


Skandika

DE
GB
FR



Carbon P30-S Touchscreen



Art.Nr. SF-3490

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 08 Auf- und Abwärmen
- 09 Computerbedienung
- 09 Teileliste
- 10 Explosionszeichnung
- 11 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|------|---|---|---|------|----|----|----|--|
| Skandika | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-3490 Carbon P30-S Touchscreen | | | | | | | | | | | |
| | 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

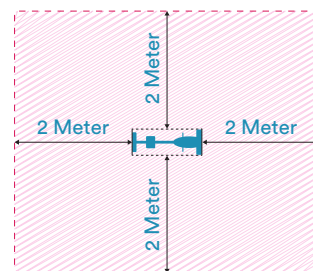


WARNUNG

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 Fitnessstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- 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

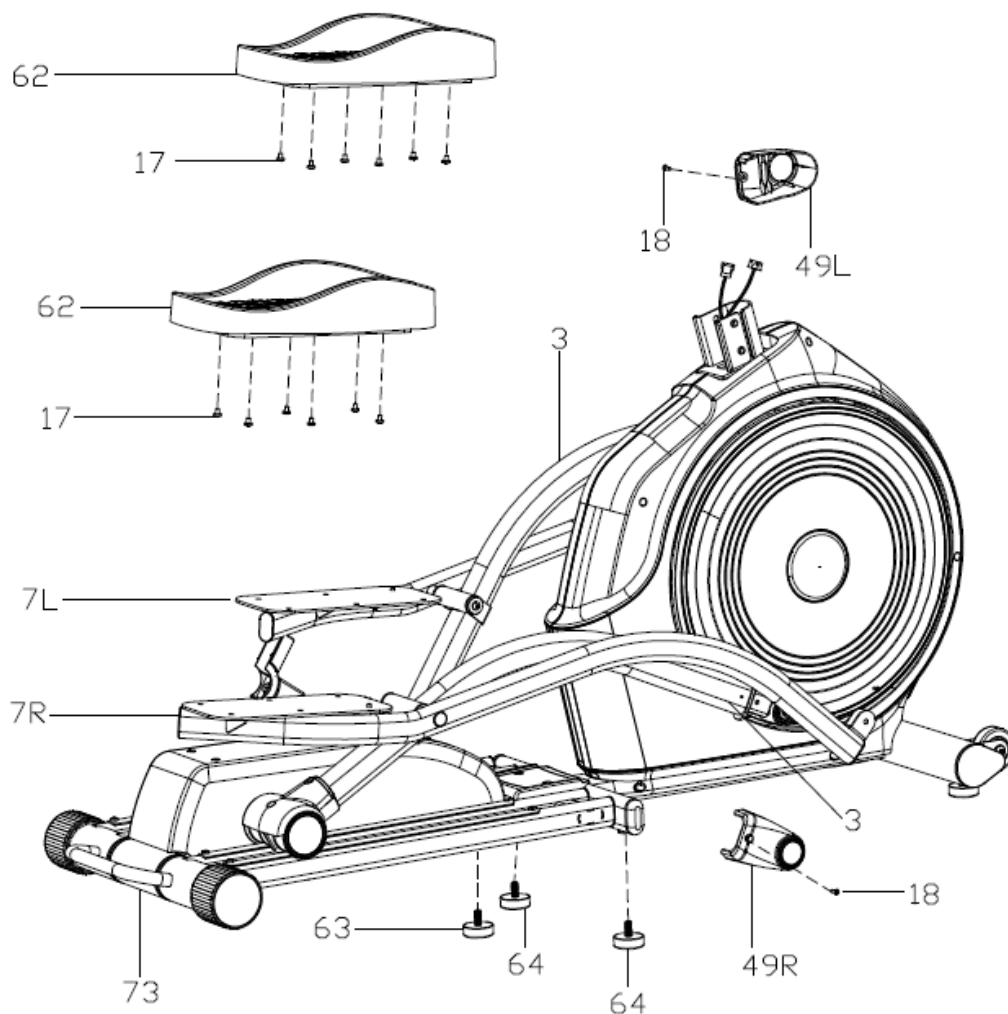
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Lesen Sie die Anleitung durch und machen Sie sich mit dem Montageprozess vertraut. Obwohl dieses Produkt von einer Person zusammgebaut werden kann, empfehlen wir, sich von einer weiteren Person helfen zu lassen. Dies ist besonders praktisch, wenn mehrere Teile zusammgebaut 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 beigegefügte Werkzeug zu benutzen.

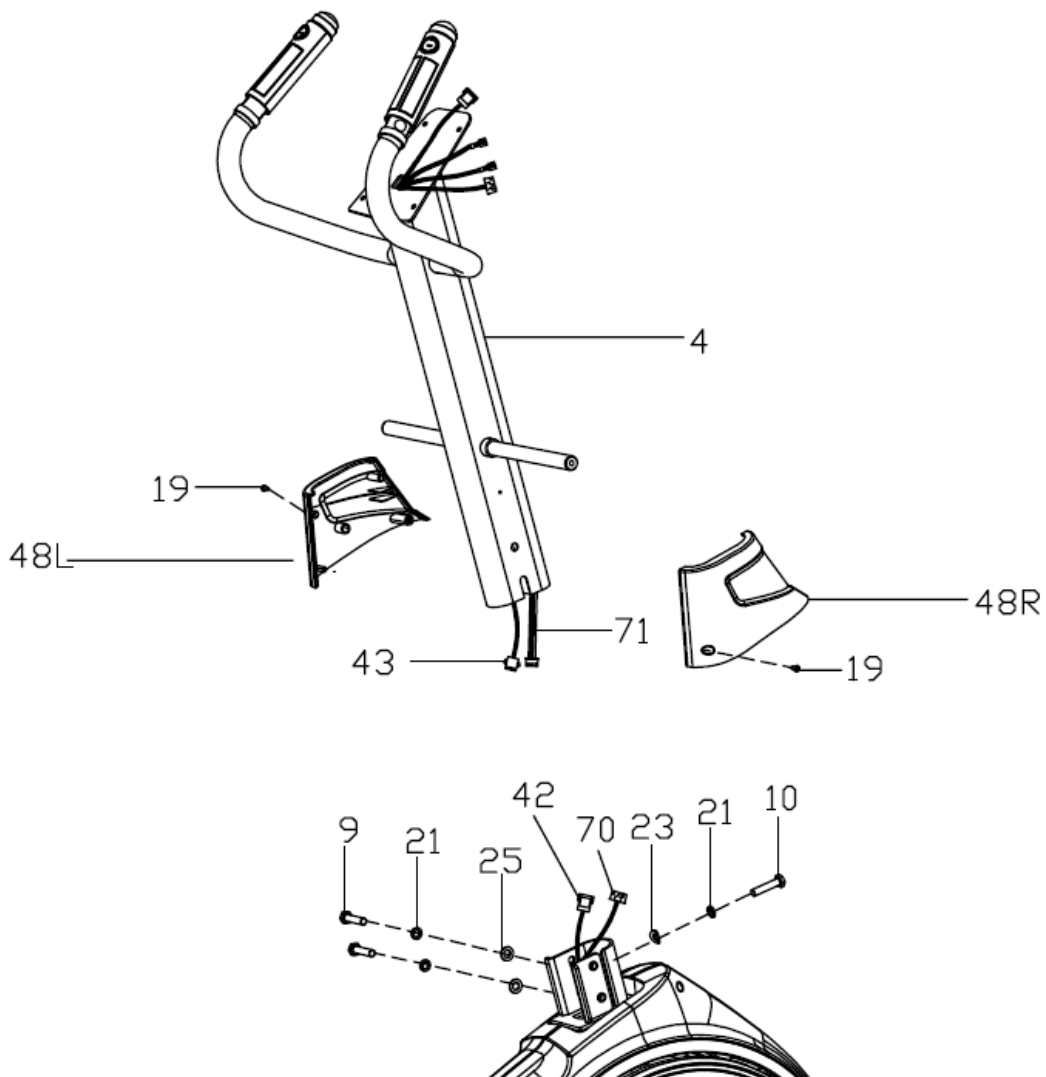
SCHRITT 1

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 Trittplächen (62) mit Hilfe der Schrauben (17) an den Pedalarmen (7L/R).



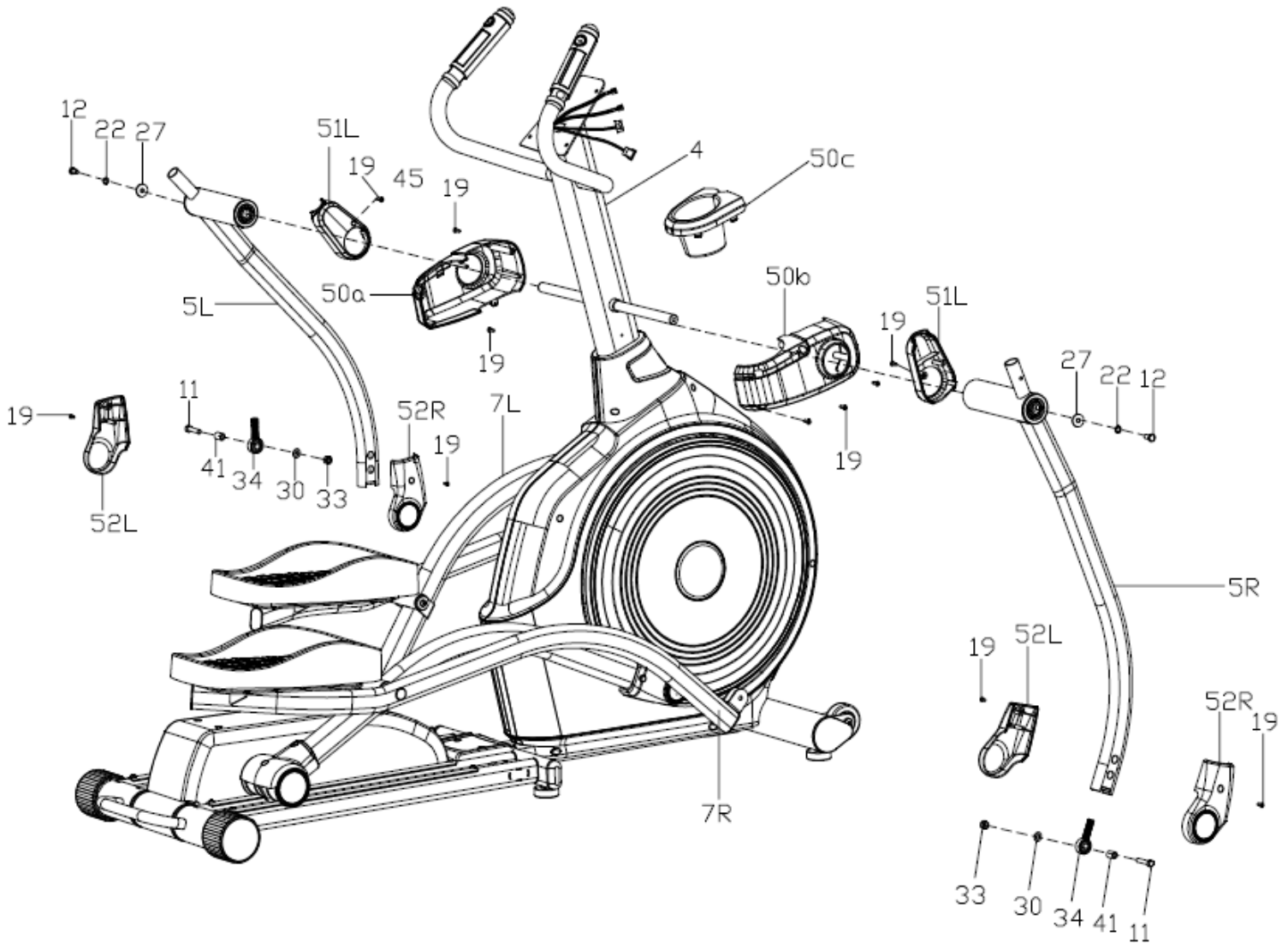
SCHRITT 2

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 Haupttrahmen wie abgebildet und befestigen Sie dann die Abdeckungen (48L/R) mit den Schrauben (19).



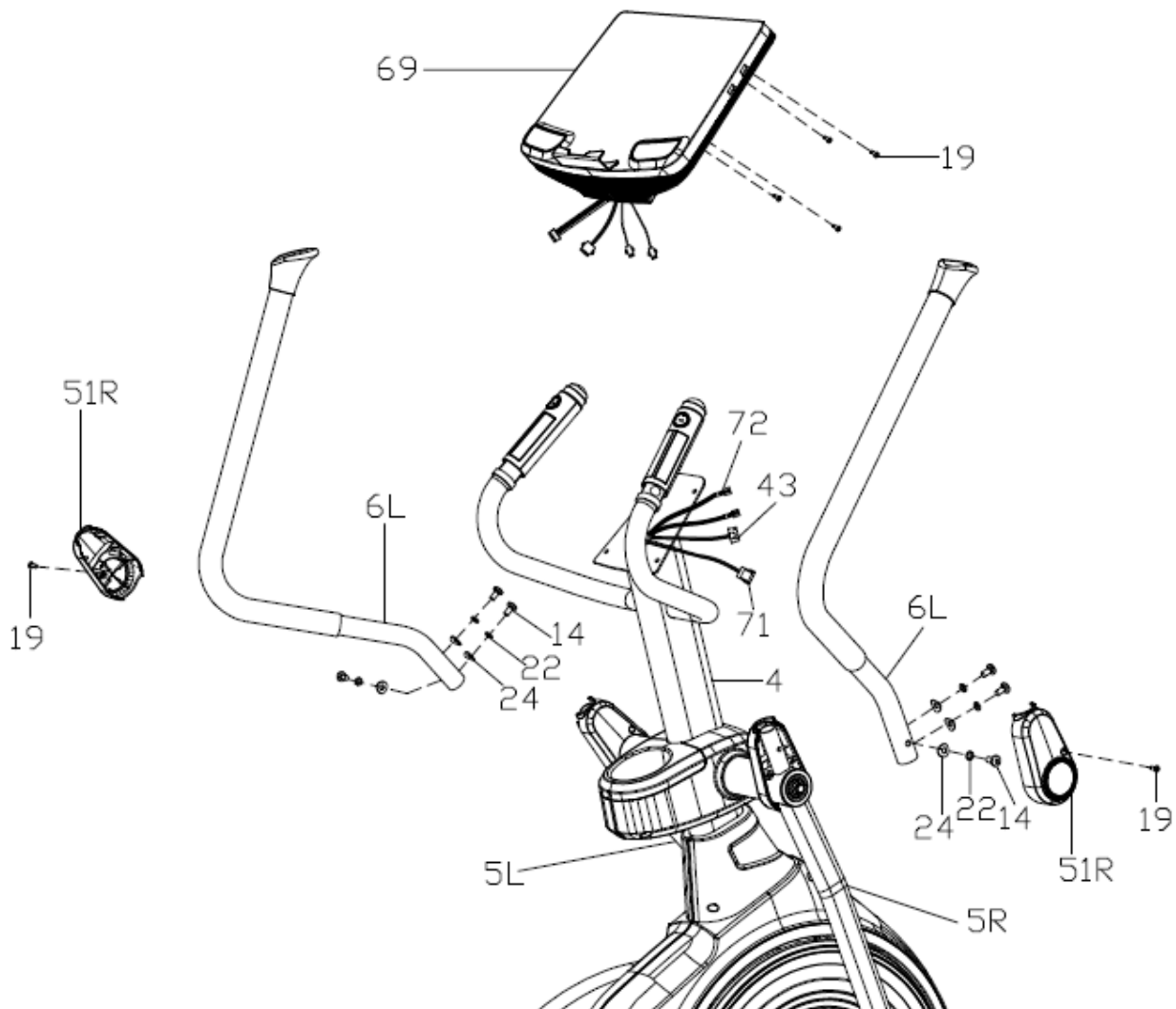
SCHRITT 3

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 Schwingarmen (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 Schwingarmen (5L/R). Montieren Sie dann die Abdeckungen (51L/R) mit den Schrauben (19) an den Schwingarmen (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!**

Auf- und Abwärmen

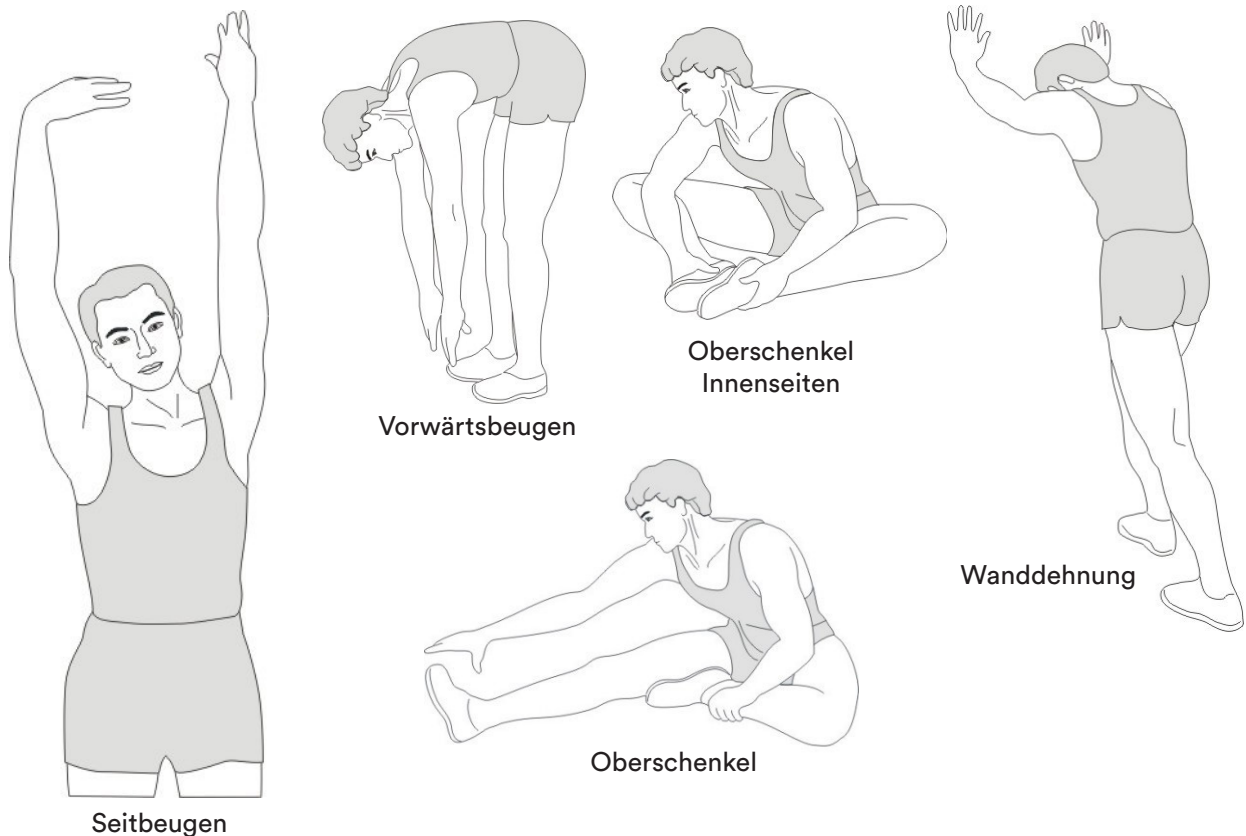
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

COMPUTERBEDIENUNG

Die Anleitung für die Verwendung des Touchscreen-Computers ist online verfügbar.

Einfach den QR-Code scannen!



TEILELISTE

| Teil Nr. | Bezeichnung | Menge |
|----------|----------------------------|-------|
| 1 | Hauptrahmen | 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 | 6 |
| 19 | Schraube ST4.2*18 | 21 |
| 20 | Schraube M8*12 | 6 |
| 21 | Federscheibe D10 | 5 |
| 22 | Federscheibe D8 | 18 |
| 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 | 2 |
| 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 | Trittflächenabdeckung | 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 | Trittfläche | 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 | Netzteil (Adapter) | 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.

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

- 13** Safety precautions
- 14** Set-up instructions
- 18** Warm-up and cool-down
- 19** Computer operation manual
- 19** Parts list
- 20** Explosion drawing
- 21** Guarantee conditions



skandika.com/
service

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|------|---|---|---|------|----|----|----|--|
| Skandika | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-3490 Carbon P30-S Touchscreen | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | |

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

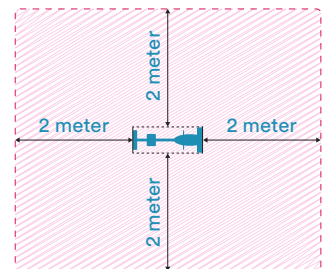


WARNING

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

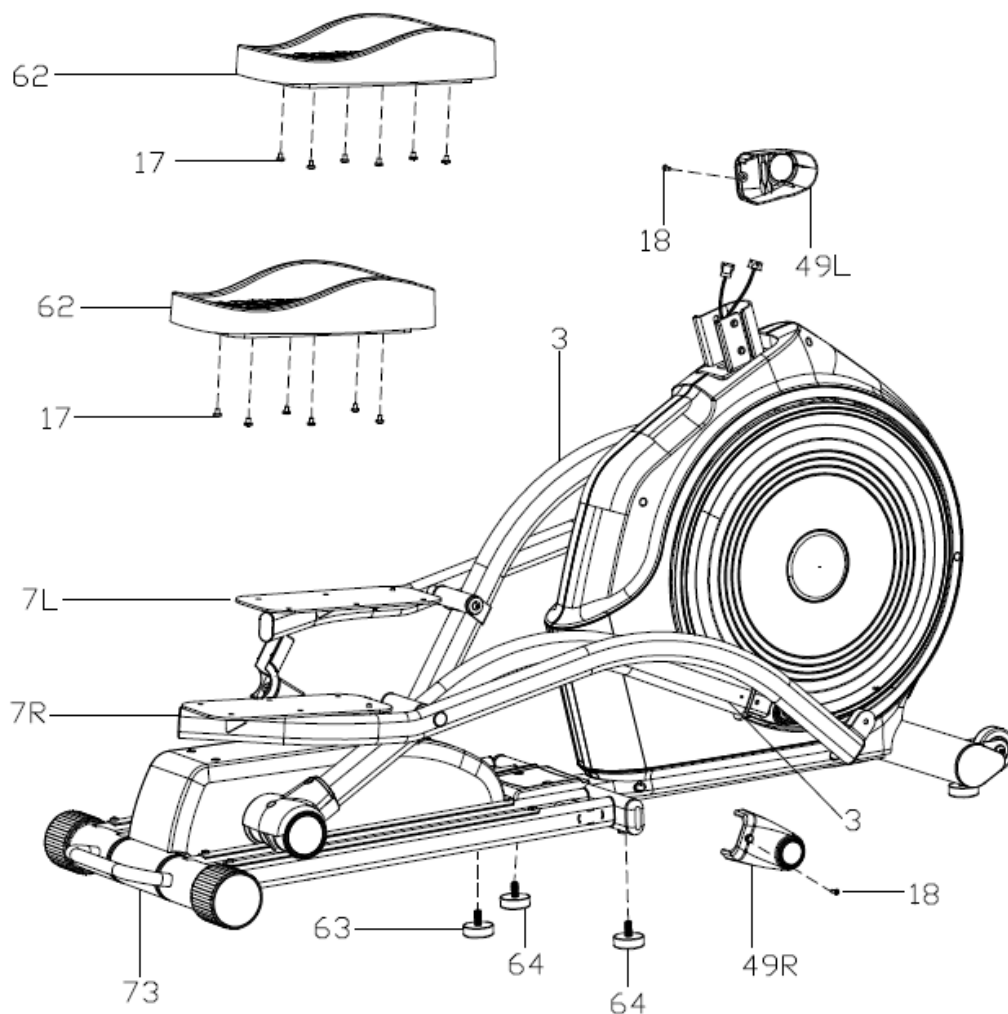
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly. Read through the instructions and familiarise yourself with the assembly process. Although this product can be assembled by one person, we recommend having another person help you. 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.

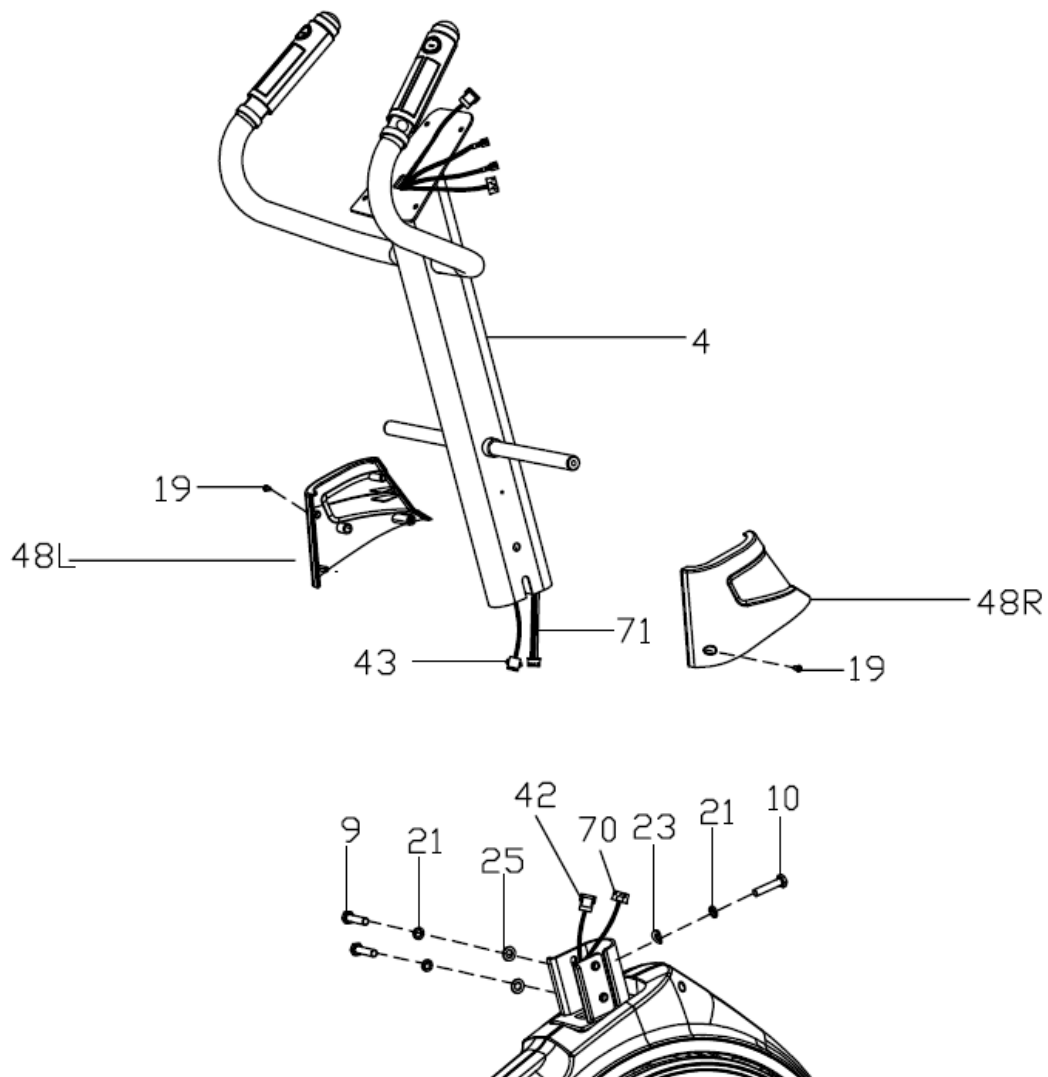
STEP 1

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).



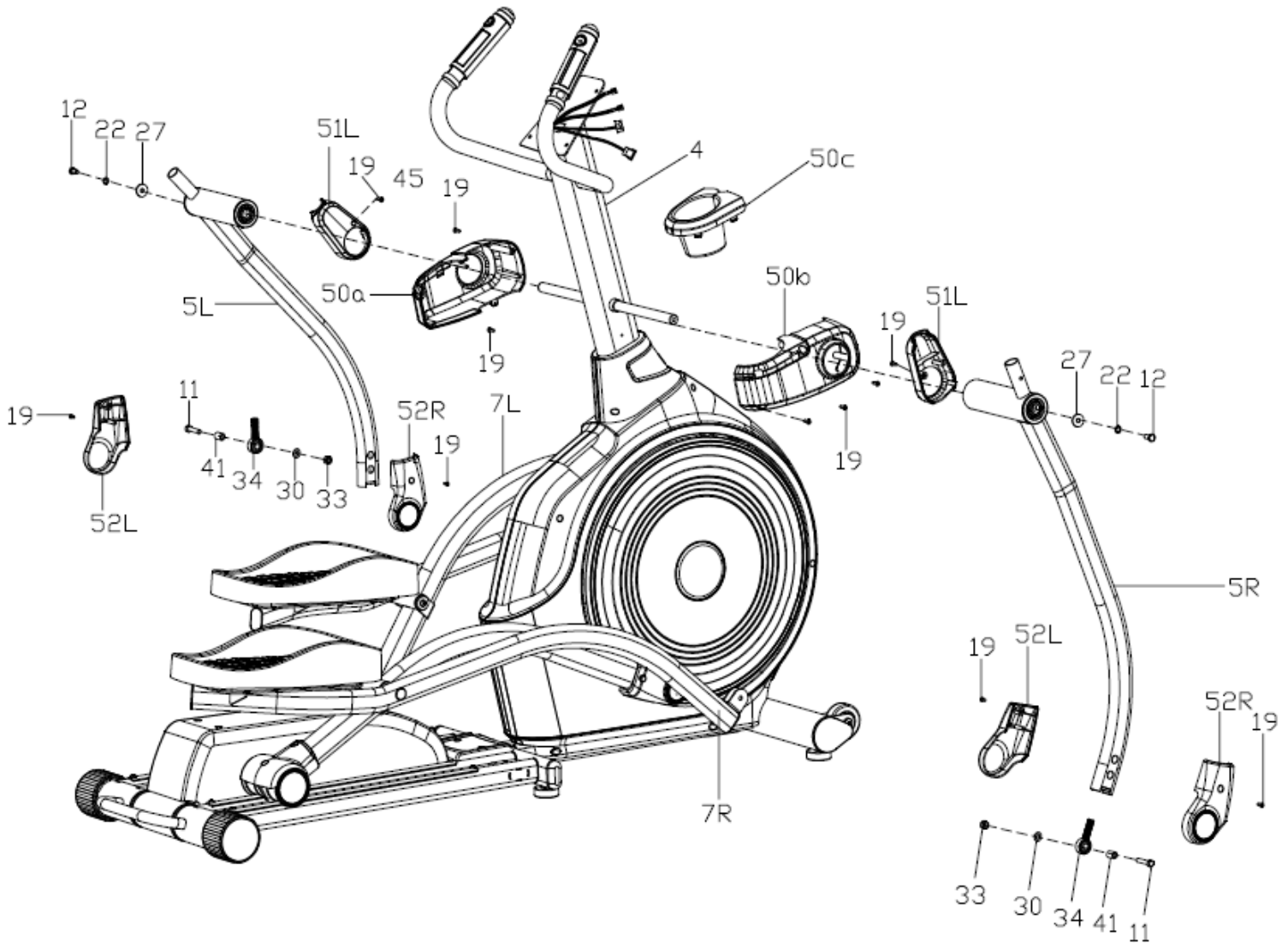
STEP 2

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).



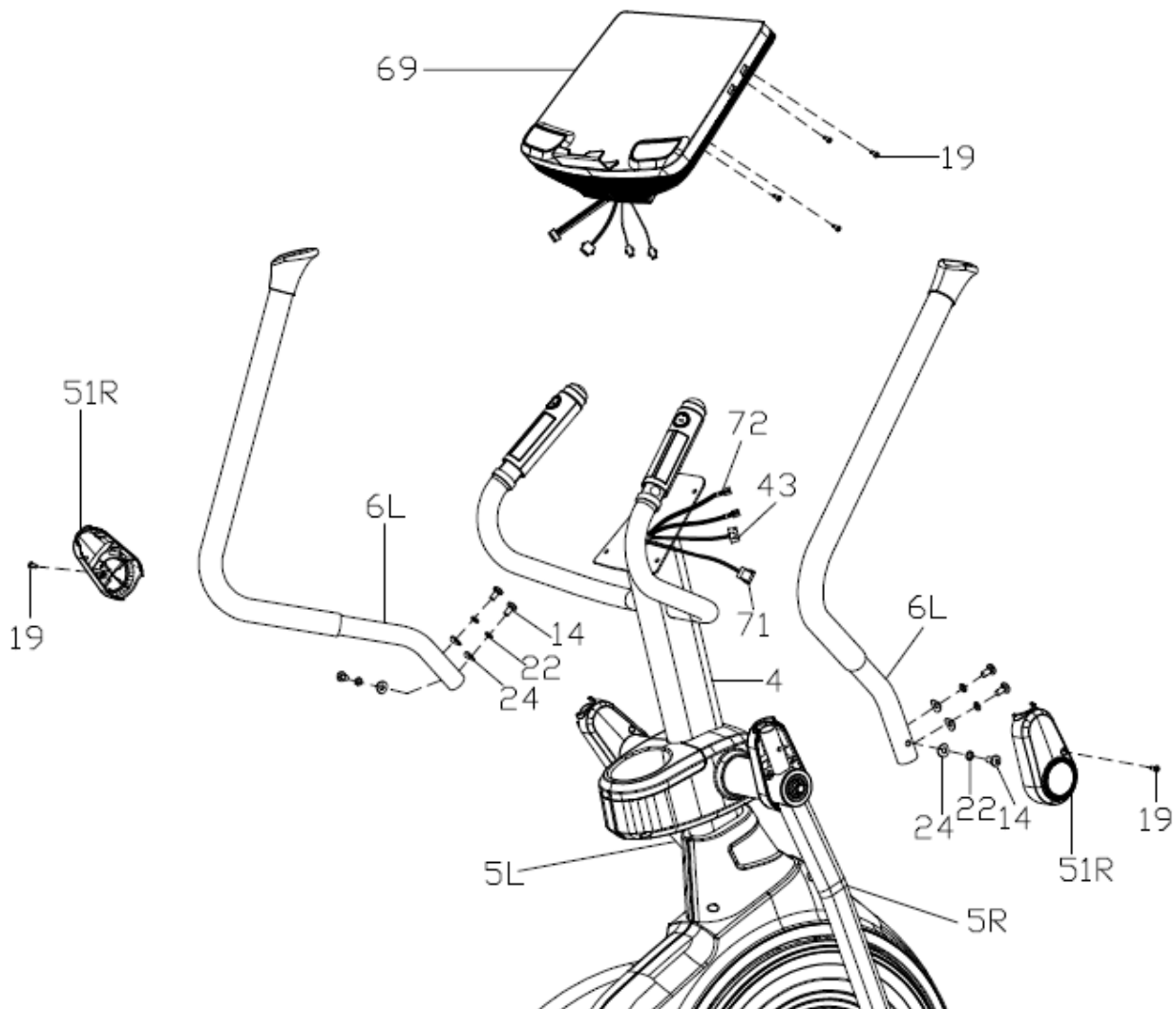
STEP 3

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!**

WARM-UP and COOL-DOWN

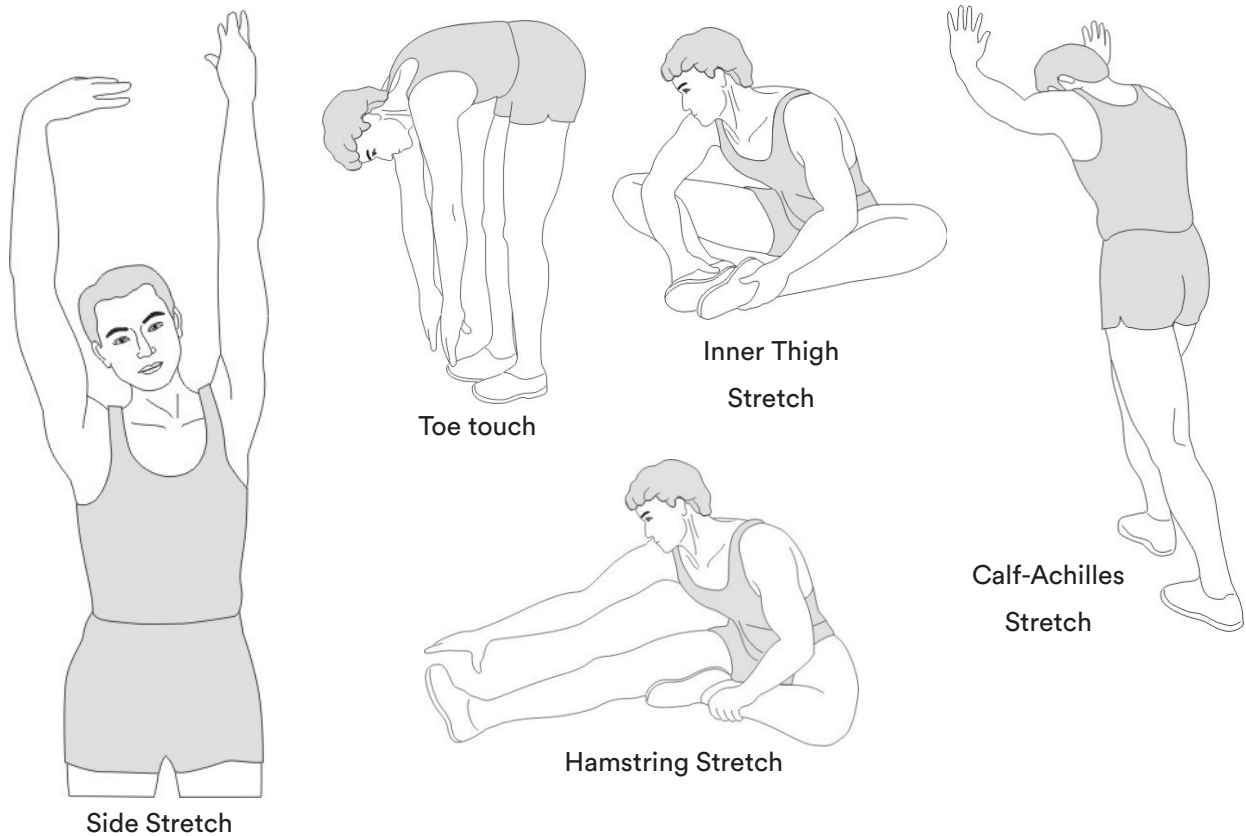
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

COMPUTER OPERATION MANUAL

The instructions for using the touchscreen computer are available online.

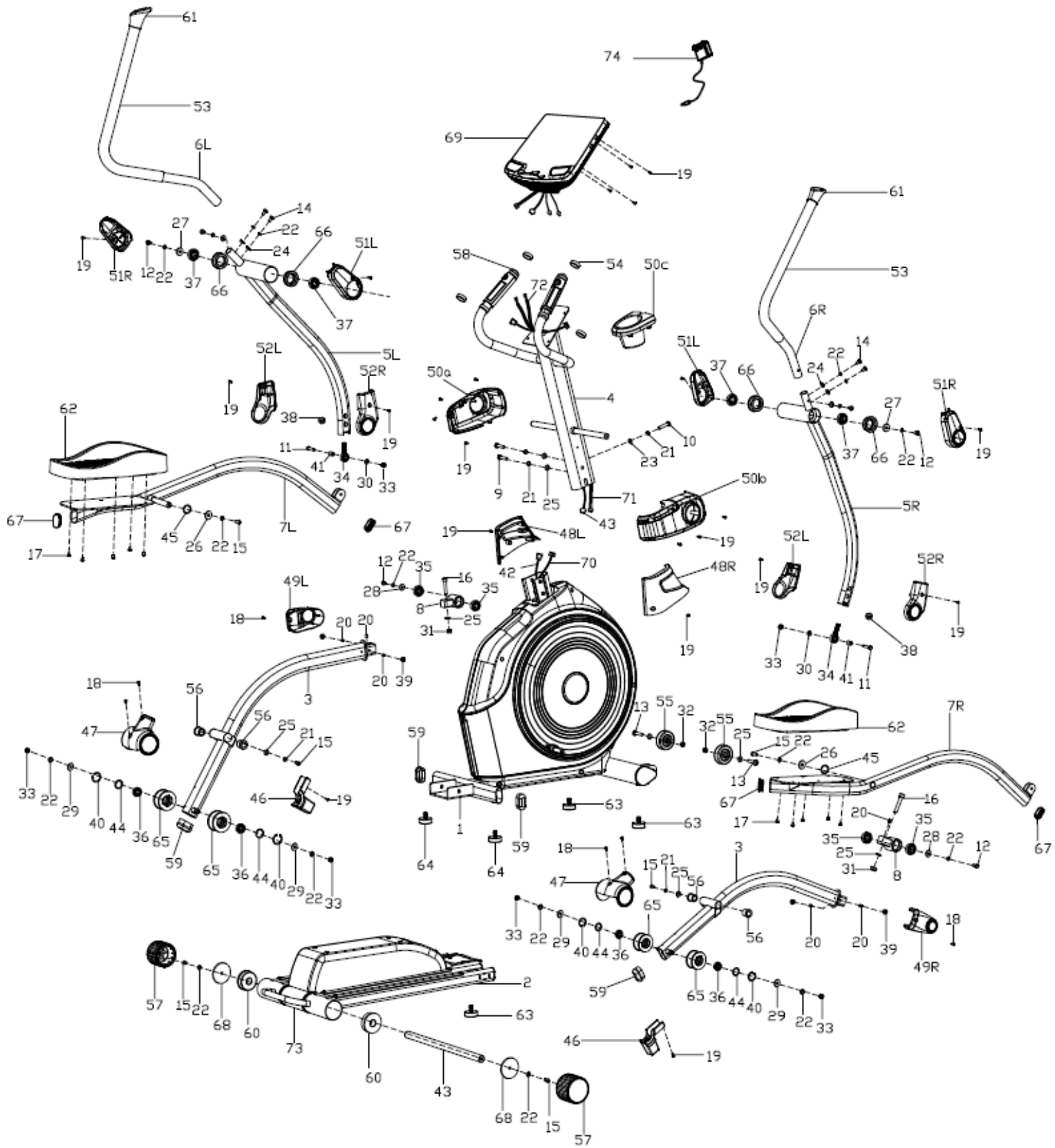
Simply scan the QR code!



PARTS LIST

| 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 | 6 |
| 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 | 18 |
| 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 | 2 |
| 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 | Adaptor | 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.

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

- 23** Informations de sécurité
- 24** Instructions de montage
- 28** Echauffement et récupération
- 29** Utilisation de l'ordinateur
- 29** Liste des pièces
- 30** Vue éclatée
- 31** Conditions de garantie



skandika.com/
service

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|------|---|---|---|------|----|----|----|--|
| Skandika | Importeur | MAX Trader GmbH | | | | | | | | | | | |
| | Adresse | Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen | | | | | | | | | | | |
| CE | Artikelnummer Name | SF-3490 Carbon P30-S Touchscreen | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |

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

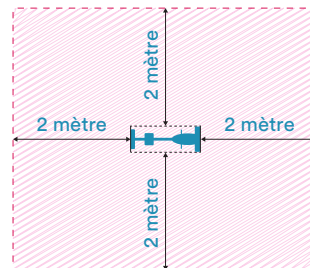


AVERTISSEMENT

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 !
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

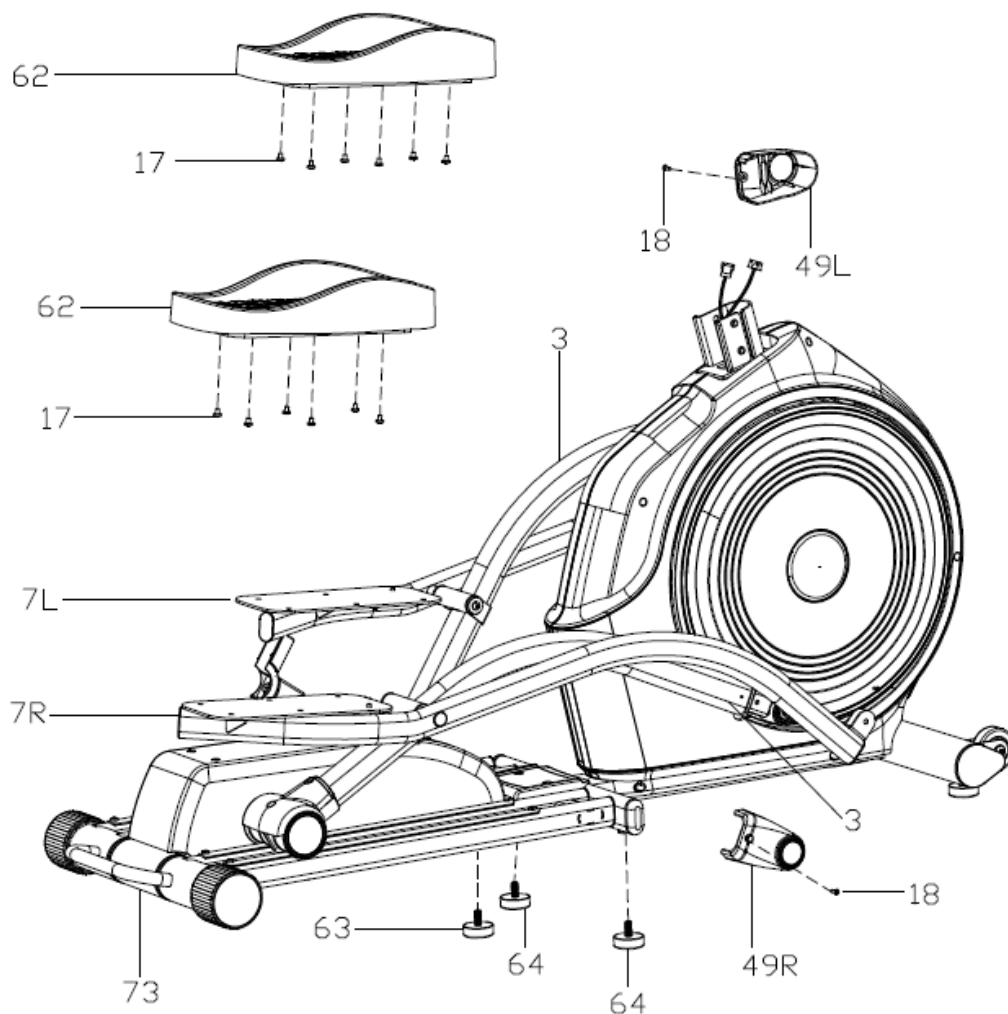
Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage. Lisez les instructions et familiarisez-vous avec le processus de montage. Bien que ce produit puisse être assemblé par une seule personne, nous vous recommandons 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.

Veillez 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.

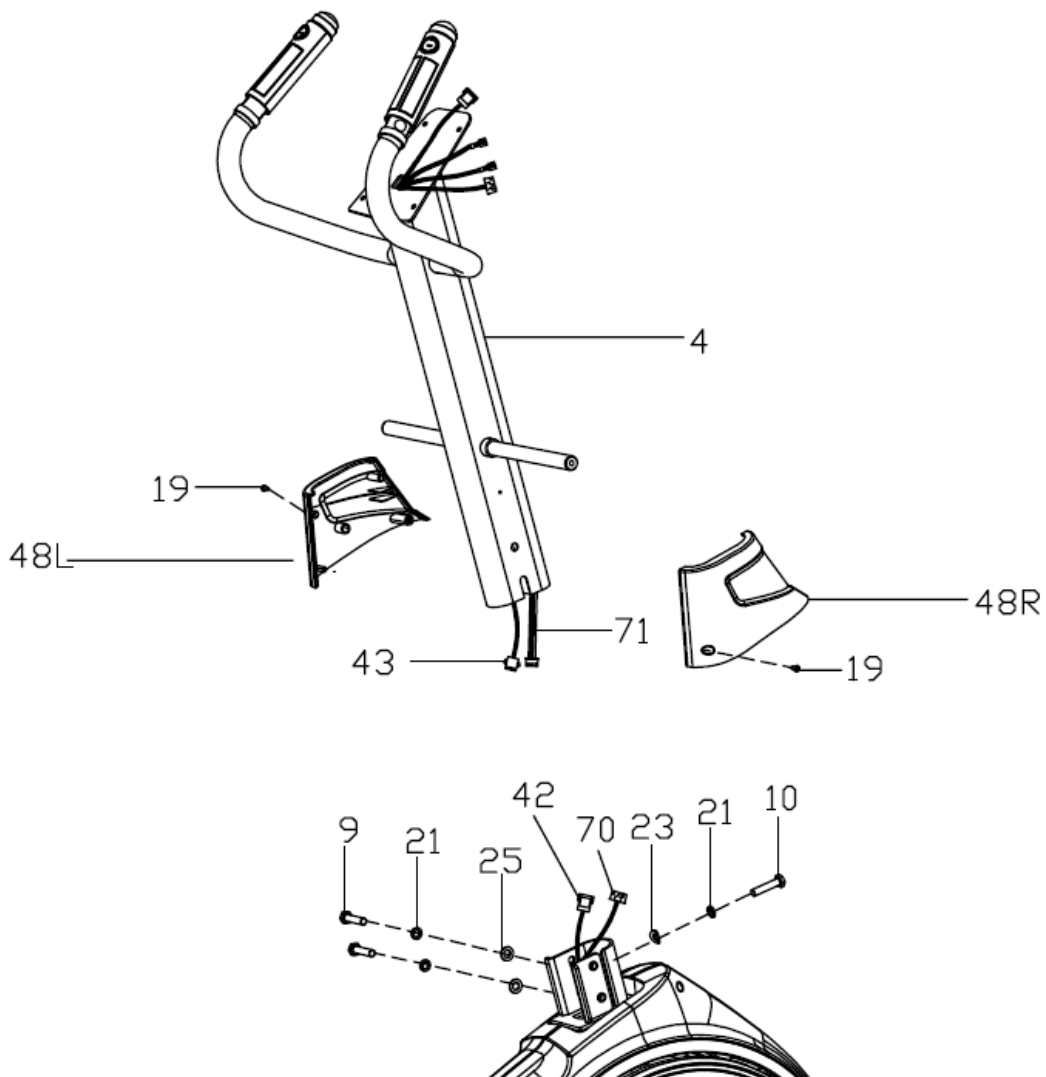
ÉTAPE 1

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).



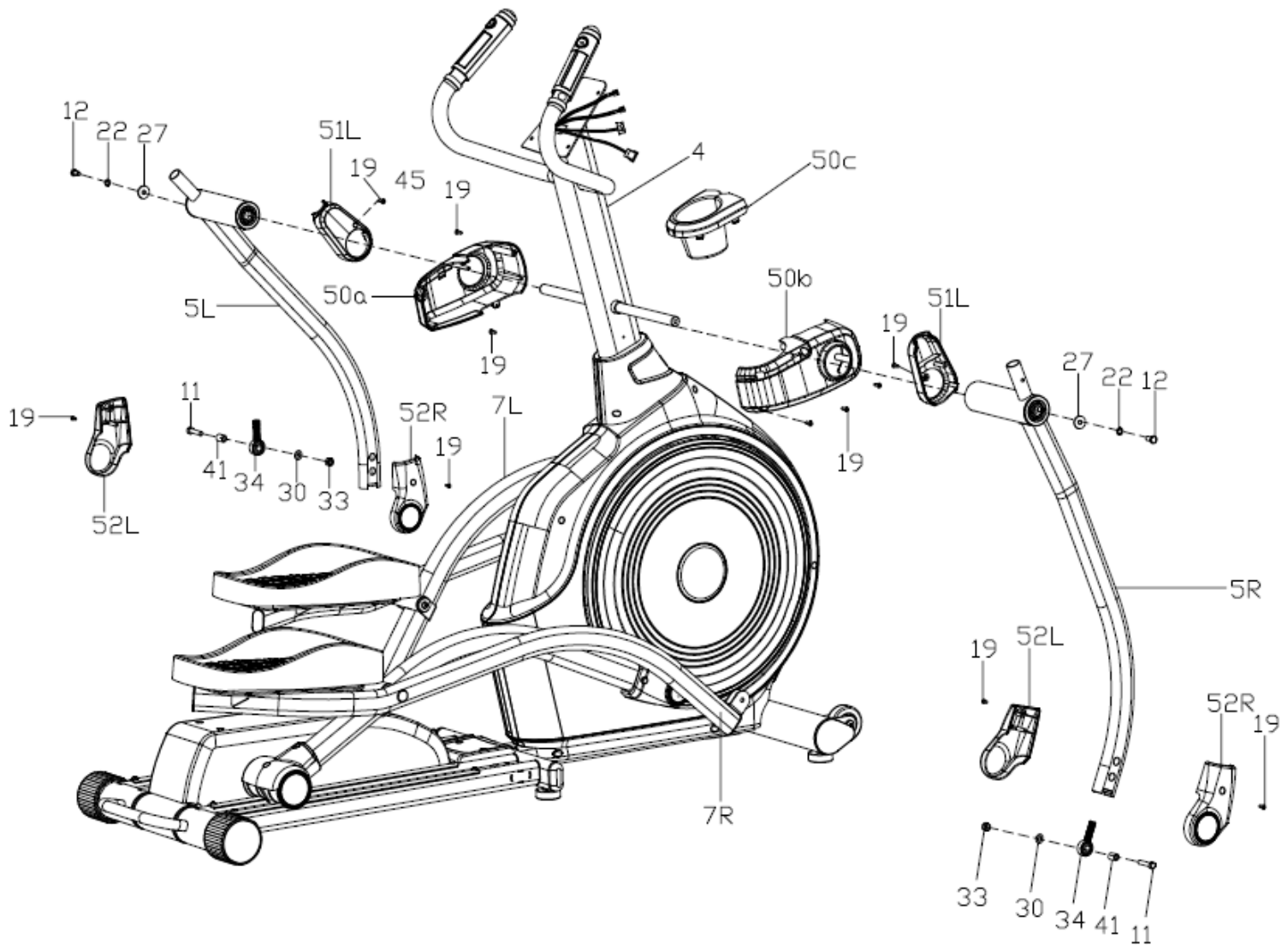
ÉTAPE 2

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).



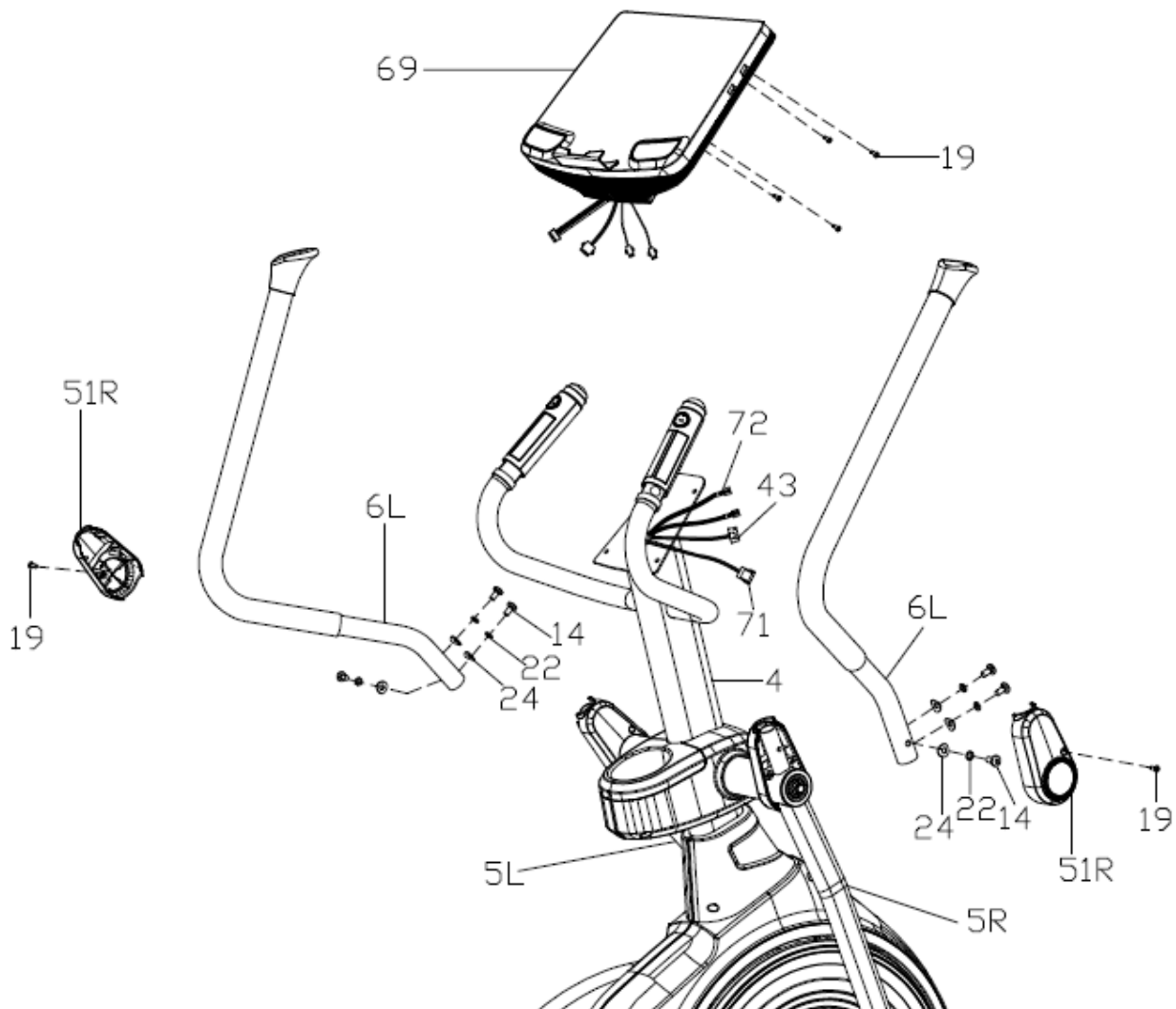
ÉTAPE 3

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!**

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

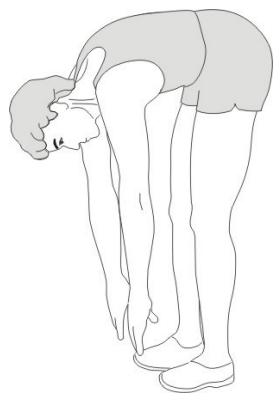
La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement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

ÉTIRAGE

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



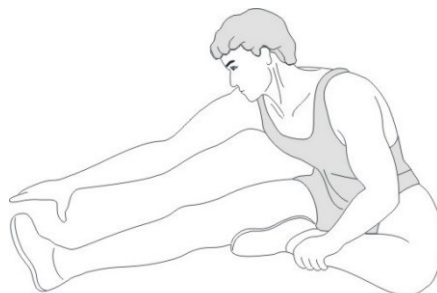
Étirez-vous latéralement



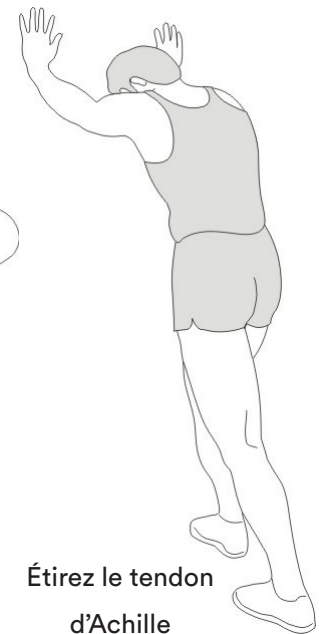
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

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

Récupération

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

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Les instructions pour l'utilisation de l'ordinateur à écran tactile sont disponibles en ligne.

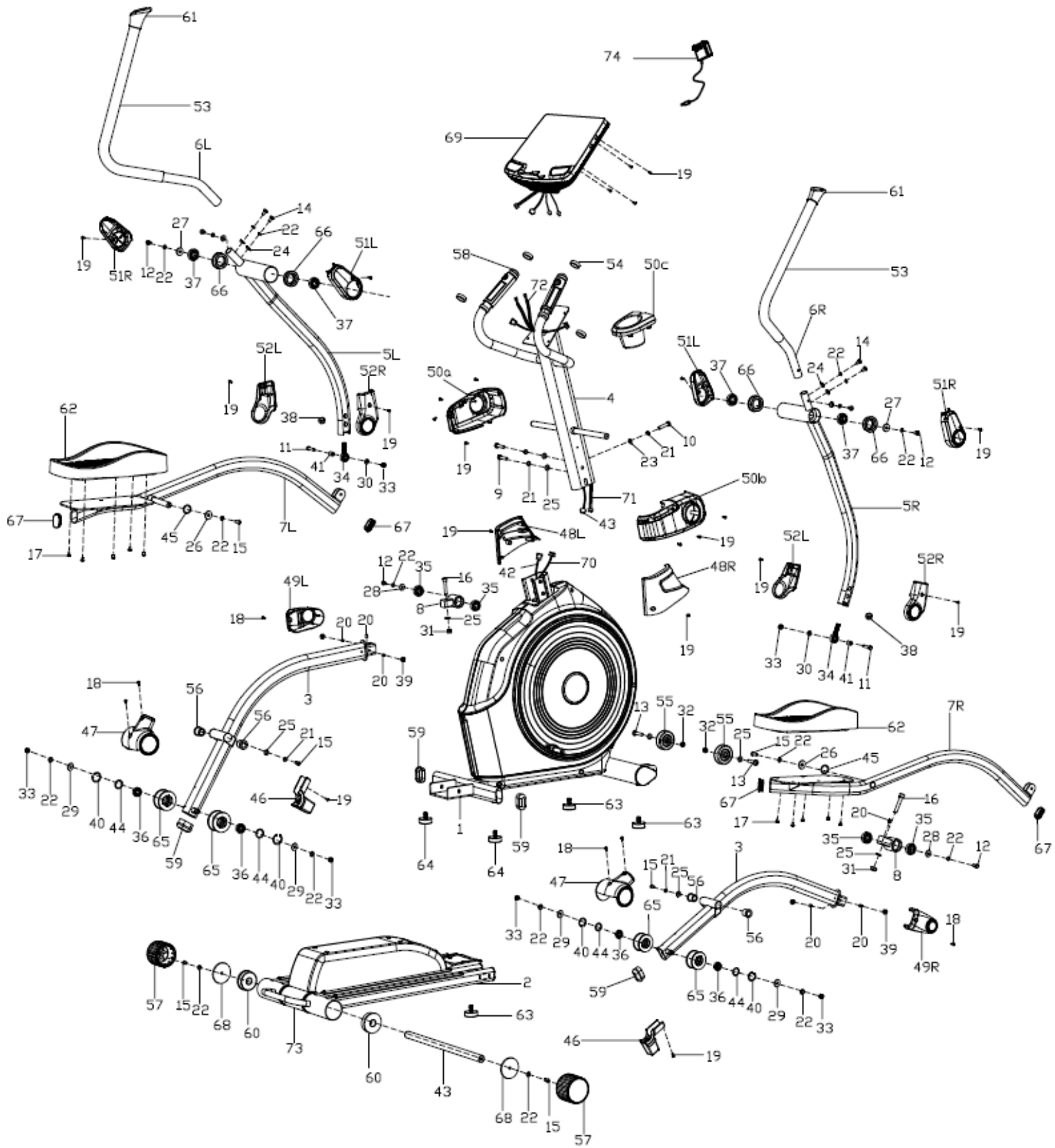
Il suffit de scanner le code QR!



LISTE DES PIÈCES

| 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 | 6 |
| 19 | Vis ST4.2*18 | 21 |
| 20 | Vis M8*12 | 6 |
| 21 | Rondelle élastique D10 | 5 |
| 22 | Rondelle élastique D8 | 18 |
| 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 | 2 |
| 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 | Adaptateur secteur | 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

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