


Skandika

DE
GB
FR



Trevek P12-G

Art.Nr. SF-3510

Inhalt

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



skandika.com/
service

Skandika

CE

Importeur

Adresse

Artikelnummer | Name

Klasse

Standard

MAX Trader GmbH

Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen

SF-3510 | Trevek P12-G

HC

EN ISO 20957

<

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

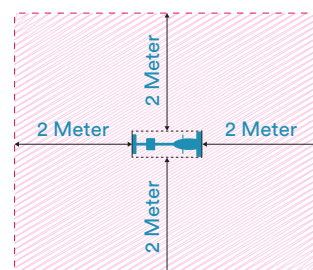


WARNUNG

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 120 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.
- Um Verletzungen und Produktschäden zu vermeiden, achten Sie immer auf korrekte Hebeteknik, wenn Sie das Gerät bewegen.
- 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.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de



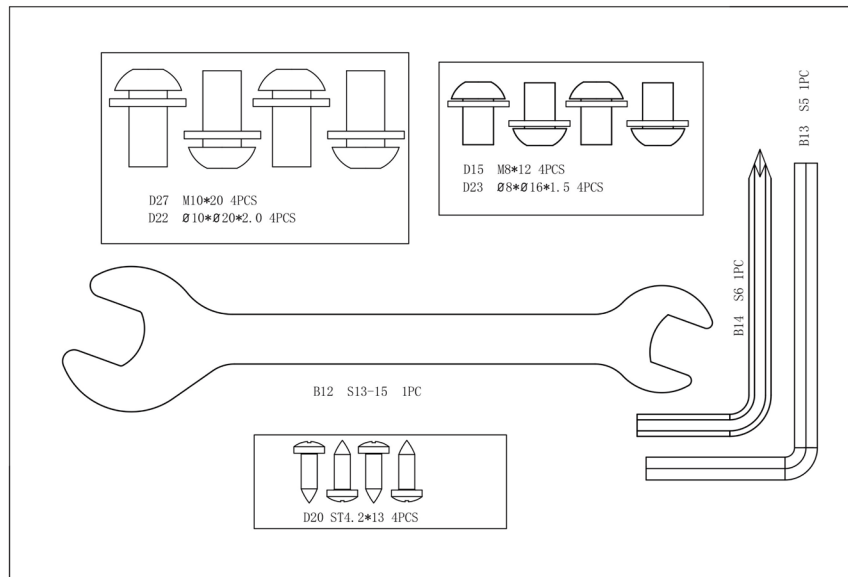
AUFBAUANLEITUNG

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen. Wir empfehlen, die Montage mit 2 Personen durchzuführen.

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.

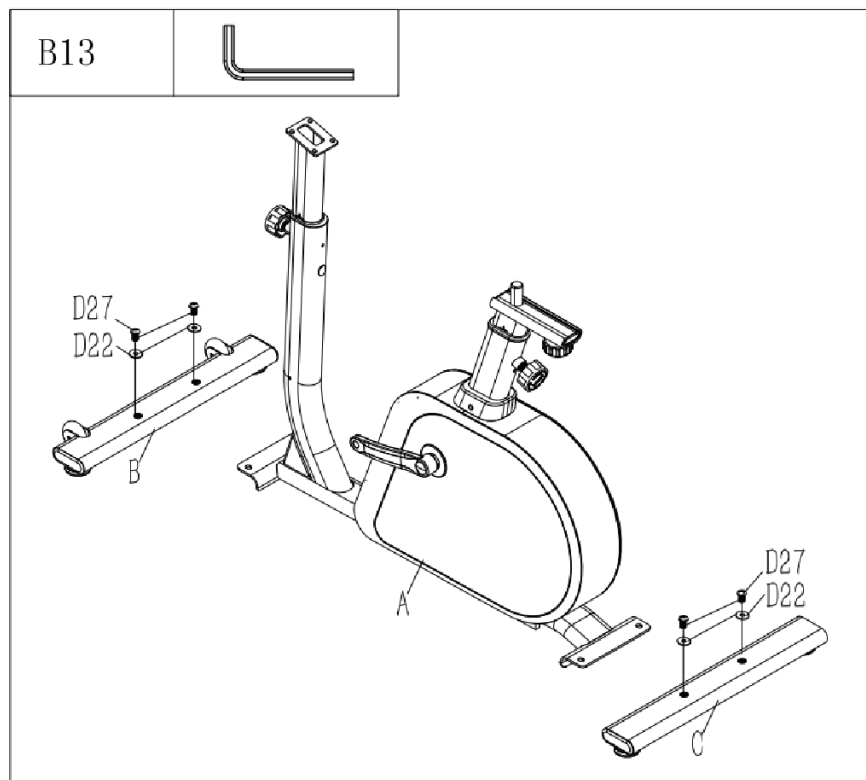
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigegefügte Werkzeug zu benutzen.

Benötigte Kleinteile:



SCHRITT 1

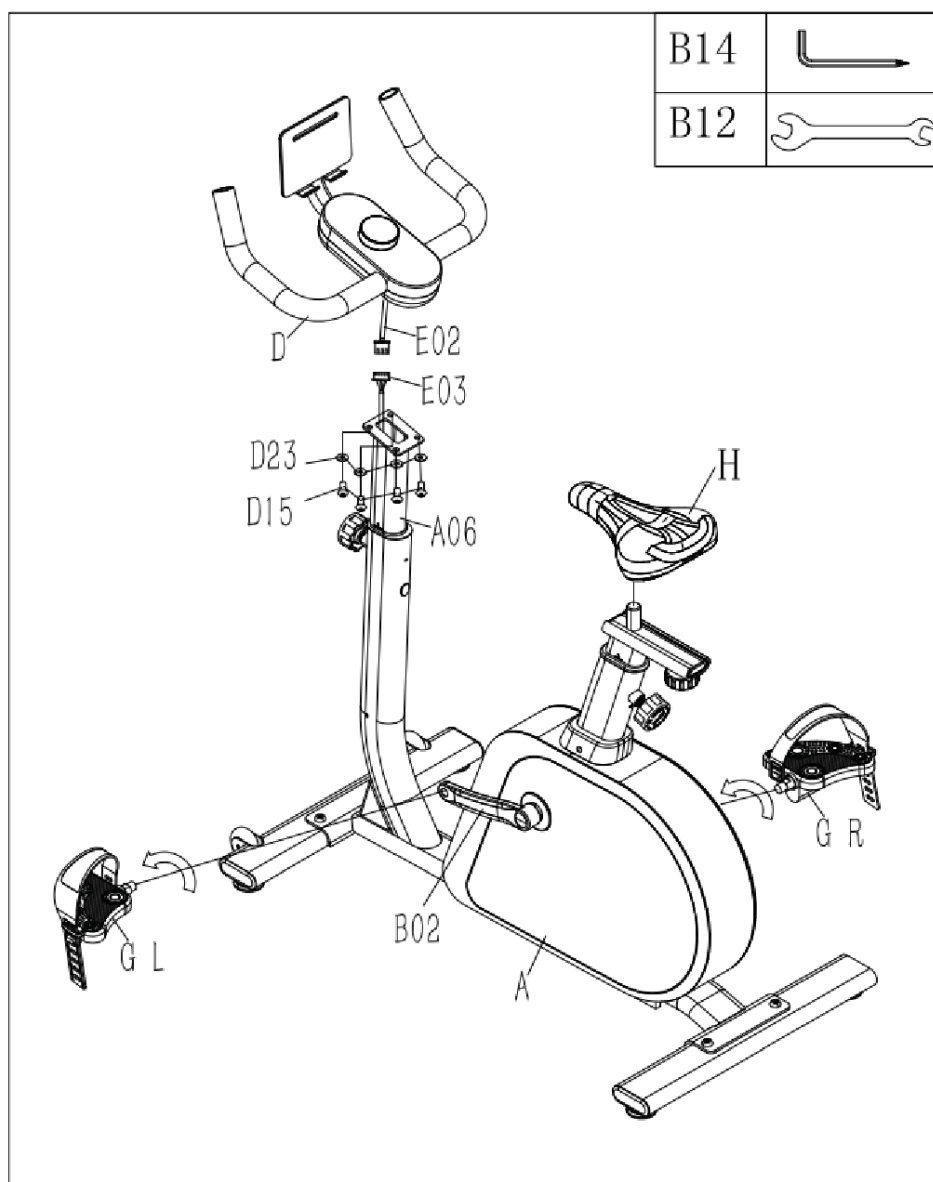
Montieren Sie den vorderen (B) und hinteren (C) Standfuß am Hauptrahmen (A) mit jeweils 2 Schrauben (D27) und 2 Unterlegscheiben (D22).



SCHRITT 2

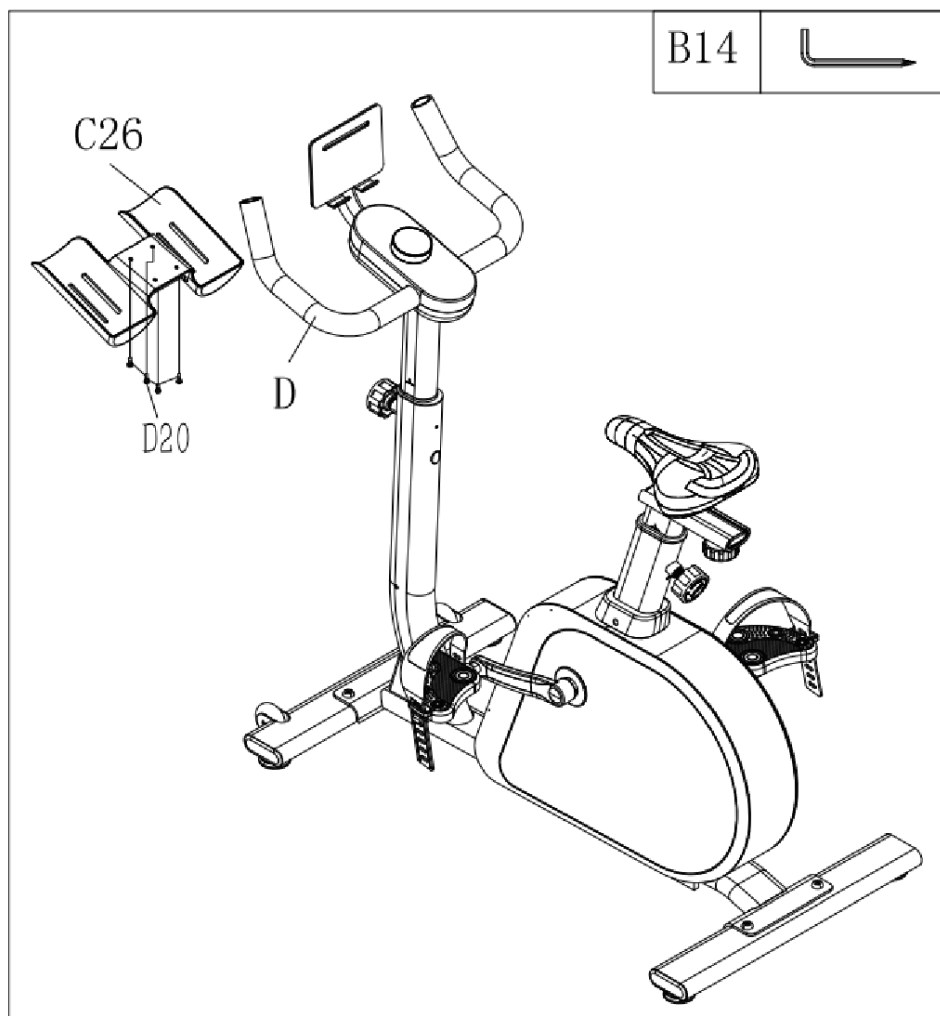
Verbinden Sie die beiden Kabelteile (E02 & E03) und montieren Sie den Griff (D) wie abgebildet mit den Schrauben (D15) und Unterlegscheiben (D23) auf der Griffstütze (A06). Achten Sie darauf, kein Kabel einzuklemmen!

Schrauben Sie nun die beiden Pedale (G L / G R) auf die jeweiligen Pedalarms (B02 / B03) und ziehen Sie diese mit dem Schraubenschlüssel (B12) fest. Achtung! Das linke Pedal muss **gegen den Uhrzeigersinn** und das rechte Pedal **im Uhrzeigersinn** befestigt werden.



SCHRITT 3

Befestigen Sie den Flaschenhalter (C26) mit den Schrauben (D20) am Griff (D) mit Hilfe des Inbusschlüssels (B14).



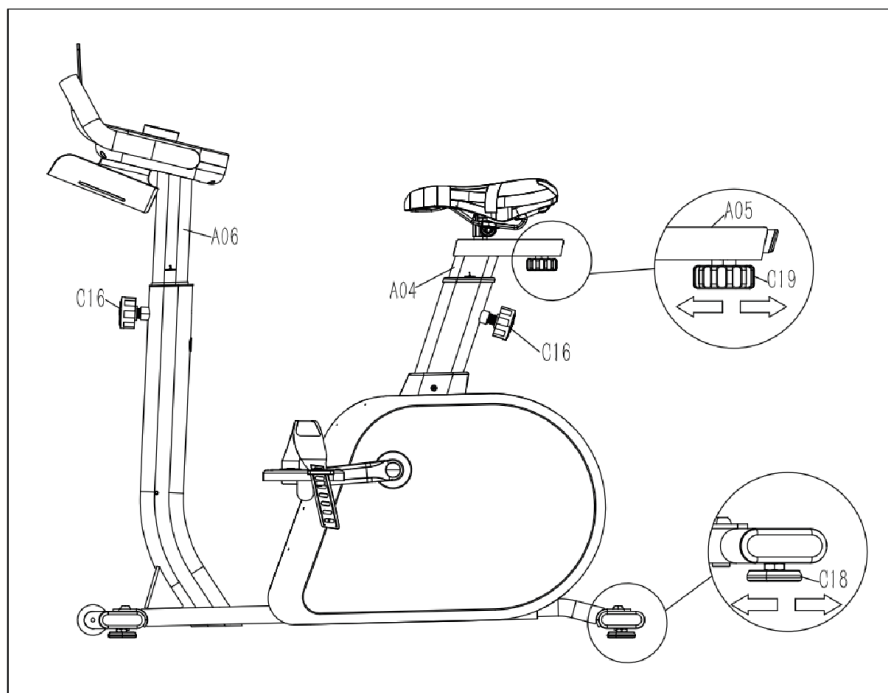
**PRÜFEN SIE VOR DER
BENUTZUNG, OB ALLE
SCHRAUBEN UND
MUTTERN FESTGEZOGEN
SIND!**

EINSTELLUNGEN

Verstellung der Griff- und Sitzhöhe: Lösen Sie den jeweiligen Feststeller (C16), stellen Sie die gewünschte Höhe (A04 / A06) ein und schrauben Sie den Feststeller (C16) wieder fest.

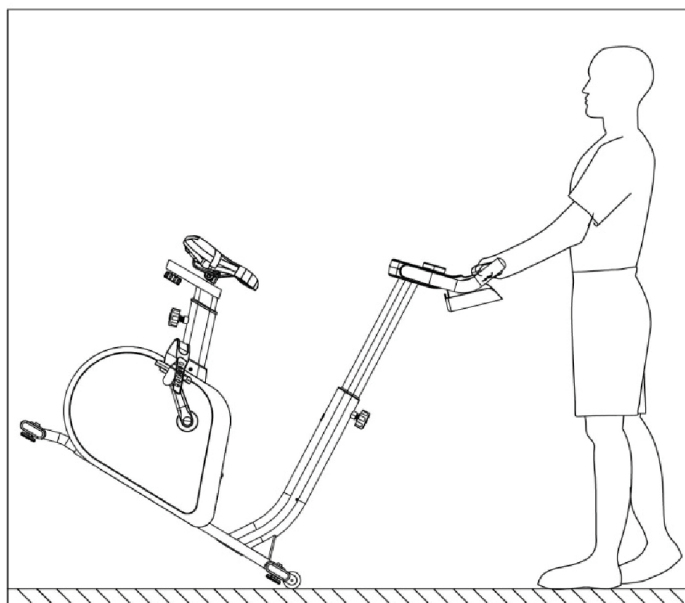
Einstellung des ebenen Stands: Bei unebenem Untergrund können Sie die justierbaren Standfüße (C18) so nach links oder rechts drehen, bis das Gerät gerade / eben steht.

Verstellung der Sitzlänge: Lösen Sie den Feststeller (C19), stellen Sie die gewünschte Länge ein und schrauben Sie den Feststeller (C19) wieder fest.



TRANSPORT

Um das Gerät zu versetzen, rollen Sie es über die Transportrollen am vorderen Standfuß an den gewünschten Ort.



COMPUTERBEDIENUNG

Die Anzeige:



- Das Gerät erzeugt den benötigten Strom selbst (self-generating). Es kann jedoch vorkommen, dass der selbsterzeugte Strom nicht für eine korrekte Anzeige ausreicht. In diesem Fall verwenden Sie bitte die Netzstromversorgung. Entfernen Sie das Netzteil, wenn das Gerät nicht benutzt wird.
- Um die Lebensdauer des eingebauten Akkus zu verlängern, laden Sie das Gerät einmal pro Woche auf.

Bedienung & Funktionen:

Drücken Sie kurz auf den Computer, um die angezeigte Funktion zu wechseln. Ein langer Druck (Drücken und Halten für ca. 3 Sekunden) bewirkt ein Zurücksetzen aller Werte auf 0 (Reset).

Um den Widerstand während des Trainings zu verstellen, können Sie den Computer im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern. Es gibt insgesamt 16 Stufen (1=leichteste Stufe / 16=höchste Stufe).

Die Anzeige wechselt in der Reihenfolge **Kalorien-Zeit-Distanz-Tempo-Widerstand** und zeigt das dementsprechende Symbol an:



Widerstandsanzeige (Stufe 1 bis 16)



Verbrannte Kalorien (0,0 bis 999,9 kcal)



Trainingszeit (0:00 bis 99:59 Min.)



Distanz (0,0 bis 99,9 km)



Tempo (0,0 bis 72,0 km/h)



Bluetooth-Verbindung - das Symbol erscheint bei einer aktiven Bluetooth-Verbindung.



Anzeige der aktuellen Drehzahl (U/Min.)

Auf- und Abwärmen

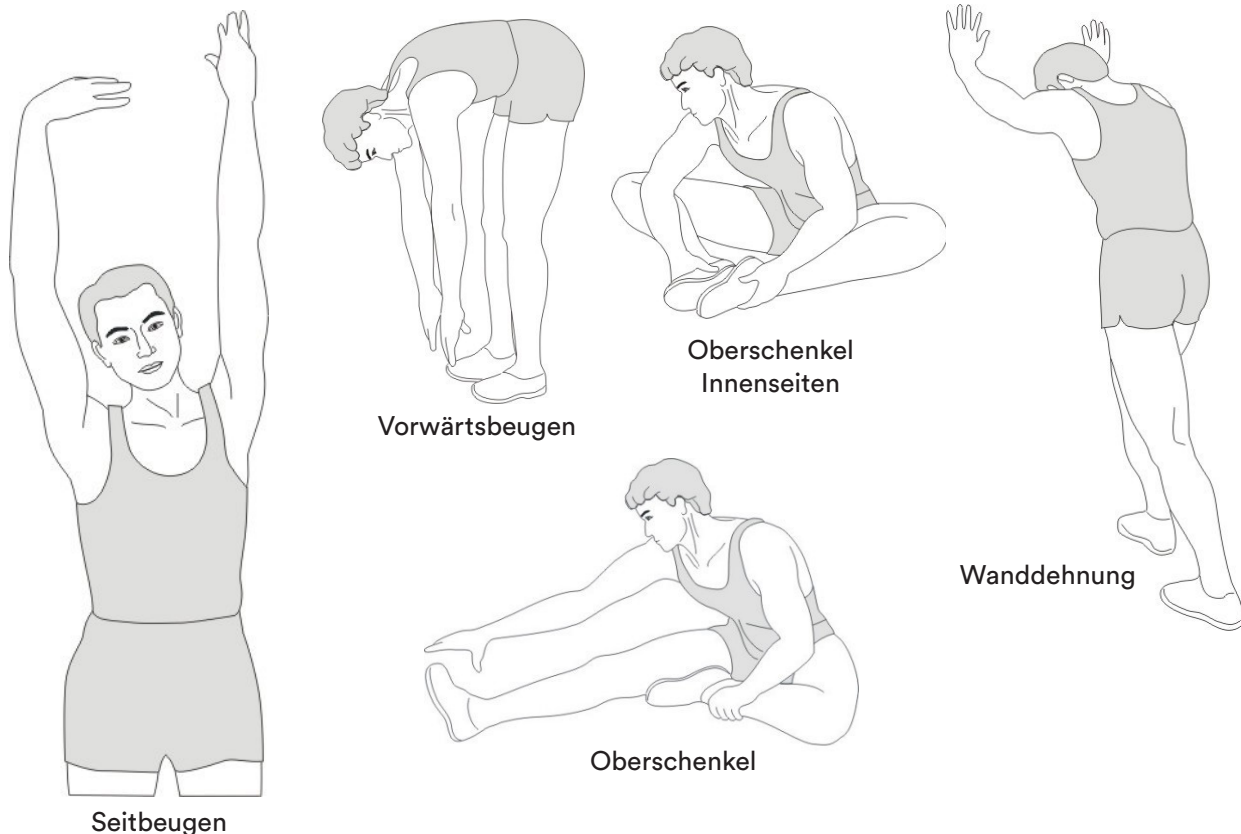
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

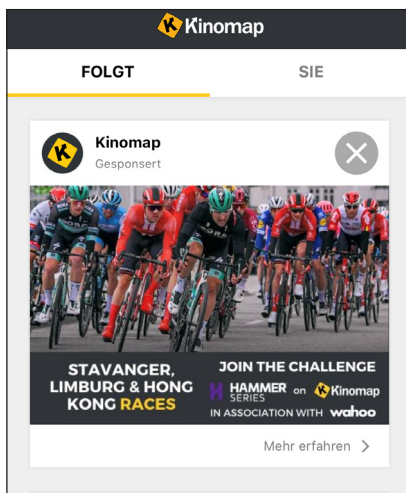
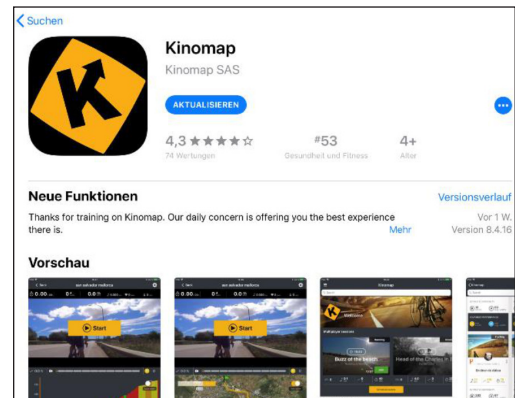
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

KINOMAP

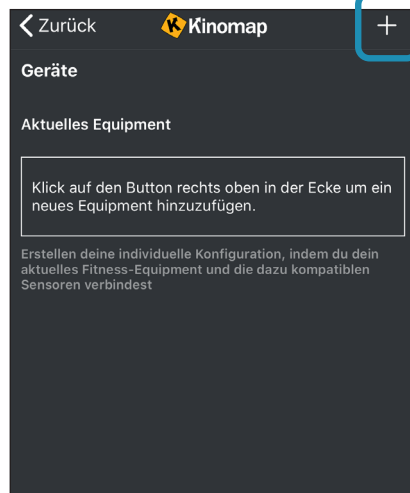
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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. Heimtrainer

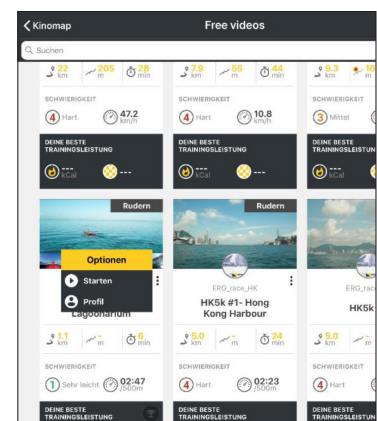


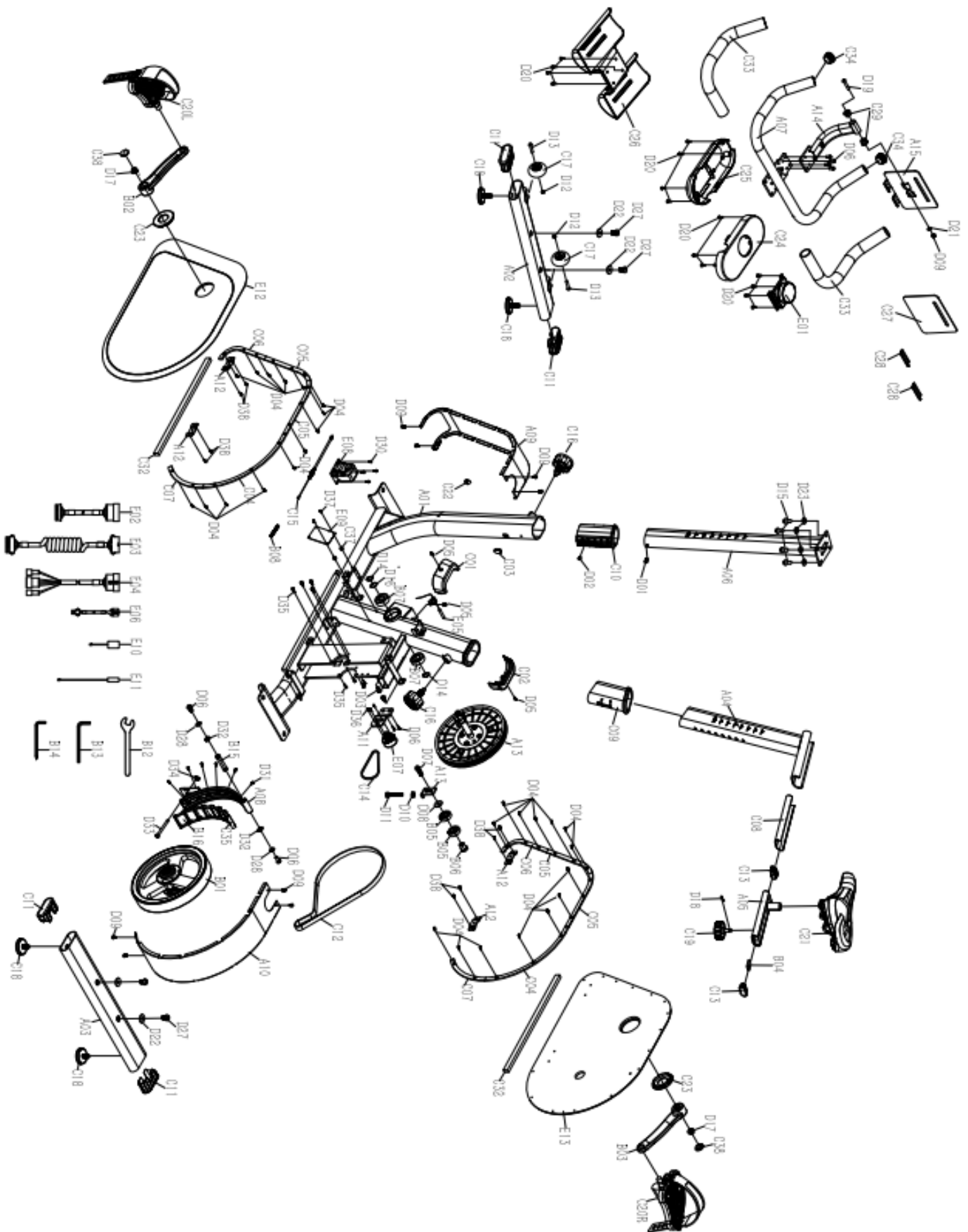
4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

Tippen Sie nun auf OK und kehren Sie zum Hauptmenü zurück. Sie können nun einen Kurs auswählen (je nach Art Ihres KinoMap-Kontos). Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit dem Training!





Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
A01	Hauptrahmen		1
A02	Vorderer Standfuß		1
A03	Hinterer Standfuß		1
A04	Sattelstütze		1
A05	Sattelverstellung		1
A06	Griffstütze		1
A07	Griff		1
A08	Magnetrahmen	+	1
A09	Stahlnetz 1		1
A10	Stahlnetz 2		1
A11	Motorabdeckung		1
A12	Aufhängeblech		1
A13	Baugruppe Riemenscheibe		1
A14	Baugruppe Tragrahmen		1
A15	Tablethalter		1
B01	Schwungrad		1
B02	Pedalarm links	170,9/16	1
B03	Pedalarm rechts	170,9/16	1
B04	Sitzgleitplatte	25*20*Ø5	1
B05	Lager	6002	2
B06	Riemenscheiben-Welle	Ø22*M8	1
B07	Lager	6203	2
B08	Zugfeder	Ø13.5*65	1
B12	Maulschlüssel	S13-S15 L=170	1
B13	Inbusschlüssel	S6	1
B14	Inbusschlüssel	S5	1
B15	Magnetrahmen-Welle	Ø12*58	1
B16	Quadratischer Magnet	40*25*10	6
C01	Linke Abdeckung		1
C02	Rechte Abdeckung		1
C03	Hülse		1
C04	Stecker 1		2
C05	Stecker 2		4
C06	Stecker 3		2
C07	Stecker 4		2
C08	Hülse		1
C09	Hülse		1
C10	Hülse		1
C11	Ovaler Innenrohrstecker		2
C12	Keilriemen		1
C13	Ovaler Innenrohrstopfen		4
C14	Generator Riemen		1
C15	Motorkabel		1
C16	Versteller		2
C17	Rolle		2
C18	Verstellbares Fußpolster	M10*20	4
C19	Sitz-Versteller	M8*20	1
C20	Pedal-Set		1
C21	Sattel		1
C22	R-Klammer		2
C23	Kurbelstecker	Ø65*Ø30*9	2
C24	Obere Computerabdeckung		1
C25	Untere Computerabdeckung		1
C26	Flaschenhalter		1
C27	EVA-Polster		1
C28	EVA-Polster		2
C29	Hülse	Ø19*12	2

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge
C32	EVA-Polster		2
C33	Schaumstoffgriff		2
C34	Stecker		2
C35	Magnetisches Gitter		1
C37	Kunststoff-Distanzhülse	Ø11*Ø6*8	2
C38	Kurbelabdeckung		2
D01	Schraube	M5*6*S4	1
D02	Schraube	ST4.2*8	2
D03	Schraube	M6*10*S5	2
D04	Schraube	ST4.2*13	28
D05	Schraube	ST4.2*13	5
D06	Schraube	M6*12*S5	8
D07	Schraube	M8*30	1
D08	Unterlegscheibe	Ø8*Ø24*2.0	1
D09	Schraube	M5*15	5
D10	Mutter	M8	1
D11	Schraube	M8*40*S5	1
D12	Mutter	M6	2
D13	Schraube	M6*32*S5	2
D14	Elastischer Sicherungsring für die Welle - Typ B	17	1
D15	Schraube	M8*12*S5	4
D16	Wellenförmiges Federkissen	Ø17.5x0.3	1
D17	Mutter	M10*1.25	2
D18	Stift Typ R	1.2*20	1
D19	Schraube	M6*60	1
D20	Schraube	ST4.2*13	15
D21	Unterlegscheibe	Ø6*Ø12*1.5	1
D22	Unterlegscheibe	Ø10*Ø20*2	5
D23	Unterlegscheibe	Ø8*Ø16*1.5	4
D27	Schraube	M10*20*S6	4
D28	Unterlegscheibe	Ø6*Ø18*1.5	2
D31	Schraube	ST2.9*10	8
D32	Elastischer Sicherungsring für Welle - Typ B	12	2
D33	Schraube	M6*65	1
D34	Mutter	M6	1
D35	Schraube	M5*10	8
D36	Schraube	M4*7	3
D37	Schraube	M4*15	2
D38	Schraube	ST4.2*10	8
E01	Computer		1
E02	Oberes Signalkabel	L=150mm	1
E03	Mittlerer Draht	L=800mm	1
E04	Unterer Draht	L=600mm	1
E05	Sensor		1
E07	Generator		1
E08	PMS-Motor		1
E09	Generator-Platine		1
E10	Akku		1
E11	Typ-C Kabel	L=300mm	1
E12	Linke Holzunterlage		1
E13	Rechte Holzunterlage		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.
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 Verkaufs-

fläche 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-3510 Trevek P12-G] 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-3510.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

15	Safety precautions
16	Set-up instructions
19	Adjustments / Transport
20	Computer operation manual
21	Warm-up and cool-down
22	Connecting to KINOMAP app
23	Explosion drawing
24	Parts list
25	Guarantee conditions / Declaration of conformity



skandika.com/
service

Skandika	Importeur				MAX Trader GmbH											
	Adresse				Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name				SF-3510 Trevek P12-G											
	Klasse				HC											
	Standard				EN ISO 20957											
CE					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.:				1000345											
	Max. Nutzergewicht				120 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

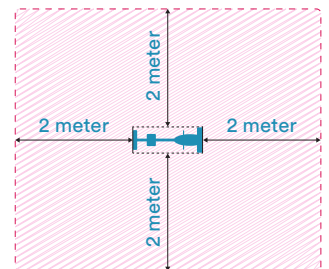


WARNING

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 120 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.
- To avoid personal injury and product damage, always use the correct lifting technique when moving the device.
- 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.
- If you experience any issues, please contact our customer services team at: service@skandika.de



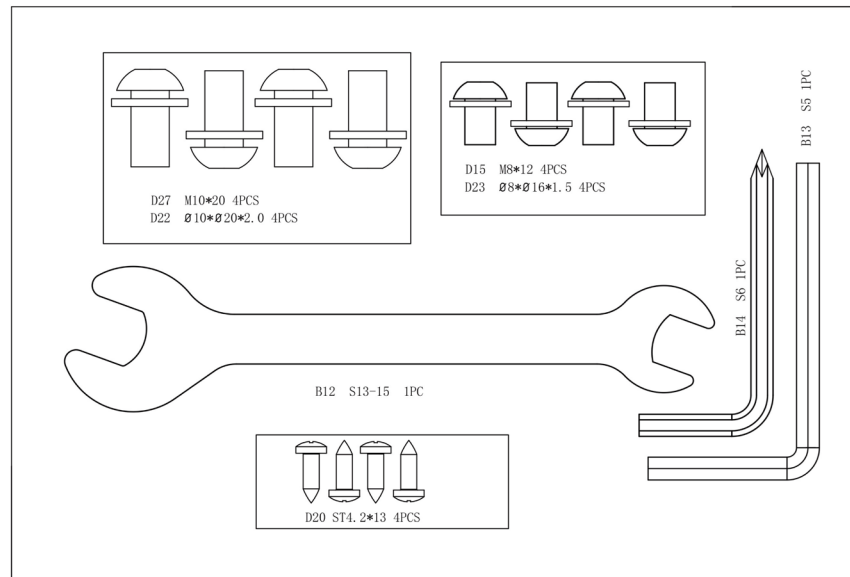
SET-UP INSTRUCTIONS

Before starting assembly, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly. We recommend that 2 people carry out the assembly.

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.

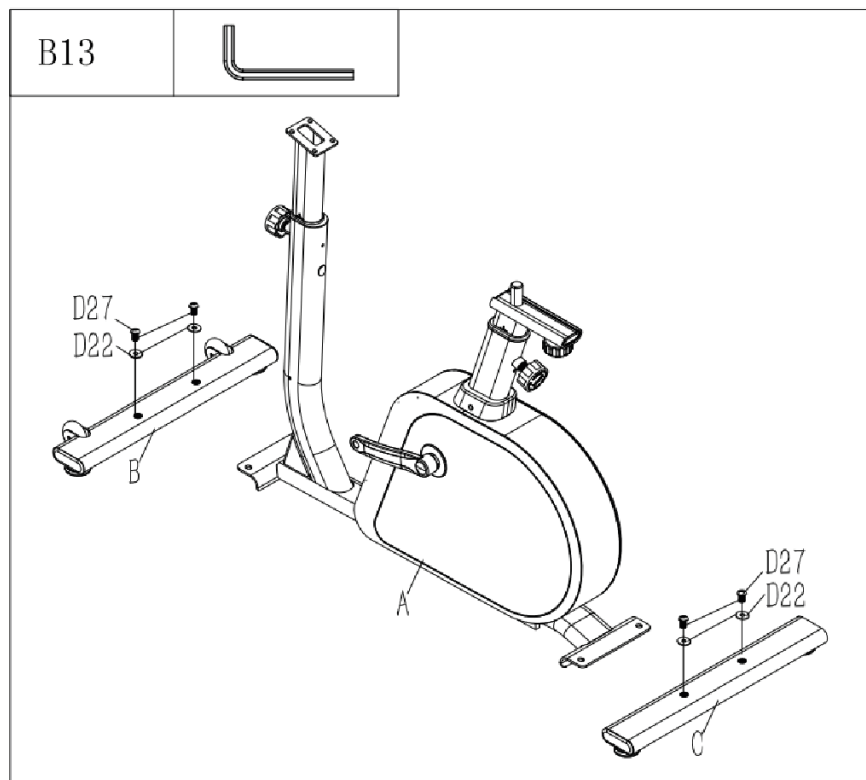
We recommend using the tools supplied to assemble the appliance.

Small parts required:



STEP 1

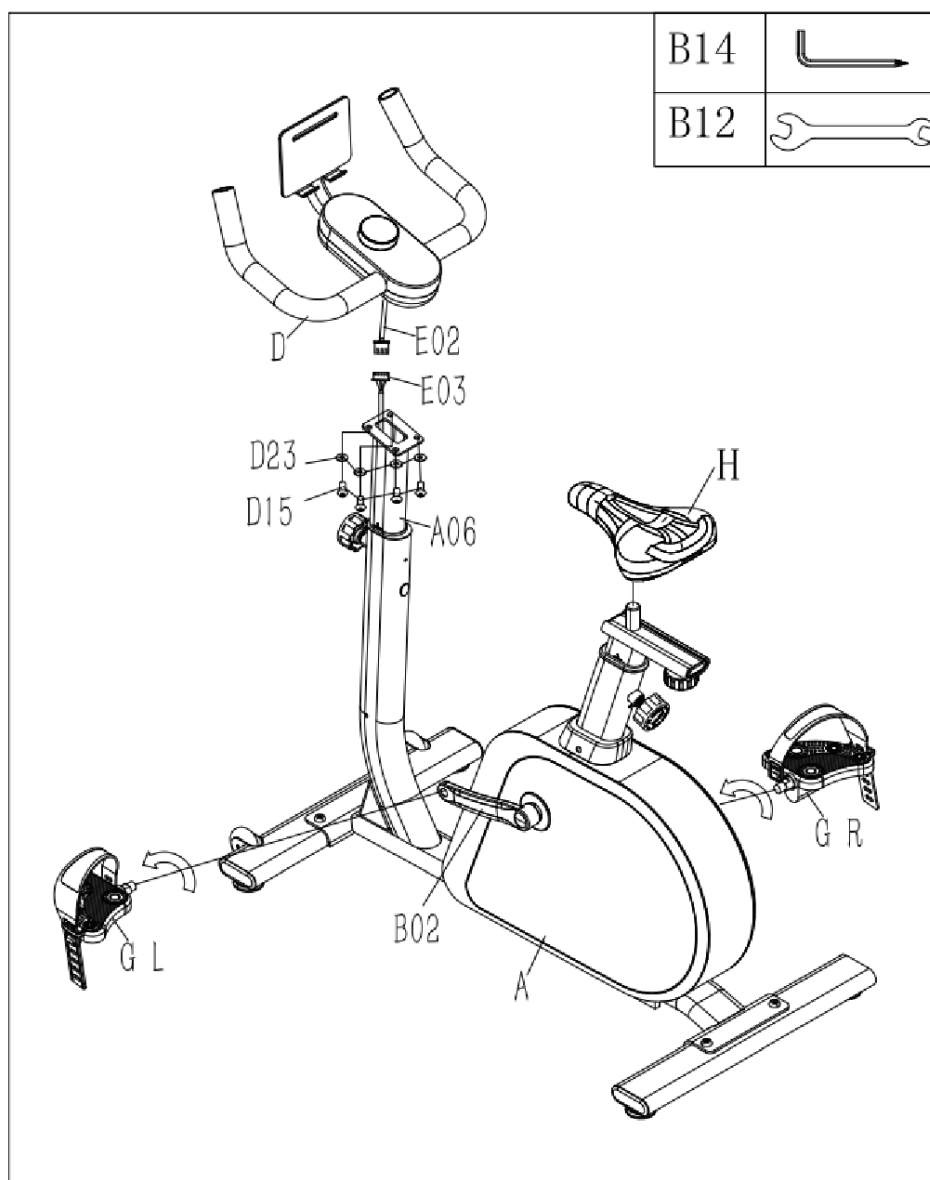
Fit the front (B) and rear (C) stand to the main frame (A) using 2 screws (D27) and 2 washers (D22).



STEP 2

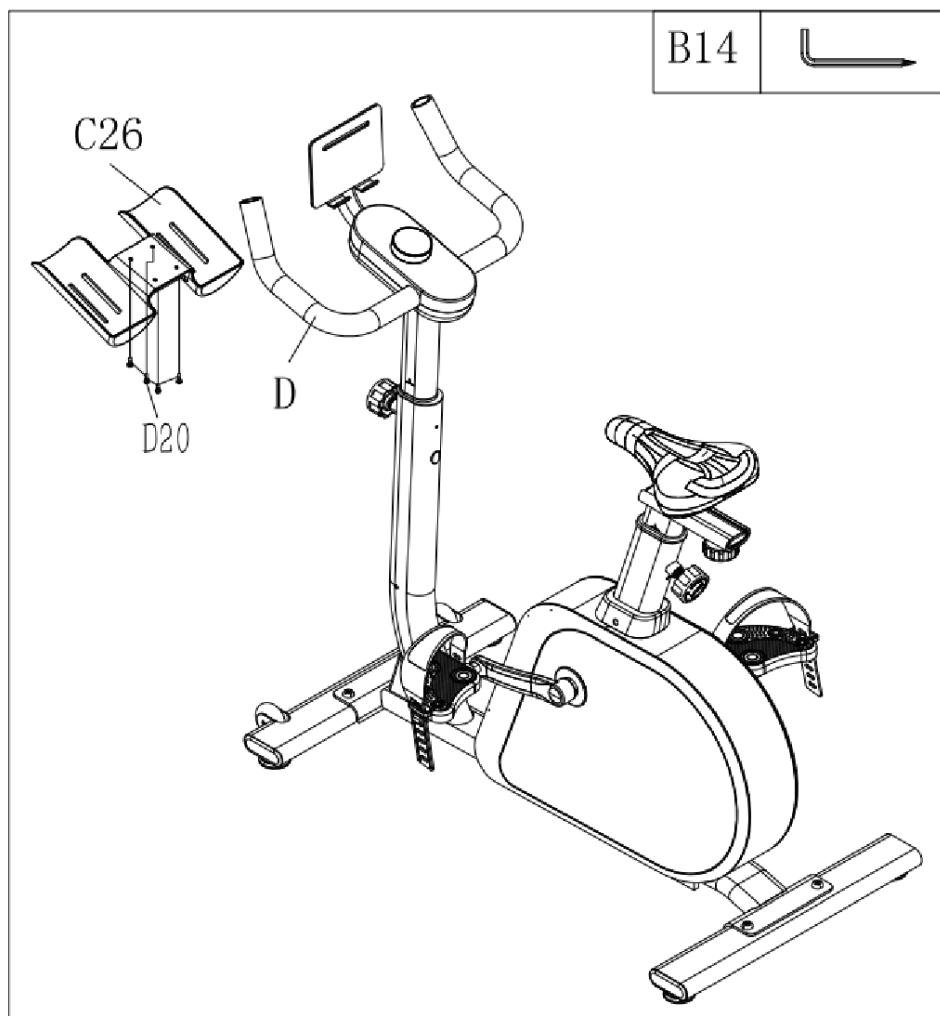
Connect the two cable sections (E02 & E03) and mount the handle (D) on the handle support (A06) using the screws (D15) and washers (D23) as shown. Take care not to pinch any cables!

Now screw the two pedals (G L / G R) onto the respective pedal arms (B02 / B03) and tighten them using the spanner (B12). Caution! The left pedal must be fastened **anti-clockwise** and the right pedal **clockwise**.



STEP 3

Attach the bottle holder (C26) to the handle (D) with the screws (D20) using the Allen key (B14).



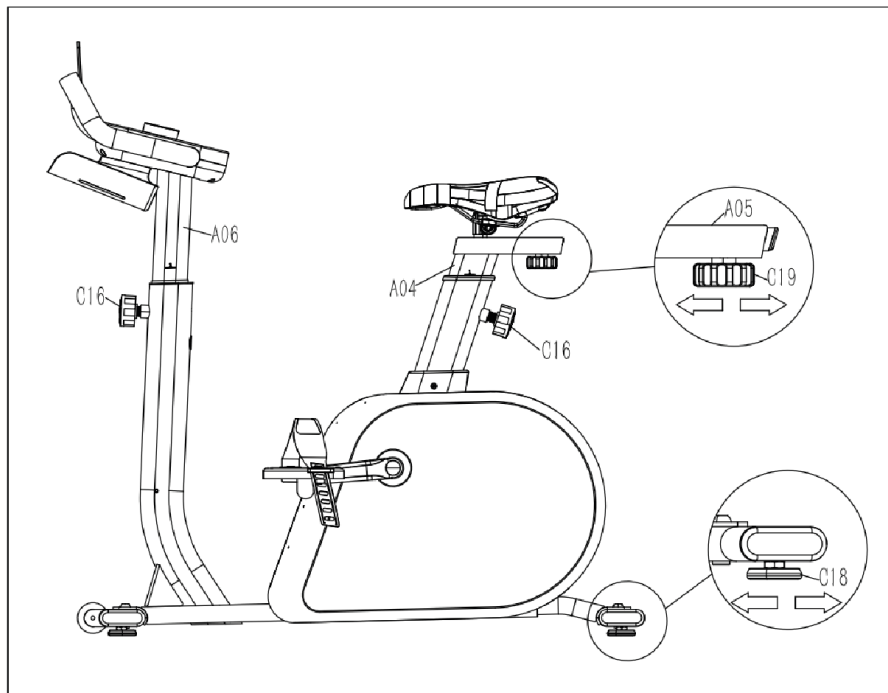
**CHECK IF ALL BOLTS AND
NUTS ARE TIGHTENED BE-
FORE USING THE DEVICE!**

ADJUSTMENTS

Adjustable handle and seat height: Loosen the respective locking device (C16), set the desired height (A04 / A06) and tighten the locking device (C16) again.

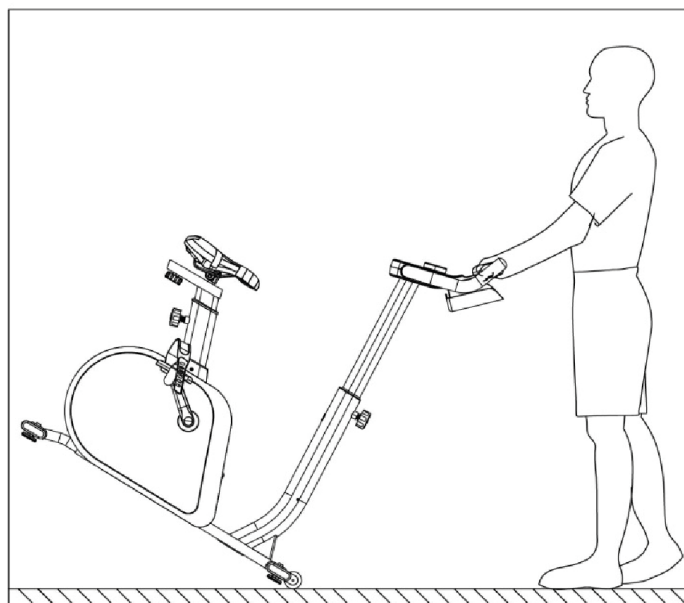
Setting the level stand: If the surface is uneven, you can turn the adjustable feet (C18) to the left or right until the appliance is levelled.

Adjustment of the seat length: Loosen the locking device (C19), set the desired length and screw the locking device (C19) back on.



TRANSPORT

To move the appliance, roll it to the desired location using the transport castors on the front stand.



COMPUTER OPERATION

The display:



- The device generates the required current itself (self-generating). However, it can happen that the self-generated current is not sufficient for a correct display. In this case, please use the mains power supply. Remove the mains adapter when the device is not in use.
- To extend the life of the built-in battery, charge the device once a week.

Operation & functions:

Briefly press the computer to change the displayed function. A long press (press and hold for approx. 3 seconds) resets all values to 0 (reset).

To adjust the resistance during training, you can turn the computer clockwise to increase the resistance and anti-clockwise to decrease the resistance. There are a total of 16 levels (1=easiest level / 16=highest level).

The display changes in the order calories-time-distance-tempo-resistance and shows the corresponding symbol:



Resistance display (level 1 to 16)



Calories burnt (0.0 to 999.9 kcal)



Training time (0:00 to 99:59 min.)



Distance (0.0 to 99.9 km)



Pace (0.0 to 72.0 km/h)



Bluetooth connection - the symbol appears when the Bluetooth connection is active.



Display of the current rounds per minute (rpm)

WARM-UP and COOL-DOWN

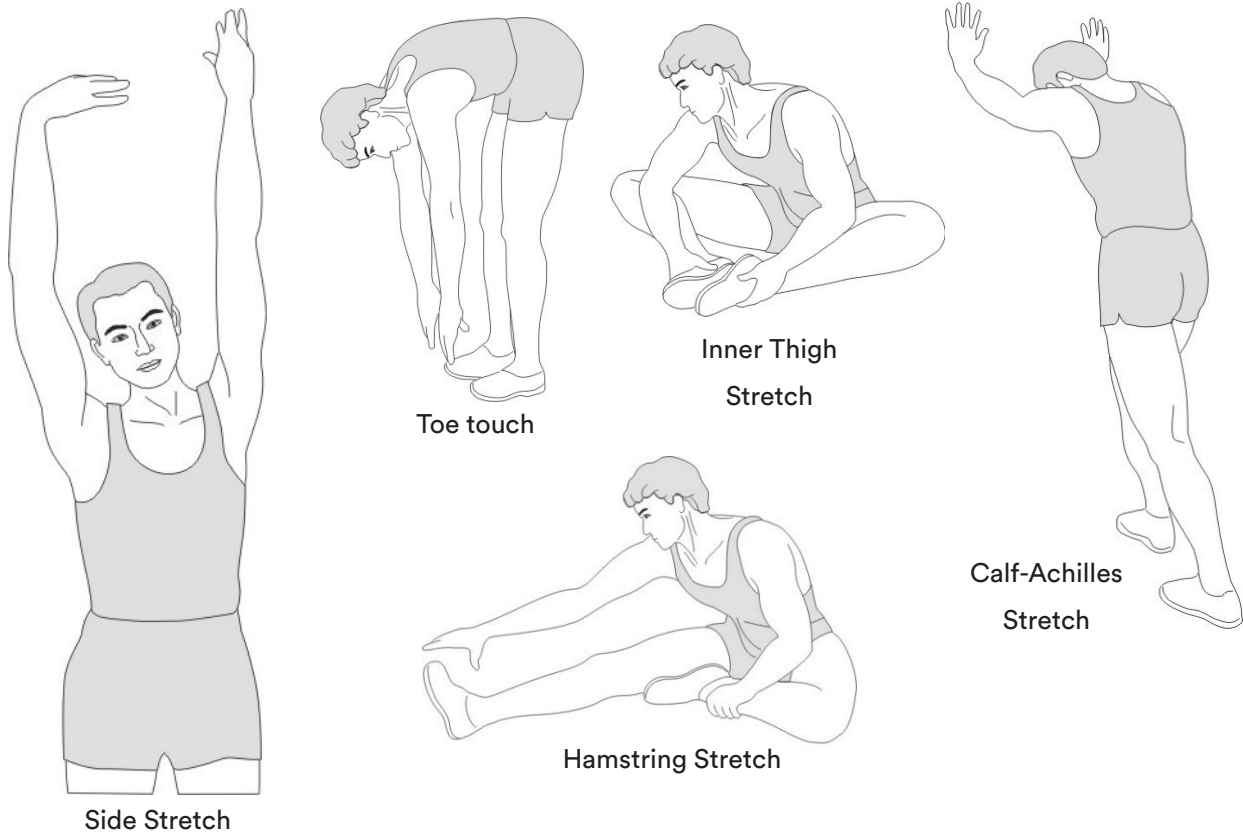
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

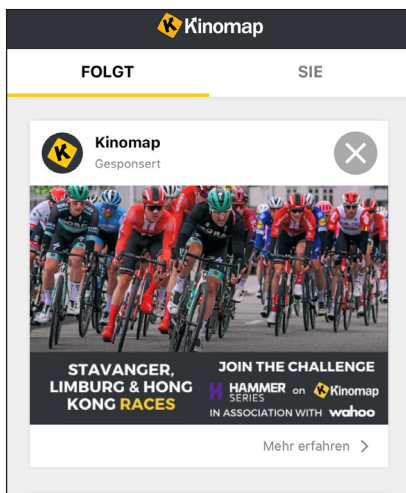
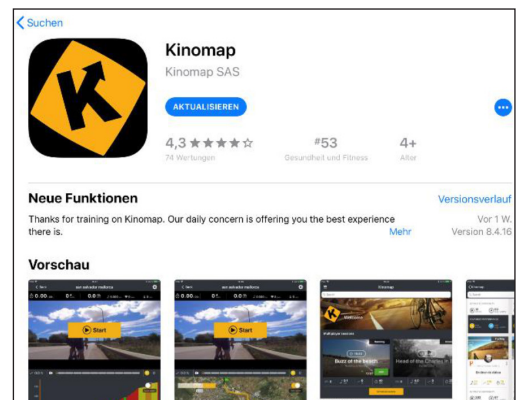
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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.

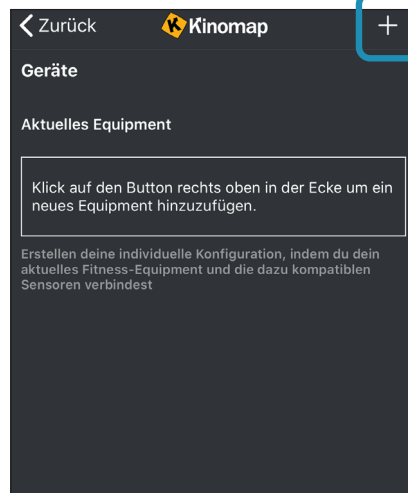
KINOMAP

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. Home Exercise Bike

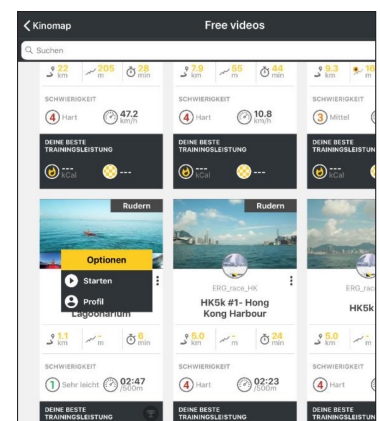


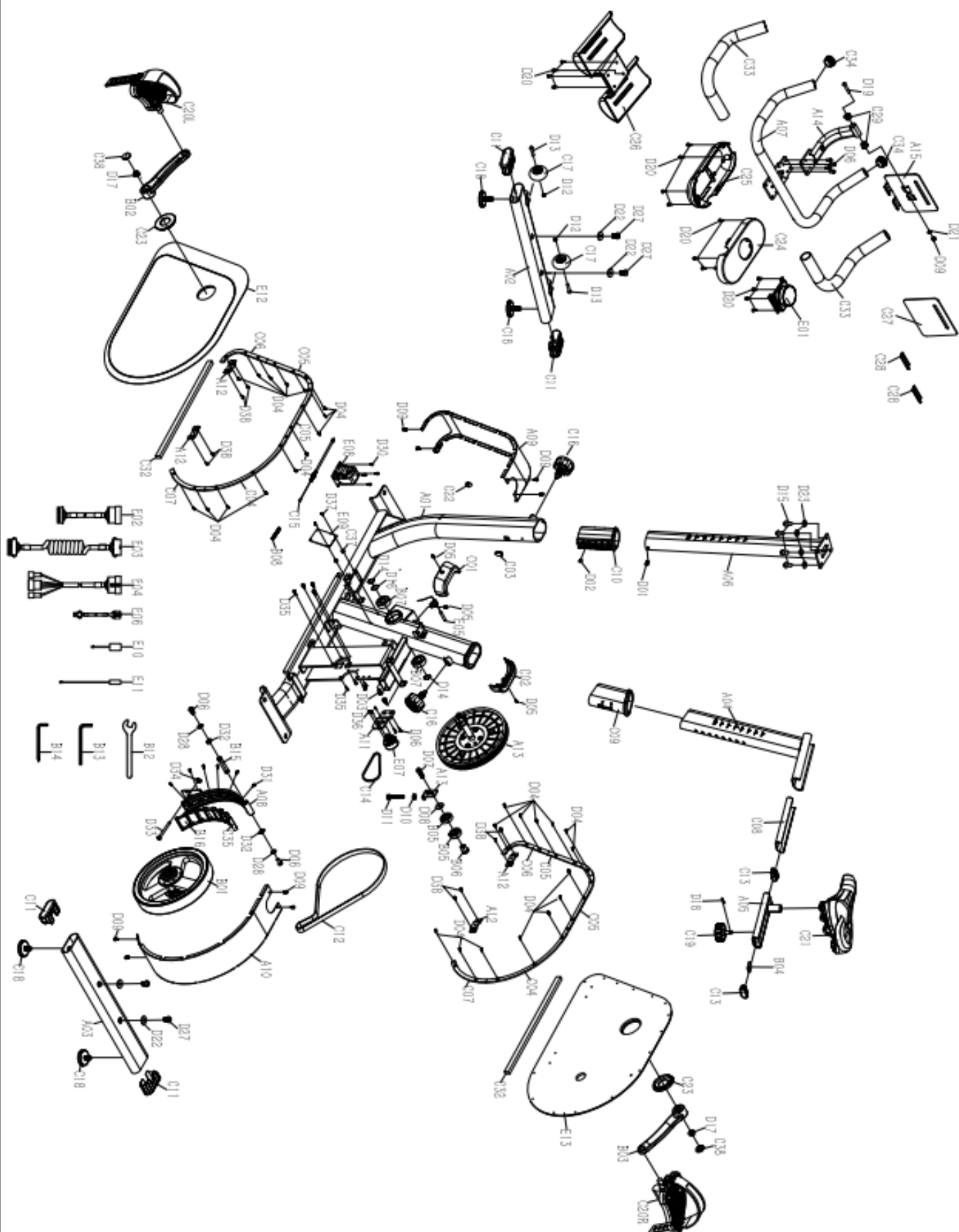
4. Select Skandika



5. Select the device

Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press **Start** and begin to exercise!





Part no.	Description	Specification	Qty
A01	Main Frame		1
A02	Front Stabilizer		1
A03	Rear Stabilizer		1
A04	Seat Post		1
A05	Seat Slider Tube		1
A06	Upright Tube		1
A07	Handlebar		1
A08	Magnetic frame	+	1
A09	Steel net 1		1
A10	Steel net 2		1
A11	Motor plate		1
A12	Hanger plate		1
A13	Belt pulley assembly		1
A14	Support frame assembly		1
A15	Tablet holder		1
B01	Flywheel		1
B02	Left crank	170,9/16	1
B03	Right crank	170,9/16	1
B04	Seat slider plate	25*20*Ø5	1
B05	Bearing	6002	2
B06	Press pulley shaft	Ø22*M8	1
B07	Bearing	6203	2
B08	Tension spring	Ø13.5*65	1
B12	Wrench	S13-S15 L=170	1
B13	Allen key	S6	1
B14	Allen key	S5	1
B15	Magnet frame shaft	Ø12*58	1
B16	Square magnet	40*25*10	6
C01	Left chain cover		1
C02	Right chain cover		1
C03	Sleeve		1
C04	Plug 1		2
C05	Plug 2		4
C06	Plug 3		2
C07	Plug 4		2
C08	Sleeve		1
C09	Sleeve		1
C10	Sleeve		1
C11	Oval inner tube plug		2
C12	Belt		1
C13	Oval inner tube plug		4
C14	Generator belt		1
C15	Motor cable		1
C16	Knob		2
C17	Wheel		2
C18	Adjustable foot pad	M10*20	4
C19	Seat knob	M8*20	1
C20	Pedal set		1
C21	Seat cushion		1
C22	R-type clamp		2
C23	Crank plug	Ø65*Ø30*9	2
C24	Console top cover		1
C25	Console bottom cover		1
C26	Bottle holder		1
C27	EVA pad		1
C28	EVA pad		2
C29	Sleeve	Ø19*12	2

Part no.	Description	Specification	Qty
C32	EVA pad		2
C33	Sponge Grip		2
C34	Plug		2
C35	Magnetic fixing grid		1
C37	Plastic spacer sleeve	Ø11*Ø6*8	2
C38	Crank cover		2
D01	Bolt	M5*6*S4	1
D02	Screw	ST4.2*8	2
D03	Bolt	M6*10*S5	2
D04	Screw	ST4.2*13	28
D05	Screw	ST4.2*13	5
D06	Bolt	M6*12*S5	8
D07	Bolt	M8*30	1
D08	Flat washer	Ø8*Ø24*2.0	1
D09	Bolt	M5*15	5
D10	Nut	M8	1
D11	Bolt	M8*40*S5	1
D12	Nut	M6	2
D13	Bolt	M6*32*S5	2
D14	Elastic retaining ring for shaft - B-type	17	1
D15	Bolt	M8*12*S5	4
D16	Wave shape spring pad	Ø17.5*0.3	1
D17	Nut	M10*1.25	2
D18	R type pin	1.2*20	1
D19	Bolt	M6*60	1
D20	Screw	ST4.2*13	15
D21	Flat washer	Ø6*Ø12*1.5	1
D22	Big flat washer	Ø10*Ø20*2	5
D23	Big flat washer	Ø8*Ø16*1.5	4
D27	Bolt	M10*20*S6	4
D28	Flat washer	Ø6*Ø18*1.5	2
D31	Screw	ST2.9*10	8
D32	Elastic retaining ring for shaft - B-type	12	2
D33	Bolt	M6*65	1
D34	Nut	M6	1
D35	Screw	M5*10	8
D36	Screw	M4*7	3
D37	Screw	M4*15	2
D38	Screw	ST4.2*10	8
E01	Console		1
E02	Top signal wire	L=150mm	1
E03	Middle wire	L=800mm	1
E04	Bottom wire	L=600mm	1
E05	Sensor		1
E07	Generator		1
E08	PMS motor		1
E09	Generator board		1
E10	Storage battery		1
E11	Type-C wire	L=300mm	1
E12	Left wood pad		1
E13	Right wood pad		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-3510 Trevek P12-G] 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-3510.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

- 27** Informations de sécurité
- 28** Instructions de montage
- 31** Réglages / Transport
- 32** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 33** Echauffement et récupération
- 34** Connexion à l'application KINOMAP
- 35** Vue éclatée
- 36** Liste des pièces
- 37** Conditions de garantie / Déclaration de conformité



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3510 Trevek P12-G											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		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.:				1000345							
	Max. Nutzergewicht				120 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

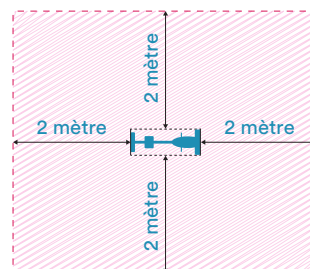


AVERTISSEMENT

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 120 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.
- Pour éviter les blessures et les dommages au produit, veillez à toujours utiliser la bonne technique de levage lorsque vous déplacez l'appareil.
- 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.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : service@skandika.de



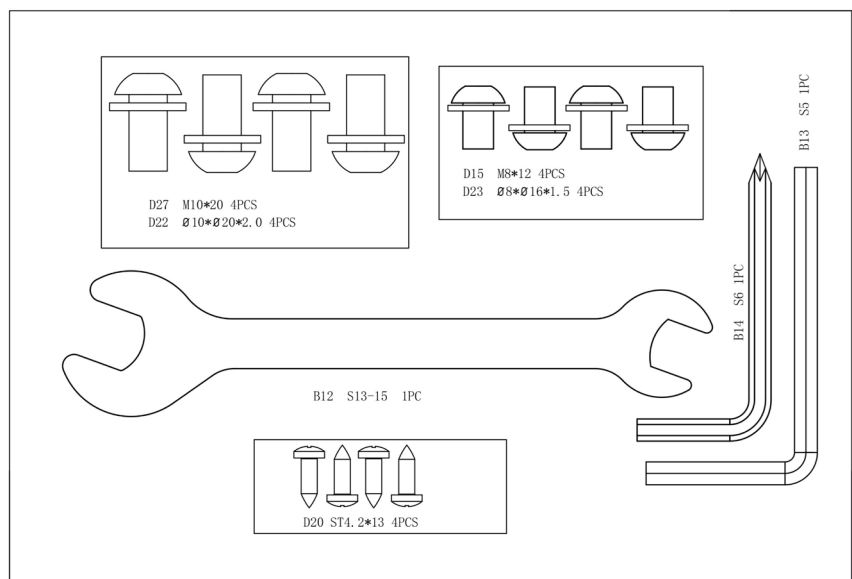
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

Veuillez vérifier à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces nécessaires au montage sont disponibles. Il se peut que certaines pièces soient déjà prémontées afin de vous faciliter le montage.

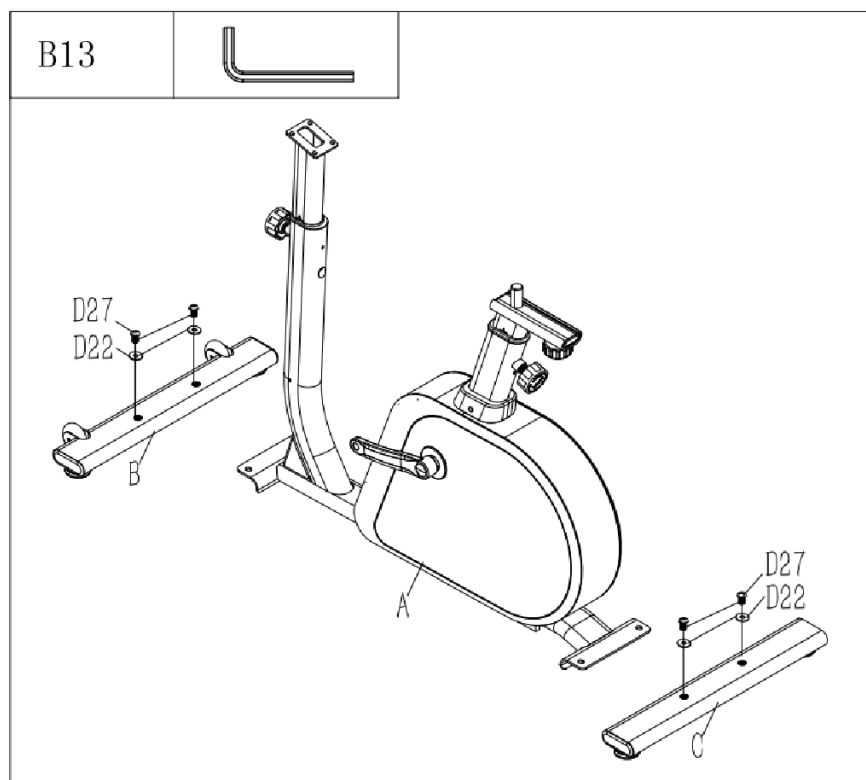
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

Petites pièces nécessaires :



ÉTAPE 1

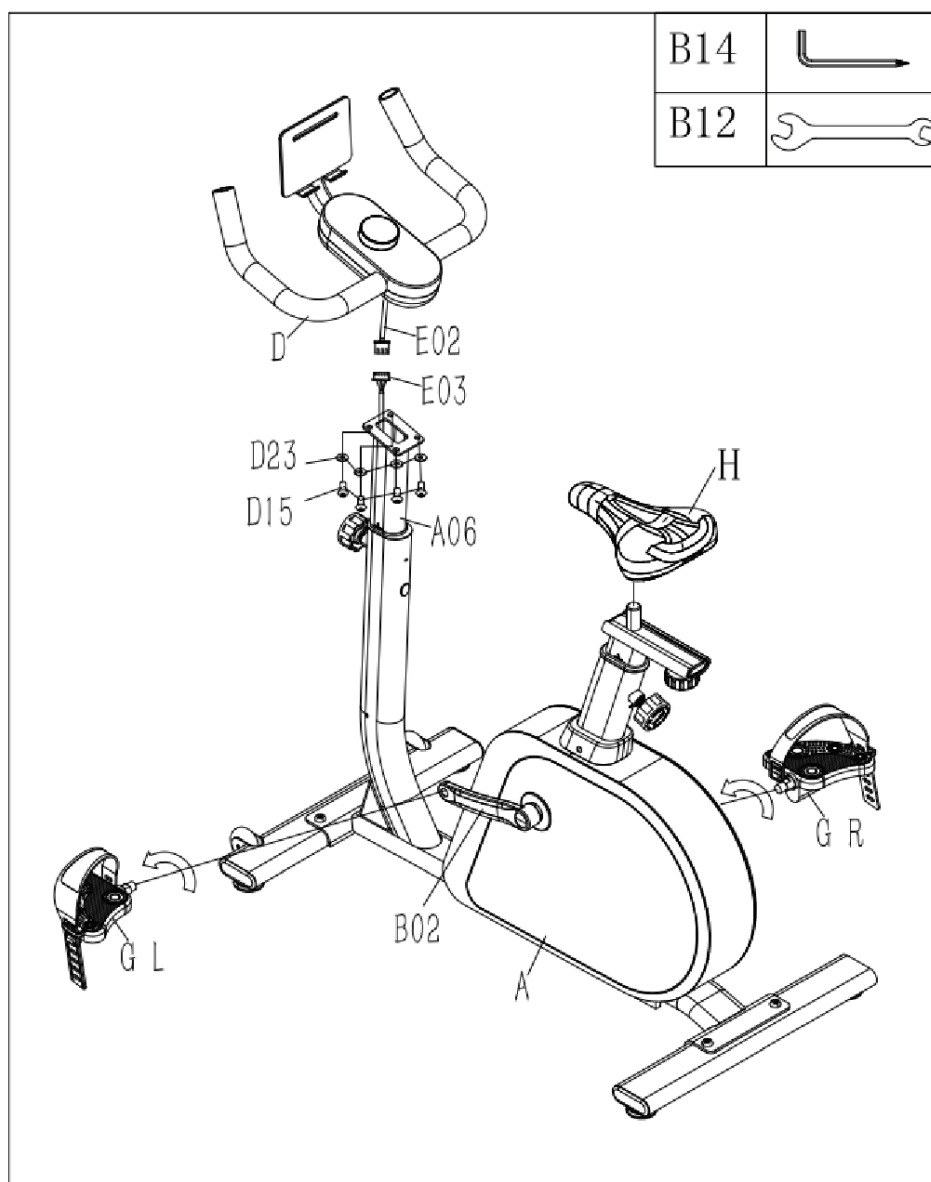
Montez le pied avant (B) et le pied arrière (C) sur le châssis principal (A) à l'aide de 2 vis (D27) et de 2 rondelles (D22).



ÉTAPE 2

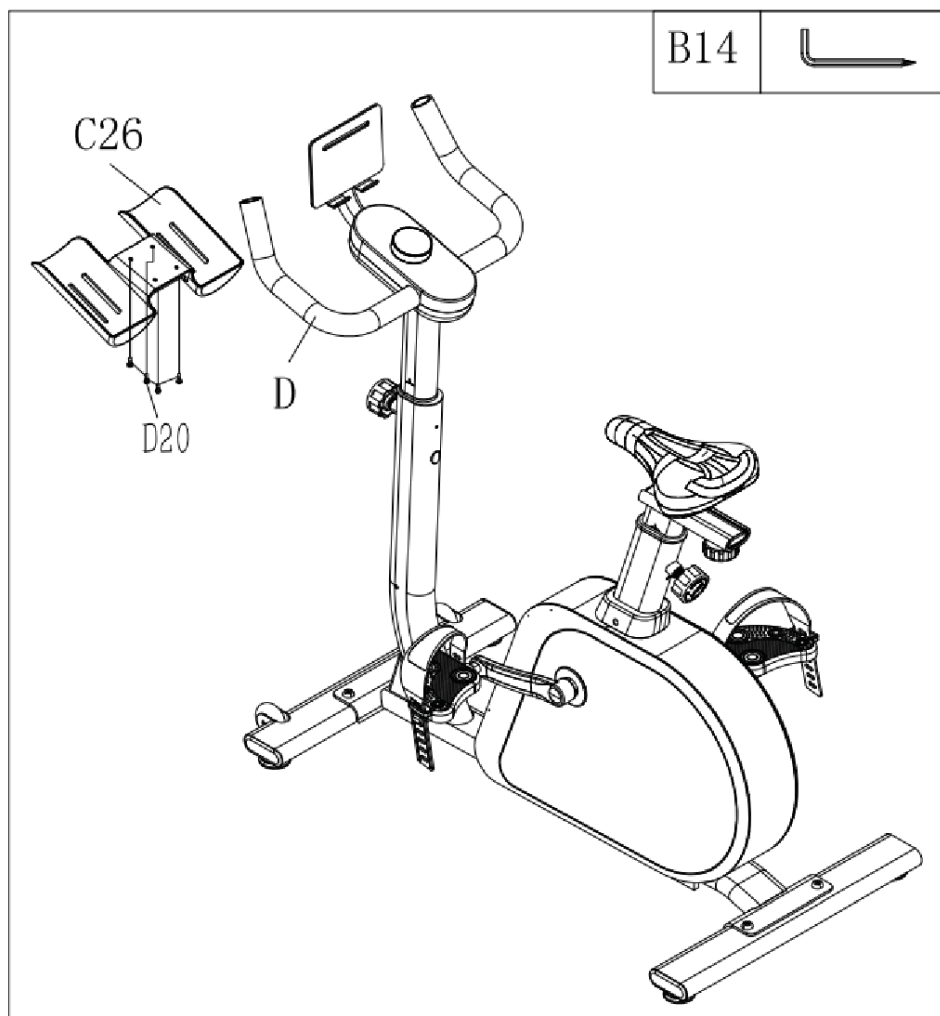
Connectez les deux parties du câble (E02 & E03) et montez la poignée (D) sur le support de la poignée (A06) comme indiqué à l'aide des vis (D15) et des rondelles (D23). Veillez à ne pas coincer de câble !

Vissez maintenant les deux pédales (G L / G R) sur les bras de pédales respectifs (B02 / B03) et serrez-les à l'aide de la clé (B12). Attention ! La pédale gauche doit être fixée **dans le sens inverse des aiguilles** d'une montre et la pédale droite **dans le sens des aiguilles d'une montre**.



ÉTAPE 3

Fixez le porte-bouteille (C26) avec les vis (D20) sur la poignée (D) à l'aide de la clé Allen (B14).



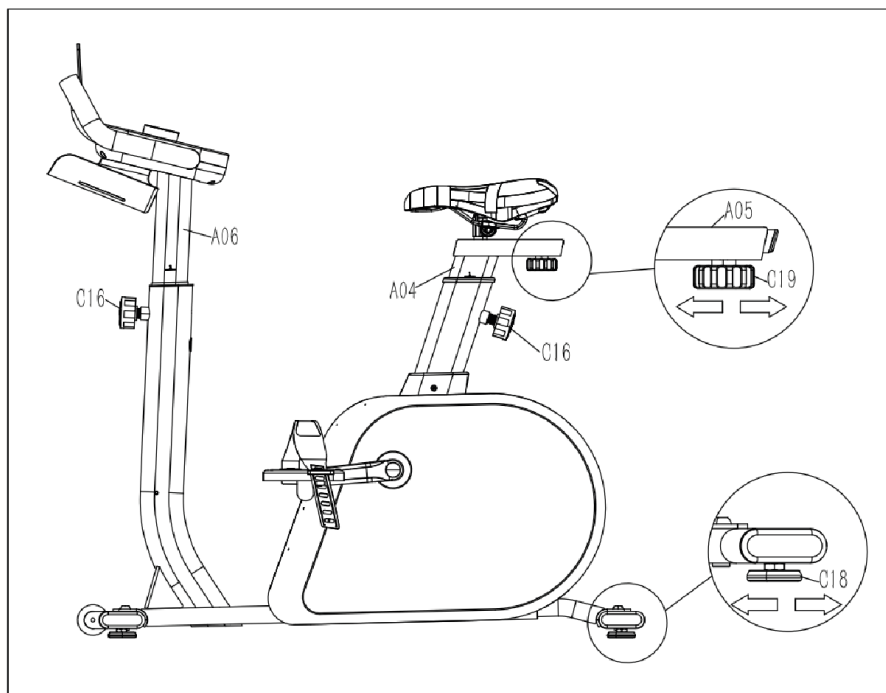
AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!

RÉGLAGES

Réglage de la hauteur de la poignée et de l'assise : Desserrez le dispositif de blocage correspondant (C16), réglez la hauteur souhaitée (A04 / A06) et revissez le dispositif de blocage (C16).

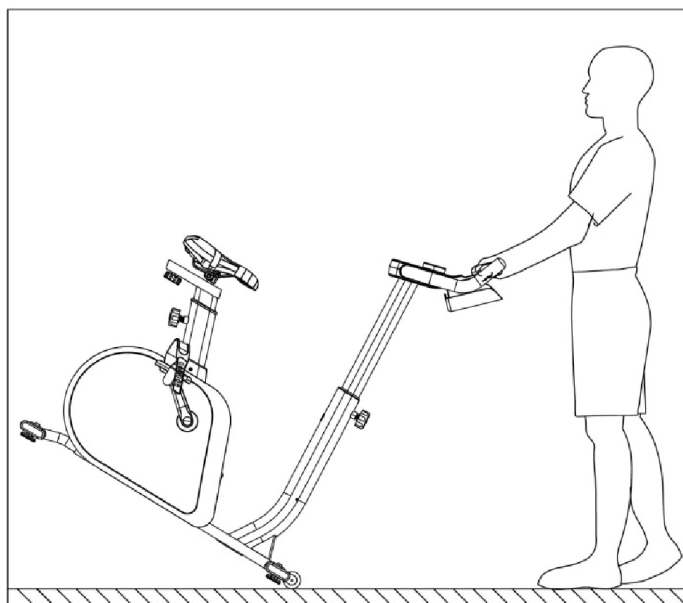
Réglage du niveau : Si le sol n'est pas plat, vous pouvez tourner les pieds réglables (C18) vers la gauche ou vers la droite jusqu'à ce que l'appareil soit de niveau.

Réglage de la longueur de l'assise : Desserrez le dispositif de blocage (C19), réglez la longueur souhaitée et revissez le dispositif de blocage (C19).



TRANSPORT

Pour déplacer l'appareil, faites-le rouler sur les roulettes de transport du pied avant jusqu'à l'endroit souhaité.



MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR

L'affichage :



- L'appareil génère lui-même le courant nécessaire (self-generating). Il peut toutefois arriver que le courant autogénéré ne soit pas suffisant pour un affichage correct. Dans ce cas, utilisez l'alimentation secteur. Retirez l'adaptateur secteur lorsque l'appareil n'est pas utilisé.
- Pour prolonger la durée de vie de la batterie intégrée, rechargez l'appareil une fois par semaine.

Opération et fonctions :

Appuyez brièvement sur l'ordinateur pour changer la fonction affichée. Une pression prolongée (appuyez et maintenez pendant environ 3 secondes) entraîne la réinitialisation de toutes les valeurs à 0 (reset).

Pour ajuster la résistance pendant l'entraînement, vous pouvez tourner l'ordinateur dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer. Il y a 16 niveaux au total (1=niveau le plus léger / 16=niveau le plus élevé).

L'écran alterne dans l'ordre calories-temps-distance-allure-résistance et affiche l'icône correspondante :



Affichage de la résistance (niveau 1 à 16)



Calories brûlées (0,0 à 999,9 kcal)



Temps d'entraînement (0:00 à 99:59 min.)



Distance (0,0 à 99,9 km)



Allure (0,0 à 72,0 km/h)



Connexion Bluetooth - l'icône s'affiche lorsque la connexion Bluetooth est active.



Affichage de la vitesse de rotation actuelle (tr/min)

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

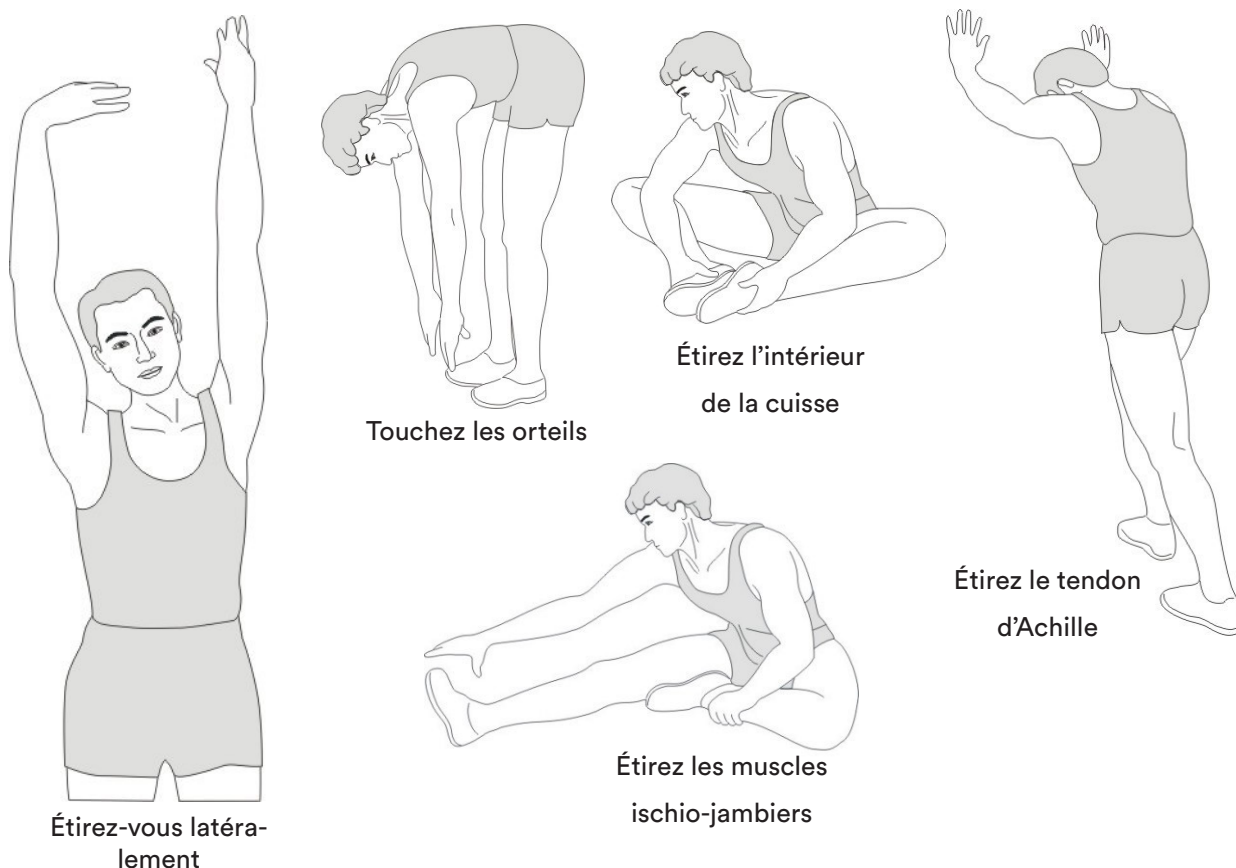
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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



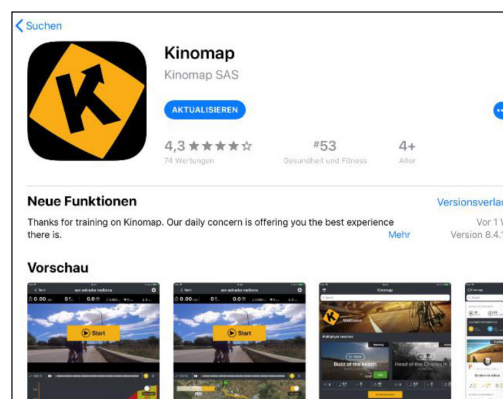
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

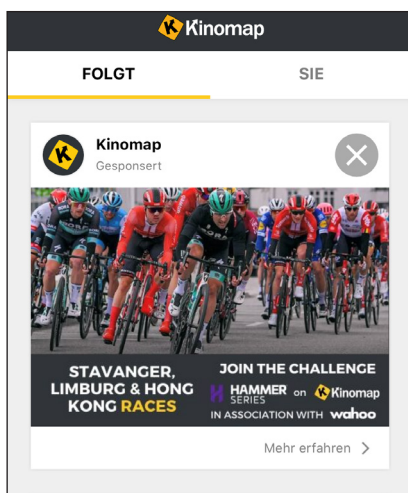
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

KINOMAP

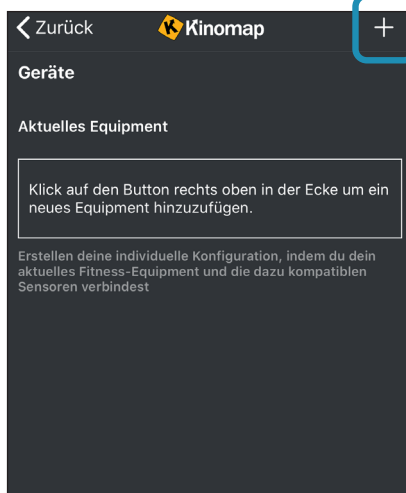
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



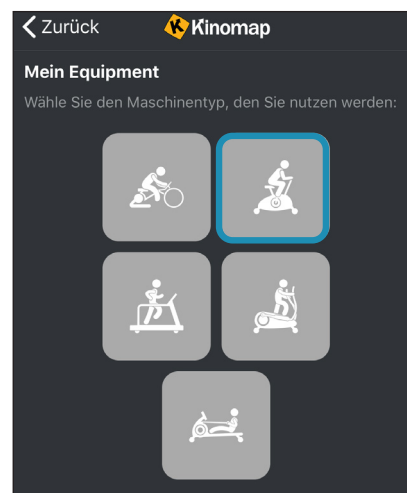
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



2. Touchez „+“ →



3. Vélo d'appartement →

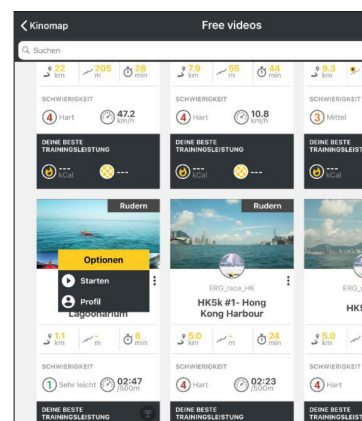


4. CHOISIR „SKANDIKA“ →



5. Sélectionner l'appareil

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



N° pièce	Description	Spécifications	Qté
A01	Cadre principal		1
A02	Pied avant		1
A03	Pied arrière		1
A04	Tige de selle		1
A05	Réglage de la selle		1
A06	Support de poignée		1
A07	Poignée		1
A08	Cadre magnétique	+	1
A09	Filet en acier 1		1
A10	Filet en acier 2		1
A11	Couverture du moteur		1
A12	Tôle de suspension		1
A13	Ensemble poulie		1
A14	Ensemble cadre de support		1
A15	Support de tablette		1
B01	Volant d'inertie		1
B02	Bras de pédale gauche	170,9/16	1
B03	Bras de pédale droit	170,9/16	1
B04	Plaque coulissante de siège	25*20*Ø5	1
B05	Palier	6002	2
B06	Arbre de la poulie	Ø22*M8	1
B07	Palier	6203	2
B08	Ressort de traction	Ø13.5*65	1
B12	Clé à fourche	S13-S15 L=170	1
B13	Clé Allen	S6	1
B14	Clé Allen	S5	1
B15	Arbre du cadre magnétique	Ø12*58	1
B16	Aimant carré	40*25*10	6
C01	Couvercle gauche		1
C02	Couvercle droit		1
C03	Douille		1
C04	Connecteur 1		2
C05	Connecteur 2		4
C06	Connecteur 3		2
C07	Fiche 4		2
C08	Douille		1
C09	Douille		1
C10	Douille		1
C11	Fiche ovale de tube intérieur		2
C12	Courroie trapézoïdale		1
C13	Bouchon ovale		4
C14	Courroie d'alternateur		1
C15	Câble moteur		1
C16	Ajusteur		2
C17	Rouleau		2
C18	Coussin de pied réglable	M10*20	4
C19	Régulateur de siège	M8*20	1
C20	Kit de pédales		1
C21	Selle		1
C22	Pince en R		2
C23	Connecteur de manivelle	Ø65*Ø30*9	2
C24	Couvercle supérieur de l'ordinateur		1
C25	Couvercle inférieur de l'ordinateur		1
C26	Porte-bidon		1
C27	Rembourrage EVA		1
C28	Rembourrage EVA		2
C29	Manchon	Ø19*12	2

N° pièce	Description	Spécifications	Qté
C32	Rembourrage EVA		2
C33	Poignée en mousse		2
C34	Fiche		2
C35	Grille magnétique		1
C37	Entretoise en plastique	Ø11*Ø6*8	2
C38	Couvercle de manivelle		2
D01	Vis	M5*6*S4	1
D02	Vis	ST4.2*8	2
D03	Vis	M6*10*S5	2
D04	Vis	ST4.2*13	28
D05	Vis	ST4.2*13	5
D06	Vis	M6*12*S5	8
D07	Vis	M8*30	1
D08	Rondelle	Ø8*Ø24*2.0	1
D09	Vis	M5*15	5
D10	Écrou	M8	1
D11	Vis	M8*40*S5	1
D12	Écrou	M6	2
D13	Vis	M6*32*S5	2
D14	Bague d'arrêt élastique pour l'arbre - type B	17	1
D15	Vis	M8*12*S5	4
D16	Coussin à ressort ondulé	Ø17.5x0.3	1
D17	Écrou	M10*1.25	2
D18	Goupille de type R	1.2*20	1
D19	Vis	M6*60	1
D20	Vis	ST4.2*13	15
D21	Rondelle	Ø6*Ø12*1.5	1
D22	Rondelle	Ø10*Ø20*2	5
D23	Rondelle	Ø8*Ø16*1.5	4
D27	Vis	M10*20*S6	4
D28	Rondelle	Ø6*Ø18*1.5	2
D31	Vis	ST2.9*10	8
D32	Bague d'arrêt élastique pour l'arbre - type B	12	2
D33	Vis	M6*65	1
D34	Écrou	M6	1
D35	Vis	M5*10	8
D36	Vis	M4*7	3
D37	Vis	M4*15	2
D38	Vis	ST4.2*10	8
E01	Ordinateur		1
E02	Câble de signal supérieur	L=150mm	1
E03	Fil central	L=800mm	1
E04	Fil inférieur	L=600mm	1
E05	Capteur		1
E07	Générateur		1
E08	Moteur PMS		1
E09	Carte du générateur		1
E10	Batterie		1
E11	Câble de type C	L=300mm	1
E12	Support en bois gauche		1
E13	Support en bois droit		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-3510 Trevek P12-G] 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-3510.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

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



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

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