


Skandika

DE
GB
FR



Fint P8-R

Art.Nr. SF-3670

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
12	Ebener Stand / Transport
13	Reinigung / Lagerung
13	Auf- und Abwärmen
14	Computerbedienung
18	Fehlerbehebung / Bluetooth-Verbindung
19	Verbindung zur KINOMAP-App
20	Explosionszeichnungen
22	Teileliste
24	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3670 Fint P8-R
	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.:	1000259
	Max. Nutzergewicht	120 kg

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

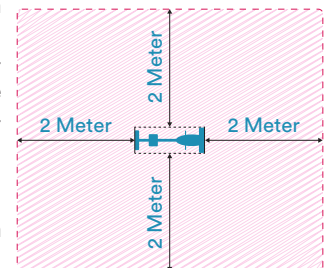


WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 120 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzt haben, prüfen Sie es auf Rost und Materialrisse.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Nutzen Sie die Fußschlaufen während des Trainings.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Beachten Sie die Hinweise zum Aufwärmen vor dem Training und zum Abkühlen nach dem Training in dieser Anleitung.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Zum Aufsteigen halten Sie sich am Griff fest und stellen Sie sicher, dass sich eine Trittfläche in der untersten Position befindet, auf die Sie einen Fuß setzen. Platzieren Sie dann den anderen Fuß auf der anderen Trittfläche. Zum Absteigen vom Gerät gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



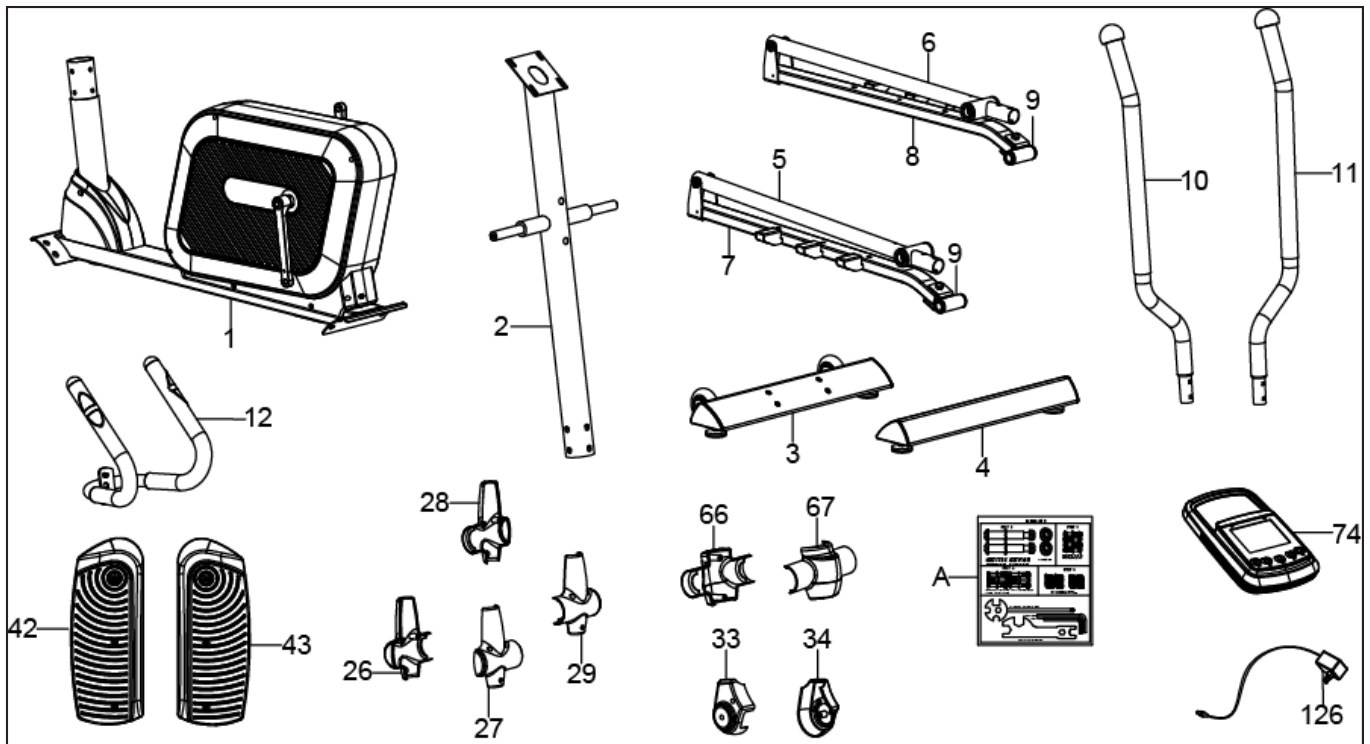
Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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

CHECKLISTE

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

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

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

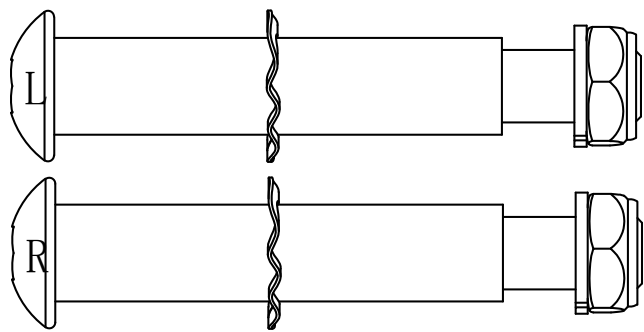


Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Griffstütze	1
3	Vorderer Standfuß	1
4	Hinterer Standfuß	1
5/7/9	Linker Arm/Fußrohr/U-Halterung	1
6/8/9	Rechter Arm/Fußrohr/U-Halterung	1
10	Linker Griff	1
11	Rechter Griff	1
12	Mittlerer Griff	

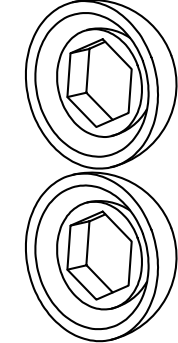
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
26	Linke Griffabdeckung A	1
27	Linke Griffabdeckung B	1
28	Rechte Griffabdeckung A	1
29	Rechte Griffabdeckung B	1
42/43	Trittflächen	2
66	Vordere Abdeckung A	1
67	Vordere Abdeckung B	1
74	Computer	1
126	Netzteil	1
A	Hardwarepaket	1
	Gebrauchsanleitung	1

KLEINTEILE-PACK

Schritt 3

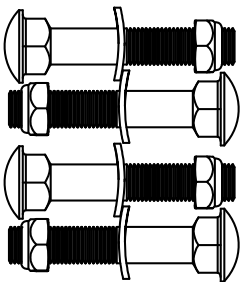


- #48 Left Bolt 1/2" 1PCS
- #49 Right Bolt 1/2" 1PCS
- #68 Wave Washer $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$ 1PCS
- #68 Wave Washer $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$ 1PCS
- #52 Spring Washer $\Phi 20 \times \Phi 13 \times 2.0$ 1PCS
- #52 Spring Washer $\Phi 20 \times \Phi 13 \times 2.0$ 1PCS
- #53 Left Nut 1/2" 1PCS
- #54 Right Nut 1/2" 1PCS



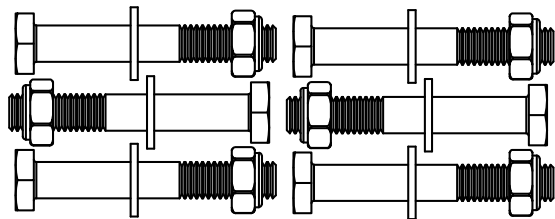
#44 Cap Nut S13 2PCS

Schritt 5



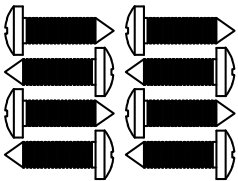
- #15 Bolt M6*35 4PCS
- 4PCS
- #16 Curve Washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$ 4PCS
- #17 Nut M6 4PCS

Schritt 4



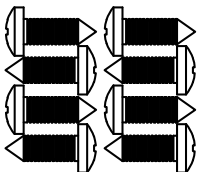
- #39 Bolt M6*40 6PCS
- #17 Nut M6 6PCS
- #40 Washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$ 6PCS

Schritt 6



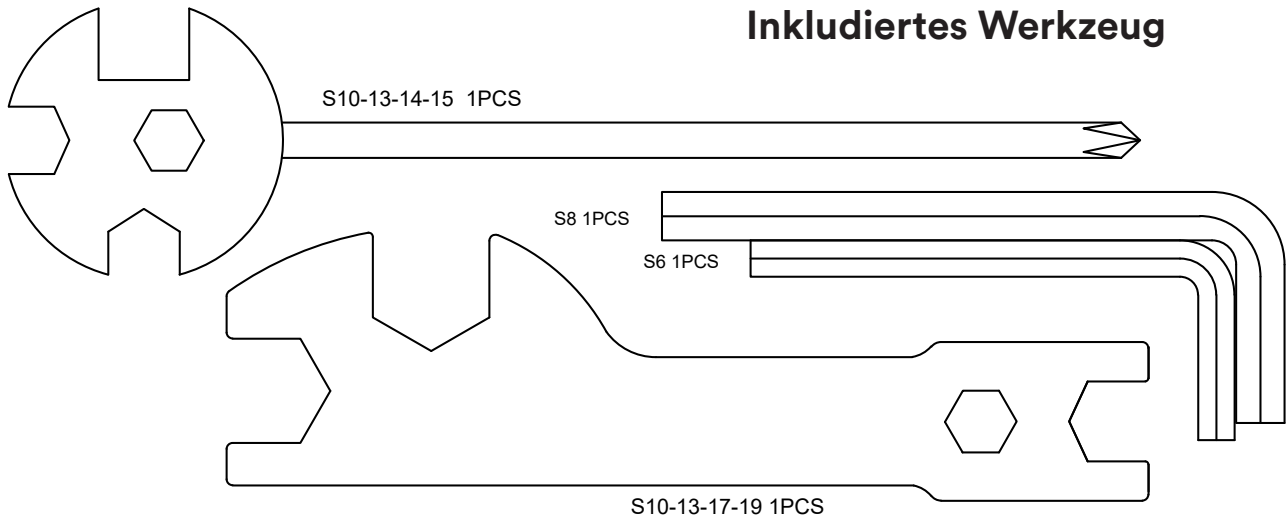
#31 Screw ST4.2*15 8PCS

Schritt 6



#30 Screw ST4.2*12 8PCS

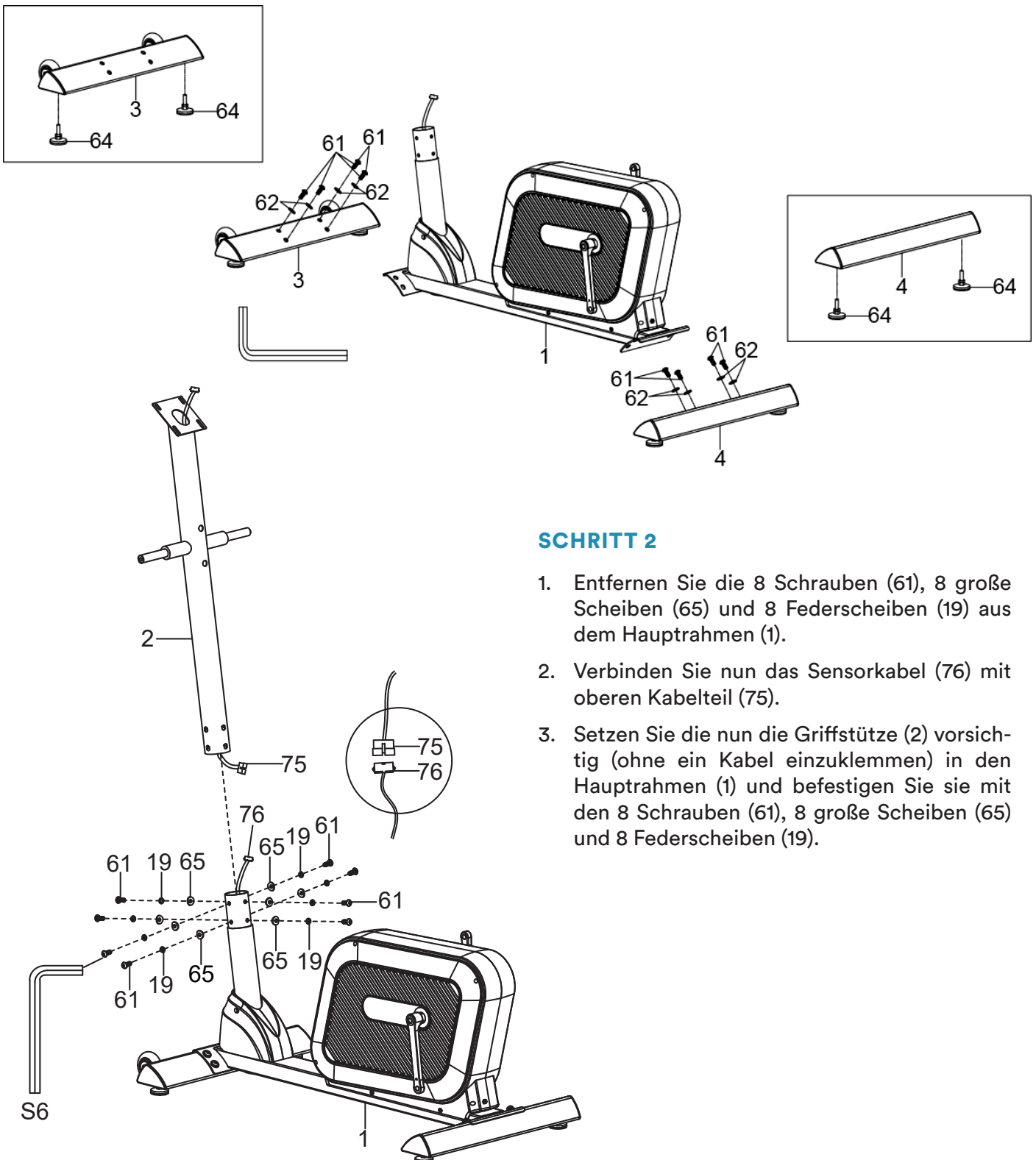
Inkludiertes Werkzeug



SCHRITT 1

In diesem Schritt werden die beiden Standfüße montiert.

1. Bringen Sie zunächst die 4 verstellbaren Füße (64) am vorderen und hinteren Standfuß (3 / 4) an wie abgebildet.
2. Entfernen Sie die jeweils 4 Schrauben (61) und 4 Unterlegscheiben (62) aus dem vorderen (3) und hinteren (4) Standfuß.
3. Befestigen Sie die beiden Standfüße dann mit diesen Schrauben und Unterlegscheiben am Hauptrahmen (1) wie in der Zeichnung abgebildet.

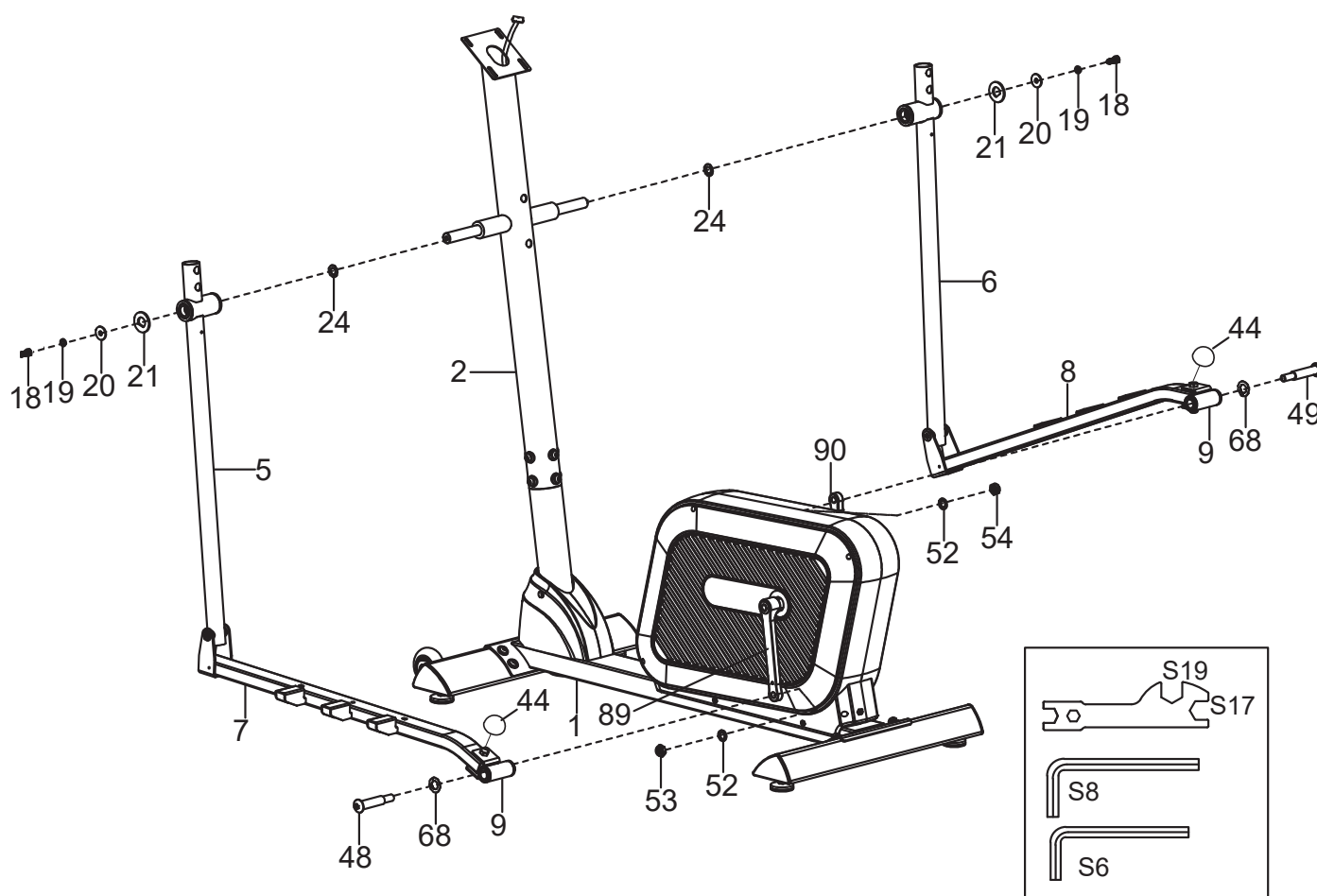


SCHRITT 2

1. Entfernen Sie die 8 Schrauben (61), 8 große Scheiben (65) und 8 Federscheiben (19) aus dem Hauptrahmen (1).
2. Verbinden Sie nun das Sensorkabel (76) mit oberem Kabelteil (75).
3. Setzen Sie die nun die Griffstütze (2) vorsichtig (ohne ein Kabel einzuklemmen) in den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie sie mit den 8 Schrauben (61), 8 große Scheiben (65) und 8 Federscheiben (19).

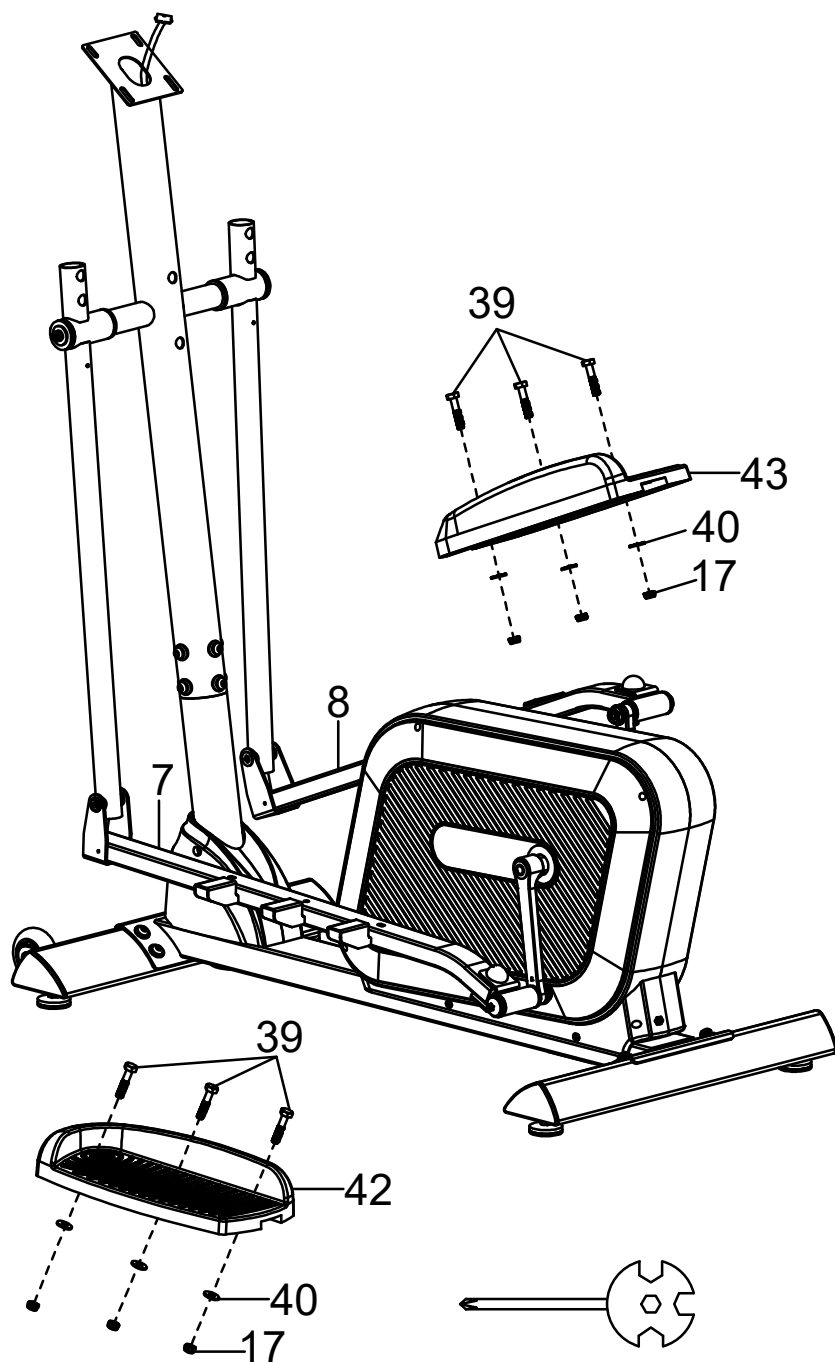
SCHRITT 3

1. Entfernen Sie die 2 Schrauben (18), 2 Federscheiben (19), 2 großen Unterlegscheiben (20) und die 2 Wellscheiben (21) aus der Griffstütze (2).
2. Befestigen Sie den linken (5) und rechten (6) Arm an der horizontalen Achse der Griffstütze (2) wie abgebildet mit den eben entfernten Schrauben (18), Federscheiben (19), großen Unterlegscheiben (20) und Wellscheiben (21), sowie je einer Wellscheibe (24).
3. Befestigen Sie nun das linke Fußrohr (7) mittels der U-Halterung (9) und der linken Montageschraube (48, markiert mit „L“) und einer Wellscheibe (68) am linken Pedalarm (89). Hierzu drehen Sie die Montageschraube (48) **entgegen dem Uhrzeigersinn** fest und sichern diese Verbindung dann mit 1 Federscheibe (52) und der Mutter (53), welche sie **im Uhrzeigersinn** anziehen.
4. Befestigen Sie nun das rechte Fußrohr (8) mittels der U-Halterung (9) und der rechten Montageschraube (49, markiert mit „R“) und einer Wellscheibe (68) am rechten Pedalarm (90). Hierzu drehen Sie die Montageschraube (49) **im Uhrzeigersinn** fest und sichern diese Verbindung dann mit 1 Federscheibe (52) und der Mutter (54), welche sie **entgegen dem Uhrzeigersinn** anziehen.



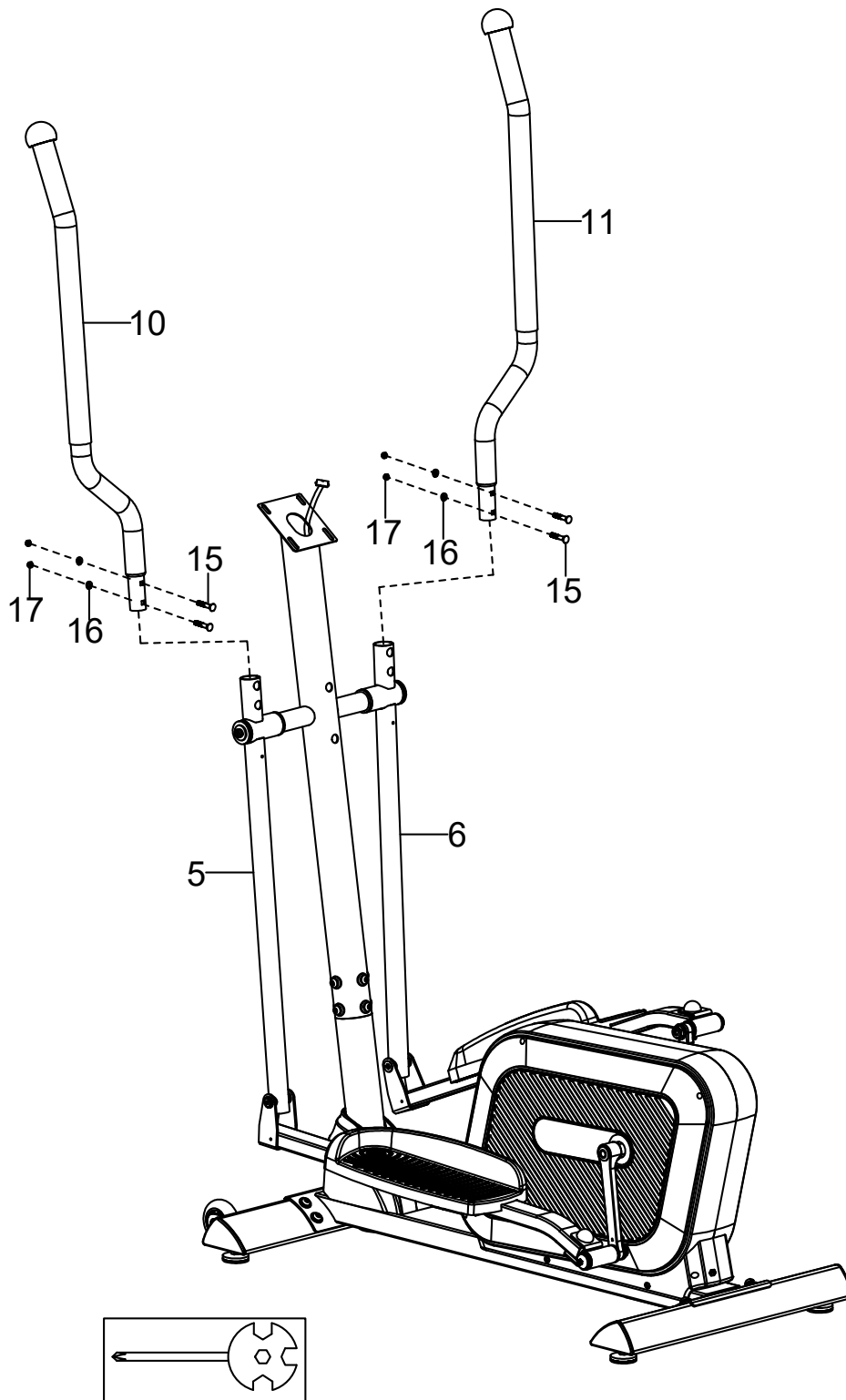
SCHRITT 4

Befestigen Sie die linke (42) und rechte (43) Trittfläche jeweils mit 3 Schrauben (39), 3 Muttern (17) und 3 Unterlegscheiben (40) am linken (7) bzw. rechten (8) Fußrohr.



SCHRITT 5

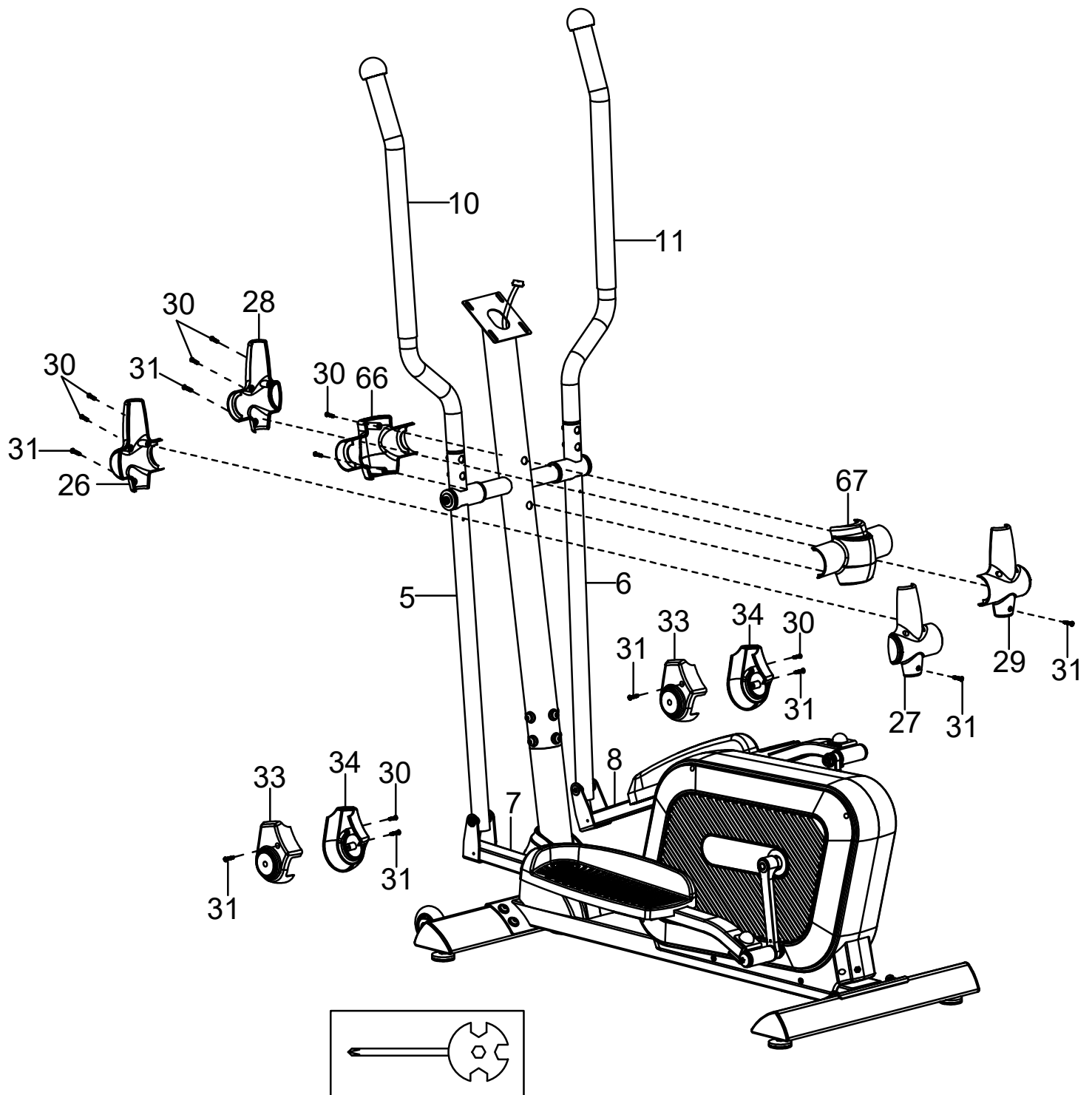
Befestigen Sie den linken (10) und rechten (11) Griff jeweils mit 2 Schrauben (15), 2 Wellscheiben (16) und 2 Muttern (17) am linken (5) und rechten (6) Arm.



SCHRITT 6

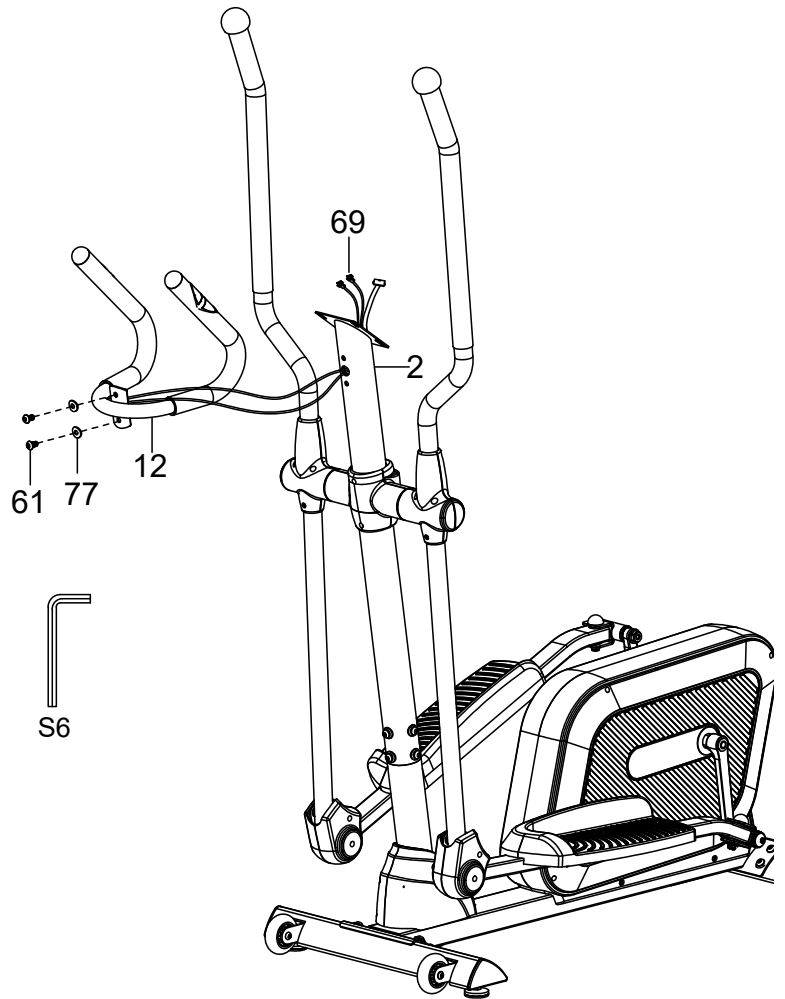
Befestigen Sie nun alle Abdeckungen wie abgebildet:

- Abdeckungen (66&67) mit insgesamt 2 Schrauben (30) an der Griffstütze (2)
- Abdeckungen (26&27) und (28&29) mit jeweils 2 Schrauben (30) und 2 Schrauben (31) am linken (10) und rechten (11) Griff
- Abdeckungen (33&34) mit insgesamt 2 Schrauben (30) und 4 Schrauben (31) am linken (7) und rechten (8) Fußrohr



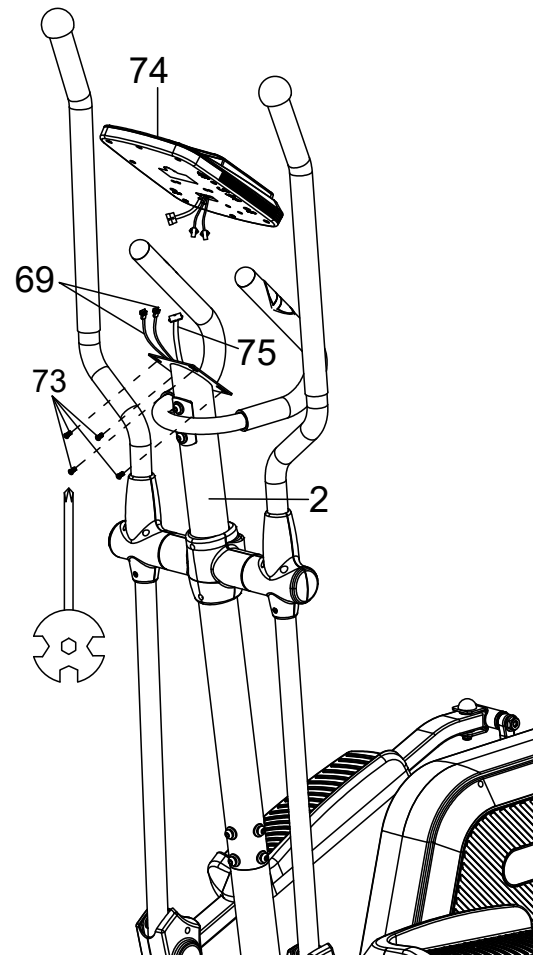
SCHRITT 7

Entfernen Sie 2 Schrauben (61) und 2 Wellscheiben (77) aus der Griffstütze (2). Führen Sie die Handpuls-kabel (69) durch die Bohrung auf der Vorderseite der Griffstütze (2) und nach oben aus der Stütze heraus. Befestigen Sie dann vorsichtig den Griff (12) an der Griffstütze (2) mit den 2 Schrauben (61) und 2 Wellscheiben (77).



SCHRITT 8

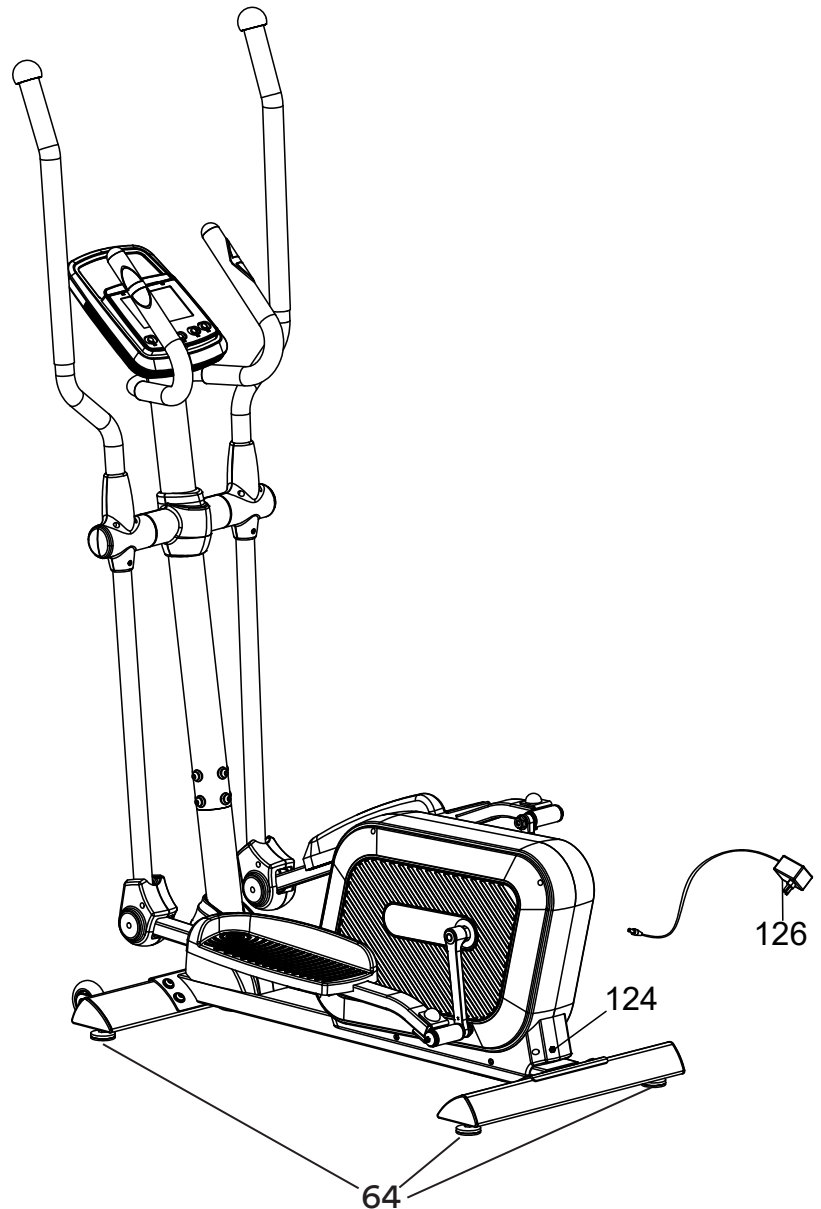
Entfernen Sie 4 Schrauben (73) aus der Rückseite des Computers (74), verbinden Sie Computerkabel (75) und die beiden Handpuls-kabel (69) mit den Anschlüssen am Computer (74). Überschüssiges Kabel stecken Sie vorsichtig in die Griffstütze (2). Montieren Sie dann den Computer (74) mit den 4 Schrauben (73) oben auf der Griffstütze (2).



SCHRITT 9

Verbinden Sie das Netzteil mit Kabel (126) mit dem Gerät (Anschluss [124] in der Nähe des hinteren Standfußes) und mit einer passenden Steckdose.

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



EBENER STAND

Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. An beiden Standfüßen befinden sich jeweils 2 justierbare Füße (64), welche durch Drehen so nivelliert werden können, dass das Gerät gerade auf dem Boden steht.

TRANSPORT

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

REINIGUNG

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

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

LAGERUNG

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

Auf- und Abwärmen

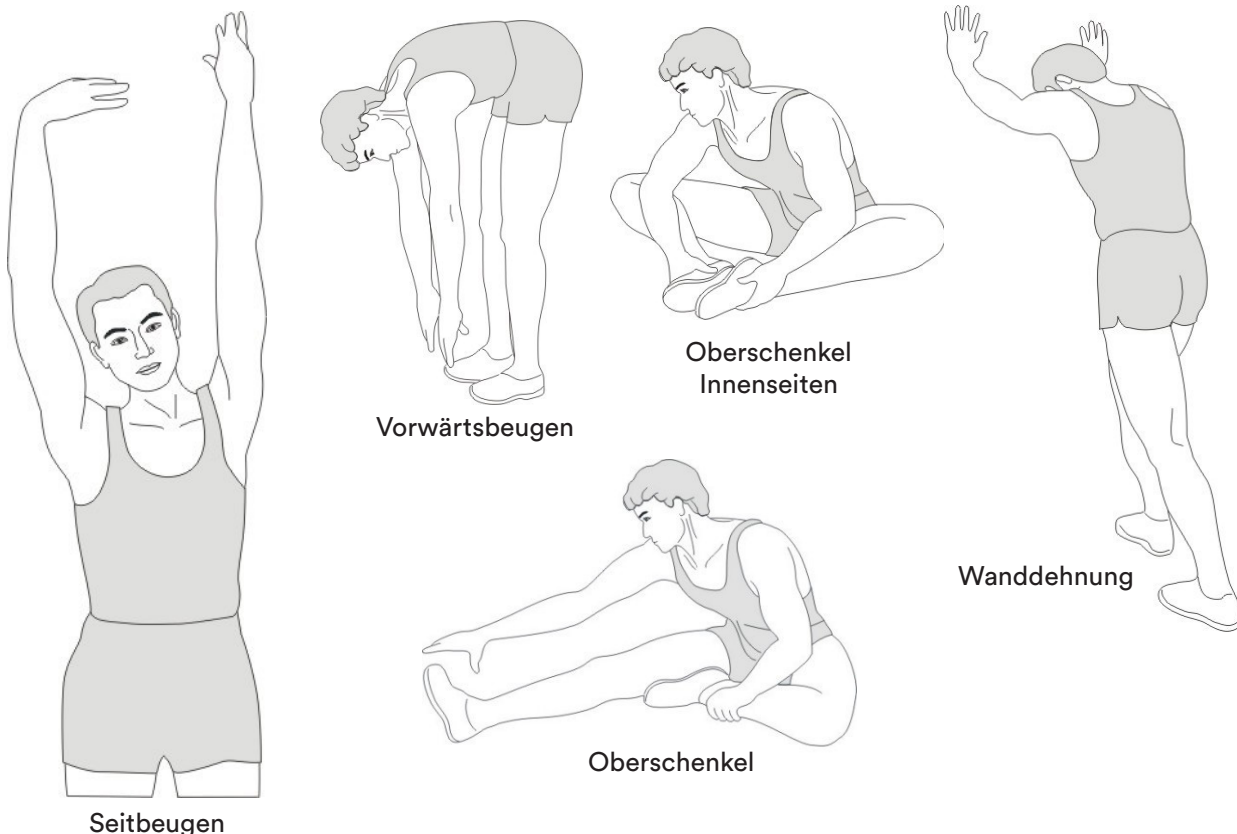
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

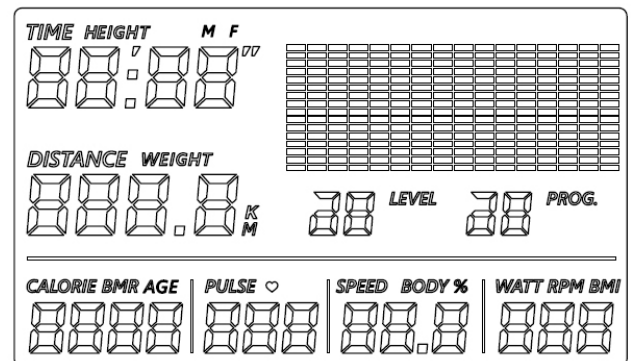
COMPUTERBEDIENUNG

Tastenfunktionen:

- **MODE:** 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:

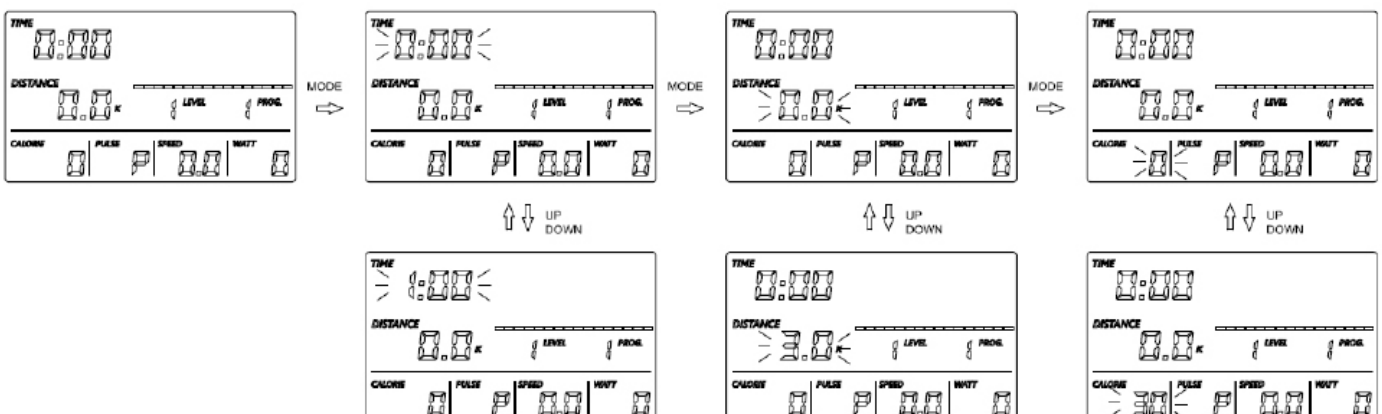
- **TIME:** Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 (Minuten: Sekunden)
- **DISTANCE:** Zurückgelegte Wegstrecke von 0,0 bis 999,9 km
- **CALORIES:** Verbrannte Kalorien von 0 bis 9999 kcal
- **PULSE:** Herzfrequenz von 40 bis 240 Schläge je Minute
- **SPEED:** Tempo von 0,0 bis 99,9 km/h
- **RPM:** Umdrehungen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

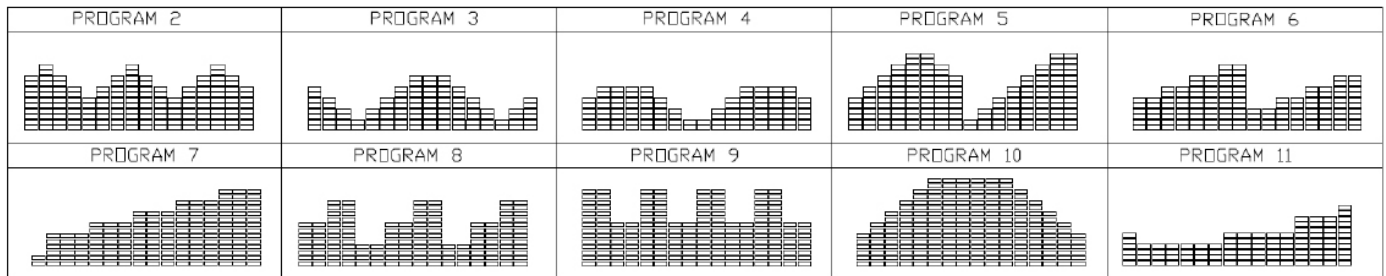
Manueller Trainingsmodus (Manual / P1)

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.



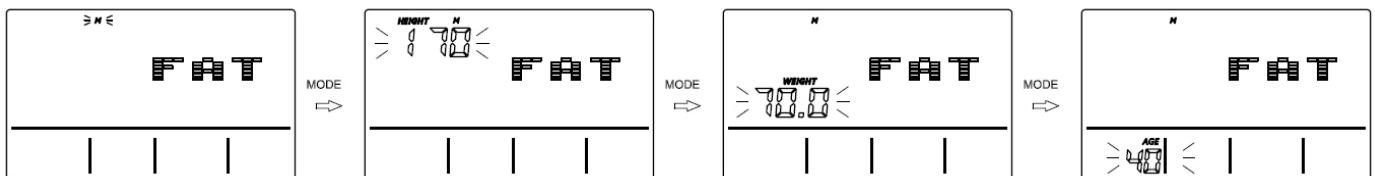
Programmtraining (P2 bis P11)

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 %

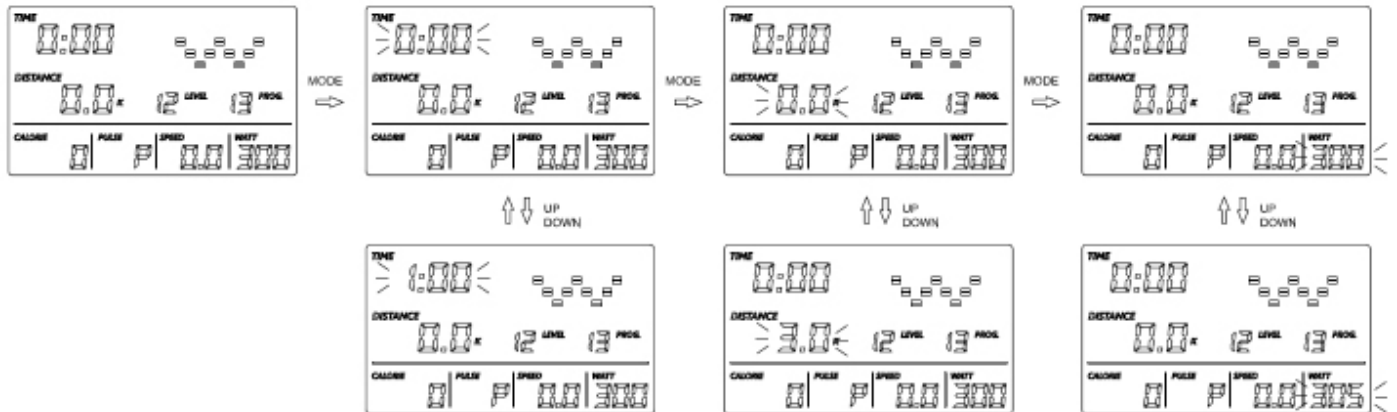
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Grundumsatz): Die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die pro Tag für die grundlegenden Lebensfunktionen verbraucht werden (Referenz: 1300±100 / Alter 22-40 Jahre).

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:

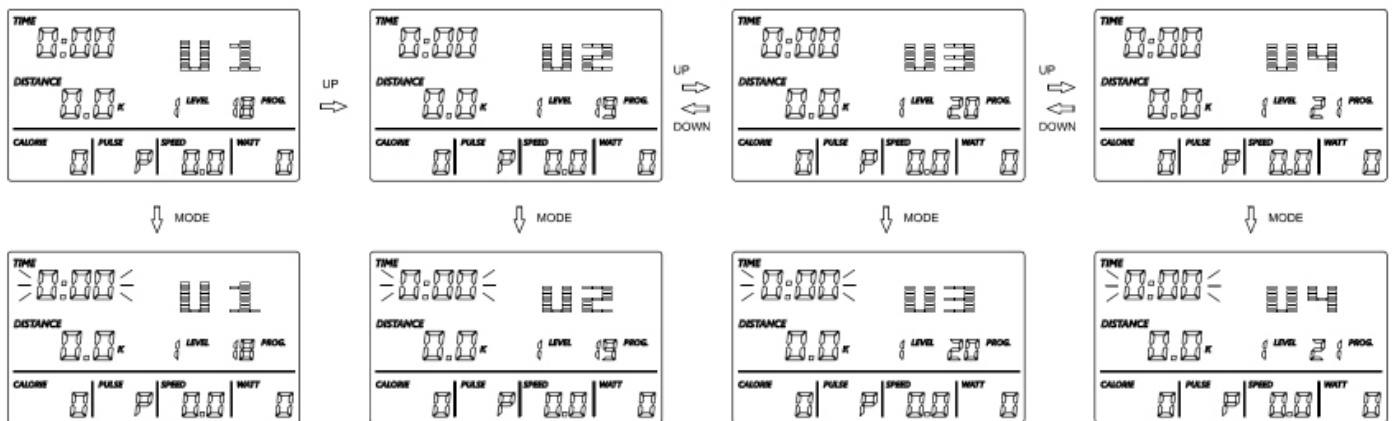
Wählen Sie mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ eines der Herzfrequenzkontrollprogramme aus. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die MODE, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten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

FEHLERBEHEBUNG

Frage: Warum zeigt der Computerbildschirm nichts an?

Lösung: Bitte überprüfen Sie, ob alle Kabel korrekt mit dem Computer verbunden sind und eine Stromverbindung besteht.

Frage: Warum zeigt der Computer während des Trainings nur 0 und keine anderen Zahlen an?

Lösung: Legen Sie bitte Ihre Hände einige Sekunden lang auf die Pulsmessstelle am Griff, um zu überprüfen, ob die Handpulsfunktion des Computers Ihren Puls misst. Wenn dies der Fall ist, funktioniert der Computer einwandfrei. Trainieren Sie erneut, um zu überprüfen, ob der Computer die Zahlen anzeigt. Wenn er weiterhin nur 0 anzeigt, liegt das Problem vermutlich am Sensorkabel - bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.

Problem: Das Gerät ist während des Gebrauchs instabil oder wackelt.

Lösung: Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf einer festen und ebenen Fläche steht. Stellen Sie die Nivellierfüße ein, um das Gerät auszurichten.

Problem: Das Gerät quietscht oder gibt ein zischendes Geräusch von sich.

Lösung: Stellen Sie sicher, dass das Gerät auf einer festen und ebenen Fläche steht. Lösen Sie alle Befestigungsteile, fetten Sie die Bolzengewinde ein und ziehen Sie die Befestigungsteile wieder fest.

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:

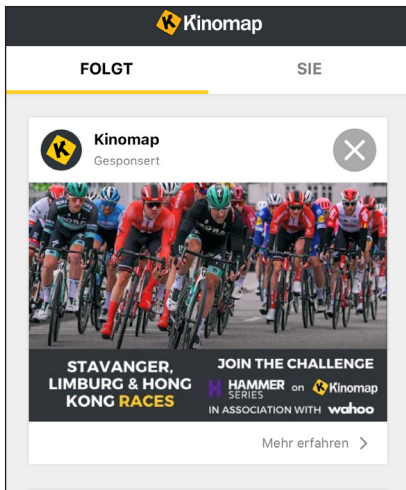
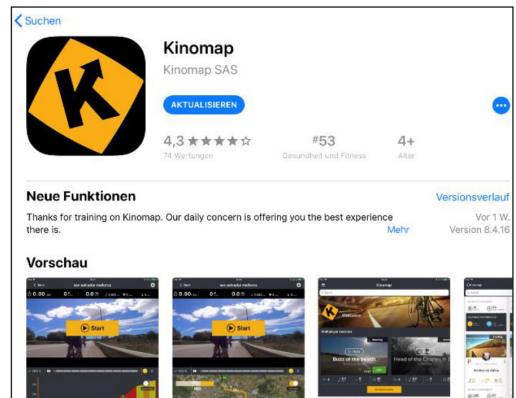


KINOMAP

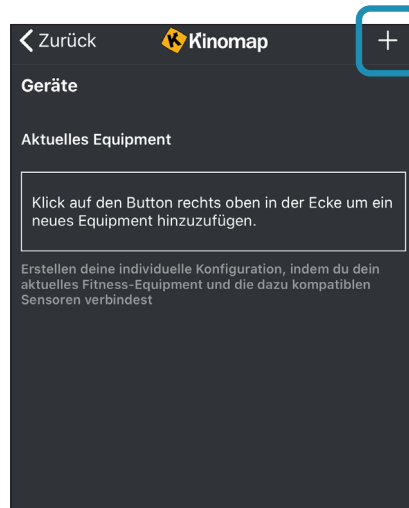
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

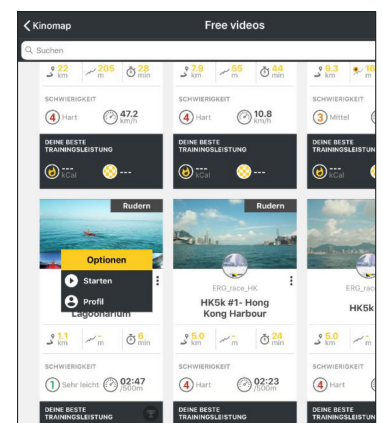


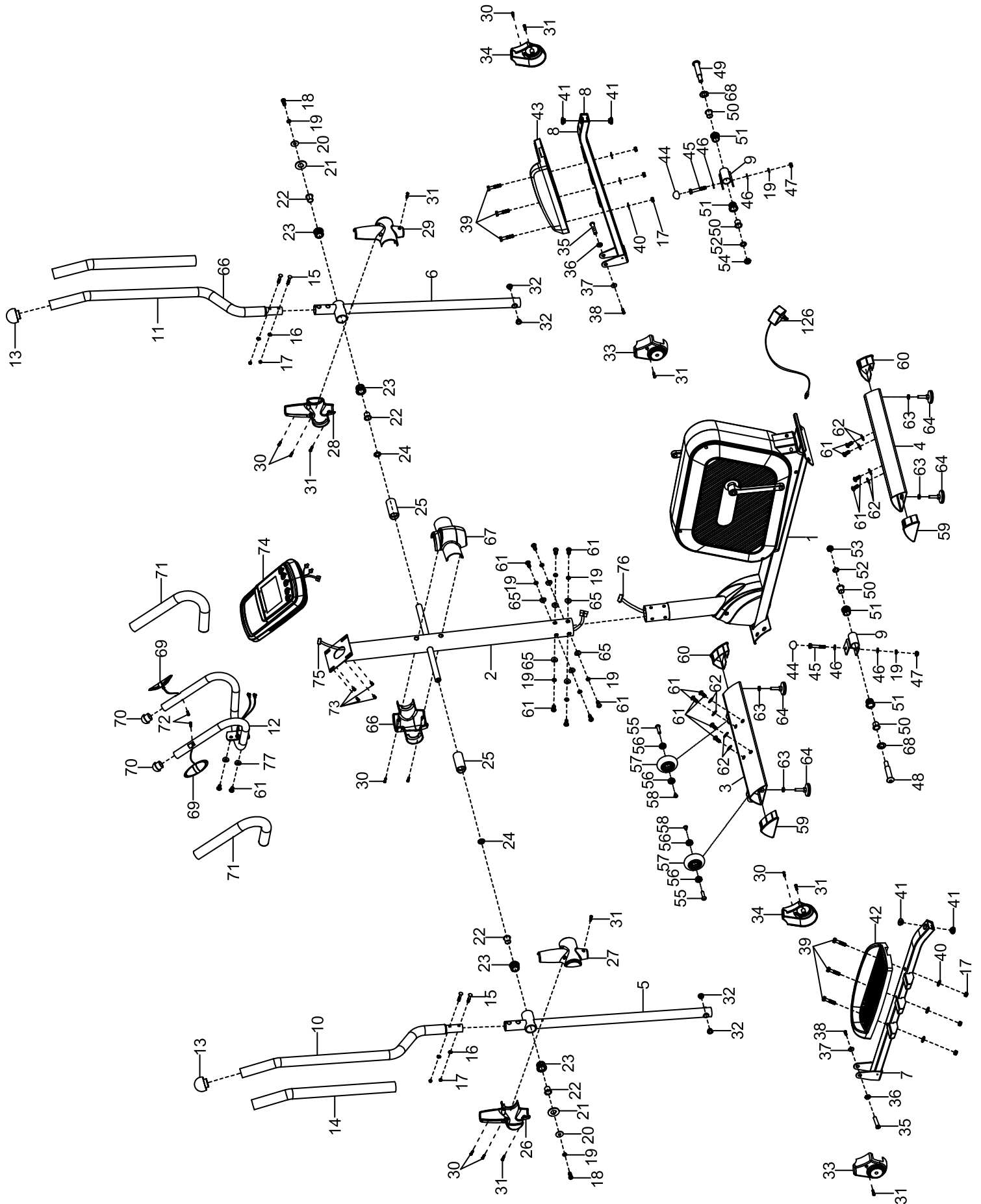
4. Skandika auswählen

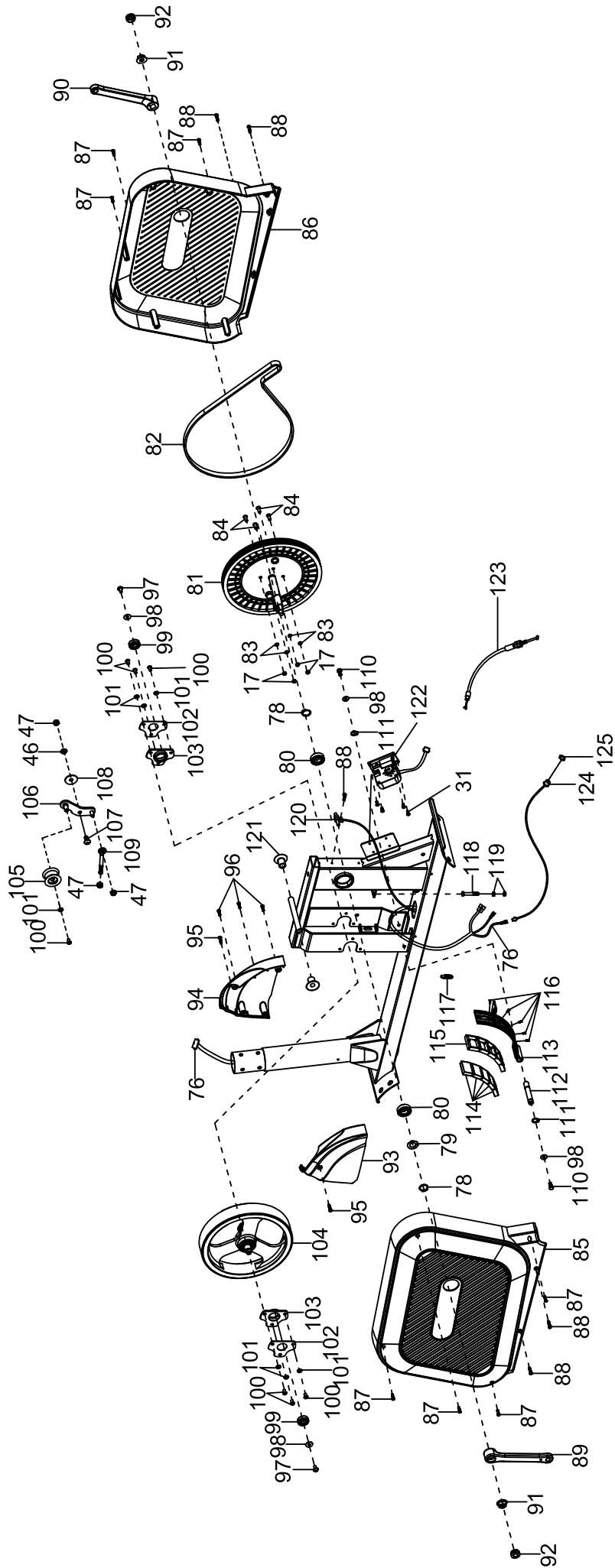


5. Das Gerät auswählen

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!







Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
001	Hauptrahmen	1
002	Griffstütze	1
003	Vorderer Standfuß	1
004	Hinterer Standfuß	1
005	Linker Arm	1
006	Rechter Arm	1
007	Linkes Fußrohr	1
008	Rechtes Fußrohr	1
009	U-Halterung	2
010	Linker Griff	1
011	Rechter Griff	1
012	Mittlerer Griff	1
013	Endkappe für Handlauf	2
014	Schaumstoffgriff Ø31xØ37x500	2
015	Schraube M6x35	4
016	Gebogene Unterlegscheibe Ø6xØ12x1,0	4
017	Mutter M6	14
018	Schraube M8x20	2
019	Federscheibe Ø8	12
020	Große Unterlegscheibe Ø8xØ25x2,0	2
021	Große Unterlegscheibe Ø38xØ19x3,0	2
022	POM-Buchse Ø27x11	4
023	Buchse Ø38x24	4
024	Wellscheibe Ø19xØ26x0,3	2
025	Buchse	2
026	Linke Griffabdeckung A	1
027	Linke Griffabdeckung B	1
028	Rechte Griffabdeckung A	1
029	Rechte Griffabdeckung B	1
030	Schraube ST4,2x12	8
031	Schraube ST4,2x15	12
032	Buchse Ø14xØ10x10	4
033	Linke Fußrohrabdeckung	2
034	Rechte Fußrohrabdeckung	2
035	Schraube M10x45	2
036	Unterlegscheibe Ø10xØ18x1,0	2
037	Große Unterlegscheibe Ø6xØ18x1,5	2
038	Schraube M6x15	2
039	Schraube M6x40	6
040	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1,0	6
041	Buchse Ø22xØ8x10	4
042	Linke Trittfläche	1
043	Rechte Trittfläche	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
044	Mutter S13	2
045	Schraube M8x55	2
046	Unterlegscheibe Ø8xØ16x1,5	5
047	Mutter M8	5
048	Schraube für linkes Pedal	2
049	Schraube für rechtes Pedal	2
050	POM-Buchse Ø23,5x20	4
051	Buchse Ø28,6x21	4
052	Federscheibe Ø20xØ13xb2	2
053	Linke Nylonmutter 1/2"	1
054	Rechte Nylonmutter 1/2"	1
055	Schraube M8x32	2
056	Lager 608	4
057	Transportrolle	2
058	Schraube M6x12	2
059	Linke Standuß-Endkappe	2
060	Rechte Standuß-Endkappe	2
061	Schraube M8x20	18
062	Große Unterlegscheibe Ø8xØ20x2,0	8
063	Mutter M8	4
064	Einstellbares Fußpolster M8x30	4
065	Große Wellscheibe Ø8xØ20x2,0	8
066	Vordere Abdeckung A	1
067	Vordere Abdeckung B	1
068	Wellscheibe Ø23xØ17x0,5	2
069	Handsensormit Kabel	2
070	Endkappe für Griff Ø25	2
071	Schaumstoffgriff Ø24xØ30x450	2
072	Schraube ST4,2x20	2
073	Schraube M5x10	2
074	Computer	1
075	Computerkabel L=1000 mm	1
076	Computerkabel L=1400 mm	1
077	Wellscheibe Ø8xØ16x1,5	2
078	C-Clip Ø17x1,0	2
079	Wellscheibe Ø17xØ21x0,3	1
080	Lager 6203ZZ	2
081	Riemenscheibe Ø260	1
082	Riemen J6	1
083	Federscheibe Ø6	4
084	Schraube M6x15	4
085	Linke Abdeckung	1
086	Rechte Abdeckung	1
087	Schraube ST4.2x25	7
088	Schraube ST4.2x20	5

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
089	Linke Kurbel	1
090	Rechte Kurbel	1
091	Mutter M10*1,25	2
092	Kettenabdeckung	2
093	Linke Dekorabdeckung	1
094	Rechte Dekorabdeckung	1
095	Selbstschneidende, selbstbohrende Schrauben ST4,2x20	2
096	Schraube ST4,2x20	3
097	Bolzen M6x12	2
098	Unterlegscheibe Ø6xØ16x1,2	4
099	Lager 6001 2Z	2
100	Schraube M6x12	7
101	Unterlegscheibe Ø6xØ12x1,0	7
102	Lagerendkappe	2
103	Kunststoff-Lager	2
104	Schwungrad	1
105	Pressrad	1
106	Pressradhalterung	1
107	Bolzen M8x20	1
108	Unterlegscheibe Ø47xØ10,5x0,4	1
109	Einstellbolzen M8x75	1
110	Bolzen M6x15	2
111	C-Clip Ø12x1,0	2
112	Magnetplatte Achse	1
113	Magnethalterung	1
114	Magnet	5
115	Kunststoff Magnetbox	1
116	Schraube ST2,9x9	5
117	Zugfeder	1
118	Schraube M6x45	1
119	Mutter M6	2
120	Sensor mit Kabel L=300 mm	1
121	Gummikappe	2
122	Motor	1
123	Motorkabel L=400 mm	1
124	Stromkabel L=200 mm	1
125	Mutter	1
126	Netzteil	1

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

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

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



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

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3670 Fint P8-R] 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-3670.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

27	Safety precautions
28	Set-up instructions
36	Level stand / Transport
37	Cleaning / Storage
37	Warm-up and cool-down
38	Computer operation manual
42	Troubleshooting / Bluetooth-connection
43	Connecting to KINOMAP app
44	Explosion drawings
46	Parts list
48	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3670 Fint P8-R											
	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.:				1000259								
	Max. Nutzergewicht				120 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

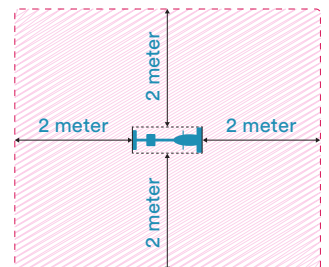


WARNING

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



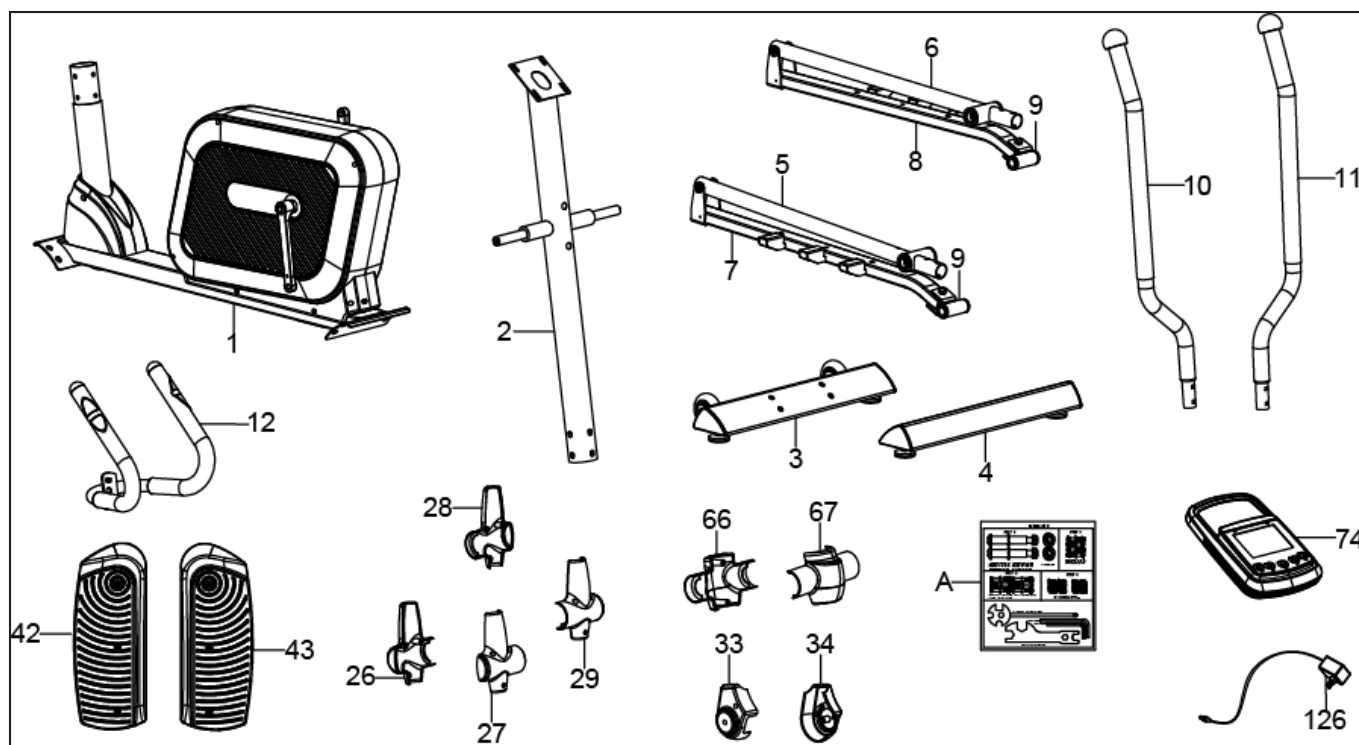
Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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

CHECKLIST

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

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

We recommend using the tools provided to assemble the device.

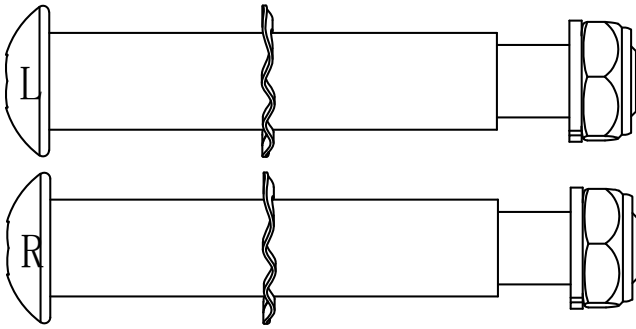


Part no	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Front Post	1
3	Front Stabilizer	1
4	Rear Stabilizer	1
5/7/9	Left Handrail Arm/ Foot Bar Tube/ U Bracket	1
6/8/9	Right Handrail Arm/ Foot Bar Tube/ U Bracket	1
10	Left Handrail	1
11	Right Handrail	1
12	Middle Handle	

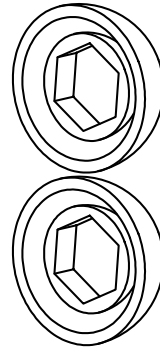
Part no	Description	Qty
26	Left Handrail Cover A	1
27	Left Handrail Cover B	1
28	Right Handrail Cover A	1
29	Right Handrail Cover B	1
42/43	Pedals	2
66	Front Post Cover A	1
67	Front Post Cover B	1
74	Computer	1
126	Adapter	1
A	Hardware Package	1
	Manual	1

SMALL PARTS PACK

Step 3

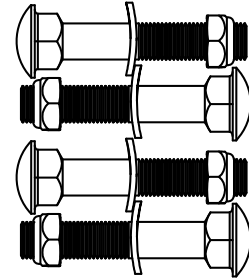


#48 Left Bolt 1/2" 1PCS	#49 Right Bolt 1/2" 1PCS
#68 Wave Washer $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$ 1PCS	#68 Wave Washer $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$ 1PCS
#52 Spring Washer $\Phi 20 \times \Phi 13 \times 2.0$ 1PCS	#52 Spring Washer $\Phi 20 \times \Phi 13 \times 2.0$ 1PCS
#53 Left Nut 1/2" 1PCS	#54 Right Nut 1/2" 1PCS



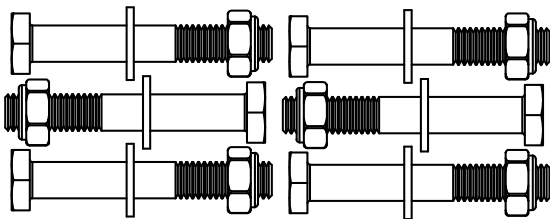
#44 Cap Nut S13 2PCS

Step 5



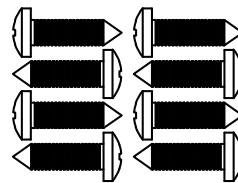
#15 Bolt M6*35 4PCS 4PCS
#16 Curve Washer $\Phi 6^* \Phi 12^* 1.0$ 4PCS
#17 Nut M6 4PCS

Step 4



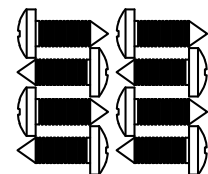
#39 Bolt M6*40 6PCS #17 Nut M6 6PCS
#40 Washer $\phi 6 * \phi 12 * 1.0$ 6PCS

Step 6



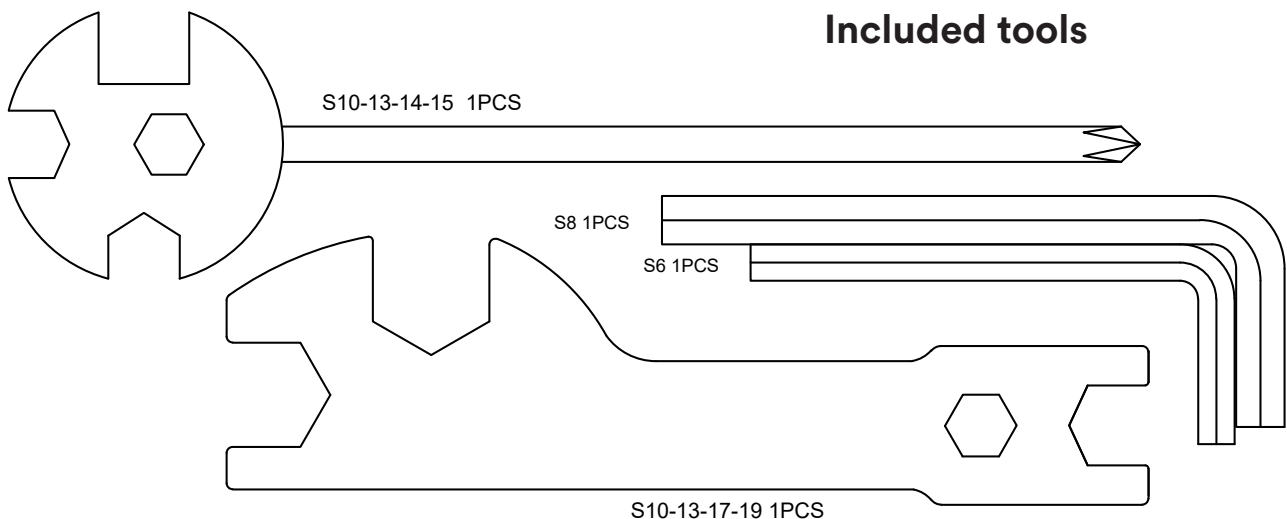
#31 Screw ST4.2*15 8PCS

Step 6



#30 Screw ST4.2*12 8PCS

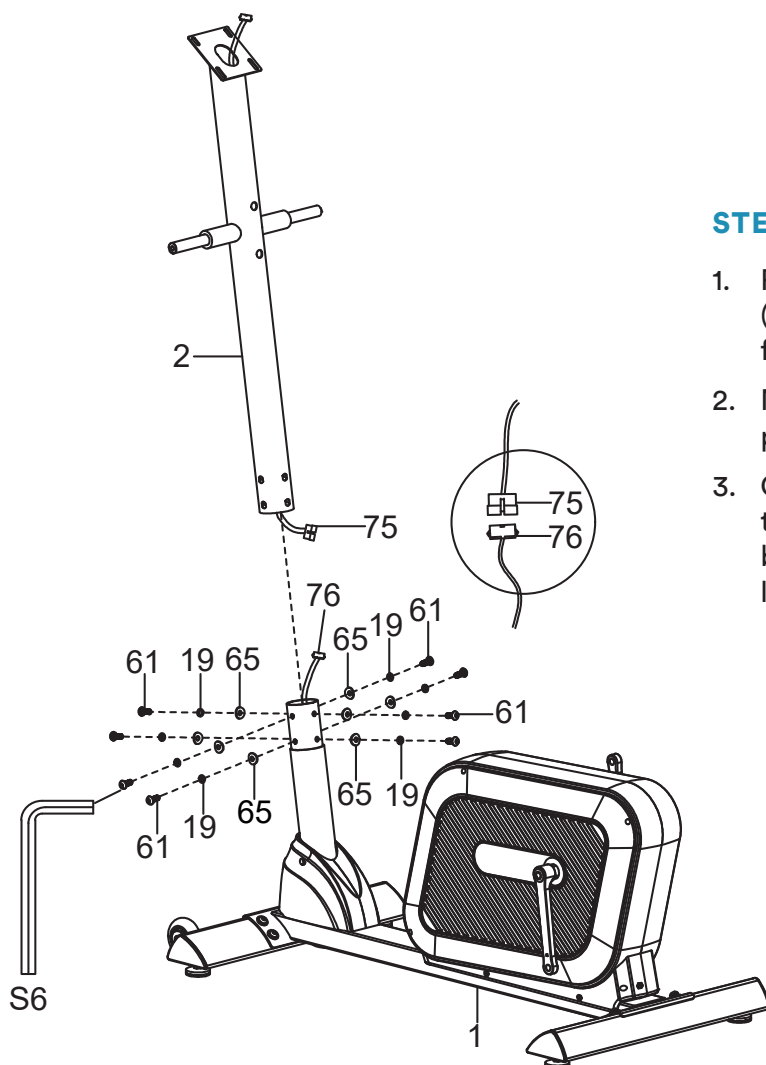
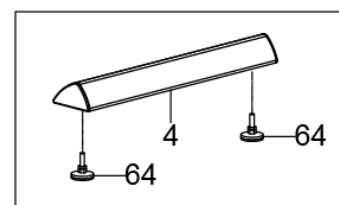
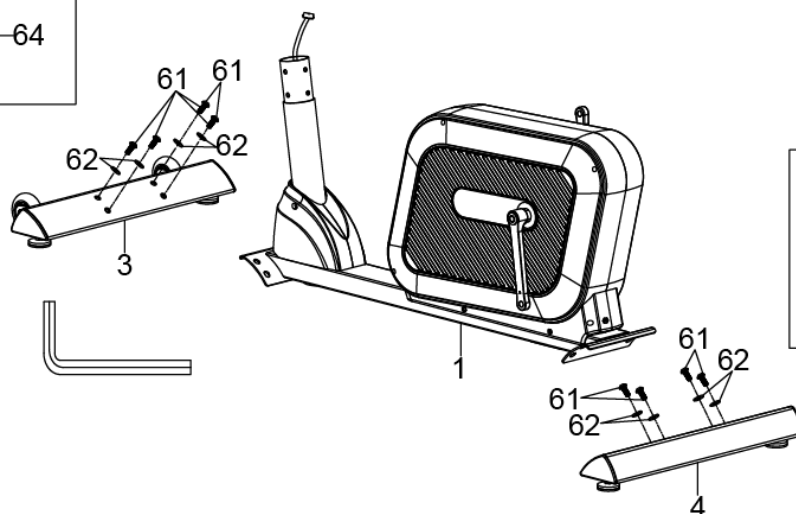
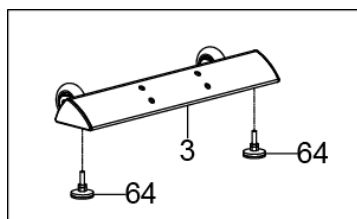
Included tools



STEP 1

In this step, the two stabilizers are assembled.

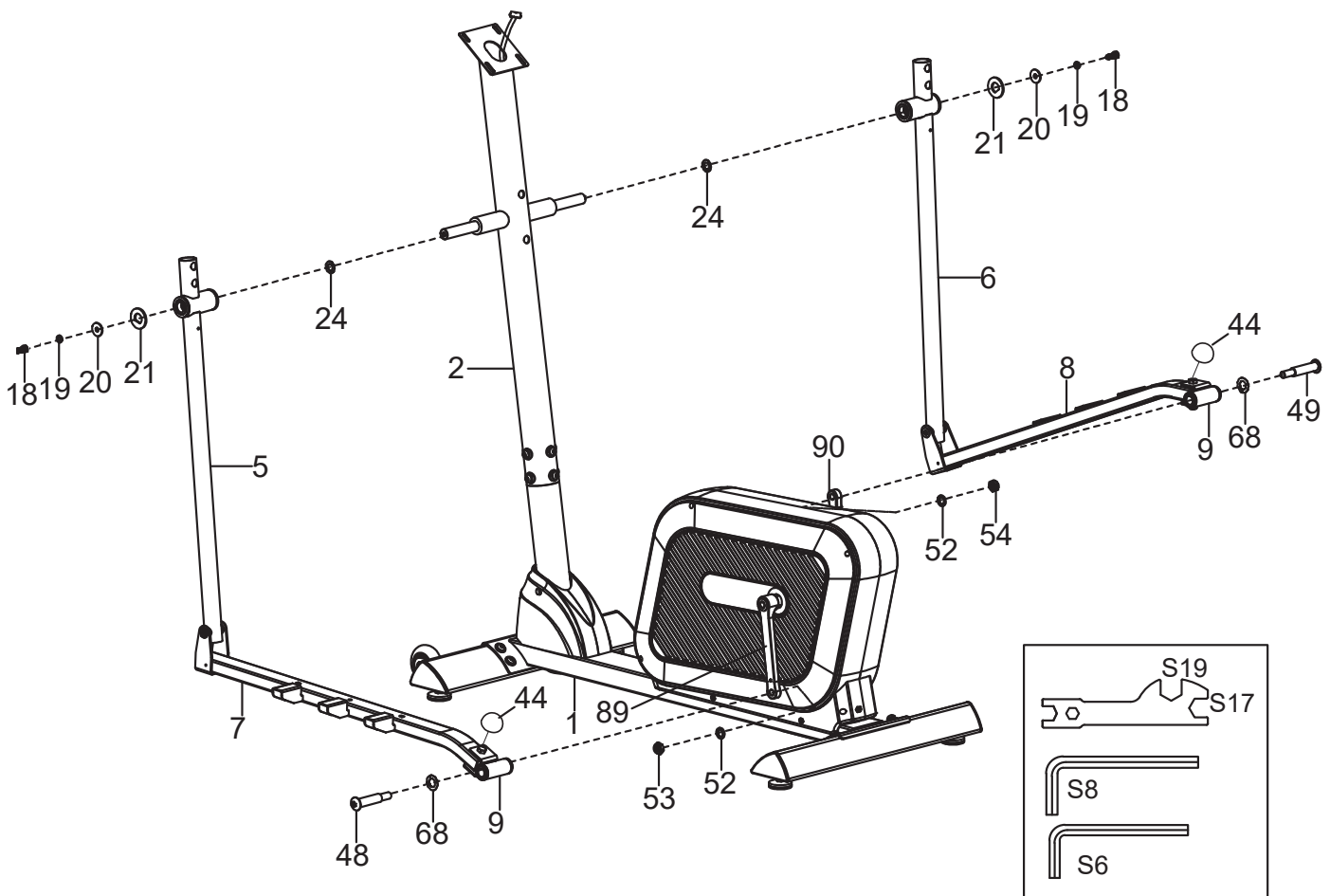
1. First, attach the 4 adjustable feet (64) to the front and rear stands (3 / 4) as shown.
2. Remove the 4 screws (61) and 4 washers (62) from the front (3) and rear (4) bases.
3. Then attach the two bases to the main frame (1) using these screws and washers as shown in the diagram.

**STEP 2**

1. Remove the 8 screws (61), 8 large washers (65) and 8 spring washers (19) from the main frame (1).
2. Now connect the sensor cable (76) to the upper cable section (75).
3. Carefully insert the handle support (2) into the main frame (1) (without pinching any cables) and secure it with the 8 screws (61), 8 large washers (65) and 8 spring washers (19).

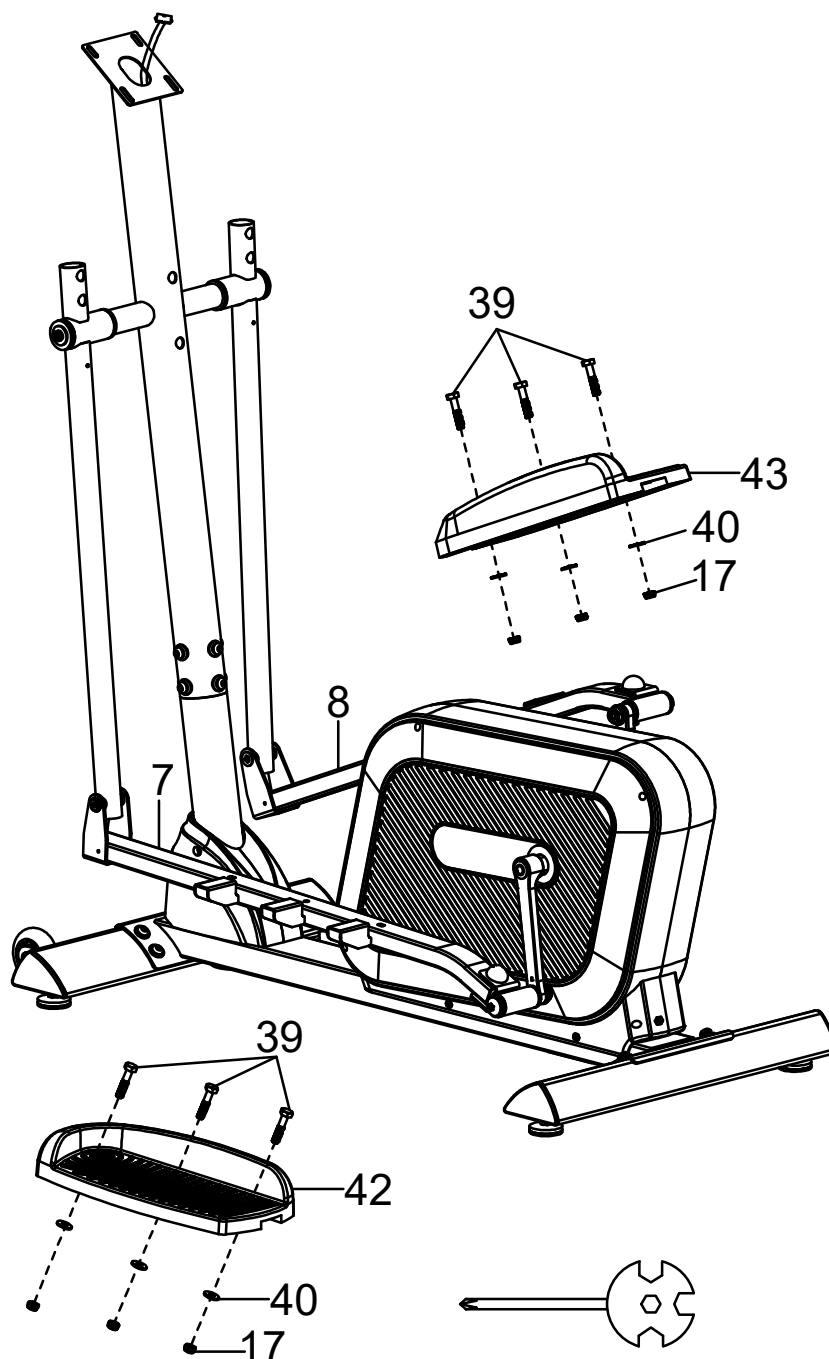
STEP 3

1. Remove the 2 screws (18), 2 spring washers (19), 2 large washers (20) and the 2 wave washers (21) from the handle support (2).
2. Attach the left (5) and right (6) arms to the horizontal axis of the handle support (2) as shown using the screws (18), spring washers (19), large washers (20) and wave washers (21) you just removed, as well as one wave washer (24) each.
3. Now attach the left foot tube (7) to the left pedal arm (89) using the U-bracket (9), the left mounting screw (48, marked 'L') and a wave washer (68). To do this, turn the mounting screw (48) counter-clockwise to tighten it and then secure this connection with 1 spring washer (52) and the nut (53), which you tighten clockwise.
4. Now attach the right foot tube (8) to the right pedal arm (90) using the U-bracket (9), the right mounting screw (49, marked 'R') and a wave washer (68). To do this, tighten the mounting screw (49) clockwise and then secure this connection with 1 spring washer (52) and the nut (54), which you tighten anticlockwise.



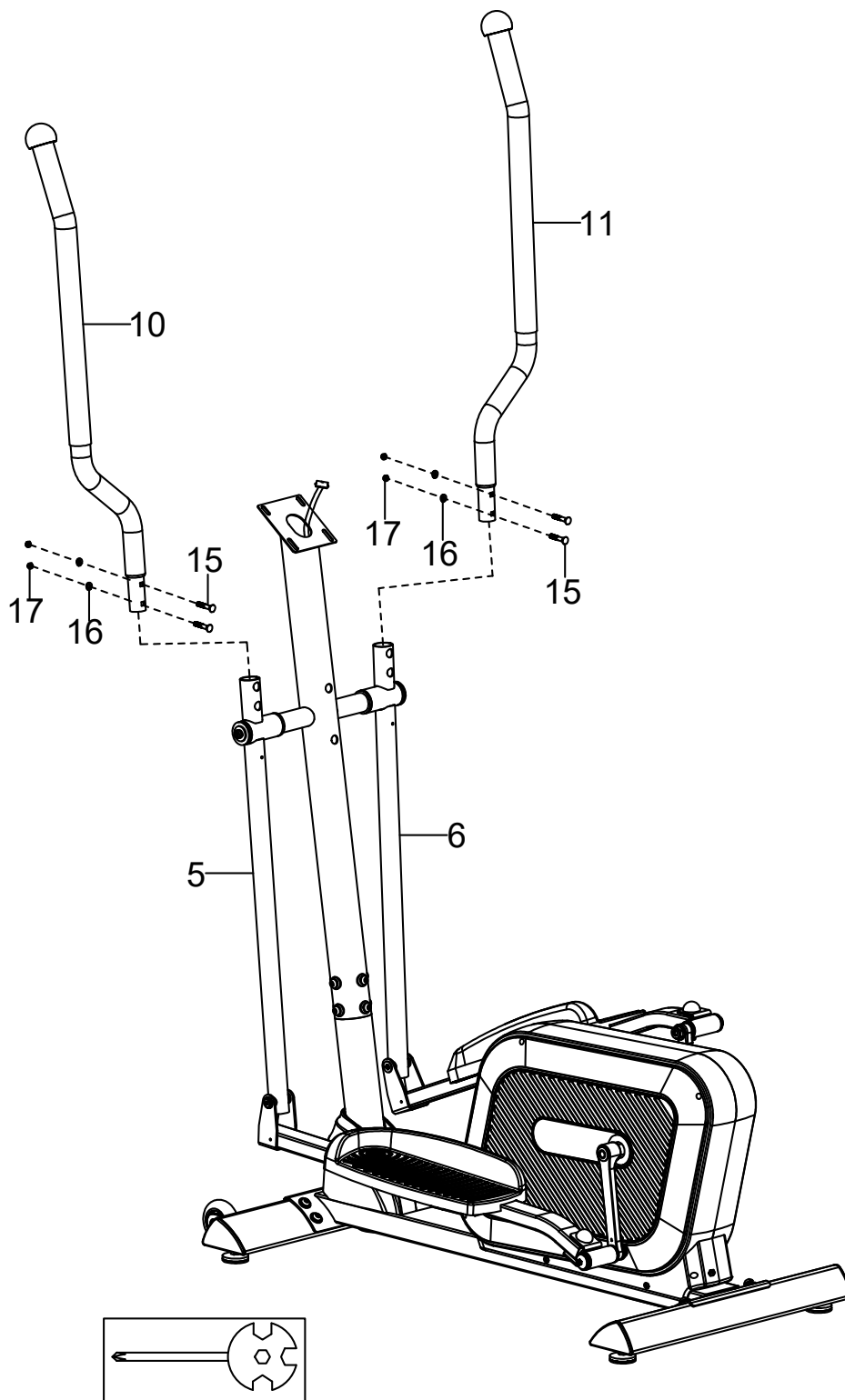
STEP 4

Attach the left (42) and right (43) footrests to the left (7) and right (8) foot tubes respectively using 3 screws (39), 3 nuts (17) and 3 washers (40).



STEP 5

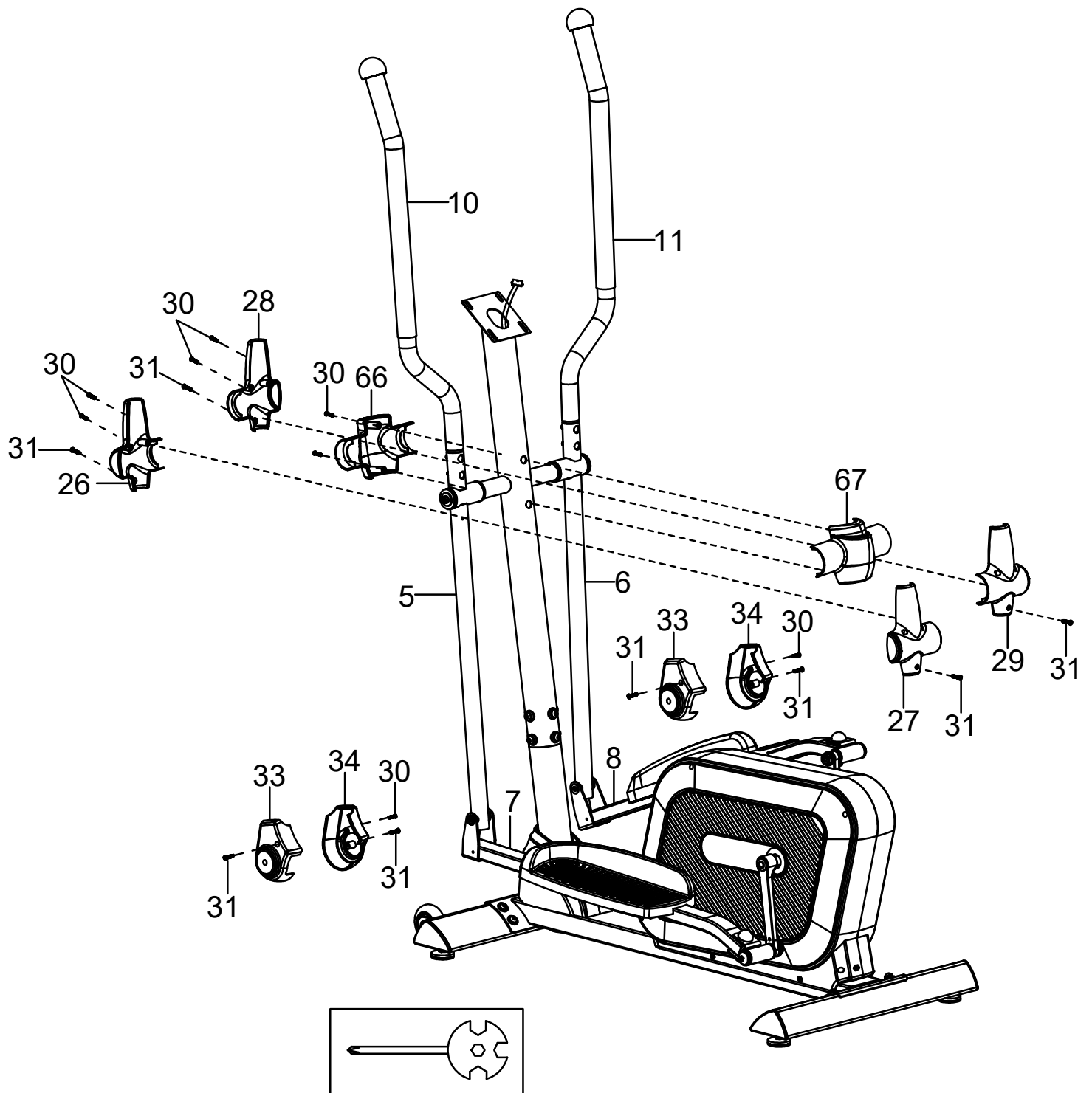
Attach the left (10) and right (11) handles to the left (5) and right (6) arms using 2 screws (15), 2 wave washers (16) and 2 nuts (17) respectively.



STEP 6

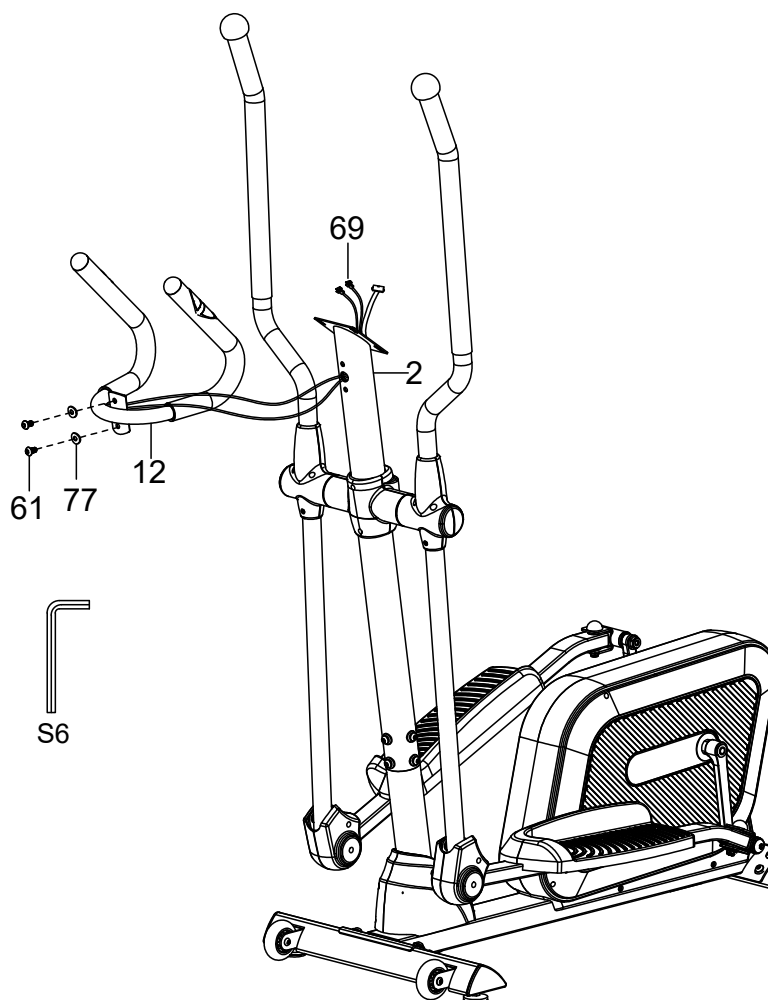
Now attach all covers as shown:

- Covers (66&67) with a total of 2 screws (30) on the handle support (2)
- Covers (26&27) and (28&29) with 2 screws (30) and 2 screws (31) each on the left (10) and right (11) handles
- Covers (33&34) with a total of 2 screws (30) and 4 screws (31) on the left (7) and right (8) foot tubes

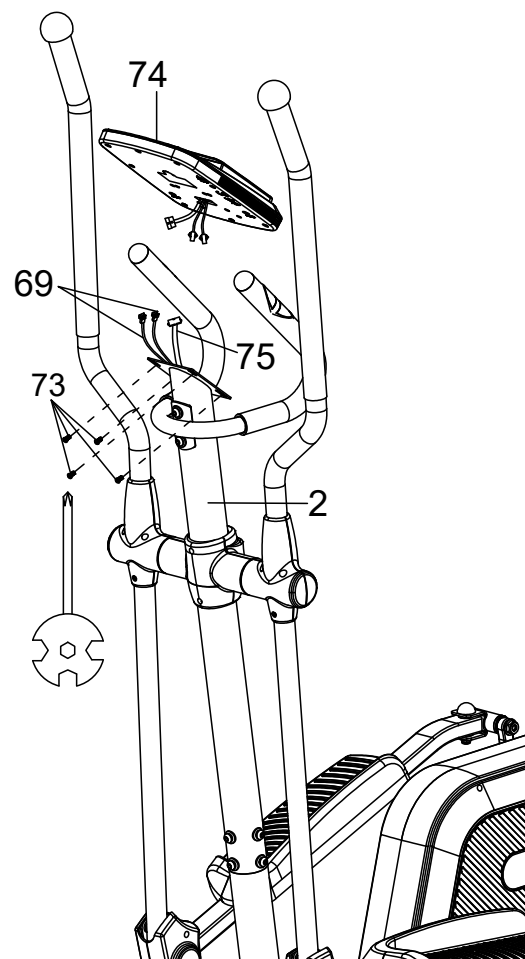


STEP 7

Remove 2 screws (61) and 2 wave washers (77) from the handle support (2). Feed the hand pulse cables (69) through the hole on the front of the handle support (2) and out of the top of the support. Then carefully attach the handle (12) to the handle support (2) using the 2 screws (61) and 2 wave washers (77).

**STEP 8**

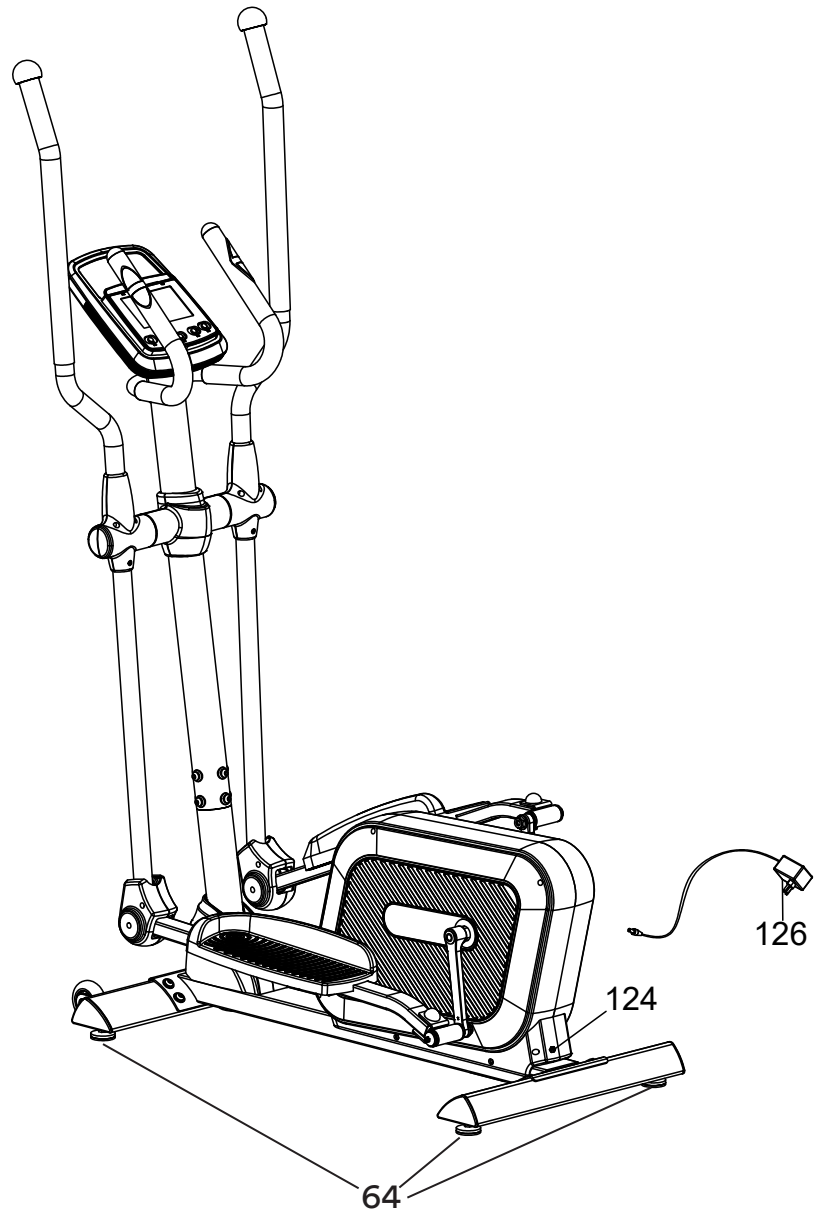
Remove 4 screws (73) from the back of the computer (74), connect the computer cable (75) and the two hand pulse cables (69) to the connectors on the computer (74). Carefully tuck any excess cable into the handle support (2). Then mount the computer (74) to the top of the handle support (2) using the 4 screws (73).



STEP 9

Connect the power supply unit with cable (126) to the device (connection [124] near the rear stand) and to a suitable power socket.

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

**LEVEL STAND**

The device should be level so that it does not wobble and training can be carried out safely. There are two adjustable feet (64) on each of the two legs, which can be turned to level the device so that it stands straight on the floor.

TRANSPORT

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

CLEANING

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

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

STORAGE

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

WARM-UP and COOL-DOWN

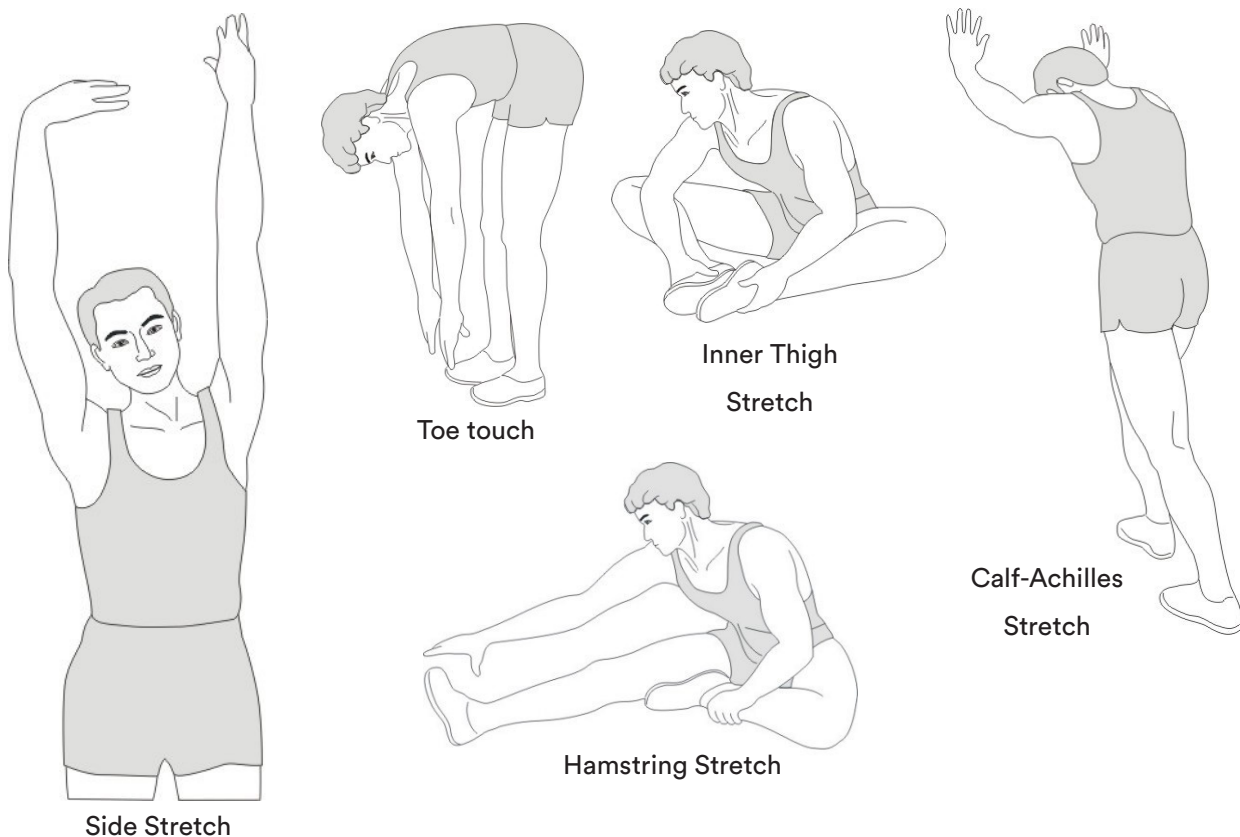
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

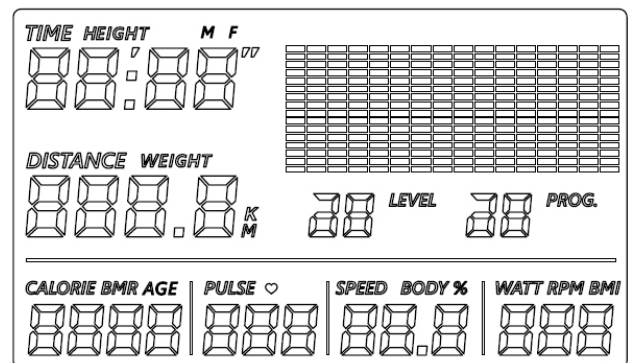
COMPUTER OPERATION MANUAL

Key functions:

- **MODE:** 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:

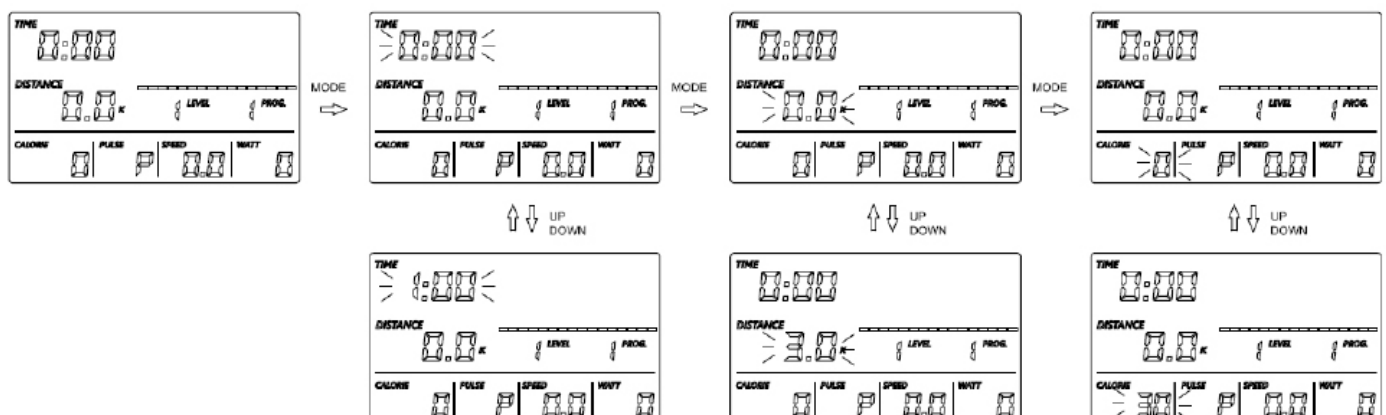
- **TIME:** Training time from 0:00 to 99:59 (minutes:seconds)
- **DISTANCE:** Distance covered from 0.0 to 999.9 kilometres
- **CALORIES:** Calories burned from 0 to 9999 kcal
- **PULSE:** Heart rate from 40 to 240 beats per minute
- **SPEED:** Speed from 0.0 to 99.9 km/h
- **RPM:** Revolutions per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

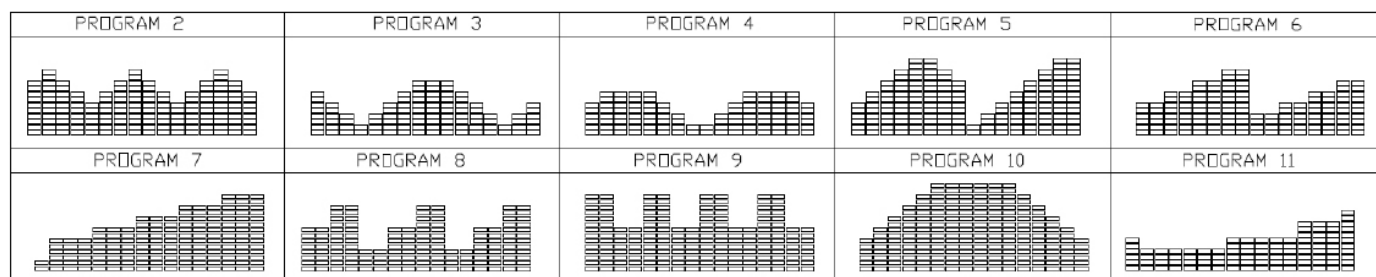
Manual mode (Manual / P1)

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.



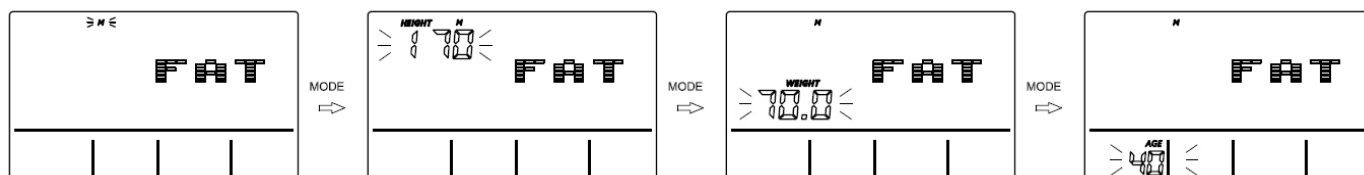
Programme workout (P2 to P11)

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 %

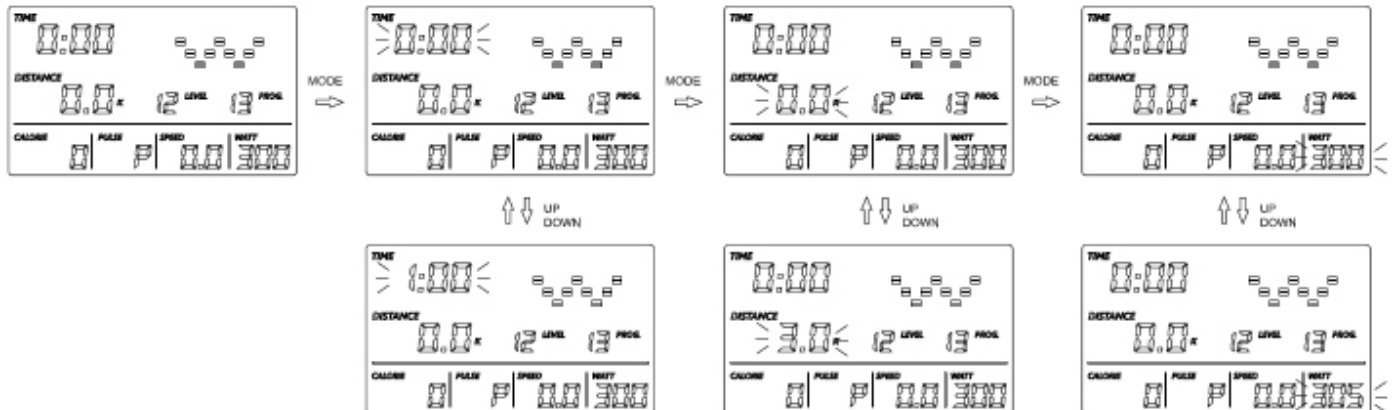
c) BMR (Basal Metabolism Rate): The average number of calories consumed per day for basic bodily functions (reference: 1300±100 / age 22-40 years).

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:

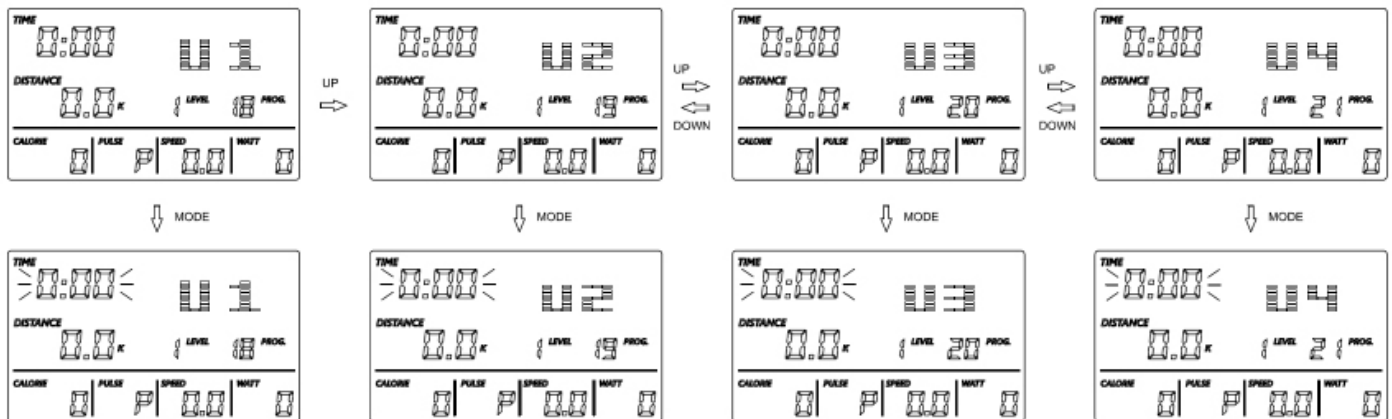
Use 'DOWN' / "UP" and 'MODE' to select one of the heart rate control programmes. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value. Press MODE to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press 'START/STOP' to begin training.

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.

TROUBLESHOOTING

Question: Why is nothing showing on the computer screen?

Solution: Please check that all cables are correctly connected to the computer and that there is a power connection.

Question: Why does the computer only show 0 and no other numbers during training?

Solution: Please place your hands on the pulse measurement point on the handle for a few seconds to check that the computer's hand pulse function is measuring your pulse. If this is the case, the computer is working properly. Exercise again to check whether the computer displays the numbers. If it continues to display only 0, the problem is probably with the sensor cable – please contact customer service.

Problem: The device is unstable or wobbles during use.

Solution: Make sure that the device is standing on a firm and level surface. Adjust the levelling feet to align the device.

Problem: The device squeaks or makes a hissing noise.

Solution: Ensure that the device is standing on a firm and level surface. Loosen all fasteners, grease the bolt threads and retighten the fasteners.

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

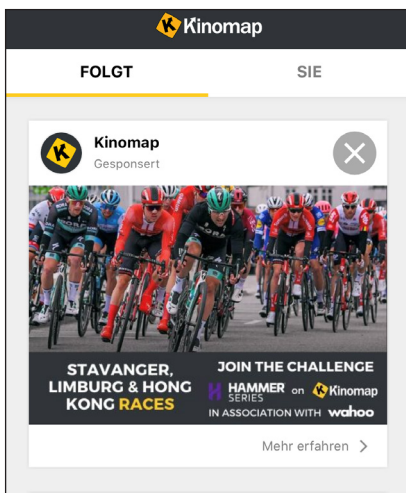
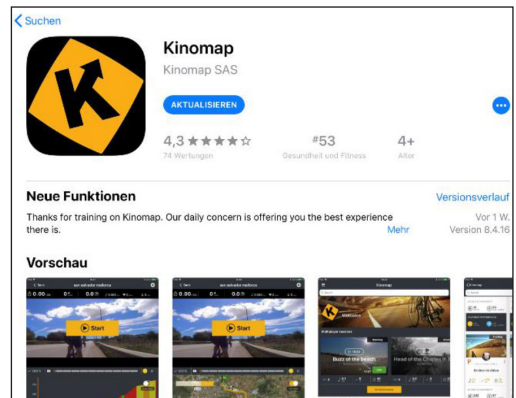
You can purchase this product via the following QR code:



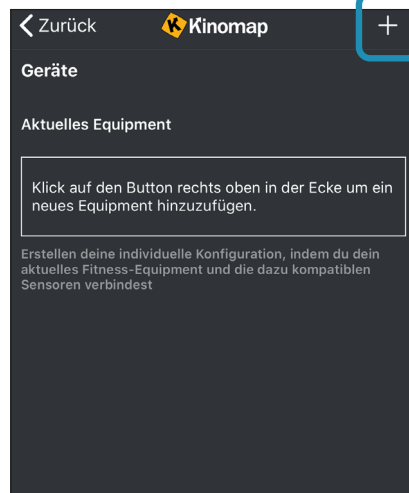
KINOMAP

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.

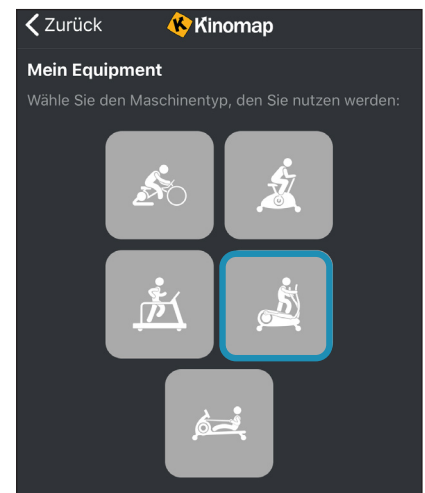
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

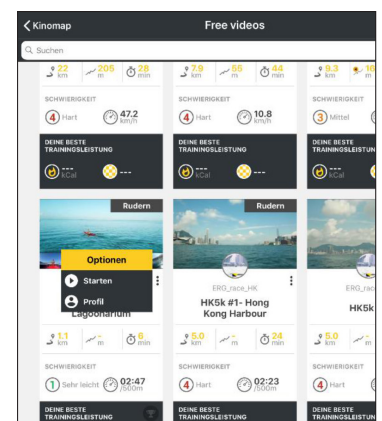


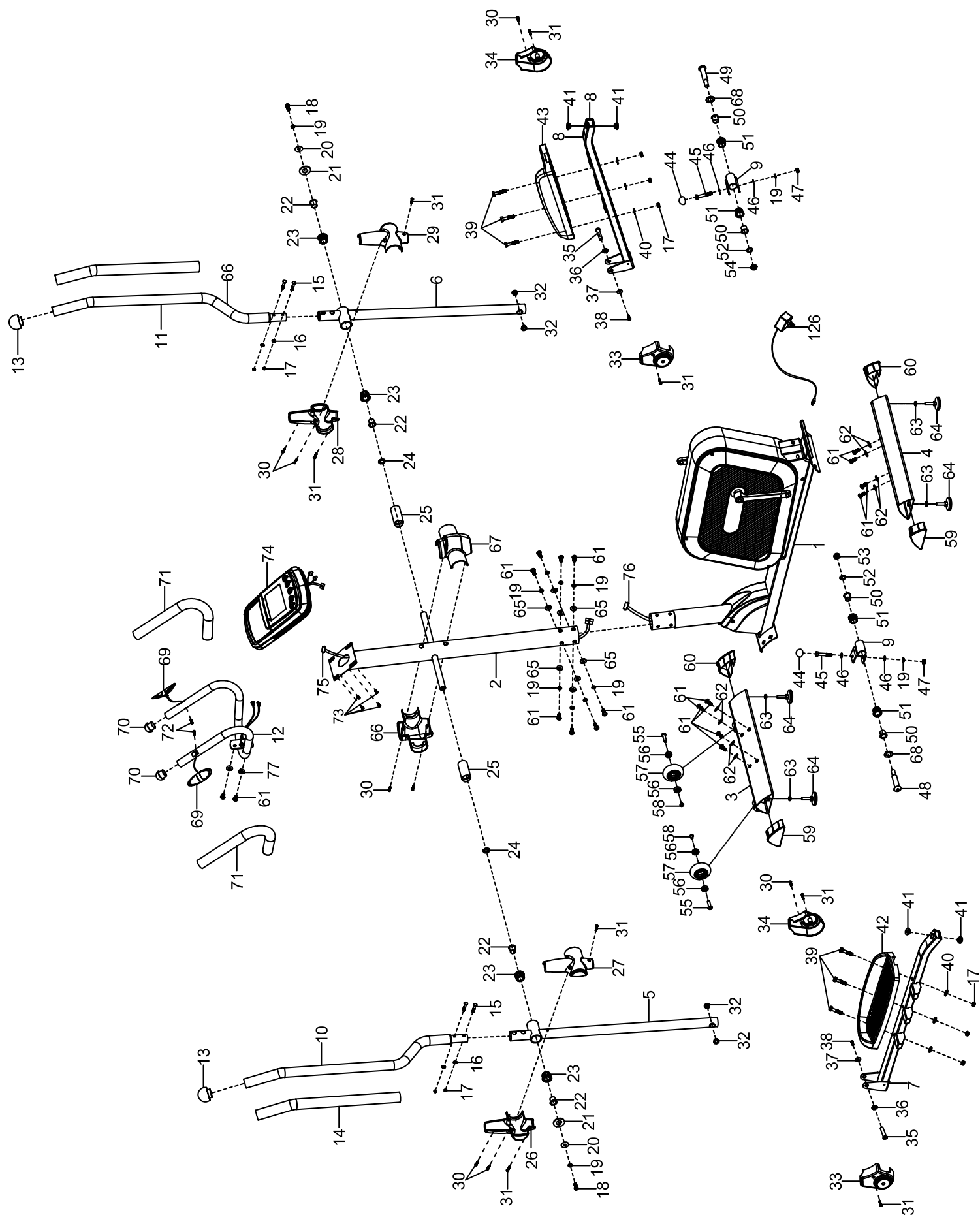
4. Select Skandika

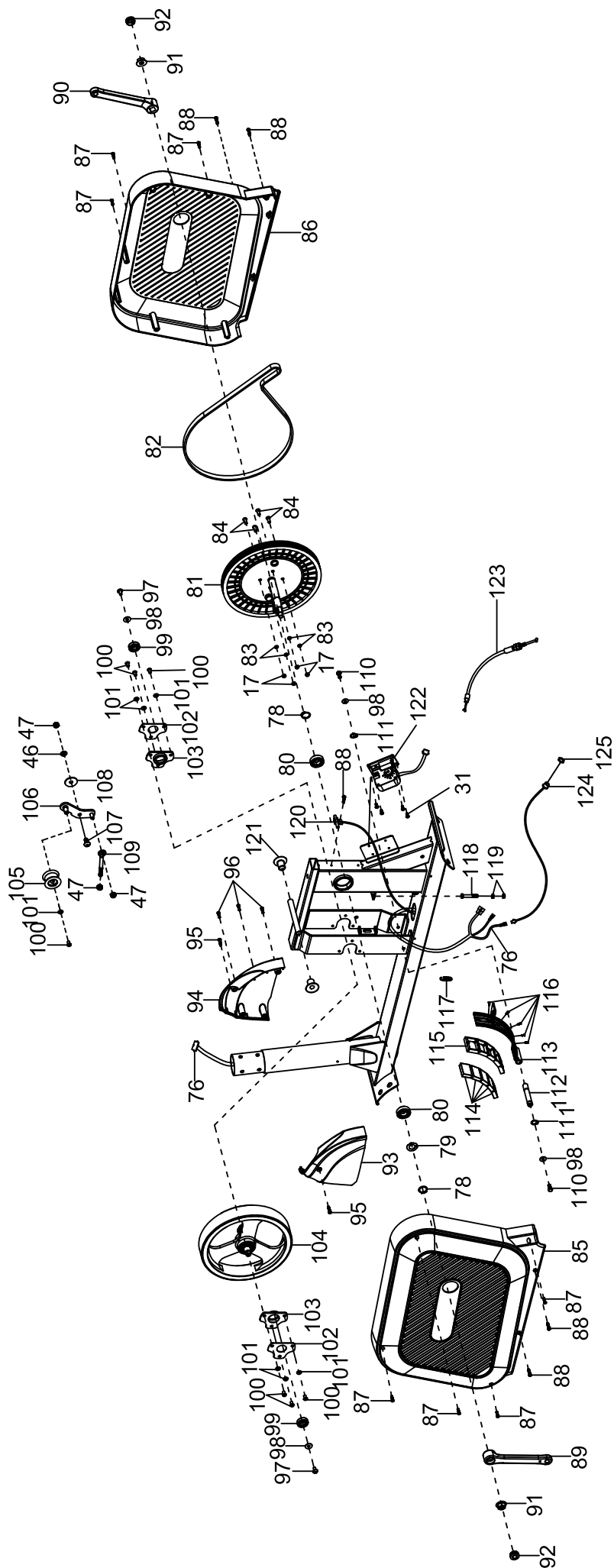


5. Select the device

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







Part no	Description	Qty
001	Main Frame	1
002	Front Post	1
003	Front Stabilizer	1
004	Rear Handlebar	1
005	Left Handrail	1
006	Right Handrail	1
007	Left Foot Tube	1
008	Right Foot Tube	1
009	U-Bracket	2
010	Left Handlebar	1
011	Right Handlebar	1
012	Middle Handlebar	1
013	End cap for Handrail	2
014	Foam Grip Ø31xØ37x500	2
015	Bolt M6x35	4
016	Curved Washer Ø6xØ12x1.0	4
017	Nut M6	14
018	Bolt M8x20	2
019	Spring Washer Ø8	12
020	Big Washer Ø8xØ25x2.0	2
021	Big Washer Ø38xØ19x3.0	2
022	POM bushing Ø27x11	4
023	Bushing Ø38x24	4
024	Wave Washer Ø19xØ26x0.3	2
025	Bushing	2
026	Left Handrail Arm Cover-A	1
027	Left Handrail Arm Cover-B	1
028	Right Handrail Arm Cover-A	1
029	Right Handrail Arm Cover-B	1
030	Screw ST4.2x12	8
031	Screw ST4.2x15	12
032	Power Bushing Ø14xØ10x10	4
033	Left Foot tube cover	2
034	Right Foot tube cover	2
035	Bolt M10x45	2
036	Washer Ø10xØ18x1.0	2
037	Big Washer Ø6xØ18x1.5	2
038	Screw M6x15	2
039	Bolt M6x40	6
040	Washer Ø6xØ12x1.0	6
041	Power Bushing Ø22xØ8x10	4
042	Left Foot Pedal	1
043	Right Foot Pedal	1
044	Cap Nut S13	2
045	Bolt M8x55	2

Part no	Description	Qty
046	Washer Ø8xØ16x1.5	5
047	Nut M8	5
048	Left Pedal Bolt	2
049	Right Pedal Bolt	2
050	POM bushing Ø23.5x20	4
051	Bushing Ø28.6x21	4
052	Spring Washer Ø20xØ13Xb2	2
053	Left Nylon Nut 1/2"	1
054	Right Nylon Nut 1/2"	1
055	Bolt M8x32	2
056	Bearing 608	4
057	Transportation Wheel	2
058	Bolt M6x12	2
059	Left Stabilizer End Cap	2
060	Right Stabilizer End Cap	2
061	Bolt M8x20	18
062	Big Washer Ø8xØ20x2.0	8
063	Nut M8	4
064	Adjust Foot Pad M8x30	4
065	Big Curve Washer Ø8xØ20x2.0	8
066	Front Post Cover	1
067	Rear Post Cover	1
068	Wave Washer Ø23xØ17x0.5	2
069	Hand Pulse with wires	2
070	End Cap for Handlebar Ø25	2
071	Foam Grip Ø24xØ30x450	2
072	Screw ST4.2x20	2
073	Screw M5x10	2
074	Console	1
075	Extension Console Wire L=1000mm	1
076	Extension Console Wire L=1400mm	1
077	Arc Washer Ø8xØ16x1.5	2
078	C-Clip Ø17x1.0	2
079	Wave Washer Ø17xØ21x0.3	1
080	Bearing 6203ZZ	2
081	Belt Pulley Ø260	1
082	Belt J6	1
083	Spring Washer Ø6	4
084	Bolt M6x15	4
085	Left Chain Cover	1
086	Right Chain Cover	1
087	Screw ST4.2x25	7
088	Screw ST4.2x20	5

Part no	Description	Qty
089	Left Crank	1
090	Right Crank	1
091	Nut M10*1.25	2
092	Chain Cover Cap	2
093	Left Decorative Cover	1
094	Right Decorative Cover	1
095	Self-tapping self-drilling screws ST4.2x20	2
096	Screw ST4.2x20	3
097	Bolt M6x12	2
098	Washer Ø6xØ16x1.2	4
099	Bearing 6001 2Z	2
100	Screw M6x12	7
101	Washer Ø6xØ12x1.0	7
102	Bearing End Cover	2
103	Plastic Bearing Seat	2
104	Flywheel	1
105	Press Wheel	1
106	Press Wheel bracket	1
107	Bolt M8x20	1
108	PC Washer Ø47xØ10.5x0.4	1
109	Adjust Bolt M8x75	1
110	Bolt M6x15	2
111	C-Clip Ø12x1.0	2
112	Magnetic Plate Axle	1
113	Magnetic Bracket	1
114	Magnetic	5
115	Plastic Magnetic box	1
116	Screw ST2.9x9	5
117	Tension spring	1
118	Bolt M6x45	1
119	Nut M6	2
120	Sensor with Wire L=300mm	1
121	Rubber cap	2
122	Motor	1
123	Motor Tension Cable L=400mm	1
124	Power Supply Wire L=200mm	1
125	Nut	1
126	Adapter	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-3670 Fint P8-R] 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-3670.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

- 51 Informations de sécurité
- 52 Instructions de montage
- 60 Niveau stable / Transport
- 61 Nettoyage / Stockage
- 61 Echauffement et récupération
- 62 Mode d'emploi de l'ordinateur
- 66 Dépannage / Connexion Bluetooth
- 67 Connexion à l'application KINOMAP
- 68 Vues éclatées
- 70 Liste des pièces
- 72 Conditions de garantie



skandika.com/
service

  	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-3670 Fint P8-R
	Klasse	HC
	Standard	EN ISO 20957
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung	
	Produktionsdatum	
2024		2025
1 2 3 4		5 6 7 8 9 10 11 12
PO Nr.:		1000259
Max. Nutzergewicht		120 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

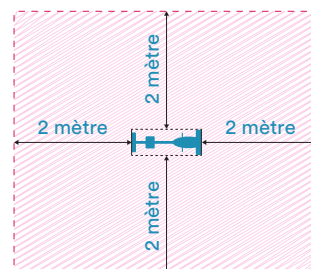


AVERTISSEMENT

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



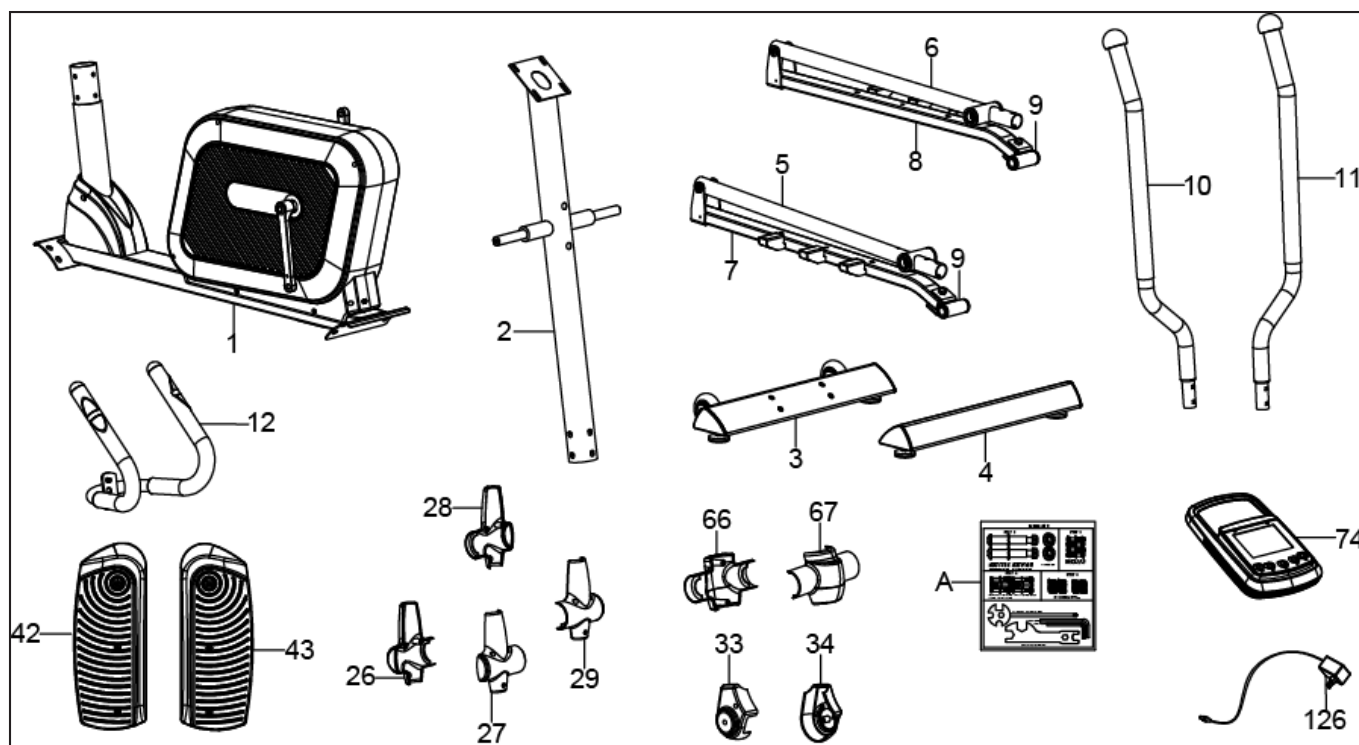
Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

LISTE DE CONTRÔLE

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

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

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



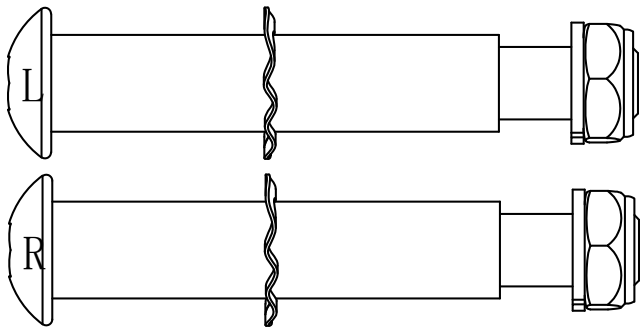
No.	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support de poignée	1
3	Pied avant	1
4	Pied arrière	1
5/7/9	Bras gauche/tube de pied/sup- port en U	1
6/8/9	Bras droit/tube de pied/sup- port en U	1
10	Poignée gauche	1
11	Poignée droite	1
12	Poignée centrale	

No.	Description	Qté
26	Couvercle gauche de la poignée A	1
27	Couvercle gauche de la poignée B	1
28	Couvercle droit de la poignée A	1
29	Couvercle droit de la poignée B	1
42/43	Marchepieds	2
66	Couvercle avant A	1
67	Couvercle avant B	1
74	Ordinateur	1
126	Bloc d'alimentation	1
A	Kit matériel	1
	Mode d'emploi	1

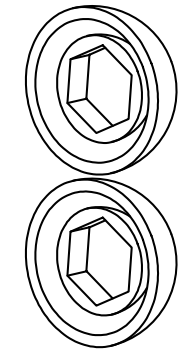
PAQUET DE PETITES PIÈCES

FR

Étape 3

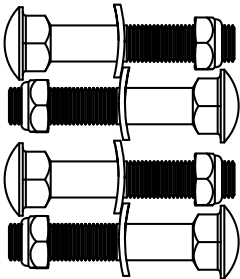


- #48 Left Bolt 1/2" 1PCS
- #49 Right Bolt 1/2" 1PCS
- #68 Wave Washer $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$ 1PCS
- #68 Wave Washer $\Phi 28 \times \Phi 17 \times 0.3$ 1PCS
- #52 Spring Washer $\Phi 20 \times \Phi 13 \times 2.0$ 1PCS
- #52 Spring Washer $\Phi 20 \times \Phi 13 \times 2.0$ 1PCS
- #53 Left Nut 1/2" 1PCS
- #54 Right Nut 1/2" 1PCS



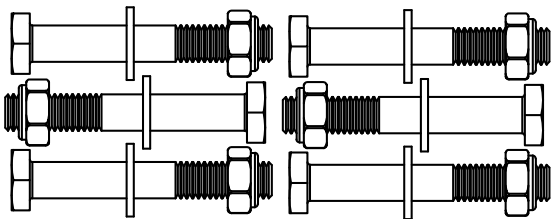
#44 Cap Nut S13 2PCS

Étape 5



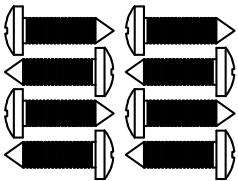
- #15 Bolt M6*35 4PCS 4PCS
- #16 Curve Washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$ 4PCS
- #17 Nut M6 4PCS

Étape 4



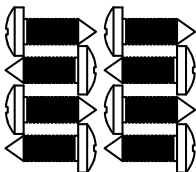
- #39 Bolt M6*40 6PCS
- #17 Nut M6 6PCS
- #40 Washer $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.0$ 6PCS

Étape 6



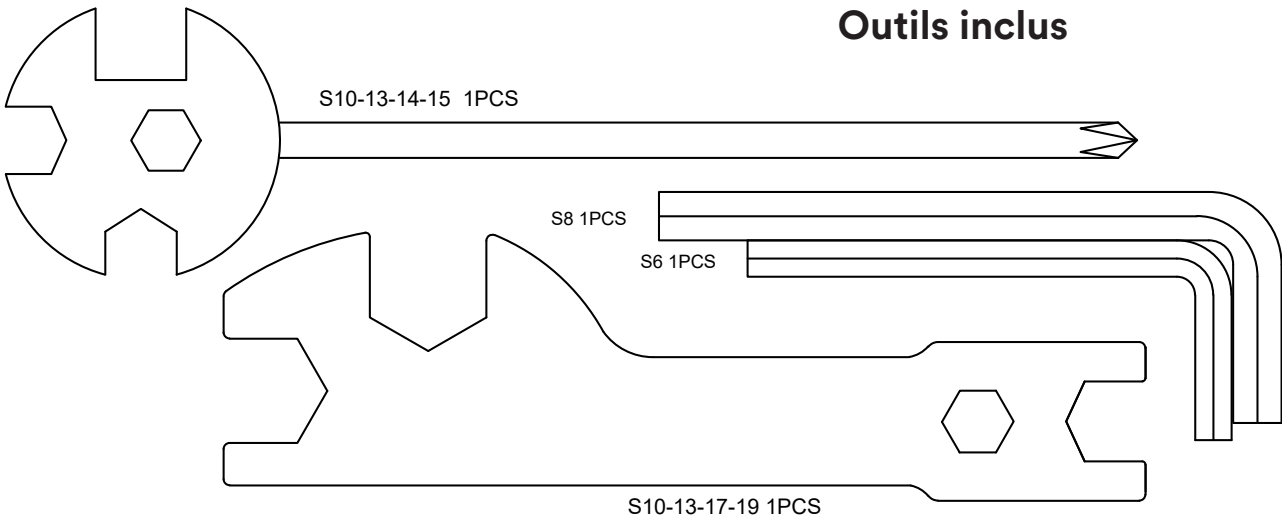
#31 Screw ST4.2*15 8PCS

Étape 6



#30 Screw ST4.2*12 8PCS

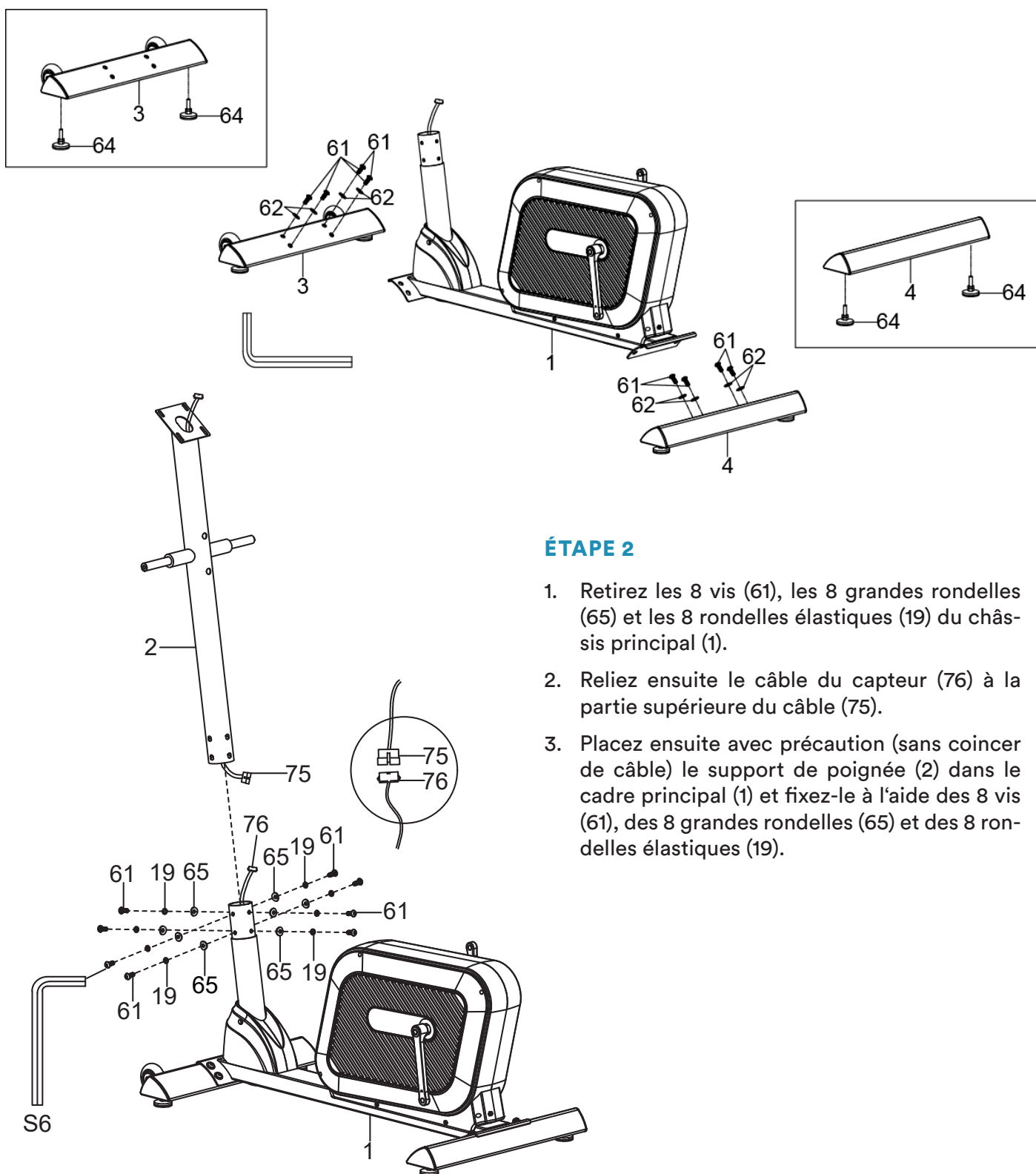
Outils inclus



ÉTAPE 1

Cette étape consiste à monter les deux pieds.

1. Commencez par fixer les 4 pieds réglables (64) sur les supports avant et arrière (3 / 4) comme indiqué sur l'illustration.
2. Retirez les 4 vis (61) et les 4 rondelles (62) du pied avant (3) et du pied arrière (4).
3. Fixez ensuite les deux pieds au châssis principal (1) à l'aide de ces vis et rondelles, comme indiqué sur le schéma.

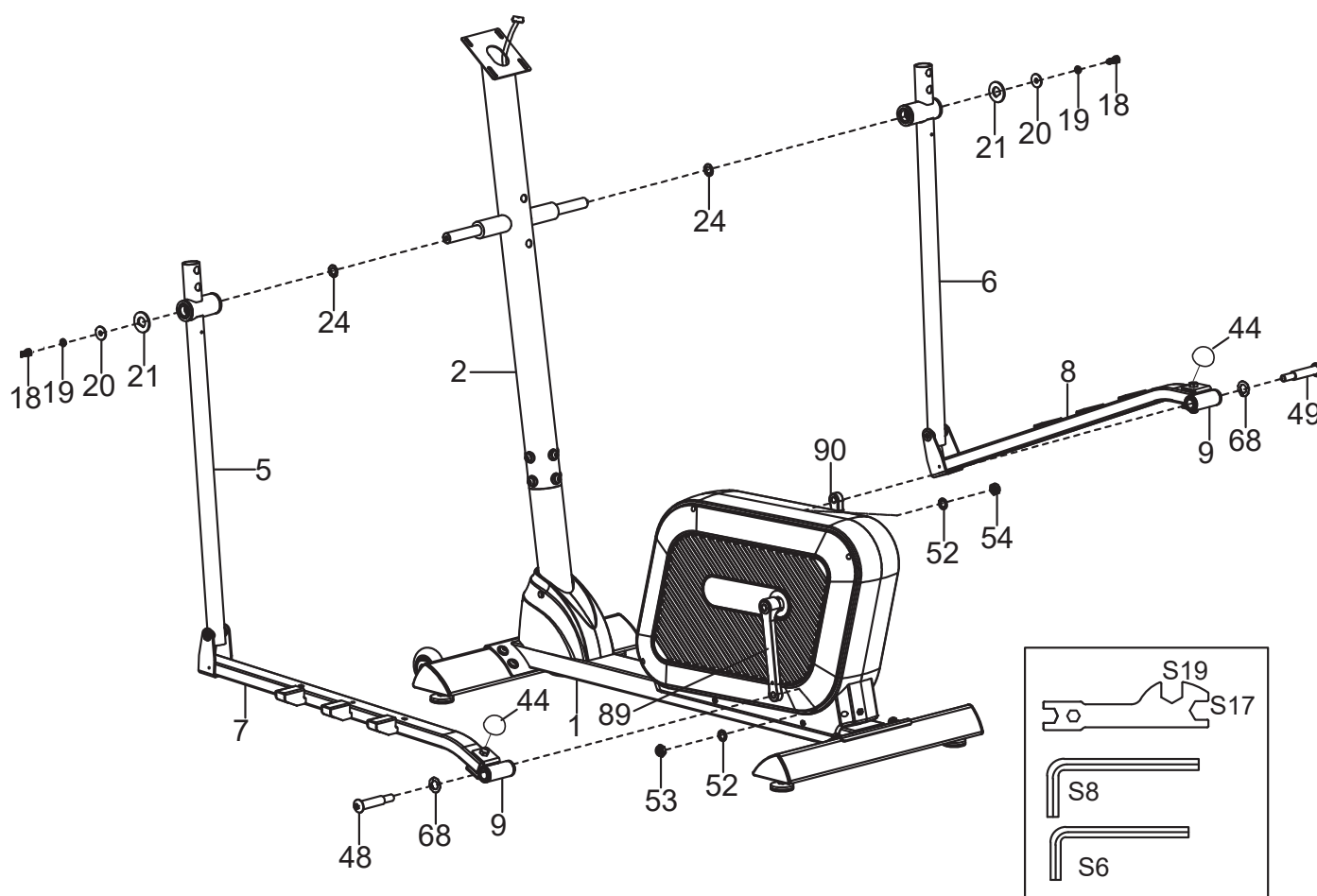


ÉTAPE 2

1. Retirez les 8 vis (61), les 8 grandes rondelles (65) et les 8 rondelles élastiques (19) du châssis principal (1).
2. Reliez ensuite le câble du capteur (76) à la partie supérieure du câble (75).
3. Placez ensuite avec précaution (sans coincer de câble) le support de poignée (2) dans le cadre principal (1) et fixez-le à l'aide des 8 vis (61), des 8 grandes rondelles (65) et des 8 rondelles élastiques (19).

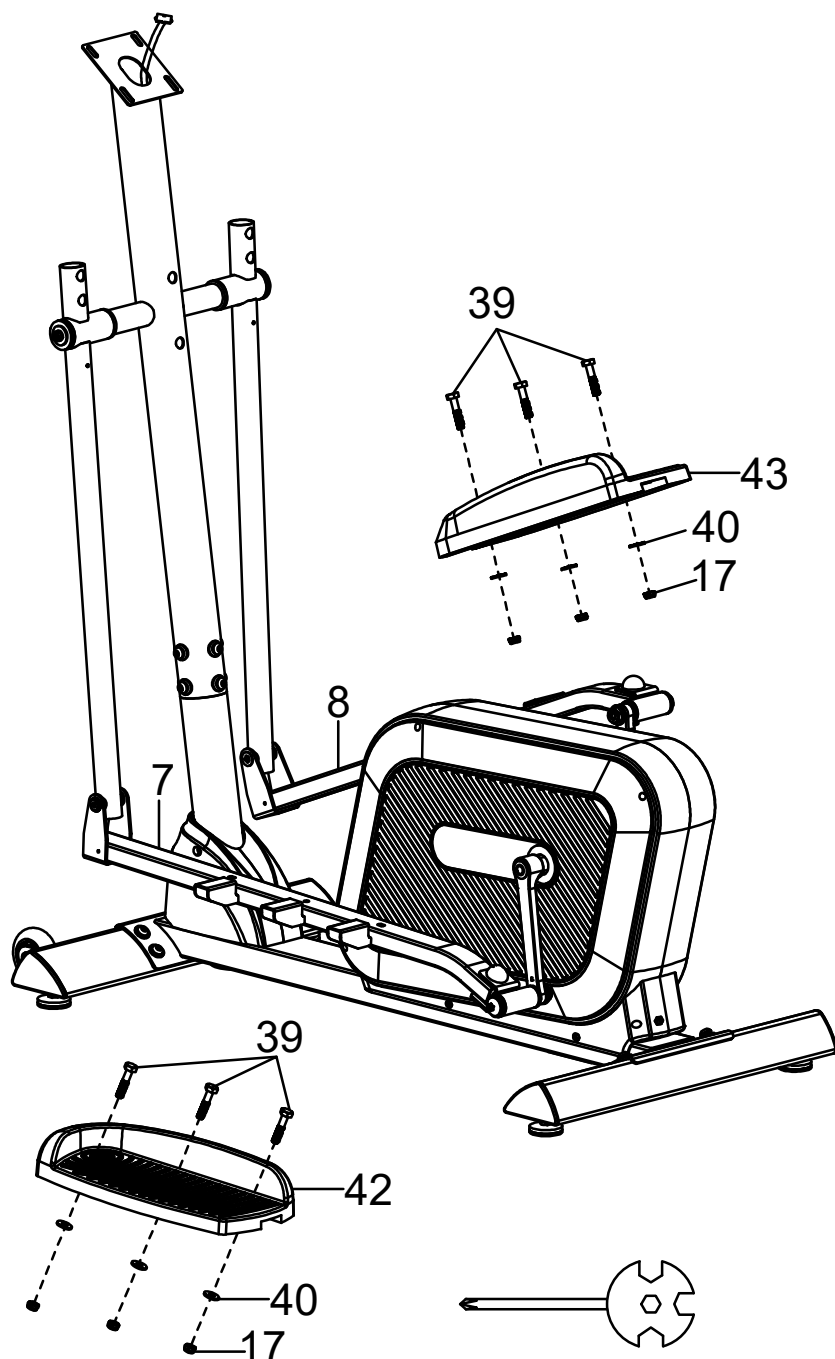
ÉTAPE 3

1. Retirez les 2 vis (18), les 2 rondelles élastiques (19), les 2 grandes rondelles (20) et les 2 rondelles ondulées (21) du support de poignée (2).
2. Fixez les bras gauche (5) et droit (6) à l'axe horizontal du support de poignée (2) comme illustré à l'aide des vis (18), rondelles élastiques (19), grandes rondelles (20) et rondelles ondulées (21) que vous venez de retirer, ainsi que d'une rondelle ondulée (24) pour chacun.
3. Fixez maintenant le tube gauche (7) au bras de pédale gauche (89) à l'aide du support en U (9), de la vis de montage gauche (48, marquée « L ») et d'une rondelle ondulée (68). Pour ce faire, serrez la vis de montage (48) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis fixez cette connexion à l'aide d'une rondelle élastique (52) et de l'écrou (53), que vous serrez dans le sens des aiguilles d'une montre.
4. Fixez maintenant le tube droit (8) au bras de pédale droit (90) à l'aide du support en U (9), de la vis de montage droite (49, marquée « R ») et d'une rondelle ondulée (68). Pour ce faire, serrez la vis de montage (49) dans le sens horaire, puis bloquez cette connexion à l'aide d'une rondelle élastique (52) et de l'écrou (54), que vous serrez dans le sens antihoraire.



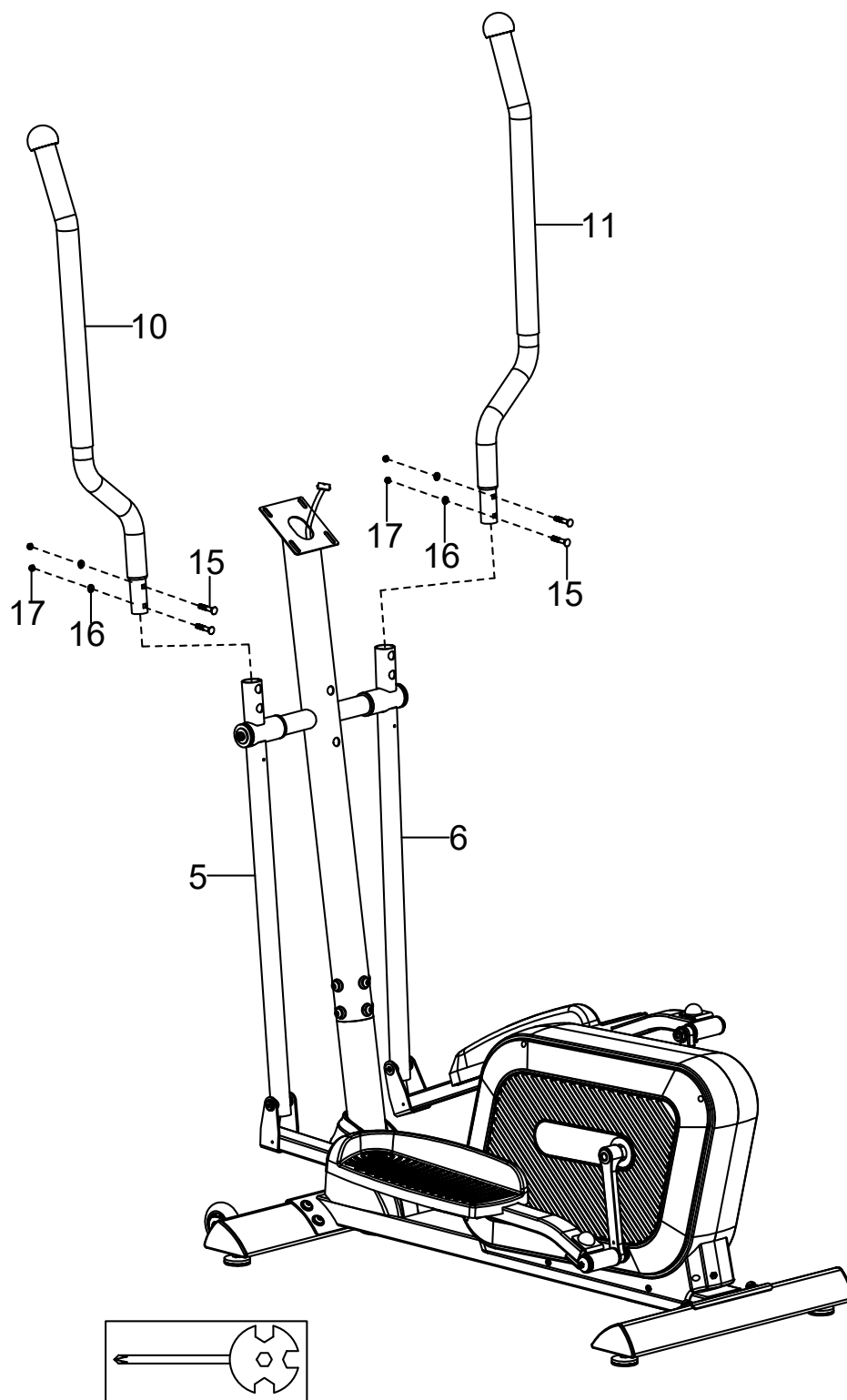
ÉTAPE 4

Fixez les marches gauche (42) et droite (43) à l'aide de 3 vis (39), 3 écrous (17) et 3 rondelles (40) sur les tubes gauche (7) et droit (8).



ÉTAPE 5

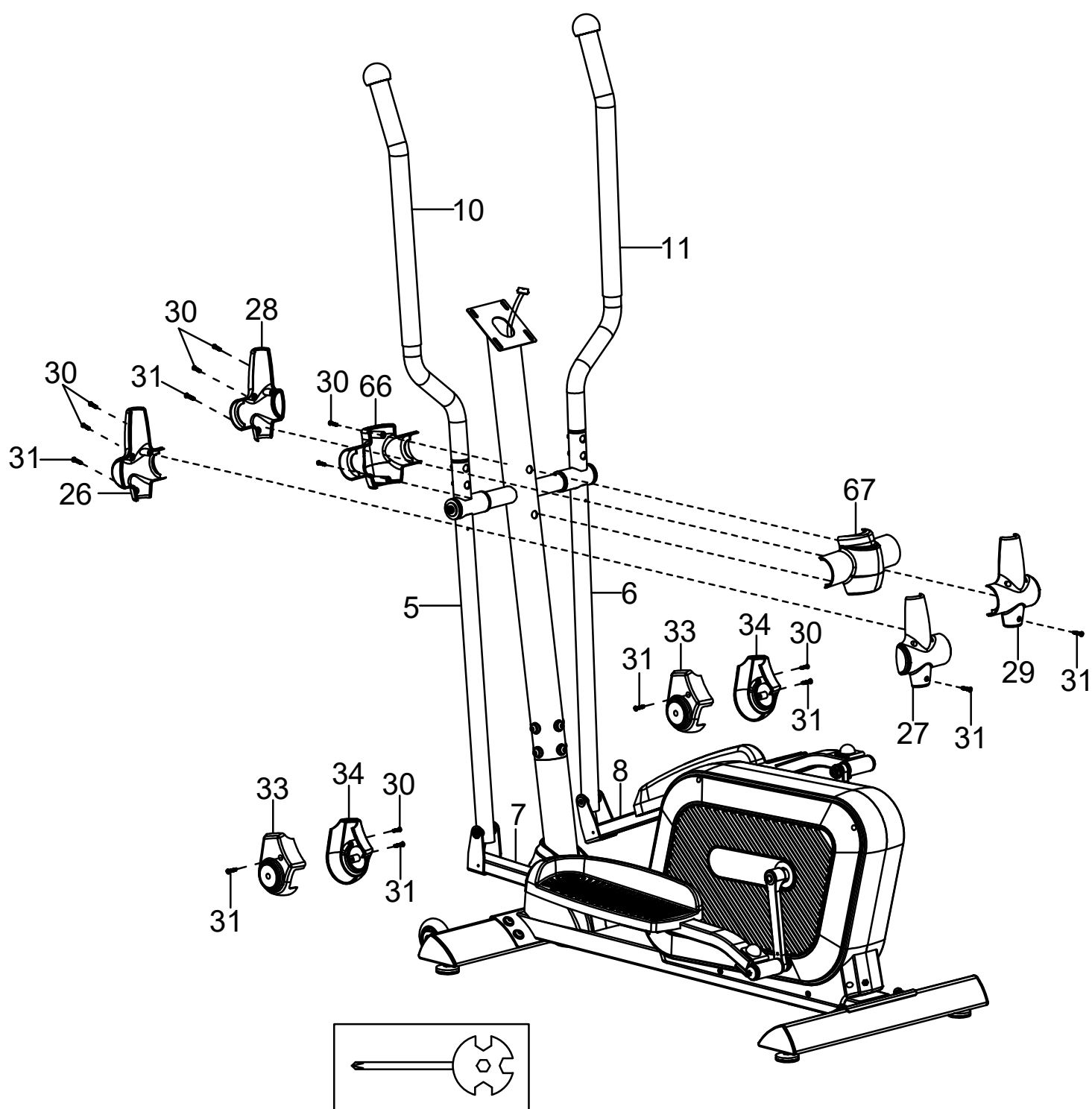
Fixez les poignées gauche (10) et droite (11) respectivement au bras gauche (5) et au bras droit (6) à l'aide de 2 vis (15), 2 rondelles ondulées (16) et 2 écrous (17).



ÉTAPE 6

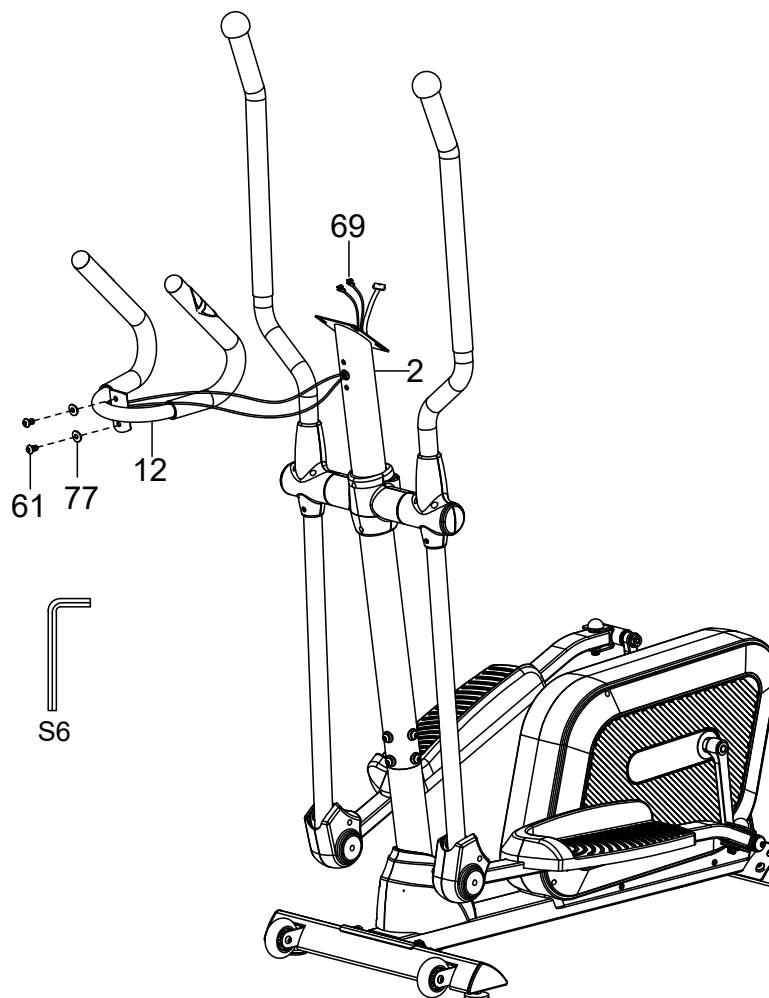
Fixez maintenant tous les couvercles comme illustré :

- Couvercles (66&67) avec un total de 2 vis (30) sur le support de poignée (2)
- les caches (26&27) et (28&29) à l'aide de 2 vis (30) et 2 vis (31) respectivement sur la poignée gauche (10) et droite (11)
- Couvercles (33&34) avec au total 2 vis (30) et 4 vis (31) sur les tubes de pied gauche (7) et droit (8)



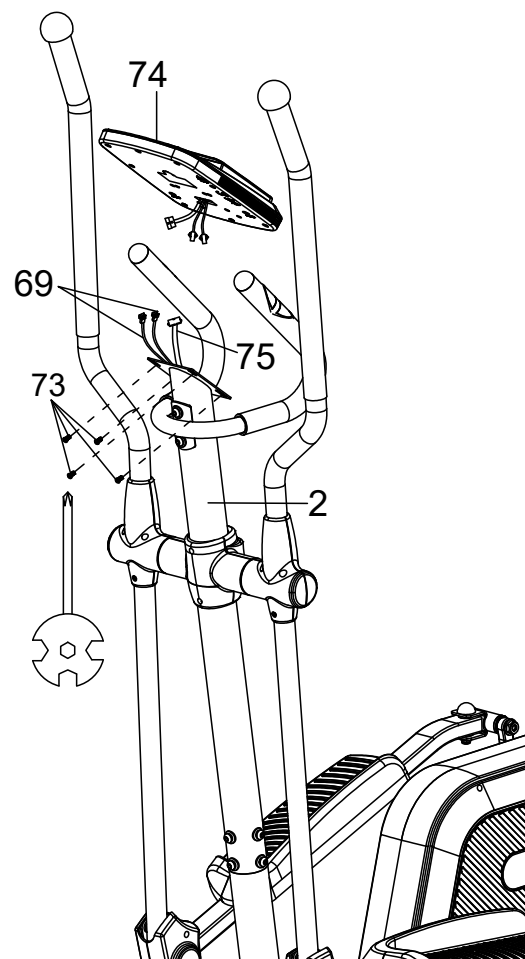
ÉTAPE 7

Retirez les 2 vis (61) et les 2 rondelles ondulées (77) du support de poignée (2). Faites passer le câble du capteur de pouls manuel (69) à travers le trou situé à l'avant du support de poignée (2) et sortez-le par le haut du support. Fixez ensuite avec précaution la poignée (12) au support de poignée (2) à l'aide des 2 vis (61) et des 2 rondelles ondulées (77).



ÉTAPE 8

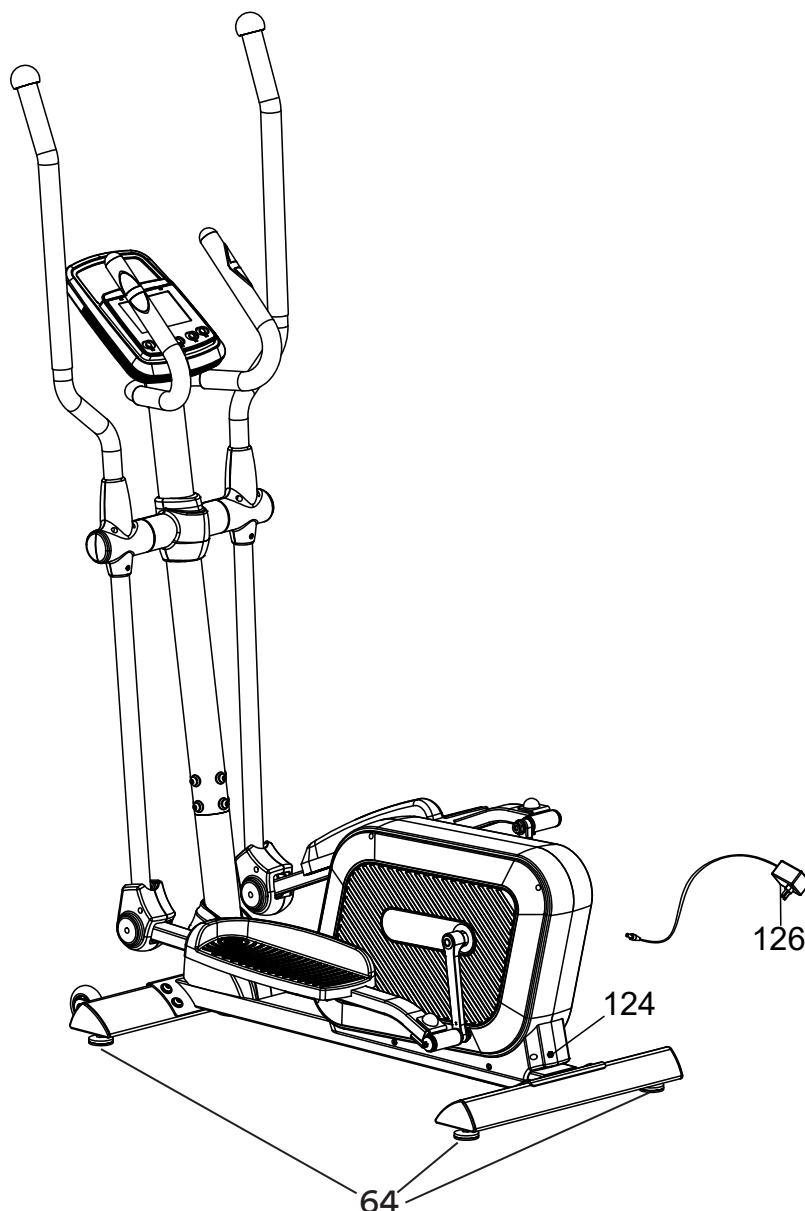
Retirez les 4 vis (73) à l'arrière de l'ordinateur (74), connectez le câble de l'ordinateur (75) et les deux câbles de la manopule (69) aux connecteurs de l'ordinateur (74). Insérez délicatement le câble excédentaire dans le support de poignée (2). Remontez ensuite l'ordinateur (74) à l'aide des 4 vis (73) sur le dessus du support de poignée (2).



ÉTAPE 9

Connectez le bloc d'alimentation à l'appareil (connecteur [124] situé près du pied arrière) à l'aide du câble (126) et branchez-le à une prise de courant appropriée.

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



NIVEAU STABLE

L'appareil doit être posé à plat afin qu'il ne vacille pas et que l'entraînement puisse se dérouler en toute sécurité. Les deux pieds sont équipés de 2 patins réglables (64) qui peuvent être tournés pour mettre l'appareil à niveau sur le sol.

TRANSPORT

L'appareil est équipé de roulettes de transport situées sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, soulevez-le par le pied arrière de manière à ce que les roulettes de transport à l'avant touchent le sol. Vous pouvez ainsi le faire rouler facilement jusqu'à son nouvel emplacement.

NETTOYAGE

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

STOCKAGE

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

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

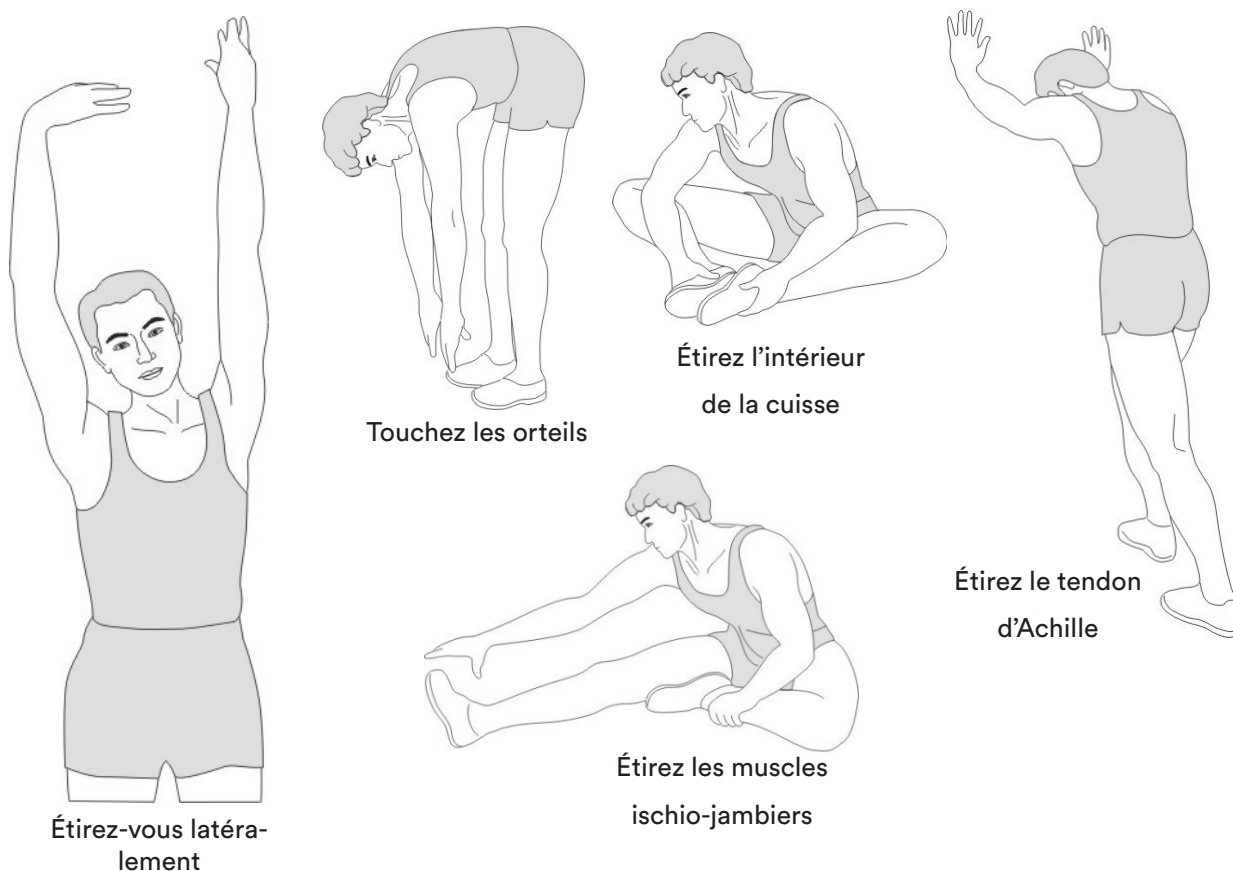
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

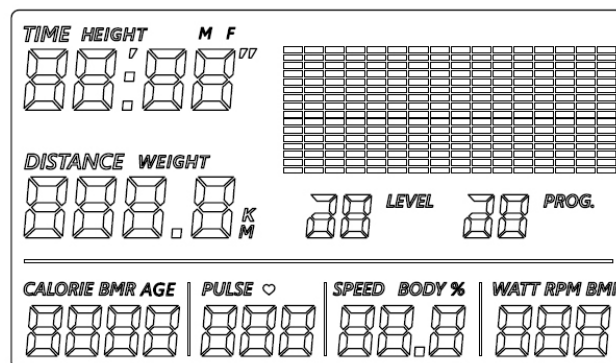
UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Fonctions des touches :

- **MODE:** 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 :

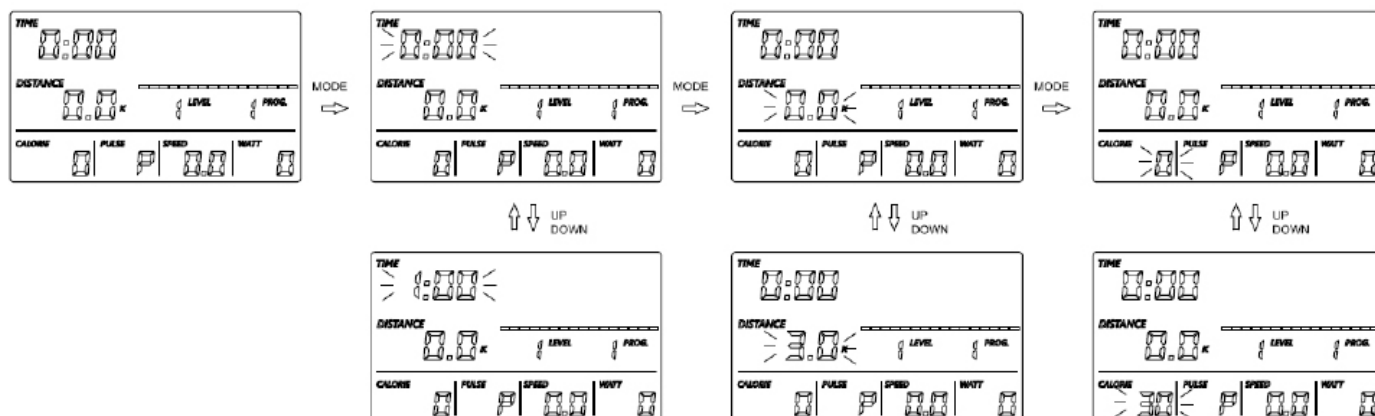
- **TEMPS :** durée d'entraînement de 0:00 à 99:59 (minutes:secondes)
- **DISTANCE :** distance parcourue de 0,0 à 999,9 km
- **CALORIES :** calories brûlées de 0 à 9999 kcal
- **PULSE :** fréquence cardiaque de 40 à 240 battements par minute
- **SPEED :** vitesse de 0,0 à 99,9 km/h
- **RPM :** tours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



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

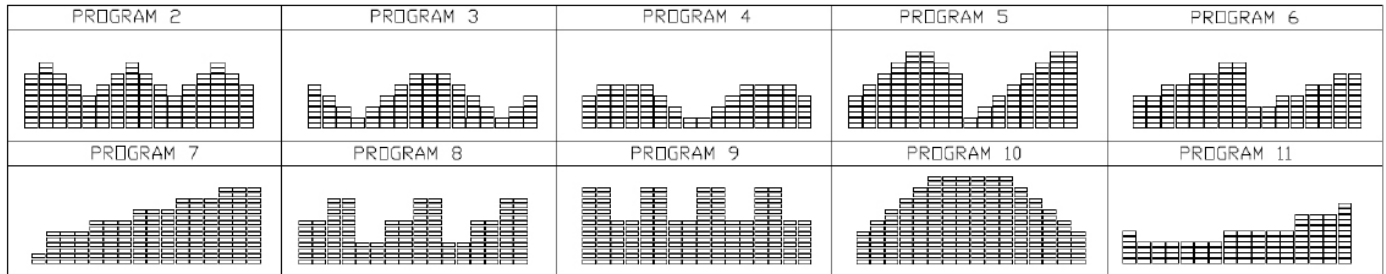
Mode d'entraînement manuel (Manuel / P1)

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.



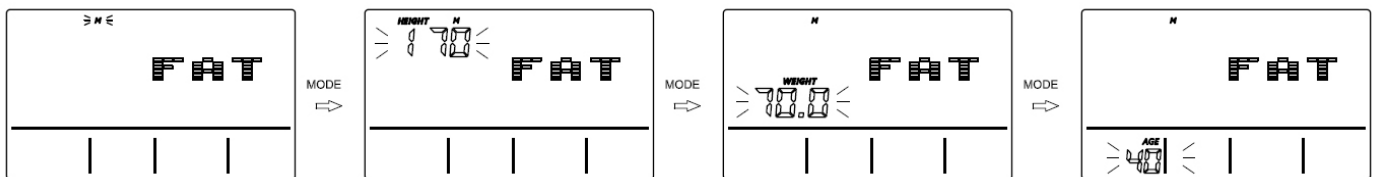
Programme de formation (P2 à P11)

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 %

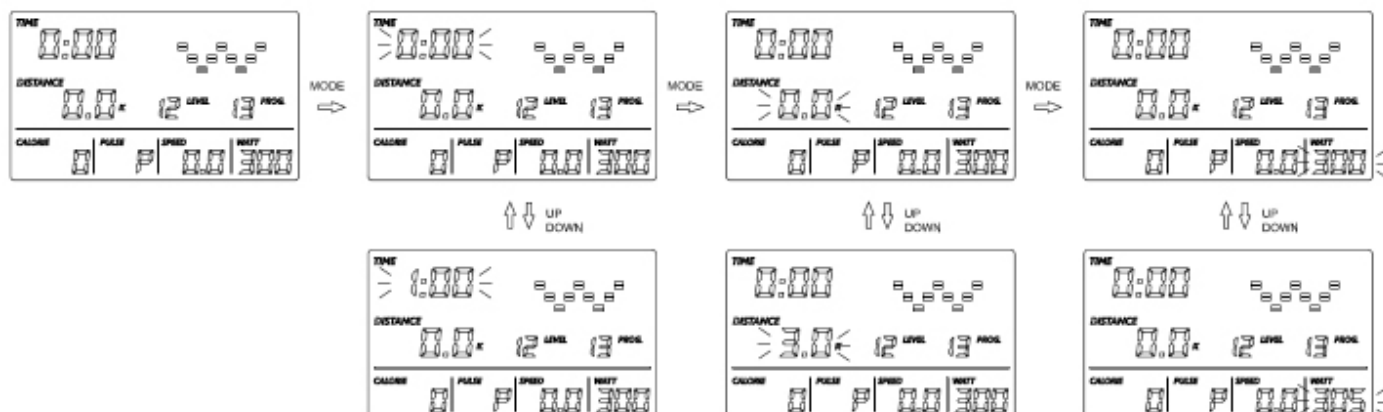
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Métabolisme basal) : nombre moyen de calories consommées par jour pour assurer les fonctions vitales de base (référence : 1300 ± 100 / âge 22-40 ans).

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))

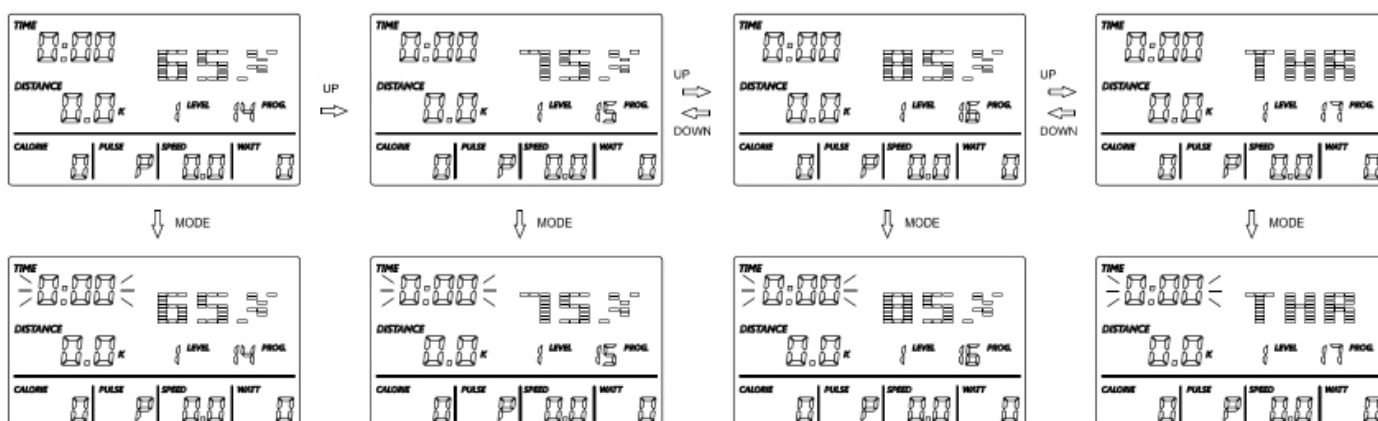
P16 : 85 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 85 % de (220 - ÂGE))

P17 : saisie directe de la fréquence cardiaque cible

Réglage des paramètres :

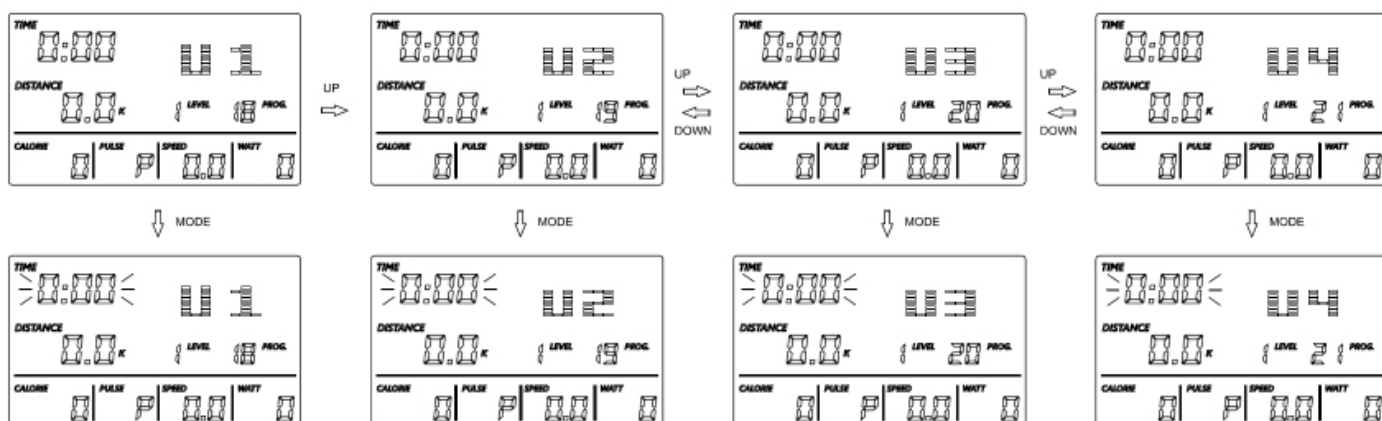
Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE ». Le premier paramètre « Time » (temps) clignote afin que vous puissiez régler la valeur. Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez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

DÉPANNAGE

Question : Pourquoi l'écran de l'ordinateur n'affiche-t-il rien ?

Solution : Veuillez vérifier que tous les câbles sont correctement connectés à l'ordinateur et que celui-ci est alimenté en électricité.

Question : Pourquoi l'ordinateur n'affiche-t-il que 0 et aucun autre chiffre pendant l'entraînement ?

Solution : Veuillez placer vos mains sur le capteur de fréquence cardiaque situé sur la poignée pendant quelques secondes afin de vérifier que la fonction de mesure de la fréquence cardiaque de l'ordinateur mesure bien votre fréquence cardiaque. Si c'est le cas, l'ordinateur fonctionne correctement. Entraînez-vous à nouveau pour vérifier si l'ordinateur affiche les chiffres. S'il continue d'afficher uniquement 0, le problème provient probablement du câble du capteur. Veuillez contacter le service clientèle.

Problème : l'appareil est instable ou vacille pendant son utilisation.

Solution : assurez-vous que l'appareil repose sur une surface solide et plane. Réglez les pieds de mise à niveau pour aligner l'appareil.

Problème : l'appareil grince ou émet un sifflement.

Solution : assurez-vous que l'appareil repose sur une surface solide et plane. Desserrez toutes les pièces de fixation, graissez les filetages des boulons et resserrez les pièces de fixation.

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.

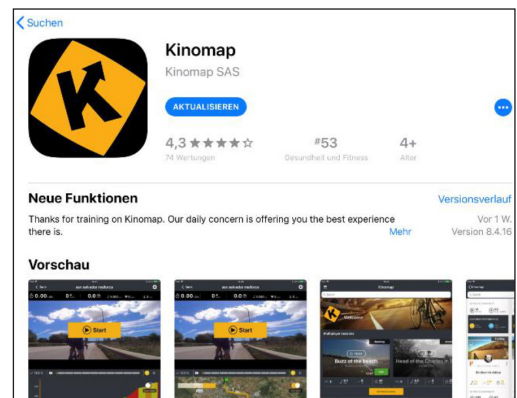
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

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

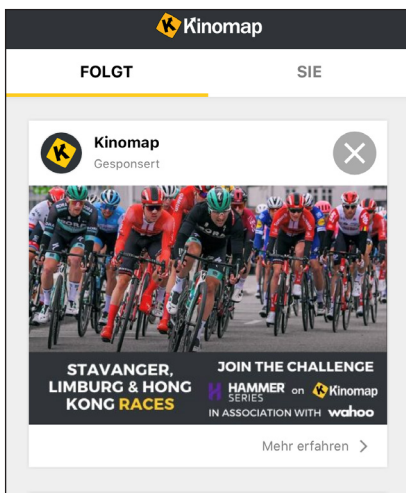


KINOMAP

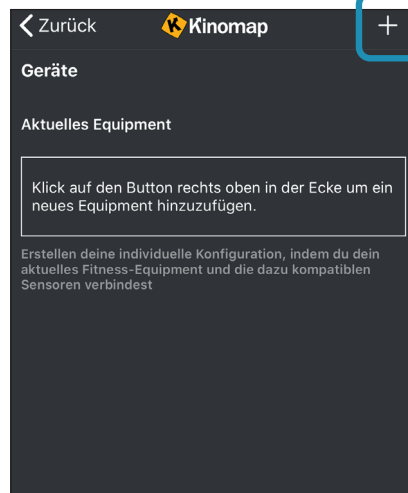
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



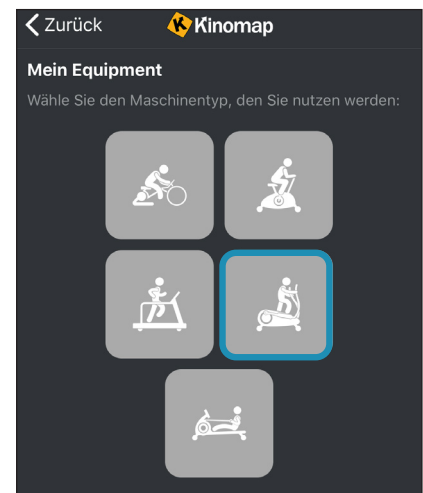
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo elliptique

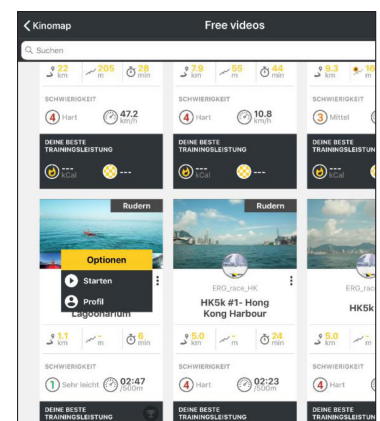


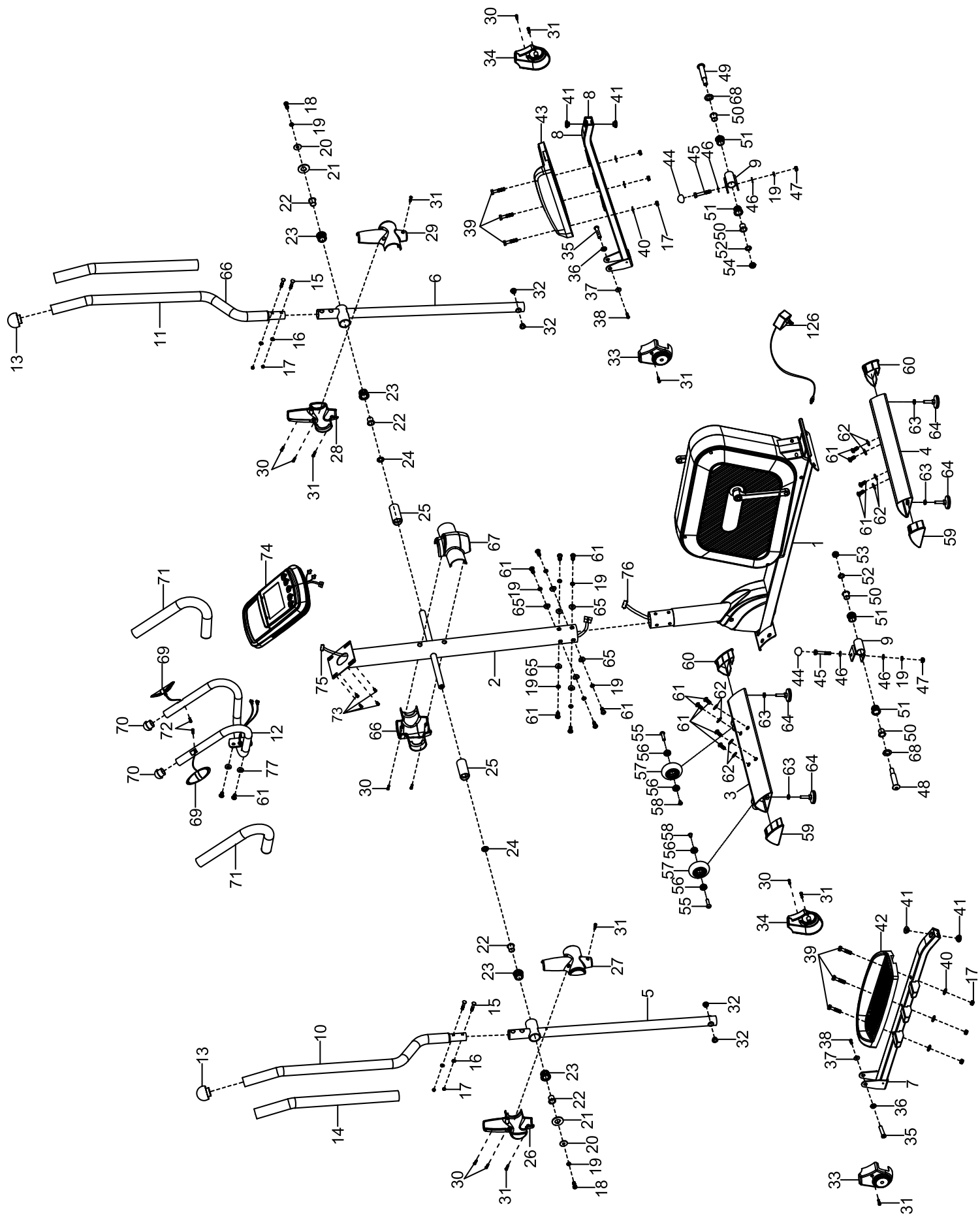
4. CHOISIR „SKANDIKA“

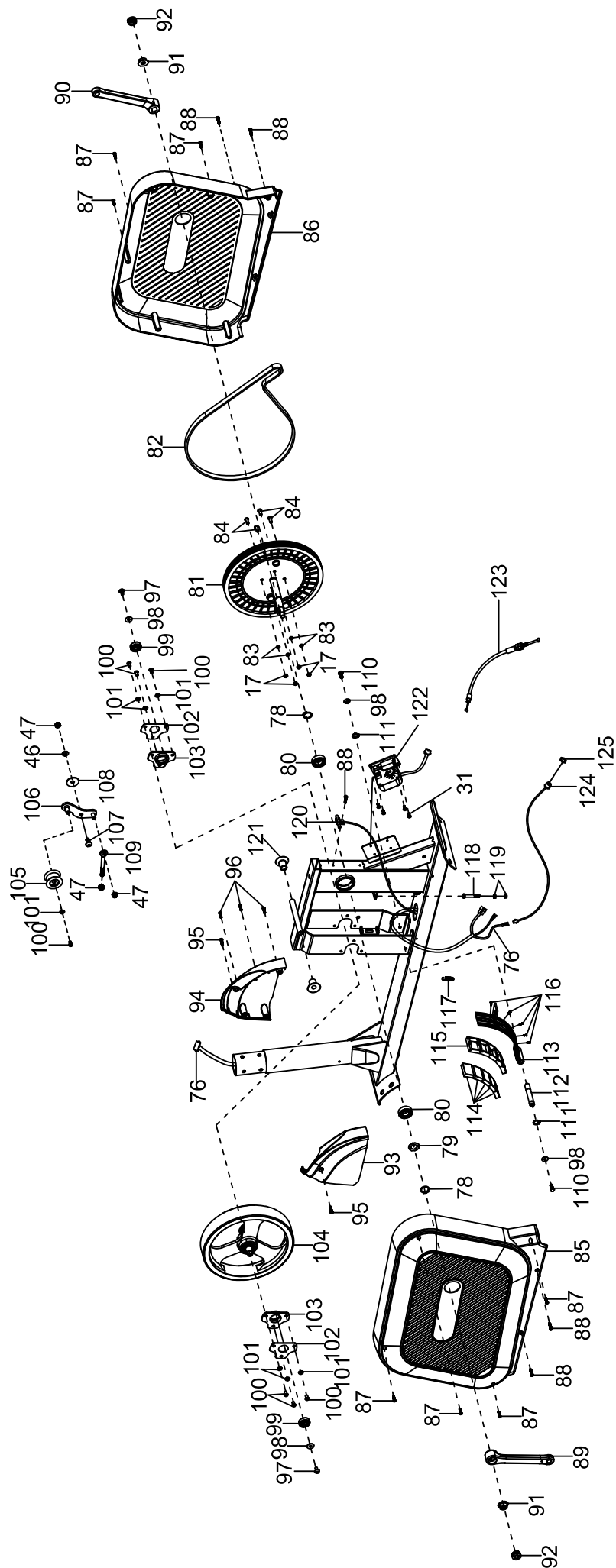


5. Sélectionner l'appareil

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) !







No.	Description	Qté
001	Cadre principal	1
002	Support de poignée	1
003	Pied avant	1
004	Pied arrière	1
005	Bras gauche	1
006	Bras droit	1
007	Tube de pied gauche	1
008	Tube de pied droit	1
009	Support en U	2
010	Poignée gauche	1
011	Poignée droite	1
012	Poignée centrale	1
013	Embout pour main courante	2
014	Poignée en mousse Ø31xØ37x500	2
015	Vis M6x35	4
016	Rondelle courbée Ø6xØ12x1,0	4
017	Écrou M6	14
018	Vis M8x20	2
019	Rondelle élastique Ø8	12
020	Grande rondelle Ø8xØ25x2,0	2
021	Grande rondelle Ø38xØ19x3,0	2
022	Douille POM Ø27x11	4
023	Douille Ø38x24	4
024	Rondelle ondulée Ø19xØ26x0,3	2
025	Douille	2
026	Couvercle gauche de la poignée A	1
027	Couvercle gauche de la poignée B	1
028	Couvercle droit de la poignée A	1
029	Couvercle droit de la poignée B	1
030	Vis ST4,2x12	8
031	Vis ST4,2x15	12
032	Douille Ø14xØ10x10	4
033	Cache pour tube de pied gauche	2
034	Cache pour tube de pied droit	2
035	Vis M10x45	2
036	Rondelle Ø10xØ18x1,0	2
037	Grande rondelle Ø6xØ18x1,5	2
038	Vis M6x15	2
039	Vis M6x40	6
040	Rondelle Ø6xØ12x1,0	6
041	Douille Ø22xØ8x10	4
042	Marchepied gauche	1
043	Marchepied droit	1
044	Écrou S13	2

No.	Description	Qté
045	Vis M8x55	2
046	Rondelle Ø8xØ16x1,5	5
047	Écrou M8	5
048	Vis pour pédale gauche	2
049	Vis pour pédale droite	2
050	Douille POM Ø23,5x20	4
051	Douille Ø28,6x21	4
052	Rondelle élastique Ø20xØ13xb2	2
053	Écrou nylon gauche 1/2"	1
054	Écrou nylon droit 1/2"	1
055	Vis M8x32	2
056	Roulement 608	4
057	Roulette de transport	2
058	Vis M6x12	2
059	Embout gauche	2
060	Embout droit	2
061	Vis M8x20	18
062	Grande rondelle Ø8xØ20x2,0	8
063	Écrou M8	4
064	Patins réglables M8x30	4
065	Grande rondelle ondulée Ø8xØ20x2,0	8
066	Couvercle avant A	1
067	Couvercle avant B	1
068	Rondelle ondulée Ø23xØ17x0,5	2
069	Capteur manuel avec câble	2
070	Embout pour poignée Ø25	2
071	Poignée en mousse Ø24xØ30x450	2
072	Vis ST4,2x20	2
073	Vis M5x10	2
074	Ordinateur	1
075	Câble L=1000 mm	1
076	Câble L=1400 mm	1
077	Rondelle ondulée Ø8xØ16x1,5	2
078	Clip en C Ø17x1,0	2
079	Rondelle ondulée Ø17xØ21x0,3	1
080	Roulement 6203ZZ	2
081	Poulie Ø260	1
082	Courroie J6	1
083	Rondelle élastique Ø6	4
084	Vis M6x15	4
085	Couvercle gauche	1
086	Couvercle droit	1
087	Vis ST4.2x25	7
088	Vis ST4.2x20	5

No.	Description	Qté
089	Manivelle gauche	1
090	Manivelle droite	1
091	Écrou M10*1,25	2
092	Couvercle de chaîne	2
093	Couvercle décoratif gauche	1
094	Couvercle décoratif droit	1
095	Vis autotaraudeuses ST4,2x20	2
096	Vis ST4,2x20	3
097	Boulon M6x12	2
098	Rondelle Ø6xØ16x1,2	4
099	Roulement 6001 2Z	2
100	Vis M6x12	7
101	Rondelle Ø6xØ12x1,0	7
102	Capuchon d'extrémité	2
103	Roulement en plastique	2
104	Volant	1
105	Roue de pression	1
106	Support de roue de pression	1
107	Boulon M8x20	1
108	Rondelle Ø47xØ10,5x0,4	1
109	Boulon de réglage M8x75	1
110	Boulon M6x15	2
111	C-Clip Ø12x1,0	2
112	Plaque magnétique Axe	1
113	Support magnétique	1
114	Aimant	5
115	Boîtier magnétique	1
116	Vis ST2,9x9	5
117	Ressort de traction	1
118	Vis M6x45	1
119	Écrou M6	2
120	Capteur avec câble L=300 mm	1
121	Capuchon en caoutchouc	2
122	Moteur	1
123	Câble moteur L=400 mm	1
124	Câble d'alimentation L=200 mm	1
125	Écrou	1
126	Bloc d'alimentation	1

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-3670 Fint P8-R] 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-3670.pdf

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

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

service@skandika.de

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

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



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

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