



Skandika

DE  
GB  
FR

# Office Bike





Art.Nr. SF-3190

# Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 07 Einstellungen und Transport / Batteriewechsel
- 08 Auf- und Abwärmen
- 09 Trainingsanleitung
- 10 Verbindung zur KINOMAP-App
- 11 Explosionszeichnung
- 12 Teileliste
- 13 Garantiebedingungen



skandika.com/  
service

Heimtrainer	Importeur	MAX Trader GmbH									
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen									
CE	Artikelnummer   Name	SF-3190   Office Bike									
	Klasse	H									
	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
	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](http://www.skandika.com)

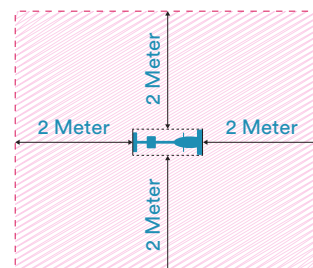


## WARNUNG

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

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig (ca. alle 1 bis 2 Monate) auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Verwenden Sie grundsätzlich nur Originalersatzteile, wenn Teile getauscht werden müssen.
- 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: H - nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Das Produktgewicht beträgt 21,7 kg und die Abmessungen sind L 855 x B 775 x H 1185 mm.
- 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.
- Das Gerät ist für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen. Bei Gebrauch durch Kinder müssen diese beaufsichtigt werden.
- 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 Fitnessstraining 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.
- Achten Sie bei allen verstellbaren Teilen auf die maximale Position, auf die sie eingestellt/angezogen werden können.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Reinigen Sie das Gerät niemals mit ätzenden oder scharfen Reinigungsmitteln.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- **WARNUNG! FALSCHES/ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN GESUNDHEITSSCHÄDEN VERURSACHEN!**
- Bitte beachten Sie die Hinweise zum korrekten Training, wie sie in den Trainingsanweisungen beschrieben sind. Der Widerstand kann durch Drehen des Einstellknopfes eingestellt werden.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



## AUFBAUANLEITUNG

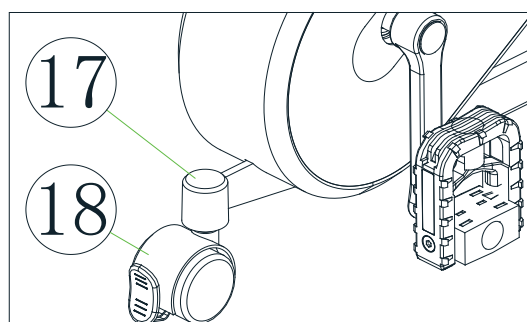
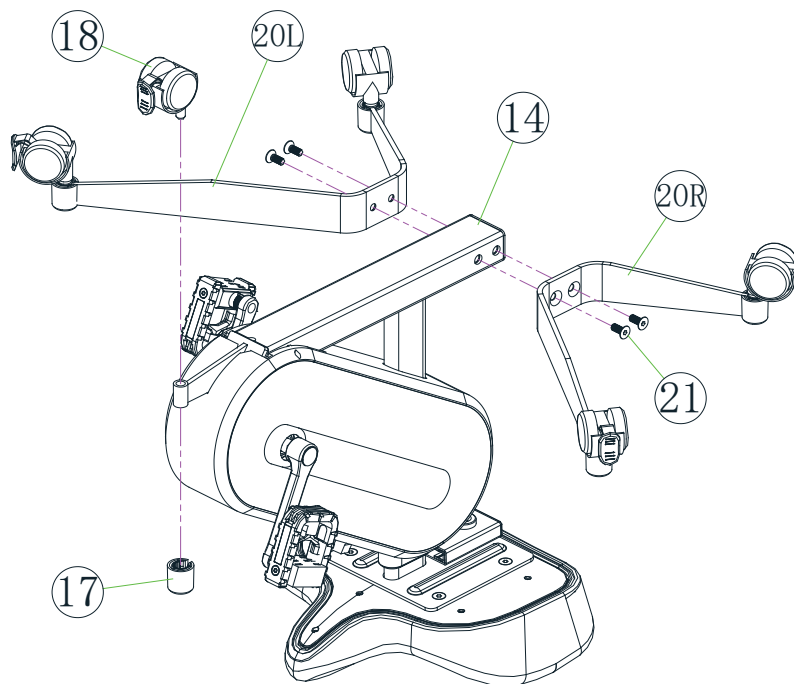
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

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 und eine 2. Person hinzuzuziehen, die Hilfestellung leisten kann.

### SCHRITT 1

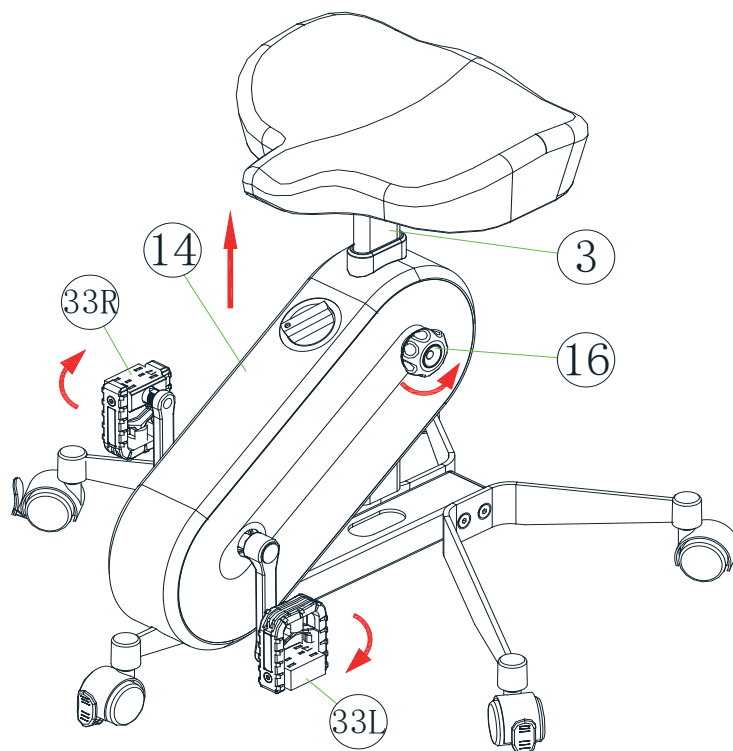
Bringen Sie als erstes die beiden Stuhlbeine (20L und 20R) an der Basis (14) an - hierzu benötigen Sie je Seite 2 Schrauben (21). An den Beinen befinden sich bereits Rollen - 2 Rollen mit Bremse (18) vorn und 2 Rollen ohne Bremse (19) hinten. Anschließend muss noch eine Rolle mit Bremse (18) vorn an der Basis montiert werden. Drehen Sie danach das Gerät um und setzen Sie die Kappe (17) auf die Oberseite der soeben befestigte Rolle (18).



## SCHRITT 2

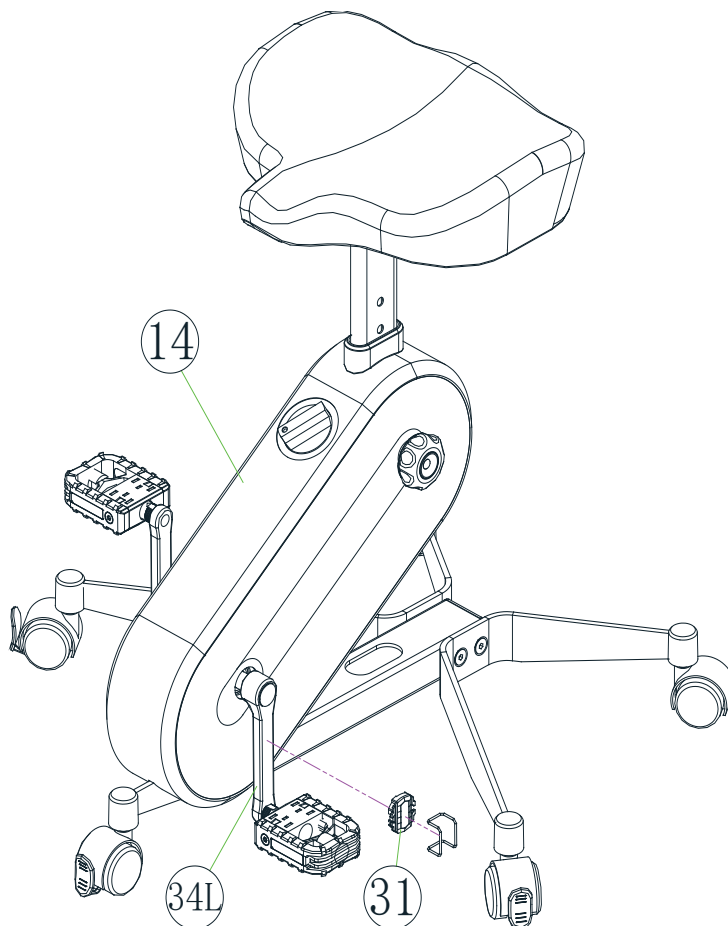
Klappen Sie nun die Pedale (33L / 33R) aus, bis diese mit einem Klick in ihre Position einrasten. Lösen Sie dann den Schnellverschluss (16), ziehen Sie diesen heraus und verstellen Sie die Sattelstütze (3) nach Ihren Wünschen. Fixieren Sie den Schnellverschluss (16) wieder sicher.

Die Sattelstütze (3) kann mittels des Schnellverschlusses (16) in 8 Positionen in der Höhe verstellt werden, siehe dazu Kapitel „Verstellen der Sitzhöhe“ auf Seite 7.



## SCHRITT 3

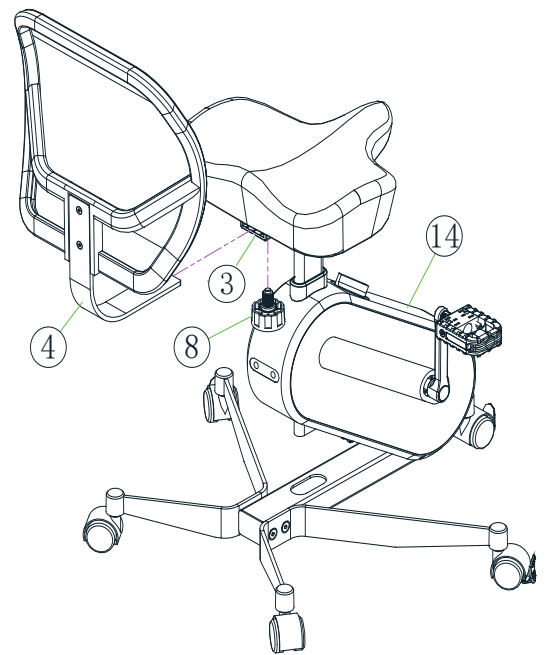
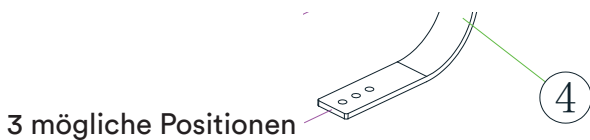
Nun wird der Bluetooth-Empfänger (31) an die linke Pedalkurbel (34L) angebracht, siehe Abbildungen unten. Verwenden Sie das mitgelieferte Gummiband als Hilfsmittel, um die Druckknöpfe auf jeder Seite des Bluetooth-Empfängers (31) zu halten, und befestigen Sie dann den Bluetooth-Empfänger (31) an der Kurbel. Der Empfänger muss fest sitzen, Sie können dies durch leichtes Schütteln überprüfen. Im Bluetooth-Empfänger (31) ist eine Batterie eingebaut (Typ CR 2032), die im Bedarfsfalle gewechselt werden kann - siehe Kapitel „Batteriewechsel“.



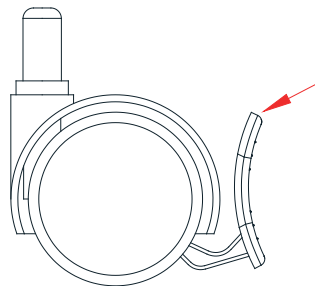
**SCHRITT 4**

Montieren Sie die Rückenlehne (4) mit Hilfe des Schnellverstellers (8) wie abgebildet an der Sattelstütze (3).

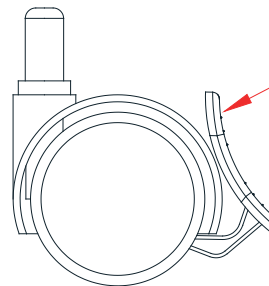
Die Rückenlehne (4) ist in 3 verschiedenen Positionen je nach gewünschter Längeneinstellung an der Sattelstütze (3) montierbar. Hierzu den Schnellversteller (8) in eine der 3 möglichen Bohrungen einführen und befestigen.

**SCHRITT 5**

Prüfen Sie die Bremsen an den 3 Rollen mit Bremse (18). Stellen Sie sicher, dass diese gemäß der Abbildung unten in Bremsposition sind, also die Rollen blockieren. Dies ist notwendig, damit Sie sicher auf das Gerät steigen können.



Bremse aktiv, Rolle wird blockiert



Bremse nicht aktiv

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



## TRANSPORT

Um das Gerät an einen anderen Standort zu bewegen, lösen Sie die 3 Bremsen an den Rollen mit Bremse (18) und rollen Sie das Gerät langsam zum neuen Standort. Aktivieren Sie anschließend die Bremsen wieder.

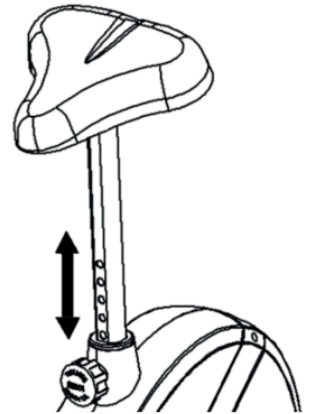
## VERSTELLEN DER SITZHÖHE

Für ein effektives Training muss der Sitz richtig eingestellt sein. Während Sie in die Pedale treten, sollten Ihre Knie leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale in der am weitesten entfernten Position befinden. Um den Sitz einzustellen, schrauben Sie die Schnellverstellung ein paar Umdrehungen auf und ziehen Sie sie leicht heraus. Stellen Sie den Sitz auf die richtige Höhe ein und befestigen Sie die Schnellverstellung wieder.

### Wichtig!

Achten Sie darauf, dass die Schnellverstellung wieder in die Sattelstütze eingerastet und vollständig festgezogen ist. Überschreiten Sie niemals die maximale Höhe des Sitzes. Steigen Sie immer vom Fahrrad ab, bevor Sie eine Einstellung vornehmen.

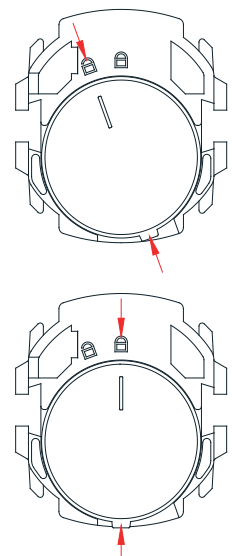
Eine biomechanisch optimale Sitzposition sorgt für eine optimale Kraftübertragung. Das Ziel ist, dass die vorhandene Kraft möglichst verlustfrei auf die Pedale kommt und die Muskeln mit optimaler Wirkung arbeiten. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen, welche Muskeln primär im Einsatz sind.



## BATTERIEWECHSEL

Um die Batterie (CR2032-Knopfzelle) beim Bluetooth-Modul zu wechseln, entriegeln Sie die Batterieabdeckung durch Schieben des unteren Teils nach rechts (Ausrichtung der Markierung mit dem Entriegelungssymbol, siehe Abbildung). Nehmen Sie die Abdeckung ab und setzen Sie eine neue Batterie ein.

Schieben Sie dann den unteren Teil des Batteriefachdeckels nach links, um die Abdeckung wieder zu verriegeln.



## TRETWIDERSTAND VERSTELLEN

Durch Drehen des Widerstandseinstellknopfes im Uhrzeigersinn (Stufe 1 bis 8) wird der Tretwiderstand erhöht. Hierbei ist Stufe 8 = maximaler Tretwiderstand und Stufe 1 = geringster Tretwiderstand.



## Auf- und Abwärmen

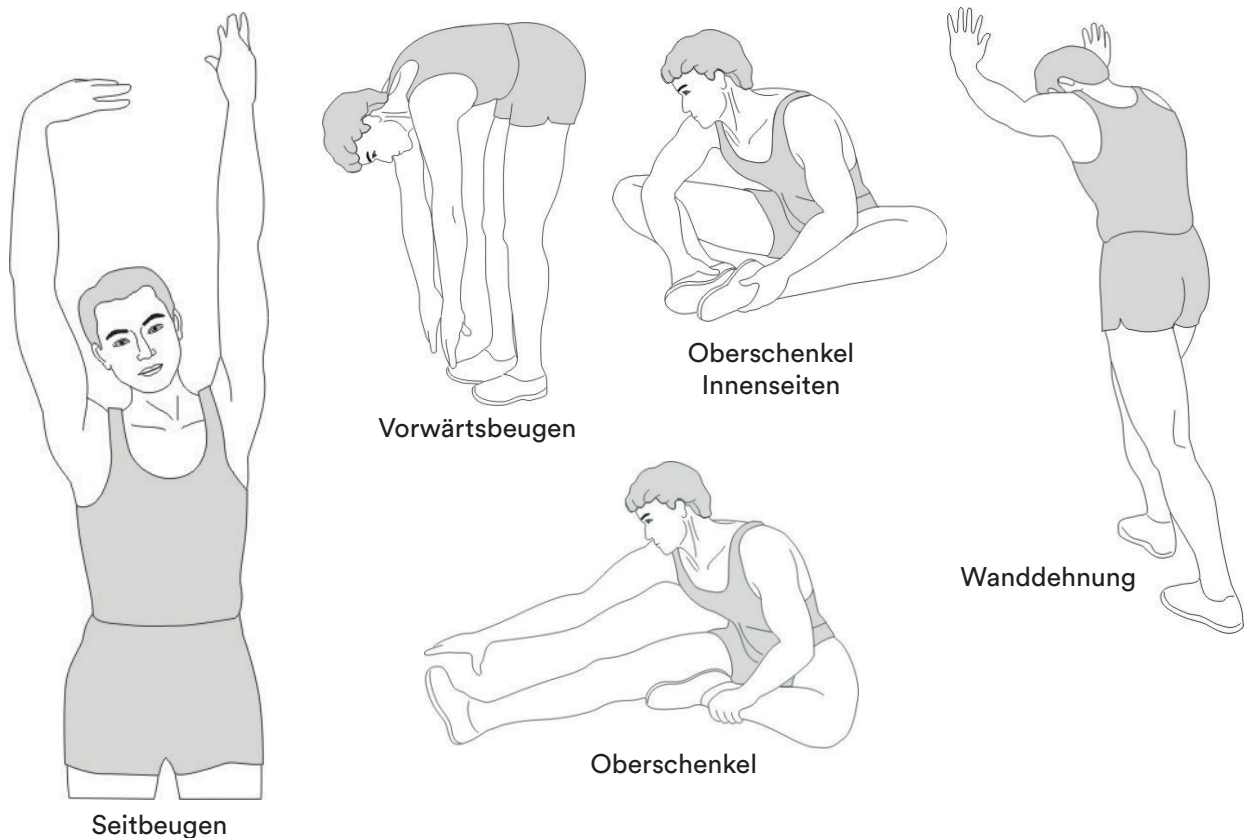
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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



## AUF DAS GERÄT STEIGEN UND TRAINIEREN

Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass die 3 Rollen an der Vorderseite in der Bremsposition sind und das Gerät stabil steht. Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie beide Füße auf beide Pedale.

Treten Sie nun abwechselnd mit beiden Füßen. Erhöhen Sie dann schrittweise die Tretgeschwindigkeit und passen Sie den Bremswiderstand an, um die Trainingsintensität zu steigern.

## VOM GERÄT ABSTEIGEN

Verringern Sie die Tretgeschwindigkeit, bis die Pedale zur Ruhe kommen. Steigen Sie vorsichtig zuerst mit einem Fuß, dann mit dem anderen vom Gerät herab.

## TRAININGSHINWEISE

Mit diesem Gerät können Sie Ihren Oberkörper, Ihren Unterkörper und den gesamten Körper trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern. Um eine deutliche Verbesserung Ihrer körperlichen Widerstandskraft und Ihrer Gesundheit zu erreichen, sollten Sie einige Aspekte beachten, um den effizientesten Trainingsumfang zu finden: Wenn Sie längere Zeit nicht körperlich aktiv waren und auch um gesundheitliche Risiken zu vermeiden, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Hausarzt konsultieren.

### Intensität

Um maximale Ergebnisse zu erzielen, muss die richtige Intensität gewählt werden. Die Herzfrequenz dient dabei als Richtwert. Als Faustregel wird häufig die folgende Formel verwendet:

Maximale Pulsfrequenz =  $220 - \text{Alter}$

Während des Trainings sollte die Pulsfrequenz immer zwischen 60 % und 85 % der maximalen Pulsfrequenz liegen. Wenn Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Puls in den ersten Wochen bei 60 % des Maximalpulses halten. Mit zunehmender Verbesserung der Fitness sollte die Pulsfrequenz langsam auf 85 % des Maximalpulses erhöht werden. Unsere Trainingszeitempfehlungen:

- Tägliche Trainingseinheit: ca. 10 Min. pro Einheit
- bei Training 2-3 x pro Woche: ca. 30 Min. pro Einheit
- bei Training 1-2 x pro Woche: ca. 60 Min. pro Einheit

### Fettverbrennung

Der Körper beginnt bei ca. 60% des Maximalpulses mit der Fettverbrennung. Um eine optimale Fettverbrennungsrate zu erreichen, ist es ratsam, die Pulsfrequenz zwischen 60%-70% des Maximalpulses zu halten. Der optimale Trainingsumfang besteht aus drei Trainingseinheiten pro Woche à 30 Minuten.

Beispiel: Sie sind 52 Jahre alt und möchten anfangen zu trainieren.

Maximale Pulsfrequenz =  $220 - 52 (\text{Alter}) = 168$  Pulsschläge/Min.

Minimale Pulsfrequenz =  $168 \times 0,6 = 101$  Pulsschläge/Min.

Höchste Pulsfrequenz =  $168 \times 0,7 = 117$  Pulsschläge/Min.

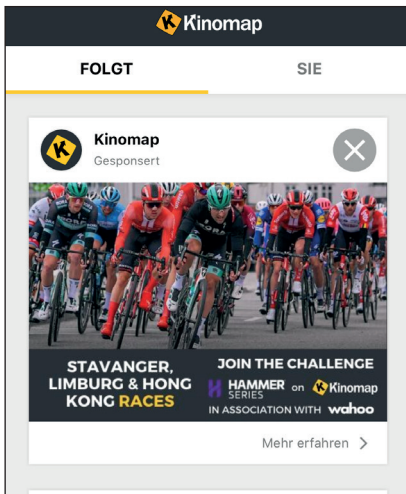
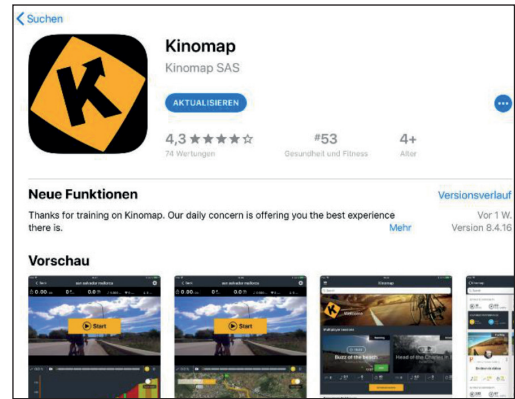
In der ersten Woche ist es ratsam, mit einer Pulsfrequenz von 101 zu beginnen, danach auf 117 zu erhöhen. Mit zunehmender Verbesserung der Fitness sollte die Trainingsintensität auf 70%-85% des Maximalpulses gesteigert werden. Dies kann durch eine Erhöhung des Widerstands, eine höhere Frequenz oder längere Trainingszeiten geschehen.

### Erfolg

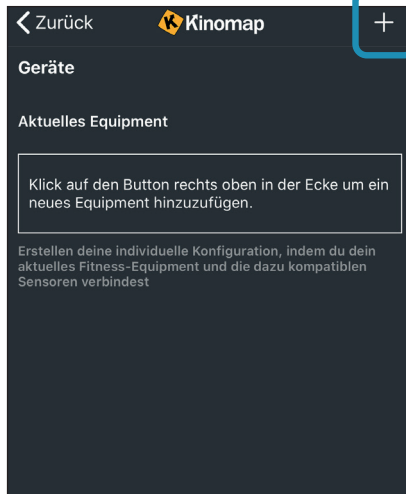
Schon nach kurzer Zeit regelmäßigen Trainings werden Sie feststellen, dass Sie den Widerstand ständig erhöhen müssen, um Ihre optimale Pulsfrequenz zu erreichen. Die Einheiten werden Ihnen immer leichter fallen und Sie werden sich im Alltag viel fitter fühlen. Um diesen Erfolg zu erreichen, sollten Sie sich motivieren, regelmäßig zu trainieren. Wählen Sie feste Zeiten für Ihre Trainingseinheiten und beginnen Sie nicht zu aggressiv mit dem Training. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

## KINOMAP

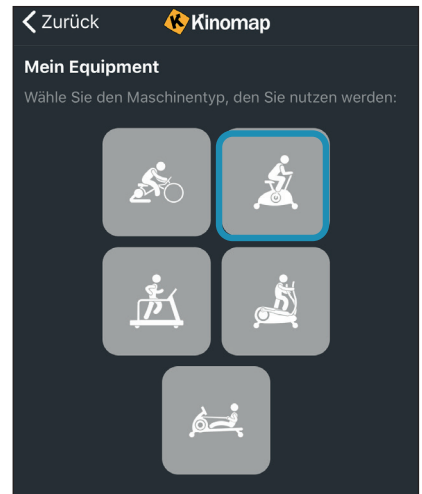
Das Bluetooth-Modul wird durch Pedaltreten aktiviert (Kontrollleuchte leuchtet) und kann dann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap 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. →



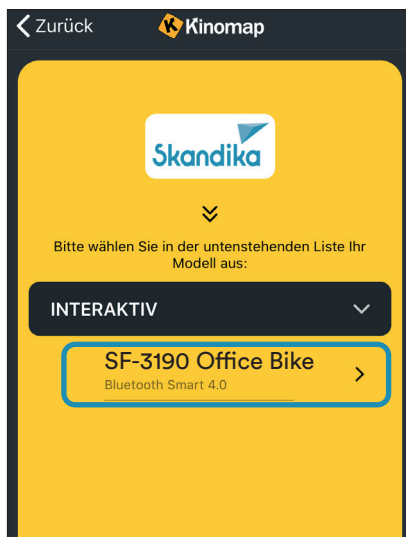
2. Auf „+“ tippen →



3. Heimtrainer →

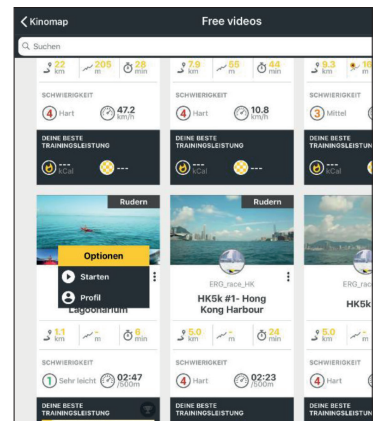


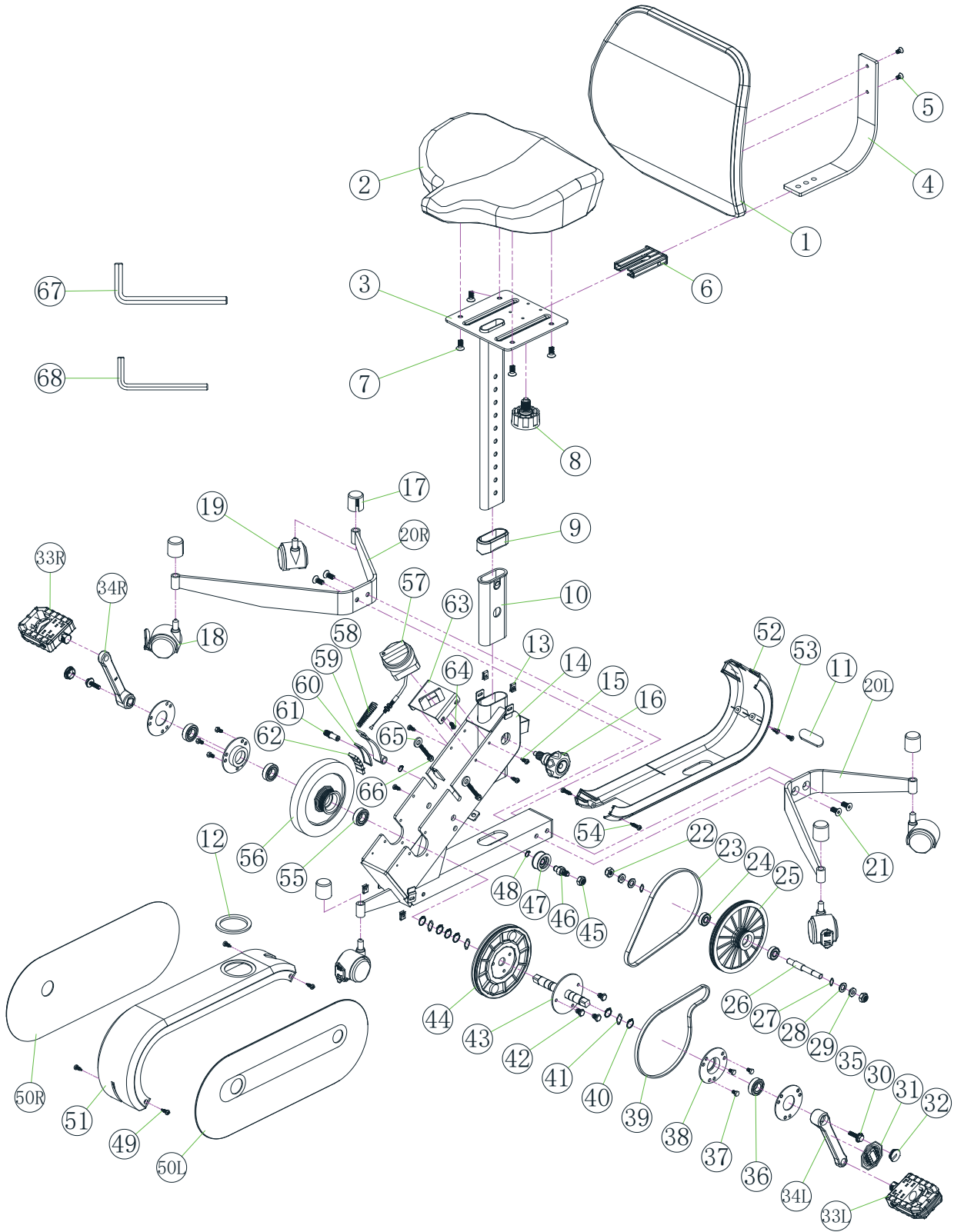
4. Skandika auswählen →



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!





Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
1	Rückenlehne	Schwarz	1
2	Sitz	SB-24 schwarz+4246c	1
3	Sattelstütze		1
4	Halterung für Rückenlehne		1
5	Senkkopf-Innensechskant-schrauben	M6*25 Anti-Rutsch	2
6	Innenbuchse	6*48	1
7	Senkkopfschrauben mit Innen-sechskant	M8*20	4
8	Schnellversteller	M18*20	1
9	Pad für die Sattelstütze		1
10	Kunststoffeinsatz	30*70	1
11	Aufkleber		1
12	Aufkleber für den Spannkopf		1
13	Befestigung für selbstschneidende Schrauben	M4	4
14	Basis		1
15	Rundkopfschrauben	M5*15	5
16	Schnellverschluss	M16*45	1
17	Kunststoffkappe		5
18	Rolle mit Bremse		3
19	Standard-Rolle (ohne Bremse)		2
20L	Stuhlbein links	5T	1
20R	Stuhlbein rechts	5T	1
21	Senkkopf-Innensechskant-schrauben	M8*20 Anti-Rutsch	4
22	Innensechskantschraube	M10*7	2
23	Riemen 1	227 J3	1
24	Lager	6000-2RS	2
25	Riemenrad 1	ø152	1
26	Achse	ø12.9*91.5	1
27	Wellscheibe	ø10*15*0.5mm	2
28	Unterlegscheibe	ø10*21*1mm	2
29	Mutter	M10*3T	2
30	Innensechskantschraube		2
31	Bluetooth-Empfänger		1
32	Abdeckung der Kurbel		2
33L	Pedal links		1
33R	Pedal rechts		1
34L	Pedalkurbel links	104mm	1
34R	Pedalkurbel rechts	104mm	1
35	Lagerbasisplatte	2.5T	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
36	Lager	6003-2RS	2
37	Schraube	M5*8mm Anti-Rutsch	6
38	Lagersitz	12T	2
39	Riemen 2	230 J4	1
40	C-Klammer	Ø15	6
41	Wellenunterlegscheibe	ø17.5*22*0.5mm	3
42	Schraube	M8*10	3
43	Pedalachse	ø17*146mm	1
44	Riemenrad 2	ø154	1
45	Nylon-Mutter	M10	1
46	Freilaufgrad	ø17	1
47	Freilaufgrad	ø35	1
48	C-Klammer	ø10mm	2
49	Senkkopf Phillips-Schneid-schrauben	M4*12	4
50L	Gehäuseabdeckplatte links	3T	1
50R	Gehäuseabdeckplatte Rechts	3T	1
51	Abdeckung oben		1
52	Abdeckung unten		1
53	Schraube	M5*20	2
54	Kreuzschlitzschrauben mit Senk-kopf	M4*25	2
55	Lager	6003-2RS	2
56	Schwungrad	ø160 3KG	1
57	Widerstandseinstellknopf (Set)	32mm	1
58	Feder	ø1*12	1
59	Magnethalterung		1
60	Magnet Isolator		1
61	Achse	ø10*36mm	1
62	Starker Magnet	18*9*5	4
63	Halterung Widerstandseinsteller		1
64	Schraube	M5*15	1
65	Justierset	M6*92mm	2
66	Nylon-Mutter	M6*6	2
67	Innensechskant-Schlüssel	5mm	1
68	Innensechskant-Schlüssel	4mm	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. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
7. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
8. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
9. 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

- 15** Safety precautions
- 16** Set-up instructions
- 19** Adjustments and transportation / Battery exchange
- 20** Warm-up and cool-down
- 21** Exercise instructions
- 22** Connecting to KINOMAP app
- 23** Explosion drawing
- 24** Parts list
- 25** Guarantee conditions



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

Heim- trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-3190   Office Bike											
	Klasse	H											
	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)



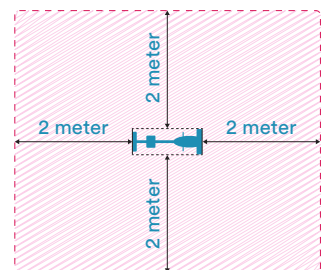


## WARNING

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

- The safety level of the unit can only be maintained if it is checked regularly (approx. every 1 to 2 months) for damage and wear. Always use only original spare parts when parts need to be replaced.
- 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.
- This equipment may only be used by one person at a time for exercising. The maximum load capacity of this training device is 150 kg. Classification: H - not suitable for therapeutic purposes! The product weight is 21.7 kg and the dimensions are L 855 x W 775 x H 1185 mm.
- 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.
- The appliance is intended for use by adults. When used by children, they must be supervised..
- 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.
- Pay attention to the maximum position to which all adjustable parts can be adjusted/tightened.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Never clean the appliance with corrosive or abrasive cleaning agents.
- Do not work out immediately after meals!
- **WARNING! INCORRECT/EXCESSIVE TRAINING CAN CAUSE DAMAGE TO YOUR HEALTH!**
- Please follow the instructions for correct training as described in the training instructions. The resistance can be adjusted by turning the adjustment knob
- 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.

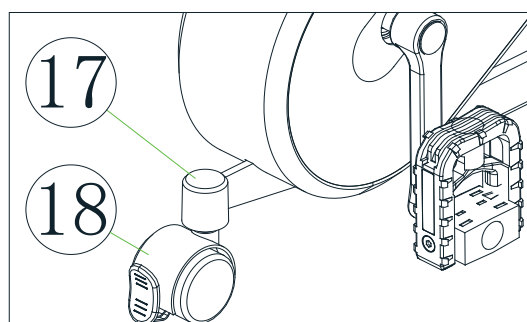
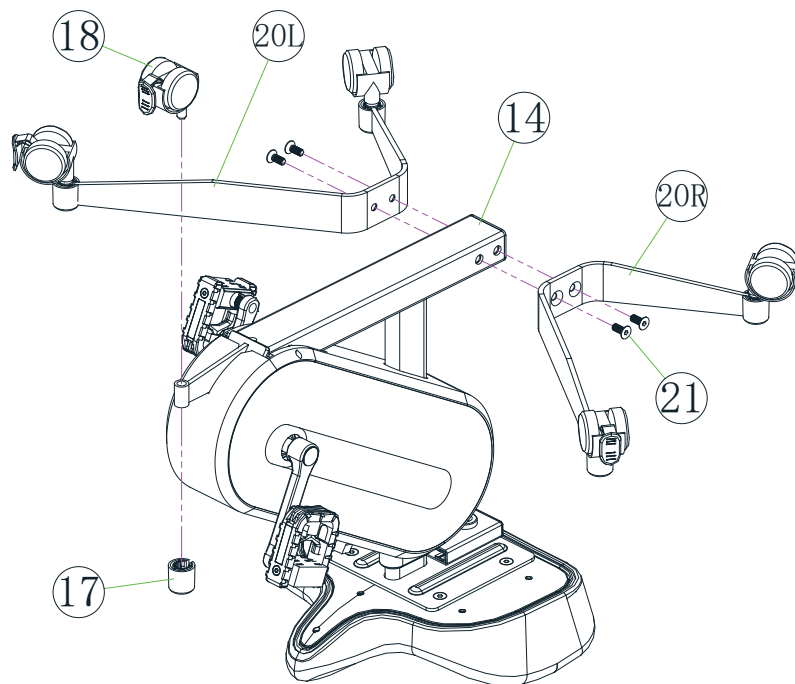
Please check with the parts list whether all the necessary parts for assembly are present. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier.

We recommend using the enclosed tools to assemble the unit and to set-up the device with the help of a second person.

### STEP 1

First attach the two chair legs (20L and 20R) to the base (14) - for this you need 2 screws (21) on each side. There are already castors on the legs - 2 castors (18) with brakes at the front and 2 castors (19) without brakes at the back. Then one castor with brake (18) must be mounted at the front of the base.

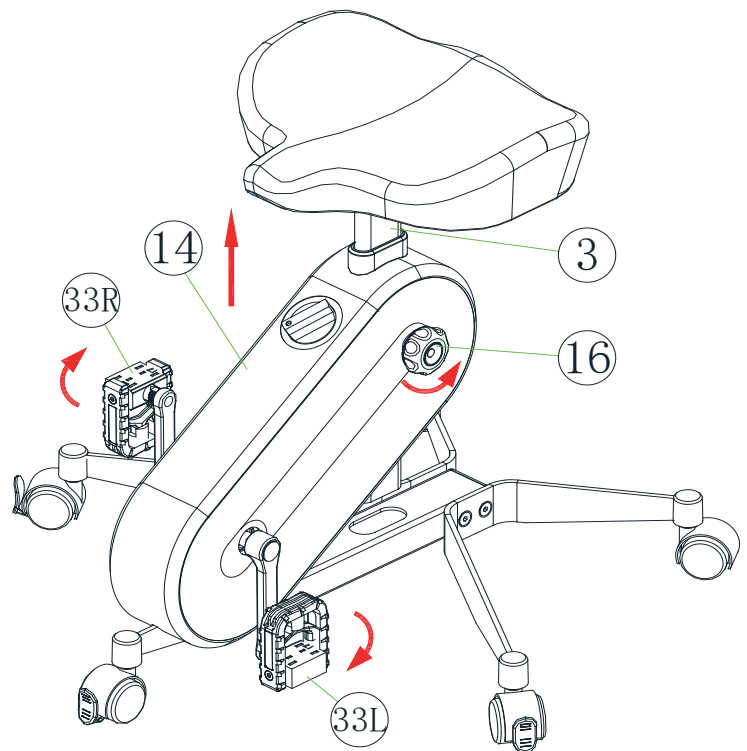
Then turn the unit over and place the cap (17) on the top of the castor (18) you have just attached.



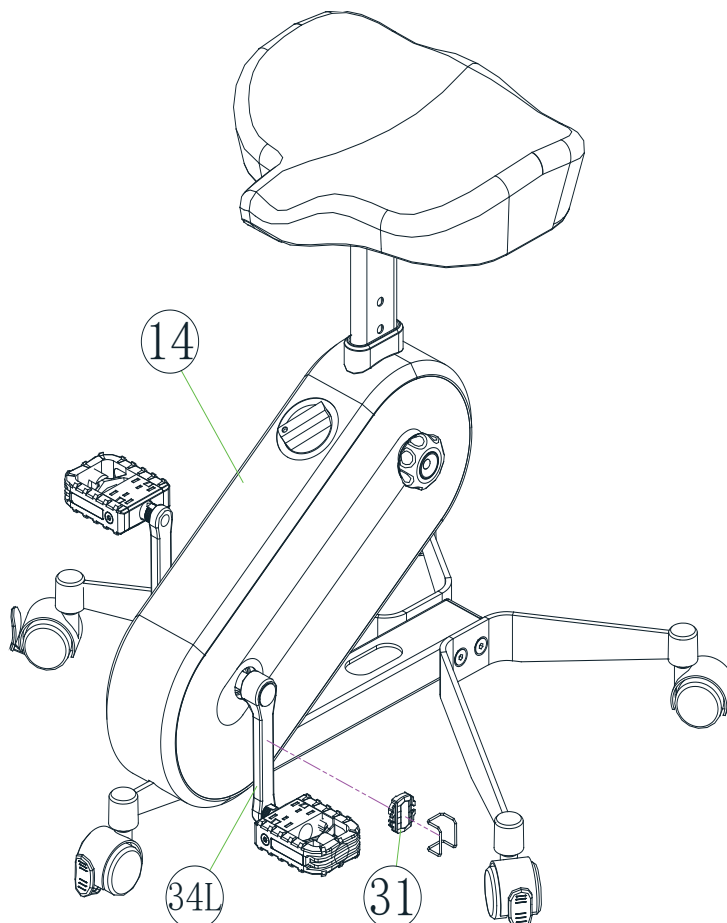
**STEP 2**

Now unfold the pedals (33L / 33R) until they click into position. Then loosen the quick release (16), pull it out and adjust the seat post (3) according to your wishes. Securely fasten the quick release (16) again.

The height of the seat post (3) can be adjusted in 8 positions using the quick release (16), see chapter "Adjusting the seating height" on page 19.

**STEP 3**

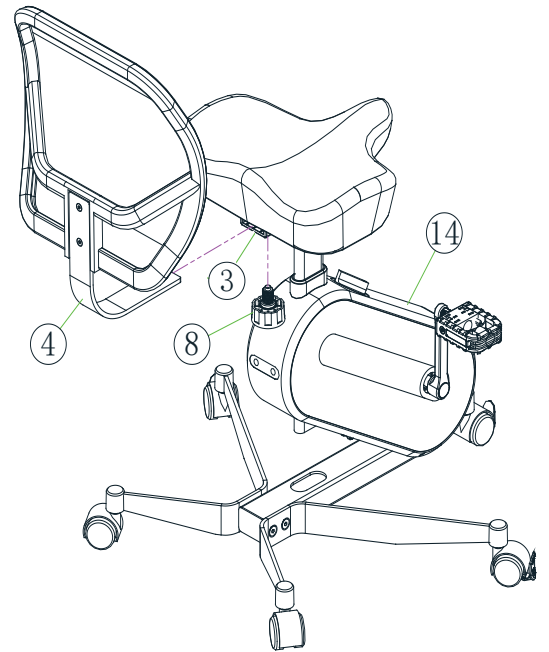
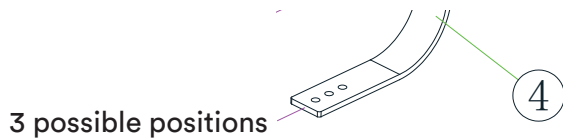
Now attach the Bluetooth receiver (31) to the left pedal crank (34L), see illustrations below. Use the supplied rubber band as an aid to hold the push buttons on each side of the Bluetooth receiver (31) and then attach the Bluetooth receiver (31) to the crank. The receiver must be firmly seated, you can check this by shaking it slightly. The Bluetooth receiver (31) has a built-in battery (type CR 2032) that can be changed if necessary - see chapter „Battery exchange“.



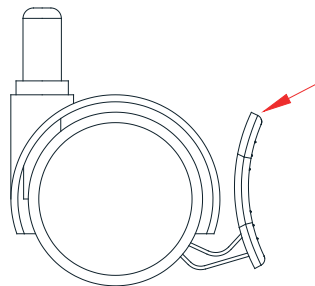
**STEP 4**

Mount the backrest (4) to the seat post (3) using the quick adjuster (8) as shown.

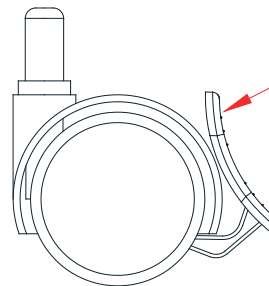
The backrest (4) can be mounted on the seat post (3) in 3 different positions depending on the desired length adjustment. To do this, insert the quick adjuster (8) into one of the 3 possible holes and fasten it.

**STEP 5**

Check the brakes on the 3 castors with brake (18). Make sure that they are in braking position according to the illustration below, i.e. the castors are locked. This is necessary so that you can safely climb onto the unit.



Brake active, roller is blocked



Brake not active

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

## TRANSPORTATION

To move the unit to another location, release the 3 brakes on the castors with brake (18) and slowly roll the unit to the new location. Then re-engage the brakes.

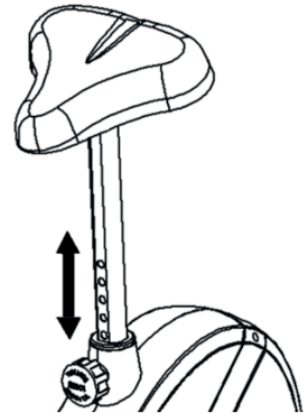
## ADJUSTING THE SEATING HEIGHT

For an effective workout, the seat must be properly adjusted. While pedalling, your knees should be slightly bent when the pedals are in the furthest position. To adjust the seat, unscrew the quick adjuster a few turns and pull it out slightly. Adjust the seat to the correct height and reattach the quick adjuster.

### Important!

Make sure that the quick adjuster is locked back into the seat post and fully tightened. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bike before making an adjustment.

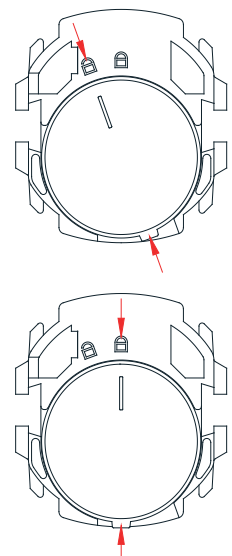
A biomechanically optimal seating position ensures optimal power transmission. The aim is for the available power to reach the pedals with as little loss as possible and for the muscles to work with optimum effect. The seating position essentially influences which muscles are primarily in use.



## BATTERY EXCHANGE

To change the battery (CR2032 button cell) on the Bluetooth module, unlock the battery cover by sliding the lower part to the right (aligning the mark with the unlock symbol, see illustration). Remove the cover and insert a new battery.

Afterwards, slide the lower part of the battery cover to the left to lock the cover again.



## ADJUSTING THE PEDAL RESISTANCE

Turning the resistance adjustment knob clockwise (level 1 to 8) increases the pedalling resistance. Level 8 = maximum pedalling resistance and level 1 = minimum pedalling resistance.



## WARM-UP and COOL-DOWN

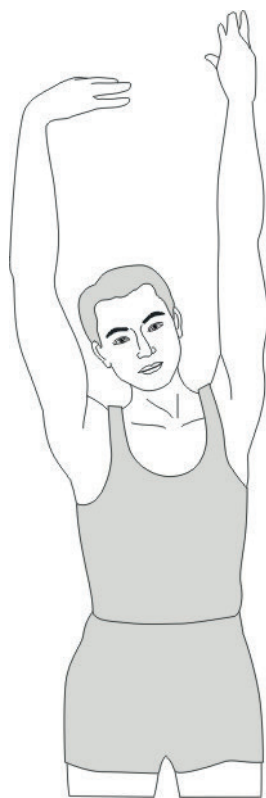
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

### Warm-Up

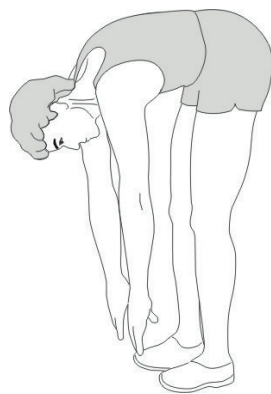
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or 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.



## GET ON THE MACHINE AND EXERCISE

Before use, make sure that the 3 castors at the front are in the brake position and that the unit is stable. Sit on the seat and place both feet on both pedals.

Now pedal alternately with both feet. Then gradually increase the pedalling speed and adjust the braking resistance to increase the intensity of the workout.

## GET OFF THE UNIT

Reduce the pedalling speed until the pedals come to rest. Carefully step down from the unit first with one foot, then with the other.

## TRAINING TIPS

With this machine you can train your upper body, your lower body and your entire body to improve your fitness. To achieve a significant improvement in your physical resistance and health, you should consider some aspects to find the most efficient training volume: If you have not been physically active for a long time and also to avoid health risks, you should consult your family doctor before starting the training.

### Intensity

To achieve maximum results, the right intensity must be chosen. The heart rate serves as a guideline. The following formula is often used as a rule of thumb:

Maximum pulse rate = 220 - age

During training, the pulse rate should always be between 60% and 85% of the maximum pulse rate. When you start training, you should keep your pulse rate at 60 % of the maximum pulse rate for the first few weeks. As your fitness improves, you should slowly increase your pulse rate to 85 % of your maximum pulse. Our training time recommendations:

- Daily training session: approx. 10 min. per session
- For training 2-3 times per week: approx. 30 min. per session
- for training 1-2 times per week: approx. 60 min. per session

### Fat burn

The body starts burning fat at about 60% of the maximum pulse. To achieve an optimal fat burning rate, it is advisable to keep the pulse rate between 60%-70% of the maximum pulse.

The optimal amount of training consists of three 30-minute training sessions per week.

Example: You are 52 years old and want to start exercising.

Maximum pulse rate = 220 - 52 (age) = 168 pulse beats/min.

Minimum pulse rate = 168 × 0.6 = 101 pulse beats/min.

Highest pulse rate = 168 × 0.7 = 117 pulse beats/min.

In the first week it is advisable to start with a pulse rate of 101, then increase to 117. As fitness improves, exercise intensity should be increased to 70%-85% of maximum pulse. This can be done by increasing the resistance, a higher frequency or longer training times.

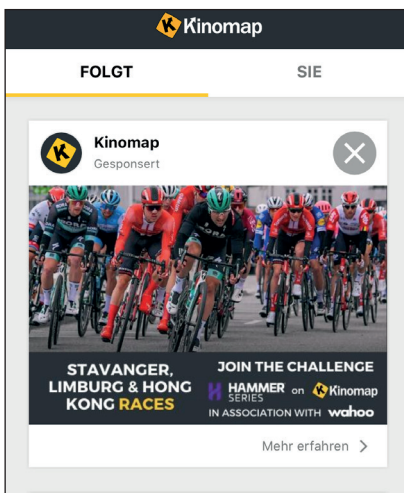
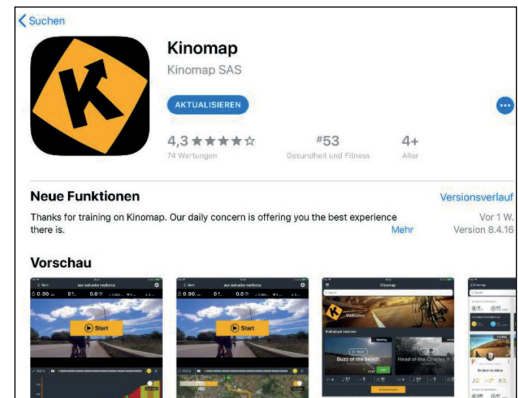
### Success

After only a short time of regular training, you will notice that you have to constantly increase the resistance in order to reach your optimal pulse rate. The units will become easier and easier for you and you will feel much fitter in everyday life. To achieve this success, you should motivate yourself to train regularly. Choose fixed times for your training sessions and do not start training too aggressively. We wish you much success!

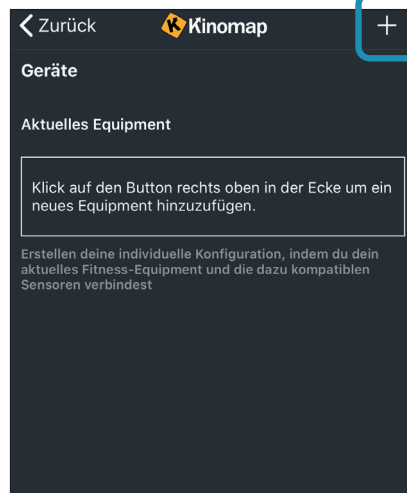
## KINOMAP

The Bluetooth module is activated by pedalling (indicator light is on) and can then 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. Home exercise bike

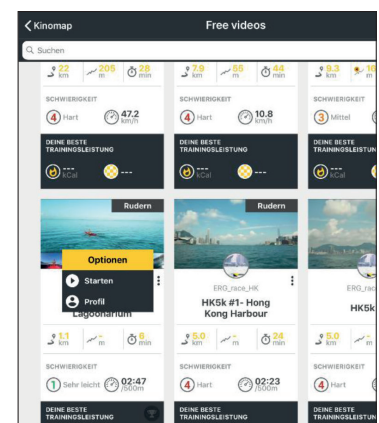


4. Select Skandika



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!





Part no.	Description	Specification	Qty
1	Backrest	Black	1
2	Seat	SB-24 black+4246c	1
3	Seat post		1
4	Backrest holder		1
5	Countersunk hexagon socket screws	M6*25 Anti-skid	2
6	Inner bushing	6*48	1
7	Countersunk hexagon socket head screws	M8*20	4
8	Quick adjuster	M18*20	1
9	Pad for seat post		1
10	Plastic insert	30*70	1
11	Sticker		1
12	Sticker for the tension knob		1
13	Fastening for self-tapping screws	M4	4
14	Base		1
15	Round-head screws	M5*15	5
16	Quick release fastener	M16*45	1
17	Plastic cap		5
18	Roller with brake		3
19	Standard castor (without brake)		2
20L	Chair leg left	5T	1
20R	Chair leg right	5T	1
21	Countersunk head hexagon socket screws	M8*20 Anti-skid	4
22	Hexagon socket screw	M10*7	2
23	Belt 1	227 J3	1
24	Bearing	6000-2RS	2
25	Belt wheel 1	ø152	1
26	Axle	ø12.9*91.5	1
27	Shaft washer	ø10*15*0.5mm	2
28	Washer	ø10*21*1mm	2
29	Nut	M10*3T	2
30	Hexagon socket screw		2
31	Bluetooth receiver		1
32	Crank cover		2
33L	Pedal left		1
33R	Pedal right		1
34L	Pedal crank left	104mm	1
34R	Pedal crank right	104mm	1
35	Bearing base plate	2.5T	2

Part no.	Description	Specification	Qty
36	Bearing	6003-2RS	2
37	Screw	M5*8mm Anti-skid	6
38	Bearing seat	12T	2
39	Belt 2	230 J4	1
40	C-clamp	Ø15	6
41	Shaft washer	ø17.5*22*0.5mm	3
42	Screw	M8*10	3
43	Pedal axle	ø17*146mm	1
44	Belt pulley 2	ø154	1
45	Nylon nut	M10	1
46	Free wheel	ø17	1
47	Freewheel	ø35	1
48	C-clamp	ø10mm	2
49	Countersunk Phillips head screws	M4*12	4
50L	Enclosure cover plate left	3T	1
50R	Housing cover plate right	3T	1
51	Top cover		1
52	Cover bottom		1
53	Screw	M5*20	2
54	Phillips screws with countersunk head	M4*25	2
55	Bearing	6003-2RS	2
56	Flywheel	ø160 3KG	1
57	Resistance adjustment knob (set)	32mm	1
58	Spring	ø1*12	1
59	Magnet holder		1
60	Magnet Insulator		1
61	Axle	ø10*36mm	1
62	Strong magnet	18*9*5	4
63	Bracket Resistance adjuster		1
64	Screw	M5*15	1
65	Adjustment set	M6*92mm	2
66	Nylon nut	M6*6	2
67	Allen key	5mm	1
68	Allen key	4mm	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](mailto:service@skandika.de)  
 Service centre: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

# Contenu

- 27** Informations de sécurité
- 28** Instructions de montage
- 31** Réglages et transport / Remplacement de la pile
- 32** Echauffement et récupération
- 33** Instructions d'entraînement
- 34** Connexion à l'application KINOMAP
- 35** Vue éclatée
- 36** Liste des pièces
- 37** Conditions de garantie



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

Heim- trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer   Name	SF-3190   Office Bike											
	Klasse	H											
	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)



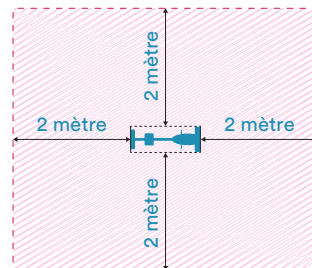


## AVERTISSEMENT

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

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est contrôlé régulièrement (tous les 1 à 2 mois environ) pour détecter les dommages et l'usure. En principe, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine si des pièces doivent être remplacées.
- 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 par une seule personne à la fois pour s'entraîner. La capacité de charge maximale de cet appareil d'entraînement est de 150 kg. Classification : H - ne convient pas à des fins thérapeutiques ! Le poids du produit est de 21,7 kg et ses dimensions sont L 855 x l 775 x H 1185 mm.
- 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.
- L'appareil est destiné à être utilisé par des adultes. En cas d'utilisation par des enfants, ceux-ci doivent être surveillés.
- 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 toutes les pièces réglables, veillez à la position maximale à laquelle elles peuvent être réglées/serrées.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne nettoyez jamais l'appareil avec des produits de nettoyage corrosifs ou agressifs.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- AVERTISSEMENT ! UN ENTRAÎNEMENT INCORRECT/ EXCESSIF PEUT NUIRE À LA SANTÉ !**
- Veillez respecter les consignes pour un entraînement correct, telles qu'elles sont décrites dans les instructions d'entraînement. La résistance peut être réglée en tournant le bouton de réglage.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

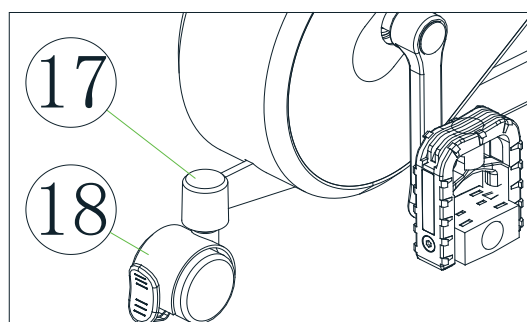
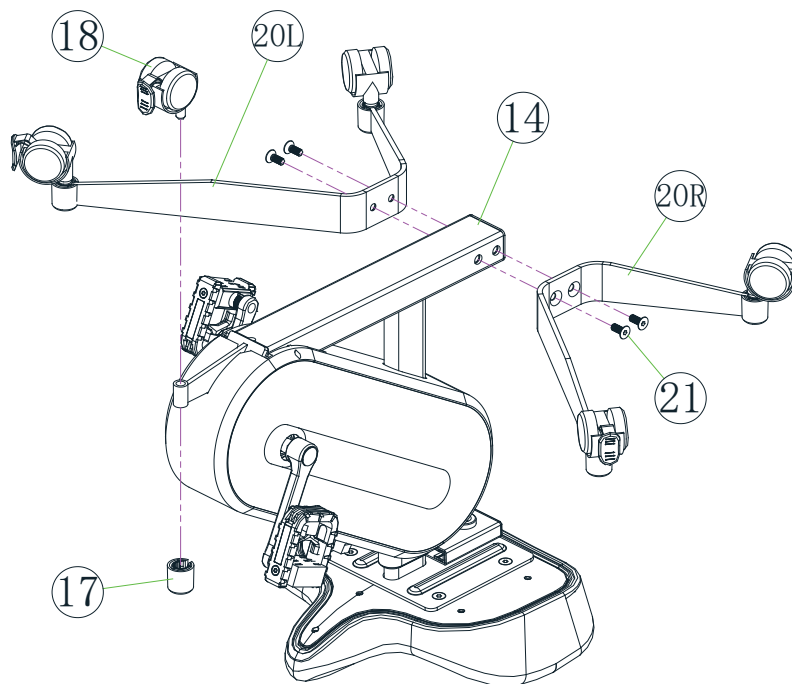
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

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 recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil et de faire appel à une deuxième personne pour vous aider.

### ÉTAPE 1

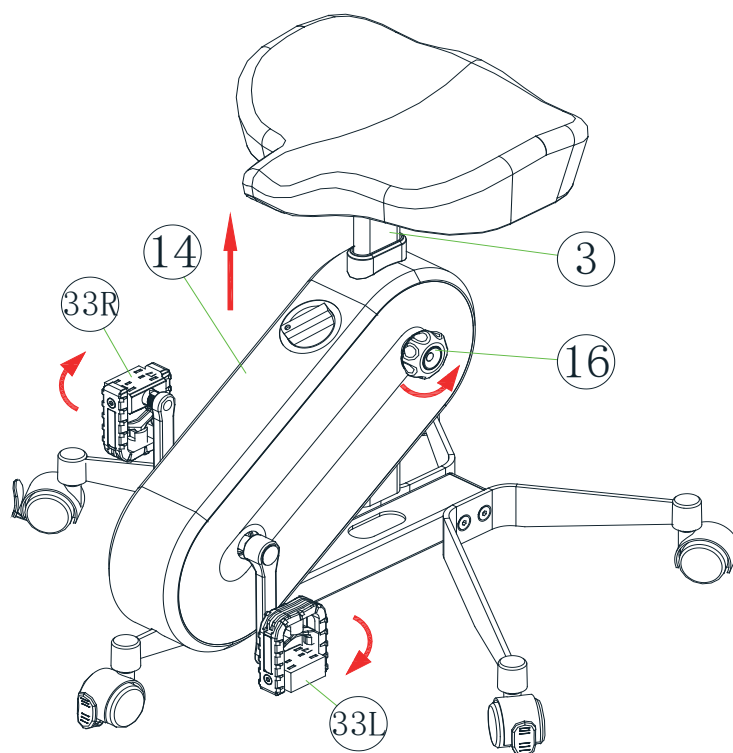
Fixez tout d'abord les deux pieds de la chaise (20L et 20R) à la base (14) - pour cela, vous avez besoin de 2 vis (21) de chaque côté. Des roulettes se trouvent déjà sur les pieds - 2 roulettes (18) avec frein à l'avant et 2 roulettes (19) sans frein à l'arrière. Ensuite, il faut encore monter une roulette avec frein (18) à l'avant de la base. Retournez ensuite l'appareil et placez le capuchon (17) sur le dessus de la roulette (18) qui vient d'être fixée.



## ÉTAPE 2

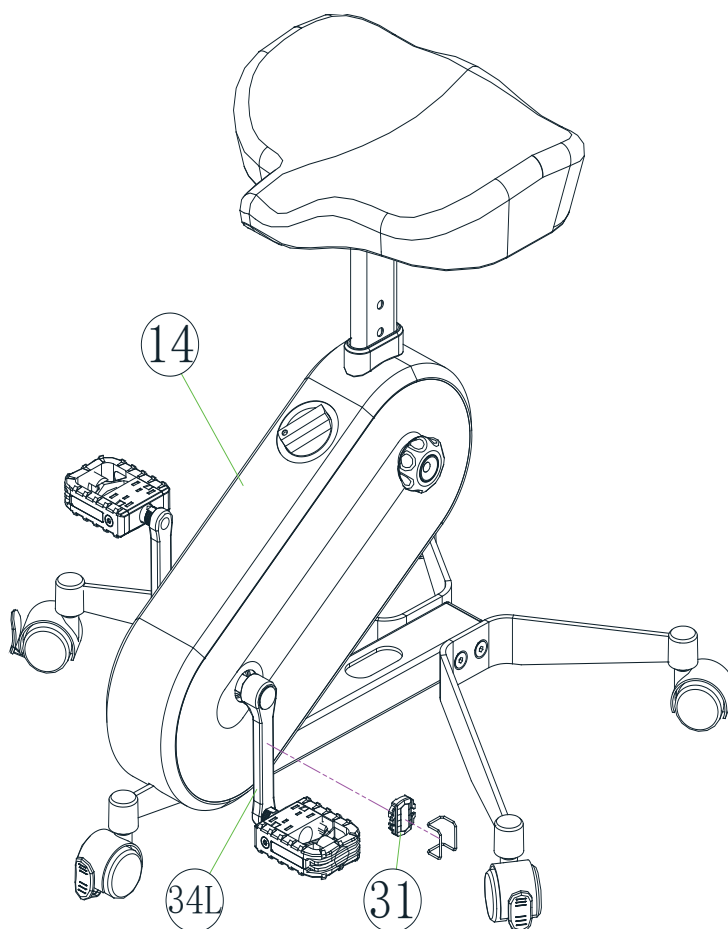
Dépliez maintenant les pédales (33L / 33R) jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent dans leur position avec un clic. Desserrez ensuite la fermeture rapide (16), retirez-la et réglez la tige de selle (3) à votre convenance. Fixez à nouveau la fermeture rapide (16).

La tige de selle (3) peut être réglée en hauteur sur 8 positions à l'aide de la fermeture rapide (16), voir à ce sujet le chapitre «Réglage de la hauteur du siège» à la page 31.



## ÉTAPE 3

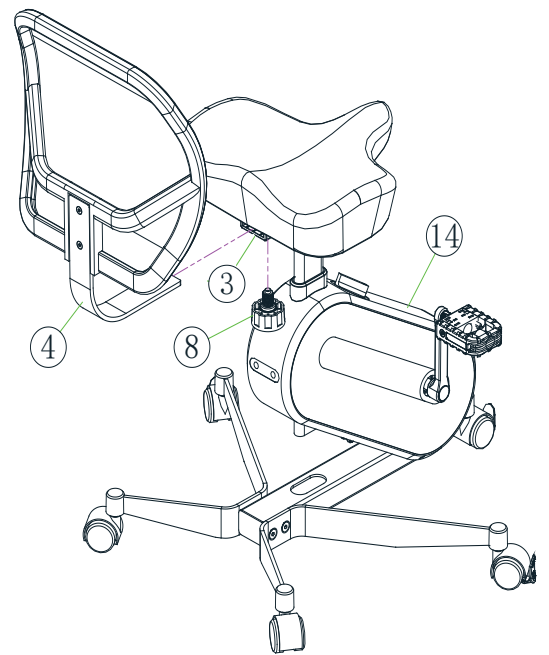
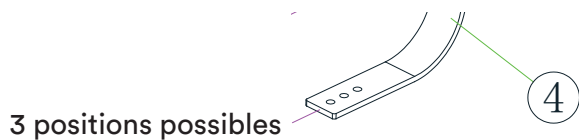
Le récepteur Bluetooth (31) est maintenant fixé à la manivelle de pédale gauche (34L), voir les illustrations ci-dessous. Utilisez l'élastique fourni comme aide pour maintenir les boutons-pression de chaque côté du récepteur Bluetooth (31), puis fixez le récepteur Bluetooth (31) à la manivelle. Le récepteur doit être bien fixé, vous pouvez le vérifier en le secouant légèrement. Le récepteur Bluetooth (31) est équipé d'une pile (type CR 2032) qui peut être remplacée en cas de besoin - voir chapitre „Remplacement de la pile“.



#### ÉTAPE 4

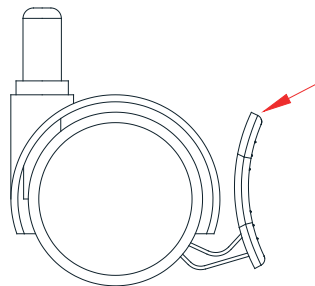
Montez le dossier (4) sur la tige de selle (3) à l'aide du dispositif de réglage rapide (8) comme illustré.

Le dossier (4) peut être monté sur la tige de selle (3) dans 3 positions différentes en fonction du réglage de longueur souhaité. Pour ce faire, insérer le dispositif de réglage rapide (8) dans l'un des 3 trous possibles et le fixer.

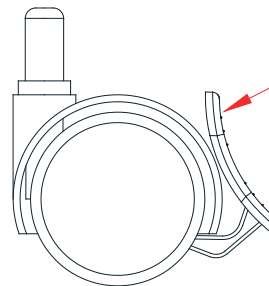


#### ÉTAPE 5

Contrôlez les freins sur les 3 roulettes avec frein (18). Assurez-vous qu'ils sont en position de freinage selon l'illustration ci-dessous, c'est-à-dire que les roulettes sont bloquées. Ceci est nécessaire pour que vous puissiez monter sur l'appareil en toute sécurité.



Frein actif, rouleau bloqué



Frein non actif

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

## TRANSPORT

Pour déplacer l'appareil vers un autre emplacement, desserrez les 3 freins sur les roulettes avec frein (18) et faites rouler l'appareil lentement vers le nouvel emplacement. Réactivez ensuite les freins.

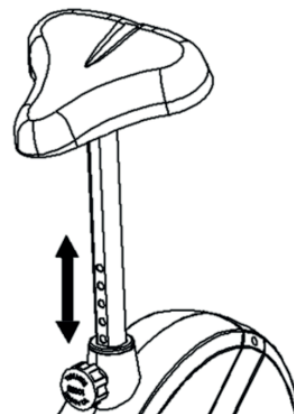
## RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU SIÈGE

Pour un entraînement efficace, le siège doit être correctement réglé. Pendant que vous pédalez, vos genoux doivent être légèrement fléchis lorsque les pédales sont dans la position la plus éloignée. Pour régler le siège, dévissez le dispositif de réglage rapide de quelques tours et retirez-le légèrement. Réglez le siège à la bonne hauteur et fixez à nouveau le réglage rapide.

### Important !

Veillez à ce que le réglage rapide soit à nouveau enclenché dans la tige de selle et complètement serré. Ne dépassez jamais la hauteur maximale du siège. Descendez toujours du vélo avant d'effectuer un réglage.

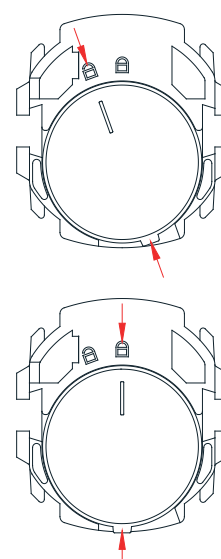
Une position assise biomécaniquement optimale assure une transmission optimale de la force. L'objectif est que la force disponible soit transmise aux pédales avec le moins de pertes possible et que les muscles travaillent avec une efficacité optimale. La position d'assise influence essentiellement les muscles qui sont utilisés en premier lieu.



## REPLACEMENT DE LA PILE

Pour remplacer la pile (pile bouton CR2032) du module Bluetooth, déverrouillez le couvercle de la pile en faisant glisser la partie inférieure vers la droite (alignement du repère avec le symbole de déverrouillage, voir illustration). Retirez le couvercle et insérez une nouvelle pile.

Faites ensuite glisser la partie inférieure du couvercle du compartiment à piles vers la gauche pour verrouiller à nouveau le couvercle.



## RÉGLER LA RÉSISTANCE AU PÉDALAGE

En tournant le bouton de réglage de la résistance dans le sens des aiguilles d'une montre (niveau 1 à 8), on augmente la résistance au pédalage. Le niveau 8 = résistance maximale au pédalage et le niveau 1 = résistance minimale au pédalage.



## ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

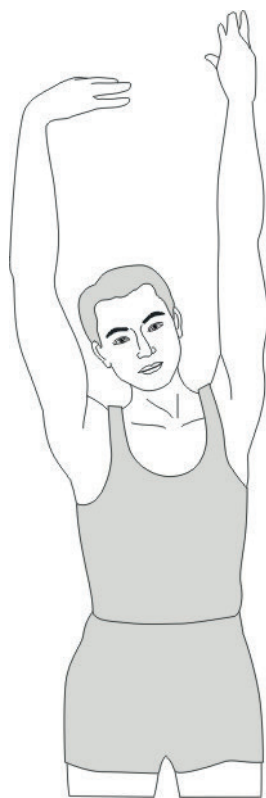
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

### Échauffement

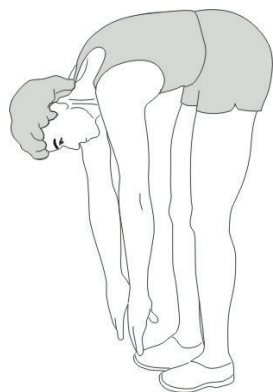
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou de blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement 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



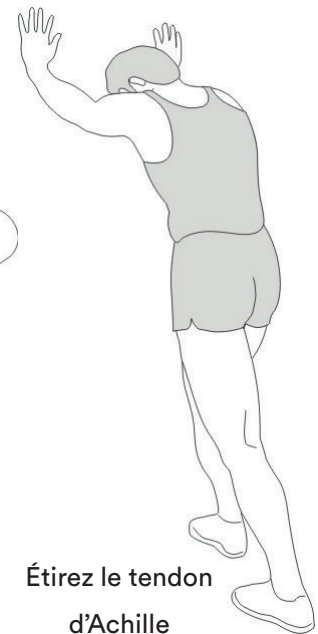
Touchez les orteils



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.



## MONTER SUR L'APPAREIL ET S'ENTRAÎNER

Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous que les 3 roulettes à l'avant sont en position de freinage et que l'appareil est stable. Asseyez-vous sur le siège et placez les deux pieds sur les deux pédales.

Pédalez ensuite alternativement avec les deux pieds. Augmentez ensuite progressivement la vitesse de pédalage et ajustez la résistance de freinage pour augmenter l'intensité de l'entraînement.

## DESCENDRE DE L'APPAREIL

Réduisez la vitesse de pédalage jusqu'à ce que les pédales se calment. Descendez prudemment de l'appareil, d'abord avec un pied, puis avec l'autre.

## CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Cet appareil vous permet d'entraîner le haut du corps, le bas du corps et l'ensemble du corps afin d'améliorer votre condition physique. Pour obtenir une amélioration significative de votre résistance physique et de votre santé, vous devez tenir compte de certains aspects afin de déterminer le niveau d'entraînement le plus efficace : Si vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps et également pour éviter tout risque pour votre santé, consultez votre médecin généraliste avant de commencer l'entraînement.

### Intensité

Pour obtenir des résultats maximaux, il faut choisir la bonne intensité. La fréquence cardiaque sert de référence à cet égard. La formule suivante est souvent utilisée comme règle générale :

Fréquence cardiaque maximale = 220 - âge

Pendant l'entraînement, la fréquence cardiaque devrait toujours se situer entre 60 % et 85 % de la fréquence cardiaque maximale. Lorsque vous commencez à vous entraîner, vous devriez maintenir votre pouls à 60 % du pouls maximal pendant les premières semaines. Au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore, la fréquence cardiaque devrait être lentement augmentée jusqu'à 85 % du pouls maximal. Nos recommandations en matière de temps d'entraînement :

- séance d'entraînement quotidienne : env. 10 min. par séance
- pour un entraînement 2-3 x par semaine : env. 30 min. par unité
- pour un entraînement 1-2 x par semaine : env. 60 min par unité

### Brûlure de graisse

Le corps commence à brûler les graisses à environ 60% du pouls maximal. Pour atteindre un taux de combustion des graisses optimal, il est conseillé de maintenir la fréquence cardiaque entre 60% et 70% du pouls maximal. Le volume d'entraînement optimal se compose de trois séances d'entraînement par semaine de 30 minutes chacune.

Exemple : vous avez 52 ans et souhaitez commencer à vous entraîner.

Fréquence cardiaque maximale = 220 - 52 (âge) = 168 pulsations/minute.

Fréquence minimale des pulsations = 168 × 0,6 = 101 pulsations/min.

Fréquence de pulsation la plus élevée = 168 × 0,7 = 117 pulsations/min.

La première semaine, il est conseillé de commencer avec une fréquence de pouls de 101, puis de l'augmenter à 117. Au fur et à mesure que la condition physique s'améliore, l'intensité de l'entraînement devrait être augmentée à 70%-85% du pouls maximal. Cela peut se faire en augmentant la résistance, en augmentant la fréquence ou en prolongeant la durée de l'entraînement.

### Succès

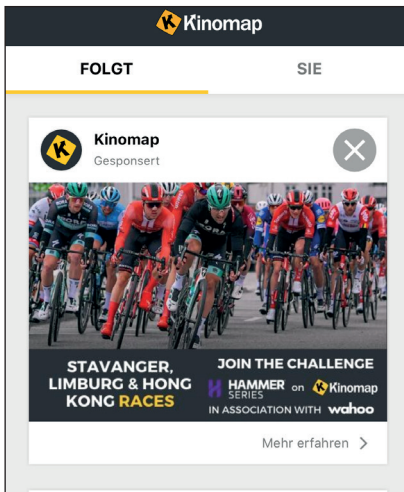
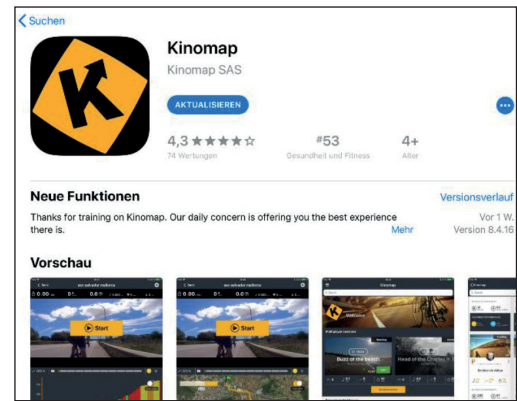
Après une courte période d'entraînement régulier, vous constaterez que vous devez constamment augmenter la résistance pour atteindre votre fréquence cardiaque optimale. Les séances vous sembleront de plus en plus faciles et vous vous sentirez beaucoup plus en forme au quotidien. Pour atteindre ce succès, vous devez vous motiver à vous entraîner régulièrement. Choisissez des horaires fixes pour vos séances d'entraînement et ne commencez pas votre entraînement de manière trop agressive. Nous vous souhaitons beaucoup de succès !

## KINOMAP

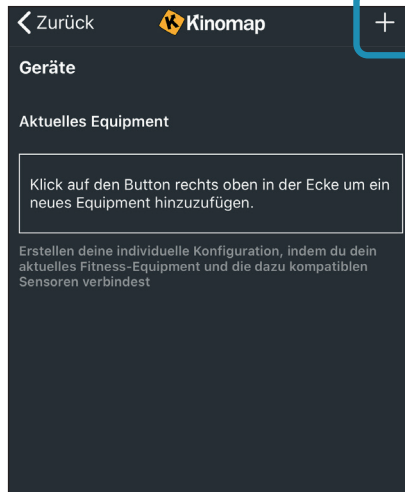
Le module Bluetooth est activé en appuyant sur la pédale (le témoin lumineux s'allume) et peut ensuite être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. L'application gratuite Kinomap vous aide à vous entraîner avec force tout en vous amusant ! Choisissez l'une des vidéos de Kinomap et lancez-vous. Votre position est toujours affichée sur la carte.

Téléchargez l'application Kinomap dans l'App Store ou le Play Store (pour cela, il suffit de scanner le code QR) ou recherchez Kinomap.

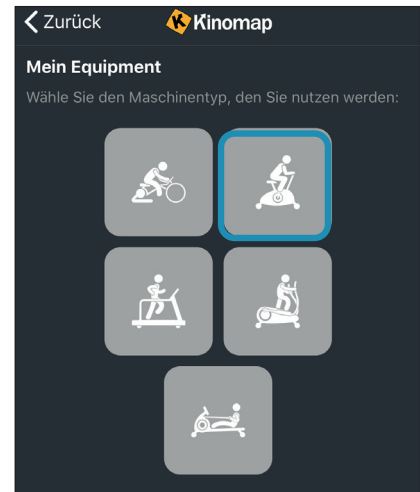
Installez et ouvrez l'application et connectez-vous ou enregistrez-vous. Activez le Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil d'entraînement comme suit :



1. →



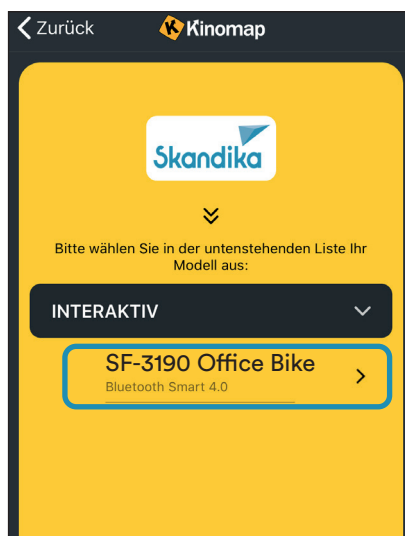
2. Touchez „+“ →



3. Vélo d'appartement →

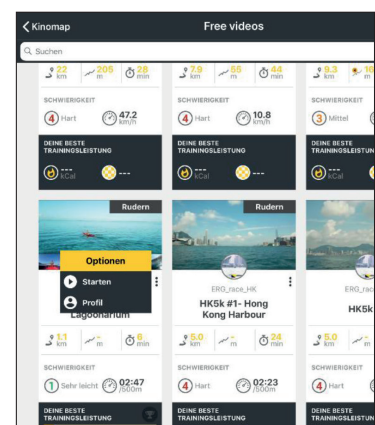


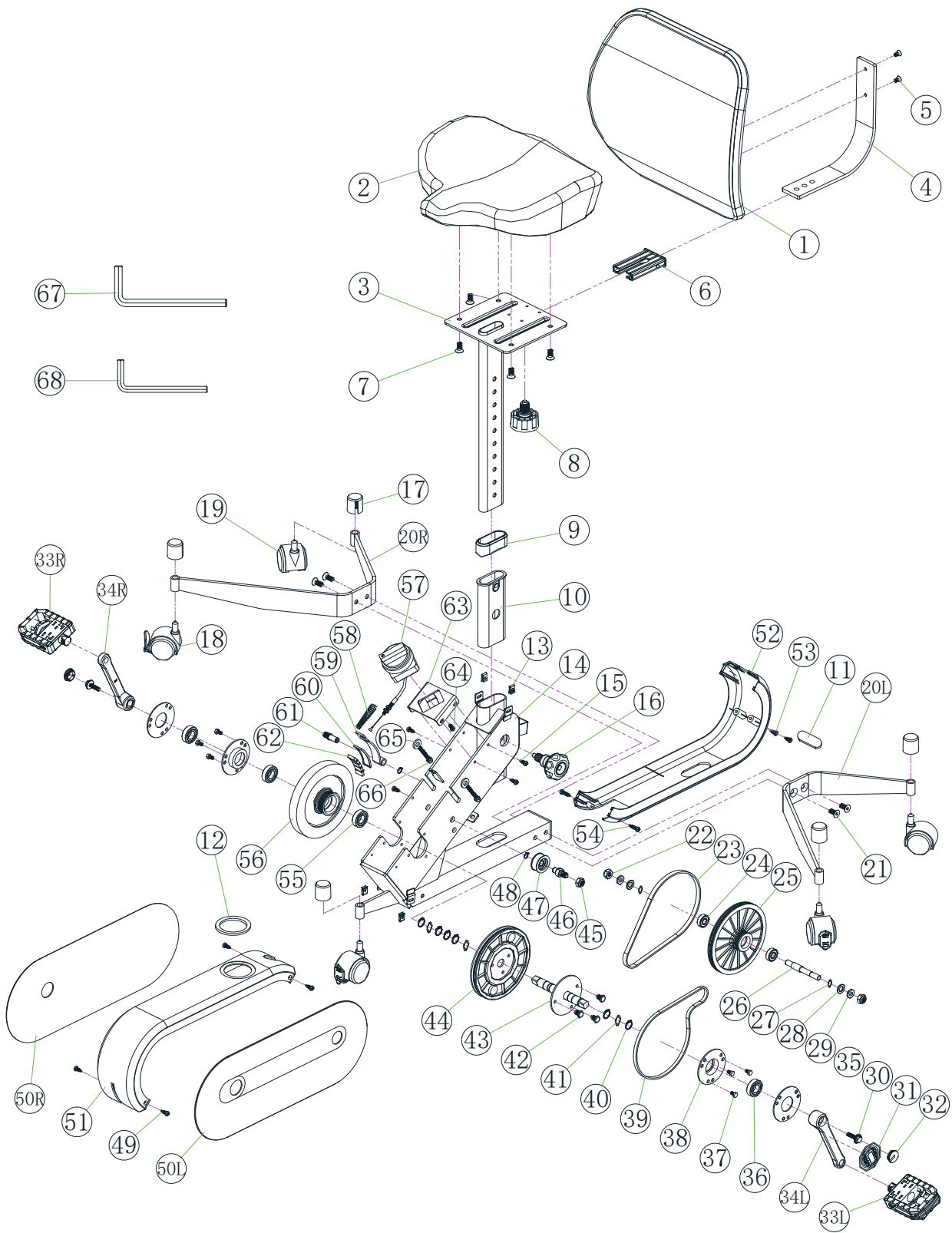
4. CHOISIR „SKANDIKA“ →



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) !





Pièce no.	Description	Spécifications	Qté	Pièce no.	Description	Spécifications	Qté
1	Dossier	Noir	1	36	Palier	6003-2RS	2
2	Siège	SB-24 noir+4246c	1	37	Vis	M5*8mm Anti-glisse	6
3	Tige de selle		1	38	Siège du palier	12T	2
4	Support pour le dossier		1	39	Courroie 2	230 J4	1
5	Vis à tête fraisée à six pans creux	M6*25 Anti-glisse	2	40	Agrafe C	Ø15	6
6	Douille intérieure	6*48	1	41	Rondelle d'arbre	Ø17.5*22*0.5mm	3
7	Vis à tête fraisée à six pans creux	M8*20	4	42	Vis	M8*10	3
8	Réglage rapide	M18*20	1	43	Axe de pédale	Ø17*146mm	1
9	Pad pour la tige de selle		1	44	Pignon de la courroie 2	Ø154	1
10	Insert en plastique	30*70	1	45	Écrou en nylon	M10	1
11	Autocollant		1	46	Roue libre	Ø17	1
12	Autocollant pour le bouton de serrage		1	47	Roue libre	Ø35	1
13	Fixation pour vis autotaraudeuses	M4	4	48	Agrafe C	Ø10mm	2
14	Base		1	49	Vis autotaraudeuses Phillips à tête fraisée	M4*12	4
15	Vis à tête ronde	M5*15	5	50L	Plaque de recouvrement du boîtier gauche	3T	1
16	Fermeture rapide	M16*45	1	50R	Plaque de recouvrement du boîtier à droite	3T	1
17	Capuchon en plastique		5	51	Couvercle supérieur		1
18	Rouleau avec frein		3	52	Couvercle inférieur		1
19	Roulette standard (sans frein)		2	53	Vis	M5*20	2
20L	Pied de chaise gauche	5T	1	54	Vis cruciformes à tête fraisée	M4*25	2
20R	Pied de chaise droit	5T	1	55	Roulements	6003-2RS	2
21	Tête fraisée à six pans creux	M8*20 Anti-glisse	4	56	Volant d'inertie	Ø160 3KG	1
22	vis à tête ronde	M10*7	2	57	Bouton de réglage de la résistance (kit)	32mm	1
23	Vis à six pans creux	227 J3	1	58	Ressort	Ø1*12	1
24	Courroie 1	6000-2RS	2	59	Support magnétique		1
25	Palier	Ø152	1	60	Isolateur magnétique		1
26	Roue de la courroie 1	Ø12.9*91.5	1	61	Axe	Ø10*36mm	1
27	Axe	Ø10*15*0.5mm	2	62	Aimant fort	18*9*5	4
28	Rondelle ondulée	Ø10*21*1mm	2	63	Support Réglage de la résistance		1
29	Écrou	M10*3T	2	64	Vis	M5*15	1
30	Vis à six pans creux		2	65	Kit d'ajustement	M6*92mm	2
31	Récepteur Bluetooth		1	66	Écrou en nylon	M6*6	2
32	Couvercle de la manivelle		2	67	Clé à six pans creux	5mm	1
33L	Pédale gauche		1	68	Clé à six pans creux	4mm	1
33R	Pédale droite		1				
34L	Manivelle de pédale gauche	104mm	1				
34R	Manivelle de pédale droite	104mm	1				
35	Plaque de base du palier	2.5T	2				

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](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