


Skandika

DE
GB
FR



Treliv P8

Art.Nr. SF-3690

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
09	Transport / Einstellungen
10	Computerbedienung
14	Fehlerbehebung / Bluetooth-Verbindung
15	Verbindung zur KINOMAP-App
16	Explosionszeichnungen
18	Teileliste
19	Reinigung / Lagerung
19	Auf- und Abwärmen
20	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3690 Treliv P8											
	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.:	1000243											
	Max. Nutzergewicht	120 kg											

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

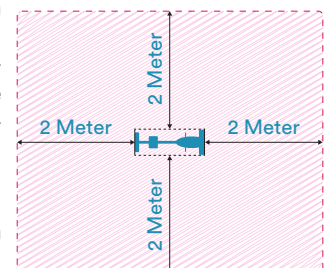


WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 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 ein Pedal in der untersten Position befindet, auf die sie einen Fuß setzen. Platzieren Sie dann den anderen Fuß auf dem anderen Pedal. Zum Absteigen vom Gerät gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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

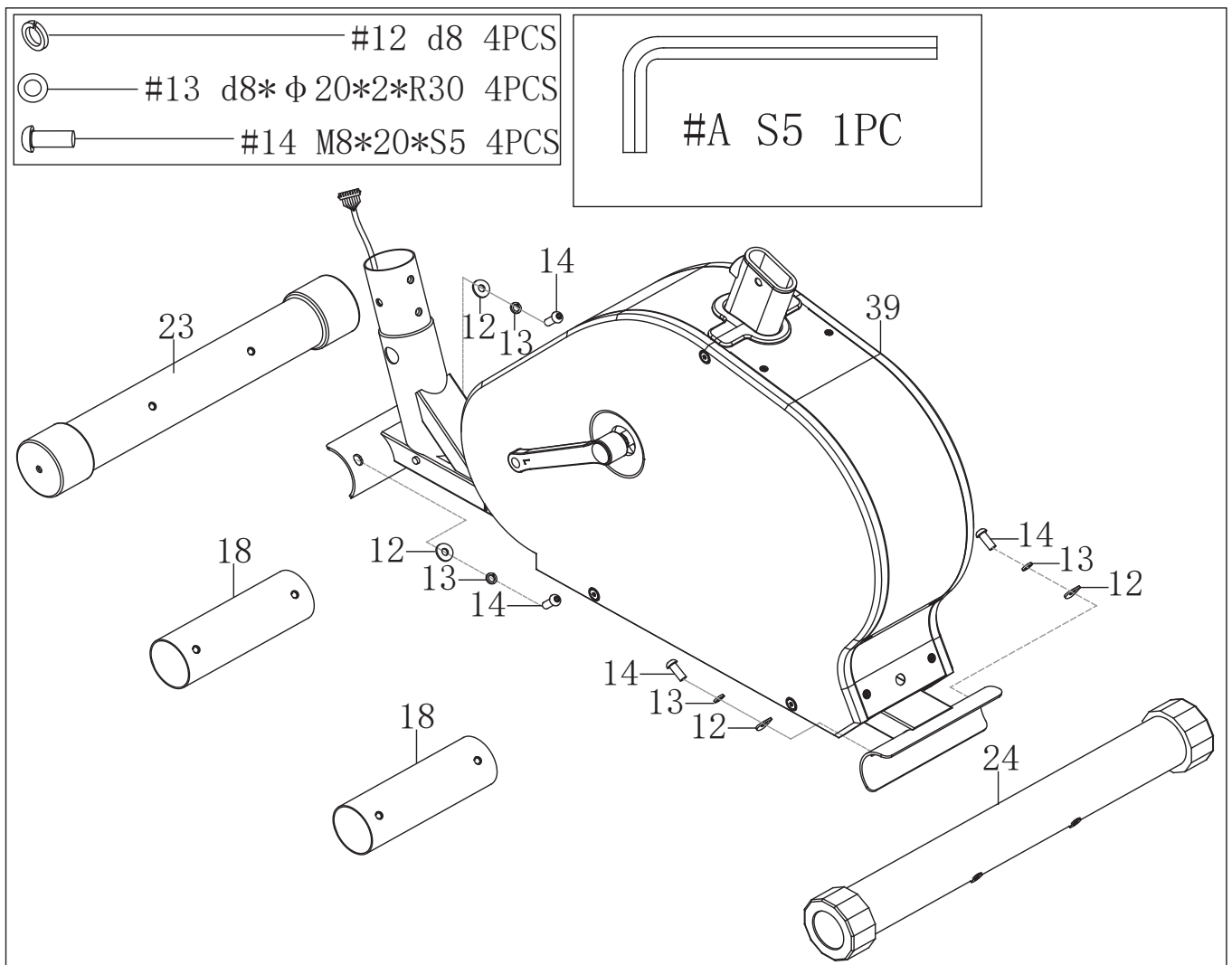
SCHRITT 1

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

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

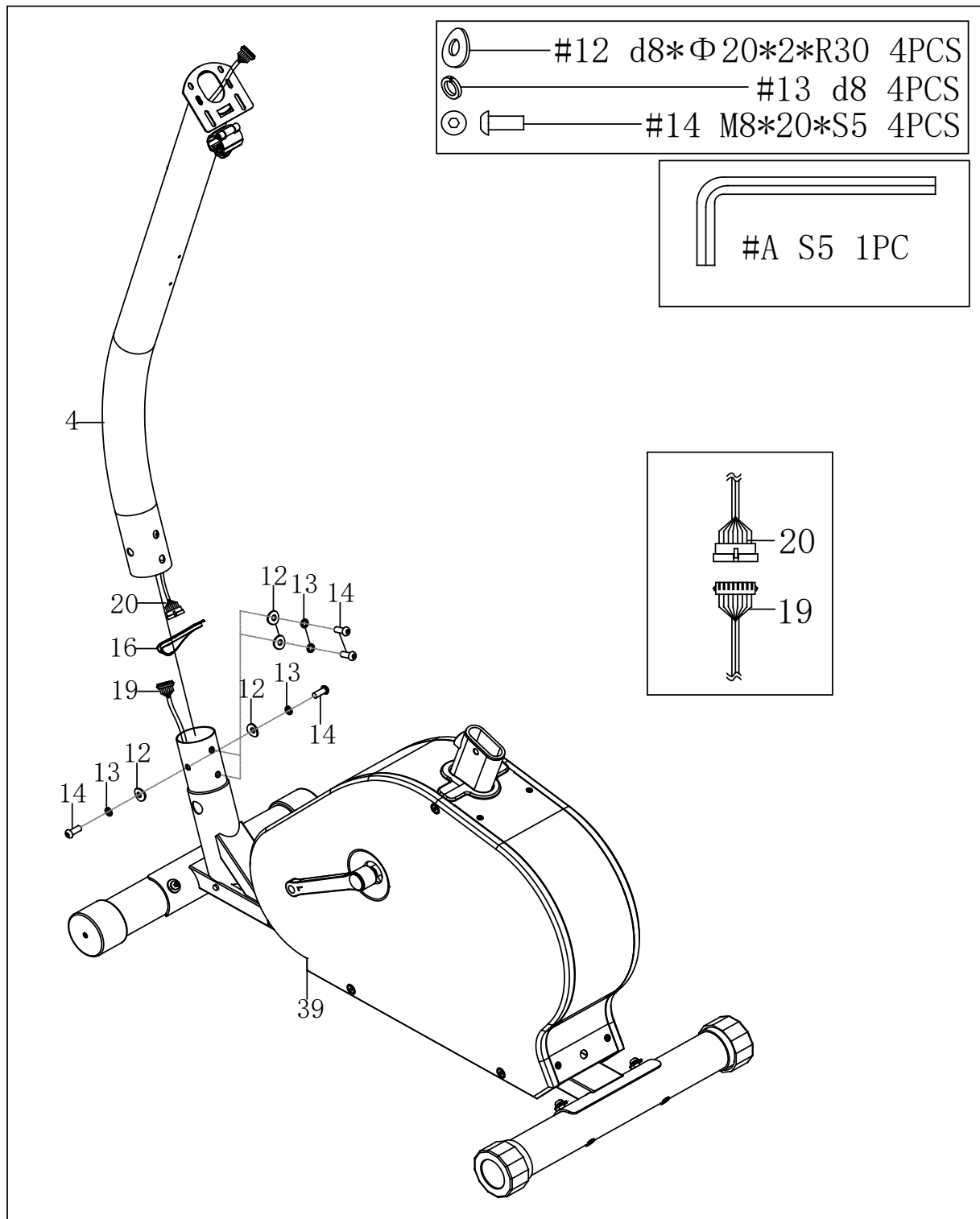
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

1. Entfernen Sie zunächst die insgesamt 4 Schrauben (14), 4 Unterlegscheiben (12) und 4 Federscheiben (13) aus dem Hauptrahmen (39). Entfernen Sie dabei auch den Transportschutz (18).
2. Befestigen Sie den vorderen (23) und hinteren (24) Standfuß dann mit diesen Schrauben (14), Unterlegscheiben (12) und Federscheiben (13) am Hauptrahmen (39) wie in der Zeichnung abgebildet.



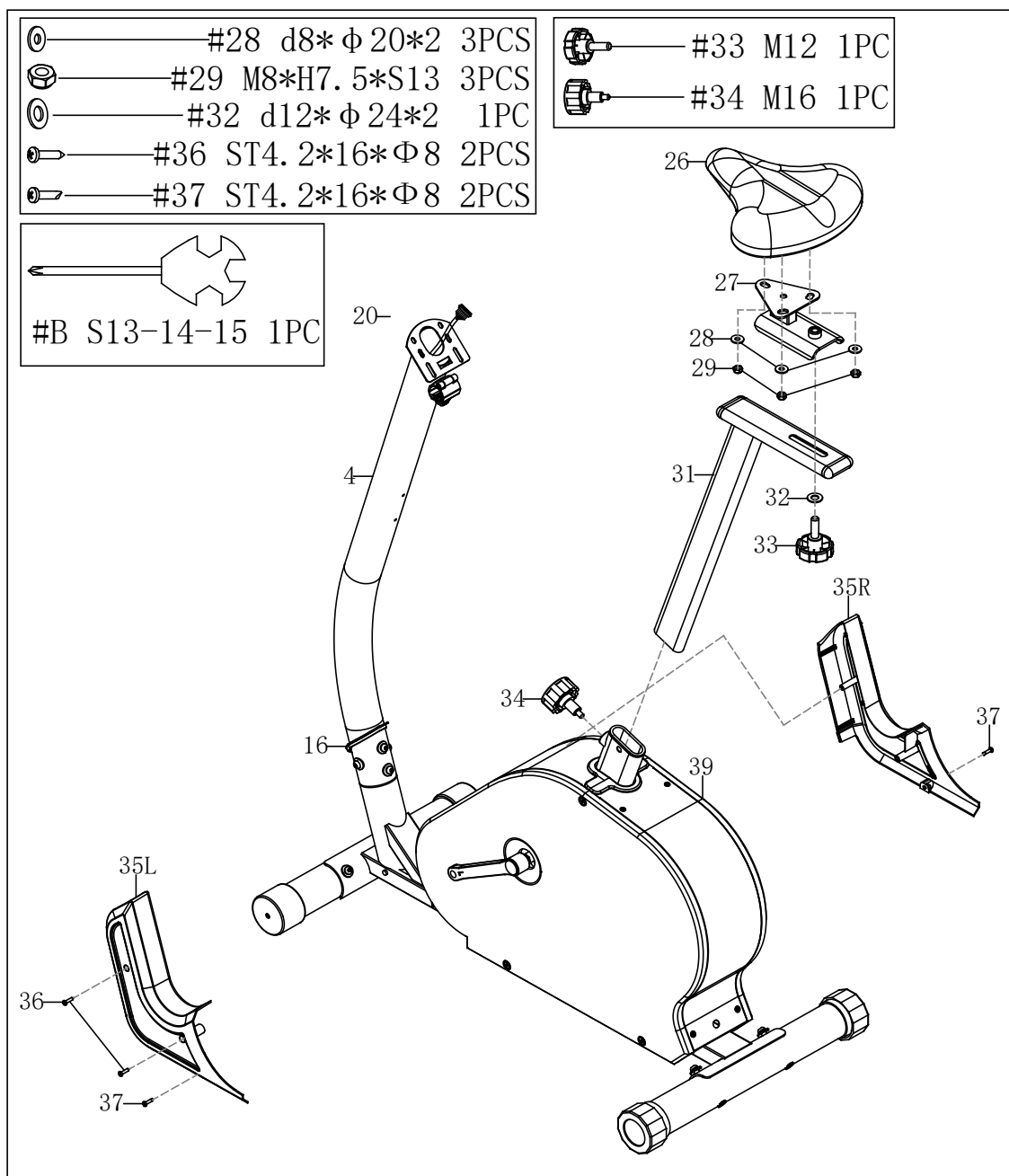
SCHRITT 2

1. Setzen Sie die Hülse (16) in die Griffstütze (4).
2. Verbinden Sie die Kabelenden (19) und (20).
3. Entfernen Sie die Schrauben (14), Federscheiben (13) und Unterlegscheiben (12) aus dem Haupttrahmen (39) und befestigen Sie damit die Griffstütze (4) entsprechend wie abgebildet.



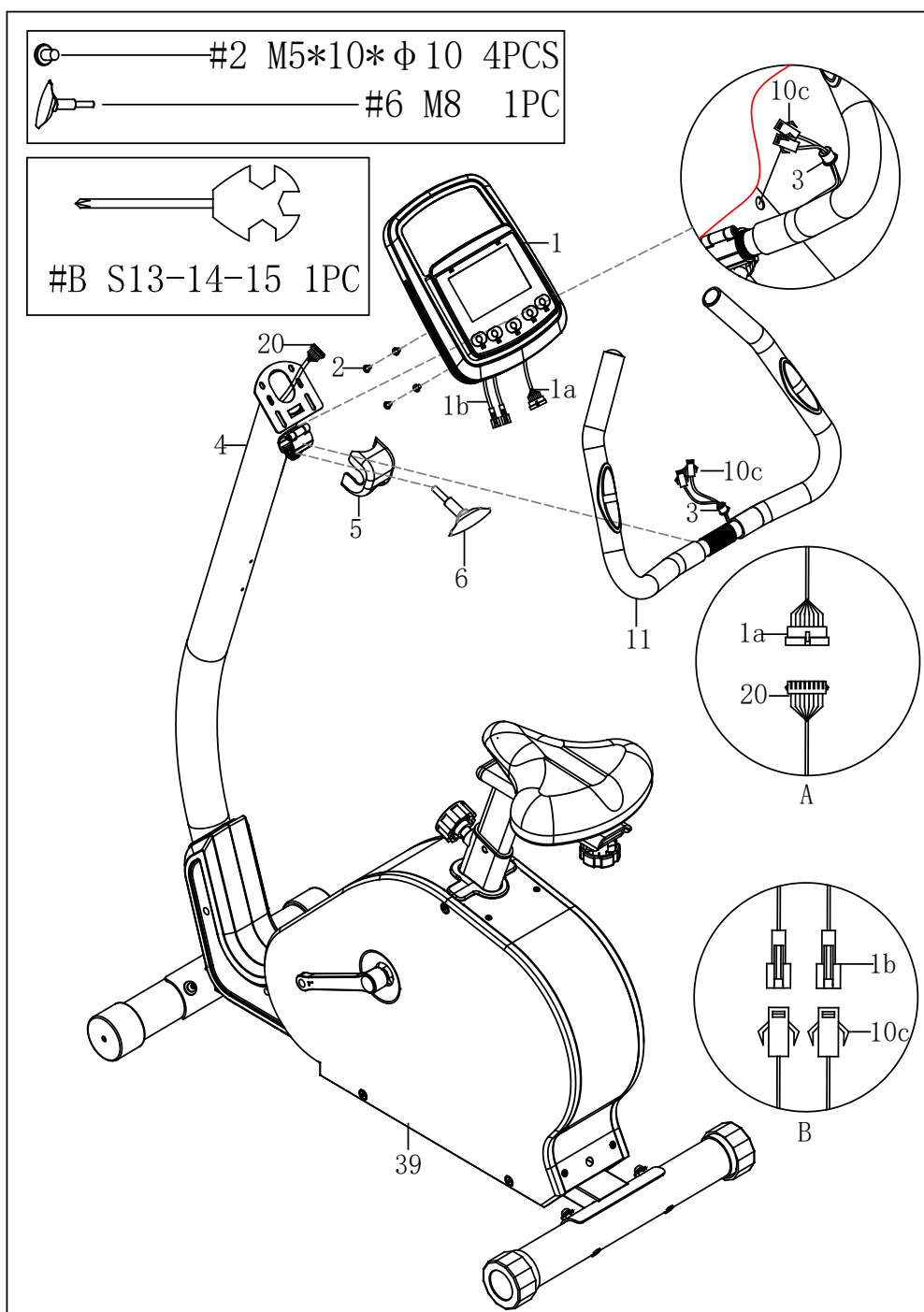
SCHRITT 3

1. Befestigen Sie die Abdeckungen (35 links und rechts) mit den Schrauben (36 & 37) wie abgebildet am Hauptrahmen (39).
2. Setzen Sie nun die Sattelstütze (31) in den Hauptrahmen (39) ein und arretieren Sie diese mit dem Feststeller (34) in der gewünschten Position.
3. Entfernen Sie die Muttern (29) und Unterlegscheiben (28) aus dem Sattel (26) und montieren Sie den Sattel (26) mit diesen Muttern und Scheiben auf der Sattelhalterung (27).
4. Befestigen Sie anschließend die Sattelhalterung (27) mit dem montierten Sattel oben auf der Sattelstütze (31) bei der gewünschten Längeneinstellung mit Hilfe des Feststellers (33) und der Unterlegscheibe (32).



SCHRITT 4

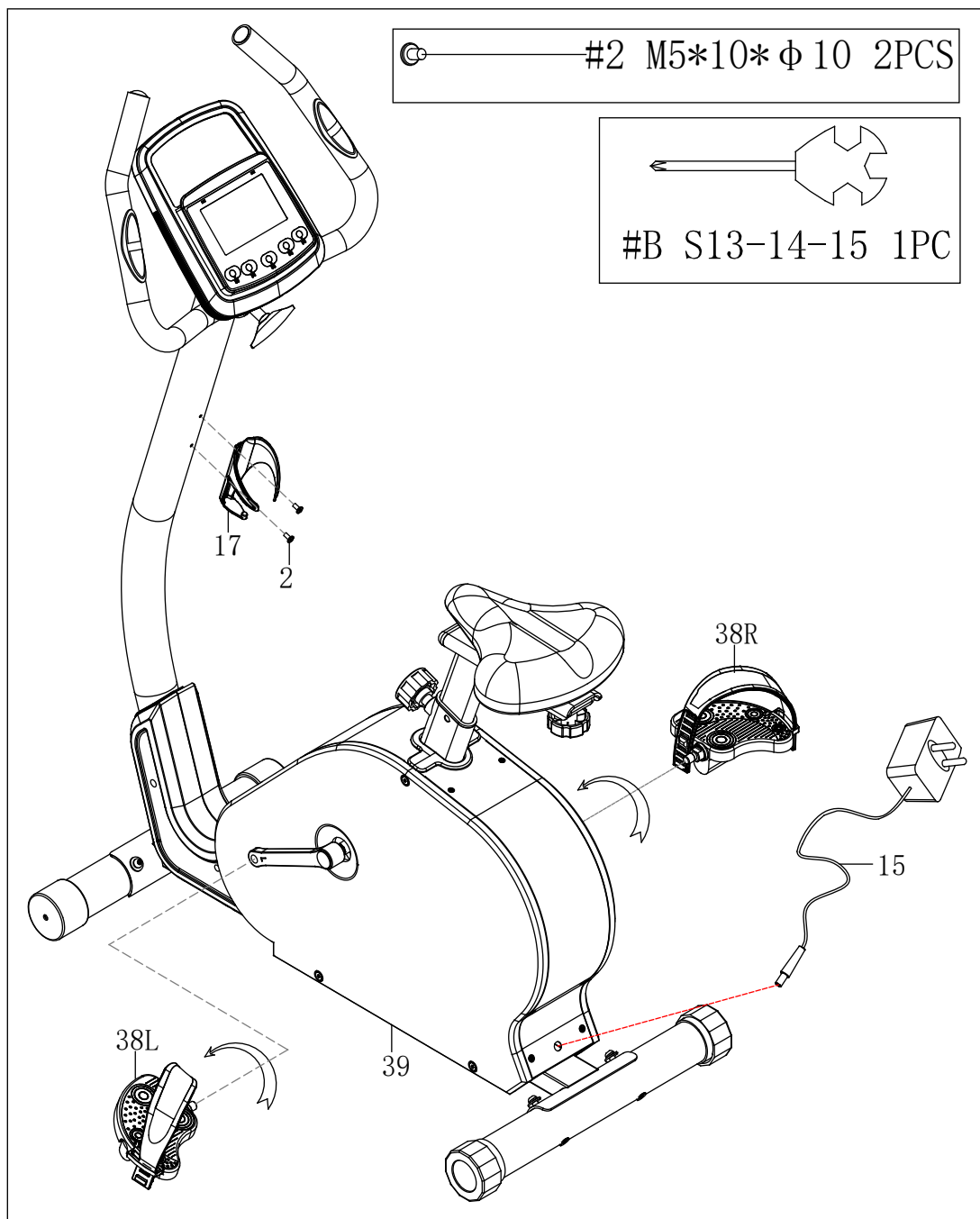
1. Befestigen Sie den Griff (11) an der Halterung der Griffstütze (4) mit Hilfe der Abdeckung (5) und der T-Griff-Schraube (6).
2. Führen Sie das Handpuls-kabel (10c) durch die Bohrung der Griffstütze (4) und drücken Sie den Stopfen (3) in diese Bohrung.
3. Entfernen Sie die 4 Schrauben (2) von der Rückseite des Computers (1).
4. Verbinden Sie die Kabelanschlüsse (1a) mit (20) und (1b) mit (10c) und befestigen Sie dann den Computer vorsichtig (ohne Einklemmen eines Kabels) mit den 4 Schrauben (2) oben auf der Griffstütze (4).



SCHRITT 5

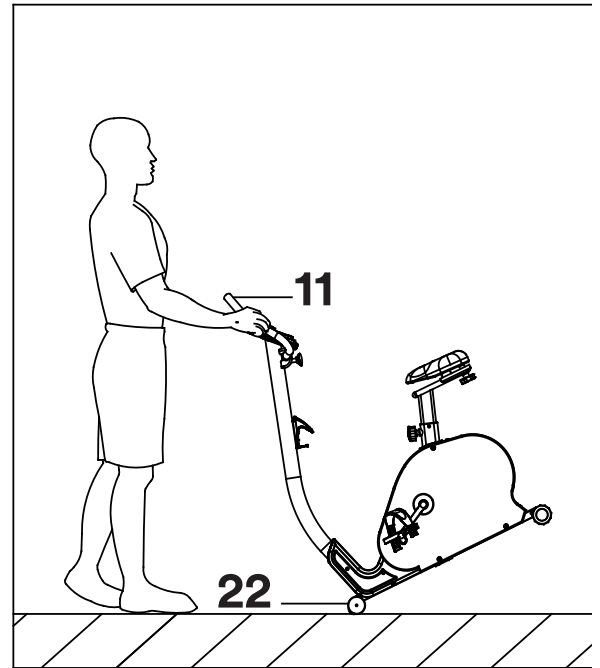
1. Entfernen Sie die 2 Schrauben (2) aus der Griffstütze (4) wie abgebildet und befestigen Sie damit den Flaschenhalter (17).
2. Befestigen Sie dann die beiden Pedale (38L/38R) an den Pedalarmen - das linke Pedal (markiert mit L) entgegen dem Uhrzeigersinn festdrehen und das rechte Pedal (markiert mit R) im Uhrzeigersinn festdrehen.
3. Verbinden Sie abschließend das Netzteil mit Kabel (15) mit dem Gerät (Anschluss 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.



TRANSPORT

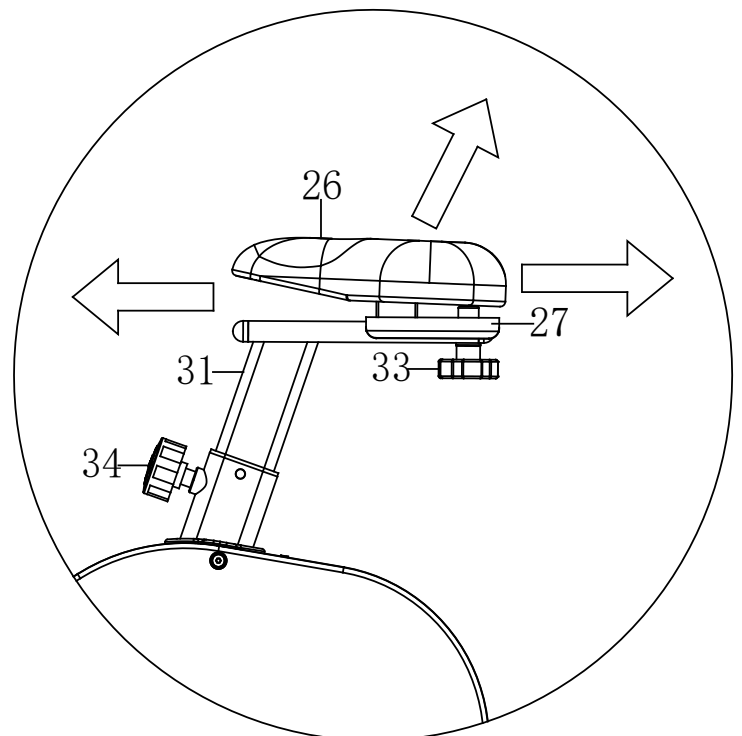
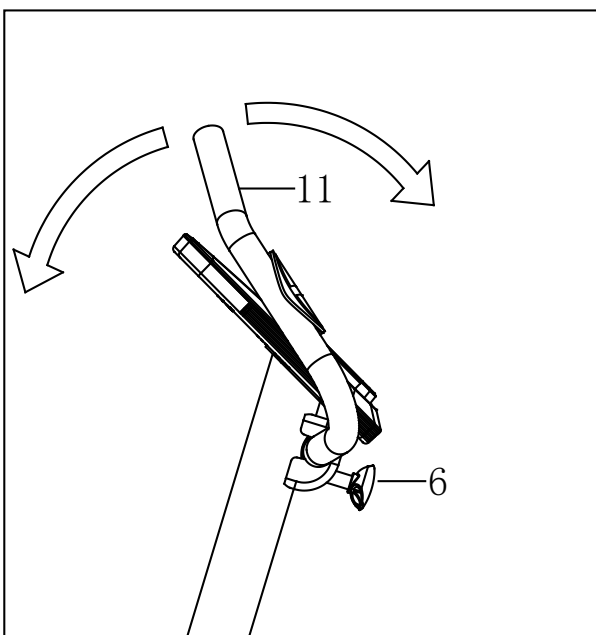
Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen (22) am vorderen Standfuß. Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, drücken Sie auf den Griff (11), sodass die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort rollen.



EINSTELLUNG VON GRIFF UND SATTEL

Der Griff (11) und der Sattel (26) können individuell verstellt werden. Zur Justierung des Griffes (11) lösen Sie zuerst die T-Griff-Schraube (6) durch Drehen entgegen im Uhrzeigersinn. Justieren Sie dann den Griff in die gewünschte Position und ziehen Sie die T-Griff-Schraube (6) wieder fest.

Der Sattel (26) kann in horizontaler und vertikaler Position verändert werden. Hierzu lösen Sie den Feststeller (33) und/oder den Feststeller (34) durch Drehen. Nachdem der Sattel auf die gewünschte Position eingestellt ist, stellen Sie sicher, dass alle Feststeller wieder fest angezogen sind.



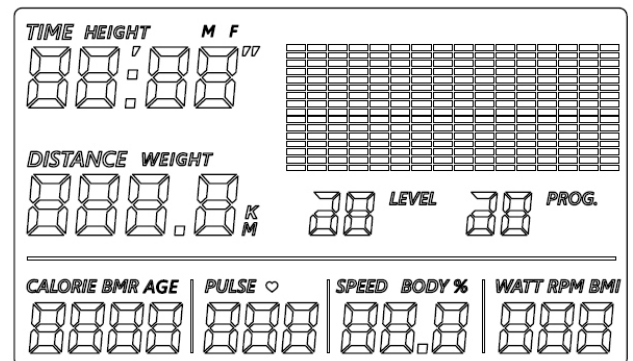
COMPUTERBEDIENUNG

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 (bester Wert) bis F6 (schlechtester Wert).

Funktionen:

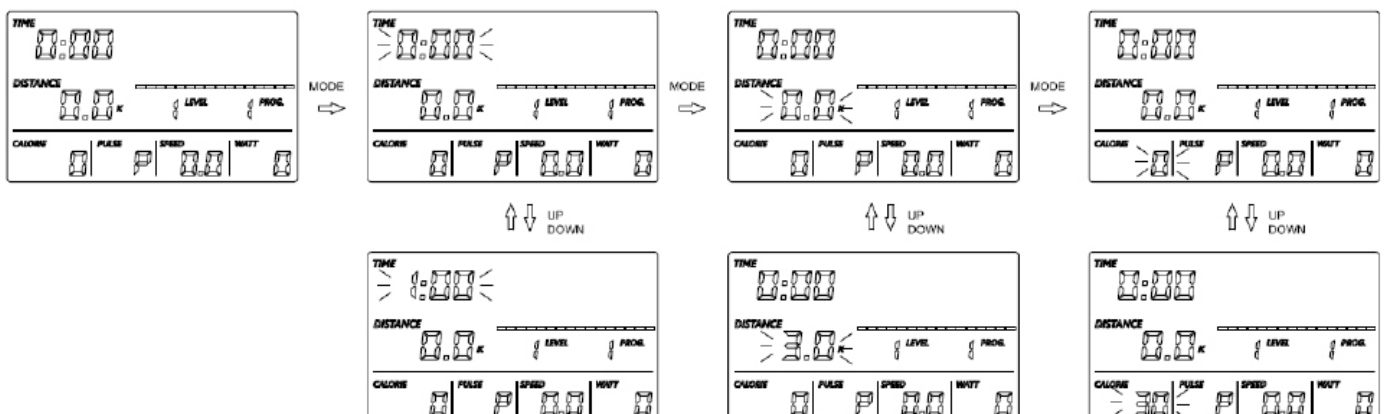
- **TIME:** Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 (Minuten: Sekunden)
- **DISTANCE:** Zurückgelegte Wegstrecke von 0,0 bis 999,9 km
- **CALORIES:** Verbrannte Kalorien von 0 bis 9999 kcal
- **PULSE:** Herzfrequenz von 40 bis 240 Schläge je Minute
- **SPEED:** Tempo von 0,0 bis 99,9 km/h
- **RPM:** Umdrehungen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



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

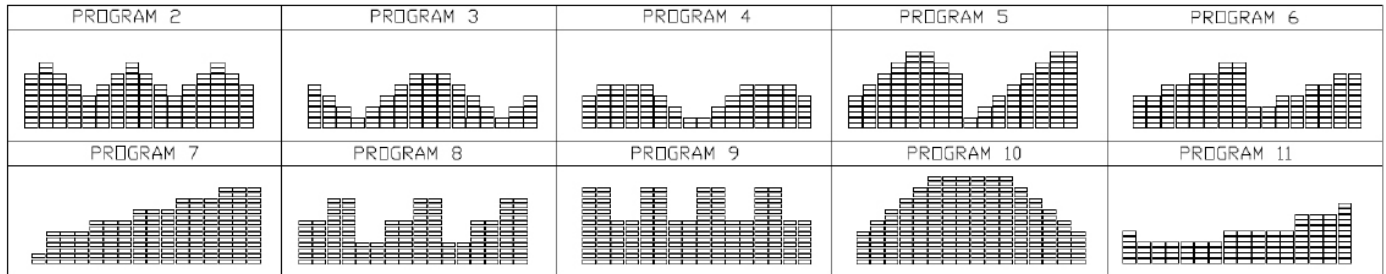
Manueller Trainingsmodus (Manual / P1)

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



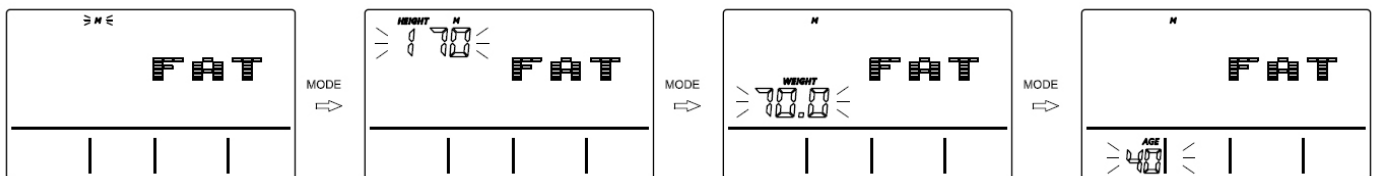
Programmtraining (P2 bis P11)

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



Körperfettmessung (P12)

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



Das Ergebnis:

a) BMI (Body-Mass-Index):

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

b) Körperfettanteil:

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

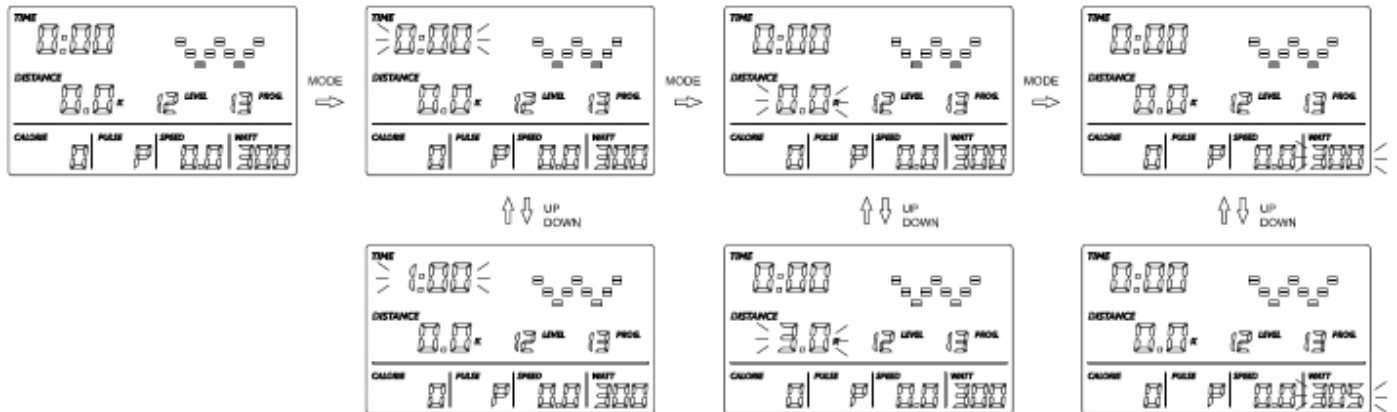
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Grundumsatz): Die durchschnittliche Anzahl an Kalorien, die pro Tag für die grundlegenden Lebensfunktionen verbraucht werden (Referenz: 1300±100 / Alter 22-40 Jahre).

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

Watt-Programm (P13)

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

Für dieses Programm müssen Sie zudem eine WATT-Vorgabe einstellen. Während des Trainings erfolgt dann eine automatische Anpassung des Widerstands, damit die vorgegebene Watt-Eingabe erreicht wird.



Herzratenkontrollierte Programme (P14 bis P17)

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

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

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

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

P17: Direkte Eingabe der Zielherzrate

Einstellung der Parameter:

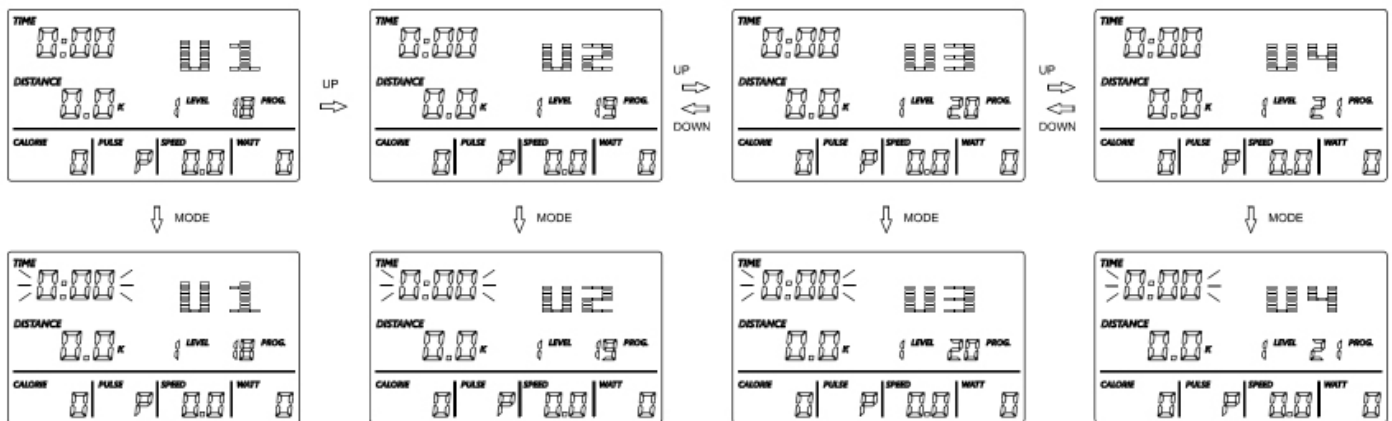
Wählen Sie mit „DOWN“ / „UP“ und „MODE“ eines der Herzfrequenzkontrollprogramme aus. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die MODE, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten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

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



Benutzerdefinierbare Programme (P18-P21)

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



Recovery (Messung der Herzerholungsrate)

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

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

Hinweise:

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

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.

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:

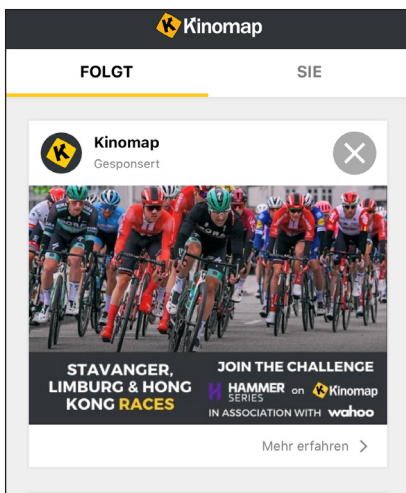
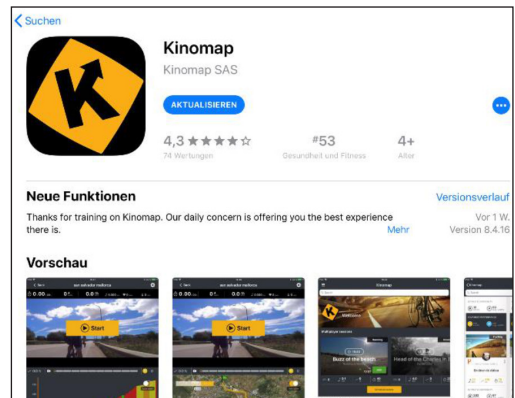


KINOMAP

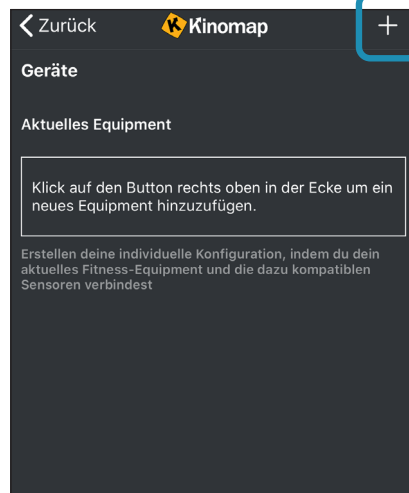
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

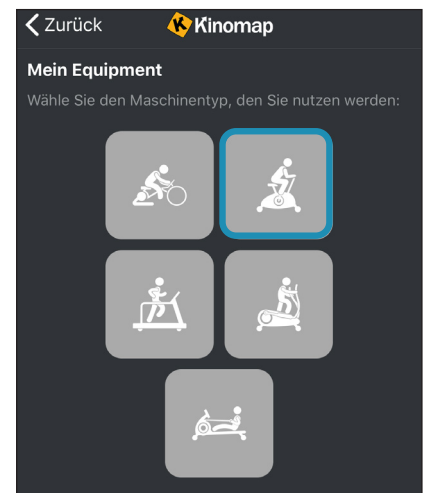
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Heimtrainer

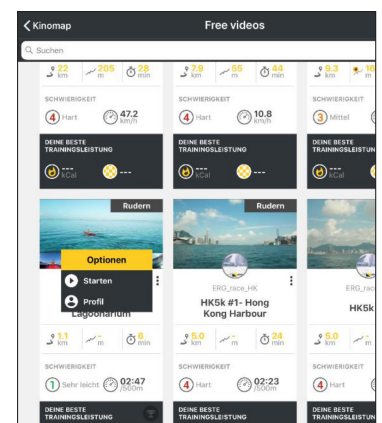


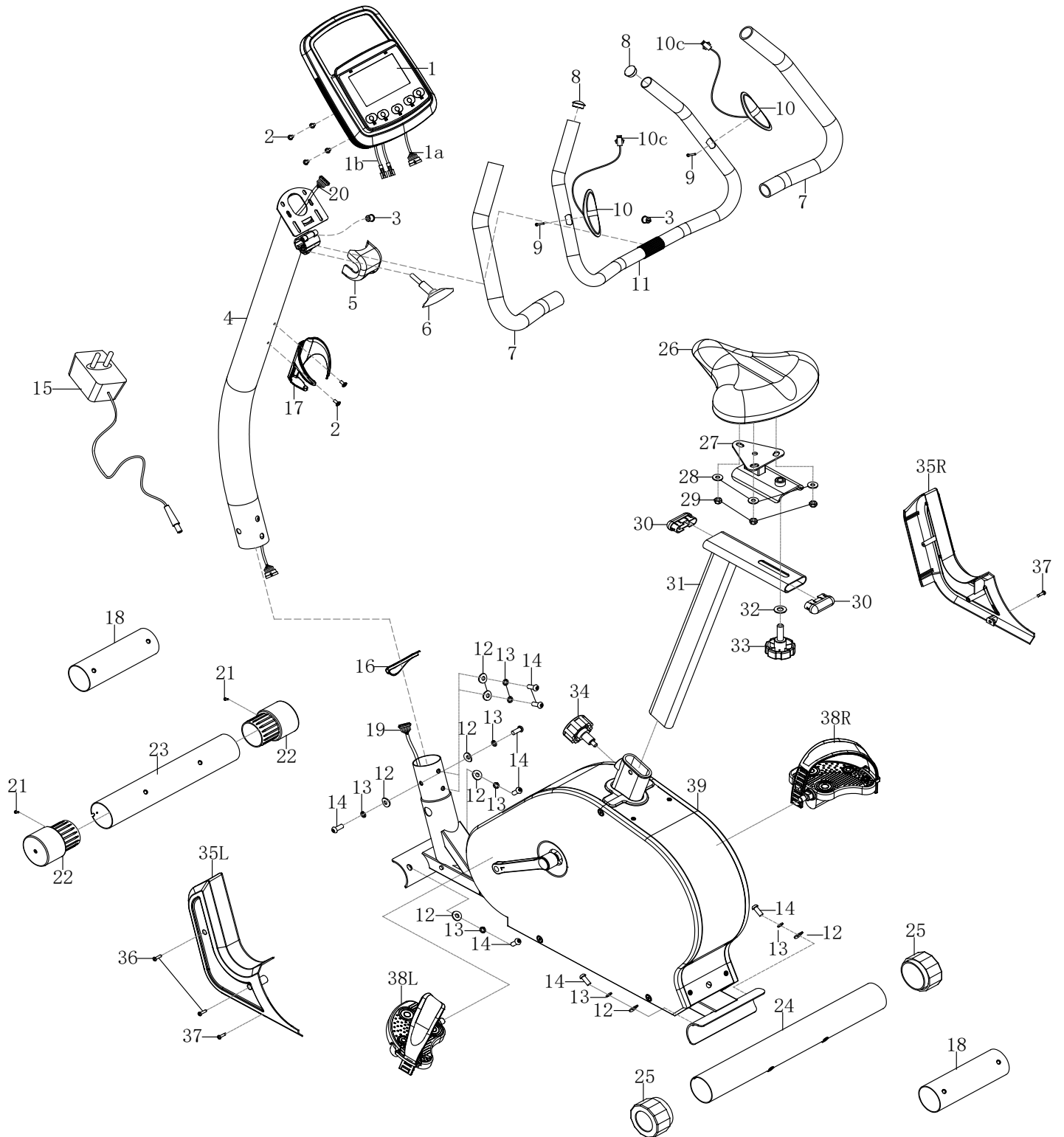
4. Skandika auswählen

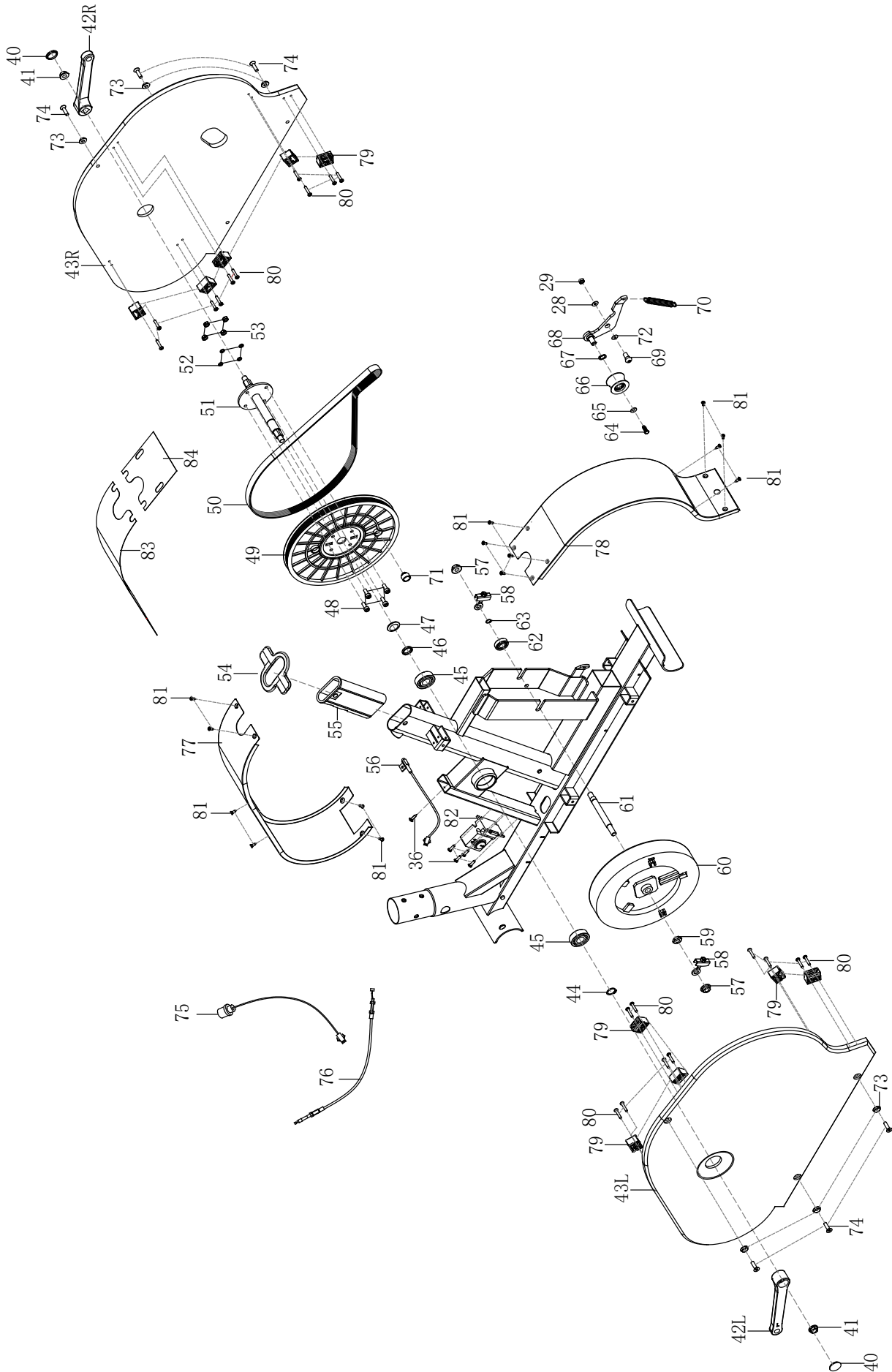


5. Das Gerät auswählen

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







Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M5*10*Ø10	6
3	Stopfen	2
4	Griffstütze	1
5	Abdeckung	1
6	T-Griff-Schraube	1
7	Schaumstoffgriff	2
8	Runde Kappe Ø25	2
9	Schraube ST4.0*19*Ø11	2
10	Handpulsabdeckung m. Kabel	2
11	Griff	1
12	Unterlegscheibe d8*Ø20*2.0*R30	8
13	Federscheibe d8	8
14	Schraube M8*20*S5	8
15	Netzteil mit Kabel	1
16	Hülse	1
17	Flaschenhalter	1
18	Transportschutz	2
19	Kabel 2	1
20	Kabel 1	1
21	Schraube ST3*10*Ø5.6	2
22	Endkappe	2
23	Vorderer Standfuß	1
24	Hinterer Standfuß	1
25	Endkappe	2
26	Sattel	1
27	Sattelhalterung	1
28	Unterlegscheibe d8*Ø20*2	4
29	Mutter M8*H7.5*S13	4
30	Endkappe	2
31	Sattelstütze	1
32	Unterlegscheibe d12*Ø24*2	1
33	Feststeller M12	1
34	Feststeller M16*1.5*22*Ø56	1
35L/R	Abdeckung Griffstütze L/R	2
36	Schraube ST4.2*16*Ø8	7
37	Schraube ST4.2*16*Ø8	2
38L/R	Pedale L/R	2
39	Hauptrahmen	1
40	Pedalarmabdeckung	2
41	Mutter M10*1.25*H7.5*S14	2
42L/R	Pedalarm	2
43L/R	Abdeckung	2
44	Unterlegscheibe D17*1.0	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
45	Lager 6203	2
46	Distanzstück Ø22*Ø18*4	1
47	Wellscheibe d17*Ø22*0,3	1
48	Schraube M6*15*S5	4
49	Riemenplatte	1
50	Riemen	1
51	Welle	1
52	Federscheibe d6	4
53	Nylonmutter M6*H6*S10	4
54	Sitzabdeckung	1
55	Buchse	1
56	Sensor	1
57	Mutter M10*1*H8*S15	2
58	Kettenbolzen	2
59	Mutter M10*1*H5*S17	1
60	Schwungrad	1
61	Achse	1
62	Lager 6001	1
63	Unterlegscheibe D12*1,0	1
64	Schraube M6*10*S10	1
65	Unterlegscheibe d6*Ø13*1,5	1
66	Umlenkrolle	1
67	Wellenscheibe d12*Ø15,5*0,3	1
68	Umlenkstange	1
69	Schraube M8*12*Ø10*5,5*S5	1
70	Zugfeder	1
71	Magnet	1
72	Scheibe d12*Ø17*0,5	1
73	Scheibe d6	6
74	Schraube M6*22*Ø12*S4	6
75	Stromkabel	1
76	Widerstandskabel	1
77	Vordere Netzabdeckung	1
78	Hinterer Netzabdeckung	1
79	Kompressionsblock	10
80	Schraube ST4.2*25xØ8	20
81	Schraube ST4.2*13	14
82	Motor	1
83	Schutzplatte 2	1
84	Schutzplatte 1	1
A	Innensechskantschlüssel S5	1
B	Maulschlüssel S13-14-15	1

REINIGUNG

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

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

LAGERUNG

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

Auf- und Abwärmen

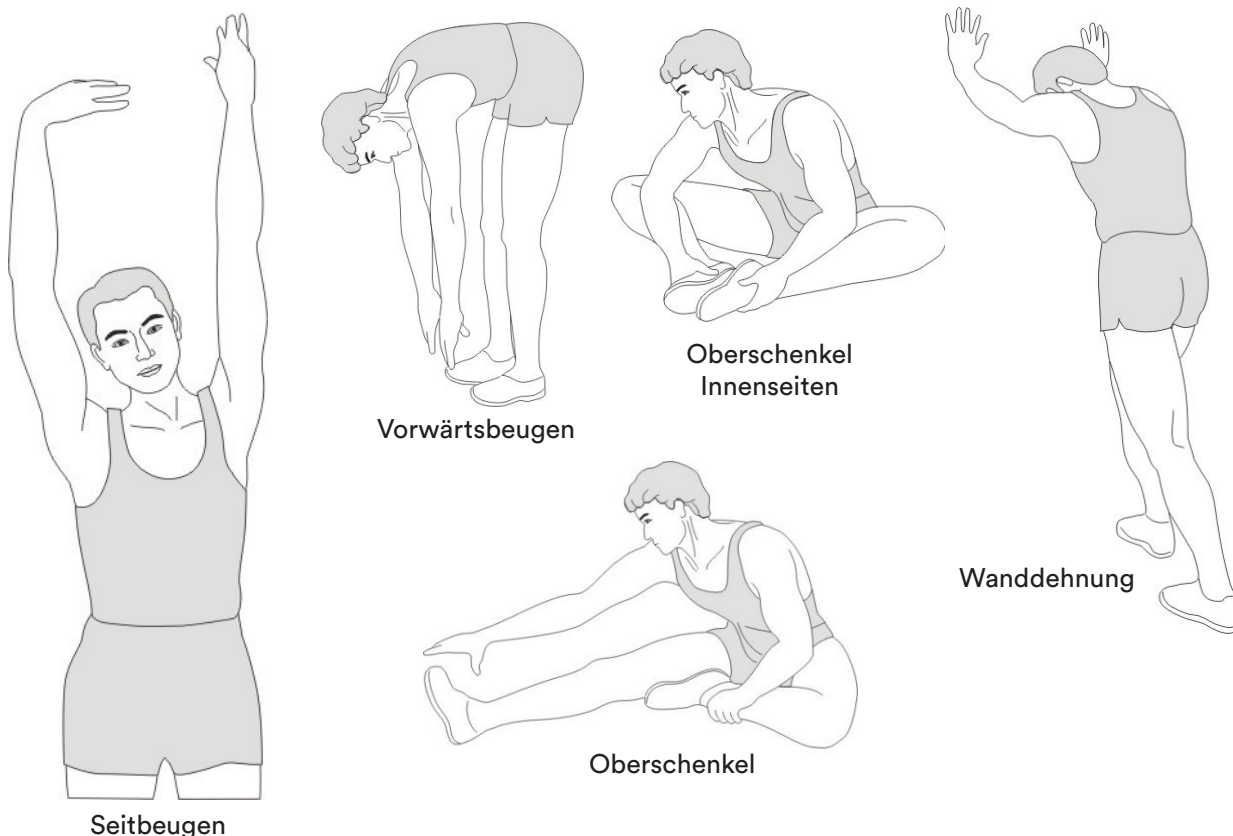
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit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

Aufwärmen

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

Stretching

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



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

Cool-Down (Abkühlen)

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

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-3690 Treliv P8] 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-3690.pdf

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

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

Contents

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



skandika.com/
service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-3690 Treliv P8											
	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.:				1000243								
	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

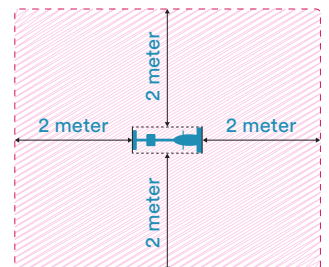


WARNING

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.

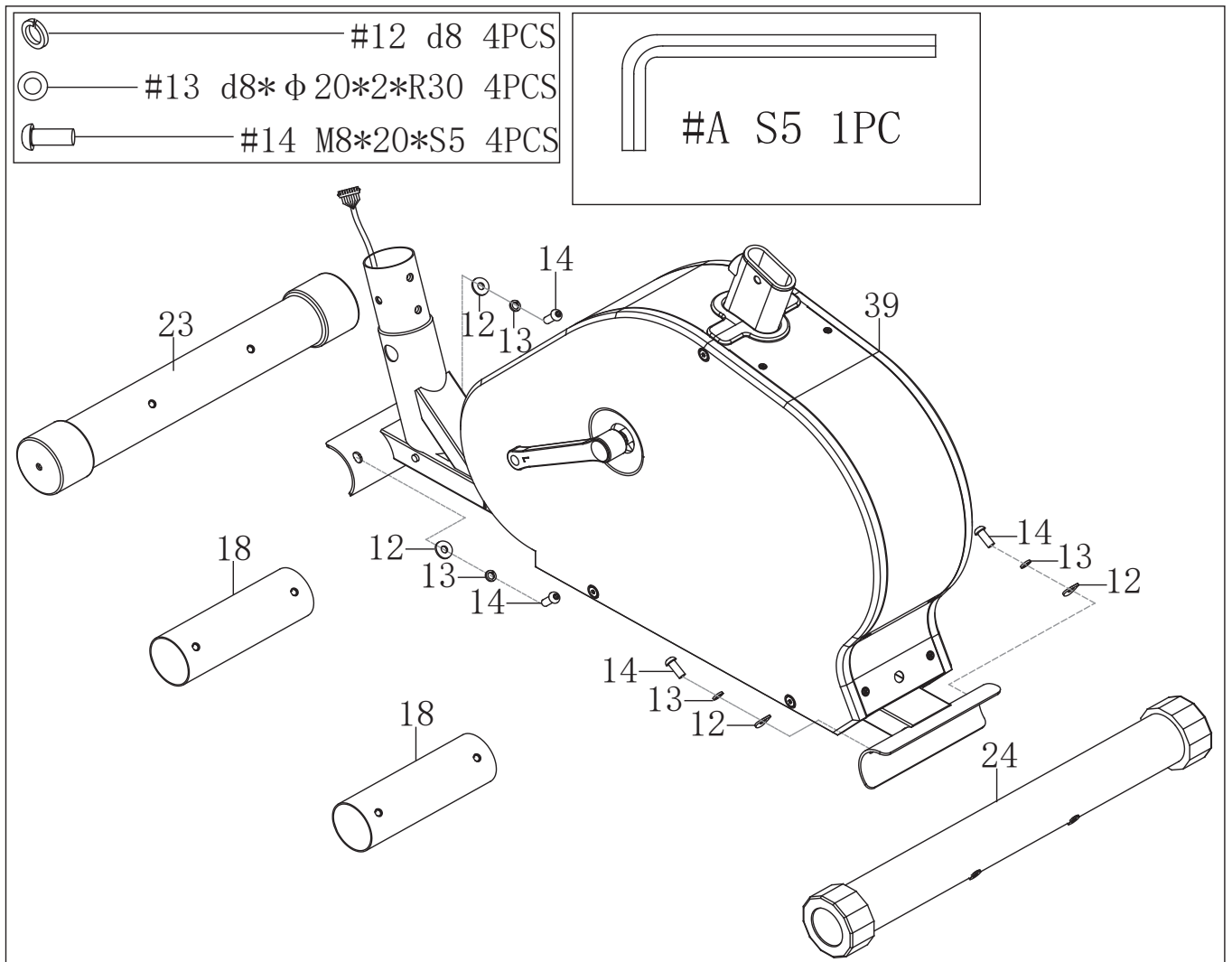
STEP 1

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.

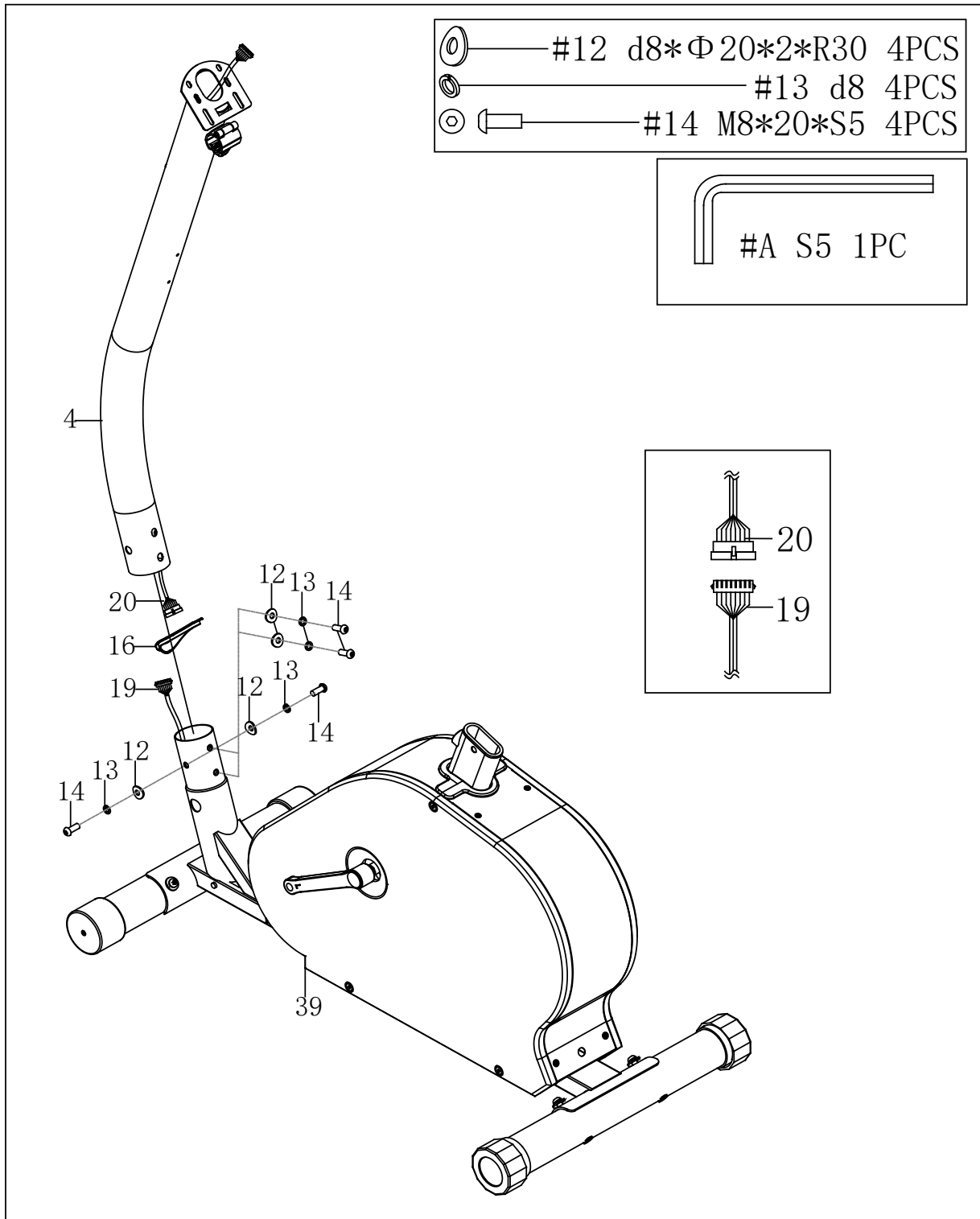
We recommend using the tools provided to assemble the device.

1. First remove the 4 screws (14), 4 washers (12) and 4 spring washers (13) from the main frame (39). Also remove the package tube (18).
2. Then attach the front (23) and rear (24) feet to the main frame (39) using these screws (14), washers (12) and spring washers (13) as shown in the diagram.



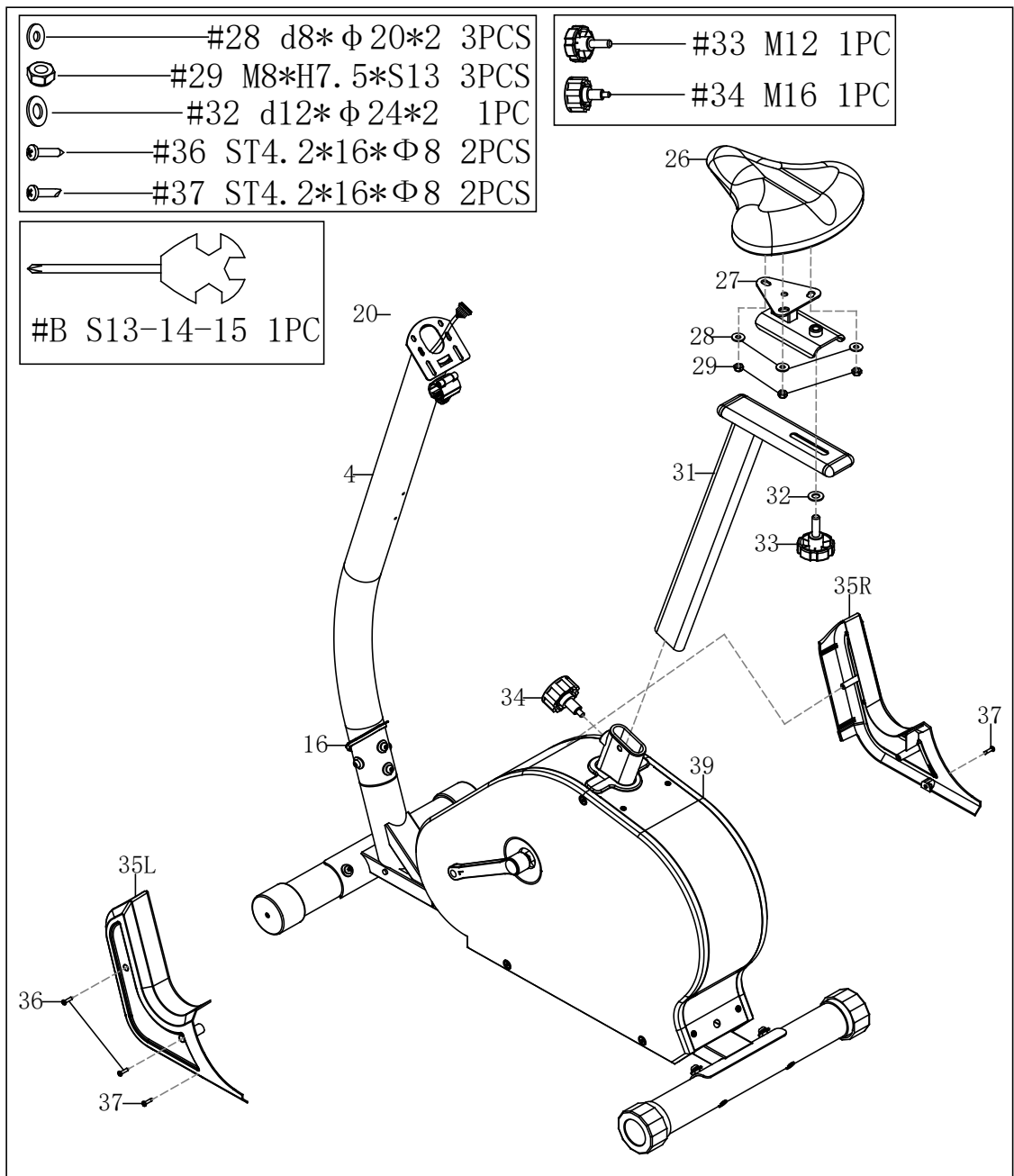
STEP 2

1. Insert the shrouding (16) into the handle bar post (4).
2. Connect the cable ends (19) and (20).
3. Remove the screws (14), spring washers (13) and washers (12) from the main frame (39) and use them to attach the handle bar post (4) as shown.



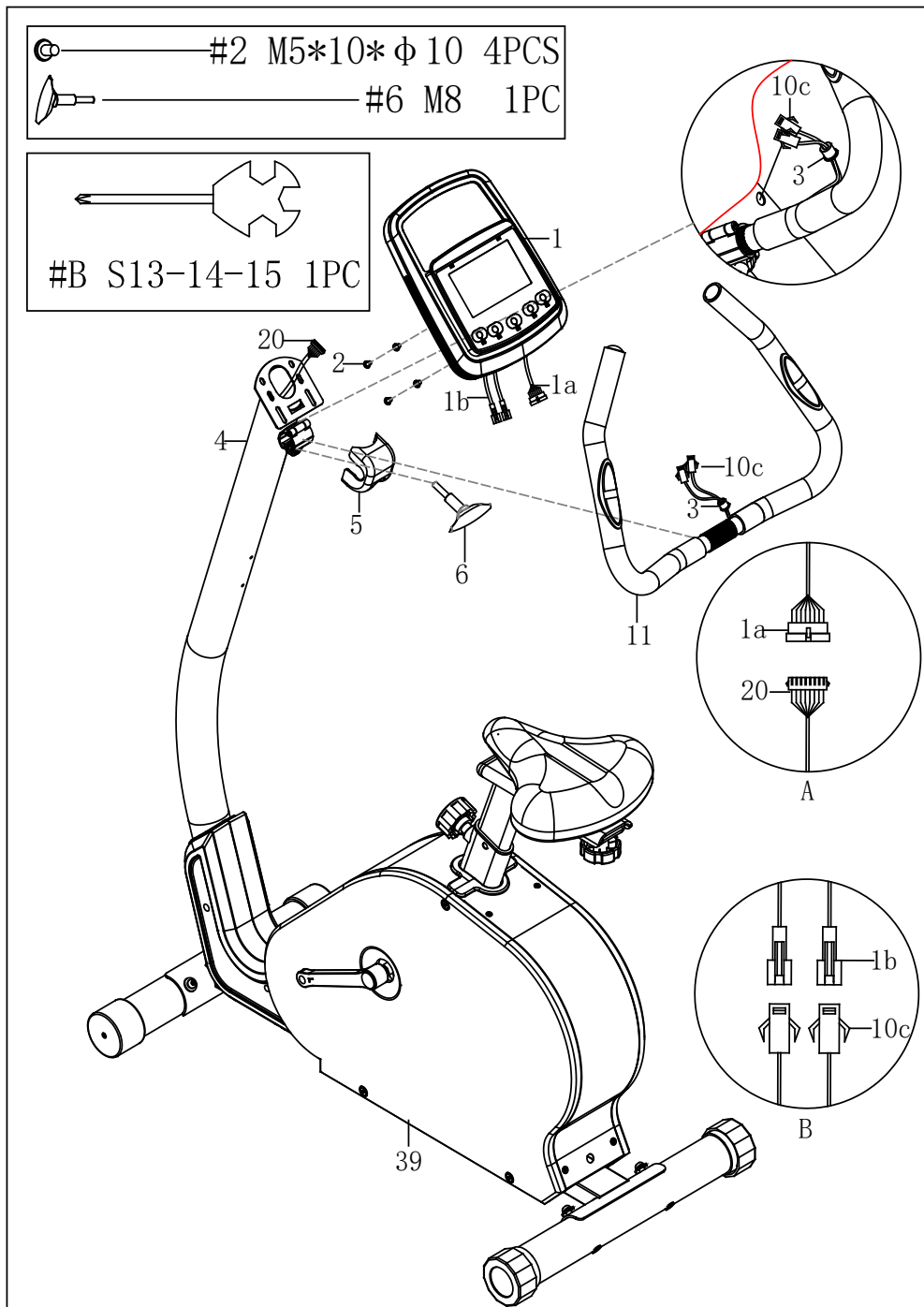
STEP 3

1. Secure the covers (35 left and right) to the main frame (39) using the screws (36 & 37) as shown.
2. Now insert the seat post (31) into the main frame (39) and lock it in the desired position using the knob (34).
3. Remove the nuts (29) and washers (28) from the saddle (26) and mount the saddle (26) on the seat bracket (27) using these nuts and washers.
4. Then secure the seat bracket (27) with the saddle mounted on top of the seat post (31) at the desired length using the locking device (33) and the washer (32).



STEP 4

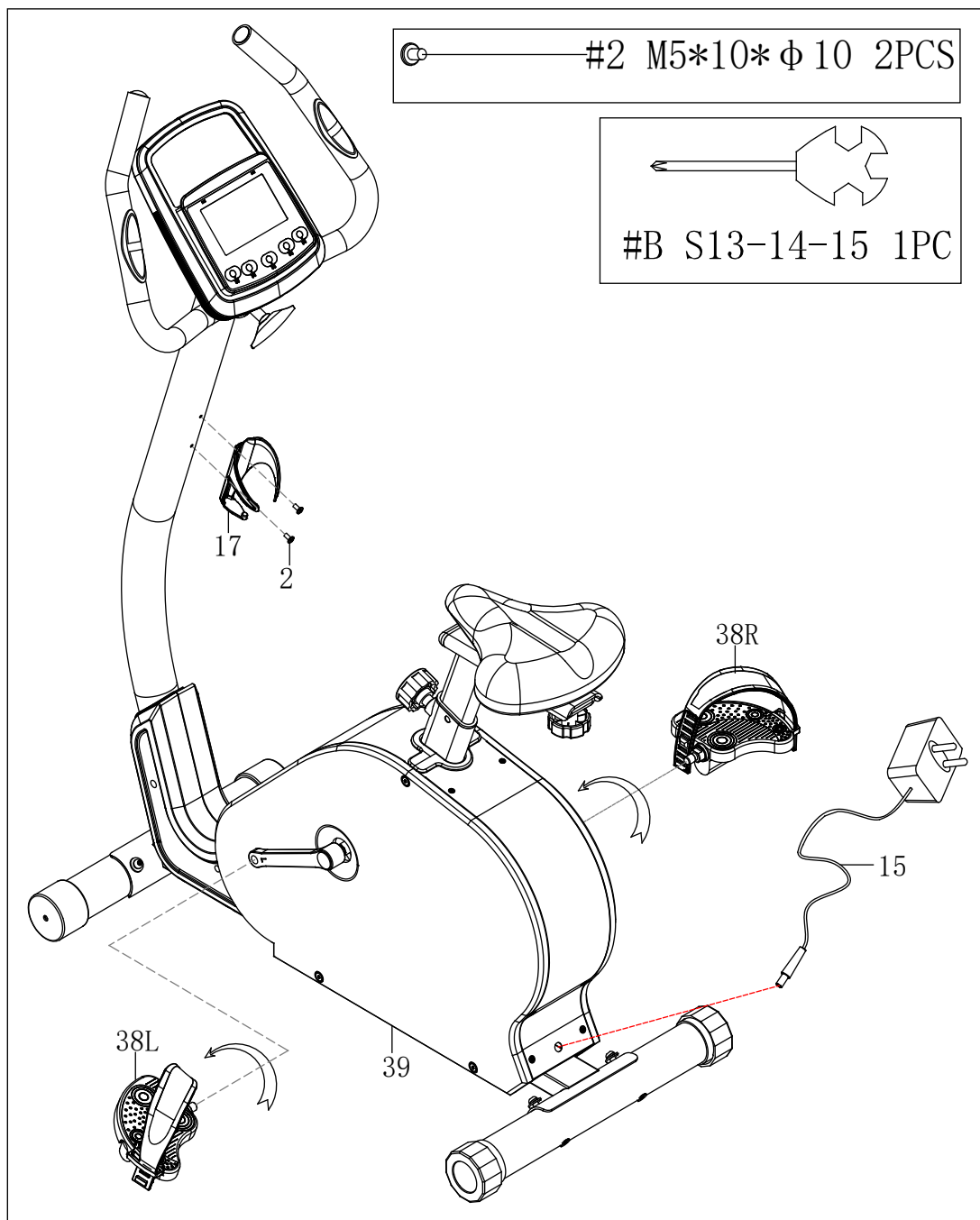
1. Attach the handle (11) to the handle bar post (4) using the cover (5) and the T-handle screw (6).
2. Feed the hand pulse cable (10c) through the hole in the handle bar post (4) and press the plug (3) into this hole.
3. Remove the 4 screws (2) from the back of the computer (1).
4. Connect the cable connectors (1a) to (20) and (1b) to (10c), then carefully secure the computer (without pinching any cables) with the 4 screws (2) at the top of the handle bar post (4).



STEP 5

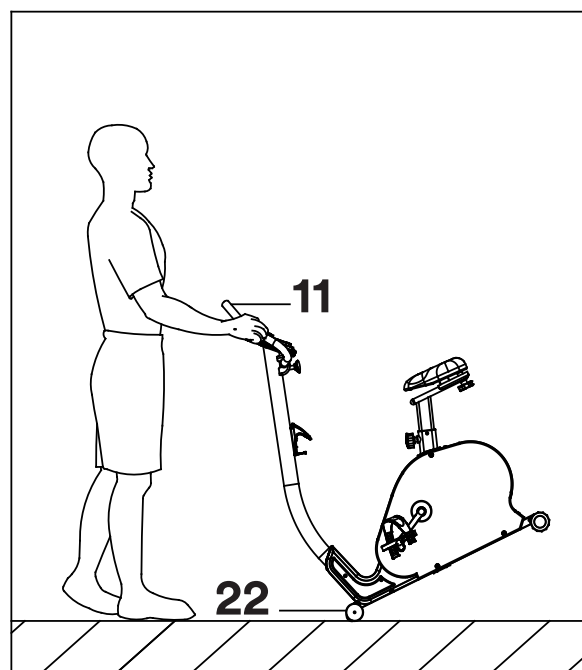
1. Remove the 2 screws (2) from the handle bar post (4) as shown and use them to attach the bottle holder (17).
2. Then attach the two pedals (38L/38R) to the crank arms – tighten the left pedal (marked L) counterclockwise and the right pedal (marked R) clockwise.
3. Finally, connect the power supply unit with cable (15) to the device (connection near the rear stand) and to a suitable power socket.

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



TRANSPORT

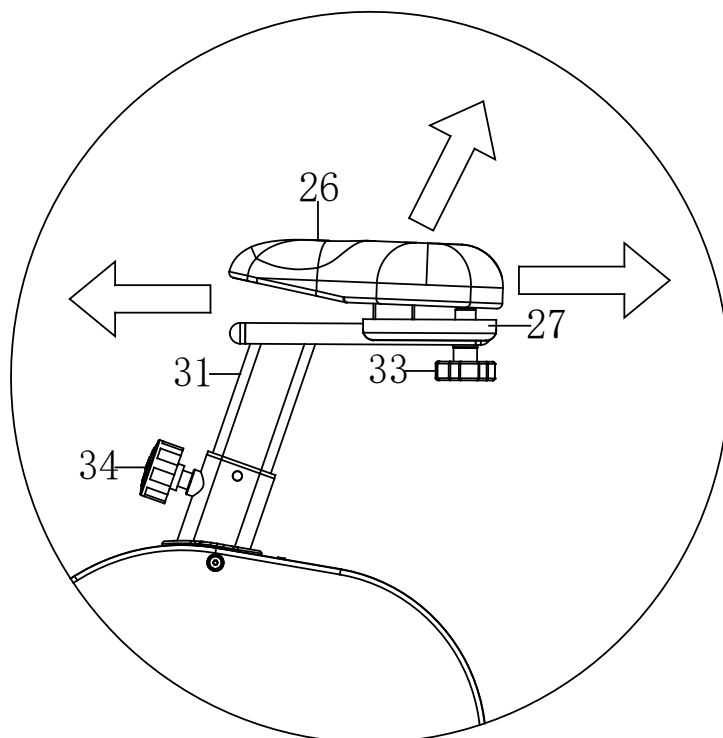
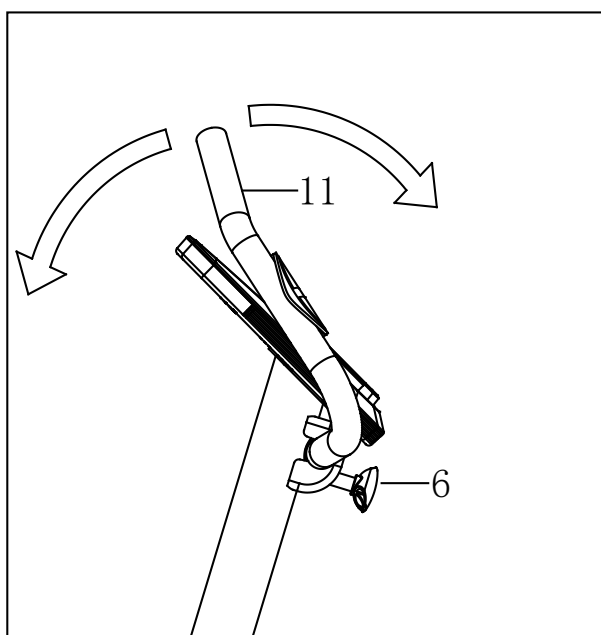
The device has transport rollers (22) on the front stand for transport. If you want to move it to another location, press the handlebars (11) so that the transport rollers at the front touch the floor. This allows you to easily roll the device to its new location.



ADJUSTING THE HANDLE AND SADDLE

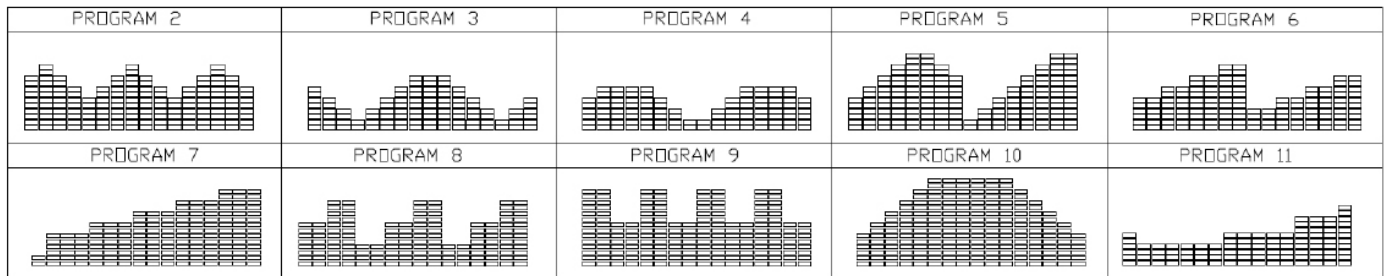
The handlebars (11) and saddle (26) can be adjusted individually. To adjust the handlebars (11), first loosen the T-handle screw (6) by turning it anticlockwise. Then adjust the handlebars to the desired position and tighten the T-handle screw (6) again.

The saddle (26) can be adjusted horizontally and vertically. To do this, loosen the locking device (33) and/or the locking device (34) by turning them. Once the saddle has been adjusted to the desired position, ensure that all locking devices are tightened again.



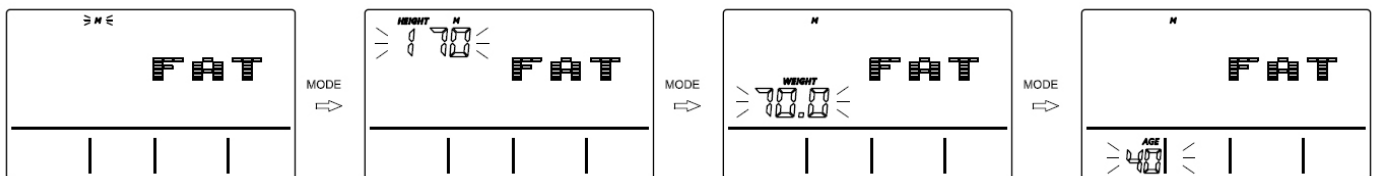
Programme workout (P2 to P11)

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 %

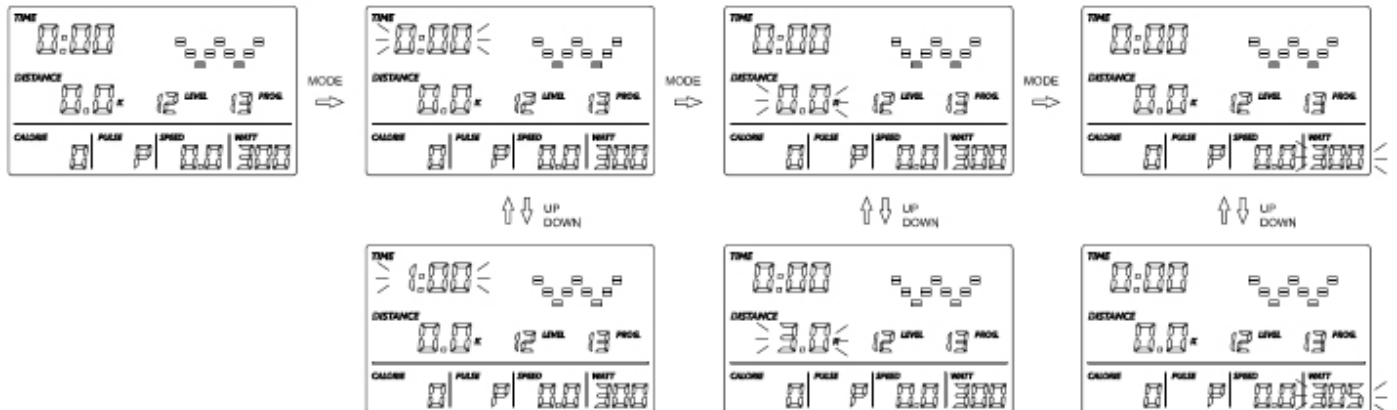
c) BMR (Basal Metabolism Rate): The average number of calories consumed per day for basic bodily functions (reference: 1300±100 / age 22-40 years).

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:

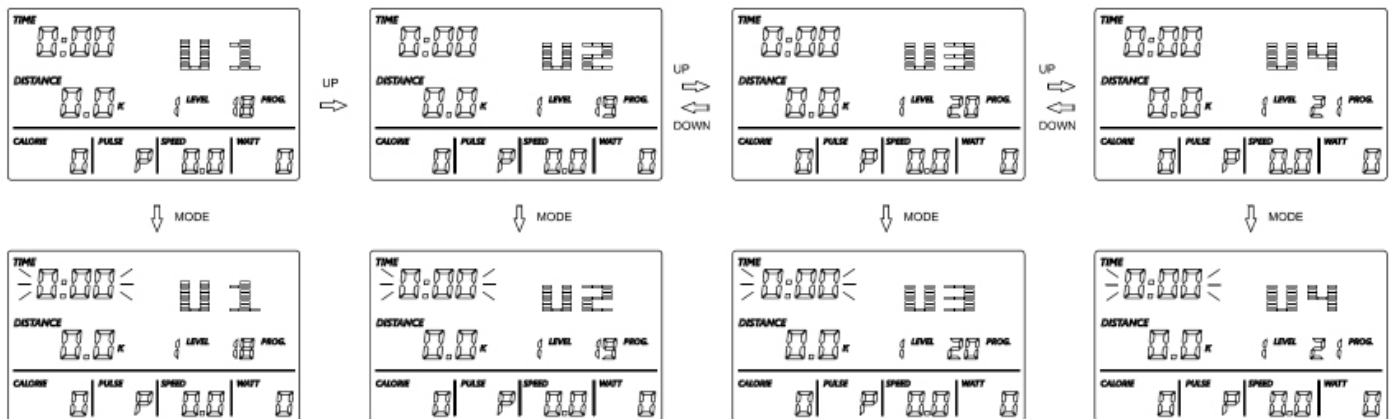
Use 'DOWN' / "UP" and 'MODE' to select one of the heart rate control programmes. The first parameter, 'Time', flashes so that you can set the value. Press MODE to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press 'START/STOP' to begin training.

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.

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

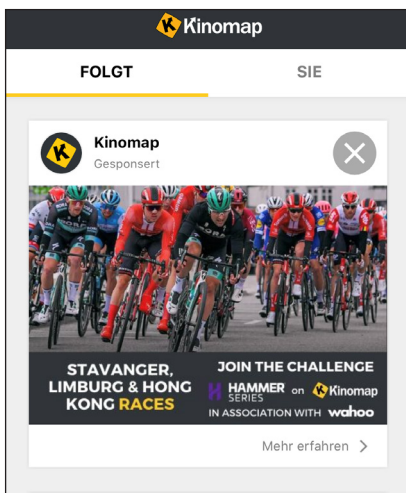
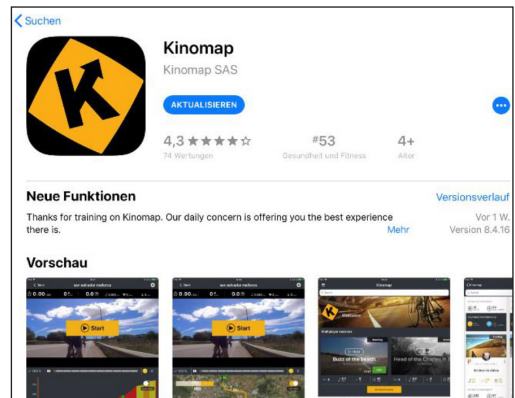
You can purchase this product via the following QR code:



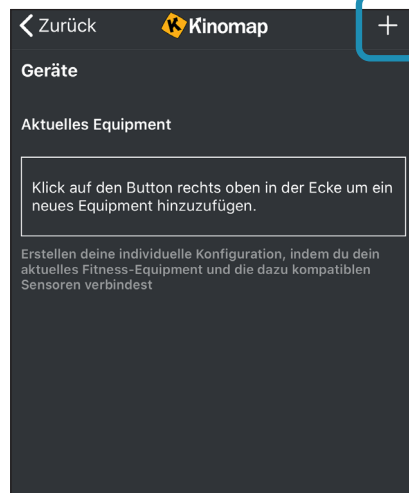
KINOMAP

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.

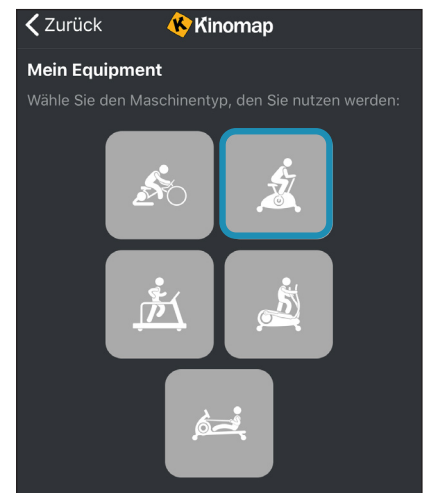
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Crosstrainer

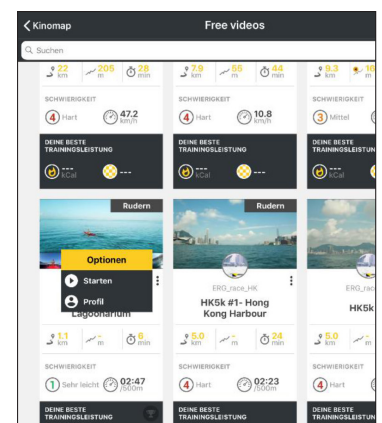


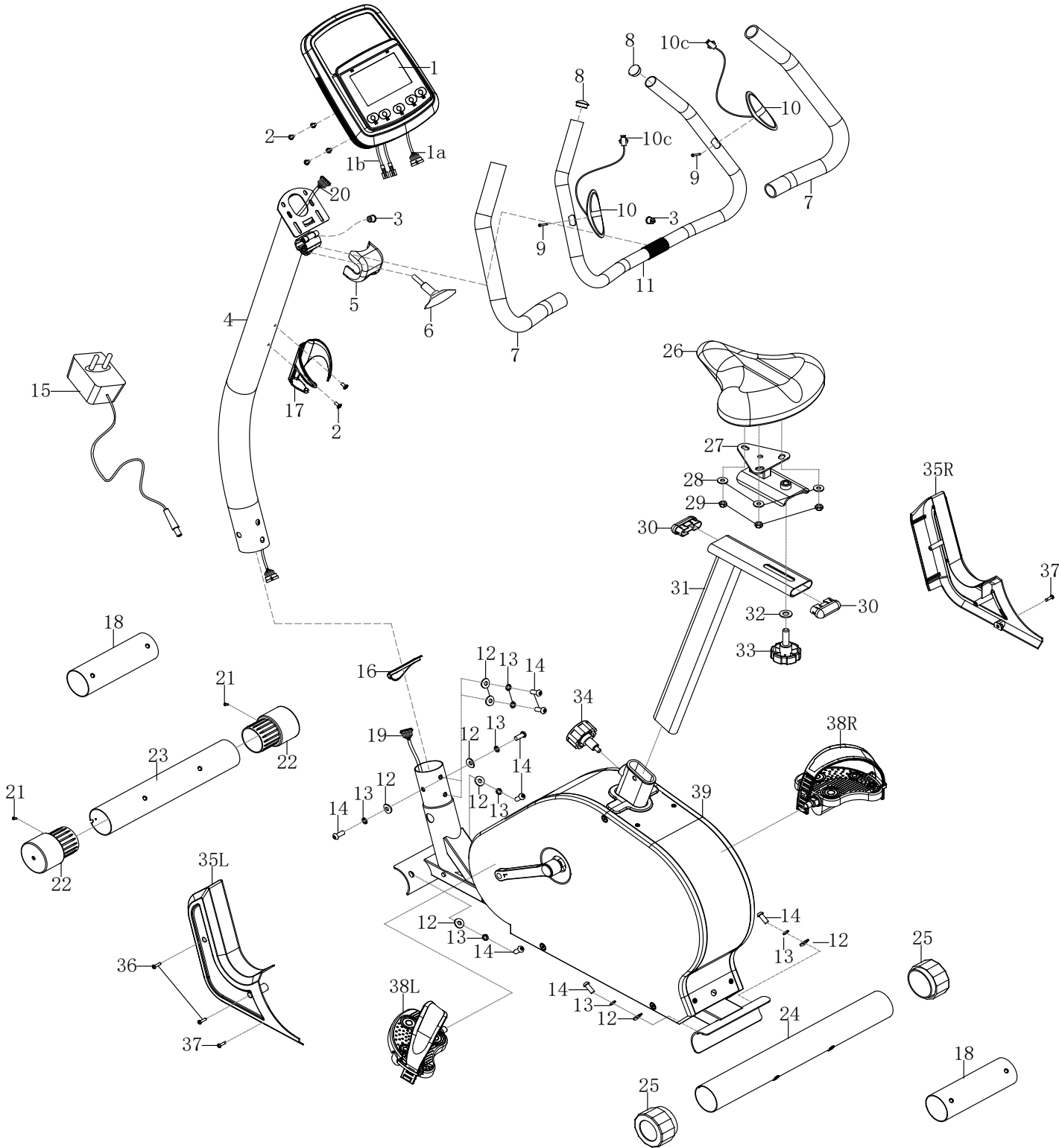
4. Select Skandika

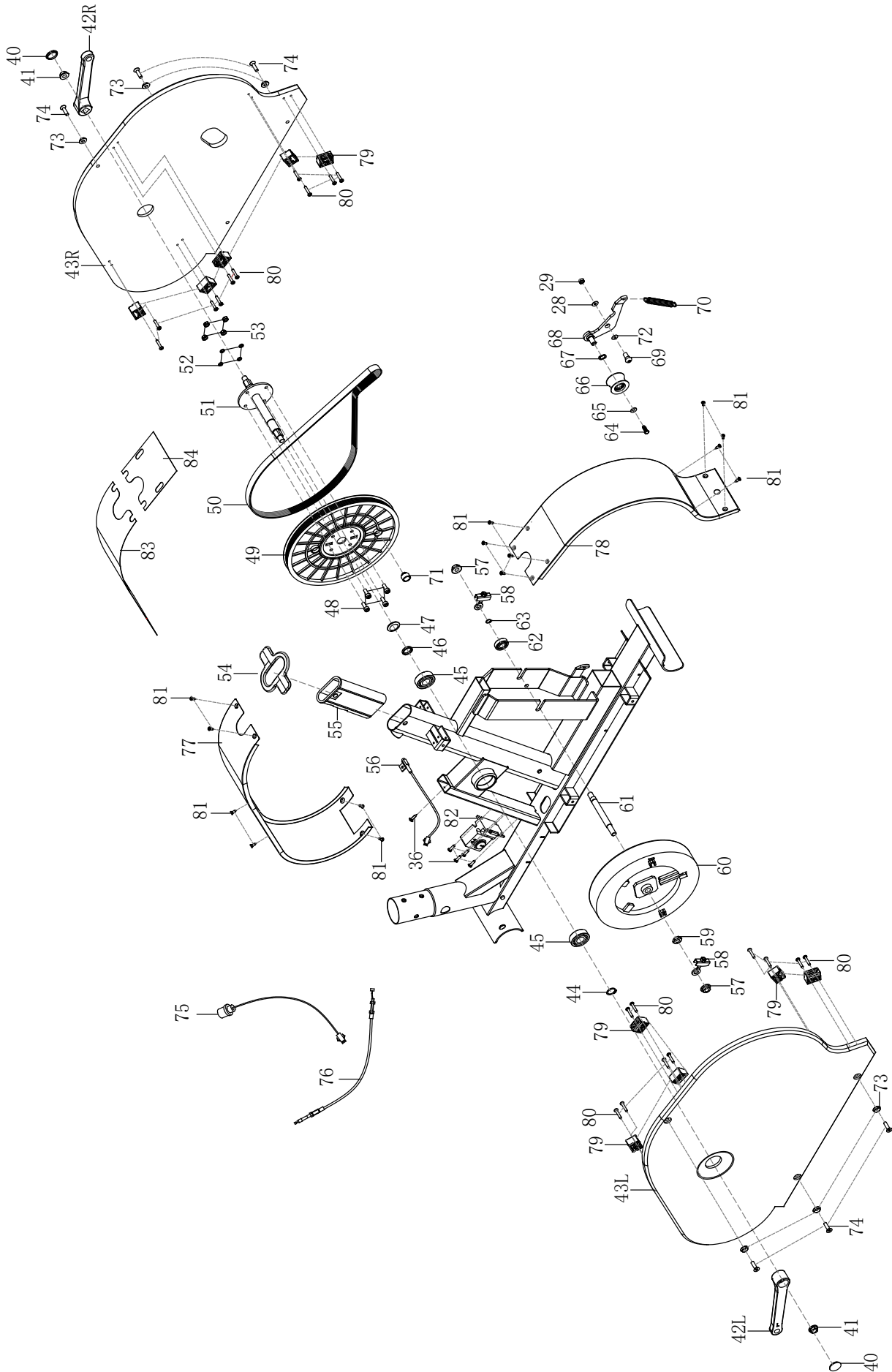


5. Select the device

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
1	Computer	1
2	Bolt M5*10*Ø10	6
3	Hole plug	2
4	Handlebar Post	1
5	Cover	1
6	Knob T	1
7	Foam grip	2
8	Round cap Ø25	2
9	Screw ST4.0*19*Ø11	2
10	Handle pulse cover	2
11	Middle handlebar	1
12	Arc washer d8*Ø20*2.0*R30	8
13	Spring washer d8	8
14	Bolt M8*20*S5	8
15	Adapter	1
16	Shrouding	1
17	Bottle holder	1
18	Package tube	2
19	Trunk wire 2	1
20	Trunk wire 1	1
21	Screw ST3*10*Ø5.6	2
22	End cap (Transport rollers)	2
23	Front stabilizer	1
24	Rear stabilizer	1
25	End cap	2
26	Seat	1
27	Seat bracket	1
28	Washer d8*Ø20*2	4
29	Nylon nut M8*H7.5*S13	4
30	End cap	2
31	Seat tube	1
32	Washer d12*Ø24*2	1
33	Locking device knob M12	1
34	Knob M16*1.5*22*Ø56	1
35L/R	Handlebar post cover	2
36	Screw ST4.2*16*Ø8	7
37	Screw ST4.2*16*Ø8	2
38L/R	Pedal	2
39	Main frame	1
40	Crank cover	2
41	Nut M10*1.25*H7.5*S14	2
42L/R	Crank	2
43L/R	Chain cover	2
44	Washer D17*1.0	1

Part no	Description	Qty
45	Bearing 6203	2
46	Spacer Ø22*Ø18*4	1
47	Wave washer d17*Ø22*0.3	1
48	Bolt M6*15*S5	4
49	Belt plate	1
50	Belt	1
51	Shaft	1
52	Spring washer d6	4
53	Nylon nut M6*H6*S10	4
54	Seat cover	1
55	Bushing	1
56	Sensor	1
57	Nut M10*1*H8*S15	2
58	Chain bolt	2
59	Nut M10*1*H5*S17	1
60	Flywheel	1
61	Axle	1
62	Bearing 6001	1
63	Washer D12*1.0	1
64	Bolt M6*10*S10	1
65	Washer d6*Ø13*1.5	1
66	Idler	1
67	Wave washer d12*Ø15.5*0.3	1
68	Idler rod	1
69	Bolt M8*12*Ø10*5.5*S5	1
70	Tension spring	1
71	Magnet	1
72	Washer d12*Ø17*0.5	1
73	Washer d6	6
74	Bolt M6*22*Ø12*S4	6
75	Power line	1
76	Resistance control cable	1
77	Front net cover	1
78	Rear net cover	1
79	Compression block	10
80	Screw ST4.2*25xØ8	20
81	Screw ST4.2*13	14
82	Motor	1
83	Protective plate 2	1
84	Protective plate 1	1
A	Spanner S5	1
B	Wrench S13-14-15	1

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

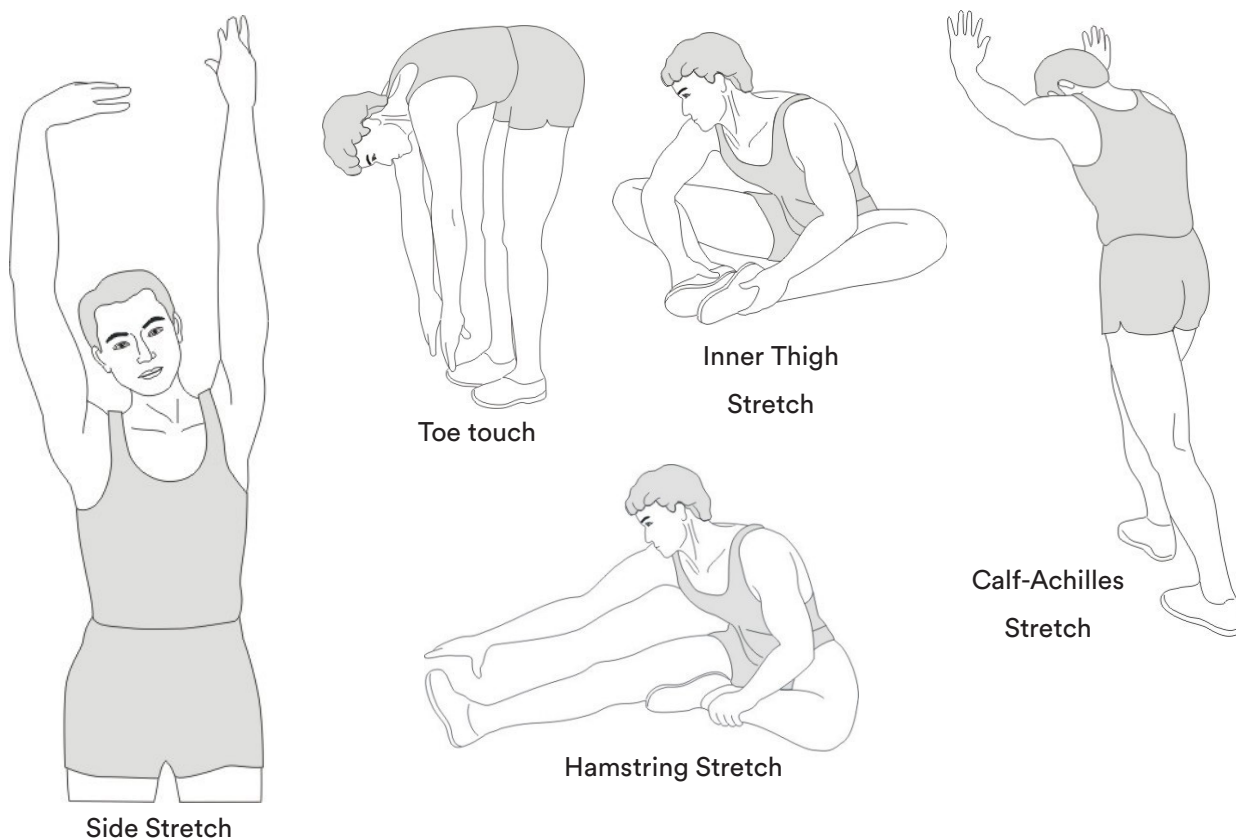
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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.

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-3690 Treliv P8] 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-3690.pdf

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

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

Contenu

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



skandika.com/
service

Skandika

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

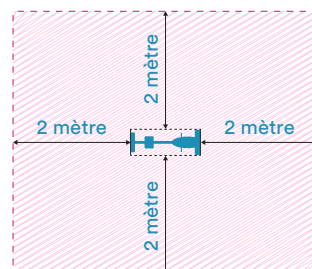


AVERTISSEMENT

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.
- Veillez respecter les consignes relatives à l'échauffement avant l'entraînement et à la récupération après l'entraînement figurant dans ce mode d'emploi.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Pour monter, tenez-vous à la poignée et assurez-vous qu'une pédale se trouve dans la position la plus basse afin d'y poser un pied. Placez ensuite l'autre pied sur l'autre pédale. Pour descendre de l'appareil, procédez dans l'ordre inverse.
- Nettoyez régulièrement l'appareil. Ne le rincez pas directement avec de l'eau, de l'essence ou des produits abrasifs, etc. Cela pourrait l'endommager. Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour le nettoyage.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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

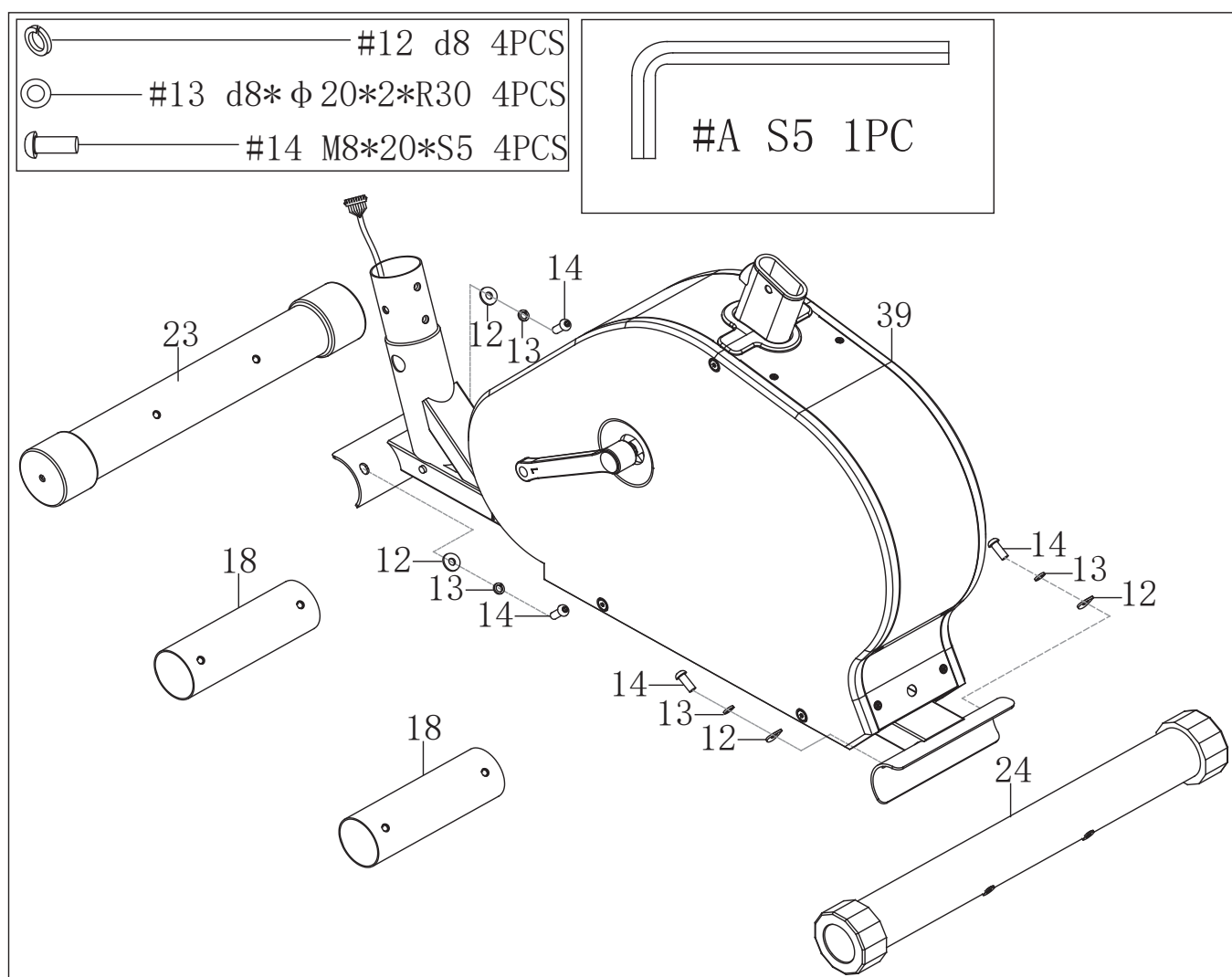
ÉTAPE 1

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.

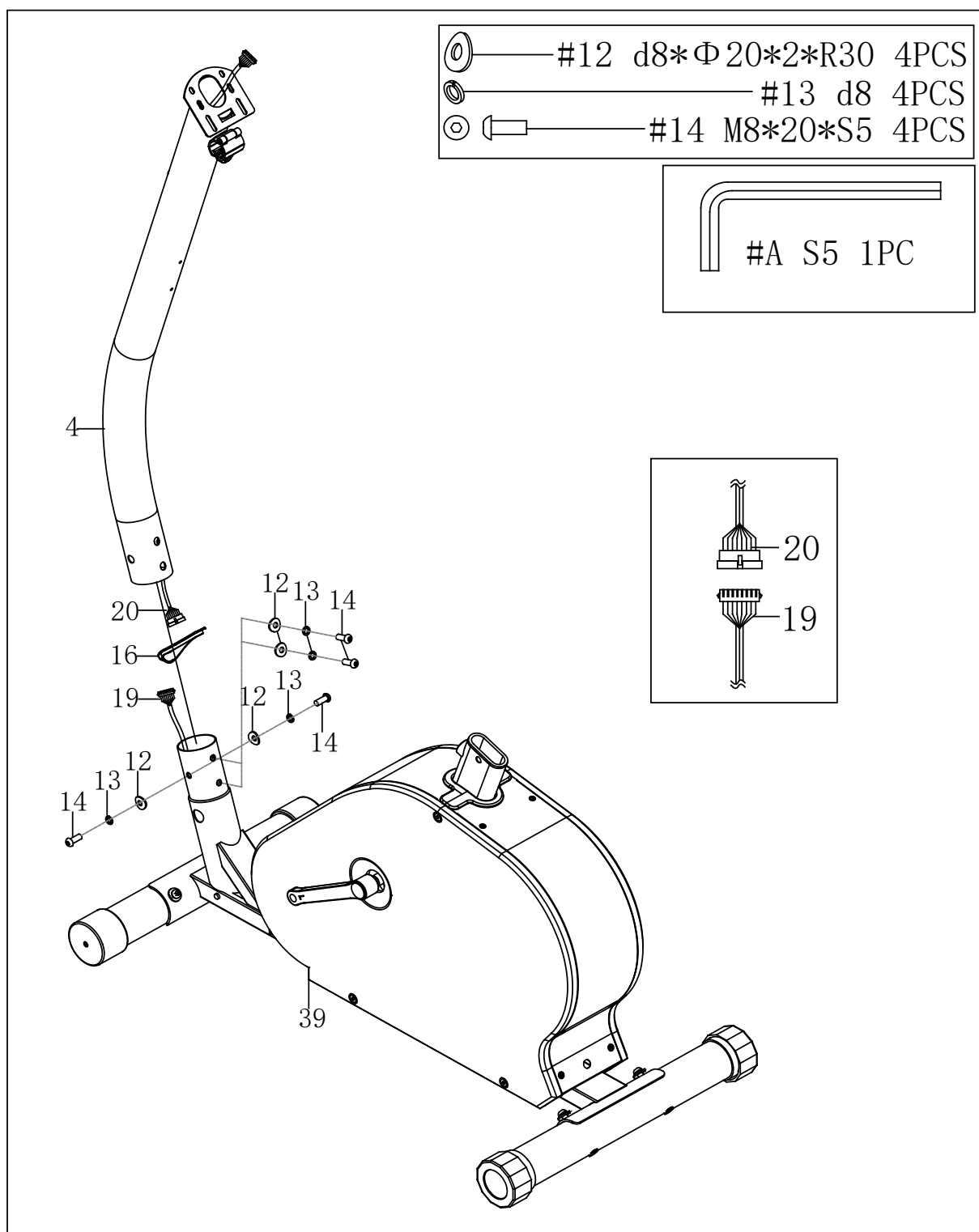
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

1. Commencez par retirer les 4 vis (14), les 4 rondelles (12) et les 4 rondelles élastiques (13) du cadre principal (39). Retirez également la protection de transport (18).
2. Fixez ensuite les pieds avant (23) et arrière (24) au châssis principal (39) à l'aide de ces vis (14), rondelles (12) et rondelles élastiques (13), comme indiqué sur le schéma.



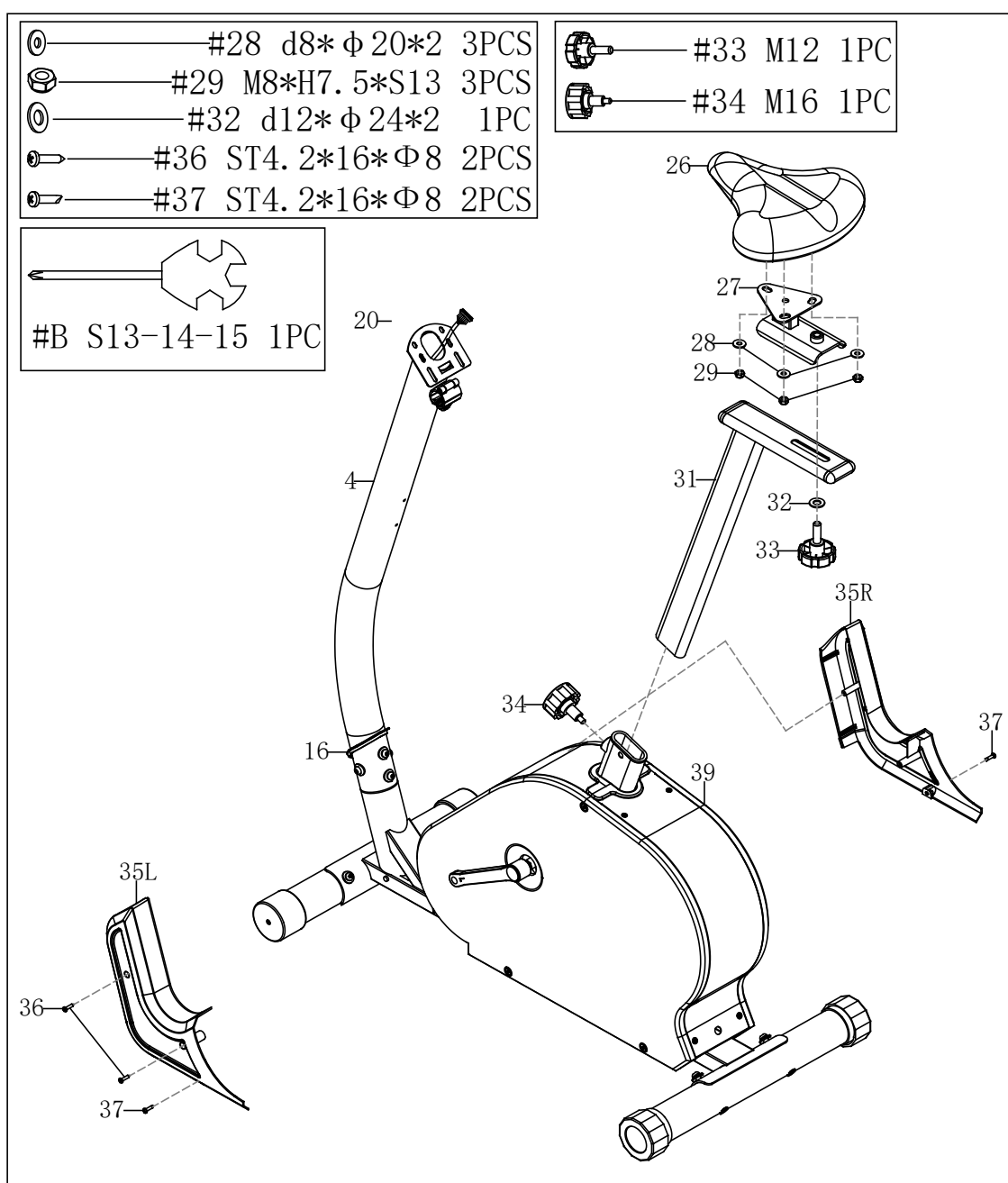
ÉTAPE 2

1. Insérez la douille (16) dans le support de poignée (4).
2. Reliez les extrémités des câbles (19) et (20).
3. Retirez les vis (14), les rondelles élastiques (13) et les rondelles (12) du cadre principal (39) et utilisez-les pour fixer le support de poignée (4) comme indiqué sur l'illustration.



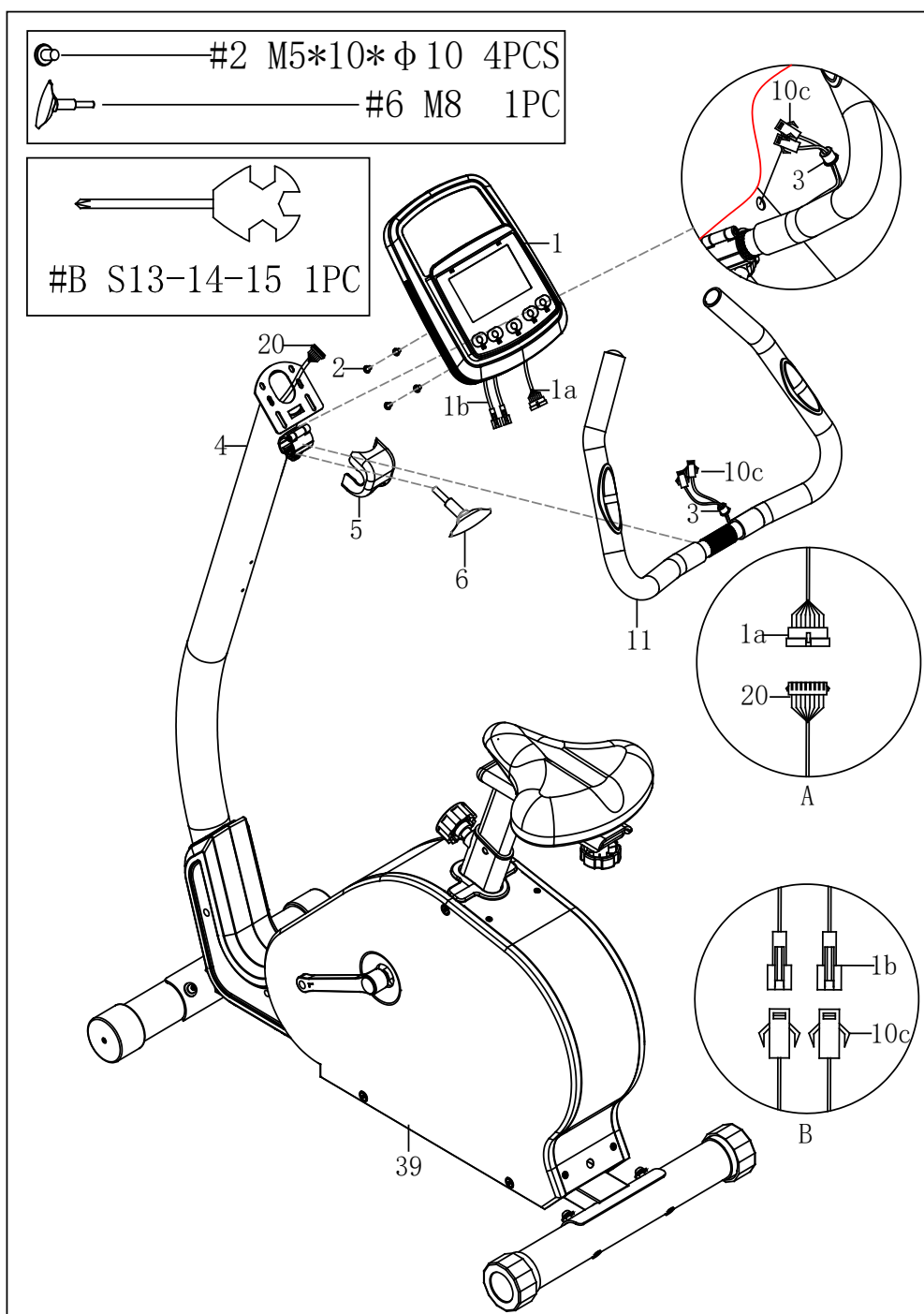
ÉTAPE 3

1. Fixez les caches (35 à gauche et à droite) au cadre principal (39) à l'aide des vis (36 et 37) comme illustré.
2. Insérez maintenant la tige de selle (31) dans le cadre principal (39) et bloquez-la dans la position souhaitée à l'aide du dispositif de blocage (34).
3. Retirez les écrous (29) et les rondelles (28) de la selle (26) et montez la selle (26) avec ces écrous et rondelles sur le support de selle (27).
4. Fixez ensuite le support de selle (27) avec la selle montée en haut de la tige de selle (31) à la longueur souhaitée à l'aide du dispositif de blocage (33) et de la rondelle (32).



ÉTAPE 4

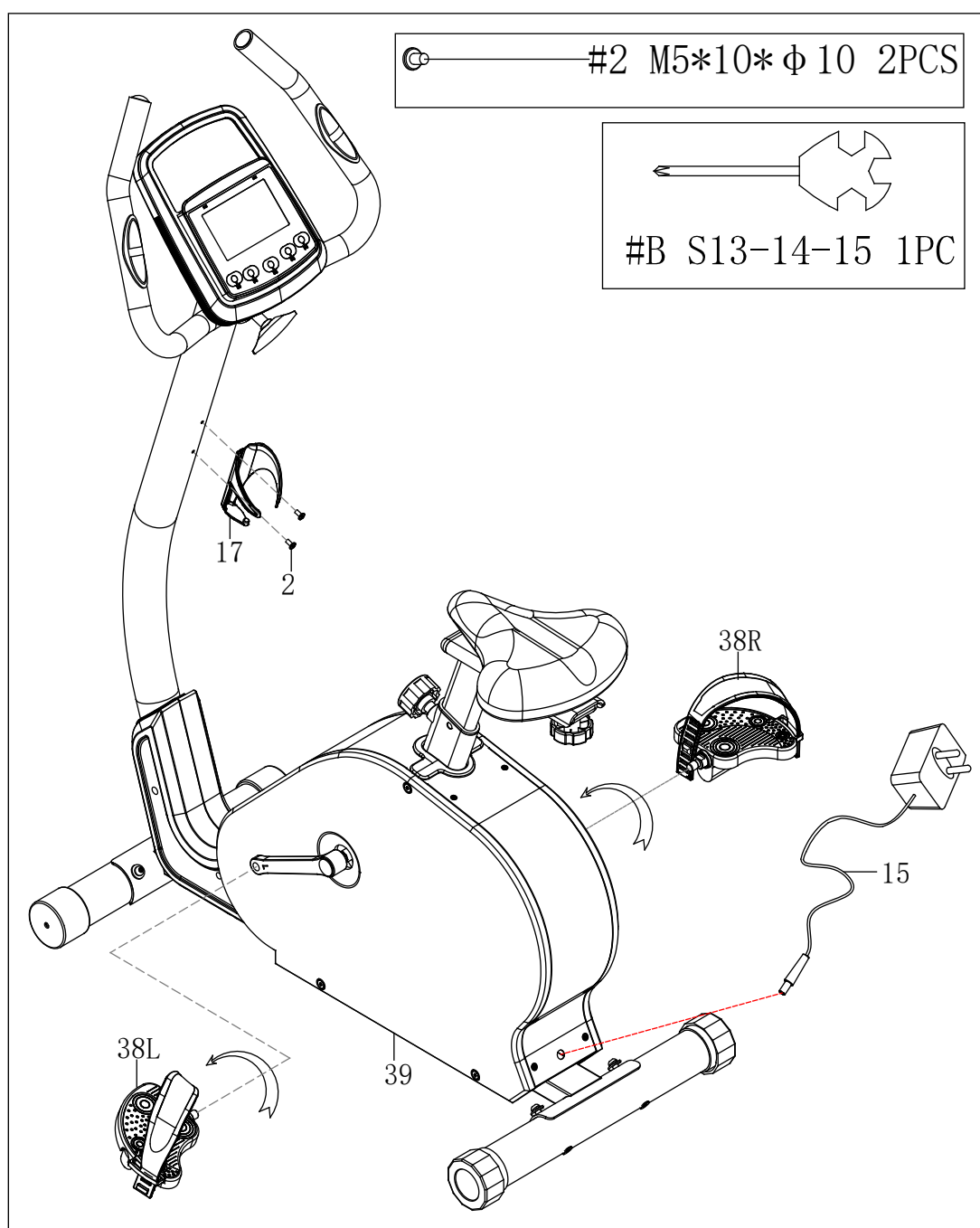
1. Fixez la poignée (11) au support de la poignée (4) à l'aide du cache (5) et de la vis en T (6).
2. Faites passer le câble du capteur de pouls (10c) dans le trou du support de la poignée (4) et enfoncez le bouchon (3) dans ce trou.
3. Retirez les 4 vis (2) à l'arrière de l'ordinateur (1).
4. Connectez les connecteurs de câble (1a) à (20) et (1b) à (10c), puis fixez délicatement l'ordinateur (sans coincer de câble) à l'aide des 4 vis (2) situées en haut du support de poignée (4).



ÉTAPE 5

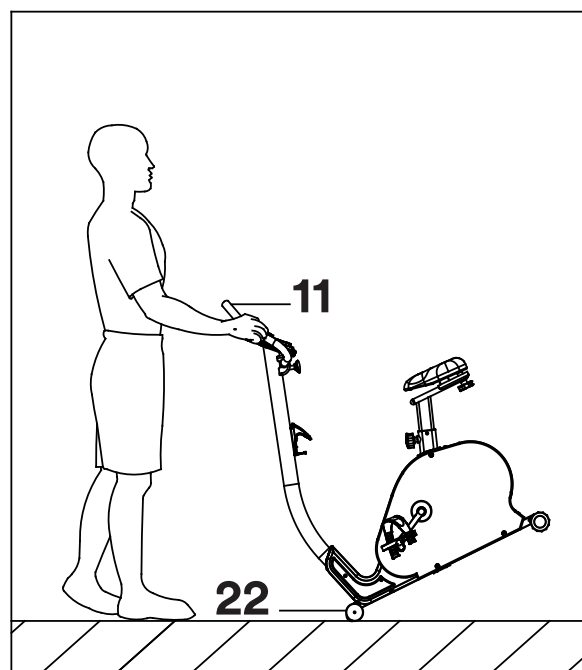
1. Retirez les 2 vis (2) du support de poignée (4) comme illustré et utilisez-les pour fixer le porte-bidon (17).
2. Fixez ensuite les deux pédales (38L/38R) aux bras de pédale : serrez la pédale gauche (marquée L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale droite (marquée R) dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Pour finir, connectez le bloc d'alimentation avec le câble (15) à l'appareil (connexion près du pied arrière) et à une prise de courant appropriée.

Le montage est maintenant terminé. Vérifiez encore une fois que toutes les connexions sont bien fixées.



TRANSPORT

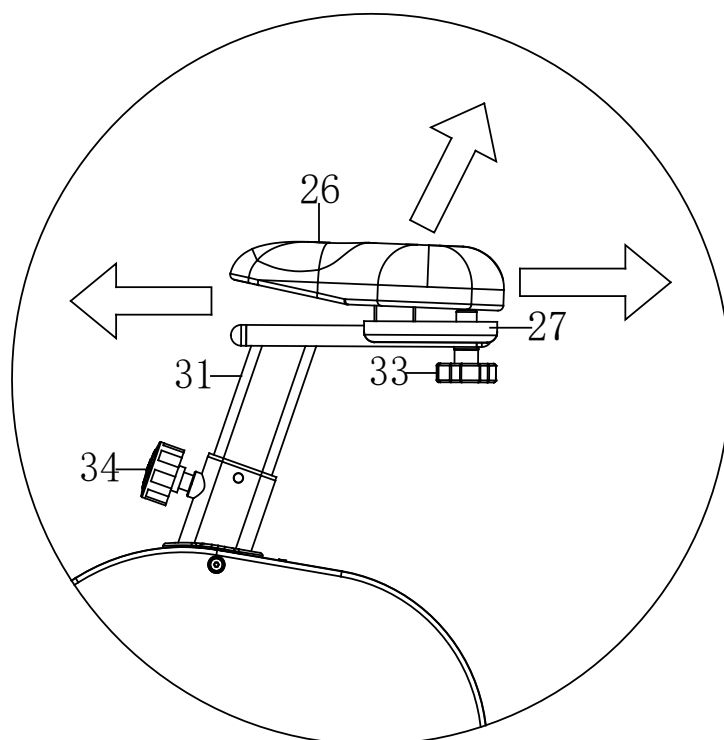
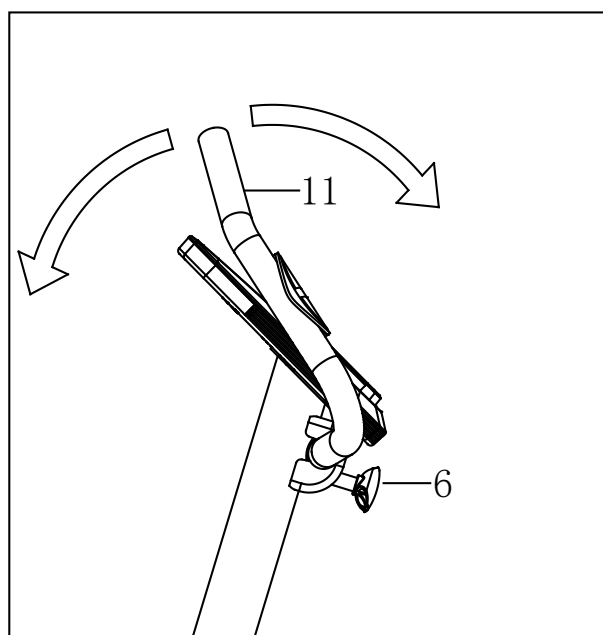
L'appareil est équipé de roulettes de transport (22) situées sur le pied avant. Si vous souhaitez le déplacer, appuyez sur la poignée (11) afin que les roulettes de transport avant touchent le sol. Vous pouvez ainsi facilement faire rouler l'appareil jusqu'à son nouvel emplacement.



RÉGLAGE DE LA POIGNÉE ET DE LA SELLE

La poignée (11) et la selle (26) peuvent être réglées individuellement. Pour régler la poignée (11), desserrez d'abord la vis en T (6) en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Réglez ensuite la poignée dans la position souhaitée et resserrez la vis en T (6).

La selle (26) peut être réglée en position horizontale et verticale. Pour ce faire, desserrez le dispositif de blocage (33) et/ou le dispositif de blocage (34) en les tournant. Une fois la selle réglée dans la position souhaitée, assurez-vous que tous les dispositifs de blocage sont bien serrés.



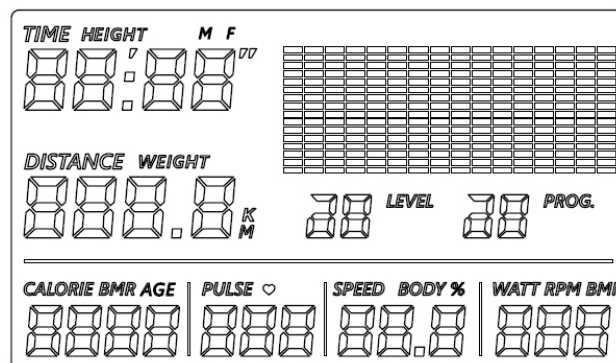
UTILISATION DE L'ORDINATEUR

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 :

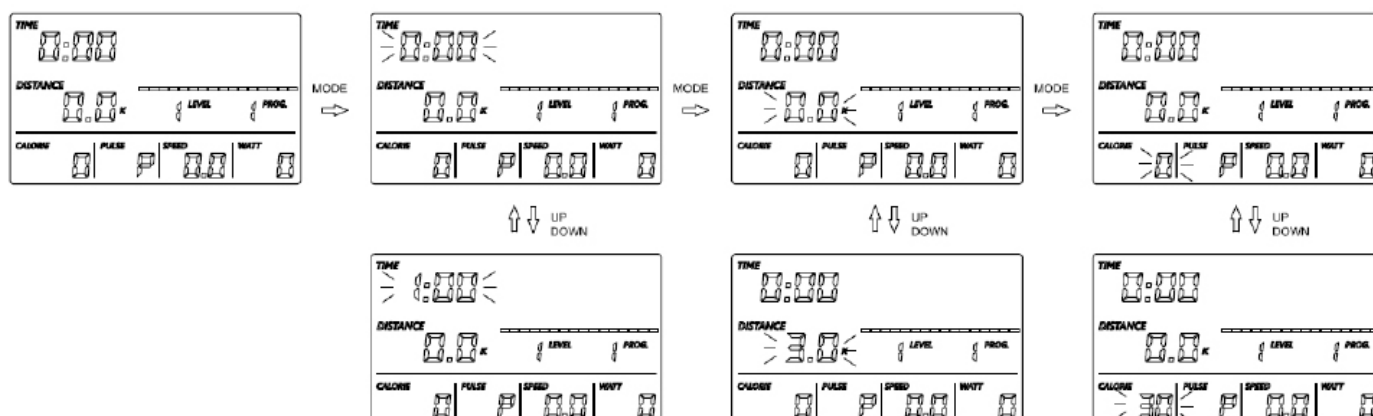
- **TEMPS :** durée d'entraînement de 0:00 à 99:59 (minutes:secondes)
- **DISTANCE :** distance parcourue de 0,0 à 999,9 km
- **CALORIES :** calories brûlées de 0 à 9999 kcal
- **PULSE :** fréquence cardiaque de 40 à 240 battements par minute
- **SPEED :** vitesse de 0,0 à 99,9 km/h
- **RPM :** tours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

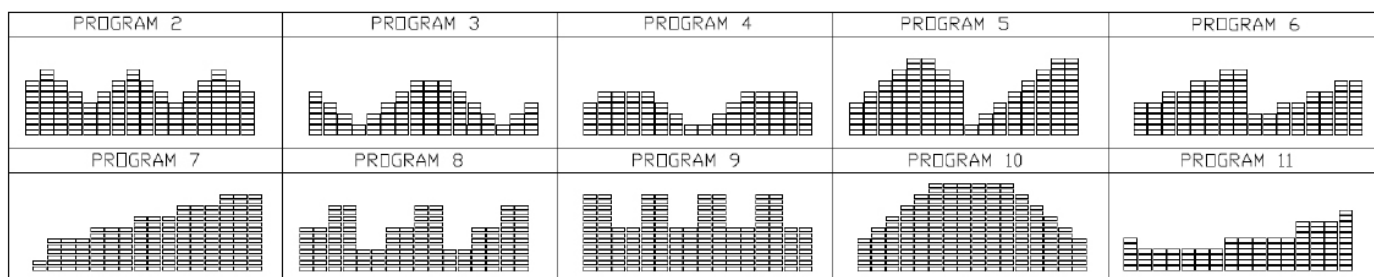
Mode d'entraînement manuel (Manuel / P1)

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.



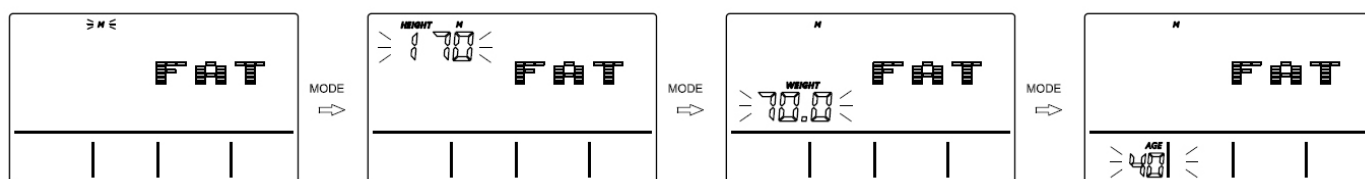
Programme de formation (P2 à P11)

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 %

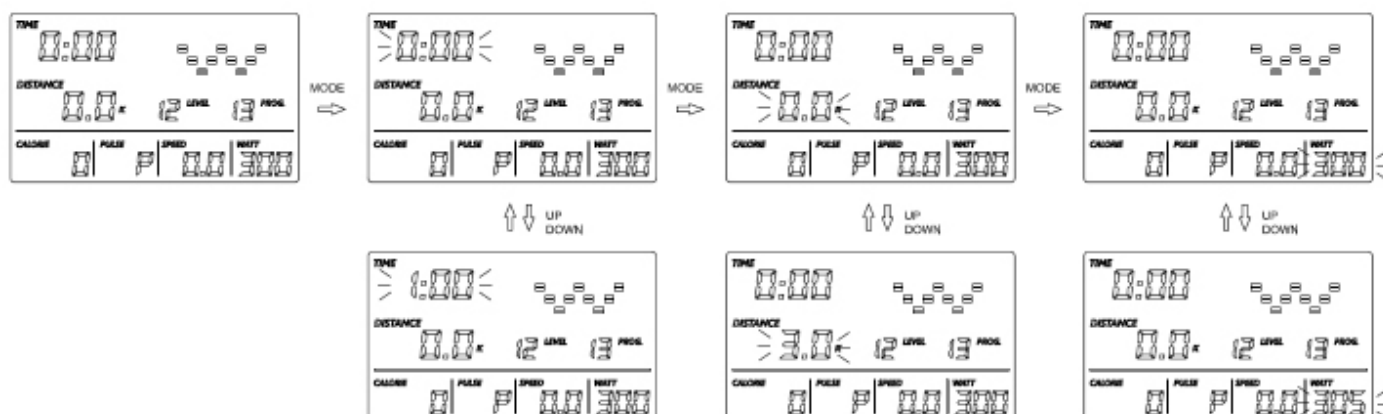
c) BMR (Basal Metabolism Rate / Métabolisme basal) : nombre moyen de calories consommées par jour pour assurer les fonctions vitales de base (référence : 1300 ± 100 / âge 22-40 ans).

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))

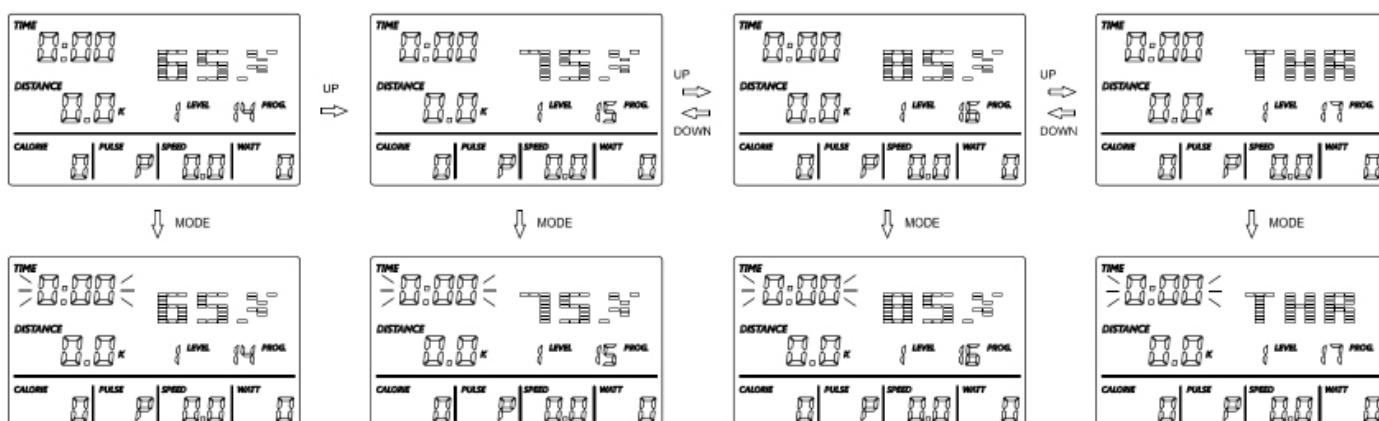
P16 : 85 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 85 % de (220 - ÂGE))

P17 : saisie directe de la fréquence cardiaque cible

Réglage des paramètres :

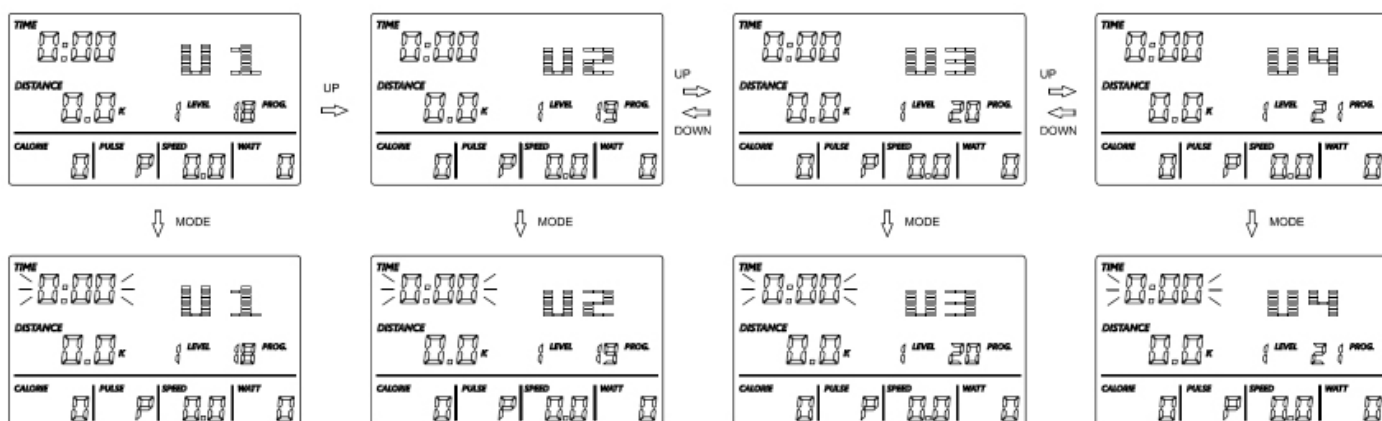
Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « MODE ». Le premier paramètre « Time » (temps) clignote afin que vous puissiez régler la valeur. Appuyez sur MODE pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Continuez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

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.

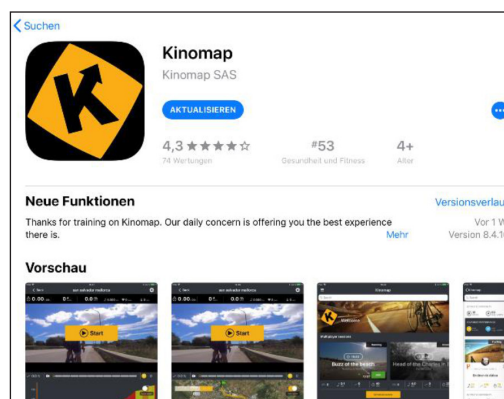
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

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

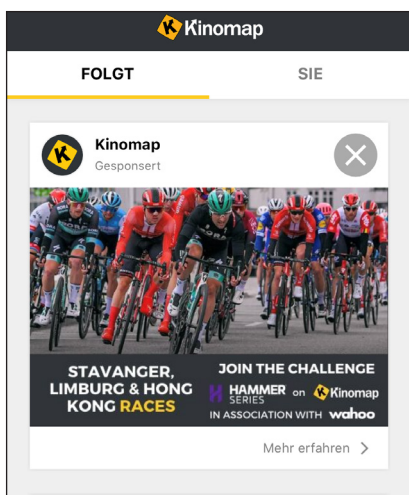


KINOMAP

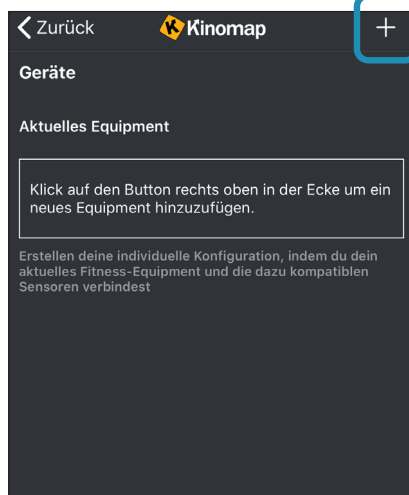
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



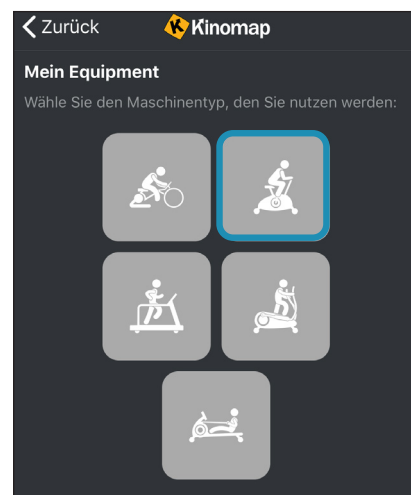
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo elliptique

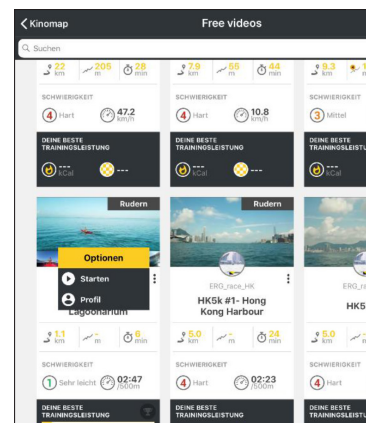


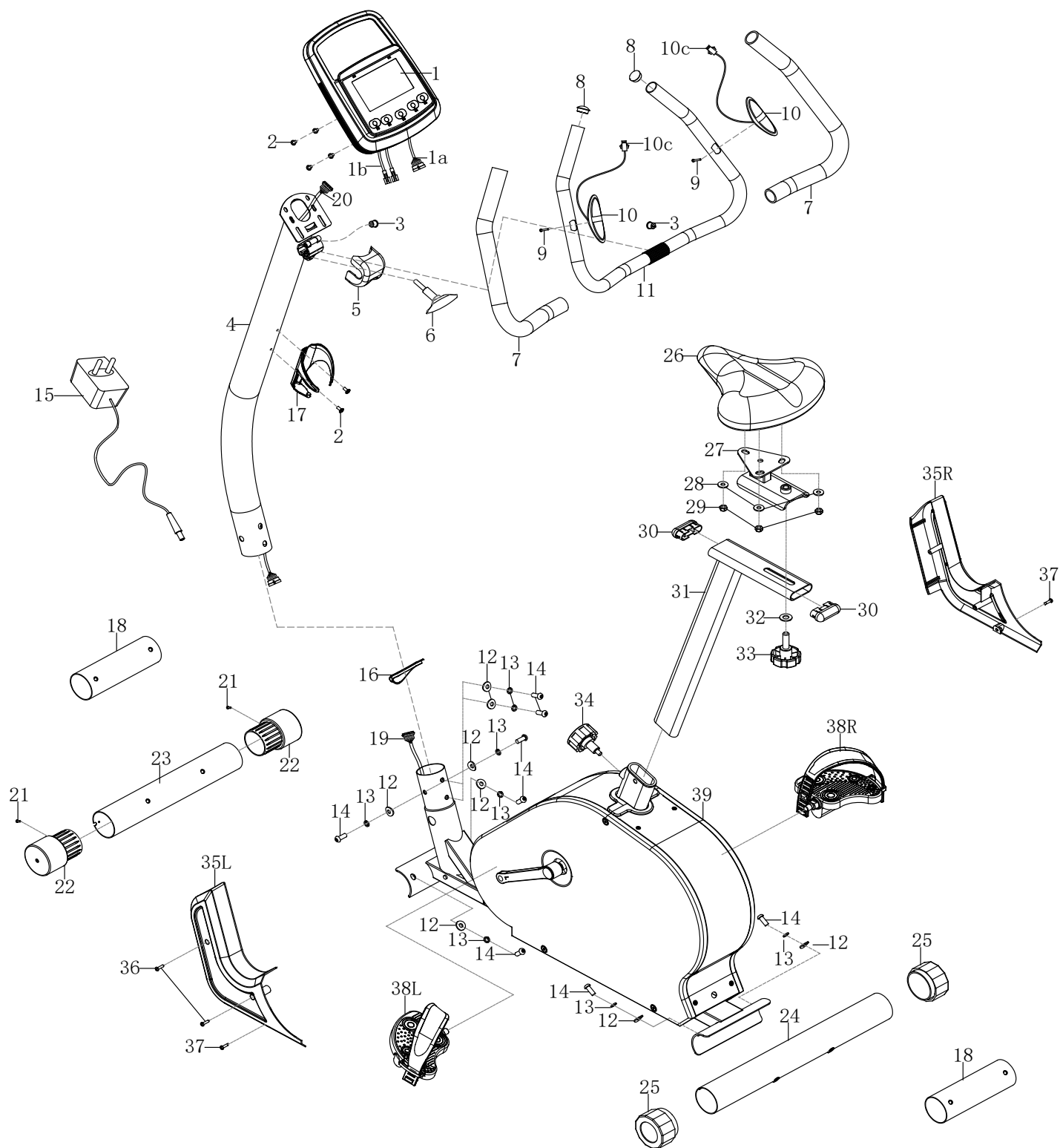
4. CHOISIR „SKANDIKA“

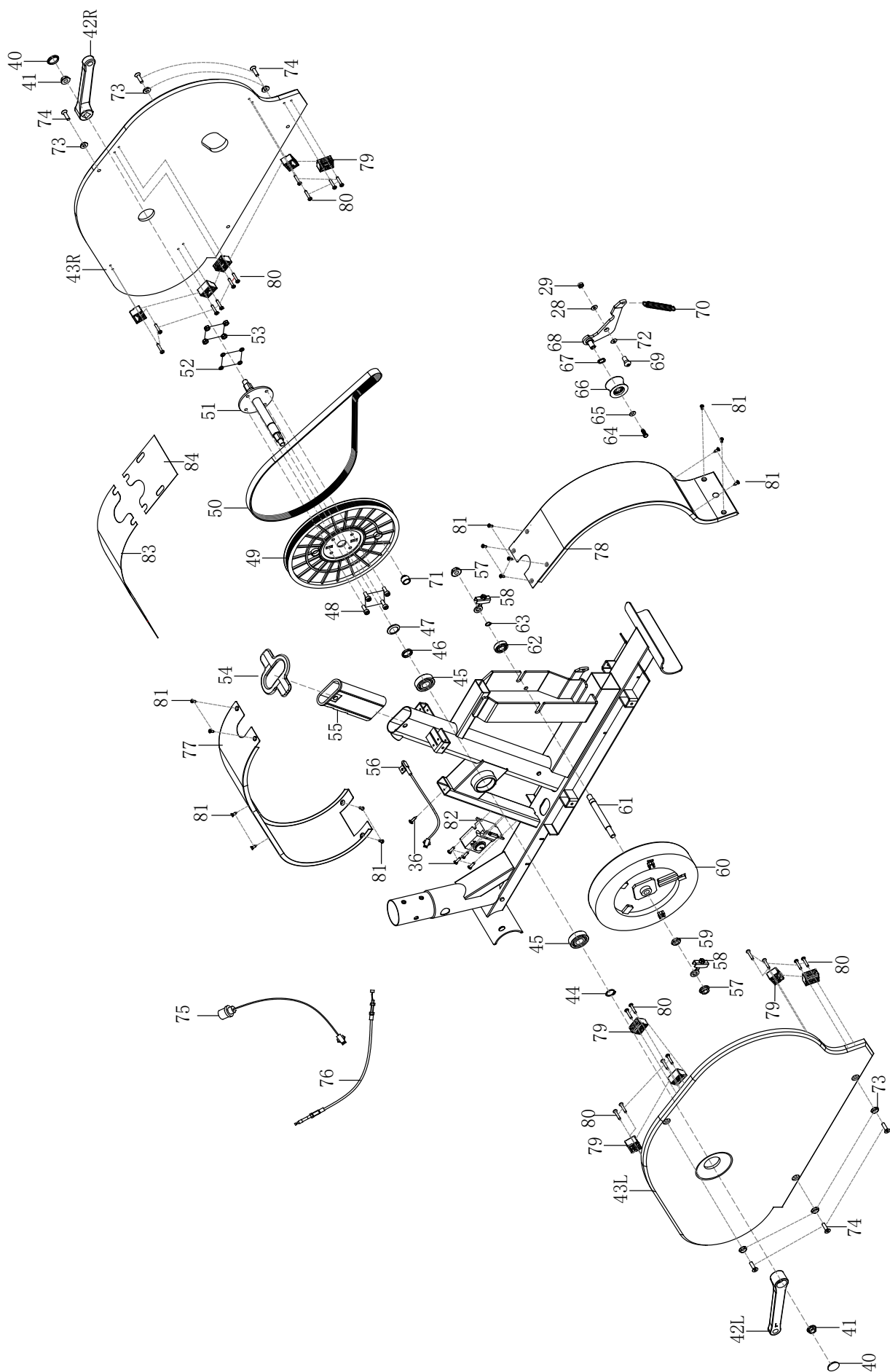


5. Sélectionner l'appareil

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
1	Ordinateur	1
2	Vis M5*10*Ø10	6
3	Bouchon	2
4	Support de poignée	1
5	Couvercle	1
6	Vis à poignée en T	1
7	Poignée en mousse	2
8	Capuchon rond Ø25	2
9	Vis ST4.0*19*Ø11	2
10	Couvercle pour capteur de poulx avec câble	2
11	Poignée	1
12	Rondelle d8*Ø20*2.0*R30	8
13	Rondelle élastique d8	8
14	Vis M8*20*S5	8
15	Bloc d'alimentation avec câble	1
16	Manchon	1
17	Porte-bouteille	1
18	Protection de transport	2
19	Câble 2	1
20	Câble 1	1
21	Vis ST3*10*Ø5,6	2
22	Capuchon d'extrémité	2
23	Pied avant	1
24	Pied arrière	1
25	Capuchon d'extrémité	2
26	Selle	1
27	Support de selle	1
28	Rondelle d8*Ø20*2	4
29	Écrou M8*H7,5*S13	4
30	Embout	2
31	Tige de selle	1
32	Rondelle d12*Ø24*2	1
33	Blocage M12	1
34	Blocage M16*1,5*22*Ø56	1
35L/R	Couvercle Support de poignée L/R	2
36	Vis ST4,2*16*Ø8	7
37	Vis ST4,2*16*Ø8	2
38L/R	Pédales L/R	2
39	Cadre principal	1
40	Couvercle de bras de pédale	2
41	Écrou M10*1,25*H7,5*S14	2
42L/R	Bras de pédale	2
43L/R	Couvercle	2
44	Rondelle D17*1,0	1

No.	Description	Qté
45	Roulement 6203	2
46	Entretoise Ø22*Ø18*4	1
47	Rondelle ondulée d17*Ø22*0,3	1
48	Vis M6*15*S5	4
49	Plaque de courroie	1
50	Courroie	1
51	Arbre	1
52	Rondelle élastique d6	4
53	Écrou en nylon M6*H6*S10	4
54	Couvercle de siège	1
55	Douille	1
56	Capteur	1
57	Écrou M10*1*H8*S15	2
58	Axe de chaîne	2
59	Écrou M10*1*H5*S17	1
60	Volant	1
61	Axe	1
62	Roulement 6001	1
63	Rondelle D12*1,0	1
64	Vis M6*10*S10	1
65	Rondelle d6*Ø13*1,5	1
66	Poulie de renvoi	1
67	Rondelle ondulée d12*Ø15,5*0,3	1
68	Barre de renvoi	1
69	Vis M8*12*Ø10*5,5*S5	1
70	Ressort de traction	1
71	Aimant	1
72	Rondelle d12*Ø17*0,5	1
73	Rondelle d6	6
74	Vis M6*22*Ø12*S4	6
75	Câble électrique	1
76	Câble de résistance	1
77	Couvercle avant du réseau	1
78	Couvercle arrière du réseau	1
79	Bloc de compression	10
80	Vis ST4.2x25xØ8	20
81	Vis ST4.2*13	14
82	Moteur	1
83	Plaque de protection 2	1
84	Plaque de protection 1	1
A	Clé Allen S5	1
B	Clé à fourche S13-14-15	1

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

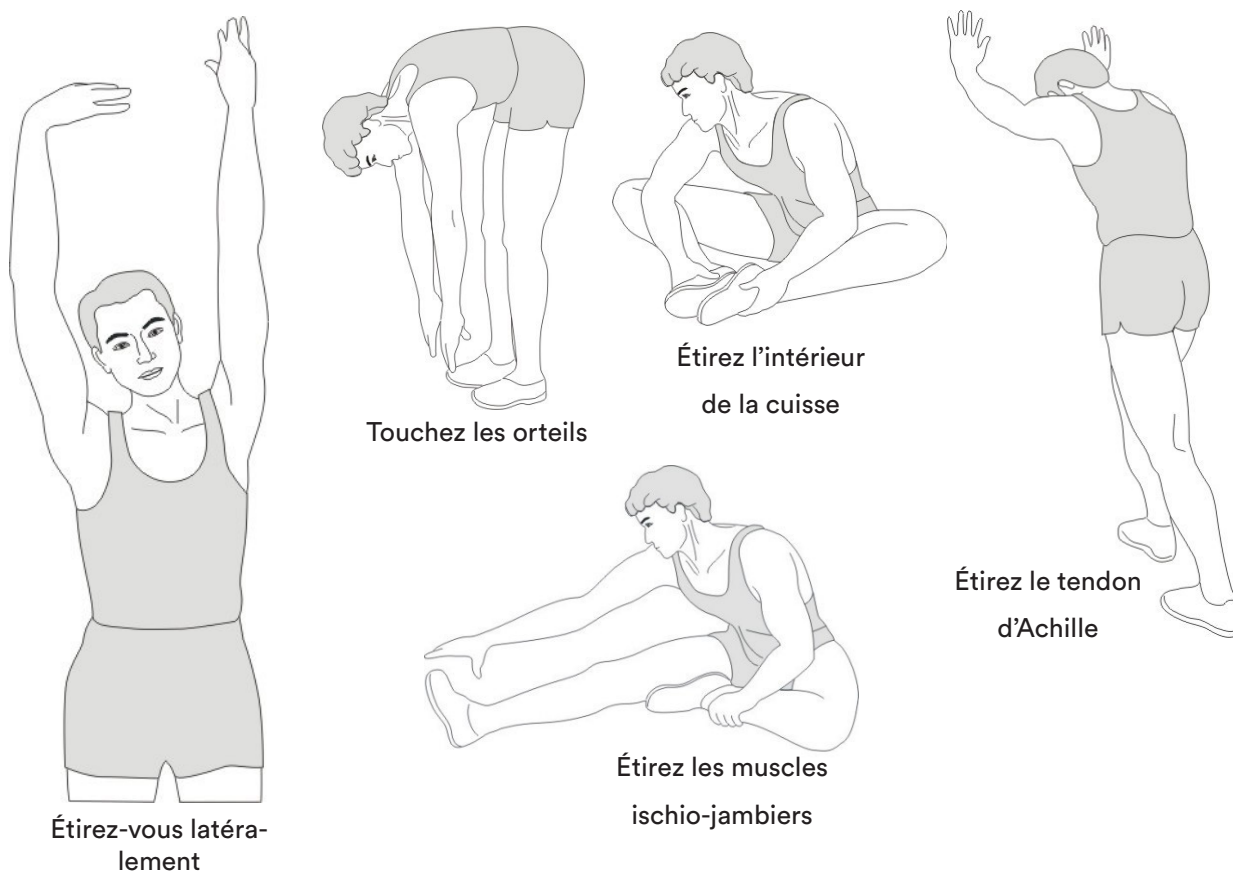
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

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-3690 Treliv P8] 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-3690.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