


Skandika

DE
GB
FR



Hjemme

Art.Nr. SF-4300

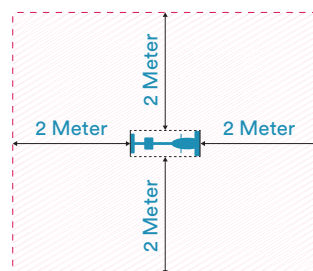


WARNUNG

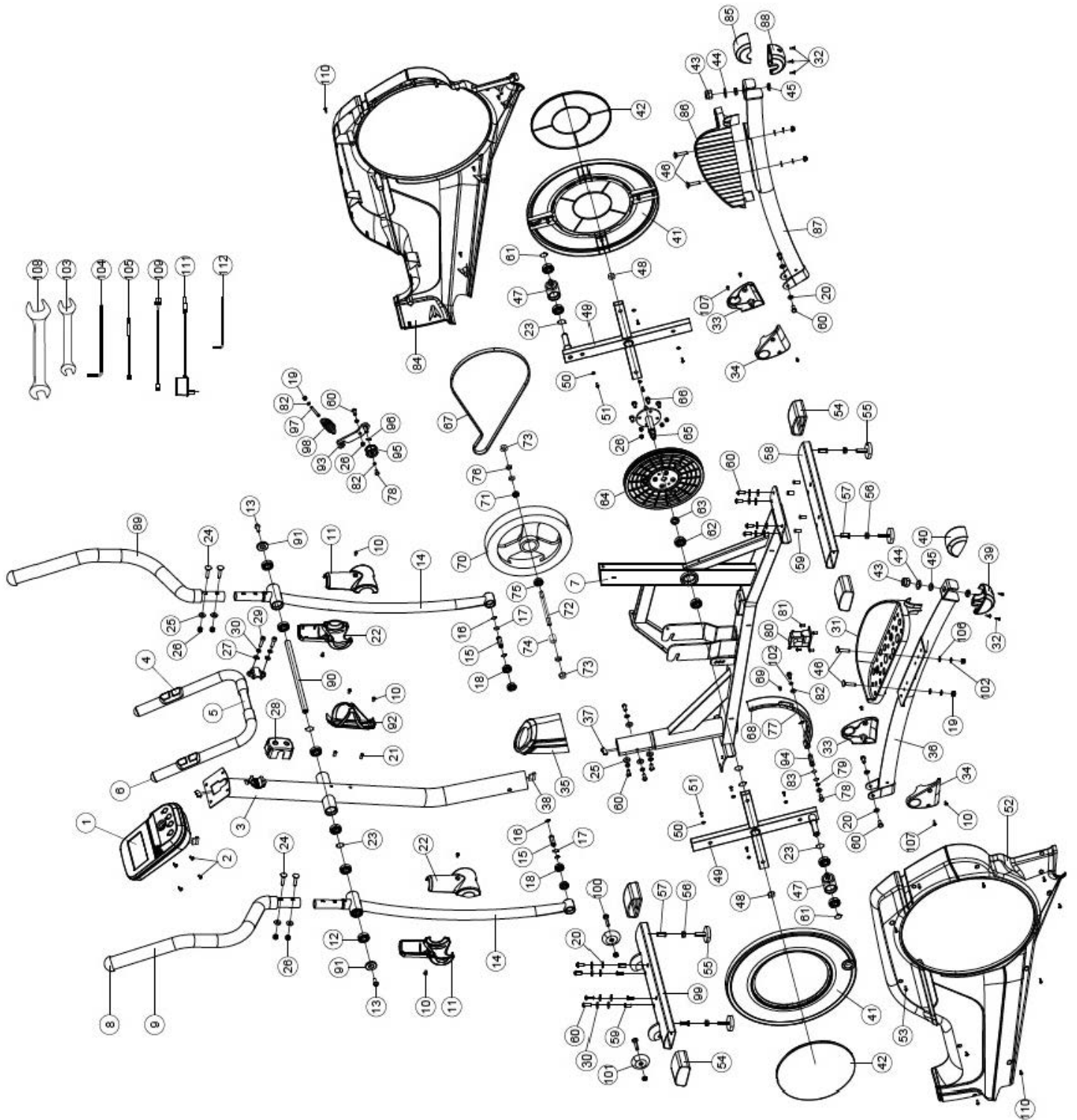
Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lesen Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor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

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Halten Sie Kinder und Tiere fern von diesem Gerät. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Betreiben Sie das Gerät nicht auf tief gepolstertem, plüschigem oder zotteligem Teppich. Dadurch können sowohl der Teppich als auch das Gerät beschädigt werden.
3. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden
4. Nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahren oder schwangere Frauen!
5. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, **stoppen** Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
6. Stellen Sie das Gerät zum Gebrauch auf eine feste und ebene Bodenfläche. Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen. Benutzen Sie das Gerät nur in trockener, temperierter Umgebung.
7. Platzieren Sie keine Objekte oder Finger im Bewegungsbereich beweglicher Teile des Gerätes.
8. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnessstraining 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.
9. Verwenden Sie dieses Gerät nur für den in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen, vorgesehenen Zweck. Benutzen Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zusatzteile!
10. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes. Lassen Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen gelangen.
11. Kinder und behinderte Menschen sollten das Gerät nur unter Aufsicht bzw. mit Hilfestellung benutzen.
12. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
13. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es beschädigt ist. Prüfen Sie es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung!
14. Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, wo Aerosol-Sprühprodukte verwendet werden oder wo Sauerstoff verarbeitet wird. Funken vom Motor könnten eine stark gashaltige Umgebung entzünden.
15. Halten Sie das Kabel fern von heißen Oberflächen.
16. Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und trennen Sie die Stromversorgung durch Ziehen des Netzteiles.
17. Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Die Pulssensoren sind nur als Übungshilfen zur Bestimmung von Herzfrequenzrends im Allgemeinen gedacht.
18. Die Wartung oder der Austausch von stromführenden Teilen darf nur von zertifizierten Fachleuten durchgeführt werden. Service ohne zertifizierten Servicetechniker ist verboten.
19. Die max. Gewichtsbelastung beträgt 150 kg. Es handelt sich um ein Gerät der Klasse HA (Heimgebrauch). Bremssystem: Abhängig.
20. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.



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



Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
1	Computer		1
2	Schraube	M5 x 12	4
3	Computerstütze		1
4	Handpulsensor		2
5	Handlauf		1
6	Endkappe		2
7	Hauptrahmen		1
8	Endkappe		2
9	Linker Handgriff		1
10	Schraube	M5 x 14	10
11	Hintere Abdeckung		2
12	Lager	6003	12
13	Schraube	M8 x 1,0	2
14	Stützrohr		2
15	Verbindungswelle	ø 12	2
16	Welle mit Elastikring	ø 12	4
17	Wellscheibe	ø 12	2
18	Lager	6001	4
19	Mutter	M6	4
20	Unterlegscheibe	ø 8 x ø 16 x 2,0T	14
21	Zugniet	M5 x 12	10
22	Vordere Abdeckung		2
23	Gewellte Scheibe	ø 17	5
24	Schraube	M8 x 40	4
25	Wellscheibe	ø 8	14
26	Mutter	M8	9
27	Unterlegscheibe	ø 8 x ø 12	2
28	Abdeckung		1
29	Schraube	M8 x 30	2
30	Federscheibe	ø 8	18
31	Linkes Pedal	ABS	1
32	Schraube	ST3 x 20	10
33	Rechte Abdeckung		2
34	Linke Abdeckung		2
35	Abdeckung Computerstütze	ABS	1
36	Linker Pedalarm		1
37	Kabel	900L	1
38	Kabel	1100L	1
39	Untere Abdeckung, links		1
40	Obere Abdeckung, links		1
41	Ringeinsatz		2
42	Abdeckung für Ringeinsatz		2
43	Mutter	9/16	2
44	Unterlegscheibe	15 x 30	2
45	Kunststoffscheibe	14 x 30	4
46	Schraube	M6 x 20	4
47	Galvanisiertes Gelenk		2
48	Mutter	M10	2
49	Kreuz		2
50	Unterlegscheibe	ø5 x 16	8
51	Schraube	ST4,8 x 16	8
52	Abdeckung, links	ABS	1
53	Schraube	ST4 x 45	7
54	Stabilisatorstopfen		4
55	Höhenverstellbarer Fuß	ø50	4
56	Mutter	M10 x 4,5	4
57	Zugniet	M10 x 16	4

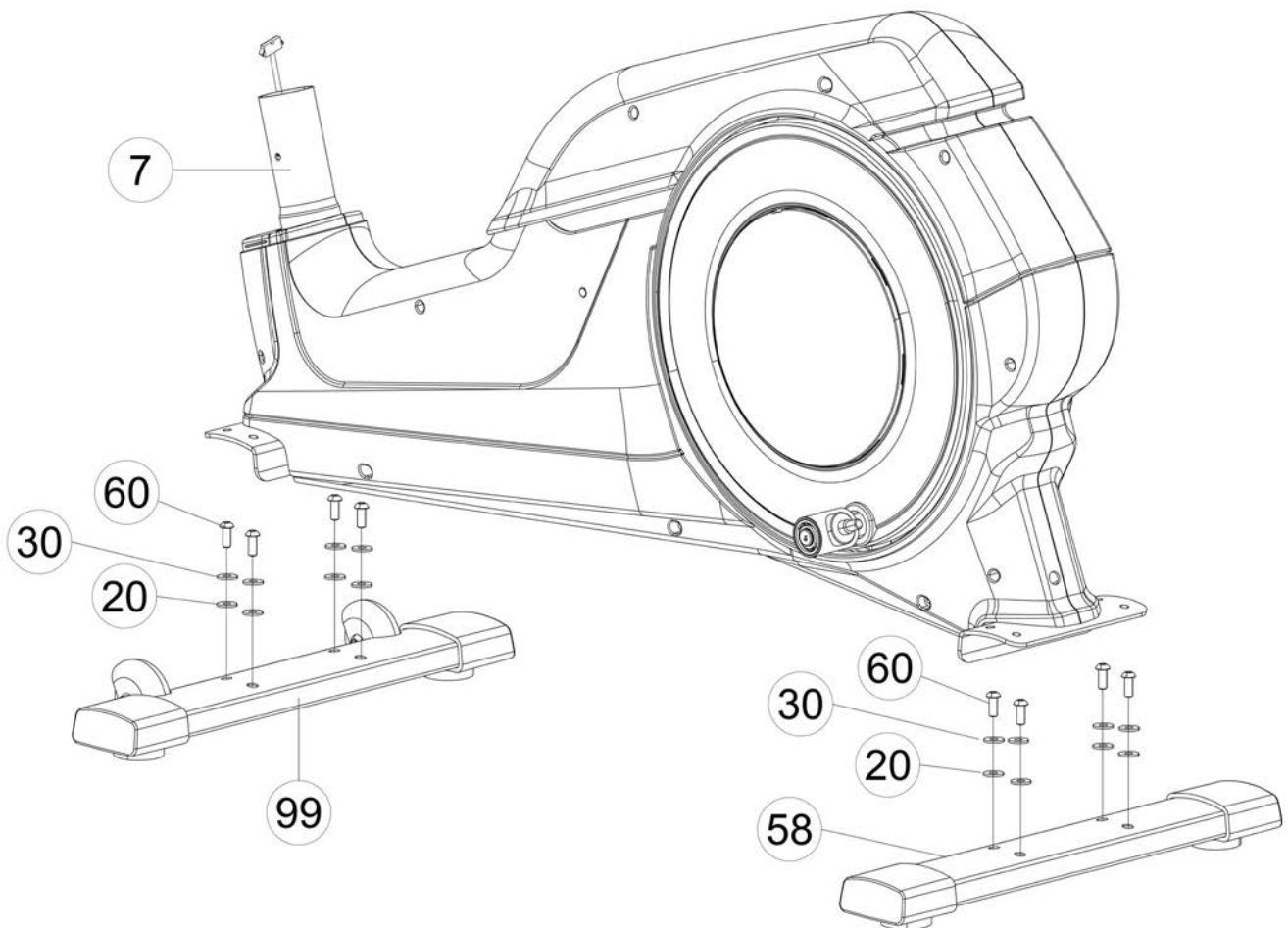
Teil Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
58	Hinterer Standfuß		1
59	Zugniet	M8 x 16	8
60	Schraube	M8 x 20	16
61	Welle mit Elastikring	ø 17	3
62	Lager	6004	2
63	Achsenführung	ø 17	1
64	Kunststoffrad	ABS	1
65	Achse		1
66	Schraube	M8 x 12	4
67	Keilriemen	J6	1
68	Magnethalterung		1
69	Schraube	M4 x 16	1
70	Schwungrad		1
71	Lager	6000	1
72	Schwungradspindel		1
73	Mutter	M10	2
74	Schwungradführung		1
75	Lager	6201	1
76	Mutter	M10 x 3	3
77	Magnet		11
78	Schraube	M6 x 12	3
79	Federscheibe	ø 6	2
80	Motor		1
81	Schraube	5 x 12	4
82	Unterlegscheibe	6 x 12 x 2	4
83	Wellscheibe	12	1
84	Gehäuse	ABS	1
85	Obere, rechte Abdeckung	ABS	1
86	Rechtes Pedal	ABS	1
87	Rechter Pedalarm		1
88	Untere, rechte Abdeckung	ABS	1
89	Rechter Handgriff		1
90	Fixierungsachse		1
91	Scheibe	8 x 25	2
92	Flaschenhalterung		1
93	Andruckrollenhalterung		1
94	Lager		1
95	Andruckrolle	ø 30	1
96	Wellscheibe	ø 10	1
97	Federwelle	M6 x 75	1
98	Druckfeder		1
99	Vorderer Standfuß		1
100	Schraube	M8 x 45	2
101	Transportrolle	ø 70	2
102	Unterlegscheibe	ø6	4
103	Maulschlüssel	13 / 15	1
104	Inbusschlüssel	6 x 120	2
105	Sensorkabel		1
106	Unterlegscheibe	ø6 x 13 x 2T	4
107	Schraube	4 x 20	2
108	Maulschlüssel	17 / 19	1
109	Stromkabel		1
110	Bohrerschwanz	4,8 x 16	10
111	Adapter		1
112	Inbusschlüssel	5 x 65	1

SCHRITT 1

Befestigen Sie die beiden Standfüße (99 & 58) mit jeweils 4 Schrauben (60), 4 Federscheiben (30) und 4 Unterlegscheiben (20) wie abgebildet.

- ⊙ **30** Federscheibe $\varnothing 8$ (8 St.)
- ⊔ **60** Schraube M8x20 (8 St.)
- ⊙ **20** Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$ (8 St.)

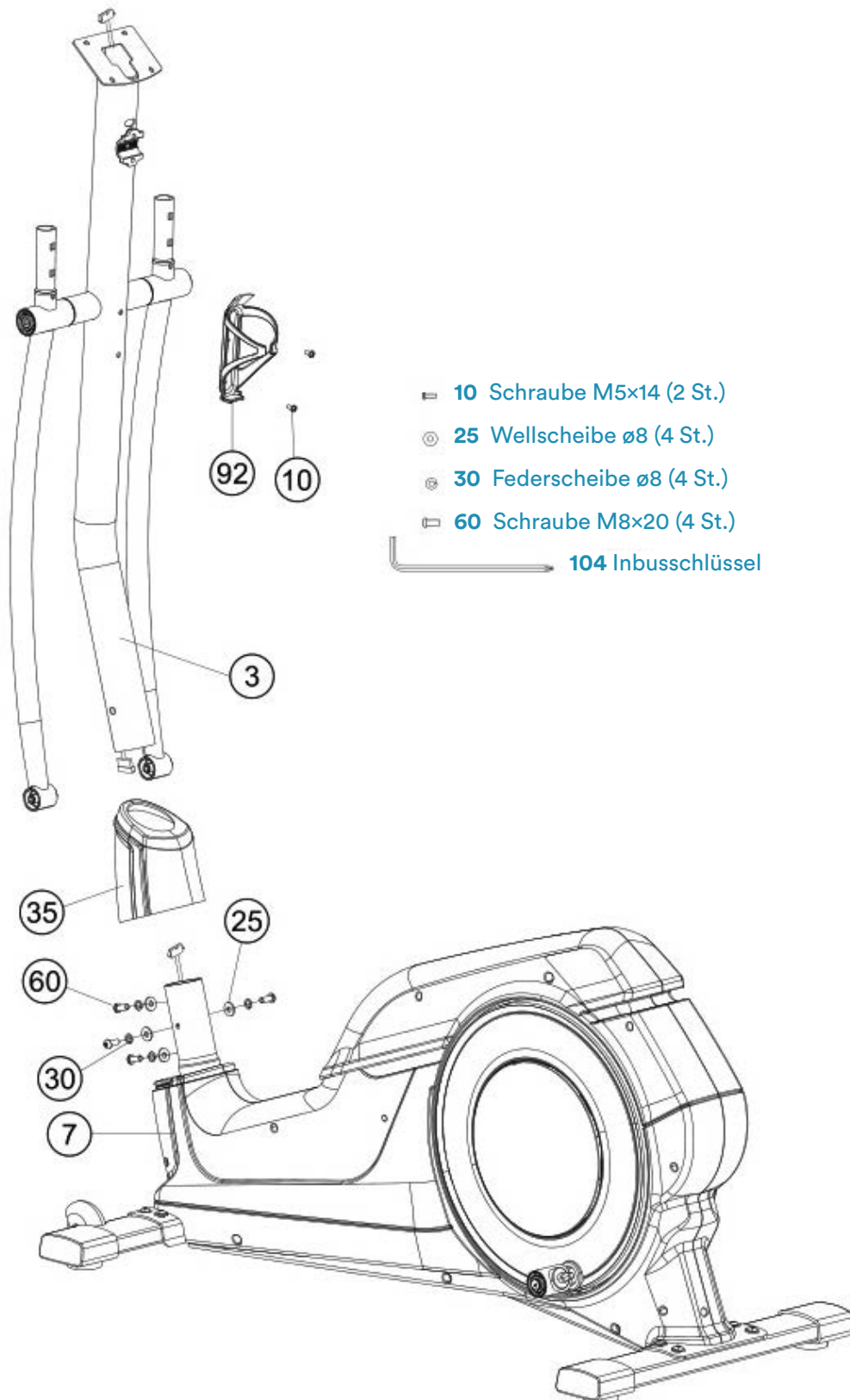
 **104** Inbusschlüssel



SCHRITT 2

Verbinden Sie die beiden Kabelteile und montieren Sie die Computerstütze mit der Abdeckung (35) mit Hilfe der Schrauben (60) und Unterlegscheiben (25 & 30) am Haupttrahmen wie abgebildet. Achten Sie darauf, dass kein Kabel eingeklemmt wird.

Anschließend wird noch die Flaschenhalterung (92) mit 2 Schrauben M5 × 16 (10) angebracht.

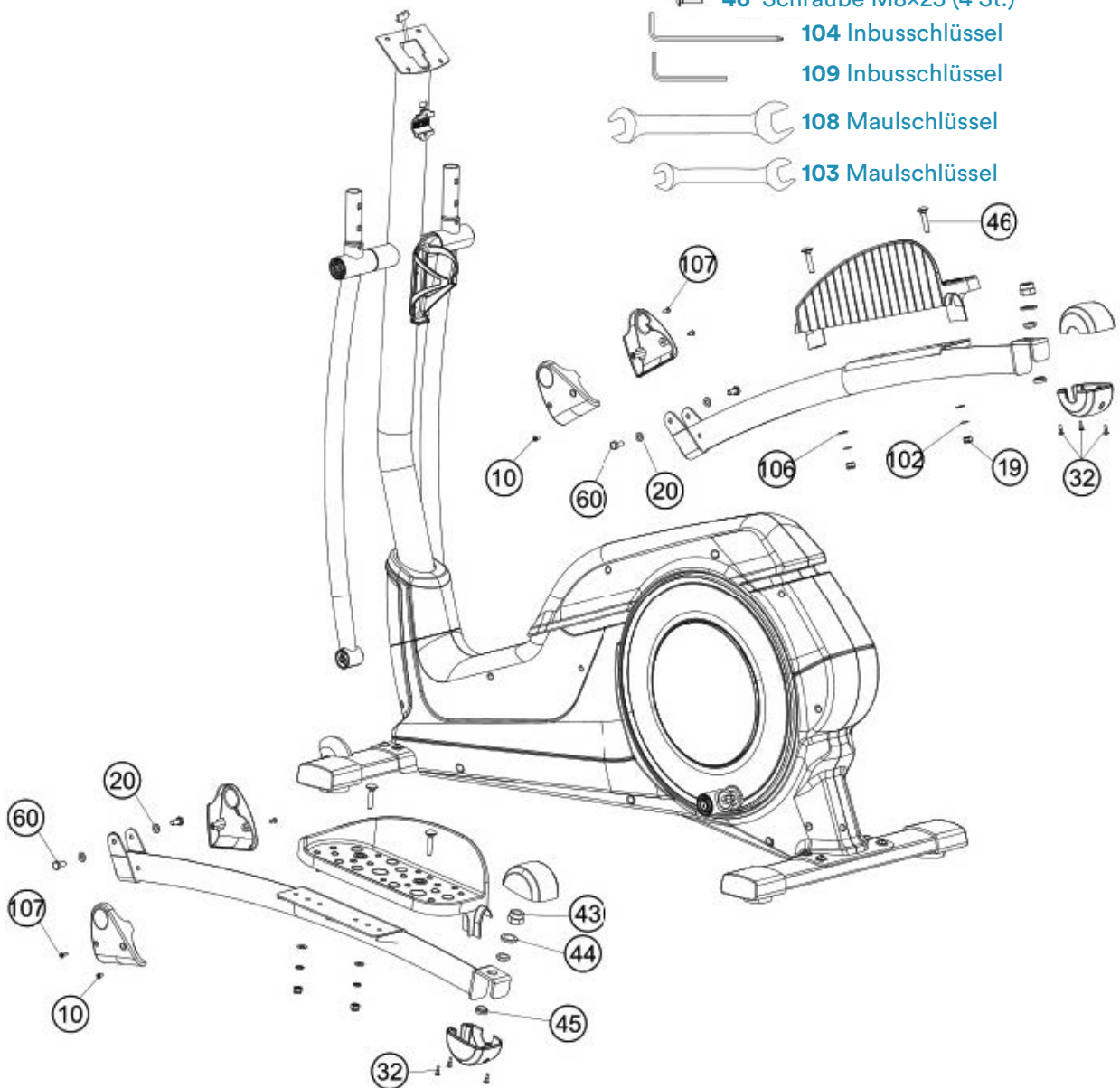


SCHRITT 3

Bringen Sie den linken und rechten Pedalarm, die Pedale und die entsprechenden Abdeckungen vorn und hinten an den Pedalarmen laut Zeichnung an.

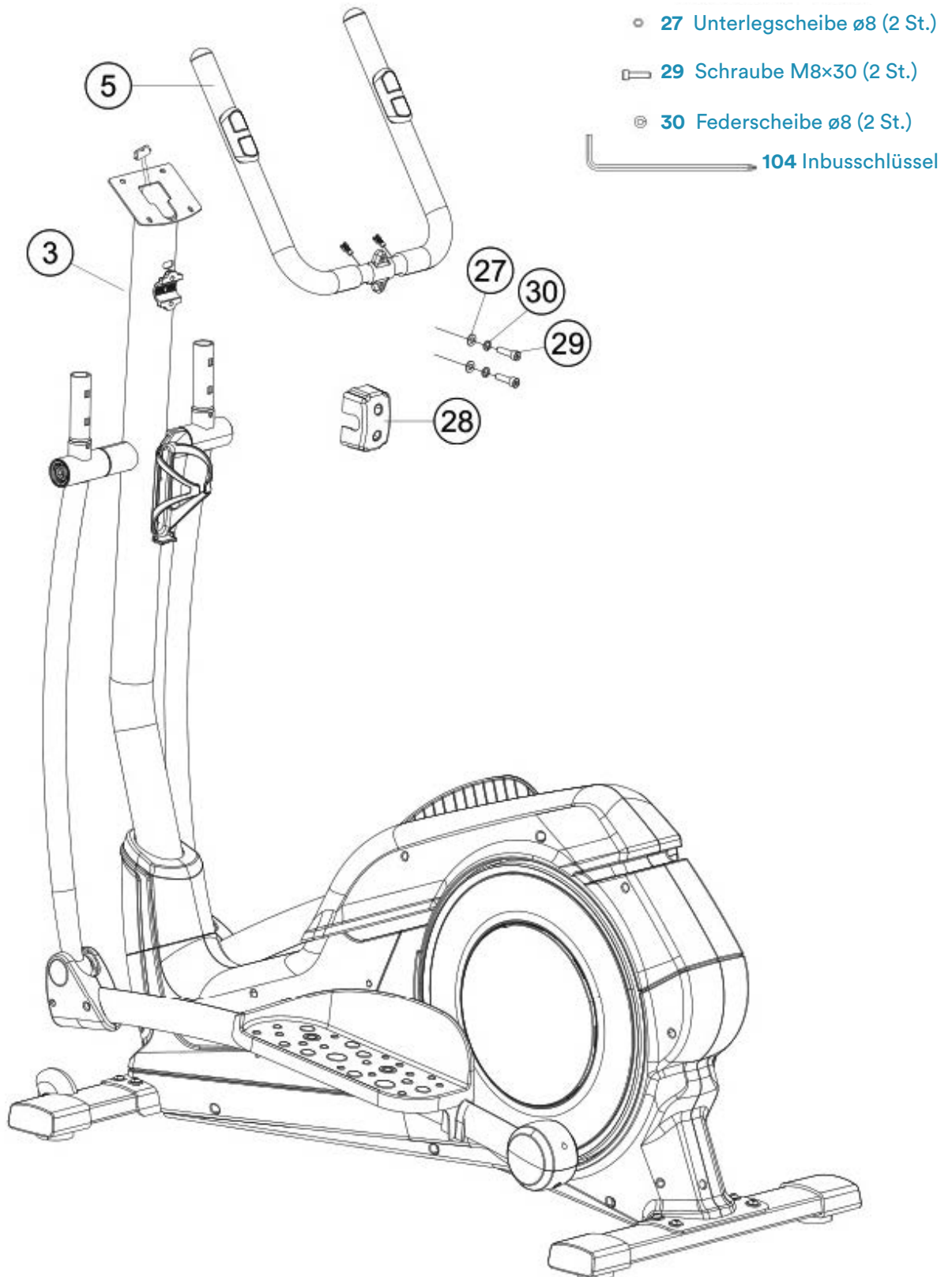
- **107** Schraube 4x20 (2 St.)
- ⊗ **106** Unterlegscheibe $\varnothing 6$ (4 St.)
- **10** Schraube M5x14 (4 St.)
- **60** Schraube M8x20 (4 St.)
- ⊗ **20** Unterlegscheibe $\varnothing 8 \times \varnothing 16$ (4 St.)
- ⊞ **19** Mutter M6 (4 St.)
- **32** Schraube ST3x20 (6 St.)
- ⊗ **102** Unterlegscheibe $\varnothing 6$ (4 St.)
- **46** Schraube M8x25 (4 St.)

- └┘ **104** Inbusschlüssel
- └┘ **109** Inbusschlüssel
- ┌┐ **108** Maulschlüssel
- ┌┐ **103** Maulschlüssel



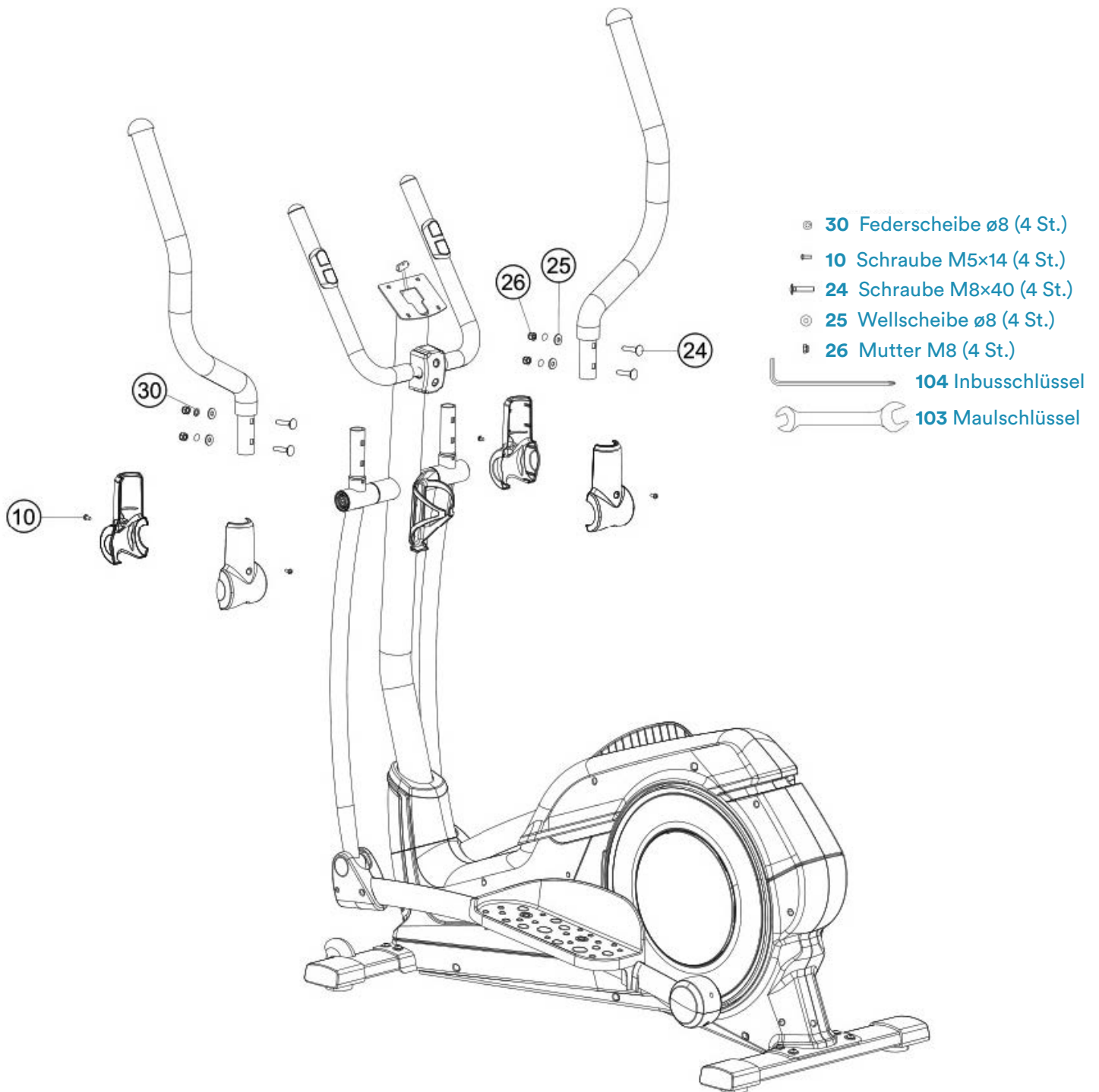
SCHRITT 4

Bringen Sie den Handlauf (5) und die Abdeckung (28) wie unten dargestellt an. Achten Sie darauf, die Kabel nicht einzuklemmen. Diese müssen später mit dem Computer verbunden werden.



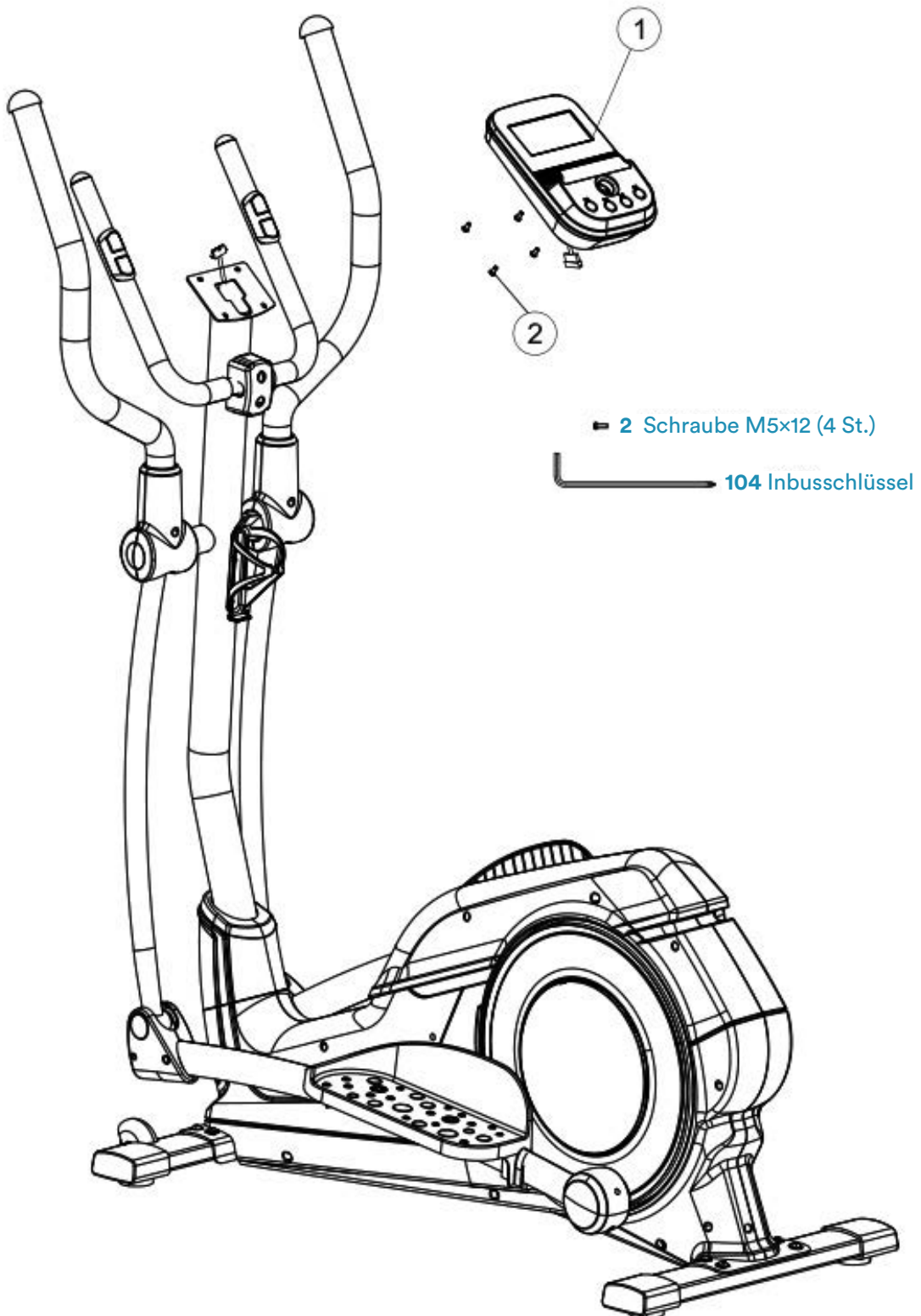
SCHRITT 5

Nun müssen die Griffe und die Schutzabdeckungen für die Griffe angebracht werden.



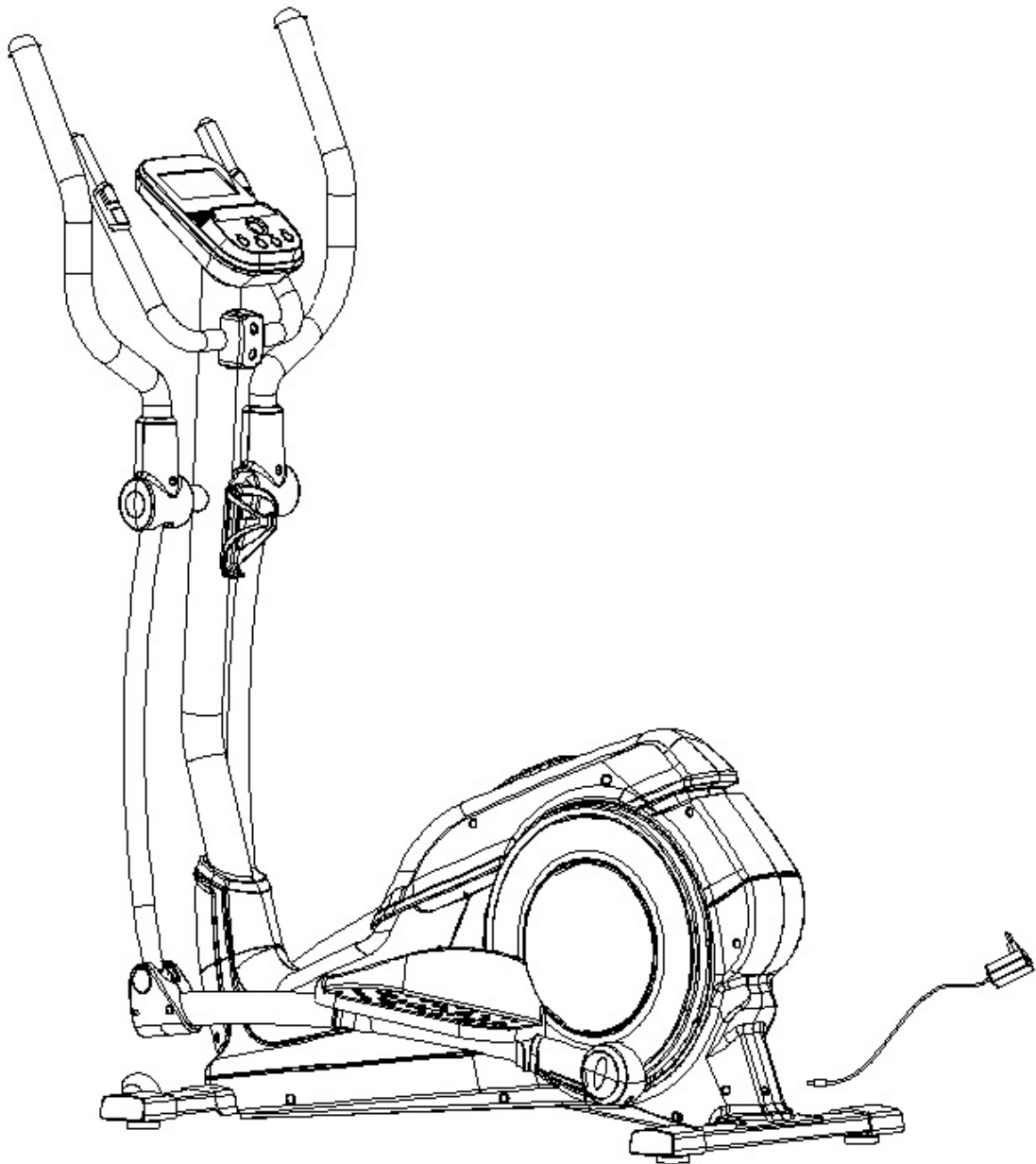
SCHRITT 6

Verbinden Sie nun alle Kabel mit dem Computer und montieren Sie den Computer oben auf der Computerstütze.



SCHRITT 7

Abschließend verbinden Sie den Netzadapter mit dem Anschluss in der Nähe des hinteren Standfußes.



PRÜFEN SIE VOR DER BENUTZUNG,
OB ALLE SCHRAUBEN UND
MÜTTERN FESTGEZOGEN SIND!

AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

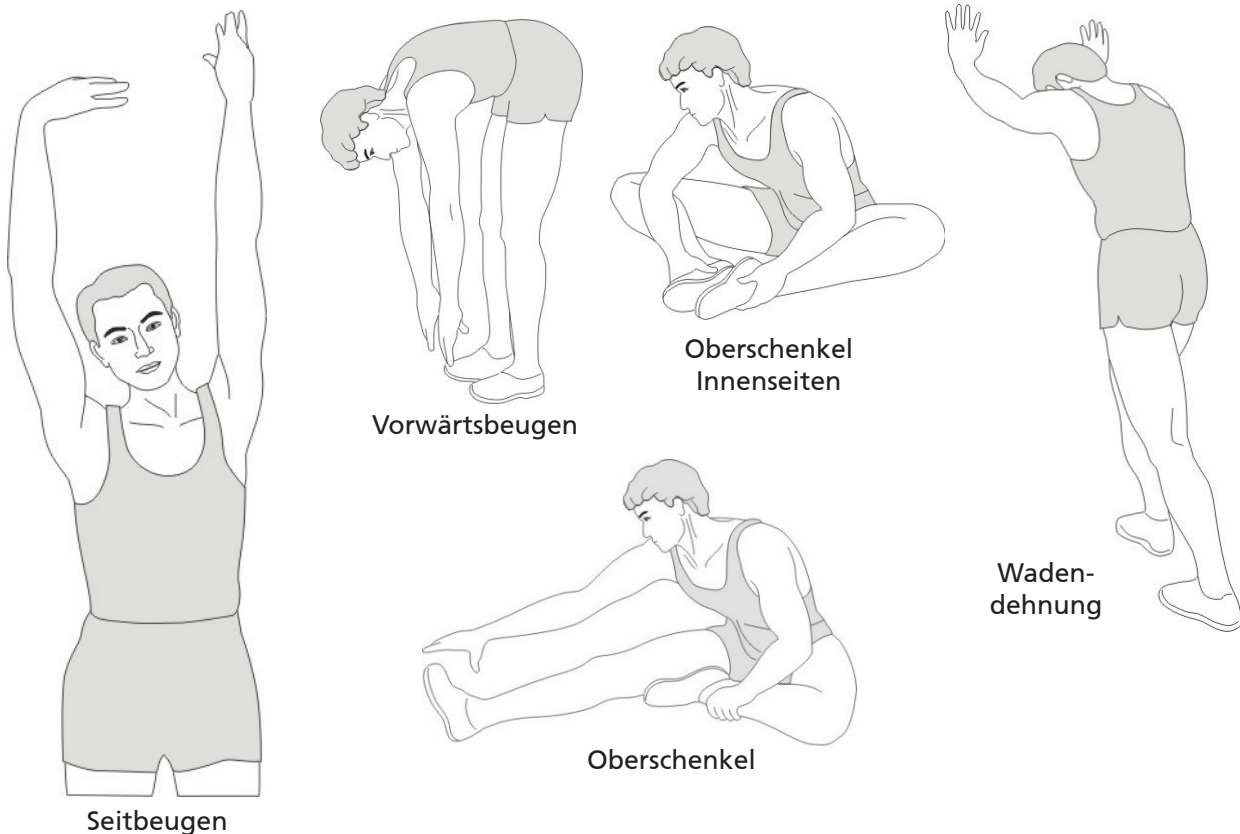
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

AUFWÄRMEN

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

STRETCHING

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



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

ABWÄRMEN

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.

DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

UP / DOWN	1. Trainingsmodus auswählen / 2. Werte erhöhen bzw. vermindern
MODE	Eingabe oder Auswahl bestätigen (nur im Stopp-Modus verfügbar)
RECOVERY	Herzerholungsratenmessung starten
BODY FAT	Körperfettmessung starten
START/STOP	Ein Training beginnen oder beenden
RESET	1. Zurück zum Hauptmenü (im Stopp-Modus) / 2. Drücken und halten der Taste für ca. 2 Sekunden setzt alle Werte auf 0 und führt einen Neustart aus

DIE COMPUTERFUNKTIONEN

TIME	Stoppuhr 0:00 - 99:99 Minuten (Voreinstellbar: 5:00 - 99:00)
DISTANCE	Distanz 0 - 99,99 km (Voreinstellbar: 1,0 - 99,9)
CALORIES	Kalorienverbrauch* 0 - 9999 kcal (Voreinstellbar: 100 - 9900)
PULSE	Pulsfrequenz 30-230 Schläge/Min. (Voreinstellbar: 50-220)
WATT	Wattleistung 0 - 999 Watt (Voreinstellbar: 10 - 350)
SPEED	Tempo 0 - 99,9 km/h
RPM	Umdrehungen / Minute (0 - 999)
BODY FAT	Körperfettanteil

*Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen (medizinischen) Kalorienverbrauch abweichen.

BEDIENUNG

Nach Einsetzen der Batterien (oder einem Reset), startet der Computer mit einem akustischen Signal und einem Displaytest (alle Elemente werden kurz angezeigt). Danach werden weitere Elemente (z. B. Raddurchmesser, die Einheit (km oder Meilen) und/oder „E“) angezeigt. Danach befindet sich der Computer im Standby-Modus, wobei der Anfangswiderstand auf 1 (niedrig) gesetzt wird.

Sie können nun einen Modus mit **UP / DOWN** und **MODE** auswählen (MANUAL→P01→P02→P03→P04→P05→P06→P07→P08→P09→P10→P11→P12→P13→P14→P15→P16→P17).

Manueller Modus („MANUAL“):

Mit diesem Trainingsmodus können Sie selbst „von Hand“ die Schwierigkeit einstellen (**UP / DOWN**). Außerdem ist die Vorgabe von Trainingswerten (Zeit, Distanz oder Kalorien) durch Einstellen mit **UP / DOWN** und **MODE** möglich. Durch Drücken von **START/STOP** beginnt das Training. Wurde ein Zielwert eingegeben, endet das Training nach Erreichen automatisch - Sie können das Training aber auch jederzeit durch Druck auf **START/STOP** beenden.

Programme P01-P12:

Diese Trainingsprogramme bieten ein abwechslungsreiches Training für verschiedene Anforderungen. Probieren Sie es einfach aus! Grundsätzlich eignen sich die ersten 4 Programme (P01 - P04) eher für Anfänger, die nächsten 4 (P05 - P08) für Fortgeschrittene und die letzten 4 (P09 - P12) für erfahrene Sportler.

Wählen Sie ein Programm mit **UP / DOWN** und **MODE** aus. Sie können für jedes Programm auf Wunsch auch eine Ziel-Trainingszeit vorgeben. Das Programmprofil wird Ihnen entsprechend angezeigt. Durch Drücken von **START/STOP** beginnt das Training. Wurde ein Zielwert für die Trainingszeit eingegeben, endet das Training nach Erreichen automatisch - Sie können das Training aber auch jederzeit durch Druck auf **START/STOP** beenden.

Programme P13-P16:

Nach der Auswahl eines dieser Programme befinden Sie sich im herzratenkontrollierten Trainingsmodus. Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Sie können eine Ziel-Trainingszeit vorgeben, wenn gewünscht. Stellen Sie denn Ihr Alter (Age) mit **UP / DOWN** und **MODE** ein. Die Programme unterscheiden sich hinsichtlich der Zielherzrate:

P13: 55% Max H.R.C. - Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 55\%$

P14: 75% Max H.R.C. - Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 75\%$

P15: 90% Max H.R.C. - Zielherzrate = $(220 - \text{Alter}) \times 90\%$

P16: „TAG“ = Zielherzrate -- Wert für Zielherzrate eingeben (mit **UP / DOWN** und **MODE**).

Durch Drücken von **START/STOP** beginnt das Training. Je nach gemessener Pulsfrequenz versucht das Gerät, den Widerstand automatisch entsprechend dem gewünschten Herzfrequenzniveau zu steuern. Wurde ein Zielwert für die Trainingszeit eingegeben, endet das Training nach Erreichen automatisch - Sie können das Training aber auch jederzeit durch Druck auf **START/STOP** beenden.

Programm P17: Wattkontrolliertes Programm

Mit diesem Trainingsmodus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von der Watt-Leistung absolvieren. Nach Auswahl des Programmes und ggf. der Vorgabe einer Ziel-Trainingszeit müssen Sie die Wattvorgabe mit **UP / DOWN** und **MODE** einstellen (zwischen 10 und 350 Watt). Durch Drücken von **START/STOP** beginnt das Training. Der Computer wird den Tretwiderstand automatisch entsprechend der Wertvorgabe kontrollieren. Sie können den WATT-Vorgabewert jederzeit während des Trainings mit **UP** oder **DOWN** anpassen.

Recovery (Herzerholungsrate)

Mit dieser Spezialfunktion ist es möglich, die Herzerholungsrate nach einem Training zu ermitteln, welche ein Indikator für die sportliche und körperliche Verfassung des Trainierenden ist. Je besser die Herzerholungsrate (also je schneller sich die Herzfrequenz wieder auf den Normalpuls erholt), umso „fitter“ ist der Sportler. Nachdem Sie das Training abgeschlossen haben, behalten Sie bitte die Hände auf den Handpulssensoren (umfassen Sie diese, um einen möglichst guten Kontakt herzustellen) an. Jetzt drücken Sie die Taste **RECOVERY**. Warten Sie 60 Sekunden, während der Computer fortlaufend Ihren Puls misst. Nach Ablauf der Zeit wird Ihre bewertete Herzerholungsrate auf dem Computer angezeigt mit einer Skala von 1.0 (F1) bis 6.0 (F6), wobei 1.0 sehr gut ist und 6.0 = ungenügend. Verbessern Sie Ihre Rate durch regelmäßiges Training am besten auf F1! Drücken Sie nach der Messung erneut **RECOVERY**, um in den normalen Betriebsmodus zurückzukehren.

Körperfettmessung (Body fat)

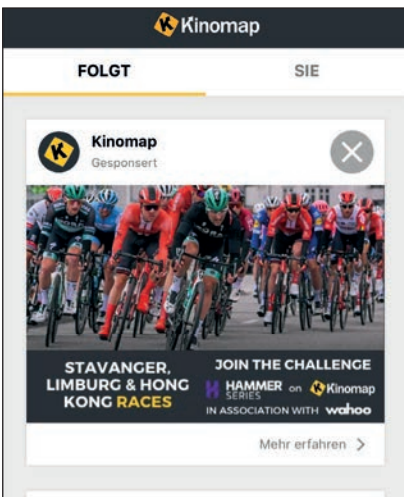
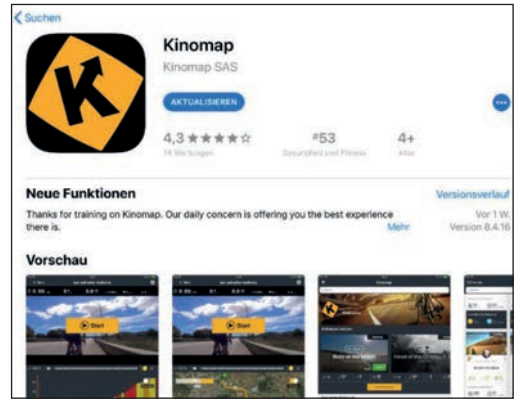
Drücken Sie die Taste **BODY FAT**, um die Körperfettmessung zu starten.

Stellen Sie Ihr Geschlecht, Ihr Alter, Ihre Größe und Ihr Gewicht ein. Halten Sie beide Hände an den Handpulssensoren, während die Messung ausgeführt wird. Es wird ca. 8 Sekunden dauern, bis die Messung abgeschlossen ist. Nach der Messung wird ihr Körperfettanteil in % und ggf. weitere Informationen (Klassifizierungssymbol und/oder BMI) angezeigt.

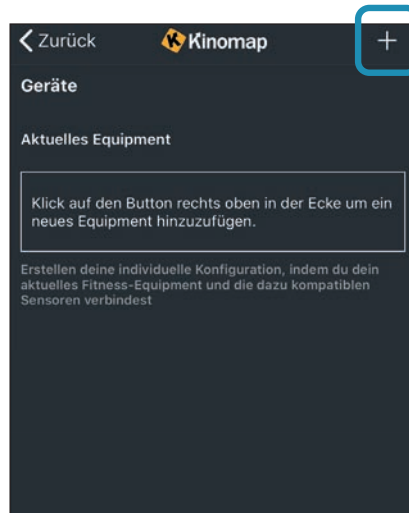
KINOMAP

Die kostenlose Kinomap App verhilft Ihnen zu einem kraftvollen Training, das Spaß macht! Wählen Sie eines von den Videos der Kinomap und legen Sie los. Ihre Position wird immer auf der Karte dargestellt. Laden Sie die Kinomap App im App Store oder Play Store herunter (dazu einfach den QR-Code einscannen) oder suchen Sie nach **Kinomap**.

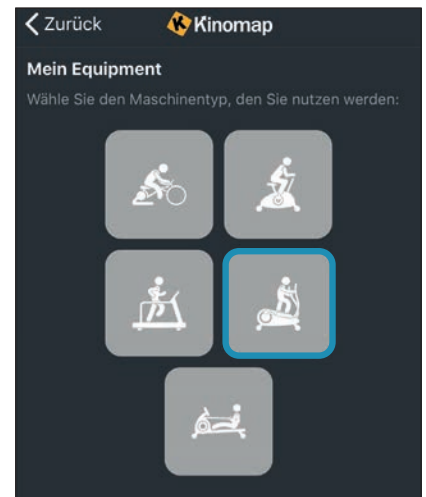
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1. →



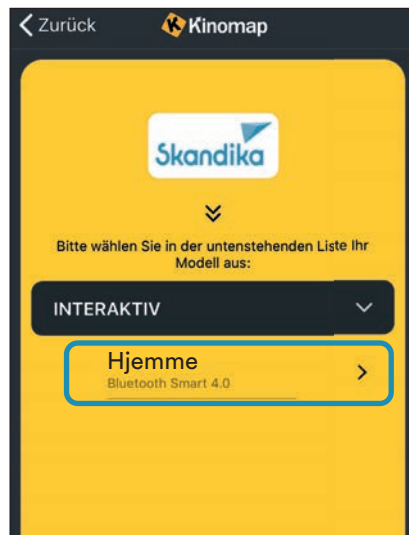
2. Auf „+“ tippen →



3. Crosstrainer →

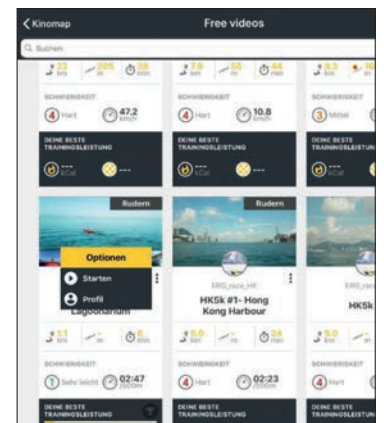


4. Skandika auswählen →



5. Das Gerät auswählen

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



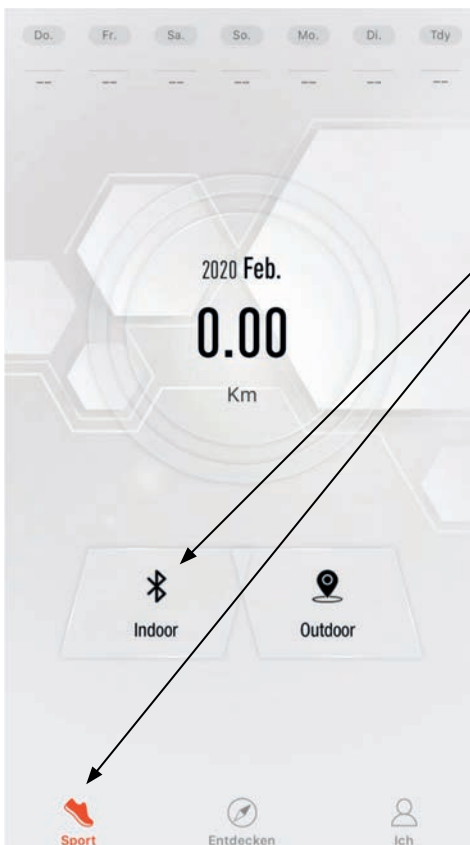
FITSHOW

Aktivieren Sie Bluetooth® auf ihrem Mobilgerät, laden Sie die App herunter und installieren Sie diese auf Ihrem iOS- oder Android-Gerät. Sie können diese über die App-Suchfunktion Ihres Gerätes finden.

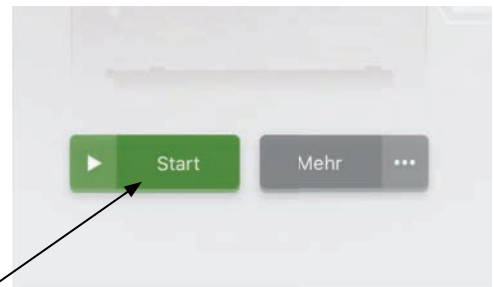
Nach erfolgreicher Installation können Sie die App auf Ihrem Mobilgerät starten.

Um Trainingsdaten aufzeichnen zu können, müssen Sie sich in der App registrieren. Ein einfaches Training ohne dauerhafte Datenaufzeichnung ist allerdings auch ohne Registrierung möglich.

Um ein Training mit der App zu starten, müssen Sie nun zunächst die Bluetooth®-Funktion des Gerätecomputers aktivieren (Taste „Bluetooth“ drücken) - das Bluetooth®-Symbol erscheint auf der Anzeige.

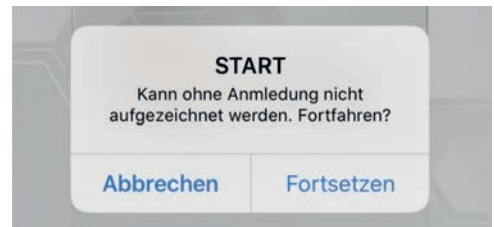


1. Tippen Sie in der App auf „Sport“ und „Indoor“



2. Tippen Sie auf „Start“

Sind Sie nicht registriert, erscheint ggf. die Meldung:



Bestätigen Sie durch Antippen von „Fortsetzen“. Nun können Sie mit dem Training beginnen und die entsprechenden Daten werden in der App angezeigt, während der Gerätecomputer lediglich das Bluetooth®-Symbol anzeigt.

Sollte der Trainingscomputer Ihres Gerätes nicht gefunden werden, prüfen Sie bitte, ob die Bluetooth®-Funktionen auf Gerätecomputer und Mobilgerät aktiviert sind.

Möchten Sie das Training beenden, tippen und halten Sie den roten STOPP-Knopf in der APP.

ZWIFT

Ihr Gerätecomputer verfügt über eine Bluetooth®-Ausrüstung und ist kompatibel zu der App „ZWIFT“. Bitte beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise. Laden Sie ZWIFT über folgende Quellen herunter und installieren Sie die App auf Ihrem Gerät (z. B. PC, Laptop oder Mobiltelefon):

Windows: <http://www.zwift.com/download/pc>

MAC: <http://www.zwift.com/download/mac>

GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame>

Appstore: <https://itunes.apple.com/us/app/id1134655040?mt=8>



Nach der Installation folgen Sie bitte den Anweisungen der App. Um die Verbindung zum Computer des Trainingsgerätes herzustellen, wählen Sie das Gerät aus und bestätigen Sie mit „OK“.

Bei ZWIFT handelt es sich um einen Drittanbieter. Wir bieten Ihnen diese Konnektivität zusätzlich an, um Ihr Training noch interessanter zu gestalten. Eine dauerhafte Kompatibilität kann allerdings aufgrund möglicher Änderungen oder Aktualisierungen nicht dauerhaft gewährleistet werden. Sie müssen sich ggf. bei ZWIFT registrieren, um die App nutzen zu können. Die App beinhaltet teilweise kostenpflichtige Angebote.

REINIGUNG UND PFLEGE

- Bevor Sie das Gerät reinigen, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet und das Netzteil aus der Steckdose gezogen ist. Lassen Sie das Gerät abkühlen.
- Das Gerät reinigen Sie nur mit einem leicht angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keinesfalls Bürsten, scharfe Reinigungsmittel, Benzin, Verdünner oder Alkohol. Reiben Sie das Gerät mit einem sauberen, weichen Tuch trocken.
- Tauchen Sie das Gerät zum Reinigen niemals in Wasser und achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeit in das Gerät eindringt.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es völlig getrocknet ist.
- Wickeln Sie das Stromkabel sorgfältig auf, um einen Kabelbruch zu vermeiden.
- Verstauen Sie das Gerät am besten in der Originalverpackung und bewahren Sie es an einem sicheren, sauberen, kühlen und trockenen Platz auf.

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

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

- 21** Safety precautions
- 22** Explosion drawing
- 23** Parts list
- 24** Set-up instructions
- 31** Warm-Up and Cool-Down
- 32** Computer instructions
- 34** Use of apps: Kinomap, Fitshow, Zwift
- 36** Cleaning & care
- 37** Guarantee conditions



[skandika.com/
service](https://www.skandika.com/service)

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-4300 Crosstrainer Hjemme											
	Klasse	HA											
	Standard	ISO EN 20957											
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
Produktionsdatum													
2020				2021				2022					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PO Nr.:													
Max. Nutzergewicht	150 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

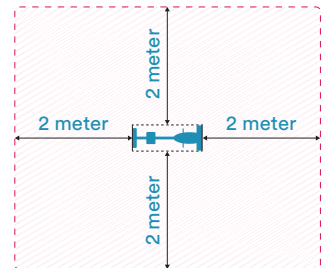


WARNING

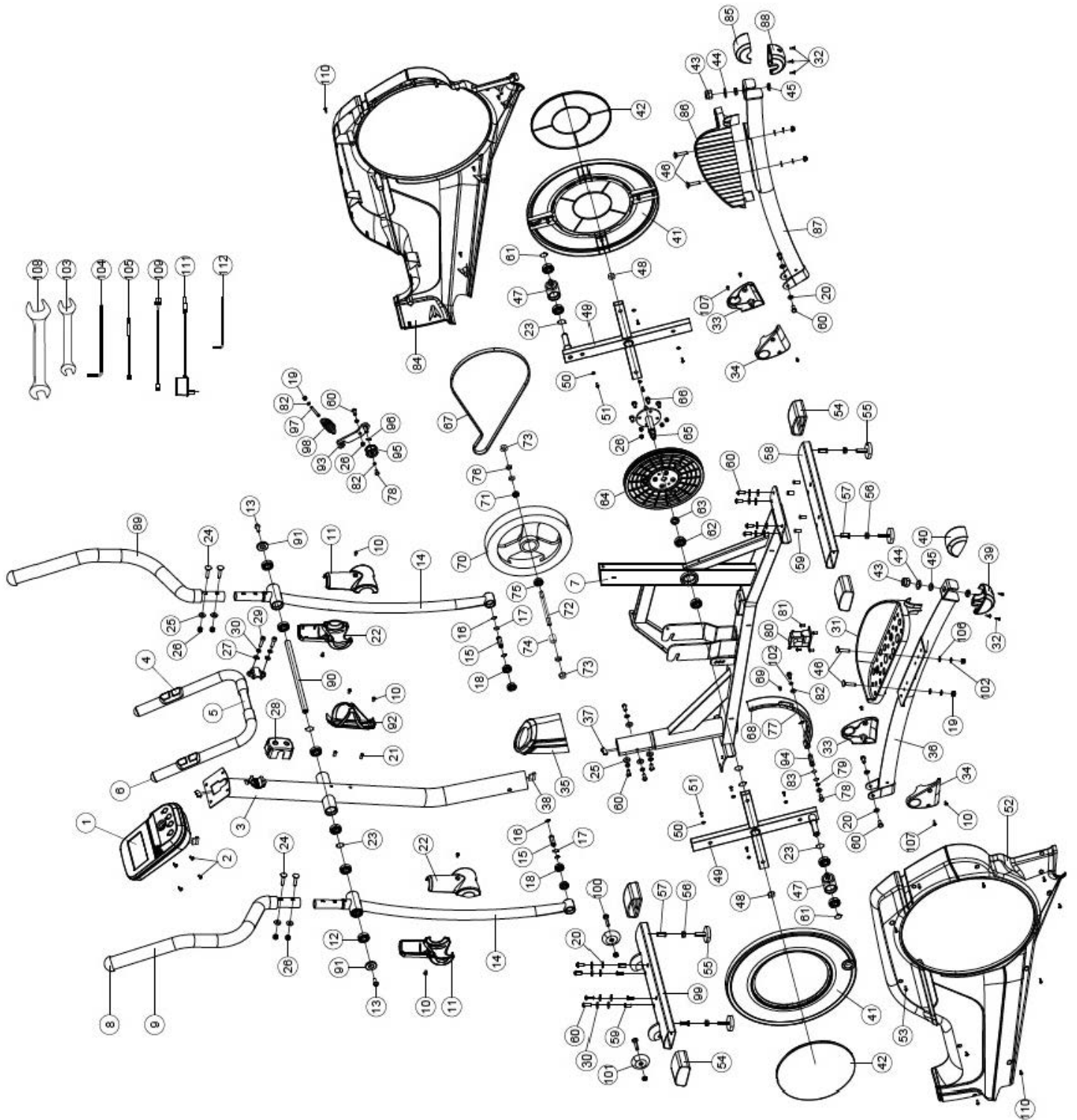
To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future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

SAFETY PRECAUTIONS

1. Keep children and pets away from the appliance. This device is suitable for adult use only. **Do not** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Do not operate the appliance on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and device may result.
3. Only one person at a time should use the machine.
4. Not suitable for children under the age of 14 or pregnant women.
5. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **stop** the workout at once. **Consult a physician immediately.**
6. Place the device on a solid and level and surface only. Only use the unit in enclosed spaces. Only use in cool, dry environments.
7. Do not place fingers or objects in the range of moving parts of the device.
8. 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.
9. Use the machine only for its intended use as described in this manual. **Do not** use attachments not recommended by the manufacturer.
10. Do not place any sharp object around the machine. Never drop or insert any object into any openings.
11. Children, disabled and handicapped persons should use the device only under supervision and in presence of another person who may give support and useful instructions.
12. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
13. Never operate the machine if the machine is not functioning properly. Check it regularly for damage and wear!
14. Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
15. Keep the cord away from heated surfaces.
16. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove the plug from the outlet.
17. The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
18. The service or replacement of parts regarding the power system can only be conducted by certified professionals. Service without certified professional is prohibited.
19. The max. user capacity is 150 kgs. It is a class HA (home use) device. Braking system: Dependent.
20. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.



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



Part no.	Description	Specification	Q'ty
1	Computer		1
2	Screw	M5 x 12	4
3	Computer support		1
4	Handpulse sensor		2
5	Handrail		1
6	End cap		2
7	Main frame		1
8	End cap		2
9	Left handgrip		1
10	Screw	M5 x 14	10
11	Rear cover		2
12	Bearing	6003	12
13	Screw	M8 x 1.0	2
14	Support tube		2
15	Connecting shaft	∅ 12	2
16	Shaft with elastic ring	∅ 12	4
17	Corrugated washer	∅ 12	2
18	Bearing	6001	4
19	Nut	M6	4
20	Flat washer	∅ 8 x ∅ 16 x 2.0T	14
21	Pull rivet	M5 x 12	10
22	Front cover		2
23	Corrugated washer	∅ 17	5
24	Screw	M8 x 40	4
25	Curved washer	∅ 8	14
26	Nut	M8	9
27	Washer	∅ 8 x ∅ 12	2
28	Decorative cover		1
29	Screw	M8 x 30	2
30	Spring washer	∅ 8	18
31	Left pedal	ABS	1
32	Screw	ST3 x 20	10
33	Cover, right		2
34	Cover, left		2
35	Cover for computer support	ABS	1
36	Left pedalarm		1
37	Cable	900L	1
38	Cable	1100L	1
39	Lower cover, left		1
40	Upper cover, left		1
41	Ring insert		2
42	Cover for ring insert		2
43	Nut	9/16	2
44	Washer	15 x 30	2
45	Plastic washer	14 x 30	4
46	Screw	M6 x 20	4
47	Galvanized joint		2
48	Nut	M10	2
49	Cross		2
50	Washer	∅5 x 16	8
51	Screw	ST4.8 x 16	8
52	Cover, left	ABS	1
53	Screw	ST4 x 45	7
54	Stabilizer plug		4
55	Height-adjustable foot	∅50	4
56	Nut	M10 x 4.5	4
57	Pull rivet	M10 x 16	4

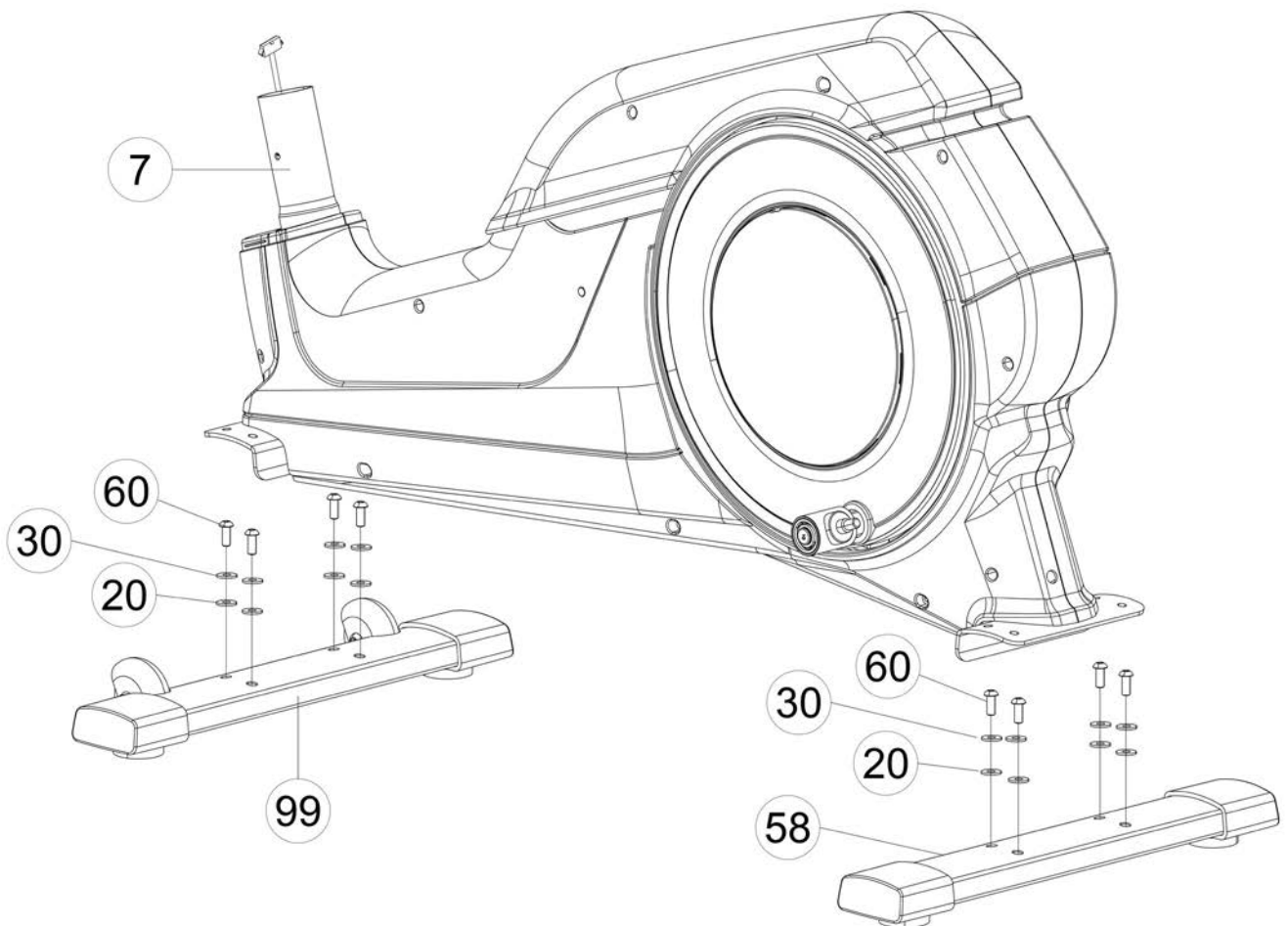
Part no.	Description	Specification	Q'ty
58	Rear stabilizer		1
59	Pull rivet	M8 x 16	8
60	Screw	M8 x 20	16
61	Shaft with elastic ring	∅ 17	3
62	Bearing	6004	2
63	Sleeve for axle	∅ 17	1
64	Plastic pulley	ABS	1
65	Axle		1
66	Screw	M8 x 12	4
67	Belt	J6	1
68	Magnet holder		1
69	Screw	M4 x 16	1
70	Flywheel		1
71	Bearing	6000	1
72	Flywheel spindle		1
73	Nut	M10	2
74	Flywheel sleeve		1
75	Bearing	6201	1
76	Nut	M10 x 3	3
77	Magnet		11
78	Screw	M6 x 12	3
79	Spring washer	∅ 6	2
80	Motor		1
81	Screw	5 x 12	4
82	Flat washer	6 x 12 x 2	4
83	Wave washer	12	1
84	Housing	ABS	1
85	Upper cover, right	ABS	1
86	Pedal, right	ABS	1
87	Right pedalarm		1
88	Lower cover, right	ABS	1
89	Right handgrip		1
90	Fixing screw		1
91	Washer	8 x 25	2
92	Bottle holder		1
93	Pressure wheel support		1
94	Bearing		1
95	Pressure wheel	∅ 30	1
96	Wave washer	∅ 10	1
97	Spring shaft	M6 x 75	1
98	Pressure spring		1
99	Front stabilizer		1
100	Screw	M8 x 45	2
101	Transportation wheel	∅ 70	2
102	Flat washer	∅6	4
103	Open end spanner	13 / 15	1
104	Allen key	6 x 120	2
105	Sensor cable		1
106	Washer	∅6 x 13 x 2T	4
107	Screw	4 x 20	2
108	Open end spanner	17 / 19	1
109	Power cable		1
110	Drill tail	4.8 x 16	10
111	Adaptor		1
112	Allen key	5 x 65	1

STEP 1

Fix the two stabilizers (99 & 58) each with 4 screws (60), 4 spring washers (30) and 4 washers (20) as shown.

- ③ 30 Spring washer $\varnothing 8$ (8 pcs.)
- ⊏ 60 Screw M8x20 (8 pcs.)
- ⊚ 20 Flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2.0T$ (8 pcs.)

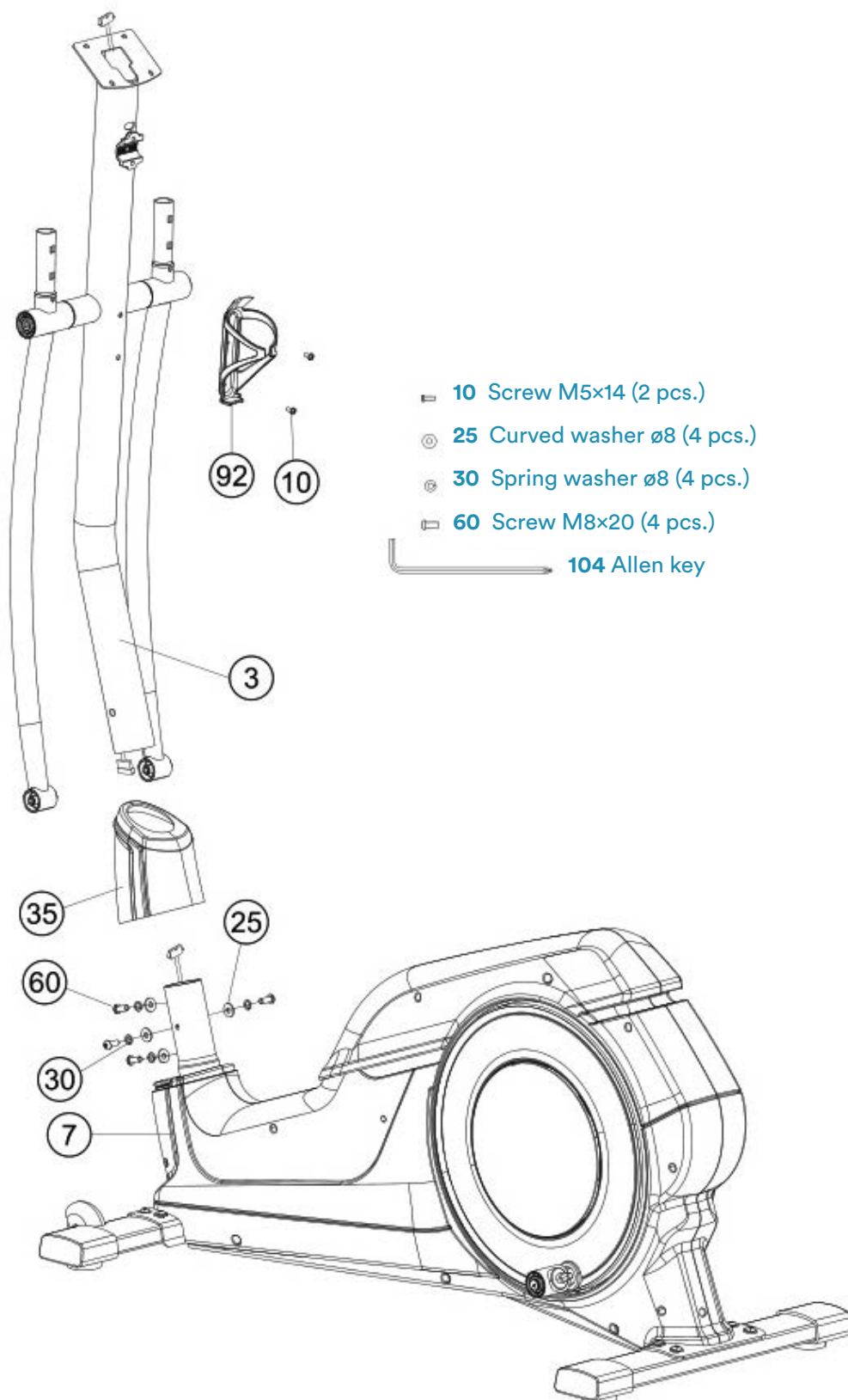
 104 Allen key



STEP 2

Connect the two cables and fit the computer support with the cover (35) to the main frame using the screws (60) and washers (25 & 30) as shown. Make sure that no cable is trapped.

Then fix the bottle holder (92) with 2 screws M5 × 16 (10).

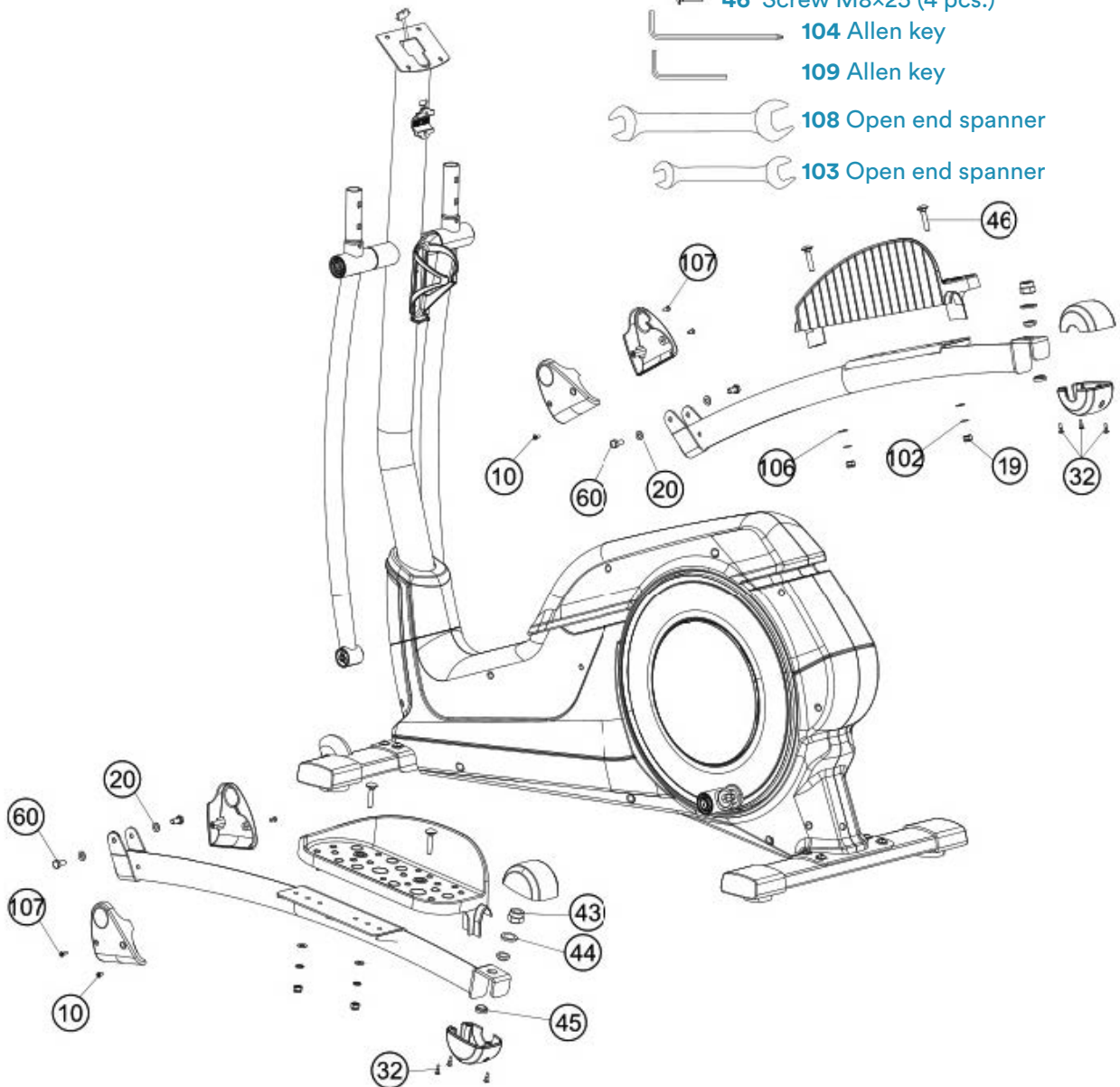


STEP 3

Attach the left and right pedal arm, the pedals and the corresponding covers at the front and rear of the pedal arms according to below drawing.

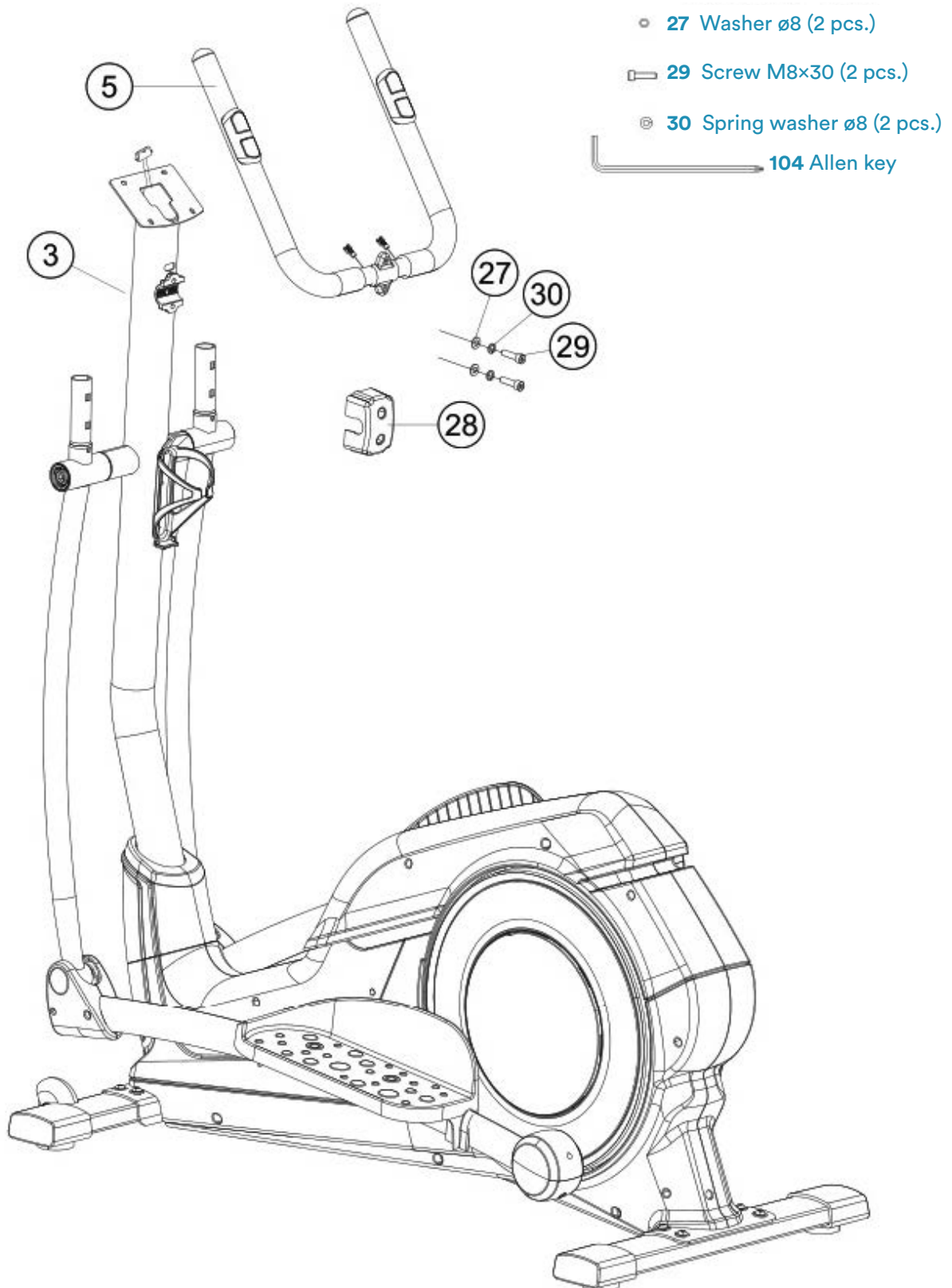
- **107** Screw 4x20 (2 pcs.)
- ⊗ **106** Flat washer $\varnothing 6$ (4 pcs.)
- **10** Screw M5x14 (4 pcs.)
- **60** Screw M8x20 (4 pcs.)
- ⊗ **20** Flat washer $\varnothing 8 \times \varnothing 16$ (4 pcs.)
- ▣ **19** Nut M6 (4 pcs.)
- **32** Screw ST3x20 (6 pcs.)
- ⊗ **102** Spring washer $\varnothing 6$ (4 pcs.)
- **46** Screw M8x25 (4 pcs.)

- └┘ **104** Allen key
- └┘ **109** Allen key
- └┘ **108** Open end spanner
- └┘ **103** Open end spanner



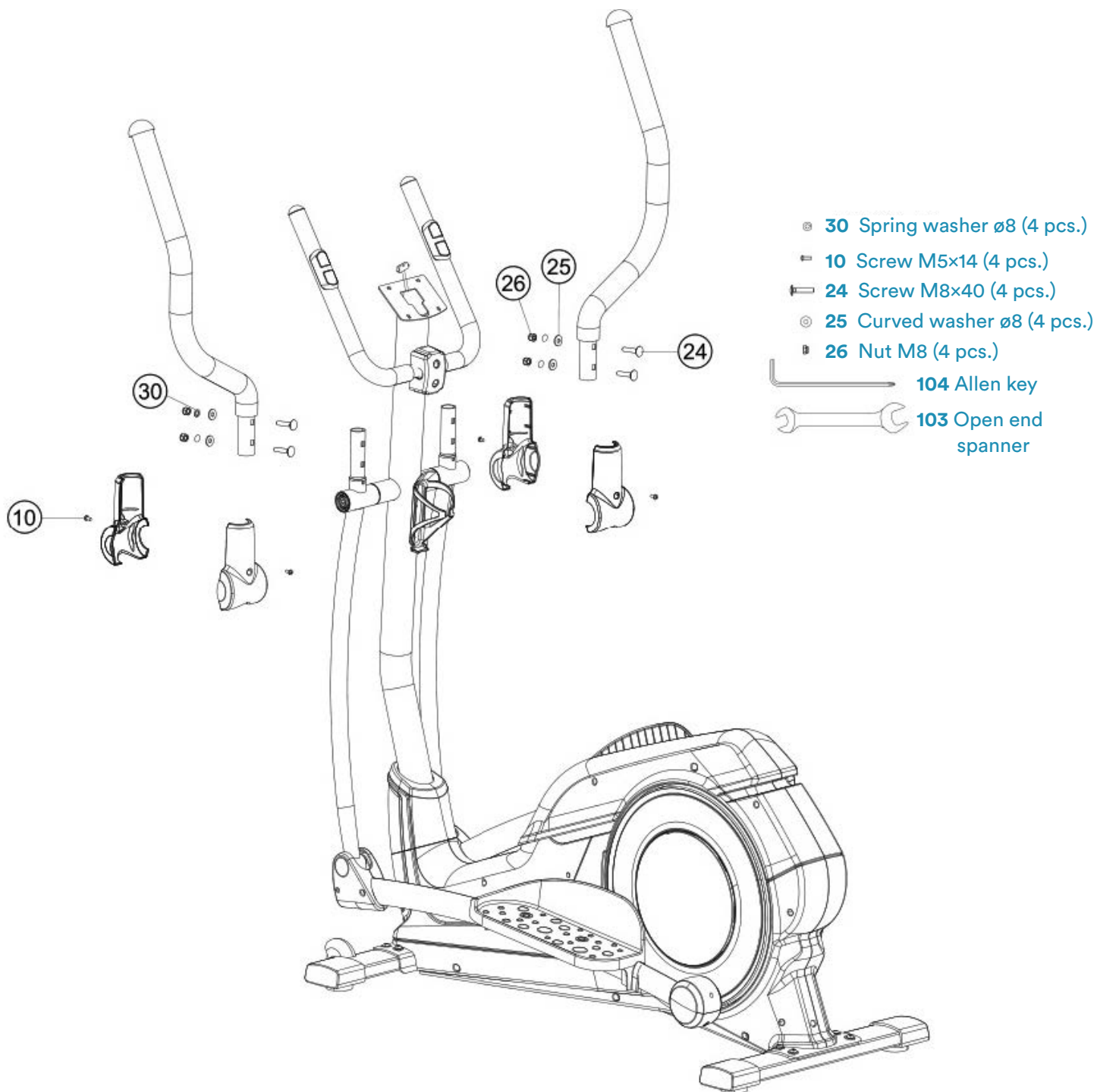
STEP 4

Fix the handrail (6) and the cover (28) as per below drawing. Take care not to pinch the cables. These must be connected to the computer later on.



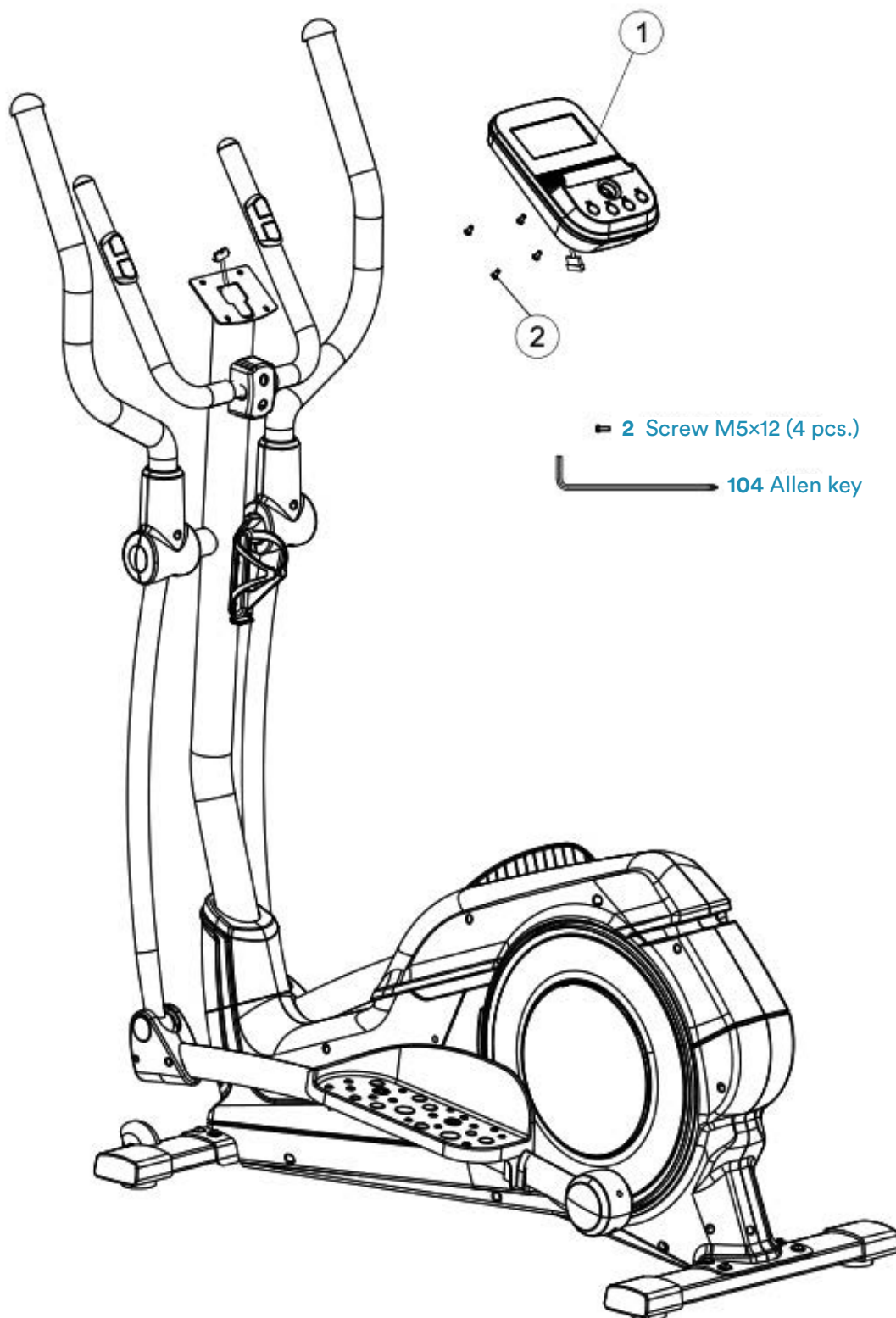
STEP 5

Now the handles and the protective covers for the handles must be fitted.



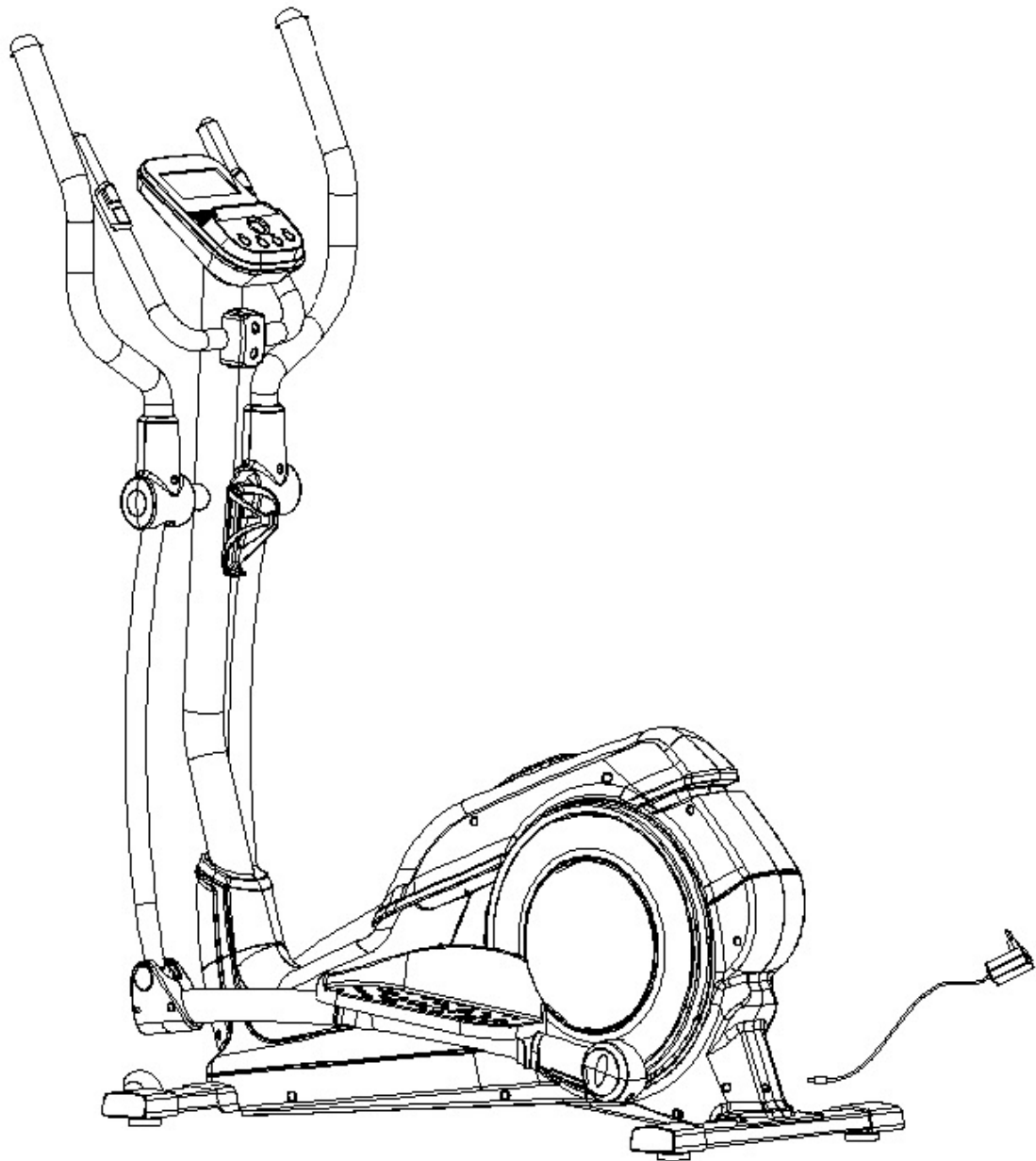
STEP 6

Now connect all cables to the computer and mount the computer on the top of the computer support.



STEP 7

Finally connect the mains adapter to the socket near the rear stabilizer.



CHECK IF ALL BOLTS AND NUTS ARE
TIGHTENED BEFORE USING THE DEVICE!

WARM-UP and COOL-DOWN

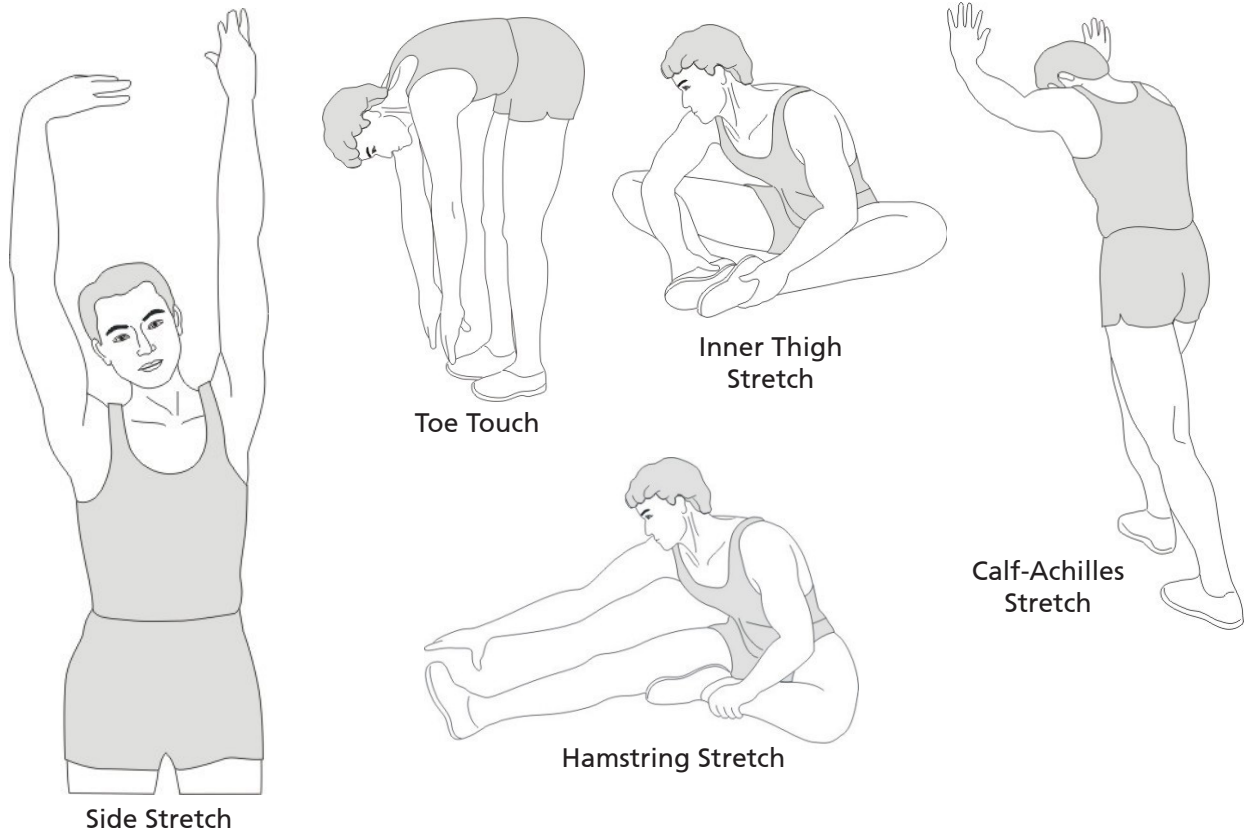
A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. **DO NOT BOUNCE.**



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

COOL-DOWN

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout. At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

FUNCTIONAL BUTTONS

UP / DOWN	1. Select training mode / 2. Increase or decrease values
MODE	Confirm input or selection (only available in stop mode)
RECOVERY	Start heart recovery rate measurement
BODY FAT	Start a body fat measurement
START/STOP	Start or stop a training
RESET	1. Back to main menu (in stop mode) / 2. Pressing and holding the key for approx. 2 seconds sets all values to 0 and performs a restart

THE COMPUTER FUNCTIONS

TIME	Time 0:00 - 99:99 minutes (presettable: 5:00 - 99:00)
DISTANCE	Distance 0 - 99,99 km (presettable: 1,0 - 99,9)
CALORIES	Calorie consumption* 0 - 9999 kcal (presettable: 100 - 9900)
PULSE	Pulse frequency 30-230 beats/min. (presettable: 50-220)
WATT	Watts 0 - 999 W (presettable: 10 - 350)
SPEED	Speed 0 - 99,9 km/h
RPM	Rounds per minute (0 - 999)
BODY FAT	Body fat percentage

*The calorie consumption values calculated and displayed by this computer are only intended as a guide for a person of average stature at an average resistance setting and may differ significantly from the actual (medical) calorie consumption.

USE

After inserting the batteries (or a reset), the computer starts with an acoustic signal and a display test (all elements are briefly displayed). After that, other elements (e.g. wheel diameter, the unit (km or miles) and/or „E“) are displayed. After that the computer is in standby mode with the initial resistance set to 1 (low).

Now you can select a mode with **UP / DOWN** and **MODE** (MANUAL→P01→P02→P03→P04→P05→P06→P07→P08→P09→P10→P11→P12→P13→P14→P15→P16→P17).

Manual mode:

With this training mode you can adjust the resistance manually (with **UP / DOWN**). It is also possible to preset training values (time, distance or calories) with **UP / DOWN** and **MODE**. The training starts by pressing **START/STOP**. If a target value has been entered, the workout ends automatically after reaching the set value - but you can also stop the training at any time by pressing **START/STOP**.

Programmes P01-P12:

These training programmes offer a variety of training modes for different requirements. Just try it out! Basically the first 4 programmes (P01 - P04) are more suitable for beginners, the next 4 (P05 - P08) for advanced athletes and the last 4 (P09 - P12) for experienced athletes.

Select a programme with **UP / DOWN** and **MODE**. You can also set a target training time for each programme if you wish. The programme profile is displayed accordingly. Press **START/STOP** to start the training. If a target training time has been entered, the training ends automatically when it is reached - but you can also stop the training at any time by pressing **START/STOP**.

Programmes P13-P16:

After selecting one of these programmes, you will be in heart rate controlled training mode. This training mode allows you to do an automatically controlled training depending on your pulse rate. You can set a target training time if you wish. Set your age with **UP / DOWN** and **MODE**. The programmes differ in terms of target heart rate:

P13: 55% Max H.R.C. - target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 55\%$

P14: 75% Max H.R.C. - target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 75\%$

P15: 90% Max H.R.C. - target heart rate = $(220 - \text{age}) \times 90\%$

P16: „TAG“ = target heart rate -- Enter value for target heart rate (with **UP / DOWN** and **MODE**).

Press **START/STOP** to start training. Depending on the measured pulse rate, the device tries to control the resistance automatically according to the desired heart rate level. If a target training time has been entered, the training ends automatically when it is reached - but you can also stop the training at any time by pressing **START/STOP**.

Programme P17: Watt-controlled programme

With this training mode you can do an automatically controlled training depending on the watt power. After selecting the programme and, if necessary, setting a target training time, you must set the watt value with **UP / DOWN** and **MODE** (between 10 and 350 watts). By pressing **START/STOP** the training starts. The computer will automatically control the pedalling resistance according to the value set. You can adjust the WATT preset value at any time during the training with **UP** or **DOWN**.

Recovery

With this special function, you can check your hearts recovery rate after a training session. This is a very important indication for the physical condition of your body. Try to improve your recovery rate with regular training sessions. The aim is, to calm down to a normal pulse frequency (frequency, when you are not in motion) as quickly as possible. To check your recovery rate, you need to keep your hands onto the hand pulse-sensors (or keep wearing a chest belt) after your exercise. Now press the button **RECOVERY**. The computer will start to countdown 60 seconds. During this period the computer will constantly measure your heart rate through the hand sensors. After this minute, your recovery rate will be displayed on the display. The range is F1.0 to F6.0, whereby F1.0 is very good and F6.0 is insufficient. Improve your value by intense and regular training! After the recovery function is finished, press **RECOVERY** again to return to normal operation mode.

Body fat

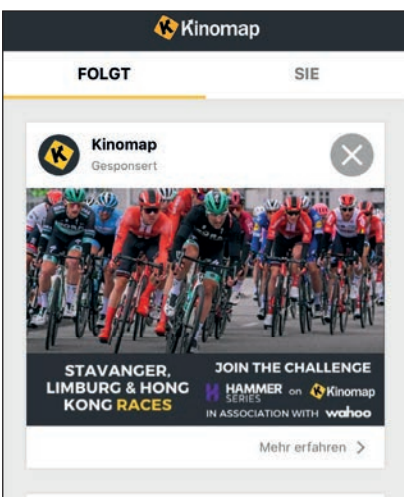
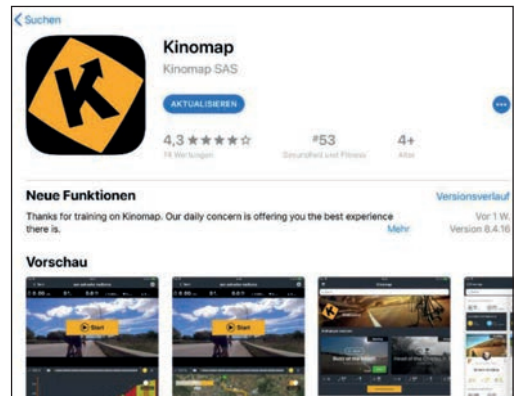
Press **BODY FAT** to start a body fat measurement.

Set your gender, age, height and weight. Keep both hands on the hand pulse sensors while the measurement is being taken. It will take about 8 seconds to complete the measurement. After the measurement, your body fat percentage will be displayed in % and - depending on the computer model version - further information (classification symbol and/or BMI).

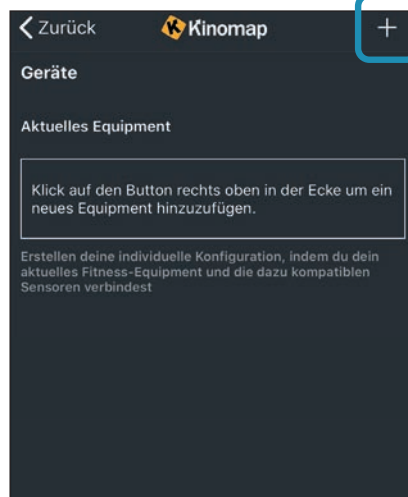
KINOMAP

The free KinoMap app turns your device into a powerful and fun fitness product! Choose from the geotagged video on Kinomap and go! Your position is shown in the video and as icon on the map. Download the Kinomap Fitness app in the app or play store by searching for 'Kinomap Fitness' or follow one of the links below.

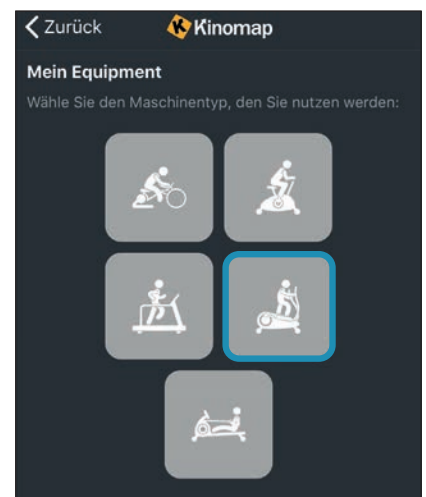
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:



1. →



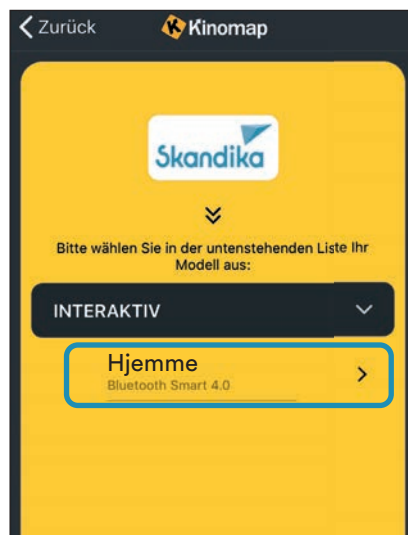
2. Tap on „+“ →



3. Crosstrainer →

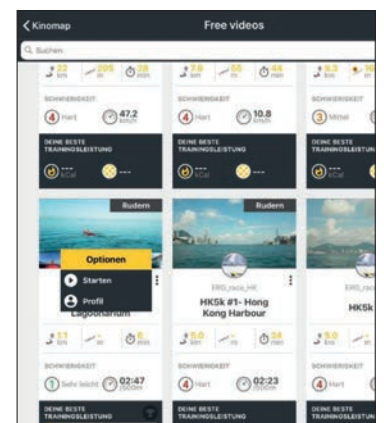


4. Select Skandika →



5. Tap on the device

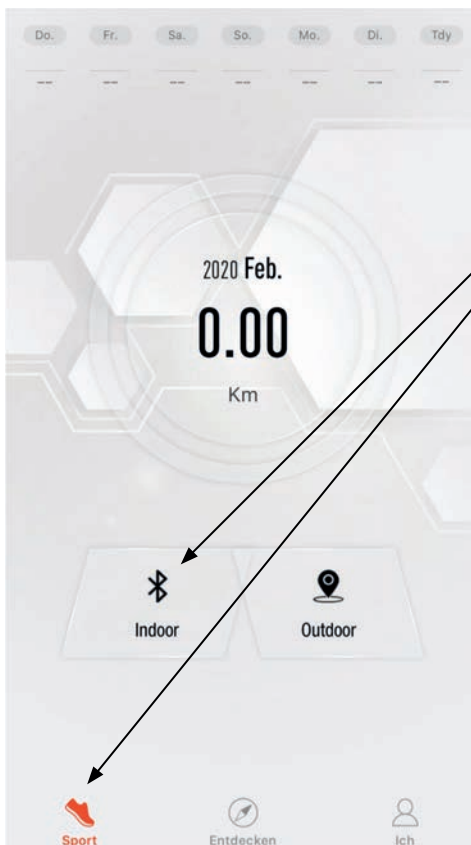
Now tap on OK and return to main menu. You can now choose a course for your exercise (depending on your type of KinoMap account maybe only some free courses). Press **Start** and begin to exercise!



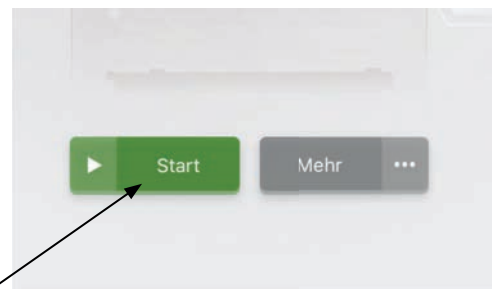
FITSHOW

Turn on Bluetooth® on your mobile device, download the app and install it on your iOS or Android device. You can find the app through your device's app search feature. After successful installation, you can launch the app on your mobile device.

To record training data, you need to register in the app. However, a simple training without permanent data recording is also possible without registration. To start a workout with the app, you must first activate the Bluetooth® function of the device computer (press the „Bluetooth“ button) - the Bluetooth® icon appears on the display.

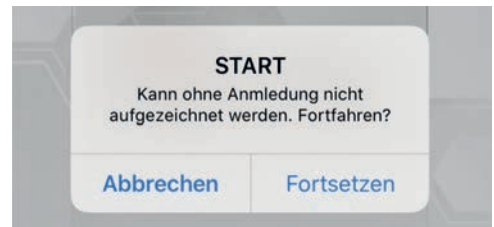


1. Tap on „Sport“ and „Indoor“



2. Tap on „Start“

If you are not registered, a corresponding message may appear:



Confirm by tapping „Continue“. Now you can start training and the corresponding data will be displayed in the app, while the device computer only displays the Bluetooth® icon. If your device's training computer is not found, please check if Bluetooth® is enabled on your training device and on your mobile device.

If you want to finish the workout, tap and hold the red STOP button in the app.

ZWIFT

Your device computer is equipped with Bluetooth® and is compatible to the „ZWIFT“ app. Please note the following information. Download ZWIFT from the following sources and install the app on your device (e.g. PC, notebook or mobile phone):

Windows: <http://www.zwift.com/download/pc>
MAC: <http://www.zwift.com/download/mac>
GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame>
Appstore: <https://itunes.apple.com/us/app/id1134655040?mt=8>



After the installation, please follow the instructions of the app. To connect to the computer of the training device, select the device and confirm with „OK“.

ZWIFT is a third party supplier. We offer you this connectivity to make your training even more interesting. However, due to possible changes or updates, we cannot guarantee permanent compatibility. You may need to register with ZWIFT to use the app. The app contains partly chargeable content.

CLEANING & CARE

- Before cleaning the appliance, make sure that the appliance is switched off and the plug is disconnected. Allow the unit to cool down.
- Clean the device with a slightly damp cloth only. Never use brushes, aggressive cleaning agents, petrol, thinners or alcohol. Rub the seat dry with a clean dry cloth.
- Never immerse the appliance in water to clean it and ensure water cannot get into the appliance.
- Wait until the device is completely dry before using it again.
- Take care when rolling up the mains lead to avoid damaging it.
- You should ideally store the device in its original packaging and keep it in a clean, dry place.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.



ENVIRONMENTAL PROTECTION

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

When recycling the materials and finding other utilisation for used equipment, you are making a significant contribution towards protecting our environment. Ask at your council about the respective local disposal sites.

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

- 39** Informations de sécurité
- 40** Vue explosée
- 41** Liste des pièces
- 42** Instructions de montage
- 49** Échauffement et récupération
- 50** Mode d'emploi de l'ordinateur
- 52** Utilisation des applications : Kinomap, Fitshow, Zwift
- 54** Nettoyage et entretien
- 55** Conditions de garantie



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
CE	Artikelnummer Name	SF-4300 Crosstrainer Hjemme											
	Klasse	HA											
	Standard	ISO EN 20957											
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz											
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.												
Produktionsdatum													
2020				2021				2022					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
	Max. Nutzergewicht											150 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

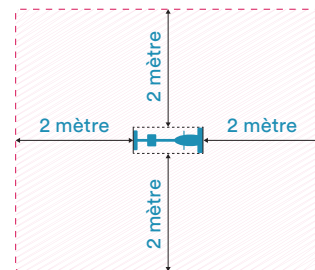


AVERTISSEMENT

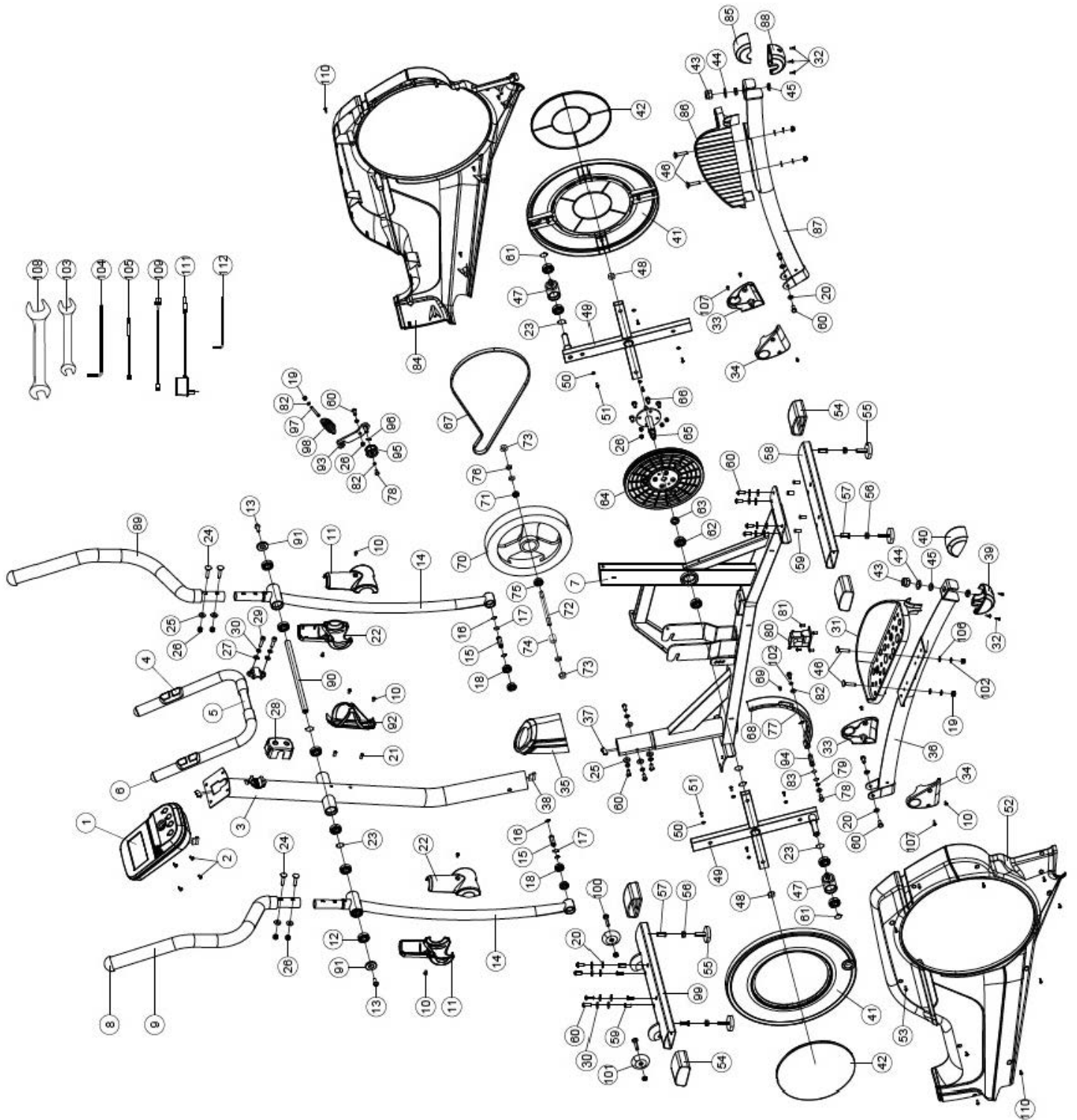
Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser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

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

- Éloignez les enfants et les animaux de l'appareil. Cet appareil est adapté uniquement aux adultes. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil sur un tapis profondément rembourré, pelucheux ou hirsute. Cela peut endommager à la fois la moquette et l'unité.
- Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois
- Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans ni aux femmes enceintes !
- Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
- Placer l'appareil sur une surface solide et plane. Utilisez l'appareil en lieu clos uniquement. Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement frais et sec.
- Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements de sport et des chaussures adaptés à un entraînement de fit-ness. 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 cet équipement uniquement pour l'usage prévu décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas de pièces jointes non recommandées par le fabricant !
- Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil. Ne laissez aucun objet pénétrer dans les ouvertures de l'unité.
- Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous surveillance ou avec assistance.
- Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
- Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé. Vérifiez régulièrement qu'il n'est pas endommagé ni usé !
- Ne faites pas fonctionner l'appareil dans des endroits où des produits en aérosol sont utilisés ou où de l'oxygène est administré. Les étincelles du moteur pourraient enflammer un environnement très gazeux.
- Tenez le câble éloigné des surfaces chaudes.
- Pour déconnecter l'appareil du secteur, coupez toutes les commandes et débranchez l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de la fréquence cardiaque. Les capteurs de fréquence cardiaque sont uniquement destinés à servir d'aide à l'entraînement pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- L'entretien ou le remplacement des pièces sous tension ne peut être effectué que par des spécialistes agréés. Il est interdit de faire appel à un technicien de service certifié.
- Le poids maximum d'utilisateur est de 150 kg. Il s'agit d'un appareil de classe HA (usage domestique). Système de freinage : Dépendant.
- Veillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.



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



N° de pièce	Description	Spécifications	Qté
1	Ordinateur		1
2	Vis	M5 x 12	4
3	Support pour ordinateur		1
4	Capteur du pouls de la main		2
5	Poignée		1
6	Capuchon		2
7	Cadre principal		1
8	Capuchon		2
9	Poignée gauche		1
10	Vis	M5 x 14	10
11	Couverture arrière		2
12	Palier	6003	12
13	Vis	M8 x 1,0	2
14	Tube de support		2
15	Arbre de liaison	ø 12	2
16	Arbre avec anneau élastique	ø 12	4
17	Rondelle ondulée	ø 12	2
18	Palier	6001	4
19	Écrou	M6	4
20	Rondelle	ø 8 x ø 16 x 2,0T	14
21	Rivet de tension	M5 x 12	10
22	Couverture avant		2
23	Rondelle ondulée	ø 17	5
24	Vis	M8 x 40	4
25	Rondelle ondulée	ø 8	14
26	Écrou	M8	9
27	Rondelle	ø 8 x ø 12	2
28	Couverture		1
29	Vis	M8 x 30	2
30	Rondelle à ressort	ø 8	18
31	Pédale gauche	ABS	1
32	Vis	ST3 x 20	10
33	Couverture droite		2
34	Couverture gauche		2
35	Couverture	ABS	1
36	Bras de la pédale gauche		1
37	Câble	900L	1
38	Câble	1100L	1
39	Couverture infér. gauche		1
40	Couverture sup. gauche		1
41	Insertion de bague		2
42	Couverture		2
43	Écrou	9/16	2
44	Rondelle	15 x 30	2
45	Disque plastique	14 x 30	4
46	Vis	M6 x 20	4
47	Joint galvanisé		2
48	Écrou	M10	2
49	Croix		2
50	Rondelle	ø5 x 16	8
51	Vis	ST4,8 x 16	8
52	Couverture, gauche	ABS	1
53	Vis	ST4 x 45	7
54	Bouchon stabilisateur		4
55	Pied réglable en hauteur	ø50	4
56	Écrou	M10 x 4,5	4
57	Rivet de tension	M10 x 16	4

N° de pièce	Description	Spécifications	Qté
58	Pied arrière		1
59	Rivet de tension	M8 x 16	8
60	Vis	M8 x 20	16
61	Arbre avec anneau élastique	ø 17	3
62	Palier	6004	2
63	Guidage des axes	ø 17	1
64	Roue en plastique	ABS	1
65	Axe		1
66	Vis	M8 x 12	4
67	Courroies trapézoïdales	J6	1
68	Support magnétique		1
69	Vis	M4 x 16	1
70	Volant d'inertie		1
71	Palier	6000	1
72	Broche à volant d'inertie		1
73	Écrou	M10	2
74	Guide du volant d'inertie		1
75	Palier	6201	1
76	Écrou	M10 x 3	3
77	Magnet		11
78	Vis	M6 x 12	3
79	Rondelle à ressort	ø 6	2
80	Moteur		1
81	Vis	5 x 12	4
82	Rondelle	6 x 12 x 2	4
83	Rondelle ondulée	12	1
84	Logement	ABS	1
85	Couverture supérieure, droite	ABS	1
86	Pédale droite	ABS	1
87	Bras de la pédale droite		1
88	Couverture en bas à droite	ABS	1
89	Poignée droite		1
90	Repose-bras		1
91	Rondelle	8 x 25	2
92	Porte-bouteille		1
93	Porte-rouleau de pression		1
94	Palier		1
95	Rouleau de pression	ø 30	1
96	Rondelle ondulée	ø 10	1
97	Tige de ressort	M6 x 75	1
98	Ressort de pression		1
99	Pied avant		1
100	Vis	M8 x 45	2
101	Rouleau de transport	ø 70	2
102	Rondelle	ø6	4
103	Clé à fourche	13 / 15	1
104	Clé Allen	6 x 120	2
105	Câble de capteur		1
106	Rondelle	ø6 x 13 x 2T	4
107	Vis	4 x 20	2
108	Clé à fourche	17 / 19	1
109	Câble d'alimentation		1
110	Queue de foreuse	4,8 x 16	10
111	Adaptateur		1
112	Clé Allen	5 x 65	1

ÉTAPE 1

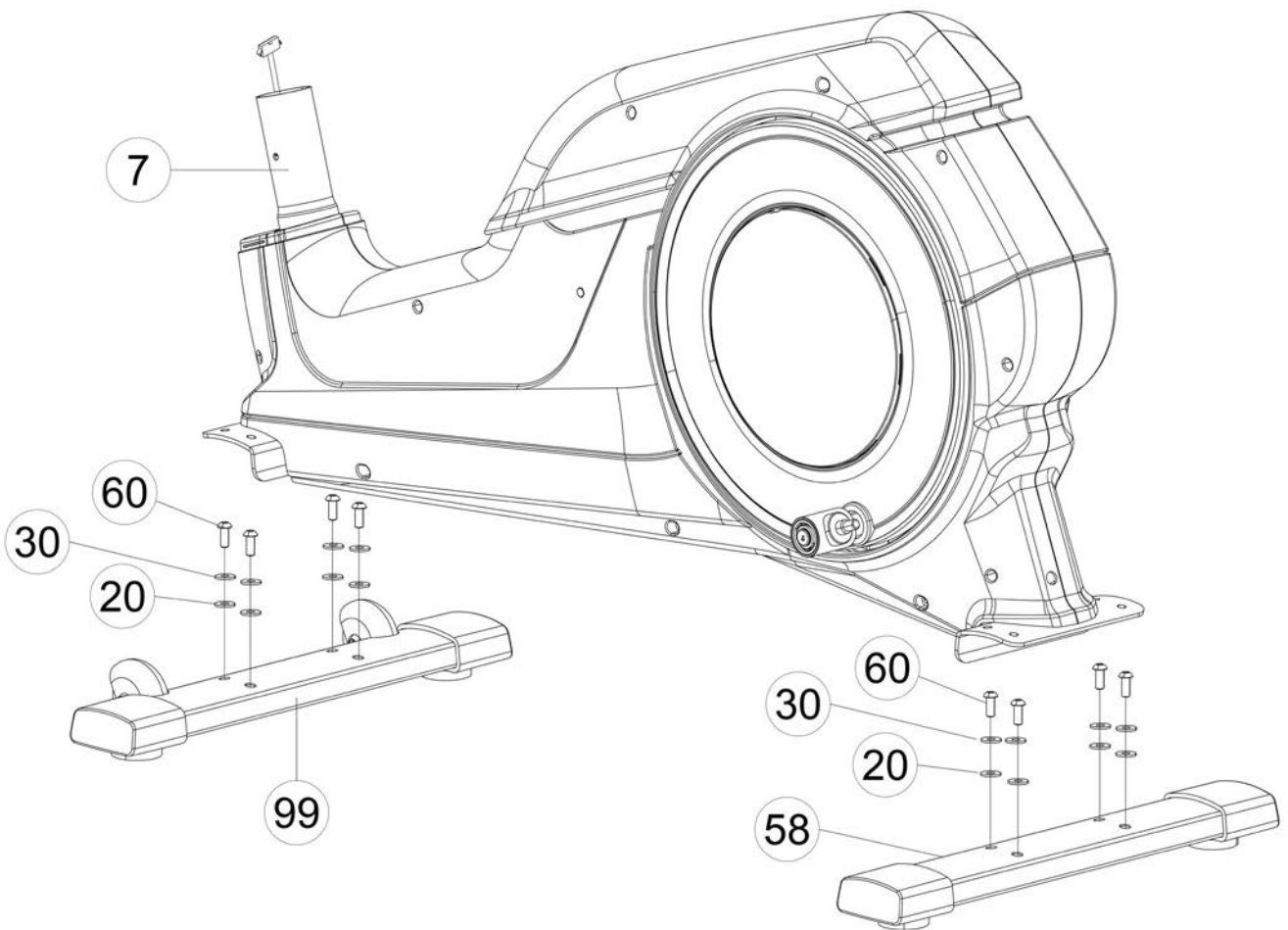
Fixez les deux pieds (99 & 58) avec 4 vis (60), 4 rondelles à ressort (30) et 4 rondelles (20) comme indiqué.

⊙ **30** Rondelle à ressort $\varnothing 8$ (8 pcs.)

⌋ **60** Vis M8x20 (8 pcs.)

⊙ **20** Rondelle $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 2,0T$ (8 pcs.)

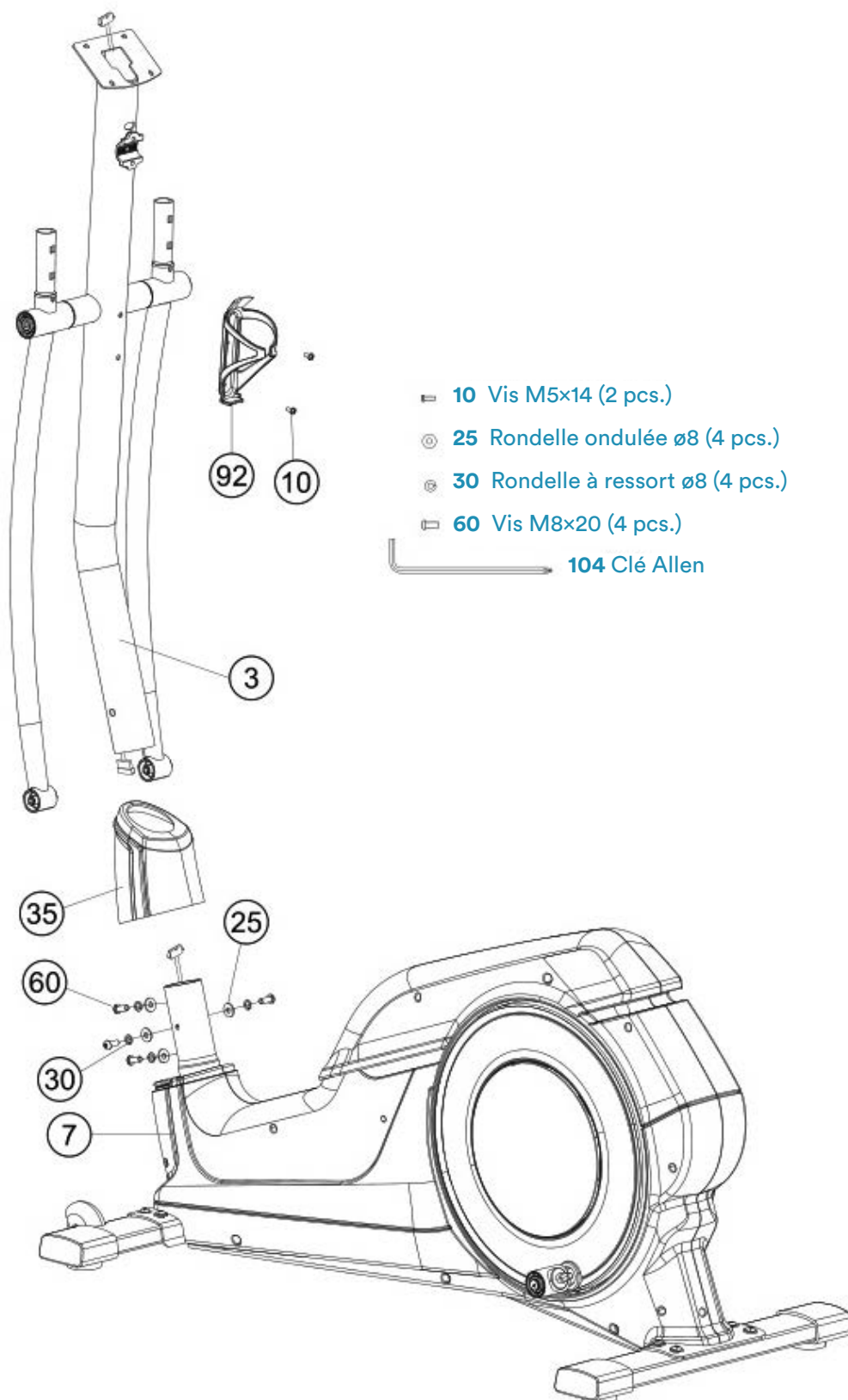
└─── **104** Clé Allen



ÉTAPE 2

Connectez les deux sections de câble et montez le support de l'ordinateur avec le couvercle (35) sur le cadre principal en utilisant les vis (60) et les rondelles (25 & 30) comme indiqué. Faites attention à ne pas pincer les câbles.

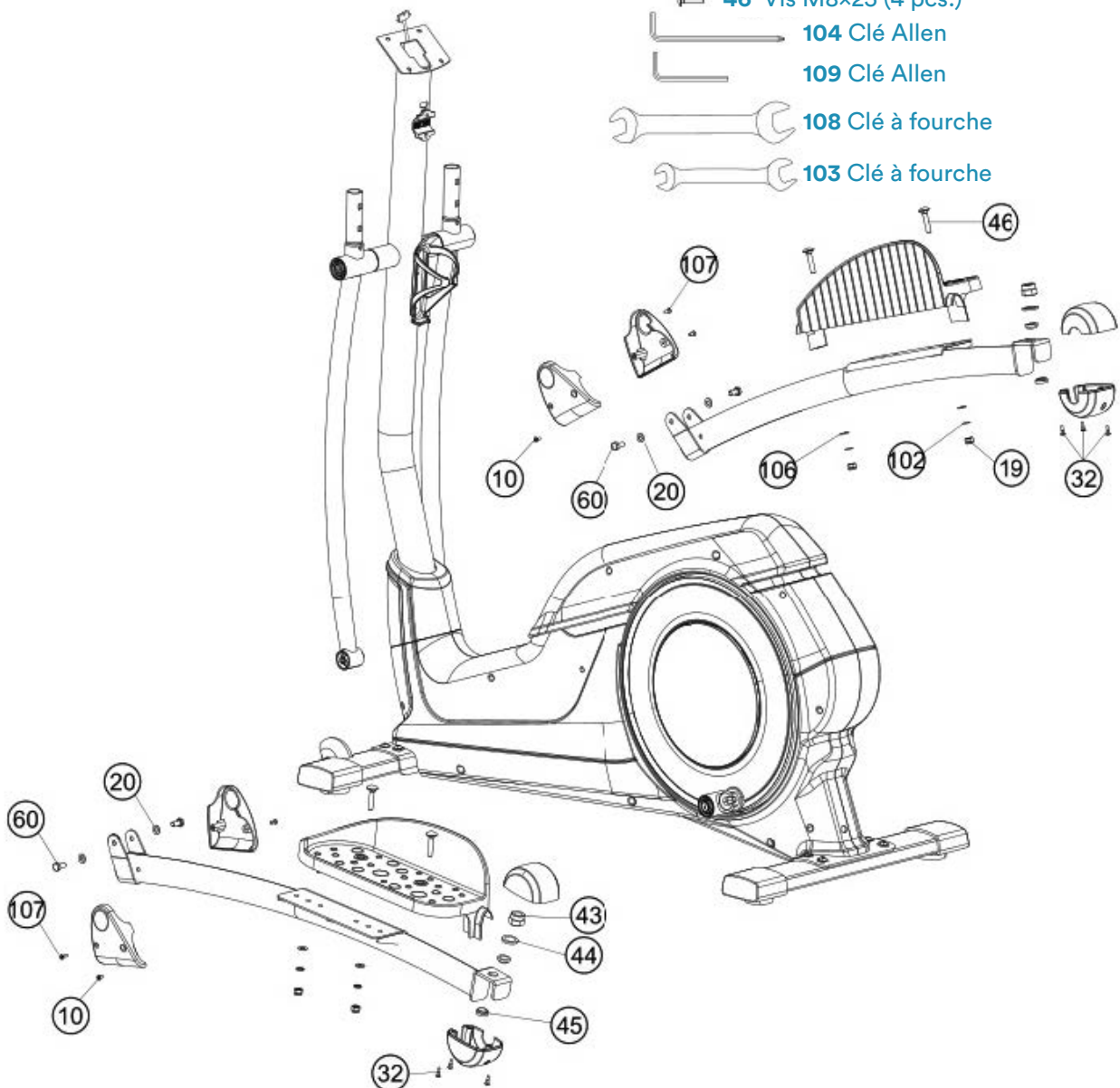
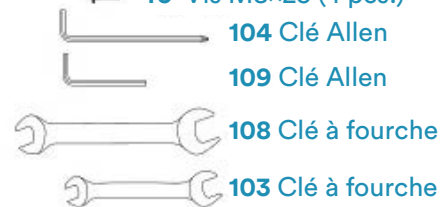
Fixez ensuite le porte-bouteille (92) avec 2 vis M5 × 16 (10).



ÉTAPE 3

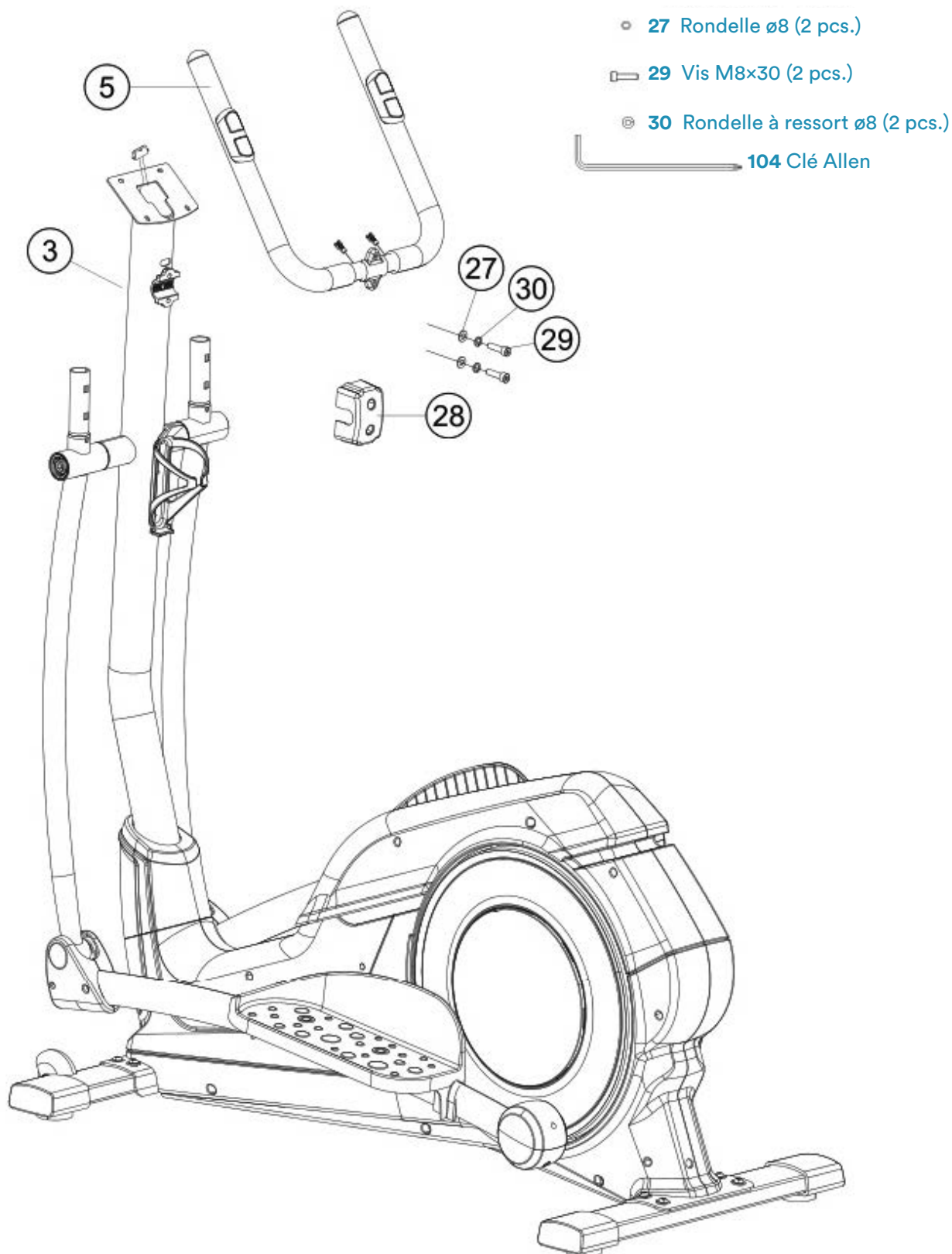
Fixez le bras de pédale gauche et droit, les pédales et les couvercles correspondants à l'avant et à l'arrière du bras de pédale selon le dessin.

- 107 Vis 4x20 (2 pcs.)
- ⊗ 106 Rondelle ø6 (4 pcs.)
- 10 Vis M5x14 (4 pcs.)
- 60 Vis M8x20 (4 pcs.)
- ⊗ 20 Rondelle ø8xø16 (4 pcs.)
- ▣ 19 Écrou M6 (4 pcs.)
- 32 Vis ST3x20 (6 pcs.)
- ⊗ 102 Rondelle ø6 (4 pcs.)
- 46 Vis M8x25 (4 pcs.)



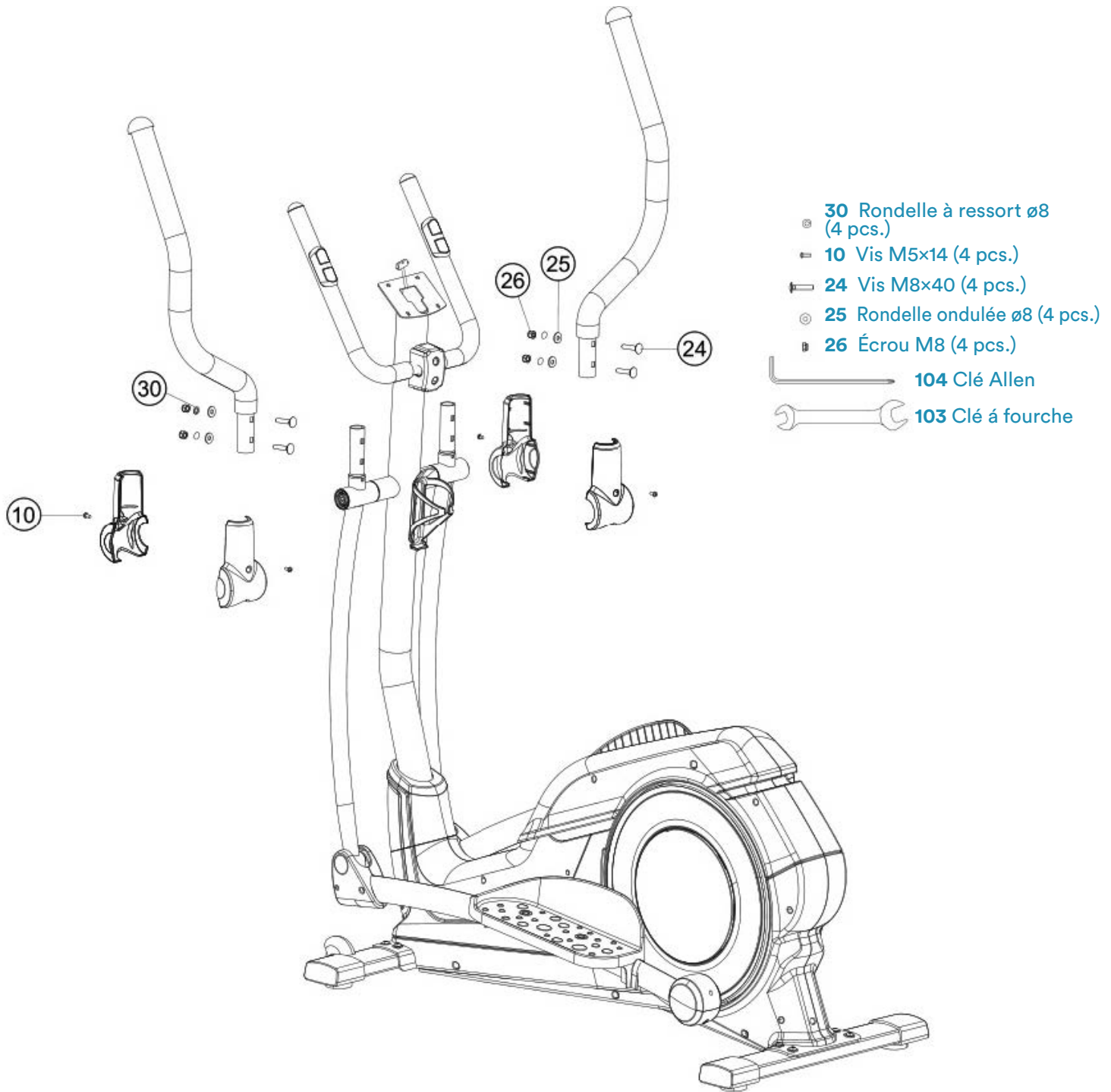
ÉTAPE 4

Fixez la poignée (5) et le couvercle (28) comme indiqué ci-dessous. Faites attention à ne pas pincer les câbles. Ceux-ci doivent être connectés à l'ordinateur plus tard.



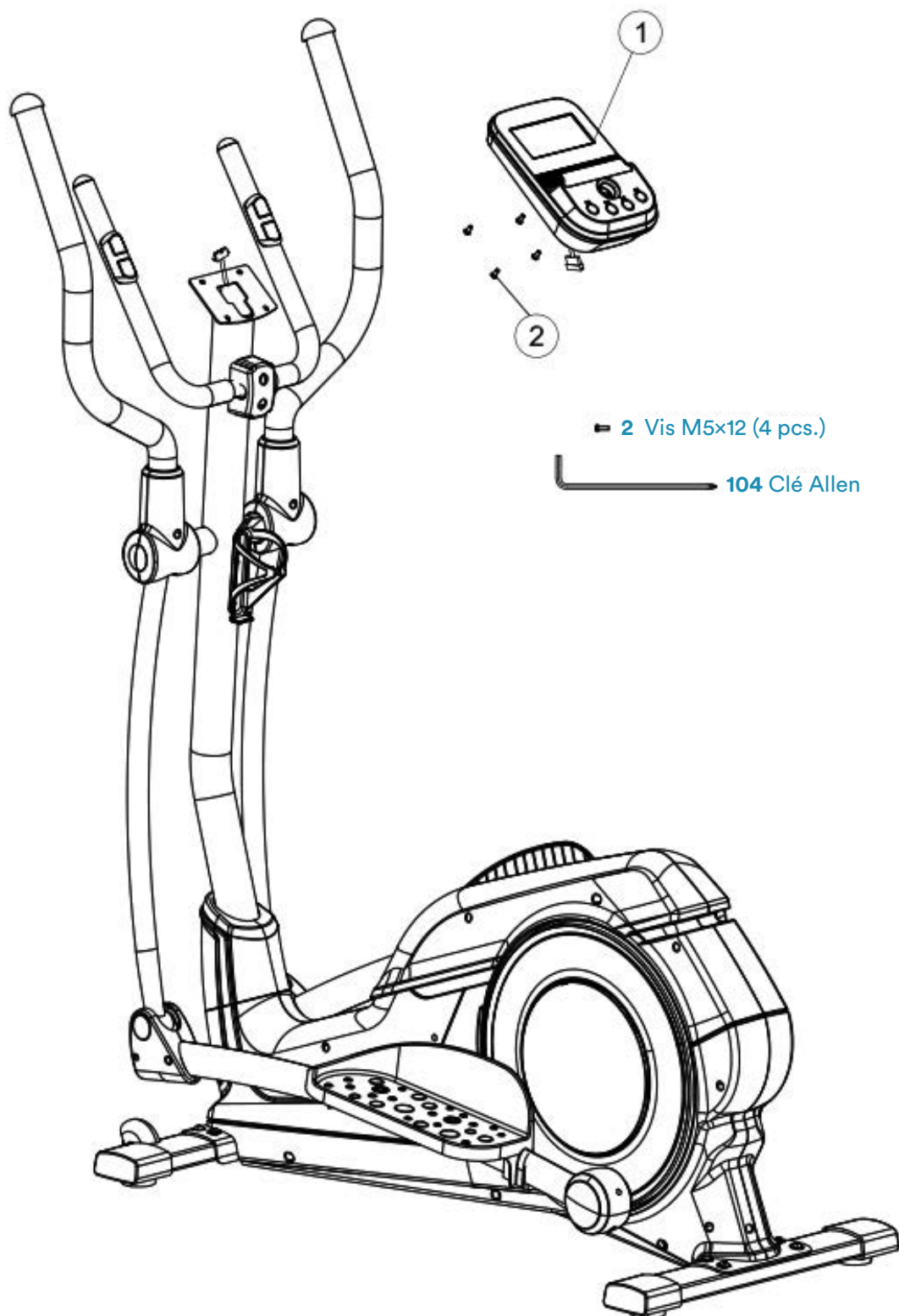
ÉTAPE 5

Montez maintenant les poignées et les housses de protection pour les poignées



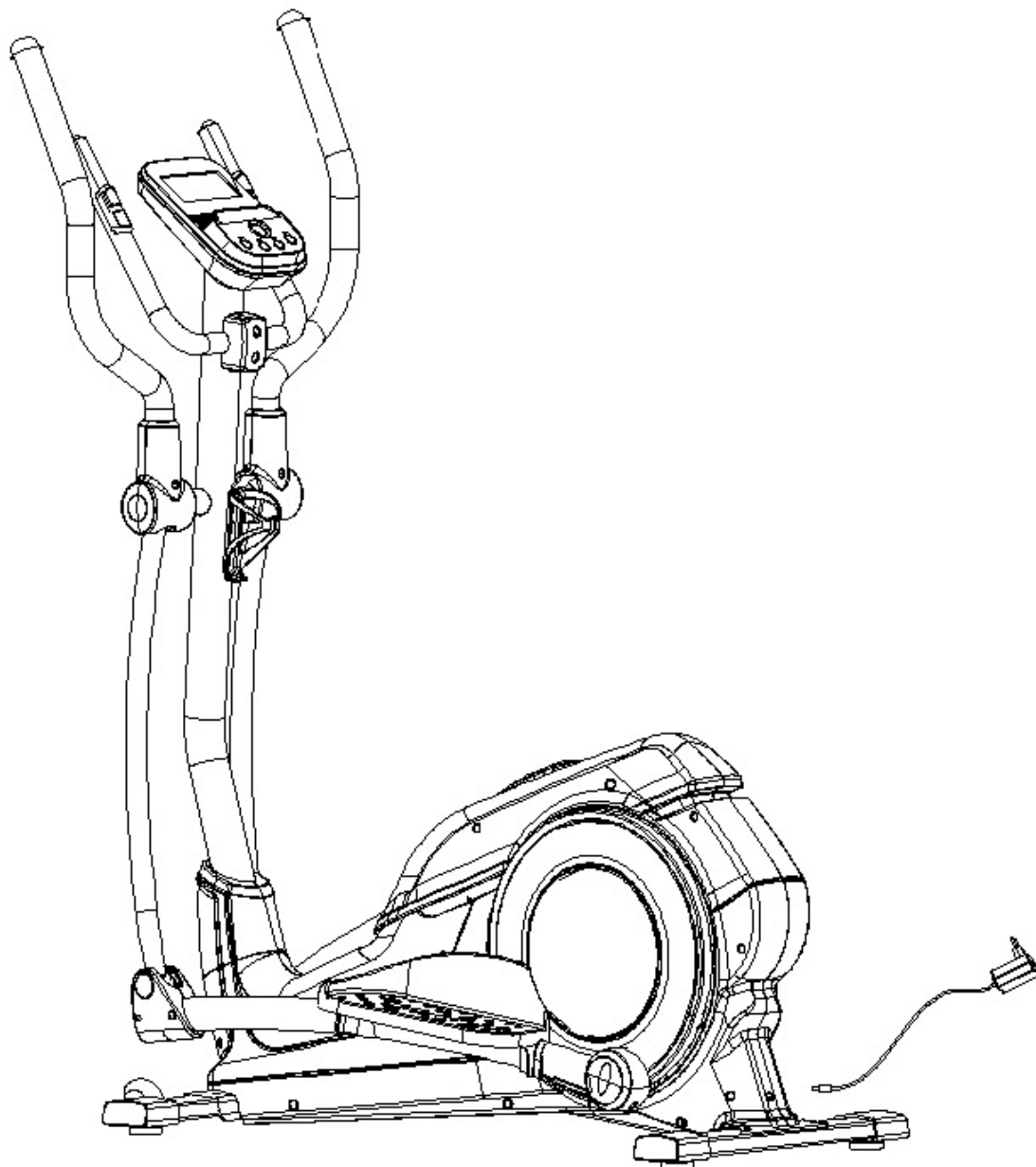
ÉTAPE 6

Maintenant connectez tous les câbles à l'ordinateur et montez l'ordinateur sur le support de l'ordinateur.



ÉTAPE 7

Vous pouvez ensuite brancher l'adaptateur électrique au connecteur situé près du support arrière.



AVANT L'UTILISATION, VÉRIFIEZ QUE LES VIS, BOULONS ET AUTRES RACCORDS SONT SOLIDEMENT FIXÉS!

ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

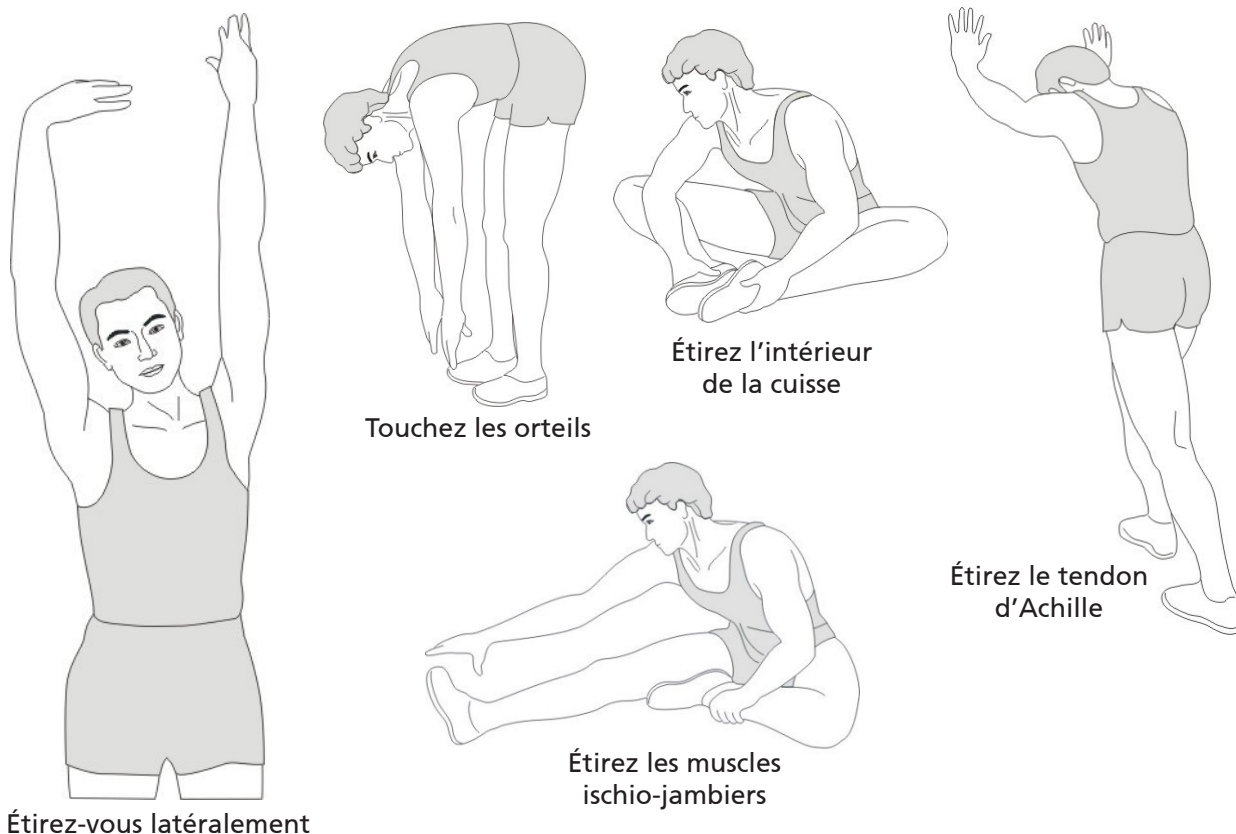
Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou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

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampes musculaires ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer des exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirez seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



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

Récupération

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

TOUCHES DE FONCTION

UP / DOWN	1. Sélectionner le mode d'entraînement / 2. Augmenter ou diminuer les valeurs
MODE	Confirmer l'entrée ou la sélection (uniquement disponible en mode stop)
RECOVERY	Commencer la mesure du taux de récupération cardiaque
BODY FAT	Commencer la mesure de la graisse corporelle
START/STOP	Commencer ou terminer un entraînement
RESET	1. Retour au menu principal (en mode arrêt) / 2. Appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée pendant environ 2 secondes pour mettre toutes les valeurs à 0 et effectuer un redémarrage.

LES FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

TIME	Temps 0:00 - 99:99 minutes (Pretable : 5:00 - 99:00)
DISTANCE	Distance 0 - 99,99 km (Pretable : 1,0 - 99,9)
CALORIES	Calories actuellement consommées* 0 - 9999 kcal (Pretable : 100 - 9900)
PULSE	Fréquence cardiaque : 30-230 battements par minute (Pretable : 50-220)
WATT	Wattage 0 - 999 W (Pretable : 10 - 350)
SPEED	Vitesse 0 - 99,9 km/h
RPM	Révolutions / minute (0 - 999)
BODY FAT	Pourcentage de graisse corporelle

*Les valeurs calculées et affichées par l'ordinateur concernant la consommation de calories ne sont données qu'à titre indicatif pour une personne de taille moyenne avec un réglage de résistance moyen et peuvent différer considérablement de la consommation de calories réelle.

OPÉRATION

Après avoir inséré les piles (ou après une réinitialisation), l'ordinateur démarre avec un signal acoustique et un test d'affichage (tous les éléments sont brièvement affichés). Ensuite, d'autres éléments (par exemple le diamètre de la roue, l'unité (km ou miles) et/ou „E“) sont affichés. Après cela, l'ordinateur est en mode veille avec la résistance initiale réglée sur 1 (faible).

Vous pouvez maintenant sélectionner un mode avec **UP / DOWN** et **MODE** (MANUAL→P01→P02→P03→P04→P05→P06→P07→P08→P09→P10→P11→P12→P13→P14→P15→P16→P17).

Mode manuel („**MANUAL**“):

Dans ce mode d'entraînement, vous pouvez régler vous-même la difficulté „à la main“ (**UP / DOWN**). Il est également possible de pré-régler les valeurs d'entraînement (temps, distance ou calories) en les réglant avec **UP / DOWN** et **MODE**. La formation commence en appuyant sur **START/STOP**. Si une valeur cible a été saisie, la formation se termine automatiquement après l'avoir atteinte - vous pouvez également mettre fin à la formation à tout moment en appuyant sur **START/STOP**.

Programmes P01-P12 :

Ces programmes offrent une formation variée pour des besoins différents. Essayez-le ! Fondamentalement, les 4 premiers programmes (P01 - P04) sont plus adaptés aux débutants, les 4 suivants (P05 - P08) aux utilisateurs avancés et les 4 derniers (P09 - P12) aux athlètes expérimentés.

Sélectionnez un programme avec les touches **UP / DOWN** et **MODE**. Vous pouvez également fixer une durée de formation cible pour chaque programme si vous le souhaitez. Le profil du programme est affiché en conséquence. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la formation. Si une durée de formation cible a été saisie, la formation se termine automatiquement lorsqu'elle est atteinte - vous pouvez également mettre fin à la formation à tout moment en appuyant sur **START/STOP**.

Programmes P13-P16 :

Après avoir sélectionné l'un de ces programmes, vous serez en mode d'entraînement contrôlé par le rythme cardiaque. Ce mode d'entraînement vous permet de faire un entraînement contrôlé automatiquement en fonction de votre pouls. Vous pouvez fixer une durée de formation cible si vous le souhaitez. Définissez votre âge avec les touches **UP / DOWN** et **MODE**. Les programmes diffèrent en termes de fréquence cardiaque cible :

P13: 55% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{âge}) \times 55\%$

P14: 75% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{âge}) \times 75\%$

P15: 90% Max H.R.C. - Fréquence cardiaque cible = $(220 - \text{âge}) \times 90\%$

P16: „TAG“ = Fréquence cardiaque cible -- Entrez la valeur de la fréquence cardiaque cible (**UP / DOWN & MODE**).

Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la formation. En fonction de la fréquence cardiaque mesurée, l'appareil tente de contrôler automatiquement la résistance en fonction du niveau de fréquence cardiaque souhaité. Si une valeur cible pour la durée de la formation a été saisie, la formation se termine automatiquement après l'avoir atteinte - vous pouvez également mettre fin à la formation à tout moment en appuyant sur **START/STOP**.

Programme P17 : Programme de contrôle des watts

Dans ce mode d'entraînement, vous pouvez effectuer un entraînement contrôlé automatiquement en fonction de la puissance en watts. Après avoir sélectionné le programme et, le cas échéant, fixé un temps d'entraînement cible, vous devez régler le watt avec les touches **UP / DOWN** et **MODE** (entre 10 et 350 watts). En appuyant sur **START/STOP** la formation commence. L'ordinateur contrôlera automatiquement la résistance au pédalage en fonction de la valeur prédéfinie. Vous pouvez ajuster la valeur prédéfinie de WATT à tout moment pendant l'entraînement avec les touches **UP** ou **DOWN**.

Recovery (Mesure du taux de récupération cardiaque)

A l'aide de cette fonction spéciale vous pouvez mesurer le pouls après l'entraînement qui sert d'indicateur de votre structure sportive et physique. Au plus vite la fréquence du pouls se normalise au plus le sportif est en bonne forme. Après l'entraînement gardez vos doigts bien en contact avec les capteurs (ou utilisez une sangle de poitrine compatible). Maintenant enfoncez la touche **RECOVERY**. L'ordinateur commence à compter 60 secondes. Pendant cette période, l'ordinateur mesurera constamment votre fréquence cardiaque. Vous verrez apparaître sur l'écran les données de votre pouls allant de F1 (très bien) à F6 (mauvais). Par un entraînement régulier vous améliorerez au mieux jusqu'à F1. Enfoncez de nouveau la touche **RECOVERY** (après mesurage), pour remettre l'écran dans l'état de départ.

Mesure de la graisse corporelle (Body fat)

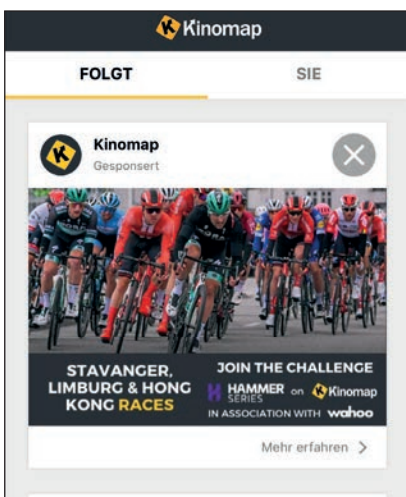
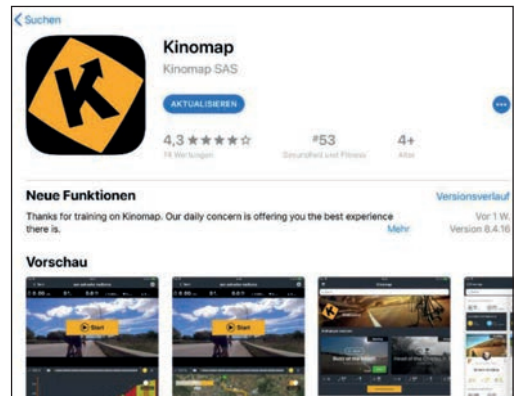
Appuyez sur le bouton **BODY FAT** pour lancer la mesure de la graisse corporelle.

Définissez votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids. Tenez les deux mains sur les capteurs de pouls de la main pendant que la mesure est prise. Il faudra environ 8 secondes pour effectuer la mesure. Après la mesure, votre pourcentage de graisse corporelle en % et, si nécessaire, d'autres informations (symbole de classification et/ou IMC) seront affichés.

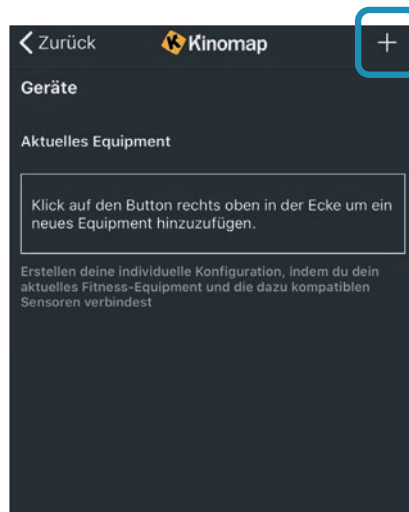
KINOMAP

Transformez votre appareil en un produit fitness amusant et puissant ! Choisissez parmi les vidéos géolocalisées disponibles sur Kinomap et c'est parti ! Votre position est indiquée dans la vidéo, ainsi qu'à l'aide d'une icône sur la carte. Téléchargez l'application Kinomap Fitness dans l'App Store ou le Play Store en recherchant **Kinomap Fitness** ou en cliquant sur l'un des liens ci-dessous.

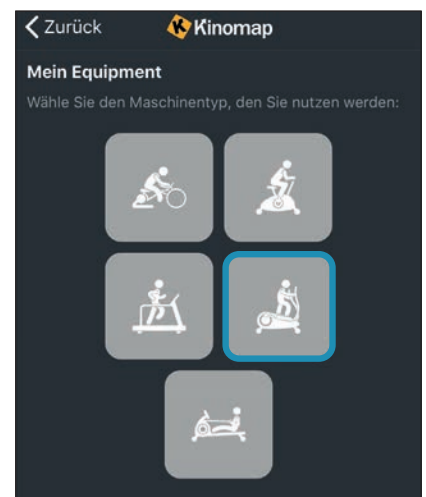
Installez et ouvrez l'application et enregistrez-vous ou connectez-vous. Activez Bluetooth®. Ajoutez maintenant l'appareil comme suit :



1. →



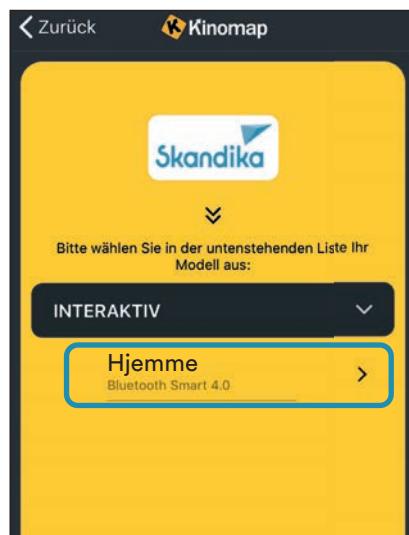
2. Touchez „+“ →



3. Crosstrainer →

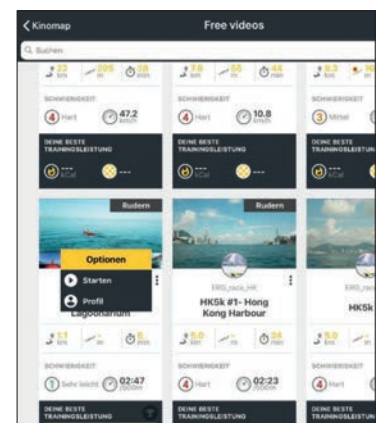


4. Sélectionnez Skandika →



5. Sélectionnez 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) !



FITSHOW

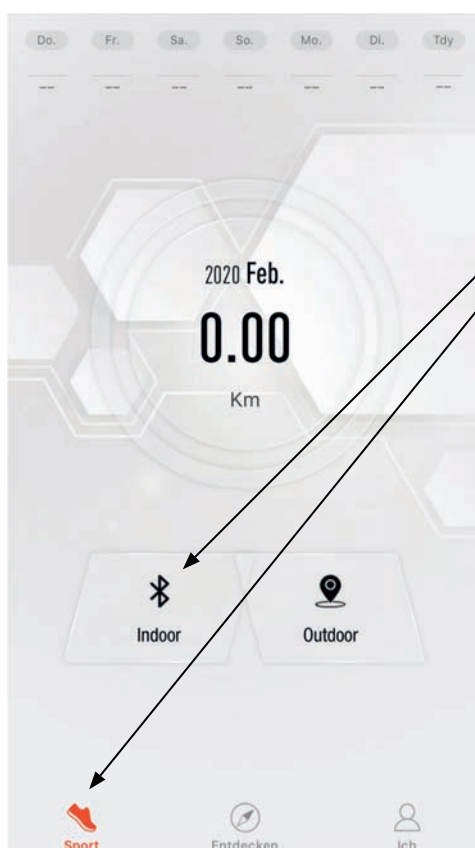
Activez Bluetooth® sur votre appareil mobile, téléchargez l'application et installez-la sur votre appareil iOS ou Android. Vous pouvez la trouver en utilisant la fonction de recherche d'application sur votre appareil.

Une fois l'installation réussie, vous pouvez démarrer l'application sur votre appareil mobile.

Pour pouvoir enregistrer les données d'entraînement, vous devez vous inscrire dans l'application.

Cependant, un entraînement simple sans enregistrement permanent des données est également possible sans inscription.

Pour commencer l'entraînement avec l'application, vous devez d'abord activer la fonction Bluetooth® de l'ordinateur de l'appareil (appuyez sur le bouton « Bluetooth ») - le symbole Bluetooth® apparaît sur l'affichage.

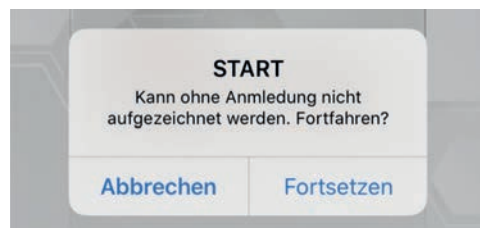


1. Dans l'application, appuyez sur « Sport » et « Indoor »



2. Appuyez sur « Start » (Démarrer)

Si vous n'êtes pas inscrit, un message peut apparaître :



Confirmez en appuyant sur « Continuer ». Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement et les données correspondantes sont affichées dans l'application, tandis que l'ordinateur de l'appareil n'affiche que le symbole Bluetooth®.

Si le cardio de votre appareil n'est pas trouvé, veuillez vérifier si les fonctions Bluetooth® sont activées sur l'ordinateur de l'appareil et l'appareil mobile.

Si vous souhaitez mettre fin à l'entraînement, appuyez et maintenez le bouton rouge STOP dans l'APP.

ZWIFT

L'ordinateur de votre appareil dispose d'un équipement Bluetooth® et est compatible avec l'application „ZWIFT“. Veuillez noter les informations suivantes. Téléchargez ZWIFT à partir des sources suivantes et installez l'application sur votre appareil (par exemple, PC, ordinateur portable ou téléphone mobile) :



Windows: <http://www.zwift.com/download/pc>
MAC: <http://www.zwift.com/download/mac>
GooglePlay: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zwift.zwiftgame>
Appstore: <https://itunes.apple.com/us/app/id1134655040?mt=8>

Après l'installation, veuillez suivre les instructions de l'application. Pour vous connecter à l'ordinateur de l'appareil de formation, sélectionnez l'appareil et confirmez avec „OK“.

ZWIFT est un fournisseur tiers. Nous vous offrons cette connectivité en plus de la nôtre pour rendre votre formation encore plus intéressante. Toutefois, en raison d'éventuelles modifications ou mises à jour, nous ne pouvons pas garantir une compatibilité permanente. Vous devrez peut-être vous enregistrer auprès de ZWIFT pour utiliser l'application. L'application contient des offres partiellement payantes.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Avant de nettoyer l'appareil, assurez-vous qu'il est éteint et que le bloc d'alimentation est débranché de la prise secteur. Laissez refroidir l'appareil.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement un chiffon légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de brosses, de produits de nettoyage détergents, d'essence, de dissolvant ou d'alcool. Frottez le siège avec un chiffon propre et doux pour le sécher.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau pour le nettoyer et veillez à ce qu'il ne pénètre jamais d'eau ou d'autre liquide dans l'appareil.
- N'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est entièrement sec.
- Enroulez le câble secteur avec soin pour éviter toute rupture de câble.
- Rangez l'appareil dans son emballage d'origine et conservez-le dans un endroit propre et sec.

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

A la fin de sa durée de vie, ce produit ne peut pas être mélangé aux déchets ménagers, mais doit être remis dans un point de rassemblement pour recyclage de produits électriques et électroniques. Le symbole figurant sur le produit, l'emballage ou la notice d'utilisation en fait part.

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuez de manière importante à la protection de l'environnement. Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

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



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

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