

Carbon P23-S

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
09	Einstellungen / Transport
10	Computerbedienung
14	Reinigung / Wartung / Fehlerbehebung / Bluetooth-Verbindung
15	Verbindung zur KINOMAP-App
16	Auf- und Abwärmen
17	Teileliste / Explosionszeichnungen
21	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3660 Carbon P23-S
	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

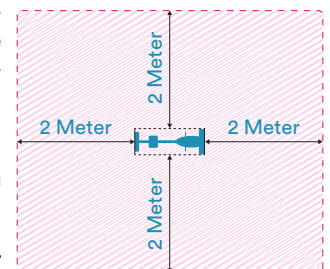


WARNUNG

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.

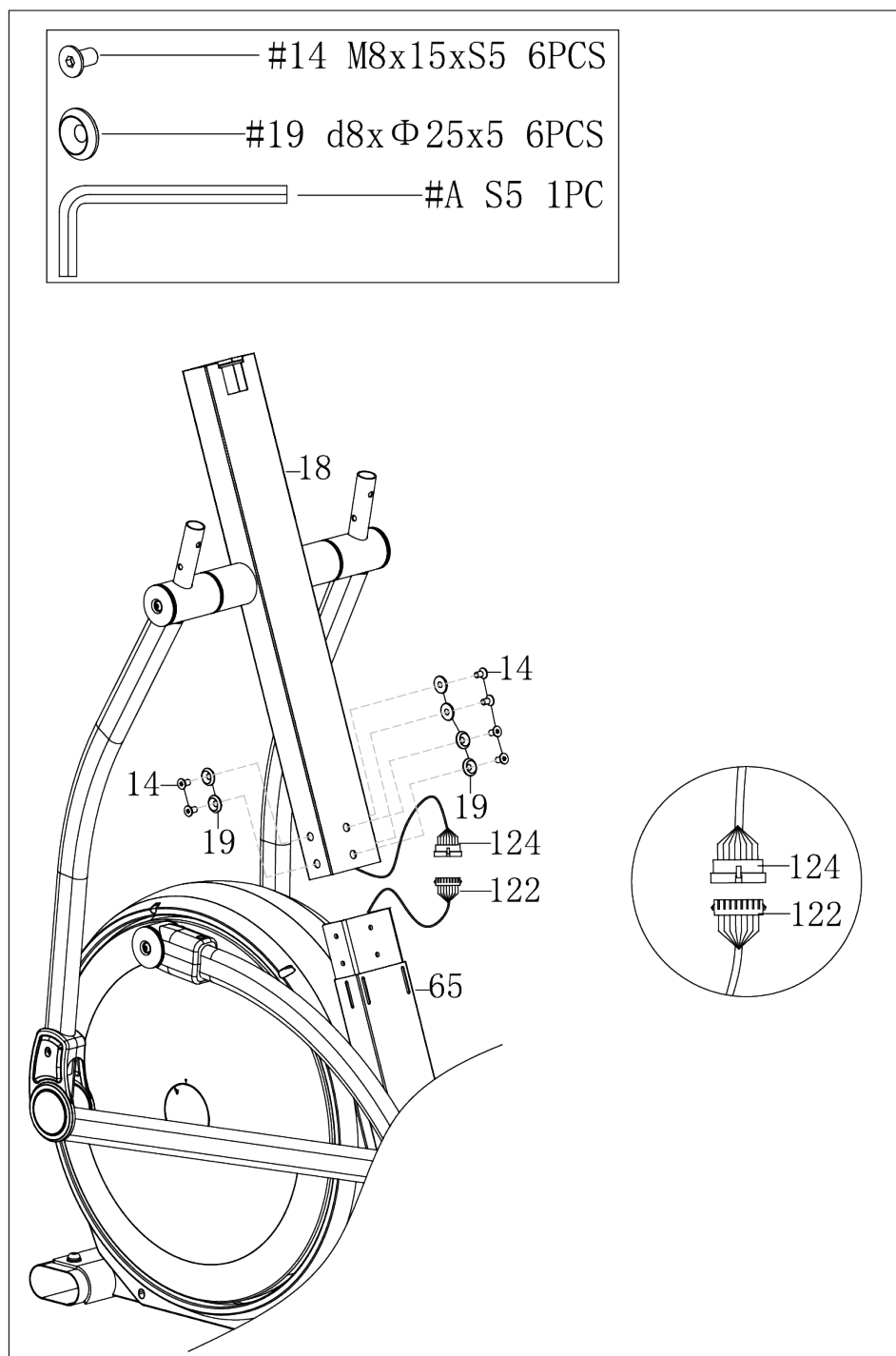
AUFBAUANLEITUNG

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.

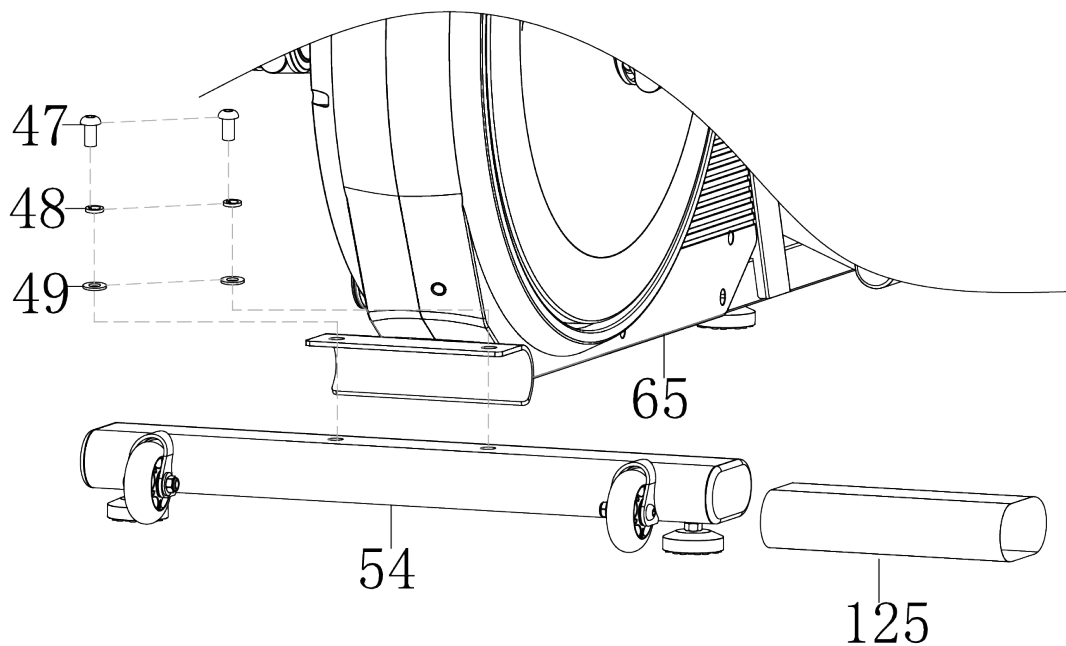
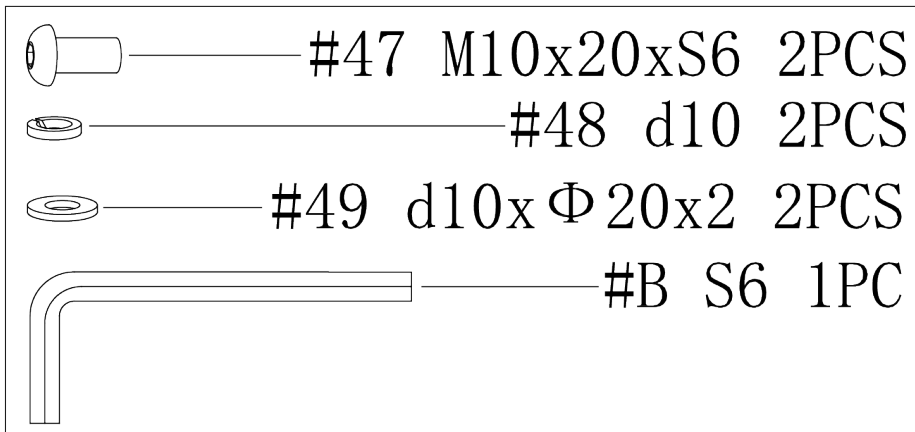
SCHRITT 1

1. Verbinden Sie die beiden Kabel (122) und (124) und führen Sie diese innen in den Hauptrahmen (65).
2. Montieren Sie die Griffstütze (18) mit 6 Schrauben M8x15 (14) und 6 Unterlegscheiben (19) am Hauptrahmen (65). Achten Sie darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.



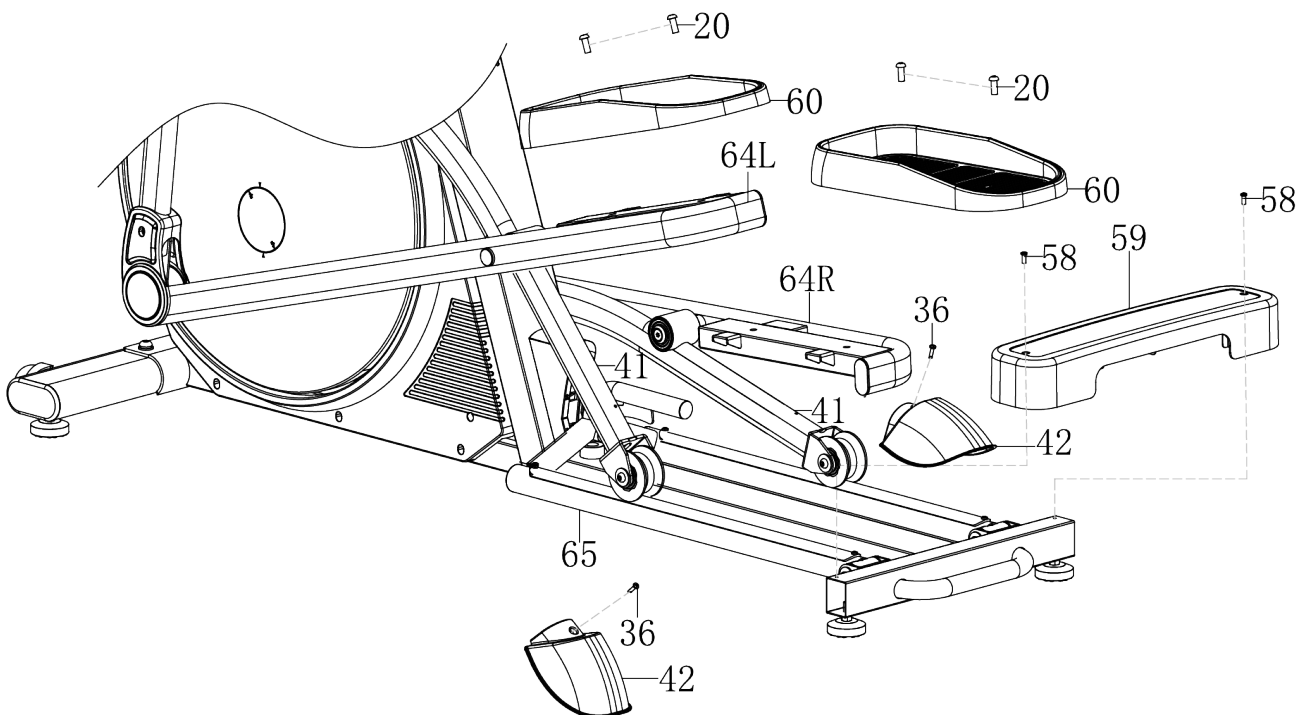
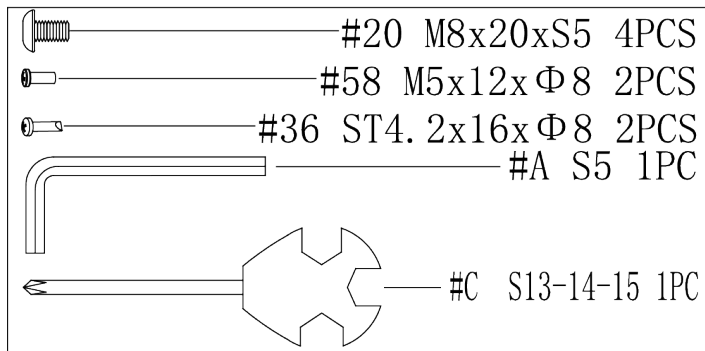
SCHRITT 2

Entfernen Sie die Schrauben (47), Federscheiben (48) und Unterlegscheiben (49) aus dem Transportschutz (125) und befestigen Sie den vorderen Standfuß (54) mit eben diesen Teilen am Hauptrahmen wie abgebildet.



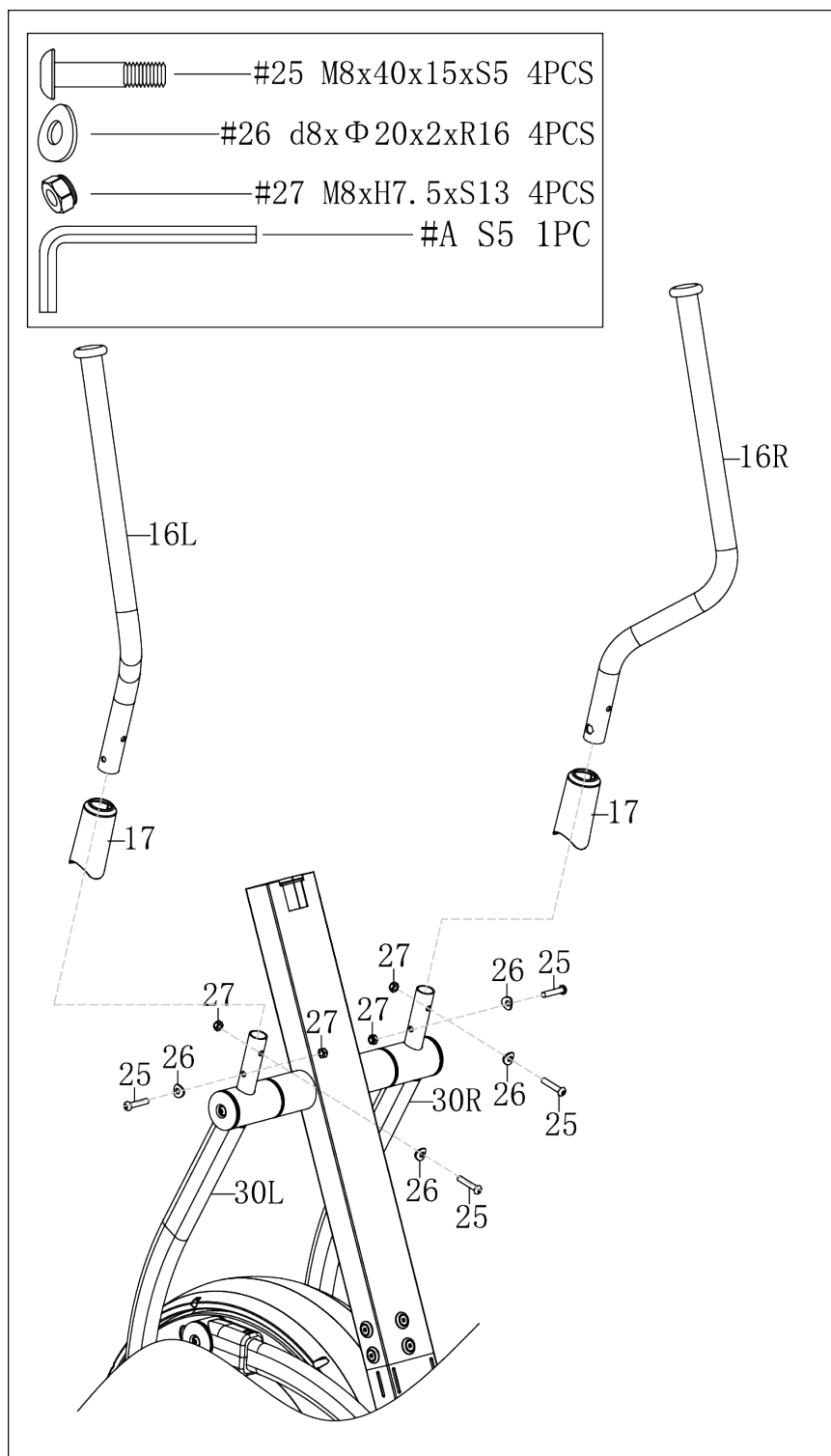
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie die linke und rechte Trittfläche (60L/R) am rechten und linken Trittflächenarm (64L/R).
2. Entfernen Sie die Schrauben (58) aus dem Hauptrahmen (65) und befestigen Sie damit die Abdeckung (59) wie abgebildet.
3. Entfernen Sie die Schrauben (36) aus den Laufrollenarmen (41) und befestigen Sie damit die Abdeckungen (42) wie abgebildet.



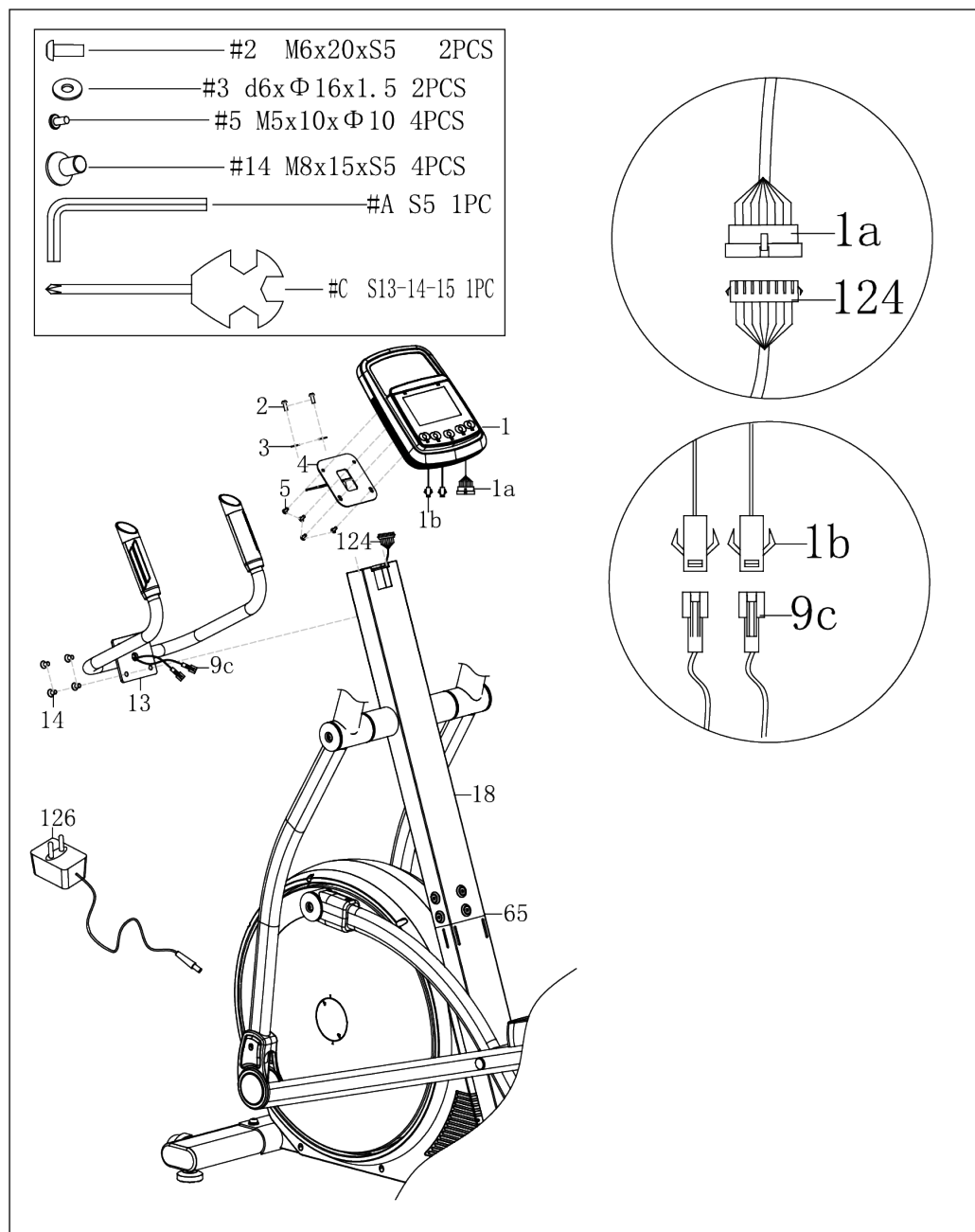
SCHRITT 4

1. Schieben Sie die Abdeckungen (17) von unten über die rechte und linke Griffstange (16R/L).
2. Befestigen Sie die beiden Griffstangen (16R/L) mit den Schrauben (25), Scheiben (26) und Muttern (27) an den Schwungarmen (30R/L).



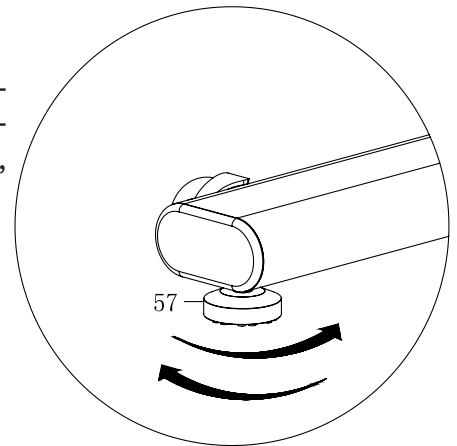
SCHRITT 5

1. Entfernen Sie die Schrauben (14) aus der Griffstütze (18).
2. Führen Sie das Handpuls-kabel (9c) durch die Bohrung der Griffstütze (18) und befestigen Sie den Mittelgriff (13) mit den Schrauben (14) an der Griffstütze (18) wie abgebildet.
3. Entfernen Sie die Schrauben (5) von der Computerrückseite und befestigen Sie den Computer (1) mit diesen Schrauben an der Computerhalterung (4). Stellen Sie alle Kabelverbindungen wie unten abgebildet her (1a - 124 / 1b - 9c).
4. Entfernen Sie die Schrauben (2) und Unterlegscheiben (3) aus der Griffstütze (18) und montieren Sie die Computerhalterung (4) mit den Schrauben (2) und Unterlegscheiben (3) an der Griffstütze (18).
5. Der Aufbau ist damit abgeschlossen. Verbinden Sie das Gerät nun mit dem Stromnetz mittels des Adapterkabels (126), welche Sie in eine Steckdose und in den Geräteanschluss am Hauptrahmen (65) einstecken.



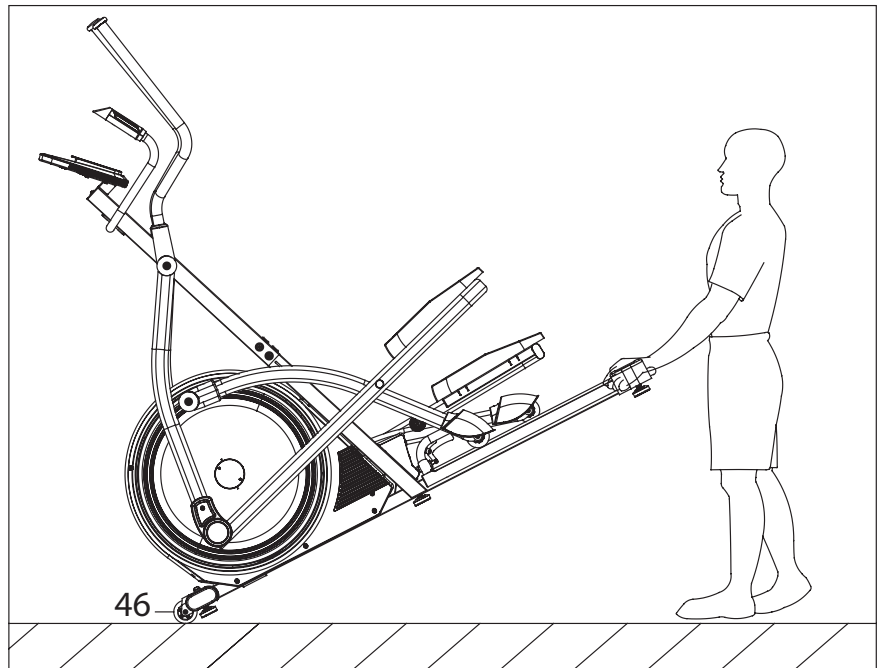
EINSTELLUNGEN - EBENER STAND

Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. Am Gerät befinden sich insgesamt 5 justierbare Füße (57), welche durch Drehen so nivelliert werden können, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht.



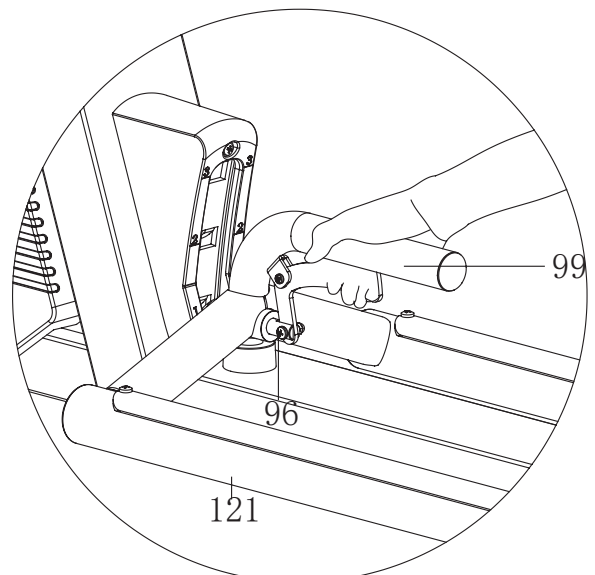
TRANSPORT

Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen (46) 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.



EINSTELLUNG DER STEIGUNG

Das Gerät ermöglicht die Einstellung der Neigung der Führungsschiene, um eine Kletterbewegung zu simulieren: Lösen Sie den Feststeller (96) mit Hilfe des Schwenkarms (99), stellen Sie die Führungsschiene (121) auf die gewünschte Neigungsstufe lassen Sie dann den Schwenkarm (99) los, um den Feststeller (96) wieder zu fixieren.



COMPUTERBEDIENUNG

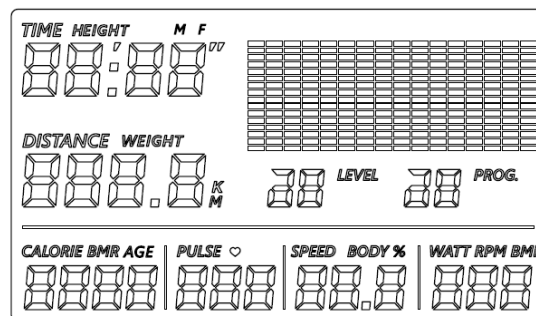
Tastenfunktionen:

- **PROG.:** Während des Trainings: Wechsel der Anzeige RPM/ WATT. Wenn nicht trainiert wird: Auswahl eines Zielwertes für die Einstellung.
- **DOWN (Pfeil nach unten):** Verringert den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung verringert.
- **START/STOP (ST/SP):** Startet oder unterbricht Trainingseinheiten.
- **UP (Pfeil nach oben):** Erhöht den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung erhöht.
- **RECOVERY (Pulserholung):** Startet eine Herzerholungsrate-messung. Behalten Sie die Hände an den Pulssensoren, bis die Messung beendet ist. Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (besten Wert) bis F6 (schlechtester Wert).



Funktionen:

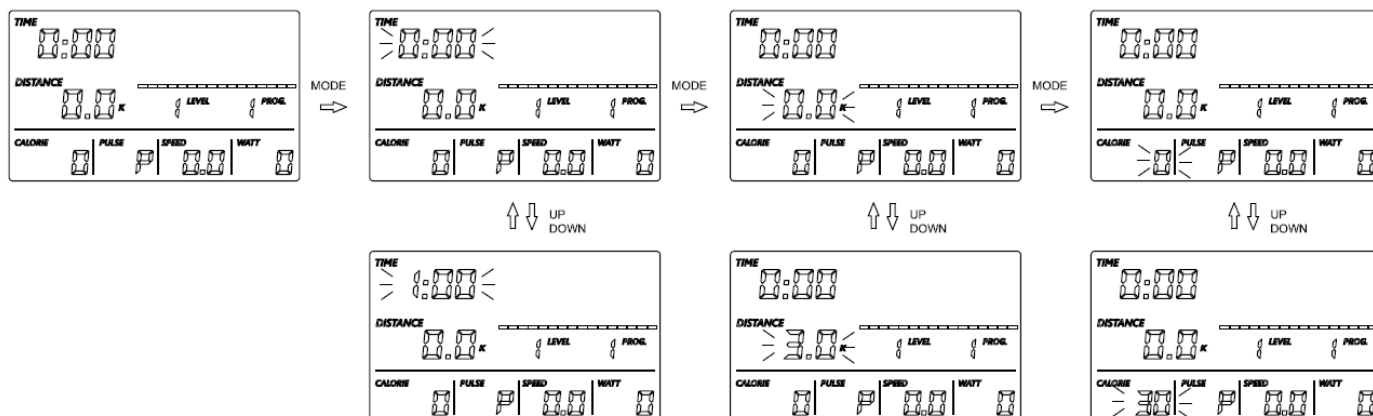
- **TIME:** Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 (Minuten: Sekunden)
- **DISTANCE:** Zurückgelegte Wegstrecke von 0,0 bis 999,9 km
- **CALORIES:** Verbrannte Kalorien von 0 bis 9999 kcal
- **PULSE:** Herzfrequenz von 40 bis 240 Schläge je Minute
- **SPEED:** Tempo von 0,0 bis 99,9 km/h
- **RPM:** Umdrehungen je Minute (0 bis 299)
- **WATT:** Watt-Leistung von 0 bis 999 Watt



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.

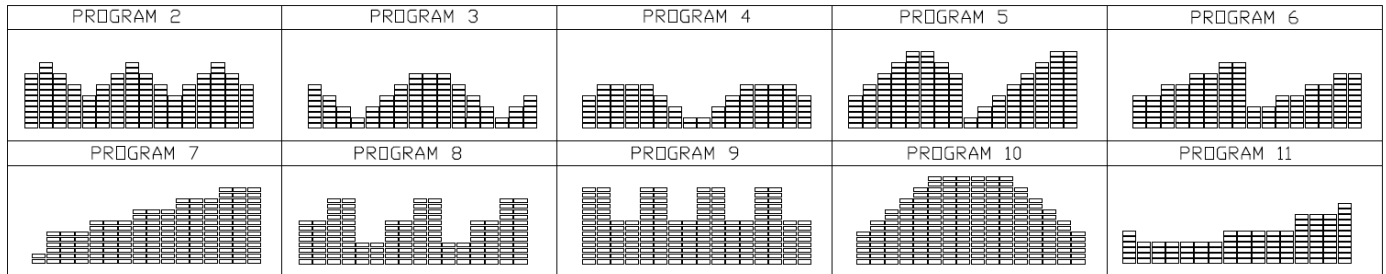
Manueller Trainingsmodus (Manual / P1)

1. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training zu starten oder drücken Sie die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Stellen Sie im Einstellungsmodus mit Hilfe der Tasten „MODE“, „UP“ und „DOWN“ (einstellbarer Funktionswert blinkt im Display) gewünschte Zielwertvorgaben ein für: ZEIT / DISTANZ / KALORIEN.
3. Der Einstellungsmodus wird automatisch verlassen, wenn alle Vorgaben abgeschlossen sind oder wenn Sie die Taste „START/STOP“ drücken.
4. Der Widerstandsgrad kann während des Trainings mit den Tasten „UP“ oder „DOWN“ verändert werden.
5. Wenn Sie Zielwerte vorgegeben haben, wird der entsprechende Funktionswert im Trainings als Countdown gezählt. Bei Erreichen von „0“ wird das Training mit einem Signalton beendet.
6. Drücken Sie die Taste „MODE“ während des Trainings, um zwischen der Anzeige von RPM und WATT umzuschalten.
7. Drücken Sie während des Trainings die Taste „START/STOP“, um das Training zu beenden.



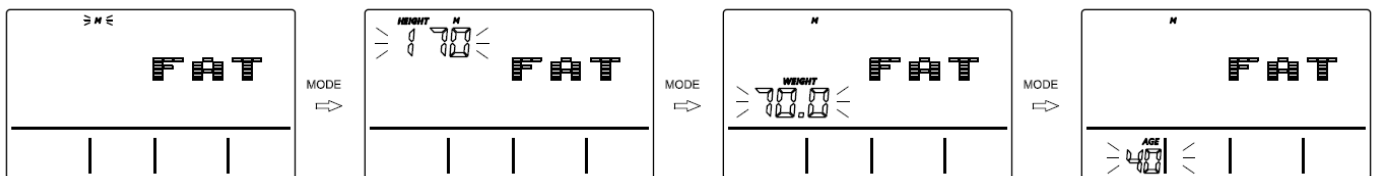
Programmtraining (P2 bis P11)

Der Computer hält 10 fest eingespeicherte Programme mit festgelegten Widerstandsprofilen für Ihr Training bereit. Wählen Sie eines der Programme mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ aus und drücken Sie „START/STOP“, um mit dem Training zu beginnen. Wenn Sie dies wünschen, können Sie vor dem Druck auf „START/STOP“ noch Zielwerte für die Zeit, die Distanz oder die Kalorien einstellen (detaillierte Beschreibung siehe vorheriges Kapitel). Während des Trainings erfolgt nun eine automatische Anpassung des Widerstands - Sie können aber auch zusätzlich den Widerstand noch manuell nachjustieren.



Körperfettmessung (P12)

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, um den Einstellungsmodus aufzurufen.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „MODE“, um die Einstellungsoptionen auszuwählen, die mit einem blinkenden Display für GESCHLECHT („M“ steht für männlich, „F“ für weiblich.) → GRÖSSE → GEWICHT → ALTER angezeigt werden.
3. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Werte nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Option zu gelangen.
4. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um die Körperfettmessung zu starten. Lassen Sie Ihre Hände während der gesamten Messung auf den Handpulssensoren. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis auf dem Display angezeigt. Sie sollten Ihren Körper entspannt und Ihre Pulsfrequenz ruhig halten.



Das Ergebnis:

a) BMI (Body-Mass-Index):

Geschlecht / Alter	Untergewichtig	Gesund	Leicht über- gewichtig	Überge- wichtig	Fettleibig
Männlich / ≤30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Männlich / > 30	< 17	17 - 23	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Weiblich / ≤30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Weiblich / >30	< 20	20 - 27	27,1 - 33	33,1 - 43	> 43

b) Körperfettanteil:

Geschlecht	Niedrig	Mittel	Leicht erhöht	Hoch
Männlich	< 13%	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Weiblich	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

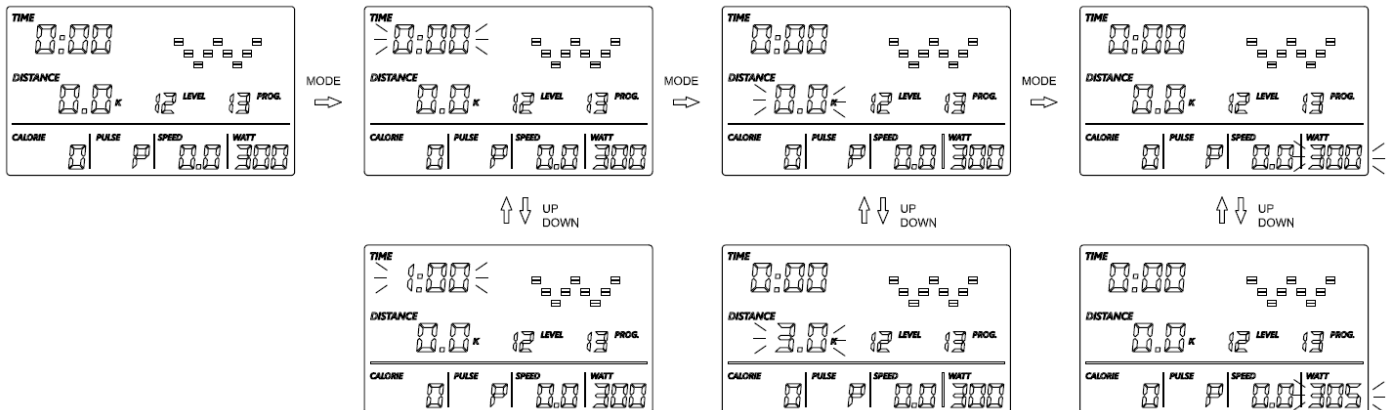
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Grundumsatz): Die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die pro Tag für die grundlegenden Lebensfunktionen verbraucht werden (Referenz: 1300±100 / Alter 22-40 Jahre).

Hinweis: Die angegebenen Werte orientieren sich an internationalen Standards und können von den in Deutschland üblichen Referenzwerten abweichen. Für eine medizinische Bewertung konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder eine Ernährungsberatung.

Watt-Programm (P13)

1. Drücken Sie die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „MODE“, um eine der Einstellungsoptionen auszuwählen, die mit einer blinkenden Anzeige (ZEIT → ENTFERNUNG → WATT) dargestellt werden.
3. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zur nächsten Option zu gelangen.
4. Verlassen Sie den Einstellungsmodus automatisch, wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind, oder drücken Sie die Taste „START/STOP“, um direkt mit dem Training zu starten.

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.



Herzratenkontrollierte Programme (P14 bis P17)

Es stehen 4 unterschiedliche Programm-Modi für ein herzratenkontrolliertes Training zur Auswahl:

P14: 65% Zielherzrate (Berechnung = 65% von (220 – ALTER))

P15: 75% Zielherzrate (Berechnung = 75% von (220 – ALTER))

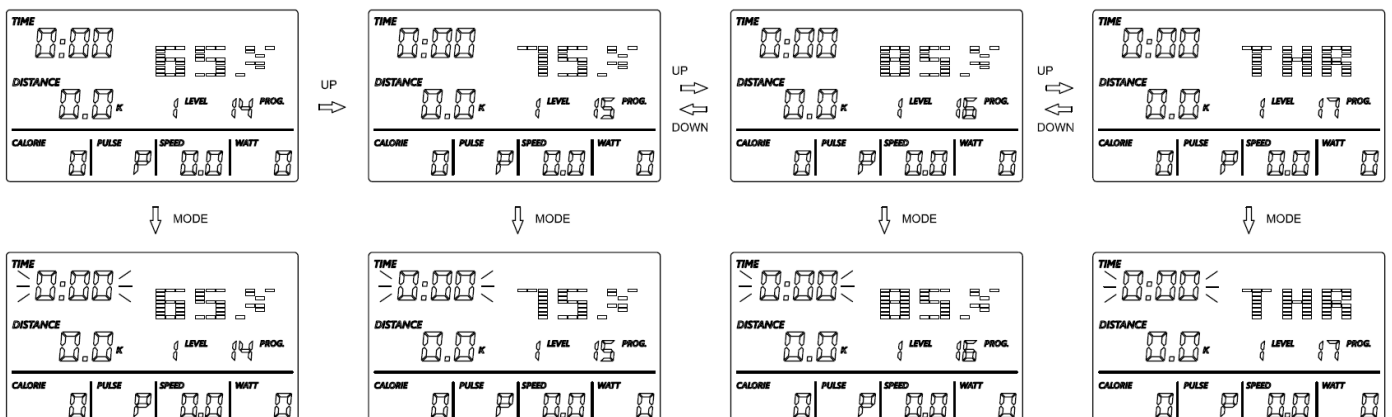
P16: 85% Zielherzrate (Berechnung = 85% von (220 – ALTER))

P17: Direkte Eingabe der Zielherzrate

Einstellung der Parameter:

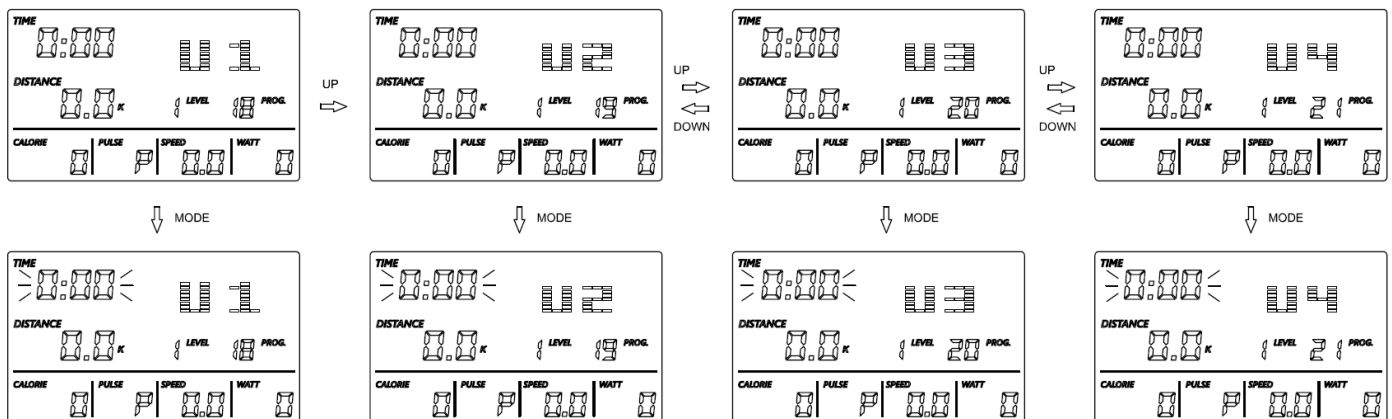
Wählen Sie mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ eines der Herzfrequenzkontrollprogramme aus. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die MODE, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beginnen.

Während des Trainings passt Computer die Widerstandsbelastung automatisch an, wenn der aktuell gemessene Puls über oder unter der Zielherzrate liegt. Die Widerstandsbelastung wird entsprechend erhöht oder verringert. Sie können den Widerstand zusätzlich manuell verstellen. Wenn einer der eingestellten Trainingsparameter auf Null heruntergezählt ist, ertönt ein akustisches Signal und das Training wird automatisch beendet. Behalten Sie während des Trainings immer die Hände auf den Pulssensoren bzw. tragen Sie einen optionalen Brustgurt für die Pulsmessung.



Benutzerdefinierbare Programme (P18-P21)

1. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um eines der editierbaren Programme (P18-P21) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training mit dem zuletzt eingespeicherten Programm zu starten, oder drücken Sie die Taste „MODE“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „MODE“, um die Einstellungen vorzunehmen für: TIME→DISTANCE→CALORIE→Resistance level (Zeit→Distanz→Kalorien→Widerstandsstufe).
4. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „MODE“, um zum nächsten Element zu gelangen.
5. Der Einstellungsmodus wird automatisch verlassen, wenn alle Vorgänge abgeschlossen sind. Sie können aber auch jederzeit die Taste „START/STOP“ drücken, um direkt zu starten.
6. Die Widerstandsstufe wird während des Trainings automatisch gemäß dem eingespeicherten Programm angepasst werden - Sie können mit der Taste „UP“ oder „DOWN“ zusätzlich auch eine manuelle Anpassung vornehmen.
7. Drücken Sie die Taste „START/STOP“, um das Training zu beenden.



Recovery (Messung der Herzerholungsrate)

Für den Start einer Herzerholungsratenmessung drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Behalten Sie die Hände an den Pulssensoren, bis die Messung beendet ist (Dauer ca. 60 Sekunden). Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (besten Wert) bis F6 (schlechtester Wert):

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Gut
2.0 < F3 < 2.9	Relativ gut
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relativ schlecht
F6=6.0	Schlecht

Hinweise:

1. Dieser Computer verwendet ein 9V/1A-Netzteil.
2. Sollte eine Fehlfunktion auftreten, ziehen Sie bitte den Netzadapter und stecken Sie ihn erneut ein.

Reinigung / Wartung / Fehlerbehebung

1. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Beschädigungen oder lockere Teile.
2. Schmieren Sie jedes bewegliche Teil von Zeit zu Zeit mit etwas Schmiermittel für Fitnessgeräte.
3. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob der Griff fest sitzt und die Pedale nicht locker sind. Falls ja, ziehen Sie die lockeren Teile fest und ersetzen Sie defekte Komponenten.
4. Verwenden Sie ein weiches Tuch und ein neutrales Reinigungsmittel, um das Gerät regelmäßig zu reinigen. Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder ätzende Reinigungsmittel.
5. Demontieren oder reparieren Sie das Gehäuse, die Lager, den Riemen und die rotierenden Verschleißteile nicht selbst. Melden Sie diese Probleme unverzüglich dem Kundenservice.
6. Vermeiden Sie Sonneneinstrahlung. Stellen Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung auf und halten Sie es von Kindern fern.
7. Fehlerbehebung bei fehlender Anzeige auf dem Computer: Überprüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen dem Griff und dem Computer korrekt angeschlossen ist und ob eine Stromverbindung besteht.
8. Fehlerbehebung bei Geräuschen während des Gebrauchs: Überprüfen Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.
9. Bitte reinigen und wischen Sie die Aluminiumschiene regelmäßig ab, um ungewöhnliche Geräusche durch Staub oder Fremdkörper und Rollreibung zu vermeiden.

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:

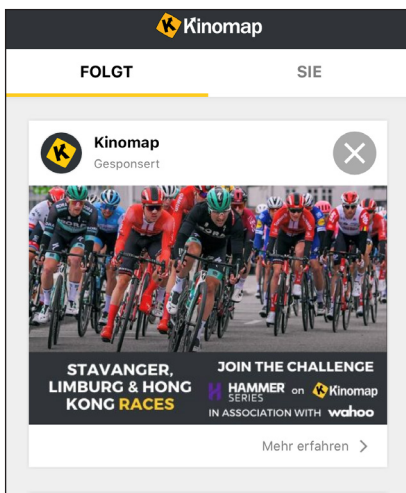
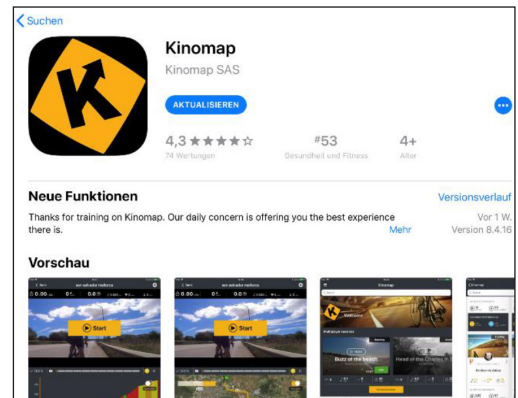


KINOMAP

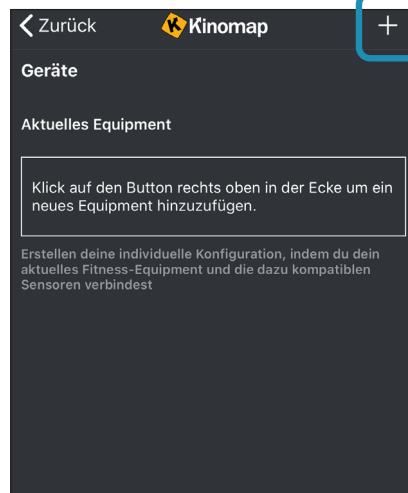
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

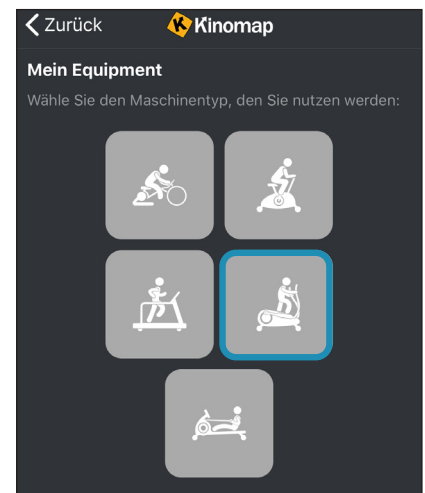
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

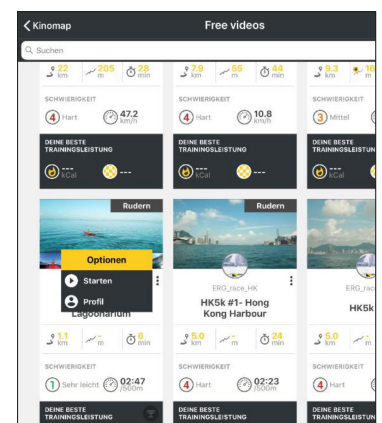


4. Skandika auswählen



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

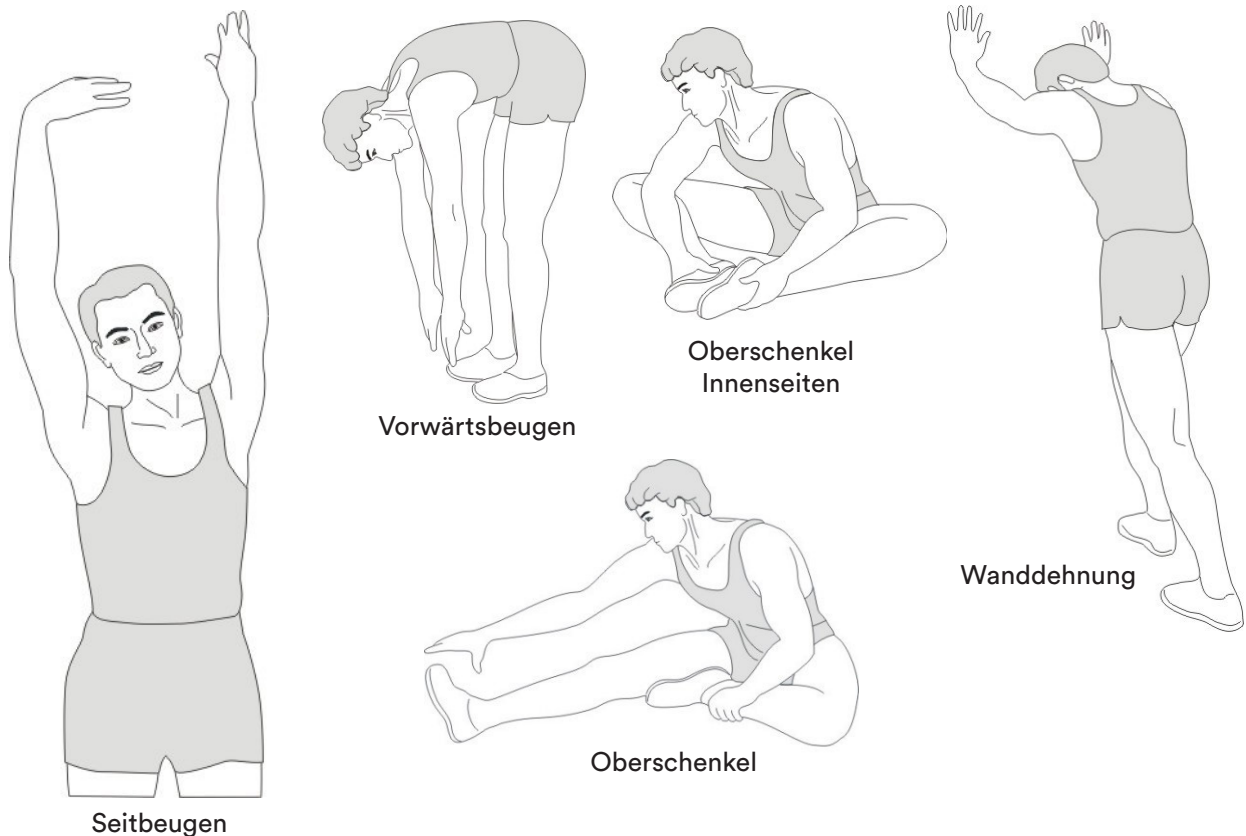
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

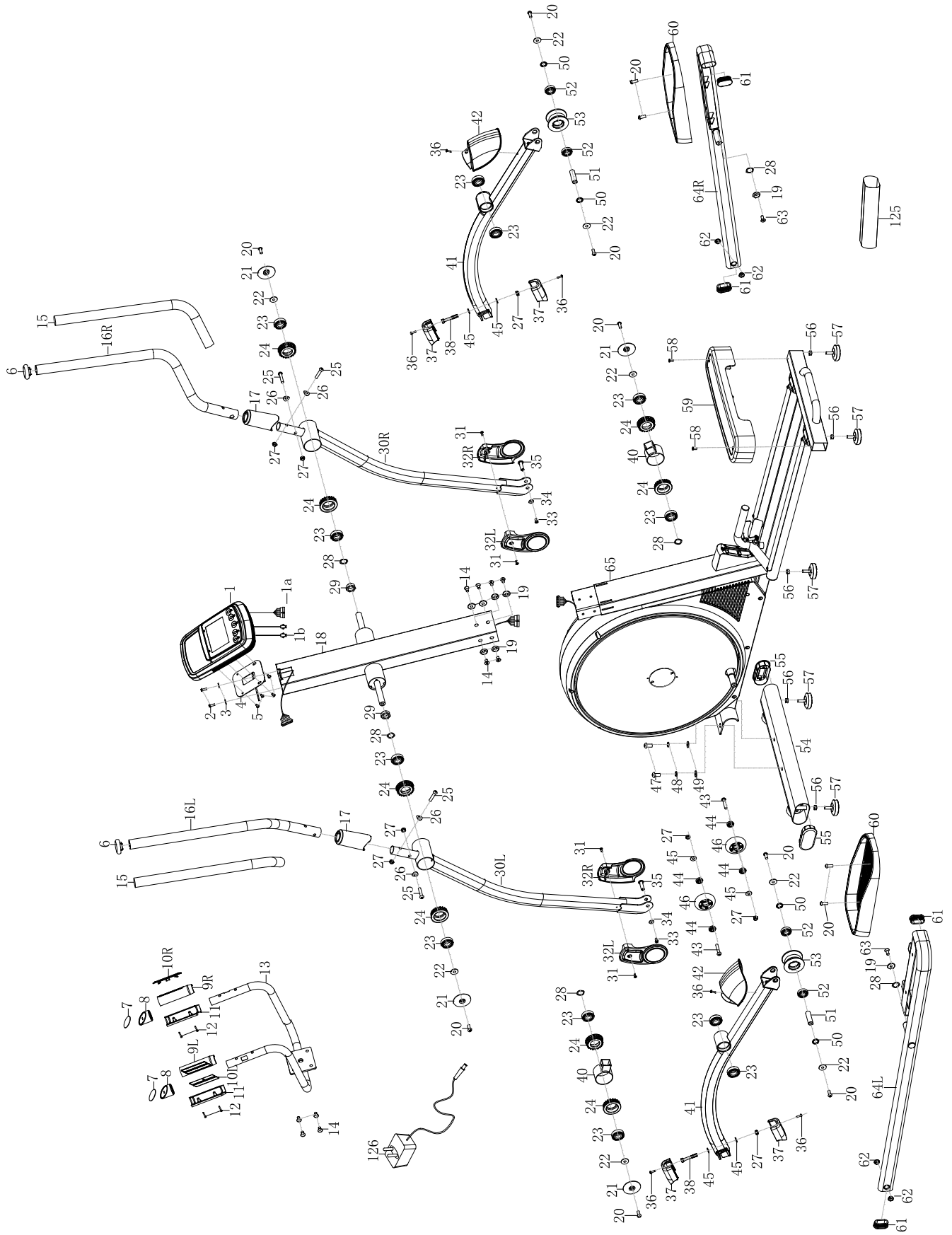
Cool-Down (Abkühlen)

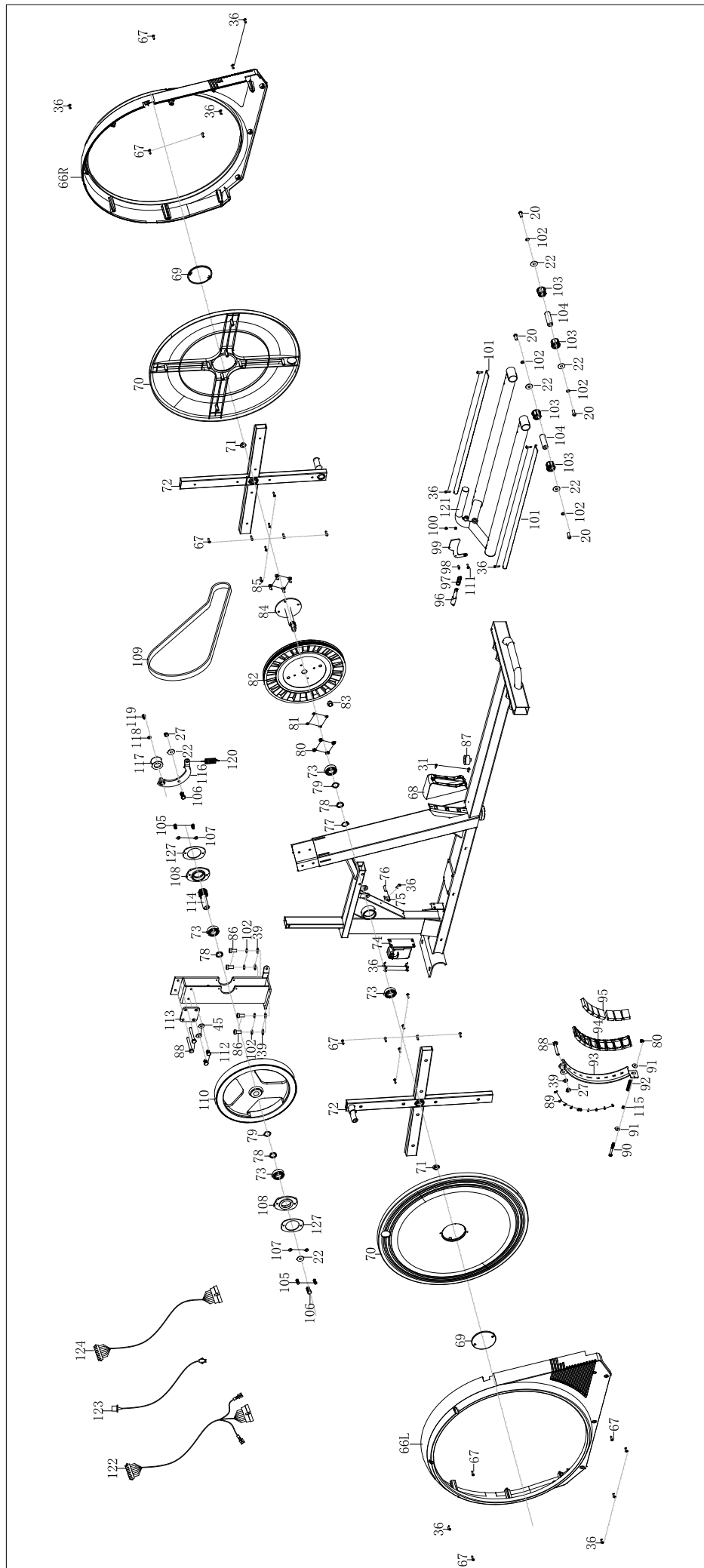
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M6×20×S5	2
3	Unterlegscheibe d6×Ø16×1,5	2
4	Computerhalterung	1
5	Schraube M5×10×Ø10	4
6	Endkappe Ø32	2
7	Abdeckung	2
8	Abdeckung	2
9 L/R	Obere Handpulsabdeckung, li/re	2
10 L/R	Handpulssensor	4
11 L/R	Untere Handpulsabdeckung, li/re	2
12	Schraube ST3×25×Ø5,6	4
13	Mittlerer Griff	1
14	Schraube M8×15×S5	10
15	Schaumstoffgriff	2
16 L/R	Griff links/rechts	2
17	Griffabdeckung	2
18	Griffstütze	1
19	Unterlegscheibe d8×Ø25×5	8
20	Schraube M8×20×S5	16
21	Abdeckung t1,5×Ø60	4
22	Unterlegscheibe d8×Ø25×2	14
23	Lager R12	12
24	Buchse Ø60×16,6	8
25	Schraube M8×40×15×S5	4
26	Bogenunterlegscheibe d8×Ø20×2×R16	4
27	Nylonmutter M8×H7,5×S13	10
28	Wellscheibe d19×Ø25×0,3	6
29	Buchse Ø30×Ø19×9	2
30 L/R	Schwungstange	2
31	Schraube ST4,2 × 13 × Ø8	6
32 L/R	Abdeckung L/R	4
33	Schraube M6 × 12 × S5	2
34	Unterlegscheibe d6 × Ø16 × 1,2	2
35	Schraube M10 × 34 × M6 × 15 × S6	2
36	Schraube ST4.2×16×Ø8	23
37	Abdeckung	4
38	Schraube M8×45×20×S13	2
39	Unterlegscheibe d8×Ø16×1,5	5
40	Verbindungsstück	2
41	Gelenk	2
42	Rollenabdeckung	2
43	Schraube M8×42×15×S5	2
44	Lager 608	4
45	Unterlegscheibe d8×Ø20×2	8
46	Rolle Ø71×24	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
47	Schraube M10×20×S6	2
48	Federscheibe D10	2
49	Unterlegscheibe d10×Ø20×2	2
50	Distanzstück Ø22×Ø16×3	4
51	Welle für Transportrad Ø15,87×51,5	2
52	Lager R10	4
53	Transportrad Ø70×38	2
54	Vorderer Standfuß	1
55	Endkappe PT100×50×23	2
56	Mutter M8×H6,8×S13	5
57	Fußpolster	5
58	Schraube M5×12×Ø8	2
59	Hintere Abdeckung	1
60	Pedal	2
61	Endkappe PT50×25×19	4
62	Buchse Ø18×1,5	4
63	Schraube M8×20×S5	2
64 L/R	Pedalrohr	2
65	Hauptrahmen	1
66 L/R	Abdeckung	2
67	Schraube ST4,2×19×Ø8	22
68	Neigungsabdeckung	1
69	Abdeckung	2
70	Drehteller	2
71	Mutter M10×1,25×H7,5×S14	2
72	Kurbel	2
73	Lager 6004	4
74	Motor	1
75	Sensorhalter	1
76	Sensor	1
77	Unterlegscheibe D20×1,0	1
78	Distanzstück Ø20,1×Ø25×4,0	3
79	Wellscheibe d20×Ø26×0,3	2
80	Nylonmutter M6×H6×S10	5
81	Federscheibe d6	4
82	Riemenplatte	1
83	Magnet Ø17×14,5	1
84	Mittlere Welle	1
85	Schraube M6×15×S5	4
86	Schraube M8×15×S5	4
87	Polster	1
88	Schraube M8×55×25×S14	3
89	Schraube ST3×10×Ø5,6	10
90	Schraube M6×60×25×S10	1
91	Unterlegscheibe d6×Ø18×1,5	2
92	Widerstandskabel	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
92	Feder	1
93	Magnetplatte	1
94	Magnetisches Positionierungs- raster	2
95	Magnet	7
96	Knopf	1
97	Feder	1
98	Schraube M4×12×Ø8	1
99	Neigungsjustiergriff	1
100	Überwurfmutter M4×H7×S7	2
101	Aluminiumplatte	2
102	Federscheibe d8	8
103	Buchse Ø32	4
104	Welle Ø19×60	2
105	Schraube M5×16×S8	4
106	Schraube M8×20×S13	2
107	Unterlegscheibe d5×Ø13×1	4
108	Lagerhalterung	2
109	Riemen	1
110	Schwungrad	1
111	Schraube M4×16×Ø8	1
112	Schraube M8×12×S13	2
113	Feste Platte	1
114	Schwungradachse	1
115	Mutter M6×H5×S10	1
116	Leerlaufstange	1
117	Leerlauf	1
118	Unterlegscheibe d6×Ø12×1	1
119	Schraube M6×12×S10	1
120	Feder	1
121	Schiene	1
122	Hauptkabel	1
123	Stromkabel	1
124	Hauptkabel	1
125	Verpackungsrohr	1
126	Adapter	1
127	Verstärkungsplatte	2
A	Innensechskantschlüssel S5	1
B	Innensechskantschlüssel S6	1
C	Maul-Kombiwerkzeug S13-14-15	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-3660 Carbon P23-S] 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-3660.pdf

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

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

Contents

23	Safety precautions
24	Set-up instructions
29	Adjustments / Transportation
30	Computer operation manual
34	Cleaning / Maintenance / Troubleshooting / Bluetooth connection
35	Connecting to KINOMAP app
36	Warm-up and cool-down
37	Parts list / Explosion drawings
41	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3660 Carbon P23-S											
	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

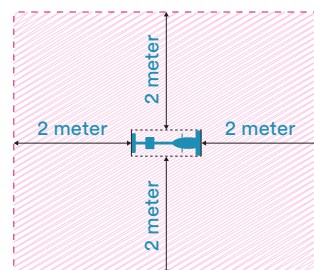


WARNING

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.

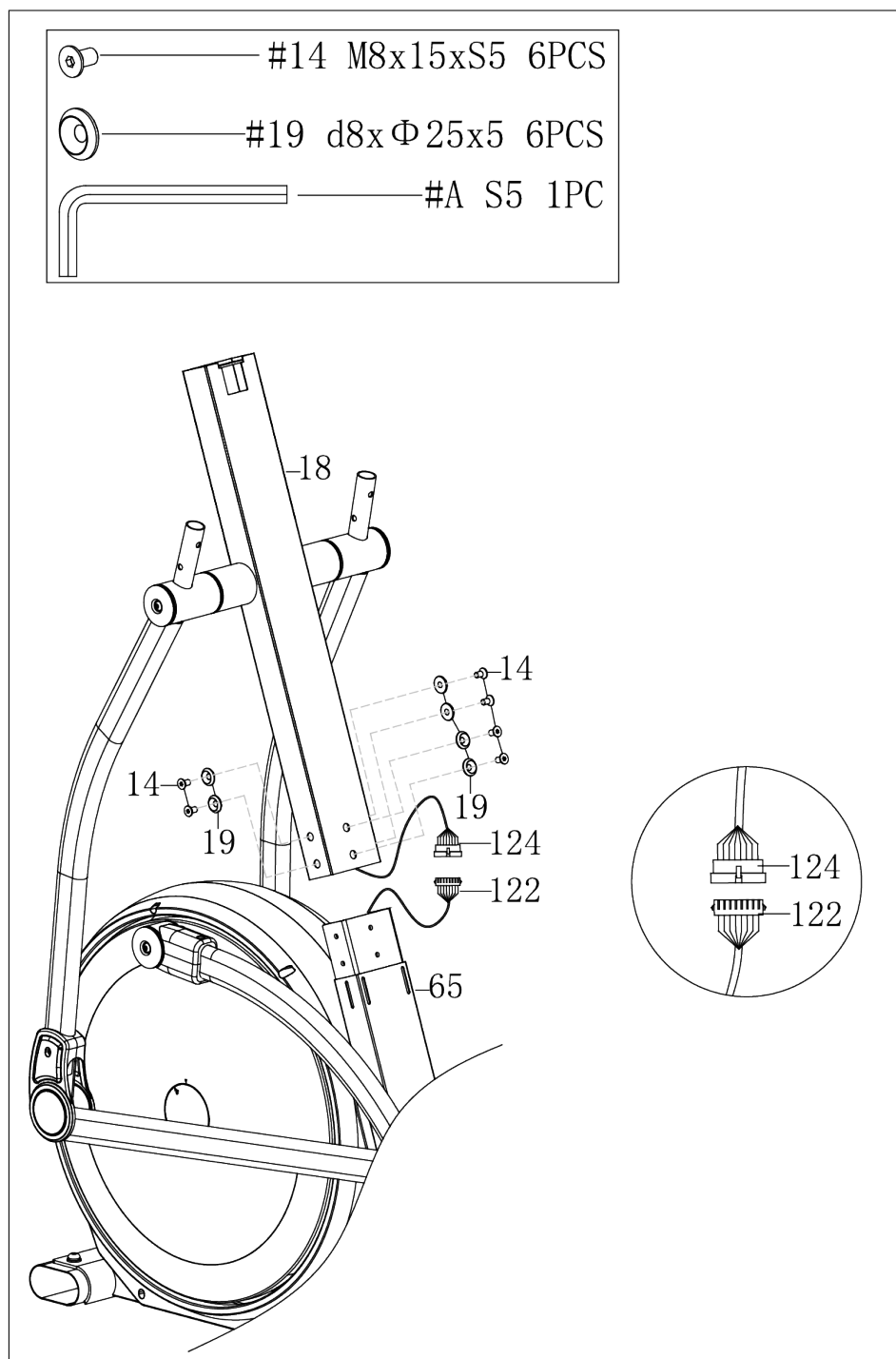
SET-UP INSTRUCTIONS

Before you begin assembly, we recommend that you find a location with sufficient 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 you use the tools provided to assemble the device.

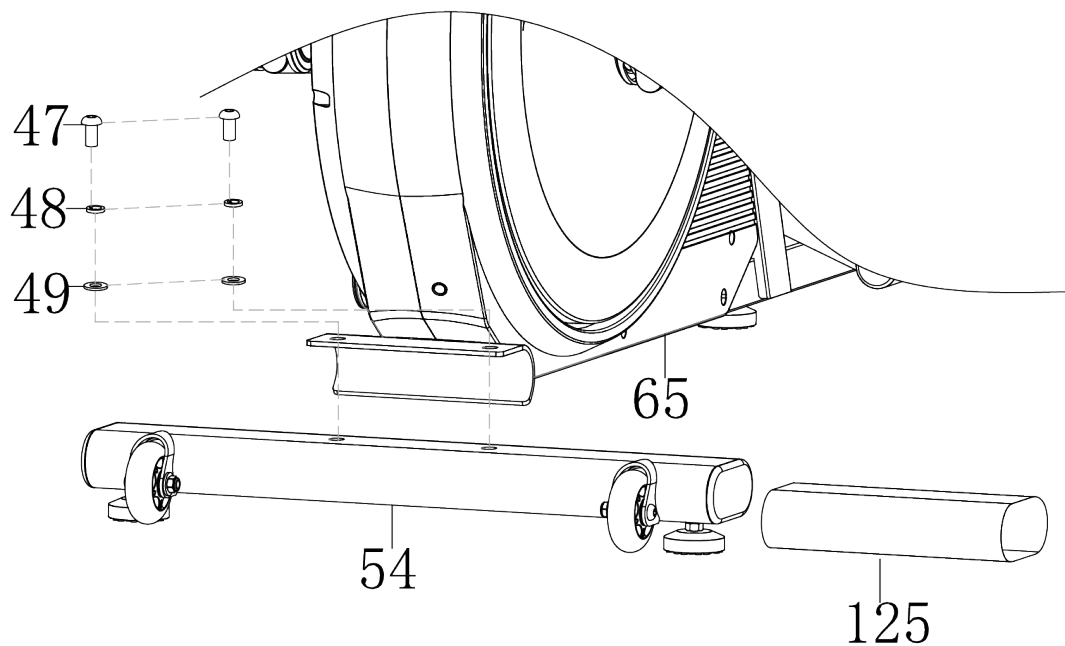
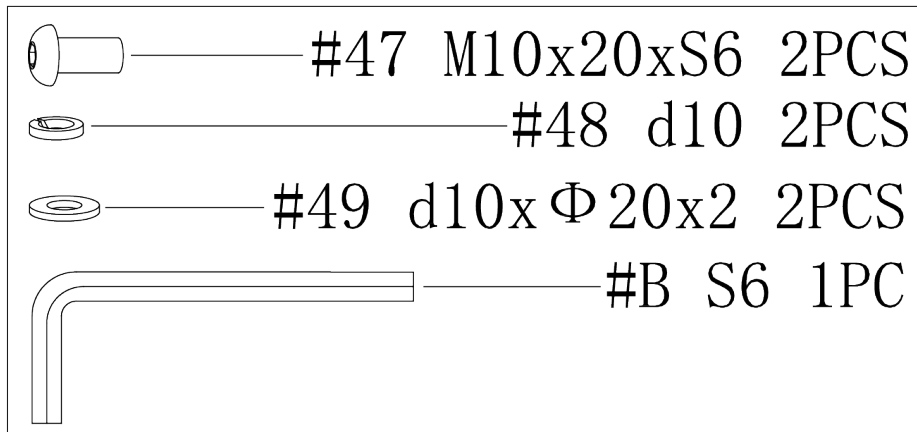
STEP 1

1. Connect the two cables (122) and (124) and feed them inside the main frame (65).
2. Mount the handle support (18) to the main frame (65) using 6 M8x15 screws (14) and 6 washers (19). Take care not to pinch the cables.



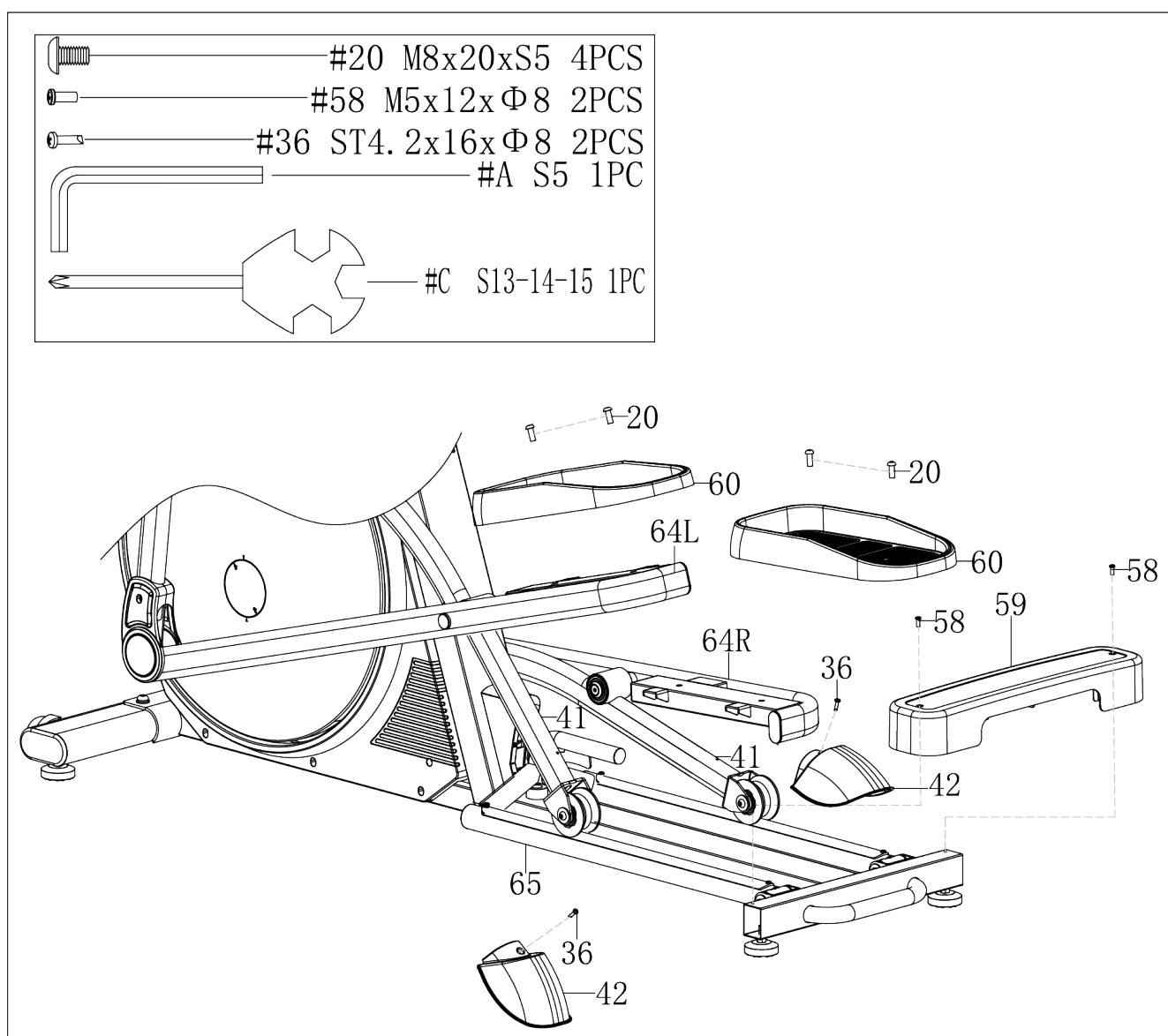
STEP 2

Remove the screws (47), spring washers (48) and washers (49) from the transport protection (125) and attach the front stand (54) to the main frame using these parts as shown.



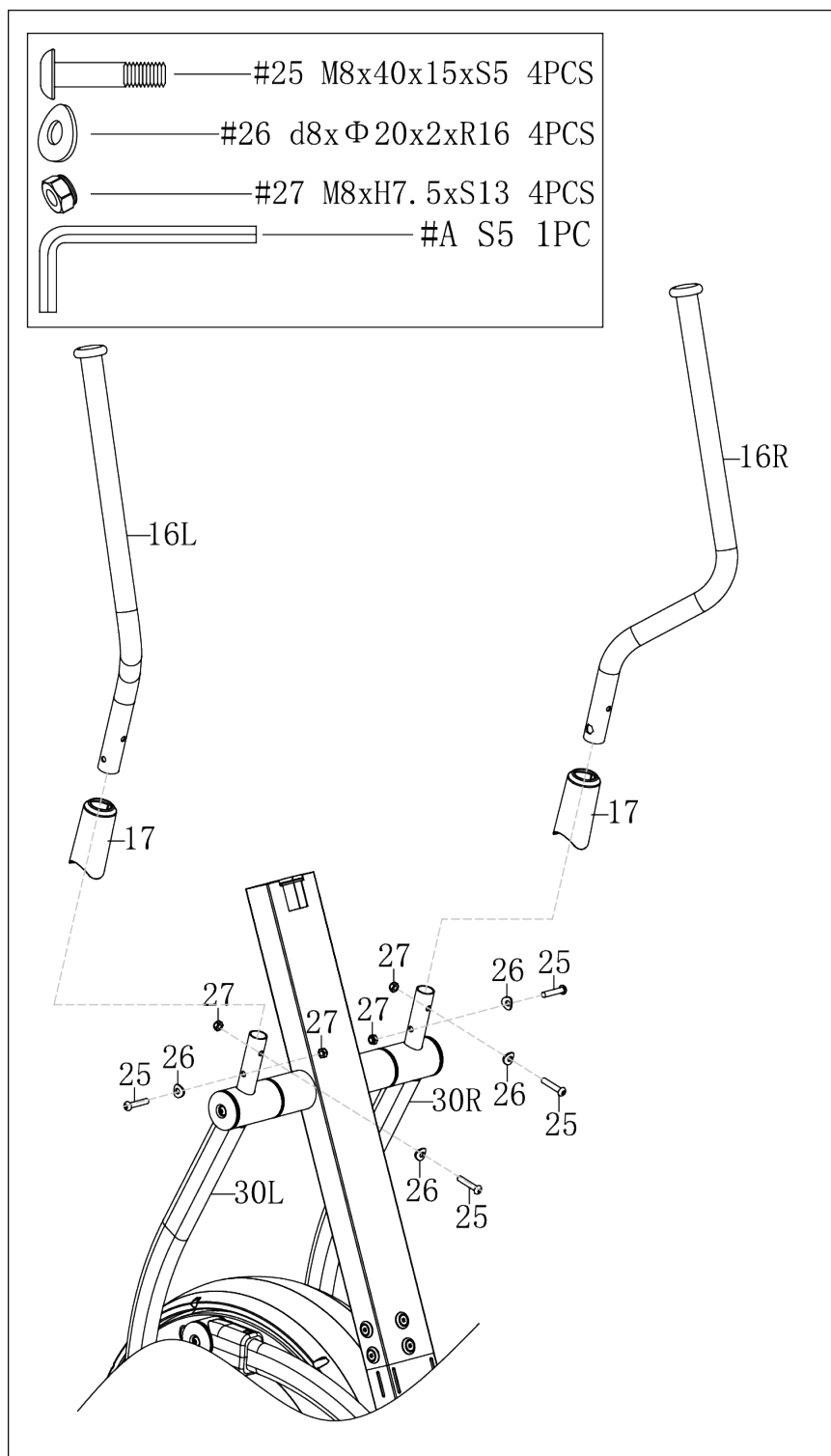
STEP 3

1. Attach the left and right tread plates (60L/R) to the right and left tread plate arms (64L/R).
2. Remove the screws (58) from the main frame (65) and use them to attach the cover (59) as shown.
3. Remove the screws (36) from the roller arms (41) and use them to attach the covers (42) as shown.



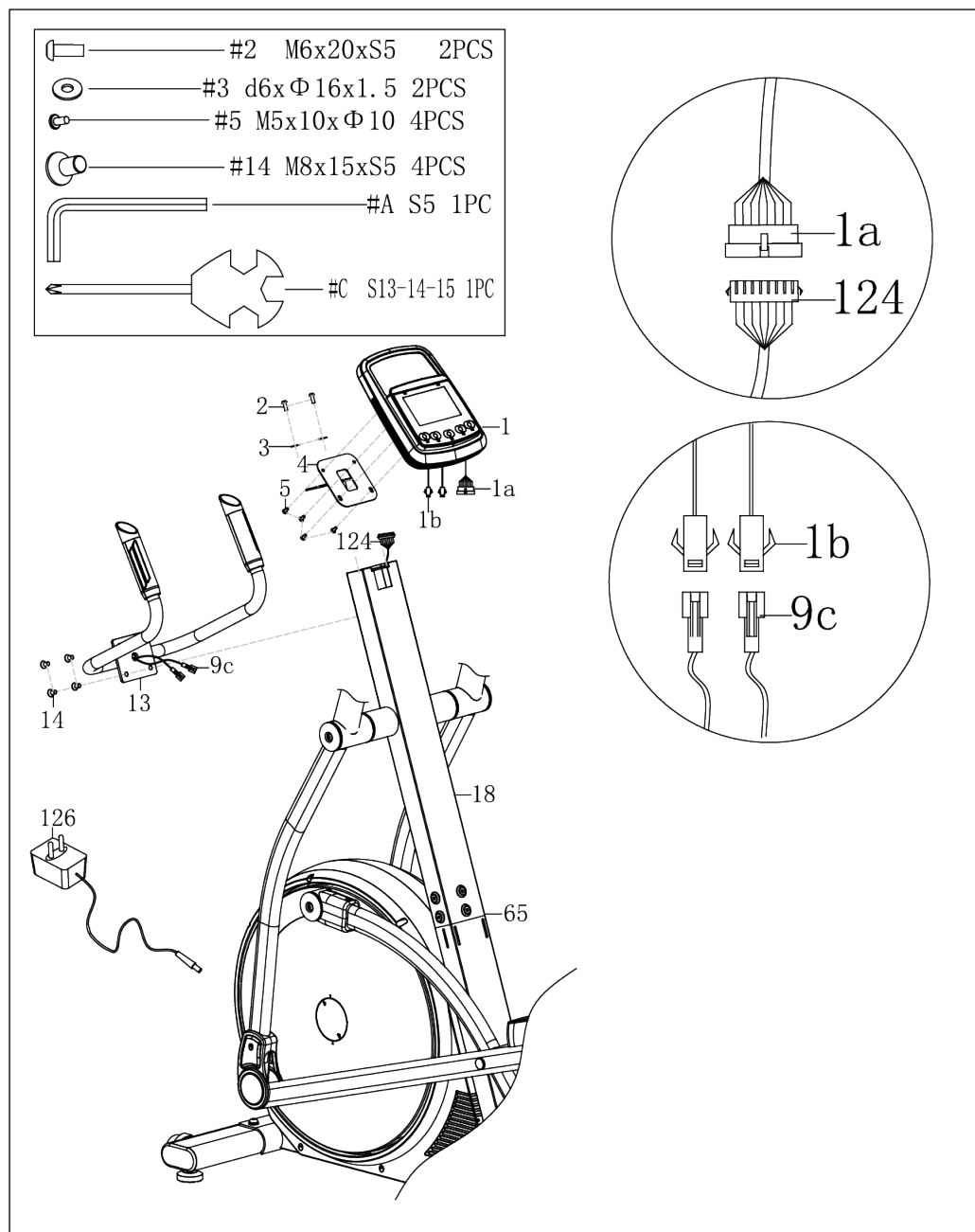
STEP 4

1. Slide the covers (17) over the right and left handle bars (16R/L) from below.
2. Secure the two handle bars (16R/L) to the swing arms (30R/L) using the screws (25), washers (26) and nuts (27).



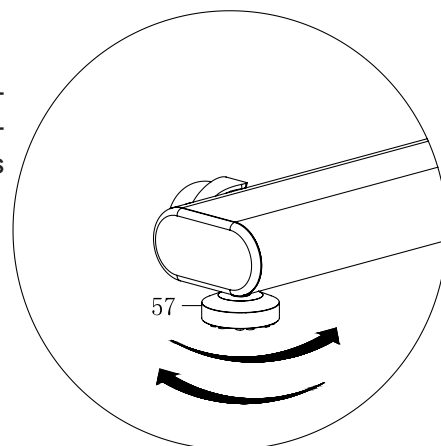
STEP 5

1. Remove the screws (14) from the handle support (18).
2. Feed the hand pulse cable (9c) through the hole in the handle support (18) and attach the centre handle (13) to the handle support (18) with the screws (14) as shown.
3. Remove the screws (5) from the back of the computer and attach the computer (1) to the computer bracket (4) using these screws. Make all cable connections as shown below (1a - 124 / 1b - 9c).
4. Remove the screws (2) and washers (3) from the handle support (18) and attach the computer bracket (4) to the handle support (18) using the screws (2) and washers (3).
5. This completes the assembly. Now connect the device to the mains using the adapter cable (126), which you plug into a power socket and into the device connection on the main frame (65).



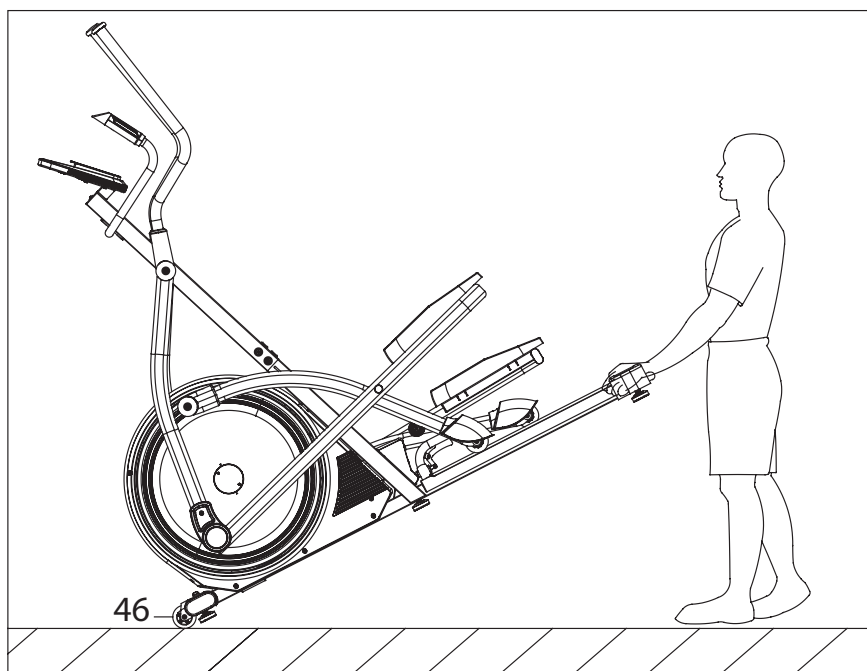
LEVEL POSITION

The device should be level so that it does not wobble and safe training is possible. There are a total of 5 adjustable feet (57) on the device, which can be levelled by turning them so that the device stands straight on the floor.



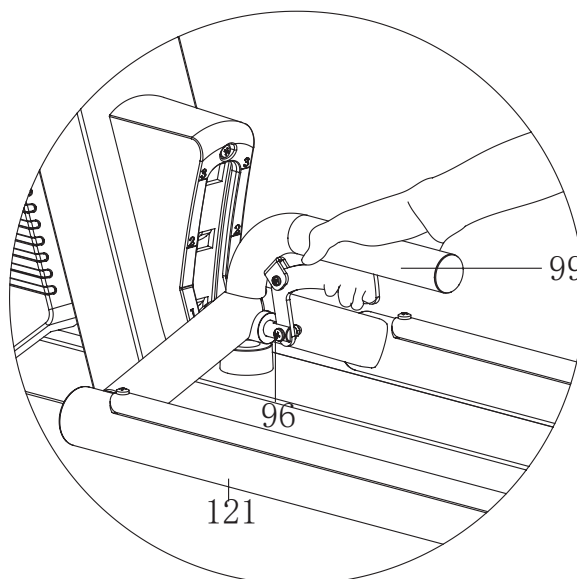
TRANSPORTATION

The device has transport rollers (46) 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.



ADJUSTING THE INCLINE

The device allows the inclination of the guide rail to be adjusted in order to simulate a climbing movement: release the lock (96) using the swivel arm (99), set the guide rail (121) to the desired inclination level, then release the swivel arm (99) to lock the lock (96) again.



COMPUTER OPERATION MANUAL

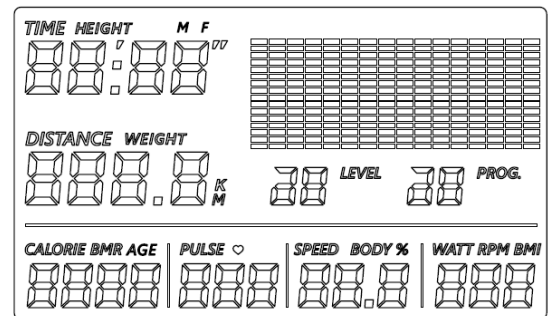
Key functions:

- **PROG.:** During training: Switch between RPM/WATT display. When not training: Select a target value for the setting.
- **DOWN (down arrow):** Decreases the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this reduces the resistance load.
- **START/STOP (ST/SP):** Starts or pauses training sessions.
- **UP (up arrow):** Increases the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this increases the resistance load.
- **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).



Functions:

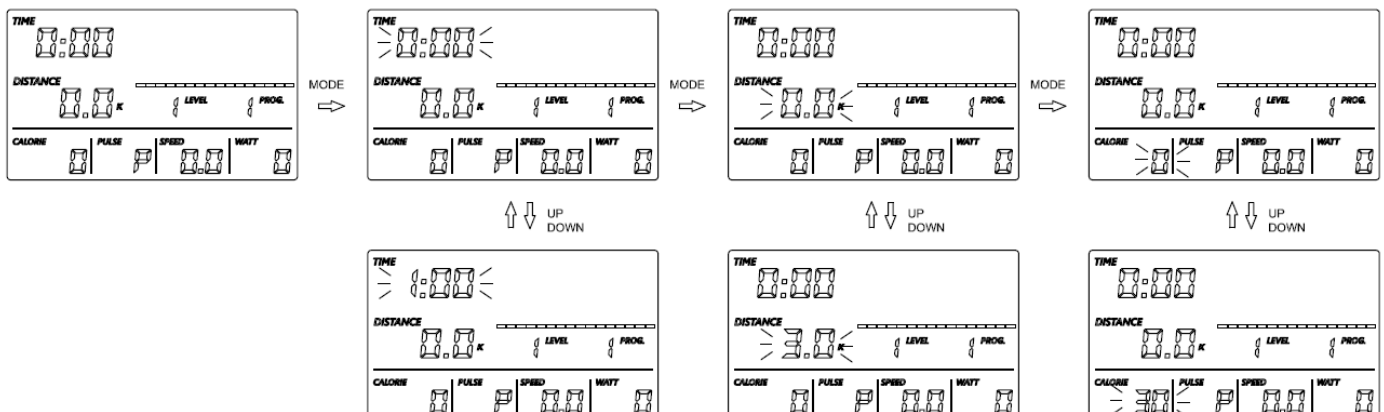
- **TIME:** Training time from 0:00 to 99:59 (minutes:seconds)
- **DISTANCE:** Distance covered from 0.0 to 999.9 kilometres
- **CALORIES:** Calories burned from 0 to 9999 kcal
- **PULSE:** Heart rate from 40 to 240 beats per minute
- **SPEED:** Speed from 0.0 to 99.9 km/h
- **RPM:** Revolutions per minute (0 to 299)
- **WATT:** Wattage from 0 to 999 watts



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.

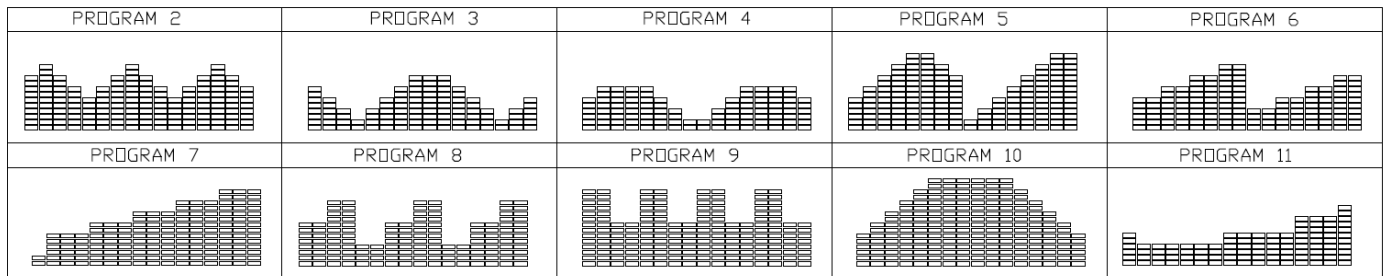
Manual mode (Manual / P1)

1. Press the 'START/STOP' button to start training or press the 'MODE' button to enter settings mode.
2. In settings mode, use the 'MODE', 'UP' and 'DOWN' buttons (the adjustable function value flashes on the display) to set the desired target values for: TIME / DISTANCE / CALORIES.
3. You will automatically exit settings mode once all settings have been completed or when you press the 'START/STOP' button.
4. The resistance level can be changed during training using the 'UP' or 'DOWN' buttons.
5. If you have set target values, the corresponding function value will be counted down during training. When '0' is reached, the training session will end with an audible signal.
6. Press the 'MODE' button during training to switch between the RPM and WATT display.
7. Press the 'START/STOP' button during training to end the training session.



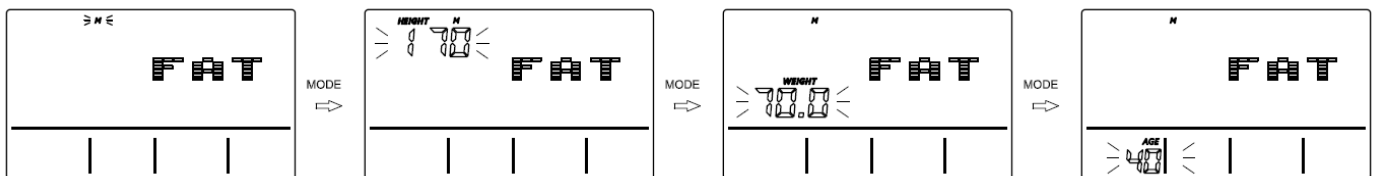
Programme workout (P2 to P11)

The computer has 10 pre-set programmes with fixed resistance profiles for your training. Select one of the programmes using 'DOWN' / 'UP' and "MODE" and press 'START/STOP' to begin training. If you wish, you can set target values for time, distance or calories before pressing 'START/STOP' (see previous chapter for a detailed description). During training, the resistance is automatically adjusted, but you can also readjust the resistance manually.



Bodyfat measurement (P12)

1. Press the 'MODE' button to enter the settings mode.
2. In settings mode, press the 'MODE' button to select the settings options, which are indicated by a flashing display for GENDER ("M" stands for male, 'F' for female). → HEIGHT → WEIGHT → AGE.
3. Press the 'UP' or "DOWN" button to adjust the values up or down, and press the 'MODE' button to move to the next option.
4. Press the 'START/STOP' button to start the body fat measurement. Keep your hands on the hand pulse sensors throughout the measurement. After approx. 10 seconds, the result will be shown on the display. You should keep your body relaxed and your pulse rate steady.



The result:

a) BMI (Body-Mass-Index):

Sex / Age	Underweight	Healthy	Slightly overweight	Overweight	Obese
Male / ≤30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Male / > 30	< 17	17 - 23	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Female / ≤30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Female / >30	< 20	20 - 27	27,1 - 33	33,1 - 43	> 43

b) Bodyfat percentage:

Sex	Low	Medium	Slightly high	High
Male	< 13%	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Female	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

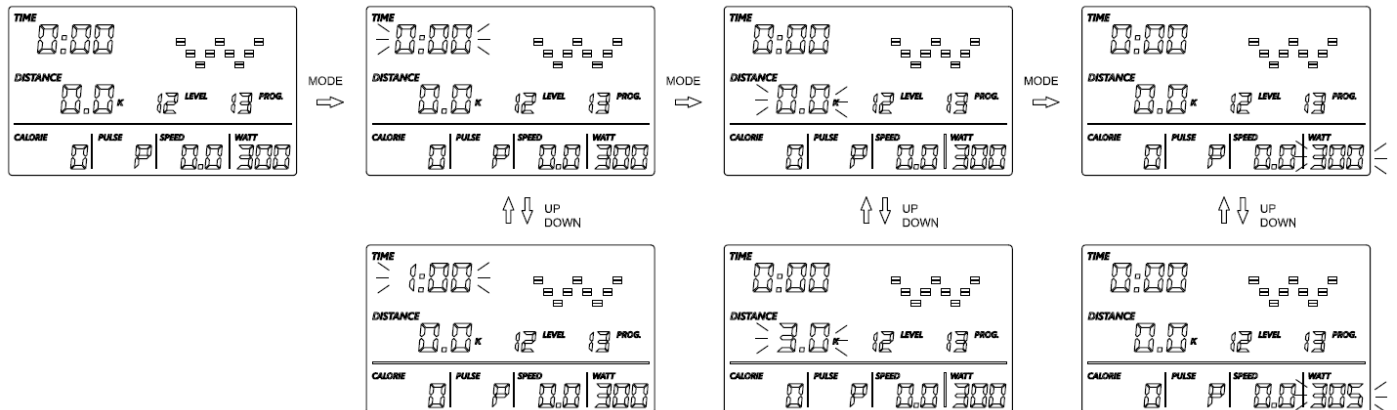
c) BMR (Basal Metabolism Rate): The average number of calories consumed per day for basic bodily functions (reference: 1300±100 / age 22-40 years).

Note: The values given are based on international standards and may differ from the reference values commonly used in the United Kingdom. For a medical assessment, please consult your doctor or a nutritionist.

Watt programme (P13)

1. Press the 'MODE' button to enter the settings mode.
2. In settings mode, press the 'MODE' button to select one of the settings options, which are indicated by a flashing display (TIME → DISTANCE → WATTS).
3. Press the 'UP' or 'DOWN' button to adjust the setting up or down, and press the "MODE" button to move to the next option.
4. Exit the settings mode automatically when all settings are complete, or press the 'START/STOP' button to start training immediately.

For this programme, you must also set a WATT target. During training, the resistance is then automatically adjusted so that the specified watt input is achieved.



Heart rate controlled programmes (P14 to P17)

There are 4 different programme modes to choose from for heart rate controlled training:

P14: 65% target heart rate (calculation = 65% of (220 – AGE))

P15: 75% target heart rate (calculation = 75% of (220 – AGE))

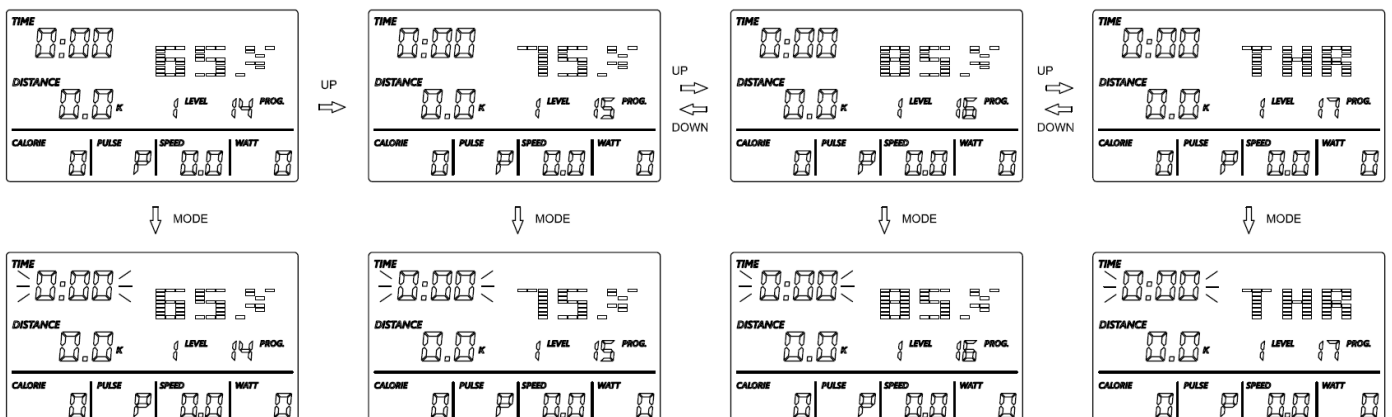
P16: 85% target heart rate (calculation = 85% of (220 – AGE))

P17: Direct entry of target heart rate

Setting the parameters:

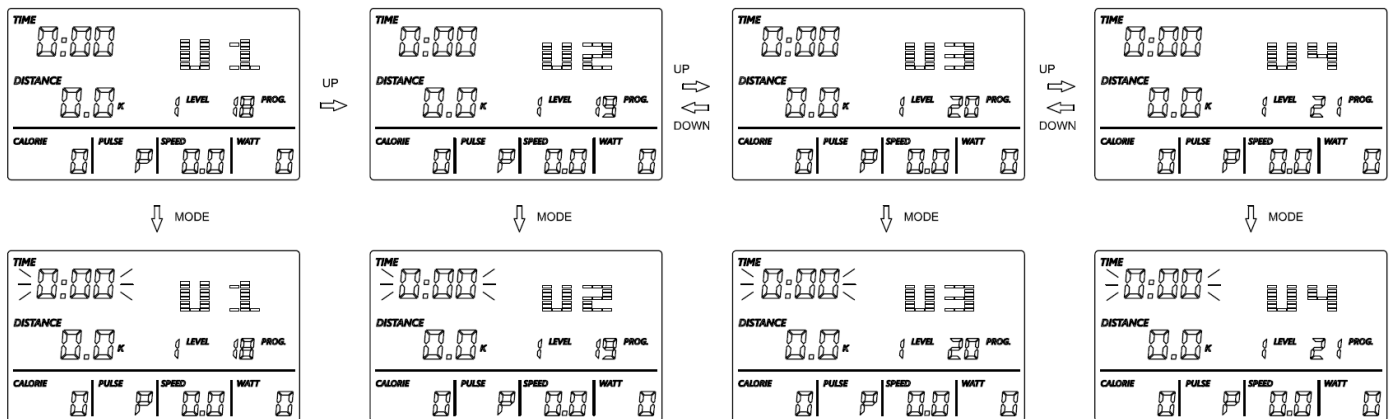
Use 'DOWN' / "UP" and 'MODE' to select one of the heart rate control programmes. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value. Press MODE to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press 'START/STOP' to begin training.

During training, the computer automatically adjusts the resistance load if the currently measured pulse is above or below the target heart rate. The resistance load is increased or decreased accordingly. You can also adjust the resistance manually. When one of the set training parameters has been counted down to zero, an acoustic signal sounds and the training session is automatically ended. Always keep your hands on the pulse sensors during training or wear an optional chest strap for pulse measurement.



User-definable programmes (P18-P21)

1. Press the 'UP' or 'DOWN' button to select one of the editable programmes (P18-P21).
2. Press the 'START/STOP' button to start training with the last programme saved, or press the 'MODE' button to enter the settings mode.
3. In settings mode, press the 'MODE' button to adjust the settings for: TIME→DISTANCE→CALORIE→Resistance level.
4. Press the 'UP' or 'DOWN' button to adjust the setting up or down and press the "MODE" button to move to the next item.
5. The setting mode is automatically exited when all operations are complete. However, you can also press the 'START/STOP' button at any time to start immediately.
6. The resistance level will be automatically adjusted during training according to the stored programme – you can also make manual adjustments using the 'UP' or "DOWN" buttons.
7. Press the 'START/STOP' button to end the training session.



Recovery

To start a heart recovery rate measurement, press the 'RECOVERY' button. Keep your hands on the pulse sensors until the measurement is complete (duration approx. 60 seconds). The recovery rate is rated from F1 (best value) to F6 (worst value):

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Good
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor
F6=6.0	Poor

Notes:

1. This computer uses a 9V/1A power supply.
2. If a malfunction occurs, please unplug the power adapter and plug it back in.

Cleaning / Maintenance / Troubleshooting

1. Check the device regularly for damage or loose parts.
2. Lubricate each moving part from time to time with a little lubricant for fitness equipment.
3. Before each use, check that the handle is secure and that the pedals are not loose. If so, tighten the loose parts and replace any defective components.
4. Use a soft cloth and a neutral cleaning agent to clean the device regularly. Do not use solvents or corrosive cleaning agents.
5. Do not dismantle or repair the housing, bearings, belt and rotating wear parts yourself. Report these problems to customer service immediately.
6. Avoid exposure to sunlight. Place the device in a clean and dry environment and keep it away from children.
7. Troubleshooting for no display on the computer: Check that the connection cable between the handle and the computer is correctly connected and that there is a power connection.
8. Troubleshooting for noise during use: Check that all screws are tightened securely.
9. Please clean and wipe the aluminium rail regularly to prevent unusual noises caused by dust or foreign objects and rolling friction.

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

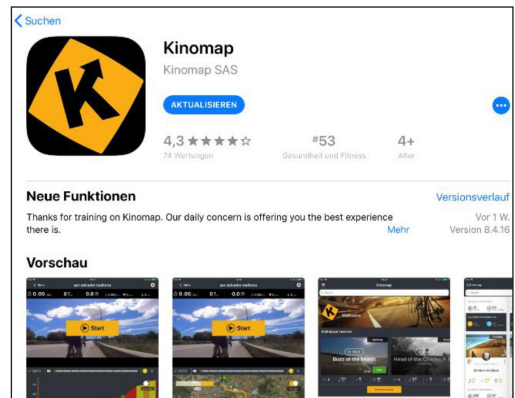
You can purchase this product via the following QR code:



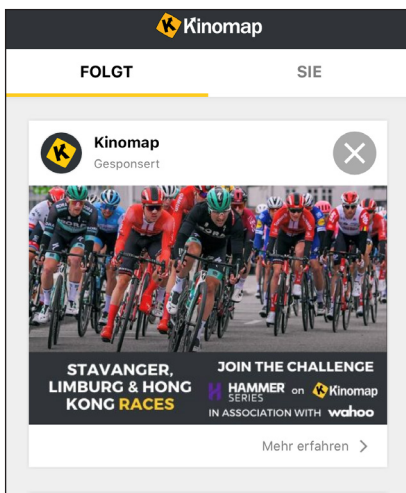
KINOMAP

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.

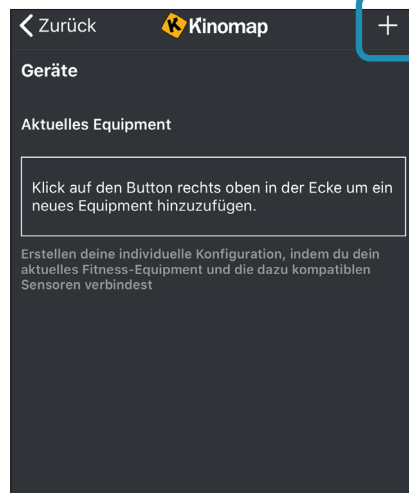
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



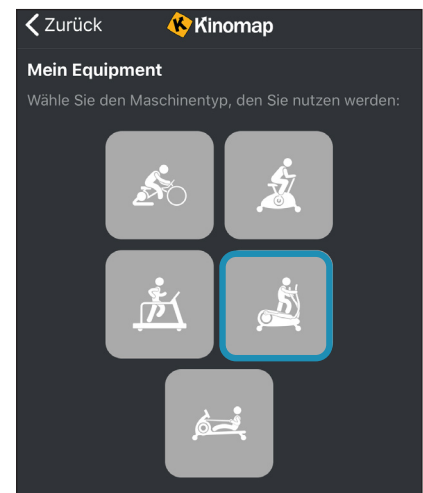
GB



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

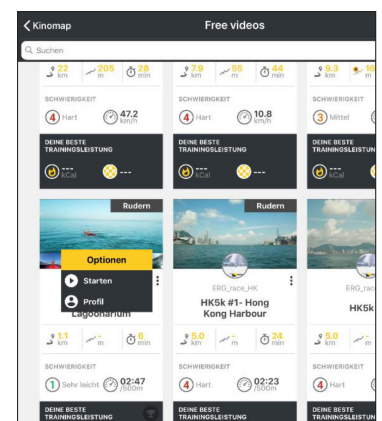


4. Select Skandika



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

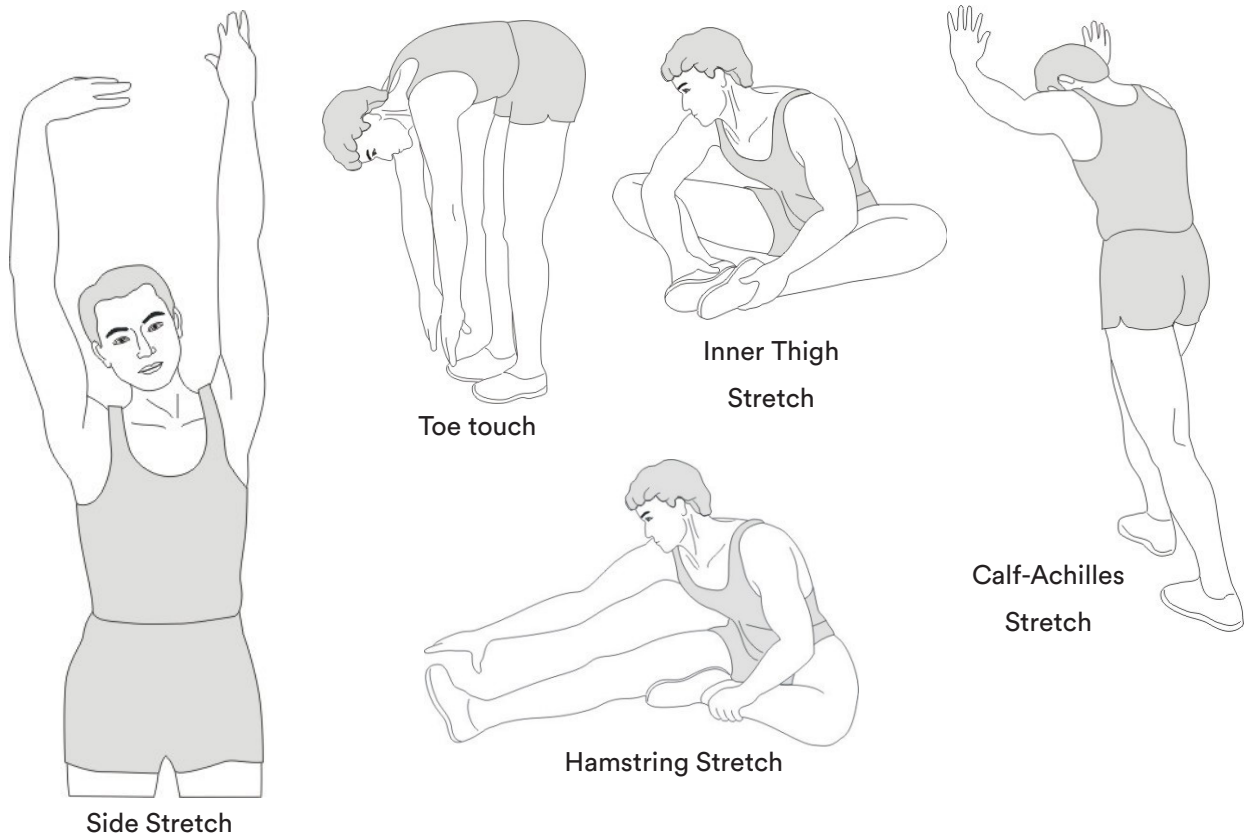
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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

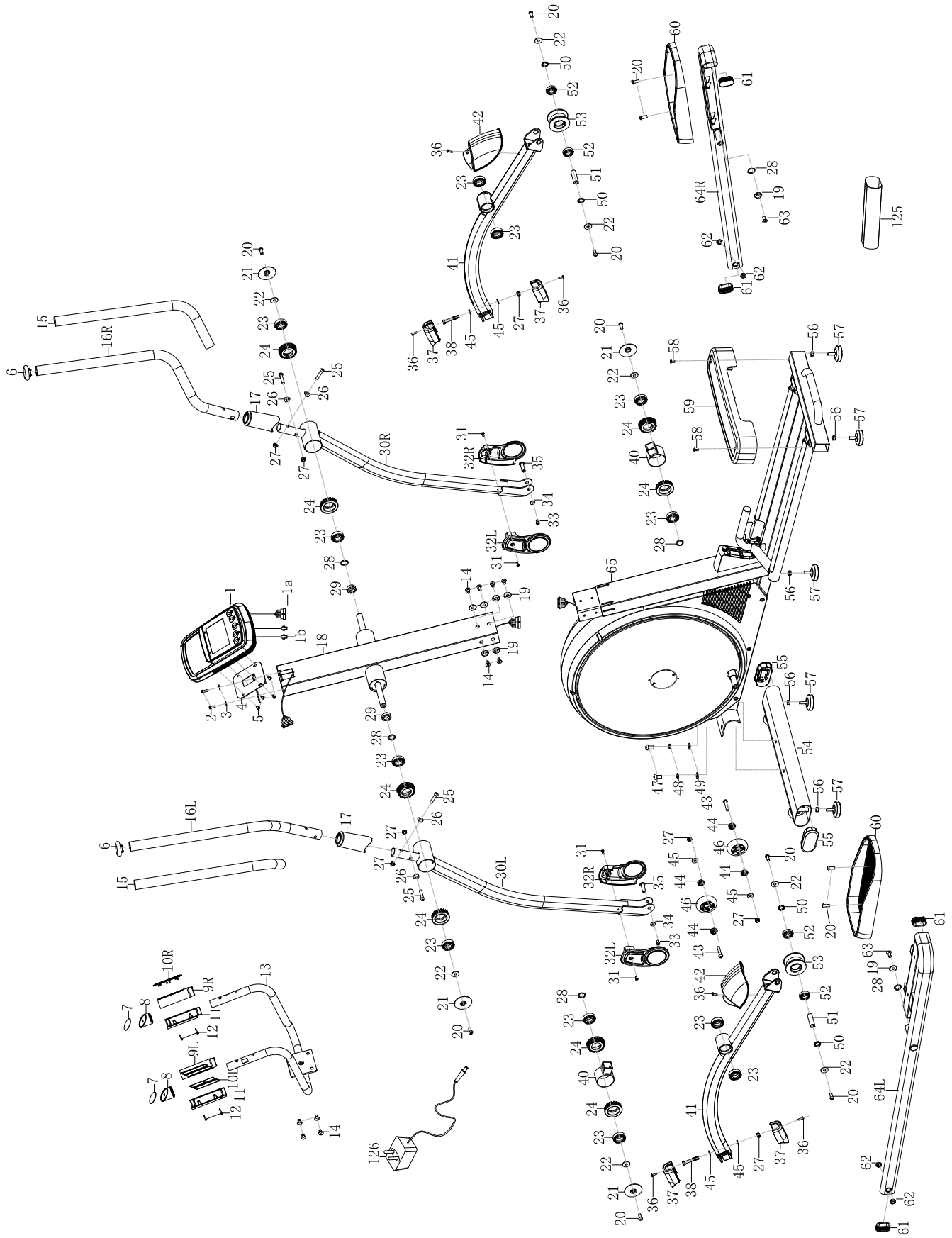
This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

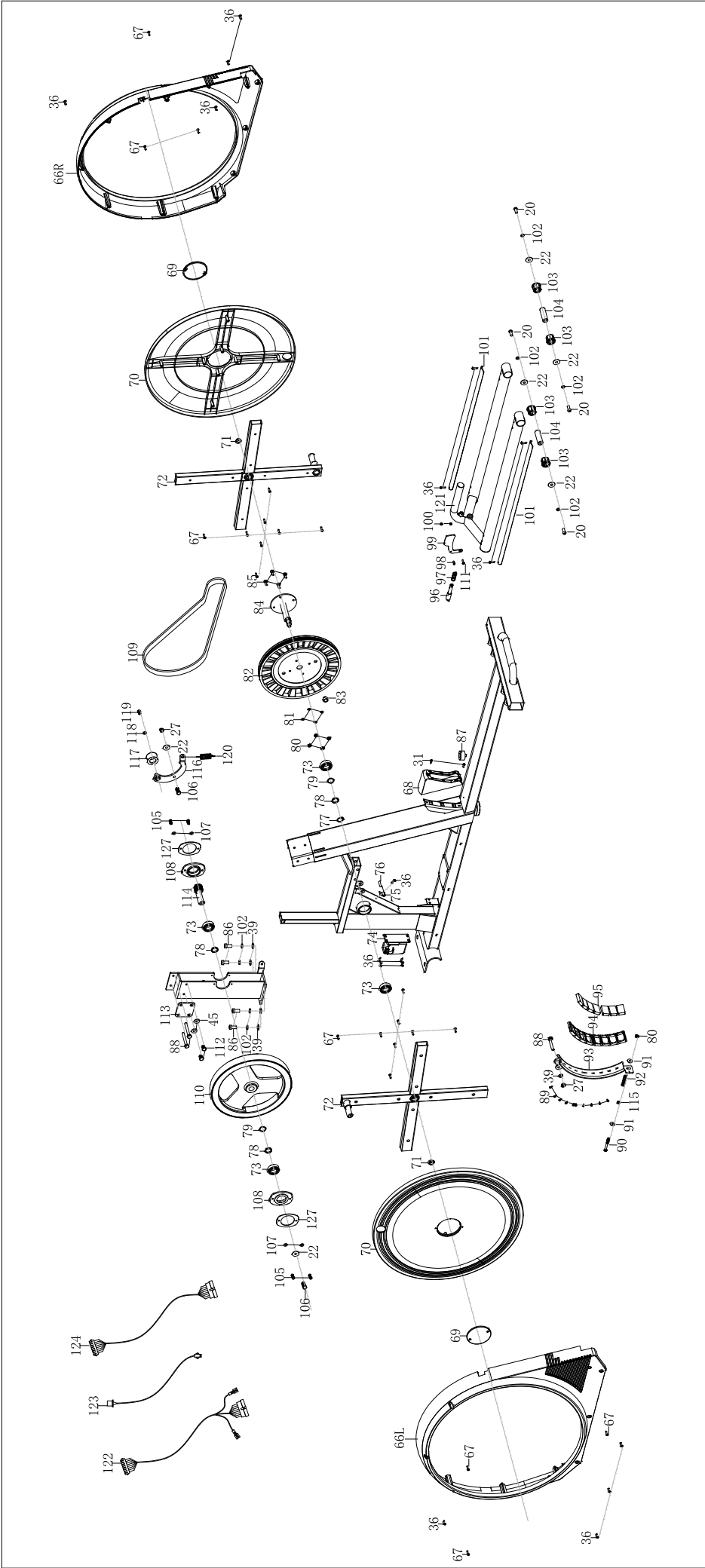
At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

Part no	Description	Qty
1	Computer	1
2	Bolt M6×20×S5	2
3	Washer d6×Ø16×1.5	2
4	Computer holder	1
5	Bolt M5×10×Ø10	4
6	End cap Ø32	2
7	Cover	2
8	Cover	2
9 L/R	Left/Right handpulse upper cover	2
10 L/R	Handle pulse plate	4
11 L/R	Left/Right handpulse lower cover	2
12	Screw ST3×25×Ø5.6	4
13	Middle handlebar	1
14	Bolt M8×15×S5	10
15	Foam grip	2
16 L/R	L/R handlebar	2
17	Handlebar cover	2
18	Handlebar post	1
19	Washer d8×Ø25×5	8
20	Bolt M8×20×S5	16
21	Cover t1.5×Ø60	4
22	Washer d8×Ø25×2	14
23	Bearing R12	12
24	Bushing Ø60×16.6	8
25	Bolt M8×40×15×S5	4
26	Arc washer d8×Ø20×2×R16	4
27	Nylon nut M8×H7.5×S13	10
28	Wave washer d19×Ø25×0.3	6
29	Bushing Ø30×Ø19×9	2
30 L/R	Swing bar	2
31	Screw ST4.2×13×Ø8	6
32 L/R	Swing bar cover L/R	4
33	Bolt M6×12×S5	2
34	Washer d6×Ø16×1.2	2
35	Bolt M10×34×M6×15×S6	2
36	Screw ST4.2×16×Ø8	23
37	Cover	4
38	Bolt M8×45×20×S13	2
39	Washer d8×Ø16×1.5	5
40	Connector	2
41	Linkage	2
42	Roller cover	2
43	Bolt M8×42×15×S5	2
44	Bearing 608	4
45	Washer d8×Ø20×2	8
46	Roller Ø71×24	2

Part no	Description	Qty
47	Bolt M10×20×S6	2
48	Spring washer D10	2
49	Washer d10×Ø20×2	2
50	Spacer Ø22×Ø16×3	4
51	Shaft for transportation wheel Ø15.87×51.5	2
52	Bearing R10	4
53	Transportation wheel Ø70×38	2
54	Front stabilizer	1
55	End cap PT100×50×23	2
56	Nut M8×H6.8×S13	5
57	Footpad	5
58	Bolt M5×12×Ø8	2
59	Rear cover	1
60	Pedal	2
61	End cap PT50×25×19	4
62	Bushing Ø18×1.5	4
63	Bolt M8×20×S5	2
64 L/R	Pedal tube	2
65	Main frame	1
66 L/R	Chain cover	2
67	Screw ST4.2×19×Ø8	22
68	Slope cover	1
69	Cover	2
70	Turntable	2
71	Nut M10×1.25×H7.5×S14	2
72	Crank	2
73	Bearing 6004	4
74	Motor	1
75	Sensor holder	1
76	Sensor	1
77	D washer D20×1.0	1
78	Spacer Ø20.1×Ø25×4.0	3
79	Wave washer d20×Ø26×0.3	2
80	Nylon nut M6×H6×S10	5
81	Spring washer d6	4
82	Belt plate	1
83	Magnet Ø17×14.5	1
84	Middle shaft	1
85	Bolt M6×15×S5	4
86	Bolt M8×15×S5	4
87	Caushion	1
88	Bolt M8×55×25×S14	3
89	Screw ST3×10×Ø5.6	10
90	Bolt M6×60×25×S10	1
91	Washer d6×Ø18×1.5	2
92	Tension cable	1

Part no	Description	Qty
92	Spring	1
93	Magnetic plate	1
94	Magnetic location grid	2
95	Magnet	7
96	Knob	1
97	Spring	1
98	Bolt M4×12×Ø8	1
99	Incline adjustment handle	1
100	Cap nut M4×H7×S7	2
101	Alum plate	2
102	Spring washerd8	8
103	Bushing Ø32	4
104	Shaft Ø19×60	2
105	Bolt M5×16×S8	4
106	Bolt M8×20×S13	2
107	Washer d5×Ø13×1	4
108	Bearing holder	2
109	Belt	1
110	Flywheel	1
111	Bolt M4×16×Ø8	1
112	Bolt M8×12×S13	2
113	Fixed plate	1
114	Flywheel axle	1
115	NutM6×H5×S10	1
116	Idler rod	1
117	Idler	1
118	Washer d6×Ø12×1	1
119	Bolt M6×12×S10	1
120	Spring	1
121	Rail	1
122	Trunk wire	1
123	Power wire	1
124	Trunk wire	1
125	Package tube	1
126	Adapter	1
127	Reinforcing plate	2
A	Wrench S5	1
B	Wrench S6	1
C	Spanner S13-14-15	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-3660 Carbon P23-S] 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-3660.pdf

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

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

Contenu

43	Informations de sécurité
44	Instructions de montage
49	Réglages / Transport
50	Mode d'emploi de l'ordinateur
54	Nettoyage / Maintenance / Dépannage / Connexion Bluetooth
55	Connexion à l'application KINOMAP
56	Echauffement et récupération
57	Liste des pièces / Vues éclatées
61	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3660 Carbon P23-S											
	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

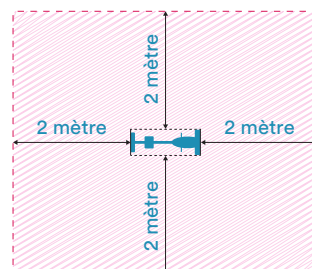


AVERTISSEMENT

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.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation.

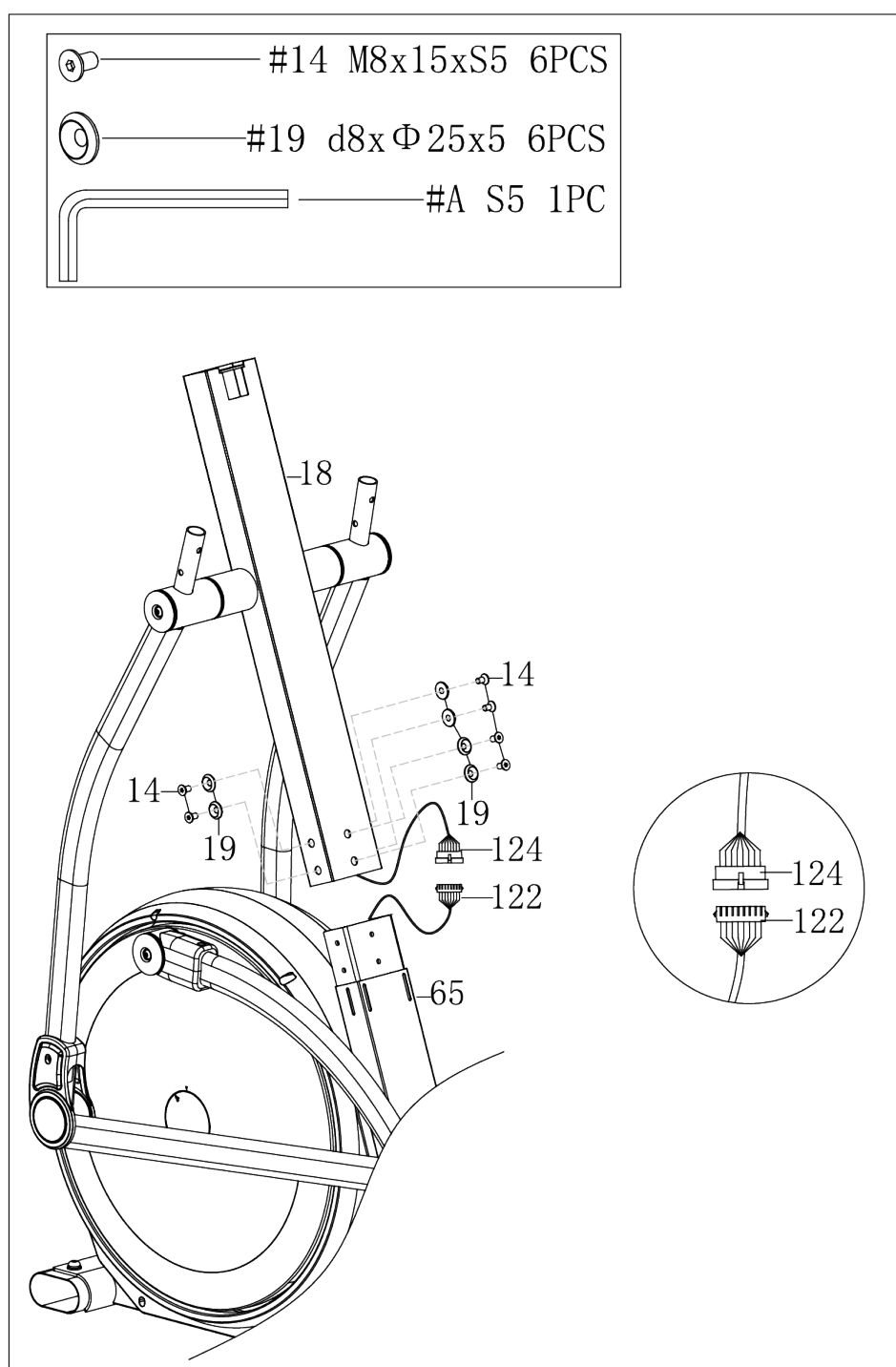
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

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.

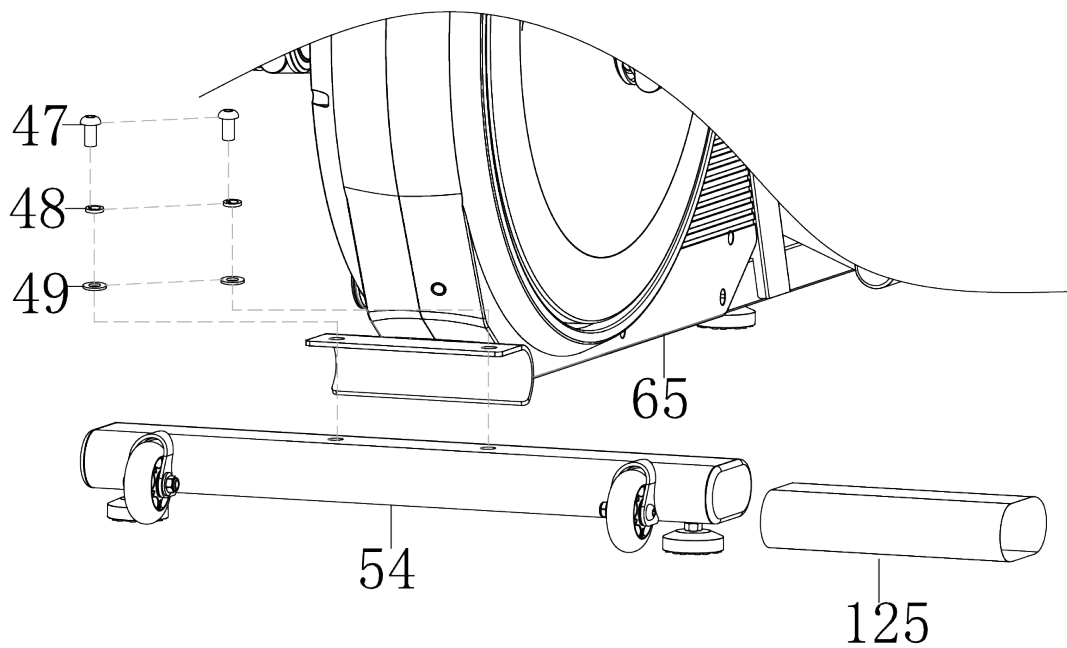
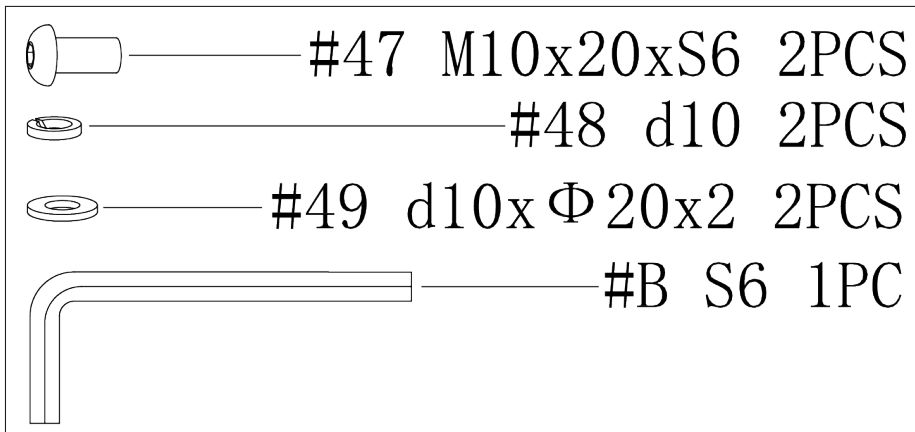
ÉTAPE 1

1. Reliez les deux câbles (122) et (124) et faites-les passer à l'intérieur du châssis principal (65).
2. Veuillez fixer le support de poignée (18) au cadre principal (65) à l'aide de 6 vis M8x15 (14) et de 6 rondelles (19). Veuillez vous assurer de ne pas coincer les câbles.



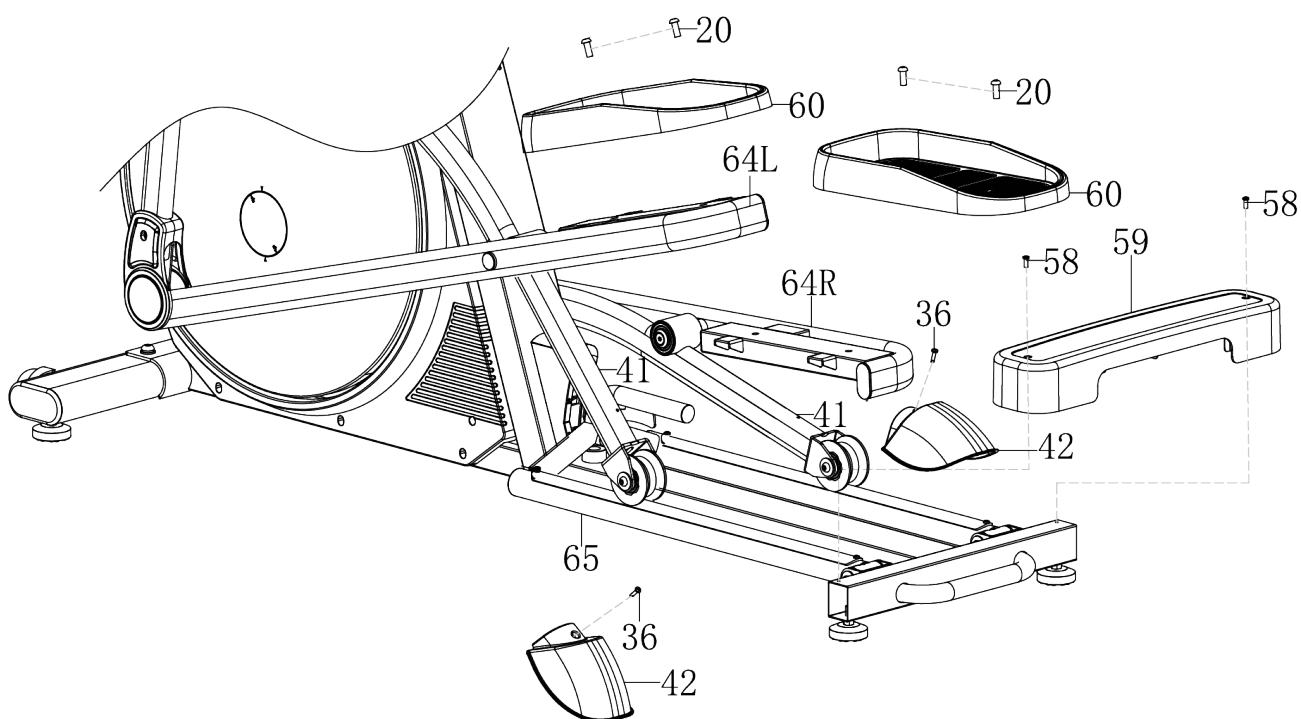
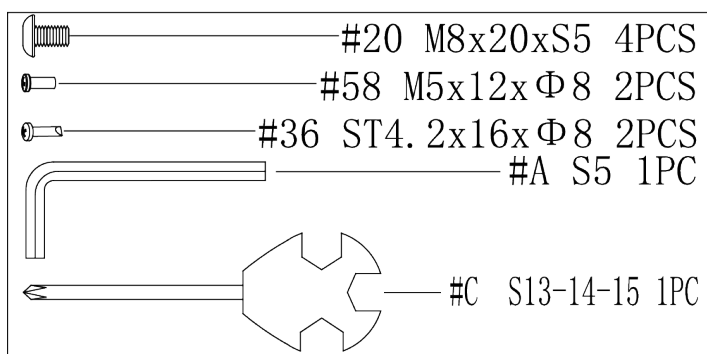
ÉTAPE 2

Retirez les vis (47), les rondelles élastiques (48) et les rondelles (49) de la protection de transport (125) et fixez le pied avant (54) au châssis principal à l'aide de ces mêmes pièces, comme illustré.



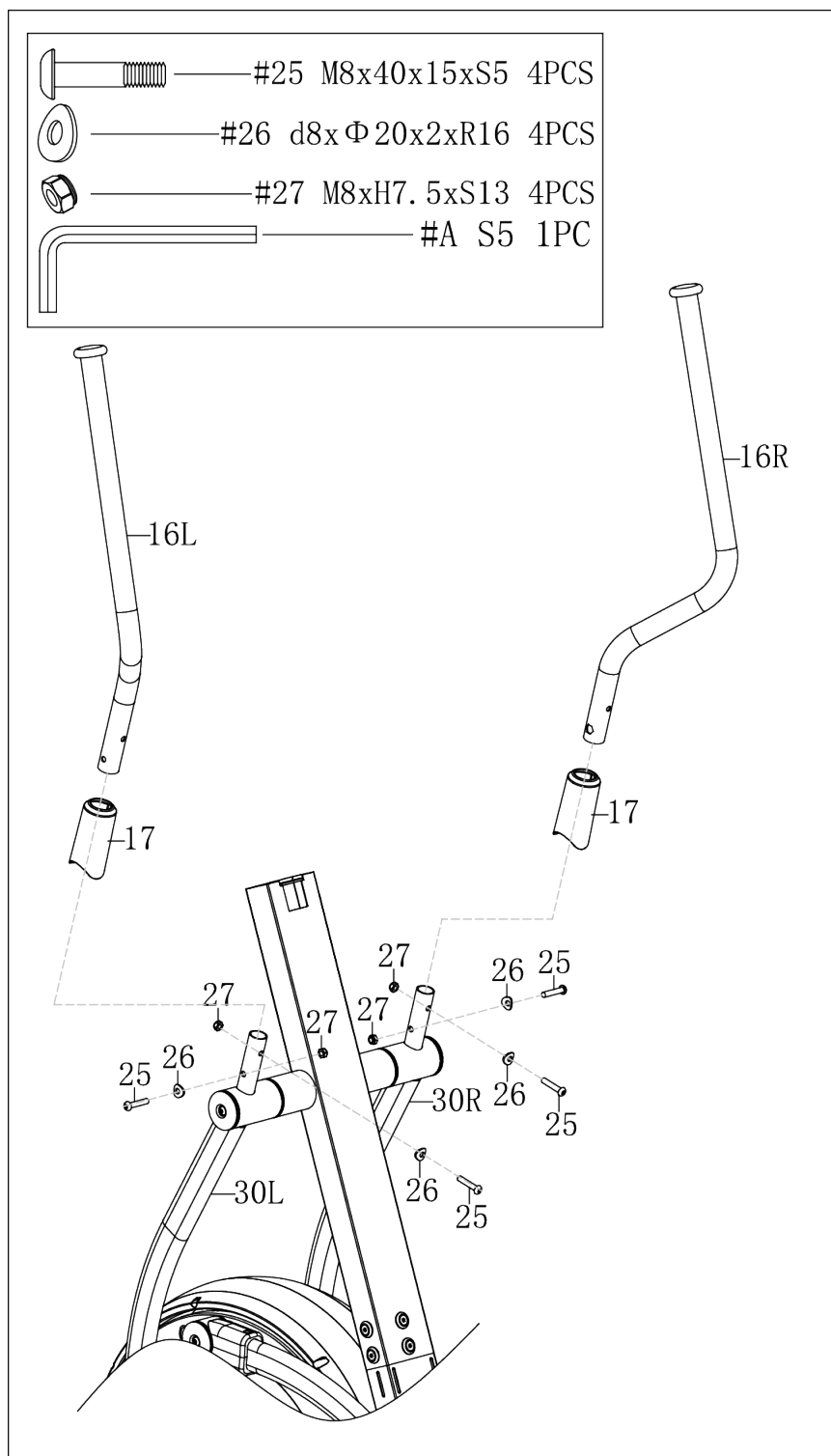
ÉTAPE 3

1. Fixez les repose-pieds gauche et droit (60L/R) aux bras de repose-pieds droit et gauche (64L/R).
2. Retirez les vis (58) du cadre principal (65) et utilisez-les pour fixer le capot (59) comme indiqué.
3. Retirez les vis (36) des bras des roulettes (41) et utilisez-les pour fixer les capots (42) comme indiqué.



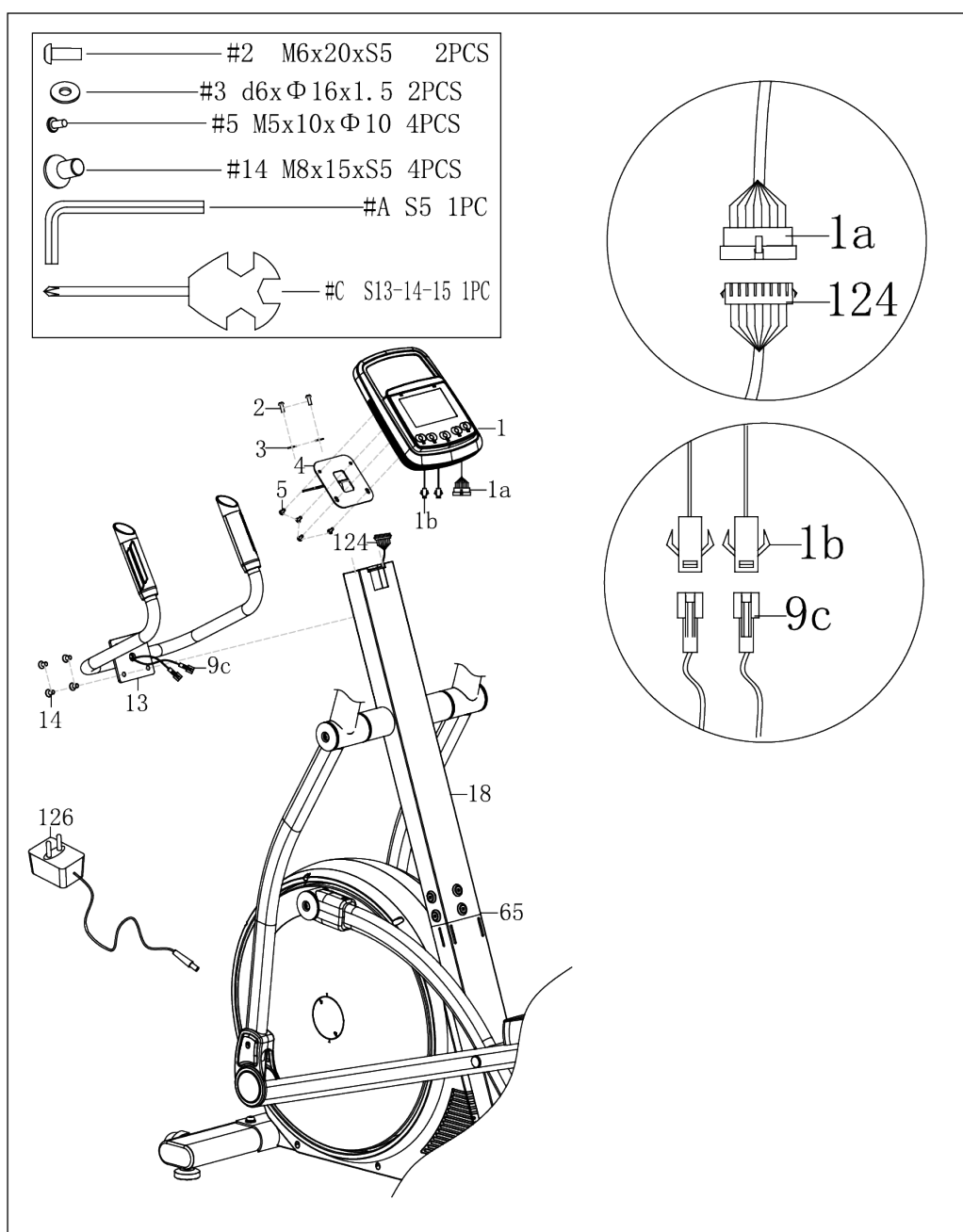
ÉTAPE 4

1. Veuillez glisser les capots (17) par le bas sur les barres de poignée droite et gauche (16R/L).
2. Veuillez fixer les deux barres de poignée (16R/L) aux bras oscillants (30R/L) à l'aide des vis (25), des rondelles (26) et des écrous (27).



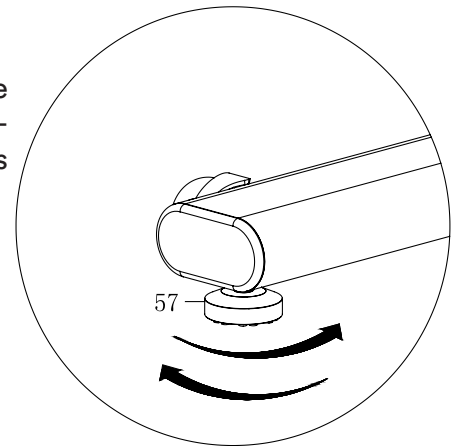
ÉTAPE 5

1. Retirez les vis (14) du support de poignée (18).
2. Faites passer le câble du capteur de pouls manuel (9c) à travers le trou du support de poignée (18) et fixez la poignée centrale (13) au support de poignée (18) à l'aide des vis (14), comme illustré.
3. Retirez les vis (5) de l'arrière de l'ordinateur et fixez l'ordinateur (1) au support d'ordinateur (4) à l'aide de ces vis. Effectuez toutes les connexions de câbles comme indiqué ci-dessous (1a - 124 / 1b - 9c).
4. Retirez les vis (2) et les rondelles (3) du support de poignée (18) et fixez le support d'ordinateur (4) au support de poignée (18) à l'aide des vis (2) et des rondelles (3).
5. Le montage est maintenant terminé. Veuillez maintenant raccorder l'appareil au secteur à l'aide du câble adaptateur (126), que vous branchez dans une prise de courant et dans le connecteur de l'appareil sur le cadre principal (65).



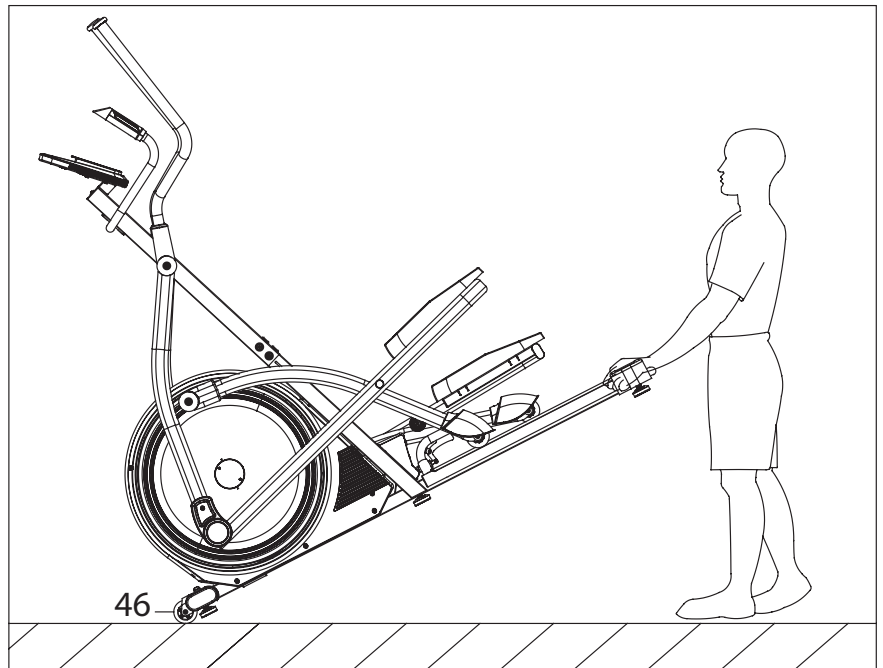
NIVEAU STABLE

L'appareil doit être placé sur une surface plane afin qu'il ne vacille pas et que l'entraînement puisse se dérouler en toute sécurité. L'appareil est équipé de 5 pieds réglables (57) qui peuvent être ajustés par rotation afin que l'appareil soit parfaitement à niveau sur le sol.



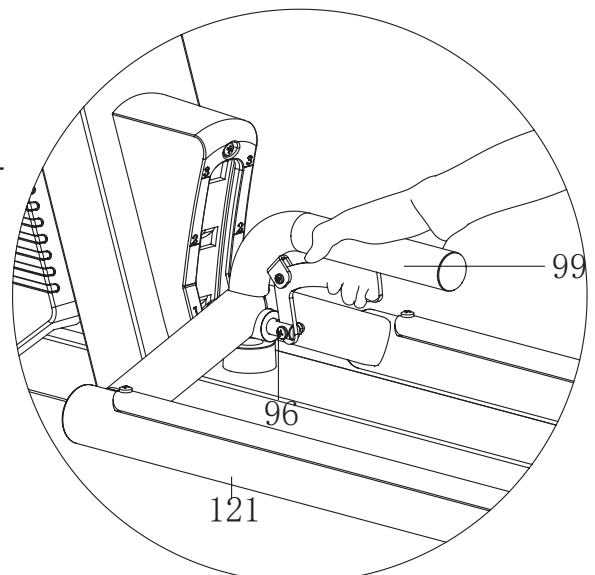
TRANSPORT

Pour faciliter son déplacement, l'appareil est équipé de roulettes de transport (46) situées sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, soulevez-le par le pied arrière comme indiqué jusqu'à ce que les roulettes de transport avant touchent le sol. Vous pouvez alors facilement le faire rouler jusqu'à son nouvel emplacement.



RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

L'appareil permet de régler l'inclinaison du rail de guidage afin de simuler un mouvement d'escalade : desserrez le dispositif de blocage (96) à l'aide du bras pivotant (99), réglez le rail de guidage (121) sur le niveau d'inclinaison souhaité, puis relâchez le bras pivotant (99) pour bloquer à nouveau le dispositif de blocage (96).



UTILISATION DE L'ORDINATEUR

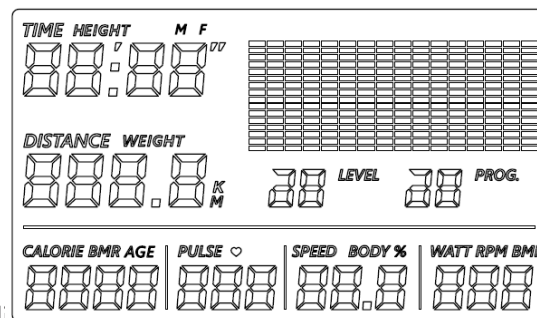
Fonctions des touches :

- **PROG.:** Pendant l'entraînement : changement de l'affichage RPM/WATT. En dehors de l'entraînement : sélection d'une valeur cible pour le réglage.
- **DOWN (flèche vers le bas) :** diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, temps, distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela réduit la charge de résistance.
- **START/STOP (ST/SP) :** démarre ou interrompt les séances d'entraînement.
- **UP (flèche vers le haut) :** augmente la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, le temps, la distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela augmente la charge de résistance.
- **RECOVERY (récupération) :** lance une mesure de la fréquence cardiaque de récupération. Veuillez garder les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque jusqu'à la fin de la mesure. La fréquence de récupération est évaluée de F1 (meilleure valeur) à F6 (pire valeur).



Fonctions :

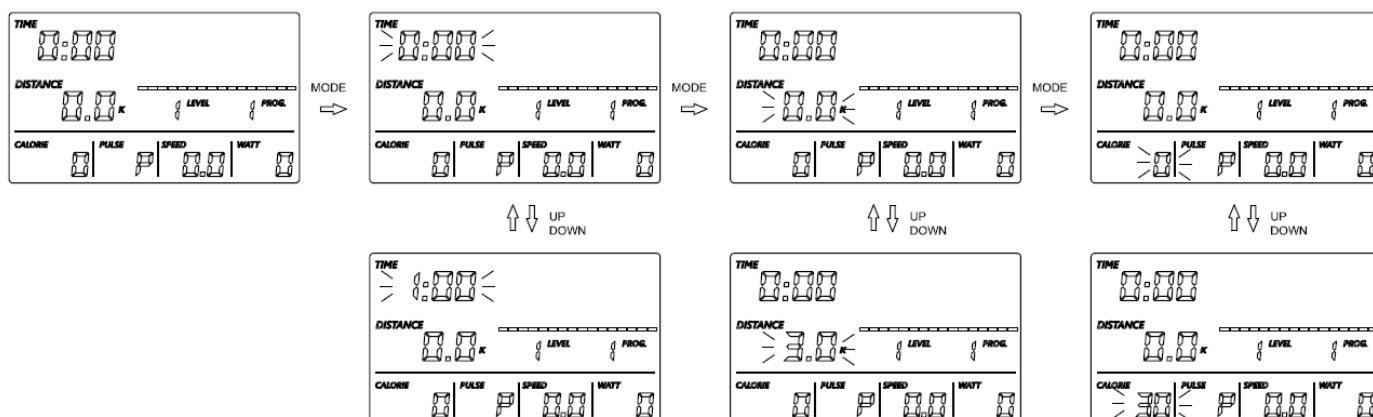
- **TEMPS :** durée d'entraînement de 0:00 à 99:59 (minutes:secondes)
- **DISTANCE :** distance parcourue de 0,0 à 999,9 km
- **CALORIES :** calories brûlées de 0 à 9999 kcal
- **PULSE :** fréquence cardiaque de 40 à 240 battements par minute
- **SPEED :** vitesse de 0,0 à 99,9 km/h
- **RPM :** tours par minute (0 à 299)
- **WATT :** puissance en watts de 0 à 999 watts



Mesure du pouls : la fenêtre « Pulse » affiche votre fréquence cardiaque (à l'aide des capteurs de pouls ou que vous portiez une ceinture thoracique optionnelle connectée via Bluetooth). « P » signifie qu'aucune donnée n'est reçue.

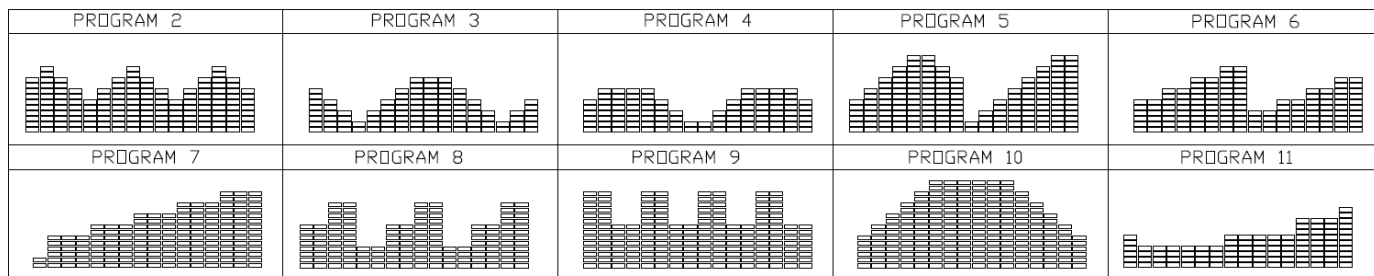
Mode d'entraînement manuel (Manuel / P1)

1. Appuyez sur le bouton « START/STOP » pour démarrer l'entraînement ou sur le bouton « MODE » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode réglage, utilisez les boutons « MODE », « UP » et « DOWN » (la valeur réglable clignote à l'écran) pour définir les valeurs cibles souhaitées pour : TEMPS / DISTANCE / CALORIES.
3. Le mode réglage se désactive automatiquement lorsque tous les réglages sont terminés ou lorsque vous appuyez sur le bouton « START/STOP ».
4. Le niveau de résistance peut être modifié pendant l'entraînement à l'aide des touches « UP » ou « DOWN ».
5. Si vous avez défini des valeurs cibles, la valeur de la fonction correspondante est comptée en compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque « 0 » est atteint, l'entraînement se termine par un signal sonore.
6. Appuyez sur la touche « MODE » pendant l'entraînement pour passer de l'affichage des RPM à celui des WATTS.
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » pendant l'entraînement pour terminer l'entraînement.



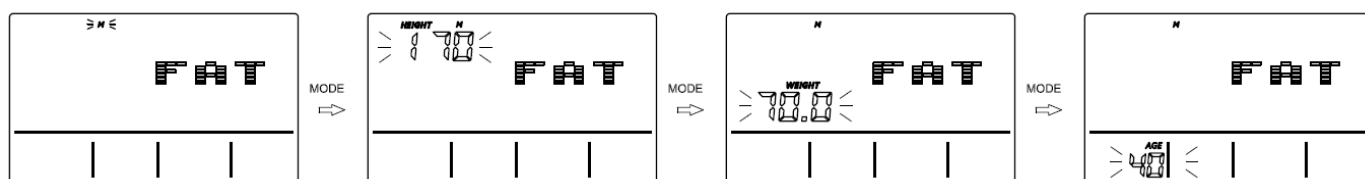
Programme de formation (P2 à P11)

L'ordinateur dispose de 10 programmes préenregistrés avec des profils de résistance prédéfinis pour votre entraînement. Sélectionnez l'un des programmes à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE », puis appuyez sur « START/STOP » 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 « START/STOP » (pour une description détaillée, veuillez vous référer au chapitre précédent). Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement, mais vous pouvez également la réajuster manuellement.



Mesure de la graisse corporelle (P12)

1. Appuyez sur le bouton « MODE » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode de réglage, appuyez sur le bouton « MODE » pour sélectionner les options de réglage qui s'affichent avec un écran clignotant pour le SEXE (« M » pour masculin, « F » pour féminin). → TAILLE → POIDS → ÂGE.
3. Appuyez sur le bouton « UP » ou « DOWN » pour ajuster les valeurs vers le haut ou vers le bas, puis appuyez sur le bouton « MODE » pour passer à l'option suivante.
4. Appuyez sur le bouton « START/STOP » pour démarrer la mesure de la graisse corporelle. Veuillez garder vos mains sur les capteurs pendant toute la durée de la mesure. Après environ 10 secondes, le résultat s'affiche à l'écran. Il est recommandé de garder votre corps détendu et votre fréquence cardiaque calme.



Le résultat :

a) BMI (Body-Mass-Index):

Sexe / Âge	Insuffisance pondérale	En bonne santé	Légèrement en surpoids	En surpoids	Obèse
Homme / ≤30	< 14	14 - 20	20,1 - 25	25,1 - 35	> 35
Homme / > 30	< 17	17 - 23	23,1 - 28	28,1 - 38	> 38
Féminin / ≤30	< 17	17 - 24	24,1 - 30	30,1 - 40	> 40
Féminin / >30	< 20	20 - 27	27,1 - 33	33,1 - 43	> 43

b) Pourcentage de graisse corporelle :

Sexe	Faible	moyen	Légèrement surélevé	Élevé
Homme	< 13%	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
Femme	< 23%	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

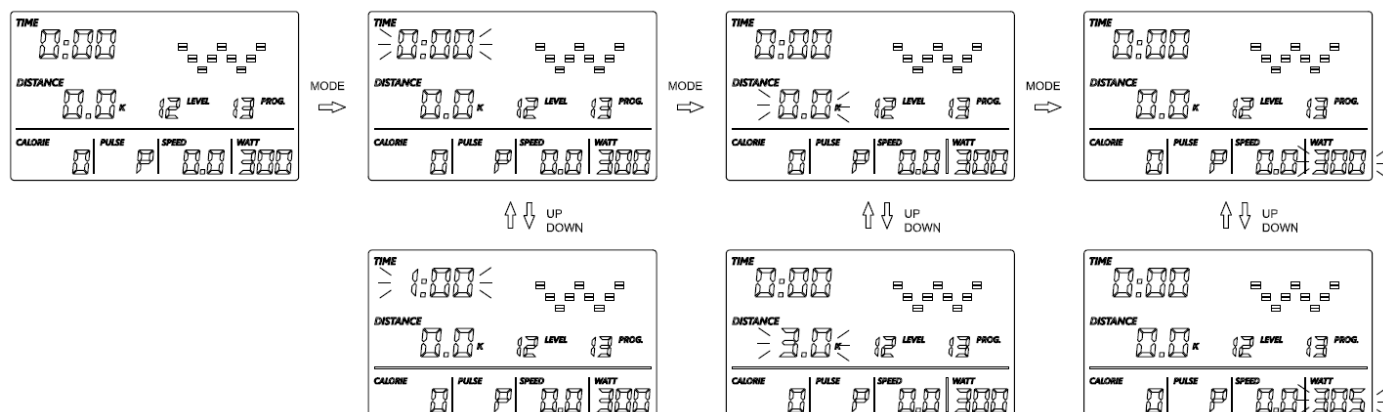
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Métabolisme basal) : nombre moyen de calories consommées par jour pour assurer les fonctions vitales de base (référence : 1300 ± 100 / âge 22-40 ans).

Remarque : les valeurs indiquées sont basées sur les normes internationales et peuvent différer des valeurs de référence habituelles en Allemagne. Pour une évaluation médicale, veuillez consulter votre médecin ou un nutritionniste.

Programme Watt (P13)

1. Veuillez appuyer sur le bouton « MODE » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode de réglage, veuillez appuyer sur le bouton « MODE » pour sélectionner l'une des options de réglage indiquées par un affichage clignotant (TEMPS → DISTANCE → WATTS).
3. Appuyez sur le bouton « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer le réglage, puis appuyez sur le bouton « MODE » pour passer à l'option suivante.
4. Quittez automatiquement le mode de réglage lorsque tous les réglages sont terminés ou appuyez sur le bouton « START/STOP » pour commencer directement l'entraînement.

Pour ce programme, il est également nécessaire de définir une valeur WATT. Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement afin d'atteindre la valeur WATT prédéfinie.



Programmes à fréquence cardiaque contrôlée (P14 à P17)

Quatre modes de programme différents sont disponibles pour un entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque :

P14 : fréquence cardiaque cible de 65 % (calcul = 65 % de (220 - ÂGE))

P15 : fréquence cardiaque cible de 75 % (calcul = 75 % de (220 - ÂGE))

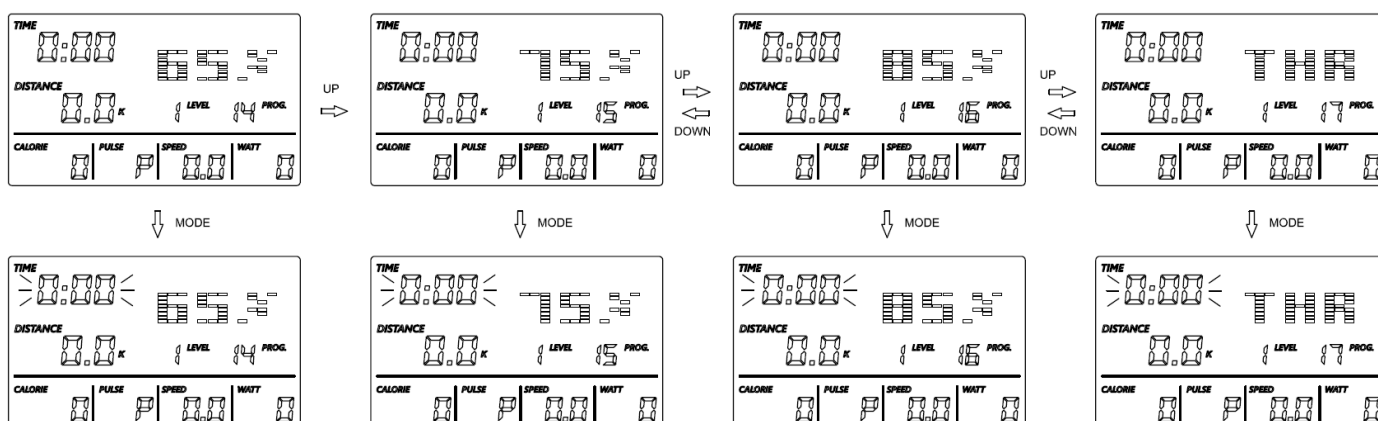
P16 : 85 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 85 % de (220 - ÂGE))

P17 : saisie directe de la fréquence cardiaque cible

Réglage des paramètres :

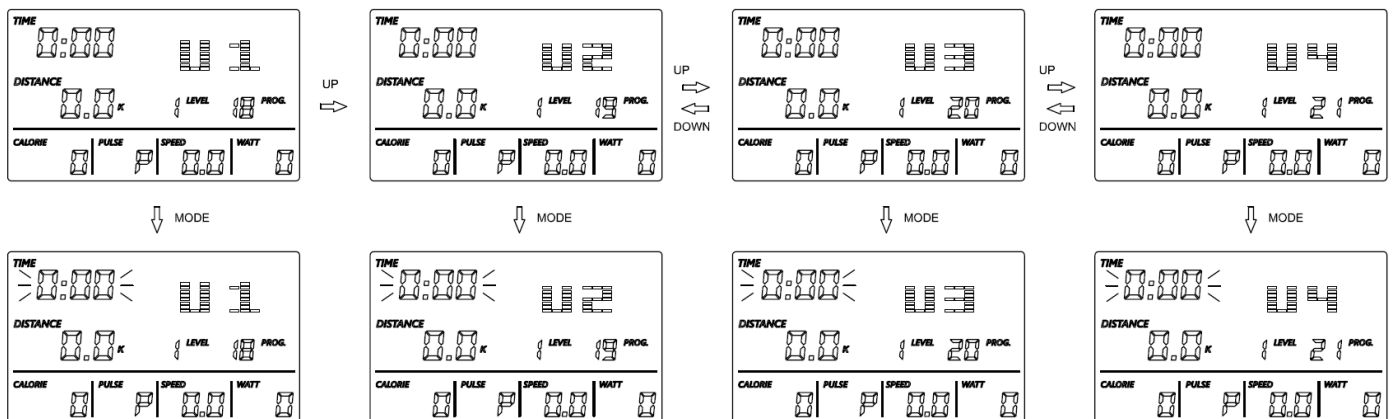
Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE ». Le premier paramètre « Time » (temps) clignote afin que vous puissiez régler la valeur. Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez avec tous les paramètres souhaités et appuyez sur « START/STOP » pour commencer l'entraînement.

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque le pouls actuellement mesuré est supérieur ou inférieur à la fréquence cardiaque cible. La résistance est augmentée ou diminuée en conséquence. Vous pouvez également régler la résistance manuellement. Lorsque l'un des paramètres d'entraînement réglés arrive à zéro, un signal sonore retentit et l'entraînement se termine automatiquement. Pendant l'entraînement, veuillez toujours garder les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque ou porter une ceinture thoracique en option pour mesurer votre fréquence cardiaque.



Programmes personnalisables (P18-P21)

1. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner l'un des programmes modifiables (P18-P21).
2. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour démarrer l'entraînement avec le dernier programme enregistré ou appuyez sur la touche « MODE » pour accéder au mode de réglage.
3. En mode réglage, appuyez sur la touche « MODE » pour effectuer les réglages suivants : TIME→DISTANCE→CALORIE→Resistance level (temps→distance→calories→niveau de résistance).
4. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer le réglage, puis appuyez sur la touche « MODE » pour passer à l'élément suivant.
5. Le mode de réglage se désactive automatiquement lorsque toutes les opérations sont terminées. Vous pouvez également appuyer à tout moment sur la touche « START/STOP » pour démarrer directement.
6. Le niveau de résistance sera automatiquement ajusté pendant l'entraînement en fonction du programme enregistré. Vous pouvez également effectuer un réglage manuel à l'aide des touches « UP » ou « DOWN ».
7. Appuyez sur la touche « START/STOP » pour terminer l'entraînement.



Recovery (Mesure de la fréquence cardiaque de repos)

Pour démarrer une mesure de la fréquence cardiaque de récupération, veuillez appuyer sur le bouton « RECOVERY ». Veuillez garder les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque jusqu'à la fin de la mesure (durée : environ 60 secondes). La fréquence cardiaque de récupération est évaluée de F1 (meilleure valeur) à F6 (pire valeur) :

F1=1.0	Optimal
1.0 < F2 < 2.0	Bon
2.0 < F3 < 2.9	Relativement bon
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Relativement médiocre
F6=6.0	Médiocre

Remarques :

1. Cet ordinateur utilise un bloc d'alimentation 9 V/1 A.
2. En cas de dysfonctionnement, veuillez débrancher l'adaptateur secteur et le rebrancher.

Nettoyage / Maintenance / Dépannage

1. Vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages ou de pièces desserrées.
2. Lubrifiez de temps en temps chaque pièce mobile avec un peu de lubrifiant pour appareils de fitness.
3. Avant chaque utilisation, vérifiez que la poignée est bien fixée et que les pédales ne sont pas desserrées. Si c'est le cas, resserrez les pièces desserrées et remplacez les composants défectueux.
4. Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent neutre. N'utilisez pas de solvants ou de détergents corrosifs.
5. Ne démontez ni ne réparez vous-même le boîtier, les roulements, la courroie et les pièces d'usure rotatives. Signalez immédiatement ces problèmes au service clientèle.
6. Évitez l'exposition au soleil. Placez l'appareil dans un environnement propre et sec et tenez-le hors de portée des enfants.
7. Dépannage en cas d'absence d'affichage sur l'ordinateur : vérifiez que le câble de connexion entre la poignée et l'ordinateur est correctement branché et qu'il y a une connexion électrique.
8. Dépannage en cas de bruits pendant l'utilisation : vérifiez que toutes les vis sont bien serrées.
9. Veuillez nettoyer et essuyer régulièrement le rail en aluminium afin d'éviter les bruits inhabituels causés par la poussière ou des corps étrangers et le frottement des roulettes.

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.

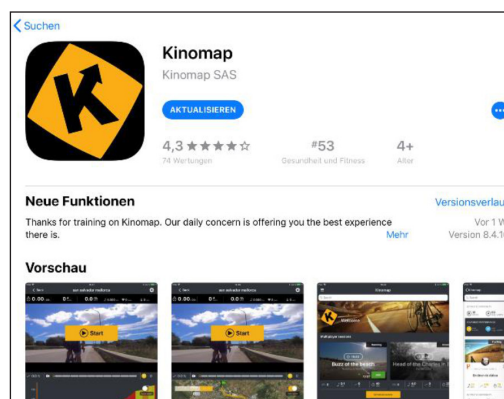
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

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

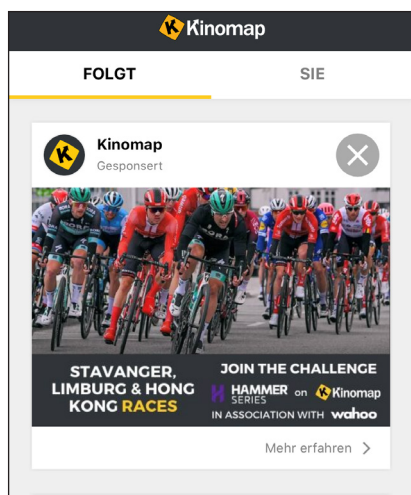


KINOMAP

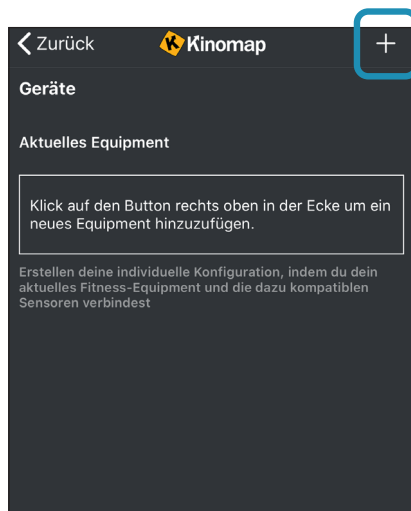
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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

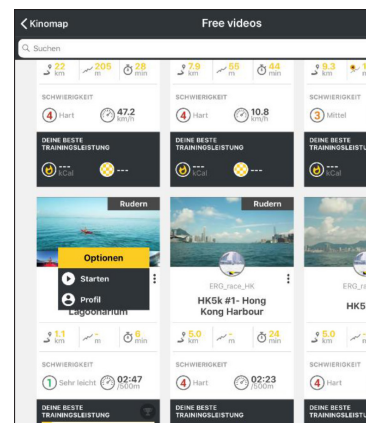


4. CHOISIR „SKANDIKA“



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

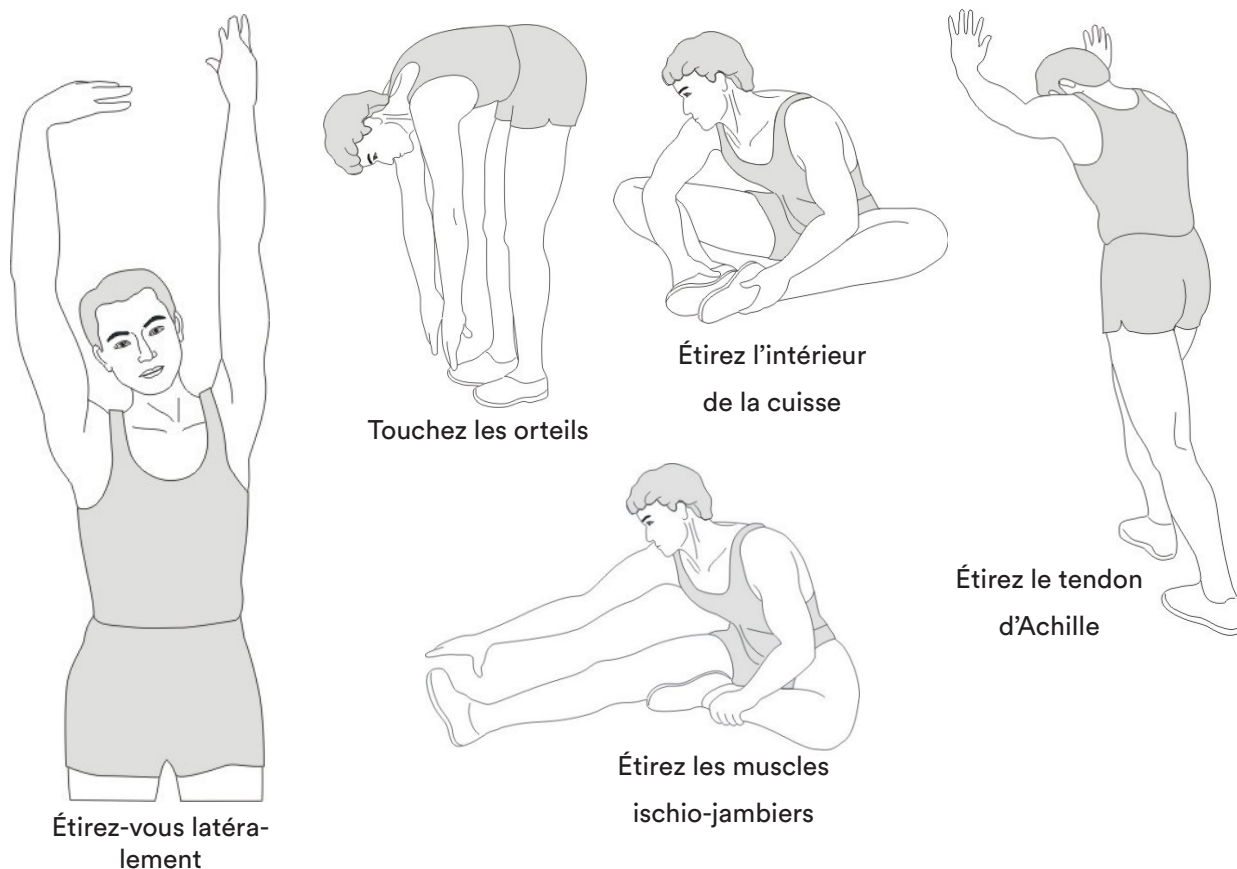
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

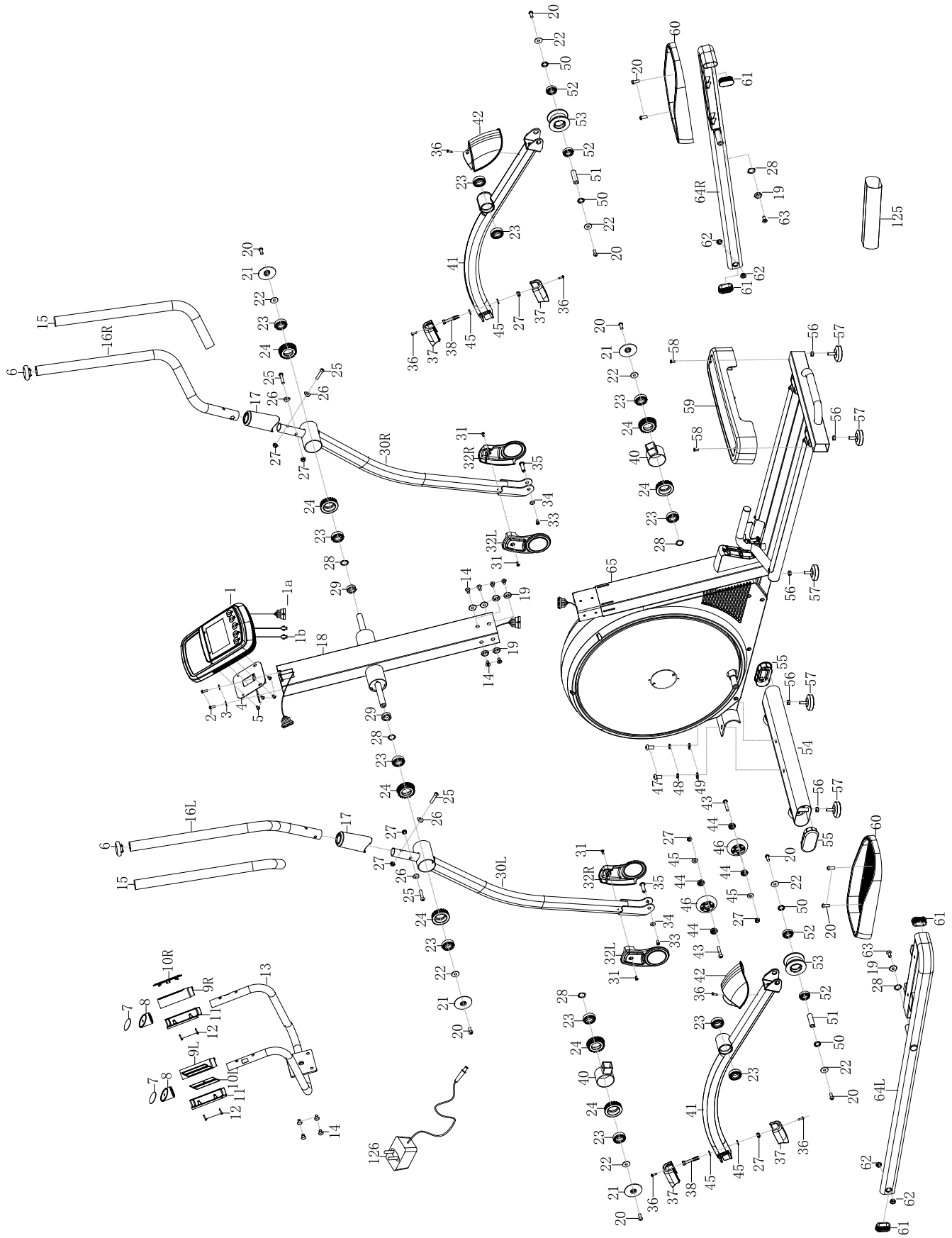
Récupération

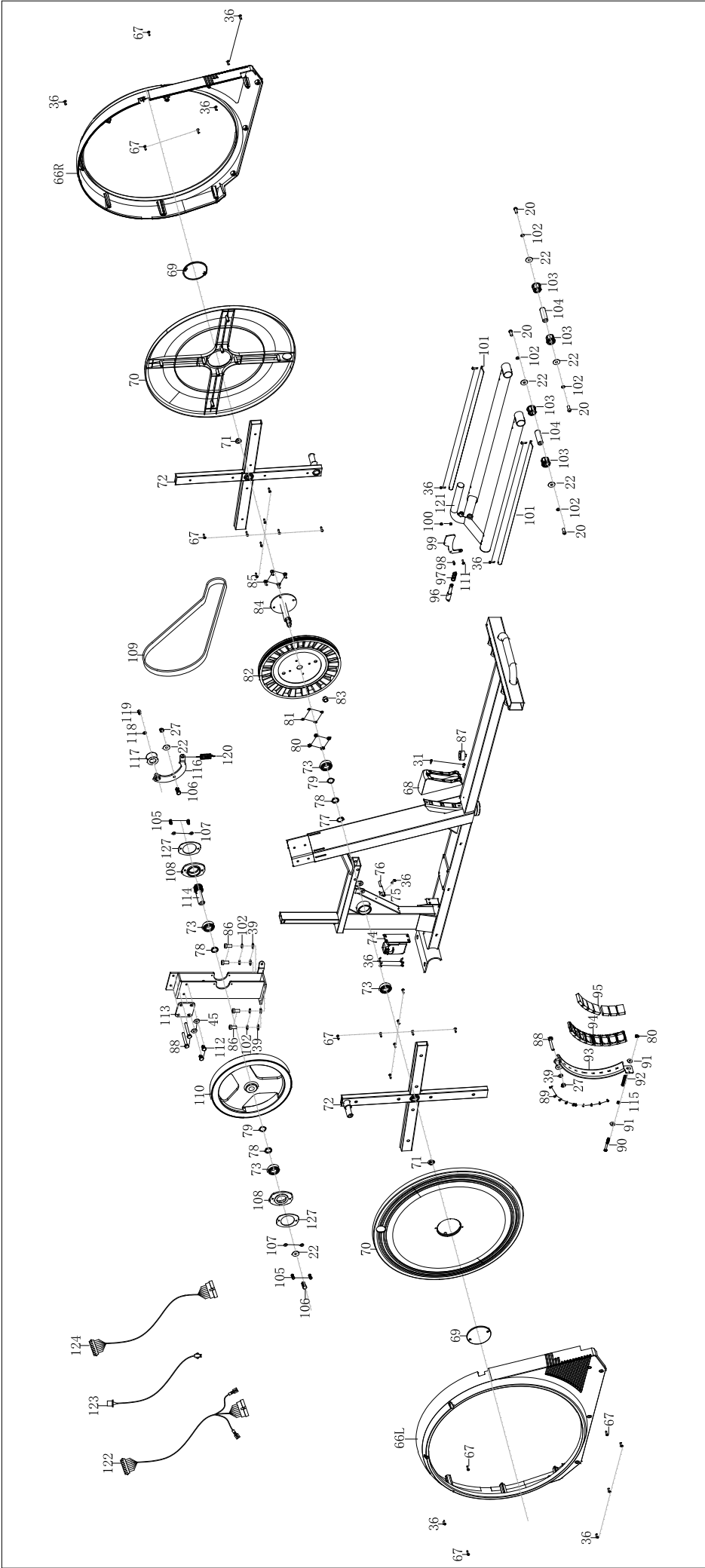
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

No.	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Vis M6x20xS5	2
3	Rondelle d6xØ16x1,5	2
4	Support pour ordinateur	1
5	Vis M5x10xØ10	4
6	Embout Ø32	2
7	Couvercle	2
8	Couvercle	2
9 L/R	Couvercle supérieur gauche/droite	2
10 L/R	Capteur de pouls	4
11 L/R	Couvercle inférieur gauche/droite	2
12	Vis ST3x25xØ5,6	4
13	Poignée centrale	1
14	Vis M8x15xS5	10
15	Poignée en mousse	2
16 L/R	Poignée gauche/droite	2
17	Couvercle de poignée	2
18	Support de poignée	1
19	Rondelle d8xØ25x5	8
20	Vis M8x20xS5	16
21	Couvercle t1,5xØ60	4
22	Rondelle d8xØ25x2	14
23	Roulement R12	12
24	Douille Ø60x16,6	8
25	Vis M8x40x15xS5	4
26	Rondelle bombée d8xØ20x2xR16	4
27	Écrou en nylon M8xH7,5xS13	10
28	Rondelle ondulée d19xØ25x0,3	6
29	Douille Ø30xØ19x9	2
30 L/R	Barre oscillante	2
31	Vis ST4,2 x 13 x Ø8	6
32 L/R	Couvercle L/R	4
33	Vis M6 x 12 x S5	2
34	Rondelle d6 x Ø16 x 1,2	2
35	Vis M10 x 34 x M6 x 15 x S6	2
36	Vis ST4.2x16xØ8	23
37	Couvercle	4
38	Vis M8x45x20xS13	2
39	Rondelle d8xØ16x1,5	5
40	Raccord	2
41	Articulation	2
42	Couvercle de roulette	2
43	Vis M8x42x15xS5	2
44	Roulement 608	4
45	Rondelle d8xØ20x2	8
46	Roulette Ø71x24	2

No.	Description	Qté
47	Vis M10x20xS6	2
48	Rondelle élastique D10	2
49	Rondelle d10xØ20x2	2
50	Entretoise Ø22xØ16x3	4
51	Arbre pour roue de transport Ø15,87x51,5	2
52	Roulement R10	4
53	Roue de transport Ø70x38	2
54	Pied avant	1
55	Embout PT100x50x23	2
56	Écrou M8xH6,8xS13	5
57	Patins	5
58	Vis M5x12xØ8	2
59	Couvercle arrière	1
60	Pédale	2
61	Embout PT50x25x19	4
62	Douille Ø18x1,5	4
63	Vis M8x20xS5	2
64 L/R	Tube de pédale	2
65	Cadre principal	1
66 L/R	Couvercle	2
67	Vis ST4,2x19xØ8	22
68	Couvercle d'inclinaison	1
69	Couvercle	2
70	Plateau tournant	2
71	Écrou M10x1,25xH7,5xS14	2
72	Manivelle	2
73	Roulement 6004	4
74	Moteur	1
75	Support de capteur	1
76	Capteur	1
77	Rondelle D20x1,0	1
78	Entretoise Ø20,1xØ25x4,0	3
79	Rondelle ondulée d20xØ26x0,3	2
80	Écrou en nylon M6xH6xS10	5
81	Rondelle élastique d6	4
82	Plaque de courroie	1
83	Aimant Ø17x14,5	1
84	Arbre central	1
85	Vis M6x15xS5	4
86	Vis M8x15xS5	4
87	Rembourrage	1
88	Vis M8x55x25xS14	3
89	Vis ST3x10xØ5,6	10
90	Vis M6x60x25xS10	1
91	Rondelle d6xØ18x1,5	2
92	Câble de résistance	1

No.	Description	Qté
92	Ressort	1
93	Plaque magnétique	1
94	Grille de positionnement magnétique	2
95	Aimant	7
96	Bouton	1
97	Ressort	1
98	Vis M4×12×Ø8	1
99	Poignée de réglage de l'inclinaison	1
100	Écrou-raccord M4×H7×S7	2
101	Plaque en aluminium	2
102	Rondelle élastique d8	8
103	Douille Ø32	4
104	Arbre Ø19×60	2
105	Vis M5×16×S8	4
106	Vis M8×20×S13	2
107	Rondelle d5×Ø13×1	4
108	Support de palier	2
109	Courroie	1
110	Volant	1
111	Vis M4×16×Ø8	1
112	Vis M8×12×S13	2
113	Plaque fixe	1
114	Axe du volant	1
115	Écrou M6×H5×S10	1
116	Barre de roue libre	1
117	Roue libre	1
118	Rondelle d6×Ø12×1	1
119	Vis M6×12×S10	1
120	Ressort	1
121	Rail	1
122	Câble principal	1
123	Câble d'alimentation	1
124	Câble principal	1
125	Tube d'emballage	1
126	Adaptateur	1
127	Plaque de renfort	2
A	Clé Allen S5	1
B	Clé Allen S6	1
C	Clé mixte S13-14-15	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 vendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3660 Carbon P23-S] 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-3660.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

[illegible]

NOTES

[illegible]



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

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