


Skandika

DE
GB
FR



Cykling P12-H

Art.Nr. SF-3520

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Checkliste
- 06 Aufbauanleitung
- 10 Einstellungen
- 11 Notbremse
- 12 Ebener Stand / Transport
- 13 Gerät sichern / Computerbedienung
- 15 Verbindung zur KINOMAP-App
- 16 Explosionszeichnung / Teileliste
- 18 Auf- und Abwärmen / Technische Daten
- 19 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika

CE



Importeur	MAX Trader GmbH											
Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
Artikelnummer Name	SF-3520 Cykling P12-H											
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.:				1000124								
Max. Nutzergewicht				120 kg								

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



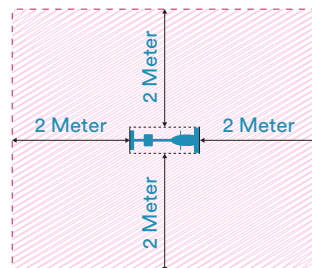
WARNUNG

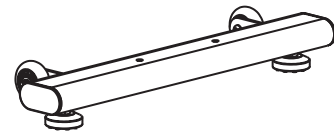
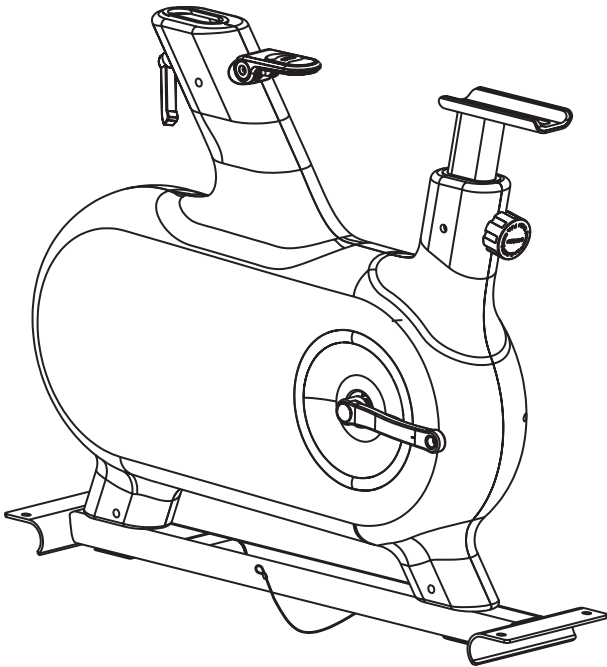
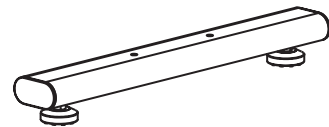
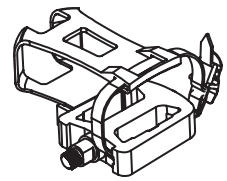
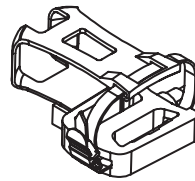
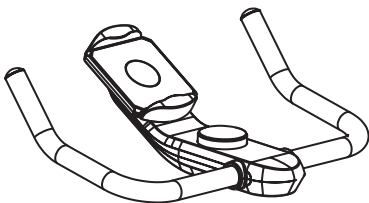
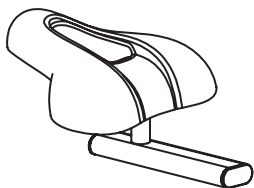
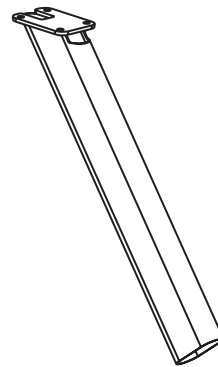
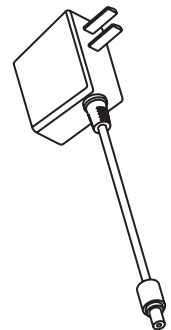
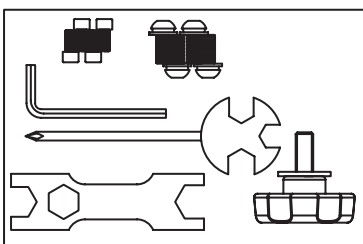
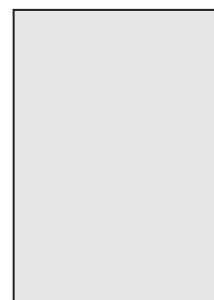
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 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.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzt haben, prüfen Sie es auf Rost und Materialrisse.
- 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. Nutzen Sie die Fußschlaufen während des Trainings.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder am Eigentum zu vermeiden, muss das Gerät ordnungsgemäß angehoben und bewegt werden.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Nach dem Beenden des Trainings stellen Sie zuerst sicher, dass sich das Schwungrad nicht mehr in Bewegung befindet, bevor Sie vom Gerät heruntersteigen.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

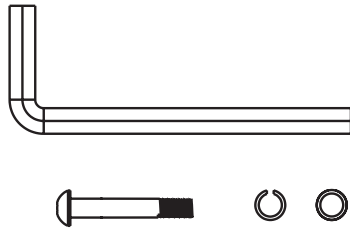
Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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



Hauptrahmen x 1**Vorderer Standfuß x 1****Hinterer Standfuß x 1****Pedal x 2****Griff x 1****Sattleinheit x 1****Griffstütze x 1****Netzteil x 1****Kleinteileset x 1****Anleitung x 1**

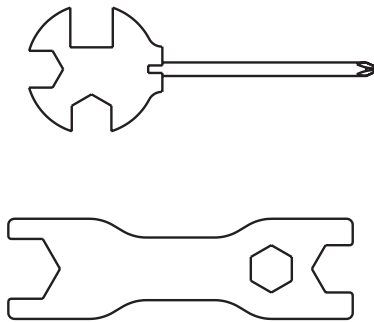
Kleinteileset:

Schritt 1



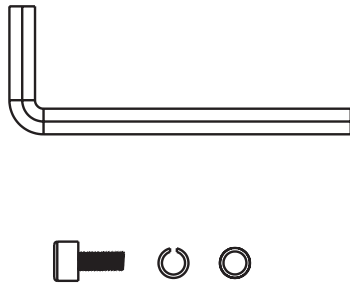
Innensechskantschlüssel 5mm x 1
Sechskant-Schraube M8X50L x 4
Federscheibe x 4
Unterlegscheibe x 4

Schritt 2



Multifunktions-Werkzeug x 1
Maulschlüssel x 1

Schritt 3 / 4



Innensechskantschlüssel 5mm x 1
Sechskantschraube M6X12L x 4
Federscheibe x 4
Unterlegscheibe x 4

Schritt 5



Unterlegscheibe x 1
Schnellversteller x 1

AUFBAUANLEITUNG

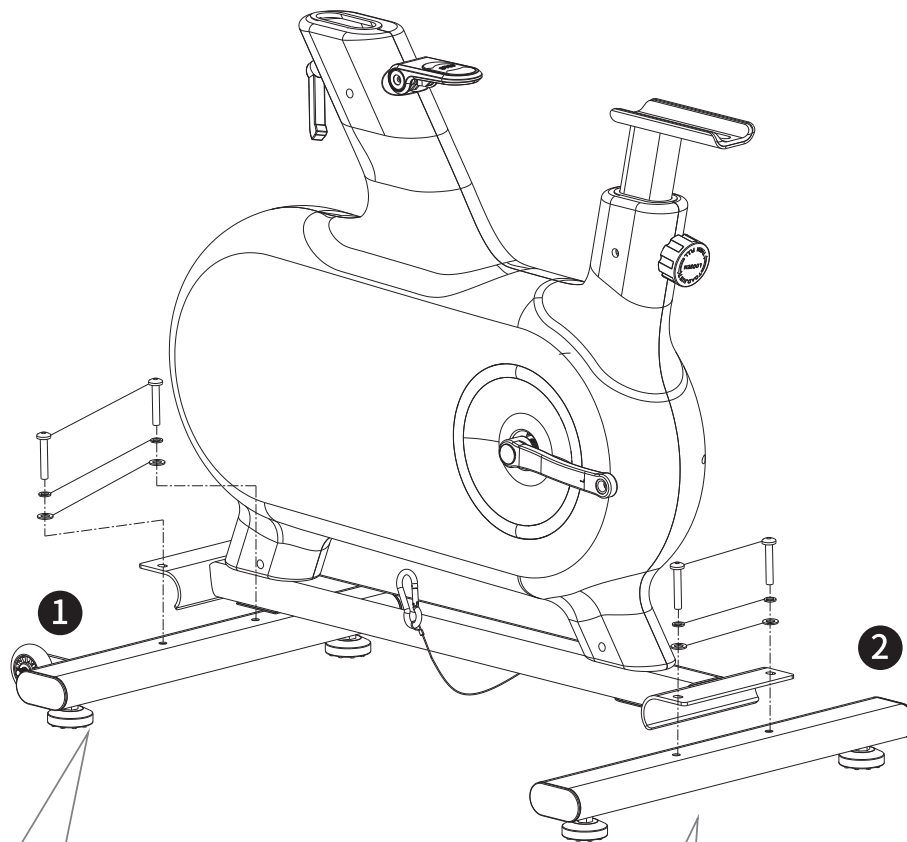
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

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

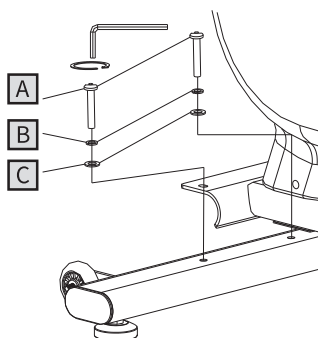
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

SCHRITT 1

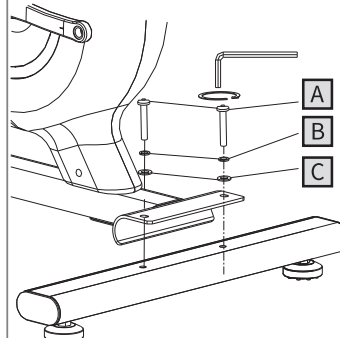
In diesem Schritt werden die beiden Standfüße mit Hilfe des Innensechskantschlüssels montiert.

**1**

Befestigen Sie den vorderen Standfuß wie abgebildet mit den Schrauben M8×50 (A), Federscheiben (B) und Unterlegscheiben (C) am Haupttrahmen.

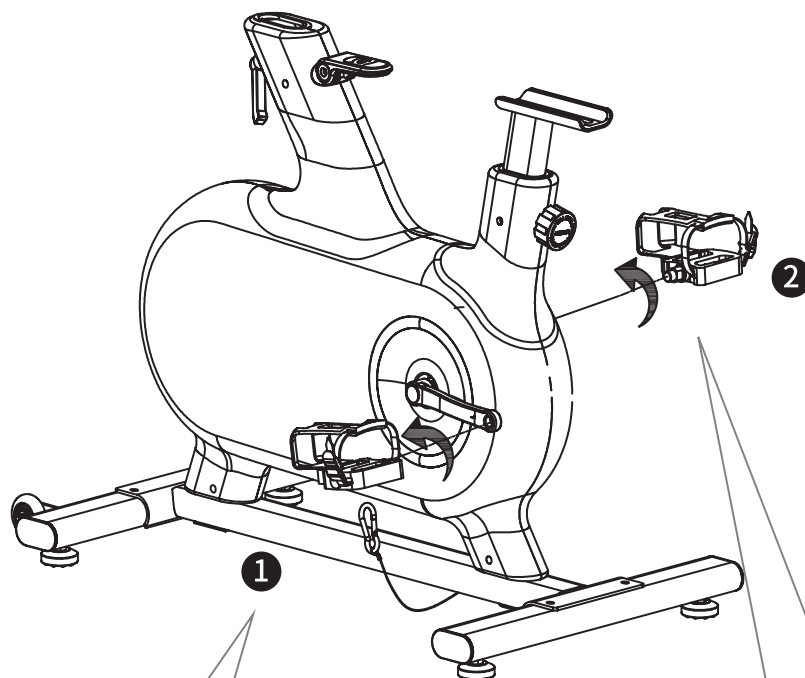
**2**

Anschließend montieren Sie den hinteren Standfuß entsprechend mit den Schrauben M8×50 (A), Federscheiben (B) und Unterlegscheiben (C).



SCHRITT 2

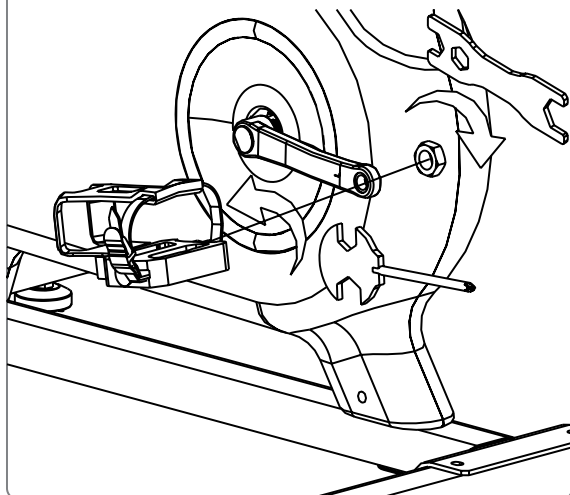
Nun werden die Pedale montiert. Hinweis: Während des Trainings sollten die Füße auf den Pedalen mit Hilfe der Riemen gesichert werden, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.



1 Montage des linken Pedals:

Drehen Sie das linke Pedal (markiert mit L) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs in Drehrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn in die Tretkurbel.

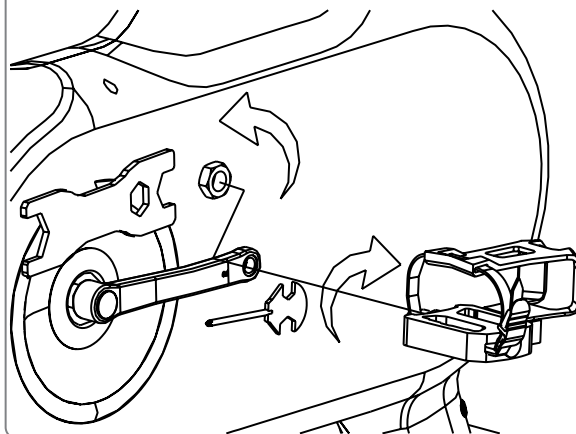
Halten Sie nach dem Festziehen das Multifunktionswerkzeug ruhig und verwenden Sie dann den Maulschlüssel, um die Mutter zu kontern.



2 Montage des rechten Pedals:

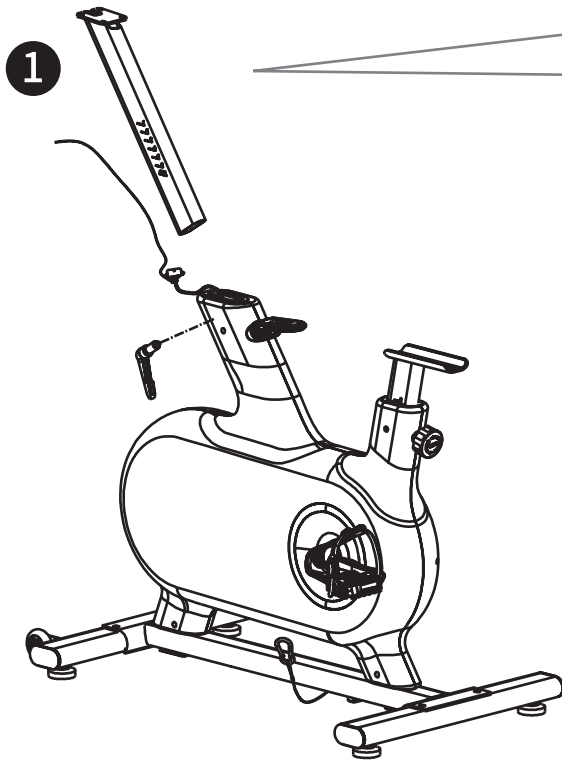
Drehen Sie das rechte Pedal (markiert mit R) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs im Uhrzeigersinn in die Tretkurbel.

Halten Sie nach dem Festziehen das Multifunktionswerkzeug ruhig und verwenden Sie dann den Maulschlüssel, um die Mutter zu kontern.

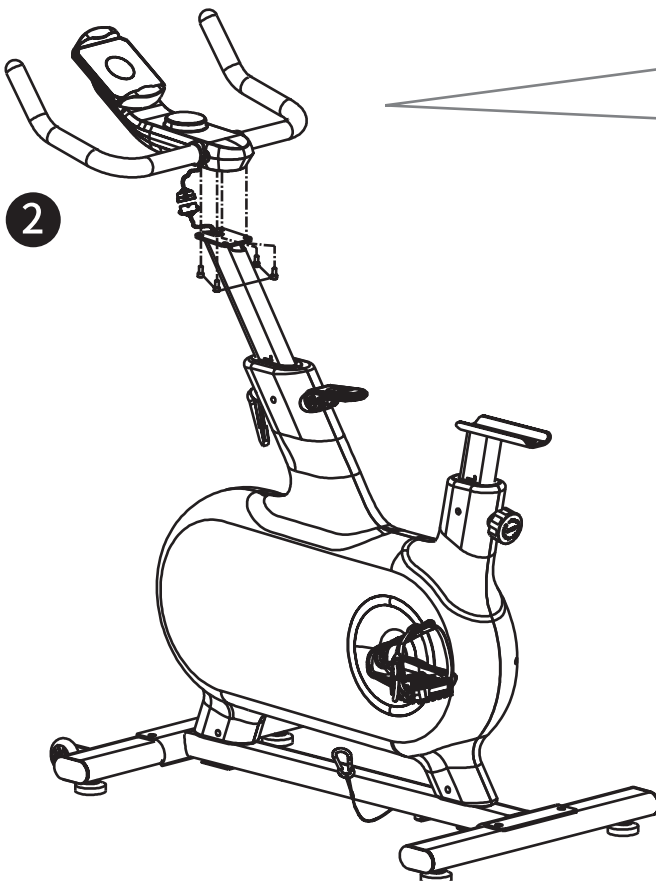
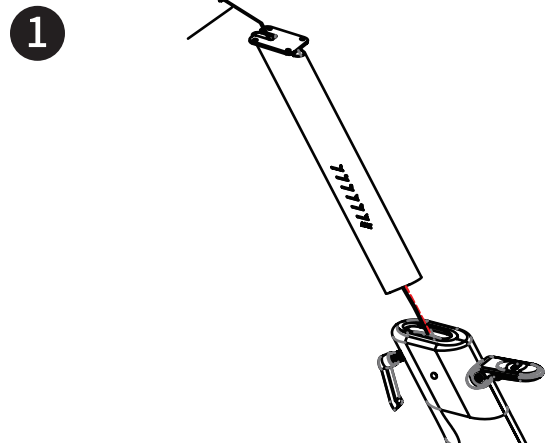


SCHRITT 3 / 4

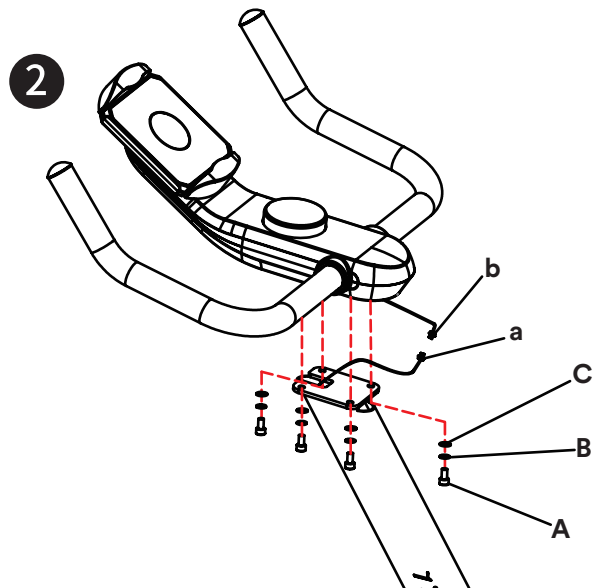
Montage der Griffstütze und des Griffes.



Entfernen Sie zunächst den Feststeller aus der Griffstütze, nehmen Sie diese vorsichtig ab und führen Sie das innenliegende Kabel durch die Stütze und oben heraus wie abgebildet - dabei hilft die Kabelführung. Setzen Sie dann die Griffstütze wieder in den Hauptrahmen ein und verriegeln Sie diese in der gewünschten Höhe mit dem Feststeller. Stellen Sie sicher, dass das Kabel aus der Griffstütze oben herausragt und entsorgen Sie die Kabelführung.

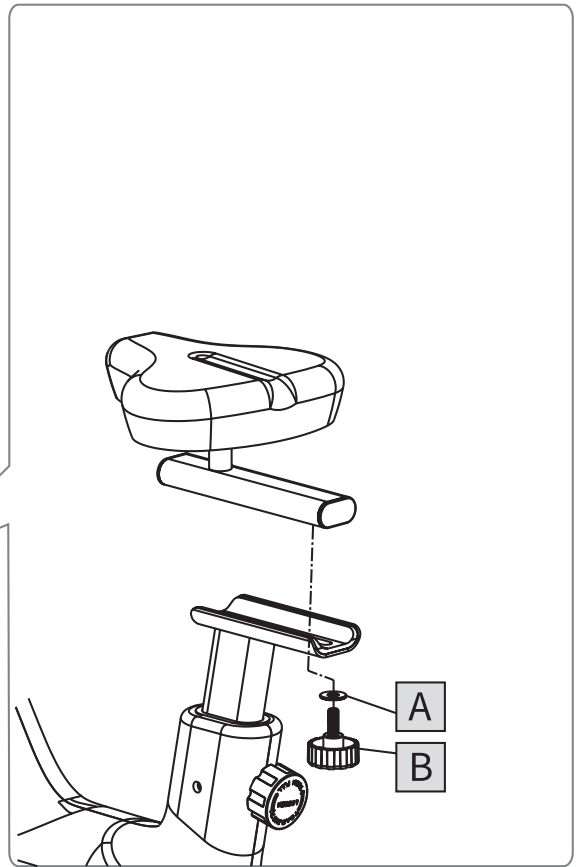
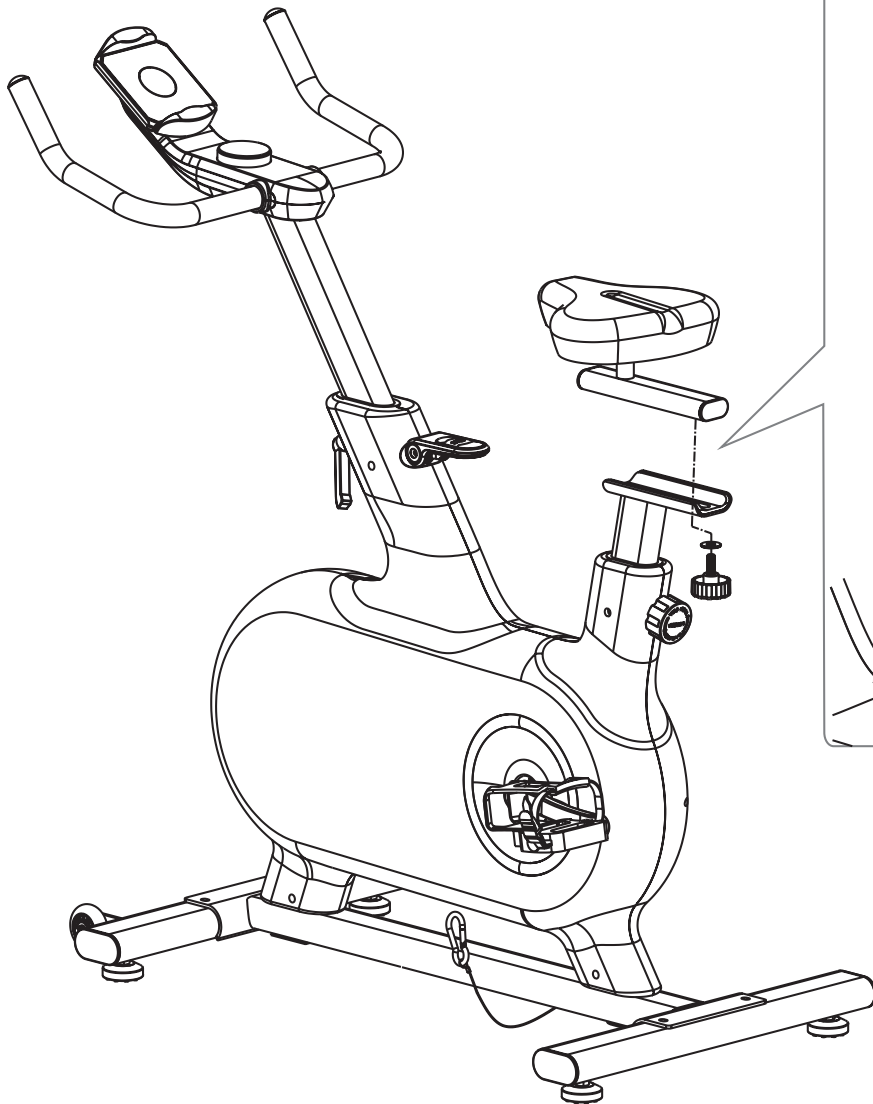


Verbinden Sie nun die beiden Kabelenden (a+b), verstauen Sie diese innerhalb des Griffrohres und fixieren Sie dieses dann vorsichtig (ohne Einklemmen der Kabel!) mit den Schrauben M6x12 (A), Federscheiben (B) und Unterlegscheiben (C).

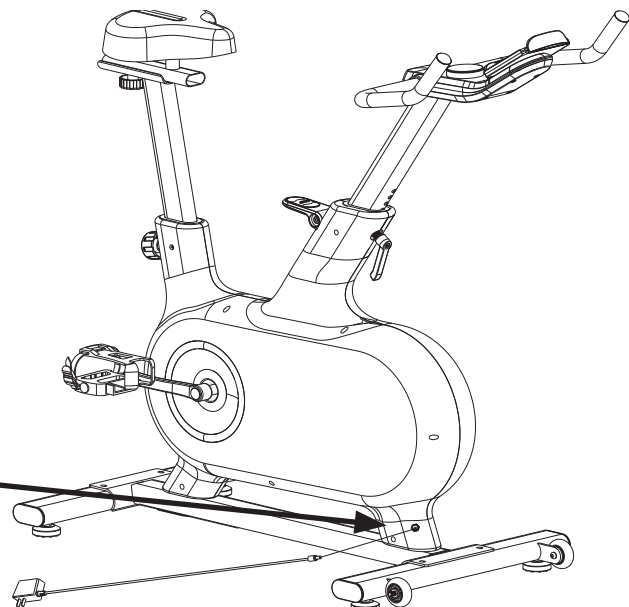


SCHRITT 5

Montieren Sie die Sattleinheit oben auf der Sitzstütze wie abgebildet mit dem Schnellversteller (B) und der Unterlegscheibe (A).

**SCHRITT 6**

Verbinden Sie das Gerät mit dem Stromnetz, indem Sie das Netzteil in eine Steckdose und den Geräteanschluss mit dem Anschluss in der Nähe des vorderen Standfußes verbinden:

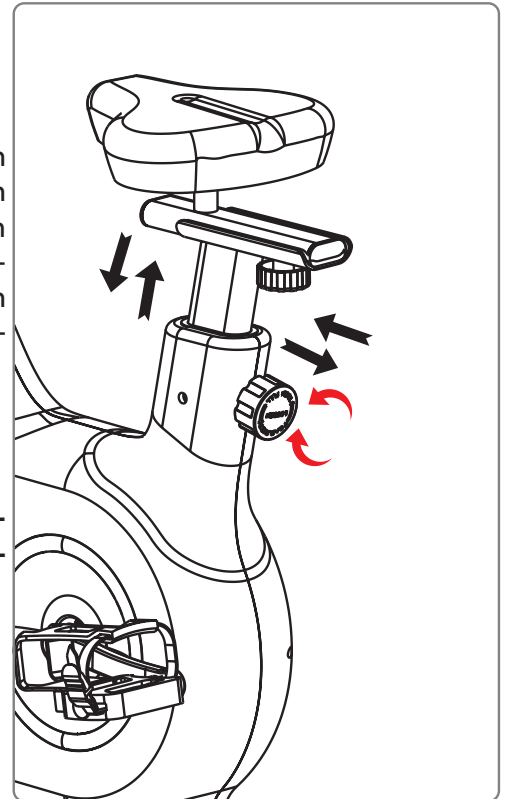


EINSTELLEN DER SATTELHÖHE UND DER SATTEL-HORIZONTALPOSITION

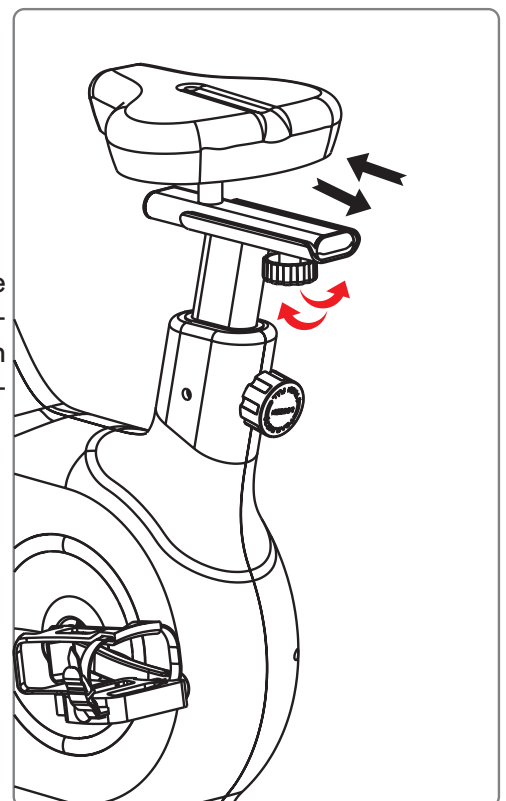
Um die vertikale Position (Höhe) des Sattels zu verstellen, drehen Sie den Schnellversteller entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus. Positionieren Sie nun den Sattel mit der anderen Hand in der gewünschten Höhe und lassen Sie den Schnellversteller dann wieder los, so dass er in eine Bohrung einrastet. Drehen Sie den Schnellversteller dann im Uhrzeigersinn fest, um die Position zu sichern.

Wichtig:

Auf der Sattelstütze befindet sich eine „STOP“-Markierung. Diese stellt die minimale Einschubhöhe für die Sattelstütze dar. Diese muss in jedem Fall eingehalten werden!



Um die horizontale Position des Sattels zu verstellen, drehen Sie den Schnellversteller direkt unter dem Sattel entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus. Positionieren Sie nun den Sattel in der gewünschten Position und lassen den Schnellversteller wieder los. Drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest.

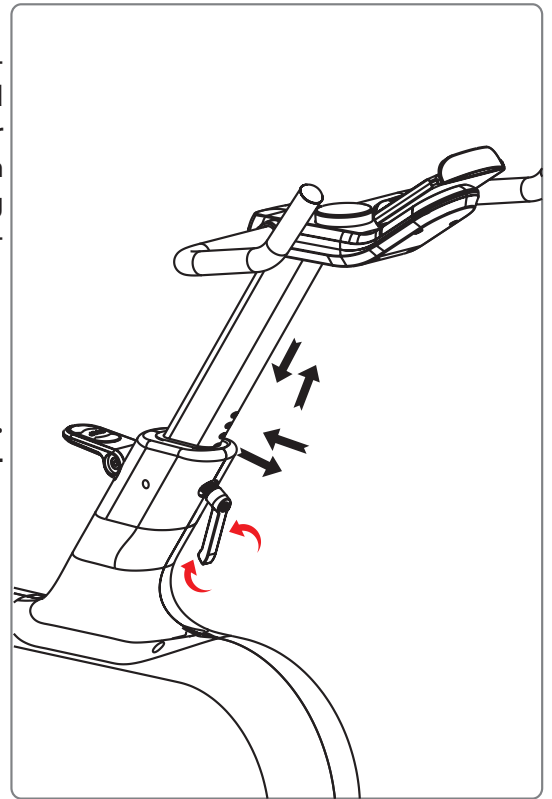


EINSTELLEN DER GRIFFHÖHE

Um die vertikale Position (Höhe) des Griffes zu verstellen, drehen Sie den Schnellversteller entgegen dem Uhrzeigersinn und ziehen Sie ihn heraus. Positionieren Sie nun den Griff mit der anderen Hand in der gewünschten Höhe und lassen Sie den Schnellversteller dann wieder los, so dass er in eine Bohrung einrastet. Drehen Sie den Schnellversteller dann im Uhrzeigersinn fest, um die Position zu sichern.

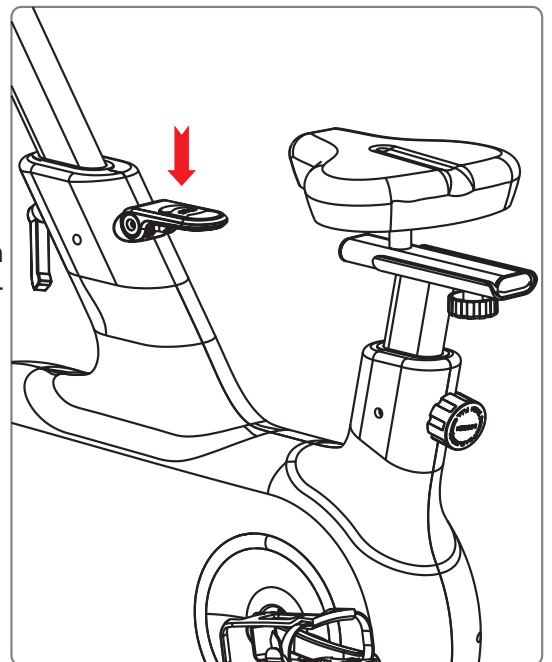
Wichtig:

Auf der Griffstütze befindet sich eine „STOP“-Markierung. Diese stellt die minimale Einschubhöhe dar. Diese muss in jedem Fall eingehalten werden!



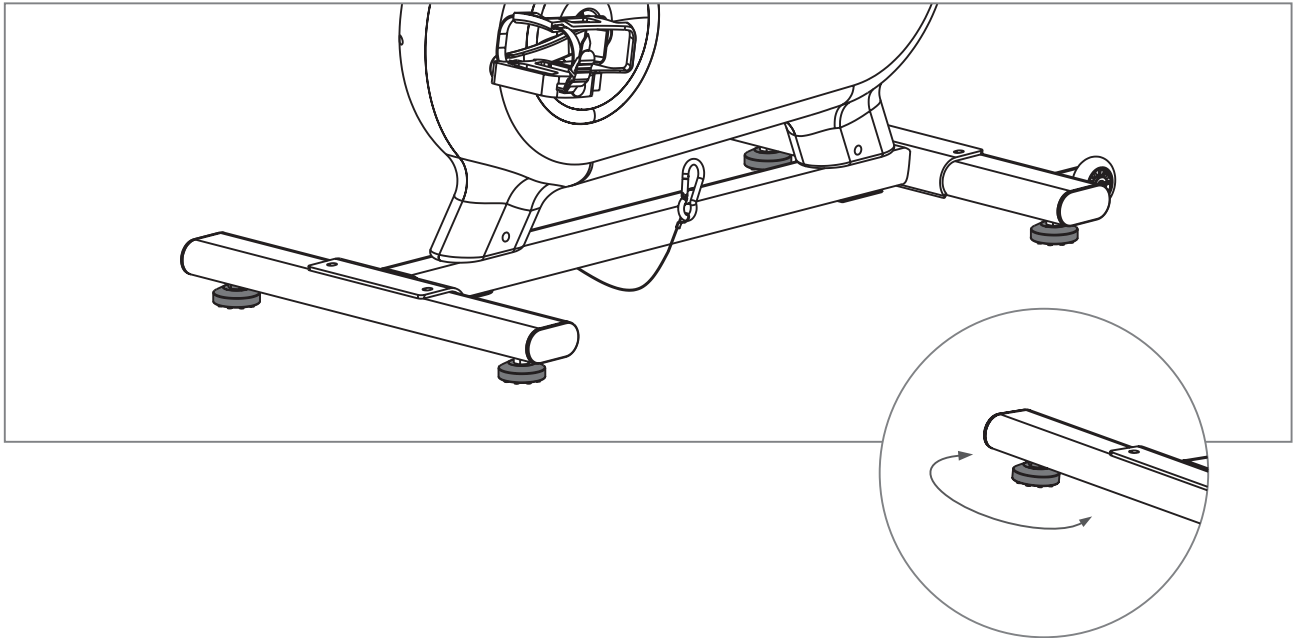
NOTBREMSE

Für eine Notbremsung, drücken Sie auf den Notbremshebel in Pfeilrichtung. Das Schwungrad stoppt und Sie können das Gerät gefahrlos verlassen.



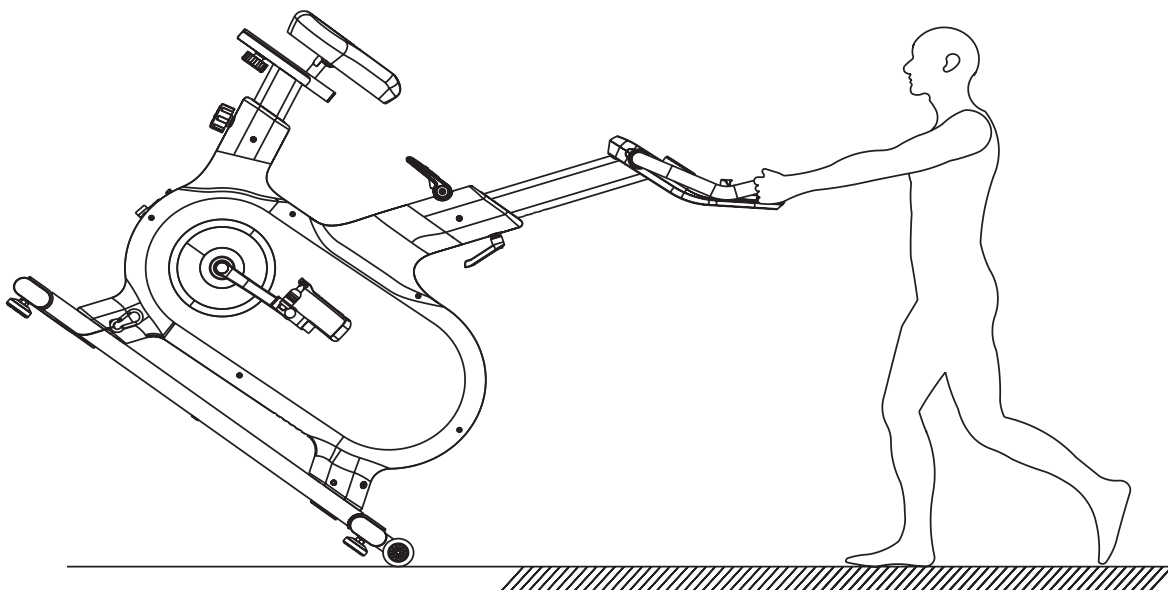
EBENER STAND

Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. An beiden Standfüßen befinden sich jeweils 2 justierbare Füße, welche durch Drehen so nivelliert werden können, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht.



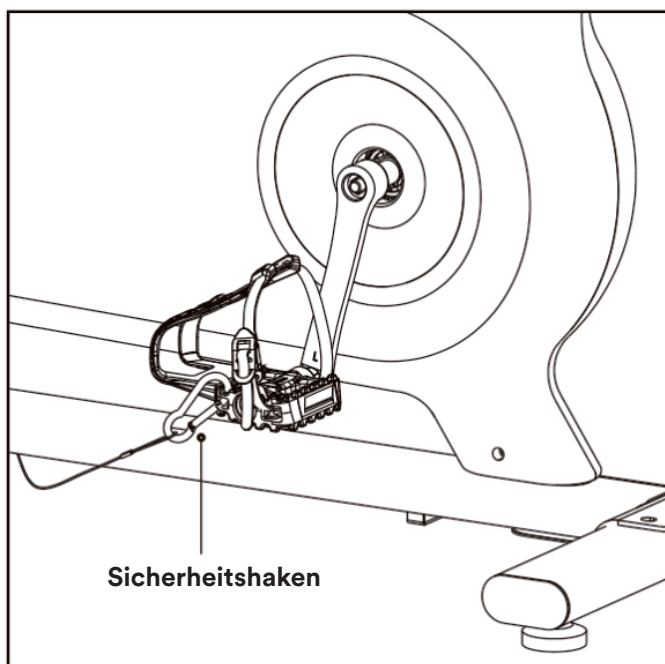
TRANSPORT

Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen am vorderen Standfuß. Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, drücken Sie wie abgebildet vorn auf den Griff, bis die Transportrollen den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort rollen.



GERÄT SICHERN

Wenn das Gerät nicht benutzt wird, können Sie es durch Einhängen des Sicherheitshakens am Pedal wie abgebildet gegen unbefugte Benutzung (z. B. durch Kinder) sichern. Entfernen Sie die Sicherung wieder, wenn Sie trainieren wollen.



COMPUTERBEDIENUNG

Die Anzeige:



- Nach dem Einschalten erscheinen kurz alle Anzeigeelemente (siehe Abb. oben) und es wird ein Piepton ausgegeben. Der Anfangswiderstand wird auf Stufe 1 (leicht) gesetzt. Der Computer ist dann betriebsbereit (Abb. 1).
- Findet für ca. 3 Minuten kein Training und keine Bedienung statt, schaltet der Computer automatisch in den Standby-Zustand (Abb. 2).
- Ein Tastendruck oder beginnendes Training versetzt den Computer in den Anzeigemodus für „Level“ (Widerstandsstufe, Abb. 3).



Abb. 1

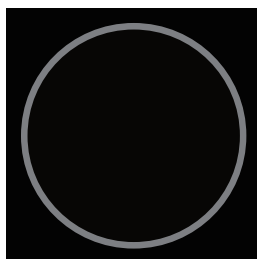


Abb. 2



Abb. 3

- Während des Trainings und aktiviertem „SCAN“-Modus werden die verschiedenen Funktionswerte im fortlaufenden Wechsel (Wechsel alle 3 Sekunden) angezeigt: Tempo, Zeit, Distanz und Kalorien. Die Schrittfrequenz und die Widerstandsstufe werden im Wechsel angezeigt (Abb. 4 bis 7).



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

- Um einen Funktionswert dauerhaft anzuzeigen, drücken Sie (ggf. mehrere Male) kurz auf den Computer, bis der gewünschte Wert angezeigt wird (Abb. 8 bis 11).

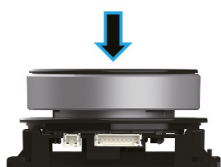


Abb. 8



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

- Um den Widerstand während des Trainings zu verstellen, können Sie die Einheit im Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Widerstand zu verringern. Es gibt insgesamt 32 Stufen (Level, siehe Abb. 12).



Abb. 12

ANZEIGESPEZIFIKATIONEN:

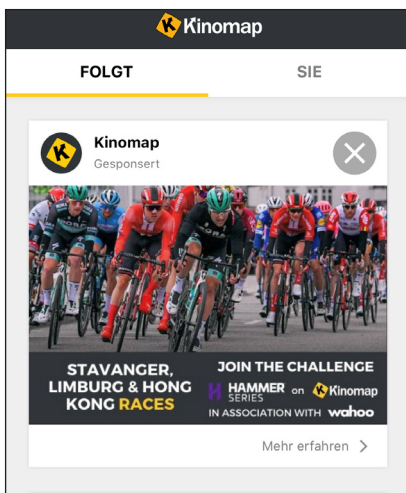
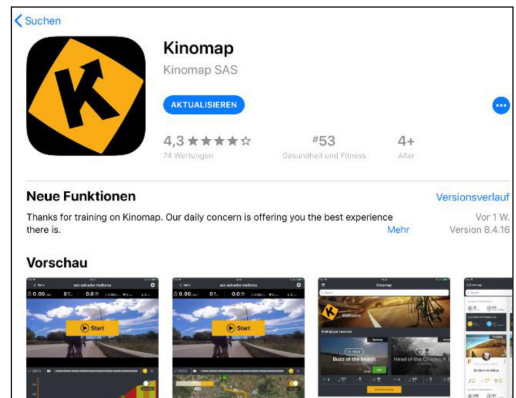
Nr.	Funktion	Anzeige	Erläuterung
1	Widerstandsstufe	LEVEL	1 - 32
2	SCAN	SCAN	Aktiv (Wertedurchlauf) oder inaktiv
3	Tempo		0,0 - 999,9 km/h
4	Zeit		00:00 - 99:59 Min.
5	Distanz		0,0 - 999,9 km
6	Kalorien		0,0 - 999,9 kcal
7	Blue-tooth		Aktiv oder inaktiv

KINOMAP

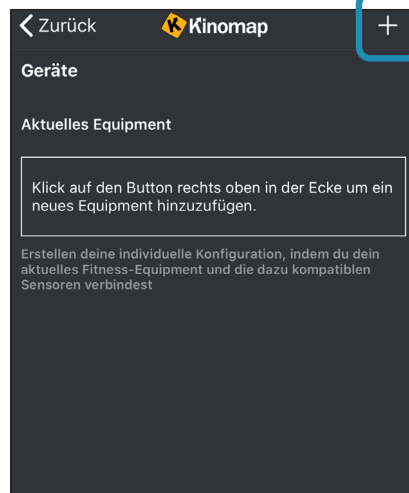
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

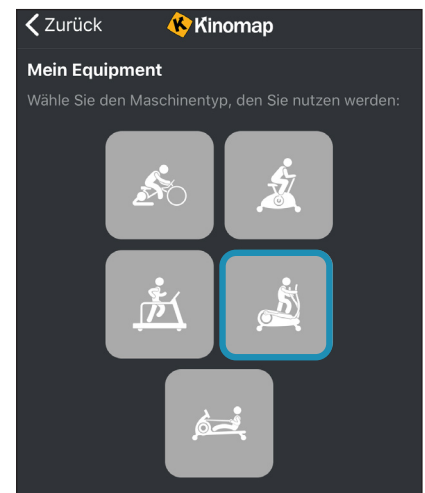
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

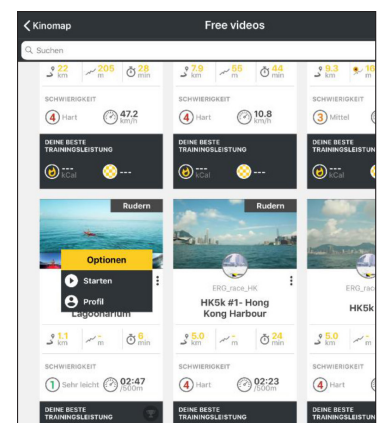


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

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





Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
16	Phillips-Flachkopf-Schraube	ST4.2*10*Ø8	4
17	Adapter	L: 1700	1
18	Netzkabel	L: 800	1
19	Motorkabel	L: 200	1
20	Feinabstimmungskabel	Ø1.2*580*55	1
21	Großer Pop-up-Knopf	M16*1.5*25*Ø56	1
22	Sattel, Dreieckstück	98-2	1
23	Sattel-Querrohrpolster	170*56*20	1
24	Sattelverstellknopf	M10*Ø25*60	1
25	Flache Unterlegscheibe	d10*Ø30*2.5	1
26	Sattelstützenbuchse	PT80*40*PT70*30*136	1
27	Ovaler Rohrstopfen	PT50*25*16	2
28	L-förmiger Knopf	M16*1.5*25*85	1
29	Abgeschrägte Lenkerstützenbuchse	PT80*40*PT70*30*145	1
30	Sechskantschraube	M6*12*S5	4
31	Sechskantschraube, flach	M8*20*S5	4
32	Standard-Federscheibe	d8	4
33	Flache Unterlegscheibe	d8*Ø20*2	4
34	Flacher ovaler Rohrstopfen	PT80*40*1.5*18	4
35	Transparente Rolle	Ø60*24.3*Ø8.2	2
36	Nylonmutter	M8*H7.5*S13	3
37	Flache Unterlegscheibe	d8*Ø16*1.5	2
38	Fußpolster	Ø52*M10*25	4
39	Schaumstoffgriffe	Ø24*Ø30*450	2
40	Runder Rohrstopfen	Ø25*16	2
41	Obere Abdeckung der Mittelkonsole	357*110*102	1
42	Untere Abdeckung der Mittelkonsole	357*110*102	1
43	Tablet-Halter	148*124*28.5	1
44	Phillips-Flachkopfschraube	M5*25*Ø8.5	1
45	Phillips-Flachkopf-Gewindeschraube	ST4*12*Ø8	13
46	Druckfeder	Ø1.2*Ø8.2*16*N5	1
47	Stahlrolle	4*Ø320*32*3-M8*Ø50	1
48	Riemenscheibenbaugruppe	Ø30*102.5*3-Ø8.1	1
49	Sechskantschraube	M6*12*S10	3
50	Flache Unterlegscheibe	d6*Ø16*1.5	3
51	D-förmiger Lagersitz	72*56*12.5	2
52	Lager	6201-2RS	2
53	Halteplatte	t1.5*56*72	2
54	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M6*10*Ø12	6
55	Einseitige Umlenkrolle	Ø39*Ø34*24	1
56	Lager	6001-2RS	1
57	Umlenkrolle	Ø17*38*Ø12*20*M10	1
58	Sechskantflanschmutter	M10*1.25*H7.5*S14	1
59	Wellscheibe	d12*Ø17.5*0.3	1
60	Untere Wellenbaugruppe	Ø20*192*59*Ø74*Ø60	1
61	Lager	6004-2RS	2
62	Riemenscheibe	Ø240*20*Ø20.1	1
63	Rundmagnet	Ø15*7	1
64	Mehrrillenriemen	6PJ480	1
65	Halterungsring	d20	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikationen	Menge
66	Wellscheibe	d20*Ø25*0.3	1
67	Sechskantschraube	M6*16*S10	4
68	Standard-Federscheibe	d6	6
69	Nylonmutter	M6*H6*S10	4
70	Distanzstück	Ø25*Ø20.1*5.5	1
71	Linke Kurbel	165*9/16-20 L	1
72	Rechte Kurbel	165*9/16-20 R	1
73	Kurbelstopfen	Ø25*7	2
74	Linkes Pedal	9/16-20 L	1
75	Rechtes Pedal	9/16-20 R	1
76	Sechskantflanschmutter	M10*1.25*H7.5*S14	2
77	Magnethalterungsgitter	45.5*130*10.5	1
78	Quadratmagnet	40*25*10	5
79	Kreuzschlitz-Flachkopf-Gewindeschraube	ST3*10*Ø5.6	5
80	Magnetplattenwelle	Ø12*53.5*47.4*M6	1
81	Druckfeder	Ø1.2*Ø15*54*N10	2
82	Wellenhaltring	d12	2
83	Flache Unterlegscheibe	d6*Ø12*1.2	2
84	Sechskantschraube	M6*16*S10	2
85	Sechskantschraube	M6*60*S10	1
86	Sechskantmutter	M6*H5*S10	2
87	Selbstschneidende Schraube mit Unterlegscheibe	ST4.2*13*Ø11.5	1
88	Begrenzungsdraht	Ø1.2*291	1
89	Federklemme	Ø6	1
90	Wollfilz	40*25*6	1
91	Konische Druckfeder	Ø1.5*Ø18.6*60	1
92	Sechskant-Flachkopfschraube	M8*50*15*S6	1
93	Bremszug	Ø1.2*400*130	1
94	Bremshebel	118*54*36	1
95	Bremswelle	Ø14*42.5*M6*15	1
96	Sechskant-Senkkopfschraube	M6*12*S4	2
97	Bremsendkappe	Ø24.5*Ø6.5*5.75	2
98	Bremsmarkierung	75*40*2	2
99	Linker Kettenschutz	788*685*80	1
100	Rechter Kettenschutz	788*685*72.5	1
101	Tretlagerblende	Ø208*Ø176*14	2
102	Tretlagerdichtung	Ø86*Ø45*9	2
103	Lenkerstammdichtung	108*47*5	1
104	Sattelstützdichtung	92*49*5	1
105	Klemmstütze	Ø6*36	4
106	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	ST4.2*13*Ø8	8
107	Kreuzschlitz-Flachkopf-Schraube	ST4.2*19*Ø8	5
A	Sechskantschlüssel	S5	1
B	Maulschlüssel	S17-19	1
C	Maulschlüssel-Schraubendreher-Kombiwerkzeug	S13-14-15	1

Auf- und Abwärmen

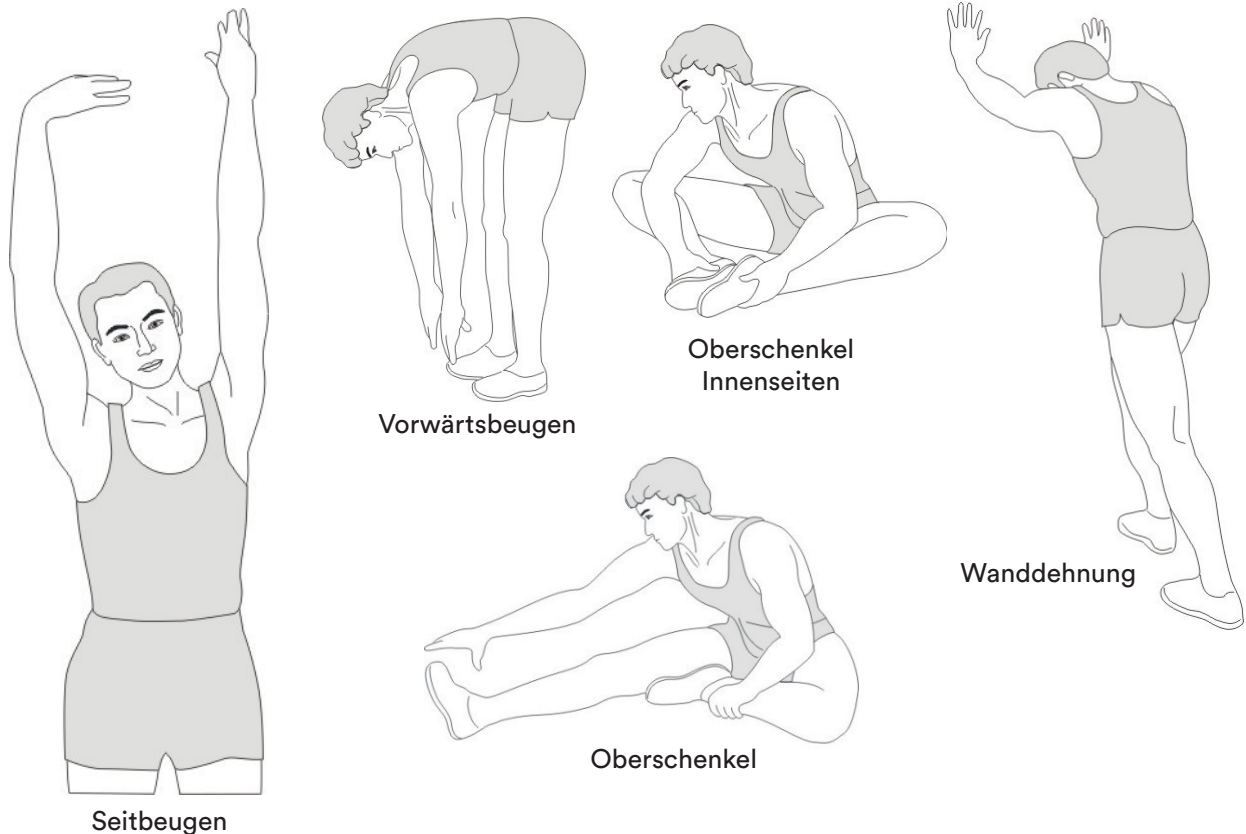
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen & Gewicht ca.:	1130 × 546 × 1160 mm / 32 kg
Max. Gewichtsbelastung / empfohlene Nutzergröße:	120 kg / 160 - 190 cm
Gerätekategorie / Empfohlene Nutzungsdauer:	HC / ≤ 60 Minuten
Eingangsspannung:	9V $\equiv$ 1A
Bluetooth-Frequenzband / Maximale Sendeleistung:	2402-2480 MHz / -1,89 dBm

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3520 Cykling P12-H] 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-3520.pdf

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

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

Contents

21	Safety precautions
22	Checklist
24	Set-up instructions
28	Adjustments
29	Emergency brake
30	Level stand / Transport
31	Secure device / Computer operation manual
33	Connecting to KINOMAP app
34	Explosion drawing / Parts list
36	Warm-up and cool-down / Technical specifications
37	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika

CE



Importeur	MAX Trader GmbH											
Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
Artikelnummer Name	SF-3520 Cykling P12-H											
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.:				1000124								
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



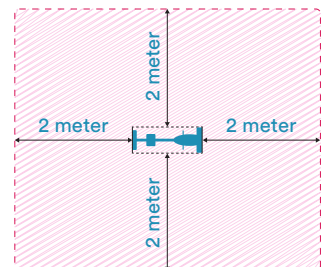
WARNING

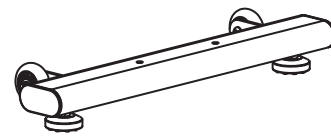
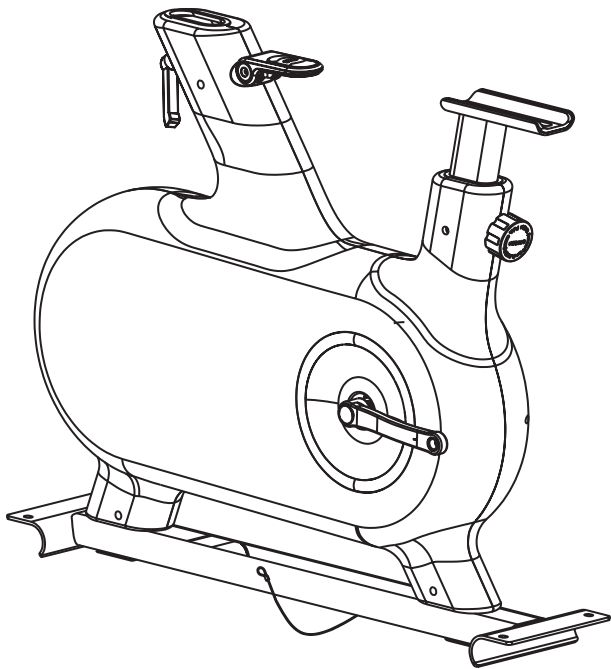
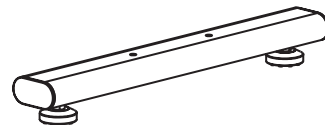
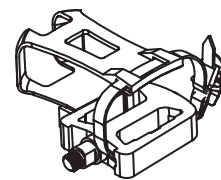
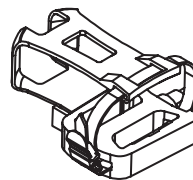
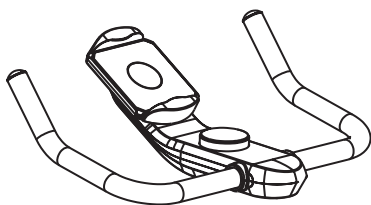
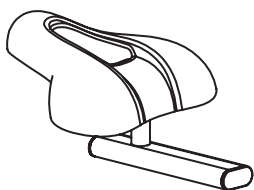
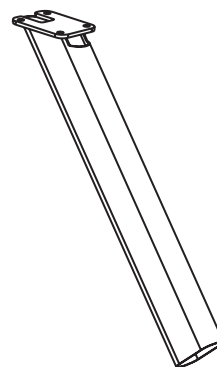
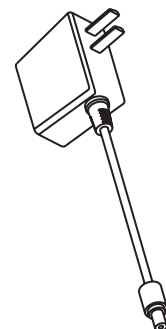
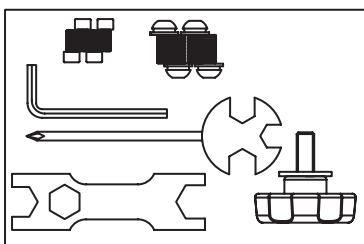
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

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.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations are to be expected for which training equipment is not built.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors. If you have not used the appliance for a long time, check it for rust and material cracks.
- 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. Use the foot straps during training.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- To avoid physical injury and/or damage to the product or property, the unit must be lifted and moved properly.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Do not work out immediately after meals!
- After finishing the workout, first make sure that the fly-wheel is no longer in motion before stepping down from the machine.
- Clean the appliance regularly. Do not rinse it directly with water, petrol or abrasive cleaners etc.. This can lead to damage. Use a slightly damp cloth for cleaning.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.

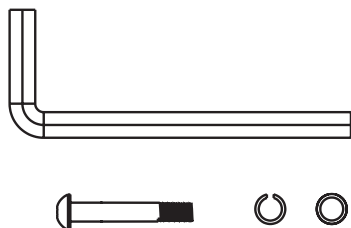
Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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



Main frame x 1**Front bottom tube x 1****Rear bottom tube x 1****Pedal x 2****Handle x 1****Seat unit x 1****Handle support x 1****Power supply x 1****Screw kit x 1****Manual x 1**

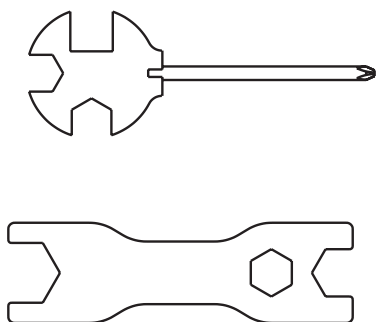
Screw kit:

Step 1



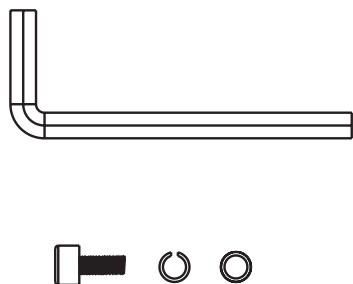
Allen key 5mm x 1
Hexagon bolt M8X50L x 4
Spring washer x 4
Flat washer x 4

Step 2



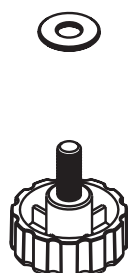
Multifunctional tool x 1
Open-ended spanner x 1

Step 3 / 4



Allen key 5mm x 1
Hexagon bolt M6X12L x 4
Spring washer x 4
Flat washer x 4

Step 5



Flat washer x 1
Seat cushion adjustment knob x 1

SET-UP INSTRUCTIONS

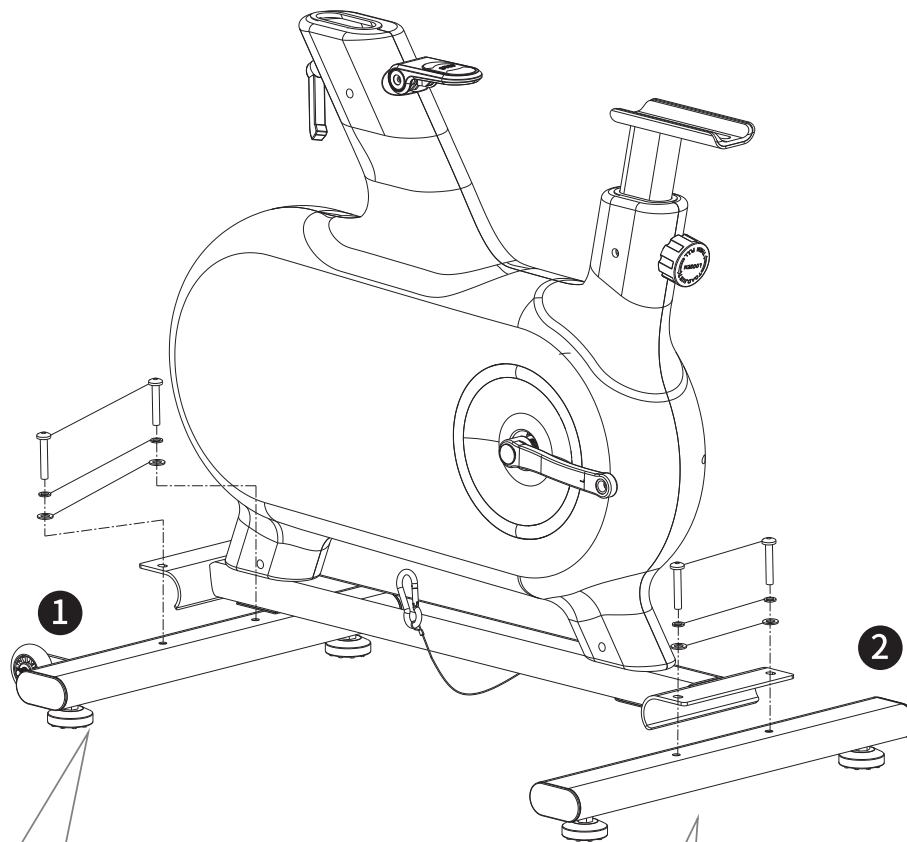
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

Please check the checklist to ensure that you have all the parts needed for assembly. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

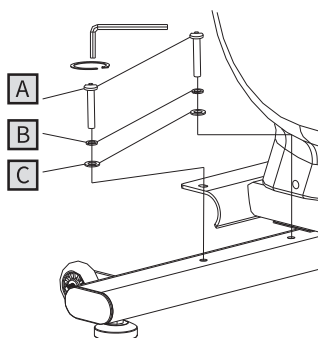
We recommend using the tools provided to assemble the device.

STEP 1

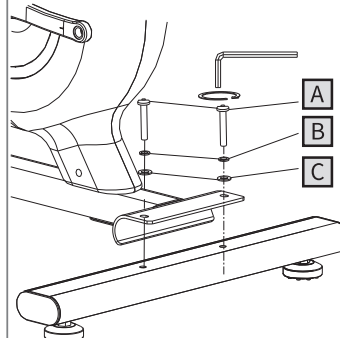
In this step, the two bottom tubes are mounted using the Allen key.

**1**

Attach the front bottom tube to the main frame as shown, using the M8×50 bolts (A), spring washers (B) and flat washers (C).

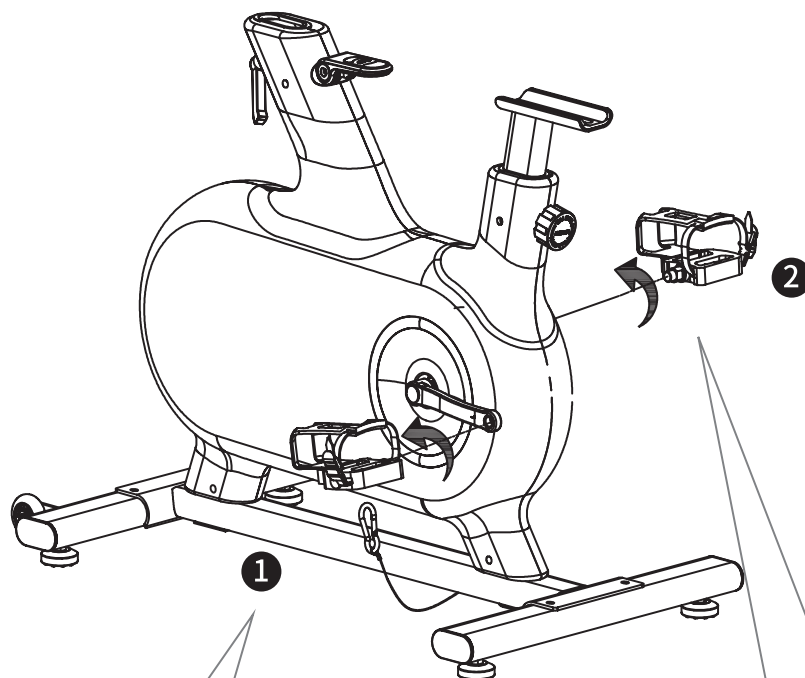
**2**

Then mount the rear bottom tube with the M8×50 screws (A), spring washers (B) and washers (C).



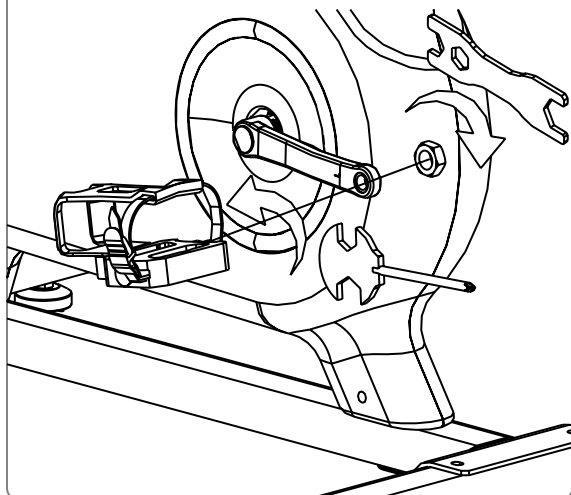
STEP 2

Now the pedals are mounted. Note: During training, the feet should be secured on the pedals using the straps to avoid possible injury.

**1 Installing the left pedal:**

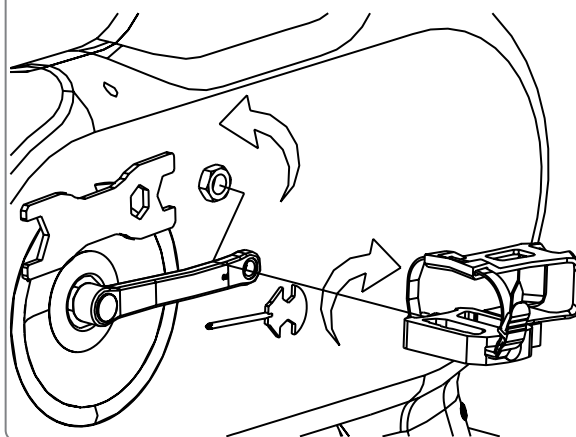
Using the multifunction tool, turn the left pedal (marked L) in the anticlockwise direction into the pedal crank.

After tightening, hold the multifunction tool still and then use the open-ended spanner to lock the nut.

**2 Installing the right pedal:**

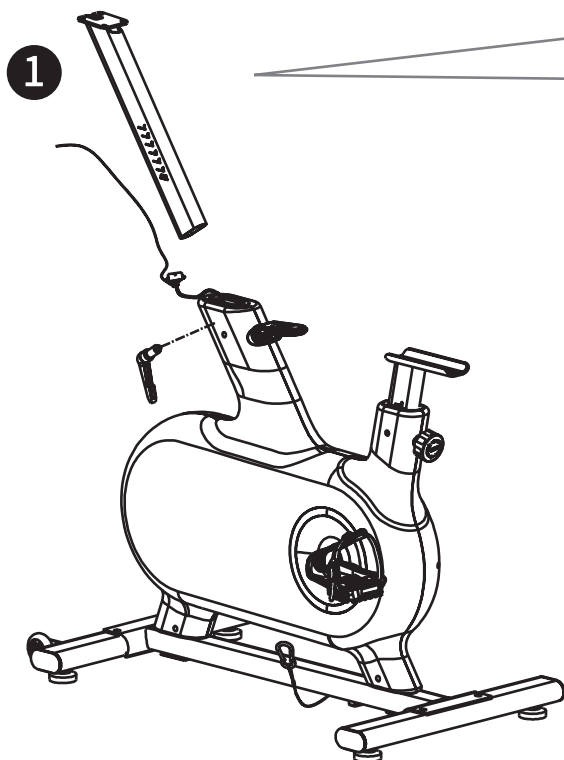
Using the multifunction tool, turn the right-hand pedal (marked R) clockwise into the pedal crank.

After tightening, hold the multifunction tool still and then use the open-ended spanner to lock the nut.

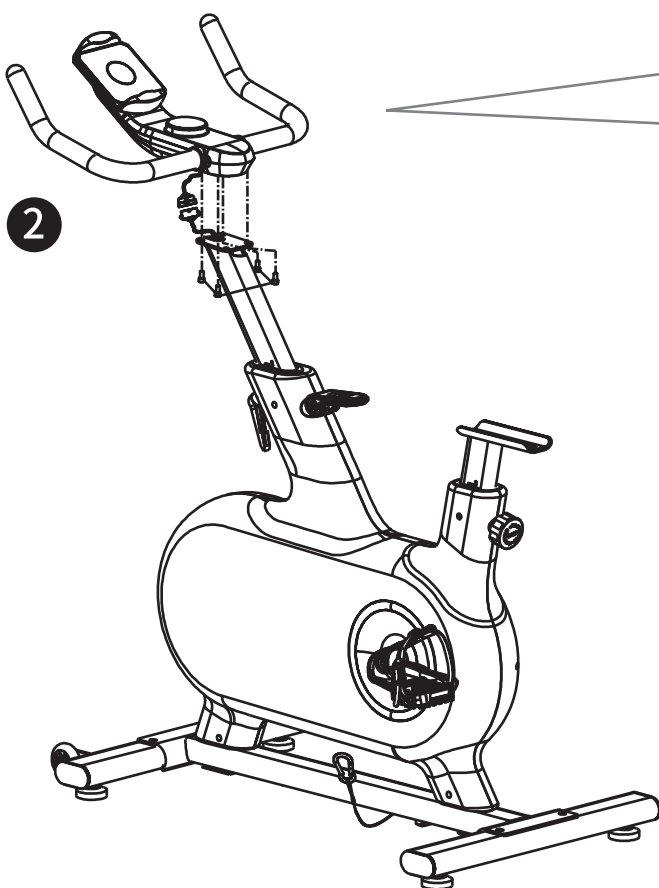
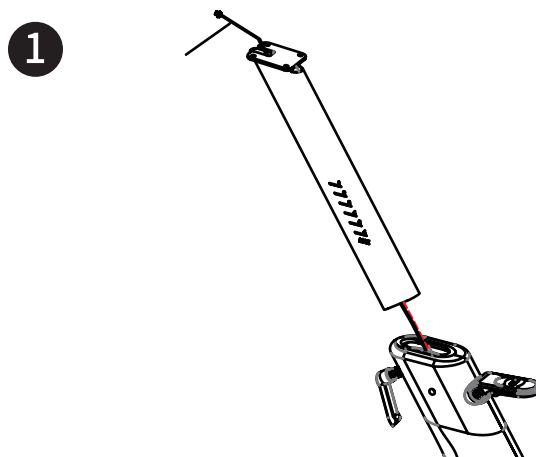


STEP 3 / 4

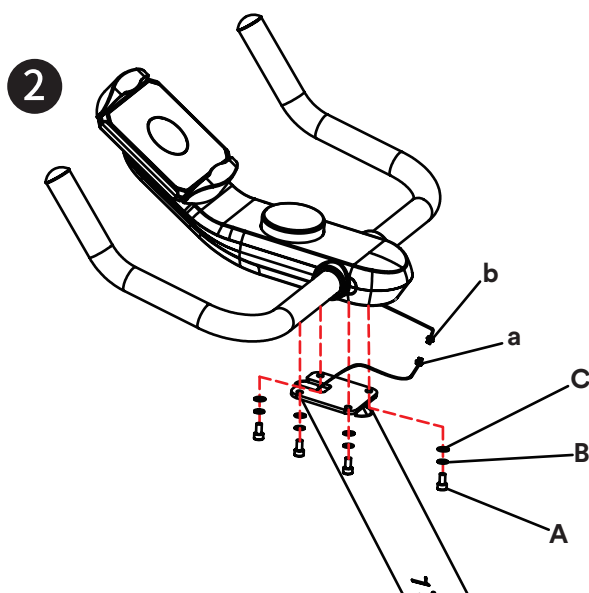
Install the handle support and the handle.



First, remove the adjustment pin from the handlebar, then carefully remove the handlebar and feed the internal cable through the support and out the top as shown – the cable guide will help you do this. Then reinsert the handlebar into the main frame and lock it at the desired height with the adjustment pin. Make sure that the cable from the handlebar protrudes at the top and dispose of the cable guide.

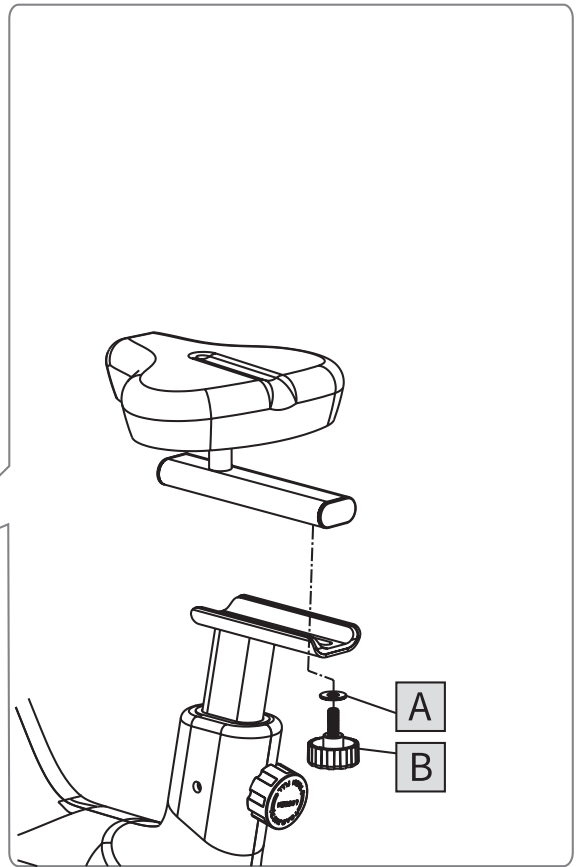
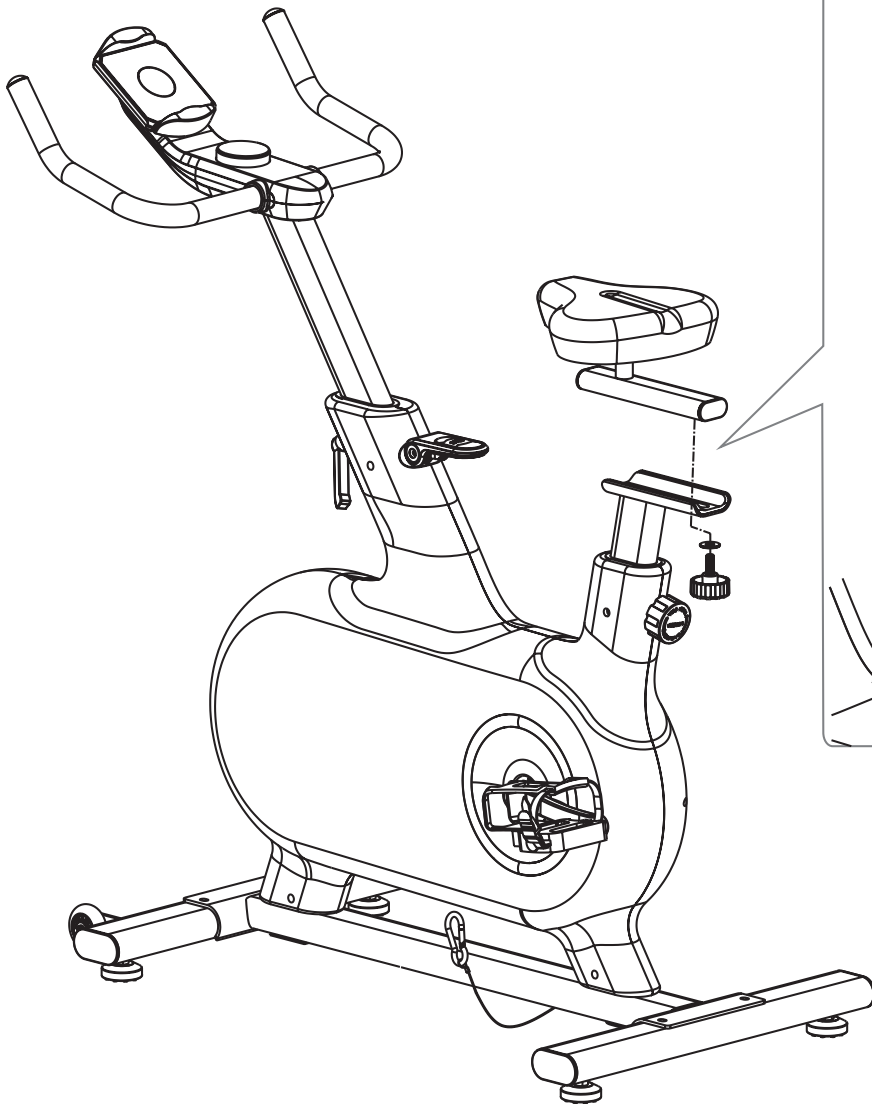


Now connect the two cable ends (a+b), place them inside the handle tube and then carefully fix it (without pinching the cables!) with the M6×12 screws (A), spring washers (B) and washers (C).

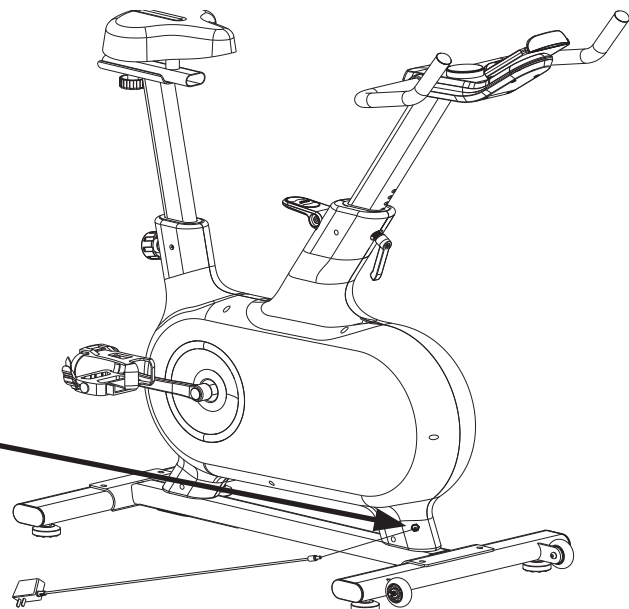


STEP 5

Mount the saddle unit on top of the seat post as shown, using the quick-release lever (B) and the washer (A).

**STEP 6**

Connect the device to the power supply by plugging the power adapter into a socket and connecting the device to the socket near the front stand:

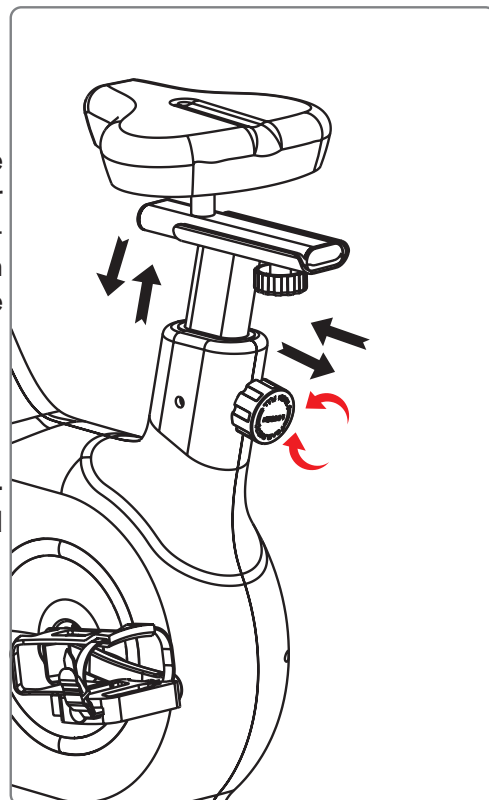


ADJUSTING THE SADDLE HEIGHT AND HORIZONTAL POSITION

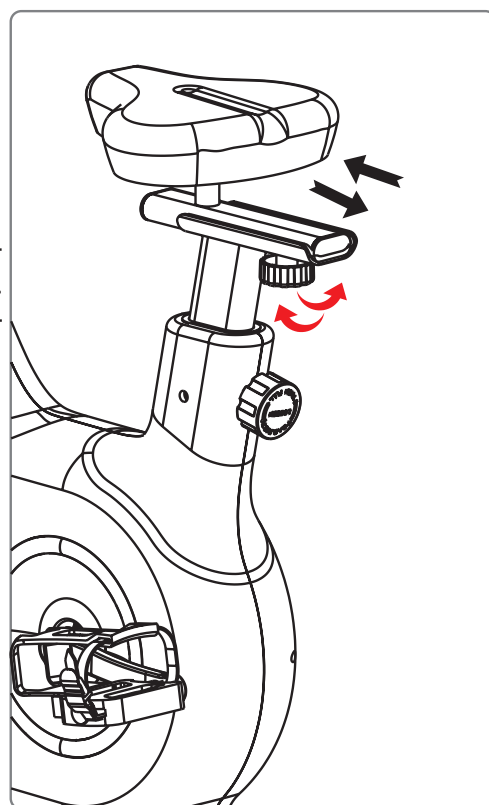
To adjust the vertical position (height) of the saddle, turn the quick-release device anticlockwise and pull it out. Now, using your other hand, position the saddle at the desired height and then release the quick-release device so that it engages in a hole. Then turn the quick-release device clockwise to tighten and secure the position.

Important:

There is a 'STOP' mark on the seat post. This represents the minimum insertion height for the seat post. This must be observed in all cases!



To adjust the horizontal position of the saddle, turn the quick-release device directly under the saddle anticlockwise and pull it out. Now position the saddle as you want it and let go of the quick-release device. Turn it clockwise to tighten.

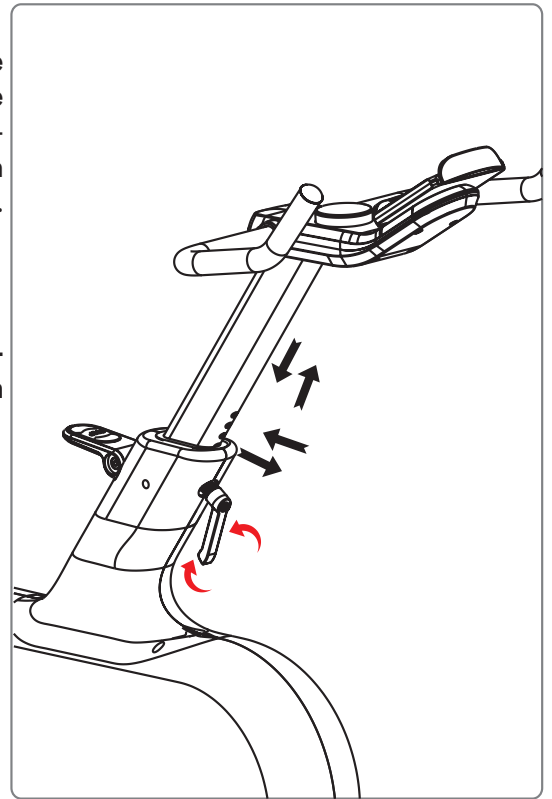


ADJUSTING THE HANDLE HEIGHT

To adjust the vertical position (height) of the handle, turn the quick adjuster anticlockwise and pull it out. Now position the handle at the desired height with your other hand and then release the quick adjuster so that it engages in a hole. Then turn the quick adjuster clockwise to tighten and secure the position.

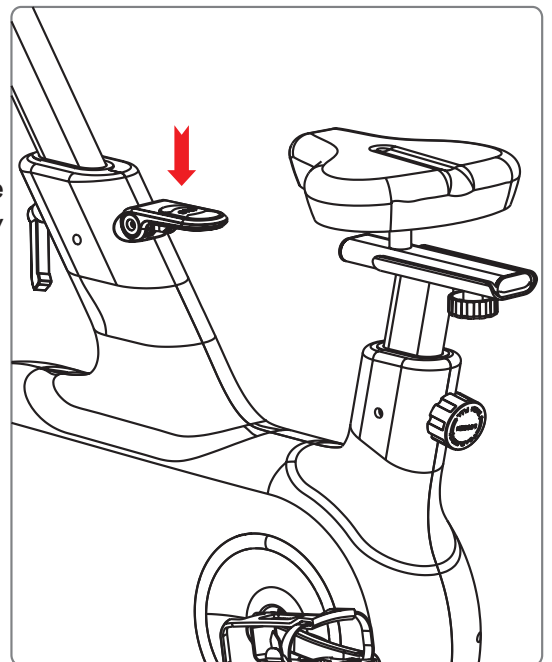
Important:

There is a 'STOP' marking on the handle support. This represents the minimum insertion height. This must be observed in all cases!



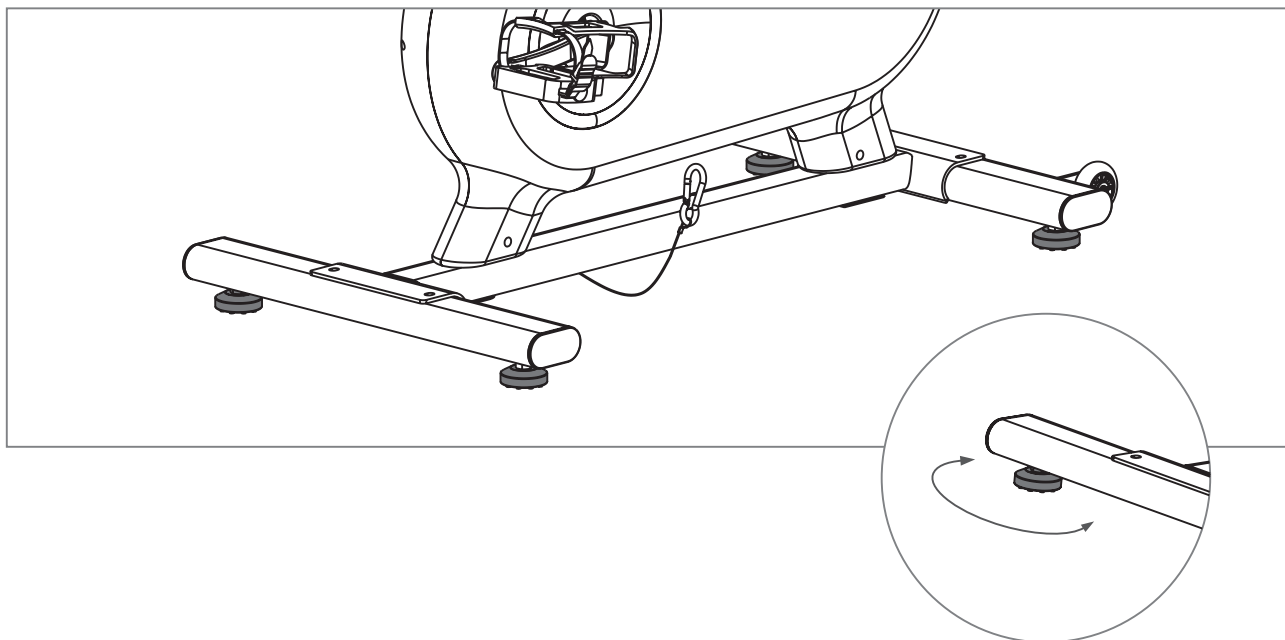
EMERGENCY BRAKE

For an emergency stop, press the emergency brake lever in the direction of the arrow. The flywheel stops and you can safely leave the device.



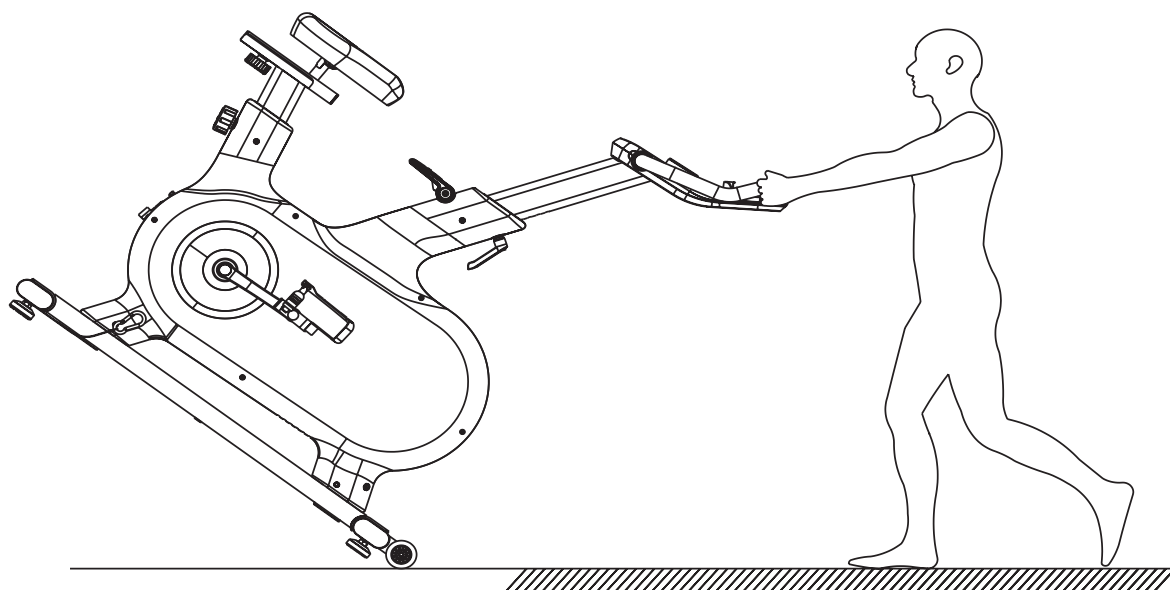
LEVEL STAND

The device should be level so that it does not wobble and a safe workout is possible. There are two adjustable feet on each of the two feet, which can be levelled by turning them so that the device is straight on the floor.



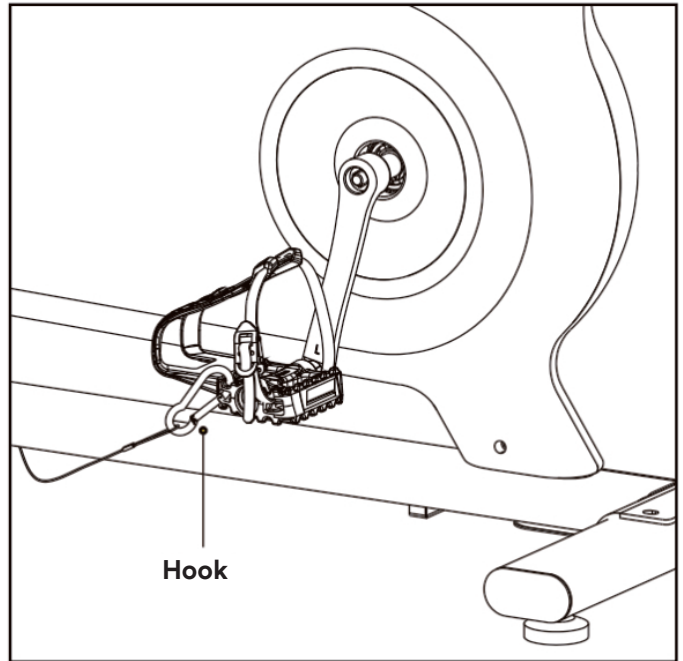
TRANSPORT

The device has transport casters on the front stand for transport. If you want to move it to a different location, press the front handle as shown until the transport casters touch the floor. You can then simply roll the device to its new location.



SECURE DEVICE

When the device is not in use, you can secure it against unauthorised use (e.g. by children) by hooking the hook onto the pedal as shown. Remove the hook when you want to exercise.



COMPUTER OPERATION MANUAL

The display:



- After switching on, all display elements appear briefly (see fig. above) and a beep is emitted. The initial resistance is set to level 1 (light). The computer is then ready for operation (Fig. 1).
- If no training or operation takes place for approx. 3 minutes, the computer automatically switches to stand-by mode (Fig. 2).
- Pressing a button or starting a workout switches the computer to the display mode for „Level“ (resistance level, Fig. 3).



Figure 1

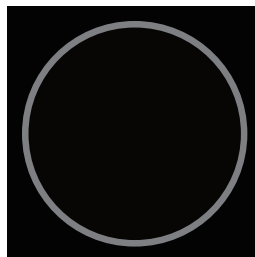


Figure 2



Figure 3

- During training and when the 'SCAN' mode is activated, the various function values are displayed in consecutive order (change every 3 seconds): speed, time, distance and calories. The step frequency and resistance level are displayed in alternation (Figs. 4 to 7).



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

- To permanently display a function value, briefly press the computer (several times if necessary) until the desired value is displayed (Fig. 8 to 11).

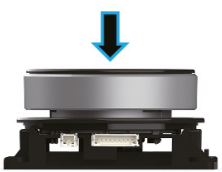


Figure 8

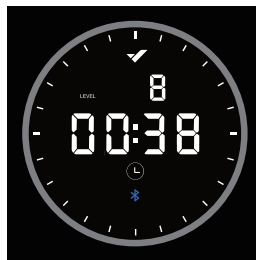


Figure 9



Figure 10



Figure 11

- To adjust the resistance during training, you can turn the unit clockwise to increase the resistance and anticlockwise to decrease it. There are a total of 32 levels (see Fig. 12).



Fig 12

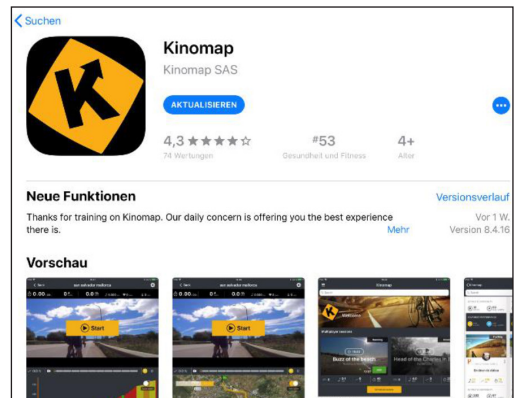
DISPLAY SPECIFICATIONS:

No.	Function	Display	Explanation
1	LEVEL	LEVEL	1 - 32
2	SCAN	SCAN	Active (value pass) or inactive
3	Speed	Speed icon	0.0 - 999.9 km/h
4	Time	Time icon	00:00 - 99:59 Min.
5	Distance	Distance icon	0.0 - 999.9 km
6	Calories	Calories icon	0.0 - 999.9 kcal
7	Blue-tooth	Blue-tooth icon	Active or inactive

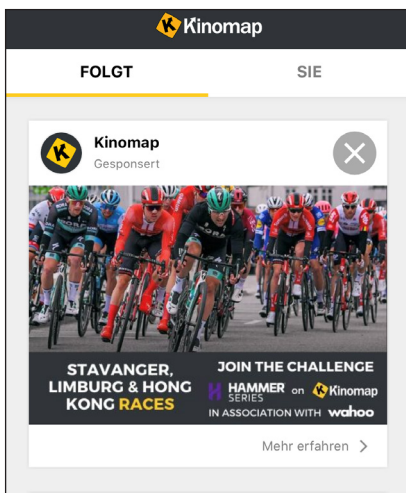
KINOMAP

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

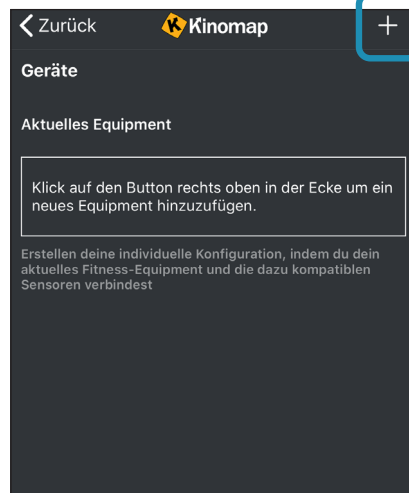
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



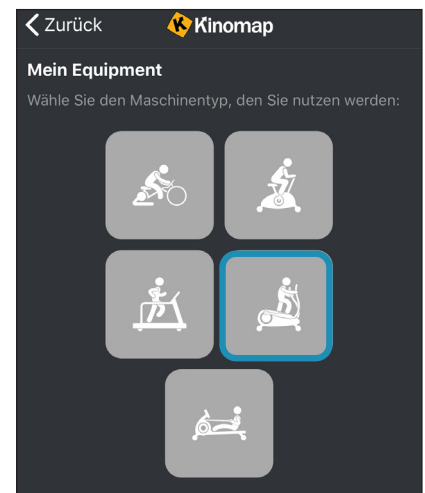
GB



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

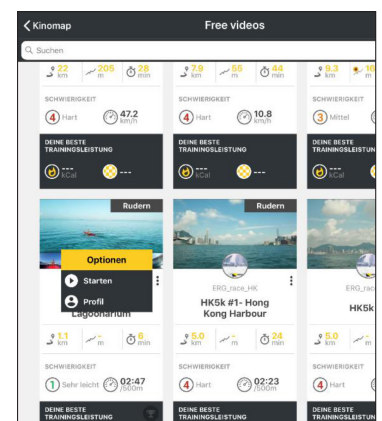


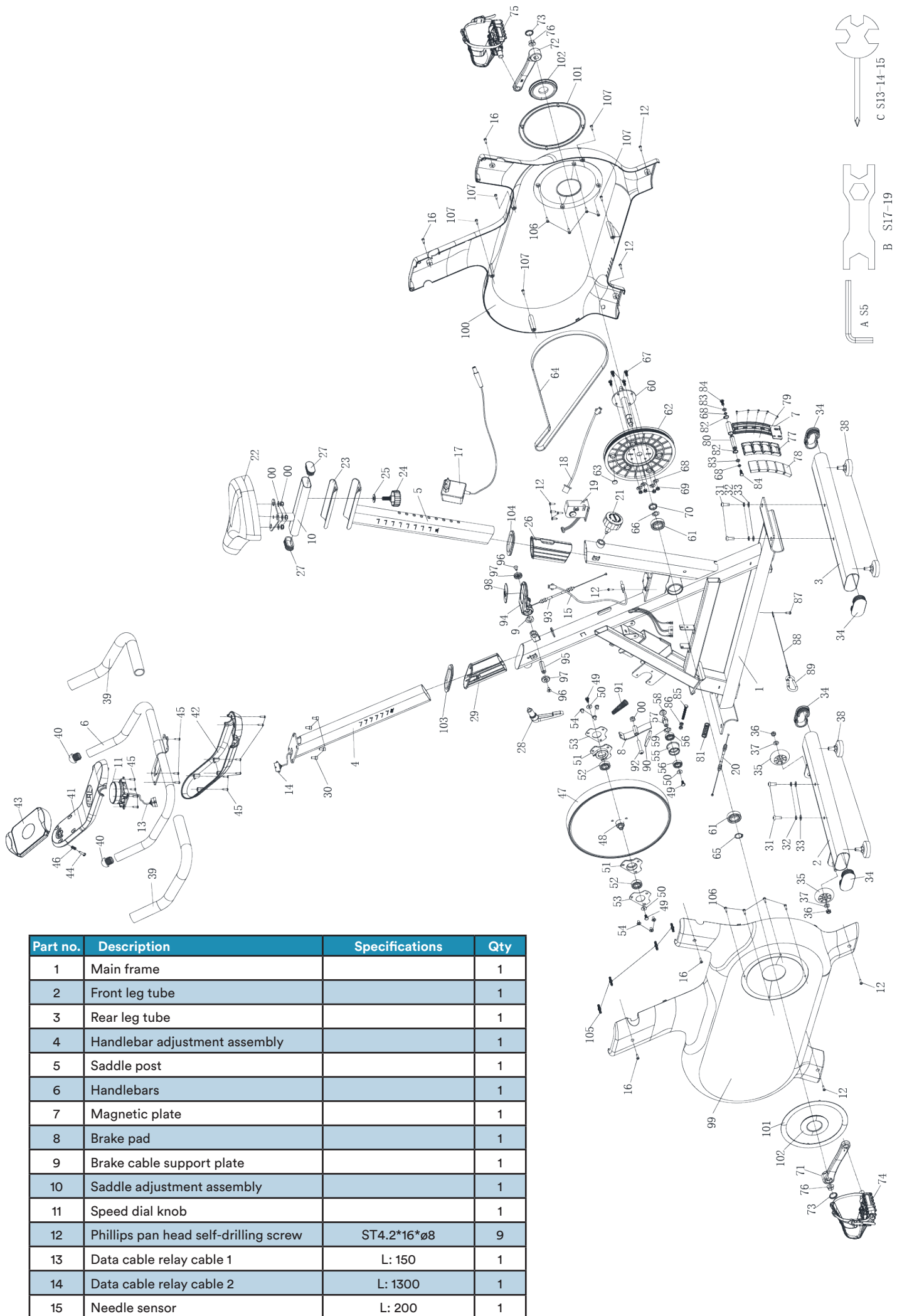
4. Select Skandika



5. Select the device

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





Part no.	Description	Specifications	Qty
16	Phillips pan head self-drilling screw	ST4.2*10*Ø8	4
17	Adapter	L: 1700	1
18	Power cord	L: 800	1
19	Cable motor	L: 200	1
20	Electronic fine-tuning cable	Ø1.2*580*55	1
21	Large pop-up knob	M16*1.5*25*Ø56	1
22	Saddle, triangle piece	98-2	1
23	Saddle cross tube pad	170*56*20	1
24	Saddle adjustment knob	M10*Ø25*60	1
25	Flat washer	d10*Ø30*2.5	1
26	Beveled saddle post bushing	PT80*40*PT70*30*136	1
27	Oval pipe plug	PT50*25*16	2
28	L-shaped knob	M16*1.5*25*85	1
29	Bevel handlebar stem bushing	PT80*40*PT70*30*145	1
30	Hex socket head cap screw	M6*12*S5	4
31	Hex socket flat head bolt	M8*20*S5	4
32	Standard spring washer	d8	4
33	Flat washer	d8*Ø20*2	4
34	Flat head oval pipe plug	PT80*40*1.5*18	4
35	Transparent roller	Ø60*24.3*Ø8.2	2
36	Nylon nut	M8*H7.5*S13	3
37	Flat washer	d8*Ø16*1.5	2
38	Footpad	Ø52*M10*25	4
39	Tear-resistant grips	Ø24*Ø30*450	2
40	Round pipe plug	Ø25*16	2
41	Center console upper cover	357*110*102	1
42	Center console lower cover	357*110*102	1
43	Tablet holder	148*124*28.5	1
44	Phillips pan head screw	M5*25*Ø8.5	1
45	Phillips pan head tapping screw	ST4*12*Ø8	13
46	Compression spring	Ø1.2*Ø8.2*16*N5	1
47	Steel pulley	4*Ø320*32*3-M8*Ø50	1
48	Small pulley assembly	Ø30*102.5*3-Ø8.1	1
49	Hexagon bolt	M6*12*S10	3
50	Flat washer	d6*Ø16*1.5	3
51	D-type bearing seat	72*56*12.5	2
52	Bearing	6201-2RS	2
53	Retaining plate	t1.5*56*72	2
54	Phillips plate Head screw	M6*10*Ø12	6
55	Single-sided idler pulley	Ø39*Ø34*24	1
56	Bearing	6001-2RS	1
57	Idler shaft	Ø17*38*Ø12*20*M10	1
58	Hexagonal flange nut	M10*1.25*H7.5*S14	1
59	Wave washer	d12*Ø17.5*0.3	1
60	Bottom shaft assembly	Ø20*192*59*Ø74*Ø60	1
61	Bearing	6004-2RS	2
62	Pulley	Ø240*20*Ø20.1	1
63	Circular magnet	Ø15*7	1
64	Multi-groove belt	6PJ480	1
65	Shaft retaining ring	d20	1

Part no.	Description	Specifications	Qty
66	Wave washer	d20*Ø25*0.3	1
67	Hexagon bolt	M6*16*S10	4
68	Standard spring washer	d6	6
69	Nylon nut	M6*H6*S10	4
70	Spacer	Ø25*Ø20.1*5.5	1
71	Left split crank	165*9/16-20 L	1
72	Right split crank	165*9/16-20 R	1
73	Crank plug	Ø25*7	2
74	Left pedal	9/16-20 L	1
75	Right pedal	9/16-20 R	1
76	Hexagonal flange nut	M10*1.25*H7.5*S14	2
77	Magnet retaining grid	45.5*130*10.5	1
78	Square magnet	40*25*10	5
79	Phillips pan head tapping screw	ST3*10*Ø5.6	5
80	Magnetic plate shaft	Ø12*53.5*47.4*M6	1
81	Compression spring	Ø1.2*Ø15*54*N10	2
82	Shaft retaining ring	d12	2
83	Flat washer	d6*Ø12*1.2	2
84	Hexagonal screw Bolt	M6*16*S10	2
85	Hexagon bolt	M6*60*S10	1
86	Hexagon nut	M6*H5*S10	2
87	Phillips head self-drilling screw with washer	ST4.2*13*Ø11.5	1
88	Restriction wire	Ø1.2*291	1
89	Spring clip	Ø6	1
90	Wool felt	40*25*6	1
91	Conical compression spring	Ø1.5*Ø18.6*60	1
92	Hexagon socket pan head bolt	M8*50*15*S6	1
93	Brake cable	Ø1.2*400*130	1
94	Brake lever	118*54*36	1
95	Brake shaft	Ø14*42.5*M6*15	1
96	Hexagon socket countersunk bolt	M6*12*S4	2
97	Brake end cap	Ø24.5*Ø6.5*5.75	2
98	Brake marker	75*40*2	2
99	Left chain guard	788*685*80	1
100	Right chain guard	788*685*72.5	1
101	Bottom bracket bezel	Ø208*Ø176*14	2
102	Bottom bracket seal	Ø86*Ø45*9	2
103	Handlebar stem seal	108*47*5	1
104	Saddle post seal	92*49*5	1
105	Clamping post	Ø6*36	4
106	Phillips head countersunk screw	ST4.2*13*Ø8	8
107	Phillips head pan head self-drilling screw	ST4.2*19*Ø8	5
A	Hexagon socket wrench	S5	1
B	Open-end wrench	S17-19	1
C	Multi-purpose cross wrench	S13-14-15	1

WARM-UP and COOL-DOWN

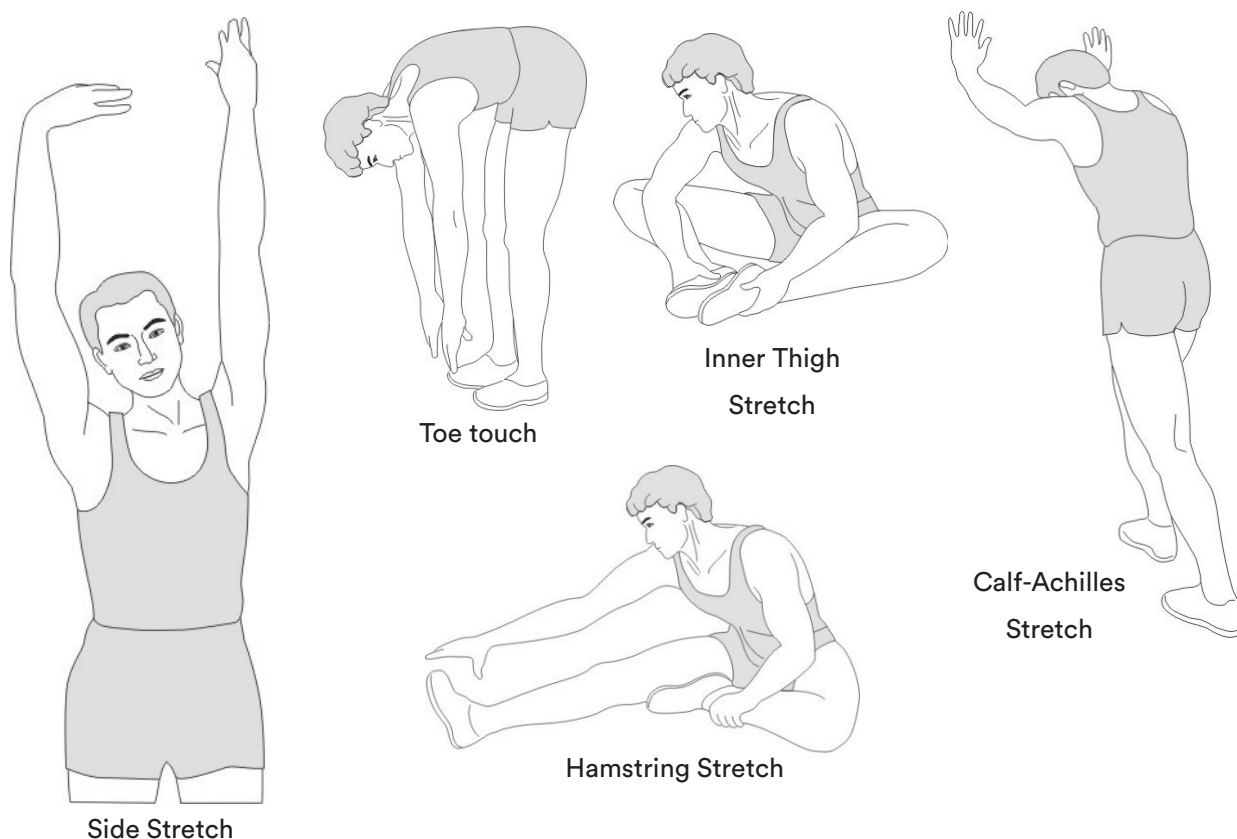
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

Warm-Up

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

Stretching

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



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

Cool-Down

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

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions & weight approx.:

Max. user weight / recommended user height:

Device class / recommended usage time:

Input voltage:

Bluetooth frequency band / maximum transmission power: 2402-2480 MHz / -1.89 dBm

1130 × 546 × 1160 mm / 32 kg

120 kg / 160 - 190 cm

HC / ≤ 60 minutes

9V== 1A

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-3520 Cykling P12-H] 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-3520.pdf

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

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

Contenu

- 39** Informations de sécurité
- 40** Liste de contrôle
- 42** Instructions de montage
- 46** Réglages
- 47** Frein d'urgence
- 48** Stand de niveau / transport
- 49** Sauvegarder l'appareil / Mode d'emploi de l'ordinateur
- 51** Connexion à l'application KINOMAP
- 52** Vue éclatée / Liste des pièces
- 54** Echauffement et récupération / Données techniques
- 55** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika

CE



Importeur	MAX Trader GmbH											
Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
Artikelnummer Name	SF-3520 Cykling P12-H											
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.:				1000124								
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



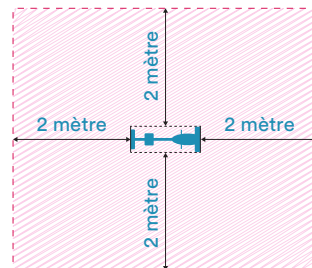
AVERTISSEMENT

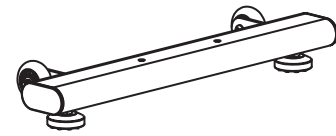
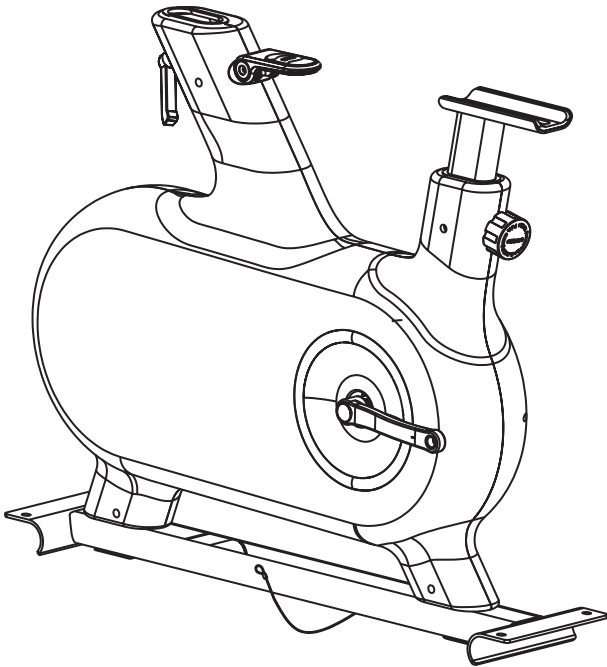
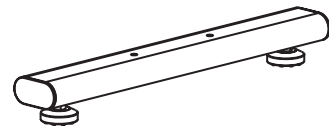
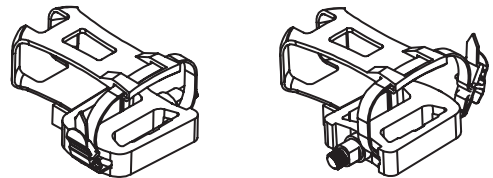
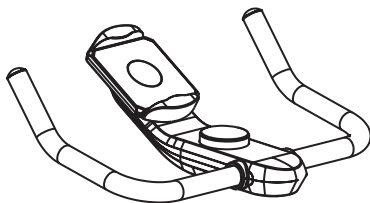
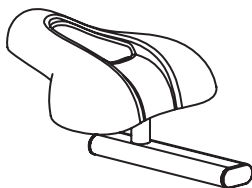
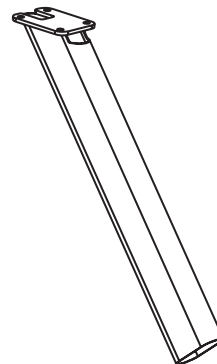
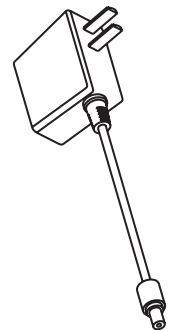
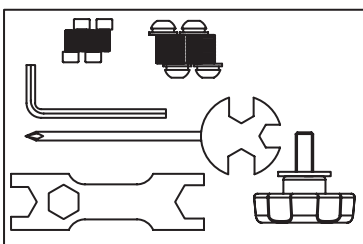
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil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

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.
- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez d'abord votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil.
- Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur. Si vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant une longue période, vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures dans les matériaux.
- 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. Utilisez les footstraps pendant l'entraînement.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Pour éviter toute blessure corporelle et/ou tout dommage au produit ou aux biens, l'appareil doit être soulevé et déplacé correctement.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Une fois l'entraînement terminé, assurez-vous d'abord que la roue d'inertie n'est plus en mouvement avant de descendre de l'appareil.
- Nettoyez régulièrement l'appareil. Ne le rincez pas directement avec de l'eau, de l'essence ou des produits abrasifs, etc. Cela pourrait l'endommager. Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour le nettoyage.
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.

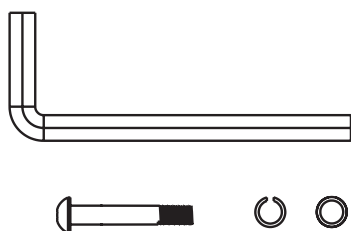
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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



Cadre principal x 1**Pied avant x 1****Pied arrière x 1****Pédale x 2****Poignée x 1****Unité de selle x 1****Support de poignée x 1****Adaptateur secteur x 1****Kit de petites pièces x 1****Mode d'emploi x 1**

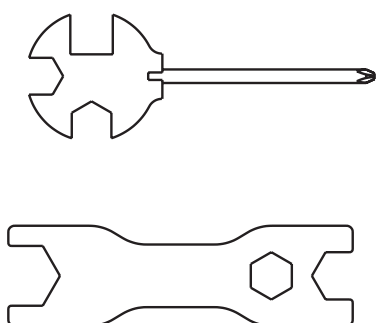
Kit de petites pièces

Étape 1



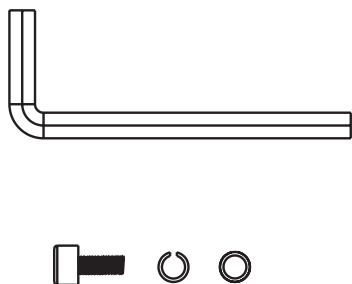
Clé à six pans creux 5mm x 1
Vis à six pans M8X50L x 4
Rondelle élastique x 4
Rondelle x 4

Étape 2



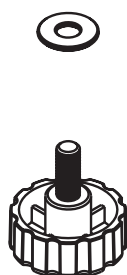
Outil multifonctionnel x 1
Clé à fourche x 1

Étape 3 / 4



Clé à six pans creux 5mm x 1
Vis à tête hexagonale M6X12L x 4
Rondelle élastique x 4
Rondelle x 4

Étape 5



Rondelle x 1
Réglage rapide x 1

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

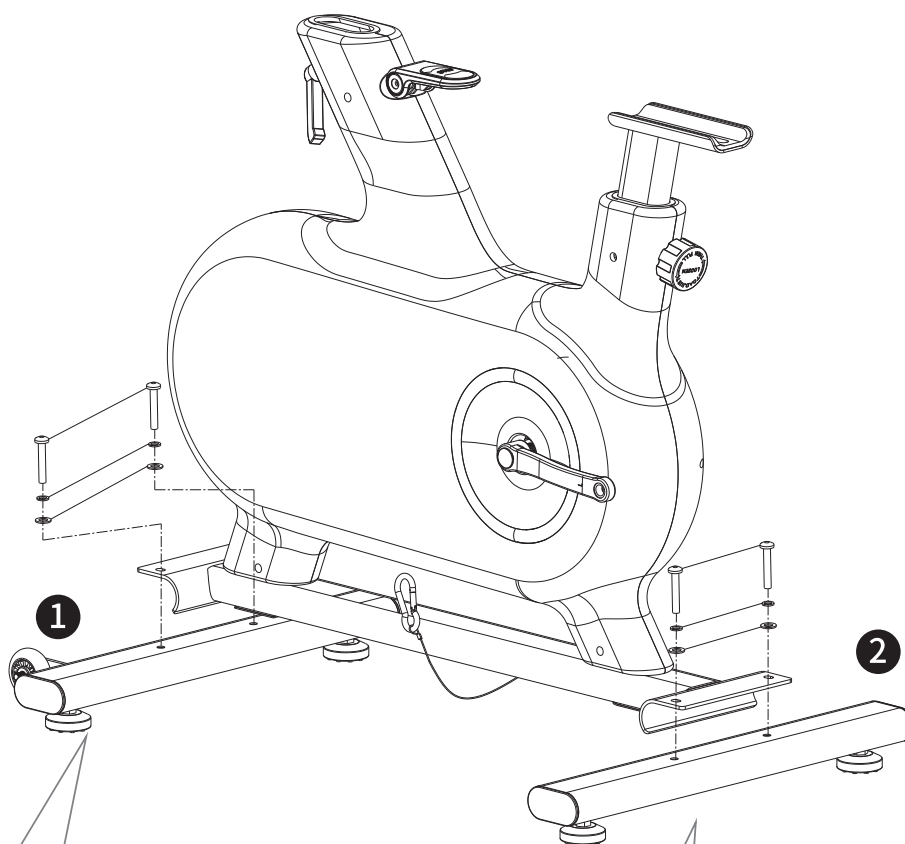
Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage.

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

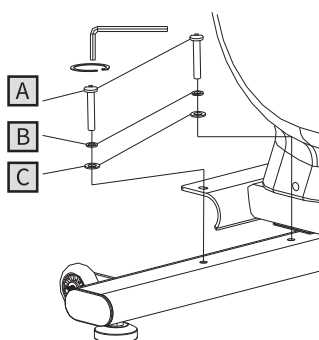
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

ÉTAPE 1

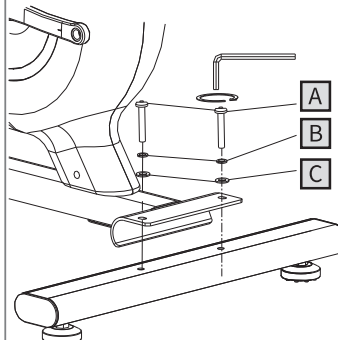
Cette étape consiste à monter les deux pieds à l'aide de la clé à six pans creux.

**1**

Fixez le pied avant au châssis principal comme indiqué à l'aide des vis M8×50 (A), des rondelles élastiques (B) et des rondelles (C).

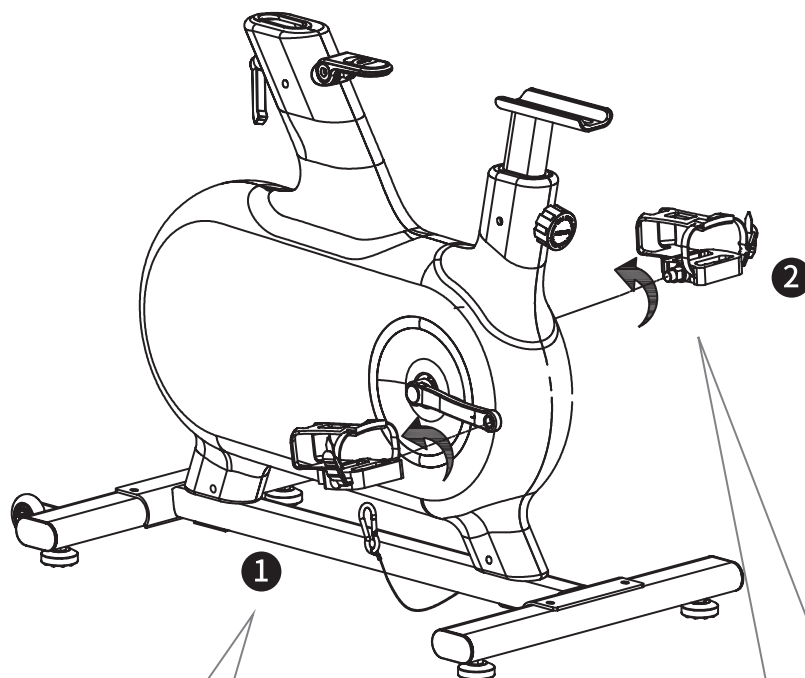
**2**

Ensuite, montez le pied arrière de manière appropriée avec les vis M8×50 (A), les rondelles élastiques (B) et les rondelles (C).



ÉTAPE 2

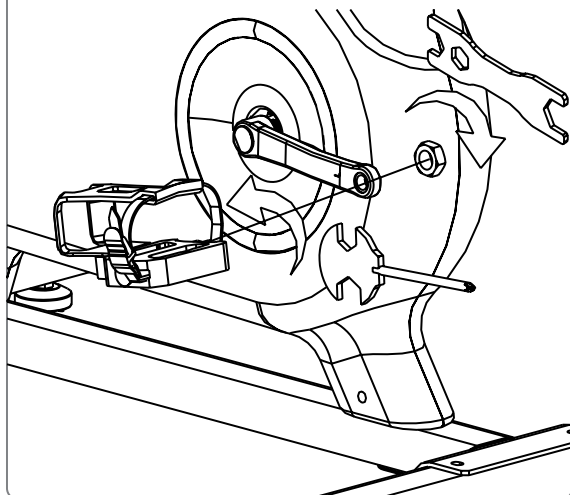
Les pédales sont maintenant montées. Remarque : Pendant l'entraînement, les pieds doivent être fixés sur les pédales à l'aide des sangles afin d'éviter d'éventuelles blessures.



1 Montage de la pédale gauche :

Tournez la pédale gauche (marquée L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le pédalier à l'aide de l'outil multifonctionnel.

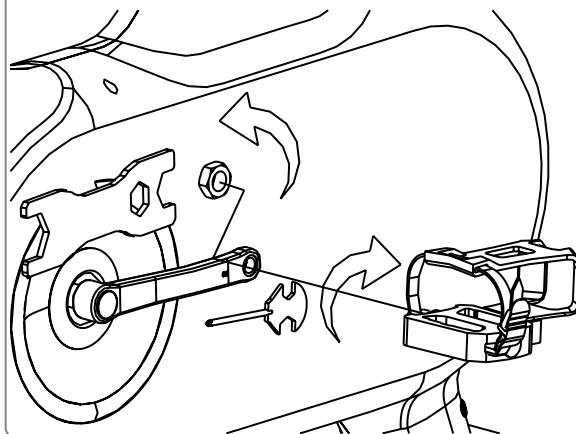
Une fois le serrage terminé, maintenez l'outil multifonctionnel immobile, puis utilisez la clé plate pour bloquer l'écrou.



2 Montage de la pédale droite :

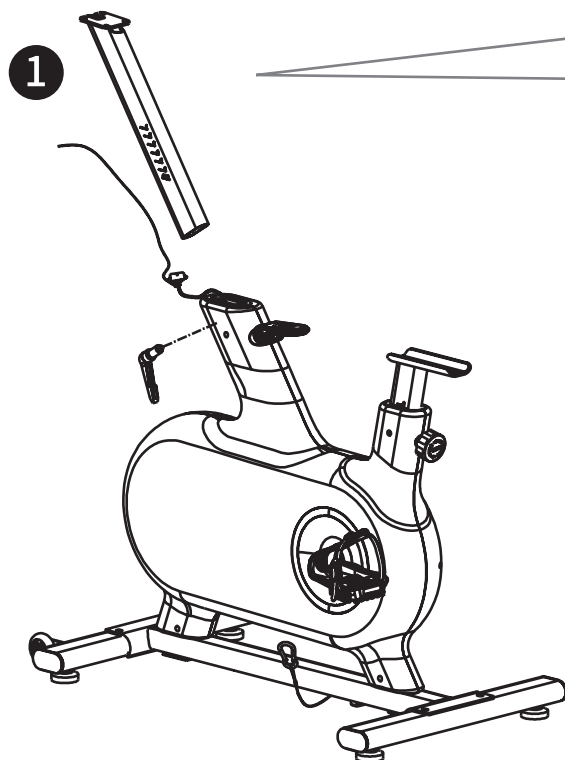
Tournez la pédale droite (marquée R) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le pédalier à l'aide de l'outil multifonctionnel.

Une fois le serrage effectué, maintenez l'outil multifonctionnel immobile, puis utilisez la clé plate pour bloquer l'écrou.

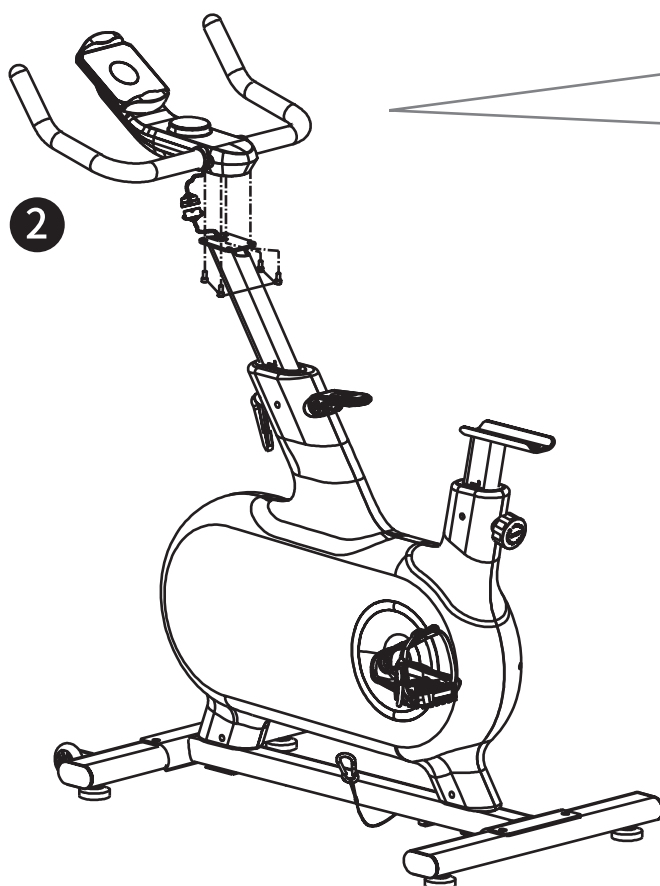
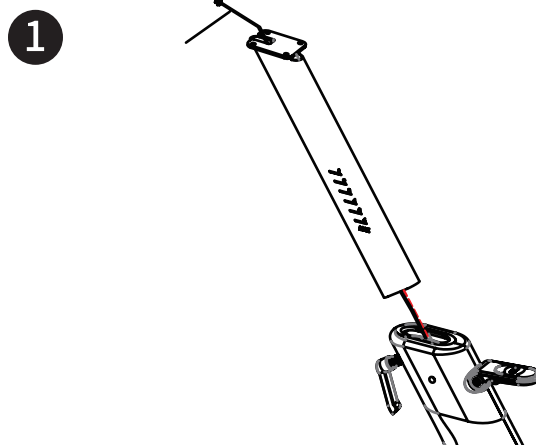


ÉTAPE 3 / 4

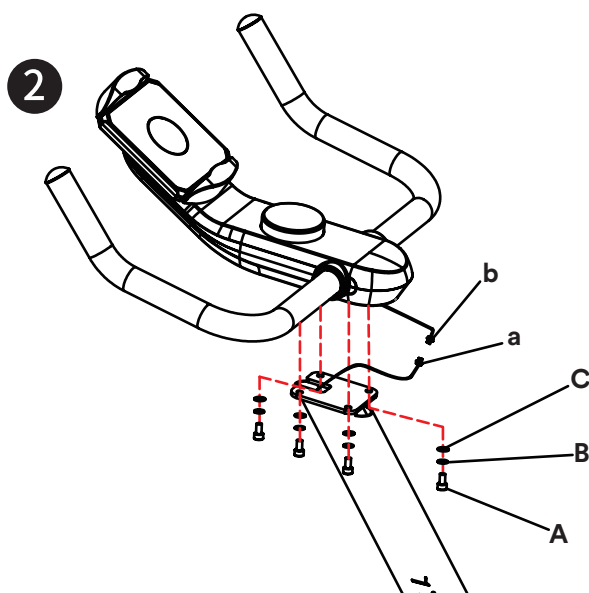
Montage du support de poignée et de la poignée.



Retirez tout d'abord le dispositif de blocage du support de poignée, retirez-le avec précaution et faites passer le câble interne à travers le support et vers le haut comme indiqué - le guide-câble vous aidera à le faire. Remettez ensuite le support de poignée en place dans le cadre principal et verrouillez-le à la hauteur souhaitée à l'aide du dispositif de blocage. Assurez-vous que le câble dépasse du support de poignée en haut et jetez le guide-câble.

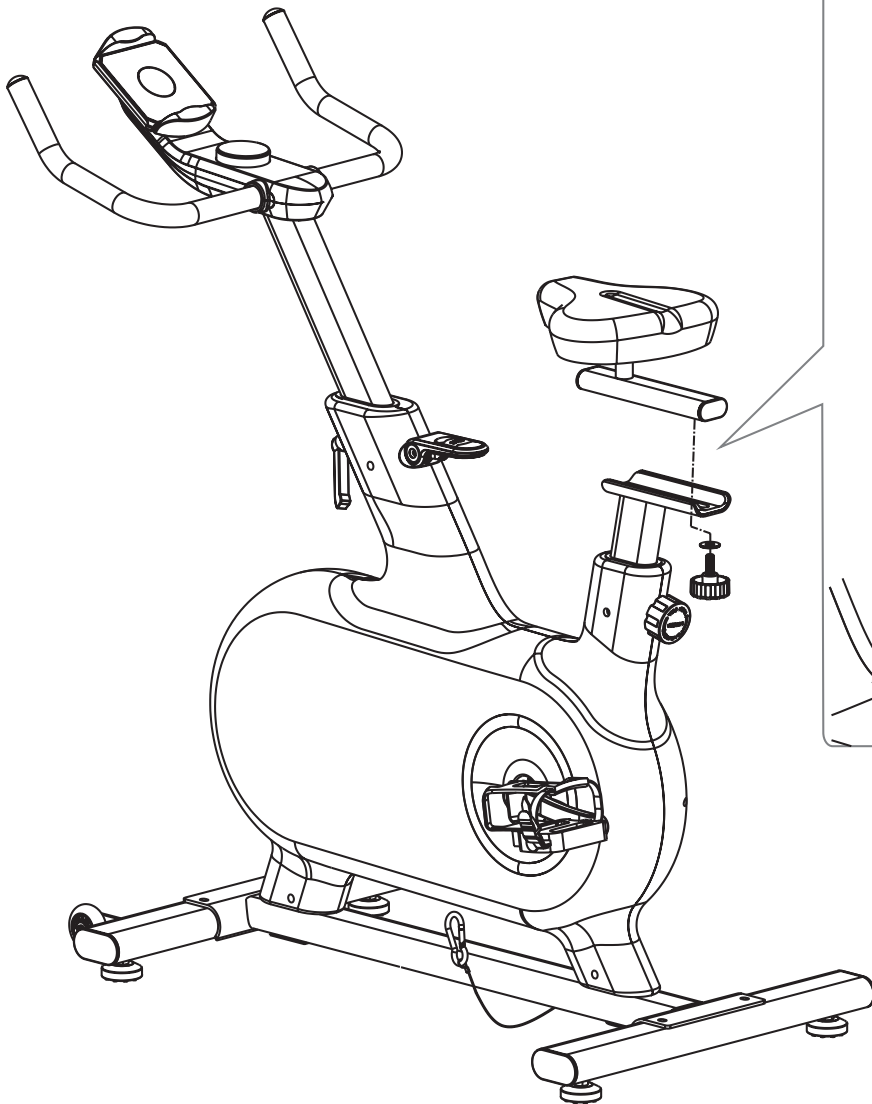


Connectez maintenant les deux extrémités du câble (a+b), rangez-les à l'intérieur du tube de la poignée et fixez ce dernier avec précaution (sans coincer les câbles !) à l'aide des vis M6x12 (A), des rondelles élastiques (B) et des rondelles (C).

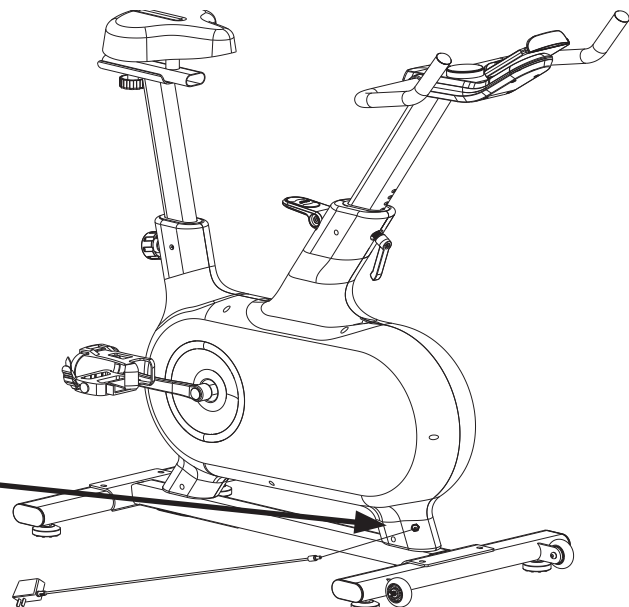


ÉTAPE 5

Montez l'unité de selle en haut du support de siège comme illustré à l'aide du dispositif de réglage rapide (B) et de la rondelle (A).

**ÉTAPE 6**

Connectez l'appareil à l'alimentation électrique en branchant le bloc d'alimentation dans une prise de courant et en connectant le connecteur de l'appareil à la prise située près du pied avant :



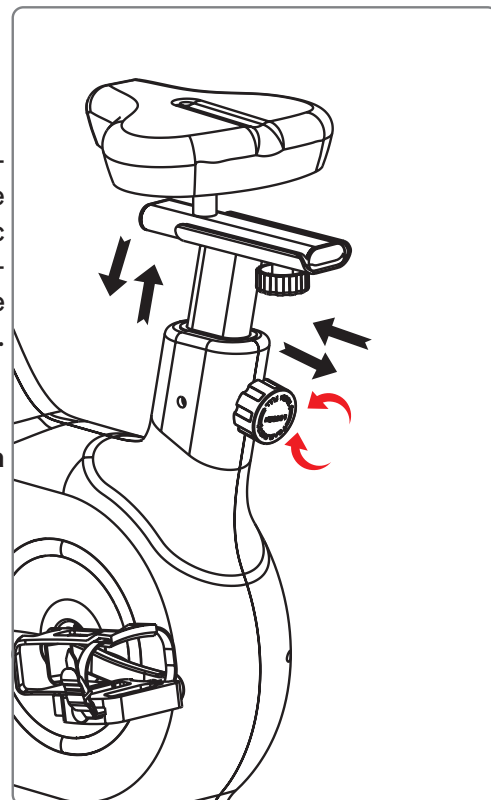
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA SELLE ET DE LA POSITION HORIZONTALE DE LA SELLE

Pour régler la position verticale (hauteur) de la selle, tournez le bouton de réglage rapide dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et retirez-le. Positionnez ensuite la selle à la hauteur souhaitée avec l'autre main, puis relâchez le bouton de réglage rapide pour qu'il s'enclenche dans un trou. Tournez ensuite le bouton de réglage rapide dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller la position.

Important :

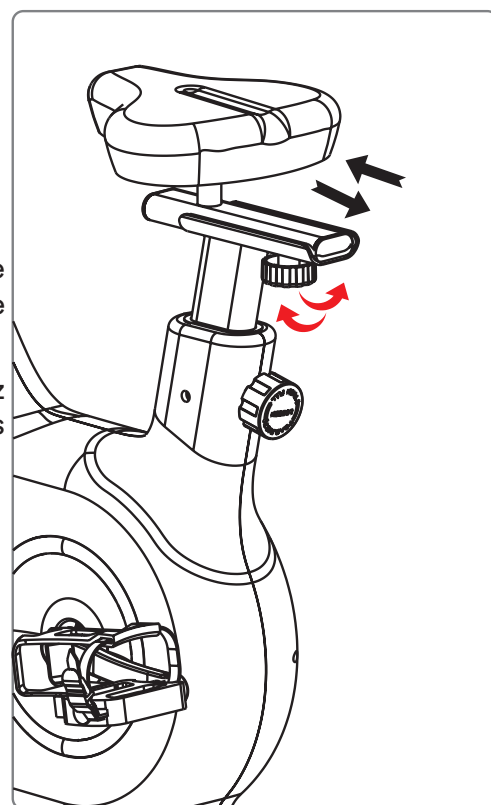
Un repère « STOP » se trouve sur la tige de selle. Il s'agit de la hauteur minimale d'insertion de la tige de selle.

Elle doit être respectée dans tous les cas !



Pour régler la position horizontale de la selle, tournez le bouton de réglage rapide situé directement sous la selle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et retirez-le.

Positionnez ensuite la selle dans la position souhaitée et relâchez le bouton de réglage rapide. Tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le bloquer.

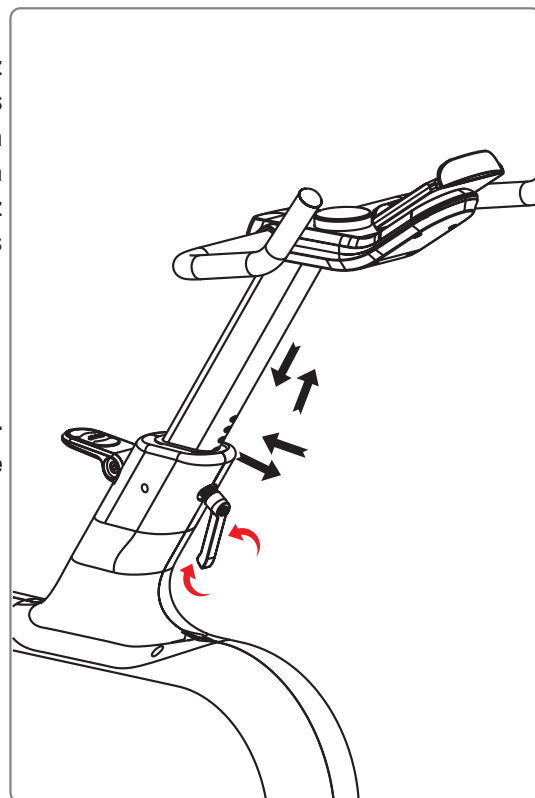


RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE LA POIGNÉE

Pour régler la position verticale (hauteur) de la poignée, tournez le bouton de réglage rapide dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et retirez-le. Positionnez ensuite la poignée à la hauteur souhaitée avec l'autre main, puis relâchez le bouton de réglage rapide pour qu'il s'enclenche dans un trou. Tournez ensuite le bouton de réglage rapide dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller la position.

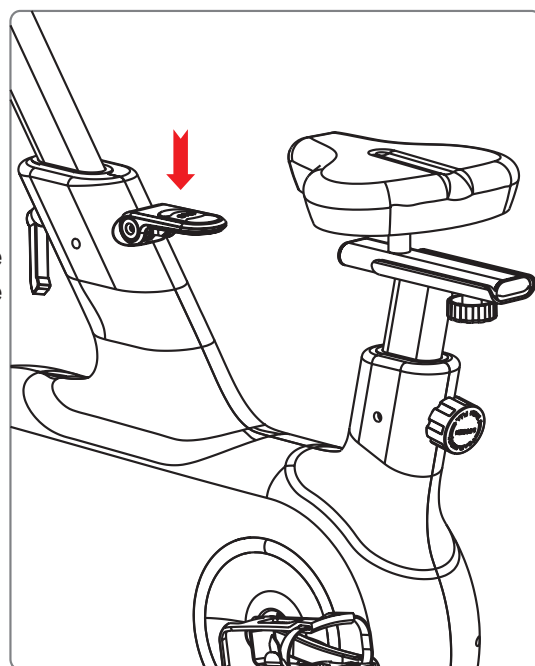
Important :

Une marque « STOP » est apposée sur le support de la poignée. Il s'agit de la hauteur minimale d'insertion. Elle doit être respectée dans tous les cas !



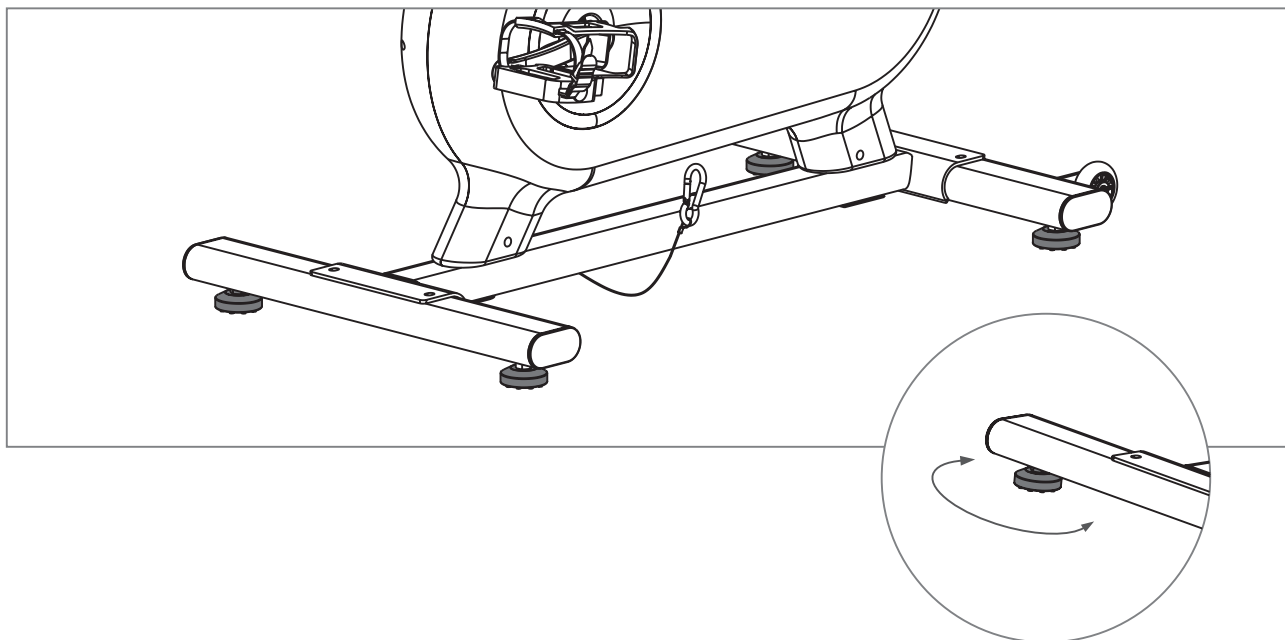
FREIN D'URGENCE

Pour un freinage d'urgence, appuyez sur le levier de freinage d'urgence dans le sens de la flèche. Le volant d'inertie s'arrête et vous pouvez quitter l'appareil sans danger.



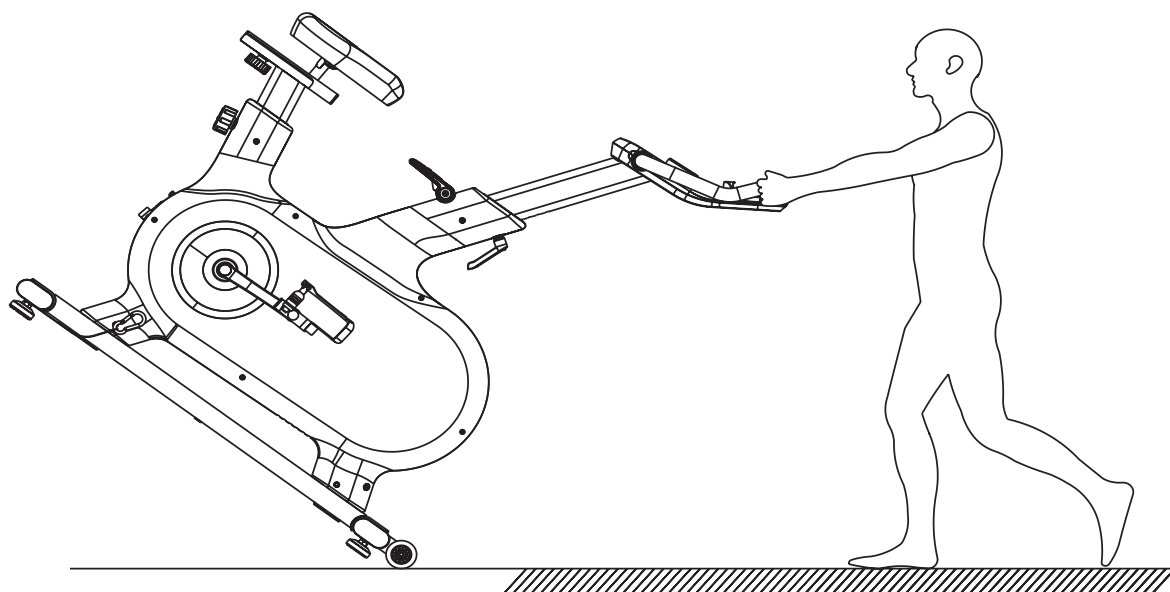
STAND DE NIVEAU

L'appareil doit être de niveau afin de ne pas bouger et de permettre un entraînement en toute sécurité. Les deux pieds sont réglables et peuvent être tournés de manière à ce que l'appareil soit bien droit sur le sol.



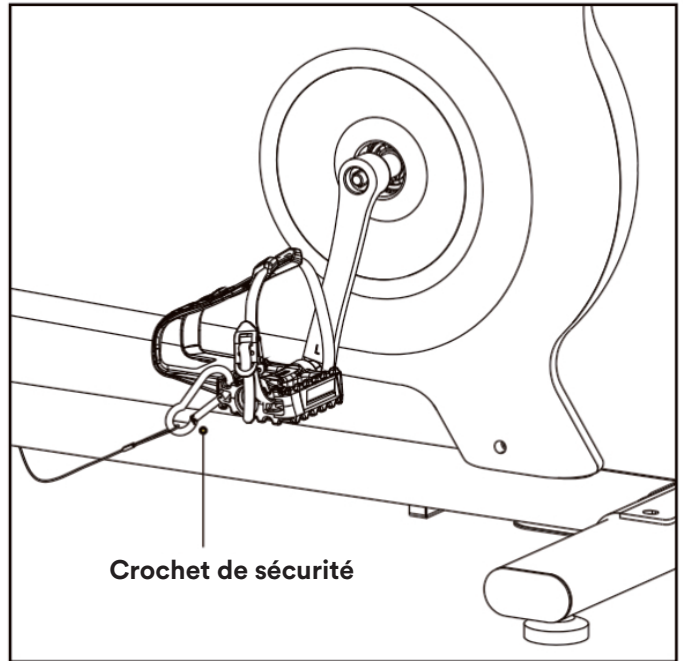
TRANSPORT

Pour le transport, l'appareil est équipé de roulettes de transport sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, appuyez sur la poignée avant comme indiqué jusqu'à ce que les roulettes de transport touchent le sol. Vous pouvez ainsi facilement faire rouler l'appareil jusqu'à son nouvel emplacement.



SAUVEGARDER L'APPAREIL

Lorsque l'appareil n'est pas utilisé, vous pouvez le sécuriser contre toute utilisation non autorisée (par exemple par des enfants) en accrochant le crochet de sécurité à la pédale, comme illustré. Retirez à nouveau la sécurité lorsque vous souhaitez vous entraîner.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR

L'affichage:



- Après la mise sous tension, tous les éléments d'affichage apparaissent brièvement (voir la figure ci-dessus) et un bip sonore est émis. La résistance initiale est réglée sur le niveau 1 (léger). L'ordinateur est alors prêt à fonctionner (fig. 1).
- Si aucun entraînement ni aucune opération n'ont lieu pendant environ 3 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en veille (fig. 2).
- Si vous appuyez sur un bouton ou si vous commencez à vous entraîner, l'ordinateur passe en mode d'affichage « Niveau » (Fig. 3).



Figure 1

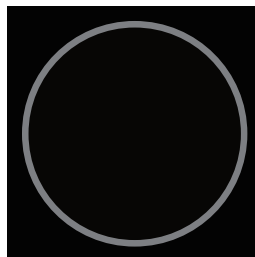


Figure 2



Figure 3

- Pendant l'entraînement et lorsque le mode « SCAN » est activé, les différentes valeurs fonctionnelles sont affichées en alternance continue (changement toutes les 3 secondes) : allure, temps, distance et calories. La cadence et le niveau de résistance sont affichés en alternance (figures 4 à 7).



Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

- Pour afficher une valeur de fonction de manière permanente, appuyez brièvement (plusieurs fois si nécessaire) sur l'ordinateur jusqu'à ce que la valeur souhaitée s'affiche (figures 8 à 11).

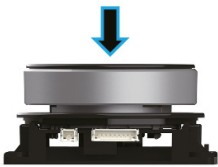


Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

- Pour ajuster la résistance pendant l'entraînement, vous pouvez tourner l'unité dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la diminuer. Il existe au total 32 niveaux (Level, voir figure 12).



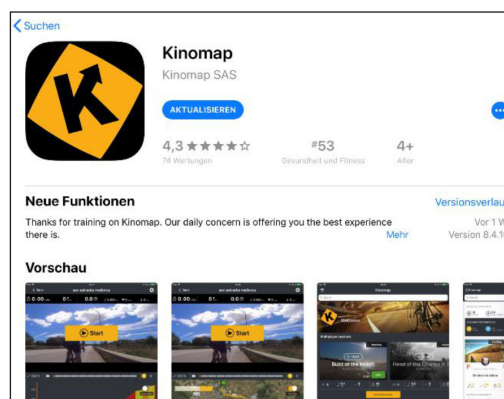
Fig 12

SPÉCIFICATIONS DE L'AFFICHAGE :

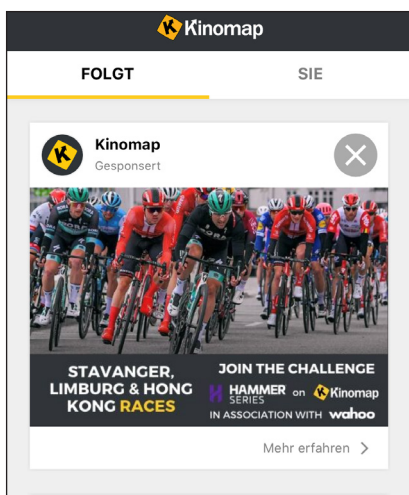
No.	Fonction	Affichage	Explication
1	NIVEAU	LEVEL	1 - 32
2	SCAN	SCAN	Actif (passage de valeurs) ou inactif
3	Vitesse		0,0 - 999,9 km/h
4	Temps		00:00 - 99:59 min.
5	Distance		0,0- 999,9 km
6	Calories		0,0 - 999,9 kcal
7	Blue-tooth		Actif ou inactif

KINOMAP

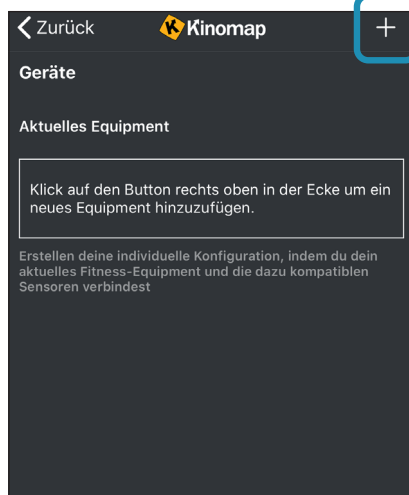
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



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



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo elliptique

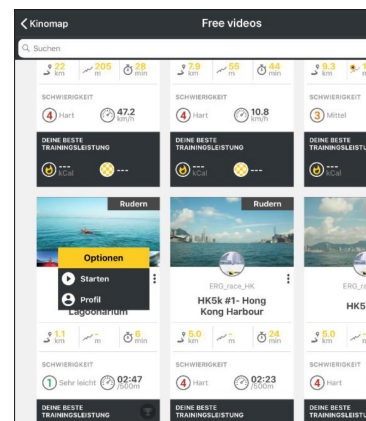


4. CHOISIR „SKANDIKA“



5. Sélectionner l'appareil

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





Ref.	Description	Spécification	Qté
16	Phillips-Flachkopf-Schraube	ST4.2*10*Ø8	4
17	Adapter	L: 1700	1
18	Netzkabel	L: 800	1
19	Motorkabel	L: 200	1
20	Feinabstimmungskabel	Ø1.2*580*55	1
21	Großer Pop-up-Knopf	M16*1.5*25*Ø56	1
22	Sattel, Dreieckstück	98-2	1
23	Sattel-Querrohrpolster	170*56*20	1
24	Sattelverstellknopf	M10*Ø25*60	1
25	Flache Unterlegscheibe	d10*Ø30*2.5	1
26	Sattelstützenbuchse	PT80*40*PT70*30*136	1
27	Ovaler Rohrstopfen	PT50*25*16	2
28	L-förmiger Knopf	M16*1.5*25*85	1
29	Abgeschrägte Lenkerstützenbuchse	PT80*40*PT70*30*145	1
30	Sechskantschraube	M6*12*S5	4
31	Sechskantschraube, flach	M8*20*S5	4
32	Standard-Federscheibe	d8	4
33	Flache Unterlegscheibe	d8*Ø20*2	4
34	Flacher ovaler Rohrstopfen	PT80*40*1.5*18	4
35	Transparente Rolle	Ø60*24.3*Ø8.2	2
36	Nylonmutter	M8*H7.5*S13	3
37	Flache Unterlegscheibe	d8*Ø16*1.5	2
38	Fußpolster	Ø52*M10*25	4
39	Schaumstoffgriffe	Ø24*Ø30*450	2
40	Runder Rohrstopfen	Ø25*16	2
41	Obere Abdeckung der Mittelkonsole	357*110*102	1
42	Untere Abdeckung der Mittelkonsole	357*110*102	1
43	Tablet-Halter	148*124*28.5	1
44	Phillips-Flachkopfschraube	M5*25*Ø8.5	1
45	Phillips-Flachkopf-Gewindeschraube	ST4*12*Ø8	13
46	Druckfeder	Ø1.2*Ø8.2*16*N5	1
47	Stahlrolle	4*Ø320*32*3-M8*Ø50	1
48	Riemenscheibenbaugruppe	Ø30*102.5*3-Ø8.1	1
49	Sechskantschraube	M6*12*S10	3
50	Flache Unterlegscheibe	d6*Ø16*1.5	3
51	D-förmiger Lagersitz	72*56*12.5	2
52	Lager	6201-2RS	2
53	Halteplatte	t1.5*56*72	2
54	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M6*10*Ø12	6
55	Einseitige Umlenkrolle	Ø39*Ø34*24	1
56	Lager	6001-2RS	1
57	Umlenkrolle	Ø17*38*Ø12*20*M10	1
58	Sechskantflanschmutter	M10*1.25*H7.5*S14	1
59	Wellscheibe	d12*Ø17.5*0.3	1
60	Untere Wellenbaugruppe	Ø20*192*59*Ø74*Ø60	1
61	Lager	6004-2RS	2
62	Riemenscheibe	Ø240*20*Ø20.1	1
63	Rundmagnet	Ø15*7	1
64	Mehrrillenriemen	6PJ480	1
65	Halterungsring	d20	1

Ref.	Description	Spécification	Qté
66	Wellscheibe	d20*Ø25*0.3	1
67	Sechskantschraube	M6*16*S10	4
68	Standard-Federscheibe	d6	6
69	Nylonmutter	M6*H6*S10	4
70	Distanzstück	Ø25*Ø20.1*5.5	1
71	Linke Kurbel	165*9/16-20 L	1
72	Rechte Kurbel	165*9/16-20 R	1
73	Kurbelstopfen	Ø25*7	2
74	Linkes Pedal	9/16-20 L	1
75	Rechtes Pedal	9/16-20 R	1
76	Sechskantflanschmutter	M10*1.25*H7.5*S14	2
77	Magnethalterungsgitter	45.5*130*10.5	1
78	Quadratmagnet	40*25*10	5
79	Kreuzschlitz-Flachkopf-Gewindeschraube	ST3*10*Ø5.6	5
80	Magnetplattenwelle	Ø12*53.5*47.4*M6	1
81	Druckfeder	Ø1.2*Ø15*54*N10	2
82	Wellenhaltring	d12	2
83	Flache Unterlegscheibe	d6*Ø12*1.2	2
84	Sechskantschraube	M6*16*S10	2
85	Sechskantschraube	M6*60*S10	1
86	Sechskantmutter	M6*H5*S10	2
87	Selbstschneidende Schraube mit Unterlegscheibe	ST4.2*13*Ø11.5	1
88	Begrenzungsdraht	Ø1.2*291	1
89	Federklemme	Ø6	1
90	Wollfilz	40*25*6	1
91	Konische Druckfeder	Ø1.5*Ø18.6*60	1
92	Sechskant-Flachkopfschraube	M8*50*15*S6	1
93	Bremszug	Ø1.2*400*130	1
94	Bremshebel	118*54*36	1
95	Bremswelle	Ø14*42.5*M6*15	1
96	Sechskant-Senkkopfschraube	M6*12*S4	2
97	Bremsendkappe	Ø24.5*Ø6.5*5.75	2
98	Bremsmarkierung	75*40*2	2
99	Linker Kettenschutz	788*685*80	1
100	Rechter Kettenschutz	788*685*72.5	1
101	Tretlagerblende	Ø208*Ø176*14	2
102	Tretlagerdichtung	Ø86*Ø45*9	2
103	Lenkerstammdichtung	108*47*5	1
104	Sattelstützdichtung	92*49*5	1
105	Klemmstütze	Ø6*36	4
106	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	ST4.2*13*Ø8	8
107	Kreuzschlitz-Flachkopf-Schraube	ST4.2*19*Ø8	5
A	Sechskantschlüssel	S5	1
B	Maulschlüssel	S17-19	1
C	Maulschlüssel-Schraubendreher-Kombiwerkzeug	S13-14-15	1

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

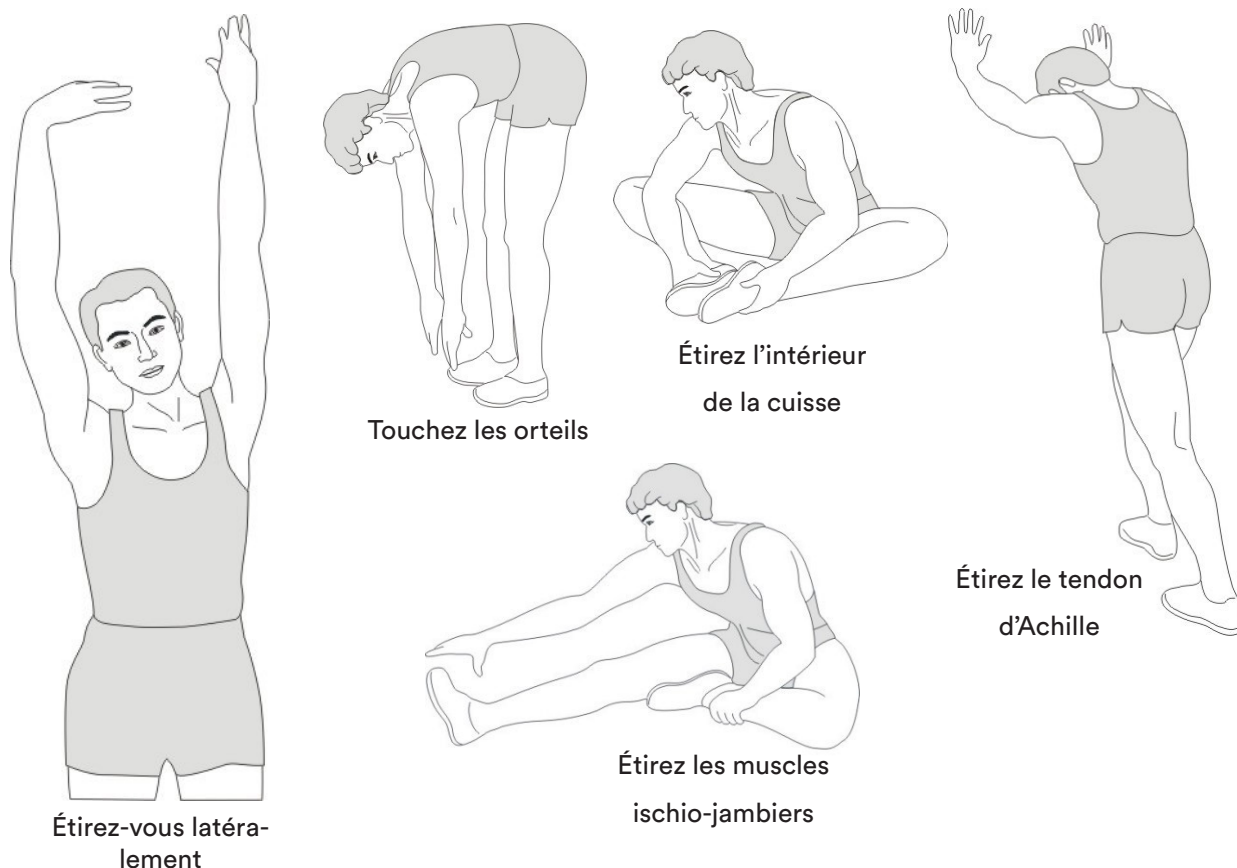
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



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

Récupération

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

DONNÉES TECHNIQUES

Dimensions et poids approximatifs :	1130 x 546 x 1160 mm / 32 kg
Nombre max. Charge / taille d'utilisateur recommandée :	120 kg / 160 - 190 cm
Classe d'appareil / durée d'utilisation recommandée :	HC / ≤ 60 minutes
Tension d'entrée :	9V= 1A
Bande de fréquence Bluetooth / Puissance d'émission maximale :	2402-2480 MHz / -1,89 dBm

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3520 Cykling P12-H] 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-3520.pdf

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

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

service@skandika.de

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



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

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