



Originalbetriebsanleitung **DE**

Translation of the original instructions **GB**

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



Carbon P18

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Aufbauanleitung
- 13 Einstellungen / Transport / Stromanschluss
- 14 Computerbedienung
- 16 Reinigung / Lagerung / Bluetooth-Verbindung
- 17 Verbindung zur KINOMAP-App
- 18 Auf- und Abwärmen
- 19 Teileliste / Explosionszeichnungen
- 22 Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika CE 	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3650 Carbon P18											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
		Produktionsdatum											
		2024				2025				2026			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		PO Nr.:				1000221							
		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

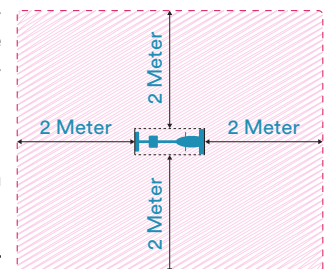


WARNUNG

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 und direktem Sonnenlicht. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzt haben, prüfen Sie es auf Rost und Materialrisse.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Nutzen Sie die Fußschlaufen während des Trainings.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Stellen Sie eine Trittfläche auf die untere Position und besteigen Sie immer zuerst diese Trittfläche, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Beim Absteigen sollte die Bewegung vollständig zum Erliegen gekommen sein.
- Dieses Gerät ist für den Einsatz unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Bitte vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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.

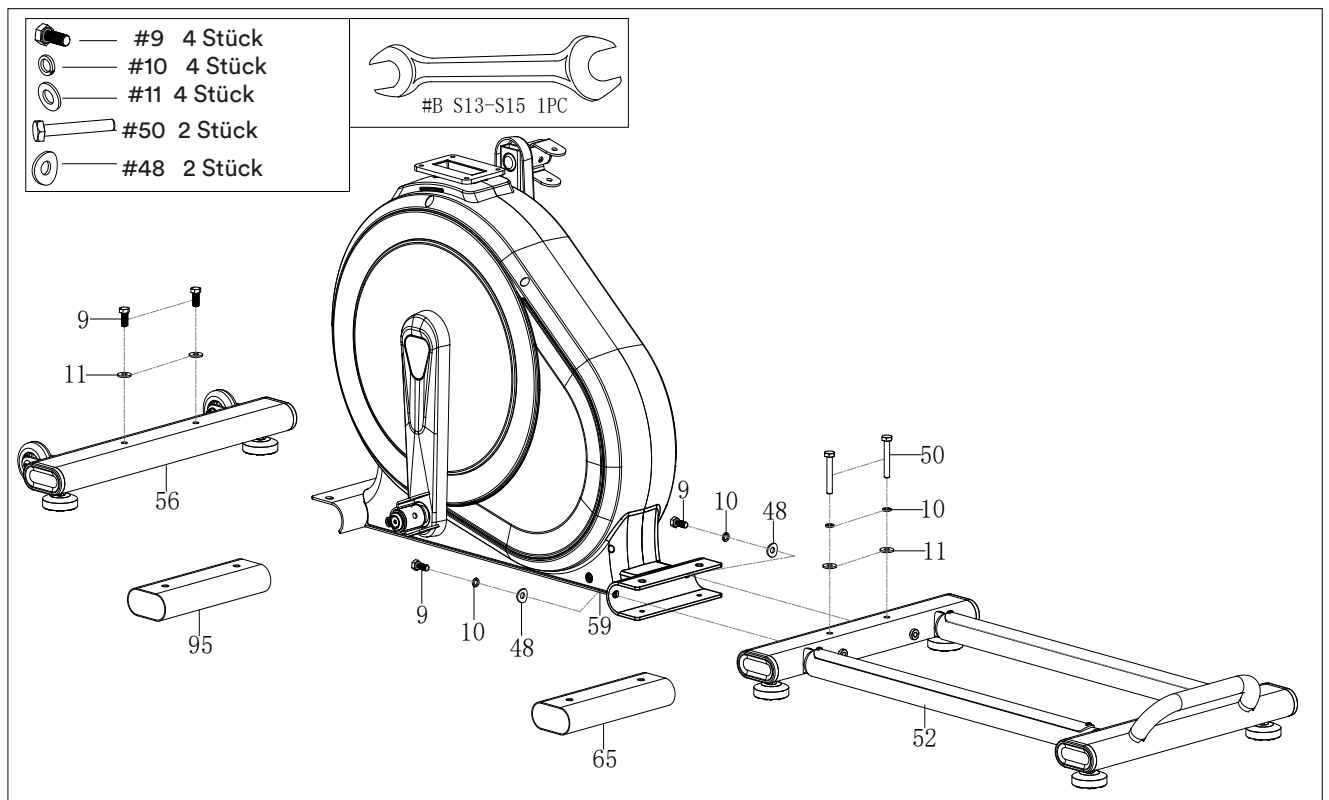
AUFBAUANLEITUNG

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

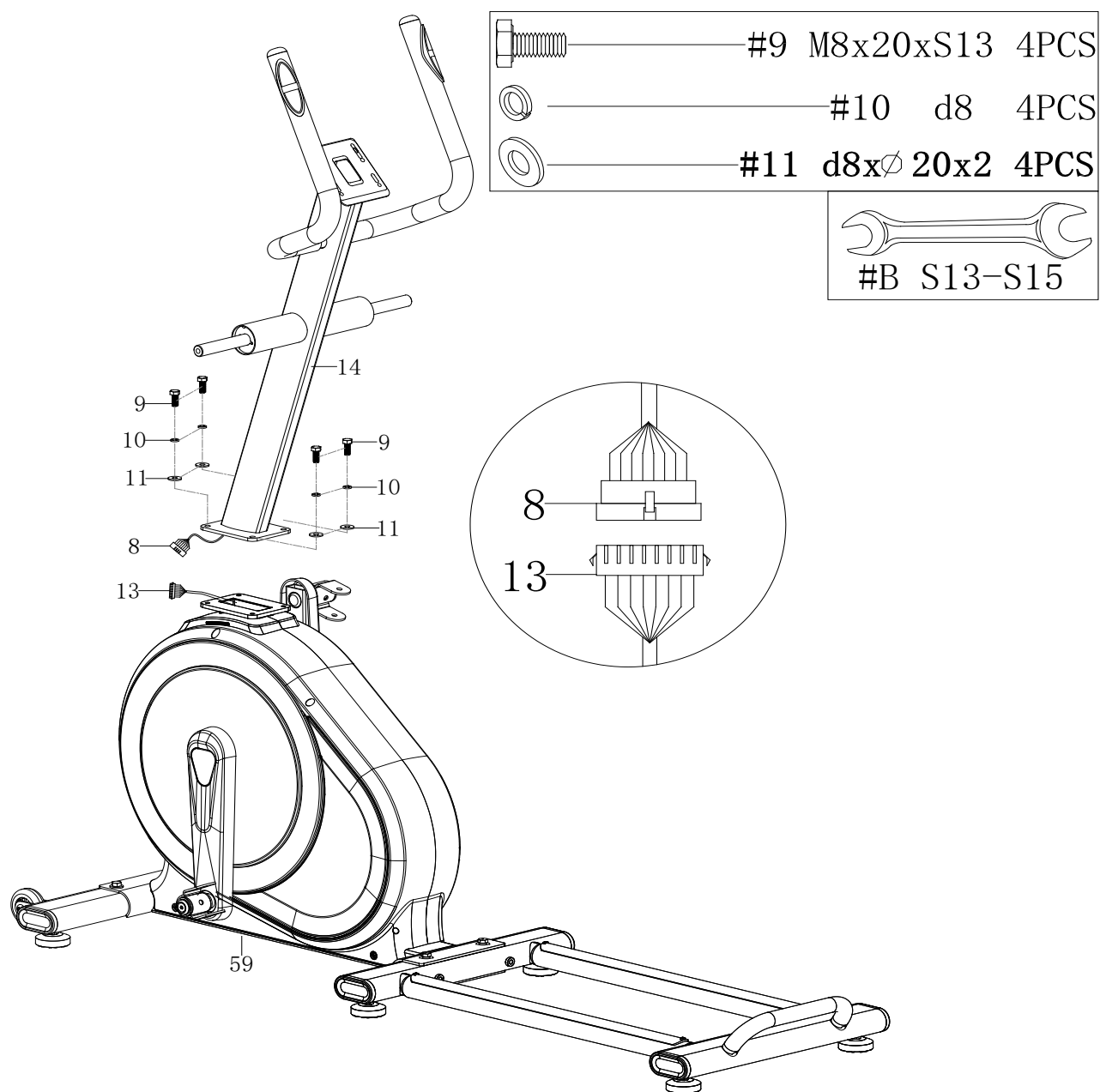
SCHRITT 1

1. Entfernen Sie den Transportschutz 2 (65) mit den Schrauben (50), Unterlegscheiben (11) und Federscheiben (10).
2. Befestigen Sie die Führungsschiene (52) wie abgebildet horizontal mit 2 Schrauben (9), 2 Federscheiben (10) und 2 gebogenen Scheiben (48) sowie vertikal mit 2 Schrauben M8×55 (50), 2 Federscheiben (10) und 2 Unterlegscheiben (11) am Hauptrahmen (59).
3. Entfernen Sie die beiden Schrauben (9) und Unterlegscheiben (11) sowie die den Transportschutz 1 (95) vom Hauptrahmen (59).
4. Befestigen Sie dann den vorderen Standfuß (56) mit den beiden (zuvor entfernten) Schrauben (9) und Unterlegscheiben (11).



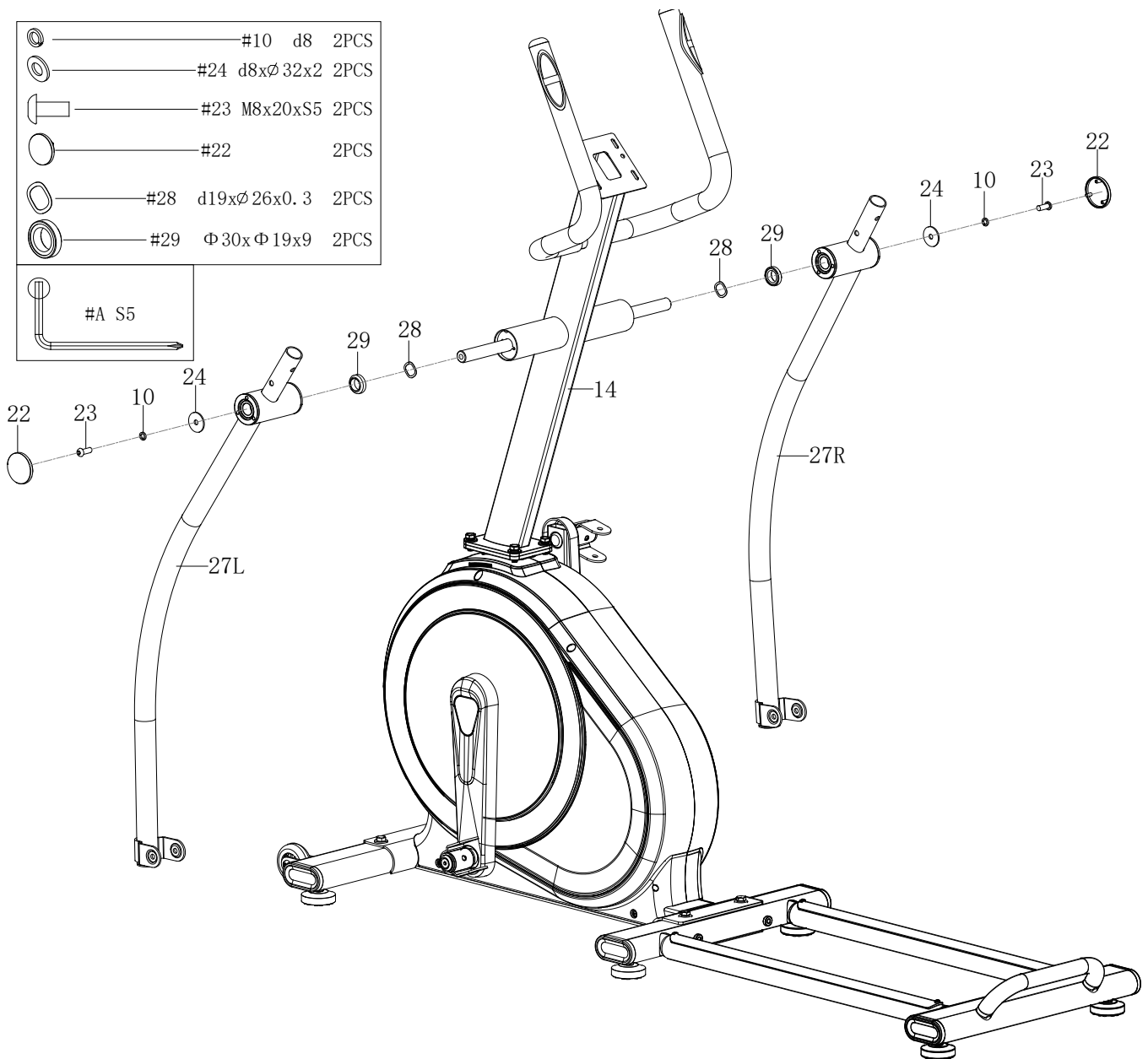
SCHRITT 2

1. Verbinden Sie die beiden Kabel (8) und (13).
2. Montieren Sie die Griffstütze (14) mit 4 Schrauben M8x20 (9), 4 Federscheiben (10) und 4 Unterscheiben (11) am Hauptrahmen (59). Achten Sie darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.



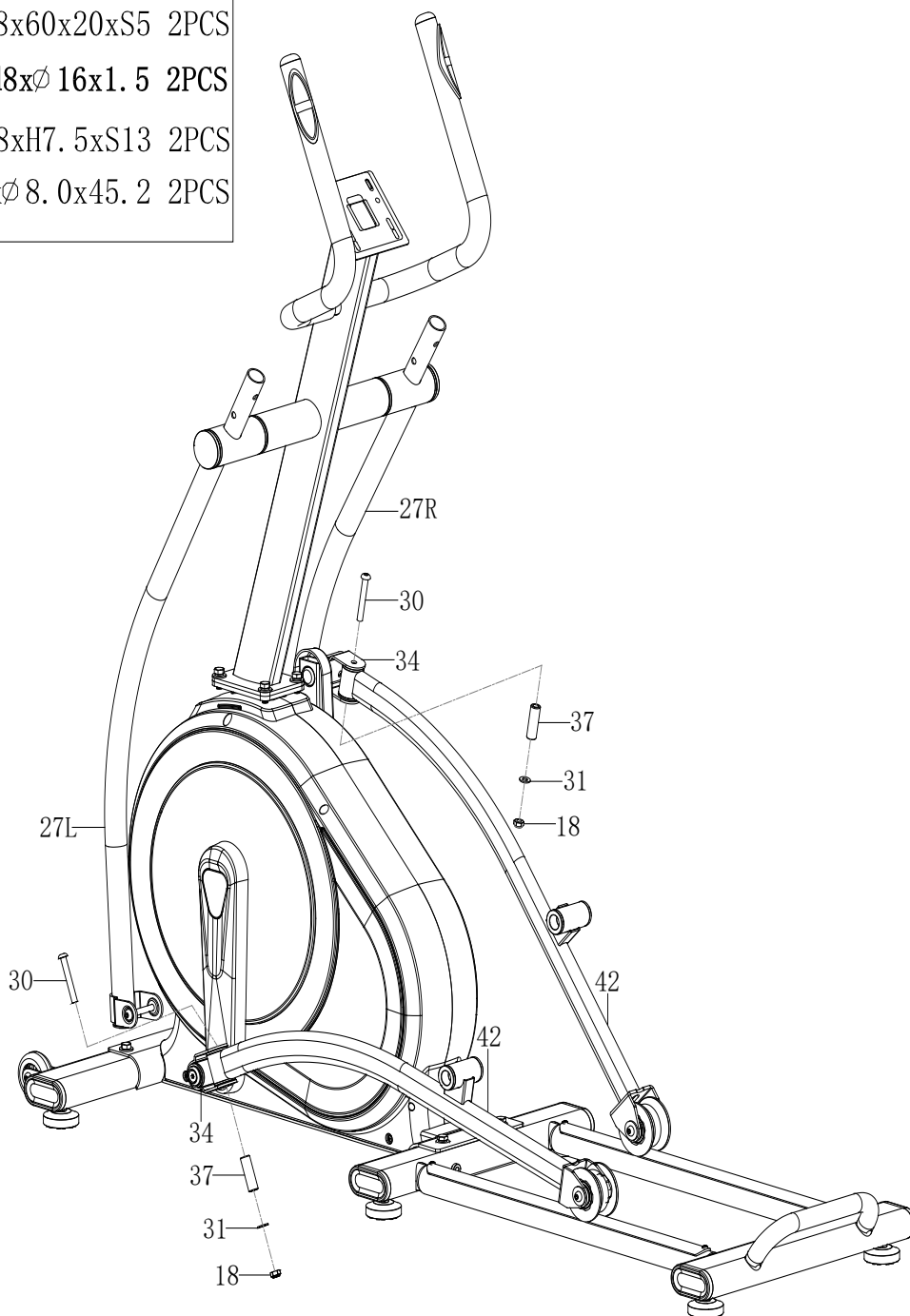
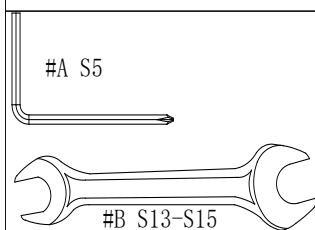
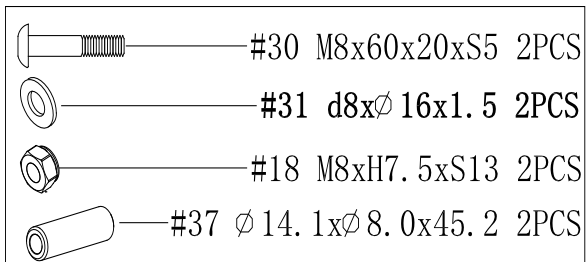
SCHRITT 3

1. Entfernen Sie die Schrauben M8×20 (23), Federscheiben (10) und Unterlegscheiben (24) von der Griffstütze (14).
2. Nun werden die beiden Schwungstangen (27L und 27R) wie abgebildet an beiden Seiten der Griffstütze (14) montiert. Hierzu benötigen Sie insgesamt 2 Schrauben M8×20 (23), 2 Federscheiben (10), 2 Unterlegscheiben (24) und 2 Abdeckkappen (22).



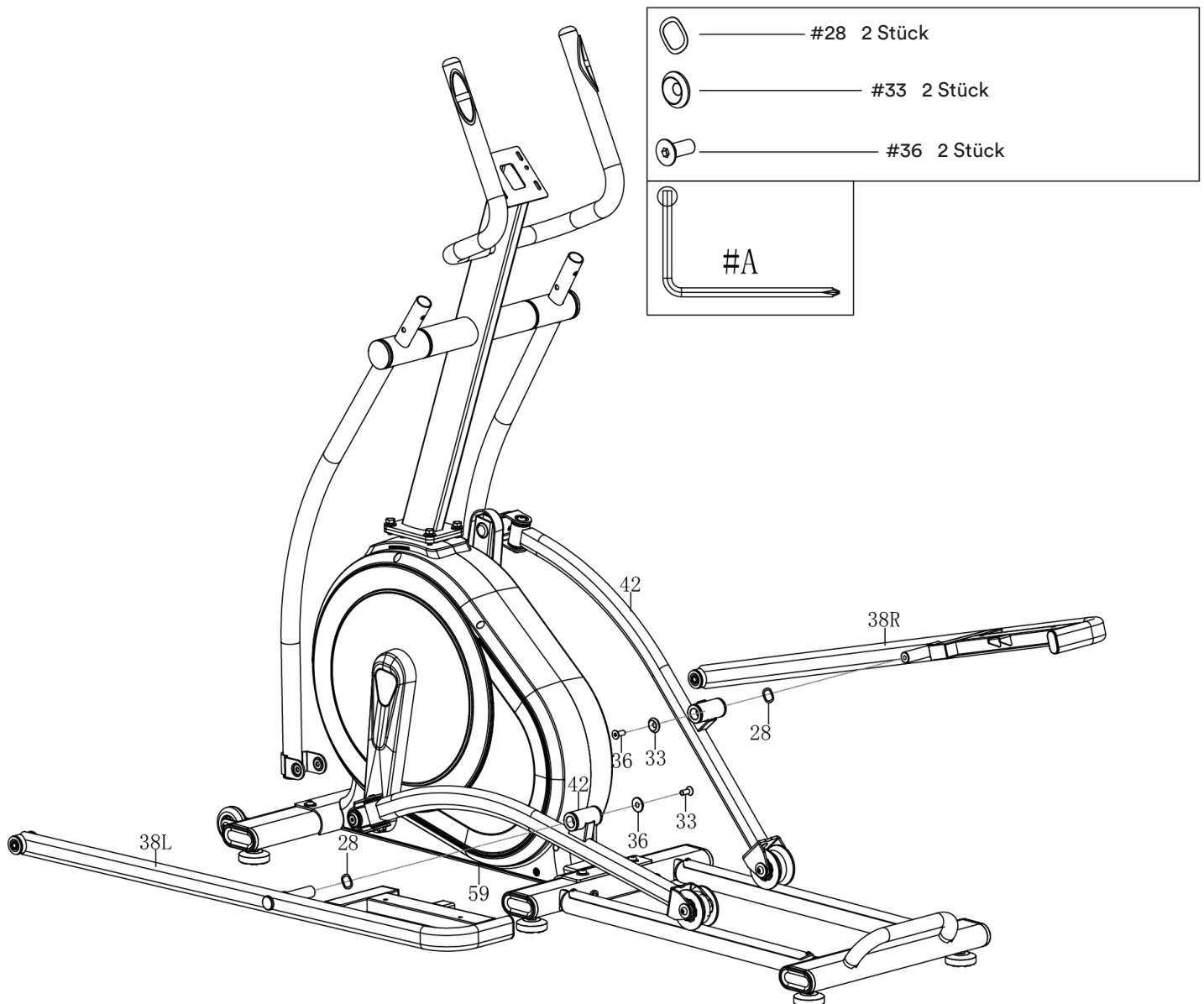
SCHRITT 4

1. Setzen Sie die Abstandsstücke (37) in die Gleitarme (42).
2. Montieren Sie nun die Gleitarme (42) mit Hilfe der Verbinders (34), Schrauben (30), Unterlegscheiben (31) und Muttern (18) an den Schwungstangen (27L/R).



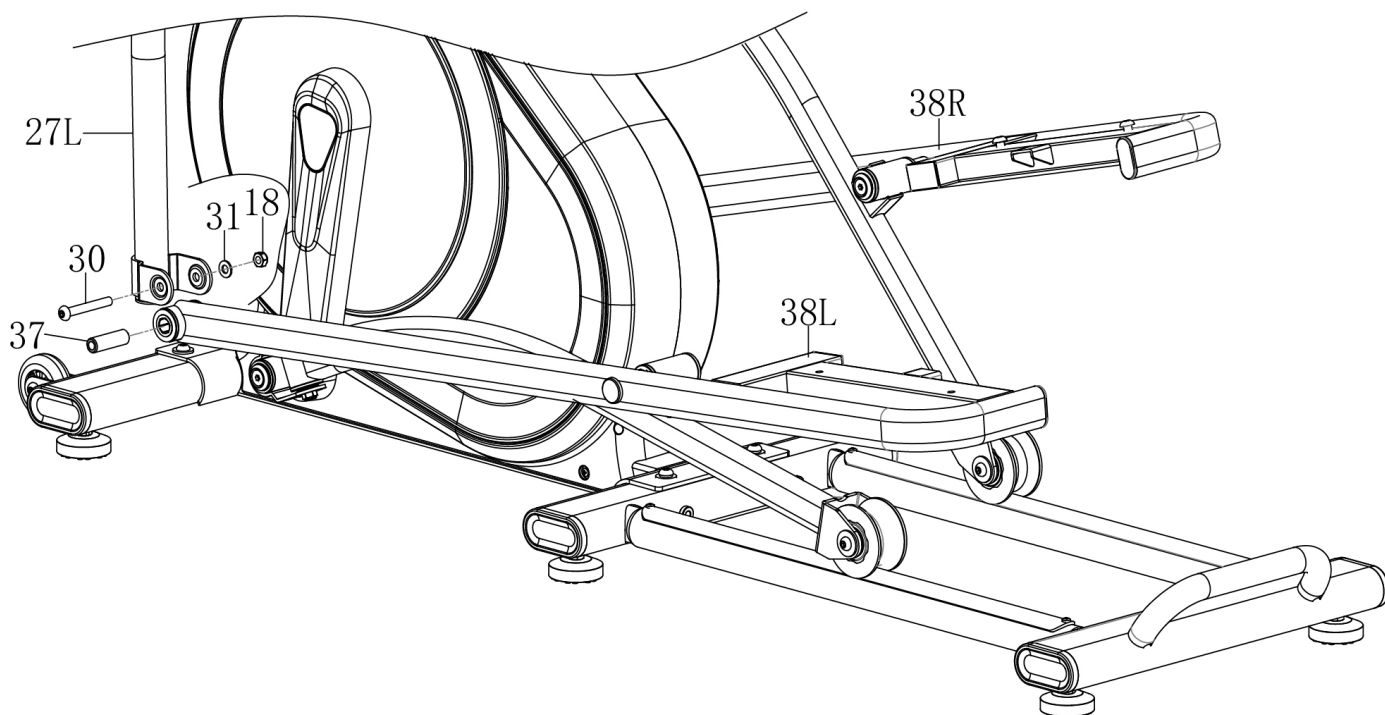
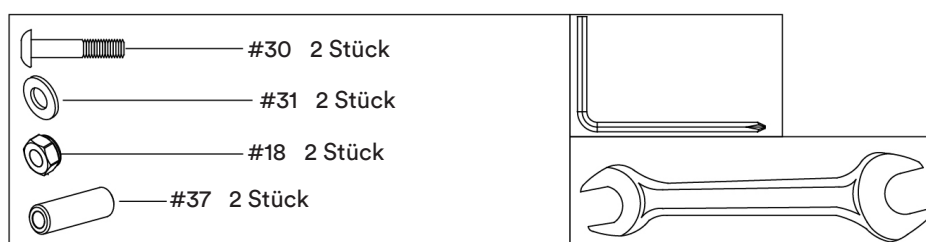
SCHRITT 5

1. Entfernen Sie die Schrauben (36) und Unterlegscheiben (33) von den Trittplächenarmen (38 L/R).
2. Montieren Sie nun die Trittplächenarme (38 L/R) auf beiden Seiten an den Rohransatz der Gleitarme (42) - hierzu benötigen Sie insgesamt 2 Schrauben M8×20 (36) und 2 Unterlegscheiben (33).



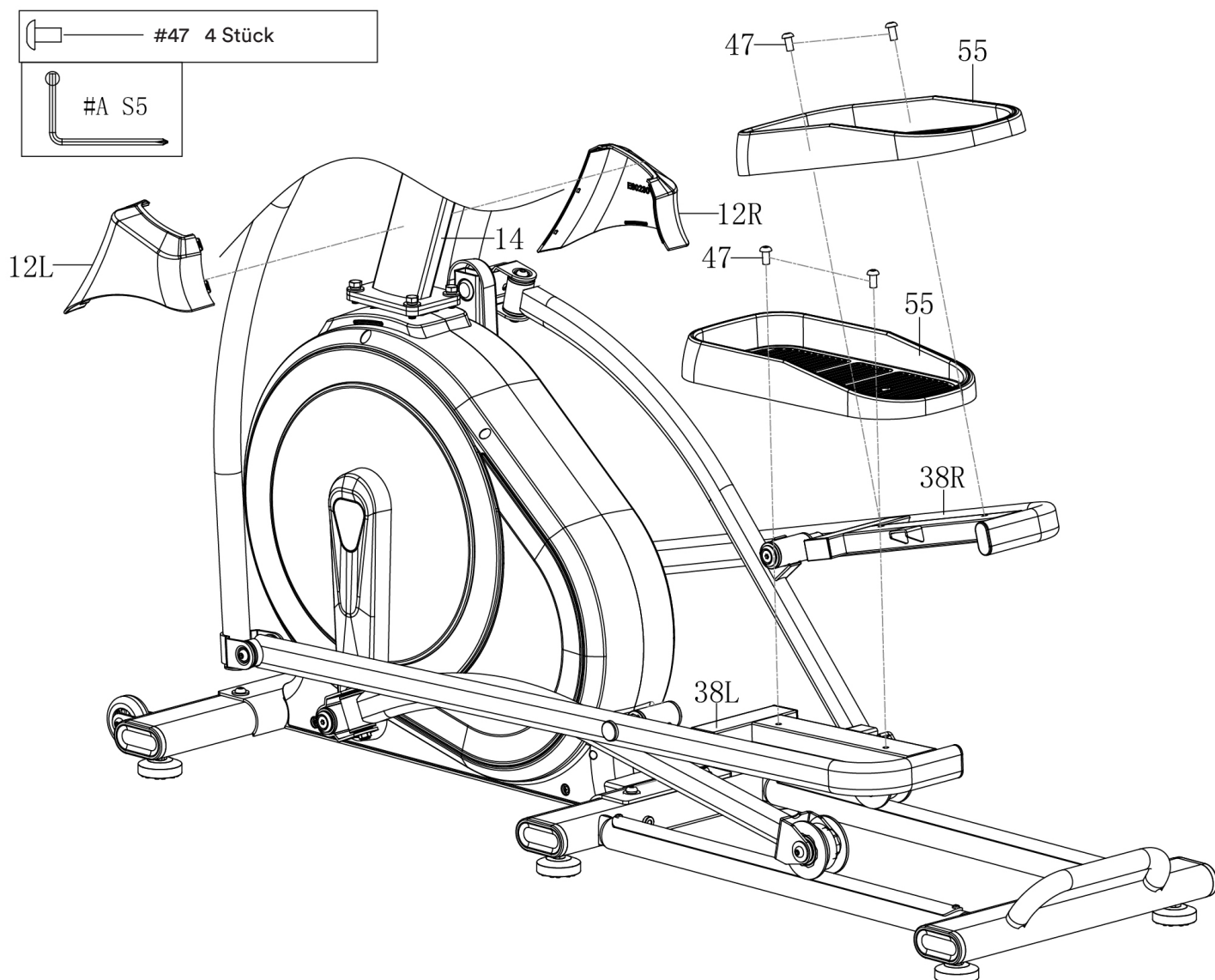
SCHRITT 6

1. Setzen Sie ein Abstandsstück (37) auf jeder Seite in die Trittflächenarme (38 L/R) wie exemplarisch für die linke Seite unten abgebildet.
2. Verbinden Sie nun die Schwungstangen (27L und 27R) mit den Trittflächenarmen (38L und 38R) mit Hilfe von (je Seite) einer Schraube M8×60 (30), einer Unterlegscheibe (31) und einer Mutter (18).



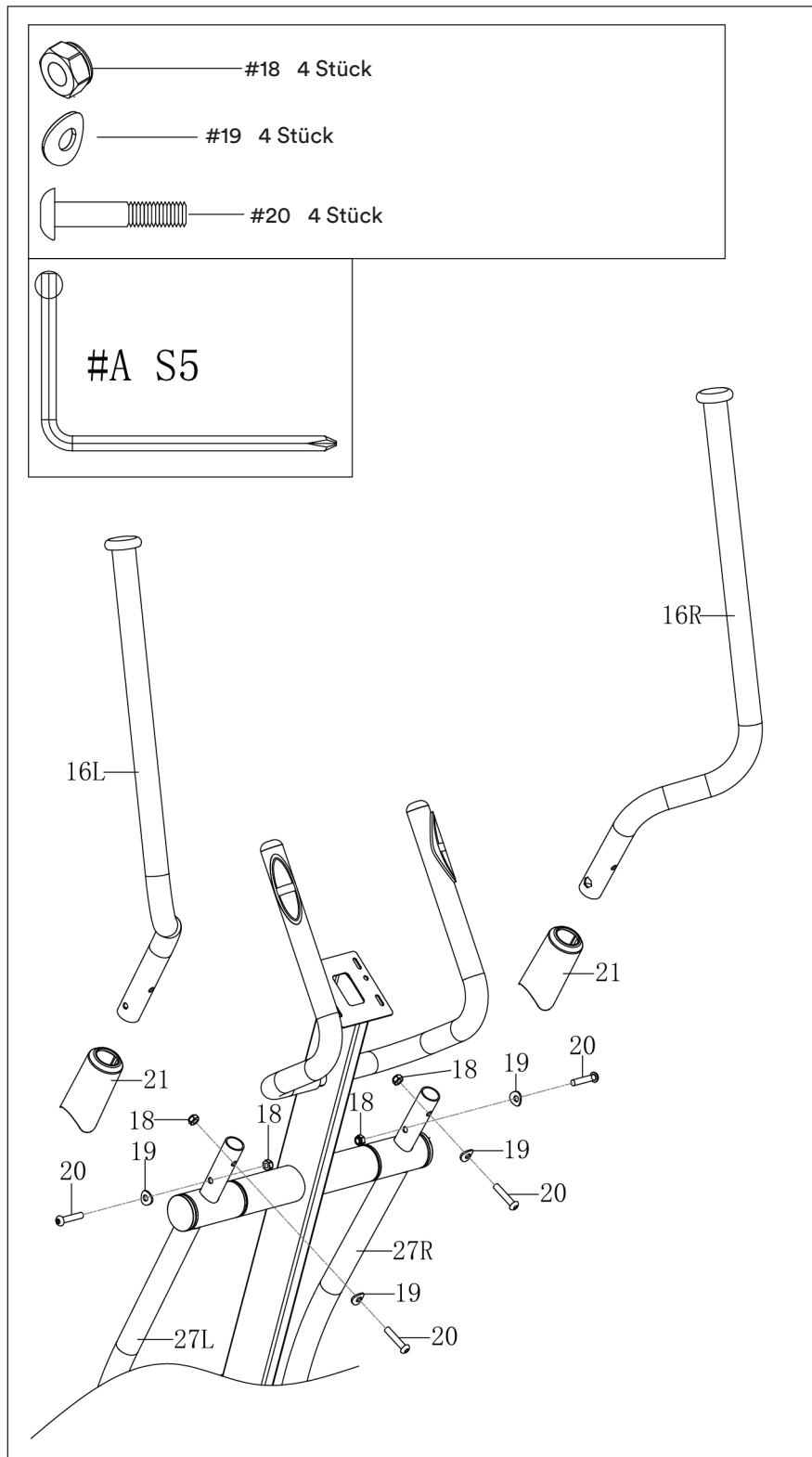
SCHRITT 7

1. Befestigen Sie die Trittflächen (55) auf beiden Seiten der Trittflächenarme (38 L/R) mit jeweils 2 Schrauben M8×16 (47).
2. Befestigen Sie die beiden Abdeckungen (12 L/R) an der Griffstütze (14).



SCHRITT 8

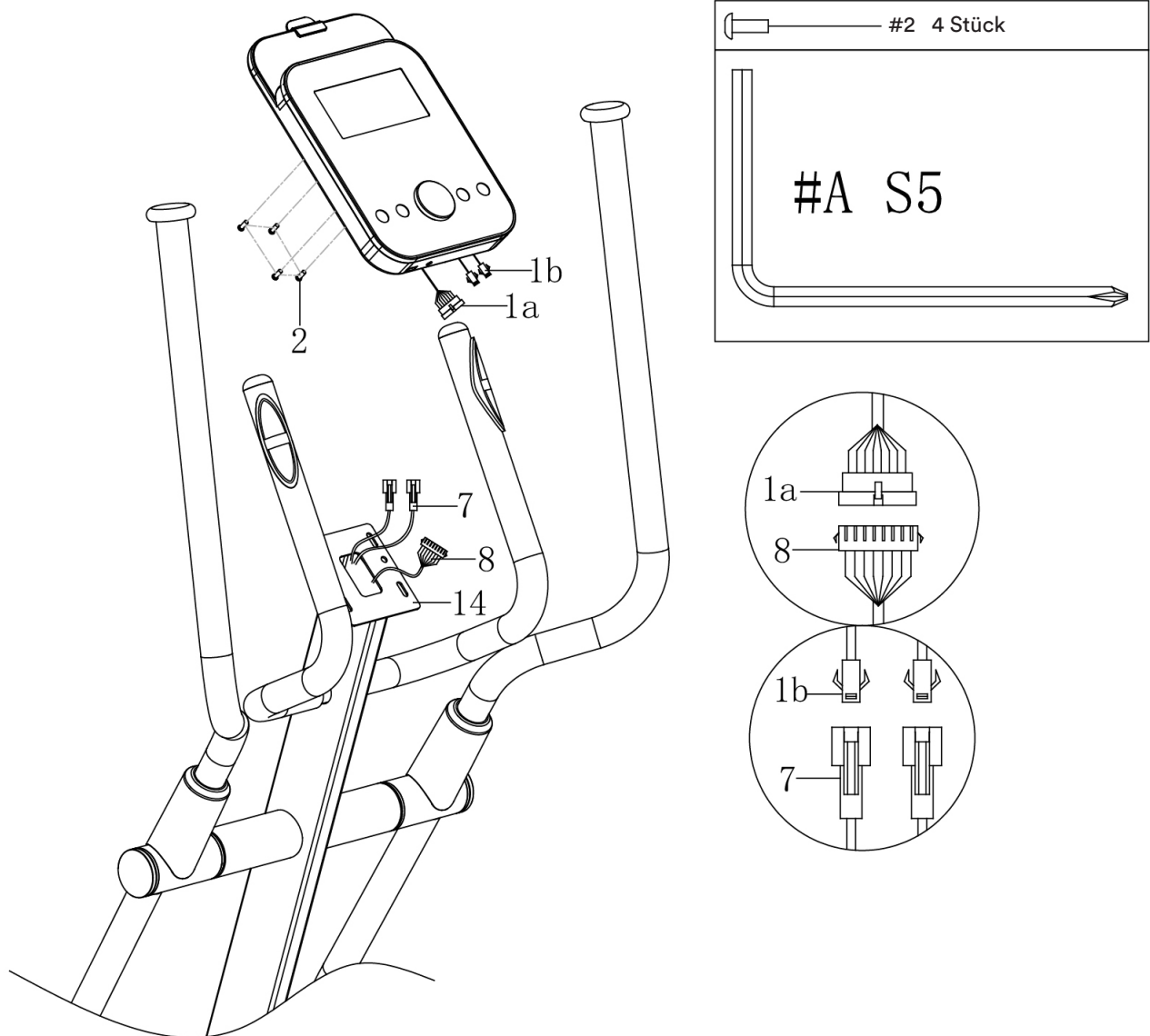
1. Führen Sie die Abdeckungen (21) auf beiden Seiten wie abgebildet über die Griffe (16 L/R).
2. Befestigen Sie die Griffe (16 L/R) an den Schwungstangen (27L/R) mit insgesamt 4 Schrauben M8×40 (20), 4 Wellscheiben (19) und 4 Muttern (18).



SCHRITT 9

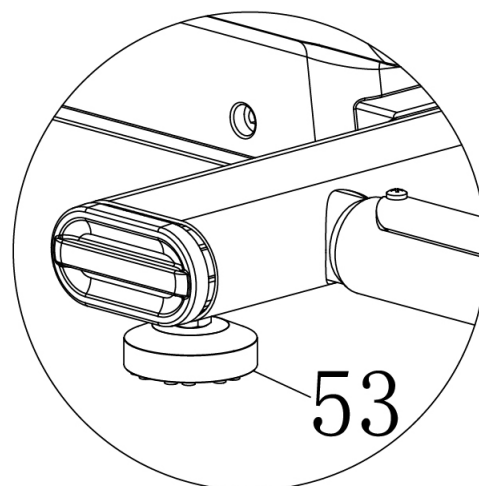
1. Entfernen Sie die 4 Schrauben M5×10 (2) aus der Rückseite des Computers.
2. Verbinden Sie die Kabel (1a) und (8), sowie (1b) und (7) wie abgebildet.
3. Befestigen Sie dann den Computer vorsichtig (ohne ein Kabel einzuklemmen) oben auf der Griffstütze (14) mit den zuvor entfernten Schrauben M5×10 (2).

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



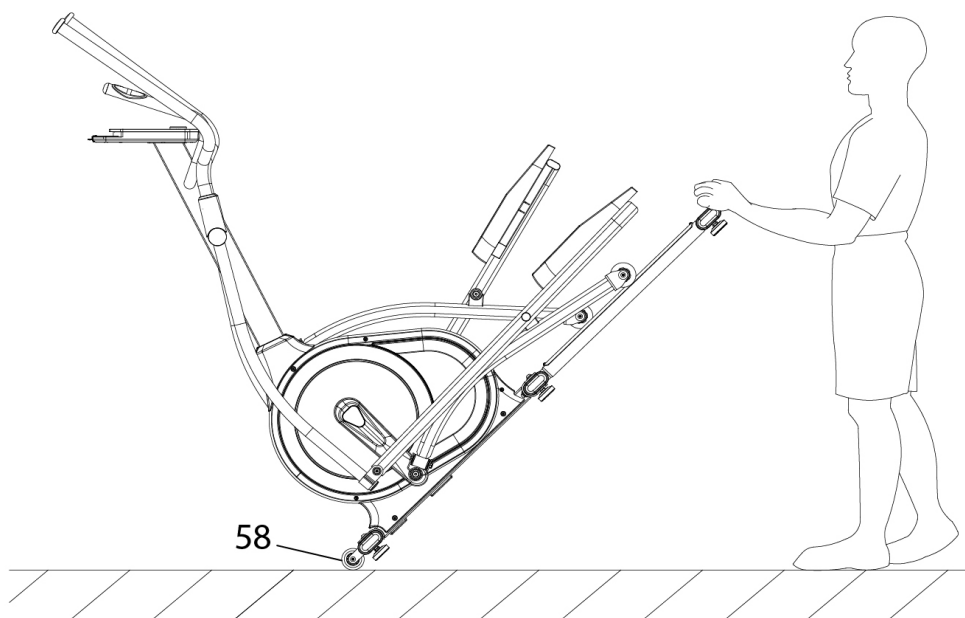
EINSTELLUNGEN - EBENER STAND

Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. Am Gerät befinden sich insgesamt 6 justierbare Füße (53), welche durch Drehen so nivelliert werden können, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht.



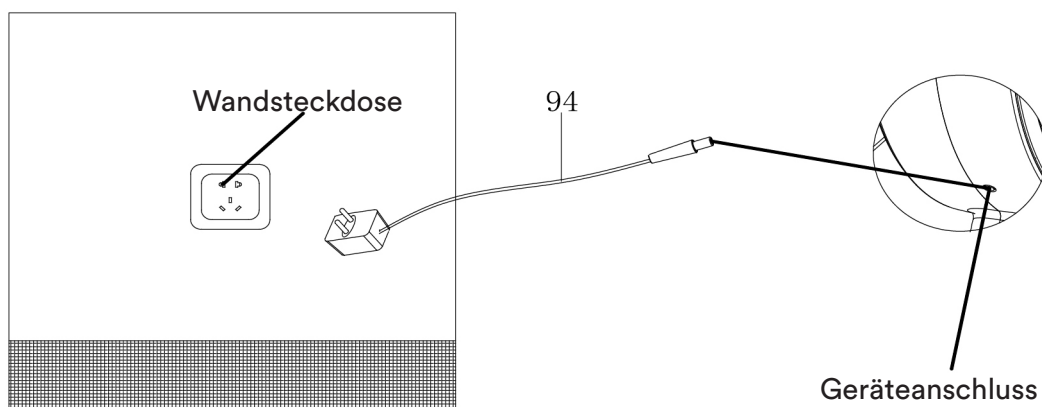
TRANSPORT

Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen (58) am vorderen Standfuß. Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, heben Sie es am hinteren Standfuß wie abgebildet an, bis die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort rollen.



STROMANSCHLUSS

Stecken Sie das Netzteil (94) in eine Wandsteckdose und den Geräteanschlussstecker in den Anschluss im Gehäuse des Hauptrahmens (59). Bei längerer Nichtbenutzung empfehlen wir, die Stromversorgung zu trennen.



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):** Startet oder unterbricht Trainingseinheiten oder startet die Messung des Körperfettanteils.
- **DOWN (nach links drehen):** Verringert den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung verringert.
- **UP (nach rechts drehen):** Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung erhöht.
- **MODE (ENTER, Druck auf die Taste):** Um den gewünschten Wert oder den Trainingsmodus einzustellen oder um während des Trainings die Anzeige von RPM zu SPEED, von COUNT zu DIST und von WATT zu Kalorien umzuschalten.
- **RECOVERY (Pulserholung):** Startet eine Herzerholungsrate-messung. Behalten Sie die Hände an den Pulssensoren, bis die Messung beendet ist. Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (bester Wert) bis F6 (schlechtester Wert).
- **RESET:** Kurz drücken, um den gerade einzustellenden Wert auf Null zu setzen. Drücken und für ca. 3 Sekunden halten bewirkt einen Reset aller Werte auf Null.
- **BODYFAT (Körperfettmessung):** Auswählen des Körperfett-Messmodus.



Auswahl des Trainingsmodus:

Mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ können Sie einen der im Folgenden beschriebenen Trainingsmodi auswählen. In Abhängigkeit vom gewählten Modus können die Trainingsparameter TIME (Trainingszeit), DISTANCE (Distanz) oder CALORIES („CAL“ = ca. Kalorienverbrauch) vorgegeben werden. Wenn eine solche Vorgabe eingestellt wurde, zählt der Computer den vorgegebenen Wert rückwärts (Countdown) und signalisiert bei Erreichen von 0, dass das Trainingsziel erreicht wurde und stoppt das Training. Möchten Sie trotzdem weiter trainieren, drücken Sie einfach auf „ST/SP“. Fragt der Computer nach „AGE“, so stellen Sie bitte Ihr Alter in Jahren ein. Eingaben erfolgen immer mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“. Ein Training starten oder pausieren Sie immer mit „ST/SP“.

Pulsmessung: Im Fenster „Pulse“ wird (sofern Sie die Pulssensoren umfassen oder einen über Bluetooth verbundenen, optionalen Brustgurt tragen) Ihre aktuell gemessene Pulsfrequenz angezeigt. „P“ bedeutet, dass keine Daten empfangen werden.

Manueller Trainingsmodus (Manual / P1)

Manuelles Training, Sie kontrollieren den Widerstand mittels „UP“ / „DOWN“ manuell. Zielwerte für Time, Distance und Calories können auf Wunsch eingestellt werden. In der Anzeige „Level“ wird die aktuell eingestellte Widerstandsstufe angezeigt (1 = leicht bis 32 = schwer). Je nach eingestellter Widerstandsstufe variiert das grafische Display in der Mitte der Anzeige. Je höher die Balken, umso schwieriger der gewählte Widerstand. „Speed“ zeigt das aktuelle Lauftempo in km/h.

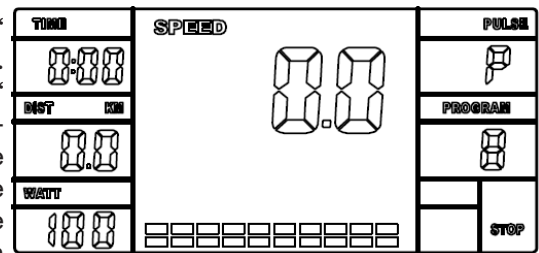
TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST		PROGRAM
0.0		1
CAL		LEVEL
0		12
		STOP

Programmtraining (P2 bis P7)

Der Computer hält 6 fest eingespeicherte Programme mit festgelegten Widerstandsprofilen für Ihr Training bereit. Die Profile selbst sind zu Ihrer Information auch auf dem Gehäuse abgebildet. Wählen Sie eines der Programme mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ aus und drücken Sie „ST/SP“, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie dies wünschen, können Sie vor dem Druck auf „ST/SP“ noch Zielwerte für die Zeit, die Distanz oder die Kalorien einstellen. Während des Trainings erfolgt nun eine automatische Anpassung des Widerstands - Sie können aber auch zusätzlich den Widerstand noch manuell nachjustieren.

Watt-Programm (P8)

Wählen Sie das Programm P8 mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ aus und drücken Sie „ST/SP“, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie dies wünschen, können Sie vor dem Druck auf „ST/SP“ noch Zielwerte für die Zeit, die Distanz oder die Kalorien einstellen. Für dieses Programm müssen Sie zudem eine WATT-Vorgabe einstellen. Während des Trainings erfolgt dann eine automatische Anpassung des Widerstands, damit die vorgegebene Watt-Eingabe erreicht wird. Sie können die Watt-Vorgabe jederzeit durch Drehen des Knopfes „DOWN“ / „UP“ verändern.



Herzratenkontrollierte Programme (P9 bis P11)

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

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

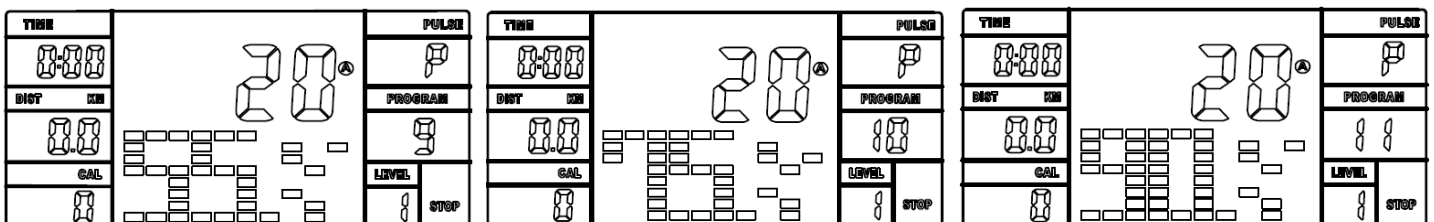
P10: 75% Zielherzrate (Berechnung = 75% von (220 – ALTER))

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

Einstellung der Parameter:

Wählen Sie mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ eines der Herzfrequenzkontrollprogramme (P9 / P10 / P11) aus. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die MODE, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie „ST/SP“, 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 „ST/SP“, um das Training fortzusetzen und weitere, nicht beendete Trainingsziele zu erreichen.



Zielherzraten-Programm (P12)

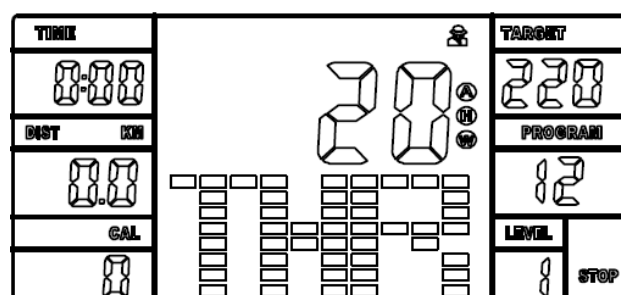
Einstellung der Parameter: Wählen Sie „TARGET H.R.“ mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“.

Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die MODE, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie „ST/SP“, 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 „ST/SP“, um das Training fortzusetzen und weitere, nicht beendete Trainingsziele zu erreichen.



Körperfettmessung (P13)

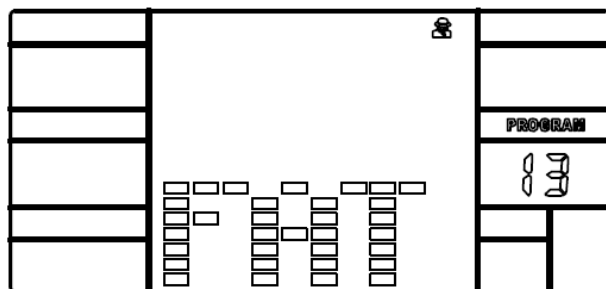
Einstellung der Daten für eine Körperfettmessung: Drücken Sie „BODY FAT“ und anschließend MODE.

„Male“ (männlich) blinkt, sodass das Geschlecht mit „UP“ / „DOWN“ angepasst werden kann. Drücken Sie MODE, um das Geschlecht zu speichern und zur nächsten Angabe zu gelangen. „30“ für das Alter blinkt, sodass Sie das Alter einstellen können. Drücken Sie MODE, um den Wert zu speichern. „175“ für die Körpergröße blinkt, sodass Sie die Körpergröße einstellen können. Drücken Sie MODE, um den Wert zu speichern und zur nächsten Angabe zu gelangen. „75“ für das Gewicht (in kg) blinkt, sodass Sie das Gewicht anpassen können. Drücken Sie die MODE-Taste, um den Wert zu speichern und zur nächsten Angabe zu gelangen.

Drücken Sie ST/SP, 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 auf festen Sitz.

LAGERUNG

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

BLUETOOTH-VERBINDUNG

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



SKANDIKA

Brustgurt Bluetooth

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

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

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

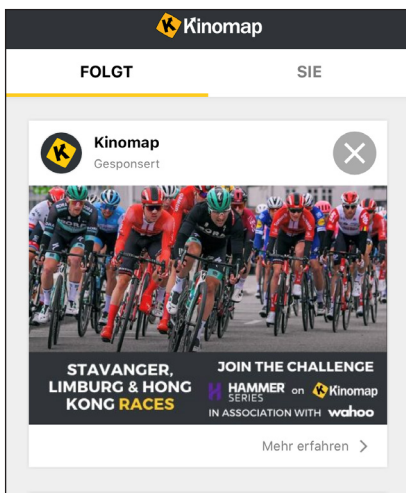
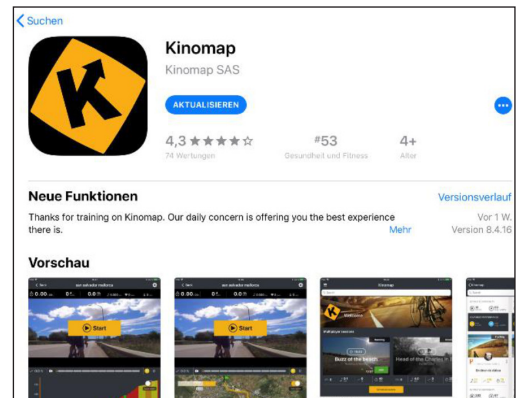


KINOMAP

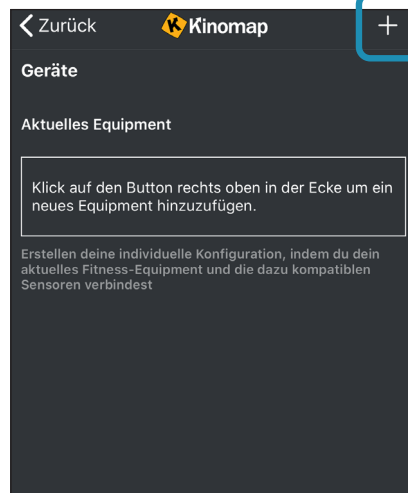
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

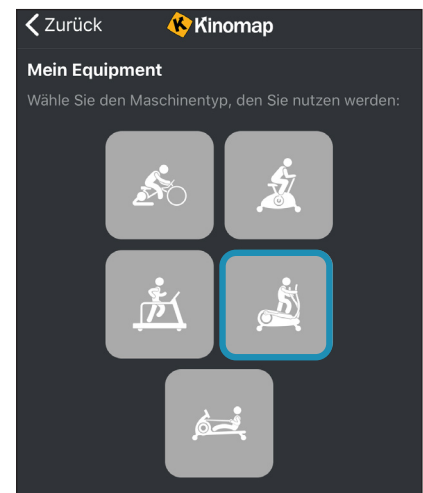
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

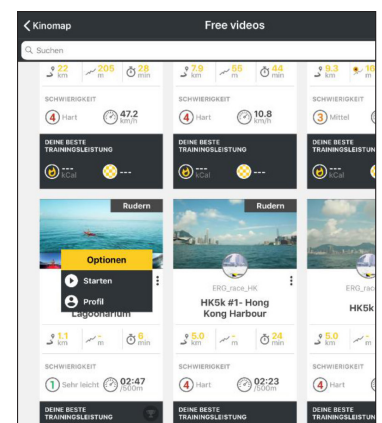


4. Skandika auswählen



5. Das Gerät auswählen

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



Auf- und Abwärmen

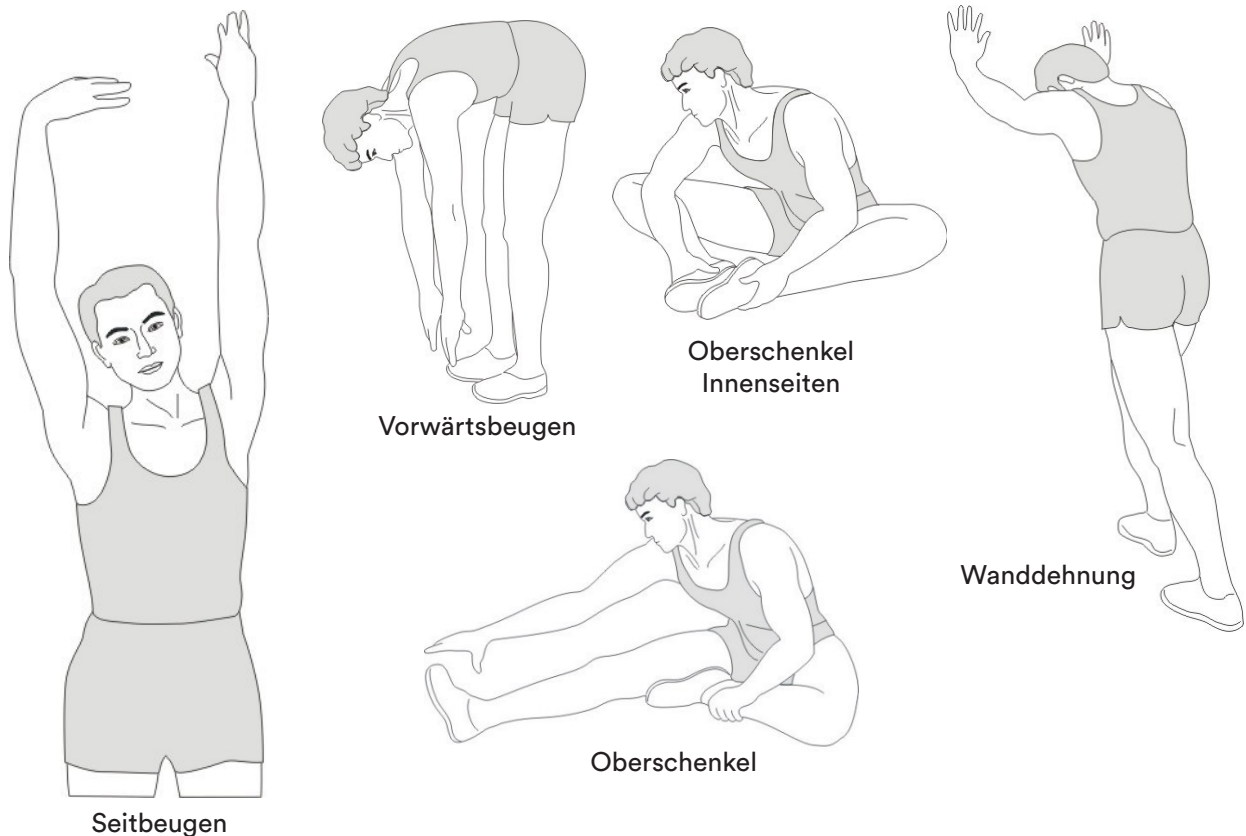
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

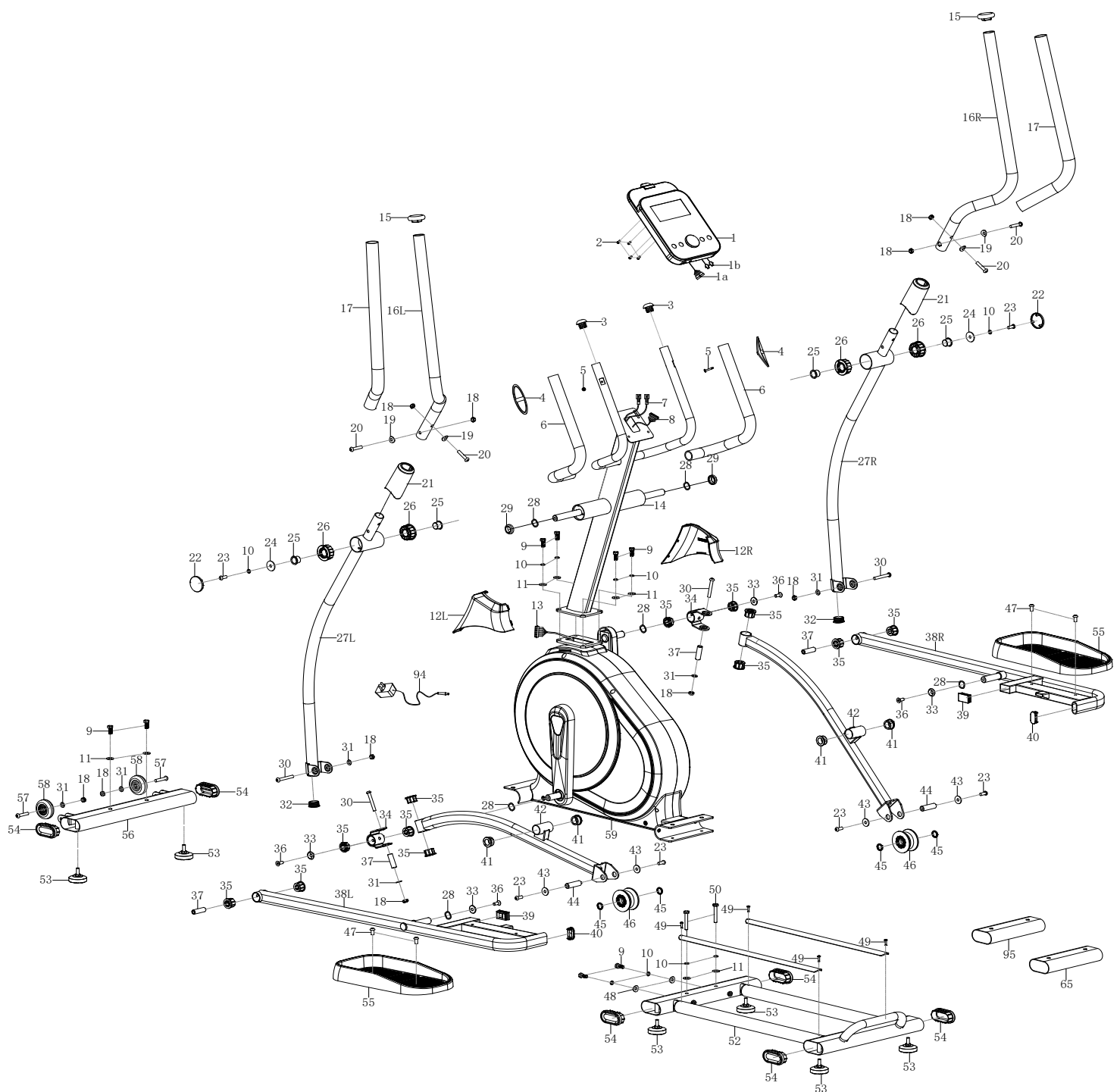
Cool-Down (Abkühlen)

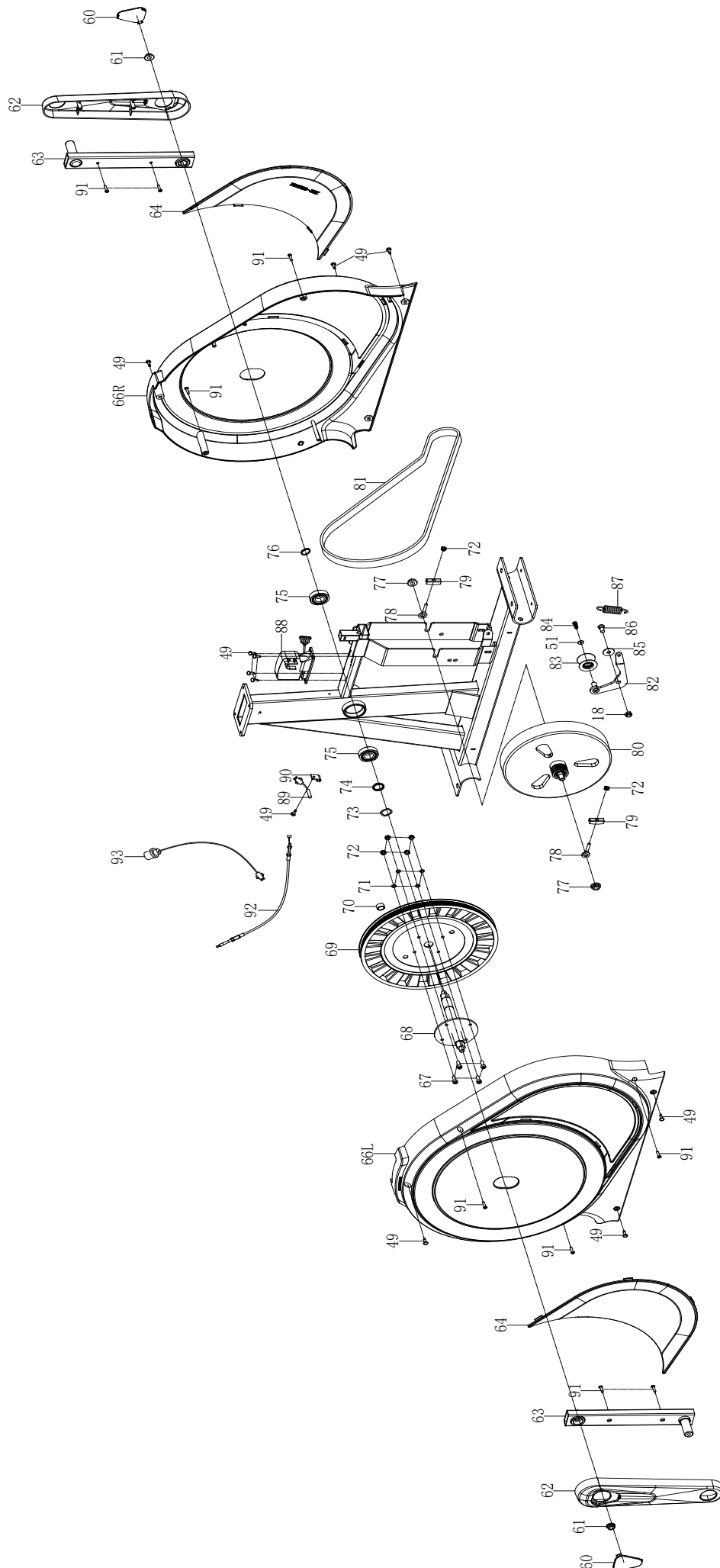
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M5*15	4
3	Endkappe Ø25*26	2
4	Handpulssensor	2
5	Schraube ST4*19	2
6	Schaumstoffgriff	2
7	Handpuls kabel	2
8	Kabel 1	1
9	Schraube M8*20*S13	8
10	Federscheibe d8	6
11	Unterlegscheibe d8*Ø20*2	10
12L/R	Abdeckung	1
13	Kabel 2	1
14	Griffstütze	1
15	Endkappe Ø32*22* Ø50	2
16L/R	Griffe links/rechts	je 1
17	Schaumstoffgriff	2
18	Mutter M8*H7.5*S13	11
19	Wellscheibe 8*Ø20*R16	4
20	Schraube M8*40*15*S5	4
21	Abdeckung	2
22	Abdeckkappe	2
23	Schraube M8*20*S5	6
24	Unterlegscheibe d8*Ø32*2	2
25	Buchse Ø19	4
26	Buchse Ø50	4
27L/R	Schwungstangen llinks/rechts	je 1
28	Wellscheibe Ø19*Ø25*0.3	6
29	Abstandshalter	2
30	Schraube M8x60x20xS5	4
31	Unterlegscheibe d8*Ø16*1,5	6
32	Endkappe Ø25	2
33	Unterlegscheibe d8*Ø25*5	4
34	Verbindungsstück	2
35	Buchse Ø32	12
36	Schraube M8*20*S5	4
37	Abstandsstück Ø14,1*Ø8*45,2	4
38L/R	Trittlflächenarme links/rechts	je 1
39	Endkappe F40*20	2
40	Endkappe PT40*20	2
41	Distanzstück	4
42	Gleitarme	2
43	Unterlegscheibe d8*Ø25*2	4
44	Welle Ø15,87*51,5	2
45	Distanzstück Ø22*Ø16*3	4
46	Rolle	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
47	Schraube M8*16*S5	4
48	Wellscheibe d8*Ø25*2*R25	2
49	Schraube ST4.2*16*Ø8	15
50	Schraube M8*55*20*S5	2
51	Unterlegscheibe d6*Ø13*1,5	1
52	Führungsschiene	1
53	Justierbarer Fuß	6
54	Endkappe PT80*40	6
55	Trittlflächen links/rechts	je 1
56	Vorderer Standfuß	1
57	Schraube M8*42*15*S5	2
58	Transportrolle	2
59	Hauptrahmen	1
60	Abdeckung	2
61	Mutter M10*1.25*H8*S14	2
62	Kurbelarm-Abdeckung	2
63	Kurbelarm	2
64	Abdeckung	2
65	Transportschutz 2	1
66L/R	Abdeckung	2
67	Schraube M6*16*S5	4
68	Mittlere Welle	1
69	Riemenplatte	1
70	Magnet	1
71	Federscheibe d6	4
72	Mutter M6*H6*S10	6
73	Wellscheibe d20*Ø26*0,3	1
74	Distanzstück Ø20,1*Ø25*4	1
75	Lager 6004	2
76	Unterlegscheibe D20	1
77	Mutter M10*1*H8*S15	2
78	Einstellbarer Kettenbolzen	2
79	U-Halterung	2
80	Schwungrad	1
81	Keilriemen	1
82	Stange für Andruckrolle	1
83	Andruckrolle	1
84	Schraube M6*12*S10	1
85	Unterlegscheibe d12*Ø17*0,5	1
86	Schraube M8*12*Ø10,5*5,5*S5	1
87	Feder	1
88	Motor	1
89	Sensor	1
90	Sensorhalterung	1
91	Schraube ST4,2*19	9
92	Widerstandskabel	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
93	Stromkabel	1
94	Netzteil	1
95	Transportschutz 1	1
A	Innensechskant S5	1
B	Maulschlüssel S13-15	1
C	Innensechskant S5	1





GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3650 Carbon P18] 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-3650.pdf

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

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

Contents

25	Safety precautions
26	Set-up instructions
35	Adjustments / Transportation / Power supply
36	Computer operation manual
38	Cleaning / Storage / Bluetooth connection
39	Connecting to KINOMAP app
40	Warm-up and cool-down
41	Parts list / Explosion drawings
44	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3650 Carbon P18											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2024				2025				2026				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		PO Nr.:				1000221							
	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

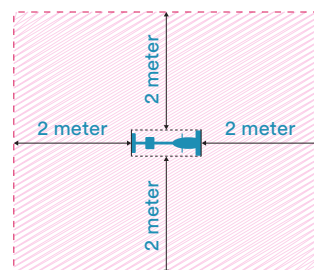


WARNING

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 and direct sunlight. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors. If you have not used the appliance for a long time, check it for rust and material cracks.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole. Use the foot straps during training.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- To minimise the risk of injury, always mount the lower platform first. When dismounting, the movement should come to a complete stop.
- This device is intended for use in cool, dry conditions. Please avoid storing it in extremely cold, hot or humid areas, as this may lead to corrosion and other related problems.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Do not work out immediately after meals!
- Clean the appliance regularly. Do not rinse it directly with water, petrol or abrasive cleaners etc.. This can lead to damage. Use a slightly damp cloth for cleaning.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



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.

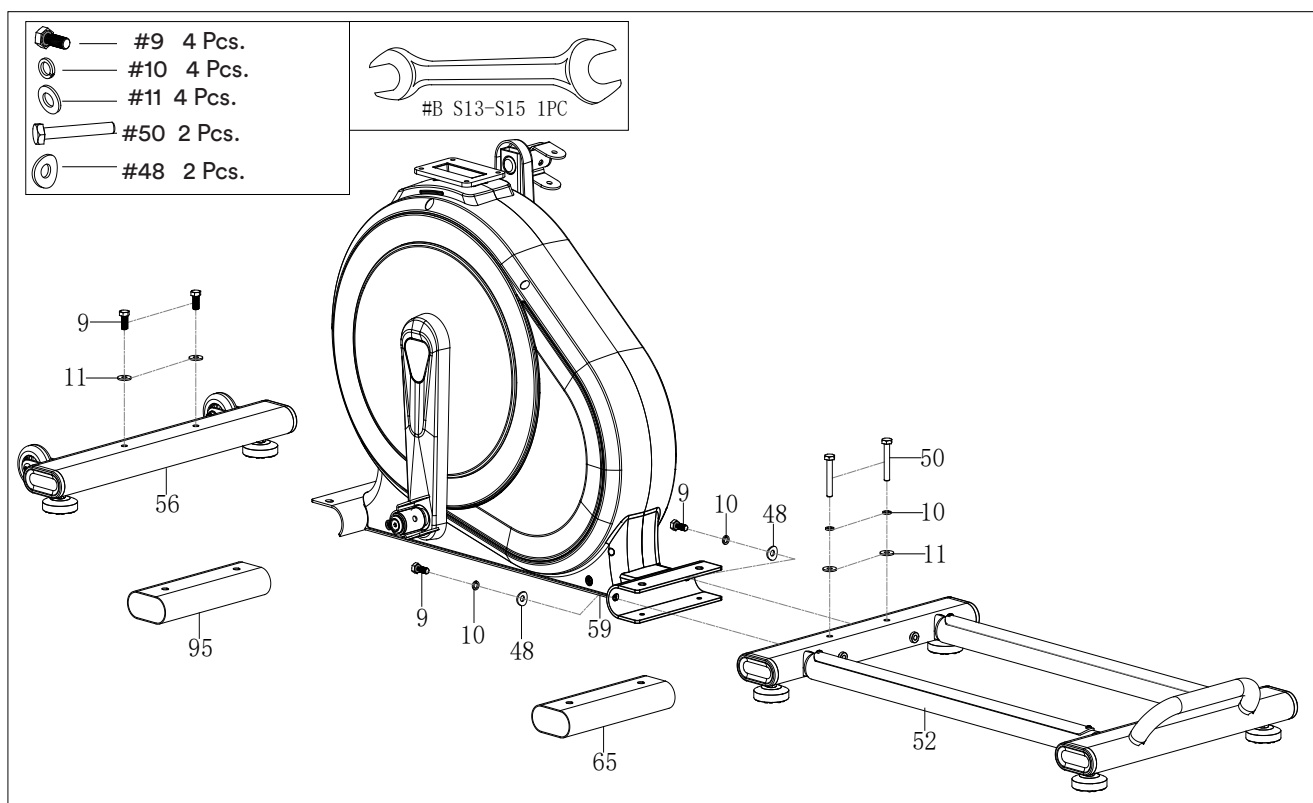
SET-UP INSTRUCTIONS

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

Please check that all the necessary parts for assembly are present. Some parts may already be pre-assembled to make assembly easier for you. We recommend that two people carry out the assembly and that the tools provided are used to assemble the device.

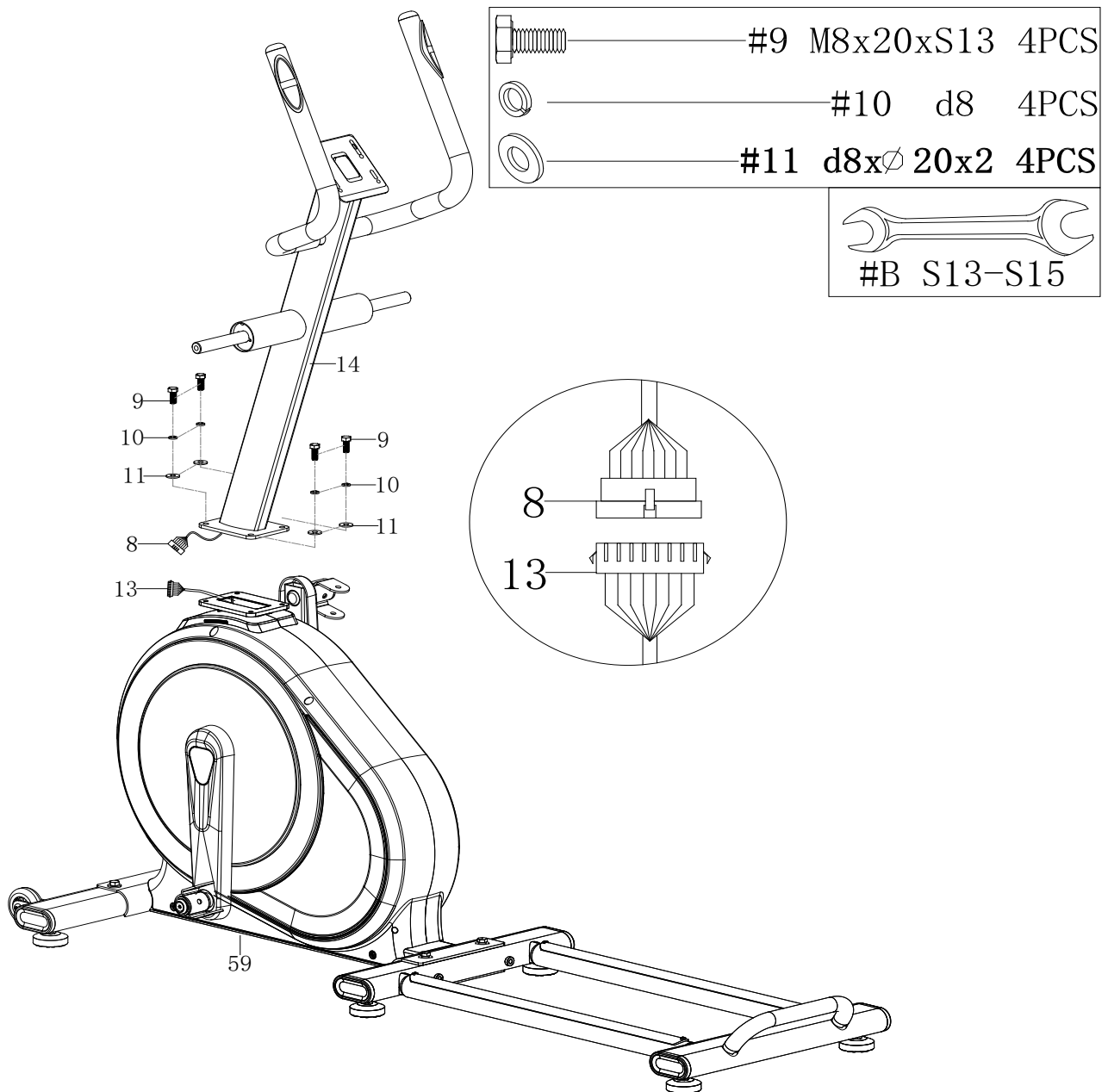
STEP 1

1. Remove the transport protection 2 (65) using the screws (50), washers (11) and spring washers (10).
2. Secure the guide rail (52) horizontally as shown using 2 screws (9), 2 spring washers (10) and 2 curved washers (48), and vertically using 2 M8×55 screws (50), 2 spring washers (10) and 2 washers (11) to the main frame (59).
3. Remove the two screws (9) and washers (11) as well as the transport protection 1 (95) from the main frame (59).
4. Then attach the front stand (56) with the two (previously removed) screws (9) and washers (11).



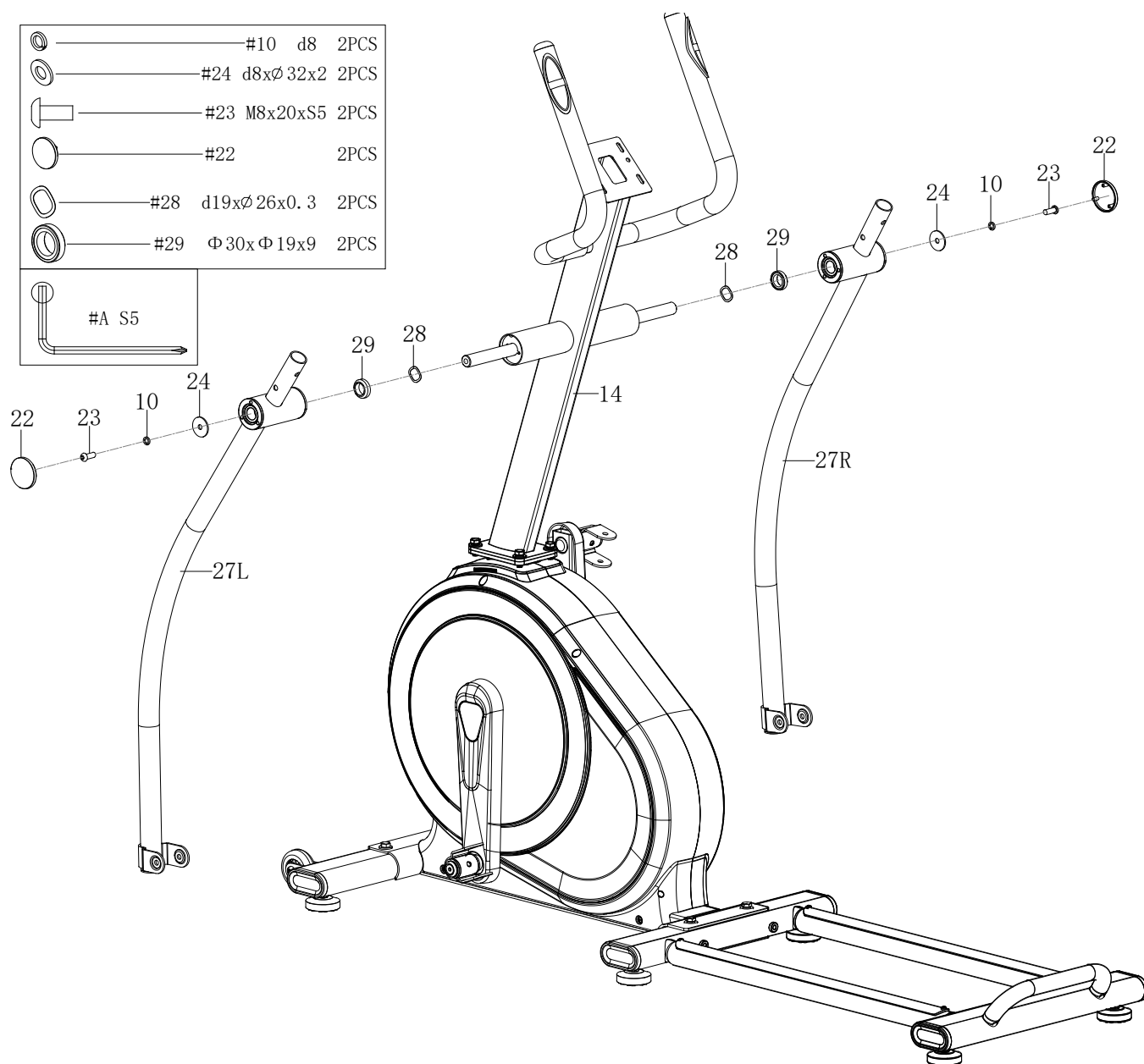
STEP 2

1. Connect the two cables (8) and (13).
2. Mount the handle support (14) to the main frame (59) using 4 M8x20 screws (9), 4 spring washers (10) and 4 washers (11). Take care not to pinch the cables.



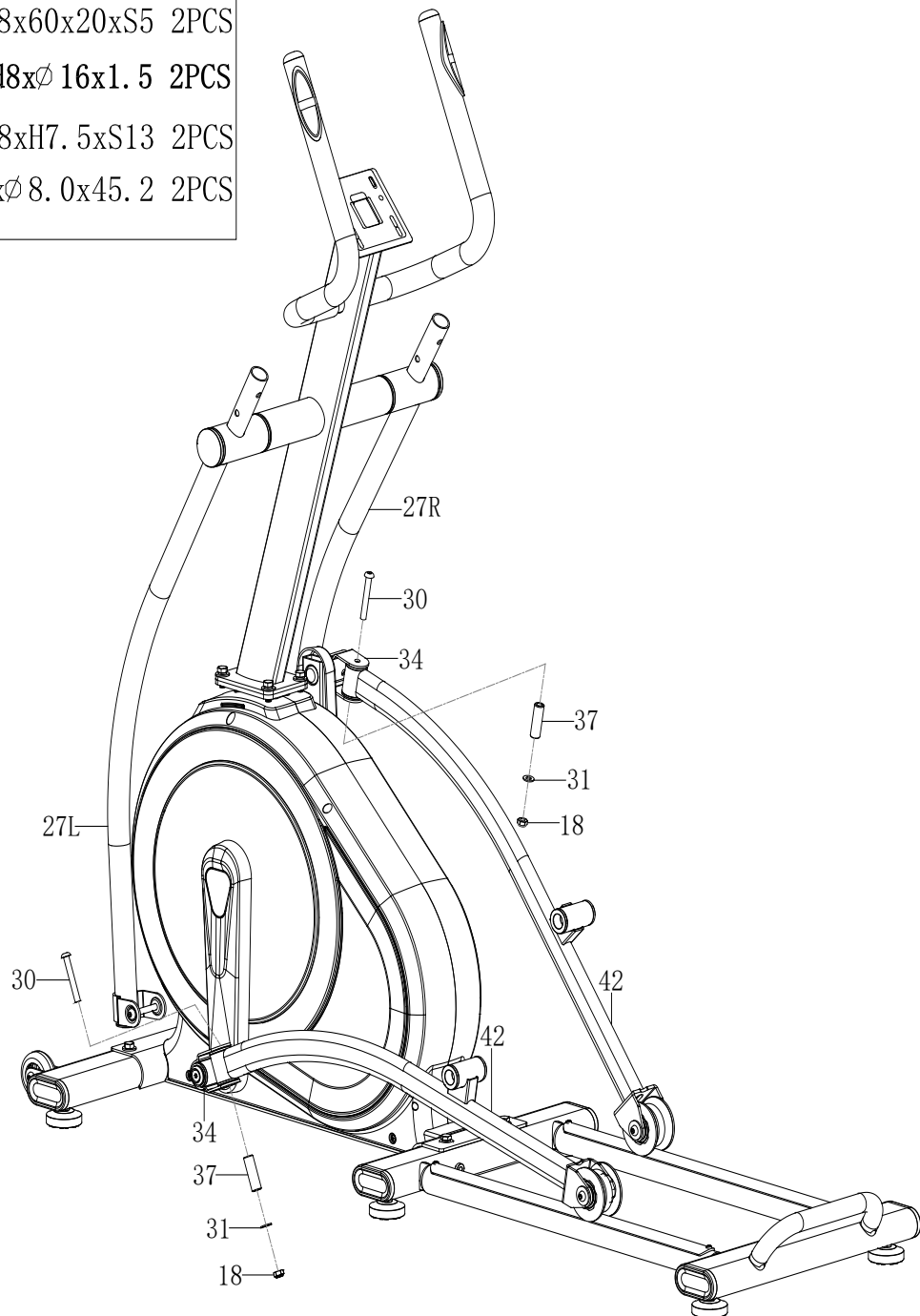
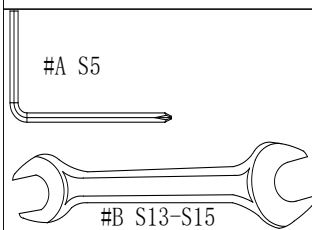
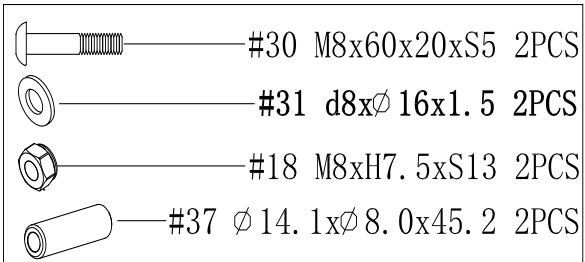
STEP 3

1. Remove the M8×20 screws (23), spring washers (10) and washers (24) from the handle support (14).
2. Now mount the two swing bars (27L and 27R) on both sides of the handle support (14) as shown. To do this, you will need a total of 2 M8×20 screws (23), 2 spring washers (10), 2 washers (24) and 2 cover caps (22).



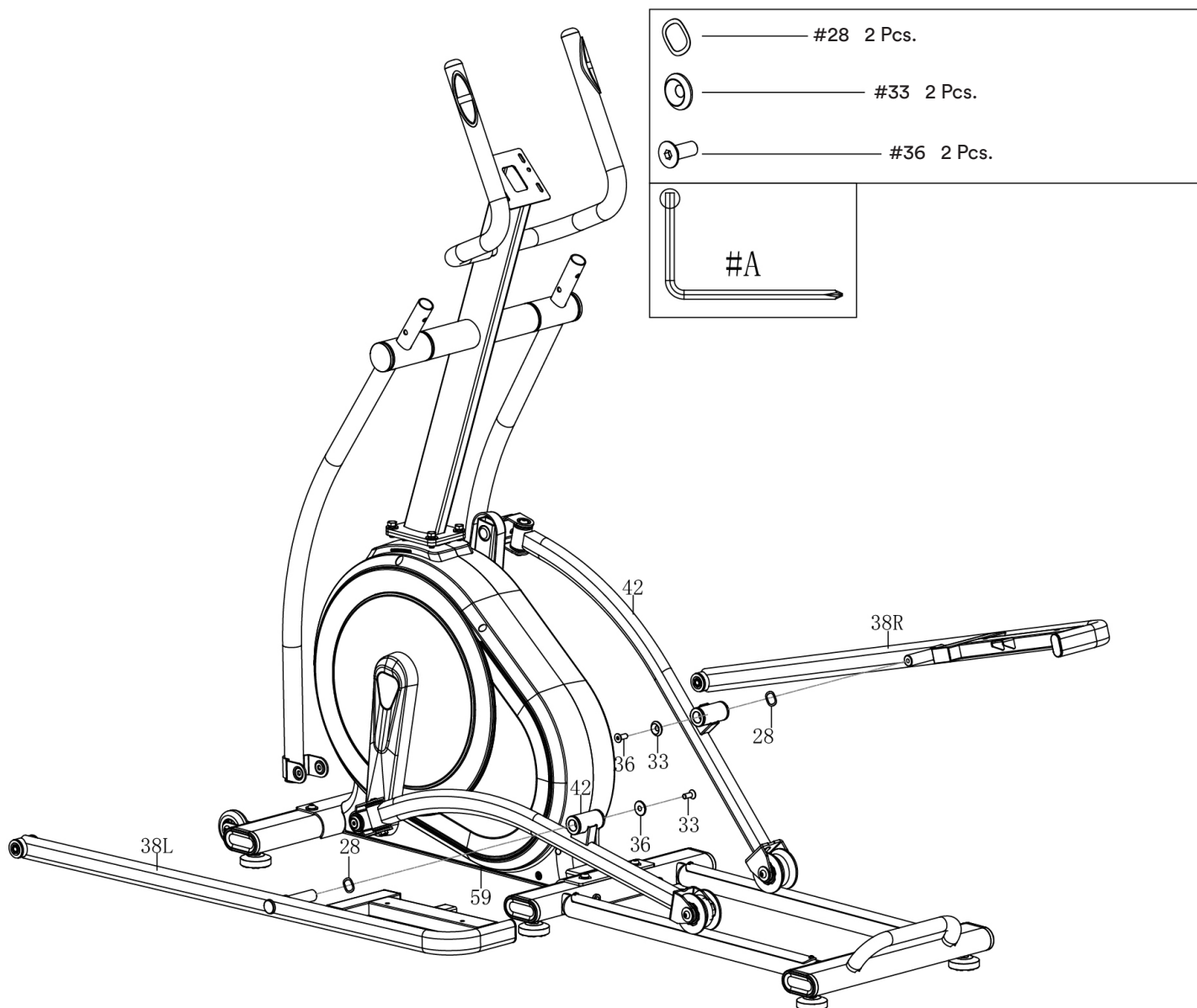
STEP 4

1. Insert the spacers (37) into the linkage (42).
2. Now attach the linkage (42) to the reciprocating bars (27L/R) using the connectors (34), bolts (30), washers (31) and nuts (18).



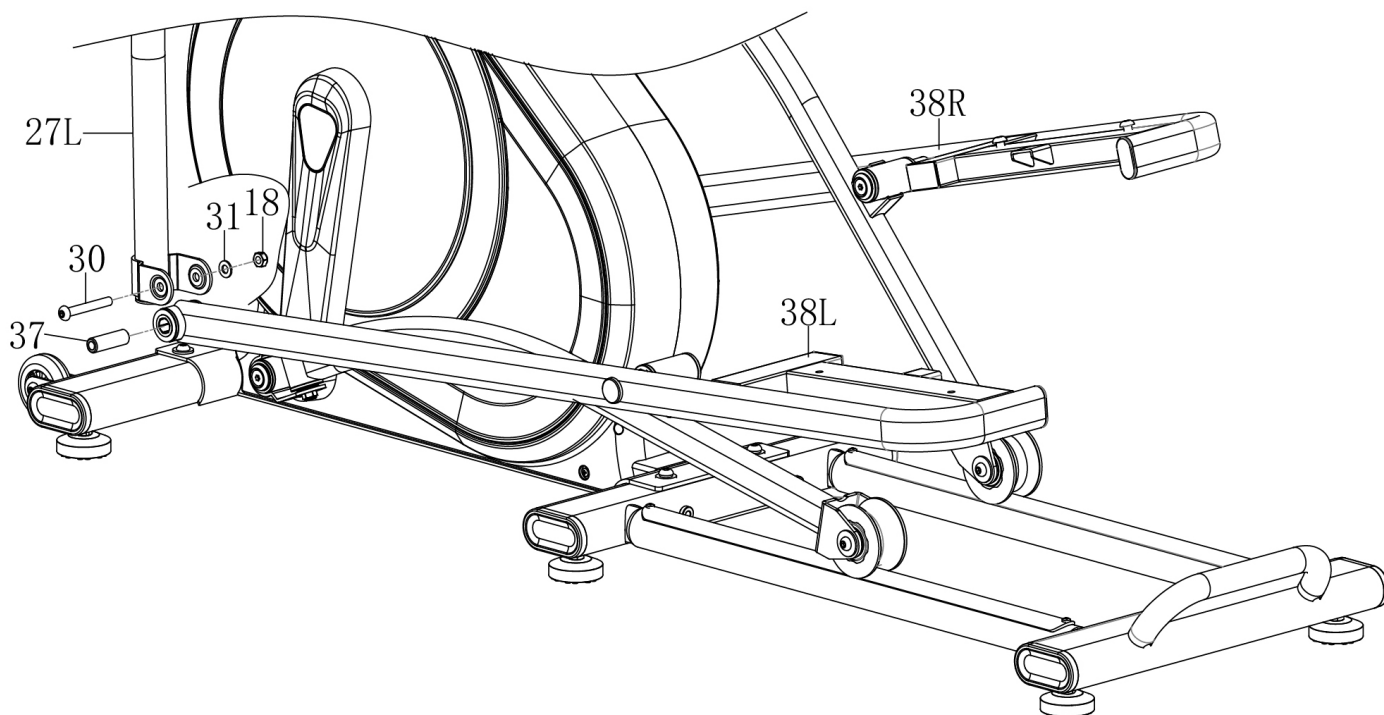
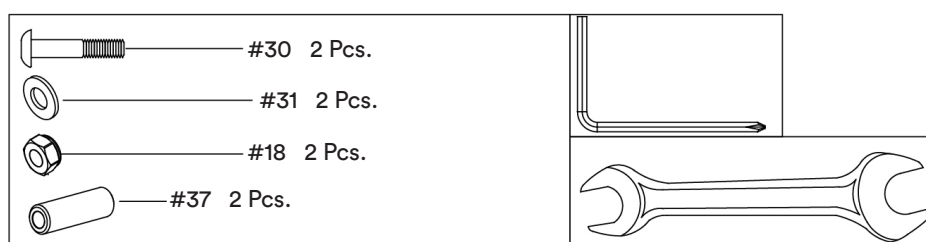
STEP 5

1. Remove the screws (36) and washers (33) from the tread arms (38 L/R).
2. Now attach the tread arms (38 L/R) on both sides to the tube attachment of the sliding arms (42) – you will need a total of 2 M8×20 screws (36) and 2 washers (33) for this.



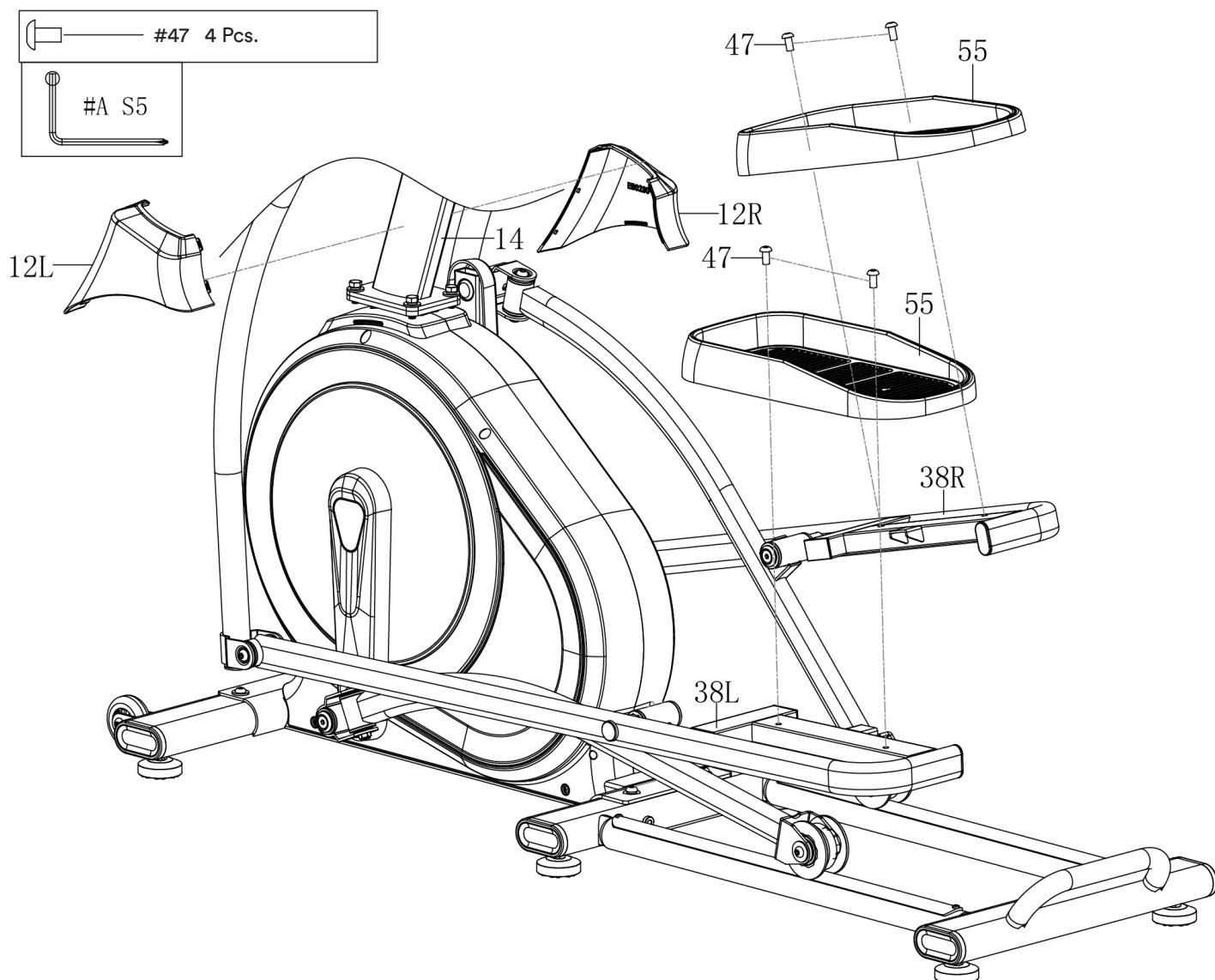
STEP 6

1. Insert a spacer (37) on each side into the tread arms (38 L/R) as shown in the example for the left side below.
2. Now connect the swing bars (27L and 27R) to the tread arms (38L and 38R) using (on each side) one M8×60 screw (30), one washer (31) and one nut (18).



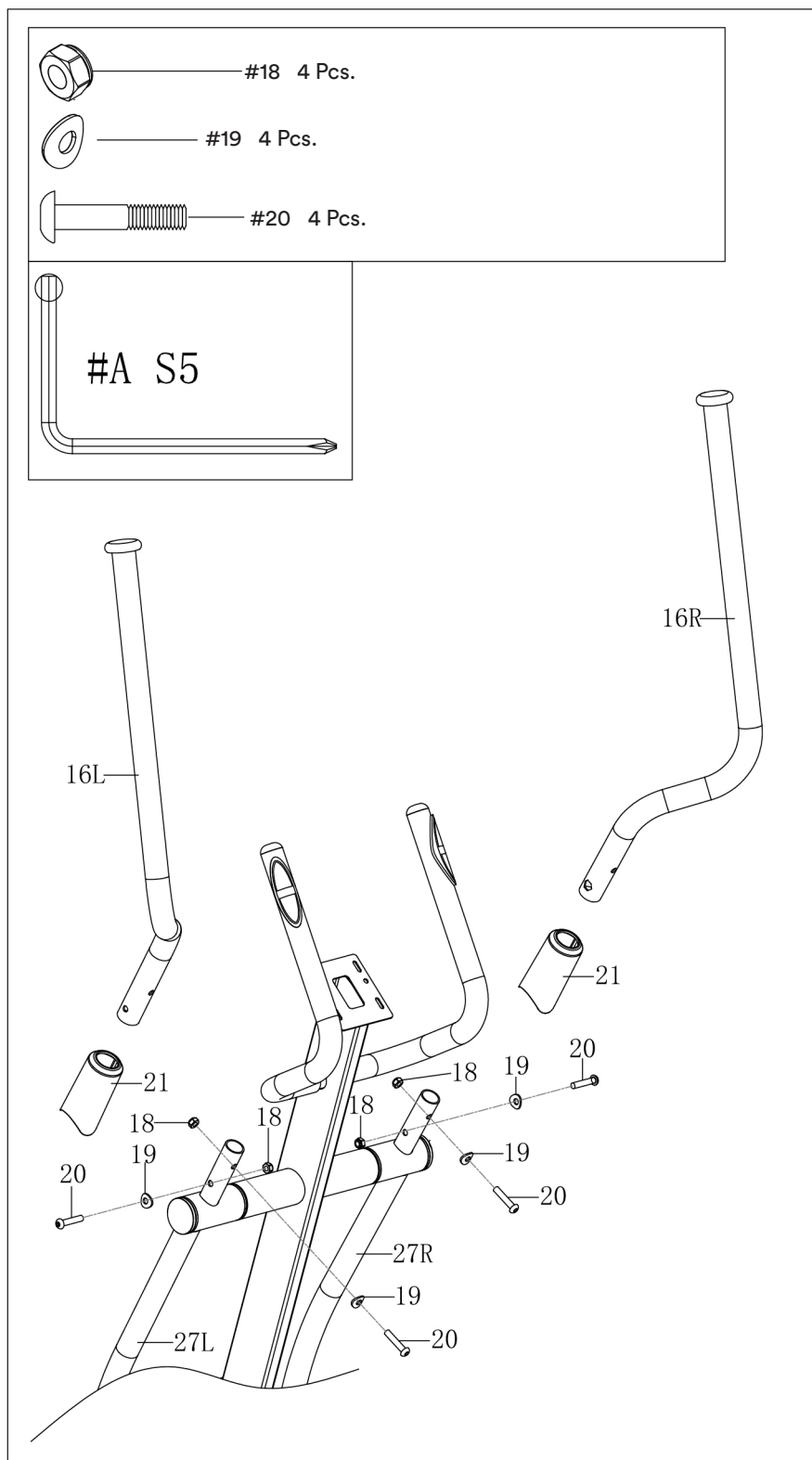
STEP 7

1. Secure the tread plates (55) on both sides of the tread plate arms (38 L/R) using 2 M8×16 screws (47) each.
2. Secure the two covers (12 L/R) to the handle support (14).



STEP 8

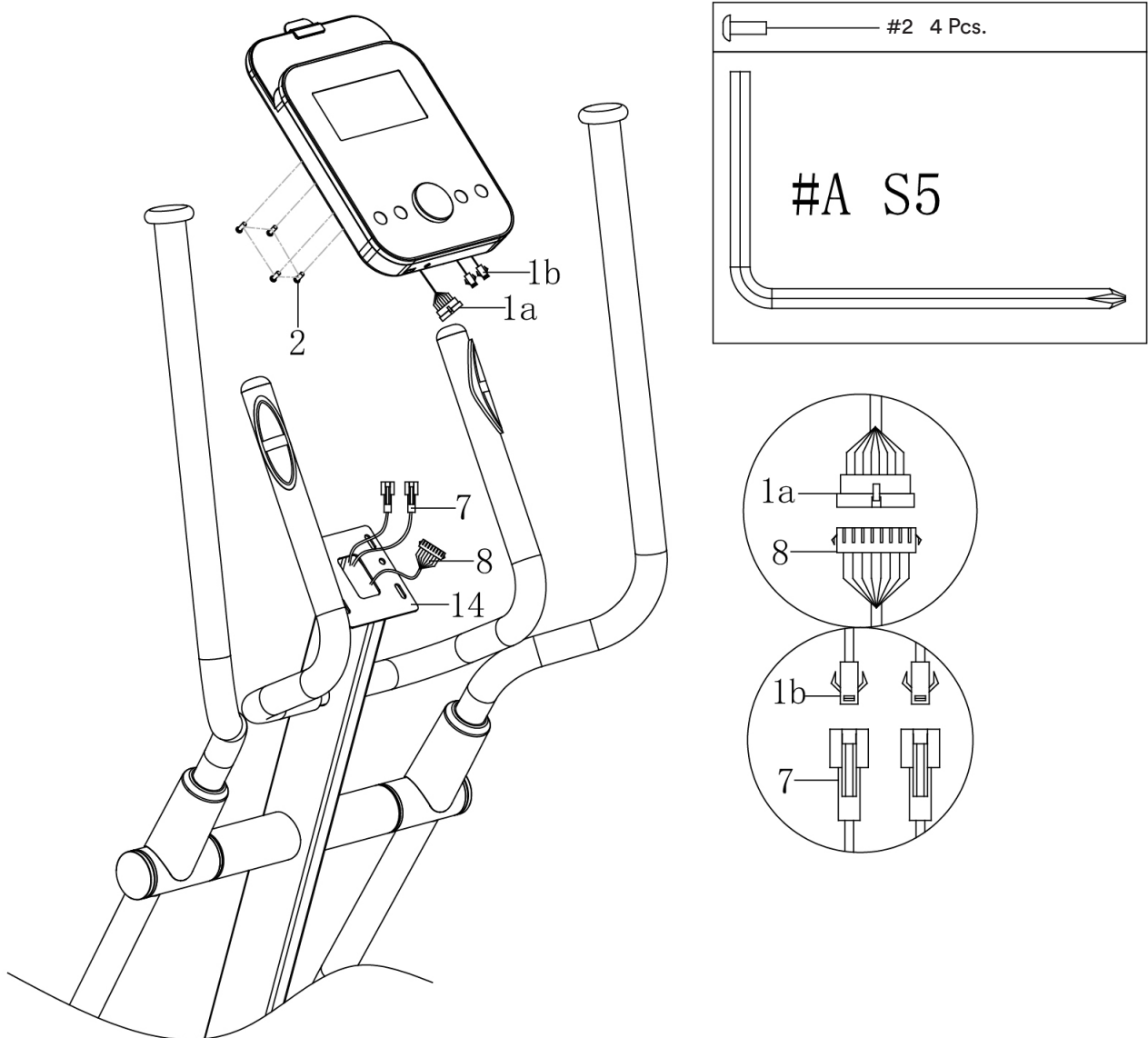
1. Place the covers (21) on both sides over the handles (16 L/R) as shown.
2. Secure the handles (16 L/R) to the swing bars (27 L/R) using a total of 4 M8×40 screws (20), 4 wave washers (19) and 4 nuts (18).



STEP 9

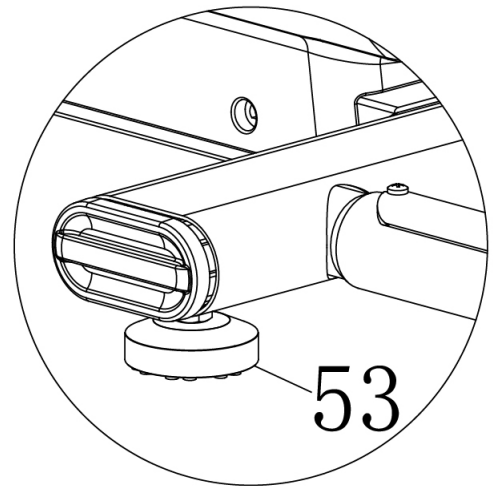
1. Remove the 4 M5×10 screws (2) from the back of the computer.
2. Connect cables (1a) and (8) as well as (1b) and (7) as shown.
3. Then carefully secure the computer (without pinching any cables) to the top of the handle support (14) using the M5×10 screws (2) that you removed earlier.

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



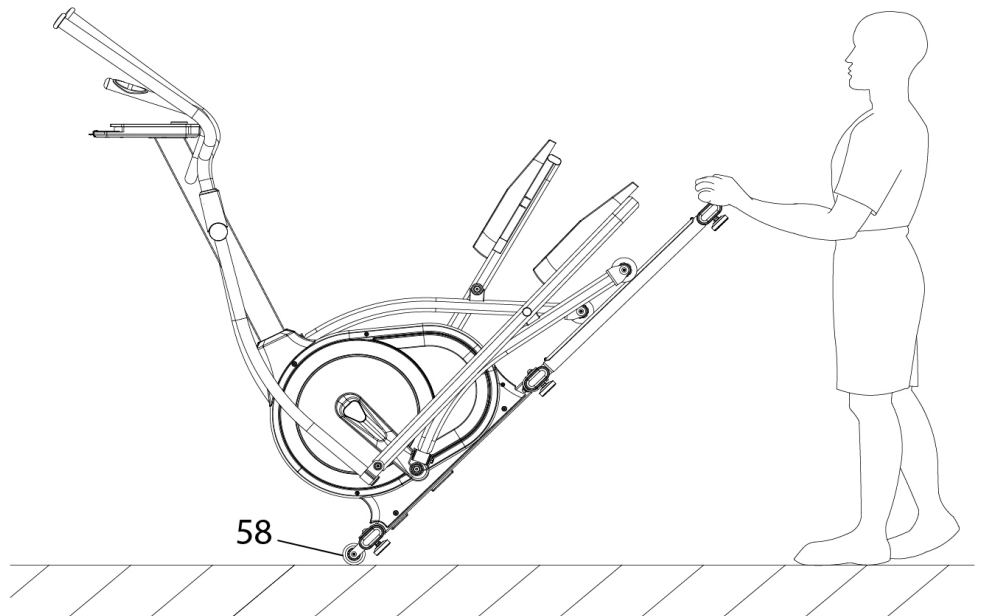
LEVEL POSITION

The device should be level so that it does not wobble and safe training is possible. There are a total of 6 adjustable feet (53) on the device, which can be levelled by turning them so that the device stands straight on the floor.



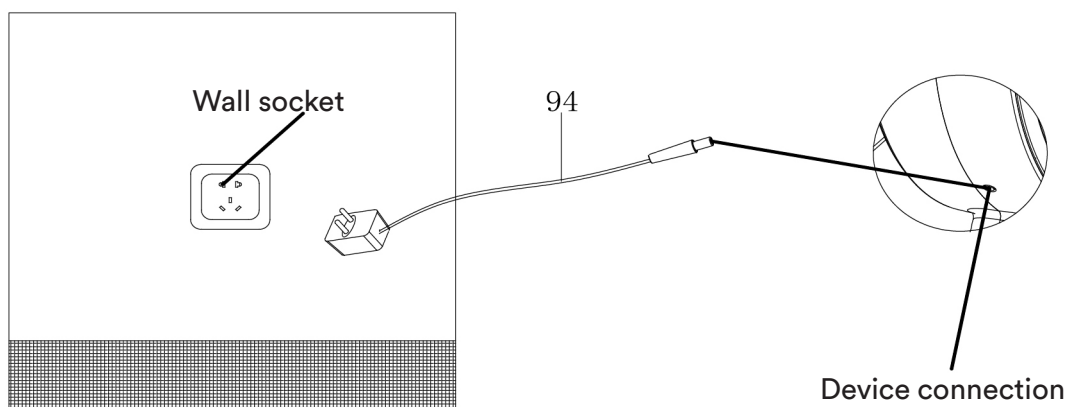
TRANSPORTATION

The device has transport rollers (58) on the front stand for transport. If you want to move it to another location, lift it by the rear stand as shown until the transport rollers at the front touch the floor. This allows you to easily roll the device to its new location.



POWER SUPPLY

Plug the power supply unit (94) into a wall socket and plug the device connector into the connection in the main frame housing (59). If the device is not going to be used for a long period of time, we recommend disconnecting the power supply.



COMPUTER OPERATION

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

Key functions:

- **START/STOP (ST/SP):** Starts or pauses training sessions or starts measuring body fat percentage.
- **DOWN (turn left):** Decreases the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this reduces the resistance load.
- **UP (turn right):** Increases the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this increases the resistance load.
- **MODE (ENTER, press button):** To set the desired value or training mode, or to switch the display from RPM to SPEED, from COUNT to DIST and from WATT to calories during training.
- **RECOVERY (heart rate recovery):** Starts a heart rate recovery measurement. Keep your hands on the pulse sensors until the measurement is complete. The recovery rate is rated from F1 (best value) to F6 (worst value).
- **RESET:** Press briefly to reset the value currently being set to zero. Press and hold for approx. 3 seconds to reset all values to zero.
- **BODYFAT (body fat measurement):** Selects the body fat measurement mode.



Selecting the workout mode:

Use 'DOWN' / 'UP' and "MODE" to select one of the training modes described below. Depending on the mode selected, the training parameters TIME (training time), DISTANCE (distance) or CALORIES ('CAL' = approx. calorie consumption) can be specified. Once a value has been set, the computer counts down from this value and, when it reaches 0, signals that the training goal has been achieved and stops the training session. If you wish to continue training, simply press 'ST/SP'. If the computer asks for 'AGE', please set your age in years. Entries are always made using 'DOWN' / 'UP' and "MODE". **You can always start or pause a training session with 'ST/SP'.**

Pulse measurement: The Pulse window displays your current heart rate (provided you are wearing the pulse sensors or an optional Bluetooth-connected chest strap). 'P' means that no data is being received.

Manual mode (Manual / P1)

Manual training: you control the resistance manually using the 'UP' / 'DOWN'. Target values for time, distance and calories can be set as desired. The 'Level' display shows the currently set resistance level (1 = easy to 32 = hard). The graphic display in the middle of the screen varies depending on the resistance level set. The higher the bars, the more difficult the selected resistance. 'Speed' shows the current running speed in kilometres per hour.

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

Programme training (P2 to P7)

The computer has 6 pre-set programmes with fixed resistance profiles for your training. The profiles themselves are also shown on the housing for your information. Select one of the programmes using 'DOWN' / 'UP' and "MODE" and press 'ST/SP' to start training. If you wish, you can set target values for time, distance or calories before pressing 'ST/SP'. The resistance is now automatically adjusted during training – but you can also readjust the resistance manually.

Watt programme (P8)

Select programme P8 using 'DOWN' / 'UP' and "MODE" and press 'ST/SP' to start training. If you wish, you can set target values for time, distance or calories before pressing 'ST/SP'. You must also set a WATT target for this programme. During training, the resistance is automatically adjusted so that the specified wattage is achieved. You can change the wattage target at any time by turning the 'DOWN' / 'UP' knob.

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST	KN	PROGRAM
0.0		8
WATT		STOP
100		

Heart rate controlled programmes (P9 to 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 'DOWN' / 'UP' and 'MODE' to select one of the heart rate control programmes (P9 / P10 / P11). The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value. Press MODE to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press 'ST/SP' to start training.

During training, the computer automatically adjusts the resistance load if the currently measured pulse 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 has been counted down to zero, an acoustic signal sounds and the training session is automatically ended. Press 'ST/SP' to continue training and achieve any remaining training goals.

TIME	PULSE	TIME	PULSE	TIME	PULSE
0:00	P	0:00	P	0:00	P
DIST	PROGRAM	DIST	PROGRAM	DIST	PROGRAM
0.0	9	0.0	10	0.0	11
GAL	LEVEL	GAL	LEVEL	GAL	LEVEL
0	1	0	1	0	1
	STOP		STOP		STOP

Target heart rate programme (P12)

Setting the parameters: Select 'TARGET H.R.' using 'DOWN' / 'UP' and "MODE".

The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value. Press MODE to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press 'ST/SP' to start the workout.

During the workout, 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 has been counted down to zero, an acoustic signal will sound and the training session will end automatically. Press 'ST/SP' to continue the training session and achieve any remaining training goals.

TIME	TARGET
0:00	220
DIST	PROGRAM
0.0	12
GAL	LEVEL
0	1
	STOP

Bodyfat measurement (P13)

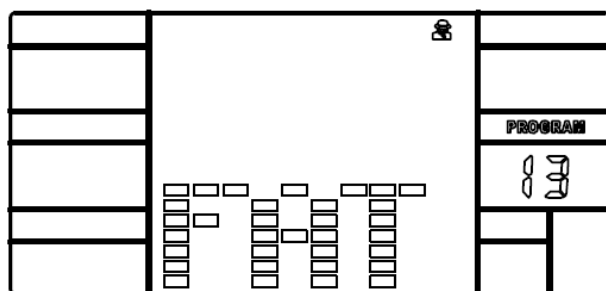
Setting the data for body fat measurement: Press 'BODY FAT' and then MODE.

'Male' flashes so that the gender can be adjusted with 'UP' / "DOWN". Press MODE to save the gender and move on to the next entry. '30' for age flashes so that you can set the age. Press MODE to save the value. '175' for height flashes so that you can set the height. Press MODE to save the value and move on to the next setting. '75' for weight (in kg) flashes so that you can adjust the weight. Press the MODE button to save the value and move on to the next setting.

Press ST/SP to start the measurement. Please grasp the hand pulse sensors completely.

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 display on the device indicates that the connection to the motor is incorrect 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, damp cloth. Do not use abrasive cleaners or solvents on plastic parts.

Wipe the device after each use to remove sweat and dirt. Be careful not to get excessive moisture on the computer display, as this may cause electrical hazards or electronic failure.

Do not expose the device, especially the computer, to direct sunlight to prevent damage to the computer display. Check all mounting screws weekly to ensure they are tight.

STORAGE

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

BLUETOOTH CONNECTION

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



SKANDIKA

Bluetooth chest strap

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

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

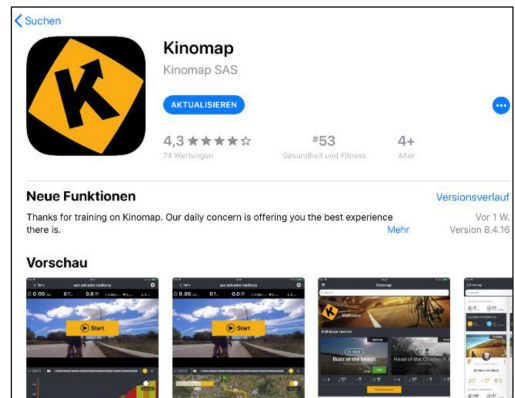
You can purchase this product via the following QR code:



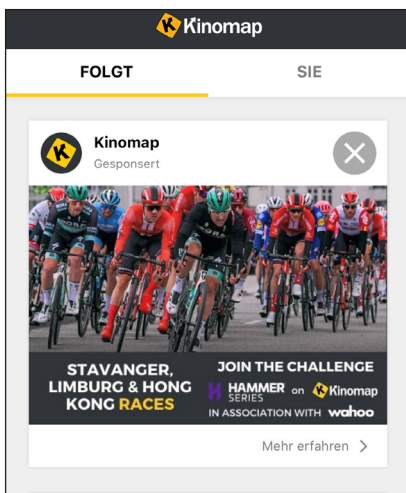
KINOMAP

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

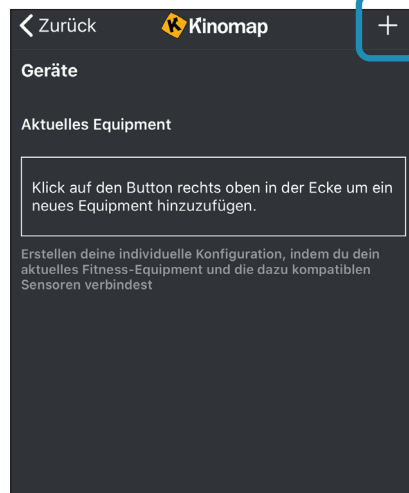
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



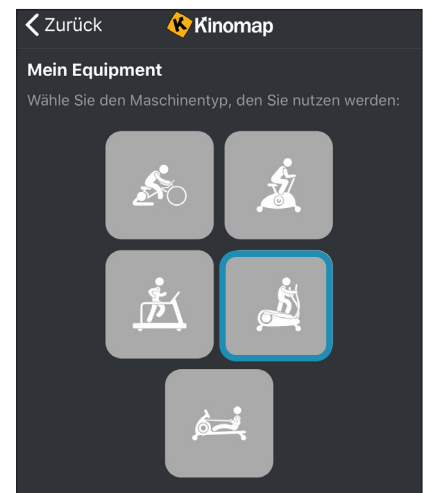
GB



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

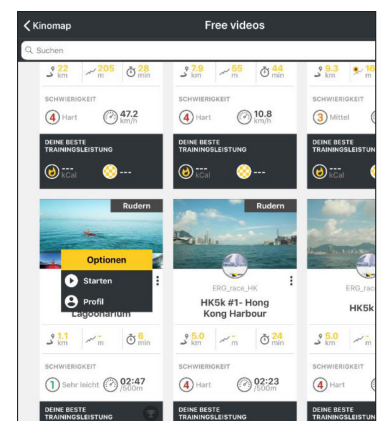


4. Select Skandika



5. Select the device

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



WARM-UP and COOL-DOWN

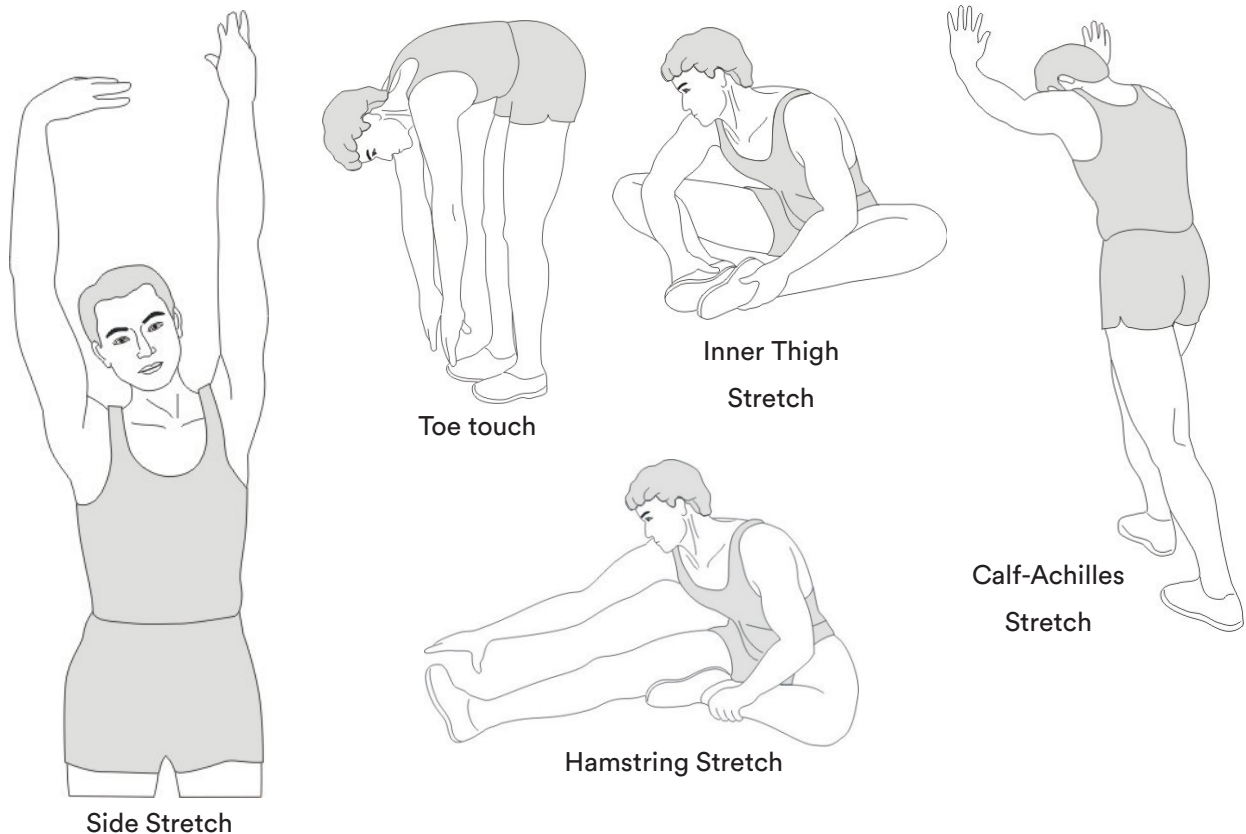
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

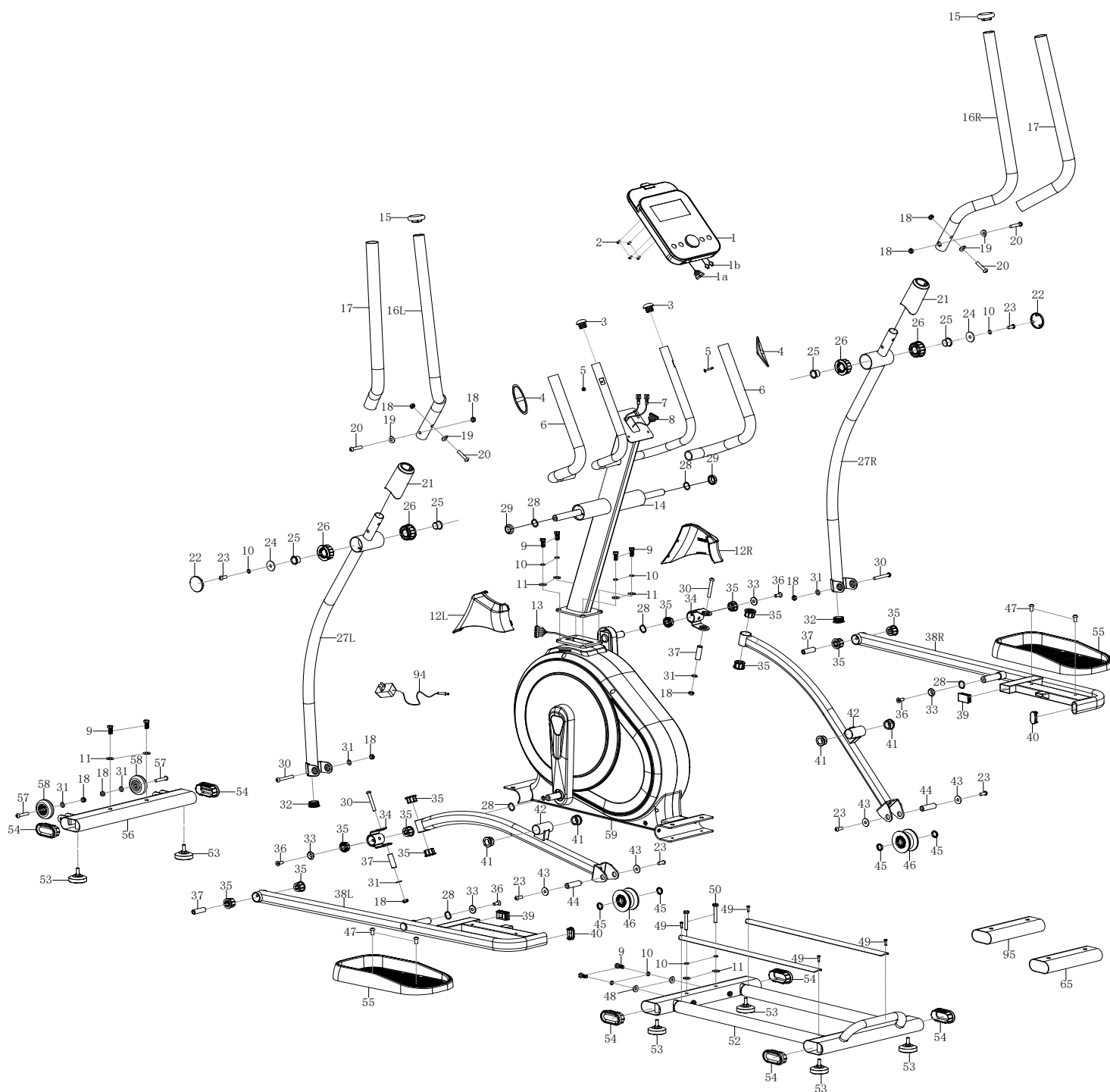
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

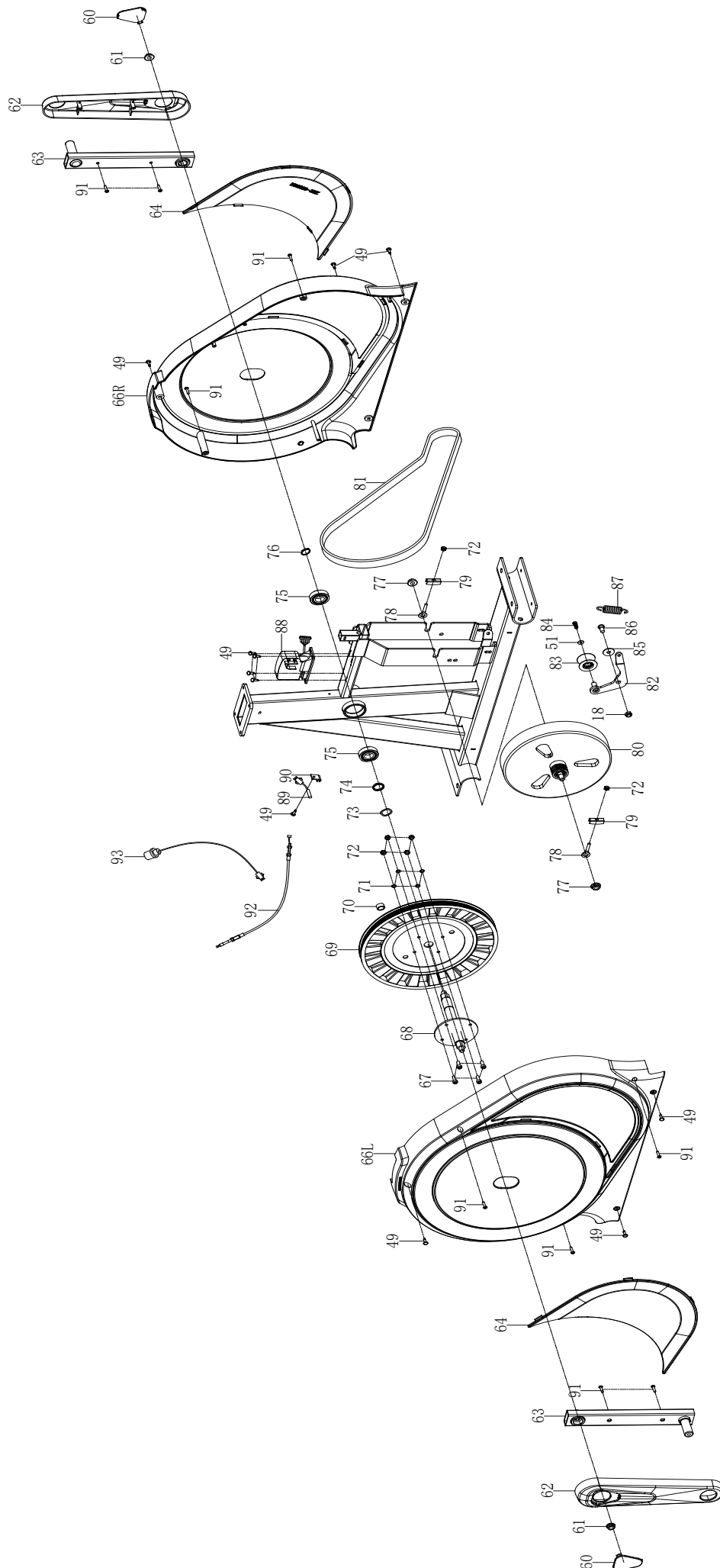
At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Part no	Description	Qty
1	Computer	1
2	Bolt M5*15	4
3	End Cap Ø25*26	2
4	Handpulse sensor	2
5	Screw ST4*19	2
6	Grip foam	2
7	Handle pulse wire	2
8	Trunk wire 1	1
9	Screw M8*20*S13	8
10	Spring washer d8	6
11	Washer d8*Ø20*2	10
12L/R	Handlebar post cover	1
13	Trunk wire 2	1
14	Handle support post	1
15	End cap Ø32*22* Ø50	2
16L/R	Handlebar L/R	2
17	Grip foam	2
18	Nylon nut M8*H7.5*S13	11
19	Arc washer d8*Ø20*R16	4
20	Bolt M8*40*15*S5	4
21	Handlebar cover	2
22	Cover	2
23	Bolt M8*20*S5	6
24	Washer d8*Ø32*2	2
25	Bushing Ø19	4
26	Bushing Ø50	4
27L/R	Reciprocating bar L/R	2
28	Wave washer Ø19*Ø25*0.3	6
29	Spacer	2
30	Bolt M8x60x20xS5	4
31	Washer d8*Ø16*1.5	6
32	End cap Ø25	2
33	Washer d8*Ø25*5	4
34	Connector	2
35	Bushing Ø32	12
36	Bolt M8*20*S5	4
37	Spacer Ø 14.1*Ø8*45.2	4
38L/R	Pedal lever L/R	2
39	End cap F40*20	2
40	End cap PT40*20	2
41	Spacer	4
42	Linkage	2
43	Washer d8*Ø25*2	4
44	Shaft of Roller Ø15.87*51.5	2
45	Spacer Ø22*Ø16*3	4
46	Roller	2

Part no	Description	Qty
47	Bolt M8*16*S5	4
48	Arc washer d8*Ø25*2*R25	2
49	Screw ST4.2*16*Ø8	15
50	Bolt M8*55*20*S5	2
51	Washer d6*Ø13*1.5	1
52	Guide rail	1
53	Footpad	6
54	End cap PT80*40	6
55	Pedal L/R	2
56	Front stabilizer	1
57	Bolt M8*42*15*S5	2
58	Transportation wheel	2
59	Main frame	1
60	Cover	2
61	Nut M10*1.25*H8*S14	2
62	Crank cover	2
63	Crank	2
64	Decorative cover	2
65	Packing tube 2	1
66L/R	Chain cover	2
67	Bolt M6*16*S5	4
68	Middle shaft	1
69	Belt plate	1
70	Magnet	1
71	Spring washer d6	4
72	Nylon nut M6*H6*S10	6
73	Wave washer d20*Ø26*0.3	1
74	Spacer Ø20.1*Ø25*4	1
75	Bearing 6004	2
76	Washer D20	1
77	Nut M10*1*H8*S15	2
78	Adjustable chain bolt	2
79	Chain U seat	2
80	Flywheel	1
81	Belt	1
82	Idler rod	1
83	Idler	1
84	Bolt M6*12*S10	1
85	Washer d12*Ø17*0.5	1
86	Bolt M8*12*Ø10.5*5.5*S5	1
87	Spring	1
88	Motor	1
89	Sensor	1
90	Sensor holder	1
91	Screw ST4.2*19	9
92	Tension cable	1

Part no	Description	Qty
93	Power line	1
94	Adapter	1
95	Packing tube 1	1
A	Wrench S5	1
B	Spanner S13-15	1
C	Wrench S5	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-3650 Carbon P18] 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-3650.pdf

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

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

Contenu

- 47 Informations de sécurité
- 48 Instructions de montage
- 57 Réglages / Transport / Alimentation électrique
- 58 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 60 Nettoyage / Stockage / Connexion Bluetooth
- 61 Connexion à l'application KINOMAP
- 62 Echauffement et récupération
- 63 Liste des pièces / Vues éclatées
- 66 Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3650 Carbon P18											
	Klasse	HC											
	Standard	EN ISO 20957											
CE		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2024				2025				2026				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		PO Nr.:				1000221							
	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

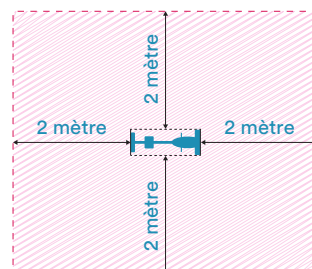


AVERTISSEMENT

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 et de la lumière directe du soleil. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur. Si vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant une longue période, vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures dans les matériaux.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante. Utilisez les footstraps pendant l'entraînement.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Place un marchepied en position basse et monte toujours en premier sur ce marchepied pour minimiser le risque de blessure. En descendant, le mouvement doit s'être complètement arrêté.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Veuillez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes associés.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Nettoyez régulièrement l'appareil. Ne le rincez pas directement avec de l'eau, de l'essence ou des produits abrasifs, etc. Cela pourrait l'endommager. Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour le nettoyage.
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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.

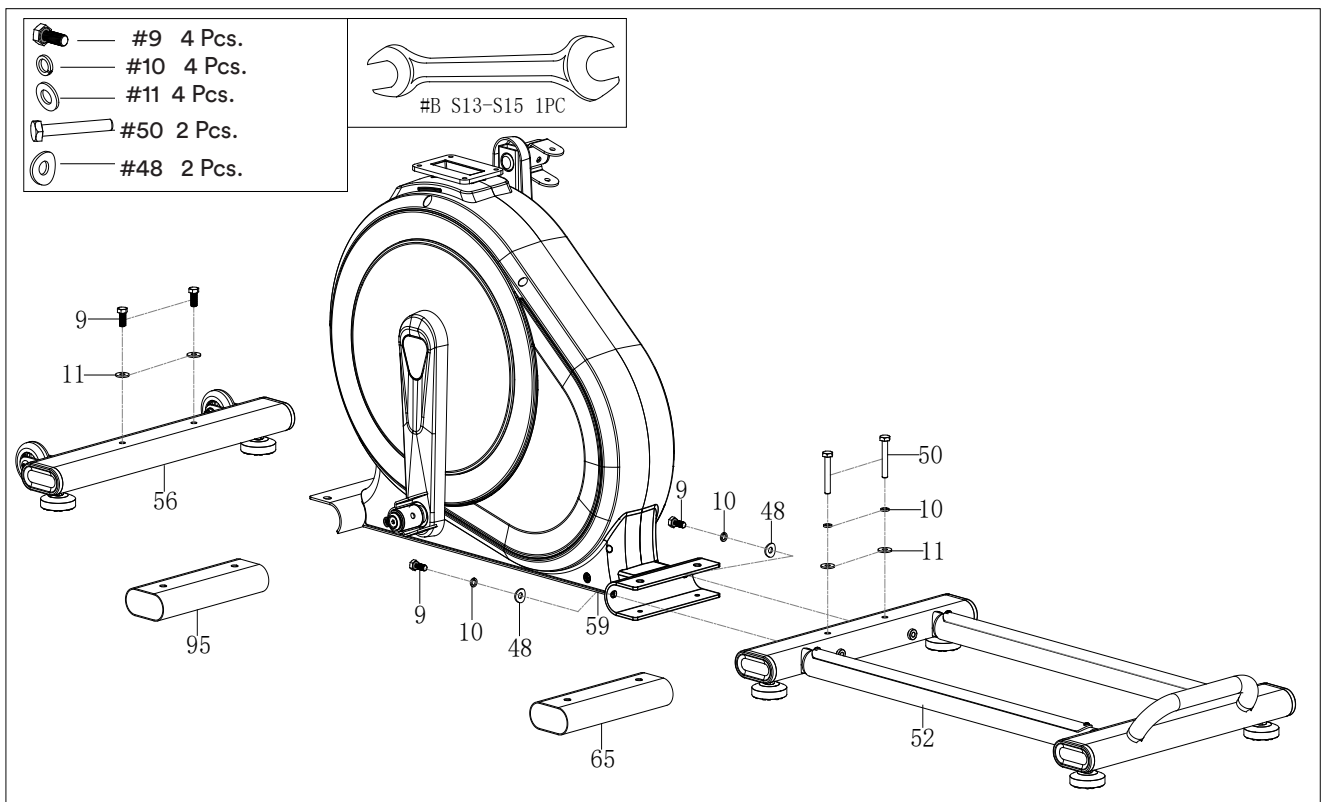
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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 que toutes les pièces nécessaires au montage sont présentes. Certaines pièces peuvent être pré-montées afin de faciliter le montage. Nous recommandons de procéder au montage à deux personnes et d'utiliser les outils fournis pour monter l'appareil.

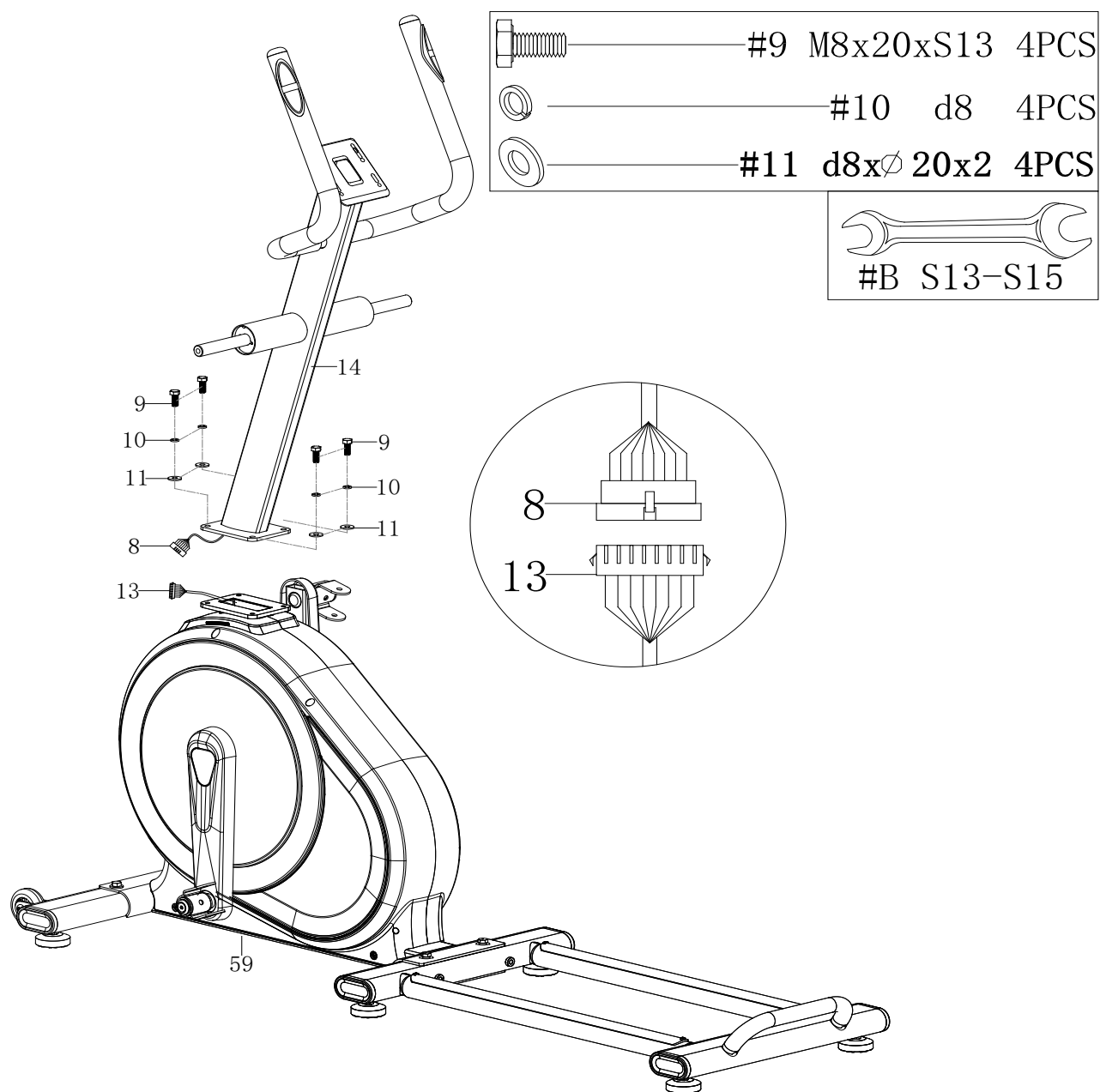
ÉTAPE 1

1. Retirez la protection de transport 2 (65) à l'aide des vis (50), des rondelles (11) et des rondelles élastiques (10).
2. Fixez le rail de guidage (52) comme illustré, horizontalement à l'aide de 2 vis (9), 2 rondelles élastiques (10) et 2 rondelles courbées (48) et verticalement à l'aide de 2 vis M8x55 (50), 2 rondelles élastiques (10) et 2 rondelles (11) sur le châssis principal (59).
3. Retirez les deux vis (9) et rondelles (11) ainsi que la protection de transport 1 (95) du cadre principal (59).
4. Fixez ensuite le pied avant (56) à l'aide des deux vis (9) et rondelles (11) (retirées précédemment).



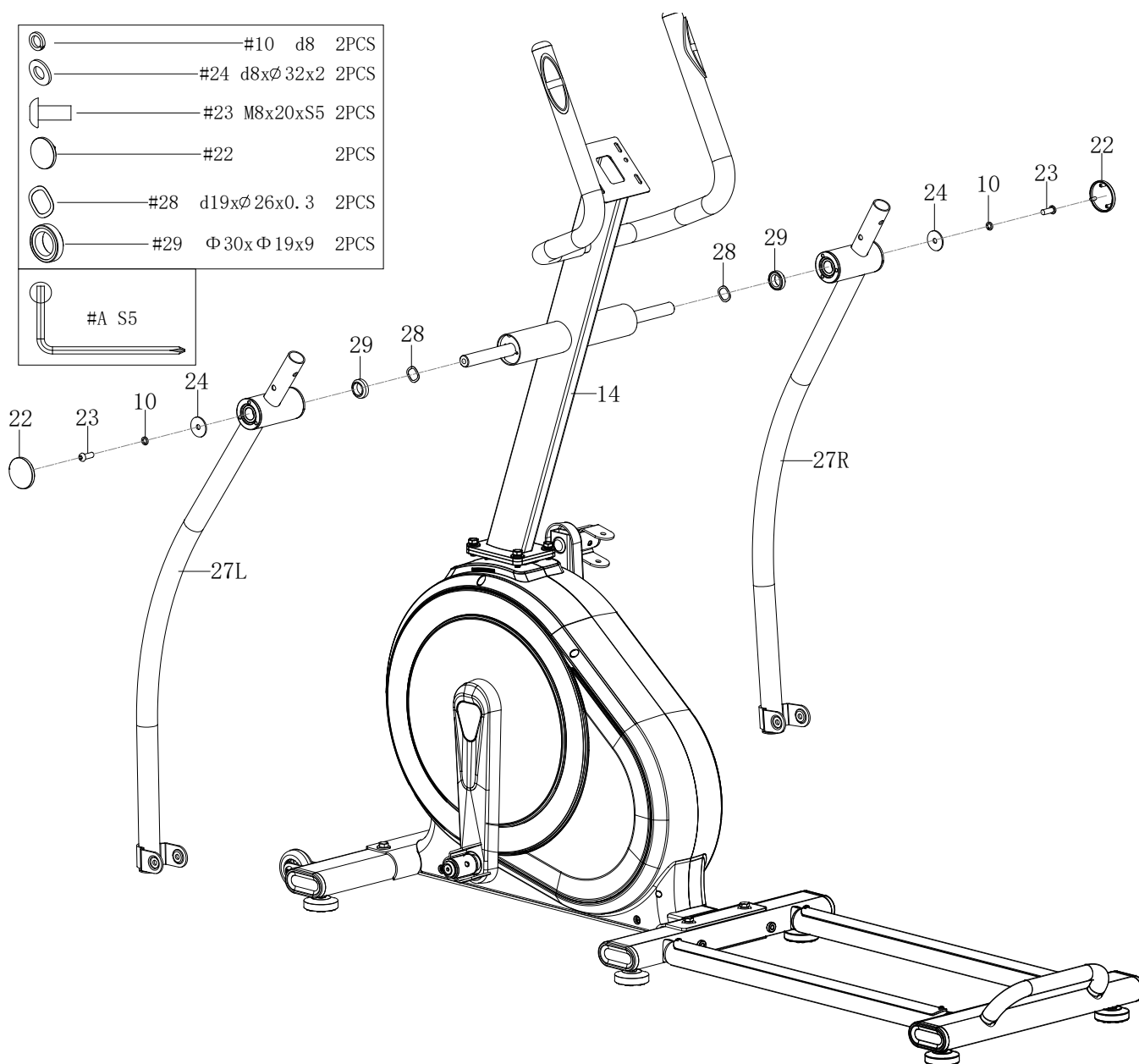
ÉTAPE 2

1. Veuillez connecter les deux câbles (8) et (13).
2. Veuillez monter le support de poignée (14) sur le cadre principal (59) à l'aide de 4 vis M8x20 (9), 4 rondelles élastiques (10) et 4 rondelles (11). Veuillez vous assurer de ne pas coincer les câbles.



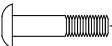
ÉTAPE 3

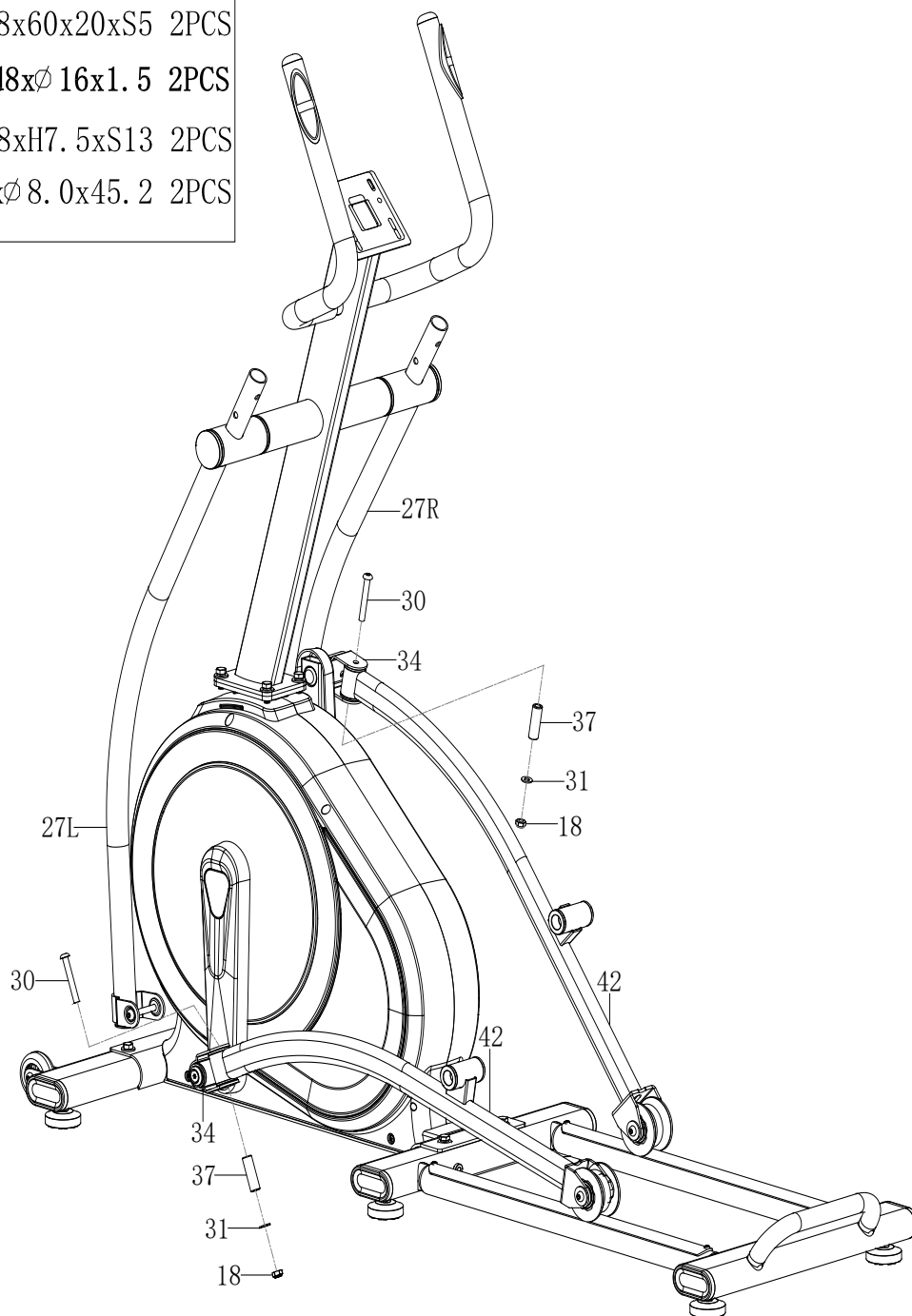
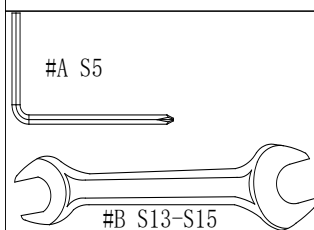
1. Retirez les vis M8×20 (23), les rondelles élastiques (10) et les rondelles (24) du support de poignée (14).
2. Les deux barres d'équilibre (27L et 27R) sont ensuite montées comme illustré de part et d'autre du support de poignée (14). Pour cela, vous avez besoin de 2 vis M8×20 (23), 2 rondelles élastiques (10), 2 rondelles (24) et 2 capuchons (22).



ÉTAPE 4

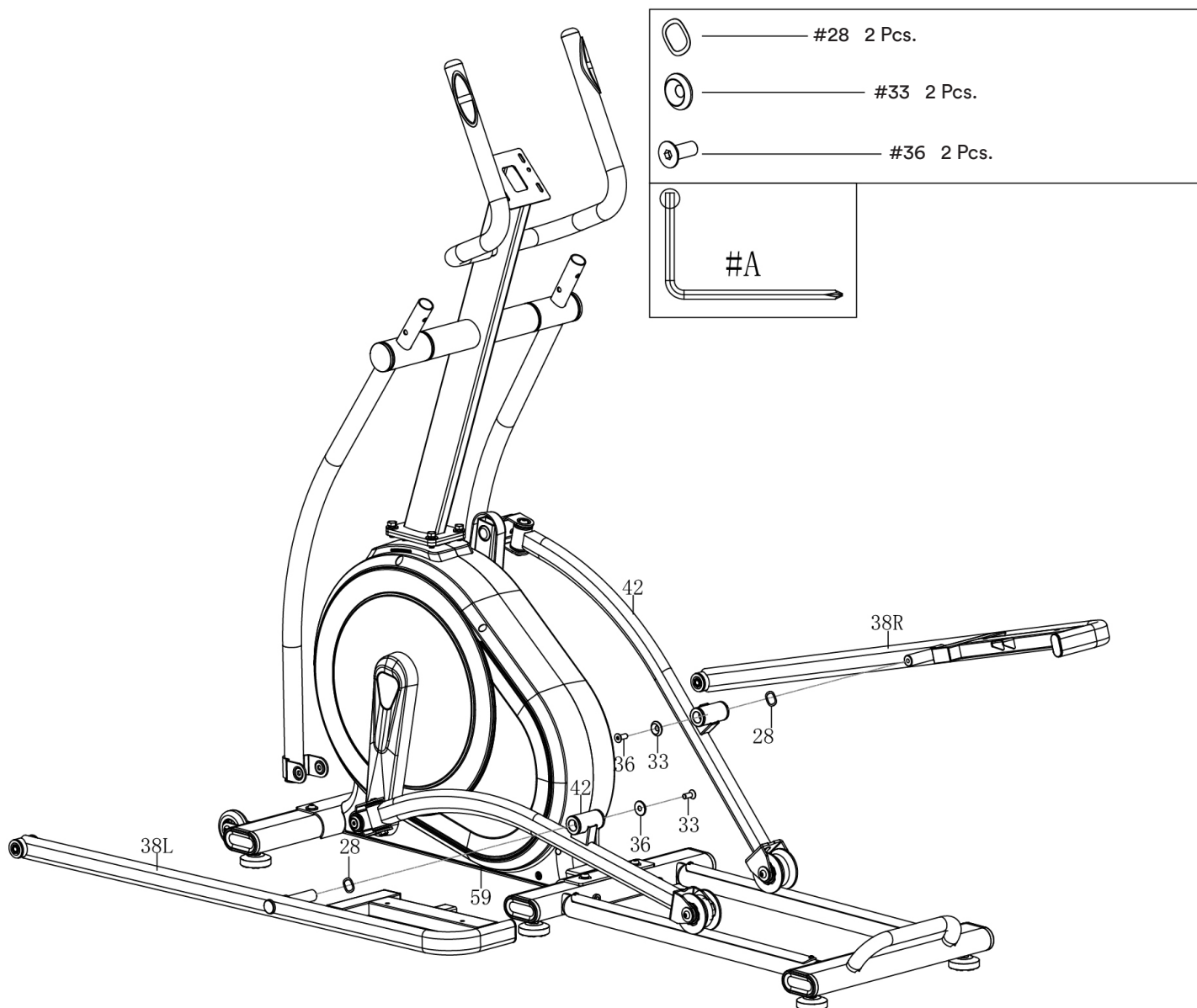
1. Insérez les entretoises (37) dans les bras coulissants (42).
2. Fixez ensuite les bras coulissants (42) aux barres oscillantes (27L/R) à l'aide des raccords (34), des vis (30), des rondelles (31) et des écrous (18).

	#30 M8x60x20xS5 2PCS
	#31 d8xØ 16x1.5 2PCS
	#18 M8xH7.5xS13 2PCS
	#37 Ø 14.1xØ 8.0x45.2 2PCS



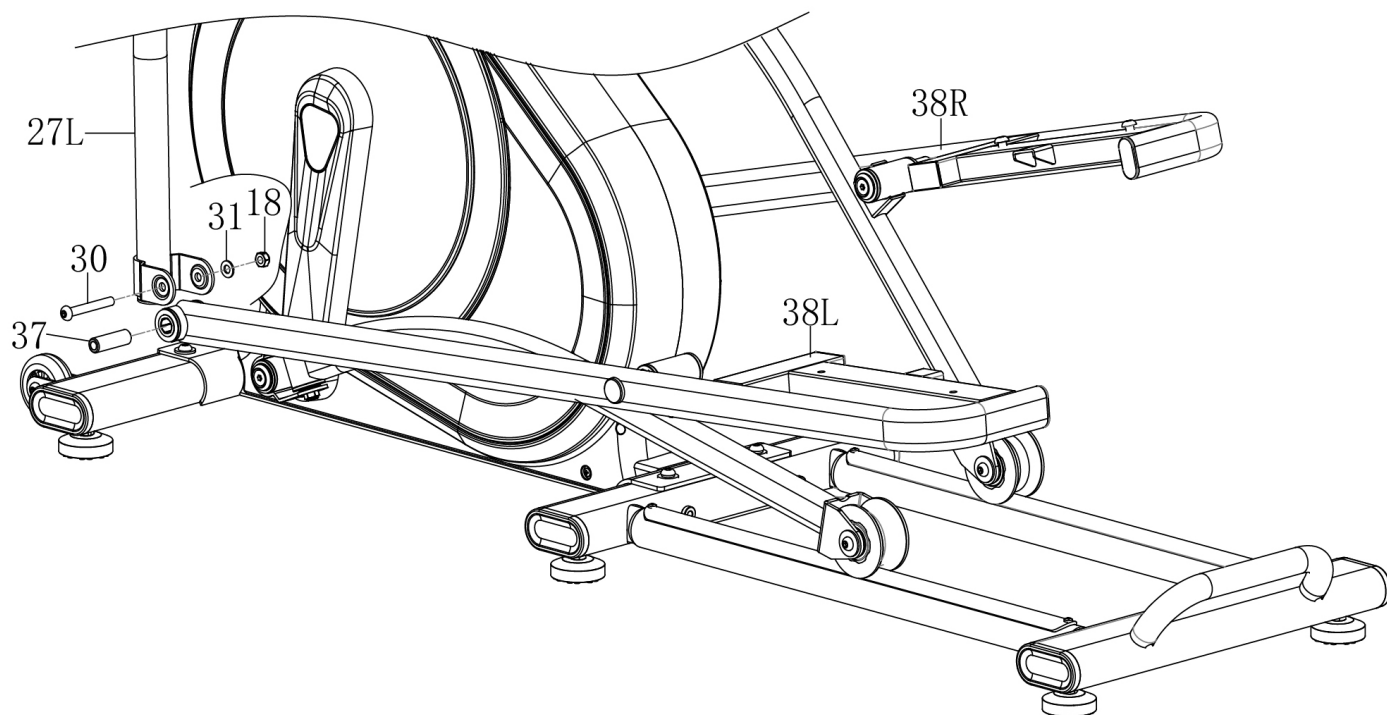
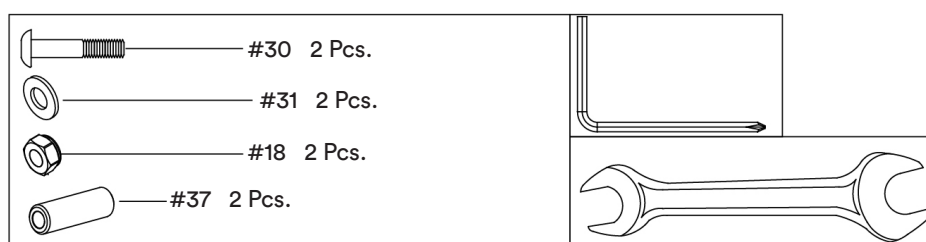
ÉTAPE 5

1. Retirez les vis (36) et les rondelles (33) des bras des marches (38 L/R).
2. Veuillez maintenant monter les bras de marche pied (38 L/R) des deux côtés sur l'embout tubulaire des bras coulissants (42) - pour cela, vous avez besoin de 2 vis M8×20 (36) et de 2 rondelles (33).



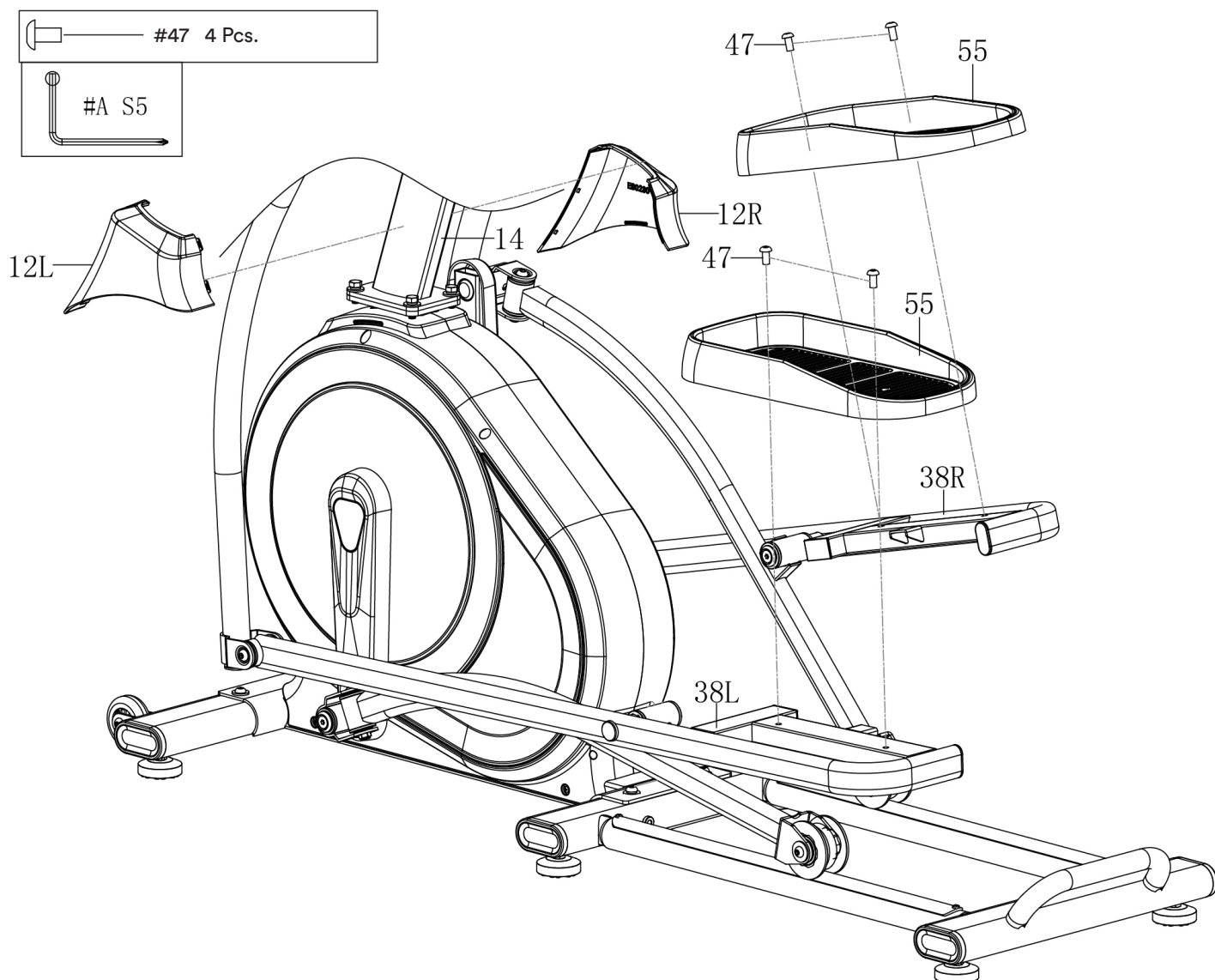
ÉTAPE 6

1. Insérez une entretoise (37) de chaque côté dans les bras des repose-pieds (38 L/R), comme illustré ci-dessous pour le côté gauche.
2. Reliez maintenant les barres oscillantes (27L et 27R) aux bras des repose-pieds (38L et 38R) à l'aide d'une vis M8×60 (30), d'une rondelle (31) et d'un écrou (18) (de chaque côté).



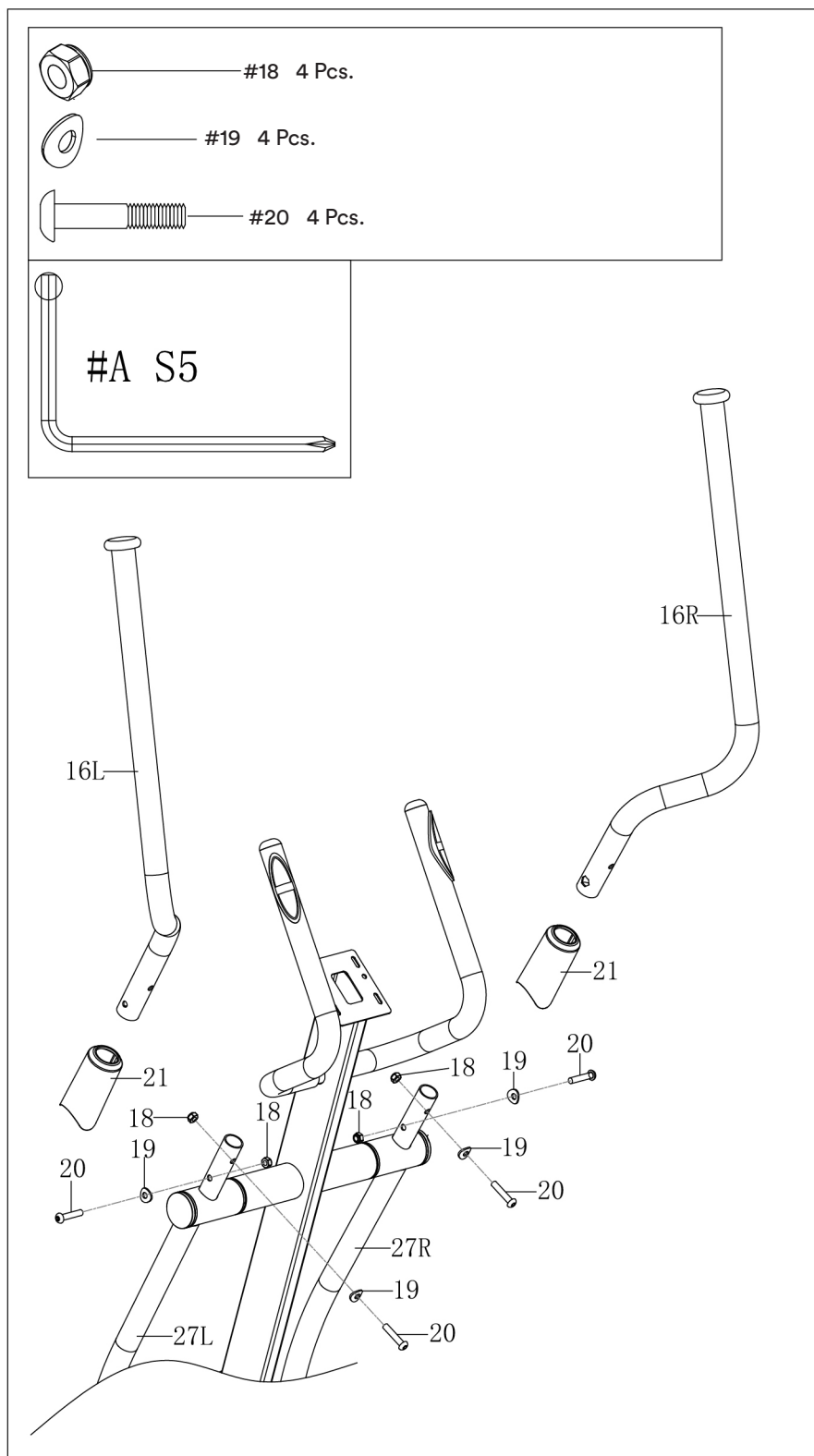
ÉTAPE 7

1. Fixez les marchepieds (55) des deux côtés des bras de marchepied (38 L/R) à l'aide de 2 vis M8×16 (47) chacune.
2. Fixez les deux caches (12 L/R) au support de poignée (14).



ÉTAPE 8

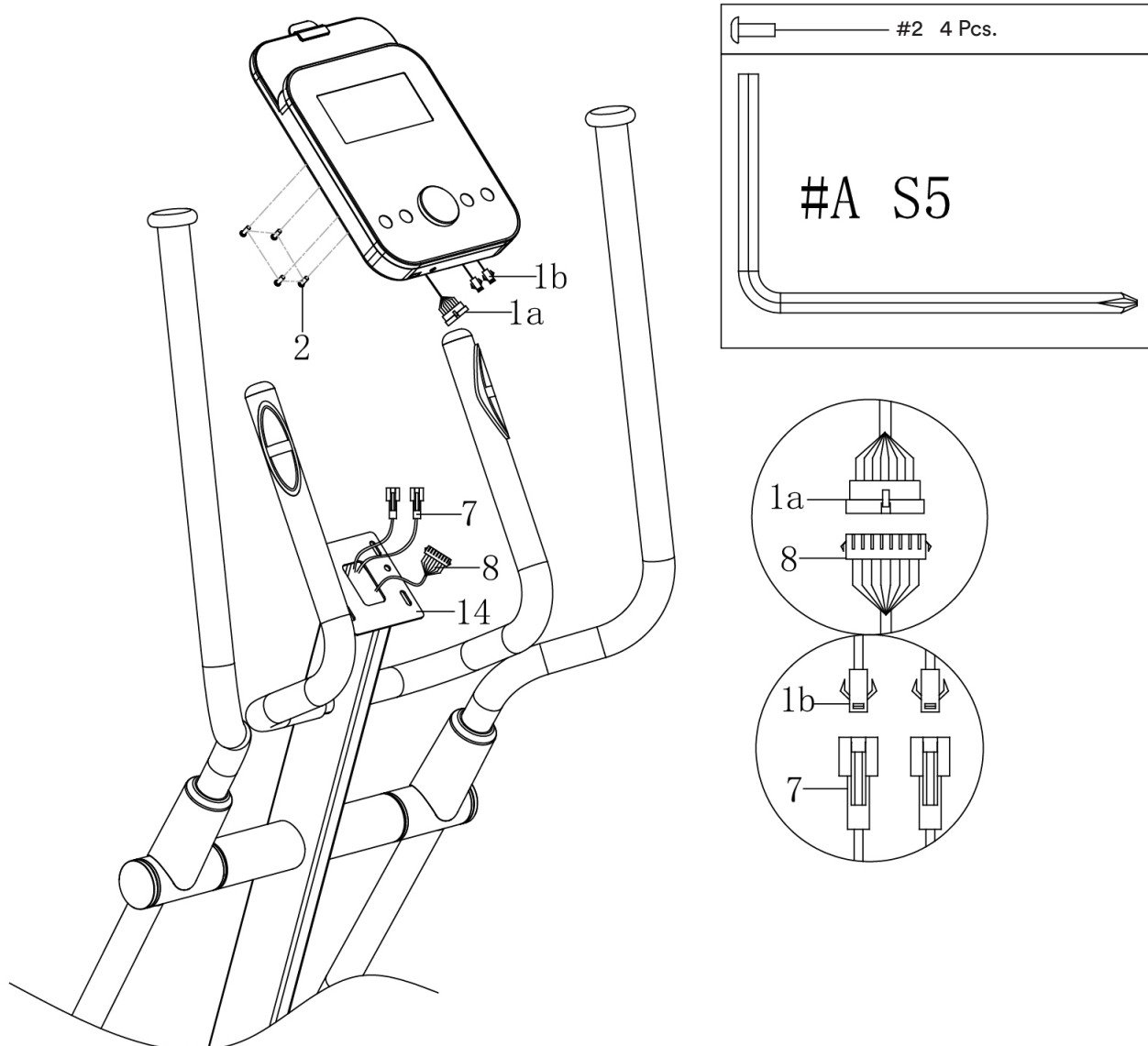
1. Veuillez positionner les couvercles (21) des deux côtés sur les poignées (16 L/R) comme indiqué sur l'illustration.
2. Veuillez fixer les poignées (16 L/R) aux barres d'équilibre (27 L/R) à l'aide de 4 vis M8×40 (20), 4 rondelles ondulées (19) et 4 écrous (18).



ÉTAPE 9

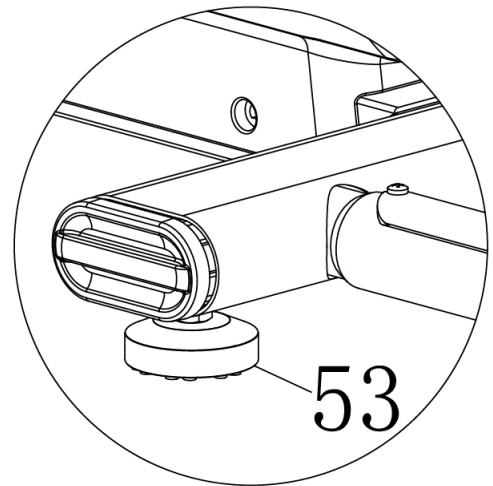
1. Retirez les 4 vis M5×10 (2) situées à l'arrière de l'ordinateur.
2. Connectez les câbles (1a) et (8), ainsi que (1b) et (7) comme indiqué sur l'illustration.
3. Fixez ensuite l'ordinateur avec précaution (sans coincer aucun câble) sur le support de poignée (14) à l'aide des vis M5×10 (2) retirées précédemment.

L'appareil est maintenant entièrement monté. Veuillez vérifier une nouvelle fois que toutes les connexions sont correctement effectuées.



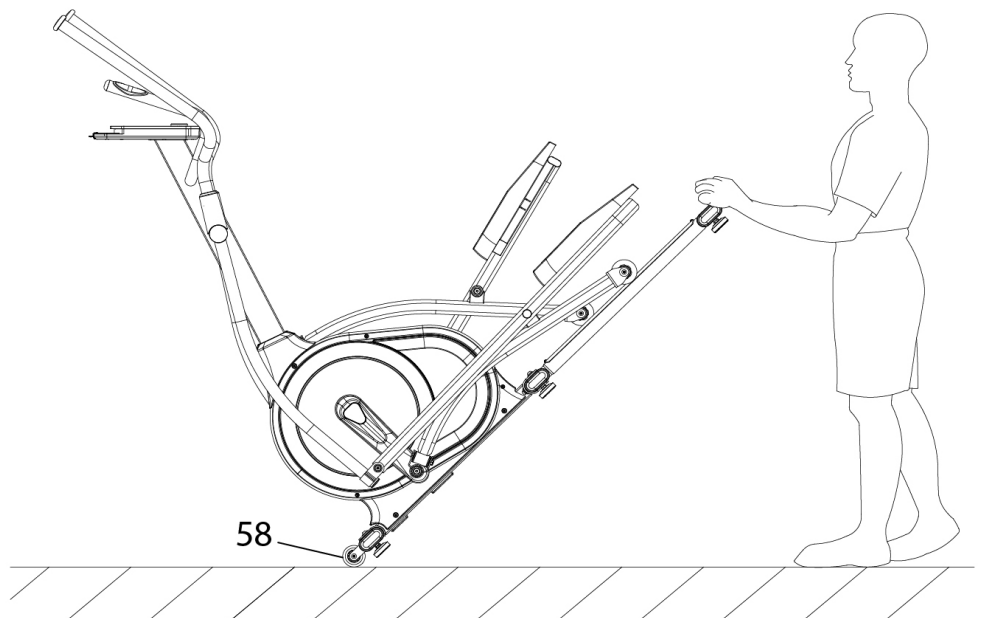
NIVEAU STABLE

L'appareil doit être placé sur une surface plane afin d'éviter tout vacillement et de garantir un entraînement en toute sécurité. L'appareil est équipé de 6 pieds réglables (53) qui peuvent être ajustés par rotation afin de le mettre à niveau sur le sol.



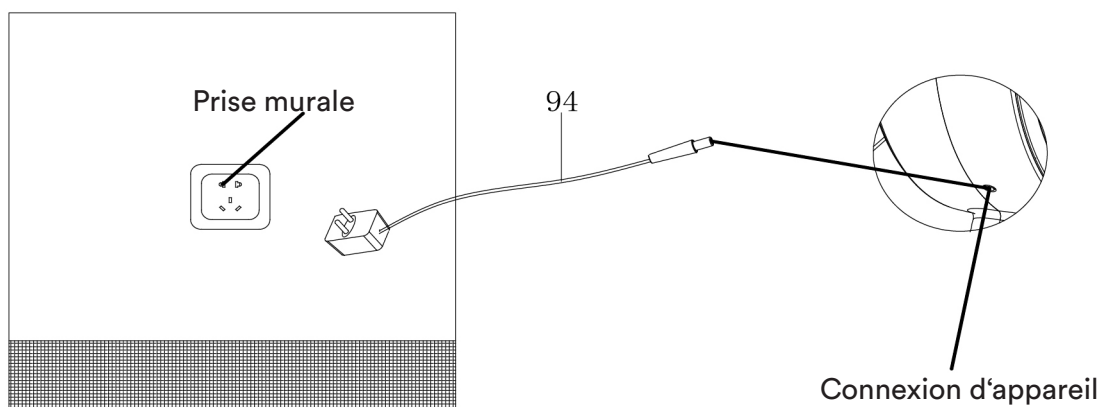
TRANSPORT

Pour faciliter le transport, l'appareil est équipé de roulettes (58) situées sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, soulevez-le par le pied arrière comme indiqué jusqu'à ce que les roulettes avant touchent le sol. Vous pouvez alors le déplacer facilement vers son nouvel emplacement.



RACCORDEMENT ÉLECTRIQUE

Branchez le bloc d'alimentation (94) dans une prise murale et la fiche de connexion de l'appareil dans le connecteur situé dans le boîtier du châssis principal (59). En cas de non-utilisation prolongée, il est recommandé de débrancher l'alimentation électrique.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR

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

Fonctions des touches :

- **START/STOP (ST/SP) :** permet de démarrer ou d'interrompre les séances d'entraînement ou de lancer la mesure du pourcentage de graisse corporelle.
- **DOWN (tourner vers la gauche) :** diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, le temps, la distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela réduit la charge de résistance.
- **UP (tourner vers la droite) :** Augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, le temps, la distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela augmente la charge de résistance.
- **MODE (ENTER, appuyer sur le bouton) :** Pour régler la valeur souhaitée ou le mode d'entraînement ou pour passer de l'affichage des RPM à celui de la VITESSE, de COUNT à DIST et de WATT à Calories pendant l'entraînement.
- **RECOVERY (récupération du pouls) :** lance une mesure de la fréquence cardiaque de récupération. Veuillez garder les mains sur les capteurs de pouls jusqu'à la fin de la mesure. La fréquence de récupération est évaluée de F1 (meilleure valeur) à F6 (pire valeur).
- **RESET :** Appuyez brièvement pour remettre à zéro la valeur en cours de réglage. Appuyez et maintenez enfoncé pendant environ 3 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.
- **BODYFAT (mesure de la graisse corporelle) :** Sélectionnez le mode de mesure de la graisse corporelle.



Sélection du mode d'entraînement :

Les touches « DOWN » / « UP » et « MODE » vous permettent de sélectionner l'un des modes d'entraînement décrits ci-dessous. En fonction du mode sélectionné, vous pouvez définir les paramètres d'entraînement TIME (temps d'entraînement), DISTANCE (distance) ou CALORIES (« CAL » = consommation calorique approximative). Une fois cette valeur prédéfinie, l'ordinateur effectue un compte à rebours et, lorsqu'il atteint 0, il signale que l'objectif d'entraînement a été atteint et arrête l'entraînement. Si vous souhaitez continuer à vous entraîner, appuyez simplement sur « ST/SP ». Si l'ordinateur vous demande votre « AGE », veuillez saisir votre âge en années. Les saisies s'effectuent toujours à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE ». **Vous pouvez toujours démarrer ou mettre en pause un entraînement à l'aide de la touche « ST/SP ».**

Mesure du pouls : la fenêtre « Pulse » affiche votre fréquence cardiaque actuelle (si vous avez les capteurs de pouls ou si vous portez une ceinture thoracique optionnelle connectée via Bluetooth). « P » signifie qu'aucune donnée n'est reçue.

Mode d'entraînement manuel (Manual / P1)

Entraînement manuel : vous contrôlez manuellement la résistance à l'aide des boutons « UP » / « DOWN ». Les valeurs cibles pour le temps, la distance et les calories peuvent être réglées selon vos préférences. L'affichage « Level » indique le niveau de résistance actuellement réglé (1 = facile à 32 = difficile). L'affichage graphique au centre de l'écran varie en fonction du niveau de résistance réglé. Plus les barres sont hautes, plus la résistance sélectionnée est difficile. « Speed » indique la vitesse de course actuelle en km/h.

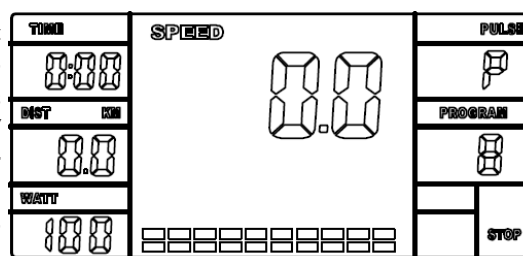
TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST		PROGRAM
0.0		1
CAL		LEVEL
0		6
		STOP

Entraînement au programme (P2 à P7)

L'ordinateur dispose de 6 programmes préenregistrés avec des profils de résistance prédéfinis pour votre entraînement. Les profils sont également indiqués sur le boîtier à titre informatif. Sélectionnez l'un des programmes à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE », puis appuyez sur « ST/SP » pour commencer l'entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez définir des valeurs cibles pour le temps, la distance ou les calories avant d'appuyer sur « ST/SP ». Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement, mais vous pouvez également la réajuster manuellement.

Programme Watt (P8)

Sélectionnez le programme P8 à l'aide des « DOWN » / « UP » et « MODE », puis appuyez sur « ST/SP » pour commencer l'entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez définir des valeurs cibles pour le temps, la distance ou les calories avant d'appuyer sur « ST/SP ». Pour ce programme, vous devez également définir une valeur WATT. Pendant l'entraînement, la résistance est automatiquement ajustée afin d'atteindre la valeur WATT définie. Vous pouvez modifier la valeur WATT à tout moment en tournant le bouton « DOWN » / « UP ».



Programmes à fréquence cardiaque contrôlée (P9 à P11)

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

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

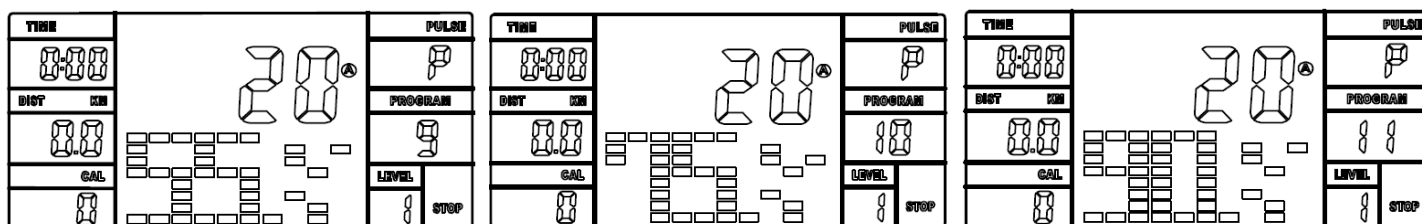
P10 : 75 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 75 % de (220 - ÂGE))

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 « DOWN » / « UP » et « MODE ». Le premier paramètre « Time » (temps) clignote afin que vous puissiez régler la valeur. Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Procédez ainsi pour tous les paramètres souhaités et appuyez sur « ST/SP » pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque le pouls actuellement mesuré est supérieur ou inférieur (± 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 réduit à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur « ST/SP » pour poursuivre l'entraînement et atteindre les autres objectifs d'entraînement non atteints.



Programme de fréquence cardiaque cible (P12)

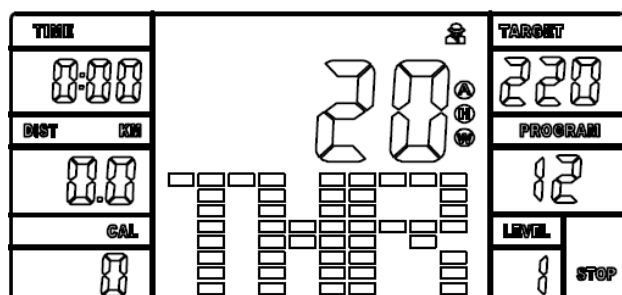
Réglage des paramètres : Sélectionnez « TARGET H.R. » à l'aide des « DOWN » / « UP » et « MODE ».

Le premier paramètre « Time » (temps) clignote, vous permettant de régler la valeur. Appuyez sur le bouton MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez avec tous les paramètres souhaités et appuyez sur « ST/SP » pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque le pouls actuellement mesuré est supérieur ou inférieur (± 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 arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement s'arrête automatiquement. Appuyez sur « ST/SP » pour poursuivre l'entraînement et atteindre les autres objectifs d'entraînement non atteints.



Mesure de la graisse corporelle (P13)

Réglage des données pour la mesure de la graisse corporelle : appuyez sur « BODY FAT », puis sur MODE.

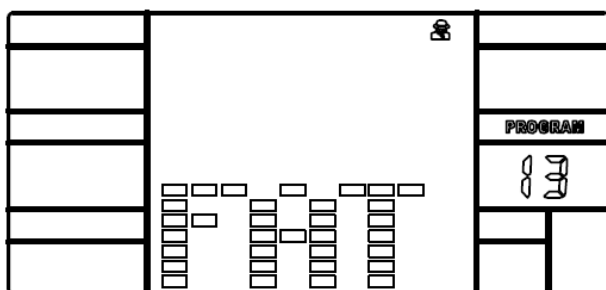
« Male » (homme) clignote, vous permettant de régler le sexe à l'aide de « UP » / « DOWN ». Appuyez sur MODE pour enregistrer le sexe et passer à l'information suivante. « 30 » pour l'âge clignote, vous permettant de régler l'âge.

Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur. « 175 » pour la taille clignote, vous permettant de régler la taille. Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur et passer à l'information suivante. « 75 » pour le poids (en kg) clignote, vous permettant de régler le poids. Appuyez sur la touche MODE pour enregistrer la valeur et passer à l'information suivante.

Appuyez sur ST/SP pour démarrer la mesure. Veuillez saisir complètement les capteurs de pouls manuels.

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 cardiaque 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.

Veuillez essuyer l'appareil après chaque utilisation afin d'éliminer la sueur et la saleté. Veuillez vous assurer qu'aucune humidité excessive n'atteigne l'écran de l'ordinateur, car cela pourrait entraîner des risques électriques ou une défaillance des composants électroniques.

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 sont bien serrées.

STOCKAGE

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

CONNEXION BLUETOOTH

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



SKANDIKA

Ceinture thoracique Bluetooth

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

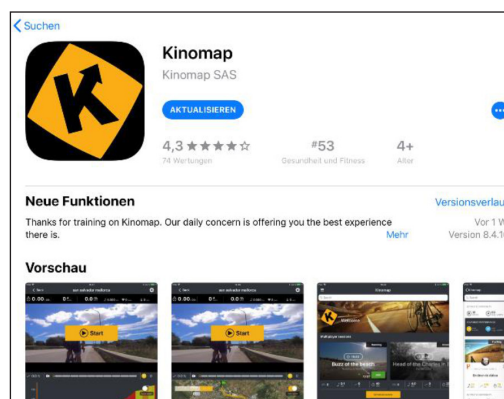
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

Ce produit est disponible à l'achat via le code QR suivant:

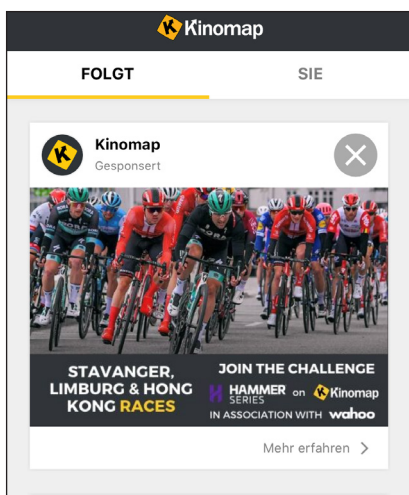


KINOMAP

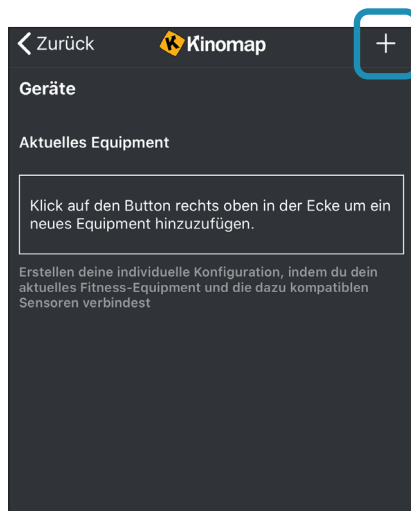
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



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



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo elliptique

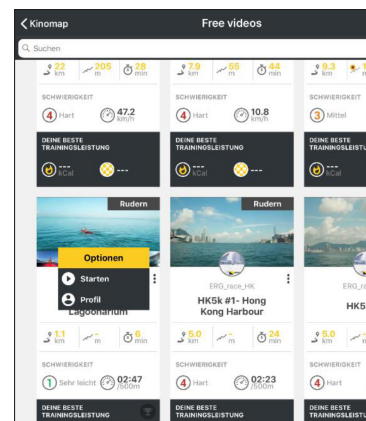


4. CHOISIR „SKANDIKA“



5. Sélectionner l'appareil

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



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

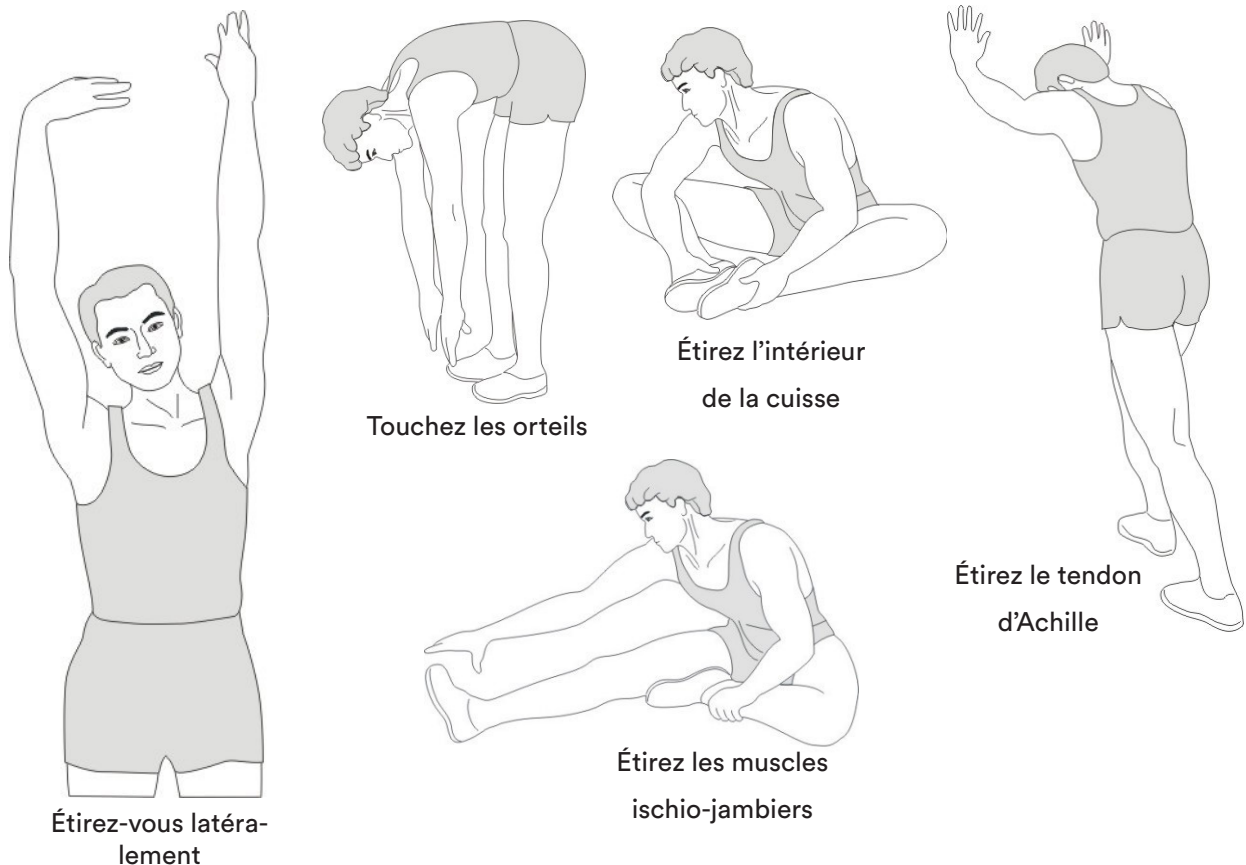
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

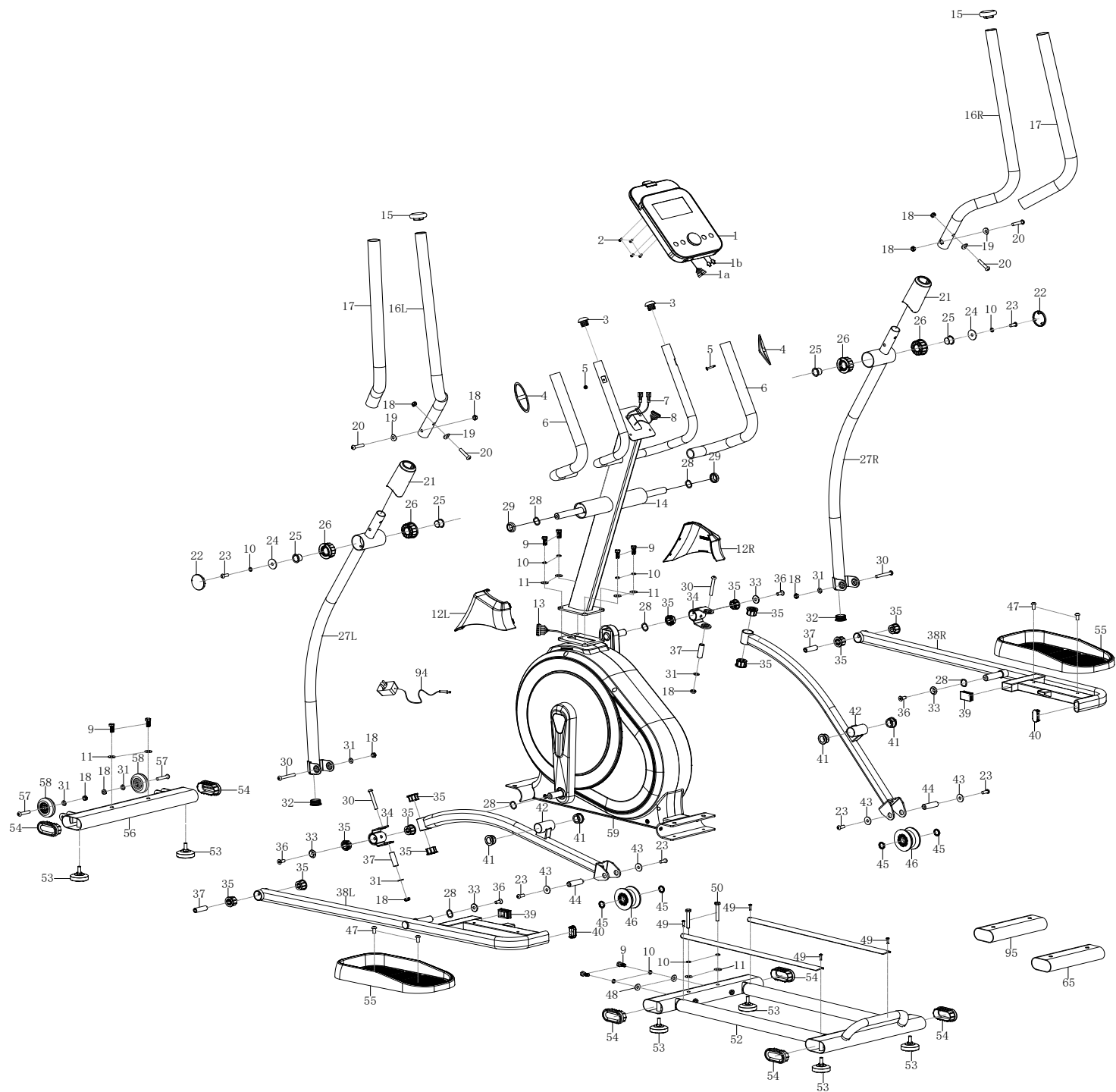
Récupération

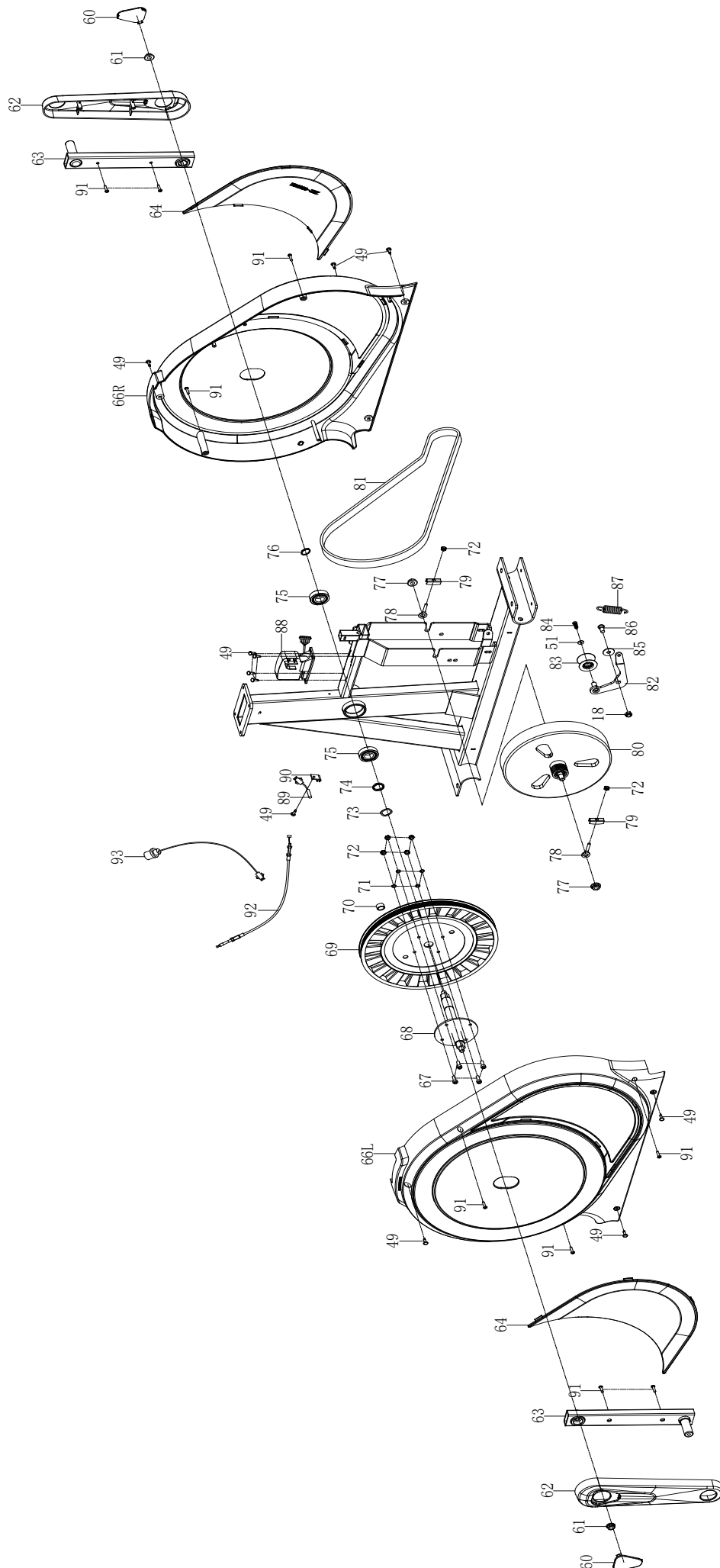
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

No.	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Vis M5*15	4
3	Embout Ø25*26	2
4	Capteur de pouls manuel	2
5	Vis ST4*19	2
6	Poignée en mousse	2
7	Câble de pouls manuel	2
8	Câble 1	1
9	Vis M8*20*S13	8
10	Rondelle élastique d8	6
11	Rondelle d8*Ø20*2	10
12L/R	Couvercle	1
13	Câble 2	1
14	Support de poignée	1
15	Capuchon Ø32*22* Ø50	2
16L/R	Poignées gauche/droite	2
17	Poignée en mousse	2
18	Écrou M8*H7,5*S13	11
19	Rondelle ondulée 8*Ø20*R16	4
20	Vis M8*40*15*S5	4
21	Couvercle	2
22	Capuchon	2
23	Vis M8*20*S5	6
24	Rondelle d8*Ø32*2	2
25	Douille Ø19	4
26	Douille Ø50	4
27L/R	Barres oscillantes gauche/droite	2
28	Rondelle ondulée Ø19*Ø25*0,3	6
29	Entretoise	2
30	Vis M8x60x20xS5	4
31	Rondelle d8*Ø16*1,5	6
32	Capuchon d'extrémité Ø25	2
33	Rondelle d8*Ø25*5	4
34	Raccord	2
35	Douille Ø32	12
36	Vis M8*20*S5	4
37	Entretoise Ø14,1*Ø8*45,2	4
38L/R	Bras de marchepied gauche/droit	2
39	Capuchon d'extrémité F40*20	2
40	Capuchon d'extrémité PT40*20	2
41	Entretoise	4
42	Bras coulissants	2
43	Rondelle d8*Ø25*2	4
44	Arbre Ø15,87*51,5	2
45	Entretoise Ø22*Ø16*3	4
46	Roulette	2

No.	Description	Qté
47	Vis M8*16*S5	4
48	Rondelle ondulée d8*Ø25*2*R25	2
49	Vis ST4.2*16*Ø8	15
50	Vis M8*55*20*S5	2
51	Rondelle d6*Ø13*1,5	1
52	Rail de guidage	1
53	Pied réglable	6
54	Capuchon d'extrémité PT80*40	6
55	Marchepieds gauche/droit	2
56	Pied avant	1
57	Vis M8*42*15*S5	2
58	Roulette de transport	2
59	Cadre principal	1
60	Couvercle	2
61	Écrou M10*1,25*H8*S14	2
62	Couvercle du bras de manivelle	2
63	Bras de manivelle	2
64	Couvercle	2
65	Protection pour le transport 2	1
66L/R	Couvercle	2
67	Vis M6*16*S5	4
68	Arbre central	1
69	Plaque de courroie	1
70	Aimant	1
71	Rondelle élastique d6	4
72	Écrou M6*H6*S10	6
73	Rondelle ondulée d20*Ø26*0,3	1
74	Entretoise Ø20,1*Ø25*4	1
75	Roulement 6004	2
76	Rondelle D20	1
77	Écrou M10*1*H8*S15	2
78	Axle de chaîne réglable	2
79	Support en U	2
80	Volant	1
81	Courroie trapézoïdale	1
82	Tige pour rouleau de pression	1
83	Rouleau de pression	1
84	Vis M6*12*S10	1
85	Rondelle d12*Ø17*0,5	1
86	Vis M8*12*Ø10,5*5,5*S5	1
87	Ressort	1
88	Moteur	1
89	Capteur	1
90	Support de capteur	1
91	Vis ST4,2*19	9
92	Câble de résistance	1

No.	Description	Qté
93	Câble d'alimentation	1
94	Bloc d'alimentation	1
95	Protection pour le transport 1	1
A	Six pans creux S5	1
B	Clé à fourche S13-15	1
C	Six pans creux S5	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-3650 Carbon P18] 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-3650.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]



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

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400 428

