Skandika

Originalbetriebsanleitung DE

Translation of the original instructions GB

Traduction du mode d'emploi original FR



Carbon P27

Art.Nr. SF-4120

Inhalt

03 Sicherheitshinweise

04 Aufbauanleitung

12 Stromanschluss / Zusammenklappen

13 Einstellungen / Transport

14 Computerbedienung

15 Bluetooth-Verbindung

16 Verbindung zur SKANDIKA-App

17 Verbindung zur KINOMAP-App

18 Auf- und Abwärmen

19 Teileliste / Explosionszeichnungen

23 Garantiebedingungen

skandika.com/service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-4120 | Carbon P27
CE	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.:	
	Max. Nutzergewicht	135 kg

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

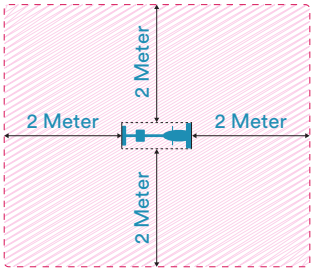
DE

WARNUNG

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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die maximale Belastbarkeit dieses Trainingsgerätes beträgt 135 kg. Klasseneinteilung: HC - nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie gesundheitliche oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Gefühl der Übelkeit. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Symptome verspüren, sollten Sie zuerst Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Halten Sie kleine Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder unter 14 Jahren niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und direktem Sonnenlicht. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen u.ä. schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzt haben, prüfen Sie es auf Rost und Materialrisse.
- Benutzen Sie das Gerät immer wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht mehr, bis das Problem behoben ist. Kontaktieren Sie den Kundenservice.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.Nutzen Sie die Fußschlaufen während des Trainings.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen (z. B. Finger) in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben. Zudem sollten sich keine Objekte in der näheren Umgebung befinden, die den Trainingsablauf stören könnten.
- Stellen Sie eine Trittfläche auf die untere Position und besteigen Sie immer zuerst diese Trittfläche, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Beim Absteigen sollte die Bewegung vollständig zum Erliegen gekommen sein.
- Dieses Gerät ist für den Einsatz unter kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Bitte vermeiden Sie die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
- Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt, es ist nicht für den gewerblichen Gebrauch vorgesehen!
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Spülen Sie es nicht direkt mit Wasser, Benzin oder Scheuermittel usw. ab. Dies kann zu Beschädigungen führen. Verwenden Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

AUFBAUANLEITUNG

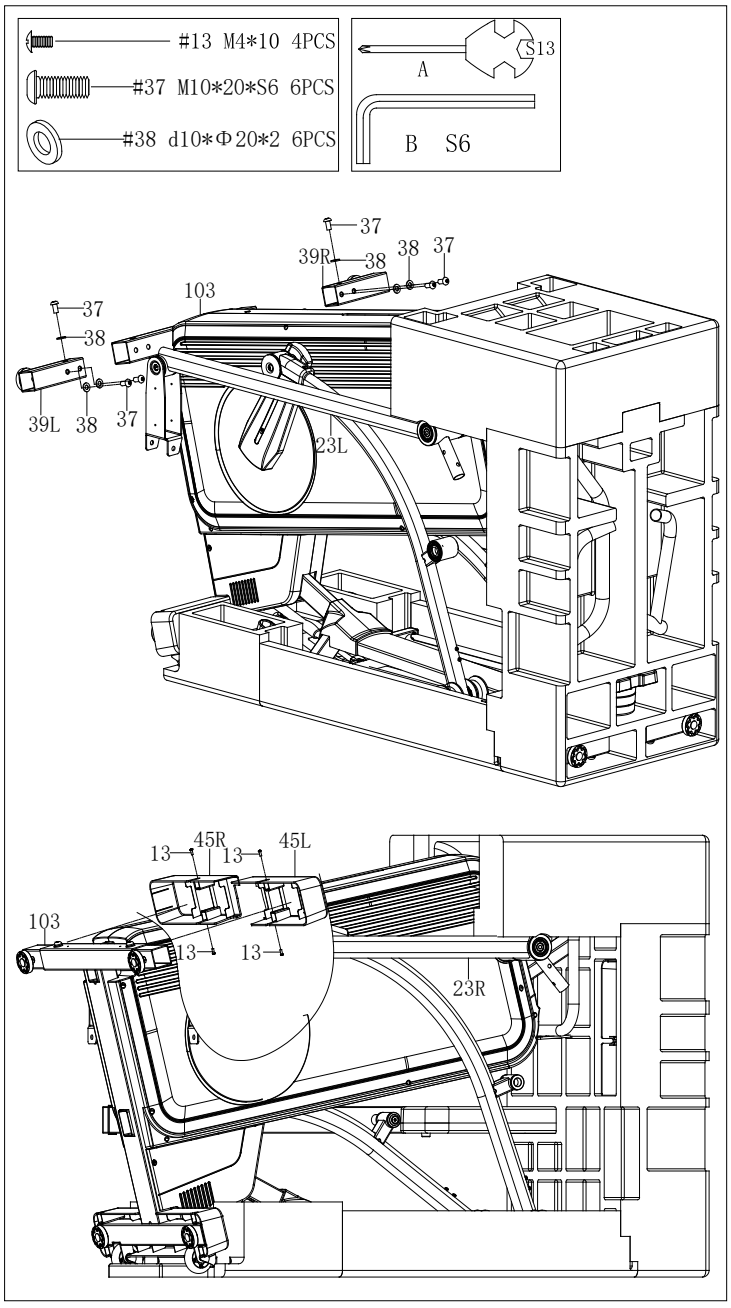
Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum und einer flachen Unterlage für die Montage zu suchen.

Bitte prüfen Sie, ob alle notwendigen Teile für den Aufbau vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Wir empfehlen, den Aufbau mit 2 Personen durchzuführen und zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

SCHRITT 1

Halten Sie beim Auspacken die Schwungstange (23L/R) fest und sichern Sie sie, damit sie nicht herunterfällt, sobald die Verpackung sie nicht mehr stützt.

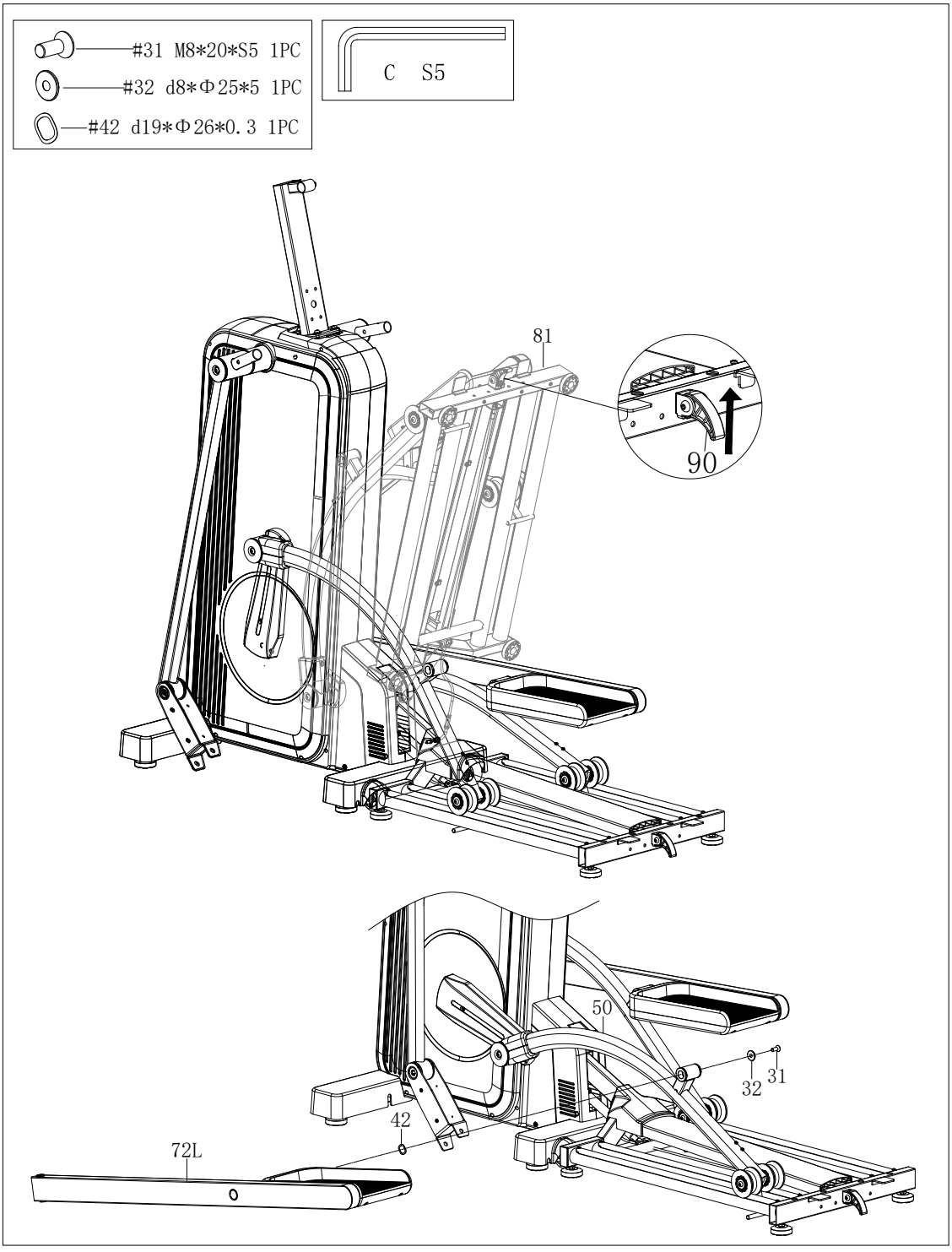
1. Nehmen Sie die Verpackung wie in der Abbildung dargestellt auseinander.
2. Befestigen Sie die vorderen Stabilisatoren (39L/R) mit den Schrauben (37) und Unterlegscheiben (38) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (B) am Hauptrahmen (103).
3. Befestigen Sie, wie in der Abbildung gezeigt, die vorderen Rohrabdeckungen (45L/R) mit den Schrauben (13) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (A) am Hauptrahmen (103).



DE

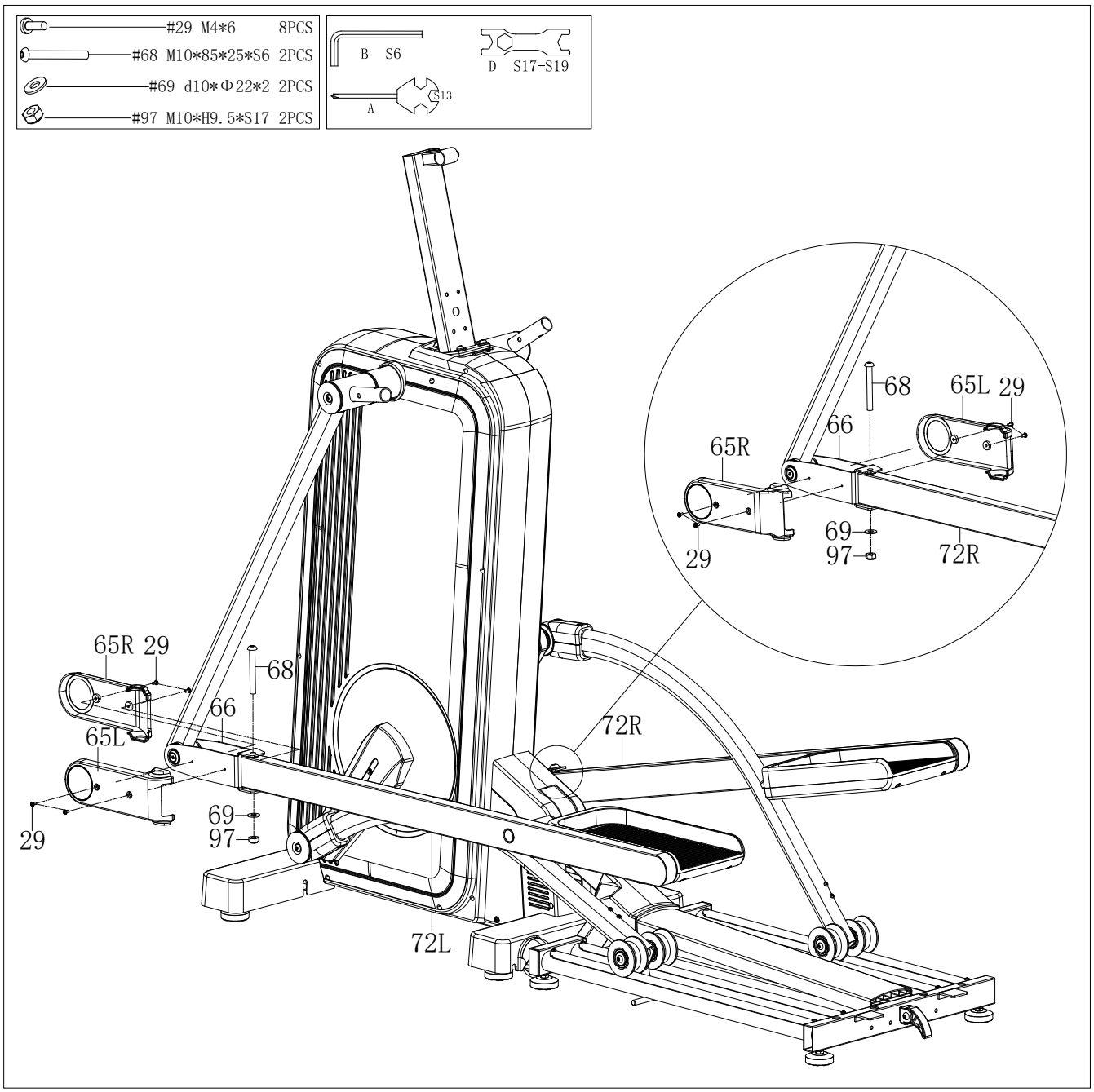
SCHRITT 2

1. Entfernen Sie die verbleibende Schaumstoffverpackung. Ziehen Sie am klappbaren Verstellgriff (90) und senken Sie die Führungsschiene ab.
2. Entfernen Sie die Schrauben (31) und Unterlegscheiben (32) mit dem Schraubenschlüssel (C) vom Pedalarm (72L); die Wellscheibe (42) muss nicht vom Pedalarm (72L) entfernt werden. Befestigen Sie anschließend den Pedalarm (72L) mit den Schrauben (31) und Unterlegscheiben (32) am Gestänge (50). Der rechte Pedalarm (72R) ist bereits vormontiert.



SCHRITT 3

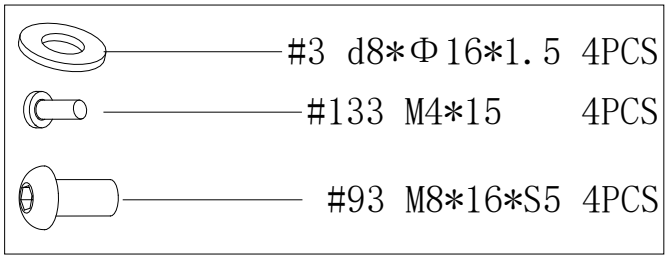
1. Verbinden Sie die Pedal-U-Halterung (66) mit dem Pedalarm (72L/R) und befestigen Sie sie mit den Schrauben (68), Unterlegscheiben (69) und Muttern (97) unter Verwendung der Schraubenschlüssel (B+D).
2. Befestigen Sie die Schwingstangenabdeckung links (65L) und die Schwingstangenabdeckung rechts (65R) mit den Schrauben (29) und einem Schraubenschlüssel (A) an der Pedal-U-Halterung (66).

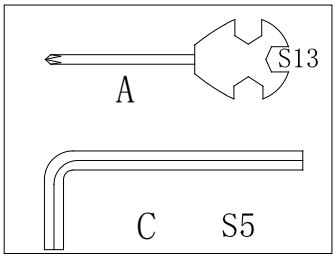


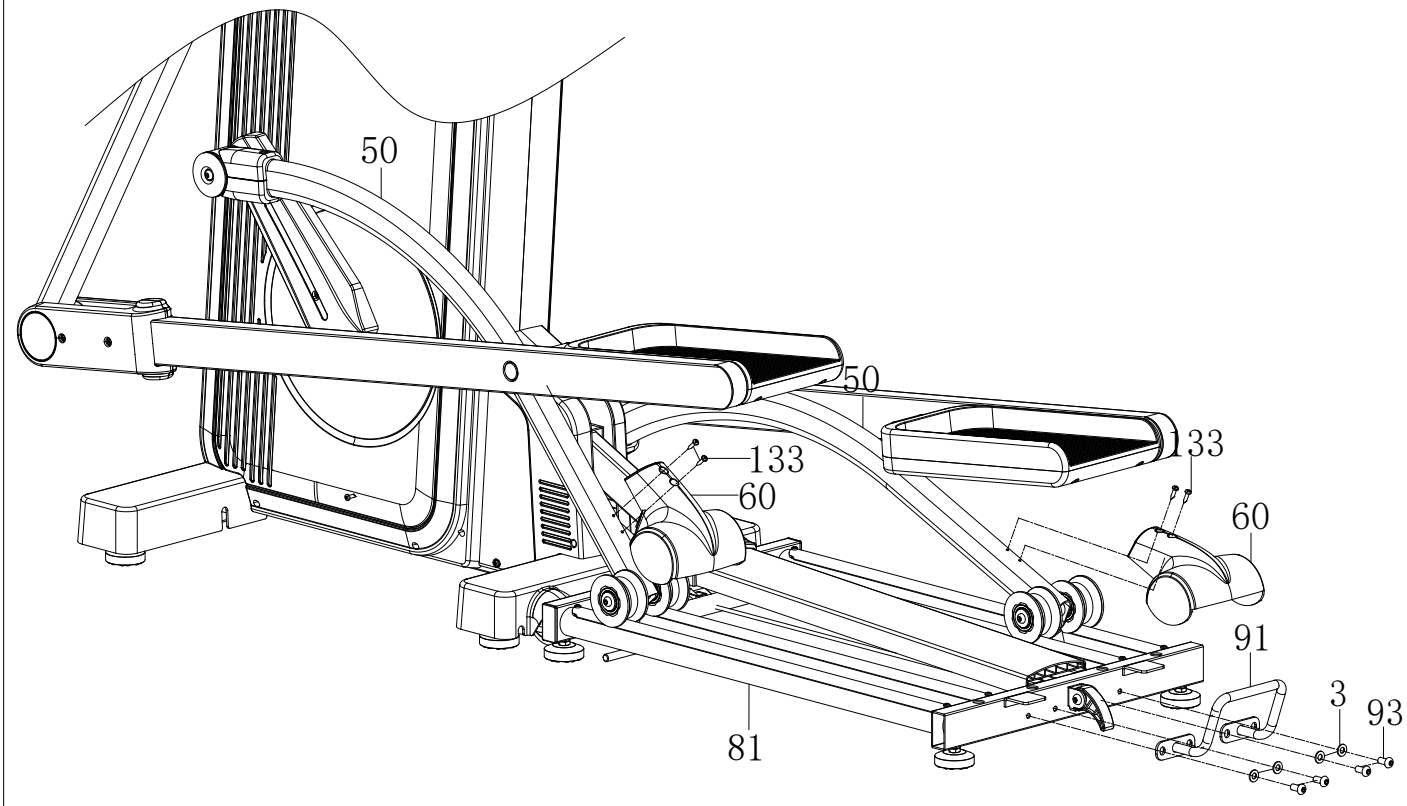
DE

SCHRITT 4

1. Befestigen Sie die Rollenabdeckung (60) mit den Schrauben (133) und dem Schraubenschlüssel (A) am Gestänge (50).
2. Befestigen Sie den Tragegriff (91) mit den Schrauben (93) und der Unterlegscheibe (3) sowie dem Schraubenschlüssel (C) an der Führungsschiene (81).

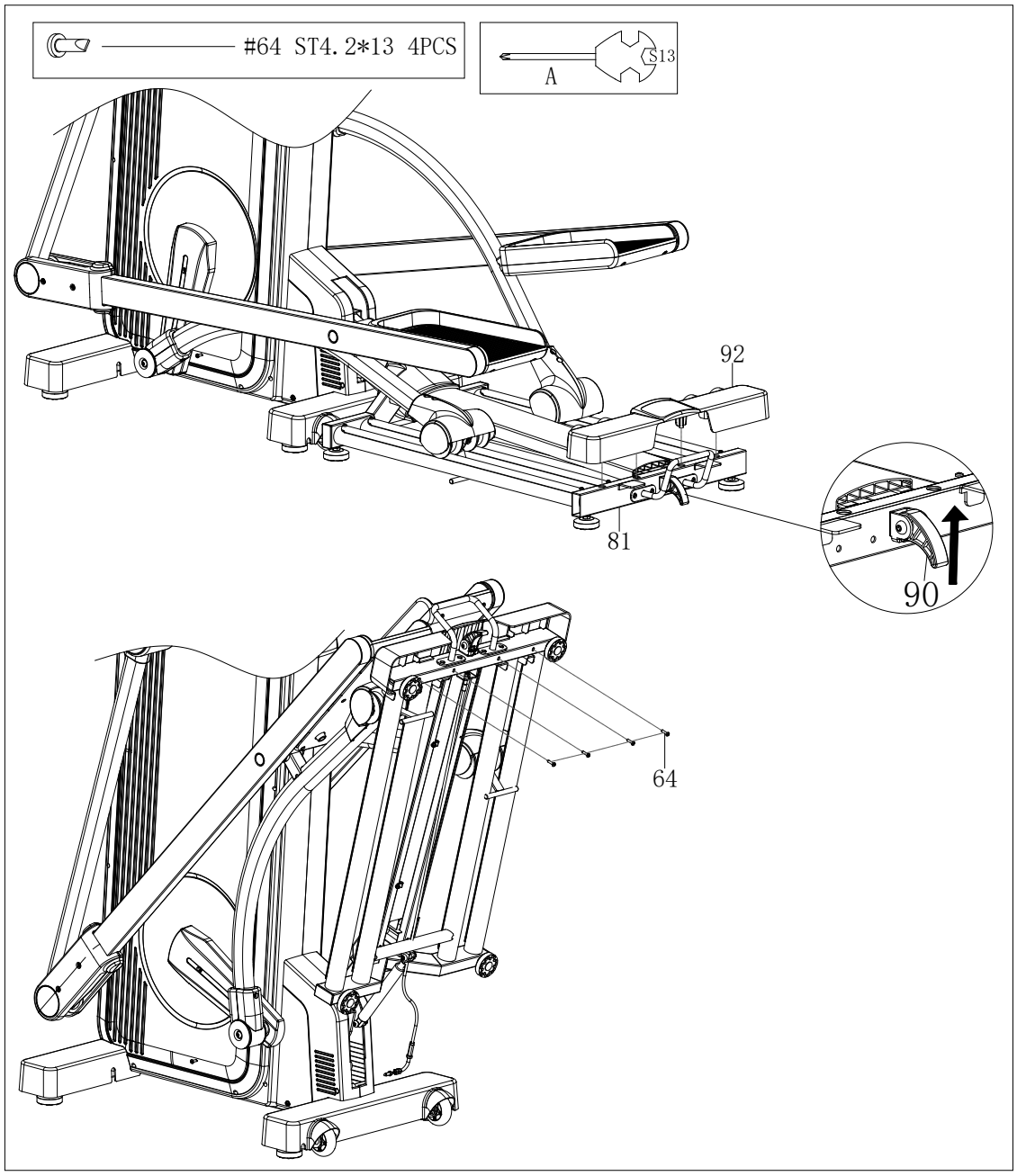






SCHRITT 5

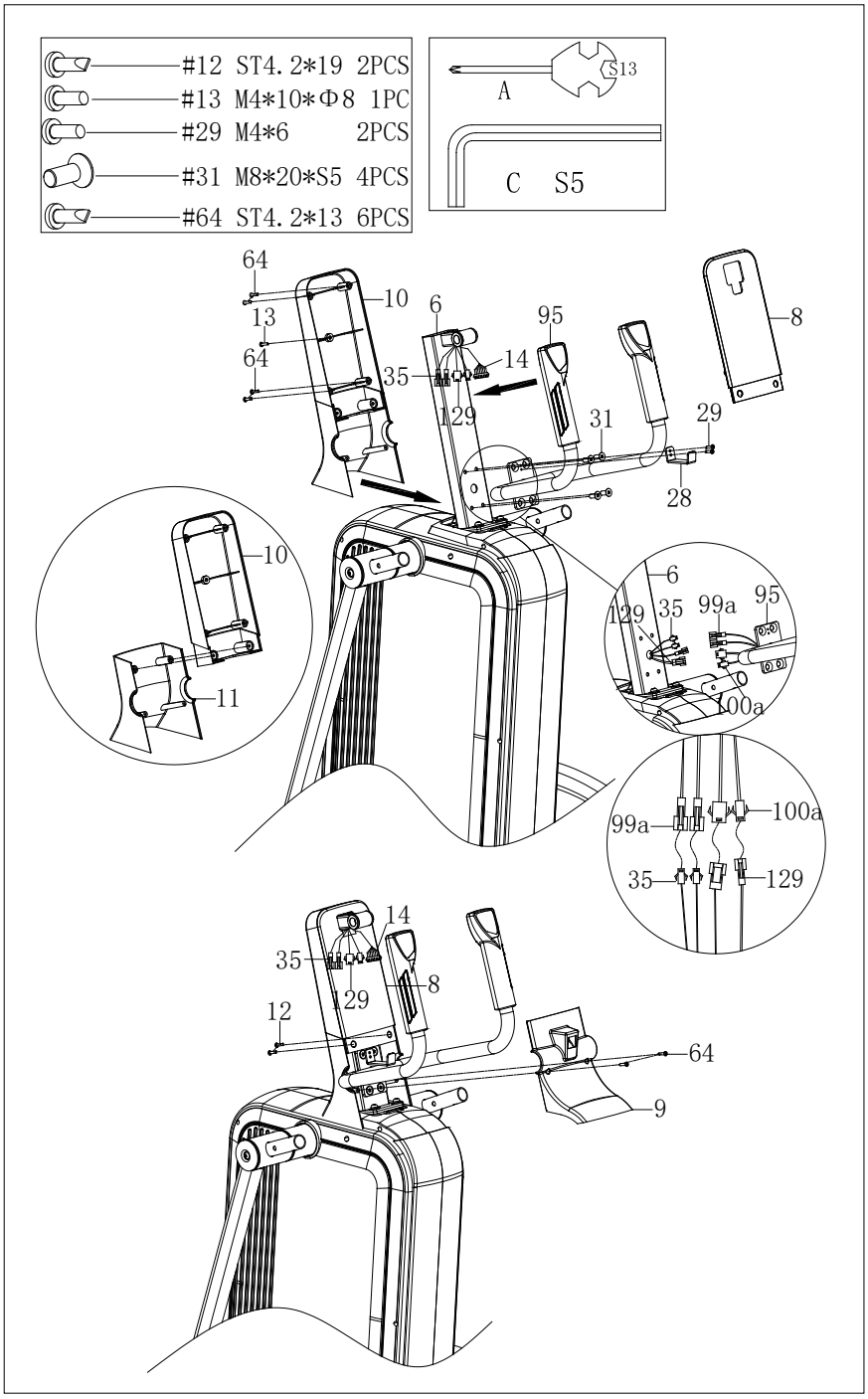
1. Befestigen Sie die hintere Stabilisatorabdeckung (92) an der Führungsschiene (81), indem Sie die Bohrungen ausrichten und die Abdeckung einrasten lassen.
2. Klappen Sie die Führungsschiene (81) um und befestigen Sie anschließend die Schrauben (64) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (A).



DE

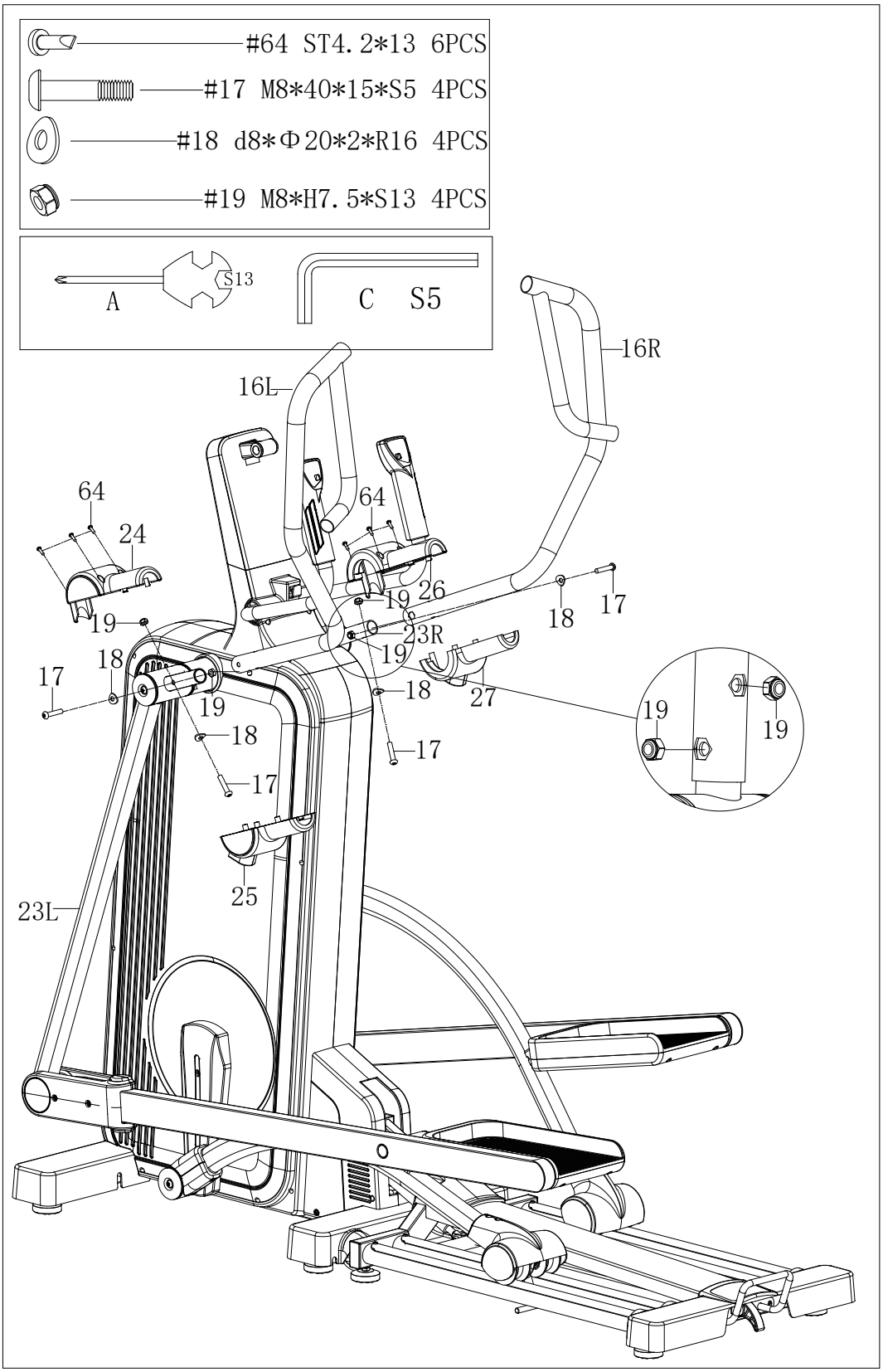
SCHRITT 6

1. Verbinden Sie das Handpulskabel (99a) mit dem Pulskabel (35) und das Kabel (100a) mit dem Schnellwahltastenkabel (129).
2. Befestigen Sie den mittleren Griff (95) mit den Schrauben (31) und dem Schraubenschlüssel (C) an der Halterung (6) und die Halterungsplatte (28) mit den Schrauben (29) und dem Schraubenschlüssel (A) am mittleren Griff (95).
3. Richten Sie die hintere Konsolenabdeckung (10) und die hintere Griffrohrabdeckung (11) entlang der Schlitze aus und schieben Sie sie wie in der Abbildung gezeigt auf das Griffrohr (6). Rasten Sie die vordere Konsolenabdeckung (8) ein und befestigen Sie sie anschließend mit den Schrauben (64) und den Schrauben (13) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (A).
4. Führen Sie das Schnellwahltastenkabel (129) und das Pulskabel (35) durch die Öffnung der vorderen Konsolenabdeckung (8). Rasten Sie die vordere Griffrohrabdeckung (9) an der vorderen Konsolenabdeckung (8) ein und ziehen Sie sie anschließend mit den Schrauben (12) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (A) fest.



SCHRITT 7

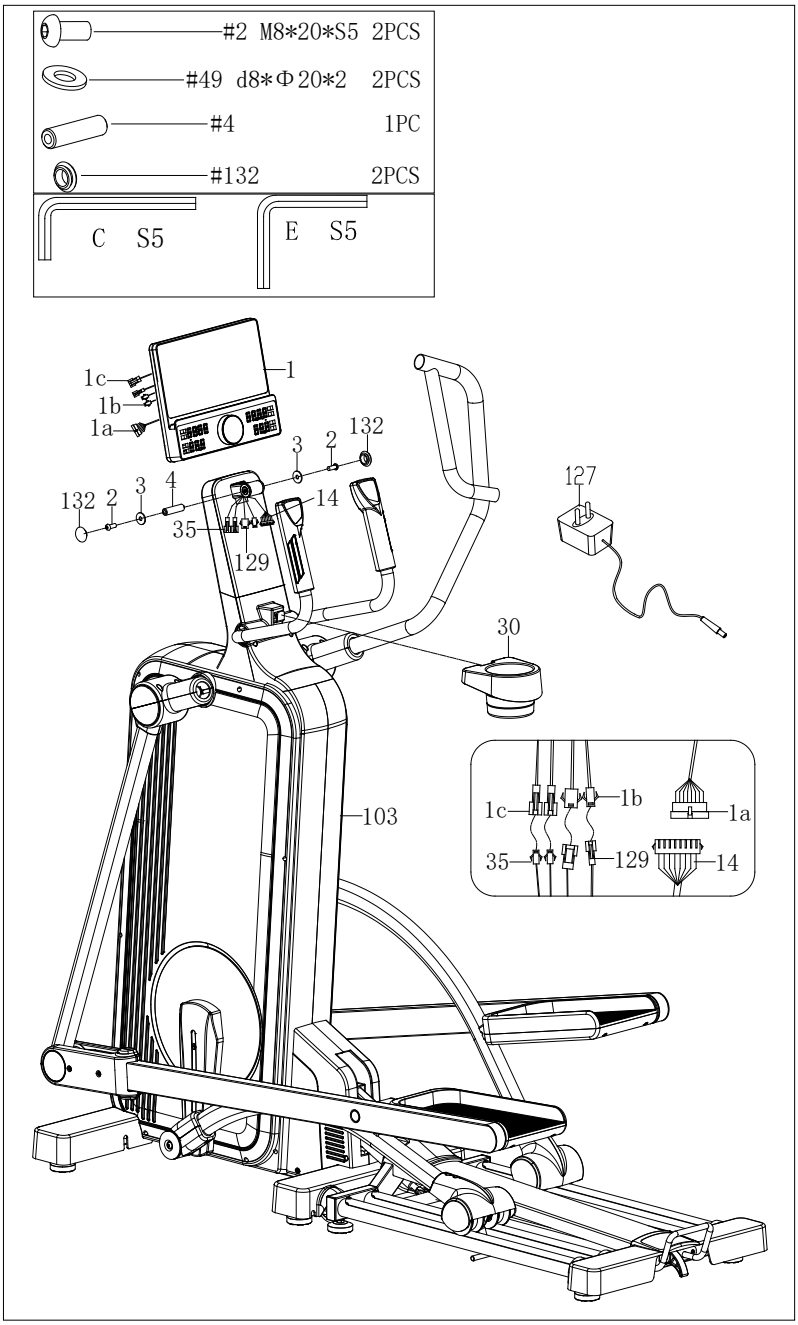
1. Befestigen Sie den Griff (16L/R) mithilfe der Schrauben (17), der Bogenunterlegscheiben (18) und der Nylonmuttern (19) mit dem Schraubenschlüssel (C) an der jeweiligen Schwungstange (23L/R). Bitte justieren Sie die Nylonmutter (19) so, dass sie in die Sechskantlöcher des Griffs (16L/R) eingeführt ist, und ziehen Sie sie anschließend mit dem Schraubenschlüssel (C) fest.
2. Befestigen Sie die linken und rechten Armabdeckungen jeweils vorn und hinten (24+25+26+27) mit den Schrauben (64) und dem Schraubenschlüssel (A) an der jeweiligen Schwungstange (23L/R).



DE

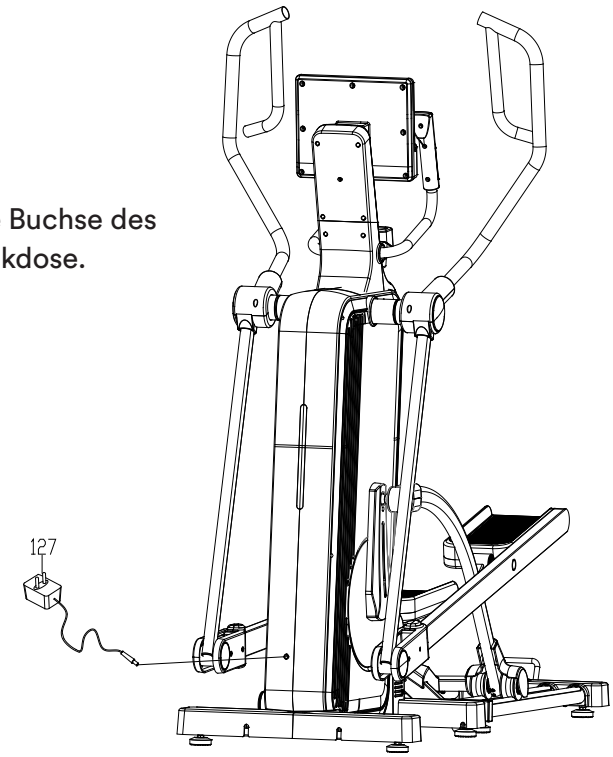
SCHRITT 8

1. Entfernen Sie das Schnellwahltastenkabel (129) und das Pulskabel (35) von der Griffhalterung (6), verbinden Sie das Computerkabel (1a) mit dem Kabel 1 (14), verbinden Sie das Computerkabel (1b) mit dem Schnellwahltastenkabel (129) und verbinden Sie das Computerkabel (1c) mit dem Pulskabel (35).
2. Stecken Sie die Welle (4) in die Griffhalterung (6) und befestigen Sie den Computer (1) mit den Schrauben (2) und Unterlegscheiben (3) unter Verwendung des Schraubenschlüssels (C) und des Schraubenschlüssels (E) an der Griffhalterung (6).
3. Führen Sie das vorverdrahtete Pulskabel (35), das Schnellwahltastenkabel (129), das Kabel 1 (14), das Computerkabel (1b) und das Computerkabel (1c) wieder in die Griffstange (6) ein und stecken Sie anschließend den Gummistopfen (132) in den Computer (1).
4. Befestigen Sie den Flaschenhalter (30) an der Griffstange (6). Damit ist die Montage abgeschlossen!



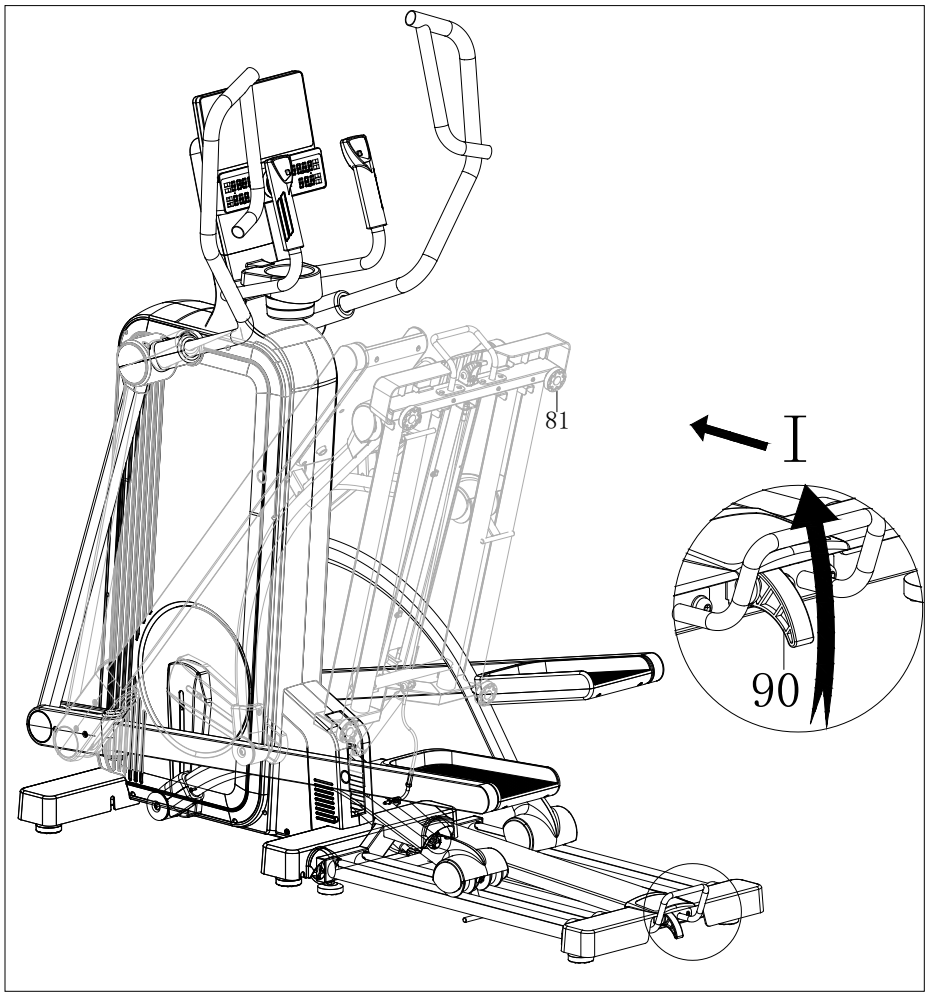
STROMANSCHLUSS

Stecken Sie den Adapter-Geräteanschlussstecker (127) in die Buchse des Geräts wie abgebildet und das andere Ende in eine Netzsteckdose.



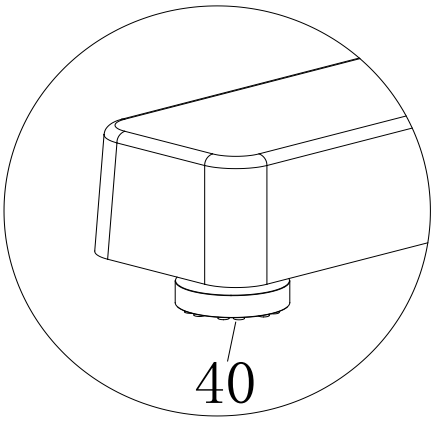
ZUSAMMENKLAPPEN

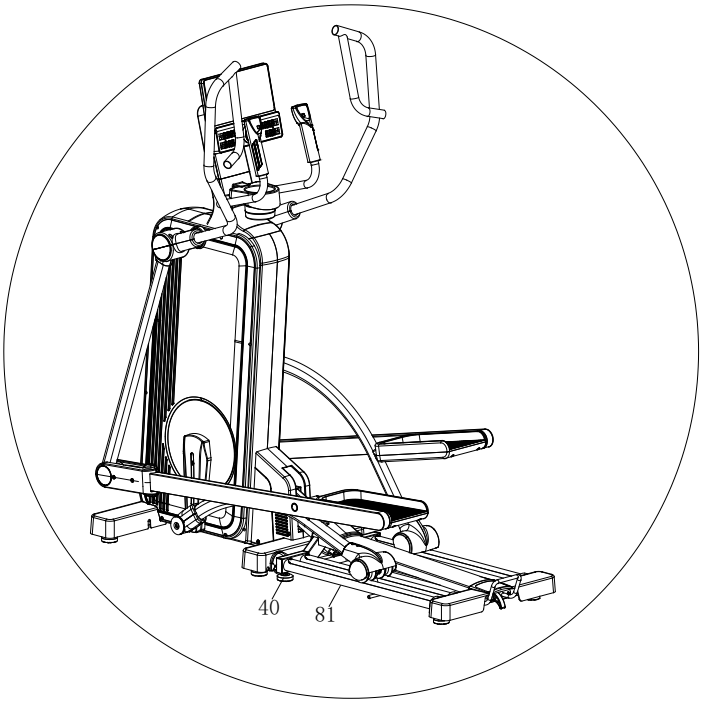
1. Zum platzsparenden Verstauen können Sie das Gerät wie folgt zusammenklappen: Bewegen Sie den Klapp-Einstellgriff (90) wie in der Abbildung (I) dargestellt nach oben und heben Sie die Führungsschiene (81) an. Nachdem Sie die Schiene bewegt haben, bringen Sie den Griff wieder in die Ausgangsposition zurück, um die Schiene zu arretieren. Der Zusammenklappvorgang ist abgeschlossen.
2. Zum Gebrauch wieder ausklappen: Bewegen Sie den Klapp-Einstellgriff (90) wie in der Abbildung (I) gezeigt nach oben, bis die Führungsschiene (81) den Boden berührt. Lassen Sie den Einstellgriff los, um die Schiene für den Betrieb zu sichern.



EBENER STAND

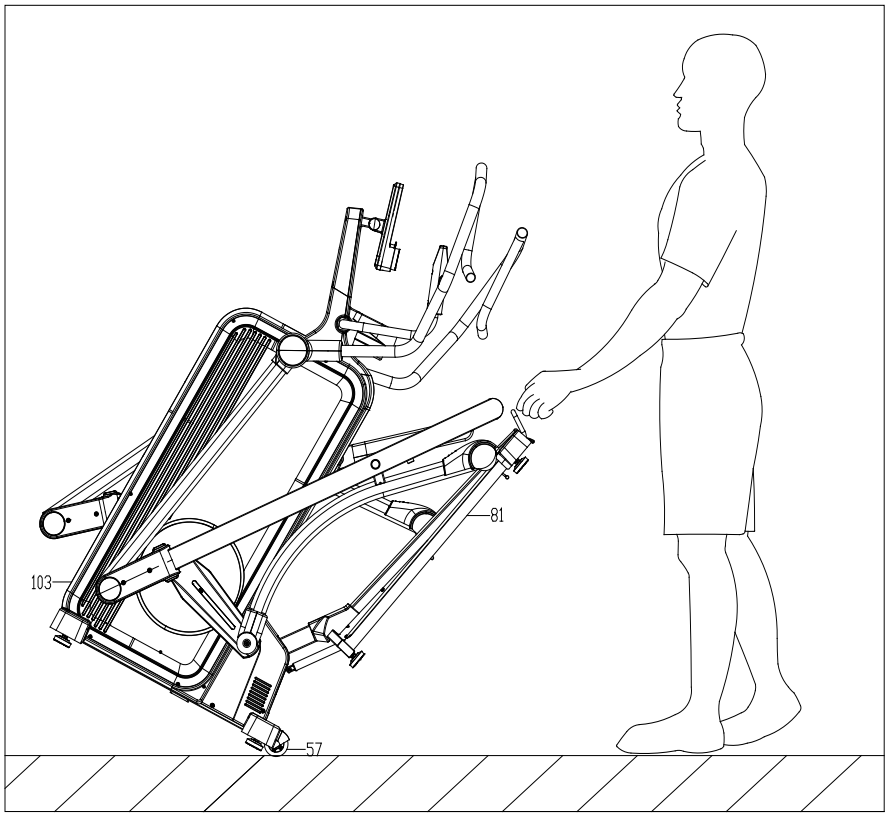
Das Gerät sollte eben stehen, damit es nicht wackelt und ein sicheres Training möglich ist. Befindet sich dieses Produkt auf einem unebenen Untergrund, stellen Sie bitte die verstellbaren Fußstützen (40) so ein, dass es wackelfrei steht. Stellen Sie vor dem Gebrauch die beiden vorderen verstellbaren Fußstützen (40) der Führungsschiene (81) so ein, dass sie den Boden berühren.





TRANSPORT

Für den Transport besitzt das Gerät Transportrollen (57). Wenn Sie es an einen anderen Standort bringen möchten, heben Sie heben Sie den Griff in zusammengeklapptem Zustand an der Führungsschiene (81) an, siehe Abbildung.



COMPUTERBEDIENUNG



Tastenfunktionen:

- **KURZES DRÜCKEN:** Bestätigung der Auswahl eines Programmes oder einer Funktion; Mit dem Training beginnen; Funktionen während der Bewegung umschalten.
- **DRÜCKEN UND HALTEN:** Training beenden, Zielvorgabenmodus (Targetmodus) auswählen oder eingegebene Daten löschen.
- **DREHEN DES KNOPFES**: Wechseln der Modi und Funktionen; Einstellen eines Zielwertes im Targetmodus oder Anpassung des Widerstands während des Trainings.



Schnelleinstelltasten:

- Die Schnelleinstelltasten dienen zur Einstellung des Widerstands. Bei jedem Drücken der Taste „+“ auf der rechten Seite erhöht sich der Widerstand um eine Stufe, wobei die maximale Stufe 32 beträgt. Bei jedem Drücken der Taste „-“ auf der linken Seite verringert sich der Widerstand um eine Stufe, wobei die minimale Stufe 1 ist. Während des Trainings können Sie den Widerstand über die Schnelleinstelltasten direkt und schnell anpassen.

Computerfunktionen:

- **SCAN** : In diesem Modus wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden automatisch zwischen den Funktionen [ZEIT(GESCHWINDIGKEIT)–FREQUENZ(STUFE)–STRECKE(ZEIT/1 KM)–KALORIEN(WATT)–PULS].
- **TIME (**Zeit): Zeigt die Zeit vom Beginn bis zum Ende des Trainings an (0:00:00 bis 9:59:59, voreinstellbar von 5 Minuten bis 6 Stunden in 1-Minuten-Schritten).
- **SPEED (**Geschwindigkeit): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (0.0 bis 99.9 km/h).
- **FREQUENCY (**FREQUENZ): Zeigt die Trittfrequenz des Benutzers an (0 bis 255 Schritte/Min).
- **LEVEL (**STUFE): Zeigt die aktuelle Trainingswiderstandsstufe an.
- **DISTANCE (**Strecke): Zeigt die zurückgelegte Strecke des Trainings an (0.00 bis 99.99 km, voreinstellbar von 0.5 bis 99.9 km in 100-Meter-Schritten).
- **TIME/KM (**Zeit/km): Zeigt die Zeit an, die der Benutzer benötigt, um 1 km zurückzulegen (0:00 bis 99:59 Min.).
- **CALORIES** (Kalorien): Zeigt den ca. Kalorienverbrauch des Benutzers während des Trainings an (0.0 bis 2000 kcal, voreinstellbar von 10.0 bis 2000 kcal in 5-kcal-Schritten).
- **WATT**: Zeigt die Trainingsleistung des Benutzers in Watt an (0 bis 9999W).
- **PULSE** (Puls): Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers an (von 40 bis 240 Schläge/Min.; halten Sie vor der Herzfrequenzmessung die Kontaktpads an den Handläufen mit beiden Händen fest; dieser Messwert darf nicht als medizinische Grundlage herangezogen werden).

Computerbedienung:

1. Drücken Sie die Taste oder drehen Sie den Drehknopf, um zur Modusauswahl zu gelangen. Durch Drehen des Drehknopfs können Sie nun zwischen folgenden Optionen wechseln: QUICK START (SCHNELLSTART), TARGET (ZIEL) [TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CALORIES (KALORIEN)] und PROGRAMM (1–16).
2. **SCHNELLSTART:** Wählen Sie QUICK START aus, um den Modus zu aktivieren. Ein 3-Sekunden-Countdown beginnt; danach können Sie mit dem Training beginnen. Durch Drücken der Taste können Sie die Anzeigefunktion umschalten.
3. **TARGET (ZIEL):** Drehen Sie den Drehknopf, um den Modus TARGET [ZIEL] (ZEIT, DISTANZ, KALORIEN) auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt können Sie die Taste drücken, um den voreingestellten Zielwert für die Bewegung einzugeben oder die Taste lange gedrückt halten, um das Zielwert-Menü aufzurufen. Mit dem Drehknopf können Sie den Zielwert einstellen; durch langes Drücken der Taste setzen Sie den Zielwert zurück und können ihn erneut einstellen. Drücken Sie die Taste, um den eingestellten Zielwert zu bestätigen und zu speichern. Nachdem der Zielwert eingestellt wurde, drücken Sie die Taste, um das Training zu starten. Während des Trainings beginnt die Zielwertfunktion mit dem Countdown vom eingestellten Zielwert aus; sobald der Countdown Null erreicht hat, ertönt 3 Sekunden lang ein Signalton, und die Bewegung stoppt.
4. **PROGRAMM:** Drehen Sie im Programmauswahlmenü den Drehknopf, um den PROGRAMM-Modus (wählbar von Programm 1–16, siehe Abbildungen unter diesem Text). Nun können Sie die Taste drücken, um die voreingestellte Trainingszeit aufzurufen, oder die Taste lange gedrückt halten, um die Einstellungsoberfläche für die Trainingszeit zu öffnen. Drehen Sie den Drehknopf, um die Trainingszeit einzustellen, drücken Sie die Taste, um die Einstellung zu bestätigen - und drücken Sie die Taste erneut, um das Training zu starten.



Anmerkungen

1. Der Computer wechselt nach 4 Minuten Inaktivität in den Ruhezustand (Stand-by).
2. Halten Sie die Taste im Trainingsmodus lange gedrückt, um das Training zu beenden und zur Modusauswahl zurückzukehren.
3. Während des Trainings können Sie durch Drehen des Drehknopfs den Widerstand einstellen.
4. Während des Trainings ändert sich die Farbe der Computerbeleuchtung entsprechend der Trittfrequenz/ Drehzahl (U/Min.):
   farblos – 0–59 U/Min.
   GRÜN – 60–79 U/Min.
   BLAU – 80–94 U/Min.
   ROT – 95–255 U/Min.
5. Betriebstemperatur: 0°C bis 40°C; Lagertemperatur: -10°C bis +60°C.

BLUETOOTH-VERBINDUNG

Das Gerät kann via Bluetooth mit der KINOMAP- oder SKANDIKA-App (Beschreibungen auf den Folgeseiten) 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:

VERBINDUNG ZUR SKANDIKA APP

Der Gerätecomputer kann via Bluetooth mit der SKANDIKA App verbunden werden.

Scannen Sie dazu den passenden QR-Code unten mit Ihrem Mobilgerät und richten Sie die App nach dem Download und der Installation laut den Anweisungen in der App ein.

SKANDIKA APP FÜR ANDROID (GOOGLE PLAY STORE)

SKANDIKA APP FÜR APPLE iOS (DE)

SKANDIKA APP FÜR APPLE iOS (GB)

SKANDIKA APP FÜR APPLE iOS (FR)

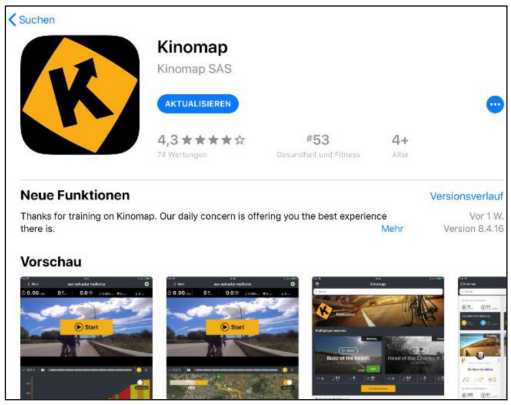
DE

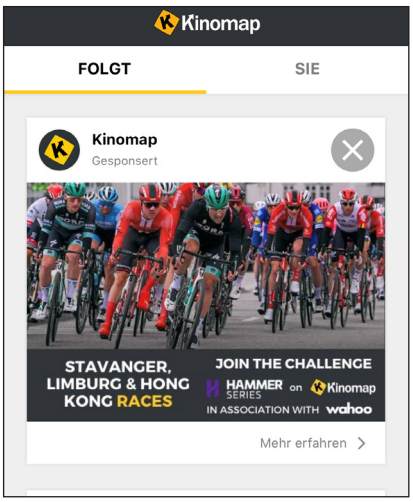
KINOMAP

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:

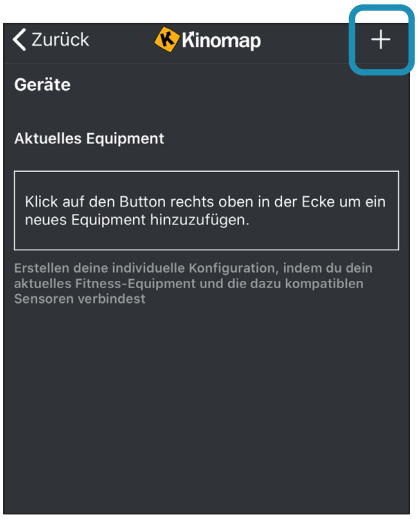
Apple Store

Google Play





1. →



2. Auf „+“ tippen →



3. Crosstrainer →

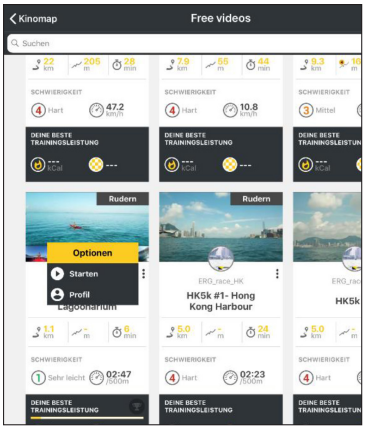


4. Skandika auswählen →



5. Das Gerät auswählen

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



Auf- und Abwärmen

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

Aufwärmen

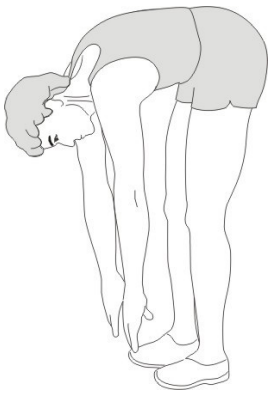
Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden,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

Stretching

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



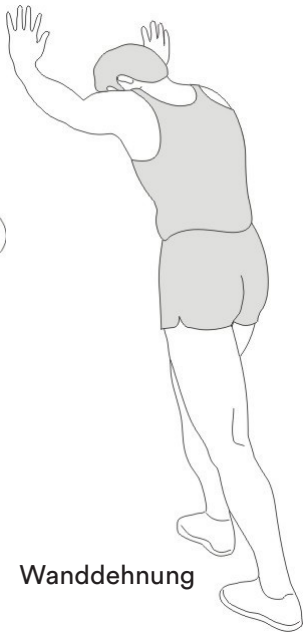
Seitbeugen



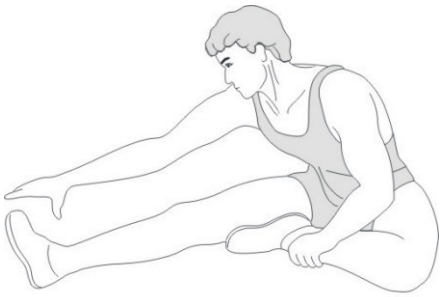
Vorwärtsbeugen



Oberschenkel Innenseiten



Wanddehnung



Oberschenkel

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

Cool-Down (Abkühlen)

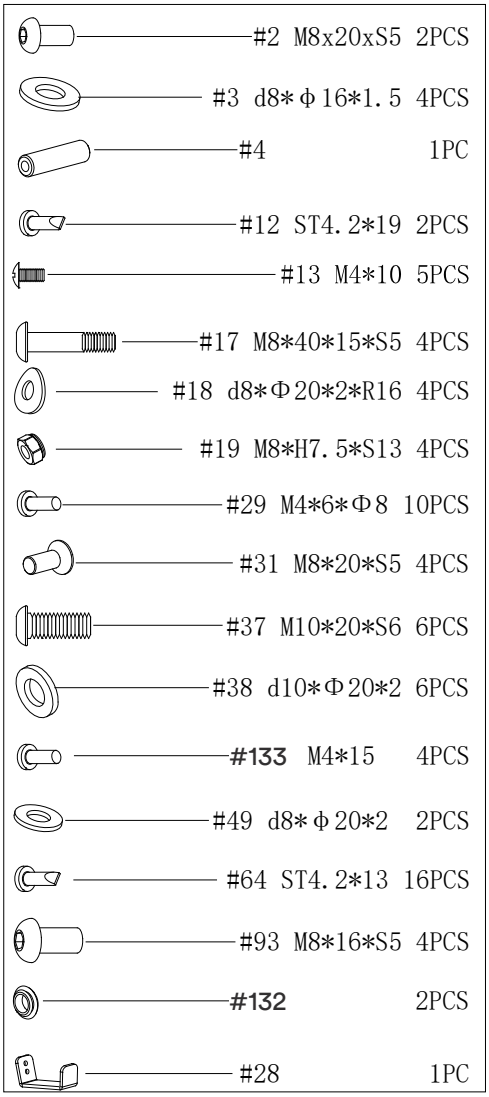
Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung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

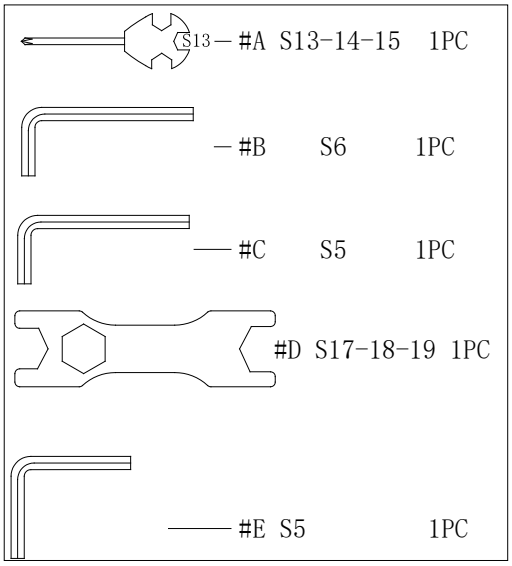
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Computer	1
2	Schraube M8×20xS5	14
3	Unterlegscheibe d8xØ16×1,5	10
4	Welle	1
5	Buchse Ø28	2
6	Griffhalterung	1
7	Federscheibe d8	6
8	Vordere Konsolenabdeckung	1
9	Vordere Abdeckung (Griff)	1
10	Hintere Konsolenabdeckung	1
11	Hintere Abdeckung (Griff)	1
12	Schraube ST4.2×19xØ8	14
13	Schraube M4×10xØ8	5
14	Kabel 1	1
15	Kabel 2	1
16L/R	Griff links/rechts	1
17	Schraube M8×40×15xS5	4
18	Bogenscheibe d8xØ20×2xR16	4
19	Mutter M8xH7,5xS13	11
20	Unterlegscheibe d8xØ25×2	8
21	Buchse R12	8
22	Buchse Ø60	8
23L/R	Schwungstange links/rechts	1
24	Abdeckung hinten links	1
25	Abdeckung vorne links	1
26	Abdeckung hinten rechts	1
27	Abdeckung vorne rechts	1
28	Flaschenhalterplatte	1
29	Schraube M4×6xØ7	10
30	Flaschenhalter	1
31	Schraube M8×20xS5	10
32	Unterlegscheibe d8xØ25×5	6
33	Welle	2
34	Lager 6002	4
35	Pulskabel	2
36	Rohrstopfen	2
37	Schraube M10×20xS6	6
38	Unterlegscheibe d10xØ20×2	6
39L/R	Vorderer Stabilisator L/R	1
40	Verstellbares Fußpolster	8
41	Verbinder	2
42	Wellscheibe d19xØ26×0,3	4
43	Kurbelabdeckung	2
44	Kurbel	2
45	Vordere Rohrabdeckung L/R	1
46	Schraube ST4,2×16xØ8	24

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
47	Gestängeabdeckung	4
48	Schraube M8×50×20xS13	2
49	Unterlegscheibe d8xØ20×2	8
50	Gestänge	2
51	Schraube Ø10×16,5xM8×13,5xS5	1
52	Unterlegscheibe d10xØ20×2	1
53	Passstift	1
54L/R	Abdeckung links/rechts	8
55	Schraube M8×45×15xS5	2
56	Lager 608-ZZ	4
57	Rollen	2
58	Abdeckung mittleres Unterrohr	1
59	Lager R12	4
60	Radabdeckung	2
61	Rolle	4
62	Wellscheibe d16xØ21×0,3	4
63	Haltestange	2
64	Schraube ST4,2×13xØ8	14
65L/R	Abdeckung Schwungstange li./re.	4
66	U-Halterung für das Pedal	2
67	Endkappe	2
68	Schraube M10×85×25xS6	2
69	Unterlegscheibe d10xØ22×2	4
70	Buchse Ø18	4
71	Mutter M10xH9,5xS17	2
72L/R	Pedalarm links/rechts	1
73L/R	Pedal links/rechts	1
74	Endstopfen	2
75	Schraube M8×10xS5	8
76L/R	Pedalabdeckung links/rechts	1
77	Anschlagpuffer	2
78	Vordere Schienenabdeckung	1
79	Schraube M8×30xS5	2
80	Welle	1
81	Führungsschiene	1
82	Aluminium-Führungsschiene	4
83	Unterlegscheibe d10xØ25×2	1
84	Abdeckung der mittleren Schiene	1
85	Vierkantrohr	2
86	Gasfeder	1
87	Kabel zur Schienenverstellung	1
88	UG-Kabelklemme	2
89	Schraube M8×35xS5	1
90	Verstellgriff	1
91	Tragegriff	1
92	Abdeckung hinterer Stabilisator	1

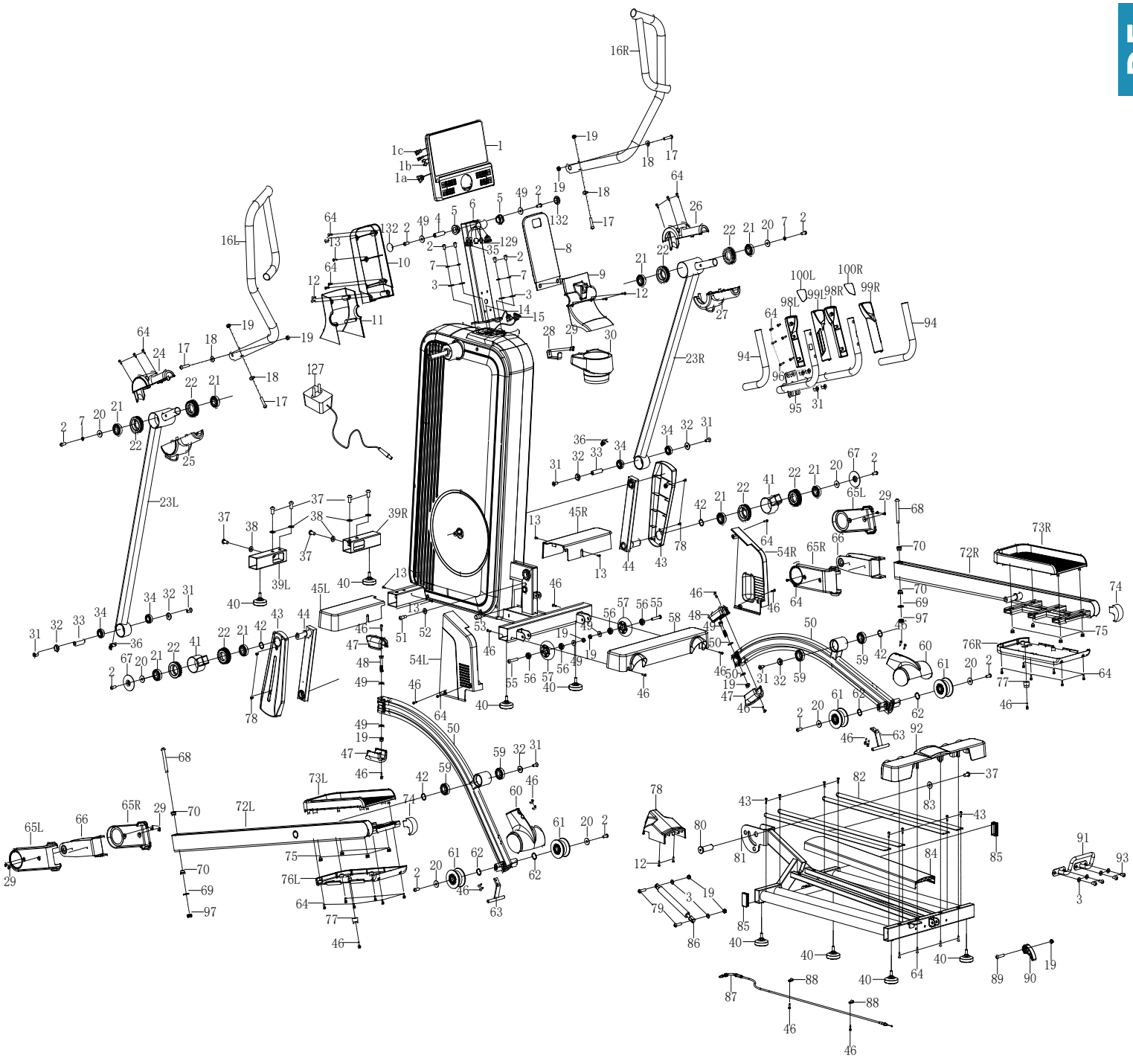
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
93	Schraube M8×16xS5	4
94	Schaumstoffgriff	2
95	Mittlerer Griff	1
96	Schraube ST4,2×30xØ8	4
97	Mutter M10xH9,5xS17	2
98L/R	Gehäuse Pulsmesser (unten links/rechts)	1
99L/R	Gehäuse Pulsmesser (oben links/rechts)	1
100L/R	Pulsmesssensor am Griff (links/rechts)	1
101L/R	Abdeckung	1
102	Leuchtenabdeckung	1
103	Hauptrahmen	1
104	Mutter M10×1xH8xS15	2
105	Verstellvorrichtung	2
106	Mutter M10×1xH5xS17	2
107	Schwungrad	1
108	Leitstange	1
109	Sensorhalterung	1
110	Schraube M8×12xØ10×5,5xS5	1
111	Schraube M6×12xS10	1
112	Unterlegscheibe d6xØ13×1,5	1
113	Gebogene Umlenkrolle	1
114	Motor	1
115	C-Clip D25×1,2	1
116	Buchse 6005	2
117	Achsdistanzstück Ø25,1xØ30×4,0	1
118	Wellenscheibe d25xØ31×0,3	1
119	Magnet	1
120	Mutter M6xH6xS10	4
121	Riemenplatte	1
122	Achse	1
123	Federscheibe d6	4
124	Schraube M6×16xS5	4
125	Untere Steuerplatine	1
126	Riemen 6PJ490	1
127	Adapter	1
128	Netzkabel	1
129	Schnelltastenkabel	2
130	Spannkabel	1
131	Spannfeder	1
132	Gummistopfen	2
133	Schraube M4*15	4
A	Schraubenschlüssel S13-S14-S15	1
B	Schraubenschlüssel S6	1
C	Schraubenschlüssel S5	1
D	Schraubenschlüssel S17-S18-S19	1
E	Schraubenschlüssel S5	1

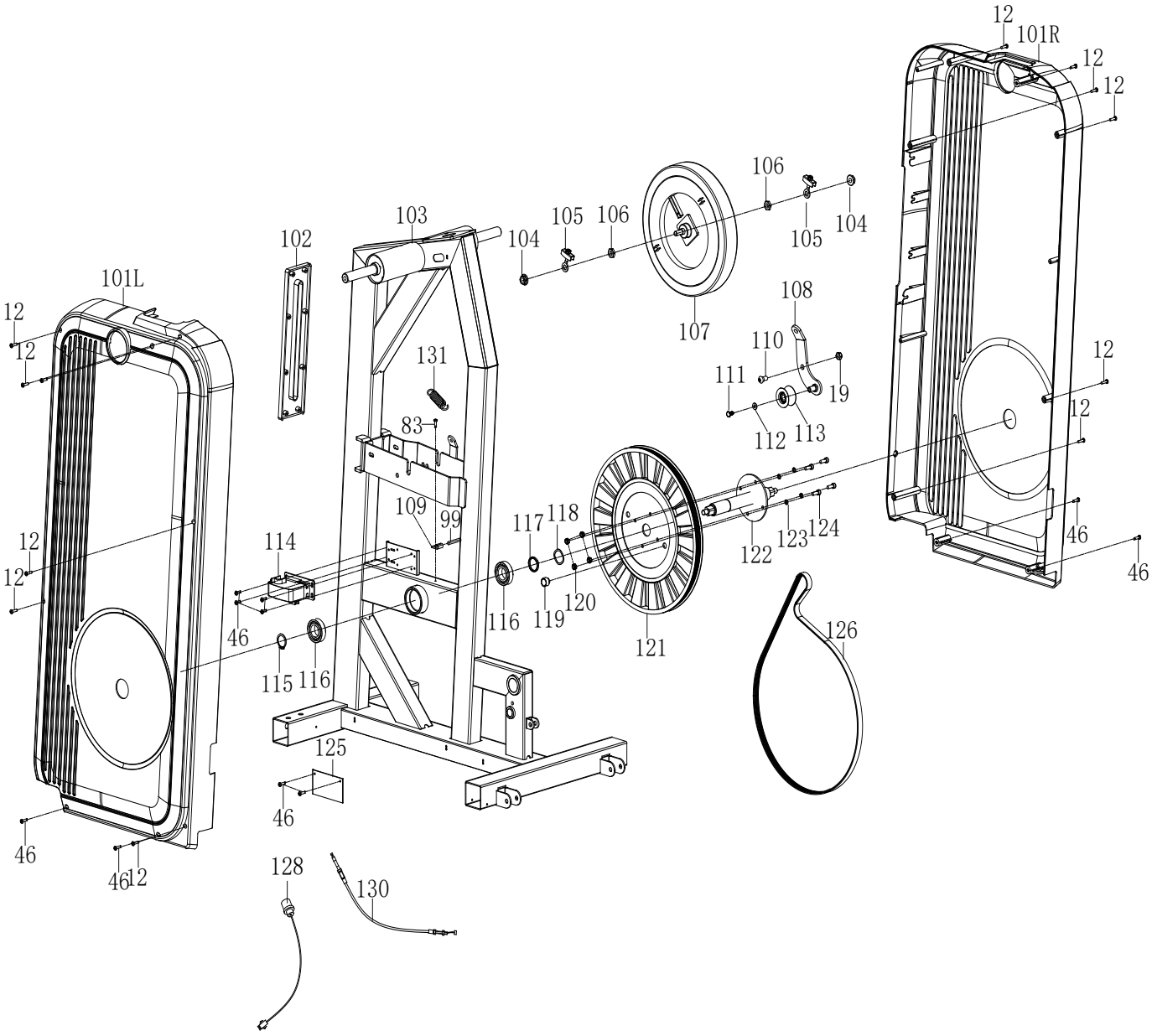
Inhalt Kleinteilepack:





DE


16R
1c
1b
1a
1
19
18
17
64
26
22
21
20
7
2
16L
64
13
132
49
4
5
6
129
35
8
10
12
11
3
14
15
9
28
29
30
23R
27
100L
100R
98L
99L
98R
99R
94
96
95
31
127
23L
25
24
45R
44
43
42
41
65L
67
68
73R
72R
74
75
76R
77
54R
65R
66
69
97
39R
39L
37
38
45L
40
43
44
78
54L
51
52
53
55
56
57
58
48
49
50
59
60
61
62
63
92
46
47
19
73L
72L
76L
65L
65R
29
70
69
97
74
64
77
82
83
84
85
81
80
12
79
86
87
88
89
90
91
93
3


12
101R
12
12
106
105
104
105
106
104
103
102
101L
12
12
107
108
110
111
19
112
113
131
83
109
99
12
12
12
12
114
117
118
122
123
124
46
46
46
116
119
120
121
126
115
116
125
46
46
46
12
128
130

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 außerdemverpflichtet, 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-4120 Carbon P27] 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-4120.pdf

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

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

Contents

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

skandika.com/service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-4120 | Carbon P27
CE	Klasse	HC
	Standard	EN ISO 20957
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 **7** 8 9 10 11 12 / 2027	
	PO Nr.:	
	Max. Nutzergewicht	135 kg

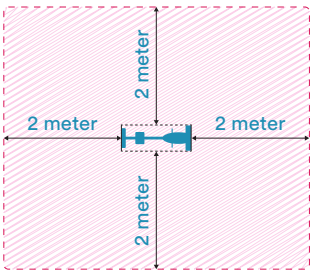
Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions.
For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

SAFETY PRECAUTIONS

- To ensure the best safety of the device, regularly check it on damages and worn parts.
- If you pass on this device to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions.
- Only one person should use the exerciser at a time. The maximum load of this device is 135 kg. Class: HC - not suitable for therapeutically use!
- Before the first use and regularly make sure that all screws, bolts and other joints are properly tightened and firmly seated.
- Before starting an exercise programme, consult your doctor to determine if you have any health or physical conditions that could compromise your health and safety or prevent you from using the machine properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol levels.
- Pay attention to your body's signals. Exercising incorrectly or excessively can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feeling nauseous. If you experience one or more of these symptoms, you should first consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep small children and pets away from the exercise equipment. Never leave children under 14 years of age unattended in a room with the machine.
- Parents and other guardians should be aware of their responsibility, as due to children's natural play instinct and eagerness to experiment, situations are to be expected for which training equipment is not built.
- Set up the unit in a dry, level place and protect it from moisture and direct sunlight. If you want to protect the place of installation against pressure marks, dirt, etc., we recommend that you place a suitable, non-slip base under the unit. Do not use the unit near water or outdoors. If you have not used the appliance for a long time, check it for rust and material cracks.
- Always use the unit as described in this manual. If you notice any defective parts when assembling or checking the unit, or if you hear unusual noises coming from the unit during exercise, stop using the unit immediately and do not use it again until the problem is solved. Contact the customer service.
- Always wear appropriate clothing and shoes which are suitable for your workout on the device. The clothes must be designed in a way so that they will not get caught in any part of the device during the work-out due to their form (for example, length). Be sure to wear appropriate shoes which are suitable for the work-out, firmly support the feet and which are provided with a non-slip sole. Use the foot straps during training.
- Make sure that you and other persons never place any parts of your body (e.g. fingers) in the area of moving parts. In addition, there should be no objects in the immediate vicinity that could interfere with the training process.
- To minimise the risk of injury, always mount the lower platform first. When dismounting, the movement should come to a complete stop.
- This device is intended for use in cool, dry conditions. Please avoid storing it in extremely cold, hot or humid areas, as this may lead to corrosion and other related problems.
- This unit is intended for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!
- Do not work out immediately after meals!
- Clean the appliance regularly. Do not rinse it directly with water, petrol or abrasive cleaners etc.. This can lead to damage. Use a slightly damp cloth for cleaning.
- Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits.

GB

SET-UP INSTRUCTIONS

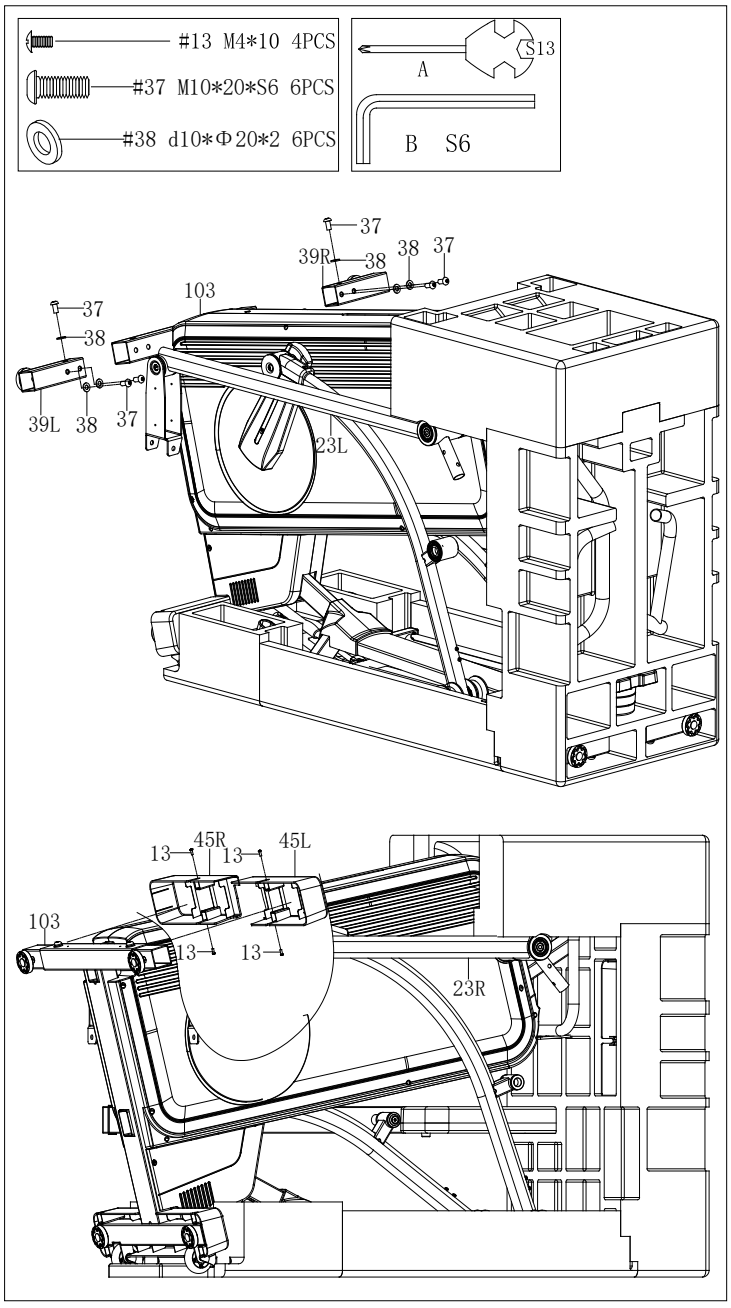
Before you begin assembly, we recommend that you find a location with sufficient space and a flat surface for assembly.

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

STEP 1

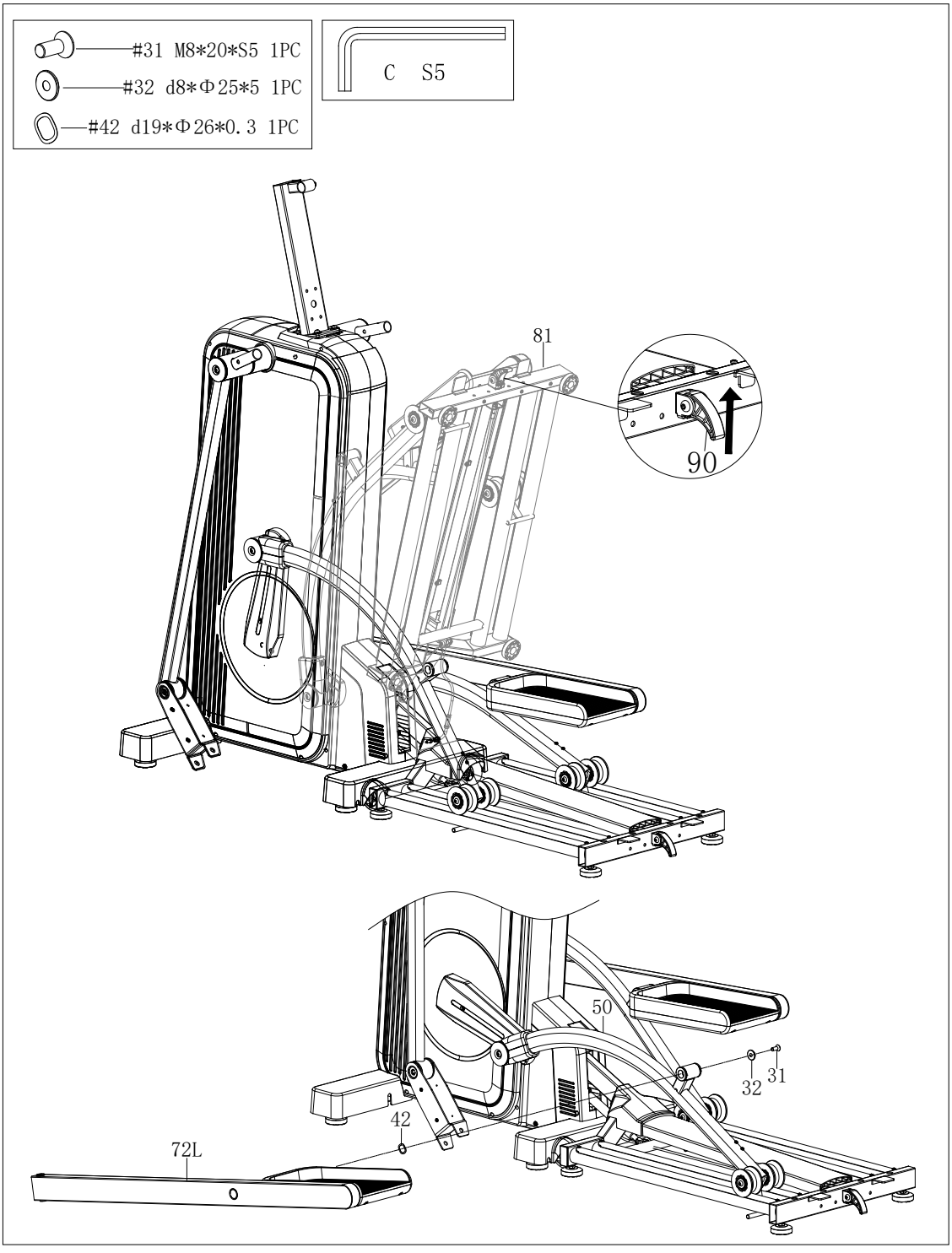
When unpacking, hold the swing bar (23L/R) firmly and secure it to prevent it from falling once the packaging is no longer supporting it.

1. Unpack the unit as shown in the illustration.
2. Secure the front stabilisers (39L/R) to the main frame (103) using the screws (37) and washers (38), with the spanner (B).
3. As shown in the illustration, secure the front tube covers (45L/R) to the main frame (103) using the screws (13) and the spanner (A).



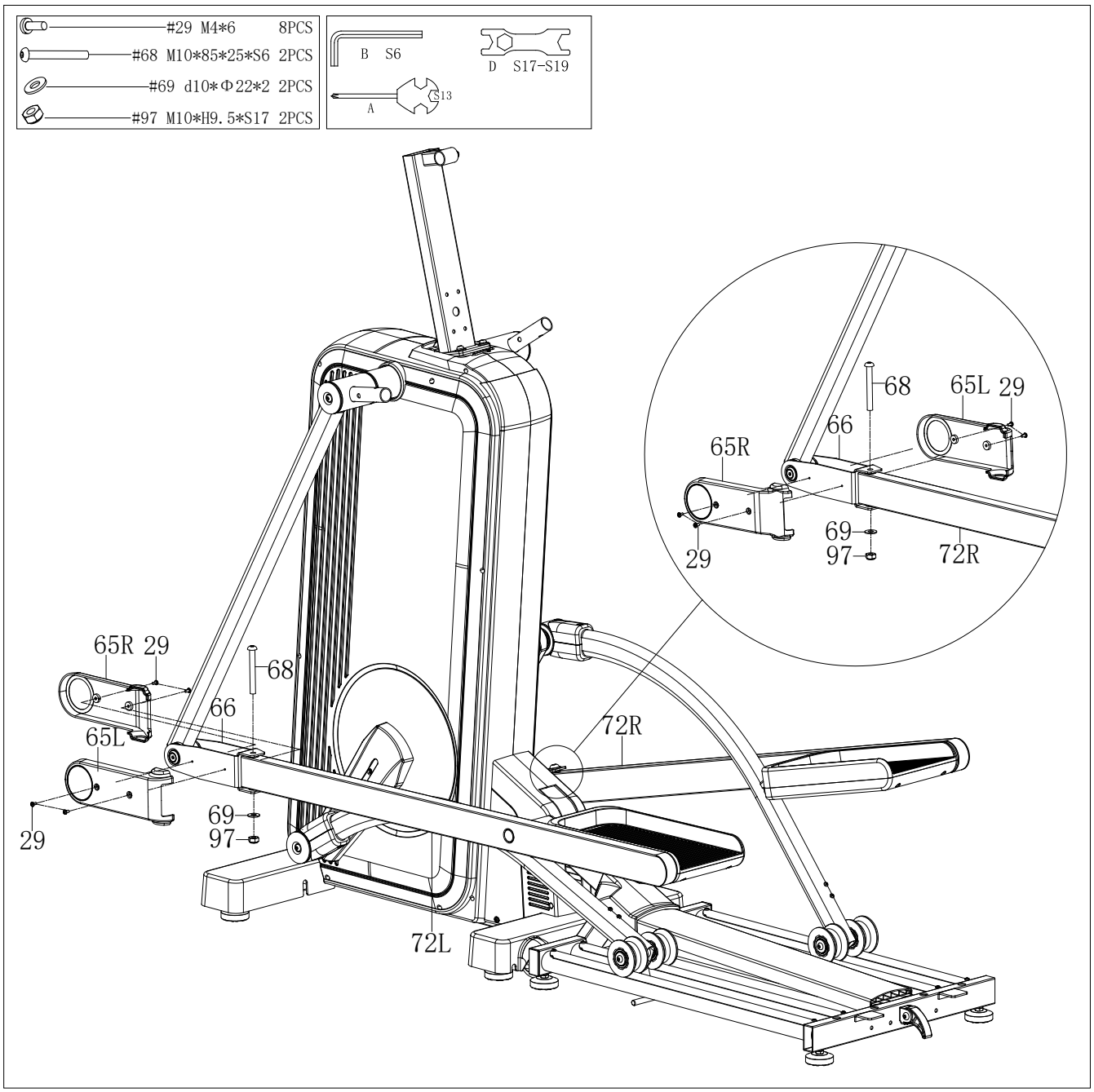
STEP 2

1. Remove the remaining foam packaging. Pull on the folding adjustment handle (90) and lower the guide rail.
2. Remove the screws (31) and washers (32) from the pedal arm (72L) using the spanner (C); the splined disc (42) does not need to be removed from the pedal arm (72L). Then secure the pedal arm (72L) to the linkage (50) using the screws (31) and washers (32). The right-hand pedal arm (72R) is already pre-assembled.



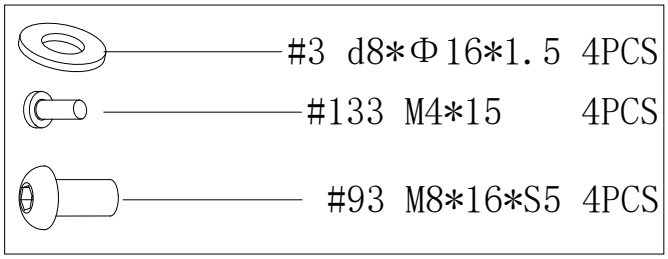
STEP 3

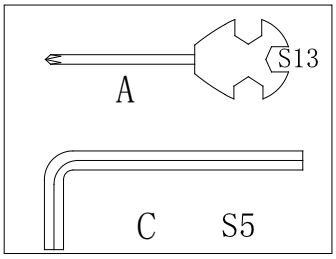
1. Connect the pedal U-bracket (66) to the pedal arm (72L/R) and secure it using the bolts (68), washers (69) and nuts (97), using the spanners (B+D).
2. Fasten the left swing arm cover (65L) and the right swing arm cover (65R) to the pedal U-bracket (66) using the bolts (29) and a spanner (A).

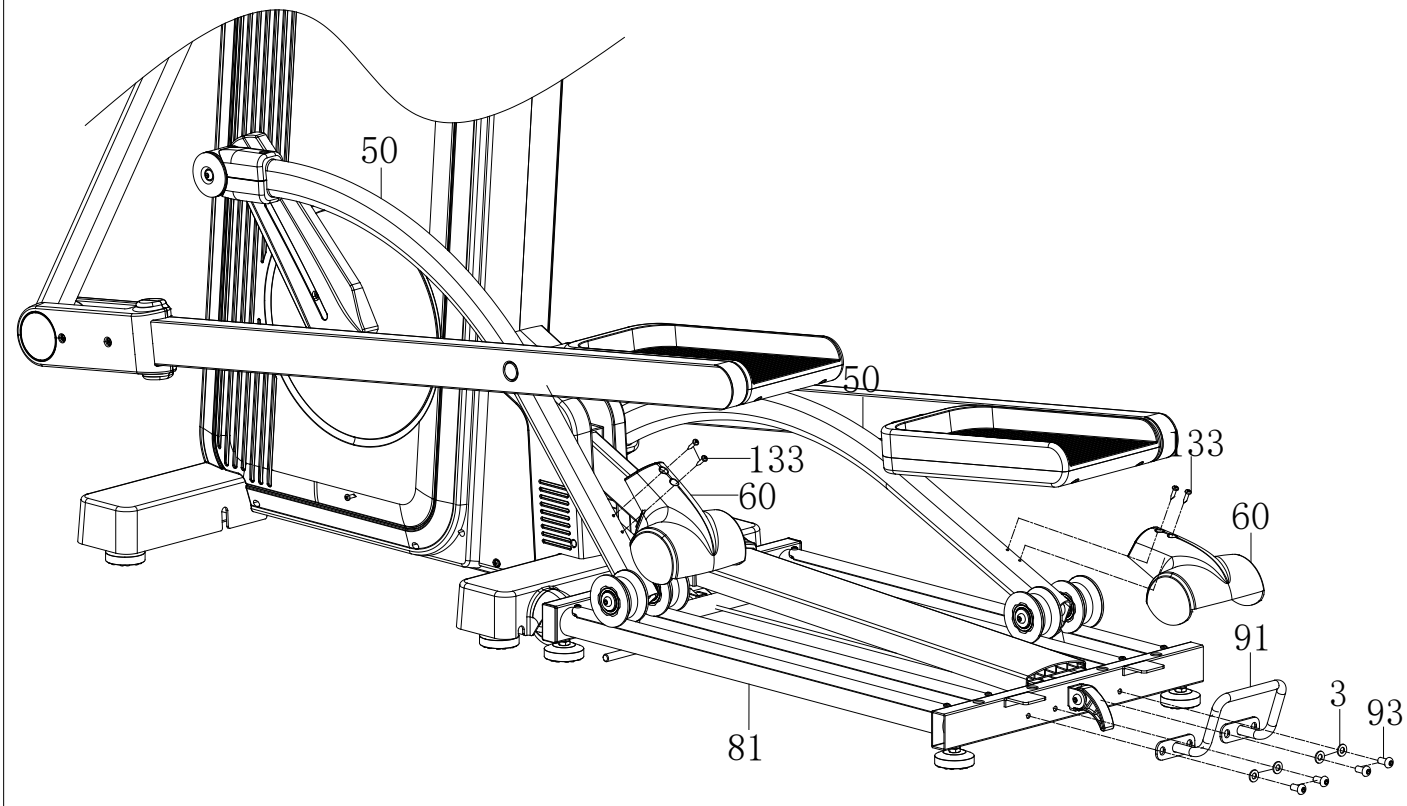


STEP 4

1. Secure the roller cover (60) to the linkage (50) using the screws (133) and the spanner (A).
2. Secure the carrying handle (91) to the guide rail (81) using the screws (93), the washer (3) and the spanner (C).

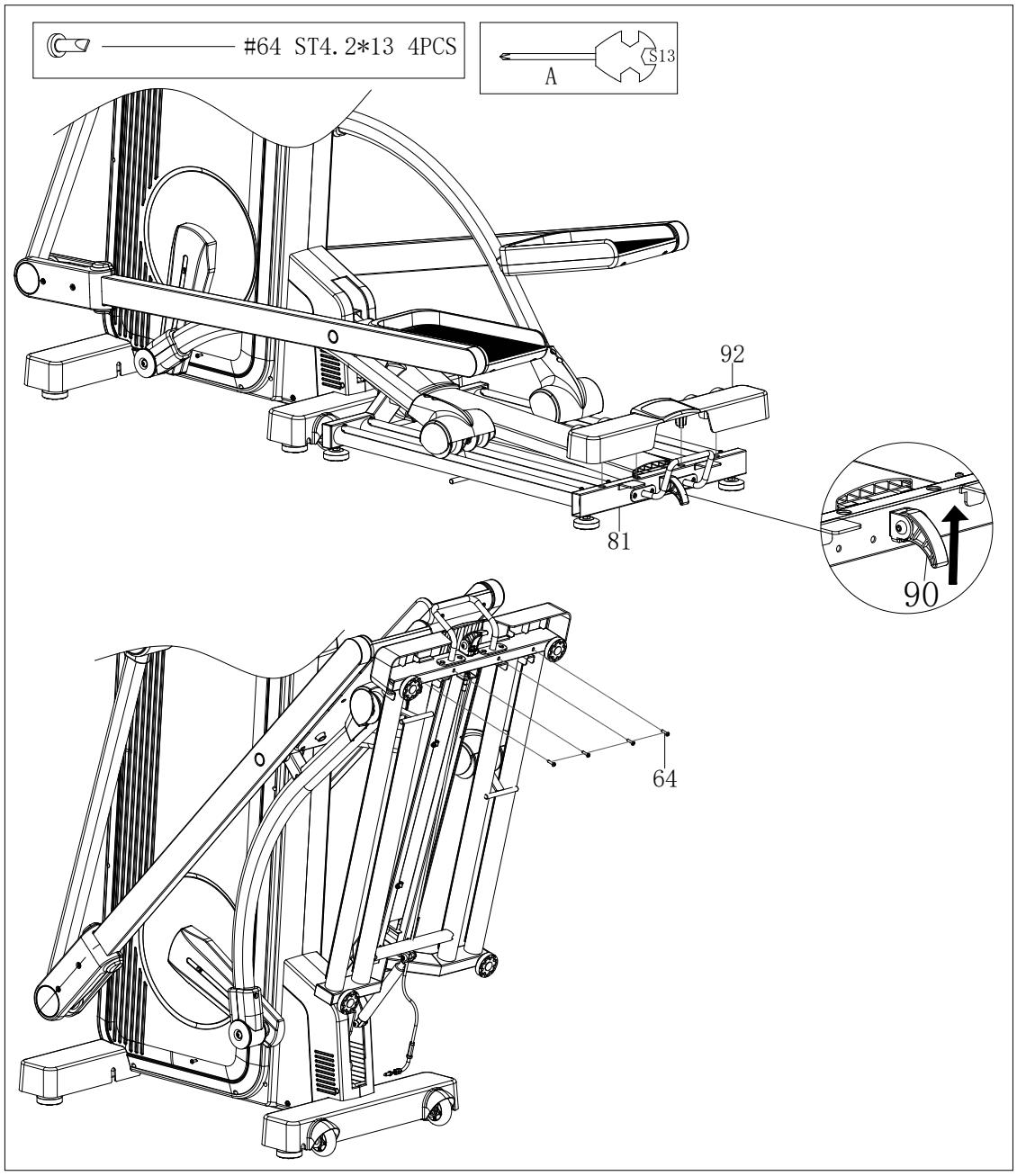






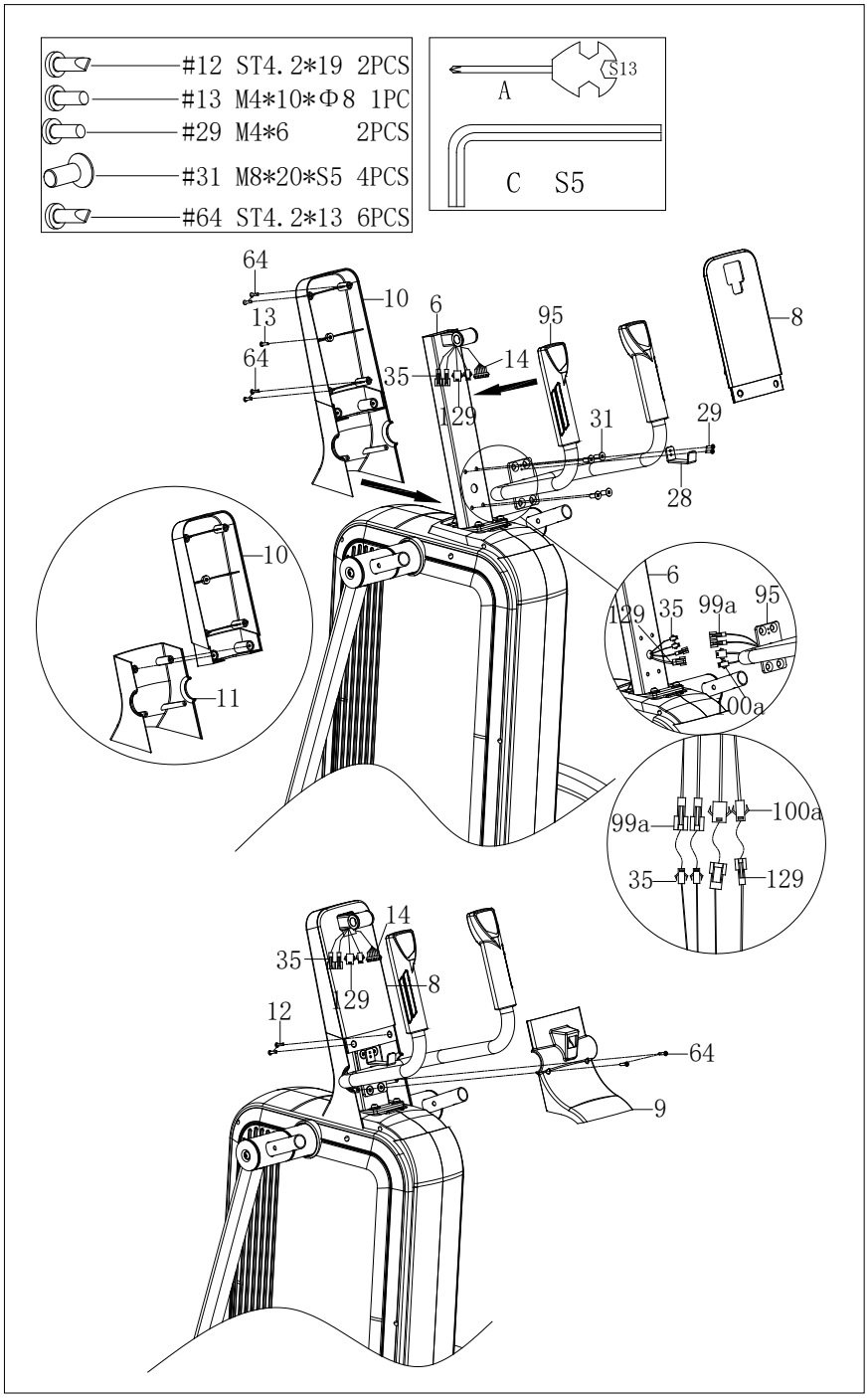
STEP 5

1. Secure the rear stabiliser cover (92) to the guide rail (81) by aligning the holes and allowing the cover to snap into place.
2. Fold the guide rail (81) over and then tighten the screws (64) using the spanner (A).



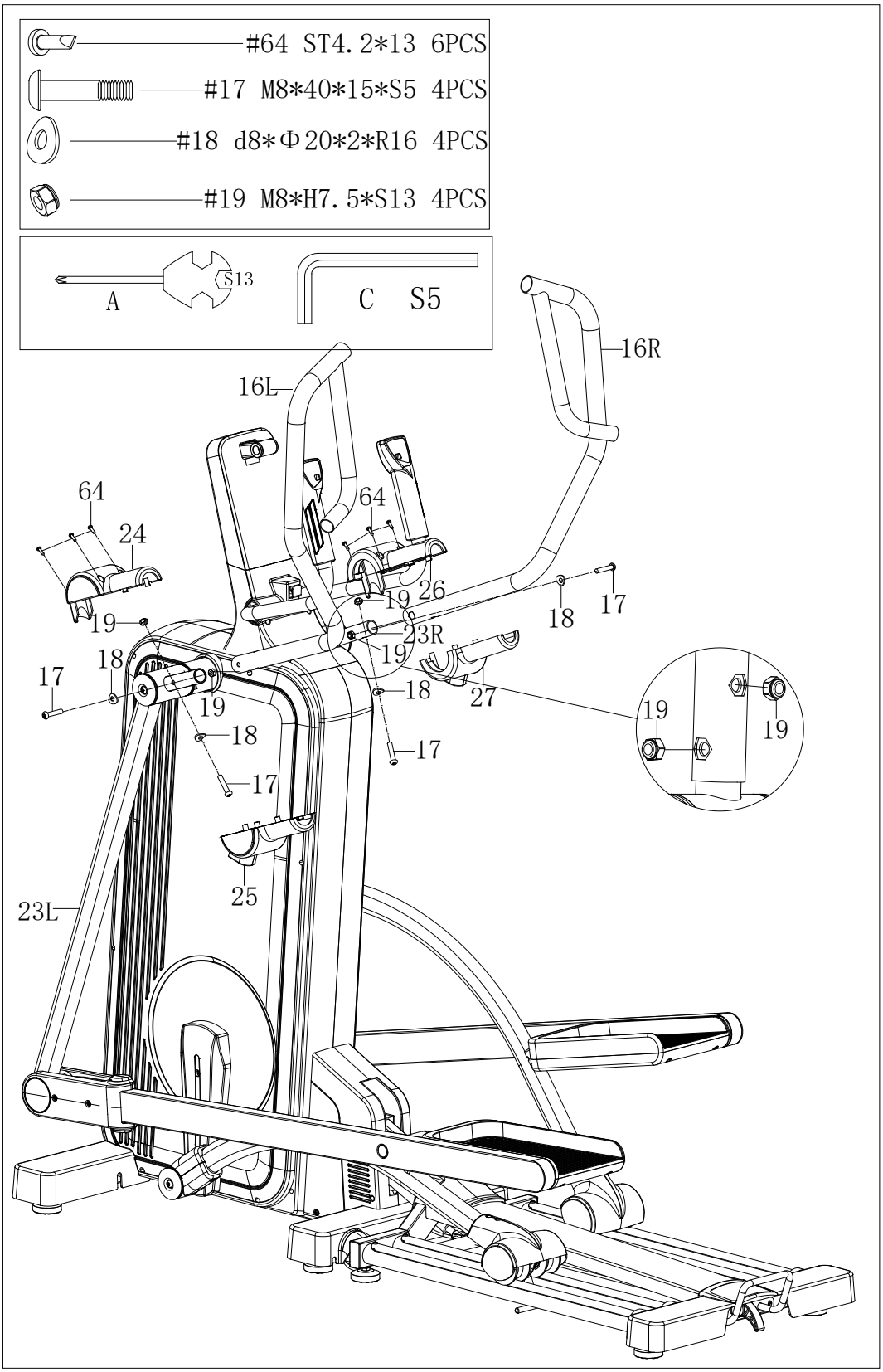
STEP 6

1. Connect the hand pulse cable (99a) to the pulse cable (35) and the cable (100a) to the speed dial button cable (129).
2. Secure the centre handle (95) to the bracket (6) using the screws (31) and the spanner (C), and secure the bracket plate (28) to the centre handle (95) using the screws (29) and the spanner (A).
3. Align the rear console cover (10) and the rear handle tube cover (11) with the slots and slide them onto the handle tube (6) as shown in the illustration. Snap the front console cover (8) into place and then secure it using the screws (64) and the screws (13) with the spanner (A).
4. Feed the quick-select button cable (129) and the pulse cable (35) through the opening in the front console cover (8). Snap the front handlebar cover (9) into place on the front console cover (8) and then tighten it using the screws (12) and the spanner (A).



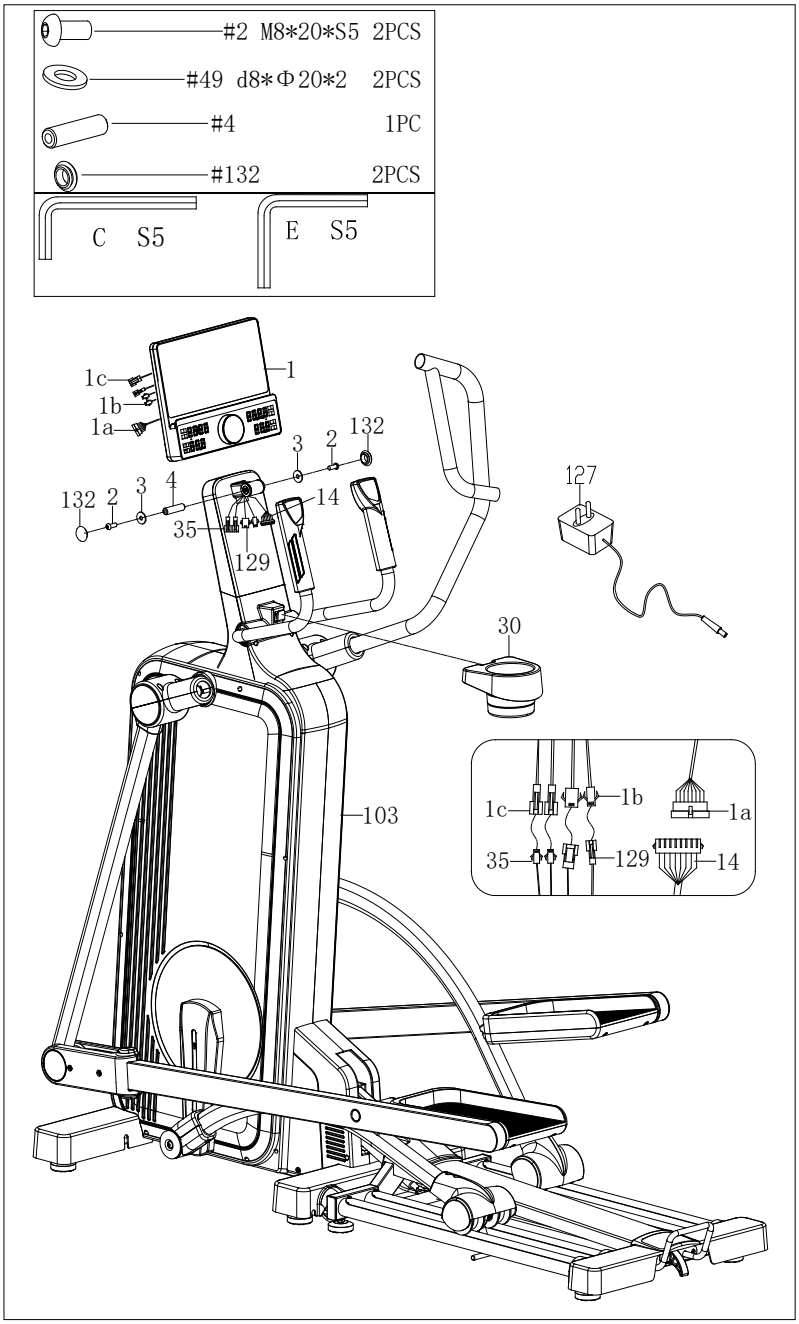
STEP 7

1. Secure the handle (16L/R) to the respective swing arm (23L/R) using the screws (17), the curved washers (18) and the nylon nuts (19) with the spanner (C). Please adjust the nylon nut (19) so that it is inserted into the hexagonal holes in the handle (16L/R), and then tighten it using the spanner (C).
2. Secure the left and right arm covers at the front and rear (24+25+26+27) to the respective swing arms (23L/R) using the screws (64) and the spanner (A).



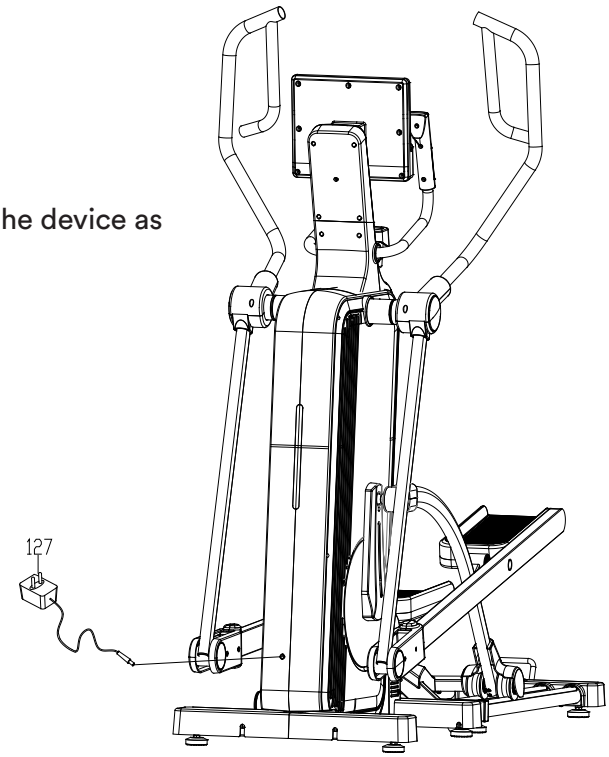
STEP 8

1. Remove the speed dial cable (129) and the pulse cable (35) from the handle bracket (6), connect the computer cable (1a) to cable 1 (14), connect the computer cable (1b) to the speed dial cable (129) and connect the computer cable (1c) to the pulse cable (35).
2. Insert the shaft (4) into the handle bracket (6) and secure the computer (1) to the handle bracket (6) using the screws (2) and washers (3), with the spanner (C) and the spanner (E).
3. Feed the pre-wired pulse cable (35), the quick-select button cable (129), cable 1 (14), the computer cable (1b) and the computer cable (1c) back into the handlebar (6), then insert the rubber plug (132) into the computer (1).
4. Attach the bottle holder (30) to the handlebar (6). This completes the assembly!



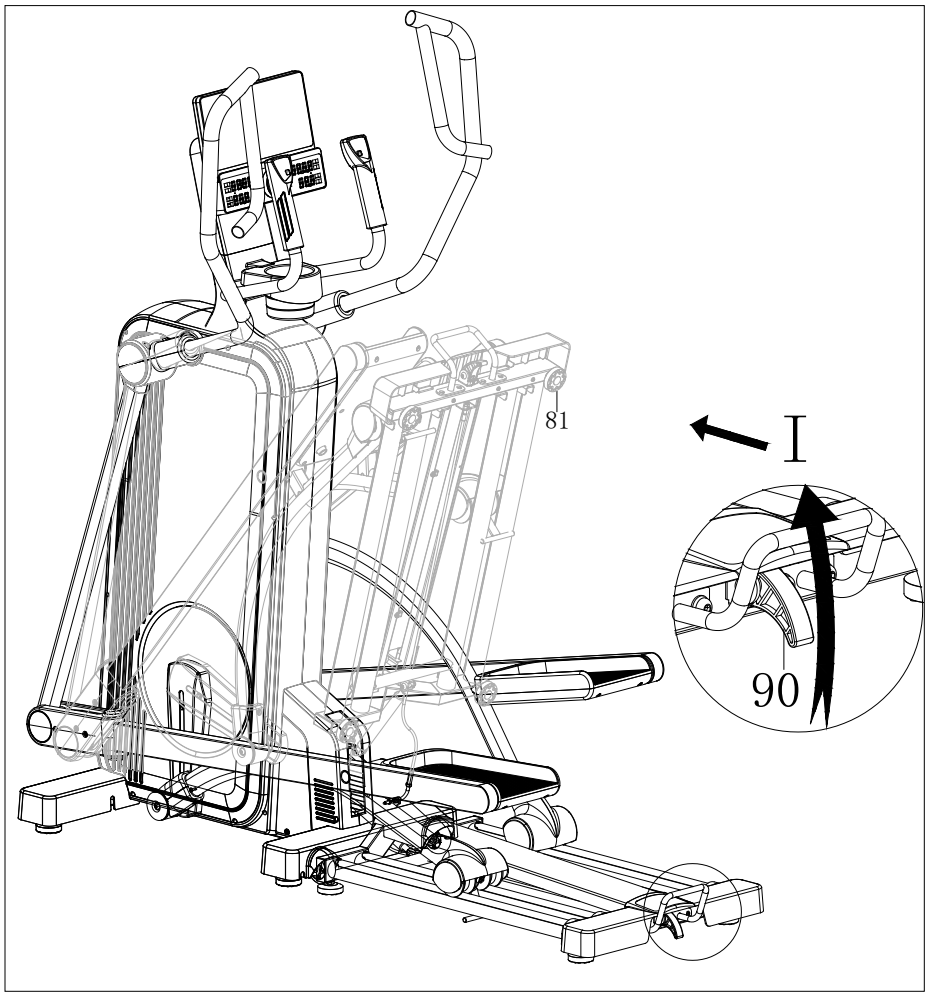
POWER CONNECTION

Plug the adapter's device connector (127) into the socket on the device as shown, and plug the other end into a mains socket.



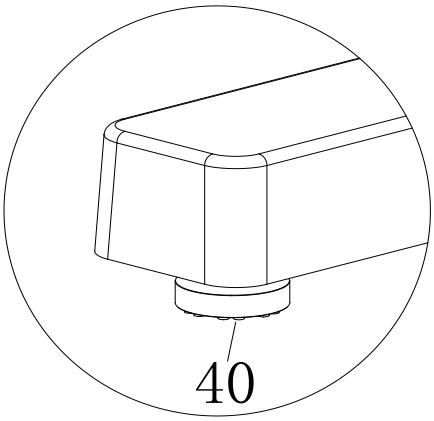
FOLDING

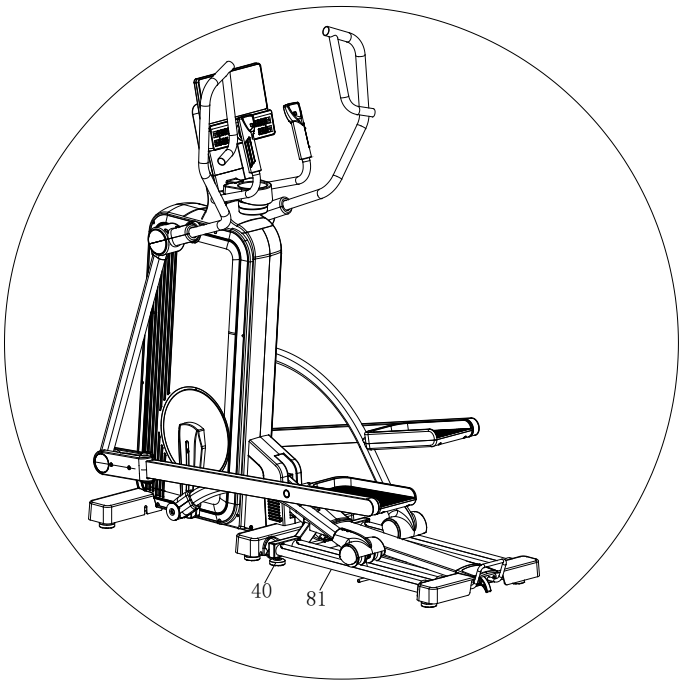
1. To store the unit in a space-saving manner, you can fold it away as follows: Move the folding adjustment handle (90) upwards as shown in Figure (I) and lift the guide rail (81). Once you have moved the rail, return the handle to its original position to lock the rail in place. The folding process is now complete.
2. To unfold for use: Move the folding adjustment handle (90) upwards as shown in Figure (I) until the guide rail (81) touches the floor. Release the adjustment handle to secure the rail for operation.



LEVEL STAND

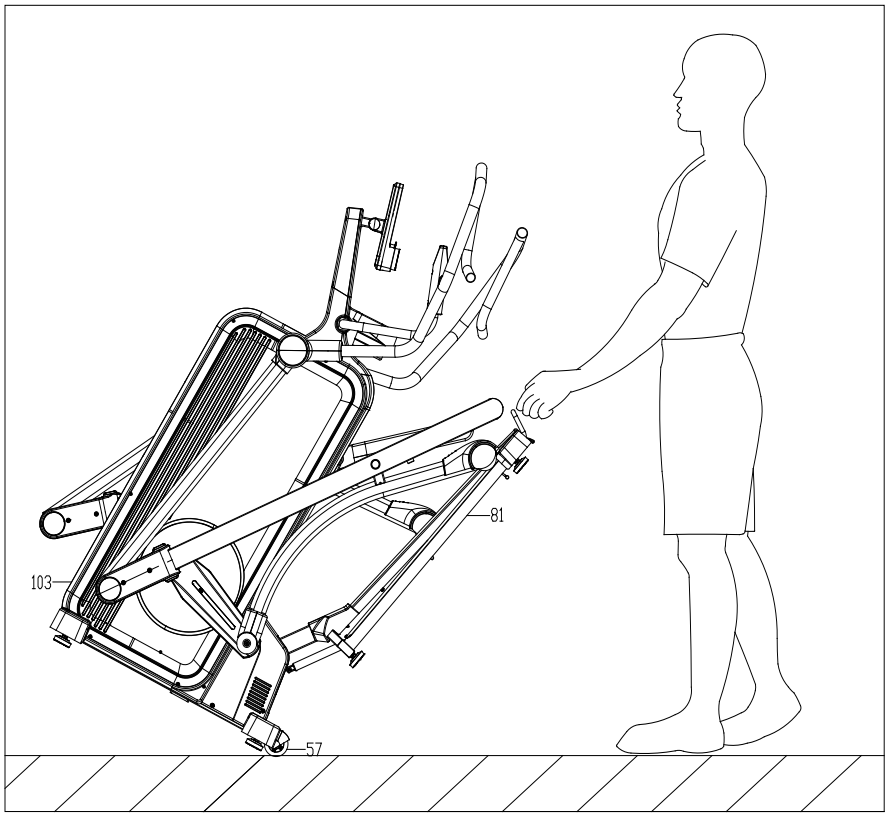
The machine should be placed on a level surface to prevent it from wobbling and to ensure safe use. If this product is on an uneven surface, please adjust the adjustable footrests (40) so that it stands without wobbling. Before use, adjust the two front adjustable footrests (40) on the guide rail (81) so that they touch the floor.





TRANSPORTATION

The unit is fitted with transport castors (57) for moving it. If you wish to move it to another location, lift the handle – whilst it is folded down – by the guide rail (81), as shown in the illustration.



COMPUTER OPERATION



Key functions:

- **SHORT PRESS:** Confirm selection of a programme or function; start training; switch between functions whilst exercising.
- **PRESS AND HOLD:** End a workout; select Target Mode; or delete entered data.
- **TURN THE BUTTON:** Switch between modes and functions; set a target value in Target Mode; or adjust the resistance during a workout.



Quick buttons:

- The quick buttons are used to adjust the resistance. Each time you press the '+' button on the right-hand side, the resistance increases by one level, up to a maximum of 32. Each time you press the '-' button on the left-hand side, the resistance decreases by one level, down to a minimum of 1. During your workout, you can adjust the resistance quickly and easily using the quick buttons.

Computer functions:

- **SCAN** : In this mode, the display automatically cycles through the functions [TIME (SPEED) – FREQUENCY (LEVEL) – DISTANCE (TIME/1 KM) – CALORIES (WATTS) – HEART RATE] every 5 seconds.
- **TIME**: Displays the time from the start to the end of the training session (0:00:00 to 9:59:59; can be preset from 5 minutes to 6 hours in 1-minute increments).
- **SPEED**: Displays the current speed (0.0 to 99.9 km/h).
- **FREQUENCY**: Displays the user's step rate (0 to 255 steps per minute).
- **LEVEL**: Displays the current training resistance level.
- **DISTANCE**: Displays the distance covered during the training session (0.00 to 99.99 km; can be preset from 0.5 to 99.9 km in 100-metre increments).
- **TIME/KM**: Displays the time it takes the user to cover 1 km (0:00 to 99:59 mins).
- **CALORIES**: Displays the user's approximate calorie burn during the workout (0.0 to 2000 kcal; can be preset from 10.0 to 2000 kcal in 5-kcal increments).
- **WATT**: Displays the user's training power in watts (0 to 9999 W).
- **PULSE**: Displays the user's heart rate (from 40 to 240 beats per minute; before measuring your heart rate, hold the contact pads on the handrails with both hands; this reading must not be used for medical purposes).

Computer operation:

1. Press the button or turn the dial to access the mode selection. By turning the dial, you can now switch between the following options: QUICK START, TARGET [TIME, DISTANCE, CALORIES)] and PROGRAMME (1–16).
2. **QUICK START:** Select QUICK START to activate the mode. A 3-second countdown will begin; once this is complete, you can start your workout. Press the button to switch the display function.
3. **TARGET:** Turn the dial to select TARGET mode (TIME, DISTANCE, CALORIES). At this point, you can press the button to enter the preset target value for your workout, or press and hold the button to access the target value menu. Use the rotary knob to set the target value; press and hold the button to reset the target value and set it again. Press the button to confirm and save the set target value. Once the target value has been set, press the button to start the workout. During the workout, the target function begins a countdown from the set target value; as soon as the countdown reaches zero, a beep sounds for 3 seconds and the exercise stops.
4. **PROGRAMME:** In the programme selection menu, turn the dial to select PROGRAMME mode (choose from Programme 1–16; see the illustrations below this text). You can now press the button to select the preset workout time, or press and hold the button to open the workout time settings screen. Turn the dial to set the workout time, press the button to confirm the setting – and press the button again to start the workout.



Notes

1. The computer enters standby mode after 4 minutes of inactivity.
2. In training mode, press and hold the button to end the workout and return to the mode selection screen.
3. During a workout, you can adjust the resistance by turning the dial.
4. During a workout, the colour of the computer's backlight changes according to your cadence (rpm):
   colourless – 0–59 rpm
   GREEN – 60–79 rpm
   BLUE – 80–94 rpm
   RED – 95–255 rpm
5. Operating temperature: 0°C to 40°C; storage temperature: -10°C to +60°C.

BLUETOOTH CONNECTION

The device can be connected via Bluetooth to the KINOMAP or SKANDIKA app (see descriptions on the following pages). Once this connection is established, 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, heart rate-controlled (HRC) cardio training, it is important to keep a close eye on your heart rate throughout the workout and to adjust your effort as necessary.
- Bluetooth interface
- adjustable size
- compatible with the Kinomap app

You can purchase this product via the following QR code :

CONNECTION TO THE SKANDIKA APP

The device's computer can be connected to the SKANDIKA app via Bluetooth.

To do this, scan the relevant QR code below using your mobile device and, once you have downloaded and installed the app, set it up following the instructions within the app.

SKANDIKA APP FOR ANDROID (GOOGLE PLAY STORE)

SKANDIKA APP FOR APPLE iOS (DE)

SKANDIKA APP FOR APPLE iOS (GB)

SKANDIKA APP FOR APPLE iOS (FR)

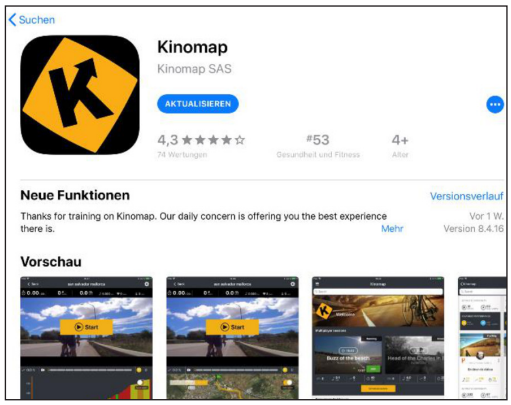
GB

KINOMAP

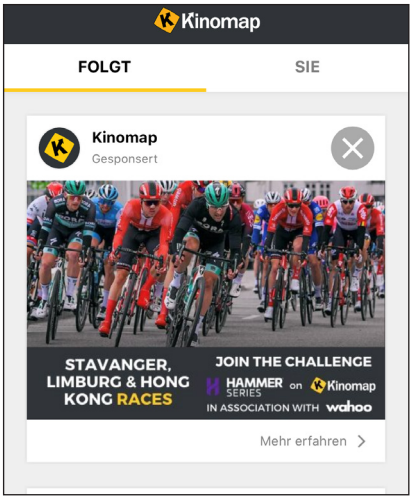
The device computer can be connected to the „KinoMap“ app via Bluetooth (frequency: 2.4 GHz). The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap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

Apple Store

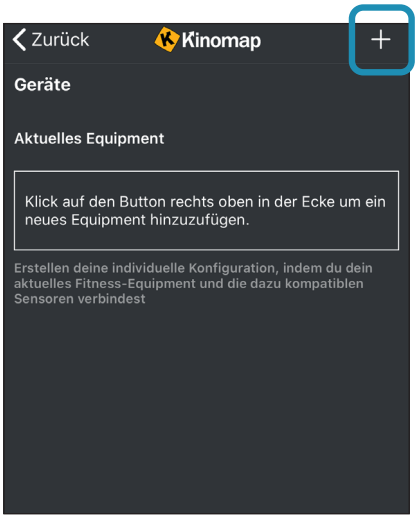
Google Play



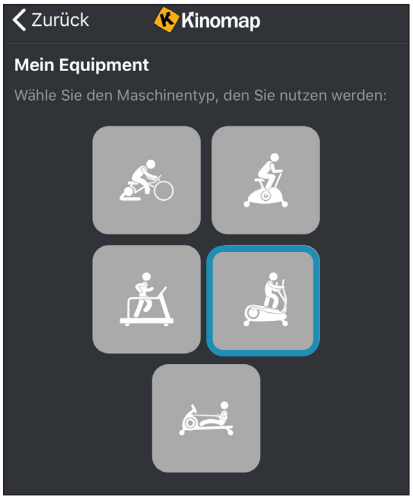
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth. Now add the training device as follows:



1. →



2. Tap on „+“ →



3. Crosstrainer →

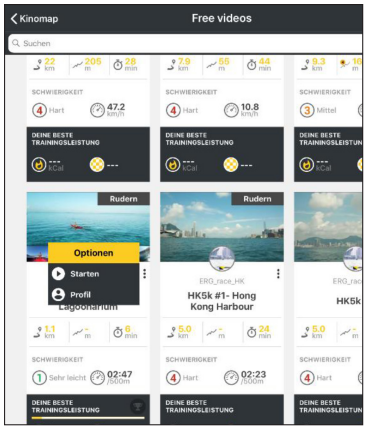


4. Select Skandika →



5. Select the device

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



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

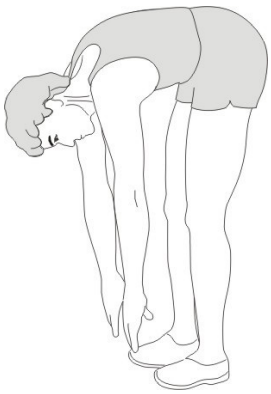
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or 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.



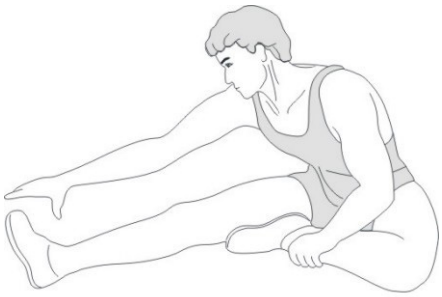
Side Stretch



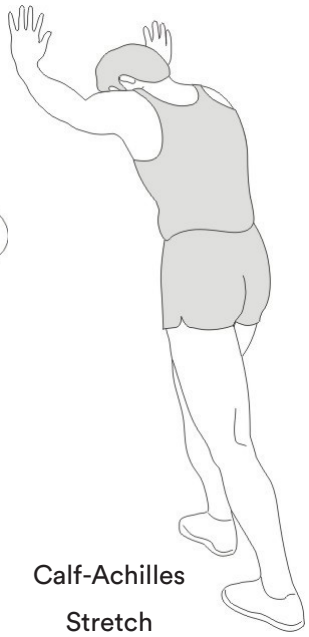
Toe touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

Cool-Down

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

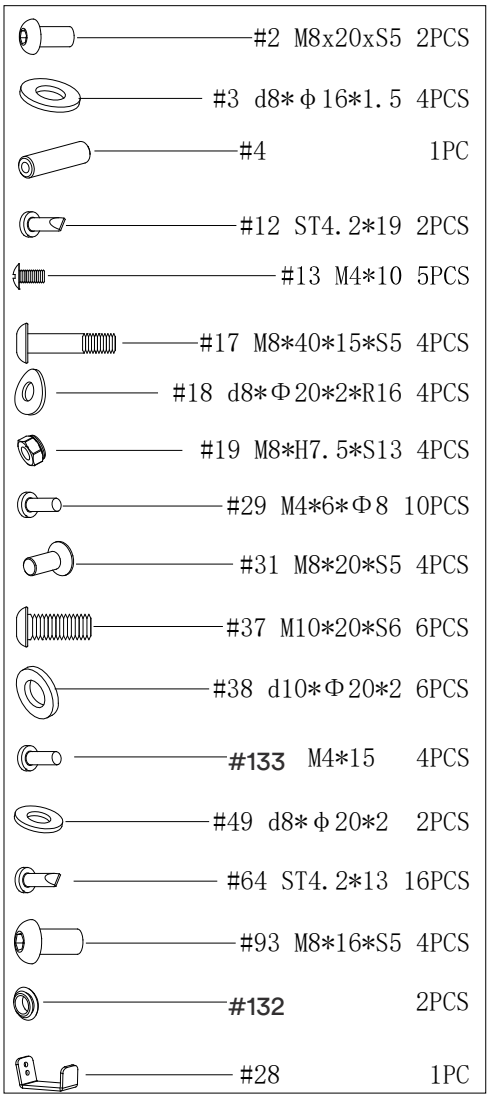
At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

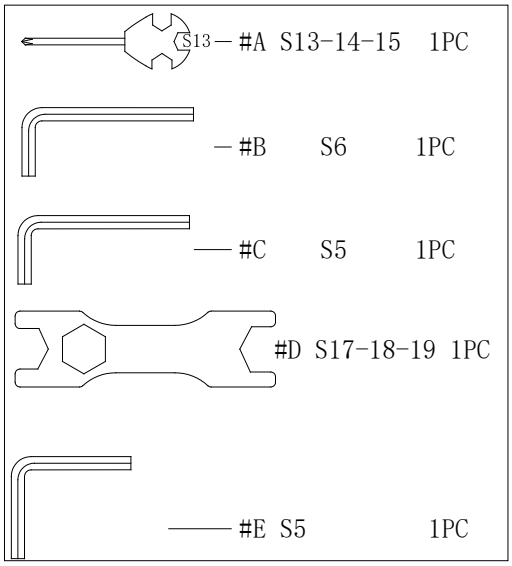
Part no	Description	Qty
1	Computer	1
2	Bolt M8×20xS5	14
3	Washer d8xØ16×1.5	10
4	Shaft	1
5	Bushing Ø28	2
6	Handlebar post	1
7	Spring washer d8	6
8	Front Console Cover	1
9	Handlebar post front cover	1
10	Rear Console Cover	1
11	Handlebar post rear cover	1
12	Bolt ST4.2×19xØ8	14
13	Bolt M4×10xØ8	5
14	Trunk wire 1	1
15	Trunk wire 2	1
16L/R	Handlebar L/R	1
17	Bolt M8×40×15xS5	4
18	Arc washer d8xØ20×2xR16	4
19	Nut M8xH7.5xS13	11
20	Washer d8xØ25×2	8
21	Bushing R12	8
22	Bushing Ø60	8
23L/R	Reciprocating bar L/R	1
24	Left Rear Armrest Cover	1
25	Left Front Armrest Cover	1
26	Right Rear Armrest Cover	1
27	Right Front Armrest Cover	1
28	Bottle Bracket Plate	1
29	Bolt M4×6xØ7	10
30	Bottle holder	1
31	Bolt M8×20xS5	10
32	Washer d8xØ25×5	6
33	Shaft	2
34	Bearing 6002	4
35	Pulse cable	2
36	Tube Plug	2
37	Bolt M10×20xS6	6
38	Washer d10xØ20×2	6
39L/R	Front stabilizer L/R	1
40	Adjustable Foot Pad	8
41	Connector	2
42	Wave washer d19xØ26×0.3	4
43	Crank cover	2
44	Crank	2
45	Front Tube Cover L/R	1
46	Bolt ST4.2×16xØ8	24

Part no	Description	Qty
47	Linkage cover	4
48	Bolt M8×50×20xS13	2
49	Washer d8xØ20×2	8
50	Linkage	2
51	Bolt Ø10×16.5xM8×13.5xS5	1
52	Washer d10xØ20×2	1
53	Locating Pin	1
54L/R	L/R Fold Cover	8
55	Bolt M8×45×15xS5	2
56	Bearing 608-ZZ	4
57	Rollers	2
58	Mid Base Tube Cover	1
59	Bearing R12	4
60	Wheel cover	2
61	Roller	4
62	Wave washer d16xØ21×0.3	4
63	Retaining Rod	2
64	Bolt ST4.2×13xØ8	14
65L/R	Swing bar cover L/R	4
66	Pedal U Bracket	2
67	End cap	2
68	Bolt M10×85×25xS6	2
69	Washer d10xØ22×2	4
70	Bushing Ø18	4
71	Nut M10xH9.5xS17	2
72L/R	Pedal arm L/R	1
73L/R	Pedal L/R	1
74	End Plug	2
75	Bolt M8×10xS5	8
76L/R	L/R Pedal Cover	1
77	Limit Buffer	2
78	Front Rail Cover	1
79	Bolt M8×30xS5	2
80	Shaft	1
81	Guide rail	1
82	Aluminum guide rail	4
83	Washer d10xØ25×2	1
84	Middle Rail Cover	1
85	Square Tube	2
86	Gas Spring	1
87	Rail Adjustment Cable	1
88	UG Cable Clip	2
89	Bolt M8×35xS5	1
90	Folding Adjustment Handle	1
91	Carrying Handle	1
92	Rear stabilizer cover	1

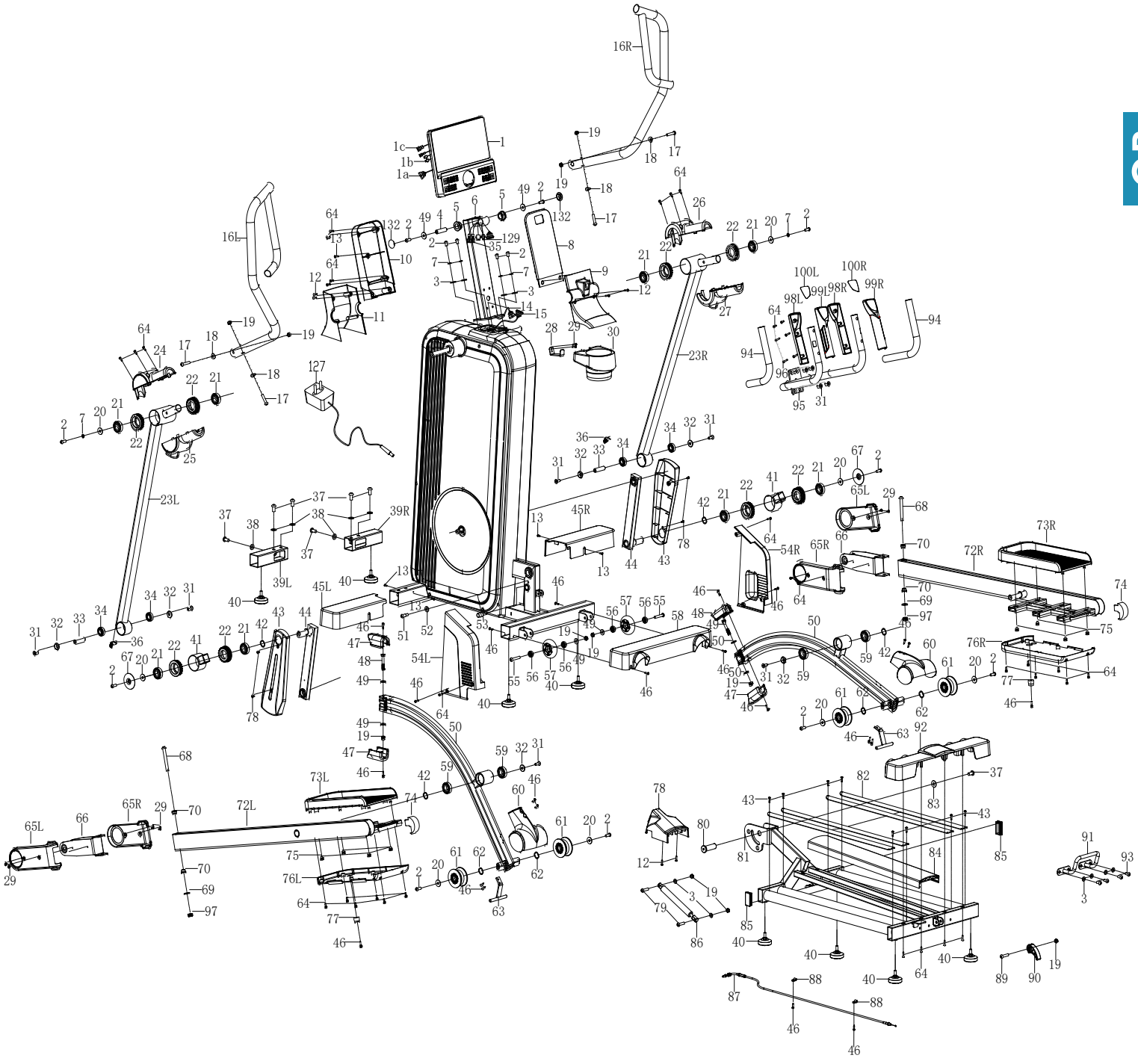
Part no	Description	Qty
93	Bolt M8×16xS5	4
94	Foam grip	2
95	Middle handlebar	1
96	Bolt ST4.2×30xØ8	4
97	Nut M10xH9.5xS17	2
98L/R	Bottom cover of handle pulse L/R	1
99L/R	Top cover of handle pulse L/R	1
100L/R	L/R Handle pulse sensor	1
101L/R	Chain cover	1
102	Light Cover	1
103	Main frame	1
104	Nut M10×1xH8xS15	2
105	Chain Adjustment Assembly	2
106	Nut M10×1xH5xS17	2
107	Flywheel	1
108	Idler rod	1
109	Sensor Bracket	1
110	Bolt M8×12xØ10×5.5xS5	1
111	Bolt M6×12xS10	1
112	Washer d6xØ13×1.5	1
113	Curved Idler	1
114	Motor	1
115	C-clip D25×1.2	1
116	Bushing 6005	2
117	Axle SpacerØ25.1xØ30×4.0	1
118	Wave washer d25xØ31×0.3	1
119	Magnet	1
120	Nut M6xH6xS10	4
121	Belt plate	1
122	Axle	1
123	Spring washer d6	4
124	Bolt M6×16xS5	4
125	Lower Control Board	1
126	Belt 6PJ490	1
127	Adapter	1
128	Power Cord	1
129	Quick button cable	2
130	Tension cable	1
131	Tension Spring	1
132	Rubber plug	2
133	Bolt M4*15	4
A	Spanner S13-S14-S15	1
B	Wrench S6	1
C	Wrench S5	1
D	Wrench S17-S18-S19	1
E	Wrench S5	1

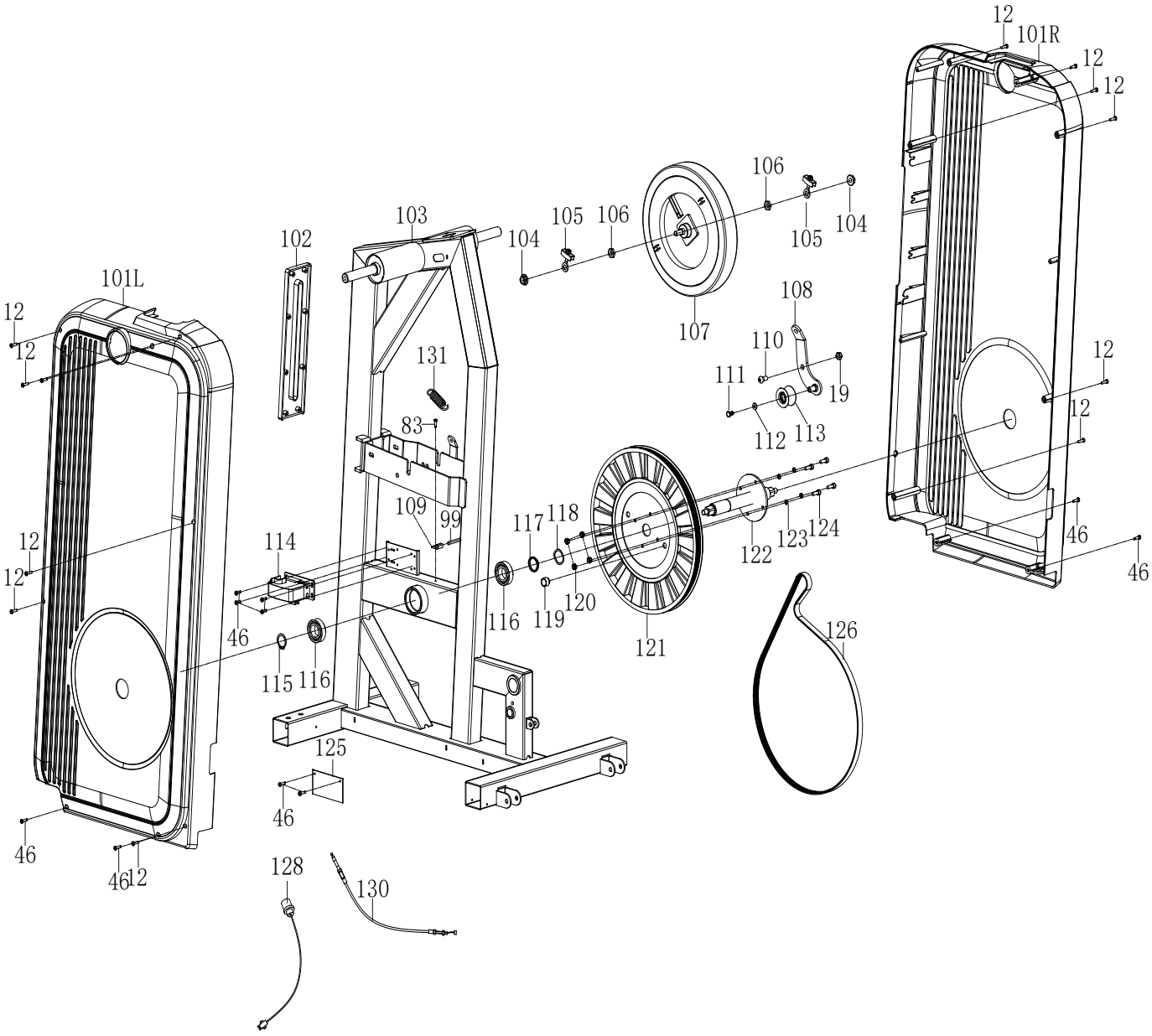
Contents of hardware bag:





GB


16R
1c
1b
1a
1
19
18
17
64
26
22
21
20
7
2
16L
64
13
132
2
49
4
5
6
5
49
2
19
18
17
64
12
10
11
129
35
2
8
7
7
3
3
9
21
22
12
27
100L
100R
98L
99L
98R
99R
94
64
94
96
95
31
64
24
17
18
19
19
18
17
22
21
127
2
7
20
21
22
25
23L
23R
28
29
30
36
34
32
31
31
32
33
34
37
38
39R
37
38
37
39L
40
45L
13
45R
13
44
43
42
21
22
41
22
21
20
67
2
65L
29
68
64
54R
65R
66
70
72R
73R
74
70
69
97
75
76R
64
77
46
64
46
46
48
49
47
54L
46
40
13
51
52
53
46
55
56
57
56
55
58
19
49
19
56
57
40
46
50
59
42
60
61
20
2
62
46
63
92
82
37
83
43
43
84
85
91
93
3
78
80
12
81
79
3
19
86
85
40
40
40
64
89
90
19
88
87
88
46
46
68
65L
66
65R
29
70
72L
73L
74
70
69
97
75
76L
64
77
46
59
32
31
46
42
59
60
46
61
20
2
62
63
29
78
12
43
82
37
43
81
85
84
85
40
40
40
64
88
87
88
46
46


12
101R
12
12
106
105
106
104
105
104
103
102
107
108
110
111
19
112
113
101L
12
12
131
83
12
12
109
99
114
117
118
122
123
124
12
12
46
46
46
116
119
120
121
126
115
116
125
46
46
46
12
128
130

GB

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 occured 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-4120 Carbon P27] 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-4120.pdf

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

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

Contenu

47 Informations de sécurité

48 Instructions de montage

56 Branchement électrique / Pliage

57 Réglages / Transport

58 Mode d‘emploi de l‘ordinateur

59 Connexion Bluetooth

60 Connexion à l‘application SKANDIKA

61 Connexion à l‘application KINOMAP

62 Echauffement et récupération

63 Liste des pièces / Vues éclatées

67 Conditions de garantie

skandika.com/service

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer | Name	SF-4120 | Carbon P27
CE	Klasse	HC
	Standard	EN ISO 20957
		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung
	Produktionsdatum	
	2025: 1 2 3 4 / 2026: 5 6 **7** 8 9 10 11 12 / 2027	
	PO Nr.:	
	Max. Nutzergewicht	135 kg

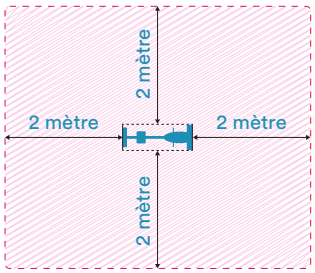
Vous pouvez trouver les vidéos de montage et de démontage ainsi que la FAQ et les instructions de téléchargement sur notre page de service Skandika. Pour plus d‘informations, vous pouvez simplement visiter notre site web www.skandika.com

AVERTISSEMENT

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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie sur la durée, qu'en contrôlant régulièrement qu'il ne présente aucun dommage ou aucune trace d'usure. Accordez une attention particulière aux bouchons de fermeture/ roulettes des stabilisateurs, aux pédales, aux poignées et aux éléments mobiles.
- Lorsque l'appareil est remis à ou utilisé par une autre personne, assurez-vous que celle-ci s'est familiarisée avec le contenu de ce mode d'emploi.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois. Cet appareil d'entraînement est conçu pour un poids d'utilisateur maximal de 135 kg. Catégorie: HC - non approprié pour les applications thérapeutiques.
- Avant la première utilisation puis ultérieurement à intervalles réguliers, contrôlez que toutes les vis, tous les boulons et tous les autres raccords sont bien serrés.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de déterminer si vous avez des problèmes de santé ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement l'appareil. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui influencent votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, essoufflement, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez un ou plusieurs de ces symptômes, consultez d'abord votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
- Tenez les jeunes enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil d'entraînement. Ne laissez jamais des enfants de moins de 14 ans seuls et sans surveillance dans une pièce où se trouve l'appareil.
- Les parents et autres personnes chargées de la surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'instinct naturel de jeu et d'expérimentation des enfants, il faut s'attendre à des situations pour lesquelles les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le de l'humidité et de la lumière directe du soleil. Si vous souhaitez protéger le lieu d'installation contre les points de pression, les salissures, etc., nous vous recommandons de placer un support antidérapant adéquat sous l'appareil. N'utilisez pas l'appareil à proximité de l'eau ou à l'extérieur. Si vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant une longue période, vérifiez qu'il n'y a pas de rouille ou de fissures dans les matériaux.
- Utilisez toujours l'appareil comme décrit dans ce manuel. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant l'entraînement, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et ne l'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu. Contactez le service clientèle.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fitness. Les vêtements doivent être tels qu'ils ne restent pas accrochés en raison de leur forme (ex. longueur) durant l'entraînement. Les chaussures choisies doivent convenir à un appareil d'entraînement : elles doivent bien tenir le pied et être dotées d'une semelle antidérapante. Utilisez les footstraps pendant l'entraînement.
- Veillez à ce que ni vous ni d'autres personnes n'approchent jamais une partie quelconque de votre corps (p. ex. les doigts) d'une pièce en mouvement. En outre, aucun objet susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement ne doit se trouver dans les environs immédiats.
- Place un marchepied en position basse et monte toujours en premier sur ce marchepied pour minimiser le risque de blessure. En descendant, le mouvement doit s'être complètement arrêté.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Veuillez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes associés.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique, il n'est pas prévu pour un usage professionnel !
- Ne vous entraînez jamais immédiatement après un repas !
- Nettoyez régulièrement l'appareil. Ne le rincez pas directement avec de l'eau, de l'essence ou des produits abrasifs, etc. Cela pourrait l'endommager. Utilisez un chiffon légèrement humidifié pour le nettoyage.
- Veuillez vous exercer avec un espace de 2 metres 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.

FR

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

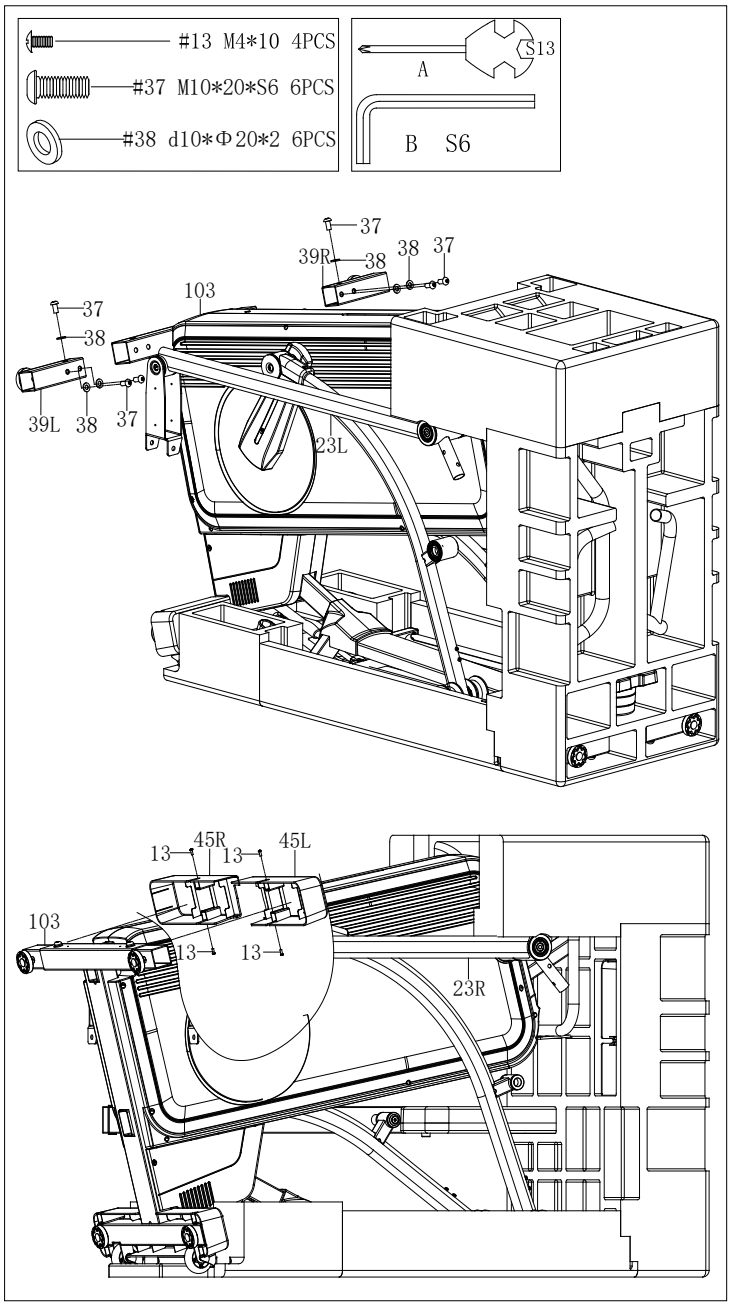
Avant de commencer le montage, nous vous recommandons de trouver un endroit avec suffisamment d'espace libre et une surface plane pour le montage.

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

ÉTAPE 1

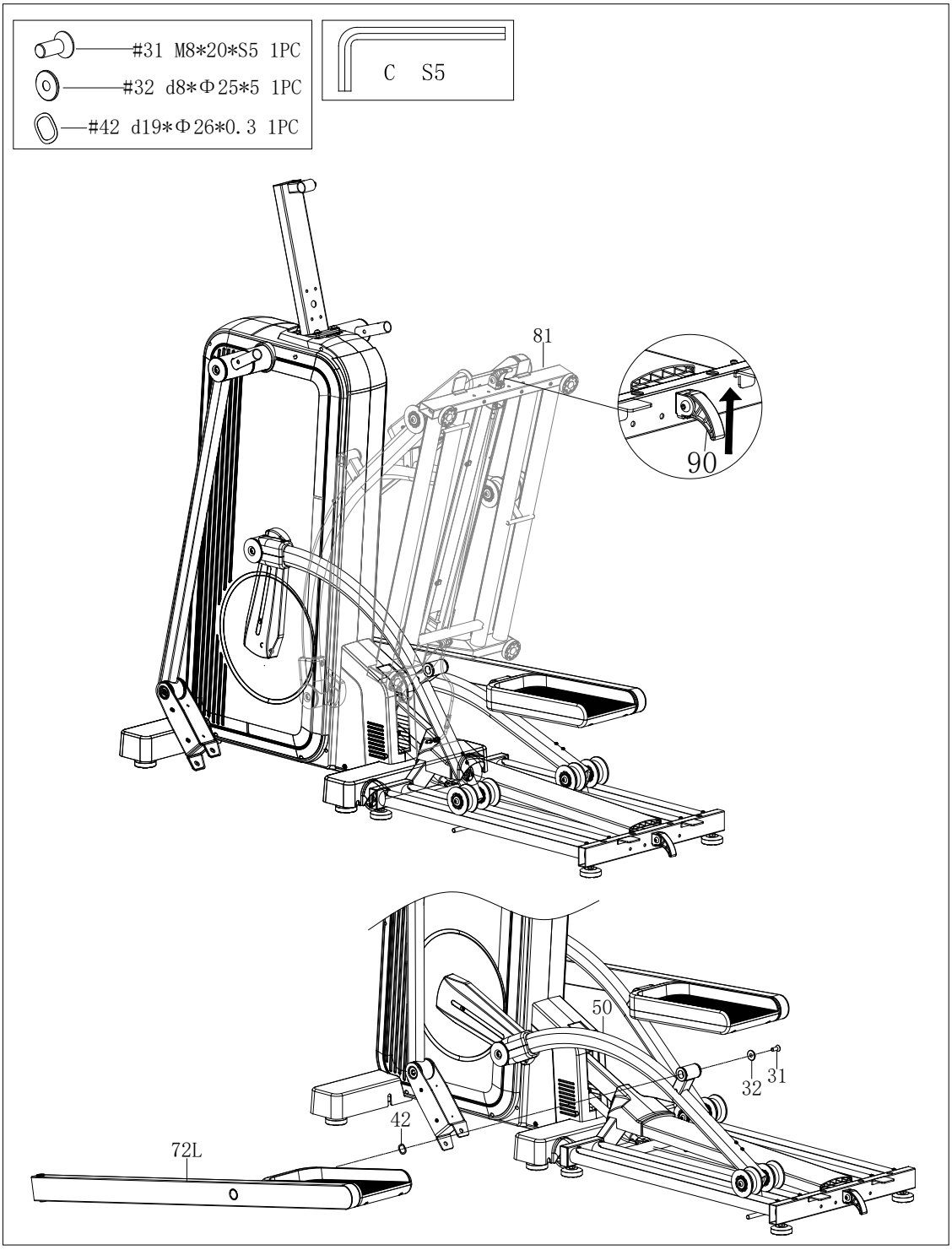
Lors du déballage, tenez fermement la barre d'inertie (23L/R) et maintenez-la afin qu'elle ne tombe pas dès que l'emballage ne la soutiendra plus.

1. Démontez l'emballage comme indiqué sur l'illustration.
2. Fixez les stabilisateurs avant (39L/R) au châssis principal (103) à l'aide des vis (37) et des rondelles (38), en utilisant la clé (B).
3. Fixez les caches de tube avant (45L/R) au châssis principal (103) à l'aide des vis (13) et de la clé (A), comme indiqué sur l'illustration.



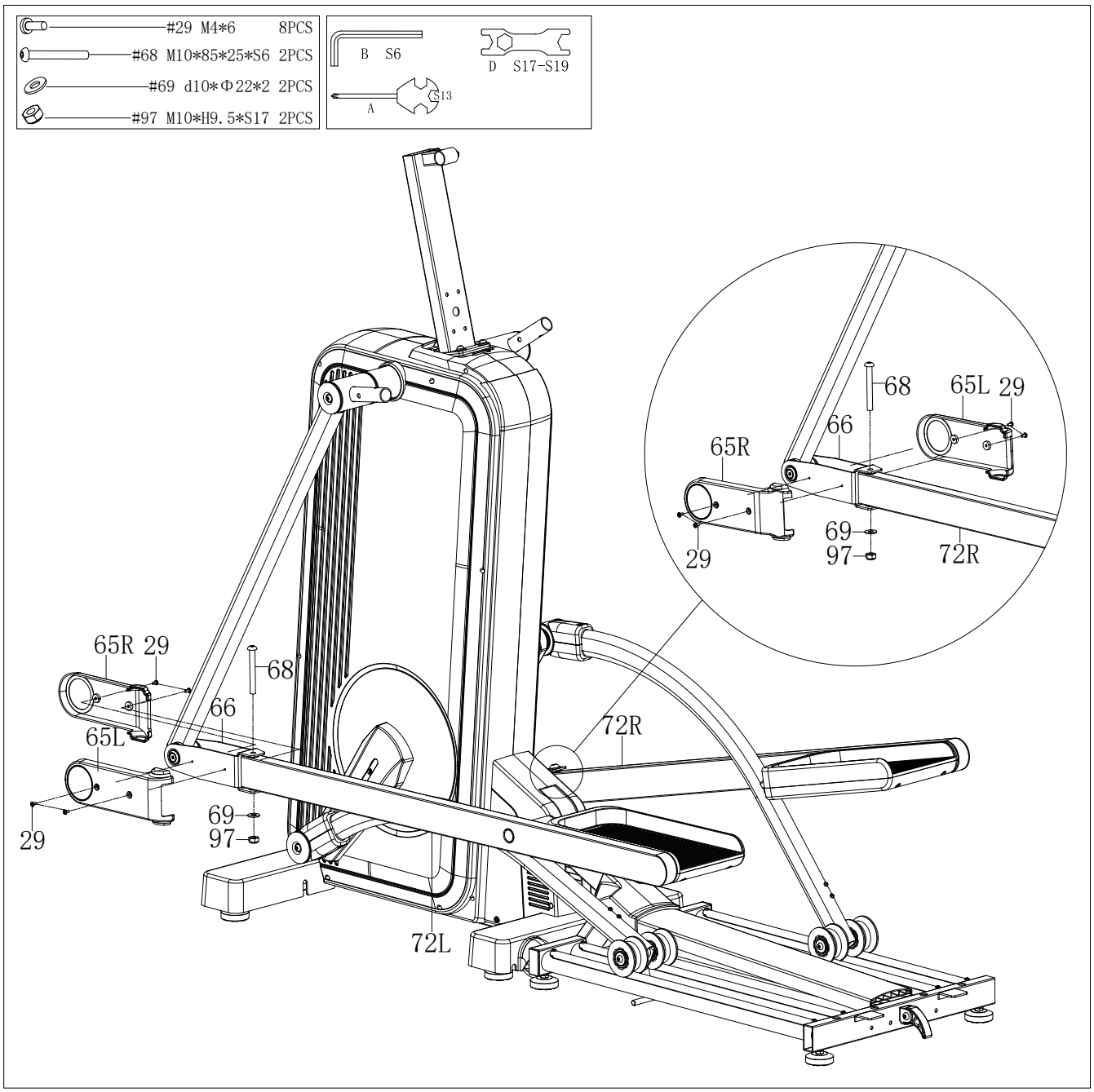
ÉTAPE 2

1. Retirez le reste de l'emballage en mousse. Tirez sur la poignée de réglage rabattable (90) et abaissez le rail de guidage.
2. À l'aide de la clé (C), retirez les vis (31) et les rondelles (32) du bras de pédale (72L) ; il n'est pas nécessaire de retirer la rondelle ondulée (42) du bras de pédale (72L). Fixez ensuite le bras de pédale (72L) à la tringlerie (50) à l'aide des vis (31) et des rondelles (32). Le bras de pédale droit (72R) est déjà pré-monté.



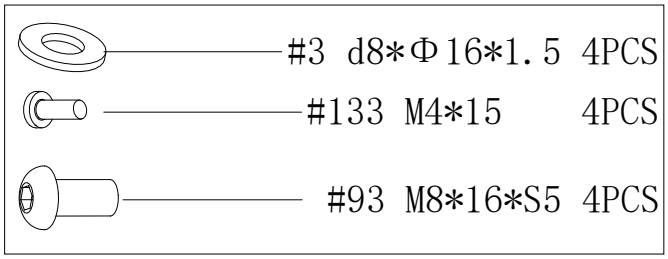
ÉTAPE 3

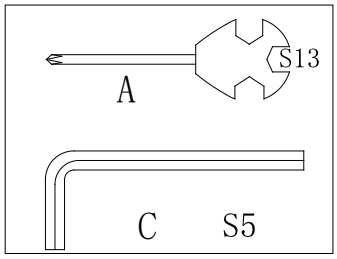
1. Assemblez le support en U de la pédale (66) avec le bras de pédale (72L/R) et fixez-les à l'aide des vis (68), des rondelles (69) et des écrous (97) en utilisant les clés (B+D).
2. Fixez le cache de la biellette de suspension gauche (65L) et le cache de la biellette de suspension droite (65R) au support en U de la pédale (66) à l'aide des vis (29) et d'une clé (A).

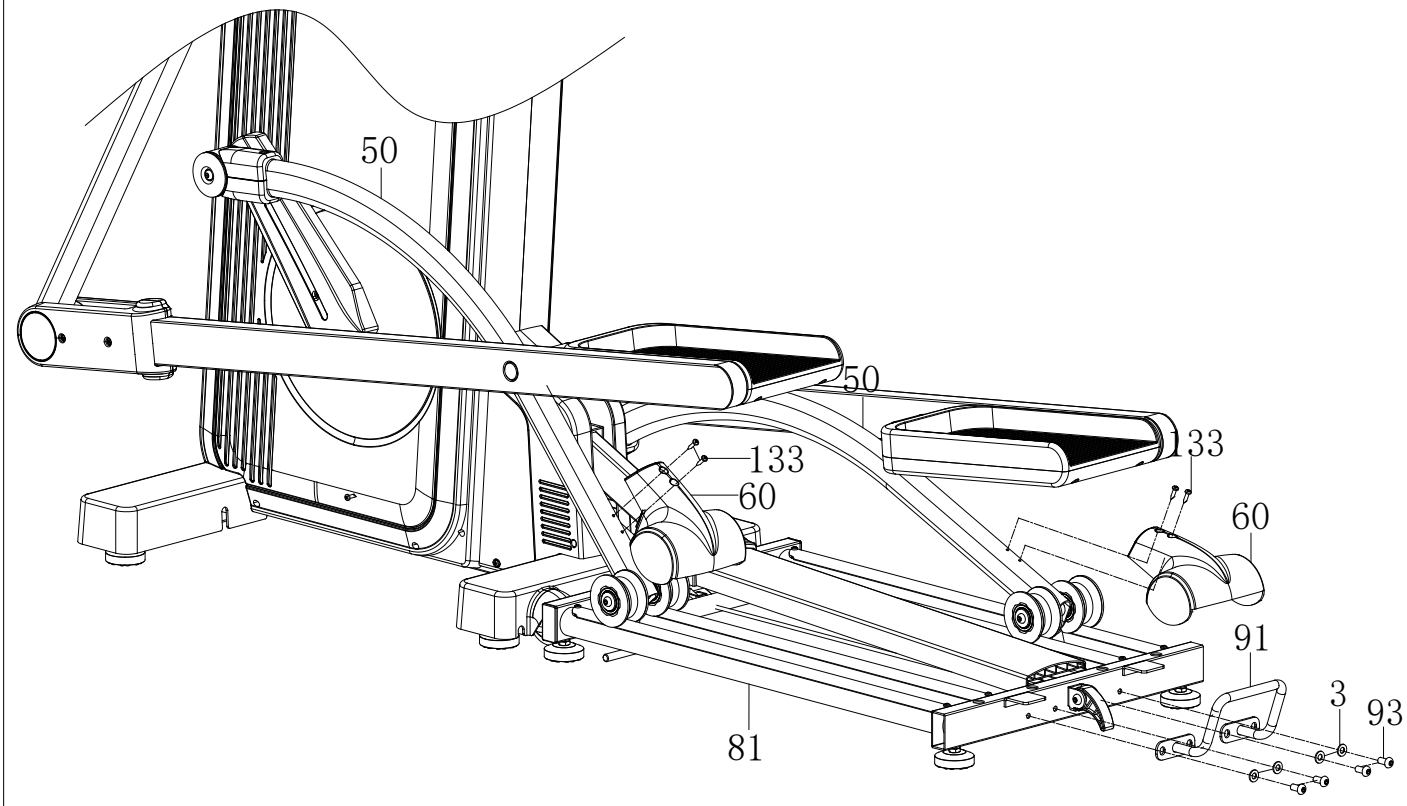


ÉTAPE 4

1. Fixez le cache-rouleau (60) à la tringlerie (50) à l'aide des vis (133) et de la clé (A).
2. Fixez la poignée de transport (91) au rail de guidage (81) à l'aide des vis (93), de la rondelle (3) et de la clé (C).



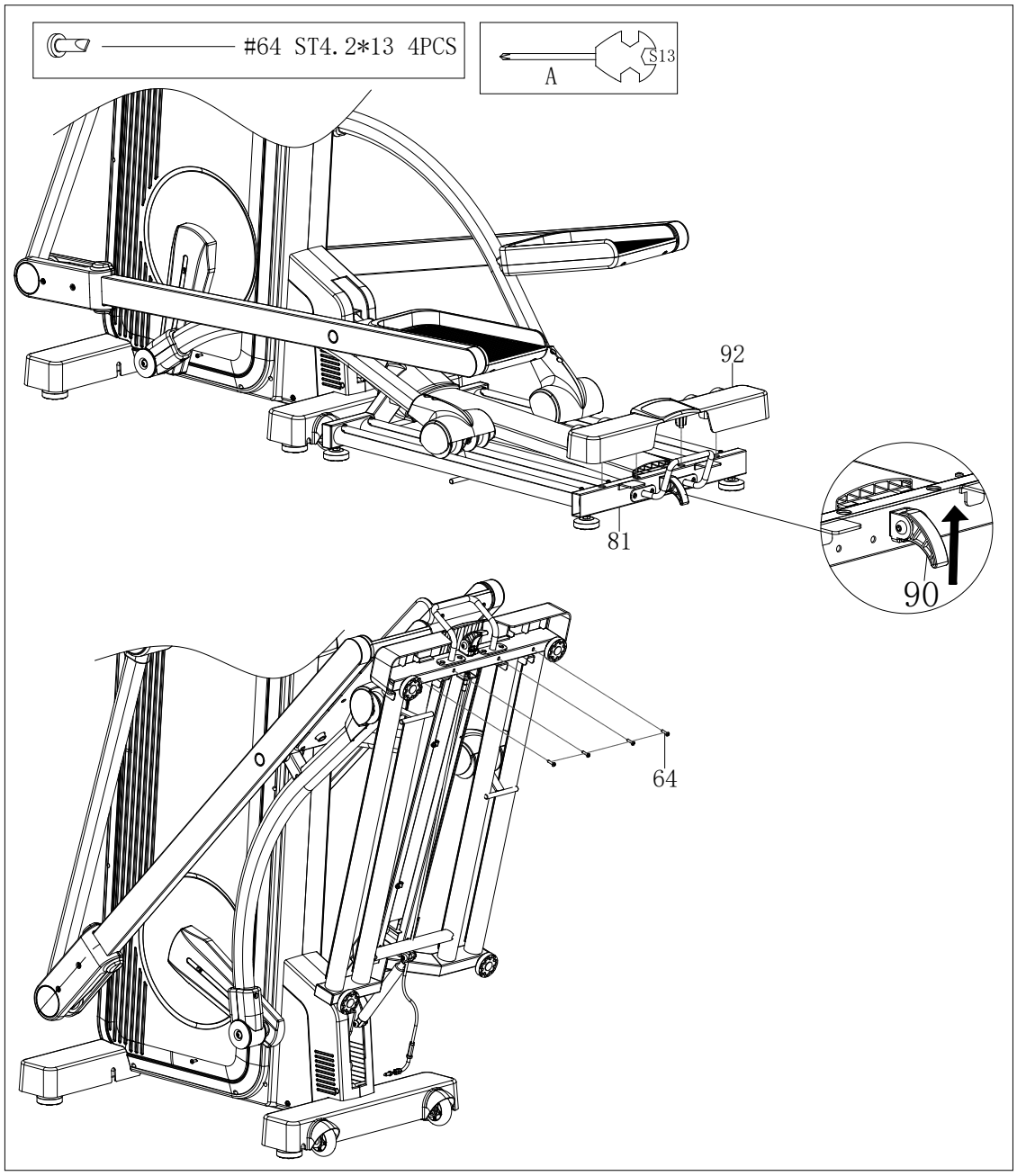




FR

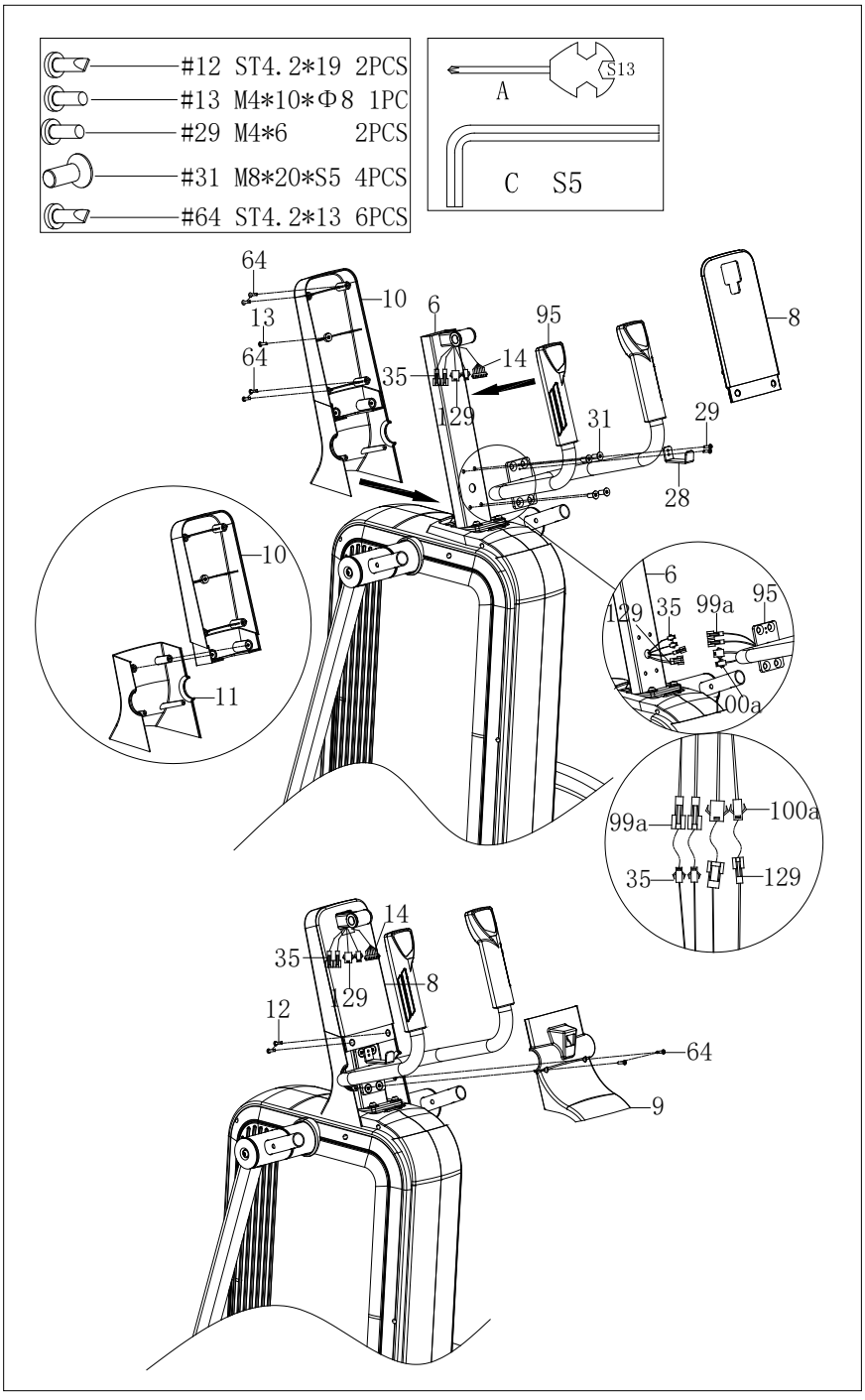
ÉTAPE 5

1. Fixez le cache arrière de la barre stabilisatrice (92) sur le rail de guidage (81) en alignant les trous et en enclenchant le cache.
2. Rabattez le rail de guidage (81), puis serrez les vis (64) à l'aide de la clé (A).



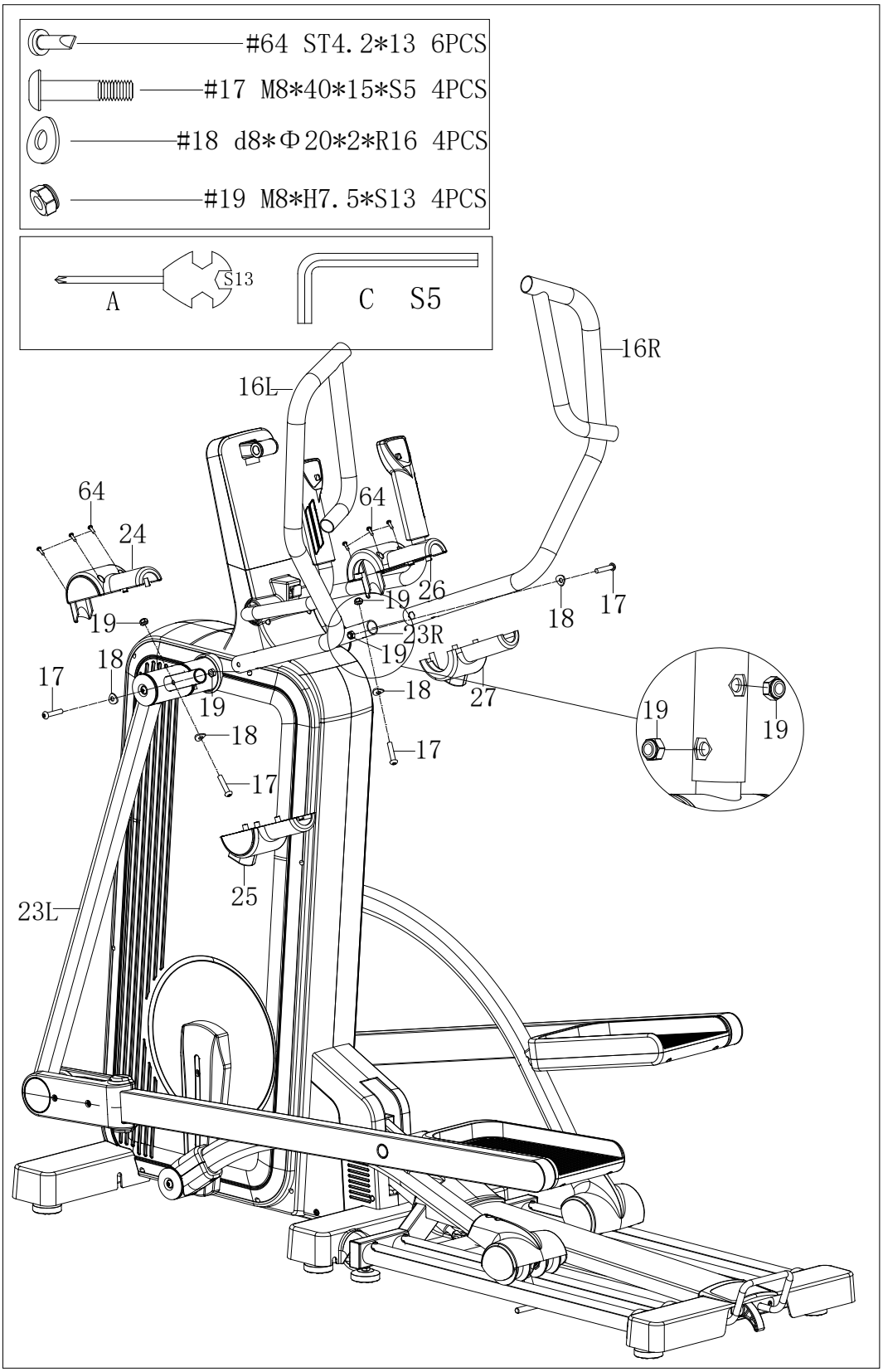
ÉTAPE 6

1. Raccordez le câble du capteur de fréquence cardiaque manuel (99a) au câble du capteur de fréquence cardiaque (35) et le câble (100a) au câble des touches de sélection rapide (129).
2. Fixez la poignée centrale (95) au support (6) à l'aide des vis (31) et de la clé (C), puis fixez la plaque de support (28) à la poignée centrale (95) à l'aide des vis (29) et de la clé (A).
3. Alignez le cache arrière de la console (10) et le cache arrière du tube de poignée (11) le long des fentes, puis enfilez-les sur le tube de poignée (6) comme indiqué sur l'illustration. Enclenchez le cache avant de la console (8), puis fixez-le à l'aide des vis (64) et des vis (13) à l'aide de la clé (A).
4. Faites passer le câble des touches de sélection rapide (129) et le câble d'impulsion (35) par l'ouverture du cache avant de la console (8). Enclenchez le cache avant du tube de poignée (9) sur le cache avant de la console (8), puis serrez-le à l'aide des vis (12) en utilisant la clé (A).



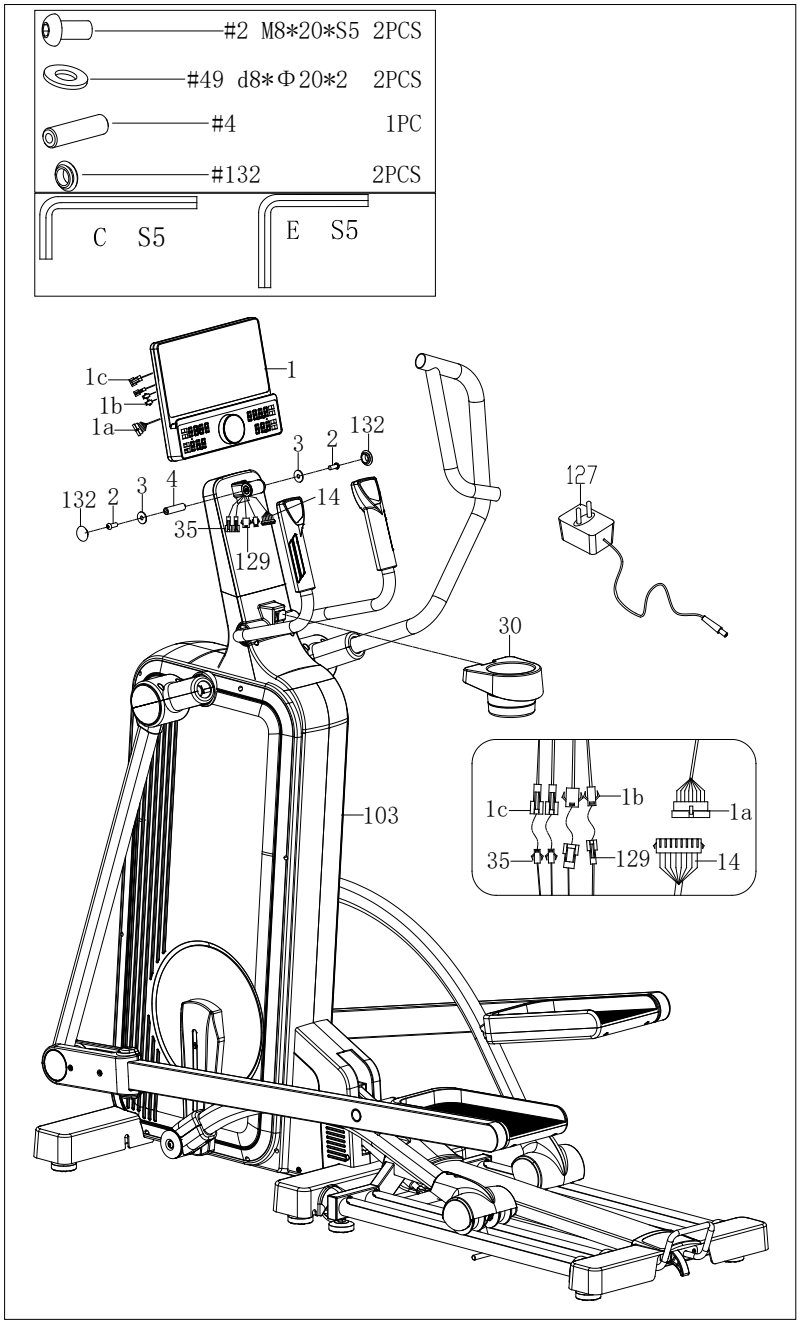
ÉTAPE 7

1. Fixez la poignée (16L/R) à la barre de balancement correspondante (23L/R) à l'aide des vis (17), des rondelles courbes (18) et des écrous en nylon (19) à l'aide de la clé (C). Veuillez ajuster l'écrou en nylon (19) de manière à ce qu'il s'insère dans les trous hexagonaux de la poignée (16L/R), puis serrez-le à l'aide de la clé (C).
2. Fixez les caches de bras gauche et droit, à l'avant et à l'arrière (24+25+26+27), à l'aide des vis (64) et de la clé (A) sur la barre oscillante correspondante (23L/R).



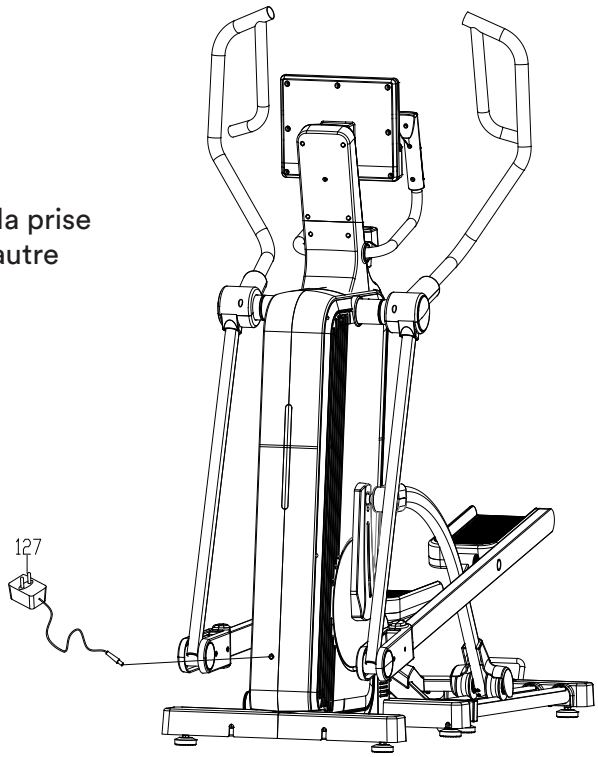
ÉTAPE 8

1. Retirez le câble des touches de numérotation rapide (129) et le câble d'impulsion (35) du support de poignée (6), raccordez le câble de l'ordinateur (1a) au câble 1 (14), raccordez le câble de l'ordinateur (1b) au câble des touches de numérotation rapide (129) et raccordez le câble de l'ordinateur (1c) au câble de mesure du pouls (35).
2. Insérez l'arbre (4) dans le support de poignée (6) et fixez l'ordinateur (1) au support de poignée (6) à l'aide des vis (2) et des rondelles (3), en utilisant la clé (C) et la clé (E).
3. Réintroduisez le câble de mesure du pouls pré-câblé (35), le câble des touches de sélection rapide (129), le câble 1 (14), le câble de l'ordinateur (1b) et le câble de l'ordinateur (1c) dans la poignée (6), puis insérez le bouchon en caoutchouc (132) dans l'ordinateur (1).
4. Fixez le porte-bidon (30) sur la poignée (6). Le montage est ainsi terminé !



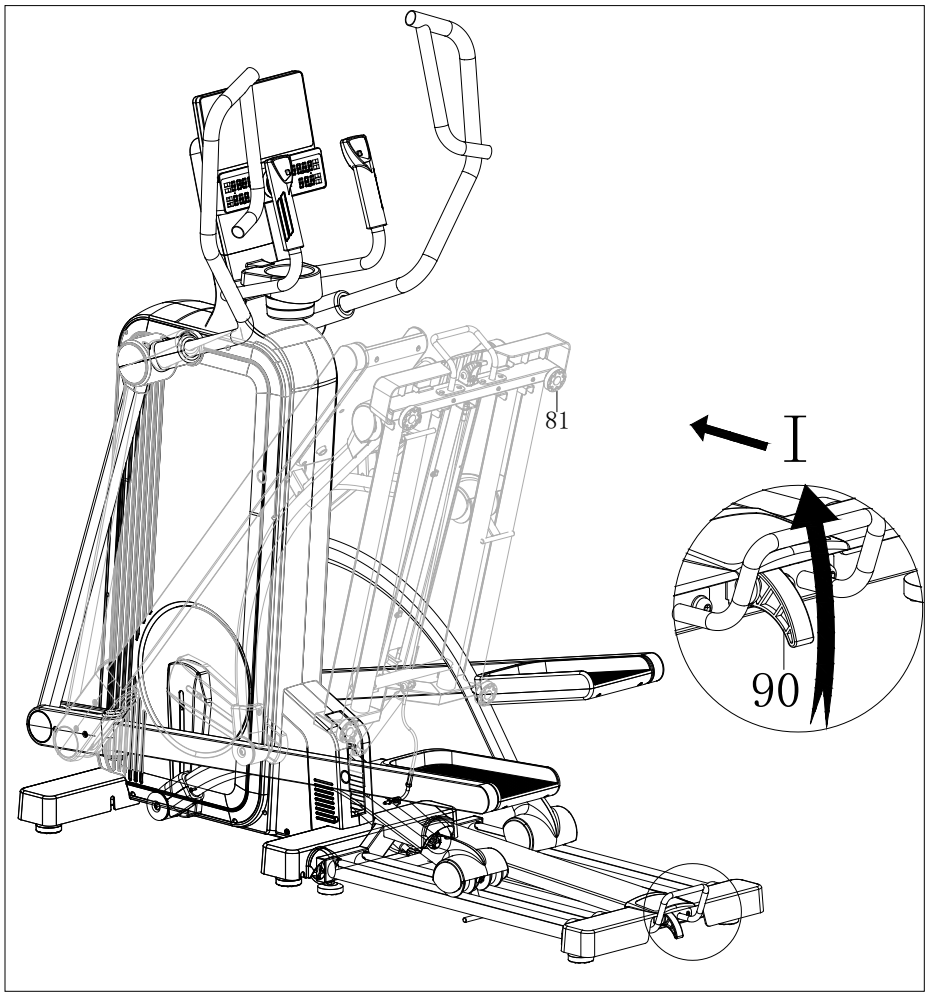
BRANCHEMENT ÉLECTRIQUE

Branchez la fiche de raccordement de l'adaptateur (127) dans la prise de l'appareil comme indiqué sur l'illustration, puis branchez l'autre extrémité dans une prise de courant.



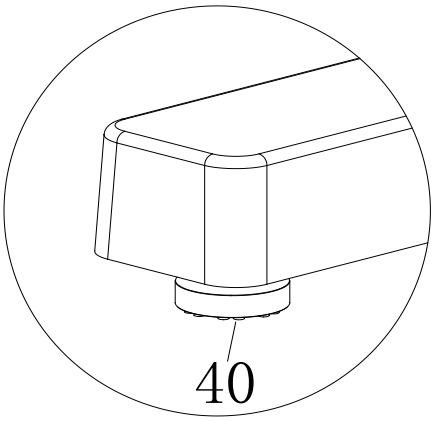
PLIAGE

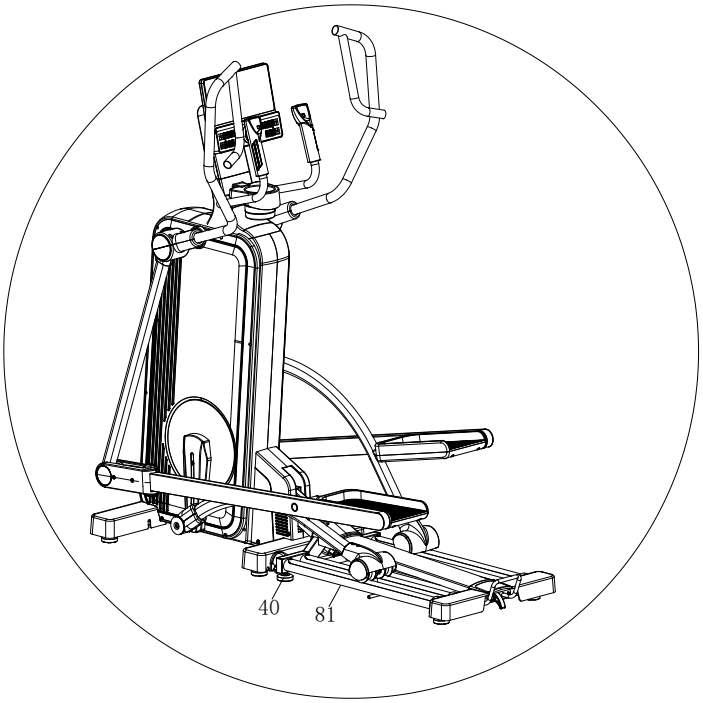
1. Pour un rangement peu encombrant, vous pouvez replier l'appareil comme suit : déplacez la poignée de réglage rabattable (90) vers le haut, comme indiqué sur l'illustration (I), puis soulevez le rail de guidage (81). Une fois le rail déplacé, ramenez la poignée dans sa position initiale afin de bloquer le rail. Le processus de pliage est terminé.
2. Pour le déplier en vue de son utilisation : déplacez la poignée de réglage rabattable (90) vers le haut, comme indiqué sur l'illustration (I), jusqu'à ce que le rail de guidage (81) touche le sol. Relâchez la poignée de réglage afin de bloquer le rail en position de fonctionnement.



STAND DE PLAIN-PIED

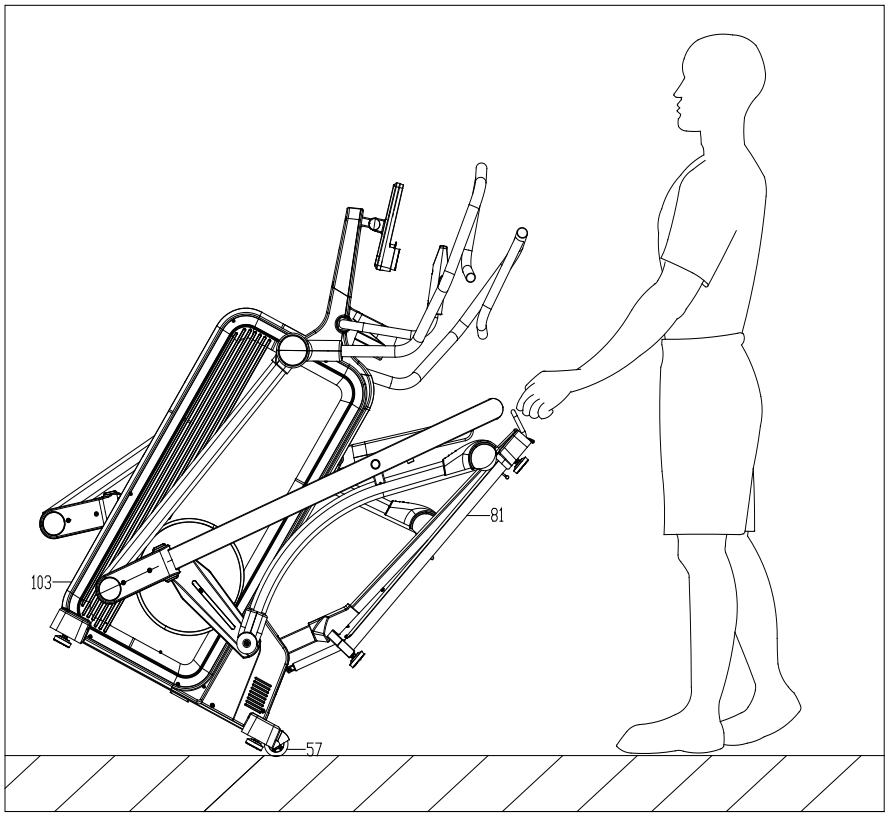
L'appareil doit être posé sur une surface plane afin d'éviter tout vacillement et de garantir un entraînement en toute sécurité. Si ce produit est posé sur un sol irrégulier, veuillez régler les pieds de support réglables (40) de manière à ce qu'il soit stable. Avant toute utilisation, réglez les deux pieds avant réglables (40) du rail de guidage (81) de manière à ce qu'ils touchent le sol.





TRANSPORT

L'appareil est équipé de roulettes de transport (57). Si vous souhaitez le déplacer vers un autre emplacement, soulevez-le par la poignée repliée en la saisissant au niveau du rail de guidage (81), comme indiqué sur l'illustration.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions de touche :

- **APPUI COURT :** Valider la sélection d'un programme ou d'une fonction ; démarrer l'entraînement ; changer de fonction pendant l'exercice.
- **APPUYER ET MAINTENIR ENFONCÉ :** Mettre fin à l'entraînement, sélectionner le mode Objectif (mode Target) ou effacer les données saisies.
- **TOURNER LE BOUTON :** Passer d'un mode à l'autre et changer de fonction ; définir une valeur cible en mode Target ou régler la résistance pendant l'entraînement.



Touches de réglage rapide:

- Les touches de réglage rapide permettent de régler la résistance. Chaque fois que vous appuyez sur la touche « + » située à droite, la résistance augmente d'un cran, le niveau maximal étant de 32. Chaque fois que vous appuyez sur la touche « - » située à gauche, la résistance diminue d'un cran, le niveau minimal étant de 1. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la résistance directement et rapidement à l'aide des touches de réglage rapide.

Fonctions de l'ordinateur :

- **SCAN** : Dans ce mode, l'affichage bascule automatiquement toutes les 5 secondes entre les fonctions [TEMPS (VITESSE) – FRÉQUENCE (NIVEAU) – DISTANCE (TEMPS/1 KM) – CALORIES (WATTS) – FRÉQUENCE CARDIAQUE].
- **TEMPS (TIME)** : Affiche la durée de l'entraînement, du début à la fin (de 0:00:00 à 9:59:59, réglable par défaut de 5 minutes à 6 heures par incréments d'une minute).
- **VITESSE (SPEED)** : Affiche la vitesse actuelle (de 0,0 à 99,9 km/h).
- **FREQUENCY (Fréquence)** : affiche la cadence de l'utilisateur (de 0 à 255 coups de pédale/min).
- **LEVEL (NIVEAU)** : affiche le niveau actuel de résistance d'entraînement.
- **DISTANCE** : affiche la distance parcourue pendant l'entraînement (de 0,00 à 99,99 km, réglable de 0,5 à 99,9 km par paliers de 100 mètres).
- **TIME/KM (temps/km)** : affiche le temps nécessaire à l'utilisateur pour parcourir 1 km (de 0:00 à 99:59 min).
- **CALORIES** : affiche la dépense calorique approximative de l'utilisateur pendant l'entraînement (de 0,0 à 2 000 kcal, réglable de 10,0 à 2 000 kcal par paliers de 5 kcal).
- **WATT** : affiche la puissance d'entraînement de l'utilisateur en watts (de 0 à 9 999 W).
- **PULSE (Fréquence cardiaque)** : affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur (de 40 à 240 battements/min ; avant de mesurer votre fréquence cardiaque, tenez les électrodes situées sur les poignées avec les deux mains ; cette valeur ne doit pas être utilisée à des fins médicales).

Utilisation de l'ordinateur :

1. Appuyez sur la touche ou tournez le bouton rotatif pour accéder à la sélection du mode. En tournant le bouton rotatif, vous pouvez désormais basculer entre les options suivantes : QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE), TARGET (OBJECTIF) [TIME (TEMPS), DISTANCE (DISTANCE), CALORIES (CALORIES)] et PROGRAMME (1–16).
2. **DÉMARRAGE RAPIDE** : sélectionnez QUICK START pour activer ce mode. Un compte à rebours de 3 secondes démarre ; vous pouvez ensuite commencer votre entraînement. En appuyant sur la touche , vous pouvez changer la fonction d'affichage.
3. **TARGET (OBJECTIF)** : Tournez le bouton rotatif pour sélectionner le mode TARGET [OBJECTIF] (TEMPS, DISTANCE, CALORIES). À ce stade, vous pouvez appuyer sur la touche pour saisir la valeur cible prédéfinie pour l'activité physique ou maintenir la touche enfoncée pour accéder au menu des valeurs cibles. Le bouton rotatif vous permet de régler la valeur cible ; en appuyant longuement sur la touche, vous réinitialisez la valeur cible et pouvez la redéfinir. Appuyez sur la touche pour valider et enregistrer la valeur cible définie. Une fois la valeur cible définie, appuyez sur la touche pour démarrer l'entraînement. Pendant l'entraînement, la fonction « valeur cible » démarre le compte à rebours à partir de la valeur cible définie ; dès que le compte à rebours atteint zéro, un signal sonore retentit pendant 3 secondes et le mouvement s'arrête.
4. **PROGRAMME** : dans le menu de sélection des programmes, tournez le bouton rotatif pour accéder au mode PROGRAMME (sélectionnable parmi les programmes 1 à 16, voir les illustrations ci-dessous). Vous pouvez alors appuyer sur la touche pour sélectionner la durée d'entraînement prédéfinie, ou maintenir la touche enfoncée pour ouvrir l'interface de réglage de la durée d'entraînement. Tournez le bouton rotatif pour régler la durée d'entraînement, appuyez sur la touche pour valider le réglage, puis appuyez à nouveau sur la touche pour démarrer l'entraînement.



Remarques

1. L'ordinateur passe en mode veille (stand-by) après 4 minutes d'inactivité.
2. En mode entraînement, maintenez la touche enfoncée pour mettre fin à la séance et revenir au menu de sélection des modes.
3. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la résistance en tournant le bouton rotatif.
4. Pendant l'entraînement, la couleur du rétroéclairage de l'ordinateur change en fonction de la cadence (tr/min) :
   Incolore – 0 à 59 tr/min
   VERT – 60 à 79 tr/min
   BLEU – 80 à 94 tr/min
   ROUGE – 95 à 255 tr/min.
5. Température de fonctionnement : de 0 °C à 40 °C ; température de stockage : de -10 °C à +60 °C.

CONNEXION BLUETOOTH

L'appareil peut être connecté via Bluetooth à l'application KINOMAP ou SKANDIKA (descriptions dans les pages suivantes). 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 disponible en option, par exemple la ceinture thoracique **SKANDIKA** (voir le code QR ci-dessous).



SKANDIKA

Ceinture thoracique Bluetooth

Pour un entraînement cardio ciblé et basé sur la fréquence cardiaque (HRC), il est important de surveiller en permanence votre pouls pendant la séance et d'adapter votre effort si nécessaire.
- Interface Bluetooth
- Taille réglable
- Compatible avec l'application Kinomap

Vous pouvez acheter ce produit via le code QR suivant :

CONNEXION À L'APPLICATION SKANDIKA

L'ordinateur de bord peut être connecté à l'application SKANDIKA via Bluetooth.

Pour ce faire, scannez le code QR correspondant ci-dessous à l'aide de votre appareil mobile, puis, une fois l'application téléchargée et installée, configurez-la en suivant les instructions fournies dans l'application.

SKANDIKA APP POUR ANDROID (GOOGLE PLAY STORE)

SKANDIKA APP POUR APPLE iOS (DE)

SKANDIKA APP POUR APPLE iOS (GB)

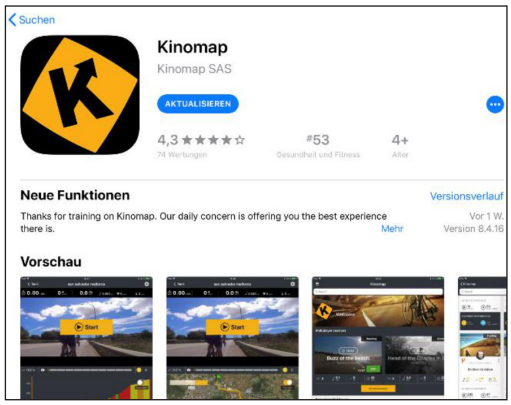
SKANDIKA APP POUR APPLE iOS (FR)

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.

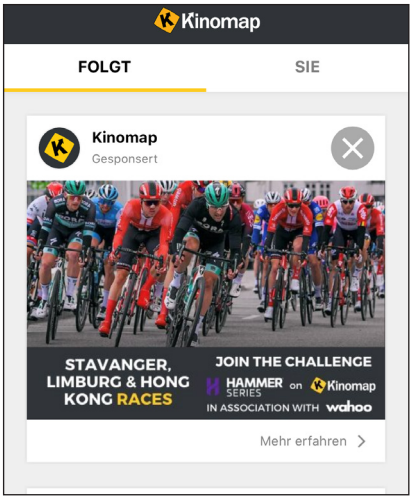
Apple Store

Google Play

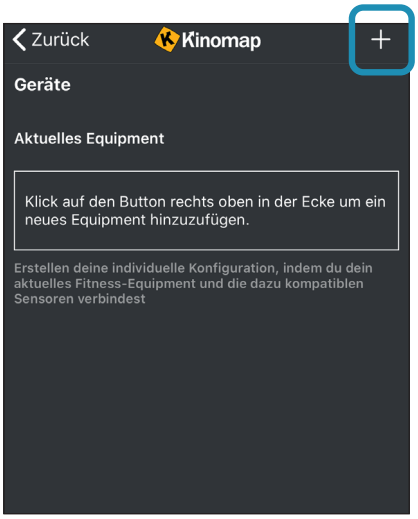


Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :

FR



1. →



2. Touchez „+" →



3. Vélo elliptique →

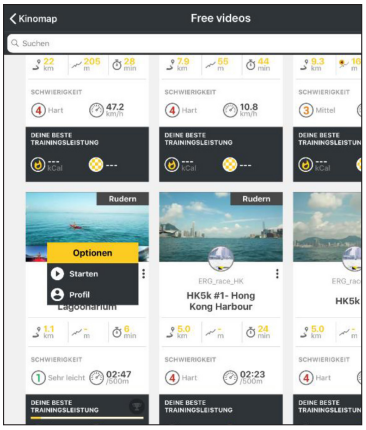


4. CHOISIR „SKANDIKA" →



5. Sélectionner l'appareil

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



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

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

Échauffement

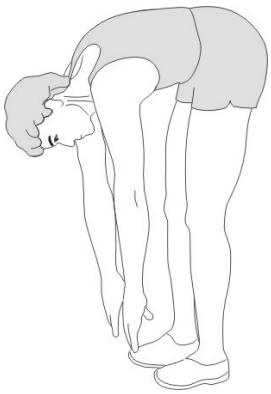
iLa phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement 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.



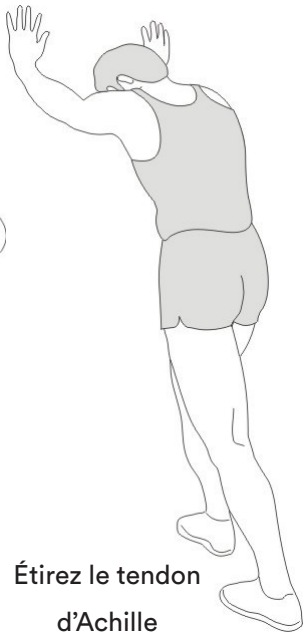
Étirez-vous latéralement



Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez le tendon d'Achille



Étirez les muscles ischio-jambiers

Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

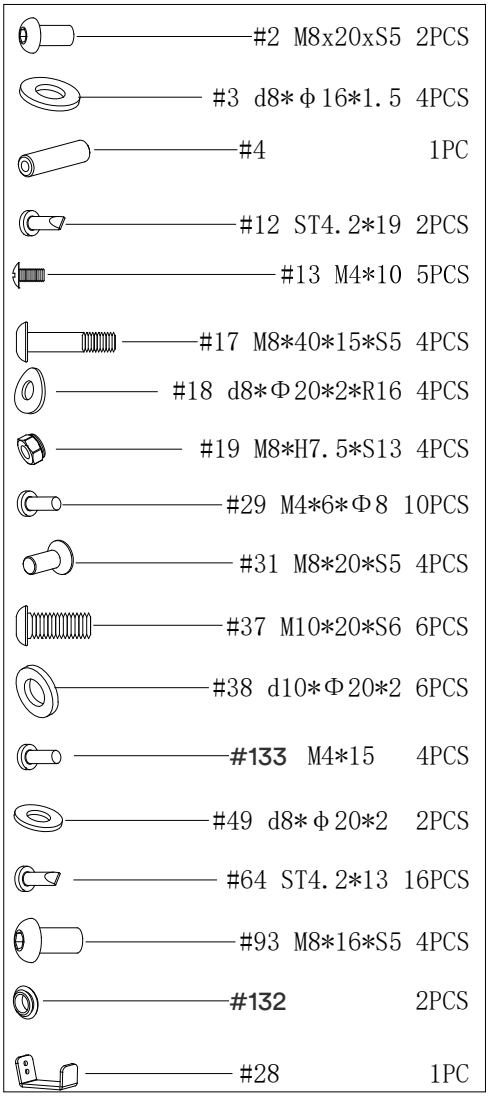
Afin d'assister le métabolisme après la phase d'entraînement et d'éviter l'apparition de courbatures ou de claquages musculaires, une « phase de refroidissement » doit être observée après la « phase d'entraînement ». Vous pouvez - par exemple - réduire la vitesse et encore courir pendant 5 minutes. Ensuite,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

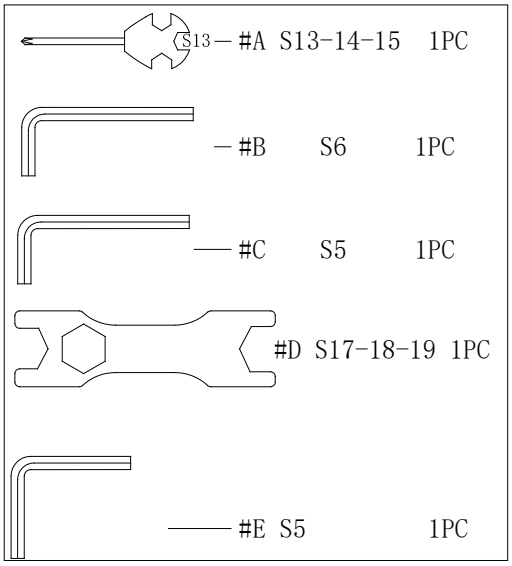
No.	Description	Qté
1	Ordinateur	1
2	Vis M8×20xS5	14
3	Rondelle d8xØ16×1,5	10
4	Arbre	1
5	Douille Ø28	2
6	Support de poignée	1
7	Rondelle élastique d8	6
8	Couvercle avant de la console	1
9	Couvercle avant (poignée)	1
10	Couvercle arrière de la console	1
11	Couvercle arrière (poignée)	1
12	Vis ST4,2×19xØ8	14
13	Vis M4×10xØ8	5
14	Câble 1	1
15	Câble 2	1
16L/R	Poignée gauche/droite	1
17	Vis M8×40×15xS5	4
18	Rondelle courbe d8xØ20×2xR16	4
19	Écrou M8xH7,5xS13	11
20	Rondelle d8xØ25×2	8
21	Douille R12	8
22	Douille Ø60	8
23L/R	Barre de balancier gauche/droite	1
24	Couvercle arrière gauche	1
25	Couvercle avant gauche	1
26	Couvercle arrière droit	1
27	Couvercle avant droit	1
28	Plaque de support de bouteille	1
29	Vis M4×6xØ7	10
30	Support de bouteille	1
31	Vis M8×20xS5	10
32	Rondelle d8xØ25×5	6
33	Arbre	2
34	Roulement 6002	4
35	Câble d'impulsion	2
36	Bouchon de tube	2
37	Vis M10×20xS6	6
38	Rondelle d10xØ20×2	6
39L/R	Barre stabilisatrice avant gauche/droite	1
40	Repose-pieds réglable	8
41	Raccord	2
42	Rondelle ondulée d19xØ26×0,3	4
43	Couvercle de manivelle	2
44	Manivelle	2
45	Couvercle gauche/droite	1
46	Vis ST4,2×16xØ8	24

No.	Description	Qté
47	Couvercle de tringlerie	4
48	Vis M8×50×20xS13	2
49	Rondelle d8xØ20×2	8
50	Tringlerie	2
51	Vis Ø10×16,5xM8×13,5xS5	1
52	Rondelle d10xØ20×2	1
53	Goupille de centrage	1
54L/R	Couvercle gauche/droit	8
55	Vis M8×45×15xS5	2
56	Roulement 608-ZZ	4
57	Roulettes	2
58	Couvercle du tube central inférieur	1
59	Roulement R12	4
60	Couvercle de roue	2
61	Roulette	4
62	Rondelle ondulée d16xØ21×0,3	4
63	Barre de maintien	2
64	Vis ST4,2×13xØ8	14
65L/R	Couvercle de la barre d'inertie gauche/droite	4
66	Support en U pour la pédale	2
67	Embout	2
68	Vis M10×85×25xS6	2
69	Rondelle d10xØ22×2	4
70	Douille Ø18	4
71	Écrou M10xH9,5xS17	2
72L/R	Bras de pédale gauche/droite	1
73L/R	Pédale gauche/droite	1
74	Bouchon d'extrémité	2
75	Vis M8×10xS5	8
76L/R	Cache-pédale gauche/droite	1
77	Butée	2
78	Cache-rail avant	1
79	Vis M8×30xS5	2
80	Arbre	1
81	Rail de guidage	1
82	Rail de guidage en aluminium	4
83	Rondelle d10xØ25×2	1
84	Couvercle du rail central	1
85	Tube carré	2
86	Ressort à gaz	1
87	Câble de réglage du rail	1
88	Serre-câble UG	2
89	Vis M8×35xS5	1
90	Poignée de réglage	1
91	Poignée de transport	1
92	Couvercle du stabilisateur arrière	1

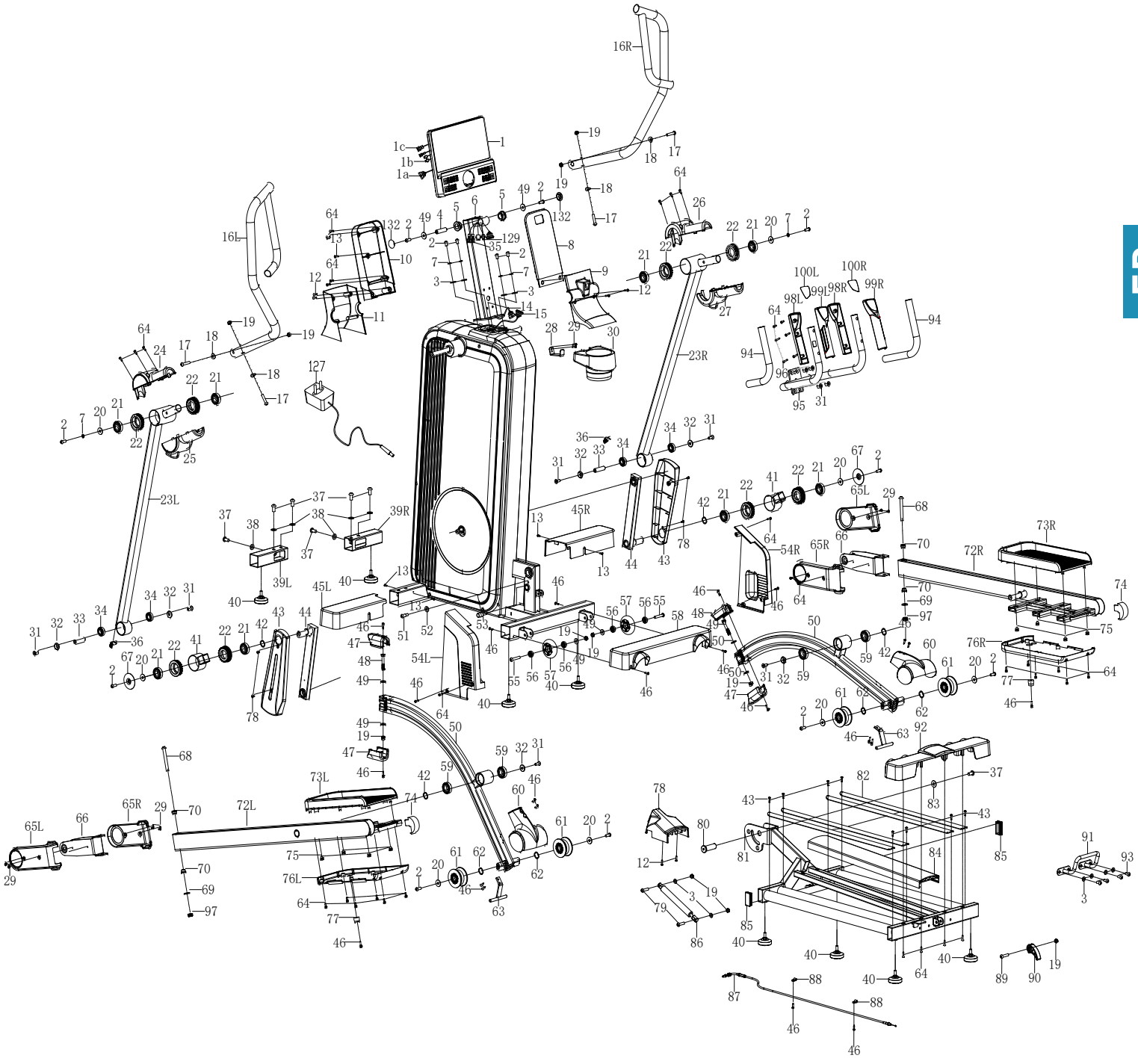
No.	Description	Qté
93	Vis M8×16xS5	4
94	Poignée en mousse	2
95	Poignée centrale	1
96	Vis ST4,2×30xØ8	4
97	Écrou M10xH9,5xS17	2
98L/R	Boîtier (en bas à gauche/à droite)	1
99L/R	Boîtier (en haut à gauche/à droite)	1
100L/R	Capteur de fréquence cardiaque sur la poignée (gauche/droite)	1
101L/R	Couvercle	1
102	Couvercle du voyant lumineux	1
103	Châssis principal	1
104	Écrou M10×1xH8xS15	2
105	Dispositif de réglage	2
106	Écrou M10×1xH5xS17	2
107	Volant d'inertie	1
108	Barre de guidage	1
109	Support de capteur	1
110	Vis M8×12xØ10×5,5xS5	1
111	Vis M6×12xS10	1
112	Rondelle d6xØ13×1,5	1
113	Poulie de renvoi courbée	1
114	Moteur	1
115	Clip en C D25×1,2	1
116	Douille 6005	2
117	Entretoise d'axe Ø25,1xØ30×4,0	1
118	Disque d'arbre d25xØ31×0,3	1
119	Aimant	1
120	Écrou M6xH6xS10	4
121	Plaque de courroie	1
122	Axe	1
123	Rondelle élastique d6	4
124	Vis M6×16xS5	4
125	Carte de commande inférieure	1
126	Courroie 6PJ490	1
127	Adaptateur	1
128	Cordon d'alimentation	1
129	Câble des touches de raccourci	2
130	Câble de tension	1
131	Ressort de tension	1
132	Bouchon en caoutchouc	2
133	Vis M4*15	4
A	Clé S13-S14-S15	1
B	Clé S6	1
C	Clé S5	1
D	Clé S17-S18-S19	1
E	Clé S5	1

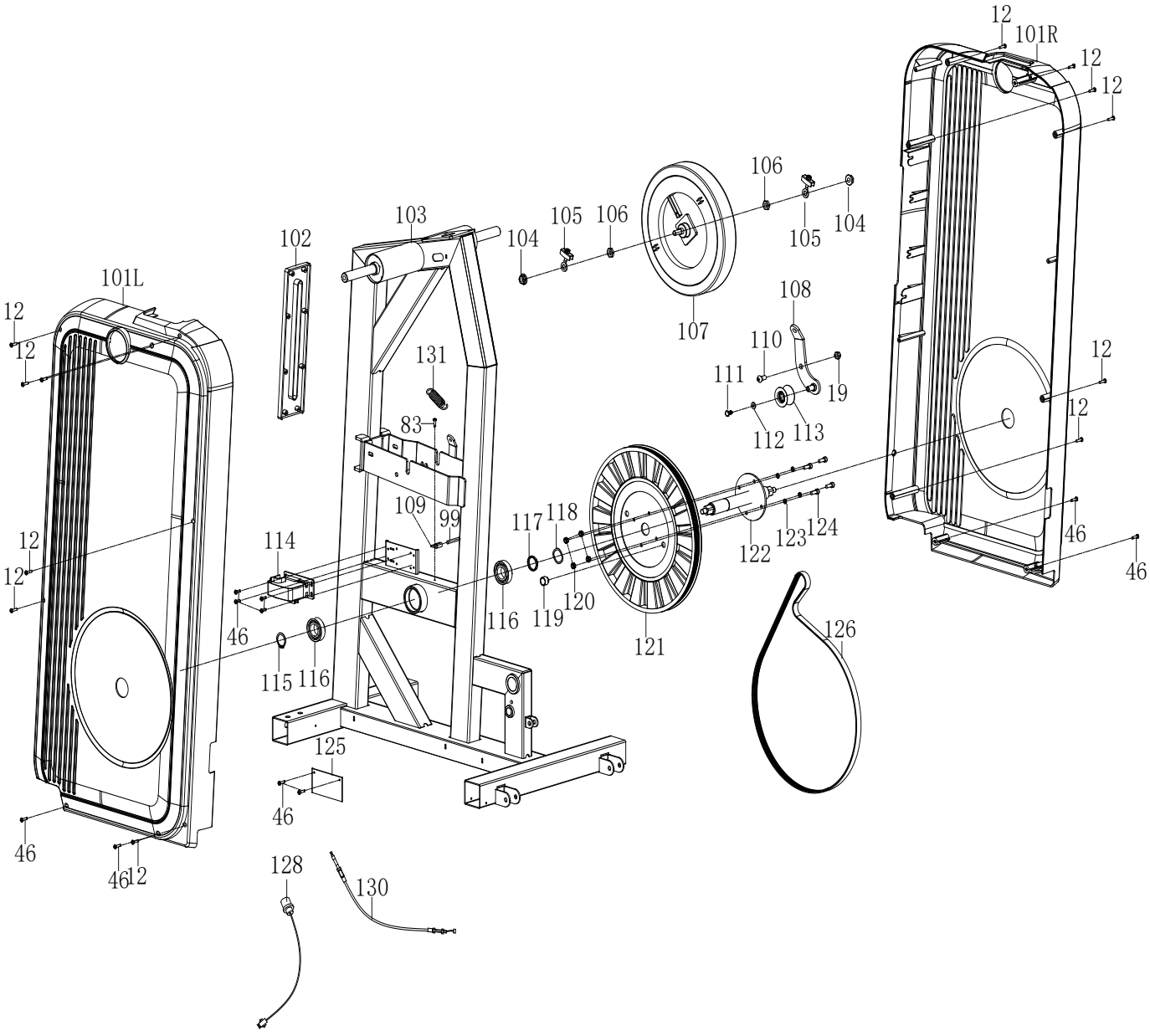
Contenu du pack de petites pièces :





FR


16R
1c
1b
1a
1
19
18
17
64
26
22
21
20
7
2
16L
64
13
132
2
49
4
5
6
129
35
8
10
12
11
3
14
15
9
28
29
30
23R
27
100L
100R
98L
99L
98R
99R
94
96
95
31
127
23L
45R
42
41
65L
67
68
73R
72R
74
75
76R
77
54R
65R
66
69
97
54L
45L
39L
39R
37
38
40
43
44
46
47
48
49
50
51
52
53
55
56
57
58
59
60
61
62
63
92
72L
73L
76L
65L
66
65R
29
70
69
97
74
75
64
77
78
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
93
3
79
12
40


12
101R
12
12
106
105
106
104
105
104
103
102
107
108
110
111
19
112
113
101L
12
12
131
83
12
12
109
99
114
117
118
122
123
124
12
12
46
46
46
116
119
120
121
126
115
116
125
46
46
46
12
128
130

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 de 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-4120 Carbon P27] 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-4120.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**

Skandika

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

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

WEE-Reg.Nr.
DE81 400 428

SF-4120 DE_GB_FR 09/2026 Ver. 1.3