

  
Skandika

DE  
GB  
FR



Carbon P26-S



Art.Nr. SF-3170

# Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 09 Einstellungen
- 10 Computerbedienung
- 12 Explosionszeichnung
- 13 Teileliste
- 14 Auf- und Abwärmen
- 15 Verbindung zur KINOMAP-App
- 16 Garantiebedingungen



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

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer   Name	SF-3170   Carbon P26-S										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
		<b>Warnhinweis:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2023	2024	2025									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:											
	Max. Nutzergewicht	150 kg										

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

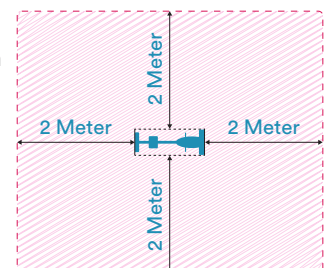


## WARNUNG

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

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 150 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder am Eigentum zu vermeiden, muss das Gerät ordnungsgemäß angehoben und bewegt werden.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch und die Lagerung unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Nach dem Beenden des Trainings stellen Sie zuerst sicher, dass sich das Schwungrad nicht mehr in Bewegung befindet, bevor Sie vom Gerät heruntersteigen.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



## AUFBAUANLEITUNG

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

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

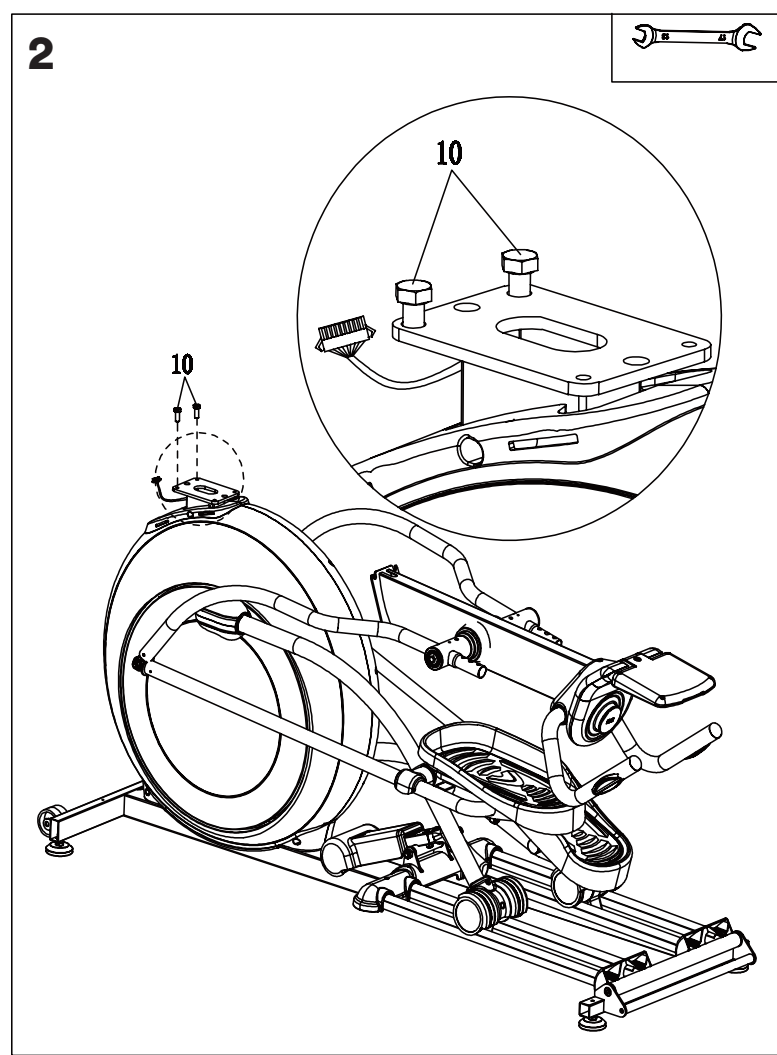
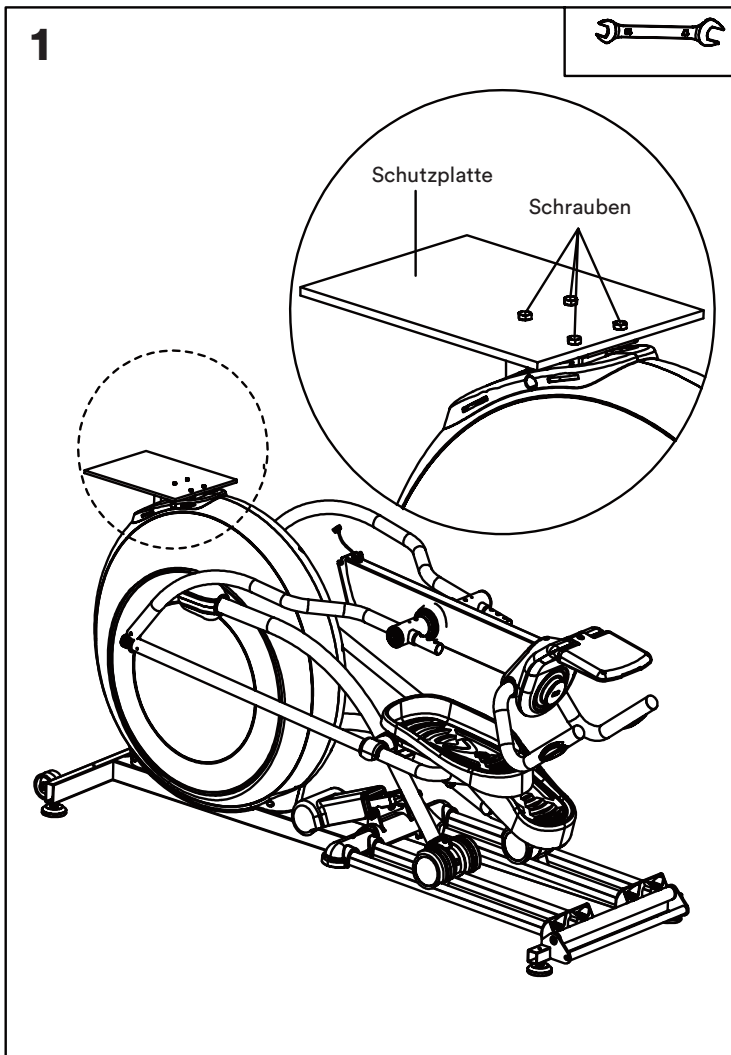
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

### SCHRITT 1

Demontieren Sie die Schutzplatten und Schrauben mit Hilfe des Maulschlüssels (B) und legen Sie diese in den Verpackungskarton für einen eventuellen, späteren Bedarf.

### SCHRITT 2

Schrauben Sie die Sechskantschrauben (10) wie abgebildet bis zur Hälfte in den Hauptrahmen.



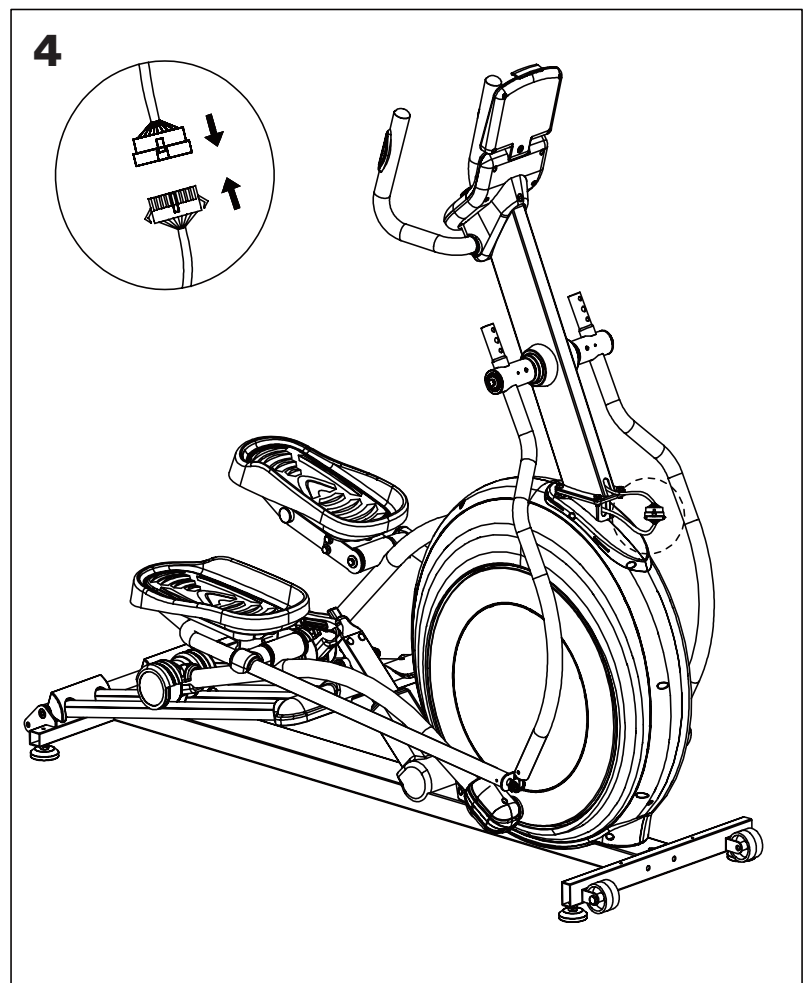
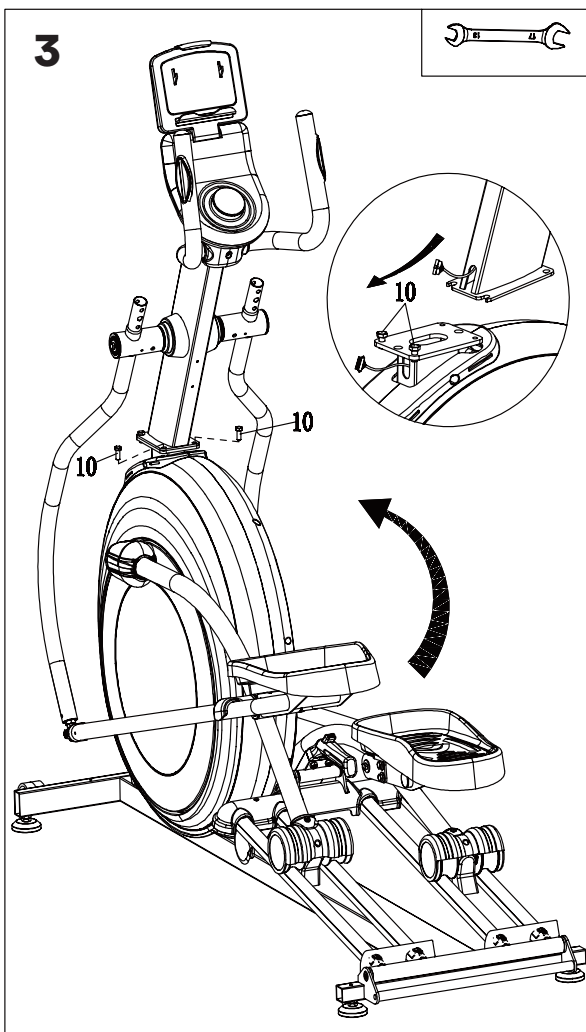


### SCHRITT 3

Heben Sie die obere Segmentbaugruppe des Hauptrahmens an, wobei der Spalt in der unteren Metallplatte auf die Sechskantschrauben (10) ausgerichtet sein muss (wie in der Abbildung gezeigt). Nehmen Sie dann 2 weitere Sechskantschrauben (10) und befestigen Sie alle 4 Sechskantschrauben (10) kraftschlüssig am Hauptrahmen.

### SCHRITT 4

Verbinden Sie das Kabeloberteil mit dem Kabelunterteil wie dargestellt.

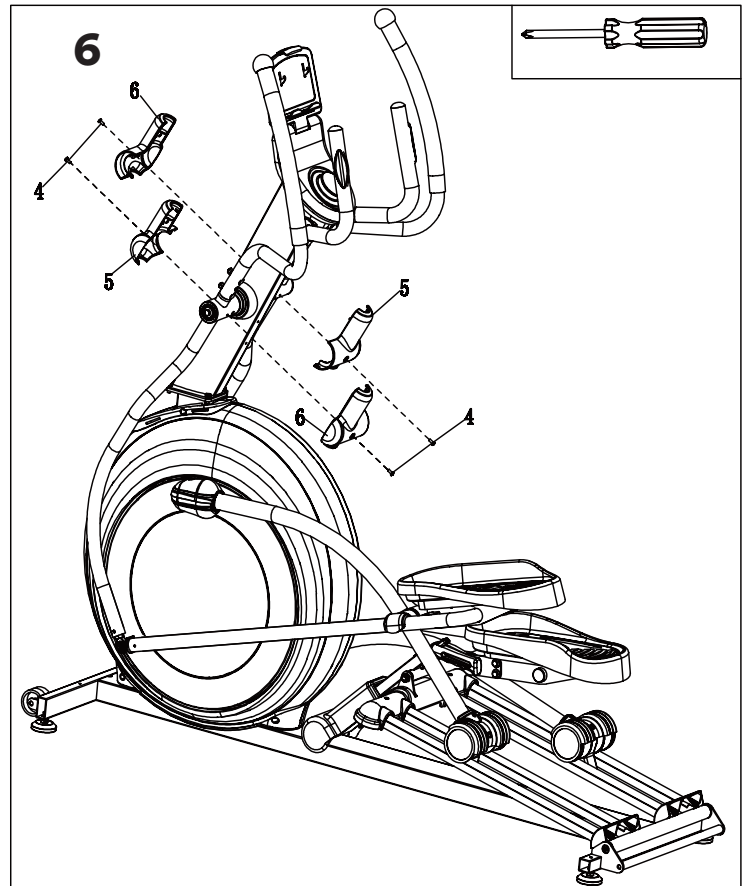
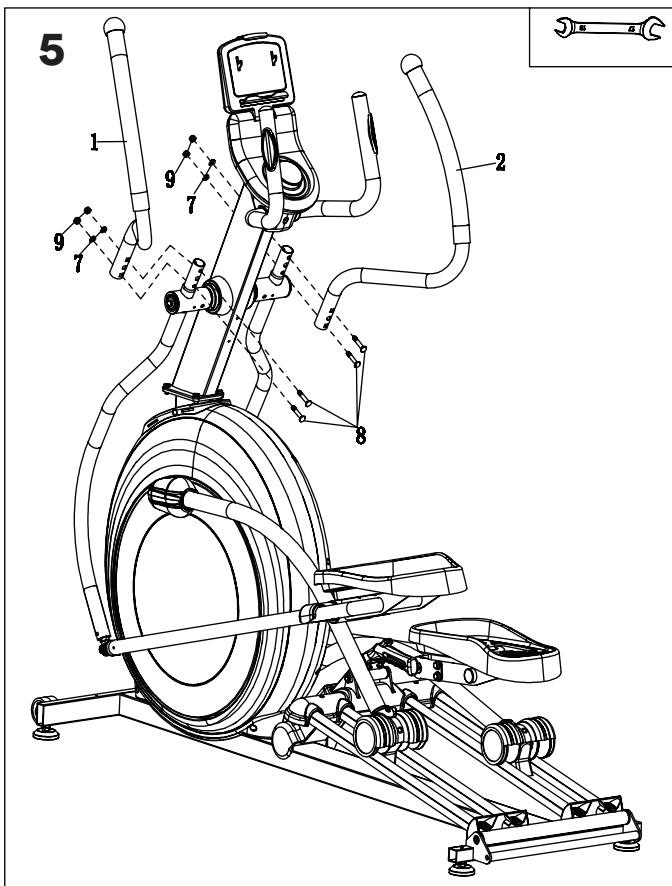


**SCHRITT 5**

Montieren Sie den linken (1) und rechten (2) Handgriff wie abgebildet mit den Schrauben (8), Unterlegscheiben (7) und Muttern (9).

**SCHRITT 6**

Befestigen Sie nun die Abdeckungen (5) und (6) mit den Schrauben (4).

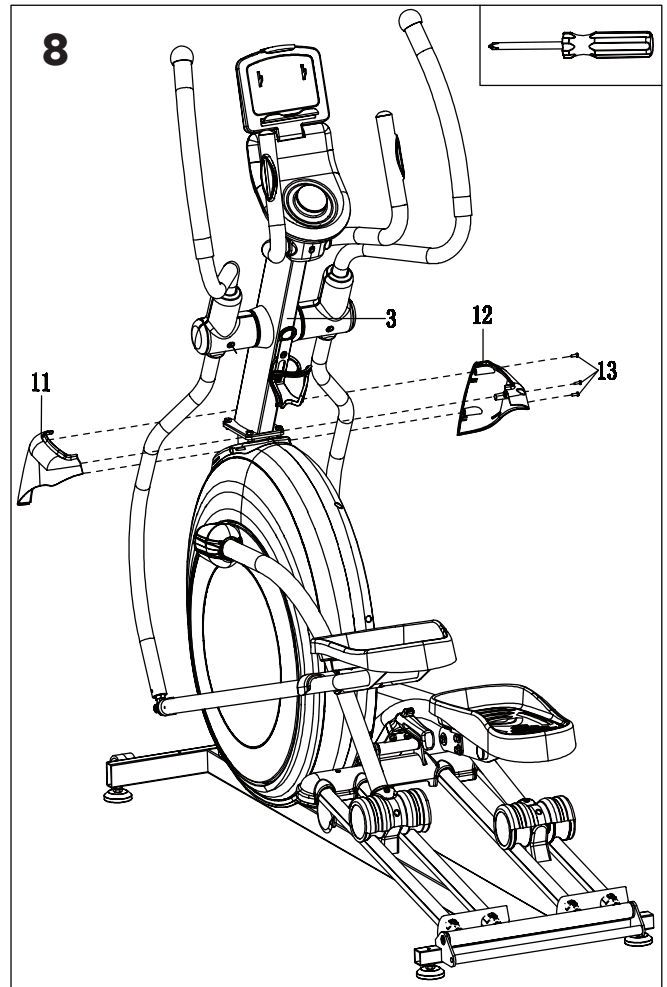
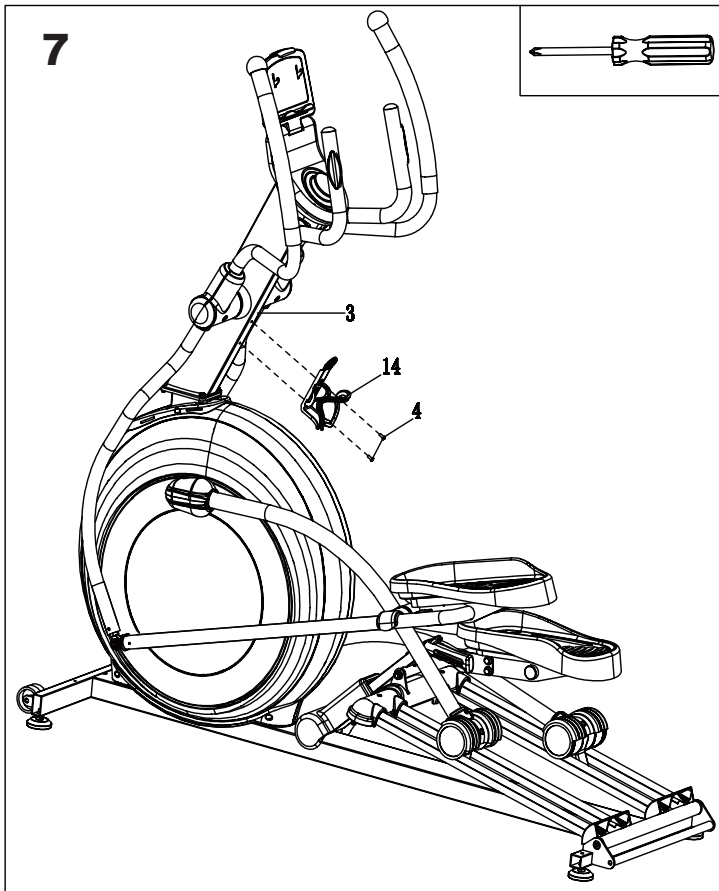


**SCHRITT 7**

Befestigen Sie die Trinkflaschen-Halterung (14) mit 2 Schrauben (4) am Hauptrahmen (3) wie abgebildet.

**SCHRITT 8**

Bringen Sie dann die Abdeckungen (11) und (12) mit 3 Schrauben (13) am Hauptrahmen (3) an.



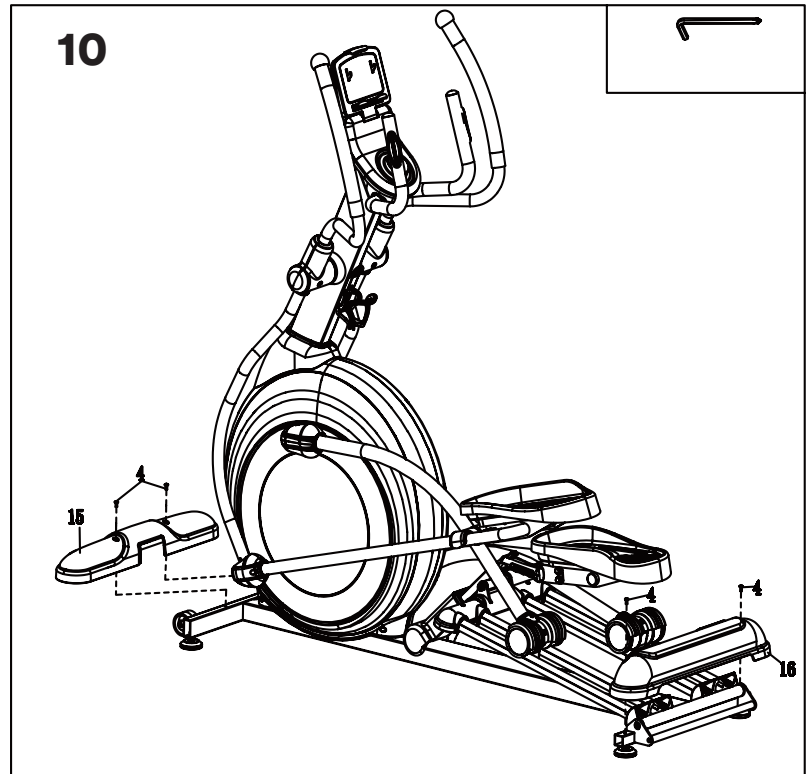
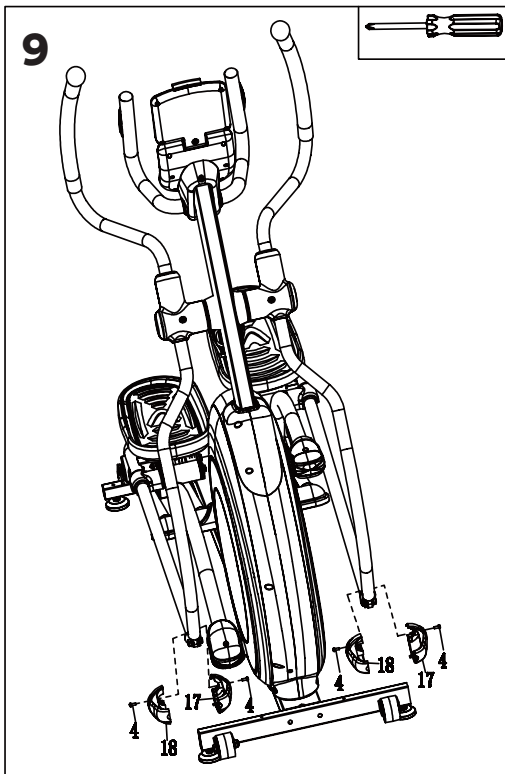
**SCHRITT 9**

Montieren Sie die Abdeckungen (17) und (18) wie abgebildet mit 4 Schrauben (4).

**SCHRITT 10**

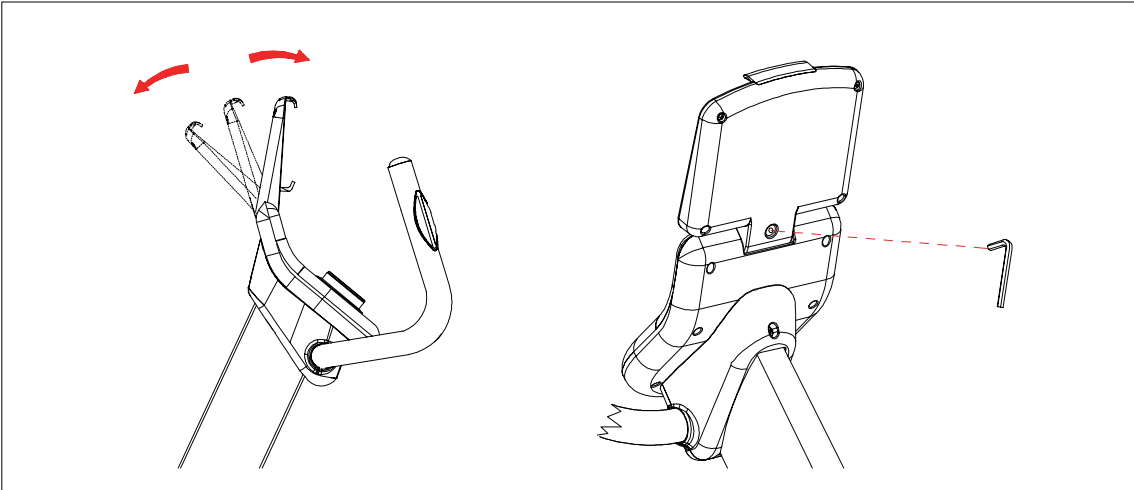
Befestigen Sie dann die Abdeckungen (15) und (16) mit den Schrauben (4) wie dargestellt.

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



## EINSTELLEN DER TABLET-HALTERUNG

Stellen Sie die Tablet-Halterung wie gewünscht ein und ziehen Sie die Schrauben auf der Rückseite mit Hilfe des Inbusschlüssels an. Prüfen Sie von Zeit zu Zeit, ob sich die Schrauben evtl. durch das Training gelöst haben könnten.

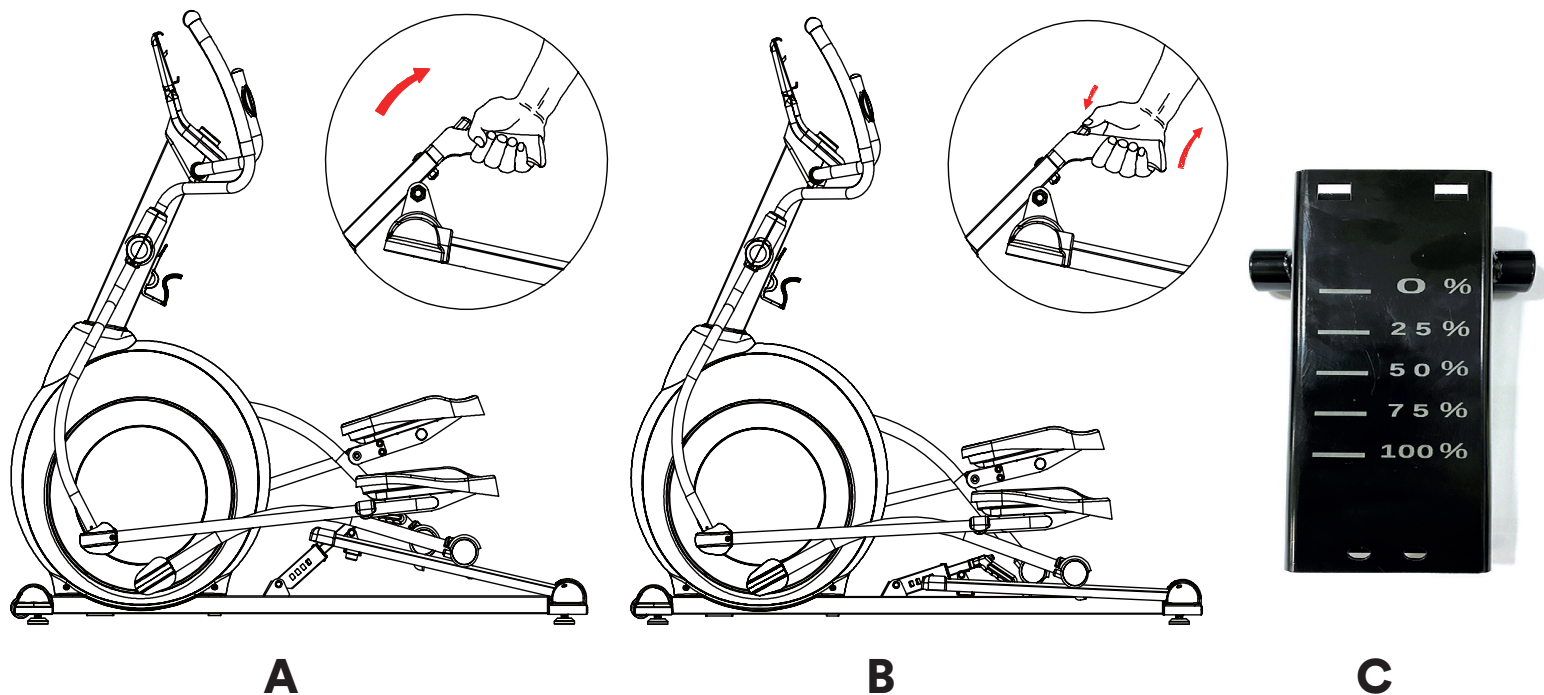


## EINSTELLEN DER STEIGUNG

Das Gerät bietet die Möglichkeit, verschiedene Steigungsstufen einzustellen, um die Schwierigkeit noch individueller anzupassen.

**Steigung erhöhen (A):** Ziehen Sie den Einstellgriff nach oben und wählen Sie die gewünschte Steigung entsprechend der Skala (C).

**Steigung vermindern (B):** Halten Sie den Einstellgriff fest und heben Sie ihn an, drücken Sie gleichzeitig den Knopf und lassen Sie den Knopf erst los, nachdem Sie die gewünschte Steigung eingestellt haben.



## COMPUTERBEDIENUNG

### Die Anzeige:



- Nach dem Einschalten erscheinen kurz alle Anzeigeelemente (siehe Abb. oben) und es wird ein Piepton ausgegeben. Der Anfangswiderstand wird auf Stufe 1 (leicht) gesetzt. Der Computer ist dann betriebsbereit (Abb. 1).
- Findet für ca. 3 Minuten kein Training und keine Bedienung statt, schaltet der Computer automatisch in den Standby-Zustand (Abb. 2).
- Ein Tastendruck oder beginnendes Training versetzt den Computer in den Anzeigemodus für „Level“ (Widerstandsstufe, Abb. 3).



Abb. 1

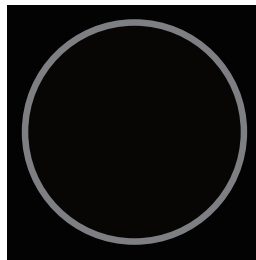


Abb. 2



Abb. 3

- Während des Trainings und aktiviertem „SCAN“-Modus werden die verschiedenen Funktionswerte im fortlaufenden Wechsel (Wechsel alle 3 Sekunden) angezeigt: Tempo, Zeit, Distanz, Kalorien, Schritte und 500m-Zeit. Die Schrittfrequenz und die Widerstandsstufe werden im Wechsel angezeigt (Abb. 4 bis 7).



Abb. 4

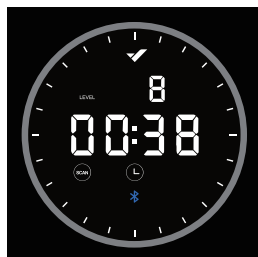


Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

- Pulsanzeige: Umfassen Sie die Pulssensoren an den Griffen mit beiden Händen für mehr als 3 Sekunden. Ein rotes Herzsymbol erscheint auf dem Computer und der spezifische Herzfrequenzwert wird 3 Sekunden lang angezeigt.



- Um einen Funktionswert dauerhaft anzuzeigen, drücken Sie (ggf. mehrere Male) kurz auf den Computer, bis der gewünschte Wert angezeigt wird (Abb. 8 bis 11).

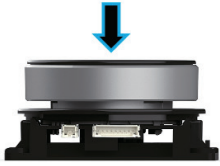


Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10












Abb. 11

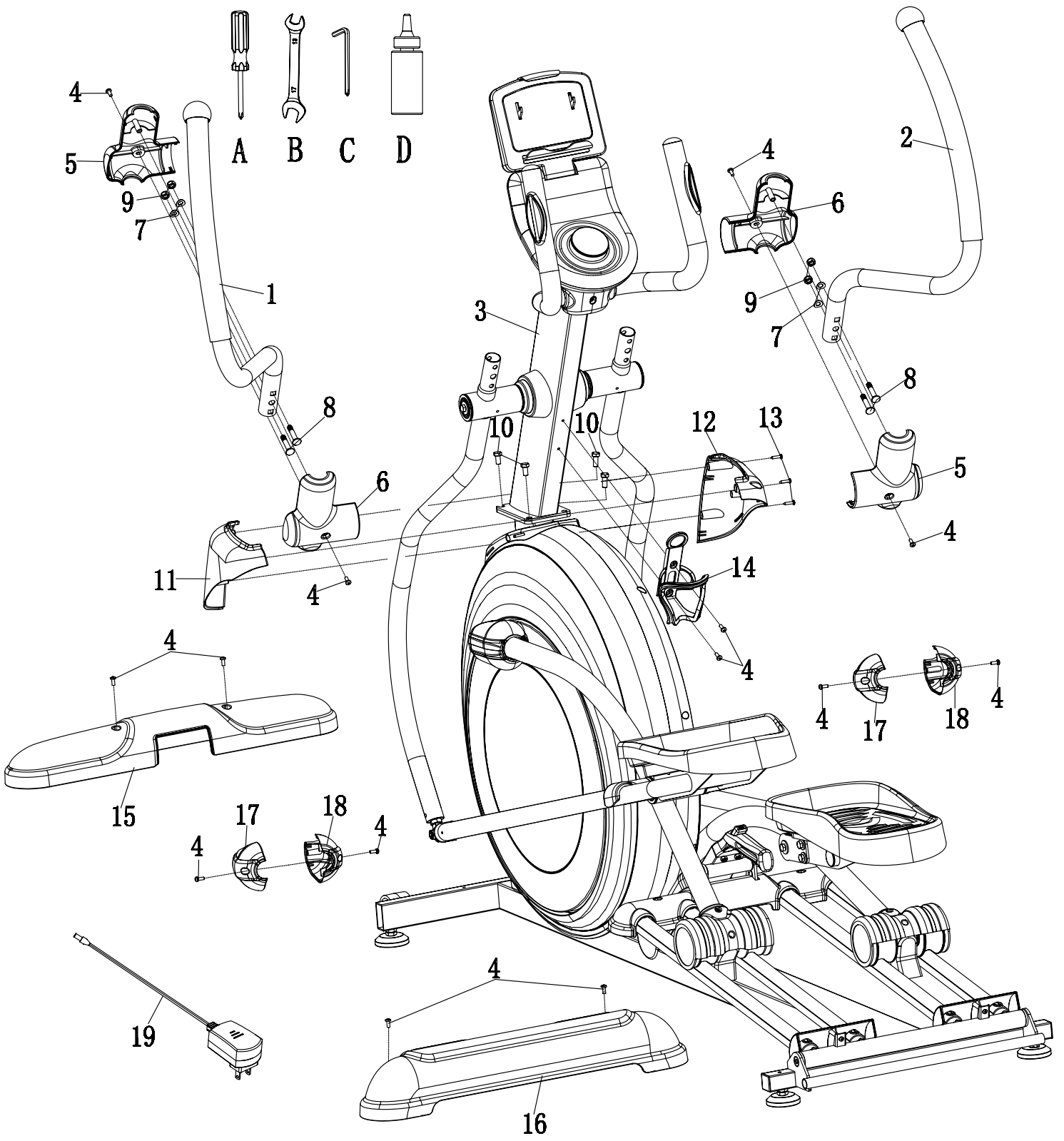
- Um den Widerstand während des Trainings zu verstellen, können Sie die Einheit im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern. Es gibt insgesamt 32 Stufen (Level, siehe Abb. 12).



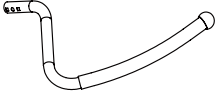

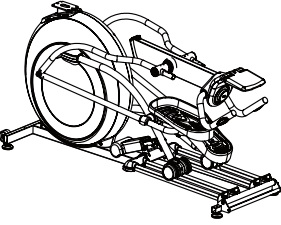


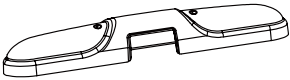





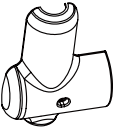
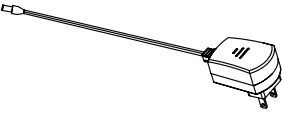


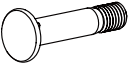
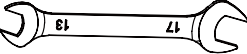


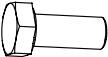



Abb. 12

## ANZEIGESPEZIFIKATIONEN

	Funktion	Anzeige	Erläuterung
1	Puls		20 – 200 Schläge pro Minute
2	Widerstandsstufe		1 - 32
3	SCAN		Aktiv (Wertedurchlauf) oder inaktiv
4	Tempo		0.0 - 9999 km/h
5	Zeit		00:00 - 99:59 Min.
6	Distanz		0.0- 9999 km
7	Kalorien		0.0 - 9999 kcal
8	LOGO		
9	Blue-tooth		Aktiv oder inaktiv



Teil Nr.	Zeichnung	Menge	Teil Nr.	Zeichnung	Menge
1		1	11		1
2		1	12		1
3		1	13		3
			14		1
			15		1
4		14	16		1
5		2	17		2
			18		2
6		2	19		1
7		4	A		1
8		4	B		1
9		4	C		1
10		4	D		1

## Auf- und Abwärmen

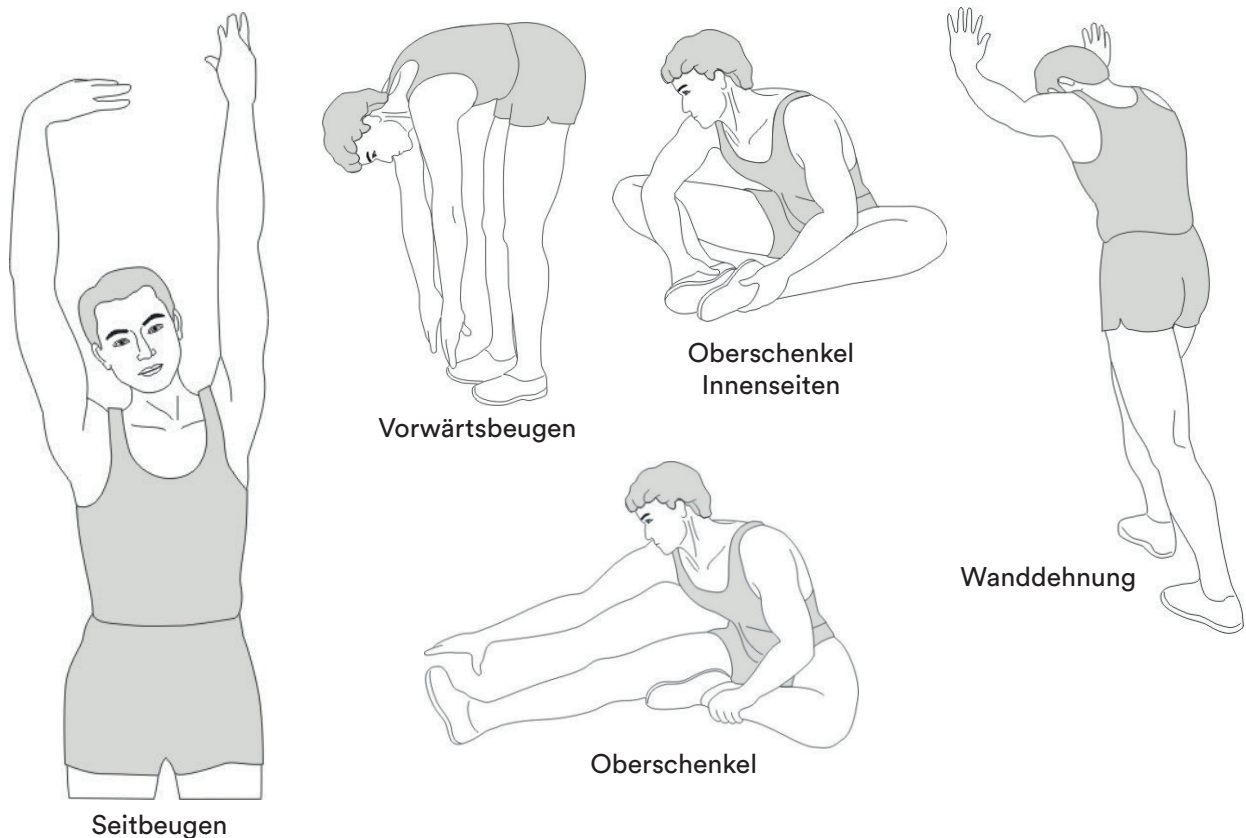
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

### Aufwärmen

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

### Stretching

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



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

### Cool-Down (Abkühlen)

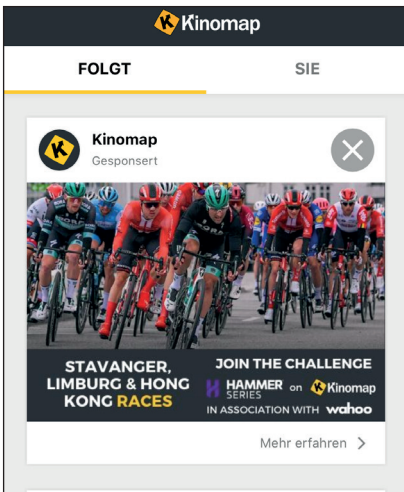
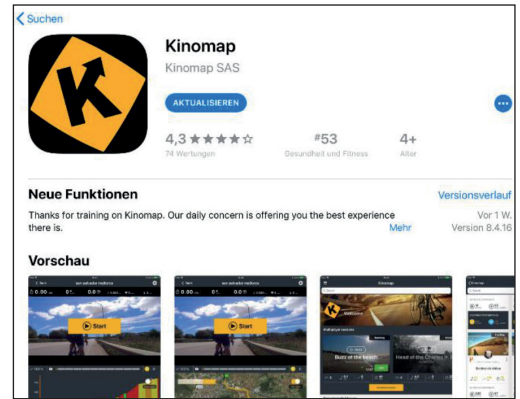
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

## KINOMAP

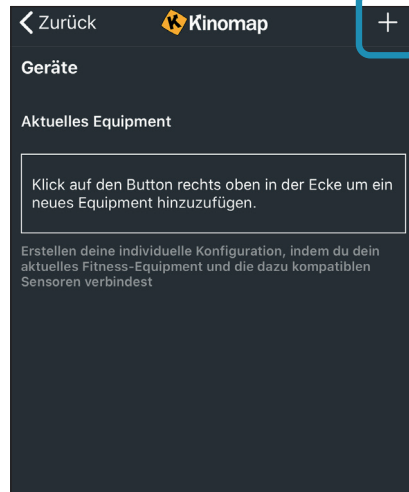
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

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



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

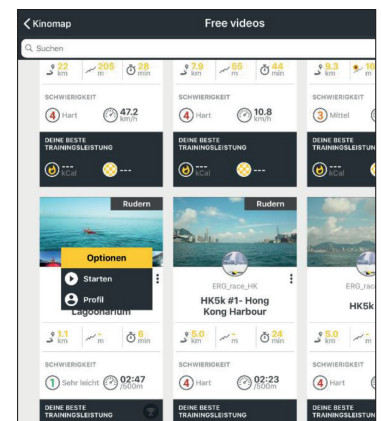


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

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



## GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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](mailto:service@skandika.de)  
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**





# Contents

- 19** Safety precautions
- 20** Set-up instructions
- 25** Adjustments
- 26** Computer operation manual
- 28** Explosion drawing
- 29** Parts list
- 30** Warm-up and cool-down
- 31** Connecting to KINOMAP app
- 32** Guarantee conditions



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

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-3170   Carbon P26-S											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		<b>Warnhinweis:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

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

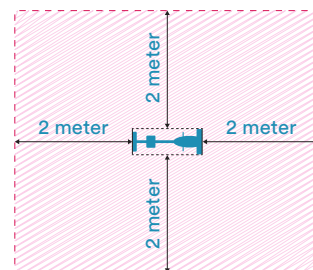


## WARNING

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

## SAFETY PRECAUTIONS

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 150 kg. Class: HC - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations are to be expected for which training equipment is not built.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- To avoid physical injury and/or damage to the product or property, the unit must be lifted and moved properly.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- This appliance is intended for use and storage in cool, dry conditions. You should avoid storing it in extremely cold, hot or humid areas as this may cause corrosion and other related problems.
- Do not work out immediately after meals!
- After finishing the workout, first make sure that the flywheel is no longer in motion before stepping down from the machine.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



## SET-UP INSTRUCTIONS

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

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

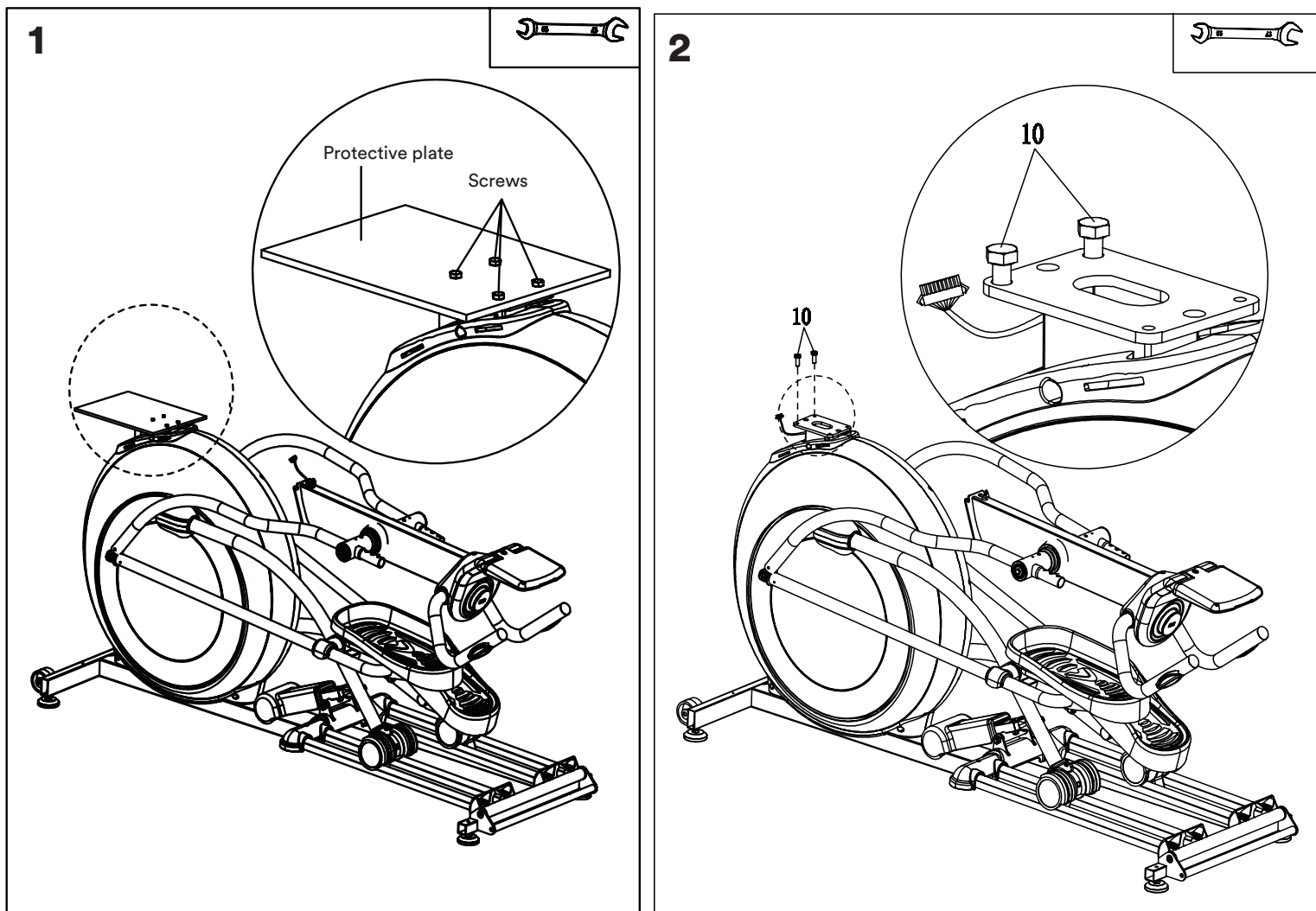
We recommend using the enclosed tools to assemble the unit.

### STEP 1

Dismantle the protective plates and screws using the open-ended spanner (B) and place them in the packaging box for possible future use.

### STEP 2

Screw the hexagonal bolts (10) halfway into the main frame as shown.

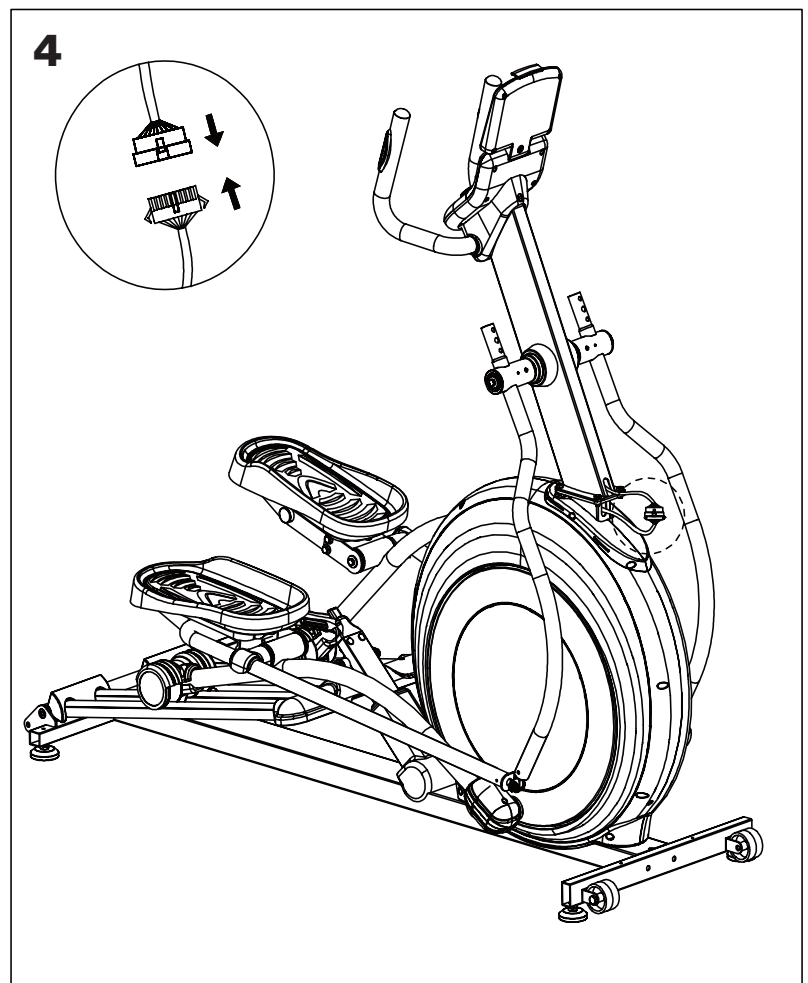
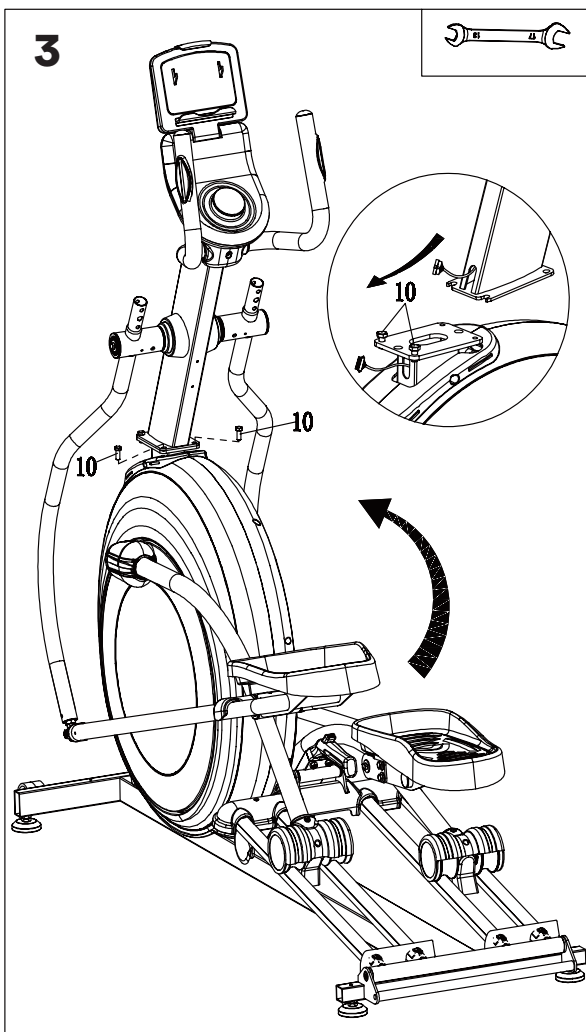


**STEP 3**

Lift the upper segment assembly of the main frame with the gap in the lower metal plate aligned with the hexagonal bolts (10) (as shown in the illustration). Then take 2 more hexagon bolts (10) and force-fit all 4 hexagon bolts (10) to the main frame.

**STEP 4**

Connect the both cables as shown in the drawing below.

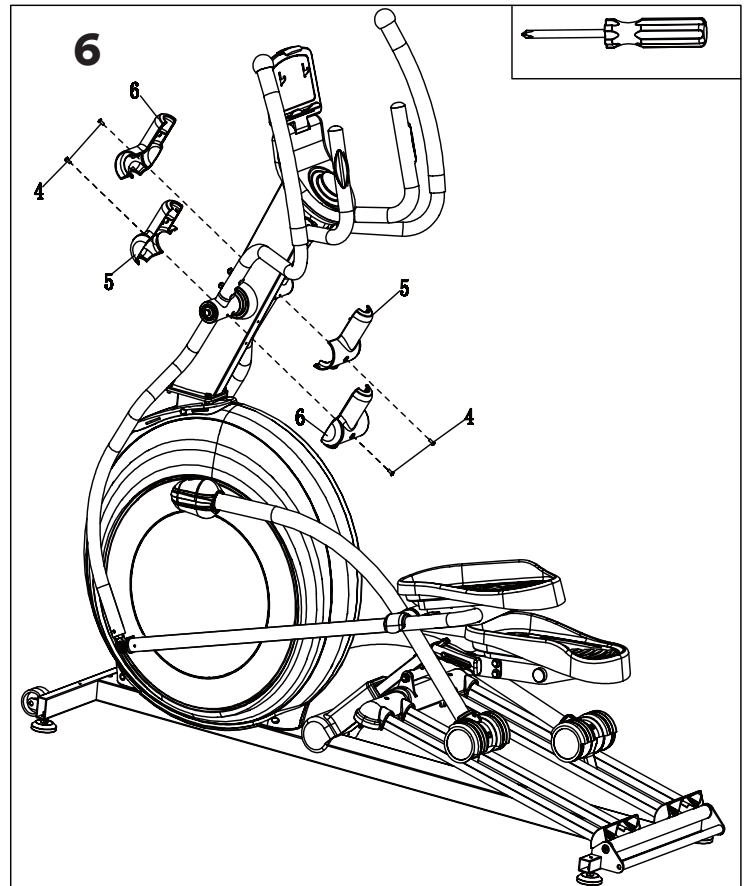
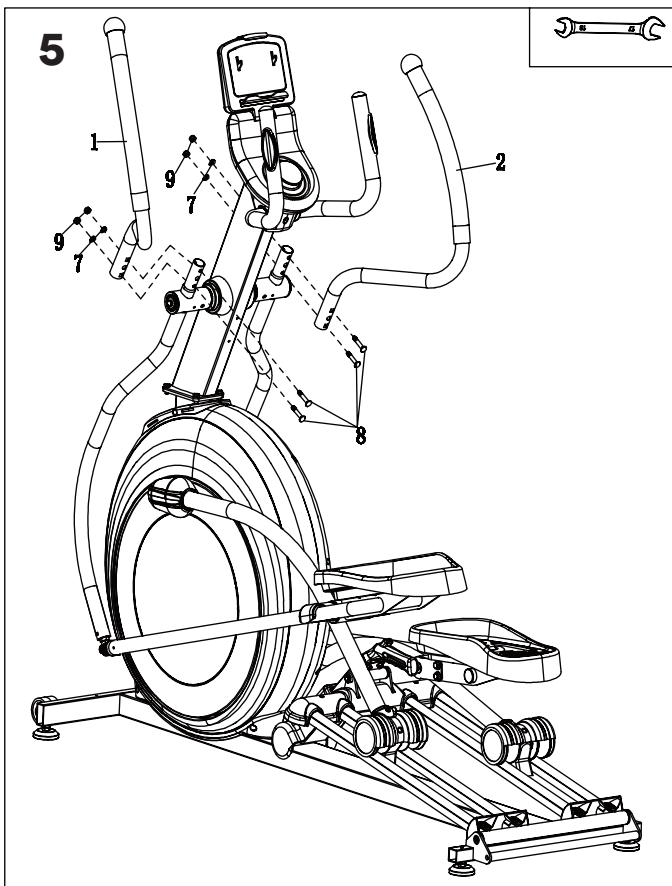


**STEP 5**

Mount the left (1) and right (2) handles as shown with the screws (8), washers (7) and nuts (9).

**STEP 6**

Now fix the covers (5) and (6) with the screws (4).



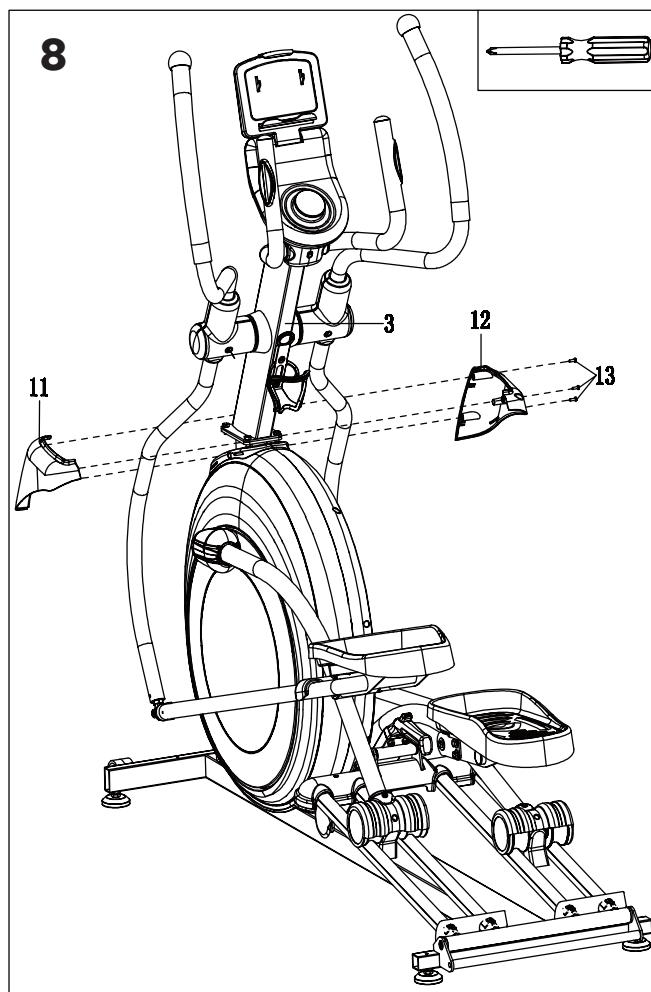
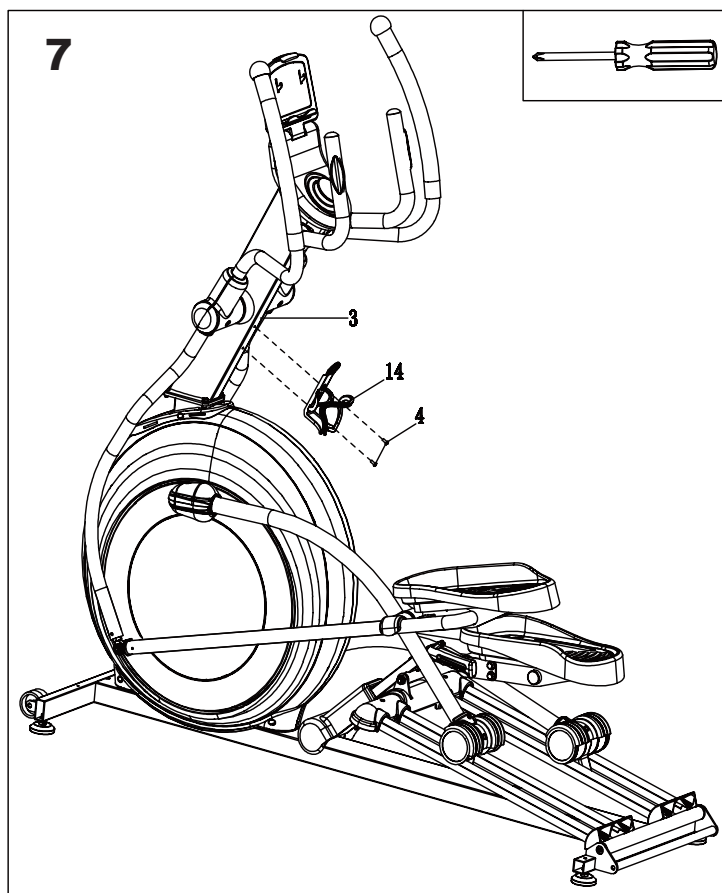


**STEP 7**

Attach the water bottle holder (14) to the main frame (3) with 2 screws (4) as shown.

**STEP 8**

Then attach the covers (11) and (12) to the main frame (3) with 3 screws (13).



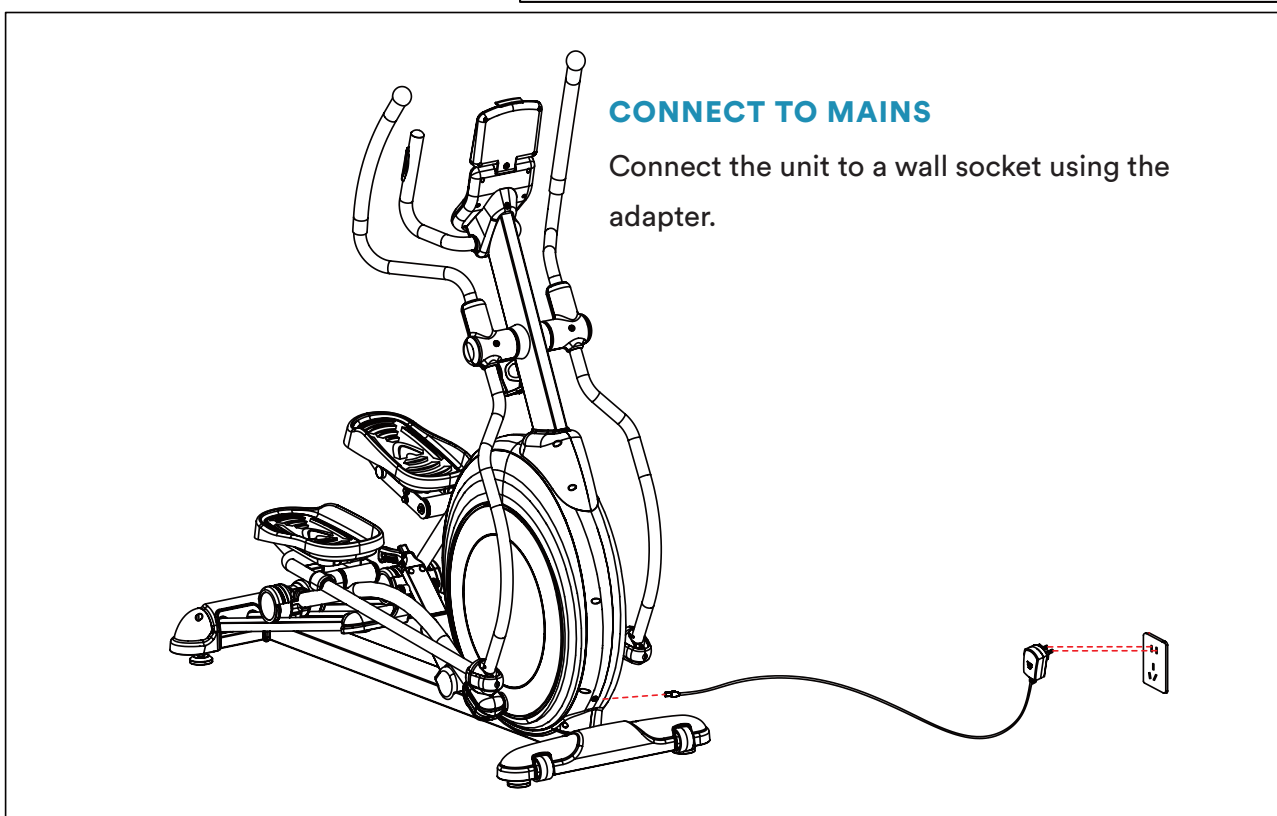
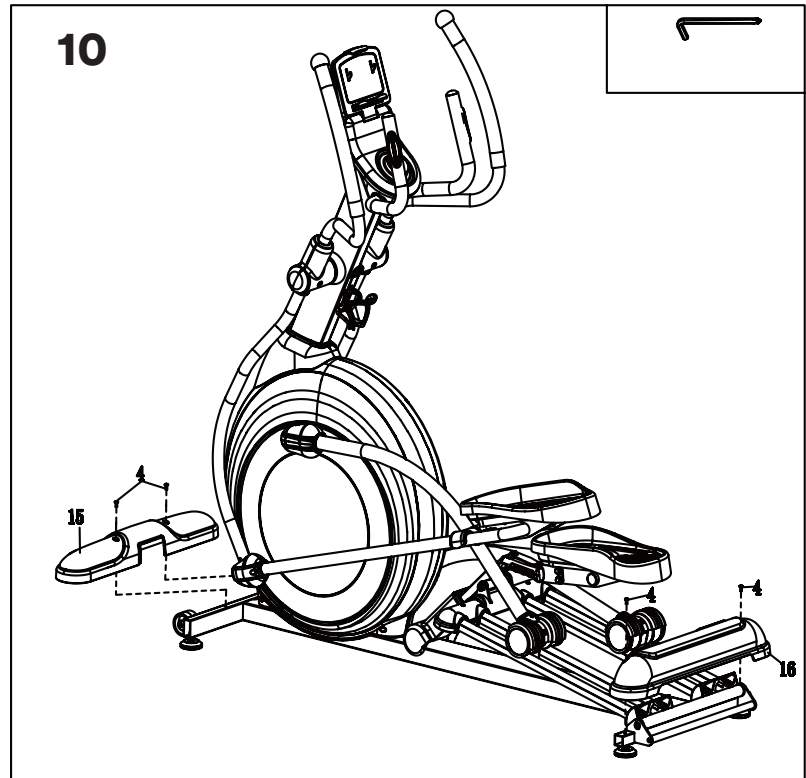
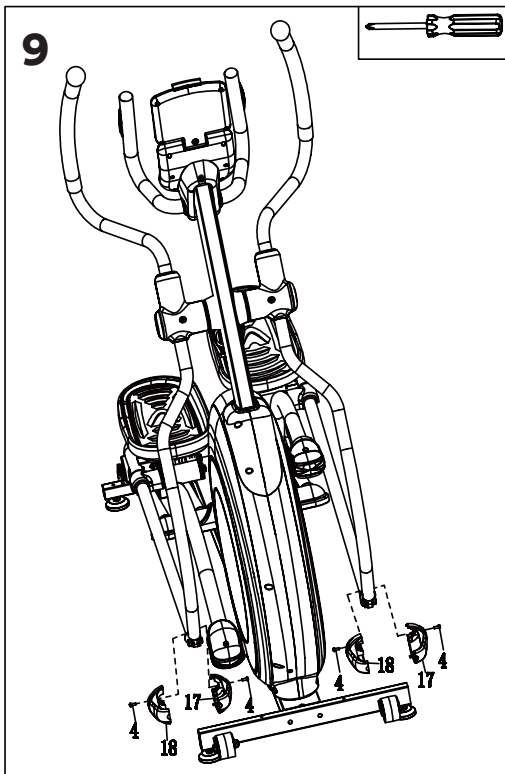
**STEP 9**

Mount the covers (17) and (18) as shown with 4 screws (4).

**STEP 10**

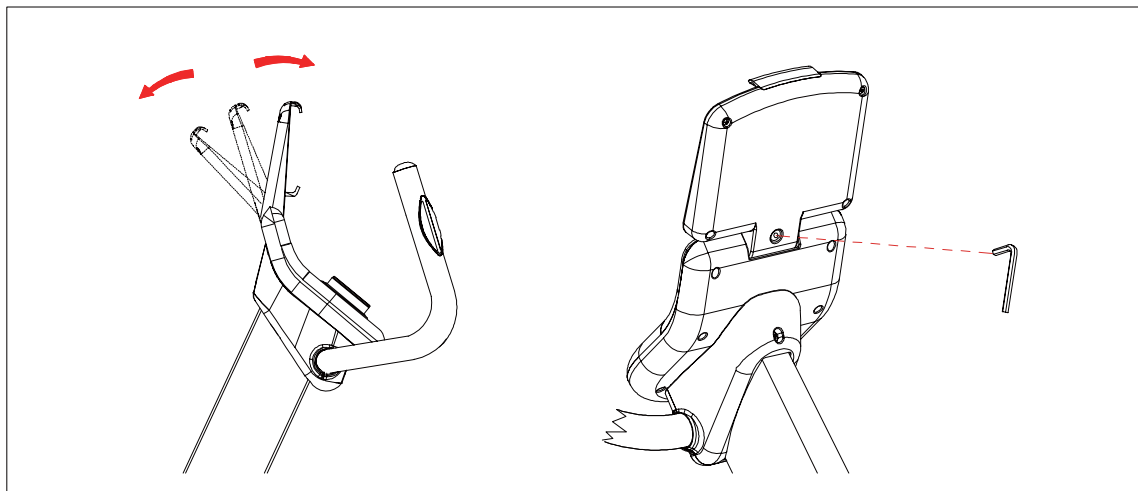
Then fix the covers (15) and (16) with the screws (4) as shown with the screws (4) as shown.

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



## ADJUSTING THE TABLET HOLDER

Adjust the tablet holder as desired and tighten the screws on the back using the Allen key. Check from time to time whether the screws may have loosened due to training.

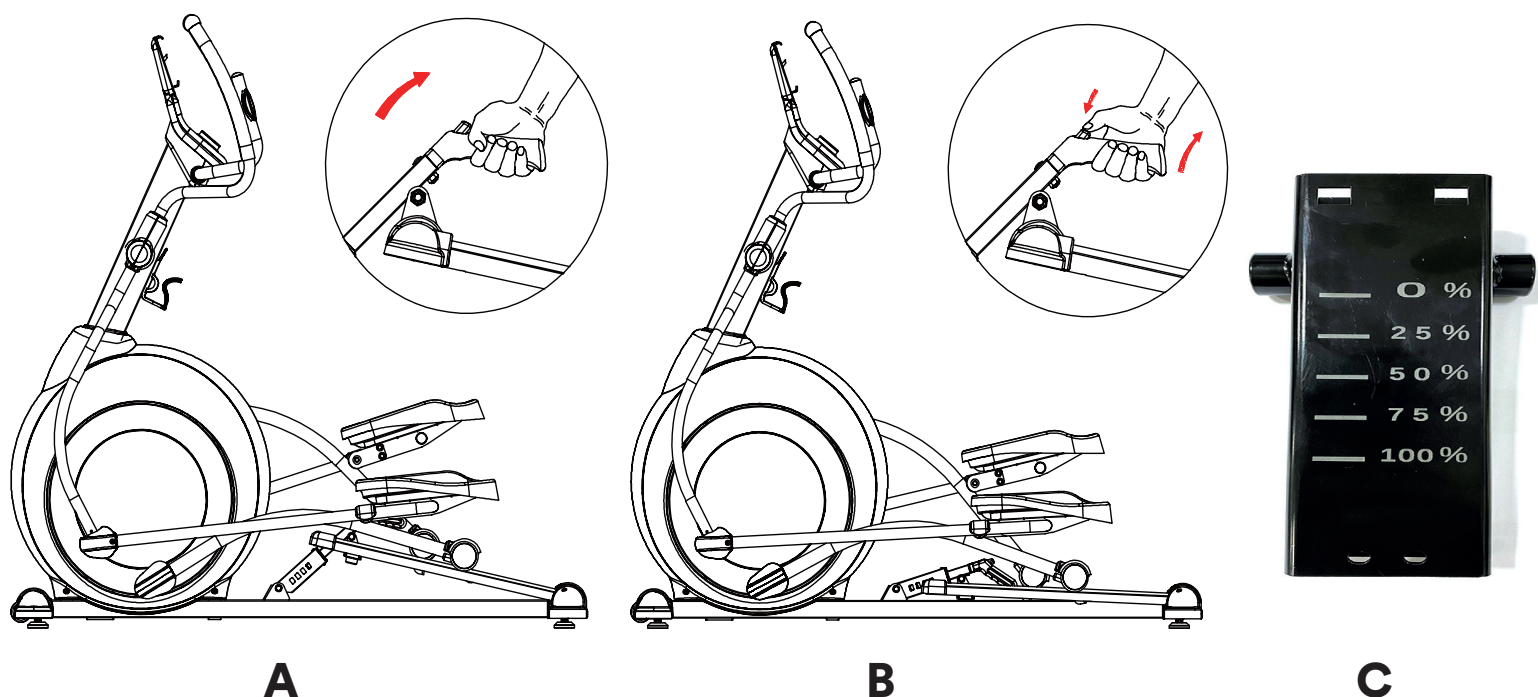


## INCLINE ADJUSTMENT

The device offers the possibility to set different slope levels to adjust the difficulty even more individually.

**Increase the incline (A):** Pull the adjustment handle upwards and select the desired incline according to the scale (C).

**Decrease incline (B):** Hold the adjustment handle and lift it up, press the button at the same time and release the button only after you have set the desired incline.



## COMPUTER OPERATION MANUAL

### The display:



- After switching on, all display elements appear briefly (see fig. above) and a beep is emitted. The initial resistance is set to level 1 (light). The computer is then ready for operation (Fig. 1).
- If no training or operation takes place for approx. 3 minutes, the computer automatically switches to stand-by mode (Fig. 2).
- Pressing a button or starting a workout switches the computer to the display mode for „Level“ (resistance level, Fig. 3).



Figure 1

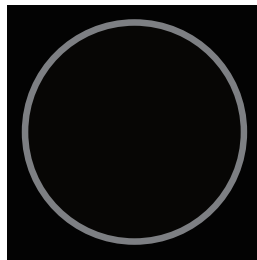


Figure 2

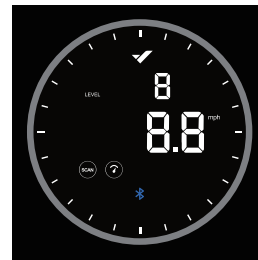


Figure 3

- During the training and activated „SCAN“ mode, the different function values are displayed in continuous alternation (change every 3 seconds): speed, time, distance, calories, steps and 500m time. The step frequency and resistance level are displayed alternately (fig. 4 to 7).



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

- Heart rate display: Grasp the pulse sensors on the handles with both hands for more than 3 seconds. A red heart symbol appears on the computer and the specific heart rate value is displayed for 3 seconds.

- To display a function value permanently, press the computer briefly (several times if necessary) until the desired value is displayed (fig. 8 to 11).

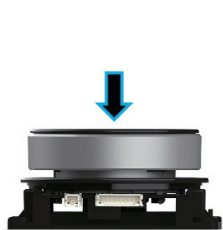


Figure 8



Figure 9



Figure 10












Figure 11

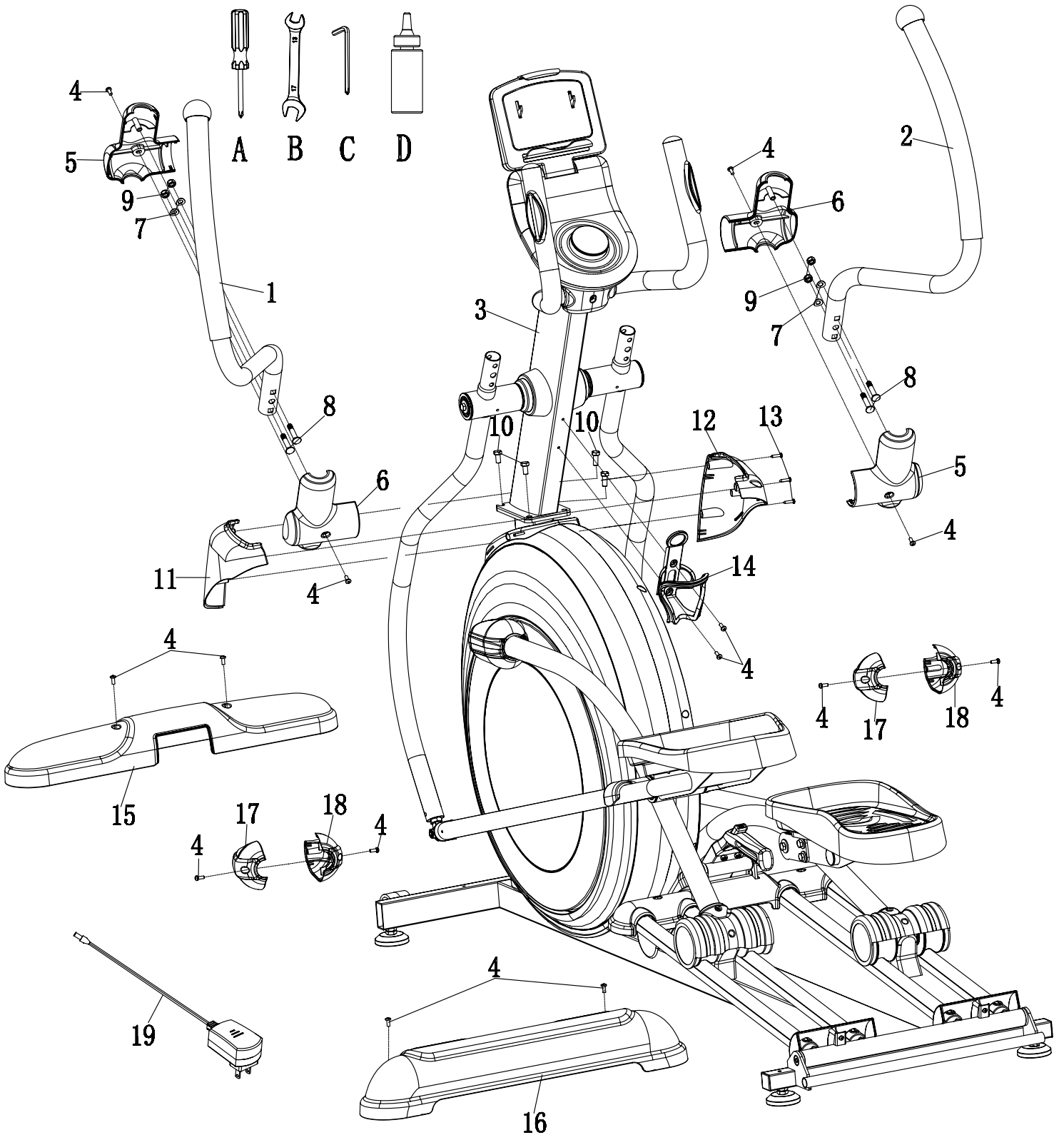
- To adjust the resistance during the workout, you can turn the unit clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease the resistance. There are a total of 32 levels (Level, see Fig. 12).





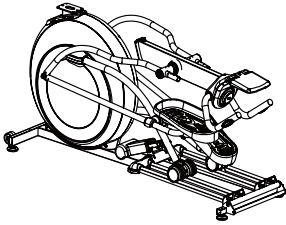








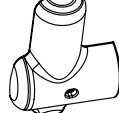



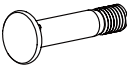
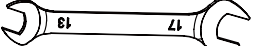

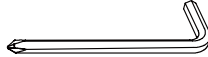




Figure 12

### DISPLAY SPECIFICATIONS

	Function	Display	Explanation
1	Pulse		20 – 200 beats per minute
2	Level		1 - 32
3	SCAN		Active (value pass) or inactive
4	Speed		0.0 - 9999 km/h
5	Time		00:00 - 99:59 Min.
6	Distance		0.0- 9999 km
7	Calories		0.0 - 9999 kcal
8	LOGO		
9	Blue-tooth		Active or inactive



Part no.	Drawing	Qty	Part no.	Drawing	Qty
1		1	11		1
2		1	12		1
3		1	13		3
			14		1
			15		1
4		14	16		1
5		2	17		2
			18		2
6		2	19		1
7		4	A		1
8		4	B		1
9		4	C		1
10		4	D		1

## WARM-UP and COOL-DOWN

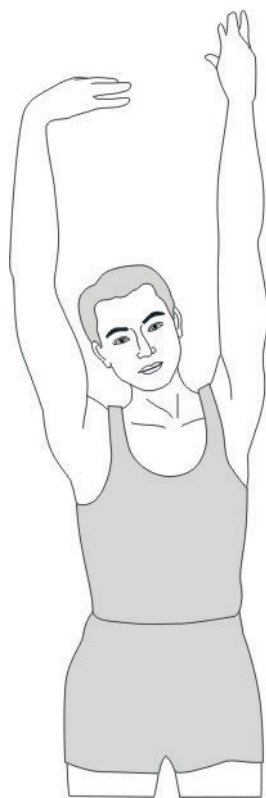
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

### Warm-Up

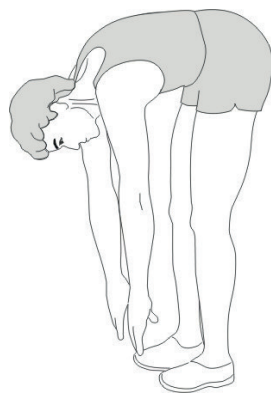
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or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

### Stretching

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



Side Stretch



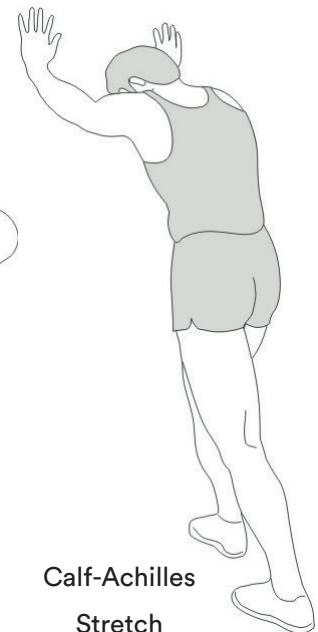
Toe touch



Inner Thigh  
Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles  
Stretch

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

### Cool-Down

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

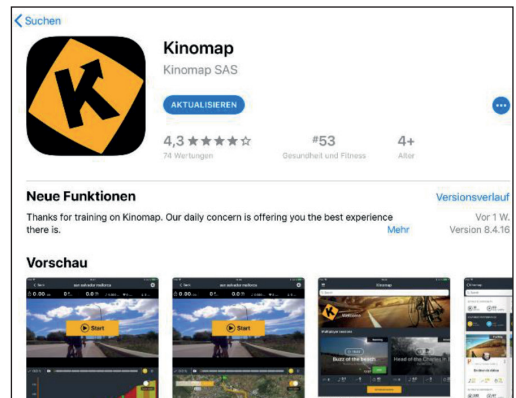
At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.



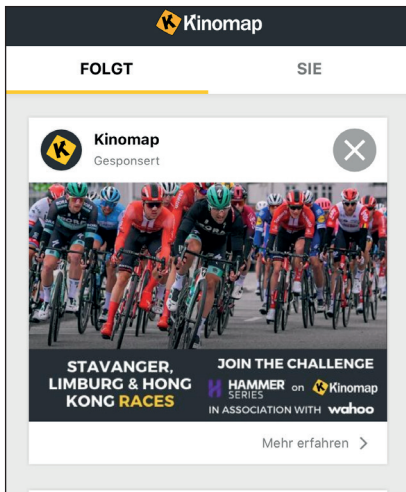
## KINOMAP

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

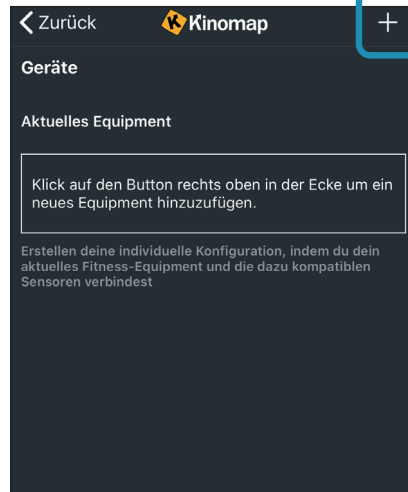
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



GB



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

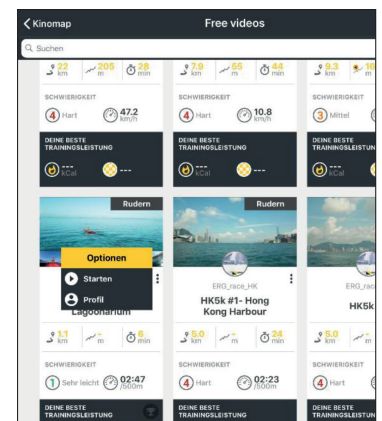


4. Select Skandika



5. Select the device

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



## GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

## ENVIRONMENTAL PROTECTION



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

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

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

For spare parts please contact: [service@skandika.de](mailto:service@skandika.de)  
 Service centre: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany**





# Contenu

- 35** Informations de sécurité
- 36** Instructions de montage
- 41** Réglages
- 42** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 44** Vue éclatée
- 45** Liste des pièces
- 46** Echauffement et récupération
- 47** Connexion à l'application KINOMAP
- 48** Conditions de garantie



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

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-3170   Carbon P26-S											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		<b>Warnhinweis:</b> Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

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

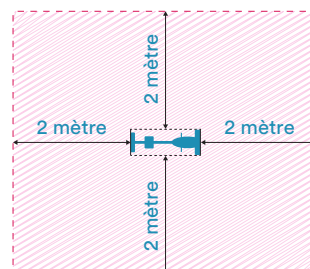


## AVERTISSEMENT

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

## INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 150 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez d'abord votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil.
- Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Pour éviter toute blessure corporelle et/ou tout dommage au produit ou aux biens, l'appareil doit être soulevé et déplacé correctement.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Cet appareil est conçu pour être utilisé et stocké dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela peut entraîner une corrosion et d'autres problèmes connexes.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Une fois l'entraînement terminé, assurez-vous d'abord que la roue d'inertie n'est plus en mouvement avant de descendre de l'appareil.
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

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

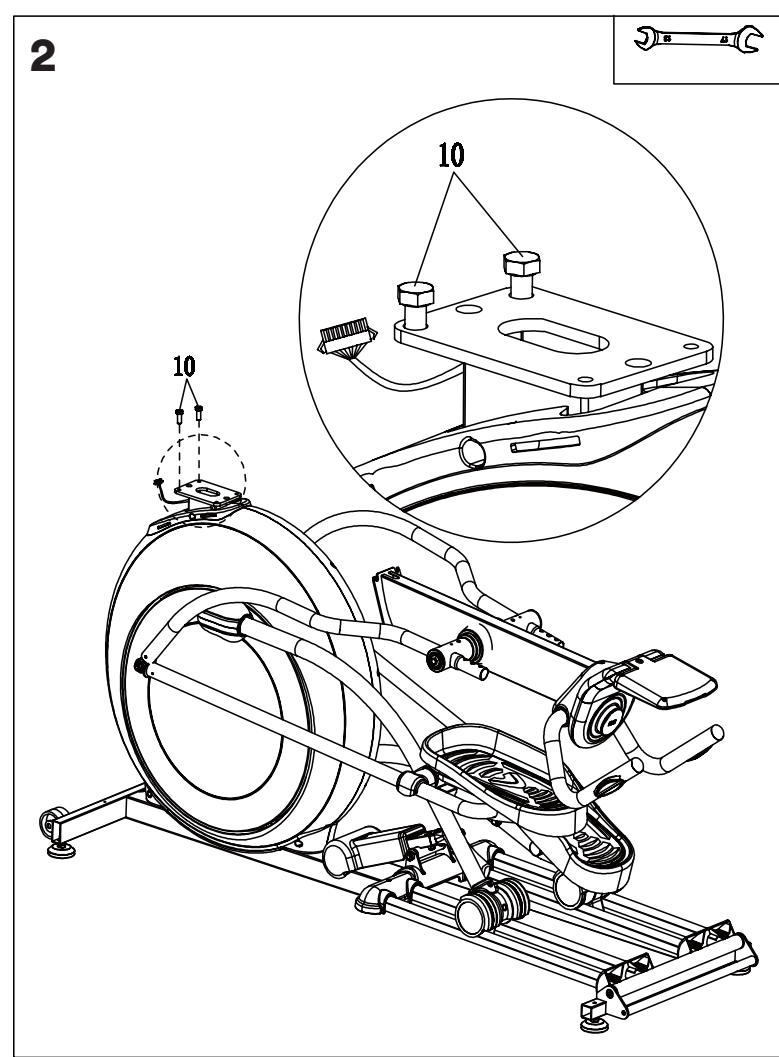
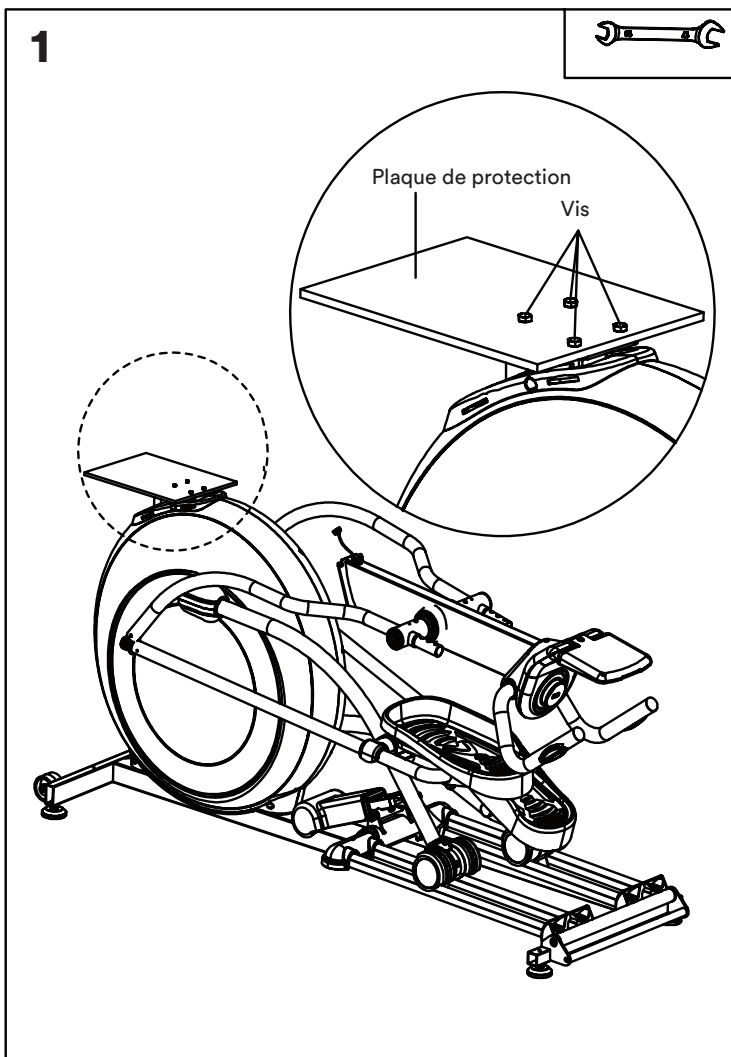
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

### ÉTAPE 1

Démontez les plaques de protection et les vis à l'aide de la clé plate (B) et rangez-les dans le carton d'emballage pour un éventuel besoin ultérieur.

### ÉTAPE 2

Vissez les vis à tête hexagonale (10) dans le cadre principal jusqu'à la moitié, comme illustré.

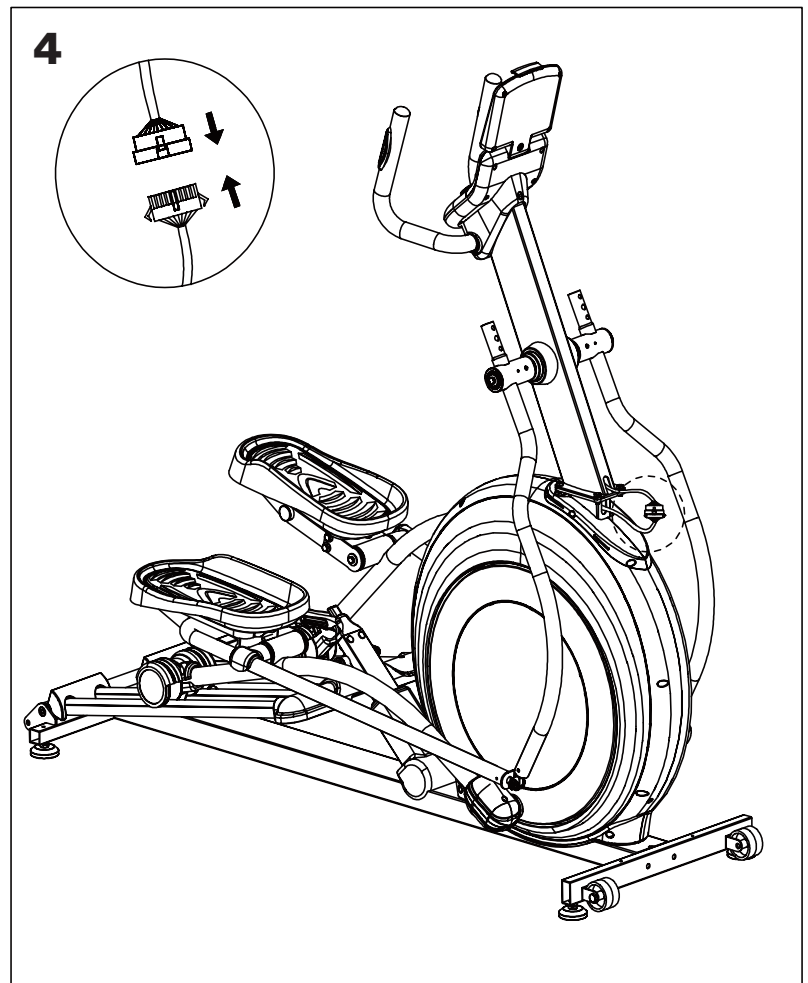
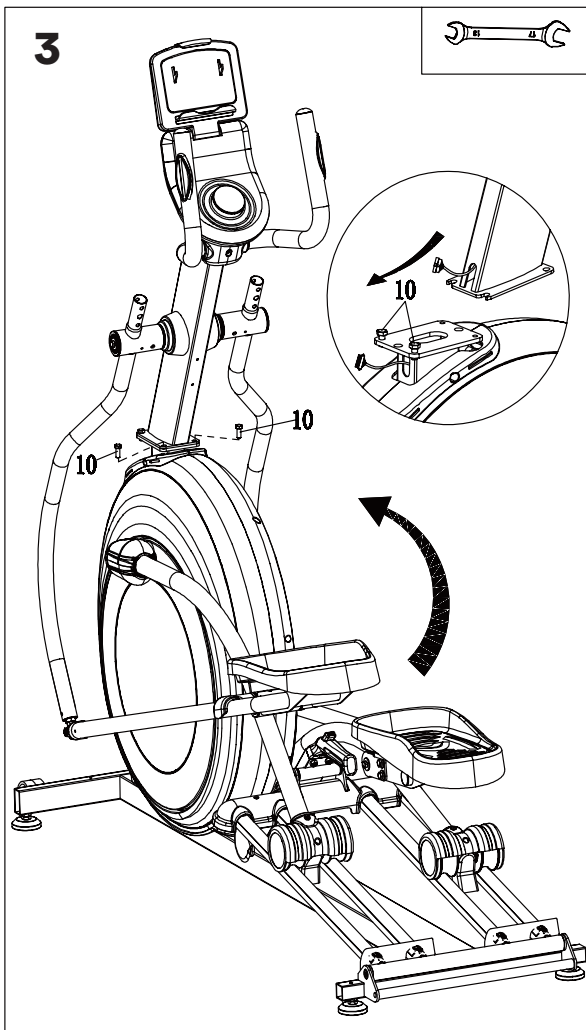


### ÉTAPE 3

Soulevez l'ensemble de segment supérieur du cadre principal, en alignant l'espace dans la plaque métallique inférieure avec les vis à tête hexagonale (10) (comme indiqué sur la figure). Prenez ensuite 2 autres vis à tête hexagonale (10) et fixez les 4 vis à tête hexagonale (10) au cadre principal en exerçant une force.

### ÉTAPE 4

Reliez la partie supérieure du câble à la partie inférieure du câble comme indiqué.



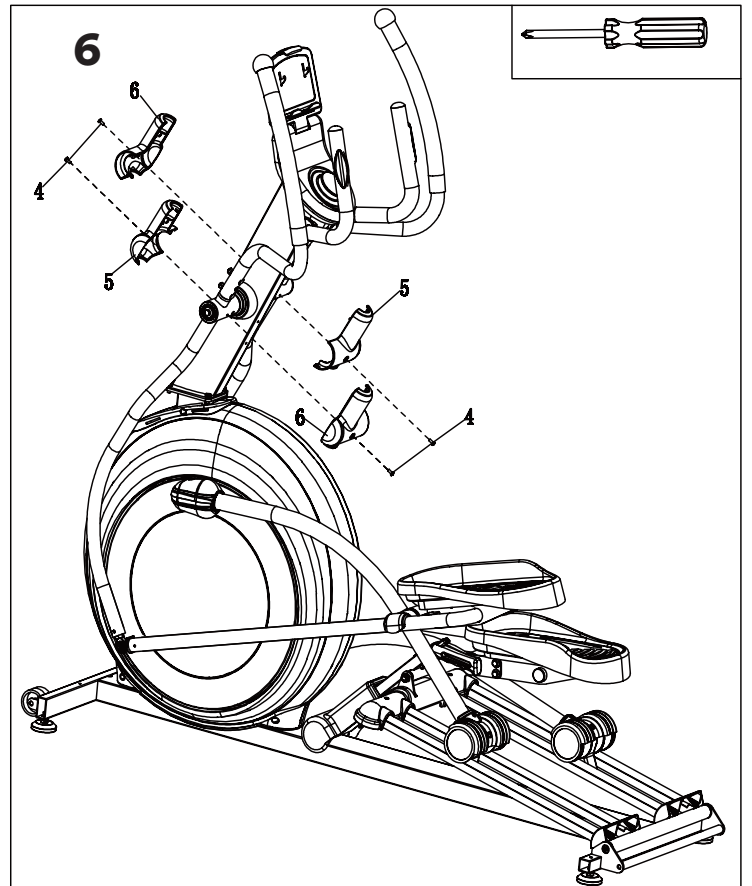
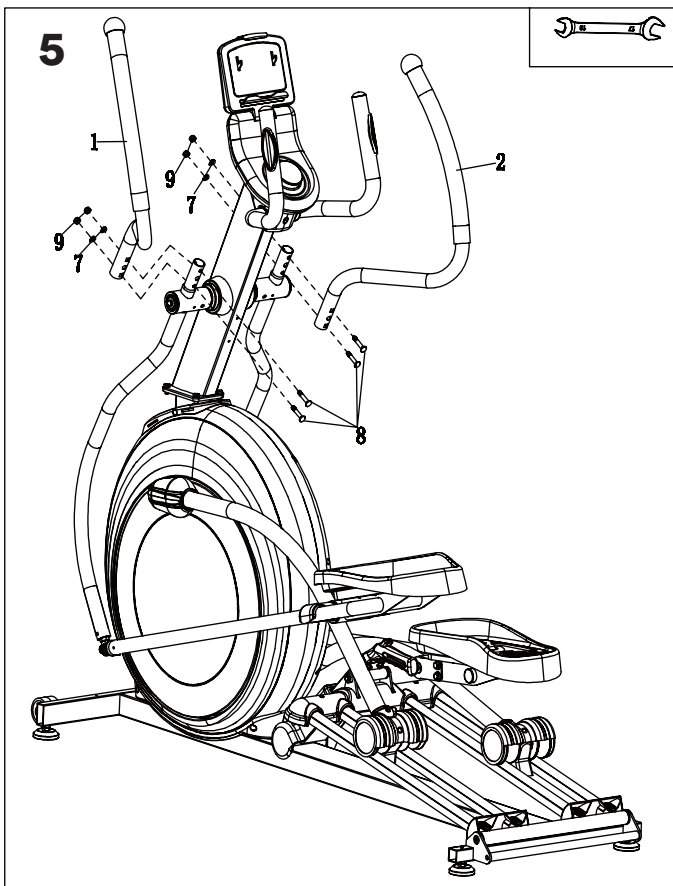


**ÉTAPE 5**

Montez les poignées gauche (1) et droite (2) comme illustré avec les vis (8), les rondelles (7) et les écrous (9).

**ÉTAPE 6**

Fixez maintenant les caches (5) et (6) avec les vis (4).

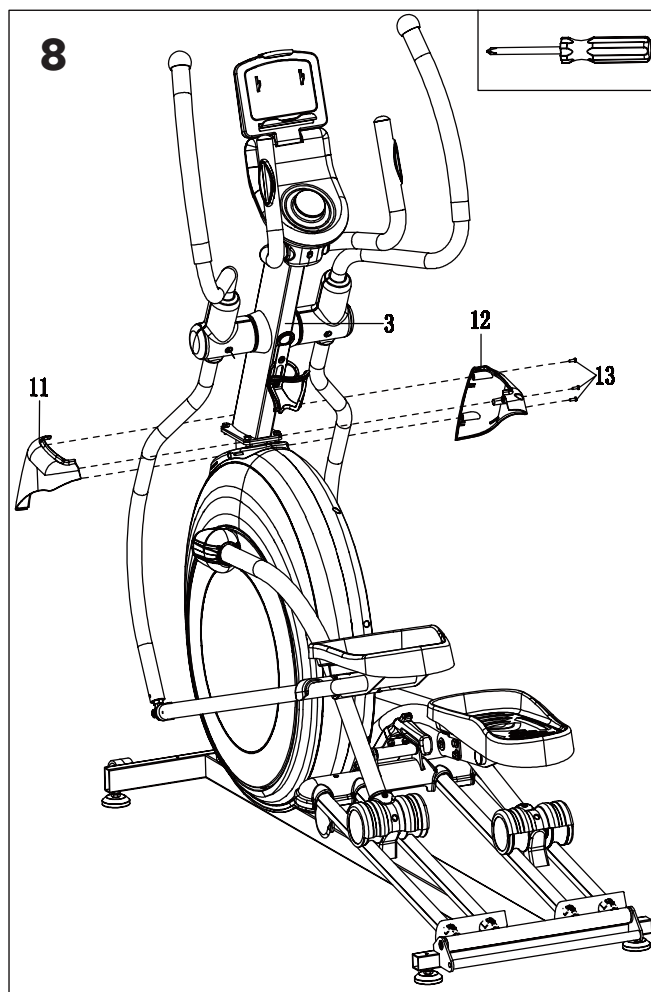
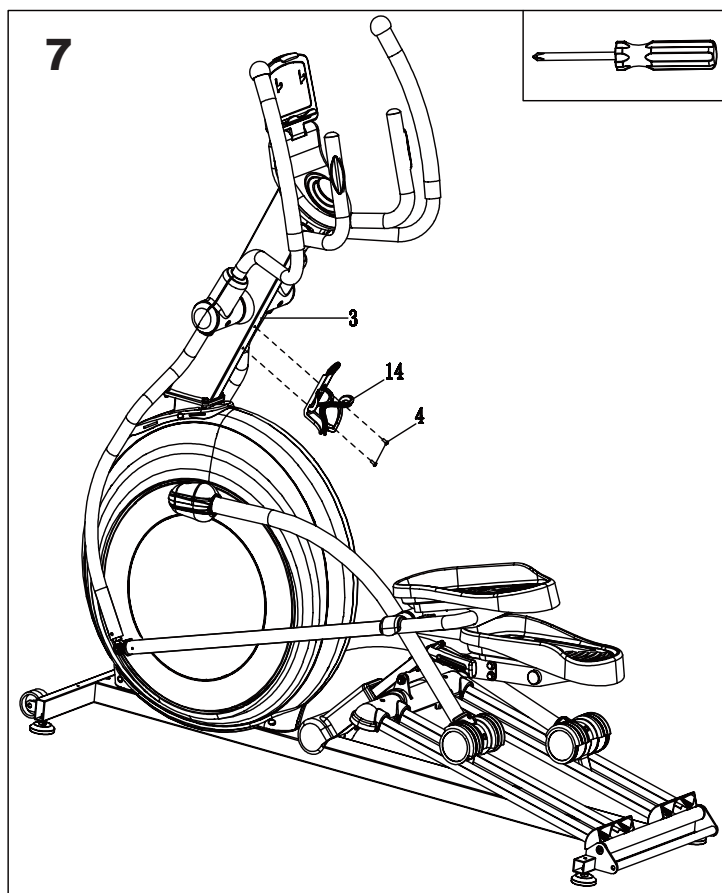


**ÉTAPE 7**

Fixez le support de la gourde (14) avec 2 vis (4) sur le cadre principal (3) comme illustré.

**ÉTAPE 8**

Fixez ensuite les caches (11) et (12) sur le cadre principal (3) à l'aide de 3 vis (13).



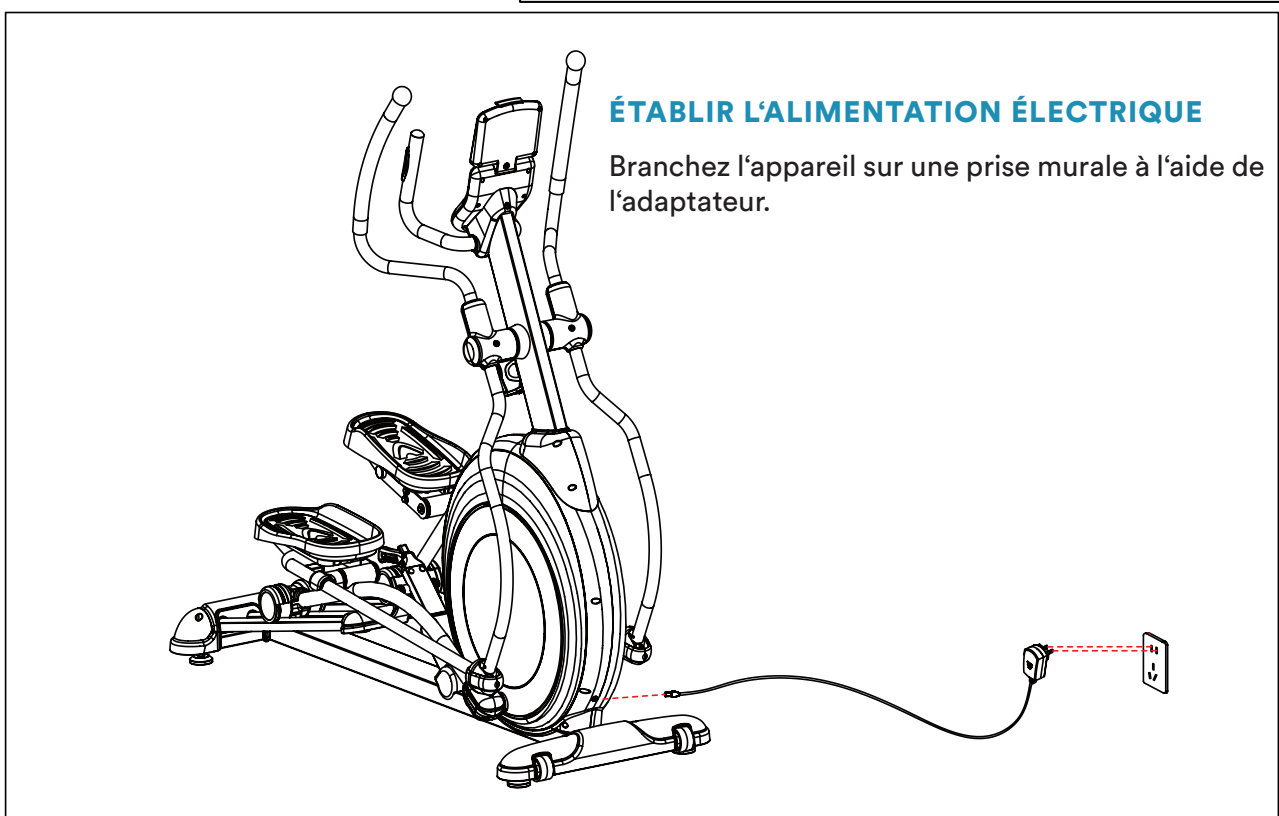
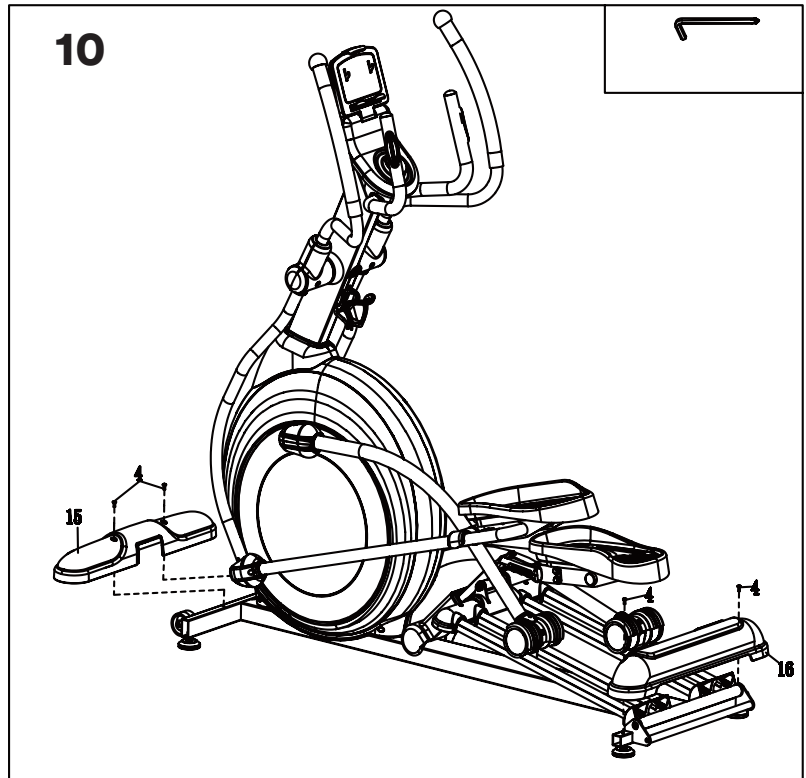
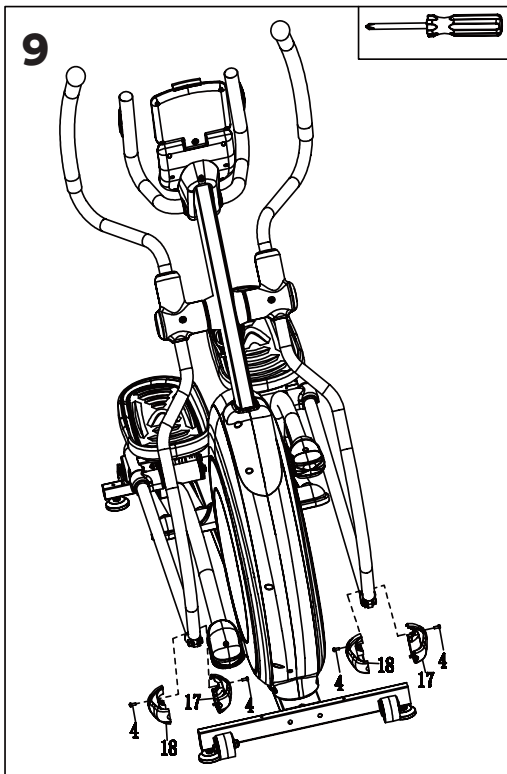
**ÉTAPE 9**

Montez les caches (17) et (18) comme illustré avec 4 vis (4).

**ÉTAPE 10**

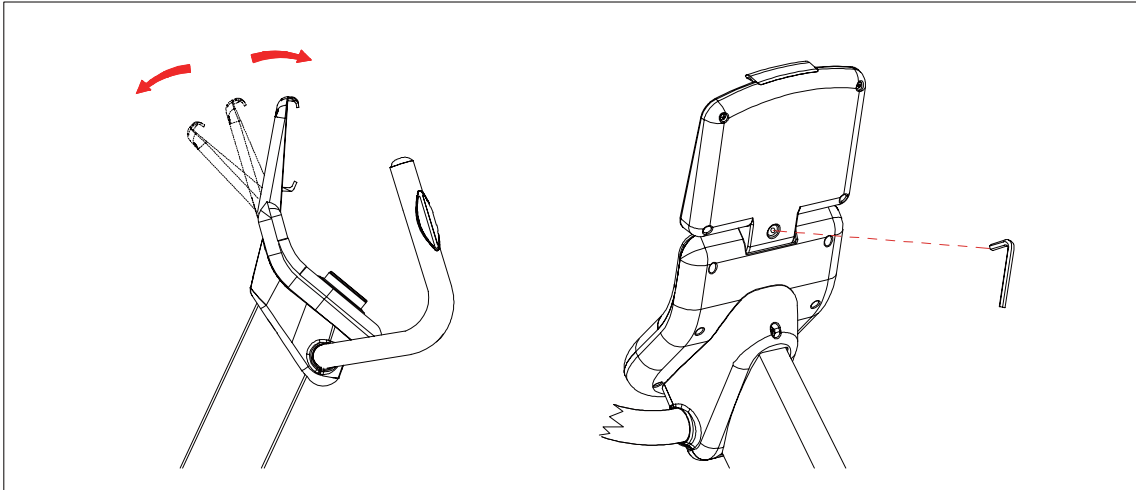
Fixez ensuite les caches (15) et (16) avec les vis (4) comme indiqué.

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



## AJUSTER LE SUPPORT DE LA TABLETTE

Ajustez le support de la tablette comme vous le souhaitez et serrez les vis à l'arrière à l'aide de la clé Allen. Vérifiez de temps en temps que les vis ne se sont pas desserrées suite à l'entraînement.

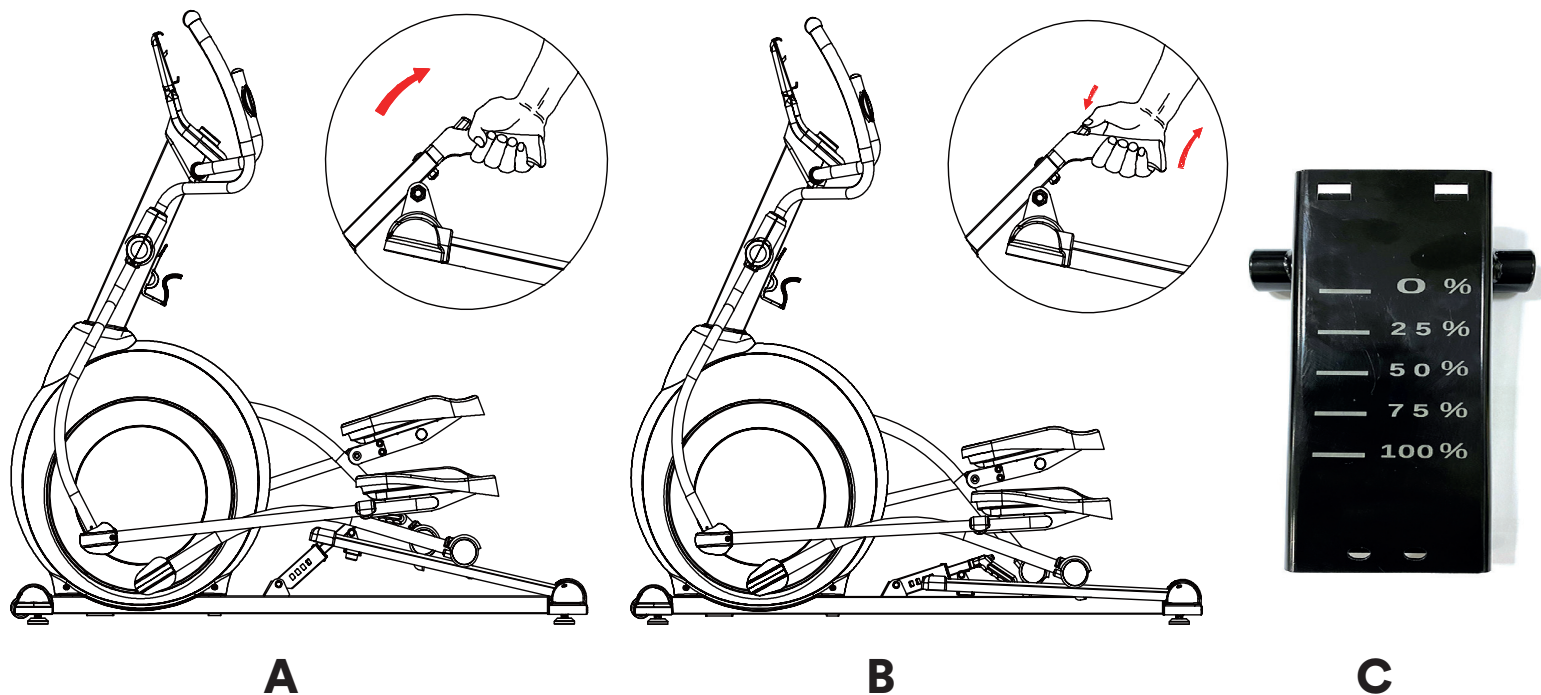


## RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

L'appareil offre la possibilité de régler différents niveaux d'inclinaison afin d'adapter la difficulté de manière encore plus individuelle.

**Augmenter l'inclinaison (A) :** Tirez la poignée de réglage vers le haut et sélectionnez l'inclinaison souhaitée en fonction de l'échelle (C).

**Diminuer l'inclinaison (B) :** Maintenez la poignée de réglage et soulevez-la, appuyez simultanément sur le bouton et ne relâchez le bouton qu'après avoir sélectionné l'inclinaison souhaitée.



## UTILISATION DE L'ORDINATEUR

### L'affichage:



- Après la mise en marche, tous les éléments d'affichage apparaissent brièvement (voir illustration ci-dessus) et un bip sonore est émis. La résistance initiale est réglée sur le niveau 1 (léger). L'ordinateur est alors prêt à fonctionner (fig. 1).
- Si aucun entraînement ni aucune opération n'a lieu pendant environ 3 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en veille (fig. 2).
- Une pression sur une touche ou le début d'un entraînement fait passer l'ordinateur en mode d'affichage „Level“ (niveau de résistance, fig. 3).



Figure 1

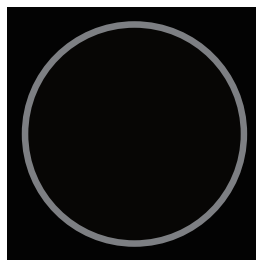


Figure 2



Figure 3

- Pendant l'entraînement et lorsque le mode „SCAN“ est activé, les différentes valeurs fonctionnelles sont affichées en alternance continue (changement toutes les 3 secondes) : allure, temps, distance, calories, pas et temps sur 500m. La fréquence de pas et le niveau de résistance sont affichés en alternance (fig. 4 à 7).



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

- Affichage du pouls : saisissez les capteurs de pouls sur les poignées avec les deux mains pendant plus de 3 secondes. Un symbole cardiaque rouge apparaît sur l'ordinateur et la valeur spécifique de la fréquence cardiaque s'affiche pendant 3 secondes.

- Pour afficher une valeur de fonction de manière permanente, appuyez brièvement (plusieurs fois si nécessaire) sur l'ordinateur jusqu'à ce que la valeur souhaitée s'affiche (fig. 8 à 11).



Figure 8



Figure 9



Figure 10












Figure 11

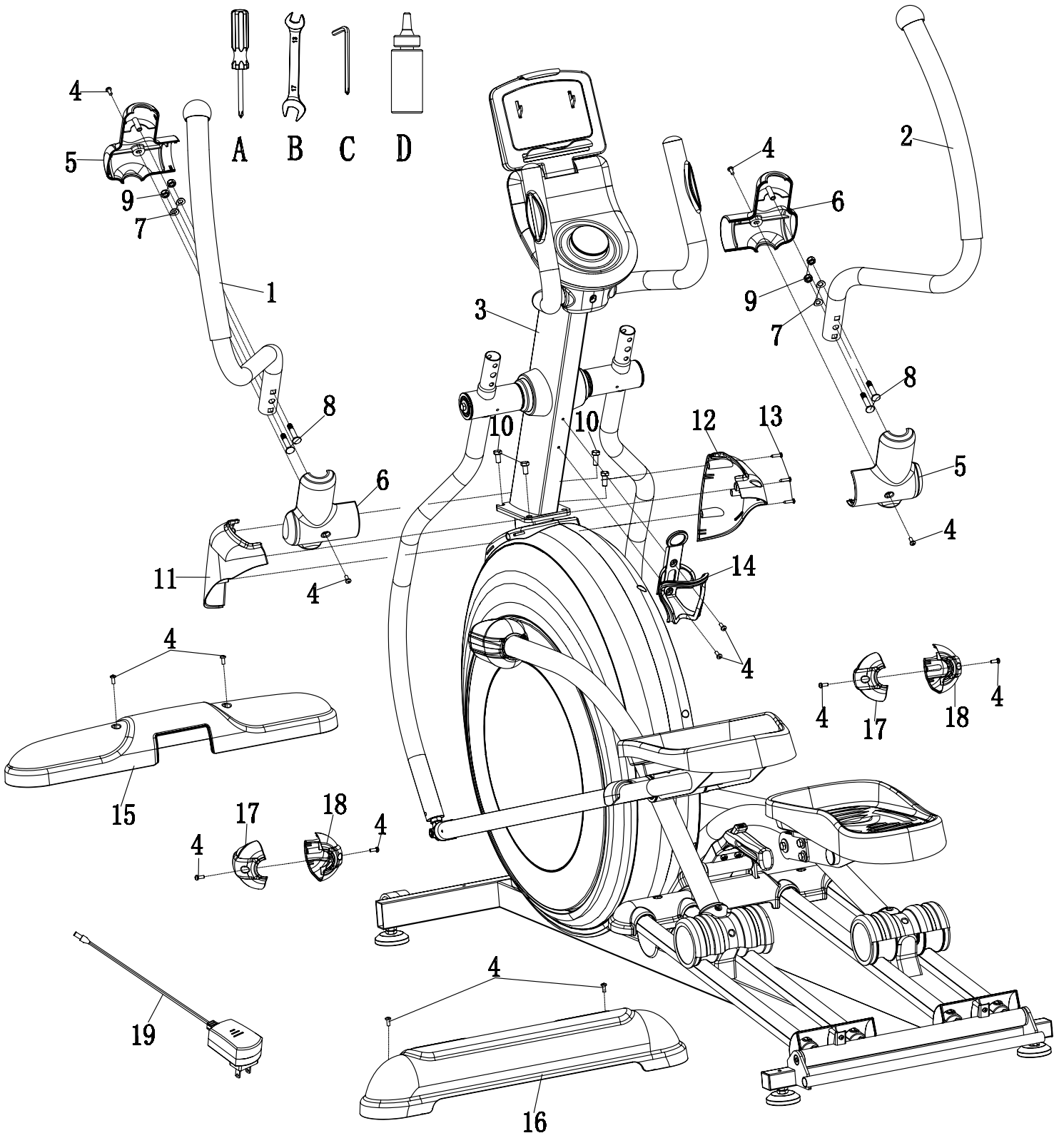
- Pour ajuster la résistance pendant l'entraînement, vous pouvez tourner l'unité dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer. Il y a en tout 32 niveaux (Level, voir fig. 12).







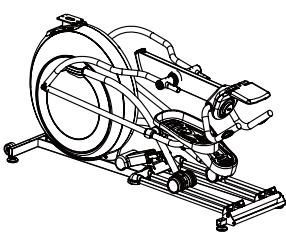


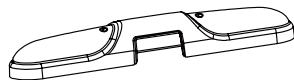





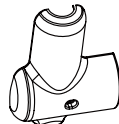




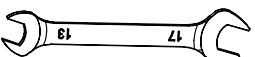

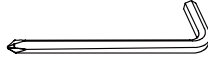
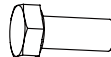

Fig. 12

## SPÉCIFICATIONS DE L'AFFICHAGE

	Fonction	Affichage	Explication
1	Pulse		20 – 200 battements par minute
2	Niveau		1 - 32
3	SCAN		Actif (passage de valeurs) ou inactif
4	Vitesse		0.0 - 9999 km/h
5	Temps		00:00 - 99:59 Min.
6	Distance		0.0- 9999 km
7	Calories		0.0 - 9999 kcal
8	LOGO		
9	Blue-tooth		Actif ou inactif





Pièce n°	Dessin	Qté	Pièce n°	Dessin	Qté
1		1	11		1
2		1	12		1
3		1	13		3
			14		1
			15		1
4		14	16		1
5		2	17		2
			18		2
6		2	19		1
7		4	A		1
8		4	B		1
9		4	C		1
10		4	D		1

## ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

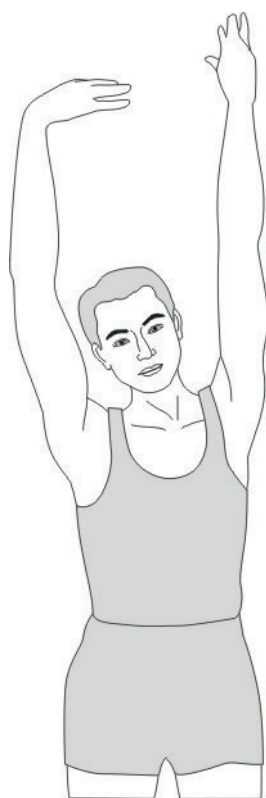
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

### Échauffement

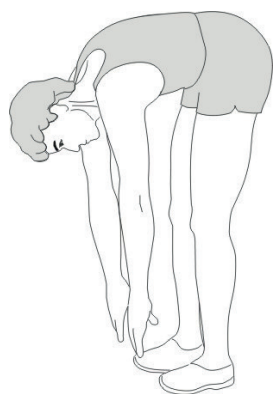
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement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

### ÉTIRAGE

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



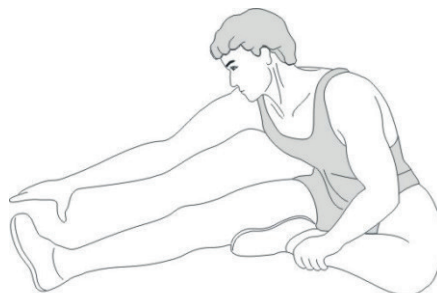
Étirez-vous latéralement



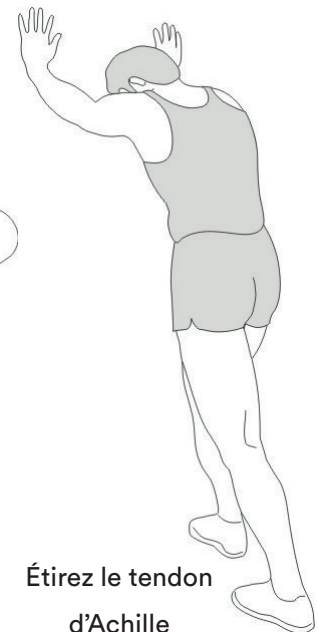
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

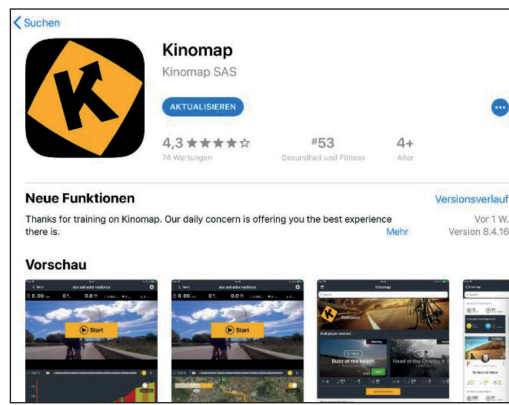
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

### Récupération

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

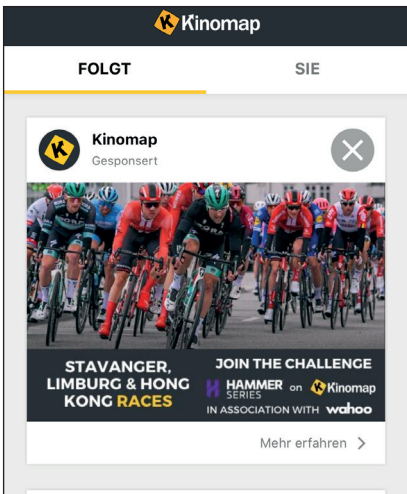
### KINOMAP

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

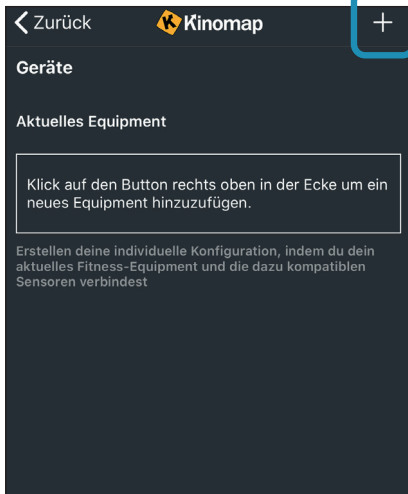


Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :

FR



1. →



2. Touchez „+“ →



3. Vélo elliptique →

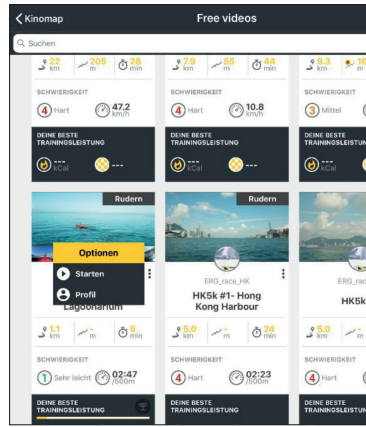
Puis appuyez sur OK et retournez au menu principal. Vous pouvez maintenant sélectionner une distance pour votre entraînement (en fonction du type de compte, le cas échéant, uniquement certains itinéraires gratuits). Appuyez sur « START » (Démarrer) !



4. CHOISIR „SKANDIKA“ →



5. Sélectionner l'appareil



## CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



### INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Nos produits et emballages se recyclent, ne les jetez pas! Trouvez où les déposer sur le site [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)

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

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

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











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

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