



Originalbetriebsanleitung **DE**

Translation of the original instructions **GB**

Traduction du mode d'emploi original **FR**



Carbon P24-RG

Art.Nr. SF-3590

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Checkliste
06	Aufbauanleitung
14	Einstellungen / Transport / Pflegehinweise
15	Stromversorgung
16	Computerbedienung
18	Auf- und Abwärmen
19	Verbindung zur KINOMAP-App
20	Explosionszeichnung
21	Teileliste
22	Technische Daten
23	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3590 Carbon P24-RG											
	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.:				1000272								
	Max. Nutzergewicht				150 kg								

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

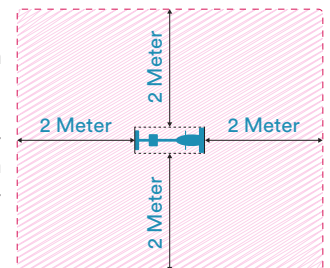


WARNUNG

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.

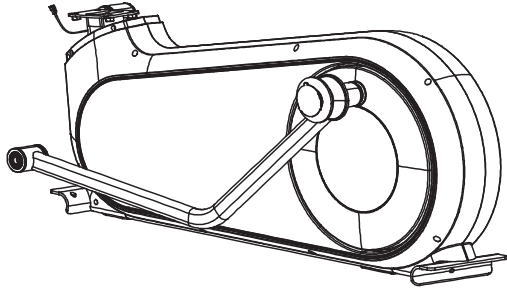
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- 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 150 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- 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 und direktem Sonnenlicht. 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.
- Stellen Sie eine Trittfläche auf die untere Position und besteigen Sie immer zuerst diese Trittfläche, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Beim Absteigen sollte die Bewegung vollständig zum Erliegen gekommen sein.
- Das Gerät ist nicht geschwindigkeitsabhängig. Sie können den Widerstand manuell verstellen.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- 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.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de

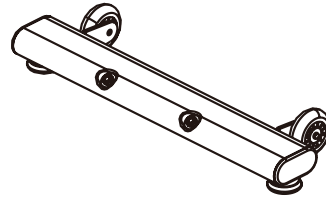


Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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

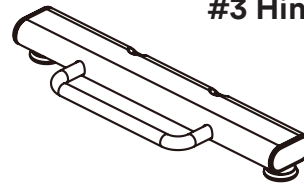
#1 Hauptrahmen



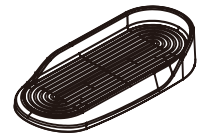
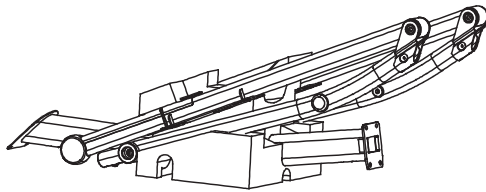
#2 Vorderer Standfuß



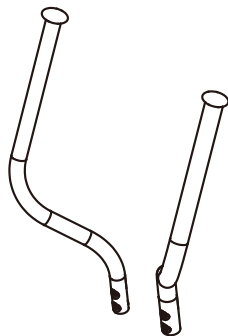
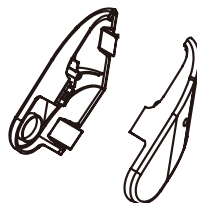
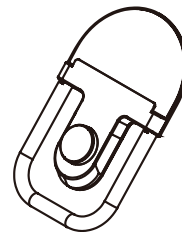
#3 Hinterer Standfuß



#4 Griffstütze



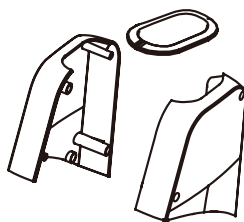
#45 Linkes Pedal #46 Rechtes Pedal

#15 Linker Griff
#16 Rechter Griff#38 Griffabdeckung
links x2#39 Griffabdeckung
rechts x2

#41 Computer



#63 Getränkehalter



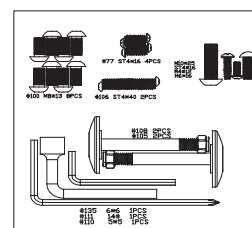
#40 Griffstützen-Dichtung

#36 Abdeckung links

#37 Abdeckung rechts

#64 Rollen-
abdeckung x2

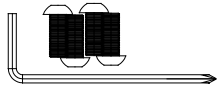
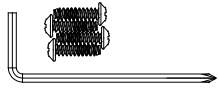
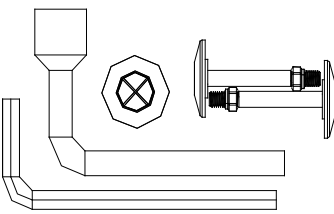
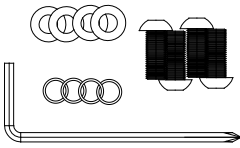
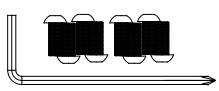
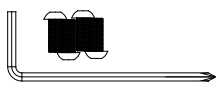
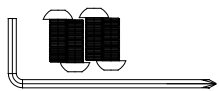
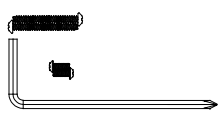
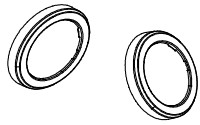
#109 Stopfen x2



Kleinteileset



Gebrauchsanleitung

Kleinteileset:		
Schritt 1		Nr. 122 Flachkopf-Sechskant Schrauben M10*25 x4 Nr. 135 Inbusschlüssel x1
Schritt 2		#77 Selbstschneidende Schrauben ST4*16x4 #110 Inbusschlüssel x1
Schritt 3		Nr. 111 Steckschlüssel Nr. 14x1 Nr. 105 Ni-Kappe M10 x2 Nr. 135 Inbusschlüssel x1 Nr. 108 Dreiteilige Schraube, Zierkappe x2 Nr. 109 Stopfen x2
Schritt 4		Nr. 96 Sechskantschrauben M8*25x4 Nr. 121 Gebogene Unterlegscheibenx4 Nr. 102 Elastische Unterlegscheibenx4 Nr. 110 Inbusschlüssel x1
Schritt 5		Nr. 100 Sechskantschrauben M8*13x8 Nr. 110 Inbusschlüssel x1
Schritt 6		Nr. 101 Sechskantschrauben M6*16x4 Nr. 110 Inbusschlüssel x1
Schritt 7		Nr. 75 Sechskant-Kombinationsschrauben M8*16 x4 Nr. 110 Inbusschlüssel x1
Schritt 8		Nr. 106 Selbstschneidende Schrauben ST4*40x2 Nr. 107 Kreuzschlitzschrauben M4*12 x2 Nr. 110 Inbusschlüssel x1
Schritt 9		#64 Rollenabdeckung x2

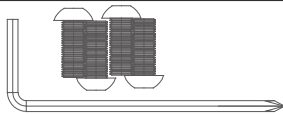
AUFBAUANLEITUNG

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, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen und zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

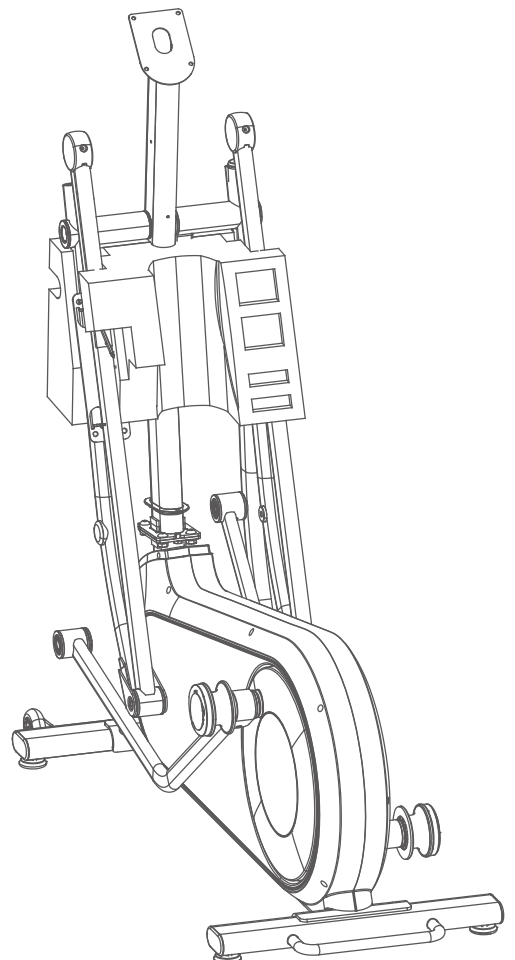
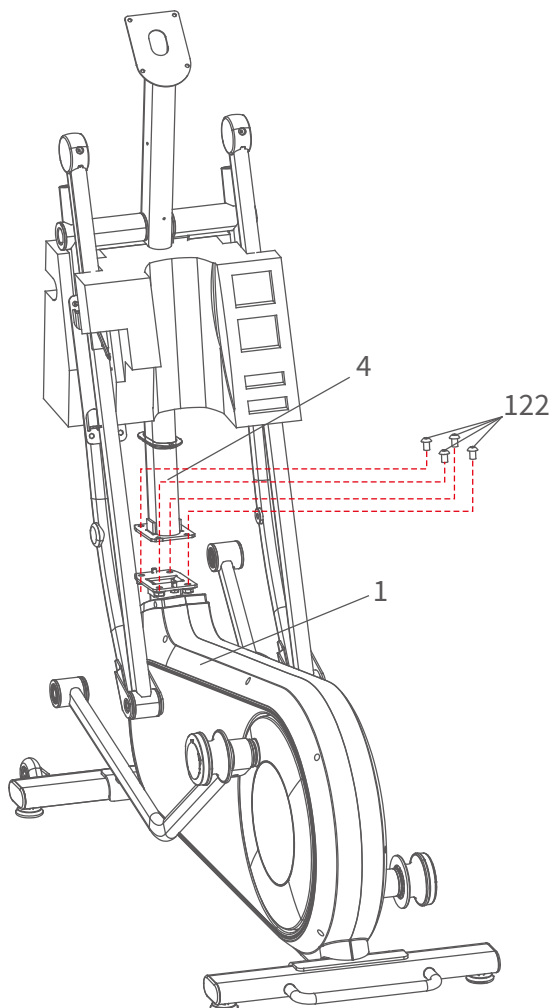
SCHRITT 1

Befestigen Sie die Griffstütze (4) wie in der Abbildung gezeigt mit vier M10×25-Schrauben (122) in aufrechter Position am Hauptrahmen (1).



#122 Schrauben M10×25 x 4

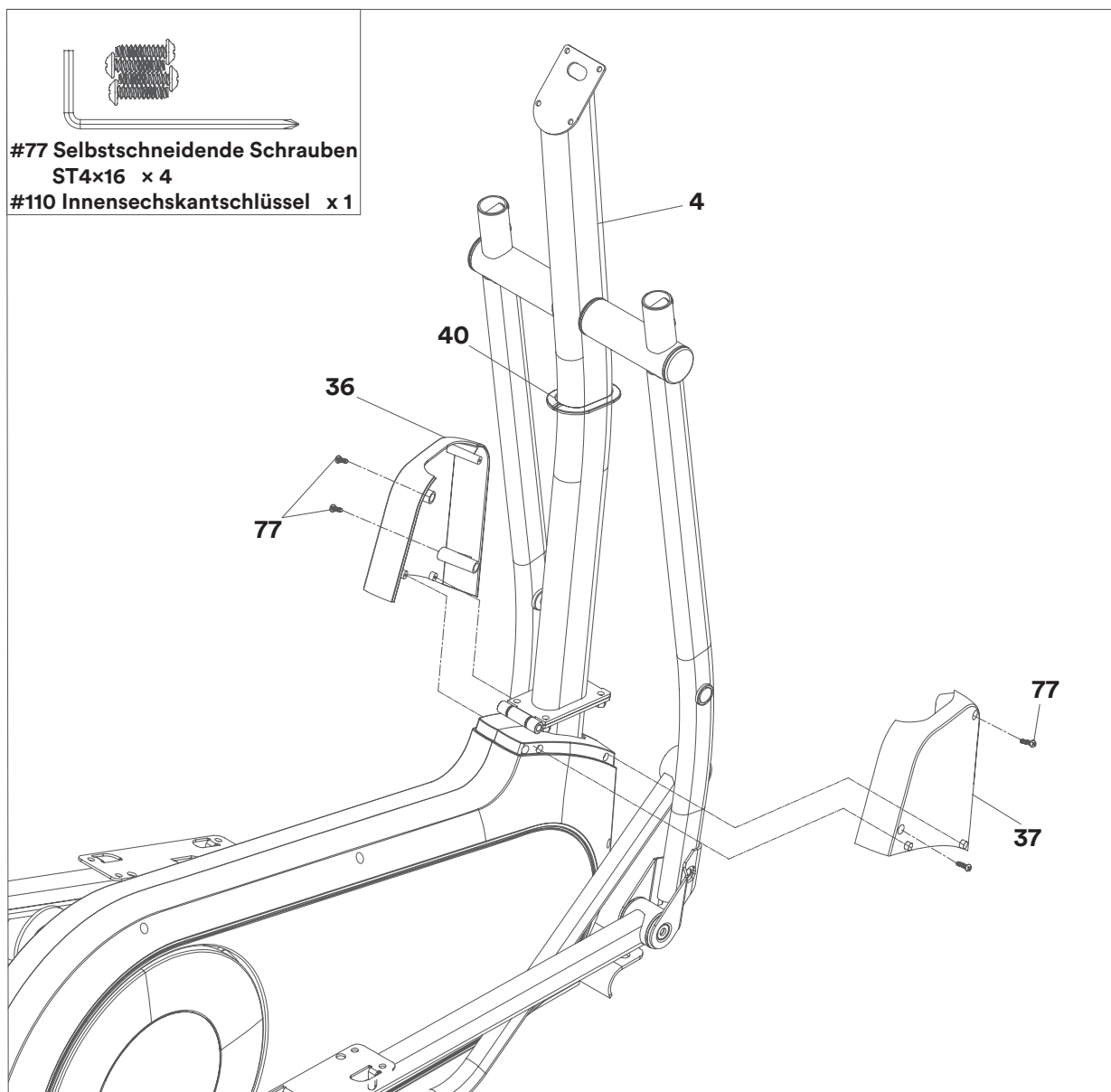
#135 Innensechskantschlüssel x 1



SCHRITT 2

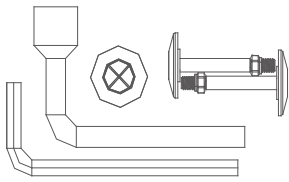
- Befestigen Sie die linke und rechte Abdeckung (36 & 37) mit 4 Schrauben (77) wie abgebildet an der Griffstütze (4).
- Positionieren Sie die Griffstützen-Dichtung (40) über den Abdeckungen (36 & 37).

Anmerkung: An der Innenseite und der Unterseite der linken und rechten Abdeckungen (36 & 37) befinden sich zwei Führungen, die entsprechend ausgerichtet werden müssen.



SCHRITT 3

- Heben Sie das rechte Verbindungsrohr (11) an und richten Sie es an den Bohrungen der rechten unteren Griffstange (7) aus.
- Setzen Sie die Schraubenabdeckung (108) in das rechte Verbindungsrohr (11) ein und richten Sie sie an der Bohrung des rechten unteren Griffrohrs (7) aus.
- Fixieren Sie diese Verbindung mit der Mutter M10 (105) und dem Steckschlüssel (111) und setzen Sie den Schraublochstopfen (109) auf das äußere Ende.
- Wiederholen Sie diesen Prozess für das linke Verbindungsrohr (12).



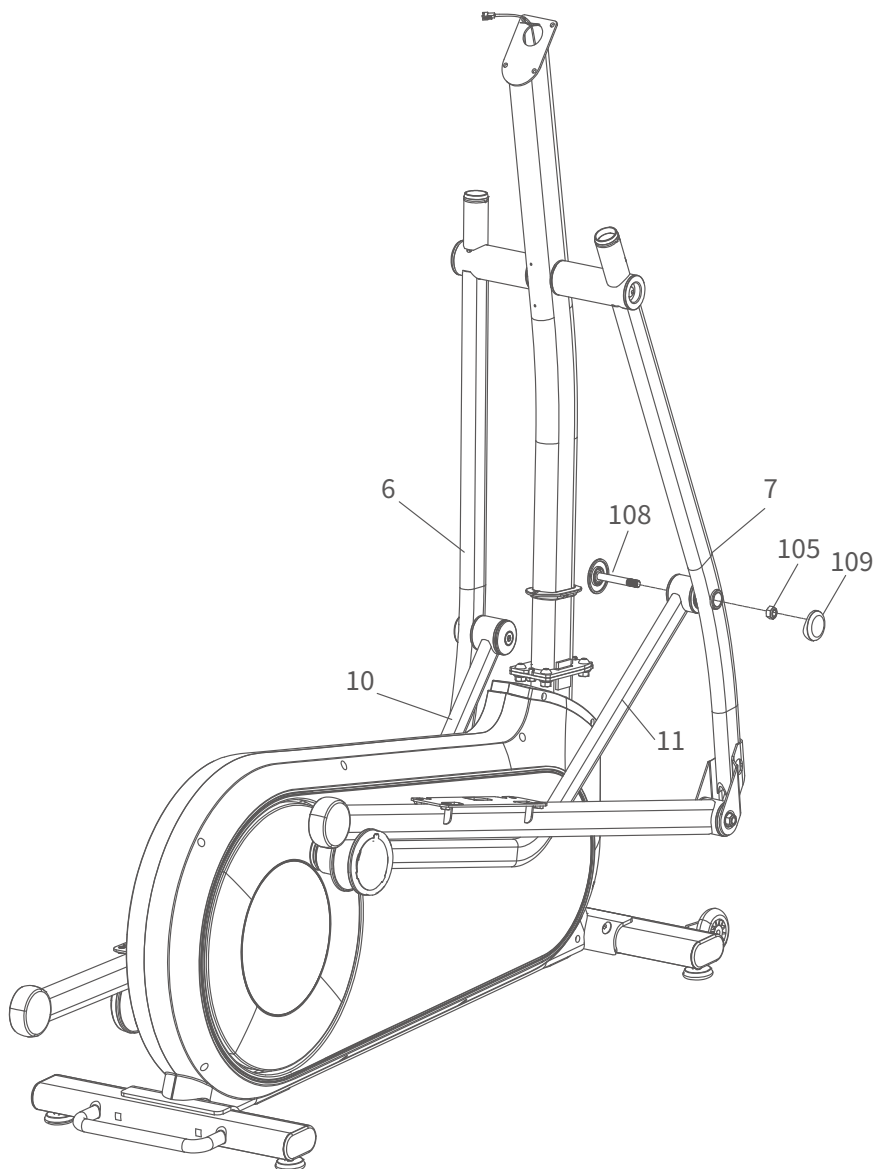
#111 Steckschlüssel #14 × 1

#105 Mutter M10 × 2

#135 Innensechskantschlüssel × 1

#108 Schraubenabdeckung × 2

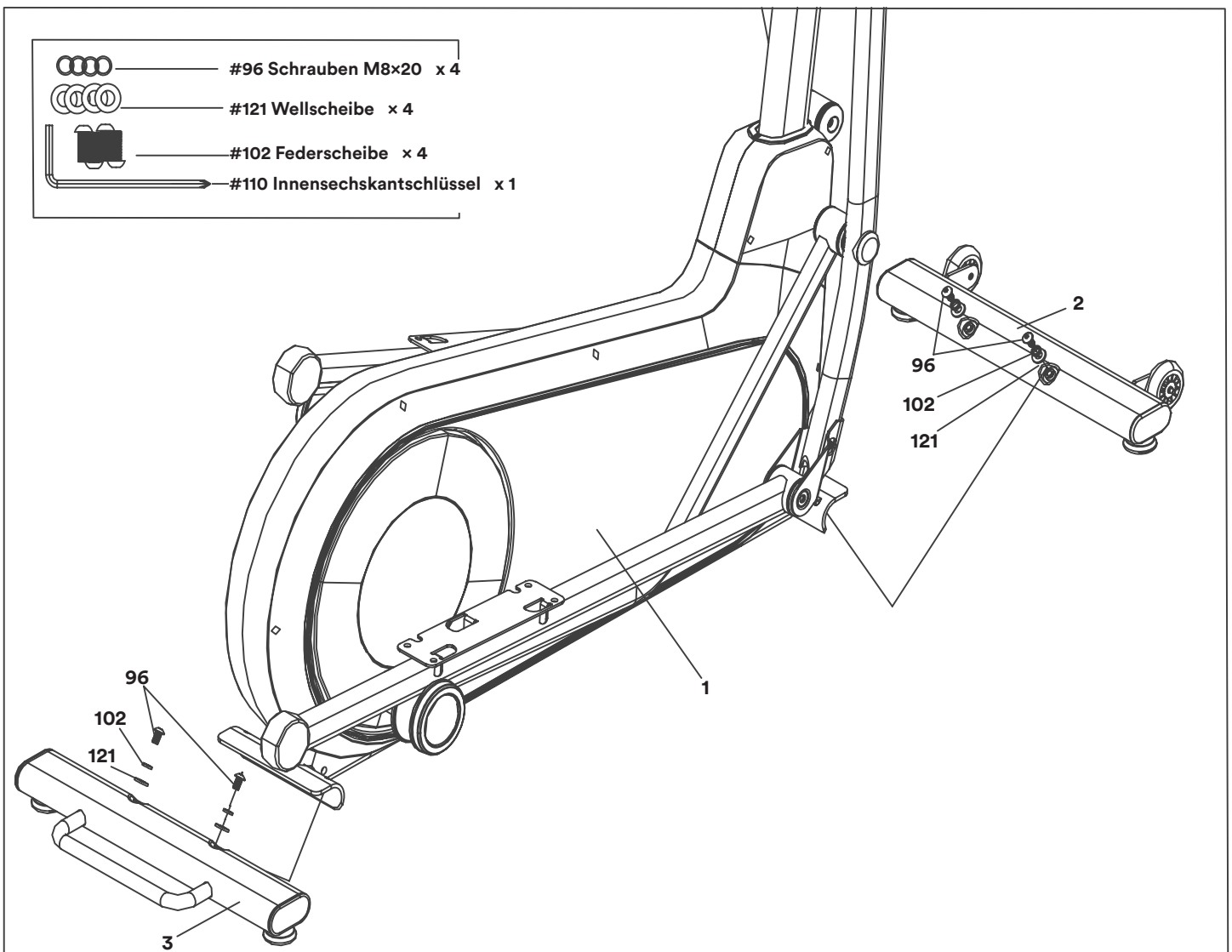
#109 Schraublochstopfen × 2



SCHRITT 4

Befestigen Sie die beiden Standfüße (2=vorn und 3=hinten) jeweils mit 2 Schrauben (96), 2 Wellscheiben (121) und 2 Federscheiben (102) am Hauptrahmen wie dargestellt.

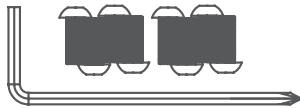
Anmerkung: Der vordere Standfuß (2) besitzt Transportrollen und der hintere Standfuß (3) verfügt über einen Handgriff zum Anheben des Gerätes.



SCHRITT 5

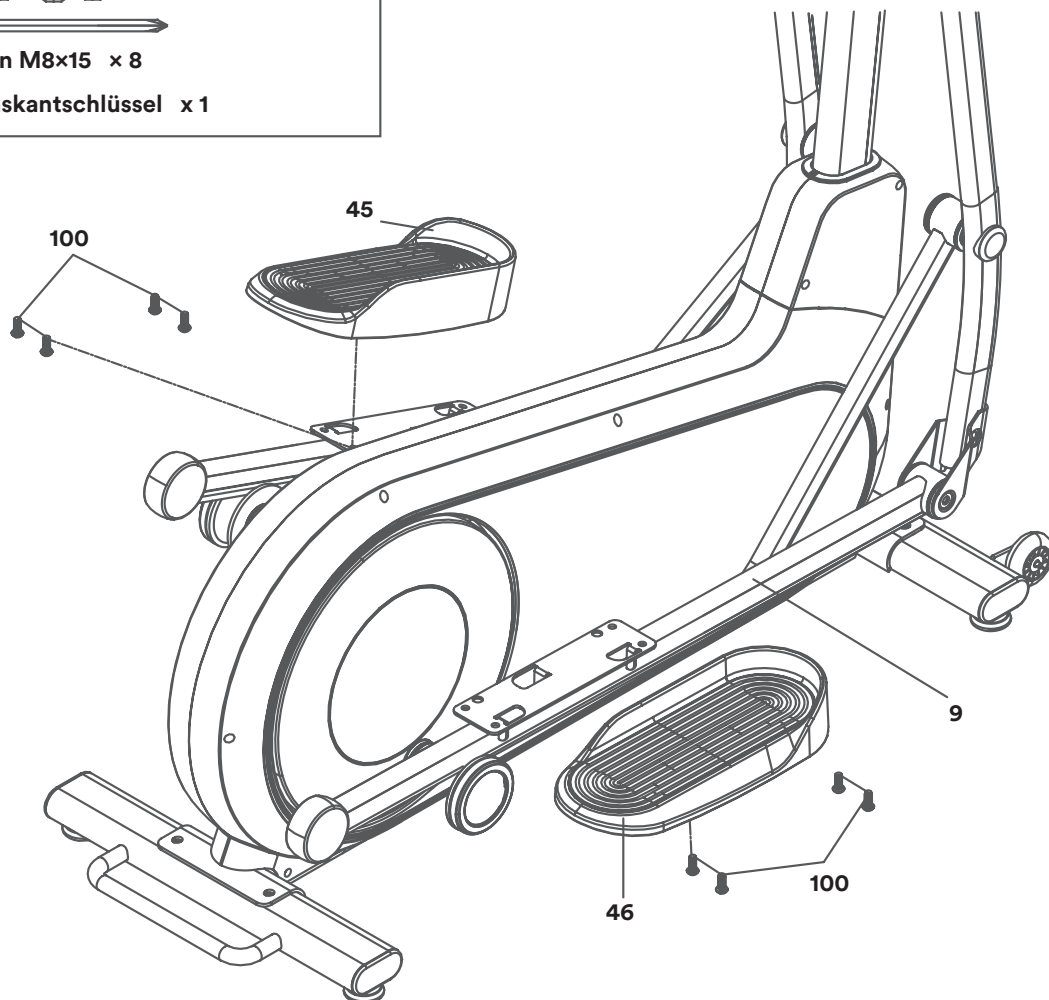
- Befestigen Sie das rechte Pedal (46) mit 4 Schrauben (100) am rechten Pedalarm (9).
- Wiederholen Sie den Schritt für das linke Pedal (45).

Anmerkung: Die Pedale lassen sich leichter montieren, wenn sich der jeweilige Pedalarm in der oberstmöglichen Stellung befindet.



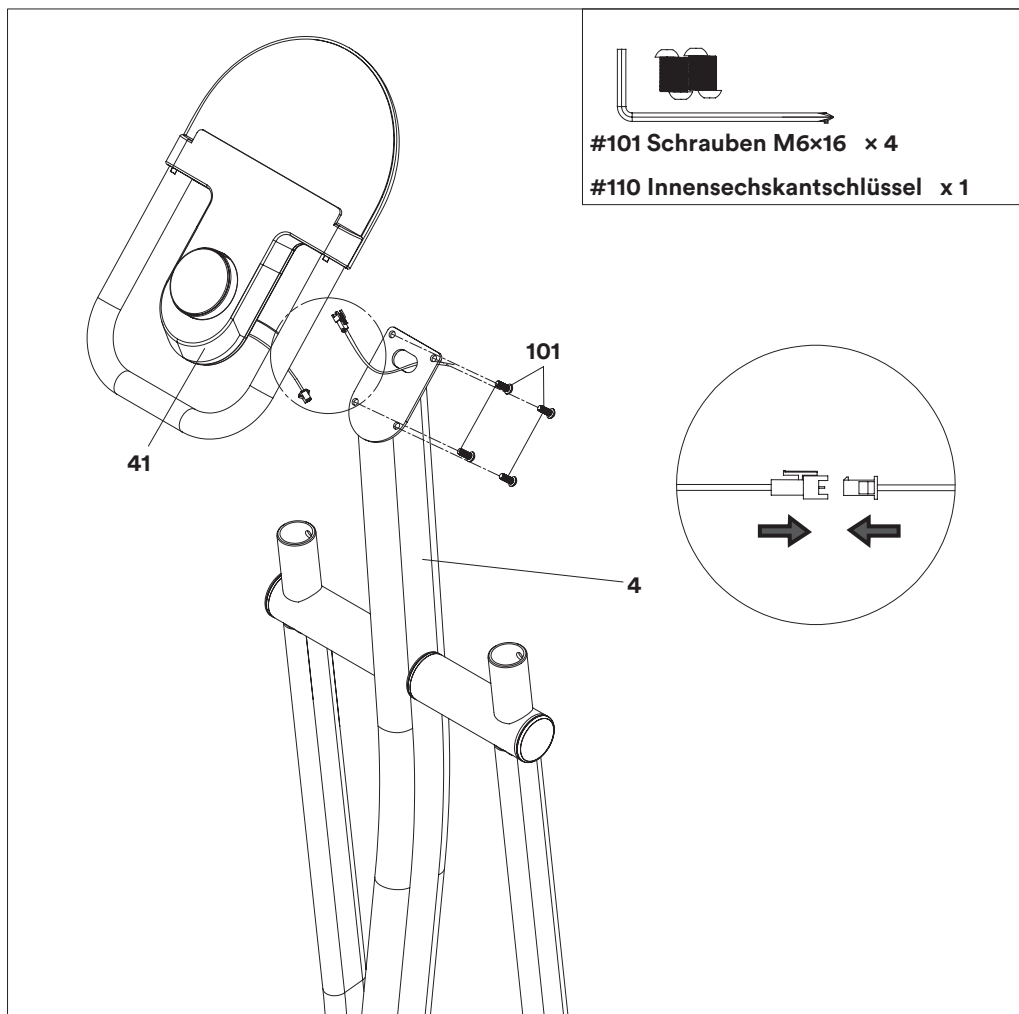
#100 Schrauben M8×15 × 8

#110 Innensechskantschlüssel x 1



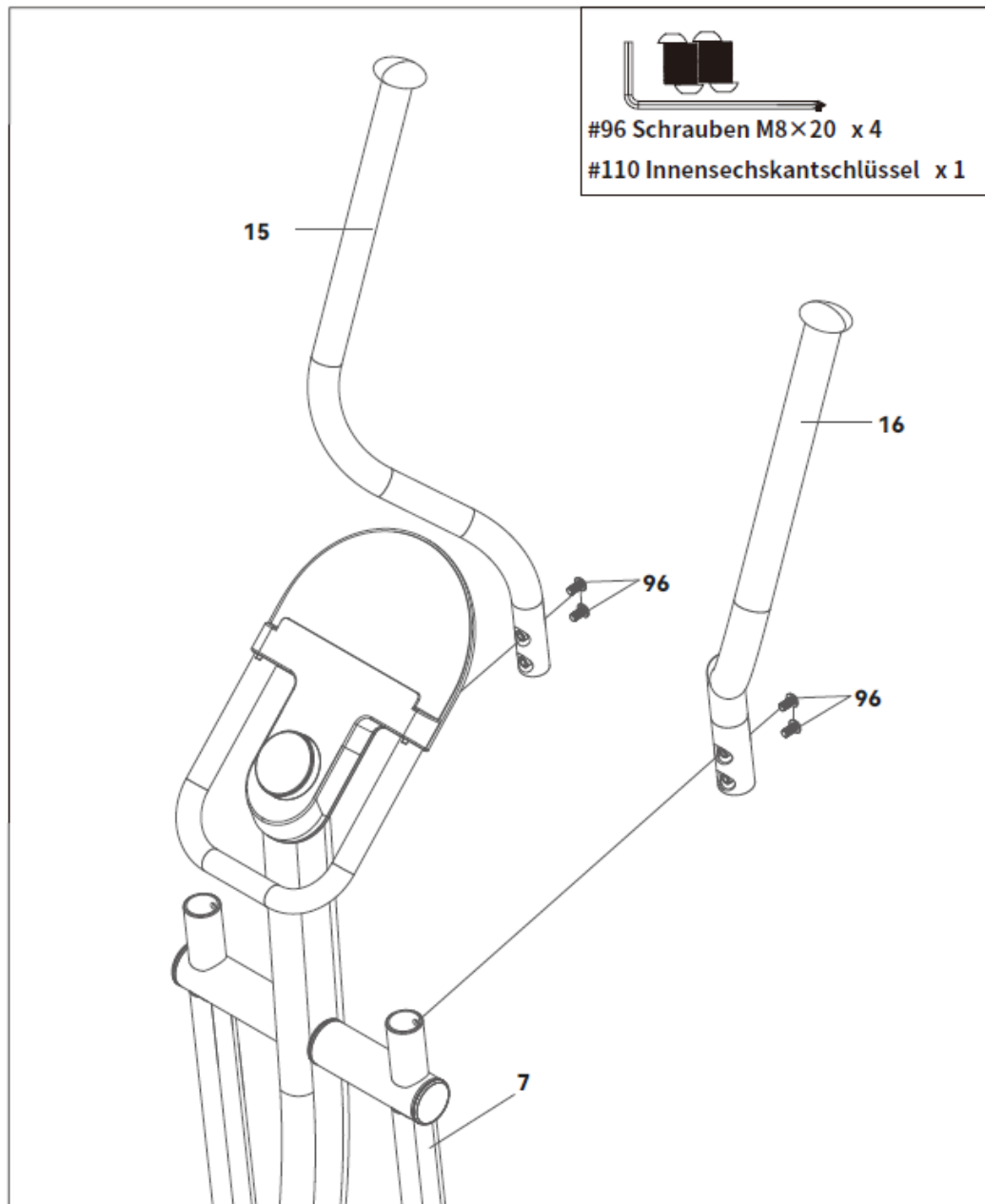
SCHRITT 6

Verbinden Sie zunächst das Sensorkabel wie abgebildet und befestigen Sie dann vorsichtig (ohne das Kabel einzuklemmen) den Computer (41) oben auf der Griffstütze (4) mit 4 Schrauben (101).



SCHRITT 7

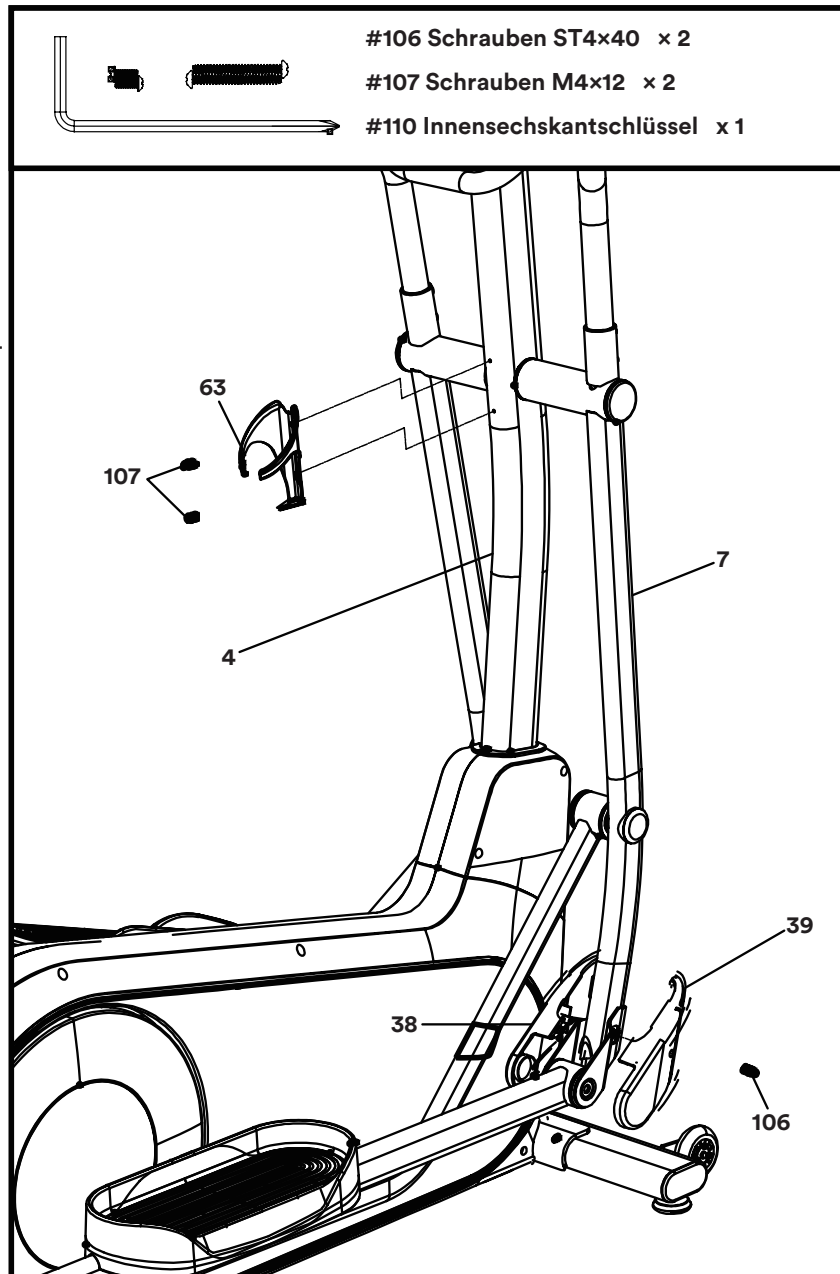
- Montieren Sie den rechten Griff (16, markiert mit „R“) mit 2 Schrauben (96) an der rechten, unteren Griffstange (7).
- Wiederholen Sie den Schritt für den linken Griff (15, markiert mit „L“).



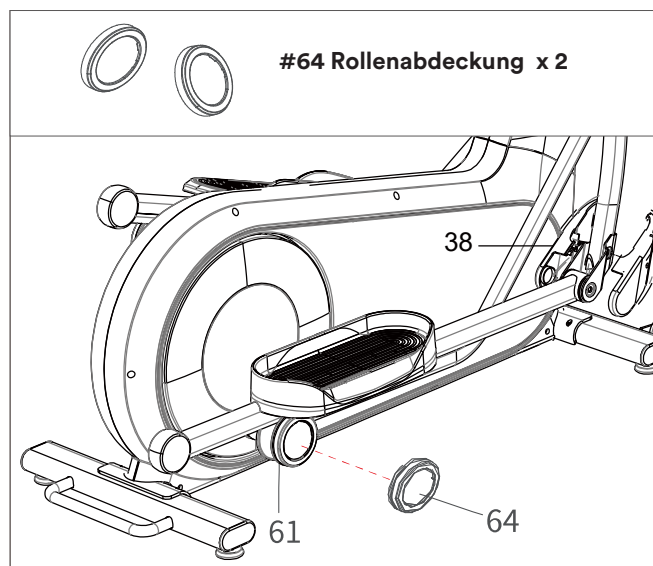
SCHRITT 8

- Montieren Sie den Getränkehalter (63) mit 2 Schrauben (107) wie abgebildet an der Griffstütze (4).
- Anschließend befestigen Sie die rechten Abdeckungen (38 & 39) an der rechten, unteren Griffstange (7) mit Hilfe der Schraube (106).
- Befestigen Sie die linken Abdeckungen entsprechend.

Das Gerät ist damit fertig aufgebaut. Prüfen Sie noch einmal, ob alle Verbindungen gut sitzen.

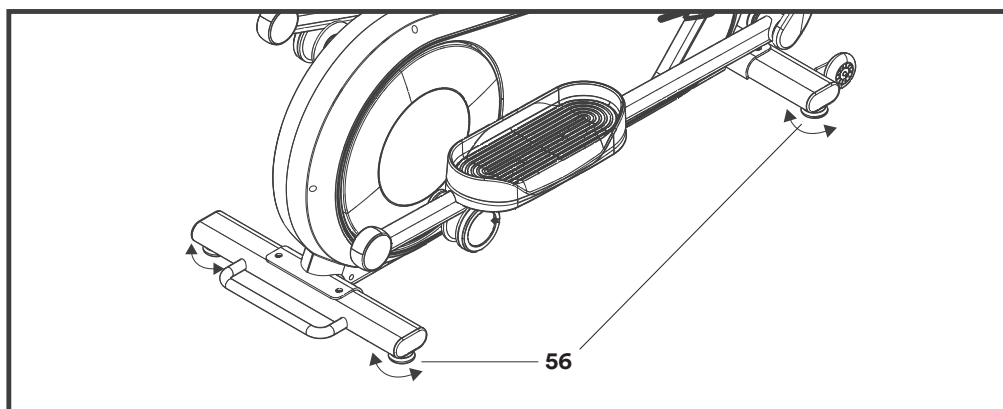
**SCHRITT 9**

Befestigen Sie die Rollenabdeckung (64) an der Rollenbaugruppe (61) auf beiden Seiten, indem Sie sie entsprechend einrasten lassen.



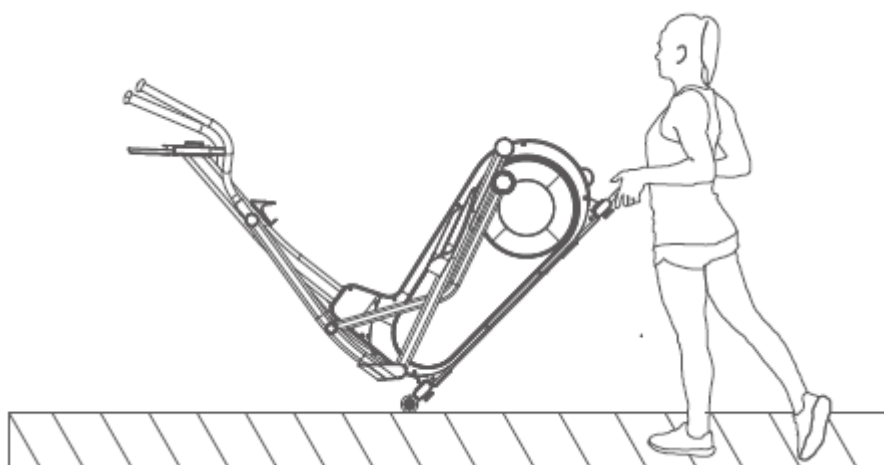
EINSTELLUNGEN - EBENER STAND

Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. An beiden Standfüßen befinden sich jeweils 2 justierbare Füße (56), welche durch Drehen so nivelliert werden können, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht.



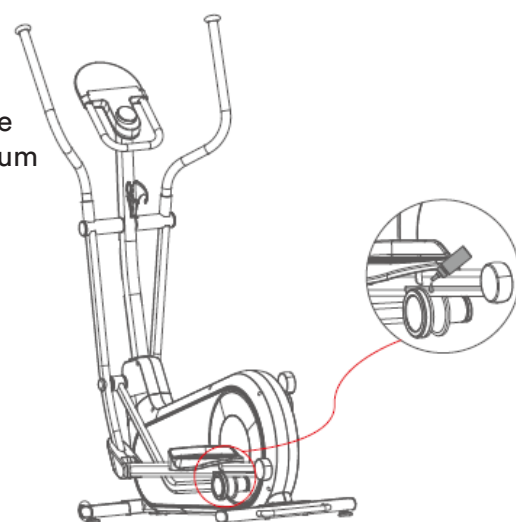
TRANSPORT

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



PFLEGEHINWEISE

Nach einiger Benutzung können die PU-Rollen leichte Reibungsgeräusche verursachen. In diesem Fall schmieren Sie bitte das beigegefügte Schmiermittel auf die PU-Rollen oder die Schiene, um die Lebensdauer der PU-Rollen zu verlängern.

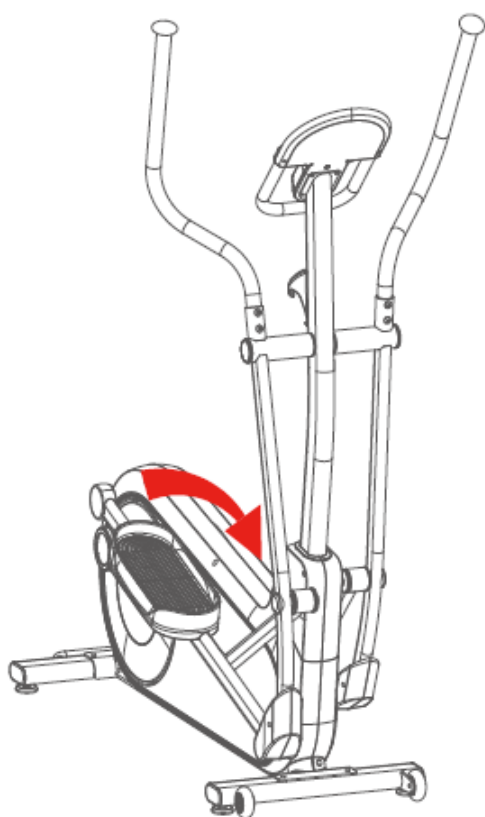


STROMVERSORGUNG

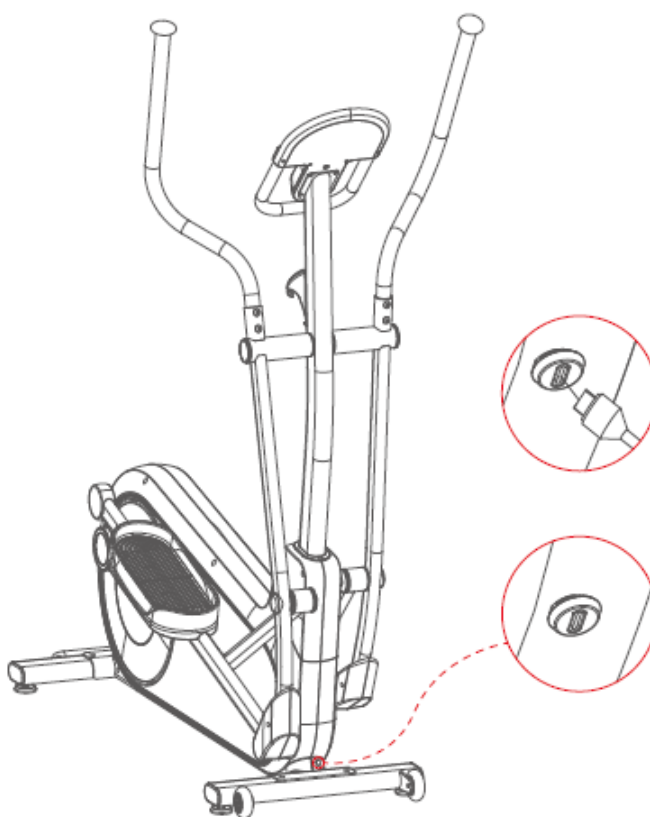
Dieses Gerät verfügt über ein Selbstversorgungs-Stromsystem. Bei normalem Gebrauch ist kein Aufladen erforderlich, da die notwendige Energie durch die Eigenbewegung generiert wird.

Wenn das Gerät für ca. 3 Minuten nicht benutzt wird, schaltet sich der Computer automatisch aus, um Strom zu sparen.

Sollte die Leistung jedoch nicht ausreichen, um den Computer ordnungsgemäß zu benutzen (z. B. bei schwacher oder fehlender Anzeige) haben Sie die Möglichkeit, das Gerät über ein USB-C-Kabel (nicht im Lieferumfang) aufzuladen. Nach einigen Minuten sollte die Leistung wieder ausreichen, um das Gerät ordnungsgemäß benutzen zu können. Durch regelmäßige Benutzung lädt sich der eingebaute Akku wieder selbst auf.



Aufladen durch Tretbewegung



Aufladen über USB-C-Kabel

COMPUTERBEDIENUNG

Die Anzeige:

- (1) Anzeige der Pulsfrequenz in Schlägen je Minute (bpm)
- (2) Anzeige der Widerstandsstufe (Level, von 1 bis 16)
- (3) SCAN-Modus aktiv / inaktiv (automatischer Anzeigenwechsel)
- (4) Anzeige der Funktionswerte: Tempo, Zeit, Distanz, Kalorien
- (5) Bluetooth-Verbindung aktiv / inaktiv
- (6) Äußerer Ring mit 24 Effektluchtern



- Nach dem Einschalten erscheinen kurz alle Anzeigeelemente 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

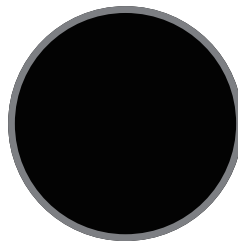


Abb. 2



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 (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

FUNKTIONEN

Drücken auf den Computer (wird mit Ton bestätigt):

- Aufwecken im Standby-Modus
- Kurzes Drücken für den Wechsel der Anzeige oder zum Aktivieren des Scan-Modus
- Drücken und Halten für ca. 2 Sekunden, um Funktionswerte zurückzusetzen



Drehen des Computers (wird mit Ton bestätigt):

- Drehen im Uhrzeigersinn erhöht den Tretwiderstand
- Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn vermindert den Tretwiderstand



ANZEIGESPEZIFIKATIONEN

Nr.	Funktion	Anzeige	Erläuterung
1	Widerstandsstufe	LEVEL	1 - 16
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

Auf- und Abwärmen

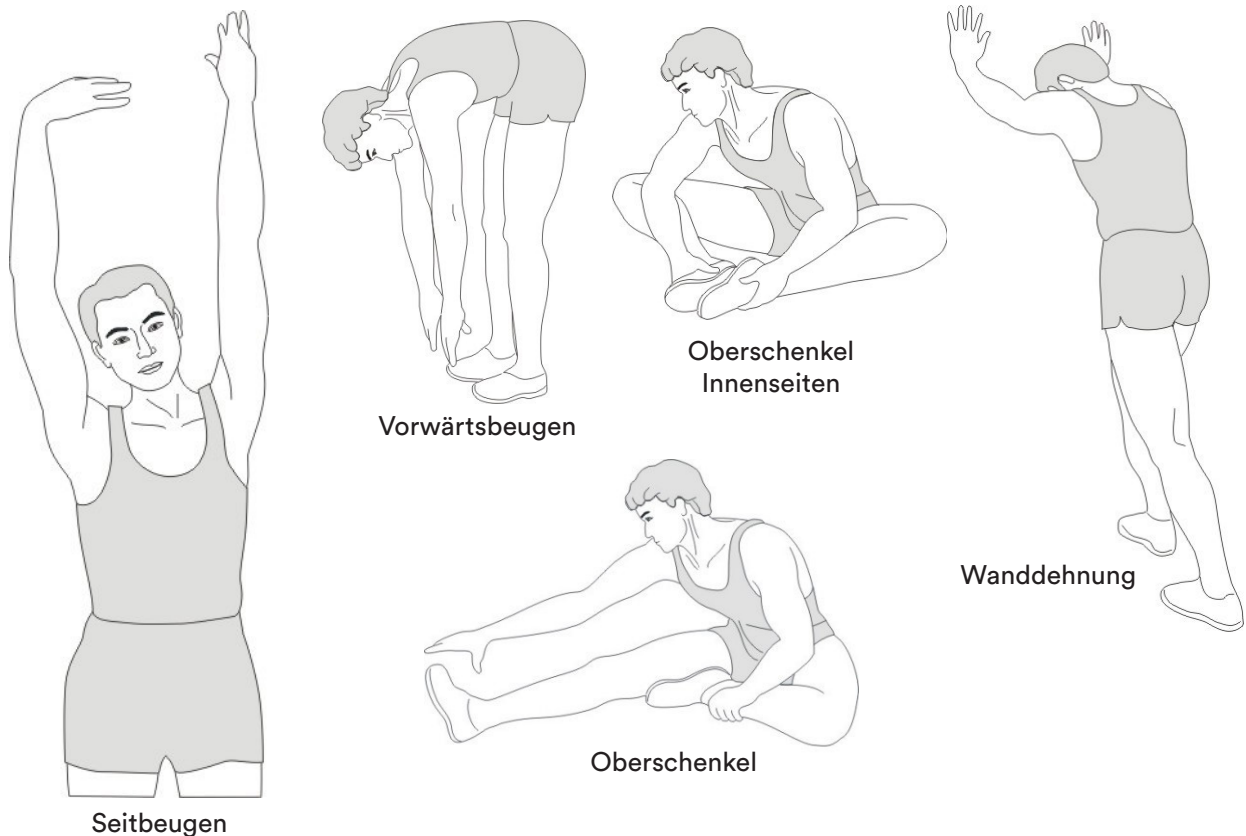
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

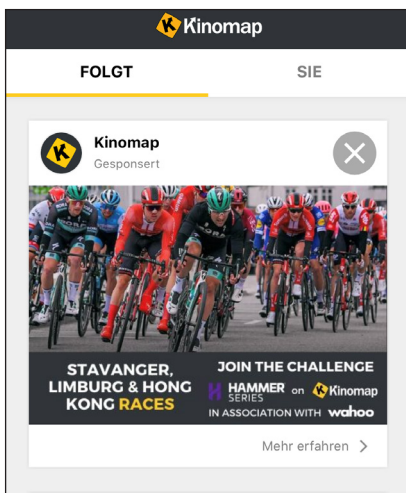
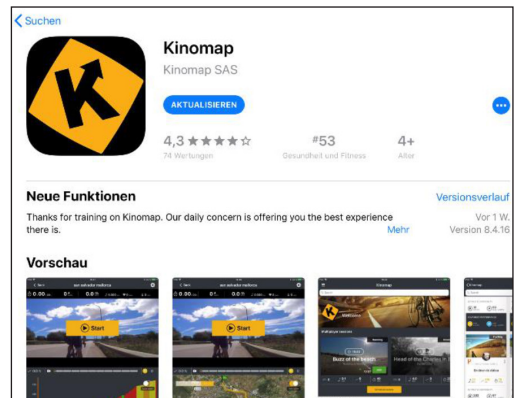
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

KINOMAP

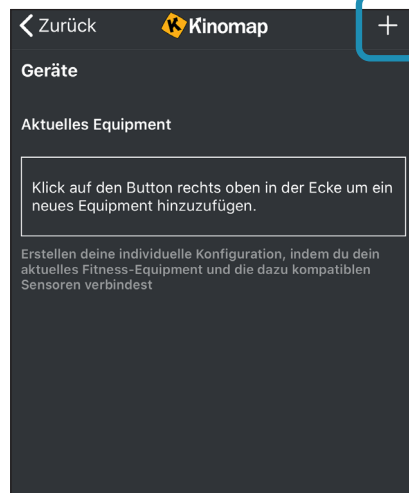
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

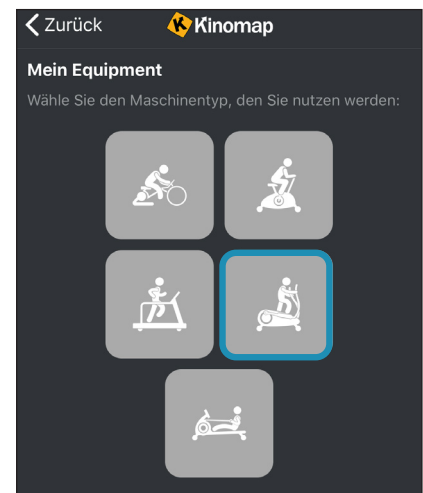
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

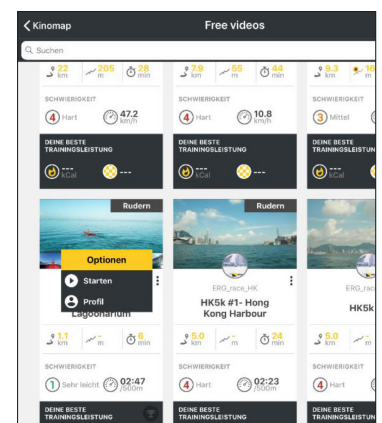


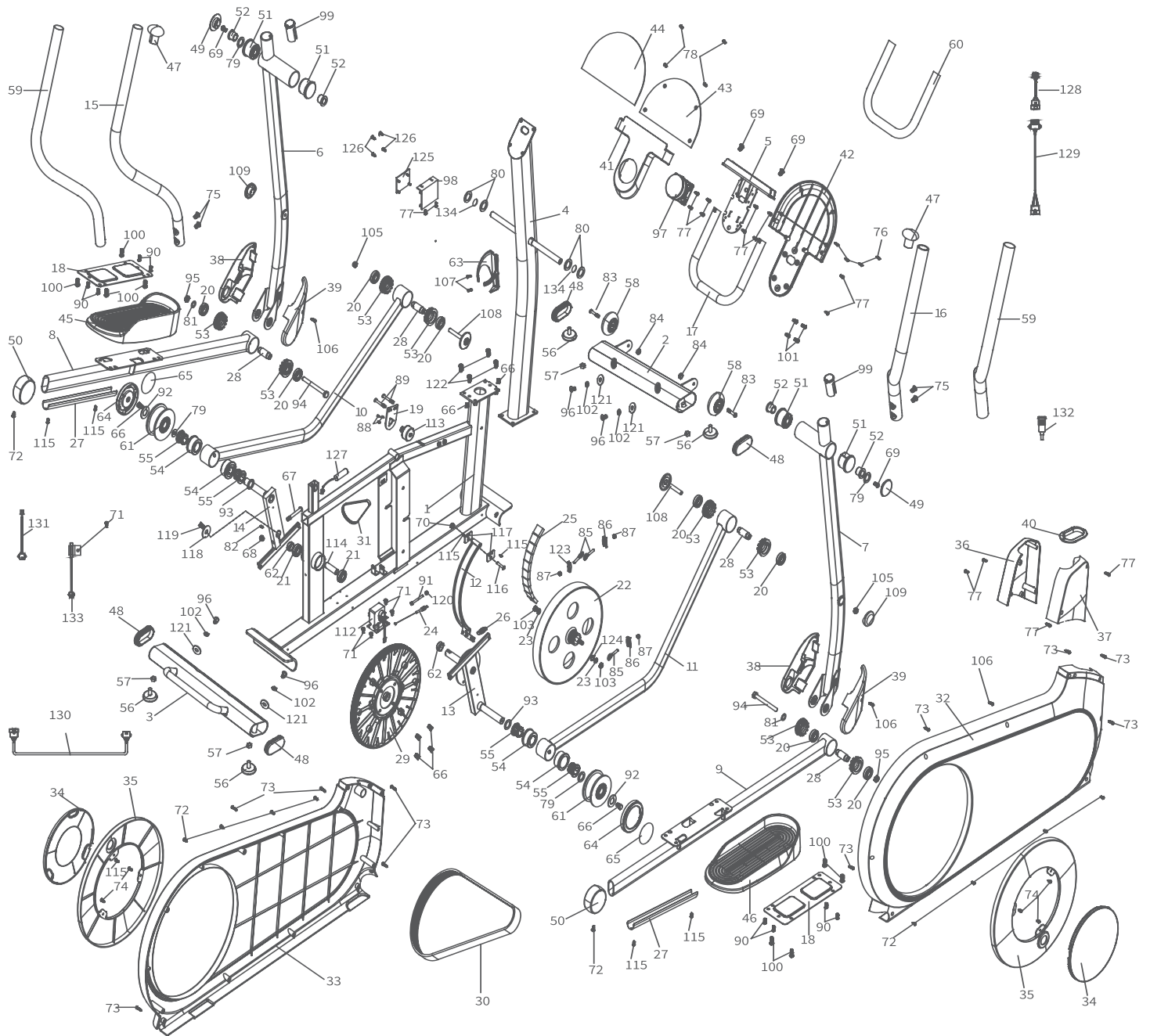
4. Skandika auswählen



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!



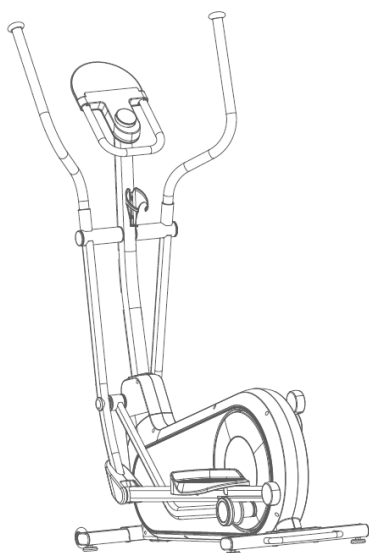


Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen	Lackierte Teile	1
2	Vorderes Bodenrohr	Lackierte Teile	1
3	Hinteres Bodenrohr	Lackierte Teile	1
4	Oberes Aufstellrohr	Lackierte Teile	1
5	Instrumentenhalterung	Lackierte Teile	1
6	Linkes unteres Lenkerrohr	Lackierte Teile	1
7	Rechtes unteres Lenkerrohr	Lackierte Teile	1
8	Linkes Fußpedalrohr	Lackierte Teile	1
9	Rechtes Fußpedalrohr	Lackierte Teile	1
10	Linke Verbindung	Lackierte Teile	1
11	Rechte Verbindung	Lackierte Teile	1
12	Magnetische Steuerplatte	Lackierte Teile	1
13	Rechte Kurbel	Lackierte Teile	1
14	Linke Kurbel	Lackierte Teile	1
15	Linkes oberes Lenkerrohr	Lackierte Teile	1
16	Rechtes oberes Lenkerrohr	Lackierte Teile	1
17	Griffrohr	Lackierte Teile	1
18	Fußpedal-Verbindungsplatte	Lackierte Teile	2
19	Motor-Befestigungsplatte	Lackierte Teile	1
20	Lager	R10ZZ	8
21	Lager	R12ZZ, CHINA	2
22	Schwungrad	8KG	1
23	C-förmige Schnalle	ø10 Welle, schwarz	2
24	Motorkabel	L=155	1
25	Magnet	25*W25*T10	10
26	Feder, Spulendurchmesser, ø12,7*40*14 Windungen, Zink	Kabel ø1,2	1
27	Aluminiumschiene	L=340, Material 6063 Aluminium	2
28	Verbindungsstange	A3, ø19*48,97	4
29	Riemenscheibenbaugruppe	ø308 mm	1
30	Riemen	JTYP, 53", 6J	1
31	Riemen	220J2 VEGA	1
32	Rechte Außenabdeckung	ABS	1
33	Linke Außenabdeckung	ABS	1
34	Innenscheibe	ABS	2
35	Äußere Scheibe	ABS	2
36	Linke Abdeckung	ABS	1
37	Rechte Abdeckung	ABS	1
38	Untere linke Lenkerabdeckung	ABS	2
39	Untere rechte Lenkerabdeckung	ABS	2
40	Gummimanschette	TPE 80 Grad	1
41	Obere Abdeckung Computer	ABS	1
42	Untere Abdeckung Computer	ABS	1
43	Computer-Zierde	ABS	1
44	Tablet-Halterung, Silikonpad	Silikon 55 Grad	1
45	Linkes Fußpedal	PP	1
46	Rechtes Fußpedal	PP	1
47	Armlehnenrohr-Stopfen	PP	2
48	Bodenkontaktrohr-Stopfen	PP	4
49	Äußere Buchsen-Stopfen	PVC 80 Grad	2

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
50	Fußrohrstopfen	PU-Schaum	2
51	Korb	Nylon + 13 % Fasern	4
52	Ölimprägnierte Unterlegscheibe	ø28,58*3,18*ø22,48*17,39	4
53	Lagersitz	Nylon + 13 % Fasern, kaltgrau 6C	8
54	Außenbuchse der Rollenwelle	Gummi 65 Grad	4
55	Innenbuchse der Rollenwelle	Molybdändisulfid	4
56	Einstellbares Fußpolster	PP, beschichtet, flachsgrau	4
57	Sechskantmutter	M10, verchromt	4
58	Gleitrad	ø61,8*25,4	2
59	Schaumstoffgriff	OD34*ID28*715ø	2
60	Schaumstoffgriff	OD28*ID23*580ø	1
61	Rollenbaugruppe	ø93,8 Rollensatz	2
62	Kurbel-Distanzhülse, schwarz	Nylon + 13 % Fasern	2
63	Becherhalter	PE	1
64	Rollenabdeckung	ABS	2
65	Rollenabdeckungsblech	ABS	2
66	Sechskantschraube, M8*10 Vollzahn, schwarz verzinkt	8,8 Klasse	6
67	Außensechskantschraube, M10*56 Halbzahn	10,9 Klasse, schwarz	1
68	Nylonkappe M10, schwarz	10,9 Klasse	1
69	Flachkopf-Sechskantschrauben	M8*16	4
70	Dünne Nylonmuttern	M8 Dicke 6,5	1
71	Selbstschneidende Schrauben	Waschkopf Phillips ST4*16	5
72	Kreuzschlitzschrauben Rundkopfschrauben	ST4.2*19	10
73	Selbstschneidende Schrauben	Rundkopf-Kreuzschlitz ST4*25	10
74	Selbstschneidende Schrauben	Rundkopf-Kreuzschlitz ST4*16	5
75	Flachkopf-Innensechskant-Dreiteilige Schrauben	M8*16	4
76	Kreuzschlitz-Rundkopf-Selbstschneidende Schrauben	ST3,0*15 mm	4
77	Selbstschneidende Schrauben	Rundkopf-Kreuzschlitz ST4*16	16
78	Selbstschneidende Schrauben	Rundkopf-Kreuzschlitz ST4*9	4
79	Flache Unterlegscheiben	OD25*ID8,5*T1,5	4
80	Unterlegscheiben aus Stahlblech	OD26*ID15,9*0,6T	4
81	Flache Unterlegscheiben	OD20*ID8,5*T1,5	2
82	Kurbelsatzschlüssel	CR, 5*5*15 mit Keilnut	1
83	Flachkopf-Sechskantschraube	M8*40, schwarz verzinkt	2
84	Nylonmuttern, Festigkeitsklasse 8.8	M8, schwarz verzinkt	2
85	Einstellschraube	M6*40 Vollgewinde	3
86	Einstellschraube Sitz (Unterteil)	32*5*1,5	2
87	Nylonmuttern	M6, schwarz verzinkt	3
88	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M4*8 (Kopf ø8)	3
89	Flachkopf-Sechskantschraube	M6*40, Zahnlg. 20	2
90	Flachkopf-Sechskantschraube	M6*12	8

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
91	Sechskantschrauben	M6*35	1
92	Stahlblechscheiben	Außen ø 31,8*Innen ø 19,2*0,8	2
93	Flache Unterlegscheibe	Außen ø 28*, Innen ø 19,2*2,5T	2
94	Sechskantschrauben	M10*65, Zahn- länge 20	2
95	Sechskantmuttern, verchromt	M10, 16 mm quer über die Seiten	2
96	Flachkopf-Sechskantschrauben	M8*25	4
97	LED-Digitalanzeige-Knopfsteuerung	CL7056-T95-I	1
98	Befestigungsplatte	ABS	1
99	Hohlbuchse	Nylon + 13 % Fasern	2
100	Flachkopf-Sechskantschraube	M8*13 Vollgewinde	8
101	Flachkopf-Sechskantschraube	M6*16, Kopf S5	4
102	Elastische Unterlegscheibe	M8 verchromt	4
103	Flanschmutter	M8*P1,25	2
105	Nylommutter, verchromt	M10, 14 mm flach	2
106	Selbstschneidende Schraube	Flachkopf Phillips ST4*40	3
107	Kreuzschlitzschraube, verchromt	M4*12 Vollgewinde	2
108	Dreiteilige Schraubkappe	ABS	2
110	Sechskantschlüssel	5*5, H32*L127 Weiß verzinkt	1
111	Steckschlüssel	14#, verzinkt	1
112	Drahtmotor		1
113	Motor		1
114	Lagerabstandhalter		1
115	Kreuzschlitzschraube	M4*12 Vollgewinde, verchromt	7

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
116	Flachkopf-Sechskantschraube	M8*50, Gewinde- länge 20, schwarz verzinkt	1
117	Magnetischer Begrenzer	feine Sandstrahl- optik	2
118	Flache Unterlegscheibe	OD26*ID6.5*2.0	1
119	Sechskantschraube	M6*15, Vollgewinde, schwarz verzinkt	1
120	Sechskantmutter	M6, schwarz	1
121	Gewölbte Unterlegscheibe	M8	4
122	Flachkopf-Dreiteilige Schraube	M10*25	4
123	Stellschraube U-förmiger Sitz	32*5*1,5, schwarz	1
124	Wellscheibe	OD13,5*ID10,2*0,4, schwarz verzinkt	1
125	Leiterplatte		1
126	PCB-Schraube		4
127	Batterie		1
128	4-adriges Messausgangskabel	Länge 150 mm	1
129	4-adriges Verlängerungskabel	Länge 1400 mm	1
130	5-adriges Motorkabel	Länge 700 mm	1
131	4-adriges Stromkabel	Länge 300 mm	1
132	2-adriges TPC-Kabel	Länge 300 mm	1
133	2-adriges Reed-Stab-Kabel	Länge 1000 mm	1
134	Gummiring	OD20*ID15*2,5T, Gummi, schwarz	2
135	Sechskantschlüssel		1



TECHNISCHE DATEN

Widerstandseinstellung:

32 Stufen

Abmessungen & Gewicht ca.:

1488 × 566 × 1653 mm / 59,6 kg

Max. Gewichtsbelastung:

150 kg

Gerätekategorie:

HC

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-3590 Carbon P24-RG] 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-3590.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

25	Safety precautions
26	Checklist
28	Set-up instructions
36	Adjustments / Transportation / Care instructions
37	Power supply
38	Computer operation manual
40	Warm-up and cool-down
41	Connecting to KINOMAP app
42	Explosion drawing
43	Parts list
44	Technical specifications
45	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3590 Carbon P24-RG											
	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.:	1000272											
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

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

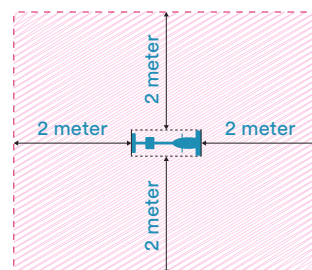


WARNING

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

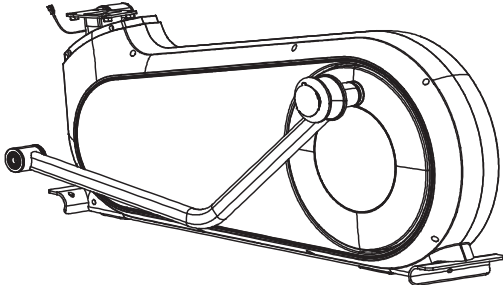
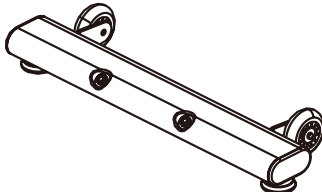
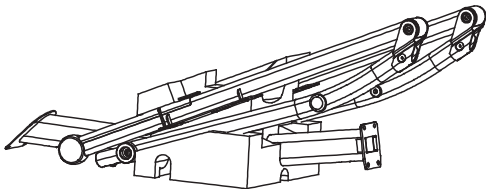
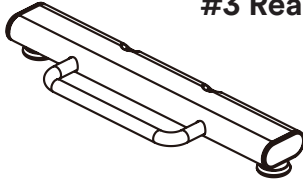
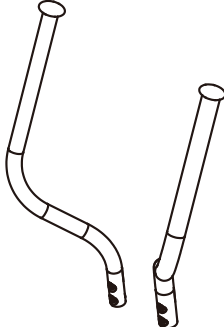
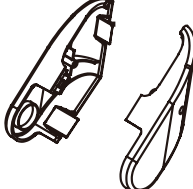
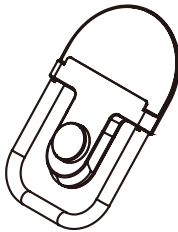
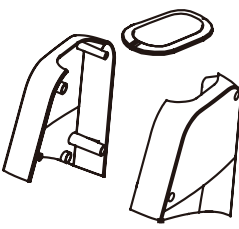
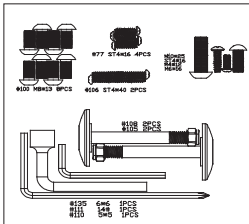
SAFETY PRECAUTIONS

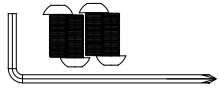
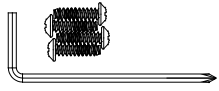
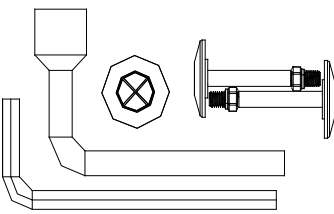
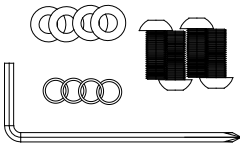
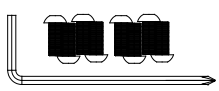
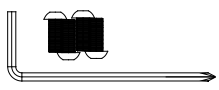
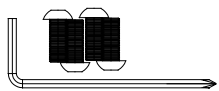
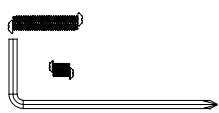
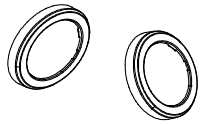
- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 150 kg. Class: HC - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- 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 and direct sunlight. 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 minimise the risk of injury, always mount the lower platform first. When dismounting, the movement should come to a complete stop.
- The device is not speed-dependent. You can adjust the resistance manually.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Do not work out immediately after meals!
- 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.
- If you experience any issues, please contact our customer services team at: service@skandika.de



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.

#1 Main frame 	#2 Front Foot Tube 		
#4 Handlebar Post 	#3 Rear Foot Tube 		
	#45 Left pedal #46 Right pedal 		
#15 Left Handlebar #16 Right Handlebar 	#38 Left Handlebar Cover x2 #39 Right Handlebar Cover x2 	#41 Computer 	#63 Cup holder 
#40 Handlebar Post Gasket #36 Left Decorative Cover #37 Right Decorative Cover 	#64 Roller Cover x2 	Small parts kit 	User manual 
#109 Screw hole plug x2 			

Small parts kit:		
Step 1		#122 Flat Head Hexagon Combination Screws M10*25 x4 #135 Allen key x1
Step 2		#77 Self-tapping Screws ST4*16x4 #110 Allen key x1
Step 3		#111 Socket Wrench #14x1 #105 Ni Cap M10 x2 #135 Allen key x1 #108 Three-piece Screw Decorative Cap x2 #109 Screw Hole Plug x2
Step 4		#96 Flat Head Hexagon Screws M8*25x4 #121 Curved Washerx4 #102 Elastic Washerx4 #110 Allen key x1
Step 5		#100 Flat Head Hexagon Screws M8*13x8 #110 Allen key x1
Step 6		#101 Round Head Hexagon Screws M6*16x4 #110 Allen key x1
Step 7		#75 Flat Head Hexagon Combination Screws M8*16 x4 #110 Allen key x1
Step 8		#106 Self-tapping Screws ST4*40x2 #107 Phillips Round Head Screw M4*12 x2 #110 Allen key x1
Step 9		#64 Roller Coverx2

SET-UP INSTRUCTIONS

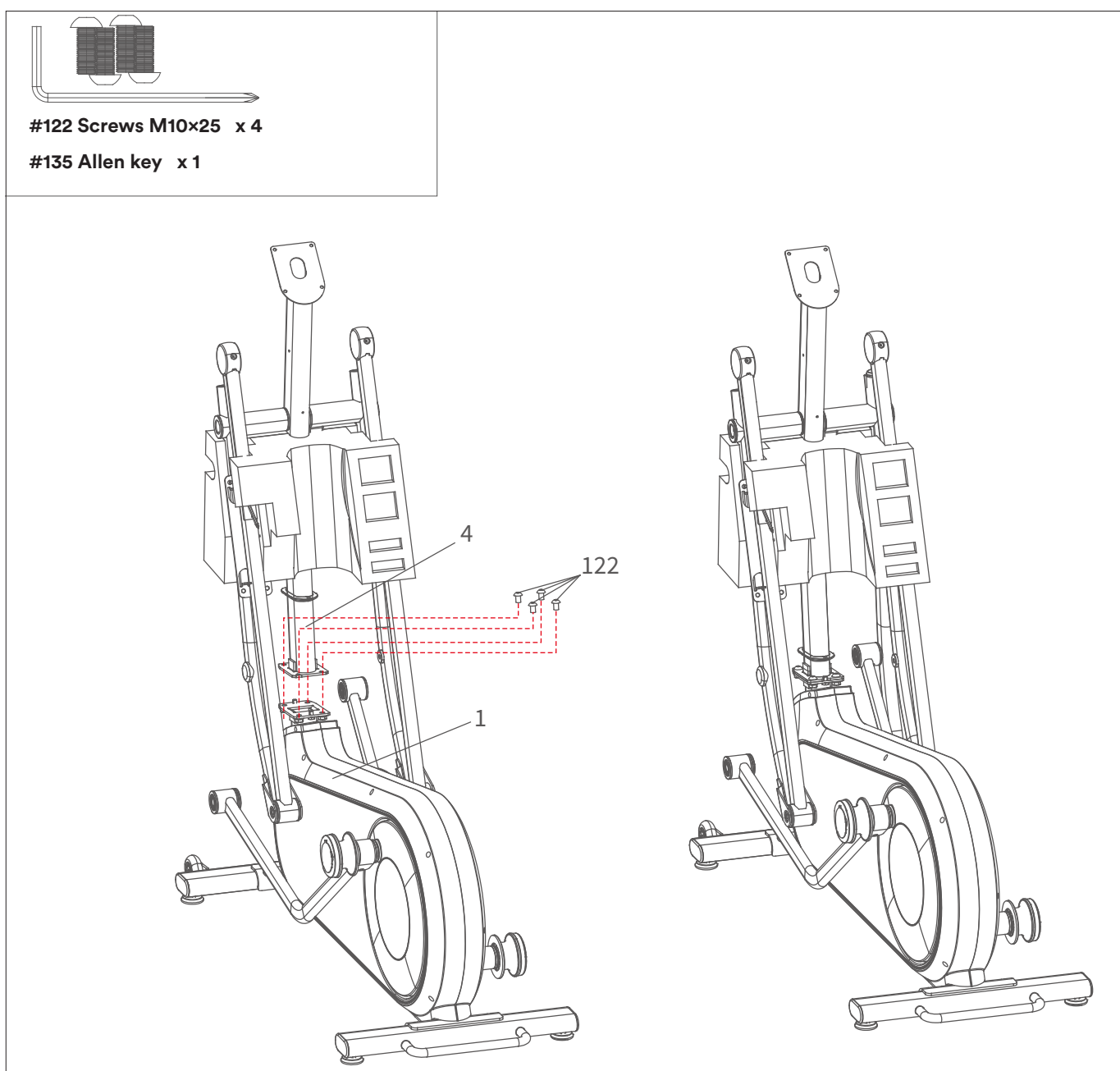
Before you start assembling, we recommend that you find a place with sufficient free space and a flat surface for assembly.

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 that the assembly be carried out by two people and that the tools provided be used to assemble the device.

STEP 1

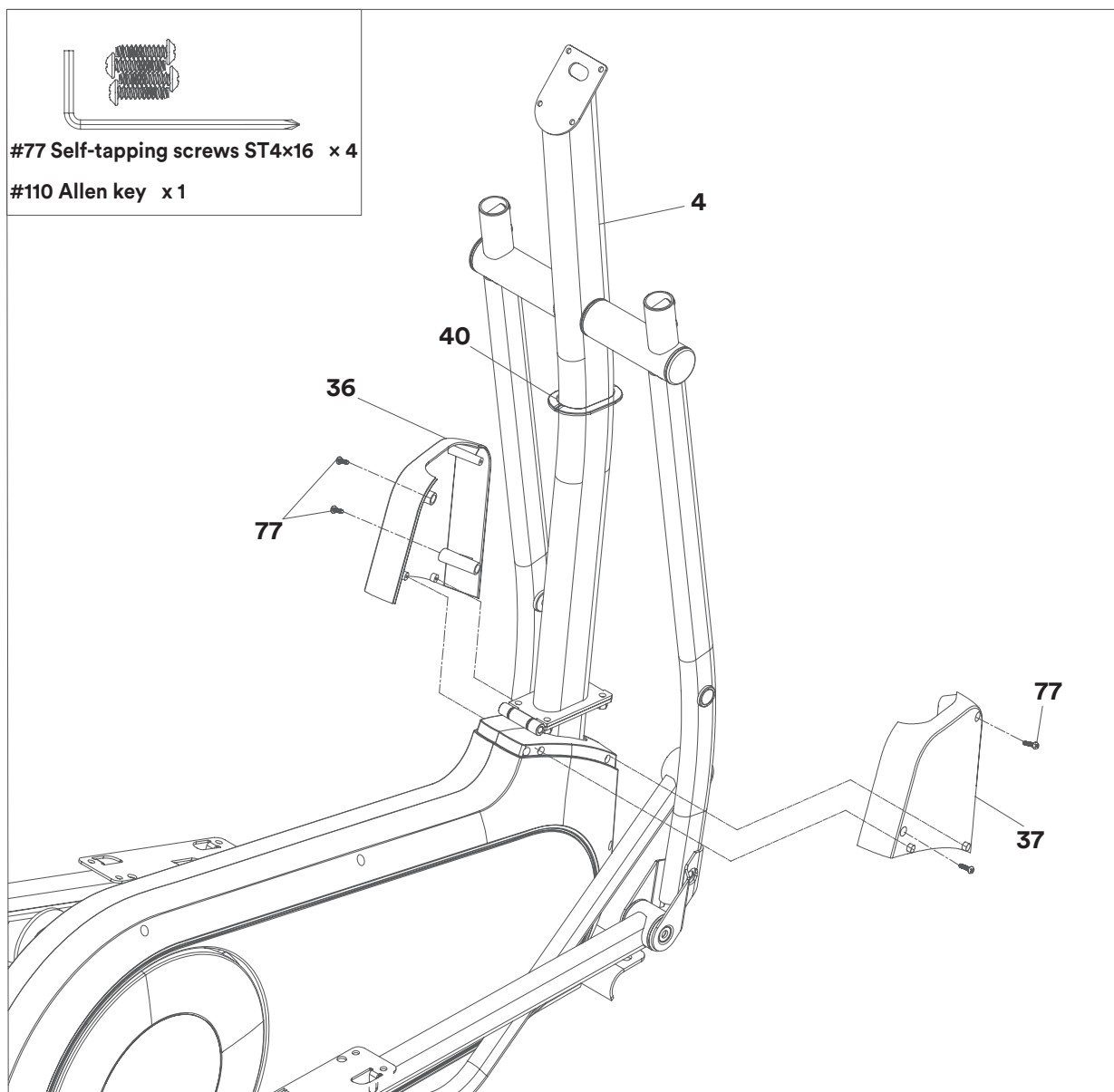
As shown in the figure, fix the handle support (4) in the upright position with four M10×25 screws (122) onto the main frame (1).



STEP 2

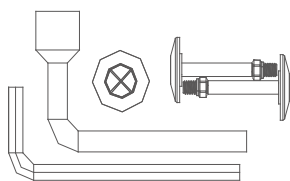
- Fix the left and right covers (36 & 37) to the handlebar (4) with 4 screws (77) as shown.
- Position the handlebar post gasket (40) over the covers (36 & 37).

Note: There are two guides on the inside and underside of the left and right covers (36 & 37) that need to be aligned accordingly.



STEP 3

- Lift the right connecting rod pipe (11) and align it with the holes on the right lower handle pipe (7).
- Insert the screw cover (108) into the right connecting rod pipe (11), align it with the drilling hole of the right lower handle pipe (7).
- Fix this connection with the nut M10 (105) and the spanner (111) and put the screw hole plug (109) onto the outer end.
- Repeat this process for the left connecting rod pipe (12).



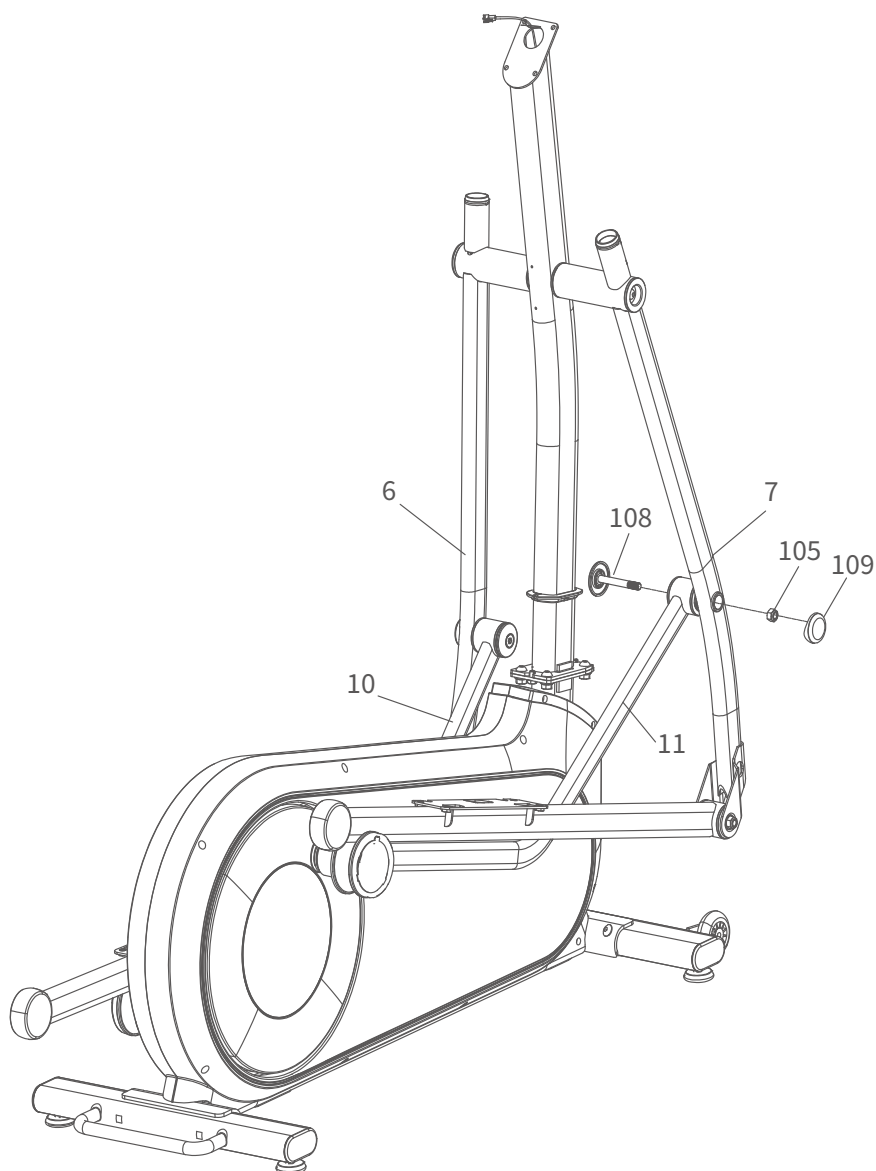
#111 Socket spanner #14 × 1

#105 Nut M10 × 2

#135 Allen key × 1

#108 Screw cover × 2

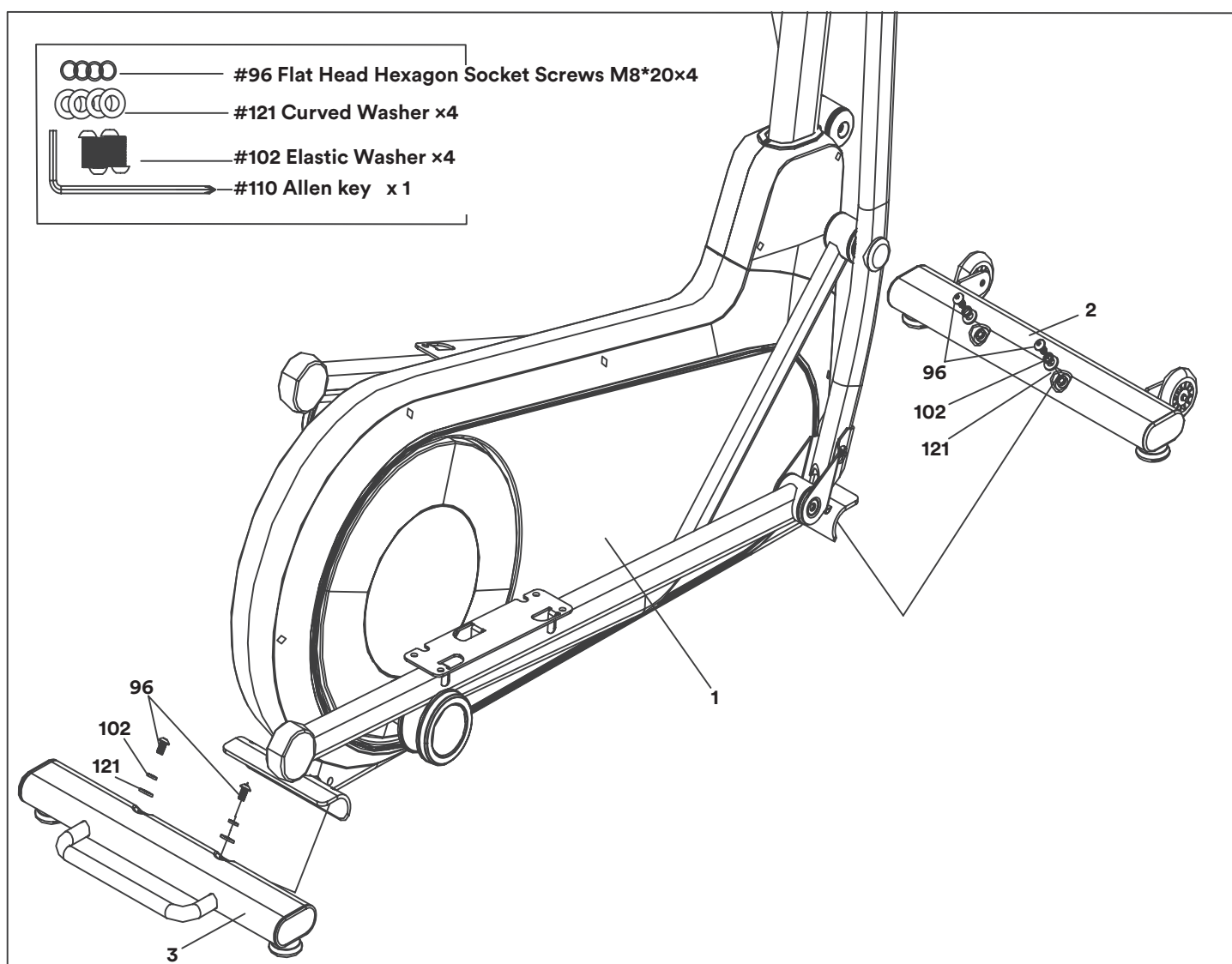
#109 Screw hole plug × 2



STEP 4

Fix the two foot tubes (2=front and 3=rear) to the main frame with two screws (96), two corrugated washers (121) and two spring washers (102) as shown.

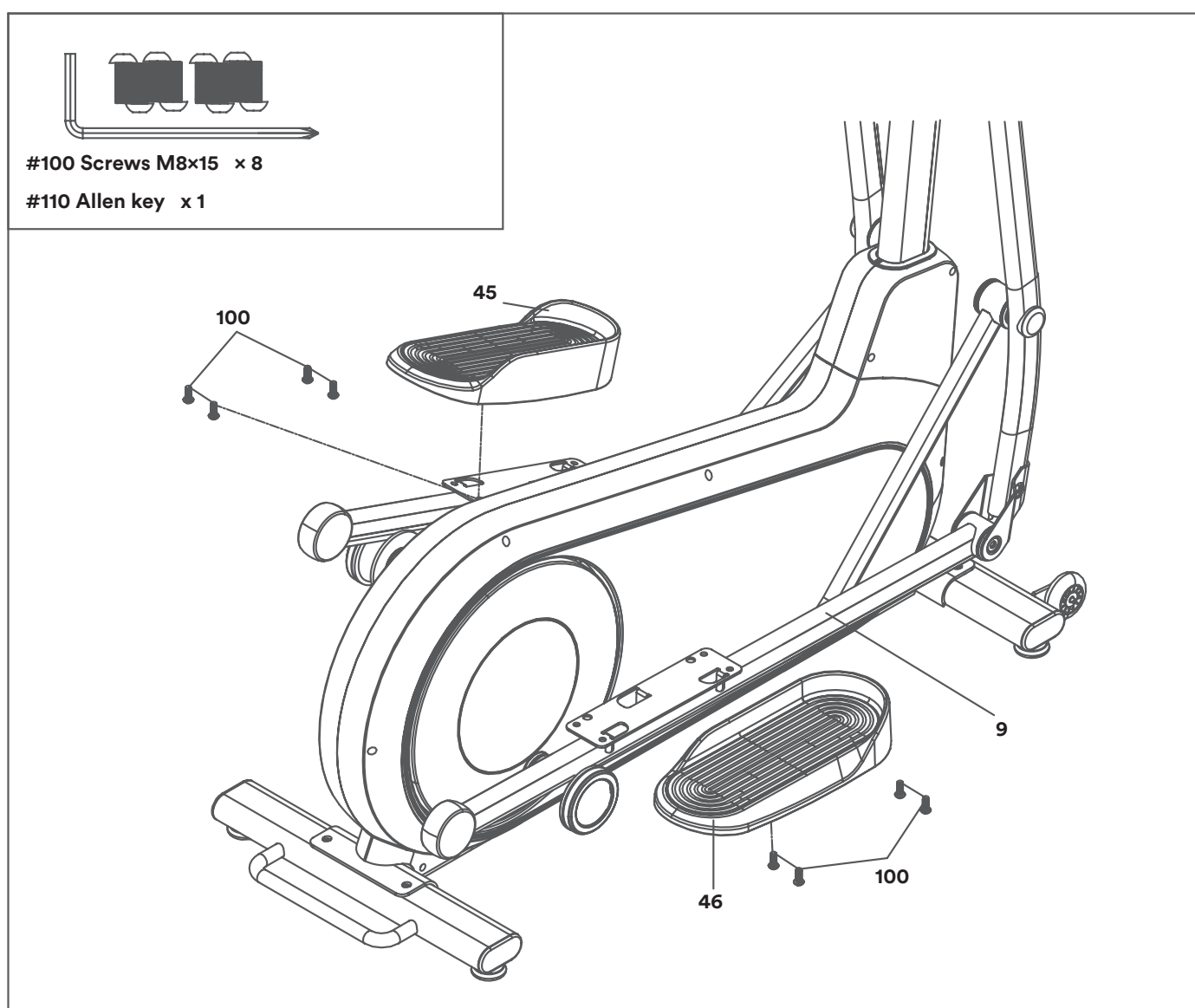
Note: The front foot tube (2) has transport castors and the rear foot tube (3) has a handle for lifting the device.



STEP 5

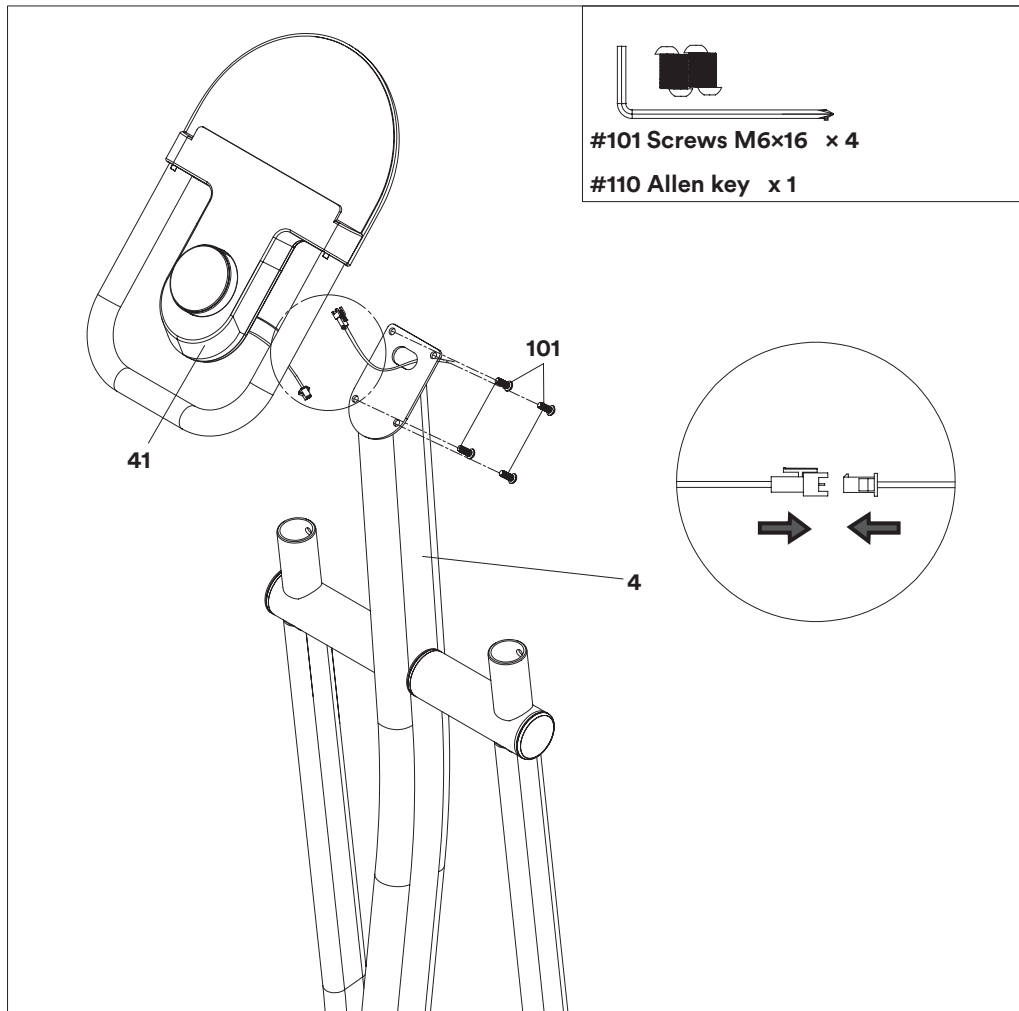
- Attach the right pedal (46) to the right pedal arm (9) using 4 screws (100).
- Repeat the step for the left pedal (45).

Note: The pedals are easier to assemble when the respective pedal arm is in the uppermost position.



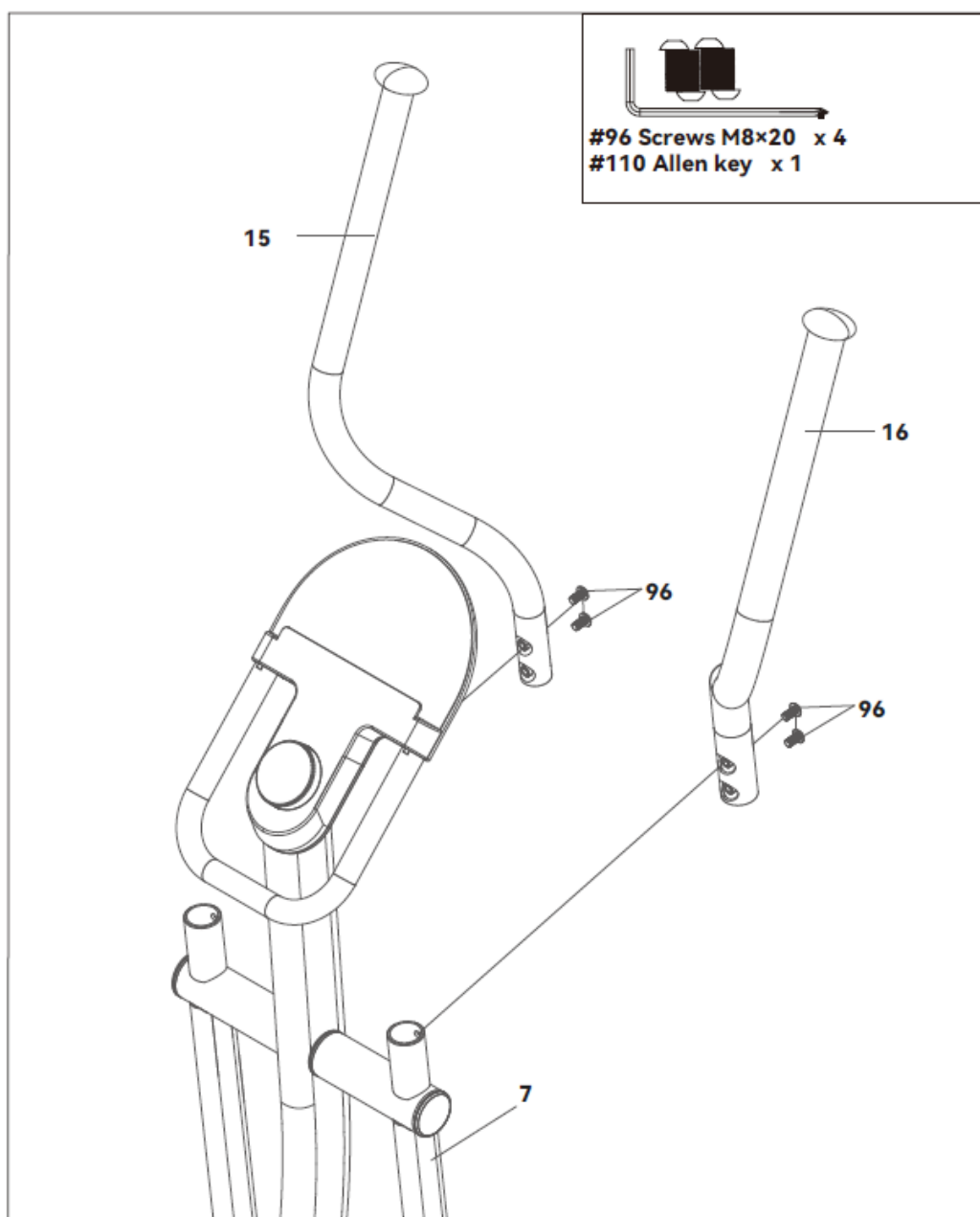
STEP 6

First connect the sensor cable as shown and then carefully (without pinching the cable) attach the computer (41) to the top of the handle (4) with 4 screws (101).



STEP 7

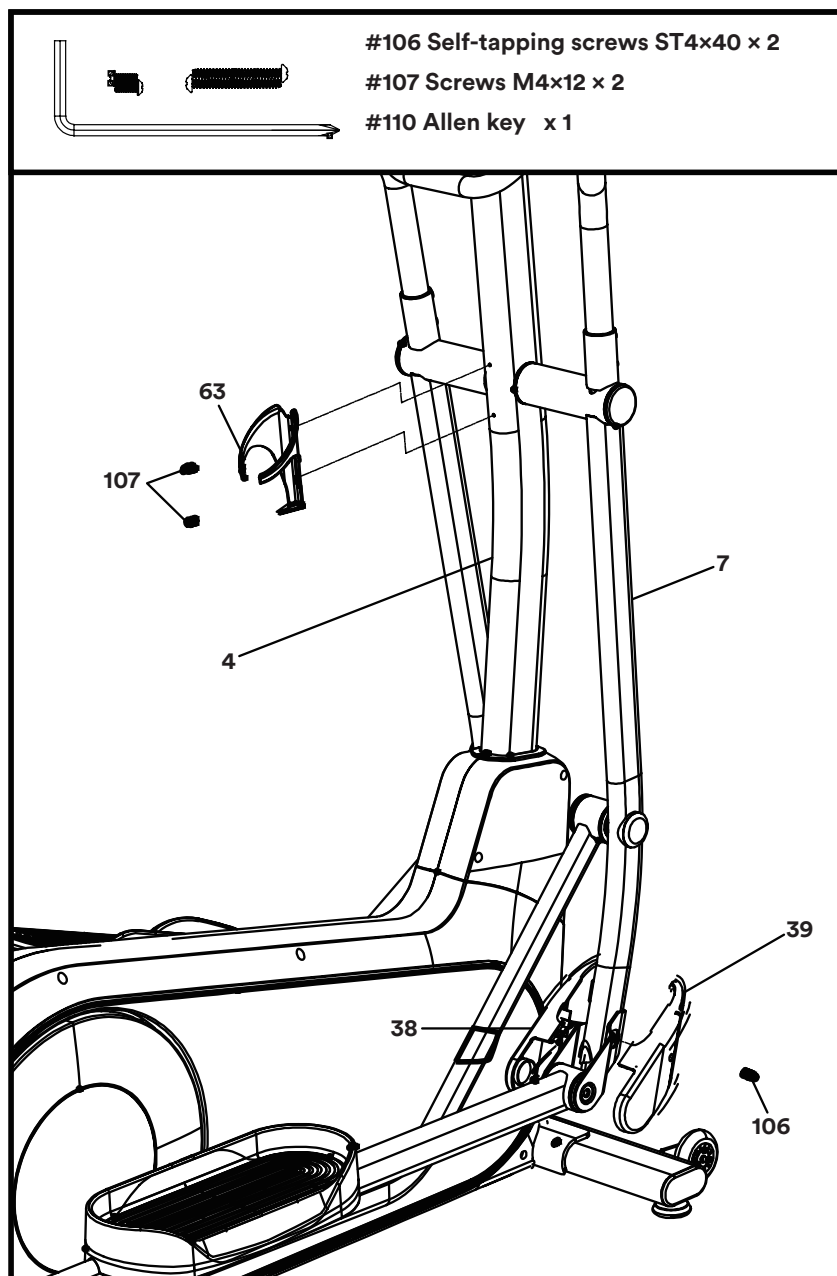
- Mount the right handlebar (16, marked 'R') on the right, lower handle pipe (7) with 2 screws (96).
- Repeat this step for the left handlebar (15, marked 'L').



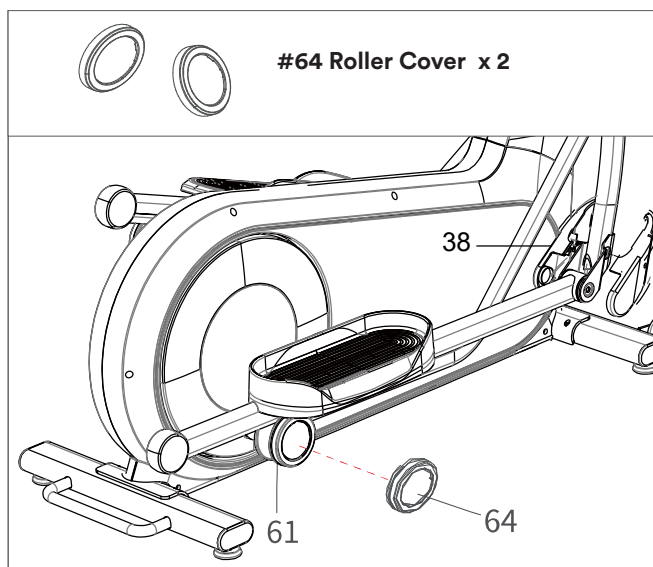
STEP 8

- Mount the cup holder (63) on the handlebar post (4) with two screws (107) as shown.
- Then attach the right covers (38 & 39) to the right, lower handle pipe (7) using the screw (106).
- Attach the left covers accordingly.

The device is now fully assembled. Check again that all the connections are secure.

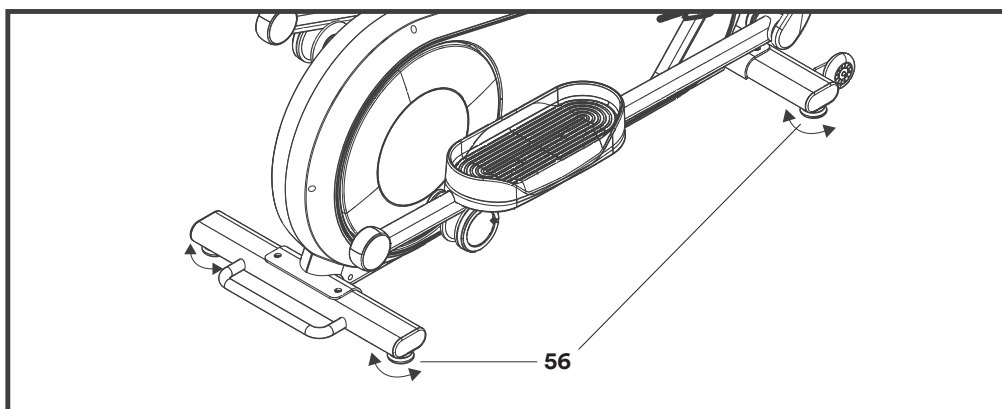
**STEP 9**

Attach the roller cover (64) to roller assembly (61) by snapping it into place on both sides.



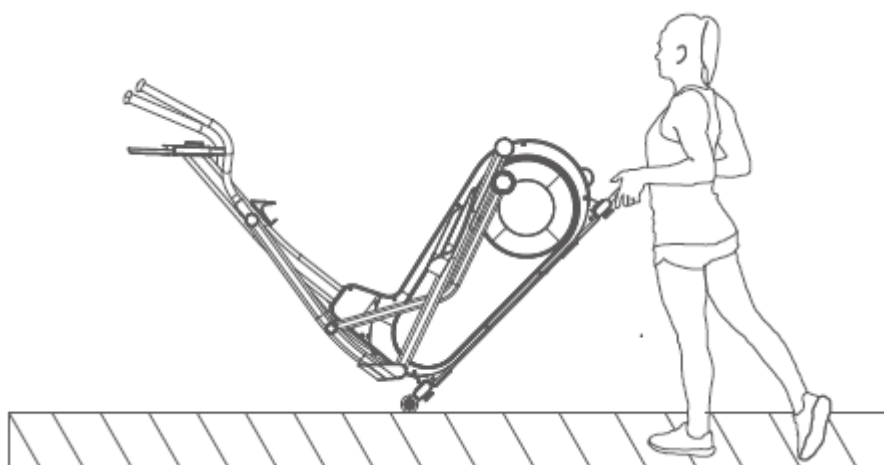
ADJUSTMENTS - LEVEL STAND

The device should be level so that it does not wobble and a safe workout is possible. There are two adjustable foot pads (56) on each of the two feet, which can be levelled by turning them so that the device is standing straight on the floor.



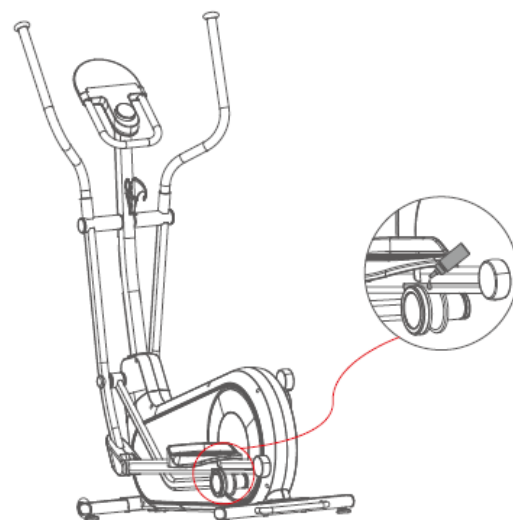
TRANSPORTATION

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



CARE INSTRUCTIONS

After a period of use, the PU rollers may cause slight friction noise. In this case, please lubricate the attached lubricant onto the PU rollers or the rail to extend the service life of the PU rollers.



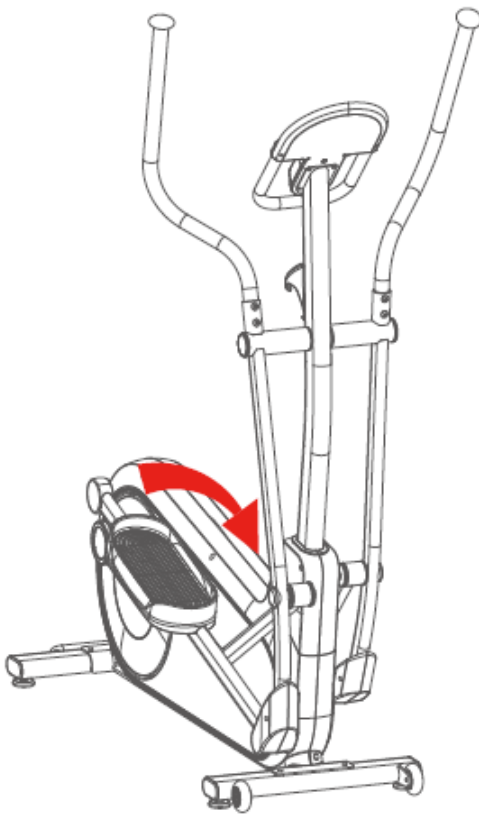
POWER SUPPLY

This device has a self-powered electrical system. Under normal use, charging is not required as the necessary energy is generated by the movement of the device itself.

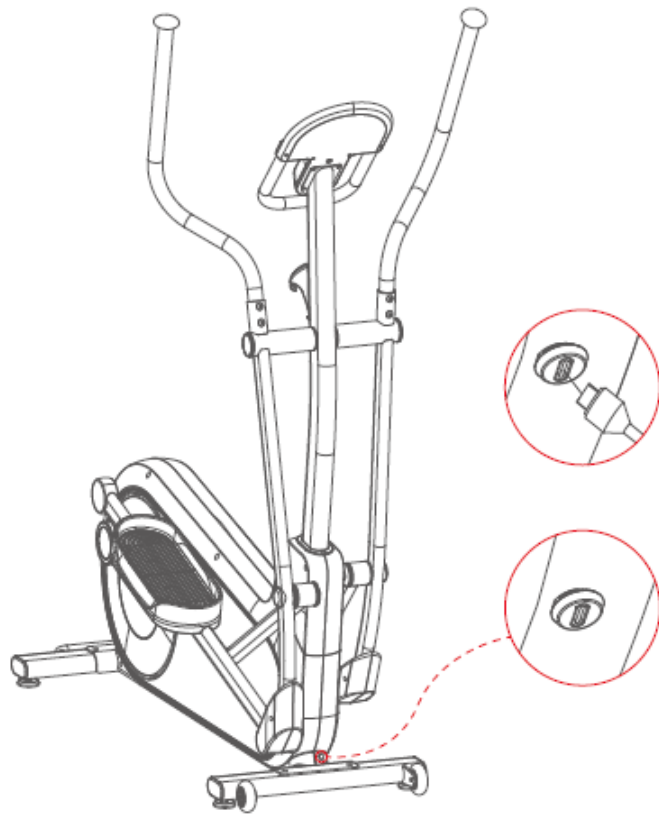
If the device is not used for about 3 minutes, the computer automatically turns off to save power.

However, if the power is insufficient to use the computer properly (e.g. when the display is weak or missing), you can charge the device using a USB-C cable (not included). After a few minutes, the power should be sufficient again to use the device properly.

With regular use, the built-in battery recharges itself.



Charging through pedalling



Charging through USB-C cable

COMPUTER OPERATION MANUAL

The display:

- (1) Display of heart rate in beats per minute (bpm)
- (2) Display of resistance level (from 1 to 16)
- (3) SCAN mode active / inactive (automatic display change)
- (4) Display of function values: speed, time, distance, calories
- (5) Bluetooth connection active / inactive
- (6) Outer ring with 24 effect lights



- After switching on, all display elements appear briefly 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 sets the computer to the display mode for 'level' (resistance level, Fig. 3).



Figure 1

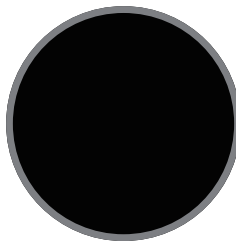


Figure 2



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 (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 (Figs. 8 to 11).



Figure 8



Figure 9



Figure 10



Figure 11

FUNCTIONS

Press the computer (confirmed with a tone):

- Wake up the computer from standby-mode
- Press briefly to change the display or to activate the scan mode
- Press and hold for about 2 seconds to reset function values



Turn the computer (confirmed with a tone):

- Turning clockwise increases the pedalling resistance
- Turning anticlockwise reduces the pedalling resistance



DISPLAY SPECIFICATIONS

No.	Function	Display	Explanation
1	Resistance level	LEVEL	1 - 16
2	SCAN	SCAN	active (value cycle) or inactive
3	Speed		0.0 - 999.9 km/h
4	Time		00:00 - 99:59 Min.
5	Distance		0.0 - 999.9 km
6	Calories		0.0 - 999.9 kcal
7	Blue-tooth		Active or inactive

WARM-UP and COOL-DOWN

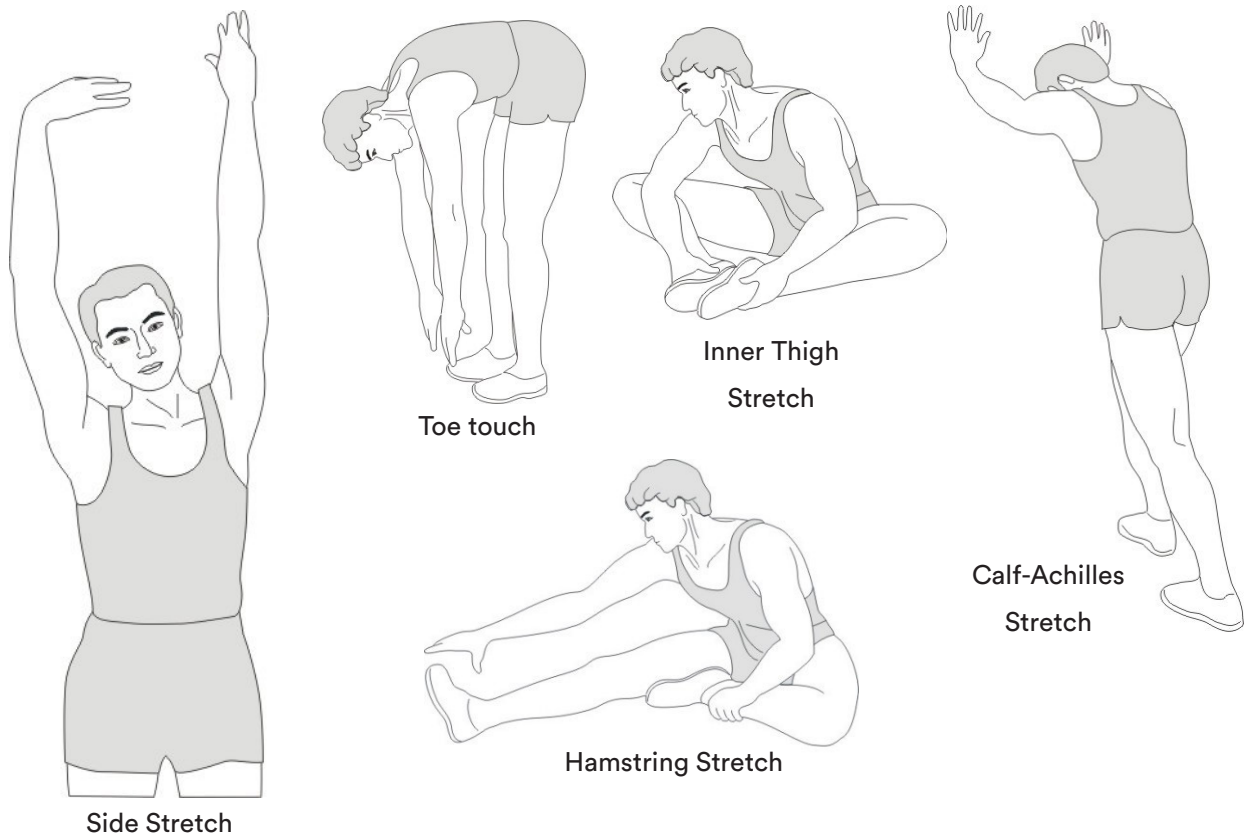
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

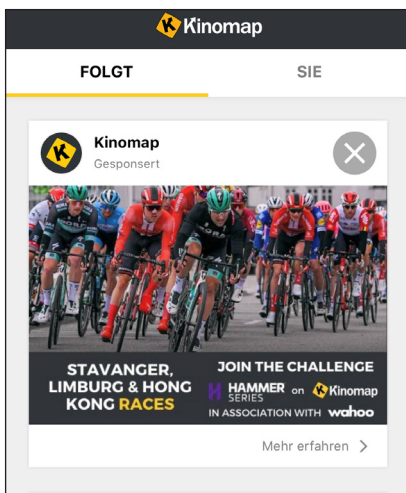
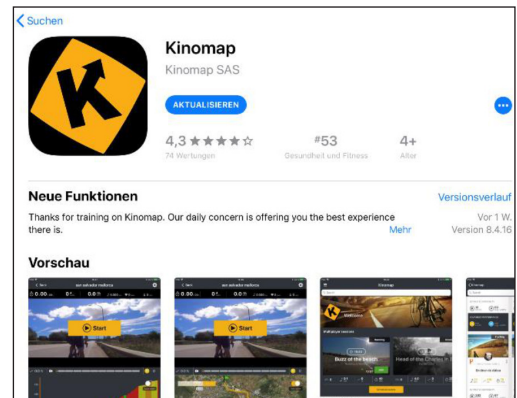
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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.

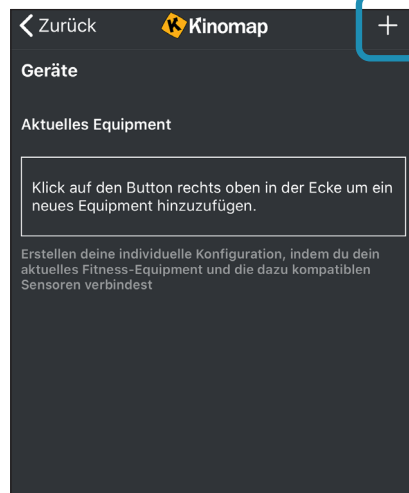
KINOMAP

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.

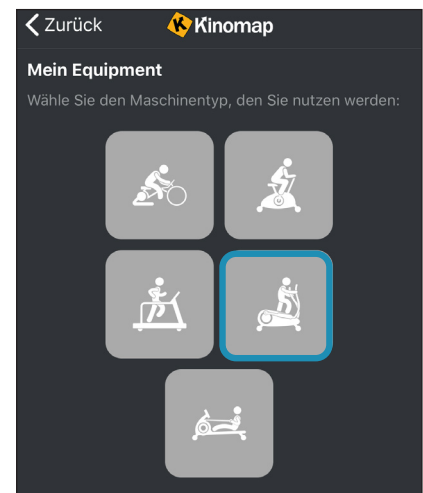
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

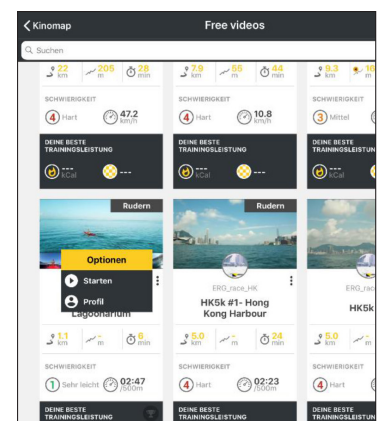


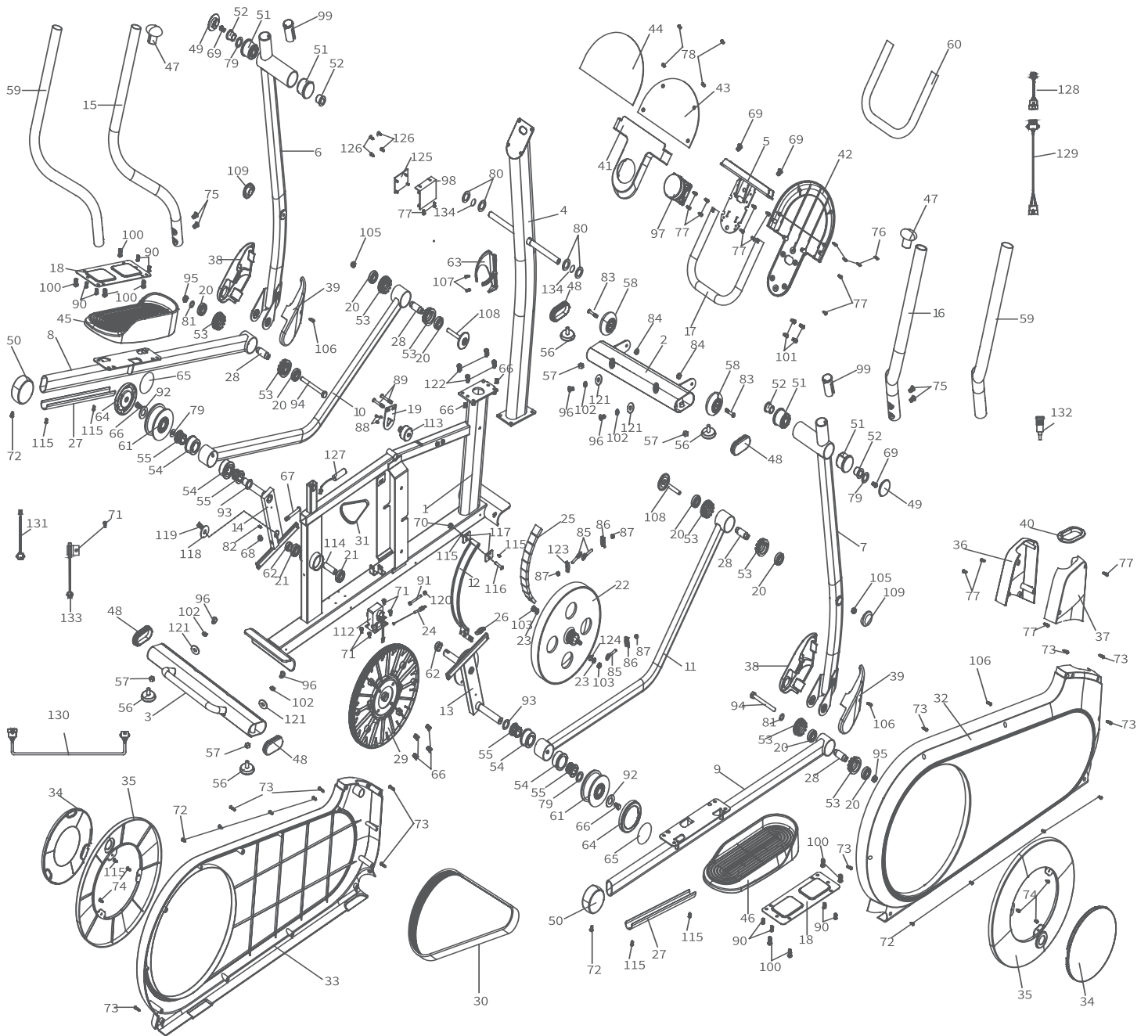
4. Select Skandika



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!



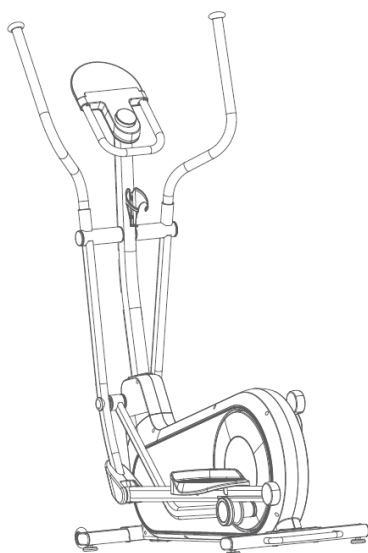


Part no	Description	Specification	Qty
1	Main Frame	Painted Parts	1
2	Front Ground Pipe	Painted Parts	1
3	Rear Ground Pipe	Painted Parts	1
4	Upper Erection Pipe	Painted Parts	1
5	Instrument Bracket	Painted Parts	1
6	Left Lower Handlebar Pipe	Painted Parts	1
7	Right Lower Handlebar Pipe	Painted Parts	1
8	Left Foot Pedal Pipe	Painted Parts	1
9	Right Foot Pedal Pipe	Painted Parts	1
10	Left Linkage	Painted Parts	1
11	Right Linkage	Painted Parts	1
12	Magnetic Control Plate	Painted Parts	1
13	Right Crank Leg	Painted Parts	1
14	Left Crank Leg	Painted Parts	1
15	Left Upper Handlebar Pipe	Painted Parts	1
16	Right Upper Handlebar Pipe	Painted Parts	1
17	Grip Pipe	Welding	1
18	Foot Pedal Connecting Plate	Painted Parts	2
19	Motor Mounting Plate	Painted Parts	1
20	Bearing	R10ZZ	8
21	Bearing	R12ZZ, CHINA	2
22	Flywheel	8KG	1
23	C-Shaped Buckle	§10 Shaft Use, Black	2
24	Motor Cable	L=155	1
25	Magnet	25*W25*T10	10
26	Spring, Coil Diameter, ø12.7*40*14 Coils, Zinc	Wire Diameter ø1.2	1
27	Aluminum Rail	L=340, Material 6063 Aluminum	2
28	Connecting Rod Shaft	A3, ø19*48.97	4
29	Pulley Assembly	ø308mm	1
30	Belt	JTYP, 53", 6J	1
31	Belt	220J2 VEGA	1
32	Right Outer Cover	ABS	1
33	Left Outer Cover	ABS	1
34	Inner Disc	ABS	2
35	Outer disc	ABS	2
36	Left riser cover	ABS	1
37	Right riser cover	ABS	1
38	Lower left handlebar cover	ABS	2
39	Lower right handlebar cover	ABS	2
40	Riser rubber sleeve	TPE 80 degrees	1
41	Electronic watch top cover	ABS	1
42	Electronic watch bottom cover	ABS	1
43	Electronic watch trim piece	ABS	1
44	Tablet holder silicone pad	Silicone 55 degrees	1
45	Left foot pedal	PP	1
46	Right foot pedal	PP	1
47	Armrest tube plug	PP	2
48	Ground contact tube plug	PP	4
49	Outer bushing plug	PVC 80 degrees	2

Part no	Description	Specification	Qty
50	Foot tube plug	PU foam	2
51	Basket	Nylon + 13% fiber,	4
52	Oil-impregnated washer	ø28.58*3.18*ø22.48 *17.39	4
53	Bearing seat	Nylon + 13% fiber, cold gray 6C	8
54	Roller shaft outer bushing	Rubber 65 degrees	4
55	Roller shaft inner bushing	Molybdenum disulfide	4
56	Adjusting foot pad	PP, coated flax gray	4
57	Hex nut	M10, chrome plated	4
58	Sliding wheel	ø61.8*25.4	2
59	Handle foam	OD34*ID28*715ø	2
60	Handle foam	OD28*ID23*580ø	1
61	Roller assembly	ø93.8 roller set	2
62	Crank clearance sleeve	Nylon + 13% fiber, black	2
63	Cup holder	PE	1
64	Roller cover	ABS	2
65	Roller cover sheet	ABS	2
66	External hex screw, M8*10 full tooth, black zinc,	8.8 grade	6
67	External hex screw, M10*56 machine half tooth,	10.9 grade, black	1
68	Nylon cap M10, black	10.9 grade	1
69	Flat head hex socket screws	M8*16,	4
70	Thin nylon nuts	M8 Thickness 6.5	1
71	Self-tapping screws	Wash Head Phillips ST4*16	5
72	Phillips head round head screws	ST4.2*19	10
73	Self-tapping screws	Round Head Phillips ST4*25	10
74	Self-tapping screws	Round Head Phillips ST4*16	5
75	Flat head hex socket three-piece set screws	M8*16	4
76	Phillips head round head self-tapping screws	ST3.0*15mm	4
77	Self-tapping screws	Round Head Phillips ST4*16	16
78	Self-tapping screws	Round Head Phillips ST4*9	4
79	Flat washers	OD25*ID8.5*T1.5	4
80	Steel sheet washers	OD26*ID15.9*0.6T	4
81	Flat washers	OD20*ID8.5*T1.5	2
82	Crankset key	CR, 5*5*15 with keyway	1
83	Flat head hex socket screws	M8*40, Black Zinc	2
84	Nylon nuts	M8, Black Zinc, Grade 8.8	2
85	Adjusting screw	M6*40 Full Thread	3
86	Adjusting screw U-shaped seat (low)	32*5*1.5	2
87	Nylon nuts	M6, Black Zinc	3
88	Phillips pan head screws	M4*8 (Head ø8)	3
89	Flat head hex socket screws	M6*40, Tooth length 20	2
90	Flat head hex socket screws	M6*12	8

Part no	Description	Specification	Qty
91	Hex socket screws	M6*35	1
92	Steel sheet washers	OD31.8*ID19.2*0.8	2
93	Flat washer plate	OD28*ID19.2*2.5T	2
94	Hex socket screws	M10*65, tooth length 20	2
95	Hex nuts, chrome plated	M10, 16mm across sides	2
96	Flat head hex socket screws	M8*25	4
97	LED digital display knob controller assembly	CL7056-T95-I	1
98	Control board mounting plate	ABS	1
99	Hollow bushing	Nylon + 13% fiber	2
100	Flat head hex socket screws	M8*13 full tooth	8
101	Round head hex socket screws	M6*16, head S5	4
102	Elastic Washer	M8 chrome plated	4
103	Flange Nut	M8*P1.25	2
105	Nylon Nut, chrome plated	M10, 14mm across flats	2
106	Self-Tapping Screw	Flat head Phillips ST4*40	3
107	Phillips Head Screw, chrome plated	M4*12 full thread	2
108	Three-Piece Screw Cap	ABS	2
110	Hex Wrench	5*5, H32*L127 White zinc plated	1
111	Socket Wrench	14#, zinc plated	1
112	Wire Motor		1
113	Motor		1
114	Bearing Spacer		1
115	Phillips Head Screw	M4*12 full thread, chrome plated	7

Part no	Description	Specification	Qty
116	Flat Head Hex Screw	M8*50, thread length 20, black zinc	1
117	Magnetic Control Limiter	fine sandblasted finish	2
118	Flat Washer	OD26*ID6.5*2.0	1
119	Hex Head Screw	M6*15, full thread, black zinc	1
120	Hex Nut	M6, black	1
121	Curved Washer	M8	4
122	Flat Head Three-Piece Screw	M10*25	4
123	(Low) Adjusting Screw U-Shaped Seat	32*5*1.5, black	1
124	Wave Washer	OD13.5*ID10.2*0.4, black zinc	1
125	PCB		1
126	PCB Screw		4
127	Battery		1
128	4-Core Meter Output Cable	length 150MM	1
129	4-Wire Extension Cable	length 1400MM	1
130	5-Core Wire Motor Cable	length 700MM	1
131	4-Core Power Cable	length 300MM	1
132	2-Core TPC Cable	length 300MM	1
133	2-Core Reed Rod Cable	length 1000MM	1
134	Rubber Ring	OD20*ID15*2.5T, rubber, black	2
135	Hex Wrench		1



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Resistance setting:	32 levels
Dimensions & weight approx.:	1488 × 566 × 1653 mm / 59.6 kg
Max. weight load:	150 kg
Device class:	HC

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-3590 Carbon P24-RG] 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-3590.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

47	Informations de sécurité
48	Liste de contrôle
50	Instructions de montage
58	Réglages / Transport / Conseils d'entretien
59	Alimentation électrique
60	Mode d'emploi de l'ordinateur
62	Echauffement et récupération
63	Connexion à l'application KINOMAP
64	Vue éclatée
65	Liste des pièces
66	Données techniques
67	Conditions de garantie



skandika.com/
service

	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3590 Carbon P24-RG											
	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.:	1000272											
	Max. Nutzergewicht	150 kg											

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

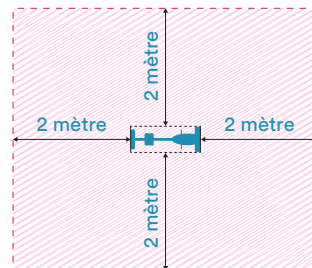


AVERTISSEMENT

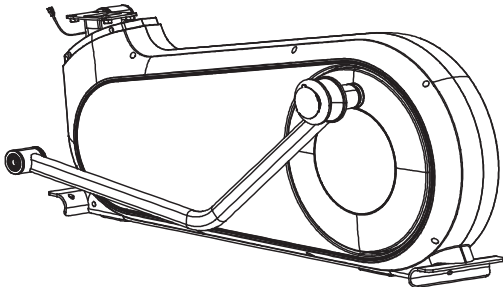
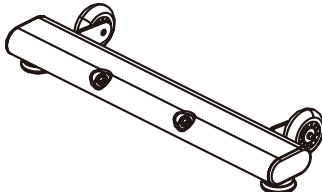
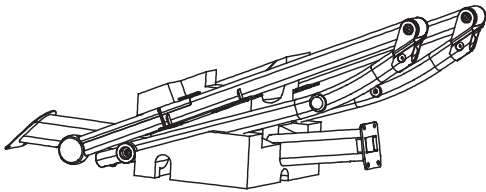
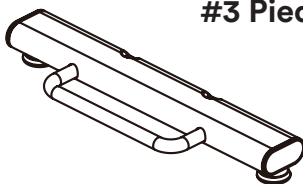
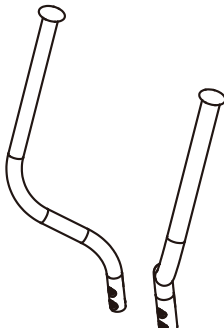
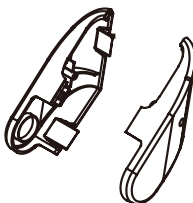
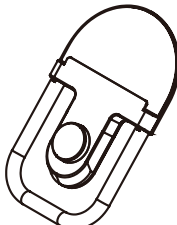
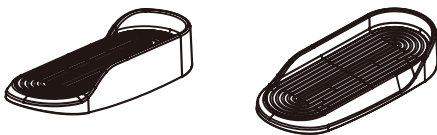
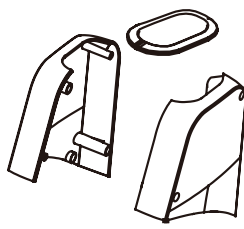
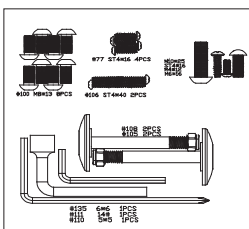
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil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

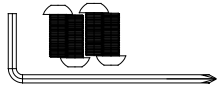
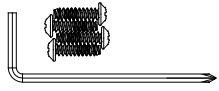
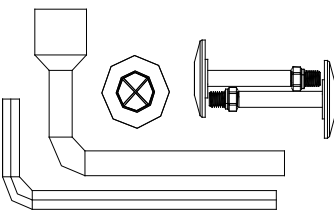
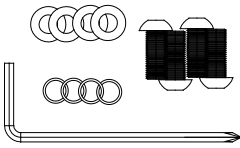
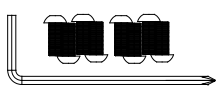
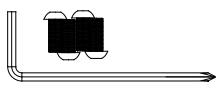
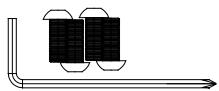
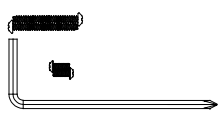
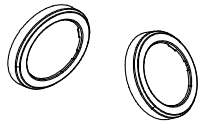
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 150 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- 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 et de la lumière directe du soleil. 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.
- Place un marchepied en position basse et monte toujours en premier sur ce marchepied pour minimiser le risque de blessure. En descendant, le mouvement doit s'être complètement arrêté.
- L'appareil n'est pas dépendant de la vitesse. Tu peux régler la résistance manuellement.
- 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 !
- 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.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : service@skandika.de



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.

#1 Cadre principal 	#2 Pied avant 		
#4 Tube de support pour la poignée 	#3 Pied arrière 		
#15 Poignée gauche #16 Poignée droite 	#38 Couvercle de poignée gauche x2 #39 Couvercle de poignée droite x2 	#41 Ordinateur 	#45 Pédale de gauche #46 Pédale de droite 
#40 Joint de support de poignée #36 Cache à gauche #37 Cache à droite 	#64 Couverture à rouleaux x2 #109 Bouchon x2 	Set de petites pièces 	Mode d'emploi 

Set de petites pièces :		
Étape 1		N° 122 Vis à tête plate hexagonale M10*25 x4 N° 135 Clé Allen x1
Étape 2		#77 Vis autotaraudeuses ST4*16x4 #110 Clé Allen x1
Étape 3		N° 111 Clé à douille n° 14x1 N° 105 Capuchon Ni M10 x2 N° 135 Clé Allen x1 N° 108 Vis en trois parties, capuchon décoratif x2 N° 109 Bouchon x2
Étape 4		N° 96 Vis à tête hexagonale M8*25x4 N° 121 Rondelles courbéesx4 N° 102 Rondelles élastiquesx4 N° 110 Clé Allen x1
Étape 5		N° 100 Vis à tête hexagonale M8*13x8 N° 110 Clé Allen x1
Étape 6		N° 101 Vis à tête hexagonale M6*16x4 N° 110 Clé Allen x1
Étape 7		N° 75 Vis à tête hexagonale combinées M8*16 x4 N° 110 Clé Allen x1
Étape 8		N° 106 Vis autotaraudeuses ST4*40x2 N° 107 Vis cruciformes M4*12 x2 N° 110 Clé Allen x1
Étape 9		#64 Couverture à rouleaux x2

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

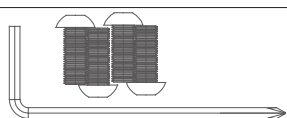
Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage.

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 préinstallées pour vous faciliter le montage.

Nous recommandons de monter l'appareil à deux personnes et d'utiliser les outils fournis pour le montage.

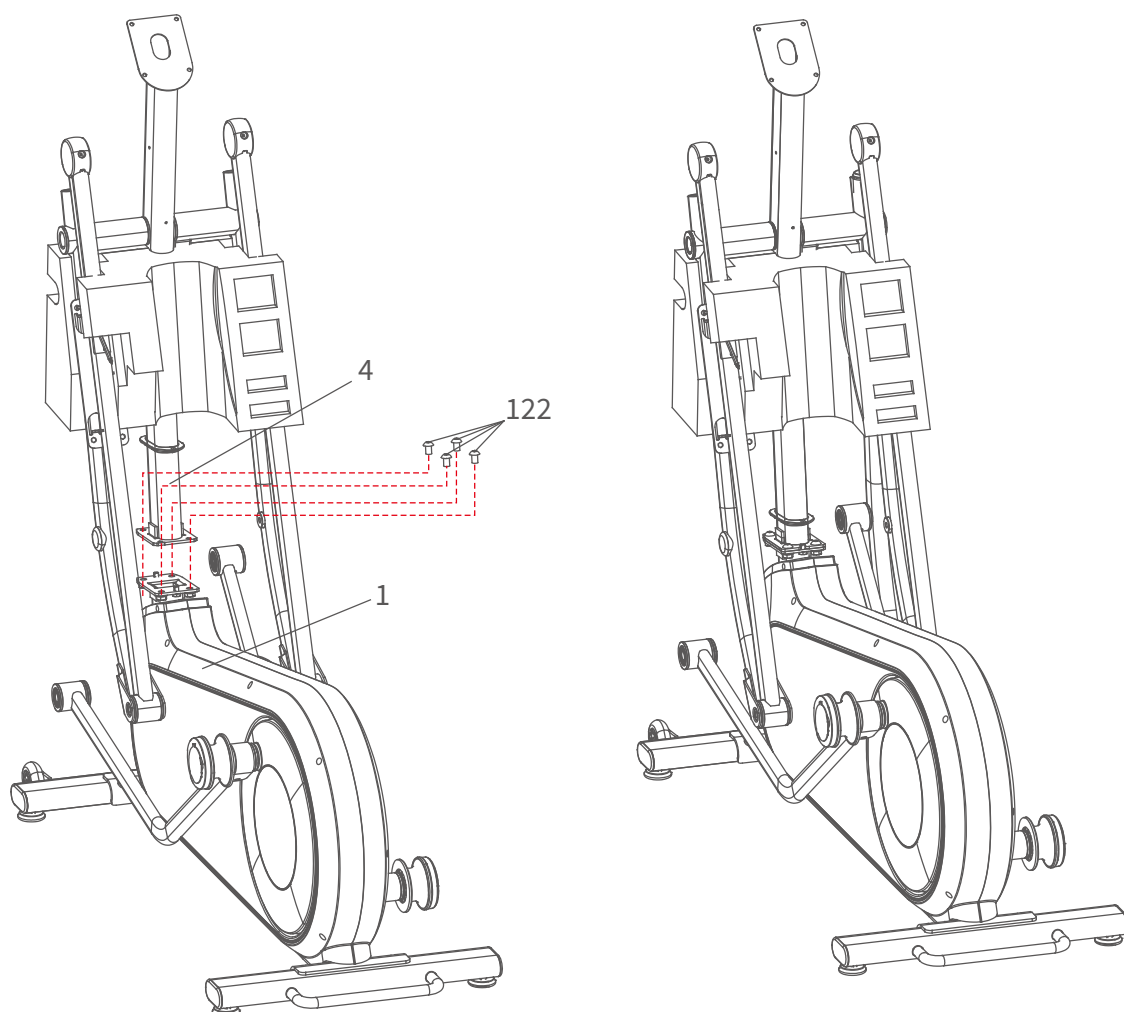
ÉTAPE 1

Comme illustré sur la figure, fixez le support de poignée (4) en position verticale à l'aide de quatre vis M10x25 (122) sur le châssis principal (1).



#122 Vis M10x25 x 4

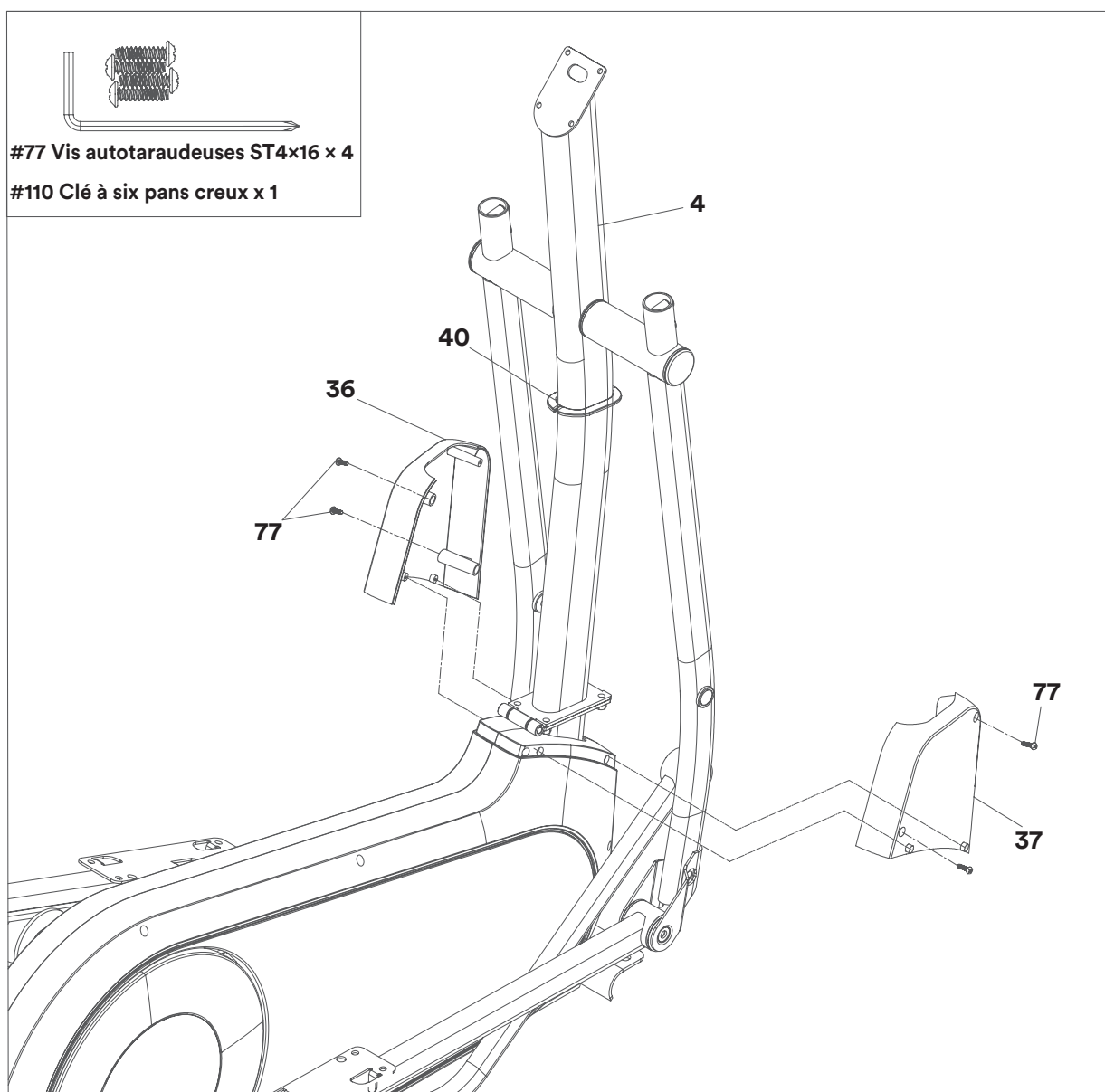
#135 Clé à six pans creux x 1



ÉTAPE 2

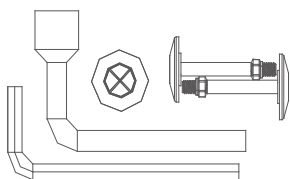
- Fixe les caches gauche et droit (36 & 37) au support de poignée (4) avec 4 vis (77) comme illustré.
- Positionne le joint du support de poignée (40) au-dessus des caches (36 & 37).

Remarque : à l'intérieur et en dessous des caches gauche et droit (36 & 37), il y a deux guides qui doivent être orientés en conséquence.

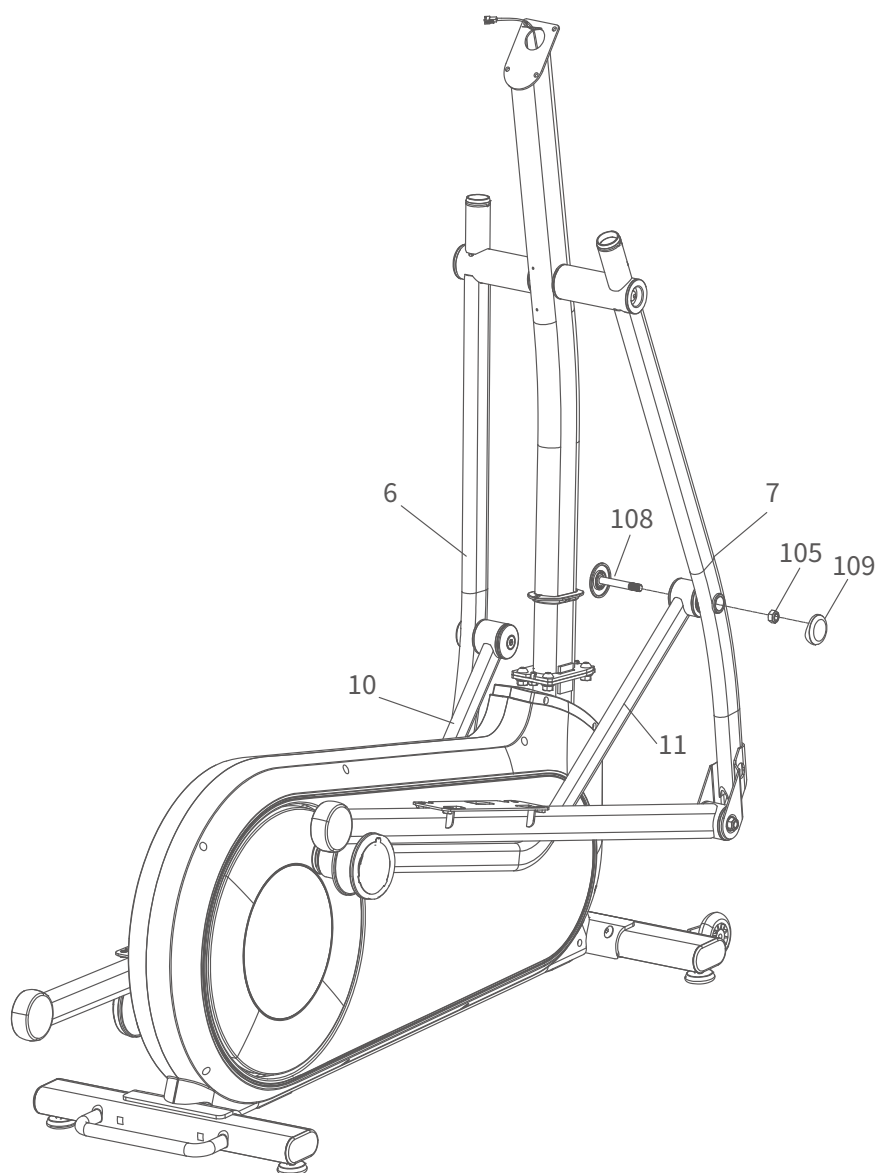


ÉTAPE 3

- Soulevez le tube de connexion droit (11) et aligne-le avec les trous de la barre de poignée inférieure droite (7).
- Insérez le cache-vis (108) dans le tube de raccordement droit (11) et alignez-le avec le trou du tube de poignée inférieur droit (7).
- Fixez cette connexion à l'aide de l'écrou M10 (105) et de la clé à douille (111), puis placez le bouchon (109) sur l'extrémité extérieure.
- Répéter ce processus pour le tube de liaison gauche (12).



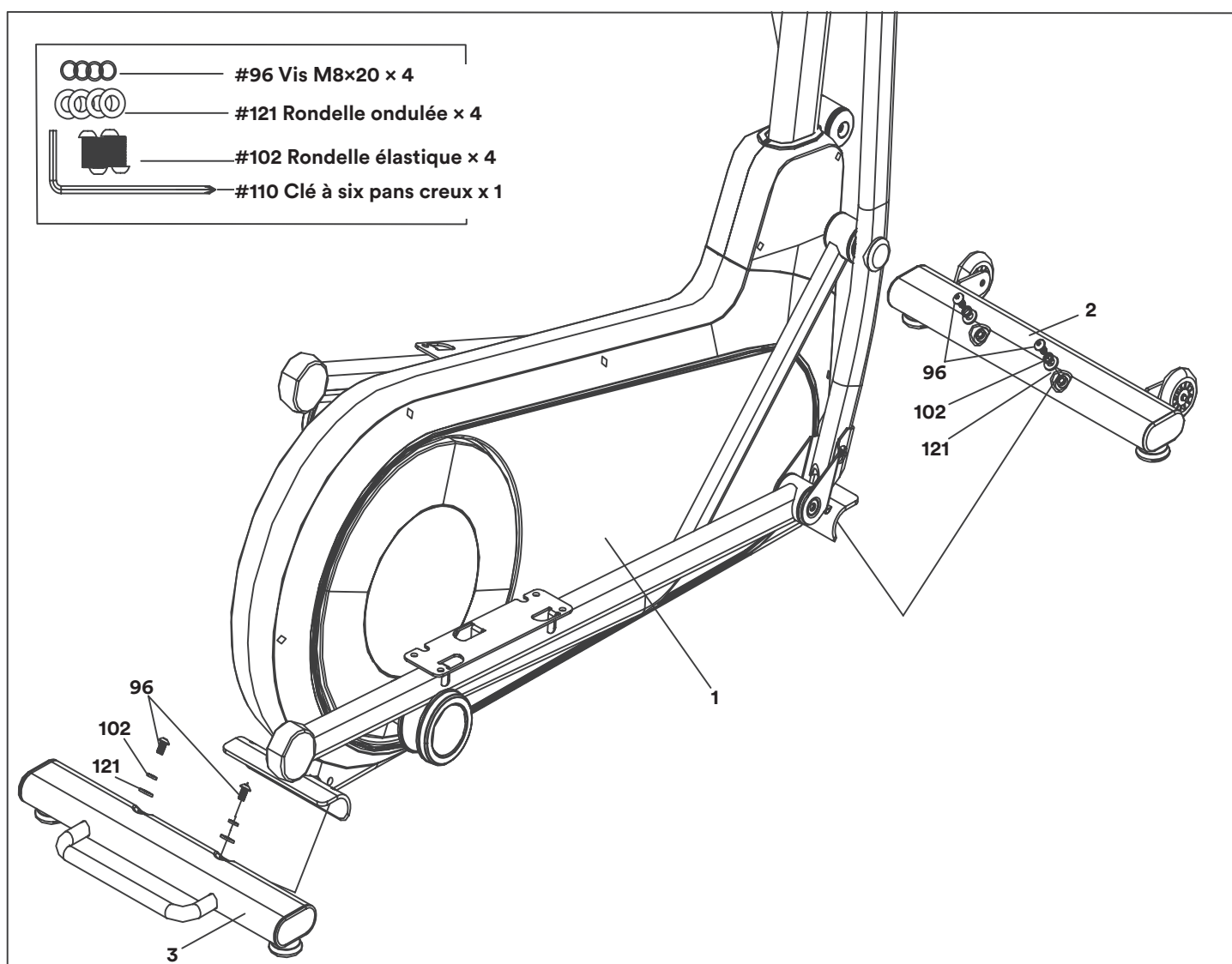
#111 Clé à douille #14 × 1
#105 Écrou M10 × 2
#135 Clé à six pans creux × 1
#108 Cache-vis × 2
#109 Bouchon de trou de vis × 2



ÉTAPE 4

Fixe les deux pieds (2=avant et 3=arrière) chacun avec 2 vis (96), 2 rondelles ondulées (121) et 2 rondelles élastiques (102) sur le cadre principal comme indiqué.

Remarque : Le pied avant (2) possède des roulettes de transport et le pied arrière (3) possède une poignée pour soulever l'appareil.



ÉTAPE 5

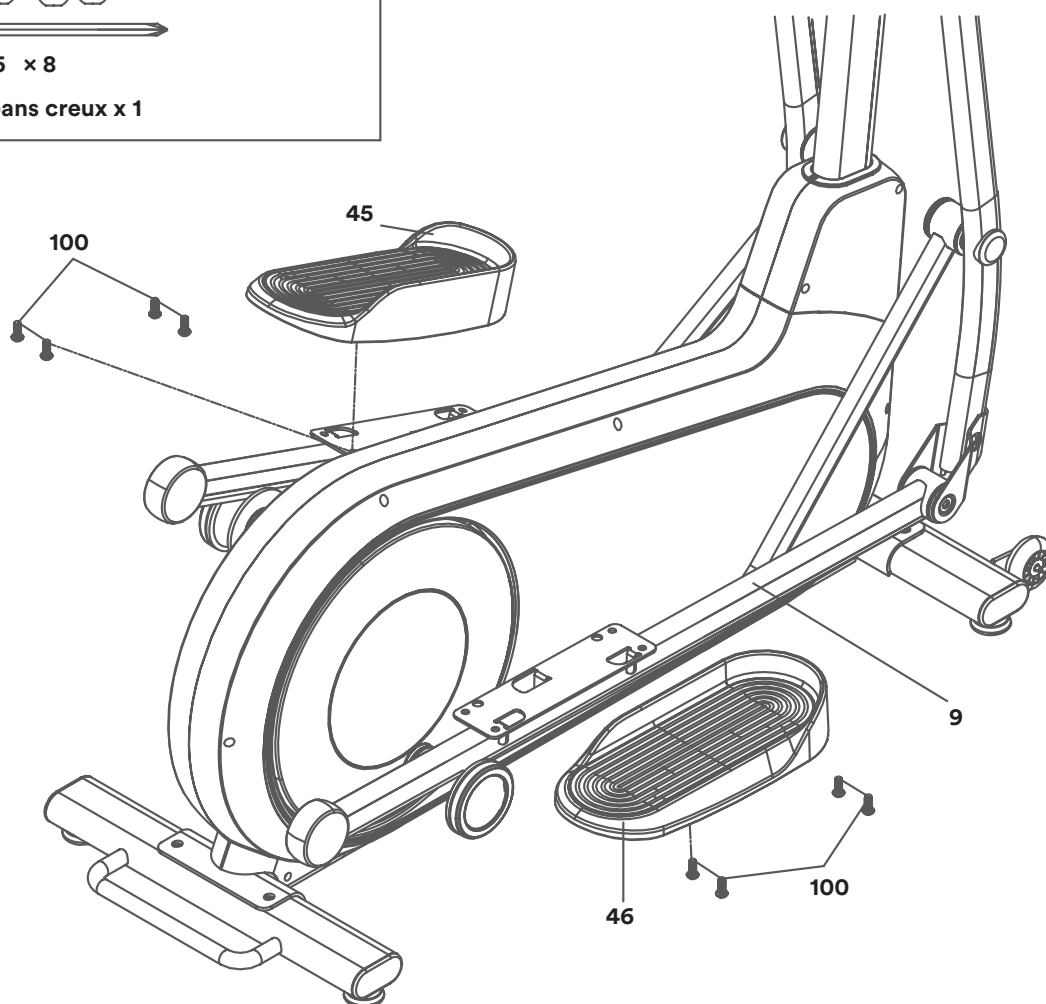
- Fixe la pédale droite (46) au bras de pédale droit (9) avec 4 vis (100).
- Répéter l'étape pour la pédale gauche (45).

Remarque : les pédales sont plus faciles à monter lorsque le bras de pédale correspondant se trouve dans la position la plus haute possible.



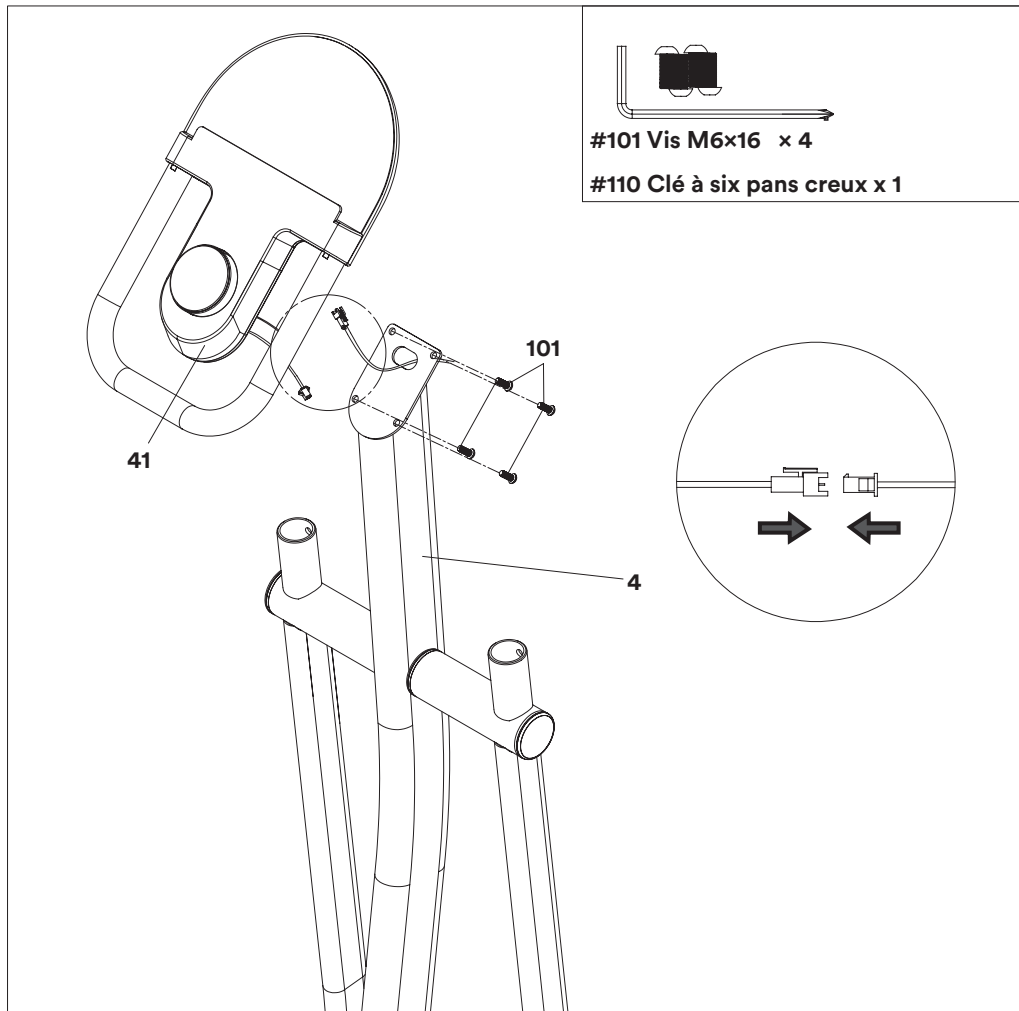
#100 Vis M8x15 x 8

#110 Clé à six pans creux x 1



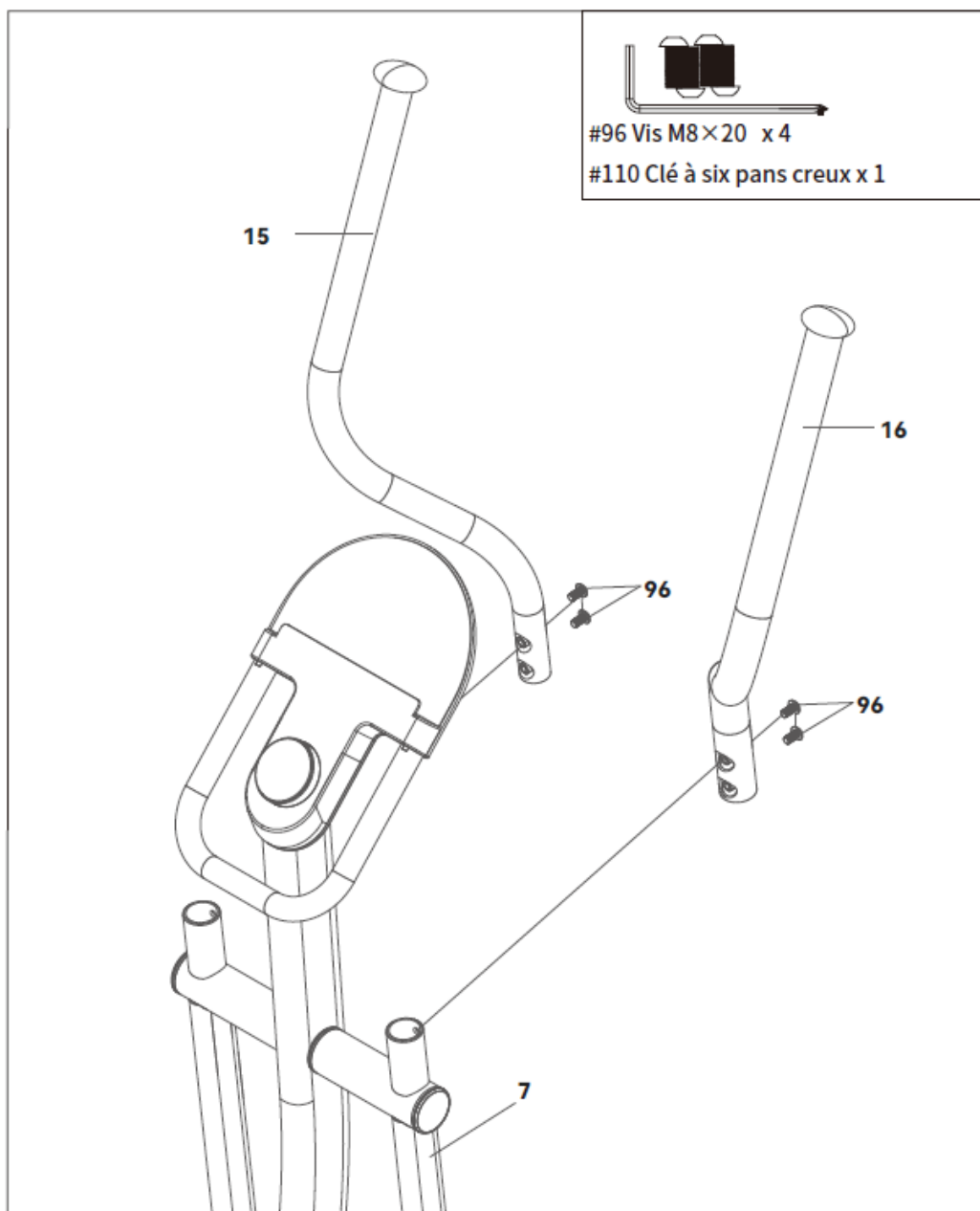
ÉTAPE 6

Connecte d'abord le câble du capteur comme illustré, puis fixe soigneusement (sans coincer le câble) l'ordinateur (41) en haut du support de la poignée (4) avec 4 vis (101).



ÉTAPE 7

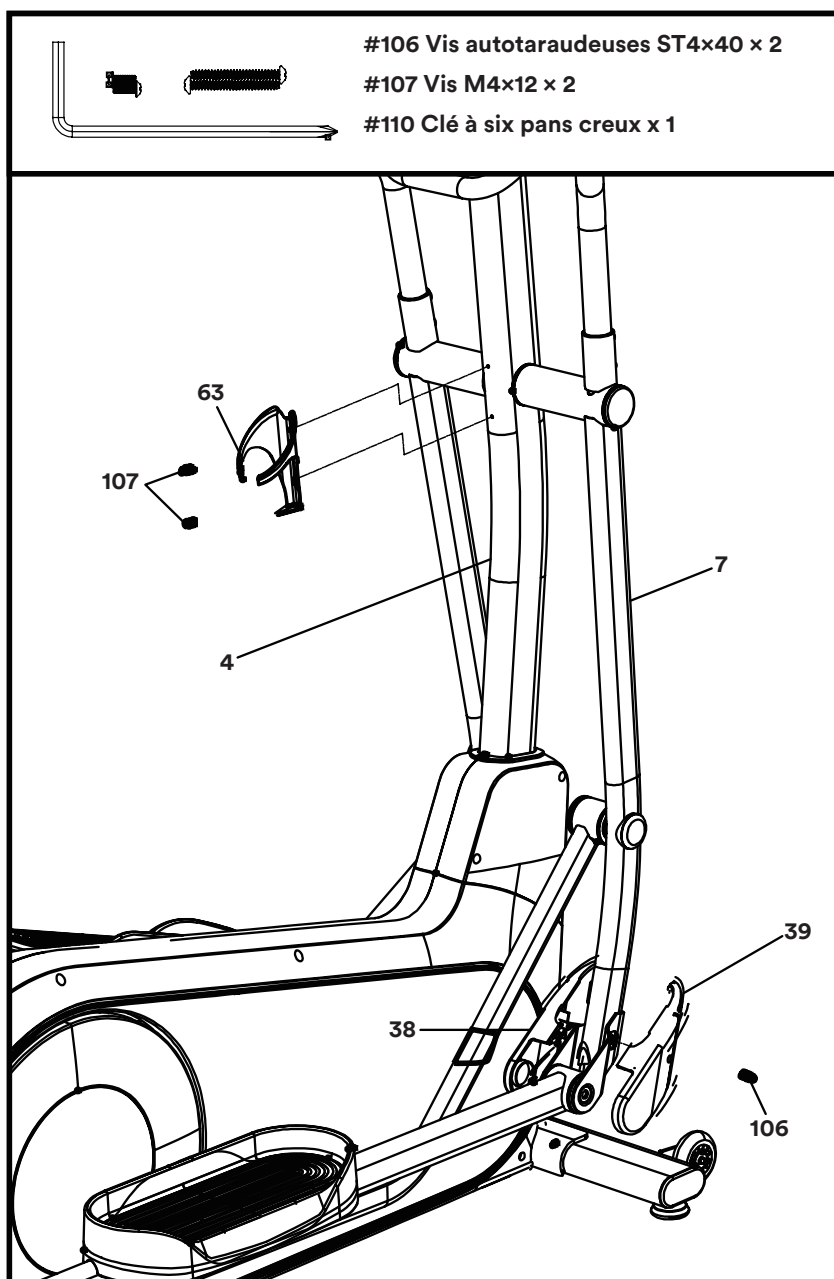
- Installe la poignée droite (16, marquée « R ») avec 2 vis (96) sur la barre de poignée inférieure droite (7).
- Répéter l'étape pour la poignée gauche (15, marquée avec « L »).



ÉTAPE 8

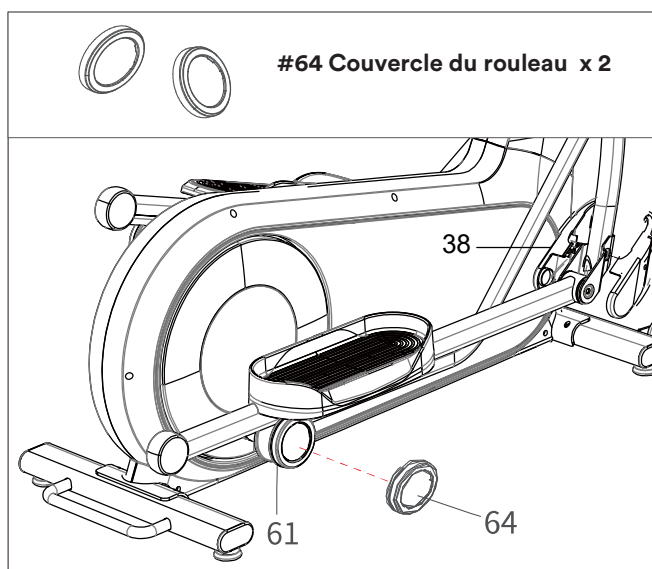
- Installe le porte-gobelet (63) sur le support de poignée (4) à l'aide de 2 vis (107) comme illustré.
- Fixe ensuite les caches de droite (38 & 39) à la barre de poignée inférieure droite (7) à l'aide de la vis (106).
- Fixe les caches de gauche de la même manière.

Le montage de l'appareil est alors terminé. Vérifie encore une fois que toutes les connexions sont bien en place.



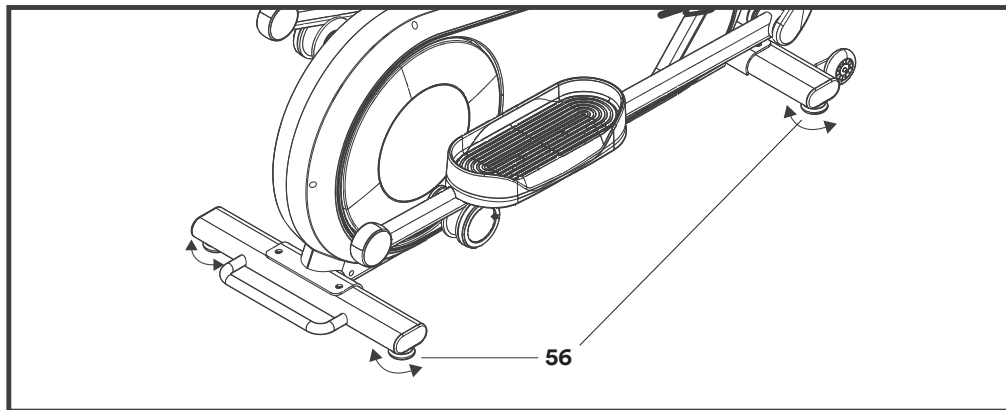
ÉTAPE 9

Fixez le couvercle du rouleau (64) à l'ensemble rouleau (61) des deux côtés en l'enclenchant correctement.



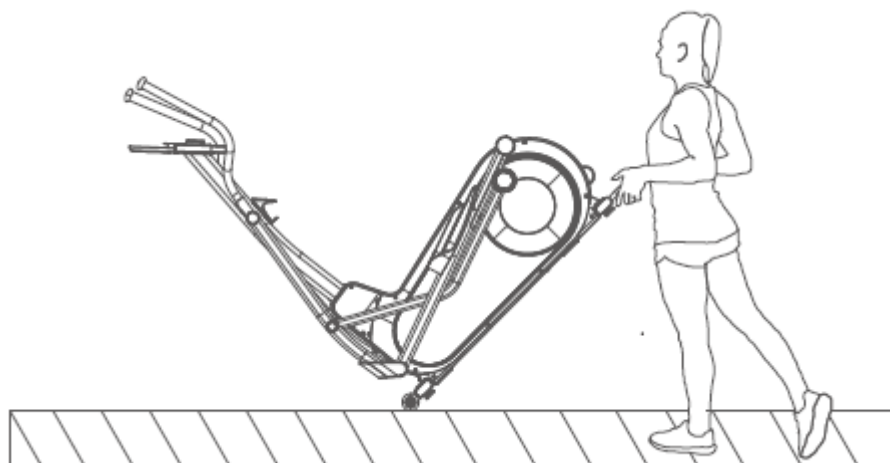
PARAMÈTRES - STAND DE NIVEAU

L'appareil doit être de niveau pour ne pas bouger et permettre un entraînement en toute sécurité. Sur chacun des deux pieds, il y a deux pieds réglables (56) qui peuvent être mis à niveau en les tournant pour que l'appareil soit bien droit sur le sol.



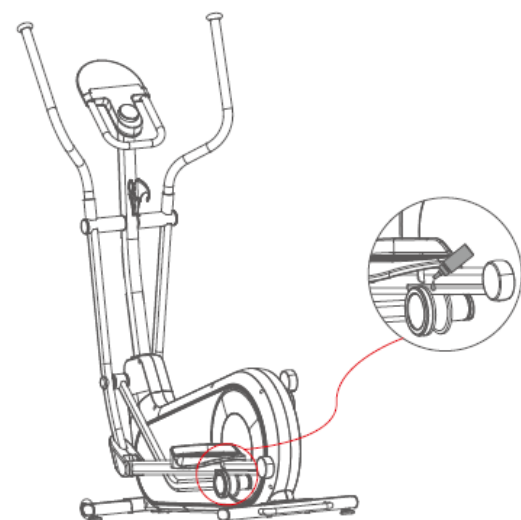
TRANSPORT

Pour le transport, l'appareil possède des roulettes de transport sur le pied avant et une poignée sur le pied arrière. Si tu veux le déplacer vers un autre endroit, soulève la poignée arrière comme indiqué jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Tu peux ainsi facilement faire rouler l'appareil jusqu'à son nouvel emplacement.



CONSEILS D'ENTRETIEN

Après un certain temps d'utilisation, les roulettes PU peuvent provoquer de légers bruits de frottement. Dans ce cas, lubrifie les roulettes PU ou le rail avec le lubrifiant joint pour prolonger la durée de vie des roulettes PU.



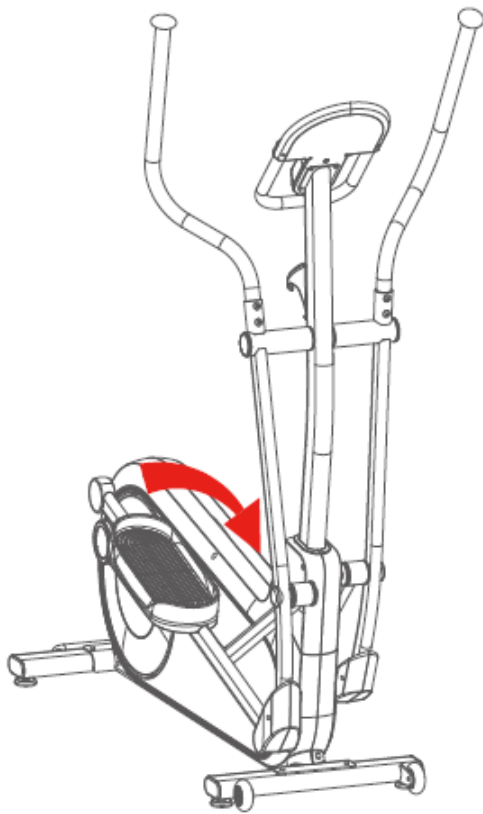
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Cet appareil dispose d'un système d'auto-alimentation. En cas d'utilisation normale, il n'est pas nécessaire de le recharger, car l'énergie nécessaire est générée par son propre mouvement.

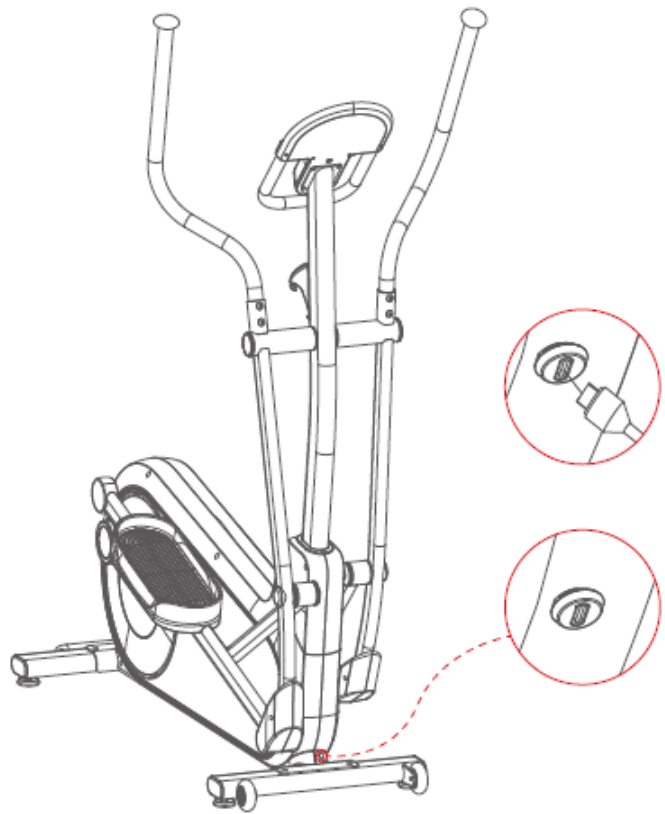
Si l'appareil n'est pas utilisé pendant environ 3 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement pour économiser de l'énergie.

Si toutefois la puissance n'est pas suffisante pour utiliser l'ordinateur correctement (par exemple si l'affichage est faible ou absent), tu as la possibilité de recharger l'appareil via un câble USB-C (non fourni). Après quelques minutes, la puissance devrait à nouveau être suffisante pour pouvoir utiliser l'appareil correctement.

En l'utilisant régulièrement, la batterie intégrée se rechargera d'elle-même.



Recharge en pédalant



Recharge via le câble USB-C

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

L'écran de l'ordinateur :

- (1) Affichage de la fréquence du pouls en battements par minute (bpm)
- (2) Affichage du niveau de résistance (niveau, de 1 à 16)
- (3) Mode SCAN actif / inactif (changement d'affichage automatique)
- (4) Affichage des valeurs fonctionnelles : vitesse, temps, distance, calories
- (5) Connexion Bluetooth active / inactive
- (6) Anneau extérieur avec 24 lumières d'effet



- Après la mise en marche, tous les éléments d'affichage apparaissent brièvement et un bip est émis. La résistance initiale est réglée sur le niveau 1 (léger). L'ordinateur est alors prêt à fonctionner (ill. 1).
- S'il n'y a pas d'entraînement ni d'utilisation pendant environ 3 minutes, l'ordinateur se met automatiquement en veille (ill. 2).
- Une pression sur un bouton ou le début d'un entraînement met l'ordinateur en mode d'affichage du « niveau » (niveau de résistance, ill. 3).



Illustration 1

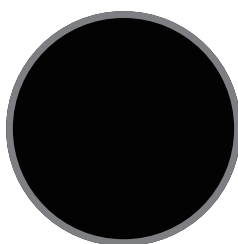


Illustration 2



Illustration 3

- Pendant l'entraînement et le mode « SCAN » activé, les différentes valeurs fonctionnelles s'affichent en alternance continue (changement toutes les 3 secondes) : vitesse, temps, distance et calories (fig. 4 à 7).



Illustration 4



Illustration 5



Illustration 6



Illustration 7

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



Illustration 8



Illustration 9



Illustration 10



Illustration 11

FONCTIONS

Appuie sur l'ordinateur (est confirmé par un son) :

- Réveil en mode veille
- Appuyer brièvement pour changer d'affichage ou pour activer le mode scan.
- Appuyer et maintenir pendant environ 2 secondes pour réinitialiser les valeurs de fonction



Tourner l'ordinateur (est confirmé par un son) :

- Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre augmente la résistance au pédalage.
- Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre diminue la résistance au pédalage.



SPÉCIFICATIONS DE L'AFFICHAGE

N.	Fonction	Affichage	Explication
1	NIVEAU		1 - 16
2	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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

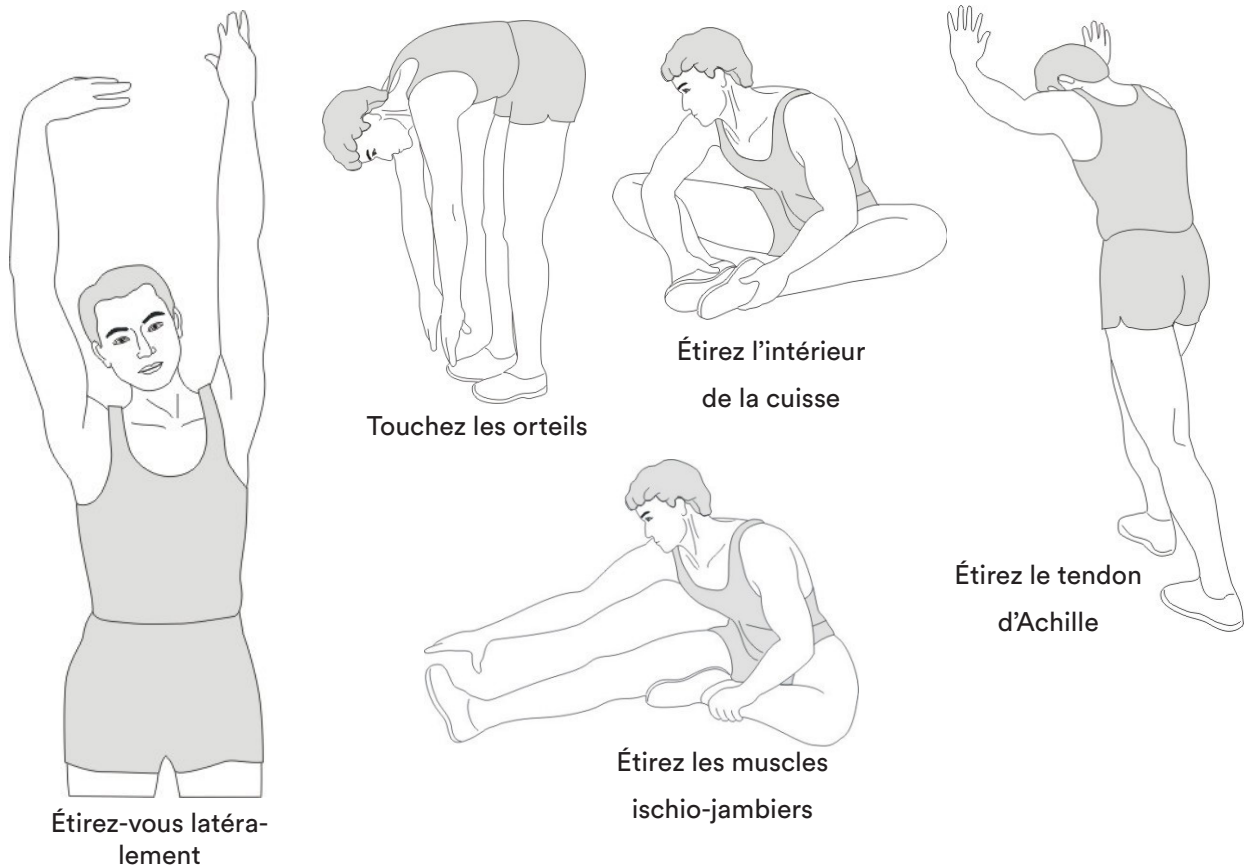
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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



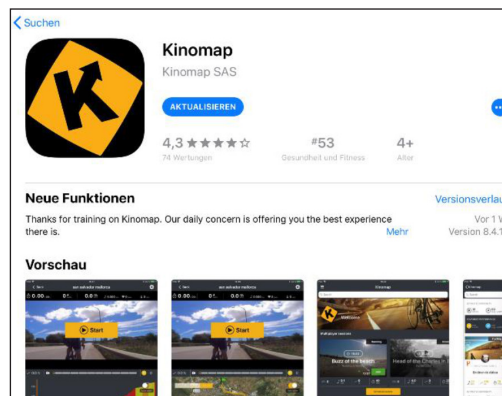
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

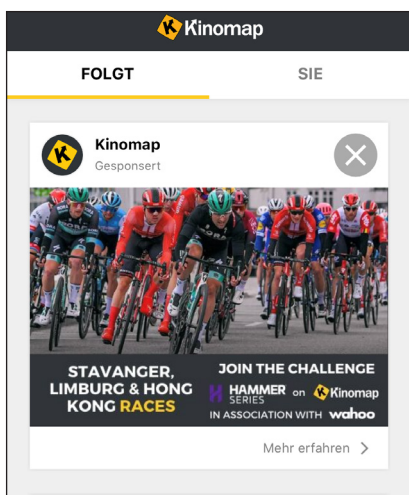
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

KINOMAP

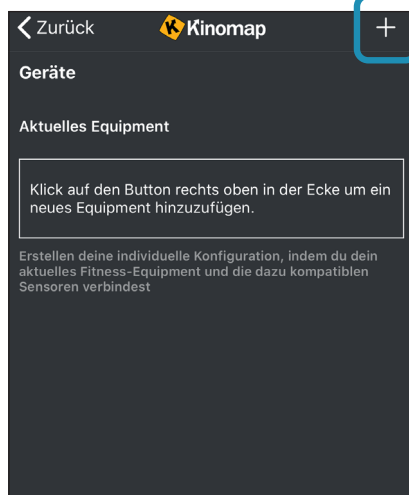
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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

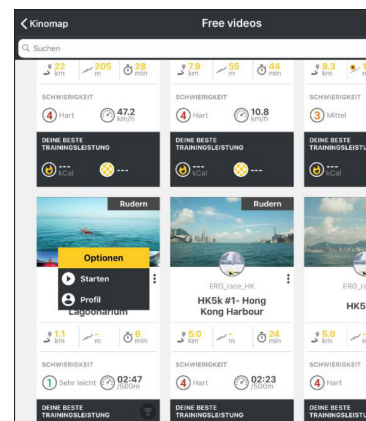


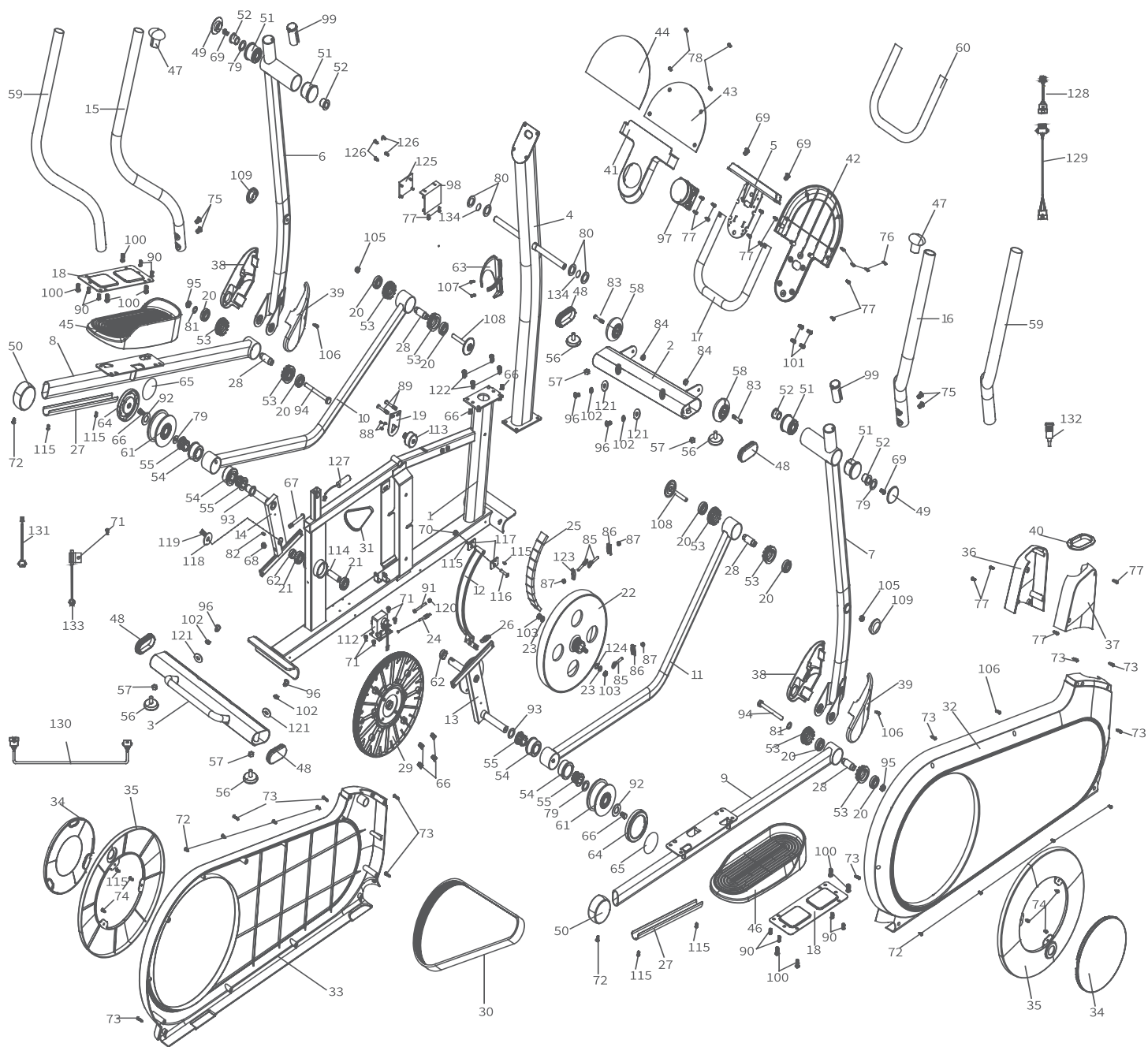
4. CHOISIR „SKANDIKA“



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) !



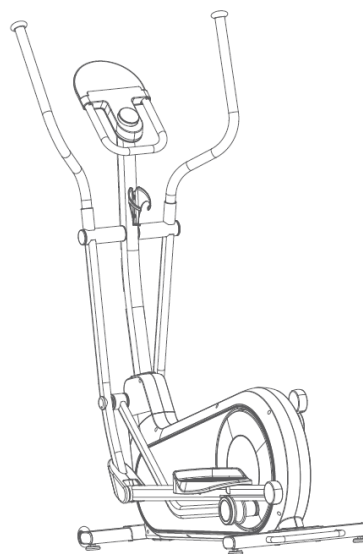


Pièce n°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre principal	Pièces peintes	1
2	Tube avant inférieur	Pièces peintes	1
3	Tube arrière inférieur	Pièces peintes	1
4	Tube supérieur	Pièces peintes	1
5	Support d'instruments	Pièces peintes	1
6	Tube gauche inférieur du guidon	Pièces peintes	1
7	Tube droit inférieur du guidon	Pièces peintes	1
8	Tube gauche de la pédale	Pièces peintes	1
9	Tube droit de la pédale	Pièces peintes	1
10	Raccord gauche	Pièces peintes	1
11	Raccord droit	Pièces peintes	1
12	Plaque magnétique	Pièces peintes	1
13	Manivelle droite	Pièces peintes	1
14	Manivelle gauche	Pièces peintes	1
15	Tube supérieur gauche du guidon	Pièces peintes	1
16	Tube supérieur droit du guidon	Pièces peintes	1
17	Tube de poignée	Pièces peintes	1
18	Plaque de connexion de la pédale	Pièces peintes	2
19	Plaque de fixation du moteur	Pièces peintes	1
20	Roulement	R10ZZ	8
21	Roulement	R12ZZ, CHINE	2
22	Volant d'inertie	8KG	1
23	Boucle en forme de C	Arbre ø10, noir	2
24	Câble du moteur	L=155	1
25	Aimant	25*L25*P10	10
26	Ressort, diamètre de bobine, ø12,7*40*14 spires, zinc	Câble ø1,2	1
27	Rail en aluminium	L=340, matériau 6063 aluminium	2
28	Barre de liaison	A3, ø19*48,97	4
29	Ensemble poulie	ø308 mm	1
30	Courroie	JTYP, 53", 6J	1
31	Courroie	220J2 VEGA	1
32	Couvercle extérieur droit	ABS	1
33	Couvercle extérieur gauche	ABS	1
34	Disque intérieur	ABS	2
35	Disque extérieur	ABS	2
36	Couvercle gauche	ABS	1
37	Couvercle droit	ABS	1
38	Couvercle inférieur gauche du guidon	ABS	2
39	Couvercle droit du guidon	ABS	2
40	Manchon en caoutchouc	TPE 80 degrés	1
41	Couvercle supérieur de l'ordinateur	ABS	1
42	Couvercle inférieur de l'ordinateur	ABS	1
43	Garniture de l'ordinateur	ABS	1
44	Support pour tablette, coussin en silicone	Silicone 55 degrés	1
45	Pédale gauche	PP	1
46	Pédale droite	PP	1
47	Bouchon du tube de l'accoudoir	PP	2
48	Bouchon du tube au sol	PP	4
49	Bouchons des prises extérieures	PVC 80 degrés	2

Pièce n°	Description	Spécification	Qté
50	Bouchon de tube de pied	Mousse PU	2
51	Panier	Nylon + 13 % fibres	4
52	Rondelle imprégnée d'huile	ø28,58*3,18*ø22,48*17,39	4
53	Siège de palier	Nylon + 13 % fibres, gris froid 6C	8
54	Douille extérieure de l'arbre à rouleaux	Caoutchouc 65 degrés	4
55	Douille intérieure de l'arbre à rouleaux	Bisulfure de molybdène	4
56	Coussin de pied réglable	PP, revêtu, gris lin	4
57	Écrou hexagonal	M10, chromé	4
58	Roue coulissante	ø61,8*25,4	2
59	Poignée en mousse	OD34*ID28*715ø	2
60	Poignée en mousse	OD28*ID23*580ø	1
61	Ensemble rouleau	ø93,8 Jeu de rouleaux	2
62	Douille d'écartement de manivelle, noire	Nylon + 13 % de fibres	2
63	Porte-gobelet	PE	1
64	Couvercle de rouleau	ABS	2
65	Tôle de couverture de rouleau	ABS	2
66	Vis hexagonale, M8*10 à denture pleine, zinguée noire	8,8 classe	6
67	Vis à tête hexagonale, M10*56 demi-dent	10,9 classe, noir	1
68	Capuchon en nylon M10, noir	10,9 classe	1
69	Vis à tête plate hexagonale	M8*16	4
70	Écrous en nylon fins	M8 épaisseur 6,5	1
71	Vis autotaraudeuses	Tête de lavage Philips ST4*16	5
72	Vis à empreinte cruciforme Vis à tête ronde	ST4.2*19	10
73	Vis autotaraudeuses	Tête ronde cruciforme ST4*25	10
74	Vis autotaraudeuses	Tête ronde cruciforme ST4*16	5
75	Vis à tête plate à six pans creux en trois parties	M8*16	4
76	Vis autotaraudeuses à tête ronde et empreinte cruciforme	ST3,0*15 mm	4
77	Vis autotaraudeuses	Tête ronde ST4*16	16
78	Vis autotaraudeuses	Tête ronde ST4*9	4
79	Rondelles plates	OD25*ID8,5*T1,5	4
80	Rondelles en tôle d'acier	OD26*ID15,9*0,6T	4
81	Rondelles plates	OD20*ID8,5*T1,5	2
82	Clé à cliquet	CR, 5*5*15 avec rainure	1
83	Vis à tête plate hexagonale	M8*40, zingué noir	2
84	Écrous en nylon, classe de résistance 8.8	M8, zingué noir	2
85	Vis de réglage	M6*40 Filetage complet	3
86	Vis de réglage Siège (partie inférieure)	32*5*1,5	2
87	Écrous en nylon	M6, zingué noir	3
88	Vis à tête plate cruciforme	M4*8 (tête ø8)	3
89	Vis à tête hexagonale plate	M6*40, denture 20	2
90	Vis à tête hexagonale plate	M6*12	8

Pièce n°	Description	Spécification	Qté
91	Vis à tête hexagonale	M6*35	1
92	Rondelles en tôle d'acier	Extérieur ø 31,8*Intérieur ø 19,2*0,8	2
93	Rondelles plates	Extérieur ø 28*, intérieur ø 19,2*2,5T	2
94	Vis à tête hexagonale	M10*65, longueur des dents 20	2
95	Écrous hexagonaux chromés	M10, 16 mm quer über die Seiten	2
96	Vis à tête hexagonale plate	M8*25	4
97	Bouton de commande à affichage numérique LED	CL7056-T95-I	1
98	Plaque de fixation	ABS	1
99	Douille creuse	Nylon + 13 % de fibres	2
100	Vis à tête plate hexagonale	M8*13 Filetage complet	8
101	Vis à tête plate hexagonale	M6*16, tête S5	4
102	Rondelle élastique	M8 chromé	4
103	Écrou à bride	M8*P1,25	2
105	Écrou en nylon chromé	M10, 14 mm plat	2
106	Vis autotaraudeuse	Tête plate Phillips ST4*40	3
107	Vis cruciforme chromée	M4*12 Filetage complet	2
108	Capuchon à vis en trois parties	ABS	2
110	Clé hexagonale	5*5, H32*L127 Blanc zingué	1
111	Clé à douille	14#, galvanisé	1
112	Moteur à fil		1
113	Moteur		1
114	Entretoise de palier		1
115	Vis cruciforme	M4*12 filetage complet, chromé	7

Pièce n°	Description	Spécification	Qté
116	Vis à tête plate hexagonale	M8*50, longueur du filetage 20, galvanisé noir	1
117	Limiteur magnétique	aspect sablé fin	2
118	Rondelle plate	OD26*ID6.5*2.0	1
119	Vis hexagonale	M6*15, filetage complet, zingué noir	1
120	Écrou hexagonal	M6, noir	1
121	Rondelle bombée	M8	4
122	Vis à tête plate en trois parties	M10*25	4
123	Vis de réglage Siège en forme de U	32*5*1,5, noir	1
124	Rondelle ondulée	OD13,5*ID10,2*0,4, noir galvanisé	1
125	Circuit imprimé		1
126	Vis pour circuit imprimé		4
127	Batterie		1
128	Câble de sortie de mesure à 4 fils	Longueur 150 mm	1
129	Câble de rallonge à 4 fils	Longueur 1400 mm	1
130	Câble moteur à 5 fils	Longueur 700 mm	1
131	Câble d'alimentation à 4 fils	Longueur 300 mm	1
132	Câble TPC à 2 fils	Longueur 300 mm	1
133	Câble Reed à 2 fils	Longueur 1000 mm	1
134	Anneau en caoutchouc	OD20*ID15*2,5T, caoutchouc, noir	2
135	Clé hexagonale		1



DONNÉES TECHNIQUES

Réglage de la résistance :

Dimensions & poids env :

Max. Charge de poids :

Classe d'appareil :

32 niveaux

1488 × 566 × 1653 mm / 59,6 kg

150 kg

HC

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-3590 Carbon P24-RG] 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-3590.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



WEE-Reg.Nr.
DE81400 428

