



DE
GB
FR

Cykling P10

Art.Nr. SF-3640

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
10	Ebener Stand / Transport
10	Computerbedienung
14	Fehlernmeldungen / Reinigung / Lagerung / Fehlerbehebung
15	Verbindung zur KINOMAP-App
16	Auf- und Abwärmen
17	Teileliste
18	Explosionszeichnungen
20	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika CE 	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3640 Cykling P10											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2023			2024				2025				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:	1000191											
	Max. Nutzergewicht	135 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

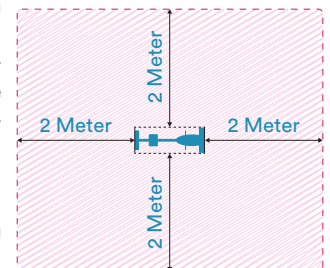


WARNUNG

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

AUFBAUANLEITUNG

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

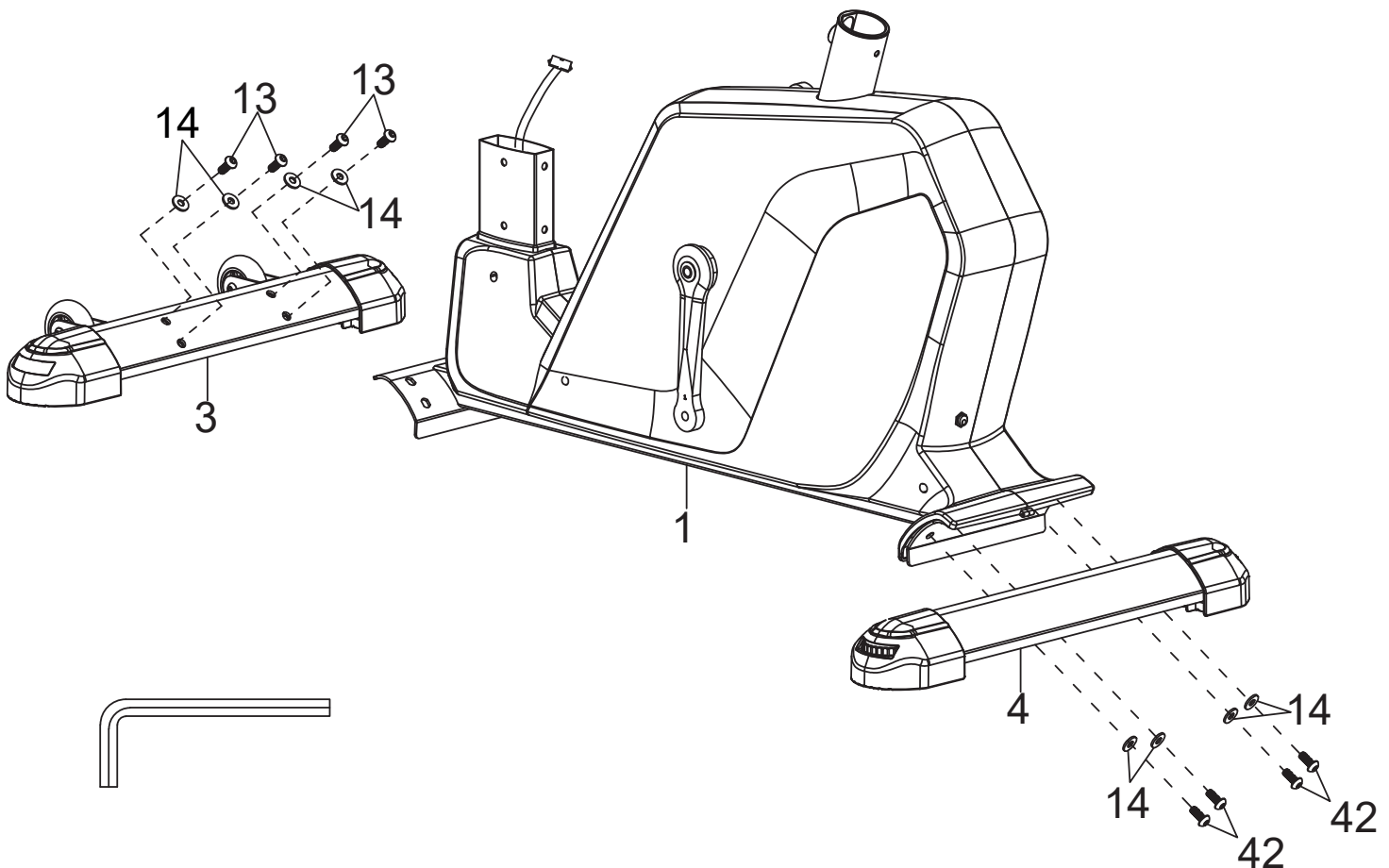
Bitte prüfen Sie, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern.

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

SCHRITT 1

In diesem Schritt werden die beiden Standfüße mit Hilfe des Innensechskantschlüssels montiert. Entfernen Sie dazu die 4 Schrauben (13) und 4 Unterlegscheiben (14) aus dem vorderen Standfuß (3) und befestigen Sie diesen dann mit diesen Schrauben und Unterlegscheiben am vorderen Ende des Hauptrahmens (1).

Der hintere Standfuß (4) wird am hinteren Ende des Hauptrahmens (1) mit 4 Schrauben (42) und 4 Unterlegscheiben (14) befestigt.



SCHRITT 2

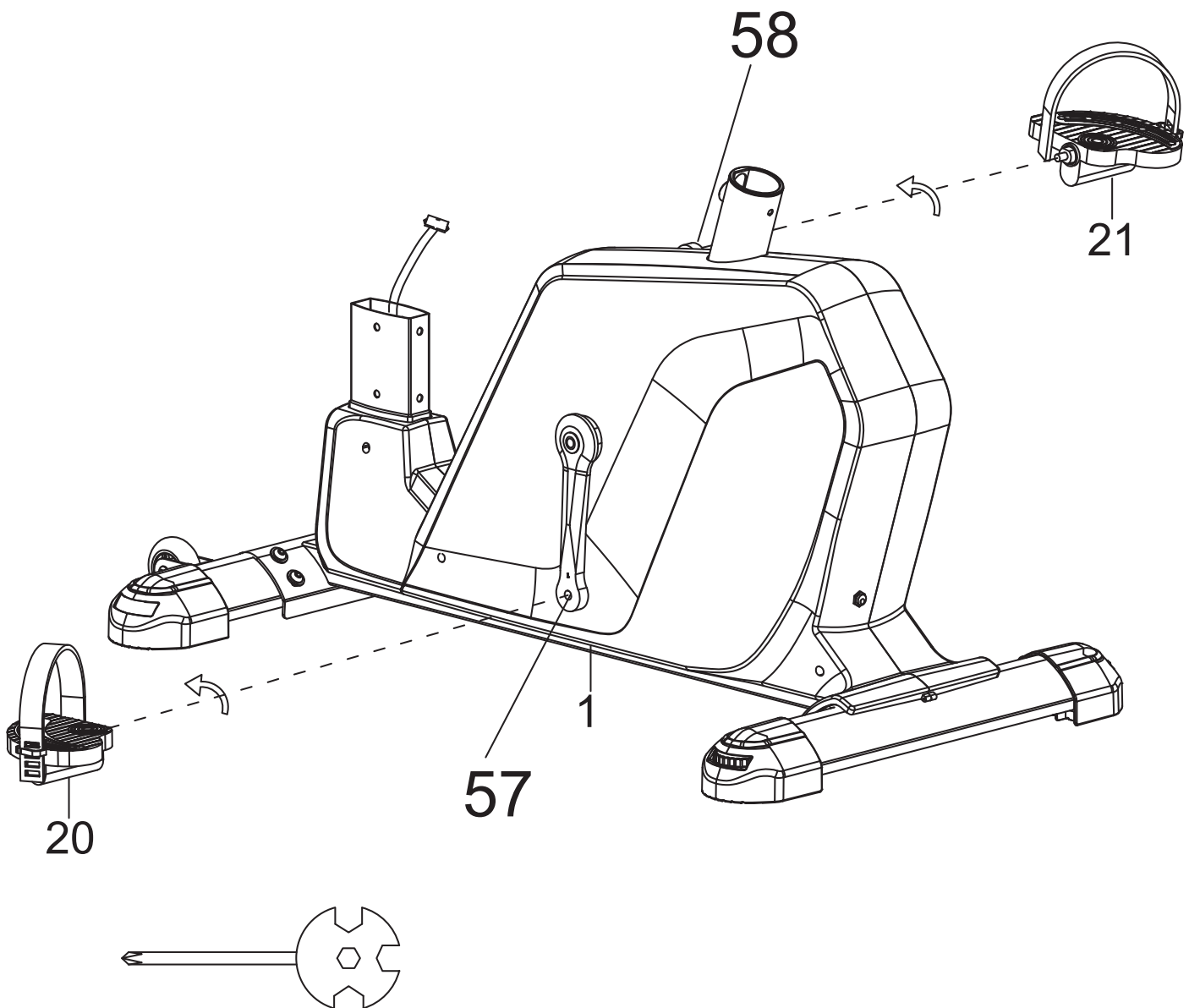
Nun werden die Pedale montiert. Hinweis: Während des Trainings sollten die Füße auf den Pedalen mit Hilfe der Riemen gesichert werden, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

Montage des linken Pedals:

Drehen Sie das linke Pedal (20 / markiert mit L) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs in Drehrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn in die linke Tretkurbel (57).

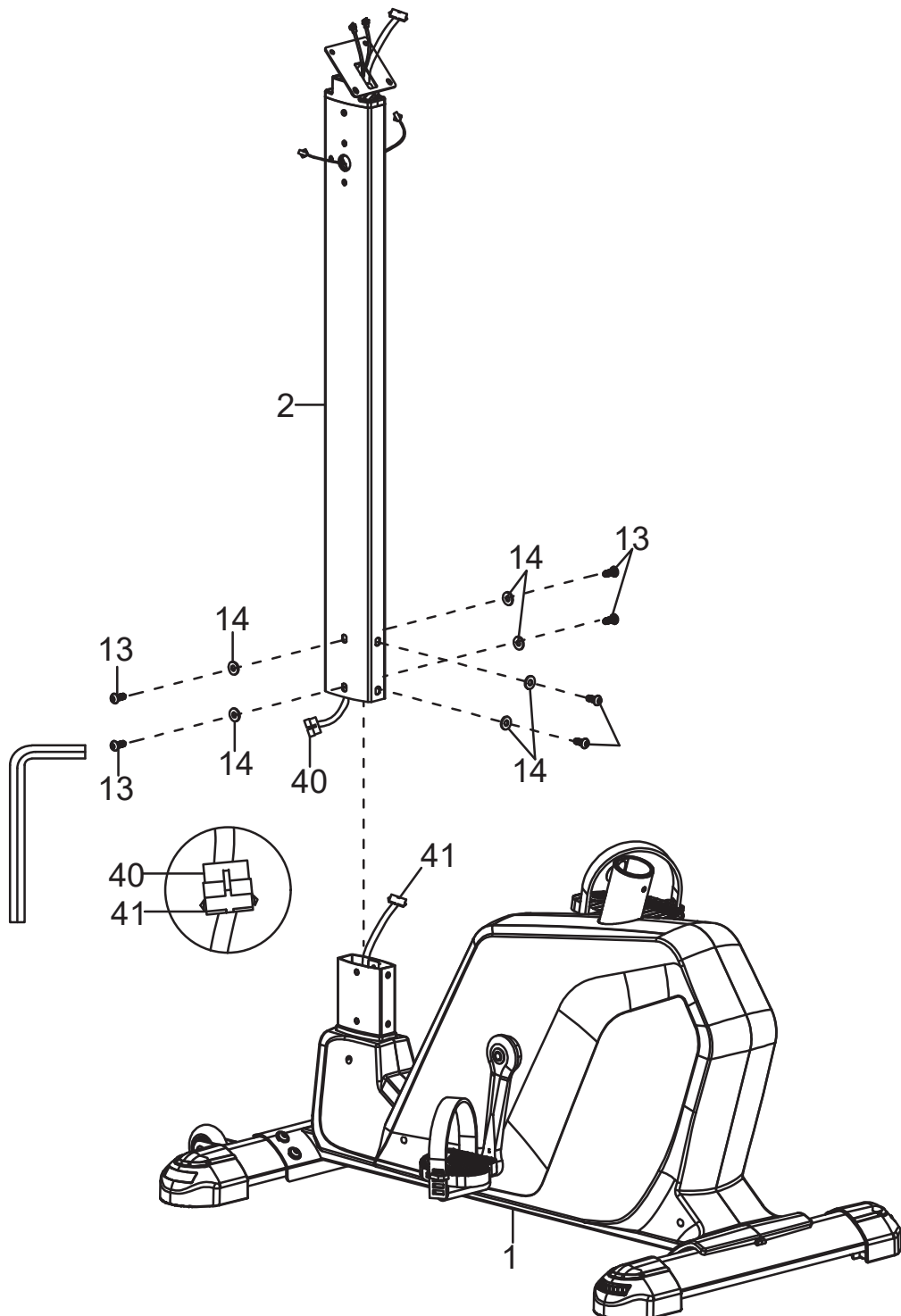
Montage des rechten Pedals:

Drehen Sie das rechte Pedal (21 / markiert mit R) mit Hilfe des Multifunktionswerkzeugs im Uhrzeigersinn in die rechte Tretkurbel (58).



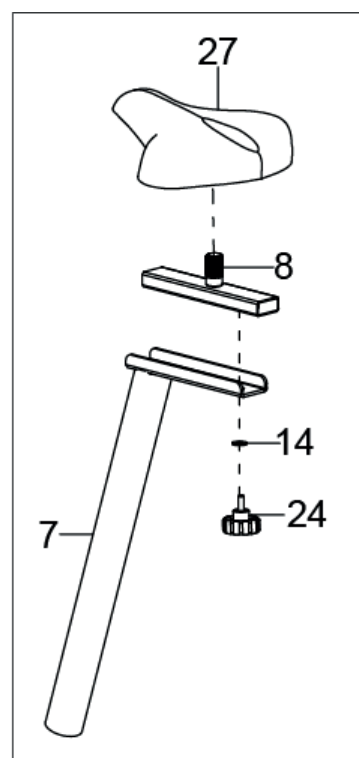
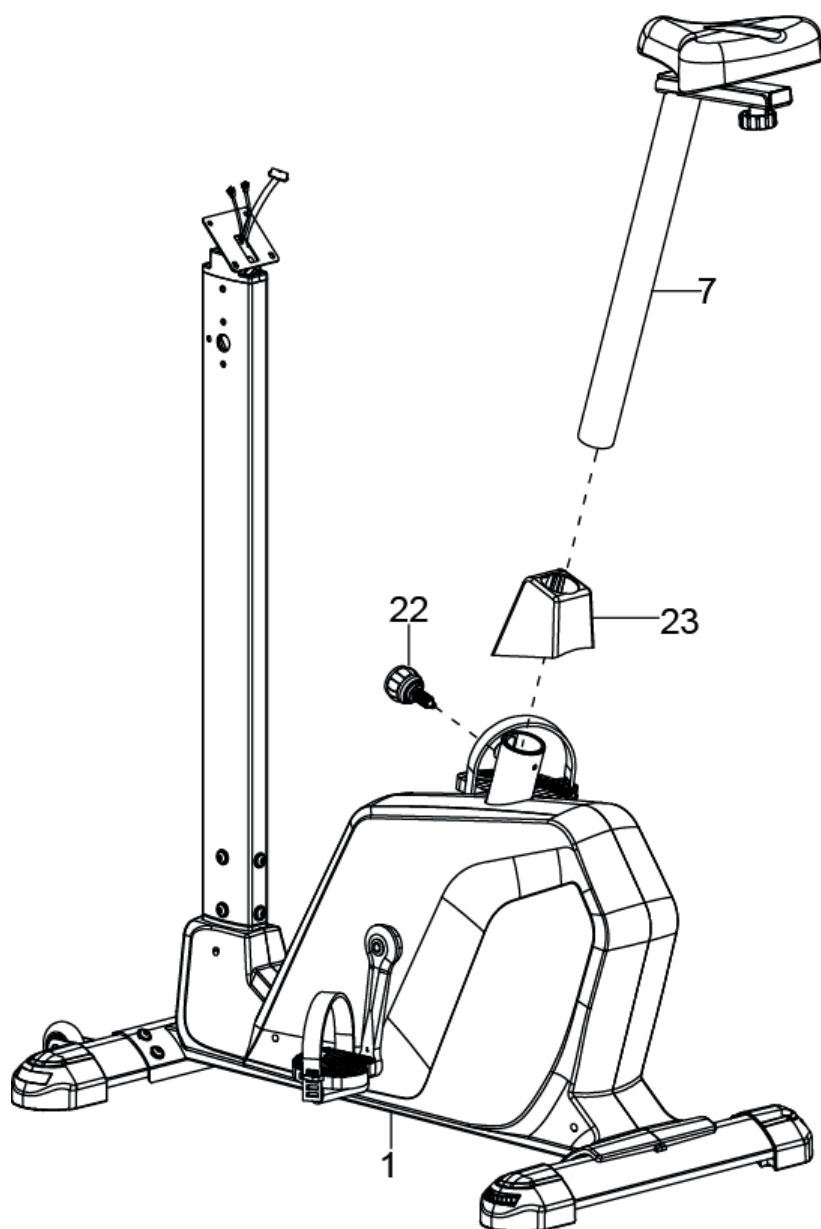
SCHRITT 3

1. Entfernen Sie die 6 Schrauben (13) und 6 Unterlegscheiben (14) aus dem Hauptrahmen (1).
2. Verbinden Sie Computerkabel (40) und Sensorkabel (41) und stecken Sie diese Kabel in die Griffstütze (2).
3. Setzen Sie die nun die Griffstütze (2) vorsichtig (ohne ein Kabel einzuklemmen) in den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie sie mit den 6 Schrauben (13) und 6 Unterlegscheiben (14).



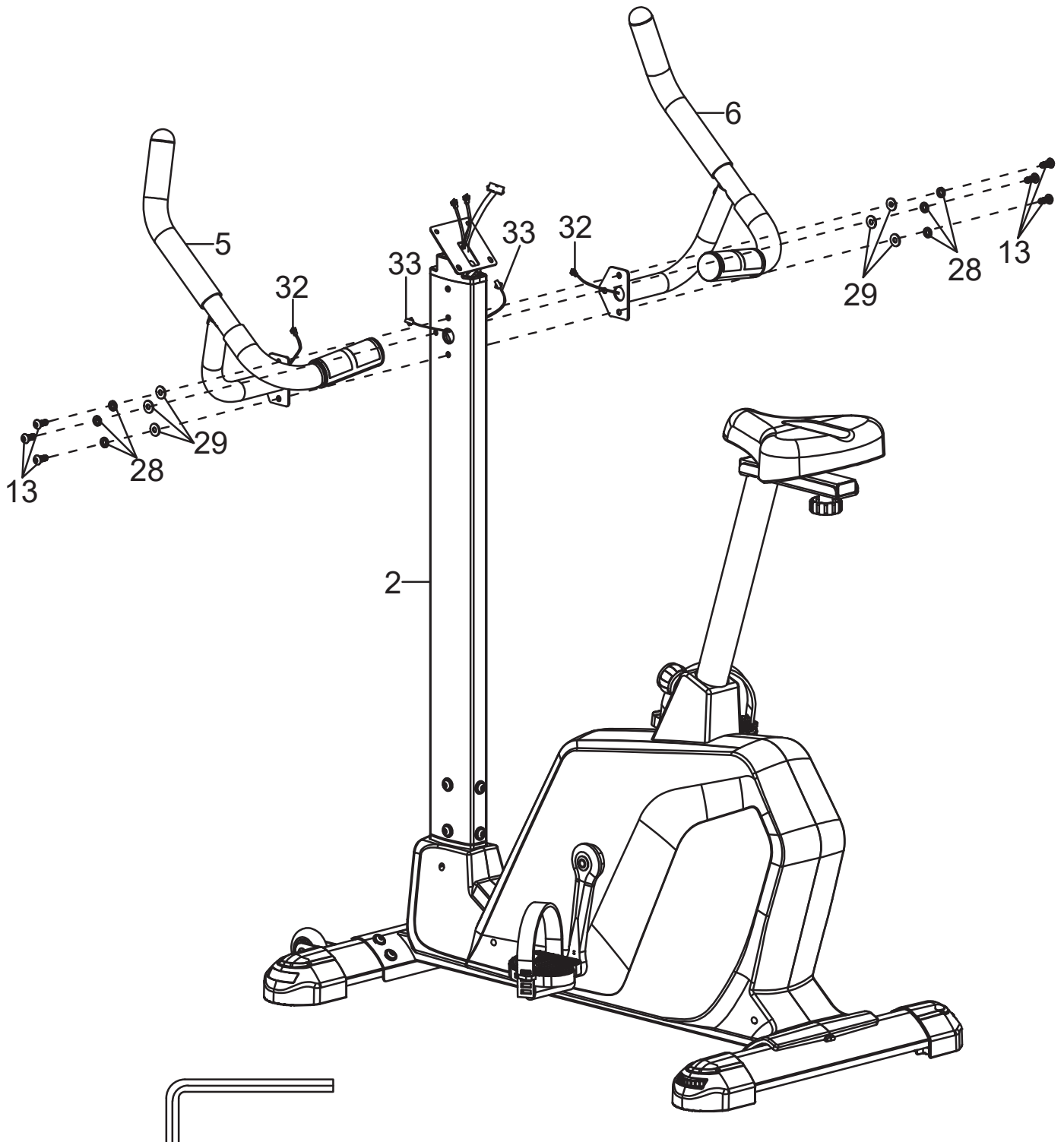
SCHRITT 4

1. Befestigen Sie den Sattel (27) oben auf der Sattelverstellung (8) wie abgebildet.
2. Entfernen Sie nun die Unterlegscheibe (14) und den Schnellversteller (24) von der Sattelverstellung (8).
3. Befestigen Sie die Sattelverstellung (8) dann entsprechend mit den entfernten Teilen auf der Sattelstütze (7).
4. Platzieren Sie die Abdeckung (23) auf das Rohr des Hauptrahmens (1).
5. Setzen Sie die Sattelstütze (7) in das Rohr des Hauptrahmens (1) ein und befestigen Sie sie mit Hilfe des Schnellverstellers (22). Stellen Sie die für Sie passende Höhe ein.



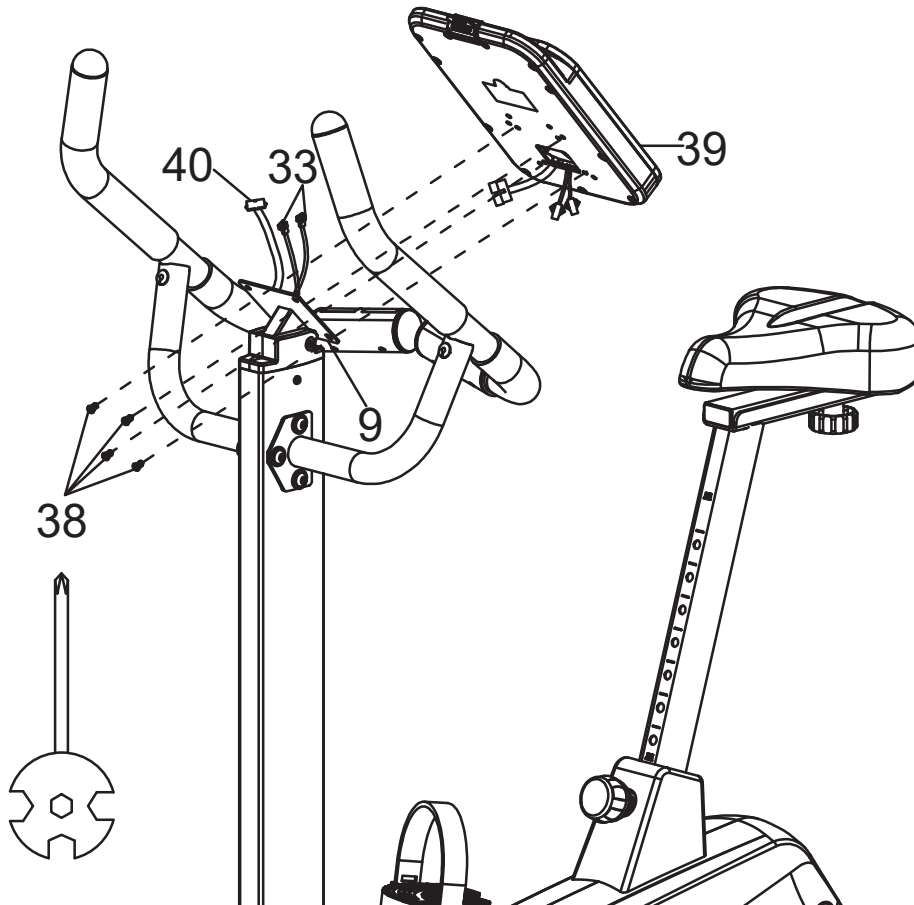
SCHRITT 5

1. Entfernen Sie die 6 Schrauben (13), 6 Federscheiben (28) und 6 Unterlegscheiben (29) aus der rechten und linken Seite der Griffstütze (2).
2. Verbinden Sie die Handpuls-kabel (32 und 33) wie abgebildet.
3. Befestigen Sie den linken (5) und rechten (6) Griff auf der Griffstütze (2) mit Hilfe der 6 Schrauben (13), 6 Federscheiben (28) und 6 Unterlegscheiben (29).

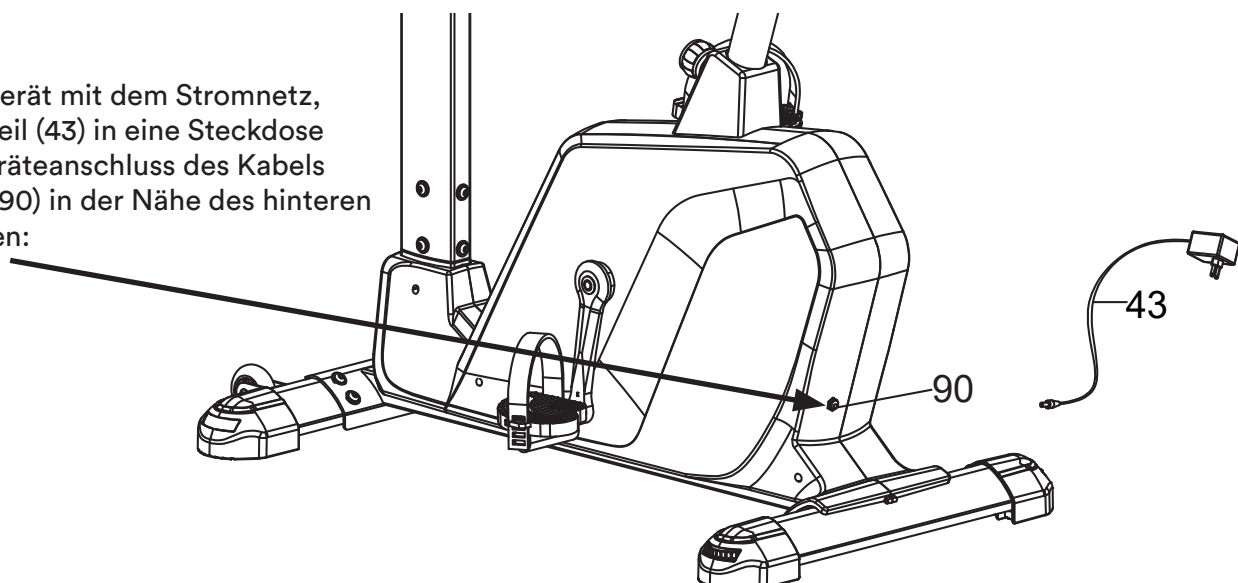


SCHRITT 6

1. Entfernen Sie 4 Schrauben (38) aus der Rückseite des Computers (39).
2. Verbinden Sie die Kabel (40) und (33) mit dem Anschlusskabel des Computers (39). Stecken Sie überschüssiges Handpuls-kabel vorsichtig in die Griffstütze (2).
3. Befestigen Sie den Computer (39) oben auf der Griffstütze (2) mit 4 Schrauben (38).

**SCHRITT 7**

Verbinden Sie das Gerät mit dem Stromnetz, indem Sie das Netzteil (43) in eine Steckdose stecken und den Geräteanschluss des Kabels mit dem Anschluss (90) in der Nähe des hinteren Standfußes verbinden:



EBENER STAND

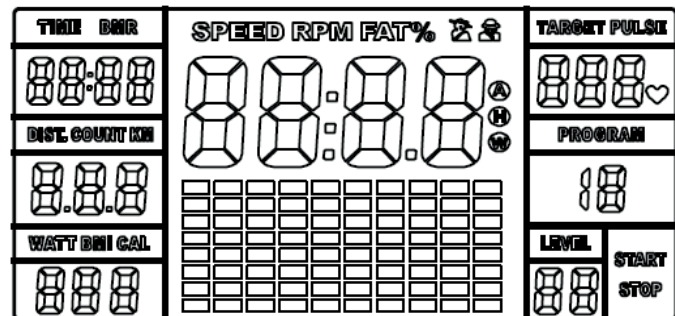
Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. An beiden Standfüßen befinden sich jeweils 2 justierbare Füße, welche durch Drehen so nivelliert werden können, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht.

TRANSPORT

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

COMPUTERBEDIENUNG

Nach dem Einschalten (Herstellen der Stromverbindung) piept der Computer für ca. 1 Sekunde und es werden kurz alle Anzeigeelemente dargestellt:



Tastenfunktionen:

START/STOP (ST/SP): 1) Startet oder pausiert das Training 2) Startet die Körperfettmessung

DOWN (AB): Verringert den Wert des ausgewählten Trainingsparameters: ZEIT, DISTANZ usw. Während des Trainings verringert sich der Widerstand.

UP (AUF): Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters. Während des Trainings erhöht sich der Widerstand.

MODE (ENTER): 1. Zum Einstellen des gewünschten Wertes oder Trainingsmodus.
2. Drücken Sie diese Taste, um während des Trainings die Anzeige von U/MIN auf TEMPO, von COUNT auf DISTANZ und von WATT auf KALORIEN umzuschalten.

TEST (PULSERHOLUNG): Drücken Sie diese Taste, um die Erholungsfunktion aufzurufen, wenn der Computer den Herzfrequenzwert anzeigt. Die Erholungsfunktion ermittelt anhand der Pulserholung (Absinken des Pulses) den Fitnesslevel 1-6 nach 1 Minute. F1 ist der beste Wert, F6 der schlechteste.

RESET: Zum Zurücksetzen der aktuellen Einstellung. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte auf Null zurückzusetzen.

BODY FAT (KÖRPERFETT): Schnelle Auswahl der Funktion „KÖRPERFETTMESSUNG“.

Auswahl des Trainingsmodus

Wählen Sie nach dem Einschalten mit den Tasten „UP“ oder „DOWN“ den gewünschten Modus aus und drücken Sie „ENTER“, um ihn zu bestätigen.

Einstellung der Trainingsparameter

Nachdem Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, können Sie mehrere Trainingsparameter für die gewünschten Ergebnisse voreinstellen.

TRAININGSPARAMETER:

ZEIT / DISTANZ / KALORIEN / ALTER

Hinweis: Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.

Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie ENTER, damit der Parameter „Time“ (Zeit) blinkt. Mit den Tasten UP oder DOWN können Sie den gewünschten Zeitwert auswählen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert einzugeben. Die blinkende Eingabeaufforderung springt zum nächsten Parameter. Verwenden Sie weiterhin die Tasten UP oder DOWN. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Programmbedienung

Manuell (P1)

Wählen Sie „Manuell“ mit der Aufwärts- oder Abwärts-Taste und drücken Sie die Eingabetaste. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert mit der Aufwärts- oder Abwärts-Taste einstellen können. Drücken Sie die Eingabetaste, um den Wert zu speichern und zum nächsten Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn einer der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt ist, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und weitere, nicht beendete Trainingsziele zu erreichen.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		1
CAL		
0		12 STOP

Voreingestellte Programme (P2-P7)

Es stehen 6 voreingestellte Programmprofile zur Verfügung.

Wählen Sie eines dieser Programme mit der AUF- oder AB-Taste aus und drücken Sie die ENTER-Taste. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass der Wert mit der AUF- oder AB-Taste eingestellt werden kann. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

Hinweis: Wenn einer der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt ist, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und weitere, nicht beendete Trainingsziele zu erreichen.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		2
CAL		12 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		3
CAL		20 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		4
CAL		4 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		5
CAL		4 STOP

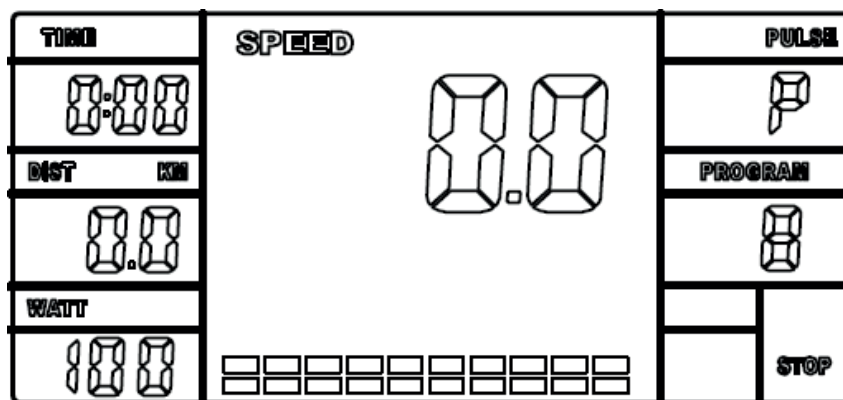
TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		6
CAL		8 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		7
CAL		8 STOP

Watt-Programm (P8)

Verwenden Sie die Aufwärts- oder Abwärts-Taste, wählen Sie „P8“, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit, die Entfernung und den Kalorienverbrauch einzustellen, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Nach Ablauf der Zeit ertönt ein Piepton, um das Training zu beenden, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen.

Der Computer passt den Widerstand automatisch an die Geschwindigkeit an, um den eingestellten Wattwert zu erreichen. Der Wattwert kann während des Trainings durch Betätigen der Aufwärts- oder Abwärts-Taste angepasst werden.



Herzratenkontrollierte Programme (P9-P11)

Es stehen drei unterschiedliche Programme für ein herzratenkontrolliertes Training zur Auswahl:

P9: 55% Zielherzrate (Berechnung = 55% von (220 – ALTER))

P10: 75% Zielherzrate (Berechnung = 75% von (220 – ALTER))

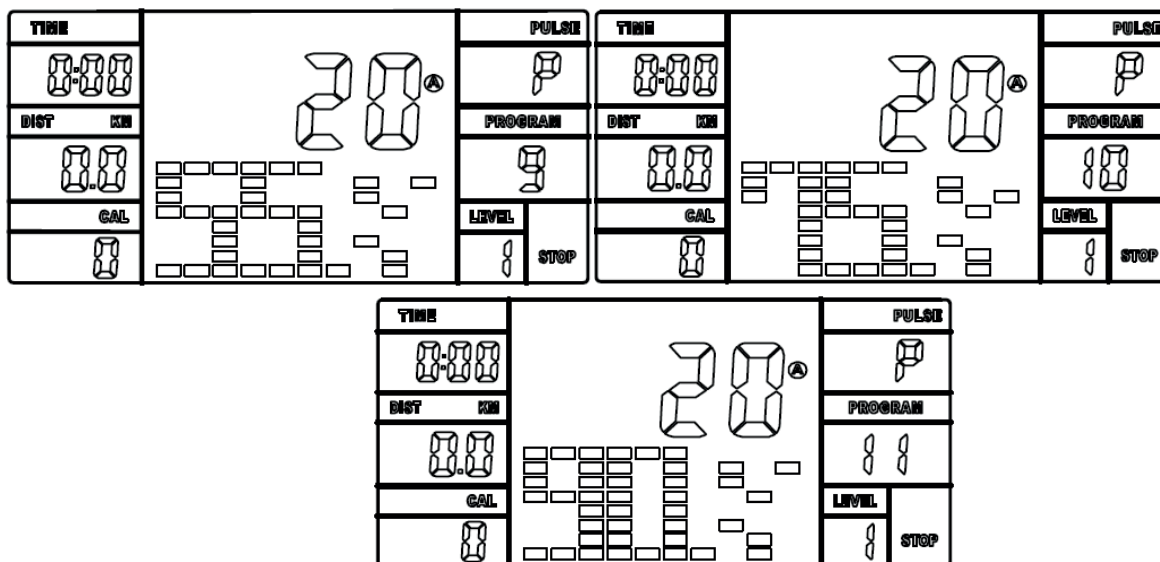
P11: 90% Zielherzrate (Berechnung = 90% von (220 – ALTER))

Einstellung der Parameter:

Wählen Sie mit der AUF- oder AB-Taste eines der Herzfrequenzkontrollprogramme (P9 / P10 / P11) aus und drücken Sie die ENTER-Taste. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert mit der AUF- oder AB-Taste einstellen können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

Während des Trainings passt Computer die Widerstandsbelastung automatisch an, wenn der aktuell gemessene Puls über oder unter (± 5) der Zielherzrate liegt. Dies wird etwa alle 10 Sekunden überprüft. Die Widerstandsbelastung wird entsprechend erhöht oder verringert.

Wenn einer der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt ist, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und weitere, nicht beendete Trainingsziele zu erreichen.



Einstellung der Parameter:

Wenn einer der Trainingsparameter auf Null heruntergezählt ist, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen und weitere, nicht beendete Trainingsziele zu erreichen.

TIME				TARGET	
DIST	KM			PROGRAM	
	CAL				STOP

Einstellung der Daten für eine Körperfettmessung: Drücken Sie „BODY FAT“ und anschließend ENTER. „Male“ (männlich) blinkt, sodass das Geschlecht mit den Tasten UP oder DOWN angepasst werden kann. Drücken Sie ENTER, um das Geschlecht zu speichern und zur nächsten Angabe zu gelangen.

„30“ für das Alter blinkt, sodass Sie das Alter mit den Aufwärts- oder Abwärts-Tasten einstellen können. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern. „175“ für die Körpergröße blinkt, sodass Sie die Körpergröße mit den Aufwärts- oder Abwärts-Tasten einstellen können. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu speichern und zur nächsten Angabe zu gelangen. „75“ für das Gewicht (in kg) blinkt, sodass Sie das Gewicht mit den Aufwärts- oder Abwärts-Tasten anpassen können. Drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu speichern und zur nächsten Angabe zu gelangen.

Drücken Sie START/STOP, um die Messung zu starten. Bitte umfassen Sie die Handpulssensoren vollständig. Nach ca. 15 Sekunden werden Körperfettanteil, BMR (Basal Metabolism Ratio = Grundumsatz), BMI (Body-Mass-Index) und Körpertyp angezeigt.

Körpertypen: Es gibt 9 Körpertypen, die nach dem berechneten Fettanteil unterteilt sind. Typ 1 liegt zwischen 5 % und 9 %. Typ 2 liegt zwischen 10 % und 14 %. Typ 3 liegt zwischen 15 % und 19 %. Typ 4 liegt zwischen 20 % und 24 %. Typ 5 liegt zwischen 25 % und 29 %. Typ 6 liegt zwischen 30 % und 34 %. Typ 7 liegt zwischen 35 % und 39 %. Typ 8 liegt zwischen 40 % und 44 %. Typ 9 liegt zwischen 45 % und 50 %.

Fehlermeldungen

ERROR1: Diese Anzeige auf dem Gerät weist darauf hin, dass die Verbindung zum Motor nicht korrekt ist oder der Motor beschädigt ist.

ERROR2: Diese Anzeige auf dem Gerät weist darauf hin, dass während der Körperfettmessung kein Handpulssignal empfangen wurde.

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.

FEHLERBEHEBUNG

Keine Anzeige: Entfernen Sie den Computer und überprüfen Sie, ob das Kabel vom Computer ordnungsgemäß mit dem Kabel verbunden ist, das vom vorderen Anschluss kommt. Überprüfen Sie, ob die Batterien richtig eingesetzt sind und ob die Batteriefedern guten Kontakt zu den Batterien haben. Die Batterien im Computer reagieren möglicherweise nicht. Wechseln Sie die Batterien aus.

Das Gerät wackelt stark während der Benutzung: Drehen Sie die verstellbaren Endkappen an den vorderen und hinteren Stabilisatoren nach Bedarf, um das Gerät auszurichten.

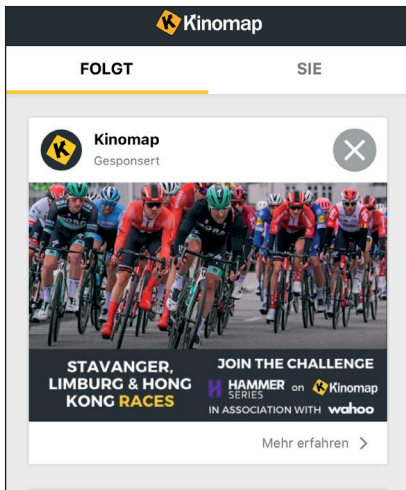
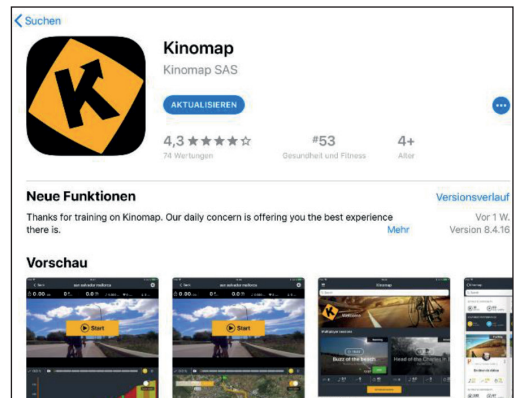
Der Heimtrainer gibt bei der Benutzung Quietschgeräusche von sich: Einige Schrauben am Gerät könnten sich gelöst haben. Bitte überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie alle gelösten Schrauben fest.

KINOMAP

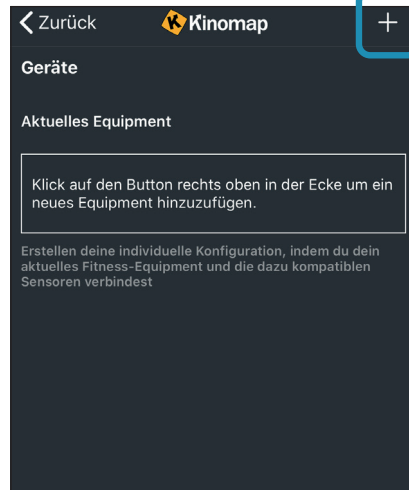
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

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



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

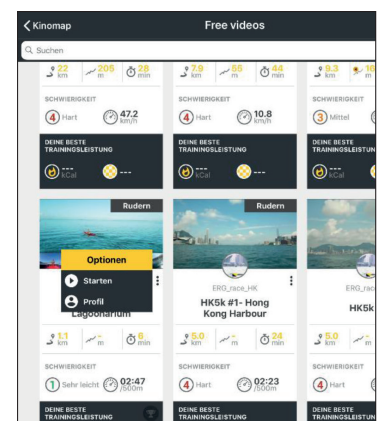


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

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



Auf- und Abwärmen

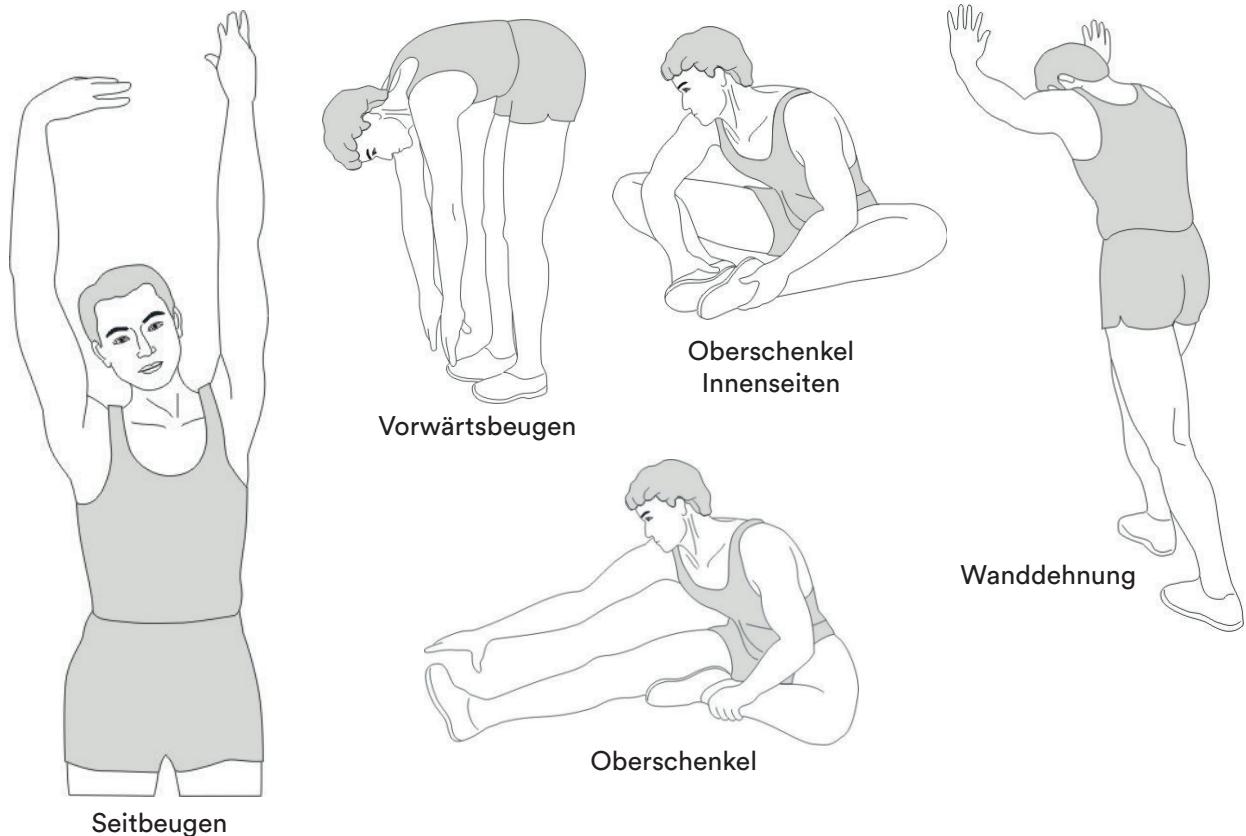
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



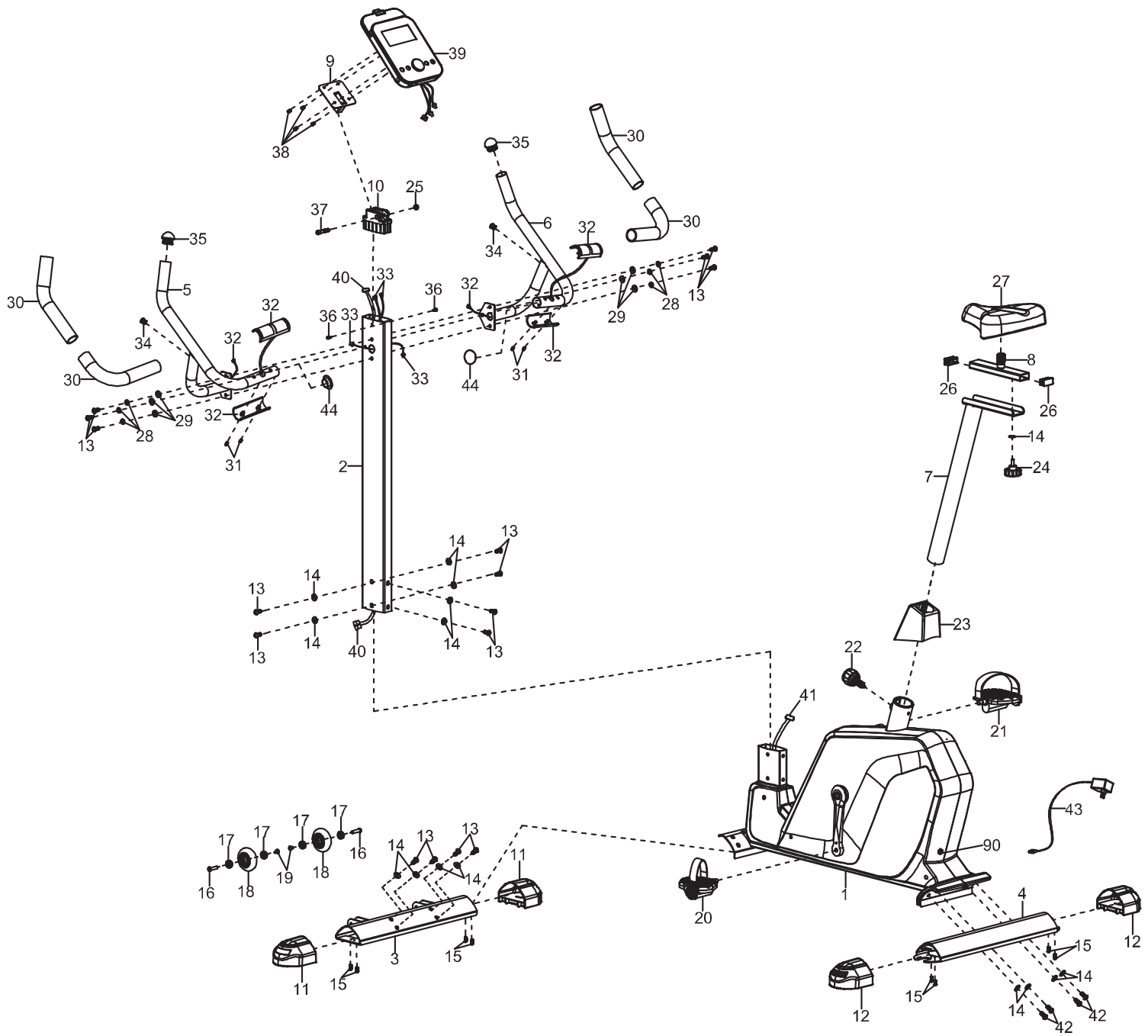
Denken Sie daran, immer zuerst Ihren Arzt zu kontaktieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

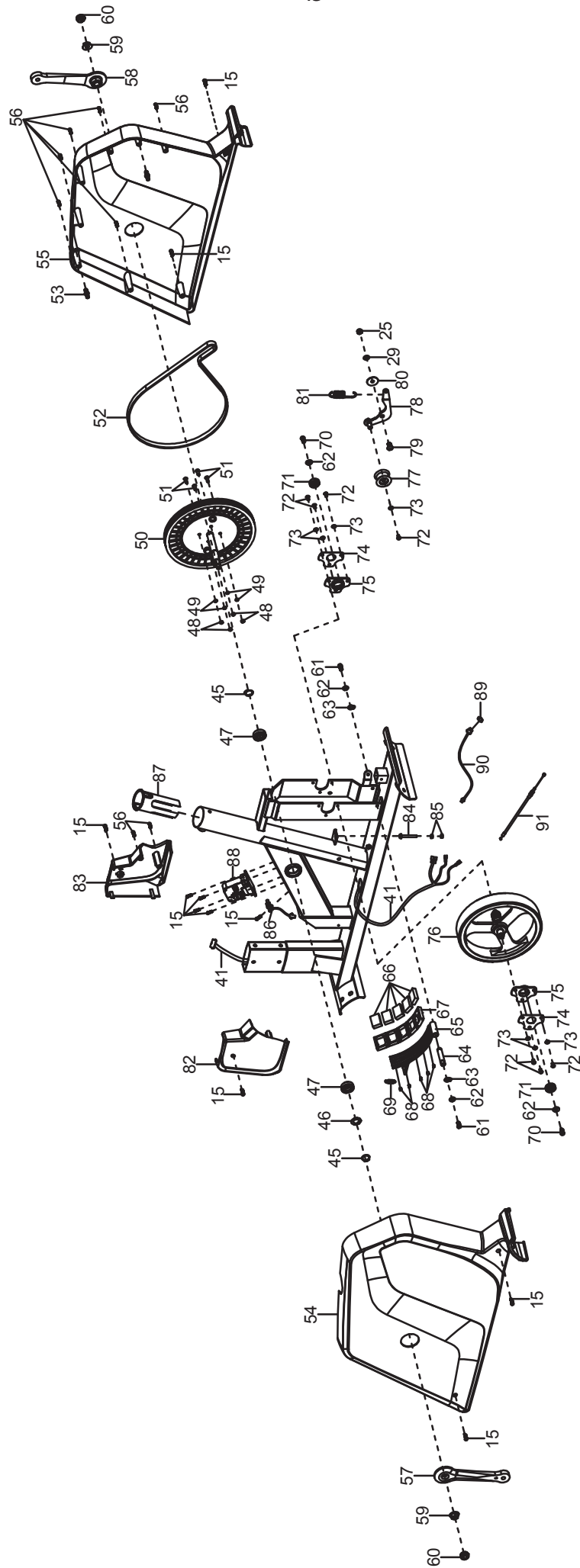
Cool-Down (Abkühlen)

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

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
001	Hauptrahmen	1
002	Griffstütze	1
003	Vorderer Standfuß	1
004	Hinterer Standfuß	1
005	Armlehnenhalterung links	1
006	Armlehnenhalterung rechts	1
007	Sattelstütze	1
008	Sattelverstellung	1
009	Konsolenhalterung	1
010	Konsolenverstellhalterung	1
011	Endkappe vorderer Standfuß	2
012	Endkappe hinterer Standfuß	2
013	Schraube M8x20	16
014	Unterlegscheibe Ø8*Ø20*2,0	15
015	Schraube ST4,2*20	19
016	Schraube ø8*32 M6*15	2
017	Lager 608	4
018	Transportrad	2
019	Schraube M6*12	2
020	Linkes Pedal	1
021	Rechtes Pedal	1
022	Schnellversteller M16	1
023	Sitzstützenabdeckung	1
024	Sitzgleitrohrknopf M8*20	1
025	Mutter M8	2
026	Sitzgleitrohr-Endkappe	2
027	Sattel	1
028	Federscheibe Ø8	6
029	Unterlegscheibe Ø8*Ø16*1,5	7
030	Schaumstoffgriff ø31*ø37*260	8
031	Schraube ST4,2*10	4
032	Handpulssensor mit Kabel	2
033	Handpulssensor-Kabel	2
034	Kabelstecker	2
035	Endkappe für Griff	2
036	Schraube ST4,2*15	2
037	Schraube M8*40	1
038	Schraube M5*10	4
039	Computer	1
040	Computerkabel	1
041	Sensorkabel	1
042	Schraube M8*15	4
043	Netzteil	1
044	Handpulssensor Endkappe	2
045	Achsen-C-Clip Ø17*1,0	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
046	Wellscheibe Ø17*Ø28*0,3	1
047	Lager 6003-2Z	2
048	Kontermutter M6	4
049	Federscheibe Ø6	4
050	Riemenscheibe mit Kurbel	1
051	Schraube M6*15	4
052	Riemen PJ420 J6	1
053	Kunststoffschraube Ø8x32	2
054	Linke Kettenabdeckung	1
055	Rechte Kettenabdeckung	1
056	Schraube ST4,2*25	8
057	Linke Tretkurbel	1
058	Rechte Tretkurbel	1
059	Mutter M10*1,25 S14	2
060	Kurbelabdeckung	2
061	Schraube M6*15	2
062	Unterlegscheibe ø6*ø16*1,2	4
063	Achse C-Clip ø12*1,0	2
064	Magnetplattenachse	1
065	Magnetplattenkombination	1
066	Magnet 40*25*10	5
067	Magnethalterung	1
068	Schrauben ST2,9*9	5
069	Spannfeder ø15*50*ø1,5	1
070	Schraube M6*15	2
071	Lager 6001-2Z	2
072	Schraube M6x12	7
073	Unterlegscheibe ø6*ø12*1,0	7
074	Feststehende Scheibe 56*72*1,5	2
075	Kunststoff-Lager 56*72*11	2
076	Schwungrad	1
077	Andruckrad	1
078	Andruckradhalterung	1
079	Schraube ø17*ø10*18,5*M8	1
080	Unterlegscheibe ø47*ø10,5*0,4	1
081	Zugfeder ø17*62*ø2,5	1
082	Linke Zierabdeckung	1
083	Rechte Zierabdeckung	1
084	Schraube M6*45	1
085	Mutter M6	2
086	Sensor mit Kabel L=600 mm	1
087	Sattelstützbuchse	1
088	Motor	1
089	Mutter M12	1
090	Stromkabel L=550 mm	1
091	Motorkabel L=400 mm	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 Vertriebers 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-3640 Cykling P10] 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-3640.pdf

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

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

Contents

23	Safety precautions
24	Set-up instructions
30	Level stand / Transport
30	Computer operation manual
34	Error messages / Cleaning / Storage / Troubleshooting
35	Connecting to KINOMAP app
36	Warm-up and cool-down
37	Parts list
38	Explosion drawings
40	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika CE 	Importeur	MAX Trader GmbH													
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen													
	Artikelnummer Name	SF-3640 Cykling P10													
	Klasse	HC													
	Standard	 Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung													
				Produktionsdatum											
2023				2024				2025							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
PO Nr.:				1000191											
Max. Nutzergewicht				135 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

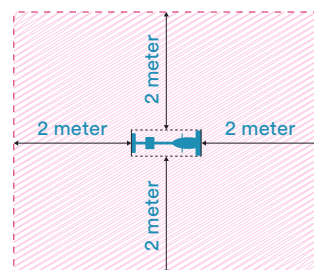


WARNING

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

SET-UP INSTRUCTIONS

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

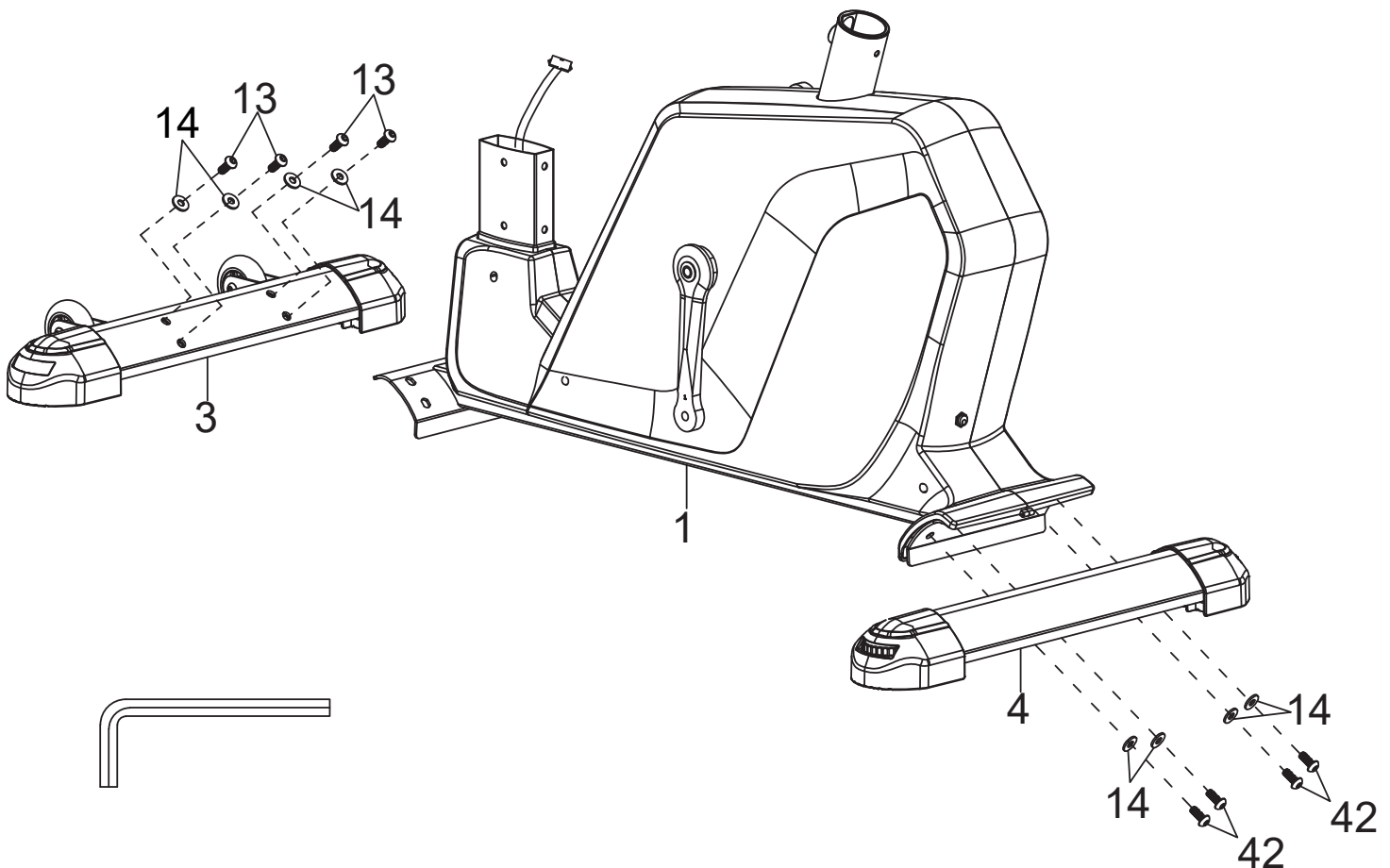
Please check all parts to ensure that you have all the parts needed for assembly. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you.

We recommend using the tools provided to assemble the device.

STEP 1

In this step, the two stabilizers are mounted using the Allen key. To do this, remove the 4 screws (13) and 4 washers (14) from the front stabilizer (3) and then attach it to the front end of the main frame (1) using these screws and washers.

The rear stabilizer (4) is secured to the rear end of the main frame (1) with 4 screws (42) and 4 washers (14).



STEP 2

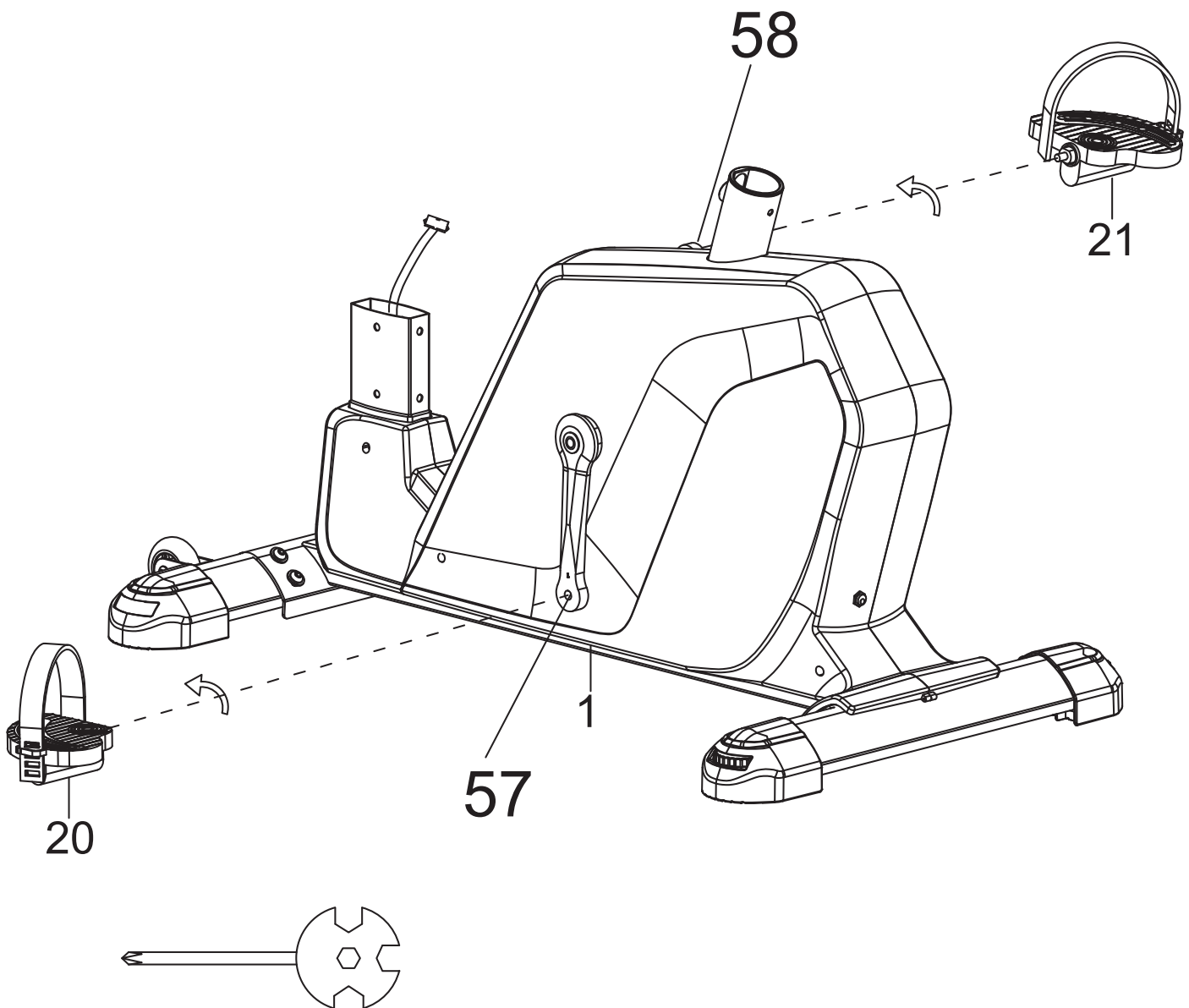
Now the pedals are mounted. Note: During training, the feet should be secured on the pedals with the straps to prevent possible injury.

Mounting the left pedal:

Using the multi-function tool, turn the left pedal (20 / marked with L) counterclockwise into the left crank (57).

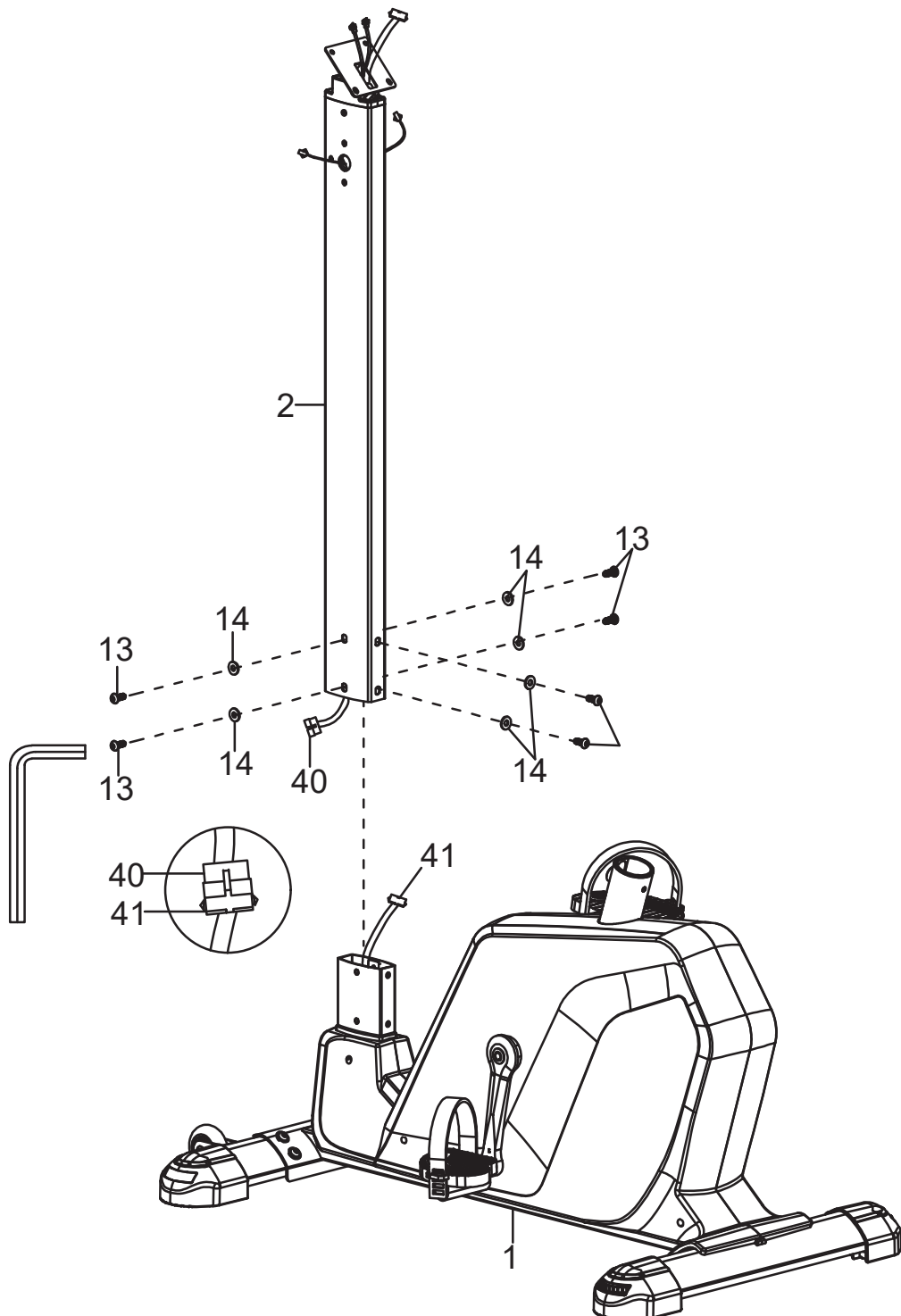
Assembling the right pedal:

Using the multi-purpose tool, turn the right pedal (21 / marked with R) clockwise into the right crank arm (58).



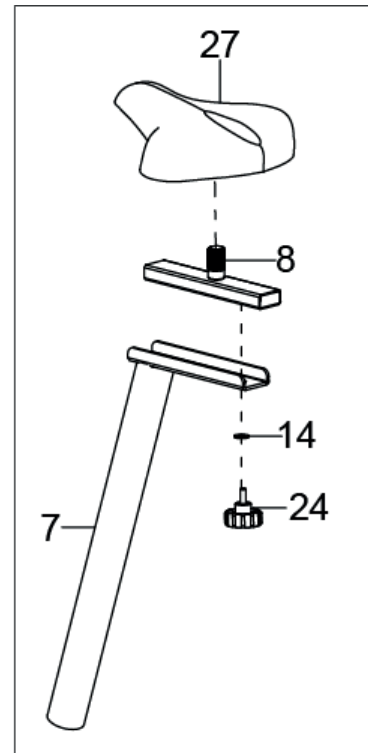
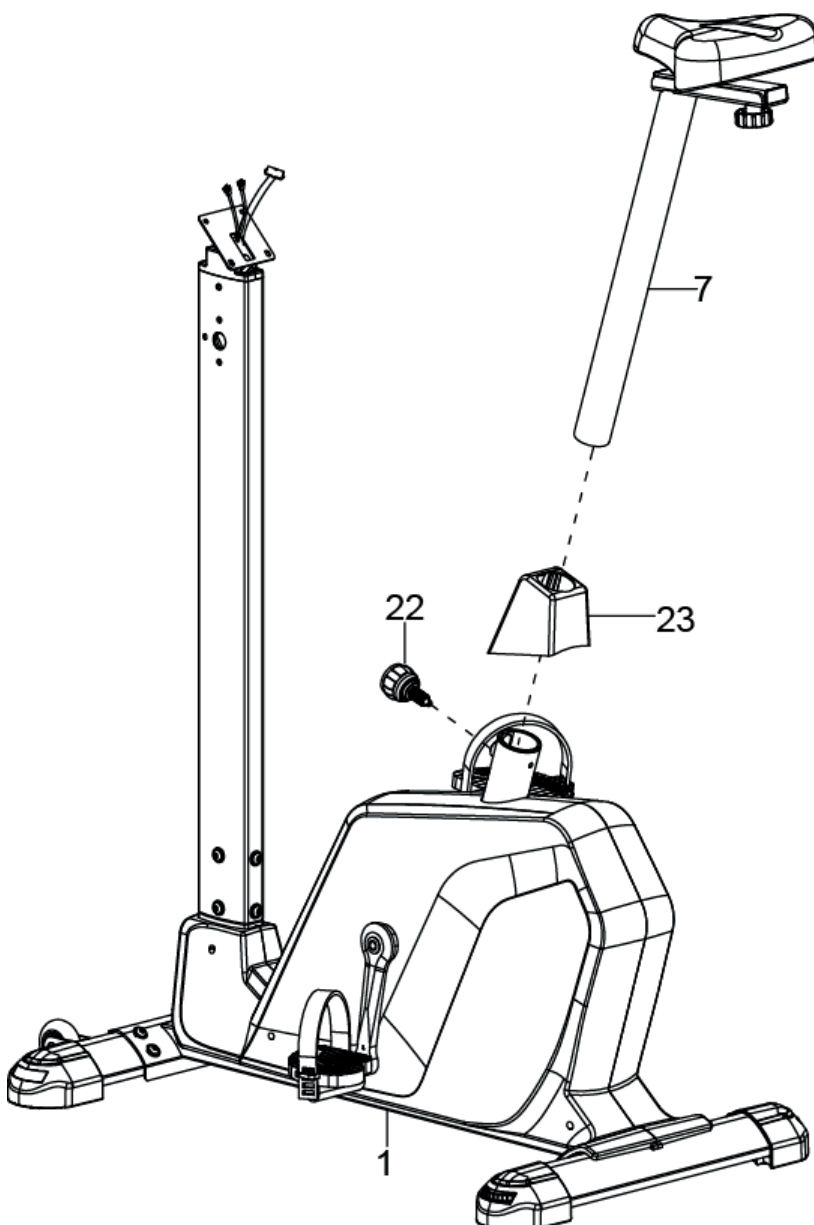
STEP 3

1. Remove the 6 screws (13) and 6 washers (14) from the main frame (1).
2. Connect the computer cable (40) and sensor cable (41) and plug these cables into the handle support (2).
3. Now carefully insert the handle support (2) into the main frame (1) (without pinching any cables) and secure it with the 6 screws (13) and 6 washers (14).



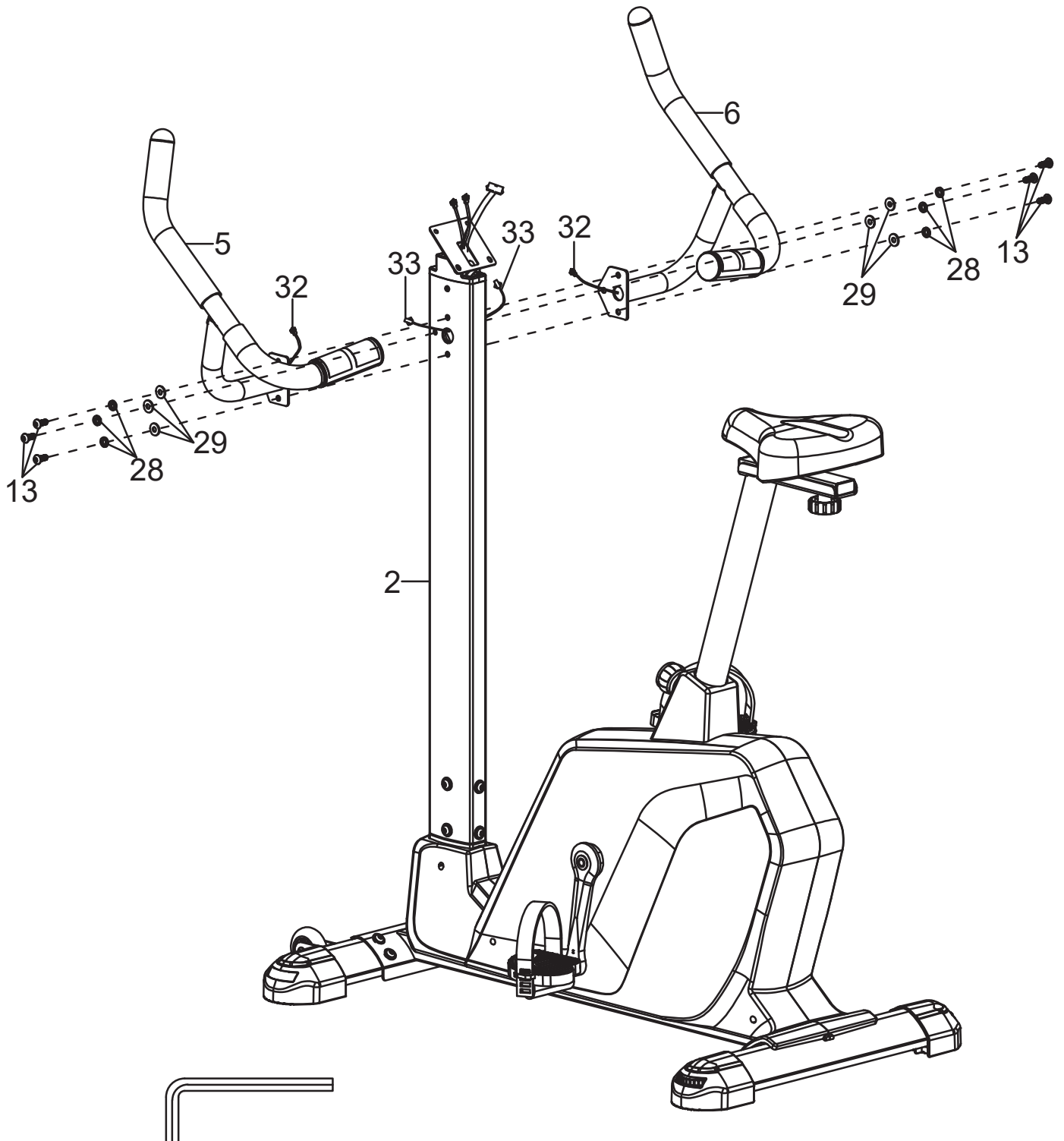
STEP 4

1. Secure the seat (27) on top of the seat adjustment (8) as shown.
2. Now remove the washer (14) and quick release (24) from the seat adjustment (8).
3. Then secure the seat adjustment (8) to the seat post (7) as shown.
4. Place the cover (23) on the tube of the main frame (1).
5. Insert the seat post (7) into the tube of the main frame (1) and secure it using the quick-release adjuster (22). Adjust to the height that suits you.



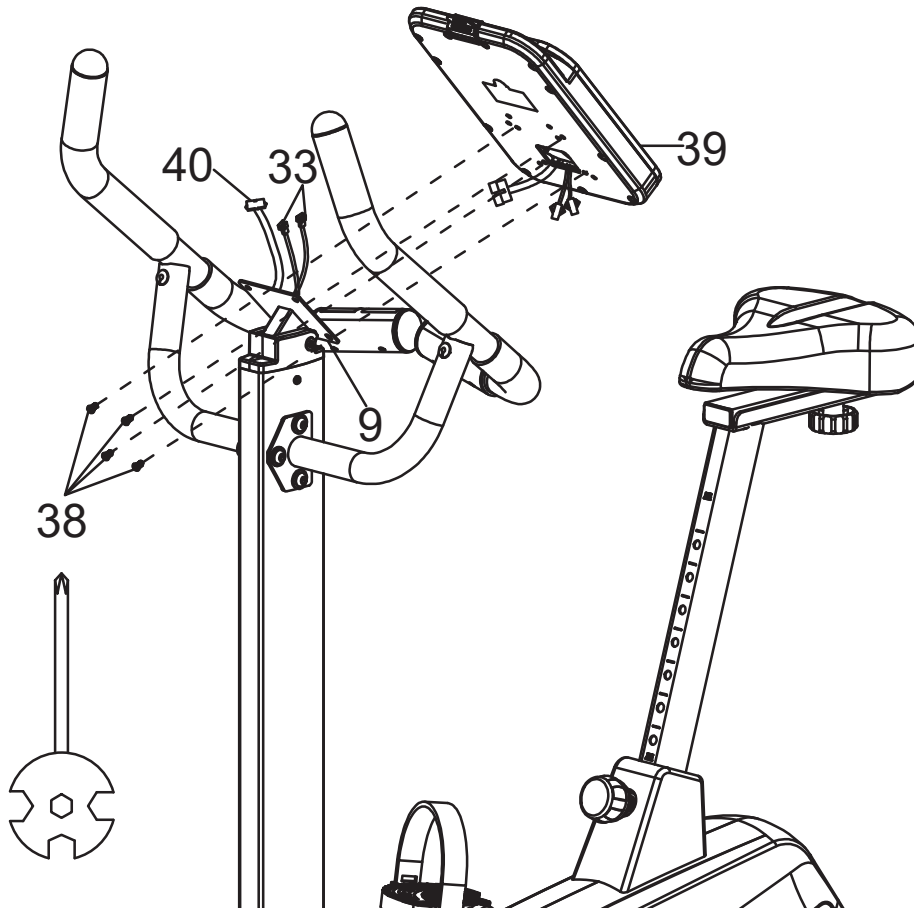
STEP 5

1. Remove the 6 screws (13), 6 spring washers (28) and 6 washers (29) from the right and left sides of the handle support (2).
2. Connect the hand pulse cables (32 and 33) as shown.
3. Secure the left (5) and right (6) handles to the handle support (2) using the 6 screws (13), 6 spring washers (28) and 6 washers (29).

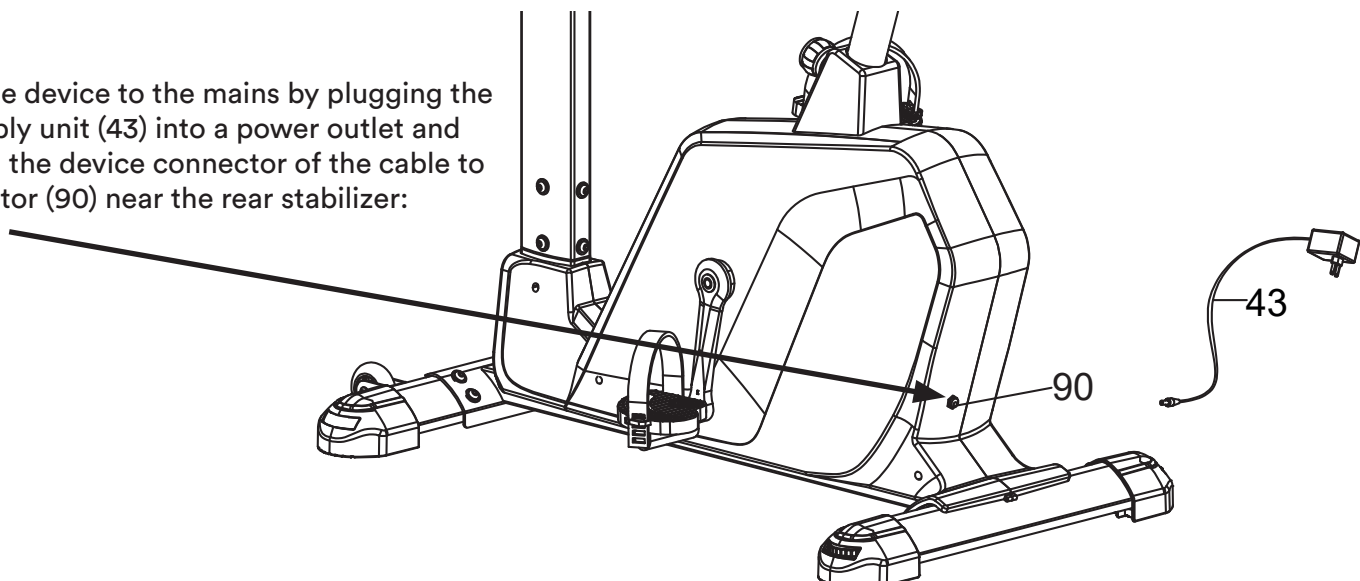


STEP 6

1. Remove 4 screws (38) from the back of the computer (39).
2. Connect cables (40) and (33) to the computer's connection cable (39). Carefully tuck any excess hand pulse cable into the handle support (2).
3. Secure the computer (39) to the top of the handle support (2) with 4 screws (38).

**STEP 7**

Connect the device to the mains by plugging the power supply unit (43) into a power outlet and connecting the device connector of the cable to the connector (90) near the rear stabilizer:



LEVEL STAND

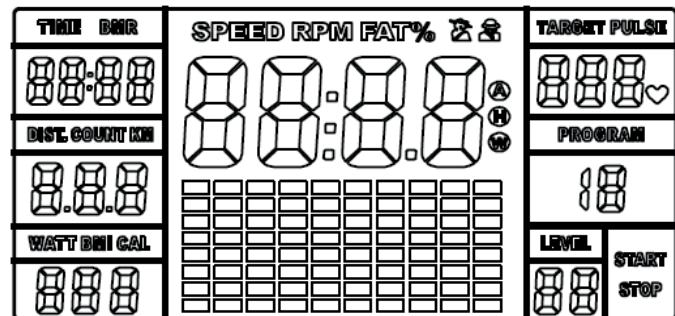
The device should be level so that it does not wobble and training can be carried out safely. There are two adjustable feet on each of the two base plates, which can be turned to level the device so that it stands straight on the floor.

TRANSPORT

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

COMPUTER OPERATION

After switching on (connecting the power supply), the computer beeps for approx. 1 second and all display elements are briefly shown:



Key functions:

START/STOP (ST/SP): 1) Starts or pauses the workout 2) Starts the body fat measurement

DOWN: Decreases the value of the selected training parameter: TIME, DISTANCE etc. during training, the resistance decreases.

UP: Increases the value of the selected training parameter. During training, the resistance increases.

MODE (ENTER):

1. To set the desired value or training mode.
2. Press this button during training to switch the display from RPM to PACE, from COUNT to DISTANCE and from WATTS to CALORIES.

TEST (PULSE RECOVERY): Press this button to activate the recovery function when the computer is displaying your heart rate. The recovery function uses your pulse recovery (drop in pulse rate) to determine your fitness level from 1 to 6 after 1 minute. F1 is the best value, F6 is the worst.

RESET: To reset the current setting. Press and hold the button for 3 seconds to reset all function values to zero..

BODY FAT: Quick selection of the 'BODY FAT MEASUREMENT' function.

Choosing the workout mode

After switching on, use the 'UP' or "DOWN" buttons to select the desired mode and press 'ENTER' to confirm.

Setting the training parameters

Once you have selected the desired programme, you can preset several training parameters for the desired results.

TRAINING PARAMETERS:

TIME / DISTANCE / CALORIES / AGE

Note: Some parameters cannot be set in certain programmes.

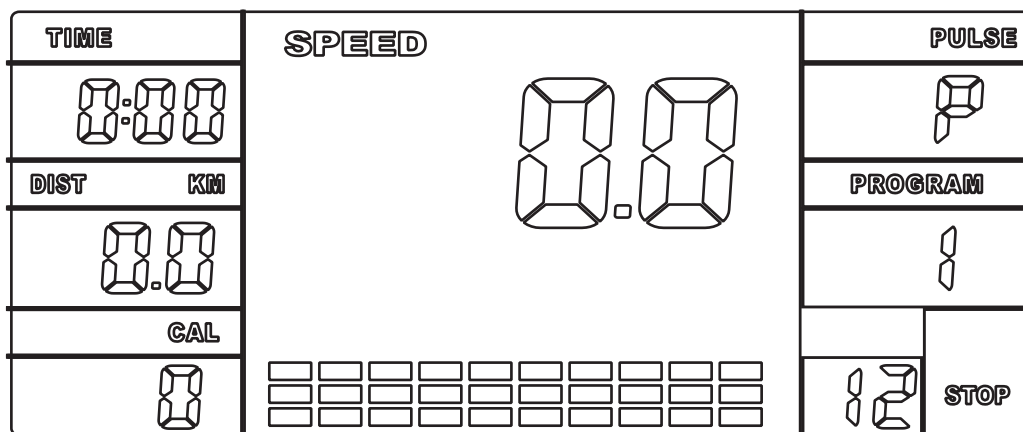
After selecting a programme, press ENTER so that the 'Time' parameter flashes. Use the UP or DOWN buttons to select the desired time value. Press the ENTER button to enter the value. The flashing prompt jumps to the next parameter. Continue using the UP or DOWN buttons. Press START/STOP to start the workout.

Programme operation

Manual (P1)

Select 'Manual' using the up or down button and press the enter button. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value using the up or down button. Press the enter button to save the value and move to the next parameter. Continue with all desired parameters and press START/STOP to start the workout.

Note: When one of the workout parameters has been counted down to zero, an audible signal will sound and the workout will automatically end. Press the START/STOP button to continue the workout and achieve any remaining workout goals.

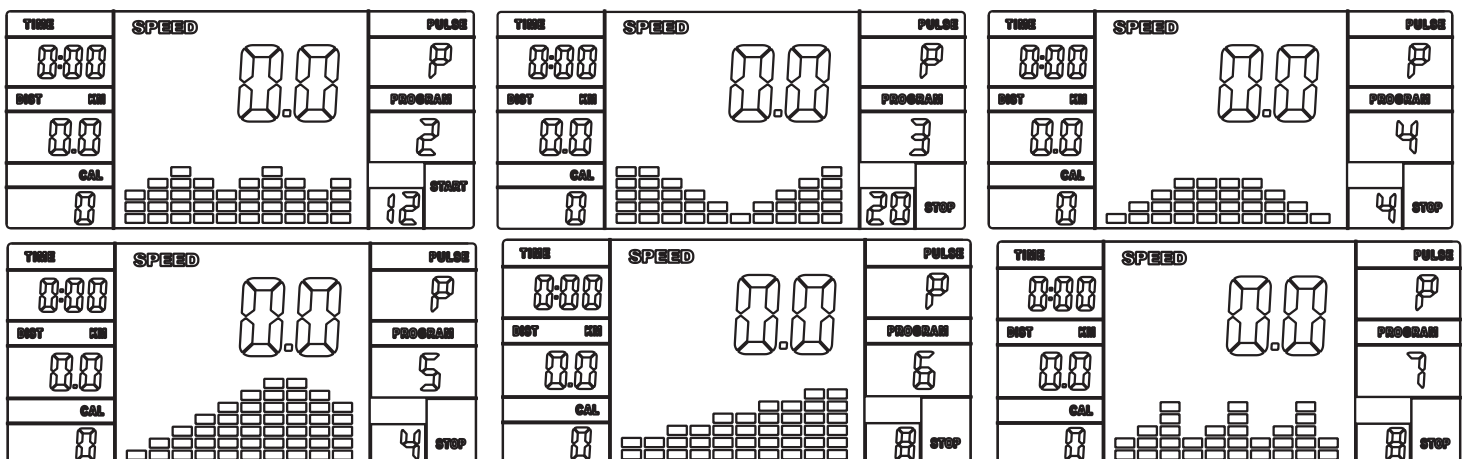


Preset programmes (P2-P7)

There are 6 preset programme profiles available.

Select one of these programmes using the UP or DOWN button and press the ENTER button. The first parameter, 'Time', flashes so that the value can be set using the UP or DOWN button. Press the ENTER button to save the value and move to the next parameter to be set. Continue with all desired parameters and press START/STOP to start the workout.

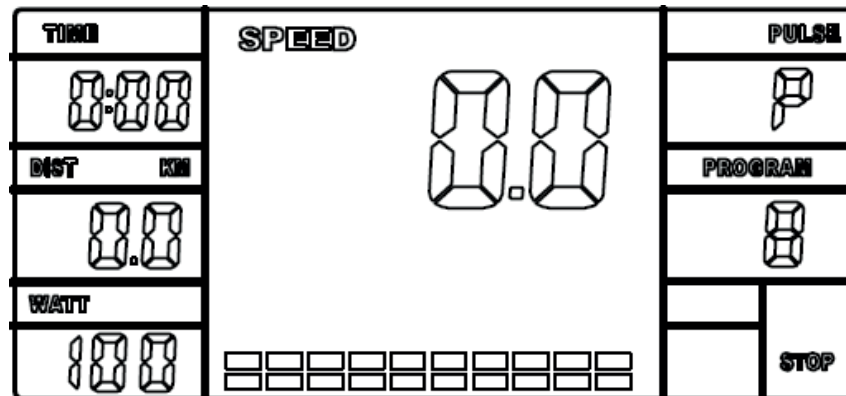
Note: When one of the workout parameters has been counted down to zero, an acoustic signal sounds and the workout is automatically ended. Press the START/STOP button to continue the workout and achieve any remaining workout goals.



Watt programme (P8)

Use the up or down button to select 'P8', press the MODE button to set the time, distance and calorie consumption, press the START/STOP button to start the workout. When the time expires, a beep will sound to end the workout. Press the START/STOP button to continue the workout.

The computer automatically adjusts the resistance to match the speed in order to achieve the set wattage. The wattage can be adjusted during the workout by pressing the up or down button.



Heart rate controlled programmes (P9-P11)

There are three different programmes available for heart rate controlled training:

P9: 55% target heart rate (calculation = 55% of (220 – AGE))

P10: 75% target heart rate (calculation = 75% of (220 – AGE))

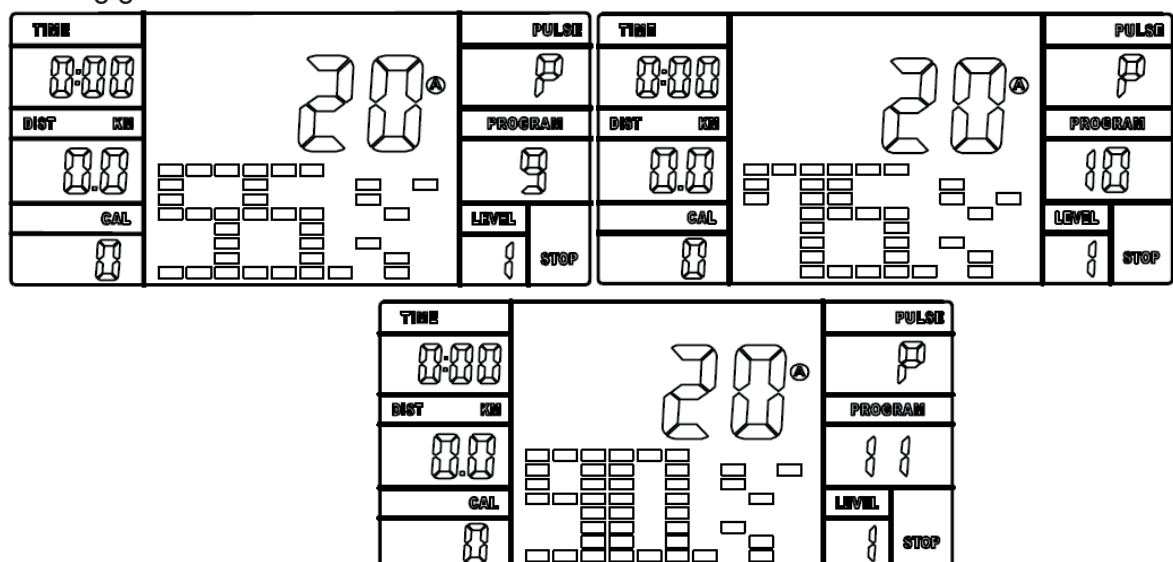
P11: 90% target heart rate (calculation = 90% of (220 – AGE))

Setting the parameters:

Use the UP or DOWN button to select one of the heart rate control programmes (P9 / P10 / P11) and press the ENTER button. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value using the UP or DOWN button. Press the ENTER button to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press START/STOP to begin training.

During training, the computer automatically adjusts the resistance load if the currently measured heart rate is above or below (± 5) the target heart rate. This is checked approximately every 10 seconds. The resistance load is increased or decreased accordingly.

When one of the training parameters counts down to zero, an acoustic signal sounds and the training session ends automatically. Press the START/STOP button to continue training and achieve any remaining training goals.



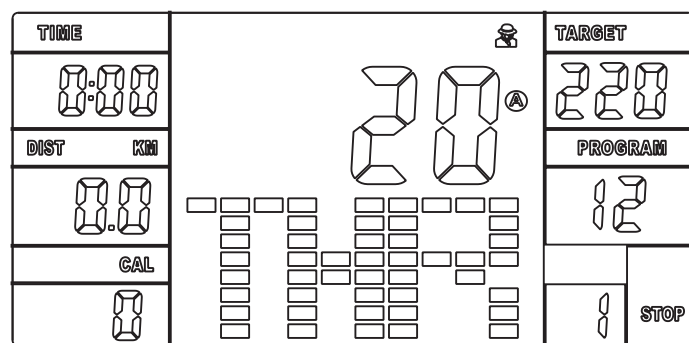
Target heart rate programme (P12)

Setting the parameters:

Select 'TARGET H.R.' using the up or down button and press the enter button. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value using the up or down button. Press the enter button to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all desired parameters and press START/STOP to start training.

During training, the computer automatically adjusts the resistance load if the currently measured heart rate is above or below (± 5) the target heart rate. This is checked approximately every 10 seconds. The resistance load is increased or decreased accordingly.

When one of the training parameters counts down to zero, an acoustic signal sounds and the training session ends automatically. Press the START/STOP button to continue training and achieve any remaining training goals.



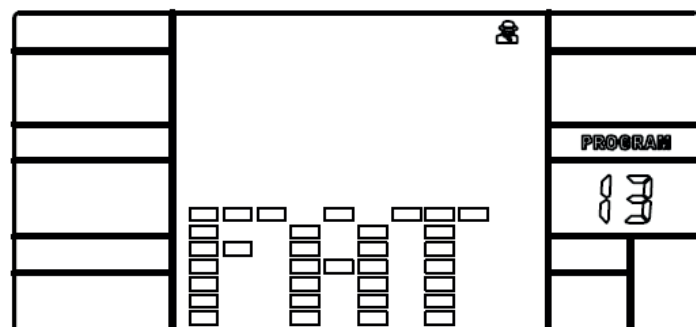
Body fat measurement (P13)

Setting the data for body fat measurement: Press 'BODY FAT' and then ENTER. 'Male' flashes so that the gender can be adjusted using the UP or DOWN buttons. Press ENTER to save the gender and move on to the next setting.

'30' for age flashes so that you can set the age using the up or down buttons. Press ENTER to save the value. '175' for height flashes so that you can set the height using the up or down buttons. Press ENTER to save the value and move on to the next entry. '75' for weight (in kg) flashes so that you can adjust the weight using the up or down buttons. Press the ENTER button to save the value and move on to the next entry.

Press START/STOP to start the measurement. Please wrap your hands completely around the hand pulse sensors. After approx. 15 seconds, your body fat percentage, BMR (basal metabolic rate), BMI (body mass index) and body type will be displayed.

Body types: There are 9 body types, which are divided according to the calculated fat percentage. Type 1 is between 5% and 9%. Type 2 is between 10% and 14%. Type 3 is between 15% and 19%. Type 4 is between 20% and 24%. Type 5 is between 25% and 29%. Type 6 is between 30% and 34%. Type 7 is between 35% and 39%. Type 8 is between 40% and 44%. Type 9 is between 45% and 50%.



Error messages

ERROR1: This message on the device indicates that the connection to the motor is not correct or that the motor is damaged.

ERROR2: This message on the device indicates that no hand pulse signal was received during body fat measurement.

CLEANING

The device can be cleaned with a soft, clean and damp cloth. Do not use abrasive cleaners or solvents on plastic parts.

Wipe the device after each use to remove sweat and dirt. Make sure that no excessive moisture gets onto the computer display, as this can 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 mounting screws and pedals weekly to ensure they are secure.

STORAGE

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

TROUBLESHOOTING

No display: Remove the computer and check that the cable is properly connected to the cable coming from the front connector. Check that the batteries are inserted correctly and that the battery springs are making good contact with the batteries. The batteries in the computer may not be working. Replace the batteries.

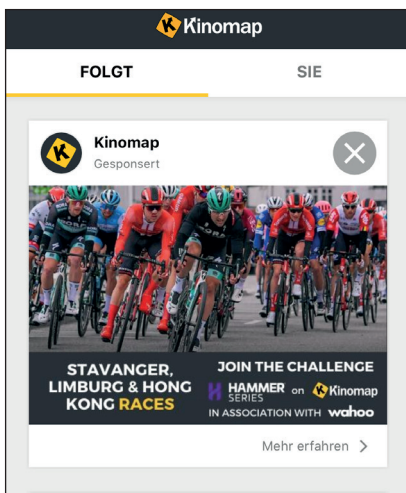
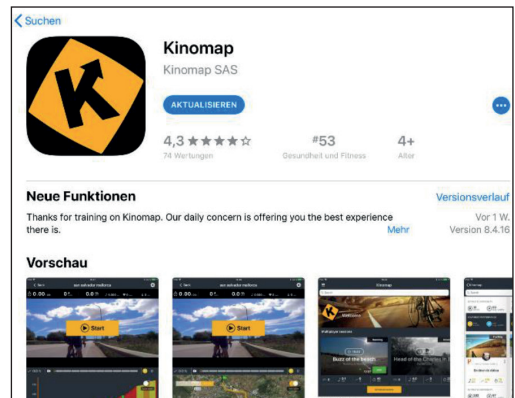
The device wobbles significantly during use: Turn the adjustable end caps on the front and rear stabilisers as needed to level the device.

The exercise bike makes squeaking noises during use: Some screws on the device may have come loose. Please check all screws and tighten any loose screws.

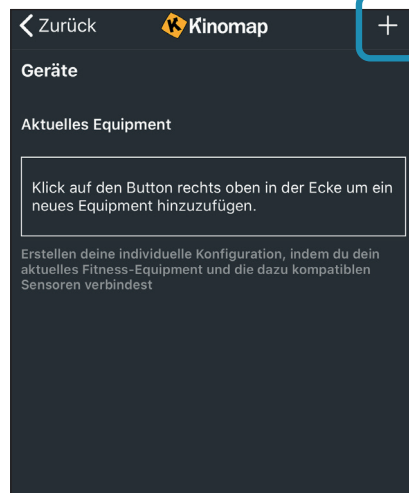
KINOMAP

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

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



1.



2. Tap on „+“



3. Upright bike

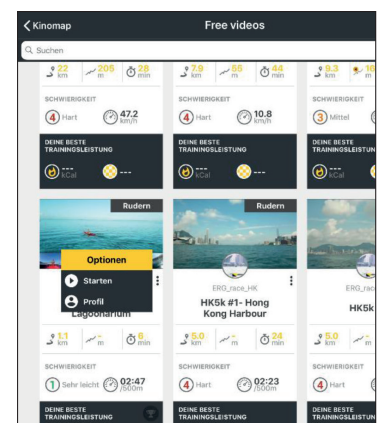


4. Select Skandika



5. Select the device

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



WARM-UP and COOL-DOWN

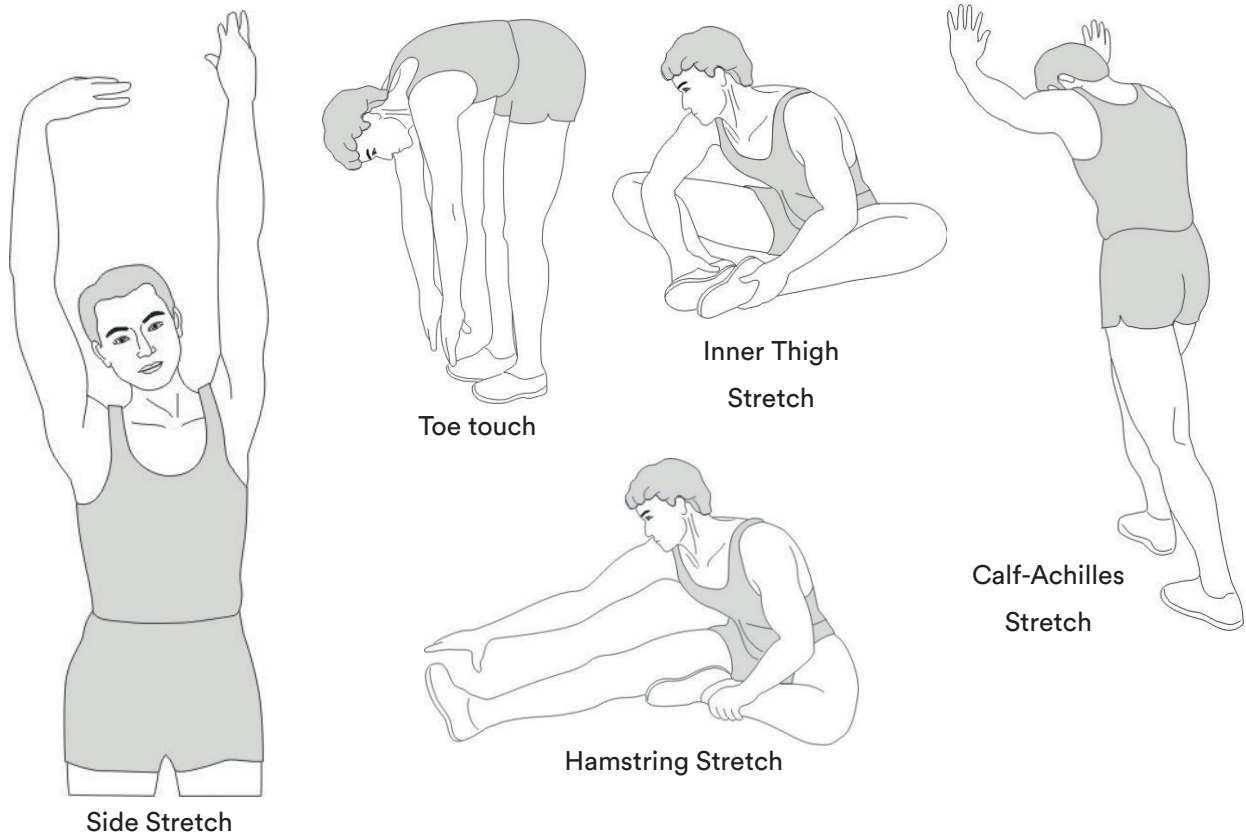
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

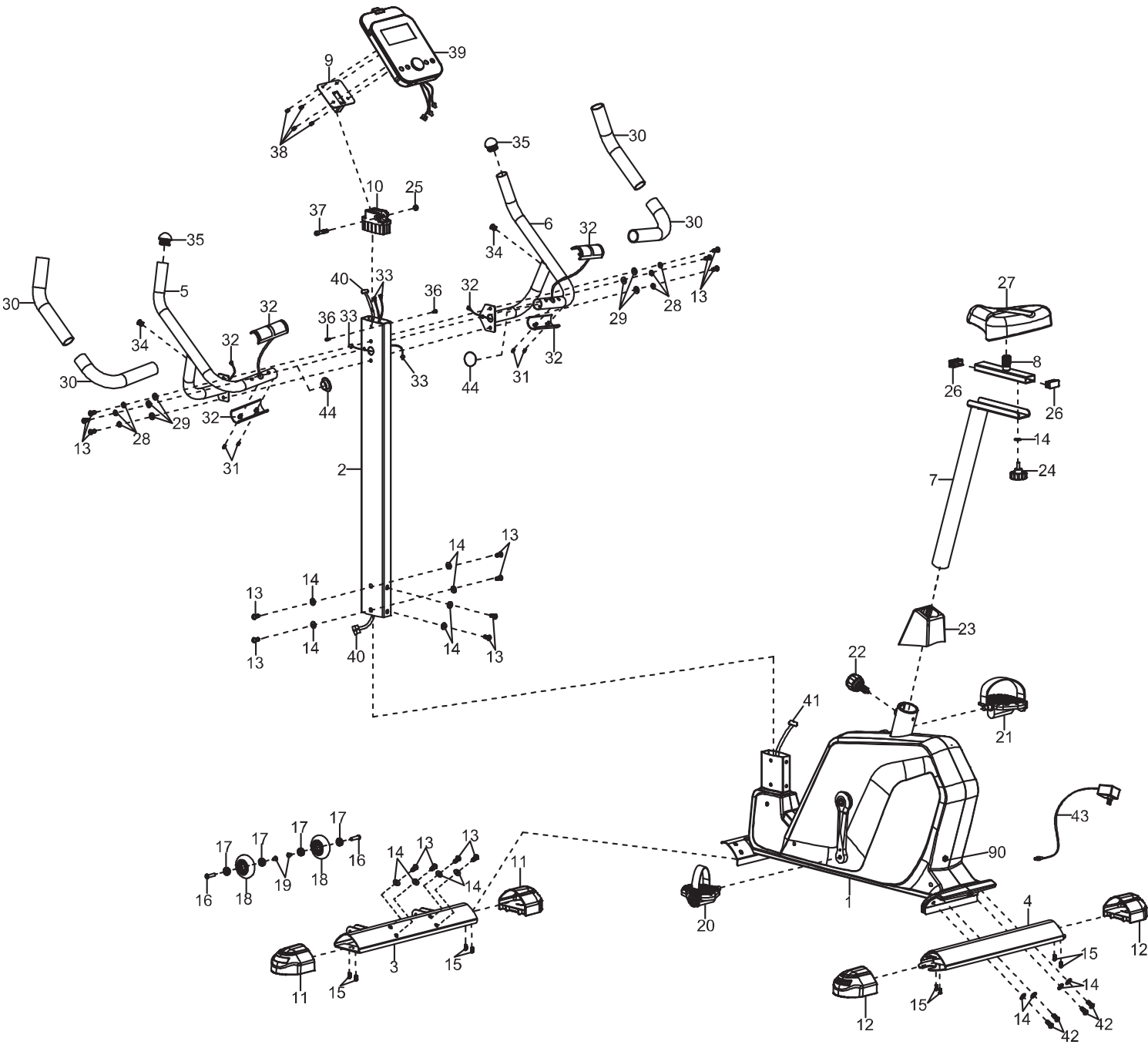
Cool-Down

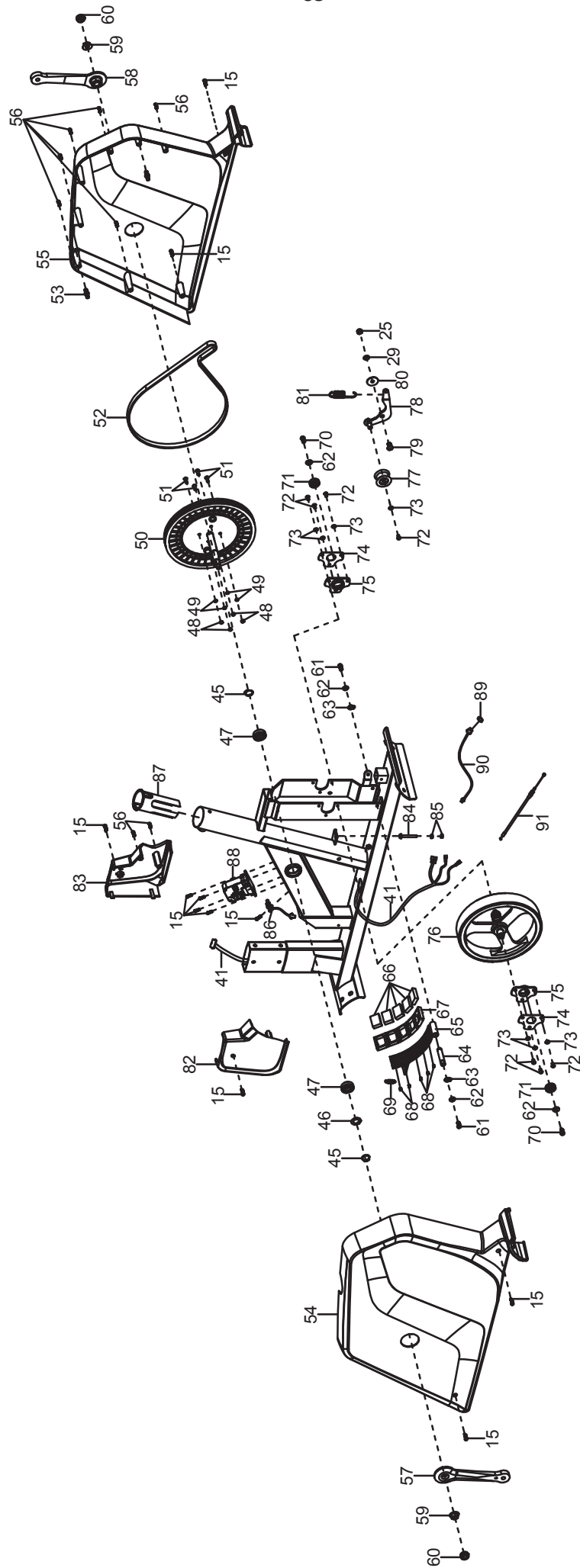
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

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.

Part no	Description	Qty
001	Main Frame	1
002	Handle support	1
003	Front Stabilizer	1
004	Rear Stabilizer	1
005	Left front armrest tube	1
006	Right front armrest tube	1
007	Seat Post	1
008	Seat Adjustment	1
009	Console Support	1
010	Console adjustment bracket	1
011	Front Stabilizer End Cap	2
012	Rear Stabilizer End Cap	2
013	Bolt M8x20	16
014	Big Washer Ø8*Ø20*2.0	15
015	Screw ST4.2*20	19
016	Bolt ø8*32 M6*15	2
017	Bearing 608	4
018	Transportation wheel	2
019	Bolt M6*12	2
020	Left Pedal	1
021	Right Pedal	1
022	Round Knob M16	1
023	Seat Post Cover	1
024	Seat Sliding Tube Knob M8*20	1
025	Lock Nut M8	2
026	Seat Sliding Tube End Cap	2
027	Seat	1
028	Spring Washer Ø8	6
029	Washer Ø8*Ø16*1.5	7
030	Foam Grip ø31*ø37*260	8
031	Screw ST4.2*10	4
032	Hand Pulse with Wire	2
033	Hand Pulse Extension Wire	2
034	Wire Plug	2
035	Handlebar End cap	2
036	Screw ST4.2*15	2
037	Bolt M8*40	1
038	Screw M5*10	4
039	Computer	1
040	Computer cable	1
041	Sensor cable	1
042	Bolt M8*15	4
043	Power supply unit	1
044	Hand Pulse End cap	2
045	Axle C-clip Ø17*1.0	2

Part no	Description	Qty
046	Wave washer Ø17*Ø28*0.3	1
047	Bearing 6003-2Z	2
048	Lock nut M6	4
049	Spring washer Ø6	4
050	Belt Pulley with Crank	1
051	Bolt M6*15	4
052	Belt PJ420 J6	1
053	Plastic Bolt Ø8x32	2
054	Left Chain Cover	1
055	Right Chain Cover	1
056	Screw ST4.2*25	8
057	Left Crank	1
058	Right Crank	1
059	Nut M10*1.25 S14	2
060	Crank Cover	2
061	Bolt M6*15	2
062	Flat Washer ø6*ø16*1.2	4
063	Axle C-Clip ø12*1.0	2
064	Magnetic plate axis	1
065	Magnetic plate combination	1
066	Magnet 40*25*10	5
067	Magnet Bracket	1
068	Screws ST2.9*9	5
069	Tension spring ø15*50*ø1.5	1
070	Bolt M6*15	2
071	Bearing 6001-2Z	2
072	Bolt M6x12	7
073	Washer ø6*ø12*1.0	7
074	Fixed Disk 56*72*1.5	2
075	Plastic bearing seat 56*72*11	2
076	Flywheel	1
077	Press Wheel	1
078	Press Wheel Bracket	1
079	Boltø17*ø10*18.5*M8	1
080	PC Washer ø47*ø10.5*0.4	1
081	Tension spring ø17*62*ø2.5	1
082	Left decorative cover	1
083	Right decorative cover	1
084	Bolt M6*45	1
085	Nut M6	2
086	Sensor with wire L=600mm	1
087	Seat Post Bushing	1
088	Motor	1
089	Nut M12	1
090	Power Supply Wire L=550MM	1
091	Motor Tension Cable L=400mm	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-3640 Cykling P10] 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-3640.pdf

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

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

Contenu

43	Informations de sécurité
44	Instructions de montage
50	Niveau stable / Transport
50	Mode d'emploi de l'ordinateur
54	Messages d'erreur / Nettoyage / Stockage / Dépannage
55	Connexion à l'application KINOMAP
56	Echauffement et récupération
57	Liste des pièces
58	Vues éclatées
60	Conditions de garantie



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3640 Cycling P10
	Klasse	HC
	Standard	EN ISO 20957
 Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung		
Produktionsdatum		
2023 2024 2025		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
PO Nr.:		1000191
Max. Nutzergewicht		135 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

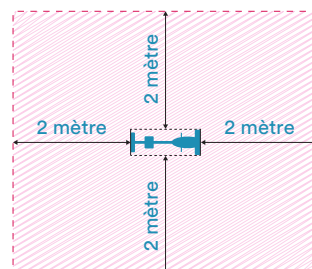


AVERTISSEMENT

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



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

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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

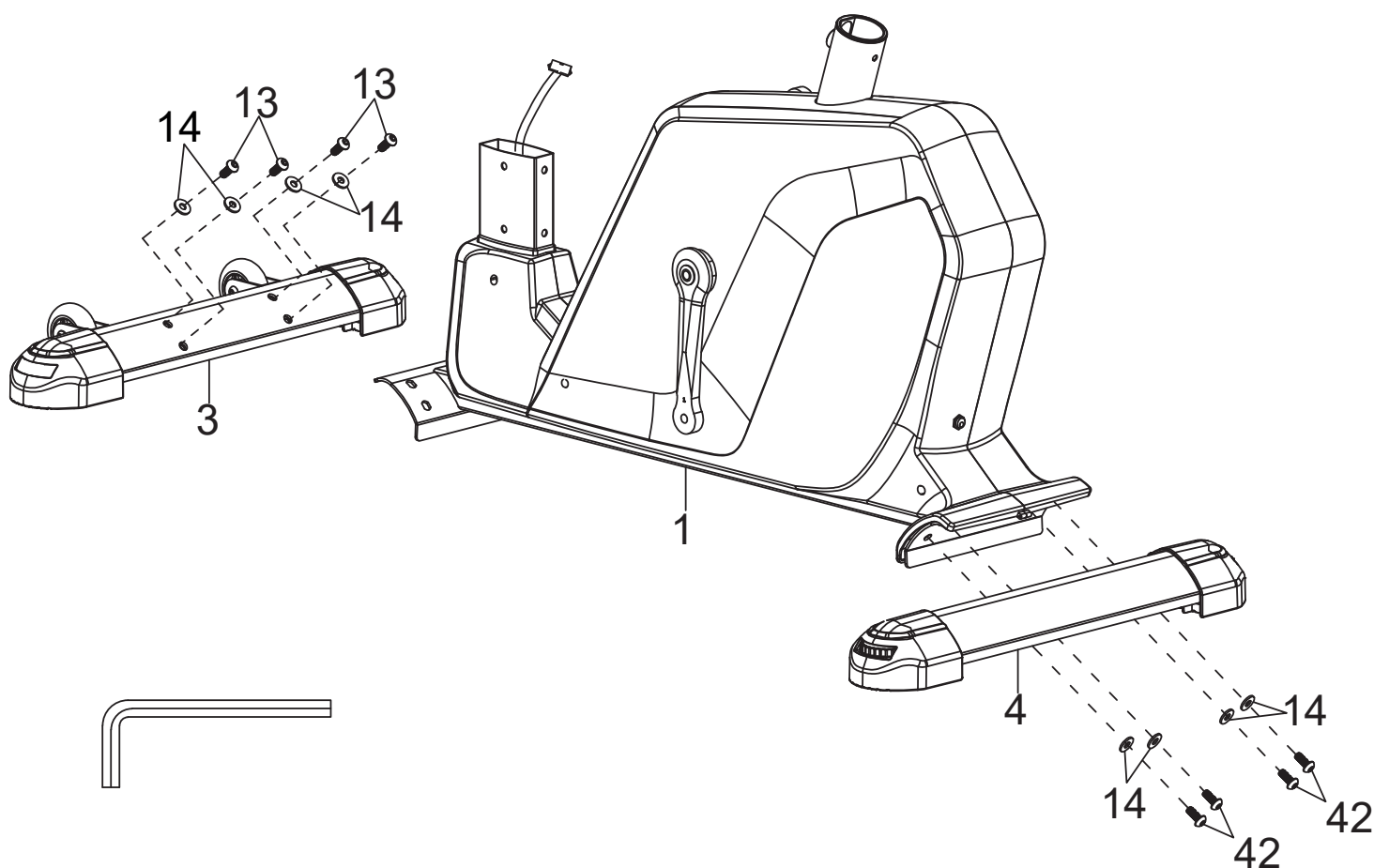
Veuillez vérifier si toutes les pièces nécessaires au montage sont disponibles. Il se peut que certaines pièces soient déjà préinstallées pour vous faciliter le montage.

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

ÉTAPE 1

Cette étape consiste à monter les deux pieds à l'aide de la clé Allen. Pour ce faire, retirez les 4 vis (13) et les 4 rondelles (14) du pied avant (3), puis fixez-le à l'extrémité avant du cadre principal (1) à l'aide de ces vis et rondelles.

Le pied arrière (4) est fixé à l'extrémité arrière du cadre principal (1) à l'aide de 4 vis (42) et de 4 rondelles (14).



ÉTAPE 2

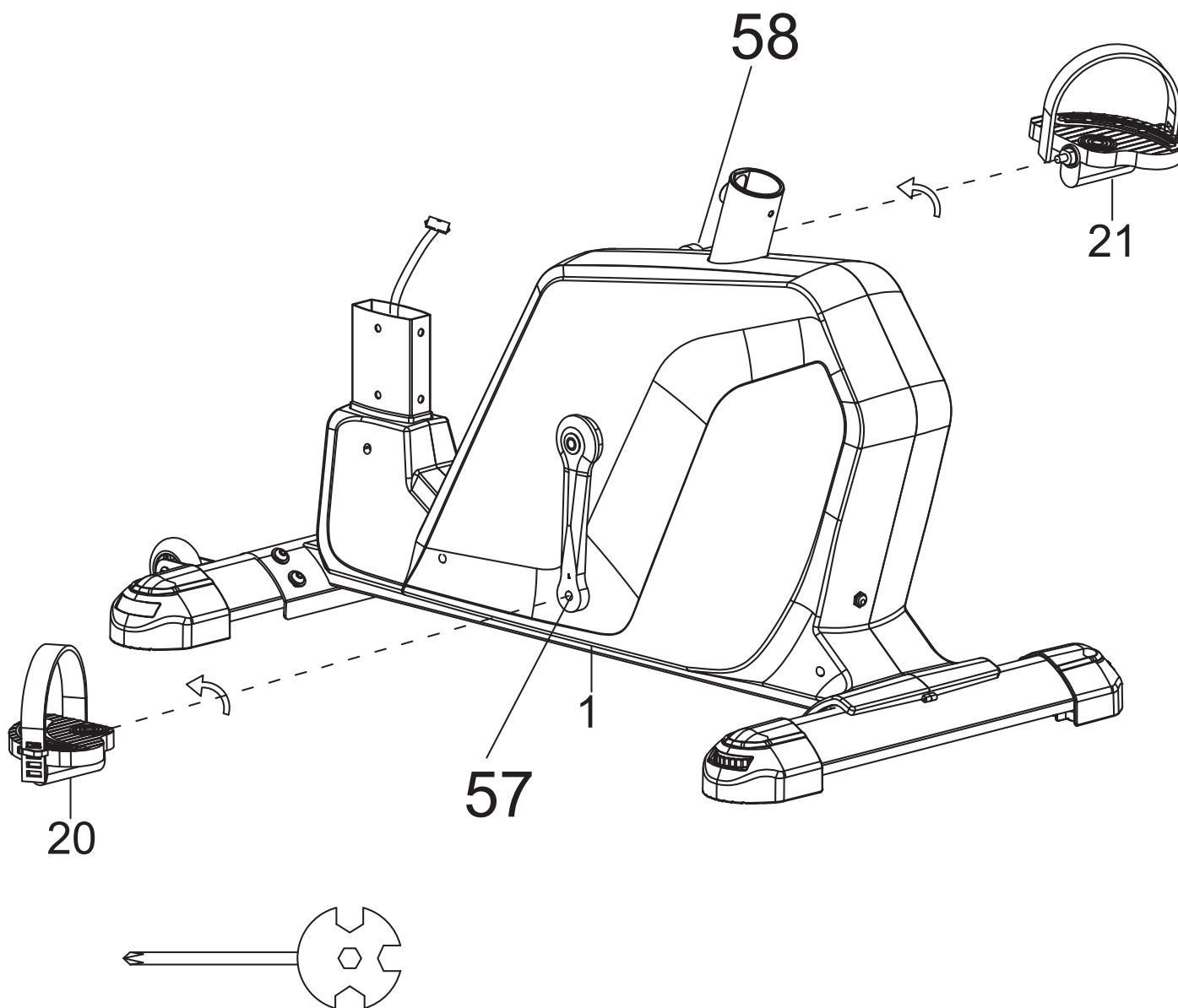
Les pédales peuvent maintenant être montées. Remarque : pendant l'entraînement, les pieds doivent être maintenus sur les pédales à l'aide des sangles afin d'éviter toute blessure.

Montage de la pédale gauche :

À l'aide de l'outil multifonction, tournez la pédale gauche (20 / marquée d'un L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le pédalier gauche (57).

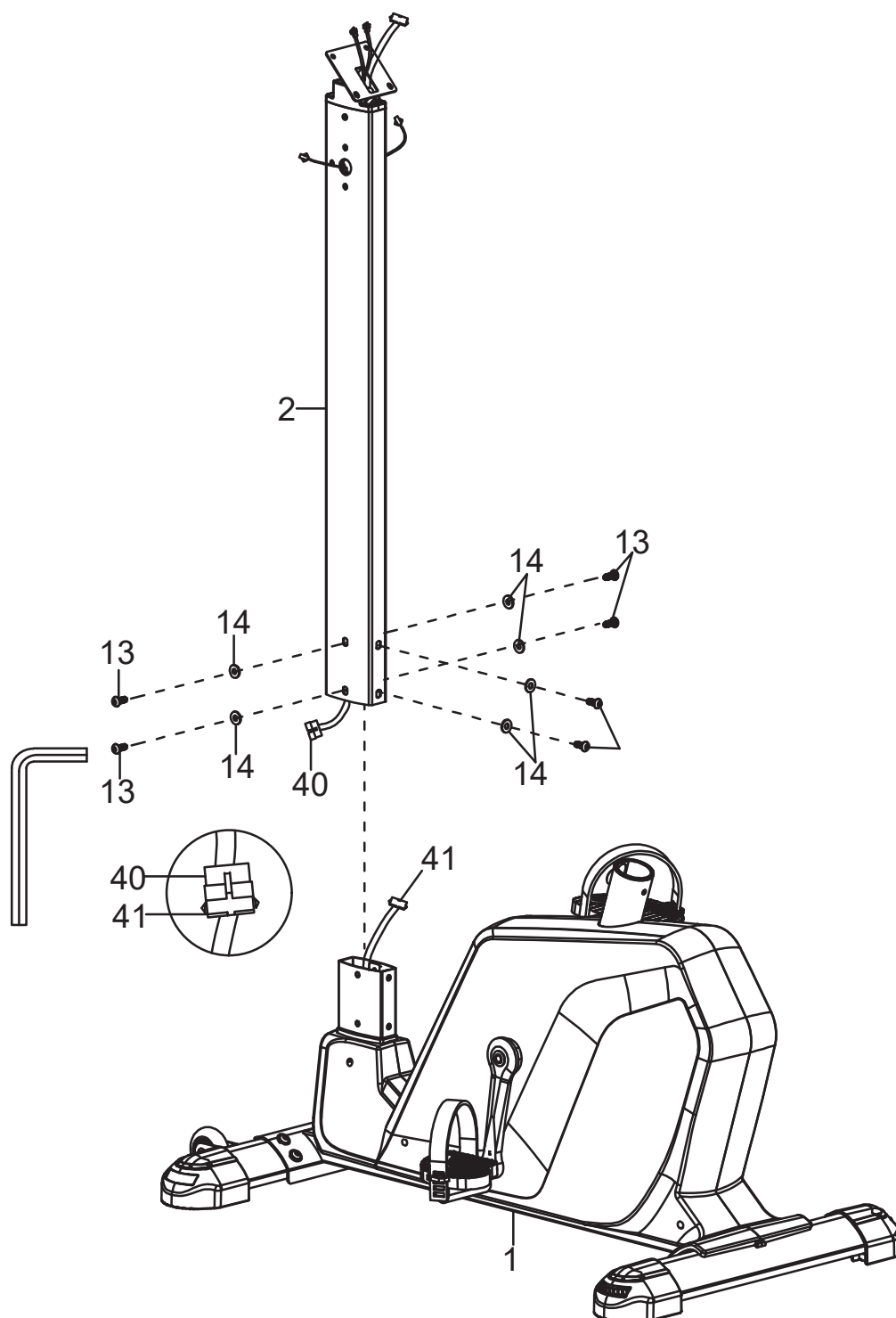
Montage de la pédale droite :

À l'aide de l'outil multifonction, tournez la pédale droite (21 / marquée R) dans le sens des aiguilles d'une montre dans le pédalier droit (58).



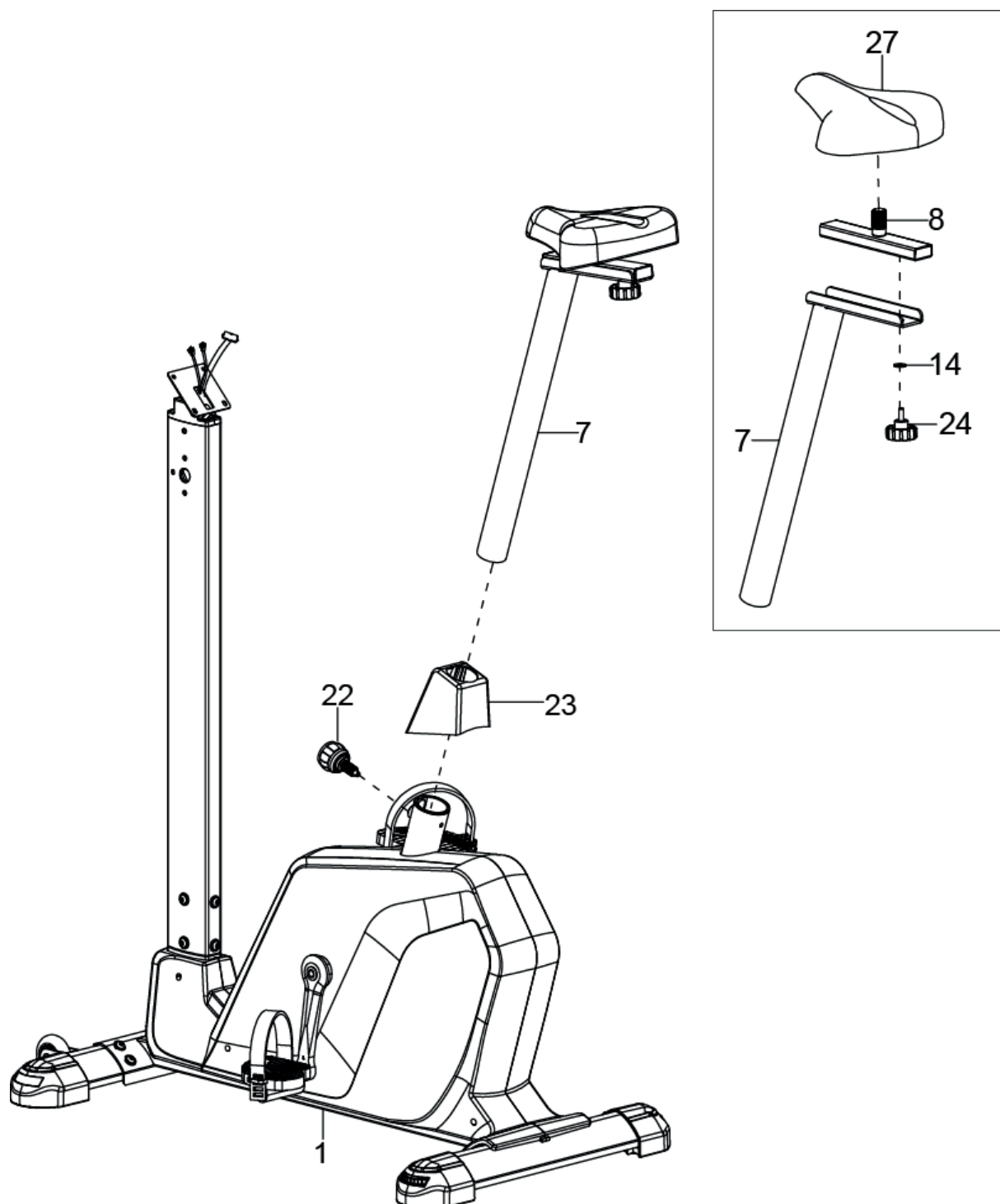
ÉTAPE 3

1. Retirez les 6 vis (13) et les 6 rondelles (14) du cadre principal (1).
2. Connectez le câble de l'ordinateur (40) et le câble du capteur (41), puis insérez ces câbles dans le support de poignée (2).
3. Insérez ensuite le support de poignée (2) avec précaution (sans coincer de câble) dans le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide des 6 vis (13) et des 6 rondelles (14).



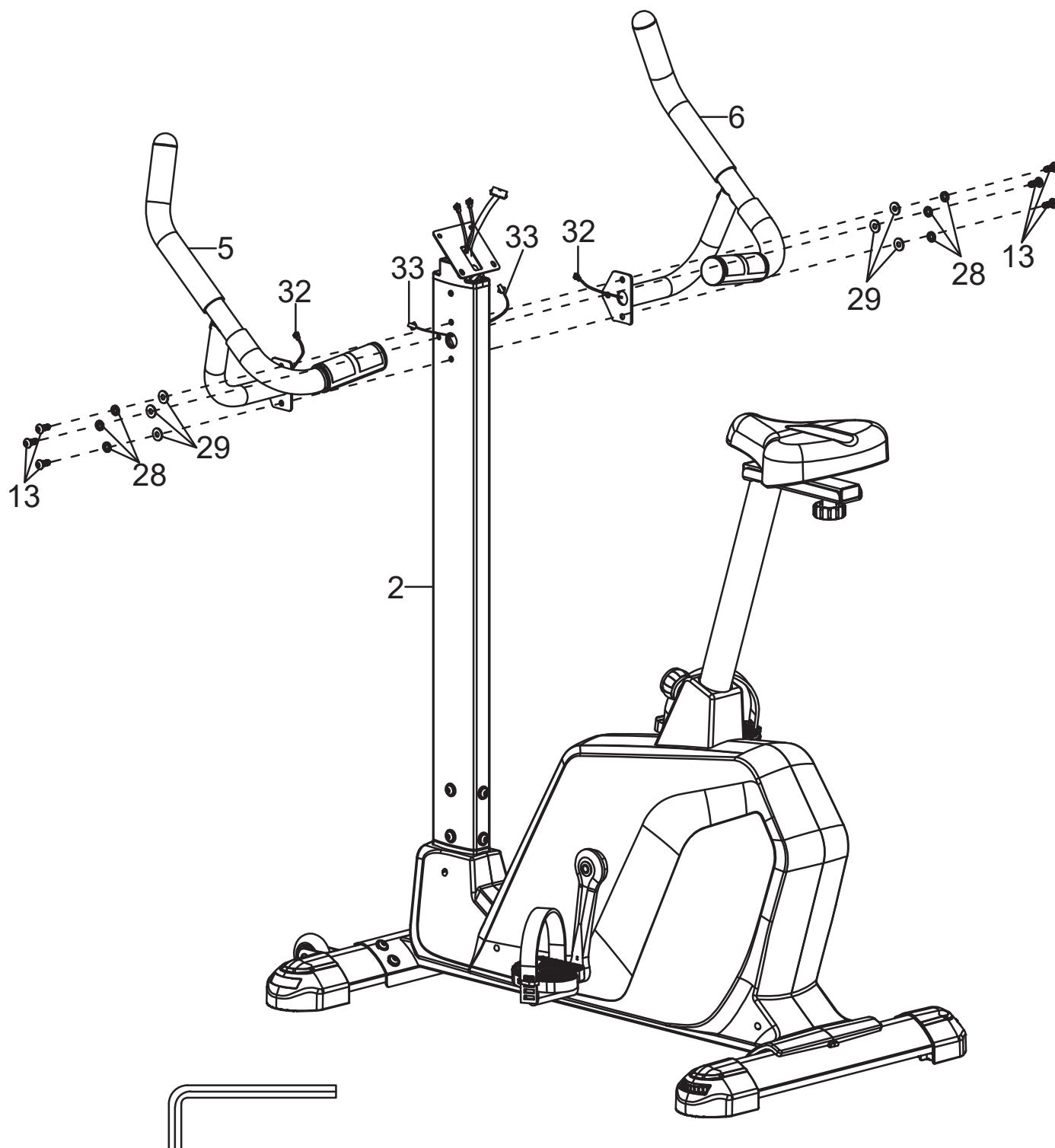
ÉTAPE 4

1. Fixez la selle (27) sur le dessus du dispositif de réglage de la selle (8) comme illustré.
2. Retirez ensuite la rondelle (14) et le dispositif de réglage rapide (24) du dispositif de réglage de la selle (8).
3. Fixez ensuite le dispositif de réglage de la selle (8) sur la tige de selle (7) comme indiqué.
4. Placez le cache (23) sur le tube du cadre principal (1).
5. Insérez la tige de selle (7) dans le tube du cadre principal (1) et fixez-la à l'aide du dispositif de réglage rapide (22). Réglez la hauteur qui vous convient.



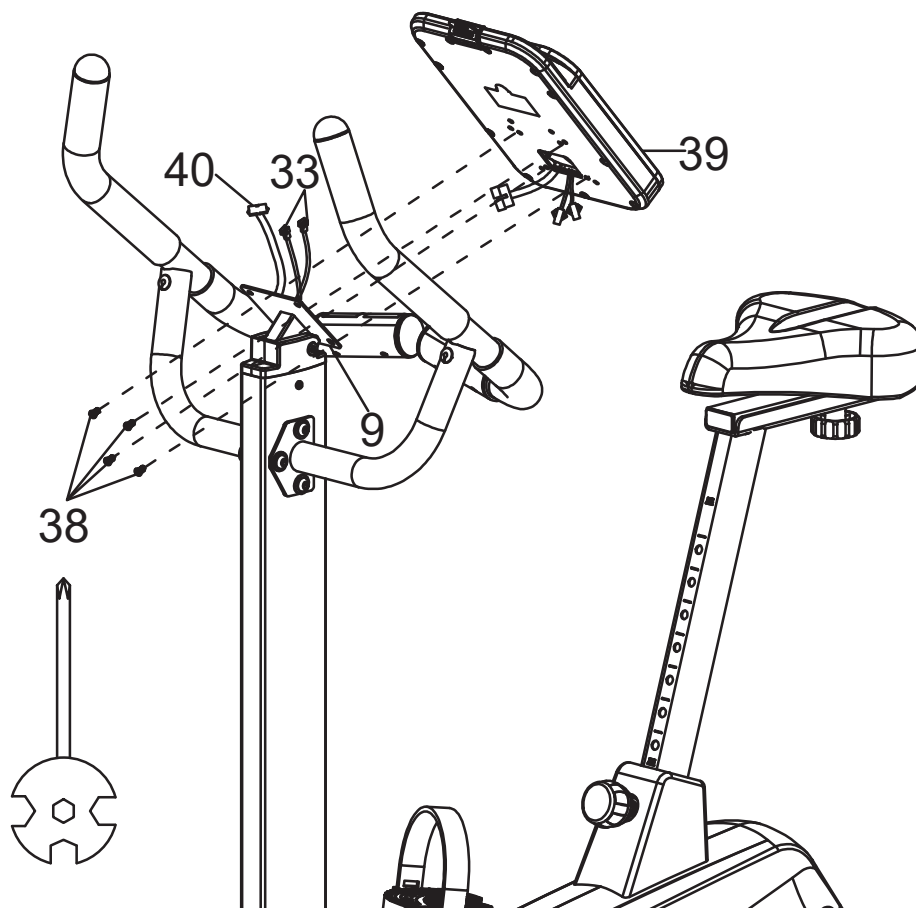
ÉTAPE 5

1. Retirez les 6 vis (13), les 6 rondelles élastiques (28) et les 6 rondelles (29) des côtés droit et gauche du support de poignée (2).
2. Raccordez les câbles des capteurs de pouls (32 et 33) comme indiqué.
3. Fixez les poignées gauche (5) et droite (6) sur le support de poignée (2) à l'aide des 6 vis (13), des 6 rondelles élastiques (28) et des 6 rondelles (29).



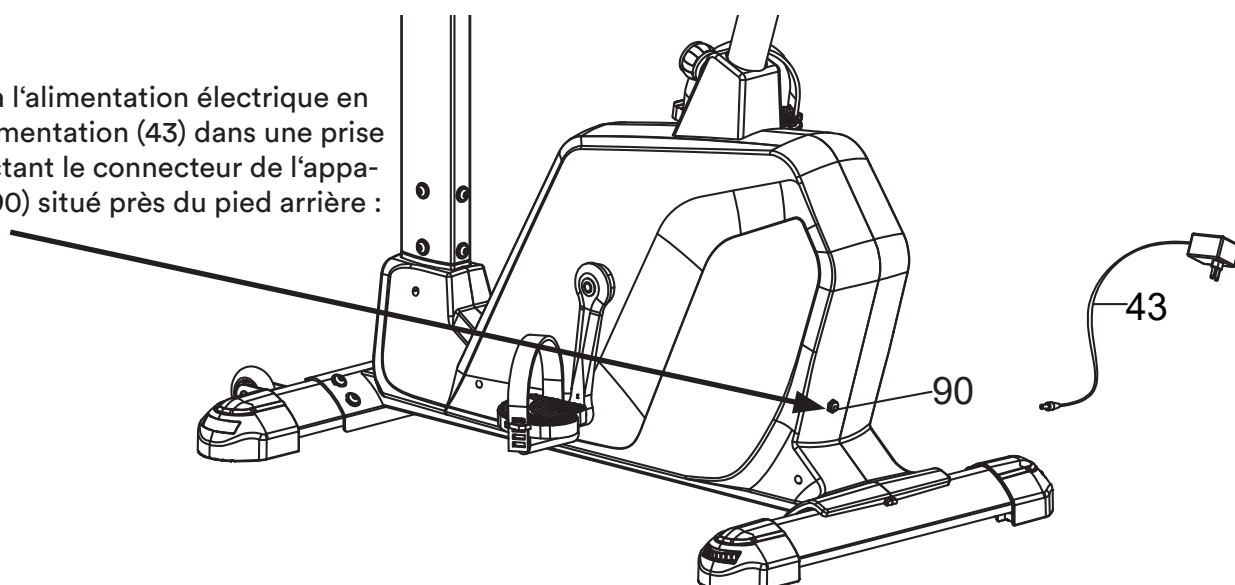
ÉTAPE 6

1. Retirez les 4 vis (38) à l'arrière de l'ordinateur (39).
2. Connectez les câbles (40) et (33) au câble de connexion de l'ordinateur (39). Insérez délicatement l'excédent de câble de la manette dans le support de poignée (2).
3. Fixez l'ordinateur (39) sur le dessus du support de poignée (2) à l'aide de 4 vis (38).



ÉTAPE 7

Branchez l'appareil à l'alimentation électrique en insérant le bloc d'alimentation (43) dans une prise murale et en connectant le connecteur de l'appareil au connecteur (90) situé près du pied arrière :



NIVEAU STABLE

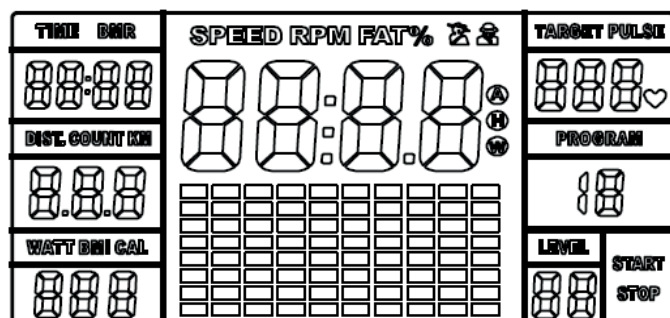
L'appareil doit être stable afin d'éviter tout vacillement et de garantir un entraînement en toute sécurité. Les deux pieds sont équipés de deux patins réglables qui peuvent être tournés pour mettre l'appareil à niveau sur le sol.

TRANSPORT

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

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Après la mise sous tension (connexion électrique), l'ordinateur émet un bip pendant environ 1 seconde et tous les éléments d'affichage s'allument brièvement :



Fonctions des touches :

START/STOP (ST/SP) : 1) Démarre ou met en pause l'entraînement
2) Démarre la mesure de la graisse corporelle.

DOWN (DÉCREMENT) : Diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : TEMPS, DISTANCE, etc. Pendant l'entraînement, la résistance diminue.

UP (HAUT) : augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné. Pendant l'entraînement, la résistance augmente.

MODE (ENTER) : 1. Pour régler la valeur ou le mode d'entraînement souhaité.
2. Appuyez sur cette touche pendant l'entraînement pour passer de l'affichage des RPM à la vitesse, du compteur à la distance et des watts aux calories.

TEST (RÉCUPÉRATION DU PULS) : appuyez sur cette touche pour activer la fonction de récupération lorsque l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque. La fonction de récupération détermine le niveau de forme physique de 1 à 6 après 1 minute en fonction de la récupération du pouls (baisse du pouls). F1 est la meilleure valeur, F6 la moins bonne.

RESET : pour réinitialiser le réglage actuel. Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs de fonction à zéro.

BODY FAT (GRAISSE CORPORELLE) : sélection rapide de la fonction « MESURE DE LA GRAISSE CORPORELLE ».

Sélection du mode d'entraînement

Après avoir allumé l'appareil, sélectionnez le mode souhaité à l'aide des touches « UP » ou « DOWN » et appuyez sur « ENTER » pour confirmer.

Réglage des paramètres d'entraînement

Après avoir sélectionné le programme souhaité, vous pouvez prérégler plusieurs paramètres d'entraînement pour obtenir les résultats souhaités.

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT : TEMPS / DISTANCE / CALORIES / ÂGE

Remarque : certains paramètres ne peuvent pas être réglés dans certains programmes.

Après avoir sélectionné un programme, appuyez sur ENTER pour que le paramètre « Time » (Temps) clignote. Utilisez les touches UP ou DOWN pour sélectionner la valeur de temps souhaitée. Appuyez sur la touche ENTER pour valider la valeur. L'invite clignotante passe au paramètre suivant. Continuez à utiliser les touches UP ou DOWN. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Commande du programme

Manuel (P1)

Sélectionnez « Manuel » à l'aide des touches haut ou bas, puis appuyez sur la touche Entrée. Le premier paramètre « Time » (Temps) clignote, vous permettant de régler la valeur à l'aide des touches haut ou bas. Appuyez sur la touche Entrée pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant. Procédez de la même manière pour tous les paramètres souhaités, puis appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Remarque : lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP pour reprendre l'entraînement et atteindre les autres objectifs non atteints.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		1
CAL		
0		12 STOP

Programmes préreçlés (P2-P7)

Six profils de programme prédéfinis sont disponibles.

Sélectionnez l'un de ces programmes à l'aide des touches HAUT ou BAS, puis appuyez sur la touche ENTER. Le premier paramètre « Time » (temps) clignote afin que vous puissiez régler la valeur à l'aide des touches HAUT ou BAS. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Procédez de la même manière pour tous les paramètres souhaités et appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Remarque : lorsque l'un des paramètres d'entraînement arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur la touche START/STOP pour reprendre l'entraînement et atteindre les autres objectifs non atteints.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		2
CAL		12 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		3
CAL		20 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		4
CAL		4 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		5
CAL		4 STOP

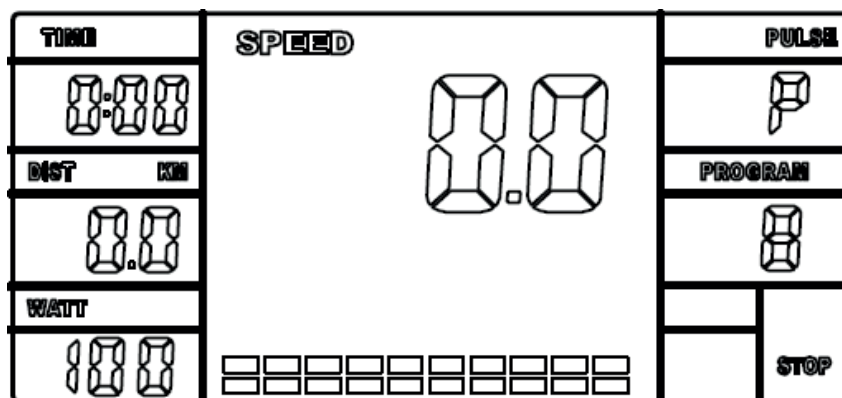
TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		6
CAL		8 STOP

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST KM		PROGRAM
0.0		7
CAL		8 STOP

Programme Watt (P8)

Utilisez les touches haut ou bas, sélectionnez « P8 », appuyez sur la touche MODE pour régler le temps, la distance et les calories brûlées, puis appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Une fois le temps écoulé, un bip retentit pour signaler la fin de l'entraînement. Appuyez sur le bouton START/STOP pour continuer l'entraînement.

L'ordinateur ajuste automatiquement la résistance en fonction de la vitesse afin d'atteindre la valeur en watts réglée. La valeur en watts peut être ajustée pendant l'entraînement en appuyant sur les touches haut ou bas.



Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque (P9-P11)

3 programmes différents sont disponibles pour un entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque :

P9 : 55 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 55 % de (220 - ÂGE))

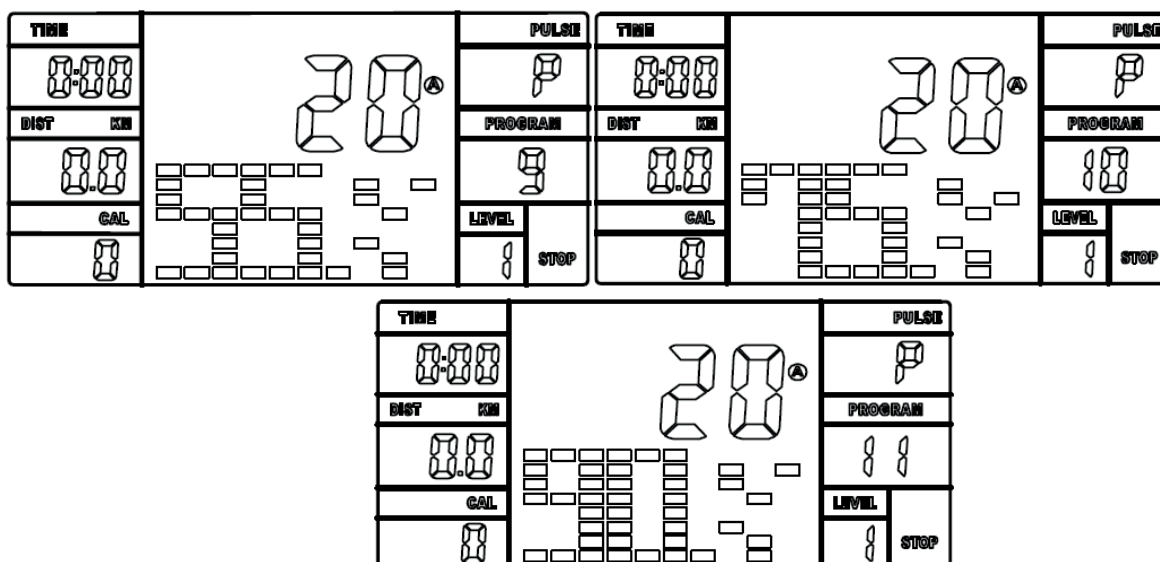
P10 : 75 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 75 % de (220 - ÂGE))

P11 : 90 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 90 % de (220 - ÂGE))

Réglage des paramètres : Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque (P9 / P10 / P11) à l'aide des touches HAUT ou BAS, puis appuyez sur la touche ENTER. Le premier paramètre « Time » (temps) clignote, vous permettant de régler la valeur à l'aide des touches HAUT ou BAS. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Procédez de la même manière pour tous les paramètres souhaités, puis appuyez sur START/STOP pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque la fréquence cardiaque actuellement mesurée est supérieure ou inférieure (± 5) à la fréquence cardiaque cible. Cela est vérifié toutes les 10 secondes environ. La résistance est augmentée ou diminuée en conséquence.

Lorsque l'un des paramètres d'entraînement est à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur le bouton START/STOP pour poursuivre l'entraînement et atteindre les objectifs d'entraînement restants.



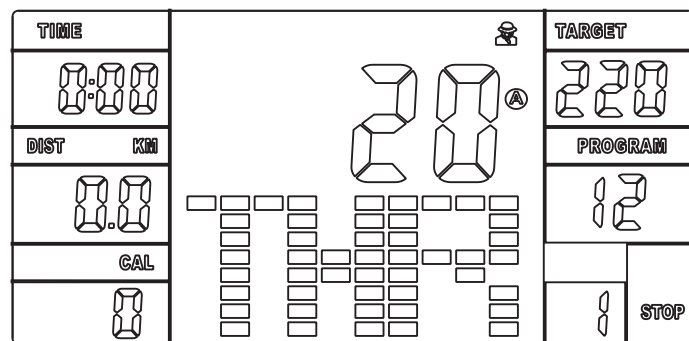
Programme de fréquence cardiaque cible (P12)

Réglage des paramètres :

Sélectionnez « TARGET H.R. » à l'aide des touches haut ou bas, puis appuyez sur la touche Entrée. Le premier paramètre « Time » (temps) clignote, vous permettant de régler la valeur à l'aide des touches haut ou bas. Appuyez sur la touche Entrée pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Procédez de la même manière pour tous les paramètres souhaités, puis appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque la fréquence cardiaque mesurée est supérieure ou inférieure (± 5) à la fréquence cardiaque cible. Cette vérification est effectuée toutes les 10 secondes environ. La résistance est augmentée ou diminuée en conséquence.

Lorsque l'un des paramètres d'entraînement atteint zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur le bouton START/STOP pour reprendre l'entraînement et atteindre les objectifs d'entraînement restants.



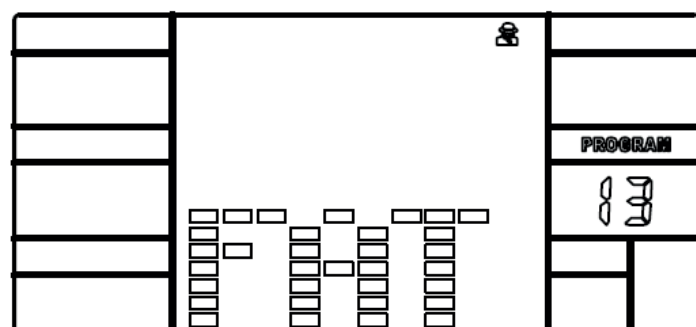
Mesure de la graisse corporelle (P13)

Réglage des données pour une mesure de la graisse corporelle : appuyez sur « BODY FAT », puis sur ENTER. « Male » (masculin) clignote afin que vous puissiez sélectionner le sexe à l'aide des touches UP ou DOWN. Appuyez sur ENTER pour enregistrer le sexe et passer à l'information suivante.

« 30 » pour l'âge clignote, vous permettant de régler l'âge à l'aide des touches haut ou bas. Appuyez sur ENTER pour enregistrer la valeur. « 175 » pour la taille clignote, vous permettant de régler la taille à l'aide des touches haut ou bas. Appuyez sur ENTER pour enregistrer la valeur et passer à l'information suivante. « 75 » pour le poids (en kg) clignote, vous permettant de régler le poids à l'aide des touches haut ou bas. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer à l'information suivante.

Appuyez sur START/STOP pour démarrer la mesure. Veuillez saisir complètement les capteurs de pouls. Après environ 15 secondes, le pourcentage de graisse corporelle, le BMR (Basal Metabolism Ratio = métabolisme basal), l'IMC (indice de masse corporelle) et le type de corps s'affichent.

Types de corps : il existe 9 types de corps, classés en fonction du pourcentage de graisse calculé. Le type 1 se situe entre 5 % et 9 %. Le type 2 se situe entre 10 % et 14 %. Le type 3 se situe entre 15 % et 19 %. Le type 4 se situe entre 20 % et 24 %. Le type 5 se situe entre 25 % et 29 %. Le type 6 se situe entre 30 % et 34 %. Le type 7 se situe entre 35 % et 39 %. Le type 8 se situe entre 40 % et 44 %. Le type 9 se situe entre 45 % et 50 %.



Messages d'erreur

ERROR1 : cet affichage sur l'appareil indique que la connexion au moteur n'est pas correcte ou que le moteur est endommagé.

ERROR2 : cet affichage sur l'appareil indique qu'aucun signal de pouls n'a été reçu pendant la mesure de la graisse corporelle.

NETTOYAGE

L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux, propre et humide. Veuillez ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique.

Essayez 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

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

DÉPANNAGE

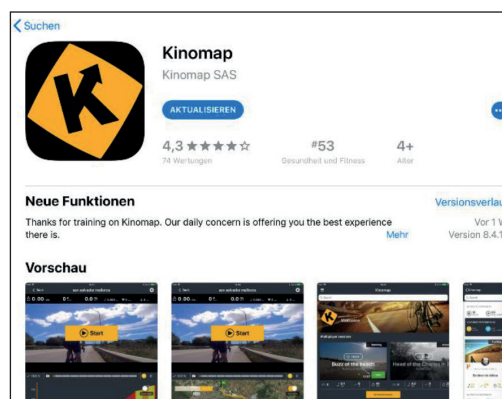
Aucun affichage : veuillez retirer l'ordinateur et vérifier que le câble provenant de l'ordinateur est correctement connecté au câble provenant du connecteur avant. Vérifiez que les piles sont correctement insérées et que les ressorts des piles sont en bon contact avec les piles. Il est possible que les piles de l'ordinateur ne fonctionnent pas. Veuillez remplacer les piles.

L'appareil bouge beaucoup pendant l'utilisation : tournez les embouts réglables sur les stabilisateurs avant et arrière si nécessaire pour aligner l'appareil.

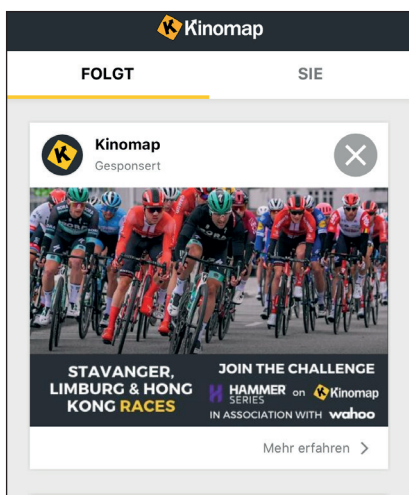
Le vélo d'appartement émet des grincements pendant l'utilisation : certaines vis de l'appareil peuvent s'être desserrées. Veuillez vérifier toutes les vis et resserrer celles qui sont desserrées.

KINOMAP

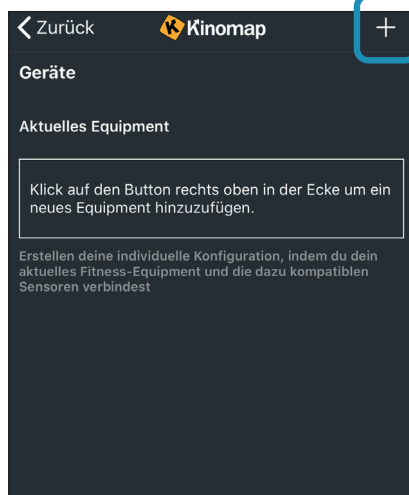
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



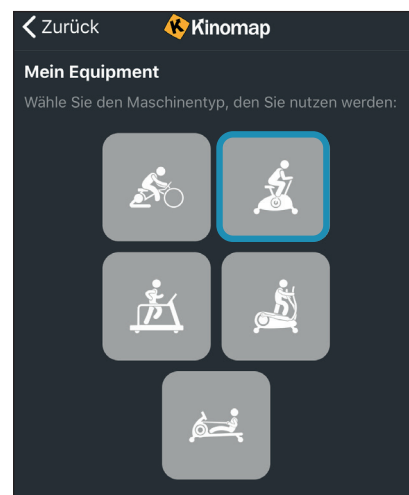
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo d'appartement

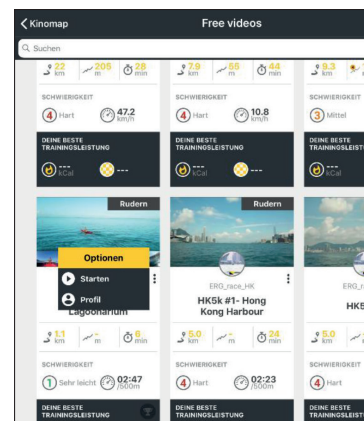


4. CHOISIR „SKANDIKA“



5. Sélectionner l'appareil

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



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

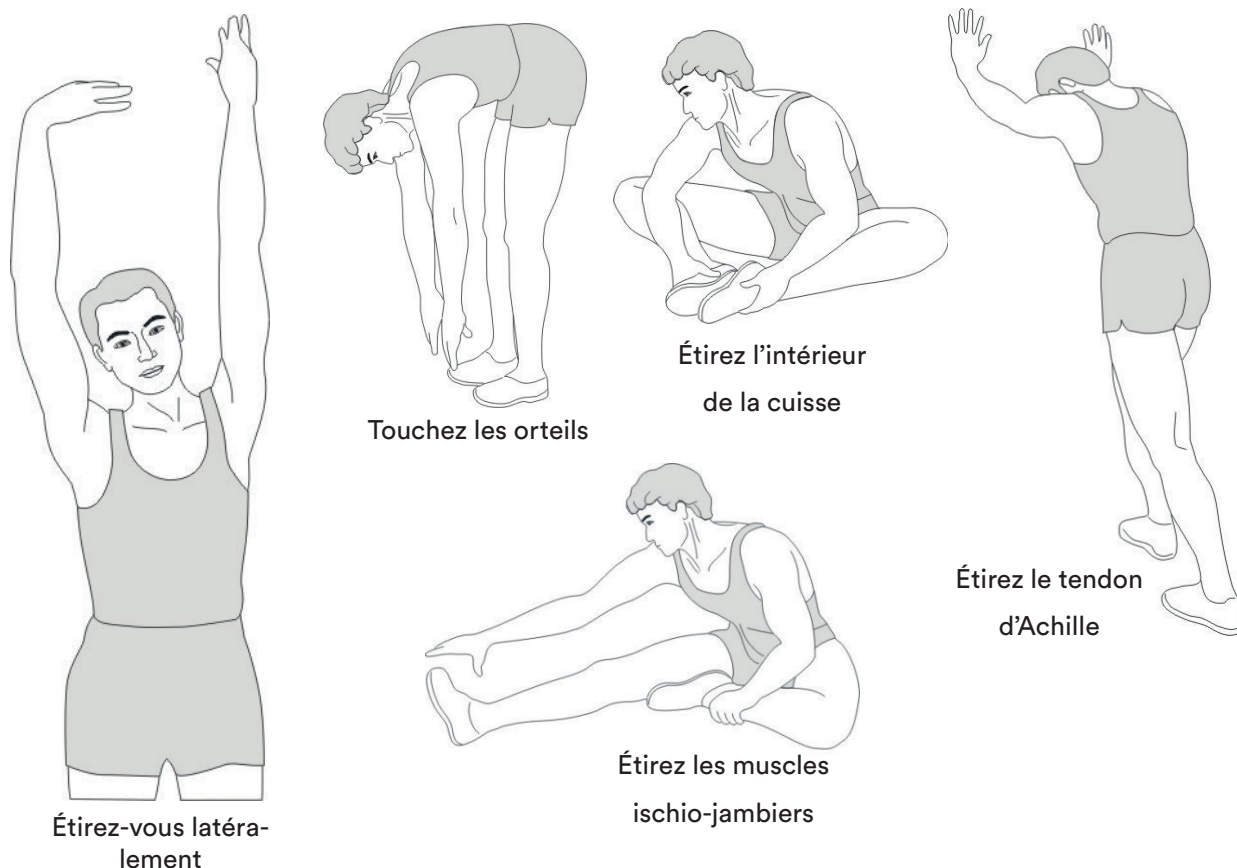
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

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

ÉTIRAGE

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



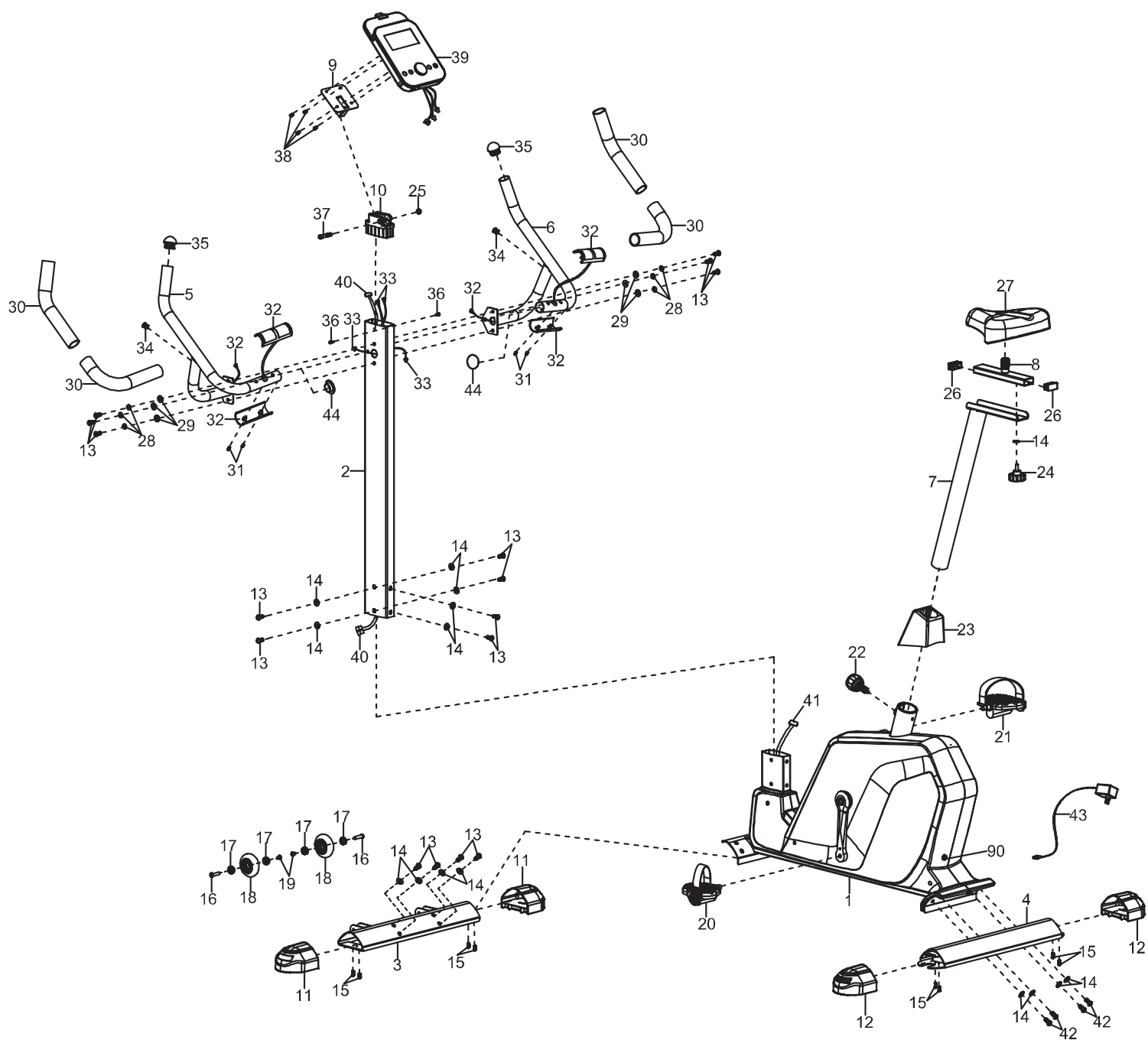
Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

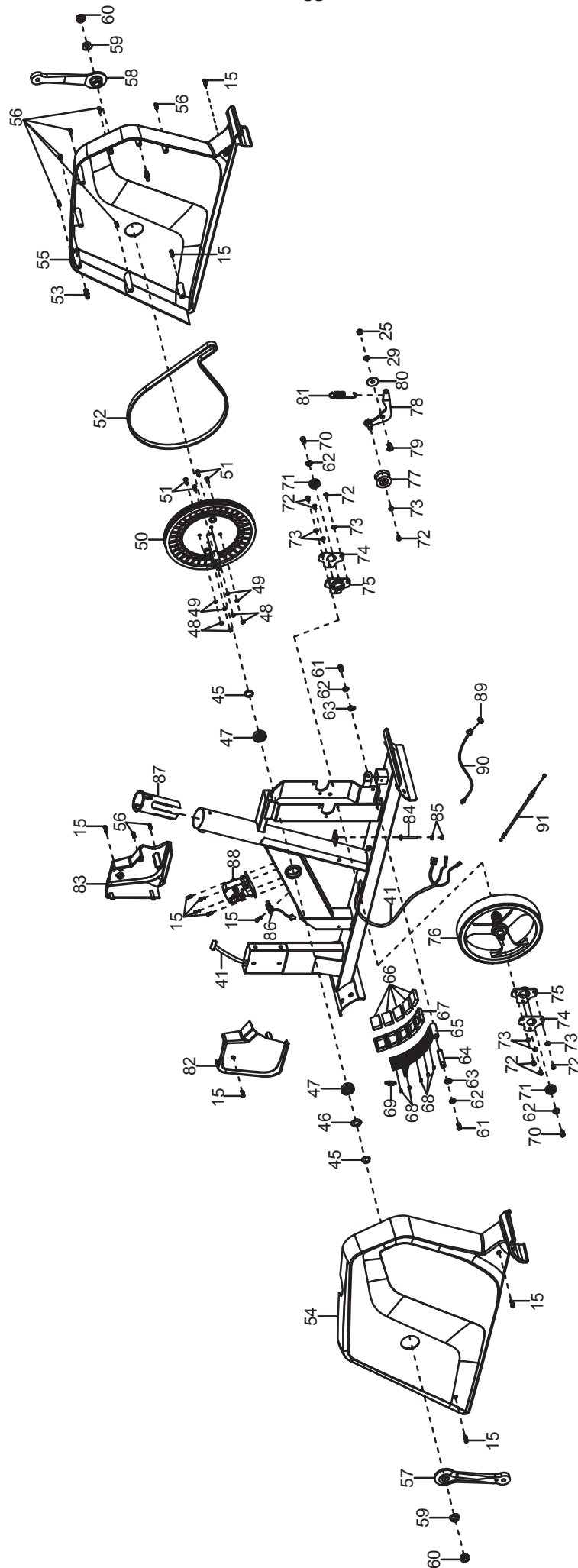
Récupération

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

No.	Description	Qté
001	Cadre principal	1
002	Support de poignée	1
003	Pied avant	1
004	Pied arrière	1
005	Support d'accoudoir gauche	1
006	Support d'accoudoir droit	1
007	Support de selle	1
008	Réglage de la selle	1
009	Support de console	1
010	Support de réglage	1
011	Embout du pied avant	2
012	Embout du pied arrière	2
013	Vis M8x20	16
014	Rondelle Ø8*Ø20*2,0	15
015	Vis ST4,2*20	19
016	Vis ø8*32 M6*15	2
017	Roulement 608	4
018	Roue de transport	2
019	Vis M6*12	2
020	Pédale gauche	1
021	Pédale droite	1
022	Réglage rapide M16	1
023	Couvercle du support de siège	1
024	Bouton du tube M8*20	1
025	Écrou M8	2
026	Embout du tube coulissant	2
027	Selle	1
028	Rondelle élastique Ø8	6
029	Rondelle Ø8*Ø16*1,5	7
030	Poignée en mousse ø31*ø37*260	8
031	Vis ST4,2*10	4
032	Capteur de pous avec câble	2
033	Câble du capteur de pous	2
034	Connecteur de câble	2
035	Embout pour poignée	2
036	Vis ST4,2*15	2
037	Vis M8*40	1
038	Vis M5*10	4
039	Ordinateur	1
040	Câble de l'ordinateur	1
041	Câble du capteur	1
042	Vis M8*15	4
043	Bloc d'alimentation	1
044	Embout	2
045	Clip en C pour axe Ø17*1,0	2

No.	Description	Qté
046	Disque ondulé Ø17*Ø28*0,3	1
047	Roulement 6003-2Z	2
048	Contre-écrou M6	4
049	Rondelle élastique Ø6	4
050	Poulie avec manivelle	1
051	Vis M6*15	4
052	Courroie PJ420 J6	1
053	Vis en plastique Ø8x32	2
054	Couvercle de chaîne gauche	1
055	Couvercle de chaîne droit	1
056	Vis ST4.2*25	8
057	Manivelle gauche	1
058	Manivelle droite	1
059	Écrou M10*1,25 S14	2
060	Couvercle de manivelle	2
061	Vis M6*15	2
062	Rondelle ø6*ø16*1,2	4
063	Axe C-Clip ø12*1,0	2
064	Axe de plaque magnétique	1
065	Combinaison de plaques	1
066	Aimant 40*25*10	5
067	Support d'aimant	1
068	Vis ST2,9*9	5
069	Ressort de tension ø15*50*ø1,5	1
070	Vis M6*15	2
071	Roulement 6001-2Z	2
072	Vis M6x12	7
073	Rondelle ø6*ø12*1,0	7
074	Rondelle fixe 56*72*1,5	2
075	Palier en plastique 56*72*11	2
076	Volant	1
077	Roue de pression	1
078	Support de roue de pression	1
079	Vis ø17*ø10*18,5*M8	1
080	Rondelle ø47*ø10,5*0,4	1
081	Ressort de traction ø17*62*ø2,5	1
082	Cache décoratif gauche	1
083	Cache décoratif droit	1
084	Vis M6*45	1
085	Écrou M6	2
086	Capteur avec câble L=600 mm	1
087	Douille de tige de selle	1
088	Moteur	1
089	Écrou M12	1
090	Câble d'alimentation L=550 mm	1
091	Câble moteur L=400 mm	1





CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3640 Cykling P10] 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-3640.pdf

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

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

service@skandika.de

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

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



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

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