


Skandika

DE
GB
FR



Carbon P28-R



Art.Nr. SF-3300

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 08 Computerbedienung
- 13 Benutzung eines Brustgurtes
- 13 Fehlermeldungen
- 14 Auf- und Abwärmen
- 15 Verbindung zur KINOMAP-App
- 16 Explosionszeichnung
- 18 Teileliste
- 20 Technische Daten
- 21 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
CE	Artikelnummer Name	SF-3300 Carbon P28-R										
	Klasse	HA										
	Standard	EN ISO 20957										
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2023	2024	2025									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:	1000177										
	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

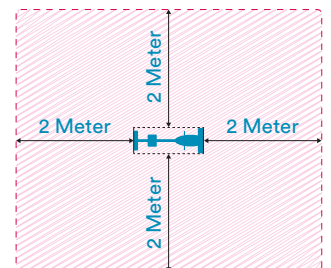


WARNUNG

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: HA - 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.



Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen.

AUFBAUANLEITUNG

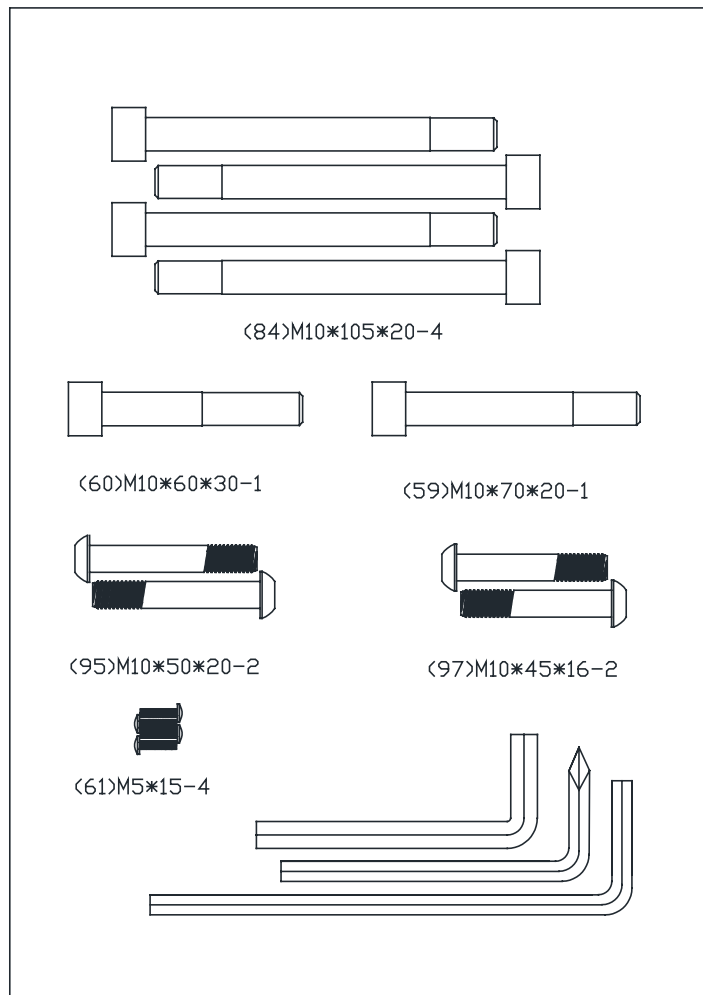
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

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.

ACHTUNG! Die Montage darf während des Aufbaus nur handfest erfolgen. Erst nach Abschluss des Aufbaus sollen die Schrauben kraftschlüssig angezogen werden!

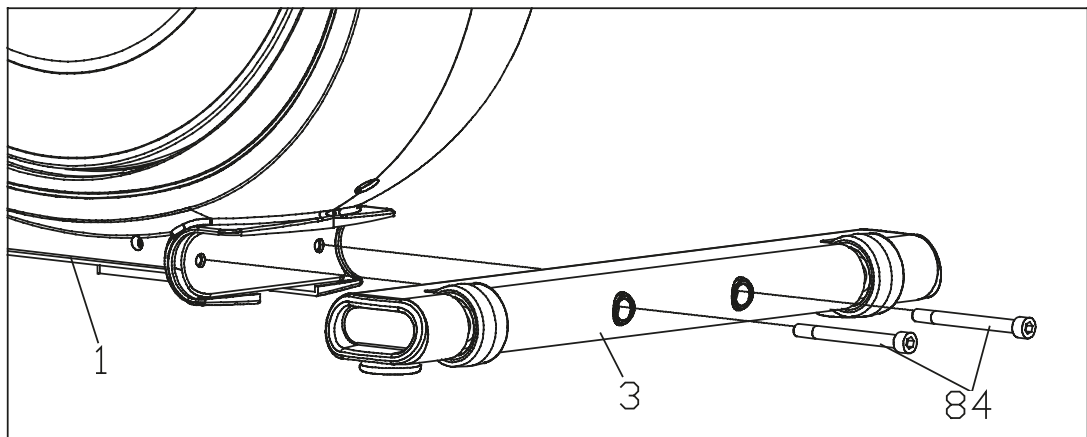
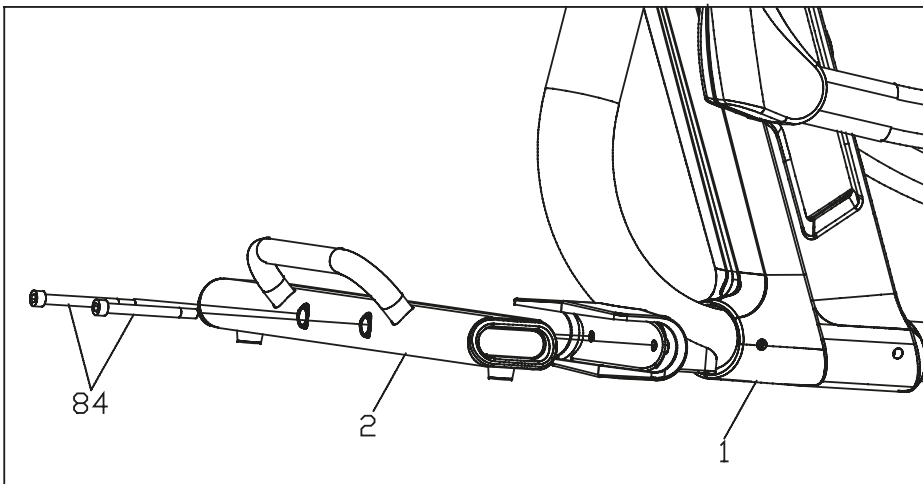
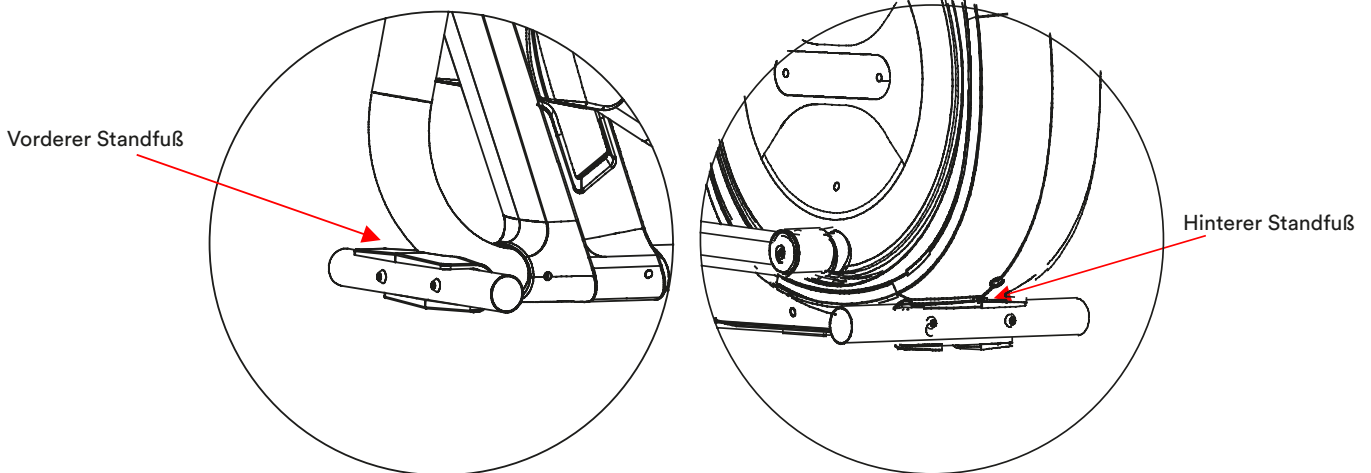
SCHRAUBENBEUTEL:



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
59	Hexagonalschraube M10x70x20	1
60	Hexagonalschraube M10x60x30	1
61	Schrauben M5x15	4
84	Hexagonalschrauben M10x105x20	4
87	Unterlegscheiben ø10	2
95	Hexagonalschrauben M10x50x20	2
97	Hexagonalschrauben M10x45x16	2
	3 x Werkzeug: Inbusschlüsselset	

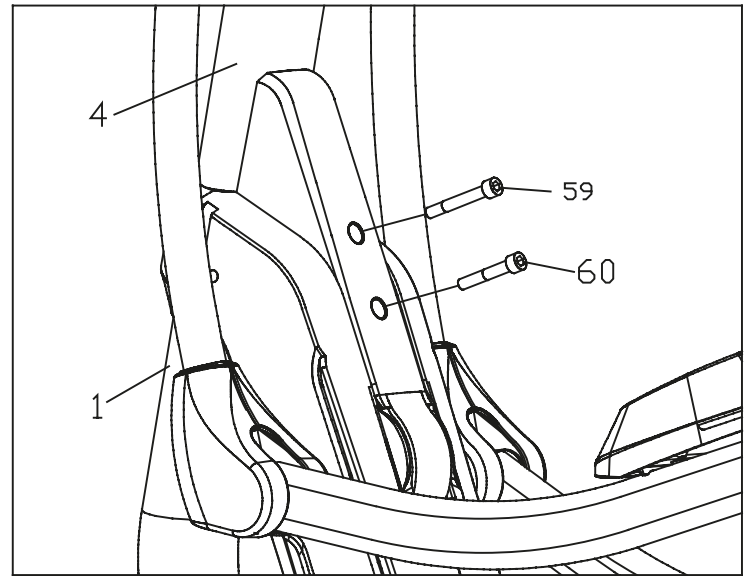
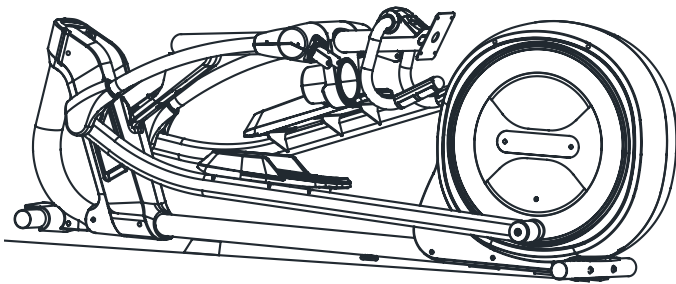
SCHRITT 1

- a) Lösen Sie den vorderen Standfuß (2) aus der Verpackungssicherung und montieren Sie ihn wie abgebildet mit 2 Schrauben (84) an das vordere Ende des Hauptrahmens (1).
- b) Verfahren Sie analog mit dem hinteren Standfuß (3).



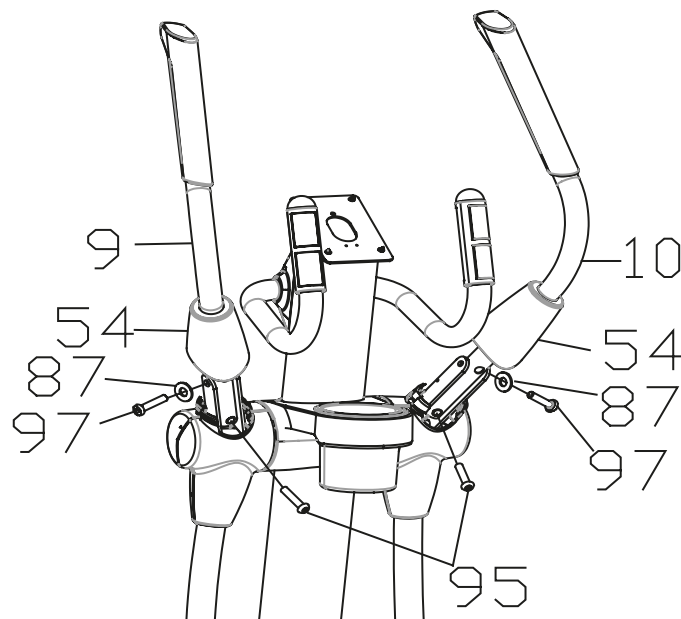
SCHRITT 2

Bringen Sie nun die Griffstütze (4) in eine aufrechte Position wie abgebildet und fixieren Sie sie zuerst mit der Schraube M10×70×20 (59) und dann mit der Schraube M10×60×30 (60).



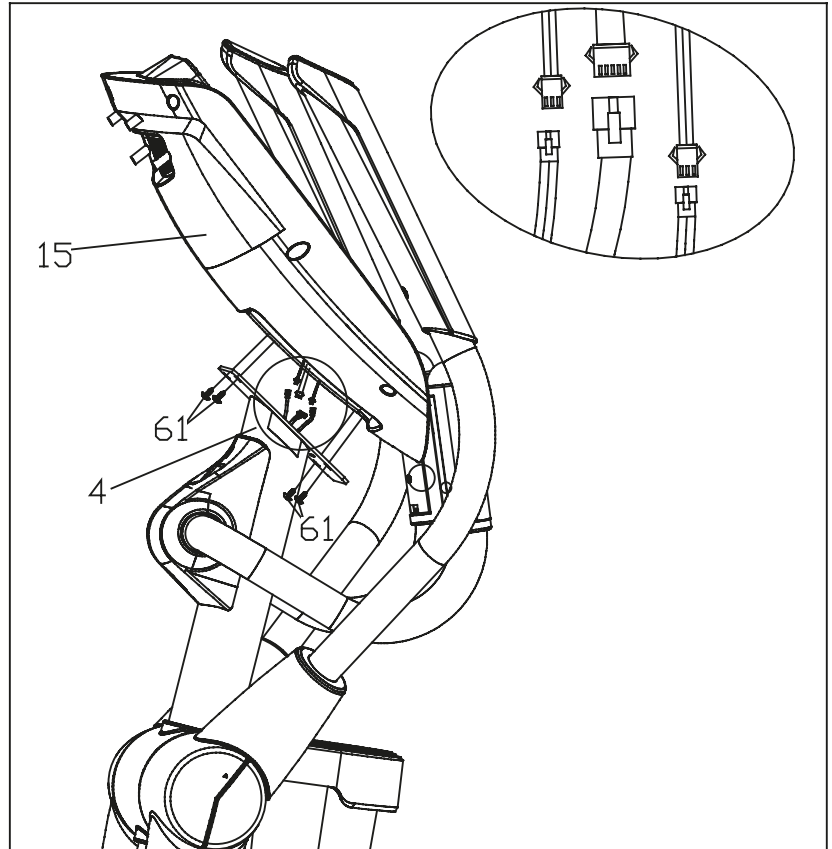
SCHRITT 3

Montieren Sie nun die beiden Handgriffe (9 und 10) wie abgebildet mit den Schrauben M10×45×16 (97) und Unterlegscheiben (87), sowie den Schrauben M10×50×20 (95). Streifen Sie die beiden Abdeckungen (54) über die Schraubverbindungen rechts und links.



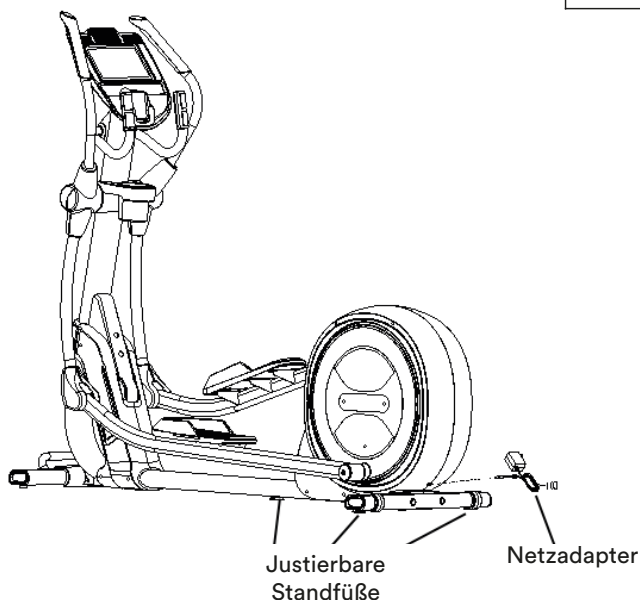
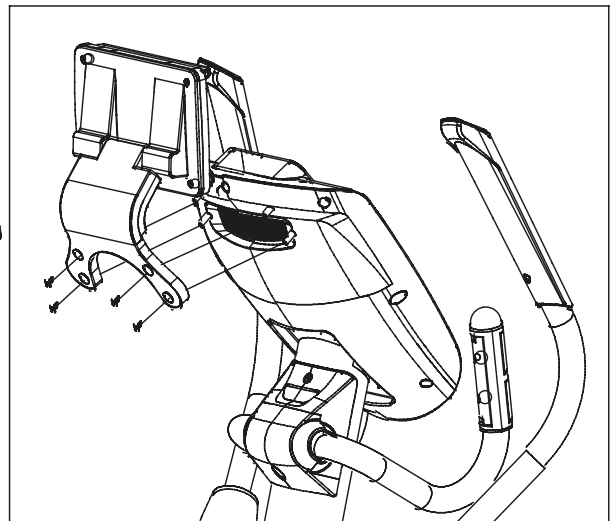
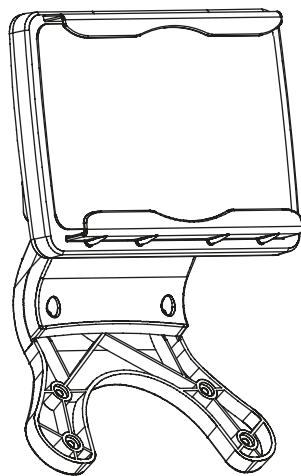
SCHRITT 4

Stellen Sie die Kabelverbindungen her wie dargestellt und befestigen Sie dann den Computer (15) entsprechend der Zeichnung mit 4 Schrauben M5×15 (61).

**SCHRITT 5**

Montieren Sie die iPad-Halterung auf der Rückseite des Computers (15) mit 4 Schrauben ST4×16 wie abgebildet.

Damit ist der Aufbau abgeschlossen. Überprüfen Sie noch einmal alle Verbindungen auf festen Sitz, richten Sie das Gerät eben auf dem Boden aus (die Standfüße sind bei Bedarf justierbar) und verbinden Sie das Gerät mit dem Stromnetz.



COMPUTERBEDIENUNG

Die Anzeigefunktionen:

TIME: Anzeige der Trainingszeit (0:00-99:59 Min.)

SPEED: Anzeige der Geschwindigkeit (0,0-99,9 km/h)

DISTANCE: Anzeige der zurückgelegten Wegstrecke (0,0-999,9 km)

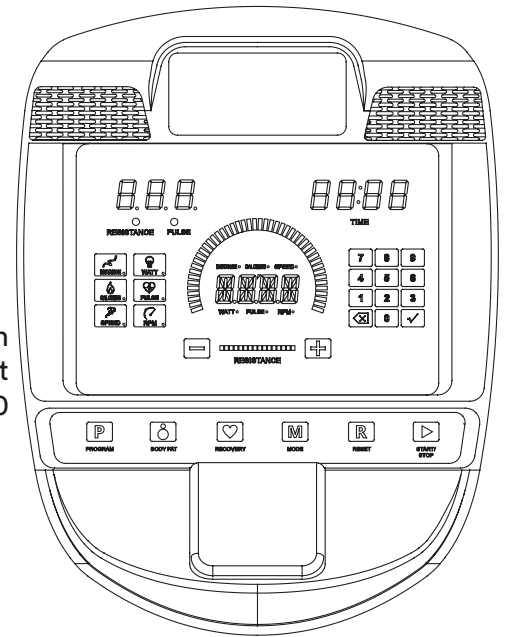
CALORIES: Anzeige der verbrauchten Kalorien (0,0-9999 kcal)

PULSE: Anzeige der Pulsfrequenz. Sie müssen hierfür die Pulssensoren umfassen oder einen passenden Brustgurt tragen. Dieser Wert ist nicht geeignet für die medizinische Beurteilung der Herzfrequenz (40-240 Schläge/Min.)

RPM: Umdrehungen / Minute (0-230 U/Min.)

WATT: Anzeige der Leistung in Watt (0-999 W)

RESISTANCE: Anzeige der eingestellten Widerstandsstufe (1-32)



Betriebsmodi:

MANUAL: Manuelles Training (Widerstand muss manuell verstellt werden)

P01-P12: Programmtraining nach vorgegebenen Profilen (Widerstandsanpassung erfolgt automatisch, kann aber manuell nachjustiert werden)

WATT: Training nach Watt-Vorgabe

HRC (H01-H03): Training nach Puls-Vorgabe (55% / 75% / 95% des errechneten Maximalpulses)

TAG (H04): Training nach Puls-Vorgabe (Zielpuls wird manuell eingegeben)

U01-U03: Training nach benutzerdefinierbaren Programmen

BODY FAT: Messung des Körperfetts, des BMI und des BMR (Basal Metabolism Rate = Grundumsatz)

RECOVERY: Messung der Herzerholungsrate

BLUETOOTH: Verbindung zur KINOMAP-App

Kabellose Pulsmessung: Der Puls kann auch kabellos über einen optionalen Brustgurt gemessen werden.

Weitere Einzelheiten und die genaue Bedienung werden auf den folgenden Seiten erklärt.

Tastenfunktionen:

+: Die „+“-Taste wird zur Widerstandsverstellung (erhöhen) und zur Verstellung des Geschlechts bei der Körperfettmessung, sowie zur Erhöhung der Wattvorgabe im Watt-Modus verwendet.

-: Die „-“-Taste wird zur Widerstandsverstellung (vermindern) und zur Verstellung des Geschlechts bei der Körperfettmessung, sowie zur Verminderung der Wattvorgabe im Watt-Modus verwendet.

DISTANCE / WATT / CALORIES / PULSE / SPEED / RPM: Durch Druck auf diese Tasten wird der jeweilige Funktionswert in der Anzeige dargestellt.

Zahlentasten-Block: Dieser Tastenblock dient der direkten Eingabe von Werten, z. B. für die Zielwertvorgabe. Druck auf „X“ entfernt die letzte Eingabe wieder und „√“ bestätigt die Eingabe.

PROGRAM: Diese Taste dient der Auswahl des Betriebsmodus.

BODYFAT / RECOVERY: Körperfett- bzw. Herzerholungsrate messung durchführen.

MODE: Drücken, um Zielwerte einzugeben.

RESET: Ausführen eines Reset.

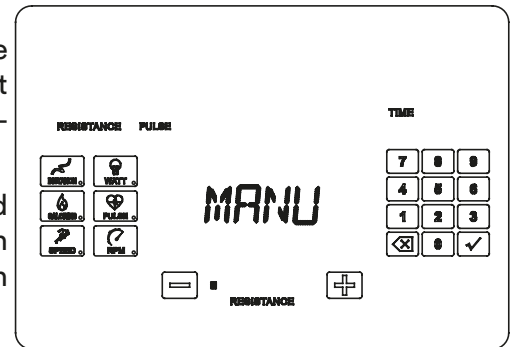
START/STOP: Drücken, um ein Training zu starten bzw. zu beenden.

MANUELLES TRAINING (MANUAL)

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen. Sie können vor Trainingsbeginn aber auch Zielwerte einstellen (mit MODE und dem Zahlentastenblock für die Funktionen Trainingszeit / Wegstrecke / Kalorien oder Puls).

Während des Trainings können Sie den Widerstand mit „+“ und „-“ verstellen. Wurden Zielwerte eingegeben, ertönt bei Erreichen ein akustisches Signal - bei eingestelltem Pulszielwert, ertönt ein Signal bei Überschreitung des Wertes.

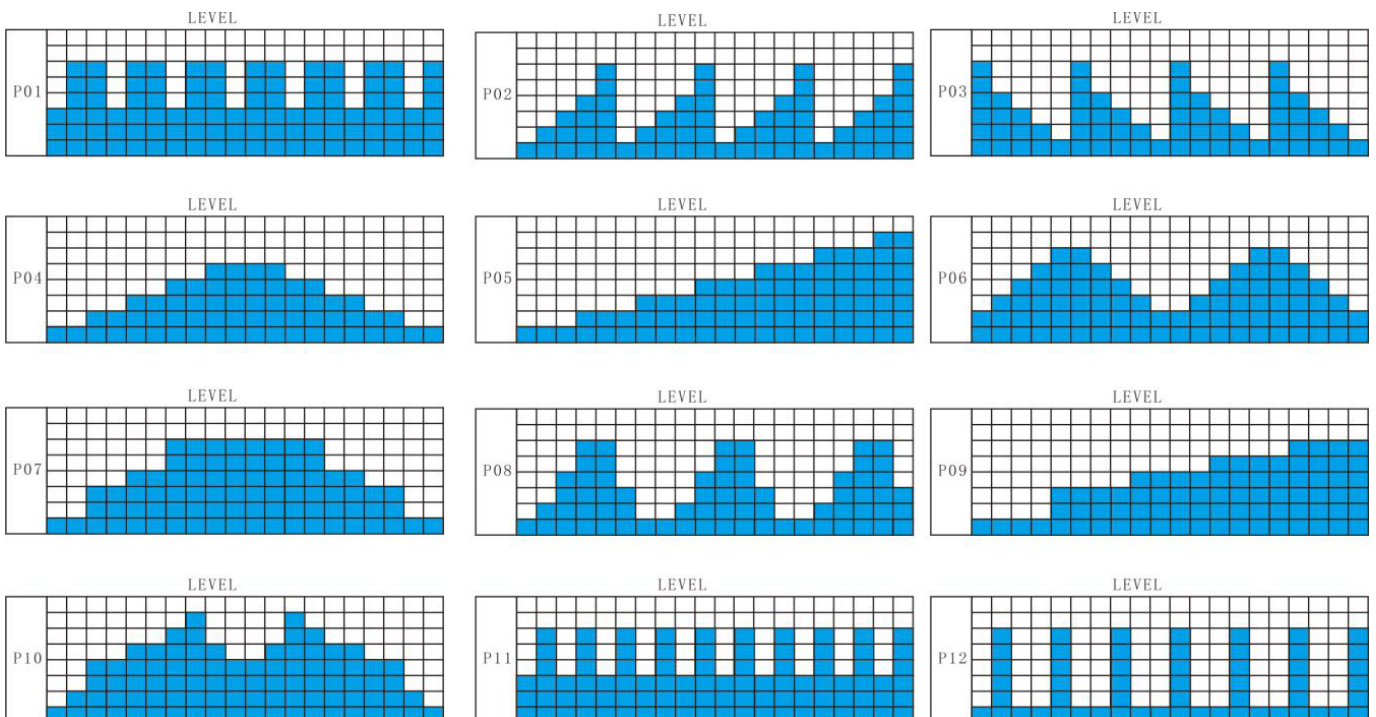
Mit START/STOP beenden Sie das Training.



PROGRAMMTRAINING (P01-P12)

Drücken Sie „Program“ und wählen Sie eines der u.a. Programm (P01-P12). Drücken Sie anschließend auf START/STOP. Während des Trainings können Sie den Widerstand mit „+“ und „-“ verstellen.

Mit START/STOP beenden Sie das Training.



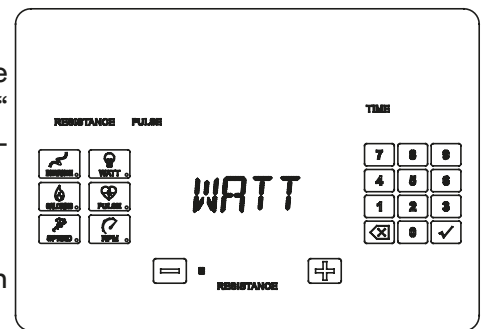
TRAINING NACH WATT-VORGABE

Drücken Sie „Program“ und wählen Sie „WATT“. Sie können nun eine Wattvorgabe einstellen (und ggf. weitere Zielvorgaben mit „MODE“ und dem Zahlentastenblock für die Funktionen Trainingszeit / Wegstrecke / Kalorien oder Puls).

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Der Widerstand wird nun automatisch angepasst, um den eingestellten Watt-Wert möglichst genau zu erreichen.

Mit START/STOP beenden Sie das Training.



TRAINING NACH PULSVORGABE (HERZFREQUENZ-GESTEUERTER MODUS)

Drücken Sie „Program“ und wählen Sie „H01“ (55%), „H02“ (75%) oder „H03“ (95%). Die Prozentzahlen geben den Wert des Pulses vom Maximalpuls an. Der Maximalpuls errechnet sich wie folgt: 220 - Lebensalter.

Sie können vor Trainingsbeginn zusätzlich Zielwerte einstellen (mit MODE und dem Zahlentastenblock für die Funktionen Trainingszeit / Wegstrecke / Kalorien oder Puls).

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Der Widerstand wird nun automatisch angepasst, um den eingestellten Pulsvorgabe-Wert möglichst genau zu erreichen. So wird der Belastungswiderstand reduziert, wenn Ihre Herzfrequenz über dem Zielwert liegt. Wenn Ihre Herzfrequenz unter den Zielwert fällt, wird der Belastungswiderstand erhöht, um sicherzustellen, dass Sie eine relativ konstante Herzfrequenz beibehalten.

Sie müssen während des gesamten Trainings die Handpulssensoren umfassen (oder einen passenden, optionalen Brustgurt tragen - siehe entsprechendes Kapitel), damit der Computer Ihren Pulswert überwachen kann. Mit START/STOP beenden Sie das Training.

Hier führen wir zu Ihrer Information einmal einige Beispiele für verschiedene Belastungsstufen anhand des Pulsniveaus und deren Trainingseffekt auf:

% der maximalen Herzfrequenz	Bewegungsbeispiel	Trainingseffekt
50 - 60 %	Joggen mit regelmäßiger Atmung	Anfänger-Cardiotraining, kaum Fettabbau, gut als Alltags-Ausgleich
60 - 70 %	Angenehmes Tempo, tieferes Atmen, Unterhaltung möglich	Grundagentraining für die kardiovaskuläre Gesundheit, guter Körperfettabbau, wenig Kohlenhydratverbrauch
70 - 80 %	Moderateres Tempo, Sprechen schlecht möglich	Verbesserung der aeroben Kapazität, Ausdauertraining, ideales Herz-Kreislauf-Fitnesstraining, durchschnittlicher Fettabbau, großer Kohlenhydratbedarf
80 - 90 %	Sehr schnelles Laufen, teilweise Atmungsprobleme	Erhöhung der anaeroben Kapazität und der persönlichen Leistungsfähigkeit, kaum Fettabbau, hoher Kohlenhydratbedarf
90 - 100 %	Sprint, nicht längere Zeit durchhaltbar	Verbesserung der anaeroben Belastbarkeit und der Muskeltoleranz, Kraftsteigerung, maximaler Kohlenhydratabbau, kein Fettabbau

TAG: TRAINING NACH EIGENER PULSVORGABE

Drücken Sie „Program“ und wählen Sie „H04“ - es erscheint „TAG“ auf dem Display.

Sie können vor Trainingsbeginn zusätzlich zum Pulswert weitere Zielwerte einstellen (mit MODE und dem Zahlentastenblock für die Funktionen Trainingszeit / Wegstrecke / Kalorien oder Puls).

Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Der Widerstand wird nun automatisch angepasst, um den eingestellten Pulsvorgabe-Wert möglichst genau zu erreichen. So wird der Belastungswiderstand reduziert, wenn Ihre Herzfrequenz über dem Zielwert liegt. Wenn Ihre Herzfrequenz unter den Zielwert fällt, wird der Belastungswiderstand erhöht, um sicherzustellen, dass Sie eine relativ konstante Herzfrequenz beibehalten.

Sie müssen während des gesamten Trainings die Handpulssensoren umfassen (oder einen passenden, optionalen Brustgurt tragen - siehe entsprechendes Kapitel), damit der Computer Ihren Pulswert überwachen kann. Mit START/STOP beenden Sie das Training.

KÖRPERFETTMESSUNG (BODY FAT)

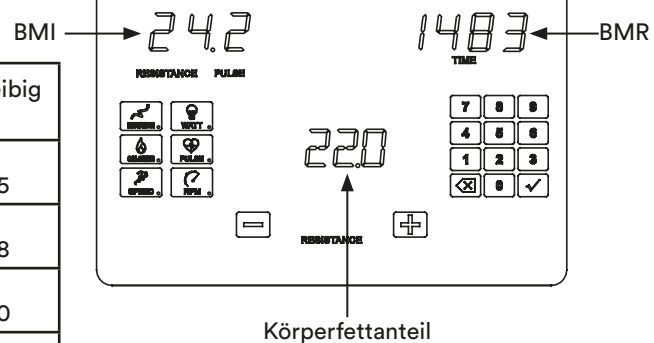
Drücken Sie „Body Fat“ und stellen Sie die geforderten Werte ein für Sex (Geschlecht, M=männlich & F=weiblich), Height (Größe), Weight (Körpergewicht) und Age (Alter). Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu beginnen. Behalten Sie dabei die Hände an den Handpulssensoren. Nach ca. 10 Sekunden erscheinen die Werte für den BMI (Body-Mass-Index), der Körperfettanteil und der BMR (Grundumsatz in kcal).

Nach Abschluss der Messung drücken Sie START/STOP zum Beenden oder „P“ für die Rückkehr zum manuellen Modus.

Beachten Sie die u.a. Tabellen zur Einordnung des Ergebnisses.

BMI-WERT:

Geschlecht / Alter	Dünn	Normal	Übergewichtig	Stark übergewichtig	Fettleibig
männlich ≤ 30	<14	14-20	20.1-25	25.1-35	>35
männlich >30	<17	17-23	23.1-28	28.1-38	>38
weiblich ≤ 30	<17	17-24	24.1-30	30.1-40	>40
weiblich >30	<20	20-27	27.1-33	33.1-43	>43

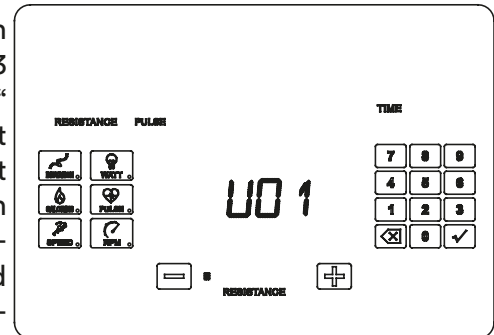


KÖRPERFETTWERT:

	niedrig	mittel	hoch	sehr hoch
männlich	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
weiblich	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

U01-U03: BENUTZERDEFINIERBARE PROGRAMME

Ähnlich wie beim Programmtraining (P01-P12) können Sie auch nach eigenerstellten Profilen trainieren. Sie haben die Möglichkeit, bis zu 3 verschiedene Profile zu programmieren. Wählen Sie dazu „U01“, „U02“ oder „U03“ aus. Ist schon ein Programm eingespeichert, können Sie mit START/STOP nach diesem Profil trainieren. Ist keines eingespeichert oder möchten Sie das gespeicherte ändern, drücken Sie stattdessen „MODE“. Sie können dann (neben anderen möglichen Zielwertvorgaben) insgesamt 20 Segmente des Programmprofils einzeln mit „+“ und „-“ einstellen. Nach Abschluss der Programmierung verlässt der Computer automatisch diese Einstellungen oder Sie können auch START/STOP drücken.



Sie können dann nach diesem Profil trainieren. Während des Trainings können Sie den Widerstand mit „+“ und „-“ verstellen.

Mit START/STOP beenden Sie das Training.

RECOVERY: MESSUNG DER HERZERHOLUNGSRATE

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

Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Das Training sollte grundsätzlich bei einer Herzfrequenz zwischen 120 - 160 Schlägen/Minute ausgeführt werden.

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

AUTOMATIK-EIN/AUS

Findet für ca. 4 Minuten kein Training und keine Bedienung statt, schaltet der Computer automatisch in den Standby-Modus, um Strom zu sparen. Drücken Sie eine beliebige Taste oder starten Sie das Training, um den Computer wieder aufzuwecken.

BENUTZUNG EINES BRUSTGURTES

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

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

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

Sicherheitshinweis:

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

Batterie-Entsorgung:

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

FEHLERMELDUNGEN

Fehlermeldung E1/E2:

Motordefekt, Kabelverbindung nicht in Ordnung oder kein Kontrollsignal am Computer. Motor könnte falsch verkabelt sein, prüfen Sie alle Kabel vom Motor bis zum Computer.

Fehlermeldung Err / keine Pulsanzeige:

Der Computer kann das Pulssignal nicht erkennen. Erfassen Sie die Handpulssensoren möglichst vollständig (oder tragen Sie ggf. den optionalen Brustgurt). Möglicherweise ist die Verkabelung der Sensoren nicht korrekt.

Keine Anzeige:

Keine Stromversorgung oder Verkabelung defekt. Bitte prüfen Sie alle Kabelverbindungen und ob der Adapter in die Steckdose gesteckt wurde und mit dem Gerät verbunden ist.

Keine Drehzahl- bzw. Tempoanzeige:

Möglicherweise ist das Sensorkabel nicht korrekt mit dem Computer verbunden oder der Sensor ist defekt.

Können Sie die o.a. Probleme nicht lösen, wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

Auf- und Abwärmen

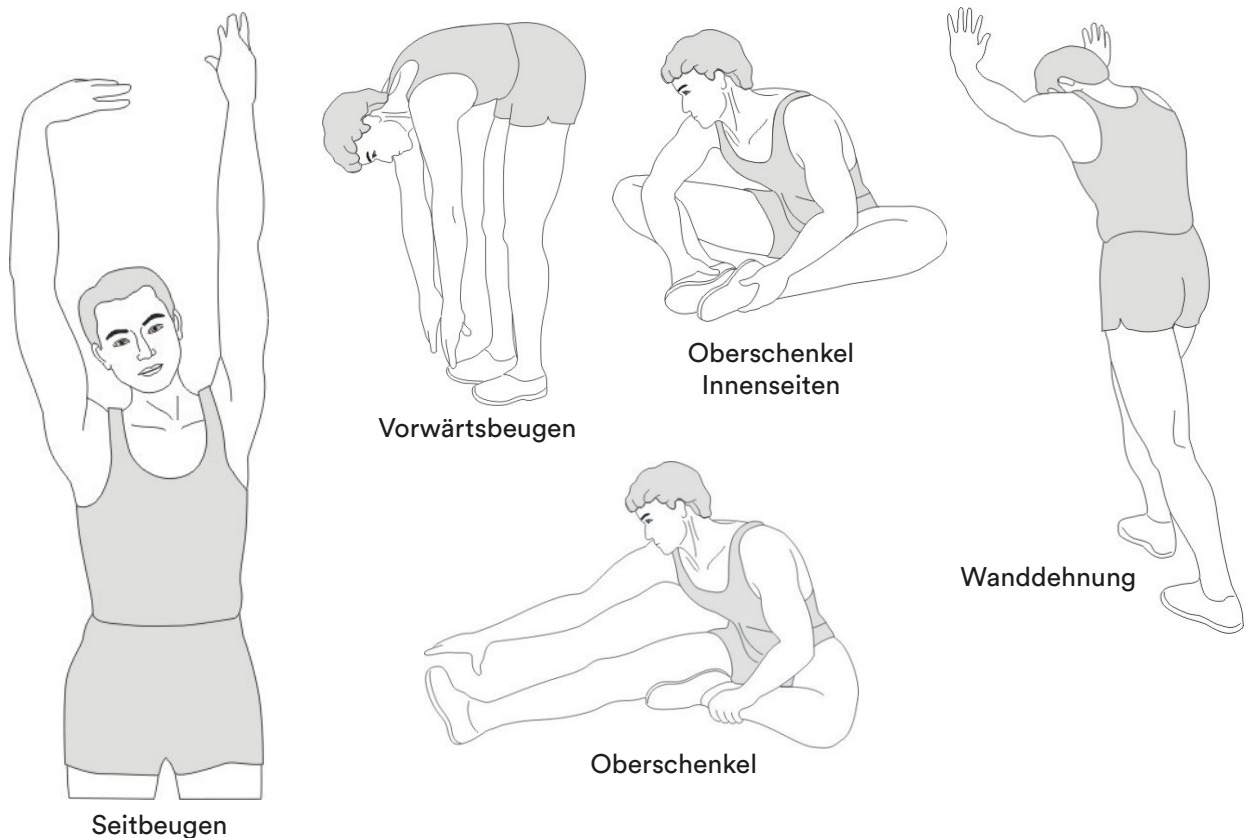
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

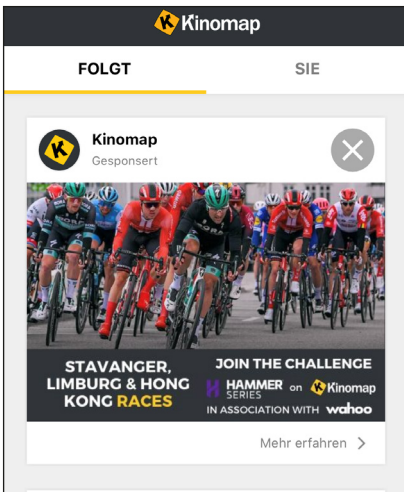
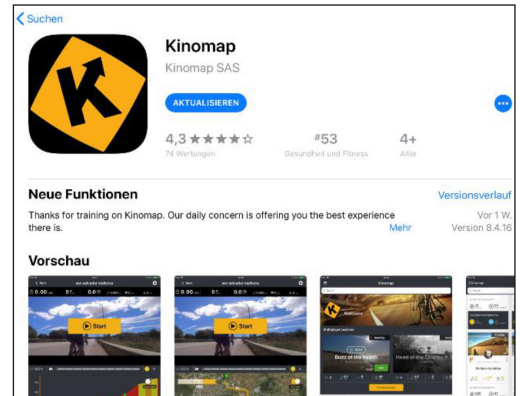
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

KINOMAP

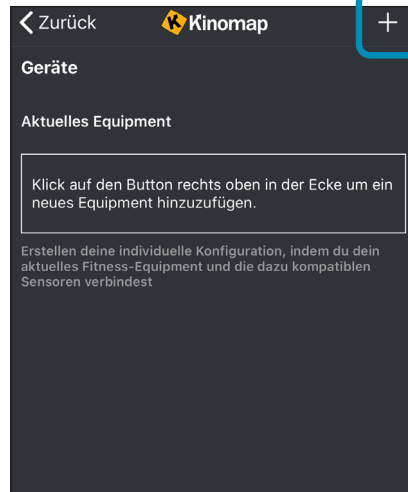
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

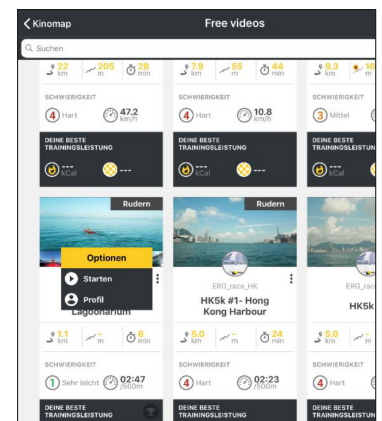


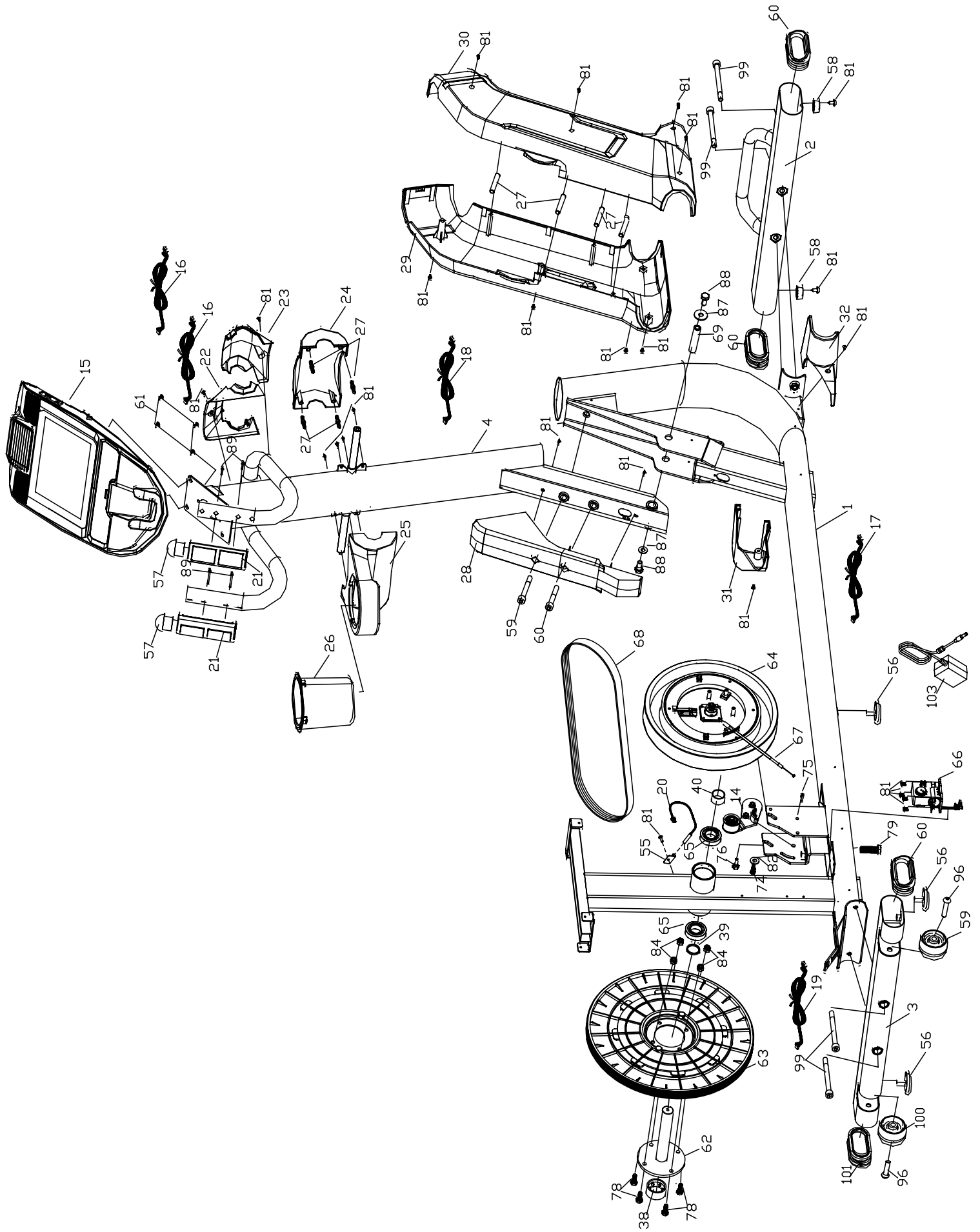
4. Skandika auswählen

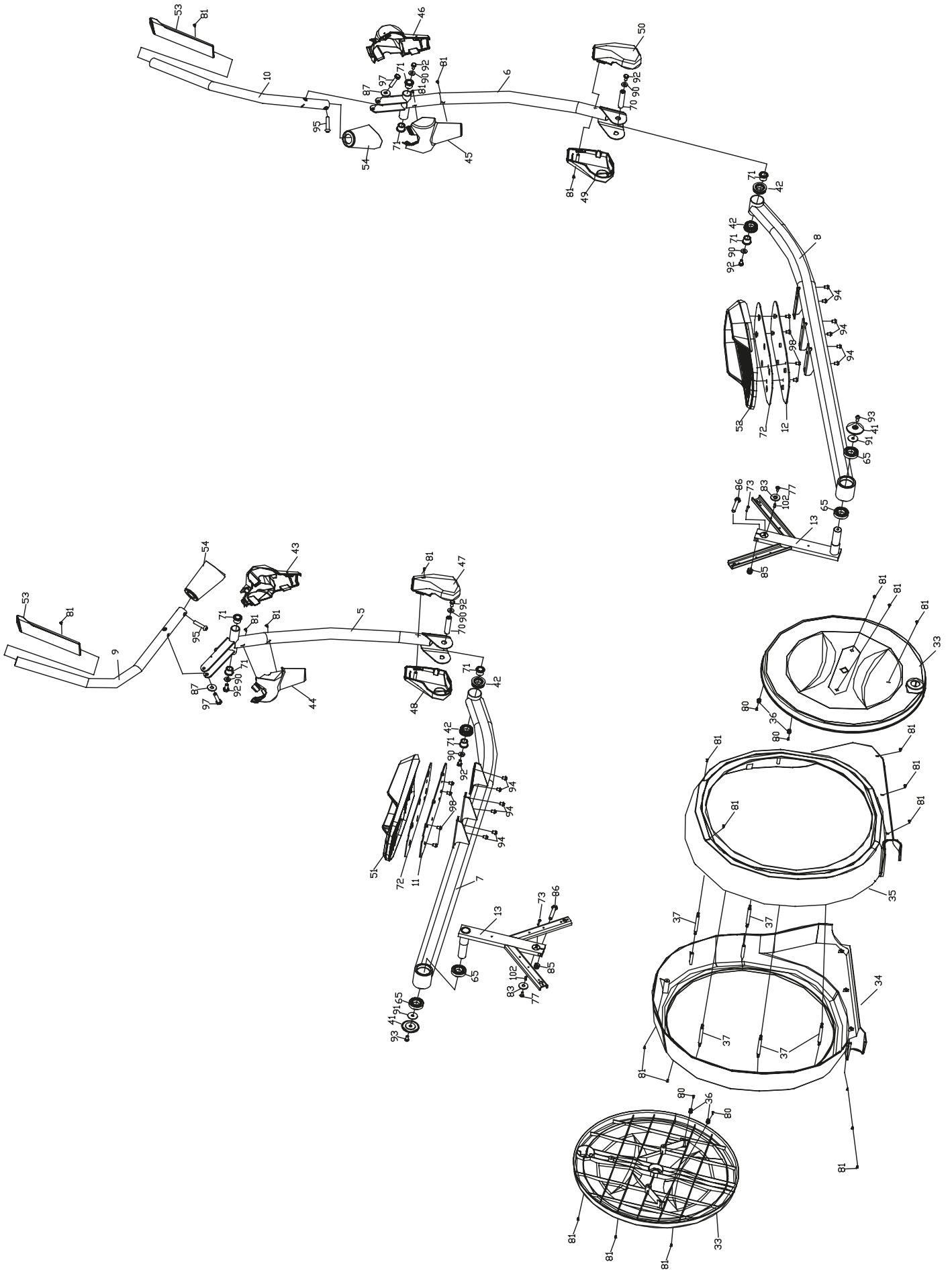


5. Das Gerät auswählen

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!



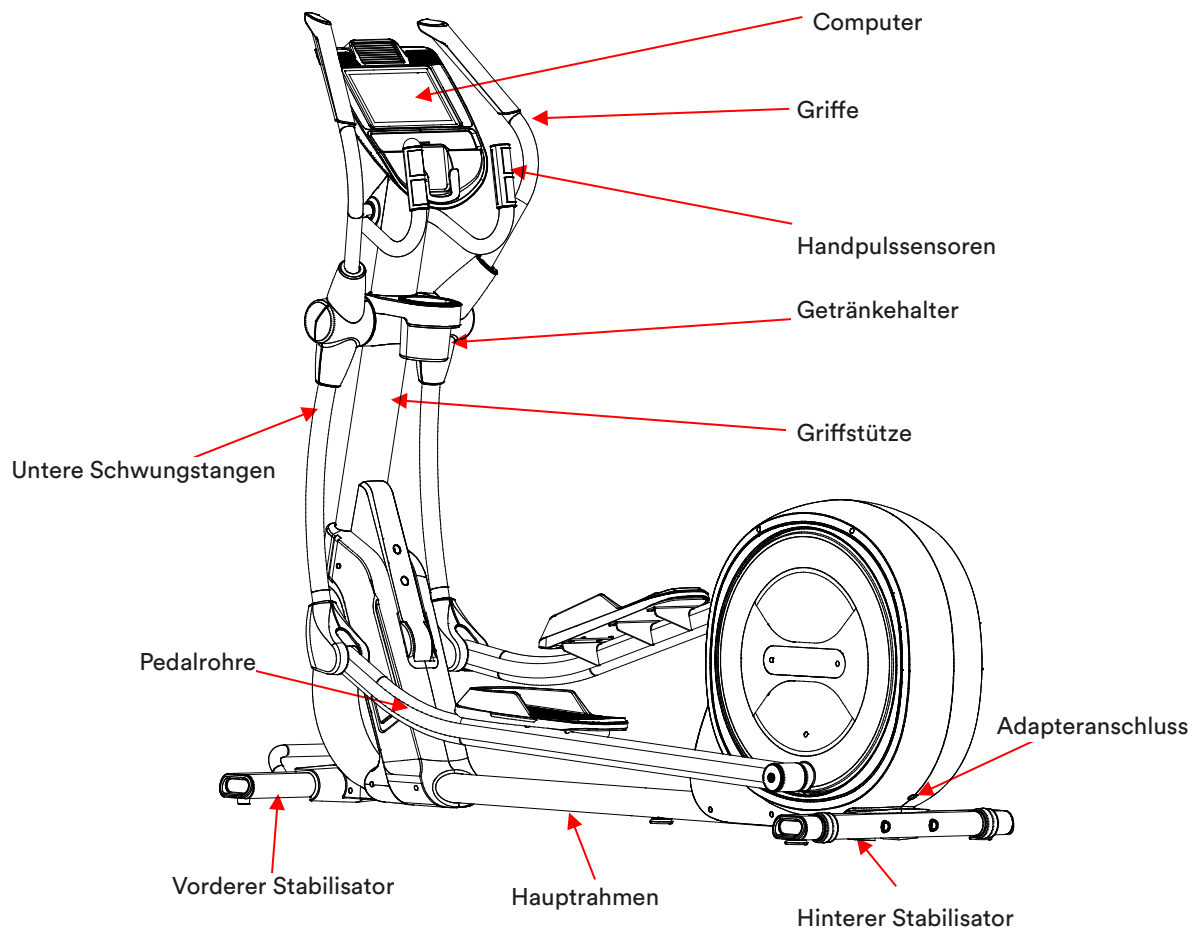




Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Vorderer Stabilisator		1
3	Hinterer Stabilisator		1
4	Griffstütze		1
5	Untere Querlenkergruppe links		1
6	Untere Querlenkergruppe rechts		1
7	Linker Fußpedalrohrsatz		1
8	Rechter Fußpedalrohrsatz		1
9	Linker oberer Handgriff		1
10	Rechter oberer Handgriff		1
11	Linke Fußpedalbefestigungsplatte		1
12	Rechte Fußpedalbefestigungsplatte		1
13	Kurbel-Gruppe		2
14	Andruckrollen-Satz		1
15	Computer		1
16	Handpuls-kabel	L-800mm	2
17	Kabel 1 (Hauptrahmen)	L-1900mm	1
18	Kabel 2 (Basis)	L-1250mm	1
19	Stromkabel	L-300mm	1
20	Magnetische Induktionsleitung	L-400mm	1
21	Handpuls-Set	Zyl. Länge 133	2
22	Untere Abdeckung	130×127×58	1
23	Obere Abdeckung	122×108×73	1
24	Vordere Abdeckung Getränkehalter	186×109×58	1
25	Getränkehalterrahmen	133.6×95×107.6	1
26	Tassenhalter	ø125×125	1
27	Gummistopfen	ø9×ø6.1×27	8
28	Mittlerer Teil der Frontabdeckung	403.7×32.6×110.9	1
29	Linker Teil der Frontabdeckung	674×219×82	1
30	Rechter Teil der Frontabdeckung	674×219×82	1
31	Abdeckung vorne links	163×120×75	1
32	Abdeckung vorne rechts	163×123×75	1
33	Scheibe	ø568×49.5	2
34	Kettenabdeckung links	741×707×110	
35	Kettenabdeckung rechts	741×707×110	1
36	Wendeteller-Gummischalle	ø12.4×13	4
37	Langer Gummistopfen	ø9×ø5.9×100	5
38	Wellenhülse 1	ø44.5×19.9	1
39	Wellenhülse 2	ø30×3.2	1
40	Wellenhülse 3	ø30×16.2	1
41	Kurbelabdeckung	ø57.2×6.7	2
42	Buchse	ø22.66×ø40.59×14.3	4
43	Obere hintere Abdeckung links	216.9×118.2×85.6	1
44	Obere vordere Abdeckung links	204.9×118.2×71.1	1
45	Obere vordere Abdeckung rechts	204.9×118.2×71.1	1
46	Obere hintere Abdeckung rechts	216.9×118.2×85.6	1
47	Linke, untere Abdeckung, innen	160.8×112.8×58.9	1
48	Linke, untere Abdeckung, außen	160.8×112.8×46.9	1
49	Rechte, untere Abdeckung, innen	160.8×112.8×58.9	1
50	Rechte, untere Abdeckung, außen	160.8×112.8×46.9	1
51	Pedal links	450.5×185.2×70.2	1
52	Pedal rechts	450.5×185.2×70.2	1
53	Handlaufrohr- Gummimanschette	296.9×41.5×49.3	2
54	Abdeckung der Armllehne	85.4×127.3	2
55	Magnetische Induktionshalterung		1
56	Fußstütze (E10-76)	ø47×10.5×M10×22	3
57	Runder Rohrstopfen	ø32×t1.5	2
58	Kegelförmige Fußplatte	ø26.92×ø23.8×ø5×12.7	2
59	Hexagonalschraube	M10×70×20	1
60	Hexagonalschraube	M10×60×30	1

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
61	Flachrundkopfschrauben	M5x15	4
62	Riemenscheiben-Wellengruppe	E31/Ø108x184.53	1
63	Riemenscheibe (E28-97)	Ø381x22.2	1
64	Interne magnetische Schwungradgruppe	Ø302x40xØ32.5x31	1
65	Kugellager	6005ZZ	6
66	Motor	6V	1
67	Bremskabel	Ø5xØ1.2xM6	1
68	Motorriemen	520PJ6	1
69	Verbindungsachse Griffstütze	Ø15.85x69.5	1
70	Verbindungsachse untere Schwungstange	Ø15.85x71.81	2
71	Hülse	Ø15.92xØ22.6x15.08	8
72	Pedalplatte EVA	393x160xt2.0	2
73	Hexagonalschraube	M4x20	2
74	Hexagonalschraube	M6x20	1
75	Phillips Flachrundschaube (Stufenschraube)	M6x4.5x16.5	1
76	Hexagonalschraube	M6x20	1
77	Hexagonalschraube	M6x15	2
78	Hexagonalschraube	M8x20	4
79	Hexagonalschraube	M10x40	1
80	Phillips Flachkopfformschraube	ST4x10	4
81	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	ST4x16	52
82	Unterlegscheibe	Ø6xØ20xt2.0	1
83	Unterlegscheibe	Ø8xØ30xt3.0	2
84	Hexagonalschraube	M10x105x20	4
85	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	2
86	Hexagonalschraube	M10x55x20	2
87	Unterlegscheibe	Ø10	4
88	Hexagonalschraube	M10x20	2
89	Selbstschneidende Phillips-Kopfschraube	ST3x25	4
90	Unterlegscheibe	Ø8.5xØ20xt1.5	6
91	Unterlegscheibe	Ø32xØ8.5xt2.0	2
92	Hexagonalschraube	M8x15	6
93	Hexagonalschraube	M8xØ10.4x17x4.3	2
94	Hexagonalschraube	M8x10	12
95	Hexagonalschraube	M10x50x20	2
96	Hexagonalschraube	M10x60x20	2
97	Hexagonalschraube	M10x45x16	2
98	Hexagonalschraube	M6x12	8
99	Sechskant-Sicherungsmutter	M8	4
100	Hinterrad	Ø63.5x35.7	2
101	Ovale Endkappe	50x100xt3.0	4
102	Flacher Schlüssel	5x5x15	2
103	Adapter	DC9V/1.0/1.5A	1

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

BAUGRUPPEN:**TECHNISCHE DATEN**

Artikel-Nummer: SF-3300

Maße aufgebaut ca.: 2005 × 635 × 1645 mm

Drehzahlverhältnis: 381:32.5

Schwungrad: ø304 mm

Widerstandsstufen: 1-32

Schrittlänge: 19 inch (48 cm)

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
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

Contents

23	Safety precautions
24	Set-up instructions
28	Computer operation manual
33	Using a chest-belt
33	Error messages
34	Warm-up and cool-down
35	Connecting to KINOMAP app
36	Explosion drawing
38	Parts list
40	Technical specifications
41	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-3300 Carbon P28-R											
	Klasse	HA											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023			2024				2025					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:	1000177											
	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

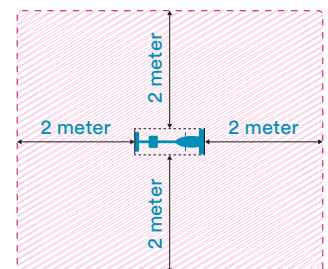


WARNING

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: HA - 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 fly-wheel 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.



Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems.

SET-UP INSTRUCTIONS

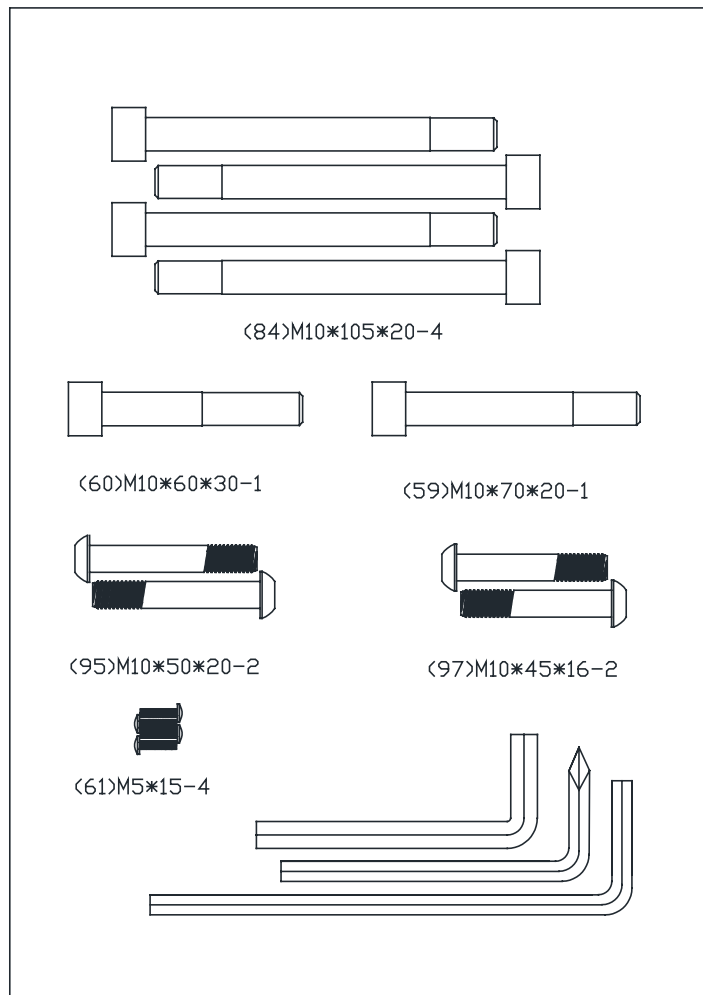
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

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.

ATTENTION: The assembly may only be carried out hand-tight during installation. The screws should only be force-tightened once assembly is complete!

HARDWARE BAG:

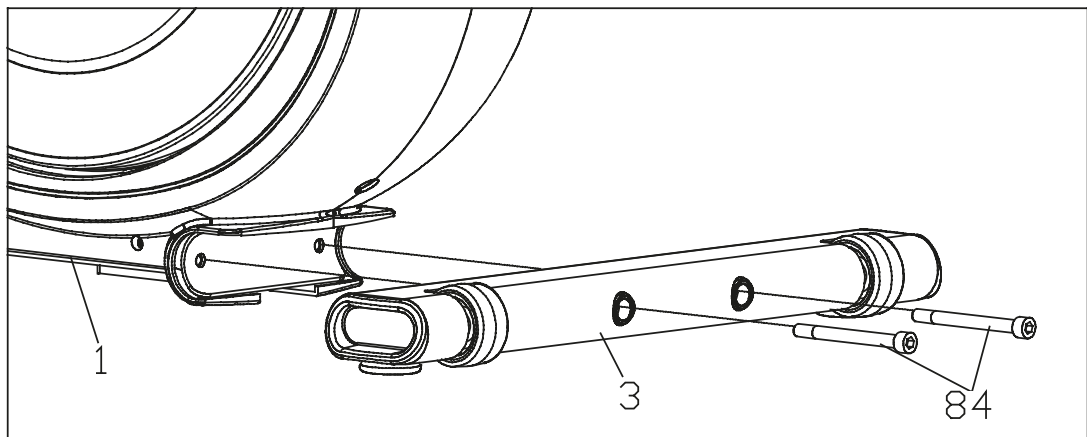
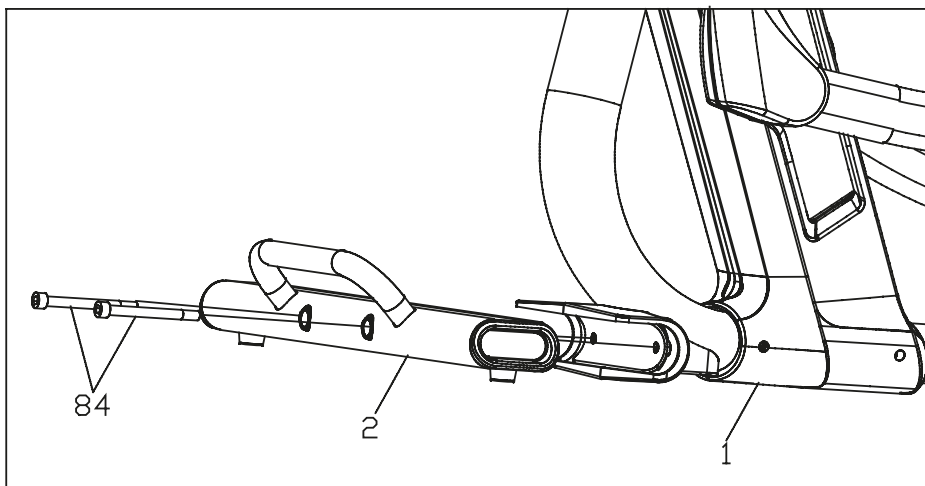
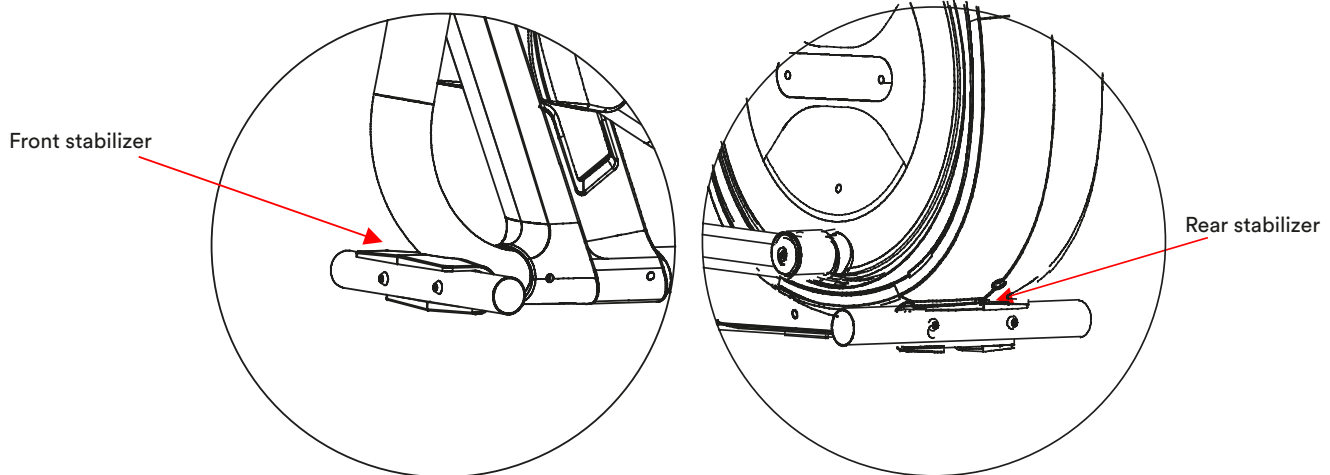


Part no.	Description	Qty
59	Hexagonal screw M10×70×20	1
60	Hexagonal screw M10×60×30	1
61	Screws M5×15	4
84	Hexagon head screws M10×105×20	4
87	Washers ø10	2
95	Hexagon head screws M10×50×20	2
97	Hexagon head screws M10×45×16	2
	3 x tool: Allen key set	

STEP 1

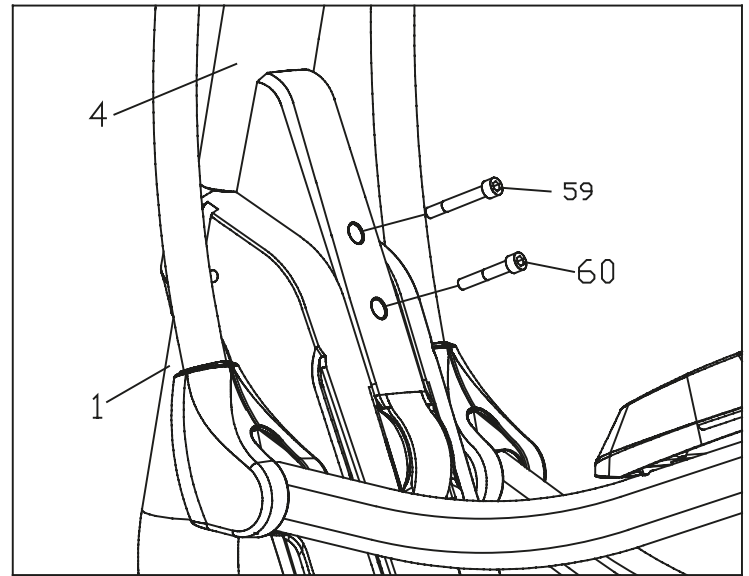
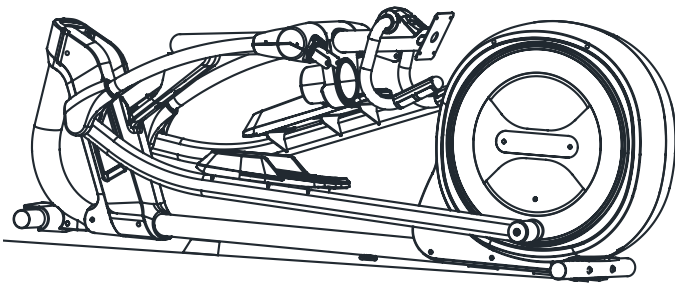
a) Remove the front stabilizer (2) from the packaging and fit it to the front end of the main frame (1) using 2 screws (84) as shown.

b) Proceed in the same way with the rear stabilizer (3).

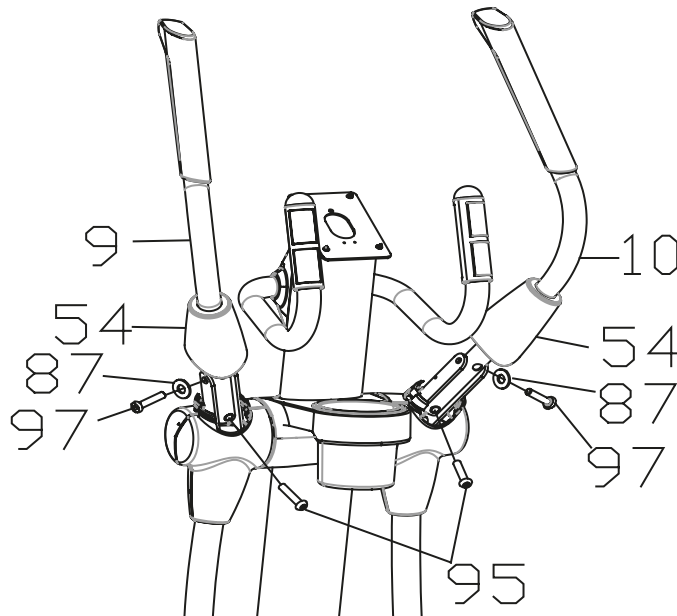


STEP 2

Now bring the handle support (4) into an upright position as shown and secure it first with the M10x70x20 screw (59) and then with the M10x60x30 screw (60).

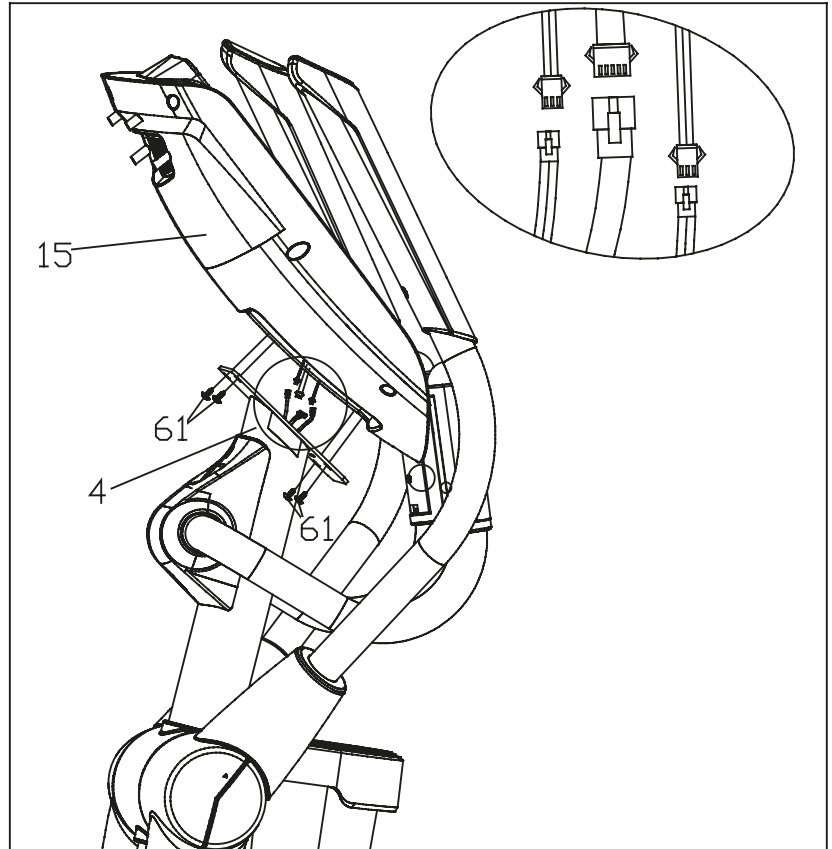
**STEP 3**

Now fit the two handles (9 and 10) as shown using the M10x45x16 screws (97) and washers (87), as well as the M10x50x20 screws (95). Slide the two covers (54) over the screw connections on the right and left.



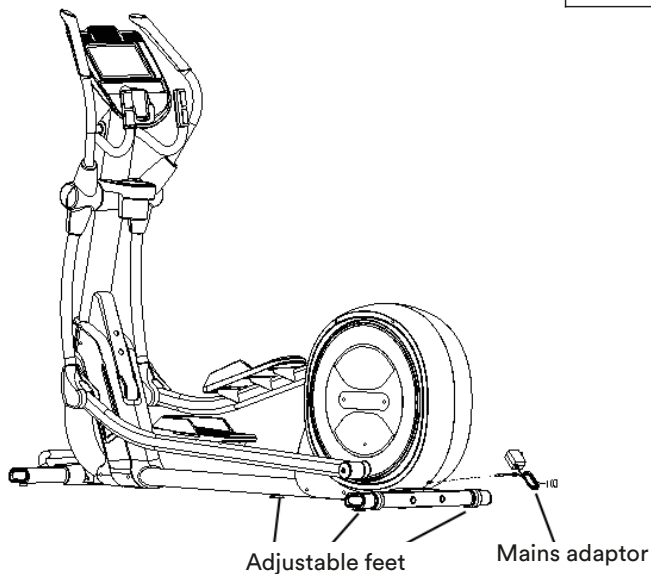
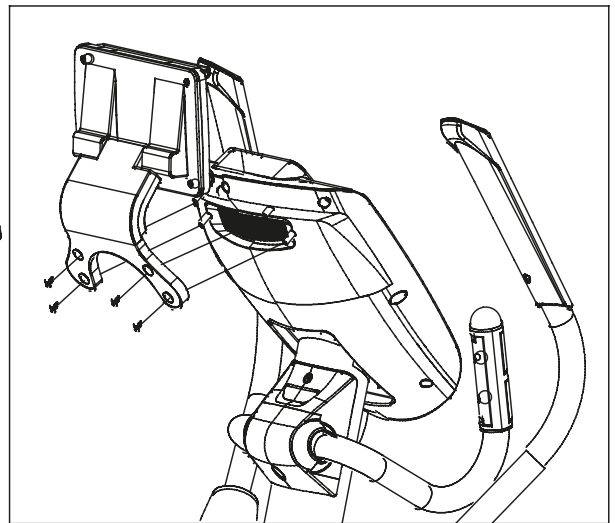
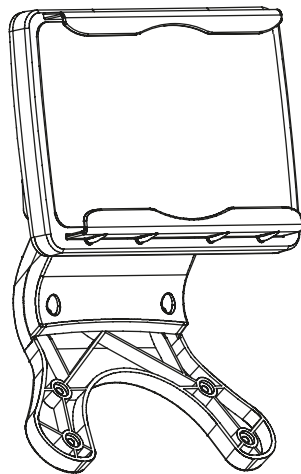
STEP 4

Make the cable connections as shown and then fasten the computer (15) according to the drawing using 4 M5×15 screws (61).

**STEP 5**

Mount the iPad holder on the back of the computer (15) using 4 ST4×16 screws as shown.

This completes the assembly. Check again that all connections are tight, level the device on the floor (the feet can be adjusted if necessary) and connect the device to the power supply.



COMPUTER OPERATION MANUAL

The display functions:

TIME: Display of workout time (0:00-99:59 Min.)

SPEED: Display of speed (0.0-99.9 km/h)

DISTANCE: Display of distance (0.0-999.9 km)

CALORIES: Display of burned calories (0.0-9999 kcal)

PULSE: Display of the heart rate. To enable this function, you must grasp the pulse sensors or wear a suitable chest strap. This value is not suitable for medical assessment of the heart rate (40-240 beats/min.)

RPM: Rounds per minute (0-230 rpm)

WATT: Display of Watt (0-999 W)

RESISTANCE: Display of the selected tension level (1-32)

Operation modes:

MANUAL: Manual training (resistance must be adjusted manually)

P01-P12: Programme training according to predefined profiles (resistance adjustment is automatic, but can be readjusted manually)

WATT: Workout depending on watt preset value

HRC (H01-H03): Training according to heart rate target (55% / 75% / 95% of the calculated maximum heart rate)

TAG (H04): Training according to heart rate specification (target heart rate is entered manually)

U01-U03: Training according to user-definable programmes

BODY FAT: Measurement of body fat, BMI and BMR (basal metabolic rate)

RECOVERY: Measurement of the heart recovery rate

BLUETOOTH: Connection to KINOMAP app

Kabellose Pulsmessung: The heart rate can also be measured wirelessly via an optional chest belt.

Further details and precise operation are explained on the following pages.

Button functions:

+: The „+“ button is used to adjust the resistance (increase) and to adjust the gender when measuring body fat, as well as to increase the wattage setting in watt mode.

-: The „-“ button is used to adjust the resistance (reduce) and to adjust the gender when measuring body fat, as well as to reduce the wattage setting in watt mode.

DISTANCE / WATT / CALORIES / PULSE / SPEED / RPM: The respective function value is shown in the display by pressing these buttons.

Zahlentasten-Block: This keypad is used to enter values directly, e.g. for the target value specification. Pressing „X“ removes the last entry and „√“ confirms the entry.

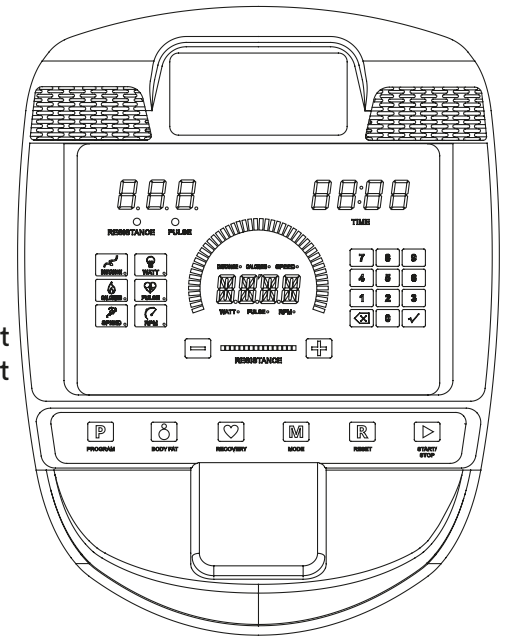
PROGRAM: This button is used to select the operating mode.

BODYFAT / RECOVERY: Perform body fat or heart recovery rate measurement.

MODE: Press to enter target values.

RESET: Execute a reset.

START/STOP: Press to start or stop a workout.

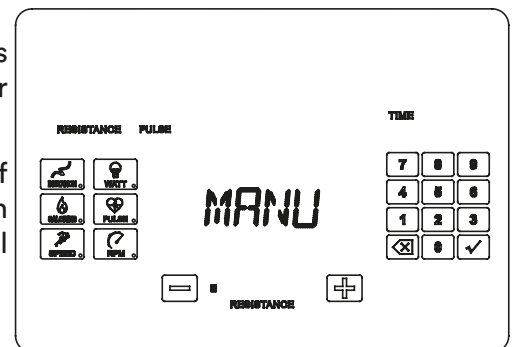


MANUAL WORKOUT

Press START/STOP to start training. You can also set target values before starting training (with MODE and the numeric keypad for the training time / distance / calories or heart rate functions).

During training, you can adjust the resistance with „+“ and „-“. If target values have been entered, an acoustic signal sounds when they are reached - if a pulse target value has been set, a signal sounds when the value is exceeded.

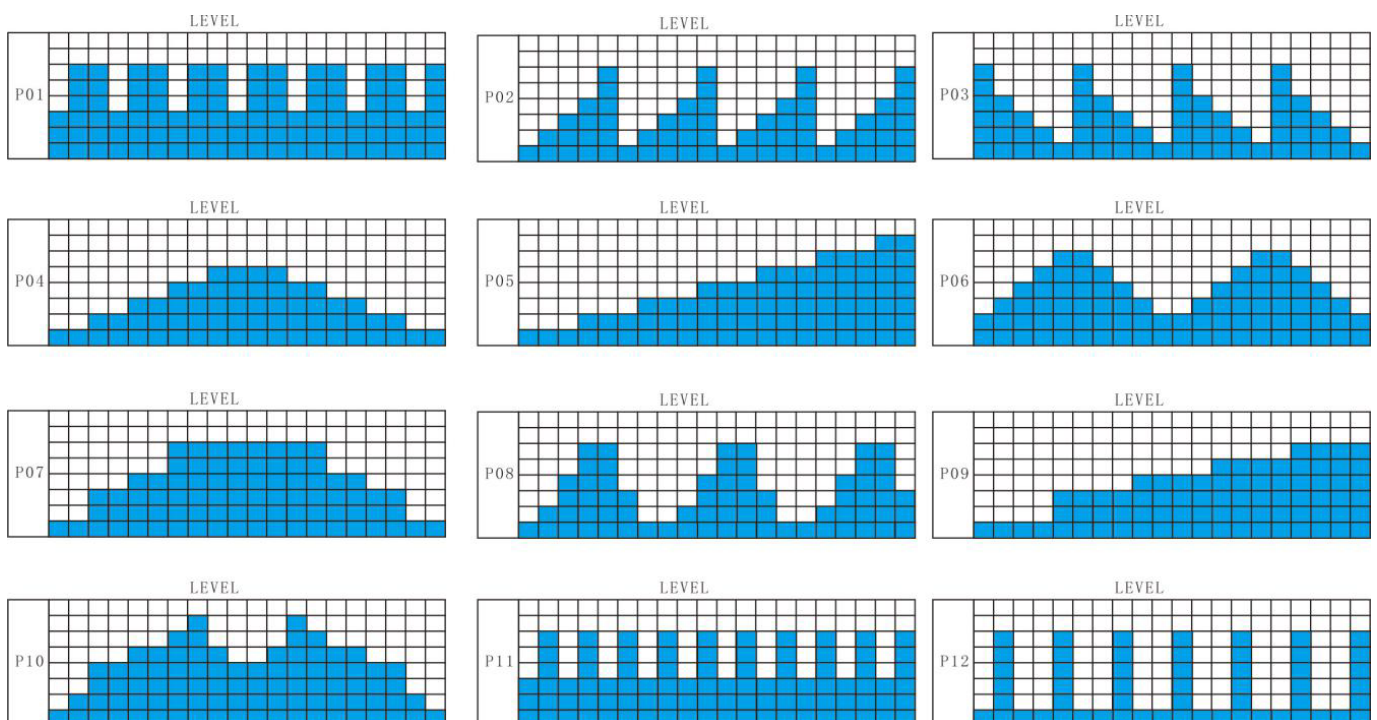
Press START/STOP to end the training session.



PROGRAM TRAINING (P01-P12)

Press „Program“ and select one of the programmes below (P01-P12). Then press START/STOP. During training, you can adjust the resistance with „+“ and „-“.

Press START/STOP to end the training programme.



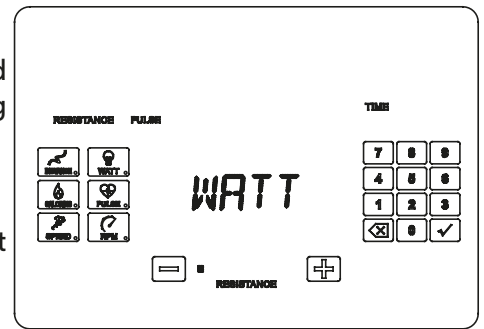
WORKOUT DEPENDING ON WATT PRESET VALUE

Press „Program“ and select „WATT“. You can now set a watt target (and other targets using „MODE“ and the numeric keypad for the training time / distance / calories or heart rate functions).

Press START/STOP to start training.

The resistance is now automatically adjusted to achieve the set watt value as accurately as possible.

Press START/STOP to end the training session.



TRAINING ACCORDING TO HEART RATE (HEART RATE-CONTROLLED MODE)

Press „Program“ and select „H01“ (55%), „H02“ (75%) or „H03“ (95%). The percentages indicate the value of the pulse rate from the maximum pulse rate. The maximum heart rate is calculated as follows: 220 - age.

You can also set target values before starting training (with MODE and the numeric keypad for the training time / distance / calories or heart rate functions).

Press START/STOP to start training.

The resistance is now automatically adjusted to achieve the set heart rate target value as accurately as possible. This means that the load resistance is reduced if your heart rate is above the target value. If your heart rate falls below the target value, the load resistance is increased to ensure that you maintain a relatively constant heart rate.

You must wear the hand pulse sensors (or a suitable, optional chest strap - see corresponding chapter) during the entire workout so that the computer can monitor your heart rate. Press START/STOP to end the training session.

For your information, here are a few examples of different load levels based on the heart rate level and their training effect:

% of the maximum heart rate	Movement example	Effect on your workout
50 - 60 %	Jogging with regular breathing	Beginner cardio training, hardly any fat loss, good as an everyday balance
60 - 70 %	Pleasant tempo, deeper breathing, talking possible	Basic training for cardiovascular health, good body fat loss, low carbohydrate consumption
70 - 80 %	Moderate speed, talking hardly possible	Improvement of aerobic capacity, endurance training, ideal cardiovascular fitness training, average fat loss, high carbohydrate requirement
80 - 90 %	Very fast running, some breathing problems	Increase in anaerobic capacity and personal performance, hardly any fat loss, high carbohydrate requirement
90 - 100 %	Sprint, not sustainable for a long time	Improvement of anaerobic capacity and muscle tolerance, increase in strength, maximum carbohydrate breakdown, no fat loss

TAG: WORKOUT WITH PRE-SET PULSE VALUE

Press „Program“ and select „H04“ - „TAG“ appears on the display.

You can set further target values in addition to the heart rate value before starting training (with MODE and the numeric keypad for the training time / distance / calories or heart rate functions).

Press START/STOP to start training.

The resistance is now automatically adjusted to achieve the set heart rate target value as accurately as possible. This means that the load resistance is reduced if your heart rate is above the target value. If your heart rate falls below the target value, the load resistance is increased to ensure that you maintain a relatively constant heart rate.

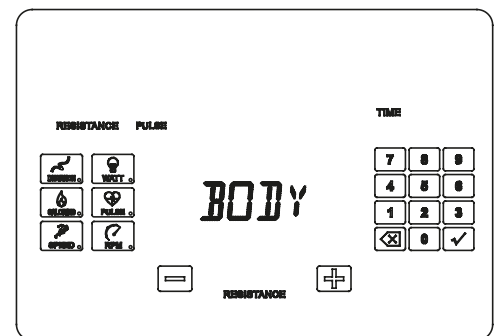
You must wear the hand pulse sensors (or a suitable, optional chest strap - see corresponding chapter) during the entire workout so that the computer can monitor your heart rate. Press START/STOP to end the training session.

BODY FAT MEASUREMENT

Press „Body Fat“ and set the required values for Sex (gender, M=male & F=female), Height (height), Weight (body weight) and Age (age). Press START/STOP to start the measurement. Keep your hands on the hand pulse sensors. After approx. 10 seconds, the values for BMI (body mass index), body fat percentage and BMR (basal metabolic rate in kcal) will appear.

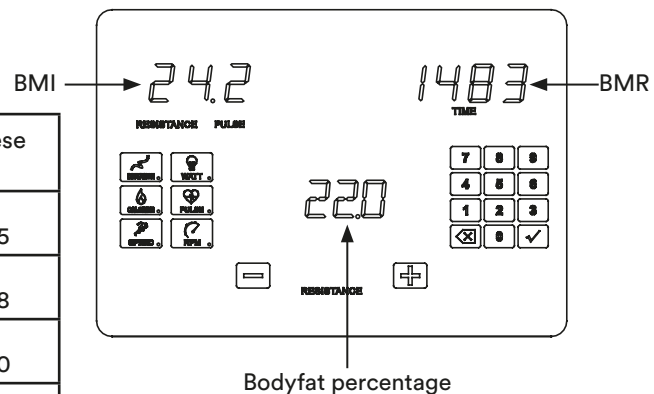
After completing the measurement, press START/STOP to finish or „P“ to return to manual mode.

Refer to the tables below to categorise the results.



BMI VALUE:

Sex / Age	Thin	Normal	Over-weight	Strong over-weight	Obese
male ≤ 30	<14	14-20	20.1-25	25.1-35	>35
male >30	<17	17-23	23.1-28	28.1-38	>38
female ≤ 30	<17	17-24	24.1-30	30.1-40	>40
female >30	<20	20-27	27.1-33	33.1-43	>43

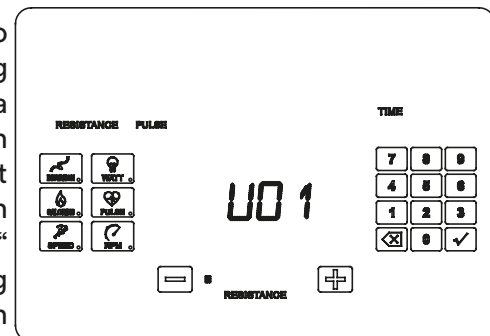


BODYFAT VALUE:

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

U01-U03: USER-DEFINABLE PROGRAMMES

Similar to programme training (P01-P12), you can also train according to profiles you have created yourself. You have the option of programming up to 3 different profiles. To do this, select „U01“, „U02“ or „U03“. If a programme has already been saved, you can use START/STOP to train according to this profile. If no programme has been saved or if you want to change the saved programme, press „MODE“ instead. You can then set a total of 20 segments of the programme profile individually with „+“ and „-“ (in addition to other possible target values). Once programming is complete, the computer automatically exits these settings or you can also press START/STOP.



You can then train according to this profile. During training, you can adjust the resistance with „+“ and „-“.

Press START/STOP to end the training session.

HEART RECOVERY MEASUREMENT

With this special function, it is possible to determine the heart recovery rate after training, which is an indicator of the athlete's athletic and physical condition. The better the heart recovery rate (i.e. the faster the heart rate recovers to the normal heart rate), the „fitter“ the athlete is. After you have completed the workout, keep your hands on the hand pulse sensors (clasp them to ensure the best possible contact) or wear a compatible chest strap. Now press the „RECOVERY“ button. Wait 60 seconds while the computer continuously measures your heart rate. After the time has elapsed, your assessed heart recovery rate will be displayed on the computer with a scale from 1.0 (F1) to 6.0 (F6). To exit this mode, press „RECOVERY“ again.

The best way to improve your rate is to train regularly at F1! Training should always be carried out at a heart rate between 120 - 160 beats/minute.

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

AUTO ON/OFF

If there is no training or operation for approx. 4 minutes, the computer automatically switches to stand-by mode to save power. Press any button or start training to wake up the computer again.

Using a chest-belt

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

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

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

Safety hint:

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

Battery-Disposal:

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

ERROR MESSAGES

Error message E1/E2:

Motor fault, cable connection not OK or no control signal on the computer.
Motor could be wired incorrectly, check all cables from the motor to the computer.

Error message Err / no pulse display:

The computer cannot recognise the heart rate signal. Capture the hand pulse sensors as completely as possible (or wear the optional chest-belt if necessary). The wiring of the sensors may not be correct.

No display:

No power supply or wiring faulty. Please check all cable connections and whether the adapter has been plugged into the socket and is connected to the appliance.

No speed or rpm display:

The sensor cable may not be correctly connected to the computer or the sensor may be defective.

If you cannot solve the above problems, please contact customer service.

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

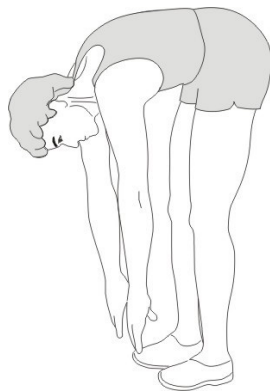
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or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



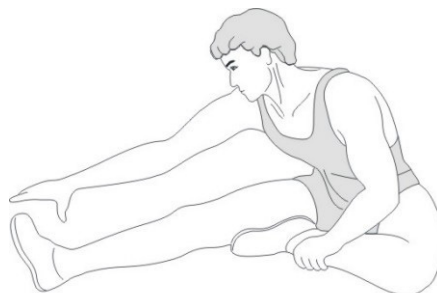
Side Stretch



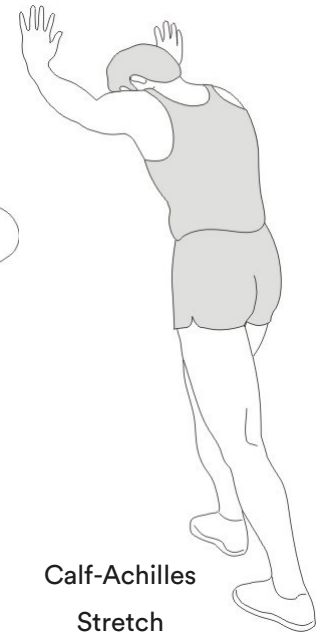
Toe touch



Inner Thigh
Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles
Stretch

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

Cool-Down

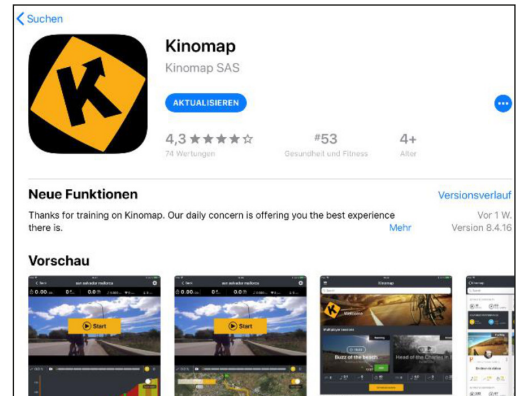
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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.

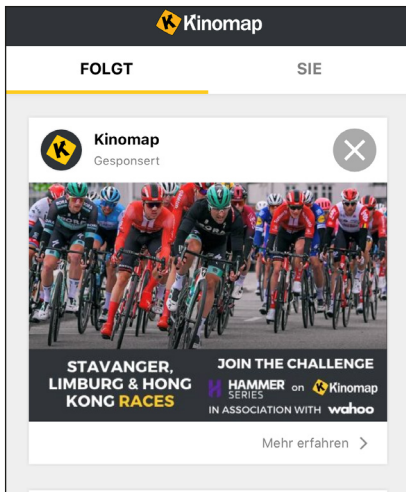
KINOMAP

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.

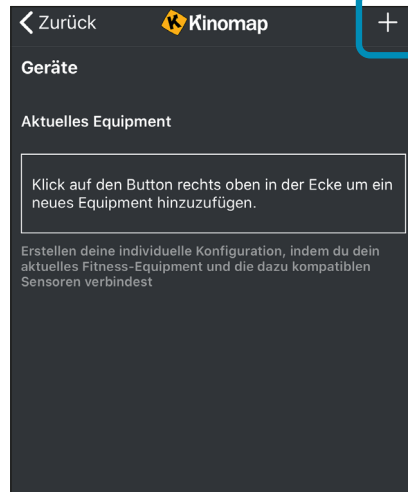
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



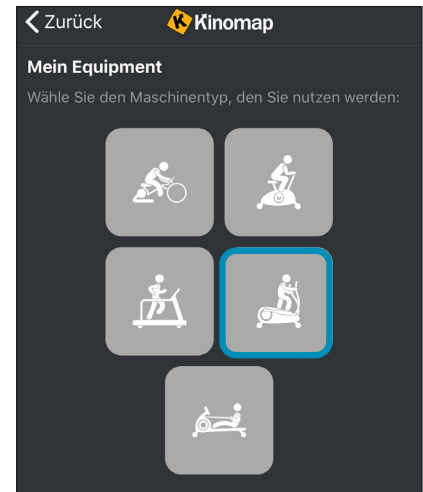
GB



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

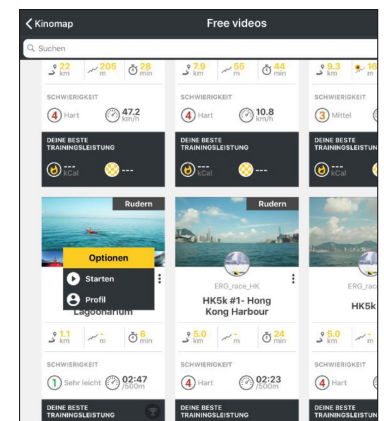


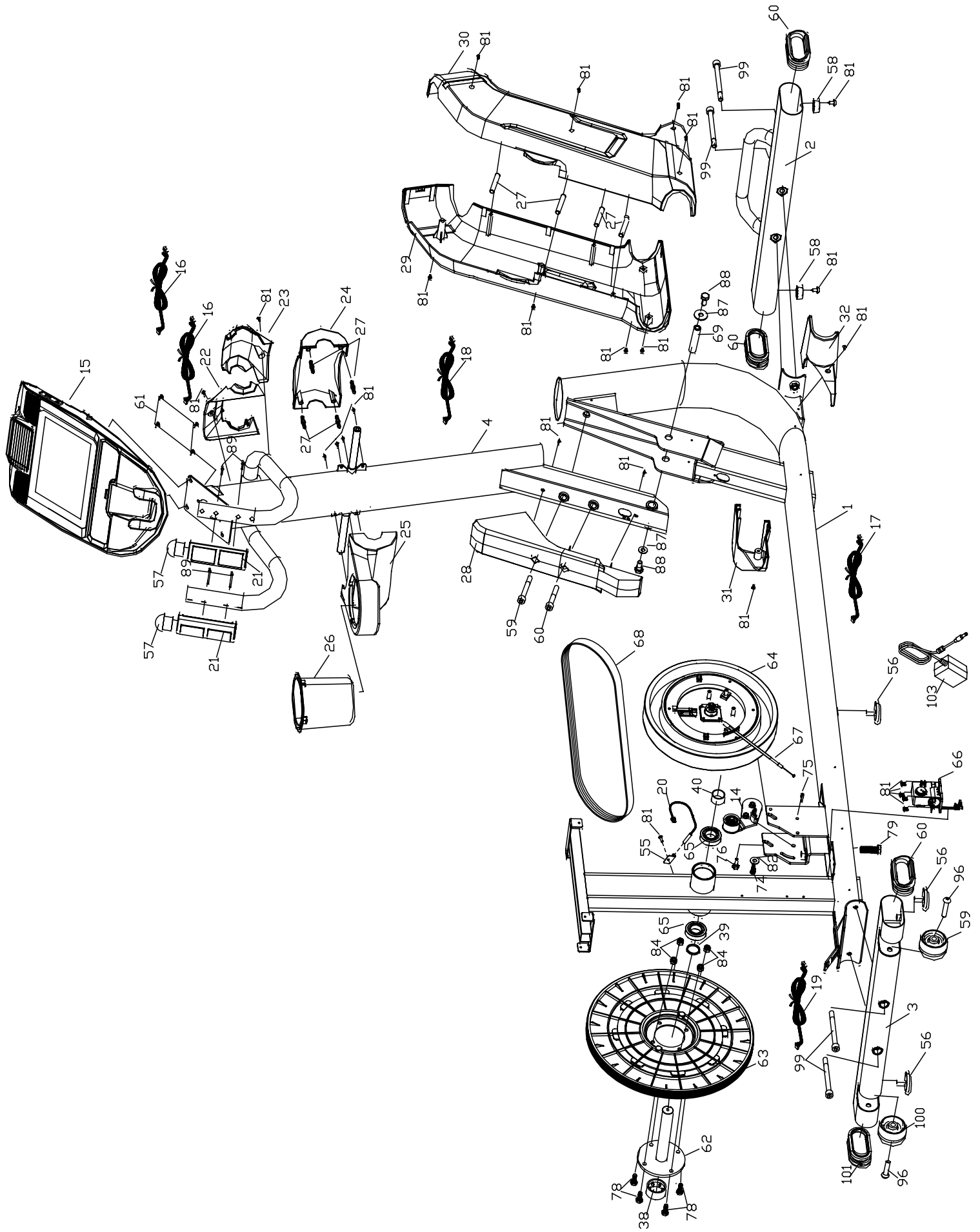
4. Select Skandika

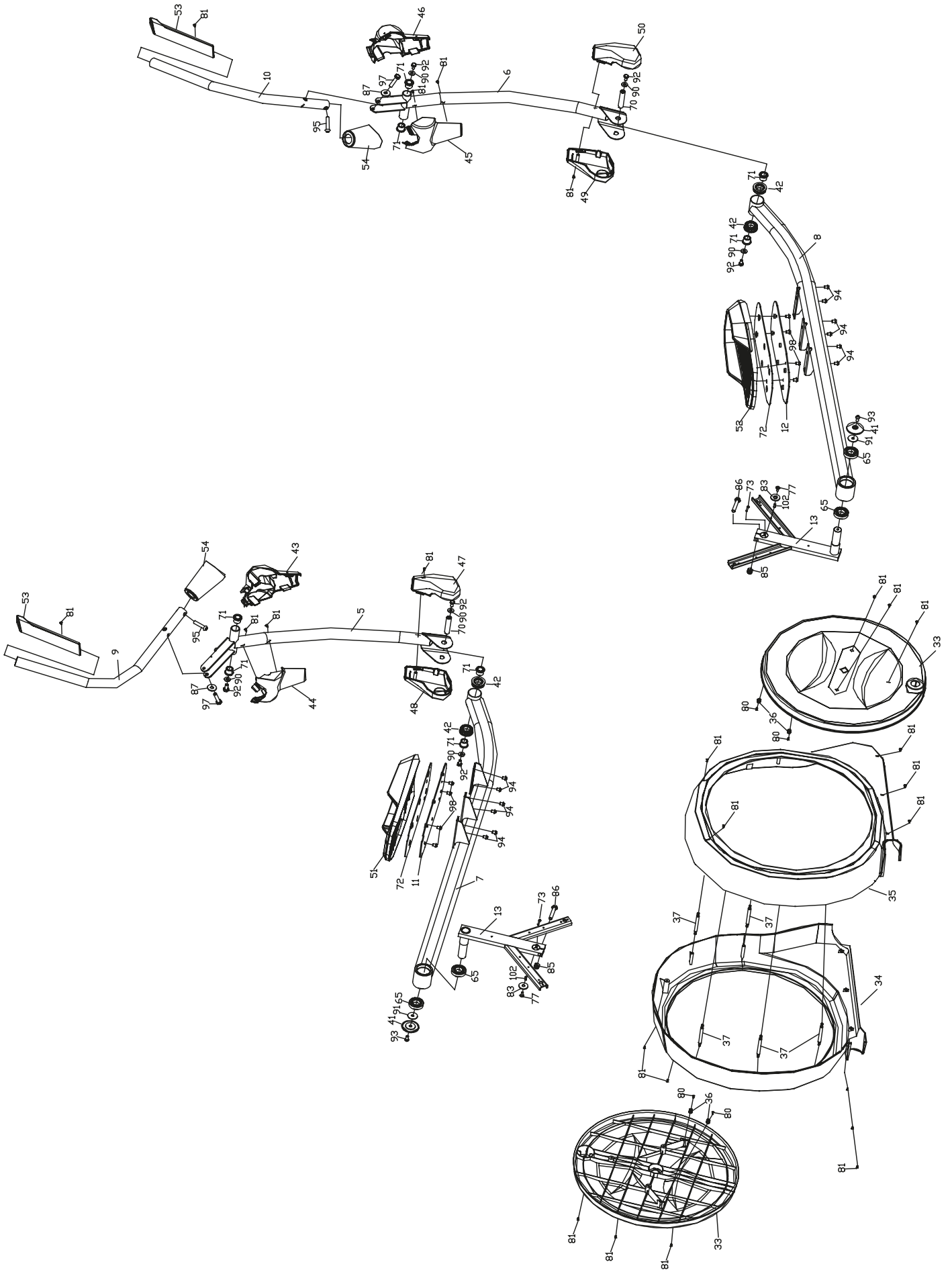


5. Select the device

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!



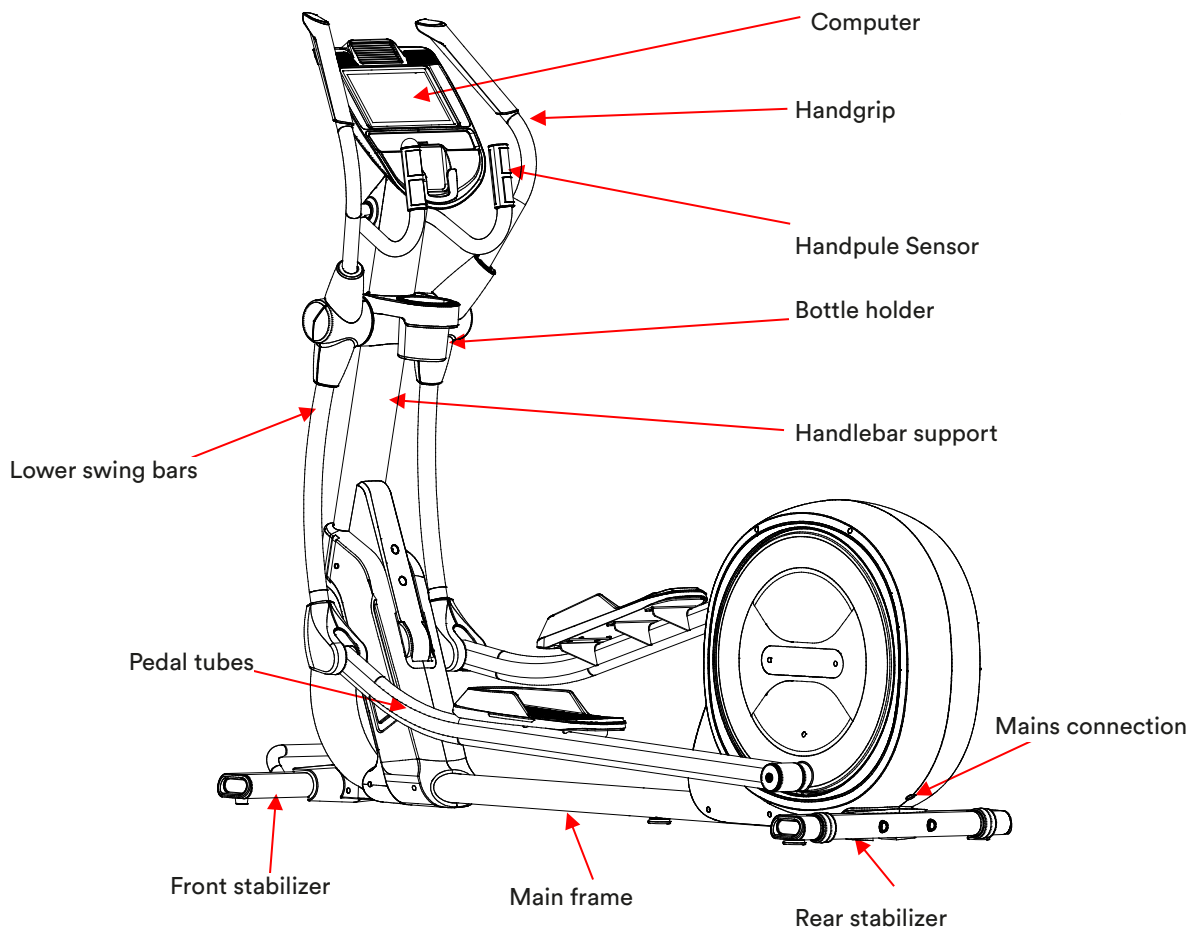




Part no.	Description	Specification	Qty
1	Main Frame		1
2	Front Stabilizer		1
3	Rear Stabilizer		1
4	Upper Upright Post		1
5	Lower Sway Bar Group Left		1
6	Lower Sway Bar Group Right		1
7	Left Foot Pedal Tube Set		1
8	Right Foot Pedal Tube Set		1
9	Left Upper Handrail Tube Set		1
10	Right Upper Handrail Tube Set		1
11	Left Foot Pedal Fixing Plate		1
12	Right Foot Pedal Fixing Plate		1
13	Crank Square Iron Group		2
14	Pinch Roller Set		1
15	Console		1
16	Handle Pulse Wire	L-800mm	2
17	Communication Wire 1 (Main Frame)	L-1900mm	1
18	Communication Wire 2 (Upright Post)	L-1250mm	1
19	Power Communication line	L-300mm	1
20	Magnetic Induction Line	L-400mm	1
21	Handle Pulse Set	cylindrical length 133	2
22	Pulse Tube Lower Cover	130×127×58	1
23	Pulse Tube Upper Cover	122×108×73	1
24	Front Cover of Cup Holder Frame	186×109×58	1
25	Cup Holder Frame	133.6×95×107.6	1
26	Cup Holder	∅125×125	1
27	Rubber Plug	∅9×∅6.1×27	8
28	Middle Part of Front Cover	403.7×32.6×110.9	1
29	Left Part of Front Cover	674×219×82	1
30	Right Part of Front Cover	674×219×82	1
31	Front Stabilizer Trim Cover Left	163×120×75	1
32	Front Stabilizer Trim Cover Right	163×123×75	1
33	Disc	∅568×49.5	2
34	Chain Cover Left	741×707×110	
35	Chain Cover Right	741×707×110	1
36	Turning Disc Rubber Buckle	∅12.4×13	4
37	Long Rubber Plug	∅9×∅5.9×100	5
38	Shaft Sleeve 1	∅44.5×19.9	1
39	Shaft Sleeve 2	∅30×3.2	1
40	Shaft Sleeve 3	∅30×16.2	1
41	Crank Cover	∅57.2×6.7	2
42	Bushing	∅22.66×∅40.59×14.3	4
43	Left sway bar upper rear trim cover	216.9×118.2×85.6	1
44	Left sway bar upper front trim cover	204.9×118.2×71.1	1
45	Right sway bar upper front trim cover	204.9×118.2×71.1	1
46	Right sway bar upper rear trim cover	216.9×118.2×85.6	1
47	Left sway bar lower interior trim cover	160.8×112.8×58.9	1
48	Left sway bar lower exterior trim cover	160.8×112.8×46.9	1
49	Right lower interior trim cover	160.8×112.8×58.9	1
50	Right lower exterior trim cover	160.8×112.8×46.9	1
51	Pedal Left	450.5×185.2×70.2	1
52	Pedal Right	450.5×185.2×70.2	1
53	Handrail Tube Rubber Sleeve	296.9×41.5×49.3	2
54	Armrest Cover	85.4×127.3	2
55	Magnetic Induction Mount		1
56	Foot Pad (E10-76)	∅47×10.5×M10×22	3
57	Round Pipe Plug	∅32×t1.5	2
58	Tapered Feet Pad	∅26.92×∅23.8×∅5×12.7	2
59	Hexagonal screw	M10×70×20	1
60	Hexagonal screw	M10×60×30	1

Part no.	Description	Specification	Qty
61	Screws	M5×15	4
62	Belt Pulley Shaft Group	E31/Ø108×184.53	1
63	Belt Pulley (E28-97)	Ø381×22.2	1
64	Internal Magnetic Flywheel Set	Ø302×40×Ø32.5×31	1
65	Deep Groove Ball Bearings	6005ZZ	6
66	Magnetic Motor	6V	1
67	Brake Cable	Ø5×Ø1.2×M6	1
68	Motor Belt	520PJ6	1
69	Upright Post Connecting Axis	Ø15.85×69.5	1
70	Lower Sway Bar Connecting Axis	Ø15.85×71.81	2
71	Powder Metallurgy Sleeve	Ø15.92×Ø22.6×15.08	8
72	Pedal Plate EVA	393×160×t2.0	2
73	Hexagon Head Bolt	M4×20	2
74	Hexagon Head Bolt	M6×20	1
75	Phillips Truss Head Step bolt	M6×4.5×16.5	1
76	Hexagon Head Step Bolt	M6×20	1
77	Hexagon Socket CSK Flat Head bolt	M6×15	2
78	Hexagon Head Bolt	M8×20	4
79	Hexagon Head Bolt	M10×40	1
80	Phillips Pan Head Forming Screw	ST4×10	4
81	Phillips Truss Head Self Tapping Screw	ST4×16	52
82	Flat washer	Ø6×Ø20×t2.0	1
83	Flat washer	Ø8×Ø30×t3.0	2
84	Hexagon head screws	M10×105×20	4
85	Hexagon Lock Nut	M10	2
86	Hexagon Head Bolt	M10×55×20	2
87	Flat Washer	Ø10	4
88	Hexagon Head Bolt	M10×20	2
89	Phillips Pan Head Self Tapping Screw	ST3×25	4
90	Flat washer	Ø8.5×Ø20×t1.5	6
91	Flat washer	Ø32×Ø8.5×t2.0	2
92	Hexagon Head Bolt	M8×15	6
93	Hexagon Socket Pan Head Step bolt	M8×Ø10.4×17×4.3	2
94	Hexagon Socket Head Cap bolt	M8×10	12
95	Hexagon head screws	M10×50×20	2
96	Hexagon Socket Pan Head bolt	M10×60×20	2
97	Hexagon head screws	M10×45×16	2
98	Hexagon Socket Pan Head bolt	M6×12	8
99	Hexagon Lock Nut	M8	4
100	Back Wheel	Ø63.5×35.7	2
101	Oval End Cap	50×100×t3.0	4
102	Flat Key	5×5×15	2
103	Adaptor	DC9V/1.0/1.5A	1

We reserve the right to make technical and design changes in the course of continuous product improvement.

ASSEMBLIES:**TECHNICAL SPECIFICATIONS**

Article number: SF-3300

Dimensions assembled approx.: 2005 × 635 × 1645 mm

Speed ratio: 381:32.5

Flywheel: ø304 mm

Resistance levels: 1-32

stride length: 19 inch (48 cm)

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 expressly mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

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

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




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

Contenu

- 43** Informations de sécurité
- 44** Instructions de montage
- 48** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 53** Utilisation d'une sangle de poitrine
- 53** Messages d'erreur
- 54** Echauffement et récupération
- 55** Connexion à l'application KINOMAP
- 56** Vue éclatée
- 58** Liste des pièces
- 60** Données techniques
- 61** 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-3300 Carbon P28-R											
	Klasse	HA											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2023				2024				2025				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:	1000177											
	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

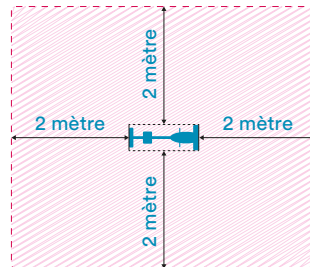


AVERTISSEMENT

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: HA - 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.



Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont déjà des problèmes de santé.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

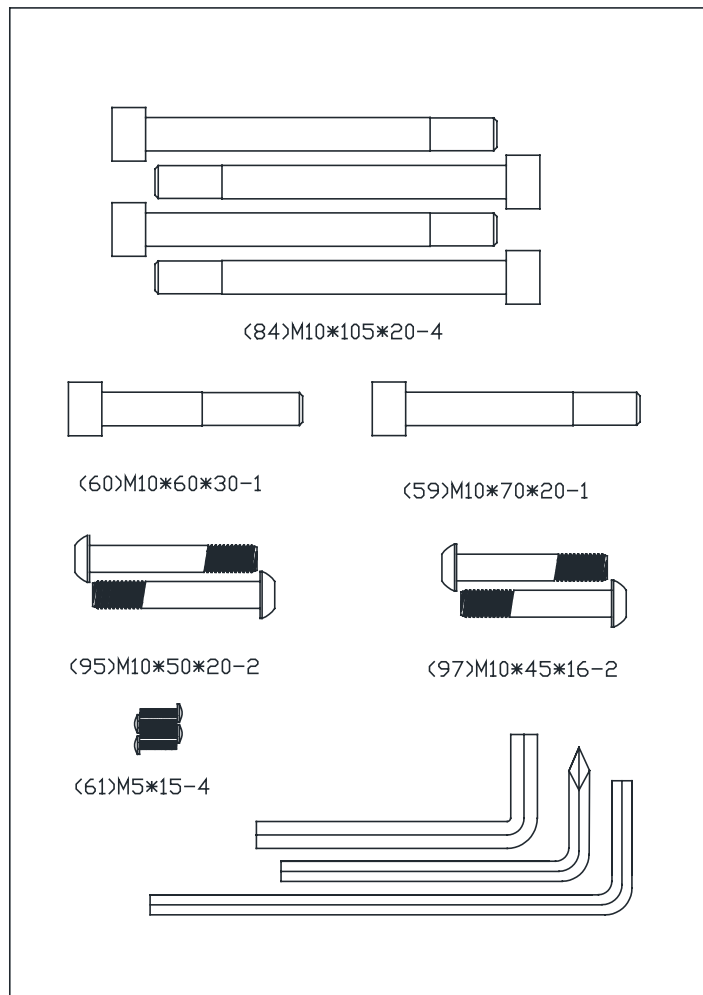
Avant d'assembler l'appareil, nous vous recommandons de chercher un emplacement présentant suffisamment d'espace libre et un support plan pour le montage.

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.

ATTENTION : Le montage ne doit être effectué qu'à la main pendant le montage. Ce n'est qu'une fois le montage terminé que les vis doivent être serrées à fond !

SAC POUR PETITES PIÈCES :

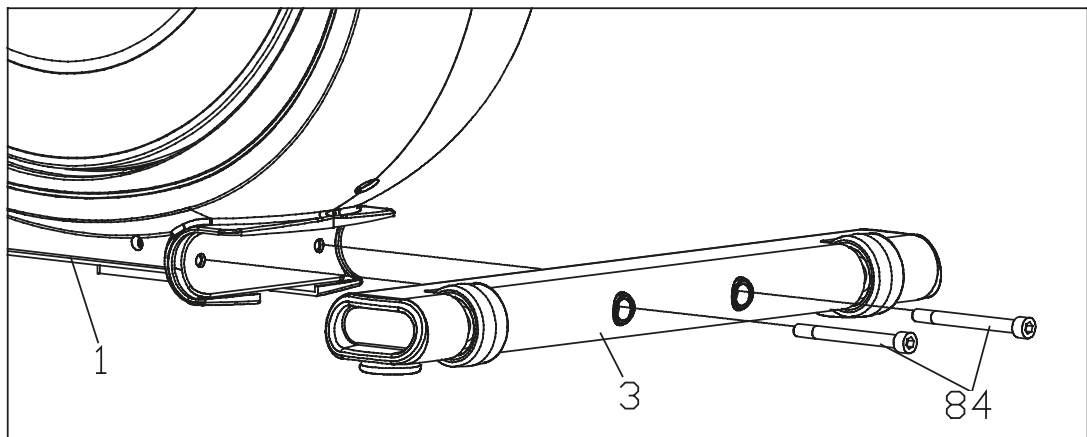
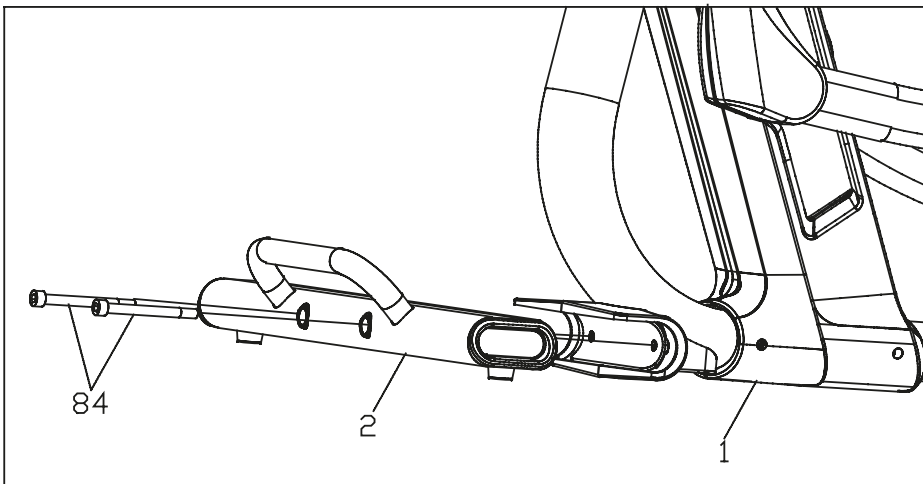
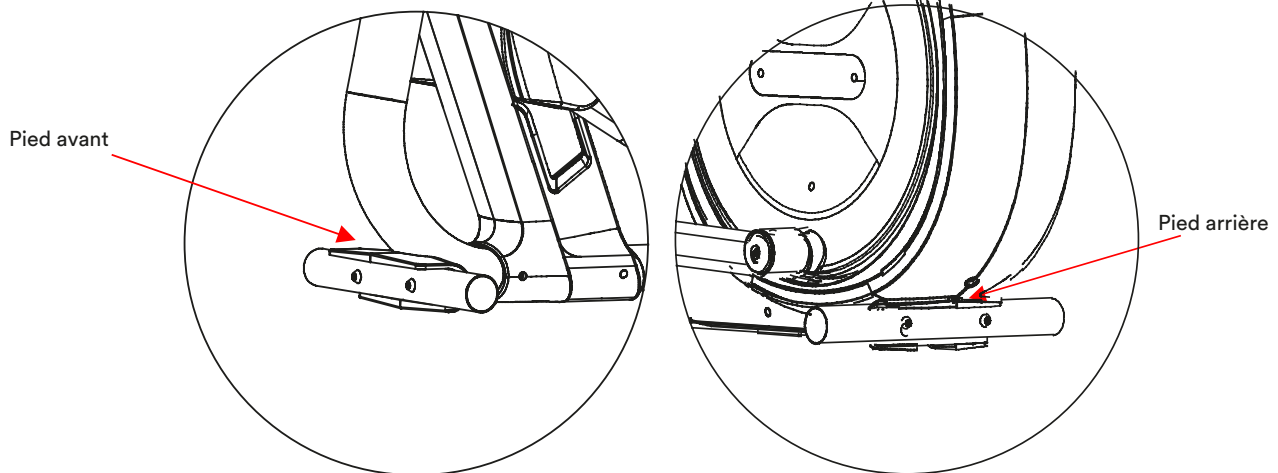


Pièce no.	Description	Qté
59	Vis hexagonale M10×70×20	1
60	Vis hexagonale M10×60×30	1
61	Vis M5×15	4
84	Vis hexagonales M10×105×20	4
87	Rondelles ø10	2
95	Vis hexagonales M10×50×20	2
97	Vis hexagonales M10×45×16	2
	3 x outils : jeu de clés Allen	

ÉTAPE 1

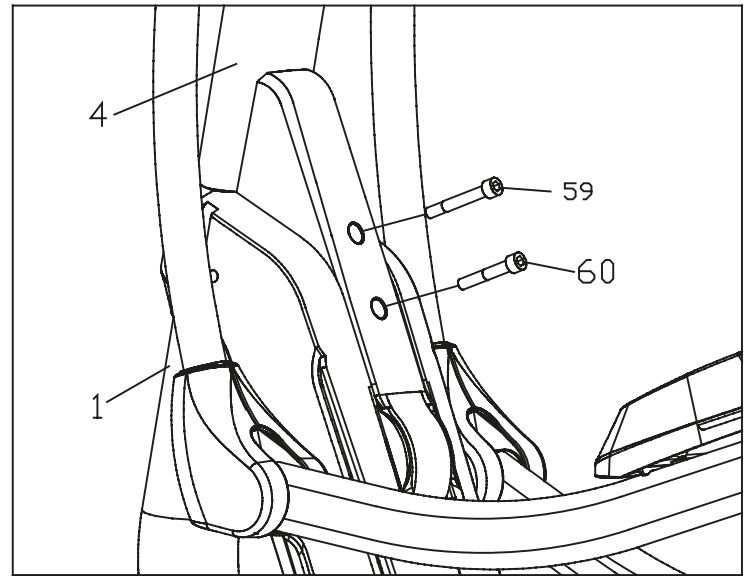
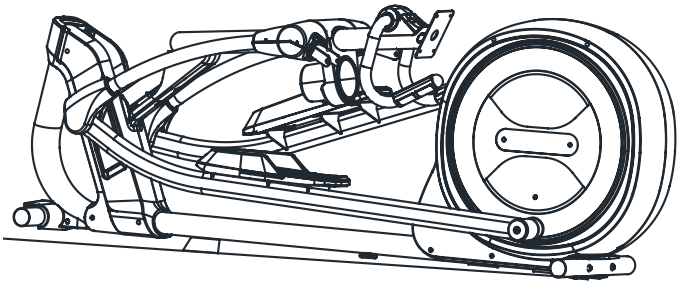
a) Détachez le pied avant (2) de son emballage et montez-le comme indiqué à l'aide de 2 vis (84) sur l'extrémité avant du cadre principal (1).

b) Procédez de la même manière avec le pied arrière (3).

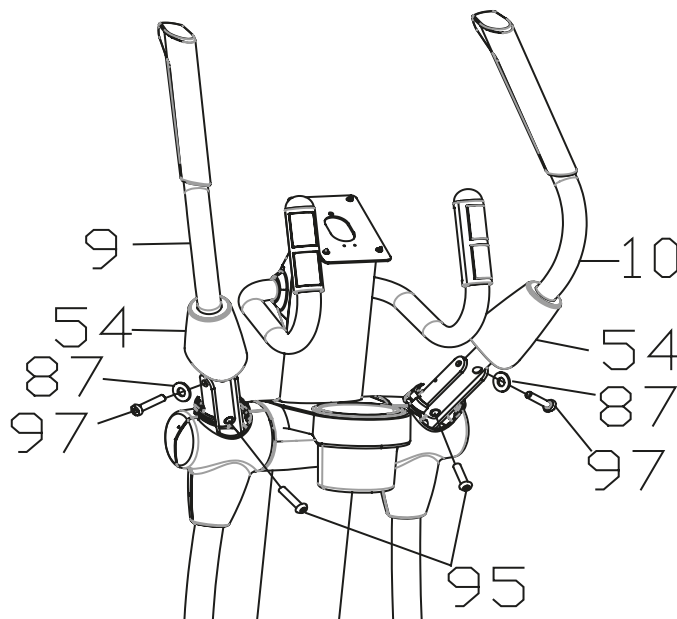


ÉTAPE 2

Amenez maintenant le support de poignée (4) dans une position verticale comme illustré et fixez-le d'abord avec la vis M10×70×20 (59) puis avec la vis M10×60×30 (60).

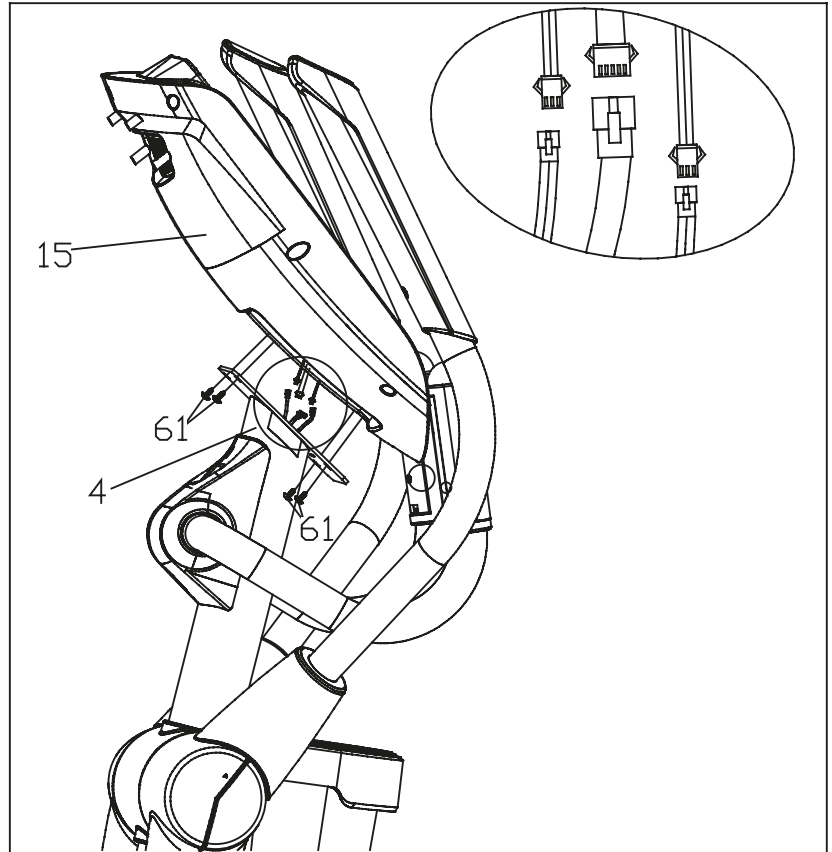
**ÉTAPE 3**

Montez maintenant les deux poignées (9 et 10) comme illustré avec les vis M10×45×16 (97) et les rondelles (87), ainsi que les vis M10×50×20 (95). Bandez les deux caches (54) sur les raccords vissés à droite et à gauche.



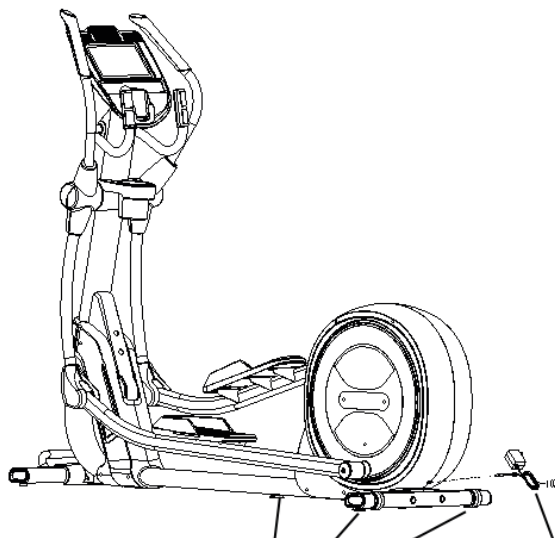
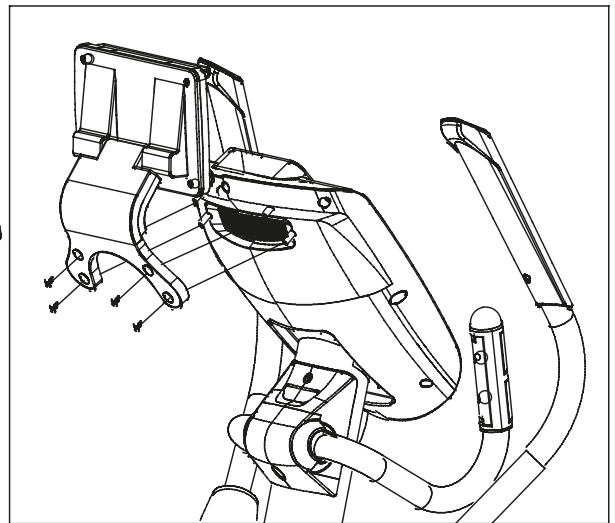
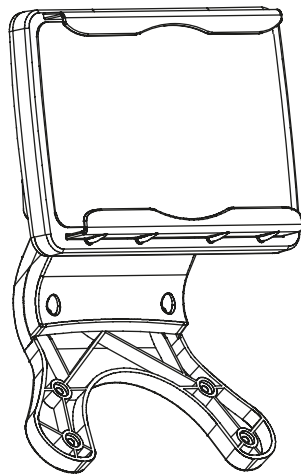
ÉTAPE 4

Effectuez les connexions de câbles comme indiqué et fixez ensuite l'ordinateur (15) conformément au schéma avec 4 vis M5x15 (61).

**ÉTAPE 5**

Montez le support de l'iPad à l'arrière de l'ordinateur (15) avec 4 vis ST4x16 comme indiqué.

Le montage est ainsi terminé. Vérifiez encore une fois que toutes les connexions sont bien fixées, mettez l'appareil à niveau sur le sol (les pieds sont ajustables si nécessaire) et raccordez l'appareil au réseau électrique.



Pieds réglables

Adaptateur secteur

MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

Les fonctions d'affichage :

TIME : affichage de la durée de l'entraînement (0:00-99:59 min.)

SPEED : affichage de la vitesse (0,0-99,9 km/h)

DISTANCE : affichage de la distance parcourue (0,0-999,9 km)

CALORIES : affichage des calories dépensées (0,0-9999 kcal)

PULSE : affichage de la fréquence du pouls. Pour cela, vous devez entourer les capteurs de pouls ou porter une ceinture pectorale adaptée. Cette valeur ne convient pas pour l'évaluation médicale de la fréquence cardiaque (40-240 battements/min).

RPM : tours / minute (0-230 tours / minute)

WATT : affichage de la puissance en watts (0-999 W)

RESISTANCE : affichage du niveau de résistance réglé (1-32)

Modes de fonctionnement :

MANUAL : entraînement manuel (la résistance doit être ajustée manuellement)

P01-P12 : entraînement programmé selon des profils prédéfinis (l'ajustement de la résistance est automatique, mais peut être ajusté manuellement)

WATT : entraînement selon les watts prédéfinis

HRC (H01-H03) : Entraînement selon la consigne du pouls (55% / 75% / 95% du pouls maximal calculé)

TAG (H04) : Entraînement selon le pouls prédéfini (le pouls cible est saisi manuellement)

U01-U03 : entraînement selon des programmes définissables par l'utilisateur

BODY FAT : mesure de la graisse corporelle, de l'IMC et du BMR (Basal Metabolism Rate = taux métabolique de base)

RECOVERY : mesure du taux de récupération cardiaque

BLUETOOTH : connexion à l'application KINOMAP

Mesure du pouls sans fil : le pouls peut également être mesuré sans fil via une ceinture pectorale en option.

De plus amples détails et le fonctionnement précis sont expliqués dans les pages suivantes.

Fonctions des touches :

+: Le bouton „+“ est utilisé pour régler la résistance (augmenter) et pour régler le sexe lors de la mesure de la graisse corporelle, ainsi que pour augmenter la valeur en watts en mode watts.

-: Le bouton „-“ est utilisé pour régler la résistance (diminuer) et pour régler le sexe lors de la mesure de la graisse corporelle, ainsi que pour diminuer le nombre de watts prédéfinis en mode watts.

DISTANCE / WATT / CALORIES / PULSE / SPEED / RPM: En appuyant sur ces touches, la valeur de la fonction correspondante s'affiche sur l'écran.

Bloc de touches numériques : Ce bloc de touches sert à la saisie directe de valeurs, par ex. pour la définition de la valeur cible. Une pression sur „X“ supprime à nouveau la dernière entrée et „√“ confirme l'entrée.

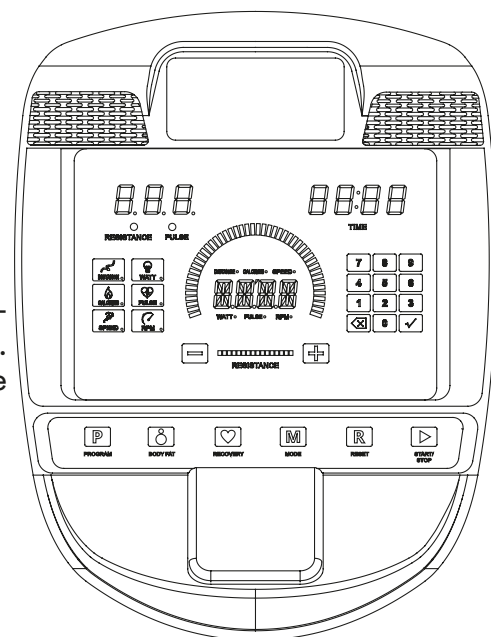
PROGRAM: Ce bouton sert à sélectionner le mode de fonctionnement.

BODYFAT / RECOVERY: Effectuer une mesure de la graisse corporelle ou du taux de récupération cardiaque.

MODE: Appuyez sur cette touche pour saisir des valeurs cibles.

RESET: Exécuter une réinitialisation.

START/STOP: Appuyez sur cette touche pour démarrer ou arrêter un entraînement.

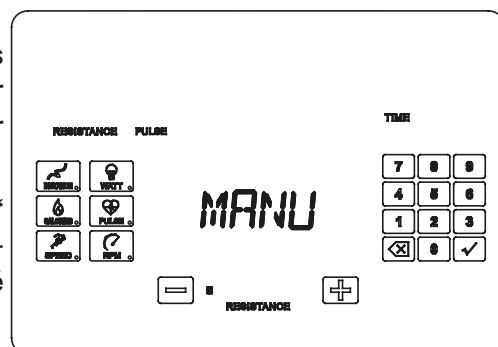


ENTRAÎNEMENT MANUEL (MANUAL)

Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement. Vous pouvez également définir des valeurs cibles avant de commencer l'entraînement (avec MODE et le bloc de touches numériques pour les fonctions durée d'entraînement / distance / calories ou pouls).

Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la résistance avec „+“ et „-“. Si des valeurs cibles ont été saisies, un signal acoustique retentit lorsqu'elles sont atteintes - si une valeur cible de pouls a été réglée, un signal retentit lorsque la valeur est dépassée.

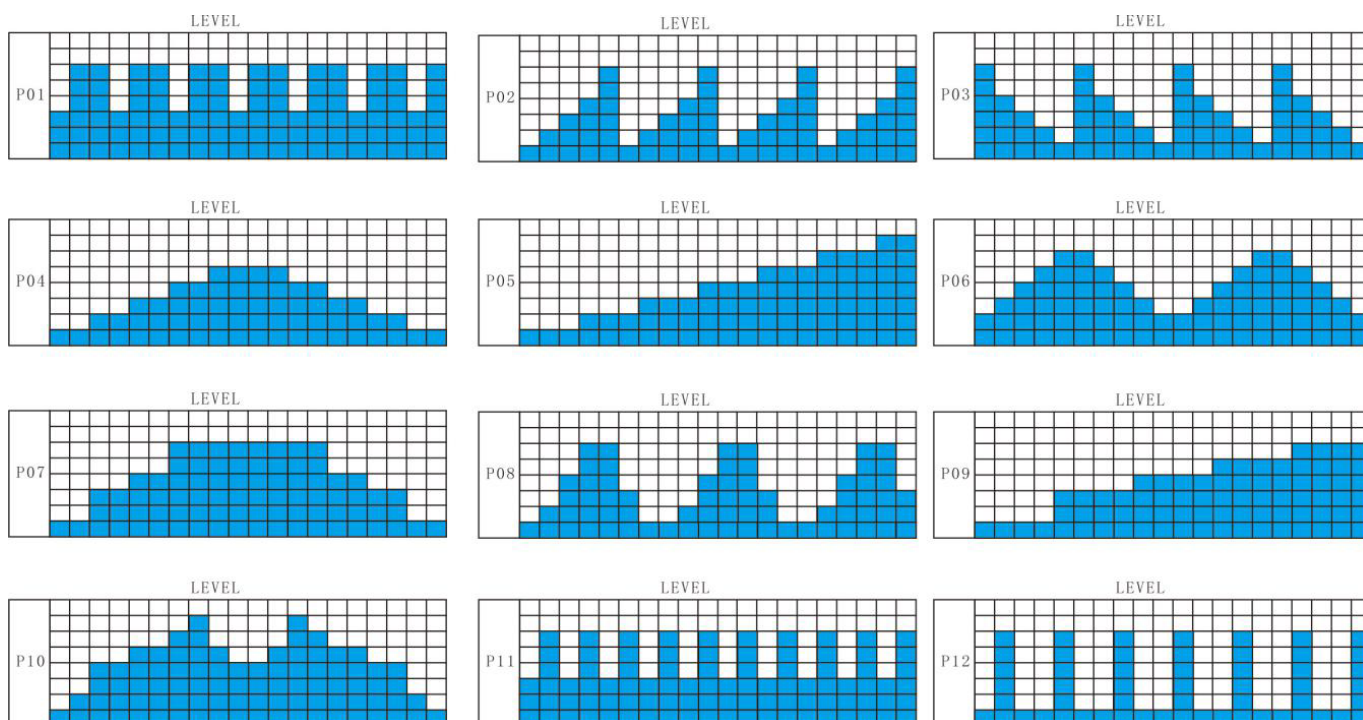
Pour terminer l'entraînement, appuyez sur START/STOP.



ENTRAÎNEMENT AU PROGRAMME (P01-P12)

Appuyez sur „Program“ et sélectionnez l'un des programmes ci-dessous (P01-P12). Appuyez ensuite sur START/STOP. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la résistance avec „+“ et „-“.

Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement.



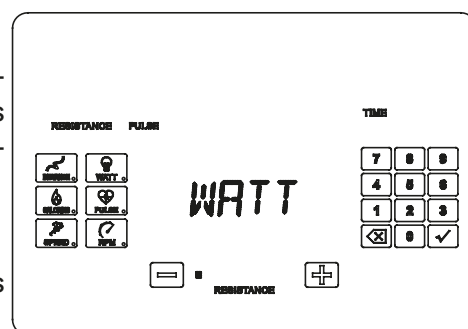
ENTRAÎNEMENT AVEC VALEUR WATT PRÉDÉFINIE

Appuyez sur „Program“ et sélectionnez „WATT“. Vous pouvez maintenant régler une valeur de watts prédéfinie (et éventuellement d'autres objectifs avec „MODE“ et le bloc de touches numériques pour les fonctions durée d'entraînement / distance / calories ou pouls).

Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

La résistance est alors automatiquement adaptée pour atteindre le plus précisément possible la valeur en watts réglée.

Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement.



ENTRAÎNEMENT SELON LE POULS (MODE CONTRÔLÉ PAR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Appuyez sur „Program“ et sélectionnez „H01“ (55%), „H02“ (75%) ou „H03“ (95%). Les pourcentages indiquent la valeur de la pulsation par rapport à la pulsation maximale. Le pouls maximal se calcule comme suit : 220 - âge. Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez en outre régler des valeurs cibles (avec MODE et le bloc de touches numériques pour les fonctions durée d'entraînement / distance / calories ou pouls).

Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

La résistance est maintenant automatiquement adaptée pour atteindre le plus précisément possible la valeur de consigne de pouls réglée. Ainsi, si votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible, la résistance à l'effort est réduite. Si votre fréquence cardiaque tombe en dessous de la valeur cible, la résistance à l'effort est augmentée pour s'assurer que vous maintenez une fréquence cardiaque relativement constante.

Vous devez porter les capteurs de fréquence cardiaque manuels (ou une ceinture thoracique adaptée, en option - voir le chapitre correspondant) pendant toute la durée de l'entraînement pour que l'ordinateur puisse surveiller votre fréquence cardiaque. Pour terminer l'entraînement, appuyez sur START/STOP.

Pour votre information, voici quelques exemples de différents niveaux d'effort en fonction du niveau de pouls et de leur effet d'entraînement :

% de la fréquence cardiaque maximale	Exemple de mouvement	Effet d'entraînement
50 - 60 %	Faire du jogging avec une respiration régulière	Entraînement cardio débutant, quasiment aucune perte de graisse, bon pour l'équilibre au quotidien
60 - 70 %	Rythme agréable, respiration plus profonde, conversation possible	Entraînement de base pour la santé cardiovasculaire, bonne élimination des graisses corporelles, faible consommation de glucides
70 - 80 %	Rythme modéré, difficile de parler	Améliorer la capacité aérobie, l'entraînement d'endurance, l'entraînement cardiovasculaire idéal, la perte de graisse moyenne, les besoins importants en glucides
80 - 90 %	Course très rapide, parfois problèmes respiratoires	Augmentation de la capacité anaérobie et des performances personnelles, quasiment aucune perte de graisse, besoins élevés en glucides
90 - 100 %	Sprint, ne peut pas être soutenu longtemps	Amélioration de l'endurance anaérobie et de la tolérance musculaire, augmentation de la force, dégradation maximale des glucides, pas de perte de graisse

TAG : ENTRAÎNEMENT SELON VOTRE PROPRE POULS

Appuyez sur „Program“ et sélectionnez „H04“ - „TAG“ s'affiche à l'écran.

Avant de commencer l'entraînement, vous pouvez régler d'autres valeurs cibles en plus de la valeur du pouls (avec MODE et le bloc de touches numériques pour les fonctions durée d'entraînement / distance / calories ou pouls). Appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

La résistance est maintenant automatiquement adaptée pour atteindre le plus précisément possible la valeur de consigne de pouls réglée. Ainsi, si votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur cible, la résistance à l'effort est réduite. Si votre fréquence cardiaque tombe en dessous de la valeur cible, la résistance à l'effort est augmentée pour s'assurer que vous maintenez une fréquence cardiaque relativement constante.

Vous devez porter les capteurs de fréquence cardiaque manuels (ou une ceinture thoracique adaptée, en option - voir le chapitre correspondant) pendant toute la durée de l'entraînement pour que l'ordinateur puisse surveiller votre fréquence cardiaque. Appuyez sur START/STOP pour terminer l'entraînement.

MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE (BODY FAT)

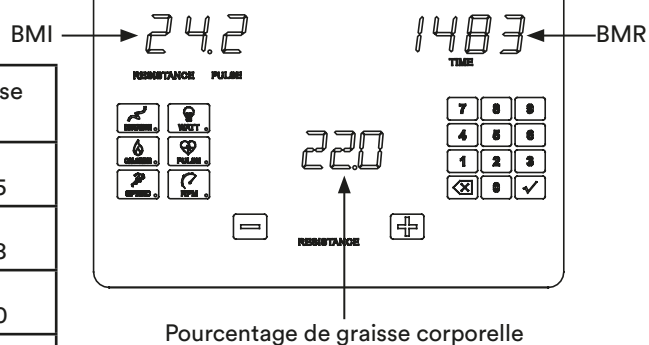
Appuyez sur „Body Fat“ et réglez les valeurs demandées pour Sex (sexe, M=masculin & F=féminin), Height (taille), Weight (poids corporel) et Age (âge). Appuyez sur START/STOP pour commencer la mesure. Gardez les mains sur les pulsomètres manuels. Après environ 10 secondes, les valeurs de l'IMC (indice de masse corporelle), du taux de graisse corporelle et du BMR (taux métabolique de base en kcal) s'affichent.

Une fois la mesure terminée, appuyez sur START/STOP pour terminer ou sur „P“ pour revenir au mode manuel.

Consultez les tableaux ci-dessous pour classer le résultat.

VALEUR DE L'IMC :

Sexe / Âge	Mince	Normal	En surpoids	Très en surpoids	Obèse
homme ≤ 30	<14	14-20	20.1-25	25.1-35	>35
homme >30	<17	17-23	23.1-28	28.1-38	>38
femme ≤ 30	<17	17-24	24.1-30	30.1-40	>40
femme >30	<20	20-27	27.1-33	33.1-43	>43

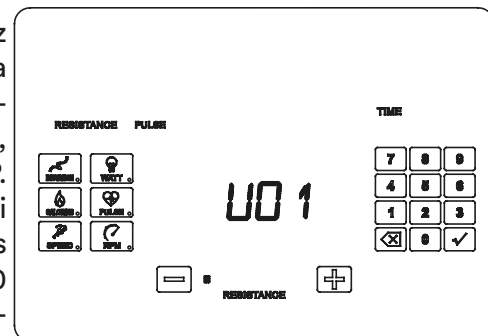


VALEUR DE GRAISSE CORPORELLE :

	faible	moyen	haut	très haut
homme	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
femme	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

U01-U03 : PROGRAMMES PERSONNALISABLES

Comme pour l'entraînement par programme (P01-P12), vous pouvez également vous entraîner selon des profils personnalisés. Vous avez la possibilité de programmer jusqu'à 3 profils différents. Pour ce faire, sélectionnez „U01“, „U02“ ou „U03“. Si un programme est déjà enregistré, vous pouvez vous entraîner selon ce profil en appuyant sur START/STOP. Si aucun profil n'est enregistré ou si vous souhaitez modifier celui qui est enregistré, appuyez plutôt sur „MODE“. Vous pouvez alors (en plus d'autres valeurs cibles possibles) régler individuellement un total de 20 segments du profil de programme avec „+“ et „-“. Une fois la programmation terminée, l'ordinateur quitte automatiquement ces réglages ou vous pouvez également appuyer sur START/STOP.



Vous pouvez alors vous entraîner selon ce profil. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la résistance avec „+“ et „-“.

Vous terminez l'entraînement en appuyant sur START/STOP.

RECOVERY : MESURE DU TAUX DE RÉCUPÉRATION CARDIAQUE

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

Améliorez votre fréquence en vous entraînant régulièrement, de préférence sur F1 ! L'entraînement doit en principe être effectué à une fréquence cardiaque comprise entre 120 et 160 battements/minute.

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

MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Si aucun entraînement ni aucune opération n'a lieu pendant environ 4 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en mode veille pour économiser de l'énergie. Appuyez sur n'importe quel bouton ou démarrez l'entraînement pour réveiller l'ordinateur.

UTILISATION D'UNE SANGLE DE POITRINE

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

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

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

Consigne de sécurité:

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

Élimination des piles:

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

MESSAGES D'ERREUR

Message d'erreur E1/E2 :

Défaut du moteur, connexion des câbles incorrecte ou pas de signal de contrôle sur l'ordinateur. Le moteur pourrait être mal câblé, vérifiez tous les câbles du moteur à l'ordinateur.

Message d'erreur Err / pas d'affichage du pouls :

L'ordinateur ne peut pas détecter le signal de pouls. Saisissez le plus complètement possible les capteurs de pouls manuels (ou portez le cas échéant la ceinture pectorale en option). Il est possible que le câblage des capteurs ne soit pas correct.

Aucun affichage n'apparaît :

Pas d'alimentation électrique ou câblage défectueux. Veuillez vérifier toutes les connexions de câbles et si l'adaptateur a été inséré dans la prise et connecté à l'appareil.

Pas d'affichage de la vitesse ou de l'allure :

Il est possible que le câble du capteur ne soit pas correctement connecté à l'ordinateur ou que le capteur soit défectueux.

Si vous ne parvenez pas à résoudre les problèmes susmentionnés, veuillez vous adresser au service clientèle.

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

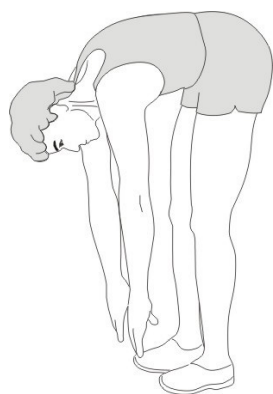
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement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

ÉTIRAGE

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



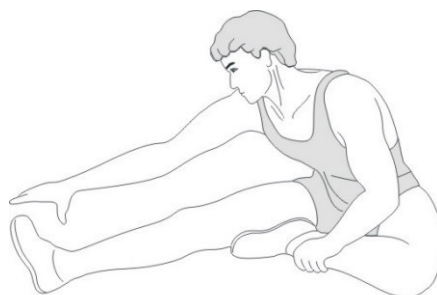
Étirez-vous latéralement



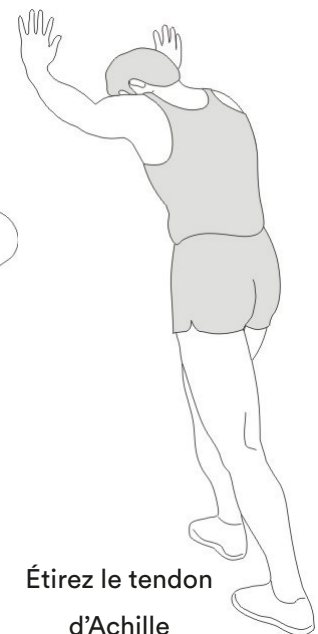
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

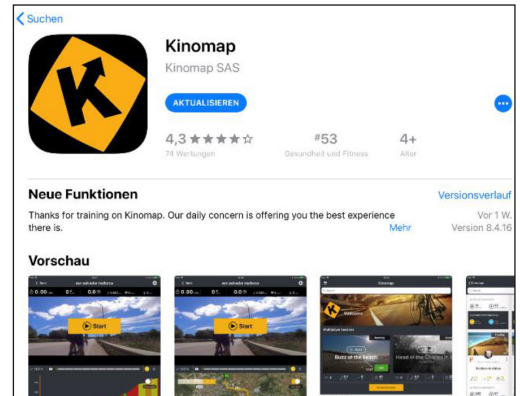
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

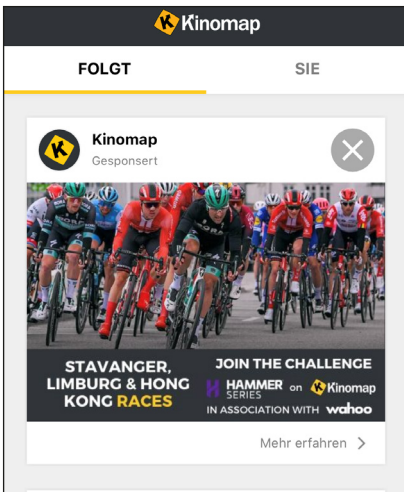
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

KINOMAP

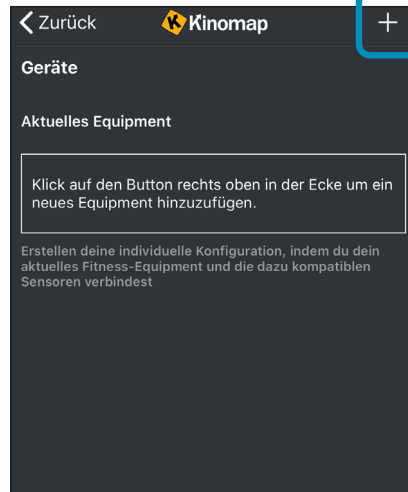
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



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



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo elliptique

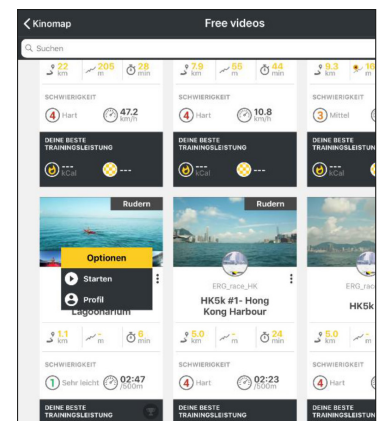


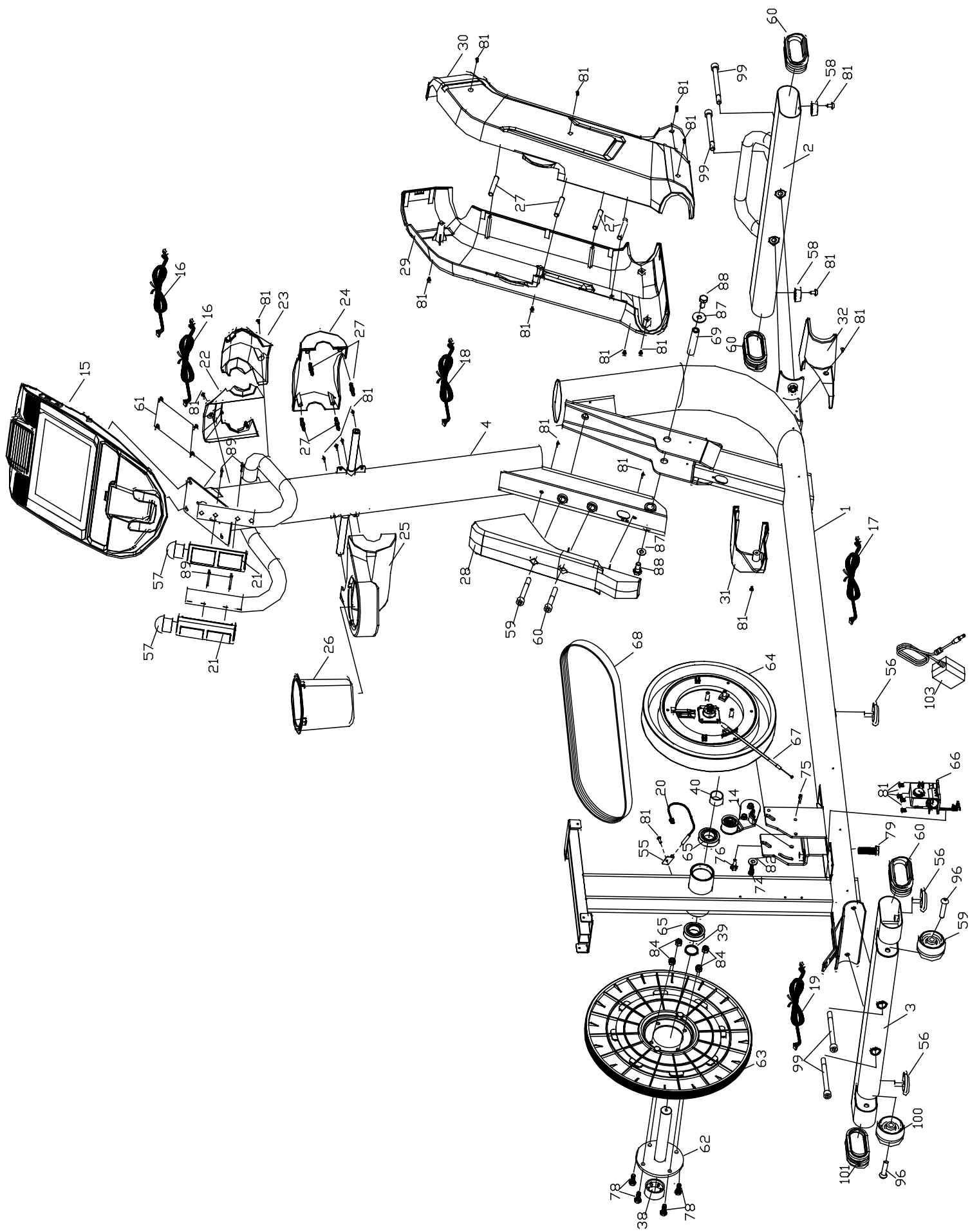
4. CHOISIR „SKANDIKA“

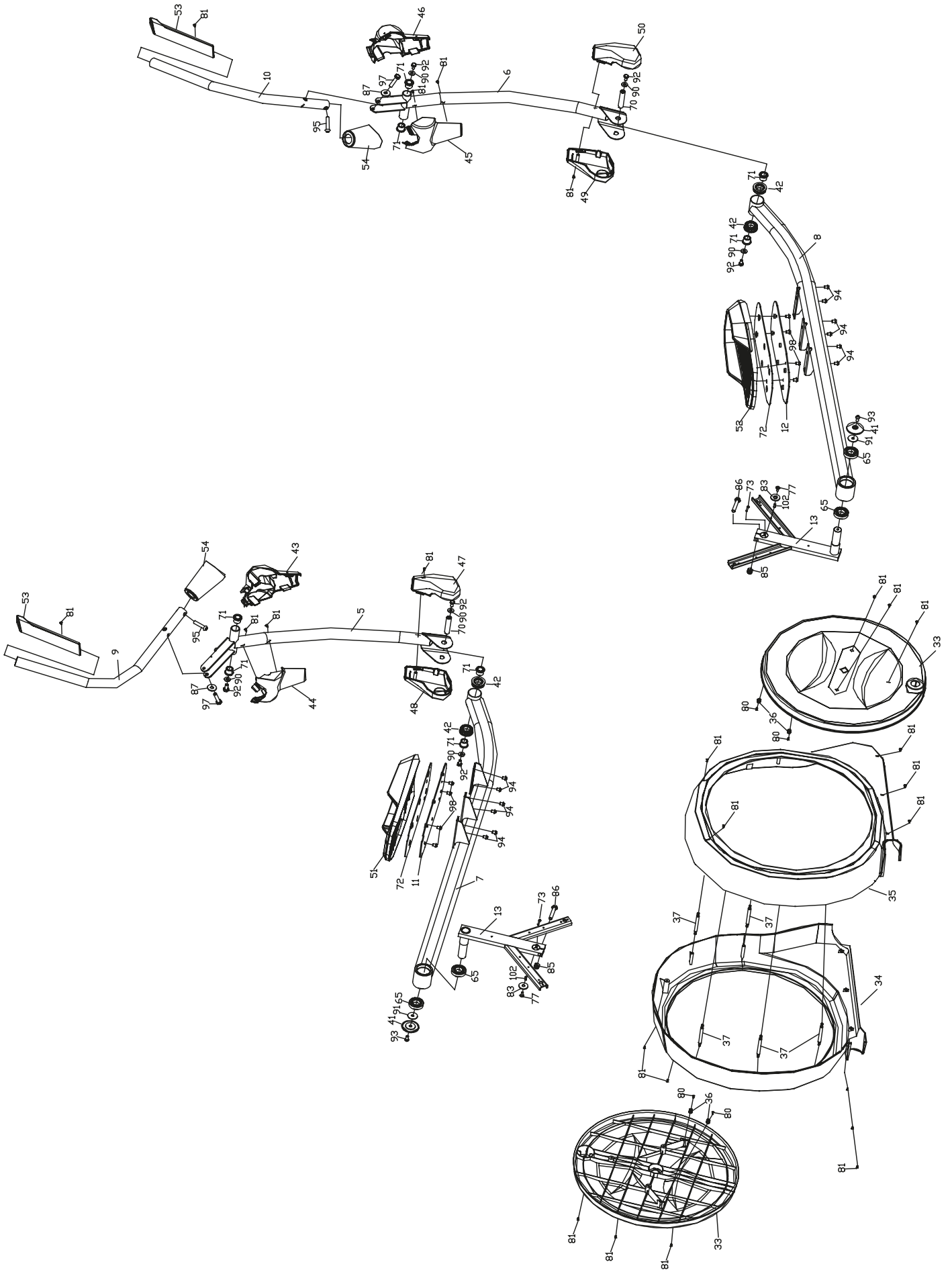


5. Sélectionner l'appareil

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



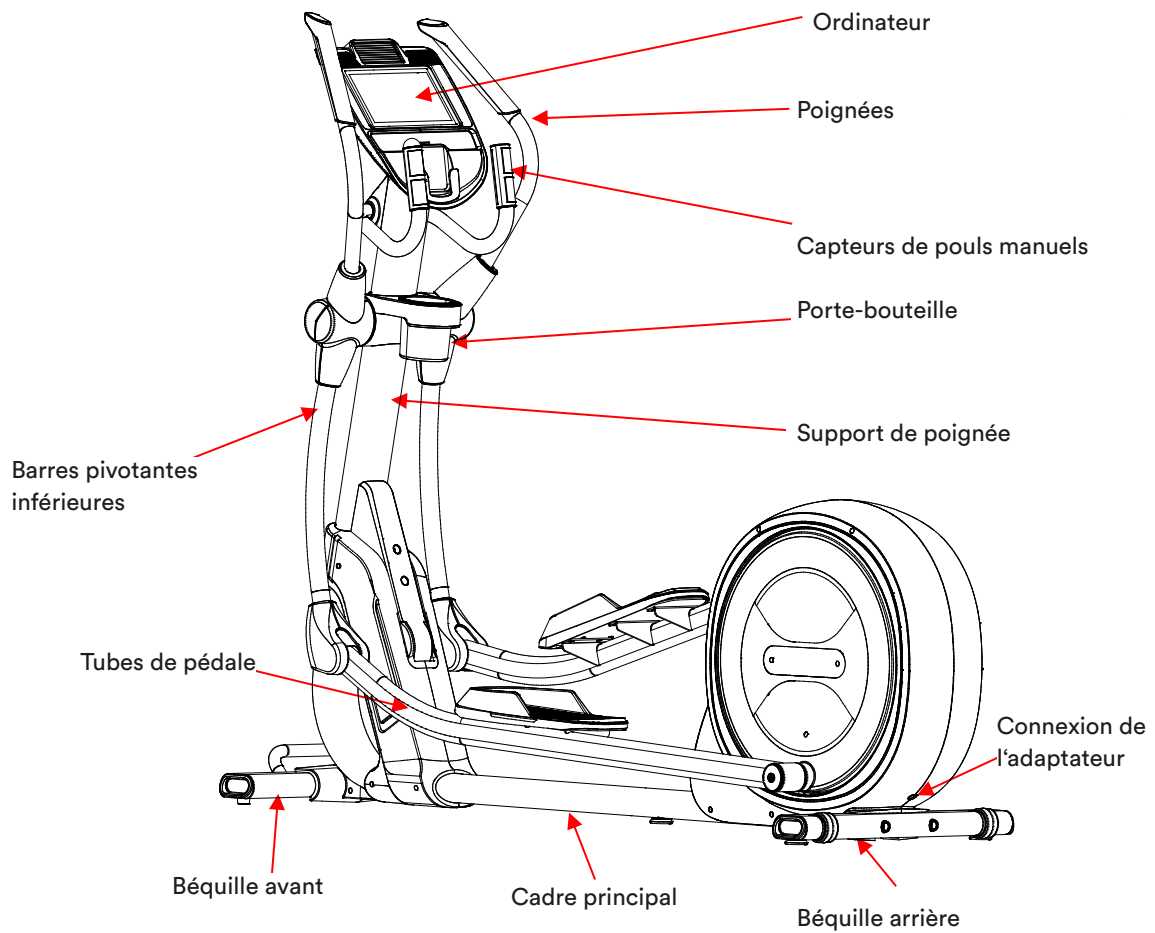




N° pièce	Description	Caractéristiques	Qté
1	Cadre principal		1
2	Stabilisateur avant		1
3	Stabilisateur arrière		1
4	Support de poignée		1
5	Groupe de bras transversaux inférieurs gauche		1
6	Groupe de bras de suspension inférieur droit		1
7	Jeu de tubes de pédale gauche		1
8	Ensemble de tubes de pédale de droite		1
9	Poignée supérieure gauche		1
10	Poignée supérieure droite		1
11	Plaque de fixation de la pédale gauche		1
12	Plaque de fixation de la pédale droite		1
13	Groupe manivelle		2
14	Jeu de galets presseurs		1
15	Ordinateur		1
16	Câble d'impulsion manuelle	L-800mm	2
17	Câble 1 (cadre principal)	L-1900mm	1
18	Câble 2 (base)	L-1250mm	1
19	Câble d'alimentation	L-300mm	1
20	Câble d'induction magnétique	L-400mm	1
21	Kit d'impulsion manuelle	Cyl. Longueur 133	2
22	Couvercle inférieur	130x127x58	1
23	Couvercle supérieur	122x108x73	1
24	Couvercle avant Porte-boissons	186x109x58	1
25	Cadre du porte-boisson	133.6x95x107.6	1
26	Porte-tasse	ø125x125	1
27	Bouchon en caoutchouc	ø9xø6.1x27	8
28	Partie centrale du cache avant	403.7x32.6x110.9	1
29	Partie gauche du cache frontal	674x219x82	1
30	Partie droite du cache avant	674x219x82	1
31	Couvercle avant gauche	163x120x75	1
32	Couverture avant droite	163x123x75	1
33	Disque	ø568x49.5	2
34	Cache-chaîne gauche	741x707x110	
35	Cache-chaîne droit	741x707x110	1
36	Boucle en caoutchouc du plateau tournant	ø12.4x13	4
37	Bouchon long en caoutchouc	ø9xø5.9x100	5
38	Chemise d'arbre 1	ø44.5x19.9	1
39	Chemise d'arbre 2	ø30x3.2	1
40	Chemise d'arbre 3	ø30x16.2	1
41	Couvercle de manivelle	ø57.2x6.7	2
42	Douille	ø22.66xø40.59x14.3	4
43	Couvercle arrière supérieur gauche	216.9x118.2x85.6	1
44	Couvercle avant supérieur gauche	204.9x118.2x71.1	1
45	Couvercle avant supérieur droit	204.9x118.2x71.1	1
46	Couvercle arrière supérieur droit	216.9x118.2x85.6	1
47	Couvercle inférieur gauche, intérieur	160.8x112.8x58.9	1
48	Capot inférieur gauche, extérieur	160.8x112.8x46.9	1
49	Capot inférieur droit, intérieur	160.8x112.8x58.9	1
50	Couvercle inférieur droit, extérieur	160.8x112.8x46.9	1
51	Pédale gauche	450.5x185.2x70.2	1
52	Pédale droite	450.5x185.2x70.2	1
53	Tube de main courante- Manchon en caoutchouc	296.9x41.5x49.3	2
54	Couvercle de l'accoudoir	85.4x127.3	2
55	Support d'induction magnétique		1
56	Repose-pieds (E10-76)	ø47x10.5xM10x22	3
57	Bouchon de tube rond	ø32xt1.5	2
58	Plaque de pied conique	ø26.92xø23.8xø5x12.7	2
59	Vis hexagonale	M10x70x20	1
60	Vis hexagonale	M10x60x30	1

N° pièce	Description	Caractéristiques	Qté
61	Vis à tête ronde plate	M5x15	4
62	Groupe d'arbres de poulies	E31/Ø108x184.53	1
63	Poulie (E28-97)	Ø381x22.2	1
64	Groupe de volants magnétiques internes	Ø302x40xØ32.5x31	1
65	Roulement à billes	6005ZZ	6
66	Moteur	6V	1
67	Câble de frein	Ø5xØ1.2xM6	1
68	Courroie moteur	520PJ6	1
69	Axe de liaison support de poignée	Ø15.85x69.5	1
70	Axe de liaison barre d'inertie inférieure	Ø15.85x71.81	2
71	Douille	Ø15.92xØ22.6x15.08	8
72	Plaque de pédale EVA	393x160xt2.0	2
73	Vis hexagonale	M4x20	2
74	Vis hexagonale	M6x20	1
75	Vis à tête plate Phillips (vis à étages)	M6x4.5x16.5	1
76	Vis hexagonale	M6x20	1
77	Vis hexagonale	M6x15	2
78	Vis hexagonale	M8x20	4
79	Vis hexagonale	M10x40	1
80	Phillips Vis à tête plate	ST4x10	4
81	Vis cruciforme, autotaraudeuse	ST4x16	52
82	Rondelle	Ø6xØ20xt2.0	1
83	Rondelle	Ø8xØ30xt3.0	2
84	Vis hexagonale	M10x105x20	4
85	Écrou de blocage hexagonal	M10	2
86	Vis hexagonale	M10x55x20	2
87	Rondelle	Ø10	4
88	Vis hexagonale	M10x20	2
89	Vis à tête Phillips autotaraudeuse	ST3x25	4
90	Rondelle	Ø8.5xØ20xt1.5	6
91	Rondelle	Ø32xØ8.5xt2.0	2
92	Vis hexagonale	M8x15	6
93	Vis hexagonale	M8xØ10.4x17x4.3	2
94	Vis hexagonale	M8x10	12
95	Vis hexagonale	M10x50x20	2
96	Vis hexagonale	M10x60x20	2
97	Vis hexagonale	M10x45x16	2
98	Vis hexagonale	M6x12	8
99	Écrou de blocage hexagonal	M8	4
100	Roue arrière	Ø63.5x35.7	2
101	Embout ovale	50x100xt3.0	4
102	Clé plate	5x5x15	2
103	Adaptateur	DC9V/1.0/1.5A	1

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

ASSEMBLÉES :**DONNÉES TECHNIQUES**

Numéro d'article : SF-3300

Dimensions assemblées env. : 2005 × 635 × 1645 mm

Rapport de vitesse : 381:32.5

Volant d'inertie : \varnothing 304 mm

niveaux de résistance : 1-32

Longueur de pas : 19 inch (48 cm)

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

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

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

service@skandika.de

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



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

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