



Originalbetriebsanleitung **DE**
Translation of the original instructions **GB**
Traduction du mode d'emploi original **FR**



Cykling P12 Comfort

Art.Nr. SF-3800

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbauanleitung
07	Ebener Stand
08	Transport / Einstellungen
09	Computerbedienung
13	Bluetooth-Verbindung
14	Verbindung zur KINOMAP-App
15	Explosionszeichnungen
17	Teileliste
19	Reinigung / Lagerung
19	Auf- und Abwärmen
20	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Skandika CE	Importeur	MAX Trader GmbH										
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen										
	Artikelnummer Name	SF-3800 Cykling P12 Comfort										
	Klasse	HC										
	Standard	EN ISO 20957										
 	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum											
	2025	2026	2027									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	PO Nr.:		1000064									
	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

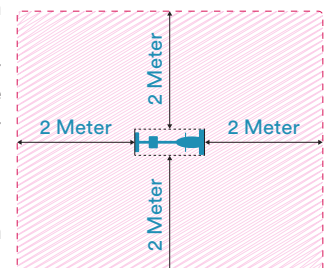


WARNUNG

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.

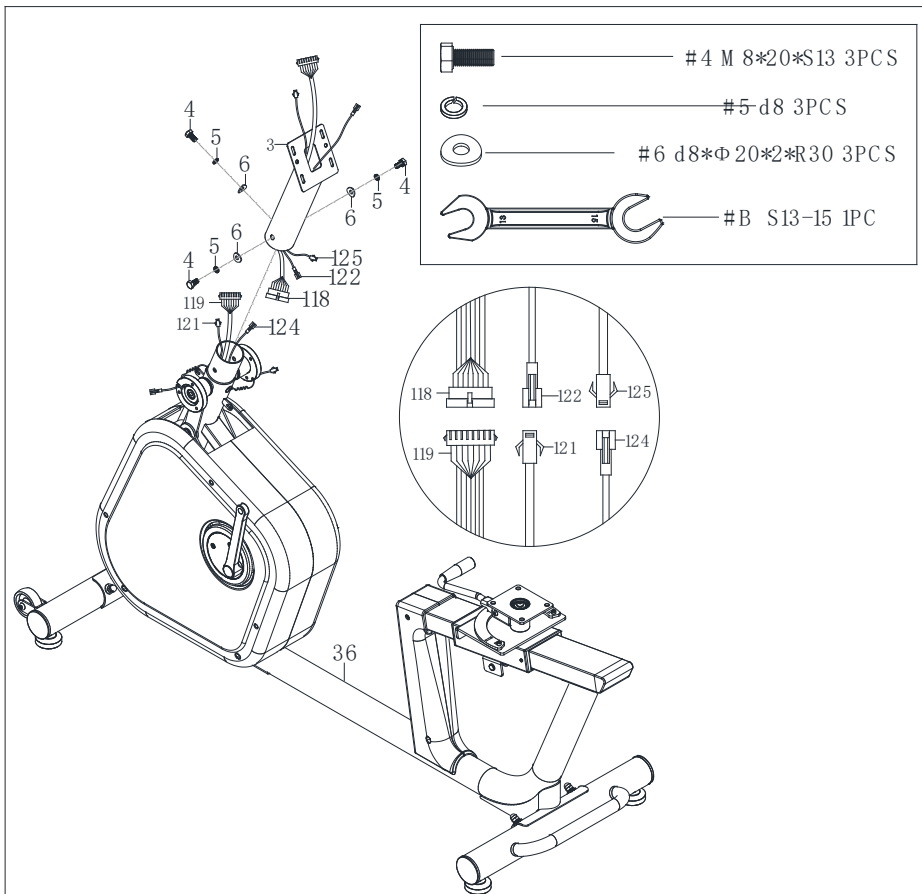
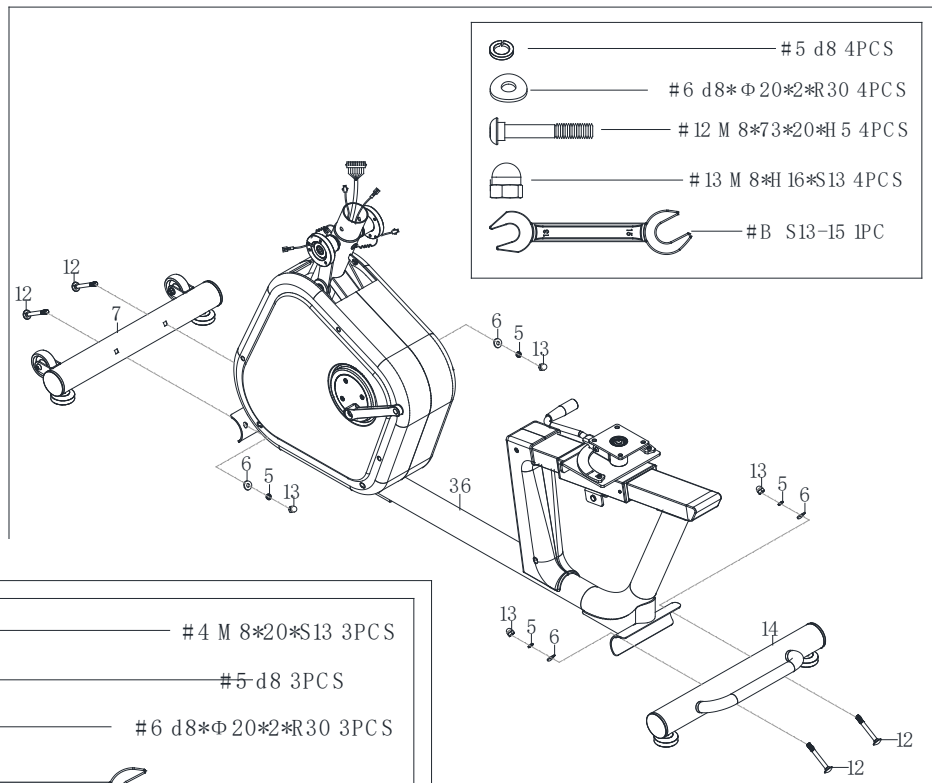
SCHRITT 1 & 2

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.

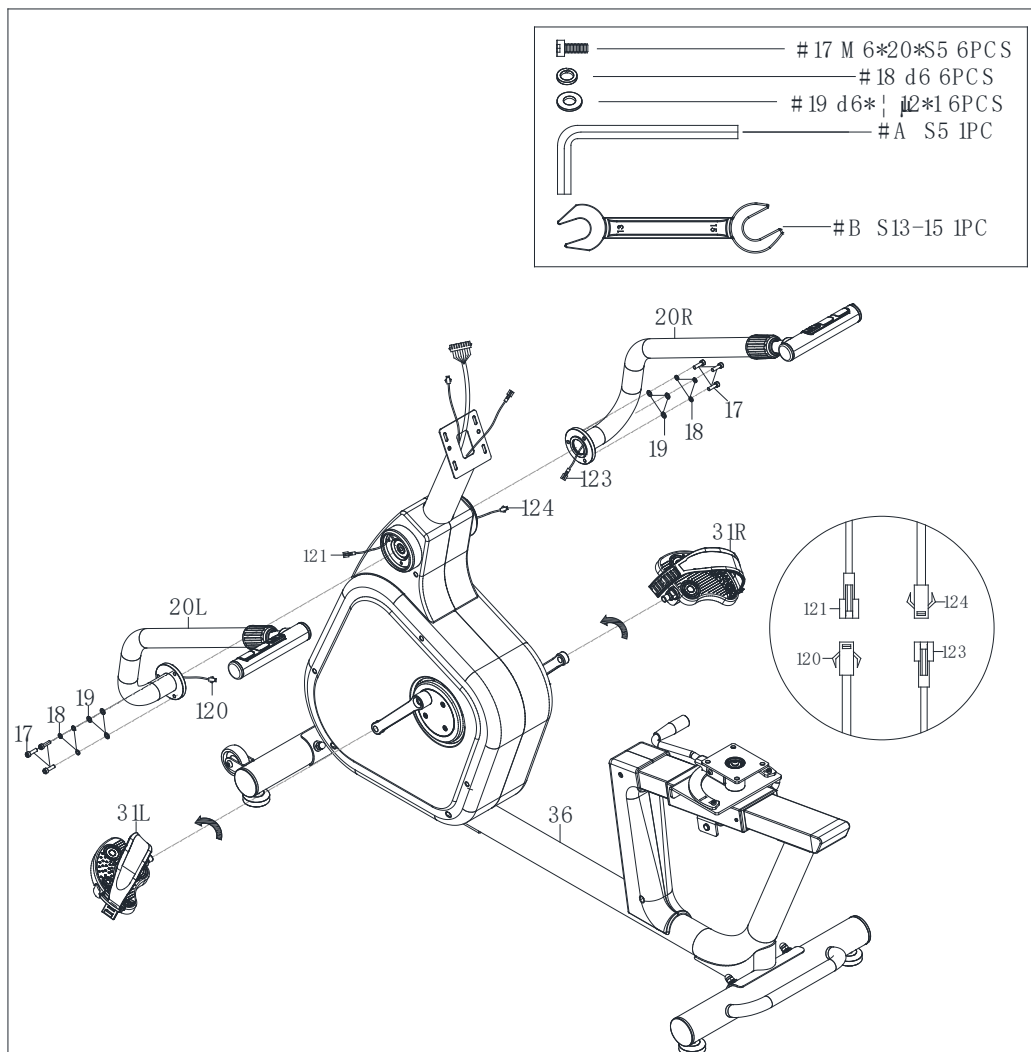
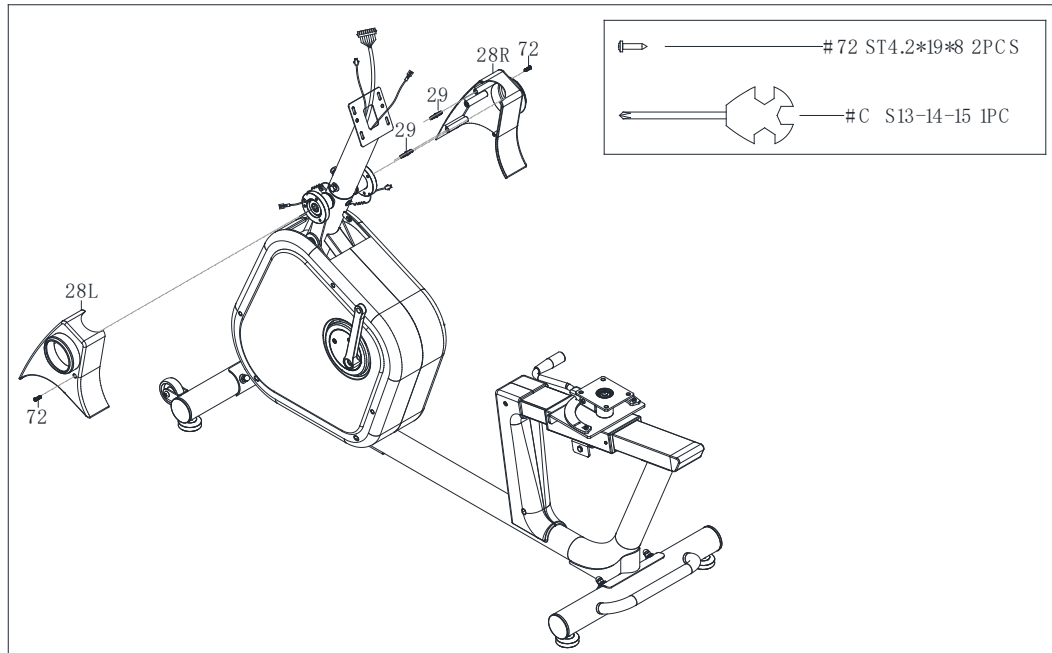
Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

1. Befestigen Sie den vorderen und hinteren Standfuß am Gerät (die Transportrollen des vorderen Standfußes müssen nach vorn zeigen).
2. Verbinden Sie dann die Kabel wie abgebildet und befestigen Sie die Griffstütze.



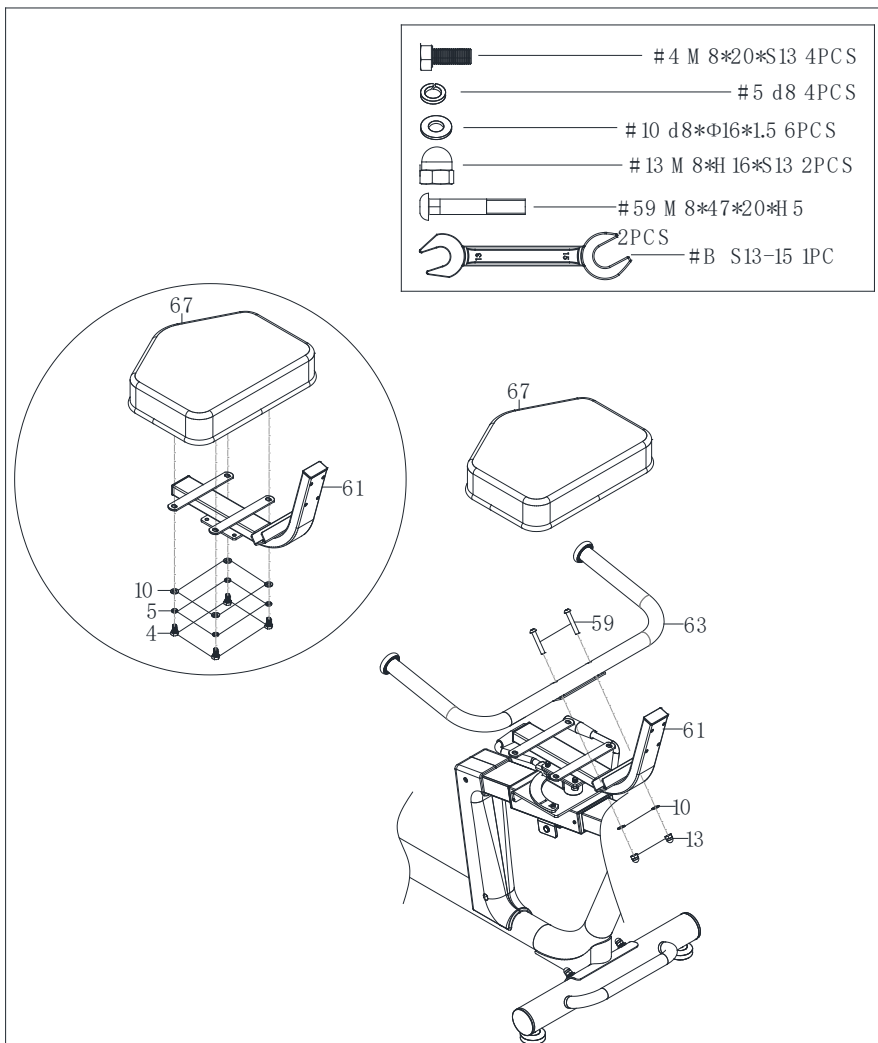
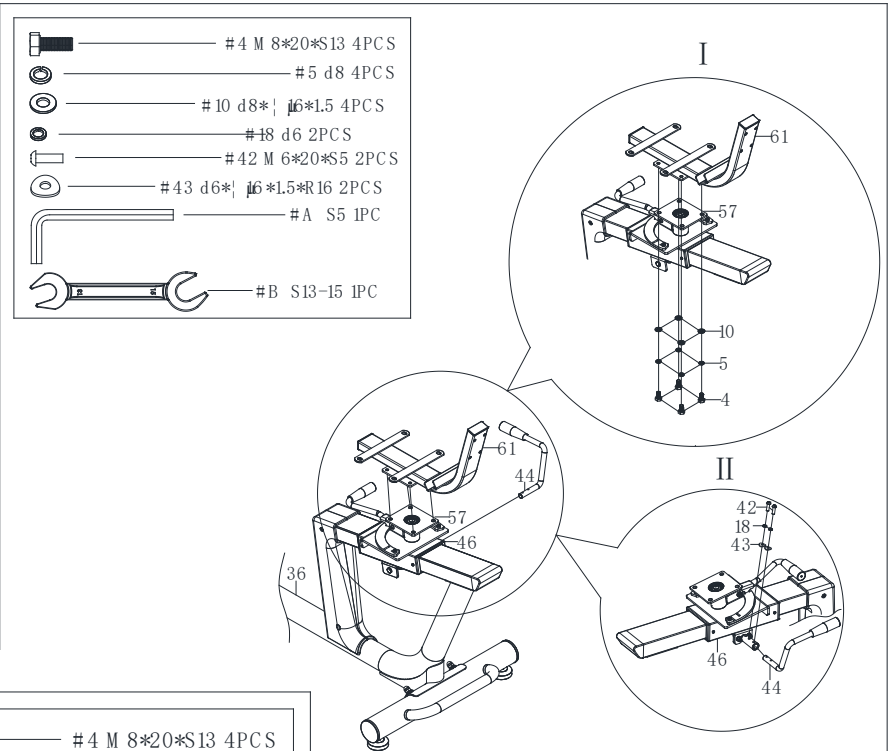
SCHRITT 3 & 4

3. Befestigen Sie die beiden Abdeckungen (28L & 28R) wie unten abgebildet mit den beiden Verbindungssplinten (29) und 2 Schrauben (72).
4. Nun werden Griffe und Pedale montiert, siehe Zeichnung. Verbinden Sie vor dem Montieren der Griffe die Kabelenden (120-121 und 123-124) und achten Sie darauf, die Kabel während der Montage nicht zu beschädigen.



SCHRITT 5 & 6

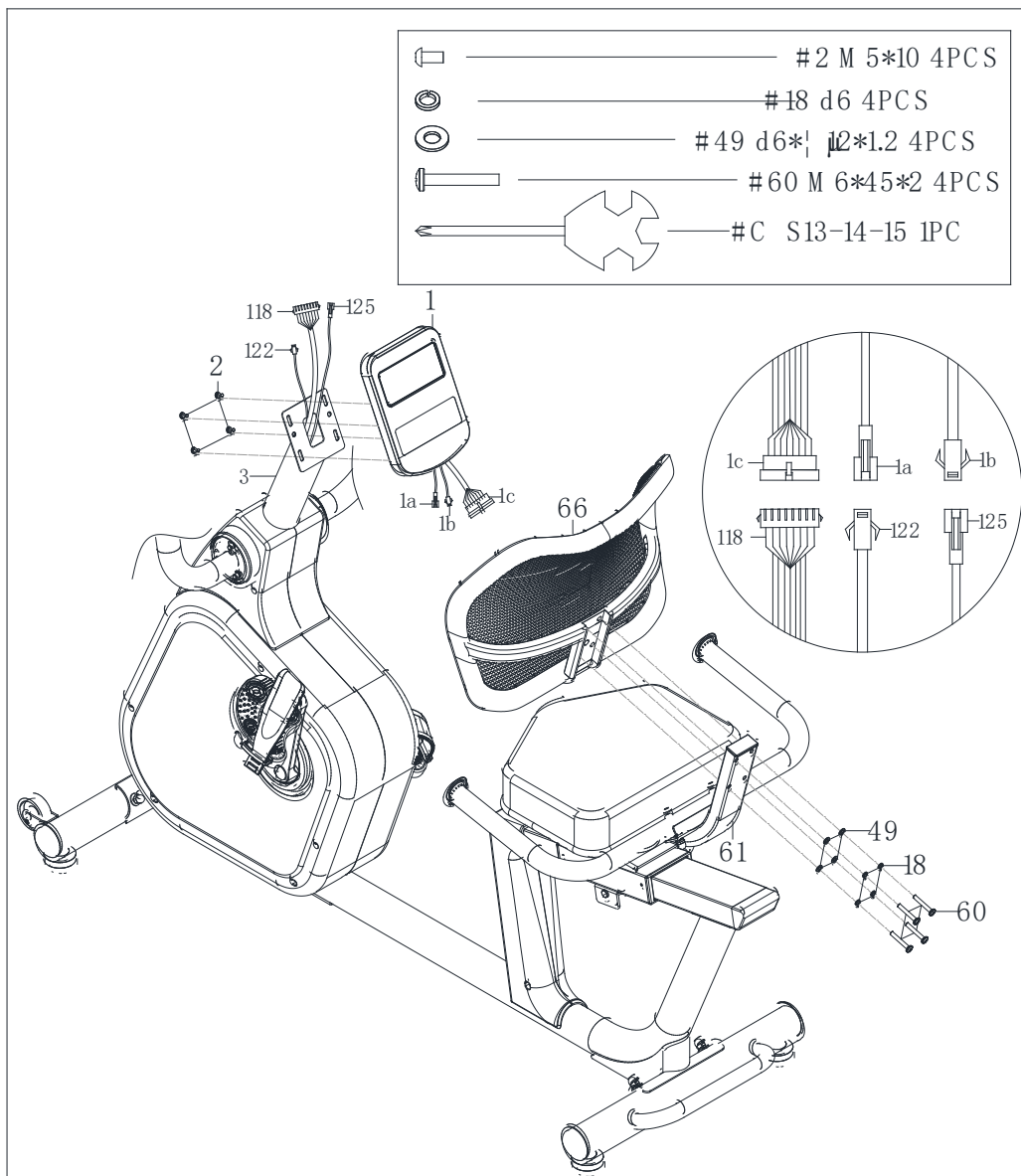
5. Befestigen Sie die Rückenlehnenhalterung (61) an der Sattelhalterung (57) und den Griff (44) am Gleitsitz (46) wie abgebildet.
6. Montieren Sie dann den Griff (63) und den Sitz (67).



SCHRITT 7

7. Montieren Sie nun noch den Computer (1) und die Netzurückenlehne (66).

Damit ist das Gerät fertig aufgebaut. Überprüfen Sie noch einmal alle Verbindungen auf korrekten Sitz.

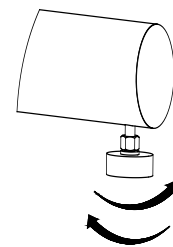


EBENER STAND

Das Gerät muss nivelliert werden, wenn Ihr Trainingsbereich uneben ist oder wenn das Gerät leicht vom Boden abhebt. So nehmen Sie die Einstellung vor:

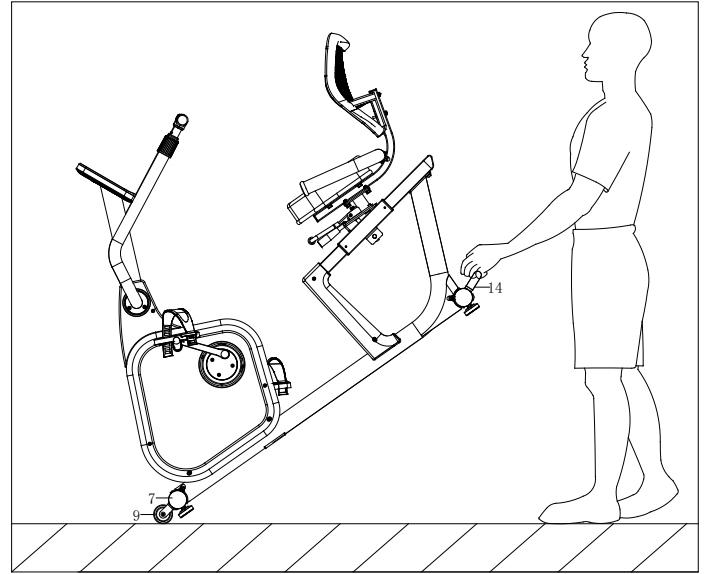
- Lösen Sie die Sicherungsmuttern und verstellen Sie die Nivellierfüße, bis sie alle den Boden berühren.
- Nivellieren Sie das Gerät, bis es waagrecht steht. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern fest.

Hinweis: Stellen Sie die Nivellierfüße nicht so hoch ein, dass sie sich vom Gerät lösen oder abschrauben. Dies kann zu Verletzungen oder Schäden am Gerät führen. Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass das Gerät waagrecht und stabil steht.



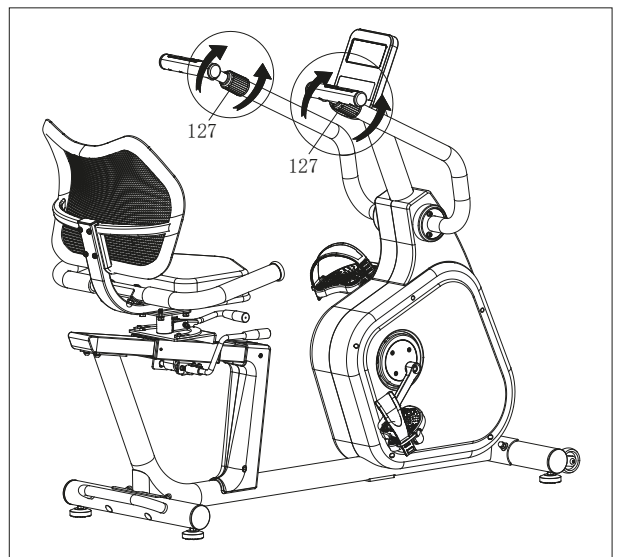
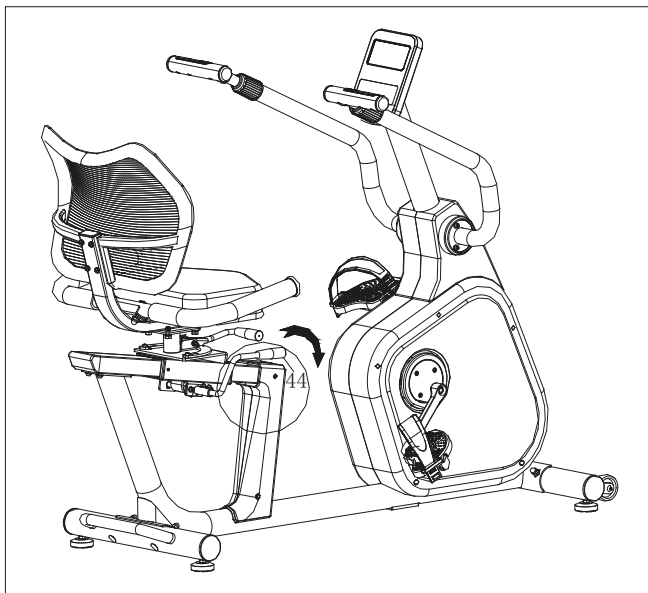
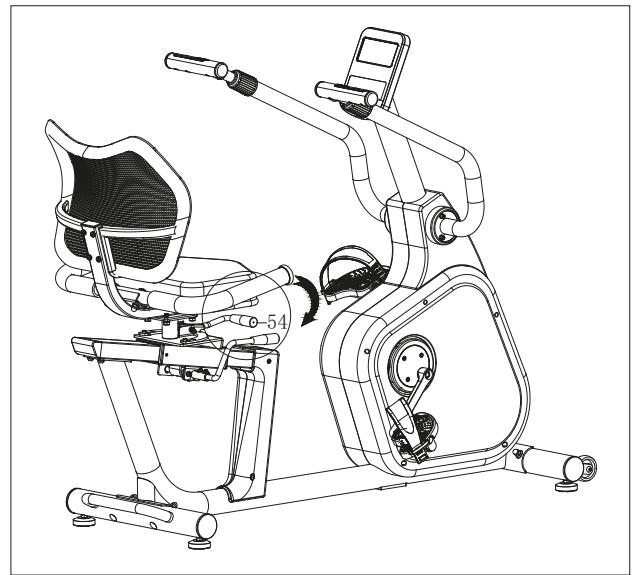
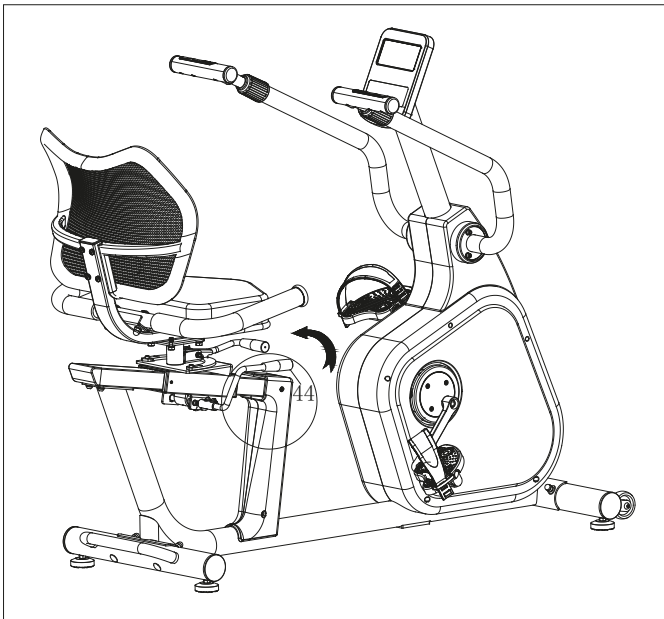
TRANSPORT

Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen (9) am vorderen Standfuß. Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, heben Sie es von hinten her an, sodass die Transportrollen vorn den Boden berühren. So können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort rollen.



EINSTELLUNG VON GRIFF UND SITZ

Der Griff und der Sitz können individuell verstellt werden. Finden Sie am Besten durch Ausprobieren die ideale, persönliche Einstellung.



COMPUTERBEDIENUNG

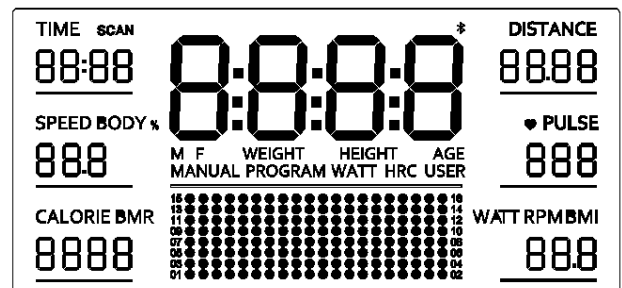
Im Hauptanzeigebereich im Trainingsmodus:

- a) Im Scan-Modus werden Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Herzfrequenz, Kalorien und Watt im automatischen Wechsel von 6 Sekunden angezeigt;
- b) Fester Anzeigestatus: Sie können die gewünschten Parameter im Hauptfenster auch manuell festlegen (Umschaltung über die Display-ALT-Taste): Zeit, Geschwindigkeit, Kalorien, Entfernung, Puls;

Anzeigebereich für WATT und U/min: Standardmäßig wird in der Regel die Wattzahl angezeigt; Sie können manuell zur Drehzahlanzeige wechseln, indem Sie die ENTER-Taste drücken.

Funktionen:

- **TIME:** Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 (Minuten:Sekunden)
- **DISTANCE:** Zurückgelegte Wegstrecke von 0,0 bis 99,9 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 999)
- **WATT:** Watt-Leistung von 0 bis 899 Watt
- **WIDERSTAND:** Es gibt 16 verschiedene Widerstandsstufen.



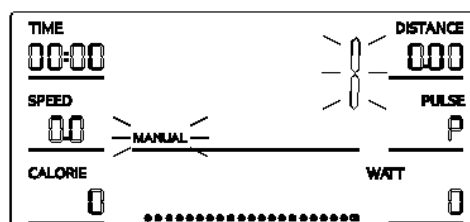
Tastenfunktionen:

- **ENTER:** Während des Trainings: Wechsel der Anzeige RPM/WATT. Wenn nicht trainiert wird: Auswahl eines Zielwertes für die Einstellung.
- **DOWN/UP:** Verringert bzw. erhöht die Programmauswahl oder den Wert des ausgewählten Trainingsparameters (z. B. Zeit, Distanz usw.). Während des Trainings wird dadurch die Widerstandsbelastung verändert.
- **START:** Startet oder unterbricht Trainingseinheiten.
- **RESET:** Kehrt in Programm 1 (manueller Modus) aus jedem Trainingsmodus heraus zurück oder stellt Werte zurück (außer benutzerdefinierte Programmeinstellungen, Watt oder Puls).
- **RECOVERY (Pulserholung):** Startet eine Herzerholungsratemessung. Behalten Sie die Hände an den Pulssensoren, bis die Messung beendet ist. Die Erholungsrate wird bewertet mit F1 (bester Wert) bis F6 (schlechtester Wert).
- **Display-ALT:** Ermöglicht die Auswahl als Festanzeige einer bestimmten Funktion.

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.

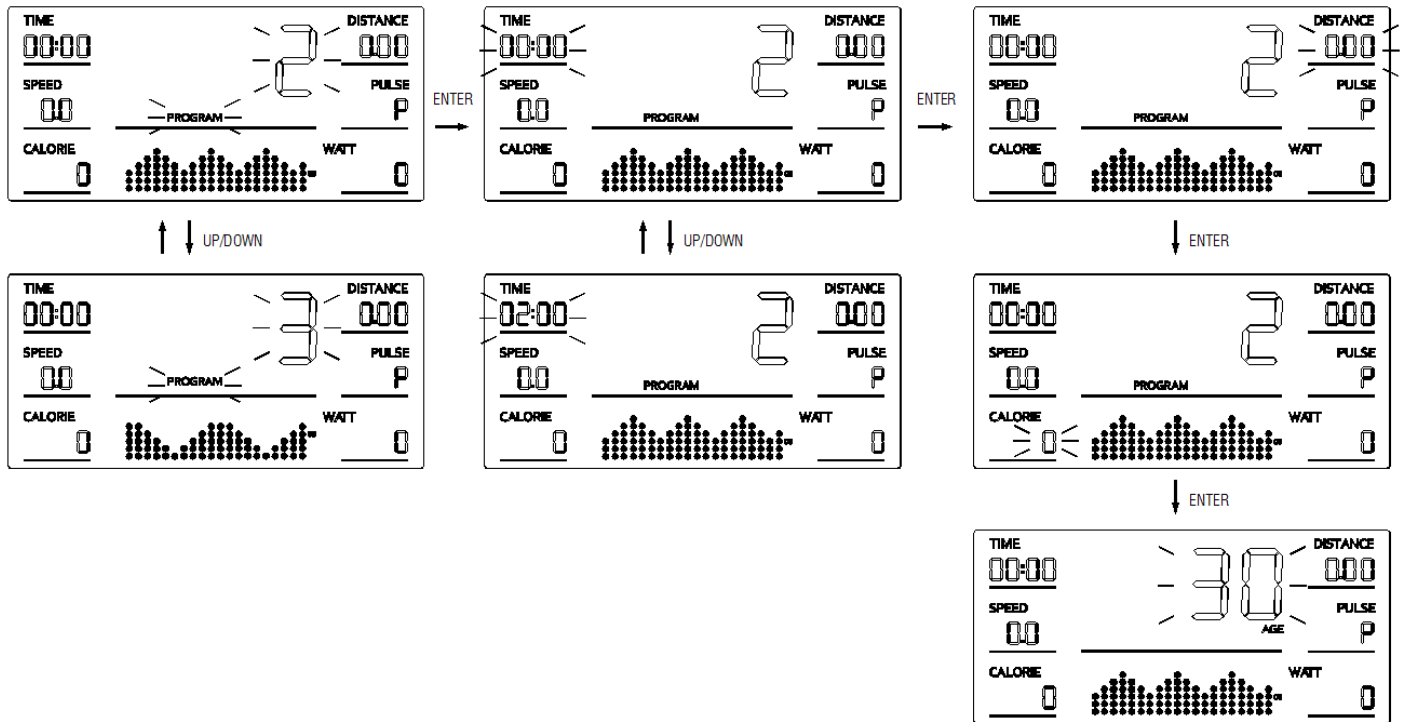
Manueller Trainingsmodus (Manual / P1)

1. Drücken Sie die Taste „START“, um das Training zu starten oder drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus die ENTER-Taste, um die Einstellungsoptionen für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN und ALTER auszuwählen, wobei das entsprechende Feld blinkt.
3. Drücken Sie die Auf- oder Ab-Taste, um den eingestellten Wert zu erhöhen bzw. zu verringern, und drücken Sie ENTER, um zum nächsten Punkt zu gelangen.
4. Drücken Sie die ENTER-Taste, um alle Einstellungen abzuschließen und den Modus zu verlassen. Drücken Sie die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.
5. Während des Trainings können Sie die Aufwärts- und Abwärts-Taste drücken, um den Widerstand zu erhöhen oder zu verringern.
6. 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.
7. Drücken Sie während des Trainings die Taste „START“, um das Training zu beenden.



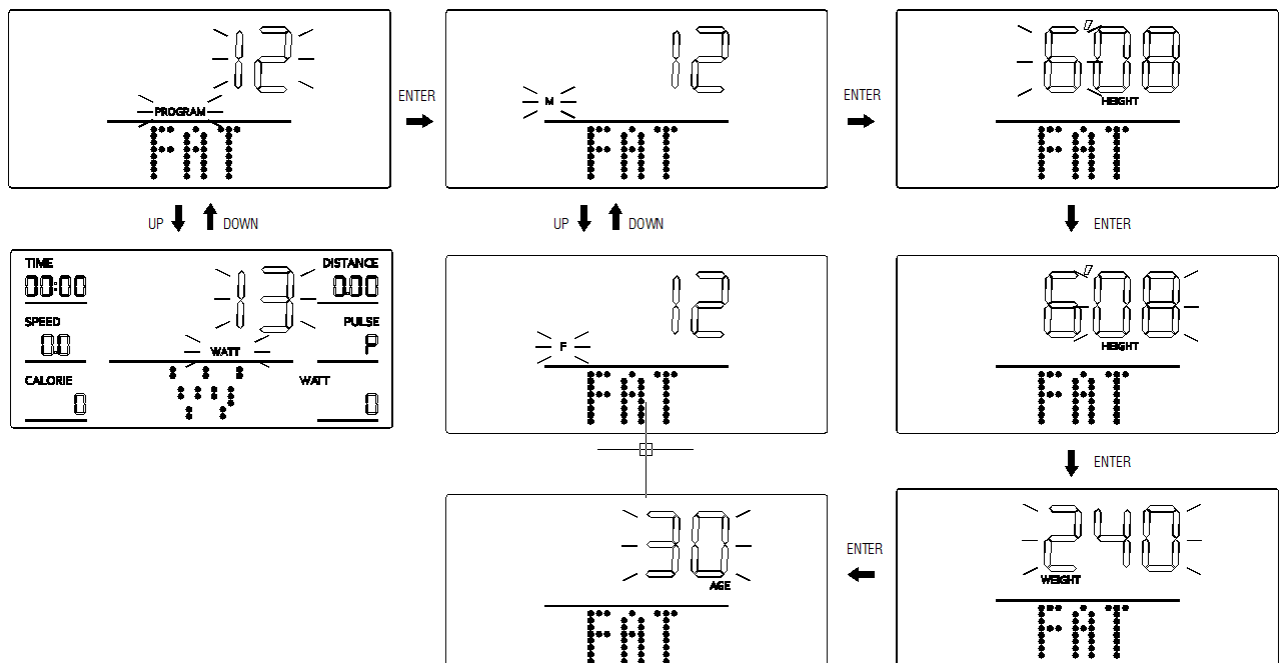
Programmtraining (P2 bis P11)

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



Körperfettmessung (P12)

1. Drücken Sie die ENTER-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen;
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus die ENTER-Taste, um die Einstellungsoptionen auszuwählen, wobei das entsprechende Feld blinkt: GESCHLECHT→GRÖSSE→GEWICHT→ALTER;
3. Drücken Sie die AUF- oder AB-Taste, um den Einstellwert zu erhöhen bzw. zu verringern, und drücken Sie ENTER, um zur nächsten Option zu gelangen;
4. Drücken Sie die START-Taste, um den Test zu starten, und halten Sie den Pulssensor fest. Das Display zeigt Ihren Körperfettanteil dann nach 8 Sekunden an.
5. Halten Sie den Pulssensor während des Tests bitte fest. Sie sollten Ihren Körper entspannt halten und Ihre Herzfrequenz 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).

d) Körpertyp: Aufgrund des ermittelten Ergebnisses wird Ihre Körperzusammensetzung typisiert:

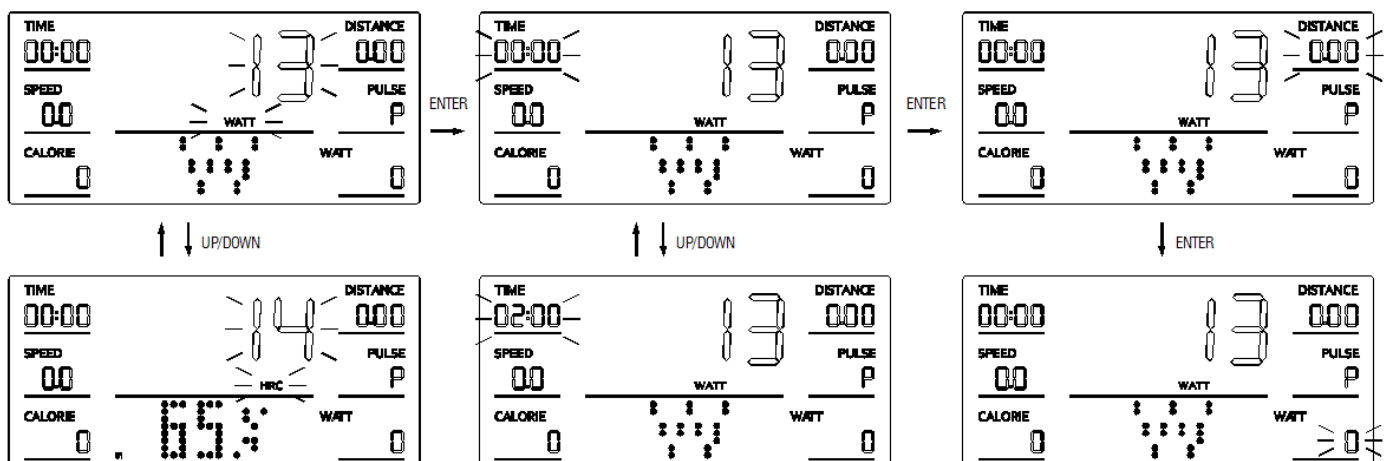
B1 & B2: sehr dünn / dünn - B3 & B4: sehr schlank / schlank - B5: Gesund - B6: Leicht übergewichtig - B7: Übergewichtig - B8 & B9: Fettleibig

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)

- Drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
- Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „ENTER“, um eine der Einstellungsoptionen auszuwählen, die mit einer blinkenden Anzeige (ZEIT → ENTFERNUNG → WATT) dargestellt werden.
- Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten anzupassen.
- Verlassen Sie den Einstellungsmodus automatisch, wenn alle Einstellungen abgeschlossen sind, oder drücken Sie die Taste „START“, um direkt mit dem Training zu starten; der Widerstand wird während des Trainings automatisch entsprechend dem eingestellten Wattwert angepasst.
- Wenn Sie weitere Zielwerte vorgegeben haben, wird der entsprechende Funktionswert im Trainings als Countdown gezählt. Bei Erreichen von „0“ wird das Training mit einem Signalton beendet.
- Drücken Sie während des Trainings die Taste „START“, um das Training zu beenden.

Hinweis: Der WATT-Wert wird durch das Drehmoment und die Drehzahl bestimmt. In diesem Programm bleibt der Watt-Wert konstant. Das bedeutet: Wenn Sie schnell in die Pedale treten, verringert sich der Widerstand, und wenn Sie langsam in die Pedale treten, erhöht sich der Widerstand, um den gleichen Watt-Wert sicherzustellen.



Herzratenkontrollierte Programme (P14 bis P17)

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

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

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

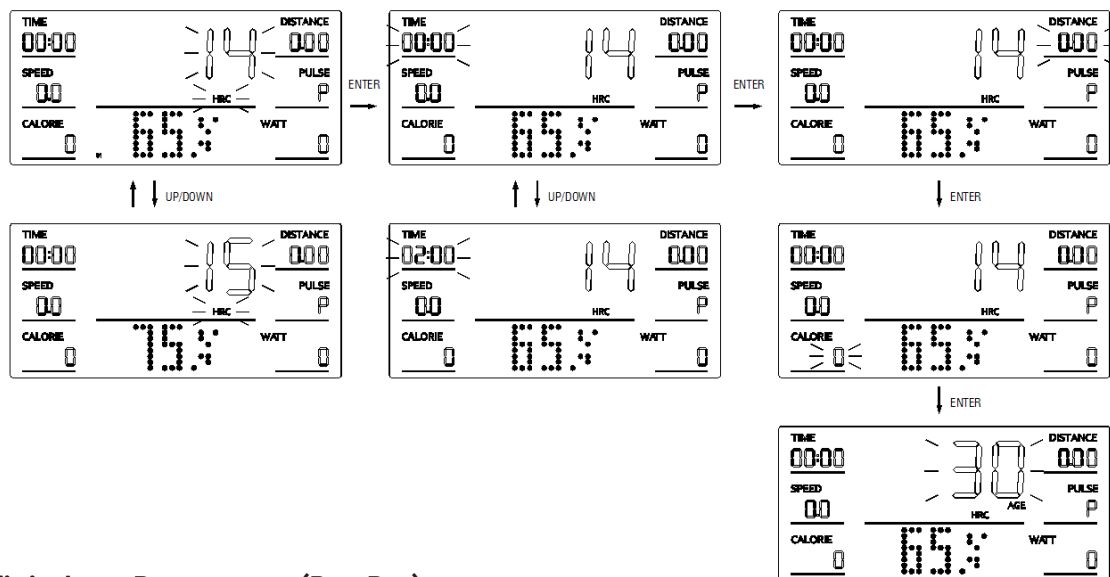
P16: 85% Zielherzrate (Berechnung = 85% von (220 – ALTER))

P17: Direkte Eingabe der Zielherzrate

Einstellung der Parameter:

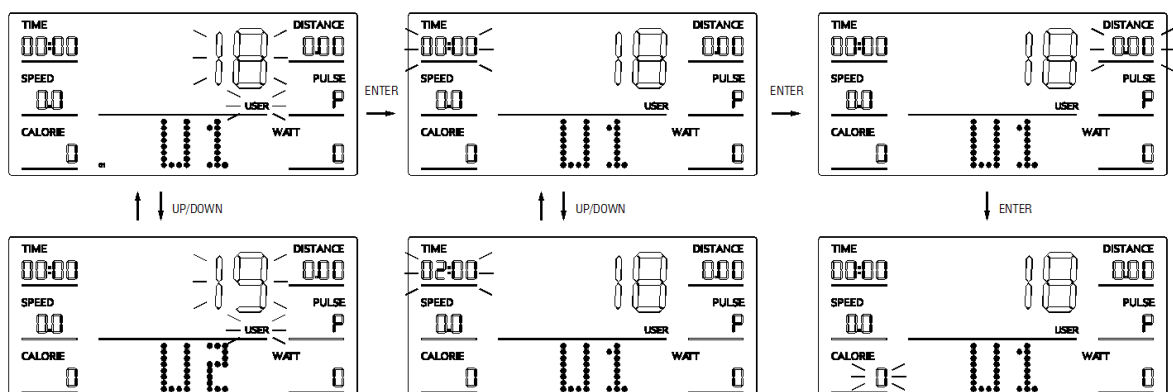
Wählen Sie mit „DOWN“ / „UP“ und „ENTER“ eines der Herzfrequenzkontrollprogramme aus. Der erste Parameter „Time“ (Zeit) blinkt, sodass Sie den Wert einstellen können. Drücken Sie die ENTER, um den Wert zu speichern und zum nächsten einzustellenden Parameter zu gelangen. Fahren Sie mit allen gewünschten Parametern fort und drücken Sie „START“, 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 bzw. U1 bis U4 auf der Anzeige) auszuwählen.
2. Drücken Sie die Taste „START“, um das Training mit dem zuletzt eingespeicherten Programm zu starten, oder drücken Sie die Taste „ENTER“, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
3. Drücken Sie im Einstellungsmodus die Taste „ENTER“, um die Einstellungen vorzunehmen für: ZEIT → DISTANZ → KALORIEN → ALTER → Widerstandswert.
4. Drücken Sie die Taste „UP“ oder „DOWN“, um die Einstellung nach oben oder unten anzupassen, und drücken Sie die Taste „ENTER“, 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“ 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“, um das Training zu beenden.



Recovery (Messung der Herzerholungsrate)

Für den Start einer Herzerholungsrate messung 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 (bester Wert) bis F6 (schlechtster 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

Fehlermeldungen des Computers:

E1: Sensor / Widerstandsdefekt. Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.

E2: Im Testmodus „Körperfett“ wurde kein Herzschlag erkannt (Hände befinden sich nicht auf Pulssensoren).

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.
3. Funkfrequenz: 2400 -2480MHz; maximale Sendeleistung: ≤ 4 dBm

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:

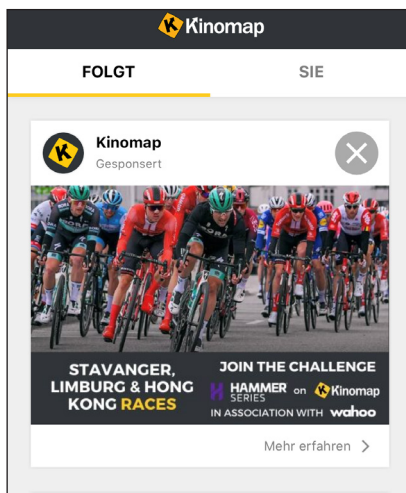
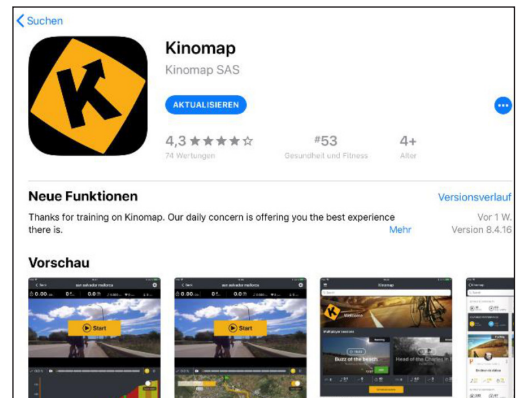


KINOMAP

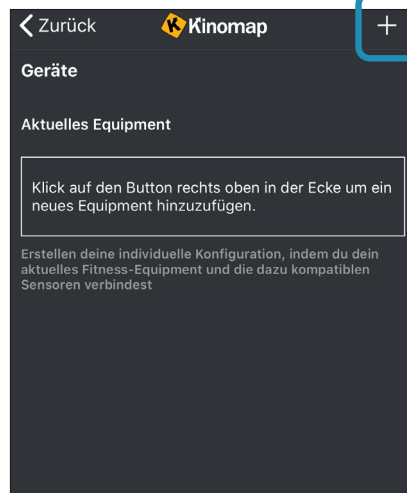
Der Gerätecomputer kann via Bluetooth (Frequenz: 2,4 GHz) mit der App „KinoMap“ verbunden werden. Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt.

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

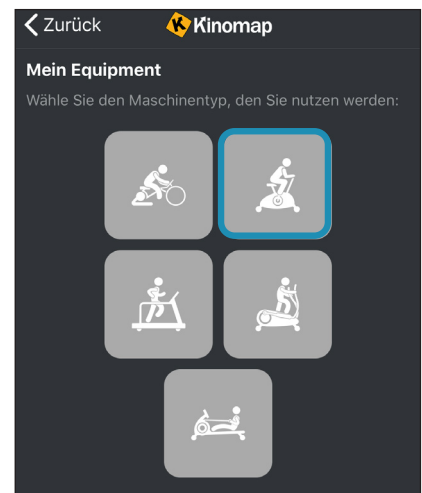
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



2. Auf „+“ tippen →



3. Heimtrainer →

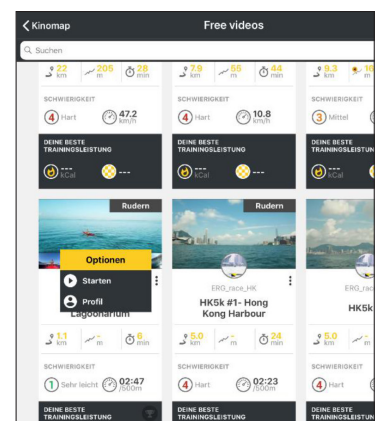


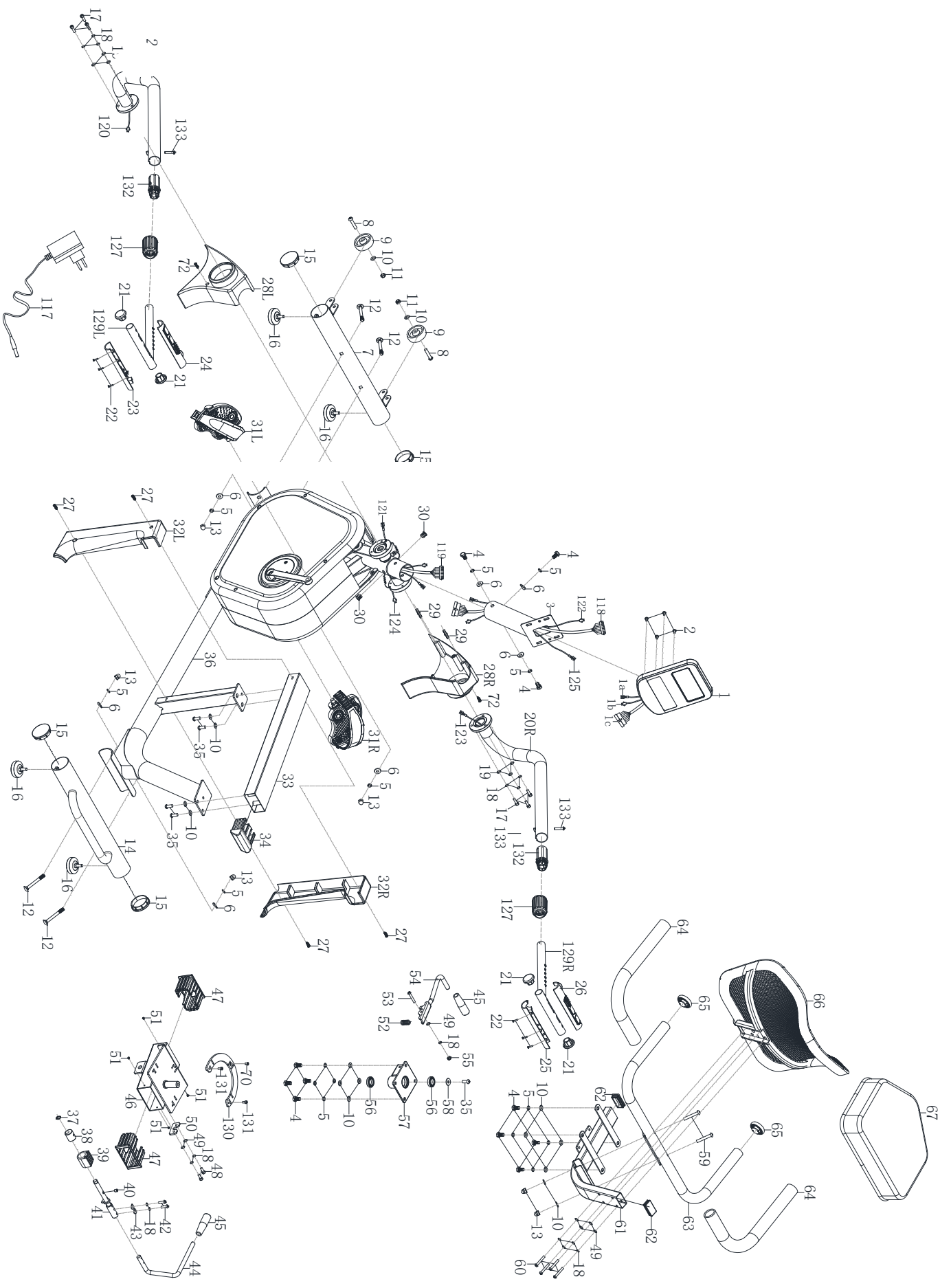
4. Skandika auswählen →

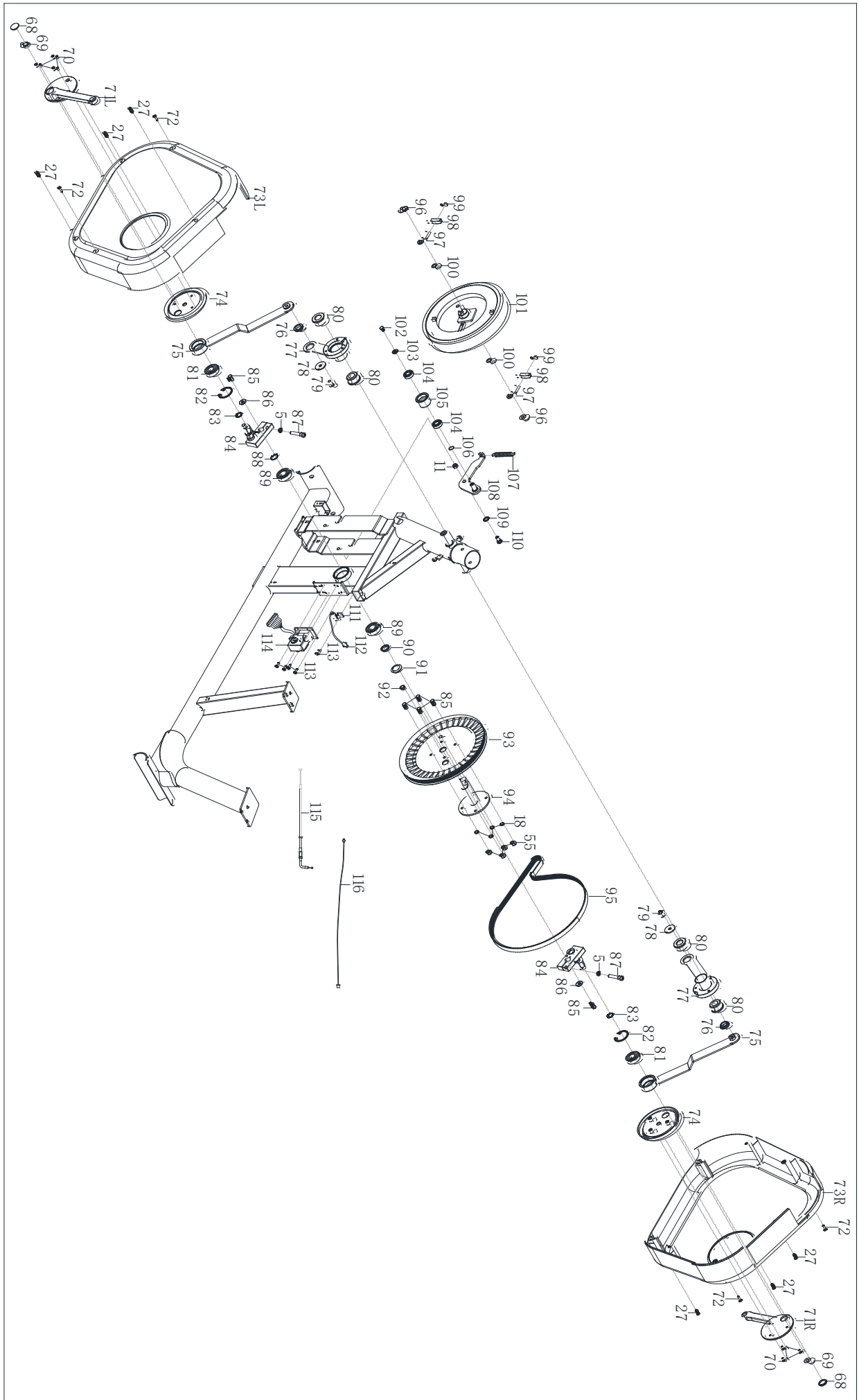


5. Das Gerät auswählen

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	Kreuzschlitzschraube M5x10xØ10	4
3	Griffstütze	1
4	Sechskantschraube M8x20x20xS13xØ13	11
5	Unterlegscheibe D8	22
6	Halbrundscheibe D8xØ20x2,0xR30	7
7	Vorderer Standfuß	1
8	Sechskantschraube mit Innensechskant M8x42x15xS5	2
9	Transportrolle	2
10	Unterlegscheibe d8 x Ø16 x 1,5	16
11	Nylonmutter M8 x H7,5 x S13	3
12	Vierkantbolzen M8 x73x20xH5	4
13	Kappenmutter M8 x H16 x S13	6
14	Hinterer Standfuß	1
15	Endkappe Ø60,5	4
16	Verstellbare Fußplatte Ø52x18xM8x25	4
17	Innensechskant-Zylinderkopfschraube M6x20xS5	6
18	Federscheibe D6	19
19	Unterlegscheibe D6 x Ø12 x 1	6
20L/R	Lenker links/rechts	2
21	Runde Endkappe	4
22	Selbstbohrende Kreuzschlitzschraube ST3 x 16 x Ø5,6	4
23	Untere Abdeckung linker Griff	6
24	Obere Abdeckung linker Griff	1
25	Untere Abdeckung rechter Griff	1
26	Obere Abdeckung rechter Griff	1
27	Selbstbohrende Kreuzschlitzschraube ST4.2x16xØ8	10
28L/R	Lenkerhalterung links/rechts	2
29	Verbindungssplint	2
30	Kabelhalter Ø12	2
31L/R	Pedal links/rechts	2
32L/R	Zierblende links/rechts	2
33	Gleitschiene	1
34	Abdeckblende für die hintere Führungsschiene	1
35	Sechskantschraube M8x20xS5	5
36	Hauptrahmen	1
37	Sicherungsring für Welle D12	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
38	Exzenterrad	1
39	Klemmhülse für Exzenterrad	1
40	Sechskant-Einstellschrauben mit konischer Spitze	1
41	Einstellblock	1
42	Innensechskant-Flachkopfschraube M6x20xS5	2
43	Bogenscheibe D6xØ16x1,5xR16	2
44	Einstellbarer Griff	1
45	Begrenzte Griffhülse	2
46	Gleitsitz	1
47	Gleitschienenhülse	2
48	Innensechskant-Zylinderkopfschraube M6x16xS5	2
49	Unterlegscheibe D6xØ12x1,2	7
50	Befestigungsplatte	1
51	Kreuzschlitz-Selbstbohrschraube ST3x6xØ5,6	4
52	Druckfeder Ø2,5xØ14x26xN5	1
53	Innensechskant-Flachkopfschraube M6x40xS5	1
54	Drehgriff	1
55	Nylonmutter M6xH6xS10	5
56	Lager 6804	2
57	Sattelhalterung	1
58	Unterlegscheibe D8xØ22x2	1
59	Vierkantschraube M8x47x20xH5	2
60	Kreuzschlitzschraube M6x45	4
61	Rückenlehnenhalterung	1
62	Vierkantendkappe J50	2
63	Griff	1
64	Schaumstoff Ø30	2
65	Runde Endkappe Ø32	2
66	NetZRückenlehne	1
67	Sitz	1
68	Kurbelkappe Ø25	2
69	Sechskantflanshmutter M10x1,25xH7xS14	2
70	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube M5x10xØ8	7
71L/R	Linke/rechte Kurbel	2
72	Kreuzschlitz-Flachkopf-Selbstbohrschraube ST4.2x19xØ8	6
73L/R	Linke/rechte Kettenabdeckung	2
74	Kurbelplatte	2

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
75	Verbindungs konstruktion	2
76	Zugstange	2
77	Hubstange	2
78	Unterlegscheibe D8×Ø32×2	2
79	Innensechskant-Flachkopf-schraube M8×16×S5	2
80	Wellenhülse Ø38	4
81	Lager 6203	2
82	Sicherungsring für Bohrung D40	2
83	Sicherungsring für Welle D17	2
84	Kleine Kurbel	2
85	Sechskantschraube M6×16×S10	6
86	Unterlegscheibe D6×Ø20×1	2
87	Innensechskant-Zylinderkopf-schraube M8×40×S6	2
88	Sicherungsring für Welle D20	1
89	Lager 6004-ZZ	2
90	Buchse Ø20,1×Ø26×0,3	1
91	Wellscheibe D20×Ø26×0,3	1
92	Rundmagnet	1
93	Riemen Ø260	1
94	Mittlere Welle	1
95	Riemen 6PJ400	1
96	Flanschmutter M10×1×H8×S15	2
97	Einstellbare Kettenschraube M6×40×Ø10×2,5	2
98	U-Sitz	2
99	Sechskantmutter M6×H5×S10	2
100	Dünne Sechskantmutter M10×1×H5×S17	2
101	Schwungrad	1
102	Sechskantschraube M6 ×10×S10	1
103	Unterlegscheibe D6×Ø16×1,5	1
104	Lager 6001-2RS	2
105	Freilauf	1
106	Wellscheibe D12×Ø15,5×0,3	1

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
107	Feder Ø2,0 × Ø12 × 79 × N27	1
108	Freilaufhalterung	1
109	Unterlegscheibe D12 × Ø17 × 0,5	1
110	Flachkopf-Schulterbolzen M8 × 12 × Ø10 × 5 × S12	1
111	Sensor	1
112	Sensor	1
113	Selbstbohrende Kreuzschlitz-schraube ST4,2 × 8 × Ø8	5
114	Motor	1
115	Widerstandsdraht	1
116	Stromkabel	1
117	Adapter	1
118	Verlängerungskabel 1	1
119	Verlängerungskabel 2	1
120	Linkes Lenkerkabel 1	1
121	Linkes Lenkerkabel 2	1
122	Linkes Lenkerkabel 3	1
123	Rechtes Lenkerkabel 1	1
124	Rechtes Lenkerkabel 2	1
125	Rechtes Lenkerkabel 3	1
126	Positionierhülse	2
127	Äußere Einstellhülse	2
128	Selbstbohrende Kreuzschlitz-schraube ST3×10×Ø6	4
129L/R	Linker/rechter Hin- und Her-Lenker	2
130	Einstellplatte	1
131	Innen-Sechskant-Zylinderkopf-schraube M5×10×S4	2
132	Innere Einstellhülse	2
133	Innen-Sechskant-Flachkopf-schraube M6×42×10×S5	2
134	Unterlegscheibe d8×Ø25×2	2
A	Inbusschlüssel S5	1
B	Vollschlüssel S13-15	1
C	Kreuzschlüssel 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

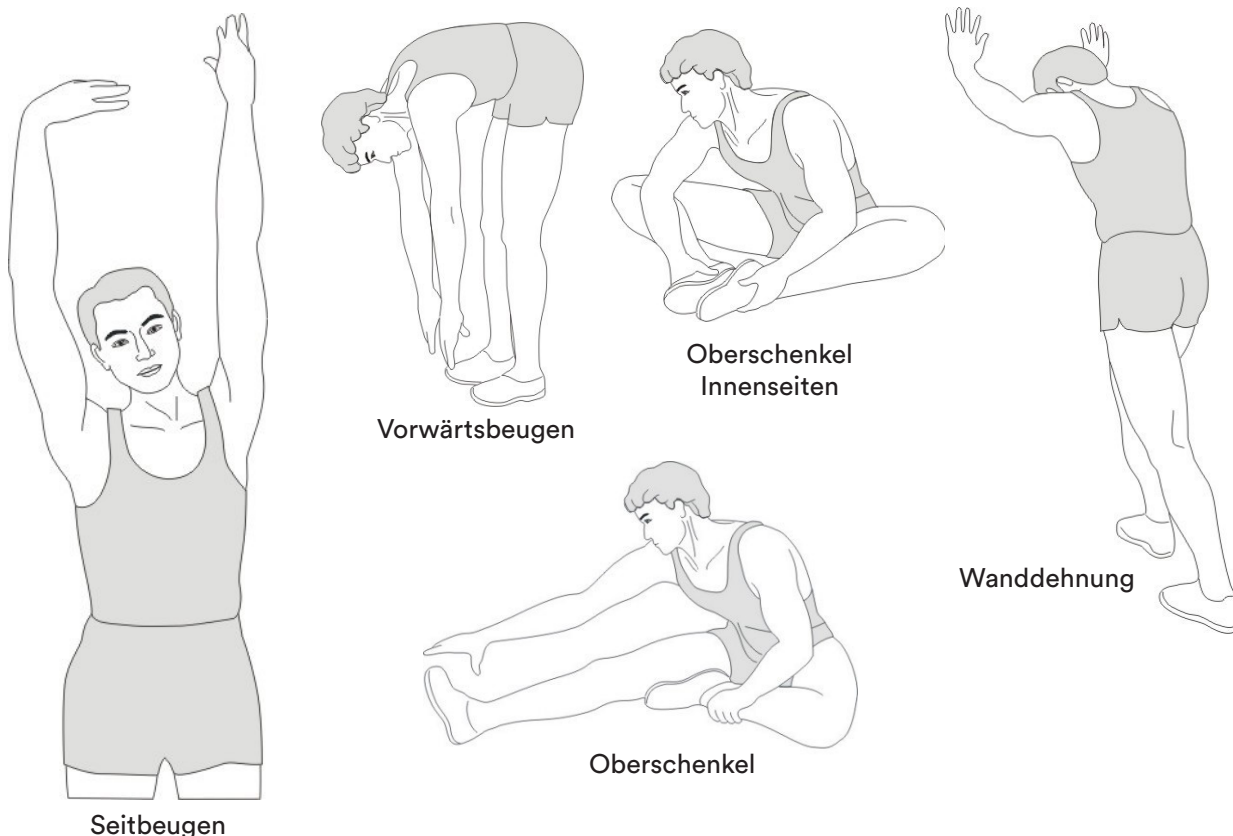
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen. Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit 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 Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-3800 SKANDIKA Liegeergometer Cykling P12 Comfort] 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-3800.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
27	Ensure the appliance is level
28	Transport / Adjustments
29	Computer operation manual
33	Bluetooth-connection
34	Connecting to KINOMAP app
35	Explosion drawings
37	Parts list
39	Cleaning / Storage
39	Warm-up and cool-down
40	Guarantee conditions



skandika.com/
service

Skandika

CE



Importeur	MAX Trader GmbH
Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
Artikelnummer Name	SF-3800 Cykling P12 Comfort
Klasse	HC
Standard	EN ISO 20957
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
Produktionsdatum	
2025 2026 2027	
1234	56789101112
PO Nr.:	1000064
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

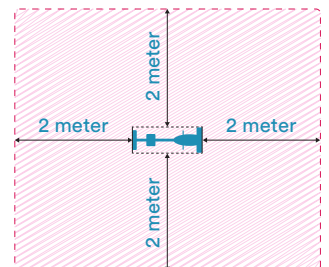


WARNING

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.

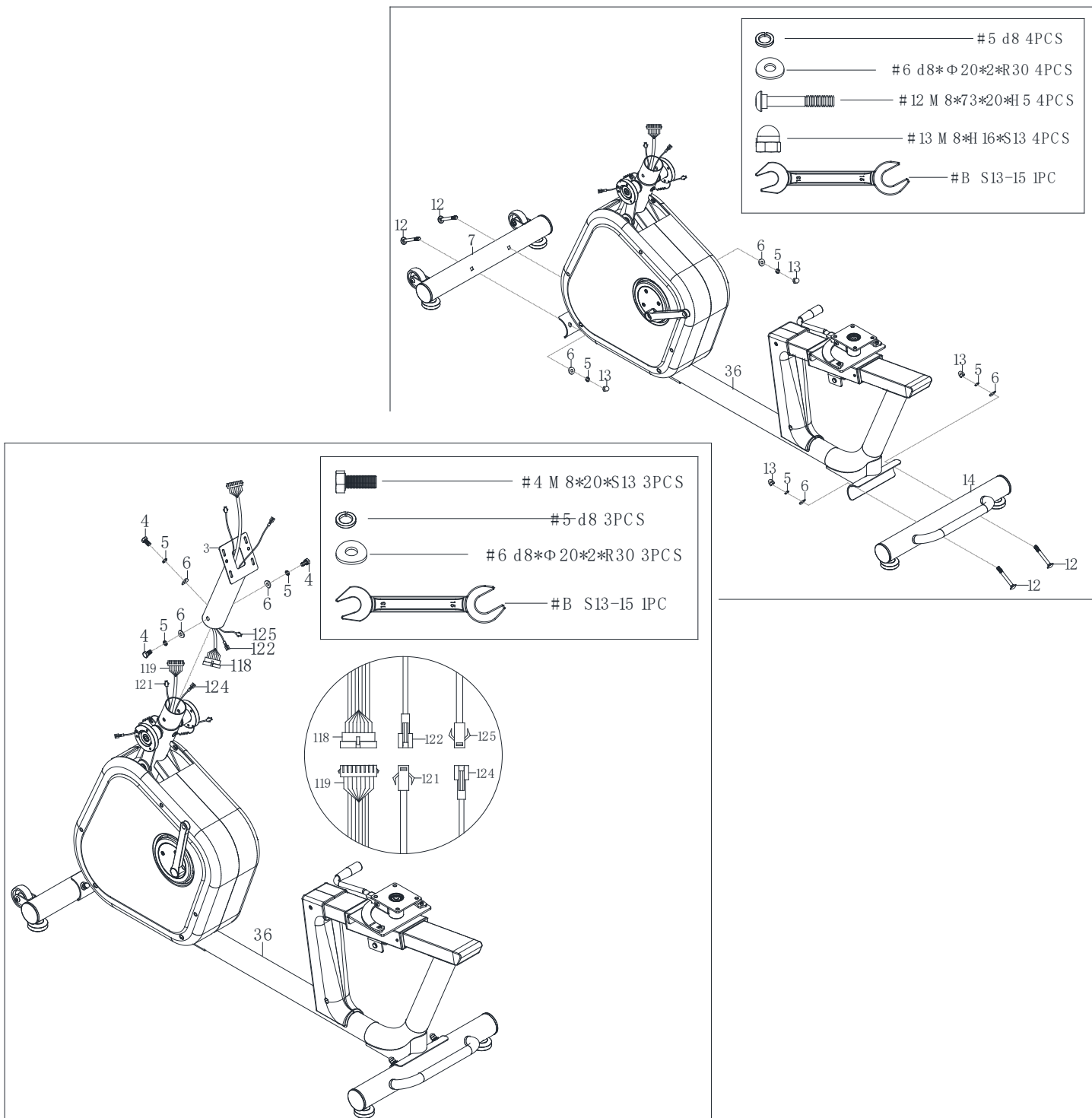
STEP 1 & 2

Before you begin assembly, we recommend that you find a space with sufficient clearance and a flat surface on which to carry out the assembly.

Please check that all the parts required for assembly are present. Some parts may already be pre-assembled to make the process easier for you.

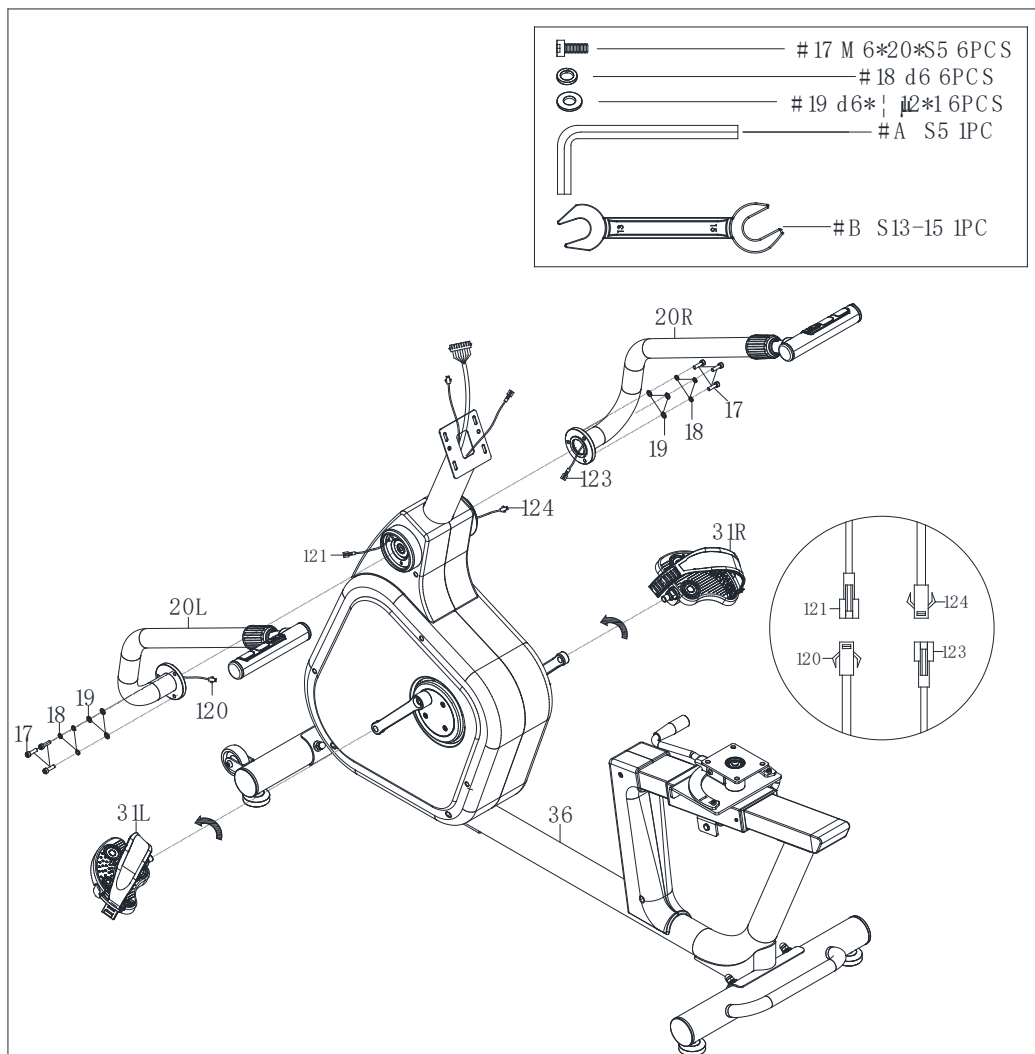
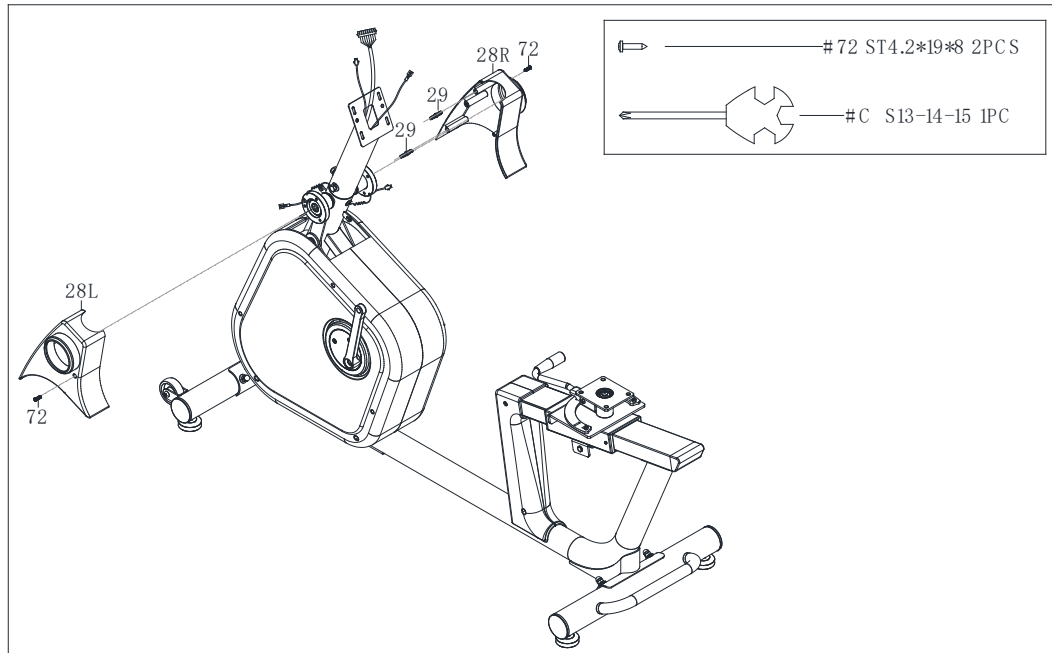
We recommend using the tools provided to assemble the unit.

1. Attach the front and rear feet to the unit (the transport castors on the front foot must face forwards).
2. Then connect the cables as shown and attach the handle support.



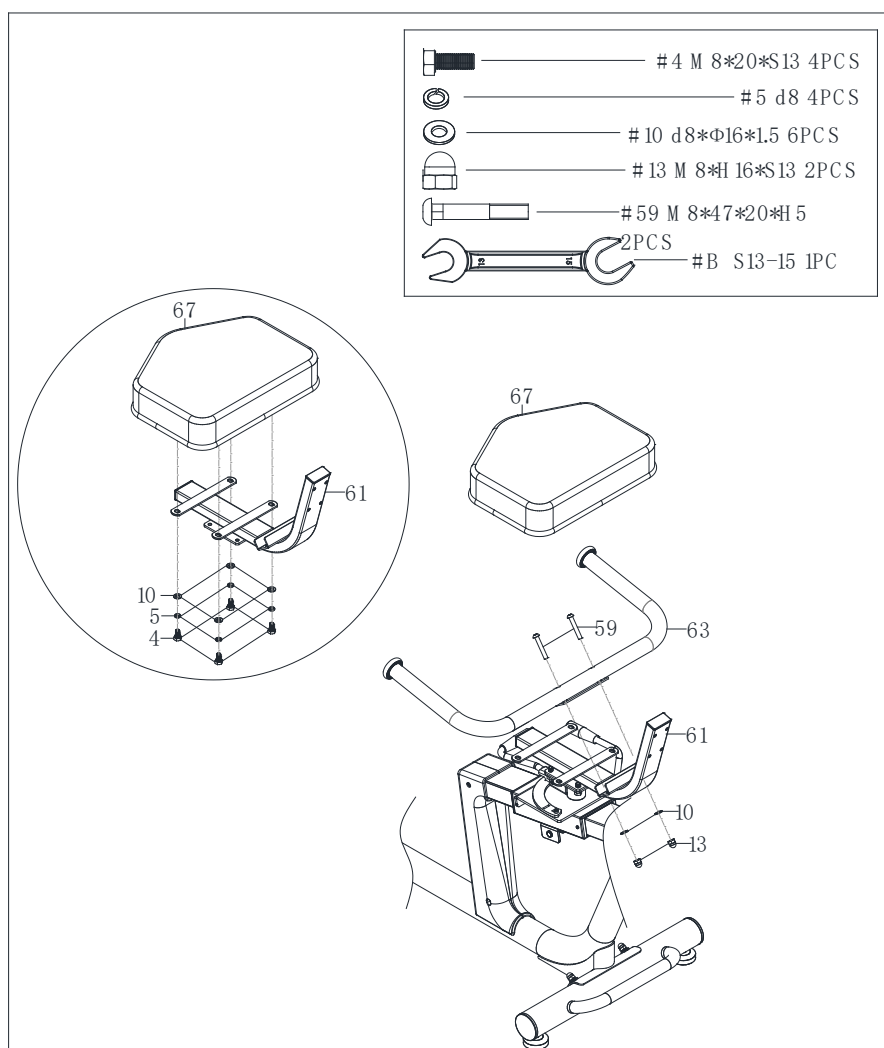
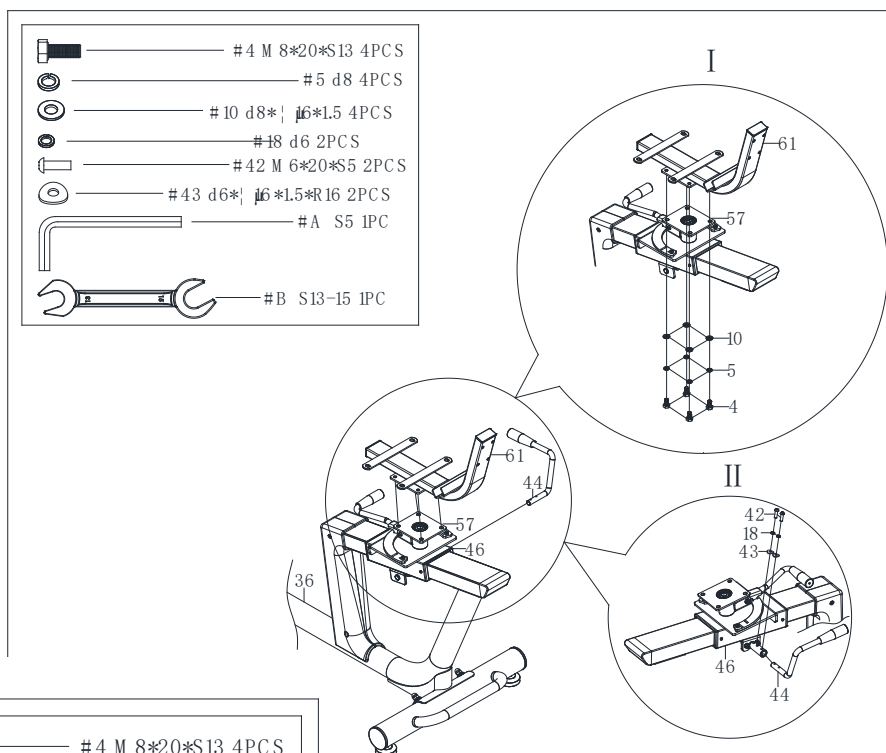
STEP 3 & 4

3. Secure the two covers (28L & 28R) as shown below using the two connecting pins (29) and two screws (72).
4. Now fit the handles and pedals, as shown in the diagram. Before fitting the handles, connect the cable ends (120-121 and 123-124) and take care not to damage the cables during assembly.



STEP 5 & 6

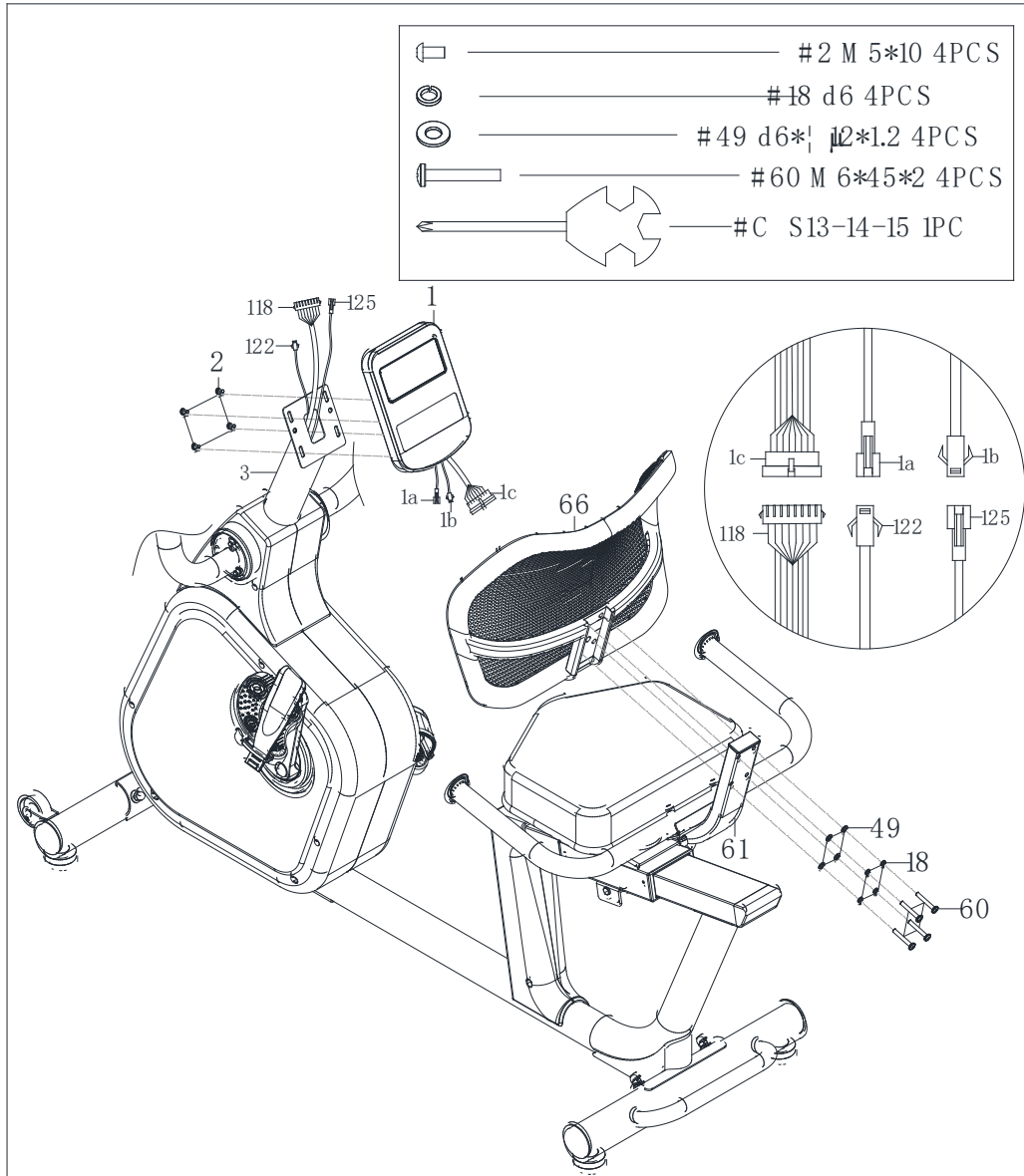
5. Attach the backrest bracket (61) to the saddle bracket (57) and the handle (44) to the sliding seat (46) as shown.
6. Then fit the handle (63) and the seat (67).



STEP 7

7. Now fit the computer (1) and the mesh backrest (66).

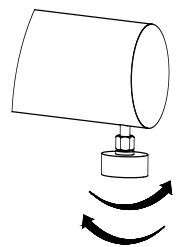
The device is now fully assembled. Please check all connections once more to ensure they are secure.

**ENSURE THE APPLIANCE IS LEVEL**

The appliance must be levelled if your workout area is uneven or if the machine is slightly raised off the floor. To adjust it:

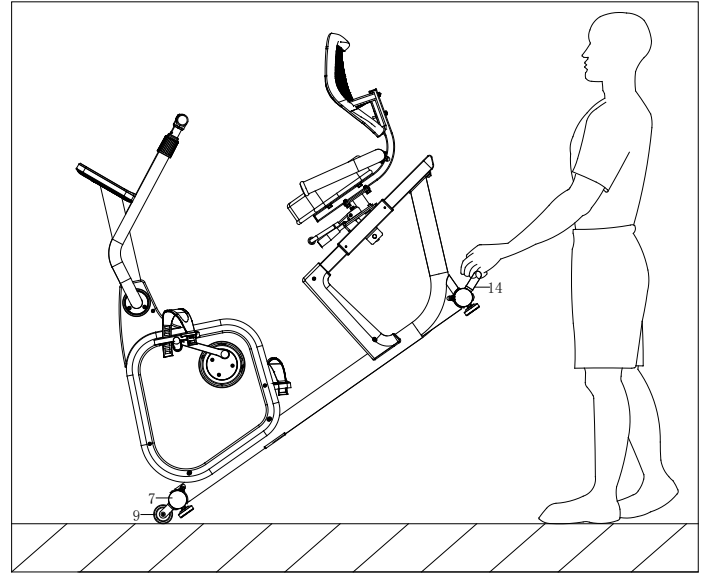
- Loosen the lock nuts and adjust the levelling feet until they are all in contact with the floor.
- Level the unit until it is horizontal. Tighten the lock nuts.

Note: Do not adjust the levelling feet so high that they come loose or unscrew from the machine. This could result in injury or damage to the machine. Before exercising, ensure that the machine is level and stable.



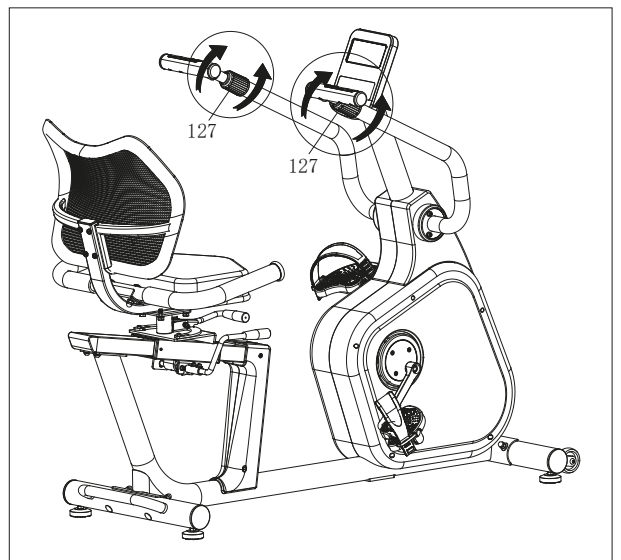
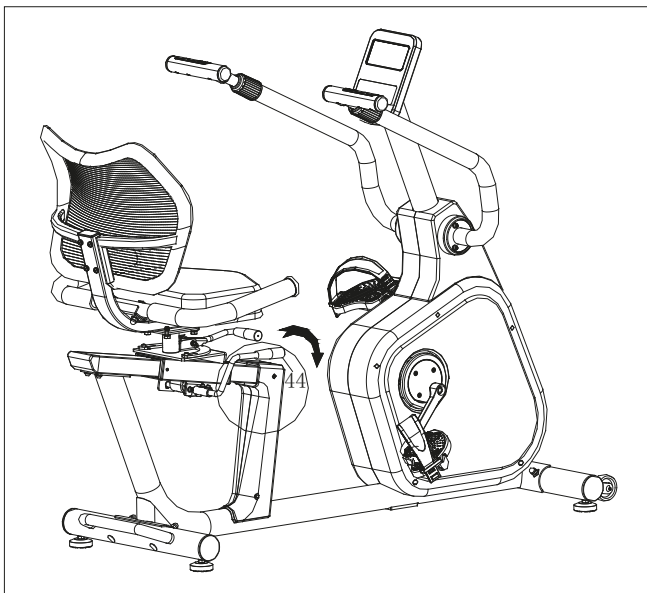
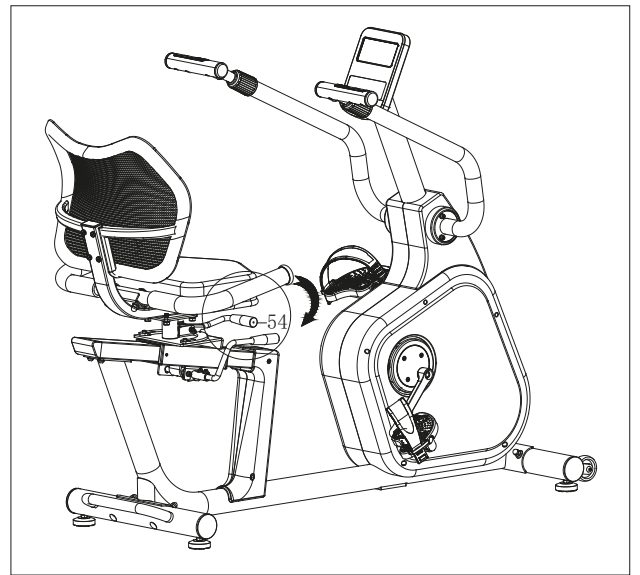
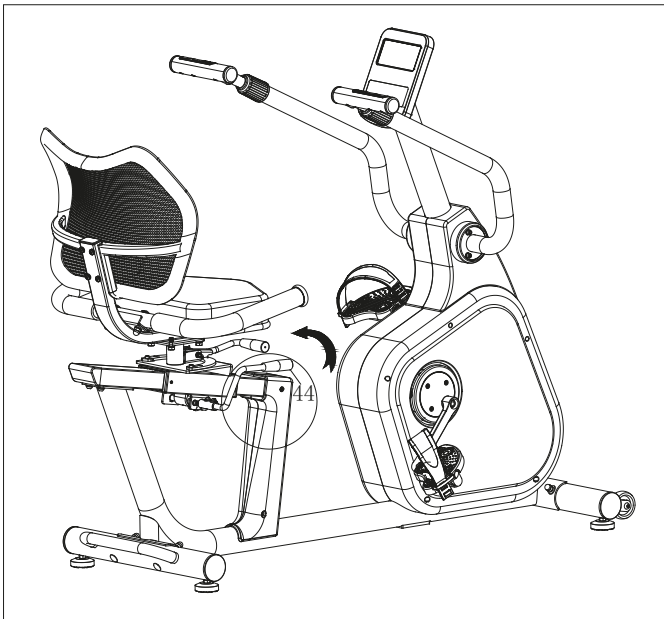
TRANSPORT

The unit is fitted with transport castors (9) on the front base for easy movement. If you wish to move it to another location, lift it from the back so that the front transport castors touch the floor. This allows you to simply roll the unit to its new location.



ADJUSTING THE HANDLE AND SEAT

The handle and seat can be adjusted to suit your needs. The best way to find your ideal, personalised setting is to try them out.



COMPUTER OPERATION MANUAL

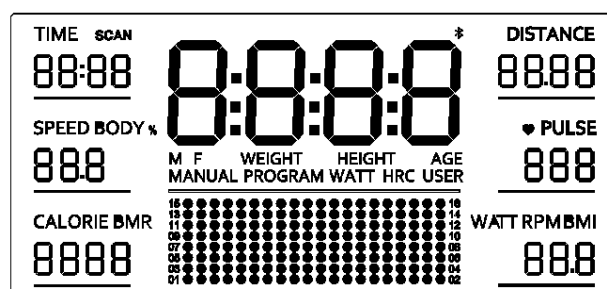
In the main display area in training mode:

- a) In scan mode, time, distance, speed, heart rate, calories and watts are displayed in a 6-second automatic rotation;
- b) Fixed display mode: You can also manually select the desired parameters in the main window (switch using the Display-ALT button): time, speed, calories, distance, heart rate;

Display range for WATTS and RPM: By default, the wattage is usually displayed; you can switch manually to the RPM display by pressing the ENTER button.

Functions:

- **TIME:** Training time from 0:00 to 99:59 (minutes:seconds)
- **DISTANCE:** Distance covered from 0.0 to 99.9 km
- **CALORIES:** Calories burned from 0 to 9999 kcal
- **PULSE:** Heart rate from 40 to 240 beats per minute
- **SPEED:** Speed from 0.0 to 99.9 km/h
- **RPM:** Revolutions per minute (0 to 999)
- **WATT:** Wattage from 0 to 899 watts
- **RESISTANCE:** There are 16 different resistance levels.



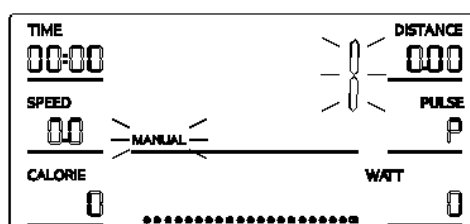
Key functions:

- **ENTER:** During training: Toggles between RPM and WATT displays. When not training: Selects a target value for the setting.
- **DOWN/UP:** Decreases or increases the programme selection or the value of the selected training parameter (e.g. time, distance, etc.). During training, this changes the resistance level.
- **START:** Starts or pauses training sessions.
- **RESET:** Returns to Programme 1 (manual mode) from any training mode or resets values (except for custom programme settings, watts or heart rate).
- **RECOVERY (Heart Rate Recovery):** Starts a heart rate recovery measurement. Keep your hands on the heart rate sensors until the measurement is complete. The recovery rate is rated from F1 (best value) to F6 (worst value).
- **Display-ALT:** Allows you to select a specific function as a fixed display.

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

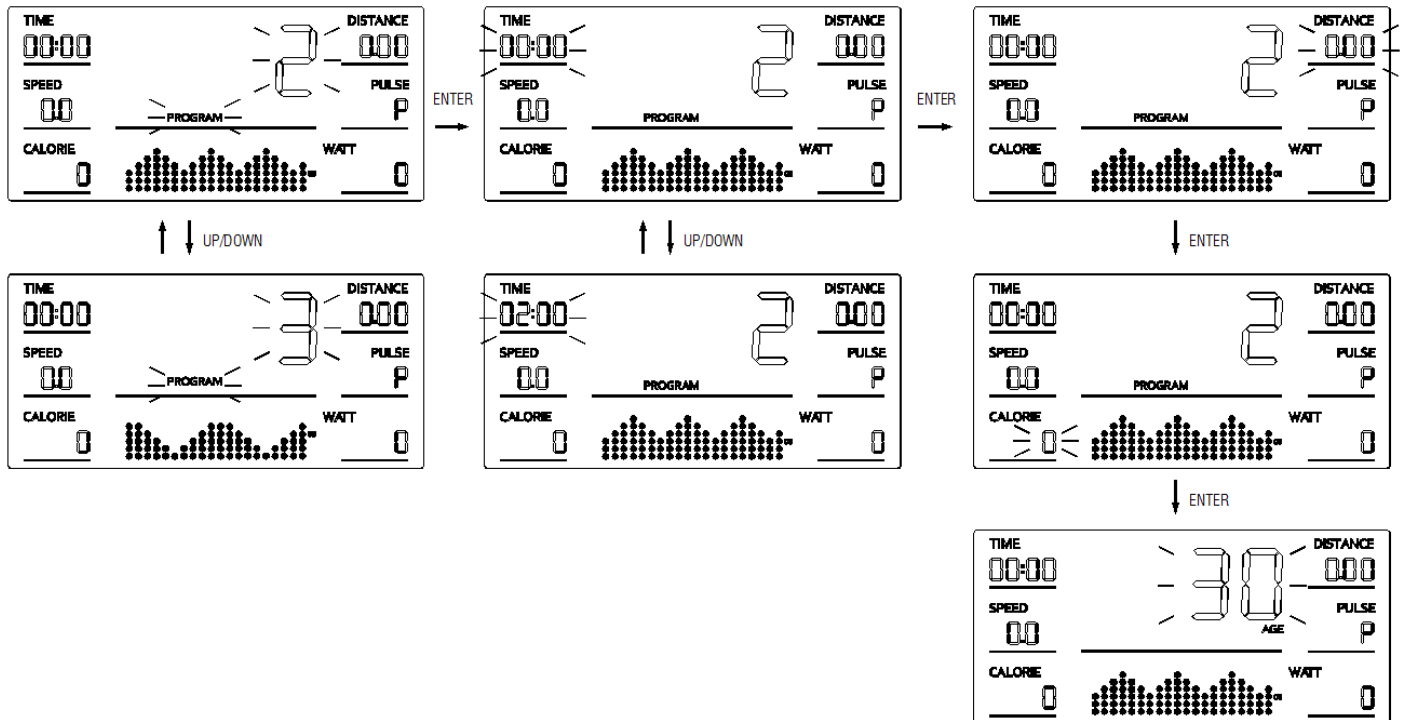
Manual training mode (Manual / P1)

1. Press the "START" button to begin your workout, or press the "ENTER" button to enter settings mode.
2. In settings mode, press the ENTER button to select the settings options for TIME, DISTANCE, CALORIES and AGE; the corresponding field will flash.
3. Press the up or down button to increase or decrease the set value, and press ENTER to move to the next item.
4. Press the ENTER button to complete all settings and exit the mode. Press the START button to begin your workout.
5. During training, you can press the up and down buttons to increase or decrease the resistance.
6. If you have set target values, the corresponding value will be counted down during training. When it reaches "0", the training session ends with a beep.
7. Press the "START" button during training to end the session.



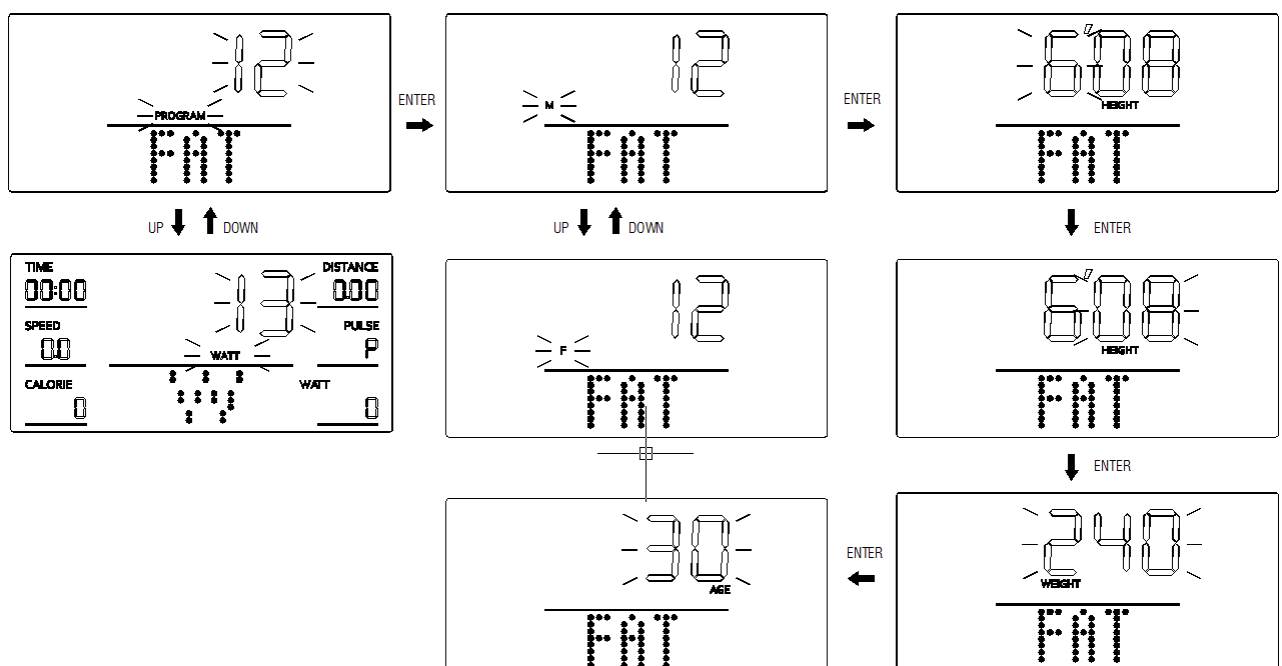
Programme training (P2 to P11)

The computer offers 10 pre-programmed workouts with set resistance profiles for your training. Select one of the programmes using the “DOWN” / “UP” and “ENTER” buttons, then press “START” to begin your workout. If you wish, you can set target values for time, distance or calories before pressing “ENTER”. During the workout, the resistance is automatically adjusted – but you can also fine-tune the resistance manually.



Body fat measurement (P12)

1. Press the ENTER button to enter settings mode;
2. In settings mode, press the ENTER button to select the settings options, with the corresponding field flashing: GENDER→HEIGHT→WEIGHT→AGE;
3. Press the UP or DOWN button to increase or decrease the setting, and press ENTER to move to the next option;
4. Press the START button to begin the test and hold the heart rate sensor firmly. The display will then show your body fat percentage after 8 seconds.
5. Please hold the heart rate sensor firmly during the test. You should keep your body relaxed and maintain a steady heart rate.



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).

d) Body type: Based on the results obtained, your body composition is categorised as follows:

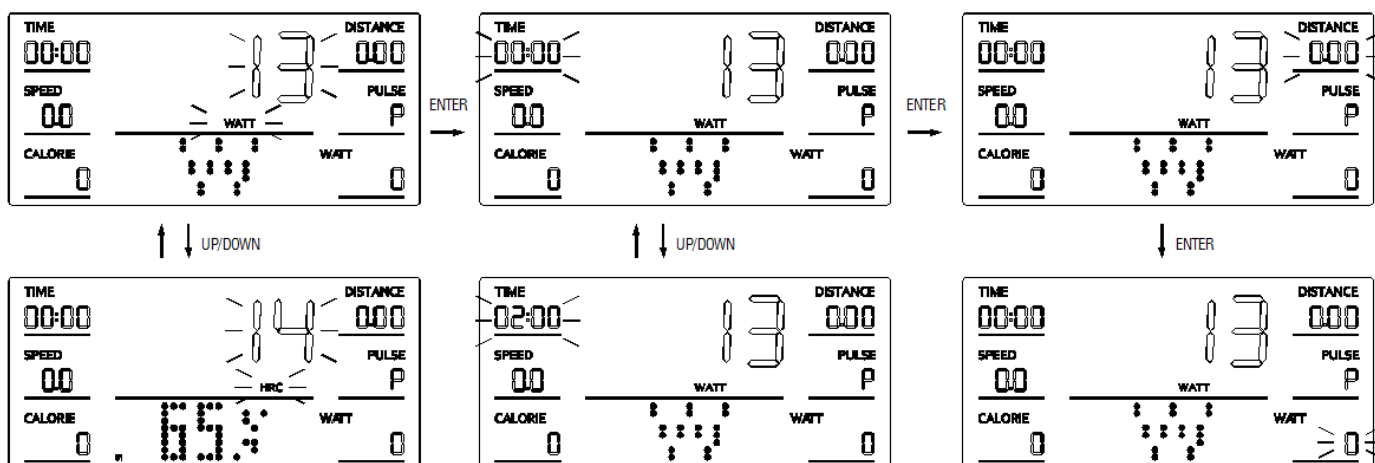
B1 & B2: very thin / thin - B3 & B4: very slim / slim - B5: Healthy - B6: Slightly overweight - B7: Overweight - B8 & B9: Obese

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

Watt Programme (P13)

1. Press the "ENTER" button to enter settings mode.
2. In settings mode, press the "ENTER" 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.
4. Exit the settings mode automatically once all settings are complete, or press the "START" button to begin training straight away; the resistance will be automatically adjusted during training according to the set wattage.
5. If you have set additional target values, the corresponding value will be displayed as a countdown during the workout. When it reaches "0", the workout ends with an audible signal.
6. Press the "START" button during the workout to end it.

Note: The wattage is determined by the torque and the speed. In this programme, the wattage remains constant. This means that if you pedal quickly, the resistance decreases, and if you pedal slowly, the resistance increases to maintain the same wattage.



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))

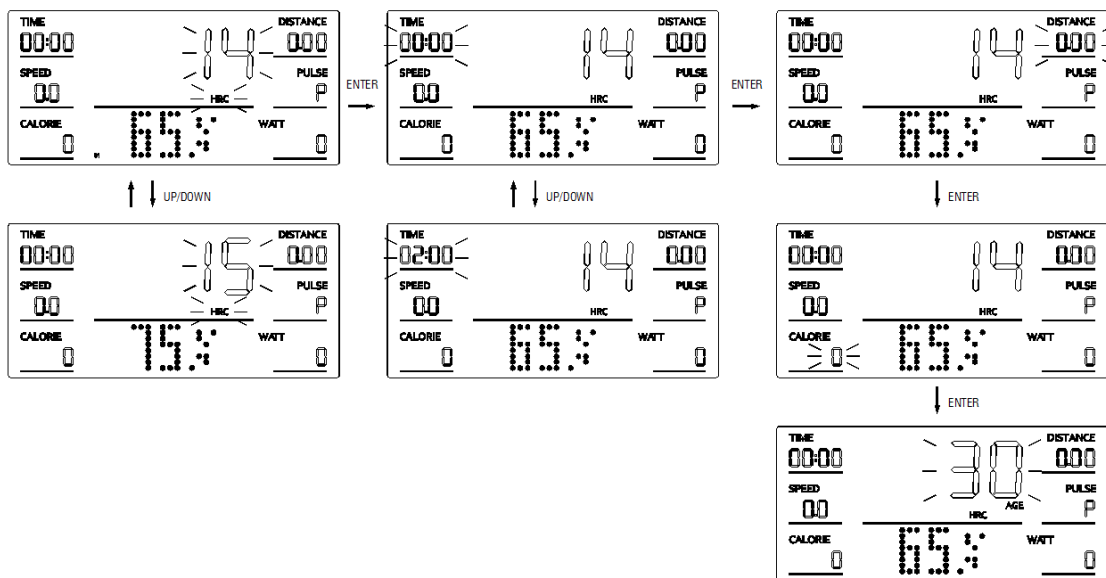
P16: 85% target heart rate (calculation = 85% of (220 – AGE))

P17: Direct entry of target heart rate

Setting the parameters:

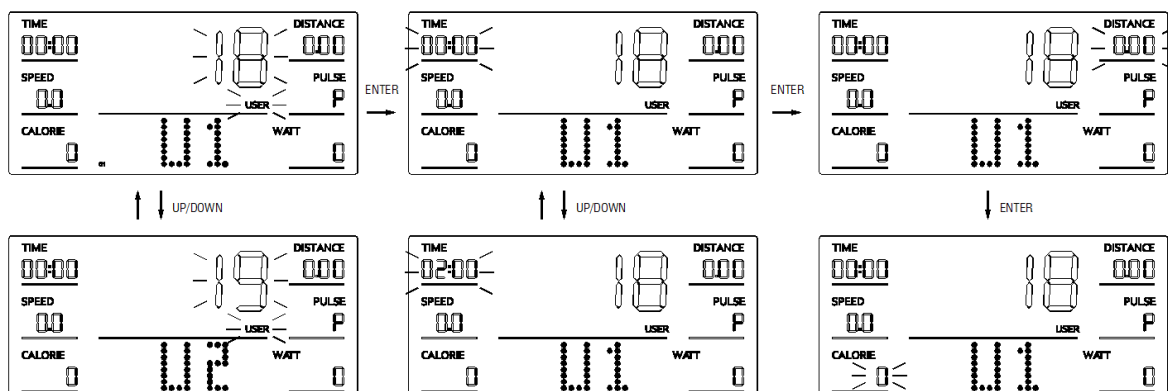
Use “DOWN” / “UP” and “ENTER” to select one of the heart rate control programmes. The first parameter, “Time”, flashes so that you can set the value. Press ENTER to save the value and move on to the next parameter to be set. Continue with all the desired parameters and press “START” to begin the workout.

During the workout, the computer automatically adjusts the resistance level if your current heart rate is above or below the target heart rate. The resistance level is increased or decreased accordingly. You can also adjust the resistance manually. When one of the set workout parameters counts down to zero, an audible signal sounds and the workout ends automatically. Always keep your hands on the pulse sensors during the workout or wear an optional chest strap for heart rate measurement.



Customisable programmes (P18–P21)

1. Press the “UP” or “DOWN” button to select one of the editable programmes (P18–P21 or U1 to U4 on the display).
2. Press the “START” button to begin training using the last programme saved, or press the “ENTER” button to enter settings mode.
3. In settings mode, press the “ENTER” button to adjust the settings for: TIME → DISTANCE → CALORIES → AGE → RESISTANCE LEVEL.
4. Press the “UP” or “DOWN” button to increase or decrease the setting, and press the “ENTER” button to move to the next item.
5. The settings mode is exited automatically once all operations are complete. However, you can also press the “START” button at any time to start immediately.
6. The resistance level will be automatically adjusted during the workout according to the saved programme – you can also make manual adjustments using the “UP” or “DOWN” buttons.
7. Press the “START” button to end the workout.



Recovery (measurement of the heart rate recovery)

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

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

Computer error messages:

E1: Sensor/resistor fault. Please contact customer service.

E2: No heartbeat detected in ‘Body Fat’ test mode (hands are not on the pulse sensors).

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.
3. Radio frequency: 2400–2480 MHz; maximum transmit power: ≤ 4 dBm

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

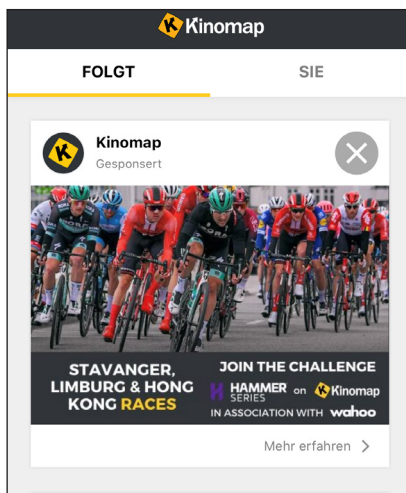
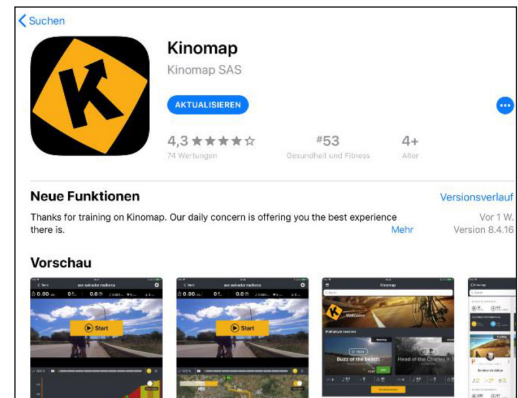
You can purchase this product via the following QR code:



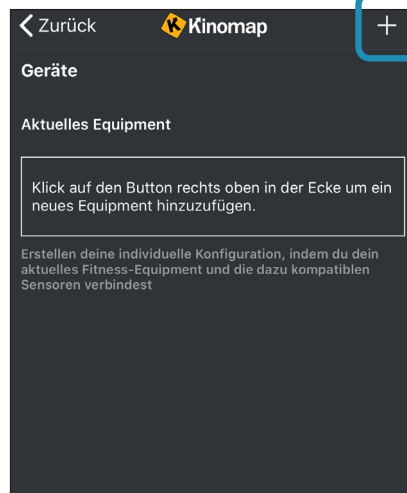
KINOMAP

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.

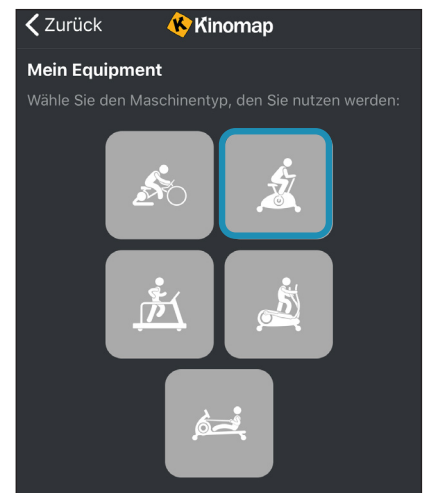
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1. →



2. Tap on „+“ →



3. Exercise bike →

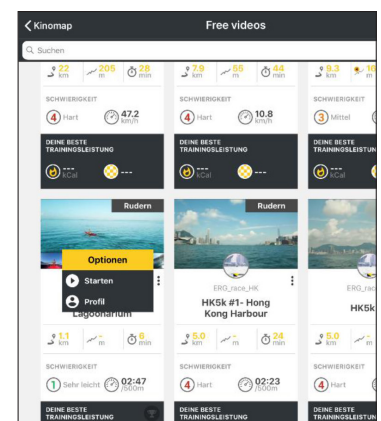


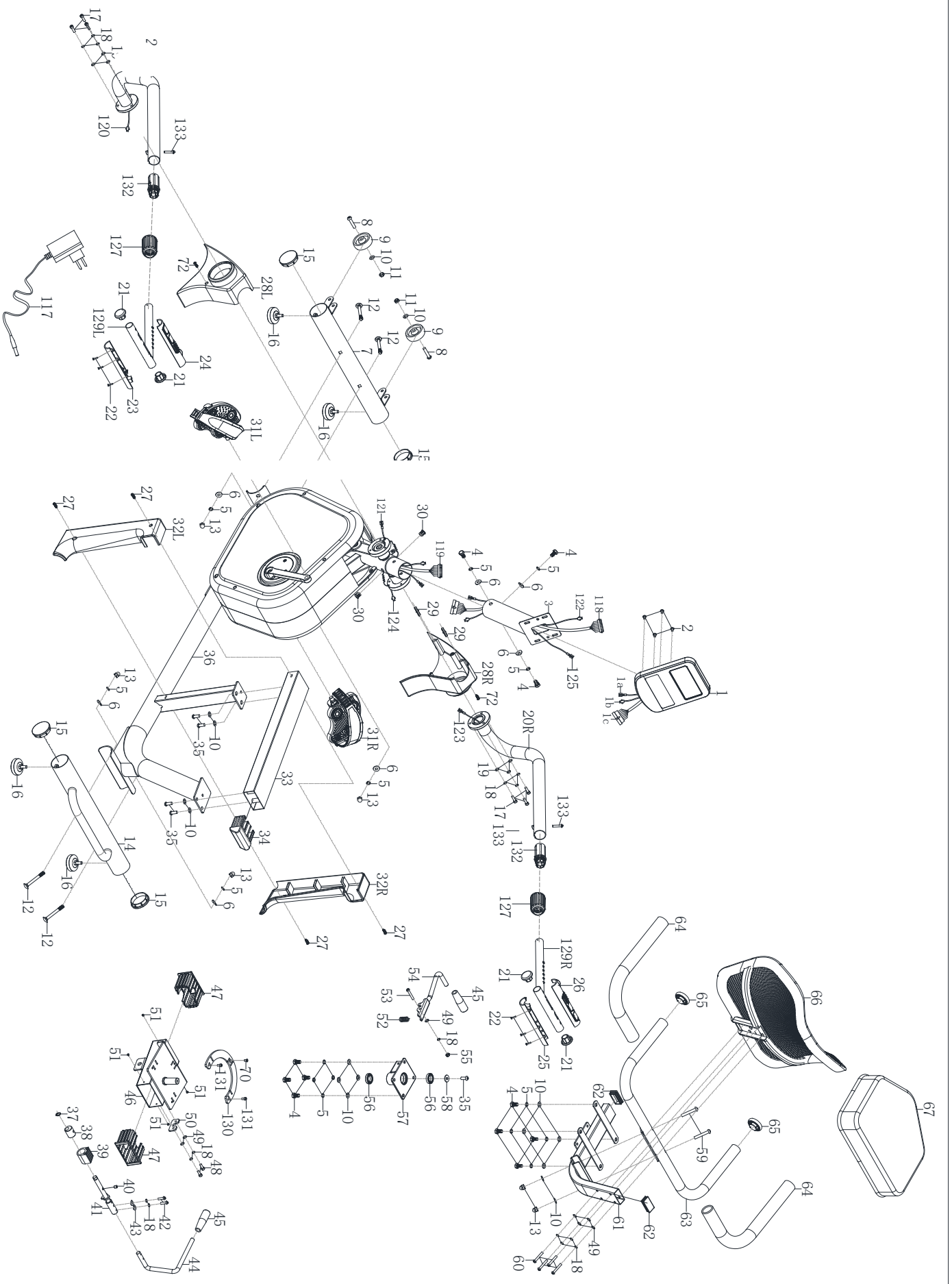
4. Select Skandika →

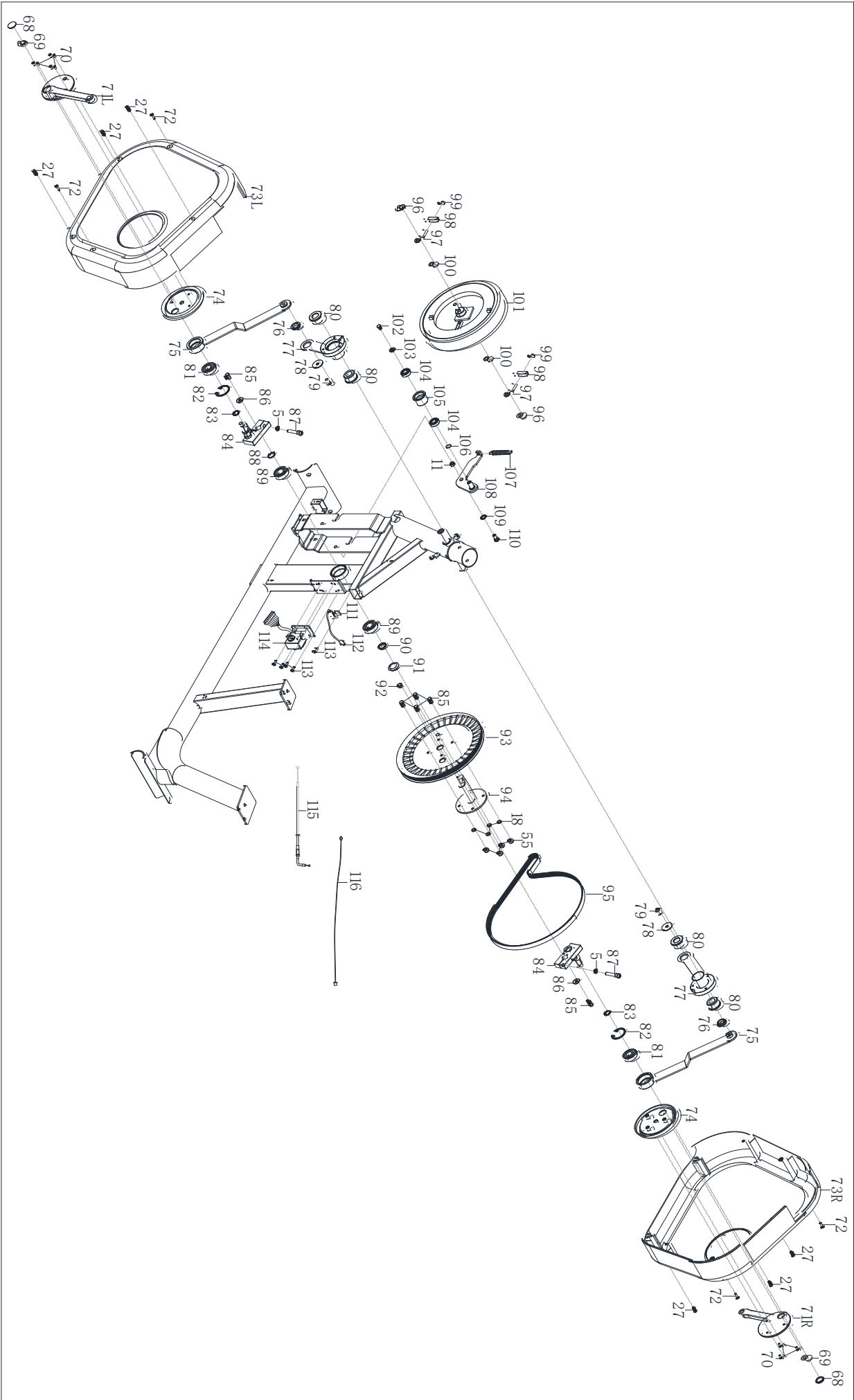


5. Select the device

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







Part no	Description	Qty
1	Display	1
2	Cross pan head screw M5×10×Ø10	4
3	Handlebar post	1
4	Hex bolt M8×20×20×S13×Ø13	11
5	Washer D8	22
6	Arc washer D8×Ø20×2.0×R30	7
7	Front stabilizer	1
8	Inner hex pan head bolt M8×42×15×S5	2
9	Wheel	2
10	Washer d8×Ø16×1.5	16
11	Nylon nut M8×H7.5×S13	3
12	Square neck bolt M8×73×20×H5	4
13	Cap nut M8×H16×S13	6
14	Rear stabilizer	1
15	End cap Ø60.5	4
16	Adjustable foot pad Ø52×18×M8×25	4
17	Inner hex cylinder head bolt M6×20×S5	6
18	Spring washer D6	19
19	Washer D6×Ø12×1	6
20L/R	Left/right handlebar	2
21	Round end cap	4
22	Cross pan head self-drilling screw ST3×16×Ø5.6	4
23	Left handlebar bottom cover	6
24	Left handlebar top cover	1
25	Right handlebar bottom cover	1
26	Right handlebar top cover	1
27	Cross pan head self-drilling screw ST4.2×16×Ø8	10
28L/R	Left/right handlebar post	2
29	Connection column	2
30	Wire holder Ø12	2
31L/R	Left/right pedal	2
32L/R	Left/right decoration cover	2
33	Sliding track	1
34	Sliding track rear decoration cover	1
35	Inner hex pan head bolt M8×20×S5	5
36	Mainframe	1
37	Circlip for shaft D12	1

Part no	Description	Qty
38	Eccentric wheel	1
39	Eccentric wheel clamp sleeve	1
40	Hexagon socket set screws with cone point	1
41	Adjustable block	1
42	Inner hex pan head bolt M6×20×S5	2
43	Arc washer D6×Ø16×1.5×R16	2
44	Adjustable handle	1
45	Limited handle sleeve	2
46	Sliding seat	1
47	Sliding track sleeve	2
48	Inner hex cylinder head bolt M6×16×S5	2
49	Washer D6×Ø12×1.2	7
50	Fixation plate	1
51	Cross pan head self-drilling screw ST3×6×Ø5.6	4
52	Pressing spring Ø2.5×Ø14×26×N5	1
53	Inner hex pan head bolt M6×40×S5	1
54	Rotation operation handle	1
55	Nylon nut M6×H6×S10	5
56	Bearing 6804	2
57	Saddle bracket base	1
58	Washer D8×Ø22×2	1
59	Square neck bolt M8×47×20×H5	2
60	Cross pan head screw M6×45	4
61	Backrest bracket	1
62	Square end cap J50	2
63	Handlebar	1
64	Foam Ø30	2
65	Round end cap Ø32	2
66	Mesh backrest	1
67	Saddle	1
68	Crank cap Ø25	2
69	Hex flange nut M10×1.25×H7×S14	2
70	Cross countersunk bolt M5×10×Ø8	7
71L/R	Left/right crank	2
72	Cross pan head self-drilling screw ST4.2×19×Ø8	6
73L/R	Left/right chain cover	2
74	Crank plate	2

Part no	Description	Qty
75	Link combination	2
76	Tension rod	2
77	Reciprocating rod	2
78	Washer D8×Ø32×2	2
79	Inner hex pan head bolt M8×16×S5	2
80	Shaft sleeve Ø38	4
81	Bearing 6203	2
82	Circlip for hole D40	2
83	Circlip for shaft D17	2
84	Small crank	2
85	Hex bolt M6×16×S10	6
86	Washer D6×Ø20×1	2
87	Inner hex cylinder head bolt M8×40×S6	2
88	Circlip for shaft D20	1
89	Bearing 6004-ZZ	2
90	Bush Ø20.1×Ø26×0.3	1
91	Corrugated washer D20×Ø26×0.3	1
92	Round magnet	1
93	Belt Ø260	1
94	Middle shaft	1
95	Belt 6PJ400	1
96	Flange nut M10×1×H8×S15	2
97	Adjustable chain bolt M6×40×Ø10×2.5	2
98	U seat	2
99	Hex nut M6×H5×S10	2
100	Thin hex nut M10×1×H5×S17	2
101	Flywheel	1
102	Hex bolt M6 ×10×S10	1
103	Washer D6×Ø16×1.5	1
104	Bearing 6001-2RS	2
105	Free wheel	1
106	Corrugated washer D12×Ø15.5×0.3	1

Part no	Description	Qty
107	Spring Ø2.0×Ø12×79×N27	1
108	Free wheel seat	1
109	Washer D12×Ø17×0.5	1
110	Flat head shoulder screw M8×12×Ø10×5×S12	1
111	Sensor	1
112	Sensor	1
113	Cross pan head self-drilling screw ST4.2×8×Ø8	5
114	Motor	1
115	Resistance wire	1
116	Power cable	1
117	Adaptor	1
118	Extension wire 1	1
119	Extension wire 2	1
120	Left handlebar wire 1	1
121	Left handlebar wire 2	1
122	Left handlebar wire 3	1
123	Right handlebar wire 1	1
124	Right handlebar wire 2	1
125	Right handlebar wire 3	1
126	Positioning sleeve	2
127	Outer adjustable sleeve	2
128	Cross pan head self-drilling screw ST3×10×Ø6	4
129L/R	Left/right reciprocating handle- bar	2
130	Adjustable plate	1
131	Inner hex cylinder head bolt M5×10×S4	2
132	Inner adjustable sleeve	2
133	Inner hex pan head bolt M6×42×10×S5	2
134	Washer d8x Ø25×2	2
A	Allen wrench S5	1
B	Solid wrench S13-15	1
C	Cross solid 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

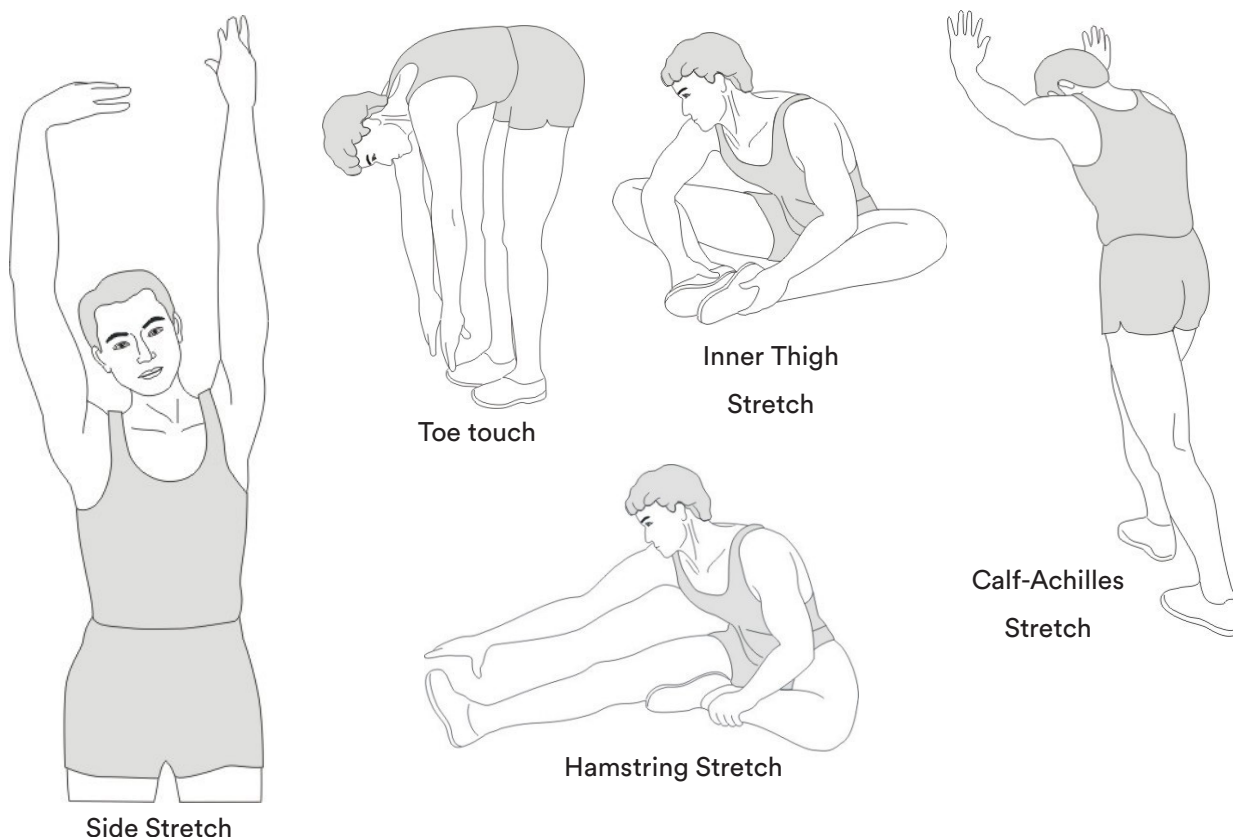
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

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-3800 SKANDIKA Recumbent Exercise Bike Cykling P12 Comfort] 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-3800.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
47	Position correcte de l'appareil
48	Transport / Réglages
49	Mode d'emploi de l'ordinateur
53	Connexion Bluetooth
54	Connexion à l'application KINOMAP
55	Vues éclatées
57	Liste des pièces
59	Nettoyage / Stockage
59	Echauffement et récupération
60	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika

Importeur	MAX Trader GmbH
Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
Artikelnummer Name	SF-3800 Cykling P12 Comfort
Klasse	HC
Standard	EN ISO 20957
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
Produktionsdatum	
2025 2026 2027	
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
PO Nr.:	1000064
Max. Nutzergewicht	120 kg

Vous pouvez trouver les vidéos de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d'informations, vous pouvez simplement visiter notre site web www.skandika.com

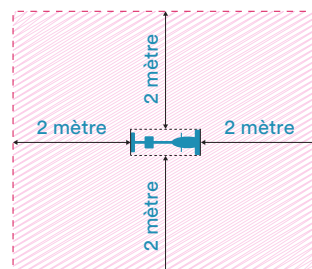


AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

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



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

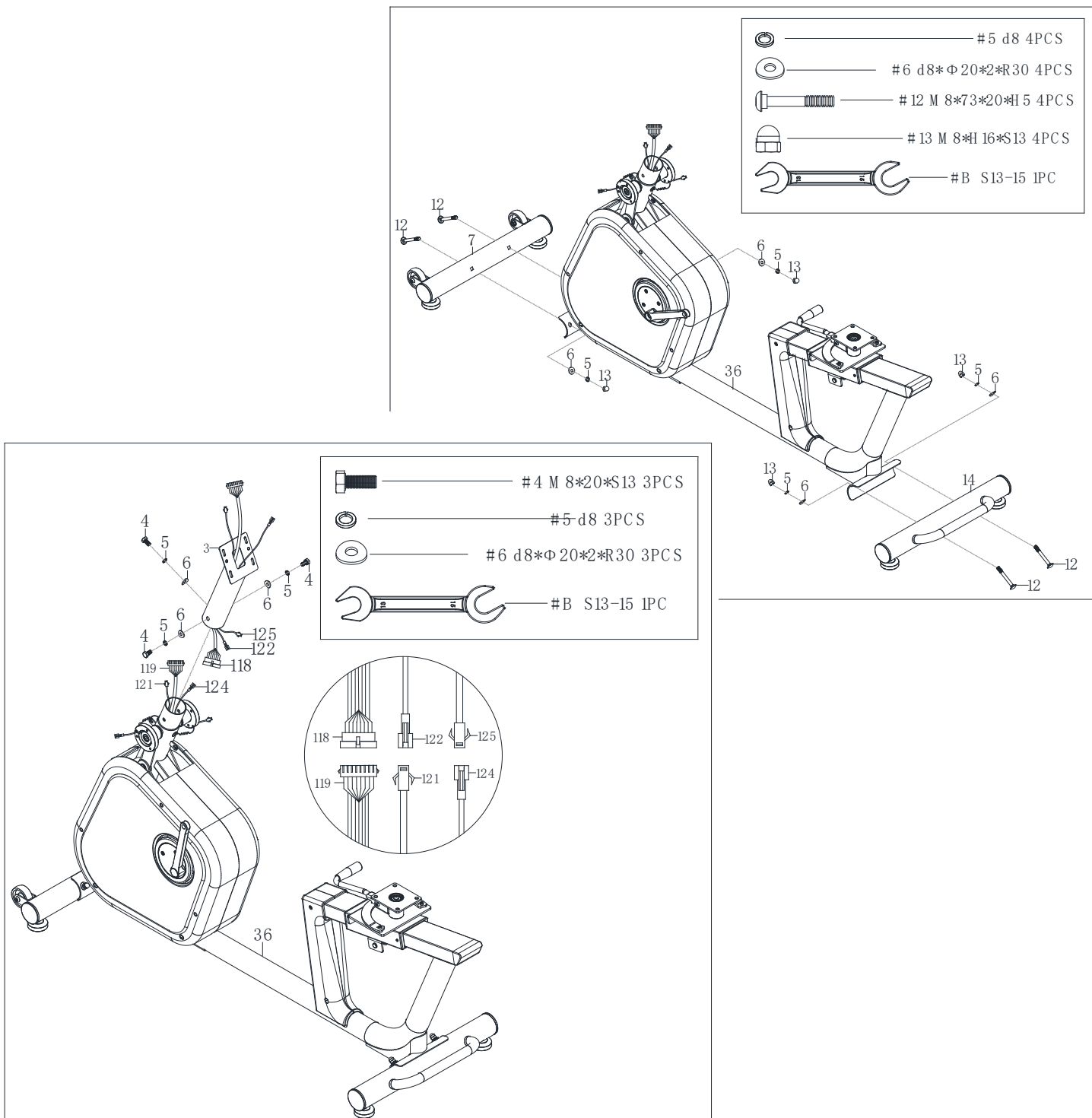
ÉTAPE 1 & 2

Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de choisir un emplacement offrant suffisamment d'espace libre et une surface plane pour l'installation.

Veuillez vérifier que toutes les pièces nécessaires au montage sont bien présentes. Certaines pièces sont peut-être déjà pré-assemblées afin de vous faciliter la tâche.

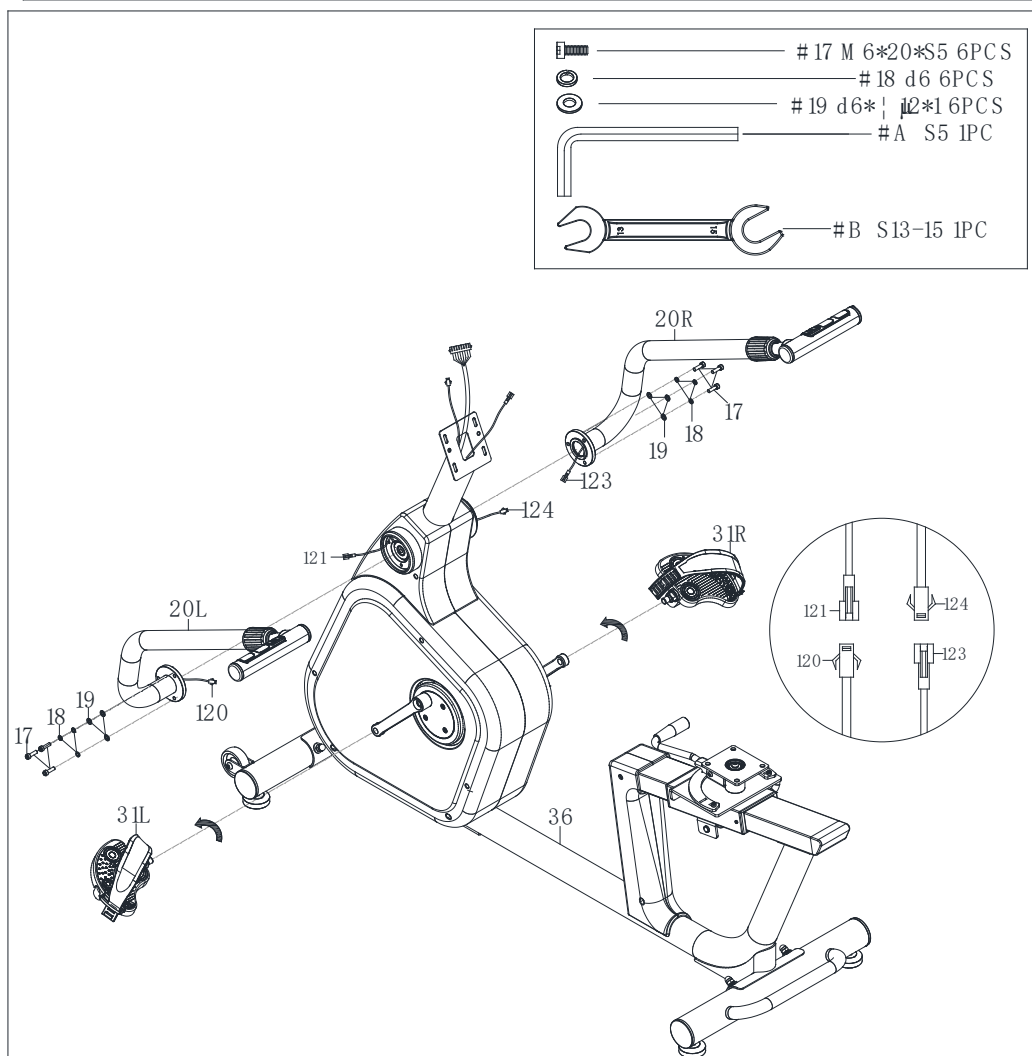
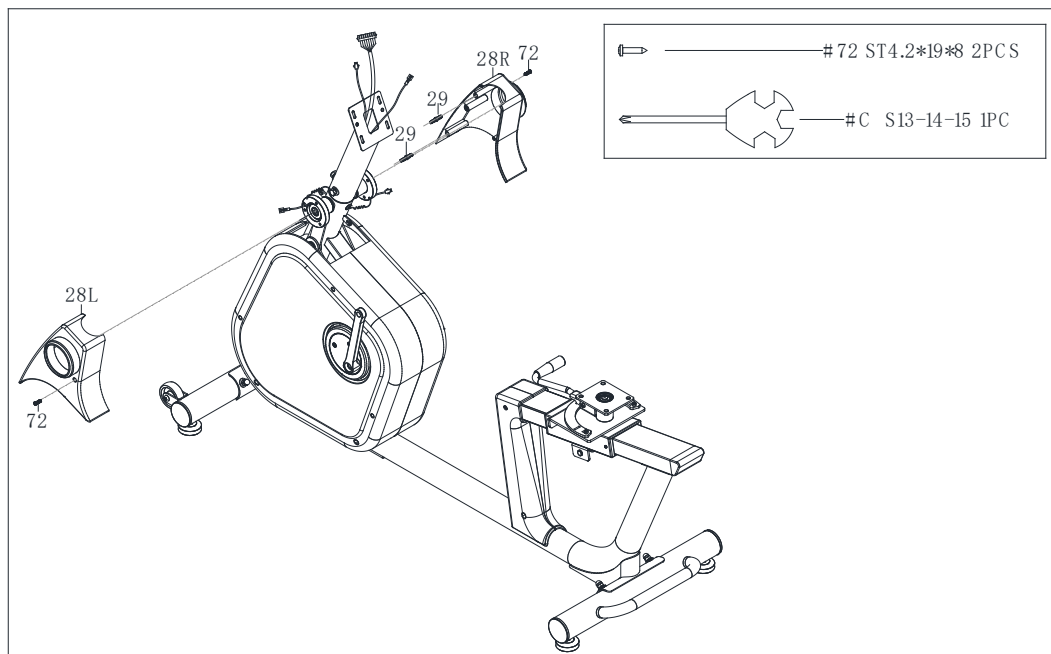
Nous vous recommandons d'utiliser les outils fournis pour le montage de l'appareil.

1. Fixez les pieds avant et arrière à l'appareil (les roulettes de transport du pied avant doivent être orientées vers l'avant).
2. Raccordez ensuite les câbles comme indiqué et fixez la poignée.



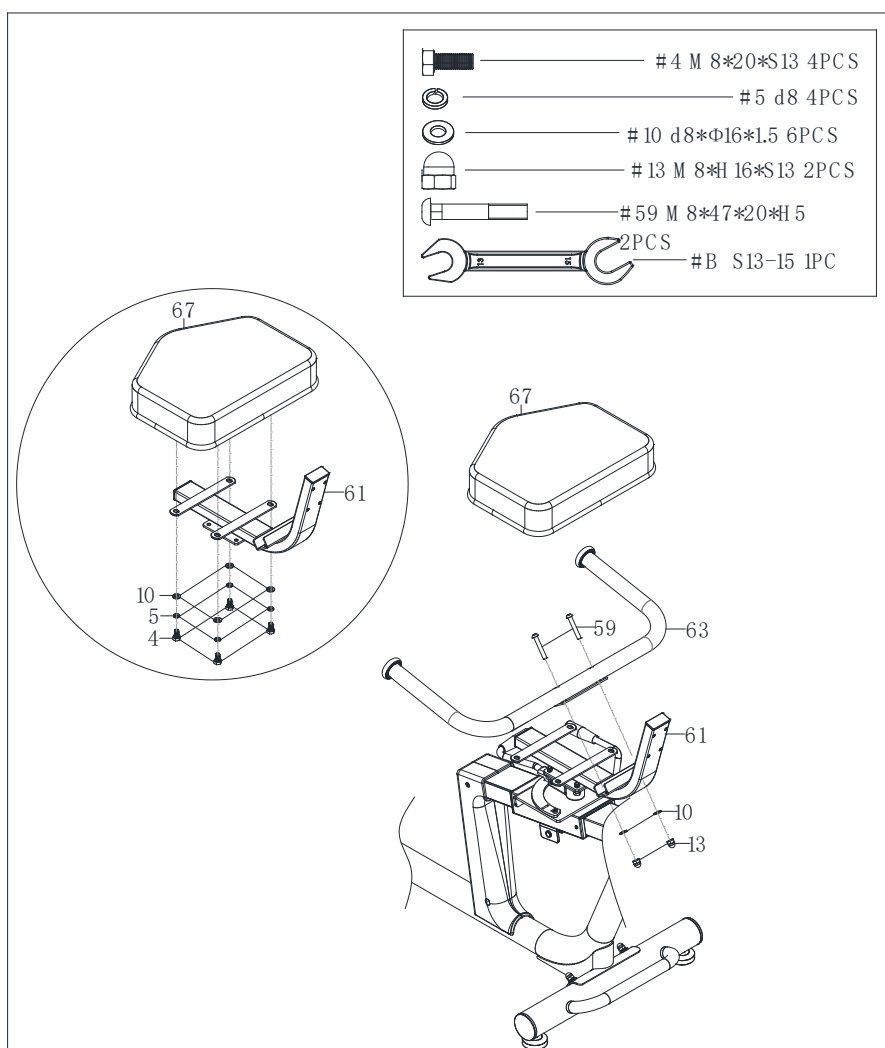
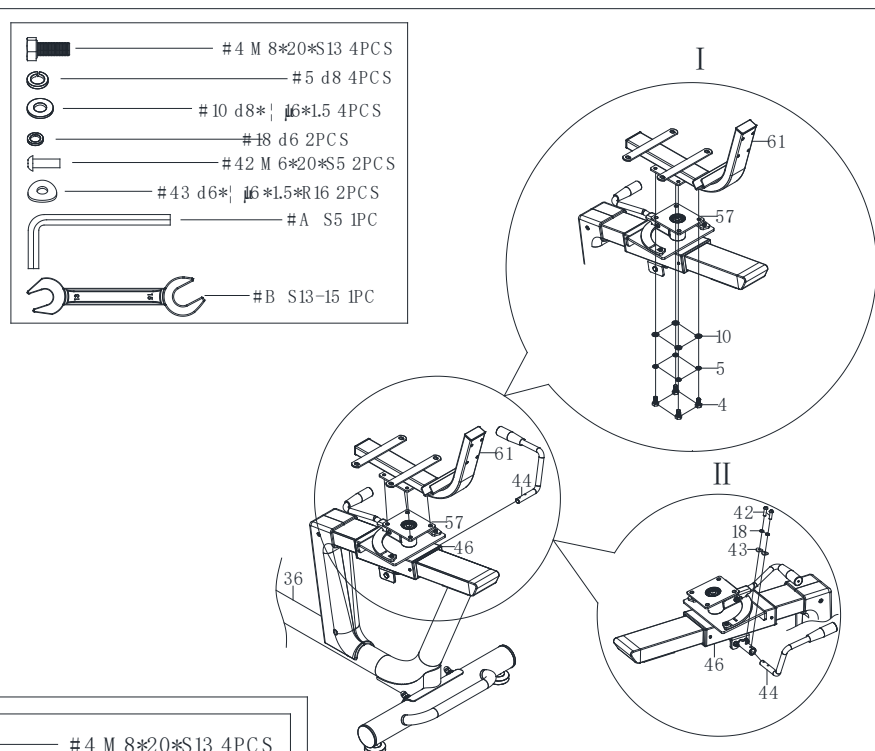
ÉTAPE 3 & 4

3. Fixez les deux caches (28L et 28R) comme illustré ci-dessous à l'aide des deux goupilles de fixation (29) et de deux vis (72).
4. Il faut maintenant monter les poignées et les pédales, comme indiqué sur le schéma. Avant de monter les poignées, raccordez les extrémités des câbles (120-121 et 123-124) et veillez à ne pas endommager les câbles pendant le montage.



ÉTAPE 5 & 6

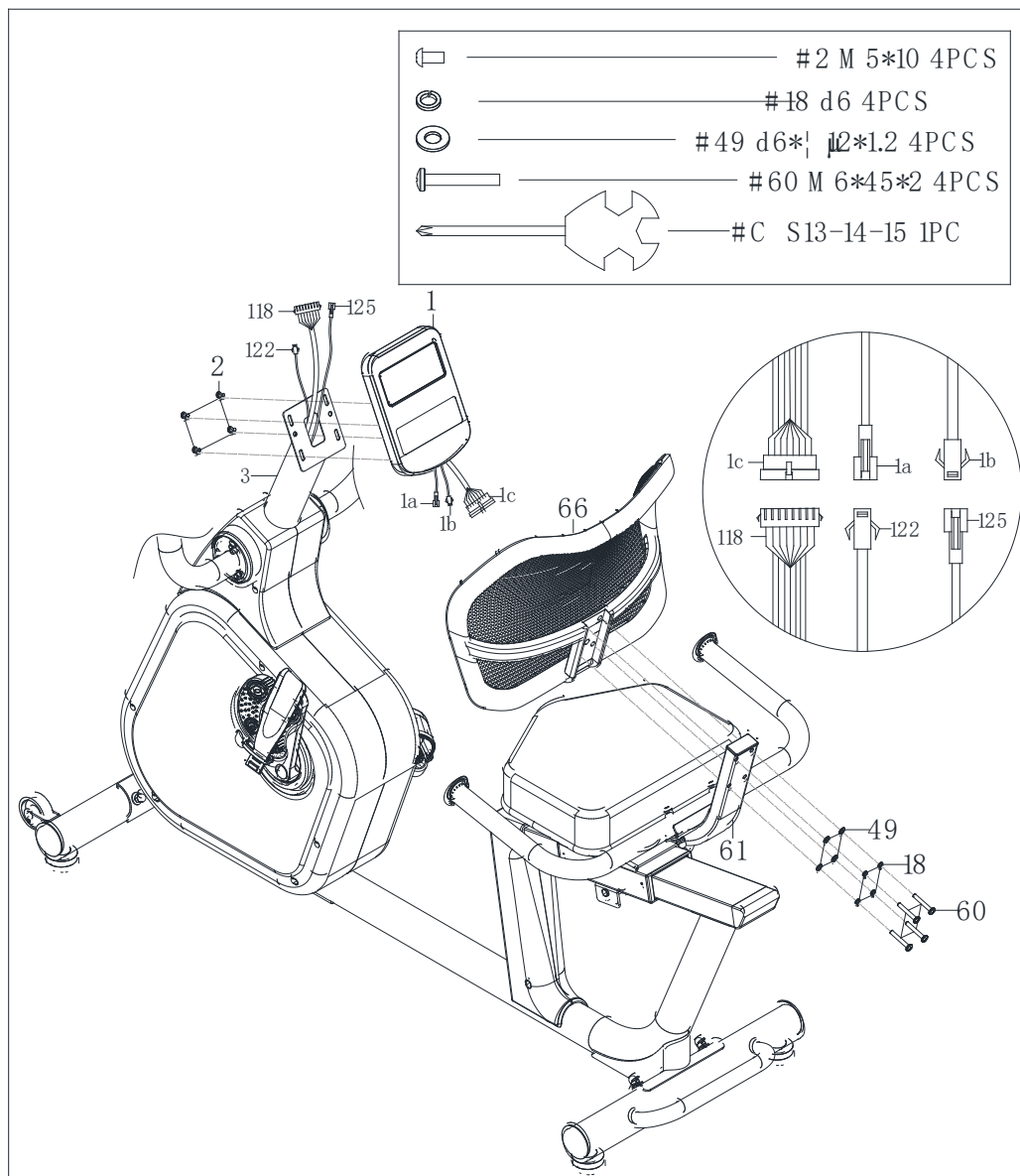
5. Fixez le support du dossier (61) au support de selle (57) et la poignée (44) au siège coulissant (46) comme illustré.
6. Installez ensuite la poignée (63) et le siège (67).



ÉTAPE 7

7. Il ne vous reste plus qu'à monter le support d'ordinateur (1) et le dossier du siège (66).

L'appareil est maintenant entièrement monté. Vérifiez une nouvelle fois que tous les raccordements sont bien fixés.

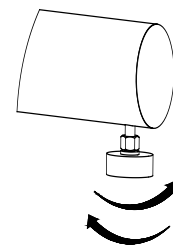


POSITION CORRECTE DE L'APPAREIL

L'appareil doit être mis à niveau si votre espace d'entraînement est irrégulier ou si l'appareil est légèrement surélevé par rapport au sol. Voici comment procéder au réglage :

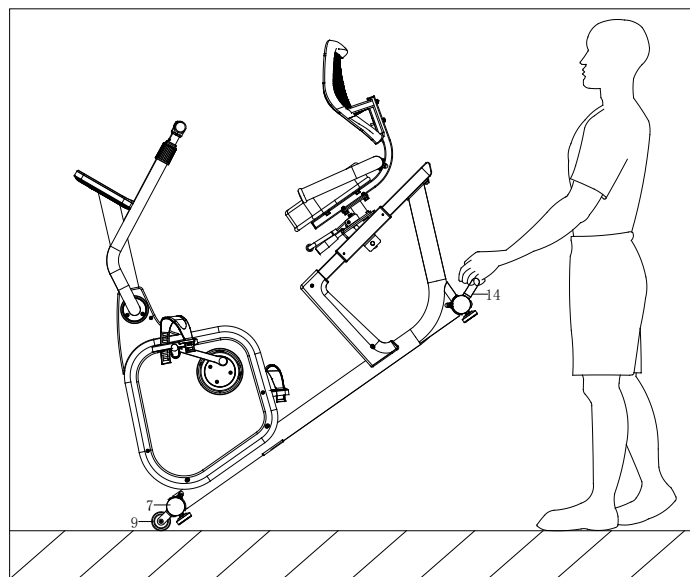
- Desserrez les écrous de blocage et réglez les pieds de mise à niveau jusqu'à ce qu'ils touchent tous le sol.
- Mettez l'appareil à niveau jusqu'à ce qu'il soit à l'horizontale. Serrez les écrous de blocage.

Remarque : ne réglez pas les pieds de mise à niveau à un niveau tel qu'ils se détachent de l'appareil ou se dévissent. Cela pourrait entraîner des blessures ou endommager l'appareil. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que l'appareil est bien à l'horizontale et stable.



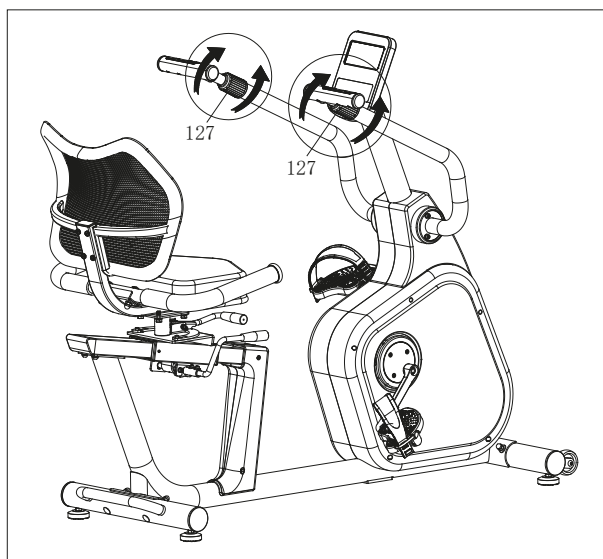
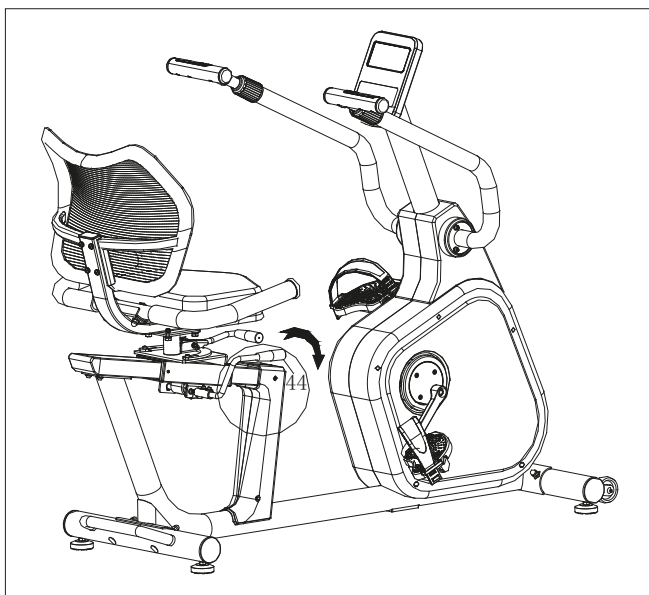
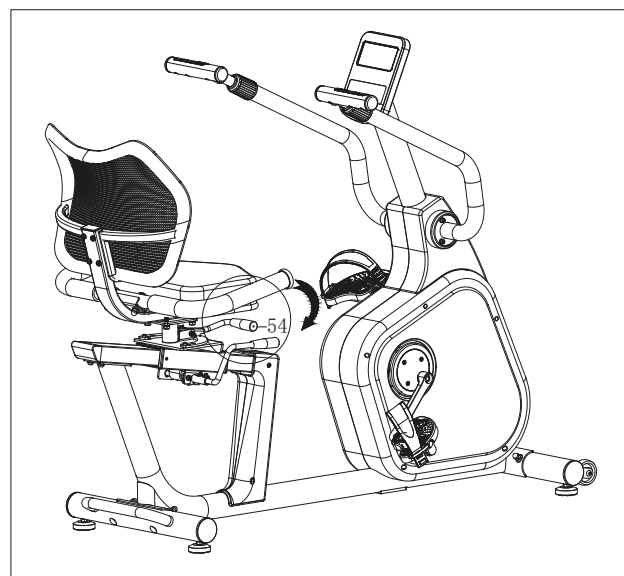
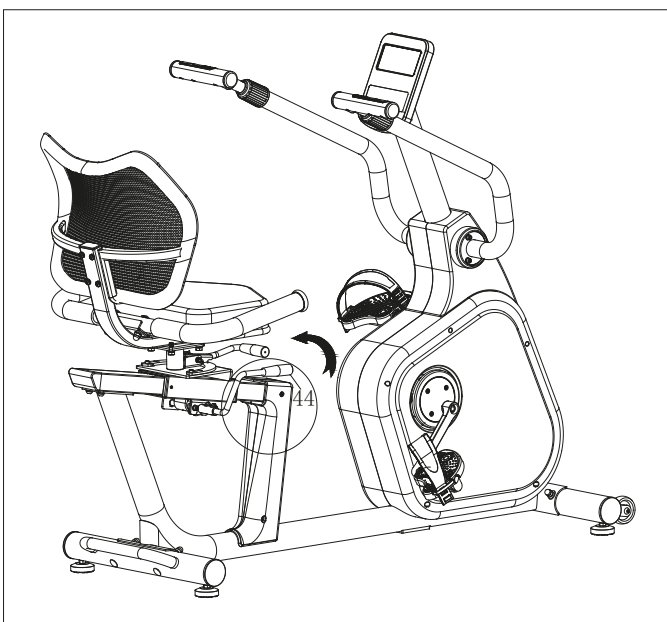
TRANSPORT

Pour faciliter son déplacement, l'appareil est équipé de roulettes (9) situées à l'avant du socle. Si vous souhaitez le déplacer vers un autre emplacement, soulevez-le par l'arrière de manière à ce que les roulettes situées à l'avant touchent le sol. Vous pourrez ainsi le faire rouler facilement jusqu'à son nouvel emplacement.



RÉGLAGE DE LA POIGNÉE ET DU SIÈGE

La poignée et le siège peuvent être réglés individuellement. Nous vous conseillons de trouver le réglage idéal qui vous convient en les essayant.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Dans la zone d'affichage principale en mode entraînement :

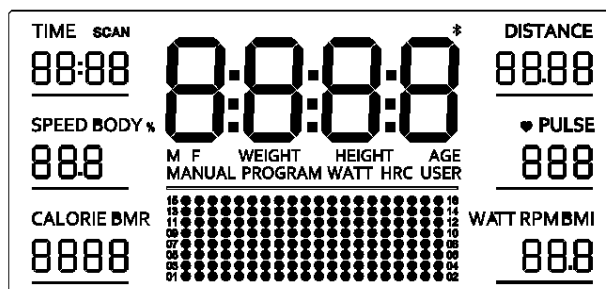
a) En mode balayage, le temps, la distance, la vitesse, la fréquence cardiaque, les calories et les watts s'affichent en alternance automatique toutes les 6 secondes ;

b) Mode d'affichage fixe : vous pouvez également définir manuellement les paramètres souhaités dans la fenêtre principale (commutation via la touche ALT de l'écran) : temps, vitesse, calories, distance, fréquence cardiaque ;

Plage d'affichage pour les WATTS et les tr/min : par défaut, la puissance en watts s'affiche généralement ; vous pouvez passer manuellement à l'affichage de la vitesse de rotation en appuyant sur la touche ENTER.

Fonctions :

- **TIME** : durée de l'entraînement de 0:00 à 99:59 (minutes:secondes)
- **DISTANCE** : distance parcourue de 0,0 à 99,9 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** : Rotations par minute (0 à 999)
- **WATT** : Puissance en watts de 0 à 899 watts
- **WIDERSTAND** : Il existe 16 niveaux de résistance différents.



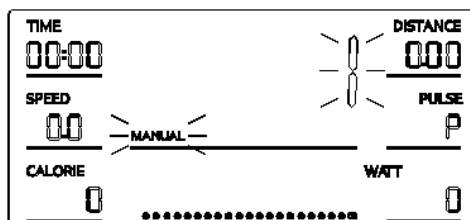
Fonctions des touches :

- **ENTER** : Pendant l'entraînement : permet de basculer entre l'affichage RPM et WATT. En dehors de l'entraînement : permet de sélectionner une valeur cible pour le réglage.
- **DOWN/UP** : Permet de diminuer ou d'augmenter la sélection du programme ou la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné (par exemple, le temps, la distance, etc.). Pendant l'entraînement, cela modifie la résistance.
- **START** : Permet de démarrer ou d'interrompre les séances d'entraînement.
- **RESET** : Permet de revenir au programme 1 (mode manuel) depuis n'importe quel mode d'entraînement ou de réinitialiser les valeurs (à l'exception des réglages personnalisés du programme, des watts ou de la fréquence cardiaque).
- **RECOVERY (Récupération cardiaque)** : Lance une mesure de la fréquence de récupération cardiaque. Gardez 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).
- **Display-ALT** : Permet de sélectionner une fonction spécifique comme affichage fixe.

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

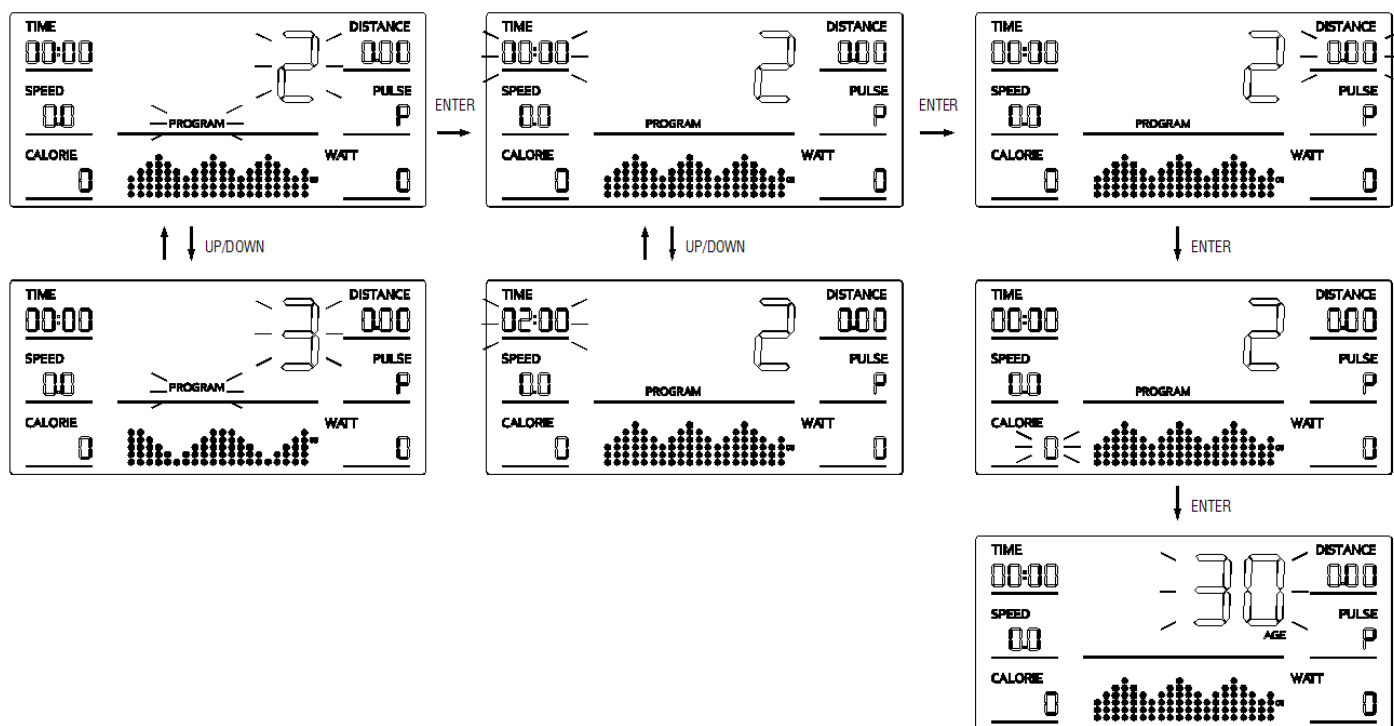
Mode d'entraînement manuel (Manuel / P1)

1. Appuyez sur la touche « START » pour démarrer l'entraînement ou sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
2. En mode de réglage, appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner les options de réglage relatives au TEMPS, à la DISTANCE, aux CALORIES et à l'ÂGE ; le champ correspondant clignote alors.
3. Appuyez sur la touche haut ou bas pour augmenter ou diminuer la valeur réglée, puis appuyez sur ENTER pour passer au point suivant.
4. Appuyez sur la touche ENTER pour terminer tous les réglages et quitter le mode. Appuyez sur la touche START pour commencer l'entraînement.
5. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur les touches Haut et Bas pour augmenter ou réduire la résistance.
6. Si vous avez défini des valeurs cibles, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque le compte à rebours atteint « 0 », l'entraînement se termine par un signal sonore.
7. Appuyez sur la touche « START » pendant l'entraînement pour mettre fin à celui-ci.



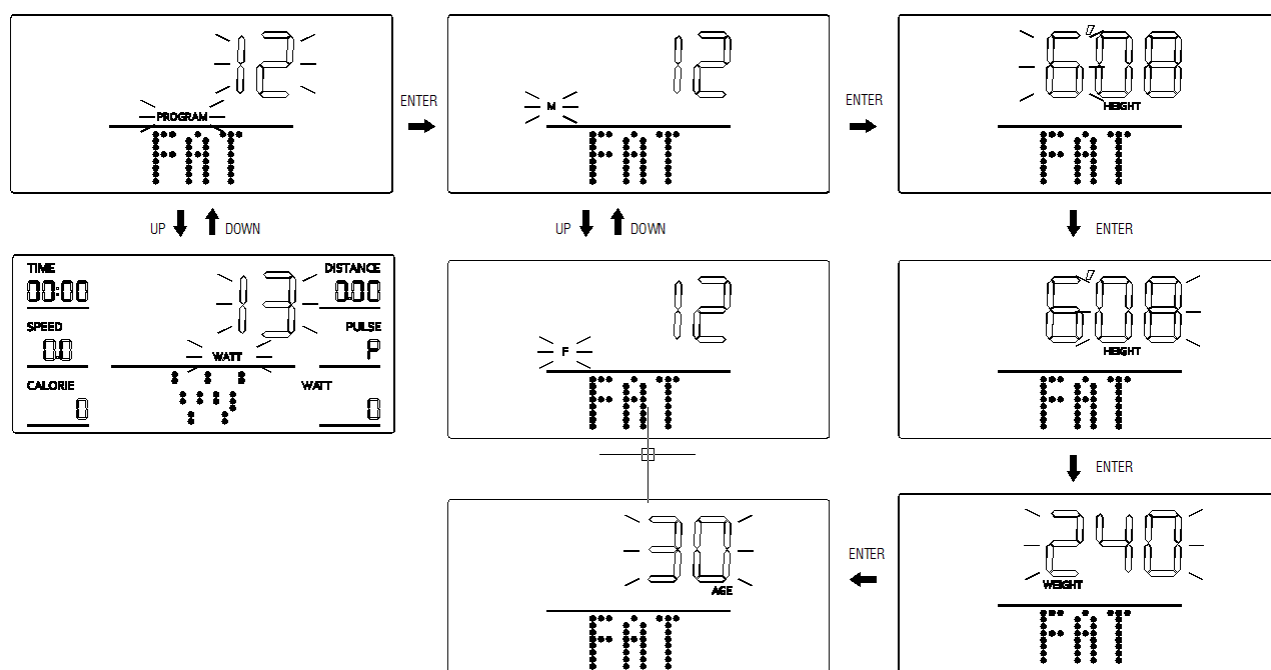
Programme de formation (P2 à P11)

L'ordinateur propose 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 « ENTER », puis appuyez sur « START » pour commencer l'entraînement. Si vous le souhaitez, vous pouvez définir des objectifs en termes de temps, de distance ou de calories avant d'appuyer sur « ENTER ». Pendant l'entraînement, la résistance s'ajuste automatiquement ; vous pouvez toutefois également la régler manuellement.



Mesure de la graisse corporelle (P12)

- Appuyez sur la touche ENTER pour accéder au mode de réglage ;
- En mode de réglage, appuyez sur la touche ENTER pour sélectionner les options de réglage ; le champ correspondant clignote : SEXE→TAILLE→POIDS→ÂGE ;
- Appuyez sur la touche HAUT ou BAS pour augmenter ou diminuer la valeur de réglage, puis appuyez sur ENTER pour passer à l'option suivante ;
- Appuyez sur la touche START pour lancer le test et maintenez le capteur de fréquence cardiaque en place. L'écran affiche alors votre taux de graisse corporelle au bout de 8 secondes.
- Veillez maintenir le capteur de fréquence cardiaque en place pendant le test. Vous devez rester détendu et maintenir une fréquence cardiaque stable.



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).

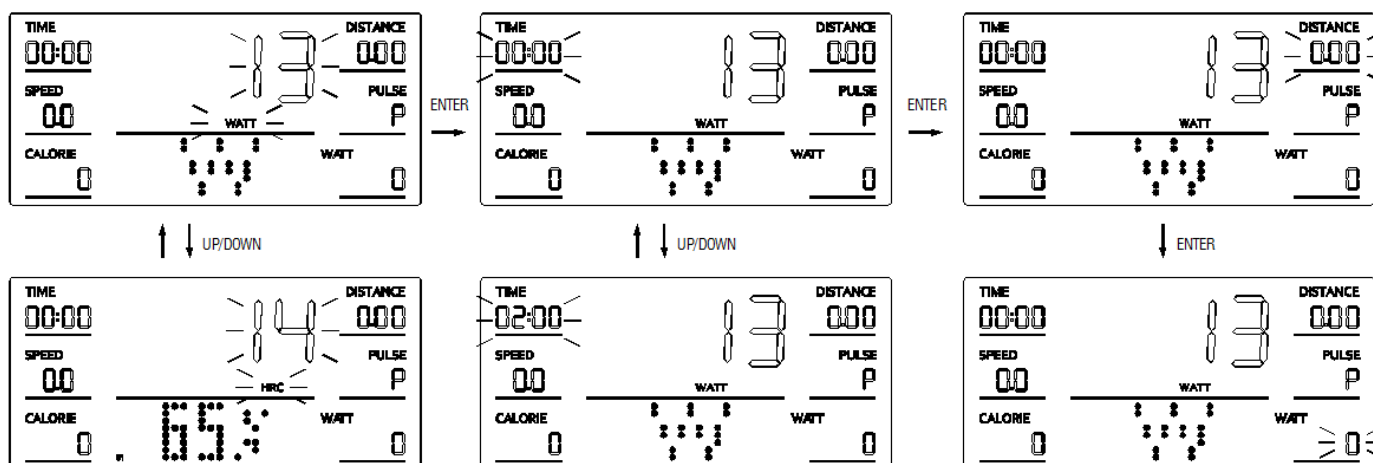
d) Type de morphologie : en fonction du résultat obtenu, votre composition corporelle est classée comme suit : B1 & B2 : très mince / mince - B3 & B4 : très svelte / svelte - B5 : en bonne santé - B6 : en léger surpoids - B7 : en surpoids - B8 & B9 : obèse

Remarque : Les valeurs indiquées s'appuient sur des normes internationales et peuvent différer des valeurs de référence habituellement utilisées en Allemagne. Pour une évaluation médicale, veuillez consulter votre médecin ou un nutritionniste.

Programme Watt (P13)

- Appuyez sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
- En mode de réglage, appuyez sur la touche « ENTER » pour sélectionner l'une des options de réglage indiquées par un voyant clignotant (TEMPS → DISTANCE → WATTS).
- Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer le réglage.
- Quittez automatiquement le mode de réglage une fois tous les réglages effectués, ou appuyez sur la touche « START » pour commencer directement l'entraînement ; la résistance sera automatiquement ajustée pendant l'entraînement en fonction de la valeur en watts définie.
- Si vous avez défini d'autres valeurs cibles, la valeur correspondante s'affiche sous forme de compte à rebours pendant l'entraînement. Lorsque le compte à rebours atteint « 0 », l'entraînement se termine par un signal sonore.
- Appuyez sur la touche « START » pendant l'entraînement pour y mettre fin.

Remarque : la valeur en watts est déterminée par le couple et la vitesse de rotation. Dans ce programme, la valeur en watts reste constante. Cela signifie que lorsque vous pédalez rapidement, la résistance diminue, et lorsque vous pédalez lentement, la résistance augmente afin de maintenir la même valeur en watts.



Programmes à fréquence cardiaque contrôlée (P14 à P17)

Vous avez le choix entre 4 modes de programme différents pour un entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque :

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

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

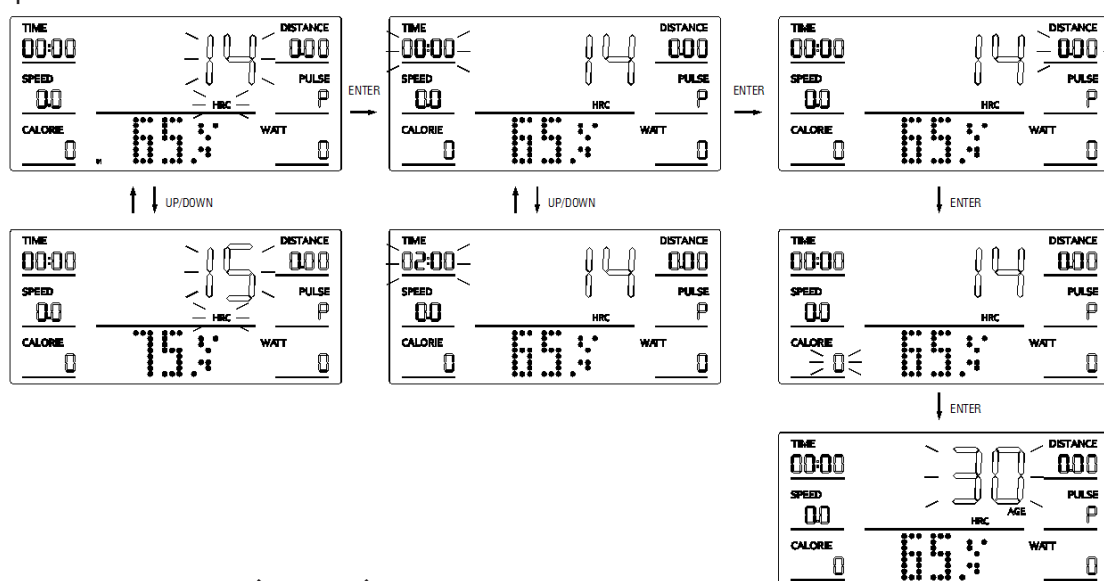
P16 : 85 % de la fréquence cardiaque cible (calcul = 85 % de (220 – ÂGE))

P17 : saisie directe de la fréquence cardiaque cible

Réglage des paramètres :

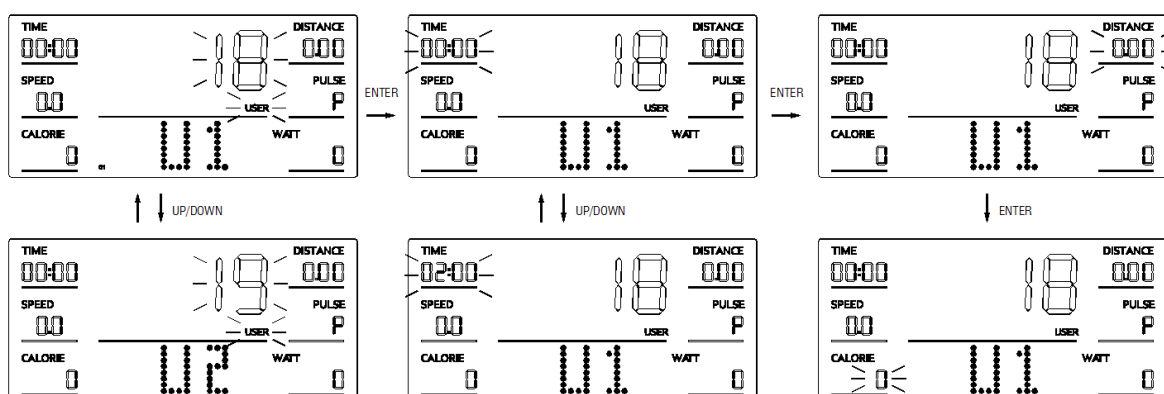
Sélectionnez l'un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque à l'aide des touches « DOWN » / « UP » et « ENTER ». Le premier paramètre « Time » (temps) clignote, ce qui vous permet de régler la valeur. Appuyez sur ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à régler. Poursuivez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

Pendant l'entraînement, l'ordinateur ajuste automatiquement la résistance lorsque la fréquence cardiaque mesurée est supérieure ou inférieure à la fréquence cardiaque cible. La résistance est alors 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 s'arrête automatiquement. Pendant l'entraînement, gardez toujours les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque ou portez une ceinture thoracique en option pour la mesure de la fréquence cardiaque.



Programmes personnalisables (P18-P21)

1. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour sélectionner l'un des programmes modifiables (P18-P21 ou U1 à U4 à l'écran).
2. Appuyez sur la touche « START » pour démarrer l'entraînement avec le dernier programme enregistré, ou appuyez sur la touche « ENTER » pour accéder au mode de réglage.
3. En mode de réglage, appuyez sur la touche « ENTER » pour définir les paramètres suivants : TEMPS → DISTANCE → CALORIES → ÂGE → Niveau de résistance.
4. Appuyez sur la touche « UP » ou « DOWN » pour augmenter ou diminuer la valeur, puis appuyez sur la touche « ENTER » pour passer à l'élément suivant.
5. Le mode de réglage est automatiquement désactivé une fois toutes les opérations terminées. Vous pouvez toutefois appuyer à tout moment sur la touche « START » 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 » pour terminer l'entraînement.



Recovery (Mesure de la fréquence cardiaque de repos)

Pour lancer une mesure du taux de récupération cardiaque, appuyez sur la touche « RECOVERY ». Gardez les mains sur les capteurs de fréquence cardiaque jusqu'à la fin de la mesure (durée : environ 60 secondes). Le taux de récupération est évalué sur une échelle allant 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

Messages d'erreur de l'ordinateur :

E1 : Capteur / résistance défectueux. Veuillez contacter le service clientèle.

E2 : Aucun rythme cardiaque n'a été détecté en mode de test « graisse corporelle » (les mains ne sont pas placées sur les capteurs de pouls).

Remarques :

1. Cet appareil utilise un adaptateur secteur 9 V/1 A.
2. En cas de dysfonctionnement, veuillez débrancher l'adaptateur secteur, puis le rebrancher.
3. Fréquence radio : 2400-2480 MHz ; puissance d'émission maximale : ≤ 4 dBm

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.

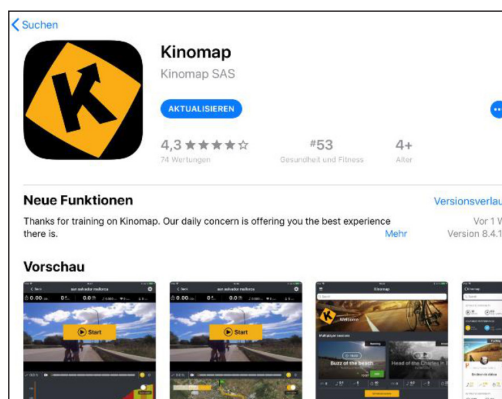
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

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

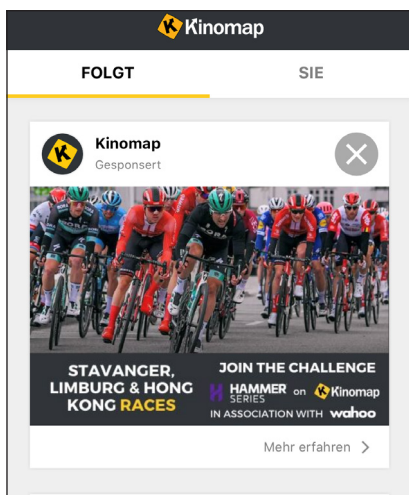


KINOMAP

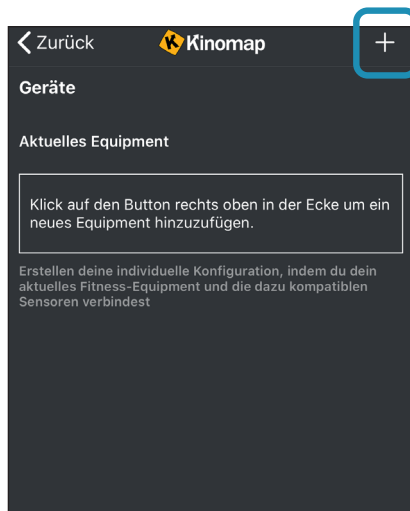
L'ordinateur de l'appareil peut être connecté via Bluetooth (fréquence : 2,4 GHz) à l'application „KinoMap“. Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo,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



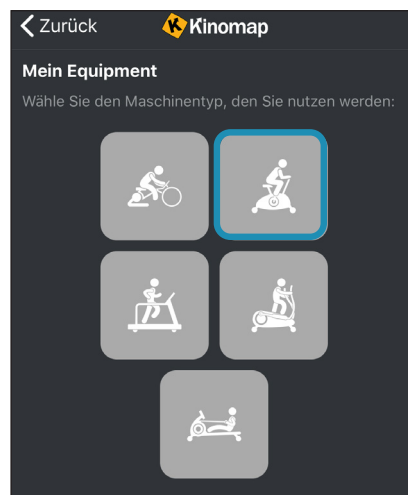
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1.



2. Touchez „+“



3. Vélo

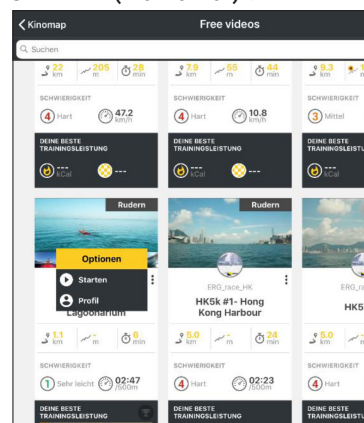


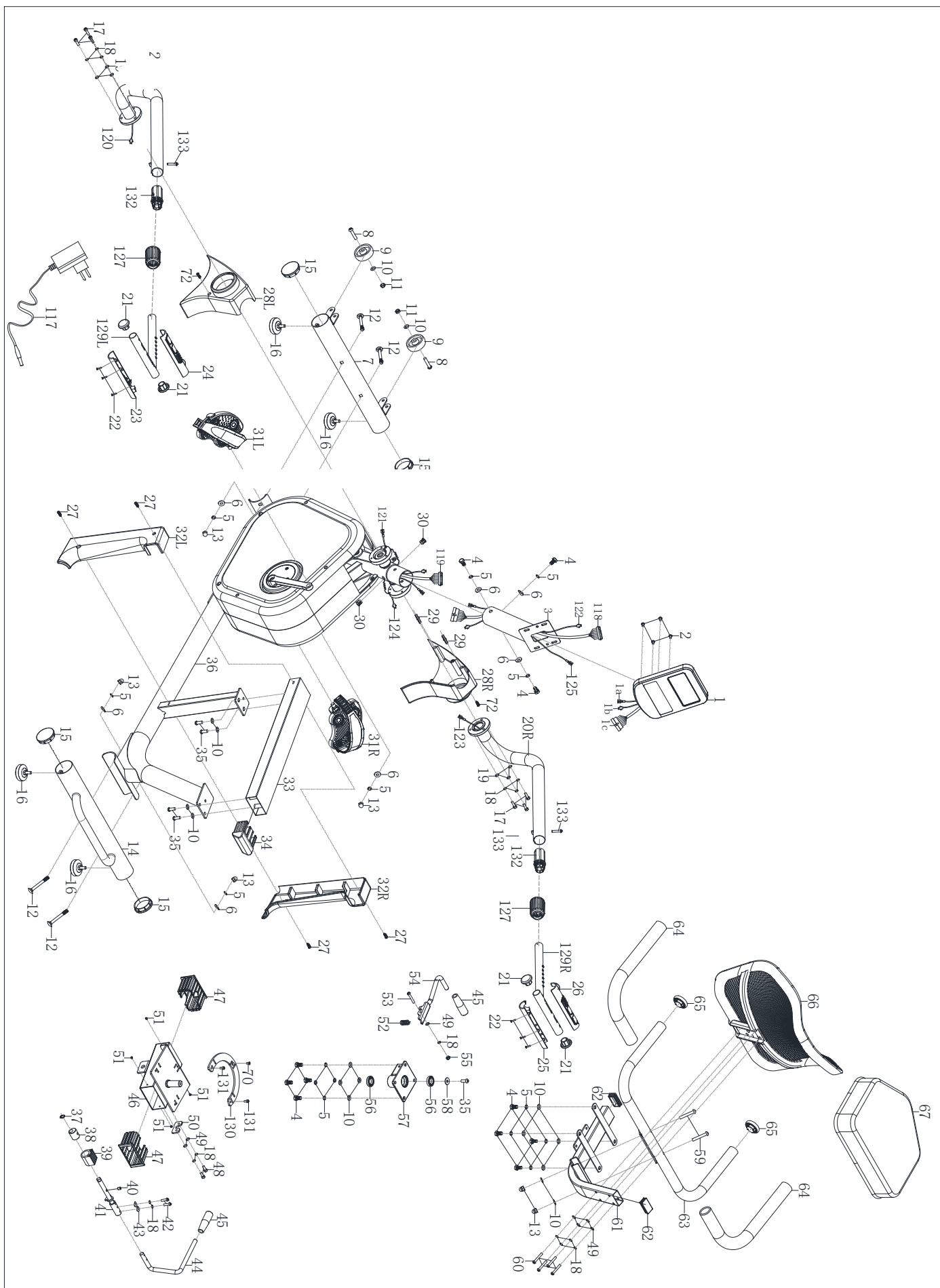
4. CHOISIR „SKANDIKA“

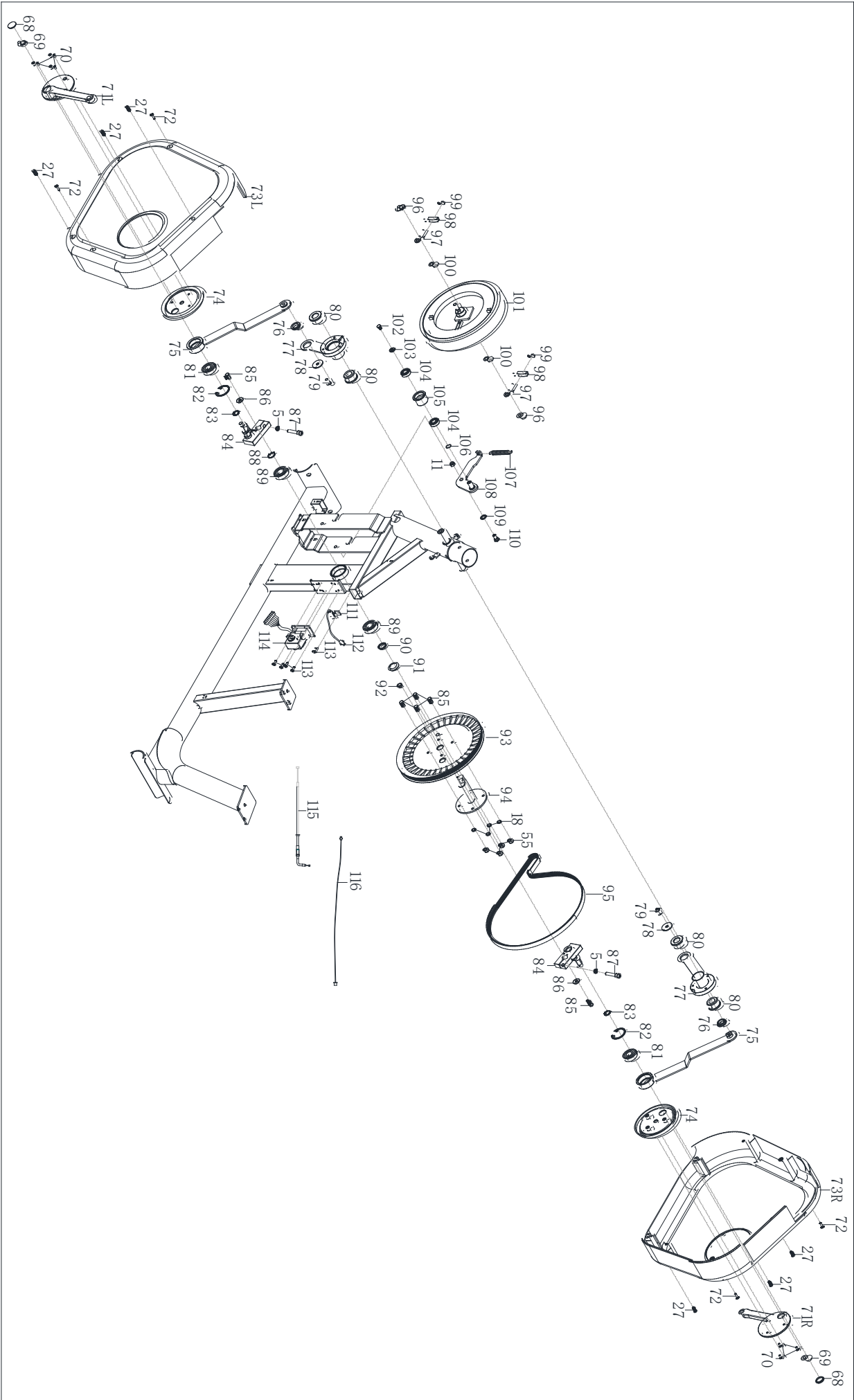


5. Sélectionner l'appareil

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 cruciforme M5×10×Ø10	4
3	Support de poignée	1
4	Vis à six pans creux M8×20×20×S13×Ø13	11
5	Rondelle D8	22
6	Rondelle demi-lune D8×Ø20×2,0×R30	7
7	Pied avant	1
8	Vis à six pans creux M8×42×15×S5	2
9	Roulette de transport	2
10	Rondelle d8 × Ø16 × 1,5	16
11	Écrou en nylon M8 × H7,5 × S13	3
12	Goujon carré M8 ×73×20×H5	4
13	Écrou borgne M8 × H16 × S13	6
14	Pied arrière	1
15	Embout Ø60,5	4
16	Plaque de pied réglable Ø52×18×M8×25	4
17	Vis à tête cylindrique à six pans creux M6×20×S5	6
18	Rondelle élastique D6	19
19	Rondelle D6 × Ø12 × 1	6
20L/R	Guidon gauche/droite	2
21	Embout rond	4
22	Vis cruciforme autotaraudeuse ST3 × 16 × Ø5,6	4
23	Couvercle inférieur de la poignée gauche	6
24	Couvercle supérieur de la poignée gauche	1
25	Couvercle inférieur de la poignée droite	1
26	Couvercle supérieur de la poignée droite	1
27	Vis cruciforme autotaraudeuse ST4,2 × 16 × Ø8	10
28L/R	Support de guidon gauche/droite	2
29	Goupille de liaison	2
30	Support de câble Ø12	2
31L/R	Pédale gauche/droite	2
32L/R	Cache décoratif gauche/droite	2
33	Glissière	1
34	Cache pour le rail de guidage arrière	1
35	Vis à six pans creux M8×20×S5	5
36	Cadre principal	1
37	Circlip pour arbre D12	1

No.	Description	Qté
38	Roue excentrique	1
39	Douille de serrage pour roue excentrique	1
40	Vis de réglage à six pans avec pointe conique	1
41	Bloc de réglage	1
42	Vis à six pans creux à tête plate M6×20×S5	2
43	Rondelle courbe D6×Ø16×1,5×R16	2
44	Poignée réglable	1
45	Douille de poignée limitée	2
46	Logement coulissant	1
47	Douille de glissière	2
48	Vis à tête cylindrique à six pans creux M6×16×S5	2
49	Rondelle D6×Ø12×1,2	7
50	Plaque de fixation	1
51	Vis autoperceuse à empreinte cruciforme ST3×6×Ø5,6	4
52	Ressort de pression Ø2,5×Ø14×26×N5	1
53	Vis à six pans creux à tête plate M6×40×S5	1
54	Poignée tournante	1
55	Écrou en nylon M6×H6×S10	5
56	Roulement 6804	2
57	Support de selle	1
58	Rondelle D8×Ø22×2	1
59	Vis à tête carrée M8×47×20×H5	2
60	Vis à empreinte cruciforme M6×45	4
61	Support de dossier	1
62	Embout carré J50	2
63	Poignée	1
64	Mousse Ø30	2
65	Embout rond Ø32	2
66	Dossier en filet	1
67	Assise	1
68	Capuchon de manivelle Ø25	2
69	Écrou à bride hexagonale M10×1,25×H7×S14	2
70	Vis à tête fraisée cruciforme M5×10×Ø8	7
71L/R	Manivelle gauche/droite	2
72	Vis autoperceuse à tête plate cruciforme ST4,2×19×Ø8	6
73L/R	Cache-chaîne gauche/droite	2
74	Plaque de manivelle	2

No.	Description	Qté
75	Assemblage	2
76	Tige de traction	2
77	Tige de levage	2
78	Rondelle D8 x Ø32 x 2	2
79	Vis à six pans creux à tête plate M8 x 16 x S5	2
80	Douille d'arbre Ø38	4
81	Roulement 6203	2
82	Circlip pour alésage D40	2
83	Circlip pour arbre D17	2
84	Petite manivelle	2
85	Vis à six pans creux M6x16xS10	6
86	Rondelle D6xØ20x1	2
87	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8x40xS6	2
88	Circlip pour arbre D20	1
89	Roulement 6004-ZZ	2
90	Douille Ø20,1xØ26x0,3	1
91	Rondelle d'arbre D20xØ26x0,3	1
92	Aimant cylindrique	1
93	Courroie Ø260	1
94	Arbre central	1
95	Courroie 6PJ400	1
96	Écrou à bride M10x1xH8xS15	2
97	Vis de réglage de chaîne M6x40xØ10x2,5	2
98	Siège en U	2
99	Écrou hexagonal M6xH5xS10	2
100	Écrou hexagonal plat M10x1xH5xS17	2
101	Volant d'inertie	1
102	Vis à tête hexagonale M6 x10xS10	1
103	Rondelle D6xØ16x1,5	1
104	Roulement 6001-2RS	2
105	Roue libre	1
106	Rondelle cannelée D12xØ15,5x0,3	1

No.	Description	Qté
107	Ressort Ø2,0 x Ø12 x 79 x N27	1
108	Support de roue libre	1
109	Rondelle D12 x Ø17 x 0,5	1
110	Boulon à tête plate et épaulement M8 x 12 x Ø10 x 5 x S12	1
111	Capteur	1
112	Capteur	1
113	Vis autoperceuse à empreinte cruciforme ST4,2 x 8 x Ø8	5
114	Moteur	1
115	Fil de résistance	1
116	Câble d'alimentation	1
117	Adaptateur	1
118	Câble de rallonge 1	1
119	Câble de rallonge 2	1
120	Câble de guidon gauche 1	1
121	Câble de guidon gauche 2	1
122	Câble de guidon gauche 3	1
123	Câble de guidon droit 1	1
124	Câble de guidon droit 2	1
125	Câble de guidon droit 3	1
126	Douille de positionnement	2
127	Douille de réglage extérieure	2
128	Vis autoperceuse à empreinte cruciforme ST3x10xØ6	4
129L/R	Guidon oscillant gauche/droit	2
130	Plaque de réglage	1
131	Vis à tête cylindrique à six pans creux M5x10xS4	2
132	Douille de réglage intérieure	2
133	Vis à tête plate à six pans creux M6x42x10xS5	2
134	Rondelle d8xØ25x2	2
A	Clé Allen S5	1
B	Clé plate S13-15	1
C	Clé cruciforme 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

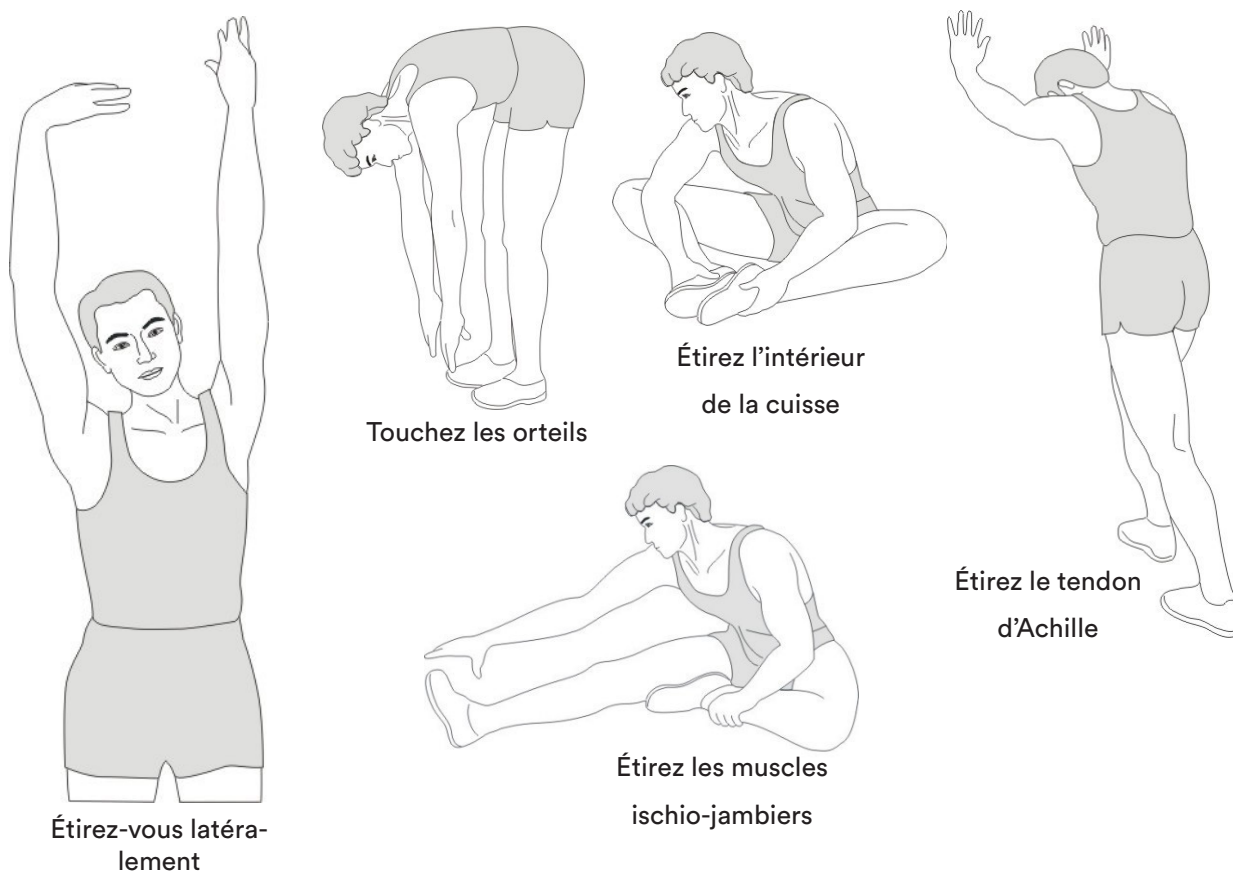
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou 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-3800 SKANDIKA Vélo d'appartement allongé Cykling P12 Comfort] 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-3800.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



WEE-Reg.Nr.
DE81400 428

