

Skandika

DE
GB
FR



Nordik K12

Art.Nr. SF-3150

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 09 Zusammenklappen / Transport
- 11 Betriebsmodi Gehen und Laufen
- 12 Bedienelemente
- 14 Computerfunktionen
- 15 Fehlerbehebung
- 16 Wartung und Pflege
- 18 Verbindung zur KINOMAP-App
- 19 Auf- und Abwärmen
- 20 Explosionszeichnung
- 22 Teileliste
- 23 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-3150 Nordik K12											
	Klasse: HB Standard: EN ISO 20957												
	Spannung: 220-240 V Frequenz: 50-60 Hz Leistung: 1492 W												
	 Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung												
	Produktionsdatum												
	2023	2024	2025										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.	163											
	Max. Nutzergewicht	125 kg											
	Seriennummer	315023110000001											

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

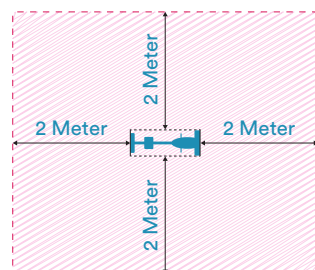


WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

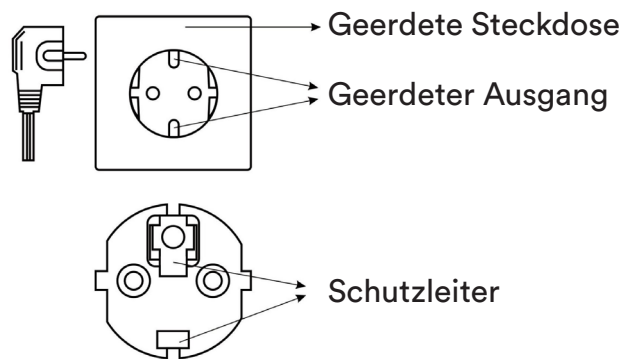
- **GEFAHR!** Um das Risiko eines elektrischen Schlages zu verringern, ziehen Sie immer sofort nach dem Gebrauch und vor der Reinigung den Stecker aus der Steckdose.
- **WARNUNG!** Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern:
 1. Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es in Betrieb ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie es nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder entfernen.
 2. Benutzen Sie das Laufband nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Verwendungszweck. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
 3. Betreiben Sie dieses Laufband nicht, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert, wenn es fallen gelassen oder beschädigt wurde oder wenn es ins Wasser gefallen ist. Bringen Sie das Laufband zur Überprüfung oder Reparatur in ein Kundendienstzentrum.
 4. Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
 5. Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn die Luftöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Luftöffnungen frei von Fusseln, Haaren und ähnlichen Gegenständen.
 6. Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen fallen oder stecken Sie sie hinein.
 7. Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien oder für gewerbliche Zwecke.
 8. Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Aerosolprodukte (Sprays) verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird.
 9. Um das Laufband vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie es aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
 10. Schließen Sie das Laufband nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an. Siehe "Wichtige Hinweise zur Erdung".
- **ACHTUNG!** Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie beim Betreten oder Verlassen eines sich bewegenden Bandes äußerst vorsichtig sein.
- Es ist wichtig, dass Sie die Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob bei Ihnen medizinische oder körperliche Beschwerden vorliegen, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß 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, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Das Gerät darf nur von einer Person benutzt werden. Die maximale Belastung dieses Geräts beträgt 125 kg. Klasse: HB - nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet!
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt! Kinder sollten nicht in der Nähe des Geräts spielen oder es benutzen. Wenn Kinder anwesend sind, sollten sie immer von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Die Reinigung und Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich. Stellen Sie das Laufband nicht auf eine Fläche, die die Luftöffnungen blockiert.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. 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 Benutzung des Geräts sofort ein und benutzen Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich im Gerät verfangen könnte.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
- Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder an Gegenständen zu vermeiden, muss das Produkt ordnungsgemäß angehoben und bewegt werden.
- Ihr Produkt ist für die Verwendung 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.
- Bewegen Sie sich auf dem Laufband vorsichtig, da Ablenkungen dazu führen können, dass Sie das Gleichgewicht verlieren und nicht mehr in der Mitte des Laufbandes laufen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen.
- Dieses Gerät startet mit einer niedrigen Geschwindigkeit. Stellen Sie sich beim Anfahren auf die Seitenschien und treten Sie dann auf das Band, sobald es in Bewegung ist.
- Für den Betrieb ist ein Sicherheitsclip vorhanden. Das Laufband funktioniert nur, wenn der Sicherheitsclip in die Computerkonsole eingesteckt ist. Im Notfall ziehen Sie den Sicherheitsclip ab, um das Laufband sofort anzuhalten und das Laufband auszuschalten. Der Bildschirm wird zurückgesetzt, sobald der Sicherheitsclip wieder eingesteckt ist.
- Frauen, die schwanger sind oder stillen, sollten vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren.
- Die Lauffläche muss vor der ersten Benutzung geschmiert werden.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



WICHTIGE HINWEISE ZUR ERDUNG

WARNUNG! Dieses Laufband benötigt eine geeignete Stromquelle, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Zu Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer Personen überprüfen Sie bitte, ob die Stromquelle geeignet ist, bevor Sie das Gerät anschließen. Eine falsche Stromquelle kann zu erheblichen Schäden am Gerät oder am Benutzer führen.

ERDUNG: Dieses Produkt muss geerdet werden. Die Erdung bietet den geringsten Widerstand für den elektrischen Strom und verringert das Risiko eines Stromschlags. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und geerdet ist und allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen entspricht. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker aufweist. Dieses Produkt ist für die Verwendung an einem Nennstromkreis vorgesehen und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der in der folgenden Skizze dargestellte Stecker aussieht. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker aufweist. Für dieses Produkt sollte kein Adapter verwendet werden.



GEFAHR! Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungsleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen zertifizierten Elektriker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät richtig geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

WARNUNG!

1. Verwenden Sie mit diesem Laufband NIEMALS eine Erdschlussstromunterbrechung (GFCI). Verlegen Sie das Netzkabel weg von allen beweglichen Teilen des Laufbandes, einschließlich des Hebe mechanisms und der Transportrollen.
2. Betreiben Sie das Laufband NIEMALS mit einem Generator oder einer USV-Stromversorgung.
3. Entfernen Sie NIEMALS eine Abdeckung, ohne vorher die Stromversorgung zu unterbrechen.
4. Setzen Sie das Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Laufband ist nicht geeignet für den Gebrauch im Freien, in der Nähe von Schwimmbädern oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit.

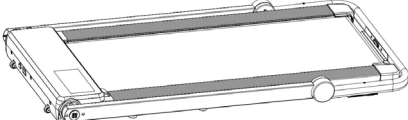
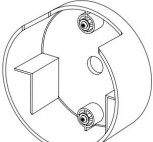
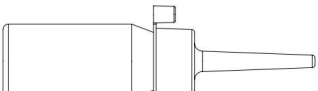
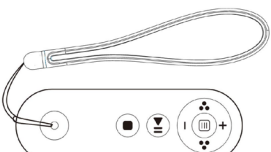
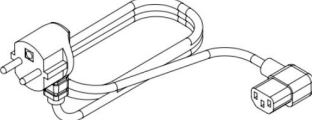




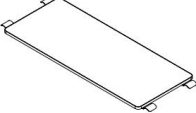
AUFBAUANLEITUNG

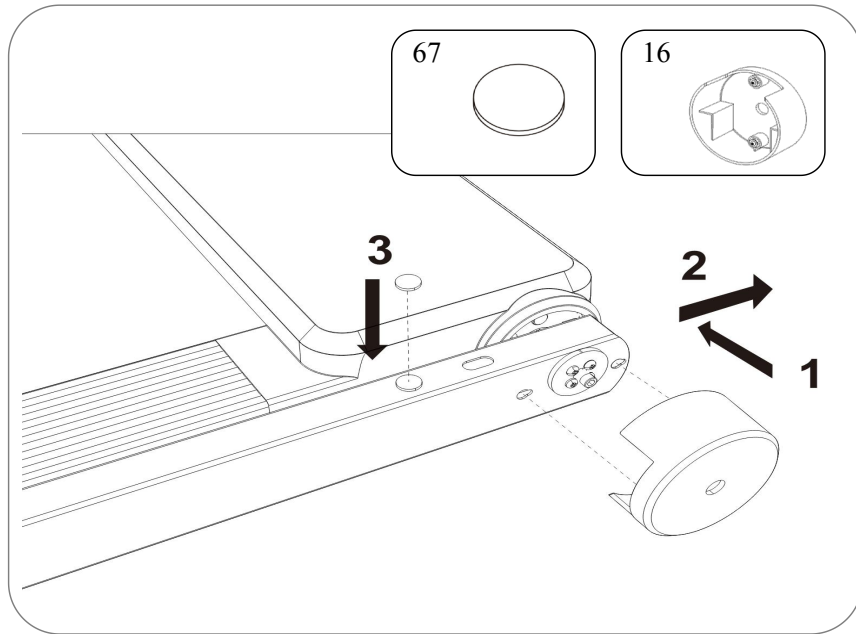
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

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

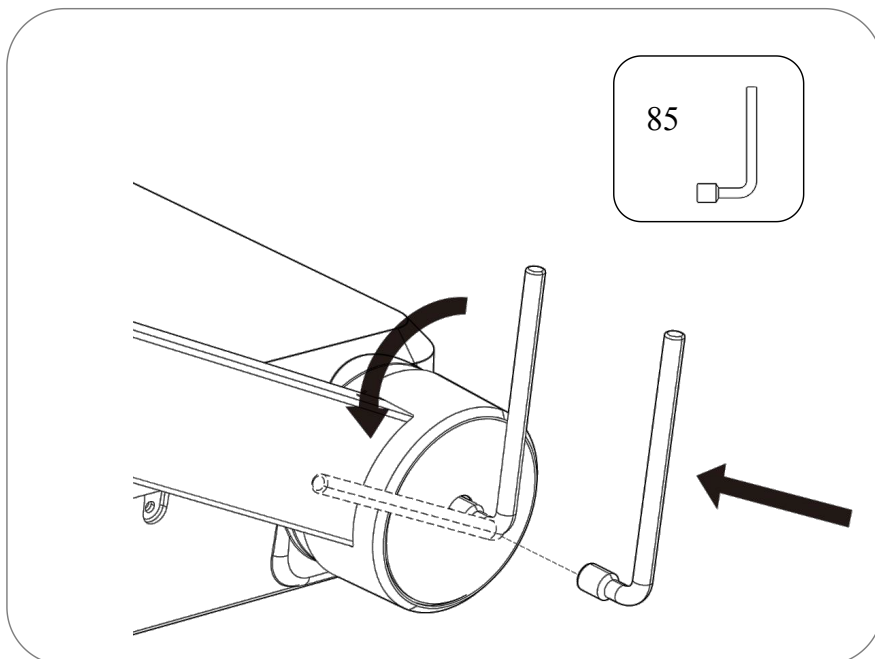
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

CHECKLISTE

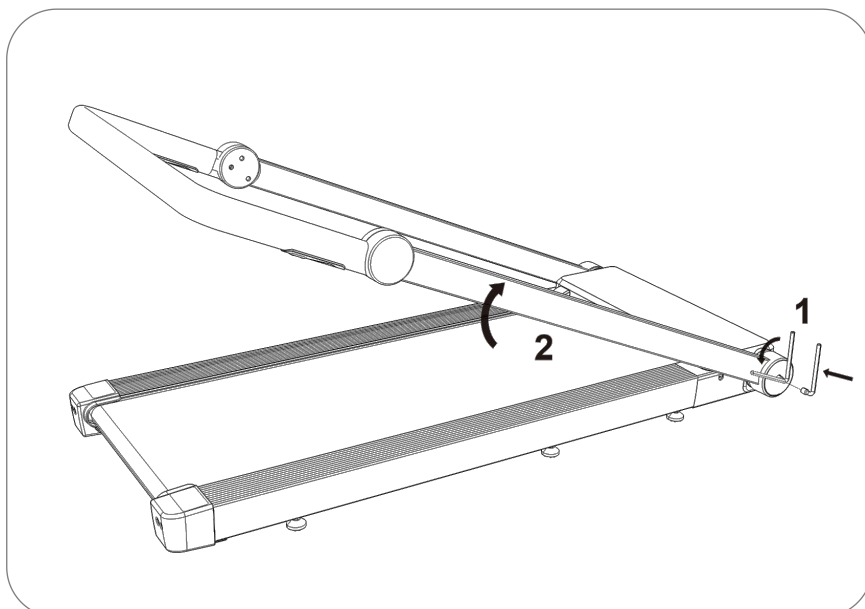
	Teil Nr.	Beschreibung	Menge
		Hauptrahmen	1
	16	Seitenabdeckung	2
	87	Schmiermittel	1
	70+78	Fernbedienung mit Handschlaufe	1
	82	Stromkabel	1
	67	Magnet	1
	81	Sicherheitsclip	1
	86	Inbusschlüssel	1
	85	L-Schraubenschlüssel	1
	64	Optionaler Ablagetisch, zusätzlich erhältlich unter Art. Nr. SF-3160	1

**SCHRITT 1**

Befestigen Sie den Rundmagneten (67) an der Stützstrebe wie abgebildet und drücken Sie die beiden Seitenabdeckungen (16) auf die Stützstreben links und rechts.

**SCHRITT 2**

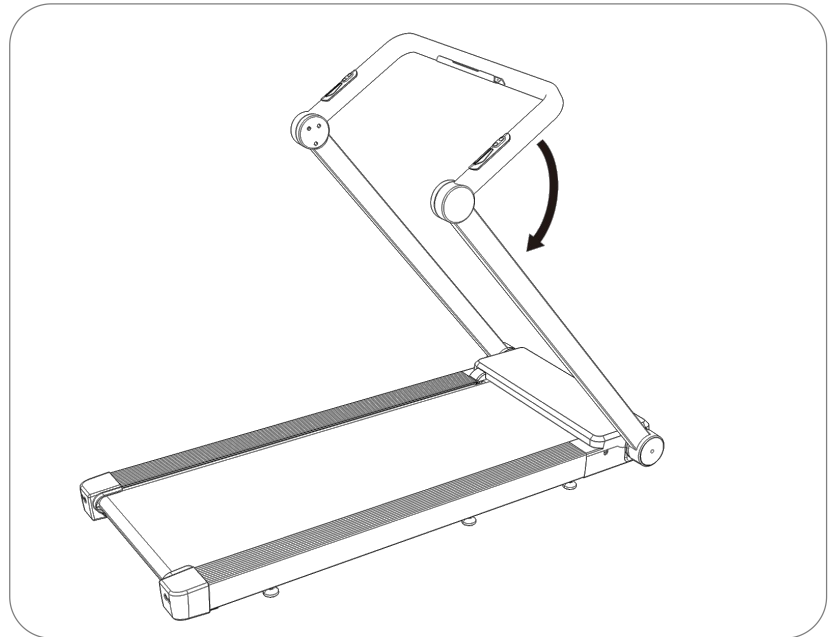
Drehen Sie mit Hilfe des L-Schraubenschlüssels (85) die Schraube an der rechten Stützstrebe entgegen dem Uhrzeigersinn, um die Streben bewegen zu können.

**SCHRITT 3**

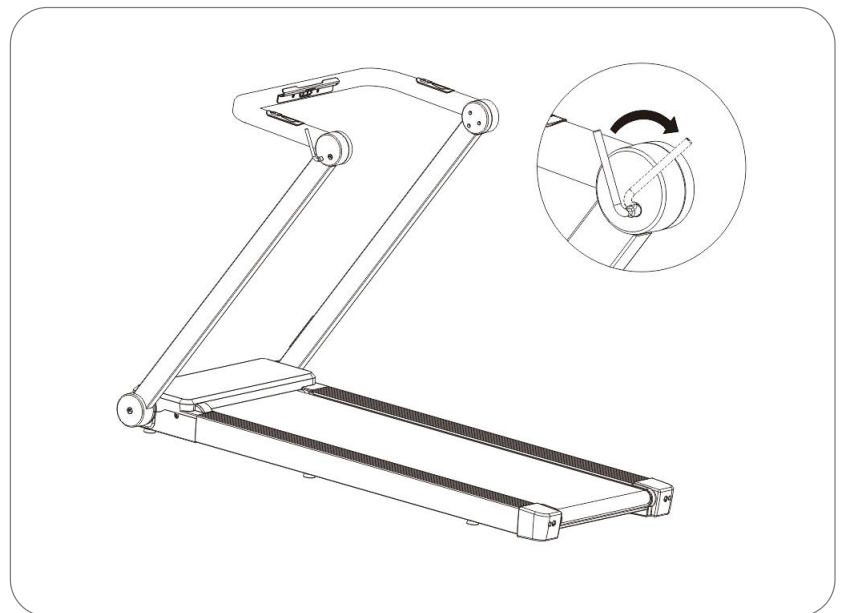
Stellen Sie die Stützstreben aufrecht.

SCHRITT 4

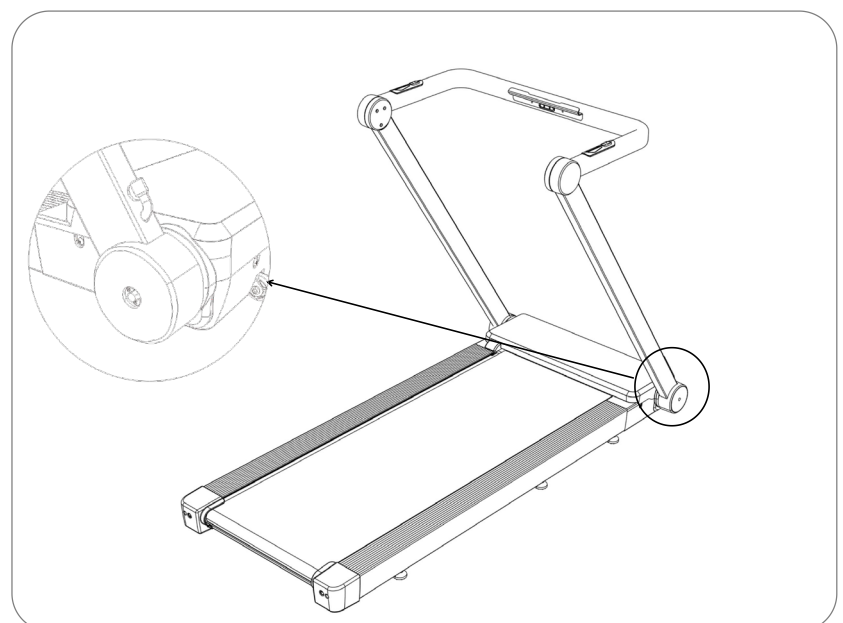
Drücken Sie den Handlauf nach unten.

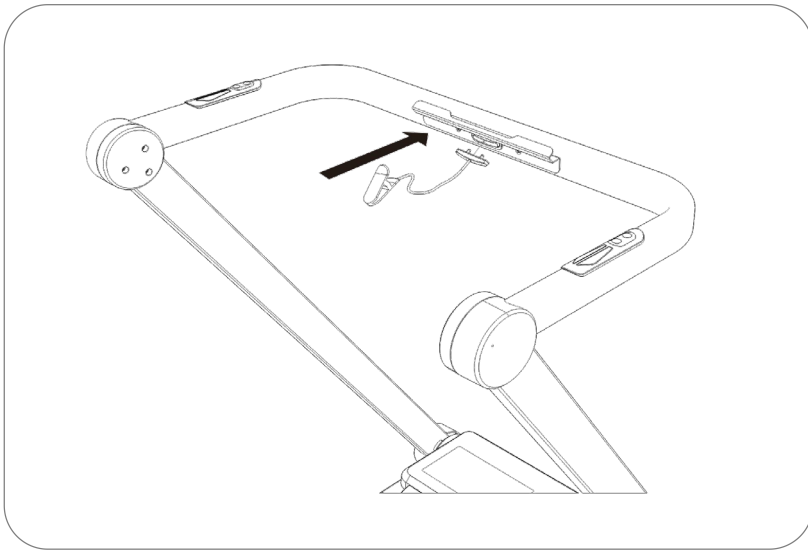
**SCHRITT 5**

Fixieren Sie den Handlauf durch Drehen der Schraube auf der linken Seite im Uhrzeigersinn.

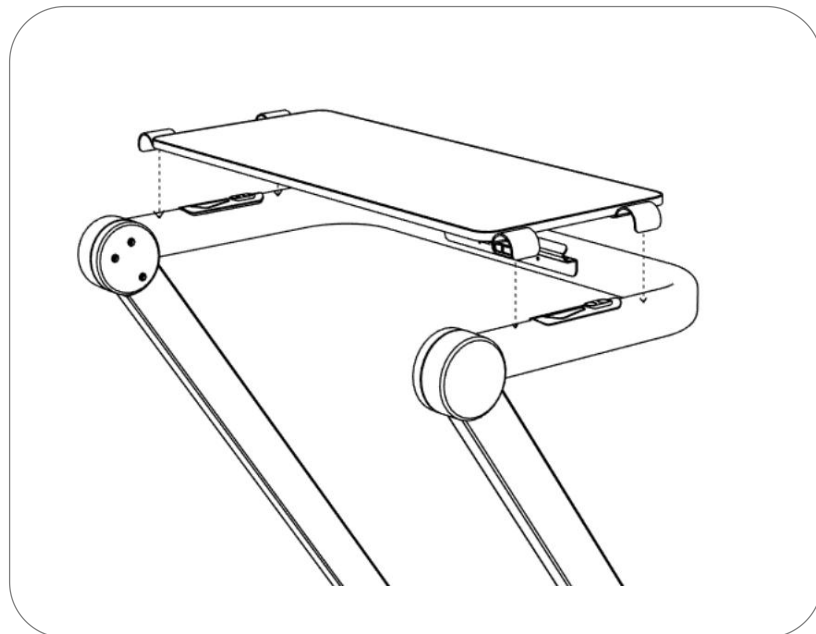
**SCHRITT 6**

Fixieren Sie den L-Schraubenschlüssel (85) am Magneten (67) wie abgebildet.



**SCHRITT 7**

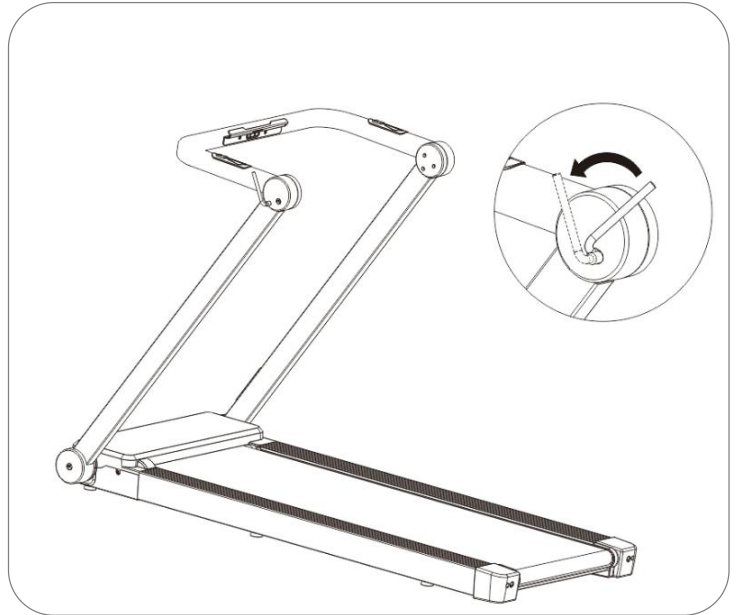
Stecken Sie den Sicherheitsclip an den vorgesehenen Platz.

**SCHRITT 8 (OPTIONAL)**

Haben Sie den optionalen Ablagetisch (SF-3160) erworben, setzen Sie diesen wie dargestellt auf den Handlauf auf.

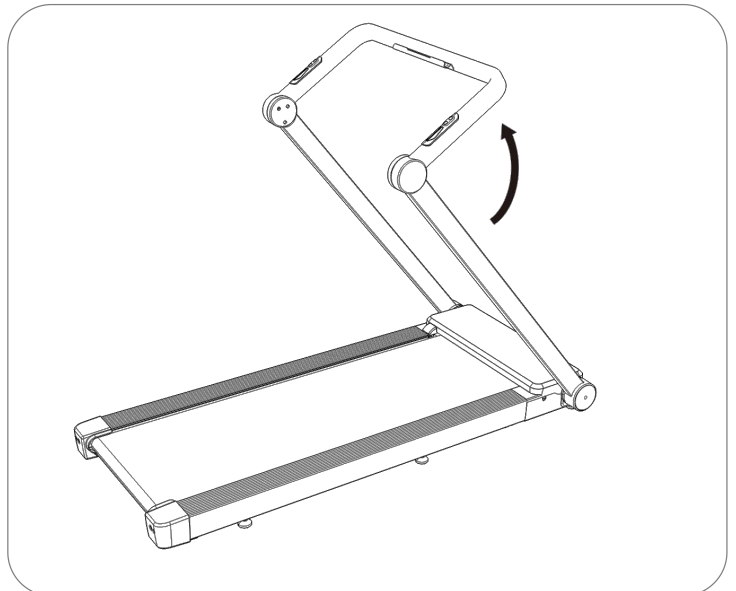
ZUSAMMENKLAPPEN: SCHRITT 1

Drehen Sie die Schraube auf der linken Seite des Handlaufs mit Hilfe des L-Schraubenschlüssels (85) entgegen dem Uhrzeigersinn, um den Handlauf zu entriegeln.



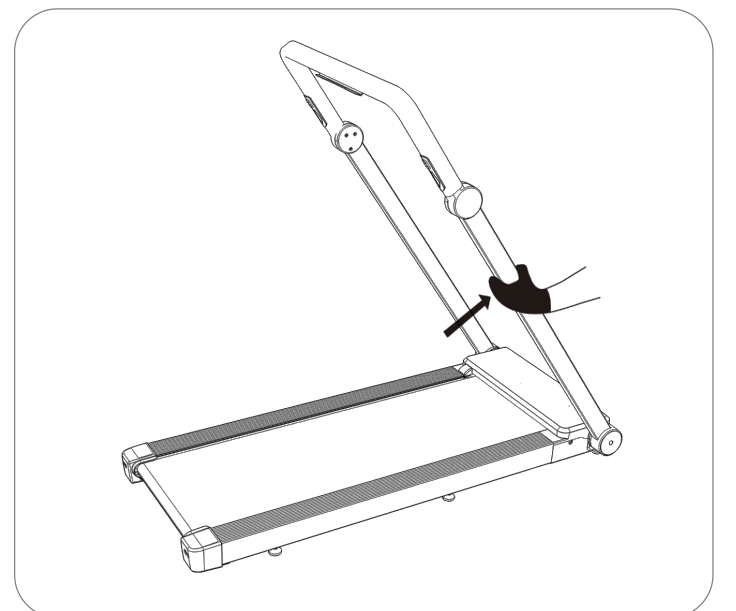
ZUSAMMENKLAPPEN: SCHRITT 2

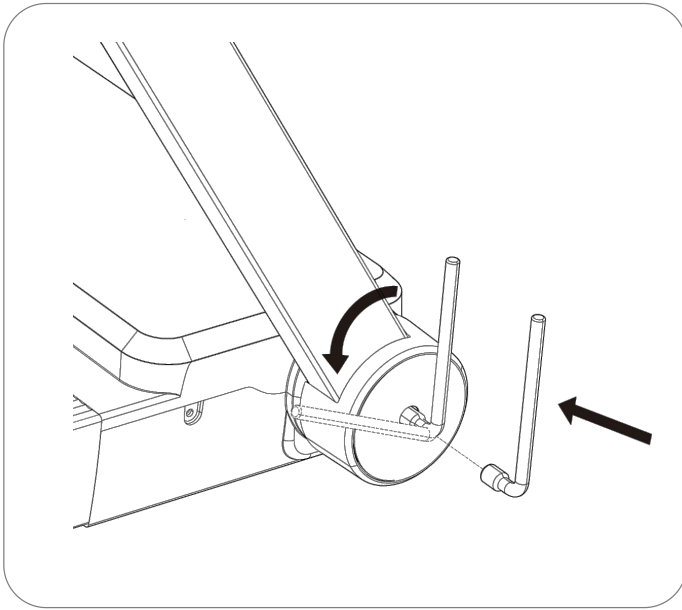
Heben Sie den Handlauf an.



ZUSAMMENKLAPPEN: SCHRITT 3

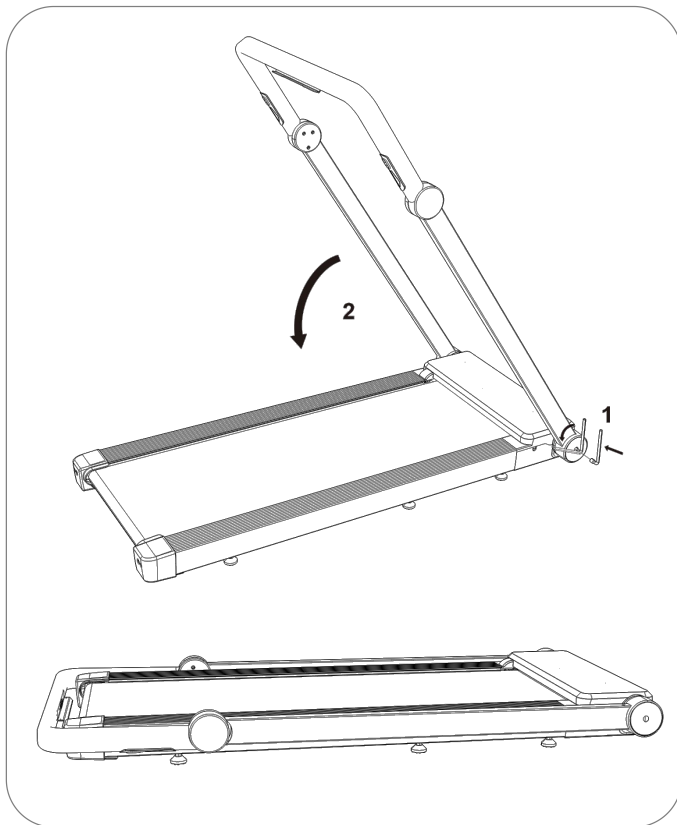
Erfassen Sie die Stützstrebe.





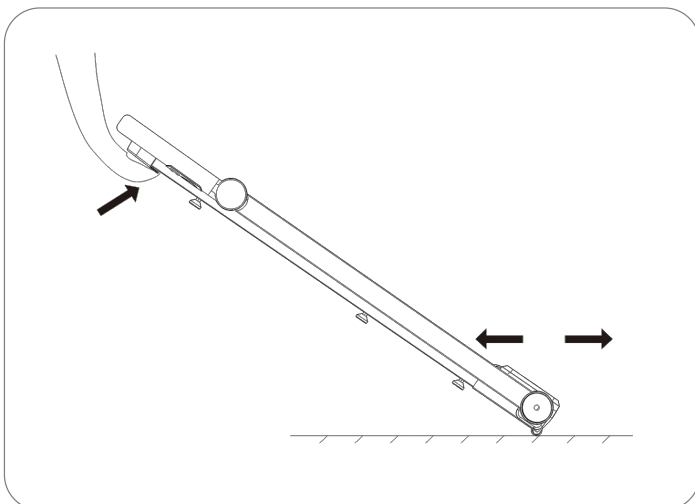
ZUSAMMENKLAPPEN: SCHRITT 4

Drehen Sie mit Hilfe des L-Schraubenschlüssels (85) die Schraube an der rechten Stützstrebe entgegen dem Uhrzeigersinn, um die Strebe bewegen zu können.



ZUSAMMENKLAPPEN: SCHRITT 5

Führen Sie die Stützstreben langsam nach unten (bitte nicht fallen lassen).



TRANSPORT: SCHRITT 6

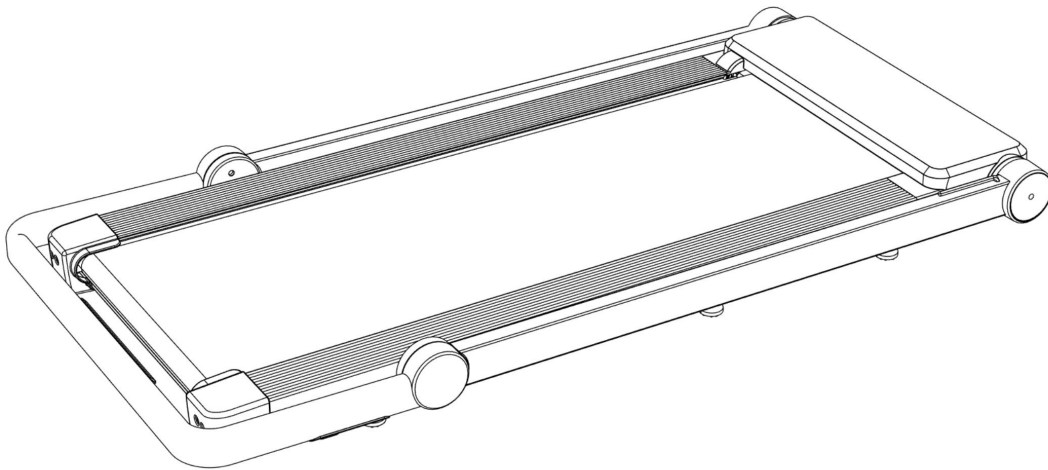
Heben Sie das Gerät von hinten her an, um es über die vorn angebrachten Transportrollen einfach bewegen zu können.

Betriebsmodi: Gehen und Laufen

Dieses Laufband kann in zusammengelegtem Zustand als Gehtrainingsgerät und im aufgestellten Zustand als Lauftrainer genutzt werden.

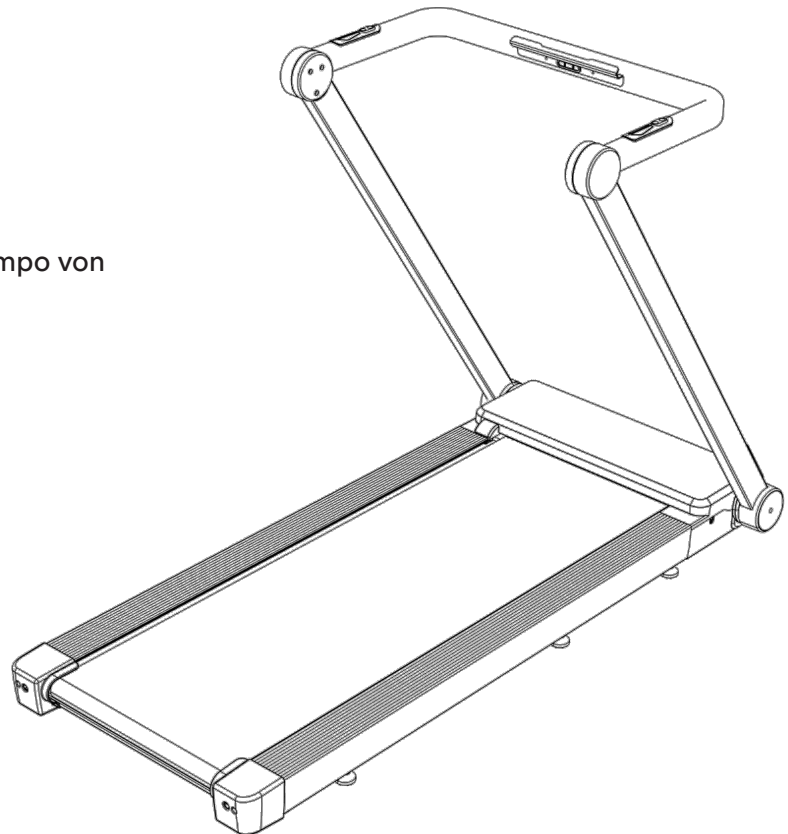
Gehen

Im flachen Zustand kann das Gerät als Gehtrainingsgerät verwendet werden - die Geschwindigkeit kann von 1 bis 6 km/h eingestellt werden.

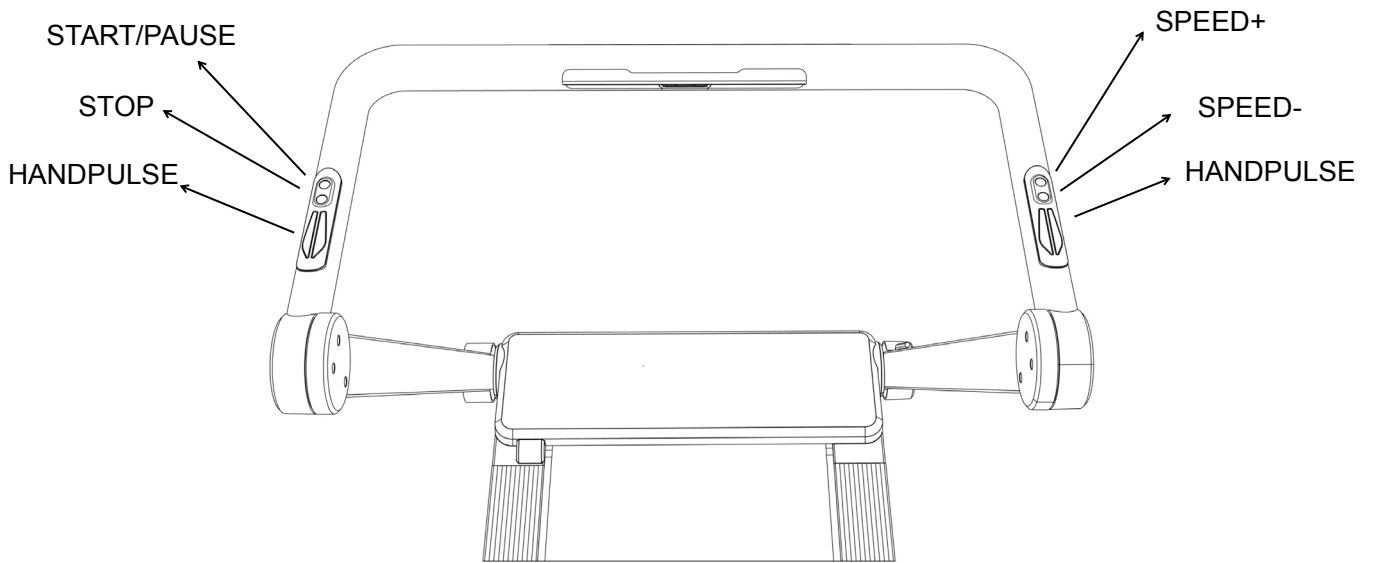


Laufen

Vollständig aufgestellt kann das Lauftempo von 1 bis 12 km/h eingestellt werden.

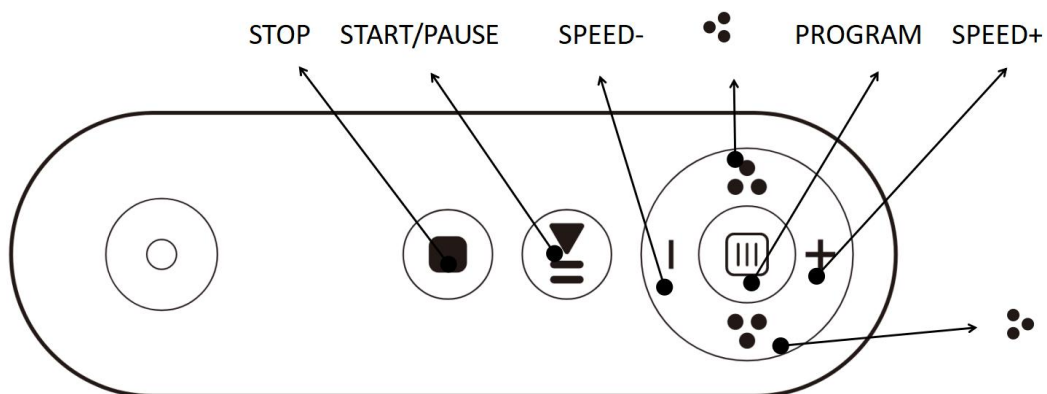


BEDIENELEMENTE AM HANDLAUF



- **START/PAUSE:** Drücken Sie auf diese Taste, um ein Training zu starten oder zu pausieren.
- **STOP:** Beenden eines Trainings.
- **SPEED+:** Lauftempo erhöhen.
- **SPEED-:** Lauftempo vermindern.
- **HANDPULSE:** Die Handpulssensoren ermöglichen eine Pulsmessung. Umfassen Sie diese auf beiden Seiten möglichst vollständig. Nach einigen Sekunden wird Ihre Pulsfrequenz angezeigt.

BEDIENELEMENTE DER FERNBEDIENUNG



STOP: Beenden eines Trainings. Alle Werte werden auf 0 gesetzt.

START/PAUSE: Drücken Sie auf diese Taste, um ein Training zu starten oder zu pausieren.

SPEED-: Lauftempo vermindern oder (im Standbymodus) zur Zielzeiteingabe (vermindern).

SPEED+: Lauftempo erhöhen oder (im Standbymodus) zur Zielzeiteingabe (erhöhen).

Schnellverstellung Tempo/Zeit ●●●:

a) Im Betriebsmodus „Gehen“ wird die Geschwindigkeit auf 3 km/h gesetzt

b) Im Betriebsmodus „Laufen“ wird die Geschwindigkeit auf 5 km/h gesetzt

c) Im Standbymodus (Programmwahl); um P1 bis P9 auszuwählen

d) Im Standbymodus (direkt gedrückt) zur Einstellung einer Zielzeit. Drücken Sie dann +/- bzw. Start.

Schnellverstellung Tempo/Distanz :

- a) Im Betriebsmodus „Gehen“ wird die Geschwindigkeit auf 6 km/h gesetzt
- b) Im Betriebsmodus „Laufen“ wird die Geschwindigkeit auf 8 km/h gesetzt
- c) Im Standbymodus (Programmwahl); um P1 bis P9 auszuwählen
- d) Im Standbymodus zur Einstellung einer Zieldistanz. Drücken Sie dann +/- bzw. Start.

PROGRAM: Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um die Programme aufzurufen. Sie können die Schnellwahl-tasten drücken, um ein Programm auszuwählen, und die Tasten „+“ und „-“, um die Zeit für jedes Programm einzustellen. Drücken Sie dann die Taste **START/PAUSE** zum Starten.

Das Intervallprogramm ist in 10 Abschnitte unterteilt. Wenn das nächste Intervall beginnt, gibt das Laufband einen Signalton ab und die Geschwindigkeit wird entsprechend der Systemeinstellung geändert. Während jedes Abschnitts können Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten SPEED +/- ändern, aber das System kehrt zum Standardtempo zurück, wenn Sie den nächsten Abschnitt beginnen. Nach Beendigung eines Programms wird das Band allmählich zum Stillstand kommen.

Intervall-Programm-Geschwindigkeiten (km/h) während des Betriebsmodus „Gehen“: Zeit = Vorgabe geteilt durch 10 Abschnitte.

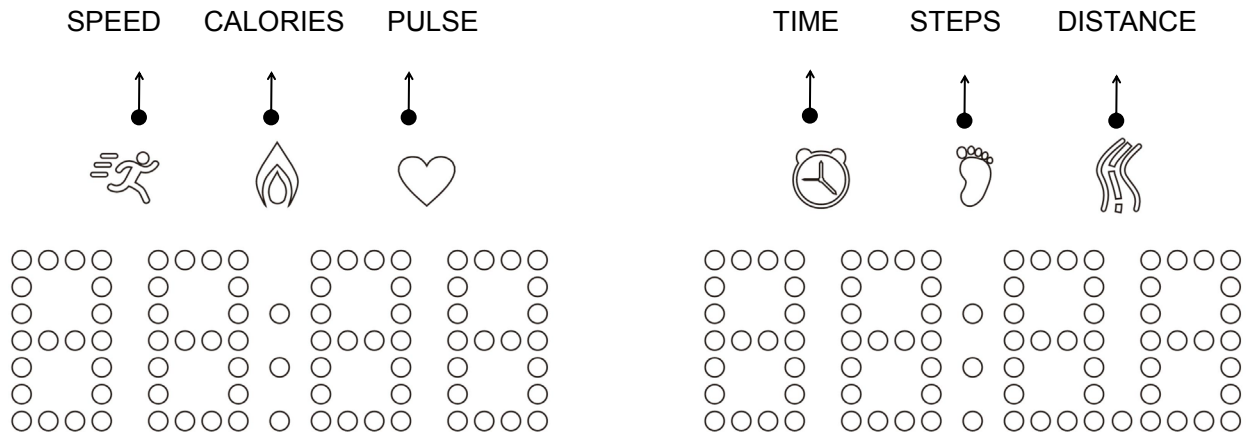
Abschnitt / Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0
P2	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0
P3	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0
P4	3,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0
P5	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0
P6	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5
P7	3,0	5,0	5,0	3,0	5,0	5,0	3,0	5,0	5,0	3,0
P8	3,5	5,5	5,5	3,5	5,5	5,5	3,5	5,5	5,5	3,5
P9	4,0	6,0	6,0	4,0	6,0	6,0	4,0	6,0	6,0	4,0

Intervall-Programm-Geschwindigkeiten (km/h) während des Betriebsmodus „Laufen“:

Abschnitt / Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3,0	4,0	5,0	6,0	6,0	4,0	5,0	6,0	6,0	4,0
P2	4,0	5,0	6,0	7,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	5,0
P3	5,0	6,0	7,0	8,0	8,0	6,0	7,0	8,0	8,0	6,0
P4	6,0	7,0	8,0	9,0	9,0	7,0	8,0	9,0	9,0	7,0
P5	6,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	6,0
P6	7,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	7,0
P7	7,0	9,0	9,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	9,0	7,0
P8	5,0	10,0	10,0	5,0	5,0	10,0	10,0	5,0	10,0	5,0
P9	6,0	10,0	10,0	6,0	6,0	10,0	10,0	6,0	10,0	6,0

COMPUTERFUNKTIONEN

Die Anzeige auf der Motorabdeckung:



- **SPEED:** Anzeige der Geschwindigkeit. Maximale Geschwindigkeit im Modus „Gehen“ = 6 km/h und im Modus „Laufen“ = 12 km/h.
- **CALORIES:** Anzeige der verbrauchten Kalorien (kcal).
- **PULSE:** Anzeige der Pulsfrequenz. Sie müssen hierfür die Pulssensoren umfassen. Dieser Wert ist nicht geeignet für die medizinische Beurteilung der Herzfrequenz.
- **TIME:** Anzeige der Trainingszeit.
- **STEPS:** Anzeige der Schrittzahl.
- **DISTANCE:** Anzeige der zurückgelegten Wegstrecke.

Hinweis: Die Anzeigen **TIME/STEPS/DISTANCE** teilen sich ein Anzeigefenster. Die Anzeige erfolgt im automatischen Wechsel (alle ca. 3 Sekunden).

Bluetooth-Verbindung: Das Gerät kann via Bluetooth mit der App „Kinomap“ (siehe entsprechendes Kapitel) bzw. mit einer Bluetooth-fähigen Musikquelle (z. B. Smartphone) verbunden werden. Bluetoothname: „Nordik K12“.

SCHMIERUNGS-ERINNERUNGSFUNKTION:

Dieses Gerät hat eine Erinnerungsfunktion für die Schmierung. Nach jeder Gesamtlaufstrecke von 300 km muss Ihr Laufband mit Schmiermittel gewartet werden. Das System mahnt alle 10 Sekunden mit einem Ton, und im Fenster wird „OIL“ angezeigt. Dies bedeutet, dass Ihr Laufband mit Schmiermittel geschmiert werden muss. Bitte lesen Sie zuerst die Bedienungsanleitung und geben Sie das Schmiermittel in den mittleren Teil des Laufbretts. Nachdem Sie die Schmierung beendet haben, halten Sie bitte die „STOP“-Taste für 3 Sekunden gedrückt, und der Warnton des Systems wird verschwinden.

Wechsel der Einheit (km / Meilen):

Halten Sie im Standby-Modus die „STOP“-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, können Sie zwischen „Meile“ und „Kilometer“ wechseln. Im Display wird „n“ oder „k“ angezeigt, „n“ bedeutet „Meile“, „k“ bedeutet „Kilometer“.

SICHERHEITSSPERRE:

Wenn Sie in einem beliebigen Modus den Sicherheitsclip abziehen, schaltet sich das Gerät ab. Im Fenster wird „---“ angezeigt und ein Warnton ertönt. Das Gerät kann nicht arbeiten, bis der Sicherheitsclip wieder eingesteckt wird.

ENERGIESPARFUNKTION:

Das Gerät ist mit einer Energiesparfunktion ausgestattet. Wenn das Gerät im Standby-Modus 10 Minuten lang nicht benutzt wird, schaltet das System in den Energiesparmodus und das Display erlischt. Sie können eine beliebige Taste drücken, um das Display wieder einzuschalten.

AUTO-STOPP-FUNKTION:

Wenn das Gerät 2 Minuten lang nicht in Betrieb ist, schaltet es automatisch in die PAUSE-Funktion. Wenn das Gerät 10 Minuten lang nicht in Betrieb ist, geht es in den Energiesparmodus über und das Display erlischt. Sie können eine beliebige Taste drücken, um das Display wieder einzuschalten.

VORSICHT!

1. Wir empfehlen Ihnen, zu Beginn einer Trainingseinheit eine langsame Geschwindigkeit einzustellen und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich mit dem Laufband vertraut gemacht haben.
2. Befestigen Sie das Magnetende des Sicherheitsclips am Computer und befestigen Sie den Clip auf der anderen Seite an Ihrer Kleidung.
3. Um Ihr Training sicher zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsclip heraus, dann hält das Laufband sofort an.

FEHLERBEHEBUNG**Fehler: Laufband läuft nicht an**

Mögliche Ursache: Sicherheitsclip nicht eingesteckt oder keine Stromverbindung.

Fehler: Laufgurt läuft nicht zentriert

Mögliche Ursache: Bandspannung nicht korrekt eingestellt. Siehe Kapitel „Wartung und Pflege“.

Fehler: Anzeige zeigt keine Werte an

Mögliche Ursache: Kabel nicht korrekt verbunden.

Fehler E01 / E02 / E03 / E05 / E10:

Überspannung liegt an. Trennen Sie die Stromversorgung und starten Sie das Laufband erneut.

Fehler E04:

Zu niedrige Spannung. Trennen Sie die Stromversorgung und starten Sie das Laufband erneut.

Fehler E06 bis E09 oder E11:

Motorfehler. Stellen Sie sicher, dass die Lauffläche ausreichend geschmiert ist. Prüfen Sie alle Kabelverbindungen auf Unversehrtheit und korrekten Kontakt. Trennen Sie die Stromversorgung und starten Sie das Laufband erneut.

Fehler E12:

Kommunikationsfehler. Trennen Sie die Stromversorgung, prüfen Sie alle Kabelverbindungen und starten Sie das Laufband erneut.

Können Sie den Fehler mit Hilfe der hier gegebenen Vorschläge nicht beheben, kontaktieren Sie bitte den Kundenservice.

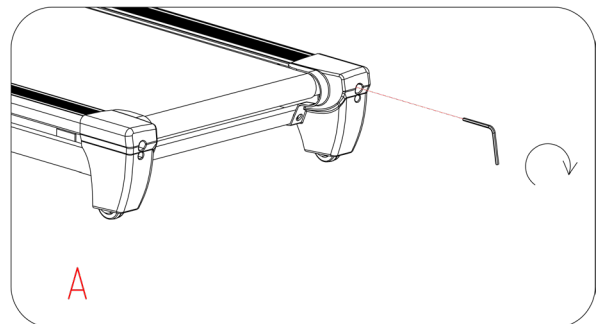
WARTUNG UND PFLEGE

Eine allgemeine Reinigung trägt dazu bei, die Lebensdauer und Leistung Ihres Laufbandes zu verlängern. Halten Sie das Gerät sauber und pflegen Sie es, indem Sie die Komponenten regelmäßig abstauben. Reinigen Sie beide Seiten des Laufbandes, damit sich kein Staub unter dem Band ansammelt. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, damit der Schmutz von Ihren Schuhen das Laufbrett und das Band nicht unnötig abnutzt. Reinigen Sie die Oberfläche des Laufbandes mit einem sauberen, feuchten Tuch. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät alle 2 Stunden für 10 Minuten auszuschalten und bei Nichtgebrauch ganz auszuschalten.

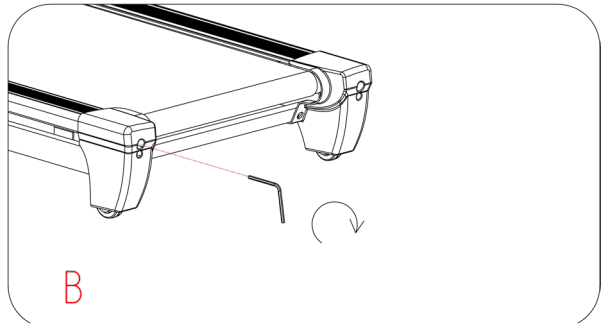
Ein zu lockeres Laufband führt dazu, dass der Läufer beim Laufen abrutscht, während ein zu festes Laufband die Leistung des Motors beeinträchtigt und außerdem mehr Reibung zwischen der Rolle und den Laufbändern erzeugt. Die am besten geeignete Spannung für die Riemen ist 50-75 mm aus dem Laufbrett herausgezogen.

ZENTRIERUNG DES LAUFBANDES:

Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund und lassen Sie das Band bei 6-9 km/h laufen, um zu prüfen, ob das Laufband nach rechts oder links abdriftet. Wenn sich der Laufriemen nach rechts bewegt, drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich der Gurt nicht bewegt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis er zentriert ist. Siehe Abbildung A.

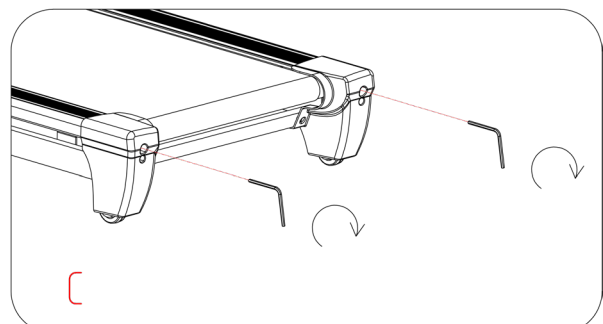


Wenn sich der Laufriemen nach links bewegt, drehen Sie die Einstellschrauben auf der linken Seite $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Wenn sich der Gurt nicht bewegt, wiederholen Sie diesen Schritt, bis er zentriert ist. Siehe Abbildung B.



ANPASSUNG DER BANDSPANNUNG:

Mit der Zeit wird der Laufriemen lockerer. Um den Riemen zu spannen, drehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite eine volle Umdrehung im Uhrzeigersinn und prüfen Sie die Spannung des Riemens. Fahren Sie mit diesem Vorgang fort, bis der Riemen die richtige Spannung hat. Achten Sie darauf, beide Seiten gleichmäßig einzustellen, um die korrekte Ausrichtung des Riemens zu gewährleisten. Siehe Abbildung C.



SCHMIERUNG DER LAUFFLÄCHE:

ACHTUNG! Sie müssen die Lauffläche **VOR DER ERSTEN BENUTZUNG** und später je nach Nutzungshäufigkeit schmieren. Bei einer Benutzung von mehr als 5 Stunden in der Woche wird eine Schmierung alle 2 Monate, bei einer Benutzung von 3-5 Stunden in der Woche alle 3 Monate und bei einer Benutzung von weniger als 3 Stunden in der Woche alle 6 Monate empfohlen.

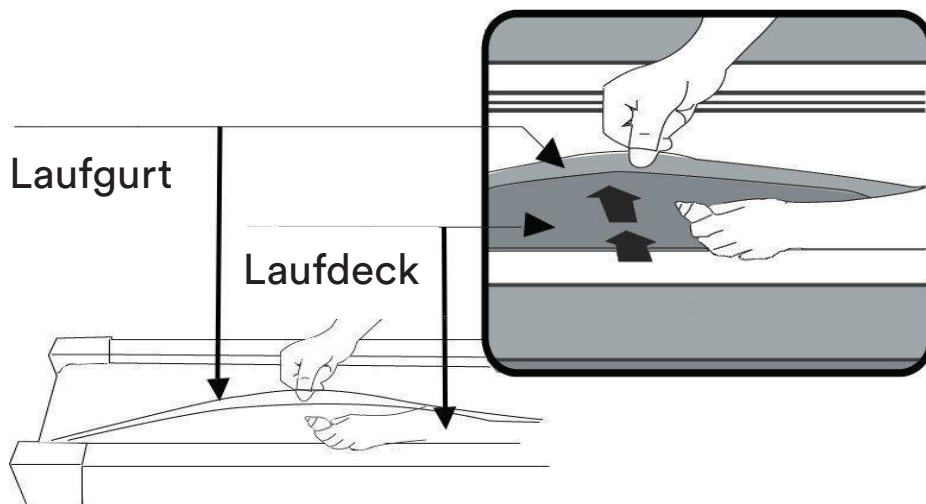
LAUFBÄNDER & LAUFBANDSCHMIERMITTEL:

Das Schmieren des Laufbretts und des Laufbands ist unerlässlich, da die Reibung zwischen beiden die Lebensdauer und Funktion des Laufbands beeinträchtigt. Es wird daher empfohlen, das Laufbrett und das Band regelmäßig zu überprüfen.

WARNUNG: Ziehen Sie immer den Stecker des Laufbandes aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen, schmieren oder reparieren.

SCHMIEREN:

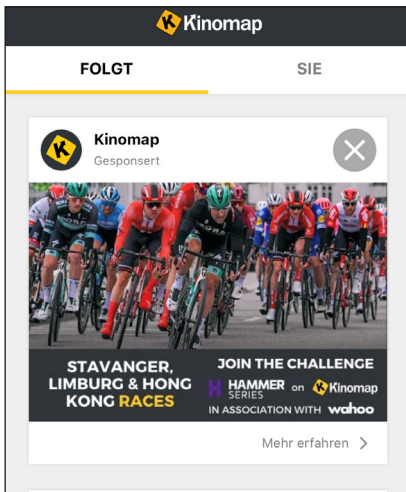
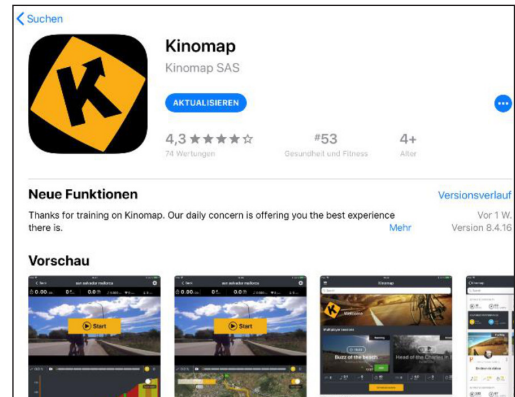
1. Heben Sie das Band auf einer Seite an und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Verwenden Sie einen Lappen, um das Schmiermittel gründlich über das Laufdeck zu verteilen. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.
2. Die beweglichen Teile müssen sich frei und leise drehen. Unregelmäßigkeiten an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Geräts. Prüfen Sie die Schrauben regelmäßig und ziehen Sie sie nach.
3. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, es regelmäßig zu warten.



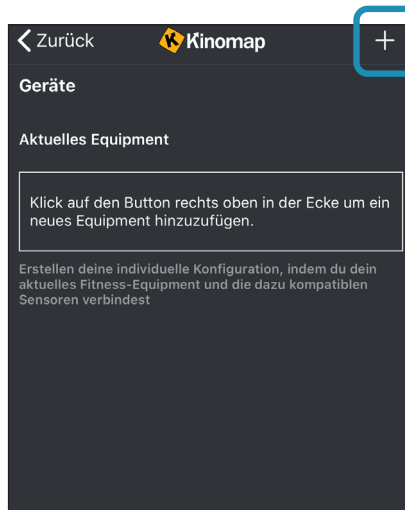
KINOMAP

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.

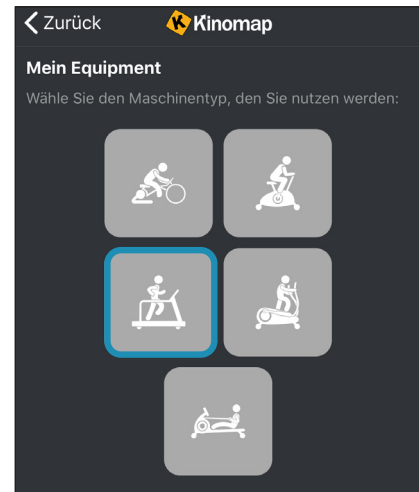
Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**. Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



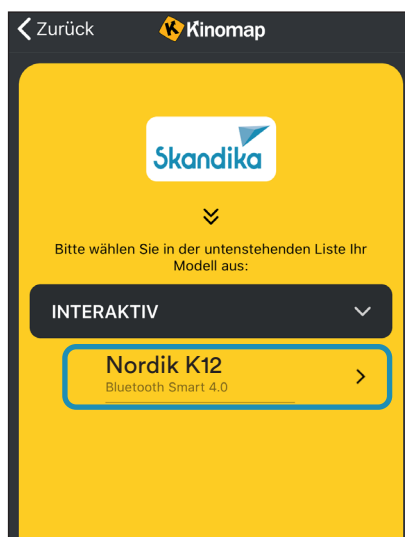
2. Auf „+“ tippen →



3. Laufband →

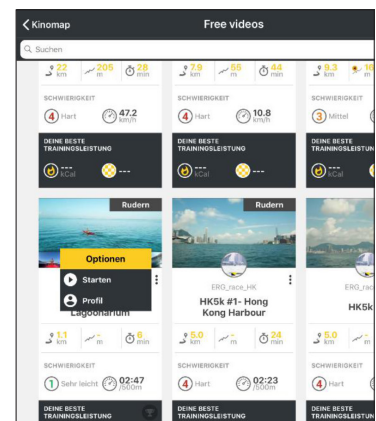


4. Skandika auswählen →



5. Das Gerät auswählen

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



Auf- und Abwärmen

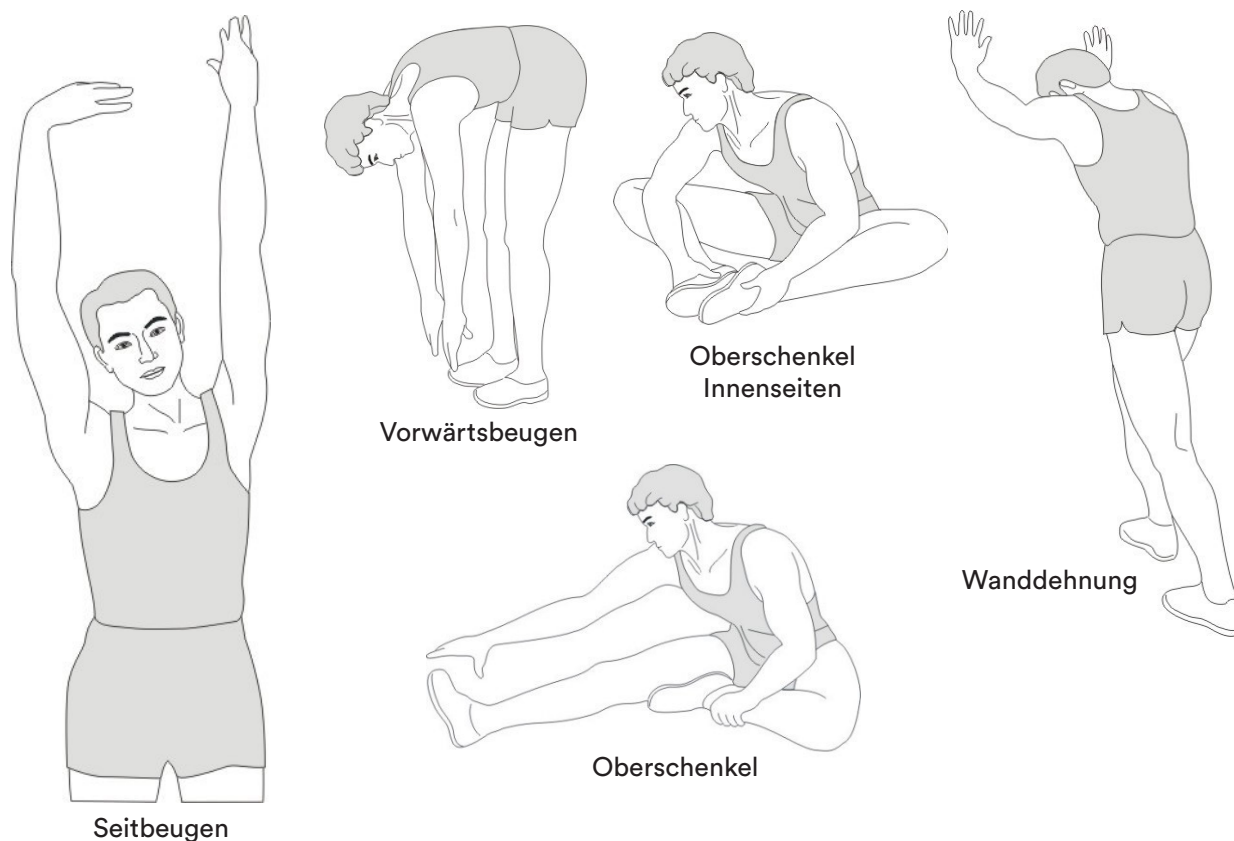
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching






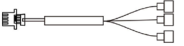
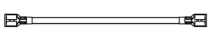





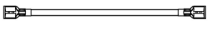



Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!

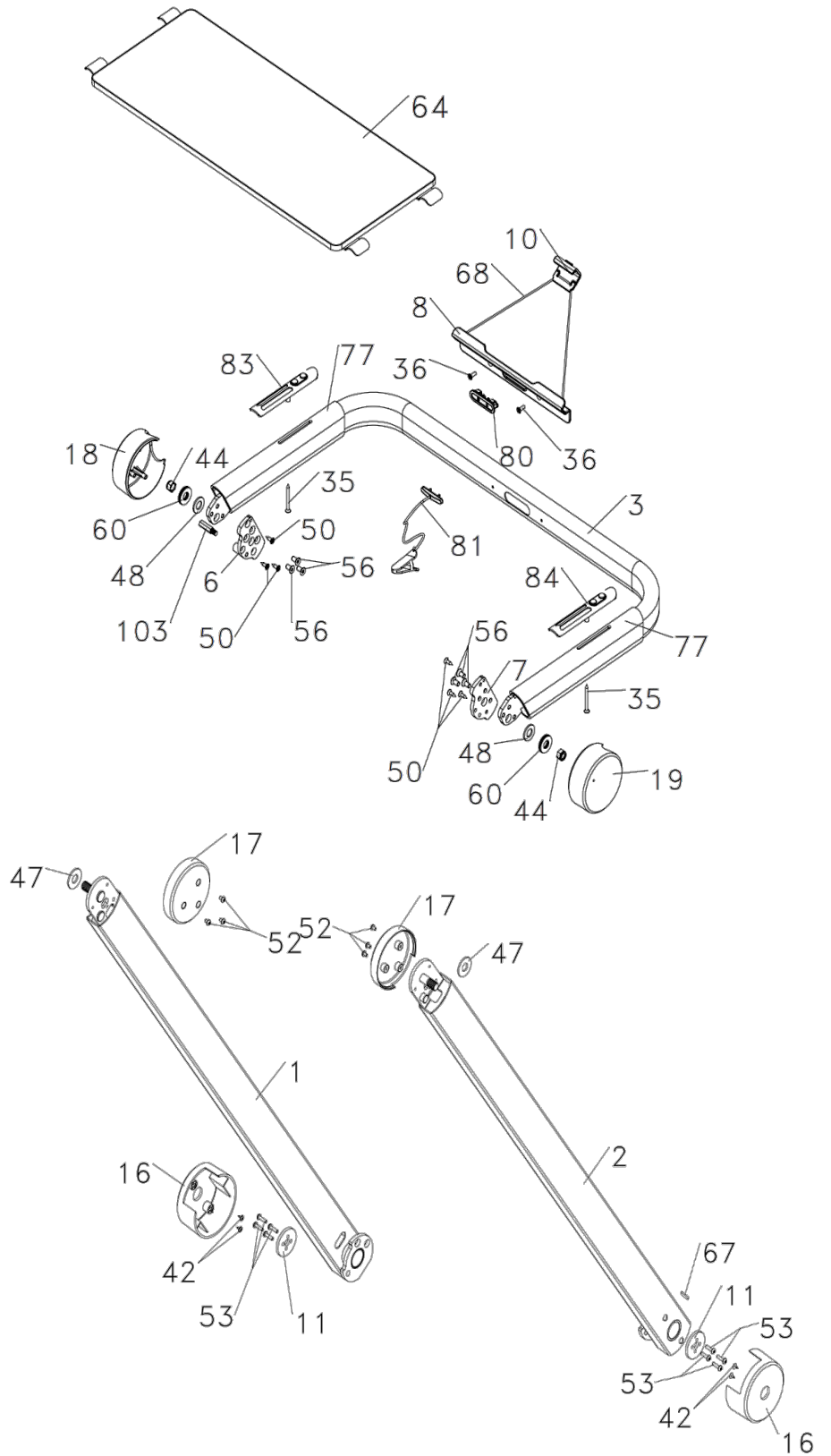


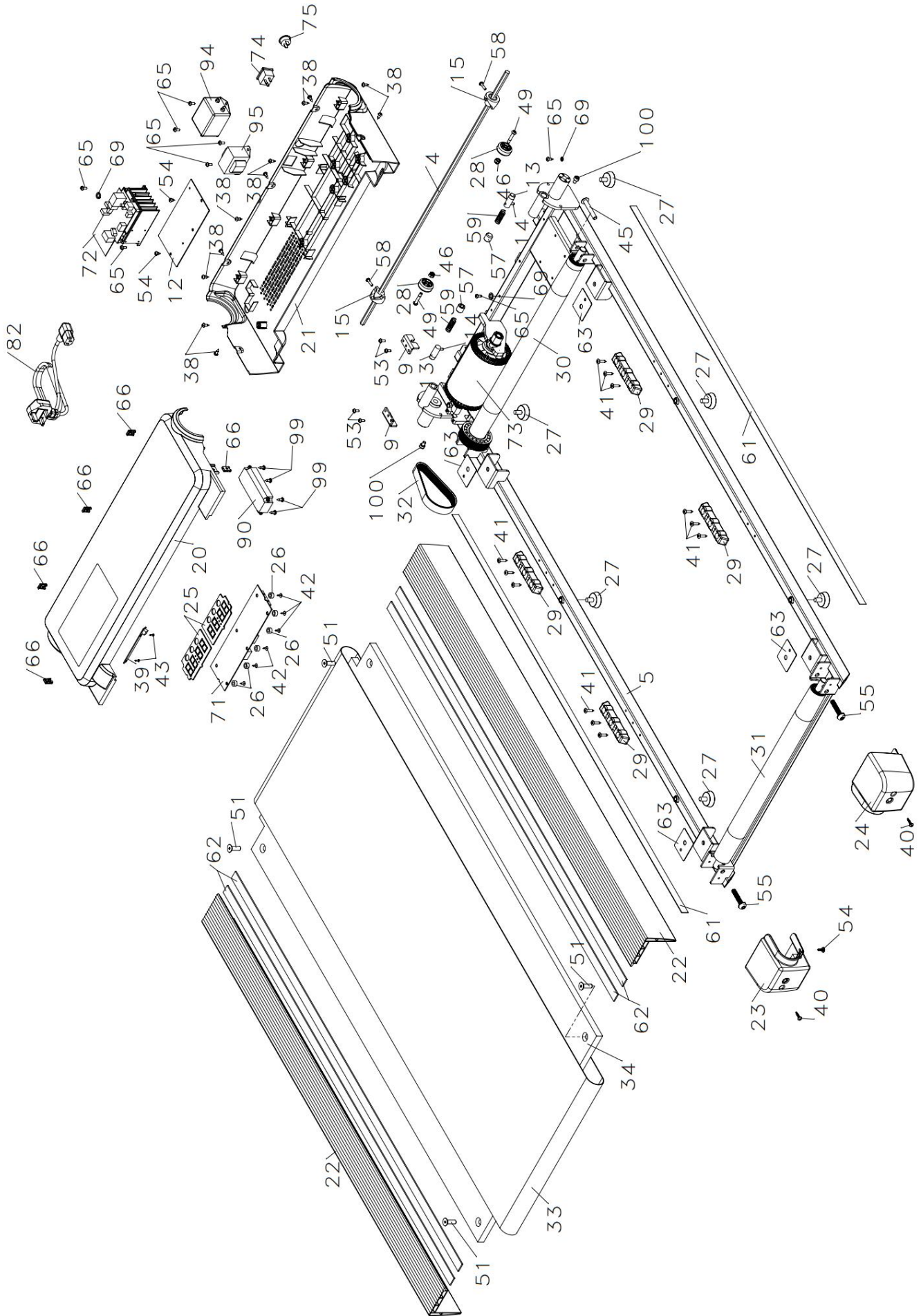
Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Cool-Down (Abkühlen)

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

	78
	85
	86
	87
	88
	89
	96
	91
	92
	93
	79
	70
	97
	98
	101
	102





Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Linke Stützstrebe	1
2	Rechte Stützstrebe	1
3	Handlauf	1
4	Verstellbares Rohr	1
5	Hauptrahmen	1
6	Lenkerdistanzstück (L)	1
7	Lenkerdistanzstück (R)	1
8	Unterer Gerätehalter	1
9	Motor-Pressstück	2
10	Obere Halterung des Geräts	1
11	Achsplatte	2
12	Halterung der Steuerplatine	1
13	Verriegelung	2
14	Achsverriegelung	2
15	Verstellbarer Block	2
16	Seitenabdeckung	2
17	Innere Abdeckung des Lenkers	2
18	Abdeckung (L)	1
19	Abdeckung (R)	1
20	Obere Motorabdeckung	1
21	Untere Motorabdeckung	1
22	Seitliche Schiene	2
23	Abdeckung hinten (L)	1
24	Abdeckung hinten (R)	1
25	Silicia Gel	2
26	Abstandshalter	6
27	Fußpolster	6
28	Transportrad	2
29	Stoßdämpfer	4
30	Vordere Rolle	1
31	Hintere Rolle	1
32	Motorriemen	1
33	Laufband	1
34	Trittbrett	1
35	Schraube ST4.2*45mm	2
36	Schraube M4*12mm	2
38	Schraube ST4.2*16mm	11
39	Lichtplatine	1
40	Schraube ST4.2*19mm	2
41	Schraube ST4.2*15mm	12
42	Schraube ST2.9*9.5mm	10
43	Schraube ST2.9*10mm	2
44	Mutter M12	2
45	Schraube M8*45mm	1
46	Mutter M5	2
47	Unterlegscheibe Ø12,5*Ø30	2
48	Unterlegscheibe Ø12,5*Ø24	2
49	Schraube M5*25mm	2
50	Schraube ST4.2*15	6
51	Schraube M8*30mm	4
52	Schraube M4*6mm	6
53	Schraube M4*12mm	12

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
54	Schraube ST4.2*13mm	3
55	Schraube M8*55mm	2
56	Schraube M6*10mm	6
57	Schraube M14*14mm	2
58	Schraube M4*16mm	2
59	Feder	2
60	Lager	2
61	Auflage Seitenschiene	2
62	Auflage für die obere Seitenschiene	4
63	Trittbrettauflage	4
64	Optionaler Ablagetisch (Art. SF-3160)	1
65	Schraube M4*10mm	8
66	Clip-Schnalle	5
67	Magnet	1
68	Seil	1
69	Federscheibe	3
70	Handschlaufe	1
71	PCB-Platte	1
72	Steuerplatine	1
73	Gleichstrommotor	1
74	Buchse	1
75	Netzschalter	1
77	Handlaufschaumstoff	2
78	Fernbedienung	1
79	Geschwindigkeitsumschalter	1
80	Schalterbefestigung	1
81	Sicherheitsclip	1
82	Stromkabel	1
83	Handpuls mit Start/Stopp	1
84	Handpuls mit Geschwindigkeit	1
85	L-Schraubenschlüssel	1
86	Inbusschlüssel	1
87	Schmiermittel	1
88	PCB & Steuerplatine Anschlusskabel	1
89	Impuls-Draht	2
90	Lautsprecher	1
91	Schaltdraht	1
92	Lichtanschlusskabel	1
93	Erdungskabel für Steckdose	1
94	Filter	1
95	Induktionsspule	1
96/97	Filterleitung (R)/(B)	1/1
98	Filter-Erdungsdraht	1
99	Schraube ST4.2*10mm	4
100	Schraube M6x8	2
101	Erdungsdraht	1
102	Magnetring	1
103	Abstandshalter	1

Im Zuge kontinuierlicher Produktverbesserung behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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



HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ

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

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

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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: service@skandika.de

Der Service erfolgt durch:

MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

Contents

25	Safety precautions
26	Set-up instructions
31	Folding and transportation
33	Walking and running operating modes
34	Control elements
36	Computer functions
37	Troubleshooting
38	Maintenance and care
40	Connecting to KINOMAP app
41	Warm-up and cool-down
42	Explosion drawing
44	Parts list
45	Guarantee conditions



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

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH																																																												
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen																																																												
CE	Artikelnummer Name	SF-3150 Nordik K12																																																												
	Klasse: HB Standard: EN ISO 20957																																																													
	Spannung: 220-240 V Frequenz: 50-60 Hz Leistung: 1492 W																																																													
	 Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung																																																													
Produktionsdatum																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">2023</th> <th colspan="4">2024</th> <th colspan="4">2025</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th> <th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th> <th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">PO Nr.</td> <td colspan="8">163</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Max. Nutzergewicht</td> <td colspan="8">125 kg</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Seriennummer</td> <td colspan="8">315023110000001</td> </tr> </tbody> </table>			2023				2024				2025				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	PO Nr.				163								Max. Nutzergewicht				125 kg								Seriennummer				315023110000001							
2023				2024				2025																																																						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																			
PO Nr.				163																																																										
Max. Nutzergewicht				125 kg																																																										
Seriennummer				315023110000001																																																										

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

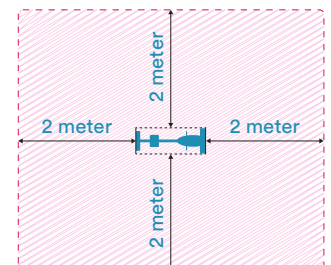


WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

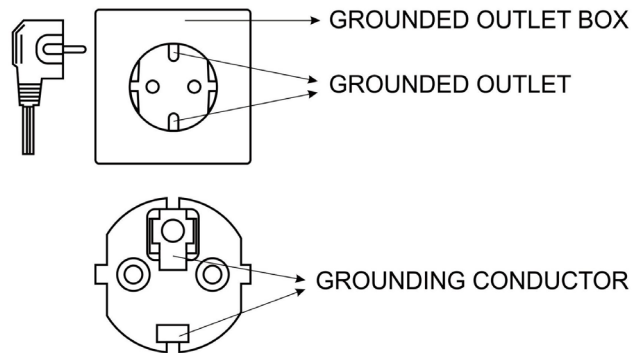
- **DANGER!** To reduce the risk of electrical shock, always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.
- **WARNING!** To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:
 1. The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from the outlet when not in use and before putting on or removing parts.
 2. Use this treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
 3. Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return this treadmill to a service center for examination or repair.
 4. Keep the cord away from heated surfaces.
 5. Never operate the treadmill with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and alike items.
 6. Never drop or insert any object into any opening.
 7. Do not use outdoors or for commercial reasons.
 8. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
 9. To disconnect, turn the treadmill off, then remove plug from outlet.
 10. Connect this treadmill to a properly grounded outlet only. See "important notes on grounding".
- **CAUTION!** To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving belt.
- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
- Only one person should use the device at a time. The maximum load of this device is 125 kg. Class: HB - not suitable for therapeutically use!
- Keep children and pets away from the equipment. This equipment is designed for adult use only! Children should not be allowed to use or play near this equipment. When present, children should always be supervised by an adult.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings.
- Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
- Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
- While on the treadmill, move with caution as distractions may cause you to lose balance and stray from walking in the center of the belt. This may result in serious injury.
- This unit starts at a low speed. To begin use, stand on the side rails while it starts up, then step onto the belt once it's in motion.
- A safety key is provided for emergency use. The treadmill will function only if the safety key is inserted into the computer console. In case of emergency, remove the safety key to immediately stop the belt and shut off the treadmill. The display screen will reset once the safety key is reinserted.
- Women who are pregnant or nursing should consult a physician before beginning any exercise program.
- The belt must be lubricated before the first use.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



IMPORTANT NOTES ON GROUNDING

WARNING! This treadmill requires a right power source in order to properly operate. For your safety, as well as the safety of others, please verify that the power source is correct before plugging the equipment. Any incorrect power source could cause significant damage to the equipment and or user. **GROUNDING METHODS:** This product must be grounded. Grounding provides the least resistance for electrical current and will reduce the risk of electric shock. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Ensure that the product is connected to an outlet which contains the same configuration as the plug. Do not use an adaptor for this product. This product is for use on a nominal circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in the sketch below. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

GROUNDING METHODS



DANGER! Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in risk of electric shock. Check with a certified electrician if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by an electrician.

WARNING!

1. NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
2. NEVER operate the treadmill using a generator or UPS power supply.
3. NEVER remove any cover without first disconnecting power.
4. NEVER expose the treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near pools or in any other high humidity environment.

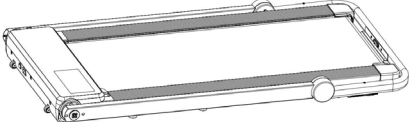
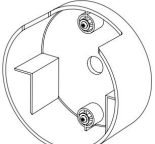
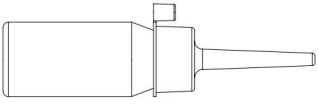
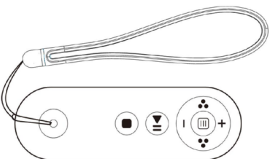
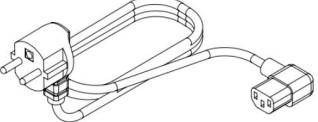



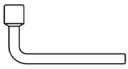
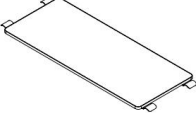
SET-UP INSTRUCTIONS

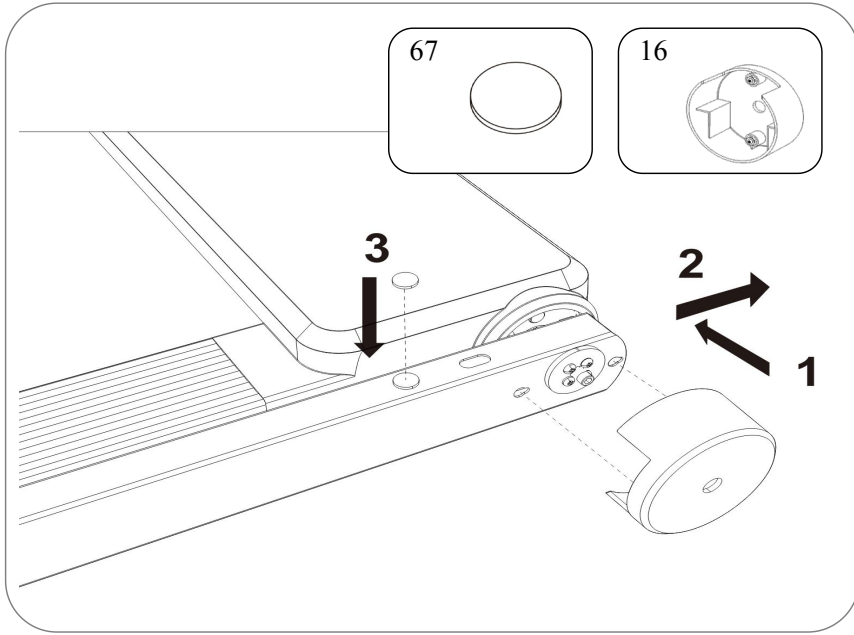
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

Please check with the checklist 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.

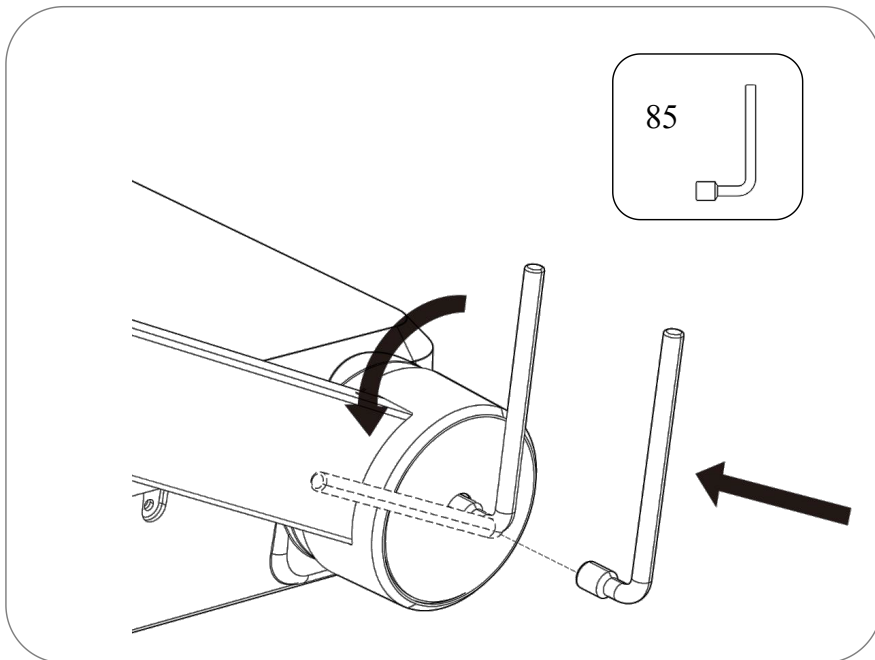
CHECKLIST

	Part No.	Description	Quantity
		Treadmill frame	1
	16	Upright side cover	2
	87	Lubrication oil	1
	70+78	Remote control with rope	1
	82	Power wire	1
	67	Magnet	1
	81	Safety key	1
	86	Allen wrench	1
	85	L-shaped wrench	1
	64	Optional storage table, available as Art. No. SF-3160	1



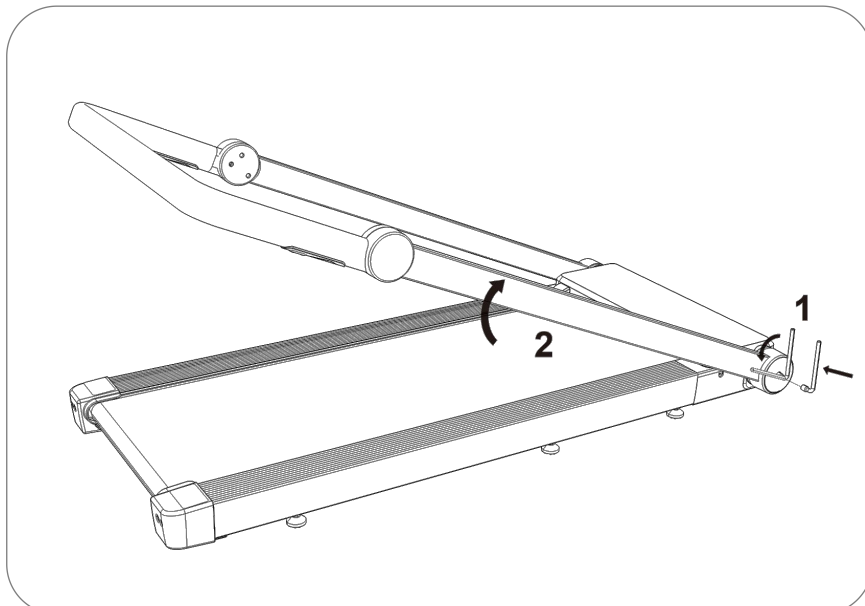
STEP 1

Attach the round magnet (67) to the support strut as shown and press the two side covers (16) onto the support struts on the left and right.



STEP 2

Use the L-shaped wrench (85) to turn the screw on the right-hand support strut anti-clockwise in order to be able to move the struts.

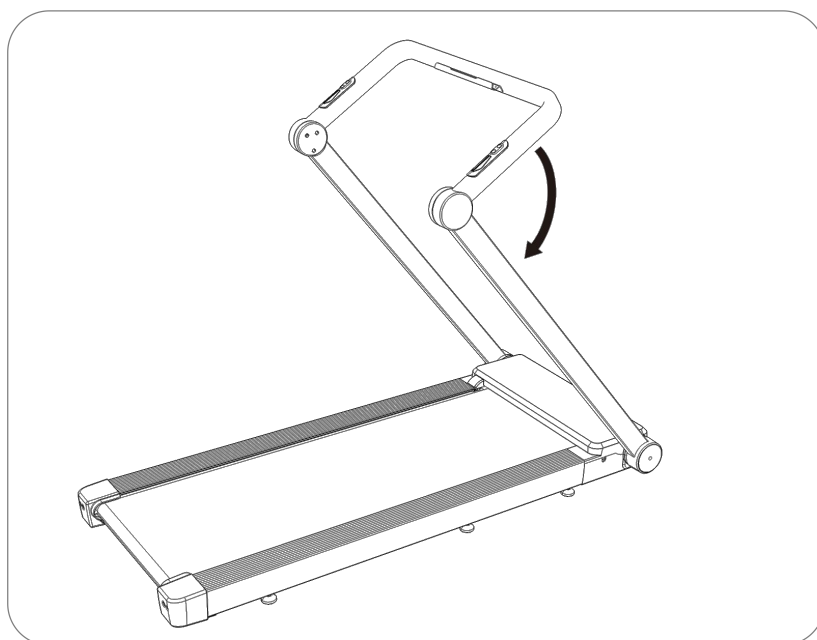


STEP 3

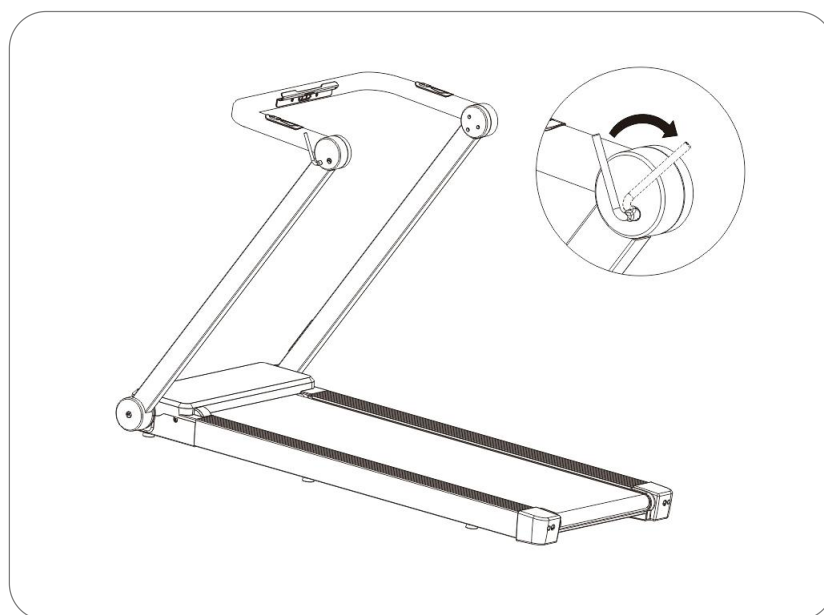
Lift up the upright tubes.

STEP 4

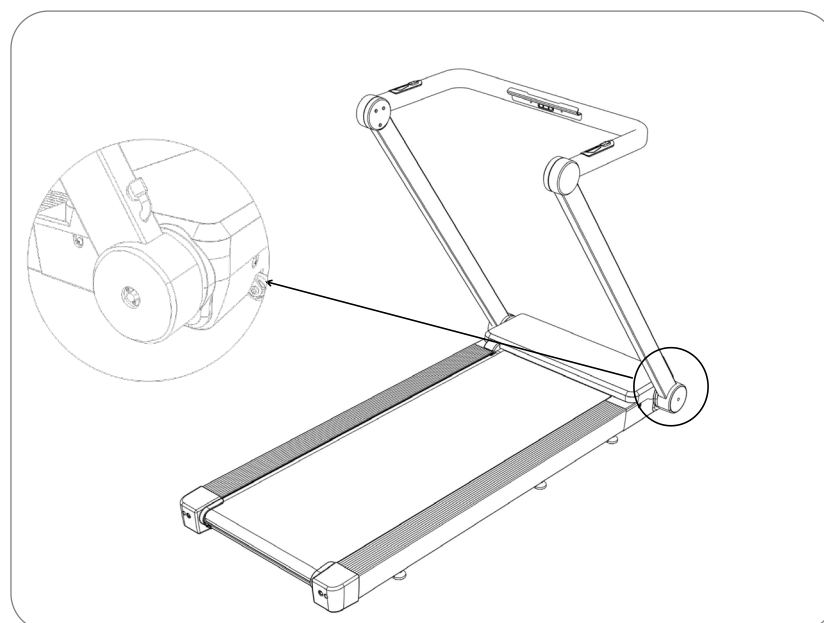
Press down the handle bars.

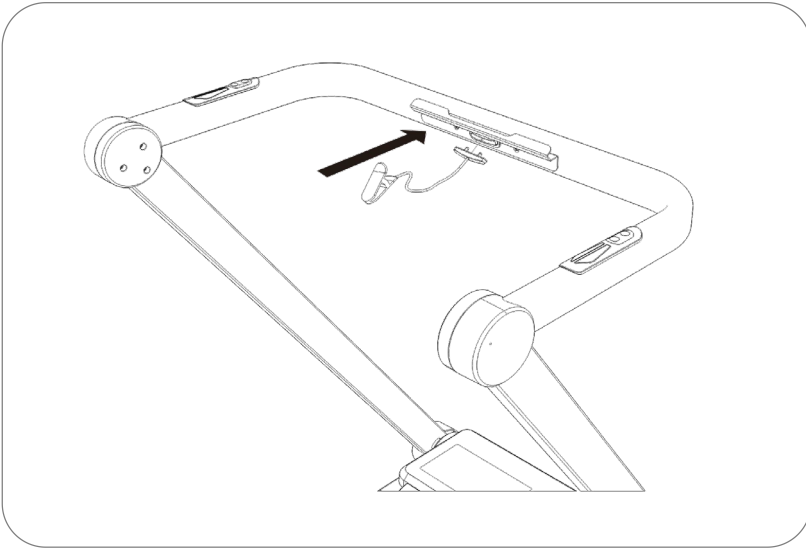
**STEP 5**

Lock the console. Using L-shaped wrench (85), turn the bolt on the left handle bar cover in clockwise direction to lock the console.

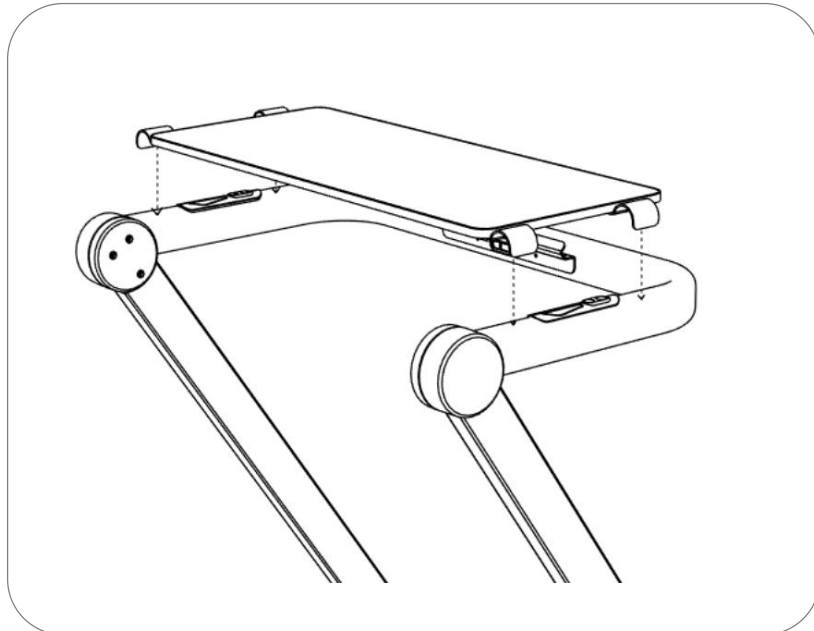
**STEP 6**

Attach the L-shaped wrench (85) to the round magnet (67) as shown.



**STEP 7**

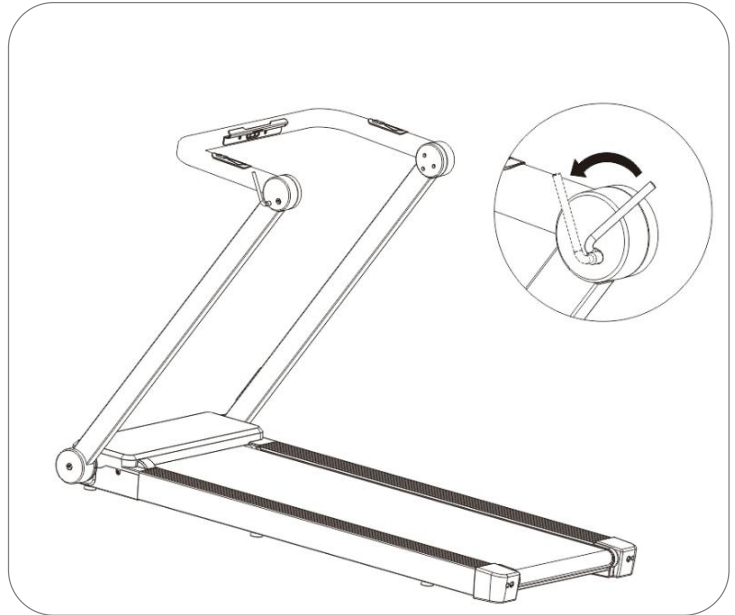
Insert the safety key.

**STEP 8 (OPTIONAL)**

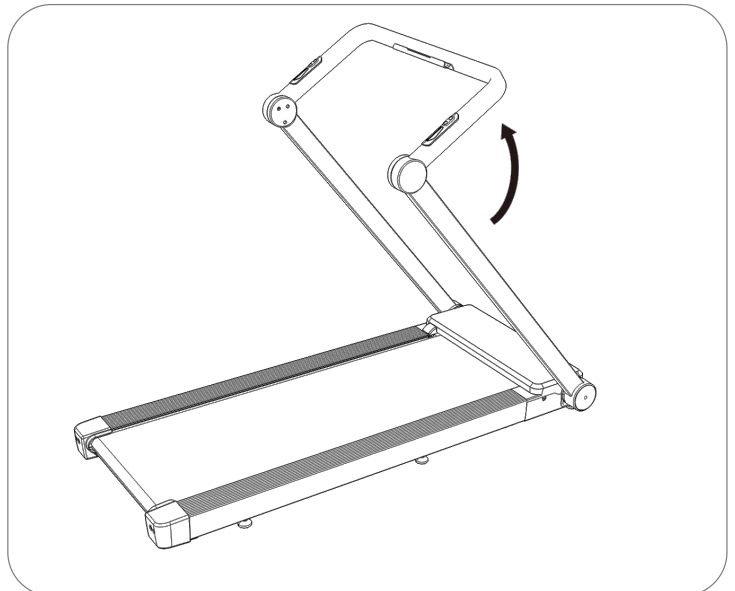
If you have purchased the optional storage table (SF-3160), place it on the handrail as shown.

FOLDING: STEP 1

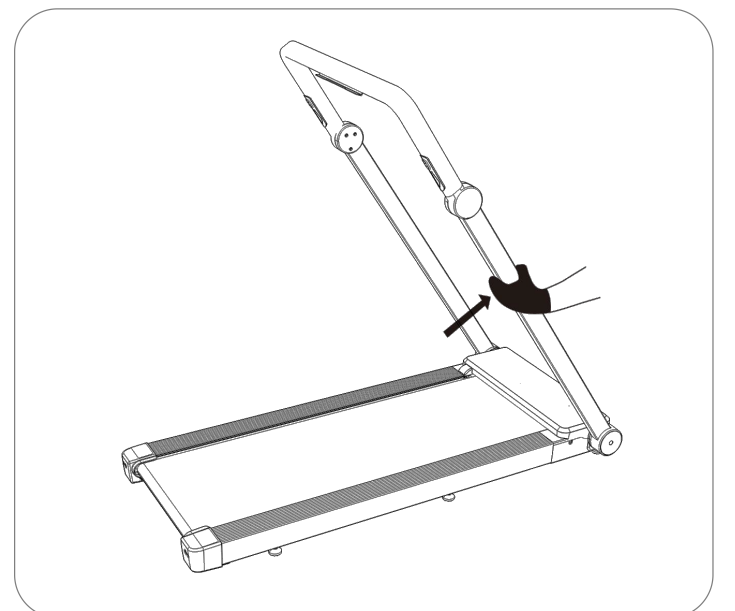
Unlock the console. Using L-shaped wrench (No.85), turn the bolt on the left handle bar cover in an anti-clockwise direction to unlock the console.

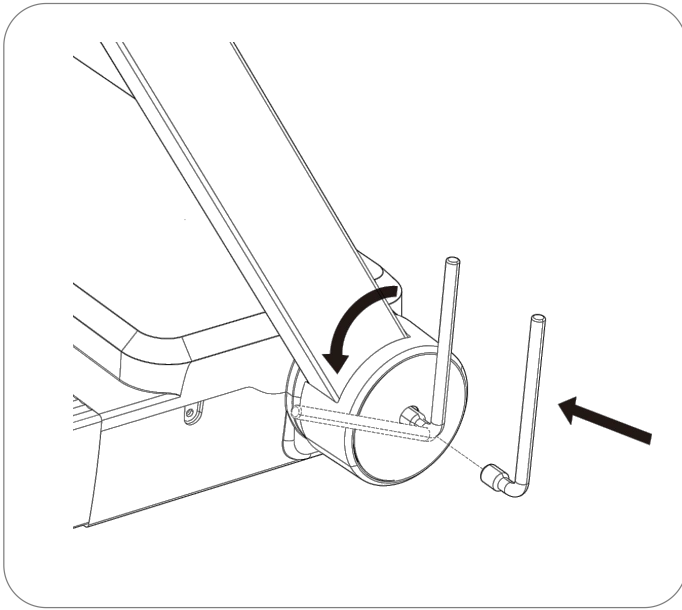
**FOLDING: STEP 2**

Lift up the handle bars.

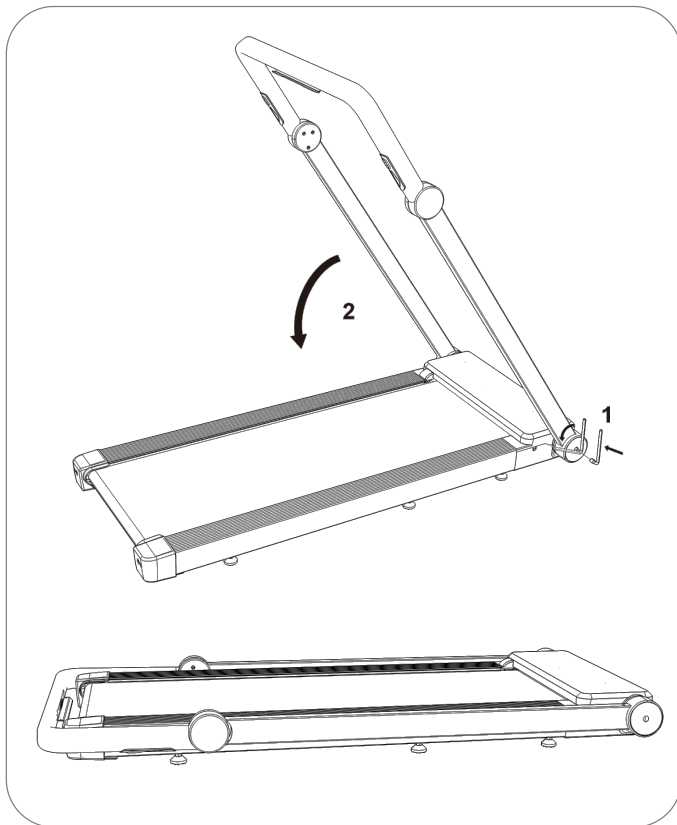
**FOLDING: STEP 3**

Hold the right upright tube.

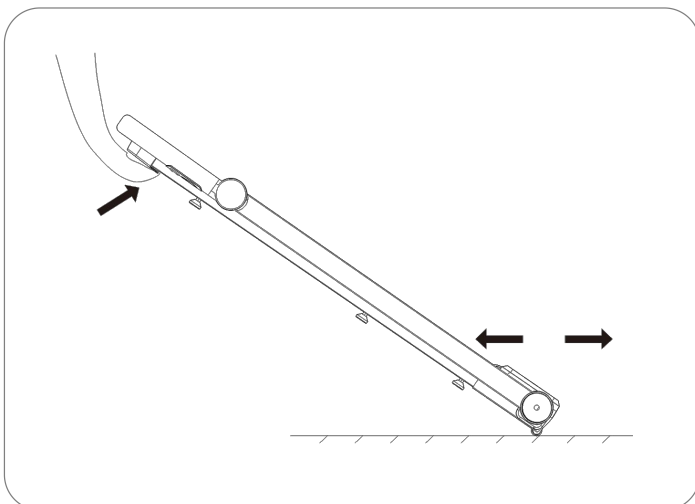


**FOLDING: STEP 4**

Using L-shaped wrench (85) , turn the bolt on the right upright tube in an anti-clockwise direction to unlock.

**FOLDING: STEP 5**

Fold the upright tubes down with hand to avoid sudden falling.

**TRANSPORTATION: STEP 6**

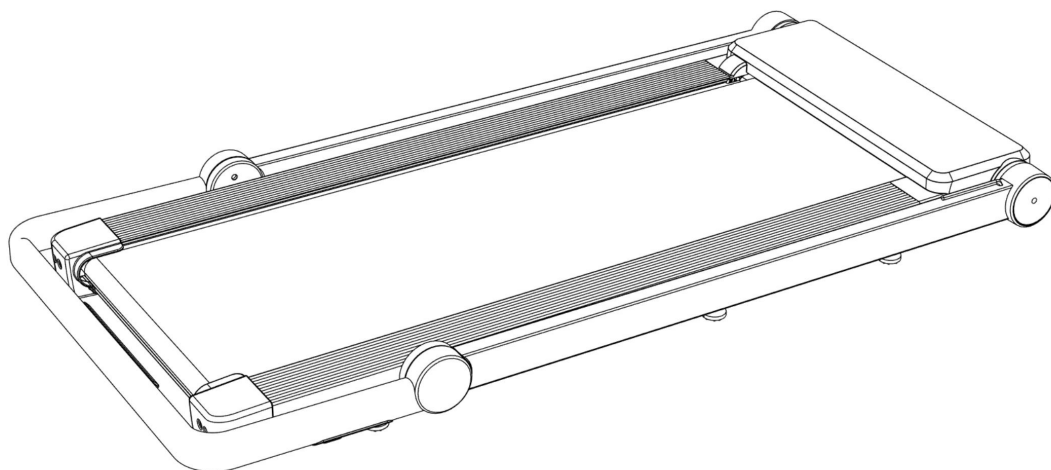
Lift the appliance from the rear to be able to move it easily using the transport rollers at the front.

Operating modes: walking and running

This treadmill can be used as a walking training device when folded and as a running trainer when set up.

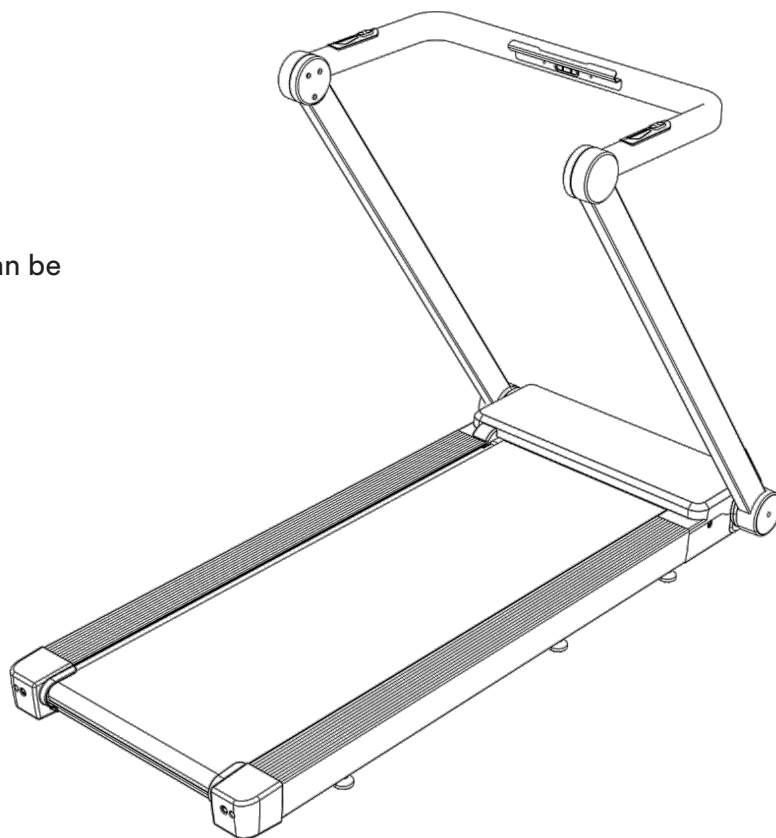
Walking

When flat, the device can be used as a walking training device - the speed can be set from 1 to 6 km/h.

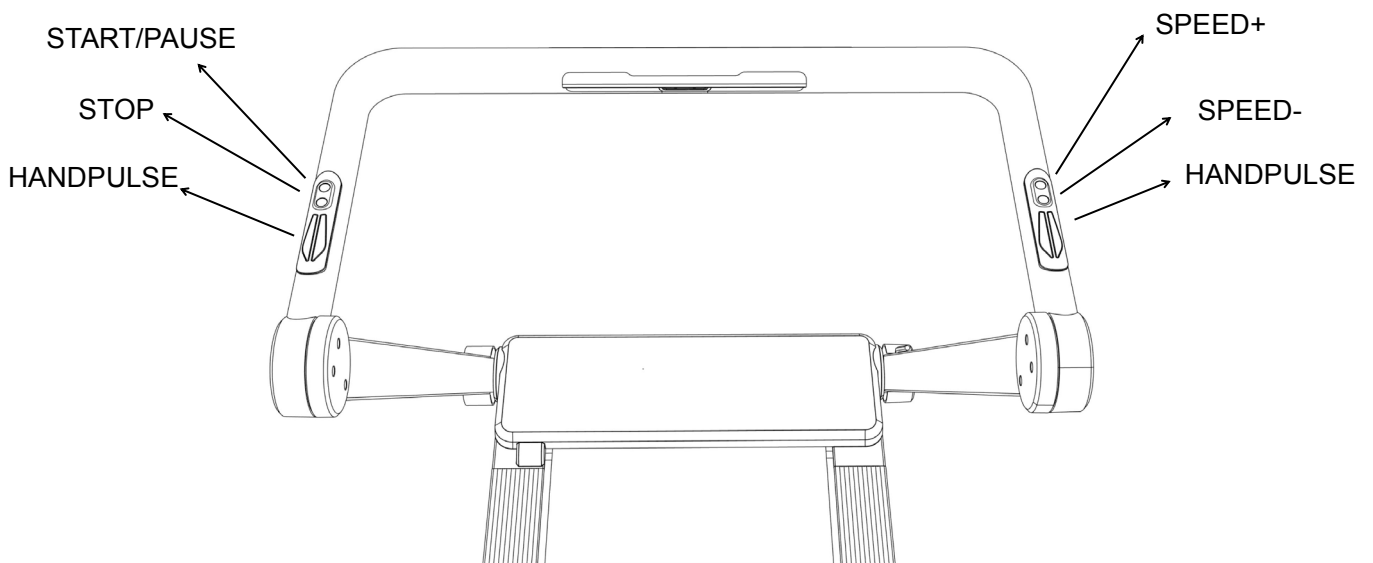


Running

When fully set up, the running speed can be adjusted from 1 to 12 km/h.

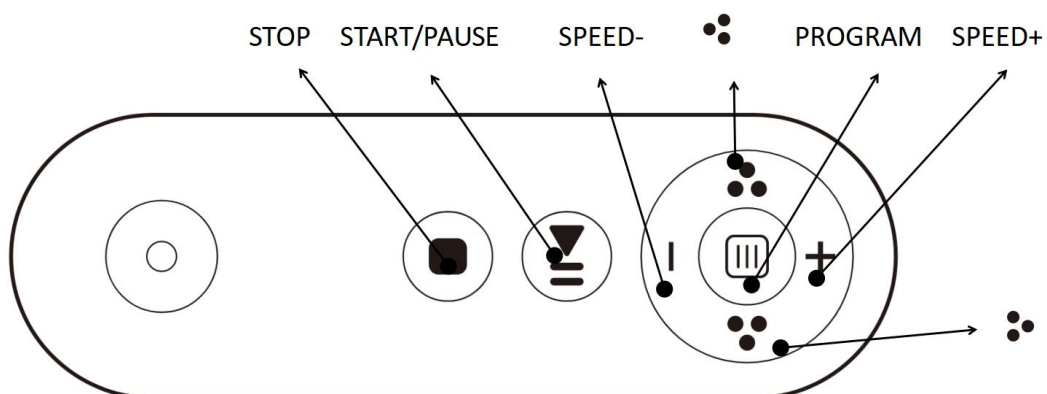


CONTROL ELEMENTS ON THE HANDLEBARS



- **START/PAUSE:** Press this button to start or pause a training session.
- **STOP:** End a workout.
- **SPEED+:** Increase running speed.
- **SPEED-:** Decrease running speed.
- **HANDPULSE:** The hand pulse sensors enable pulse measurement. Grasp them as completely as possible on both sides. Your pulse rate will be displayed after a few seconds.

CONTROL ELEMENTS ON THE REMOTE CONTROL



STOP: End a workout. All values will be set to 0.

START/PAUSE: Press this button to start or pause a training session.

SPEED-: Decrease the running speed or (in standby mode) to enter the target time (decrease).

SPEED+: Increase the running speed or (in standby mode) to enter the target time (increase).

Speed quick button & Time count down :

a) In „Walking“ operating mode, the speed is set to 3 km/h

b) In „Running“ operating mode, the speed is set to 5 km/h

c) In standby mode (programme selection); to select P1 to P9

d) In standby mode (pressed directly) to set a target time. Then press +/- or Start.

Speed quick button & Distance count down :

- In „Walking“ operating mode, the speed is set to 6 km/h
- In „Running“ operating mode, the speed is set to 8 km/h
- In standby mode (programme selection); to select P1 to P9
- In standby mode to set a target distance. Then press +/- or Start.

PROGRAM: Press this button in standby mode to call up the programmes. You can press the quick selection buttons to select a programme and the „+“ and „-“ buttons to set the time for each programme. Then press the **START/PAUSE** button to start the programme. Taste zum Starten.

The interval programme is divided into 10 sections. When the next interval starts, the treadmill beeps and the speed is changed according to the system setting. During each section, you can change the speed using the SPEED +/- buttons, but the system will return to the default speed when you start the next section. At the end of a programme, the tape will gradually come to a standstill.

Interval programme speeds (km/h) during the „Walk“ operating mode:

Time = Preset time divided by 10.

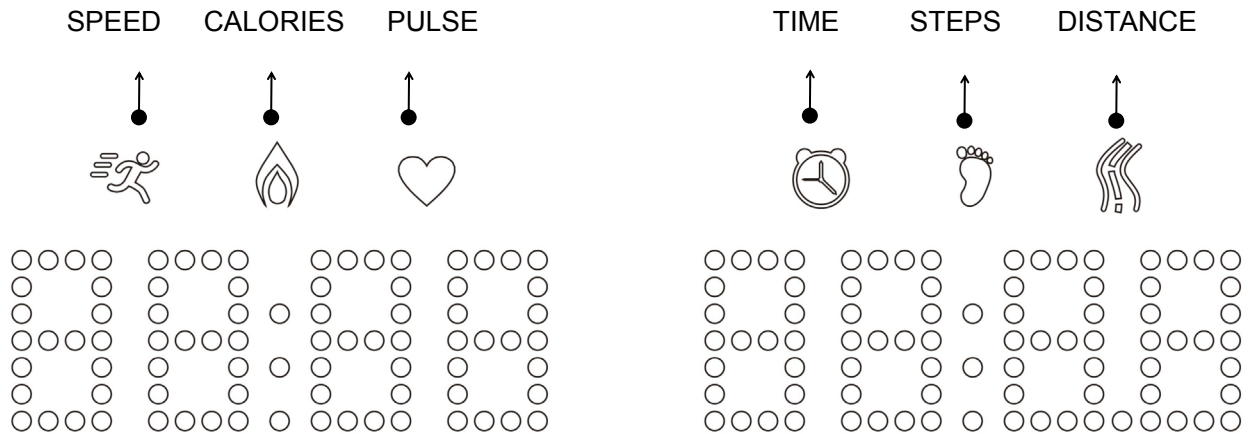
Interval / Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	3.0	3.0	3.0
P2	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	4.0
P3	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	5.0	5.0	5.0
P4	3.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0
P5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0
P6	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5
P7	3.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	3.0	5.0	5.0	3.0
P8	3.5	5.5	5.5	3.5	5.5	5.5	3.5	5.5	5.5	3.5
P9	4.0	6.0	6.0	4.0	6.0	6.0	4.0	6.0	6.0	4.0

Interval programme speeds (km/h) during the „Running“ operating mode:

Interval / Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3.0	4.0	5.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	6.0	4.0
P2	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0
P3	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0
P4	6.0	7.0	8.0	9.0	9.0	7.0	8.0	9.0	9.0	7.0
P5	6.0	8.0	10.0	10.0	8.0	8.0	10.0	10.0	8.0	6.0
P6	7.0	9.0	10.0	9.0	10.0	9.0	10.0	9.0	10.0	7.0
P7	7.0	9.0	9.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	9.0	7.0
P8	5.0	10.0	10.0	5.0	5.0	10.0	10.0	5.0	10.0	5.0
P9	6.0	10.0	10.0	6.0	6.0	10.0	10.0	6.0	10.0	6.0

COMPUTER FUNCTIONS

The display on the motor cover:



- **SPEED:** Speed display. Maximum speed in „Walking“ mode = 6 km/h and in „Running“ mode = 12 km/h.
- **CALORIES:** Display of the calorie consumption (kcal).
- **PULSE:** Display of the heart rate. You must include the pulse sensors for this. This value is not suitable for medical assessment of the heart rate.
- **TIME:** Display of the training time.
- **STEPS:** Displays steps that the user has walked.
- **DISTANCE:** Display of the current distance.

Remark: The functions **TIME/STEPS/DISTANCE** share the same window. The display changes automatically (every approx. 3 seconds).

Bluetooth connection: The device can be connected via Bluetooth to the „Kinomap“ app (see corresponding chapter) or to a Bluetooth-enabled music source (e.g. smartphone). Bluetooth name: „Nordik K12“.

LUBRICATION REMINDER FUNCTION:

This device has a lubrication reminder function. Your treadmill must be serviced with lubricant after every 300 kilometres of running. The system emits a sound reminder every 10 seconds and „OIL“ is displayed in the window. This means that your treadmill needs to be lubricated. Please read the operating instructions first and add the lubricant to the centre part of the running board. After you have finished the lubrication, please press and hold the „STOP“ button for 3 seconds and the warning sound of the system will disappear.

Changing the unit of measure (km / miles):

If you press and hold the „STOP“ button for 5 seconds in standby mode, you can switch between „mile“ and „kilometre“. The display shows „n“ or „k“, „n“ means „mile“, „k“ means „kilometre“.

SAFETY LOCK FUNCTION:

If you remove the safety clip in any mode, the device switches off. „---“ is displayed in the window and a warning tone sounds. The device cannot operate until the safety clip is reinserted.

POWER SAVING FUNCTION:

The device is equipped with an energy-saving function. If the device is not used for 10 minutes in standby mode, the system switches to energy-saving mode and the display goes out. You can press any button to switch the display back on.

AUTO STOP FUNCTION:

If the appliance is not in operation for 2 minutes, it automatically switches to the PAUSE function. If the appliance is not in operation for 10 minutes, it switches to energy-saving mode and the display goes out. You can press any button to switch the display back on.

ATTENTION!

1 We recommend that you set a slow speed at the start of a training session and hold on to the hand-rails until you have familiarised yourself with the treadmill.

2. attach the magnetic end of the safety clip to the computer and attach the clip on the other side to your clothing.

3. to end your training safely, press the STOP button or pull out the safety clip and the treadmill will stop immediately.

TROUBLESHOOTING**Error: Treadmill will not start**

Possible cause: Safety clip not plugged in or no power connection.

Error: Running belt not centered

Possible cause: Belt tension not set correctly. See chapter „Maintenance and care“.

Error: Display does not show any values

Possible cause: Cables are not correctly connected.

Error E01 / E02 / E03 / E05 / E10:

Overvoltage is present. Disconnect the power supply and restart the treadmill.

Error E04:

Too low voltage. Disconnect the power supply and restart the treadmill.

Error E06 to E09 or E11:

Motor fault. Ensure that the running surface is sufficiently lubricated. Check all cable connections for integrity and correct contact. Disconnect the power supply and restart the treadmill.

Error E12:

Communication error. Disconnect the power supply, check all cable connections and restart the treadmill.

If you are unable to rectify the fault using the suggestions given here, please contact customer service.

MAINTENANCE AND CARE

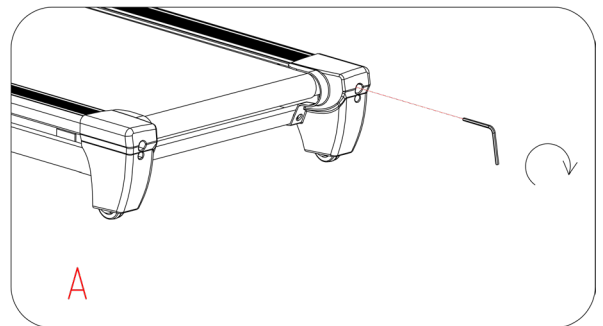
General cleaning helps to extend the service life and performance of your treadmill. Keep the device clean and maintain it by regularly dusting the components. Clean both sides of the treadmill so that dust does not accumulate under the belt. Keep your running shoes clean so that dirt from your shoes does not wear down the running board and belt unnecessarily. Clean the surface of the treadmill with a clean, damp cloth.

To take better care of the treadmill and extend its service life, it is recommended that you switch off the device for 10 minutes every 2 hours and switch it off completely when not in use.

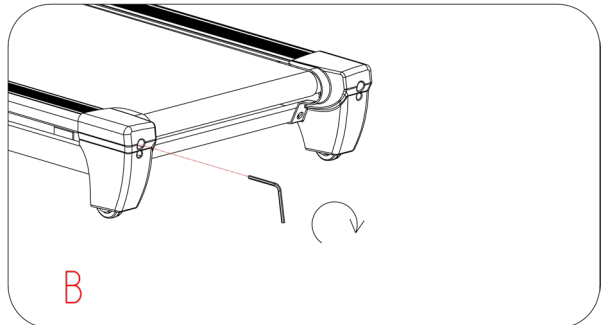
A treadmill that is too loose will cause the runner to slip while running, while a treadmill that is too tight will affect the performance of the motor and also create more friction between the roller and the running belts. The most suitable tension for the belts is 50-75 mm pulled out from the running board.

CENTRING OF THE RUNNING BELT:

Place the device on a level surface and let the belt run at 6-9 km/h to check whether the treadmill drifts to the right or left. If the belt moves to the right, turn the adjusting screw on the right-hand side $\frac{1}{4}$ turn clockwise, then turn the left-hand adjusting screw $\frac{1}{4}$ turn anti-clockwise. If the belt does not move, repeat this step until it is centred. See figure A.

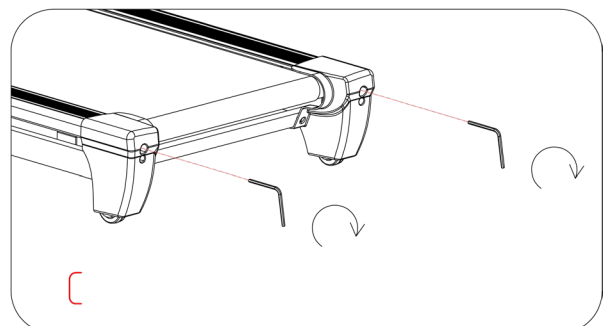


If the belt moves to the left, turn the adjustment screws on the left side $\frac{1}{4}$ turn clockwise, then turn the right adjustment screw $\frac{1}{4}$ turn anti-clockwise. If the belt does not move, repeat this step until it is centred. See figure B.



ADJUSTING THE BELT TENSION:

The running belt will become looser over time. To tighten the belt, turn the adjusting screws on the left and right-hand side a full turn clockwise and check the tension of the belt. Continue this process until the belt has the correct tension. Be sure to adjust both sides equally to ensure proper belt alignment. See figure C.



LUBRICATION OF THE RUNNING SURFACE:

ATTENTION! You must lubricate the running surface **BEFORE FIRST USE** and later depending on the frequency of use. Lubrication is recommended every 2 months if used for more than 5 hours a week, every 3 months if used for 3-5 hours a week and every 6 months if used for less than 3 hours a week.

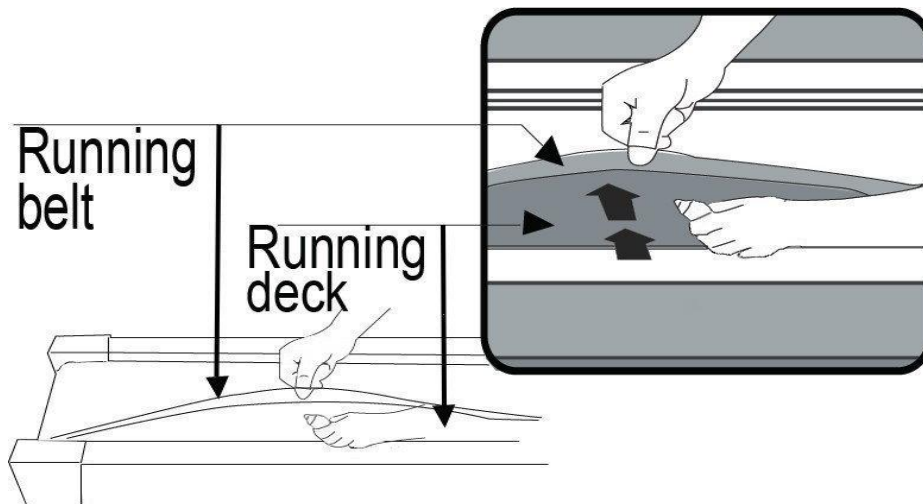
TREADMILLS & TREADMILL LUBRICANTS:

Lubricating the running board and belt is essential, as the friction between the two affects the service life and function of the running belt. It is therefore recommended that the running board and belt are checked regularly.

WARNING: Always unplug the treadmill before cleaning, lubricating or repairing the appliance.

LUBRICATION:

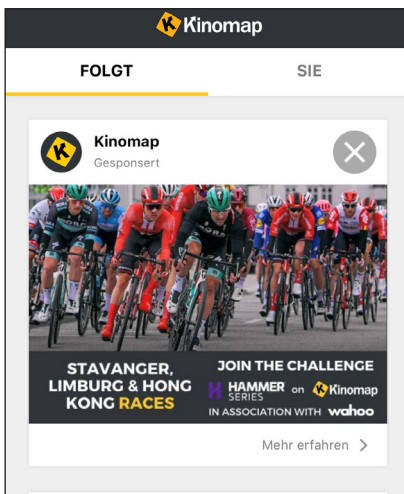
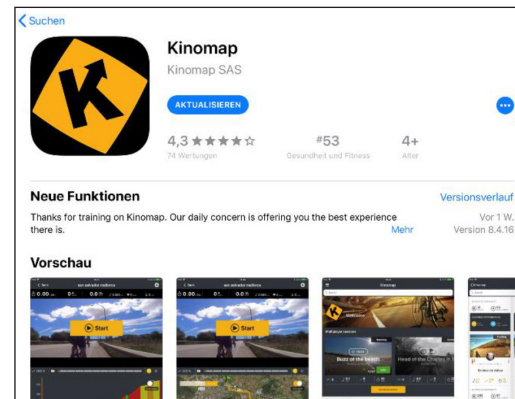
1. Lift the belt on one side and apply lubricant to the running deck. Use a cloth to spread the lubricant thoroughly over the running deck. Repeat this process on the other side.
2. The moving parts must rotate freely and quietly. Irregularities in moving parts affect the safety of the appliance. Check the screws regularly and tighten them.
3. To take better care of the treadmill and extend its service life, it is recommended that it is serviced regularly.



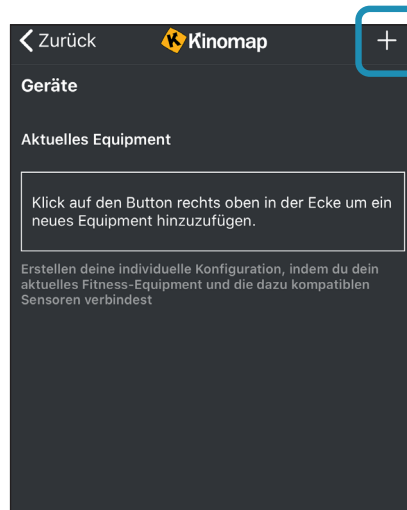
KINOMAP

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

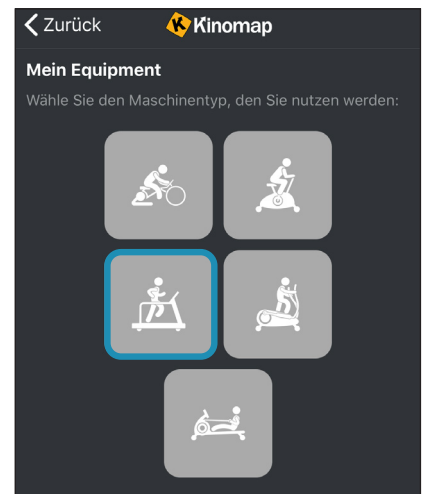
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1. →



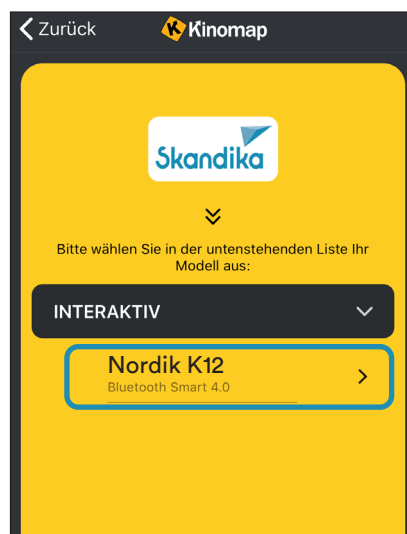
2. Tap „+“ →



3. Treadmill →

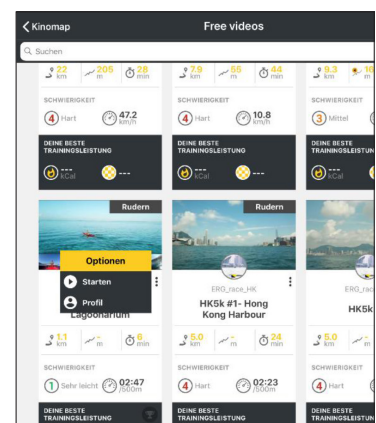


4. Select Skandika →



5. Select device

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



WARM-UP and COOL-DOWN

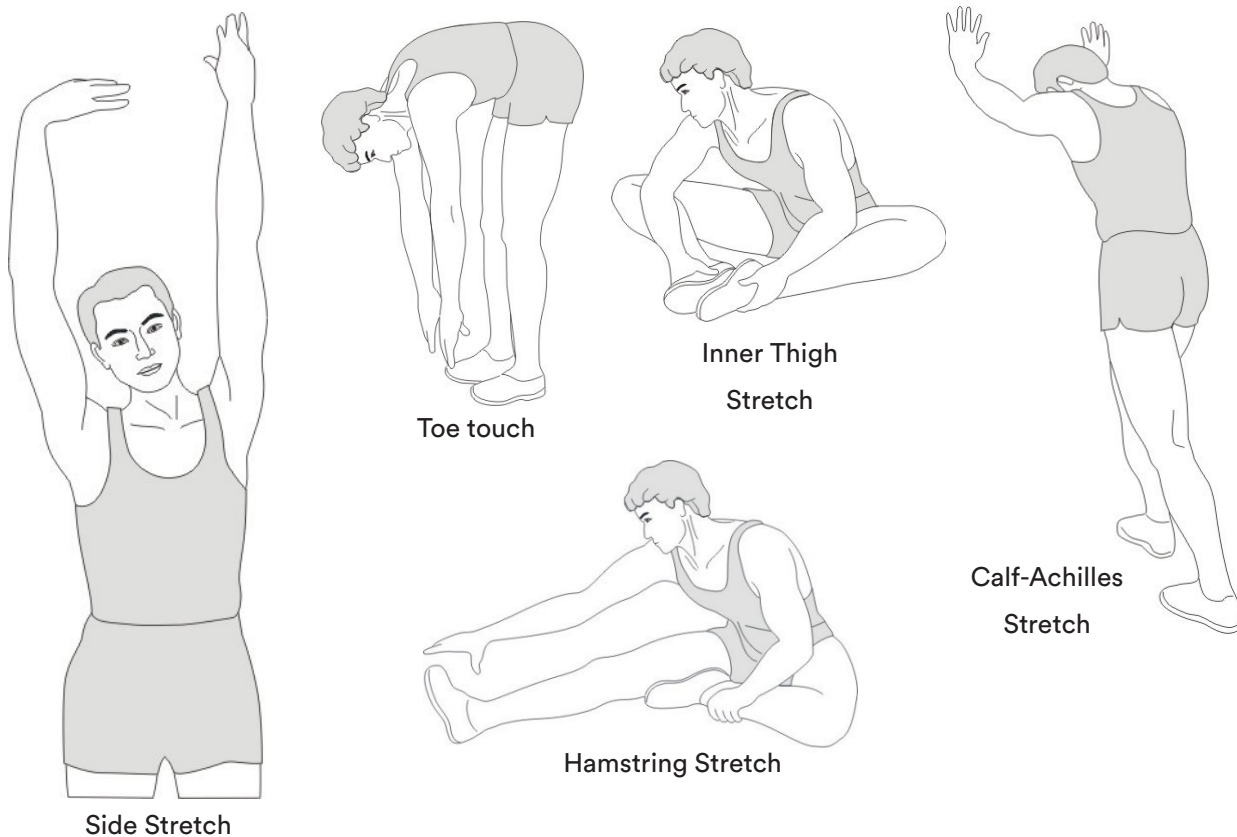
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

Warm-Up

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

Stretching

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






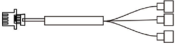
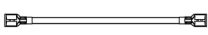











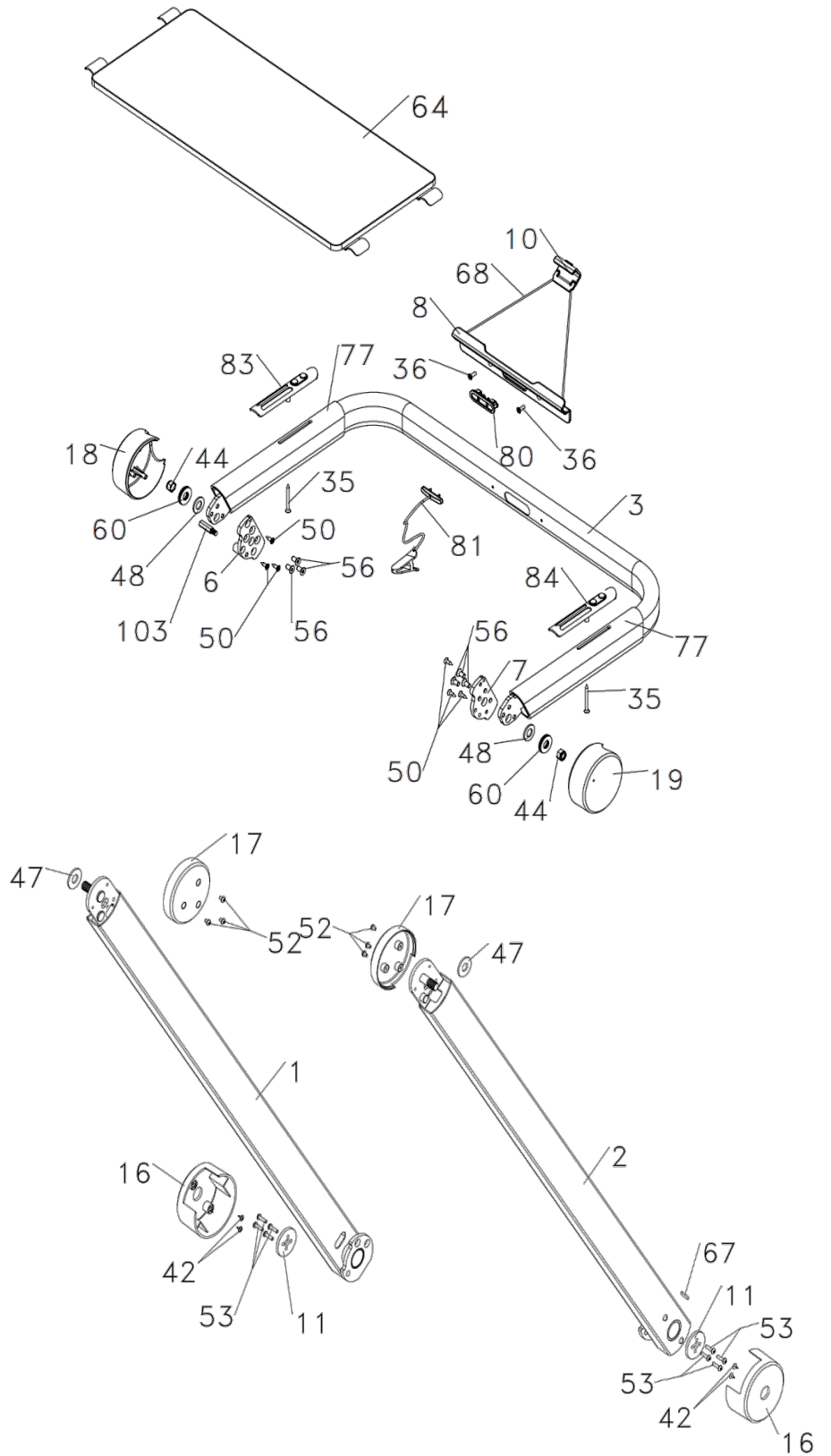
Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

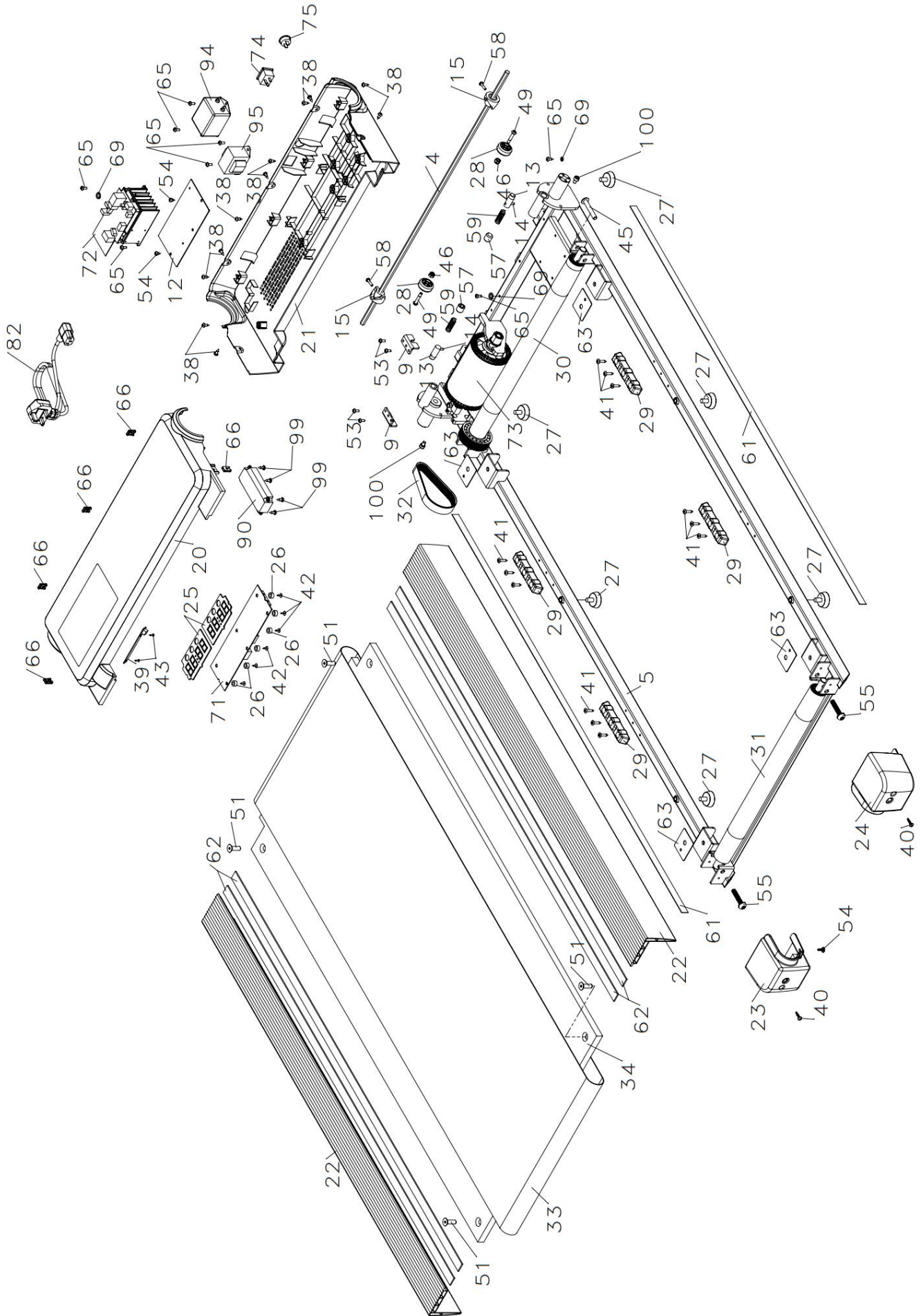
Cool-Down

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

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

	78
	85
	86
	87
	88
	89
	96
	91
	92
	93
	79
	70
	97
	98
	101
	102





Part no.	Description	Qty
1	Left upright tube	1
2	Right upright tube	1
3	Handle bar	1
4	Adjustable tube	1
5	Main frame	1
6	Handle bar spacing(L)	1
7	Handle bar spacing(R)	1
8	Device bottom holder	1
9	Motor press piece	2
10	Device top holder	1
11	Upright tube axis plate	2
12	Control board holder	1
13	Sprint latch	2
14	Axis latch	2
15	Adjustable block	2
16	Upright side cover	2
17	Handle bar inner cover	2
18	Handle bar cover(L)	1
19	Handle bar cover(R)	1
20	Motor top cover	1
21	Motor bottom cover	1
22	Side rail	2
23	Back end cover(L)	1
24	Back end cover(R)	1
25	Silica gel plate	2
26	Spacer	6
27	Foot pad	6
28	Transport wheel	2
29	Cushion	4
30	Front roller	1
31	Back roller	1
32	Motor belt	1
33	Running belt	1
34	Running board	1
35	Screw ST4.2*45mm	2
36	Bolt M4*12mm	2
38	Screw ST4.2*16mm	11
39	Light board	1
40	Screw ST4.2*19mm	2
41	Screw ST4.2*15mm	12
42	Screw ST2.9*9.5mm	10
43	Screw ST2.9*10mm	2
44	Nut M12	2
45	Bolt M8*45mm	1
46	Nut M5	2
47	Flat washer Ø12.5*Ø30	2
48	Flat washer Ø12.5*Ø24	2
49	Bolt M5*25mm	2
50	Screw ST4.2*15	6
51	Bolt M8*30mm	4
52	Bolt M4*6mm	6
53	Bolt M4*12mm	12

Part no.	Description	Qty
54	Screw ST4.2*13mm	3
55	Bolt M8*55mm	2
56	Bolt M6*10mm	6
57	Bolt M14*14mm	2
58	Bolt M4*16mm	2
59	Spring	2
60	Bearing	2
61	Side rail side foam	2
62	Side rail top foam	4
63	Running board foam	4
64	Desktop	1
65	Bolt M4*10mm	8
66	Clip buckle	5
67	Magnet	1
68	Sprint rope	1
69	Spring washer	3
70	Rope of remote control	1
71	PCB board	1
72	Control board	1
73	DC motor	1
74	Power socket	1
75	Power switch	1
77	Handle bar foam	2
78	Remote control	1
79	Speed switcher	1
80	Switch fixing seat	1
81	Switch set	1
82	Power wire	1
83	Hand pulse with start/stop	1
84	Hand pulse with speed	1
85	L-shaped wrench	1
86	Allen wrench	1
87	Lubrication oil	1
88	PCB&Control board connection wire	1
89	Pulse wire	2
90	Speaker	1
91	Switch wire	1
92	Light connection wire	1
93	Power socket grounding wire	1
94	Filter	1
95	Inductance	1
96/97	Filter wire(R)/(B)	1/1
98	Filter grounding wire	1
99	Screw ST4.2*10mm	4
100	Bolt M6×8	2
101	Control board grounding wire	1
102	Magnet ring	1
103	Spacer	1

In the course of continuous product improvement, we reserve the right to make technical and design changes.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION



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

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

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

For spare parts please contact: service@skandika.de

Service centre:

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

Contenu

- 47** Informations de sécurité
- 48** Instructions de montage
- 53** Pliage / Transport
- 55** Modes de fonctionnement Marche et Course
- 56** Éléments de commande
- 58** Fonctions de l'ordinateur
- 59** Dépannage
- 60** Maintenance et entretien
- 62** Connexion à l'application KINOMAP
- 63** Echauffement et récupération
- 64** Vue éclatée
- 66** Liste des pièces
- 67** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-3150 Nordik K12											
	Klasse: HB Standard: EN ISO 20957												
	Spannung: 220-240 V Frequenz: 50-60 Hz Leistung: 1492 W												
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023				2024				2025				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.		163										
	Max. Nutzergewicht		125 kg										
	Seriennummer		315023110000001										

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

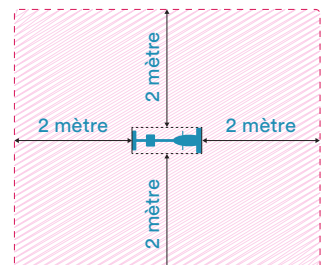


AVERTISSEMENT

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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

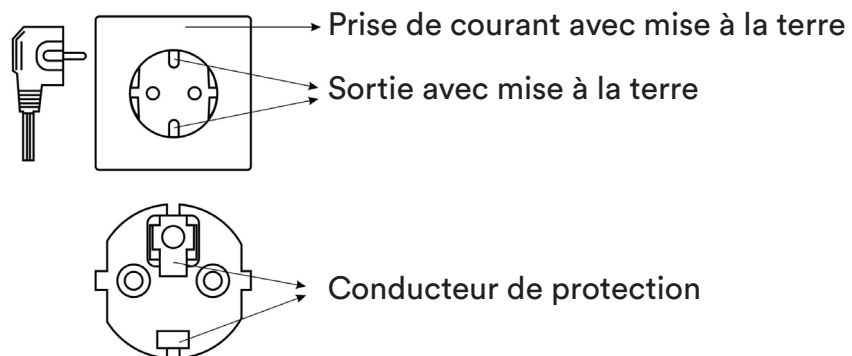
- **DANGER** ! Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours la fiche de la prise de courant immédiatement après l'utilisation et avant le nettoyage.
- **AVERTISSEMENT** ! Pour réduire le risque de brûlures, d'incendies, de chocs électriques ou de blessures :
 1. Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est en marche. Débranchez-le lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de fixer ou de retirer des pièces.
 2. N'utilisez le tapis de course que pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce mode d'emploi. N'utilisez pas de pièces rapportées qui ne sont pas recommandées par le fabricant.
 3. N'utilisez pas ce tapis de course si le câble ou la prise est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Apportez le tapis roulant à un centre de service pour le faire contrôler ou réparer.
 4. Tenez le câble éloigné des surfaces chaudes.
 5. N'utilisez jamais le tapis roulant si les ouvertures d'air sont bloquées. Maintenez les ouvertures d'air exemptes de peluches, de cheveux et d'autres objets similaires.
 6. Ne laissez pas tomber ou n'insérez pas d'objets dans les ouvertures.
 7. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou à des fins commerciales.
 8. N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des produits aérosols (sprays) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
 9. Pour débrancher le tapis de course, mettez-le hors tension et retirez la fiche de la prise de courant.
 10. Ne branchez le tapis de course que sur une prise correctement mise à la terre. Voir „Remarques importantes sur la mise à la terre“.
- **ATTENTION** ! Pour éviter les blessures, soyez extrêmement prudent lorsque vous entrez ou sortez d'un tapis roulant en mouvement.
- Il est important de lire entièrement les instructions avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et de toutes les précautions à prendre.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez de troubles médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de 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, vertiges ou nausées. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne. La charge maximale de cet appareil est de 125 kg. Classe : HB - ne convient pas à un usage thérapeutique !
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à distance de l'appareil. Cet appareil est uniquement destiné aux adultes ! Les enfants ne doivent pas jouer ou utiliser l'appareil à proximité. Si des enfants sont présents, ils doivent toujours être surveillés par un adulte.
- Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Utilisez l'appareil sur une surface solide et plane avec une protection pour votre sol ou votre tapis. Ne placez pas le tapis de course sur une surface qui bloque les ouvertures d'air.
- Assurez-vous que tous les écrous et vis sont bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être maintenue que si celui-ci est régulièrement inspecté afin de détecter tout dommage et/ou usure.
- Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de l'inspection 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 pas tant que le problème n'est pas résolu.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.
- N'insérez pas vos doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'appareil.
- Pour éviter toute blessure corporelle et/ou tout dommage au produit ou aux objets, le produit doit être soulevé et déplacé correctement.
- Votre produit est conçu pour être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela peut entraîner une corrosion et d'autres problèmes associés.
- Déplacez-vous avec précaution sur le tapis de course, car les distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous empêcher de courir au milieu du tapis de course. Cela peut entraîner des blessures graves.
- Cet appareil démarre à une faible vitesse. Au démarrage, tenez-vous sur les rails latéraux, puis marchez sur le tapis dès qu'il est en mouvement.
- Un clip de sécurité est disponible pour le fonctionnement. Le tapis de course ne fonctionne que si le clip de sécurité est inséré dans la console de l'ordinateur. En cas d'urgence, retirez le clip de sécurité pour arrêter immédiatement le tapis de course et le mettre hors tension. L'écran se réinitialise dès que le clip de sécurité est réinséré.
- Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- La surface de course doit être lubrifiée avant la première utilisation.
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



REMARQUES IMPORTANTES SUR LA MISE À LA TERRE

AVERTISSEMENT ! Ce tapis de course nécessite une source d'alimentation électrique appropriée pour fonctionner correctement. Pour votre sécurité et celle des autres, veuillez vérifier que la source d'alimentation est appropriée avant de brancher l'appareil. Une source d'alimentation inappropriée peut entraîner des dommages importants à l'appareil ou à l'utilisateur.

MISE À LA TERRE : ce produit doit être mis à la terre. La mise à la terre offre la plus faible résistance au courant électrique et réduit le risque de choc électrique. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre, et conforme à tous les codes et ordonnances locaux. Assurez-vous que le produit est branché sur une prise de courant ayant la même configuration que la fiche. Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit électrique nominal et dispose d'une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche représentée sur le schéma ci-dessous. Assurez-vous que le produit est branché sur une prise de courant ayant la même configuration que la fiche. Aucun adaptateur ne doit être utilisé pour ce produit.



DANGER ! Un raccordement incorrect du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque d'électrocution. Contactez un électricien certifié si vous avez des doutes sur la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne rentre pas dans la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien.

AVERTISSEMENT !

- 1) N'utilisez JAMAIS de coupe-circuit de fuite à la terre (GFCI) avec ce tapis de course. Éloignez le câble d'alimentation de toutes les pièces mobiles du tapis de course, y compris le mécanisme de levage et les roulettes de transport.
- 2) N'utilisez JAMAIS le tapis roulant avec un générateur ou une alimentation sans coupure.
- 3) Ne retirez JAMAIS un couvercle sans avoir préalablement coupé l'alimentation électrique.
- 4) N'exposez JAMAIS le tapis de course à la pluie ou à l'humidité. Ce tapis de course n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou dans tout autre environnement à forte humidité.

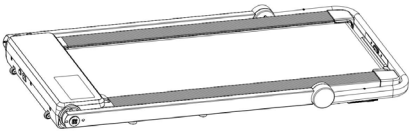
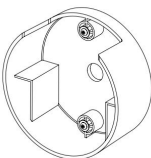
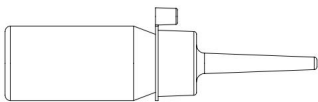
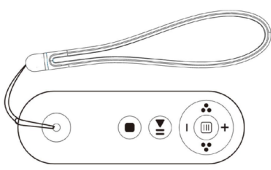
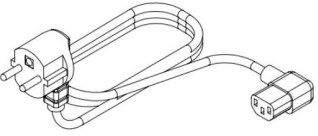


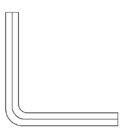


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

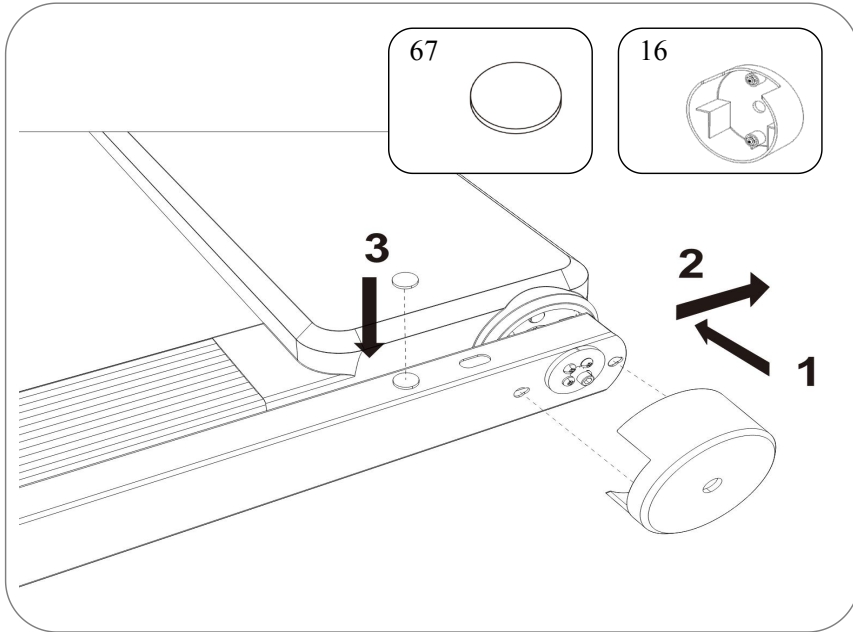
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

Veuillez vérifier à l'aide de la liste de vérification si toutes les pièces nécessaires au montage sont présentes. Il se peut que certaines pièces soient déjà prémontées pour vous faciliter le montage.

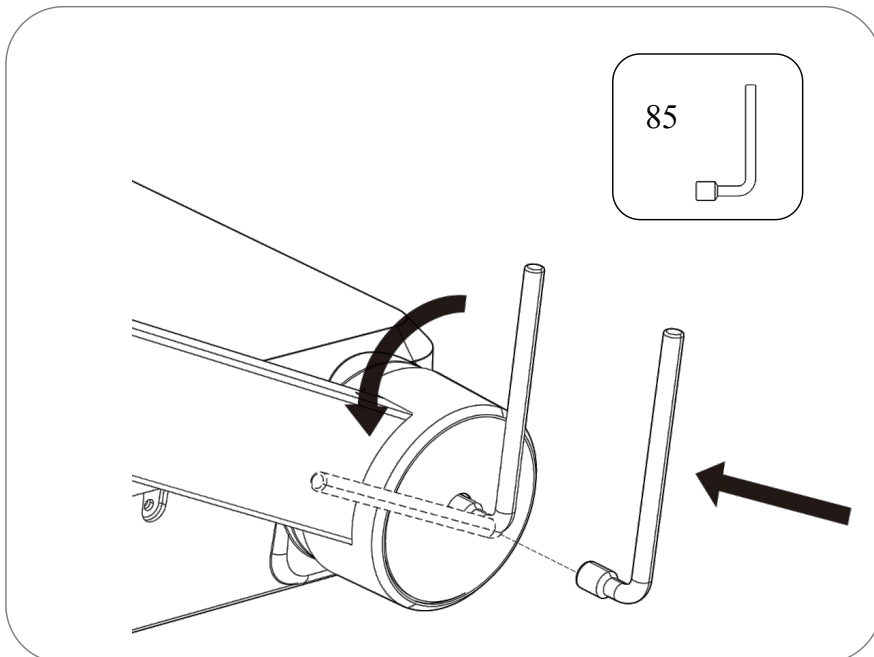
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

LISTE DE VÉRIFICATION

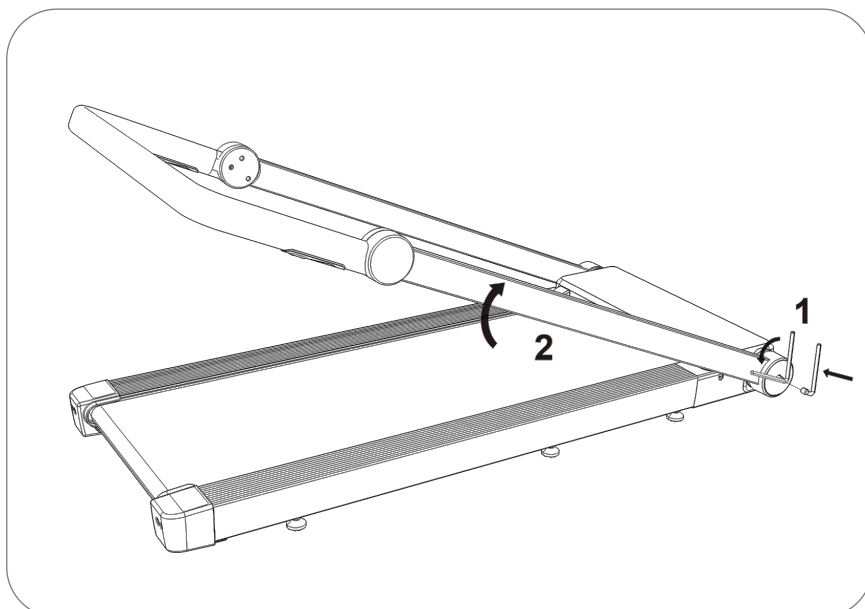
	Pièce no.	Description	Qté
		Cadre principal	1
	16	Couverture latérale	2
	87	Lubrifiant	1
	70+78	Télécommande avec dragonne	1
	82	Câble d'alimentation	1
	67	Aimant	1
	81	Clip de sécurité	1
	86	Clé Allen	1
	85	Clé en L	1
	64	Table de rangement en option, disponible en plus avec l'art. SF-3160	1

**ÉTAPE 1**

Fixez l'aimant rond (67) à la jambe de force comme illustré et appuyez sur les deux caches latéraux (16) sur les jambes de force à gauche et à droite.

**ÉTAPE 2**

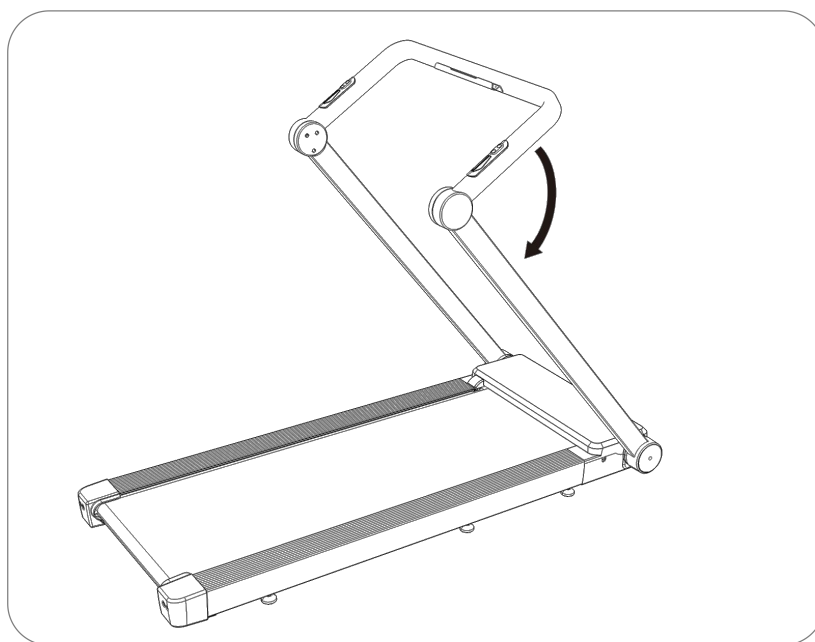
A l'aide de la clé en L (85), tournez la vis de la jambe de force droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de pouvoir déplacer les jambes de force.

**ÉTAPE 3**

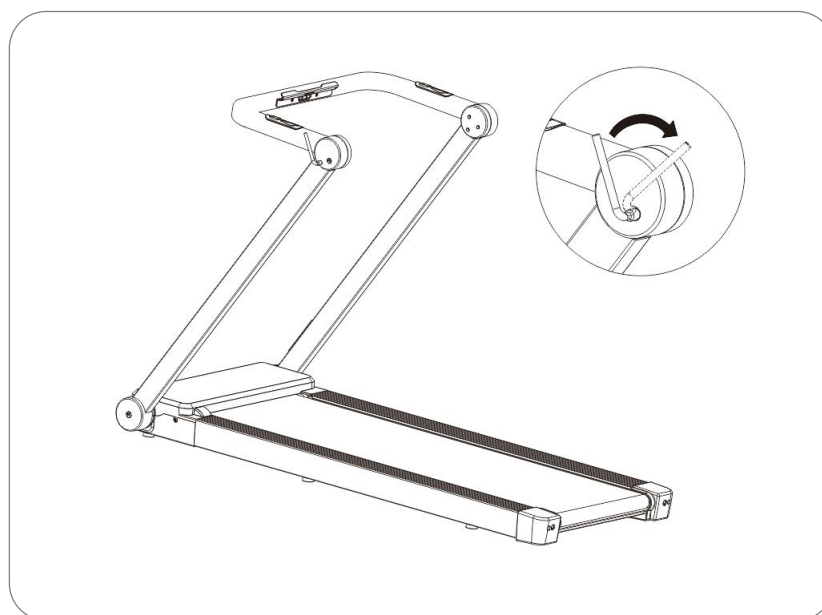
Mettez les barres de soutien en position verticale.

ÉTAPE 4

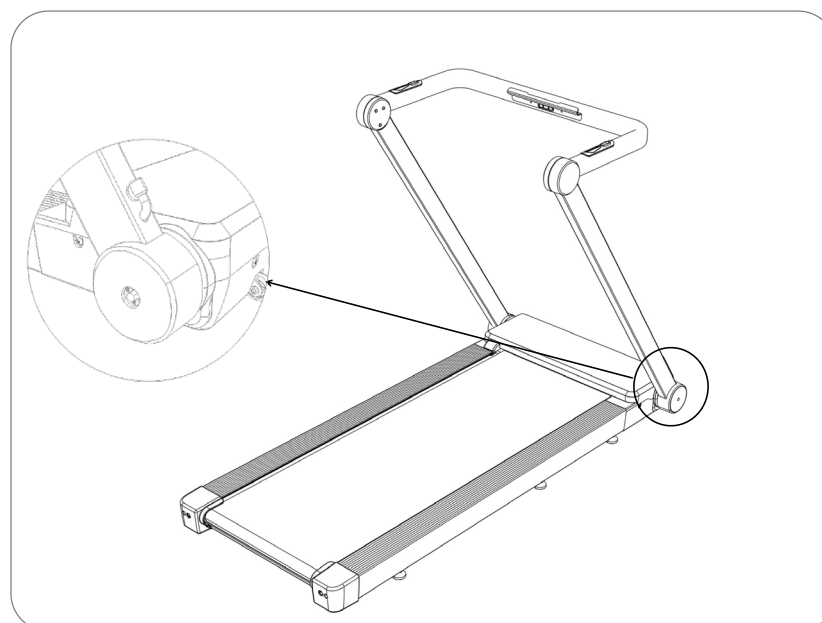
Poussez les poignées vers le bas.

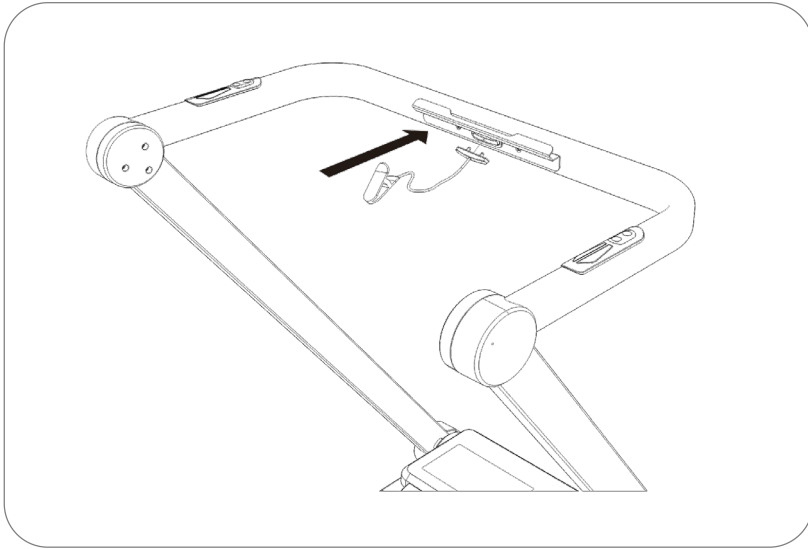
**ÉTAPE 5**

Fixez la poignée en tournant la vis sur le côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

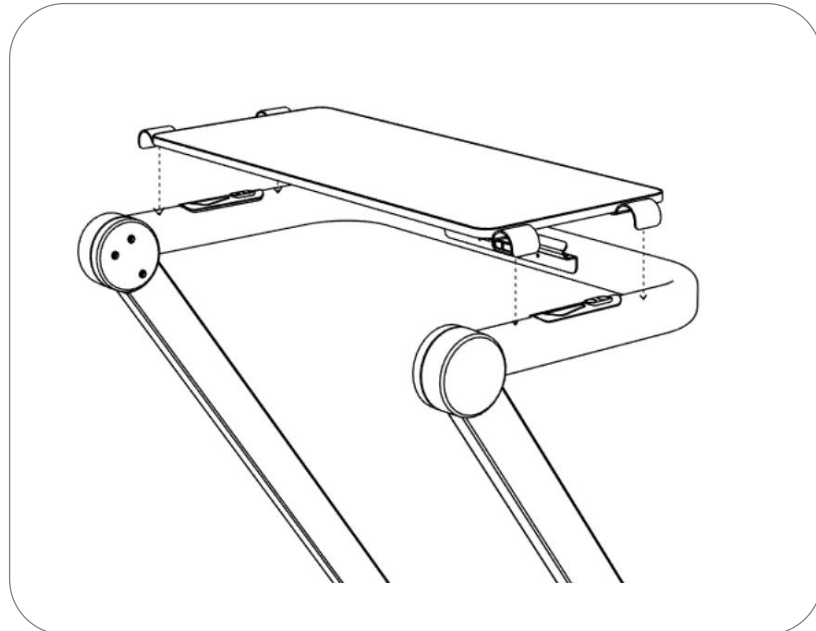
**ÉTAPE 6**

Fixez la clé en L (85) sur l'aimant (67) comme illustré.



**ÉTAPE 7**

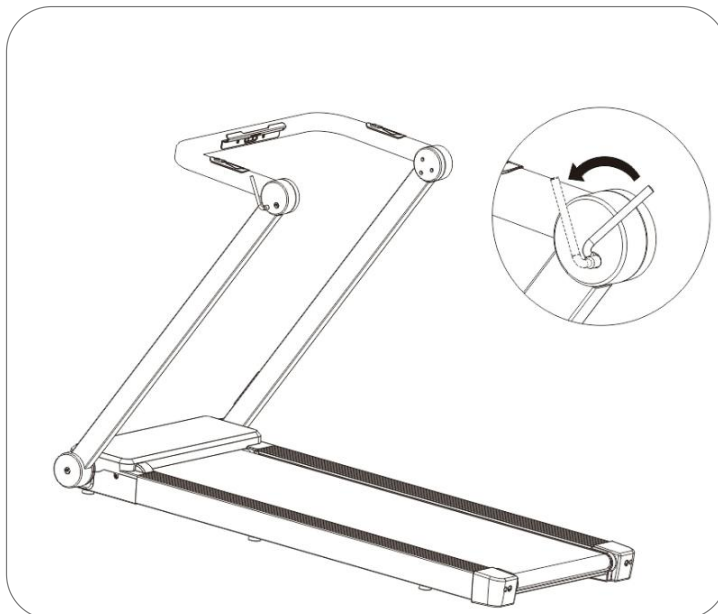
Placez le clip de sécurité à l'endroit prévu.

**ÉTAPE 8 (EN OPTION)**

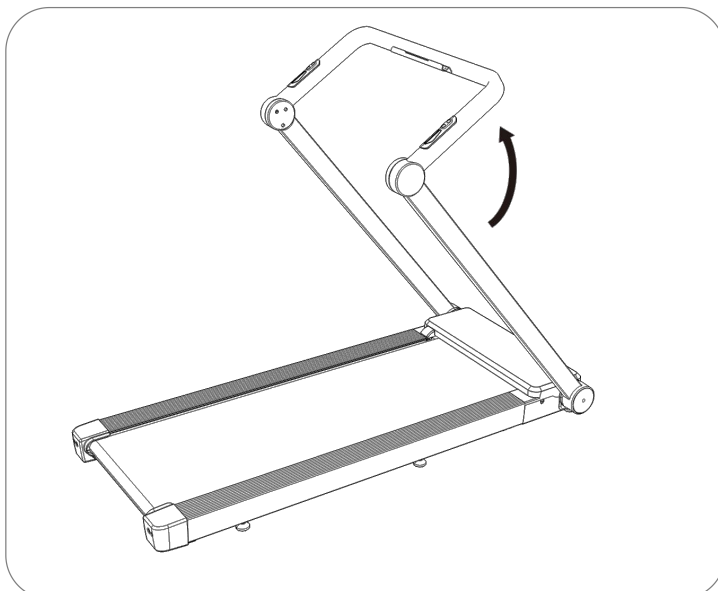
Si vous avez acheté la tablette optionnelle (SF-3160), placez-la sur la main courante comme indiqué.

PLIAGE : ÉTAPE 1

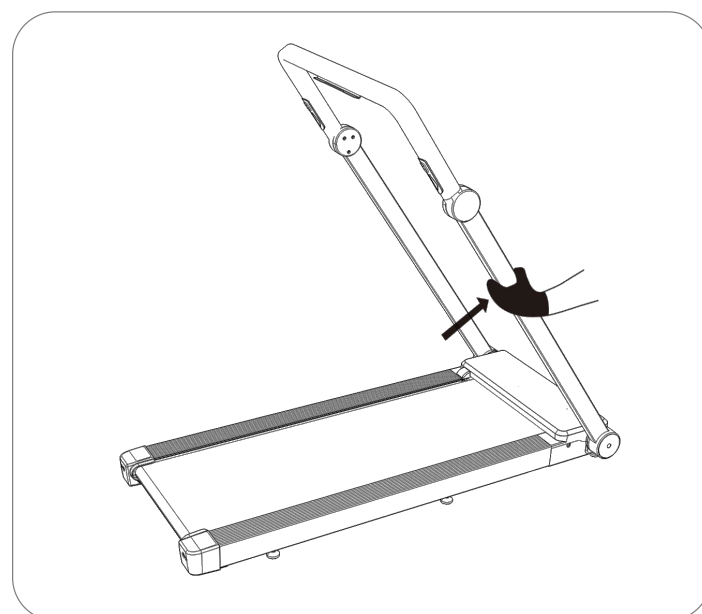
À l'aide de la clé en L (85), tournez la vis située sur le côté gauche de la main courante dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour déverrouiller la poignée.

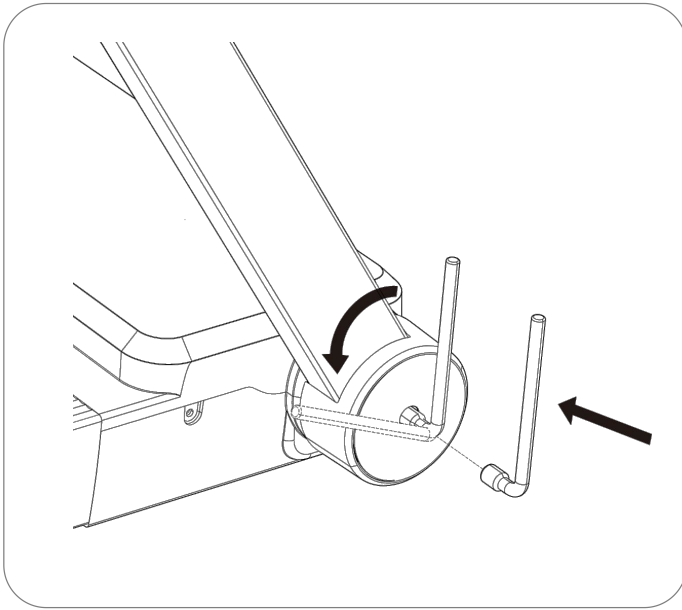
**PLIAGE : ÉTAPE 2**

Soulevez la poignée.

**PLIAGE : ÉTAPE 3**

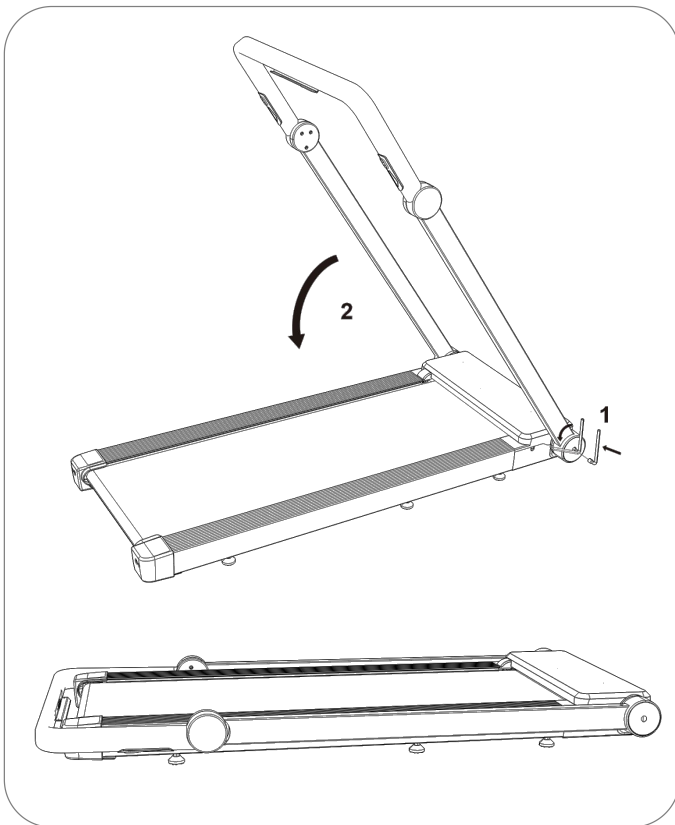
Saisissez la barre de support.





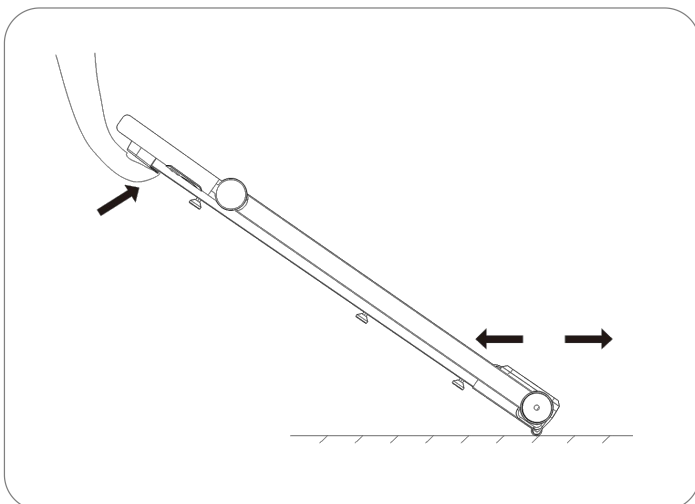
PLIAGE : ÉTAPE 4

A l'aide de la clé en L (85), tournez la vis de la jambe de force droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour pouvoir déplacer la jambe de force.



PLIAGE : ÉTAPE 5

Faites descendre lentement les barres de soutien (ne les laissez pas tomber).



TRANSPORT: ÉTAPE 6

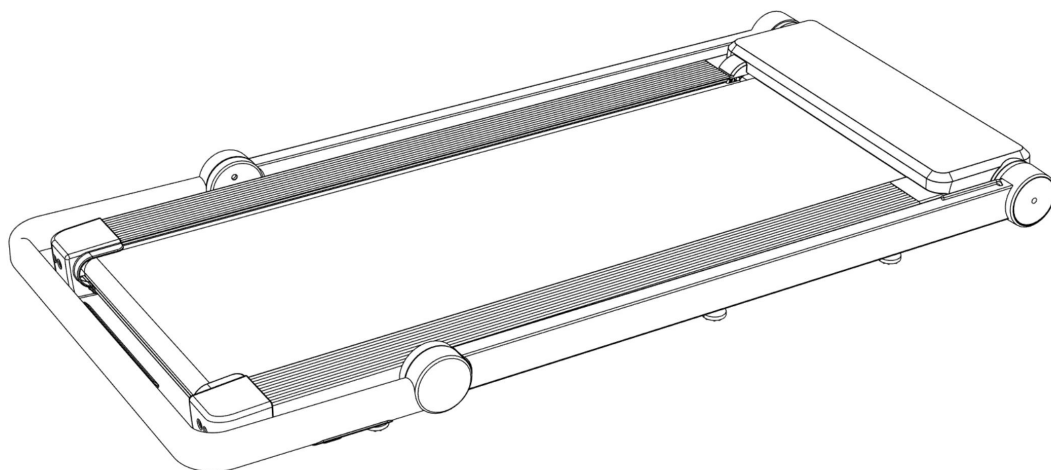
Soulevez l'appareil par l'arrière pour pouvoir le déplacer facilement grâce aux roulettes de transport situées à l'avant.

Modes de fonctionnement : Marche et course

Ce tapis de course peut être utilisé comme appareil d'entraînement à la marche lorsqu'il est plié et comme appareil d'entraînement à la course lorsqu'il est installé.

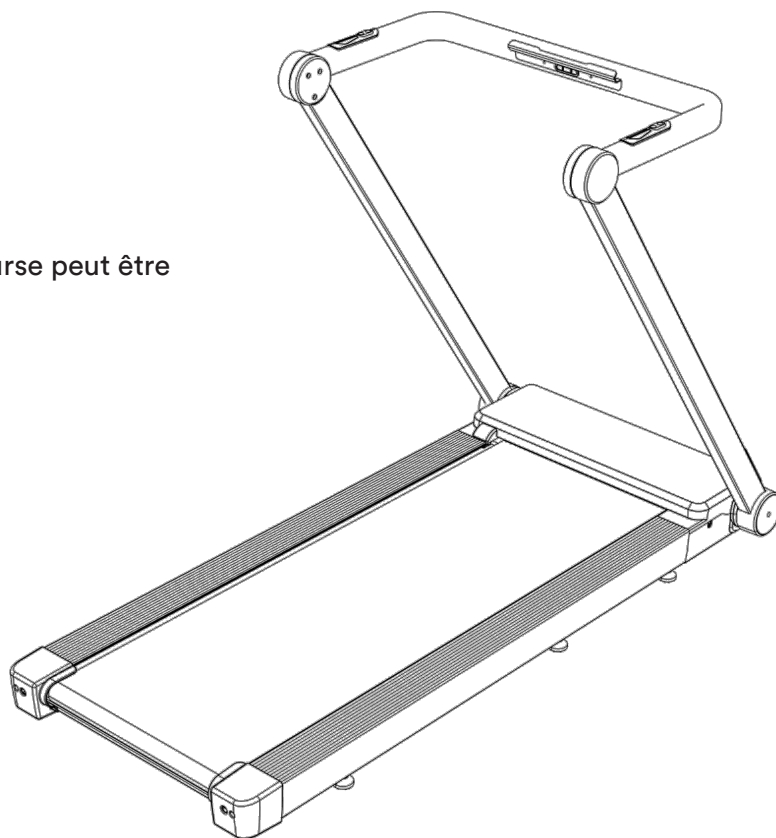
Marche

Lorsqu'il est à plat, l'appareil peut être utilisé comme appareil d'entraînement à la marche - la vitesse peut être réglée de 1 à 6 km/h.

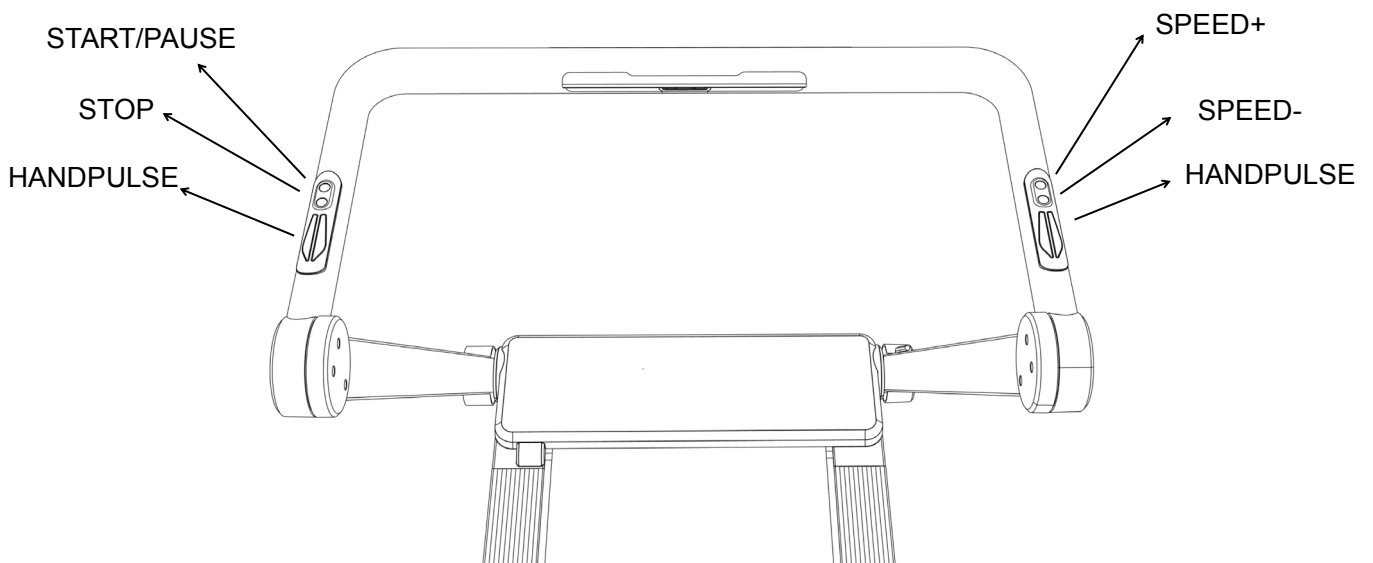


Course

Entièrement déployée, la vitesse de course peut être réglée de 1 à 12 km/h.

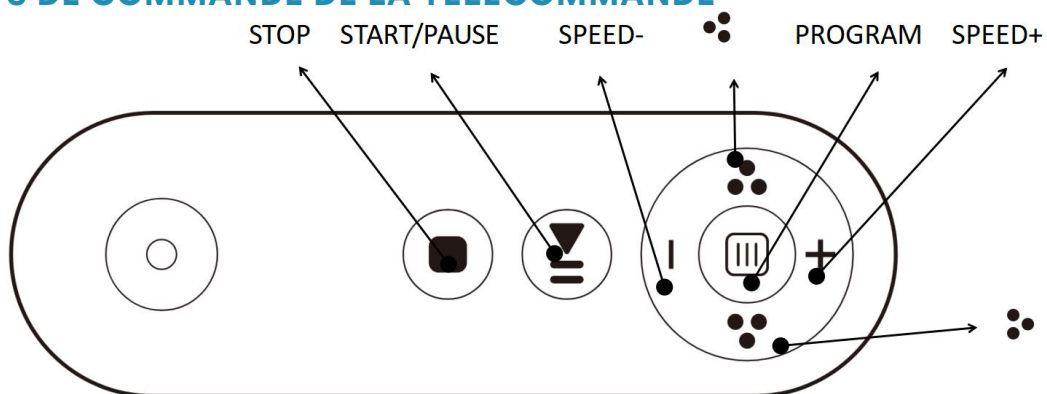


ÉLÉMENTS DE COMMANDE SUR LA POIGNÉE



- **START/PAUSE:** Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou mettre en pause un entraînement.
- **STOP:** Terminer un entraînement.
- **SPEED+:** Augmenter la vitesse de course.
- **SPEED-:** Réduire le rythme de la course.
- **HANDPULSE:** Les capteurs de pouls manuels permettent de mesurer le pouls. Entourez-les le plus complètement possible des deux côtés. Votre fréquence cardiaque s'affiche au bout de quelques secondes.

ÉLÉMENTS DE COMMANDE DE LA TÉLÉCOMMANDE



STOP: Mettre fin à une formation. Toutes les valeurs sont remises à 0.

START/PAUSE: Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou mettre en pause un entraînement.

SPEED-: Diminuer la vitesse de course ou (en mode veille) vers la saisie de la cible (diminuer).

SPEED+: Augmenter la vitesse de course ou (en mode veille) pour saisir la cible (augmenter).

Réglage rapide tempo/tempst ●●●:

a) En mode de fonctionnement „Marche“, la vitesse est fixée à 3 km/h.

b) En mode „Course“, la vitesse est fixée à 5 km/h.

c) En mode veille (sélection du programme) ; pour sélectionner P1 à P9

d) En mode veille (appui direct), pour définir un temps cible. Appuyez ensuite sur +/- ou sur Start.

Réglage rapide tempo/distance

- a) En mode „marche“, la vitesse est fixée à 6 km/h
- b) En mode „Course“, la vitesse est fixée à 8 km/h.
- c) En mode veille (sélection du programme), pour sélectionner P1 à P9.
- d) En mode veille, pour régler une distance cible. Appuyez ensuite sur +/- ou sur Start.

PROGRAM: En mode veille, appuyez sur cette touche pour accéder aux programmes. Vous pouvez appuyer sur les touches de raccourci pour sélectionner un programme et sur les touches „+“ et „-“ pour régler la durée de chaque programme. Appuyez ensuite sur la touche **START/PAUSE** pour démarrer.

Le programme à intervalles est divisé en 10 sections. Lorsque l'intervalle suivant commence, le tapis de course émet un signal sonore et la vitesse est modifiée en fonction du réglage du système. Pendant chaque segment, vous pouvez modifier la vitesse à l'aide des boutons SPEED +/-, mais le système revient à la vitesse standard lorsque vous commencez le segment suivant. Une fois un programme terminé, la bande s'arrêtera progressivement.

Vitesses du programme à intervalles (km/h) pendant le mode de fonctionnement „Marche“:
Temps = consigne divisée par 10 sections.

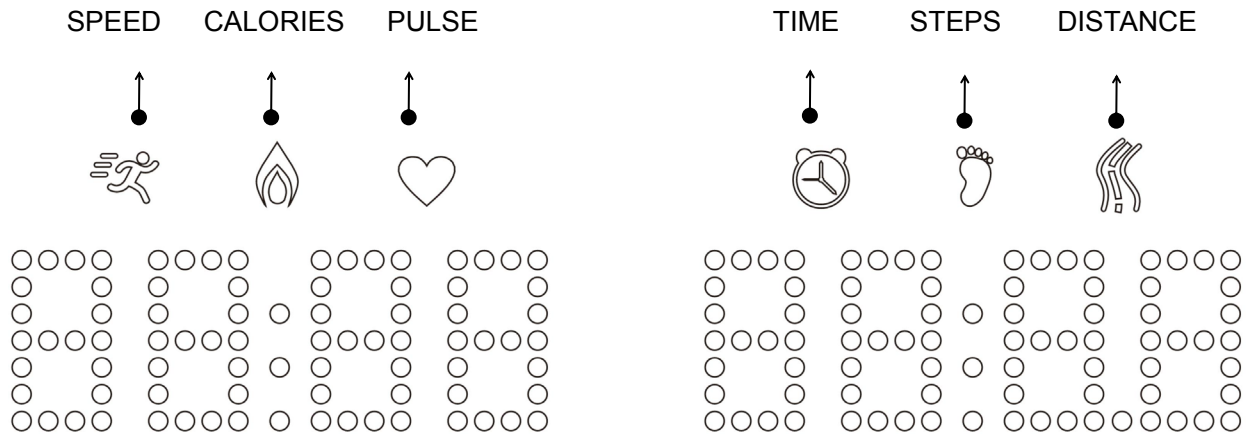
Section / Programme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0
P2	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0
P3	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0
P4	3,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0
P5	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0
P6	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5
P7	3,0	5,0	5,0	3,0	5,0	5,0	3,0	5,0	5,0	3,0
P8	3,5	5,5	5,5	3,5	5,5	5,5	3,5	5,5	5,5	3,5
P9	4,0	6,0	6,0	4,0	6,0	6,0	4,0	6,0	6,0	4,0

Vitesses du programme par intervalles (km/h) pendant le mode de fonctionnement „Course“ :

Section / Programme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3,0	4,0	5,0	6,0	6,0	4,0	5,0	6,0	6,0	4,0
P2	4,0	5,0	6,0	7,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	5,0
P3	5,0	6,0	7,0	8,0	8,0	6,0	7,0	8,0	8,0	6,0
P4	6,0	7,0	8,0	9,0	9,0	7,0	8,0	9,0	9,0	7,0
P5	6,0	8,0	10,0	10,0	8,0	8,0	10,0	10,0	8,0	6,0
P6	7,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	7,0
P7	7,0	9,0	9,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	9,0	7,0
P8	5,0	10,0	10,0	5,0	5,0	10,0	10,0	5,0	10,0	5,0
P9	6,0	10,0	10,0	6,0	6,0	10,0	10,0	6,0	10,0	6,0

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

L'affichage sur le couvercle du moteur :



- **SPEED:** Affichage de la vitesse. Vitesse maximale en mode „marche“ = 6 km/h et en mode „course“ = 12 km/h.
- **CALORIES:** Affichage des calories consommées (kcal).
- **PULSE:** Affichage de la fréquence du pouls. Pour cela, vous devez inclure les capteurs de pouls. Cette valeur ne convient pas à l'évaluation médicale de la fréquence cardiaque..
- **TIME:** Affichage de la durée de l'entraînement.
- **STEPS:** Affichage du nombre de pas.
- **DISTANCE:** Affichage de la distance parcourue.

Remarque : les affichages **TIME/STEPS/DISTANCE** se partagent une fenêtre d'affichage. L'affichage se fait en alternance automatique (toutes les 3 secondes environ).

Connexion Bluetooth : L'appareil peut être connecté via Bluetooth à l'application „Kinomap“ (voir chapitre correspondant) ou à une source musicale compatible Bluetooth (par ex. smartphone). Nom du Bluetooth : «Nordik K12».

FONCTION DE RAPPEL DE LUBRIFICATION :

Cet appareil dispose d'une fonction de rappel de lubrification. Après chaque kilométrage total de 300 km, votre tapis de course doit être entretenu avec du lubrifiant. Le système émet un rappel toutes les 10 secondes et la fenêtre affiche „OIL“. Cela signifie que votre tapis de course doit être lubrifié avec du lubrifiant. Veuillez d'abord lire le mode d'emploi et verser le lubrifiant dans la partie centrale de la planche de course. Une fois la lubrification terminée, veuillez maintenir le bouton „STOP“ enfoncé pendant 3 secondes et le signal sonore d'avertissement du système disparaîtra.

Changement d'unité (km / miles) :

En mode veille, si vous maintenez la touche „STOP“ enfoncée pendant 5 secondes, vous pouvez passer du „mile“ au „kilomètre“. L'écran affiche „n“ ou „k“, „n“ signifie „mile“, „k“ signifie „kilomètre“.

VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ :

Si vous retirez le clip de sécurité dans n'importe quel mode, l'appareil s'éteint. La fenêtre affiche „--“ et un signal sonore d'avertissement retentit. L'appareil ne peut pas fonctionner tant que le clip de sécurité n'est pas remis en place.

FONCTION D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :

L'appareil est équipé d'une fonction d'économie d'énergie. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 10 minutes en mode veille, le système passe en mode d'économie d'énergie et l'écran s'éteint. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour rallumer l'écran.

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE :

Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 2 minutes, il se met automatiquement en fonction PAUSE. Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 10 minutes, il passe en mode d'économie d'énergie et l'écran s'éteint. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour rallumer l'écran.

ATTENTION !

- 1) Nous vous recommandons de régler une vitesse lente au début d'une séance d'entraînement et de vous tenir aux mains courantes jusqu'à ce que vous vous soyez familiarisé avec le tapis de course.
- 2) Fixez l'extrémité magnétique du clip de sécurité à l'ordinateur et fixez le clip de l'autre côté à vos vêtements.
- 3) Pour terminer votre entraînement en toute sécurité, appuyez sur le bouton STOP ou retirez le clip de sécurité, le tapis de course s'arrête alors immédiatement.

DÉPANNAGE**Erreur : Le tapis roulant ne démarre pas**

Cause possible : Clip de sécurité non inséré ou pas de connexion électrique.

Erreur : La bande de course n'est pas centrée.

Cause possible : La tension de la bande n'est pas correctement réglée. Voir chapitre „Maintenance et entretien“.

Erreur : L'affichage n'indique aucune valeur.

Cause possible : Le câble n'est pas correctement connecté.

Erreur E01 / E02 / E03 / E05 / E10 :

Présence d'une surtension. Débranchez l'alimentation électrique et redémarrez le tapis de course.

Erreur E04 :

Tension trop faible. Débranchez l'alimentation électrique et redémarrez le tapis roulant.

Erreur E06 à E09 ou E11 :

Erreur du moteur. Assurez-vous que la bande de roulement est suffisamment lubrifiée. Vérifiez que toutes les connexions de câbles sont intactes et que le contact est correct. Débranchez l'alimentation électrique et redémarrez le tapis de course.

Erreur E12 :

Erreur de communication. Débranchez l'alimentation électrique, vérifiez toutes les connexions de câbles et redémarrez le tapis de course.

Si vous ne parvenez pas à résoudre l'erreur à l'aide des suggestions données ici, veuillez contacter le service clientèle.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

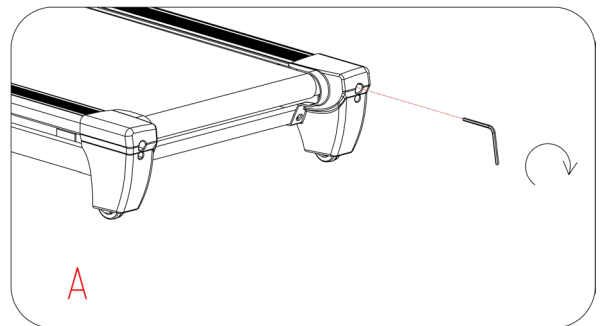
Un nettoyage général contribue à prolonger la durée de vie et les performances de votre tapis de course. Maintenez l'appareil propre et entretenez-le en dépoussiérant régulièrement ses composants. Nettoyez les deux côtés du tapis de course pour éviter que la poussière ne s'accumule sous le tapis. Gardez vos chaussures de course propres afin que la saleté de vos chaussures n'use pas inutilement la planche de course et le tapis. Nettoyez la surface du tapis de course avec un chiffon propre et humide.

Pour mieux entretenir le tapis de course et prolonger sa durée de vie, il est recommandé d'éteindre l'appareil pendant 10 minutes toutes les 2 heures et de l'éteindre complètement lorsqu'il n'est pas utilisé.

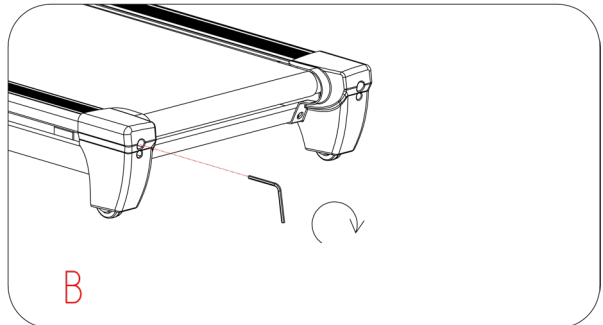
Un tapis de course trop lâche fait glisser le coureur pendant la course, tandis qu'un tapis de course trop serré affecte les performances du moteur et génère en outre davantage de friction entre le rouleau et les tapis de course. La tension la plus appropriée pour les courroies est de 50 à 75 mm en dehors de la planche de course.

CENTRAGE DU TAPIS ROULANT :

Placez l'appareil sur une surface plane et faites tourner la bande à 6-9 km/h pour vérifier si la bande de course dérive vers la droite ou vers la gauche. Si la courroie de course se déplace vers la droite, tournez la vis de réglage du côté droit de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez la vis de réglage du côté gauche de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si la sangle ne bouge pas, répétez cette étape jusqu'à ce qu'elle soit centrée. Voir l'illustration A.

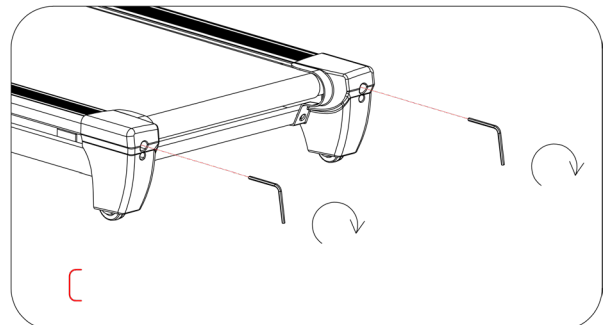


Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez les vis de réglage du côté gauche de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez la vis de réglage du côté droit de $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si la sangle ne bouge pas, répétez cette étape jusqu'à ce qu'elle soit centrée. Voir illustration B.



AJUSTEMENT DE LA TENSION DE LA BANDE :

Avec le temps, la courroie de course se desserre. Pour tendre la courroie, tournez les vis de réglage des côtés gauche et droit d'un tour complet dans le sens des aiguilles d'une montre et vérifiez la tension de la courroie. Continuez cette procédure jusqu'à ce que la courroie ait la bonne tension. Veillez à régler les deux côtés de manière égale afin de garantir le bon alignement de la courroie. Voir illustration C.



LUBRIFICATION DE LA BANDE DE ROULEMENT :

ATTENTION! Vous devez lubrifier la bande de roulement **AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION** et plus tard en fonction de la fréquence d'utilisation. Il est recommandé de lubrifier tous les 2 mois pour une utilisation de plus de 5 heures par semaine, tous les 3 mois pour une utilisation de 3 à 5 heures par semaine et tous les 6 mois pour une utilisation de moins de 3 heures par semaine.

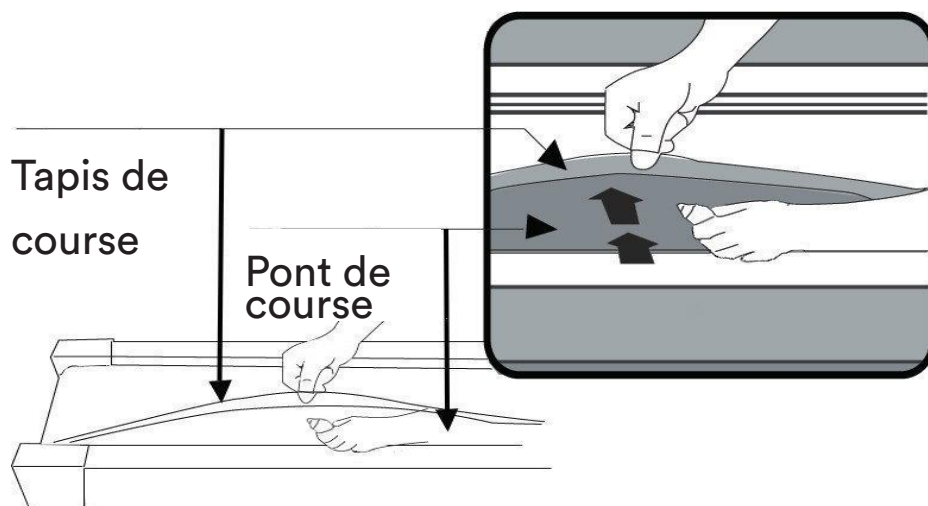
TAPIS ROULANTS & LUBRIFIANTS POUR TAPIS ROULANTS :

Il est indispensable de lubrifier la planche et la bande de roulement, car les frottements entre les deux affectent la durée de vie et le fonctionnement de la bande de roulement. Il est donc recommandé de vérifier régulièrement la planche de course et la bande.

AVERTISSEMENT : Débranchez toujours le tapis de course de la prise de courant avant de le nettoyer, de le lubrifier ou de le réparer.

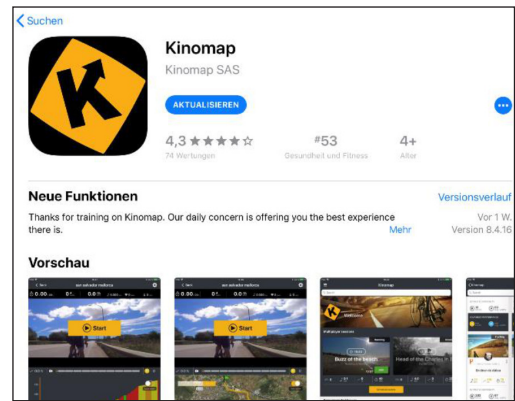
LUBRIFIER LA BANDE :

- 1) Soulevez la bande d'un côté et appliquez du lubrifiant sur le pont de course. Utilisez un chiffon pour bien répartir le lubrifiant sur le pont roulant. Répétez cette opération de l'autre côté.
- 2) Les pièces mobiles doivent tourner librement et silencieusement. Les irrégularités des pièces mobiles nuisent à la sécurité de l'appareil. Vérifiez régulièrement les vis et resserrez-les.
- 3) Pour mieux entretenir le tapis roulant et prolonger sa durée de vie, il est recommandé de l'entretenir régulièrement.

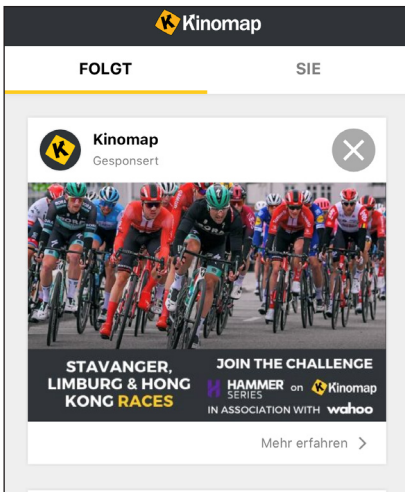


KINOMAP

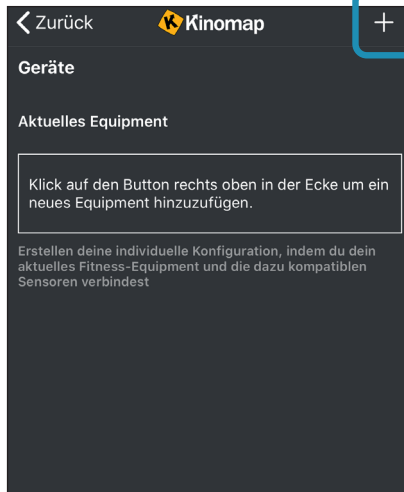
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



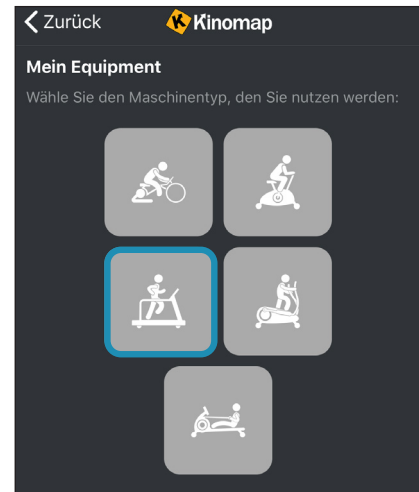
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



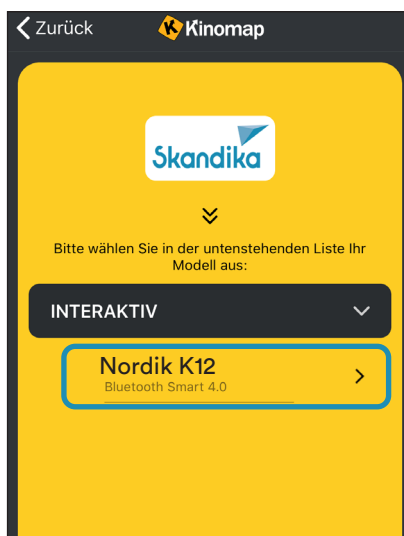
2. Touchez „+“ →



3. Tapis de course →

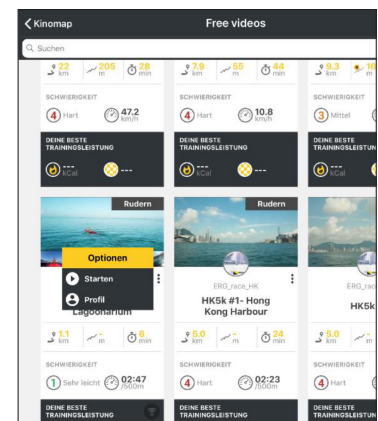


4. CHOISIR „SKANDIKA“ →



5. Sélectionner l'appareil

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



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



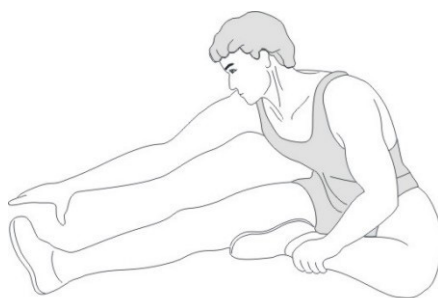
Étirez-vous latéralement



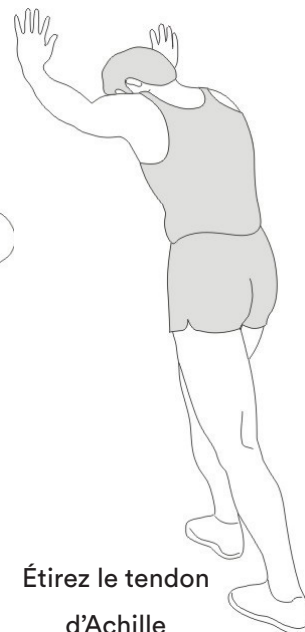
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers







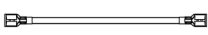











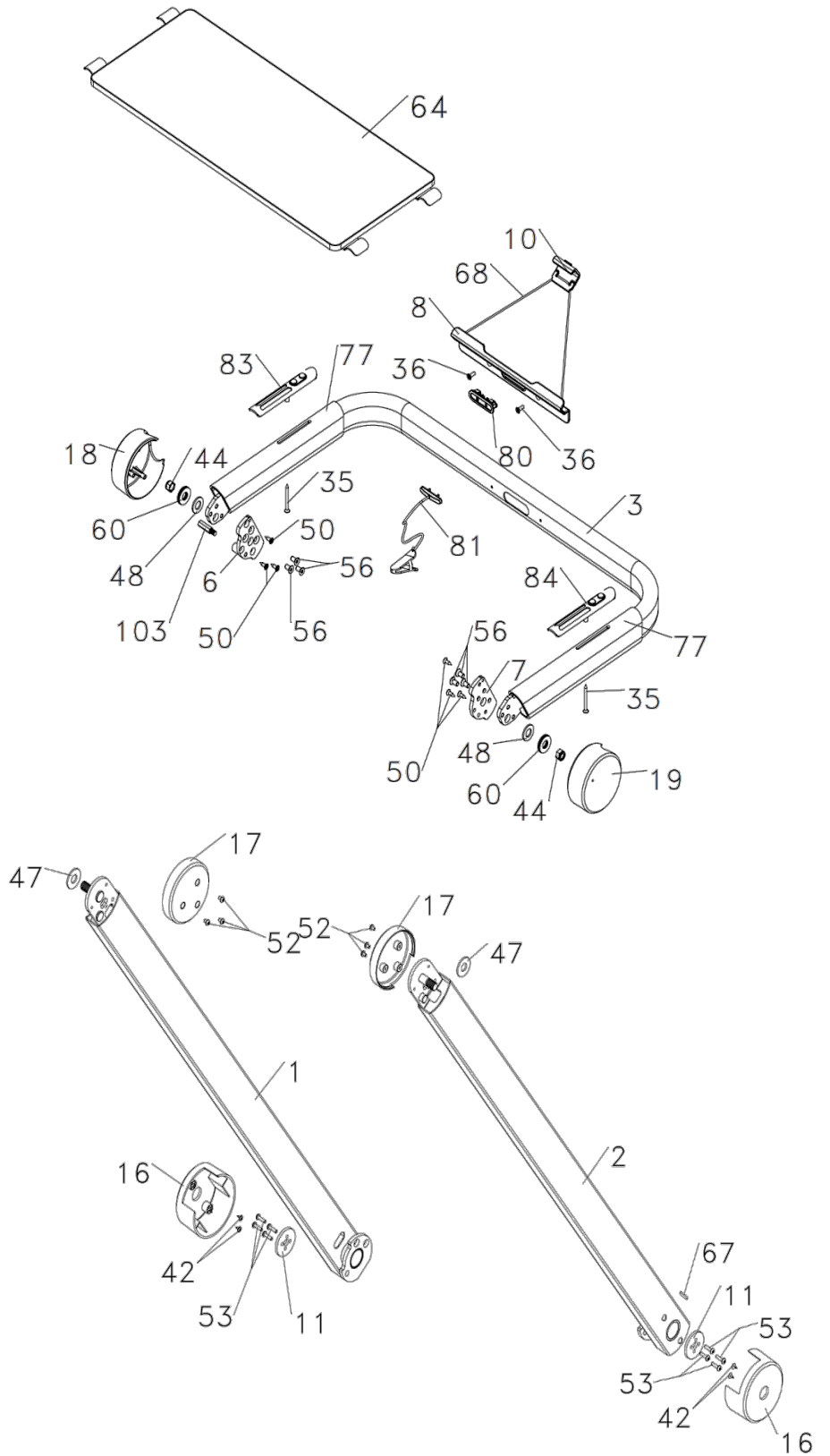
Étirez le tendon d'Achille

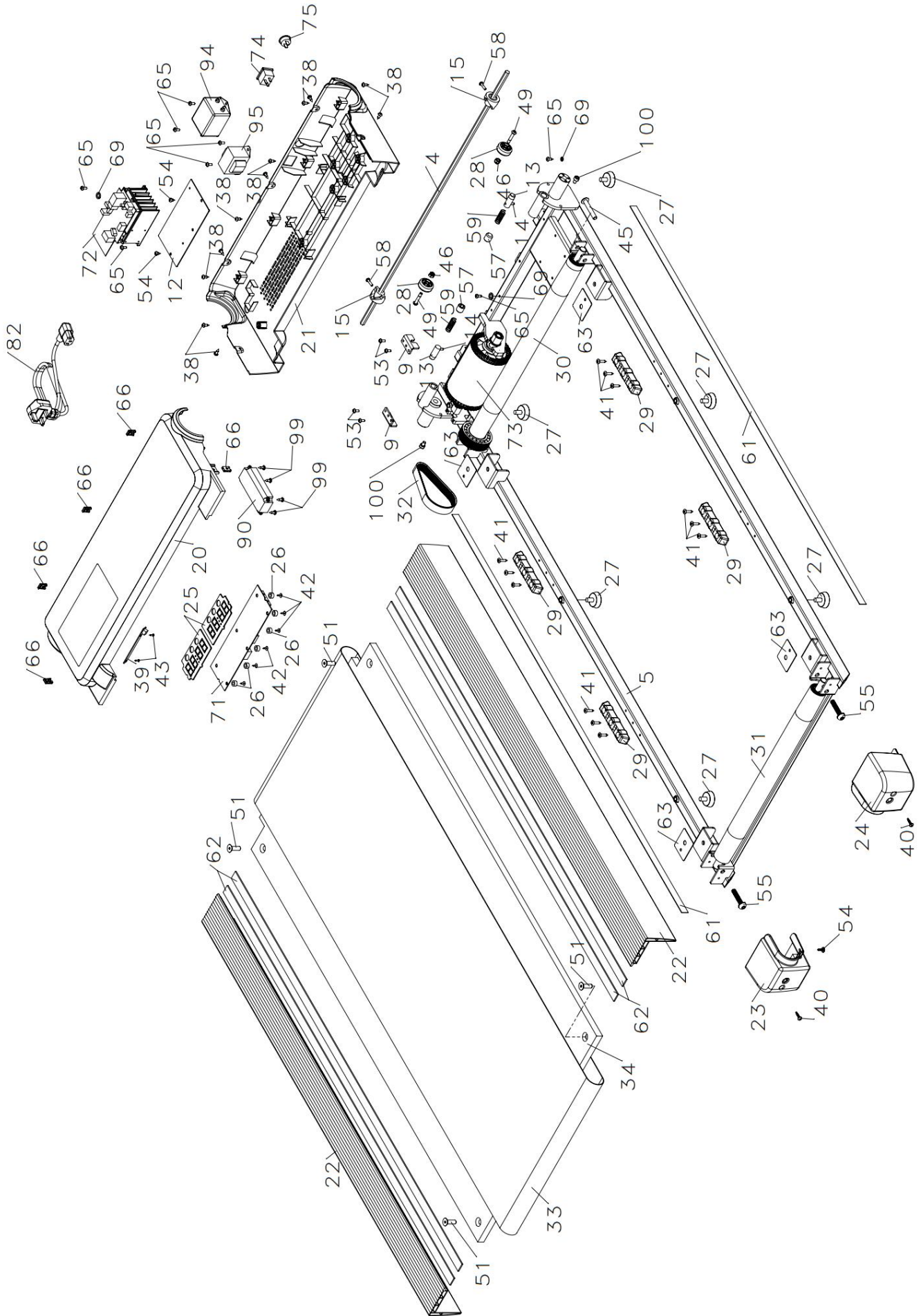
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

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.

	78
	85
	86
	87
	88
	89
	96
	91
	92
	93
	79
	70
	97
	98
	101
	102





Pièce no.	Description	Qté	Pièce no.	Description	Qté
1	Jambe de force gauche	1	54	Vis ST4.2*13mm	3
2	Jambe de force droite	1	55	Vis M8*55mm	2
3	Main courante	1	56	Vis M6*10mm	6
4	Tube réglable	1	57	Vis M14*14mm	2
5	Cadre principal	1	58	Vis M4*16mm	2
6	Pièce d'écartement du guidon (L)	1	59	Ressort	2
7	Pièce d'écartement du guidon (R)	1	60	Palier	2
8	Support d'appareil inférieur	1	61	Support rail latéral	2
9	Pièce de compression du moteur	2	62	Appui pour le rail latéral supérieur	4
10	Support supérieur de l'appareil	1	63	Support de marchepied	4
11	Plaque d'axe	2	64	Tablette de rangement en option (art. SF-3160)	1
12	Support de la platine de commande	1	65	Vis M4*10mm	8
13	Verrouillage	2	66	Boucle à clipser	5
14	Verrouillage de l'axe	2	67	Aimant	1
15	Bloc réglable	2	68	Câble	1
16	Couverture latérale	2	69	Rondelle élastique	3
17	Couvercle intérieur du guidon	2	70	Dragonne	1
18	Couvercle (L)	1	71	Plaque PCB	1
19	Couvercle (R)	1	72	Carte de commande	1
20	Couvercle supérieur du moteur	1	73	Moteur à courant continu	1
21	Couvercle inférieur du moteur	1	74	Douille	1
22	Rail latéral	2	75	Bouton d'alimentation	1
23	Couverture arrière (L)	1	77	Mousse de main courante	2
24	Couverture arrière (R)	1	78	Télécommande	1
25	Gel Silicia	2	79	Commutateur de vitesse	1
26	Entretoise	6	80	Fixation de l'interrupteur	1
27	Coussin pour les pieds	6	81	Clip de sécurité	1
28	Roue de transport	2	82	Câble d'alimentation	1
29	Amortisseur de chocs	4	83	Pouls manuel avec marche/arrêt	1
30	Rouleau avant	1	84	Impulsion manuelle avec vitesse	1
31	Poulie arrière	1	85	Clé en L	1
32	Courroie du moteur	1	86	Clé Allen	1
33	Tapis de course	1	87	Lubrifiant	1
34	Marchepied	1	88	PCB & carte de commande Câble de raccordement	1
35	Vis ST4.2*45mm	2	89	Fil d'impulsion	2
36	Vis M4*12mm	2	90	Haut-parleur	1
38	Vis ST4.2*16mm	11	91	Fil de commutation	1
39	Carte d'éclairage	1	92	Câble de raccordement lumière	1
40	Vis ST4.2*19mm	2	93	Câble de mise à la terre pour prise de courant	1
41	Vis ST4.2*15mm	12	94	Filtre	1
42	Vis ST2.9*9.5mm	10	95	Bobine d'induction	1
43	Vis ST2.9*10mm	2	96/97	Câble de filtre (R)/(B)	1/1
44	Écrou M12	2	98	Fil de mise à la terre du filtre	1
45	Vis M8*45mm	1	99	Vis ST4.2*10mm	4
46	Écrou M5	2	100	Vis M6x8	2
47	Rondelle Ø12,5*Ø30	2	101	Fil de terre	1
48	Rondelle Ø12,5*Ø24	2	102	Anneau magnétique	1
49	Vis M5*25mm	2	103	Entretoise	1
50	Vis ST4.2*15	6			
51	Vis M8*30mm	4			
52	Vis M4*6mm	6			
53	Vis M4*12mm	12			

Dans le cadre de l'amélioration continue des produits, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et conceptuelles.

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

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

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter : service@skandika.de

Centre de service clients :

MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne



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

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