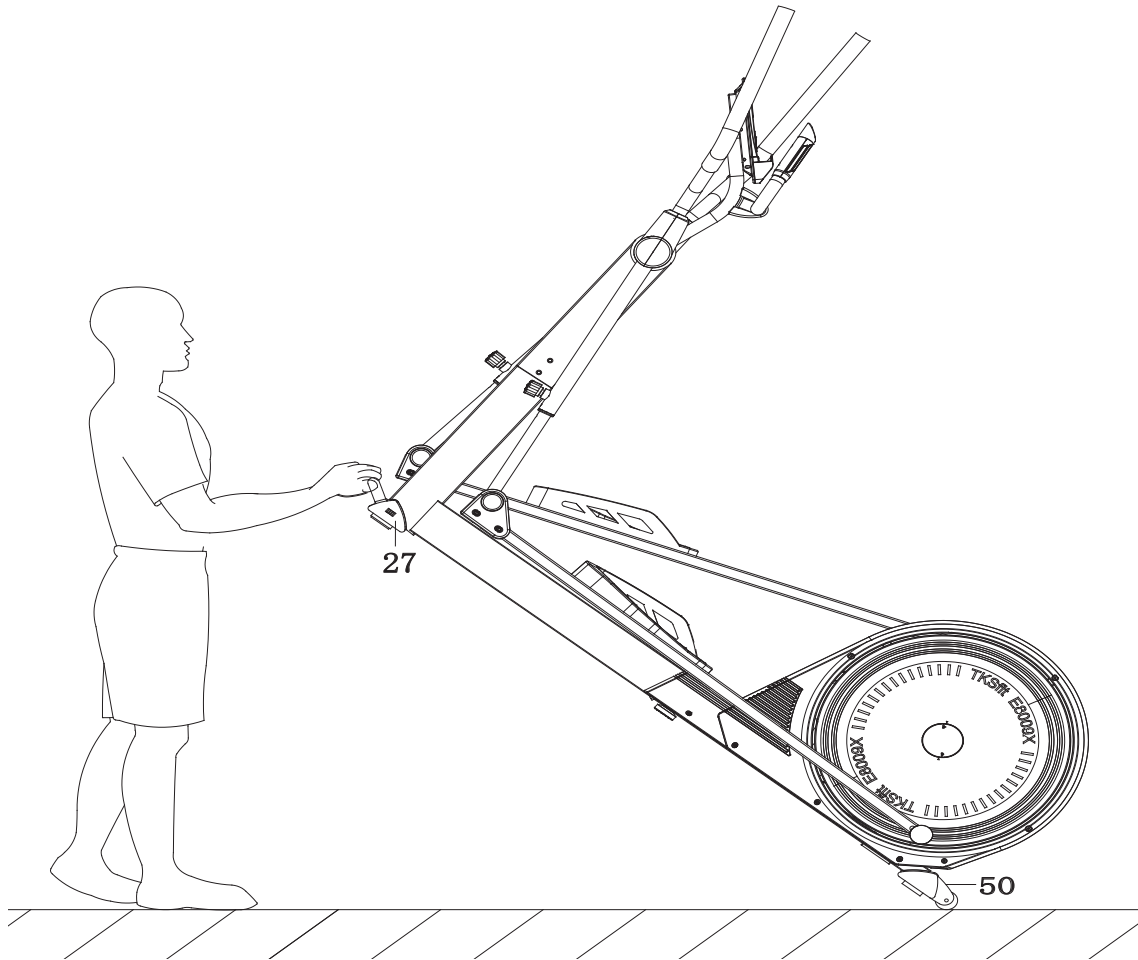


### PEDALJUSTIERUNG

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.

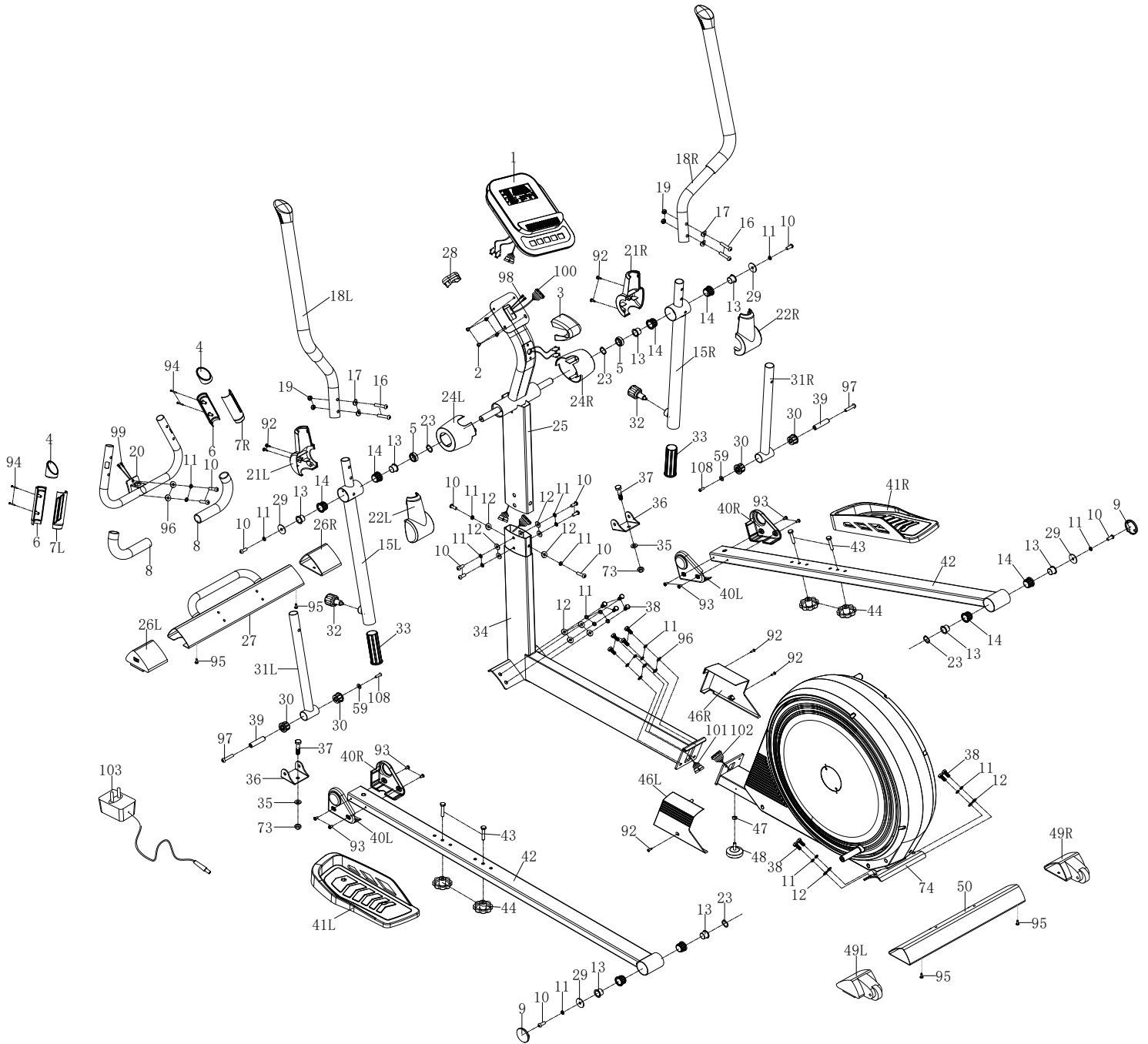
## TRANSPORTIEREN

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

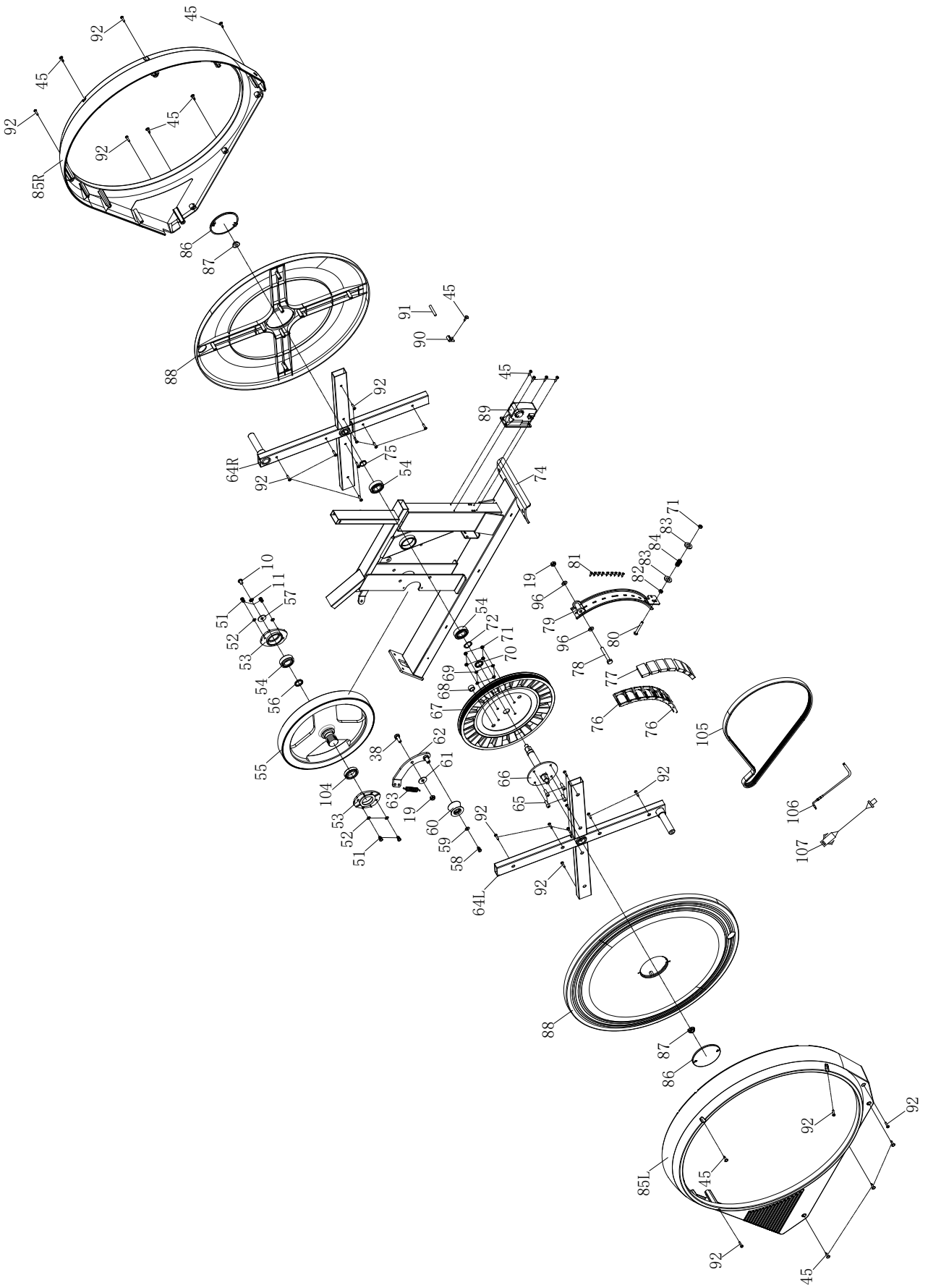


Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M5x20	4
3	Abdeckung	1
4	Endkappe	2
5	Abstandsstück	2
6	Hanpuls-Abdeckung (Unterteil)	2
7 L/R	Handpuls-Abdeckung (Oberteil)	je 1
8	Schaumstoffgriff	2
9	Endkappe	2
10	Schraube M8*20*S5	13
11	D8 Federscheibe	25
12	Unterlegscheibe d8*ø20*2	14
13	Buchse 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	13
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 Transportollen	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
A	Inbusschlüssel S5	2
B	Schraubenschlüssel S13-14-15	1
C	Schraubenschlüssel S13-S14	1

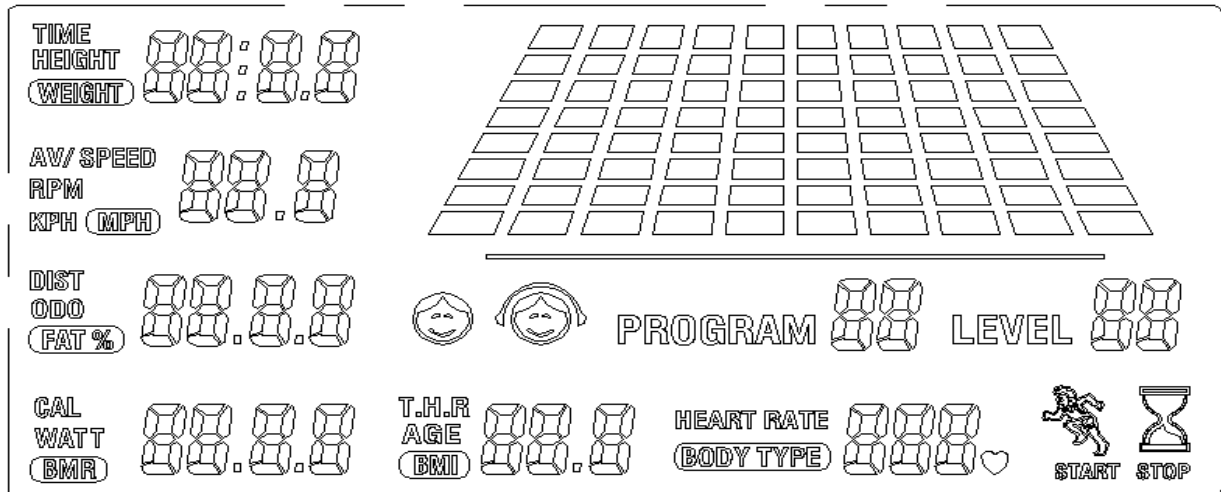






## COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG

### Computer-Funktionen:



**Time (Zeit):** Trainingszeit bis 99:59 Minuten:Sekunden. Die Trainingszeit kann auch vorgegeben werden (Countdown).

**Height/Weight:** Größe (cm) und Gewicht (kg) des Benutzers.

**Speed (Tempo):** Trainingstempo bis max. 99,9 km/h (AV = Durchschnitt).

**RPM:** Umdrehungen/Minute (0 - 9999).

**KPH/MPH:** Einheit (Kilometer/Stunde bzw. Meilen/Stunde).

**DIST (Distanz):** Distanz bis max. 999,9 km. Die Distanz kann ggf. vorgegeben werden.

**ODO (Gesamtdistanz):** Gesamt-km mit diesem Gerät.

**FAT%:** Körperfettgehalt (nach einer Körperfettmessung).

**CAL (Kalorien):** Verbrannte Kalorien bis max. 9999 kcal. Der Kalorienwert kann ggf. vorgegeben werden.

**Watt:** Leistungsanzeige bis max. 572 Watt.

**BMR:** (Basal Metabolism Ratio) = Grundumsatz (nach einer Körperfettmessung).

**THR:** Zielherzrate.

**AGE:** Alter des Benutzers.

**BMI:** Body-Mass-Index (nach einer Körperfettmessung).

**Heart Rate (Herzfrequenz):** Anzeige von 40 bis max. 240 Schläge/Min. Der Pulswert kann auch vorgegeben werden.

**Body Type:** Körpertyp (nach einer Körperfettmessung).

**Program/Level:** Trainingsprogramm und Widerstandsstufe.

### Tasten-Funktionen:

**ST/SP:** Drücken, um ein Training zu beginnen oder zu beenden.

**UP/DOWN (Auf/Ab):** Drücken, um ein Programm auszuwählen, einen Vorgabewert einzustellen oder den Widerstand während des Trainings zu verändern.

**ENTER:** Drücken, um Werte zu bestätigen bzw. einen Wert für die Vorgabe auszuwählen.

**MODE:** Drücken, um die Anzeige von Speed/DIST/CAL in RPM/ODO/WATT zu ändern.

**RECOVERY:** Drücken, um eine Herzerholungsratenmessung zu starten (Erklärung siehe weiter hinten in dieser Anleitung).

## MANUELLER MODUS

Drücken Sie ST/SP oder ENTER und geben Sie (sofern gewünscht) Zielvorgaben resp. Werte ein für Time, Dist, Cal bzw. Age (UP/DOWN verändert Werte, ENTER bestätigt diese). Möchten Sie keine Eingaben machen, drücken Sie einfach ST/SP und beginnen Sie mit dem Training.

Während des Training können Sie den Tretwiderstand mit UP/DOWN verändern.

Haben Sie einen Zielwert eingegeben, wird bei Erreichen desselben ein akustisches Signal ertönen. Beispiel: Sie haben 5 Minuten vorgegeben - die Zeit zählt dann herunter (Countdown) und bei Erreichen von „0:00“ ertönt ein Signal. Ist eine Zeit vorgegeben, kann nicht gleichzeitig eine Distanz vorgegeben werden.

Während des Trainings schalten Sie mit MODE die Anzeige von Speed/DIST/CAL in RPM/ODO/WATT um.

Drücken Sie ST/SP, um das Training zu beenden.

## PROGRAMM-MODUS (PROGRAMME 2 BIS 13)

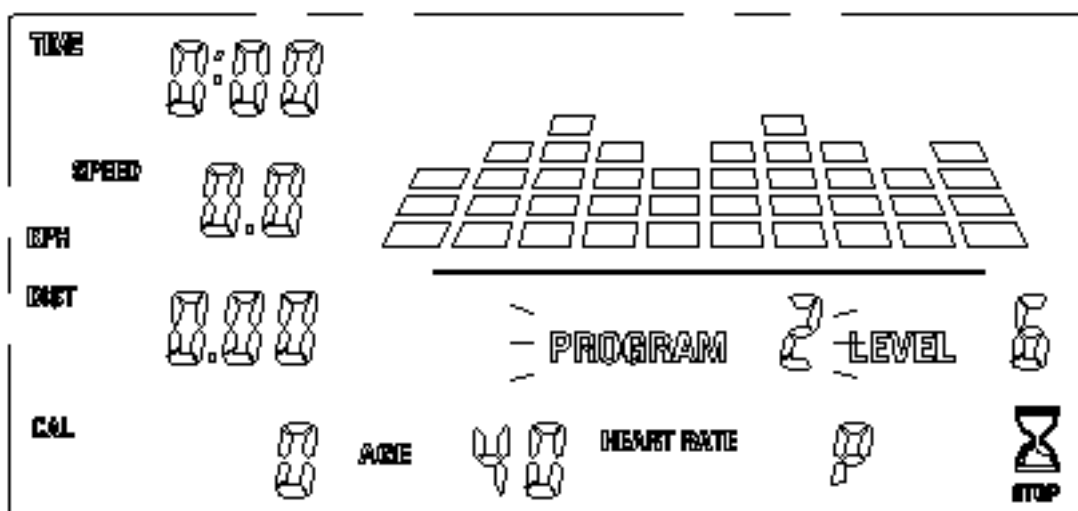
Sie können zwischen verschiedenen Programmprofilen wählen (Programme 2 bis 13) - das jeweilige Profil wird auf der Anzeige dargestellt. Wählen Sie das gewünschte mit UP/DOWN aus und drücken Sie entweder ENTER, um Zielwertvorgaben (analog dem manuellen Modus) zusätzlich einzugeben oder ST/SP, um mit dem Training zu beginnen.

Während des Trainings können Sie den Tretwiderstand zusätzlich mit UP/DOWN verändern, ansonsten stellt das Gerät den Widerstand gemäß dem vorgegebenen Profil.

Haben Sie einen Zielwert eingegeben, wird bei Erreichen desselben ein akustisches Signal ertönen. Beispiel: Sie haben 5 Minuten vorgegeben - die Zeit zählt dann herunter (Countdown) und bei Erreichen von „0:00“ ertönt ein Signal. Ist eine Zeit vorgegeben, kann nicht gleichzeitig eine Distanz vorgegeben werden.

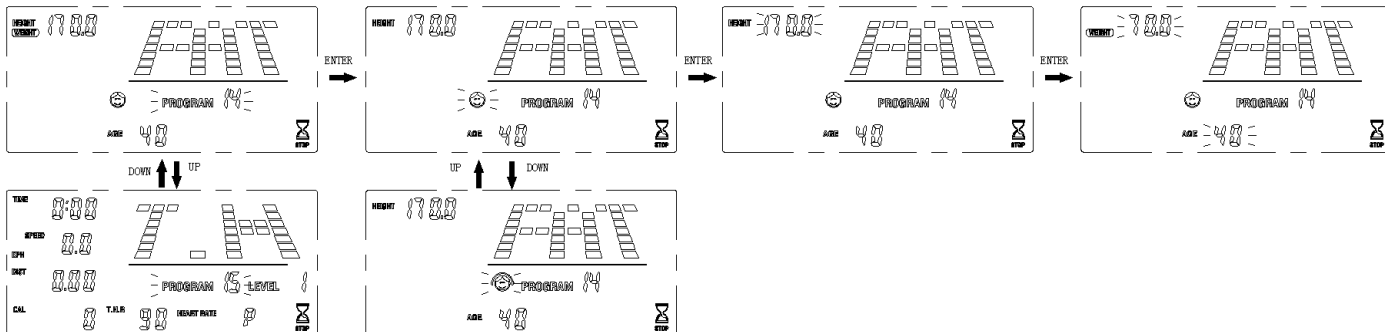
Während des Trainings schalten Sie mit MODE die Anzeige von Speed/DIST/CAL in RPM/ODO/WATT um.

Drücken Sie ST/SP, um das Training zu beenden.



## KÖRPERFETTMESSUNG (PROGRAMM 14)

Um eine Körperfettmessung auszuführen, wählen Sie das Programm 14 aus und geben Sie mit Hilfe von ENTER, UP und DOWN die Daten ein für Geschlecht (Gender), Größe (Height), Gewicht (Weight) und Alter (Age).



Drücken Sie ST/SP, um die Messung zu starten - behalten Sie dabei beide Hände auf den Handpulssensoren, damit der Computer die Werte ermitteln kann. Die Messung dauert ca. 10 Sekunden. Anschließend werden die ermittelten Werte ausgegeben:

### a) BMI (Body-Mass-Index)

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

### b) Körperfettanteil

Geschlecht	Niedrig	Mittel	Leicht erhöht	Hoch
männlich	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
weiblich	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### c) BMR

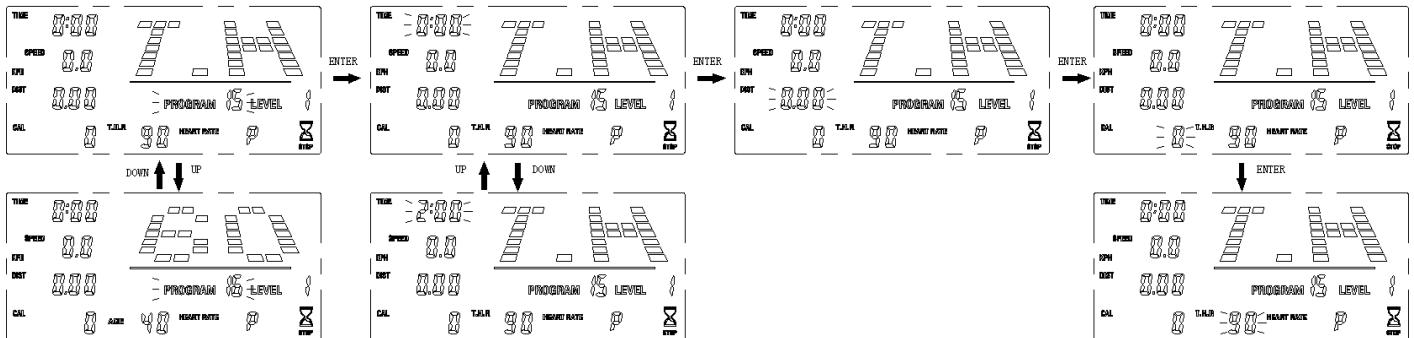
Der BMR (engl. Basal Metabolic Rate = basale Stoffwechselrate) ist der Energiebedarf, den der Körper im Ruhezustand benötigt um die körperlichen Grundfunktionen (lebensnotwendigen Körperfunktionen wie Atmung, Verdauung, Blutkreislauf und Thermoregulation) aufrecht zu erhalten.

### d) Body type (Körpertyp)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sehr dünn	Dünn	Leicht dünn	Schlank	Durchschnitt	Leichtes Übergewicht	Übergewichtig	Fettleibig	Starke Fettleibigkeit

## HRC-MODI (HERZRATENKONTROLLIERTE MODI, PROGRAMME 15-18)

Der Computer bietet die Möglichkeit, herzratenkontrollierte Programme auszuwählen. Hierbei können Sie zwischen der eigenen Eingabe einer Zielherzfrequenz (Programm 15) oder 60% (Programm 16), 75% (Programm 17) oder 85% (Programm 18) der Maximalherzrate wählen:



Wählen Sie das gewünschte Programm mit UP/DOWN aus und drücken Sie ENTER, um Zielwertvorgaben (Programm 15: ZEIT → DISTANZ → KALORIEN → ZIELHERZRATE; Programme 16-18: ZEIT → DISTANZ → KALORIEN → ALTER) einzugeben.

Drücken Sie dann ST/SP, um mit dem Training zu beginnen und behalten Sie stets Ihre Hände an den Pulssensoren.

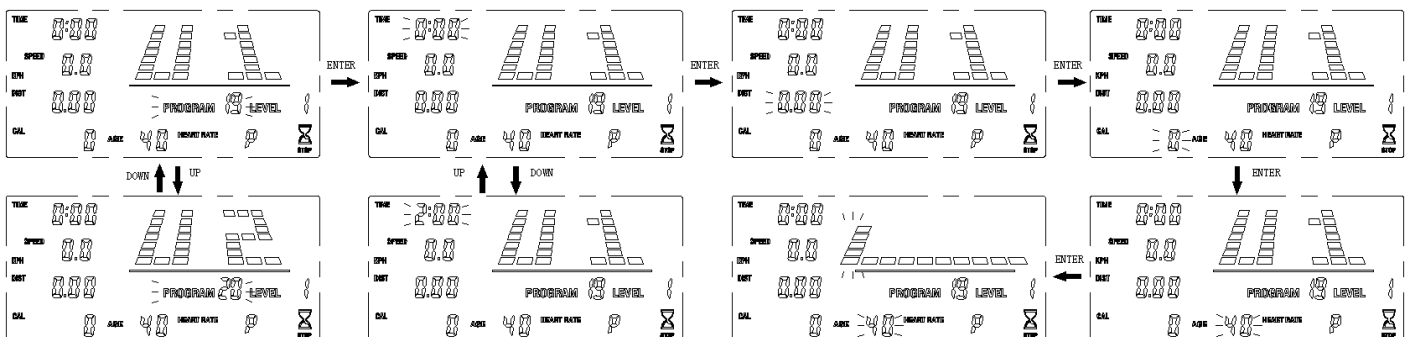
Während des Trainings verändert das Gerät automatisch den Widerstand, damit die Zielherzrate erreicht werden kann. Zusätzlich können Sie den Tretwiderstand manuell mit UP/DOWN verändern.

Haben Sie einen Zielwert eingegeben, wird bei Erreichen desselben ein akustisches Signal ertönen. Beispiel: Sie haben 5 Minuten vorgegeben - die Zeit zählt dann herunter (Countdown) und bei Erreichen von „0:00“ ertönt ein Signal. Ist eine Zeit vorgegeben, kann nicht gleichzeitig eine Distanz vorgegeben werden.

Während des Trainings schalten Sie mit MODE die Anzeige von Speed/DIST/CAL in RPM/ODO/WATT um. Drücken Sie ST/SP, um das Training zu beenden.

## BENUTZERDEFINIERTER PROGRAMME 19-22

Der Computer bietet die Möglichkeit, 4 verschiedene benutzerdefinierbare Programme (U1 bis U4; Programme 19 bis 22) auszuwählen. Hierbei können Sie das jeweilige Programmprofil selbst erstellen und anschließend danach trainieren. Nutzen Sie die UP/DOWN sowie ENTER-Tasten, um die Profile und eventuelle Zielvorgaben einzustellen.



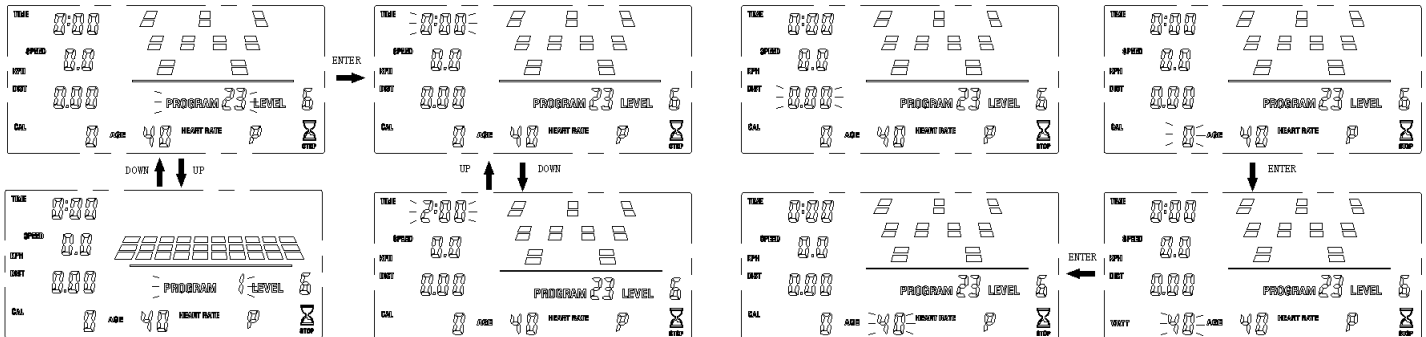
Während des Trainings verändert das Gerät automatisch den Widerstand gemäß des vorgegebenen Profils - zusätzlich können Sie den Tretwiderstand manuell mit UP/DOWN verändern.

Haben Sie einen Zielwert eingegeben, wird bei Erreichen desselben ein akustisches Signal ertönen. Beispiel: Sie haben 5 Minuten vorgegeben - die Zeit zählt dann herunter (Countdown) und bei Erreichen von „0:00“ ertönt ein Signal. Ist eine Zeit vorgegeben, kann nicht gleichzeitig eine Distanz vorgegeben werden.

Während des Trainings schalten Sie mit MODE die Anzeige von Speed/DIST/CAL in RPM/ODO/WATT um. Drücken Sie ST/SP, um das Training zu beenden.

### WATT-MODUS (PROGRAMM 23)

Wählen Sie das Programm 23 aus und geben Sie mit Hilfe von ENTER, UP und DOWN die Daten ein für ZEIT, DISTANZ und WATT.



Drücken Sie dann ST/SP, um mit dem Training zu beginnen.

Während des Trainings verändert das Gerät automatisch den Widerstand, damit die vorgegebene Wattleistung erreicht werden kann. Zusätzlich können Sie den Tretwiderstand manuell mit UP/DOWN verändern.

Haben Sie einen Zielwert eingegeben, wird bei Erreichen desselben ein akustisches Signal ertönen. Beispiel: Sie haben 5 Minuten vorgegeben - die Zeit zählt dann herunter (Countdown) und bei Erreichen von „0:00“ ertönt ein Signal. Ist eine Zeit vorgegeben, kann nicht gleichzeitig eine Distanz vorgegeben werden.

Während des Trainings schalten Sie mit MODE die Anzeige von Speed/DIST/CAL in RPM/ODO/WATT um. Drücken Sie ST/SP, um das Training zu beenden.

### HERZERHOLUNGSRATENMESSUNG

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulsensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) oder behalten Sie einen kompatiblen Brustgurt an. Jetzt drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6). Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1!

F1=1.0	hervorragend
1.0 < F2 < 2.0	sehr gut
2.0 < F3 < 2.9	gut
3.0 < F4 < 3.9	normal
4.0 < F5 < 5.9	ungenügend
F6=6.0	schlecht

## BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES

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

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

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

### Sicherheitshinweis:

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

### Batterie-Entsorgung:

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

## Auf- und Abwärmen

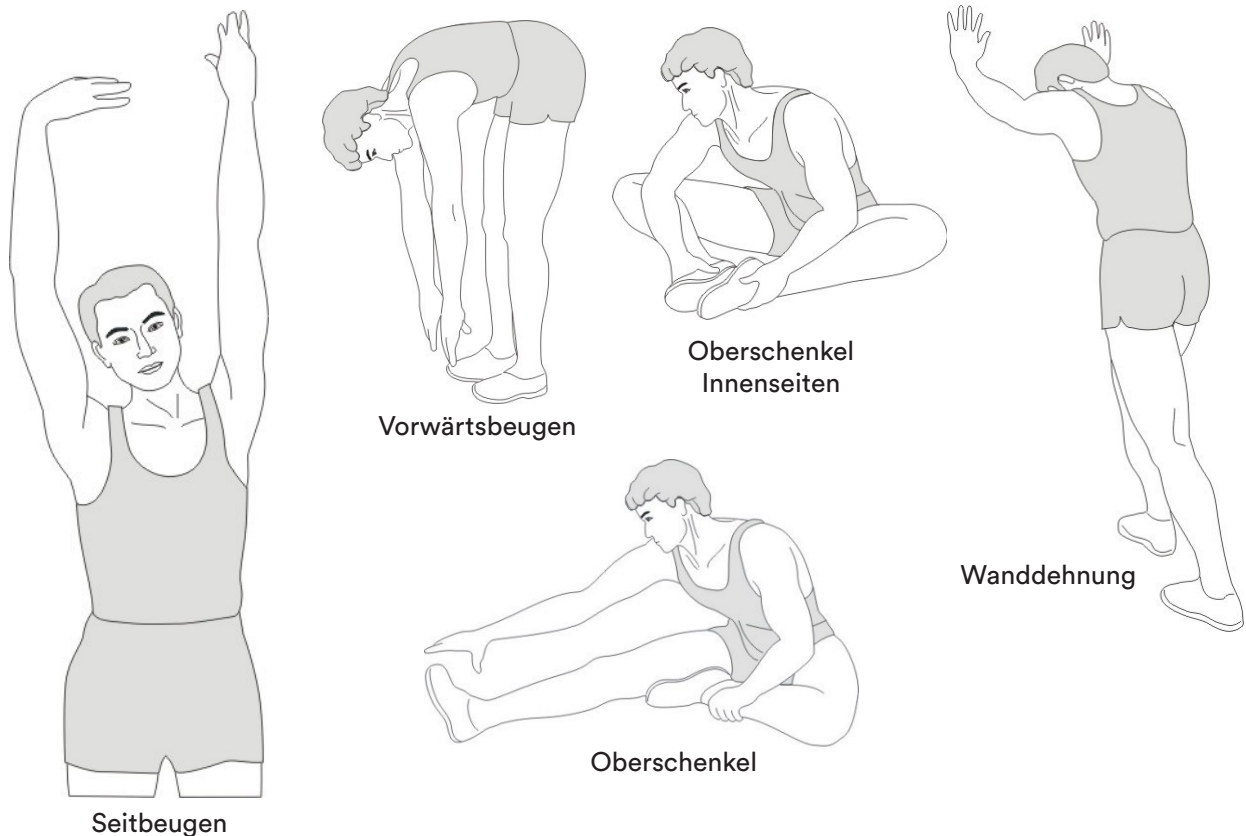
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

### Aufwärmen

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

### Stretching

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



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

### Cool-Down (Abkühlen)

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

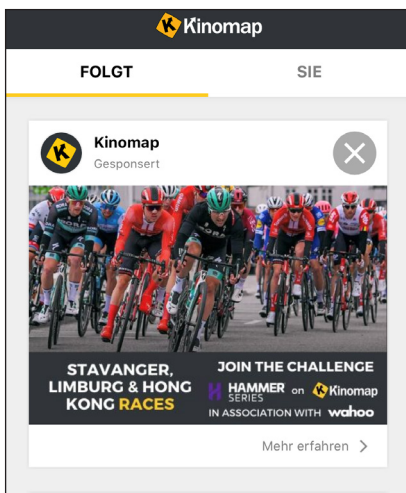
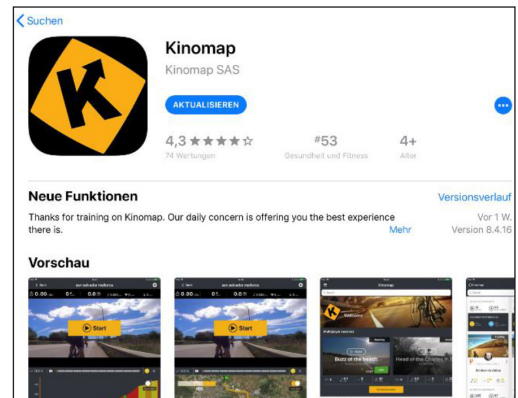


## KINOMAP

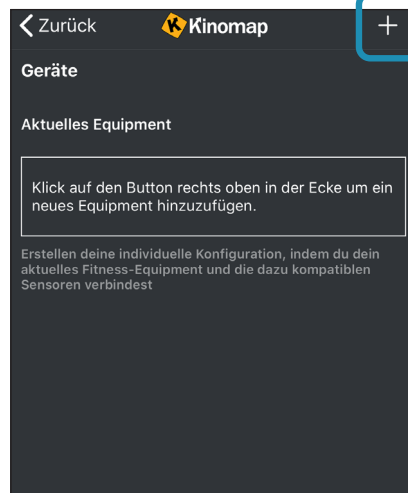
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

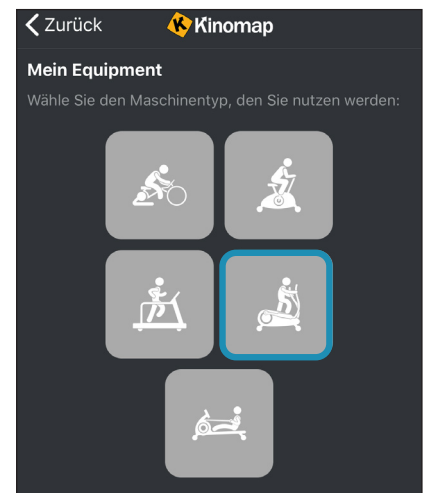
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

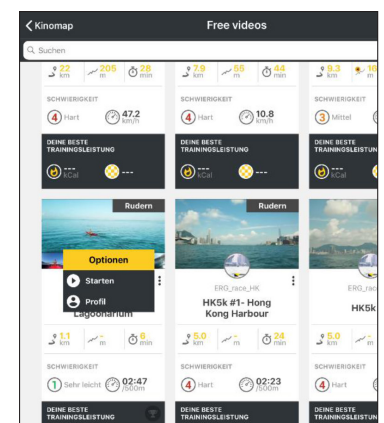


4. Skandika auswählen



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!



## GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

## HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

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

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

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



# Contents

29	Safety precautions
30	Set-up instructions
39	Adjustments
40	Transportation
41	Parts list
42	Explosion drawing
44	Computer operation manual
49	Using a chest-belt
50	Warm-up and cool-down
51	Connecting to KINOMAP app
52	Guarantee conditions



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

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-3140   Carbon P20-R											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		<b>Warnhinweis:</b> 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](https://www.skandika.com)

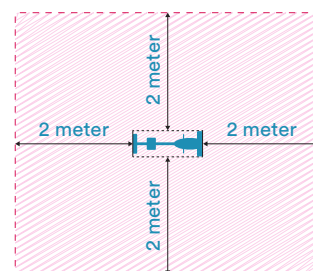


## WARNING

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

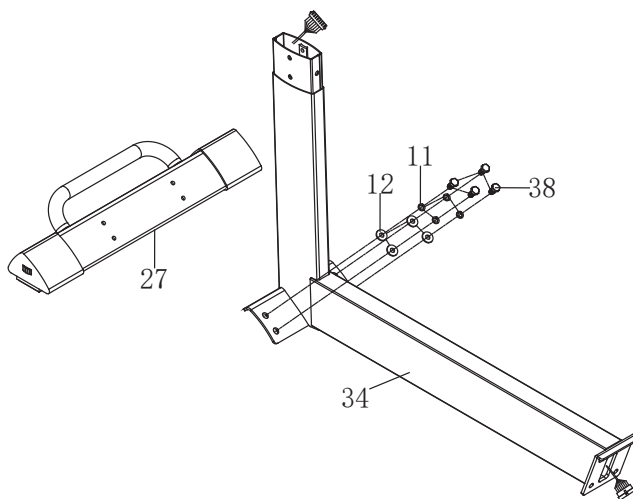
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.




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

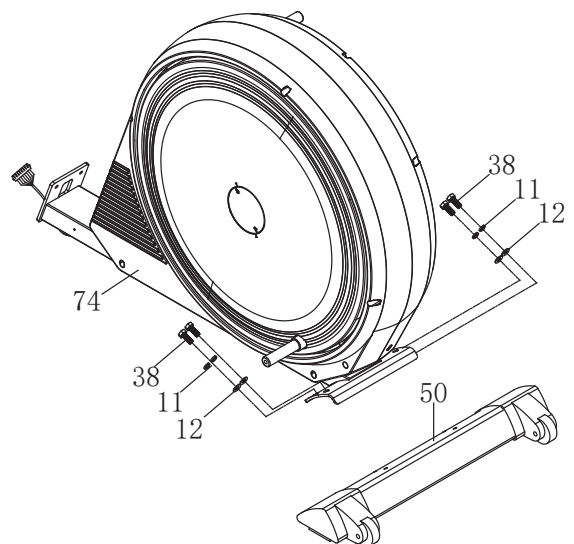
- Remove the screws (38), spring washers (11) and washers (12) from the front (27) and rear (50) stabilizer.
- Attach the two stands with the small parts to the front and rear of the main frame front section (34) and main frame rear section (74) respectively.



	#11	8 Pcs.
	#12	8 Pcs.
	#38	8 Pcs.

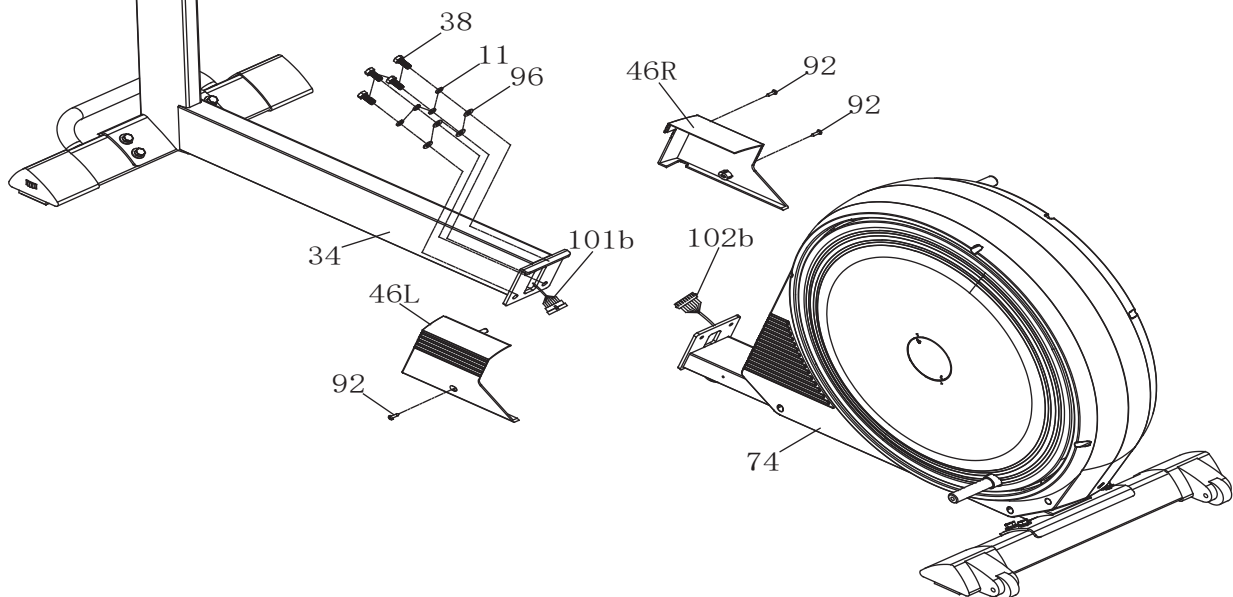
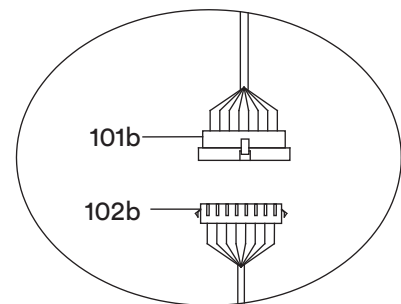
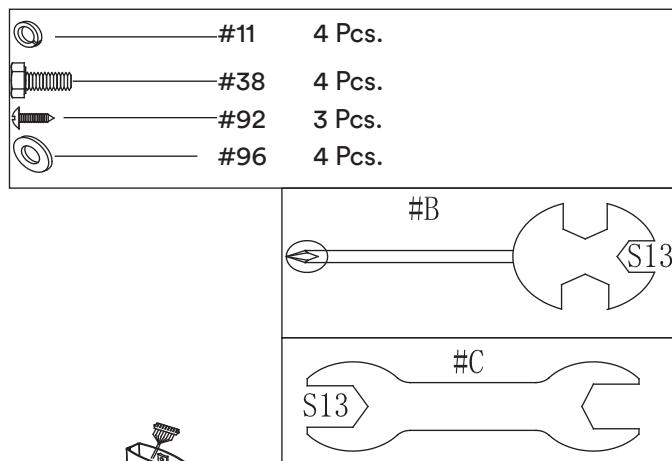
  

#C	
S13	S14



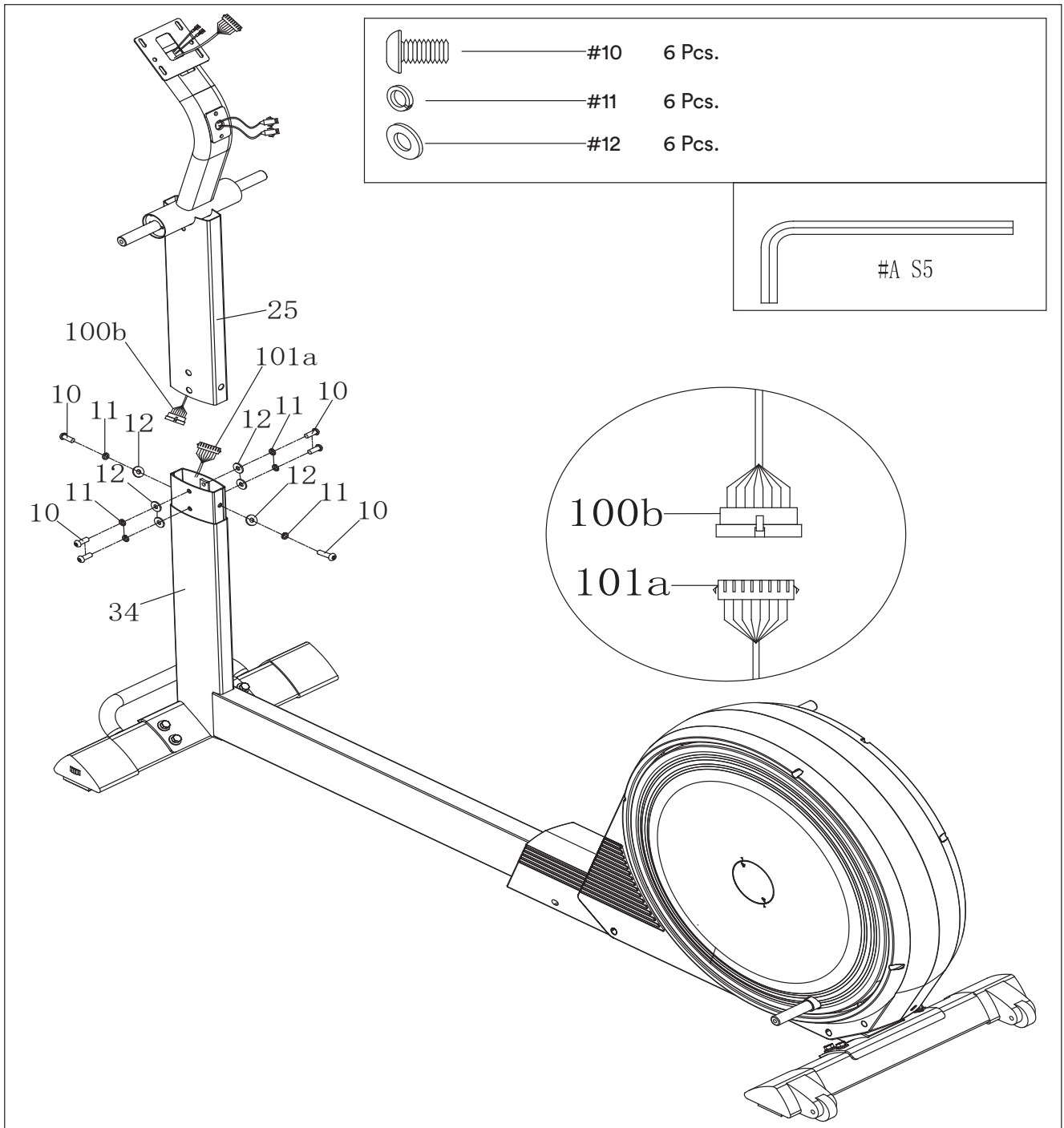
**STEP 2**

- 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).



**STEP 3**

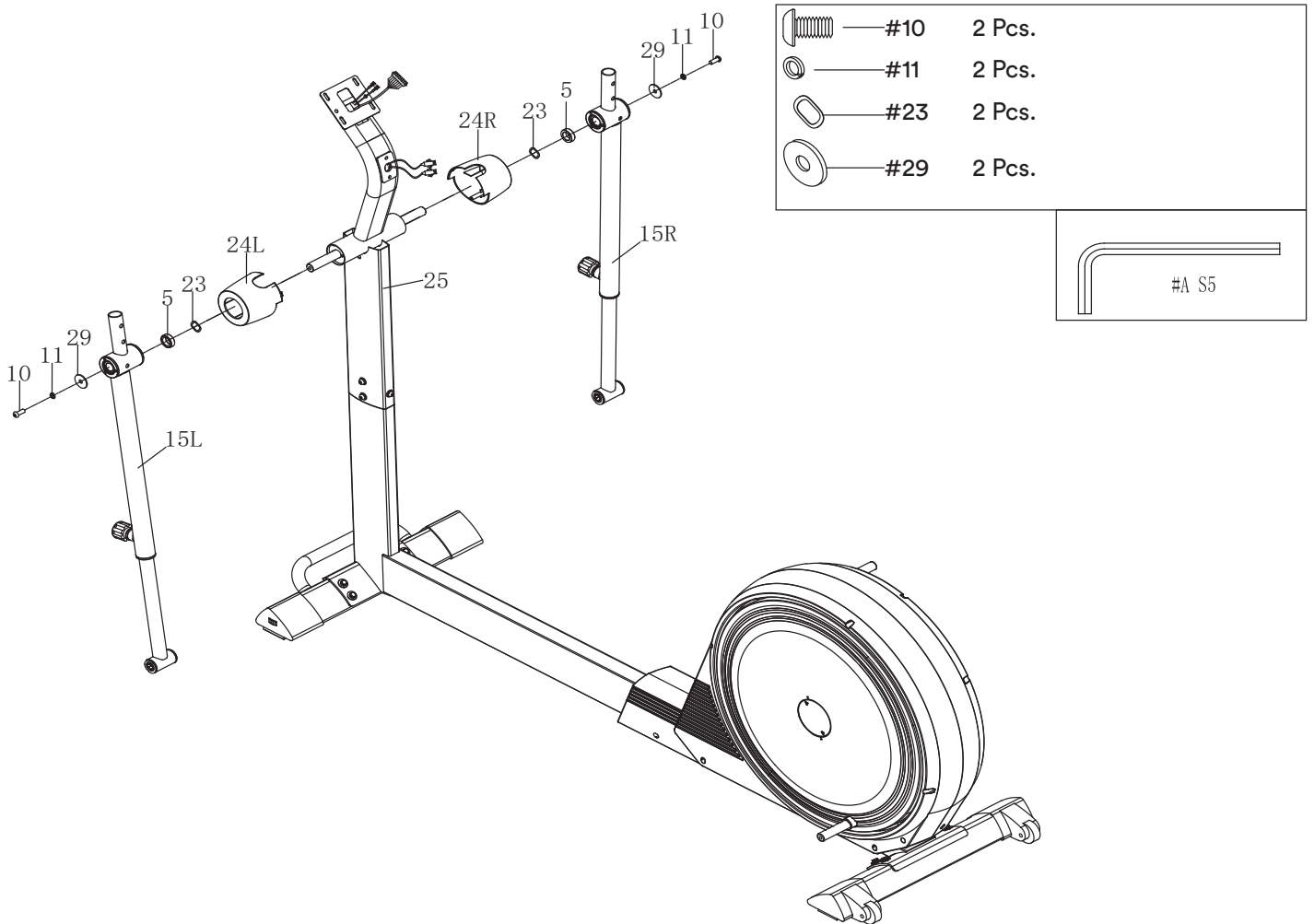
- Remove the screws (10), spring washers (11) and washers (12) from the main frame front part (34).
- Connect the cable parts (100b) and (101a).
- Insert the handle bar post (25) into the main frame front part (34) and fix with the screws (10), spring washers (11) and washers (12).





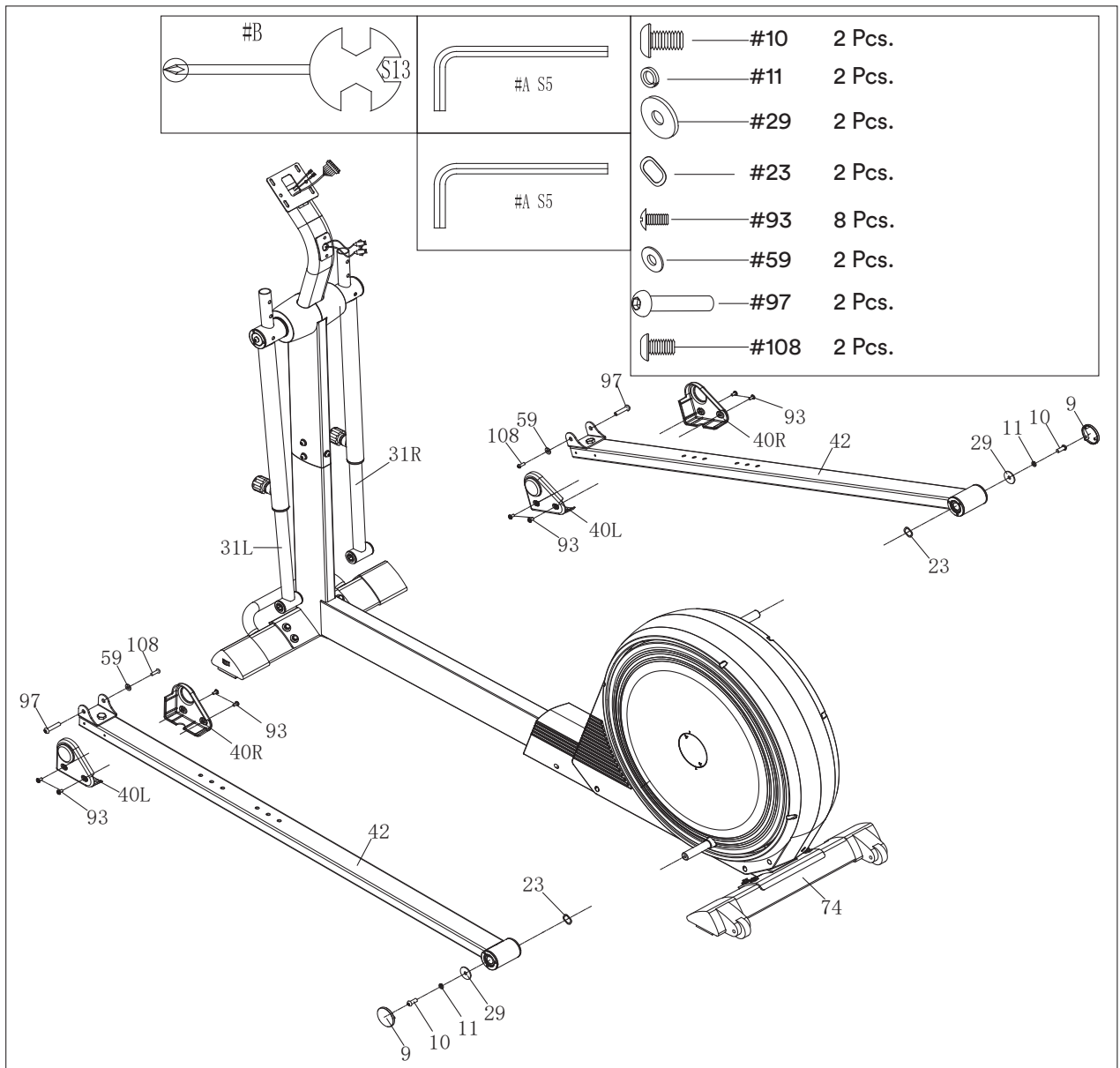
**STEP 4**

- 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.



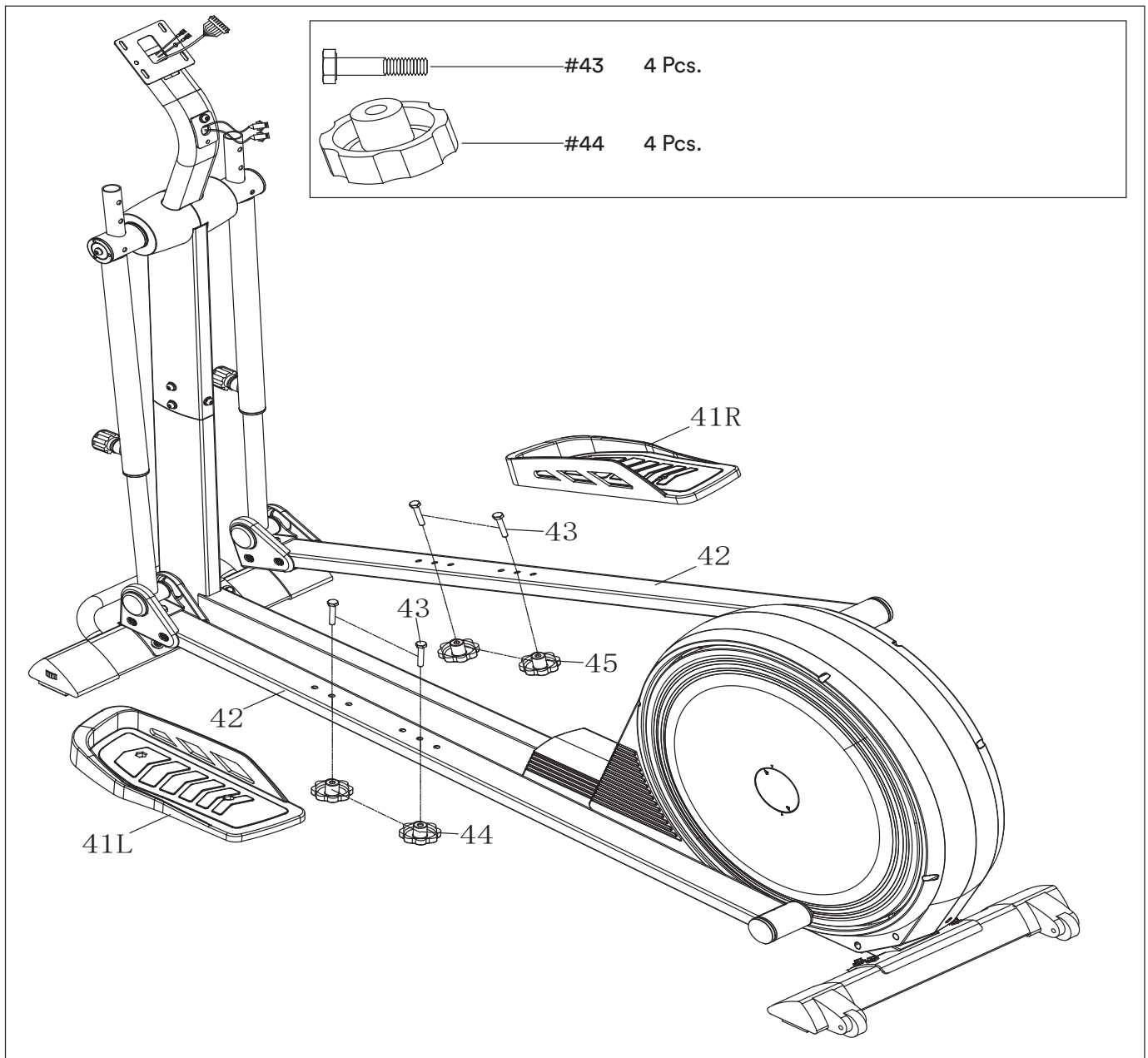
**STEP 5**

- 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.



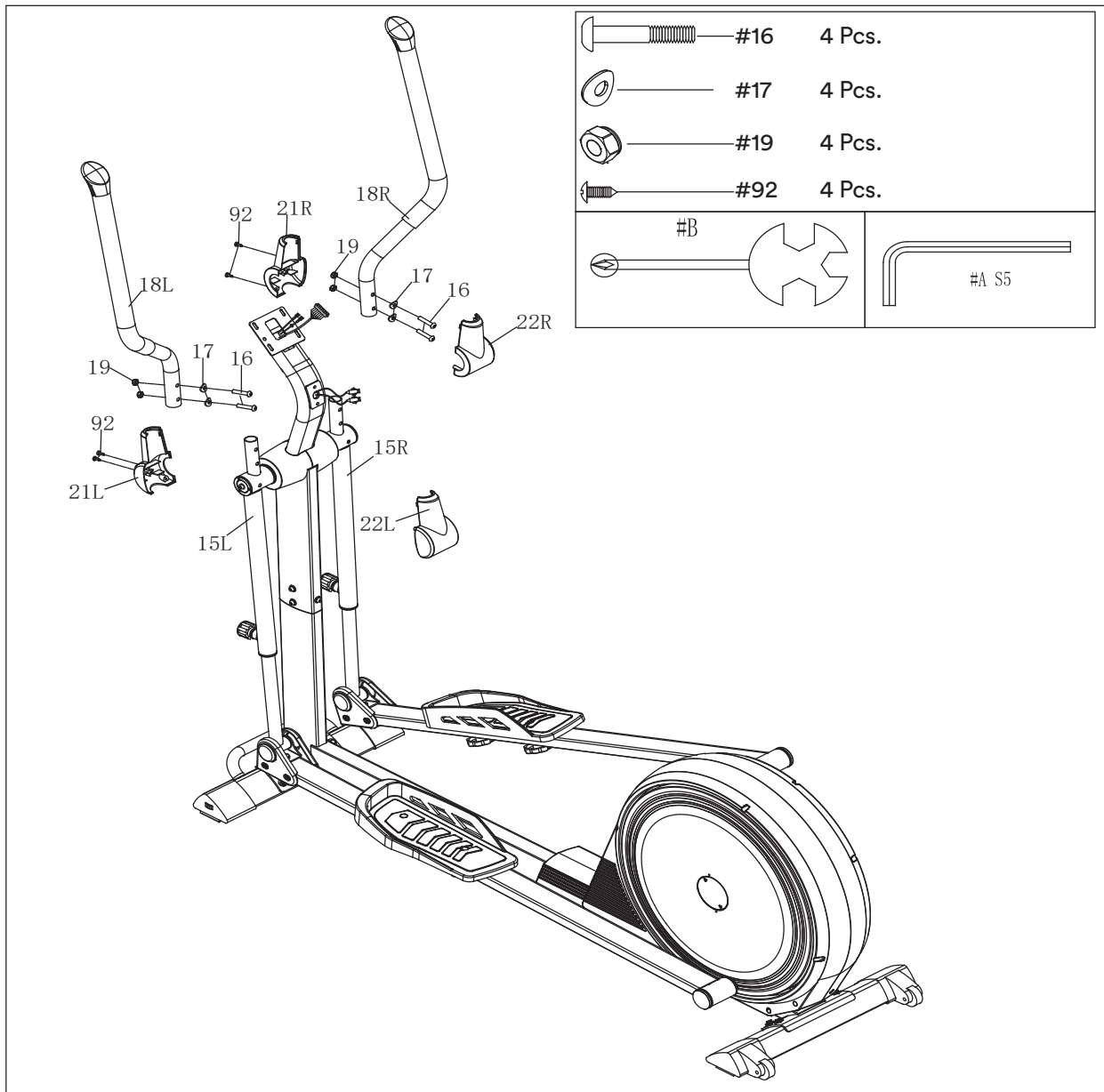
**STEP 6**

- 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.



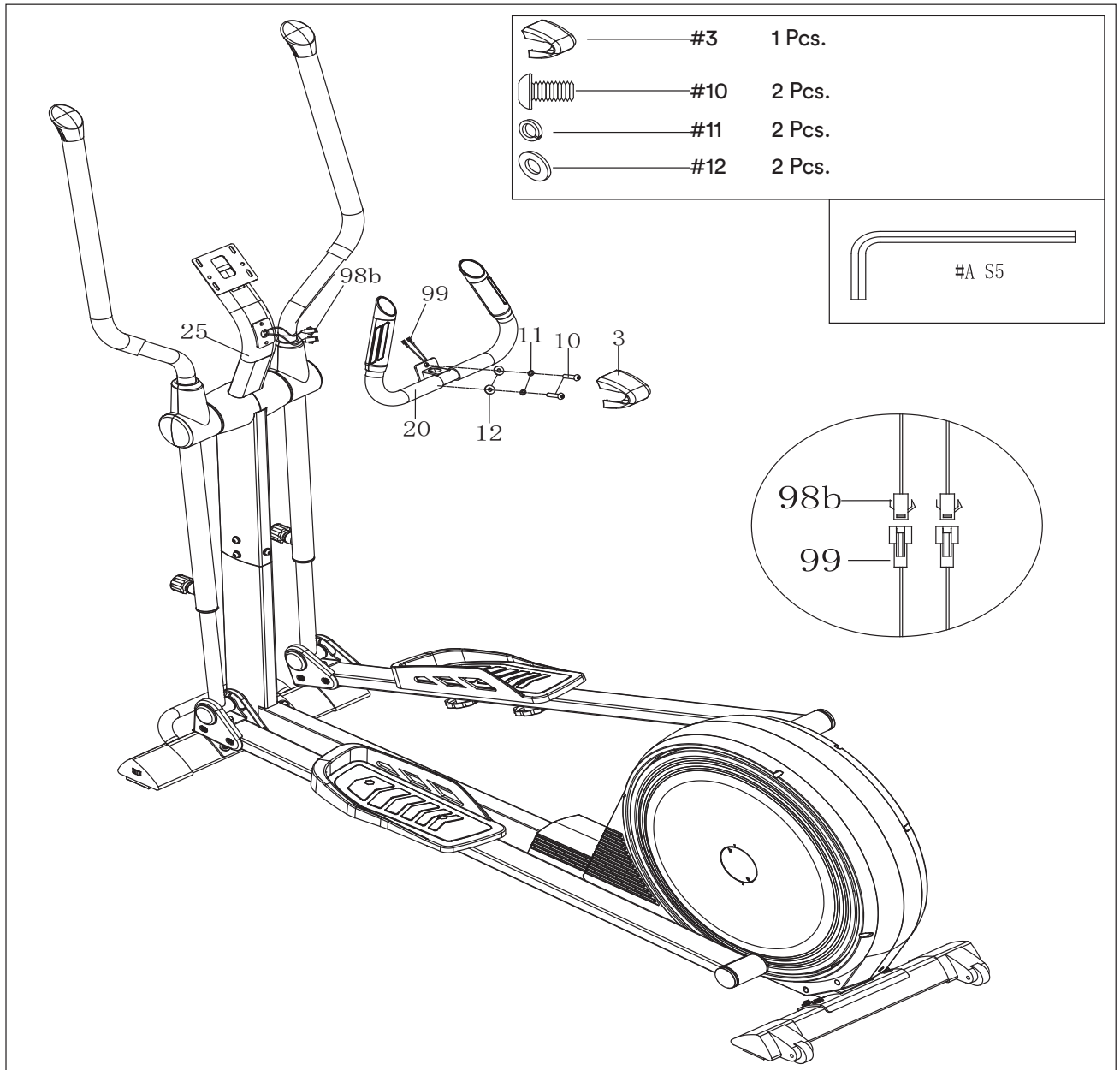
**STEP 7**

- 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).



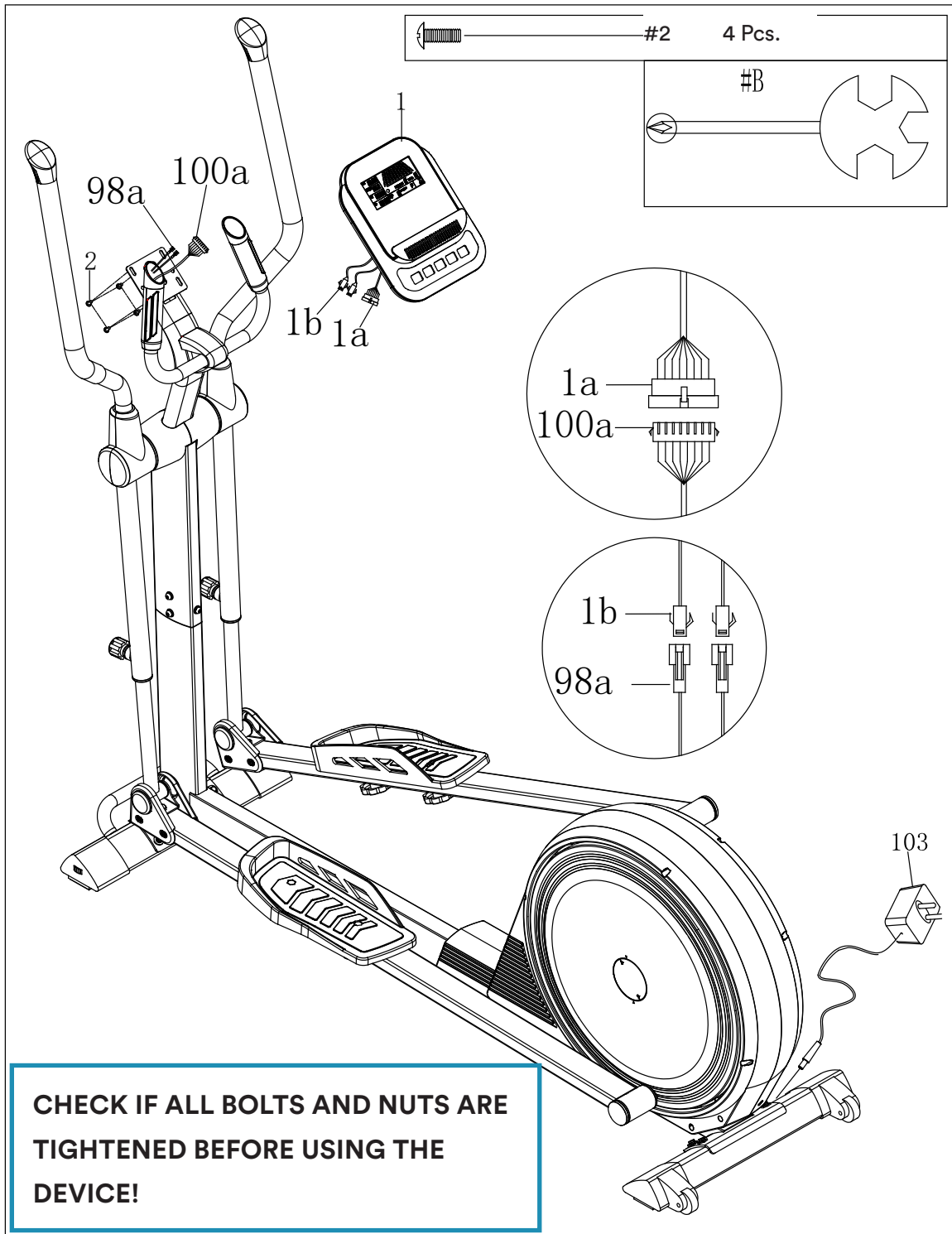
**STEP 8**

- 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.

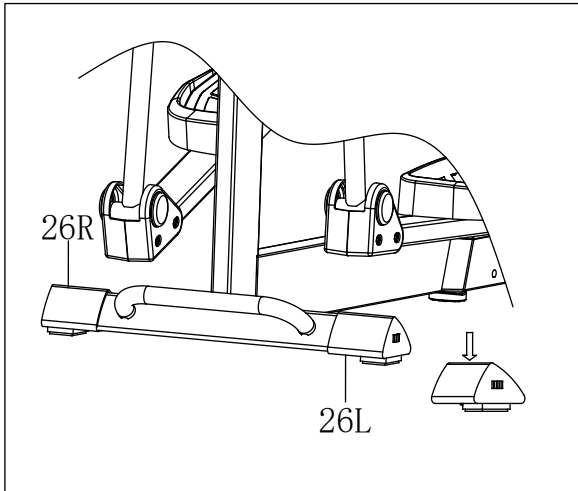


**STEP 9**

- 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.

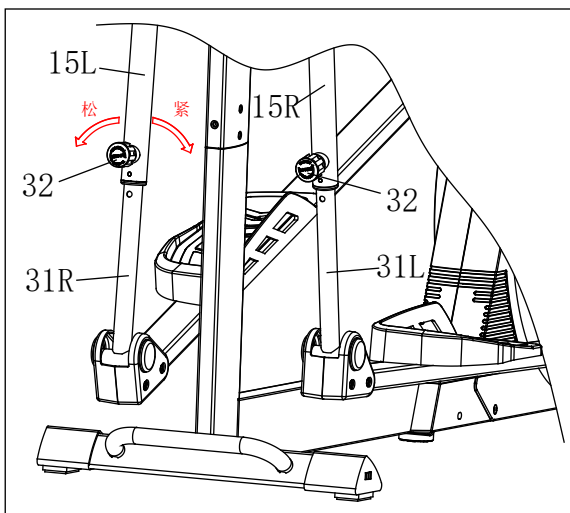


## ADJUSTMENTS



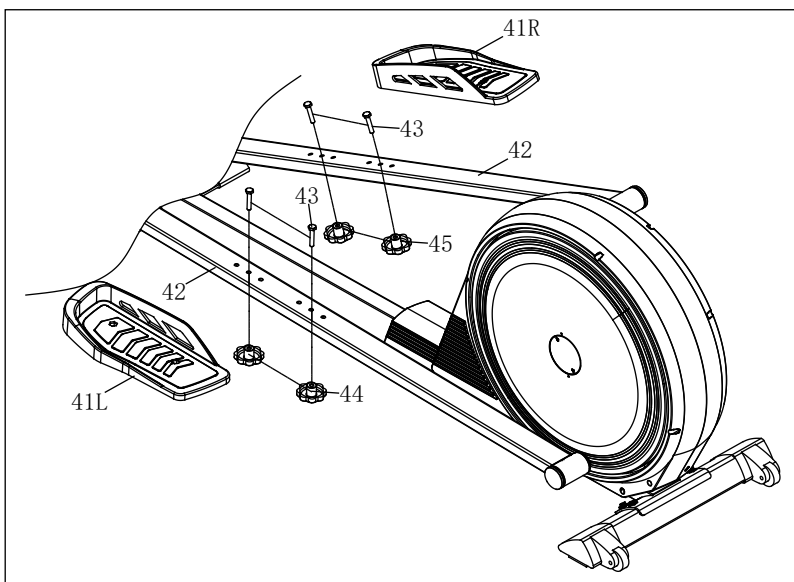
### EVEN STAND

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.

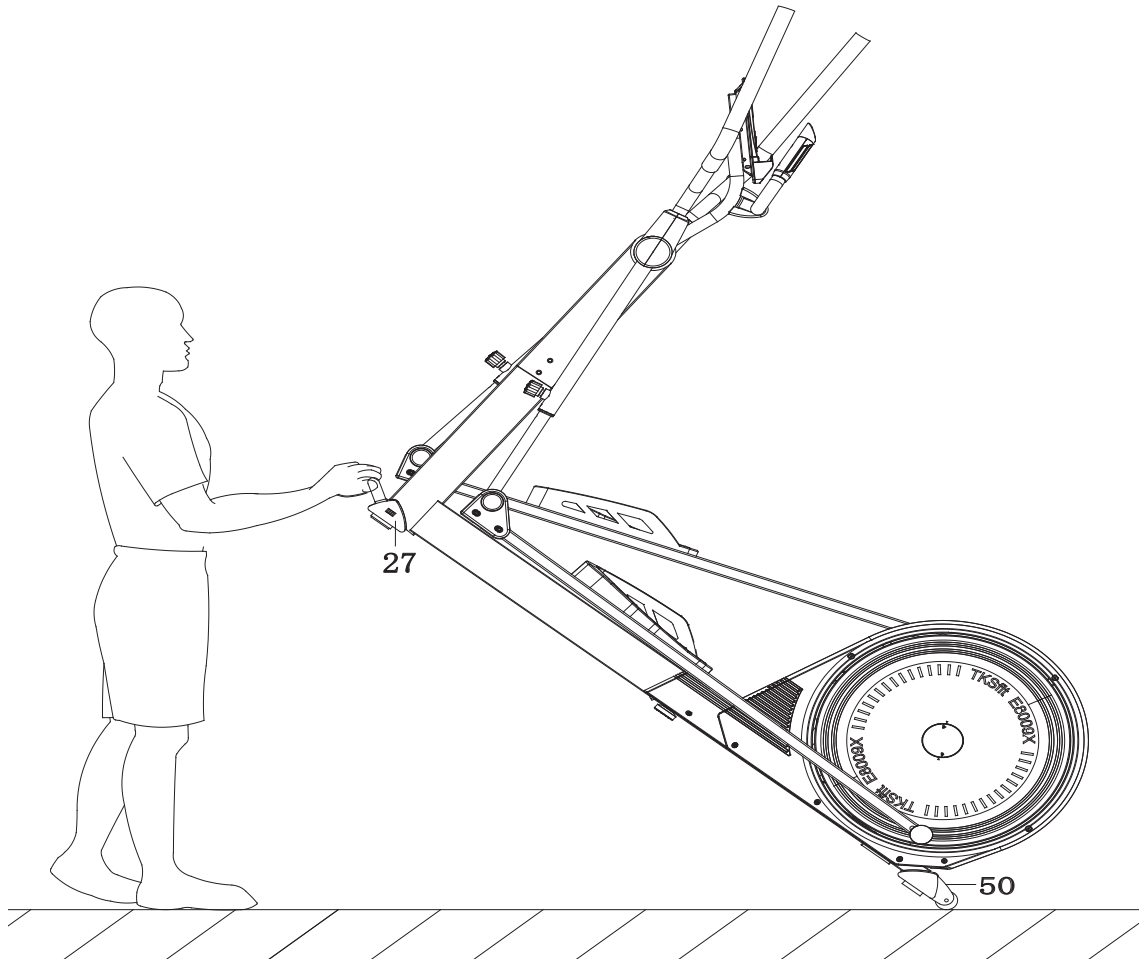


### PEDAL ADJUSTMENT

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

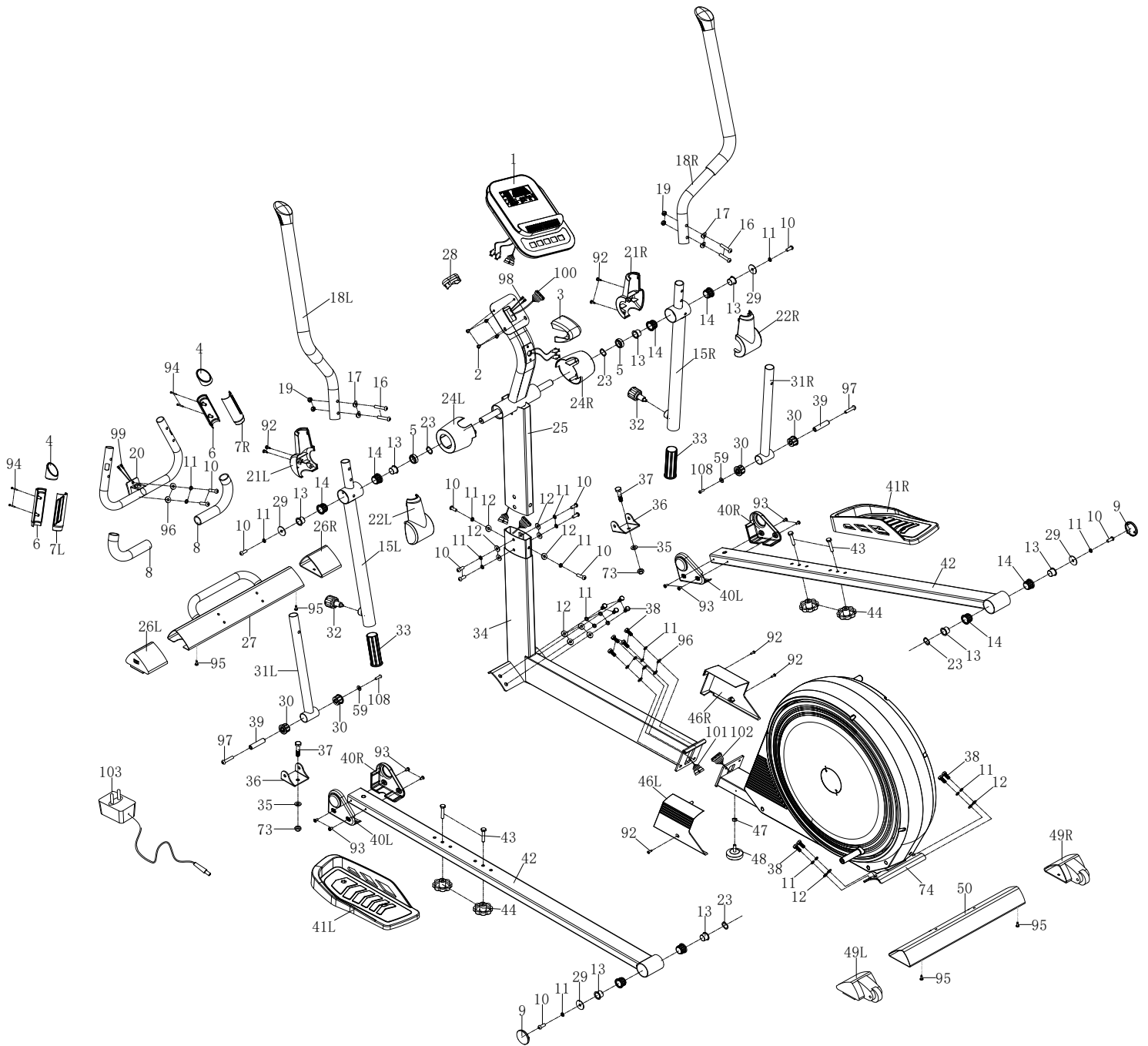
To transport the unit, lift it by the handle of the front stabilizer (27) until the transport castors (50) on the rear main frame touch the ground. When the castors are in contact with the ground, you can comfortably transport the unit to the desired location.

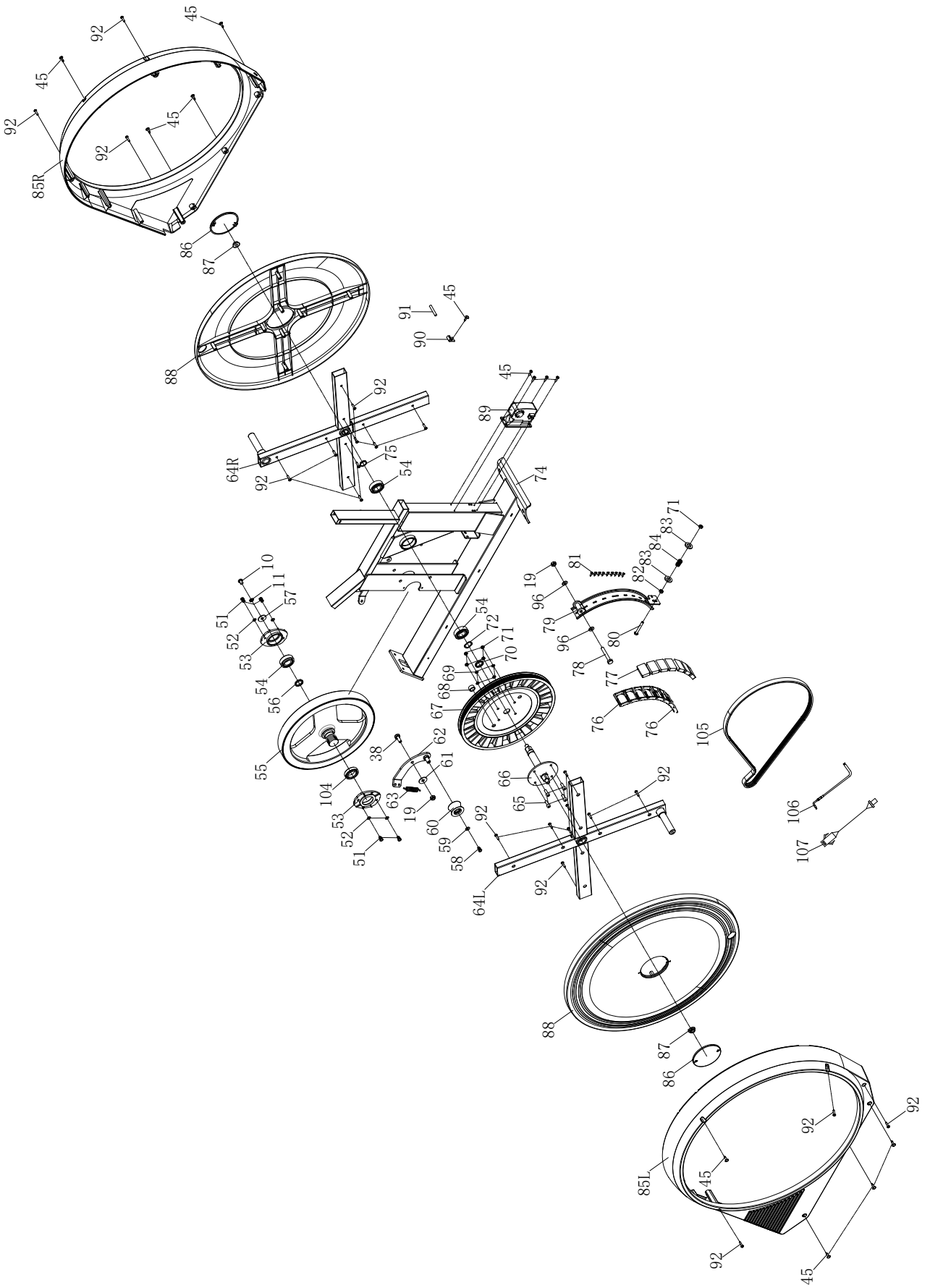




Part nr.	Description	Q'ty
1	Computer	1
2	Bolt M5*20	4
3	Cover	1
4	End cap	2
5	Spacer	2
6	Handle pulse lower cover	2
7 L/R	Handle pulse upper cover	1/1
8	Grip foam	2
9	End cap	2
10	Bolt M8*20*S5	13
11	D8 Spring washer	25
12	Washer d8*Ø20*2	14
13	Bushing Ø19	8
14	Bushing Ø50	8
15 L/R	Upper swing bar	1/1
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 washerØ19*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	BushingØ32	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	13
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

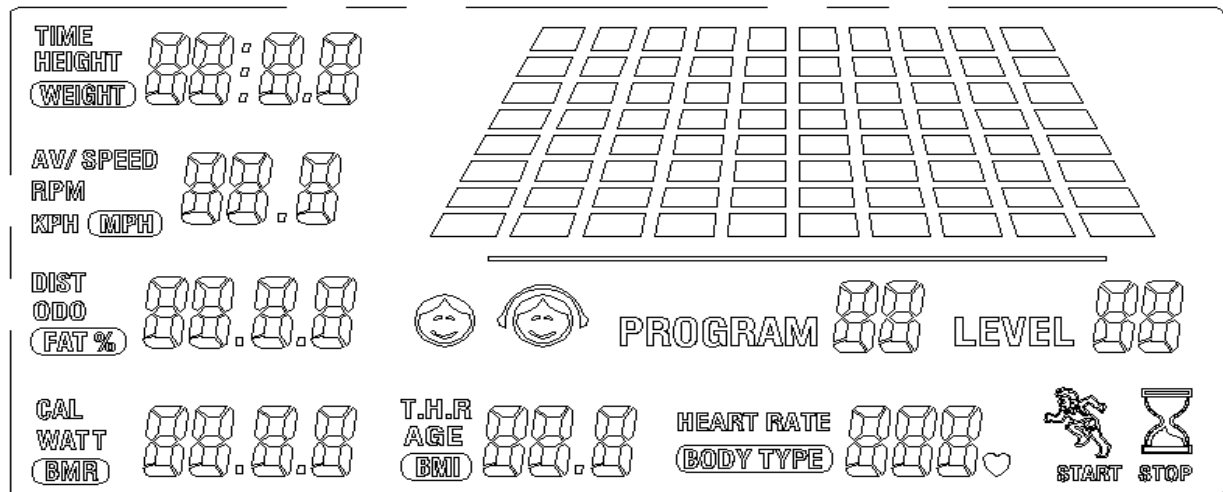
Part nr.	Description	Q'ty
60	Idler	1
61	Washer d8*Ø25*2	1
62	Idler rod	1
63	Spring Ø2.0*Ø12.2*60* n=19	1
64 L/R	Crank	1/1
65	Bolt M6*16*S5	4
66	Axle	1
67	Belt plate	1
68	Magnet	1
69	Spring washer d6	4
70	Spacer Ø25*Ø20.2*4	1
71	Nylon nut M6*H6*S10	5
72	Wave washer d20*ø26*0.3	1
73	Nylon nut M10*H9.5*S17	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
A	Spanner S5	2
B	Wrench S13-14-15	1
C	Wrench S13-S14	1





## COMPUTER OPERATION MANUAL

### Computer functions:



**Time:** Time up to 99:59 minutes:seconds. You may also preset the training time (countdown).

**Height/Weight:** Height (cm) and weight (kg) of the user.

**Speed:** Training speed up to max. 99.9 km/h (AV = average).

**RPM:** Rounds per minute (0 - 9999).

**KPH/MPH:** Unit (kilometres/hour or miles/hour).

**DIST (Distance):** Distance up to max. 999.9 km. You may also preset the distance.

**ODO (Total distance):** Total distance run with this device.

**FAT%:** Body fat percentage (after a body fat measurement).

**CAL (Calories):** Calories burned up to max. 9999 kcal. The calorie value can be pre-set if necessary.

**Watt:** Power display up to max. 572 watts.

**BMR:** (Basal Metabolism Ratio) = Basal metabolic rate (according to a body fat measurement).

**THR:** Target heart rate value.

**AGE:** Age of the user.

**BMI:** Body-Mass-Index (after a body fat measurement).

**Heart Rate:** Display from 40 to max. 240 beats/min. The pulse value can also be preset.

**Body Type:** Body type (after a body fat measurement).

**Program/Level:** Training program and resistance level.

### Button functions:

**ST/SP:** Press to start or end a workout.

**UP/DOWN:** Press to select a programme, set a default value or change the resistance during the workout.

**ENTER:** Press to confirm values or select a value for the preset.

**MODE:** Press to change the display from Speed/DIST/CAL to RPM/ODO/WATT.

**RECOVERY:** Press to start a heart recovery rate measurement (see later in this manual for explanation).

## MANUAL MODE

Press ST/SP or ENTER and (if desired) enter targets or values for Time, Dist, Cal or Age (UP/DOWN changes values, ENTER confirms them). If you do not want to make any entries, simply press ST/SP and start the training.

During the training you can change the pedalling resistance with UP/DOWN.

If you have entered a target value, an acoustic signal will sound when you reach it. Example: You have set 5 minutes - the time then counts down and a signal sounds when „0:00“ is reached. If a time is set, a distance cannot be set at the same time.

During training, press MODE to switch the display from Speed/DIST/CAL to RPM/ODO/WATT.

Press ST/SP to end the training.

## PROGRAMME MODES (PROGRAMMES 2 TO 13)

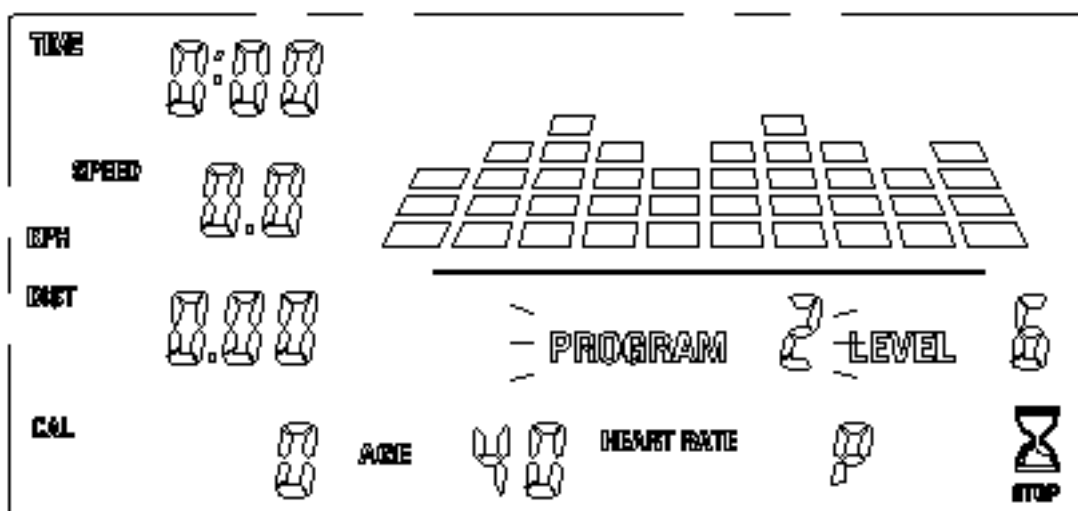
You can choose between different programme profiles (programmes 2 to 13) - the respective profile is shown on the display. Select the desired profile with UP/DOWN and either press ENTER to enter additional target values (analogue to manual mode) or ST/SP to start the training.

During the training you can also change the pedalling resistance with UP/DOWN, otherwise the device adjusts the resistance according to the preset profile.

If you have entered a target value, an acoustic signal will sound when you reach it. Example: You have set 5 minutes - the time then counts down and a signal sounds when „0:00“ is reached. If a time is set, a distance cannot be set at the same time.

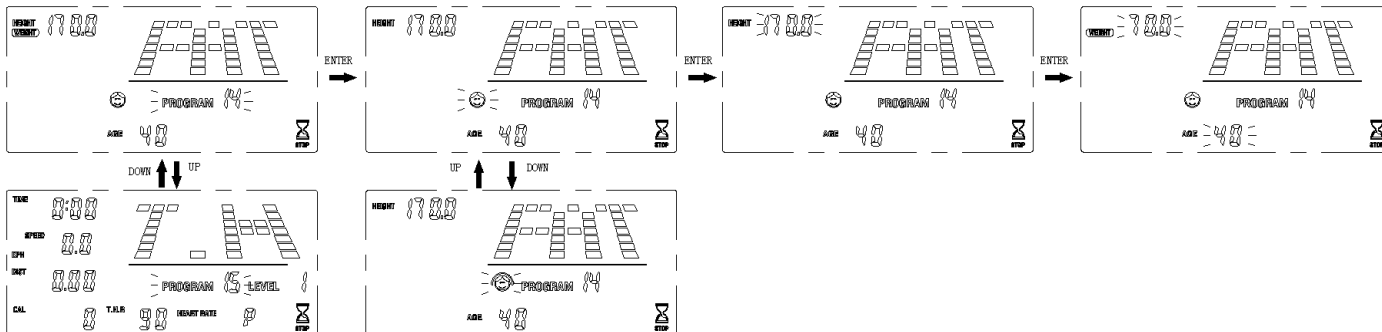
During training, press MODE to change the display from Speed/DIST/CAL to RPM/ODO/WATT.

Press ST/SP to end the training.



### BODYFAT MEASUREMENT (PROGRAMME 14)

To perform a body fat measurement, select programme 14 and enter the data for sex (Gender), height (Height), weight (Weight) and age (Age) using ENTER, UP and DOWN.



Press ST/SP to start the measurement - keep both hands on the hand pulse sensors so that the computer can determine the values. The measurement takes about 10 seconds. The values determined are then output:

#### a) BMI (Body-Mass-Index)

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

#### b) Body fat percentage

Sex	low	medium	slightly high	high
male	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
female	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

#### c) BMR

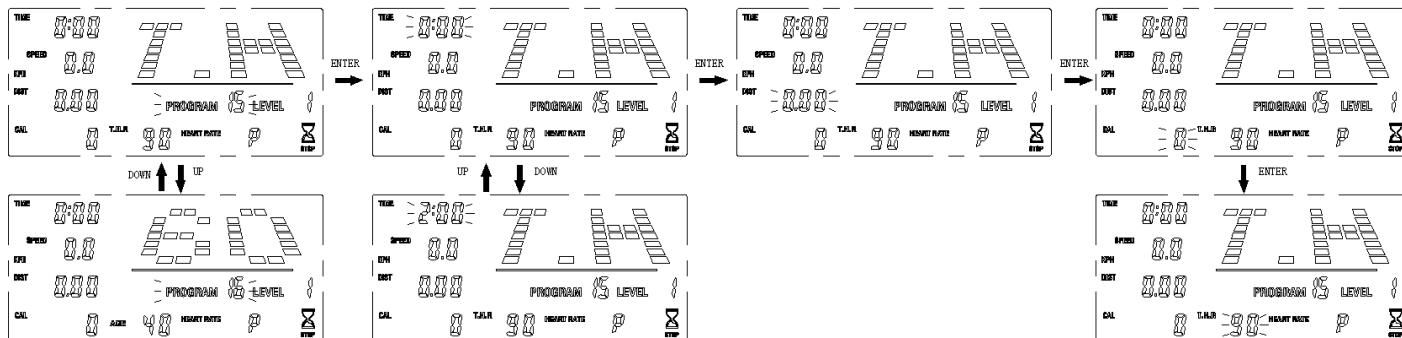
The BMR (Basal Metabolic Rate) is the amount of energy the body requires at rest to maintain basic bodily functions (vital bodily functions such as respiration, digestion, blood circulation and thermoregulation).

#### d) Body type

1	2	3	4	5	6	7	8	9
very thin	thin	lightly thin	slim	average (healthy)	slightly over-weight	overweight	obese	strong obesity

## H.R.C. MODES (PROGRAMMES 15-18)

The computer offers the possibility to select heart rate controlled programmes. Here you can choose between entering your own target heart rate (programme 15) or 60% (programme 16), 75% (programme 17) or 85% (programme 18) of the maximum heart rate:



Select the desired programme with UP/DOWN and press ENTER to enter target values (programme 15: TIME→DISTANCE→CALORIES→TARGET HEART RATE; programmes 16-18: TIME→DISTANCE→CALORIES→AGE).

Then press ST/SP to start exercising and always keep your hands on the heart rate sensors.

During the workout, the device automatically changes the resistance so that the target heart rate can be reached. In addition, you can change the pedalling resistance manually with UP/DOWN.

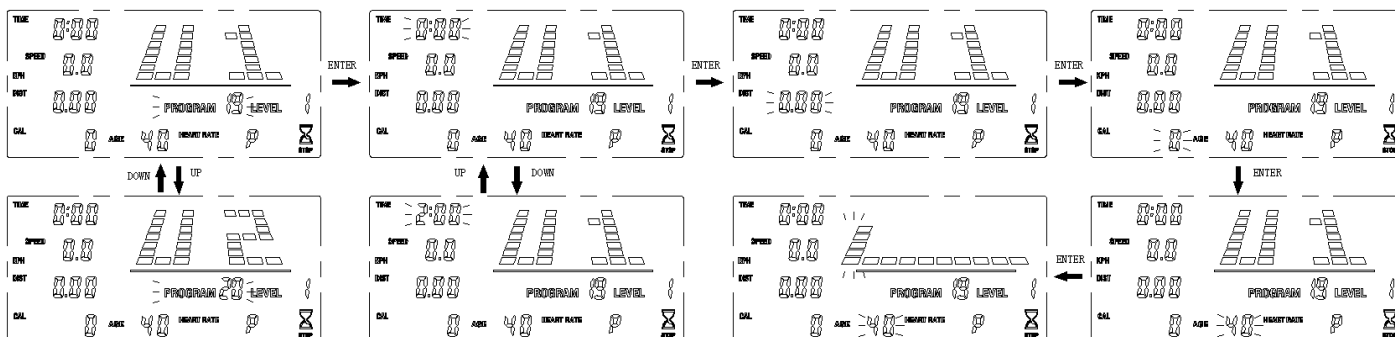
If you have entered a target value, an acoustic signal will sound when it is reached. Example: You have set 5 minutes - the time then counts down and a signal sounds when „0:00“ is reached. If a time is set, a distance cannot be set at the same time.

During training, press MODE to switch the display from Speed/DIST/CAL to RPM/ODO/WATT.

Press ST/SP to end the training.

## USER-DEFINED PROGRAMMES 19-22

The computer offers the ability to select 4 different user-definable programs (U1 to U4; programs 19 to 22). You can create the respective program profile yourself and then train accordingly. Use the UP/DOWN and ENTER keys to set the profiles and possible targets.



During training, the device automatically changes the resistance according to the specified profile - you can also change the pedaling resistance manually with UP/DOWN.

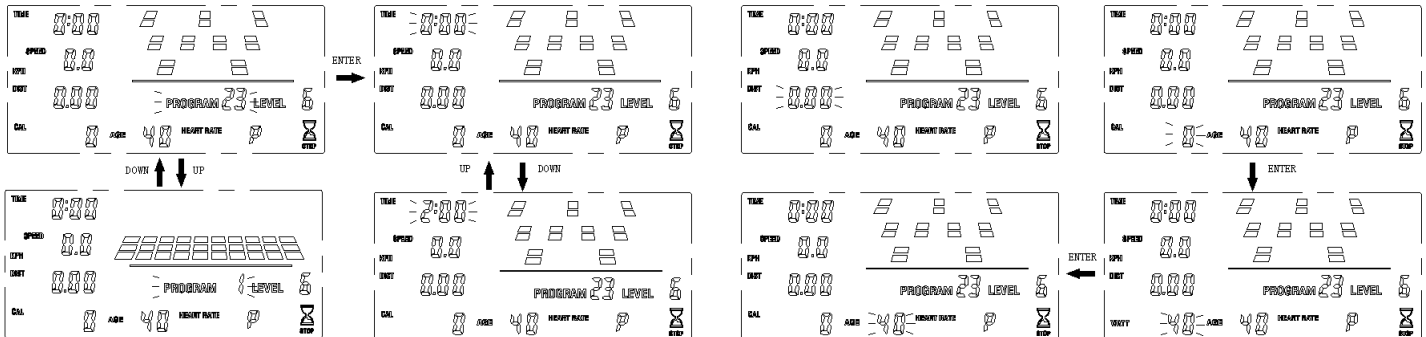
If you have entered a target value, an acoustic signal will sound when it is reached. Example: You have specified 5 minutes - the time then counts down (countdown) and a signal sounds when “0:00” is reached. If a time is specified, a distance cannot be specified at the same time.

During training, use MODE to switch the display from Speed/DIST/CAL to RPM/ODO/WATT.

Press ST/SP to end exercise.

## WATT MODE (PROGRAMME 23)

Select program 23 and enter the data for TIME, DISTANCE and WATT using ENTER, UP and DOWN.



Then press ST/SP to start training.

During training, the device automatically changes the resistance so that the specified wattage can be achieved. You can also change the pedaling resistance manually using UP/DOWN.

If you have entered a target value, an acoustic signal will sound when it is reached. Example: You have specified 5 minutes - the time then counts down (countdown) and a signal sounds when "0:00" is reached. If a time is specified, a distance cannot be specified at the same time.

During training, use MODE to switch the display from Speed/DIST/CAL to RPM/ODO/WATT.

Press ST/SP to end exercise.

## HEART RECOVERY RATE MEASUREMENT

With this special function it is possible to determine the heart recovery rate after training, which is an indicator of the athletic and physical condition of the trainee. The better the heart recovery rate (i.e. the faster the heart rate recovers to normal), the "fitter" the athlete is. After you complete the workout, please keep your hands on the hand pulse sensors (grip them to make the best possible contact) or keep a compatible chest strap on. Now press the "RECOVERY" button. Wait 60 seconds while the computer continuously measures your pulse. After the time has elapsed, your assessed cardiac recovery rate will be displayed on the computer with a scale from 1.0 (F1) to 6.0 (F6). It's best to improve your rate to F1 through regular training!

F1=1.0	excellent
1.0 < F2 < 2.0	very good
2.0 < F3 < 2.9	good
3.0 < F4 < 3.9	normal
4.0 < F5 < 5.9	relatively poor
F6=6.0	poor



## Using a chest-belt

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

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

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

Safety hint:

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

Battery-Disposal:

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

## WARM-UP and COOL-DOWN

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

### Warm-Up

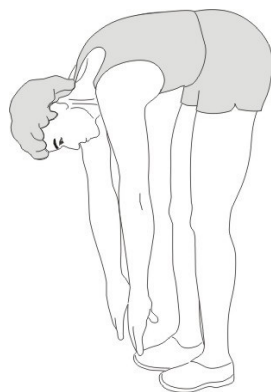
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or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

### Stretching

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



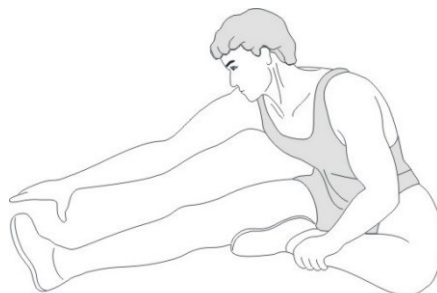
Side Stretch



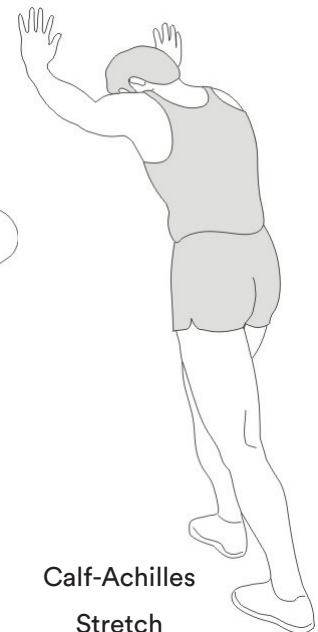
Toe touch



Inner Thigh  
Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles  
Stretch

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

### Cool-Down

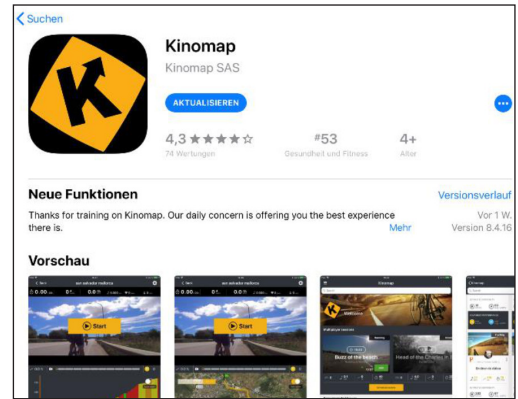
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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

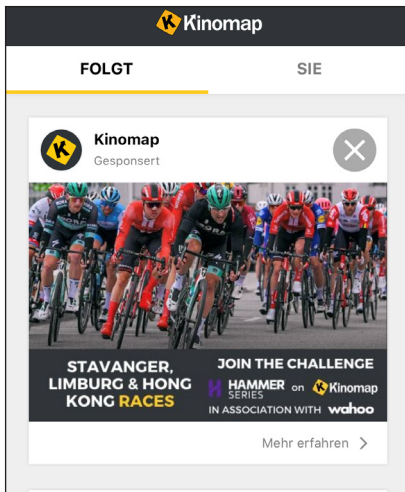
## KINOMAP

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

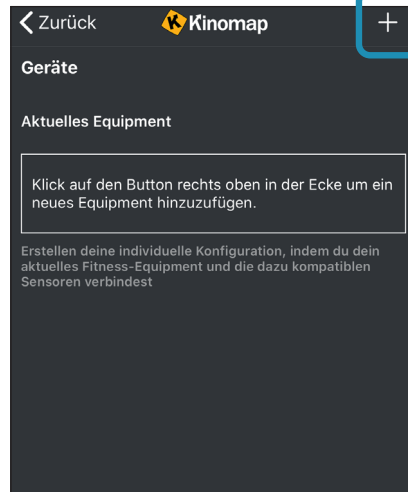
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



GB



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

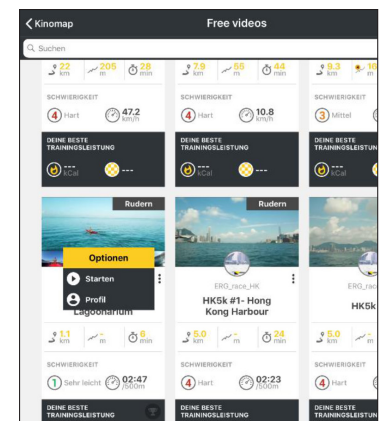


4. Select Skandika



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!



## GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

## ENVIRONMENTAL PROTECTION



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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

For spare parts please contact: [service@skandika.de](mailto: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
75	Utilisation d'une sangle de poitrine
76	Echauffement et récupération
77	Connexion à l'application KINOMAP
78	Conditions de garantie



skandika.com/  
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-3140   Carbon P20-R											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		<b>Warnhinweis:</b> 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](http://www.skandika.com)

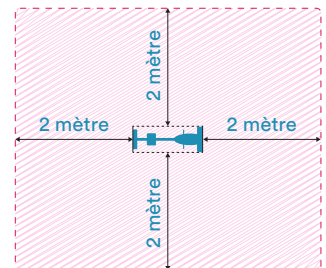


## AVERTISSEMENT

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

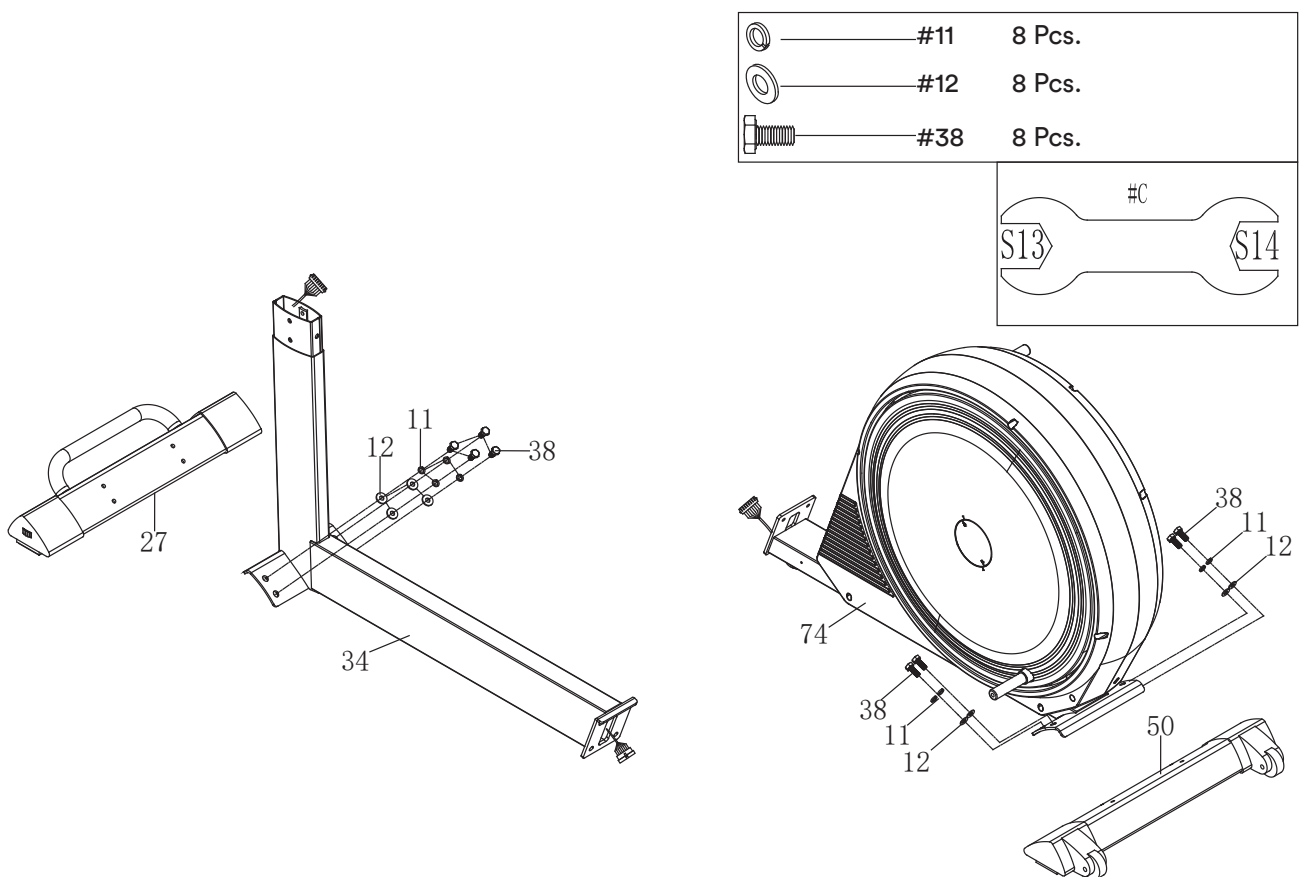
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

Veillez 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 (38), 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).

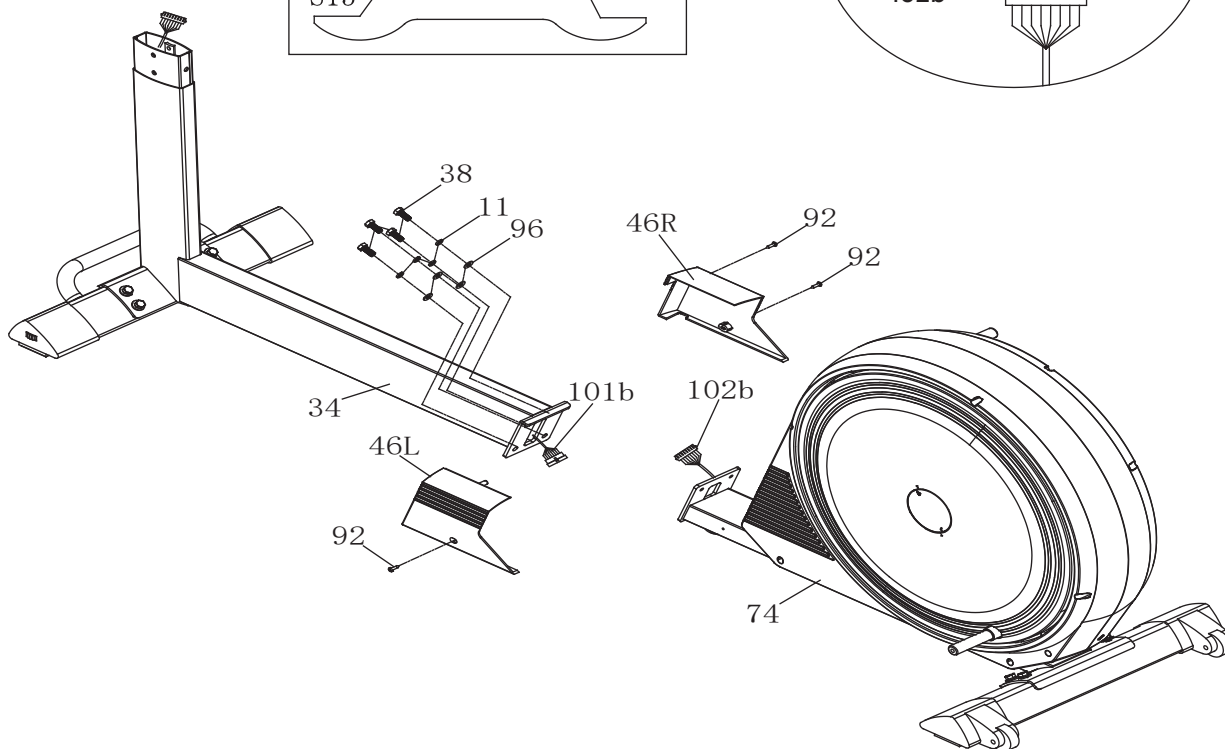
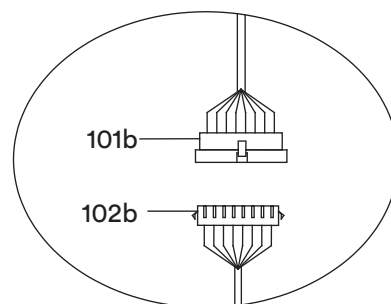
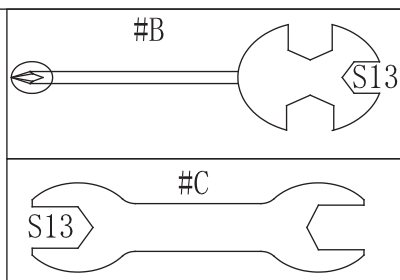




## ÉTAPE 2

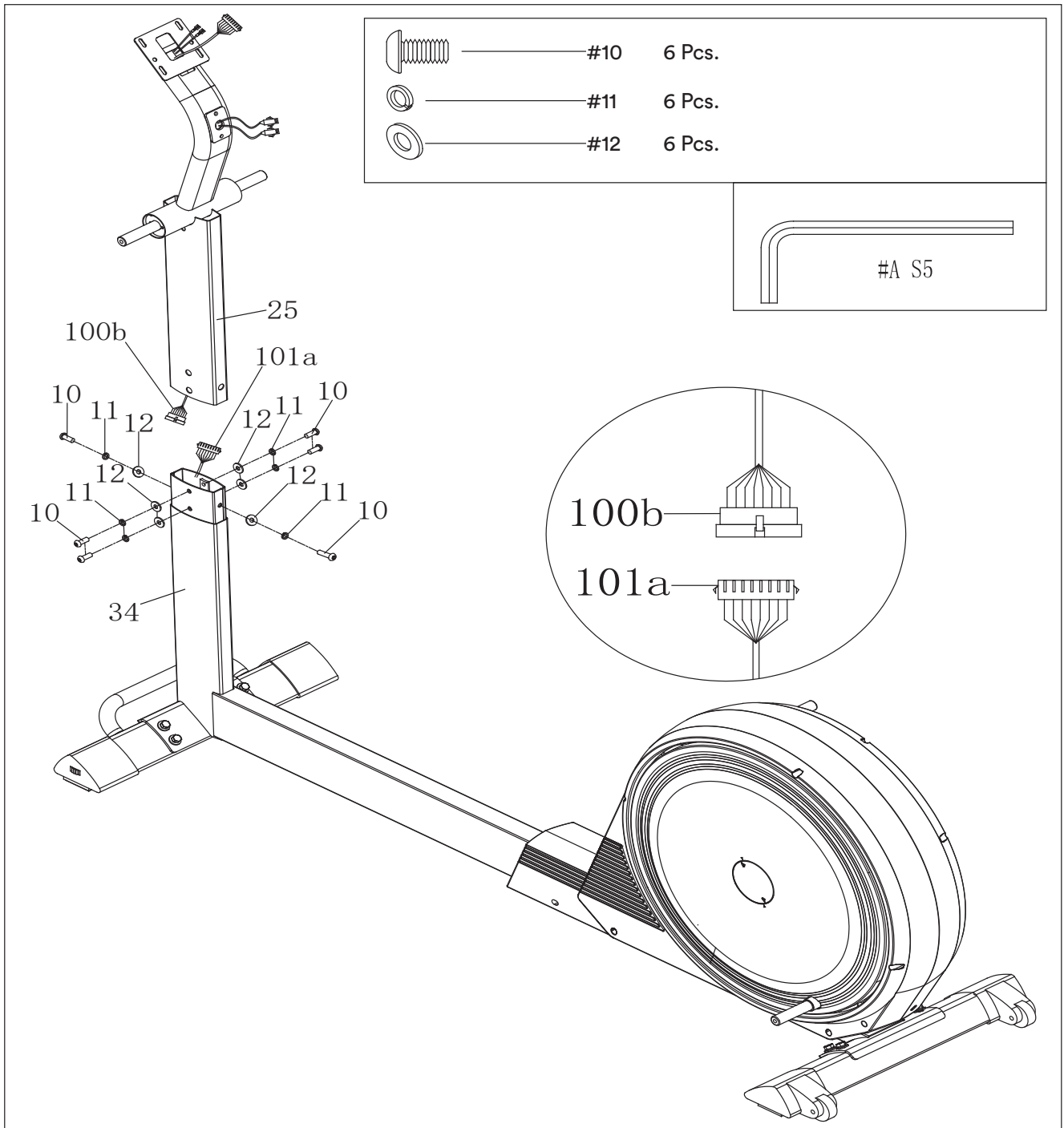
- Retirez les vis (38), les rondelles élastiques (11), les rondelles (96) et les vis (92) de la partie arrière du cadre principal (74).
- Reliez les parties de câble (101b) et (102b).
- Reliez les deux parties du cadre principal (34) et (74) à l'aide des vis (38), des rondelles élastiques (11) et des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



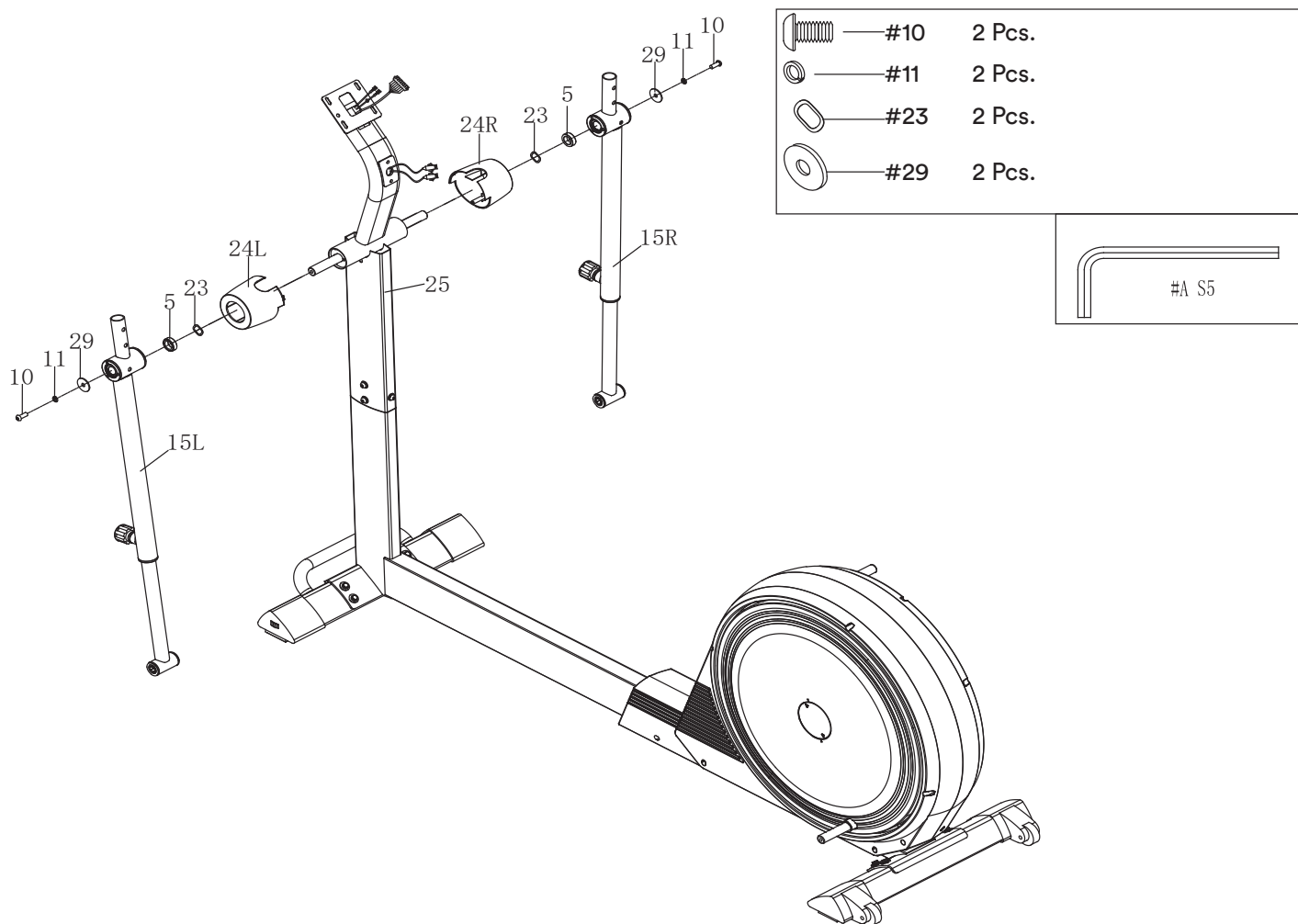
**ÉTAPE 3**

- 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).



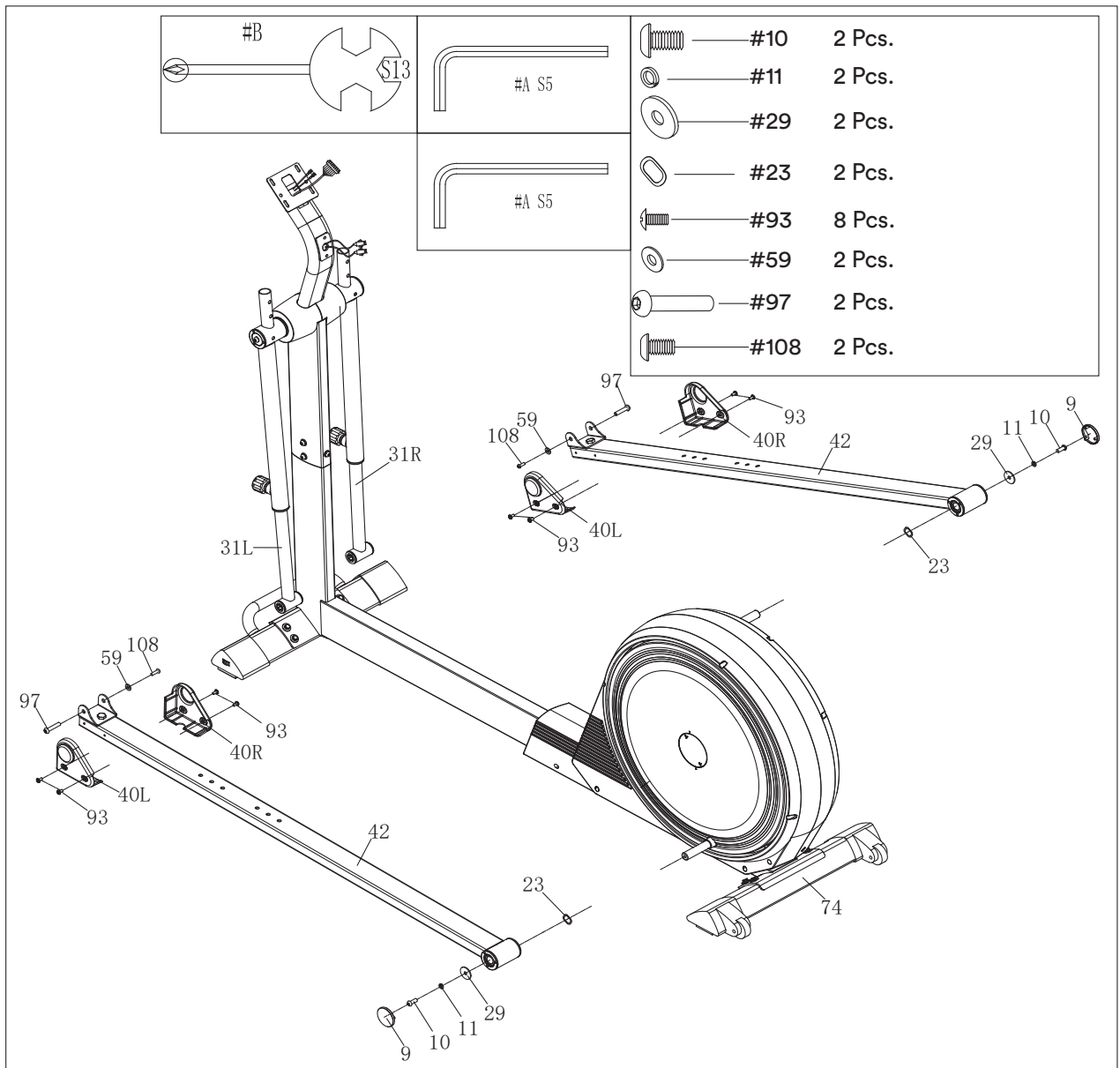
## ÉTAPE 4

- 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).



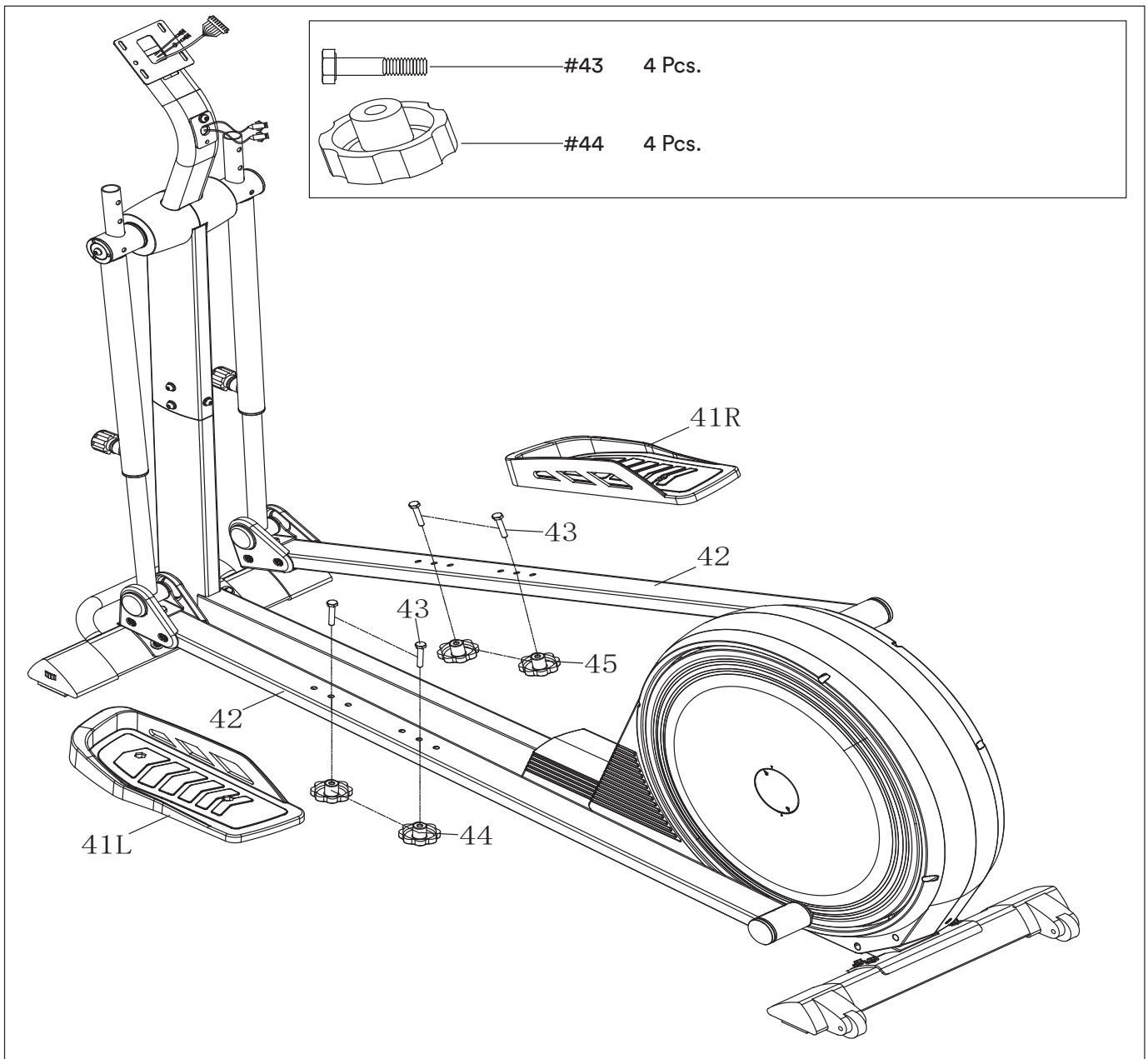
## ÉTAPE 5

- 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.



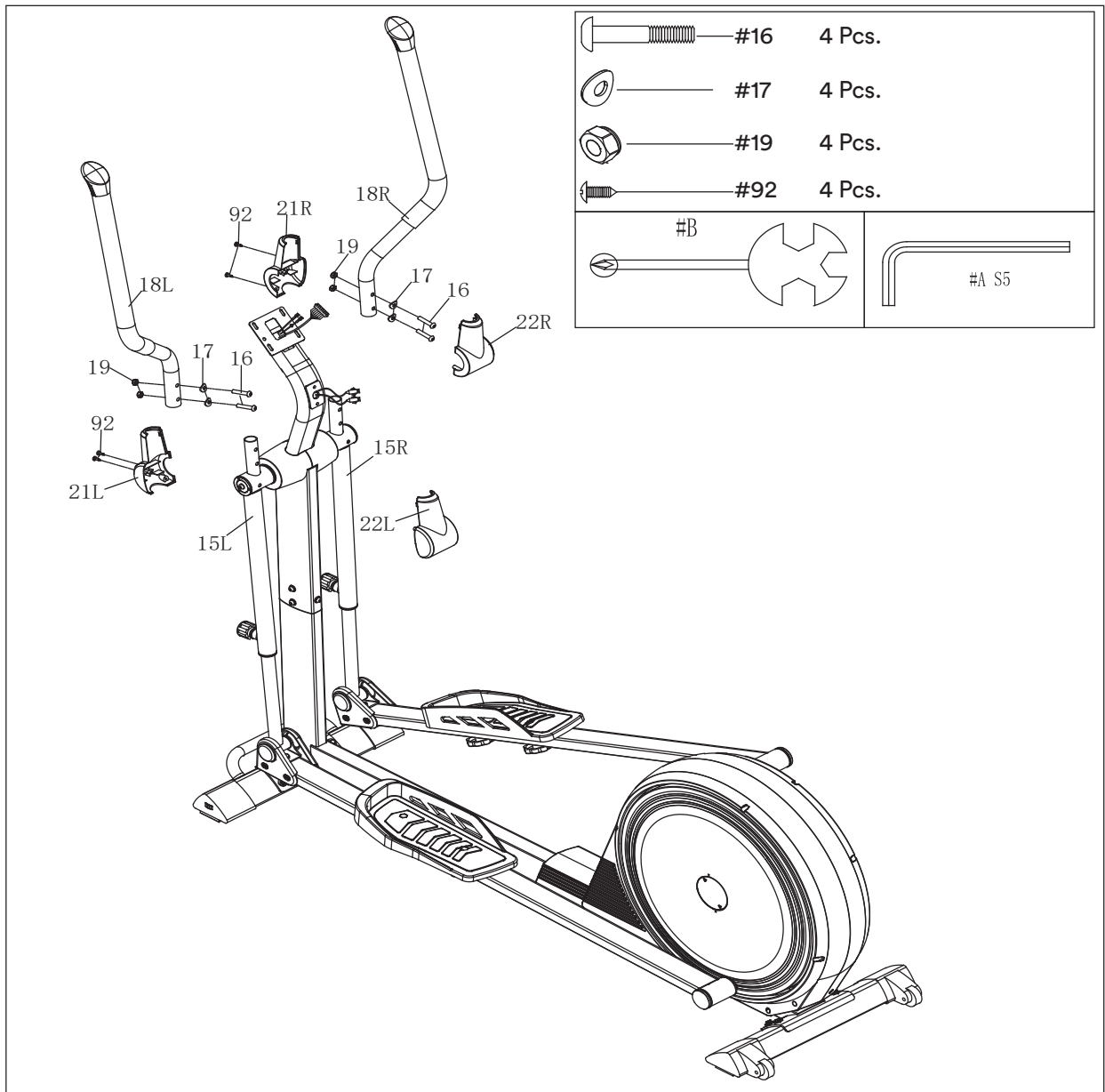
**ÉTAPE 6**

- 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).



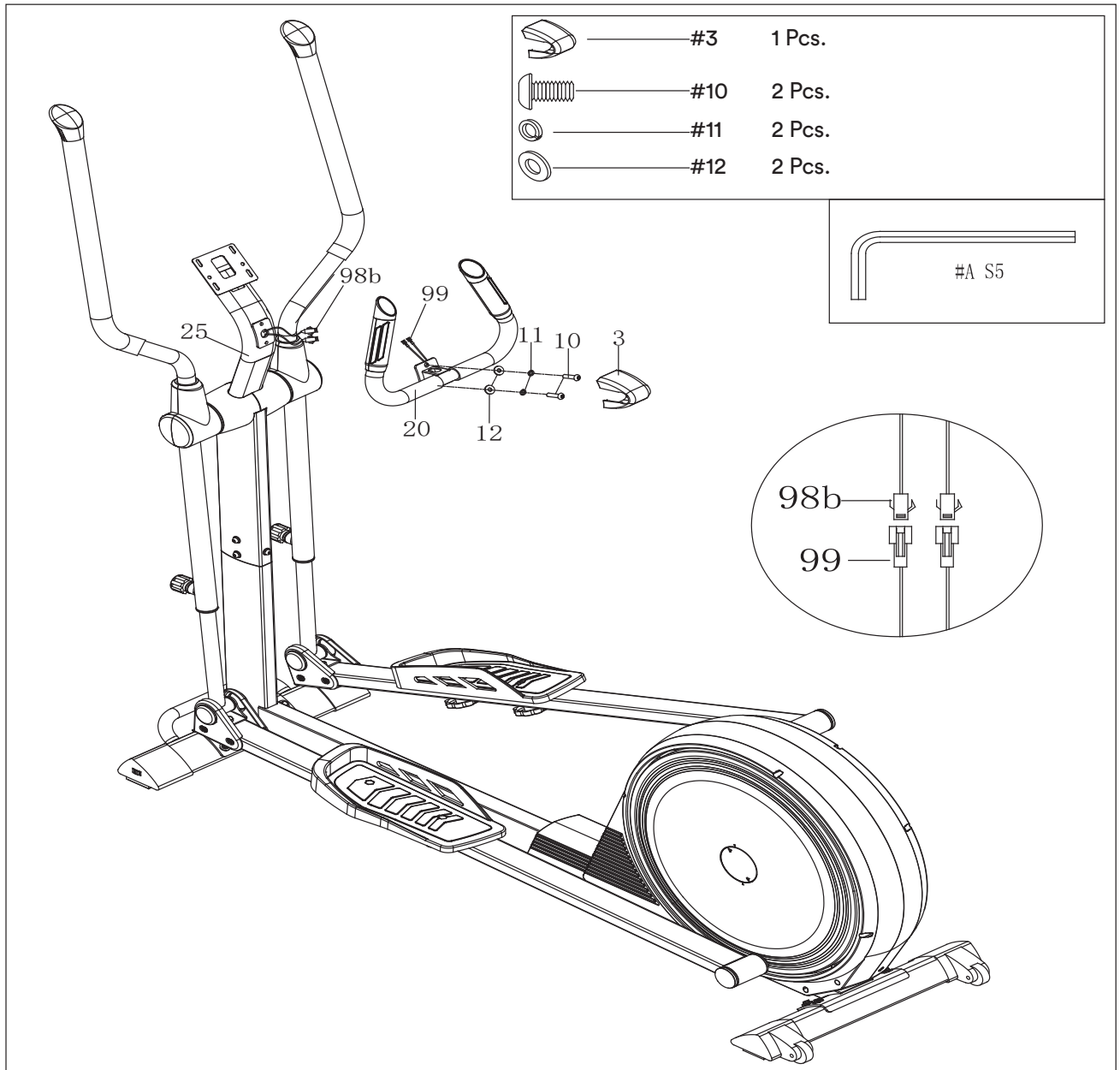
## ÉTAPE 7

- 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).



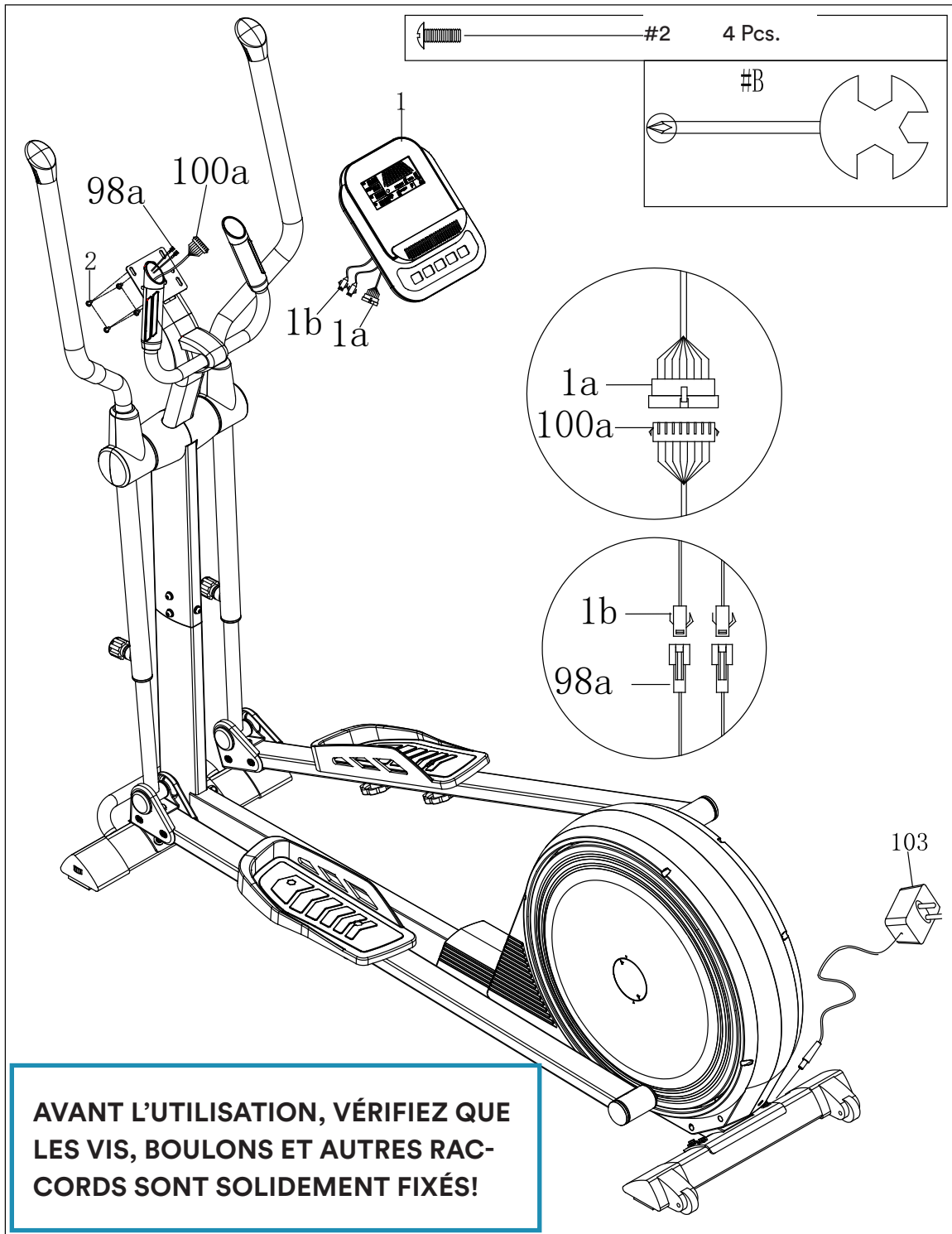
## ÉTAPE 8

- 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.



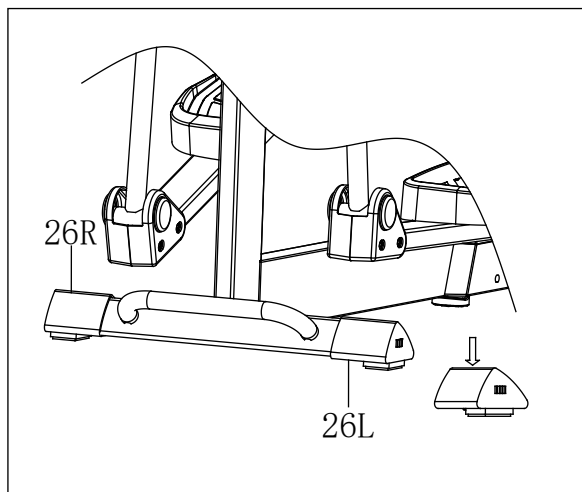
## ÉTAPE 9

- 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.



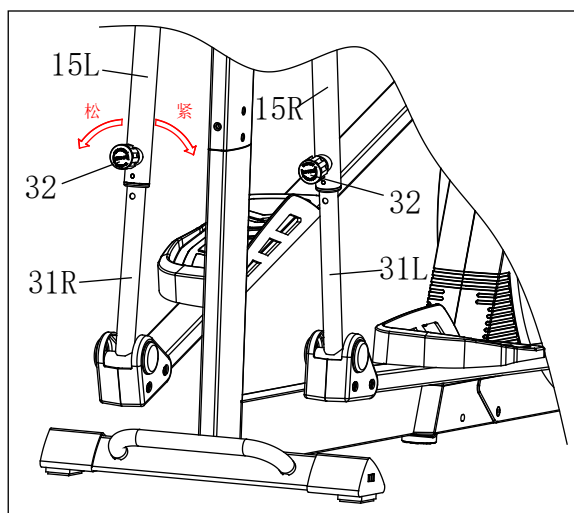


## RÉGLAGES



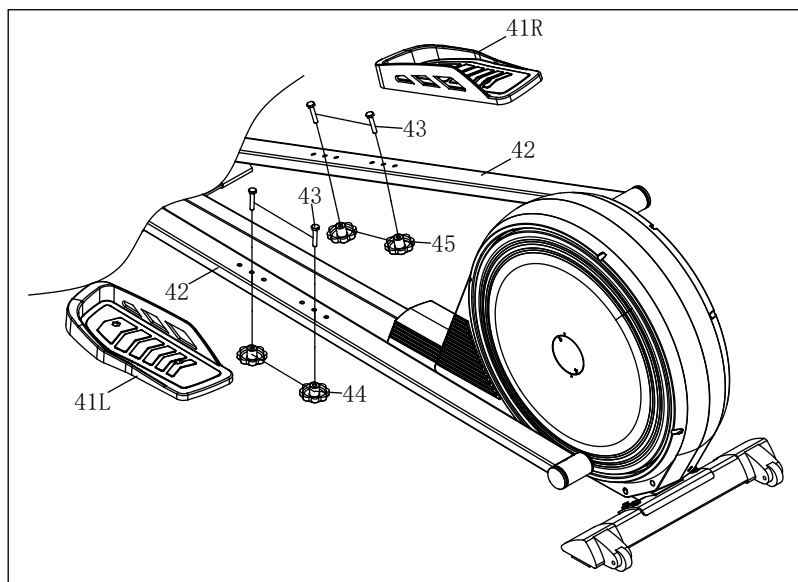
### STAND DE PLAIN-PIED

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).

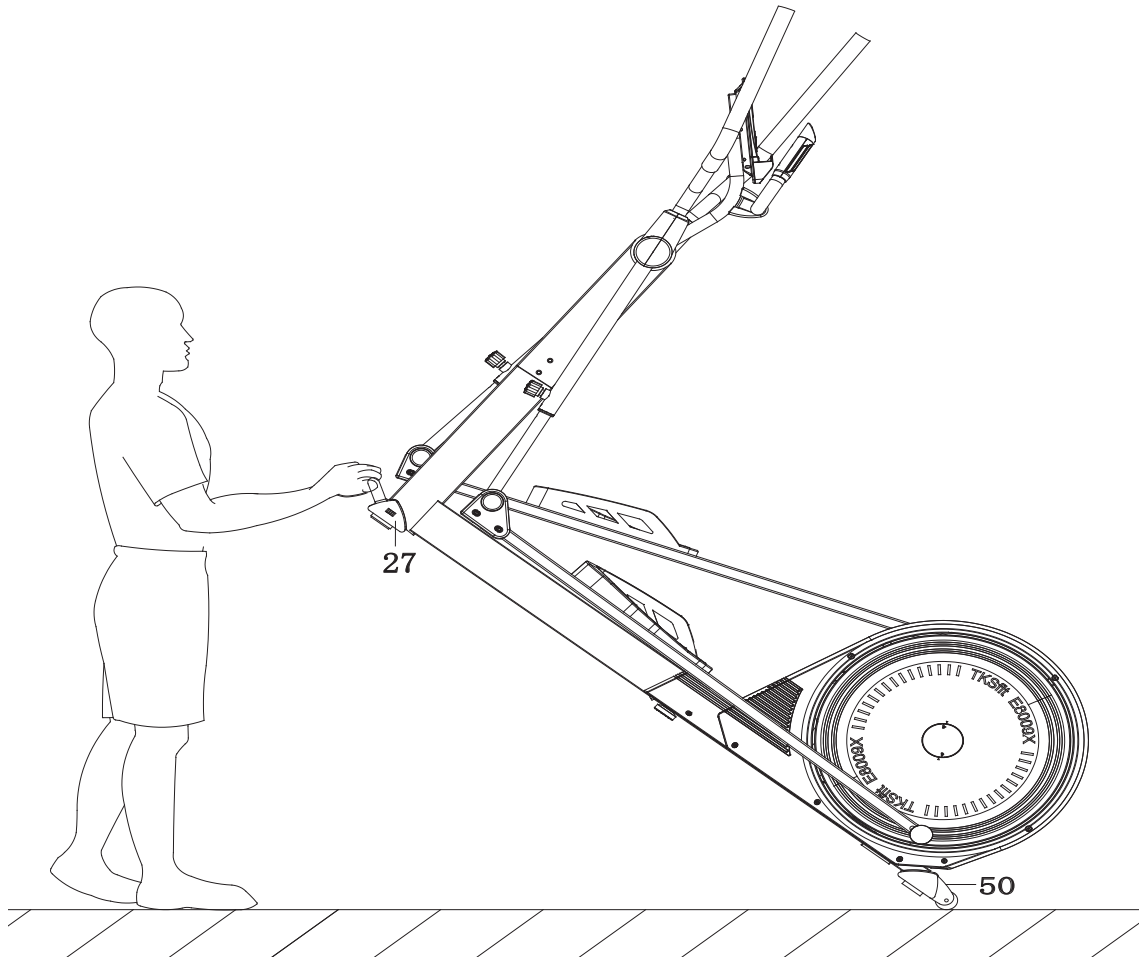


### AJUSTER LES PÉDALES

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.

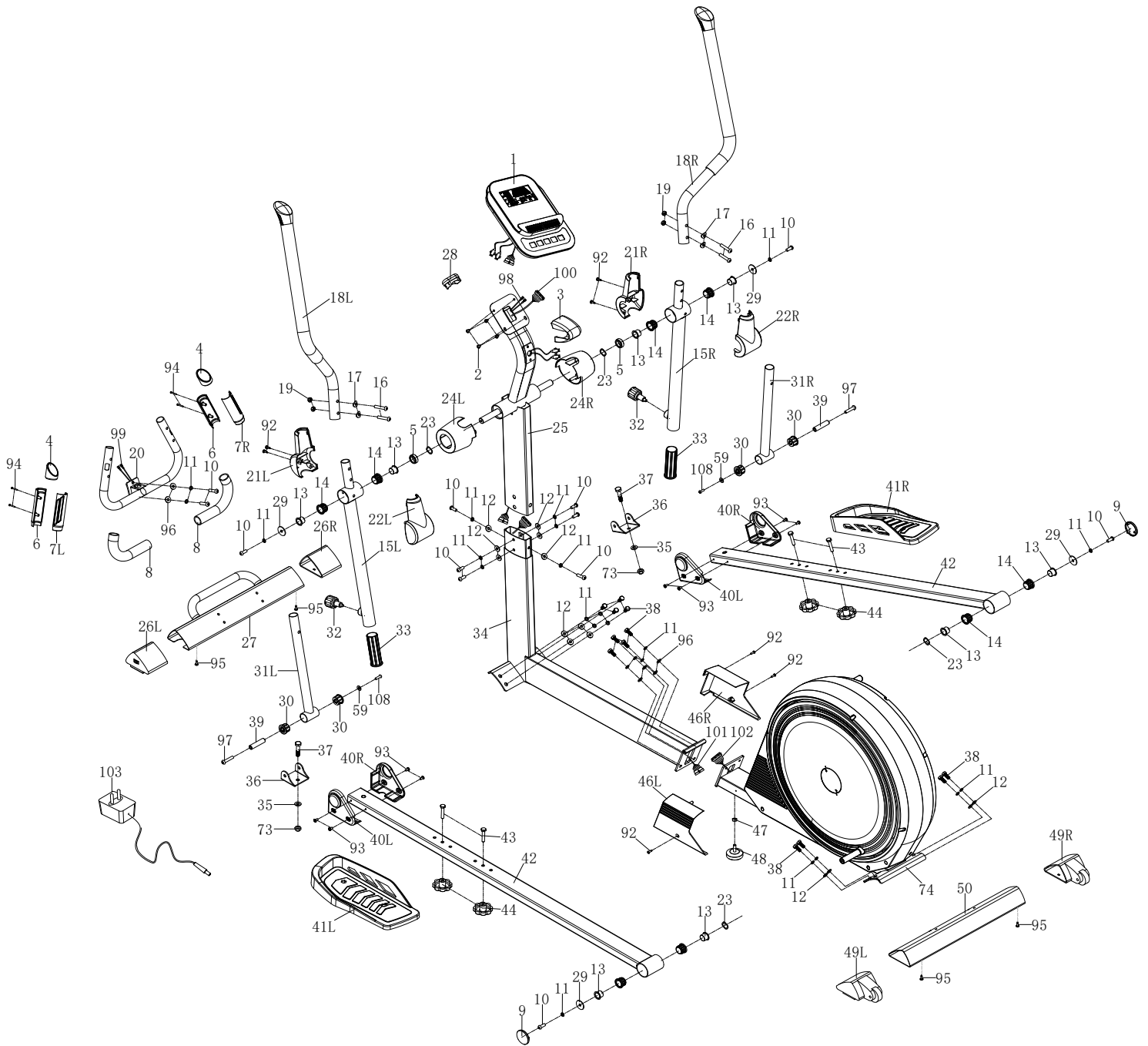
## TRANSPORT

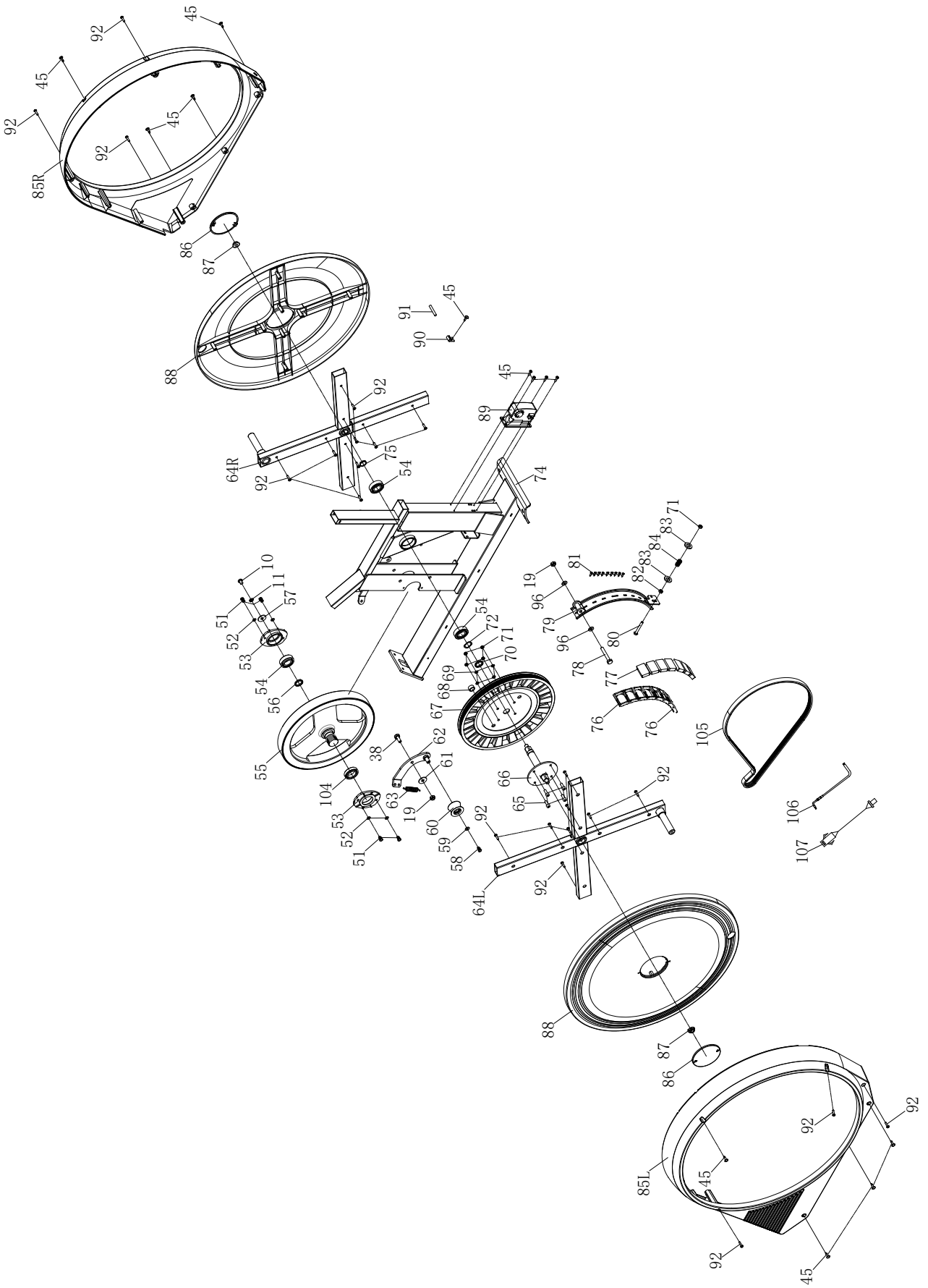
Pour transporter l'appareil, soulevez-le par la poignée du pied avant (27) jusqu'à ce que les roulettes de transport (50) du cadre principal arrière touchent le sol. Lorsque les roulettes sont en contact avec le sol, vous pouvez facilement transporter l'appareil à l'endroit souhaité.



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	13
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

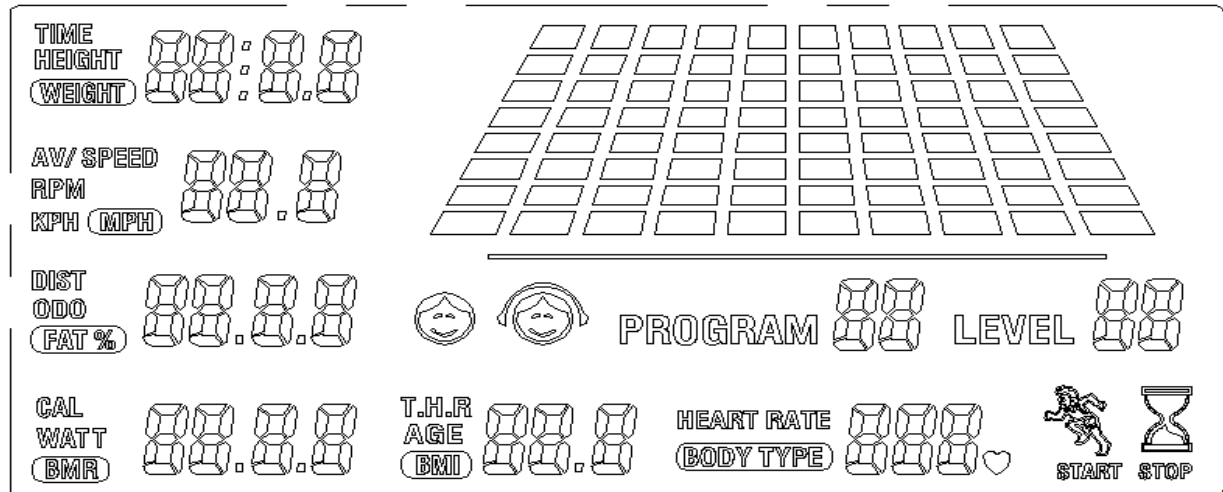
N° pièce	Description	Qté
60	Pignon	1
61	Rondelle d8*ø25*2	1
62	Bielle de pignon	1
63	Ressort ø2.0*ø12.2*60* n=19	1
64 L/R	Manivelle de pédale	1/1
65	Vis M6*16*S5	4
66	Axe	1
67	Plaque de la courroie	1
68	Aimant	1
69	Rondelle élastique d6	4
70	Entretoise Ø25*Ø20.2*4	1
71	Écrou M6*H6*S10	5
72	Rondelle ondulée 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
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 de l'ordinateur :



**Time (Temps) :** Temps d'entraînement jusqu'à 99:59 minutes:secondes. La durée de l'entraînement peut également être prédéfinie (compte à rebours).

**Height/Weight :** Taille (cm) et poids (kg) de l'utilisateur.

**Speed (Vitesse) :** Vitesse d'entraînement jusqu'à 99,9 km/h maximum (AV = moyenne).

**RPM :** Tours/minute (0 - 9999).

**KPH/MPH :** Unité (kilomètres/heure ou miles/heure).

**DIST (Distance) :** Distance jusqu'à 999,9 km maximum. La distance peut être prédéfinie le cas échéant.

**ODO (Distance totale) :** Total des km parcourus avec cet appareil.

**FAT% :** Taux de graisse corporelle (après une mesure de la graisse corporelle).

**CAL (Calories) :** Calories brûlées jusqu'à 9999 kcal maximum. La valeur calorique peut être prédéfinie si nécessaire.

**Watt :** Affichage de la puissance jusqu'à 572 watts maximum.

**BMR :** (Basal Metabolism Ratio) = Taux métabolique de base (après une mesure de la graisse corporelle).

**THR :** Taux cardiaque cible.

**AGE :** Âge de l'utilisateur.

**BMI :** Indice de masse corporelle (après une mesure de la graisse corporelle).

**Heart Rate (Fréquence cardiaque) :** Affichage de 40 à 240 battements/min maximum. La valeur du pouls peut également être prédéfinie.

**Body Type :** Type de corps (après une mesure de la graisse corporelle).

**Program/Level :** Programme d'entraînement et niveau de résistance.

### Fonctions des boutons :

**ST/SP :** Appuyer pour commencer ou terminer un entraînement.

**UP/DOWN (Haut/Bas) :** Appuyez sur cette touche pour sélectionner un programme, définir une valeur par défaut ou modifier la résistance pendant l'entraînement.

**ENTER :** Appuyer pour confirmer les valeurs ou sélectionner une valeur par défaut.

**MODE :** Appuyez sur cette touche pour changer l'affichage de Speed/DIST/CAL en RPM/ODO/WATT.

**RECOVERY :** Appuyez sur cette touche pour lancer une mesure du taux de récupération cardiaque (voir l'explication plus loin dans ce manuel).

## MODE MANUEL

Appuyez sur ST/SP ou ENTER et entrez (si vous le souhaitez) des objectifs ou des valeurs pour Time, Dist, Cal ou Age (UP/DOWN modifie les valeurs, ENTER les confirme). Si vous ne souhaitez pas entrer de données, appuyez simplement sur ST/SP et commencez l'entraînement.

Pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la résistance au pédalage avec UP/DOWN.

Si vous avez saisi une valeur cible, un signal sonore retentit lorsque celle-ci est atteinte. Exemple : vous avez défini 5 minutes - le temps s'écoule ensuite (compte à rebours) et lorsque „0:00“ est atteint, un signal sonore retentit. Si un temps est défini, une distance ne peut pas être définie en même temps.

Pendant l'entraînement, appuyez sur MODE pour passer de Speed/DIST/CAL à RPM/ODO/WATT.

Appuyez sur ST/SP pour terminer l'entraînement.

## MODE PROGRAMME (PROGRAMMES 2 À 13)

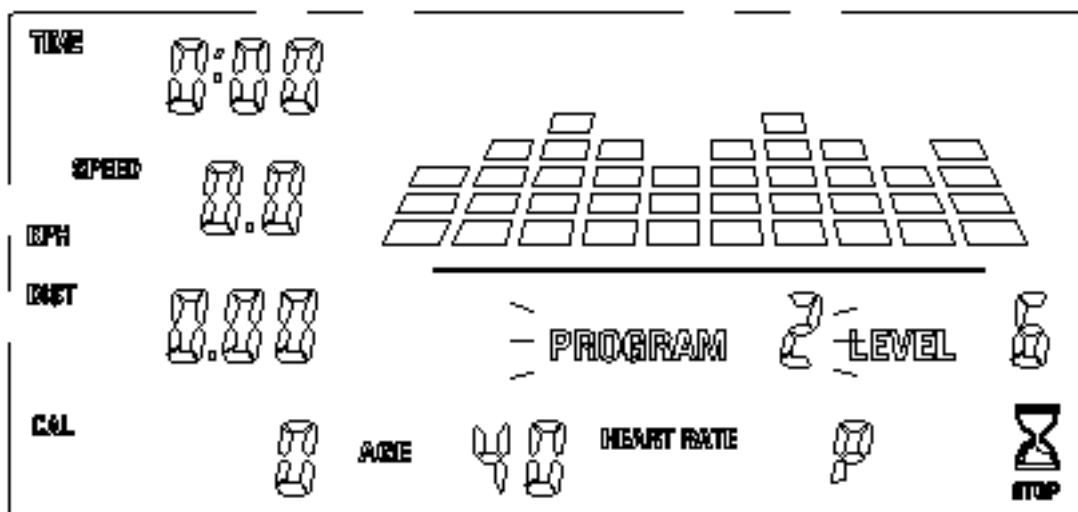
Vous pouvez choisir entre différents profils de programme (programmes 2 à 13) - le profil correspondant est affiché sur l'écran. Sélectionnez celui que vous souhaitez avec UP/DOWN et appuyez soit sur ENTER pour saisir des valeurs cibles supplémentaires (comme en mode manuel), soit sur ST/SP pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, vous pouvez également modifier la résistance au pédalage avec UP/DOWN, sinon l'appareil règle la résistance en fonction du profil prédéfini.

Si vous avez saisi une valeur cible, un signal sonore retentit lorsque celle-ci est atteinte. Exemple : vous avez défini 5 minutes - le temps s'écoule ensuite (compte à rebours) et lorsque „0:00“ est atteint, un signal sonore retentit. Si un temps est défini, une distance ne peut pas être définie en même temps.

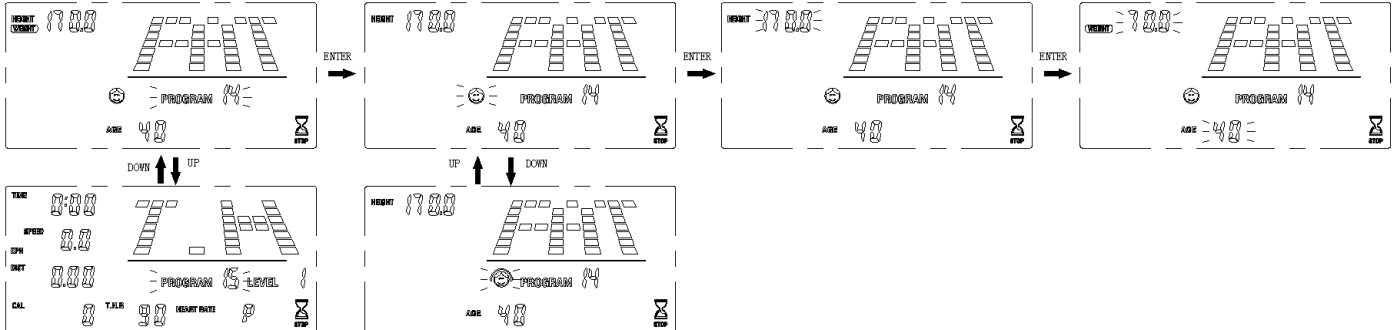
Pendant l'entraînement, appuyez sur MODE pour passer de Speed/DIST/CAL à RPM/ODO/WATT.

Appuyez sur ST/SP pour terminer l'entraînement.



## MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE (PROGRAMME 14)

Pour effectuer une mesure de la graisse corporelle, sélectionnez le programme 14 et saisissez les données pour le sexe (Gender), la taille (Height), le poids (Weight) et l'âge (Age) à l'aide des touches ENTER, UP et DOWN.



Appuyez sur ST/SP pour démarrer la mesure - gardez les deux mains sur les capteurs de pouls manuels pour que l'ordinateur puisse déterminer les valeurs. La mesure dure environ 10 secondes. Les valeurs obtenues sont ensuite affichées :

### a) BMI (Body-Mass-Index)

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

### b) Taux de graisse corporelle

Sexe	Bas	Moyen	Légèrement élevé	Haute
masculin	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
feminin	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### c) BMR

Le BMR (Basal Metabolic Rate = taux métabolique de base) est le besoin énergétique dont le corps a besoin au repos pour maintenir les fonctions corporelles de base (fonctions corporelles vitales telles que la respiration, la digestion, la circulation sanguine et la thermorégulation).

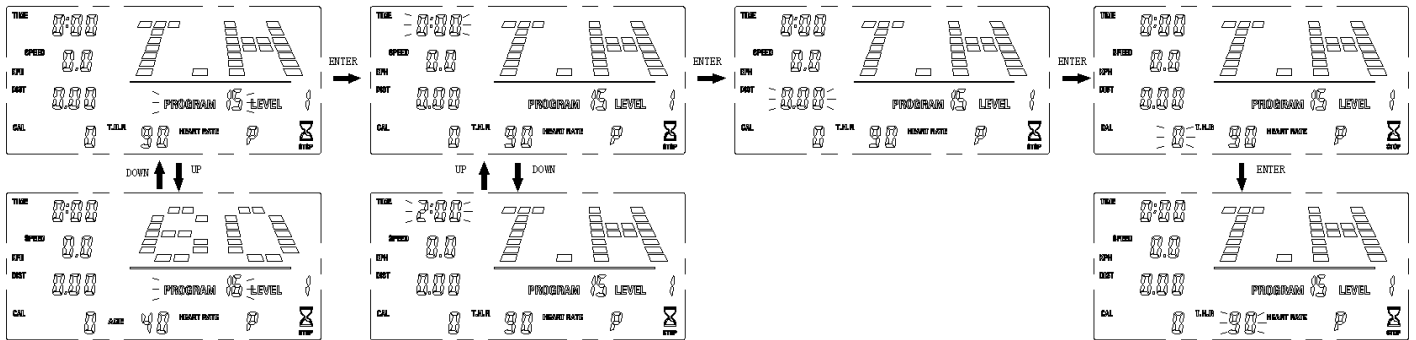
### d) Body type (type de corps)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Très mince	Mince	Légèrement mince	Normale	Moyenne	Légèrement en surpoids	En surpoids	Obèse	Forte obésité



## HRC-MODI (MODES CONTRÔLÉS PAR LE RYTHME CARDIAQUE, PROGRAMMES 15-18)

L'ordinateur offre la possibilité de sélectionner des programmes contrôlés par la fréquence cardiaque. Pour cela, vous pouvez choisir d'entrer vous-même une fréquence cardiaque cible (programme 15) ou 60% (programme 16), 75% (programme 17) ou 85% (programme 18) de la fréquence cardiaque maximale :



Sélectionnez le programme souhaité à l'aide de UP/DOWN et appuyez sur ENTER pour entrer des valeurs cibles (programme 15 : TEMPS→DISTANCE→CALORIES→CARACTERE CIBLE ; programmes 16-18 : TEMPS→DISTANCE→CALORIES→ALTER).

Appuyez ensuite sur ST/SP pour commencer l'entraînement et gardez toujours les mains sur les capteurs de pouls.

Pendant l'entraînement, l'appareil modifie automatiquement la résistance afin que la fréquence cardiaque cible puisse être atteinte. De plus, vous pouvez modifier manuellement la résistance au pédalage avec UP/DOWN.

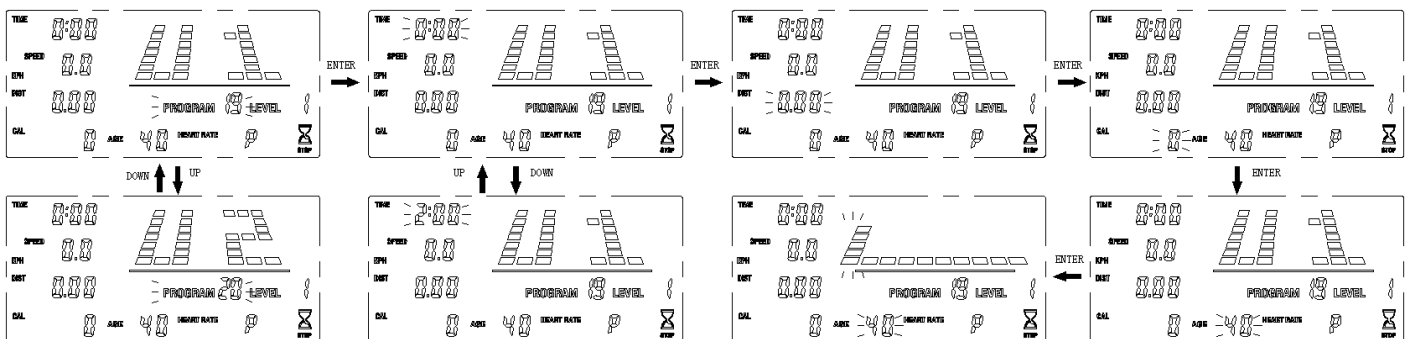
Si vous avez saisi une valeur cible, un signal sonore retentit lorsque celle-ci est atteinte. Exemple : vous avez défini 5 minutes - le temps s'écoule ensuite (compte à rebours) et lorsque „0:00“ est atteint, un signal sonore retentit. Si un temps est défini, une distance ne peut pas être définie en même temps.

Pendant l'entraînement, appuyez sur MODE pour passer de Speed/DIST/CAL à RPM/ODO/WATT.

Appuyez sur ST/SP pour terminer l'entraînement.

## PROGRAMME PERSONNALISÉE 19-22

L'ordinateur offre la possibilité de sélectionner 4 programmes différents définissables par l'utilisateur (U1 à U4 ; programmes 19 à 22). Vous pouvez ainsi créer vous-même le profil de programme correspondant et vous entraîner ensuite en fonction de celui-ci. Utilisez les touches UP/DOWN et ENTER pour régler les profils et les objectifs éventuels.



Pendant l'entraînement, l'appareil modifie automatiquement la résistance en fonction du profil prédéfini - vous pouvez en outre modifier manuellement la résistance au pédalage avec UP/DOWN.

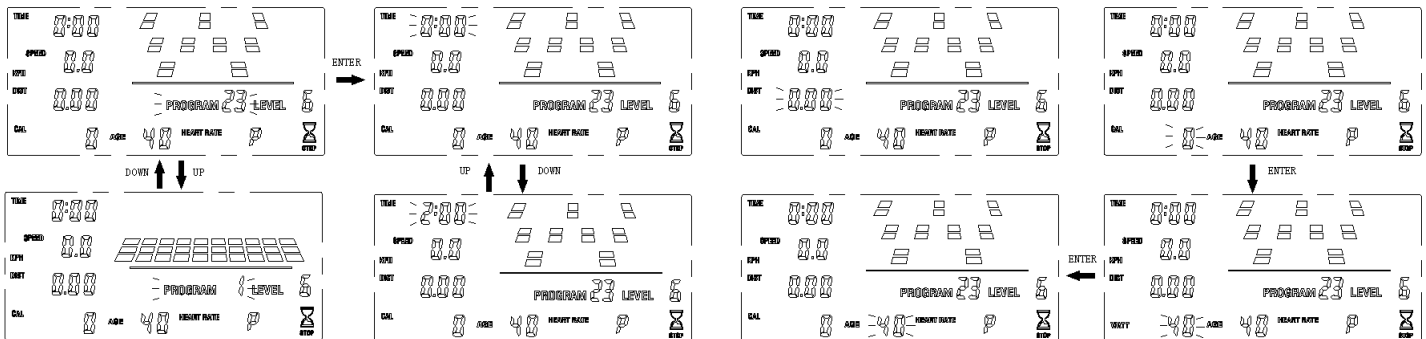
Si vous avez saisi une valeur cible, un signal sonore retentit lorsque celle-ci est atteinte. Exemple : vous avez défini 5 minutes - le temps s'écoule ensuite (compte à rebours) et un signal sonore retentit lorsque „0:00“ est atteint. Si un temps est défini, une distance ne peut pas être définie en même temps.

Pendant l'entraînement, appuyez sur MODE pour passer de Speed/DIST/CAL à RPM/ODO/WATT.

Appuyez sur ST/SP pour terminer l'entraînement.

## MODE WATT (PROGRAMME 23)

Sélectionnez le programme 23 et entrez les données pour le TEMPS, la DISTANCE et les WATTS à l'aide de ENTER, UP et DOWN.



Appuyez ensuite sur ST/SP pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'appareil modifie automatiquement la résistance afin que la puissance en watts prédéfinie puisse être atteinte. De plus, vous pouvez modifier manuellement la résistance au pédalage avec UP/DOWN.

Si vous avez saisi une valeur cible, un signal sonore retentit lorsque celle-ci est atteinte. Exemple : vous avez défini 5 minutes - le temps s'écoule ensuite (compte à rebours) et lorsque „0:00“ est atteint, un signal sonore retentit. Si un temps est défini, une distance ne peut pas être définie en même temps.

Pendant l'entraînement, appuyez sur MODE pour passer de Speed/DIST/CAL à RPM/ODO/WATT.

Appuyez sur ST/SP pour terminer l'entraînement.

## MESURE DU TAUX DE RÉCUPÉRATION CARDIAQUE

Cette fonction spéciale permet de déterminer le taux de récupération cardiaque après un entraînement, qui est un indicateur de la condition sportive et physique de la personne qui s'entraîne. Plus le taux de récupération cardiaque est élevé (c'est-à-dire plus la fréquence cardiaque revient rapidement à la normale), plus l'athlète est „en forme“. Une fois l'entraînement terminé, gardez les mains sur les capteurs de pouls manuels (entourez-les pour établir le meilleur contact possible) ou portez une ceinture pectorale compatible. Maintenant, appuyez sur le bouton „RECOVERY“. Attendez 60 secondes pendant que l'ordinateur mesure votre pouls en continu. Une fois le temps écoulé, votre taux de récupération cardiaque évalué s'affiche sur l'ordinateur avec une échelle de 1,0 (F1) à 6,0 (F6). Améliorez votre fréquence cardiaque en vous entraînant régulièrement, de préférence à F1 !

F1=1.0	formidable
1.0 < F2 < 2.0	très bien
2.0 < F3 < 2.9	bien
3.0 < F4 < 3.9	normale
4.0 < F5 < 5.9	insuffisant
F6=6.0	mauvais

## UTILISATION D'UNE SANGLE DE POITRINE

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

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

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

Consigne de sécurité:

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

Élimination des piles:

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

## ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

### Échauffement

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

### ÉTIRAGE

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



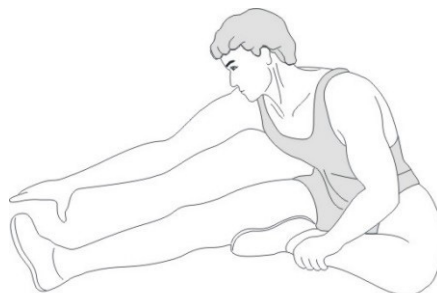
Étirez-vous latéralement



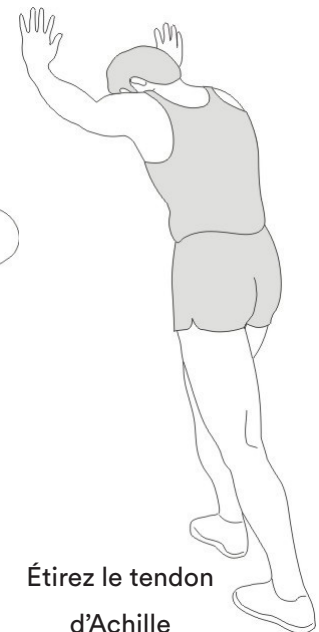
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

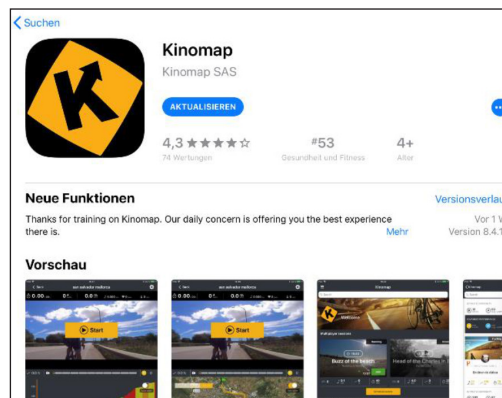
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

### Récupération

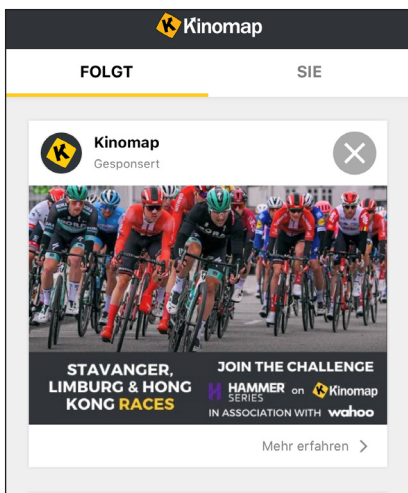
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

## KINOMAP

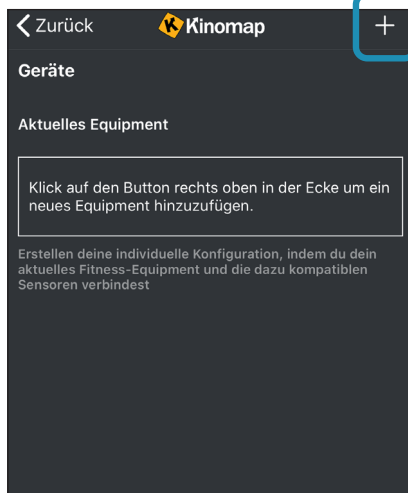
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



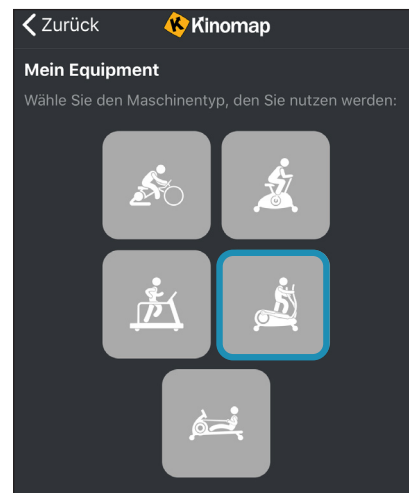
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo elliptique

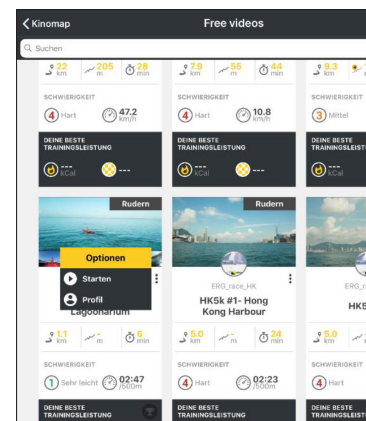


4. CHOISIR „SKANDIKA“



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) !



## 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](http://www.quefairedemesdechets.fr)

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

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter : [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)

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

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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

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