



Originalbetriebsanleitung **DE**
Translation of the original instructions **GB**
Traduction du mode d'emploi original **FR**



Cykling P15 (5,5" LCD)

Art.Nr. SF-3625

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
12	Transport / Computerbedienung
20	Verbindung zur KINOMAP-App
21	Verbindung zur SKANDIKA App
22	Auf- und Abwärmen / Reinigung / Lagerung
23	Explosionszeichnungen
25	Teileliste
26	Garantiebedingungen
80	Abbildungen der Programmprofile



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3625 Cykling P15 (5,5" LCD)											
	Klasse	HA											
	Standard	EN ISO 20957											
		 Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2026			2027			2028					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		PO Nr.:											
		Max. Nutzergewicht 150 kg											

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

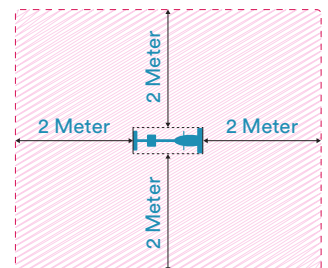


WARNUNG

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

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: HA - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzt haben, prüfen Sie es auf Rost und Materialrisse.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Nutzen Sie die Fußschlaufen während des Trainings.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Beachten Sie die Hinweise zum Aufwärmen vor dem Training und zum Abkühlen nach dem Training in dieser Anleitung.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Zum Aufsteigen halten Sie sich am Griff fest und stellen Sie sicher, dass sich ein Pedal in der untersten Position befindet, auf das sie einen Fuß setzen. Platzieren Sie dann den anderen Fuß auf dem anderen Pedal. Zum Absteigen vom Gerät gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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

CHECKLISTE

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, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

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



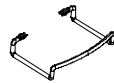
NO:15



NO:16



NO:18L/R



NO:37



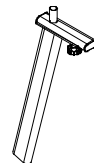
NO:9



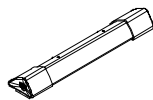
NO:9-1



NO:12



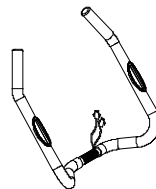
NO:14



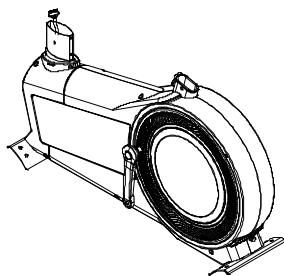
NO:3



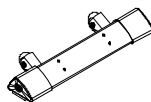
NO:6



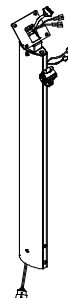
NO:11



NO:1



NO:2

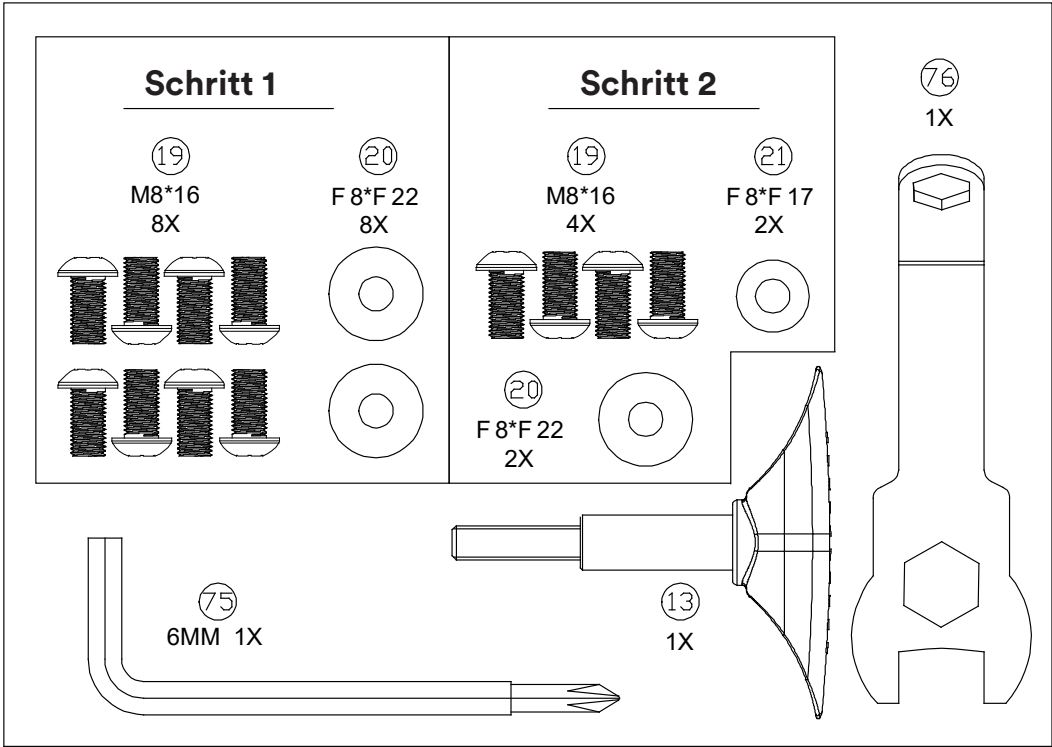


NO:4

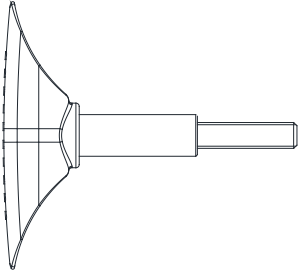
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Griffstütze	1
6	Abdeckung für Griffstütze	1
9	Computer	1
9-1	Tablet-Halter	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
11	Griff	1
12	Abdeckung	1
14	Sattelstütze	1
15	Sattel	1
16	Abdeckung für Sattelstütze	1
18	Pedale (1xrechts/1xlinks)	1 Set
37	Handtuchhalter	1

SCHRAUBEN-/WERKZEUG-PACK



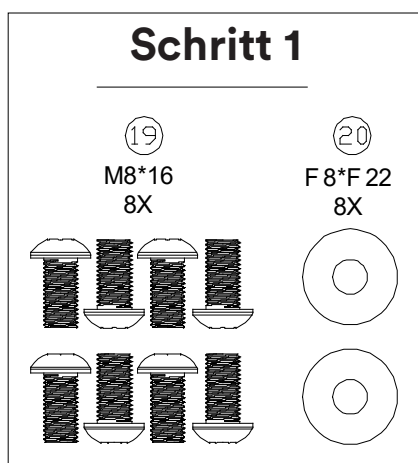
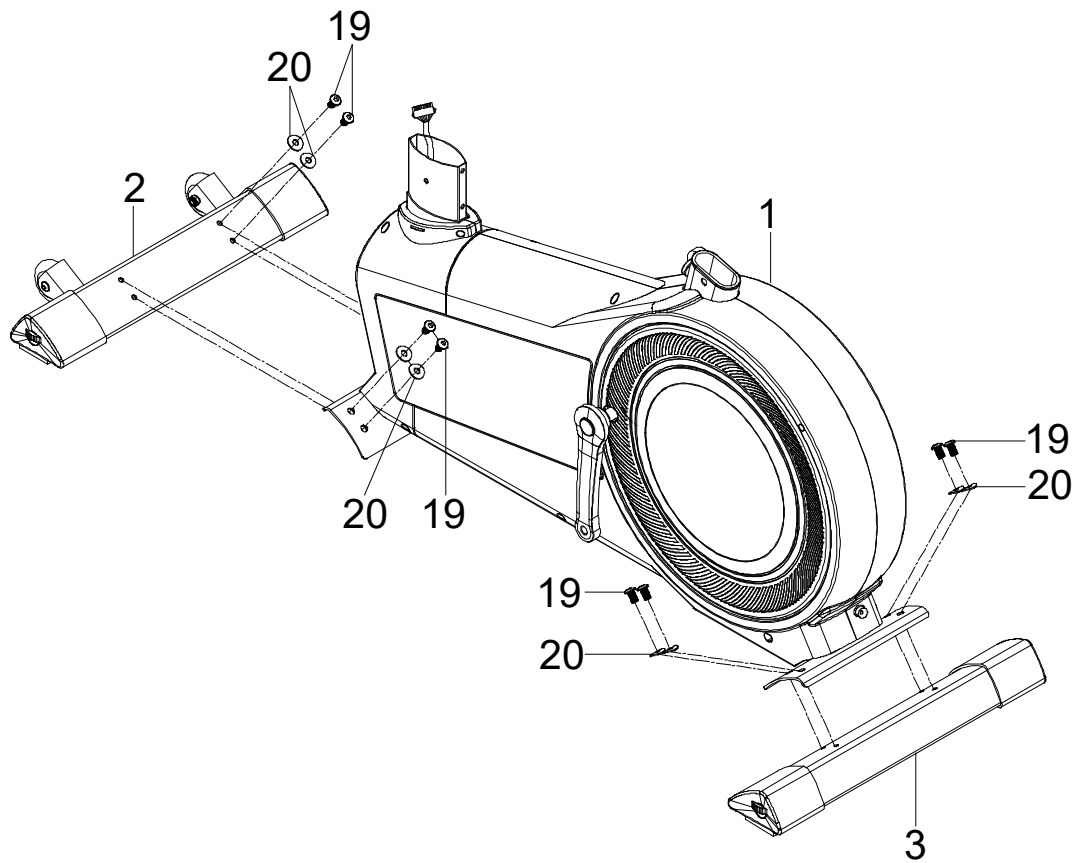
DE

Nr.	Beschreibung	Spezifikationen	Menge	Zeichnung
13	T-Griff Feststeller		1	
19	Schraube	M8*16	12	
20	Wellscheibe	Φ10*Φ22*1.5	10	
21	Unterlegscheibe	Φ8*Φ17*1.5	2	
75	Innensechskant- schlüssel	6MM	1	
76	Maulschlüssel	13-15-17	1	

SCHRITT 1

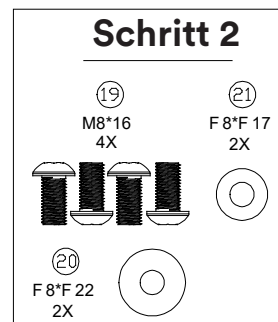
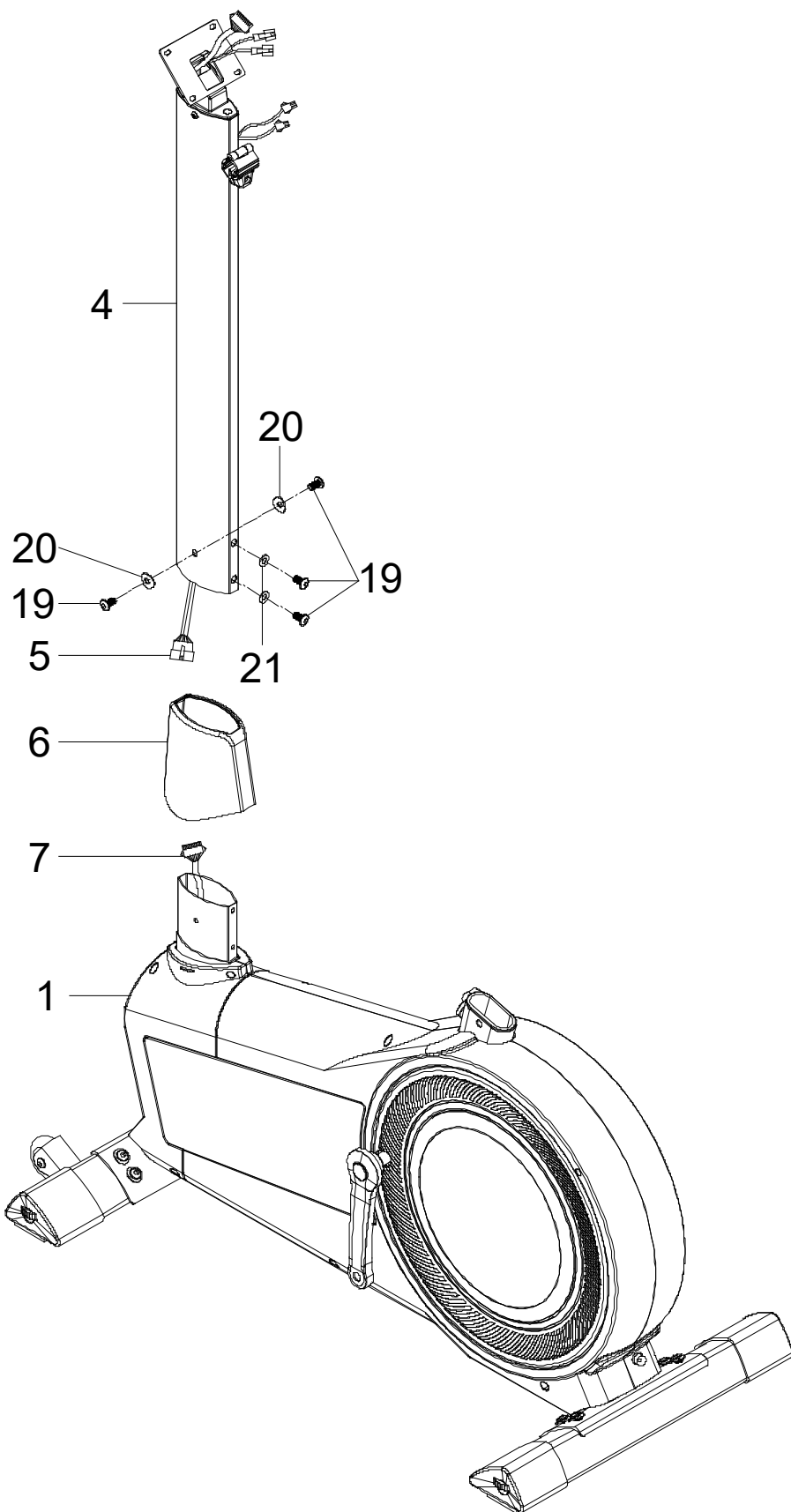
In diesem Schritt werden die beiden Standfüße montiert.

Befestigen Sie die beiden Standfüße (vorn = 2 und hinten = 3) mit jeweils 4 Schrauben M8×16 (19) und 4 Wellscheiben 8mm (20) am Hauptrahmen (1) wie in der Zeichnung abgebildet.



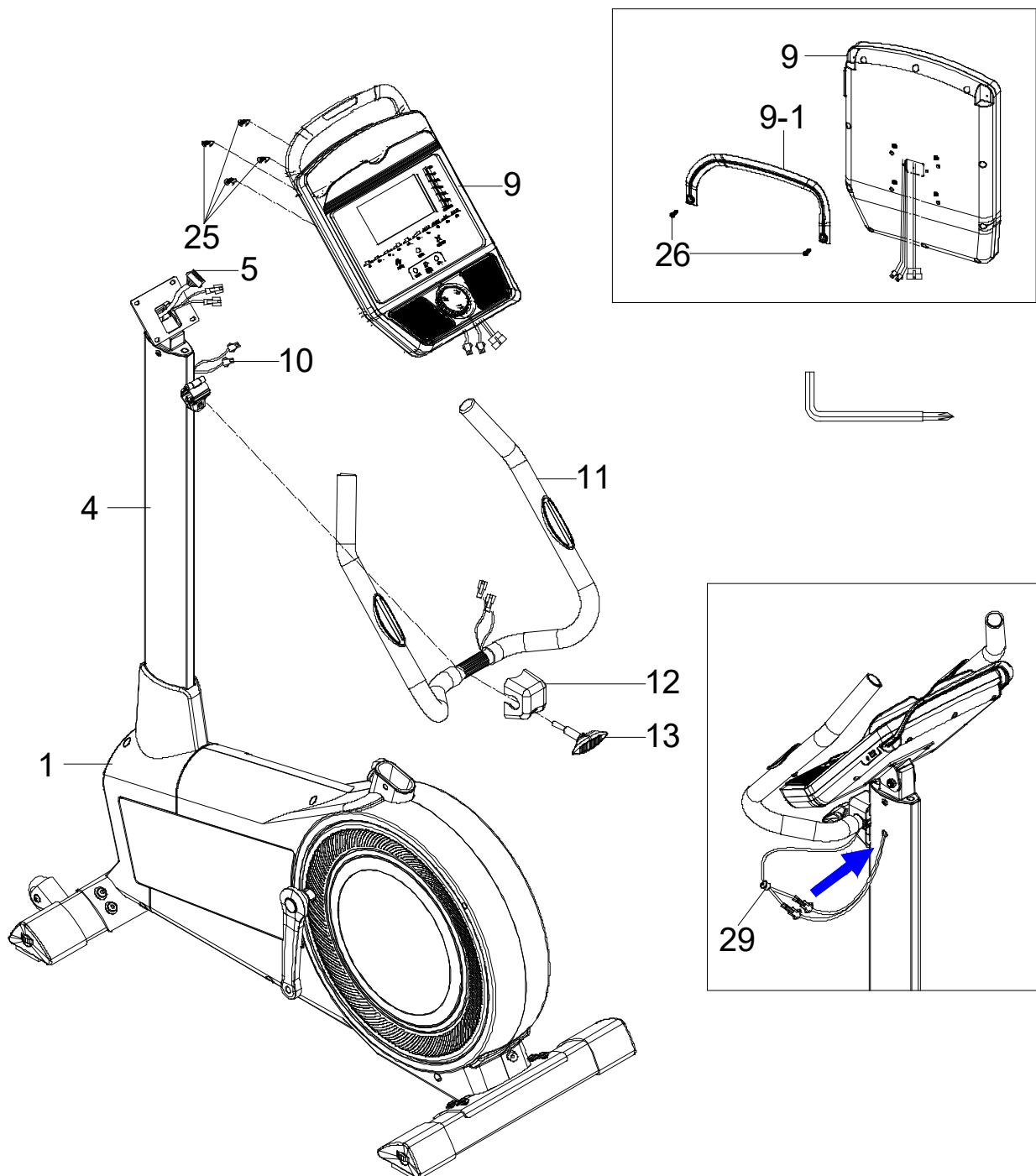
SCHRITT 2

Schieben Sie die Abdeckung (6) von unten über die Griffstütze (4) und verbinden Sie die beiden Sensorkabelenden (5 und 7) miteinander. Setzen Sie nun die Griffstütze (4) vorsichtig und ohne ein Kabel einzuklemmen in den Hauptrahmen (1) ein und schrauben Sie sie mit 4 Schrauben M8×16 (19), 2 Unterlegscheiben 8mm (20) und 2 Wellscheiben 8mm (21).



SCHRITT 3

1. Befestigen Sie den Griff (11) mit der Abdeckung (12) und dem T-Griff-Feststeller (13) an der Griffstütze (4).
2. Verbinden Sie die Handpuls kabelenden aus dem Griff (11) mit den Kabelteilen (10) und stecken Sie diese mit Hilfe der Kabeltülle (29) dann vorsichtig in die Griffstütze (4).
3. Befestigen Sie den Tablethalter (9-1) mit 2 Schrauben (26) am Computer (9).
4. Verbinden Sie das Sensorkabel (5) und die Handpuls kabel (10) mit dem Computer (9) und befestigen Sie den Computer (9) mit 4 Schrauben (25) an der Griffstütze (4).



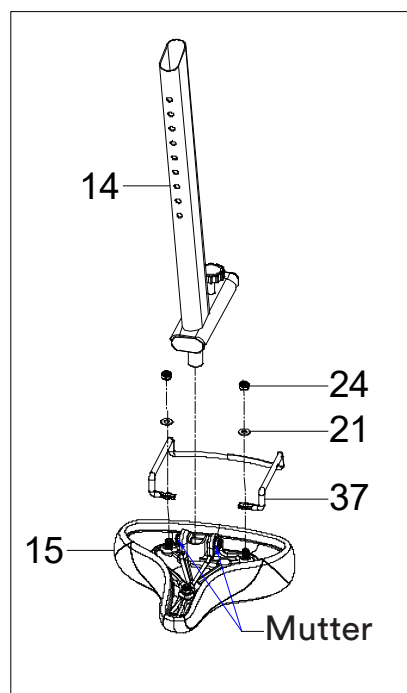
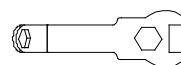
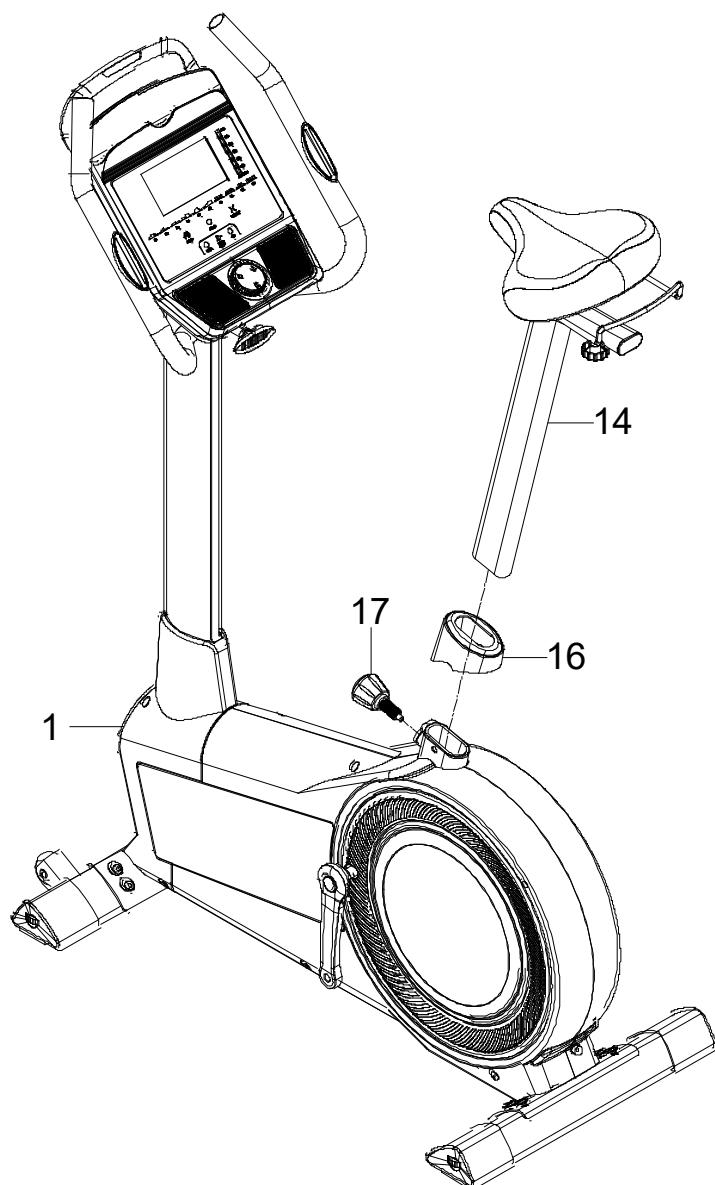
SCHRITT 4

1. Entfernen Sie die Unterlegscheiben (21) und Muttern (24) und befestigen Sie damit den Handtuchhalter (37) wie abgebildet.
2. Verbinden die Sattelstütze (14) und den Sattel (15).
3. Befestigen Sie die Sattelstütze (14) nun durch die Abdeckung (16) mit dem Schnellversteller (17) am Hauptrahmen (1).

Einstellung der Sattelstütze:

Drehen Sie den Schnellversteller (17) gegen den Uhrzeigersinn, bis er herausgezogen werden kann. Ziehen Sie ihn heraus und arretieren Sie die Sattelstütze (14) neu in der gewünschten Höhe.

Hinweis: Achten Sie beim Einstellen der Höhe der Sattelstütze bitte auf die MAX-Markierung.

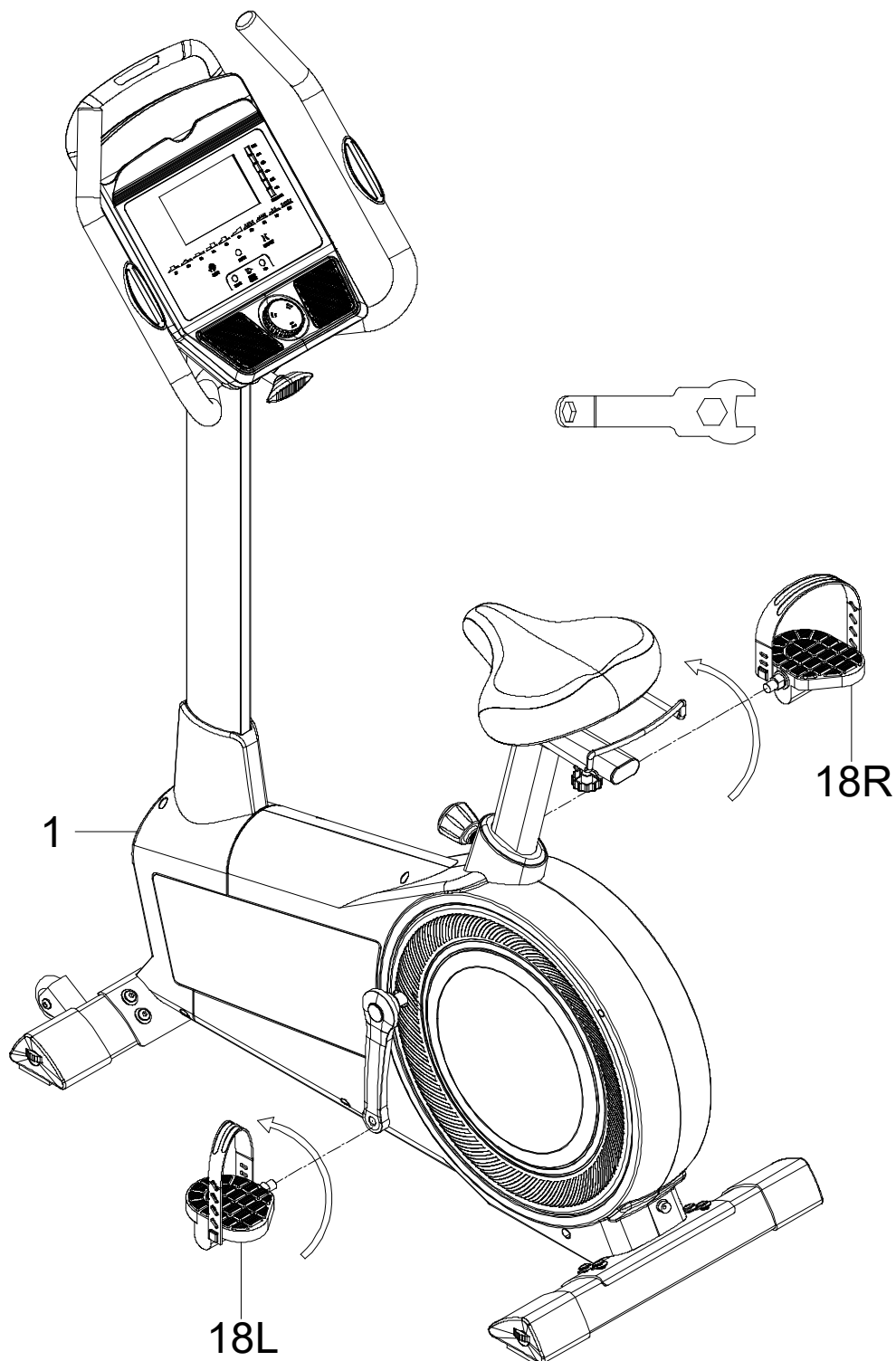


SCHRITT 5

Nun werden die Pedale montiert. Hinweis: Während des Trainings sollten die Füße auf den Pedalen mit Hilfe der Riemen gesichert werden, um mögliche Verletzungen zu vermeiden. Falls nicht schon der Fall, bringen Sie die Riemen bitte an beiden Pedalen an.

Montage des linken und rechten Pedals:

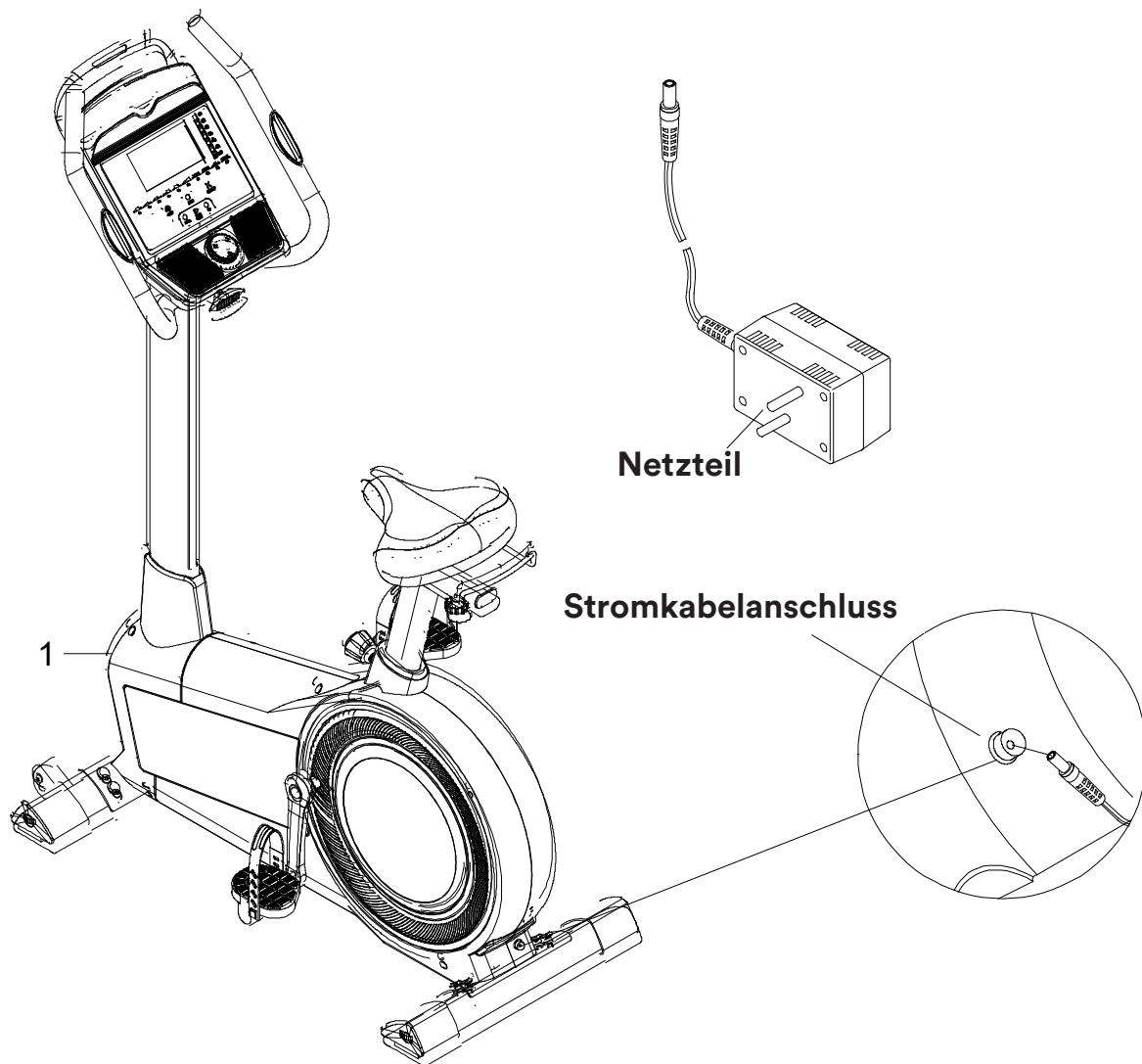
Drehen Sie das linke Pedal (18 / markiert mit L) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs in Drehrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn in die linke Tretkurbel. Drehen Sie dann das rechte Pedal (18 / markiert mit R) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs im Uhrzeigersinn in die rechte Tretkurbel.



SCHRITT 6

Verbinden Sie das Kabel mit dem Stromkabelanschluss am Gerät (siehe Abbildung) und stecken Sie das Netzteil in eine geeignete Steckdose.

Damit ist der Aufbau abgeschlossen. Überprüfen Sie noch einmal alle Verbindungen auf festen Sitz.



TRANSPORT

Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen (44) am vorderen Standfuß. Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, drücken Sie vorn auf den Griff, bis die Transportrollen den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort rollen.

COMPUTERBEDIENUNG

Im eingeschalteten Zustand ertönt beim Erscheinen des Startbildschirms ein langer Signalton. Gleichzeitig werden alle aktiven Grafiken 2 Sekunden lang im Fenster angezeigt. Das Zeitfenster zeigt die „Gesamtzeit“ an, und das Entfernungsfenster zeigt während dieser Zeit die „Gesamtentfernung“ an. Nach einer Wartezeit von 3 Sekunden wechseln das Gerät in den Ruhemodus.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

BEREITSCHAFTSMODUS

Auf dem Display wird das Profil des MANUELLEN MODUS angezeigt, während in allen anderen Datenfenstern „0“ erscheint. Die Herzfrequenzanzeige leuchtet nacheinander von unten nach oben auf und erlischt dann von oben nach unten, und zwar in einer Endlosschleife.

Bei Nichtbenutzung wechselt das Gerät dann in den RUHEMODUS, wenn 5 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

ANZEIGEMODUS

Die Standardeinstellung ist „ANZEIGE AUS“, was im TECHNIKERMODUS (ENGINEER MODE) auf „EIN/AUS“ konfiguriert werden kann. Wird das Gerät nicht benutzt, wechselt es nach 5 Minuten ohne Tastendruck in den Ruhemodus. Im Ruhemodus werden die Hintergrundbeleuchtung und das Display automatisch ausgeschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste oder Erkennung eines Drehzahlsignals wird das Gerät erweckt und wechselt in den Bereitschaftsmodus. Der Widerstand im Ruhemodus wird auf 1 gesetzt.

KINDERSICHERUNG

Die Standardeinstellung ist „KINDERSICHERUNG AUS“, die im TECHNIKERMODUS (ENGINEER MODE) auf EIN/AUS konfiguriert werden kann. Wenn die KINDERSICHERUNG aktiviert ist: Beim Einschalten zeigt das Display „KONSOLE GESPERRT“ an. Benutzer müssen die START- und MODE-Tasten gleichzeitig 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die Konsole zu entsperren und in den Bereitschaftsmodus zu gelangen, bevor sie das Gerät weiter nutzen können.

Solange die KINDERSICHERUNG aktiviert und noch nicht entsperrt ist, können alle Tasten außer START und MODE nicht verwendet werden.

TRAININGSMODUS

Während des Trainings wechseln die Anzeigen für LEVEL und SPEED automatisch alle 5 Sekunden, wobei die entsprechenden Kontrollleuchten aufleuchten. Sie können die Trainingsinformationen manuell umschalten, indem Sie die MODE-Taste drücken: LEVEL/RPM → WATT/SPEED → SCAN → LEVEL/RPM.



PAUSENMODUS

Drücken Sie während des Trainings einmal die START/STOP-Taste, um in den PAUSENMODUS zu wechseln. Alle Daten werden angehalten, der WIDERSTANDSLEVEL kehrt auf LEVEL 1 zurück. Drücken Sie START/STOP erneut, um fortzufahren, und der LEVEL kehrt auf den ursprünglichen Wert vor der Pause zurück. Im PAUSENMODUS gelangen Sie durch Drücken der RESET-Taste in den Bereitschaftsmodus. Alternativ wechselt das Gerät automatisch dahin, wenn nach 5 Minuten keine Taste gedrückt wurde.

TRAININGSENDE

Wenn der Countdown endet, gibt der Computer 3 Signaltöne aus, die das Ende des Programms signalisieren. Die RESISTANCE LEVEL BAR kehrt auf LEVEL 1 zurück. Durch Drücken der RESET-Taste kehren Sie in den Bereitschaftsmodus zurück.

BLUETOOTH

Die Bluetooth-Verbindung zur App (KINOMAP/SKANDIKA) kann in jedem Zustand hergestellt werden. Das Trennen der Bluetooth-Verbindung hat keinen Einfluss auf den Status des Computers.

BALKENDARSTELLUNG

Wird im Trainingsmodus ein Herzschlag erkannt, wird der Herzfrequenzbalken auf der Grundlage des vom System berechneten Prozentsatzes angezeigt. Die Berechnungsformel lautet wie folgt: $\text{Prozentsatz} = \text{Aktuelle Herzfrequenz} / (220 - \text{Alter})$.

Der Herzfrequenzbalken leuchtet nicht auf, wenn kein Herzschlag erkannt wird.

AUDIO-WIEDERGABE:

Am 3,5-mm-Klinke-Audioeingang kann nach dem Einschalten eine externe Audioquelle angeschlossen werden, sodass Musik vom angeschlossenen mobilen Gerät abgespielt werden kann. Die Lautstärke lässt sich am Audiogerät regeln.

USB-FUNKTION:

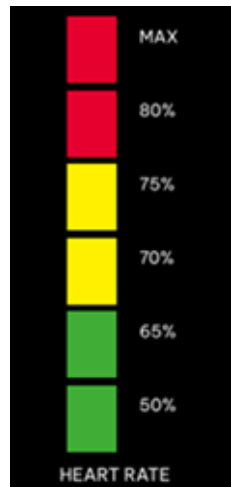
Ladefunktion: Wenn ein mobiles Gerät an den USB-Anschluss angeschlossen wird, wird die Ladefunktion für das mobile Gerät aktiviert; durch das Trennen des Anschlusses wird der Ladevorgang beendet.

Handgriff-Herzfrequenz/Drahtlose Herzfrequenz

Im Trainingsmodus kann das System die Herzfrequenz des Trainierenden automatisch erfassen, wenn dieser die Herzfrequenz-Handgriffe mit beiden Händen festhält oder wenn dieser einen Brustgurt trägt.

BLUETOOTH-BRUSTGURT

Das Gerät kann via Bluetooth mit der KINOMAP-App verbunden werden. Wenn diese Verbindung besteht, kann mit Hilfe der App auch ein optionaler Brustgurt über Bluetooth verbunden werden. Für die Verbindung zu einem Brustgurt benötigen Sie einen optionalen, kompatiblen Brustgurt, beispielsweise den **SKANDIKA** Bluetooth-Brustgurt (siehe QR-Code unten).



SKANDIKA Brustgurt Bluetooth

Für ein zielorientiertes und herzfrequenzgesteuertes Cardio-Training (HRC) ist es wichtig, den eigenen Puls während des Workouts ständig im Blick zu haben und bei Bedarf seine Leistung anzupassen.

- Bluetooth-Schnittstelle
- größenverstellbar
- für die Nutzung der App Kinomap geeignet

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code käuflich erwerben:



Informationen auf dem Display beim Einschalten

- **Gesamtzeit:** Der Berechnungsbereich reicht von 00:00 (Stunden:Minuten) bis 9999 Stunden. Wenn die gesammelte Zeit 99:59 (Stunden:Minuten) überschreitet, springt sie automatisch auf 100 Stunden. Die Berechnung basiert ausschließlich auf Stunden. Bei Überschreiten von 9999 Stunden wird der Zähler auf Null zurückgesetzt und beginnt erneut zu zählen. Während des Betriebs werden alle 2 Minuten Aufzeichnungen vorgenommen, und die Erfassung läuft auch während Pausen oder Stopps (einschließlich manueller Stopps) weiter.
- **Gesamtstrecke:** Der Berechnungsbereich reicht von 00,00 bis 9999 KM/MEILEN. Bei Überschreitung wird der Wert auf Null zurückgesetzt und die Zählung beginnt von vorne.
- Während des Betriebs werden alle 2 Minuten Aufzeichnungen vorgenommen, und die Erfassung läuft auch während Pausen oder Stopps (einschließlich manueller Stopps) weiter.

Anzeigen während des Trainings

TIME (ZEIT)

Anzeigebereich: 00:00 bis 99:59 (Minuten:Sekunden); bei Überschreitung wird die Anzeige zurückgesetzt. Durch Drücken der START/STOP-Taste im Bereitschaftsmodus wird ein Schnellstart aktiviert, wodurch der Timer bei 0:00 startet. In anderen PROGRAMMEN zählt der Timer bei einer eingestellten Zeit von 0:00 ab 0:00 aufwärts. Ist die eingestellte Zeit größer als 0:00, zählt der Timer vom eingestellten Wert abwärts.

- P00 (MANUAL)-Modus, P01~P30, H01~H03, CONSTANT WATTS-Modus: Der Standardwert beträgt 18:00, der Einstellbereich reicht von 0:00 über 10:00 bis 99:00.
- Modus U01~U02: Das Zeitfenster zeigt den gespeicherten Wert an, wobei der Standardwert 0:00 beträgt und der Einstellbereich von 0:00 über 10:00 bis 99:00 reicht.

Es gibt insgesamt 18 Zeilen. Wenn der Timer von 0:00 aufwärts zählt, wechselt die Zeile alle 60 Sekunden; wenn der Timer rückwärts zählt, wechselt die Zeile entsprechend der eingestellten Zeit geteilt durch 18.

DISTANCE (ENTFERNUNG)

Der Anzeigebereich für DISTANCE liegt zwischen 0,0 und 9999, wobei ein Überlauf die Anzeige zurücksetzt. Im manuellen Modus beträgt der Standardwert = 5, wobei der Einstellbereich von 0 bis 9999 reicht.

CALORIE (KALORIEN)

Der Anzeigebereich liegt zwischen 0,0 und 9999 kcal; bei Überschreitung wird die Anzeige zurückgesetzt. Im manuellen Modus beträgt der Standardwert = 200 kcal, wobei der Einstellbereich von 0 bis 9999 kcal reicht.

SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Der Anzeigebereich liegt zwischen 0,0 und 99,9 km/h bzw. mph.

LEVEL (WIDERSTANDSSTUFE)

Die minimale Widerstandsstufe beträgt 1 und die maximale Stufe ist 32.

PULSE (PULS)

Der Anzeigebereich liegt zwischen 40 und 220 Schlägen je Minute. Wird während des Trainings kein Herzschlag erfasst, zeigt das PULS-Fenster „0“ an.

WATT

Die Wattleistung wird anhand der Drehzahl und der Widerstandsstufe ermittelt.

SEX (GESCHLECHT)

Männlich: 0 (Standardeinstellung) / Weiblich: 1.

WEIGHT (GEWICHT)

Der Einstellbereich im metrischen System liegt zwischen 30 und 150 kg, der Standardwert beträgt 70 kg. Der Einstellbereich im imperialen System liegt zwischen 40 und 400 lb, der Standardwert beträgt 155 lb.

HEIGHT (KÖRPERGRÖSSE)

Der Einstellbereich liegt zwischen 90 und 210, der Standardwert beträgt 170, Einheit: cm.

AGE (ALTER)

Der Einstellbereich liegt zwischen 10 und 99, der Standardwert beträgt 30 Jahre.

T.H.R. (Zielherzfrequenz)

Formel: $(220 - \text{ALTER}) \times \%.$ * steht für den Prozentwert.

- HRC1 (THR 60 %) wird auf Basis der Standard-Altersformel berechnet, mit einem Standard-Herzfrequenzwert von 114.
- HRC2 (THR 70 %) wird auf Basis der Standard-Altersformel berechnet, mit einem Standard-Herzfrequenzwert von 133.
- HRC3 (THR 80 %) wird auf Basis der Standard-Altersformel berechnet, mit einem Standard-Herzfrequenzwert von 152.

TARGET WATT (Ziel-WATT)

Der Standard-Zielwert für WATT beträgt 125. Der Zielbereich für WATT liegt zwischen 20 und 1000 Watt.

Akustische Signalisierung (BUZZER)

Ein Piepton (0,1 Sekunden) bestätigt eine gültige Tastenbetätigung. Beim Aufrufen des TECHNIKER-MODUS (ENGINEER MODE) oder beim Einschalten ertönt ein langer Piepton (0,5 Sekunden).

Wenn der Programm-Countdown abgelaufen ist, ertönen 3 kurze Signaltöne.

TASTENFUNKTIONEN**START/STOP-Taste**

Durch Drücken der START/STOP-Taste wird ein Programm gestartet, wobei der Widerstand je nach Programm-Modus angepasst wird, und die Werte werden erfasst.

Im Bereitschaftsmodus löst das Drücken der START/STOP-Taste einen Schnellstart aus.

Während des Trainings gelangen Sie durch Drücken dieser Taste in den PAUSE-MODUS.

Wenn Sie im PAUSE-MODUS innerhalb von 5 Minuten die START/STOP-Taste drücken, kehren Sie in den Trainingsmodus zurück und alle Werte werden weitergezählt.

Wenn Sie während der Einstellung von Parametern die START-Taste drücken, ohne zuvor die MODE-Taste zu drücken, werden die Daten übernommen.

RESET-Taste

Im Bereitschaftsmodus führt ein 5-sekündiges Drücken dieser Taste einen RESET durch. Im PAUSE-MODUS beendet ein Drücken dieser Taste das Programm und kehrt in den Bereitschaftsmodus zurück. Während der Parametereinstellung kehrt ein Drücken dieser Taste zum vorherigen Menüpunkt zurück.

Tasten „UP“ und „DOWN“

Diese Tasten dienen bei der Werteeinstellung zum Erhöhen bzw. Verringern. Wenn Sie die Taste länger als 1 Sekunde gedrückt halten, wird die stufenlose Ein- und Ausstellfunktion aktiviert.

Während des Trainings wird der Widerstandslevel mit jedem Tastendruck um 1 erhöht bzw. verringert.

MODE-Taste

Im Bereitschaftsmodus können Sie durch Drücken dieser Taste den PROGRAMM-MODUS auswählen, einschließlich MANUAL, P01-P10, U01-U02, H01-H03 und CONSTANT WATTS. Der Computer zeigt das Programm-PROFIL und den entsprechenden Programmnamen „PXX“, „UXX“ oder „HXX“ an.

Durch Drücken dieser Taste gelangen Sie in die Einstellung oder Änderung von Werten. Wenn während der Einstellungen die START-Taste gedrückt wird, ohne zuvor die MODE-Taste zu drücken, werden die Daten übernommen.

Während des Trainings können Sie die MODE-Taste drücken, um die Trainingsinformationen manuell umzuschalten: RPM/LEVEL → SPEED/WATT → SCAN → RPM/LEVEL.

Taste „BODY FAT“

Im Bereitschaftsmodus aktiviert das Drücken dieser Taste die Funktion „BODY FAT“, und durch erneutes Drücken verlassen Sie diesen Modus.

Shuttle-Drehregler

- Im Bereitschaftsmodus gelangen Sie durch Drücken der Shuttle-HOME-Taste in den Trainingsmodus.
- Im Trainingsmodus gelangen Sie durch Drücken der Shuttle-HOME-Taste in den PAUSE-MODUS.
- Im Trainingsmodus erhöht/verringert das Drehen des Shuttle-Drehreglers den LEVEL um 1.
- Bei der Einstellung von Werten dient das Drehen des Shuttle-Drehreglers als Erhöhung-/Verringerung des Wertes.

PROGRAMMFUNKTIONEN / MODI**Schnellstart (Quick Start):**

Die Zeitmessung beginnt bei 0:00, sobald die START-Taste gedrückt wird. Auch alle anderen Daten werden auf Null zurückgesetzt, und der Widerstand beginnt bei Stufe 1.

Manuell:

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus die Taste MODE, um den manuellen Modus auszuwählen. Es wird das Standardprofil angezeigt und im Drehzahlfenster erscheint der Programmname „P00“.

Drücken Sie MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen oder starten Sie direkt mit den Standardwerten, indem Sie START/STOP drücken, oder drücken Sie RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Eingabe von persönlichen Daten und/oder Zielwerten: Mit Hilfe der MODE- und UP/DOWN-Tasten können Sie vor Trainingsbeginn optional auch persönliche Daten und/oder Zielwerte einstellen für:

- ALTER (AGE)
- GEWICHT (WEIGHT)
- ZEIT (TIME)
- ENTFERNUNG (DISTANCE)
- KALORIEN (CALORIES)

Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie START, um zu beginnen oder MODE, um zum ersten Menüpunkt zurückzukehren.

ZEIT / DISTANZ / KALORIEN können gleichzeitig eingestellt werden. Wenn ein Countdown Null erreicht, endet das Programm. Ist dies nicht eingestellt, zählen die Werte hoch.

TRAINING:

Drücken Sie START/STOP, um zu starten. Das Display hat 18 Segmente; die Zeit pro Segment = Gesamtzeit / 18.

Das Display zeigt zudem das LEVEL-Profil (Widerstandsprofil) an. Stellen Sie diese mit UP/DOWN +/- ein; das aktuelle und die folgenden Segmente ändern sich entsprechend.

Während des Trainings wechseln die Datenfenster alle 5 Sekunden automatisch mit den entsprechenden Anzeigen.

Drücken Sie START/STOP, um zu pausieren (LEVEL wird auf das Minimum zurückgesetzt). Drücken Sie START/STOP, um fortzufahren oder RESET, um in den Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Wenn der Countdown beendet ist, ertönt der Summer dreimal, der Widerstand kehrt auf das Minimum zurück; drücken Sie RESET, um in den Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Voreingestellte Programme (Profile siehe Seite 74):

Es gibt 30 VOREINGESTELLTE PROGRAMME. Wählen Sie die Programmnummer mit UP/DOWN-Tasten aus. Im Display erscheint das voreingestellte PROFIL und im Drehzahlfenster erscheint der Programmname „PXX“. Drücken Sie MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen; START/STOP, um mit den Standardwerten zu starten oder RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Sie können nun wieder (mit Hilfe von „MODE“ sowie „UP“/„DOWN“) Werte eingeben für das Alter, das Gewicht und die Zeit. Nach Abschluss der Einstellungen drücken Sie „START“, um zu trainieren oder „MODE“, um zur ersten Einstellungsoption zurückzukehren und diese zu ändern.

TRAINING:

Das integrierte Programm umfasst 18 Segmente; die Zeit pro Segment = eingestellte Zeit / 18. Im Display wird das entsprechende Profil angezeigt. Verwenden Sie UP/DOWN zur Anpassung des Widerstandes, woraufhin sich das Profil des aktuellen Segments entsprechend ändert.

Während des Trainings durchlaufen die Daten-Fenster alle 5 Sekunden automatisch die Trainingsdaten, wobei die entsprechenden Anzeigen aufleuchten.

Drücken Sie während des Trainings START/STOP, um den PAUSENMODUS aufzurufen. Der Widerstand wird auf das Minimum zurückgesetzt. Drücken Sie erneut START/STOP, um fortzufahren, oder drücken Sie RESET, um in den Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Wenn die COUNT-DOWN-Zeit Null erreicht, ertönt der Summer mit drei kurzen Pieptönen, um das Programmende anzuzeigen. Der Widerstand wird auf das Minimum zurückgesetzt. Drücken Sie RESET, um in den Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Benutzerdefinierbare Programme (USER):

Es gibt 2 einstellbare BENUTZERPROGRAMME. Wählen Sie mit UP/DOWN den BENUTZERMODUS (USER) aus. Im Display erscheint das voreingestellte PROFIL und im Drehzahlfenster erscheint der Programmname „UXX“. Drücken Sie MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen; START/STOP, um mit den Standardwerten zu starten oder RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Sie können nun wieder Werte für das Alter, Gewicht und die Zeit eingeben. Anschließend müssen Sie die Einstellungen für das Programmprofil vornehmen. Drücken Sie dazu MODE, um die LEVEL (Widerstands)-Werte zu ändern. Im LEVEL-Fenster blinkt „1“. Verwenden Sie UP/DOWN, um den Widerstand einzustellen. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 18 Segmente. Drücken Sie nach Bestätigung jedes Segments MODE, um fortzufahren. Drücken Sie nach Abschluss START/STOP, um das Programm auszuführen, oder RESET, um zur vorherigen Einstellung zurückzukehren.

Das Training erfolgt auf gleiche Weise wie bereits unter „Voreingestellte Programme“ beschrieben.

Herzratenkontrollierte Programme (HRC):

Es gibt 3 HRC-Programme. Die Zielherzfrequenz wird wie folgt berechnet:

$$\text{HRC1} = (220 - \text{ALTER}) \times 60 \%$$

$$\text{HRC2} = (220 - \text{ALTER}) \times 70 \%$$

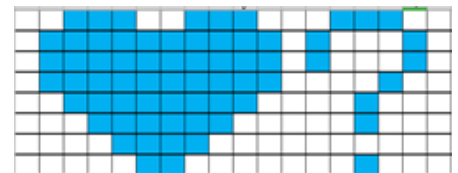
$$\text{HRC3} = (220 - \text{ALTER}) \times 80 \%$$

Wählen Sie mit UP/DOWN den HRC-MODUS aus. Im Drehzahlfenster wird „HXX“ angezeigt. Drücken Sie MODE, um den Einstellungsmodus aufzurufen oder drücken Sie START/STOP, um mit den Standardwerten zu starten. Drücken Sie RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Sie können nun wieder Werte für das Alter, Gewicht und die Zeit eingeben. Drücken Sie dann MODE, um den THR-Wert zu ändern. Das Display zeigt „THR“ an, und im PULSE-Fenster blinkt der Puls-Wert. Verwenden Sie UP/DOWN, um den Wert zwischen THR-5 und THR+5 einzustellen. Drücken Sie START/STOP, um die Einstellung zu übernehmen, oder drücken Sie RESET, um zurückzukehren.

TRAINING:

Der HRC-Modus kann auch ohne Herzfrequenzsignal gestartet werden. Auf dem Display blinkt dann ein Herzsymbol und ein Fragezeichen. Wird innerhalb von 15 Sekunden keine Herzfrequenz erkannt, verringert sich der Widerstand (LEVEL) alle 10 Sekunden um 1, bis das Minimum erreicht ist; dann endet das Programm.



Standardmäßig wird mit dem minimalen LEVEL begonnen. Während des Betriebs wird die Zielherzfrequenz mit UP/DOWN angepasst. HRC-Steuerungslogik: Während des Trainings wechseln die Daten-Anzeigen alle 5 Sekunden automatisch, wobei die Indikatoren aufleuchten.

Wenn tatsächliche Herzfrequenz (HF) $\leq$ Zielwert - 25 $\rightarrow$ LEVEL wird alle 30 Sekunden um 3 erhöht

Wenn Zielwert -25 < HF $\leq$ Zielwert -15 $\rightarrow$ LEVEL wird alle 30 Sekunden um 2 erhöht

Wenn Zielwert -15 < HF $\leq$ Zielwert -5 $\rightarrow$ LEVEL wird alle 30 Sekunden um 1 erhöht

Wenn innerhalb von ± 5 $\rightarrow$ bleibt der LEVEL unverändert

Wenn Zielwert +5 $\leq$ HF < Zielwert +15 $\rightarrow$ LEVEL wird alle 30 Sekunden um 1 verringert

Wenn HF $\geq$ Ziel +15 $\rightarrow$ LEVEL wird alle 30 Sekunden um 2 verringert

Wenn 15 Sekunden lang keine Herzfrequenz erkannt erscheint wieder das Herz mit dem Fragezeichen und der Level verringert sich alle 10 Sekunden bis zum Minimum, dann endet das Programm.

Drücken Sie START/STOP, um zu pausieren (Level kehrt zum Minimum zurück), drücken Sie erneut, um fortzufahren, oder drücken Sie RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Wenn der COUNTDOWN beendet ist, ertönt der Summer mit 3 kurzen Pieptönen. Der Widerstand kehrt auf das Minimum zurück. Drücken Sie RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Watt-Programm („Constant Watts“):

Wählen Sie mit UP/DOWN den Modus „CONSTANT WATTS“ aus. Das Display zeigt den Programmnamen „WATT“ an. Drücken Sie MODE, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Oder starten Sie direkt mit den Standardwerten, indem Sie START/STOP drücken, oder drücken Sie RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Sie können nun Werte für Geschlecht, Alter, Gewicht und die Zeit eingeben. Drücken Sie dann MODE, um die ZIELWATT-Einstellung zu ändern. Im WATT-Fenster blinkt „125“. Verwenden Sie UP/DOWN zur Einstellung (± 1 pro Schritt). Drücken Sie START/STOP zur Ausführung oder RESET zur Rückkehr.

Die ZIELWATT-Funktion hält eine konstante Wattleistung aufrecht. Während des Trainings wird der Widerstandslevel automatisch anhand der ZIELWATT-Einstellung und der Drehzahl (RPM) angepasst.

TRAINING:

Während des Trainings wechseln die DATEN-Fenster automatisch alle 5 Sekunden. Drücken Sie ENTER, um die Anzeige zu wechseln. Das Display zeigt das LEVEL-PROFIL an. Verwenden Sie UP/DOWN, um WATT einzustellen. Das WATT-Fenster zeigt den Zielwert 3 Sekunden lang an, bevor es zur LEVEL-Anzeige zurückkehrt. Drücken Sie START/STOP, um den PAUSE-MODUS aufzurufen. Der Widerstand wird auf das Minimum zurückgesetzt. Drücken Sie START/STOP, um fortzufahren, oder RESET, um zum Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

Wenn der Countdown endet, ertönt der Summer dreimal, um das Ende anzuzeigen.

Körperfettmessung:

Drücken Sie die Taste „BODY FAT“, um in den Modus Körperfett-Messmodus zu wechseln. Das Display zeigt „BODY FAT“ an.

Geben Sie anschließend die Werte ein für Geschlecht, Alter, Gewicht und Körpergröße - diese werden für eine korrekte Messung benötigt.

Führen Sie dann zunächst eine 10-sekündige Herzfrequenzmessung durch. Auf dem Display erscheint „TESTING“. Die PULSE-Anzeige leuchtet auf, das PULSE-Fenster zeigt die Echtzeit-Herzfrequenz an und die Zeit (TIME) zählt von 0:10 herunter. Wird innerhalb von 10 Sekunden keine Herzfrequenz erkannt, zeigt PULSE 0 an, das System gibt zwei Signaltöne ab und verlässt den BODY FAT-Modus.

Wird innerhalb von 10 Sekunden eine Herzfrequenz erkannt, wechselt das System in den 25-sekündigen Körperfettmess-Modus. TIME zählt von 0:25 herunter, das Display zeigt „BODY FAT“ an.

Wird während des 25-sekündigen Countdowns keine Taste gedrückt und bleibt die Herzfrequenz stabil, wird das Ergebnis nach Abschluss angezeigt. Das Display zeigt das Ergebnis 10 Sekunden lang oder bis zum Drücken der BODY FAT-Taste an und beendet den Vorgang mit zwei Signaltönen.

Wird während des 25-sekündigen Countdowns keine Herzfrequenz erfasst, zeigt PULSE 0 an. Nach Ablauf des Countdowns wird kein Ergebnis angezeigt und das System beendet den Vorgang mit zwei Signaltönen. Wird während dieses Zeitraums erneut eine Herzfrequenz erfasst, wird die Berechnung fortgesetzt.

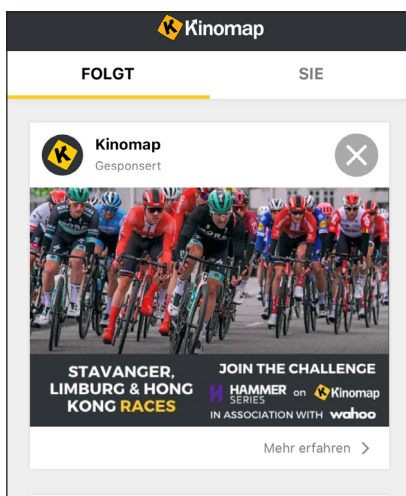
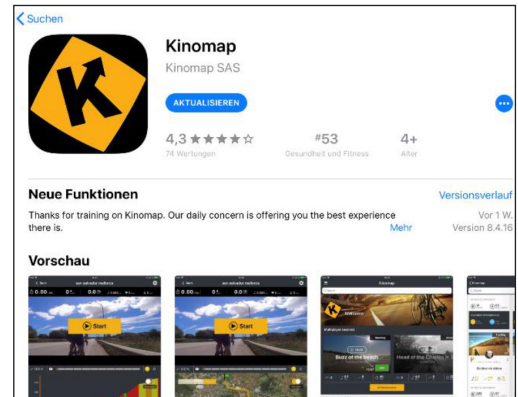
Die Funktion „KÖRPERFETT“ ist sowohl für männliche als auch für weibliche Benutzer geeignet und dient als Referenz für das Gewichtsmanagement. Der ideale Körperfettanteil liegt bei 20 %–25 %. Ein Wert unter 20 % deutet auf Untergewicht hin; 25 %–29 % deuten auf Übergewicht hin; ein Wert über 30 % deutet auf Fettleibigkeit hin (diese Werte dienen nur als Referenz, stellen jedoch keine medizinischen Daten dar - für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt).

KINOMAP

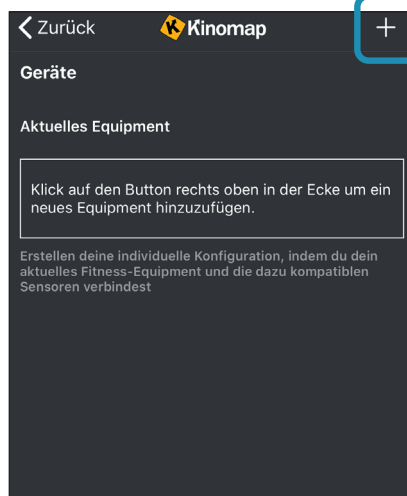
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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. Achten Sie darauf, dass Ihr Mobilgerät in der Halterung liegt und Start auf dem Touchscreen betätigt wird. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

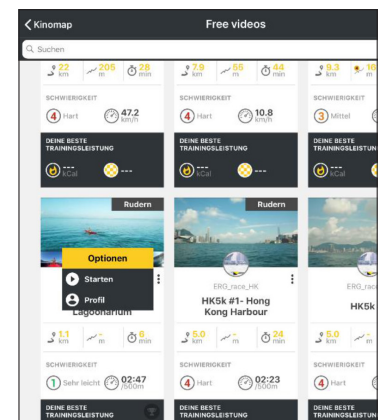


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

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



VERBINDUNG ZUR SKANDIKA APP



Der Gerätecomputer kann zudem via Bluetooth mit der SKANDIKA App verbunden werden.

Nach dem Download und der Installation der App auf Ihrem Smartphone gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Tippen Sie links unten auf „Geräte“ - es erscheint eine Anzeige wie in Abb. 1 dargestellt.
2. Tippen Sie dann auf das gefundene Gerät (Abb. 2).
3. Wenn das blaue Bluetooth-Symbol erscheint (siehe Abb. 3), ist die Verbindung aktiv.
4. Tippen Sie auf „Training“ und „offenes Training“ (Abb. 4).
5. Beginnen Sie mit dem Training (START-Taste auf dem Gerätecomputer drücken). Die SKANDIKA App startet parallel selbstständig und zeigt die Trainingsdaten (Abb. 5 und 6).



Abb. 1

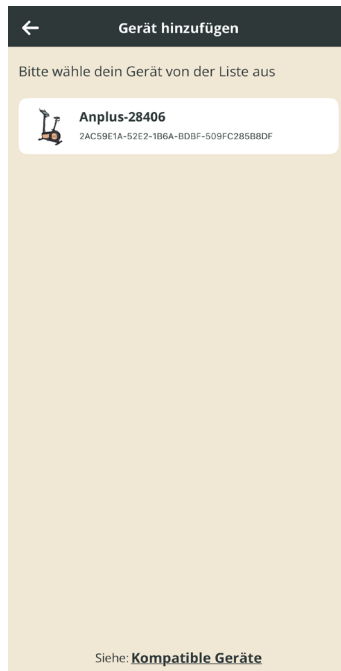


Abb. 2

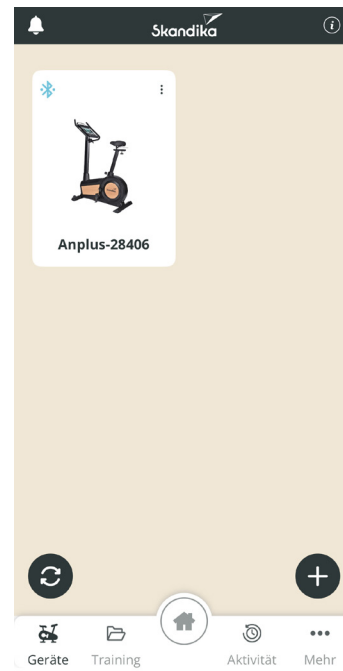


Abb. 3



Abb. 4

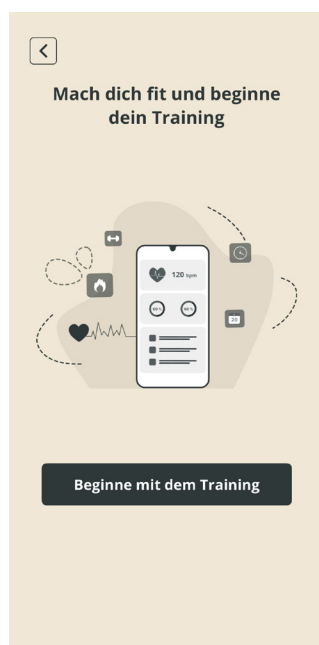


Abb. 5

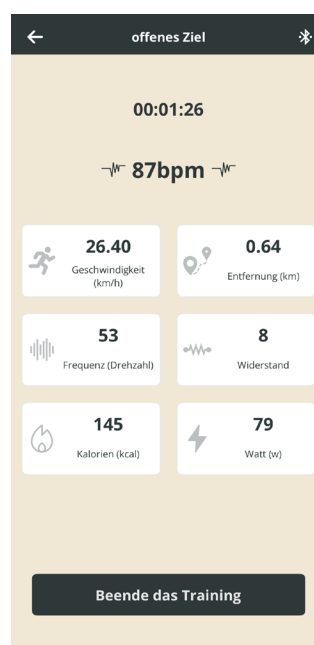


Abb. 6

Auf- und Abwärmen

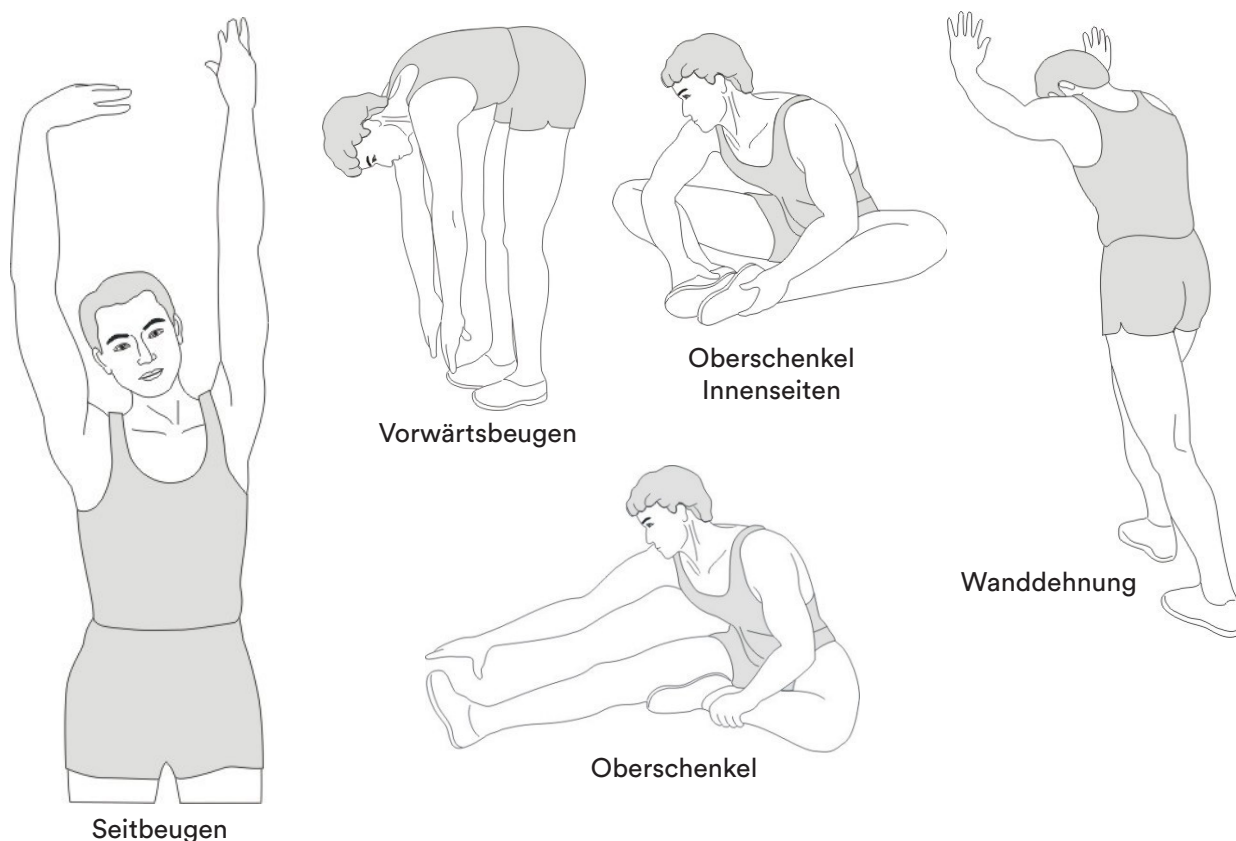
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

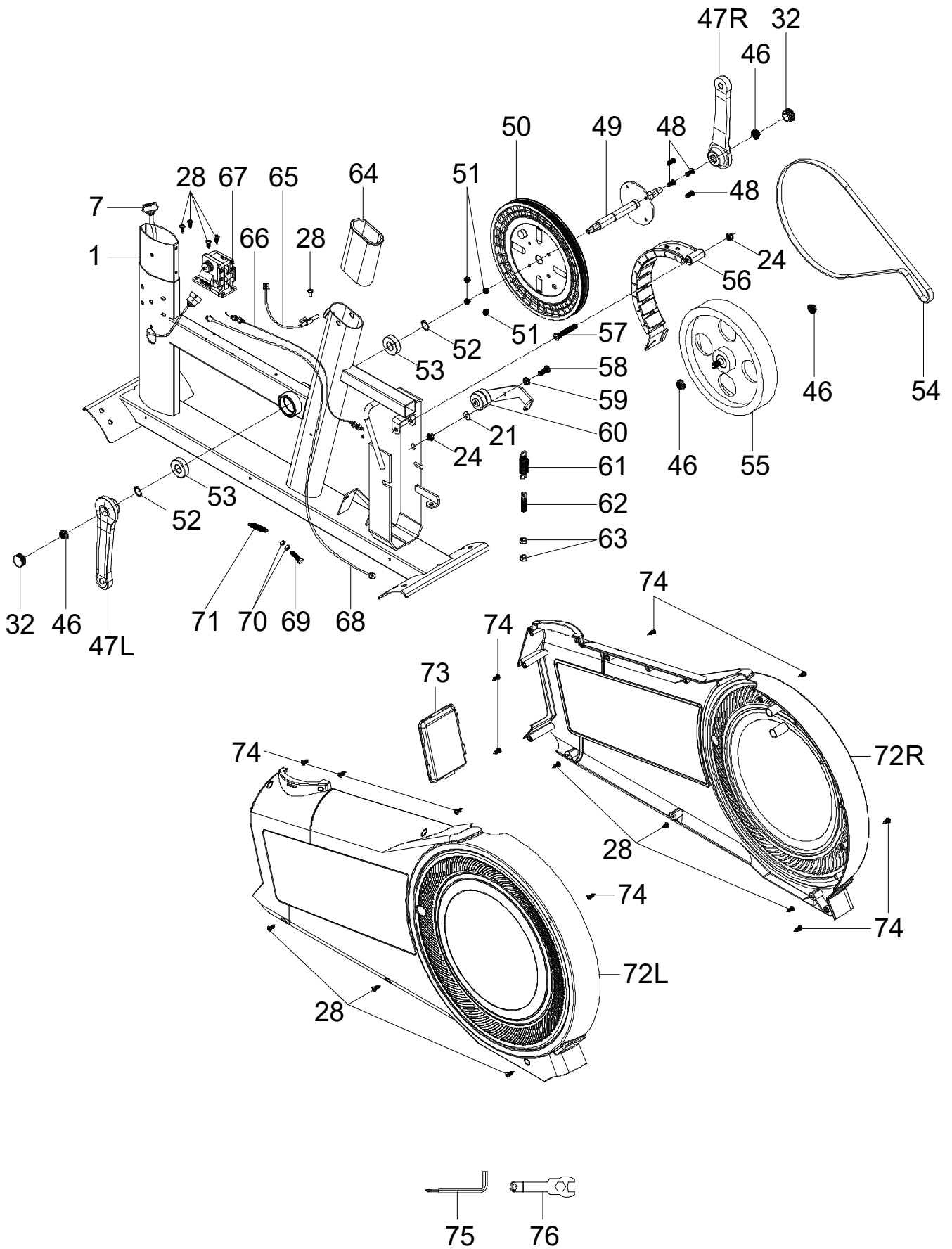
REINIGUNG

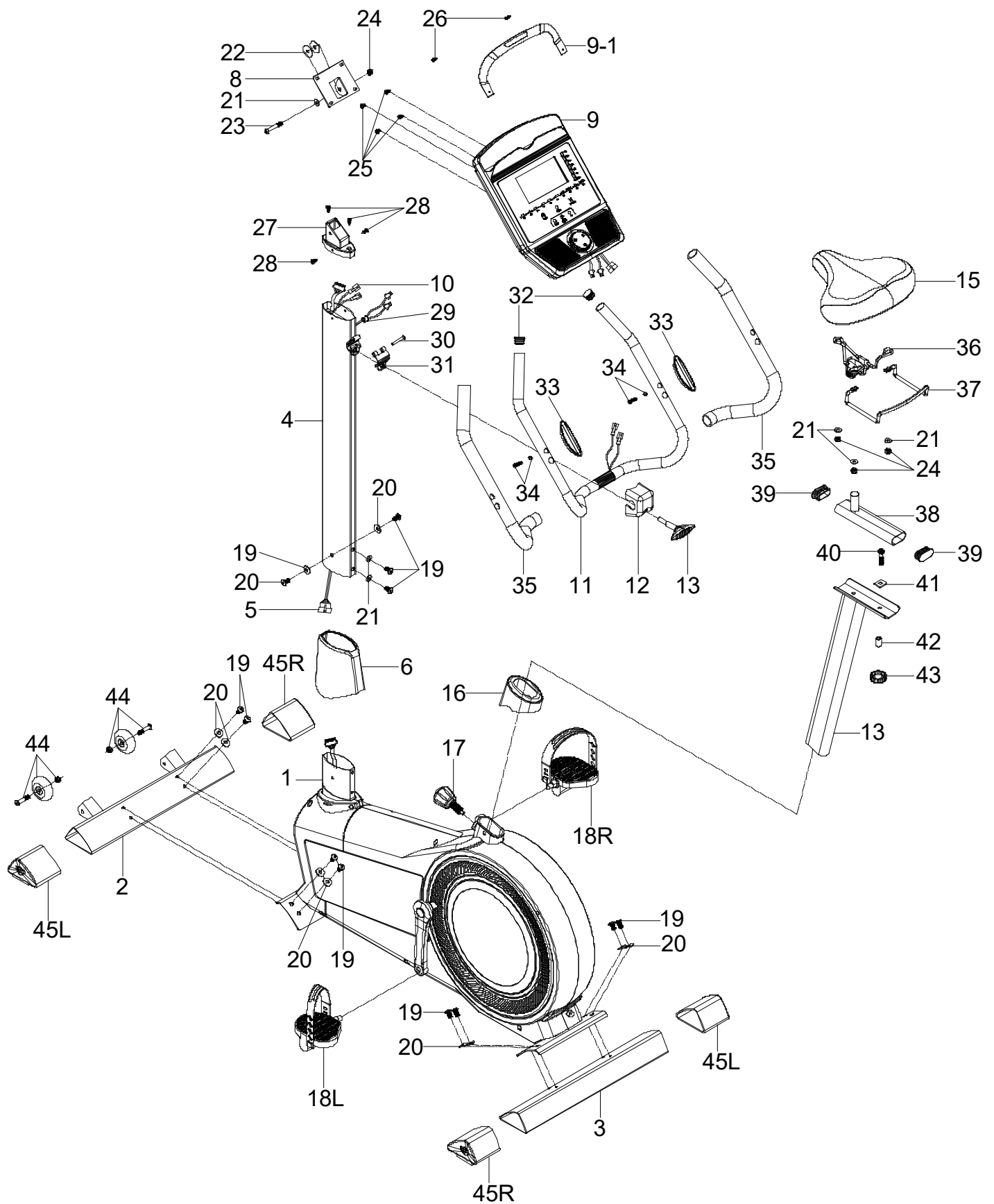
Das Gerät kann mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen.

Wischen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Display des Computers gelangt, da dies zu elektrischen Gefahren oder zu einem Ausfall der Elektronik führen kann. Setzen Sie das Gerät, insbesondere den Computer, keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, um Schäden am Computerdisplay zu vermeiden. Überprüfen Sie wöchentlich alle Befestigungsschrauben und Pedale auf festen Sitz.

LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern.





Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Griffstütze	1
5	Mittleres Kabel	1
6	Abdeckung für Griffstütze	1
7	Unteres Kabel	1
8	Halterung	1
9	Computer	1
9-1	Tablet-Halter	1
10	Pulskabel-Mittelteil	1
11	Griff	1
12	Abdeckung	1
13	T-Griff-Feststeller	2
14	Sattelstütze	1
15	Sattel	1
16	Abdeckung für Sattelstütze	1
17	Schnellversteller	1
18	Pedale (1xrechts/1xlinks)	1/1
19	Hexagonalschraube M8*16	12
20	Wellscheibe	10
21	Unterlegscheibe ø8*ø17*1,5	6
22	Unterlegscheibe ø8,2*ø21*1	2
23	Sechskantschraube M8*50	1
24	Nylonmutter M8	6
25	Kreuzschlitzschraube M5*10	4
26	Selbstschneidende Schraube ST3*15	2
27	Befestigungsständer	1
28	Kreuzschlitz-Selbstschneidende Schraube ST5*15	11
29	Öse	1
30	Niete M5X40	1
31	Klemme 2	1
32	Rundstecker 25	4
33	Pulskabel	2
34	Pulskabel-Schrauben	2
35	Schaumstoffgriff für Lenker	2
36	Befestigungswinkel	1
37	Handtuchhalter	1
38	Gleitstück	1
39	Flacher Rundstecker 25*50	2
40	Schlossschraube M8*40	1
41	Vierkantunterlegscheibe	1
42	Hülse	1
43	Knopf	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
44	Transportrolle	2
45	Endkappe L/R	2/2
46	Flanschmutter	4
47	Kurbel L/R	1/1
48	Sechskantschraube M6*15	4
49	Achse	1
50	Riemenscheibe	1
51	Nylonmutter M6	4
52	Klammer ø17	2
53	6203 Lager	2
54	Riemen	1
55	Schwungradsatz	1
56	Magnetsatz	1
57	Sechskantschraube M8*55	1
58	Sechskantschraube M8*20	1
59	Pulversatz	1
60	Spannrolle	1
61	Riemenfeder	1
62	Riemeneinstellschraube	1
63	Sechskantmutter M8	2
64	Sitzpolsterbuchse	1
65	Sensorkabel	1
66	Motorkabel	1
67	Motor	1
68	Stromkabel	1
69	Sechskantschraube M6*25	1
70	Sechskantmutter M6	2
71	Magnetische Zugfeder	1
72	Abdeckung L/R	1/1
73	Dekoration	1
74	Kreuzschlitz-Blechschraben ST5*30	10
75	Innensechskantschlüssel 6mm	1
76	Maulschlüssel 13-17	1

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3625 Cykling P15 (5,5"LCD)] 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-3625.pdf

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen, sowie Softwareänderungen 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

29	Safety precautions
30	Set-up instructions
38	Transport / Computer operation manual
46	Connecting to KINOMAP app
47	Connecting to SKANDIKA app
48	Warm-up and cool-down / Cleaning / Storage
49	Explosion drawings
51	Parts list
52	Guarantee conditions
80	Program profiles



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3625 Cykling P15 (5,5" LCD)											
	Klasse	HA											
	Standard	EN ISO 20957											
		 Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2026	2027	2028									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		PO Nr.:											
		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

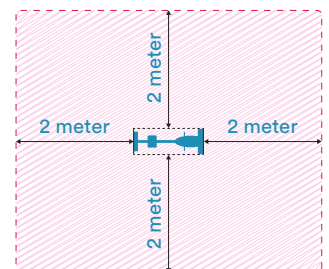


WARNING

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: HA - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations are to be expected for which training equipment is not built.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors. If you have not used the appliance for a long time, check it for rust and material cracks.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole. Use the foot straps during training.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- Follow the instructions in this manual regarding warming up before training and cooling down after training.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Do not work out immediately after meals!
- To get on, hold onto the handle and make sure that one pedal is in the lowest position so that you can place your foot on it. Then place your other foot on the other pedal. To get off the device, follow the steps in reverse order.
- Clean the appliance regularly. Do not rinse it directly with water, petrol or abrasive cleaners etc.. This can lead to damage. Use a slightly damp cloth for cleaning.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



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

CHECKLIST

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

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

We recommend using the tools provided to assemble the device.



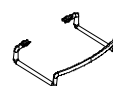
NO:15



NO:16



NO:18L/R



NO:37



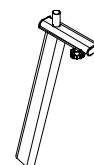
NO:9



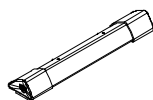
NO:9-1



NO:12



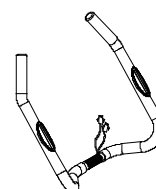
NO:14



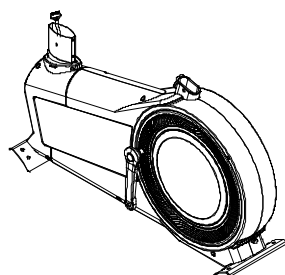
NO:3



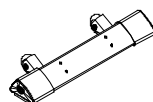
NO:6



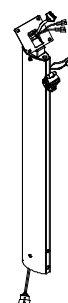
NO:11



NO:1



NO:2

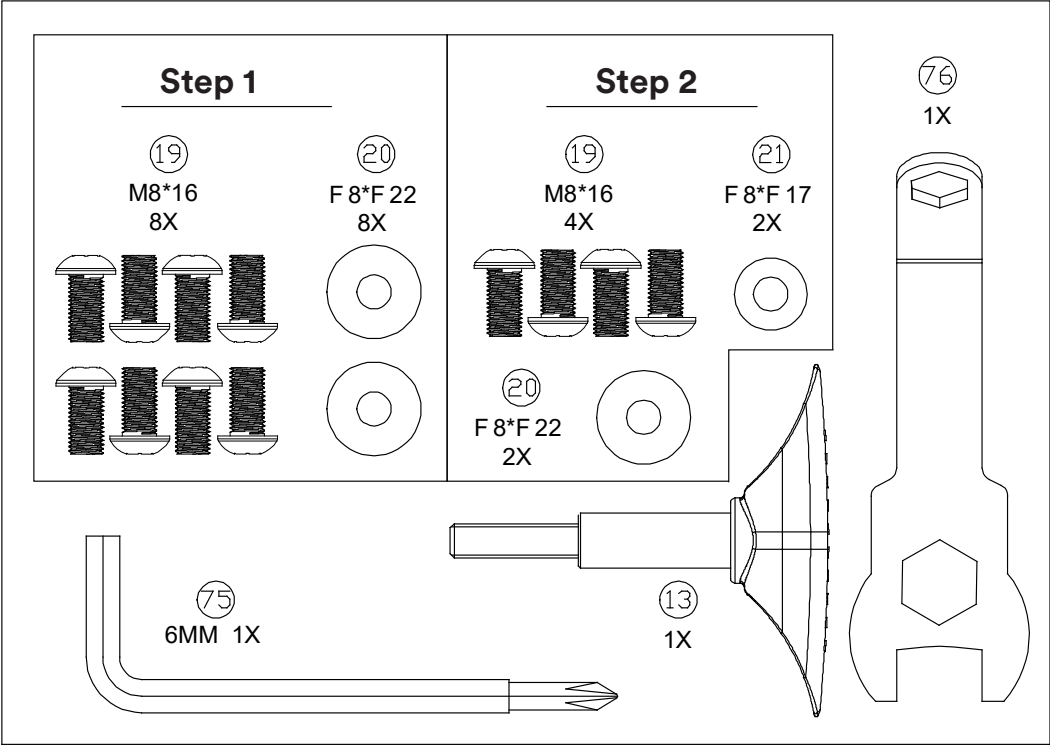


NO:4

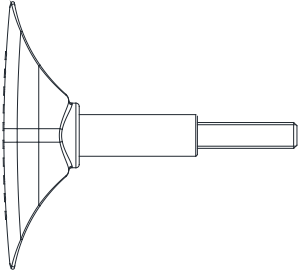
Part no	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Post	1
6	Decorative Cover for Front Post	1
9	Console	1
9-1	Tablet holder	1

Part no	Description	Qty
11	Handlebar	1
12	decorative cover	1
14	Seat post	1
15	Seat	1
16	Decorative Cover for Seat Post	1
18	Pedal (1xleft / 1xright)	1 Set
37	Towel rack	1

SCREW/TOOL PACK



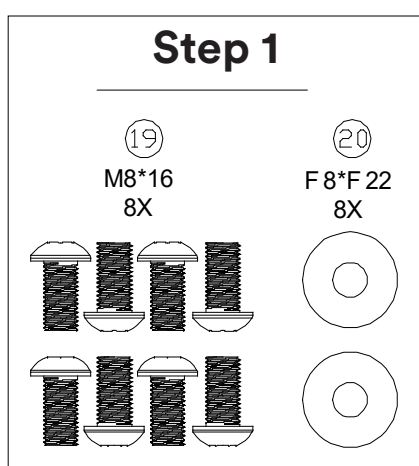
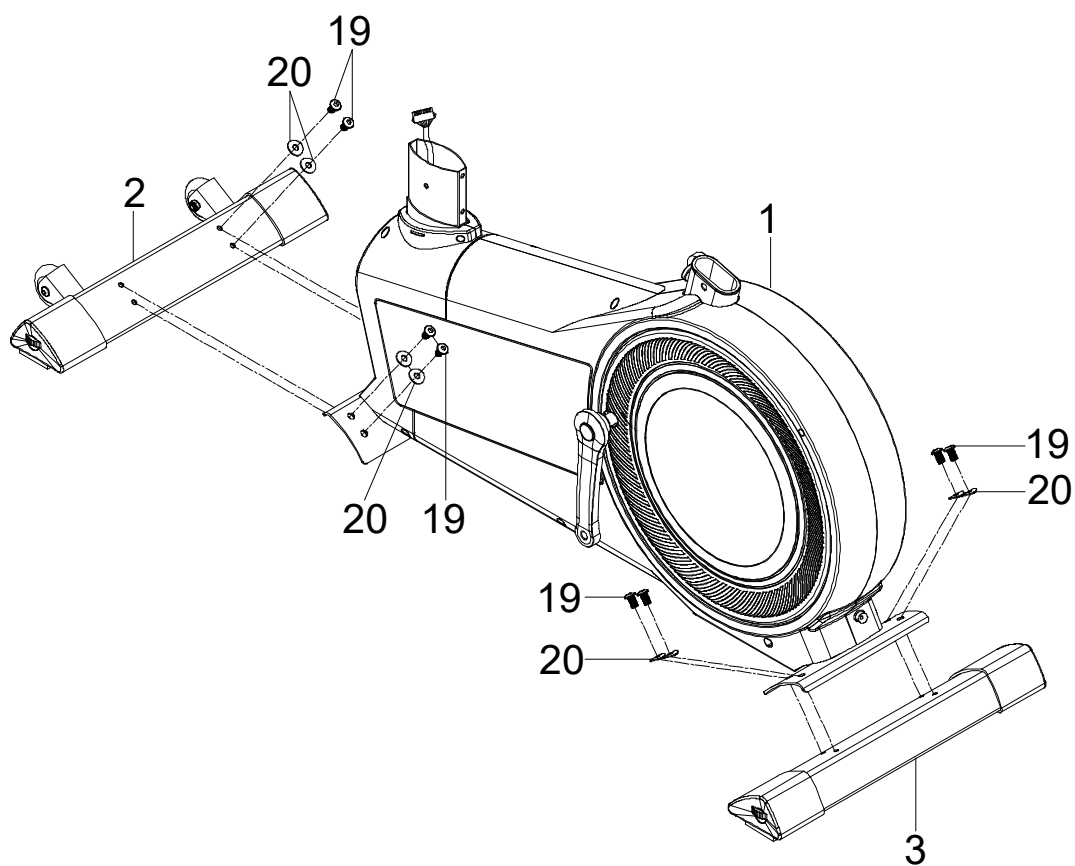
GB

No.	Description	Specifications	Qty	Drawing
13	T-type knob		1	
19	Hexagon screw	M8*16	12	
20	Curved washer	Φ10*Φ22*1.5	10	
21	Flat washer	Φ8*Φ17*1.5	2	
75	Allen key	6MM	1	
76	Wrench	13-15-17	1	

STEP 1

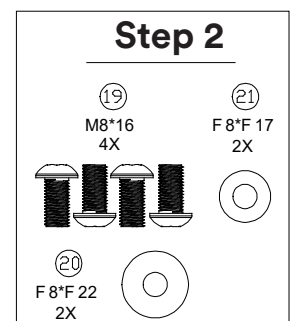
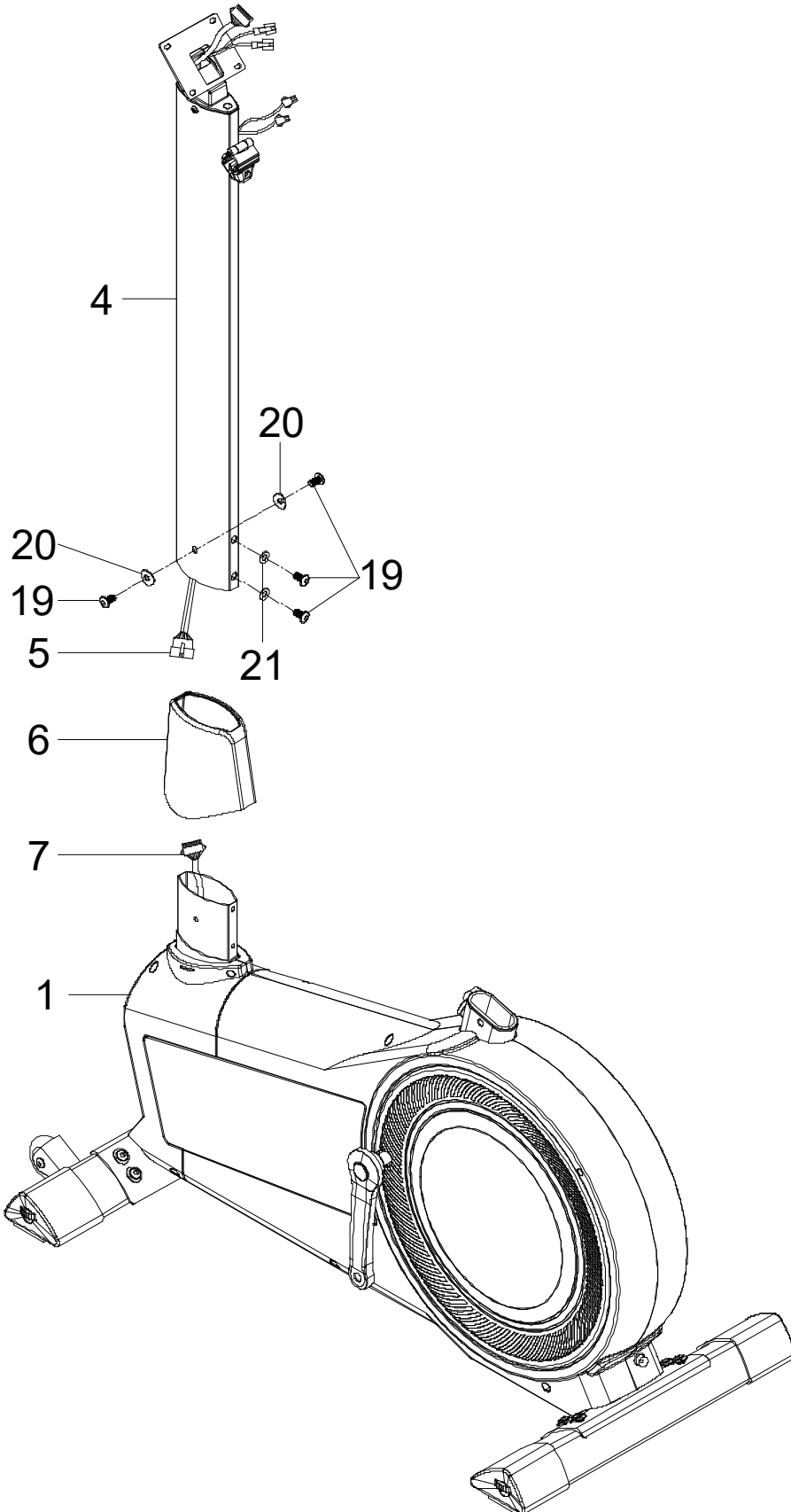
In this step, the two feet are mounted.

Attach the two feet (front = 2 and rear = 3) to the main frame (1) using 4 M8×16 screws (19) and 4 8 mm wave washers (20) as shown in the drawing.



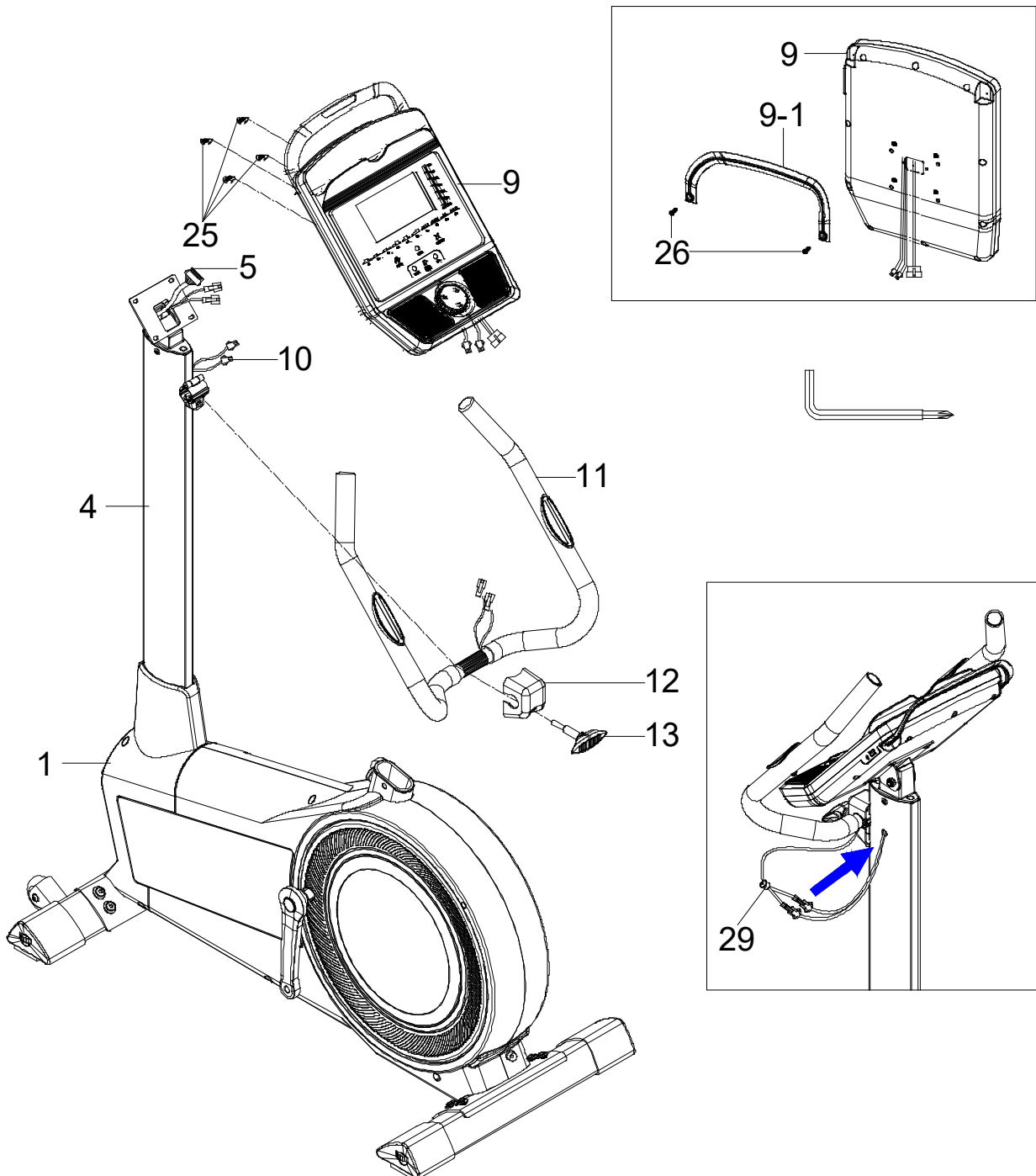
STEP 2

Slide the cover (6) over the handle support (4) from below and connect the two sensor cable ends (5 and 7) to each other. Now carefully insert the handle support (4) into the main frame (1) without pinching any cables and secure it with 4 M8×16 screws (19), 2 8 mm washers (20) and 2 8 mm wave washers (21).



STEP 3

1. Attach the handle (11) to the handle support (4) using the cover (12) and the T-handle lock (13).
2. Connect the hand pulse cable ends from the handle (11) to the cable parts (10) and then carefully insert them into the handle support (4) using the cable grommet (29).
3. Secure the tablet holder (9-1) to the computer (9) with 2 screws (26).
4. Connect the sensor cable (5) and the hand pulse cables (10) to the computer (9) and secure the computer (9) to the handle support (4) with 4 screws (25).



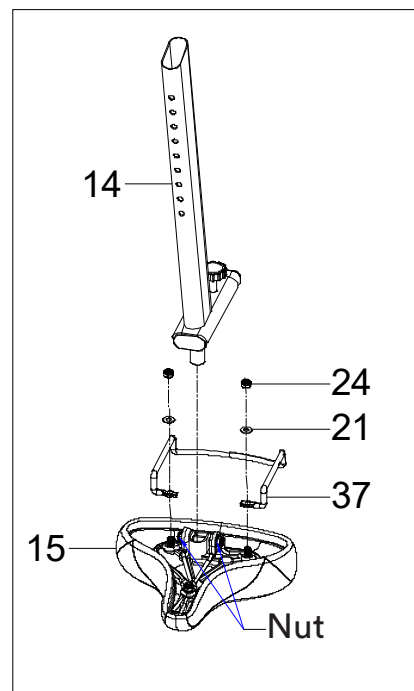
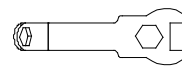
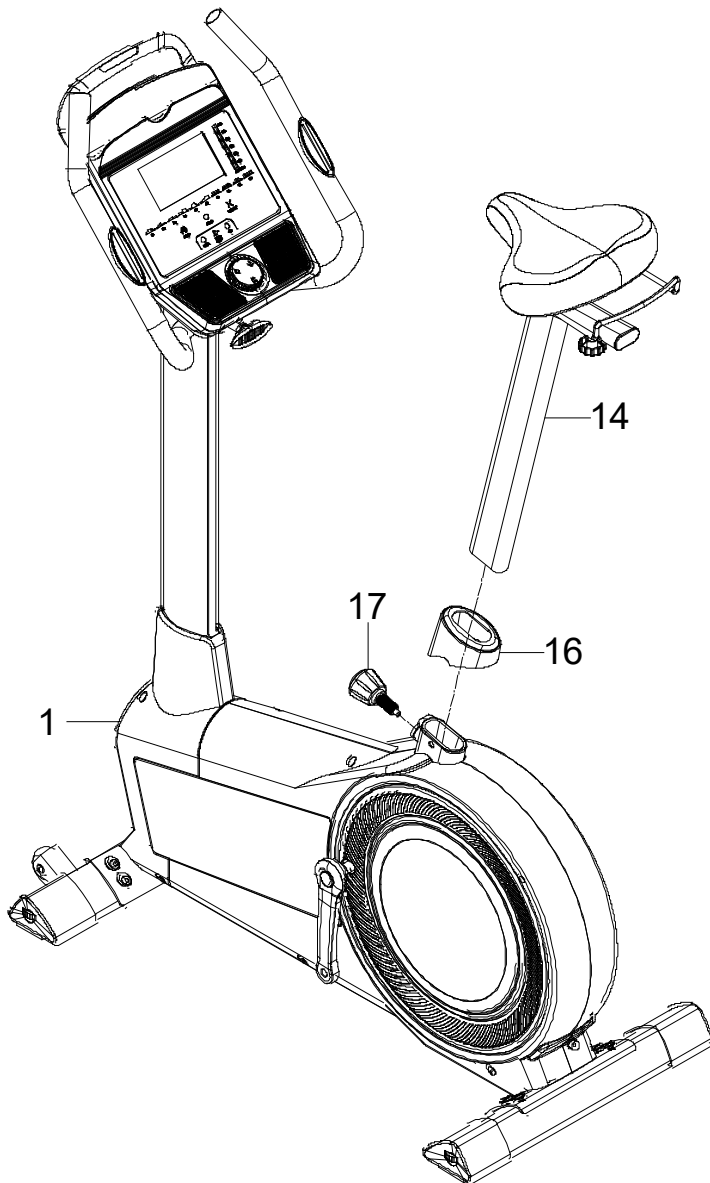
STEP 4

1. Remove the washers (21) and nuts (24) and use them to attach the towel rail (37) as shown.
2. Connect the seat post (14) and saddle (15).
3. Now attach the seat post (14) to the main frame (1) through the cover (16) using the quick-release mechanism (17).

Adjusting the seat post:

Turn the quick release lever (17) anticlockwise until it can be pulled out. Pull it out and re-lock the seat post (14) at the desired height.

Note: When adjusting the height of the seat post, please pay attention to the MAX mark.

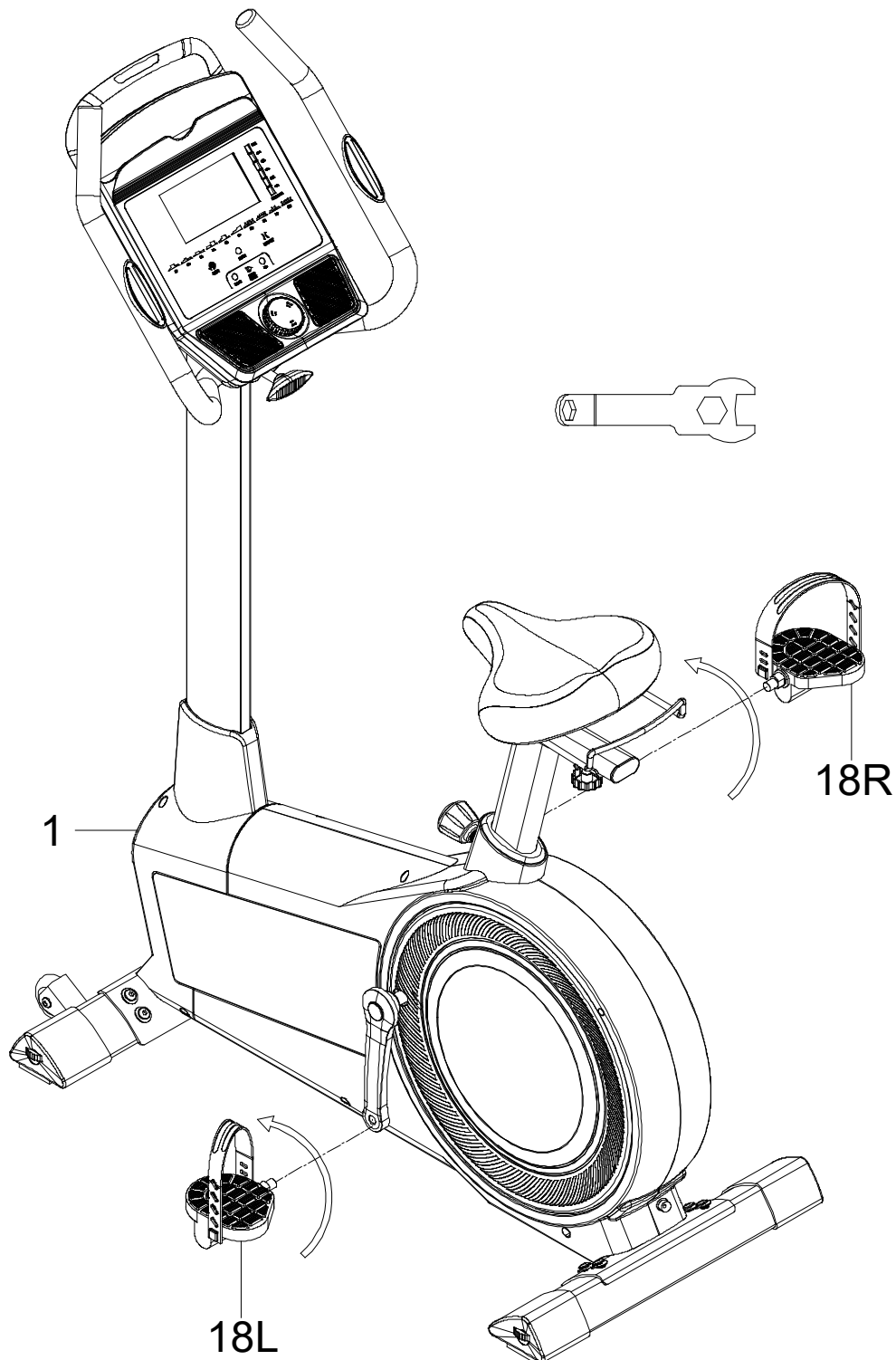


STEP 5

Now the pedals are mounted. Note: During training, the feet should be secured on the pedals with the straps to avoid possible injuries. If not already done, please attach the straps to both pedals.

Mounting the left and right pedals:

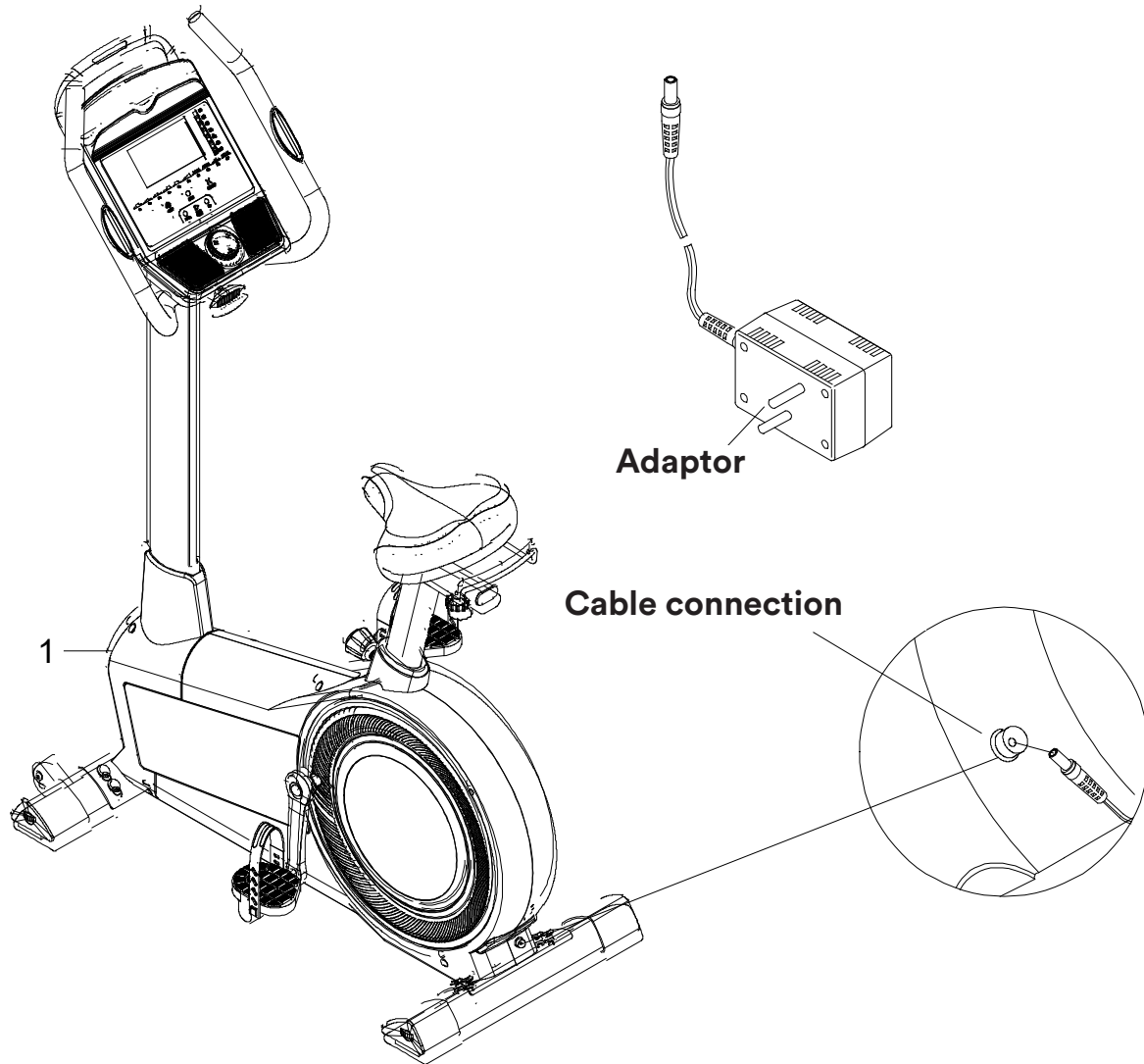
Using the multi-function tool, turn the left pedal (18 / marked with L) counterclockwise into the left crank. Then use the multi-function tool to turn the right pedal (18 / marked with R) clockwise into the right crank.



STEP 6

Connect the cable to the power cable connection on the device (see illustration) and plug the power supply into a suitable socket.

This completes the setup. Check all connections again to ensure they are secure.



TRANSPORT

The device has transport rollers (44) on the front stand for transport. If you want to move it to another location, press the handle at the front until the transport rollers touch the floor. This allows you to easily roll the device to its new location.

COMPUTER OPERATION MANUAL

When the device is switched on, a long beep sounds as the start screen appears. At the same time, all active graphics are displayed in the window for 2 seconds. The time window shows the 'total time', and the distance window shows the 'total distance' during this period. After a 3-second delay, the device switches to standby mode.

FUNCTION DESCRIPTION

STANDBY MODE

The display shows the MANUAL MODE screen, whilst all other data windows show "0". The heart rate display lights up sequentially from bottom to top and then goes out from top to bottom, in an endless loop.

When not in use, the device switches to STANDBY MODE if no button is pressed for 5 minutes.

DISPLAY MODE

The default setting is 'DISPLAY OFF', which can be configured to 'ON/OFF' in ENGINEER MODE. If the device is not in use, it will enter sleep mode after 5 minutes without any key presses. In sleep mode, the backlight and display are automatically switched off. Pressing any key or detecting a speed signal wakes the device and switches it to standby mode. The resistance in sleep mode is set to 1.

CHILD LOCK

The default setting is "CHILD LOCK OFF", which can be configured to ON/OFF in ENGINEER MODE. When CHILD LOCK is enabled: Upon power-up, the display shows "CONSOLE LOCKED". Users must press and hold the START and MODE buttons simultaneously for 2 seconds to unlock the console and enter standby mode before they can continue using the machine.

As long as CHILD LOCK is enabled and has not yet been unlocked, all buttons except START and MODE cannot be used.

TRAINING MODE

During training, the LEVEL and SPEED displays change automatically every 5 seconds, with the corresponding indicator lights illuminating. You can switch the training information manually by pressing the MODE button: LEVEL/RPM → WATT/SPEED → SCAN → LEVEL/RPM.



PAUSE MODE

During your workout, press the START/STOP button once to enter PAUSE MODE. All data will be paused and the RESISTANCE LEVEL will return to LEVEL 1. Press START/STOP again to resume, and the LEVEL will return to the value it was at before the pause. In PAUSE MODE, you can enter standby mode by pressing the RESET button. Alternatively, the device will switch to standby mode automatically if no button is pressed for 5 minutes.

END OF WORKOUT

When the countdown ends, the computer emits 3 beeps to signal the end of the programme. The RESISTANCE LEVEL BAR returns to LEVEL 1. Pressing the RESET button returns you to standby mode.

BLUETOOTH

The Bluetooth connection to the app (KINOMAP/SKANDIKA) can be established at any time. Disconnecting the Bluetooth connection does not affect the computer's status.

BAR DISPLAY

If a heartbeat is detected in training mode, the heart rate bar is displayed based on the percentage calculated by the system. The calculation formula is as follows: Percentage = Current heart rate / (220 – Age).

The heart rate bar does not light up if no heartbeat is detected.

AUDIO PLAYBACK:

An external audio source can be connected to the 3.5 mm jack audio input after switching on, allowing music to be played from the connected mobile device. The volume can be adjusted on the audio device.

USB FUNCTION:

Charging function: When a mobile device is connected to the USB port, the charging function for the mobile device is activated; disconnecting the device stops the charging process.

Handlebar Heart Rate/Wireless Heart Rate

In training mode, the system can automatically detect the user's heart rate when they hold the heart rate handles with both hands or when they are wearing a chest strap.

BLUETOOTH CHEST STRAP

The device can be connected to the KINOMAP app via Bluetooth. Once this connection is established, you can also connect an optional chest strap via Bluetooth using the app. To connect to a chest strap, you will need an optional, compatible chest strap, such as the SKANDIKA Bluetooth chest strap (see QR code below).



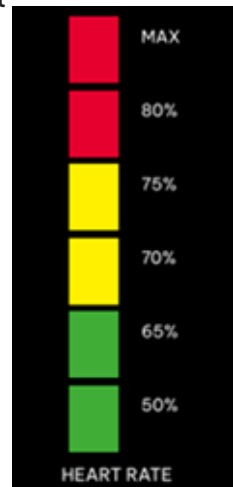
SKANDIKA

Bluetooth chest strap

For goal-oriented and heart rate controlled cardio training (HRC), it is important to constantly monitor your pulse during your workout and adjust your performance if necessary.

- Bluetooth interface
- Adjustable size
- Suitable for use with the Kinomap app

You can purchase this product via the following QR code:



Information shown on the display when the device is switched on

- **Gesamtzeit:** Der Berechnungsbereich reicht von 00:00 (Stunden:Minuten) bis 9999 Stunden. Wenn die gesammelte Zeit 99:59 (Stunden:Minuten) überschreitet, springt sie automatisch auf 100 Stunden. Die Berechnung basiert ausschließlich auf Stunden. Bei Überschreiten von 9999 Stunden wird der Zähler auf Null zurückgesetzt und beginnt erneut zu zählen. Während des Betriebs werden alle 2 Minuten Aufzeichnungen vorgenommen, und die Erfassung läuft auch während Pausen oder Stopps (einschließlich manueller Stopps) weiter.
- **Gesamtstrecke:** Der Berechnungsbereich reicht von 00,00 bis 9999 KM/MEILEN. Bei Überschreitung wird der Wert auf Null zurückgesetzt und die Zählung beginnt von vorne.
- Während des Betriebs werden alle 2 Minuten Aufzeichnungen vorgenommen, und die Erfassung läuft auch während Pausen oder Stopps (einschließlich manueller Stopps) weiter.

Displays during training**TIME**

Display range: 00:00 to 99:59 (minutes:seconds); if this range is exceeded, the display resets. Pressing the START/STOP button in standby mode activates a quick start, causing the timer to start at 0:00. In other PROGRAMMES, the timer counts up from 0:00 when the set time is 0:00. If the set time is greater than 0:00, the timer counts down from the set value.

P00 (MANUAL) mode, P01~P30, H01~H03, CONSTANT WATTS mode: The default value is 18:00; the setting range is from 0:00 through 10:00 to 99:00.

Mode U01~U02: The time display shows the stored value, with the default value being 0:00 and the setting range from 0:00 through 10:00 to 99:00.

There are a total of 18 lines. When the timer counts up from 0:00, the line changes every 60 seconds; when the timer counts down, the line changes according to the set time divided by 18.

DISTANCE

The display range for DISTANCE is between 0.0 and 9999, with an overflow resetting the display. In manual mode, the default value is 5, with the setting range extending from 0 to 9999.

CALORIE

The display range is between 0.0 and 9999 kcal; if exceeded, the display resets. In manual mode, the default value is 200 kcal, with the setting range extending from 0 to 9999 kcal.

SPEED

The display range is between 0.0 and 99.9 km/h or mph.

LEVEL

The minimum resistance level is 1 and the maximum level is 32.

PULSE

The display range is between 40 and 220 beats per minute. If no heart rate is detected during training, the PULSE window displays '0'.

WATT

Wattage is calculated based on the cadence and resistance level.

SEX

Male: 0 (default setting) / Female: 1.

WEIGHT

The setting range in the metric system is between 30 and 150 kg; the default value is 70 kg. The setting range in the imperial system is between 40 and 400 lb; the default value is 155 lb.

HEIGHT

The setting range is between 90 and 210, the default value is 170, unit: cm.

AGE

The setting range is between 10 and 99, the default value is 30 years.

T.H.R. (Target Heart Rate)

Formula: $(220 - \text{AGE}) \times \%$. * represents the percentage value.

HRC1 (THR 60%) is calculated based on the standard age formula, using a standard heart rate value of 114.

HRC2 (THR 70%) is calculated based on the standard age formula, using a standard heart rate value of 133.

HRC3 (THR 80%) is calculated using the standard age formula, with a standard heart rate value of 152.

TARGET WATTS

The standard target value for WATTS is 125. The target range for WATTS is between 20 and 1000 watts.

Acoustic signal (BUZZER)

A beep (0.1 seconds) confirms a valid button press. When entering ENGINEER MODE or when switching on, a long beep (0.5 seconds) sounds.

When the programme countdown has elapsed, 3 short beeps sound.

BUTTON FUNCTIONS**START/STOP**

Pressing the START/STOP button starts a programme, during which the resistance is adjusted according to the programme mode, and the values are recorded.

In standby mode, pressing the START/STOP button triggers a quick start.

During training, pressing this button takes you to PAUSE MODE.

If you press the START/STOP button within 5 minutes of entering PAUSE MODE, you will return to training mode and all values will continue to be recorded.

If you press the START button whilst setting parameters without first pressing the MODE button, the data will be saved.

RESET

In standby mode, pressing and holding this button for 5 seconds performs a RESET.

In PAUSE MODE, pressing this button ends the programme and returns the device to standby mode. During parameter setting, pressing this button returns to the previous menu item.

UP / DOWN

These buttons are used to increase or decrease the setting. If you hold the button down for longer than 1 second, the continuous adjustment function is activated.

During training, the resistance level is increased or decreased by 1 with each press of the button.

MODE

In standby mode, pressing this button allows you to select PROGRAMME MODE, including MANUAL, P01–P10, U01–U02, H01–H03 and CONSTANT WATTS. The computer displays the programme PROFILE and the corresponding programme name 'PXX', 'UXX' or 'HXX'.

Pressing this button allows you to set or change values. If the START button is pressed during settings without first pressing the MODE button, the data will be saved.

During training, you can press the MODE button to manually switch the training information: RPM/LEVEL → SPEED/WATT → SCAN → RPM/LEVEL.

BODY FAT

In standby mode, pressing this button activates the 'BODY FAT' function; press it again to exit this mode.

Shuttle control knob

- In standby mode, press the Shuttle HOME button to enter training mode.
- In training mode, press the Shuttle HOME button to enter PAUSE MODE.
- In training mode, turning the Shuttle dial increases or decreases the LEVEL by 1.
- When setting values, turning the Shuttle dial increases or decreases the value.

PROGRAMME FUNCTIONS / MODES**Quick Start:**

The timer starts at 0:00 as soon as the START button is pressed. All other settings are also reset to zero, and the resistance starts at level 1.

Manual:

In standby mode, press the MODE button to select manual mode. The default profile will be displayed and the programme name 'P00' will appear in the speed window.

Press MODE to enter the settings mode, or start directly with the default values by pressing START/STOP, or press RESET to return to standby mode.

Entering personal data and/or target values: Before starting your workout, you can also use the MODE and UP/DOWN buttons to set personal data and/or target values for:

- AGE
- WEIGHT
- TIME
- DISTANCE
- CALORIES

Once you have finished configuring the settings, press START to begin or MODE to return to the first menu option.

TIME / DISTANCE / CALORIES can be set simultaneously. When a countdown reaches zero, the programme ends. If this is not set, the values count up.

TRAINING:

Press START/STOP to begin. The display has 18 segments; the time per segment = total time / 18.

The display also shows the LEVEL profile (resistance profile). Adjust this using UP/DOWN +/-; the current and subsequent segments change accordingly.

During training, the data windows automatically cycle through the relevant displays every 5 seconds.

Press START/STOP to pause (LEVEL is reset to the minimum). Press START/STOP to continue or RESET to return to standby mode.

When the countdown ends, the buzzer sounds three times and the resistance returns to the minimum; press RESET to return to standby mode.

Preset programmes (see page 74 for profiles):

There are 30 PRESET PROGRAMMES. Select the programme number using the UP/DOWN buttons. The preset PROFILE will appear on the display and the programme name 'PXX' will appear in the speed window. Press MODE to enter the settings mode; START/STOP to start with the default values or RESET to return to standby mode.

You can now enter values for age, weight and time again (using "MODE" and "UP"/"DOWN"). Once you have finished setting the values, press "START" to begin training or "MODE" to return to the first setting option and change it.

TRAINING:

The built-in programme comprises 18 segments; the time per segment = set time / 18. The corresponding profile is shown on the display. Use UP/DOWN to adjust the resistance, whereupon the profile of the current segment changes accordingly.

During training, the data windows automatically cycle through the training data every 5 seconds, with the corresponding indicators lighting up.

Press START/STOP during training to enter PAUSE MODE. The resistance is reset to the minimum. Press START/STOP again to continue, or press RESET to return to standby mode.

When the COUNT-DOWN time reaches zero, the buzzer will sound three short beeps to indicate the end of the programme. The resistance is reset to the minimum. Press RESET to return to standby mode.

User-definable programmes (USER):

There are 2 customisable USER PROGRAMMES. Use the UP/DOWN buttons to select USER MODE. The display will show the default PROFILE and the programme name 'UXX' will appear in the speed window. Press MODE to enter the settings mode; START/STOP to start with the default values or RESET to return to standby mode.

You can now re-enter values for age, weight and time. You must then configure the settings for the programme profile. To do this, press MODE to change the LEVEL (resistance) values. "1" flashes in the LEVEL window. Use UP/DOWN to adjust the resistance. Repeat this process for all 18 segments. After confirming each segment, press MODE to continue. Once finished, press START/STOP to run the programme, or RESET to return to the previous setting.

The workout proceeds in the same way as described under "Preset programmes".

Heart rate controlled programmes (HRC):

There are 3 HRC programmes. The target heart rate is calculated as follows:

$$\text{HRC1} = (220 - \text{AGE}) \times 60\%$$

$$\text{HRC2} = (220 - \text{AGE}) \times 70\%$$

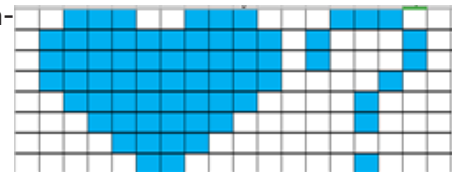
$$\text{HRC3} = (220 - \text{AGE}) \times 80\%$$

Use UP/DOWN to select HRC MODE. "HXX" is displayed in the speed window. Press MODE to enter the settings mode or press START/STOP to start with the default values. Press RESET to return to standby mode.

You can now re-enter values for age, weight and time. Then press MODE to change the THR value. The display shows "THR", and the heart rate value flashes in the PULSE window. Use UP/DOWN to adjust the value between THR-5 and THR+5. Press START/STOP to accept the setting, or press RESET to return.

TRAINING:

HRC mode can also be started without a heart rate signal. A heart symbol and a question mark will then flash on the display. If no heart rate is detected within 15 seconds, the resistance (LEVEL) decreases by 1 every 10 seconds until the minimum is reached; the programme then ends.



By default, the programme starts at the minimum LEVEL. During operation, the target heart rate is adjusted using UP/DOWN. HRC control logic: During training, the data displays change automatically every 5 seconds, with the indicators lighting up.

If actual heart rate (HR) $\leq$ target value - 25 $\rightarrow$ LEVEL is increased by 3 every 30 seconds

If target value - 25 $<$ HR $\leq$ target value - 15 $\rightarrow$ LEVEL is increased by 2 every 30 seconds

If target value - 15 $<$ HR $\leq$ target value - 5 $\rightarrow$ LEVEL is increased by 1 every 30 seconds

If within ± 5 $\rightarrow$ the LEVEL remains unchanged

If target value + 5 $\leq$ HR $<$ target value + 15 $\rightarrow$ LEVEL is decreased by 1 every 30 seconds

If HR $\geq$ target + 15 $\rightarrow$ LEVEL is decreased by 2 every 30 seconds

If no heart rate is detected for 15 seconds, the heart with the question mark reappears and the level decreases every 10 seconds until it reaches the minimum, then the programme ends.

Press START/STOP to pause (level returns to minimum), press again to continue, or press RESET to return to standby mode.

When the COUNTDOWN has finished, the buzzer will sound 3 short beeps. The resistance returns to the minimum. Press RESET to return to standby mode.

Constant Watts:

Use the UP/DOWN buttons to select the “CONSTANT WATTS” mode. The display will show the programme name “WATT”. Press MODE to enter the settings mode. Alternatively, press START/STOP to start directly with the default settings, or press RESET to return to standby mode.

You can now enter values for gender, age, weight and time. Then press MODE to change the TARGET WATTS setting. “125” will flash in the WATT window. Use UP/DOWN to adjust the setting (± 1 per step). Press START/STOP to start the session or RESET to return.

The TARGET WATT function maintains a constant wattage output. During training, the resistance level is automatically adjusted based on the TARGET WATT setting and the revolutions per minute (RPM).

TRAINING:

During training, the DATA windows change automatically every 5 seconds. Press ENTER to change the display. The display shows the LEVEL PROFILE. Use UP/DOWN to set WATT. The WATT window displays the target value for 3 seconds before returning to the LEVEL display. Press START/STOP to enter PAUSE MODE. The resistance is reset to the minimum. Press START/STOP to continue, or RESET to return to standby mode.

When the countdown ends, the buzzer sounds three times to indicate the end.

Bodyfat measurement:

Press the “BODY FAT” button to switch to body fat measurement mode. The display will show “BODY FAT”.

Then enter your gender, age, weight and height – these are required for an accurate measurement.

Then carry out a 10-second heart rate measurement. “TESTING” appears on the display. The PULSE indicator lights up, the PULSE window displays the real-time heart rate and the time (TIME) counts down from 0:10. If no heart rate is detected within 10 seconds, PULSE displays 0, the system emits two beeps and exits BODY FAT mode.

If a heart rate is detected within 10 seconds, the system switches to the 25-second body fat measurement mode. TIME counts down from 0:25, and the display shows “BODY FAT”.

If no button is pressed during the 25-second countdown and the heart rate remains stable, the result is displayed upon completion. The display shows the result for 10 seconds or until the BODY FAT button is pressed, and ends the process with two beeps.

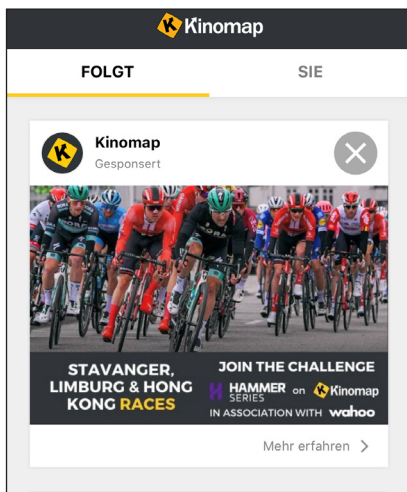
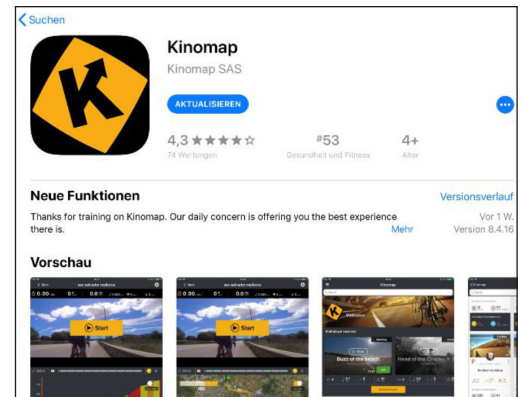
If no heart rate is detected during the 25-second countdown, PULSE displays 0. Once the countdown has finished, no result is displayed and the system ends the process with two beeps. If a heart rate is detected again during this period, the calculation continues.

The “BODY FAT” function is suitable for both male and female users and serves as a reference for weight management. The ideal body fat percentage is 20%–25%. A value below 20% indicates underweight; 25%–29% indicates overweight; a value above 30% indicates obesity (these values are for reference only and do not constitute medical data – please contact your doctor for further information).

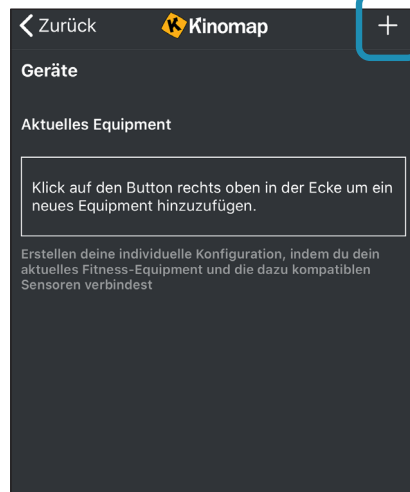
KINOMAP

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.

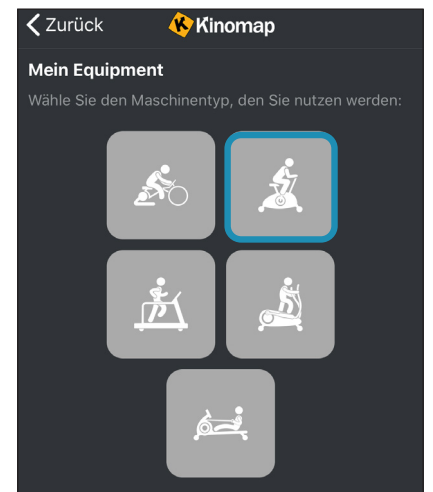
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Ensure that your mobile device is in the holder and tap Start on the touch-screen. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Hometrainer

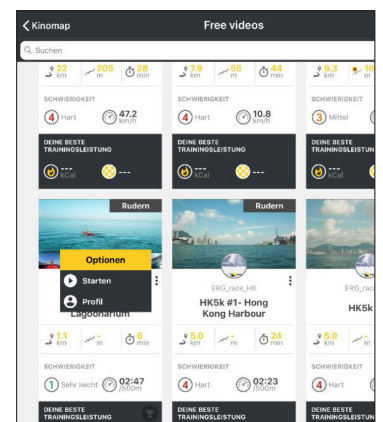


4. Select Skandika



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!



CONNECTING TO SKANDIKA APP



The device's computer can also be connected to the SKANDIKA app via Bluetooth.

Once you have downloaded and installed the app on your smartphone, please proceed as follows:

1. Tap 'Devices' in the bottom left-hand corner – a screen will appear as shown in Fig. 1.
2. Then tap the device that has been found (Fig. 2).
3. When the blue Bluetooth icon appears (see Fig. 3), the connection is active.
4. Tap 'Training' and 'Open Training' (Fig. 4).
5. Start your workout (press the START button on the device computer). The SKANDIKA app will launch automatically at the same time and display your workout data (Figs. 5 and 6).



Fig. 1

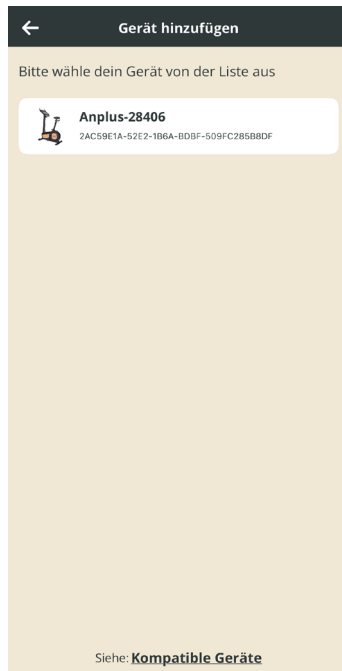


Fig. 2

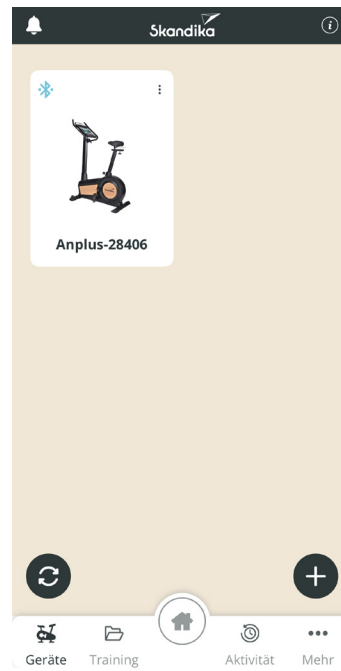


Fig. 3



Fig. 4

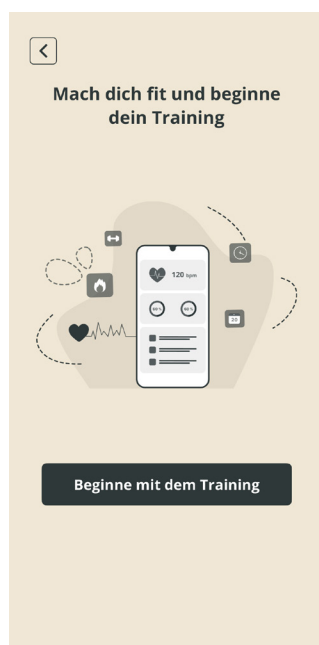


Fig. 5

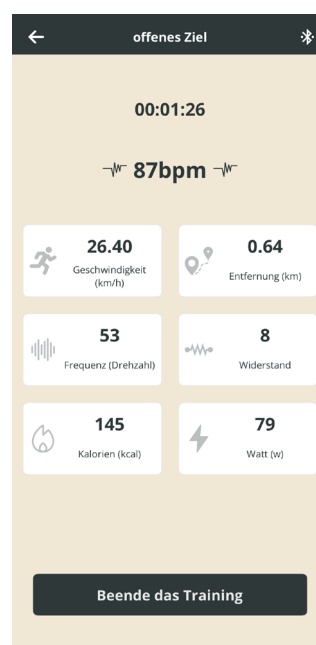


Fig. 6

WARM-UP and COOL-DOWN

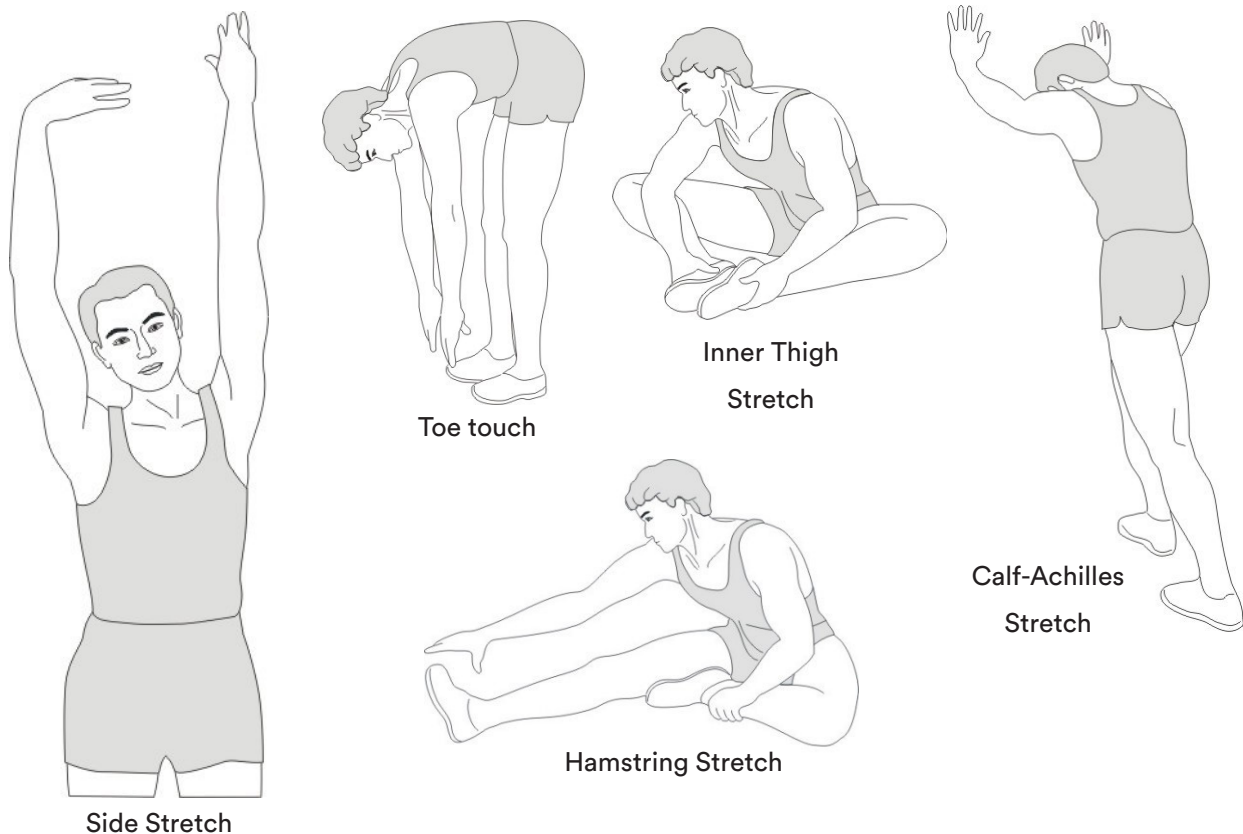
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

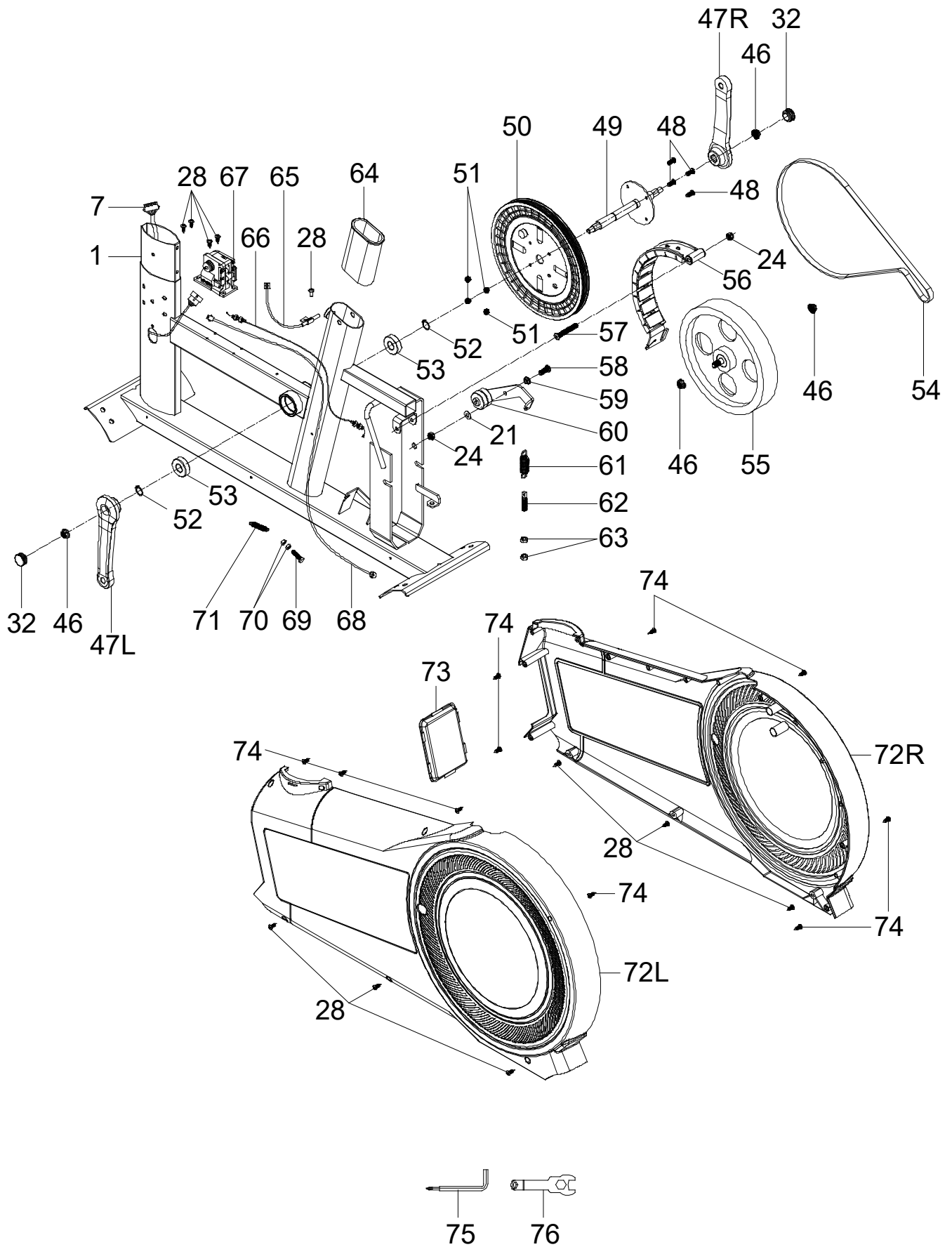
CLEANING

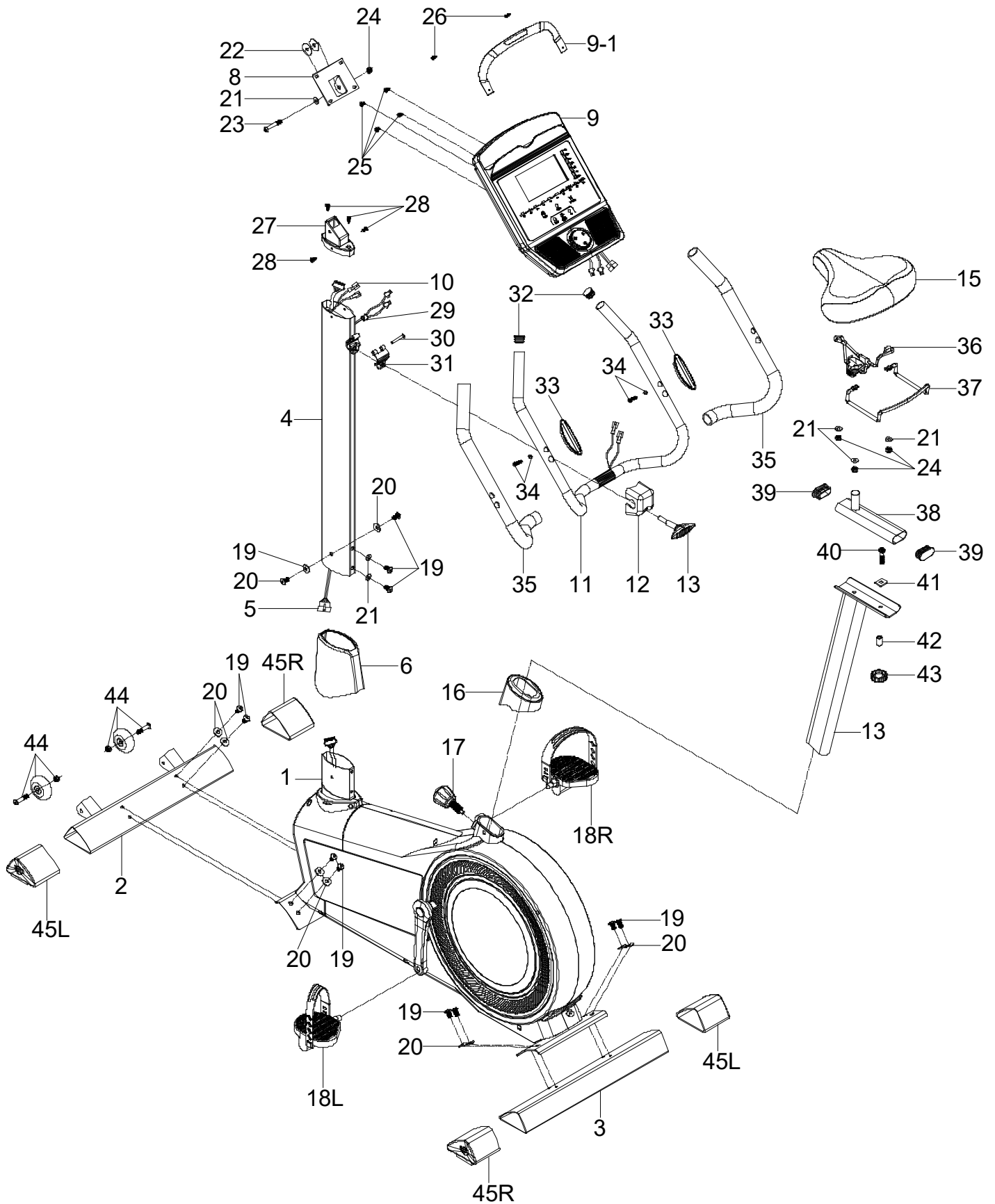
The device can be cleaned with a soft, clean, damp cloth. Do not use abrasive cleaners or solvents on plastic parts. Wipe the device down after each use to remove sweat and dirt. Be careful not to get excessive moisture on the computer display, as this may cause electrical hazards or electronic failure.

Do not expose the device, especially the computer, to direct sunlight to prevent damage to the computer display. Check all fastening screws and pedals weekly to ensure they are secure.

STORAGE

Store the device in a clean, dry place out of the reach of children.





Part no	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Post	1
5	Middle wire	1
6	Decorative Cover for Front Post	1
7	Lower wire	1
8	Table insert	1
9	Console	1
9-1	Pad Stand	1
10	Middle wire for pulse	1
11	Handlebar	1
12	Decorative cover	1
13	T-type knob	2
14	Seat post	1
15	Seat	1
16	Decorative Cover for Seat Post	1
17	Quick Released knob	1
18	Pedal L/R	1/1
19	Hexagon screw M8*16	12
20	Curved washer	10
21	Flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 17 \times 1.5$	6
22	Flat washer $\varnothing 8.2 \times \varnothing 21 \times 1$	2
23	Hexagon screw M8*50	1
24	Nylon nut M8	6
25	Cross flat Screw M5*10	4
26	Self-tapping Screw ST3*15	2
27	Console insert fixing stand	1
28	Cross flat Self-Tapping Screw ST5*15	11
29	Grommet	1
30	Rivet M5X40	1
31	Clamp 2	1
32	Round plug 25	4
33	Pulse wire	2
34	Pulse cable screw set	2
35	Foam grip for handle bar	2
36	Seat cushion fixing bracket	1
37	Towel rack	1
38	Slide	1
39	Flat round plug 25*50	2
40	Carriage bolt M8*40	1
41	Square washer	1
42	Sleeve	1
43	Knob	1

Part no	Description	Qty
44	Moving wheel set	2
45	End cap L/R	2/2
46	Flange nut	4
47	Crank L/R	1/1
48	Hexagon screw M6*15	4
49	Axle	1
50	Belt pulley	1
51	Nylon nut M6	4
52	Clip $\varnothing 17$	2
53	6203 Bearing	2
54	Belt	1
55	Flywheel Set	1
56	Magnetic Set	1
57	Hexagon screw M8*55	1
58	Hexagon screw M8*20	1
59	Powder Set	1
60	Tensioner pulley assembly	1
61	Belt Spring	1
62	Belt adjustment screw	1
63	Hexagonal nut M8	2
64	Seat cushion bushing	1
65	Sensor wire	1
66	Motor wire	1
67	Motor	1
68	Power wire	1
69	Hexagonal Screw M6*25	1
70	Hexagonal nut M6	2
71	Magnetic tension spring	1
72	Chain cover L/R	1/1
73	Decoration	1
74	Cross head self-tapping screws ST5*30	10
75	Hexagonal wrench with cross head 6MM	1
76	Wrench 13-17	1

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

ENVIRONMENTAL PROTECTION



At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-3625 Cykling P15 (5,5"LCD)] 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-3625.pdf

In the course of continuous product improvements, we reserve the right to make technical and design changes, as well as software changes.

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

Contenu

55	Informations de sécurité
56	Instructions de montage
64	Transport / Utilisation de l'ordinateur
72	Connexion à l'application KINOMAP
73	Connexion à l'application SKANDIKA
74	Echauffement et récupération / Nettoyage / Stockage
75	Vues éclatées
77	Liste des pièces
78	Conditions de garantie
80	Illustrations des profils de programme



skandika.com/
service

Skandika  	Importeur	MAX Trader GmbH												
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen												
	Artikelnummer Name	SF-3625 Cykling P15 (5,5" LCD)												
	Klasse	HA												
	Standard	EN ISO 20957												
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung												
	Produktionsdatum													
	2026				2027				2028					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	PO Nr.:													
	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

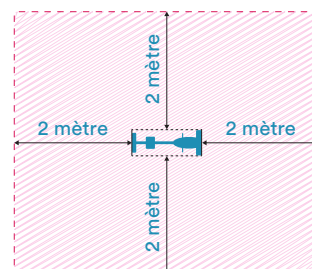


AVERTISSEMENT

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: HA - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez d'abord votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil.
- Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur. Si vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant une longue période, vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures dans les matériaux.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante. Utilisez les footstraps pendant l'entraînement.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Veillez respecter les consignes relatives à l'échauffement avant l'entraînement et à la récupération après l'entraînement figurant dans ce mode d'emploi.
- 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 !
- Pour monter, tenez-vous à la poignée et assurez-vous qu'une pédale se trouve dans la position la plus basse afin d'y poser un pied. Placez ensuite l'autre pied sur l'autre pédale. Pour descendre de l'appareil, procédez dans l'ordre inverse.
- 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.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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

LISTE DE CONTRÔLE

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 si toutes les pièces nécessaires au montage sont disponibles. Il se peut que certaines pièces soient déjà prémontées pour vous faciliter le montage.

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



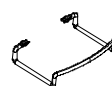
NO:15



NO:16



NO:18L/R



NO:37



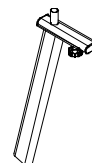
NO:9



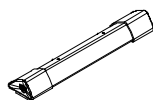
NO:9-1



NO:12



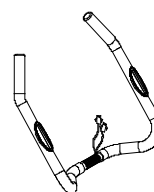
NO:14



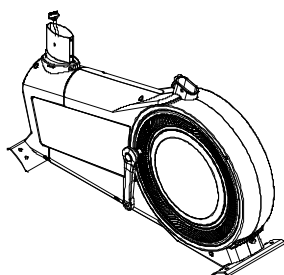
NO:3



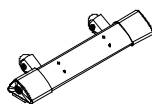
NO:6



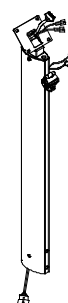
NO:11



NO:1



NO:2

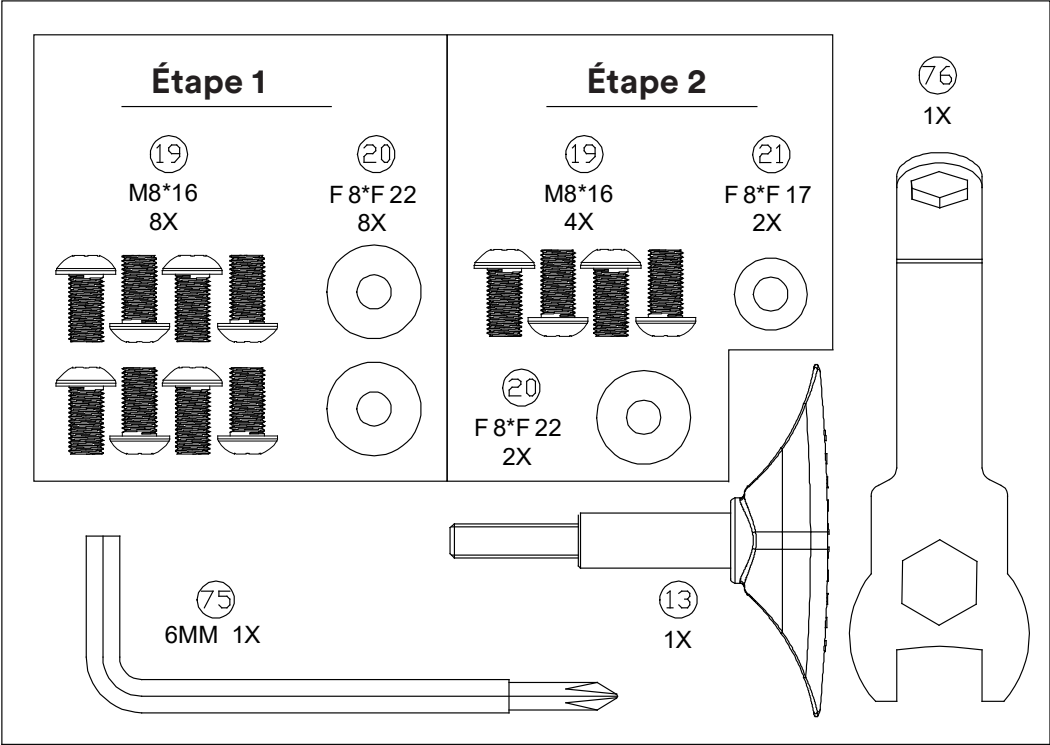


NO:4

No.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Pied avant	1
3	Pied arrière	1
4	Poignée	1
6	Couvercle pour poignée	1
9	Ordinateur	1
9-1	Support pour tablette	1

No.	Description	Qté
11	Poignée	1
12	Couvercle	1
14	Tige de selle	1
15	Selle	1
16	Couvercle pour tige de selle	1
18	Pédales (1xdroite/1xgauche)	1 jeu
37	Porte-serviettes	1

PACK VIS/OUTILS



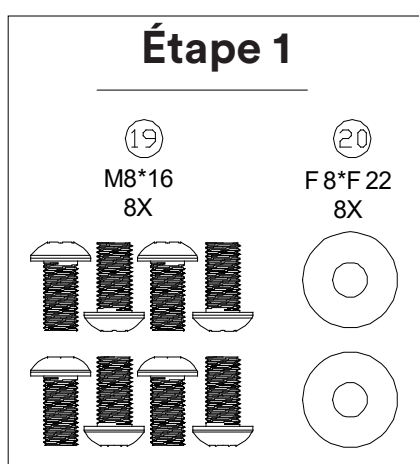
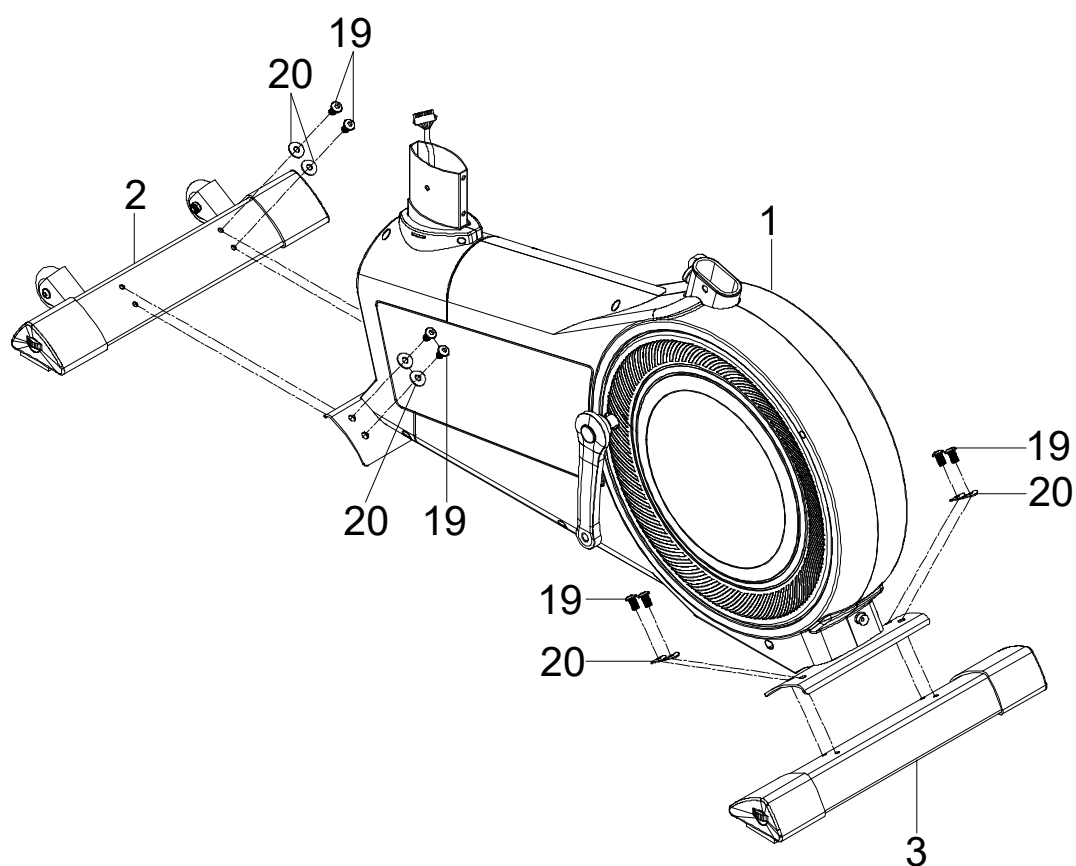
FR

No.	Description	Spécifications	Qté	Dessin
13	Blocage à poignée en T		1	
19	Vis	M8*16	12	
20	Rondelle ondulée	Φ10*Φ22*1.5	10	
21	Rondelle	Φ8*Φ17*1.5	2	
75	Clé Allen	6MM	1	
76	Clé à fourche	13-15-17	1	

ÉTAPE 1

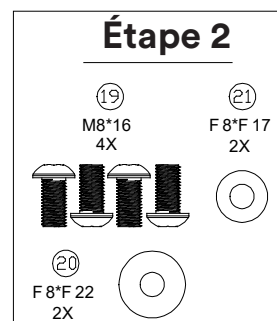
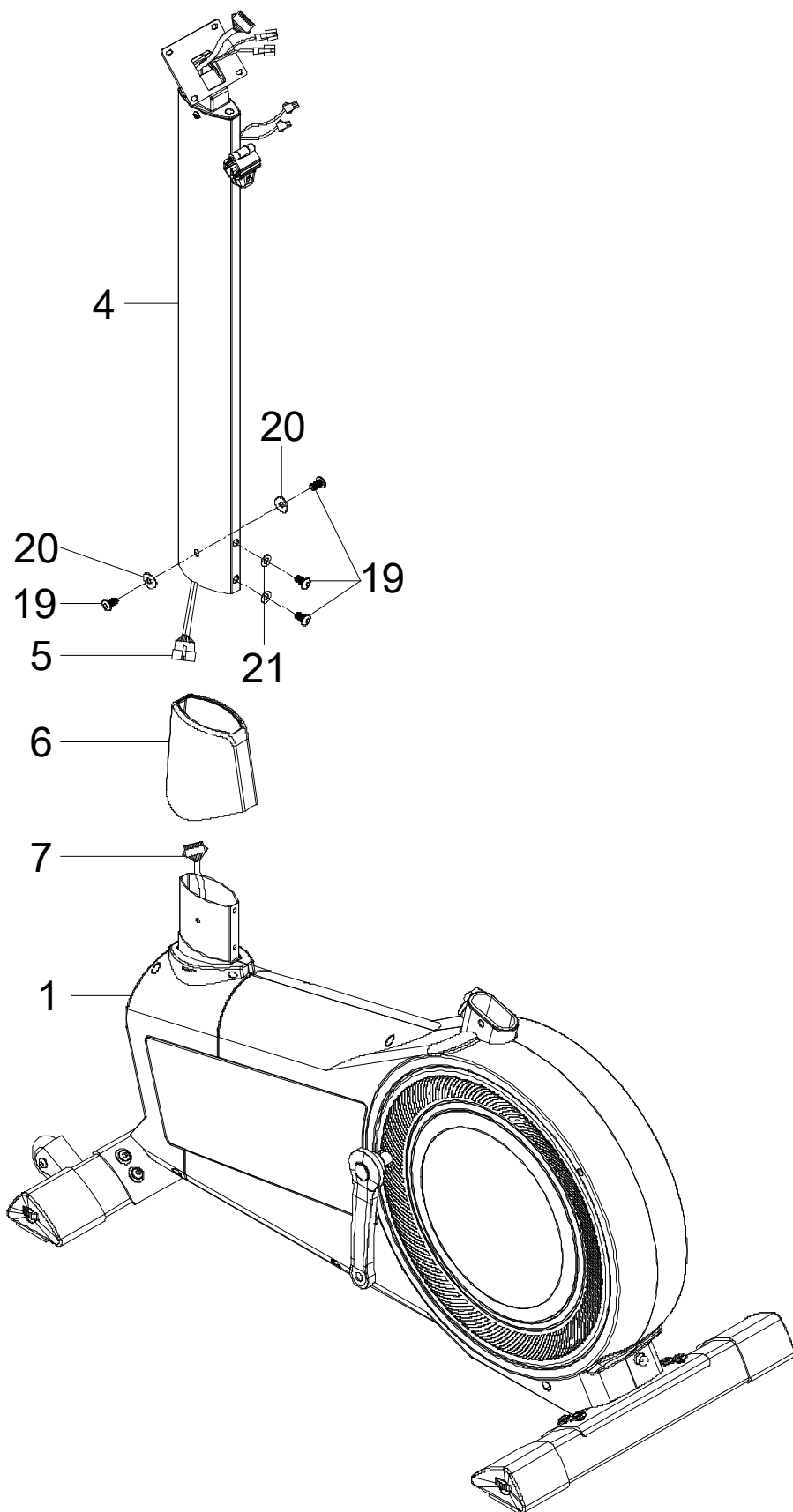
Cette étape consiste à monter les deux pieds.

Fixez les deux pieds (avant = 2 et arrière = 3) à l'aide de 4 vis M8×16 (19) et de 4 rondelles ondulées de 8 mm (20) sur le châssis principal (1), comme indiqué sur le schéma.



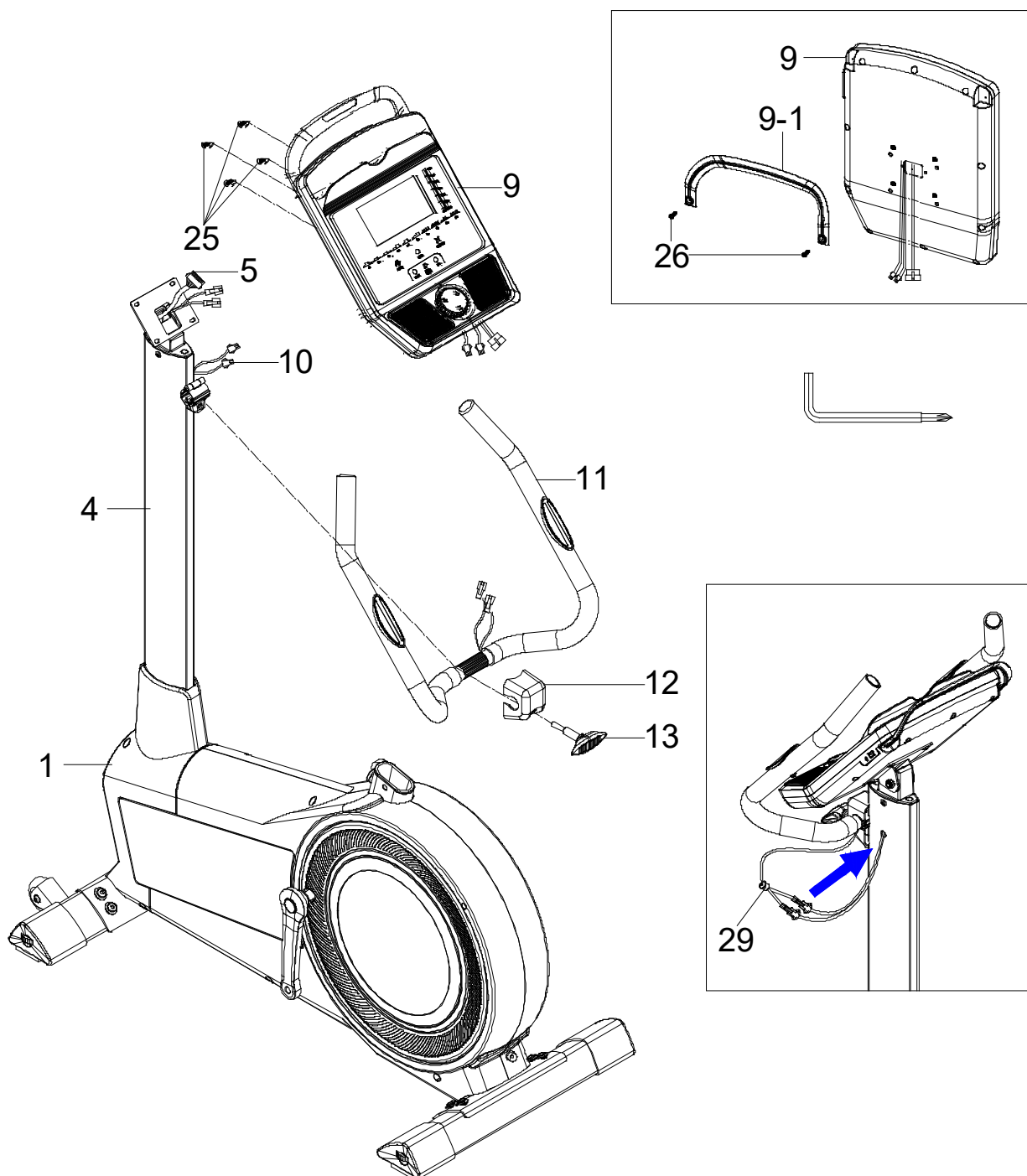
ÉTAPE 2

Faites glisser le couvercle (6) par le bas sur le support de poignée (4) et reliez les deux extrémités du câble du capteur (5 et 7) entre elles. Insérez maintenant le support de poignée (4) avec précaution dans le cadre principal (1) sans coincer de câble et vissez-le à l'aide de 4 vis M8×16 (19), 2 rondelles 8 mm (20) et 2 rondelles ondulées 8 mm (21).



ÉTAPE 3

1. Fixez la poignée (11) au support de poignée (4) à l'aide du cache (12) et du dispositif de blocage en T (13).
2. Reliez les extrémités du câble de pouls manuel sortant de la poignée (11) aux éléments de câble (10), puis insérez-les avec précaution dans le support de poignée (4) à l'aide de l'embout (29).
3. Fixez le support pour tablette (9-1) à l'ordinateur (9) à l'aide de 2 vis (26).
4. Connectez le câble du capteur (5) et les câbles des capteurs manuels (10) à l'ordinateur (9) et fixez l'ordinateur (9) au support de poignée (4) à l'aide de 4 vis (25).



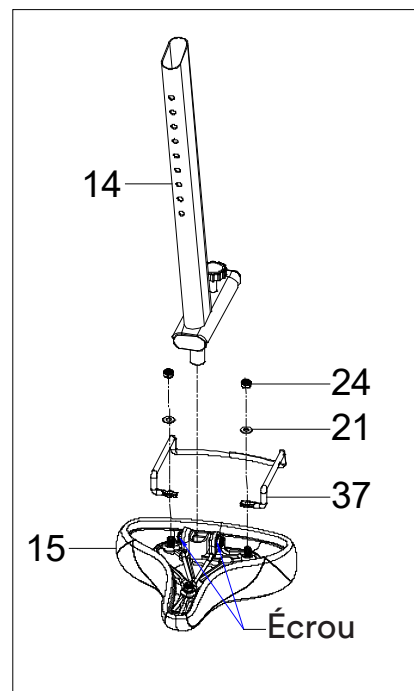
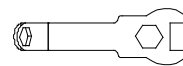
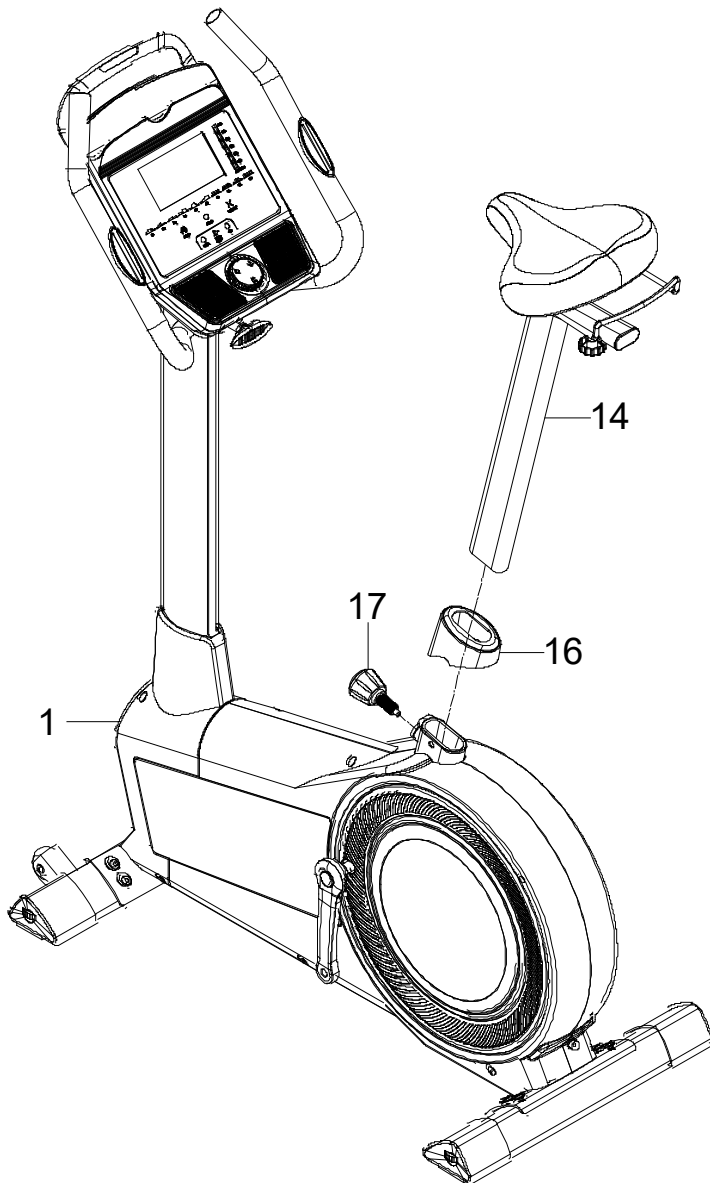
ÉTAPE 4

1. Retirez les rondelles (21) et les écrous (24) et utilisez-les pour fixer le porte-serviettes (37) comme illustré.
2. Reliez la tige de selle (14) et la selle (15).
3. Fixez maintenant la tige de selle (14) au cadre principal (1) à l'aide du couvercle (16) et du dispositif de réglage rapide (17).

Réglage de la tige de selle :

Tournez le dispositif de réglage rapide (17) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il puisse être retiré. Retirez-le et bloquez la tige de selle (14) à la hauteur souhaitée.

Remarque : lors du réglage de la hauteur de la tige de selle, veuillez tenir compte du repère MAX.

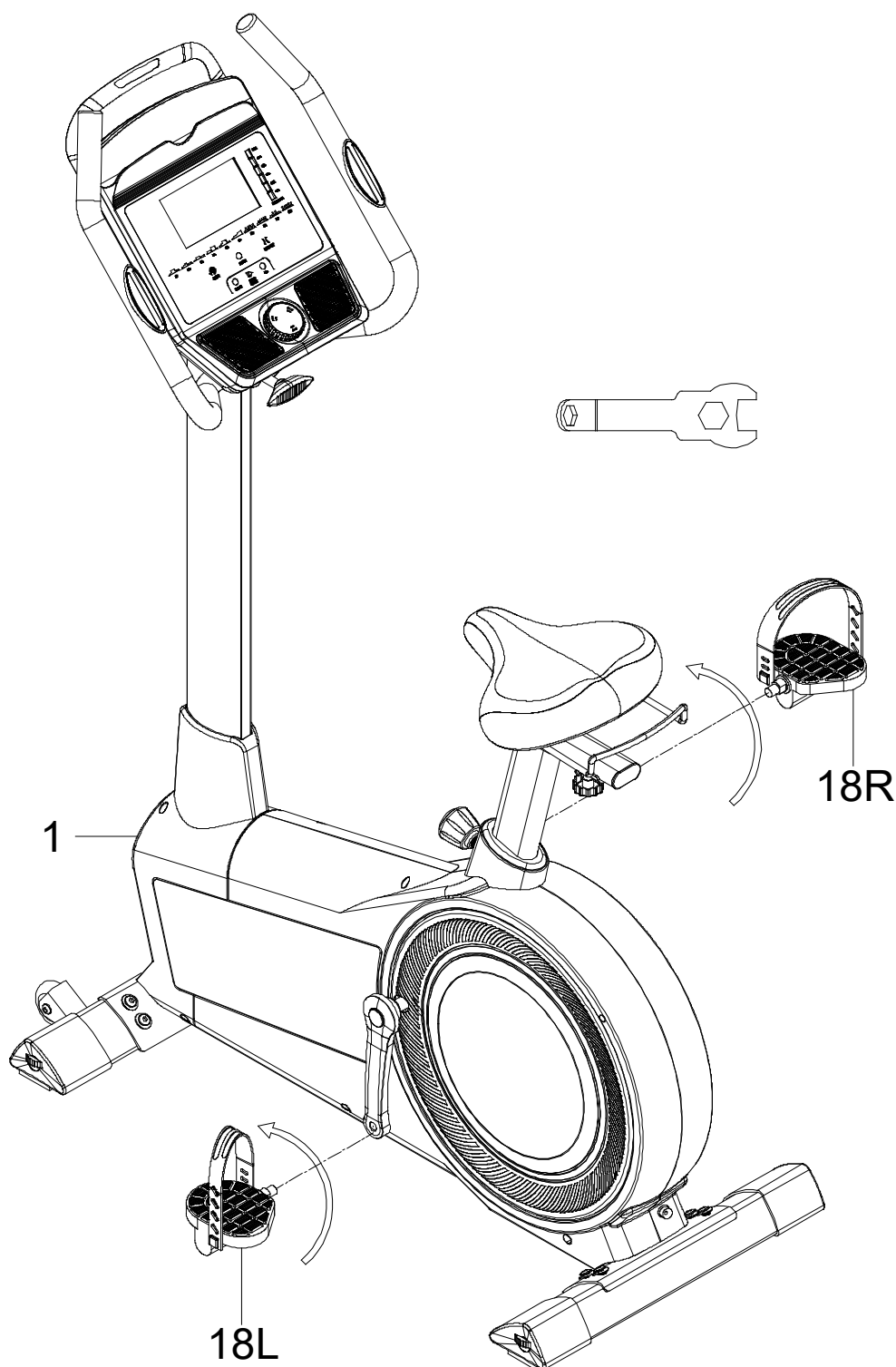


ÉTAPE 5

Il est maintenant temps de monter les pédales. Remarque : pendant l'entraînement, les pieds doivent être maintenus sur les pédales à l'aide des sangles afin d'éviter toute blessure. Si ce n'est pas déjà fait, veuillez fixer les sangles sur les deux pédales.

Montage des pédales gauche et droite :

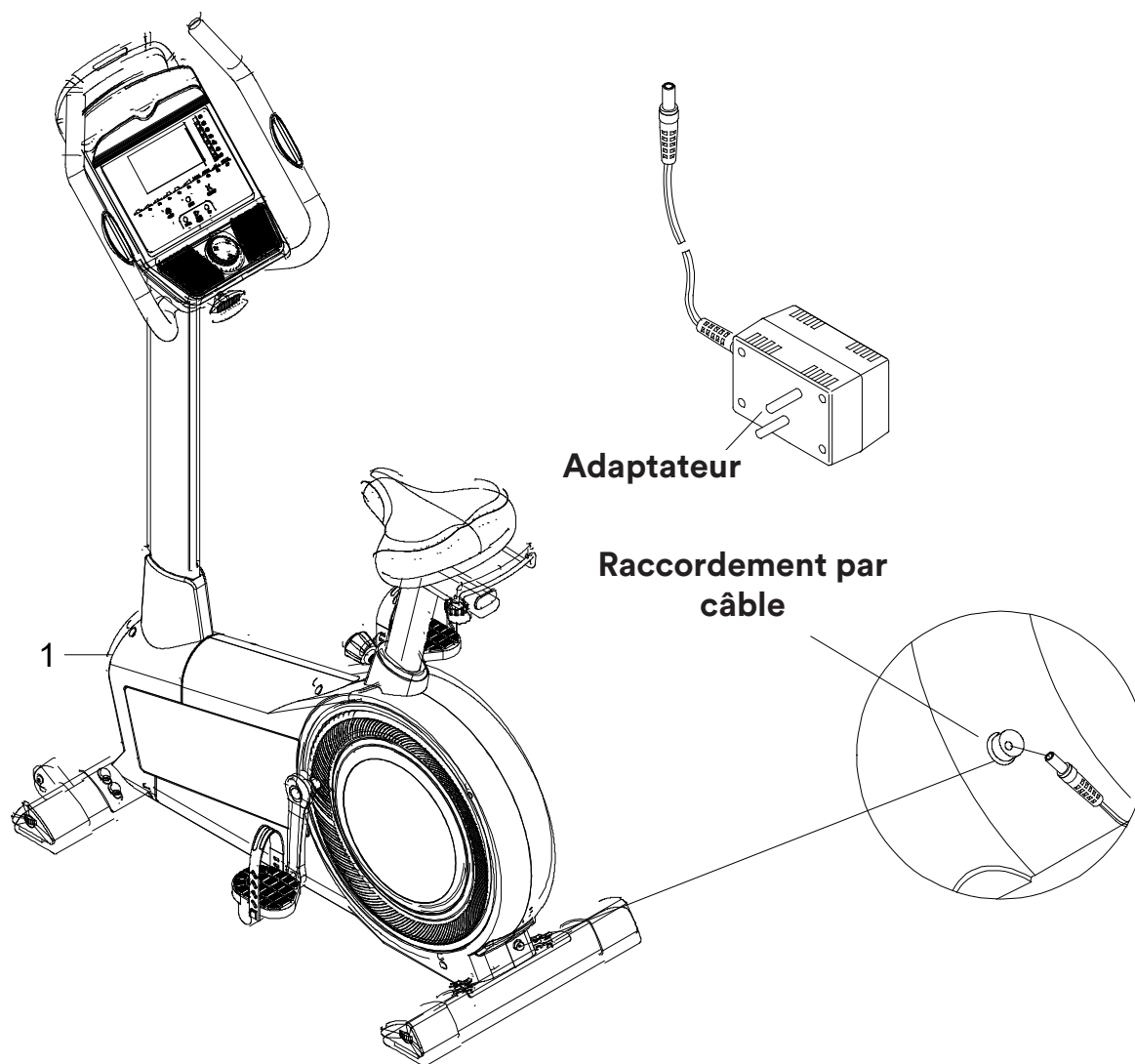
À l'aide de l'outil multifonction, tournez la pédale gauche (18 / marquée d'un L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans la manivelle gauche. Tournez ensuite la pédale droite (18 / marquée d'un R) dans le sens des aiguilles d'une montre dans la manivelle droite à l'aide de l'outil multifonction.



ÉTAPE 6

Branchez le câble au connecteur d'alimentation de l'appareil (voir illustration) et branchez le bloc d'alimentation à une prise de courant appropriée.

L'installation est maintenant terminée. Vérifiez une nouvelle fois que toutes les connexions sont bien fixées.



TRANSPORT

L'appareil est équipé de roulettes de transport (44) situées sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, appuyez sur la poignée à l'avant jusqu'à ce que les roulettes de transport touchent le sol. Vous pouvez ainsi facilement faire rouler l'appareil jusqu'à son nouvel emplacement.

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Une fois allumé, un long signal sonore retentit lorsque l'écran d'accueil s'affiche. Dans le même temps, tous les graphiques actifs s'affichent dans la fenêtre pendant 2 secondes. La fenêtre « Temps » indique le « temps total », tandis que la fenêtre « Distance » affiche la « distance totale » pendant cette période. Après un délai de 3 secondes, l'appareil passe en mode veille.

DESCRIPTION DE LA FONCTION

MODE VEILLE

L'écran affiche le profil du MODE MANUEL, tandis que toutes les autres fenêtres de données affichent « 0 ». L'indicateur de fréquence cardiaque s'allume successivement de bas en haut, puis s'éteint de haut en bas, et ce en boucle.

En cas de non-utilisation, l'appareil passe en MODE VEILLE si aucune touche n'est actionnée pendant 5 minutes.

MODE D'AFFICHAGE

Le réglage par défaut est « AFFICHAGE DÉSACTIVÉ », qui peut être configuré sur « ACTIVÉ/DÉSACTIVÉ » en MODE INGÉNIEUR (ENGINEER MODE). Si l'appareil n'est pas utilisé, il passe en mode veille après 5 minutes sans pression sur une touche. En mode veille, le rétroéclairage et l'écran s'éteignent automatiquement. Une pression sur n'importe quelle touche ou la détection d'un signal de vitesse réveille l'appareil et le fait passer en mode veille. La résistance en mode veille est réglée sur 1.

SÉCURITÉ ENFANTS

Le réglage par défaut est « SÉCURITÉ ENFANTS DÉSACTIVÉE », qui peut être configuré sur ON/OFF en MODE INGÉNIEUR (ENGINEER MODE). Lorsque la SÉCURITÉ ENFANTS est activée : à la mise sous tension, l'écran affiche « CONSOLE VERROUILLÉE ». Les utilisateurs doivent maintenir les boutons START et MODE enfoncés simultanément pendant 2 secondes pour déverrouiller la console et passer en mode veille avant de pouvoir continuer à utiliser l'appareil.

Tant que la SÉCURITÉ ENFANTS est activée et n'a pas encore été désactivée, tous les boutons, à l'exception de START et MODE, sont inutilisables.

MODE ENTRAÎNEMENT

Pendant l'entraînement, les affichages LEVEL et SPEED changent automatiquement toutes les 5 secondes, et les voyants correspondants s'allument. Vous pouvez changer manuellement les informations d'entraînement en appuyant sur la touche MODE : LEVEL/RPM → WATT/SPEED → SCAN → LEVEL/RPM.



MODE PAUSE

Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur le bouton START/STOP pour passer en MODE PAUSE. Toutes les données sont mises en pause et le NIVEAU DE RÉSISTANCE revient au NIVEAU 1. Appuyez à nouveau sur START/STOP pour reprendre l'entraînement ; le NIVEAU revient alors à la valeur initiale d'avant la pause. En MODE PAUSE, vous pouvez passer en mode veille en appuyant sur le bouton RESET. L'appareil passe également automatiquement en mode veille si aucun bouton n'est actionné pendant 5 minutes.

FIN DE L'ENTRAÎNEMENT

Lorsque le compte à rebours se termine, l'ordinateur émet 3 bips pour signaler la fin du programme. La BARRE DE NIVEAU DE RÉSISTANCE revient au NIVEAU 1. Appuyez sur la touche RESET pour revenir au mode veille.

BLUETOOTH

La connexion Bluetooth à l'application (KINOMAP/SKANDIKA) peut être établie à tout moment. La déconnexion Bluetooth n'a aucune incidence sur l'état de l'ordinateur.

REPRÉSENTATION SOUS FORME DE BARRES

Si un battement cardiaque est détecté en mode entraînement, la barre de fréquence cardiaque s'affiche en fonction du pourcentage calculé par le système. La formule de calcul est la suivante : $\text{pourcentage} = \frac{\text{fréquence cardiaque actuelle}}{(220 - \text{âge})}$.

La barre de fréquence cardiaque ne s'allume pas si aucun battement cardiaque n'est détecté.

LECTURE AUDIO :

Une fois l'appareil allumé, une source audio externe peut être connectée à l'entrée audio jack 3,5 mm afin de lire de la musique depuis l'appareil mobile connecté. Le volume peut être réglé sur l'appareil audio.

FONCTION USB :

Fonction de charge : lorsqu'un appareil mobile est connecté au port USB, la fonction de charge de l'appareil mobile est activée ; le processus de charge s'arrête lorsque la connexion est déconnectée.

Poignées de fréquence cardiaque / Fréquence cardiaque sans fil

En mode d'entraînement, le système peut mesurer automatiquement la fréquence cardiaque de l'utilisateur lorsque celui-ci tient les poignées de fréquence cardiaque à deux mains ou lorsqu'il porte une ceinture thoracique.

CEINTURE THORACIQUE BLUETOOTH

L'appareil peut être connecté à l'application KINOMAP via Bluetooth. Une fois cette connexion établie, l'application permet également de connecter une ceinture thoracique en option via Bluetooth. Pour la connexion à une ceinture thoracique, vous avez besoin d'une ceinture thoracique compatible en option, par exemple la ceinture thoracique Bluetooth **SKANDIKA** (voir le code QR ci-dessous).



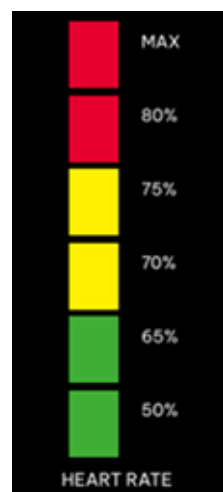
SKANDIKA

Ceinture Thoracique Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et contrôlé par la fréquence cardiaque (HRC), il est important de surveiller en permanence son pouls pendant l'entraînement et d'ajuster ses performances si nécessaire.

- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

Vous pouvez acheter ce produit en scannant le code QR suivant :



Informations affichées à l'écran à la mise sous tension

- **Durée totale** : la plage de calcul s'étend de 00:00 (heures:minutes) à 9999 heures. Lorsque la durée cumulée dépasse 99:59 (heures:minutes), elle passe automatiquement à 100 heures. Le calcul est basé exclusivement sur les heures. En cas de dépassement de 9999 heures, le compteur est remis à zéro et recommence à compter. Pendant le fonctionnement, des enregistrements sont effectués toutes les 2 minutes, et l'enregistrement se poursuit même pendant les pauses ou les arrêts (y compris les arrêts manuels).
- **Distance totale** : la plage de calcul s'étend de 00,00 à 9999 KM/MILLES. En cas de dépassement, la valeur est remise à zéro et le comptage recommence depuis le début.
- Pendant le fonctionnement, des enregistrements sont effectués toutes les 2 minutes, et l'enregistrement se poursuit même pendant les pauses ou les arrêts (y compris les arrêts manuels).

Affichages pendant l'entraînement

TIME (TEMPS)

Plage d'affichage : 00:00 à 99:59 (minutes:secondes) ; en cas de dépassement, l'affichage est remis à zéro. Appuyer sur la touche START/STOP en mode veille active un démarrage rapide, ce qui fait démarrer le minuteur à 0:00. Dans les autres PROGRAMMES, lorsque le temps réglé est de 0:00, le minuteur compte à partir de 0:00. Si le temps réglé est supérieur à 0:00, le minuteur compte à rebours à partir de la valeur réglée.

- Mode P00 (MANUEL), P01~P30, H01~H03, mode CONSTANT WATTS : la valeur par défaut est 18:00, la plage de réglage s'étend de 0:00 à 10:00 et jusqu'à 99:00.
- Modes U01~U02 : la fenêtre horaire affiche la valeur enregistrée, la valeur par défaut étant 0 h 00 et la plage de réglage allant de 0 h 00 à 10 h 00 et jusqu'à 99 h 00.

Il y a 18 lignes au total. Lorsque le chronomètre compte à partir de 0:00, la ligne change toutes les 60 secondes ; lorsque le chronomètre compte à rebours, la ligne change en fonction du temps réglé divisé par 18.

DISTANCE (DISTANCE)

La plage d'affichage de la DISTANCE est comprise entre 0,0 et 9999, un dépassement entraînant la remise à zéro de l'affichage. En mode manuel, la valeur par défaut est 5, la plage de réglage allant de 0 à 9999.

CALORIE (CALORIES)

La plage d'affichage est comprise entre 0,0 et 9999 kcal ; en cas de dépassement, l'affichage est réinitialisé. En mode manuel, la valeur par défaut est de 200 kcal, la plage de réglage s'étendant de 0 à 9999 kcal.

SPEED (VITESSE)

La plage d'affichage est comprise entre 0,0 et 99,9 km/h ou mph.

LEVEL (NIVEAU DE RÉSISTANCE)

Le niveau de résistance minimal est 1 et le niveau maximal est 32.

PULSE (PULSATION)

La plage d'affichage s'étend de 40 à 220 battements par minute. Si aucun rythme cardiaque n'est détecté pendant l'entraînement, la fenêtre PULS affiche « 0 ».

WATT

La puissance en watts est calculée à partir de la cadence et du niveau de résistance.

SEXE

Homme : 0 (réglage par défaut) / Femme : 1.

WEIGHT (POIDS)

La plage de réglage dans le système métrique est comprise entre 30 et 150 kg, la valeur par défaut est de 70 kg. La plage de réglage dans le système impérial est comprise entre 40 et 400 lb, la valeur par défaut est de 155 lb.

HEIGHT (TAILLE)

La plage de réglage est comprise entre 90 et 210, la valeur par défaut est de 170, unité : cm.

AGE

La plage de réglage est comprise entre 10 et 99, la valeur par défaut est de 30 ans.

T.H.R. (Fréquence cardiaque cible)

Formule : $(220 - \text{ÂGE}) \times \text{*\%}$. * représente le pourcentage.

HRC1 (THR 60 %) est calculé à partir de la formule d'âge standard, avec une fréquence cardiaque standard de 114.

HRC2 (THR 70 %) est calculé à partir de la formule d'âge standard, avec une fréquence cardiaque standard de 133.

HRC3 (THR 80 %) est calculé à partir de la formule standard d'âge, avec une fréquence cardiaque standard de 152.

TARGET WATT (WATT cible)

La valeur cible standard pour les WATT est de 125. La plage cible pour les WATT se situe entre 20 et 1 000 watts.

Signalisation sonore (BUZZER)

Un bip (0,1 seconde) confirme une pression valide sur une touche. Lors de l'accès au MODE INGÉNIEUR (ENGINEER MODE) ou à la mise sous tension, un long bip (0,5 seconde) retentit.

Lorsque le compte à rebours du programme est terminé, 3 bips courts retentissent.

FONCTIONS DES TOUCHES

START/STOP



Appuyez sur le bouton START/STOP pour lancer un programme ; la résistance s'ajuste alors en fonction du mode de programme sélectionné et les valeurs sont enregistrées.

En mode veille, appuyez sur le bouton START/STOP pour déclencher un démarrage rapide.

Pendant l'entraînement, appuyez sur ce bouton pour passer en MODE PAUSE.

Si, en MODE PAUSE, vous appuyez sur la touche START/STOP dans les 5 minutes, vous revenez en mode entraînement et toutes les valeurs continuent d'être enregistrées.

Si, lors du réglage des paramètres, vous appuyez sur la touche START sans avoir préalablement appuyé sur la touche MODE, les données sont enregistrées.

RESET

En mode veille, une pression de 5 secondes sur cette touche effectue une réinitialisation.

En mode PAUSE, une pression sur cette touche met fin au programme et ramène l'appareil en mode veille. Pendant le réglage des paramètres, une pression sur cette touche permet de revenir à l'option de menu précédente.

„UP“ / „DOWN“

Ces touches permettent d'augmenter ou de diminuer la valeur lors du réglage. Si vous maintenez la touche enfoncée pendant plus d'une seconde, la fonction de réglage continu est activée.

Pendant l'entraînement, chaque pression sur la touche augmente ou diminue le niveau de résistance de 1.

MODE

En mode veille, vous pouvez sélectionner le MODE PROGRAMME en appuyant sur cette touche, notamment les modes MANUAL, P01-P10, U01-U02, H01-H03 et CONSTANT WATTS. L'ordinateur affiche le PROFIL du programme ainsi que le nom correspondant « PXX », « UXX » ou « HXX ».

Appuyez sur cette touche pour accéder au réglage ou à la modification des valeurs. Si vous appuyez sur la touche START pendant les réglages sans avoir préalablement appuyé sur la touche MODE, les données sont enregistrées.

Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche MODE pour basculer manuellement entre les informations d'entraînement : RPM/LEVEL → SPEED/WATT → SCAN → RPM/LEVEL.

„BODY FAT“

En mode veille, appuyez sur cette touche pour activer la fonction « BODY FAT » ; appuyez à nouveau pour quitter ce mode.

Bouton rotatif Shuttle

- En mode veille, appuyez sur la touche Shuttle-HOME pour passer en mode entraînement.
- En mode Entraînement, appuyez sur la touche Shuttle-HOME pour passer en mode PAUSE.
- En mode Entraînement, tourner le bouton rotatif Shuttle augmente ou diminue le NIVEAU de 1.
- Lors du réglage des valeurs, tourner le bouton rotatif Shuttle permet d'augmenter ou de diminuer la valeur.

FONCTIONS DU PROGRAMME / MODES**Démarrage rapide (Quick Start) :**

Le chronométrage commence à 0:00 dès que vous appuyez sur la touche START. Toutes les autres données sont également remises à zéro, et la résistance démarre au niveau 1.

Mode manuel :

En mode veille, appuyez sur la touche MODE pour sélectionner le mode manuel. Le profil par défaut s'affiche et le nom du programme « P00 » apparaît dans la fenêtre de vitesse.

Appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage, ou démarrez directement avec les valeurs par défaut en appuyant sur START/STOP, ou appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Saisie de données personnelles et/ou d'objectifs : à l'aide des touches MODE et UP/DOWN, vous pouvez également, si vous le souhaitez, définir avant le début de l'entraînement des données personnelles et/ou des objectifs pour :

- ÂGE (AGE)
- POIDS (WEIGHT)
- TEMPS (TIME)
- DISTANCE (DISTANCE)
- CALORIES (CALORIES)

Une fois les réglages effectués, appuyez sur START pour commencer ou sur MODE pour revenir au premier élément du menu.

TEMPS / DISTANCE / CALORIES peuvent être réglés simultanément. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le programme se termine. Si cette option n'est pas activée, les valeurs augmentent progressivement.

ENTRAÎNEMENT :

Appuyez sur START/STOP pour démarrer. L'écran comporte 18 segments ; le temps par segment = temps total / 18.

L'écran affiche également le profil LEVEL (profil de résistance). Réglez-le à l'aide des touches UP/DOWN +/- ; le segment actuel et les segments suivants changent en conséquence.

Pendant l'entraînement, les fenêtres de données changent automatiquement toutes les 5 secondes avec les affichages correspondants.

Appuyez sur START/STOP pour mettre en pause (LEVEL est réinitialisé au minimum). Appuyez sur START/STOP pour continuer ou sur RESET pour revenir au mode veille.

Une fois le compte à rebours terminé, le buzzer retentit trois fois, la résistance revient au minimum ; appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Programmes préréglés (voir page 74 pour les profils) :

Il existe 30 PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS. Sélectionnez le numéro de programme à l'aide des touches UP/DOWN. Le PROFIL préréglé s'affiche à l'écran et le nom du programme « PXX » apparaît dans la fenêtre de vitesse. Appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage ; sur START/STOP pour démarrer avec les valeurs par défaut ou sur RESET pour revenir au mode veille.

Vous pouvez à présent saisir à nouveau (à l'aide des touches « MODE » et « UP »/« DOWN ») les valeurs correspondant à l'âge, au poids et à la durée. Une fois les réglages terminés, appuyez sur « START » pour commencer l'entraînement ou sur « MODE » pour revenir à la première option de réglage et la modifier.

ENTRAÎNEMENT :

Le programme intégré comprend 18 segments ; la durée par segment = temps réglé / 18. Le profil correspondant s'affiche à l'écran. Utilisez UP/DOWN pour régler la résistance, ce qui modifie le profil du segment en cours en conséquence.

Pendant l'entraînement, les fenêtres de données font défiler automatiquement les données d'entraînement toutes les 5 secondes, et les indicateurs correspondants s'allument.

Appuyez sur START/STOP pendant l'entraînement pour activer le MODE PAUSE. La résistance est réinitialisée au minimum. Appuyez à nouveau sur START/STOP pour continuer, ou appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Lorsque le temps du COMPTE À REBOURS atteint zéro, le buzzer émet trois bips courts pour signaler la fin du programme. La résistance est réinitialisée au minimum. Appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Programmes personnalisables (USER) :

Il existe 2 PROGRAMMES UTILISATEUR réglables. Sélectionnez le MODE UTILISATEUR (USER) à l'aide des touches UP/DOWN. L'écran affiche le PROFIL prédéfini et le nom du programme « UXX » apparaît dans la fenêtre de vitesse. Appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage ; START/STOP pour démarrer avec les valeurs par défaut ou RESET pour revenir au mode veille.

Vous pouvez à présent saisir à nouveau les valeurs d'âge, de poids et de durée. Vous devez ensuite définir les paramètres du profil de programme. Pour ce faire, appuyez sur MODE pour modifier les valeurs LEVEL (résistance). Dans la fenêtre LEVEL, « 1 » clignote. Utilisez UP/DOWN pour régler la résistance. Répétez cette opération pour les 18 segments. Après avoir confirmé chaque segment, appuyez sur MODE pour continuer. Une fois terminé, appuyez sur START/STOP pour lancer le programme ou sur RESET pour revenir au réglage précédent.

L'entraînement se déroule de la même manière que celle décrite précédemment dans la section « Programmes prédéfinis ».

Programmes à fréquence cardiaque contrôlée (HRC) :

Il existe 3 programmes HRC. La fréquence cardiaque cible est calculée comme suit :

$$\text{HRC1} = (220 - \text{ÂGE}) \times 60 \%$$

$$\text{HRC2} = (220 - \text{ÂGE}) \times 70 \%$$

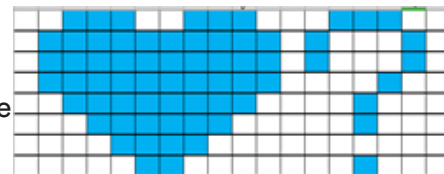
$$\text{HRC3} = (220 - \text{ÂGE}) \times 80 \%$$

Sélectionnez le MODE HRC à l'aide des touches UP/DOWN. « HXX » s'affiche dans la fenêtre de fréquence cardiaque. Appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage ou sur START/STOP pour démarrer avec les valeurs par défaut. Appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Vous pouvez à présent saisir à nouveau les valeurs d'âge, de poids et de temps. Appuyez ensuite sur MODE pour modifier la valeur THR. L'écran affiche « THR » et la valeur de la fréquence cardiaque clignote dans la fenêtre PULSE. Utilisez les touches UP/DOWN pour régler la valeur entre THR-5 et THR+5. Appuyez sur START/STOP pour valider le réglage ou sur RESET pour revenir en arrière.

ENTRAÎNEMENT :

Le mode HRC peut également être lancé sans signal de fréquence cardiaque. Un symbole en forme de cœur et un point d'interrogation clignotent alors à l'écran. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée dans les 15 secondes, la résistance (LEVEL) diminue de 1 toutes les 10 secondes jusqu'à atteindre le minimum ; le programme s'arrête alors.



Par défaut, le programme démarre au niveau minimal (LEVEL). Pendant le fonctionnement, la fréquence cardiaque cible est ajustée à l'aide des boutons UP/DOWN. Logique de contrôle HRC : pendant l'entraînement, les affichages de données changent automatiquement toutes les 5 secondes, les indicateurs s'allumant alors.

Si la fréquence cardiaque réelle (FC) est $\leq$ valeur cible - 25 $\rightarrow$ le LEVEL est augmenté de 3 toutes les 30 secondes

Si valeur cible - 25 < FC $\leq$ valeur cible - 15 $\rightarrow$ le LEVEL est augmenté de 2 toutes les 30 secondes

Si la valeur cible - 15 < FC $\leq$ valeur cible - 5 $\rightarrow$ le NIVEAU augmente de 1 toutes les 30 secondes

Si la valeur se situe dans une fourchette de ± 5 $\rightarrow$ le NIVEAU reste inchangé

Si la valeur cible + 5 $\leq$ FC < valeur cible + 15 $\rightarrow$ le NIVEAU diminue de 1 toutes les 30 secondes

Si la FC $\geq$ valeur cible + 15 $\rightarrow$ le NIVEAU diminue de 2 toutes les 30 secondes

Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant 15 secondes, le cœur avec le point d'interrogation réapparaît et le niveau diminue toutes les 10 secondes jusqu'au minimum, puis le programme se termine.

Appuyez sur START/STOP pour mettre en pause (le niveau revient au minimum), appuyez à nouveau pour continuer, ou appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Lorsque le COMPTE À REBOURS est terminé, le buzzer émet 3 bips courts. La résistance revient au minimum. Appuyez sur RESET pour revenir au mode veille.

Programme « Watts » (« Constant Watts ») :

Sélectionnez le mode « CONSTANT WATTS » à l'aide des touches UP/DOWN. L'écran affiche le nom du programme « WATT ». Appuyez sur MODE pour accéder au mode de réglage. Vous pouvez également démarrer directement avec les valeurs par défaut en appuyant sur START/STOP, ou appuyer sur RESET pour revenir au mode veille.

Vous pouvez désormais saisir les valeurs correspondant au sexe, à l'âge, au poids et à la durée. Appuyez ensuite sur MODE pour modifier le réglage de la puissance cible (ZIELWATT). Dans la fenêtre WATT, « 125 » clignote. Utilisez les touches UP/DOWN pour effectuer le réglage (± 1 par pas). Appuyez sur START/STOP pour lancer l'entraînement ou sur RESET pour revenir en arrière.

La fonction WATT CIBLE maintient une puissance en watts constante. Pendant l'entraînement, le niveau de résistance est automatiquement ajusté en fonction du réglage WATT CIBLE et de la cadence (RPM).

ENTRAÎNEMENT :

Pendant l'entraînement, les fenêtres de DONNÉES changent automatiquement toutes les 5 secondes. Appuyez sur ENTER pour changer d'affichage. L'écran affiche le PROFIL DE NIVEAU. Utilisez les touches UP/DOWN pour régler les WATTS. La fenêtre WATTS affiche la valeur cible pendant 3 secondes avant de revenir à l'affichage du NIVEAU. Appuyez sur START/STOP pour activer le MODE PAUSE. La résistance est réinitialisée au minimum. Appuyez sur START/STOP pour continuer ou sur RESET pour revenir au mode veille.

Lorsque le compte à rebours prend fin, le buzzer retentit trois fois pour signaler la fin.

Mesure de la graisse corporelle :

Appuyez sur la touche « BODY FAT » pour passer en mode de mesure de la graisse corporelle. L'écran affiche « BODY FAT ».

Saisissez ensuite votre sexe, votre âge, votre poids et votre taille ; ces informations sont nécessaires pour obtenir une mesure correcte.

Effectuez ensuite une mesure de la fréquence cardiaque pendant 10 secondes. L'écran affiche « TESTING ». L'indicateur PULSE s'allume, la fenêtre PULSE affiche la fréquence cardiaque en temps réel et le temps (TIME) effectue un compte à rebours à partir de 0:10. Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée dans les 10 secondes, PULSE affiche 0, le système émet deux bips sonores et quitte le mode BODY FAT.

Si une fréquence cardiaque est détectée dans les 10 secondes, le système passe en mode de mesure de la graisse corporelle d'une durée de 25 secondes. TIME effectue un compte à rebours à partir de 0:25, l'écran affiche « BODY FAT ».

Si aucune touche n'est enfoncée pendant le compte à rebours de 25 secondes et que la fréquence cardiaque reste stable, le résultat s'affiche à la fin. L'écran affiche le résultat pendant 10 secondes ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur la touche BODY FAT, puis termine le processus par deux bips.

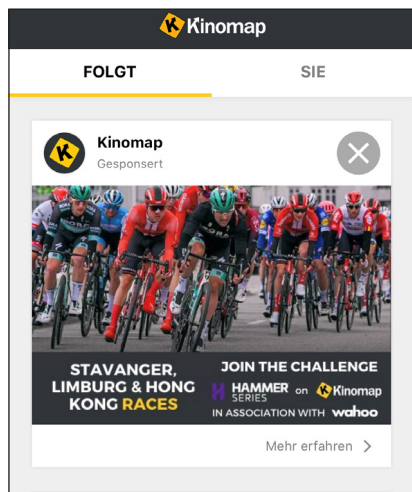
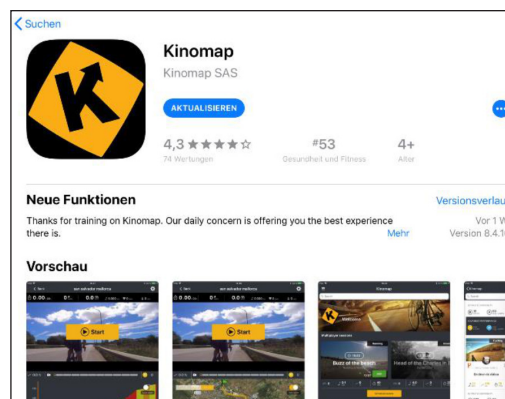
Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant le compte à rebours de 25 secondes, PULSE affiche 0. À la fin du compte à rebours, aucun résultat n'est affiché et le système met fin à la procédure par deux bips. Si une fréquence cardiaque est à nouveau détectée pendant cette période, le calcul se poursuit.

La fonction « GRAISSE CORPORELLE » convient aussi bien aux utilisateurs masculins qu'aux utilisatrices et sert de référence pour la gestion du poids. Le pourcentage de graisse corporelle idéal se situe entre 20 % et 25 %. Une valeur inférieure à 20 % indique une insuffisance pondérale ; une valeur comprise entre 25 % et 29 % indique un surpoids ; une valeur supérieure à 30 % indique une obésité (ces valeurs ne sont données qu'à titre indicatif et ne constituent pas des données médicales – pour plus d'informations, veuillez consulter votre médecin).

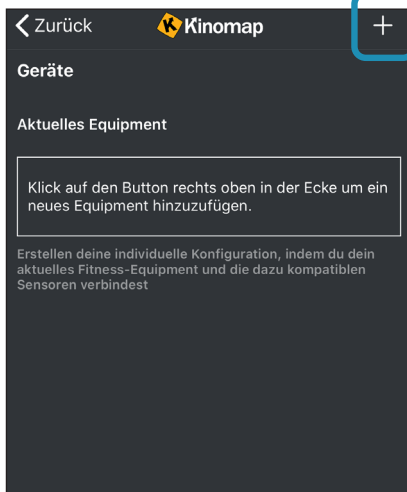
KINOMAP

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.

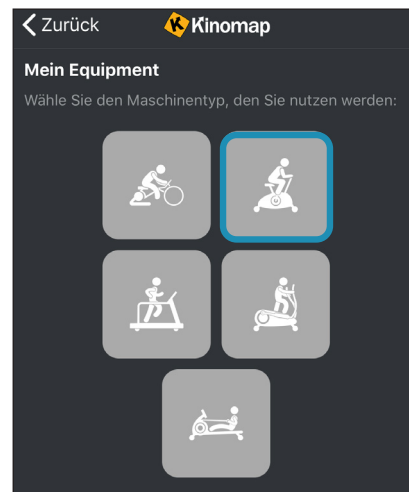
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Assurez-vous que votre appareil mobile est bien placé dans le support et appuyez sur Démarrer sur l'écran tactile. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'appartement

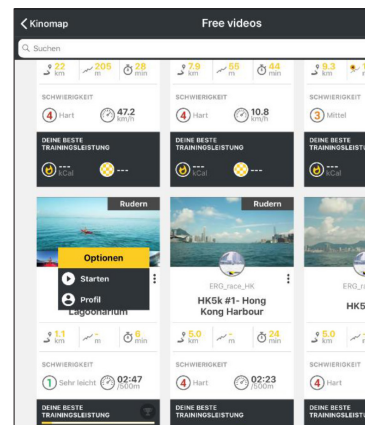


4. CHOISIR „SKANDIKA“



5. Sélectionner l'appareil

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



CONNEXION À L'APPLICATION SKANDIKA



L'ordinateur de bord de l'appareil peut également être connecté à l'application SKANDIKA via Bluetooth.

Une fois que vous avez téléchargé et installé l'application sur votre smartphone, veuillez procéder comme suit :

1. Appuyez sur « Appareils » dans le coin inférieur gauche : L'écran s'affiche - voir fig. 1.
2. Appuyez ensuite sur l'appareil détecté (fig. 2).
3. Lorsque l'icône Bluetooth bleue apparaît (voir fig. 3), la connexion est établie.
4. Appuyez sur « Entraînement » puis sur « Ouvrir l'entraînement » (fig. 4).
5. Commencez votre entraînement (appuyez sur START de l'ordinateur). L'application SKANDIKA se lancera automatiquement et affichera les données de votre entraînement (fig. 5 et 6).



Fig. 1

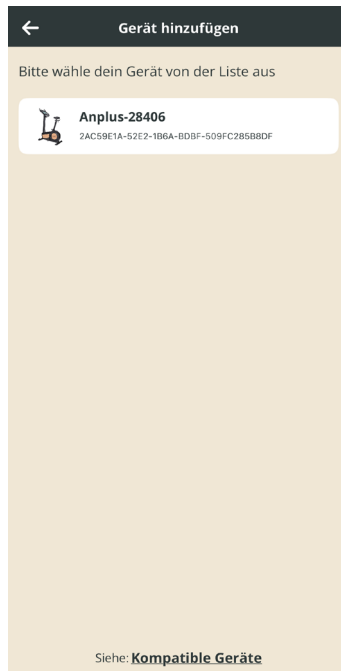


Fig. 2

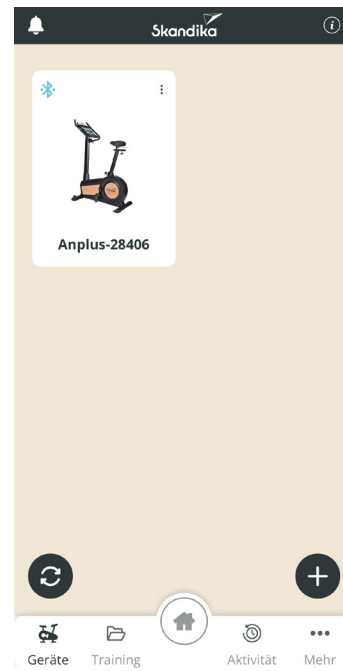


Fig. 3



Fig. 4

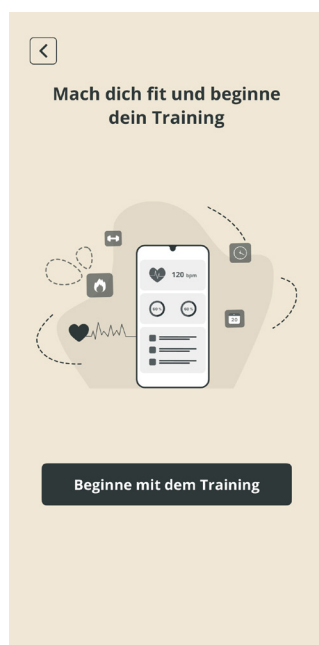


Fig. 5

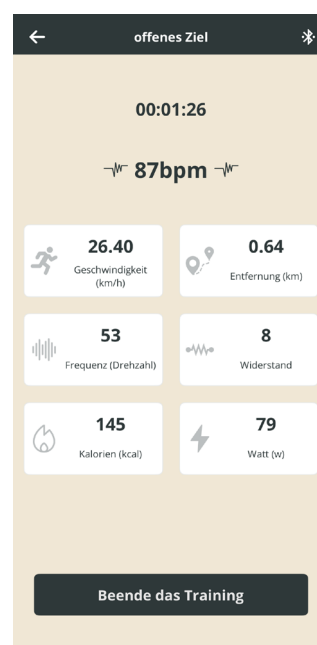


Fig. 6

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

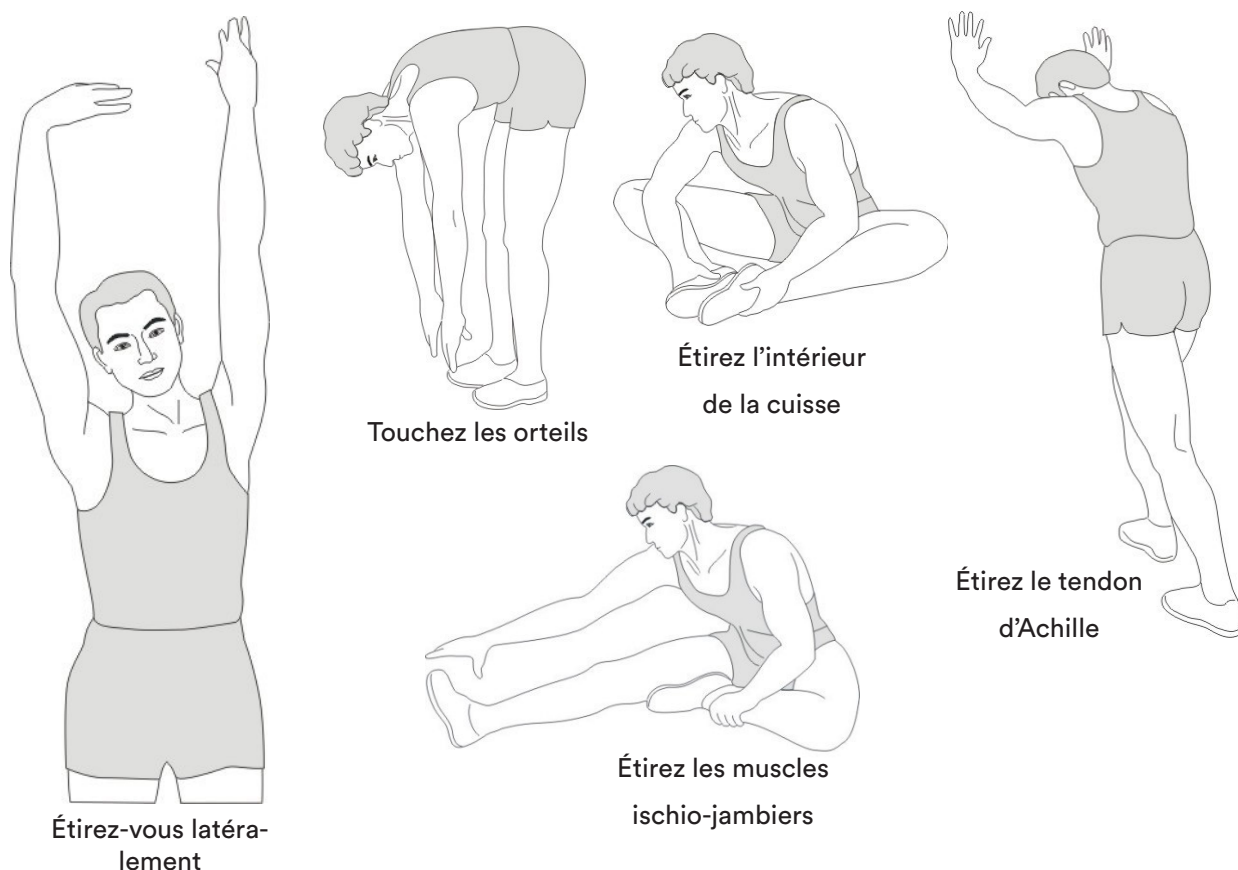
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



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

Récupération

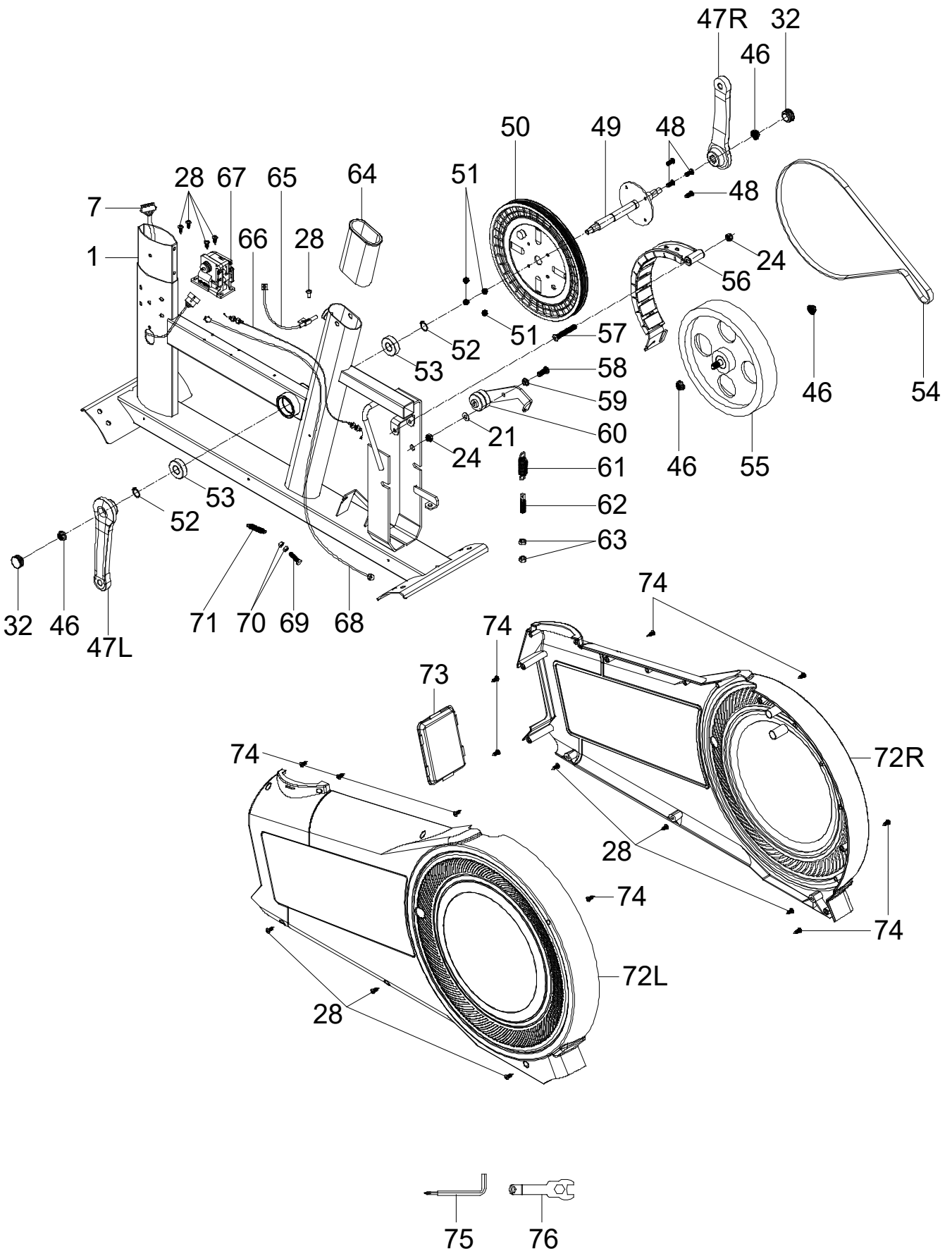
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

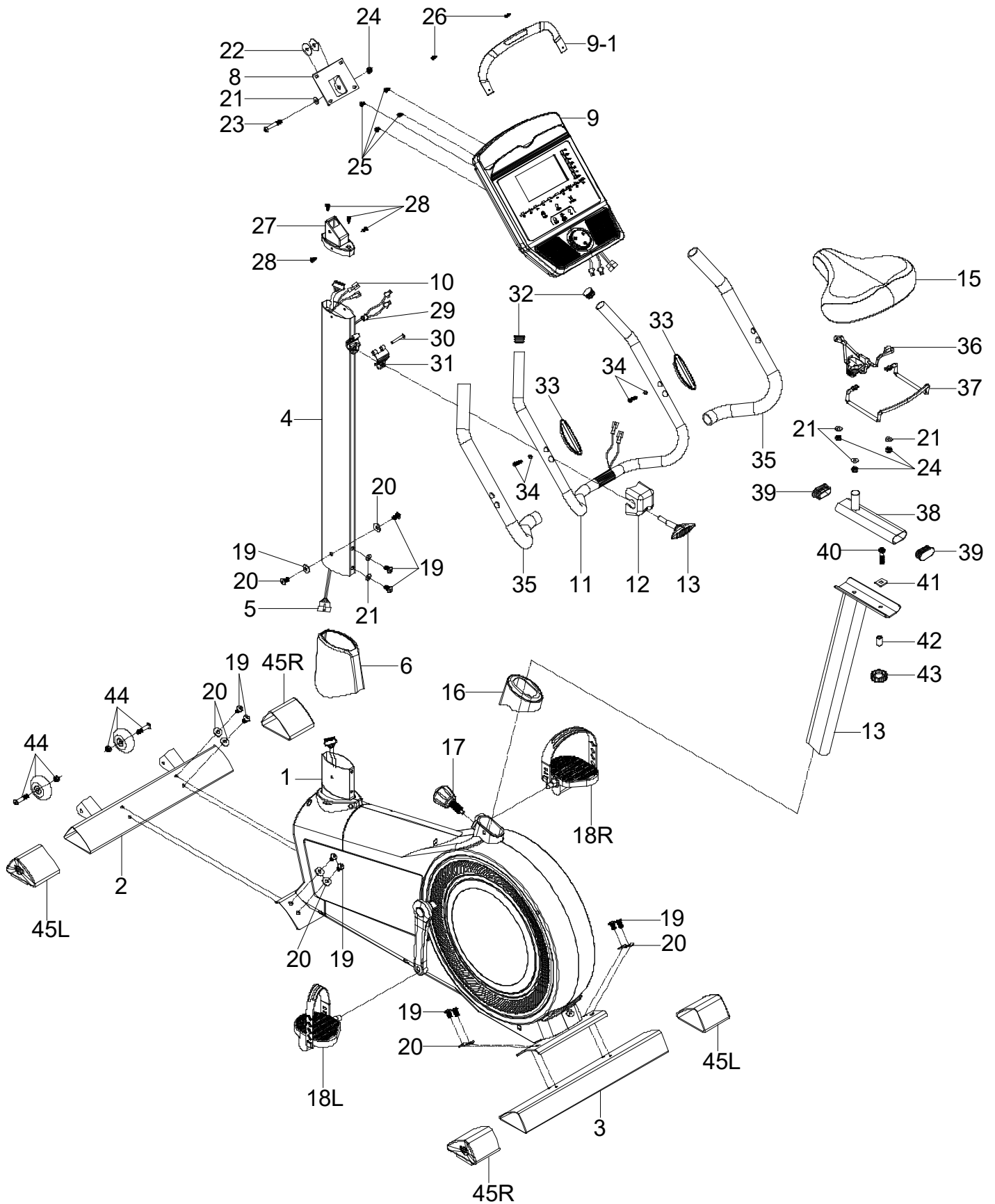
NETTOYAGE

L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux, propre et humide. N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique. Essuyez l'appareil après chaque utilisation afin d'éliminer la sueur et la saleté. Veillez à ce qu'aucune humidité excessive ne pénètre sur l'écran de l'ordinateur, car cela pourrait entraîner des risques électriques ou une panne électronique. N'exposez pas l'appareil, en particulier l'ordinateur, à la lumière directe du soleil afin d'éviter d'endommager l'écran de l'ordinateur. Vérifiez chaque semaine que toutes les vis de fixation et les pédales sont bien serrées.

STOCKAGE

Rangerez l'appareil dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.





No.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support avant	1
3	Support arrière	1
4	Support de poignée	1
5	Câble central	1
6	Couvercle pour support de poignée	1
7	Câble inférieur	1
8	Support	1
9	Ordinateur	1
9-1	Support pour tablette	1
10	Partie centrale du câble cardiaque	1
11	Poignée	1
12	Couvercle	1
13	Blocage de la poignée en T	2
14	Support de selle	1
15	Selle	1
16	Couvercle pour support de selle	1
17	Réglage rapide	1
18	Pédales (1xdroite/1xgauche)	1/1
19	Vis hexagonale M8*16	12
20	Rondelle ondulée	10
21	Rondelle ø8*ø17*1,5	6
22	Rondelle ø8,2*ø21*1	2
23	Vis hexagonale M8*50	1
24	Écrou en nylon M8	6
25	Vis cruciforme M5*10	4
26	Vis autotaraudeuse ST3*15	2
27	Support de fixation	1
28	Vis cruciforme autotaraudeuse ST5*15	11
29	Œillet	1
30	Rivet M5X40	1
31	Pince 2	1
32	Fiche ronde 25	4
33	Câble d'impulsion	2
34	Vis pour câble d'impulsion	2
35	Poignée en mousse pour guidon	2
36	Équerre de fixation	1
37	Porte-serviette	1
38	Pièce coulissante	1
39	Fiche ronde plate 25*50	2
40	Vis à tête bombée M8*40	1
41	Rondelle carrée	1
42	Douille	1
43	Bouton	1

No.	Description	Qté
44	Roulette de transport	2
45	Embout L/R	2/2
46	Écrou à bride	4
47	Manivelle L/R	1/1
48	Vis hexagonale M6*15	4
49	Axe	1
50	Poulie	1
51	Écrou en nylon M6	4
52	Agrafe ø17	2
53	6203 Roulement	2
54	Courroie	1
55	Jeu de volants	1
56	Jeu d'aimants	1
57	Vis hexagonale M8*55	1
58	Vis hexagonale M8*20	1
59	Jeu de poudres	1
60	Rouleau tendeur	1
61	Ressort de courroie	1
62	Vis de réglage de courroie	1
63	Écrou hexagonal M8	2
64	Douille de rembourrage de siège	1
65	Câble de capteur	1
66	Câble moteur	1
67	Moteur	1
68	Câble d'alimentation	1
69	Vis hexagonale M6*25	1
70	Écrou hexagonal M6	2
71	Ressort de traction magnétique	1
72	Couvercle L/R	1/1
73	Décoration	1
74	Vis à tête cruciforme ST5*30	10
75	Clé Allen 6 mm	1
76	Clé à fourche 13-17	1

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3625 Cykling P15 (5,5"LCD)] 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-3625.pdf

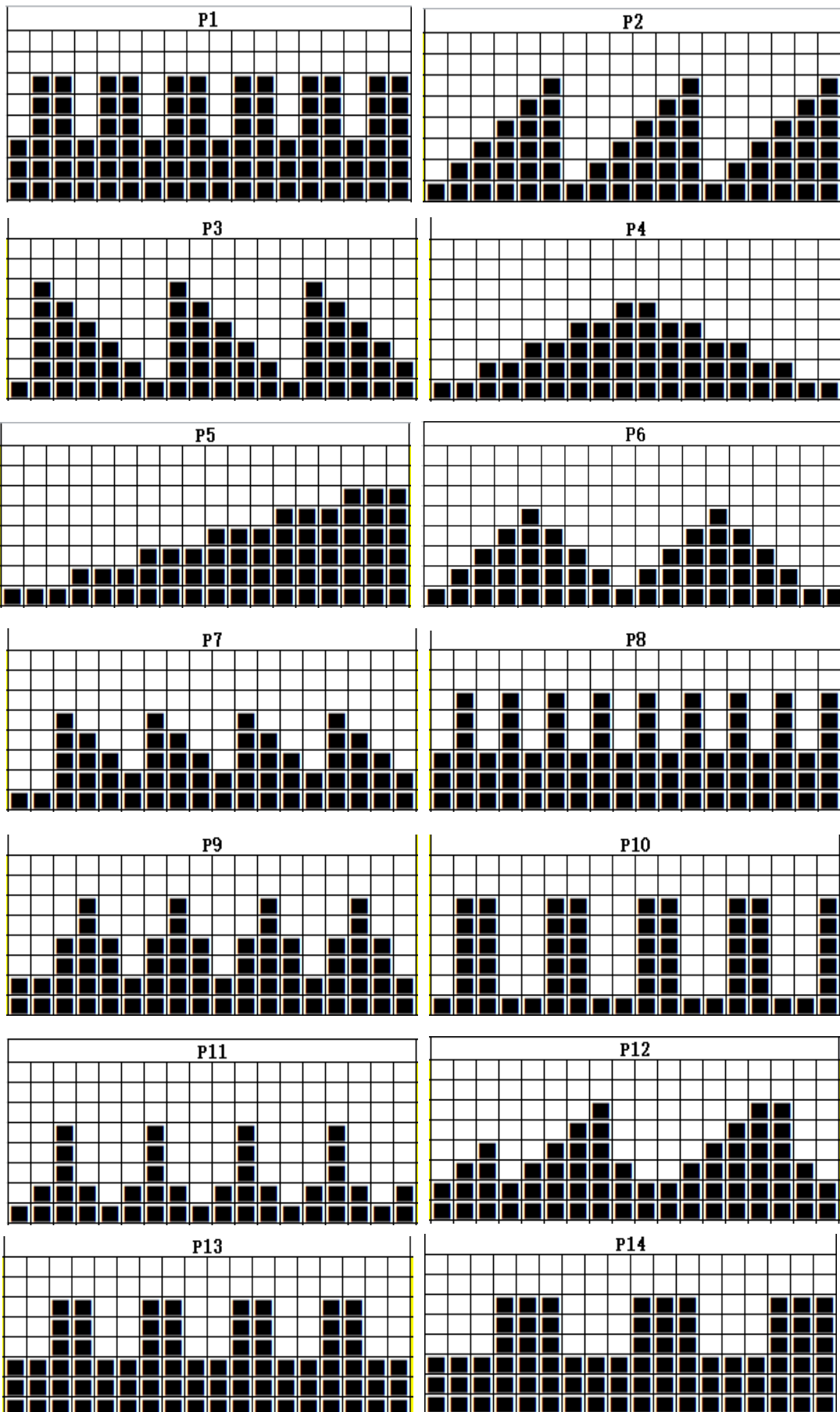
Dans le cadre de l'amélioration continue de nos produits, nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques et esthétiques, ainsi que des modifications logicielles.

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

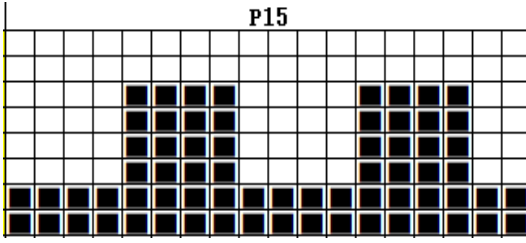
service@skandika.de

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

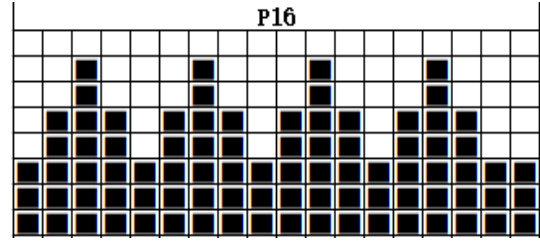
Abbildungen der Programmprofile / Program Profiles / Illustrations des profils de programme



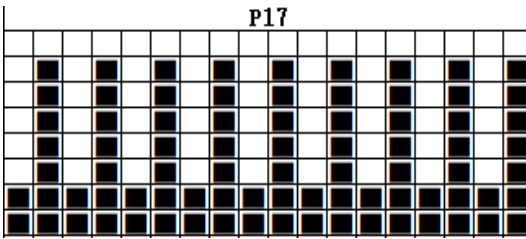
P15



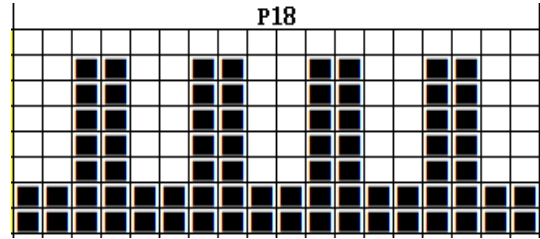
P16



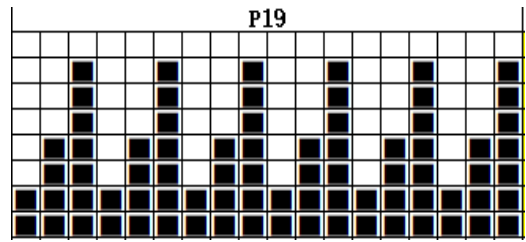
P17



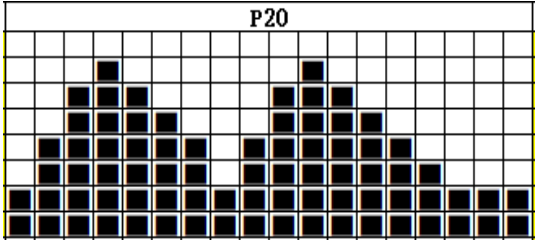
P18



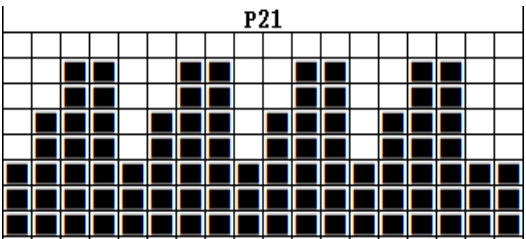
P19



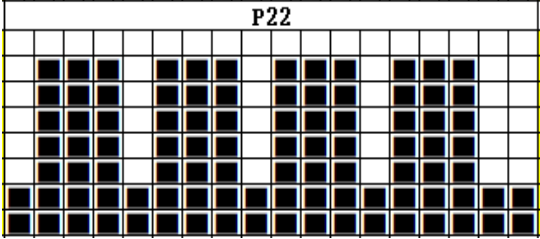
P20



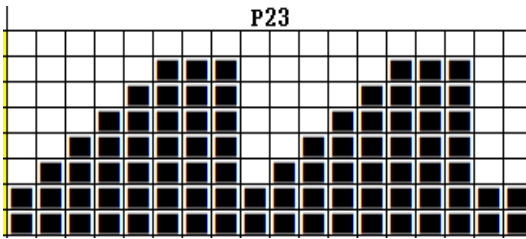
P21



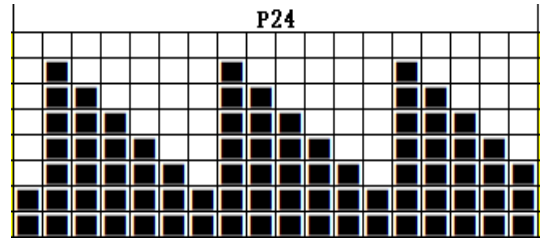
P22



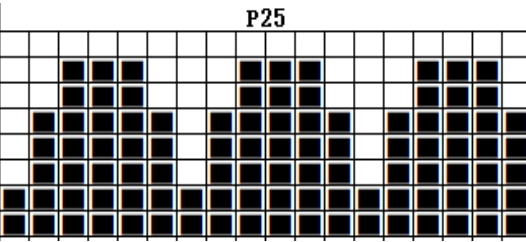
P23



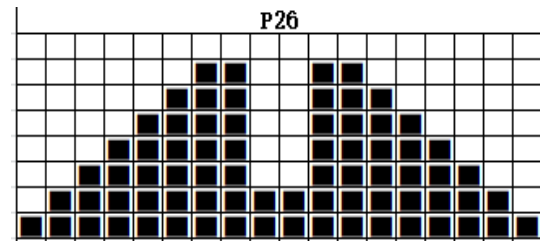
P24



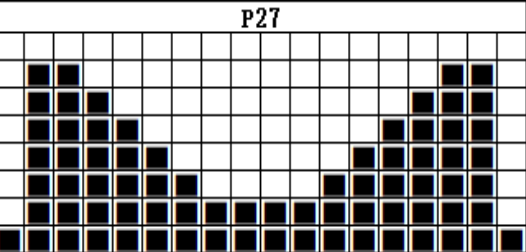
P25



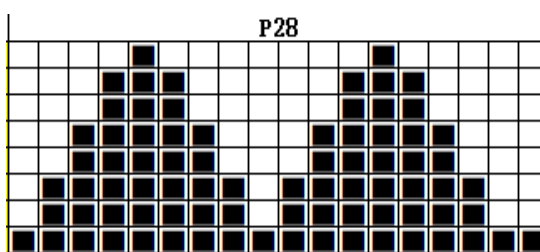
P26



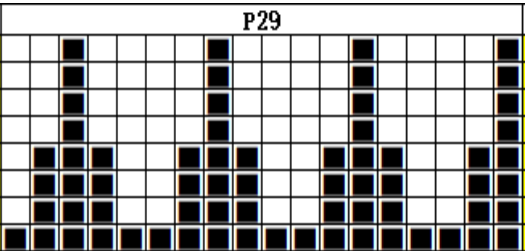
P27



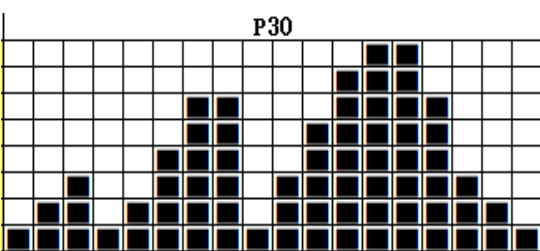
P28



P29



P30



[illegible]

NOTES

[illegible]



**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

