

Skandika

DE
GB
FR



Smart Training Station

Art.Nr. SF-3310

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 07 Trainingscomputer / Widerstandsstufen
- 09 Pflege und Wartung
- 13 Explosionszeichnung
- 14 Teileliste
- 15 Auf- und Abwärmen / Training
- 16 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
	Artikelnummer Name	SF-3310 Smart Training Station										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2024	2025	2026									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:											
	Max. Nutzergewicht	150 kg										

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



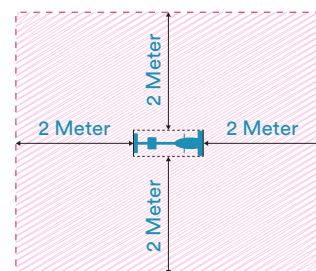
WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig (ca. alle 1 bis 2 Monate) auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Verwenden Sie grundsätzlich nur Originalersatzteile, wenn Teile getauscht werden müssen.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 150 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Das Gerät ist für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen. Bei Gebrauch durch Kinder müssen diese beaufsichtigt werden.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnessstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Achten Sie bei allen verstellbaren Teilen auf die maximale Position, auf die sie eingestellt/angezogen werden können.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Reinigen Sie das Gerät niemals mit ätzenden oder scharfen Reinigungsmitteln.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- **WARNUNG! FALSCHES/ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN GESUNDHEITSSCHÄDEN VERURSACHEN!**
- Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
- Dieses Gerät kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibreich 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.

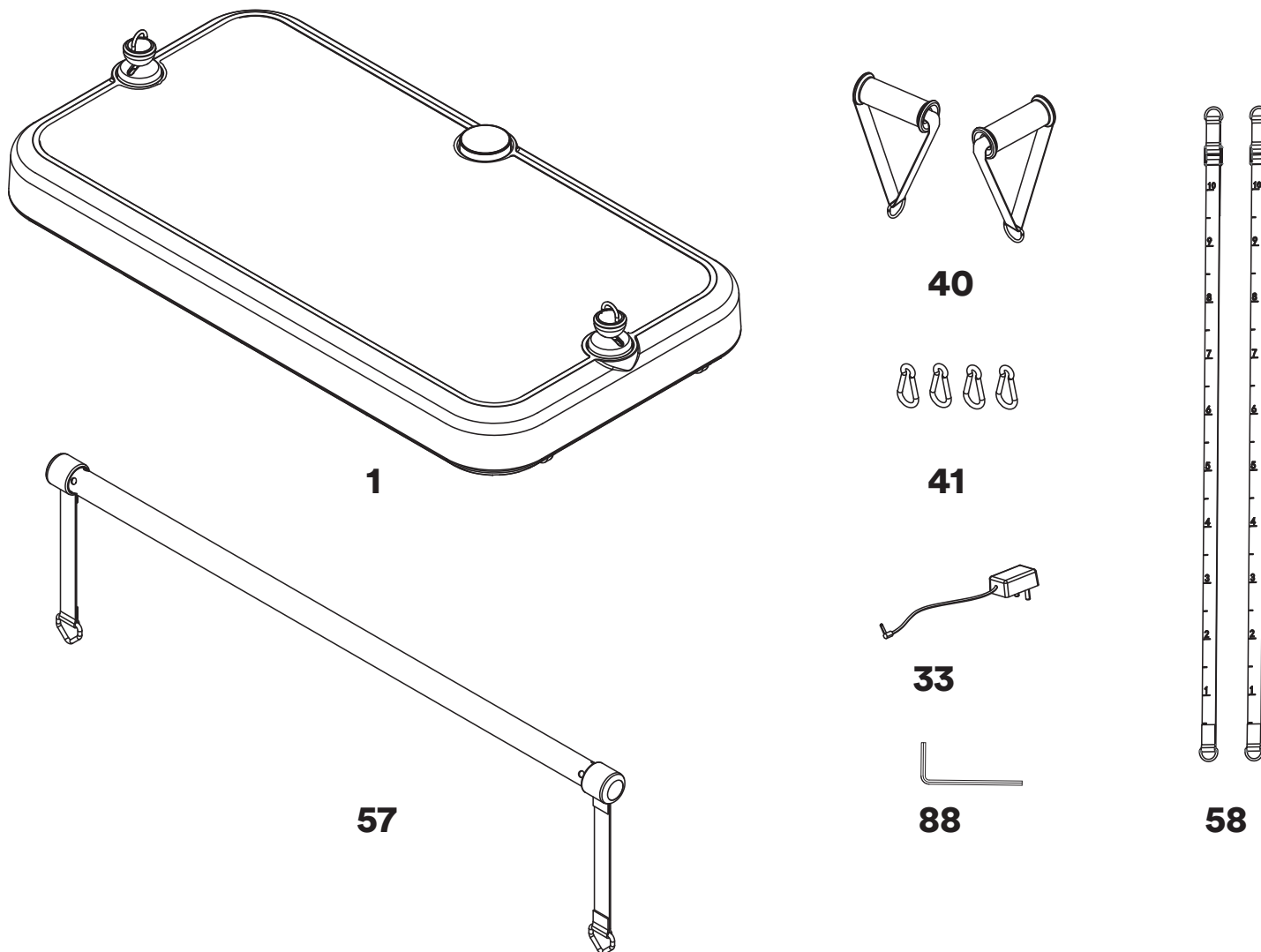


AUFBAUANLEITUNG

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

Platzieren Sie die Basiseinheit (1) auf einer ebenen Fläche mit genügend Freiraum und einer eventuellen Unterlage zum Schutz des Untergrundes.

CHECKLISTE



Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Basiseinheit	1
33	Netzteil	1
40	Handgriffe	2
41	Karabinerhaken	4
57	Trainingsstange	1
58	Verlängerung 100 cm*	2
88	Innensechskantschlüssel	1

*Information: Die Gesamtlänge der Verlängerung (58) beträgt 100 cm, welche unterteilt ist in 10 Markierungen alle 10 cm.

BENUTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben die Möglichkeit, die **Skandika Smart Training Station** in 4 unterschiedlichen Konfigurationen zu benutzen. Mit Handgriffen (40) oder der Trainingsstange (57) und jeweils mit oder ohne die Verlängerungen (58). Dementsprechend unterschiedlich ist der Aufbau:

1) Verwendung mit Handgriffen (40):

Montieren Sie die Handgriffe (40) mittels der Karabinerhaken (41) wie in Abb. 1 abgebildet an der Basiseinheit (1). Möchten Sie die Handgriffe inklusive Verlängerungen (58) benutzen, müssen zuerst die Verlängerungen (58) an der Basis und dann die Handgriffe (40) oben an den Verlängerungen (58) montiert werden, wiederum mit Hilfe der Karabinerhaken (41), siehe Abb. 2.

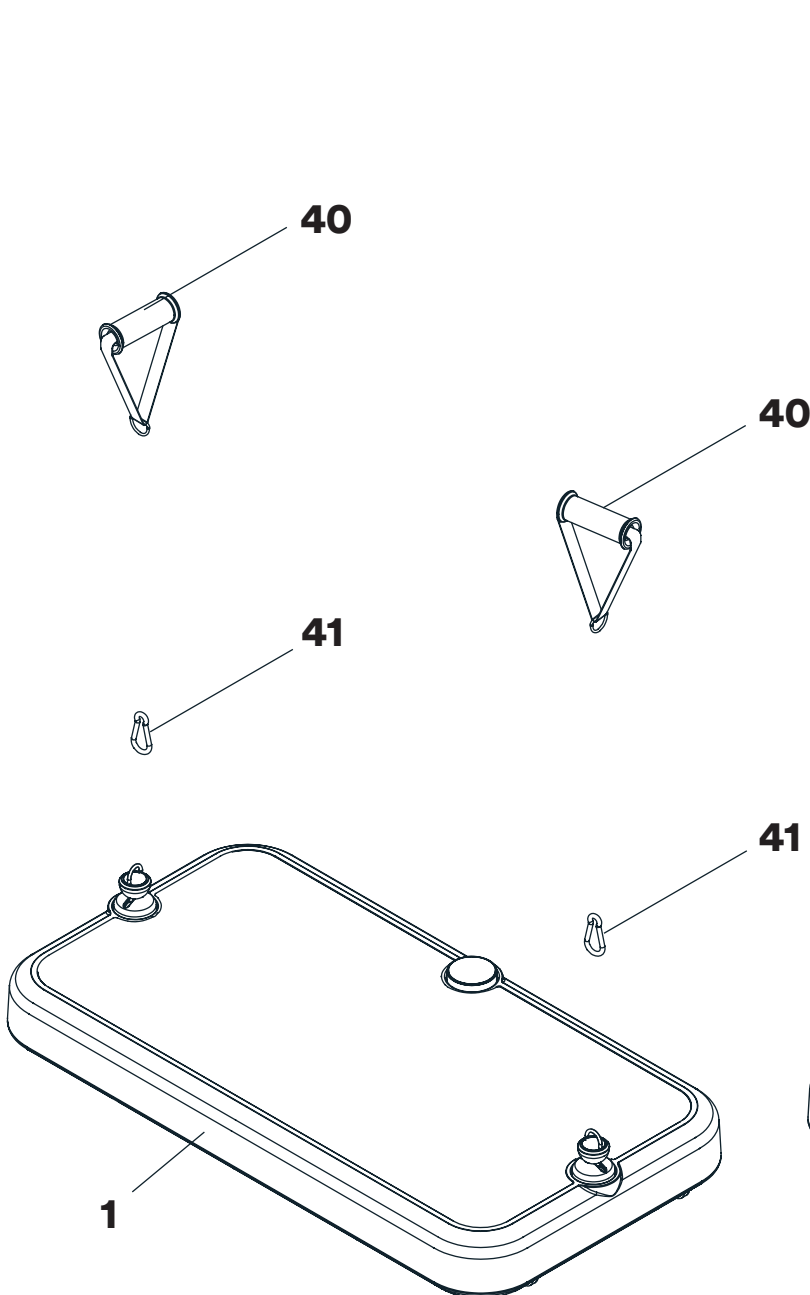


Abb. 1

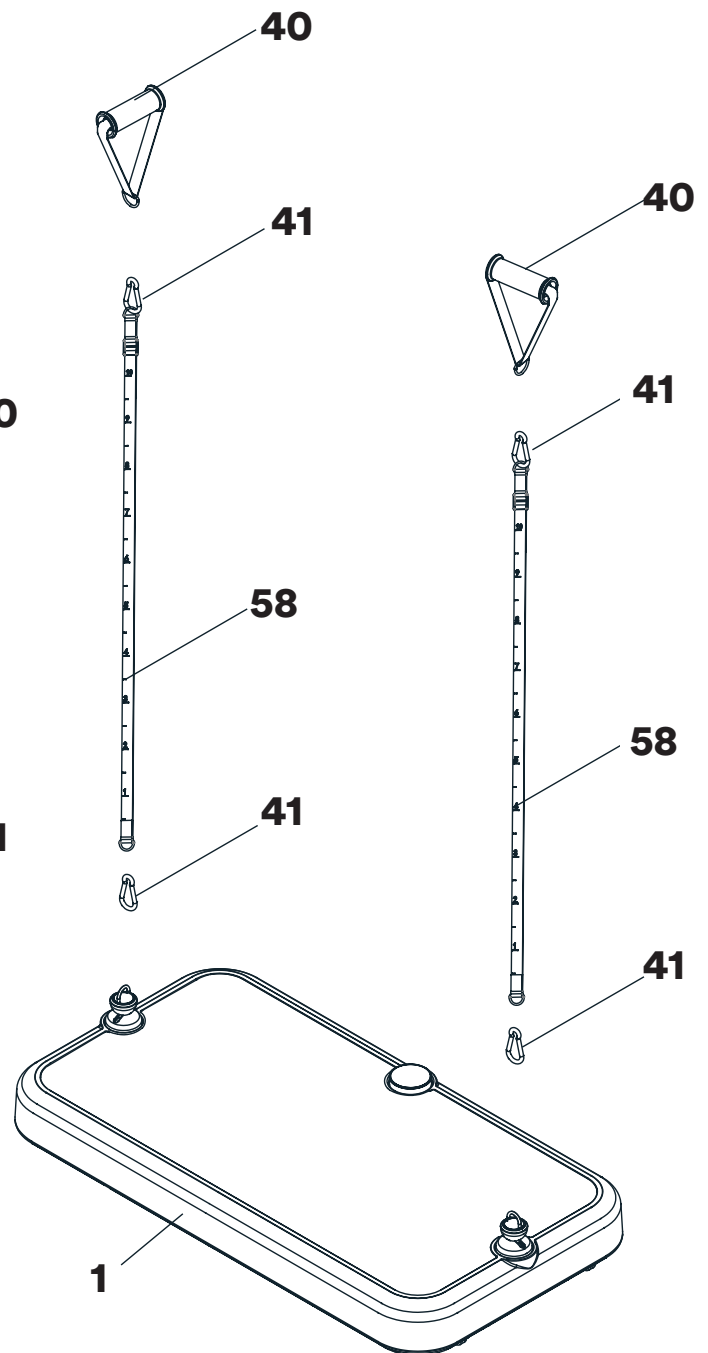


Abb. 2

2) Verwendung mit Trainingsstange (57):

Montieren Sie die Trainingsstange (57) mittels der Karabinerhaken (41) wie in Abb. 3 abgebildet an der Basiseinheit (1). Möchten Sie die Stange inklusive Verlängerungen (58) benutzen, müssen zuerst die Verlängerungen (58) an der Basis und dann die Trainingsstange (57) oben an den Verlängerungen (58) montiert werden, wiederum mit Hilfe der Karabinerhaken (41), siehe Abb. 4.

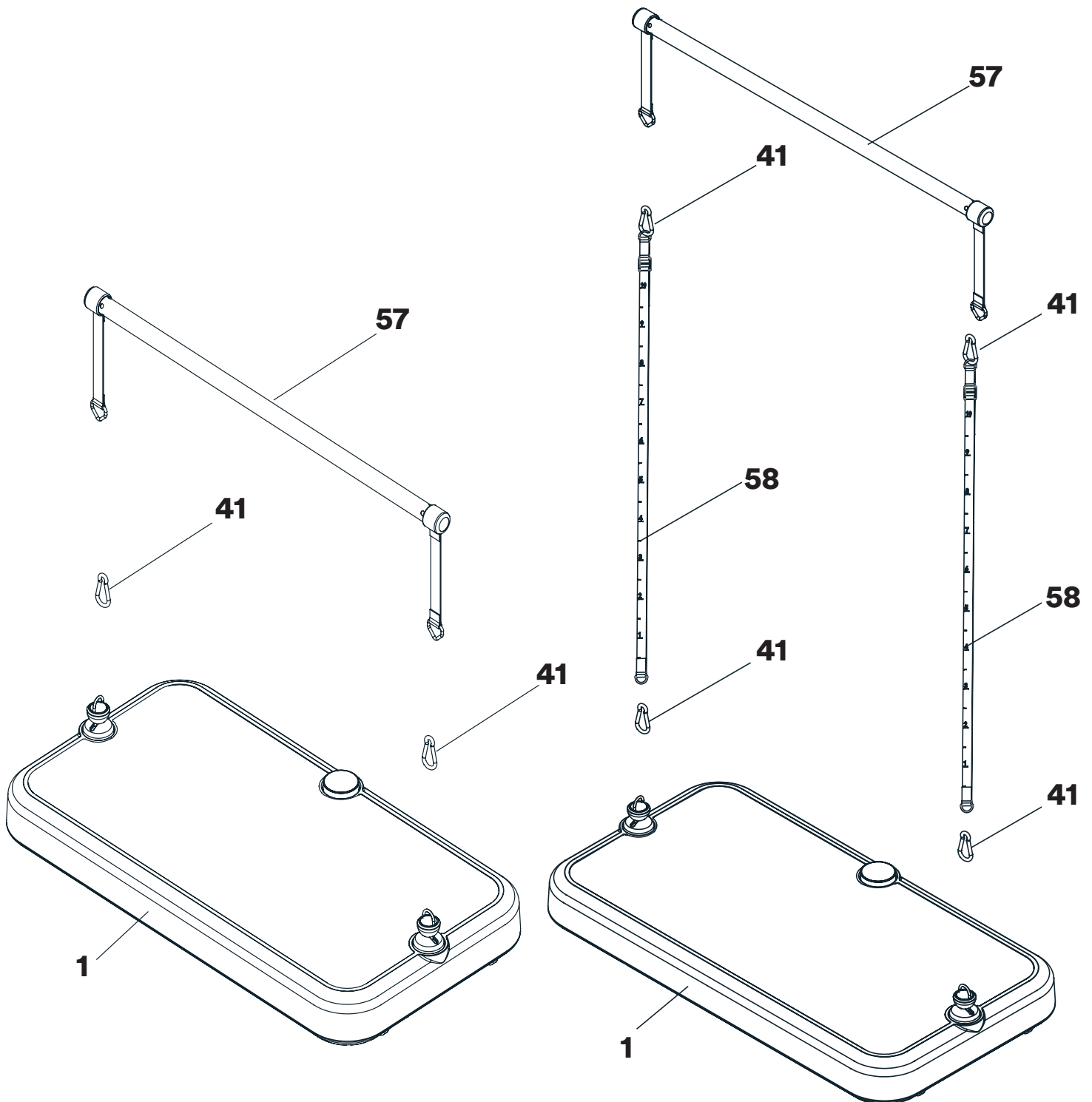


Abb. 3

Abb. 4

TRAININGSCOMPUTER

Mit Hilfe des Trainingscomputers auf der Basiseinheit (1) können Sie verschiedene Trainingsdaten einsehen und die **Widerstandsstufen (Widerstand in kg)** für Ihre Übungen einstellen:



FUNKTIONEN:

Scan, Stufe, Zeit, Anzahl, Kalorien.

Einstellmöglichkeiten:

Stufe (Level): Sie können den Widerstand von Stufe 1 bis Stufe 8 durch Drehen des Deckels verstellen. Drehung im Uhrzeigersinn erhöht, Drehung gegen den Uhrzeigersinn vermindert den Widerstand. Während des Einstellungsvorgangs müssen Sie warten, bis sich das äußere Ziffernblatt grün färbt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Andernfalls kann es zu Fehlern kommen.

Widerstandskraft in kg für die einzelnen Stufen:

Stufe	kg
1	6
2	9
3	11
4	14
5	16
6	18
7	20
8	25

Zeit: 00:00~99:59 Min. Zeigt die Trainingszeit an. Wird innerhalb von 5 Sekunden kein Training durchgeführt, pausiert die Anzeige. Wenn das Training wieder aufgenommen wird, wird die Zeit weitergezählt.

Anzahl: 0000~9999. Zeigt die Anzahl der Wiederholungen an.

Kalorien: 000.0~999.9 kcal. Zeigt den Kalorienwert an, den der Benutzer während des Trainings verbraucht hat (Hinweis: Diese Daten dienen nur als Referenz für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und sind nicht als medizinische / physiologische Grundlage geeignet).

Wenn das Gerät nicht eingeschaltet ist, ist die Anzeige schwarz (Abbildung 1). Nach dem Einschalten werden alle Symbole 3 Sekunden lang angezeigt und der Widerstand wird automatisch auf Stufe 1 gesetzt. Drücken Sie den Trainingscomputer, um die Widerstandseinstellung zu starten (Abbildung 2). Nach dem Ziehen des Seils leuchtet das rote Schloss auf, was den zu diesem Zeitpunkt nicht einstellbaren Widerstand verdeutlicht (Abbildung 3).

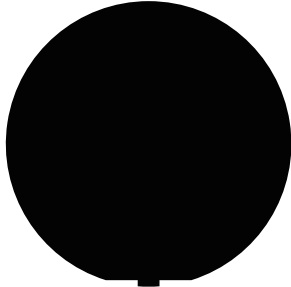


Abb. 1

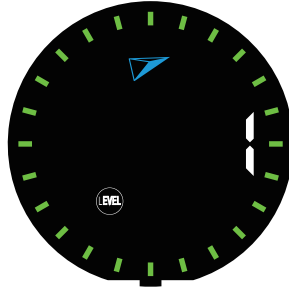


Abb. 2

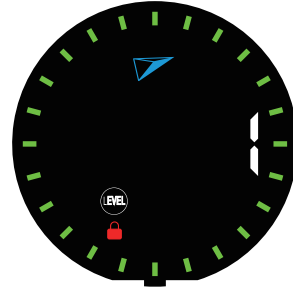


Abb. 3

Während der Widerstandseinstellung ist die äußere Skala orangefarben. In diesem Zustand darf nicht am Seil gezogen werden (Abbildung 4). Die Widerstandseinstellung ist beendet, die äußere Skala leuchtet grün und das Seil kann zu diesem Zeitpunkt gezogen werden (Abbildung 5). Die äußere Skala blinkt rot und zeigt an, dass der Widerstand nicht richtig eingestellt wurde. Der Benutzer muss das Seil zurücklegen und das System kalibriert den Widerstand neu, nachdem es erkannt hat, dass das Seil zurückgelegt wurde. Wenn die äußere Skala grün leuchtet, ist eine kontinuierliche Nutzung möglich (Abbildung 6). Wenn Sie feststellen, dass die angezeigte Stufe nicht mit dem tatsächlichen Gewicht übereinstimmt, schalten Sie bitte zweimal von Stufe 1 bis Stufe 3, um das System zu kalibrieren.



Abb. 4

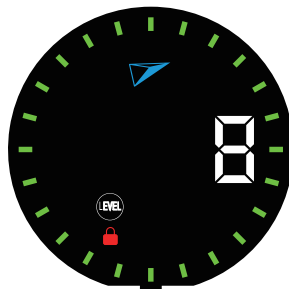
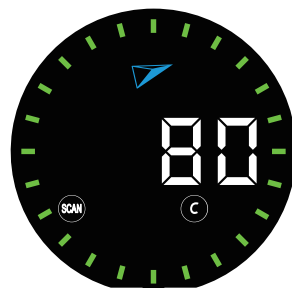


Abb. 5



Abb. 6

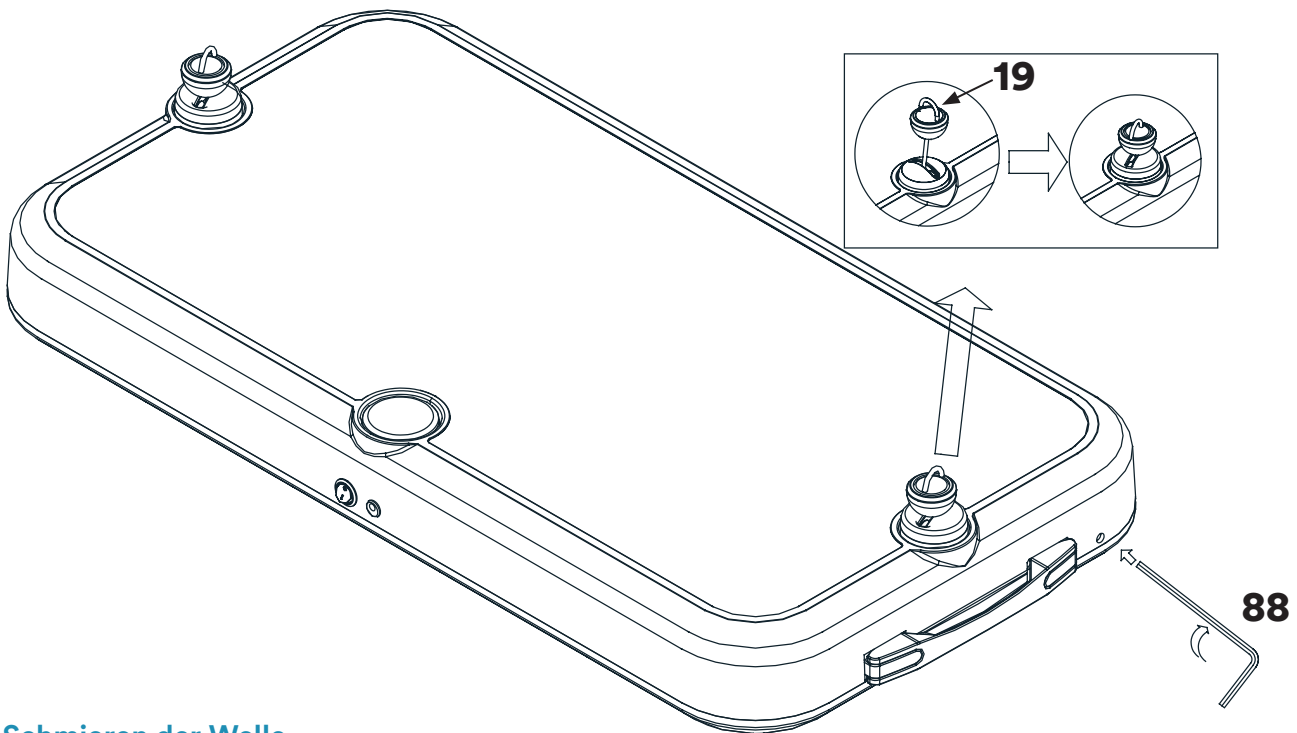
Zu Beginn der Trainingseinheit werden automatisch abwechselnd Stufe, Zeit, Anzahl und Kalorien angezeigt, wobei jede Funktion ca. 3 Sekunden lang angezeigt wird:



Drücken Sie den Trainingscomputer während des Trainings, um eine der vier Funktionen (Stufe, Zeit, Anzahl der Wiederholungen, Kalorien) als feste Anzeige auszuwählen. Halten Sie am Ende der Trainingseinheit den Trainingscomputer 3 Sekunden lang gedrückt, um die Trainingsdaten zu löschen, die Stufe auf 1 zurückzusetzen und in den Standby-Modus zu wechseln.

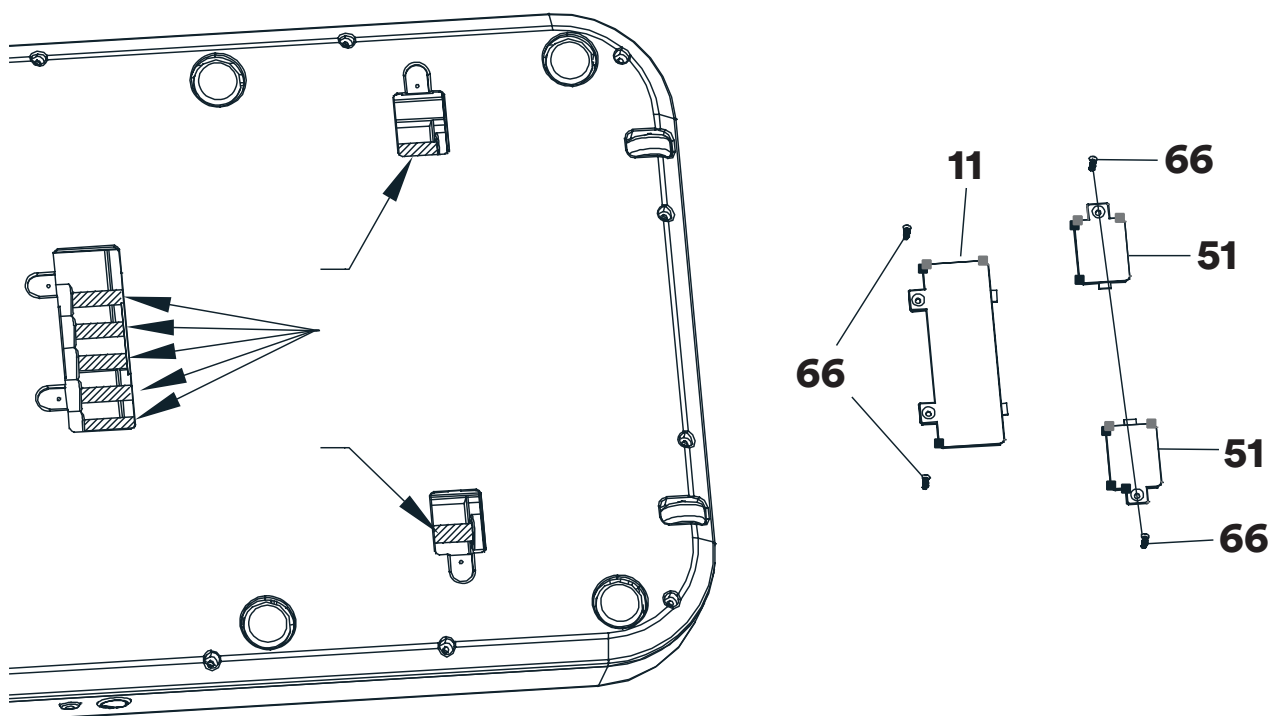
PFLEGE UND WARTUNG

Einstellen der Zugseillänge: Wenn sich der Zugseil-Anschlag (19) wie in der Abbildung unten dargestellt etwa ein Finger breit von der Basiseinheit gelöst hat, muss das Zugseil nachgespannt werden. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel (88) und drehen Sie die kleine Stellschraube im Uhrzeigersinn, bis sich der Anschlag (19) wieder in Position befindet. Anmerkung: Wenn die Spannung zu stark ist, ist das Gerät blockiert. Lockern Sie die Spannung dann wieder, indem Sie die kleine Stellschraube entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.



Schmieren der Welle

Um die optimale Leistungsfähigkeit des Gerätes zu erhalten, sollte die Welle wie im Folgenden beschrieben mithilfe des sich im Lieferumfang befindlichen Schmiermittels ca. alle 3 Monate geschmiert / gefettet werden. Drehen Sie dazu das Gerät um, entfernen Sie die Schrauben (66) und nehmen Sie die Lukendeckel (11/51) heraus. Fetten Sie den durch Pfeile markierten Wellenkern ein, setzen Sie den Lukendeckel wieder ein und ziehen Sie die Schrauben wieder fest.

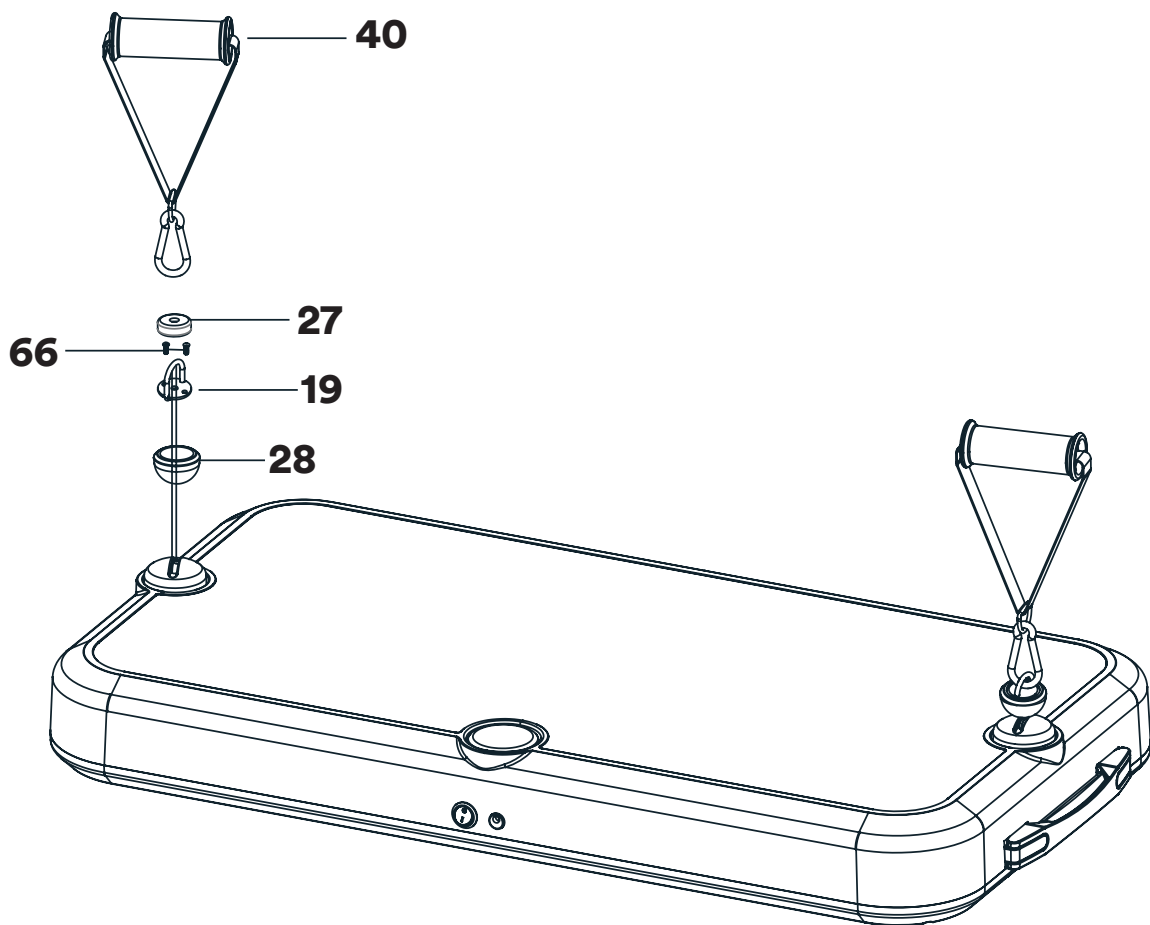


Ersetzen des Zugseils

Wenn das Zugseil deutliche Abnutzungserscheinungen, Beschädigungen oder eine Durchmesser-Verkleinerung von weniger als der Hälfte des ursprünglichen Durchmessers aufweist, ersetzen Sie das Seil bitte. Befolgen Sie hierzu die folgenden Schritte:

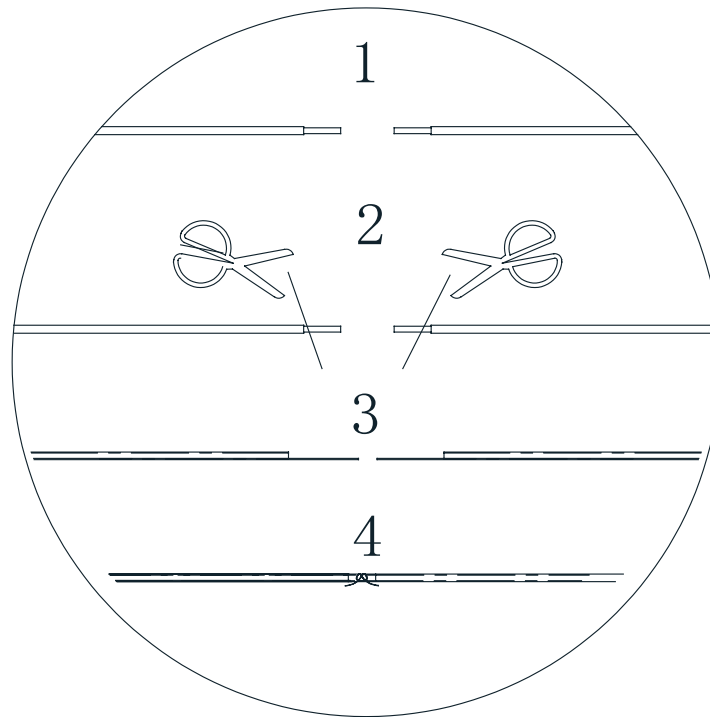
Schritt 1: Stellen Sie die Widerstandsstufe 8 ein und trennen Sie die Stromversorgung des Gerätes.

Schritt 2: Lösen Sie die Verbindung eines Griffes auf einer Seite und entfernen Sie den Griff (40), die Abdeckung (27), die Schrauben (66), den Zugseil-Anschlag (19) und die Begrenzungskugel (28).



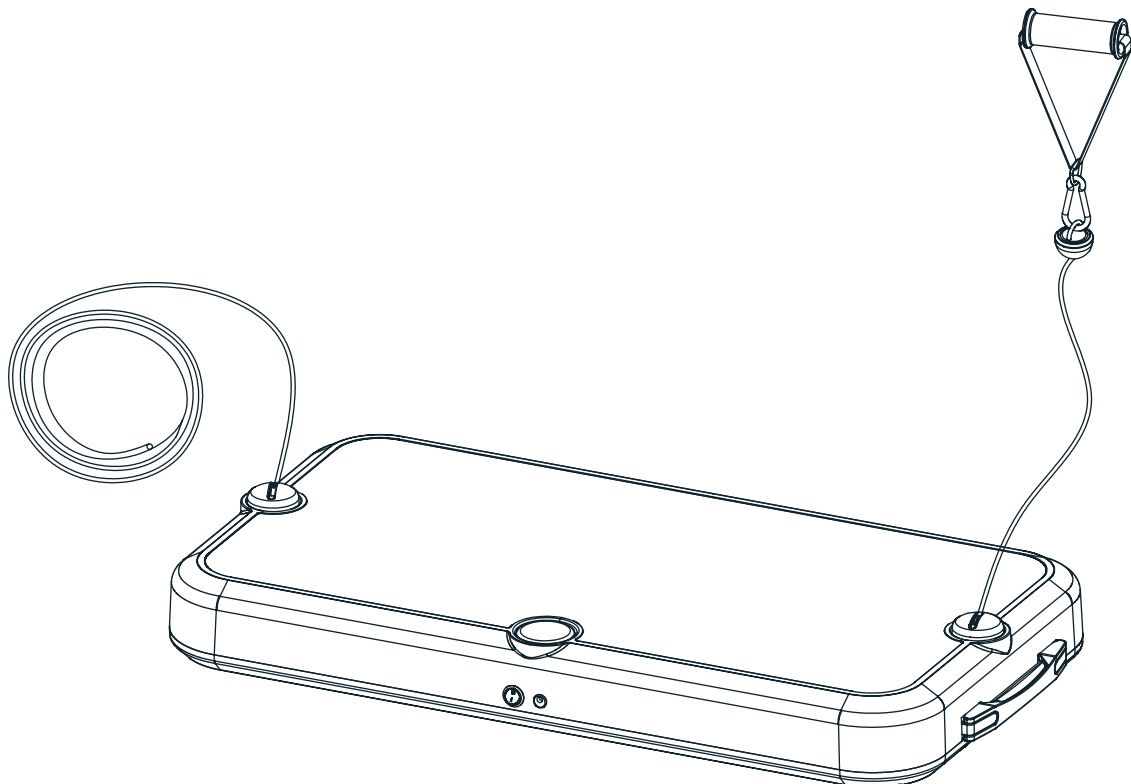
Schritt 3: Verbinden Sie nun das alte und das neue Zugseil wie folgt:

- Wie in der Abbildung 1 auf der nächsten Seite dargestellt, ziehen Sie den inneren Kern des Zugseils um 3-4 cm heraus.
- Schneiden Sie, wie in Abbildung 2 gezeigt, den herausgezogenen, inneren Kern ab.
- Wie in Abbildung 3 gezeigt, ziehen Sie zwei Stränge feiner Fasern aus der geflochtenen Ummantelung des Zugseils.
- Verbinden Sie, wie in Abbildung 4 dargestellt, diese beiden Stränge aus dünnem Faden, indem Sie zwei oder drei flache Knoten knüpfen. Der Knoten sollte nicht größer sein als der ursprüngliche Seildurchmesser.



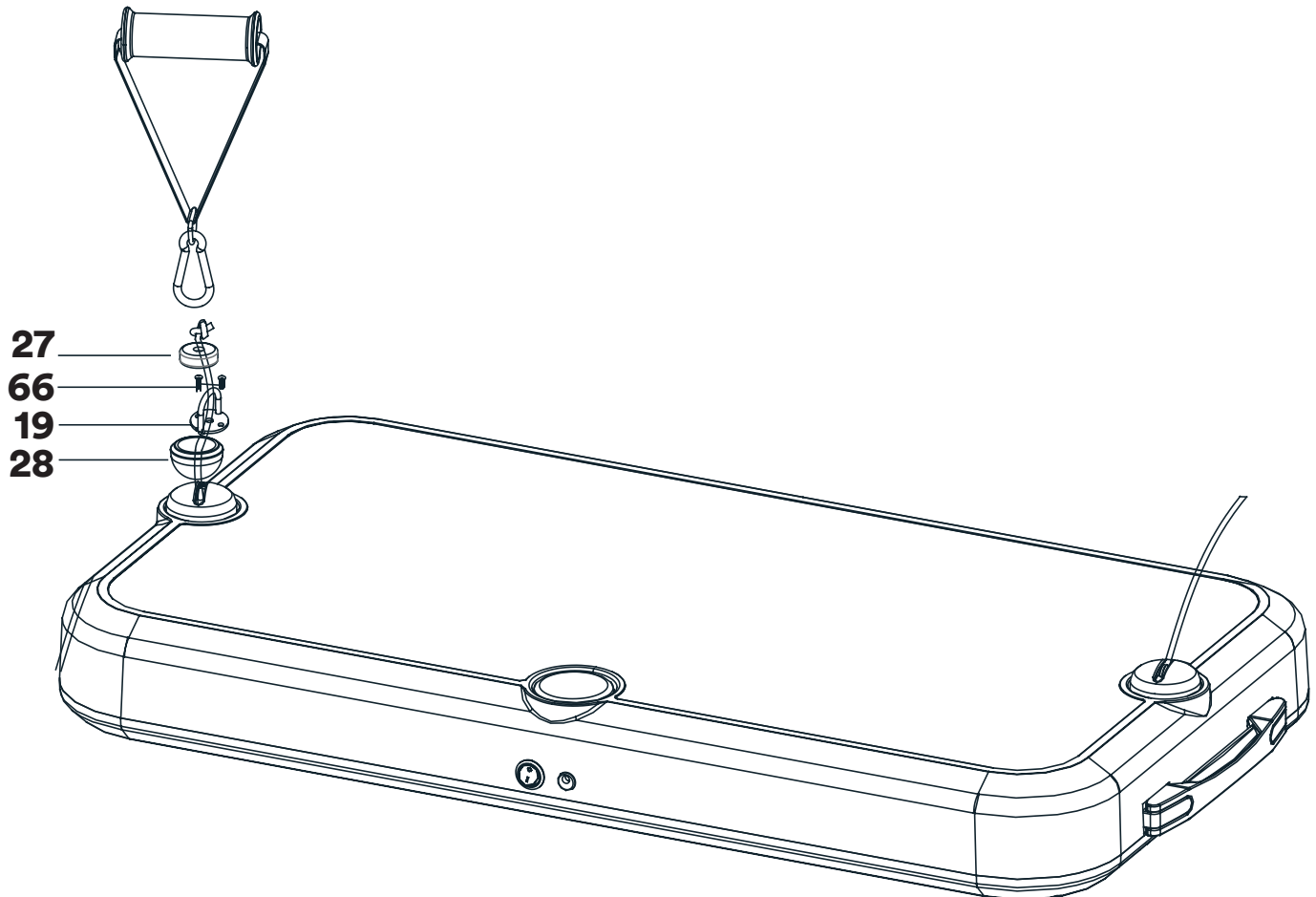
Schritt 4:

Nachdem das alte und das neue Zugseil verbunden sind, achten Sie darauf, dass diese Verbindung frei herausgezogen werden kann und nicht blockiert, z. B. durch zu kräftiges oder unkontrolliertes Ziehen und ziehen Sie die Seile vorsichtig mit Hilfe des Handgriffs heraus. Wenn das neue Zugseil herausgezogen ist, entfernen Sie das alte Zugseil und den Handgriff auf der anderen Seite (wie bei Schritt 2 zuvor).

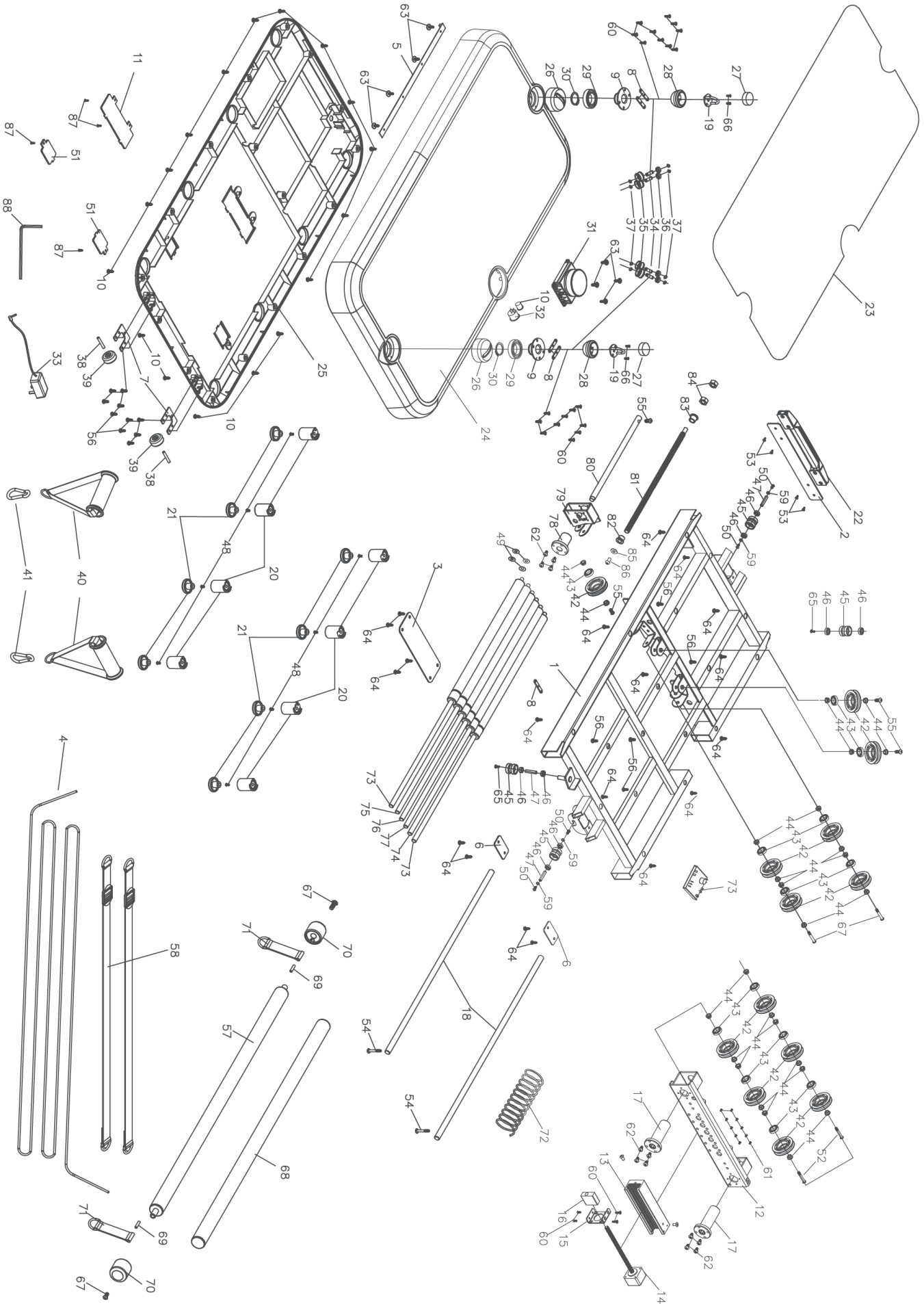


Schritt 5: Fädeln Sie das Zugseil in die Begrenzungskugel (28) und den Zugseil-Anschlag (19) ein, sichern Sie die Schrauben (66) und machen Sie einen Knoten am Ende des Zugseils und installieren Sie dann die Abdeckung (27). Montieren Sie das Zugseil auf der anderen Seite auf die gleiche Weise.

Achtung: Auf der anderen Seite müssen Sie das Zugseil anziehen, bis die linke und rechte Begrenzungskugel (28) nahe an der oberen Abdeckung der Maschine sind, dann einen Knoten machen und schließlich die Abdeckung (27) befestigen.



Schritt 6: Spannen Sie nun das Zugseil wie unter dem Punkt „Einstellen der Zugseillänge“ bereits beschrieben.



Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
1	Basiseinheit		1
2	Befestigungsplatte für Griffe		1
3	Druckplatte für Pneumatik-Zylinder		1
4	Zugseil	ø4	1
5	Adapterplatte		1
6	Platte für Führungsstange		2
7	Pressplatte für Laufrad		2
8	Platte für Drehtellerscheibe		4
9	Drehteller-Lagersitz	ø49*19	2
10	Stromanschlussbuchse	DC-022	1
11	Großer Lukendeckel	ABS	1
12	Rollenhalterung		1
13	Schiebehalterung	140*40*30	1
14	Schrittmotor	35D0401-142T8-4	1
15	Motorbefestigungsplatte		1
16	Schieber für Leitspindel	30*28*15	1
17	Führungshülse der optischen Achse	PA	2
18	Optische Achse	ø12*571	2
19	Zugseil-Anschlag		2
20	Fußpolsterträgersäule	ABS	8
21	Fußstütze	TPR	8
22	Tragebügel		1
23	PVC-Aufkleber	T=0.6	1
24	Obere Abdeckung	PP	1
25	Untere Abdeckung	PP	1
26	Radabdeckung	ø52*30	2
27	Abdeckung	TPR	2
28	Begrenzungskugel	TPR	2
29	Lager	61905ZZ	2
30	C-Typ-Sicherungsring	ø25, T=1.2MM	2
31	Computer	PB-03	1
32	Netzschalter		1
33	Netzteil	DC12-1.0A	1
34	Kleiner Wellenkern	ø6*17.8	4
35	Kleine Drehtellerscheibe	ø20*12	4
36	Lager	696ZZ	8
37	C-Typ-Sicherungsring	ø6, T=0.5MM	8
38	Rolle feste Welle	ø5*32, 45#	2
39	Rolle		2
40	Handgriffe		2
41	Karabinerhaken		4
42	Rolle	POM mit Lager 6000	13
43	Lager	696ZZ (ø15*ø6*T5)	8
44	Abstandhalter für Riemenscheibe	PA	26
45	Kunststoff-Führungsrolle	PA, ø29*22	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
46	Lager	608ZZ	8
47	Rollenwellenkern	ø8*27.6, 45#	2
48	Schraube	M6*15	8
49	Unterlegscheiben	OD20*ID8.5*T1.5	4
50	Schraube	M5*8	4
51	Kleiner Lukendeckel	ABS	2
52	Schraube	M6*45	2
53	Schraube	ST4.2*L16mm	4
54	Schraube	M6*35	4
55	Schraube	M6*20	4
56	Schraube	ST4*9	15
57	Trainingsstange		1
58	Verlängerung	100 cm	2
59	C-Typ-Sicherungsring	ø8	4
60	Schraube	M3*5	16
61	Schraube	M5*10	10
62	Schraube	M4*12	12
63	Schraube	ST3.0*8	12
64	Schraube	ST4*16	23
65	Schraube	M5*8	2
66	Schraube	M3*8	4
67	Schraube	M8*15	2
68	Hülse der Schubstange	ø31.8*T3.0*870	1
69	Gurtband, das den Stab hält	ø5*26	2
70	Drehbare Endabdeckung	PA	2
71	Position Adapterplatte	ST48-SB	1
72	Walzdraht		1
73	Druckluftzylinder	200N	2
74	Druckluftzylinder	300N	1
75	Druckluftzylinder	400N	1
76	Druckluftzylinder	800N	1
77	Druckluftzylinder	1000N	1
78	Buchse	ø40*L40,PA	1
79	Justierrad-Baugruppe		1
80	Wellenkern	ø12*260,45#	1
81	Schraubensatz		1
82	JE-459 Achsmanschette	17ø,13.5-8.5-H12	1
83	JE-354 Achsmanschette	18ø,13.8-10-H12	1
84	Mutter	M10	2
85	Unterlegscheibe	OD16*ID6.5*T1.5	1
86	Schraube	M6*12	1
87	Schraube	ST3*10	4
88	Innensechskantschlüssel	S5	1

Auf- und Abwärmen

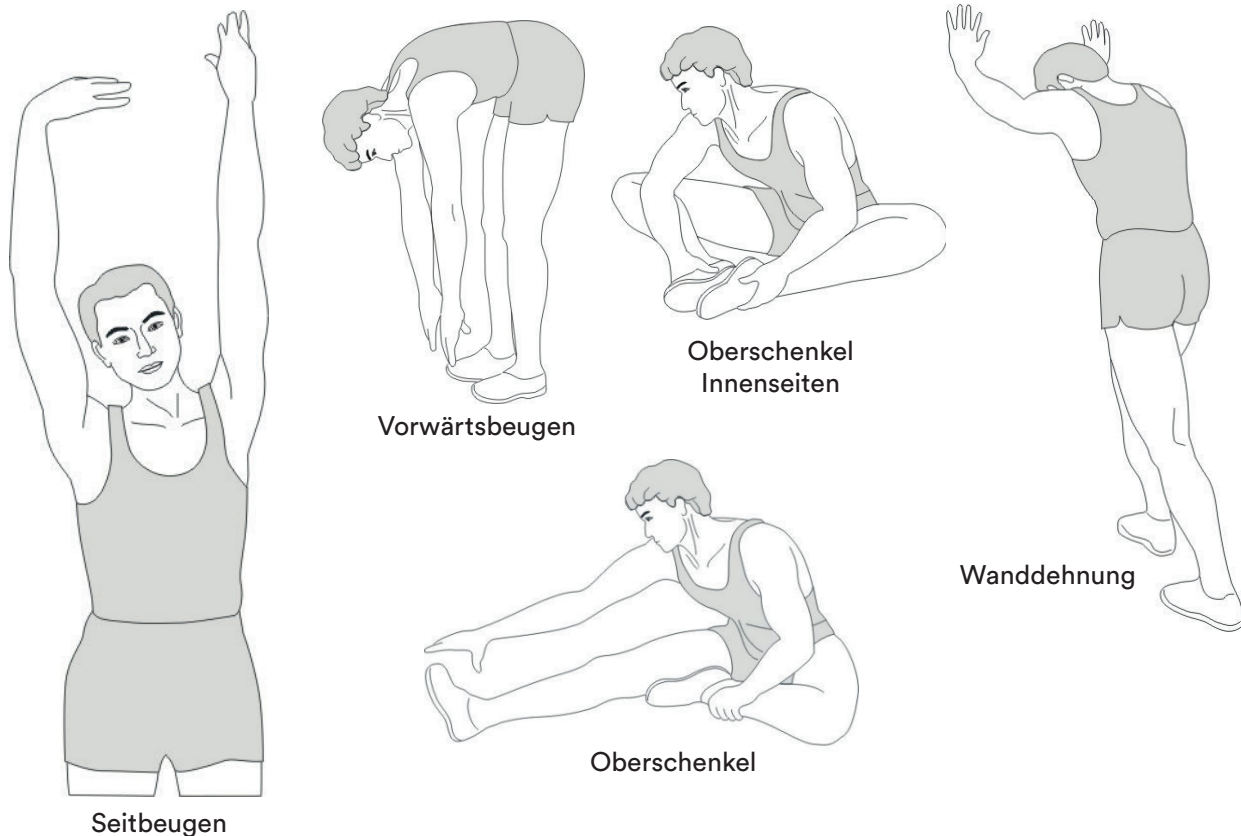
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

Training

Lust auf Tipps für ein effektiveres und abwechslungsreicheres Training? Scannen Sie den QR-Code!



GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines

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

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

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

Contents

- 19** Safety precautions
- 20** Set-up instructions
- 23** Exercise computer / Levels
- 25** Care and maintenance
- 29** Explosion drawing
- 30** Parts list
- 31** Warm-up and Cool-down / Exercise
- 32** Guarantee conditions



skandika.com/
service

	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
	Artikelnummer Name	SF-3310 Smart Training Station										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung										
	Produktionsdatum											
	2024	2025	2026									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:											
	Max. Nutzergewicht	150 kg										

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

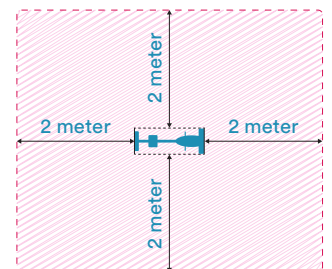


WARNING

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

SAFETY PRECAUTIONS

- The safety level of the unit can only be maintained if it is checked regularly (approx. every 1 to 2 months) for damage and wear. Always use only original spare parts when parts need to be replaced.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- This equipment may only be used by one person at a time for exercising. The maximum load capacity of this training device is 150 kg. Classification: HC - not suitable for therapeutic purposes!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine.
- The appliance is intended for use by adults. When used by children, they must be supervised..
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- Pay attention to the maximum position to which all adjustable parts can be adjusted/tightened.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Never clean the appliance with corrosive or abrasive cleaning agents.
- Do not work out immediately after meals!
- **WARNING! INCORRECT/EXCESSIVE TRAINING CAN CAUSE DAMAGE TO YOUR HEALTH!**
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- This appliance can be used by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



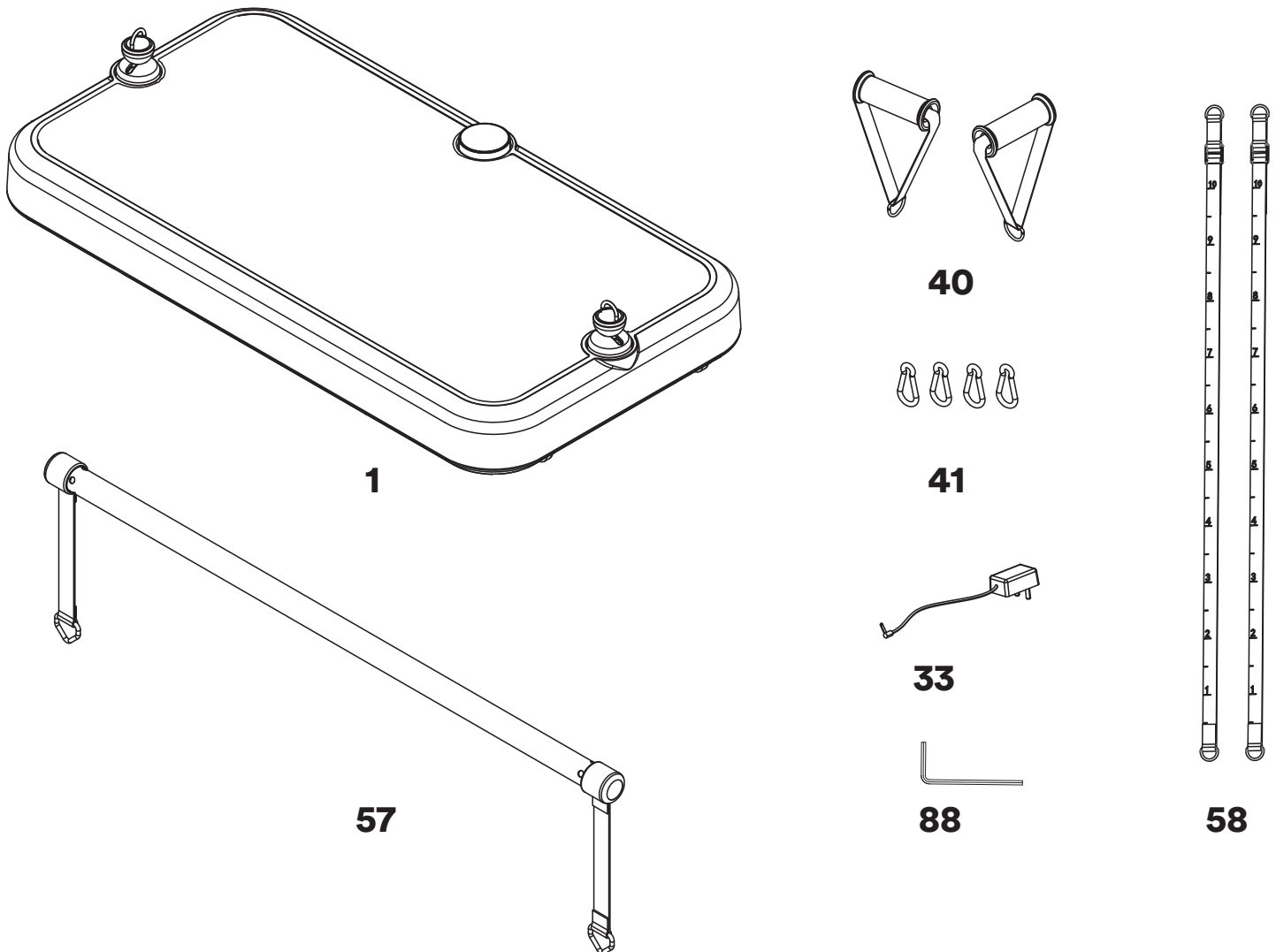
Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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

SET-UP INSTRUCTIONS

Please use the parts and checklist to check whether all the necessary parts are present. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

Place the base unit (1) on a level surface with sufficient free space and, if necessary, a base to protect the surface.

CHECKLIST



Part no.	Description	Qty
1	Base unit	1
33	Adapter	1
40	Handles	2
41	Snap hooks	4
57	Push rod	1
58	Extension webbing 100 cm	2
88	Allen key	1

*Information: The total length of the extension (58) is 100 cm, which is divided into 10 markings every 10 cm.

UTILISATION OPTIONS

You have the option of using the **Skandika Smart Training Station** in 4 different configurations. With handles (40) or the push rod (57) and in each case with or without the extensions (58). The structure varies accordingly:

1) Use with handles (40):

Attach the handles (40) to the base unit (1) using the snap hooks (41) as shown in Fig. 1. If you want to use the handles including extensions (58), the extensions (58) must first be attached to the base and then the handles (40) must be attached to the top of the extensions (58), again using the snap hooks (41), see Fig. 2.

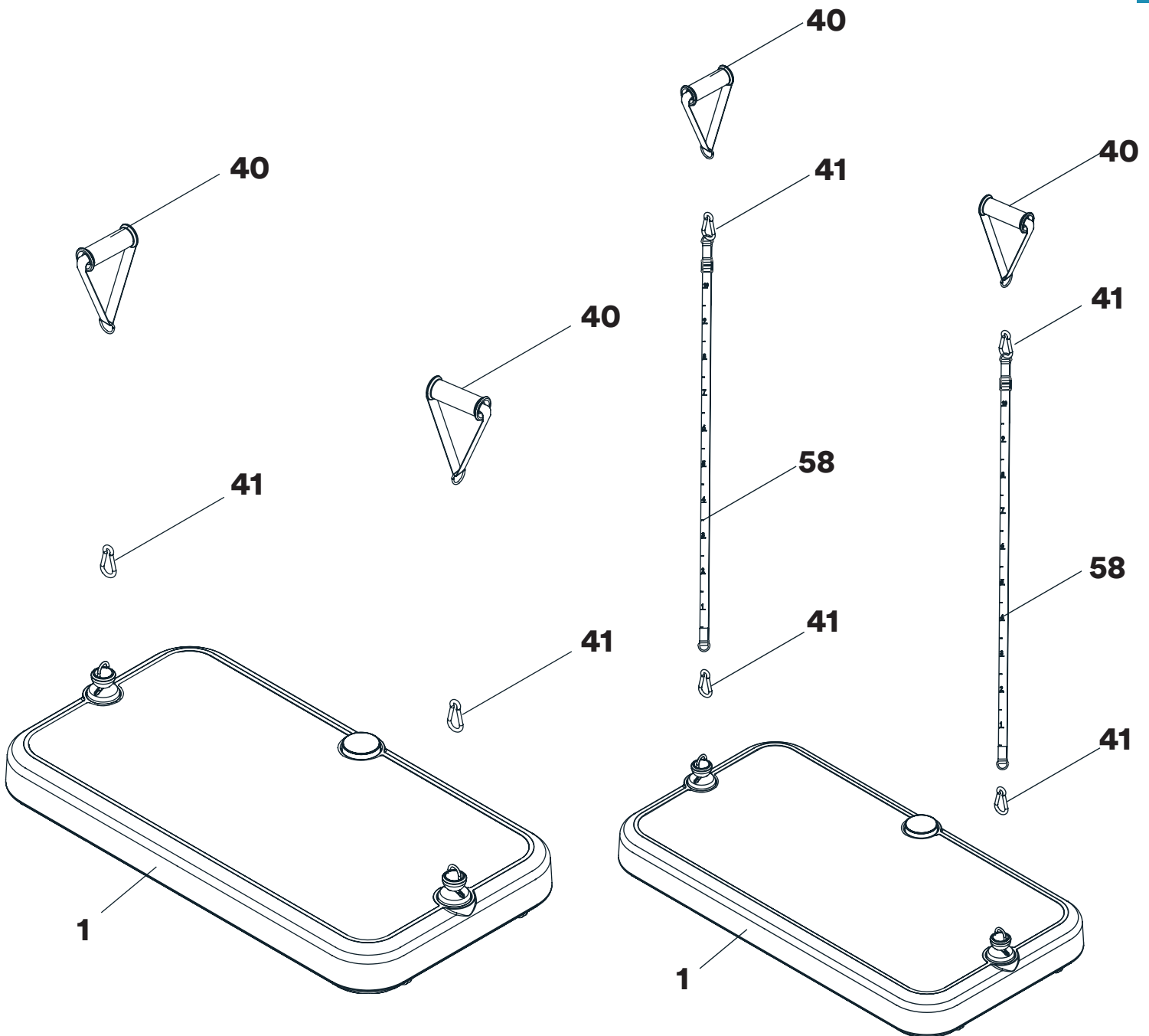


Fig. 1

Fig. 2

2) Use with push rod (57):

Attach the push rod (57) to the base unit (1) using the snap hooks (41) as shown in Fig. 3. If you want to use the bar including extensions (58), the extensions (58) must first be attached to the base and then the push rod (57) must be attached to the top of the extensions (58), again using the snap hooks (41), see Fig. 4.

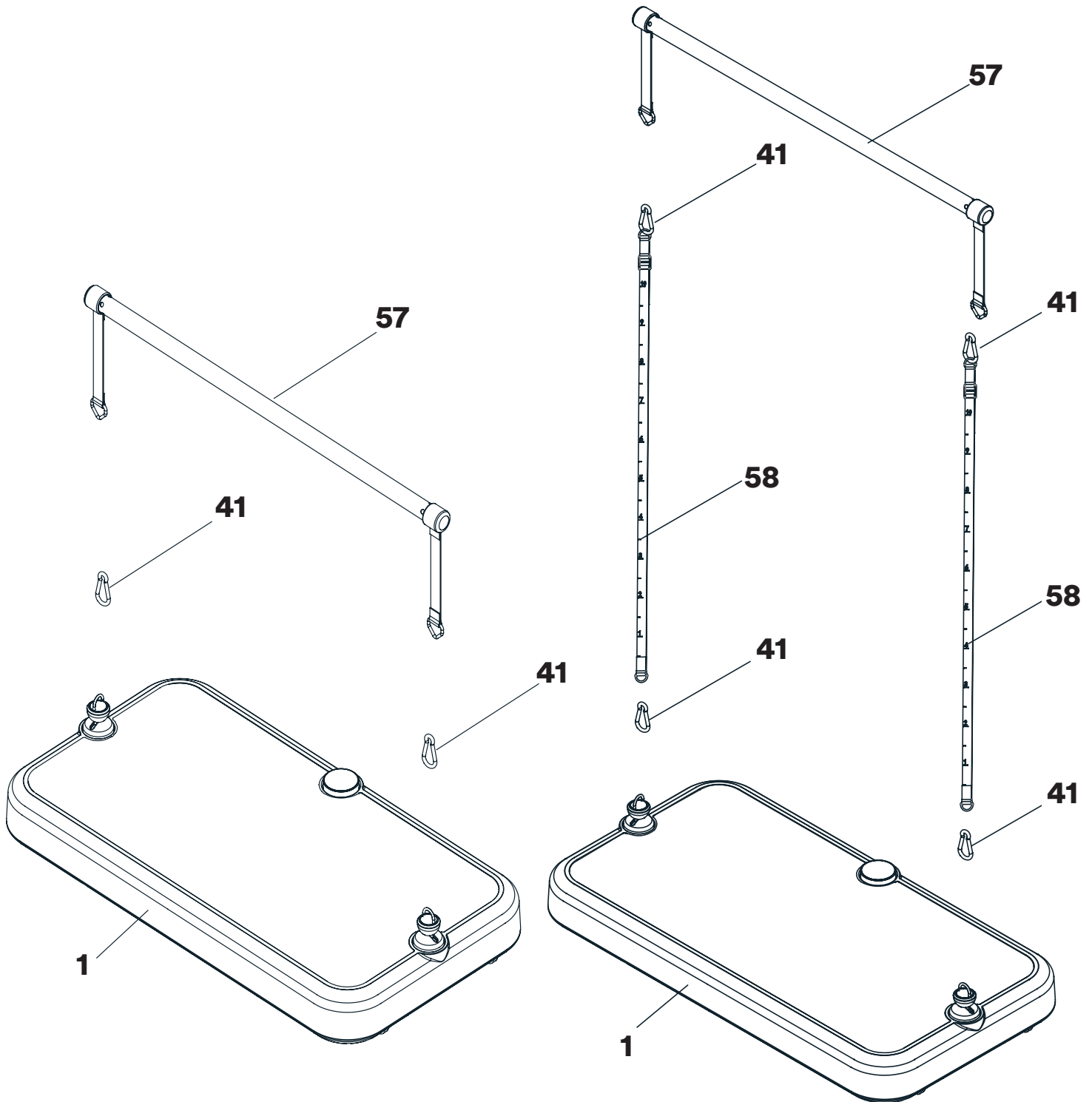


Fig. 3

Fig. 4

EXERCISE COMPUTER

Using the training computer on the base unit (1), you can view various training data and set the **resistance levels (resistance in kg)** for your exercises:



Functions:

Scan, Level, time, number, calories.

Setting options:

Level: You can adjust the resistance from level 1 to level 8 by turning the cover. Turning clockwise increases the resistance, turning anti-clockwise reduces the resistance. During the adjustment process, you must wait until you see the ambience lights turn green before you start training. Otherwise errors may occur.

Resistance force in kg for the individual levels:

Level	kgs
1	6
2	9
3	11
4	14
5	16
6	18
7	20
8	25

Time: 00:00~99:59 Min. Displays the training time. If no training is performed within 5 seconds, the display pauses. When training is resumed, the time continues to count.

Number: 0000~9999. Displays the number of repetitions.

Calories: 000.0~999.9 kcal. Displays the calorie value consumed by the user during training (note: this data is only used as a reference for comparing different training sessions and is not suitable as a medical/physiological basis).

When the machine is not powered on, the center control knob screen is black. (Figure 1)
 After startup, all ICONS are displayed brightly for 3s and the resistance is automatically set to level 1. Press the training computer to start the resistance adjustment function. (Figure 2)
 After pulling the rope, the red lock lights up, representing the unadjustable resistance at this time. (Figure 3)

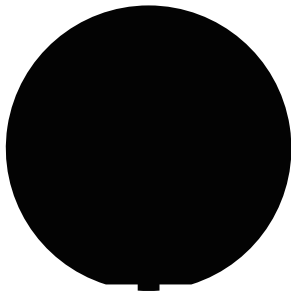


Figure 1

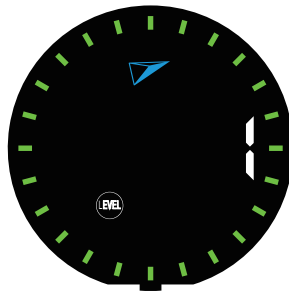


Figure 2

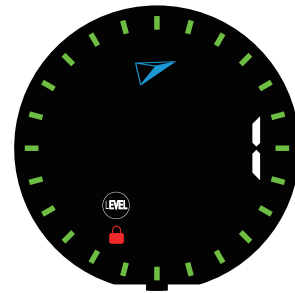


Figure 3

In the process of resistance adjustment, the outer dial is orange, and pulling the rope is prohibited in this state. (Figure 4)

The resistance adjustment ends, the outer dial turns green and the rope can be pulled at this time. (Figure 5)

The outer dial flashes red, indicating abnormal resistance adjustment. The user needs to put back the rope and the system will recalibrate the resistance after detecting that the rope has been returned. After the outer dial turns green, continuous use is possible. (Figure 6)

If you find that the displayed Level is not consistent with the actual weight, please cycle twice from level 1 to level 3 to fix it.

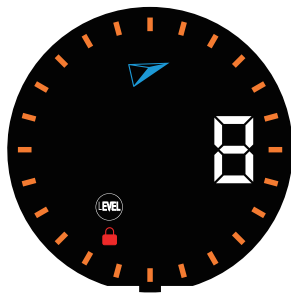


Figure 4

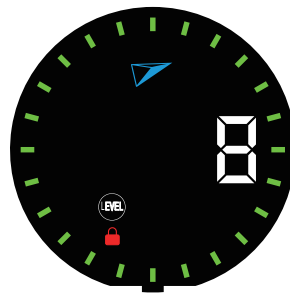


Figure 5

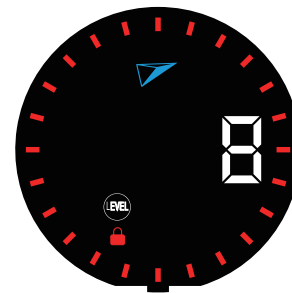


Figure 6

At the start of the training session, the level, time, number and calories are displayed in automatic alternation, with each function being displayed for approx. 3 seconds:

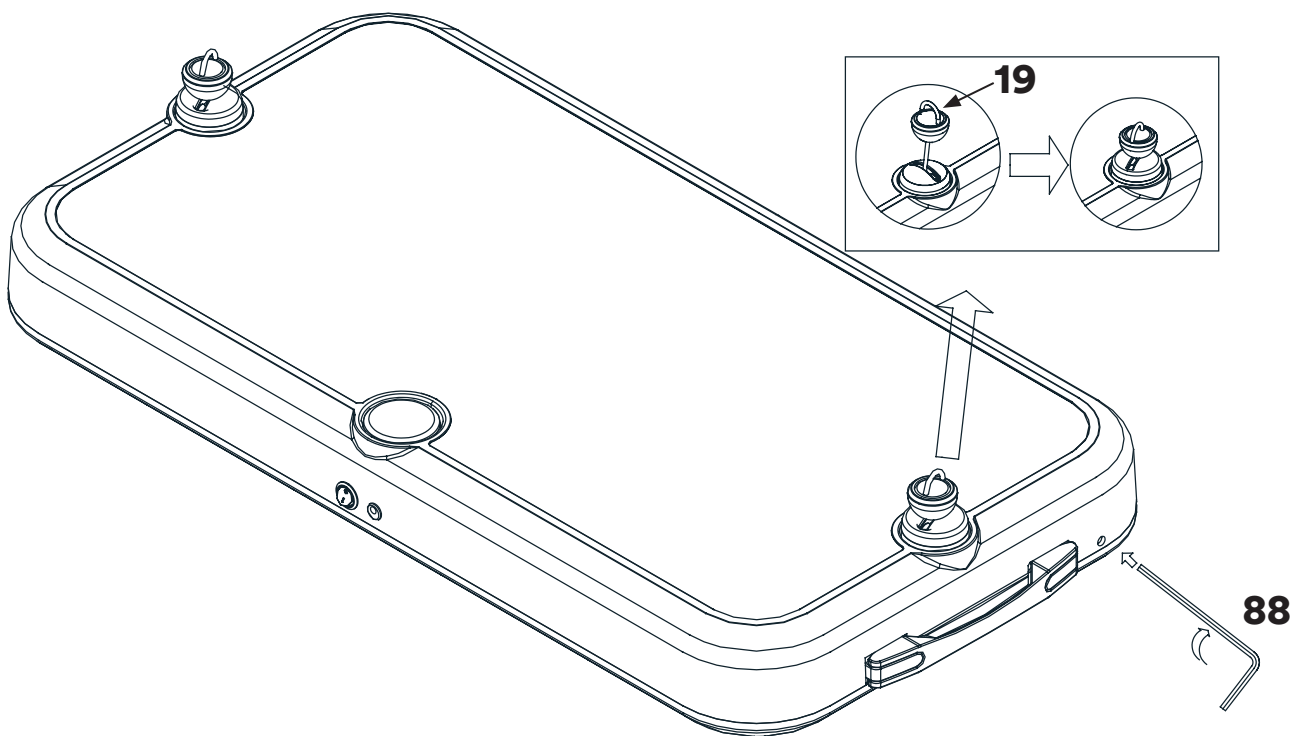


Press the training computer during training to select one of the four functions (level, time, number of repetitions, calories) as a fixed window for the display.

At the end of the training session, press and hold the training computer for 3 seconds to delete the training data, reset the level to 1 and switch to standby mode.

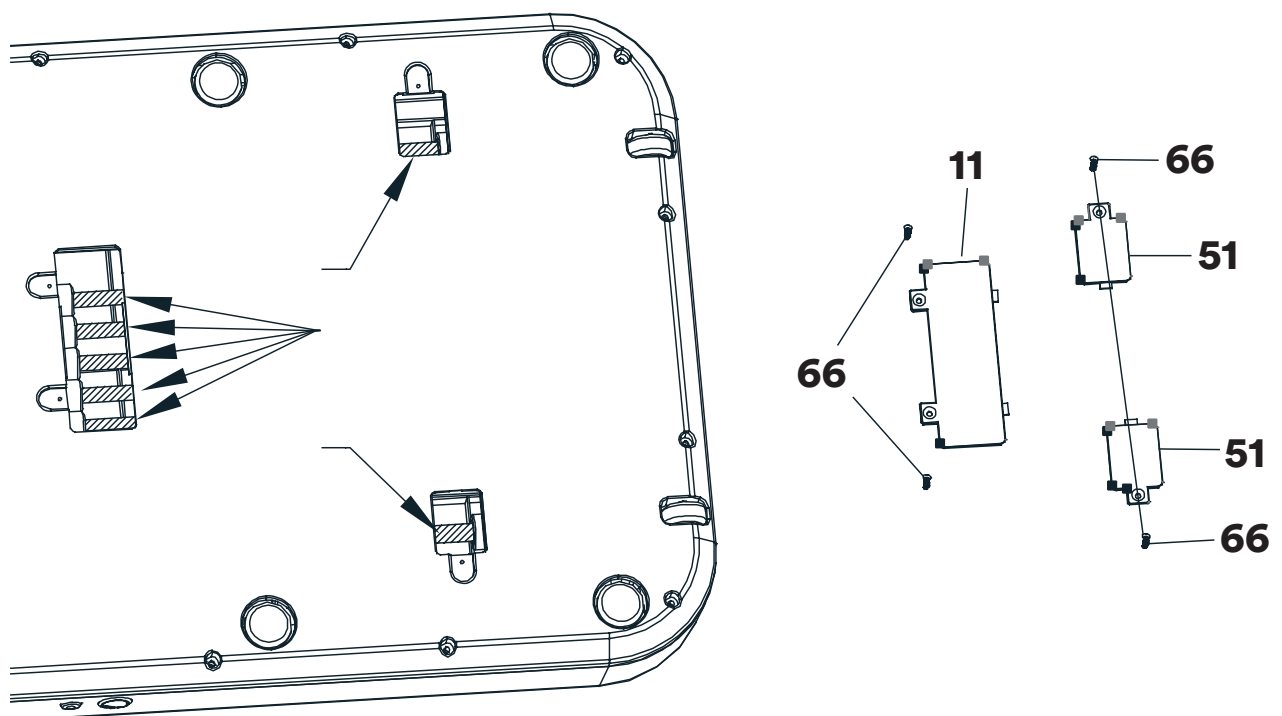
CARE AND MAINTENANCE

Setting the pull rope length: If the pull rope stop plate (19) has come loose from the base unit by about a finger's width, as shown in the illustration below, the pull cable must be retightened. Use the Allen key (88) and turn the small adjusting screw clockwise until the stop plate (19) is back in position. Note: If the tension is too tight, the appliance is blocked. Loosen the tension again by turning the small adjusting screw anti-clockwise.



Lubricating the shaft

To maintain the optimum performance of the appliance, the shaft should be lubricated / greased approx. every 3 months using the lubricant included in the scope of delivery as described below. To do this, turn the appliance over, remove the screws (66) and take out the hatch cover (11/51). Grease the shaft core marked with arrows, replace the hatch cover and retighten the screws.

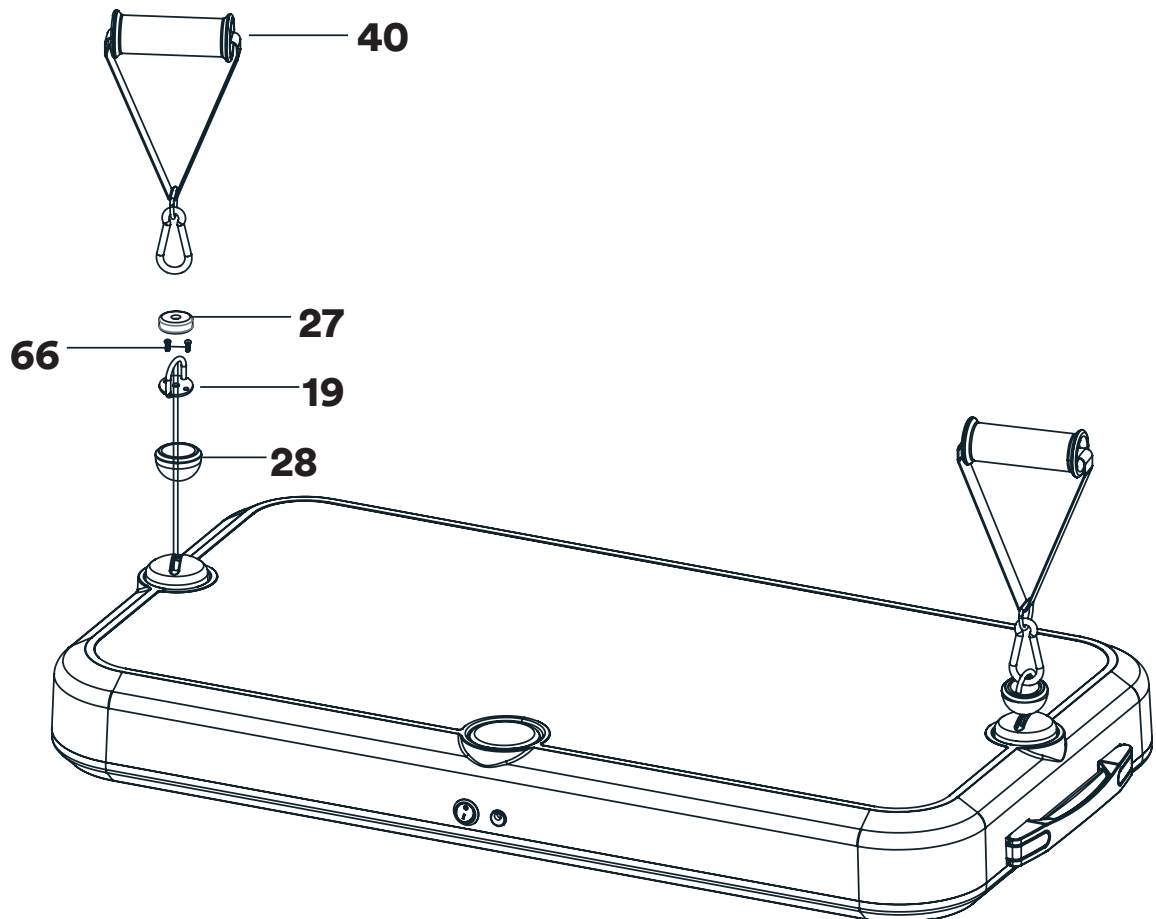


Replacing the pull rope

If the pull rope shows clear signs of wear, damage or a reduction in diameter of less than half of the original diameter, please replace the rope. To do this, follow the steps below:

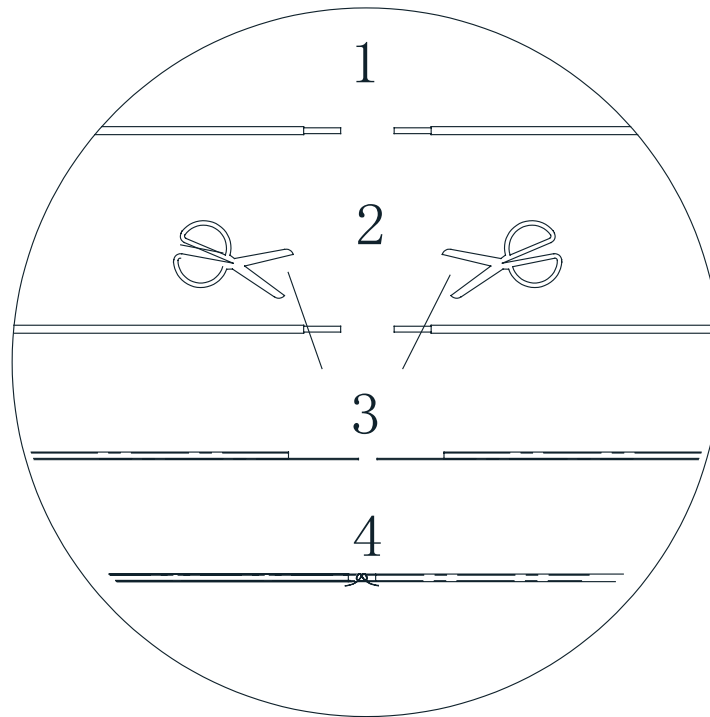
Step 1: Set resistance level 8 and disconnect the power supply to the appliance.

Step 2: Loosen the connection of a handle on one side and remove the handle (40), the cover (27), the screws (66), the pull rope stop (19) and the limit ball (28).

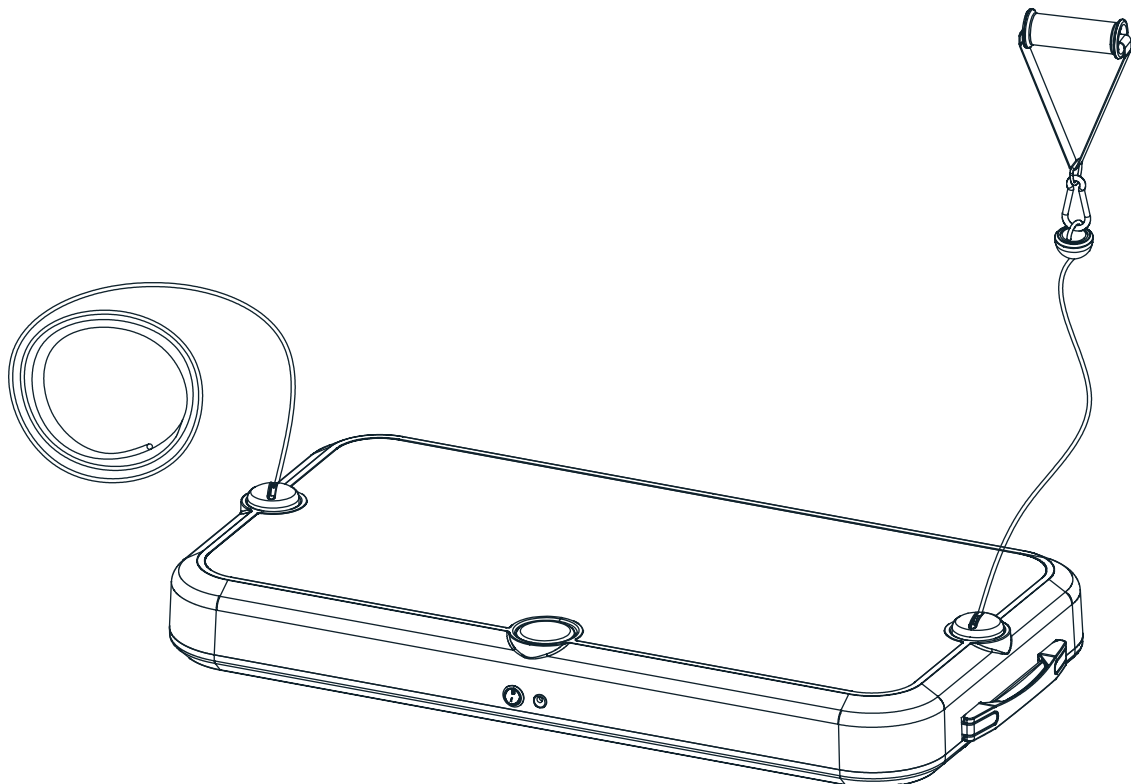


Step 3: Now connect the old and new pull cords as follows:

- As shown in Figure 1 on the next page, pull out the inner core of the pull rope by 3-4 cm.
- Cut off the pulled out inner core as shown in Figure 2.
- As shown in Figure 3, pull two strands of fine fibres from the braided cover of the pull rope.
- As shown in Figure 4, join these two strands of thin thread by tying two or three flat knots. The knot should not be larger than the original rope diameter.

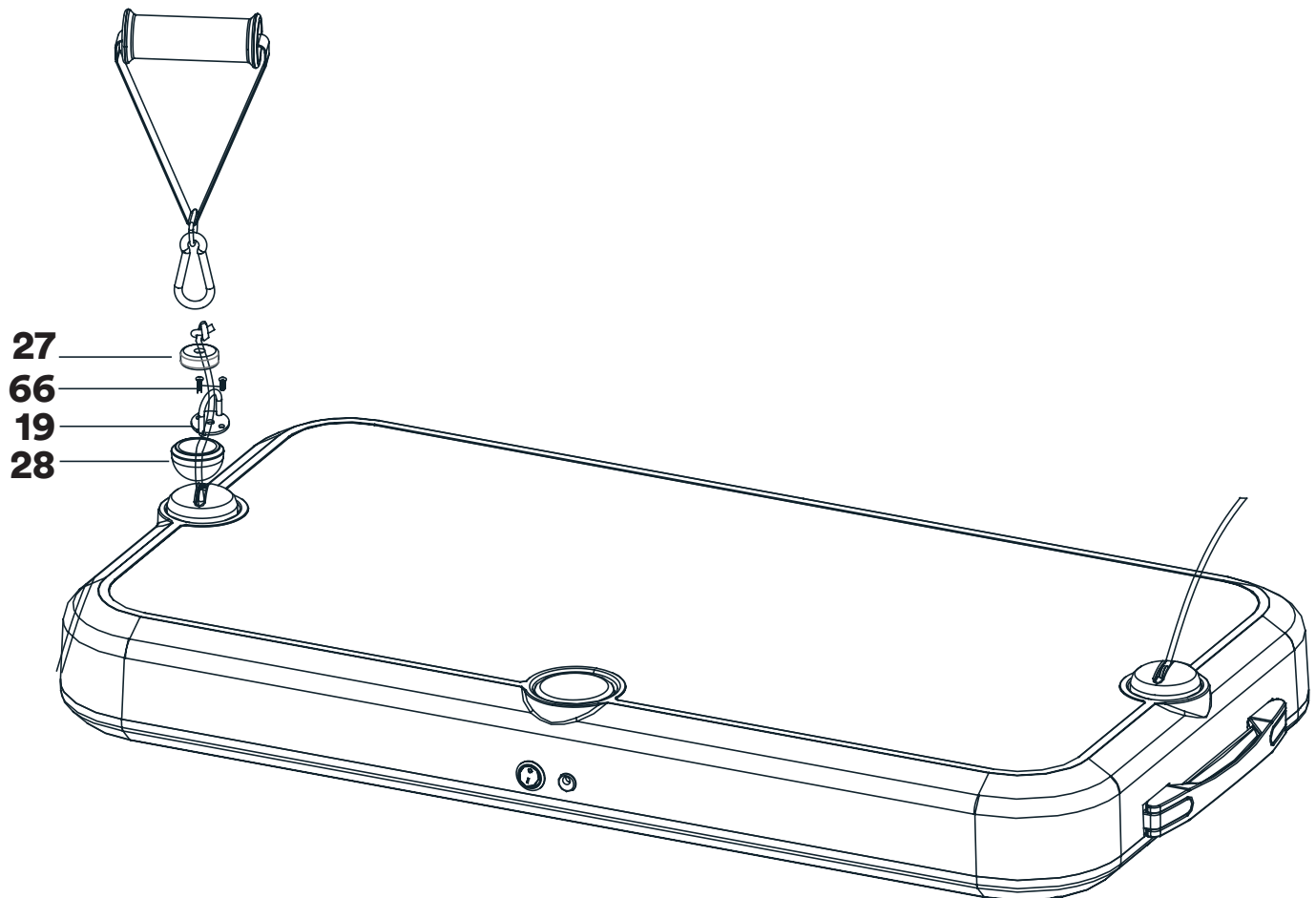
**Step 4:**

Once the old and new pull cords are connected, make sure that this connection can be pulled out freely and is not blocked, e.g. by pulling too hard or in an uncontrolled manner, and carefully pull out the cords using the handle. Once the new pull cable has been pulled out, remove the old pull cable and the handle on the other side (as in step 2).

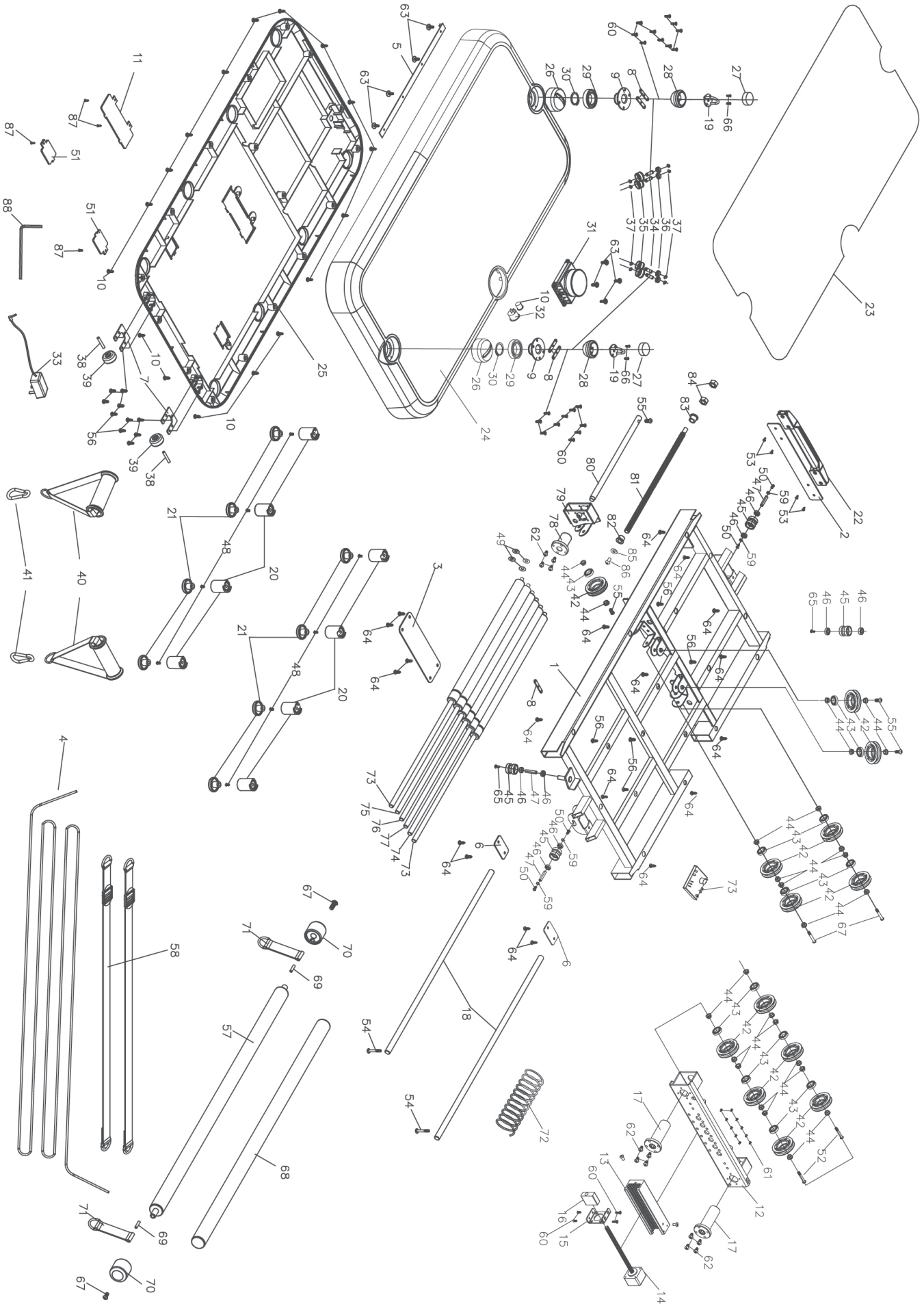


Step 5: Thread the pull cable into the limit ball (28) and the pull rope stop plate (19), secure the screws (66) and tie a knot at the end of the pull cable and then install the cover (27). Install the pull rope on the other side in the same way.

Attention: On the other side, you must tighten the pull rope until the left and right limit balls (28) are close to the top cover of the machine, then tie a knot and finally fasten the cover (27).



Step 6: Now tension the hauling rope as described under „[Setting the pull rope length](#)“.



Part no.	Description	Specification	Qty
1	Base unit		1
2	Handle fixing plate		1
3	Pneumatic cylinders press plate		1
4	Pull rope	ø4	1
5	Adapter plate		1
6	Guide rod press plate		2
7	Move wheel press plate		2
8	Turntable pulley press plate		4
9	Turntable bearing seat	ø49*19	2
10	DC socket	DC-022	1
11	Large hatch cover	ABS	1
12	Move board group		1
13	Sliding support	140*40*30	1
14	Stepper motor	35D0401-142T8-4	1
15	Motor fixing plate		1
16	Lead screw slider	30*28*15	1
17	Optical axis guide sleeve	PA	2
18	Optical axis	ø12*571	2
19	Pull rope stop plate		2
20	Foot pad support column	ABS	8
21	Foot pad	TPR	8
22	Carrying handle		1
23	PVC Stickers	T=0.6	1
24	Upper cover	PP	1
25	Lower cover	PP	1
26	Wheel cover	ø52*30	2
27	Limit ball cover	TPR	2
28	Limit ball	TPR	2
29	Bearing	61905ZZ	2
30	C-type retaining ring	ø25, T=1.2MM	2
31	Console	PB-03	1
32	Power switch		1
33	Adapter	DC12-1.0A	1
34	Small shaft core	ø6*17.8	4
35	Small turntable pulley	ø20*12	4
36	Bearing	696ZZ	8
37	C-type retaining ring	ø6, T=0.5MM	8
38	Roller fixed shaft	ø5*32, 45#	2
39	Roller		2
40	Handles		2
41	Snap hook		4
42	Roller	POM w/ 6000 Bearing	13
43	Bearing	696ZZ (ø15*ø6*T5)	8
44	Pulley spacer	PA	26
45	Plastic guide wheel	PA, ø29*22	4

Part no.	Description	Specification	Qty
46	Bearing	608ZZ	8
47	Roller shaft core	ø8*27.6, 45#	2
48	Screw	M6*15	8
49	Washers	OD20*ID8.5*T1.5	4
50	Screw	M5*8	4
51	Small hatch cover	ABS	2
52	Screw	M6*45	2
53	Screw	ST4.2*L16mm	4
54	Screw	M6*35	4
55	Screw	M6*20	4
56	Screw	ST4*9	15
57	Push rod		1
58	Extension webbing	100 cm	2
59	C-type retaining ring	ø8	4
60	Screw	M3*5	16
61	Screw	M5*10	10
62	Screw	M4*12	12
63	Screw	ST3.0*8	12
64	Screw	ST4*16	23
65	Screw	M5*8	2
66	Screw	M3*8	4
67	Screw	M8*15	2
68	Push rod sleeve	ø31.8*T3.0*870	1
69	Webbing holding stick	ø5*26	2
70	Rotating end cover	PA	2
71	Position adapter plate	ST48-SB	1
72	Wire rod		1
73	Pneumatic cylinders	200N	2
74	Pneumatic cylinders	300N	1
75	Pneumatic cylinders	400N	1
76	Pneumatic cylinders	800N	1
77	Pneumatic cylinders	1000N	1
78	12 Bush	ø40*L40,PA	1
79	Adjusting wheel assembly		1
80	12 Shaft core	ø12*260,45#	1
81	Screw assembly		1
82	JE-459 Axle sleeve	17ø,13.5-8.5-H12	1
83	JE-354 Axle sleeve	18ø,13.8-10-H12	1
84	Nut	M10	2
85	Washers	OD16*ID6.5*T1.5	1
86	Screw	M6*12	1
87	Screw	ST3*10	4
88	Allen key	S5	1

WARM-UP and COOL-DOWN

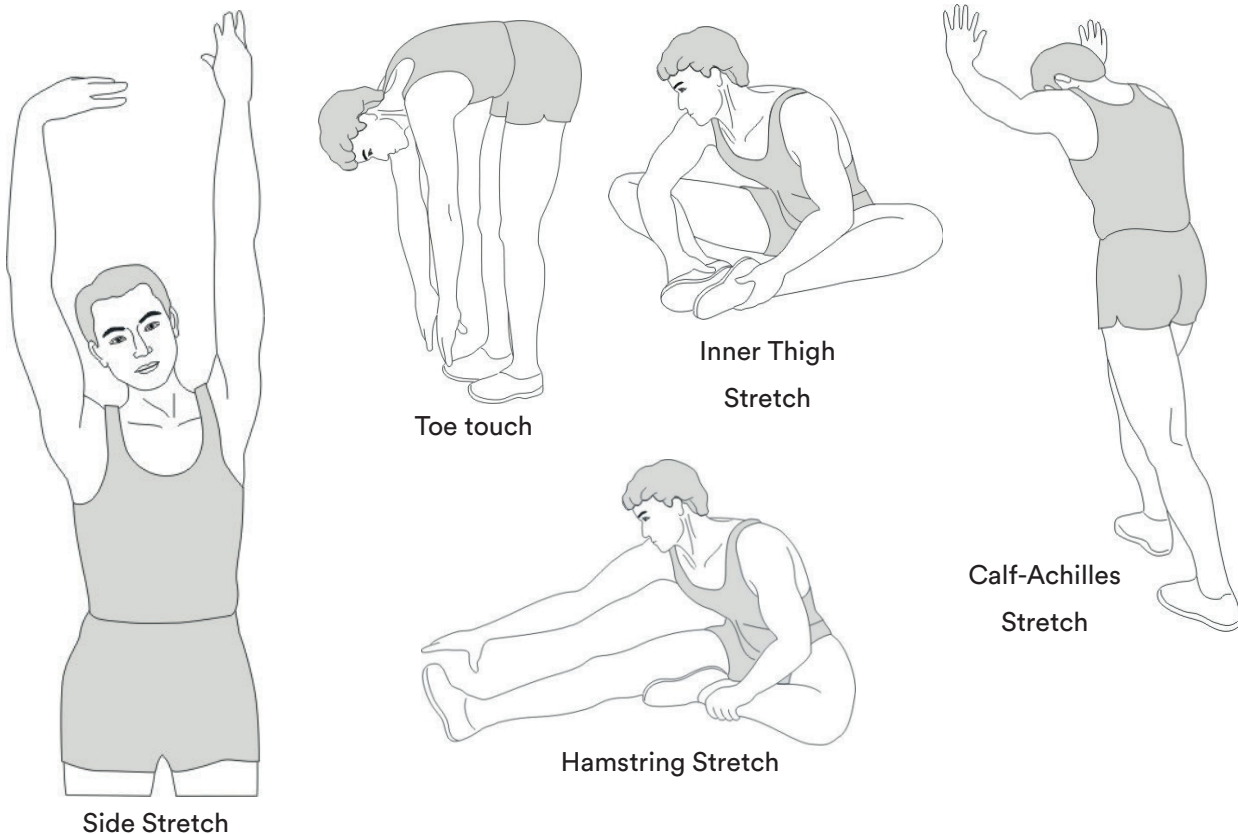
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

Warm-Up

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

Stretching

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



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.

Exercise

Fancy tips for more effective and varied training?
Scan the QR code!



GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION



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

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

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

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

Contenu

- 35** Informations de sécurité
- 36** Instructions de montage
- 39** Ordinateur d'entraînement / Niveaux de résistance
- 41** Entretien et maintenance
- 45** Vue éclatée
- 46** Liste des pièces
- 47** Echauffement et récupération / Entraînement
- 48** Conditions de garantie



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

	Importeur	MAX Trader GmbH												
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen												
	Artikelnummer Name	SF-3310 Smart Training Station												
	Klasse	HC												
	Standard	EN ISO 20957												
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung												
	Produktionsdatum													
		2024			2025			2026						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:													
	Max. Nutzergewicht	150 kg												

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

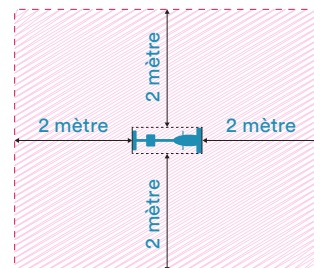


AVERTISSEMENT

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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est contrôlé régulièrement (tous les 1 à 2 mois environ) pour détecter les dommages et l'usure. En principe, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine si des pièces doivent être remplacées.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois pour s'entraîner. La capacité de charge maximale de cet appareil d'entraînement est de 150 kg. Classification : HC - ne convient pas à des fins 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.
- L'appareil est destiné à être utilisé par des adultes. En cas d'utilisation par des enfants, ceux-ci doivent être surveillés.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Pour toutes les pièces réglables, veillez à la position maximale à laquelle elles peuvent être réglées/serrées.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne nettoyez jamais l'appareil avec des produits de nettoyage corrosifs ou agressifs.
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- AVERTISSEMENT ! UN ENTRAÎNEMENT INCORRECT/ EXCESSIF PEUT NUIRE À LA SANTÉ !**
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes manquant d'expérience et de connaissances ou dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, à condition qu'elles soient placées sous surveillance ou qu'elles sachent comment utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers résultant de cette utilisation.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



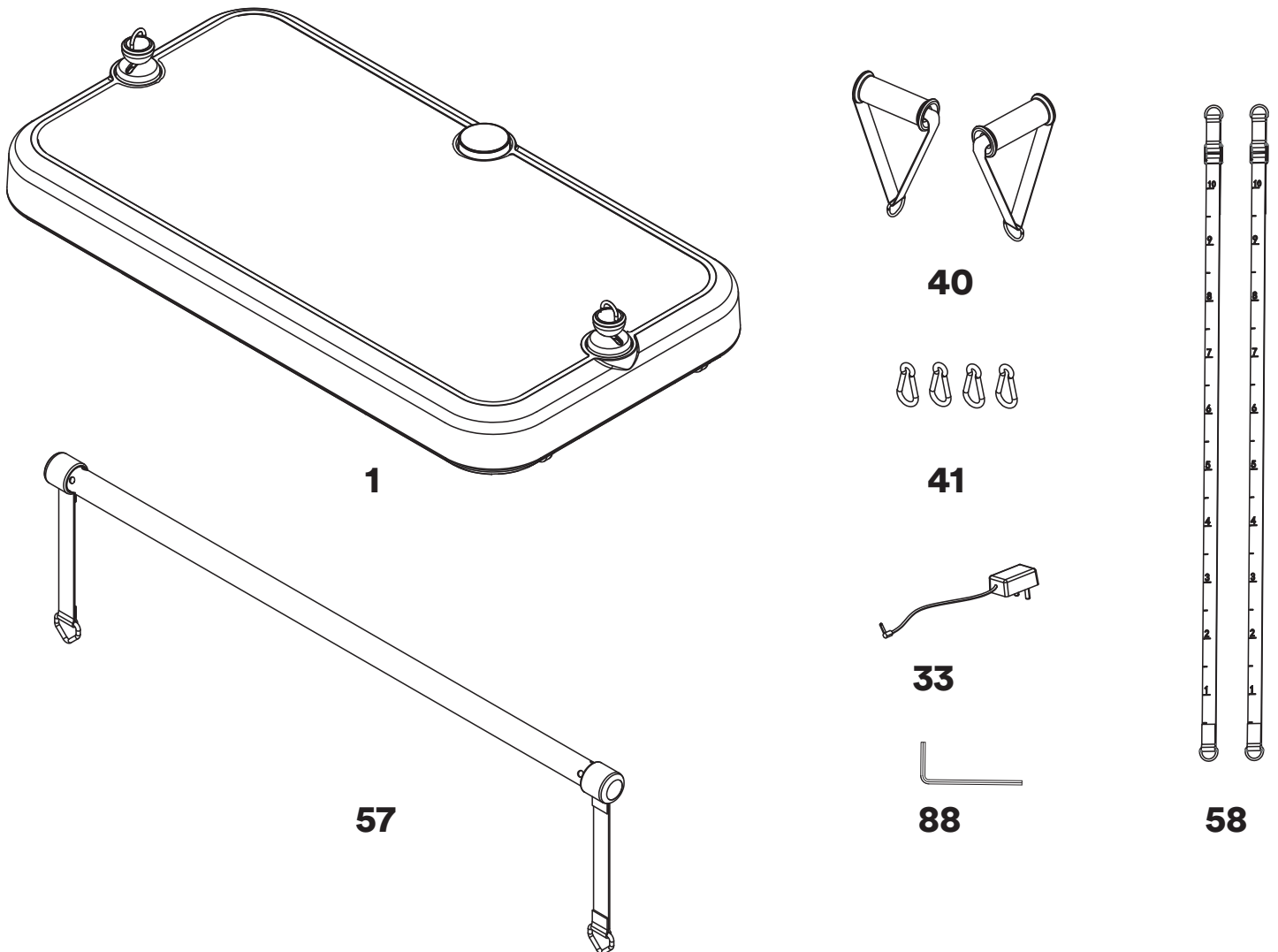
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

Placez l'unité de base (1) sur une surface plane avec suffisamment d'espace libre et un éventuel support pour protéger le sol.

LISTE DE CONTRÔLE



Pièce no.	Description	Qté
1	Unité de base	1
33	Bloc d'alimentation	1
40	Poignées	2
41	Mousqueton	4
57	Barre d'entraînement	1
58	Rallonge de 100 cm*	2
88	Clé à six pans creux	1

*Information : la longueur totale de la rallonge (58) est de 100 cm, divisée en 10 repères tous les 10 cm.

OPTIONS D'UTILISATION

Vous avez la possibilité d'utiliser la **Skandika Smart Training Station** dans 4 configurations différentes. Avec les poignées (40) ou la barre d'entraînement (57) et avec ou sans les rallonges (58). La structure est donc différente :

1) Utilisation avec des poignées (40) :

Montez les poignées (40) sur l'unité de base (1) à l'aide des mousquetons (41) comme illustré dans la figure 1. Si vous souhaitez utiliser les poignées avec les rallonges (58), il faut d'abord monter les rallonges (58) sur la base, puis les poignées (40) en haut des rallonges (58), toujours à l'aide des mousquetons (41), voir fig. 2.

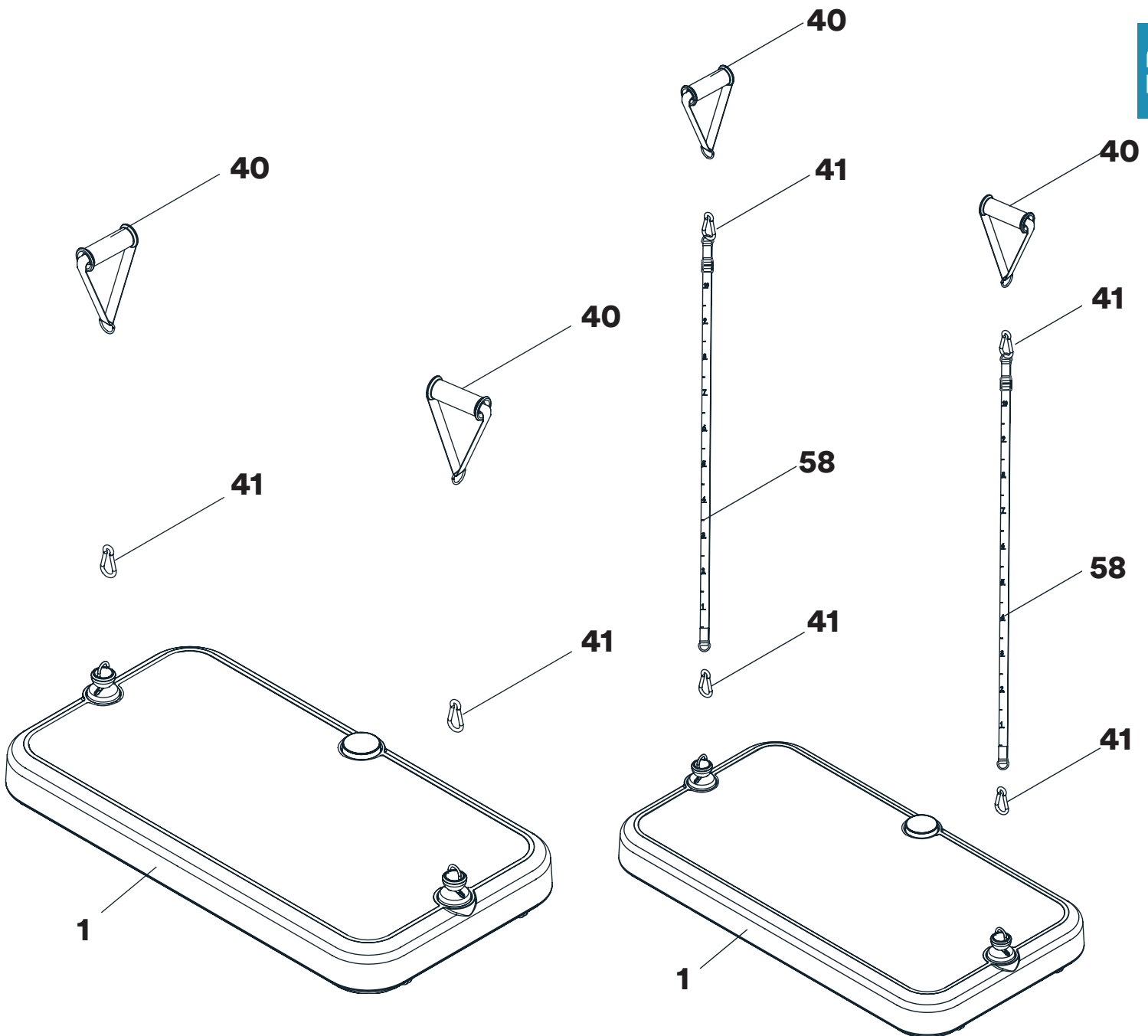


fig. 1

fig. 2

2) Utilisation avec une barre d'entraînement (57) :

Montez la barre d'entraînement (57) sur l'unité de base (1) à l'aide des mousquetons (41) comme illustré dans la figure 3. Si vous souhaitez utiliser la barre avec les rallonges (58), il faut d'abord monter les rallonges (58) sur la base, puis la barre d'entraînement (57) en haut des rallonges (58), toujours à l'aide des mousquetons (41), voir fig. 4.

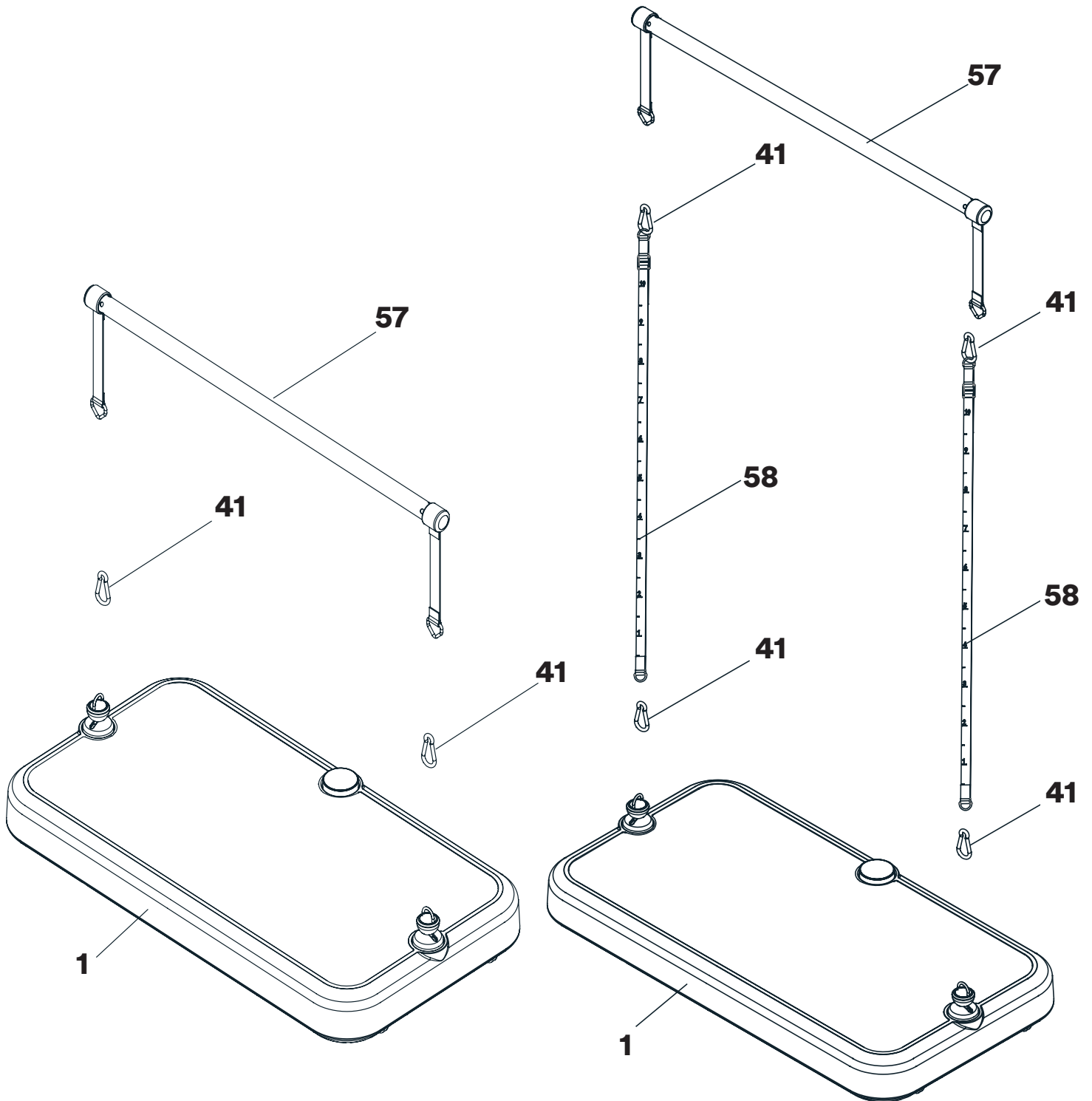


fig. 3

fig. 4

ORDINATEUR D'ENTRAÎNEMENT

Grâce à l'ordinateur d'entraînement situé sur l'unité de base (1), vous pouvez consulter différentes données d'entraînement et régler les **niveaux de résistance (résistance en kg)** pour vos exercices :



FONCTIONS :

Scan, niveau, temps, nombre, calories.

Possibilités de réglage :

Niveau (Level) : Vous pouvez régler la résistance du niveau 1 au niveau 8 en tournant le couvercle. Une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la résistance, une rotation dans le sens inverse la diminue. Pendant le processus de réglage, vous devez attendre que le cadran extérieur devienne vert avant de commencer l'entraînement. Dans le cas contraire, des erreurs peuvent se produire..

Force de résistance en kg pour chaque niveau :

Niveau	kg
1	6
2	9
3	11
4	14
5	16
6	18
7	20
8	25

Temps : 00:00~99:59 Min. Affiche la durée de l'entraînement. Si aucun entraînement n'est effectué dans les 5 secondes, l'affichage se met en pause. Lorsque l'entraînement reprend, le temps continue de s'écouler.

Nombre: 0000~9999. Indique le nombre de répétitions.

Calories: 000.0~999.9 kcal. Affiche la valeur des calories consommées par l'utilisateur pendant l'entraînement (remarque : ces données servent uniquement de référence pour comparer différentes séances d'entraînement et ne peuvent pas être utilisées comme base médicale / physiologique).

Si l'appareil n'est pas allumé, l'écran est noir (figure 1). Après la mise en marche, toutes les icônes s'affichent pendant 3 secondes et la résistance est automatiquement réglée sur le niveau 1. Appuyez sur le compteur d'entraînement pour commencer à régler la résistance (figure 2).

Après avoir tiré sur la corde, le cadenas rouge s'allume, ce qui indique que la résistance n'est pas réglable à ce moment-là (figure 3).

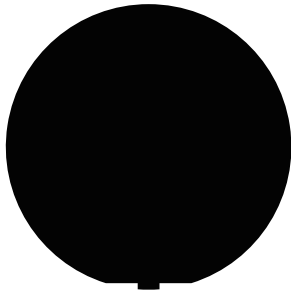


Figure 1

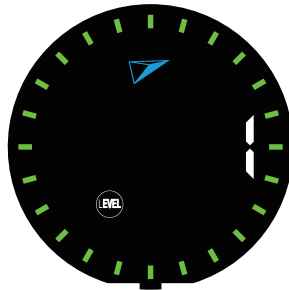


Figure 2

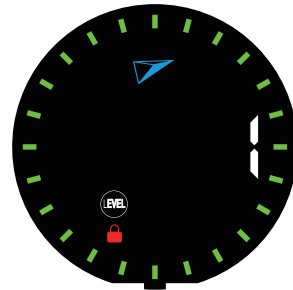


Figure 3

Pendant le réglage de la résistance, l'échelle extérieure est orange. Dans cet état, il ne faut pas tirer sur la corde (figure 4).

Le réglage de la résistance est terminé, l'échelle extérieure s'allume en vert et la corde peut être tirée à ce moment-là (figure 5).

L'échelle extérieure clignote en rouge, indiquant que la résistance n'a pas été correctement réglée. L'utilisateur doit remettre la corde en place et le système recalibre la résistance après avoir détecté que la corde a été remise en place. Si l'échelle extérieure est verte, une utilisation continue est possible (figure 6). Si vous constatez que le niveau affiché ne correspond pas au poids réel, veuillez passer deux fois du niveau 1 au niveau 3 afin de calibrer le système.



Figure 4

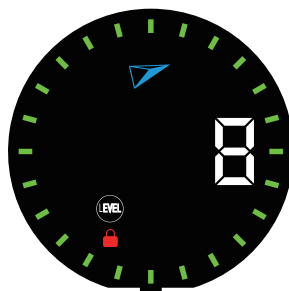
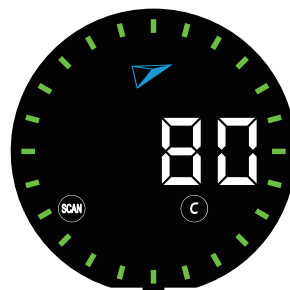


Figure 5



Figure 6

Au début de la séance d'entraînement, le niveau, la durée, le nombre et les calories s'affichent automatiquement en alternance, chaque fonction étant affichée pendant environ 3 secondes :

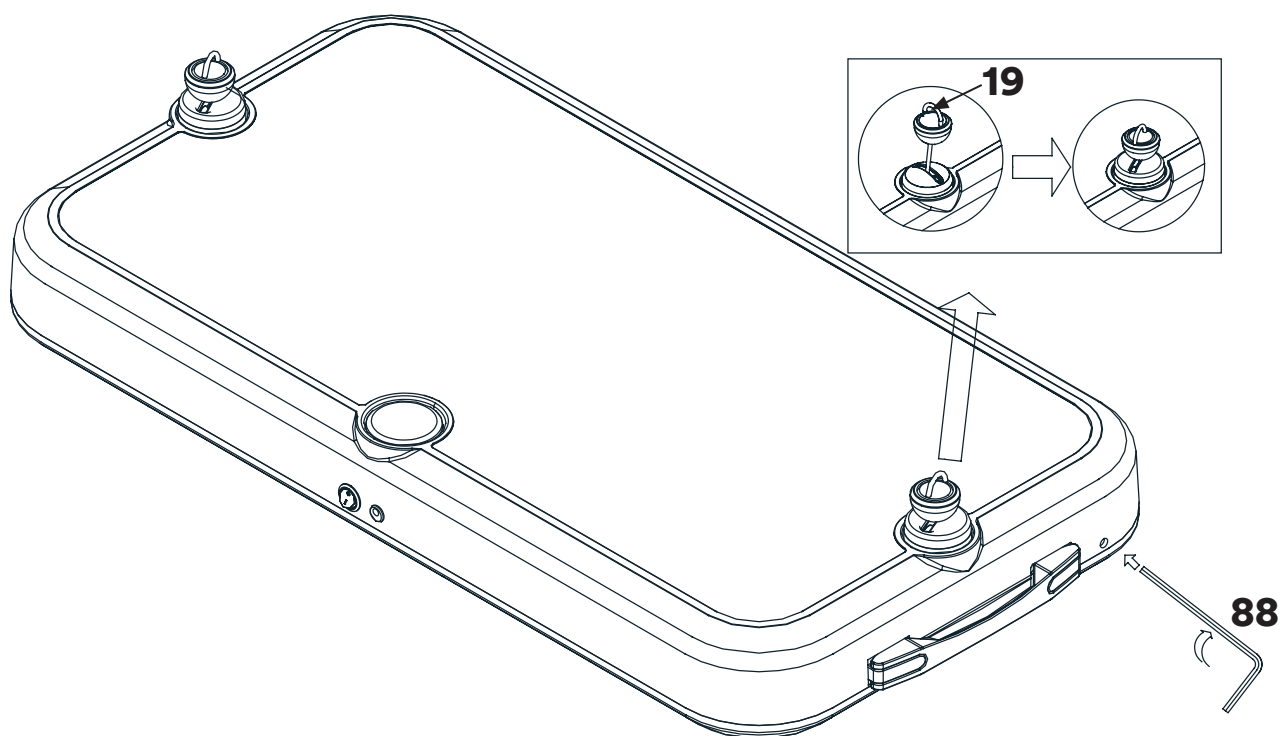


Appuyez sur le cardiofréquencemètre pendant l'entraînement pour sélectionner l'une des quatre fonctions (niveau, durée, nombre de répétitions, calories) comme affichage fixe.

À la fin de la séance d'entraînement, maintenez le cardiofréquencemètre enfoncé pendant 3 secondes pour effacer les données d'entraînement, réinitialiser le niveau à 1 et passer en mode veille.

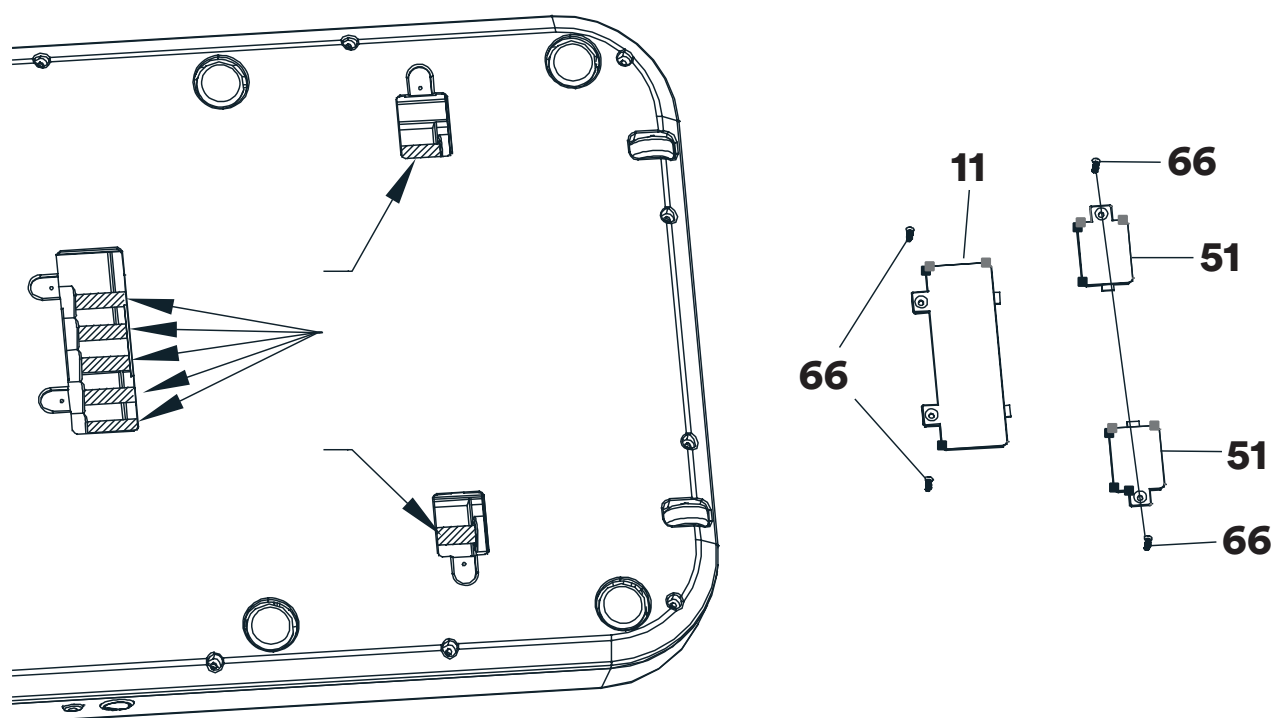
ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Réglage de la longueur de la corde de traction : Si la butée du câble de traction (19) s'est détachée de l'unité de base d'environ la largeur d'un doigt comme le montre l'illustration ci-dessous, le câble de traction doit être retendu. Utilisez la clé à six pans creux (88) et tournez la petite vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la butée (19) soit à nouveau en position. Remarque : si la tension est trop forte, l'appareil est bloqué. Relâchez alors la tension en tournant la petite vis de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Lubrification de l'arbre

Pour maintenir les performances optimales de l'appareil, l'arbre doit être lubrifié / graissé tous les 3 mois environ, comme décrit ci-dessous, à l'aide du lubrifiant fourni. Pour ce faire, retournez l'appareil, retirez les vis (66) et enlevez les couvercles de trappe (11/51). Graissez le noyau de l'arbre indiqué par les flèches, remettez le couvercle de la trappe en place et resserrez les vis.

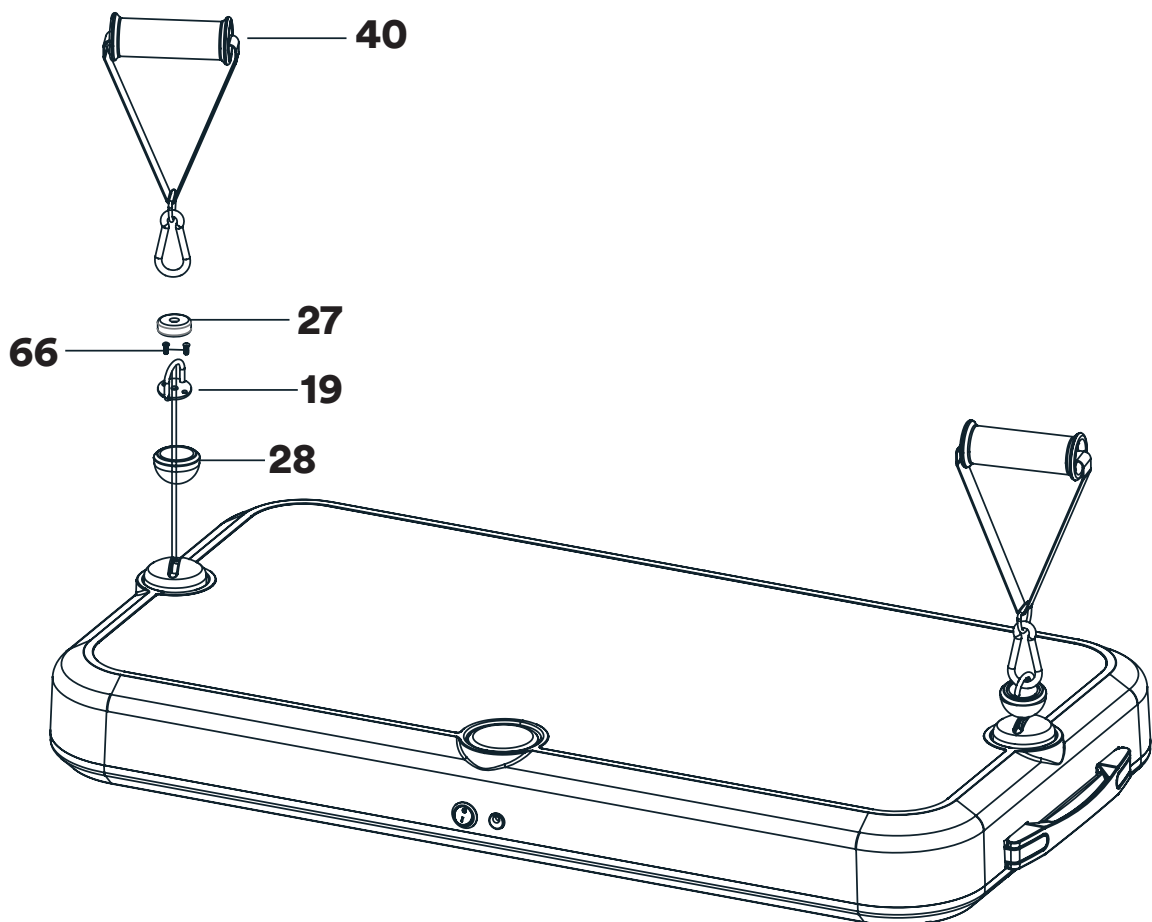


Remplacer le câble de traction

Si le câble de traction présente des signes évidents d'usure, d'endommagement ou une réduction de diamètre inférieure à la moitié du diamètre initial, remplacez le câble. Pour ce faire, suivez les étapes suivantes :

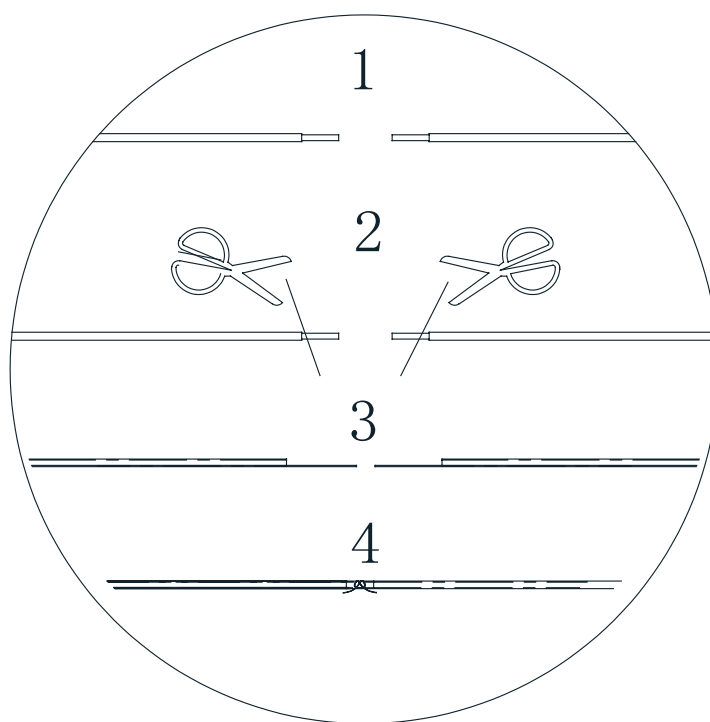
Étape 1 : Réglez le niveau de résistance 8 et débranchez l'alimentation électrique de l'appareil.

Étape 2 : Desserrez la connexion d'une poignée d'un côté et retirez la poignée (40), le couvercle (27), les vis (66), la butée de câble de traction (19) et la boule de limitation (28).



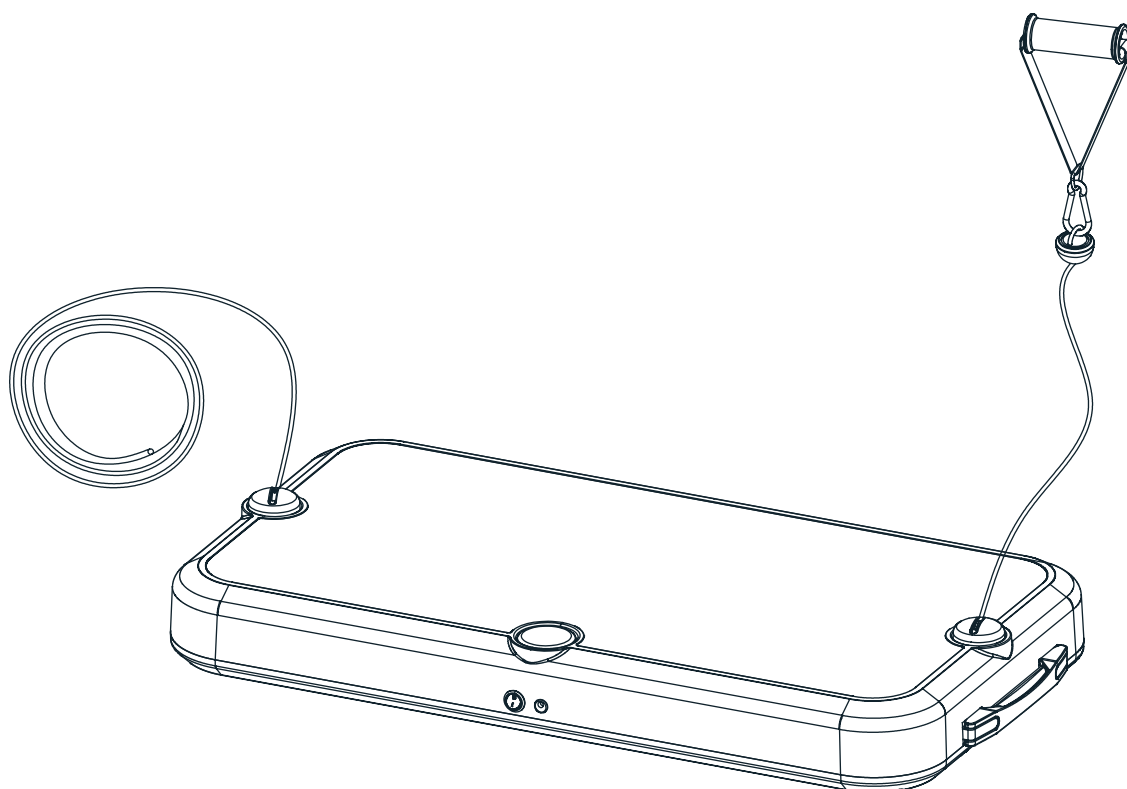
Étape 3 : Relie maintenant l'ancien et le nouveau câble de traction comme suit :

- Comme le montre l'illustration 1 à la page suivante, retirez l'âme intérieure de la corde de traction de 3-4 cm.
- Coupez l'âme intérieure retirée, comme indiqué sur la figure 2.
- Comme le montre la figure 3, tirez deux brins de fibres fines de la gaine tressée de la corde de traction.
- Comme le montre la figure 4, reliez ces deux brins de fil fin en faisant deux ou trois nœuds plats. Le nœud ne doit pas être plus grand que le diamètre initial de la corde.



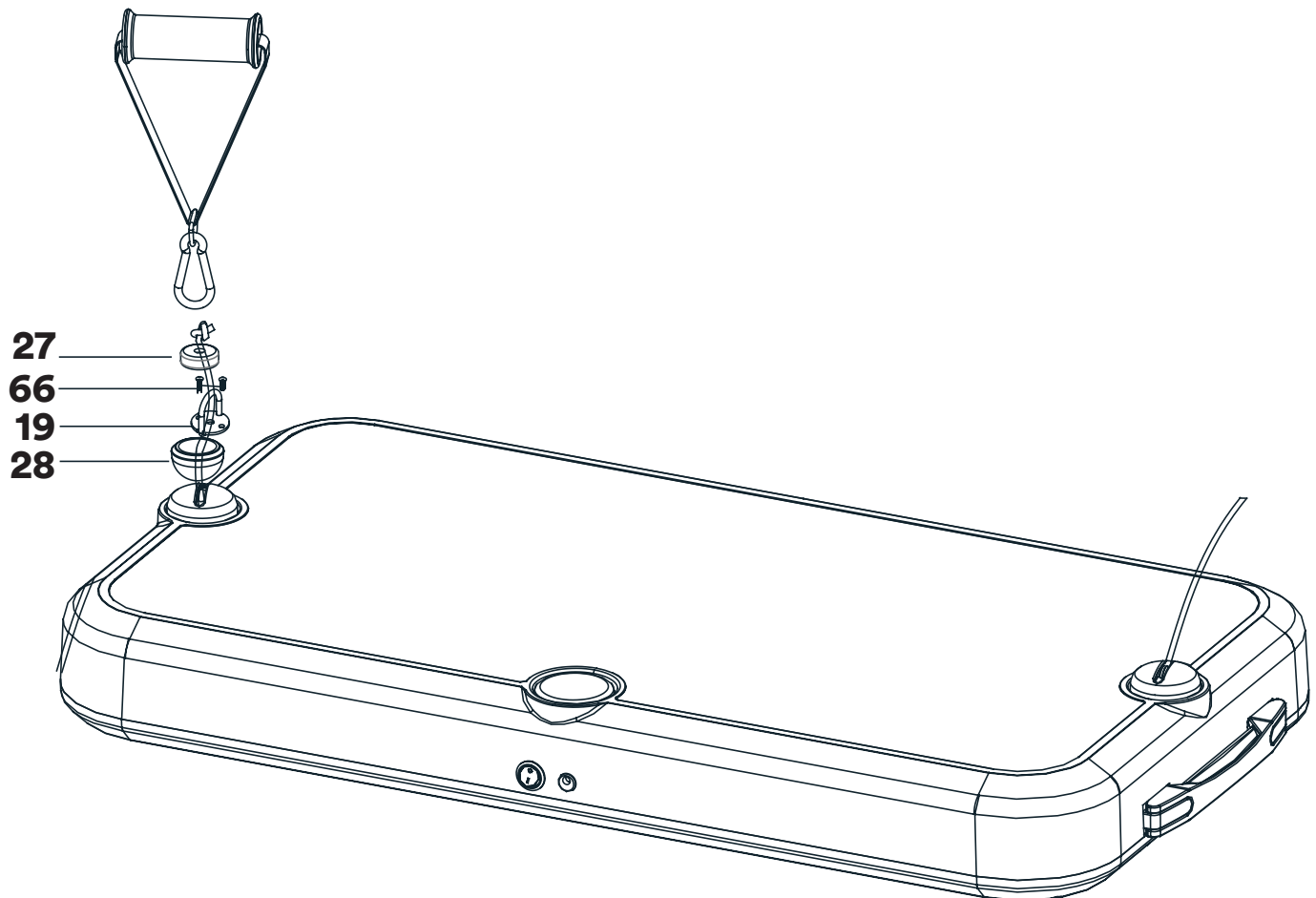
Étape 4 :

Une fois l'ancienne et la nouvelle corde de traction reliées, veillez à ce que cette liaison puisse être retirée librement et ne soit pas bloquée, par exemple en tirant trop fort ou de manière incontrôlée, et retirez les cordes avec précaution à l'aide de la poignée. Lorsque le nouveau câble de traction est sorti, retirez l'ancien câble de traction et la poignée de l'autre côté (comme à l'étape 2 précédente).

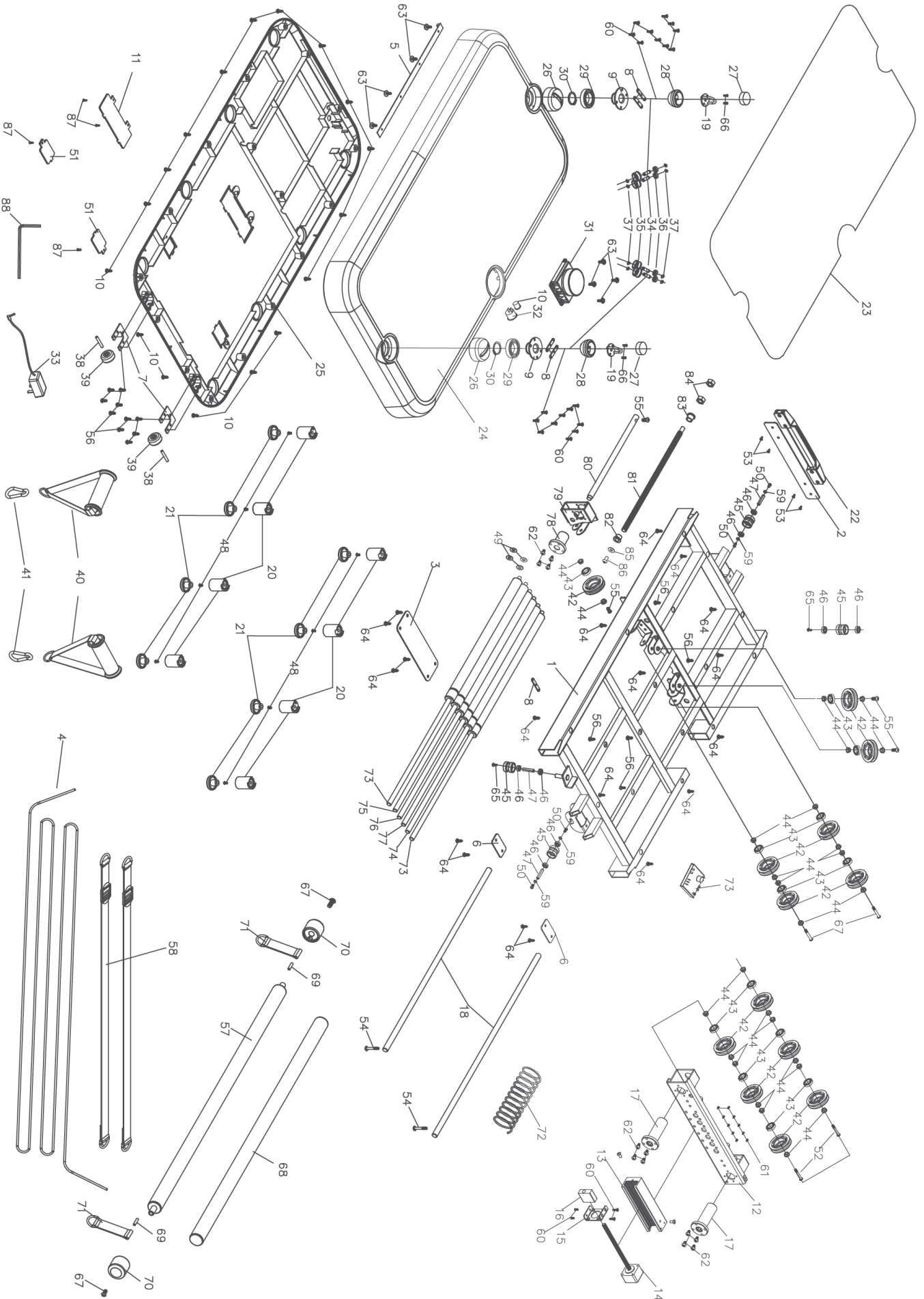


Étape 5 : Enfilez le câble de traction dans la boule de limitation (28) et la butée de câble de traction (19), bloquez les vis (66) et faites un nœud à l'extrémité du câble de traction, puis installez le couvercle (27). Montez le câble de traction de l'autre côté de la même manière.

Attention : de l'autre côté, vous devez serrer le câble de traction jusqu'à ce que les boules de délimitation gauche et droite (28) soient proches du couvercle supérieur de la machine, puis faire un nœud et enfin fixer le couvercle (27).



Étape 6 : Tendez maintenant le câble de traction comme déjà décrit au point „Réglage de la longueur du câble de traction“.



Pièce no.	Description	Spécifications	Qté
1	Unité de base		1
2	Plaque de fixation pour poignées		1
3	Plaque de pression pour vérin pneumatique		1
4	Câble de traction	ø4	1
5	Plaque d'adaptation		1
6	Plaque pour tige de guidage		2
7	Plaque de pression pour roue		2
8	Plaque pour disque rotatif		4
9	Siège de palier du plateau tournant	ø49*19	2
10	Prise de raccordement électrique	DC-022	1
11	Grand couvercle d'écouille	ABS	1
12	Support de roulette		1
13	Support coulissant	140*40*30	1
14	Moteur pas à pas	35D0401-142T8-4	1
15	Plaque de fixation du moteur		1
16	Coulisseau pour vis-mère	30*28*15	1
17	Douille de guidage de l'axe optique	PA	2
18	Axe optique	ø12*571	2
19	Butée de câble de traction		2
20	Colonne de support du coussin de pied	ABS	8
21	Repose-pieds	TPR	8
22	Etrier de transport		1
23	Autocollant en PVC	T=0.6	1
24	Couverture supérieure	PP	1
25	Couverture inférieure	PP	1
26	Couvre-roue	ø52*30	2
27	Couverture	TPR	2
28	Sphère de délimitation	TPR	2
29	Roulements	61905ZZ	2
30	Circlip de type C	ø25, T=1.2MM	2
31	Ordinateur	PB-03	1
32	Interrupteur d'alimentation		1
33	Bloc d'alimentation	DC12-1.0A	1
34	Petit noyau d'arbre	ø6*17.8	4
35	Petit disque rotatif	ø20*12	4
36	Palier	696ZZ	8
37	Circlip de type C	ø6, T=0.5MM	8
38	Galet arbre fixe	ø5*32, 45#	2
39	Galet		2
40	Poignées		2
41	Mousqueton		4
42	Rouleau	POM avec palier 6000	13
43	Palier	696ZZ (ø15*ø6*T5)	8
44	Entretoise pour poulie	PA	26
45	Galet de guidage en plastique	PA, ø29*22	4

Pièce no.	Description	Spécifications	Qté
46	Roulements	608ZZ	8
47	Noyau de l'arbre à rouleaux	ø8*27.6, 45#	2
48	Vis	M6*15	8
49	Rondelles	OD20*ID8.5*T1.5	4
50	Vis	M5*8	4
51	Petit panneau d'écouille	ABS	2
52	Vis	M6*45	2
53	Vis	ST4.2*L16mm	4
54	Vis	M6*35	4
55	Vis	M6*20	4
56	Vis	ST4*9	15
57	Barre d'entraînement		1
58	Rallonge	100 cm	2
59	Anneau d'arrêt de type C	ø8	4
60	Vis	M3*5	16
61	Vis	M5*10	10
62	Vis	M4*12	12
63	Vis	ST3.0*8	12
64	Vis	ST4*16	23
65	Vis	M5*8	2
66	Vis	M3*8	4
67	Vis	M8*15	2
68	Douille de la tige de poussée	ø31.8*T3.0*870	1
69	Sangle qui maintient la tige	ø5*26	2
70	Couvercle d'extrémité pivotant	PA	2
71	Position plaque d'adaptation	ST48-SB	1
72	Fil machine		1
73	Vérin pneumatique	200N	2
74	Vérin pneumatique	300N	1
75	Vérin pneumatique	400N	1
76	Vérin pneumatique	800N	1
77	Vérin pneumatique	1000N	1
78	Douille	ø40*L40,PA	1
79	Ensemble de la roue d'ajustement		1
80	Noyau de l'arbre	ø12*260,45#	1
81	Jeu de vis		1
82	JE-459 Manchon d'essieu	17ø,13.5-8.5-H12	1
83	JE-354 Manchette d'essieu	18ø,13.8-10-H12	1
84	Écrou	M10	2
85	Rondelle	OD16*ID6.5*T1.5	1
86	Vis	M6*12	1
87	Vis	ST3*10	4
88	Clé à six pans creux	S5	1

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

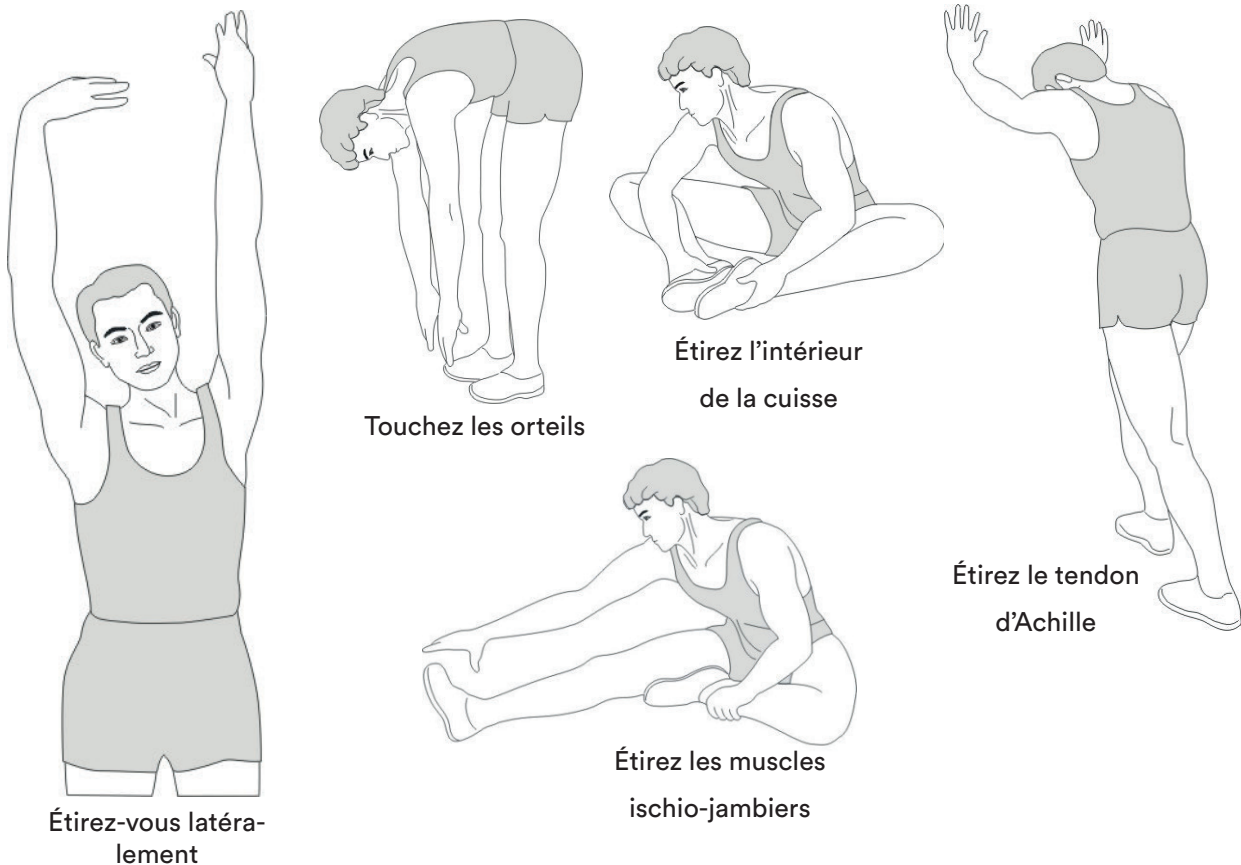
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



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.

Entraînement

Envie de conseils pour un entraînement plus efficace et plus varié ?
Scannez le code QR !



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