


Skandika

DE
GB
FR



Carbon P30-S

Art.Nr. SF-3480

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 08 Computerbedienung
- 14 Verwendung der Apps „iConsole+“ & „KinoMap“
- 16 Auf- und Abwärmen
- 17 Teileliste
- 18 Explosionszeichnung
- 19 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3480 Carbon P30-S											
	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.:				1000309											
	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

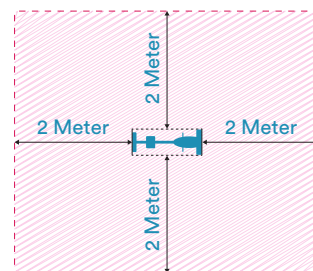


WARNUNG

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. Die Spezifikationen dieses Produkts können geringfügig von den Abbildungen abweichen und können ohne Vorankündigung geändert werden.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 150 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen. Ihr Arzt kann zudem die maximale Einstellung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) festlegen, mit der Sie trainieren können.
- 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. Wärmen Sie sich immer sorgfältig auf, bevor Sie mit einem Training beginnen.
- 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. Kinder und Menschen mit Behinderung sollten das Gerät nur in Anwesenheit einer anderen Person benutzen, die Hilfe und Rat geben kann.
- Trainieren Sie nur dann auf dem Gerät, wenn es ordnungsgemäß funktioniert. Verwenden Sie nur Originalersatzteile im Falle eines Teileaustausches.
- 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.
- Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach Beendigung des Trainings vom Gerät. Verwenden Sie KEINE aggressiven Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Werkzeuge oder geeignete eigene Werkzeuge für den Zusammenbau.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Reparieren Sie das Gerät niemals eigenmächtig. Bei auftretenden Problemen kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Die Leistung der Maschine steigt mit zunehmender Geschwindigkeit und umgekehrt.
- 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.
- 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

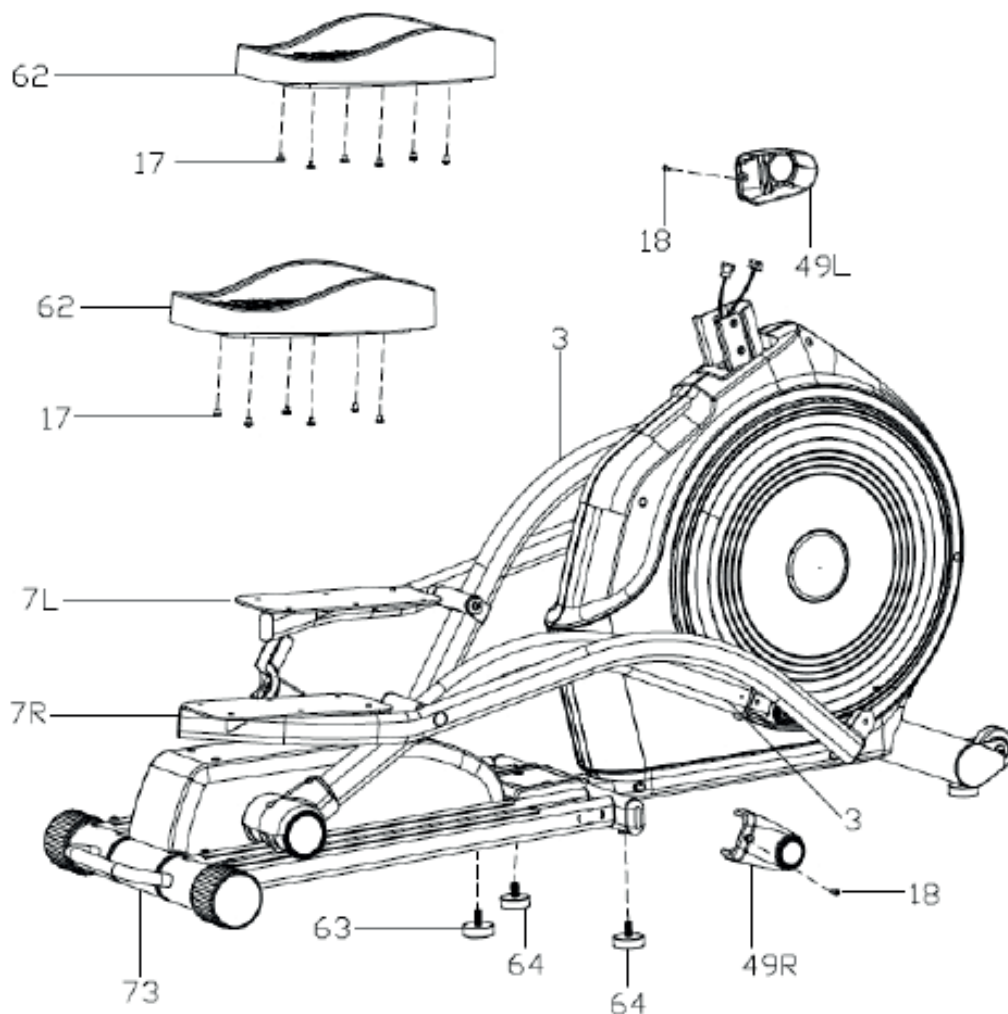
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Lesen Sie die Anleitung durch und machen Sie sich mit dem Montageprozess vertraut. Obwohl dieses Produkt von einer Person zusammengesetzt werden kann, empfehlen wir, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Dies ist besonders praktisch, wenn mehrere Teile zusammengebaut oder das Gerät bewegt werden soll. Montage-Tipp: Es ist immer hilfreich, die für die einzelnen Montageschritte benötigten Teile im Voraus bereitzulegen.

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 beigelegte Werkzeug zu benutzen.

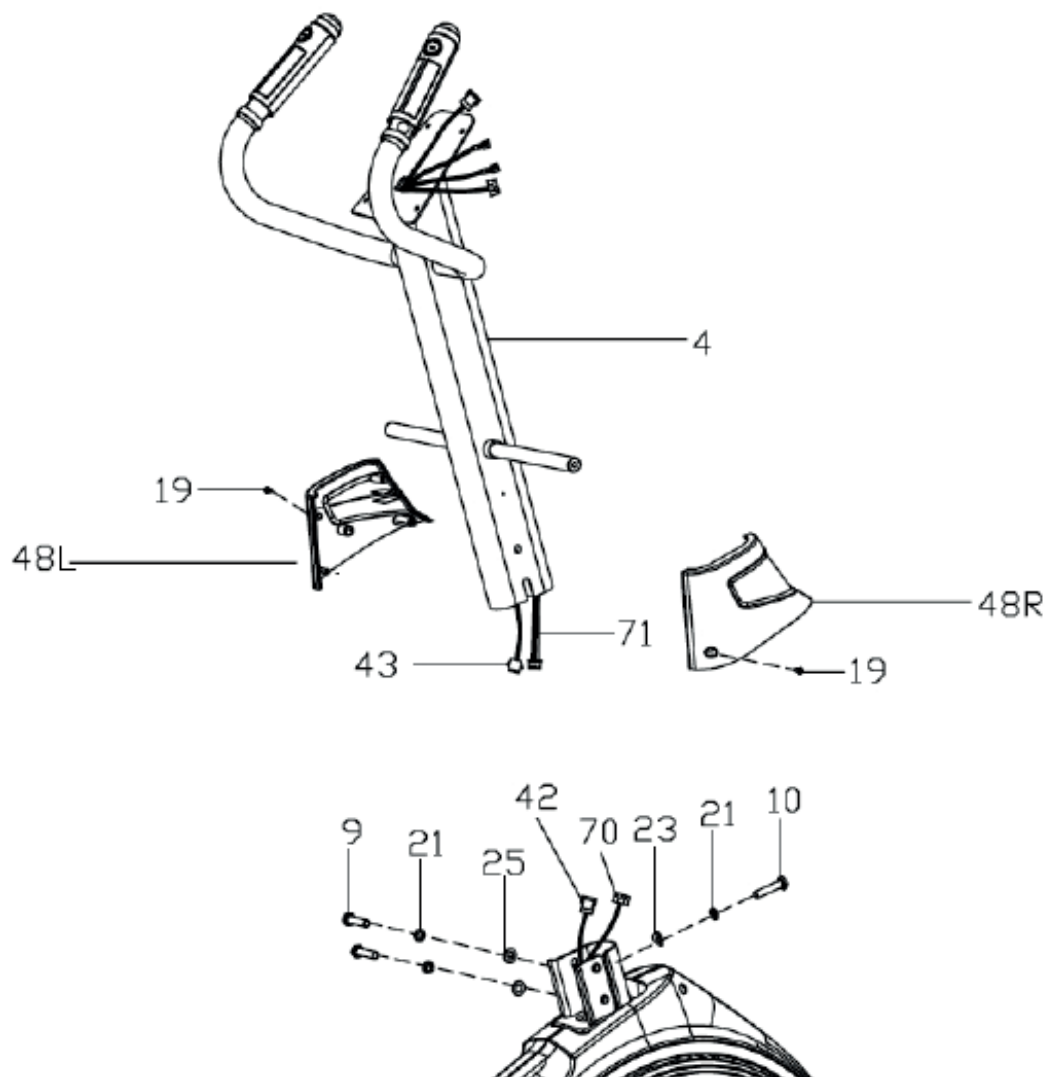
SCHRITT 1

1. Drehen Sie die verstellbaren Füße (63/64) wie abgebildet in den hinteren Standfuß (73) bzw. den Hauptrahmen und befestigen Sie die Abdeckungen (49L/R) mit den Schrauben (18) am Rollenarm (3).
2. Befestigen Sie die beiden Trittflächen (62) mit Hilfe der Schrauben (17) an den Pedalarmen (7L/R).



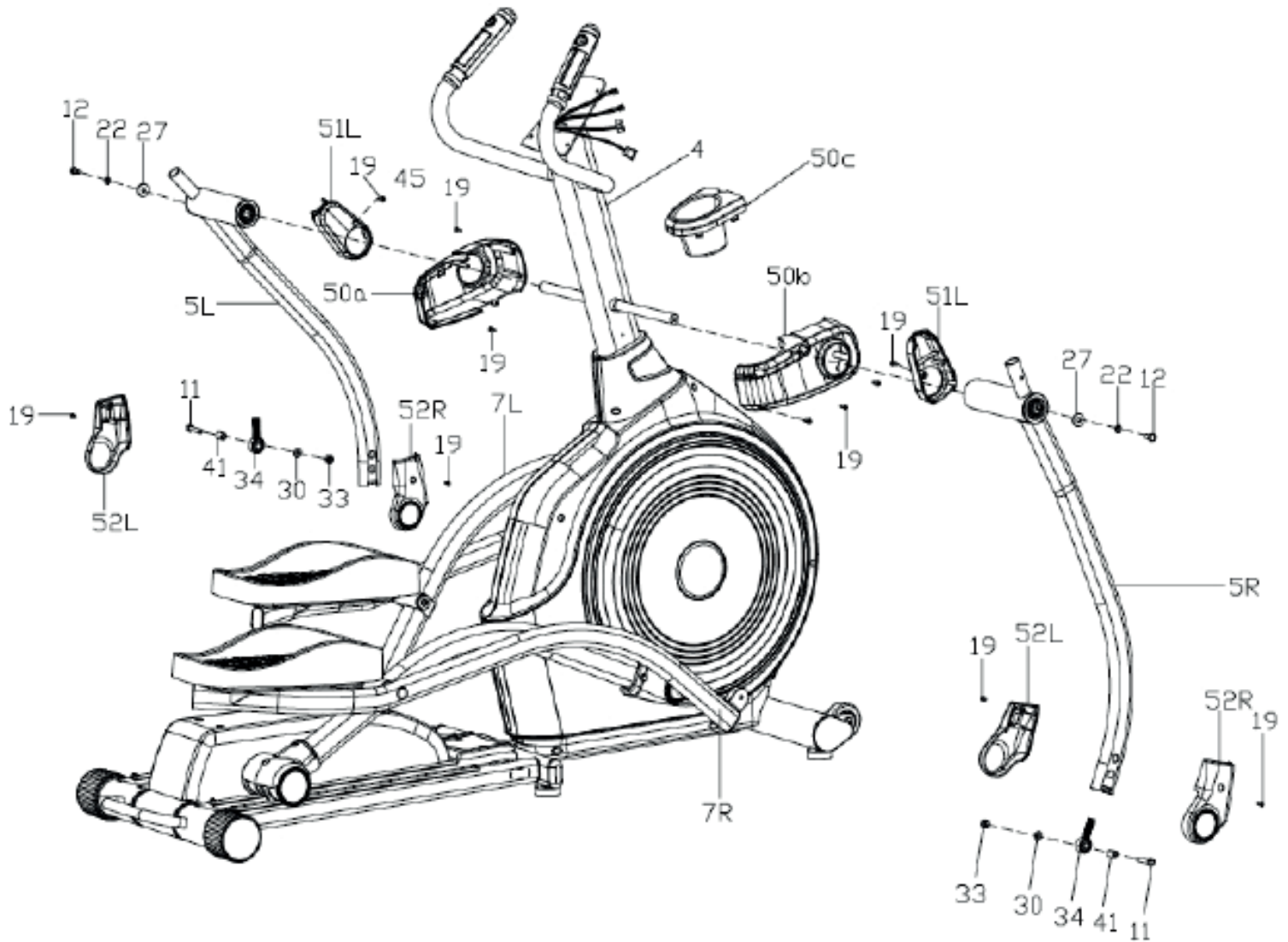
SCHRITT 2

1. Verbinden Sie die Kabelenden (42 & 70) mit den Kabelenden (43 / 71).
2. Montieren Sie die Griffstütze (4) mit den Schrauben (9/10), Federscheiben (21), Unterlegscheiben (25) und Wellscheiben (23) am Hauptrahmen wie abgebildet und befestigen Sie dann die Abdeckungen (48L/R) mit den Schrauben (19).



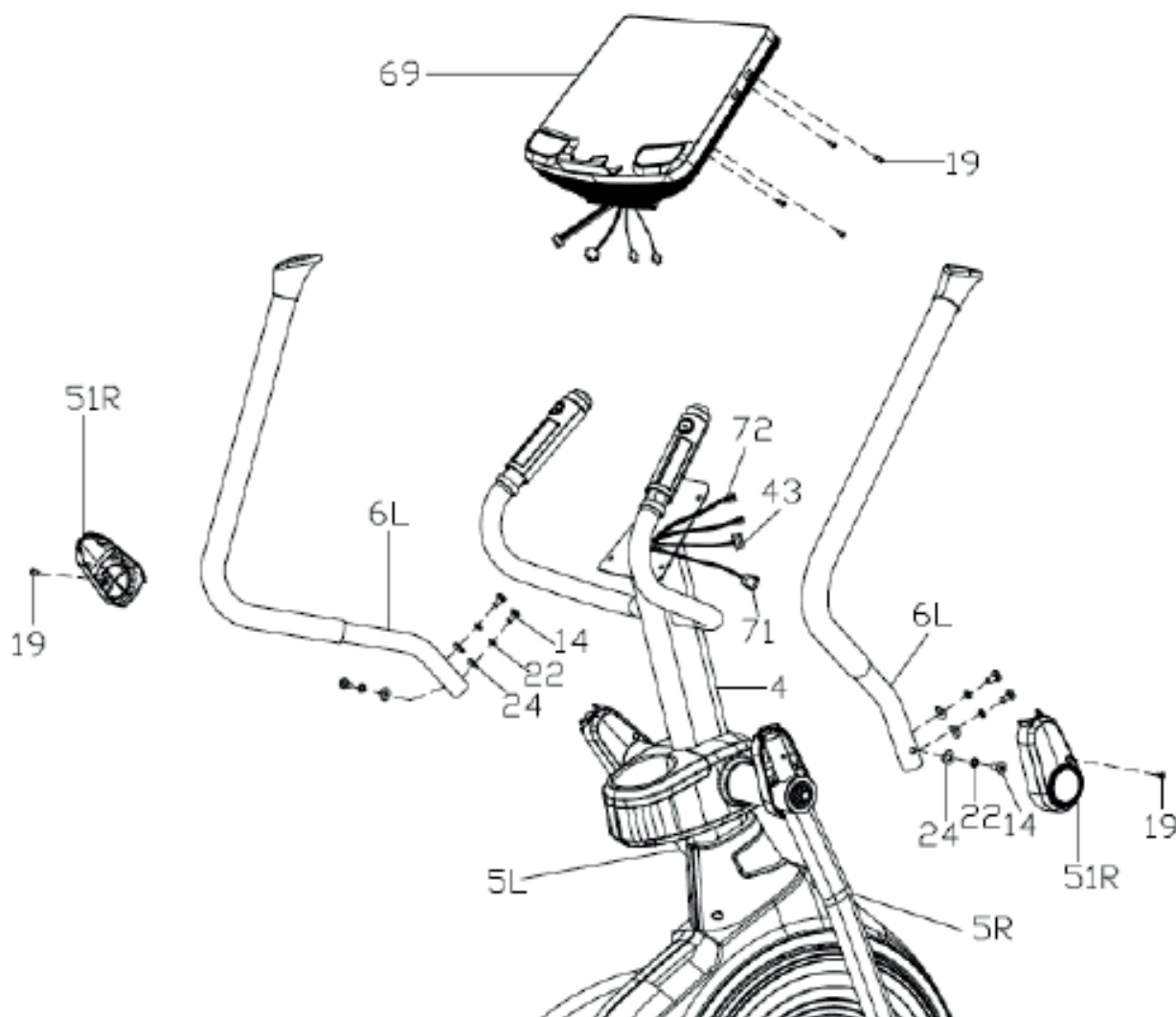
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie die Schwungarme (5L/R) sowie die Abdeckungen (51L) und (50a/b/c) an der Griffstütze (4) mit Hilfe der Schrauben (12), Federscheiben (22) und Unterlegscheiben (27). Ziehen Sie diese Verbindung zunächst nur handfest an.
2. Verbinden Sie die Schwungarme (5L/R) mit den Pedalarmen (7L/R) mit Hilfe der Schrauben (11), Abstandsstücke (41), Verbindungsstücke (34), Unterlegscheiben (30) und Muttern (33) wie abgebildet. Ziehen Sie nun die Verbindungen aus Schritt 1 fest an.
3. Befestigen Sie nun die Abdeckungen (52L/R) mit den Schrauben (19) an den Schwungarmen (5L/R) und montieren Sie die Abdeckungen (50a/b/c) mit den Schrauben (19) an der Griffstütze (4).



SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die Griffe (6L/R) mit den Schrauben (14), Federscheiben (22) und Wellscheiben (24) wie abgebildet an den Schwungarmen (5L/R). Montieren Sie dann die Abdeckungen (51L/R) mit den Schrauben (19) an den Schwungarmen (5L/R).
2. Verbinden Sie die Kabelenden (71 / 72 / 43) mit den passenden Anschlüssen am Computer (69) und befestigen Sie anschließend den Computer (69) auf der Griffstütze (4) mit Hilfe der Schrauben (19).



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

COMPUTERBEDIENUNG

Funktionen:

Der LED-Trainingscomputer unterstützt die folgenden Funktionen:

- Schnellstart
- Vorgabewerte können modusabhängig eingegeben werden für: Zeit, Kalorien, Distanz und Puls
- 1 Manual Modus / 12 vorinstallierte Trainingsprogramme
- Kalorienprogramm: Niedrig, mittel oder hoch. Es können drei Arten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden für das Kalorienziel ausgewählt werden.
- INTERVAL-Programm: Drei Intervalltrainingsprogramme mit ZEIT-Voreinstellungsmöglichkeit von 5 bis 99 Minuten.
- Wattvorgabeprogramm (manuell) oder eine von 6 Watt-Vorgabeprofilen mit ZEIT-Voreinstellungsmöglichkeit von 5 bis 99 Minuten.
- Herzratenkontrollierte Modi (55%/75%/90% des Maximalpulses oder manuelle Eingabe).



Tasten:

Der Trainingscomputer besitzt folgende Tasten für die effektive Bedienung:

- MODE: Auswahl, Bestätigung oder weiter
- RESET: Zurück zum Bereitschaftsmodus in einer Trainingspause
- START / STOP: Beginnen oder Beenden
- LEVEL: Erhöhen oder Vermindern von Werten bzw. des Widerstandes oder vorwärts / zurück
- INCLINE: Erhöhen oder Vermindern der Steigung
- MANUAL: Manueller Start
- PROGRAM: Programmauswahl
- HEART RATE: Schnellzugang zu den herzratenkontrollierten Modi
- WATTS / WATT TRAINING: Schnellzugang zum Watt-Funktionalitätsbereich
- CALORIE: Schnellzugang zum Kalorien-Funktionalitätsbereich
- INTERMITTENT: Schnellzugang zum Intervalltrainingsbereich

Bedienungsanleitung:

1. Nach Herstellung des Stromanschlusses piept der Computer und zeigt für ca. 2 Sekunden alle Anzeigeelemente an (Abb. 1).
2. Danach wechselt er in den Bereitschaftsmodus und die Meldung „PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS“ (Aufforderung zum Auswählen einer Funktion, Abb. 2) erscheint.

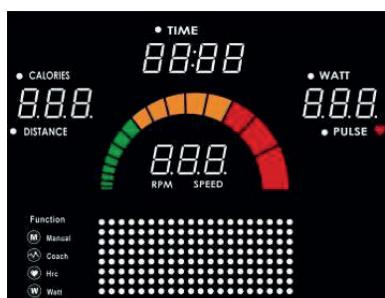


Abb. 1



Abb. 2

3. Wählen Sie **MANUAL**, um im manuellen Modus zu trainieren. Stellen Sie ggf. die Zeit, die Kalorien, die Distanz oder den Puls als Vorgabewert ein (Abb. 3 bis 6) oder drücken Sie direkt **START**, um das Training sofort zu starten. Während des Einstellvorgangs blinkt die Funktionsbezeichnung und der Wert (Verstellung mit den **LEVEL**-Tasten). Drücken Sie nach der Einstellung die Taste **MODE**, um den nächsten Einstellwert einzugeben. Drücken Sie die Taste **START**, um das Training zu starten (Abb. 7 & 8). Stellen Sie den Widerstand (**LOAD**) mit **LEVEL** ein. Drücken Sie die Taste **STOP** oder stoppen Sie das Training nach Erreichen eines Vorgabewertes und drücken Sie dann **RESET**, um zur Startseite zurückzukehren.

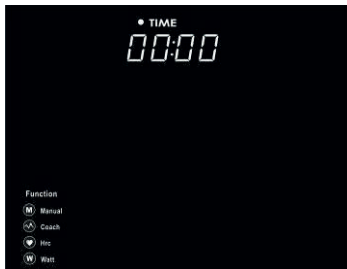


Abb. 3



Abb. 4

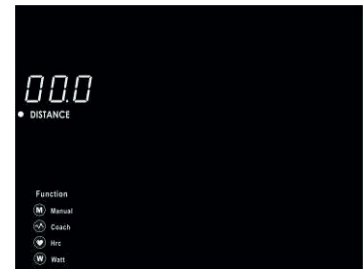


Abb. 5

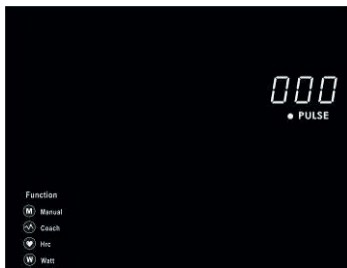


Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

4. Wählen Sie **PROGRAM**, um den Programm-Modus aufzurufen. In diesem Modus stehen Ihnen 12 verschiedene vorgegebene Profile zur Verfügung (Abb. 9 ist das erste voreingestellte Profil). Wenn Sie die Taste **LEVEL** wiederholt drücken, werden 12 verschiedene Profile dargestellt. Mit **MODE** zur Bestätigung eines Profils gelangen Sie zur Einstellung der **ZEIT**. Nachdem Sie die **ZEIT** eingestellt haben, drücken Sie die Taste **START** zum Trainingsbeginn (Abb. 10 & 11, Sie können auch direkt - ohne Zeiteinstellung - **START** drücken, um sofort zu beginnen). Stellen Sie **LOAD** (den Widerstand) mit der Taste **LEVEL** ein. Drücken Sie die Taste **STOP** oder stoppen Sie das Training nach Erreichen der Zeitvorgabe und drücken Sie dann **RESET**, um zur Startseite zurückzukehren.



Abb. 9

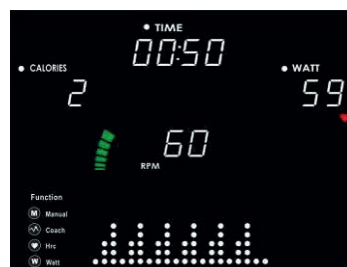


Abb. 10



Abb. 11

5. Wählen Sie CALORIE, um den Kalorien-Programm-Modus aufzurufen. In diesem Modus können Sie zwischen drei Arten von Profilen wählen (Abb. 12 zeigt den niedrigsten Schwierigkeitsgrad, Zielverbrauch: 300 kcal). Mit LEVEL können Sie zwischen den Modi (Verbräuche: 300 / 600 / 900 kcal) wählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit MODE. Drücken Sie dann die START-Taste, um das Training zu starten, LOAD (der Widerstand) passt sich automatisch an die Drehzahl an. Nachdem der Zielwert für Kalorien in einem Abschnitt erreicht wurde, geht das Gerät zum Zielwert für Kalorien im nächsten Abschnitt über, bis der Zielabschnitt für Kalorien abgeschlossen ist. Zu diesem Zeitpunkt wird der Computer dann in den Pausenmodus wechseln - oder Sie drücken STOP, um das Training vorher unterbrechen. Drücken Sie anschließend RESET, um zur Startseite zurückzukehren.
6. Wählen Sie INTERMITTENT, um den INTERVALL-Programm.Modus aufzurufen. Dieser Modus verfügt über drei Intervallprogramme, die mit LEVEL ausgewählt werden können (Abb. 13 zeigt das erste Programm). Stellen Sie nach Auswahl die Vorgabezeit von 5 bis 99 Minuten ein (Standardeinstellung = 20 Minuten). Drücken Sie START, um das Training zu beginnen. Drücken Sie die Taste STOP oder stoppen Sie das Training nach Erreichen eines Vorgabewertes und drücken Sie dann RESET, um zur Startseite zurückzukehren.



Abb. 12



Abb. 13

7. Wählen Sie HEART RATE, um den herzratenkontrollierten Modus aufzurufen und stellen Sie zunächst das Alter mit LEVEL ein (Abb. 14; voreingestellt auf 25). Die eingestellten Werte werden nicht dauerhaft gespeichert, sondern müssen immer neu eingestellt werden. Drücken Sie MODE, um den Wert zu bestätigen und wählen Sie anschließend einen der 4 Modi (siehe Abb. 15-18) aus. „TAG“ bedeutet, dass Sie den Wert für das Pulsziel manuell eingeben müssen, die Prozentsätze beziehen sich auf die maximale Herzfrequenz ($220 - \text{Alter}$). Sie können nun noch eine Vorgabezeit einstellen. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen. Die Belastung passt sich im Training automatisch an die Änderung des Herzschlags an; wenn kein Herzschlag erkannt wird, zeigt die Anzeige ein Herzsymbol mit Fragezeichen an (Abb. 19). Drücken Sie die Taste STOP oder stoppen Sie das Training nach Erreichen eines Zeit-Vorgabewertes und drücken Sie dann RESET, um zur Startseite zurückzukehren.

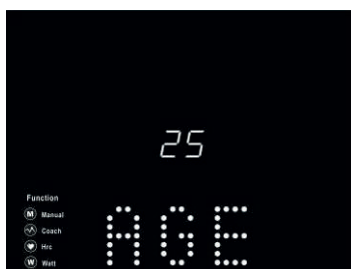


Abb. 14

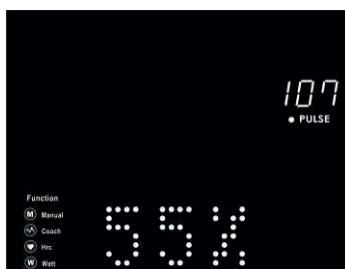


Abb. 15

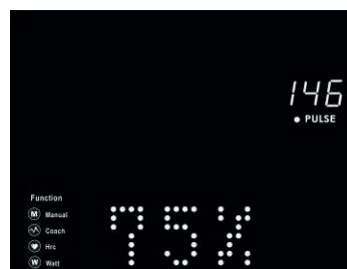


Abb. 16

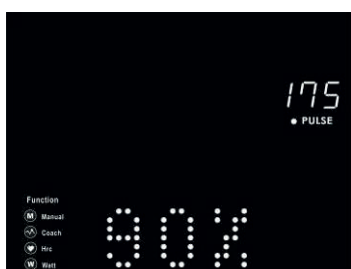


Abb. 17

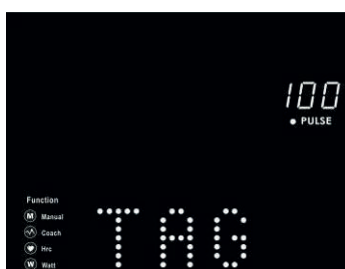


Abb. 18

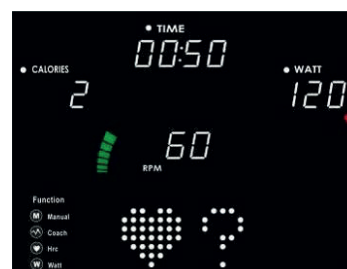


Abb. 19

8. Wählen Sie WATT, um im Wattvorgabe-Modus zu trainieren. In diesem Modus können Sie die WATT-Leistung manuell (mit LEVEL) einstellen (siehe Abb. 20). Drücken Sie dann die Taste MODE zur Bestätigung. Sie können nun eine Vorgabezeit eingeben, falls gewünscht. Drücken Sie die Taste START, um das Training zu starten (Abb. 21 & 22). Der Widerstand ändert sich je nach Wattvorgabe. Drücken Sie die Taste STOP oder stoppen Sie das Training nach Erreichen des Zeit-Vorgabewertes und drücken Sie dann RESET, um zur Startseite zurückzukehren.



Abb. 20



Abb. 21



Abb. 22

9. Wählen Sie WATT TRAINING, um im Watt-Programm-Modus zu trainieren. Es stehen 6 Profile zur Auswahl (Abb. 23 ist das 1. Profil), wählen Sie eines mit LEVEL. Drücken Sie MODE und geben Sie (sofern gewünscht) eine Zielzeit ein. Drücken Sie dann START, um mit dem Training zu beginnen. Mit LEVEL können Sie den WATT-Wert nach eigener Vorstellung verändern, der Widerstand passt sich gemäß der Watt-Vorgabe an. Drücken Sie die Taste STOP oder stoppen Sie das Training nach Erreichen des Zeit-Vorgabewertes und drücken Sie dann RESET, um zur Startseite zurückzukehren.



Abb. 23

STEIGUNGSVERSTELLUNG

Mit Hilfe der INCLINE-Tasten verändern Sie den Steigungswinkel (Abb. 24 & 25) der Trittflächen. Ein höherer Steigungswinkel macht das Training intensiver und schwieriger.



Abb. 24



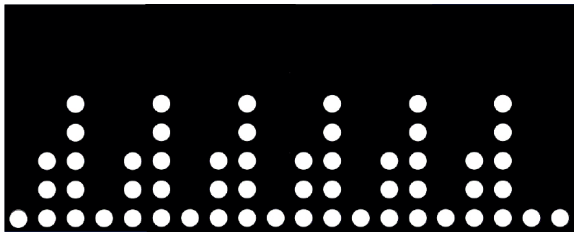
Abb. 25

PROFILE

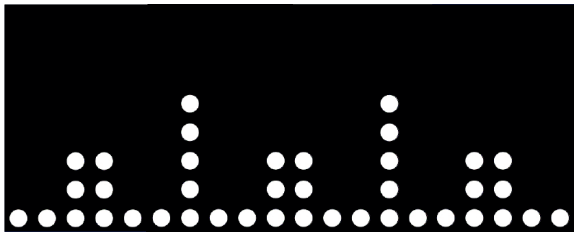
Ab hier finden Sie die eingespeicherten Profile des Computers:

- a) Programmprofile P1 - P12
- b) Kalorienprogrammprofile C1 - C3
- c) Intervallprogramm I1 - I3
- d) Watt-Programme W1 - W6

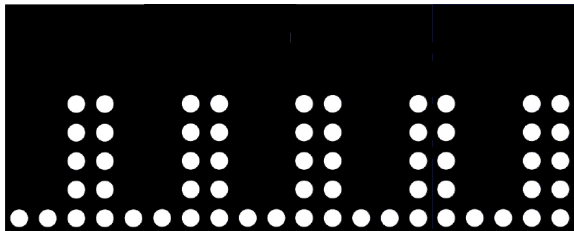
a)



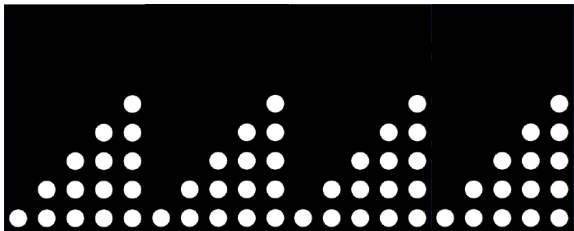
P1



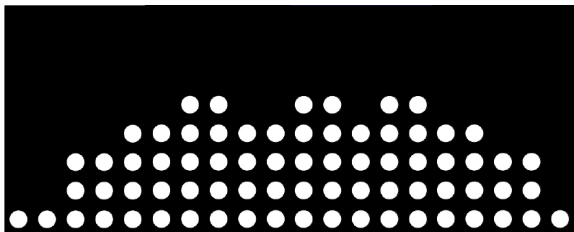
P2



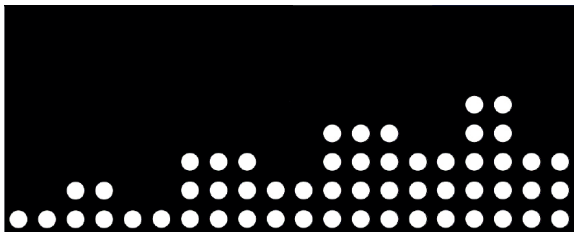
P3



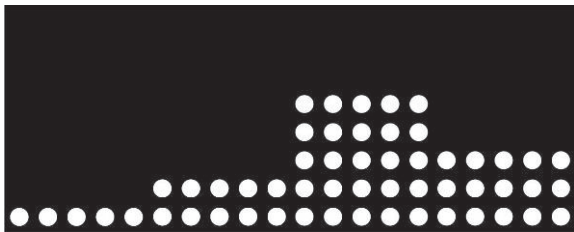
P4



P5



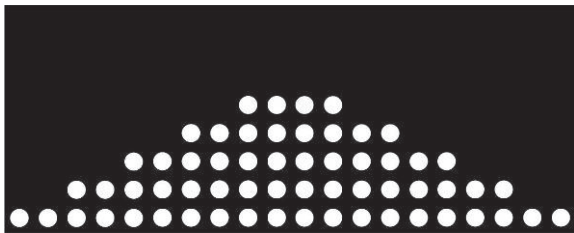
P6



P7



P8



P9



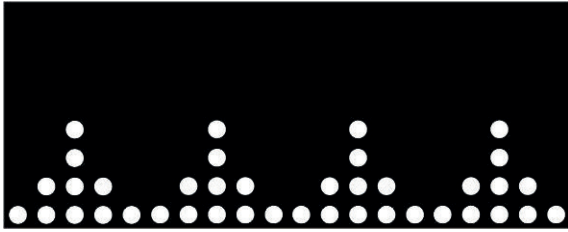
P10



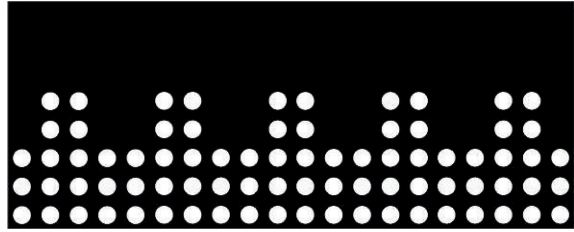
P11



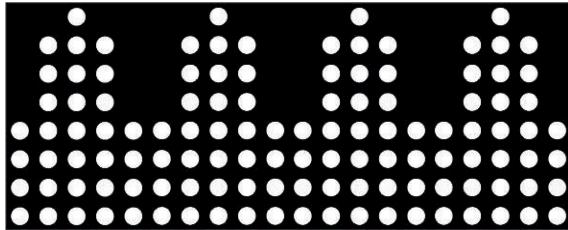
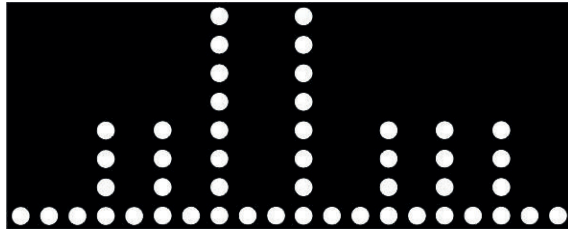
P12

b) C1(300 KCAL)

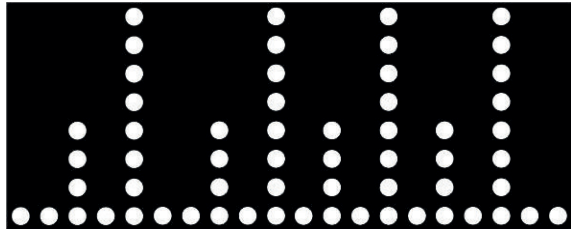
C2(600 KCAL)



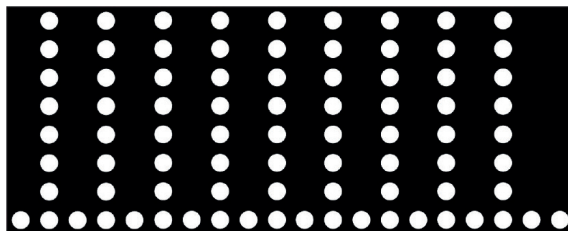
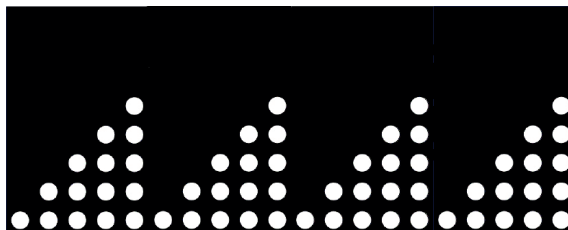
C3(900 KCAL)

**c)** I1

I2



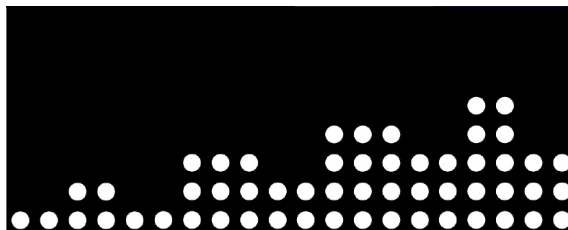
I3

**d)** W1

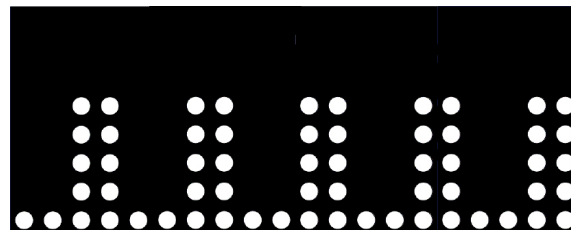
W2



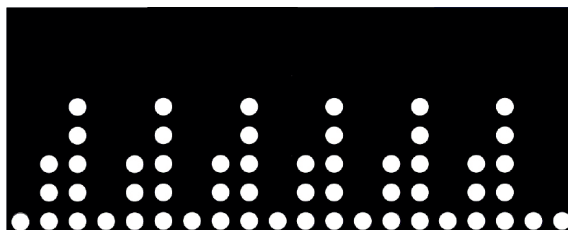
W3



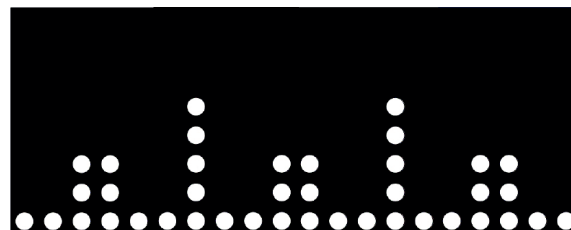
W4



W5



W6



Die Geschwindigkeits-(Speed) bzw. Drehzahl- (RPM) anzeige:

Farbe / Segmente	Grün 1-8	Orange 1-5	Rot 1-3
Tempo (km/h)	1 - 24	25 - 39	über 40
Tempo (Meilen)	1 - 15	16 - 24	Über 25
U/Min.	15 - 66	67 - 105	Über 106

ICONSOLE+

Der Computer kann über **Bluetooth** (Frequenz: 2,4 GHz) verbunden werden, um mit der App „iConsole+“ zu kommunizieren. Aktivieren Sie **Bluetooth** auf ihrem Mobilgerät, laden Sie die App „iConsole+“ herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden oder über den hier dargestellten QR-Code:

iConsole Global

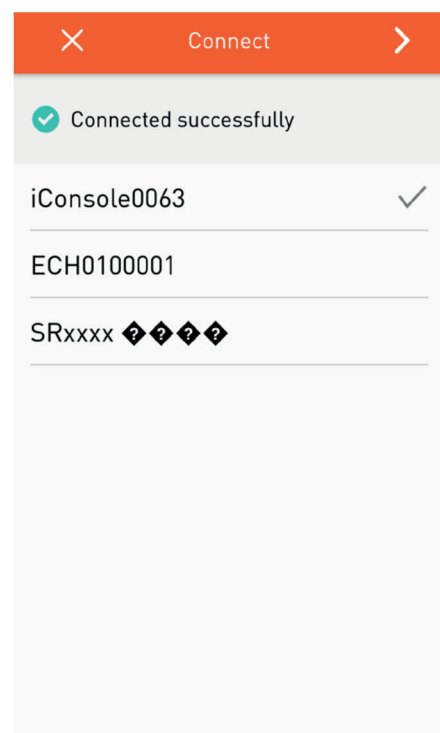
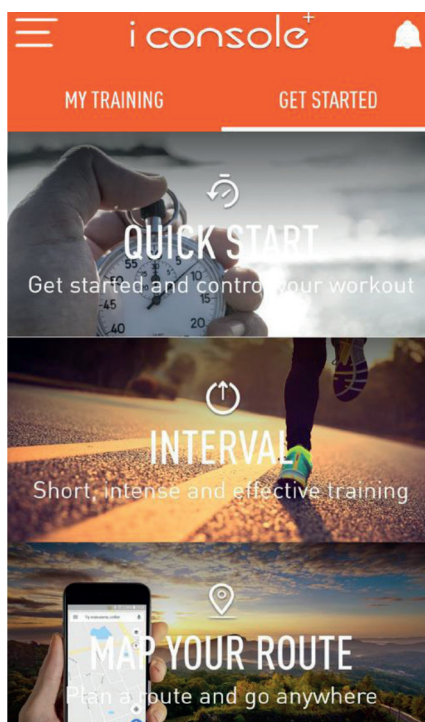
**Systemvoraussetzungen:**

Android 5.0 oder neuer mit **Bluetooth 4.0**

iOS 10 oder neuer mit **Bluetooth 4.0**

Bei Android-Geräten müssen unbekannte Quellen („Unknown sources“) in den Einstellungen für die Gerätesicherheit („Settings -> Device security“) akzeptiert werden.

Nach dem Start der App muss die Verbindung mit dem Trainingsgerät via **Bluetooth** hergestellt werden - wählen Sie dazu „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



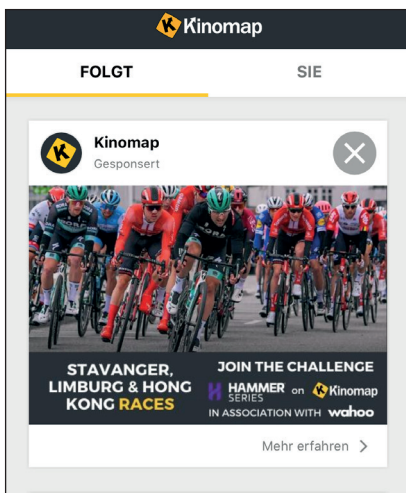
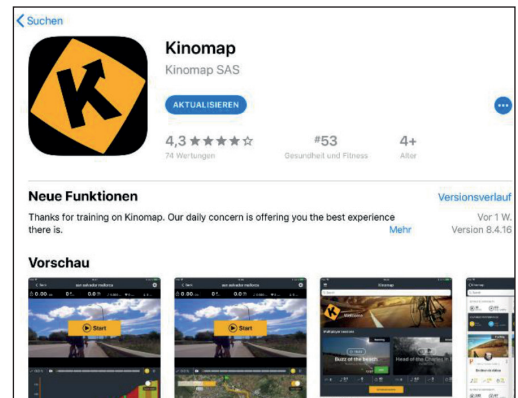
Der Computer schaltet sich aus, sobald das Gerät mit der App verbunden ist.

KINOMAP

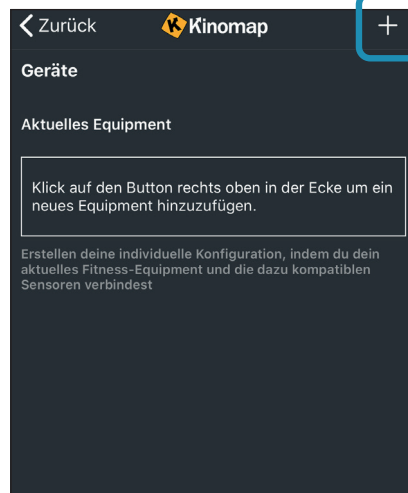
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

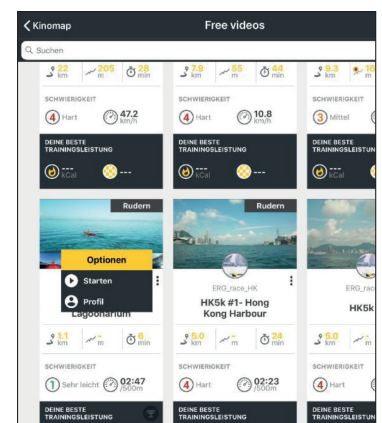


4. Skandika auswählen



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!



Auf- und Abwärmen

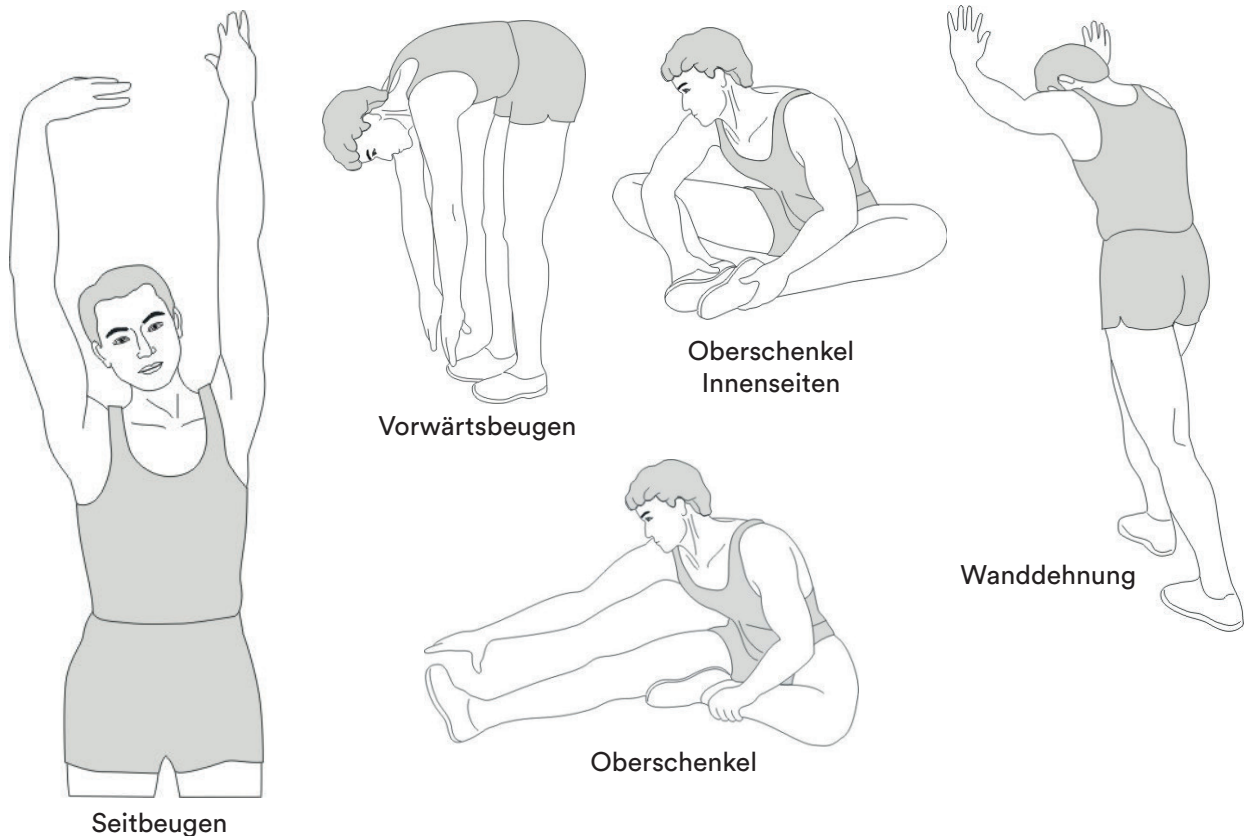
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Stretching

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



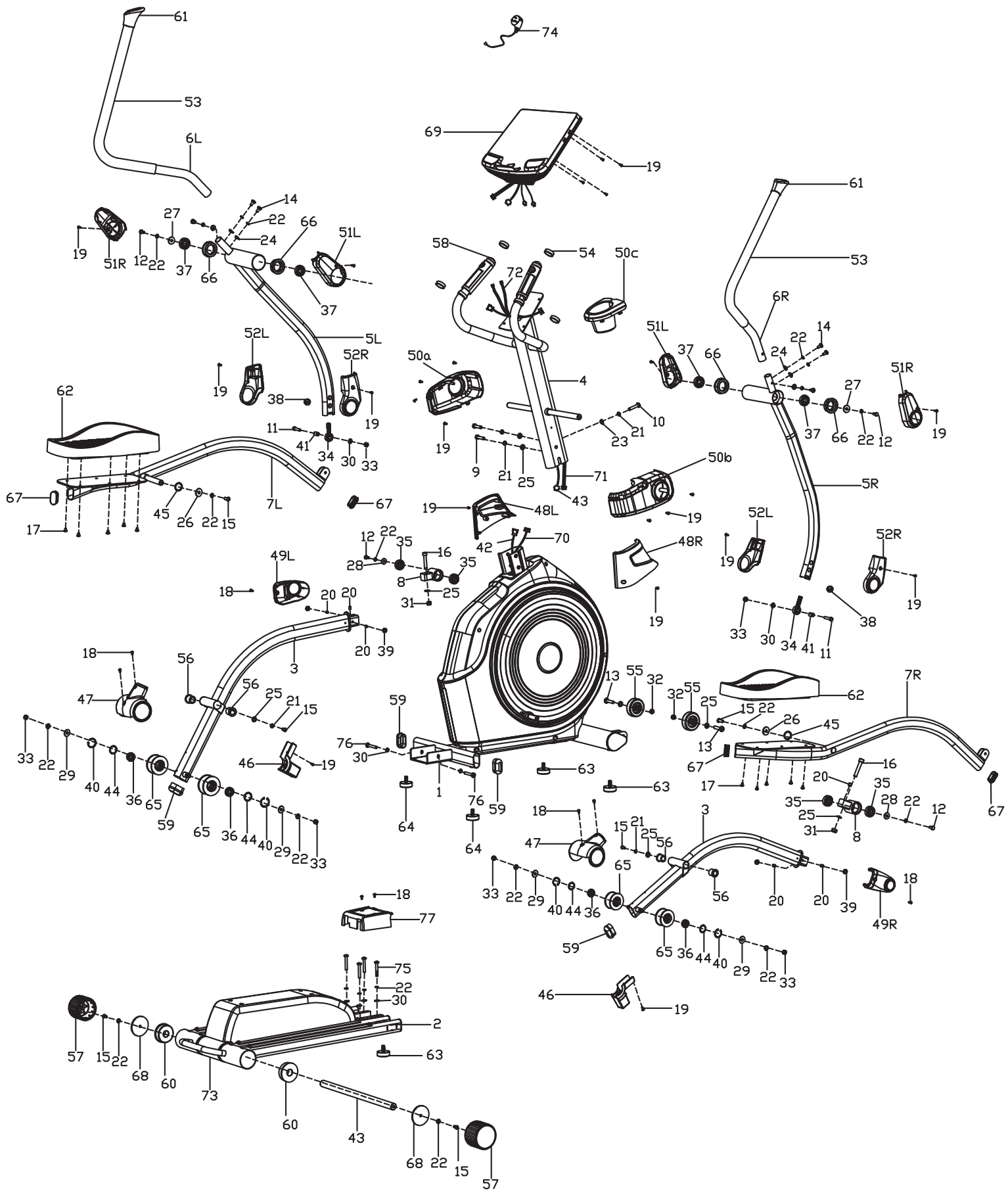
Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

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.

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Haupttrahmen	1
2	Führungsschienen	1
3	Rollenarm	2
4	Griffstütze	1
5L/R	Schwungarm	1/1
6L/R	Griffe	1/1
7L/R	Pedalarm	1/1
8	Verbindung	2
9	Schraube M10*70	2
10	Schraube M10*25	1
11	Schraube M8*35	2
12	Schraube M8*20	4
13	Schraube M10*45	2
14	Schraube M8*16	6
15	Schraube M8*20	4
16	Schraube M10*54	2
17	Schraube M6*20	10
18	Schraube M5*10	8
19	Schraube ST4.2*18	21
20	Schraube M8*12	6
21	Federscheibe D10	5
22	Federscheibe D8	22
23	Wellscheibe D10*D25*2	1
24	Wellscheibe D8*D20*1.5	6
25	Unterlegscheibe D10*D20*2	6
26	Unterlegscheibe D9*D30*3	2
27	Unterlegscheibe D8*D25*2	2
28	Unterlegscheibe D8*D22*2	2
29	Unterlegscheibe D8*ø20*2	4
30	Unterlegscheibe D8*D16*1.5	8
31	Mutter M10	2
32	Mutter M10	2
33	Mutter M8	6
34	Verbindungsstück	2
35	Lager	4
36	Lager	4
37	Lager	4

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
38	Mutter M12	2
39	Mutter M8	4
40	Federring D32	4
41	Abstandsstück ø8.2*ø11.9*15.5	2
42	Sensorkabel 2	1
43	Verlängerungskabel 2	1
44	Wellscheibe	4
45	Wellscheibe	2
46	Begrenzungsstück	2
47	Rollenabdeckung	2
48L/R	Vordere Abdeckung	1/1
49L/R	Trittfächenabdeckung	2
50a/b/c	Abdeckungen (1 Set = 3 Stück)	1 Set
51L/R	Schwungarmabdeckung	2
52L/R	Schutzabdeckung	2
53	Schaumstoffgriff	2
54	Schaumstoffgriff	4
55	Laufrolle	2
56	Lagerführung	4
57	Endkappe	2
58	Runde Endkappe	2
59	Ovale Endkappe	4
60	Kunststoffführung	2
61	Spezial-Endkappe	2
62	Trittfäche	2
63	Verstellbarer Fuß	3
64	Verstellbarer Fuß	2
65	Rollen	4
66	Buchse	4
67	Flache, ovale Endkappe	4
68	Große Scheibe	2
69	Computer	1
70	Sensorkabel 1	1
71	Verlängerungskabel 1	1
72	Handpuls-kabel	2
73	Hinterer Standfuß	1
74	Stromkabel	1
75	Schraube M8x55	4
76	Schraube M8x40	2
77	Verbindungsabdeckung	1



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. 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.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3480 Carbon P30] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3480.pdf

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

21	Safety precautions
22	Set-up instructions
26	Computer operation manual
32	Using the apps „iConsole+“ & „KinoMap“
34	Warm-up and cool-down
35	Parts list
36	Explosion drawing
37	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3480 Carbon P30-S											
	Klasse	HC											
CE	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.:	1000309											
	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

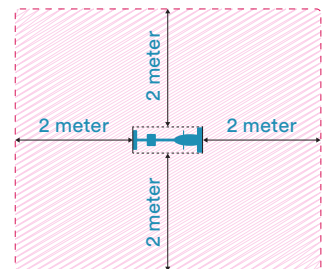


WARNING

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. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

SAFETY PRECAUTIONS

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 150 kg. Class: HC - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels. Your doctor can also determine the maximum setting (heart rate, watts, training duration, etc.) at which you can train.
- 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. Always warm up carefully before you start training.
- 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. Children and people with disabilities should only use the appliance in the presence of another person who can provide help and advice.
- Only train on the device if it is working properly. Only use original spare parts when replacing parts.
- 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.
- Remove drops of sweat from the device immediately after you have finished training. Do NOT use aggressive cleaning agents to clean the device. Only use the tools supplied or your own suitable tools for assembly.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Never repair the appliance without authorisation. If problems occur, contact customer service.
- The performance of the machine increases with increasing speed and vice versa.
- 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!
- 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

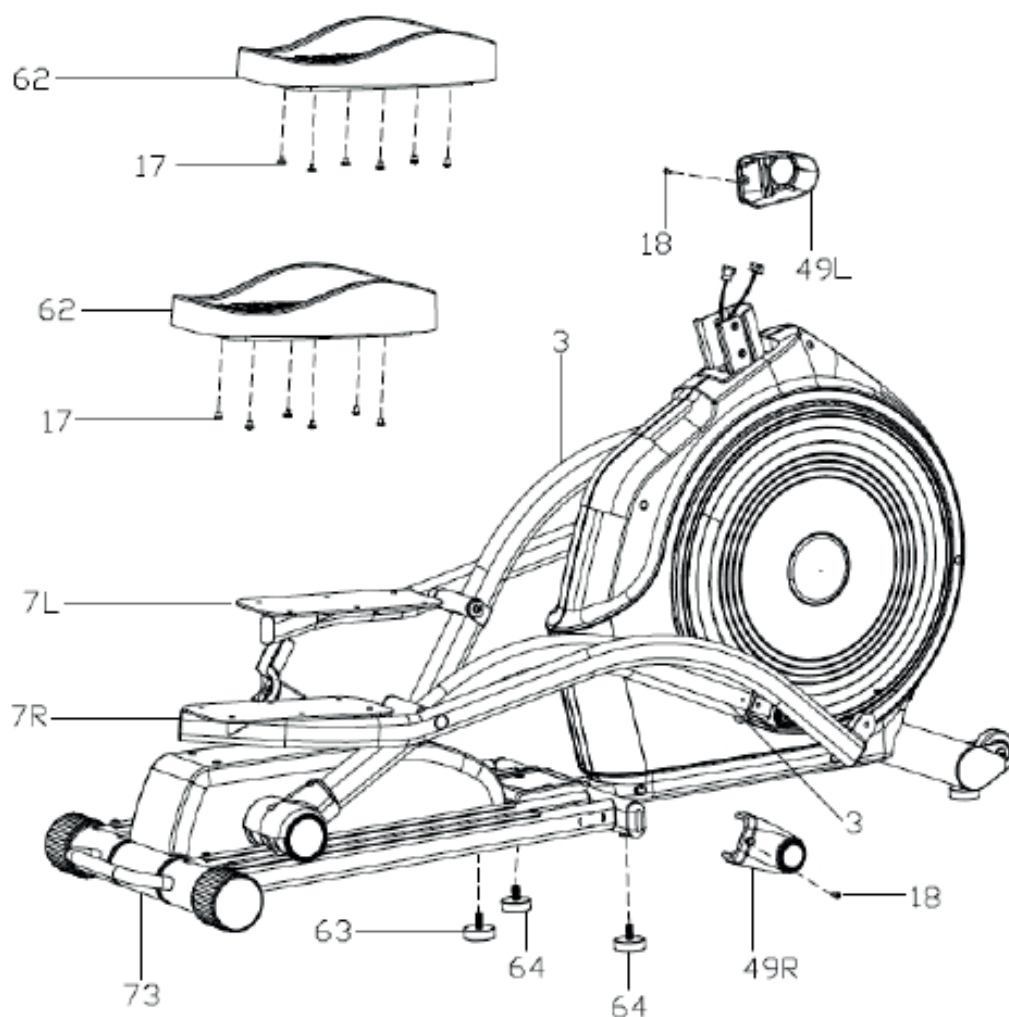
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly. Read through the instructions and familiarise yourself with the assembly process. Although this product can be assembled by one person, we recommend having another person help you. This is particularly useful when assembling several parts or moving the appliance. Assembly tip: It is always helpful to have the parts required for the individual assembly steps ready in advance.

Please use the parts list to check whether all the parts required for assembly are available. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

We recommend that you use the tools supplied to assemble the appliance.

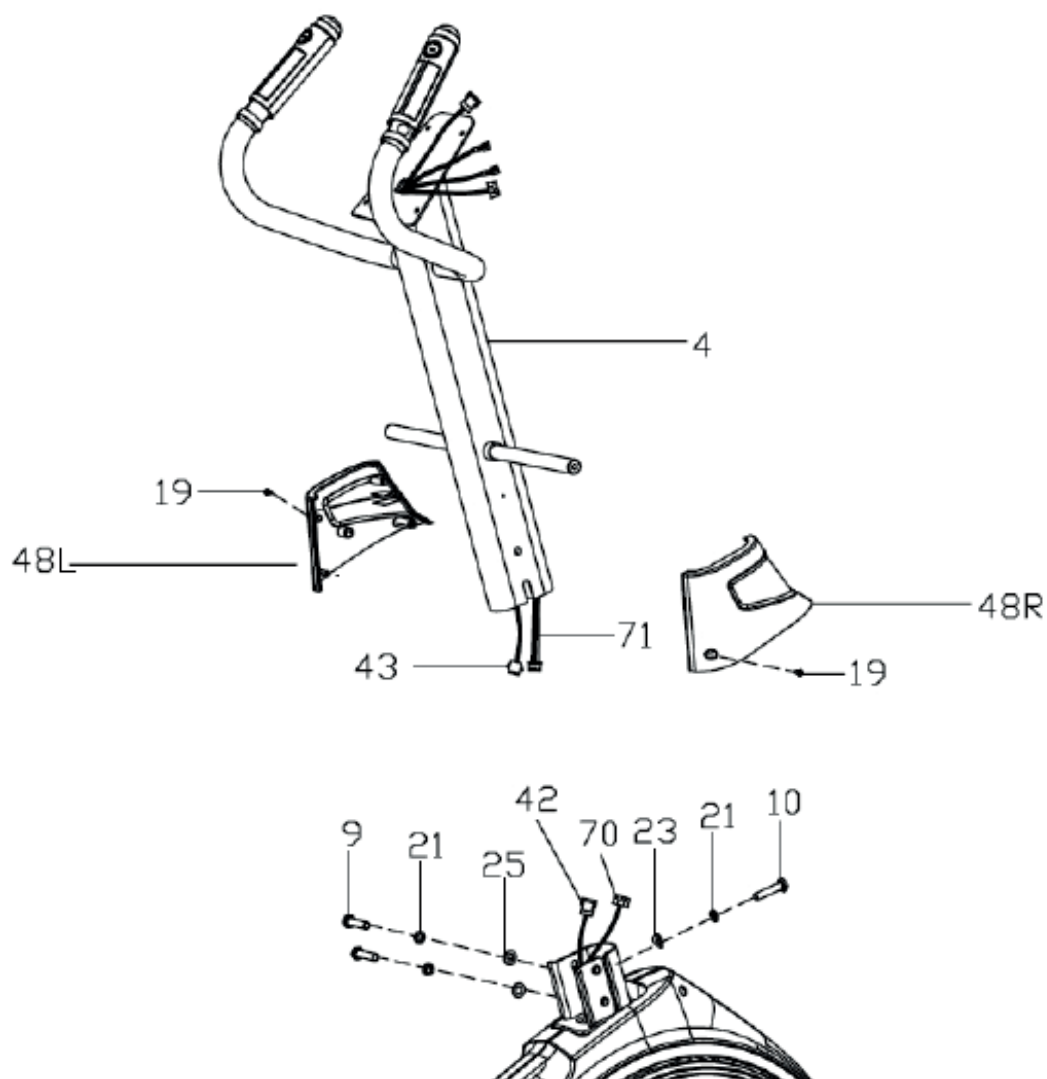
STEP 1

1. Turn the adjustable feet (63/64) into the rear stand (73) or the main frame as shown and attach the covers (49L/R) to the roller arm (3) using the screws (18).
2. Attach the two treads (62) to the pedal arms (7L/R) using the screws (17).



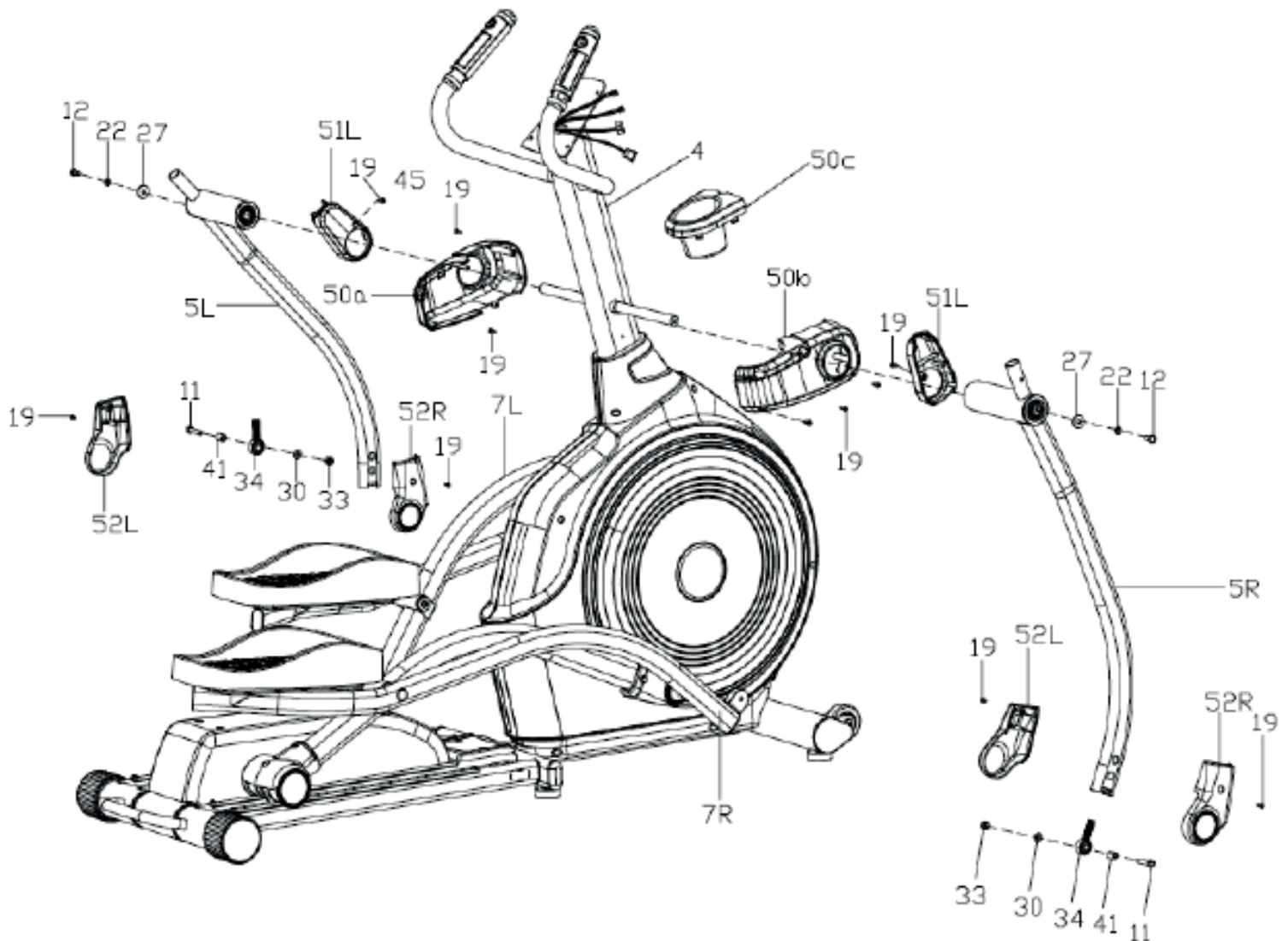
STEP 2

1. Connect the cable ends (42 & 70) to the cable ends (43 / 71).
2. Fit the handle support (4) to the main frame using the screws (9/10), spring washers (21), washers (25) and corrugated washers (23) as shown and then attach the covers (48L/R) using the screws (19).



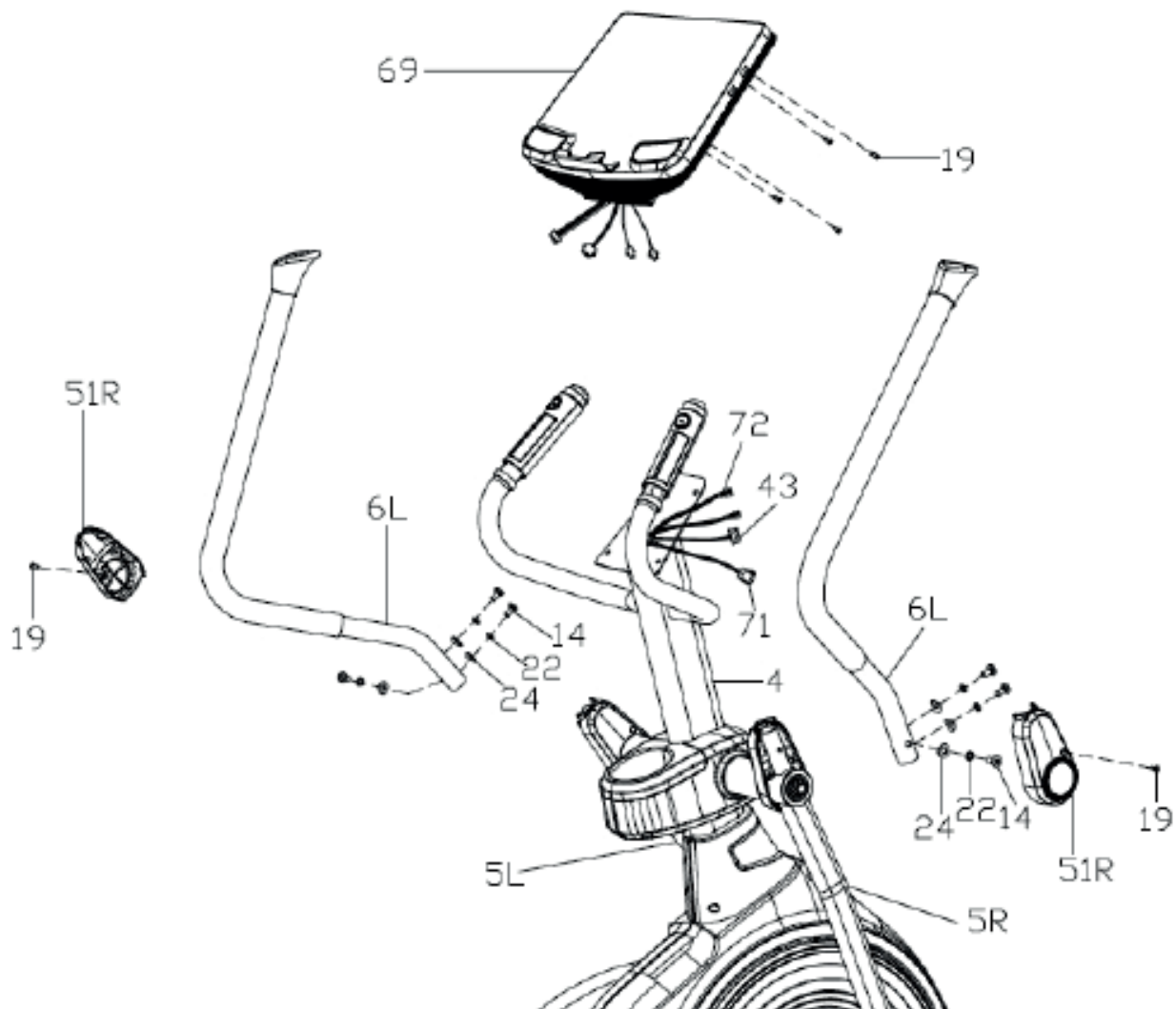
STEP 3

1. Attach the swing arms (5L/R) and the covers (51L) and (50a/b/c) to the handle support (4) using the screws (12), spring washers (22) and washers (27). Initially, only tighten this connection by hand.
2. Connect the swing arms (5L/R) to the pedal arms (7L/R) using the bolts (11), spacers (41), connectors (34), washers (30) and nuts (33) as shown. Now tighten the connections from step 1.
3. Now attach the covers (52L/R) to the swing arms (5L/R) using the screws (19) and fit the covers (50a/b/c) to the handle support (4) using the screws (19).



STEP 4

1. Attach the handles (6L/R) to the swing arms (5L/R) using the screws (14), spring washers (22) and corrugated washers (24) as shown. Then fit the covers (51L/R) to the swing arms (5L/R) using the screws (19).
2. Connect the cable ends (71 / 72 / 43) to the appropriate connections on the computer (69) and then attach the computer (69) to the handle support (4) using the screws (19).



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

COMPUTER OPERATION MANUAL

Functions:

The LED training computer supports the following functions:

- Quick start
- Default values can be entered depending on the mode: Time, calories, distance and heart rate
- 1 manual mode / 12 pre-installed workout programs
- Calorie programme: Low, medium or high. Three types with different levels of difficulty can be selected for the calorie target.
- INTERVAL programme: Three interval training programmes with TIME presetting options from 5 to 99 minutes.
- Watt preset programme (manual) or one of 6 watt preset profiles with TIME presetting option from 5 to 99 minutes.
- Heart rate controlled modes (55%/75%/90% of maximum heart rate or manual input).



Buttons:

The training computer has the following buttons for effective operation:

- MODE: Select, confirm or continue
- RESET: Return to standby mode during a training break
- START / STOP: Start or stop
- LEVEL: Increase or decrease values or resistance or forwards / backwards
- INCLINE: Increase or decrease the incline
- MANUAL: Manual start
- PROGRAM: Programme selection
- HEART RATE: Quick access to the heart rate controlled modes
- WATTS / WATT TRAINING: Quick access to the watt functionality area
- CALORIE: Quick access to the calorie functionality area
- INTERMITTENT: Quick access to the interval training area

Operating instructions:

1. Once the power connection has been established, the computer beeps and displays all the display elements for approx. 2 seconds (Fig. 1).
2. It then switches to standby mode and the message 'PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS' (prompt to select a function, Fig. 2) appears.

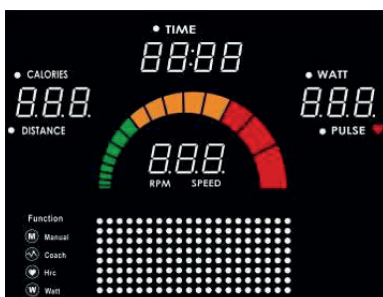


Fig. 1



Fig. 2

3. Select MANUAL to train in manual mode. If necessary, set the time, calories, distance or heart rate as the default value (Fig. 3 to 6) or press START directly to start training immediately. During the setting process, the function name and the value flash (adjustment with the LEVEL buttons). After setting, press the MODE button to enter the next setting value. Press the START button to start training (Fig. 7 & 8). Set the resistance (LOAD) with LEVEL. Press the STOP button or stop the training after reaching a preset value and then press RESET to return to the start page.

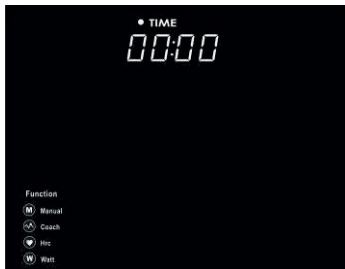


Fig. 3



Fig. 4

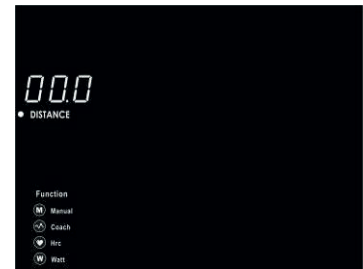


Fig. 5

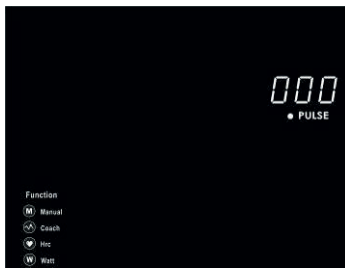


Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

4. Select PROGRAM to call up the programme mode. In this mode, 12 different preset profiles are available (Fig. 9 is the first preset profile). If you press the LEVEL button repeatedly, 12 different profiles are displayed. Pressing MODE to confirm a profile takes you to the TIME setting. Once you have set the TIME, press the START button to start training (Fig. 10 & 11, you can also press START directly - without setting the time - to start immediately). Set LOAD (the resistance) with the LEVEL button. Press the STOP button or stop the training after reaching the set time and then press RESET to return to the start page.



Fig. 9

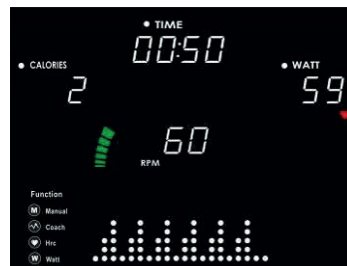


Fig. 10



Fig. 11

5. Select CALORIE to enter the calorie programme mode. In this mode, you can choose between three types of profiles (Fig. 12 shows the lowest level of difficulty, target consumption: 300 kcal). With LEVEL you can choose between the modes (consumption: 300 / 600 / 900 kcal). Confirm your selection with MODE. Then press the START button to start training, LOAD (the resistance) automatically adjusts to the speed. Once the target calorie value for one section has been reached, the device will move on to the target calorie value for the next section until the target calorie section has been completed. At this point, the computer will switch to pause mode - or you can press STOP to interrupt the training beforehand. Then press RESET to return to the start page.
6. Select INTERMITTENT to call up the INTERVAL programme mode. This mode has three interval programmes that can be selected using LEVEL (Fig. 13 shows the first programme). Once selected, set the default time from 5 to 99 minutes (default setting = 20 minutes). Press START to start the training, press STOP or stop the training after reaching a preset value and then press RESET to return to the start page.



Fig. 12



Fig. 13

7. Select HEART RATE to call up the heart rate controlled mode and first set the age with LEVEL (Fig. 14; preset to 25). The set values are not saved permanently, but must always be reset. Press MODE to confirm the value and then select one of the 4 modes (see Fig. 15-18). 'TAG' means that you have to enter the value for the heart rate target manually, the percentages refer to the maximum heart rate ($220 - \text{age}$). You can now set a target time. Press START to begin training. During training, the load automatically adapts to the change in heart rate; if no heart rate is detected, the display shows a heart symbol with a question mark (Fig. 19). Press the STOP button or stop the training after reaching a preset time value and then press RESET to return to the start page.

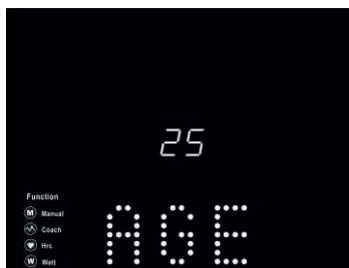


Fig. 14

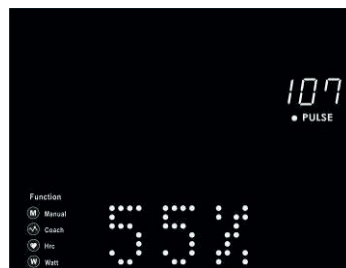


Fig. 15

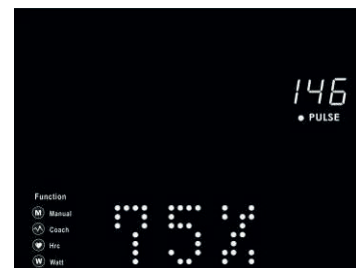


Fig. 16

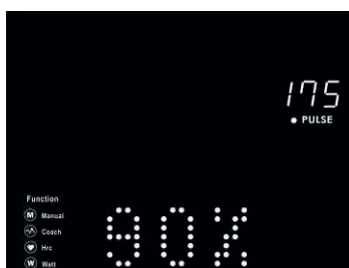


Fig. 17



Fig. 18

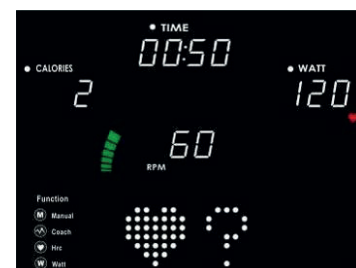


Fig. 19

8. Select WATT to train in watt preset mode. In this mode, you can set the WATT power manually (with LEVEL) (see Fig. 20). Then press the MODE button to confirm. You can now enter a preset time if desired. Press the START button to start training (Fig. 21 & 22). The resistance changes depending on the wattage setting. Press the STOP button or stop the training after reaching the preset time value and then press RESET to return to the start page.



Fig. 20

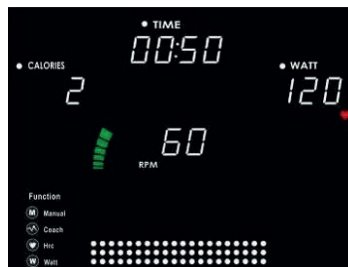


Fig. 21



Fig. 22

9. Select WATT TRAINING to train in watt programme mode. There are 6 profiles to choose from (Fig. 23 is the 1st profile), select one with LEVEL. Press MODE and enter a target time (if required). Then press START to begin training. With LEVEL you can change the WATT value to your own preference, the resistance adjusts according to the watt setting. Press the STOP button or stop the training after reaching the target time and then press RESET to return to the start page.

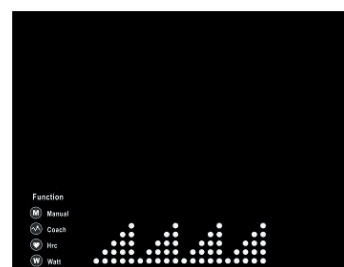


Fig. 23

INCLINE ADJUSTMENT

Use the INCLINE buttons to change the incline angle (Fig. 24 & 25) of the treads. A higher incline angle makes the training more intensive and more difficult.

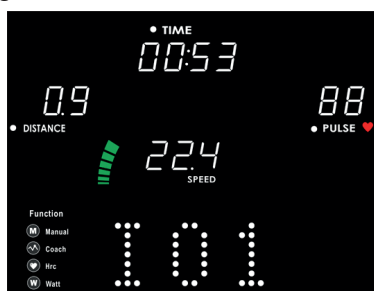


Fig. 24



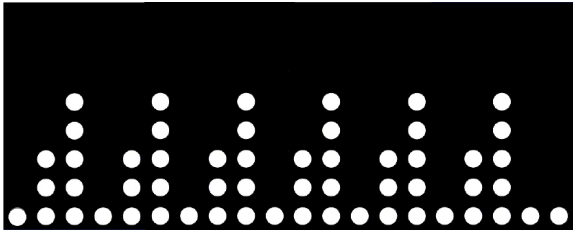
Fig. 25

PROFILES

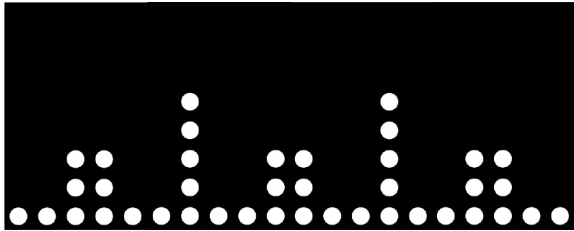
From here you will find the saved profiles of the computer:

- Programme profiles P1 - P12
- Calorie programme profiles C1 - C3
- Interval programme I1 - I3
- Watt programmes W1 - W6

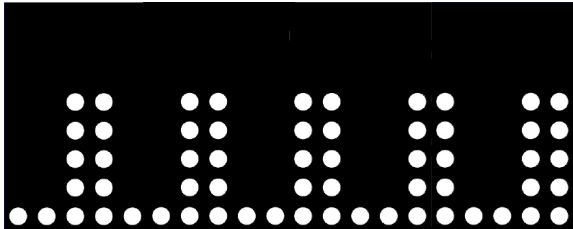
a)



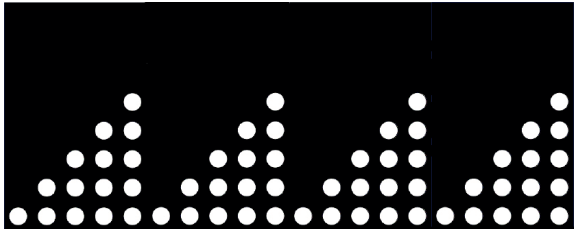
P1



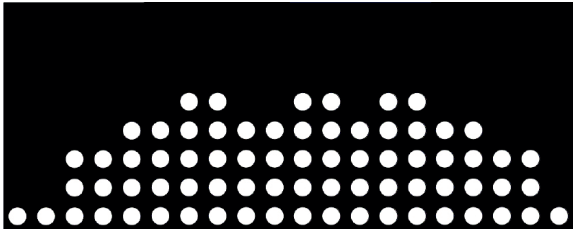
P2



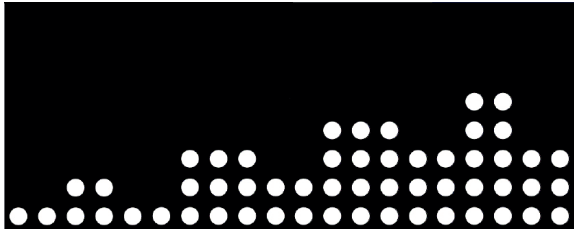
P3



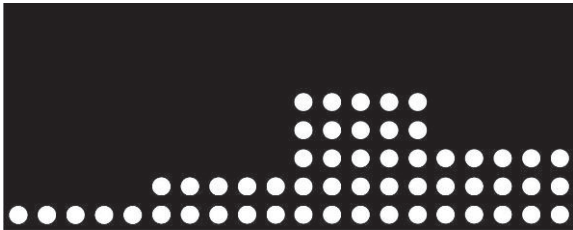
P4



P5



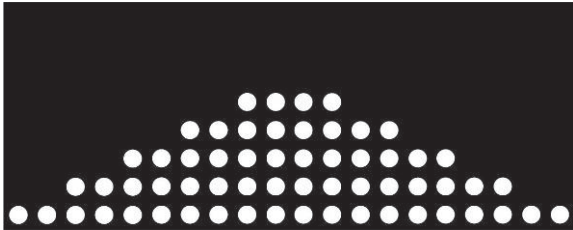
P6



P7



P8



P9



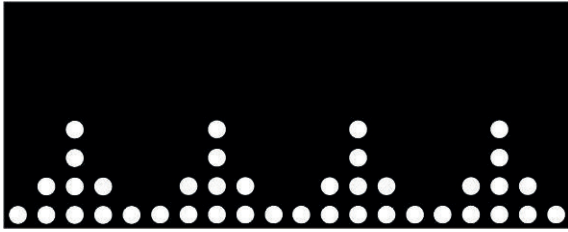
P10



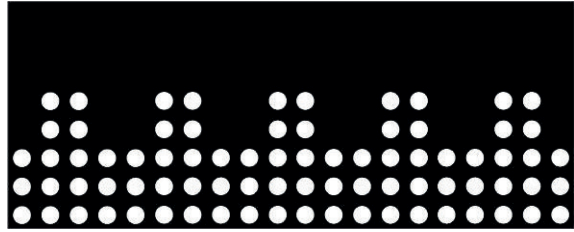
P11



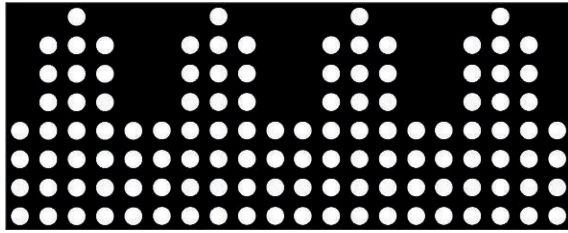
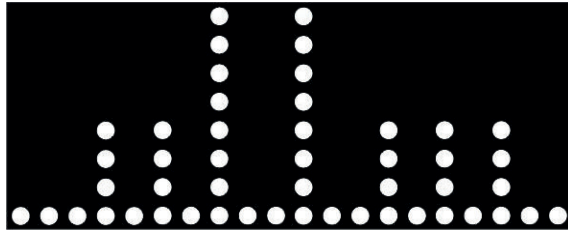
P12

b) C1(300 KCAL)

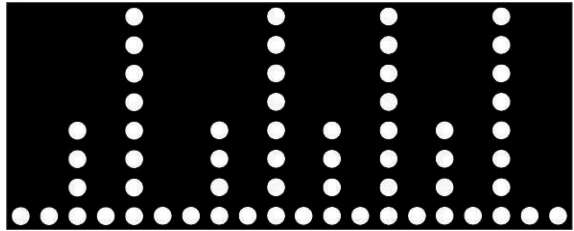
C2(600 KCAL)



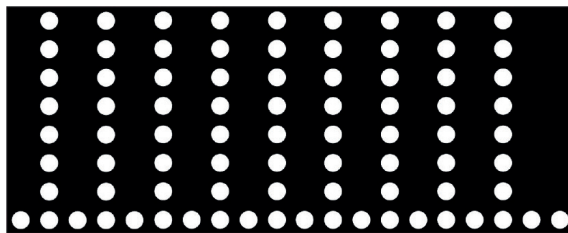
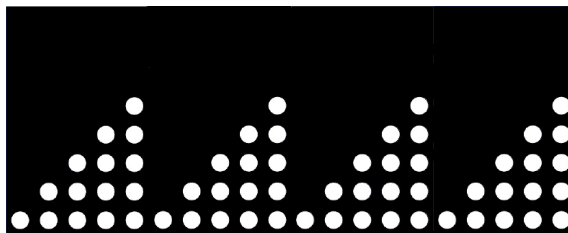
C3(900 KCAL)

**c)** I1

I2



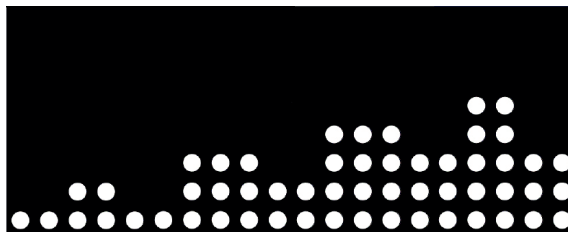
I3

**d)** W1

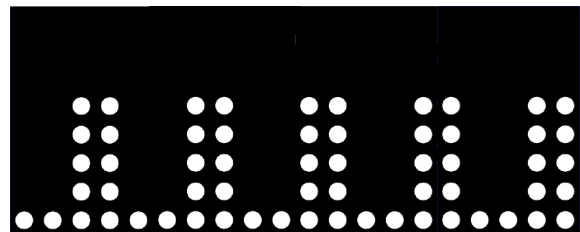
W2



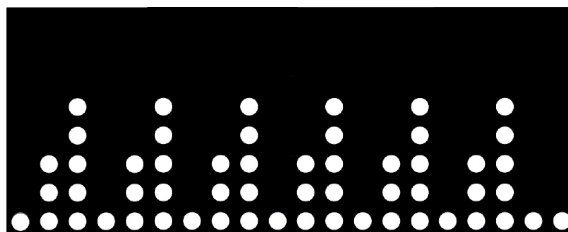
W3



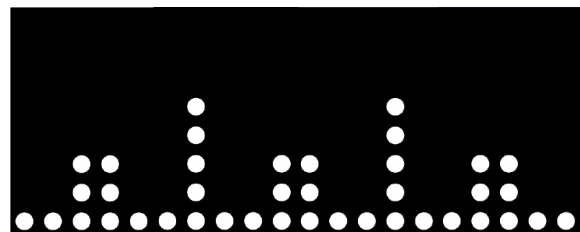
W4



W5



W6



The speed (Speed) or RPM display:

Colour / Segments	Green 1-8	Orange 1-5	Red 1-3
Speed (km/h)	1 - 24	25 - 39	over 40
Speed (miles)	1 - 15	16 - 24	over 25
RPM	15 - 66	67 - 105	over 106

ICONSOLE+

The computer can be connected via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz) to communicate with the 'iConsole+' app. Activate Bluetooth on your mobile device, download the 'iConsole+' app and install it on your iOS or Android device. You can find it using the app search function on your device or using the QR code shown here:

iConsole Global

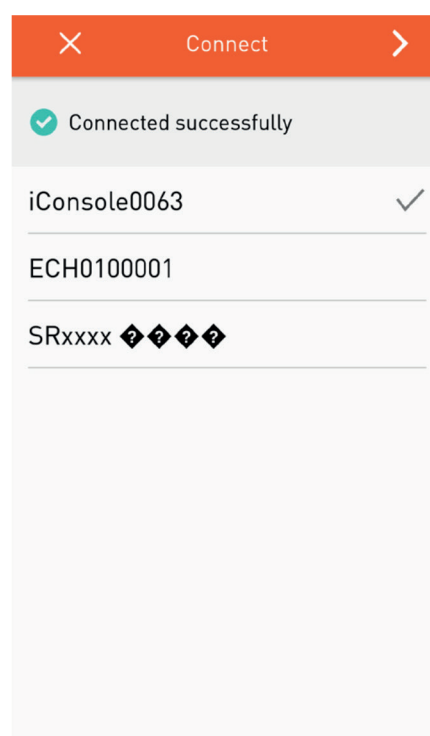
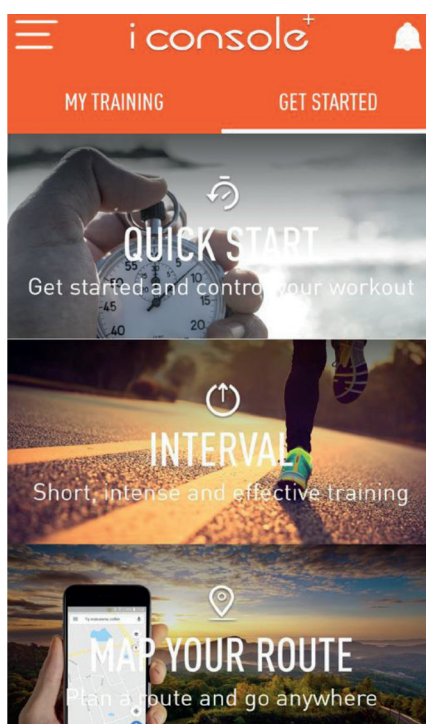
**System requirements:**

Android 5.0 or newer with **Bluetooth 4.0**

iOS 10 or newer with **Bluetooth 4.0**

For Android devices, „unknown sources“ need to be accepted in the device security settings („Settings -> Device security“).

After starting the app, the connection with the training device need to be established via Bluetooth - therefore select „Quick Start“, „Interval“, „Map“:

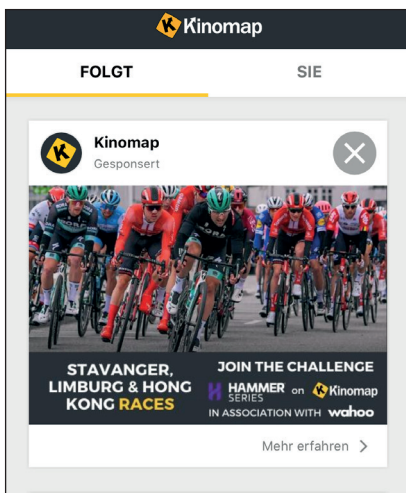
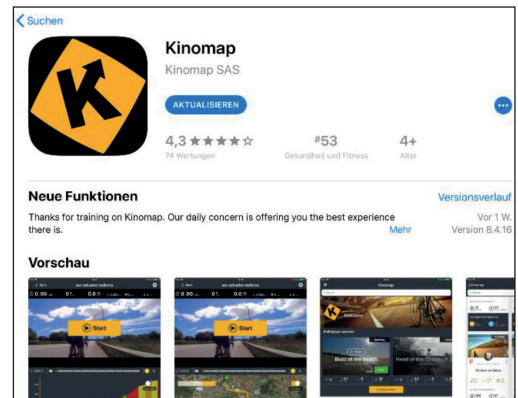


Once console is connected to smart device via Bluetooth , the console will power off.

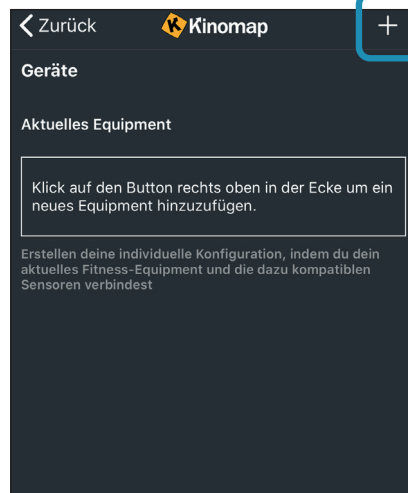
KINOMAP

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

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



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

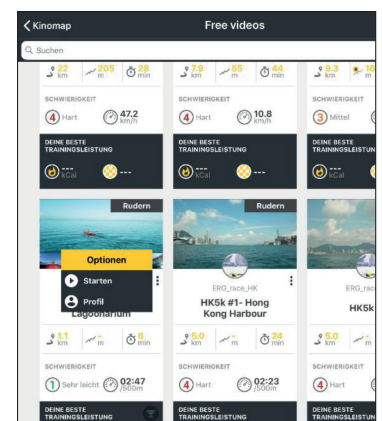


4. Select Skandika



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!



WARM-UP and COOL-DOWN

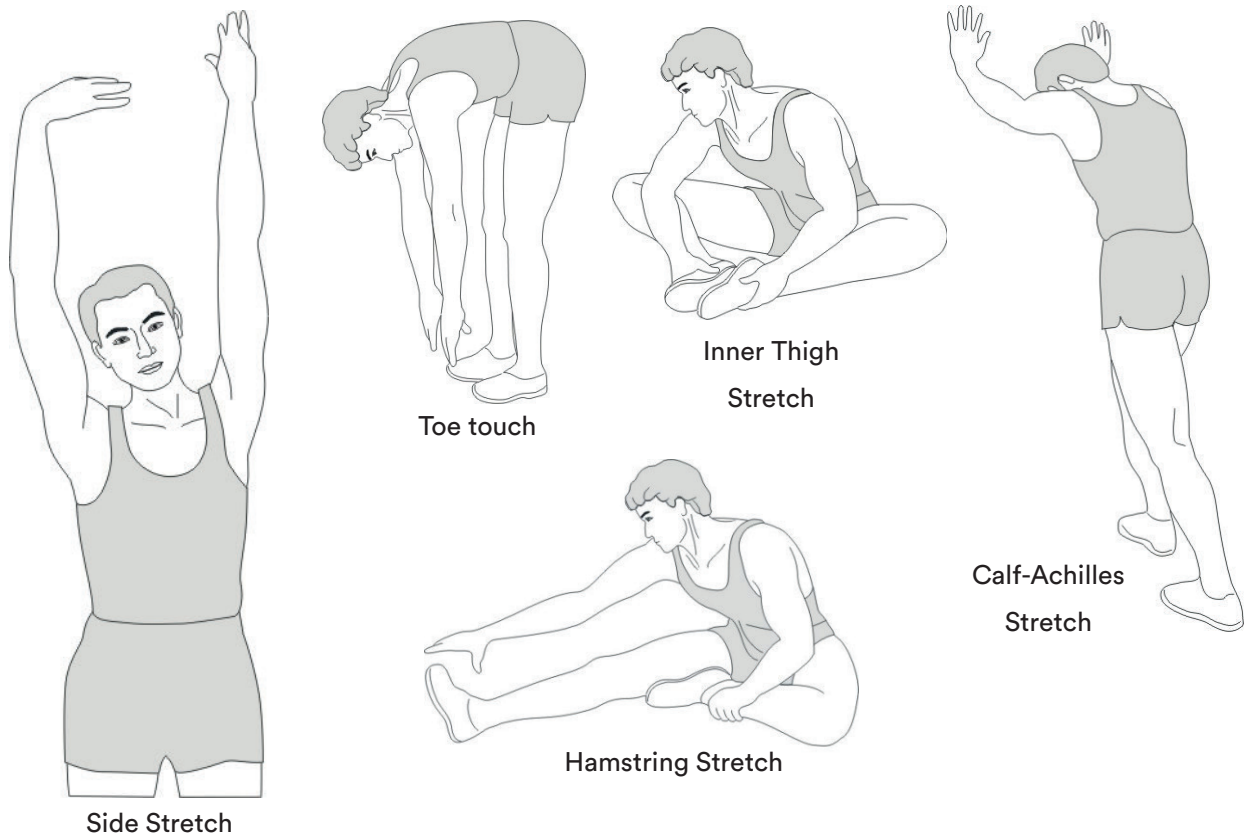
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

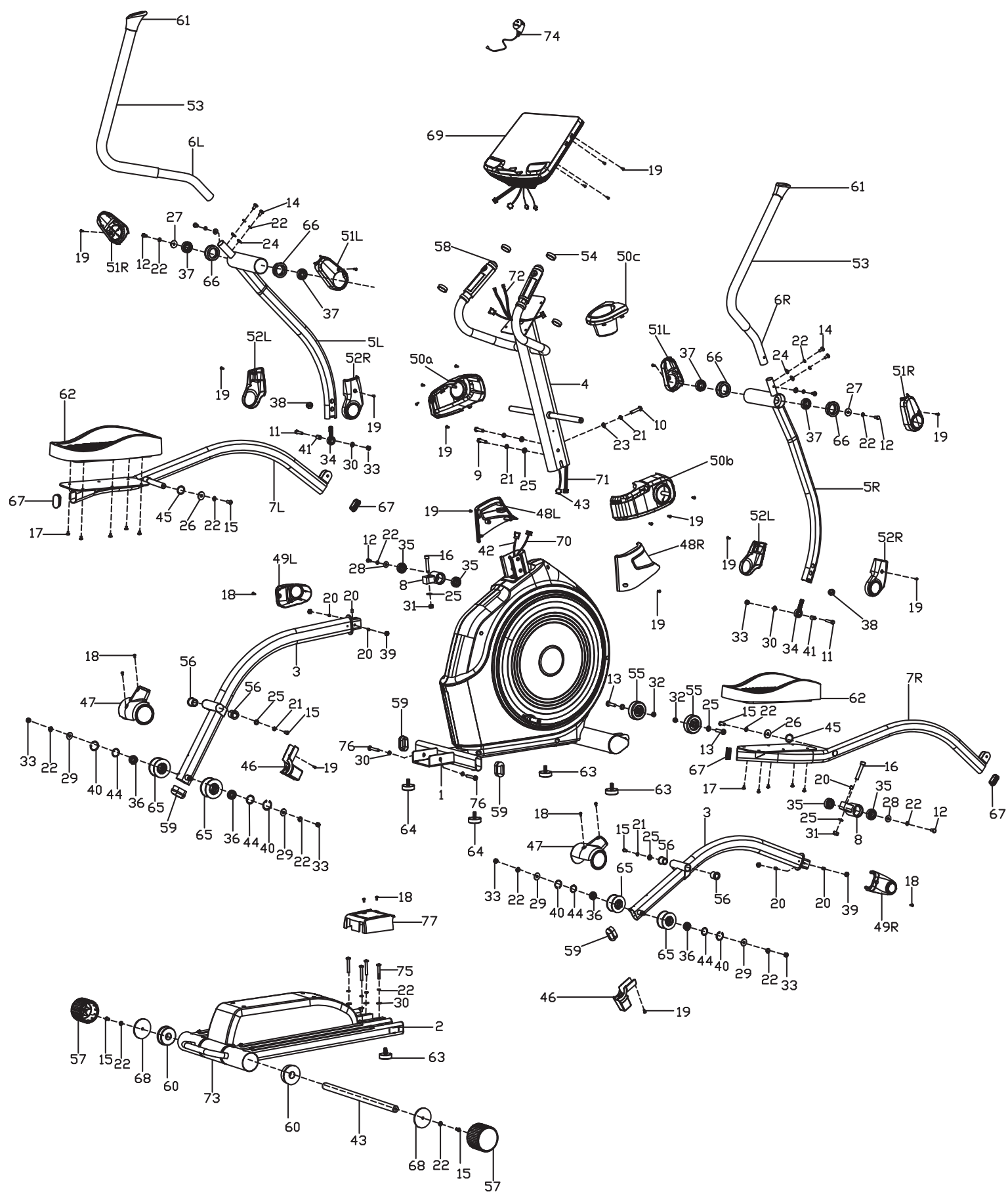
Cool-Down

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.

Part no.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Guide rail	1
3	Roller arm	2
4	Handlebar post	1
5L/R	Swing arm	1/1
6L/R	Handlebar	1/1
7L/R	Pedal arm	1/1
8	Joint	2
9	Hexagon bolt M10*70	2
10	Hexagon bolt M10*25	1
11	Hexagon bolt M8*35	2
12	Hexagon bolt M8*20	4
13	Inner hex screw M10*45	2
14	Inner hex screw M8*16	6
15	Inner hex screw M8*20	4
16	Inner hex screw M10*54	2
17	Cross screw M6*20	10
18	Cross screw M5*10	8
19	Cross tapping screw ST4.2*18	21
20	Inner hex locking screw M8*12	6
21	Spring washer D10	5
22	Spring washer D8	22
23	Arc washer D10*D25*2	1
24	Arc washer D8*D20*1.5	6
25	Flat washer D10*D20*2	6
26	Flat washer D9*D30*3	2
27	Flat washer D8*D25*2	2
28	Flat washer D8*D22*2	2
29	Flat washer D8*ø20*2	4
30	Flat washer D8*D16*1.5	8
31	Outer hex nut M10	2
32	Nylon nut M10	2
33	Nylon nut M8	6
34	Carbon joint	2
35	Bearing	4
36	Bearing	4
37	Bearing	4

Part no.	Description	Q'ty
38	Outer hex nut M12	2
39	Outer hex nut M8	4
40	Spring washer ring D32	4
41	Spacer ø8.2*ø11.9*15.5	2
42	Sensor wire 2	1
43	Extension wire 2	1
44	Wave washer	4
45	Wave washer	2
46	Limit cover	2
47	Roller protective cover	2
48L/R	Front column cover	1/1
49L/R	Pedal support cover	2
50a/b/c	Handlebar post cover(1set=3pcs)	1 set
51L/R	Swing bar cover	2
52L/R	Protective cover	2
53	Foam grip	2
54	Foam grip	4
55	Moving roller	2
56	Bearing sleeve	4
57	Endcap	2
58	Arc round end cap	2
59	Oval end cap	4
60	Plastic sleeve	2
61	Special shape end cap	2
62	Pedal	2
63	Adjustable foot pad	3
64	Adjustable foot pad	2
65	Railway roller	4
66	Bushing	4
67	Flat oval end cap	4
68	Big flat washer	2
69	Console	1
70	Sensor wire 1	1
71	Extension wire 1	1
72	Hand pulse wire	2
73	Rear stabilizer	1
74	Power cord	1
75	Inner hex screw M8x55	4
76	Inner hex screw M8x40	2
77	Connecting cover	1



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.

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-3480 Carbon P30] is in compliance with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following internet address:

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3480.pdf

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

- 39** Informations de sécurité
- 40** Instructions de montage
- 44** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 50** Utiliser les applications „iConsole+“ & „KinoMap“
- 52** Echauffement et récupération
- 53** Liste des pièces
- 54** Vue éclatée
- 55** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3480 Carbon P30-S											
	Klasse	HC											
CE	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.:				1000309								
	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

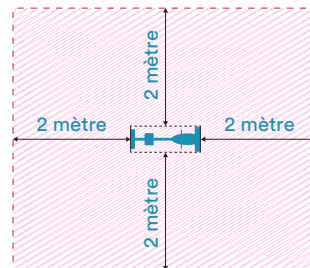


AVERTISSEMENT

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. Les spécifications de ce produit peuvent varier légèrement par rapport aux illustrations et sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 150 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Votre médecin peut également déterminer le réglage maximal (pouls, watts, durée de l'entraînement, etc.) avec lequel vous pouvez vous entraîner.
- 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. Échauffez-vous toujours soigneusement avant de commencer un 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 enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut leur apporter aide et conseils.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que s'il fonctionne correctement. N'utilisez que des pièces de rechange d'origine en cas de remplacement de pièces.
- 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.
- Enlevez les gouttes de sueur de l'appareil immédiatement après la fin de l'entraînement. N'utilisez PAS de produits de nettoyage agressifs pour nettoyer l'appareil. N'utilisez que les outils fournis ou des outils personnels appropriés pour l'assemblage.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne réparez jamais l'appareil de votre propre chef. En cas de problème, contactez le service clientèle.
- La puissance de la machine augmente avec la vitesse et inversement.
- 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 !
- 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

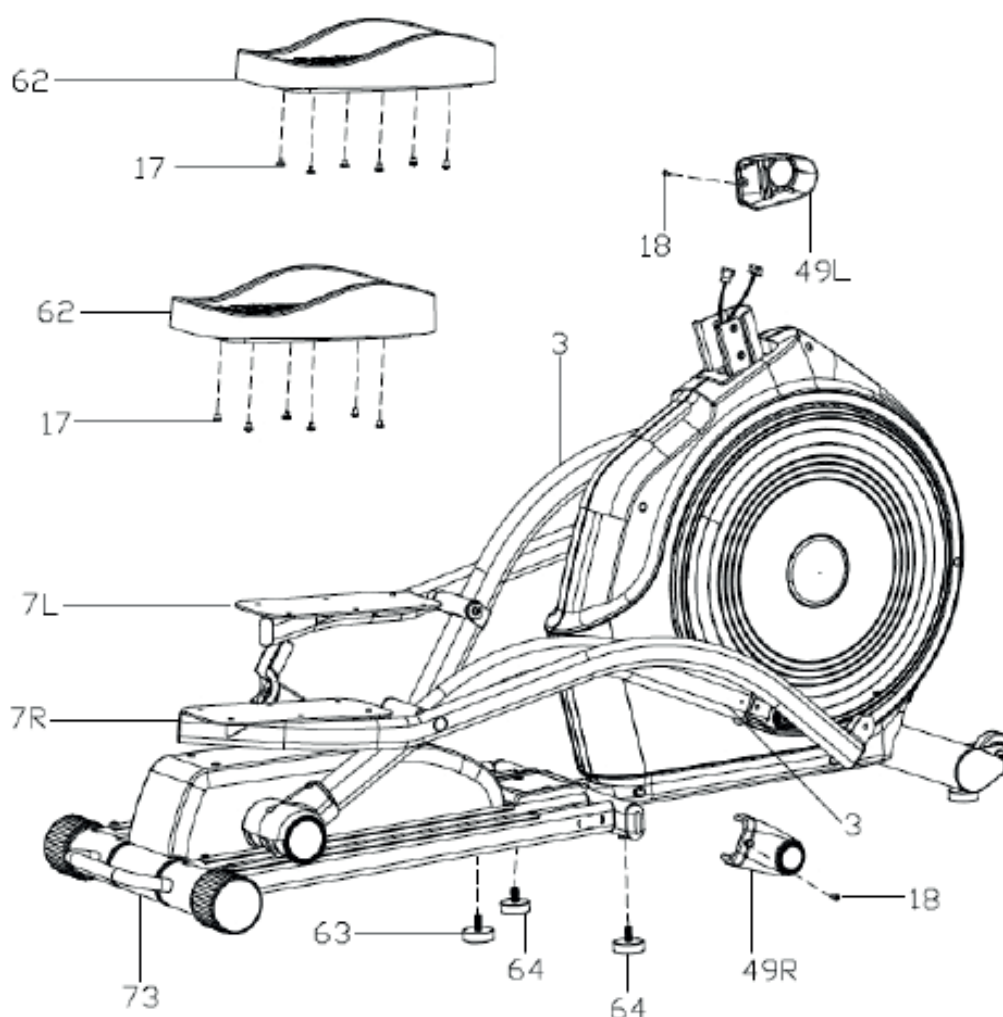
Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage. Lisez les instructions et familiarisez-vous avec le processus de montage. Bien que ce produit puisse être assemblé par une seule personne, nous vous recommandons de vous faire aider par une autre personne. Cela est particulièrement pratique si vous devez assembler plusieurs pièces ou déplacer l'appareil.

Conseil de montage : il est toujours utile de préparer à l'avance les pièces nécessaires à chaque étape du montage.

Veuillez vérifier à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires à l'assemblage sont disponibles. Il se peut que certaines pièces soient déjà prémontées pour vous faciliter le montage. Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

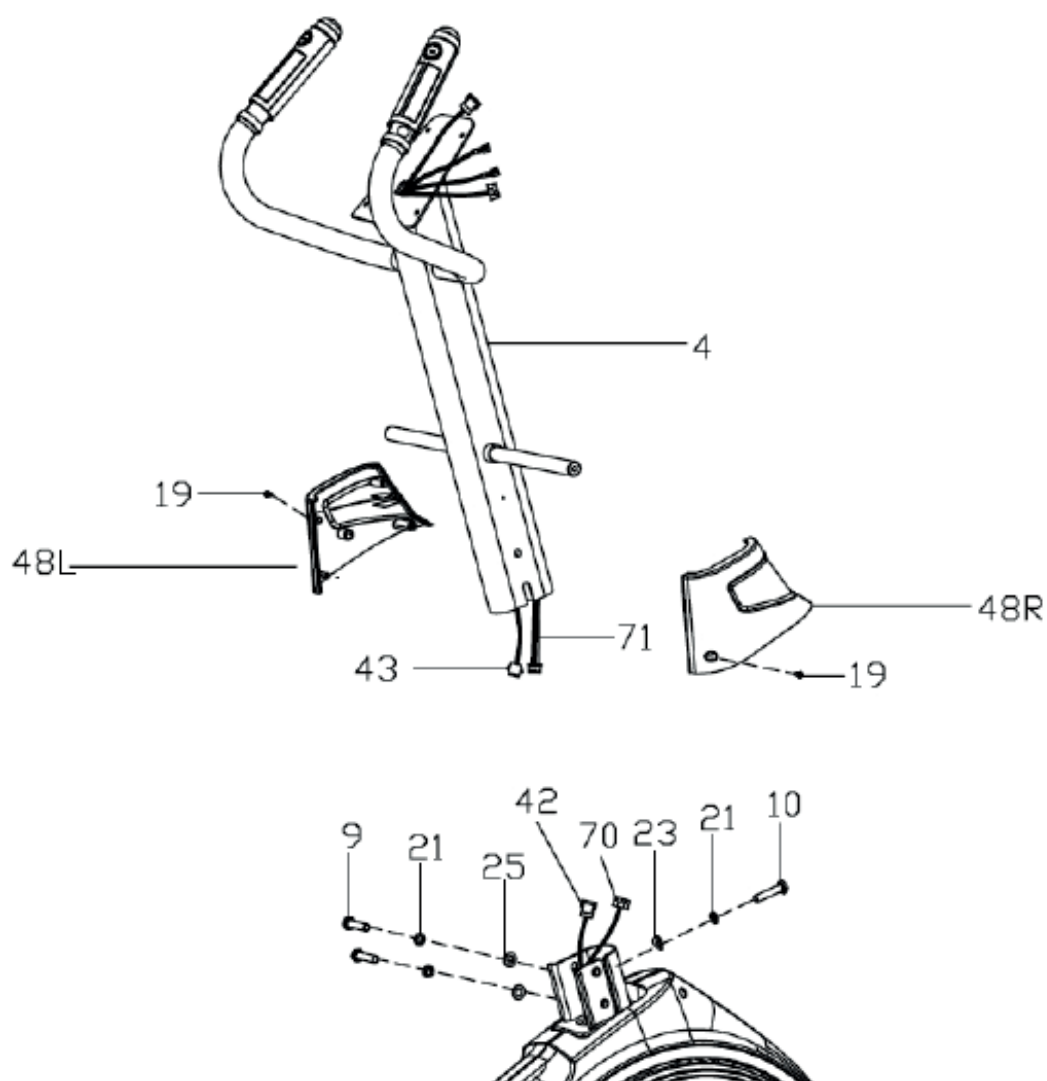
ÉTAPE 1

1. Tournez les pieds réglables (63/64) dans le pied arrière (73) ou le cadre principal comme illustré et fixez les caches (49L/R) au bras à roulettes (3) à l'aide des vis (18).
2. Fixez les deux marchepieds (62) aux bras de pédales (7L/R) à l'aide des vis (17).



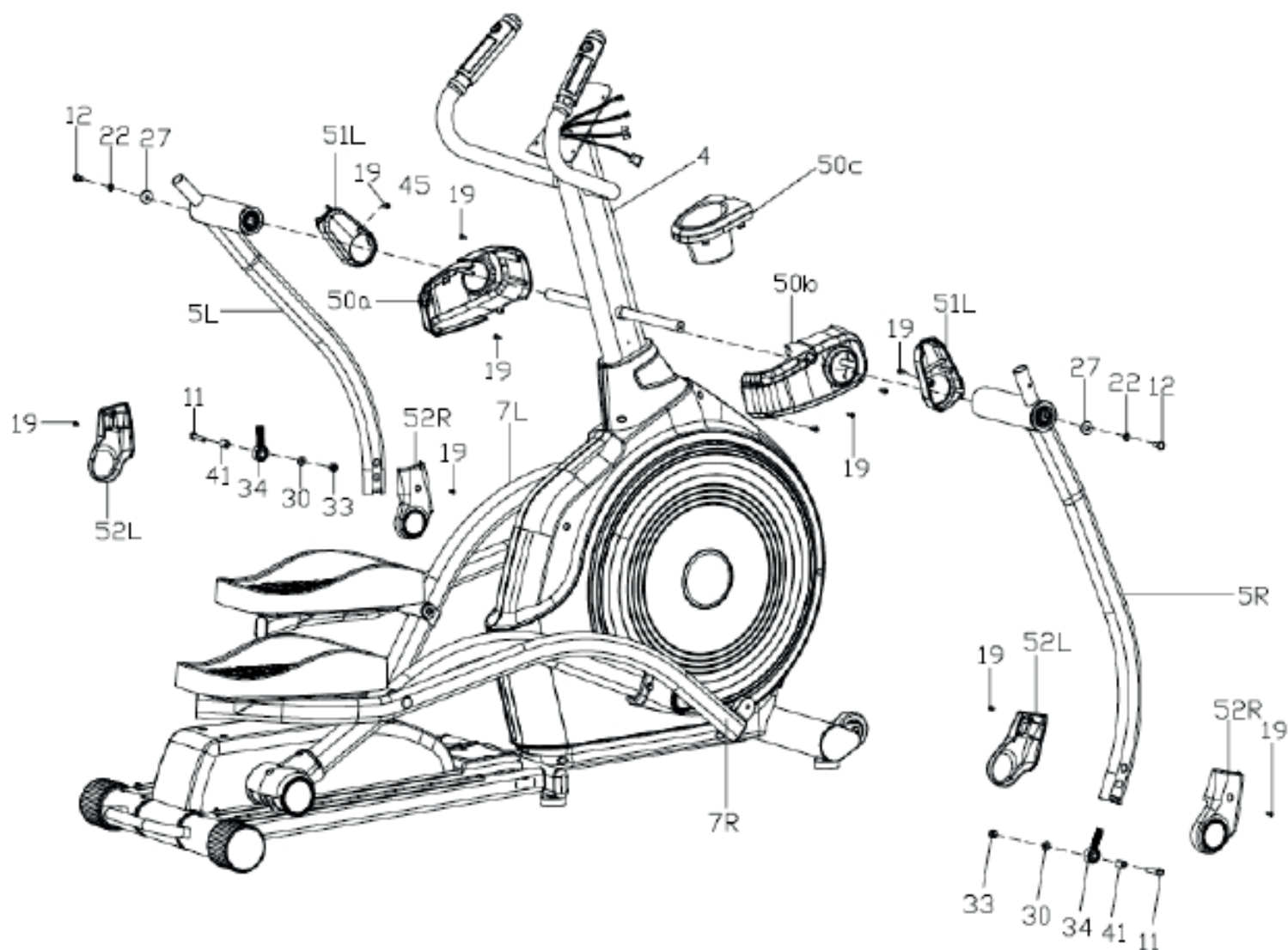
ÉTAPE 2

1. Connectez les extrémités des câbles (42 & 70) aux extrémités des câbles (43 / 71).
2. Montez le support de poignée (4) sur le châssis principal à l'aide des vis (9/10), des rondelles élastiques (21), des rondelles plates (25) et des rondelles ondulées (23) comme indiqué, puis fixez les caches (48L/R) à l'aide des vis (19).



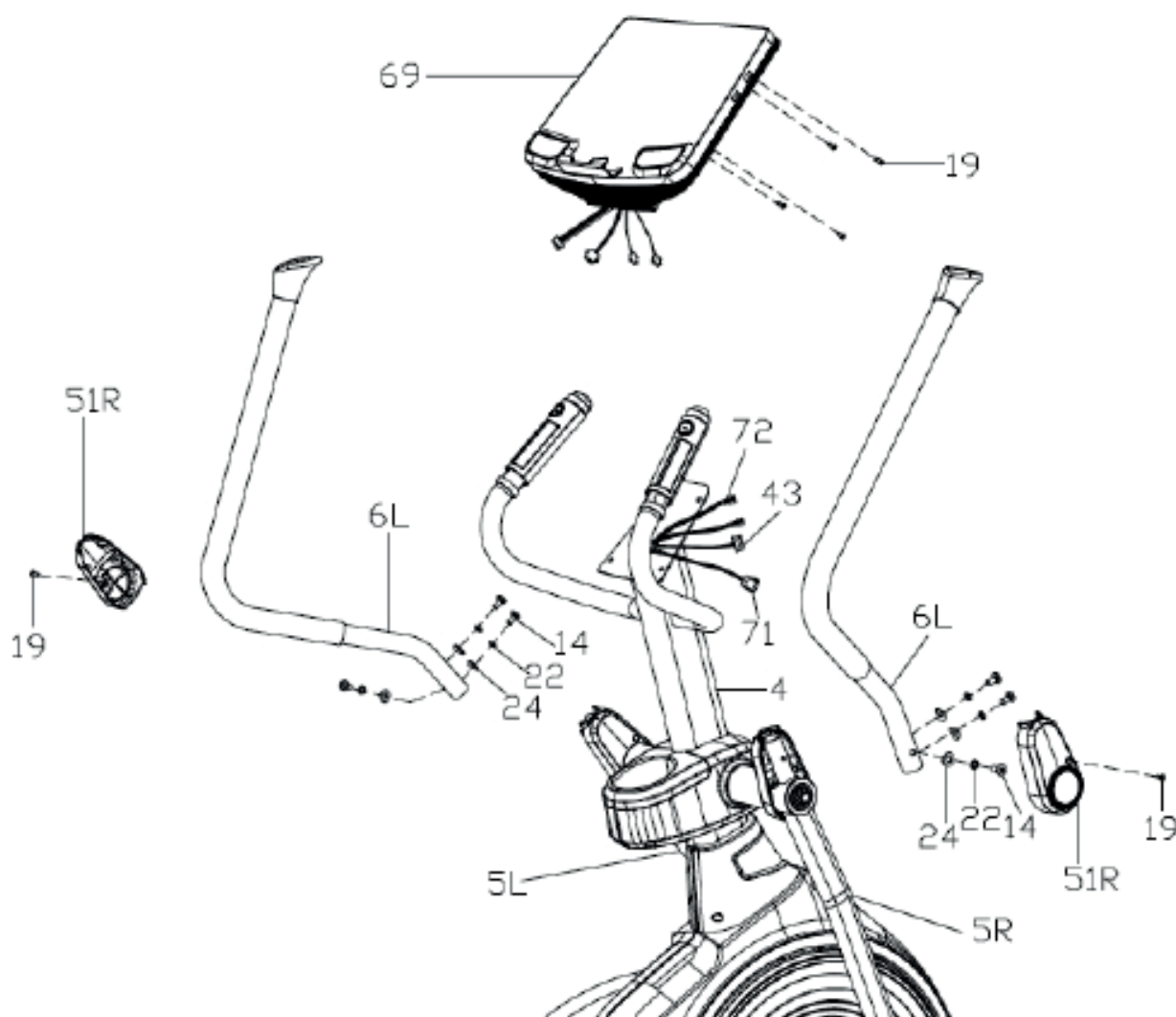
ÉTAPE 3

1. Fixez les poignées mobiles (5L/R) ainsi que les couvercles (51L) et (50a/b/c) au support de poignée (4) à l'aide des vis (12), des rondelles élastiques (22) et des rondelles (27). Serrez d'abord cet assemblage à la main.
2. Reliez les bras d'inertie (5L/R) aux bras de pédale (7L/R) à l'aide des vis (11), des entretoises (41), des pièces de liaison (34), des rondelles (30) et des écrous (33) comme illustré. Serrez maintenant fermement les connexions de l'étape 1.
3. Fixez maintenant les caches (52L/R) sur les poignées mobiles (5L/R) à l'aide des vis (19) et montez les caches (50a/b/c) sur le support de poignée (4) à l'aide des vis (19).



ÉTAPE 4

1. Fixez les poignées (6L/R) aux poignées mobiles (5L/R) à l'aide des vis (14), des rondelles élastiques (22) et des rondelles ondulées (24) comme indiqué. Montez ensuite les couvercles (51L/R) sur les bras d'inertie (5L/R) à l'aide des vis (19).
2. Connectez les extrémités des câbles (71 / 72 / 43) aux connecteurs appropriés sur l'ordinateur (69), puis fixez l'ordinateur (69) sur le support de la poignée (4) à l'aide des vis (19).



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

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Fonctions :

L'ordinateur d'entraînement à LED prend en charge les fonctions suivantes :

- Démarrage rapide
- Les valeurs par défaut peuvent être saisies en fonction du mode : temps, calories, distance et fréquence cardiaque
- 1 mode manuel / 12 programmes d'entraînement préinstallés
- Programme de calories : Faible, moyen ou élevé. Trois types peuvent être sélectionnés avec des niveaux de difficulté différents pour l'objectif de calories.
- Programme INTERVAL : trois programmes d'entraînement à intervalles avec possibilité de pré-réglage du TEMPS de 5 à 99 minutes.
- Programme de pré-réglage des watts (manuel) ou l'un des 6 profils de pré-réglage des watts avec possibilité de pré-réglage du TEMPS de 5 à 99 minutes.
- Modes contrôlés par la fréquence cardiaque (55%/75%/90% du pouls maximal ou saisie manuelle).



Boutons:

L'ordinateur possède les boutons suivants pour une utilisation efficace :

- MODE : sélection, confirmation ou continuer
- RESET : retour au mode d'attente pendant une pause d'entraînement
- START / STOP : Démarrer ou arrêter
- LEVEL : Augmenter ou diminuer les valeurs ou la résistance ou avancer / reculer
- INCLINE : Augmentation ou diminution de l'inclinaison
- MANUAL : Démarrage manuel
- PROGRAM : sélection du programme
- HEART RATE : accès rapide aux modes contrôlés par la fréquence cardiaque
- WATTS / WATT TRAINING : accès rapide à la zone de fonctionnalité des watts
- CALORIE : accès rapide à la zone de fonctionnalité des calories
- INTERMITTENT : accès rapide à la zone d'entraînement par intervalles.

Manuel d'utilisation :

1. Une fois le branchement électrique effectué, l'ordinateur émet un bip et affiche tous les éléments d'affichage pendant environ 2 secondes (Fig. 1).
2. Il passe ensuite en mode Prêt et le message « PLEASE PRESS BUTTONS TO SELECT FUNCTIONS » (Invitation à sélectionner une fonction, fig. 2) s'affiche.

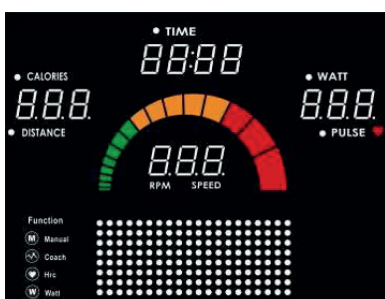


Fig. 1



Fig. 2

3. Sélectionnez **MANUAL** pour vous entraîner en mode manuel. Le cas échéant, réglez le temps, les calories, la distance ou le pouls comme valeur par défaut (figures 3 à 6) ou appuyez directement sur **START** pour commencer l'entraînement immédiatement. Pendant le réglage, le nom de la fonction et la valeur clignotent (réglage à l'aide des boutons **LEVEL**). Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton **MODE** pour saisir la valeur de réglage suivante. Appuyez sur le bouton **START** pour démarrer l'entraînement (fig. 7 & 8). Réglez la résistance (**LOAD**) avec **LEVEL**. Appuyez sur le bouton **STOP** ou arrêtez l'entraînement après avoir atteint une valeur prédéfinie, puis appuyez sur **RESET** pour revenir à la page d'accueil.

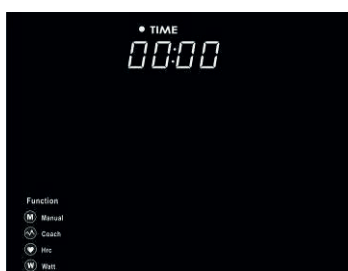


Fig. 3

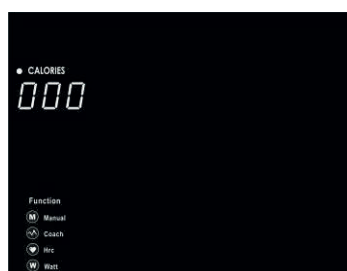


Fig. 4

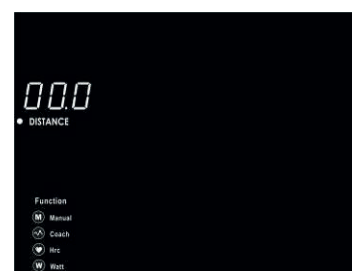


Fig. 5

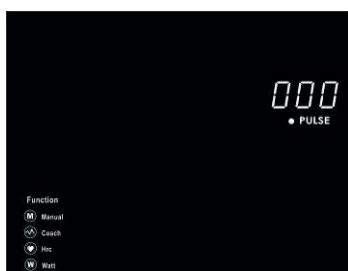


Fig. 6

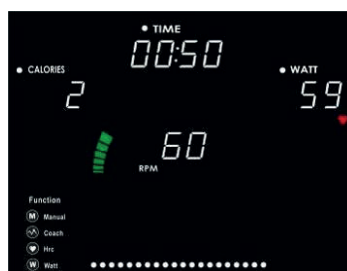


Fig. 7



Fig. 8

4. Sélectionnez **PROGRAM** pour accéder au mode Programme. Dans ce mode, vous disposez de 12 profils prédéfinis différents (la figure 9 est le premier profil prédéfini). Si vous appuyez plusieurs fois sur le bouton **LEVEL**, 12 profils différents s'affichent. Appuyez sur **MODE** pour confirmer un profil et passer au réglage du **TEMPS**. Après avoir réglé le **TEMPS**, appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'entraînement (fig. 10 & 11, vous pouvez également appuyer directement sur **START** - sans régler le temps - pour commencer immédiatement). Réglez **LOAD** (la résistance) avec le bouton **LEVEL**. Appuyez sur le bouton **STOP** ou arrêtez l'entraînement une fois le temps défini atteint, puis appuyez sur **RESET** pour revenir à la page d'accueil.



Fig. 9

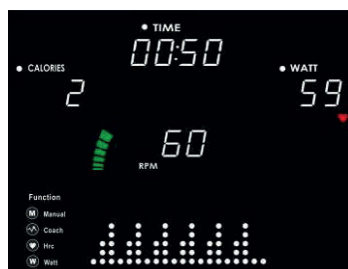


Fig. 10



Fig. 11

5. Sélectionnez CALORIE pour accéder au mode Programme calories. Dans ce mode, vous pouvez choisir entre trois types de profils (la figure 12 montre le niveau de difficulté le plus bas, consommation cible : 300 kcal). Avec LEVEL, vous pouvez choisir entre les modes (consommation : 300 / 600 / 900 kcal). Confirmez votre choix en appuyant sur MODE. Appuyez ensuite sur le bouton START pour commencer l'entraînement, LOAD (la résistance) s'adapte automatiquement à la vitesse. Une fois que la valeur cible de calories a été atteinte dans une section, l'appareil passe à la valeur cible de calories dans la section suivante jusqu'à ce que la section cible de calories soit terminée. ce moment-là, l'ordinateur passe en mode pause - ou vous appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement avant. Appuyez ensuite sur RESET pour revenir à la page d'accueil.
6. Sélectionnez INTERMITTENT pour entrer dans le mode de programme INTERVALLE. Ce mode dispose de trois programmes à intervalles qui peuvent être sélectionnés avec LEVEL (la figure 13 montre le premier programme). Une fois la sélection effectuée, réglez le temps prédéfini de 5 à 99 minutes (par défaut = 20 minutes). Appuyez sur START pour commencer l'entraînement, appuyez sur STOP ou arrêtez l'entraînement après avoir atteint une valeur prédéfinie, puis appuyez sur RESET pour revenir à la page d'accueil.



Fig. 12



Fig. 13

7. Sélectionnez HEART RATE pour accéder au mode de contrôle de la fréquence cardiaque et réglez d'abord l'âge avec LEVEL (Figure 14 ; pré-réglé sur 25). Les valeurs définies ne sont pas enregistrées de manière permanente et doivent être réglées à chaque fois. Appuyez sur MODE pour confirmer la valeur et sélectionnez ensuite l'un des 4 modes (voir fig. 15-18). « TAG » signifie que vous devez saisir manuellement la valeur de la cible de fréquence cardiaque, les pourcentages se rapportent à la fréquence cardiaque maximale (220 - âge). Vous pouvez maintenant définir un temps prédéfini. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement. Au cours de l'entraînement, l'effort s'adapte automatiquement à la variation du rythme cardiaque ; si aucun rythme cardiaque n'est détecté, l'écran affiche une icône de cœur avec un point d'interrogation (Figure 19). Appuyez sur le bouton STOP ou arrêtez l'entraînement après avoir atteint un temps prédéfini, puis appuyez sur RESET pour revenir à la page d'accueil.



Fig. 14

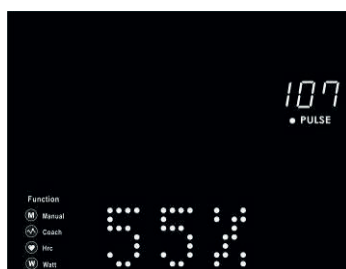


Fig. 15

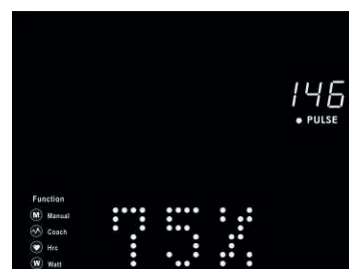


Fig. 16

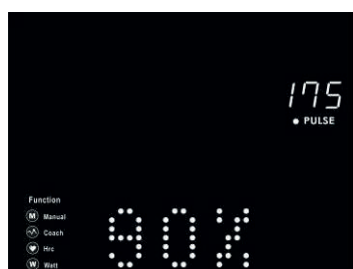


Fig. 17



Fig. 18

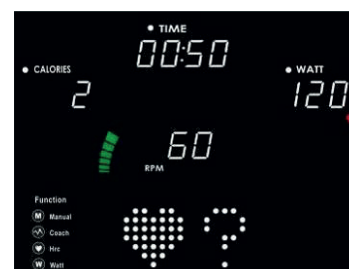


Fig. 19

8. Sélectionnez WATT pour vous entraîner en mode Watt prédéfini. Dans ce mode, vous pouvez régler manuellement (avec LEVEL) la puissance WATT (voir figure 20). Appuyez ensuite sur le bouton MODE pour confirmer. Vous pouvez maintenant entrer un temps prédéfini, si vous le souhaitez. Appuyez sur le bouton START pour commencer l'entraînement (fig. 21 & 22). La résistance change en fonction du watt prédéfini. Appuyez sur le bouton STOP ou arrêtez l'entraînement lorsque le temps prédéfini est atteint, puis appuyez sur RESET pour revenir à la page d'accueil.



Fig. 20



Fig. 21



Fig. 22

9. Sélectionnez WATT TRAINING pour vous entraîner en mode Programme en watts. Il y a 6 profils au choix (la figure 23 est le 1er profil), choisissez-en un avec LEVEL. Appuyez sur MODE et entrez un temps cible (si vous le souhaitez). Appuyez ensuite sur START pour commencer l'entraînement. Utilisez LEVEL pour modifier la valeur WATT à votre convenance, la résistance s'adapte en fonction de la valeur en watts prédéfinie. Appuyez sur le bouton STOP ou arrêtez l'entraînement une fois la valeur de temps prédéfinie atteinte, puis appuyez sur RESET pour revenir à la page d'accueil.

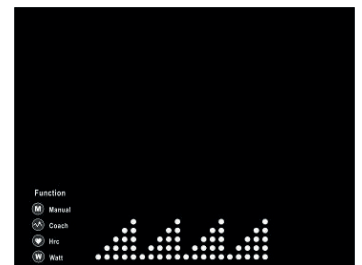


Fig. 23

RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

Utilisez les boutons INCLINE pour modifier l'angle d'inclinaison (Fig. 24 & 25) des plateaux de pédalage. Un angle d'inclinaison plus élevé rend l'entraînement plus intense et plus difficile.



Fig. 24



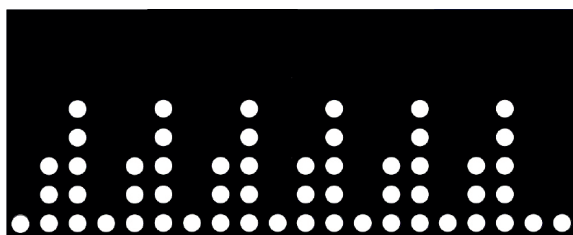
Fig. 25

PROFILS

A partir d'ici, vous trouverez les profils enregistrés sur l'ordinateur :

- a) Profils de programmes P1 - P12
- b) Profils de programmes de calories C1 - C3
- c) Programme d'intervalles I1 - I3
- d) Programmes en watts W1 - W6

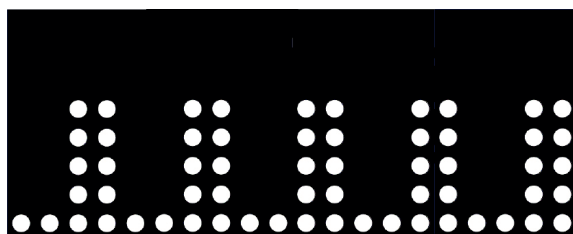
a)



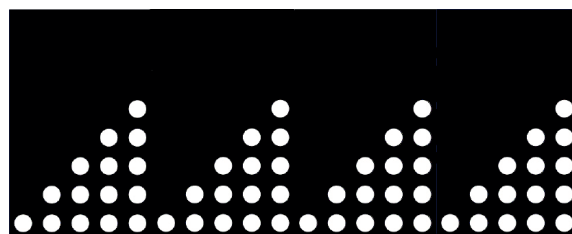
P1



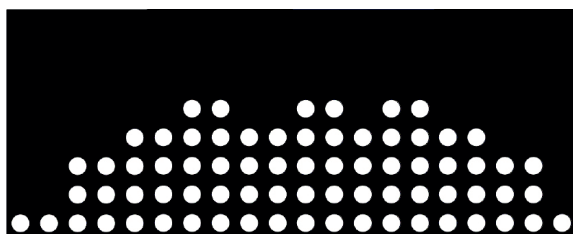
P2



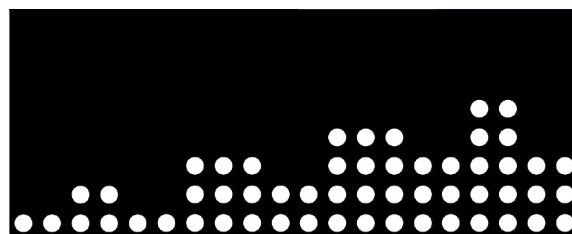
P3



P4



P5



P6



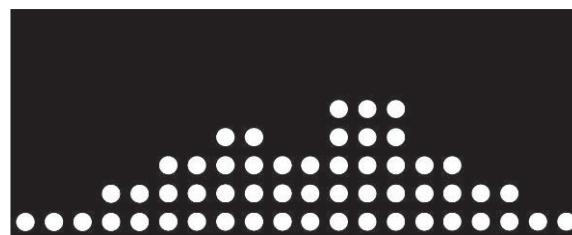
P7



P8



P9



P10

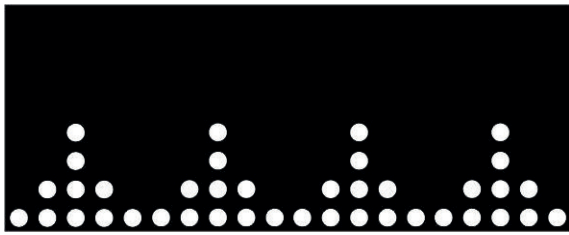


P11

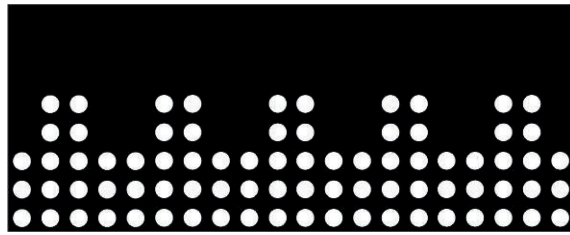


P12

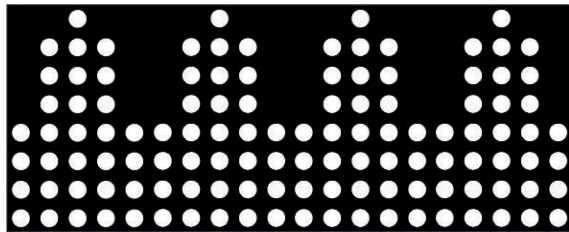
b) C1(300 KCAL)



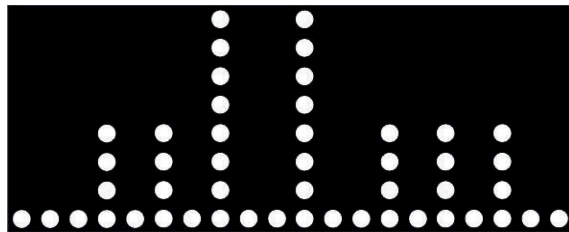
C2(600 KCAL)



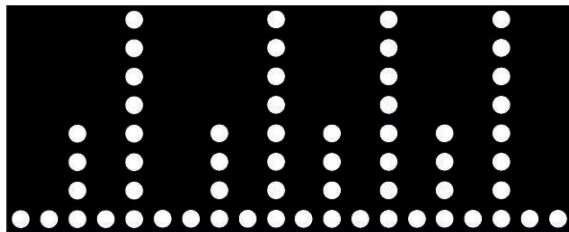
C3(900 KCAL)



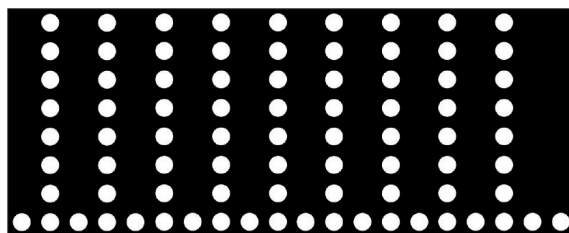
c) I1



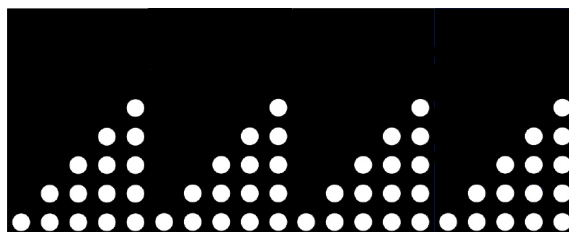
I2



I3



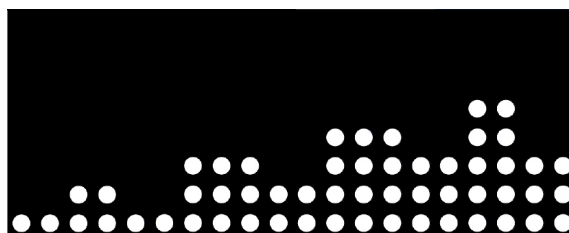
d) W1



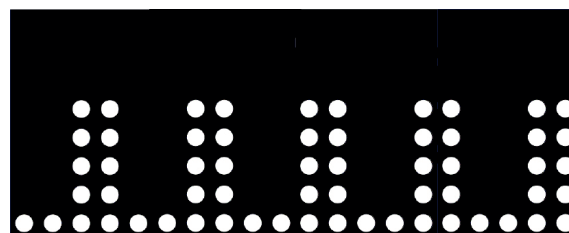
W2



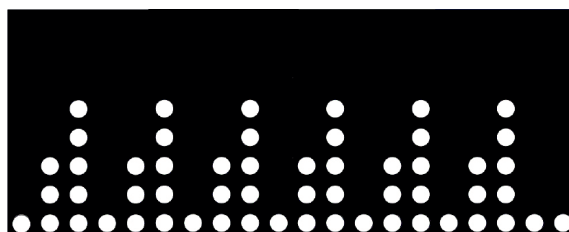
W3



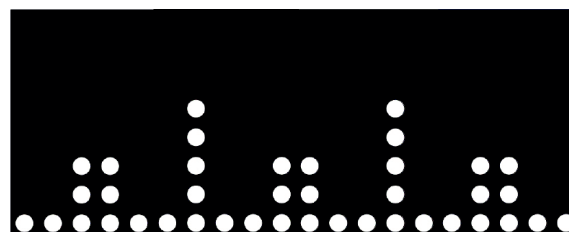
W4



W5



W6



L'affichage de la vitesse (Speed) ou du nombre de tours (RPM) :



Couleur / Segments	Vert 1-8	Orange 1-5	Rouge 1-3
Vitesse (km/h)	1 - 24	25 - 39	plus de 40
Tempo (miles)	1 - 15	16 - 24	plus de 25
Tours/min.	15 - 66	67 - 105	plus de 106

ICONSOLE+

L'ordinateur peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) pour communiquer avec l'application « iConsole+ ». Activez le Bluetooth sur votre appareil mobile, téléchargez l'application « iConsole+ » et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver en utilisant la fonction de recherche d'application de votre appareil ou en utilisant le code QR présenté ici:

iConsole Global



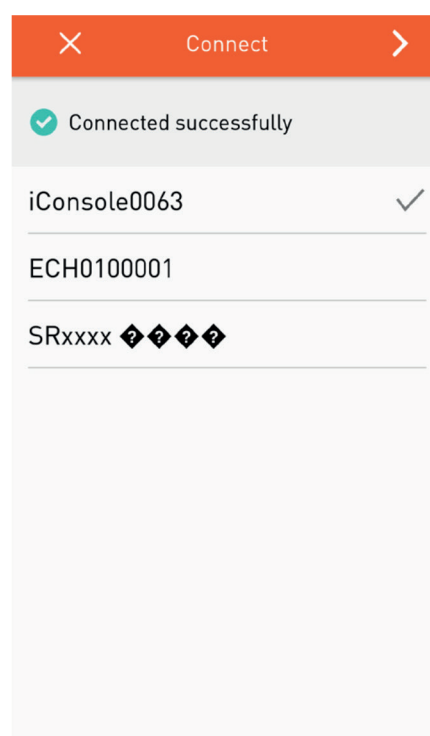
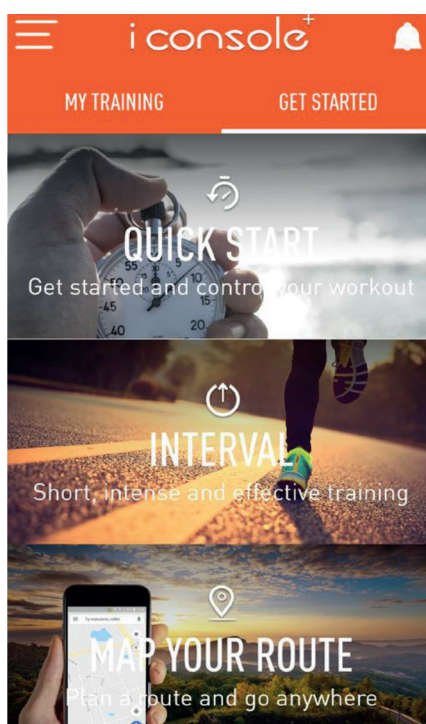
Conditions système :

Android 5.0 ou plus récent avec Bluetooth 4.0

iOS 10 ou plus récent avec Bluetooth 4.0

Pour les appareils Android, les sources inconnues („Unknown sources“) doivent être acceptées dans les paramètres de sécurité de l'appareil („Settings -> Device security“).

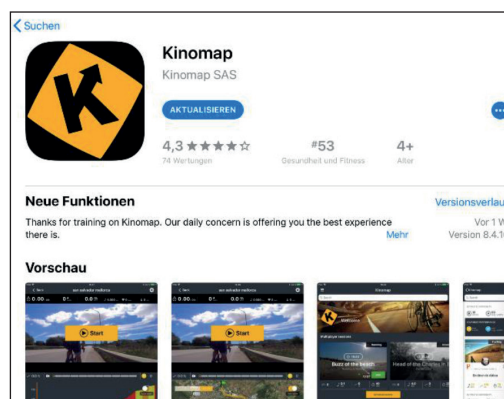
Après le démarrage de l'application, la connexion avec l'appareil d'entraînement doit être établie via Bluetooth - sélectionnez „Quick Start“, „Interval“, „Map“:



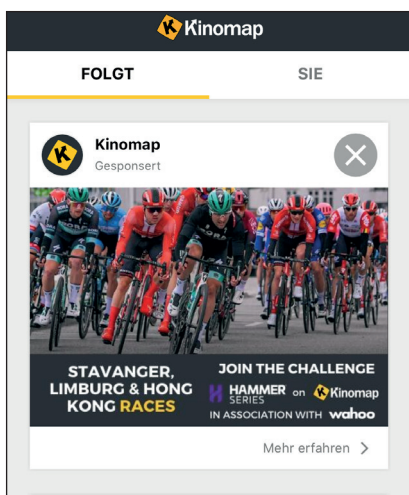
L'ordinateur s'éteindra dès que l'appareil est connecté à l'application.

KINOMAP

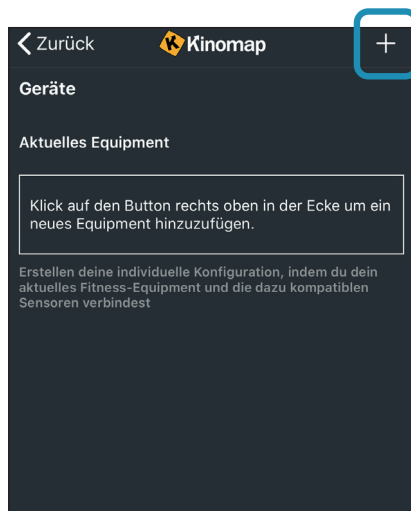
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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

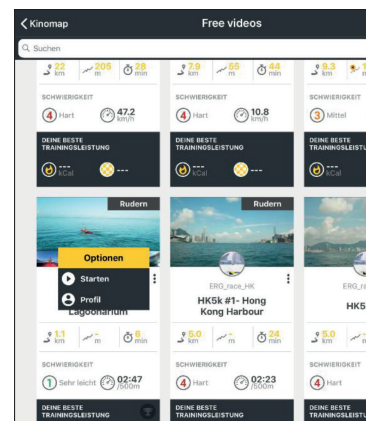


3. Vélo elliptique

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) !



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

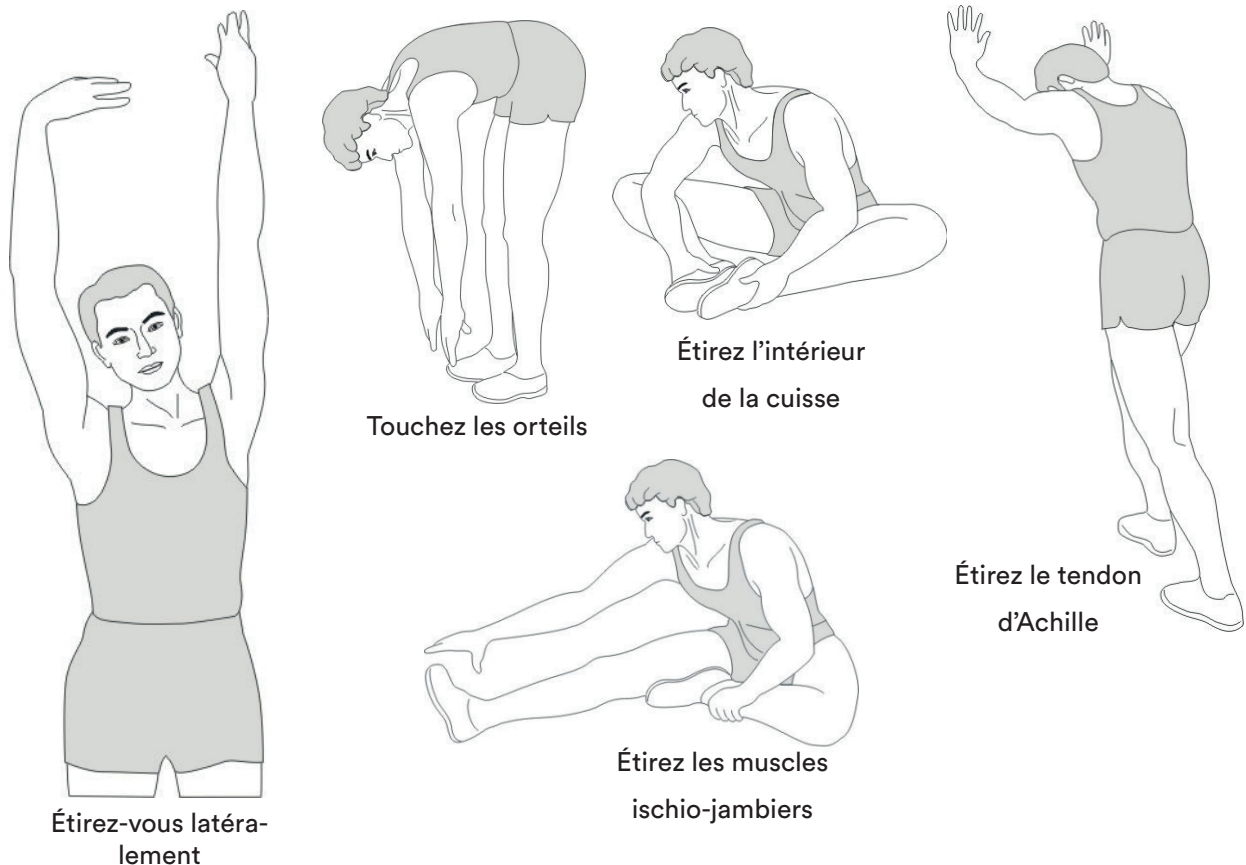
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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



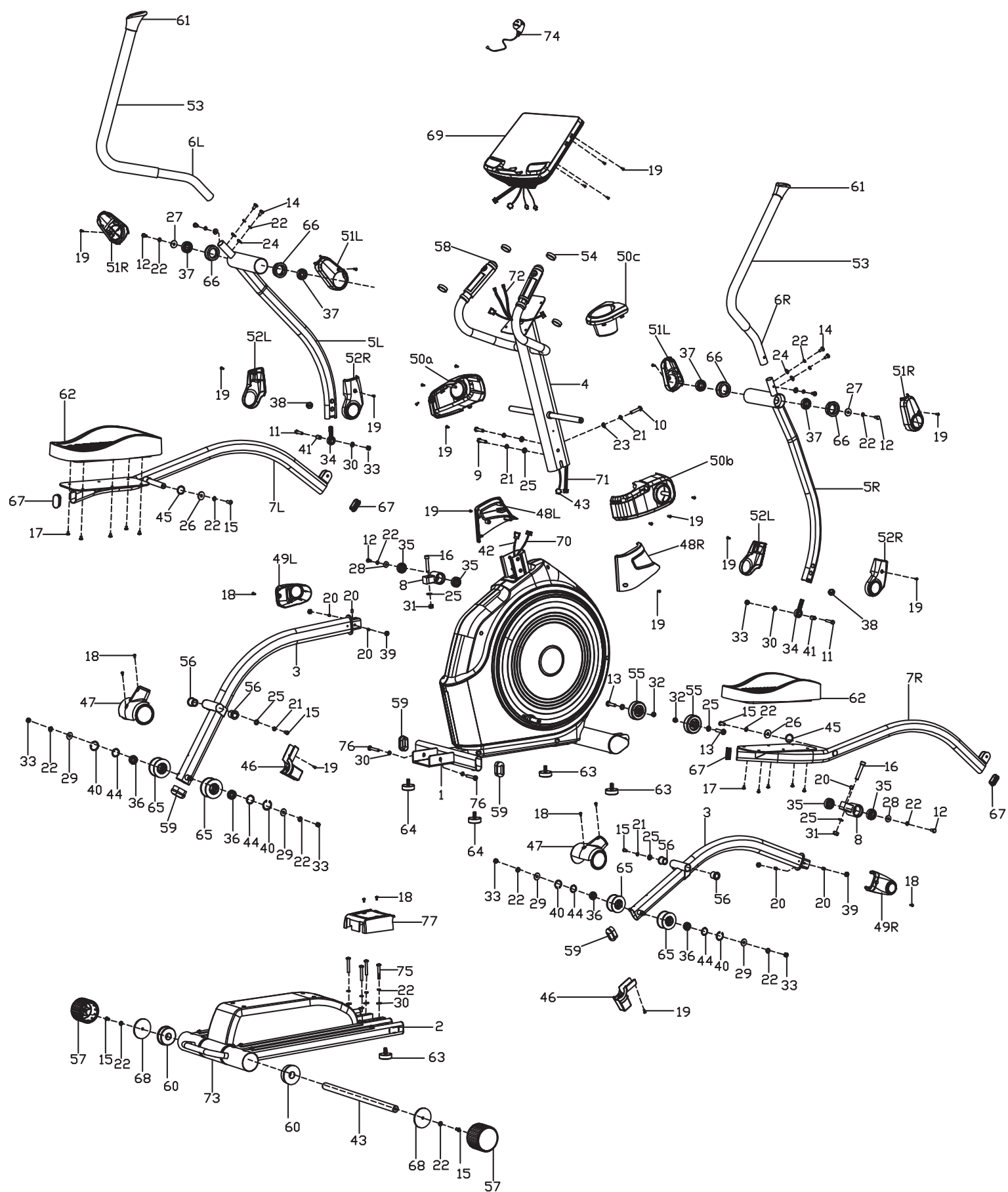
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

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.

Pièce n	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Rails de guidage	1
3	Bras du rouleau	2
4	Support de poignée	1
5G/D	Poignées mobiles	1/1
6G/D	Poignée	1/1
7G/D	Bras de pédale	1/1
8	Connecteur	2
9	Vis M10*70	2
10	Vis M10*25	1
11	Vis M8*35	2
12	Vis M8*20	4
13	Vis M10*45	2
14	Vis M8*16	6
15	Vis M8*20	4
16	Vis M10*54	2
17	Vis M6*20	10
18	Vis M5*10	8
19	Vis ST4.2*18	21
20	Vis M8*12	6
21	Rondelle élastique D10	5
22	Rondelle élastique D8	22
23	Rondelle ondulée D10*D25*2	1
24	Rondelle ondulée D8*D20*1.5	6
25	Rondelle D10*D20*2	6
26	Rondelle D9*D30*3	2
27	Rondelle D8*D25*2	2
28	Rondelle D8*D22*2	2
29	Rondelle D8*ø20*2	4
30	Rondelle D8*D16*1.5	8
31	Écrou M10	2
32	Écrou M10	2
33	Écrou M8	6
34	Connecteur	2
35	Palier	4
36	Palier	4
37	Palier	4

Pièce n	Description	Qté
38	Écrou M12	2
39	Écrou M8	4
40	Rondelle élastique D32	4
41	Entretoise ø8.2*ø11.9*15.5	2
42	Câble de capteur 2	1
43	Câble d'extension 2	1
44	Rondelle ondulée	4
45	Rondelle ondulée	2
46	Pièce de limitation	2
47	Couverture des rouleaux	2
48G/D	Couverture avant	1/1
49G/D	Couverture du marchepied	2
50a/b/c	Couvertures (1 jeu = 3 pièces)	1 Jeu
51G/D	Couverture du bras d'inertie	2
52G/D	Couverture de protection	2
53	Poignée en mousse	2
54	Poignée en mousse	4
55	Galet de roulement	2
56	Boîtier de roulement	4
57	Embout	2
58	Embout rond	2
59	Embout ovale	4
60	Guide en plastique	2
61	Embout spécial	2
62	Marchepied	2
63	Pied réglable	3
64	Pied réglable	2
65	Rouleaux	4
66	Douille	4
67	Embout plat et ovale	4
68	Grand disque	2
69	Ordinateur	1
70	Câble de capteur 1	1
71	Câble d'extension 1	1
72	Câble d'impulsion manuel	2
73	Pied arrière	1
74	Câble électrique	1
75	Écrou M8x55	4
76	Écrou M8x40	2
77	Couvercle de raccordement	1



CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3480 Carbon P30] est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante :

https://skandika.com/wp-content/uploads/eu-konformitaetserklaerung_sf-3480.pdf

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